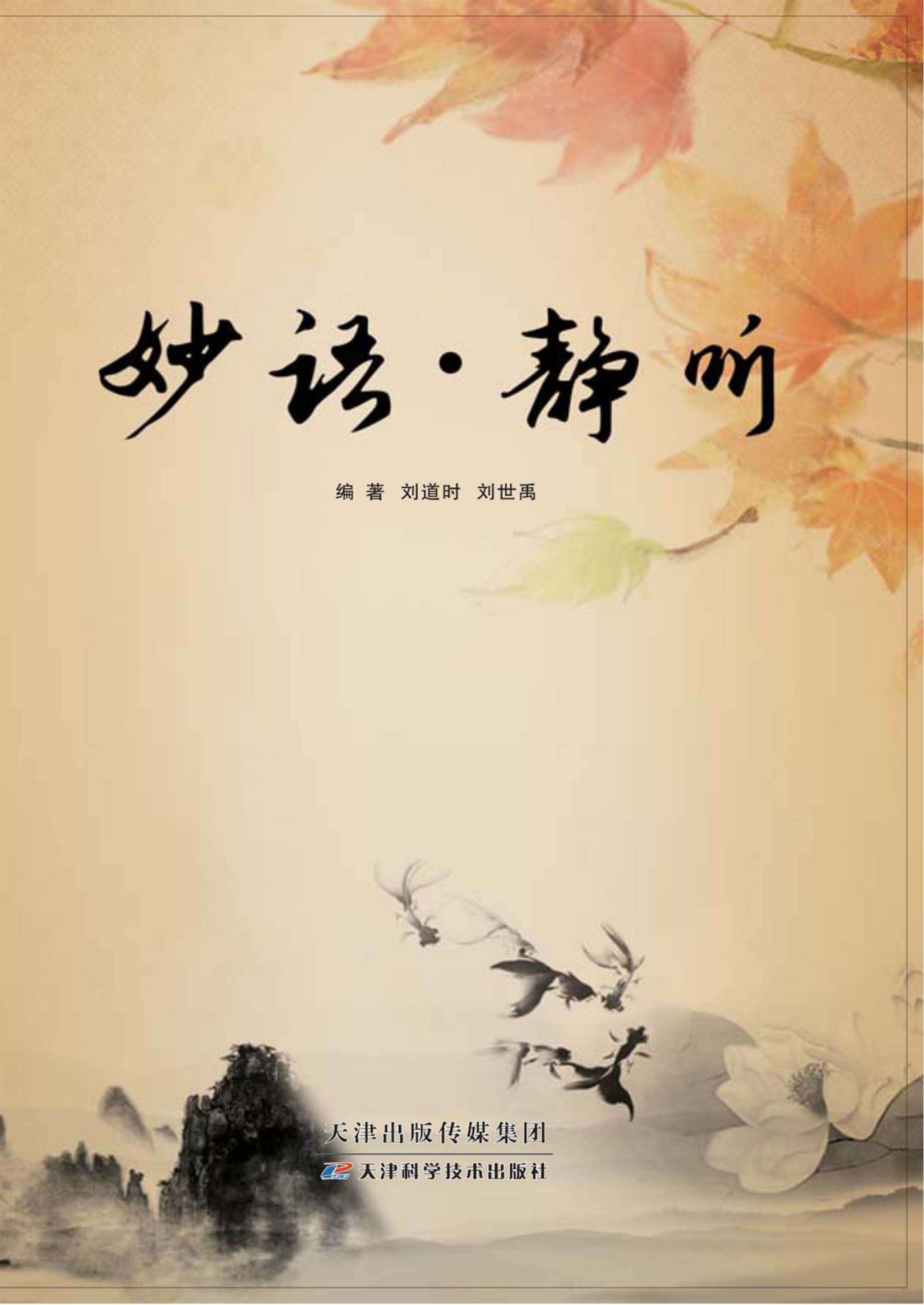




妙语·静听

编著 刘道时 刘世禹

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

妙语·静听

编 著 刘道时 刘世禹

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妙语·静听 / 刘道时, 刘世禹编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5576-0526-1

I. ①妙… II. ①刘… ②刘… III. ①心理保健—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第289955号

责任编辑: 张 跃

责任印制: 王 莹

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332674

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津午阳印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 9 字数 150 000

2015 年 12 月 第 1 版第 1 次印刷

定价: 28.00 元

让电波中的声音永远陪伴着您

《妙语·静听》是天津市老年健康大学原老校长刘道时先生，在十几年天津人民广播电台直播养生节目中不同时期的播音稿，我们经过整理将陆续成册，不定期向广大学员、朋友们分发，让更多的人掌握养生保健的理念。刘道时先生在天津人民广播电台经济台的“枫叶正红”“相约清晨”“天天美食”和天津电视台“健康之道”等节目中所讲内容材料，语言通俗、采用民俗语句和科学的理念，又列举生活实例给大家普及了养生保健全方位的知识，我们整理成册，一定会受到广大听众的喜爱和欢迎。

在 2014 年末，天津广电局在迎接 2015 年的总结会上，刘道时先生被评选为天津电台直播节目中的最佳嘉宾，并接受证书，受到表彰。

《妙语·静听》是近期广播稿的整理，文字简练，通俗易懂，在整理期间由于水平所限难免有些不足，希望广大读者给予理解，为我们今后工作更上一层楼献计献策。

编 者

2015 年 10 月

耕耘不辍 精神不老

首先热烈祝贺刘道时老师和刘世禹先生精心编撰的养生保健秘籍《妙语·静听》与广大的市民朋友见面了！在此对为本书的出版做出贡献的各位同仁表示衷心的感谢。作为晚辈，非常荣幸接到刘老师的邀请来为这本精致的书写序，这是人生中的第一次体验，也是老前辈对我的信任，故以下语言尽是我的肺腑之言，也望读者能亲自捧起这本书用心品读，学习并感知一位老人大半生的“金玉良言”。

常言道：人活七十古来稀。古稀之人一般在人们眼中已是老态龙钟，而已过古稀之年的刘老师却精神矍铄，步履如风，尤其是他旺盛的创作欲望甚至超越了年轻一辈，令人不禁击节赞叹！刘老师十几年来始终活跃在电台、电视台和各家媒体中，不辞辛苦与劳累，为广大市民朋友特别是中老年朋友默默奉献着自己的热情和学识，把自己多年行医的经验无私奉献给每一位受众和他的病友。作为一个具有高度社会责任感的人来说，在有生之年他老人家还坚持笔耕不辍，传承祖国医学的瑰宝，为造福人民群众而不遗余力，我想这也是他人生最大也是最美好的追求。

与道时老师结识之后，我深感遇到了人生中的良师益友，成了很好的忘年交。刘老师身上有很多值得我们学习的闪光品格。

刘老师老当益壮，活到老，学到老。刘老师在追求新事物方面丝毫不逊色于年轻人，他关心国家大事、关注社会热点，随时根据时事变化调整节目中的内容，把节目做得有声有色、鲜活好听，这些都与他与时俱进的学习精神是分不开的。

刘老师一生淡泊名利，平易近人。无论是在老年大学里，还是在玉



德堂医院里，更不用说在电台广播中，从来都是语言平易近人、风趣诙谐，用老百姓的话说那叫“接地气”。在老年大学里他与学员们的关系亲如一家，他的课堂也是场场爆满；广播中每周五《相约清晨》节目的“心灵百花园”，刘老师被大家亲切地称为“老园丁”，可见听众对他的喜爱。

刘老师恪守诺言，办事严谨。他常说：“既然答应，就不该拖拖拉拉，说到做到。”所以，每周的节目选题，刘老师总是定时、定点甚至有时是超前交给我审阅，几年如一日，这样的坚持让我动容；每次活动之前，刘老师想到的细节都是我容易忽略的，精心安排、用心布置、热心参与，可以说和刘老师一起做的各项活动都圆满成功。

刘老师的家人也非常谦和、待人和善，全家其乐融融。活到老，学到老，精神不老，一定会是他的高寿秘诀。这本小册子，也一定会带您走向健康长寿之路！

郝 娟

2015 年 10 月

目 录

先说养生理念·····	1
全方位养生保健·····	2
养生重在养心·····	3
四季养生调阴阳·····	5
老年人心理保健观点·····	9
老年心理健康基本定律·····	11
心灵美·····	15
冬季调节情志很重要·····	18
冬季切莫忘了给心情保温·····	19
谈谈老年人的“疑病症”·····	21
七情偏激失度·····	23
心灵更需要营养·····	26
想长寿 脑要静·····	28
谨防情感失调·····	30
情志过激易伤正气·····	31
读书使人睿智更使人长寿·····	34
性格开朗益长寿·····	37
少私 清静 寡欲 乐观·····	39
走出负面情绪·····	42
气贵舒·勿须郁·····	43
德高者则长寿·····	44

“忍”的保健意义·····	45
好身体要有好心情·····	46
古人“抑怒”·····	48
养生之道：情致要适度·····	50
反常行为警惕“心病”·····	52
生活需要心理平衡·····	54
养生重在养性·····	55
五行学说与养生·····	57
论木性人养生·····	59
论火性人养生·····	61
论土性人养生·····	63
论金性人养生·····	65
论水性人养生·····	67
什么是五行理性·····	69
良好精神面貌益健康·····	70
中医养生需调和七情·····	75
关注神态·····	77
调养神志·····	78
谈如何补神·····	83
谈精神异常的治疗·····	84
清心养生八法·····	86
情志养生，恬愉为佳·····	89
不良性格对健康的影响·····	91
百病起于气·····	93
思维与养生·····	95

中医养生戒除不良心理·····	96
“心理中暑”·····	98
老人过度念旧易衰老·····	104
道家说“无为”·····	106
家 风·····	109
简述人际关系·····	112
夏季脑病防治话饮食·····	115
夏季养生护脑护心话饮食·····	118
老年人有童心有利健康·····	121
老人要预防心理感冒·····	127
音乐妙缓老人心理·····	129
后记·····	133

先说说养生理念

养生又叫养护生命，养生指保养、调养、颐养机体。即以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、规度行为，四时调摄、食养、药养、少欲、醒悟等多种方法，以达到健康、长寿的目的。养生观念产生于古代人们为抗御自然环境的变化，调整机体，抗病防治疾患的需要。养生是中华民族传统文化的内容组成部分，养生是我国劳动人民在长期的生活实践中总结生命健康经验的结果。关注养生注视养生呵护生命才能保健自己，只有珍惜生命的人才能获得长寿，只有注视养生的人才能减少疾病的干扰。养生能调整心态，养生可以呵护机体，因此我们在这里把电台的广播稿整理一下，从多方面介绍有关养生保健知识，为大家提供小常识，送给您健康快乐。



全方位养生保健

生命需要养护，生命需要保健，人生长在大自然当中一定要掌握一定的保健知识。一个人的体质不同，状态不一样，在中医理论中把人分为阳盛之人，阴盛之体，又有血虚阴虚之象征，因此人的保健需求不当统一，更不当千篇一律，更不能让人们一致去崇拜某一种保健品，某一种保健方法，方法内容一定要根据因人而异，因情况而定。市场上经常有把某一种保健品或方法夸得完美无瑕，无论男女老少，统一请品尝这唯一的保健佳品，在优美的语言中把这个保健品夸得天下无敌，奉为长寿之宝。这种说法是不现实的，保健品要有针对性，不是百病全行，万病能医。

一个完美的人生必须要经历酸甜苦辣，一个专科的医生仍然需要了解内外妇儿科的知识和理论，一个男高音歌唱家也要掌握各种中音低音的发音基础，这样的音乐家才是完美的艺术家。人的保健应该从多方面开展，同时更需要多方面保护自己，饮食上要保健，运动上要呵护，生活行为上要有规律，情绪心态中要平衡，人际关系要和谐，社会适应力能适应，这些方面都应当重视，这些内容必须都要达标。只重视吃喝保健不管其他的生活意识，是起不到保健作用的，春夏秋冬天天练，情绪反常脾气暴躁，绝不可能达到身体健壮不得病的目的。吃得好练得好，可行为不规范、睡眠不规律，子时仍然在电脑旁边游戏，天天熬夜，把夜生活变得更丰富该休息不休息，无论你怎么吃保健品也不会有作用和疗效。人的情绪心态是养生保健的首要，一个人首先要注意情绪养生，精神养生，再全方位地开展机体保健，持之以恒才能获得一个健康完美

2 妙语·静听 |

长寿的生命机体。不要轻易单纯地相信某些厂家，要相信科学，相信理念，相信生命规律的形成，掌握全面正确的养生方法，永做健康人。

养生重在养心

随着人们生活水平的提高，养生保健也成了一个“重要角色”，说到养生其实在于养心，为什么这么说呢？举个简单的例子，很多人物质生活过得很好，但他们仍然不快乐，这就是说明他们的心并没有真正的放开，还有很多东西在牵绊着他，所以养生重在养心就是如此而来。养生，在我国最早见于《庄子·内篇》。“养”，即保养、调养、补养之意；而“生”，即生命、生存、生长之义。由此可见，“养生”的目的就是尽量延长生命时限，尽力提升生活质量，不断拓展生存空间（我国成功发射的“嫦娥一号”探月卫星，也许应是拓展生存空间之一举）。近几年来，中医在国外已越来越受到重视，日热喷香。究其根源，那是医学事业与时俱进、快速发展、返璞归真的必然选择，这更是中医和中医学内容博大、内涵精深、前景广阔、潜力巨大、魅力无限的具体体现。正如庄子所说：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣；此导引之士，养形之人”。

我国中医学传统的观点认为：“怒伤肝、思伤脾、喜伤心、悲伤肺、恐伤肾”。它告诉我们，人的心理活动与人的生理功能之间存在着内在的必然联系，良好的情绪状态可以使人的生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏人的某种功能或组织，引发各种疾病。

我们知道“肝、脾、心、肺、肾”都是人体的主要器官，是物质的东西；而“怒、思、喜、悲、恐”都是人的情绪表现和条件反射，属于

精神的范畴。两者之间既相互区别又相互联系，既相互促进又相互影响，既相互依存又相互作用，既相互矛盾又相互统一。科学把握和正确处理人体物质和人格精神的辩证关系，不仅是科学的“养生”之道，更是宽松环境、幸福快乐、益寿延年的关键。

养生重在养心。养心，古人云：“天下根本，人心而已”。儒家文化的精髓是“仁”，而“仁”的核心是“善”。人心善则施善行，能贯天地正气；人心恶则施恶行，必露污浊风尘。从古至今，人们一贯崇尚“惩恶扬善”的道德和法律精神，以弘扬“真善美”贬斥“假丑恶”。

同时，两者之间的较量和斗争千年不歇、万代难竭，且无休无止地推动着社会的文明进步。“一生淡泊养心机”这是一个很高的精神境界。人都有“喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊”，但值得注意的是这“七情”重在把握好分寸和尺度，切不能越头过火，否则将物极必反。“常观天下之人，凡气之温和者寿，质之慈良者寿，量之宽宏者寿，言之简默者寿。盖四者，仁者之端也，故曰仁者寿”。

仁就是要做到温和、善良、宽宏、幽默。仁心仁德、养心立德，是一个人身心健康十分重要的内在要素。《黄帝内经》强调“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”就明确提出养身养心应注重精神方面的保养和品德修养。

孔子说：“德润身，仁出寿”“大德必得其寿”的养生观古今一直令人效法。“养生重养德，德高寿自长”的理论已被医学实践所证实。所谓德高者：一是具有良好的人际关系，这是身心健康的重要标志之一；二是个性善良，人格高尚，为人正直，胸怀坦荡，情绪乐观，意志坚实，感情丰富；三是具有良好的处事能力，能正确客观地分析自己，解剖和认识自我，适应复杂的社会环境。

古人曾有言：“善医者，必先医其心，然后医其身”。如何养生养

心呢?很多医学实践证明,善养生会养心和道德品质修养紧密相关,其内涵十分丰富。如爱情美满、唱歌吟诵、宽宏大度、淡泊名利等等,都能使人健康长寿。

人们关注养生,把养生的理念定位为养生学,养生的首先不是物质,而是精神养生、心理养生,最终达到生命的延续、健康的存在、疾病的减少和快乐的永恒,适应生活、适应家庭、适应自己,从而拥有一个健康、快乐、幸福、长寿的美好人生。

四季养生调阴阳

阴阳学说是我国古代朴素的哲学理念,它把自然界的各种现象与变化都论述为阴阳二字,《黄帝内经》论述阴阳认为阴阳者天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,这就说明了阴阳学说概括了宇宙中的各种现象。春夏属阳,秋冬定阴,人生在大自然之中必须要与阴阳同步,要与天地变化同为运转,人要融于大自然,要与大自然同步而生,这种理论在古代叫作天人合一,叫作天地人同步。天工开物,适者生存,人的养生观念保健意识,必须要因四季变化而调适,四季的阴阳为大环境,人体的阴阳为小气候,这两点必须同步而行。这两个观念必须要同根而生,春夏为阳,万物主升,春夏气候逐渐温热,植被繁荣,昌盛碧绿,鸟语花香,人在这个阶段中就要阳气外达,运动在外,情感疏泄,豁达人生。阳气最盛旺的时候我们还需要与大自然同步,早晨晨练,傍晚运动,保持睡眠,饮食平衡,要自己和春夏一样,总有一种百鸟齐鸣的快乐心态。秋冬为阴,万物则收,随后转藏,其性主降,秋冬气候逐渐由凉变寒,植被逐渐枯萎,金黄干枯,鸟归南方,人在这个阶

段要收敛阳气，运动保健，与日同步，保暖护身，按时睡眠，饮食搭配，要自己和秋冬一样，以收藏精气神为主，心情要愉悦，但又不狂躁失度，自己要与秋冬同步，藏精气神于内。养生之道，保健之根，人在生活中，是大自然的一部分，一成员，生活之中，要因大自然的各种现象变化而变化自己，生活规律，饮食结构，服饰搭配，情绪状态，都要和大自然中的阴阳二字相统一，相吻合，这样我们可以借着大自然的阴阳二气来调适自身的阴阳二气，使身体健康，使状态不衰。阴阳升降，升长收藏，人也可以采用这种大自然的现象与规律，让身体融于大自然，让生命同于大自然，从而达到保健养生的作用。人有万物之灵的尊称，但人也时时刻刻都在受大自然的影响。宇宙阴阳运动，形成四季变化，从而影响万物，也影响着人。所以养生的原则当然要顺应天时气候的变化，四季养生就是顺时养生的精髓。

我们了解了在一天当中怎样养生的方法，那么一年当中我们应该怎样养生呢？一年四季的养生也同样掌握三个规律：阴阳消长运行的规律、气机升降的规律、天气地气开合的规律。掌握了这三个规律以后，我们就可以养生长、化收藏，养阴阳、养五脏。“春夏养阳，秋冬养阴”，这是《黄帝内经》里关于四季养生最出名的两句。下面，我们来具体了解一下四季养生的方法。

【春夏养阳】

春夏怎么养阳呢？春天主生发，气生发而阳光开始明媚，万物复苏。《黄帝内经》就告诉我们“无厌于日”，就是不要讨厌阳光，这个时候要夜卧早起，去晒太阳，让我们抒发肝气，让我们的生机和气机随着春气来运转，这就叫作四气调神。所以，春天养生的重点是怎样把你的肝气和五脏气与春气来合拍、来协调。

春季气机以升发舒畅为特点，我们的养生要注意使体内的阳气渐旺

起来。春天的气候促使人血液循环加快，与肝脏的生理机能相关，若肝脏失常，就会出现一系列病症，因而春天宜养肝的道理就在于此。

夏天的时候，万物茂盛，阳气旺盛，这个时候就要充分地利用阳气的生机来保养我们的身体，来维护我们的生命。夏天重在养心，要多一吃点苦的东西，因为苦入心，对清我们的心火、体热都很有好处。还要多吃一点清暑利湿的东西，比如西瓜、绿豆汤等。关于肉，我们就多吃一点性寒的、性凉的，比如鸭子肉，而应该少吃一点鸡肉等性温的东西。另外，我们尽量要吃夏天成熟的食物，比如夏天成熟的瓜果和蔬菜。这样吃东西对我们的心和脾胃都很有好处。

夏天的最后 30 天，是养脾的时候，脾主运化，在这个时候我们要养化，就是要把东西煮熟了再吃。而且这个时候，大地要进入成熟的阶段了，谷子在灌浆了，瓜果差不多也快熟了，这个时候是我们养脾健脾效果最好的时候。夏季天气下降，地气上升，天地之气相交，人们的情绪应该保持愉快，使气机宣畅，精神外向。如果违背了这个道理，就会损心伤气。还有夏季宜大量出汗，中医又有“汗为心之液”一说，所以心气也最易耗伤，所以最要注意保养心气。

【秋冬养阴】

秋天时候人们常讲“入地户”，在春分开始的时候讲“开天门”，秋分开始则“入地户”。入地户时，万物要开始收藏，我们人体也要养“收”。天地经过了春夏以后，似乎也累了，万物该长的已经熟了，果子、庄稼都收获了，这个时候呢，人也应该转为休息了，这叫作“收”。

秋天主要养肺。肺经过了夏热的燥，到这时就要多吃润的东西，比如梨、藕、杏仁、贝母、百合这些东西，都有助于养我们的肺、润我们的肺，收敛我们的肺气。

秋天湿度下降，是容易感冒的季节。秋天天气干燥，燥易伤肺，使

气宣发的功能受影响，从而引起干咳少痰等症。所以要“无外其志，使肺气清”就是秋养肺的理论依据。

到了冬天以后，就主藏了。这个时候万物都闭藏，动物去冬眠了，花也凋谢了，树叶也落光了，那么人呢，人跟着万物歇歇也是应该的。前面我提到冬天第一要务要养藏，藏什么呢？藏精，藏好了精则来年不会生病，所以说“冬不藏精，春必病瘟”。曾经有一个患者来找我看病，他老感冒，到春天他就不停地感冒。我说你冬天干吗了，他说这个冬天他一直在出差，累得一塌糊涂。其实这就是他在冬天没有藏精补养身体而造成的后果。我告诉他现在补一补吧，赶快来个“春眠不觉晓”，通过睡眠保养好精气，享受一个健康快乐的人生之旅吧。

