

杨力揭示黄帝内经中的心理养生之秘

心宽病自去

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

杨力◎著

百病从心起，养生先养心
一看就懂、一用就灵的心理养生智慧



杨力揭示黄帝内经中的心理养生之秘

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

心宽病自去

杨力◎著

心宽病自去



图书在版编目 (CIP) 数据

杨力揭示黄帝内经中的心理养生之秘：心宽病自去/
杨力著. —南京：凤凰出版社，2010.4
ISBN 978-7-80729-736-9

I. ①杨… II. ①杨… III. ①内经—养生（中医）
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010)第059841号

书 名 杨力揭示黄帝内经中的心理养生之秘：心宽病自去

著 者 杨力
责任编辑 韩丽娜
出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 北京泽宇印刷有限公司
北京市怀柔区庙城镇王史山村
开 本 700×1000毫米 1/16
印 张 17.25
字 数 230千字
版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-80729-736-9
定 价 28.00元

（本图书凡印装错误可向承印厂或发行部调换，联系电话：010-58572106）

序

百病从心起，养生先养心

两千多年前的《黄帝内经》就高度强调心理健康的重要性，提出“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”，并指出：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”随着社会的发展，高速度、高竞争、高压力的三座大山压得人几乎喘不过气来，以致心理健康不堪一击，心理疾患不断升温，人的精神状态常陷于水深火热之中，因此心理养生可谓重中之重。

《黄帝内经》中有关心理养生的理论博大精深，无论在心理生理、心理病理以及心理治疗方面都有精湛的论述，是两千年来中国人心理养生、心理健康、心理治疗的伟大宝典。

人生活在社会之中，人与人之间的关系越来越复杂，人际关系相对单纯的古代尚且如此看重心理的困扰，而况当今？！我们知道，人不可能回避现实。我们只有面对现实，成为驾驭心灵的主人而不是奴隶，才能摆脱各种心理问题的困扰，才能成功。因为打开心锁的钥匙其实就握在自己手中。

百病从心起，养生先养心。让我们一起进入《黄帝内经》这座神秘的殿堂，去吸取其中卓越的心理养生智慧，从而帮助我们成为有较高心理素质的人，去勇敢面对复杂的人生。

最后让我们牢记：

百病从心起，养生先养心，人老心先老，心不老则全身不老。

杨力

2009年11月写于北京

目 录

第1章 《黄帝内经》中的形神共养之秘

“形神合一”：心理养生追求的最高境界.....	2
心主神明：心为全身之主，心理活动也不例外.....	6
“恬淡虚无，真气从之”：健康长寿的养生圣经.....	10
性格决定命运：揭秘《黄帝内经》中的五类性格.....	13
“于整体之中求和谐”的《黄帝内经》养生观.....	17
七情是五脏六腑健康的“晴雨表”	21

第2章 百害因于病之秘

七情适度是健康之母.....	26
喜伤心，恐胜喜而化之.....	29
怒伤肝，悲胜怒而制之.....	31
思伤脾，怒胜思而解之.....	36
忧伤肺，喜胜忧而缓之.....	39
恐伤肾，思胜恐而治之.....	42

第3章 百病生于心之秘

精神内伤，身必败之.....	46
百病生于气.....	50
思虑太过，茶饭不思.....	53
心情不悦，疾病尤重.....	56



负面思考，易做噩梦.....	60
疑病症是心理不安的转移.....	63
欲求无度必伤身.....	66
不做林妹妹，郁美人无人赏.....	70
“我住长江头，君住长江尾”，谨防相思病.....	75
情绪过激，竟然让人一夜白发.....	78
心理矛盾冲突，神经衰弱易犯.....	82
癌症患者绝大多数是被吓死的.....	86

第4章 人病心先病之秘

“高下不相慕”，平常心最好.....	92
自私自利招百病，无私利人常快乐.....	95
远离嫉妒，根除疾病.....	98
心平气和，养生之本.....	100
提倡冥想，精神内守.....	104
淡泊明志，宁静致远.....	108
脾气发出来，疾病不会来.....	111
高薪不如高寿，高寿不如高兴.....	114
世间诸事，往好处想.....	117

第5章 人老心先老之秘

仁者寿，养生先要养其德.....	122
平衡心理，远离衰亡.....	126
通往虚灵境界的奥妙： “正视现实，明鉴自己，完善自我”	130

阻断人体衰老，防治心理衰老很重要.....	133
心理疲劳：情志病的凶兆.....	137
夫妻恩爱更长寿，家庭和睦幸福多.....	141
接受衰老，正视死亡.....	145

第6章 心病异治之秘

精英阶层心理殇，自己需当抚慰师.....	150
人到中年，谨防心理危机.....	154
把握敦敏，保持童心.....	158
调护神气，保胎安胎.....	162

第7章 顺时调神之秘

春季养生，调养情志重在养肝.....	168
夏季养生，重在静心.....	172
秋季神养，该收时一定要收.....	175
冬日养生，“无扰乎阳”.....	178

第8章 心病还需心药医之秘

《黄帝内经》是心理治疗的开创者.....	184
笑是治病的良药.....	187
心宽一尺，病退一丈.....	190
选对音韵，快乐脏腑.....	193
人逢喜事精神爽.....	198
心安才能谈理得.....	201



伤春悲秋，非药能愈.....	203
养心也要关注“善有善报，恶有恶报”	205
在不幸中求生存，多点刚强.....	207

第9章 先治其心后治其身之秘

世上无仙，全靠自己.....	212
凡事要想开，疾病就如纸老虎.....	215
长期心理冲突，易患高血压.....	219
A型性格者要警惕冠心病	223
暗示性高的人属于哮喘病高危人群.....	227
情绪越紧张，溃疡病越多.....	230
紧张加失眠，科学用脑加诱导来催眠.....	233
治糖先治心，这样才安心.....	236
神经衰弱，音乐帮忙.....	239
放松心情，减轻疼痛.....	243
关怀过度康复难，病人还要好心态.....	246
坚定信念，起死回生.....	250

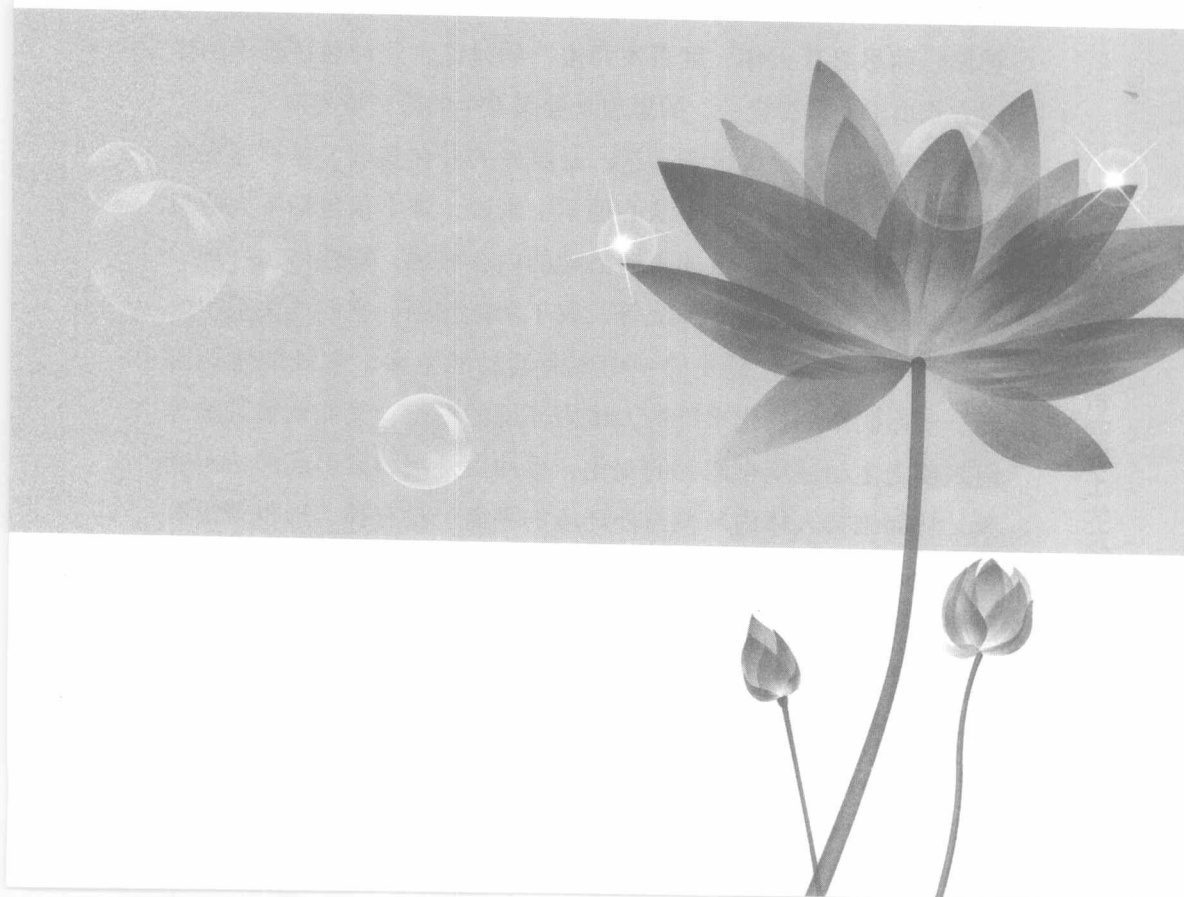
第10章 心病还需外药医之秘

祛心火，用百合.....	254
莫名烦恼，三七花是个宝.....	257
夜晚难眠心烦热，牛黄清心神自安.....	261
抑郁堵心肾，莲子来疏通.....	263
人到更年喜怒无度，可用酸枣仁来补救.....	266



第1章

《黄帝内经》中的形神共养之秘





“形神合一”：心理养生追求的最高境界

只有形，没有神，那是一个死人。我们经常说一个人“无精打采地，像死人一般”，说的也是这个道理。因为形如果离开了神，形也灰飞烟灭了，生命也就结束了。

中国人都爱好养生，中医养生可谓历史悠久、源远流长，其内容也是博大精深、丰富多彩。“形神合一”、“形与神俱”，是中医养生的重要观念，其主旨在于强调形体运动与精神调摄的统一，这是中医养生的主要特色。

《黄帝内经》里，岐伯答黄帝说“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”的讨论，这种通过科学的生活方式追求“形神合一”的思想是健康养生的最高境界。

这里的形呢，大家都知道，是身体的外在表现，是神存在的物质基础。神是什么呢？从心理学上来说，神不仅包括了人的意识、思维，也包括了人的生命活动的内在表现，即性格、心理、精神活动、情绪反应、睡眠等，属于功能作用。它们的关系很好理解：神为形主，是我们一切生命活动的主宰，它既能协调脏腑、气血阴阳的变化来维持人体内环境的平衡，又能调节脏腑等组织使之主动适应自然界的改变，缓冲由外部因素引起的情志刺激，从而维持人体内环境与外环境的平衡。没有神，形也就没有了生命。我们经常说一个人“无精打采地，像死人一般”，就是因为形如果离开了神，形也灰飞烟灭了，生命也就结束了。一个人只有形，而没有神，是万万不行的。

现在不少朋友为了双眼皮，为了漂亮的鼻子，不惜花费成千上万元去做一些像隆鼻、双眼皮、隆胸等整形手术。当然，爱美之心并没有错，谁不爱美呢，只怪自己从娘胎里出来的时候，上帝有点偏心了。外在的美其实只要适当地打扮自己就可以了。依我看，如果超过一定的范围，像整形美容、不惜动刀子来改变自己，实在是没有必要了。因为一个人的外在美并不是最重要的，最重要的是你的内在精神财富是否富有，是否美。你是否也有这样的体会：当心情舒畅的时候，做起事来得心应手，不易疲劳，人也精神飞扬，神采奕奕。因为人在精神舒畅的时候，生理功能也处于最佳状态。反之，当心理有压力或某些因素影响使得心情很糟糕的时候，做起事来心不在焉、无精打采、效率不高而又容易出差错，人的气色也不好，时间长了，人还会因为压力而出现种种身心疾病。这是因为，心情不好使人体的生理功能也随之下降。

因此，古代养生家认为，要想有一个健全的形体，首先要养神。《黄帝内经》里说的“得神者昌，失神者亡”、“精神内伤，身必败亡”都告诉我们，中医养生学强调形神共养，不仅要求注意形体的保养，而且要注意精神的调摄，使得形体健康，精神健旺，形体和精神协调平衡，方能预防疾病，延年益寿。

养神四方

第一，和喜怒。

古代养生家说：“和喜怒”是智者养生之道。智者善于控制自己的感情，做驾驭自己感情的主人，而不能恣意任性，纵情发作。当要勃然大怒或欢喜若狂之时，可先做点别的事情，以便防止激烈情感的爆发。林则徐就在墙上挂着“制怒”的条幅，有些人在案头或床边写上“冷静”、“镇定”之类警示语。当然也可



用无声语言的形式进行自我提醒、自我命令、自我暗示。

第二，宽心境。

要正确对待生活中遇到的各种问题，既不为非原则的无端琐事而忧虑焦躁，也不为一时得失而牵肠挂肚。历史上由于某种原因导致郁郁寡欢而早夭的事例几乎俯拾即是，如汉代的贾谊、三国时的曹植、唐代的李贺等。由此可见，心情的好坏密切关系着生命的进程。

第三，应四时。

《黄帝内经》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。”人的七情变化同季节气象变化有着密切关系。比如秋高气爽，人的精神往往开朗、舒畅。冬天寒风凛凛，夏季烈日炎炎，人的心情也会变得烦躁、沉闷、压抑。因此，精神活动也需随着季节天气变化而采取相应措施，予以调节。融和春日，蕃秀之夏，应常到户外走走，远眺山林亭阁，近闻鸟语花香，心中自然平添愉悦之情，心旷神怡。秋季景物萧条，易引起老年人的垂暮之感，因此老年人要注意保持乐观的情绪，避免因思念往昔亲朋而伤感。冬季是万物生机潜伏闭藏的季节，应提早睡觉，晚些起身，使情绪意志藏匿安静。

第四，重养性。

养性即指道德修养，如理想、情操、精神生活等。远大的生活理想形成的精神情绪最稳定，持续的时间最长久，影响的范围最大，可以压倒其他一切不良的精神情绪。达尔文一生受病痛折磨，也曾郁郁寡欢，但由于不知足地追求科学，使他忘却了痛苦，常乐于奋斗之中，得享73岁高龄。

杨力启示

如果在生活中能够真正做到养神四方，那么，就可以实现《素问·上古天真论》里说的“精神内守，病安从来”。所谓“精神内守”，主要是指人对自己的意识思维活动及心理状态进行自我锻炼、自我控制、自我调节，使之与机体、环境保持协调平衡而不紊乱的能力。“内”针对外而言，“守”是坚守、保持的意思。“精神内守”强调了内环境——精神的安定对人体健康的重要作用。“病安从来”，意即精神守持于内，人怎么会得病呢？



心主神明：心为全身之主，心理活动也不例外

通常，我们身体的各种情绪变化与人的大脑思维和心都有着密切关系。当你觉得情绪不好的时候，如果没有心口发堵的感觉，你的病就不重；如果你感觉心堵得慌了，说明你病得不轻了。

《黄帝内经》认为，心是人之君主，是最高位的皇帝，主宰人体的全部精神、意识。《素问·灵兰秘典论》提到：“心者，君主之官也，神明出焉。”这是指“心主神明”，以一个小朝廷模式来类比心理现象；“心主血”，心血为心理活动的物质基础。所以，接受外来事物而发生思维活动的过程，是由心来支配的。

这里的“心”是指中医的藏象之心，而不是解剖学上具有一定形态结构的心脏。“神”也就是上文中提到的人身之神。“主”通俗地说就是主宰、统帅的意思。人的生命活动的最高主宰是心神，心理活动也不例外。

心神的主宰活动，首先体现在对脏腑生理功能活动的主导，以及由此而间接主宰心理活动。

我们来具体看看《黄帝内经》是怎样论述人体的小朝廷的，如表1-1所示。

表1-1 《黄帝内经》所说的人体小朝廷

脏腑	职能	备注
心	“君主之官，神明出焉”	相当于君主、皇帝
肺	“相傅之官，治节出焉”	相当于丞相、太师
肝	“将军之官，谋虑出焉”	相当于将军、元帅
胆	“中正之官，决断出焉”	相当于法官、法院院长



续表

脏腑	职能	备注
膻中	“臣使之官，喜乐出焉”	相当于外交部、宦官
脾胃	“仓廩之官，五味出焉”	相当于户部、粮食局
大肠	“传道之官，变化出焉”	相当于驿站、邮政部
小肠	“受盛之官，化物出焉”	主吸收，相当于税务部
肾	“作强之官，伎巧出焉”	相当于工匠、工程建设部
三焦	“决渎之官，水道出焉”	相当于水库管理员、水利部
膀胱	“州都之官，津液藏焉”	相当于州主、县令

这十一官，不能失掉彼此的相互作用。心为君主之官，具有主宰作用，所以十一官的整体活动，必须在心脏的统帅下才能实现。心的生理功能正常，则其他脏器也能发挥正常作用。掌握了这个规律，然后再去保养身体，就会健康长寿，终生不会发生什么危险。这如同一个国家的领导英明，天下就能太平昌盛，臣民皆能安居乐业。如果心的生理功能失常，则其他脏器的功能活动就会发生紊乱失调，使气血运行的道路闭塞不通，身体就会受到很大的损害，也必然会影响人的健康和寿命。这好比一个国家的领袖昏庸无能，官吏失职，国家政权就会摇摇欲坠，所以要特别引起警惕！

心为全身之主

心为全身之主表现在以下几个方面：

第一，心主精和气。

人有精、气、神“吉祥三宝”，其中的神就是由心来主管的，神在人身三宝中是最重要的，神可以主宰精和气。当然五脏都有神，但心神是老大，位置最高。这是心的第一大功能。

第二，心主血脉。

心主神志的作用是通过其第二大功能即主管血脉的功能间



接实现的。心的这两大功能，在人体五脏中是最重要的。“心藏脉，脉舍神”，血液和经脉都是由心来主导的。从解剖学上可以看到，心就像一个泵，把血送到全身各处，通过营运血液，主宰五脏六腑的生理功能，由此而濡养五脏之神。因此，我们可以见到，年轻人往往心脉充盈，神志清晰，思维敏捷，精神旺盛；而到了中年或是老年时期，由于人体血脉功能走向衰弱，甚至亏损，就会出现心血不足，常常导致失眠、多梦等情形。另外，细心的人也可以发现，脉搏跳动的频率和心跳动的频率也是基本一致的。

第三，心主神志。

中医的心神功能包括脑和心的综合体，反映着人的情绪变化。例如，当你觉得情绪不好的时候，如果心不觉得堵，你的病就不重；如果你觉得心堵得慌了，中医说你的病就重了。心主神明的功能正常，人则精神健旺，神志清楚；否则，可能会神志异常，出现惊悸、健忘、失眠、疯狂等症候，并引起其他脏腑的功能紊乱，产生各种疾病。

心神也主导着人的意识思维活动。对人的意识思维活动，古代医学认为：“所以任物者谓之心（客观存在通过器官反映于心神）；心有所忆谓之意（心神将所接受的映象保留下来的记忆）；意之所存谓之志（心神把多次接受的客观事物的映象所保留下来的记忆材料贮存起来）；因志而存变谓之思（心神对贮存的材料进行思维加工，抽象概括，形成‘概念’；因思而远慕谓之虑（心神利用已形成的‘概念’，对眼前未及的客观事物进行判断、推理）；因虑而处物谓之智（经反复思虑、缜密思考，去理事处物）。”这里阐明了心神是人类意识思维活动的中枢，记忆、存记、理性思维等都是心神的功能。

中医认为，情志中最主要的是心，心是主宰思维活动的器

官，所谓“神明”就是思维活动，情绪变化。但现代西方医学则认为，思维是由大脑控制的，西方人很不理解中国人为什么说思维是由心出来的，他们认为应该是大脑出来的嘛。

中医的玄妙高深之处就在这儿了。要弄清这个问题，大家首先要明白，中医为体，西医为用，五脏为体，头部、四肢等为用的概念。怎么理解呢？体的部分，就是它最基础的部分——五脏，如果你五脏安和，你的血脉就运行通畅。

杨力启示

心是体的重要组成部分，是非常重要的，心主神明。中国传统文化认为，我们思想的“思”，从造字法来看，上面是“田”，下面是“心”字。我们知道，中国人的造字法，很大程度是会意字或者象形字，其实，这“思”字上面的“田”字原本是一个“囟”字，而“囟”其实是代表头的含义，也就是说，在中国传统文化看来，我们人的思维是头和心结合起来的产物。在这里，头是用的首领，四肢是用的工具。这种情况很多人都有体会，当你难过痛苦的时候，不是脑袋难受，而是心难受，老是胸口憋得慌。这就体现了中医里所说的心主神明的作用。