

杨力

国学养心法

杨力生命养护

三部曲

杨力 著

精气神是生命的三宝

养心神是生命养护的宝中之宝

做个『面朝大海，春暖花开』的

『心理幸福』人

五福生于心。养生先养心。本书从《黄帝内经》“寿者寿”，《易经》“正者寿”，道家“善者寿”，佛家“慈者寿”，孟子“志者寿”，老子的国学养生智慧中，为当代人提供了全方位的心理健康指导。

杨力

著名中医学家
著名易学家
著名《黄帝内经》研究专家
中国中医科学院研究生院教授

五福生于心，养生先养心。本书从《黄帝内经》“寿者寿”，《易经》“正者寿”，道家“善者寿”，佛家“慈者寿”，孟子“志者寿”，老子的国学养生智慧中，为当代人提供了全方位的心理健康指导。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社





杨力

国学养心法

杨力生命养护三部曲

杨力
著



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

杨力国学养心法 / 杨力著 .—北京: 中国中医药出版社, 2018.11
(杨力生命养护三部曲)

ISBN 978-7-5132-4663-7

I . ①杨… II . ①杨… III . ①补心—养生 (中医) IV . ① R256.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 308157 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

保定市中画美凯印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 16.5 字数 215 千字

2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4663-7

定价 49.80 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

❧ 序言：国学养生的奥妙 ❧

精气神是生命的三宝，养心神又是生命养护的宝中之宝。有五千年历史的国学是养心神的智慧源泉，深为国人所叹服。

其中《易经》重在养仁志，提出“天行健，君子以自强不息”。孔子重在养仁心，主张“仁者寿”。老子强调静心，主张少私寡欲。佛家养心的法宝是心空，即万法皆空。总之，儒道佛三家养心的奥旨，都是为了达到三心。即爱心（孔子“仁者爱人”）、善心（老子“上善若水”）、慈心（佛家“大慈大悲”）。所以多点博爱，少点贪妄，做到收心，正心，“心若止水”，这样才能达到养心神的高境界。

本书吸收《黄帝内经》“淡者寿”、道家“善者寿”、佛家“慈者寿”、孟子“智者寿”、老子“乐者寿”的启示，再结合当代人的心理特点、心理危机等现状，全方位为当代人普及预防心理疾病、养护精神的各种法宝，从而让国人养好精气神，达到怡然自得且健康长寿的美好境界。

最后祝中国人民健康，长寿！

杨 力

2018年9月1日于北京

第一章

做个“面朝大海，春暖花开”的心理幸福人

- 一、5个人中，有1个有心理疾病 3
- 二、心理殇的6大残害，生活怎么能幸福 4
- 三、补药成堆，不如试试让“心里好受些”的妙法 9
- 四、别把你挣钱的地方当“战场” 13
- 五、上有老、下有小，怎样“活得好得不得了” 21
- 六、10大解救心理压力的法宝，让你做个大心脏的人 22

第二章

用好中医这把开心锁的金钥匙

- 一、心病两大“靶器官”，一伤心来二伤肝 39
- 二、《黄帝内经》“以情胜情”的治心法宝 42
- 三、中医开自闭症的秘法 47
- 四、“痰蒙心窍”是心理疾病的根 50

第三章

《黄帝内经》养神度天年之秘

- 一、“恬淡虚无，真气从之”的养生真言 57
- 二、百病生于气 61
- 三、“淡者寿”的故事及生命启示 66

第四章

《易经》中“自强不息”“厚德载物”与生命力量

- 一、“自强厚德”——生命的正能量..... 73
- 二、远离负面心态，愿你是阳光，灿烂照耀人..... 77
- 三、心若向阳，世间何处不阳光..... 80
- 四、古今“正者寿”的故事及生命启示..... 84

第五章

道家“静心不老”的秘诀

- 一、“静者寿”之秘..... 93
- 二、古今道家“静者寿”的故事与生命启示..... 99

第六章

孔子“仁者寿”的心得与长寿秘诀

- 一、“仁者寿”之秘..... 109
- 二、“仁者寿”的故事与生命启示..... 116

第七章

老子“上善若水”的功德与长寿秘诀

- 一、“善者寿”之秘..... 127
- 二、“善者寿”的故事与生命启示..... 133

第八章

佛家慈悲为怀的寿数

- 一、“慈者寿”之秘..... 141
- 二、“慈者寿”的故事与生命启示..... 147

第九章

庄子“哀莫大于心死”的警示

- 一、心死则神亡，神亡则形亡..... 157
- 二、“心死”的故事与生命启示..... 163

第十章

孟子“人皆可为尧舜”的生命启示

- 一、“志者寿”之秘····· 175
- 二、“志者寿”的故事与生命启示····· 182

第十一章

老子知足常乐的生命启示

- 一、“乐者寿”之秘····· 193
- 二、“乐者寿”的故事与生命启示····· 202

第十二章

人老心不老的秘诀

- 一、形神合一，以神为主之秘····· 213
- 二、心老的奥秘····· 215
- 三、如何保持良好的心态····· 219
- 四、食疗养心不可少····· 222
- 五、穴位按摩，养心防病····· 224

第十三章

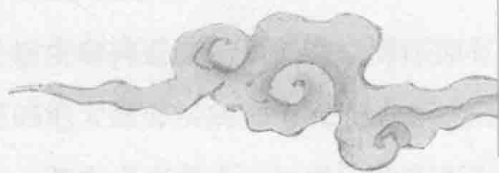
人生不易，化解从幼到老四大心理危机

- 一、儿童期自闭症的危害····· 229
- 二、青春期逆反心理的危机····· 232
- 三、更年期抑郁症的高发危机····· 236
- 四、老年期“退休综合征”的危害····· 239
- 五、调好心神，你就能有颗喜悦的心····· 242
- 六、自己动手，除去心病交好运····· 246



第一章

做个『面朝大海，春暖花开』的心理幸福人





杨力国学养心法

一、5个人中，有1个有心理疾病

国家卫生和计划生育委员会（现国家卫生健康委员会）2015年公布了一组数字：调查显示，我国精神心理疾病患病率达17.5%，其中抑郁障碍患病率3.59%，焦虑障碍患病率是4.98%，而且还正在呈上升趋势。也就是说，在咱们国家，平均5个人就有1个正在被心理疾病折磨着！

焦虑、抑郁、烦躁……都是心理疾病，这些病魔从哪儿来？到哪儿去？让我们来揭开“心”的秘密。

心脏每秒都在跳动，不跳，人就没了！但是，我们并不了解我们的心。每个人都有两种“心”！一为形态之心。就是指我们胸腔中的那颗心脏，心脏位于胸腔内，膈肌的上方，二肺之间，约2/3在中线左侧。

二为无形之心，即心的意识功能，是神魂的另一个名字，也称之为“心灵”，亦指一个人的精神世界与情感表达。在我国古代，把心的意识功能称为禅，也可以这样说：中华文化就是禅的文化、心的文化。另外佛家的禅心说法只是沿用和传承了中华古文化而已，不是佛家创造出来的。无形之心即是属于神主生成的非物质活体。

健康的人是指生命构造健全而灵魂也同样拥有完全神志的健康人。医学研究表明，人类的绝大部分疾病都与我们的心脏疾病及不良心态有关。这就提示我们，养生，首先应当养心。这里所谓养心，自然不是单单指保护好心脏，更是指调控好心态，包括思想、感情、情绪、意念等。

人的心态需要保持平和，犹如人的体温必须保持正常一样。我们在生活中不难发现，心理失控会对我们的健康及生活带来巨大的危害。

在我们的身边总会存在这么一些人：过分怀旧的人，他们整日沉浸在那

些残缺的、苍白的回忆里，以至于对眼前的一切都毫无兴趣，即使美好的生活也觉得索然无味；盲目攀比的人，他们总觉得自己得到的太少，失去的太多，事事不如别人，以至于悲观丧气，经常闷闷不乐，甚至患上了精神抑郁症；严重消极的人，他们老感到自己被社会闲置，被人们漠视，以致心灰意懒、颓废变态，毁蚀掉了自己的心灵和意志；贪心不足的人，他们总以为自己应当拥有更多的财物，应该比别人生活得更好，以至于放弃了对自己的约束。类似现象还有很多，但不管其中哪一种，无不与心态失控有关，无不伤及身体健康，无不有损美好生活。由此可见，养心对养生异常重要。

二、心理殇的6大残害，生活怎么能幸福

心理健康是指心理各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康影响着人类生活的方方面面，如果不注意塑造维护，很容易产生不良心理，进而影响个体的情绪、社交甚至造成人格的转变，严重者会导致精神疾病。

心理发展的最高层次是意识。哲学的唯物辩证主义认为，物质决定意识，意识对物质具有能动作用。如果心理不健康，意识不健全，不仅是精神层次的问题，也会作用到生理方面。中医就认为人的情志活动对人的身心健康关系极大。那么，心理“殇”会对身体造成什么伤害呢？

1. 心理殇之愤怒：一怒身死后人嘲笑，何必

人有七情六欲，天主教有七宗罪，皆包含愤怒一词。愤怒的起因虽千奇百怪，但对身体的损害却是如出一辙。中医认为，怒伤肝。大怒使肝气上逆，血随气而上，故伤肝。此时会出现面红耳赤、头痛眩晕，甚至吐血或昏厥。

大家都看过《三国演义》吧？不知对大将周瑜有何印象？《三国演义》

中的周瑜被诸葛亮前后气过三次。第一次诸葛亮与周瑜约定：周瑜先攻南郡，攻不下再由孔明去攻，谁能攻下，这南郡就是谁的。周瑜费尽心思攻打南郡，与曹仁激战，并于此战中身负箭伤，诸葛亮却趁他和曹仁交战之际，乘虚计取南郡。第二次，周瑜想用美人计留下刘备，但被诸葛亮用计带走刘备夫妇，周瑜带兵追杀，却被黄忠、魏延两位将领伏兵截杀，大败而归。第三次，东吴借给刘备荆州后恐养虎为患，刘备与诸葛亮以攻取西川后，必还荆州为由拖延，可又迟迟不攻西川，周瑜欲帮助刘备攻取西川，但去西川必过荆州，孔明识破周瑜的计谋，名为助刘备攻西川，实则夺荆州。结果周瑜反被围困，周瑜气急，加之箭伤复发，不久身亡。死前，周瑜叹气道：“既生瑜，何生亮！”历史上的周瑜倒并不是如此小气之人，《三国演义》的作者只是为了衬托诸葛亮而虚构了周瑜的性情及情节，正史上并无此事。不过从这个故事中我们也能看出怒气的害处。《素问·调经论》中道：“血之与气并走于上，则为大厥，厥则暴死，气复反则生，不反则死。”故事中的周瑜暴怒伤肝，导致肝气亢逆，升发太过，最后气急而亡。

2. 心理殇之恐惧：心里有鬼人心不安，莫怕

当代人的恐惧主要表现在社交上，但也有其他直观的表现，比如：看恐怖片、鬼故事，走夜路等。医学上有一个病例，在农村有位妈妈因为担心孩子在村子里四处乱跑有危险，就编鬼故事吓唬孩子。小孩很害怕，晚上不敢睡觉，勉强睡着了，却尿床了。连续几天都是这样。妈妈很纳闷，就去问村里的一个医生。医生了解了事情的来龙去脉后，就告诉孩子说：“我们今天一起出去玩，不会有事的。”然后带着孩子出门玩耍，晚上和孩子一起过夜，告诉孩子：“你妈妈说的鬼并不会出现，没事的。”然后过了一夜，真的什么都没有发生，小孩相信了这个医生的话，不再害怕，病果然就好了。

故事毕竟是故事，但也反映了肾与恐惧的关系。还记得被考试支配的恐惧吗？是不是一到考试就很紧张？一紧张就会特别想去厕所？这不是个例，

很多人都是如此。这说明，太紧张也会影响肾脏的功能。

如今，很多人都为了追求惊险刺激去看恐怖片，每次都会被吓到，连走路都心惊胆战，三步一回头，上厕所也不敢独自一人，但还是乐此不疲；还有人会去玩过山车、流星锤、跳楼机等危险刺激的游戏，这种游戏设施出事故的报道也不在少数，但依旧有一大拨人前去体验。肾在志为恐，为了我们的肾，还是安安稳稳地生活吧，套用当下流行的一句话——活着不好吗？

3. 心理殇之忧虑：疑神疑鬼弄垮自己，谁治

大家还记得“杯弓蛇影”这个成语典故吗？

有一年夏天，县令应郴请主簿杜宣来饮酒。酒席设在厅堂里，北墙上挂着一张弓，由于光线折射，弓的影子投射到杯子里，杜宣看见，以为是一条蛇在杯中，顿时冷汗直冒。但县令是他的顶头上司，请他喝酒又不敢不从，所以硬着头皮喝下了这杯酒。仆人再给他斟酒时，他借故推脱离开。回到家中，杜宣忧虑万分，他越来越觉得自己刚刚喝下的那杯酒里有一条小蛇，觉得那条蛇在腹中蠕动，顿觉腹痛难忍，寝食难安。家中人赶紧请大夫给他诊治，但服药几天，就是不见好转。过了几天，应郴来到杜宣家中问他是如何得病的，杜宣就说了那天喝的酒中有蛇的事，应郴安慰了杜宣几句便回府了，他始终不明白为什么杜宣喝的酒中会有小蛇。突然，北墙上那张弓引起了应郴的注意，他坐到了那天杜宣所在的座位上，发现杯中有弓的影子，影影绰绰间还真似一条小蛇在蠕动。应郴命人把杜宣接来，告诉他事情的真相，并还原了现场，杜宣的病当下就好了。

这个故事明确反映了忧虑带给人生理上的不适表现，疑神疑鬼会给自己的身心带来巨大的压力，弄垮自己的身体，药石无医，心病还需心药治啊。

4. 心理殇之悲伤：人生在世总有悲喜，放下

人类在悲伤时，往往会觉得心痛。西医学研究表明，这里的心痛，其实应该是上腹部的胃痛。因为胃酸的分泌受大脑皮质对H₂受体的控制，伤心时

刺激大脑皮质使胃酸分泌增加，刺激胃黏膜，所以产生了痛感。

悲伤的情绪对人体有害是人尽皆知的，假如一户人家在办白事，亲朋好友来了后对死者家属说的最频繁的两个字就是“节哀”。《红楼梦》中，林黛玉的死虽然有其他因素的影响，但与悲伤这一情绪也撇不开关系。

林黛玉生性多愁善感，在她进贾府时文中就提到，她患有不足之症，泛指各种虚证。根据小说的描写，林妹妹患的是慢性病，十分难缠，容易复发，吃了许多药也不见好，病症表现为咳嗽、咳痰、数量不等的咯血。有人根据病情的演变发展分析林黛玉所患之病为肺结核，从中医角度分析，林黛玉得肺病也算是情理之中。中医认为，肺脏在志为忧，还有一说在志为悲，悲伤肺。悲和忧略有不同，但对人体生理的影响是基本相同的，所以，肺在志可以为忧和悲。过度悲伤会损伤肺气，使肺气宣发肃降的功能失调，出现呼吸气短、喘不过来气等现象，这也就是为什么人们在听到悲伤的消息时会突然感觉胸闷气短、呼吸困难。

人生总会有风浪，总会有悲喜，健康才是人最重要的资本，我们为什么不好好爱护自己呢？

5. 心理殇之嫉妒：“红眼”看人恨这恨那，舍得

嫉妒这一情绪本身不会对身体产生什么影响，但是往深处想，嫉妒这一心理很容易产生仇恨，而仇恨会引发愤怒。

她得到老师的表扬了！他升职了！他买彩票怎么又中奖了？为什么他会得到奖学金？为什么他参加比赛得了头奖？为什么我没有得到这些？！为什么幸运女神都降临在他人头上？这时候就会恨上苍不公。

仇恨会让人得“红眼病”，让我们在嫉妒他人的同时忘记了自己的方向，当一个人因嫉妒沉浸在仇恨里，就会愤怒且郁闷。其实，只关注他人的成就与辉煌，不仅迷失了自我，而且也伤害了自己的身体。抑郁会对身体造成什么样的影响呢？西医学研究发现，长期抑郁会导致色斑的形成、脑细胞衰老

加速、胃溃疡等，长此以往会导致抑郁症。而且，抑郁在很大程度上也与悲伤类似，整日唉声叹气，顾影自怜，自怨自艾。事实上，生活中也确实有很多人成为了下一个“林妹妹”。

中医认为，肝虽然在志为怒，但是肝主疏泄，而长期抑郁会使肝气郁结，从而引发肝病。怒伤肝，郁也伤肝。肝脏不管在西医还是中医观念中，都是十分重要的存在，为什么要因为他人，而伤害自己的身体？这“买卖”，不管怎么看，最后都亏得血本无归啊。

如果你有爱看书的习惯，那么恭喜你，嫉妒这个问题，就不攻自破了。

除了读书之外，还应该如何应对嫉妒这一心理呢？要面对嫉妒，也不难，正确认识嫉妒，正确认识欲望，找到自身的长处，对自己有信心即可。嫉妒很大程度上来源于欲望，不合理的欲望会让自己痛苦迷失，会让自己眼红他人的所有物，继而产生嫉妒，怨恨，愤怒。人可以有欲望，但不要有贪欲，物极必反。我们应该给自己的欲望打一个折，让其控制在自己手中。不要被欲望奴役，我们本该是它的主人。宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天边云卷云舒。淡泊宁静，恬然自适，方能达观进取，笑对人生。

6. 心理殇之焦虑：坐立不安心生绝望，直面

曾经有个网络语非常火，叫“压力山大”，压力大带来的就是各种焦虑，那么，焦虑又会对人们产生什么样的影响呢？

焦虑和紧张的定义有一定的区别，但是二者对生理的影响在一定程度上是几乎一样的，因此大家应该觉得焦虑和紧张差不多。二者都能使人注意力不集中、呼吸困难、尿频、心悸、失眠等。可以说，紧张就是轻度的焦虑，但是过度焦虑就得考虑去看医生了，焦虑过度会导致焦虑症。焦虑症患者会表现出恐慌，坐立不安，心烦意乱，对外界事物失去兴趣，头晕，呼吸急促，出汗，震颤等，甚至会引发惊恐障碍，产生濒死感或失控感。是不是听起来很刺激？濒死感？没错，过度焦虑会让人失控，会让人发狂，会让人绝望。

焦虑的确可怕，但并不是没有办法解决，只要积极寻求帮助，有信心，勇敢去面对，就一定会战胜它。

最常见的几种心理殇就先列举到这里，但是还有许多没有涉及，还有许多需要完善。我们的心理会对身体产生重要的影响，正如文章开头所言，意识对物质具有能动作用。所以，为了健康的身体，我们也要有健康的心理，做情绪的主人。

心理无殇，生命无恙。

❖ 三、补药成堆，不如试试让“心里好受些”的妙法 ❖

人类的机体由什么组成？细胞组合成组织，组织组合成器官，器官又组合成系统，系统相互组合成为人类的机体。就是各种有机物嘛。再往微观上说，就是各种化学元素组成的，碳、氢、氧、氮、磷、硫、钾、钙等。自然界其他动物也是由此组成的，人类特殊的地方在哪里？

1. 人类有丰富的感情

我们有意识，同样的，我们也拥有丰富的感情。但是这并不是完全的好事，凡事有正必有反，有明必有暗。有意识就一定是好事吗？会思考也会带来问题，有心智的存在，也会有相应问题的存在。但是同样的，有问题的存在，就会有问题的解决方法。

有一部电影叫《律政俏佳人》，幽默不失励志，搞笑不乏讽刺。女主角在经过努力终于能够参与人生中的第一起案件，发现当事人是自己的健身教练，女主角曾跟着她学习美臀操，据女主角自己说，还取得了不错的效果。这位美女健身教练被指控故意杀害自己的丈夫，女主角听到这指控当下就说这不可能。她的老师问她有什么证据吗？女主角面带微笑，说了这样一句话：“因为她热爱运动，运动使人快乐，所以她绝对不可能杀人。”

2. 常给自己补点“快乐激素”

后来的故事在这里我不详谈，大家有兴趣可以自己看看这部影片，虽然女主角当时不太成熟，但是，她的这句话却是正确的，运动的确会使人快乐。运动一方面转移了我们的注意力，另一方面，还能在运动过程中把不良情绪发泄出去。在生理方面，运动会让我们的大脑产生一种叫作“内啡肽”的物质，它能使我们感到开心和满足，因此，它被称为“快乐激素”。当我们运动时，我们的身体会进行内分泌活动，内啡肽也会“出生”，而且，运动还能使身体合成血清素和多巴胺，也会让人感到愉悦，所以，在运动过后，我们会觉得开心一些。

运动是解决不良情绪最好的帮手，愤怒、伤心、忧虑、害怕、焦虑等，都能通过运动得到缓解。在日常生活中稍加留意便会发现，那些经常运动的人的精神状态较之一般人好，所以大家不要再继续做宅男宅女了，为了自己，动起来吧。

对于较普遍的心理问题，多数能通过相似的方法解决，运动就是其一。当代人要背负许多压力，不管压力对自己造成了什么样的影响，解决方法都可以共用。

3. 放过焦虑，让焦虑放过你

当代人最常见的心理问题可能就是焦虑，除了运动之外，还有其他的方法可以解决你的焦虑问题。比如，听一些舒缓的音乐，起身看看窗外的风景，出去散散步，天气好的时候抬头看看天空，沐浴温暖的阳光……所有这些都会不同程度地驱散你心中的阴霾。另外，看一场励志的电影也是不错的选择。本人就很喜欢看电影，一部好电影就是一种人生，看完了千万部电影，就像过完了千万种人生。

此外，还可以培养一个修身养性的爱好：有人喜欢运动，那就动起来；有人喜静，那就修习书法、绘画、下棋、弹琴之类的活动；还有人喜欢看书，