



申全宏 常海燕 牟玲 著

# 精神

Jingshen  
yang  
cheng

家庭自助养生

# 养生

北京出版社

家庭自助养生

# 精神养生

申全宏 常海燕 牟玲 著

北京出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

精神养生/申全宏, 常海燕, 牟玲著. —北京: 北京出版社, 2002.10

(家庭自助养生)

ISBN 7-200-04682-5

I. 精… II. ①申…②常…③牟… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 061760 号

著作权合同登记号: 01—2002—2053

©2002 年中文简体字版经台湾红蚂蚁图书有限公司授权, 由北京出版社独家出版发行。未经出版人书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

版权所有 不得翻印

家庭自助养生

精神养生

JINGSHEN YANGSHENG

申全宏 常海燕 牟玲 著

\*

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京朝阳区北苑印刷厂印刷

\*

850×1168 32 开本 5.5 印张 82 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数 1 5 000

ISBN 7-200-04682-5

R·197 定价: 10.00 元

## 内 容 提 要

精神调养是我国古代养生益寿的主要方法之一，历来受到人们的普遍重视。您会静坐凝神吗？您了解暗示解惑吗？您知道不知道喜疗、悲疗、思疗、恐疗、怒疗都能治病？您可曾注意到书法、绘画、跳舞、垂钓都能让您有一个好心情？本书教您如何以积极、乐观的心态去适应环境。让您笑口常开，一扫愁云，生活得愉快起来。

# 总 序

北京市卫生局局长 金大鹏

健康是金。21 世纪是一个人人享有卫生保健的世纪。随着社会的发展，人们解决了温饱之后，开始讲究生活质量，希望过健康、愉快的生活。人们不但注重现代医疗保健，而且开始关注传统的中医养生。养生之道源远流长，是中国文化的重要组成部分，历朝历代都有倡导养生并为之著书立说的名医、大家。随着科学的发展，对养生之道的研究与提炼也越来越合乎科学规律。

《家庭自助养生》丛书是引进台湾版图书，这套书包括《饮食养生》《起居养生》《补益养生》《运动养生》《精神养生》《美容养生》《房事养生》和《健康长寿九十招》，共八册。这些书从日常生活的各个方面介绍了养生常识，具有可操作性。

有人把养生比喻为“木桶效应”。木桶是由几块木板箍成的，盛水量的大小由这些木板

的长度所决定。若其中有一块板短了，木桶的盛水量便因之而受限制，其他的木板再长也无济于事。

人体也一样。人体是一个综合体，人体的哪个部位出问题都直接影响身体的健康。心、脑固然重要，肝、脾、胃、肾、腰、颈……也都不可小视。21 世纪是一个大健康时代，人们越来越重视全面综合的养生之道，而不是单一地采取措施，顾此失彼。这套书能兼顾家庭养生的各个不同方面，兼顾家庭成员的不同需要，是比较全面与实用的。

假如读者能够从这些书中获得必要的养生知识，进而增强自我保健意识，掌握常见病的预防措施，警惕“亚健康”状态，及时调整并增强免疫功能，注意用脑卫生，讲究合理营养和膳食平衡，讲究健康的生活方式，坚持锻炼，保持良好的心态，就会健康长寿，也才能以积极的态度投身到我们蓬蓬勃勃的生活与事业之中，这也是出版者引进这套丛书的目的吧。

## 序 言

人人都希望健康，但许多人对健康的理解往往止于躯体功能正常。世界卫生组织把健康定义为身体、精神和社会福利上的完美状态，而不仅仅是没有疾病和身体虚弱。要成为一个真正健康的人，不但要躯体无病，而且还要精神愉快、心理健全。精神是指人的意识、思维活动和一般的心理状态，精神养生就是指以积极的、正常的心理状态去适应环境，通过调养心神、舒畅情志等方法，保持人的心理平衡，从而保证身心健康。

精神调养是我国古代养生益寿的主要方法之一，历来受到古代医家及人们的重视。古代养生文献及大量的医书中都记载了丰富多彩的有关精神调养的论述和许多行之有效的调养方法。尤其是中医学宝典《黄帝内经》，提出了较为系统的精神养生理论，如“精神内守”、

“清静养神”、“恬淡虚无”、“四气调神”等，都是精神养生的主要观点，并将人体的情志活动归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，简称七情，认为七情郁结是内伤的主要致病因素。

中医认为“精”、“气”、“神”是人的三宝。“精”为构成人体的物质基础，“气”是生理功能，“神”即是精神，即一切意识、知觉、思维等生命活动的集中体现。三者相互作用，互为因果，“精充、气足、神全”为健康长寿的根本，“精枯、气虚、神弱”乃是疾病与衰老的重要因素。随着社会的前进，经济的发展，人类已进入情绪负重的非常时期，目前被列为前三位死因的心血管疾病、恶性肿瘤和脑血管疾病，都与心理紧张、吸烟、环境污染等因素有关。至于公害病、交通事故、自杀、吸毒、酗酒、饮食过度，更是主要来自心理、社会因素。所以，重视发展和创新的精神保健及心理疗法显得更加重要。

传统的中医学理论，以诸子百家的学术精华为基础，主张形神相即的整体调摄，总结了许多切实可行的心理疗法，有丰富多彩的实践经验，以此屹立于世界医学之林。绵延数千



年，历久不衰。在当今高度发达的文明社会，对保护人类的身心健康日益显示出其独特的内涵和光彩。

# 目 录

|                  |        |
|------------------|--------|
| 序言 .....         | ( 1 )  |
| 精神养生的原则 .....    | ( 1 )  |
| 1. 惜气存精更养神 ..... | ( 1 )  |
| 2. 形神俱全论调神 ..... | ( 3 )  |
| 3. 天人相合保精神 ..... | ( 5 )  |
| 心情致病的因素 .....    | ( 12 ) |
| 1. 七情不调伤五脏 ..... | ( 12 ) |
| 2. 坎坷遭遇勿消极 ..... | ( 15 ) |
| 3. 多愁善感论固执 ..... | ( 18 ) |
| 4. 生死离别莫悲伤 ..... | ( 19 ) |
| 5. 烦躁焦虑犯大忌 ..... | ( 21 ) |
| 6. 嫉妒能生千万病 ..... | ( 25 ) |
| 7. 情绪激烈易患病 ..... | ( 28 ) |

## 调养精神之诀窍 ..... (35)

1. 怡心养性要平衡 ..... (35)
2. 静思功夫极重要 ..... (37)
3. 顺理修身可制欲 ..... (40)
4. 少思寡欲免劳心 ..... (44)

## 精神情感相辅助 ..... (45)

1. 以情制情神志清 ..... (45)
2. 欢笑开怀论喜疗 ..... (49)
3. 哀愁苦楚须悲疗 ..... (53)
4. 悲忧恐怒宜思疗 ..... (54)
5. 精神亢奋要恐疗 ..... (55)
6. 忧思气结可怒疗 ..... (56)

## 精神疗法 ..... (59)

1. 心理开导治心病 ..... (59)
2. 静坐凝神定心志 ..... (62)
3. 适度运动健身心 ..... (64)
4. 排遣性情心神乐 ..... (67)
5. 暗示解惑疗效好 ..... (70)
6. 生物反馈顺健康 ..... (71)

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 情绪调适之术 .....      | (76)  |
| 1. 性情怡静神志畅 .....  | (76)  |
| 2. 享乐还须有节制 .....  | (77)  |
| 3. 随便动怒易失衡 .....  | (79)  |
| 处世养生的好处 .....     | (83)  |
| 1. 性格开朗保健康 .....  | (83)  |
| 2. 随遇而安心胸宽 .....  | (87)  |
| 3. 亲友和睦乐无忧 .....  | (92)  |
| 休闲生活中的养生 .....    | (96)  |
| 1. 欣赏书画陶冶性情 ..... | (96)  |
| 2. 训练耐心去垂钓 .....  | (98)  |
| 3. 跳舞健身交朋友 .....  | (99)  |
| 4. 娱乐禁忌莫忽视 .....  | (101) |
| 5. 享受音乐心情好 .....  | (105) |
| 不同年龄的精神调养 .....   | (109) |
| 1. 宠爱子女有害处 .....  | (109) |
| 2. 壮年保养要适宜 .....  | (114) |
| 3. 夕阳无限近黄昏 .....  | (120) |
| 4. 光明磊落更长寿 .....  | (126) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 妇女精神养生.....      | (133) |
| 1. 诸事不烦乐逍遥 ..... | (133) |
| 2. 综合治疗五脏火 ..... | (138) |
| 3. 妇女月经寻常事 ..... | (143) |
| 4. 妊娠胎孕平静过 ..... | (149) |
| 5. 临产不必太惊慌 ..... | (155) |



## 精神养生的原则

### 1. 惜气存精更养神

#### ❖ 精者，生命的物质基础

古人认为“精”<sup>①</sup>是人体的精华。《黄帝内经·灵枢·经脉篇》中说：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，皮肤坚而毛发长……”精是人体的起源，同时在形体已成之后，也以精为生命基础。

#### ❖ 气者，人体生物力的源泉

中医认为，正气是维持人体正常生命活动及抗御疾病的基本物质，正气的充盈与否，是生命过程中健康和衰弱的直接反映。所以从某种意义上说，保养正气就是抗衰延年，它贯穿于生命个体生长的各个阶段。

<sup>①</sup> 精：按中医学理论，精是构成人体和维持生命活动的基本物质。精是生命的基础，精足则生命力强，能适应外在环境的变化而不易受病；精虚则生命力减弱，适应能力和抗病能力均会减退。

## ❖ 神者，人体生命活动总的体现

关于“神”<sup>①</sup>，古人多以为藏于心。《黄帝内经·灵兰秘典论》把心比喻为“君主之官”，且“主明则下安”。可见神可被看做是心脏的思维性功能，表现为知觉、意识、思维。

## ❖ 精、气、神三位一体，不可分离

精、气、神三者的关系是神由气生，气由精生，神又反过来统御人体的一切生命活动。精是生命的物质基础，气是精的功能状态，神则是这种功能状态最高级、最集中的表现形式。三者实为一体，密不可分。

中医认为“精藏于肾”，肾主管精的制作与封藏，肝主管精之疏泄。肾精充盈与否，反映在机体功能特点和形态特征上的不同，左右着人体寿命的长短。肾精充盈，则精神健，形体强，睡眠安，饮食香，表示生命过程的旺盛。

---

① 神：神是神态、知觉、运动等生命活动的主宰，它有物质基础。由先天之精生成，并须后天饮食所化生的精气来充实，才能维持和发挥它的功能。它在人体居于首要地位。凡神气充旺，则身体强壮，脏腑器官机能旺盛而协调；神气涣散，则一切机能活动的正常状态被破坏。前人把大脑、中枢神经的部分功能和心联系起来，故又有“心藏神”的说法。神又是生命活动现象的总称，是内脏功能的反映。如诊断时将眼睛、脉象等生理机能的正常反应均叫做有神。



## ❖ 《黄帝内经》强调养生宜“积精全神”

古代养生家非常重视人体内的“精”与“神”，如前所述，精是构成人体和维系生命活动的物质基础，神是生命发生之机，神须得精气调和始能生化。

## ❖ 养神，即养心，宜“中和”、“虚无”

古人所谓养神，即指养心，并非指保养心脏，实际上是调节精神意识思维活动。

## 2. 形神俱全论调神

### ❖ 形，一切生命活动之宅

所谓“形”，是指人的整个形体结构，包括五脏六腑、经络、四肢百骸等组织结构，以及充盈其间的气血津液等基本物质。

### ❖ 神，人体生命活动的主宰

神以精气为物质基础，有广义、狭义之分。广义的神是指人体生命活动总的外在表现，包括言谈举止、应答反应、面部表情，以及面色、声息、体态、脉象等方面。狭义的神，乃指人体的精神活动，可以说神就是精



神，包括神、魂、意、志、思、虑、智等。

### ❖ 形为神之母，无形则神无以生

明代著名医家张景岳强调：“善养生者，无不先养此形，以为神明之宅。”说明人的生命体是精神、情绪的物质基础，离开了人的形体，就不可能产生人的意识和思维活动，而且精神情绪出现各种好坏变化，也与形体的功能密切相关。所以形体健壮则精神饱满，形体虚弱则精神不振。

### ❖ 神为形之主，无神则形不可活

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等精神活动，即是活着的生命体的外在表现，同时又在很大程度上影响着生命的过程。这些活动既能协调脏腑气血的变化，维持阴阳的平衡；又能调节各组织器官的功能状态，使形体主动适应自然环境的变化，维持人体与外部环境之间的相对平衡。

当精神情绪出现异常时，会影响到人体正常的生理功能，导致疾病的发生，甚至引起早衰，缩短寿命。

### ❖ “动以养形”、“形以养神”

动以养形，《黄帝内经》亦反复强调营卫