

身心合璧，亘古不变的长寿真理

我的第二本健康书

养生先养心



吃好喝好，不如养心好
名好利好，不如静心好
医好药好，不如开心好
富好贵好，不如良心好

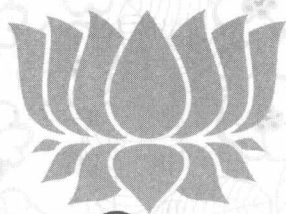
吴思振◎著



吴思振◎著

我的第一本健康书

养生先养心



陕西师范大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

养生先养心 / 吴思振著. —西安: 陕西师范大学出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5613-4616-7

I. 养... II. 吴... III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 033160 号

图书代号: SK9N0122

责任编辑: 秦 岭

版型设计: 刘文极

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 17

字 数: 220 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-4616-7

定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

前言 养生更要会养心

现在,国人重视养生已经到了前所未有的程度:吃到嘴里的,要分红、绿、黑、白、黄;补进体内的,还得是维生素——A、B、C、D、E,一样不能少;运动锻炼,讲究动得少、减得多,年轻人瑜伽,老年人太极……这还不算,什么食品营养师,健康顾问,家庭医生,各色维护健康的职业也应运而生。

全民重视身体健康是好事,这说明社会发展的整个物质文明程度提高了,大家的生活水平提高了,都意识到要在生活的质量上下点工夫。但是,这其中却存在着一个问题,人们往往注意了养生却忽视了养心。

心是什么?心有两种概念,一是指人体器官的心,也就是心脏;二是指人的思想、态度和情绪。可以说前者是有形之心,后者是无形之心。

先说说这有形之心。人体要维持生命,必须通过血液循环系统供应氧气和其他必需的营养物质,而心脏正是这套系统运行的动力源泉。依靠心脏的收缩泵出血液,再通过遍布人体的大小血管流入全身各脏器,供其使用。

心脏的重要性不言而喻,然而心脏的亚健康状态却常常被人们所忽视。工作压力引发的不健康生活方式和饮食习惯,常常会引起心脏的损耗。据统计,心血管疾病是全球发病率最高、死亡率最高、致残率最高、并发症最多的疾病。心脏病低龄化也已成为一个世界性的问题。以前心肌梗塞的患者主要集中在60岁以后,现在20多岁的急性心梗患者已非罕见,40岁以后心梗的

发病现象更是普遍。如今生活好了,心脏健康却频频亮红灯,以前的老年病,现在却频频光顾年轻人,这其中的原因不能不令人深思。

再说说这无形之心。一位外国专家曾指出,在生活达到温饱程度的社会,导致人们生病或短命的最大原因,多半都来自于人的精神层面。这“精神”说的就是,人活着除了依靠健康的机体之外,还要有一个健康的心态。

繁忙的生活中,很多人注意了物质却忽视了精神;注意了存在却忽视了意识;注意了有形的却忽视了无形的;注意了活着的数量却忽视了活着的状态。所以,抑郁症患者的大量存在,人与人关系中的种种猜疑、争斗,以至于拔刀相向,对金钱的贪欲,对肉欲的放纵,无一不给个人和家庭带来了痛苦。这些现象是果,产生这些果的原因有多种,而其中最为重要的一点就是忽视了养心。

我所说的养心就是调整自己的心态,保持一份平和,一份淡定,一份荣辱不惊。若无闲事挂心头,便是人间好时节。也许有人会说这是站着说话不腰疼,自己小日子过得滋润,自然好心情。然而人生在世,有谁会一辈子都是顺顺利利的?我也曾在人生的道路上遭遇过不如意。那时我在下班后,会直接到离家不远的一所医院的急诊室前坐上一阵子,看那些或贫或富或丑或美的形形色色的患者。他们的希望有的就是想可以坐起来,有的就是想可以喝口水,有的就是想说句话,有的就是想舒服地喘上一口气……看过之后,我觉得自己已经是太幸运了。我可以喝水!可以坐着!可以说话!可以自由地呼吸!等到我从医院走出来的时候,又可以神清气爽地去直面人生了!

无论是有形之心还是无形之心,都需要我们的滋养与爱护。有形之心,需要五谷杂粮瓜果蔬菜等营养,还要经常运动,才能强心健体,健步如飞;无形之心,需要有精神食粮来滋补,还要不断修炼,才能心安理得,快乐安详。愿您能通过本书得到有益的启示,同时收获一份好心情!

目 录

前 言

第一章 观念养心必读篇

“心”问题不容小觑 /3

揭开“真心”面纱 /6

君主之官——中医的“心”理论 /10

第二章 防病养心必读篇

先天遗传,后天可防 /15

心律失常:分清轻重缓急 /17

高脂血:血液中的危机 /21

高血压:情绪不稳增压力 /24

糖尿病:血糖失控伤身体 /27

冠状动脉硬化:血管清淤是关键 /30

察“颜”观色早发现 /33

第三章 生活养心必读篇

- 体重与心病的距离 /37
- 胆固醇：心脏杀手？ /41
- 牙齿不洁，心脏遭殃 /45
- 噪声让人“心慌慌”/47
- 一天一包烟，心脏病恹恹 /49
- 心脏也经不住“熬”/51
- 工作能养活你，也能毁了你 /56
- 神奇洋葱头，降压显奇效 /62
- 把好水质关 /67
- 今天你运动了吗 /74
- 警惕心梗“声东击西”/79

第四章 儿童养心必读篇

- 肥胖：儿童心脏隐患 /85
- 先心病：儿童健康“头号杀手”/89
- 让胎儿远离先心病 /91
- 先心病儿童的护理 /94

第五章 女人养心必读篇

- 心脏“三期”预防 /99
- 55 逢凶，女性进入“心危期”/102
- 血压升高，“一箭双雕”/105

低质婚姻,伤身更伤女人“心”/108

第六章 男人养心必读篇

人到中年,谨防“40岁综合征”/113

男人情绪也“闹心”/116

命悬一线:猝死/119

改变不良习惯,心病风险降一半/123

第七章 老年养心必读篇

年龄增长,脂血增高/127

四季护心有讲究/131

人到老年讲“六心”/136

闭目养神:最简单的安心小窍门/139

穴位按摩护心脏/143

省力不花钱的强心手指操/147

足底按摩护心/149

耳穴按压,活血保健/152

小小药袋,养心护心/157

第八章 急救养心必读篇

心绞痛/163

急性心肌梗死/165

心力衰竭/167



心肺复苏法 /169

第九章 性格养心必读篇

性格与健康 /177

A 型性格,既是资产又是债务 /179

做个好心情的“B 型人” /182

第十章 怡情养心必读篇

七情太过,伤心上火 /187

热爱生活,知足和乐 /194

隐心山林,心宽体健 /198

花虽不语,相对怡情 /207

跳出健康,舞出生活 /212

湖边垂钓,胜吃补药 /217

书法绘画,调心寿长 /220

与书为友,长长久久 /223

听曲赏乐,悦耳悦心 /227

清茶一品,忙里偷闲 /231

修身养性,大德必寿 /236

第十一章 箴言养心必读篇

宽心谣 /243

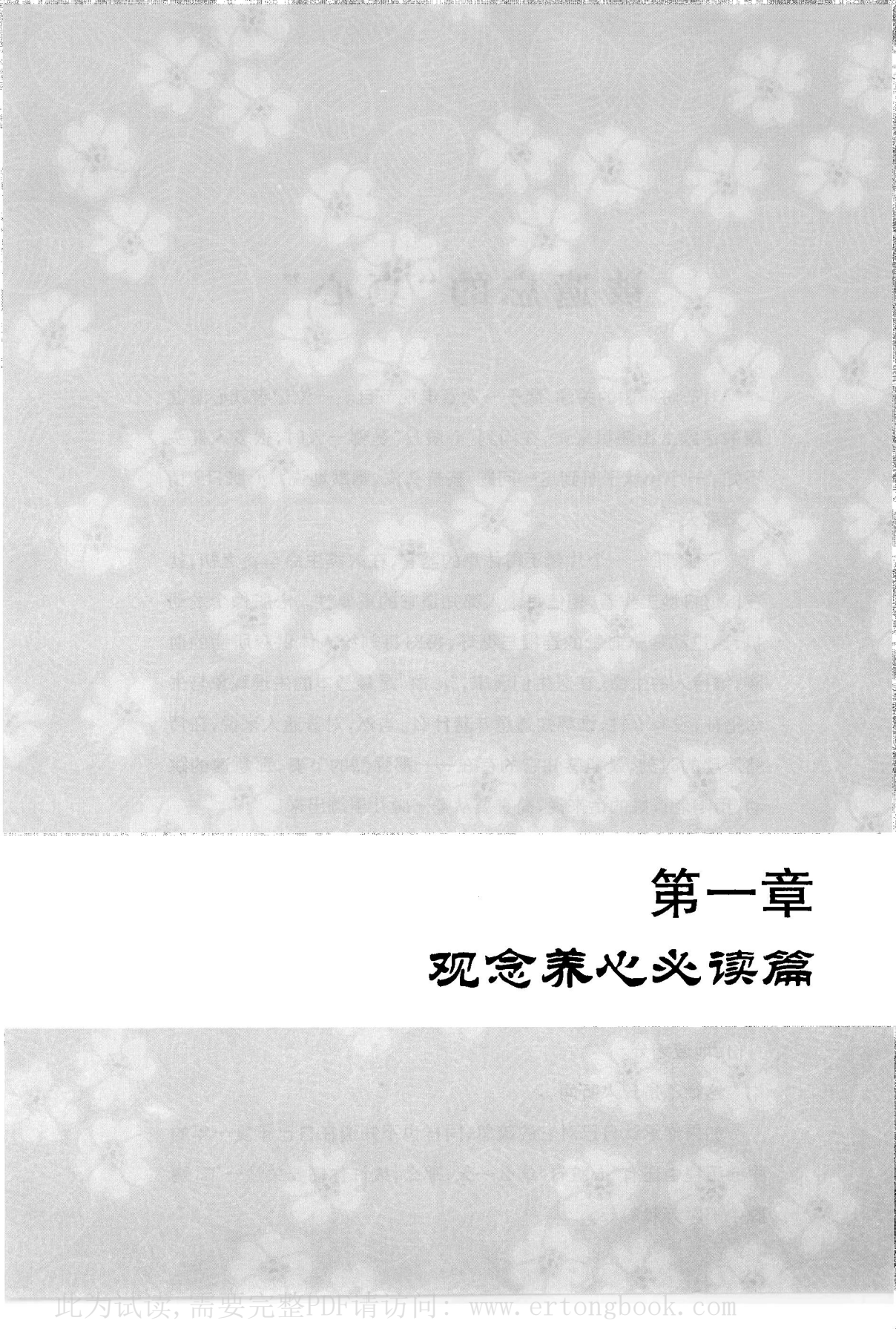
宽心歌 /243

不生气歌 /244

老年养心歌 /244
开心曲 /245
常乐歌 /245
养心方 /246
养心歌 /247
莫恼歌 /249
静心歌 /249
养身歌 /250
修身歌 /250
寡欲歌 /251
寿字歌 /251
清字长寿歌 /252
十叟长寿歌 /252
长寿三字经 /253
长寿歌 /253
新长寿歌 /254
佛语养心 /255
禅语养心 /257

后 记





第一章

观念养心必读篇

被遗忘的“真心”

对心脏问题的关注,缘于一次看电视节目。一位记者就心脏健康的话题上街随机采访,在问到“心脏日”是哪一天时,很多人摇头不知。一个小伙子听到这一问题,挠挠头皮,幽默地说:“心脏日?情人节那天吧……”

心脏,唯一一个片刻不得休息的器官,在人类生命孕育之初,就夜以继日地工作着,相信每个人都知道它的重要性。心脏像个发动机,通过动静脉血管的连接与循环,每时每刻给人体供应所需的血液,维持人的生命。在医生们看来,“心跳”是最基本的生理现象与生命指征,没有心跳,谁都知道意味着什么。当然,对普通人来说,在情绪波动的时刻,最能感知它的存在——那强烈的节奏,那急速的跳动,用咱老百姓的话来说,简直要从嗓子眼儿里蹦出来!

然而,拥有一颗跳动的心的你,是否真的关注过它的存在,关心过它的工作状况呢?

可能你也曾听闻,随着生活水平的提高,因这颗“躁动不安”的心所引起的疾病患者数量,正在年年攀升。在全世界范围内,心血管疾病已逐渐升至为威胁人类健康的“第一杀手”,它的危害无年龄、身份、地域之分。

这绝不是耸人听闻。

如果你承认自己对它的疏忽,同样也不知道在自己年复一年的生命历程中还有“心脏日”这么一天,那么,或许你需要关注一下,胸膛中那颗奔腾的心。



「心」问题不容小觑

世界心脏联盟于 1999 年将每年 9 月的最后一个星期日定为世界心脏日，呼吁人们摒弃不良的饮食习惯和不良嗜好，使人人可以拥有一颗健康的心脏，人人都可以享受愉悦的生活。因此，世界心脏日的永恒主题是：“健康的心，快乐人生。”

据世界心脏联盟的统计，全球每年因心脏病和中风死亡的人数达到 1750 万，其中 80% 来自中低收入国家和地区。而中国的心脏病高发已成趋势，每隔 15 秒钟就有一名中国人被心脏病夺走生命。

高血压是引发心脏病和中风的主要原因之一，世界心脏联盟预计，到 2025 年，全球将有超过 15 亿人患有高血压。这意味着人们患有心血管疾病的风险将大大增加。

心血管疾病虽然死亡率高，但正像所有疾病都需要防患于未然一样，积极的预防就可令你远离疾病隐患。

专家指出，高血压、肥胖、吸烟和缺乏运动等是导致心血管疾病的主要危险因素，而通过改变不良的生活习惯、实施低脂饮食、适度健身及戒烟等健康的生活方式，可在很大程度上降低心血管疾病发生的概率。

为唤起公众对心血管疾病及其危险因素（高血压、肥胖、缺乏运动、营养失衡、吸烟等）的关注，世界心脏联盟于 1999 年将每年 9 月的最后一个星期

日定为世界心脏日,呼吁人们摒弃不良的饮食习惯和不良嗜好,使人人都可以拥有一颗健康的心脏,人人可以享受愉悦的生活。因此,世界心脏日的永恒主题是:“健康的心,快乐人生。”



世界心脏日(World Heart Day)是由世界心脏联盟于1999年确定的,每年9月的最后一个星期日为世界心脏日。其永恒主题是:“健康的心,快乐人生。”

★关于世界心脏联盟

世界心脏联盟(World Heart Federation)位于瑞士日内瓦,是一个主要针对中低收入国家以防治心脏疾病及中风为目的,由来自亚太、欧洲、东地中海、美洲和非洲的100多个国家的195个心脏病社会团体及心脏基金组织组成的非政府组织。

为便于宣传和推广,从2002年的世界心脏日起,每年的世界心脏日都设有一个宣传主题。

2008年——了解您的危险:由于心血管病具有一定潜在性,发病前往往没有明显症状,许多人对其危害缺乏足够的重视,或者产生低估心理。因此,世界心脏联盟将今年世界心脏日的宣传主题确定为“了解您的危险”,希望通过加强相关宣传,使人们对心血管疾病及自身所面临的风险有清楚的认识,从而实现有效预防。

2007年——健康家庭,和谐社会:家庭对一个人的成长以及心脏健康



有着十分关键的影响。父母和祖父母能够给予孩子形成平衡生活习惯的好的起点,这对他们未来对抗健康问题起着非比寻常的作用。

2006 年——你的心脏有多年轻:只听说过一个人的外表比实际年龄大或小,其实人的心脏和年龄也可能“步调不一致”。如果预防措施得当,心脏完全可以比年龄“年轻”许多,反之,心脏则会过早地衰老。中国 40 岁以上的人群中,62%的人不同程度地存在心血管病或危险因素,80%的人还未充分了解如何保持心脏健康。

2005 年——肥胖与心脏病:肥胖问题已经成为当前全球性的公共卫生问题。肥胖与多种疾病的发生相关,是糖尿病、心血管病、高血压及某些癌症的危险因素。由此带来的医疗费用、社会负担是不言而喻的。在我国,随着人们生活水平的提高,肥胖的发生率也日益增加。

2004 年——儿童、青少年与心脏病:儿童肥胖的发病率在世界范围内都正在攀升至“警戒水平”。我国学校儿童肥胖发生率也在迅速增长。父母引导孩子多活动,学校适当增加体育课程及生产健康食品,特别是通过健康教育限制儿童食用不健康的食品,远离烟草的诱惑,使儿童脱离导致肥胖的环境。

2003 年——妇女、冠心病与中风:生活中,大多数女性并没有意识到不良的生活方式会诱发心脏病和中风等疾病,而女性对她们周围的人的生活习惯也有着较大的影响,包括丈夫、同伴、孩子,甚至整个家族和朋友们。

2002 年——营养、肥胖与锻炼:营养失衡、缺乏锻炼,是导致心血管疾病的重要因素。专家们呼吁人们摒弃不良饮食习惯和不良嗜好,共同“构筑心血管疾病的立体防线”。



揭开「真心」面纱

在生命的每一天,人体通过心脏的跳动,使 5000~6000 毫升的血液在总长约 12 万公里的血管中周流不息地运行,滋养着全身 300 余万个细胞,同时带走二氧化碳和代谢产生的其他废物。

小孩子第一次学骑单车的时候,他就应该知道坐上坐垫后,双手握住车闸,右手控制前轮,左手控制后轮,双脚踩在脚蹬子上才能带动两个轮子使车行进,而不是只用两只手来操控。同样的道理,当我们讨论心脏健康的时候,首先应该先了解心脏是什么样子的,它的内部结构及其主要的功能。

★心的“长相”

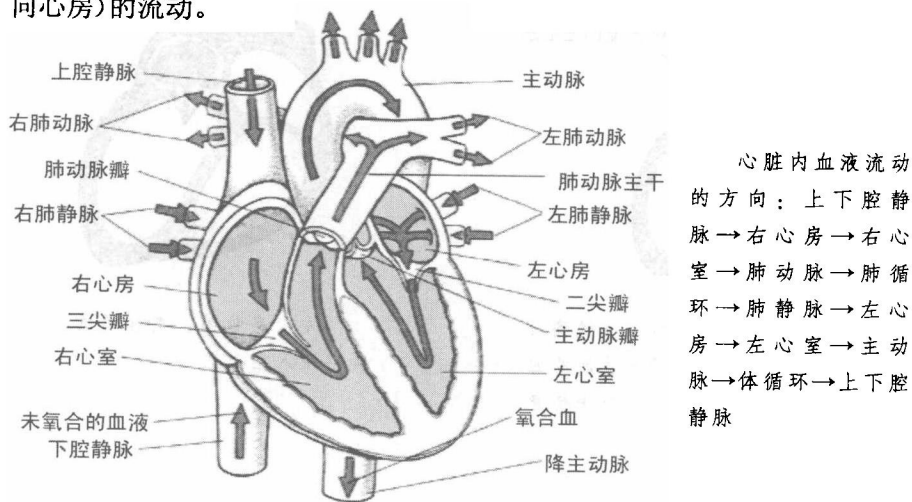
心脏大体上像个茄子,位于胸腔中部,胸骨之后,尖端朝下并向左偏 60°,大概有两只手重叠握成的拳头那么大,重量因人而异,身材矮小的女性,心脏可能只有 200 克,还没盒装的酸酸乳重;身材高大的男性,心脏可重达 350 克。即使是双胞胎,心脏的大小和形状也可能略有不同。一般而言,心脏平均约 11 厘米长,9 厘米宽,7 厘米厚。可能有人认为心脏越大越好,实际上并不是这样。医学上有种说法叫“心脏肥大”,这大多是高血压、心功能减退的重要特征。

★心的内部结构

正常人的心脏，是一个中空的心肌性器官，简单地说，心脏就是一个空心的肌肉块，一个强健的、不知疲倦的、努力工作的超级“血泵”，维持全身的血液循环。心脏对于身体来说，就好像发动机对于汽车一样。

心脏内部，被分成“四居室”，上面两个是心房，下面两个是心室。心房把血液运回心脏，然后再把血液运入心室。心室比心房大，左心房比右心房要厚实且强劲，心室收缩时，把血液输送给全身。

在右心房室和左心房室之间，各有一组房室瓣，分别叫三尖瓣和二尖瓣。它们是单向瓣，允许血液从心房向心室流动，并防止其向反方向（即心室向心房）的流动。



在右心室与肺动脉、左心室与主动脉之间还各有一组半月形的瓣膜，分别为肺动脉瓣和主动脉瓣。同样，它们也是单向瓣，允许血液从心室向动脉流动，并防止血液从动脉向心室流动。

正是因为这些房室瓣和半月瓣的存在，才保证了心脏在执行其“泵”的功能时，血液沿着一定的方向流动，周而复始，而不会出现反流。

人体吸收氧气、水及食物中的营养和有益的脂肪以维持生命保持健康。