

唤醒自愈力

用禅的智慧疗愈身心



包祖晓 著

运用禅学智慧去调理身心、疗愈疾病，
唤醒我们每个人都拥有的自愈力，
自然、随缘、淡然、真诚地活在当下。

唤醒自愈力

用禅的智慧疗愈身心



包祖晓 著

图书在版编目(CIP)数据

唤醒自愈力：用禅的智慧疗愈身心/包祖晓著.--北京：华夏出版社，2016.8

ISBN 978-7-5080-8873-0

I. ①唤… II. ①包… III. ①禅宗—心理健康—普及读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 149346 号

唤醒自愈力：用禅的智慧疗愈身心

作 者 包祖晓
责任编辑 梁学超 苑全玲

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市少明印务有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2016 年 8 月北京第 1 版
2016 年 8 月北京第 1 次印刷
开 本 720×1030 1/16 开
印 张 13.25
字 数 209 千字
定 价 39.00 元

华夏出版社 地址：北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编：100028

网址：www.hxph.com.cn 电话：(010) 64663331 (转)

如发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。

致 谢

在此，我谨向我的母亲池玉香、妻子张丽以及女儿包静怡表示感谢，感谢你们的爱与宽容，感谢你们的陪伴，感谢你们的照顾。

我想向我的来访者表示感谢，感谢你们的信任，在你们成长的同时，我也在成长，没有你们提供的临床资料，我无法完成此书。

我想感谢浙江省台州医院心理卫生科的陈宝君、虞安娜、李燕、尹世平、章永川以及台州市中心医院的李黎，感谢你们提供的素材。

我还想感谢好友何贵平、戴相尚、张远怀、林晓辉、叶犇，感谢你们提出宝贵意见。

最后，向所有帮助过我的人表示感谢。

前言

自古以来，人类从未停止过对健康和长寿的追求，但是，衰老、疾病和死亡却始终在不远处等着我们。不管现代医疗技术如何发达，疾病仍然是我们生活中一个不期而遇的困扰因素，它影响着我们的生活质量，有时甚至成为威胁生命的可怕杀手。

人们为了能够在医疗条件好一些的医院、找医术高一点的医生就医，托朋友、找关系、送礼物，耗费大量的人力物力，但是，仍然达不到理想的效果，倾家荡产仍未把病治好的情况比比皆是。

目前，过度医疗现象、过度检查现象以及医患矛盾问题，让许多人对医院望而却步，转而求助于养生和“治未病”。一时间，“讲养生知识”、“写养生书籍”、“做健康节目”……与健康有关的活动风起云涌。

我们常常听到有人说，虽然生活不顺利，但至少我们还拥有健康，这便是好的。

已故德国哲学家海德格尔提出：“人是‘向死的存在’。”如果从存在主义哲学和心理学的角度看，上述现象的背后原因可能是：在个体面对存在的既定事实时引发出来的冲突。这里的“既定事实”是指某些终极关怀、某些人之所以为人的必然特质，主要包括死亡、自由与责任、孤独和无意义。而这些必然特质会以健康焦虑、身体不适以及疾病的方式表现出来。

严复、冯友兰等哲人指出，宗教总体上来说是对教徒们如何从容面对死亡。遗憾的是，国人的宗教感相对薄弱，故中国人较之其他众多民族对死亡高度恐惧。在我们的大众文化中，往往回避从个体性角度去讨论死亡、自由、孤独及意义问题。

作者曾经是个内科医生，由于对疾病的药物治疗不甚满意而转入精神/心理卫生领域，而在发现精神科药物和常规的心理治疗方法解决生命深层次问题

的局限性之后，便一头扎进佛禅学中，发现佛禅学在生命观、健康观、疾病观等方面与存在主义哲学和心理学观点是相通的，其治疗病痛的方法与世界上许多疗愈方法是兼容的。

有鉴于此，作者以自己长期的临床实践为依托，在整理大量国内外文献和临床经验的基础上，撰写《唤醒自愈力：用禅的智慧疗愈身心》，书中对健康、疾病与“心”的关系进行了系统的分析与论证，结合禅学、存在主义哲学和心理学理论深入分析了健康和疾病背后的深层次原因；深入论述了调“心”在维护健康和治疗疾病中的重要作用以及禅学知识在调“心”和疗愈方面的价值，对运用正念禅修减压和疗愈病痛的临床经验进行了系统总结，并附典型案例；结合临床经验对疗愈身心的常用禅语、诗偈和公案进行摘录和分析。

本书最主要的价值，在于它给了我们一个重要的提醒：健康是一个综合的概念，健康的身体与健康的“心”密切相关；对于生命体来说，“心”更加重要，疾病只是我们生命过程中积存的各种问题的一种最表象的反映；要摆脱病痛，必须从“心”入手，深入人的“存在性”方面以摆脱困境。

作者相信，如果现在所有的心理障碍患者和慢性病患者在接受现代正规医疗的同时，能运用禅学智慧去调理身心，唤醒我们每个人都拥有的自愈力，那么大部分的病情可以得到更好的改善，也可以大幅减少药物的用量和种类，甚至有些心理障碍和慢性躯体疾病可以得到消除。这样，不仅减少了病人和社会的医疗支出，更重要的是，人会变得更健康，生命变得更有意义。

本书内容雅俗共赏，不仅适合慢性病患者、心理障碍患者、心身疾病患者以及患者家属阅读和使用，还可供健康保健人员、临床医护人员、精神/心理卫生工作者阅读和使用，对健康人群和高“压力”人群的修身养性也非常适用。

此外，本书与《与自己和解：用禅的智慧治疗神经症》是姐妹篇，内容互补而不重叠，有兴趣的读者可相互参考。

包祖晓

2016.1.1

第一章 健康相关主题与“心”的关系 / 1

健康的关键是“心”的健康 / 1

养生热与“心”的关系 / 5

亚健康与“心”的关系 / 11

第二章 疾病与“心”的关系 / 19

躯体症状常常是心理障碍的表现 / 19

“心”的因素是疾病的重要原因 / 23

躯体患病后势必影响“心” / 46

第三章 治病与“心”的关系 / 48

治病需要调“心” / 48

调“心”可以治病 / 57

第四章 禅是调“心”疗愈之学 / 59

禅解决的是“人”的“存在性”问题 / 59

调“心”是禅的核心内容 / 61

禅的调“心”疗愈思想 / 66

第五章 禅在疗愈身心中的价值 / 74

坐禅的疗愈身心价值 / 74

禅学智慧的疗愈身心价值 / 88

第六章 正念禅修及其在减压和疗愈疾病中的应用 / 107

压力和疾病与错误思维模式及应对方法有关 / 107

正念禅修的减压和疗愈疾病作用及机制 / 113

正念禅修的常用方法 / 118

正念禅修疗愈身心的实践 / 130

第七章 疗愈身心的禅语、诗偈和公案选析 / 161

珍惜生命 / 161

治病先调“心” / 162

生命需要意义 / 164

真正的生命是超越“无常”和超越“无我”的 / 166

向内追求 / 169

无住 / 172

亲自去实践 / 173

人生不复杂 / 175

控制欲望 / 177

只有自己才能救自己 / 179

体验孤独 / 181

过于积极不一定是好事 / 184

坦呈自我 / 186

不要多事 / 187

寻找“真我” / 188

信心铭 / 190

证道歌 / 194

主要参考书目 / 198

后记 / 200

第一章 健康相关主题与“心”的关系

健康之神不在天上，而在人间，它正是你本人！

——赫拉克利特

健康是人生宝贵的财富，也是人人都期望的。因此，正确认识健康的含义、把握住自己的健康就显得非常重要。但是，就目前人们对健康的认识和维护而言，许多认知停留在表层，还有一些甚至是错误的、有害的。本章将结合人的“存在性”困境，对健康的含义、养生热、亚健康等健康相关主题的深层次问题进行探讨。

健康的关键是“心”的健康

心理健康比身体健康更重要。

——马斯乐

是健康还是生病的主要原因不是身体上的而是精神上的。

——安德鲁·韦尔

随着社会、经济、科技的快速发展，人类对健康的内涵及外延的认识也在不断地深化。所谓“无病即健康”已成为传统的健康观，而现代人的健康观是“整体健康”。1948年世界卫生组织（WHO）提出：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是在身体上、心理上和社会适应能力上达到一个完美状态。”在此基础上，国内学者提出：一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算是完全健康的人。用德国哲学家叔本华的话说就是，“对于人的幸福起着首要关键作用的，是属于人的主体的美好素质，这些包括高

贵的品格、良好的智力、愉快的性情和健康良好的体魄——一句话，‘健康的身体加上健康的心灵’。”

躯体健康一般指人的生理上的健康。

心理健康主要表现为以下三个方面：

（1）具备健康心理的人，人格是完整的，自我感觉是良好的，情绪是稳定的，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，且能保持心理上的平衡，能自尊、自爱、自信，而且有自知之明。

（2）一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，且能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任。

（3）健康的人对未来有明确的生活目标，能切合实际地、不断进取地实现理想和事业上的追求。

社会适应良好是指一个人的心理活动和各种行为能适应当时复杂的环境变化，为他人所理解，为大家所接受。

道德健康最主要的表现是不以他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念，能按社会认为规范的准则约束支配自己的言行，能为人们的幸福做贡献。

在中国文化中，“心”具有其他文化所无可比拟的复杂多样的意义，有心理学意义上的“心”，认识论意义上的“心”，形而上学意义上的“心”，还有人生哲学、道德哲学角度所谈论的“心”。因此，健康定义中的心理健康、社会适应良好、道德健康都可归入“心”的健康。此外，躯体健康与“心”的健康也是有很大关系的。

台湾医生许添盛在《我心医我病——新时代身心灵整体健康观》中提出：“生存环境恶化、饮食失当、作息无序都会减弱身体本来朝向健康的能力，但心灵的创造力比上述因素更能主宰健康的能力；”“年龄并不会减损生命的能量，只是让我们汲取这份能量的能力减弱，对身体的怀疑和对存在的负面思考，阻隔了我们和这份能量的接触，如果我们能重新找到和这份能量沟通的方式，就可能减缓老化；”“活力和健康是我们本然的状态，只要我们能检视自己的信念，为阻塞或扭曲的生命能量打开一条喜悦之道，身体就能得到健康。”

尽管这些观点已得到了大量的医学研究的证实，但人们仍对“心”与健康

的关系不甚相信。正如格弗雷·考雷在 2005 年《新闻周刊》中写道：“人们知道自己会在窘迫的时候脸庞通红，知道自己会被吓得心跳加速，也知道突如其来的坏消息会使自己如遭重击。但是，他们却不愿相信单纯的心理感受（比如孤独、沮丧）会引起强烈的生理反应。”

下面以道德健康为例，谈谈“心”在健康维护中的重要性。巴西医学家马丁斯经过 10 年的研究发现，并用反证法证明，道德不健康会损害个体的健康水平。如一个有悖于社会道德准则、不履行应尽义务的人，陷入一种道德危机感中，其胡作非为必然导致紧张、恐惧、内疚等种种心理变化，食不香、寝不安，惶惶不可终日，进而会在不同程度上引起中枢神经系统、内分泌系统和免疫系统的功能失调，干扰其各种器官和组织的正常生理代谢，削弱其免疫系统的防御功能，最终在恶劣心境的重压和各种心身症状的折磨下，诱发各种疾病，或早衰，或丧生，比如屡犯贪污受贿罪行的人，就易患癌症、脑溢血、心脏病、神经过敏等病症而折寿；而与人相处正直善良，心地坦荡，遇事处以公心，凡事想着他人，心理保持平衡，则能促进人体分泌更多的有益激素、酶类和乙酰胆碱等，这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋性调节到最佳状态，从而增加机体的抗病力。马丁斯因而提出，善良的品性、淡泊的心境是健康的保证，良好的心理状态能促进人体健康。此外，马丁斯还发现，大凡长寿的老人，其 90% 左右都是德高之人，这与孔子所提出的“德润身”、“仁者寿”、“大德必得其寿”一致。

究其原因，大致有以下两个方面：

（1）德高者心胸坦荡，能保持良好的心境

道德修养好的人，对人对事都能心胸开阔，无私坦荡，故而无忧无虑，身心处于淡泊宁静的良好状态。而那些道德修养差的人，为了一己私利而挖空心思、不择手段，自然会产生紧张、焦虑的情绪，寝食难安。这种无形的负担和压力，会使身体长期处于应激状态，浸泡在过高的肾上腺素和皮质醇（压力激素）当中。长期下去，容易使人陷入心理危机之中，出现心悸、失眠、焦虑、头痛、头晕、食欲下降等症状，严重者还可诱发抑郁症、焦虑症、躯体症状障碍等精神疾病。同时，由于人体长期应激，免疫功能下降，也容易罹患心血管疾病、消化系统疾病、恶性肿瘤等躯体疾病。研究发现，那些经常怀有

敌意、爱争论的人，其冠状动脉容易被堵塞，血压容易波动，易患冠心病、高血压病。

（2）德高者良好的人际关系是身心健康的重要条件

生活在社会中，德高者尊重整个人类社会的需要，遵守社会道德规范，与人为善，敬畏生命，充满信心和责任感，互谅互助，宽厚待人，能够理性对待和妥善解决人际交往中的各种矛盾与冲突。在他们“与人为善”的助人行为中，会唤起他人对自己的感激、喜欢和热情，由此可产生道德愉悦感，对身心健康有利。对德高者来说，这种感觉主要来自脑部的内啡肽，这种天然的镇静剂有助于他们免除精神紧张，体验到幸福感。医学研究表明，那些具有良好人际关系的人，比缺少社会关系的孤独者要长寿，因为在帮助他人的过程中可实现自我的价值和良好感觉，能促进人体各组织器官功能的健全，使体内免疫球蛋白A（IgA）和网状内皮系统免疫功能增强，促进人的身心健康，从而起到延年益寿的作用。

因此，健康的关键是“心”的健康。正如钟南山院士提出：“健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病；”“最能使人短命夭亡的莫过于不良的情绪和恶劣的心境。”下面再举两个例子来说明：

南宋诗人陆游，终年85岁，可以说在我国古代算是高寿之人。而他年轻时在仕途、婚姻上颇为坎坷，晚年时的经济状况也不如意，但他能“八十身犹健，生涯学灌园”，“五亩畦菜地，秋来日荷锄”，再加之他有豁达之心，所以在晚年时还能保持耳聪目明、身轻体健。

1928年出生的达芙妮·塞尔夫（Daphne Selfe）是模特界的一个神话。年过八旬的她的养生心得是，“我的脸未动过任何手术，没有注射过肉毒杆菌，没有做过脸部提拉。我觉得那是浪费钱。自然是最美的”；“我不为用什么护肤霜发愁，有时用一点儿，我讨厌无法打开瓶盖还得挖剩下那点东西的感觉。”然而，这并不等于说达芙妮·塞尔夫不在乎养生。她喜欢运动，喜欢做瑜伽，还能劈叉。问到她保持美丽的秘诀，她的回答是：对事物保持热情。

养生热与“心”的关系

不要惧怕你的生命终会结束，要担心它根本没有开始。

——约翰·纽曼

一些被证实有效的营养品，其实根本没有科学依据。

——乔丹·鲁宾

一、养生热的现状

数十年以来，世界卫生组织不断地倡导健康医学观念，并于1996年提出：“21世纪的医学不能继续以疾病为主要研究领域，而应该以人类的健康为主要研究方向”。同一时期，在美国召开的“医学目的的再审查”会议认为：“世界性的医疗危机源于近代医学模式造成的长期以来技术统治医学的结果。”这些新理念提示：我们不能只作为一个健康的旁观者，把身体健康交给医疗机构和医护人员；而是要做自己健康的主导者，担负起对自身健康的责任。

这种重视健康、强调疾病预防的理念本身并没有错，但由于以下原因出现了风靡全国甚至世界的“养生热”：（1）公众对这一理念的误解；（2）部分媒体及医疗机构/人员的盲目、过度宣传，用迈克尔·菲茨帕特里克《健康的暴政：医生及生活方式的控制》里的话说是，媒体用“危言耸听的文献和敏感的标题煽动了焦虑”；（3）甚至存在有人故意制造恐慌获取经济利益的情况（如某些药剂商、某些医护人员为获利而夸大某种疾病的危害，或生活用品制造商夸大某种生活用品对健康的损害等）；（4）国家公共政策一方面需要积极参与疾病问题，提示公众警醒，另一方面又需要降低人们对疾病的焦虑，在这一矛盾下，很容易造成微妙的风险关系。在这些因素的综合作用下，从某种程度上可以说，对健康的狂热追求有点类似于宗教意义上的崇拜了。

下面试举两个我们身边典型的养生热例子：

1. 保健品一族

王女士有着令人羡慕、收入不菲的工作。她平时讲究生活质量，注重

健康，对美容、饮食的投资眼睛都不眨一下。她很少规律饮食，但是你会发现她会按时服用各种颜色、各种包装的保健品，有钙片、维生素、各种胶囊……可以说是将“药”当饭吃了。

李先生是一名私企老板，工作压力较大，作息无规律，并经常为应酬而酒肉穿肠过。不惑之年的他在朋友眼中“沧桑了不少”，于是李先生开始关注朋友圈里推送的各种目前大热的“养生保健”文章，觉得“不可亏待自己”。在家里、办公室里存储着各种包装的人参、鹿茸、虫草等补品，不时可以来一杯参茶、一盅补汤。李先生觉得“即使熬夜再晚，也能精力充沛，这样的投资，值！”

2. 养生节目的狂热粉丝 / 瞎忙活一族

年过六旬的陈阿姨退休后在家享清闲，平时无所事事，逛逛公园，与退休族们闲聊。大家的话题很少离开如何预防中老年多发的躯体疾病以及如何延年益寿，但他们信赖的不是平时医生、子女的建议，而是电视里一些所谓“专家们”养生课堂里的“食疗法”、“进补法”、“修行法”。陈阿姨把这些养生秘笈都听进去了，既然那些食物可以降血压、降血脂、降血糖以及软化血管，反正花不了几块钱，那就试试看呗；练练气功可以强身健体、“治未病”，也就照着做呗；今天这个节目里提倡这种运动，明天那群人说什么汤对身体有好处，不管怎么入了耳，不知陈阿姨能坚持多久，或许这得要看哪天她“看中”了哪套节目、“信服”了哪位“养生专家”……

随着这些“养生热”者对于“治未病”、自救、长寿的热衷，种种“迷”人的现象因此也就出现了：

(1) 各类关于养生的书籍充斥书店，各种讲座、节目扎堆。

(2) “清肠只吃苹果”、“红酒可以多喝点”、“有机食品更营养”、“多吃坚果能健脑”、“转基因食物可致癌”、“夏天该多吃XX”、“XX食物、XX运动可以延年益寿”……这些奇谈怪论被许多人奉若维护健康的主臬。

(3) 健康成了“放弃更高志向的人的安慰”以及“生命意义的替代品”。“健康主义成了一种公共信仰”，健康的肉体代表着一种“好的生活”，寿命成

了健康的一个重要衡量标准。在某种程度上，不少人用“活得更久”这样一个“缺乏意义和目的”的健康问题替代“好的生活”这一道德问题，从而接受更多的限制，“牺牲重要的个人自由”。就像我们常常听到有人说，虽然生活不顺利，但至少我们还拥有健康，这便是好的。

(4) 有些更为不幸者不仅生命没活出意义，还因为养生把命给养没了。

二、保健品的作用是安慰剂效应

中国人是出了名的爱吃保健品、爱吃药，甚至许多受过现代医学训练的医生也热衷于给病人推荐补品 / 营养品、保健品以及所谓的“中成药”。最近美国纽约州检察长主持了一项调查，抽查、检测了美国市场上最流行的一些保健品的成分，包括 GNC、沃尔玛这些大品牌，结果出乎意料：这些厂商生产的人参、银杏、圣约翰草（贯叶连翘）、紫锥菊、锯叶棕等保健品分别都检测不出这些草药的 DNA，也就是说，它们都不含有所标识的有效成分，不管贴什么标签，成分都差不多，都是用辅料制成的，主要成分是大米、小麦等。

有人会提出，我不知道这些保健品里含有哪些成份，是如何起效的，但我服用了之后就是有效。其实，保健品的作用是安慰剂效应。对许多疾病来说，服用安慰剂的病人在心理暗示的作用下也有一部分病情会好转甚至痊愈。甚至对住重症监护病房（ICU）的危重病人来说，安慰剂的疗效都可能达到 30% 以上。

就保健品来说，安慰剂效应更明显，因为服用保健品的人本来就大多是“没病找病”的健康人或者所谓的“亚健康”人群，对保健品效果的评价更为主观。在卖这些保健品的国内外媒体报道中，可以看到很多消费者“现身说法”，对保健品做出正面评价，并且亲身讲解这些保健品是如何有效、管用。这里面很难说没有一些“托儿”，即便是真正的消费者，正是因为安慰剂效应，他们吃了不含任何有效成分的保健品也觉得有效、管用。

退一步说，即使保健品含有其标识的有效成分，也无法说明它就真的管用。目前并没有哪种保健品被严格的临床试验证明的确有效。如果证明了，在美国就会获得食品药品监督管理局（FDA）的批准成为药物了，之所以作为保健品而不是药物来卖，就是因为还没有被证明的确有效。

例如，西红柿和茄红素曾被列为抗癌保健品中的英雄，这也是许多人吃西红柿的主要原因。但是跟其他许多营养界的保健品一样，并没有研究可以证实茄红素那些大肆宣传的疗效，哈佛大学发表的一个头条就说明了一切：“茄红素和西红柿：无法抗癌。”这个头条是针对一项包括了8个国家的2000名参与者的研究结果而来，结论是：像茄红素这样的类胡萝卜素并不能预防前列腺癌。另外，美国食品药品监督管理局检验了81项茄红素的研究，结论是没有任何一项研究具有可靠证据，可以证明服用茄红素和患前列腺癌风险之间有任何关联；他们同时检视了摄取西红柿的39项研究，但也只找到非常有限的证据来证明西红柿和西红柿制品可以减少罹癌风险。当然，如果您喜欢吃用西红柿制作的食物，请尽量享用其美味；但如果只是因相信其杀癌、抗癌的作用而大量食用，就显得有些愚蠢了。正如吴山净端禅师所说：

旱年祈得雨，高山好种田，
吃菜若成佛，驴马也升天。

意思是说：闹旱灾的时候就要祈祷老天下雨，好让高山上的人好好种田，不过，喜欢吃菜的人喜欢就好了，不要说什么“吃菜有功德”的鬼话，吃菜如果能成佛，驴马早就升天了！

同样的，曾经认为服用复合维生素能提高免疫力，预防心脏病或抑制体内癌细胞的发展，但根据英国对8项研究结果的分析，就是找不到复合维生素可降低老年人感染的任何效果，维生素也不会减低进行放射线治疗的乳腺癌患者的疲劳感。在年龄的另一头，服用复合维生素的都市学童与没有服用营养品的学童相比，不仅没有考得更好，而且生病休息的天数也没有减少。

此外，许多保健品已被发现具有很多毒副作用，例如，芬兰在1985~1993年的研究报告显示，服用 β -胡萝卜素营养品的男性增加了18%的肺癌发生率，而整体死亡率增加了8%。2010年一项针对瑞典女性的研究显示，服用复合维生素长达10年的人，比没服用的人乳腺癌诊断风险高出了19%。这种副作用在以中草药为原料的保健品中同样存在，例如，国外学者报道，在连续服用人参超过1个月的133例中，大多数人出现兴奋、失眠、神经衰弱、咽喉痒痛或

高血压，有的还呈现皮疹、水肿、清晨腹泻等。药物研究表明，银杏能抗凝血，圣约翰草能降低体内雌激素含量，紫锥菊能引起严重的过敏，锯叶棕能干扰性激素代谢。

三、养生热的背后是“心”的作用

1. 健康恐慌

迈克尔·菲茨帕特里克在《健康的暴政：医生及生活方式的控制》一书中提出：“现代人生活在一个前所未有的时代，这是一个‘奇怪的时代’，一方面我们活得更长，越来越关注自己的健康，另一方面我们也前所未有地害怕我们周围的世界。”这种畏惧会引起各种健康恐慌（或称健康焦虑），表现出对健康的担忧，确切地说是对“不健康”的担忧，也就是害怕生病，其根源是害怕死亡（又称死亡恐惧）。这是一种状态或者症状，每个人都可能会出现，在中老年人中表现得尤为突出。从社会实际情况看，中老年人的确是养生热的主要参与人群。

从存在主义哲学与心理学的角度看，人自出生以后必然会有“生的欲望”与“死的恐怖”之本能，一方面，人类总希望自己不断向上，不断发展，追求更加美好的人生，从而表现出：不想得病，不想死，想生存；想活得更好，不希望被人看不起，希望得到别人的肯定和承认；想多知道一些知识，想学习；想变得了不起，想得到幸福；想提高和发展等。这种“生的欲望”是人们与生俱来的能量，这种能量如果向外发展，能产生高于常人的建设性作用。可以说，这种欲望是一种积极的精神动力。另一方面，自人类以文字记录思想之初，就有一条令人敬仰的思想线索，强调生命与死亡交织。马尼留提出：“我们在出生时就开始死亡；终点从起点就已经开始。”拉里·罗森伯格也提出：“死亡并没有在道路的尽头等候着我们，它一直都在与我们同行。”换句话说就是，我们生命中存在着一条不证自明的真理：每件事物都会消逝，我们害怕消逝；可纵使要面对消逝和恐惧，我们不仅必须活下去，而且要尽可能地活好。

因此，从某种程度上可以说，“养生”似乎是大众为了使自己“生生不息”，调和“生的欲望”与“死的必然性”之间的矛盾，避免出现或缓解健康焦虑和死亡恐惧，有意或无意采取的措施。