《周易》人生智慧丛书

周易与养生之道

屈子娟 彭丽 编著

ZHOUYI
RENSHENG ZHIHUI CONGSHU
ZHOUYI YU
YANGSHENG ZHIDAO

四川出版集团 四川人民出版社
SCPG SICHUAN CHUBAN JITUAN SICHUAN RENMIN CHUBANSHE

图书在版编目（CIP）**数据**

《周易》与养生之道/屈子娟，彭丽编著. —成都：四川人民出版社，2011.12
（《周易》人生智慧丛书/李殿元，屈小强主编）
ISBN 978-7-220-08509-3

Ⅰ.①周… Ⅱ.①屈…②彭… Ⅲ.①周易-关系-养生（中医） Ⅳ.①B221.5②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 259449 号

ZHOUYI YU YANGSHENG ZHIDAO
《周易》与养生之道
屈子娟 彭 丽 编著

责任编辑	王定宇
封面设计	解建华
技术设计	古 蓉
责任校对	何秀兰
责任印制	李 进 王 俊
出版发行	四川出版集团 四川人民出版社（成都市槐树街 2 号）
网 址	http://www.scpph.com http://www.booksss.com.cn E-mail:scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net
发行部业务电话	（028）86259459 86259455
防盗版举报电话	（028）86259524
照 排	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	成都东江印务有限公司
成品尺寸	146mm×208mm
印 张	6.75
字 数	150 千
版 次	2012 年 1 月第 1 版
印 次	2012 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-220-08509-3
定 价	18.00 元

■ 版权所有·侵权必究
本书若出现印装质量问题，请与我社发行部联系调换
电话：（028）86259624

前　言

大约在公元前1066年，有一位叫姬昌的周人被商纣王捉来关在羑里。他就是后来的周文王。据说此时的姬昌已经是一位耄耋老者，却不气馁。他利用在商朝国家监狱的七年时间，以心忧天下之志潜心研究，在伏羲先天八卦的基础上，用蓍草推演出后天八卦，初步形成尔后影响中国文化三千年的《周易》之《经》部。到了公元前500年左右，孔子被这部奇书吸引而日夜苦读（遂有“韦编三绝”美谈传世），并为此发出“加我数年，五十以学易，可以无大过矣”的由衷感叹。孔子把他的学习心得连同前人对《易经》的看法汇编成书，这就是《周易》之《传》部的雏形。一般认为，《周易》的最后定型当在春秋战国甚或秦汉之际。后世将它列为“群经之首”、“大道之源”，说是中国传统文化的源头活水。现代分析心理学的创立者、瑞士人荣格对其推崇备至，誉为“人类唯一的智慧宝典”。

东汉郑玄注《易》，提出“三易”之说，即简易、不

易与变易，以变易（变通、变化）为核心要义。《周易》就是讲变通、变化的哲学，观照人的生命和生活，关怀人的生存发展。《周易·系辞上传》所谓“一阴一阳之谓道”，讲的就是生命、生活中的辩证法，生存、发展中的对立与统一。《周易》合《经》、《传》两大部分之力，讲“自强不息”，善待自己，修身养性，“乐天知命”；讲“厚德载物”，善待他人，察微知著，“变通趋时”。《周易》六十四卦以环环相扣、相互作用、相生相克、相辅相成的圆状循环之象，教人如何对待人生，走好人生，圆满人生；如何处理好人与人、人与社会、人与自然的关系。《周易》乃是用醍醐之浆，提振人的思想、人的面貌；用智慧之泉，浇灌生命之树、生活之树。大哉《周易》！美哉《周易》！

今天大家耳熟能详的不少成语，如“自强不息”、“居安思危”、“韬光养晦”、“否极泰来”、“三阳开泰”、“革故鼎新”、“洗心革面”、“义结金兰”、“殊途同归”、“求同存异”等，都出自《周易》。汉代有学者说过，《周易》是让人一辈子享用不尽的大书——仅《谦》一卦，就大可以保国，小可以保身。为了让更多的人能够享用好这部大书，进而得以与人和谐，与自然和谐，我们特约请一批易学专家，以平视的角度、平易的手法、平实的语言，来讲易说易——既讲古人的故事，也说今人的故事；既讲中国人的故事，也说外国人的故事；既讲社会上的故事，也说身边人（包括父母妻儿、同事朋友）的故事，从而形成这套学易讲易小丛书。丛书细分为《〈周易〉与养生之道》、《〈周易〉与夫妻之道》、《〈周易〉与经营之道》、《〈周易〉与人生之道》、《〈周易〉与处世之道》凡

五部，多侧面多层次地娓娓道来，期以金针度人，澡雪精神。

参加本丛书编撰工作的，除各书作者外，吴进、王晓琳、何俊华、干永昌、李君惠、朱小农、雷英、李霜琪、李蕾等同志也帮助搜集资料，或参与审校，以不同的方式对本书的编辑出版提供了帮助，特对他们的辛勤工作予以感谢。

目录

《周易》人生智慧丛书

情多最恨花无语，云自无心水自闲

——《周易》中的心理养生

一、形而上下：形神合一，表里山河 …… 002

二、受之以离：以情胜情，月上高楼 …… 013

三、入而后说：移情易性，挪动乾坤 …… 017

四、日中则昃：睡中三昧，夜阑自知 …… 020

谁吸百川嘘青壁，泻如长虹走昆仑

——《周易》中的脏腑养生

一、天地氤氲：春风无限好，肝胆两自由 …… 045

二、日中见沫：夏雨复雨人，心结千千了 …… 049

三、兑以利贞：秋水共长天，气爽润金肺 …… 053

四、山上有泽：冬日须暖阁，后土护玄牝 …… 057

五、大哉乾元：五色聚元元，采气补昆仑 …… 066

春江悠然拭明目，涛声依旧撞天鼓

——《周易》中的五官养生

一、日月丽天：巧笑倩兮，美目盼兮 …… 075

二、习坎有孚：言提其耳，不失其信 …… 080

三、象曰随风：沉陟徐徐，鼻息悠悠 …… 084

四、兑亨利贞：红唇皓齿，百媚丛生 …… 089

王母桃花千遍红，彭祖巫咸几曾死

——《周易》中的形体养生

一、兑为辅颊：艳若桃花，和若春风 …… 099

二、至柔至静：玉乳凝脂，和悦吉祥 …… 117

三、草木丽土：香雾云鬟，诸阳聚会 …… 122

四、巽在床下：肌骨相柔，户枢不蠹 …… 129

五、畅于四支：亭亭玉立，惊为天人 …… 148

青山月冷鸟有伴，蓝田日暖玉生情

——《周易》中的环境养生

一、四时不忒：少壮能几时，四时善颐养 …… 162

二、待时而动：人行日月间，起居须有方 …… 170

三、寒暑相推：风吹芳兰折，冷暖当自量 …… 177

四、必反其家：十里望家园，蓬门为君开 …… 187

五、天地之情：山川相迎送，兴歇在自然 …… 198

情多最恨花无语，云自无心水自闲

——《周易》中的心理养生

《周易》是一部讲人生哲学与生命哲学的大书，是一部以人为本、讲人与自然相和谐而求得人生美丽和生命圆满的大书。它的开篇《乾》卦起首就讲：“乾：元、亨、利、贞。”“乾”之象为天，其义为“健”；而元、亨、利、贞则代表生命体新陈代谢运动的四个阶段——“元”为生命的开始期，“亨”是生命的成长期，“利”是生命的成熟期，“贞”是生命的衰老期。包括人类在内的生命体的价值就在这周而复始的生生不息的节奏中得以完美展现并散发出五彩光芒。

近代西方大哲学家弗罗姆在《逃避自由》中说：

对死亡和对生命的悲剧一面的发觉，是人类的基本特质之一。每一种文化都有应付死亡的问题。希腊人强调生命，认为死亡不过是生命的一种朦胧而阴沉的延续。埃及人把他们的希望寄托在一个信念上，相信人体不会腐烂。犹太人现实地承认死亡这一事实，他们相信，人在世间可以达到幸福与正义的境界；有这种信念，他们才能安于生命终将毁灭的

这个观念。基督教认为死亡是不真实的，因此拿死后还有生命的诺言，来安慰忧心忡忡的人们。

在中国，儒家学说只重生不重死，主张刚健有为，自强不息，凸显出把握人生、把握生命的无比自信。这就是《周易》所谓“天行健，君子以自强不息”（《周易·象传》）的底蕴所在。《周易·彖传》在释《乾》卦时有这么一段神采飞扬的话：

大哉乾元，万物资始，乃统天。云行雨施，品物流形。大明终始，六位时成，时乘六龙以御天。乾道变化，各正性命，保合太和，乃利贞。首出庶物，万国咸宁。

这段话从哲学层面上看，乃是对人生价值与生命意义的终极关怀与肯定。它所描述的宇宙万物生生不息、生机盎然的景象，无疑包含了人的生命、人的存在及人与自然的和谐共处。其中有十五字对人的生命的保有——即通常所讲的养生尤为重要：“乾道变化，各正性命，保合太和，乃利贞。”（顺应大自然的变化运行，万物各自镇定精神，保全阴阳元气，以利于强劲、和谐而持久地生长。）这实际就是具有悠久历史的中华养生文化或言长寿文化所凭借的一个核心理论、一个基本观点，也是支撑并贯穿于传统心理养生的理论及其实践的大纲。

一、形而上下：形神合一，表里山河

《周易·彖传》所说的“乾道”犹言天道，即大自然的运行规律；其“性命”可释为“精神”，孔颖达《周易正义》说的“性者天生之质，若刚柔迟速之别；命者人所禀受，若贵贱夭寿之属”即此。朱熹《周易本义》则释“太和”为“阴阳会合、冲合之气”，即包括人类在内的万物之和谐、和平、和顺的元气。《彖传》的说法，为以后中国人

传统养生学所秉承，形成中华养生文化源远流长而又神奇玄妙系统中最撩人心魄的关于生命“三华”或“三宝”——精、气、神的学问。传统养生家认为，精为构成人体的物质基础，其来源有二：一是先天，即禀受于父母，称先天之精或元精，是人体生长、发育之本；二是后天，乃由空气中的清气和饮食水谷中的精微所化生，借以供养与满足人体生长、发育及其他全部生理活动之需，称后天之精。诚如南朝齐梁时的道教思想家陶弘景在《养性延命录》中所说，先天之精和后天之精相互依偎，相辅相成，“施之则生人，留之则生身”。

那么，气又是什么呢？原来在《周易》的宇宙观里，道为本原；道生气，气生天地、阴阳、五行、万物。因此，人的自身也是由气来贯穿、推动、运作着的。显然，在人体内，气属于生理的功能，主要指人体真气，也称元气、正气，包括脏腑之气、经络之气、宗气、营气、卫气等诸气。气之重要性在《庄子·知北游》中说得明白：“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。”

神即是精神，即一切意识、知觉、思维等生命活动的集中表现。在精、气、神这“三华”或“三宝”中，精为生命之根本，气为生命之动力，神为生命之主宰。气产生于精，精的化生又仰仗于气，二者又共同构成神活动的物质基础和能量来源。精、气、神三者则相互依存、相互作用、互为因果，缺一不可，牵一发而动全身。《周易·系辞上传》说：“精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状。”这里的“游魂”、“鬼神”为一回事，皆为“神”。《系辞》所言，即指精、气、神既独立又相统一的状态。道教早期经典《太平经》则说得更明白：“神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。故神者乘气而行，精者居其中

也。三者相助而治。故人欲寿者，当爱气、尊神、重精也。”可见，人身精、气、神“三宝”，自《周易》成书（春秋、战国之际）以来，就为传统养生家所重视。而“三宝”之中，神又居于统帅地位，是生命存在的根本和关键。民间相术认为：“人以神为主，神足则寿，神衰则夭折。”传统养生学也说：“得神者昌，失神者亡。”（《黄帝内经·素问·移精变气论》）刘安《淮南子》则云：“以神为主者，形从而利；以形为制者，神从而害。”在这里，在对待人体精神的看法上，民间相术和中医理论的看法是一致的，而且都是从启发自我，开发和发挥人的主观能动性这一积极角度出发的。所以，传统养生家们一直将和精养神（或调神养形）视为养生—保健的首要大法，并由此而建构起充满唯物主义精神和积极进取精神的多姿多彩的养神（调神）理论与方法。诚如道家所言：“我命在我，不在天。”（陶弘景《养性延命录·教诫》引《仙经》）把握住人的自我，就等于把握住人生长寿的命脉，这也是古往今来的一切长寿者的奥秘之所在。

《系辞上传》说：“形而上者谓之道，形而下者谓之器，化而裁之谓之变，推而行之谓之通。”意思是讲，居于形体之上的（精神因素）叫做“道”，居于形体之下的（物质状态）叫做“器”；两者相互依存、相互作用于一体而形成“变”；这样的顺势变化并因势利导，推而广之叫做“通”。落实到人的养生之道上，这是讲，人的精神活动与身体构造及其整个生理机能是一个统一体，即所谓“形神相即”。生命三宝中的精、气即属于形的部分，有形才有神，神附于形，又支配或主宰着形。这如同烛火对烛体的关系一样：有烛体才有烛火，烛火依烛体而生；但烛体因烛火而有意义，烛火赋予了烛体存在的价值。不能燃烧的烛体不成其为烛

体，而烛火失去烛体也不能燃烧。烛尽遂火灭，形毙则神亡。

《系辞上传》里的“形”，在传统养生学上即形体，系指人的身体和体质，包括脏腑、经络、气血、津液、精、骨、肉、筋、脉、髓等及其生理活动。如前所述，神指人的精神心理活动，包括人的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志、性格等。从物质第一、精神第二的唯物主义观点来看待神与形的关系，形当然属于第一位的东西，神是第二位；先有形，后有神，神是形派生的。但是，如果因此而自暴自弃，不思变革，不思进取，则必陷入机械唯物主义和形而上学的泥潭，顺从了所谓“死生有命，富贵在天”的无可奈何，无所作为之说。《乾》卦说：“天行健，君子以自强不息”；又说：“君子终日乾乾，夕惕若”（君子整天健强振作不已，直到夜间还时时警惕慎行），这是号召天下人取积极养生姿态而改变天生姿质，将人的生死寿夭尽可能地控制在自己手中。所以，在祖国传统养生文化的历史长河中，从《周易》发端的积极养生学派（与“死生有命”相对立）最有作为，提出的相关理论方法最多，作出的努力与贡献也最大。

先秦时代的阴阳家和道德家进入秦汉以后，合流为道家，因而，大约成书于战国时代，以“黄帝”命名的《黄帝内经》也可以视为道家养生学的第一部理论专著（当然它同时也是我国历史上最早全面阐述中医理论的名著，对中医学理论体系的形成起了奠基作用）。这部养生学和中医学的经典著作实际乃是《周易》的“医传”。它处处以易理说医理，以“治未病”的积极养生思想贯穿始终。它在我国传统养生学上第一次系统地提出了“形神相即”思想，并把精神调摄作为养形养生的第一手段。其《黄帝内经·素问·阴阳

应象大论》说：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”又云：肝“在志为怒”，心“在志为喜”，脾“在志为思”，肺“在志为忧”，肾“在志为恐”。这其实是以“形而上下”（形神合一）的辩证思想相统合，明确指出精神与形体的内在联系：即五脏藏精化气生神，神接受外界刺激而生情。神活动于内，情表现于外。情绪的变化带来的直接后果则是形体气血的变化。《黄帝内经·灵枢·论勇》举例说：“勇士者……怒则气盛而胸张，肝举而胆横，眦裂而目扬，毛起而面苍，此勇士之所由然也。”这里说明了勇士发怒时对形体脏腑方面所造成的影响。《黄帝内经·素问·举痛论》进而指出：“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结。”

现代医学研究也证明，精神活动失调引起的不良情绪可使功能紊乱，导致各种心理、生理疾病乃至全身性疾病。这些精神活动主要表现为人的情绪变化，这就是继《黄帝内经》“五志”以后，祖国传统医学提出的“七情”——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

1. **喜**

喜则气缓。喜，就是快乐、欢乐。在《周易》专有《豫》卦讲它的正反作用。在一般情况下，喜（豫）是一种有益于生理健康的情绪反应。喜发于心则气运血和，有助于心气推动血脉运行，使气机调和，肺气敷布，升降和谐，全身脏腑功能正常，消除神经紧张和机体疲劳。这就是俗话所说的“人逢喜事精神爽”和“笑一笑，十年少”。不过，作为一种情绪来说，如果大喜过度，则会走向反面。《淮南子·原道训》说：“大喜坠阳。”明张景岳（即张介宾）《类经·疾病类》则云：“喜则气过于缓，而渐至涣散。”过分的喜悦是一种刺激。大脑感受到刺激后，会使心率、血压、呼

吸、体温等发生一系列变化，出现心悸、失眠、癫狂等表现，甚至导致晕厥或死亡。《儒林外史》第 3 回中讲，范进从 20 岁应考，一直考到 54 岁，才中了乡试第七名举人。由于出乎意料，喜报又来得突然，范进大喜过望，承受不了，竟“欢喜疯了”。《说岳全传》也讲到岳飞的大将军牛皋活擒金兀术后大笑而死。《说唐》中程咬金在 90 大寿的盛宴上，儿孙簇拥，满朝同贺，就连皇帝老子也赶来祝贺，高兴至极，哈哈笑死。清人喻昌在《寓意草》中也记载：有一新贵，洋洋自得，欢喜若狂，结果尚未抵家，即笑死途中。乐极生悲，因喜伤身，古今之例，数不胜数。《豫》卦说：“鸣豫，凶。”《周易·象传》解释说：“鸣豫，志穷凶也。”所谓鸣豫（欢乐表著于外），即指欢乐过头，得意忘形，故称“凶”。所以，像喜、笑这样一种愉快情绪，动而有节制，于人的健康和长寿是有利的；但如果过动、妄动就会失去常态，破坏人体生理平衡。人们在日常生活中应当善于控制自己的情绪，避免过分激动，既要防止气死人，也要防止乐死人。

2. **怒**

怒则气上。当然，适当发泄怒气，可以排遣压抑的情绪，起到疏畅调达的功效；只是要把握好度，不可大怒，更不可长久忿忿不平。《周易》之《讼》卦说：“不永所事，小有言，终吉。”意即对并非根本利害或并非大是大非的冲突（所谓“小有言”），不要长久忌恨、纠缠；对人宽厚，则可减少自己不必要的烦恼。民间有俗语可为这段爻辞作注脚：“君子以让人为上策”、“饶人不是痴，过后得便宜”。元人李鹏飞《三元参赞延寿书》（《四库全书总目》列在“子部·道家类存目”）说：“忿怒则气血；甚则呕气，少怒则形佚悁悁，忿恨则损寿，怒目久视日月损明。”又说：“大怒伤肝，血不荣于筋，而气激矣。气激上逆，呕血、飧泄、

目暗，使人薄厥。”《淮南子》则云：“大怒破阴。”经常忌恨或发怒的人，俗称“肝火重”，容易患肝炎、肝癌。人在发怒时，肝气上逆，会引起眩晕、头痛、耳暴聋、目盲、呕血以至牙关紧闭，不省人事等。《三国演义》中的诸葛亮之所以能气死周瑜，骂死王朗、曹真，就是因为诸葛亮深谙“形神相即”之理。俗话说：“怒从心上起，恶向胆边生。”心胸狭窄或容易发怒者（如周瑜、王朗），对己对人都大为不利。张飞之所以正当蜀中用人之际而轻易丧生于帐下两员末将之手，正是其“性暴如火”，动辄迁怒部下所致。在现实生活中，有很多一怒之下而丧失理智铸成终身遗憾的事例。所以，人们在交往中，遇事能忍者则忍，切不可轻易动气发火。即使到了“是可忍孰不可忍”的情况，其怒也须发而有度，发而有节。要善于化解矛盾，尤其是非原则问题，不必去硬争输赢，强争面子，即所谓“免一句口，省一时恼”。《三元参赞延寿书》亦云：“多怒则百脉不定。又多怒则鬓发焦，筋萎为劳，卒不死，俟五脏传遍终死矣。药力不及，苟能改心易志，可以得生。隐居云：道家更有颐生旨，第一令人少嗔恚。”道家把少恼怒置于养生大法的第一位，是合乎《周易》之理的；今天来看，亦合乎科学道理。清代著名养生家曹庭栋提出制怒的方法说：“事当值可怒，当思事与身孰重，一转意向可以涣然冰释。”应当看到，不生气是一种忍耐的美德。这个“忍耐”以“负重”为目的，即所谓“忍辱负重”，它需要有良好的品德修养、坚强的自信心和坚忍不拔的毅力做基础。战国时期的蔺相如能忍一时的屈辱而换得“将相和”的局面，早已传为千古美谈。《三国演义》第 103 回诸葛亮曾派人向司马懿送去一盒女人的头巾、衣服，企图激怒司马懿，逼他出阵交战。不料司马懿却坦然受之，并不嗔怒。这使得运用激将法颇得心应手的诸葛

亮一时束手无策，长叹道："彼深知我矣！"司马懿并不因诸葛亮的羞辱而忿怒，一直坚守不出，终于在五丈原看到了诸葛亮魂归西天的一幕。看来，司马懿深谙"小不忍则乱大谋"的道理。现代著名作家柳青《创业史》中的一句话颇值得当代人深思："忍耐有时比激动更有强大的精神力量，但并不是每个人的天然禀赋。这是事业对人的一种强制。"

其实，祖国传统医学所谓七情，包括前述喜、怒，后面的忧、思、悲、恐、惊，在《周易》的《大过》卦中都有对应与解决方法。《大过》的卦辞是："栋桡，利有攸往，亨。"大过即做事过分之意，包括心理状态偏激、过头。大过使阳盛而阴柔，有如使房屋的栋梁向下弯曲（即栋桡），房屋有倾覆之险，所以要予以强力扭转，方能解除危机。人生不如意者十有八九，但要懂得为自己减压，也要学会为自己减压。轻松面对人生的困难，以坚韧、大度及智慧化解压力，就能使事业亨通顺利。所谓"人生没有迈不过去的坎"，也就是这个意思。

3. **忧**

忧则气郁。《三元参赞延寿书》说："忧伤肺气而不行。"又云："遇事而忧不止，遂成肺劳，胸膈逆满，气入胸达背，隐痛不已。"忧伤、忧愁太过，成天闷闷不乐，愁眉苦脸，气体就不能舒畅，就会抑制胃肠蠕动和消化液的分泌，导致食欲减退；进而造成体力过分消耗，身体免疫功能低下，大脑功能紊乱，内脏功能失调，以至不思饮食、失眠、便结、咳血、喘促而过早衰老甚或夭亡。特别是妇女忧郁寡欢者，还可引起月经不调、停经或痛经，甚而影响到卵巢功能。《红楼梦》中的秦可卿、林黛玉，皆属争强好胜而又多愁善感、心地狭窄者，最后伤及元气，一个"急火攻心，血不归经"，一个"郁气伤肝，肝不藏血"，年纪轻轻

的就都早早魂归黄泉了。

4. **思**

思则气结。思是集中精力思考问题的表现。然而过度则会伤神致病，引起脾气郁结，运化失常，出现食欲不振，胃脘胀满，头痛腹泻。若长期思虑过度，钻牛角尖，多疑多虑，会造成高级神经系统功能紊乱。轻者经常失眠多梦，形销骨立，导致官能性神经质；重者甚至神经错乱。尤其是妇女若思虑过度，因气滞导致血滞，会严重地影响到生理机能的平衡，非但茶饭难思，形容憔悴，而且乳房胀痛起块，月经失调甚或闭经。所以，《三元参赞延寿书》说："谋为（思虑）过当，食饮不敌，养生之大患也。"

5. **悲**

悲则气消。悲是因所追求、所喜爱的事物丢失而产生的情绪，包括悲伤、悲哀、悲痛。悲哀过度，则心肺郁结，意志消沉，出现纳差、腹满、少气、头晕，甚而尿血、血崩、闭经、肌痹以至昏厥。长期处于悲伤中的人，很少长寿，而且很容易患上不治之症。清人魏之琇《续名医类案》记一秀才，新婚燕尔，娇妻即暴病夭亡。他悲伤过头，日渐成疾，诸医不能治。后经名医朱丹溪用心理疗法才使其从悲伤中醒悟，救回性命。所以《黄帝内经·灵枢·本神》说："因悲哀动中者，竭绝而失生。"明代名医张景岳亦指出"悲则气消，悲哀太甚则胞绝，故致伤生。"张景岳对《黄帝内经》颇有研究，更精通《周易》之道。他在《类经附翼》一书中有《医易义》一章，提出"医易同源"、"医易相通"的命题。他以《周易》"形而上下"之说论人之悲伤过度伤生（身）；同时指出，当悲痛万分时，也不可强行抑制，亦不妨痛痛快快地哭一场，将悲伤尽情地宣泄疏导。这无疑是辩证法之论。现代医学研究也表明，流泪实际上属于在悲痛时心