

【养生保健丛书】

总主编

范昕建 梁繁荣

马烈光（执行）

静养

主编◎王米渠



人民卫生出版社



养生保健丛书

总主编 范昕建 梁繁荣 马烈光(执行)

静



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健丛书. 静/王米渠主编. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-117-13693-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 216499 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

养生保健丛书 静

主 编: 王米渠

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 5.5 插页: 4

字 数: 104 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13693-8/R · 13694

定 价: 20.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



《养生保健丛书》序



健康是人全面发展的基础,关系千家万户幸福。随着经济发展、社会进步和生活水平的不断提高,人民群众对于保障健康、预防疾病、提高生活质量的需求日益增长。防治疾病和维护健康不能单纯依靠被动的医疗技术服务,更应该强调自身主观能动作用,进行积极主动的预防保健,特别是养生。

中医药作为中华优秀传统文化的瑰宝和我国原创的医学科学,在长期实践中形成了独具特色的中华养生文化。早在《黄帝内经》中就提出了“治未病”的理念,以此为源,经过历代医家不断充实和完善,逐步形成了具有深刻内涵的理论体系。这一体系,把握了预防保健的三个主要环节,即“未病先防”、“既病防变”和“瘥后防复”。“未病先防”着眼于未雨绸缪,保身长全,是“治未病”的第一要义;“既病防变”着力于料在机先,阻截传变,防止疾病进一步发展;“瘥后防复”立足于扶助正气,强身健体,防止疾病复发。其核心,就在一个“防”字上,充分体现了“预防为主”的思想。按照中医对疾病发生、发展的认识,特别强调要达到“防”的目的,就应当保养身体,培育正气,维护和提升整体功能,提高机体的抗邪能力。中医常说的“正气存内,邪不可干”、“精神内守,病安从来”等,就是这些思想的典型表达。历代医家都强调以养生为要务,认为养生保健是实现“治未病”的重要手段。从马王堆的导引图,到华佗的五禽戏,以及后世医家倡导的包括运动、饮食、情志调摄等系列养生方法,还有现在常用的冬病夏治的敷贴法、冬令进补的膏滋药、体质的辨识与干预等,都是“治未病”理念在预防保健中的具体应用。以“治未病”思想为核心的中医预防保健,是一

种积极主动的生命观、健康观和方法论，重在从整体上动态把握、维护和提升人的健康状态。

当前，人们健康观念的变化和医学模式的转变，需要我们更加关注预防保健，大力弘扬中华养生文化。成都中医药大学范昕建教授、梁繁荣教授、马烈光教授等一批专家学者，秉持“立足中医、弘扬文化、古今兼收、中西结合”的原则，主编了《养生保健丛书》，分《食》、《乐》、《居》、《动》、《静》、《性》、《浴》、《火》、《摩》、《药》十大分册，全面介绍了古今中外养生保健的实用方法。我认为兼顾了科学性、通俗性、实用性，有助于读者掌握正确实用的养生保健知识。愿我们大家能从这套丛书中汲取科学养生的营养，与作者一起感悟中医养生之道，达到“尽终其天年，百岁而动作不衰”的养生目标。

刘昉

二〇一〇年十一月十五日



前言



“静则藏神”，静中求寿，中国古代养生之道的一个核心理念，“静”的养生理论不仅蕴涵在中医学基本理论中，而且在道家文化中也有深刻的体现，本书主要内容分为十个部分，从中医心理卫生的心静篇开始，将“静”的深刻含义浅显生动地讲出来，进而阐述心静、智静、睡静、情静、境静、家静等方面，以及具体静养的内容，并穿插了人的晶体智力、东坡静观挫折、患病死寂复生、名医长寿要诀、药王百岁著述、寿星养生方法、老人百岁的体会等趣味性很强的小故事，还有一些具体的养生办法，比如：调气、制怒、益智、散步、兴趣、弹琴、弈棋、书画、养性、娱乐修炼、齐家等具体的介绍。本书具有很强的实用性，针对平常人的心理保健，用静的养生哲学来提高生活质量，达到延年益寿的目的。

本书的编写力求体现以下特点：实用性、科普性、启发性、可读性。

本书适合于初中以上文化程度者阅读，希望能对读者身心健康的增强起到较大作用。

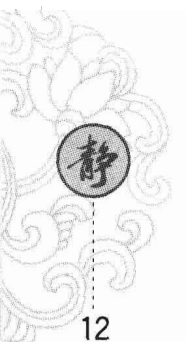
王米渠
2010年8月



目录

上 篇

1. 心静篇	1
(1) 死寂的安静可以疗病	1
(2) 养生不等于养身	2
(3) 静为养心调神的第一道功夫	3
静才利于守神	3
性情是静养之本	3
定志	4
正心	4
(4) 静养心神的法宝——恬淡虚无	5
(5) 中医心理健康	6
精神内守	6
和畅情志	7
爱养神明	7
陶冶心性	7
闲情静坐	8
(6) 静安则精气神自生	8
(7) 静养中平淡地长寿	9
2. 静智篇	10
(1) 沉静中结晶出智慧	10
(2) 老马识途言智慧	11
(3) 提高老年人的晶体智力	11



志存高远	12
开阔视野	12
陶冶情操	12
延缓衰老	12
提升价值观	13
(4) 什么是“水智火愚”	13
(5) 淡泊明志守虚无	14
3. 睡静篇	16
(1) 夜静“合欢树”导睡	16
(2) 阴阳睡眠以“静”制“动”	18
(3) 帮助睡眠的方法	19
卧祝法及简单导眠法	19
内养静心导眠法	20
意守导眠法	20
穴位按摩导眠法	21
(4) 老年人睡眠——流静水深，人静心深	21

中 篇

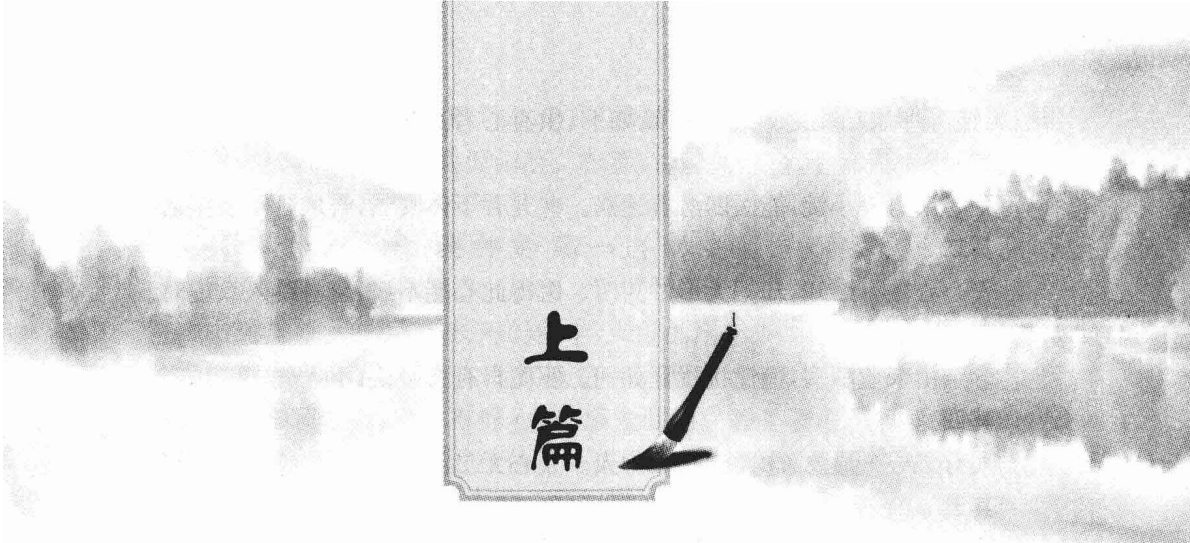
4. 情静篇	23
(1) 比较高寿与低寿医家论七情	23
(2) 以理调情，以静安志	24
(3) 情志所伤怒为先	26
(4) “患恨”导引制“怒”法	27
(5) 心静安和寿自增	29
5. 境静篇	31
(1) 境归自然	31
静则藏神	31
景观对心理的作用	32
顺四时调神养生	33
(2) 清静无为——道家养生之本	34
(3) 自然治疗自然愈	35
6. 家静篇	37
(1) 夫妻和睦静增寿	37
(2) 矛盾重重失安和	38

模范·家庭·代沟	39
(3) 岁入金秋何时安	40
第二青春渡舟过	41
(4) 天伦之乐安康和	42
结婚比独身利于长寿	44

下 篇

7. 雅兴与静篇	45
(1) 古人雅兴大观	45
(2) 娱乐情趣宜中庸	46
(3) 琴以闲素心——四雅趣之一	47
(4) 弈棋静胜躁——四雅之二	49
(5) 静中求动书者寿——四雅之三	50
(6) 画家长寿画疗病——四雅之四	51
(7) 舒畅情志静坐为第一法	52
8. 调气与静篇	54
(1) 苏东坡静养之道	54
(2) 益智保健手法	56
夹腿搓手法	56
按压十宣法	56
指刮手背法	56
十指交搓法	57
横捏手掌法	57
指抱空球法	57
(3) 益智保健头法	57
通督脉法	57
通任脉法	58
鸣天鼓法	58
疏风池法	58
揉按太阳法	58
通七窍法	58
(4) 益智保健足法	59
脚掌压趾法	59
脚弓开蹬法	59

踝抵涌泉法	59
按压十趾法	59
按压踝侧法	59
脚翘蹬点法	60
(5) 益智升降保健法	60
益智升降方法	60
益智升降保健法通例	62
益智保健法作用分析	62
9. 老年与静篇	63
(1) 老年人的性格由动而静的分析	63
内守静和利于长寿	64
(2) 花甲老人宜平	65
隐退说与活动说	66
(3) 苏东坡笑对人生,静观事变	67
乐观才子苏东坡	68
(4) 缓动缓静养生法则	69
消除疲劳	70
安定情绪	70
增加腿力	70
提高智力	70
帮助消化	71
散步安眠	71
祛病延年	71
10. 天年与静篇	72
(1) 天年静中求	72
(2) 人生七十古来稀	73
(3) 名医长寿与帝王短命	74
(4) 静养三宝——精、气、神	76
清静以聚精	76
宁静以养神	77
静养精神,通天年	78
(5) 百岁老人养精髓	80
(6) 药王百岁能著述	80



上篇



1. 心 静 篇

(1) 死寂的安静可以疗病

医籍中记载了这样一个医案，一患者得了某种顽固性疾病。心中十分急躁，四处求医，从乡下郎中到京城“御医”，多方诊治后，仍毫无起色。一天，万般无奈之际，他豁然领悟，疾病的尽头莫过于死亡，不如我自己“心”先死，不要把希望寄托在医生身上，这种绝望的念头产生后，他每天静静地躺在床上，并在自己胸前写上“死”字。此时患者不但不再害怕，而且心中非常平静，情绪十分和平，万念俱静后，奇迹却出现了，病慢慢地好转起来，最后居然痊愈了。一位名医很是感慨，记录下此事，并被收入清代《古今图书集成医部全录·第十二册》。

这个极端特别的典型医案，说明了静心调养精神的重要性，患者奇迹般地康复，也正是中医理论“静则藏神，躁则消亡”的体现。老子《道德经》深刻地分析“知清静以为天下正”，“归根曰静，静曰复命”。孟子也说：“养心莫善于寡欲”。相反，“烦躁妄想一病，神仙莫医。正心之人，鬼神亦惮，养与不养故也。目无妄视，耳无妄听，口无妄言，心无妄动”（《寿世青编·养心说》）。虽然一般人要做到死寂般安静，要排除内外环境所造成的一切杂念，要克服“死”字的负面影响，超然静寂的死念，达到此医案般奇迹的几率也甚小。但我相信清静的调养对患者的康复是十分有帮助的，其心安志静对心身健康的保持也很有作用。

林鉴堂专门作《安心诗》六首，说明心静养生的道理，心静调养可达到什么精神境界呢？《安心诗》采用云开、清光、明月、四海、水天、津渡、洞里、鲜

花、明镜等形象巧喻之。现在抄录如下，供有心者品味。

其一

我有灵丹一小锭，能医四海群迷病。些儿吞下体安然，管取延年兼接命。

其二

安心心法有谁知，却把无形妙药医。医得此心能不病，翻身跳入太虚时。

其三

念杂由来业障多，憧憧扰扰竟如何。驱魔自有玄微诀，引入尧夫安乐窝。

其四

人有二心方显念，念无二心始为人。人心无二浑无念，念绝悠然见太清。

其五

这也了时那也了，纷纷攘攘皆分晓。云开万里见清光，明月一轮圆皎皎。

其六

四海遨游养浩然，心连碧水水连天。津头自有渔郎问，洞里桃花日日鲜。

(2) 养生不等于养身

大海是浩瀚的，人的心比大海还浩瀚；人的躯体是生物进化的高级阶段的产物，而人的心理发展则是进化最集中、最典型、最高成果的表现。高等动物虽然有简单思维，但可以说动物的疾病几乎全是发生在生理层面。人则不然，其疾病不仅发生在躯体上，而更多的发生在心理上，尤其是衣食充足、经济发达的今天。整个医学模式由单纯的生物医学模式，向生物-心理-社会医学模式转变。世界卫生组织指出，健康不仅是躯体上无疾病，还表现为心理上的健康和良好的社会适应性，这是完整的健康概念。中医学要求“形与神俱”、“静养心神”、整体健康。对于今天的人要保持健康，不仅要有生理卫生的健康意识，也要有心理卫生的健康意识。目前，提倡心理卫生健康比讲究生理卫生健康显得更为重要。在心理卫生健康中，静安心神是重要内容之一。

健康长寿除了遗传因素外，懂得个人养生之道很重要。“养生”被有的人误写为“养身”，实际上这是对“养生”的曲解。“养身”不仅仅指调养有形的身体，“养生”指整体地调养心身，可概括为调治精神和养育形体两大方面的内容。或者说养生有“养神”和“养形”之分，卫生有“卫心”与“卫身”之别。卫心即养心调神，保护心神，讲究心理卫生，保持心身健康。因为人是心身一体，形神合一的整体，尽管心与身有辩证关系，但并非两者各占一半，而是心神起着主导作用。所以应卫身先卫心，护形先护神，养形宜先调神。主明则下安，“精神内守，病安从来”。《淮南子·泰族训》强调：“治身，太上养神，其次养形，神清意平百节皆宁”。养神者上，养形者下。养神为养生之本，养

形为养生之末。晋代嵇康《养生论》将精神与形骸的关系，比作国家与君主的关系，神躁而形丧，君昏而国乱。相反，神静而形全，心和而身健。

(3) 静为养心调神的第一道功夫

中医是养生的医学，长寿的医学，保健的医学。中医学作为有东方特色的保健与治疗科学，对个人而言也是一种调病之术，长寿之术，养生之术。尤其讲究心理健康，养生首养心，调形先调神。静是养心调神重要的形式、载体和条件，可以说中医养生的第一道功夫在“静”，就是说东方养生文化集中表现在以静养为主导的方面。这种养生思想的背景是老子的道家哲学。道家十分重视精神修养，提倡清静无为，以净化心灵。

道家创始人老子，善于清静养生，作为百岁老人，他提倡“致虚极，守静笃”的崇高精神境界，要静心以养，摒弃一切欲念杂念，主张“去甚，去奢，去泰”，告诫人们在养生过程中要去掉那些极端的、奢侈的、过分的要求，去追求恬淡闲适、平和安静、洒脱超然的心境。庄子也认为，人的生存只不过是世界纷繁现象的一种，生老病死不过是人生必经的程序，与世界的万物相同。所以，庄子在《秋水篇》中就说道：“明乎坦途，故生而不悦，死而不祸，知终始之不可故也。计人之所知，不若有所不知；其生之时，不若未生之时。”告诫人们不要因为生死的变化而欢喜或悲伤，提倡养生要清静无为，重视精神修养，以使内心无所欲求，保持良好的精神境界。静作为中医养心调神基本背景，是心理保健的第一道功夫，应从如下几个方面着手练就：

静才利于守神

古人云：“人能长清静，天地悉皆归”。静坐养神，摒除杂念，气顺心平，呼吸自然，使心不妄动，神归其宅，回到孩童心境，这可以通过导引吐纳与诚心静默之法，达到入静境界。这时身体安静，肌肉松弛，精神集中，万虑俱寂，真气循行，随意来复，心身处于完全舒适状态。这就是儒家所谓的“定而后能静”，“养浩然之气”，《内经》所说的“精神内守”，道家所谓的“内观”、“意守丹田”，佛家所谓“禅定”等功夫，使气血畅旺，体健病除，抗老延年。这样就可同上古真人一样“呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时”（《素问·上古天真论》）。

性情是静养之本

东方文化也提倡养性，性有狭义与广义之分，广义的性同养心调神。这里说的性是指性情，性格而言，为狭义的性。中医非常重视七情（喜、怒、忧、

思、悲、恐、惊)的协调对人体健康的作用,提出“百病始于气”的观点,认为“五志为心所使”,在情志活动中,心是主宰一切的君主。因此要求“善养此心”,则“意志和,精神定,辱怒不起,魂魄不散,五脏安宁,雅亦安从耐我何哉”(《古今图书集成·医部全录》)。所以古代养生家强调“养生莫若养性”。据调查,八十岁以上的老人,96%的长寿者是乐观的。他们性情温和,情绪安定,无忧无虑,富有人性乐趣。近代养生家丁福保对乐观者长寿谈得更具体,他在《丁福保训》中说:“胸怀欢畅,则长寿可期,若忧虑过多,则使人易老。常人之情,苦则悲,乐则喜,悲哀最伤人,而欢笑最宜人。欢笑能补脑髓,活经络,舒血气,消食滞,胜于服食药饵”。

定志

东方文化也有定志说法,志向和意志的培养是静养心神的又一点。一个人在社会中生活,一直到老都不能脱离社会而独立存在。要热爱人类社会,有所追求,协调人际关系,才能情志安定,矢志前进。《孟子·公孙丑上》曰:“夫志,气之帅也。气,体之充也。夫志至焉,气次焉。故曰:持其志,无暴其气”。这里“志”相当于情感。像这类通过意志和志向调节外环境,协调阴阳,尤其是调节思想情志达到养生的目的,在中医学中是很重要的思想。所以老人必须定志,有理想和信念,有坚强的意志,应有所为有所不为,才能适应社会发展的需要,而不能囿于个人小天地之中悲伤苦恼,郁闷不乐。应当吃苦在前,享乐在后,“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”。有了这样的抱负和志向,继续为国家前途、社会进步贡献自己的力量,一生才有意义,生活才有价值。人的一生勤劳、勇敢、坚强、奋斗,才有助于长寿。孔子在《论语》中说:“发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至云尔”。有追求,就有乐观的情绪,一生乐观的人即使到了暮年,仍会充满青春气息,“满目青山夕照明”。

正心

静心养生,必要正心,就是正确的思虑以养神,孔子把正心作为修身、齐家、治国、平天下之道的基础,并指出“忿嚏”,“恐惧”,“好乐”,“忧患”,“则不得其正”(《大学》)。人处在自然界和社会环境之中,内外环境的变化,都能使人们的思想意识、情志、情绪等发生变化。正心的方法主要有两种,一方面通过自我控制来减少或摒弃外界对自己的心理干扰;另一方面用自我反省来检查自己身体内部何处不适,思想、情绪有哪些过于偏激或过于抑郁之处,从而自我调整,放松紧张状态,保持心平气和,则得其正。所以《养生训》上说过,“养生之术,宜先养心,息怒寡欲,使心气平和”。

善于静心养神者,必须谨记《寿世保元》中的养神要诀:“省思虑,节嗜

欲,戒喜怒,惜元气,简言语,轻得失,破忧悒(yi,愁闷不安),除妄想,收视听,勤内顾”。这些都应以“静”的状态为主导进行的。

(4) 静养心神的法宝——恬淡虚无

中医学经典《内经》第一篇《素问·上古天真论》中,养心调神的第一个集中论点便是“恬淡虚无”四个字,可谓经典之论。唐代医学理论家王冰注说:“恬淡虚无,静也。法道清静。精气内持,故其气从,邪不能害”。简单地谈“恬淡虚无”四字,恬,静也。淡,安也。也就是对利欲无动于衷。“恬淡虚无”就是无私寡欲,乐观愉快,没有不正确的思想和强烈的情绪波动,保持自己安和自足的内心世界。据研究,世界上长寿的人,大都能保持自身恬静自适的内心境界。从而获得机体协调,周身舒展,生机勃勃。

深层分析,“恬淡虚无”的最高境界是恬静到“虚”(很少),更少,一直到“无”,完全没有的水平,达到超心理境界。这与西方心理学家弗洛伊德发掘揭示潜意识(亦称“性力”、“力比多”、“伊特”)为“有”欲、“有”性、“有”为的观点是完全相反的。这两种观点体现了东西方心理健康观的差异,如果明确地说,恬淡虚无要求将性意识、欲望自觉地清除到“无”的地步,我们可以运用“恬淡虚无”的思想解决心理健康及疾病的问题。本文仅就“恬淡虚无”的心理健康方式作如下讨论。

首先要寡欲。没有过多非分的欲望,是养心调神的重要任务。孟子说:“养心莫善于寡欲”。老子说过“见素抱朴,少私寡欲”。《内经》有“闲志而少欲”。“欲”这里指人的嗜欲无穷,妄想妄为而使心神不安。佛家倡导节制六欲,《素问玄机原病式·悲》说:“六欲者,眼,耳,鼻,舌,身(身体),意也”。《庄子·天下篇》说:“情欲寡浅”,要无私,无为,豁达坦然。

恬淡虚无是以淡泊为落脚点,为归宿点。要求守虚无即除私欲,淡泊以明志,宁静以致远。乐于忘我,善于冷静思考,在各种形式下能保持清醒的头脑,而不会为物欲所惑。清代书画家和诗人郑板桥,是乾隆进士,曾当过12年知县,后因刚正不阿、为民请命而被罢官,回乡卖字画为生,享年73岁。他一生坎坷,经历过人生诸多不幸,他幼年丧母,中年丧妻,晚年丧子,他虽经历了人生的三大不幸,然而他思想开朗,生活乐观,公正廉洁,不计得失。晚年以卖画来度日,主要是求得心安,为了使自己恬静心安,写下了两个条幅:“难得糊涂”与“吃亏是福”,作为他的养生座右铭。

他说:“人贵在糊涂,聪明难,糊涂亦难,由聪明转糊涂更难,放一箸,退一步,当下心安”。人生一世从糊涂到聪明,再由聪明到糊涂,“糊涂——聪明——糊涂”又叫“归真返璞”,好像是人生的规律。常言道:“不痴不聋,不

作阿家(姑)阿翁(公)。意思是不装点痴呆,不装点聋聩,怎么能够做家里的阿姑阿公呢?老年人装聋做痴,看起来幼稚可笑,实际上是一种涵养。《清斋斋心编》中的“无比逍遥散”亦将糊涂、聋盲、痴呆(指有意克制)，“作为”治伦理难逆之症的“要药”。

恬淡虚无的理念源于《道德经》，后经《内经》系统地发挥，在中国乃至日本及其他东方国家产生了深远的影响。老子在《道德经》中主张恬淡虚无，少思寡欲，清心无为，效仿自然，柔弱退却。《医学入门》也说：“恬淡以养其心，虚无以全其神，神乎？心乎？养心莫善于寡欲。”三国时的养生家嵇康认为，养生之道，重在养神，他说：“修性以保神，安心以全神，爱憎不栖于情，忧喜不留于意，要泊然无感，才能体会气和平。”《胎息经》也强调，“知神气可以长生，固守虚无，以养神气。”都说明养生者，养心神也。人能谨守虚无，就能恬静、自守、乐观、随和、顺其自然，随时保持发自内心的恬淡虚无。一个性格开朗、心境平和愉快的人，是不会伤神进而伤身的，再加上根据自身情况经常性地锻炼，起居饮食形成一定规律，他终会健康长寿。这可谓对恬淡虚无的浅显解释。在东方心理健康思想中，“恬淡虚无”主要体现为以静为主导的养生理念，重视静养，注意动静结合，外静内动。如明代医家王文禄《医先》主张，养生治病在未发病之先，要“慎言语”，“七情无扰，清虚恬静。”因为“一切病生于心，心神安宁，病从何生”。也就是《内经》中强调的心为君主之官，心主神明，“主明则下安”的道理。《淮南子》说：“静漠恬淡，所以养性也；和愉虚无，所以养德也”。因此，恬静，是养生的要诀。

(5) 中医心理健康

中医养心调神术有丰富的内容，在其发展过程中，与现代心理健康知识相结合，产生了一门新的学科——中医心理学。现将其主要方法介绍如下，应时刻注意，静是一切方法的背景状态。

精神内守

所谓“精神内守”有广义与狭义之别。广义是指身心健康，狭义是指心理健康的基本要求。这里是指身心各方面都处于安和、平静、协调及稳定的状态，身体自然就会无病。唐代的孙思邈提出了12种不讲究心理健康的错误行为，称之为“丧生之本”：

多思则神殆，	多念则志散；
多欲则志昏，	多事则形劳。
多语则气乏，	多笑则脏丧；

多愁则心摄， 多乐则意溢。
多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不足；
多好则专迷不理，多恶多憔悴无欢。

“多”是太过的情绪，要调理到“少”，达到平静、安和的协调状态。也就是今天心理卫生内容所说的，要培养良好的平静心境，达到“精神内守”的境界。

和畅情志

要消除对身体不利的情志因素，创造安静平和的心境和情绪。《证治百问》说：“人之性情最喜畅快，形神最宜焕发，如此刻刻有长春之性，时时有长生之情，不惟却病，可以永年。”彭祖是中国养生的长寿之星，相传活了800岁，虽然大有夸张，但寿过百岁应是事实，其养生之道在《彭祖摄生养性论》中说：“积忧不已，则魂神伤矣；愤怒不已，则魂魄散矣。喜怒过多，神不归室；憎爱不定，神不守影。”

在日常生活中，我们会常遇到不如意的事，要解决，应该主动创造良好的心境，要以理抑情，自我调节，自我满足。如果事事太认真，太刻板，太严肃，多少会使人活得没有乐趣，应该让诙谐、幽默、灵活、通达、潇洒、自由在生活中更多一些。《寿世保元》有句话说：“任我逍遥过百春”，就可作为一个指导养生的格言。

爱养神明

爱养神明，是爱护保养自己的精神，让它处在最佳状态。这里有两层意义：一方面是合理用脑，注意身体平衡，不因劳心而伤身；另一方面是思虑、欲望不可过度。寿达102岁的名医孙思邈，在《孙真人卫生歌》中谈到爱养神明，批判“贪欲无穷忘却情，用心不已失元神”，强调合理用脑“心若太费则劳……神若太伤则虚。”三国魏嵇康《养生论》说：“是以君子知形恃神以立，神须形以存。悟生理之易失，知一过之害生。”这些都说明了思虑过多伤害神明。在中医理论中神明为心所主，神明受伤，心的功能则受干扰，五脏六腑皆受其害。

陶冶心性

陶冶心性中医心理卫生的内容之一，这里所讲的陶冶心性主要是强调要克制过分的七情。所谓七情，是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪。有七情正常，但不可太过，有的人不注意克制自己的情绪，遇事大悲大喜，从而失却本身自然的中和之性。《素问·举痛论》言：“怒则气上，喜则气缓，悲则