

中医五脏养生系列

贾民勇 孙秀全 主编

# 养好心

神定、血顺、睡眠好

心为神之舍，  
养生重养心

食疗、运动、按摩、  
刮痧、拔罐、艾灸  
助您全方位养心

一本养心、护心的  
实用保健书



青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

# 养好心

神定、血顺、睡眠好

贾民勇 孙秀全 主编

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

养好心 神定、血顺、睡眠好 / 贾民勇, 孙秀全主编. -- 青岛: 青岛出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5552-5469-0

I. ①养… II. ①贾… ②孙… III. ①补心—基本知识 IV. ①R256.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第101949号

《养好心 神定、血顺、睡眠好》编委会

主 编 贾民勇 孙秀全

编 委 王国防 王雷防 杨同英 勾秀红 牛林敬 易 磊 王永华 杨亚飞  
王秋红 兰翠平 呼宏伟 陈永超 梁 琳 王 振 勾彦康 李志锋  
王 蕾 康杜鹃 邓丽敏 杨志国 王 培 王达亮 孙瑞鹏 谷晓玲  
付肇嘉 夏晓玲 王晓雅 李 婷 田建华 土晓明

书 名 养好心 神定、血顺、睡眠好

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划编辑 刘晓艳

责任编辑 李加玲

封面设计 魏 铭

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 13

字 数 150千

印 数 1-8000

书 号 ISBN 978-7-5552-5469-0

定 价 34.80元



编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 医疗保健类

# F前言

## FOREWORD

### 前言

对人体而言，心脏是个极其重要的器官。《黄帝内经》言：“心者，君主之官也。”可见，心脏健康是生命的基础。心脏不仅是全身各个脏器的君主，而且是维持和心脏一样重要的“人体司令部”——大脑的功能的重要器官，因为大脑的正常运转所需要的血液和氧气，都必须依赖心脏的搏动才能获得。

清代唐容川在所著的《血证论》中说：“心为火脏，烛照万物。”意思是说，心脏对于人体的脏腑而言，就好像太阳对于大自然一样重要。太阳滋养万物，而对人体而言，心脏让血液循环不息，从而温暖人体，振奋精神，举凡人体的脾胃运化、津液代谢，无不依赖于心阳的温煦，以及心脏对血液的推行。所以，心脏健康，五脏六腑自然无恙；心脏有了疾病，五脏六腑也不能安然运行。

对现代人来说，“生”的含义，绝不仅是活着，而是有尊严地、神志清醒地活着，而这更离不开心脏的参与。古代很多医药学家都认为，人在精神方面出现问题，是“邪气”侵入心脏所致，如《范进中举》中范进发病就被称作“痰迷心窍”，而在小说中，一旦某个人陷入癫狂状态，就会有人呵斥他（她）“脂油蒙了心”或者“失心疯了”。由此可见，在我国古人看来，心脏不仅是身体活动的主宰，而且是精神活动的重要参与者。

现代医学已经证明，心脏不但是人体重要的血液循环器官，而且在人的思维创造的活动中，心脏起着相当重要的作用。据调查，很多接受心脏移植的患者，在移植手术成功之后，其性格、爱好都与捐赠者惊人地类似。

种种现象充分证明，心脏健康与否，直接关系到一个人的生存状态和生活品质。所以，保养好心脏，就是保养好身体的基础。

基于此，我们编辑了《养好心 神定、血顺、睡眠好》。本书是养心护心的实用保健书，全书从认识心开始，从养好心则神定、血顺、睡眠好的角度说明了养心的好处，接着从五脏和谐才能延年益寿的角度说明了在中医理论中心与其他脏腑的密切关系，并告诉读者，一旦心脏出现问题或发生疾病，会有哪些症状与征兆，身体会发出怎样的警报。之后，书中重点介绍了如何运用简便易行的方法来养心、护心，分别讲解了养心护心的食疗方法，以及各种简单易学的运动、按摩、刮痧、拔罐、艾灸等养心法。本书结构简明清晰，内容一学就会，一书在手，养心不愁。

编者

## 前言



# C 目录

## CONTENTS

### 第一章

### 心为神之舍，养生重养心

#### ▶《黄帝内经》对心的认识

- 002 心的作用
- 003 心的位置
- 003 心是五脏六腑之主
- 005 心是精神之所舍
- 005 心主血脉
- 006 心包络为心主之脉
- 006 心主神明
- 007 心伤则神去
- 008 心在体合脉
- 008 心在窍为舌
- 009 心在志为喜
- 010 心在液为汗
- 010 《黄帝内经》中的养心法

#### ▶养好心则神定

- 012 神不定的原因
- 013 神不定的具体表现

- 014 神不定会引发哪些病症
- 015 神定的积极意义
- 016 心安则神定
- 017 心安神定有方法
- 018 神不定的预防与救护

#### ▶养好心则血顺

- 021 心与血的关系
- 021 血为何不顺



- 022 血液循环靠心气推动
- 023 心血管系统的作用
- 023 血液循环障碍的原因
- 024 血液循环障碍的表现
- 025 心脏泵血功能
- 025 心脏泵血功能的调节
- 026 螺旋运动对动脉血流的影响

### ▶ 养好心则睡眠好

- 028 睡眠对人体的重要性
- 029 睡眠质量的判定
- 029 睡眠不好的原因
- 031 睡眠不好的表现
- 032 了解心理生理性失眠
- 033 失眠有可能会致癌

- 034 治失眠应先治心
- 036 失眠的调节方法
- 038 用天然的“安眠药”调节睡眠

## 第二章

### 智慧养生，养心是一个系统工程

#### ▶ 心脏与肺脏的关系

- 042 心与肺之间的生理病理联系
- 044 怎样既能养心又能养肺

#### ▶ 心脏与肝脏的关系

- 047 心与肝之间的生理病理联系
- 049 怎样既能养心又能养肝

#### ▶ 心脏与肾脏的关系

- 051 心与肾之间的生理病理联系
- 054 怎样既能养心又能养肾

#### ▶ 心脏与脾脏的关系

- 056 心与脾之间的生理病理联系
- 058 怎样既能养心又能健脾

#### ▶ 心脏与小肠的关系

- 060 心与小肠之间的生理病理联系
- 061 怎样既能养心又能调理小肠

## 第三章

### 强心健心，会吃才是硬道理

#### ▶ 饮食习惯决定心脏健康

- 064 赤入心，养心宜多吃红色食物



- 065 宜食苦，降泄心火宜多吃苦味食物  
067 多吃玉米油能预防冠心病  
068 睡前一杯牛奶可安神助眠  
068 保护心脏要多吃豆制品  
070 护心饮食宜增酸减苦  
071 冠心病患者宜少食多餐  
072 心脏病患者宜多喝苹果汁  
074 高盐饮食会加重心脏负担  
075 高钾食物可预防高血压  
076 吃肉多，易引发心脏疾病  
077 过量补充铁元素对心脏不利  
077 心脏病患者不宜过度补钙

### ► 哪些食物易伤心

- 079 高脂肪食物易引发动脉粥样硬化  
080 摄入过多动物肝脏不利于养心  
080 酒暗藏对心脏的“杀机”  
082 菜籽油危害心脏健康  
083 心脏疾病患者不宜多食山楂  
083 心脏疾病患者不宜多食鱼子、蛋黄  
084 过量食用油炸食品伤心脏  
085 烤制食品会对心脏造成危害

### ► 哪些食物养心健心

- 086 坚果类——降低患心脏疾病的风险  
087 黑芝麻——预防动脉硬化  
089 玉米——预防高血压和冠心病等  
090 土豆——健脾益气，补钾养心

- 091 菠菜——预防心血管疾病  
093 番茄——保护心脏，降血压  
094 海带——预防动脉硬化

### ► 哪些本草可以养心护心

- 096 薏苡仁——保护心脏健康  
098 茯苓——宁心安神  
099 麦冬——清心除烦  
100 莲子——强心降血压  
101 百合——润肺补心  
102 淡竹叶——清除心火  
103 酸枣仁——养心安神助眠  
104 柏子仁——益智宁神





## 第四章 运动强身—— 不吃药就能养心的秘诀

### ► 养心运动应注意什么

- 108 运动对养心的好处
- 110 体育运动要循序渐进
- 111 定时有氧运动
- 112 不可做剧烈运动
- 113 心脏病患者应远离刺激性活动
- 114 运动要选对时间
- 116 选择运动环境有讲究

### ► 适宜养心的运动

- 118 太极拳，简单易行的养心运动
- 119 散步，改善心脏的血液循环
- 120 慢跑，增强心脏功能
- 121 八段锦动作之摇头摆尾，去除心火

- 125 骑自行车，有效强化心血管功能
- 126 游泳，强健心肺
- 128 非对抗性球类运动，有益于心血管系统
- 128 下蹲运动，有效促进心脏健康
- 131 拍胸运动，让心脏获得新鲜血液
- 132 钓鱼，保心养心的好方法

## 第五章 中医养心有妙招

### ► 养心保健法——按摩

- 136 按摩，滑利关节，调和五脏
- 136 推擦手少阴心经，预防心血管系统疾病
- 137 按揉极泉穴，宽胸理气治胸闷
- 138 按揉灵道穴，宁心安神



|             |                  |
|-------------|------------------|
| 138         | 按揉通里穴，调理气血，益阴清心  |
| 139         | 按揉神门穴，补益心气       |
| 139         | 拍打、按摩心包经，养心护心保健康 |
| 140         | 按揉内关穴，宽胸理气治百病    |
| 140         | 按揉劳宫穴，清心热，泻肝火    |
| 142         | 旋摩全腹，辅助治疗多种心肺疾病  |
| ► 养心保健法——刮痧 |                  |
| 144         | 刮痧的作用            |
| 145         | 刮痧的步骤            |
| 146         | 科学刮痧要注意          |
| 147         | 刮痧的禁忌证           |
| 147         | 气虚证刮痧，提升心气       |
| 150         | 刮拭内关穴，养心安神       |
| 150         | 刮拭太渊穴，补肺气，利心脏    |
| 151         | 刮拭劳宫穴，强心健脑保健康    |
| 151         | 刮拭这些穴位，预防心脑血管疾病  |

|             |               |
|-------------|---------------|
| ► 养心保健法——拔罐 |               |
| 153         | 拔罐，祛病强身，保养心脏  |
| 154         | 拔罐步骤，操作时要心中有数 |
| 155         | 拔罐要注意，心中须谨记   |
| 157         | 宁心安神，可吸拔心俞等穴  |
| 157         | 养心护肝，拔罐助你一臂之力 |

|             |               |
|-------------|---------------|
| ► 养心保健法——艾灸 |               |
| 161         | 艾灸，温经驱寒养心气    |
| 162         | 选择适合自己的灸法     |
| 164         | 艾灸好处多，科学保健有禁忌 |

|     |                 |
|-----|-----------------|
| 165 | 灸神阙穴，调气血，和阴阳    |
| 166 | 灸涌泉穴，促进心火下降     |
| 167 | 灸太冲穴，降血压        |
| 168 | 灸阳陵泉穴，调血通络，行气解郁 |

### ► 养心保健法——脐疗

|     |            |
|-----|------------|
| 169 | 什么是脐疗      |
| 169 | 脐疗的作用      |
| 170 | 脐疗的禁忌      |
| 170 | 原发性高血压的脐疗方 |
| 171 | 失眠不安的脐疗方   |

### ► 养心保健法——补益中成药

|     |            |
|-----|------------|
| 172 | 补益中成药的使用说明 |
| 173 | 八味清心沉香散    |
| 173 | 万氏牛黄清心丸    |
| 174 | 天王补心丸      |



|     |               |     |              |
|-----|---------------|-----|--------------|
| 174 | 牛黄清心丸         | 182 | 冠心酒          |
| 175 | 心宁片           | 183 | 瓜葛红花酒        |
| 175 | 心通口服液         | 184 | 双参山楂酒        |
| 176 | 血栓心脉宁胶囊       | 184 | 养心安神酒        |
| 176 | 灵宝护心丹         | 185 | 养血安神酒        |
| 177 | 柏子养心丸         | 185 | 宁心安神酒        |
| 177 | 养心定悸膏         | 186 | 生脉益气酒        |
| 178 | 精制冠心病片        | 187 | 莲子酒          |
| 178 | 麝香保心丸         | 187 | 补心酒          |
| 179 | 舒心口服液         | 188 | 茯苓酒          |
| 179 | 滋心阴口服液        | 188 | 桑龙酒          |
| 180 | 通心络胶囊         | 189 | 当归菊花酒        |
| 180 | 冠心苏合丸         | 189 | 泡酒方          |
|     | ▶ 养心保健法——补益药酒 | 190 | 四补酒          |
| 181 | 补益药酒的使用说明     | 190 | 养神酒          |
| 181 | 复方丹参酒         | 191 | 五味子柏子仁酒      |
| 182 | 桂姜酒           |     | ▶ 附录：保养五脏的好处 |





## 第一章

# 心为神之舍，养生 重养心



中医学认为，心为神之舍、血之主、脉之宗，心在五行中属火，为阳中之阳，主宰人体生命活动。民谚有云：“天有三宝日月星，人有三宝精气神。”而“精气神”的源头都是心，也就是说，如果一个人想“精神”地活着，那就必须保证心的健康。那么，什么是心？心的具体位置在哪里？心有哪些功能？为什么养好心则神定、血顺、睡眠好？

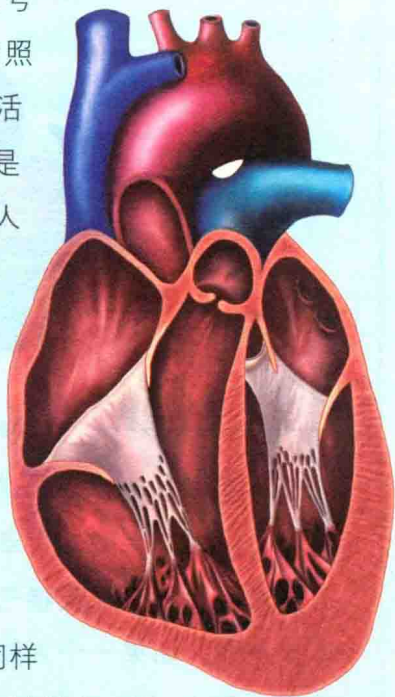


## 《黄帝内经》对心的认识



### 心的作用

《素问·灵兰秘典论》载：“心者，君主之官也，神明出焉。”心是“君主之官”，在全身所有脏器当中，心脏居于领袖的地位。君主在一个国家中最具权威，一旦发号施令，君主下属的所有官员，都要按照君主的意志行事，他们所进行的一切活动的核心，就是“报效”君主。也就是说，心脏在人体中起统摄全局的作用，人体其他脏器的一系列活动，都是围绕心脏而进行的，四肢百骸都要依赖心脏输出的血液才能正常活动。心主“神明”，但是，这里的“神明”，不是唯心主义的偶像崇拜，而是实实在在存在于身体内，主宰我们的精神和生命活动的“神”。现代医学已经证实，在人类思维活动的过程中，心脏和大脑同样重要。可以这样说，如果一个人的心脏不够健康，即使呼吸正常，也会“六神无主”，神智昏聩。因此，保养好心脏，不但关系到身体的强健，还关系到精神的健康。



## 温馨提醒

### 健康养心，要从先天做起

根据科学研究，人类的心脏疾病往往与胎儿和婴幼儿时期的健康和营养状况有很大的关系。婴幼儿时期机体生长发育缓慢、营养状况不佳的人在成年之后罹患心脏疾病的风险，较一般人要大很多。所以，预防心脏疾病，降低心脏疾病的发病率要从小做起。作为一个合格的妈妈，不但要保证孩子在胎儿期间的正常发育，而且在怀孕期间应戒烟戒酒，尽量不要染发、化妆，更不能频繁接触大量化学药品，以免这些物质“祸害”宝宝的健康。在做到上述事情的同时要积极进行疾病防治，为心脏的健康打下坚实的基础。



## 心的位置

心，位于胸腔之内，膈之上，两肺之间，形似桃子，外有心包护卫。从体表判断，大部分人的心脏位于身体正中线左侧，左侧乳房的右下边缘，大约有2/3的心脏是被左侧乳房覆盖着的。心脏的大小和本人的拳头相当，重量在300克左右。不过，也有不少人的心脏位置先天性偏左或者偏右，这就是人们常说的“偏心人”，这种情况，只要不存在器质性病变，一般无须特别注意；但是个别人的心脏位置移至右侧胸腔，也就是俗称的“右位心”，右位心常与先天性心血管畸形同时存在。



## 心是五脏六腑之主

《灵枢·邪客》记载：“心者，五脏六腑之大主也。”所谓“大主”，也就是主宰者的意思。

心脏之所以被称为“五脏六腑之大主”，主要是因为维持人体

## 第一章

## 第二章

## 第三章

## 第四章

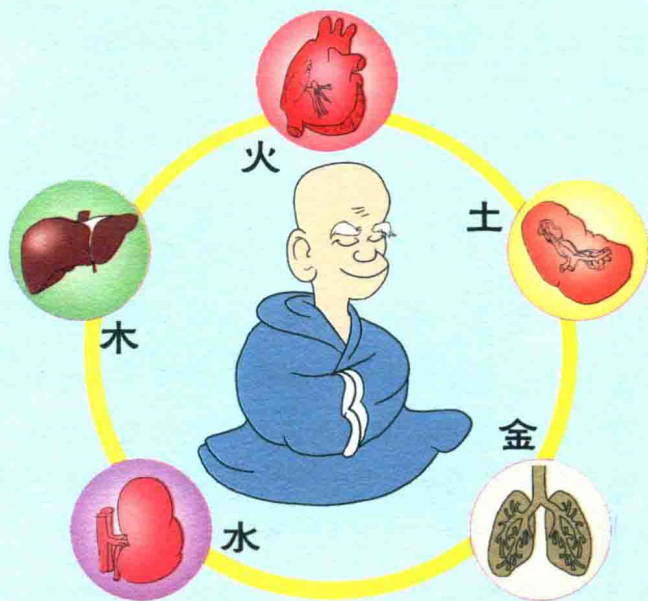
## 第五章

## 第一章



## 心为神之舍，养生重养心

各个脏腑器官正常活动所需要的血液都是由心脏“泵”出的。中医认为心为“阳脏”，也就是说，有了心气的推动，血液才可以流动循环，经脉才能畅通，身体才能健康，心气旺盛，血液自然也就可以畅快平稳地流通，这样，脏腑所需的营养才可以被及时送达，新陈代谢所产生的“垃圾”，也可以被及时运走，这样，人的身体自然就会健康，人体的正气也就会格外充足。正气一旦充足，寒冷、潮湿，以及其他致病因素自然难以侵入人体，人的精神自然也会格外饱满。



如果心脏出现问题，脏腑所需的营养不能及时被送达，而代谢时产生的“垃圾”不能及时运走，就会使人体器官在高负荷而且缺乏营养的情况下运转。自然，身体也就会处于正气不足的状态，邪气自然也就会乘机侵入人体，对人体健康造成危害，导致五脏六腑发生病变，而五脏六腑的病变，往往又会导致身体健康状况的恶化，从而导致“邪气”进一步侵袭心脏，让人体的健康状况陷入恶性循环之中。可以这样说，心脏之所以被称为“五脏六腑之大主”，主要是因为心脏的功能直接影响人体的健康状况。所以，只



有好好保养心脏，才能保证我们的身心健康。



## 心是精神之所舍

“精神”，其实要从两方面来解释，即“精”和“神”。所谓“精”，就是人体所需的一切营养物质的统称，这些营养物质，不仅是构成人体的基本要素，而且与人的生长、发育乃至繁殖、衰老息息相关。所谓“神”，指的是人体一系列的思想活动、精神意志。

之所以说心是“精神之所舍”，主要是由心“主血脉”的生理功能所决定的。只有心脏气血充盈，才能让人精力充沛，体魄才能健康。只有拥有了健康的心脏，人才能运化食水，不生灾病。

在日常生活中，当一个人惶惶不安的时候，我们就会用一个成语来形容，那就是“心神不定”。正如前文所言，心是五脏六腑的主宰，也是储藏“精”“神”之所，从这个意义上说，心是生命的根本，主宰着人的精神变化，因此，如果我们想要身体健康，首先就要保养好心脏，而保养好心脏重要的就是安心神，也就是要保持愉悦的心情。



## 心主血脉

《素问·五藏生成篇》云：“诸血者，皆属于心。”《素问·痿论》云：“心主身之血脉。”

心主血脉，主要包括主血和主脉两个方面。打个比方，脉即脉管，血液运行的通道，相当于人体内的“大运河”，而脉络中的血液相当于“大运河”里的水，血液通过脉管，将人体所需的“营养”运送到身体各处，而心脏则是推动血液运行的动力器官。正是因为有了心脏，人体的血液才能运行周身，维护各个组织器官的正常运转。而维持心脏的正常搏动、推动血液循环的动力，就是心

### 第一章

### 第二章

### 第三章

### 第四章

### 第五章

### 第一章



心为神之舍，  
养生重养心



气。心脏健康，心气才能旺盛，血脉才能畅通，如果心脏不健康，那么推动血液运行的力量就会减弱，身体也会出现相应病变，如血流不畅、心血瘀滞等，会出现心悸、胸闷等症状，严重者还会出现心脏剧烈疼痛等危及生命的急症。因此，只有养好心脏，血脉才能畅通，身体才能健康。



## 心包络为心主之脉

所谓“心主之脉”，意思是由心所操控、主管的经脉。心包络，又称心包，在《黄帝内经》中又被称为“膻中”。中医学认为，所谓心包络，是包裹心脏的组织及其经络和血脉。因此，心包络绝对不是西方医学中解剖学所说的“心包”。关于心包络的形状和位置，历代各个医学流派都有诸多争论。其中，《灵枢·胀论》有言：“膻中者，心主之宫城也。”意思就是，心包络就像围绕在皇宫外面的紫禁城一样，对心脏起着保护的作用。

心包络对心脏具有保护作用，但是其包含的组织 and 血脉的运行，直接受心所管辖，所以，通常意义上，心包络虽然不是和五脏一样被看作独立的脏器，但是其在护心，以及传达心脏“指令”方面，却发挥着重要作用，正如《灵枢·邪客》所说：“诸邪之在于心者，皆在于心之包络。”意思就是，如果有“邪”侵犯心脏，则心包络当先受病，心包有“代心受邪”的作用。因此，在保养心脏的同时，我们也要注意保养心包络。



## 心主神明

心脏不但是血液循环中的重要一环，还影响着我们的思维活动。所以，保养好心脏，对心理和情绪的健康大有裨益。

《素问·宣明五气篇》云：“心藏神。”《素问·灵兰秘典论》云：“心者，君主之官也，神明出焉。”其中所说的“神明”，在今天看来，