

中医 心理养生谈

吴中云 著

故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，
和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如
是，则僻邪不至，长生久视。

——《黄帝内经》



农村读物出版社

中医心理养生谈

吴中云 著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医心理养生谈/吴中云著. —北京: 农村读物出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-5048-5029-4

I. 中… II. 吴… III. ①中医学-心理保健②养生
(中医) IV. R229 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 149291 号

责任编辑 卫洁 李文宾

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

开本 720mm×960mm 1/16

印张 22.25

字数 263 千

版次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1~3 000 册

定价 30.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 简 介

本书以中国传统文化和中医心理学理论为基础，介绍了中医心理养生的原则和方法。

中医心理养生以《黄帝内经》为源头，渊源久远、内涵丰厚。本书介绍了中医心理养生的12种方法，包括品德修养、顺时调神、悦纳自我、节制欲求、调节情志、清静养神、调节个性特征等。

当今时代，是科学技术高度发达的时代，也是物质生活高度丰富的时代。但随着生活节奏加快、社会竞争加剧，也大幅度地增大了人们的心理压力，各种心理问题呈上升趋势。本书结合当代人的心理问题，探讨了中医心理养生方法在青少年、中年人及老年人心理养生中的应用，并探讨了女性的心理养生。

中医心理养生方法可为当代人的心理养生提供一条有效的途径。

本书内容丰富、文字通俗，可作为各界人士进行心理养生的参考读物。

【前 言】

当今时代，科学技术高度发达，物质生活也颇为丰富。但与此同时，社会竞争加剧，生活节奏加快，也增大了人们的心理压力，各种心理问题呈上升趋势。在这样的情况下，心理保健日益受到人们的关注。关于健康的观念已经发生了变化：过去，人们认为身体健康就是健康；今天，人们则认为身体和心理都健康才是健康。

人的心理是难以破解的、错综复杂的谜，人的内心深处隐藏着无数的奥秘。因而，尽管心理保健的重要性已经得到广泛认同，但心理保健的实施却并非轻而易举。采用适宜的方法对于心理保健的实施无疑是颇为重要的，中医心理养生的理论和方法可以为现代人的心理保健提供有益的指导和借鉴。

成书于春秋战国至汉代中期的《黄帝内经》是中医学的经典巨著，其中包含了丰富的医学心理学理论，也包含了诸多心理养生学内容。在《黄帝内经》问世后的2 000多年中，许多古代医家和其他人士遵循《黄帝内经》的理论和方法进行修身养性，获得了身心的健康，也积累了丰富的经验。这些养生方法和经验对于现代人的心理保健是颇有裨益的。

与医学的其他门类相比，医学心理学是更具社会及文化特色的。以中医心理学为基础的中医心理养生方法，对于中国人和有类

似文化背景的人们，具有重要的意义。

1995年，我整理家父吴兆祥的养生经验，发表了相关文章，由此开始对于中医心理学和中医养生的探讨。2002年，我撰著的《中医文化谈》一书中，对中医心理学作了综述介绍。《中医文化谈》付梓后，我继续进行中医心理养生的研究，经数年努力，终于写成本书。

这本《中医心理养生谈》介绍了中医心理养生的理论和方法，也融入了我自己的一些体会，期望能为当代人们的心理养生提供一条有效的途径。由于每个人的气质、性格不同，所处的环境不同，适宜的心理养生方法也会有所不同。读者可以在运用中自我体验、感觉，寻找更个性化的、更适合自己的方法。

出于普及中医心理养生方法的意愿，我在书中尽可能采用通俗易懂的语言，将古代医籍的论述阐释给读者。

本书中有这样一段话：“人们应该避免无缘无故的忧虑，不再患得患失，抛弃沉重的精神枷锁，以宽阔的胸怀应对生活与工作，使自己沐浴在心理的阳光之下。如果有一天，人们能够像注意刷牙、洗手等卫生习惯一样注意心理卫生，那么，人们的心理健康水平就可以显著地提高了。而当我们提高了心理健康的水平，就为实现自身的全面健康创造了条件。”这也正是我写作本书的初衷。

青年朋友、中年朋友、老年朋友都可以阅读本书，期望你们能够从中有所收获。

吴中云

2007年8月15日

【目 录】

前言

第一章 内心世界：阳光与阴霾 1

内心世界的对峙 2

阳光心态：人生的动力和健康的使者 2

心理阴霾：让生活黯淡，还可能成为疾病的诱因 5

阳光与阴霾是共生共存的 7

尽可能让阳光心态占据优势的地位 8

心理健康关系到每一个人 9

心理问题影响各类社会人群 9

各年龄段的人群都会有其心理问题 12

心理问题波及古今 15

心理养生：心理健康的卫士 16

中医心理养生：历史悠久、内涵丰厚的养生之道 17

传统的中医心理养生适用于现代人吗 18

人人都来做心理健康的卫士 19

第二章 孔子和老子的心理养生之道 21

孔子的人格魅力 22

执著的信念	23
坦诚的襟怀	24
自信与乐观	25
孔子的心理养生之道	25
仁义之道：仁德的人可以远离忧虑	26
中和之道：世间万物的理想状态	28
自省之道：自知之明带来心理愉悦	29
俭朴之道：宁愿选择俭朴的生活	30
交友之道：有朋自远方来，不亦乐乎	31
老子的人生理念	32
归于宁静：老子找到的人生真谛	32
宁静心态利于心理养生	35
老子的忠告：淡泊个人欲望	36
提醒人们：选择适合自己的人生目标	37
完善自我：首先要战胜自我	38
老子对于福与祸的认识	39
老子论述的人生技巧	39
老子的心理养生之道	40
道法自然：让喜怒哀乐都顺其自然	40
静为躁君：用宁静的心态来制约浮躁的心态	41
上善若水：崇尚水所象征的品德修养	42
少私寡欲：减少私利，淡泊欲望	42
为天下谿：要拥有博大的胸怀	43
“入世”与“出世”思想的交融与平衡	43
孔子和老子心理养生之道的相似与不同	43

孔子的“入世”与老子的“出世”	44
“入世”与“出世”思想的共存	45
第三章 中医心理学：植根于传统文化沃土的医学奇葩	47
中医心理学源远流长	48
· 久远的历史：以《内经》为源头	49
植根于中国传统文化	50
历代医家的卓越贡献	50
现代对中医心理学的发掘与研究	53
中医心理学的理论体系	54
形神合一论：心理现象与人体五脏的关联	55
“形”是心理活动的物质基础	56
人的心理状态对身体的反作用也很重要	60
关于个性气质论	62
生活环境和社会因素对于心理的影响	63
中医心理学的临床治疗方法	64
心理治疗方法	64
药物治疗方法和其他治疗方法	65
中医心理学与心理养生	66
中医心理学和中医心理养生何以如此渊源久远	66
我们为什么要向古人学习心理养生的理论和经验	67
中医心理养生方法：贴近普通人的心理感受	69
第四章 情志与健康	71
情志过激对人体健康的不利影响	73

· 中医学的“情志”	73
情志超过限度是重要的致病原因	74
喜伤心：过度喜悦会耗损心气	75
怒伤肝：激怒的情绪使肝气上逆	76
思伤脾：思虑过度损伤脾胃的消化功能	77
忧伤肺：忧伤的人唉声叹气，长期忧伤损毁健康	77
恐伤肾：过度恐惧会阻碍气的运行，使肾气受伤	78
五脏功能互相关联，情志影响也应综合看待	79
适度的情志活动与七情平衡	80
七情都有积极作用，适度的情志活动不会引起疾病	80
喜：积极的情绪状态	81
怒：心理的宣泄	82
忧：忧患意识有助防患于未然	83
思：一把双刃的剑	84
悲：化悲痛为力量	85
恐：人总应该有所敬畏	86
惊：惊悚刺激要避免过度	87
“情”与“思”的相互影响	88
七情平衡是理想的心理状态	91
“情志相胜”与情志调节	93
关于“情志相胜”	93
古代医家采用“情志相胜”的治疗案例	94
采用“情志相胜”调节情志	95
情志与健康的关系	96
情志因素致病	97

积极的情志因素有利于战胜疾病	97
第五章 中医心理养生的出发点和原则	99
中医心理养生的出发点：不治已病治未病	101
治理水患，应该在水还是涓涓细流的时候	101
与身体疾病相比，心理疾病更需要“治未病”	102
中医关于心理健康的标准	103
能够经常保持乐观的心境	105
能够节制自己的欲求	106
心神宁静，不妄想妄为	106
意志坚强，理智行事	107
身心有劳有逸，生活有规律	108
人际关系良好	109
根据生活环境的变化而自我调整，适应能力强	109
善于涵养性格，陶冶气质，不断完善自身	110
中医心理养生的基本原则	110
讲求中节与和谐	111
注重品德修养	112
遵循客观规律	113
讲究清静养神	114
养神与养身相结合	115
第六章 中医心理养生的基本方法	117
提高品德修养	120
儒家的“德”与道家的“德”	120

健康长寿与道德修养	121
道德修养从一点一滴的小事做起	122
顺应自然，顺时调神	123
顺应天候规律，顺时调神养生	123
顺时调神法的现实意义	125
顺时调神养生的应用实例	128
顺应自然理念的拓展	129
认知自我，悦纳自我	130
与其羡慕别人，不如悦纳自我	130
多从积极的角度认识自我	131
提高自我认知的一些具体方法	133
节制欲求：避免为物欲所扰	138
欲求体现了人们的物质、精神需要	138
《内经》倡导“志闲而少欲”	139
欲望与情绪、情感的关系	140
现代人应该节制自己的欲求吗	141
怎样节制欲求	144
调节情志：保持情志的中节与和谐	146
调节方法之一：恬淡心态	146
调节方法之二：梳理心结	147
调节方法之三：用喜悦战胜忧愁	149
调节方法之四：宣泄法	150
调节方法之五：移神法	151
情志调节方法在“七情”调节中的具体应用	152
清静养神：维护心境的稳定与安宁	159

道家的主张与《内经》的论点	159
“清静”不是绝对的静止，而是静与动的平衡	160
清静养神的现实意义	160
现代人进行清静养神应该注意什么	161
清静养神的具体方法	162
和志意、节阴阳与调刚柔	163
扁鹊“换心”的故事	164
“和志意”，关键是一个“和”字	164
意志与情感、情绪的关系	167
节阴阳：陶冶气质	168
调刚柔：涵养性格	171
饮食、运动及音乐养生方法	172
中医关于饮食与饮食心理的论述	172
饮食养生及其与心理养生的关系	173
运动养生法	175
音乐养生法	176
多种养生方法的综合运用	177
第七章 摆脱抑郁情绪 享受心理阳光	179
抑郁的情绪并非都是抑郁症	180
心理正常的人也会有抑郁情绪	181
抑郁情绪与抑郁症	181
导致抑郁症发病上升的环境因素	182
抑郁症的危害	183
中医经典对于抑郁心理和抑郁症的认识	184

· 关于中医的“郁”和郁证	184
· 《内经》：“木郁达之”	186
· 朱丹溪的观点：“凡郁皆在中焦”	187
· 叶天士：郁证全在病者能移情易性	189
· 中医对于郁证病因的总体认识	190
· 现代医学对于抑郁症的认识	191
· 关于抑郁症的病因	191
· 不同性别和不同年龄的抑郁症	195
· 抑郁情绪的调节与抑郁症的预防	197
· 预防抑郁症的四个主要途径	197
· 青少年的心理保健：阻击抑郁症的第一道防线	199
· 青年人的职业选择与个性调节	202
· 品德修养与认知方式的调节	205
· 情绪调节：用积极情绪战胜消极情绪	212
· 交友之道：性格反差的作用与支持系统的建立	215
· 饮食和生活起居调理及运动养生	218
· 每天做“三件事”：走出抑郁的具体举措	219
第八章 青少年的心理养生	223
· 青少年心理健康状况堪忧	224
· 幼小心灵难以承受沉重压力	224
· 青春年华的不幸事件	225
· 少年儿童的心理特征与心理养生	226
· 少年儿童的心理特征	227
· 少年儿童常见的心理问题	228

中医对于少年儿童心理特点和心理养生的认识	229
执者失之：少儿教育应该走出误区	232
借鉴“中和之道”，营造和谐的家庭环境	234
避免不良的外界影响和心理刺激	235
把纯真还给少年儿童	235
青年人的心理特征和常见心理问题	237
青年人的心理特征	237
青年人的常见心理问题	239
青年人的心理养生	241
经常保持乐观的心境	241
有梦想，也要有脚踏实地的努力	244
学会关心和理解别人	245
悦纳自我，给自己以信心和勇气	247
理智行事，让自己在心理上成熟起来	247
缔结友谊，走出孤独	249
中医心理养生的各种方法对青年人都会有所裨益	251
社会应为青年人的成长提供一个怎样的环境	252
第九章 中年人的心理养生	253
中年人的心理特点	254
中年时期的两个阶段	255
中年人的基本心理特征	255
中医对于中年人心理的认识	256
中年人常见的心理问题	258
心理疲劳：像绷紧弦的钟表	258

孤独感：缺少心灵的倾诉与倾听	259
安全感降低，忧虑感增加	261
过度的执拗	262
中年人产生心理问题的原因	262
自身气质性格和成长经历导致心理问题	262
家庭和工作原因导致心理问题	263
更年期原因导致心理问题	264
中年人怎样心理养生	265
自我认知：活出自己的本色	265
哀莫大于心死：要保持积极的心态	267
顺应自然，调节身心	269
恬淡宁静，懂得放弃	270
在逆境中要有自强的意志	272
珍惜家庭和友谊，建立和维护支持系统	273
第十章 女性的心理养生	275
女性三个重要时期的心理特点和心理养生	276
青春期：从性的好奇到恋爱的困惑	276
妊娠期：调心神，和性情	277
更年期：恬淡心态，度过多事之秋	278
女性的心理优势与心理弱势	279
女性的心理优势	280
中医理论体系是平等地对待女性与男性	282
女性的心理弱势	283
女性的常见心理问题与心理养生	285

依附性与独立性	285
情感与理智	288
婚恋心理：你相信一见钟情吗	291
青年女性的心理养生	293
第十一章 老年人的心理养生	295
老年人常见的心理问题与心理健康标准	296
老年人常见的心理问题	296
老年人的心理健康标准	297
中医关于老年人心理养生的论述和著作	298
《内经》中关于健康长寿的论述	299
《老老恒言》：老年养生的经典著作	300
其他中医著作关于老年人心理养生的论述	300
老年心理养生的基本方法	302
修身养性，清静养神；动静结合	302
顺应自然，顺时调神养生	306
老年人的养生要寓于日常生活中，注重饮食起居	307
运动养生，身心兼养	309
家庭与社会环境对老年人身心健康的影响	310
关于家庭的影响	310
关于社会的责任	311
第十二章 历代名医名人的心理养生	313
嵇康与《养生论》	314
嵇康的生平	314