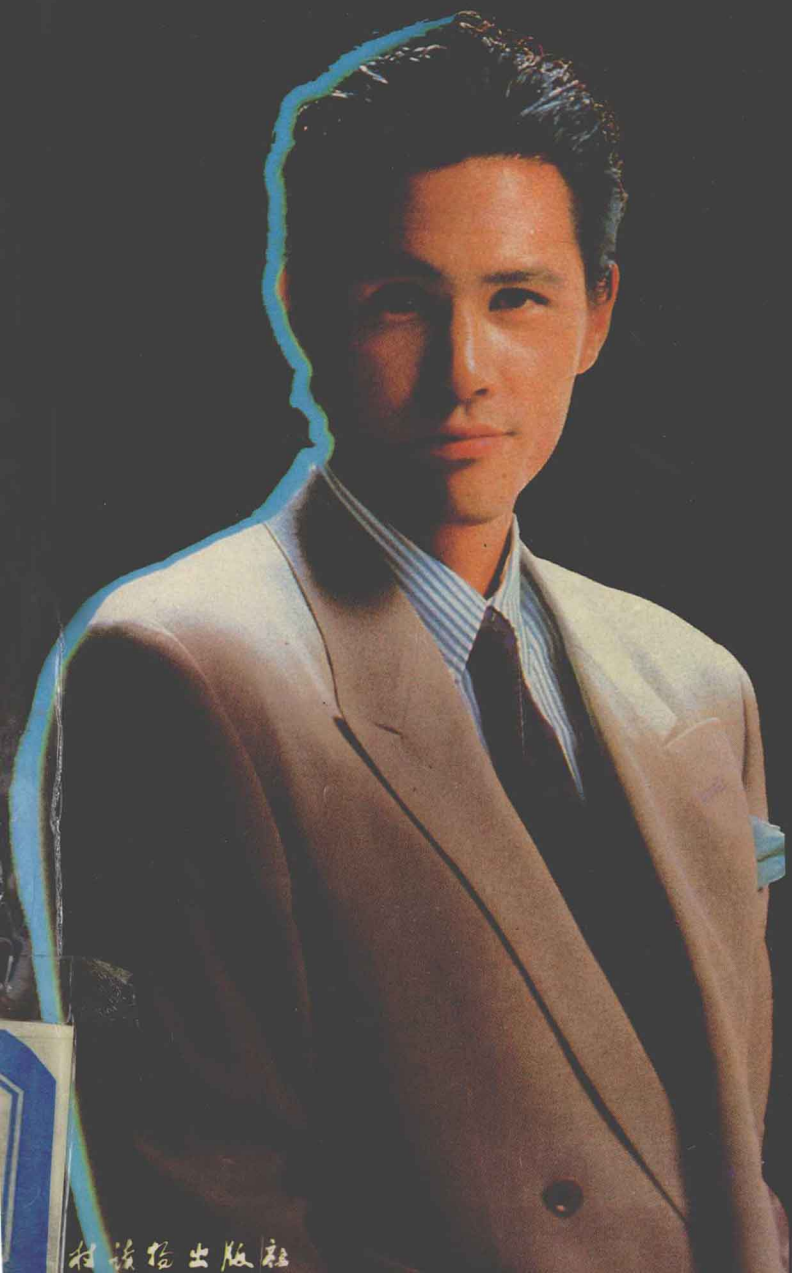


男子養生寶典



村讀拾出版社

目 录

养心怡情篇

- 君子坦荡荡 (1)
养生莫若养性 (2)
介绍几种养神的方法
..... (4)
心理与生理的关系 (6)
“七情”可以致病 (9)
恬淡虚无 (心理卫生)
..... (12)
音乐与健康 (15)

饮食养生篇

- 油焖豆腐 (19)
海米烧豆腐 (19)
春韭炒豆腐 (20)
砂锅豆腐 (20)
豆腐合 (21)
木犀炒豆腐 (22)

- 肉末烧豆腐 (23)
肉片焖豆角 (23)
素炒豆角丝 (24)
爆茄片 (24)
肉丝炒芹菜 (24)
素炒芹菜 (25)
醋溜卷心菜 (25)
二冬烧冬瓜 (26)
海米烧油菜 (26)
香干炒芹菜 (26)
干煸黄豆芽 (27)
姜汁扁豆 (27)
鲜蘑萝卜条 (28)
腐竹炆鲜蘑 (28)
素什锦 (28)
金菇肉丝 (29)
炒腰片 (29)
炒肝尖 (30)
锅巴里脊 (31)
煎烹肉丝 (31)
山东蒸丸 (32)
虎眼丸子 (33)

菜包里脊	(33)	炸鸡卷	(49)
芙蓉里脊	(34)	扒蛋白	(50)
红油猪肝	(35)	鸡蛋里脊	(51)
红烧蹄筋	(35)	水煎鸡蛋	(51)
陈皮牛肉	(36)	熘木犀	(52)
荷叶粉蒸肉	(37)	鸡蛋饺	(52)
青炖狮子头	(37)	酿鸡蛋	(53)
腐乳烧肉	(38)	白油烘蛋	(54)
葱烧肥肠	(39)	茄汁鱼条	(54)
爆羊肉	(40)	氽鲫鱼	(55)
银粉牛肉丝	(40)	清蒸鱼	(56)
三鲜牛蹄筋	(41)	煎熘鱼片	(56)
清蒸鸡	(41)	酱汁鱼	(57)
粉蒸鸡	(42)	干烧鱼	(57)
煎烧鸡	(42)	五香鱼	(58)
童子鸡	(43)	葱油鱼	(59)
清炖双鸡	(43)	蒜烧平鱼	(59)
浇油鸡	(44)	砂锅胖头鱼	(61)
白汁扒鸡	(45)	清炒虾仁	(61)
盐水鸡	(45)	番茄虾仁	(62)
油鸡	(46)	翡翠虾仁	(62)
醉鸡	(46)	盐水虾	(63)
姜汁鸡	(47)		
纸包鸡	(47)		
什锦鸡肉卷	(48)		
炸鸡串	(48)		
炒鸡瓜	(49)		
		起居养生篇	
		什么是健康十诫	(64)

住宅与养生保健	(66)	(110)
防止室内空气污染 ..	(68)	男子性功能障碍调治	
应该讲究床上“四宝”		(111)

.....	(70)	古代房事养生文献选	
合理安排睡眠时间 ..	(71)	(129)

负氧离子有益于养生			
长寿	(73)		

姿势与养生保健	(74)		
---------------	--------	--	--

枕头的妙用	(75)		
-------------	--------	--	--

耳不挖不聋	(78)		
-------------	--------	--	--

预防龋齿	(79)		
------------	--------	--	--

房事养生篇

节欲保精法	(82)		
-------------	--------	--	--

固精益肾法	(86)		
-------------	--------	--	--

房事和谐养生法	(95)		
---------------	--------	--	--

房事的最佳时机	(98)		
---------------	--------	--	--

季节与房事养生	(99)		
---------------	--------	--	--

“七损八益”与房事禁忌	(101)		
-------------------	-------	--	--

青年男子的房事生活	(106)		
-----------------	-------	--	--

中年男子的房事生活	(109)		
-----------------	-------	--	--

老年男子的房事生活			
-----------	--	--	--

补肾壮阳篇

补肾壮阳药膳	(139)
--------------	-------

雪花鸡汤	(139)
------------	-------

人参全鹿汤	(139)
-------------	-------

虫草全鸭	(140)
------------	-------

龙马童子鸡	(141)
-------------	-------

人参鹿尾汤	(141)
-------------	-------

红杞乌参鸽蛋	(142)
--------------	-------

枸杞肉丝	(143)
------------	-------

杜仲腰花	(144)
------------	-------

枸杞桃仁鸡丁	(145)
--------------	-------

核桃仁炒韭菜	(146)
--------------	-------

虾仁韭菜	(146)
------------	-------

桂花核桃冻	(147)
-------------	-------

鲜奶玉液	(147)
------------	-------

山楂核桃茶	(148)
-------------	-------

熟附煨姜温狗肉 ..	(149)
------------	-------

川断杜仲煲猪尾 ..	(150)
------------	-------

冬虫草炖胎盘	(150)
--------------	-------

- | | | | |
|-------------------|-------|--------------|-------|
| 杞子炖牛鞭 | (151) | 羊肾鹌鹑蛋 | (164) |
| 核桃炖蚕蛹 | (152) | 巴戟炖猪大肠 | (165) |
| 米酒炒海虾 | (152) | 肉苁蓉炖羊肾 | (165) |
| 人参炖马鬃蛇 | (153) | 龙眼纸包鸡 | (165) |
| 当归牛尾巴汤 | (153) | 麻雀肉饼 | (166) |
| 巴戟煲鸡肠 | (154) | 韭菜炒羊肝 | (166) |
| 大蒜温羊肉 | (154) | 炖猪腰 | (167) |
| 棉花籽煲鸡蛋 | (155) | 雀肉汤 | (167) |
| 百仁全鸭 | (155) | 白羊肾羹 | (168) |
| 香酥山药 | (156) | 复元汤 | (168) |
| 莲子锅蒸 | (157) | 壮阳狗肉汤 | (169) |
| 清蒸甲鱼 | (158) | 杞鞭壮阳汤 | (169) |
| 何首乌煲鸡蛋 | (158) | 鹿鞭壮阳汤 | (160) |
| 芡实煲老鸭 | (159) | 双鞭壮阳汤 | (170) |
| 核桃仁五味子蜜糊
..... | (159) | 补肾壮阳方剂 | (172) |
| 米酒炒鸡肠 | (160) | 鹿肾丸 | (172) |
| 刀豆煲猪腰 | (160) | 全鹿丸 | (173) |
| 沙参冬虫草炖龟肉
..... | (161) | 鱼鳔种子丸 | (173) |
| 补骨脂煲羊小肚 ... | (161) | 衍庆丸 | (174) |
| 沙苑蒺藜鱼胶汤 ... | (162) | 茴香丸 | (174) |
| 莲子芡实猪瘦肉汤
..... | (162) | 参茸百补丸 | (175) |
| 金樱子煲鲫鱼 | (163) | 并补两天丸 | (175) |
| 雀卵丸 | (163) | 参茸补肾丸 | (176) |
| 鹿茸蛋 | (164) | 归肾丸 | (177) |
| | | 五腰丸 | (177) |
| | | 壮阳三肾丸 | (177) |
| | | 海马三肾丸 | (178) |

- | | | | |
|-------|-------|--------|-------|
| 增精补肾丸 | (179) | 山芋丸 | (192) |
| 草还丹 | (179) | 楮实丸 | (192) |
| 官方草灵丹 | (179) | 雄鹅散 | (193) |
| 乾坤种子丹 | (180) | 集验乌龙丸 | (193) |
| 黄芪丸 | (180) | 紫霞丹 | (194) |
| 菟丝子丸 | (181) | 神功七宝丹 | (195) |
| 鹿角丸 | (181) | 神仙五子丸 | (195) |
| 长春至宝丹 | (182) | 天雄丸 | (196) |
| 巴戟丸 | (183) | 五味子丸 | (196) |
| 五福延龄丹 | (183) | 五子衍宗丸 | (196) |
| 六合散 | (184) | 长春广嗣丸 | (197) |
| 右归丸 | (184) | 长春不老仙丹 | (197) |
| 加味坎离丸 | (184) | 王子丸 | (198) |
| 扶寿草还丹 | (185) | 益寿固真丸 | (199) |
| 苁蓉散 | (185) | 益智丸 | (199) |
| 沉香羊肉丸 | (186) | 健步虎潜丸 | (200) |
| 沉香保生丸 | (186) | 鹤龄丹 | (200) |
| 龟鹿二仙胶 | (187) | 八仙长寿丸 | (201) |
| 龟鹿补肾汤 | (187) | 玉霜丸 | (202) |
| 还童丹 | (188) | 仙茅丸 | (203) |
| 补髓丹 | (189) | 地黄煎丸 | (203) |
| 固真丹 | (189) | 延生护宝丹 | (204) |
| 金锁丹 | (190) | 延龄广嗣丸 | (204) |
| 肾气丸 | (190) | 延龄固本丹 | (205) |
| 河车大造丸 | (190) | | |
| 大补全鹿丸 | (191) | | |
| 大菟丝子丸 | (191) | | |

气功养生篇

- 真气运行法 (207)
六妙法门 (220)
因是子静坐法 (222)
道家秘传养生长寿功
..... (224)
五禽戏 (242)
八段锦 (244)

茶酒养生篇

- 为什么古人称“茶为万
病之药” (248)
饮茶对人体有哪些好处
..... (248)
中国的茶叶分为几类
..... (251)
为什么饮茶能抗癌 ... (252)
饮茶能延年益寿吗 ... (254)
保健茶方 (256)
 蜜醋健身茶 (256)
 木耳芝麻茶 (256)
 酥油茶 (257)
 牛奶红茶 (257)

- 六月雪茶 (257)
甘枣茶 (257)
瓜皮茶 (258)
玫瑰茄茶 (258)
荷叶茶 (258)
海带双荷茶 (258)
蔷薇花茶 (259)
薄荷茶 (259)
芦根茶 (259)
乌梅大枣茶 (259)
甘蔗叶茶 (260)
七叶胆茶 (260)
菊花龙井茶 (260)
马齿苋茶 (260)
百合茶 (260)
苦瓜茶 (261)
金银菊花茶 (261)
板蓝根茶 (261)
槐花茶 (261)
柏叶茶 (262)
豆菊茶 (262)
萝卜茶 (262)
清咽茶 (262)
玉米须茶 (263)
金钱草茶 (263)
茵陈大枣茶 (263)
荸荠梗茶 (263)

葫芦茶	(263)	果汁红茶	(268)
龙眼养血茶	(264)	防暑茶	(268)
茯苓茶	(264)	淡盐茶	(268)
芝麻茶	(264)	菊花茶 ⁽¹⁾	(269)
莲子养肾茶	(264)	菊花茶 ⁽²⁾	(269)
蜂蜜茶	(265)	薄荷茶	(269)
枸杞滋补茶	(265)	桑菊茶	(269)
枸杞叶茶	(265)	柿叶茶	(269)
银耳茶	(265)	陈皮茶	(270)
乌发茶	(265)	翠衣茶	(270)
莲芯茶	(266)	荷叶茶	(270)
生姜发汗茶	(266)	蜂蜜奶茶	(271)
红糖茶	(266)	金银花茶	(271)
葱姜茶	(266)	为何古人称“酒为百 药之长”	(271)
山楂茶	(267)	饮酒对人体健康有什么 好处	(273)
柑皮消食茶	(267)	饮酒有哪些禁忌	(277)
醋茶	(267)		
桔枣健胃茶	(267)		
消脂减肥茶	(267)		

养心怡情篇

君子坦荡荡

俗话说：男子汉大丈夫。什么是男子汉大丈夫呢？就是对任何事情都拿得起放得下。以宽阔的胸怀对待一切，不计较个人得失，勇于助人，敢于承担责任，“不以物喜，不以己悲”。

古人认为男子汉的性格、胸怀应该是无私无畏的，故有“君子坦荡荡”之说。

“君子坦荡荡”不但应是男子汉为人处世的准则，同时也是养生长寿的精神原则。从历史上看，历代养生家莫不如是。

从养生学的角度来看，高尚的情操，正确的意识活动，是控制“七情”的关键。故《素问·四气调神大论》说要做到“以侠志生”、“使志无怒”、“使志安宁”。中医对于发病的理论，非常重视外感“六淫”（风寒暑湿燥火）与内伤“七情”（喜怒忧思悲恐惊）的作用。如《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。《素问·举痛论》又说：“余知百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下”。无病时可因情志活动过激而致病，既病后又可因情志刺激而加重病情，《素问·玉机真脏论》说：“忧恐悲喜怒，令不得以其次，故令人有大病矣。”故《内经》一再指出“喜怒不节，寒暑过度，生乃不固”，反复强调“和喜怒”是“智者之养生”之道。古代养生家无不强调这点。如《管子》说：“凡人之生也必以其欢，忧则失纪，怒则失端。忧恐悲喜怒，道乃无处。爱欲静之，遇乱正之。勿引勿摧，福

将而归”。喻嘉言论养生之道时将《和畅性情》作为专题论述，指出“五志为心所使”，认为在情志活动中心是主宰一切的，因此要求“善养此心”，则“志意和，精神定，侮怒不起，魂魄不散，五脏俱宁，邪亦安从奈我何哉”。所以古代医学家及养生家都强调“养生莫若养性”，《千金》就很注重“养性”与长寿的关系。所谓“养性”，主要是指道德修养，如理想、情操、精神生活，后世医家提出的节欲、戒怒、养神也都是讨论“养性”的问题。广义的“养性”，也就是养生的互词。《内经》早就明确指出养性可以长寿，如《素问·灵兰秘典论》说：“心者，君主之官也，神明出焉……。故主明则下安，以此养生则寿”。因而，《内经》也提倡“恬淡虚无”，“清心寡欲”。这种养性有助于排除私心杂念，不患得患失，不慕虚荣，使心开阔，以此而达健身长寿，对建设祖国是有利的。

所以，养生学认为；去掉私欲杂念，保持乐观的情绪、开朗的性格、高尚的涵养，是防病健身，延年益寿的首要条件，是中医养生之道的核心内容。

临床上可以见到：凡情志抑郁、烦躁不安、患得患失、多愁善感者，易致虚火内荫、气滞血瘀、阴液暗耗、形体羸瘦。由于正气受损，故易感邪患病；由于无力逐邪，故易病转缠绵或致恶化。在治疗中，若能劝导病人，解除忧虑，有效地调动病人的主观能动性就能协助药物的作用，加速痊愈甚至不药而愈。

养生莫若养性

祖国医学强调在进行养生锻炼的时候，不仅要练形，而且特别重视练神。《内经素问》说：“静则神藏，躁则消亡”。就是说：“人能保持神志安宁，性情舒畅，即能少生病、身体

保持健康；即使有病，亦较易治，以神能收藏之故；反之，神失收藏而躁动，自属危殆。古人认为，养生就是养性、养神、养心。《淮南子》也说：“心者形之主，而神者心之宝也。”这是说，形体和心神两个方面，心神是起支配作用的。清代名医喻嘉言论养生之道时就将《和畅性情》作为专题论述，认为“五志为心所使，”人的情志活动心是主宰一切的，因此要求“善养此心”，则“志意和，精神定，侮怒不起，魂魄不散，五脏俱宁，邪亦安从奈我何哉。”古代医家和养生家都强调“养生莫若养性，”《千金方》很注重“养性”与长寿的关系。所谓“养性”，主要是指道德修养，如理想、情操、精神生活，后世医家提出的节欲、戒怒、养神也都是“养性”的范围。

人的性格，情操和道德修养，全属于精神世界，即大脑皮层活动的范畴。现代医学完全证实了大脑皮层活动对机体功能的主导作用和控制作用。人在生气发怒或过分的忧郁和悲伤时，机体机能就失调，内分泌紊乱，血液中活性物质儿茶酚胺和五羟色胺等都增加。有人还证实，人在精神紧张和不安时，在短时间内胆固醇可升高百分之一百毫克之多。也有人发现，生活在紧张环境中的灵长类动物，容易发生心肌梗塞。

另一方面，有人研究证实，精神愉快和笑对机体确有好处，心情愉快和笑都能促进食欲，增加消化液的分泌和胃肠蠕动，并增加血色指数。因此，应当避免发怒和过分的悲伤、惊恐和忧愁，始终保持乐观的情绪。这就要求一个人要有道德修养，高尚的情操，性格开朗，情绪稳定，不为烦琐小事而斤斤计较。巴甫洛夫曾说过：“愉快可以使你对生命的每一跳动，对于生活的每一印象易于感受，不论躯体上和精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体强健”。又说：“一

切顽固沉重的忧郁和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门”。

介绍几种养神的方法

少私寡欲：“私心，嗜欲出于心，私心太重，嗜欲不止，就会扰动神气，破坏神气的清静。”所以《内经》指出“志闲而少欲”，“精神内守”，才是长寿之道。一个人如果能减少私欲，降低嗜欲，就会减轻思想上不必要的负担，有助于神气的清静内守，保持身体健康。而要做到少私寡欲，应该注意以下两点：

一是要以理收心，明确私心嗜欲对人身体的危害。《养生论》说：“清虚静泰，少私寡欲，知名位之伤德，故忽而弗营，非欲而强禁也。识厚味之害性，故弃而弗愿，非贪而后抑也。”若欲而强禁，则欲不止，贪而后抑，则贪愈深，丝毫也达不到静神的效果。李梴的《医学入门》也说：“主于理，则人欲消亡而心清神悦，不求静也。”

二是要除六害，正确对待个人的利害关系。《太上老君养生诀》说：“善摄生者，要先除六害，然后可以保性命延驻百年。何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者损滋味，五者除佞妄，六者去妒忌”。六害不除，万物揪心，神岂能静！

抑目静耳：眼、耳是神气接受外界刺激的主要渠道，其功能受着神的主宰和调节。目静耳静则神气内守而心不劳，若目驰耳躁，则神气烦劳心扰不宁。《庄子》说：“无视无听，抱神以静”。《千金翼方》说：“养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益老人也”。适当的静目抑耳，减少外界对神气的不良刺激，这无疑是有利于健康的。

调摄情志：情由神发，总统于心。因此，情志活动与神

气的关系十分密切。历代养生家主张从四个方面进行调摄：①常乐观：乐观的情绪，能安定神气，促进健康。《管子·内业》指出：“凡人之生也，必以其观。忧则失纪，怒则失端。忧悲喜怒，道乃无处”。《内经》也主张“以恬愉为务”。孙真人说：“安神宜愉乐”。古人认为“乐而忘忧”，乐观不仅能忘忧，而且和畅气血，加强神的滋养，有益健康。②和喜怒：喜怒人之常情，惟太过则有害。《内经》说：“喜乐者，神惮散而不藏。”“盛怒者，迷惑而不治。”因此，历代养生家把“和喜怒”列为养生大法之一。③节思虑：思虑是神的表现形式之一，少思则神和，多思则神散。《内经》说：“怵惚思虑则伤神。”所以古人主张“少思虑以养其神”。这里的“少思”，应该理解为不过分焦虑。《养生肤语》说：“人之致思发虑，致一思，出一神，法一念，出一神，如分火焉。火愈分油愈干火愈小，神愈分精愈竭神愈少。”是以思虑不可不节。④去忧悲：《内经》说：“六十岁，心气殆衰，苦忧悲”。老年人精气衰退，心神不足，易生忧悲之苦，忧悲不已，神躁伤之，则损健康。此外，古代养生家还主张正好恶，调言笑以养其神。好恶发于神，言笑出于心，好恶正，言笑调，则神气自清。

顺应四时：四时气候的不同变化，使万物形成生—长—化—收—藏的自然规律。人体除脏腑气血等存在着与四时变化相适应的关系外，神气的活动也必然与四时变化相适应，才能保持神气清静状态。《内经》说：“苍天之气清净，则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。故圣人传精神，服天气，而通神明”。《庄子》称养生大法：“动而以天行”，亦是说神气的活动要符合自然变化的规律。《内经》十分强调四时调气，列有《四气调神》专篇，讨论了四时之气对神气的影响，认为神气顺时以生长化收藏，是为清

静内守；否则逆时而动，神气就会躁动消亡。

常练静功：静功是气功的一种，包括练气和练意两个方面，相当于古代静坐、吐纳，调息，服气等方法。其中“练意（又称“调心”），即是调理精神状态，以达到神气入静。《内经》说：“呼吸精气，独立守神”。《养生四要》说：“人之学养生，日打坐，日调息，正是主静功夫。但要打坐调息时，使思要不使其心神为主的一种锻炼方法，而打坐调息的目的是为了静神。因此，只有达到神静才是练功的主要目的。

心理与生理的关系

医学心理是以心理和生理的统一关系为基础的。祖国医学心理思想，对于人的身心关系，亦即形神关系，心理和生理的关系也是十分重视的。《内经》指出：“天食人以五气，地食人以五味，五气入鼻，藏于心脏，上使五色修明，音声能彰；五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生”。“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也，其藏坚固，邪弗能容也。容之则心伤，心伤则神去，神去则死矣”。这两段话从两方面说明了心身关系：一方面，先有身形，后有心理，心理是生理活动的结果；另一方面，心理对生理活动产生一定的影响，即所谓“得神者昌，失神者亡”。这就是说，《内经》的心理和生理中心思想是：形与神俱，乃成为人；如形与神离，则形骸独居而终。

现代医学心理认为，人的心理活动离不开生理的（主要是神经系统）活动。这是由于我们的神经系统是一个高度发展的、具有复杂结构和特殊功能的物质组织。光是大脑皮层中就集合了约 140 亿个神经细胞。如果把分布在身体各部分的神经细胞加在一起，整个神经系统包含有大约 300 亿个神

经细胞。这些神经细胞之间又通过无数的神经纤维建立了多种多样、错综复杂的联系。人的心理就是这个神经系统活动的结果。但是，在整个神经系统中，它的不同部分对心理所起的作用并不是同等的。外周神经系统（感觉神经和运动神经）是联系大脑和脊髓负责信息的储存、加工和处理。人的心理和复杂的行为是在大脑两半球皮层产生的。

《内经》这部古医书还从医学观点出发，对于形神两个方面及其相互关系进一步作了具体的分析。关于形，它着重地分析了五脏、六腑、奇恒之腑和五官九窍。五腑为心、肝、脾、肺、肾，还包括心包络，膻中和命门；六腑为胆、胃、大肠、小肠、三焦和膀胱；奇恒之腑为脑、髓、骨、脉、胆和女子胞，五官九窍为耳、目、口、鼻、舌、前阴和后阴。关于神，它认为包括神、魂、魄、意、志和思、虑、智等内容，而神的组成因素的各自涵义是：“故生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来者谓之魂，并精而出入者谓之魄，所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智”。根据《内经》的论述，形的某些组织和神的某些因素还具有一种相应的特定关系。例如，五腑和五志、五精相对应，心—喜、神，肝—怒、魂，脾—思、意，肺—忧、魄，肾—恐、志。

现代医学心理认为，最初客观存在的事或现象作用于我们感觉器官（眼、耳、鼻、舌、皮肤等），引起分布在感觉器官中的神经组织的活动，并在这里实现从物理能、化学能到神经能的转化，发动神经冲动。然后，神经冲动携带着现实事物、现象的信息，沿着有关神经通道，传导到神经中枢的低级部位（脊髓、延脑、桥脑、中脑、小脑、间脑、皮下神经节等），对信息进行初步的分析、综合。神经冲动的传导继

续进行，最后到达神经中枢最高部位——大脑两半球皮层。现实事物经过大脑皮层相应区域的神经细胞的分析、综合、加工、改造，产生关于这些事物的印象以及对待这些事物的态度，并由大脑皮层发出各种不同指令，引起各种各样的行为和活动。这些行为和活动又会反馈给大脑皮层，大脑皮层根据反馈回来的信息进一步发出新的指令，如此循环往复，使人的认识水平、活动水平不断改善和提高。由此可见，心理即对客观事物的印象、态度、思想等等，是神经系统，主要是大脑的复杂活动的产物，而神经系统的活动则是心理活动的物质基础。心理是不能离开物质而独立存在的，它只能借助物质基础而存在。心理是不能离开物质而独立存在的，它只能在物质世界作用下，经过物质的、即生理的过程，才得以产生、形成和发展。因此，神经系统的发展是否成熟，它的结构和机能是否完善，必然会对人的心理活动产生重大影响。

但是，心理对生理也不是无所作用的。祖国医学指出了“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）是致病的重要因素。《内经》说：“怒则气上，喜则气缓，思则气结，悲则气消”；“大怒伤肝，暴喜伤心，思虑伤脾，悲忧伤肺，惊恐伤肾”等，这些说法均明确指出了身心之间存在着辩证关系，而且已被后来大量的研究和临床实践所证实。前苏联生理学家巴甫洛夫说：“一切顽固沉重的忧郁和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门”。现在已经查明，人类的许多疾病，如高血压、心脏病、溃疡病、肺结核、支气管哮喘、月经不调，以及某些皮肤病、癌症等，它们的发病、病程和治疗都与心理因素有着密切的关系。

“七情”可以致病

祖国医学把七情过度变化看成是重要的致病因素，认为七种情绪的过度变化，可以引起脏腑功能失调，气机紊乱，如《内经》所说的怒则气上，思则气结等。如果情绪特别激烈，就会损害人的内脏，如喜伤心，怒伤肝等。《内经》中特别强调“心”在人体的主导作用，写道：“心者，君主之官也，神明出焉……。故主明则下安，以此养则寿”。这里的“心”就是现在所说的大脑。它是人体中枢机构。大脑一旦受到过度精神刺激，产生强烈或持续的情绪波动；就会通过神经和内分泌系统，对全身各个系统和器官产生明显的影响。

人们常常有这样的体验，大喜临门，往往高兴得难以入睡；忧虑悲伤，也会使人寝不安度；受到惊吓，更易恶梦联翩。这些表现都是因为大脑皮层的功能受到情绪的影响，使它的兴奋与抑制过程失去了平衡的缘故。当受到惊吓时，会感到自己的心砰砰跳动，甚至出一身冷汗；在愤怒时，不仅心跳，而且热血冲头，头胀头痛。这些表现，又是由于交感神经处于兴奋状态，促使心跳加快，血压升高，汗腺分泌增强的结果。人在忧愁、悲哀、焦虑、痛苦的时候，之所以饮食不香，胃部发胀，是由于胃肠机能受扰乱的表现。如果这些情绪过于强烈，或者持续时间过久，就会引起疾病。医学上把这些主要由于心理因素引起的或受心理因素影响较大的躯体疾病，称为身心疾病。

①情绪与胃肠机能。胃肠机能对于情绪反应极为敏感。这个道理，古人早就知道。古人在谈到饮食不调，身体虚寒这些因素的同时，特别强调七情是引起胃病的主要因素。《医学正传》指出：“胃脘当心而痛”，是“七情九气触于内之所