

YULEYANGSHENG



娱乐



养生



邹伟俊 著

出版社



YULEYANGSHENG

R16/118

娱乐

R106

养生

邹伟俊 著
学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

娱乐养生/邹伟俊著. —上海:学林出版社, 2000. 12
ISBN 7-80616-483-9

I. 娱… II. 邹… III. 保健-通俗读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 77031 号



娱乐养生

作 者——邹伟俊

责任编辑——周清霖

封面设计——周剑峰

出 版——学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话:64515005 传真:64515005

邮编:200233

印 开——新华书店上海发行所

学林图书发行部(文庙路 120 号)

印 电话:63779027 传真:63768540

字 邮编:200010

字 刷——上海市印刷三厂印刷

开 本——850×1168 1/32

印 张——9

字 数——205 千

版 次——2000 年 12 月第 1 版

2000 年 12 月第 1 次印刷

印 数——1~5000 册

书 号——ISBN 7-80616-483-9/R·2

定 价——16.00 元

前 言

养生之道(治未病)和自我保健医学事业的兴起是医学发展的必然趋势。当今医学界已普遍认识到,单纯靠传统意义上的治机体疾病,瘟神是扫不尽的。只有在遵循养生之道的基础上治病,才能卓有成效地治病和强身。这就是传统中医的治本之道。当今医学界同时也认识到,只有推广养生之道,才能从根本上预防疾病;因此,养生之道的研究和推广,必将促进当代第一医学(治病的医学)和第二医学(预防的医学)的发展,在医学技术发展方面具有战略意义。养生之道的研究也是发展自然疗法的重要内容之一。

所谓养生,就是指合理、科学地调整人类的行为,帮助人类在行为上与客观环境(自然环境和社会环境)相协调的有意识行为,也就是以良好的生活方式代替不良生活方式的科学的行为,所以,从人类生活实践和社会实践中认识到的合理行为而加以系统总结成的知识体系就叫养生学(俗称养生之道)。

中国是养生学的故乡,养生学已在中国传统中医中占有重要地位。早在《黄帝内经》时代就有“上工治未病”(养生)的自然医学命题,并总结出了一整套养生学知识。如在《素问·上古天真论》中就总结出人的生活方式与健康长寿的密切关系:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去;今时之人不然

也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”

娱乐养生是养生之道医学体系中的一个重要门类,它是用娱乐这种人类普遍的行为导致良好情绪,从而获得健康长寿的自我保健技术。娱乐养生作为传统中医的组成部分,在历代医学发展中也具有明显的发展轨迹。早在《内经》时代就已对房中娱乐作过切实的论述,提出过“法于阴阳,和于术数”、“七损八益”等房中娱乐课题。从西汉马王堆出土医书中看,秦汉时代房中娱乐的研究已颇为盛行,因此《汉书·艺文志》中将其列入四大医学研究系统之一。同时,从西汉枚乘的《七发》中可见,庸俗娱乐的伤身作用也已引起了人们的重视,与《内经》之论甚相吻合。自后,娱乐的利与害的辩证关系在历代医著中都展开了深入的探讨。如元代医家朱丹溪著《色欲箴》,对过度房事之害作了严肃的阐述。到了明代,养生家高濂集古代娱乐养生之大成,著成《遵生八笺》。清代的叶天士、徐灵胎等著名医家也很重视娱乐养生在治疗疾病过程中的重要意义。清代学者李渔的《闲情偶寄》则是继明代高濂的《遵生八笺》之后又一部娱乐养生名著。在我国娱乐养生史上占有重要地位的正是高濂和李笠翁这两位养生家和文人。

我昔罹胃疾。1972年1月5日胃出血,翌年1月5日又复胃出血。自后我每年季春即发胃脘痛症(肝旺犯胃之象)。1981年季春该病又发,后在江浦县文化馆偕儿共去听相声,捧腹半天后胃脘痛症霍然而愈。我从医已近三十载,在临床工作中发现大量心身疾病实由心情抑郁,消极情绪造成的。我因此悟出了娱乐养生在医疗保健上的重要地位。1982年,我开始配合气功教练工作,研究音乐养生技术,并与南京艺术学院的教师合作,

获得了一些体会。后来,我又研究了文艺养生,写出了《中医文艺疗法》文稿。1986年,我又写出了《中医娱乐疗法》的论文(刊于《全国非药物疗法研讨会论文集》中),开始全面系统地研究娱乐养生的理论和技术,后来则形成了本书。本书自1986年夏季开始动笔,迄今已三易其稿,并确定为本书名。

当今医学的职能正在被拓宽,单纯着眼于治疗人的机体疾病的时代即将成为历史。这正是人类医学发展的必然趋势。当今医学业已明确,医学不仅要治疗人的机体疾病,而且还要救治人的心灵创伤。也正是人的心灵创伤,造成了人的心身疾病(郁证),导致人类机体疾病的丛生以及人间八苦交煎的无边苦海。不仅如此,当今医家还不同程度地认识到改造人类病态心灵形成的重要环境——社会病态在医学上的意义,从而提出了“生物—心理—社会医学模式”;因此我们提出比原来的医学更广大的职能范围,并追求与之相应的医疗养生技术系统——自然疗法系统。本书正是这种时代性的医学大气候下的产物,因此,我们又可将娱乐养生称之为行为养生方面的保健技术。这样的研究就不难使人发现,医学与社会学的关系是何等之密切!

心身疾病(郁证)已在当代疾病谱中占有极大的比重,构成了当代人间苦海的主要色调。面对其无情的威胁,药物已不再是独占鳌头的技术先锋了,大量非药物疗法技术都在各显神通。其中的娱乐则是一朵引人注目的奇葩。娱乐因其能养生祛病而正在备受人们的青睐。娱乐还能够启迪智慧,移风易俗,改造社会病态,消除引起人类心身疾病的社会基础,所以它在唯象中医学——未来医学中占有不可低估的地位。本书旨在把人类社会生活中的良好生活方式统统调动起来为人类的健康服务,这也正是唯象中医学研究的任务之一,也是自然疗法研究的内容之一。

《内经》和其他先秦文献中提出了“上工治未病”这个重要命题以来,历代中医家们都在各自的医疗实践中遵循和丰富着这一先进的医疗保健思想。有趣的是,到了今天,全球性的医疗形势发展又重新向我们提出要重视“上工治未病”这个古老的命题,还具体要求我们完成发展“上工治未病”思想的如下两方面任务:

一、全面发展中医心理养生和疏导疗法技术,从根本上扭转当前医患关系不正常的局面,力求把医患之间的关系变得更加融洽,从而真正结束板着面孔看病的时代,彻底消除病人认为“看病即痛苦”的不良心理。

二、将制伏瘟神的法宝送到千家万户,交给病人,发展病人自我控制疾病的人人医疗技术,发扬中医关于“百病自愈”的优良医学传统,开展终生性的长期信息保健事业。所谓终生性的长期信息保健事业,就是通过普及教育等办法,将健身防病的知识和技术交给病人和健康人(未病者),让人们从中获得终生健康的源泉,从而实现“2000年人人健康”的宏伟目标。

娱乐养生将在完成这两方面任务中起积极作用。本书综合古今娱乐养生资料,不仅可以使人们能充分地作疾病自我控制之用,使人们根据自己的身心状态选择最佳娱乐养生方案,而且有可能导致医患之间趋向融洽之路;所以,娱乐用于医学的研究将在当代医学发展事业中起积极作用。

当今新时代的中医们也正在设法摆脱板着面孔看病及“祇以一煎方”的医疗陋习,追求《内经》中提出的“上工治未病”的医疗境界;因此,中医界正在要求发展包括中医临床、中医康复、中医养生和中医益智四大系统为主的第二代中医医院,以满足新时代人类在医疗保健方面的新需求。1986年3月19日,作者曾在北京召开的中医现代化科学讨论会上提出要发展第二代中医

医院。同年6月25日,作者在贵州省中医多学科研究会成立大会上又呼吁了这个问题。同年6月30日,又在重庆中医界呼吁了这个问题,获得了积极的反应。同年7月8日,作者又在四川省中日青年中医学术交流会上呼吁了这个问题后,与会的成都市中草药医院领导连夜召集该院有关干部讨论发展第二代中医医院的问题,打算开拓这项事业。这年8月10日,湖南省著名老中医刘炳凡先生也认为发展第二代中医医院是“中医药改革的当务之急”。这年8月16日《健康报》也发表了作者的这一呼吁。之后,发展第二代中医医院的问题又得到了出席江苏省中医战略发展研讨会代表们的重视,为此提出了一系列的建设性意见。中医界知音们的积极反应预示着在不久的21世纪,第二代中医医院将引起更大范围人们的重视。本书准备奉献给这项伟大的事业,作为给第二代中医医院诞生的礼物。

人类的环境虽然养育着人类,但它又是一片茫茫的苦海,而娱乐则是这茫茫苦海中的一叶叶乐舟。让我们医家广造乐舟,帮助人类奋渡茫茫的苦海,进入人间极乐世界。事实上,人生的一切行为,既是苦海,又是乐土,而乐土就是本书所要研究的娱乐养生。显然,人人都拥有乐土,而且乐在咫尺。看来,在医学的社会职能被拓宽后,医家占领娱乐文化研究领域的时代即将到来。

目 录

前 言	(1)
第一章 导论	(1)
第一节 百病兼郁和生活事件	(1)
第二节 情绪调节的工具——娱乐	(10)
第三节 娱乐的心理学基础	(20)
第四节 娱乐的生理学基础	(25)
第五节 娱乐的美学原理	(30)
第六节 娱乐的系统分类	(34)
第七节 娱乐的适度	(39)
第八节 娱乐的伦理学基础	(42)
第二章 音乐养生	(48)
第一节 概 述	(48)
第二节 音乐的系统分类	(54)
第三节 音乐养生技术的设计	(65)
第四节 歌唱和音乐胎教	(67)
第五节 背景音乐和音乐益智	(70)
第六节 小 结	(72)
第三章 文艺养生	(74)
第一节 概 述	(74)
第二节 文艺作品的系统分类	(77)
第三节 文艺养生技术的设计	(83)
第四节 影视养生	(90)

第四章 书画养生	(92)
第一节 概 述.....	(92)
第二节 书画家的长寿趋势.....	(96)
第三节 书画作品的系统分类.....	(99)
第四节 墨舞与摄影养生.....	(101)
第五节 书画娱乐的境界.....	(103)
第五章 写作养生	(105)
第一节 概 述.....	(105)
第二节 电脑时代的写作之乐.....	(109)
第六章 旅游养生	(111)
第一节 概 述.....	(111)
第二节 旅游的系统分类.....	(114)
第三节 动游和静游.....	(116)
第四节 神游.....	(120)
第五节 模拟性的神游养生.....	(123)
第七章 事业养生	(132)
第一节 事业家的长寿趋势.....	(132)
第二节 事业成功的欢乐.....	(140)
第三节 事业的基础——学习.....	(145)
第四节 事业家的社会美.....	(148)
第五节 事业失败者的精神境界.....	(150)
第六节 事业养生的补泻系统和干扰因素.....	(155)
第七节 小 结.....	(156)
第八章 房中娱乐养生	(159)
第一节 房中健身概述.....	(159)
第二节 房中术史略.....	(165)
第三节 房中术与健康长寿.....	(171)
第四节 张景岳论房中术——十机.....	(174)
第九章 舞蹈养生	(177)

第十章 集藏养生	(183)
第一节 集藏娱乐养生.....	(183)
第二节 集藏的境界.....	(191)
第十一章 聊天养生	(194)
第一节 概 述.....	(194)
第二节 聊天的分类研究.....	(196)
第十二章 天伦之乐	(201)
第一节 概 述.....	(201)
第二节 夫妻关系.....	(208)
第三节 教养关系、尊长关系和睦邻关系	(213)
第四节 家风.....	(214)
第十三章 弈棋养生	(217)
第十四章 垂钓和狩猎之乐	(222)
第十五章 体育娱乐养生	(226)
第十六章 交际养生和通信养生	(233)
第十七章 打扮之乐、时装模特儿和针线活之乐	(241)
第十八章 节庆之乐	(247)
第一节 概 述.....	(247)
第二节 自然节庆.....	(248)
第三节 社会节庆.....	(252)
第十九章 其他娱乐养生	(256)
第一节 猜谜养生.....	(256)
第二节 博戏之乐和儿童玩具.....	(259)
第三节 园艺和庭院布置中的欢乐情趣.....	(261)
第四节 民间杂戏和民间娱乐.....	(263)
第五节 戏谑之乐.....	(264)
第二十章 娱乐养生技术设计简表	(266)
第一节 上焦郁证娱乐养生技术设计简表.....	(267)
第二节 中焦郁证娱乐养生技术设计简表.....	(268)

第三节 下焦郁证娱乐养生技术设计简表·····	(269)
后 语·····	(271)
校后记·····	(277)

第一章 导 论

第一节 百病兼郁和生活事件

任何应用学科的出现都是以人类的需求为其前提的。正是由于郁证这个“瘟神”在严重地威胁着人类而人类又迫切需要消除其威胁,因此以解郁为特点的娱乐养生技术应运而生。

人类不仅受到自然界的严格控制,而且还深受人类社会这个复杂群体的无情制约。因此,大自然(包括人类社会)这个庞大的人体外环境不可避免地要给人的精神系统带来痛苦的压抑,几乎无人能幸免这种无情的压抑,也无人能获得世外桃源式的绝对自由之境。世人显然都在这种压抑中度过自己的有限人生。人类世世代代就是在无限逆境中生存和奋斗。屈原在其《离骚》中描写过他在这方面的深沉感受:“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”释学中所揭示的人生八苦(生、老、病、死、爱别离、求不得、憎怨会、五蕴炽盛),实际上也是肯定这种无情压抑的客观存在。正是这种人的本能需要被现实世界压抑的客观存在,给人类疾病史谱写出郁证这一异常显目的一页。

古代中医家们对郁证进行过长期的研究。早在《内经·素

问·遗篇》中就提出了“五郁”论：“木郁达之，火郁发之，土郁夺之，金郁泄之，水郁折之。然调其气，过者折之，以其畏也，所谓泻之”，认为郁证范围甚广。在《素问·疏五过论》中还揭示了郁证发病的社会学原因及其一般症状：“尝贵后贱，虽不中邪，病从内生，名曰脱营；尝富后贫，名曰失精；五气留连，病有所并。医工诊之，不在脏腑，不变躯形，诊之而疑，不知病名，身体日减，气虚无精，病深无气，洒洒然时惊。病深者，以其外耗于卫，内夺于荣。”

东汉张仲景在其医著中曾总结了百合病、脏躁病等郁证的证治经验。

唐代医家孙思邈又提出了郁证的发生有性别之异：“女人嗜欲多于丈夫，感病倍于男子，加以慈恋爱憎，嫉妒忧恚，染着坚牢，情不自抑。”（见《备急千金要方》）有趣的是，我们从有生卒年岁可考的中国历代皇后寿命资料中发现的皇后短寿趋势也支持了孙氏的见解（统计自东汉至明代一百零四个正常死亡的皇后的平均寿命仅四十五点二岁）。

宋代著名医家陈言在其《三因方》中又直接指出郁证与人的情绪异常变化密切相关，提出了“郁不离七情”的精彩命题。《医家刍言》中也说：“郁证乃七情杂沓，难分经络。”由此，古代中医家逐渐将郁证引入心身疾病的认识轨道，开始了郁证的广义认识阶段。

元代著名医家朱丹溪根据其丰富的临床经验又总结出气郁、湿郁、热郁、痰郁、血郁、食郁六类郁证，认为“六者相因为病也”，将郁证的范围拓宽了，实开“百病兼郁”论之先声。《证治汇补》又按中医藏象学说将郁证归纳成心郁、肝郁、肺郁、脾郁、肾郁、胆郁六类，也发挥了“百病兼郁”的医学思想。

明代大医家张景岳又根据其临床经验，倡导了更富有宏观

病理思想特色的“三郁”论,认为郁证宜从怒郁、思郁和忧郁三方面去辨证。张氏还揭示出郁证中有“因病而郁”和“因郁而病”两类病理特点,从而使郁证研究更趋深化。

清代名医叶天士在其《临证指南医案》中也未忽视讨论郁证这个课题,并发表过独到之见:“情志之郁,由于隐曲不伸,故气之升降开阖枢机不利……故《疏五过论》有尝富后贫,故贵脱势,总属难治之例。”清代著名医家费伯雄根据其丰富的临床经验,对因七情所伤导致的郁证也作过全面的归纳:“过喜则心气大开,阳浮于外,经脉弛纵……怒甚则胁痛,郁极则火生,心烦意躁,筋节不利,入夜不寐……忧愁太过,忽忽不乐,洒淅寒热,痰气不清……思虑太过,心烦意乱,食少神疲,四肢倦怠……悲则气逆,抑郁不舒,积久伤肺,清肃之令不能下行……甚则气馁,骨节无力,神情不安。”

可惜的是历代中医家并未明确过郁证的概念,因此在讨论郁证时也缺乏规范化的论述。这个状况则促使我们当今必须通过对古代中医郁证文献的综合研究,结合我们的临床经验,并对照现代医学中的有关文献,用辩证法语言对郁证作些总结和阐述,从而进一步明确郁证的概念,作出更系统的辨证分类。所谓郁证,实际上是一个范围很广的疾病谱,它一般是指由于人的本能需求不能获得适当满足或奢望过多(贪,另一种欲望的不能满足)等心理原因引起精神抑郁和情绪异常所导致的心身疾病和精神疾病的总称。所以,本书将郁证分为如下五类,以便对郁证作系统研究:

木郁,又名生理郁,是指因生理方面的需求得不到满足而逐步形成的郁证。

金郁,又名安危郁,是指因安全方面的需求得不到满足而逐步形成的郁证。

火郁,又名自尊郁,是指因自尊性方面的需求得不到满足而逐步形成的郁证。

水郁,又名人际郁,是指因友谊和交际等方面的需求得不到满足而逐步形成的郁证。

土郁,又名成就郁,是指因事业成就等的需求不能得到满足以及怀才不遇而逐步形成的郁证。

郁证不是一种单纯的疾病,而是一类范围极广的心身疾病谱。明代柯伯斋根据这个认识提出了“百病兼郁”的论点:“七情不快,郁久成病,或为虚怯,或为噎隔,或为痞满,或为腹胀,或为胁痛,女子则经闭坠胎,带下崩中。可见百病兼郁如此。”明代著名医家赵献可在其《医贯》中也提出过类似的认识:“予谓凡病之起,多因于郁。郁者,郁而不通之义。”明代医家徐春甫对此更有深切体会:“诸病久则气滞血凝,而成郁结,治之各因其证,兼以解郁。郁滞一开则气血通畅,而诸病自愈矣。今医之治病,每用本病之药而不效者,皆郁之故也。医不悟此,妄变他方,愈变愈讹,而病剧矣。此郁之治当熟知也。”显然,中医文献中所谓的郁证实包括大部分杂病在内,范围甚广;而古代医家关于郁证与人体气血郁滞这个病理现象具有相关性的认识也可以从现代微循环理论方面来考察,很多微循环血流不畅所导致的疾病可能是郁证的病理基础之一。

从历代医家所论述的郁证范围来看,我们又可从人格的角度大致将其分为两个基本类型:狷和狂。狷似癲,即指一般意义上的情绪郁闷。狂,是志大言狂的精神状态。《论语·子路》中曾讨论过这些郁证的人格特征:“狂者进取,狷者有所不为。”《难经》中又讨论了狂和癲这两类郁证的病机是“重阴者癲”和“重阳者狂”。唐代王冰又指出:“多喜为癲,多怒为狂。”强调了郁证的七情过激病机。显然,郁证的这两大类型疾病又都属于中医心

病的研究范畴。由此我们也不难理解,“郁”这个概念体现了心病在精神压抑方面的心理机制,而其生理病理部位则主要在心神(意识系统)。《内经》谓“心主神明”,指出心为“君主之官”,心的病变必将波及人体一切方面,这显然又是中医“百病兼郁”的认识理论基础。看来,郁证确很类似于现代医学所谓的心身疾病和精神病。

就心身疾病来说,现代医学家们也公认,这是一类范围很广的疾病谱,而且已初步调查出了一个范围确实很广的心身疾病谱(见下表)。

疾病系统	心 身 疾 病
心 血 管 系 统	原发性高血压、冠心病、心肌梗塞、心律失常、心动过速、心动过缓。
呼 吸 系 统	支气管哮喘、过度换气综合征、血管过敏性鼻炎、枯草热。
消 化 系 统	消化性溃疡、溃疡性结肠炎、结肠过敏、神经性厌食和呕吐、习惯性便秘、食道和贲门或幽门痉挛。
内 分 泌 系 统	糖尿病、甲亢、肥胖症、心因性多饮、更年期综合征。
泌尿生殖系统	阳萎、早泄、遗精、性欲减退或缺乏(女性)、月经失调、经前期紧张症、神经性多尿症。
皮 肤 系 统	神经性皮炎、搔痒症、慢性荨麻疹、斑秃、过敏性皮炎、湿疹。
肌肉骨骼系统	类风湿性关节炎、痉挛性斜颈、紧张性头痛。
神 经 系 统	偏头痛、痛觉过敏、植物性神经功能失调症。
其 他	恶性肿瘤、系统性红斑狼疮、妊娠高血压综合征。