

南京中医药大学 陈涤平 总主编

中医情志养生

陈仁寿 高雨 主编

全面、系统、准确阐述中医养生的道理和方法
通俗易懂、实用可靠 一书在手全家受用

 东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS



中医养生全书

中医情志养生

总主编 陈涤平

主 编 陈仁寿 高 雨

副主编 卞尧尧 张 云 杨 斓



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

· 南京 ·

内 容 提 要

情志养生是中国古老养生的重要内容。本书主要介绍了传统文化与情志养生、认识中医情志养生、中医情志养生的基本方法、常见疾病的情志疗法、附录(心理健康的参照标准、心理衰老的常见表现、情志养生箴言百则)等。本书内容丰富,通俗易懂,适合各类人群阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中医养生全书 / 陈涤平主编. —南京: 东南大学出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5641-5232-1

I. ①中… II. ①陈… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 229472 号

中医养生全书——中医情志养生

出版发行 东南大学出版社
出 版 人 江建中
社 址 南京市四牌楼 2 号
邮 编 210096
经 销 江苏省新华书店
印 刷 常州市武进第三印刷有限公司
开 本 700 mm×1 000 mm 1/16
印 张 48.75
字 数 651 千字
版 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-5232-1
定 价 109.00 元

* 本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系,电话:025—83791830。

养道

生有

序

中医养生全书

在漫长的人类历史发展过程中,健康与长寿一直是人们向往和追求的美好愿望。中国最早的一部诗歌总集《诗经》就已经频频出现“万寿无疆”、“绥我眉寿”、“寿考维祺”等祝辞式诗句。健康的身体是人类一切活动的动力源泉,所谓“天覆地载,万物悉备,莫贵于人”。如今,随着世界经济、文化、环境的变化以及世界人口老龄化的发展,人们对健康与长寿的渴求更加强烈。世界卫生组织提出“21世纪人人享有健康”全球卫生战略,也已把健康作为一项人权着重强调。那么,如何才能达到“身体、精神及社会生活中的完美状态”呢?数千年的中医养生文化以其独特的理论体系与丰富的临床经验为我们提供了可资汲取的宝贵经验。

目前,社会上掀起了一波又一波的“养生热”,养生类书籍更是琳琅满目、林林总总,“中医世家”、“医学博士”等成为这类养生书籍的卖点。社会上流行的“养生热”,把养生或等同于食疗,或等同于按摩,不一而足。更有甚者,名为“中医养生”,而实际上和中医毫不相干。这一社会现象一方面使得“养生”与“中医”概念混淆,对传统中医文化产生了或多或少的不利影响。另一方面,恰恰体现出了将传统中医养生文化发扬光大的重要性与迫切性。所谓中医养生是指在中医理论指导下,探索和研究中国传统的颐养身心、增进健康、减少疾病、延年益寿的理论和方法,并用这种理论和方法指导人们保健



活动的实用科学。《素问·四气调神大论》曰：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”“治未病”的实质就是“人人享有健康”，具有非常强烈的现代预防医学意味。以中医养生文化的“治未病”观念为核心，可以有效地提高人类的健康水平，有利于弘扬传统文化，符合当今世界医学的发展趋势。

“形而上者谓之道，形而下者谓之器”，《中医养生全书》以“中医养生之道”为中心，以中医养生理论为指导，突破了其他中医养生书只重视养生方法的局限。本书分为中医运动养生、中医药物养生、中医食物养生、中医经络养生、中医情志养生与中医美容养颜等6个分册，全面、系统、准确地阐述中医养生理论与方法。本书的编者深谙中医养生理论精髓，在编写上颇具匠心，语言表述极为规范。基于实用的目的，本书对中医养生的深邃理论、古奥的名词术语均以科普的形式予以通俗化处理，简单易懂，可操作性强。在内容编排上附有相应的精美插图，使读者在获得养生防病知识的同时，又获得了视觉上的美好享受。本书正本清源地向读者展示了中医养生文化的博大精深，可以“原汁原味”地满足广大读者对中医养生理论与方法的渴求。总而言之，本书科学、安全、有效的中医养生理论与方法必将进一步推动“中医热”的真正实现，为中医养生文化的传播起到促进作用。

“我命在我不在天”，人们的健康掌握在自己手里，《中医养生全书》就是为读者实现生命的自我管理提供了科学而有效的理论与方法。

阎仲琛

2014年8月

养生有道

中医养生全书

编者的话

中医养生学内容博大精深。它的理论与实践无不凝聚着中国式的哲学思维,渗透着天道与人道统一的理念。实践表明,中医养生学对于现代疾病的预防与已病防变方面显示出了巨大的优势。本书对中医养生之道、中医养生之法都作了细致入微的阐释,意求立体地呈现出中医养生文化的内涵与方法。

本书共分为六分册,包括中医运动养生、中医药物养生、中医食物养生、中医经络养生、中医情志养生与中医美容养颜。本书总主编为陈涤平教授,各分册主编、副主编如下:

《中医运动养生》主编陈涤平,副主编李文林、丁娟、王亚丽、李志刚。

《中医药物养生》主编曾莉、卞尧尧,副主编李文林、房玉玲、冯全服。

《中医食物养生》主编陈涤平,副主编卞尧尧、房玉玲、高雨、杨丽丽。

《中医经络养生》主编顾一煌、张云,副主编王伟佳、张娅萍、程茜、杨丽丽。

《中医情志养生》主编陈仁寿、高雨,副主编卞尧尧、张云、杨斓。

《中医美容养颜》主编李文林、程茜,副主编房玉玲、曾燕、高雨。

本书6个分册既有统一的风格,又保持了各自的特色。在本书的编写过程中,编者尽了很大的努力,但是仍然不免有某些失误与欠缺,期望广大读者见谅。

另外,《中医养生全书》的出版问世,得到国家中医药管理局中医健康养生重点学科的资助,是南京中医药大学中医健康养生学科建设的系列成果之一。

最后,在本书即将付梓之际,谨向热情支持与帮助的专家、学者们深致谢忱。

《中医养生全书》编委会
2014年8月

养道

生有

前言

中医养生全书

作为一种文化现象,自从人类出现,养生就已问世。中华养生文化,以中国古代哲学和中医基本理论为底蕴,尤其显得博大精深,它融合了儒、释、道、医及诸子百家的思想精华,散发着浓厚的东方文化韵味。就有文字记载而言,养生文化可以上溯至殷商时代,如出土的甲骨文中就已经出现了“沐”、“浴”、“寇帚”之类的字样,强调了要重视个人卫生与集体卫生。殷商时代,巫医不分,最常见的养生方法是以祈祷和占卜的方式清除不详,调理病痛。到了西周时期,养生思想进一步发展。出现了专门掌管周王和贵族阶层饮食的食医,主要负责“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食调理工作。另外专门设有主管环境卫生的职官,大致相当于现代的卫生防疫人员。这些原始的养生保健思想,在几千年前的古代社会,是具有极其先进意义的。

情志养生,是中国古老养生文化的重要内容,更是当今社会医学发展模式向中国传统养生文化借鉴的重要内容。七情六欲,人皆有之,情志活动属于人类正常生理现象,是对外界刺激和体内刺激的保护性反应,有益于身心健康。但是,任何事物的变化,都有两重性,有利必有弊,人的情绪、情感的变化同样如此。正如《养性延命录》所说:“喜怒无常,过之为害。”春秋战国时期,百家争鸣,学术思想非常活跃,在心理健康方面也有着精辟的论述。其中《管子》中的《内业》篇,可说是最早论述



心理卫生的专篇。在《管子·内业篇》中，将人的心理状态分为善心、定心、全心、大心等不同层次，并提出了相应的养心之术。具体地说是三点：一是正静，即形体要正，心神要静，如能这样，就有益于身心；二是平正，也就是和平中正的意思，平正的对立面，就是“喜怒忧患”；三是守一，就是说要专心致志，不受万事万物干扰则能心身安乐。《东医宝鉴》在强调心理治疗作用时，说道：“古之神圣之医，能疗人之心，预使不致于有病。今之医者，惟知疗人之疾，而不知疗人之心，是犹舍本逐末，不穷其源而攻其流，欲求疾愈，不欲愚乎？虽一时侥幸而安之，此则世俗之庸医，不足取也。”中国古代源远流长的养生文化是现代心理治疗理论与方法的重要源泉。

在现代社会，情志致病发生的几率不断攀升。在经济发达的国家，心理疾患已成为社会熟知的疾病；在经济迅速发展的中国，心理疾病已成为公众关注的焦点。换言之，精神心理和社会适应的障碍成为当今社会卫生保健的重要课题。“人类已进入情绪负重的非常时代”，由心理因素引起的头痛、腹痛、失眠、乏力等疾病的比例也呈上升趋势。如何避免不良精神因素的刺激，保持生理与心理的最佳状态，是一个非常值得注意的问题。一个人是否健康，不仅取决于躯体的健康，而且取决于心理的健康。心理健康的人，多能以乐观豁达的态度对待人生，听到的多是令人愉快的事情，他们多有性格开朗的朋友。心理健康的人有多结善人、乐闻善事、以乐忘忧的特点，生活中能够及时消除不良情绪。这部分人往往有坚定的信念，热爱集体，关心他人，情绪愉快；有健康精神生活，对运动、音乐、文学等方面有所爱好，能积极参加一些社会活动以陶冶自己的情操。心理是否健康还会影响到人的衰老，《黄帝内经》在谈到人如何衰老



时,明确指出:“不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”这里的“半百而衰”,即是过早衰老,而引起衰老的关键原因就在于“不时御神”。御,驾驭、控制的意思。时,善也,不时御神,即是指不善于控制自己的精神。为贪图一时的快乐,违背生活规律而取乐,则有害于身心健康,促使人体过早衰老,而良好的心理则有益于身心健康,进而延缓衰老。

随着社会环境与自然环境的变化,人们的生活方式、生活态度以及生活习惯也在发生着变化,由此引起的人们自身的心理健康问题日益凸显。世界卫生组织(WHO)定义健康为:“不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。与传统的“无病即健康”的观念不同,现代人的健康观是整体健康观,其内容应当包括生理健康、心理健康、道德健康等多个层面。世界卫生组织把人的健康从生物学的意义,扩展到了精神和社会关系(社会相互影响的质量)两个方面的健康状态,把人的身心、家庭和社会生活的健康状态均包括在内,强调了精神与社会的力量。人们可以从以下三方面衡量精神和心理层面的健康:

一、有充足的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。处事沉着,应变能力较强,并具有“知足常乐”、“与世无争”的处世态度。

二、有良好的个性,包括性格温和、意志坚强、富有情感,并有坦荡胸怀和豁达的心境。

三、有良好的人际关系,能适应复杂的社会环境,遇事能严于律己,宽以待人,温文尔雅,随遇而安,泰然处之。

就总体而言,心理健康重视个体对社会的适应性。心理对人有着非常神奇的作用,可以渗透到日常生活中



的每一个角落。对同一件事物,心境不同,感受可以截然相反。同样是花鸟,可以是“人闲桂花落”、“鸟鸣山更幽”,也可以是“感时花溅泪,恨别鸟惊心”。同样是皎洁的明月,可以是“今夜月明人尽望,不知秋思落谁家”,也可以是“明月松间照,清泉石上流”。中国古代养生家基于对“情志”与健康密切关系的认识,创立了许多保持精神愉悦、心理健康的“情志”调畅养生法。现存最早的一部医经圣典《黄帝内经》,已对于心理治疗的意义、调神摄生的心理卫生等方面都作了原则性总结。探索养生文化中的情志养生,不但有利于弘扬传统文化,而且也符合现代医学发展趋势。所谓情志养生,就是从精神上保持良好状态,以保障机体功能的正常发挥,来达到防病健身,延年益寿的目的。“善养生者,上养神智、中养形态、下养筋骨”,从文化史的意义以及现代医学临床的意义上而言,中国古代的情志养生既保持了传统文化的独特魅力,又实现了传统养生文化与现代西方社会心理学的沟通对话。

编者

2014年8月



目录

中医养生全书

第一章 传统文化与情志养生 /1

儒家的道德养生观 /1

孔子的精神养生 /2

孟子的长寿之道 /3

道家的自然养生观 /5

老子的养生之道 /6

庄子的养生方法 /8

佛家的修身养性观 /10

明心见性 /11

参禅静心 /12

茶道人生 /12

第二章 认识中医情志养生 /15

中医之道与情志养生 /15

上工治未病 /15

心主神明 /17

七情内伤 /18

形神合一 /20

现代社会心理学的认同 /22

治未病与亚健康 /23

情志养生与心身医学 /24

情志养生的基本精神 /26

第三章 中医情志养生的基本方法 /29

未病先防的精神调摄法 /29

养生先养德 /29

养生先养神 /33

养生先养心 /35



养生先养趣	/37
养生要顺时	/39
既病防变的治神养生法	/42
情志相胜疗法	/43
言语开导疗法	/50
移精变气疗法	/52
中医睡眠疗法	/54
生活起居疗法	/55
方药辅助疗法	/58

第四章 常见疾病的情志疗法 /65

哮喘	/67
心律失常	/67
失眠	/68
健忘	/69
头痛	/69
胁痛病	/70
焦虑症	/70
精神分裂症	/71
呃逆	/72
便秘	/72
胃肠功能紊乱	/73
冠心病	/73
原发性高血压	/74
神经衰弱	/74
痛经	/75
经前期紧张综合征	/75
更年期综合征	/76

附录一 心理健康的参照标准 /77

附录二 心理衰老的常见表现 /80

附录三 情志养生箴言百则 /83

主要参考文献 /88

第一章

传统文化与情志养生

情志养生,在中医文献中,又称“摄神”、“养神”、“调神”,是通过调节人的精神情志等活动,来保护和增强人的心理健康,达到形神统一、却病延年的一种养生方法。先秦时期,儒家、道家思想的活跃为中医的情志养生提供了思想源泉。儒家养生是一种“以心为本”的养生体系,养生的最终目的不仅是为了身体康健,更是为了“寿”与“道”的实现。儒家养生着重强调心性的道德主体作用,是以人为形、气与心一体的三相之有机体。儒家的道德实践养生使得中医情志养生更具伦理观念。同样的,道家思想中的“清静无为”、“返璞归真”、“顺应自然”、“贵柔”等观念,对中医情志养生保健有着极大的影响和促进。弗里乔夫·卜普拉指出:“包括现代西方医学在内的任何一种保健系统,都是其历史的产物,并且存在于某一特定的环境和文化背景中”。中医的养生文化尤其具有浓郁的传统文化韵味,它的形成与发展有着深厚、丰富的思想基础与文化底蕴,是中国传统文化观念在人体科学领域的必然延伸。

儒家的道德养生观

儒家文化是中国传统文化的思想内核,是中国传统文化保持连续性的重要依据,所谓“周虽旧邦,其命维新。”以孔孟思想为核心的儒家文化并不专门研究养生之道,但儒家所倡导的修身养性、追求人生自我完善的道德行为包含了丰富的养生思想和原则,推动了中医养生理论的形成和发展,尤其对中国古代情志养生产生了非常深远的影响,儒家先师孔子的养生之道非常值得今人的学习与借鉴。



✳ 孔子的精神养生

孔子五十六岁时，在鲁国任大司寇，仅三个月时间就把鲁国治理得井然有序，这让邻国齐国非常担忧，于是齐国国君派人送来了美女歌妓，用来腐化鲁国君臣。孔子多次劝谏鲁国国君无果，于是离开了鲁国，开始周游列国。孔子周游列国时，得到了齐景公的赏识，但是孔子不为富贵所动，他教育他的学生：“不义而富且贵，于我如浮云。”他认为无功不受禄，不义之财不可取。孔子一生，十分注意养德立德，提出“仁者不忧”，“仁者寿”，“大德必寿”。有德之人，注重德性的修养，这样心地无私，精神爽朗，邪气难侵，有益于身体健康。若蝇营狗苟、钻营好利，必然形神俱损，难以健康长寿。所以孔子有言：“君子坦荡荡，小人长戚戚”，意思是说：君子的心胸坦荡而宽广，正气长存；小人却经常患得患失，忧愁而不安，心理难以安宁与平衡。

孔子在整理古代经典时，提出了重要的养生观念。在《中庸》一书中，孔子认为“大德者必得其寿”。作为中国传统文化的基石，儒家文化关于养生的论述深深地烙上了“德”的印迹，这也成为后世中医养生文化的核心。大德者，必然德高望重，光明磊落，性格豁达。如何可以成为大德之人呢？在为人方面，孔子提出了“仁者爱人”、“己所不欲，勿施于人”、“己欲立而立人，己欲达而达人”；在为政方面，孔子提出了“忠恕之道”、“为政以德”。孔子在自己日常生活中非常注意调节情志，保持良好的心态。他对“礼、乐、射、御、书、数”有广泛的兴趣，精通《诗》、《书》、《礼》、《春秋》。孔子的精神生活非常充实，有很高的音乐造诣，据记载“《诗》三百五篇，孔子皆弦歌之。”他在齐国听《韶》乐，竟三月而不知肉味，他借助音乐陶冶情操，即使在饥寒困顿之际，能做到“弦歌不衰”，心态平和。孔子还主张用大自然的山山水水调节人的情志，正是所谓“智者乐水，仁者乐山”。

孔子在精神养生方面，还提出了“养生三戒”，道：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之三得。”少年时，不能贪恋男女情色；壮年时，不能打架斗殴；老年时，不能过度贪得。实际上，孔子主张人要过一种清心寡欲的生活，他自己的一生就是这样严于律己，决不放纵。颜回是孔子非常赞赏的一名弟子，孔子称他“一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”这就是后世



思想家、教育家孔子

儒家与养生家推崇的“孔颜乐处”，是一种人生的境界，有着崇高道德的修为。孔子带领学生周游列国，来到楚国叶邑，叶公沈诸梁接待，但是他对孔子不太了解，悄悄地问子路，子路不知如何回答。后来，孔子知道了这件事，他告诉子路以后可以说：“其为人也，发愤忘食，乐而忘忧，不知老之将至。”他又说：“知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。”这既是孔子对自己的评价，也是他对精神养生的独特体验。孔子寿高 73 岁，宋代画家马远在给孔子画像时，把他描绘成老寿星的模样。可见，孔子的“德者寿”与“仁者寿”成为传统养生文化所特有的文化内核。

✱ 孟子的长寿之道

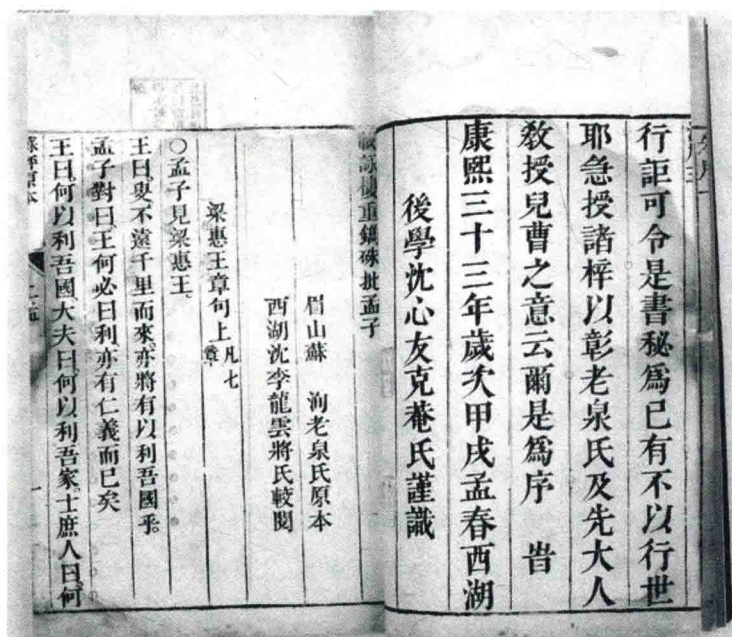
孟子，是战国时代继孔子的一代大儒，被后世儒家学者尊称为“亚圣”。孟子寿高 84 岁，比孔子多活了 11 年，是中国古代高寿的典范。孟子的长寿之道可以为我们提供丰富的经验与借鉴。

1. 善养“浩然之气”

孟子强调人的精神情志的主导地位。孟子道：“夫志，气之帅也；气，体之充也。我善养吾浩然之气。”孟子认为，身体的气，要“直养而无害”，



要“配义与道”，才能成为“至大至刚”、“塞于天地之间”的浩然之气。哲学家认为孟子的“浩然之气”关乎人与宇宙之关系，而养生家认为孟子的“浩然之气”集义而顺心。孟子强调养生要善于保养“至大至刚”的“浩然之气”，而这种“气”要“配义与道”靠“直养”才能养成。只要具备了这种“气”，就能在生活中保持生活的自尊，达到“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的“大丈夫”境界。孟子更具体地论述了道德、情志与人之气、体的关系，情操高尚、心态平衡的智自然可以不“动心”。



《孟子章句》，南宋朱熹注

2. 提倡寡欲养心

孟子：“养心莫善于寡欲…少嗜欲为贵，服药十朝，不如独宿一宵，节食以去病，寡欲以延年。”孟子直截了当地认为若要益寿延年，必须做到减少自己的欲望，保持平和的心态。孟子“养心莫善于寡欲”和“天人之学”的学说构建中国古代儒家“天人合一”的思想体系，沿着“尽心、知性、知天”的思维模式构建了“天人合一”的养生观念。《孟子·尽心上》道：

“尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。存其心，养其性，所以事天也。夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也。”孟子认为通过陶冶道德情操以养生，道德修养可以使精神情志舒畅稳定，从而有利于健康长寿。

3. 注重道德修养

孟子主张“人性本善”，提倡“修其身而天下平。”他还认为人要有四心：恻隐之心、羞恶之心、恭敬之心、是非之心。他还主张要与人为善，要交品德端正之友，要不忧穷困，不惧艰苦。儒家的道德养生观念，对古代医学产生了重大影响，许多医家都以养德为养心，以养心为养身的重要方法，认为纵欲将导致体虚从而罹病，因而主张寡欲、养德，以为祛病、强身、长寿之法。《素问·疏五过论篇》说：“论裁志意，必有法则，循经守数，为万民副，故事有五过、四德。”四德就包括了惩恶劝善、哀孤恤寡、尊老爱幼等儒家倡导的道德观念。养德须得寡欲，古代医家又提倡节制欲望，以此为养生之理论依据。这种说法尤其在宋代以后盛行。朱震亨认为人之所以病皆因“情欲无涯”，他以存养道德本心为防病的有效手段，从理欲关系出发，作《饮食》、《色欲》二箴来警示世人，“因纵口味，五味之过，疾病蜂起，病之生也”。明代万全亦将“寡欲”视为养生第一要务：“夫寡欲者，谓坚忍其性也；…坚忍其性则不坏其根矣”。皇甫中亦言：“养生如待小人，在修己而正心”。

道家的自然养生观

自古以来，医道相通，尤以养生学最为突出。“摄生”、“摄养”、“养生”、“长生”等概念，为道家之言，如《老子》所言：“盖闻善摄生者，陆行不遇虎兕，入军不被兵甲。”道家的养生学说被传统医学所接受，医学经典《黄帝内经》的养生之道，多是对道家学说的发展。《内经》中的常用概念，如恬淡、虚无、清静、淡、素、朴，以及精、气、神、真、元等等，亦多属道家著作中重要概念。以养生而受到后世推崇的医家，也大多出自道家，他们精通道家学说，如葛洪之称抱朴子，陶弘景之自号华阳陶隐居，孙思