

HUANGDI NEIJING

图解

黄帝内经

上卷

【图解中国式养生智慧】

天地者，万物之上下也；阴阳者，血气之男女也；左右者，阴阳之道路也；水火者，阴阳之征兆也；阴阳者，万物之能始也。故曰：阴在内，阳之守也，阳在外，阴之使也。



赵建新 田元祥 主编

图解
系列

黄帝内经



图解中国式养生智慧



下卷

图解



赵建新 田元祥 主编

重庆出版集团 重庆出版社

下篇

黄帝内经

之养生智慧

◆ 上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

——《素问·上古天真论》





养生先养心

《黄帝内经》之养生智慧

情志养生



◆ “人有五脏，化五气，以生喜、怒、悲、忧、恐。”

——《素问·阴阳应象大论》

◆ “悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。”

——《灵枢·口问》

● 什么是情志养生

情志养生，亦叫精神养生、心理养生，西医学称之为心理保健。它是通过理念上和具体生活实践内容的调摄，增强心理的负荷力，调养性情，以达到与环境和社会保持高度的和谐统一，表现为健康稳定的心态和旺盛的生命活力。

藏象学说

- ① 认识活动是否正常
- ② 行为表现是否正常
- ③ 与其他人的关系是否和谐
- ④ 对外界刺激反应是否适中
- ⑤ 对周围环境反应是否正常

在每一个人身上，都存在着一种神奇的力量，它可以使你头脑清醒，冷静理智地处理问题，情绪高涨，干劲倍增，学习和工作效率大大提高；也可以使你走极端，不理智，做出后悔莫及的蠢事，无精打采，萎靡不振，学习和工作效率降低。这种神奇的力量就是西医学所谓的精神活动，而在中医学中被称为情志。

● 情志养生的必要性

在知识大爆炸，科学技术迅猛发展，生活节奏不断加快，工作、生存压力不断加大的今天，每一个最小的社会单位——人，都处于精神极度紧张，濒临崩溃的边缘。无论国内国外，皆是如此，文明程度越高，科学技术实力越强的地区，这种情况尤为严重。因而，专家称这是 21 世纪的特点——“情绪负重的非常时代”。

现实生活中，许多疾病的形成，尤其是亚健康状况，与人们的情志活动有着十分密切的联系。

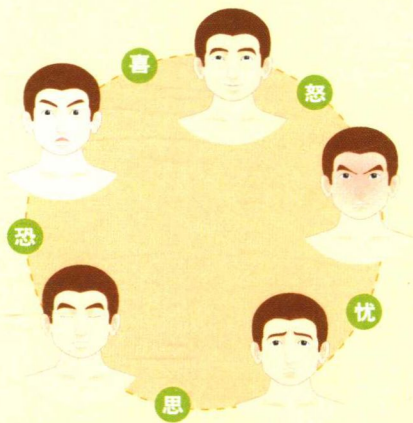
● 五脏与五志的关系

人体的情志活动与脏腑气血有着密切的关系。情志活动是以五脏精气血为物质基础的，内在脏腑气血的变化也会影响到情志的变化，反之，五志太过也会损伤相应的内脏，引起五志致病。

五脏与五志的对应关系是：心主喜，肝主怒，肺主忧，脾主思，肾主恐。五志的活动在心神的统摄下才能正常地进行。《灵枢·口问》：“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。”充分说明了心神对五志的统摄作用，五志从心而发之后，不同的情志会影响到与之相应的内脏。

五志养生

人的精神活动是极其复杂的，情志的表现形式多种多样，中医将人的情志活动归纳为喜、怒、忧、思、恐等五种表现，简称为“五志”。五志的变化既可以改变人的行为活动方式，又可以改变人的脏腑功能状态，从而导致人体生理、病理的变化。



在正常的情况下，五志是人体对客观外界事物和现象作出的五种不同的情志反映，一般不会使人发病。五志只有在过极的情况下，才成为致病之邪，导致相应脏器的疾病，比如：心情爽朗、开怀大笑时，会觉得心胸舒畅；在生气、愤怒时，会觉得两肋不舒畅、隐隐作痛；在伤心、悲哀而哭泣时，会觉得憋气，甚至喘息、咳嗽；在焦虑、思索时，会觉得不思饮食，或食之无味；在恐惧、害怕时，会觉得瑟瑟发抖、浑身发冷。《黄帝内经》重视五志致病的观点，对两千年来历代中医学家们都有深刻的影响。金代李东垣就曾指出：“凡怒忿、悲、思、恐惧，皆损元气。”因此，在生活、工作、学习中，需要注重情志养生，调摄心神。

Chapter 02

五神与五脏

◆“精神不进，志意不治，故病不可愈。今精坏神去，荣卫不可复收。何者？嗜欲无穷，而忧患不止，精气弛坏，荣泣卫除，故神去之而病不愈也。”

——《素问·汤液醪醴论》

● 神对人体生理功能的影响

“神”是中医学中的一个重要概念，《黄帝内经》初步形成了一套较为完整的理论，经后世历代医家的不断发展，使其更臻完善。神有广义和狭义之分，广义的神是指整个人体生命活动的外在表现，狭义的神是指心所藏的神志，即人的精神意识思维活动。中医学认为“神”是人体生命活动的主宰，“神”以物质为基础，与形体相共存，反映了生命运动本身固有的客观规律。“神”不仅主导着人的精神活动，也主宰着以物质代谢、能量代谢、调节适应、卫外抗邪等为特征的脏腑机能活动。



精神状态对人体生理功能

的影响

A

不良精神
状态

机体血压升高，心律不齐，胰岛素分泌过多，生长素减少，容易引起衰老。患病之后，不良精神状态使疾病难以痊愈。

B

精神状态
正常

机体适应环境的能力以及抵抗疾病的能力就会增强，从而起到预防疾病的作用。患病之后，精神状态良好可以加速康复。

良好的精神状态是抗衰老的巨大力量。西医学通过研究证实：情志对人的心肺、血压和免疫功能都有明显作用。我们可以利用情志活动规律来治病。每个人在实际生活中其实都在不自觉地遵守着这些原则，比如对于处于病痛中的亲友，每一个去探望的人都试图讲一些开心的事。患者十有八九都是被病痛所困扰，闷闷不乐，喜为心志，以欣喜、愉悦之志调摄情绪，则心神得养，而疾病可渐愈，否则心气失调，郁滞不舒，则病情更加严重。因而不难得出结论：精神调摄是养生之本。

五神与五脏

在《黄帝内经》中明确指出“五脏藏神”，《灵枢·本神》曰：“肝藏血，血舍魂”，“心藏脉，脉



舍神”，“肺藏气，气舍魄”，“肾藏精，精舍志”，“脾藏营，营舍意”。这里所谓的神、魂、魄、意、志，是人的精神思维意识活动，属于脑的生理活动的一部分。中医学将其分属于五脏，成为五脏各自生理功能的一部分，但总统于心。而血、气、脉、营、精是五脏所藏“神”的物质基础。

神与气血

人依赖水谷获得必要的营养物质，以生气血，而气血是精神的物质基础。摄入水谷充足，营养丰富，人体气血充盛，脏腑生理活动正常，则精神充沛，思维敏捷。反之，水谷不足，精微化源匮乏，脏腑气血虚衰，产生精神的物质基础亏损，精神也就萎靡不振，思维迟钝。《素问·八正神明论》：“故养神者，必知形之肥瘦，荣卫血气之盛衰。血气者，人之神，不可不谨养。”因而，养神的重要一点是摄入充足的饮食。

形与神俱

“形神合一”，“形与神俱”是中医学的生命观，《灵枢·天年》：“神气皆去，形骸独居而终矣。”《素问·本病论》：“即一切邪犯者，皆是神失守位故也。此谓得守者生，失守者死，得神者昌，失神者亡。”“形与神俱，尽终天年”是养生的目的，养生只有做到形神共养，才能保持生命的健康长寿。



◎神亢则体健。

五志太过对人的影响

◆“喜乐者，神惮散而不藏；愁忧者，气闭塞而不行；盛怒者，迷惑而不治；恐惧者，神荡惮而不收。”

——《灵枢·本神》

● 何谓五志太过

在西方，古希腊医生希波克拉底论述了情绪、性格类型对健康的影响，指出不良情绪对健康的种种危害。美国长寿学者胡夫兰德在《人生延寿法》中说：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的就要算不好的情绪和恶劣的心境了，如忧虑、颓废、惧怕、贪求、怯懦……”

《黄帝内经》指出：“喜伤心”、“怒伤肝”、“忧伤肺”、“思伤脾”、“恐伤肾”等。

五志本是五脏正常的生理情绪活动，但太过就会产生疾病。《灵枢·本神》：“喜乐者，神惮散而不藏；愁忧者，气闭塞而不行；盛怒者，迷惑而不治；恐惧者，神荡惮而不收。”心藏神，喜乐太过，则心神过劳而涣散，神不守舍；过度忧愁伤肺气，致肺气闭塞而运行不畅；怒则气逆，甚则心乱，故致昏迷惶惑而不治；恐惧则神志惊散，精气无守而气自下。这是《黄帝内经》对于情志过极引起气机紊乱、神志异常的提示。除了五志外，中医学另有七情之说，也就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。清代高士宗曾指出：“七情太过则伤五脏，七情内伤则有所亏损，疗之不易也。”

● 五志太过对人体的影响

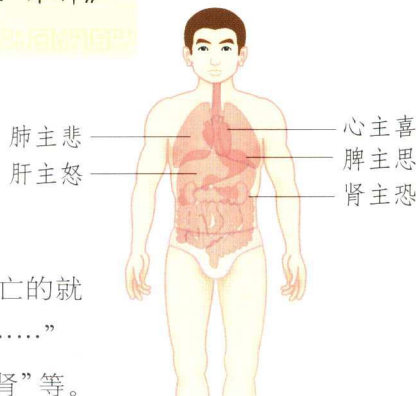
五志太过致病有两种情况：一是情绪波动太大，过于激烈，会很快致病伤人；另一种情况是某种情绪持续时间太长、过久，也会伤人致病。

● 损伤脏腑

《灵枢·百病始生》说：“喜怒不节则伤脏。”这说明情志不加节制会损伤脏腑功能。一情太过并非只伤一固定脏腑，既可一情伤几脏，又可几情伤一脏。如果思虑过度可影响脾的消化吸收功能，同样悲、忧太过也能影响于脾，导致食欲不振。又如大喜则会伤心，而由于“心为五脏六腑之大主”，如果心受伤，人体的整个功能皆会受到损伤。

● 影响气机

气机是气运动的根本形式，人体脏腑经络气血津液的功能活动及相互联系，都有赖于气机的升降出入。而情志致病，会扰乱气机，并会导致气机升降失常，气机郁滞，运行不畅，此外，消、缓、乱，亦是气的运行障碍。可见，七情太过对于人体气机的影响是很严重的，许多疾病的发生皆与情志刺激引起气机失常有关。



● 精血亏损

《素问·举痛论》说：“怒则气逆，甚则呕血及飧泄。”即暴怒可致血随气逆，发生呕血及完谷不化的泄泻。《灵枢·本神》又说：“恐惧而不解则伤精……精时自下”，“精时自下”，即恐惧太过，五脏所藏之阴精失去统摄，耗散不止。此外，过分思虑，既可耗伤心血，又会影响食欲，造成气血生化不足，皆可使精血亏损。

● 阴阳失调

情志过激，可损阴伤阳。《灵枢·口问》说：“大惊卒恐，则气血分离，阴阳破散。”阴阳破散，也就是阴阳失调。而阴阳协调，是维持人体生命活动的基本条件，“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝”。

现实生活中，由于情志过激所引起的疾病可以时有发生。大家都知道“范进中举”的故事，虽然是对封建科举的批判，但却是过喜而致病的例子：科考多年不中的老秀才，在得到喜报后，一时大喜，心神涣散而不可收敛，故而疯疯癫癫，出尽洋相。所以，人们就要学会驾驭五志。良好地控制情绪，才能不致引起疾病。

刺激的类型	五志的表现	引起五志变化的原因
爆发性刺激	喜、怒、恐	多指突如其来的情志刺激。如意料之外的巨大打击、重大收获、巨大的事变或灾难、难以忍受的伤痛等
渐进性刺激	思、悲	一段时间内未获得解决或实现，而在这一段时间内保持着持续性的异常精神状态，如精神紧张、思虑忧愁、悲伤不已等

Chapter 04

心神养生法

◆ “神太用则劳，其藏在心，静以养之。”

——《素问·病机气宜保命集》

◆ “静则神藏，躁则消亡。”

——《素问·痹论》

清静养神的方法，不是要人无知无欲，无理想，也不是人为地压抑思想或毫无精神寄托地闲散空虚，而是主张专心致志，保持精神静谧，“寡言语以养气，寡思虑以养神”，避免“多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳”。清静养神是以养神为目的，以清静为大法。只有清静，神气方可内守。

名词解释

【清静养神】

主要是指静神不思、养而不用，即使用神，也要防止用神太过而言。《素问·痹论》中说：“静则神藏，躁则消亡。”也是这个意思。

● 清静为本，无忧无虑

以清静为本，无忧无虑，静神而不用，即所谓“恬淡虚无”之态，其气即可绵绵而生。《淮南子》说：“静而日充者以壮，躁而日耗者以老。”只有心理清静，才能得以调心养神守精。心静神安，精气逐渐充盛，形体健壮，真气内从，邪不可侵；心神躁动不安，精气日益耗损，使形气早衰。要达到心静，就必须祛除杂念，调畅情志，这样才可使心神静养，精神内守，脏腑旺盛，病无所生。《素问·阴阳应象大论》说：“为无为之事，乐恬澹之能，从欲快志于虚无之守。故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。”金元医家刘河间也说：“心乱则百病生，心静则万病悉去。”心静可以胜躁治乱，可以抗衰老延年。思想上清静无为，并不是要饱食终日，无所用心，做一个无志向、无抱负的庸人，而是要树雄心、立大志，排除杂念，去除烦恼，专心致志，更有利于学习工作，更有利于机体的正常生理代谢。



● 少思少虑，用神有度

少思少虑，用神而有度，不过分劳耗心神，使神不过用，即《类修要诀》所谓：“少思虑以养其神。”要做到少思寡欲，有赖于思想的纯正，克服个人主义、利己主义，提倡知足者常乐。在物质生活方面，人当知足常乐。不能奢求无度，胡思乱想，永不满足。不然，就会扰乱心神，影响



清静为本，无忧无虑，
静神而不用

少思少虑，用神而有
度，使神不过用

平和心态对待名利和
物质享受

保持达观的处世态度，
避免无原则的纠纷

脏腑组织的正常功能，因此，要保持心理健康，就应做到清心寡欲。老年人当绝欲，静养心神。薄名利，禁声色，廉货财，损滋味，除佞妄，去妒忌，此是古人养生之诀窍。

● 心态平和

清静养神还要以平和的心态对待名利和物质享受的追逐。张仲景在《伤寒论》自序中批评道：“但竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务，崇饰其末，忽弃其本，华其外而悴其内，皮之不存，毛将安附焉？”他告诫人们，醉心于名利的人，身体衰惫了，要名利还有什么用呢？竞逐荣势，企踵权豪，就会劳伤心神，使身体早衰。

● 达观处世

在生活中保持达观的处世态度，避免无原则的纠纷。常乐观，和喜怒，无邪念妄想，用神而不躁动，专一而不杂、可安神定气，即《素问·上古天真论》所谓：“以恬愉为务。”这些养生原则，在传统养生法中均有所体现。要做到心神宁静，需注意闭目定志，眼为心灵之窗，闭目养神有利于心静神凝。尤其在人的精神紧张、情绪激动、身心疲劳的情况下，闭目养神片刻，往往能使人心平气和，思绪冷静，精神内守，坦然舒畅。



情志养生：节制法

◆“精气并于心则喜，并于肺则悲，并于肝则忧，并于脾则畏，并于肾则恐，是谓五并，虚而相并者也。”

——《素问·宣明五气》

● 节制法

《吕氏春秋》说：“欲有情，情有节，圣人修节以止欲，故不过行其情也。”这里讲的就是节制法，即节制、调和情感，防止七情过激，从而达到心理平衡。《寿亲养老新书》总结了“七养”，其中就有“莫填怒养肝气，少思虑养心气”。《养性延命录》概括的养生“十二少”，主要讲的就是节制七情，诸如少愁、少怒，等等。

现代研究表明，只有善于避免忧郁、悲伤等不愉快的消极情绪，使心理处于怡然自得的乐观状态，才会对人体的生理起着十分良好的作用。如能提高大脑及整个神经系统的功能，使各个器官系统的功能协调一致，还可以避免焦虑、失眠、头痛、神经衰弱等疾病的发生。

● 遇事戒怒

愤怒是一种常见的消极情绪，对人体的健康危害极大。不仅能伤肝，还可伤心、伤胃、伤脑等，从而导致多种疾病。

制怒，首先应遇事冷静，因为怒常常是不能冷静思考的结果。因此，遇事一定要冷静，因为只有冷静，才能积极思考，想出对策，圆满地解决问题。

其次，制怒还要注意养肝。中医认为，肝主怒，所以要制怒，必须要养肝、疏肝。

节制法

遇事戒怒

宠辱不惊



发怒

肝火上炎

当清泻肝火，治以龙胆泻肝汤

肝阳上亢

当滋阴潜阳，治以镇肝熄风汤

肝气郁结

当疏肝解郁，治以逍遥散

● 宠辱不惊

宠辱不惊，此为老子、庄子提出的处世态度，视荣辱若一，后世遂称得失不动心为宠辱不惊。即对于任何重大变故，都要保持稳定的心理状态，不要超过正常的生理限度。

“乐极生悲”，因过度兴奋造成的猝死，常发生在中老年人中间。这是由于人过中年，全身的动脉均会发生不同程度的硬化，营养心肌的冠状动脉当然不会例外。心脏如果剧烈地跳动，必然增加能耗，心肌将会发生相对的供血不足，从而出现心绞痛甚至心肌梗死，或心跳骤停。此外，“乐极”还可致血压骤然升高，表现为突然感到头晕目眩、恶心呕吐、视力模糊、烦躁不安，甚至引起脑血管破裂而发生猝死。

可见，“乐极”不可取，为了健康长寿，任何情绪的过分激动都是不可取的，应采取“冷处理”的方法，做到“宠辱不惊”，对于喜事与悲事、兴奋与气愤、顺境与逆境、快乐与痛苦等，都应一视同仁，善于自我调节情感，保持稳定的心理状态，一定注意不要超过正常的生理限度。



乐极生悲

加拿大一位贫穷的鞋匠，在确知自己中了百万元的巨彩后，竟“因乐暴亡”，直到入殓之时，仍面带笑容。这种因过度兴奋造成的猝死，时常发生在中老年人中间。这是“乐极生悲”的一个典型例子。



年龄	皮肤
30 ~ 40 岁	皱纹相继出现在眼角、耳前颞部及口角两边
40 ~ 50 岁	皮肤开始松弛，眼睑、耳部的皮肤开始下垂
50 ~ 60 岁	皮肤开始出现色素斑，即老年斑

年龄	毛发
30 ~ 40 岁	鼻毛开始变白
40 ~ 60 岁	40岁头发开始变白，到60岁一般会全部变白
60 ~ 75 岁	60岁以后，约有80%的老人出现脱发，75岁时脱发的则多达90%

年龄	听力
30 ~ 40 岁	听力开始逐渐减退
50 岁	自感听力减退
60 岁以上	听力减退的占27.4%

情志养生：疏泄法

◆“勇者气行则已，怯者则著而为病。”

——《素问·经脉别论》

下篇

《黄帝内经》之养生智慧

古人曾说：“不如人意常八九，如人之意一二分。”一般来说，人的一生中处于逆境的时间大大多于顺境的时间。

《黄帝内经》谓“百病皆生于气”，如果不良情绪是暂时的，机体很快就可恢复正常。但是，如果不良情绪过分强烈或持续的时间太长，就可能造成脏腑功能失调而引起疾病。

疏泄法能使人从苦恼、郁结的消极心理中得以解脱，尽快地恢复心理平衡。下面介绍一些心理疏泄的主要方式。

● 哭疏泄法

当遇到不幸而悲痛万分，或心有不平之事时，不妨痛痛快快地大哭一场，这样不好的情绪可以得到及时地宣泄，千万不要闷在心里，以免气郁成疾。中医学认为，“郁则发之”，排解不良情绪最简单的方法就是使之“发泄”。从生理上讲，哭可以改善呼吸和循环，伴随全身肌肉的颤抖，大哭之后，机体可获得一种快感，特别是心胸憋闷、不适等症状会随着哭的宣泄而缓解。

哭的同时伴有流泪，流泪可以促使应激状态下的机体产生两种神经传导物质，这些化学物质随眼泪排出体外后，利于体内化学物质的平衡，可缓和悲伤者的紧张情绪，减轻痛苦和消除忧虑，从而有利于健康。因此，哭是一种生理调节方式，也是一种心身自我保护的措施。当然，一个人若是经常哭泣，对健康也没有好处。哭虽然是一种宣泄痛苦的方法，但不是唯一的方法，所以，哭疏泄法也不是每个人都适合，应辨证对待，因人而异。

● 谈与聊疏泄法

是指通过谈话聊天的方式进行宣泄。当遇到不顺心和烦恼的事后，不可把痛苦埋藏在心底，而是将这些烦恼倾诉给你所信赖的人、头脑冷静的人，包括你的父母、领导、配偶、挚友、老师、同事等等。一个人遇到不顺心的事，受到挫折，甚至遭到不幸，比如在恋爱中遭到挫折、生活中发生重大事故、工作学习上



或家中有不愉快的事等，怒从心头起，或心中泛起阵阵愁云时，首先可冷静下来，控制一下自己的感情，然后找自己的知心朋友、亲人倾诉自己的苦衷，或向亲人、朋友写信诉说苦闷、烦恼。俗话说：“旁观者清”，从亲友的开导、劝告、同情和安慰中得到力量和支持，消极的苦闷、忧愁和烦恼之情会随之消散。

● 自言自语疏泄法

亦称自我谈话法，这是一种消除紧张的有效方法。当一个人坐在某处旁若无人地自言自语或是大喊数声时，人们总觉得这个人有“神经病”，由于这种错误的认识而误导了很多人不采用这种健康的调节方法。其实，自我交谈也可以发泄心中的不满、郁闷、愤怒、悲伤等不良情绪，它有助于消除紧张心理，恢复心理平衡。

当你思虑重重时，找个僻静的地方听听自己的谈话，把自我担心和忧虑的事情讲出来，把压在心头上的痛苦讲出来，从而达到心理平衡。生活中，面对各种不良心境的困扰，你又没有合适的倾诉对象时，可以选择此法，也不无裨益。

自言自语作用

自己的音调有一种使自己镇静的作用，有一种安全感和人际接触的感受

可以终止思虑，终止混乱的、苦思冥想的内心对话

可以冷静地澄清一些矛盾和冲突，利于自我解决，避免矛盾激化

● 喊叫疏泄法

激情难以控制，不能冷静宣泄时，采取的一种无损于他人的不太文雅的宣泄方法，发脾气就是其中的一种。当心情压抑时，可通过急促、强烈、无拘无束的喊叫，将内心的郁积发泄出来，从而使精神状态恢复平衡。实在不会发脾气时，自喊自叫几声也无妨，这样也能起到宣泄作用，心理也会感到舒畅一些。

● 群体疏泄法

可采取座谈会、交流会、生活会等形式，让群众畅所欲言，大胆地提意见、谈看法，领导要诚恳地接受批评，改进作风，增加透明度，做一些必要的解释，形成一种人和气顺的好环境，利于群体心理平衡的建立。

● 行为疏泄法

通过机体的外显活动直接发泄心理紧张、心中愤怒的一种方法，如运动、游泳、舞蹈、摔打等。尽管有打人、毁物等不明智的行为，不应提倡，但也可以起到缓解愤怒、宣泄不满的效果。

Chapter 07

情志养生：转移法

◆ “意志者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。”

——《灵枢·本脏》

情绪转移法，是把隐藏在内心的不良情绪投射到某物或某人身上，以求得解脱的一种方法。心理学认为，在发生情绪反应时，大脑中有一个较强的兴奋灶，此时，如果另外建立一个或几个新的兴奋灶，便可抵消或冲淡原来的优势中心。因此，当过度的脑力劳动而引起情绪烦躁紧张时，有意识地做点别的事情来分散注意力，可以使神经过程达到平衡缓和，使情绪得到缓解。各种情绪的产生都离不开环境，避免接触强烈的环境刺激，有时是必要的，但最好是学会情绪的积极转移，即通过自我疏导，主观上改变刺激的意义，从而变不良情绪为积极情绪。

● 运动转移法

当自己苦闷、烦恼，或情绪激动与别人争吵时，最好的方法是转移一下注意力，去参加体育锻炼，还可参加适当的体力劳动，用肌肉的紧张消除精神的紧张。例如，打球、游泳、散步、骑自行车等有意义的活动。

● 娱乐转移法

一旦遇到烦恼、郁闷不结时，如果爱好文艺，不妨去听听音乐、跳跳舞、唱唱歌，借以松弛一下绷紧的神经；或者观赏一场幽默的相声、哑剧、滑稽电影等。总之，可根据自己的兴趣和爱好，分别选取自己喜爱的娱乐活动。

● 阅读转移法

如果天生好静，可以读一读内容轻松愉快、有趣的小说和刊物。这样不仅可以舒体宽怀，消忧排愁，怡养心神，还有益于人们的身心健康。



● 暗示转移法

进行语言的暗示是很重要的一种方法。例如，“我很棒”、“我很好”、“我很开心”等，不出声的文字语言，也能给人以强烈的暗示，达到情绪调控的目的。

● 意念转移法

在心理医生的指导下，当某一心理症状出现和变得强烈时，将注意力和念头转移到别的事情上，不去想病证的苦痛和带给人的烦恼。例如，当强迫症状出现时，要努力去想别的令自己高兴的事和暂时去做别的工作，以转移注意力。

● 旅游转移法

当心情不快、痛苦不解时，可以漫步在绿树成荫的林荫大道上或视野开阔的海滨，如果有条件，还可以作短期旅游，把自己置身于绚丽多彩的自然美景之中，陶醉在蓝天白云、碧波荡漾、花香鸟语的天然怀抱里，山清水秀的自然环境会使自己产生豁然开朗的心境，一切忧愁和烦恼都会随之消散。大自然可使你舒畅气机，忘却忧烦，寄托情怀，美化心灵。

● 升华超脱法

排除不良情绪最根本的办法是建立良好而稳定的心理状态，用顽强的意志战胜不良情绪的干扰，保持良好的心境。在生活中遇到烦恼，自解自劝，用理智战胜生活中的不幸。任何理智和情感都可以化为行为的动力，人们常说的“化悲痛为力量”就是这种表现。



◎愉快满意的情感，可以激励人去工作和学习。

《黄帝内经·灵枢》说：“意志者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。”就是说，有理智，意志坚定者，可统率精神，调和情志，抗邪防病。《素问·经脉别论》也说：“勇者气行则已，怯者则着而为病也。”意志坚强者可避免不良刺激，增强抗病能力；意志脆弱者，多神怯气虚，易遭受刺激而发病。事实证明，胸有大志，毅力坚强的人，能够有意识控制和调节自己的情绪，保持良好的精神状态。



健康心理

科学家彭加木患恶性肿瘤，但他信心百倍和医生密切配合，与疾病作顽强斗争，又活了25年，直至1982年在新疆一次外出考察中失踪。但有些患者，一听到癌症诊断，当场就被吓死了。这说明意志的锻炼是保持健康心理的重要一环。

情志养生：制约法

◆“怒伤肝，悲胜怒”、“喜伤心，恐胜喜”、“思伤脾，怒胜思”、“忧伤肺，喜胜忧”、“恐伤肾，思胜恐。”

——《素问·阴阳应象大论》

历代养生家都把调养精神作为养生益寿之本法，防病治病之良药。调养精神可采用情志制约法来转移和干扰原来对机体有害的情志，达到协调情志的目的。

● 五脏情志制约法

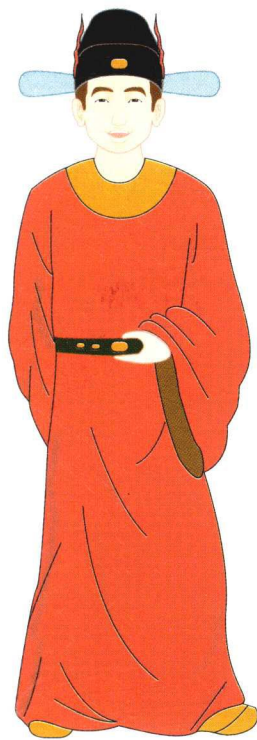
又称以情胜情法，是根据情志及五脏间存在的阴阳五行生克原理，用相互制约、相互克制的情志，来转移和干扰原来对机体有害的情志，借以达到协调情志的目的，此谓中医独特的心理治疗与康复方法。

○ 喜伤心者，以恐胜之

又叫惊恐疗法，适用于神情兴奋、狂躁的病证。《洄溪医书》里亦记载一例喜病恐胜之例：某人新考上状元，告假返乡，途中突然病倒，请来一位医生诊视。医生看后说：“你的病治不好了，七天内就要死，快赶路吧，抓紧点可以回到家中。”新状元垂头丧气，日夜兼程赶回家中，七天后安然无恙。这说明喜伤心者，可以恐解之。原因何在呢？《素问·调经论》中说：“心藏神，神有余则笑不休。”而“恐能胜喜”，因为喜为心志，恐为肾志，水能制火，既济之道也。

○ 思伤脾者，以怒胜之

这是利用发怒时肝气升发的作用，来解除体内气机之郁滞的一种疗法，它适用于长期思虑不解、气结成疾或情绪异常低落的病证。《四川医林人物载》里记述了一例郁病怒激之病例：青龙桥有位姓王的儒生，得了一种怪病喜欢独居暗室，不能接近灯光，偶尔出来则病情加重，遍寻名医而屡治不验。一天名医李健昂经过此地，家人忙请他来诊视。李氏诊毕，并不处方，却索取王生昔日之文，乱其句读，高声朗诵。王叱问“读者谁人”，李则声音更高。王气愤至极，忘记了畏明的习惯，跑出来夺过文章，就灯而坐，并指责李氏，儒生一怒之后，郁闷得泄，病也就好了。这说明思虑过度可以使人的行为和活动调节发生障碍，致正气不行而气结，或阴阳不调，阳亢不与阴交而不寐，当怒而激之时，逆上之气冲开了结聚之气，兴奋之阳因汗而泄，致阴阳平调而愈。



○ 悲伤心者，以喜胜之

又称笑疗，对于由于神伤而表现得抑郁、低沉的种种病证，皆可使用。金元名医朱丹溪曾遇到一青年秀才，婚后不久突然亡妻，故终日哭泣悲伤，终成疾病。求尽名医，用尽名药，久治无效。朱丹溪为其诊脉后说：

“你有喜脉，看样子恐怕已有数月了。”

秀才捧腹大笑，并说：“什么名医，男女都不分，庸医也！”此后，每想起此事，就会自然发笑，亦常将此事作为奇谈笑料告诉别人，与众人同乐。

数月后，秀才食欲增加，心情开朗，病态消除。这时，才告诉他这是以喜乐制胜悲忧的疗法。



○ 恐伤肾者，以思胜之

主要是通过“思则气结”，以收敛涣散的神气，使病人主动地排解某些不良情绪，以达到康复之目的。“杯弓蛇影”这一成语所讲的历史事实，说明由恐惧引起的疾病，可以用“深思”的方法来解除其恐惧紧张的心理状态，从而使疾病消除，恢复健康。

○ 怒伤肝者，以悲胜之

这是根据《黄帝内经》“悲则气消”和“悲胜喜”的作用，促使病人发生悲哀，达到康复身心目的的一类疗法，对于消散内郁的结气和抑制兴奋的情绪有较好的作用，最适于病人自觉以痛哭为快的病证。《儒门事亲》中载：张子和治妇人病，问病人曰：“心欲常痛哭为快否？”妇曰：“欲如此，余亦不知所谓。”张又曰：“少阳相火，凌的肺金，金受屈制，无所投告，肺主悲，但欲痛哭为快也。”于是，张子和鼓励病人尽量痛哭，其病得以康复。此病例为木火灼伤肺金，肝肺气郁，故以哭出为快。

五脏情志制约法

喜伤心
者，以
恐胜之

思伤脾
者，以
怒胜之

悲伤心
者，以
喜胜之

恐伤肾
者，以
思胜之

怒伤肝
者，以
悲胜之

● 阴阳情志制约法

运用情志之间阴阳属性的对立制约关系，调节情志，协调阴阳，是为阴阳情志制约法。人类的情志活动是相当复杂的，往往多种情感互相交错，很难明确区分其五脏所主及五行属性，然而情志活动可用阴阳属性来分，此即现代心理学所称的“情感的两极性”。

稳度“更年期”

● 什么是“更年期”

“更年期”主要是针对45~55岁的中年女性朋友而讲的。实际上男性也有所表现，只是女性症状明显。由于在这段特殊时间卵巢功能衰退，导致内分泌功能失调，自主神经功能紊乱，而产生了一系列的问题和不适的感觉。

中医认为是由于妇女中年以后肾气渐衰，冲任亏虚，天癸将竭，出现肾阴不足，阳失潜藏，因而出现的阴虚火旺之证。如果持续出现症状而不能自我缓解，就被称为“更年期综合征”。

主要症状表现是：眩晕耳鸣，烘热汗出，心悸失眠，烦躁易怒，潮热，五心烦热，口干咽燥，血压升高，皮肤作痒，关节酸痛，或面目、四肢浮肿，纳呆，大便溏薄；或月经紊乱，情志不宁，焦虑，抑郁，神经过敏，多疑，易激动。

此外，这个时期的妇女不再拥有年轻时娇嫩的皮肤，良好的身体曲线，很容易自卑，闷闷不乐，这是从身体外在变化上造成的心理问题。

并不是所有更年期妇女都会出现更年期综合征，而且即使出现了这些症状，程度也有轻有重，持续时间也可长可短。



● 正确对待更年期

对于这段正常的生理时期，家人及亲属、朋友要给予理解、疏导、帮助，解除她们的心理负担，帮助她们重新建立起信心。而处于这个阶段的女性朋友，也要及早地认识到这种正常生理现象。注意加强身体锻炼，增强体质，饮食有所忌宜，以清淡饮食为主，多食用水果及滋阴清热的食物，不宜食辛热之品。另外，平时可多喝豆浆。都说“更年期女人喝豆浆最美”，为什么呢？因为豆浆中含有少量的雌激素，适量雌激素的摄入，可使青春永驻。更年期女性，小剂量补充雌激素，对改善更年期症状和生活质量有一定的帮助。

所以，建议想要漂亮的更年期女性，不妨多吃豆腐和豆浆。此外，对处于更年期的人来说，最重要的是保持心情舒畅，情绪乐观，这样就能平稳地度过这段时期。



● 更年期综合征从肝肾论治

中医认为，女性绝经是由于年龄增长，肾虚日渐明显，致使体内主管月经与生育的任脉与冲脉的经脉之气虚衰，导致产生月经的物质天癸缺乏。这在《黄帝内经》里有着十分清晰的描述与记载：“女子七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”中医认为，肾虚是更年期到来的根本所在。