

一句话生活窍门荟萃



5.6

一句话养心小窍门

学苑出版社

一句话生活窍门荟萃

一句话养心小窍门

田 慧 主编
本书编写组 编著

XA154102



3 0150 4049 0

学苑出版社



C 509673

(京)新登字 151 号

一句话生活窍门荟萃

一句话养心小窍门

主 编：田 慧

编 著：本书编写组

责任编辑：郑 远

出版发行：学苑出版社 邮政编码：100036

社 址：北京市海淀区万寿路西街 11 号

印 刷：人民美术印刷厂

经 销：各地新华书店

开 本：787×1092 1/32

印 张：5.875

版 次：1994 年 7 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-5077-0971-X/G·495

全书定价：375.00 元

本册定价：5.05 元

前 言

古典医书上说：心主神明。古时所说的“心”用现代医学的术语来讲，大体上相当于中枢神经系统。“神明”则是神经系统的正常功能，在古人那里，精神意识、情感思维，都归于“心识”的范围。现代人把“心识”的内容分为多种层次，诸如情绪表现、心理活动，当然也包括精神状态、思维活动。

现代人生活得很“累”，常常是心不能主神明。太多的精神压力，情绪紧张是这种“累”的根源。大量的不健康的心理活动、不正确的意识行为，则又成为“心身疾病”的直接原因。故此，就很有必要谈谈“养心”的“窍门”了。用比较时髦的话来说，叫作“精神卫生”。

根据“养心”的原则与方法，本书力图从理论知识（传统医学篇、现代心理学篇）、实际调整（治疗篇、气功篇）到规劝醒示（格言篇），以及针对儿童心理特点（儿童篇），提供一些经验。另外，梦是一种特殊的心理活动。梦的“好”、“坏”，无疑对“养心”有着直接或间接的影响，故附“梦境篇”于后。但愿本册小书能对读者的“养心”实践提供一点帮助。

目 录

一、传统医学篇	(1)
二、现代心理学篇	(21)
三、治疗篇	(56)
四、格言篇	(96)
五、气功篇	(107)
六、儿童篇	(133)
附：梦境篇	(156)

一、传统医学篇

中国传统医学历来重视精神情志因素在人体健康和疾病过程中的重要作用。在“形神合一”的心身统一思想指导下，对心身相关的理论作了精辟论述。

中国传统医学以五脏生理病理为基础，以“心神”概括和总统人体精神情志的活动。形神相依、心身相关、心身并重的思想贯穿于其全过程。

人体五脏在生理上相互联系，相互制约，维持着整体阴阳的协调平衡。在病理情况下又相互影响。情志活动是五脏功能活动的一个重要组成部分。脏腑气相变化是情志发生的基础。

如果情志过激，超过了五脏系统的调节机能，五脏之间相对协调平衡的关系被打破，气机紊乱，即可形成情志病变。

心藏神，主神明。心神对脏腑器官具有调控作用，包括精神和躯体两个方面，故称“心为五脏六腑之大主”。

人体情志活动是在心神主导下的各脏腑分工协作的机能活动。

《医门法律》说：“心为五脏六腑之大主，而总统魂魄，兼赅志意。故忧动于心则肺应，思动于心则脾应，怒动于心则肝应，恐动于心则肾应。此所以五态唯心所使也。”

人体各种精神情志活动，都是心神活动的组成部分，而总统于心。即情志发于心，而应于五脏。

张景岳说：“心为一身之君主，禀虚灵而涵造化，具一理以应万机，脏腑百骸，惟所是命，聪明智慧，莫不由之。”说明心统领和协调全身脏腑功能活动，使心身协调。

《灵枢·本神篇》指出：“所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所有谓之志，因志而存变谓之息，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。”

心神志为喜，在声为笑。一般来说，喜在绝大多数情况下是一种积极的有益于机体的情志活动。

喜能使人“气和志达，营卫通利”，气机调和，心情舒畅，精神振奋。但大喜过度则又使心气耗散，过度迟缓，“神惮散而不藏”。

张景岳说：“喜发于心散于外，暴喜伤阳。”《灵枢·本神篇》有“心藏脉，脉舍神，心气虚则悲，实则笑不休”。

喜之过激，“喜伤心”，则可出现嘻笑不休，夜卧不宁，怔忡不眠，惊悸不安，时喜时泣，悲乐无常，如神灵所作，甚则喜极而狂。

有因“喜极”而致死的例子。大凡多因平素奢望厚欲一旦实现，积久苦难委屈一朝获释，或座逢意外快事喜庆团圆等，皆可引起。

各种精神情志过激，均可影响“心藏神”的功能而发生神志病变。

心主血脉：七情内伤，气逆于心，渐致营血暗耗，心神失养，或忧思劳心过度，精血暗耗，血不养神，神不守舍，而致心神不安、精神恍惚、心悸、怔忡、失眠、健忘、易惊、善怒、急躁等症。

心为阳脏，其性属火。内伤情志，五志过极化火，或火热为病，内扰心神。心火亢盛，神明不安，则见心中烦热、躁扰不眠、心中懊憹，甚则昏迷、谵语、言语不休、狂乱。

《素问·至真要大论》说：“诸热瞋瘈，诸躁狂越，如丧神守，皆属心火。”

情志所伤，或大怒伤肝，或思虑伤脾，气郁湿阻，津聚为痰。痰浊蒙阻心窍，则见呆滞神滞、意识朦胧，或如痴如呆，或喃喃自语，甚则昏迷不省人事。

或痰浊素盛，或素体阴虚阳亢，复加情志郁而化火，炼津为痰，痰火互结，内扰心神，轻则出现心悸、心烦、失眠、多梦、易惊，重则语无伦次、哭笑无常、狂躁妄动、登高而歌、弃衣而走、发火癫狂。

《素问·脉要精微论》说：“衣被不敛，言语善恶不避亲疏，此神明之乱也。”

心藏神，五脏情志病变均可影响心神功能。同时，五脏亏虚、气血不足又可影响心神活动，出现情志异常的表现。因此，临床上养心安神是治疗情志病的常用之法。

火热是多种情志病的病因病机，且常与其他邪气结合为患，故清心泻火之法，亦是治疗许多心身疾病的常用之法。如仲景泻心汤、栀子豉汤。

肝的生理功能以疏泄为其机括。肝气疏泄条达，则气血津液得以运营周身，五脏六腑气机才能调畅通达，人体精神情志活动得以协调。

肝为刚脏，喜条达而恶抑郁，忌精神情志刺激。情志激动则勃然大

怒，所欲不遂则抑郁不乐。情志内伤容易引起肝火疏泄，肝气郁滞；疏泄太过或不及，又易引起肝的病理而出现情志病变。

情志不遂或七情所伤，而致肝气郁滞；肝气失疏可出现抑郁寡欢、闷闷不乐、精神萎靡、多疑善感、悲观消极、表情淡漠、不耐操劳、不能入眠、胸闷胁胀、善太息等症。

郁怒伤肝，疏泄太过，可致气血逆乱、阳热亢盛；动怒化火而见眩晕、头痛、面红目赤、烦躁易怒、失眠多梦、精神易激动、呃逆、胸胁胀痛等症。

肝为女子先天，冲任的调和，月经的通调以及情志的和谐，都与肝的疏泄条达有关，妇女多情志，病多郁症。

历代医家一向重视肝与情志病的关系，而“郁症”中包含着许多由情志失调造成的心身疾病，故有“郁不离乎七情，七情之病皆在于肝”、“万病不离于郁，诸郁皆属于肝”之说。

肝在志为怒，肝性刚强，最易动荡，怒伤于肝，以肝气郁结逆乱为主，多见面红目赤、眩晕、急躁、易激动、两胁胀痛、恶心呕吐等症。

《素问·举痛论》说：“怒则气逆，甚则呕血及衄泄。”剧烈情志刺激，勃然大怒，怒火勃发，肝阳暴张，气血上逆，则晕厥扑倒，牙关紧闭，不省人事，甚则暴怒毙命。

《素问·生气通天论》有“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥”。

肝藏魂，“肝藏血，血含魂”。魂属心神活动的一部分，有辅助心神的作用。故《灵枢·本神篇》说：“随神往来谓之魂。”

心神不安则魂不内守而妄行，则有多梦、易惊醒及神魂不守的表现。临床把梦游、梦呓及其他种种幻觉归于魂的活动。

《灵枢·本神篇》有：“肝悲哀恻中则伤魂，魂伤则狂妄不精，不精则不正。当人阴缩而挛筋。”说明情志过度、魂不安藏则出现癫狂迷忘，不能正常感知周围环境，出现邪僻不正的行为。

魂魄相辅相成，临床上相互影响，往往相互并存。卒然惊恐后出现的突然昏厥、面无血色、心惊肉跳，乃属魂飞魄散之症。

热扰心神，意识丧失，感觉异常，神志昏瞢，或循衣摸床，撮空理线，或扬手蹈足，系神明失守所致魂魄离散之症。

胆为中心之官，主决断，为清净之府，喜宁谧而恶烦扰。故《素问·六节脏象论》有“凡十一脏，取决于胆也”之说。

胆气壮实，则意志坚定，既可排除外界干扰，对内又可控制情感。胆虚则谋虑不决；胆虚痰扰，则遇事易惊、梦寐不宁，或异象惑惑等，治当用温胆汤加减。

情志致病，以气机失调为先导，以精血变化为基础。诸郁之变，气郁为始，皆责之于肝。肝有所伤，则气机郁阻，升降失调，疏泄失常，诸症无不由之而生。

临床治疗各种心身疾病，往往都要考虑到肝气郁结的问题，根据“木郁达之”的原则，早期以疏肝理气为主，伸其郁、开其结、调其情志，或兼行滞、清热、活血、疏痰，临床多以逍遥散加减。

叶天士说：“治郁之方，不必好奇，总之以逍遥散、温胆汤、越鞠丸加减。”同时配合必要的心理治疗，使患者心情舒畅，精神愉快，将有助于病情的恢复和好转。

脾藏意，在志为思。“思伤脾”，“思则气结”。陈无择说：“思伤脾，气留不行，积聚在中脘，不得饮食，腹胀满，四肢怠惰，故曰思则气结。”（《三因极 病定方论》）

情志不舒，忧思不解成思虑过度，致使脾气郁结，健运失常，生化之源乏竭，气血亏虚，清阳之气不能上奉；神失温养，心神活动失常。不仅影响脾胃功能，出现消化系统症状，还可影响心神。

心脾两伤之证，表现为迷惑健忘、神思恍惚、易惊善恐、眩晕、神疲、肢体困倦乏力、食少便溏，甚则出现癫痫、痴呆不聪等症。

生活中由于工作学习紧张、思虑用脑过度，造成饮食骤减、身体消瘦乏力、失眠健忘者，屡见不鲜。甚至由于身体过胖，担心患病或害怕影响美观，忧思过度，彻夜不寐，出现厌食。

思虑劳倦伤脾，或素体湿盛体胖，或恣食生冷肥厚，必致脾胃运化功能失常，中焦失于斡旋，清浊相混，升降紊乱，清阳之气无以升发，痰浊不能下走，反而蒙遏清阳，神失清灵。

脾运障碍，必致水湿停聚，湿浊阻滞，变生痰饮诸邪。而痰在神志病变中有极其重要的作用，许多神志异常的病症，如癫、狂、痫，神昏、痴呆、惊恐、健忘、嗜睡或不寐等，皆与痰邪为病、神含不清有关。

有“痰生百病”、“百病多兼痰”之说，而许多情志因素正是导致痰饮形成的原因之一。

忧思伤脾或郁怒伤肝，木不疏土，导致气滞痰阻，相兼为病，成为情志病的常见病机。

临床上由脾引起的神志病变，常采用归脾汤、补中益气汤、菖蒲远

志丸、导痰汤等加减治疗。一些智力障碍的心身疾病，多从脾肾论治。

阳明为燥金之府，多气多血，且经脉与心相通。为病多火热内炽，与情志之火相并，邪热上扰神明，可致心烦、不寐、神昏狂乱、谵语等神志异常见症，并常兼挟风、痰、食、瘀诸邪。

临床上，对热病神昏及部分精神病患者，采用诸承气汤加减，清热通腑、传热退腑通，则神清志爽、昏谵诸症随之而解。

肺藏魄，魄指人本能及一些感知过程。人体出生后的一些本能动作，如哭啼、痛痒、视觉、听觉、嗅觉、味觉，以及手之舞，足之蹈等，统称魄。

魄与魂常相提并论，但亦有区别。魄偏于生理本能方面，魂偏于心理精神方面。肺藏魄的功能失常，可见皮肤不仁、幻觉、错觉、妄见、妄闻等感觉、视觉、听觉、嗅觉失常之症。

肺在志为忧，忧悲伤肺，忧为担忧愁郁不良的心境，忧愁太过则气机闭塞而不利，故“忧则气聚”。悲，即悲伤悲哀，苦痛忧伤蕴结于中，多由失望所生。“悲则气消”。

悲伤时发声为哭，或忧愁太息者，均为“气消”的表现。凡悲者未有不忧不思者，故悲也应于脾。

忧悲伤肺，气机调节失常，则气衰不行或气聚不行，表现为情绪低下、意志消沉、精神抑郁、郁郁寡欢、心境凄凉、心神沮丧、愁眉不展、喜哭善悲、时泪涌而泣、胸闷善太息、脘痞纳呆、不食不饮等。

忧悲则气郁，忧思则气结。气机郁滞，肺气失于宣降，则肺系迫急而见气逆喘咳；肺卫之气不固，则汗出、恶风、容易感冒；气津不布，关于“熏肤、充身、泽毛”，则见面色憔悴。

忧悲可以致病，而病中又会出现忧悲不良情绪。

情志失和，五脏所伤，均可影响及肺，其中与心肝关系尤为密切。如木火形金，心火灼金，均可消灼肺阴，出现气逆呛咳、潮热盗汗、颧红颊赤、五心烦热、失眠，甚则咯血、衄血。

肺病治疗当遵“散者吸之，损者益之”、“脆者坚之，衰者补之”的原则，采用补肺汤、百合地黄汤、甘麦大刺汤加理气解郁之品为基础随症加减，同时应配合心理治疗。

肾藏精，精化气生神，是人体进行心身活动的物质基础。《素问·灵兰秘典论》有：“肾者，体强之官，伎巧出焉。”孙思邈说：“肾者，生来精灵之本也。”

肾在志为恐，惊恐伤肾。“恐则气下”，“恐伤肾，其气怯”。“惊则气乱”。惊与恐虽相近，但二者有区别：惊为不自知，从外而至，为阳；恐为自知，由内而生，属阴。

恐表现为恐惧害怕，坐卧不安，惶惶不可终日，如人将捕之。惊是突临危难或突遇怪异险恶，突然受惊，惊慌失措，心无所依，神无所归，虑无所定而致，甚则晕厥。

惊恐致病多在心胆气虚的基础上，导致肾气不摄或肾不作强的病变，出现惊悸不寐、眩晕健忘、二便失禁、滑精、阳痿、早泄、胎堕早产、痴呆、癫狂等症。

临床上因行房之际突遇惊吓，而致阳痿、早泄者常有之。治疗当心理治疗与药物治疗并重，帮助患者分析产生惊恐的原因，增强其勇气，又要配合重镇收敛、益精强志药物治疗，则惊恐自平。

肾虚时可以影响其他脏腑发生不同的病变，而各种情志因素伤及脏腑，造成机体阴阳气血失调，日久又必然影响到肾，故有“五脏之伤，穷必及肾”之说。

若情志之火郁久，伤及肾阴，不能上济于心，或五志过极，导致心火内积，不能下交于肾，遂成心肾不交之症，而见心神不安，虚烦不寐，多梦健忘，五心烦热，腰酸遗精之症。

一些老年性心身疾病，如冠心病、脑血管疾病、肿瘤、糖尿病等，其发病在40岁以后有渐增趋势，与肾虚存在一定关系。临床上这些疾病又多具肾虚表现。

肾虚时人体内分泌、免疫、代谢功能多呈低下或紊乱，通过补肾对预防和治疗这些疾病都有一定效果。而神经、内分泌、免疫三大系统，又是心理社会因素致病的中介机制。

临床通过补肾，调节肾阴肾阳，又具有调节机体神经内分泌、代谢和免疫功能的作用。这为中医通过补肾治疗心身疾病，提供了一定的理论依据。

中医认为：“肾多虚症”，“肾病有虚无实”。治疗总原则是“培其不足，不可代其有余”和“补阴以配阳，补阳以配阴”。临床多用六味地黄丸、金匱肾气丸、左归丸（饮）。

人体情志活动与五脏均有关，直接受五脏所藏之神的主宰与调节，但其中尤与心肝两脏关系密切。

心主神明，情志活动总统于心，由心所主。心神对人体各脏腑具有制约和调控作用。

肝主疏泄，对人体脏腑气机的调节起重要作用，情志活动调节在

肝。心是高层次的调控，肝是低层次的调节。没有肝的调节，心主神的功能就不可实现。

肝疏泄条达，气机调畅，情志畅达和谐，脏腑阴平阳和，则诸病不生。因此情志病变虽涉及五脏，但尤以心肝为重要。

情志致病尽管临床见症各异，但其基本病机在于机体气机紊乱，脏腑功能受损，进一步导致气、血、痰、火诸郁，或精血亏损，进而出现神志活动异常。

“郁”在情志致病中占有非常重要的位置，许多心身疾病都可归纳在“郁症”范畴中。

情志刺激可以直接或间接伤及脏腑，并具有一定的规律性和选择性。怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲忧伤肺，惊恐伤肾。情志致病，首先伤及本脏，并进一步伤及所胜之脏。

人体是一个有机的整体，情志损伤脏腑是一个很复杂的过程，不仅伤及本脏及所胜之脏，而且亦能影响其他脏腑。同时又往往几种情志兼挟，多脏受累，很难严格区分。

王冰说：“忧恐悲喜怒，发无常分，能遇即发，故令病气亦不次而生。”岳美中亦说：“情志内伤，往往多脏受累，扑溯迷离，区别不易。”

七情皆可伤心；怒、思、忧、悲、惊、恐，均可伤肝；思、忧、悲、恐、怒，又都可伤脾肺。

一种情志可损伤多脏，如惊恐既可伤肾，又可伤心、胆；不同情志又可导致同一疾病发生，如癫狂之疾，“由于有所大恐大喜、大忧大惊，以致失神之患也”。

不同情志致病，在症候表现上亦各有其明显的特点，对五脏所伤各有侧重，因此应根据临床症候特点，辨明其不同的情志因素，采取情志相胜的五行制胜疗法，进行相应的精神疗法治疗。

情志致病，以气机失调为先导。情志障碍，可影响机体脏腑气机，致使气滞不行、气机紊乱或升降失常。

《黄帝内经》总结为“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结，忧则气聚。”

一般来说，怒、惊、忧、思所致的“气上”、“气乱”、“气聚”、“气结”，多致郁结、痰火、湿阻、血瘀等实症；恐、喜、悲所致的“气下”、“气缓”、“气消”，易致气虚血滞，精血亏损等虚症。

情志致病引起气机失调，多概括为“郁”。情志过于强烈，可直接致病；而更多的是由于气机失常，导致脏腑功能平衡失调，脏腑气机阻滞，并引起气血津液升降运行失常。

情志致病总以神志活动失常为特征。神志异常，可以因情志过激过于强烈持久或个体的敏感性不同而引起，而更多的是在脏腑功能失调、气机紊乱、精血亏损基础上进一步发展所致。

各种异常的情志活动，均可影响心神而出现不同神志病变。如心悸、失眠、多梦、嗜睡、健忘、躁扰不安、暴怒、忧郁、嘻笑无常、神昏、谵语、痴呆、癫狂、痫病等。

心为一身之主宰，“故悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇，情志异常，不仅影响心神活动，而且影响机体脏腑生理功能活动，以致产生更为复杂的心身疾病，如哮喘、胸痹、噎膈。

原发性高血压病的发生，多因机体阴阳平衡失调、精神过度紧张或

忧思忿怒、郁怒伤肝，致使肝阳上亢，或肝火灼伤肝肾之阴而致阴虚阳亢，可进一步化火、动风。

原发性高血压病是最常见的心身疾病之一，其发病，多与精神情志、饮食劳逸失调有关。故平素要劳逸适度，精神舒畅，情绪稳定，注意饮食，协调心身。

情志失调是导致冠心病发作的重要原因之一。由于各种因素影响脏腑气机，导致气机逆乱失常，造成心脉痹阻、气血闭塞不通，遂使本病发生。

如冠状动脉心脏病因长期或过度精神紧张，七情恼怒太过，致使心肝气机阻滞、气滞血淤，而致心脉痹阻、不通则痛。

冠心病或因忧思过度，脾气郁结，加之过食肥甘原味，或酗酒过度，以致脾虚失运，聚湿生痰，影响气血运行，痰浊血淤，壅塞心脉而发病。

冠心病或因年老体衰，劳欲过度，阴血暗耗，日久阴损及阳，心阳不振，气虚血滞，阻于心脉，发为本病。

素体抑郁之人，忧思悲哀，情怀不舒，可致气机不利，影响机体的气机升降和气血运行，肺气阻塞，肺失宣降而发为哮喘。

郁怒伤肝，肝郁气逆化火，灼伤脾金，或肝郁气滞痰阻，均可使肺失肃降，肺气随之上逆而喘作，其症候特点是，每遇情志刺激或情绪波动诱发或加重，发作时常伴有胸胁胀痛、咽憋气促。

惊恐等情志因素可以影响肝肺而致喘病发作。重视情志因素致喘的历代医家中，当推明代赵献可。他指出：“七情内务，郁而作痰，……皆能令人喘。”