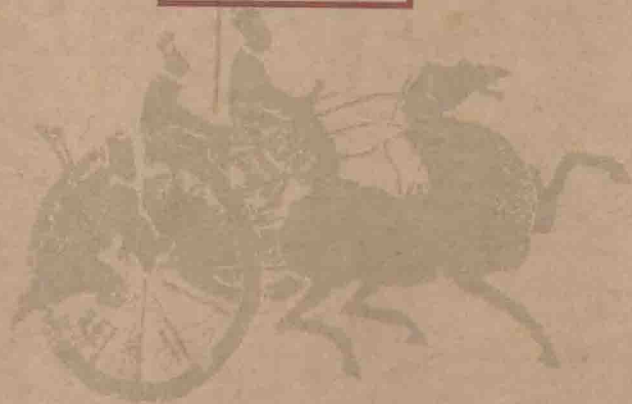


中华大典
第三辑

人生百科全书

中国文史出版社



● 中华大典

人生百科全书

第一卷

中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华大典·第三辑/中华大典编委会编. —北京:中国文史出版社,
ISBN 7-5034-1357-3

I. 中… II. 中… III. 中国—古典 IV. K506

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 092887 号

中华大典(第三辑) 人生百科全书

出版发行: 中国文史出版社
社 址: 100811 北京太平桥大街 23 号
印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司
河北省三河市印务有限公司
经 销: 新华书店北京发行所
开 本: 787 × 1092 毫米 1/16
印 张: 320 字数: 6860 千字
印 数: 1001 - 2000 册
版 次: 2003 年 4 月第 1 版
印 次: 2004 年 4 月第 2 次印刷
全套定价: 396.00 元

文史版图书如有印、装错误,工厂负责退换

目 录

第一篇 养生篇

第一章 情志养生

一、养神的重要性·····	(3)
(一)神与疾病的关系·····	(3)
(二)神对妊娠及胎儿的影响·····	(5)
(三)神与衰老的关系·····	(6)
二、如何养神·····	(6)
(一)“静则神藏,躁则消亡”·····	(6)
(二)“精神内守,病安从来”·····	(8)
(三)调情志,免刺激·····	(9)
(四)“以恬愉为务”·····	(14)
(五)“四气调神”·····	(18)
(六)“因人养神”·····	(19)
三、养神应注意的问题·····	(22)
(一)恬淡虚无·····	(22)
(二)知足常乐·····	(23)
(三)抑郁伤感·····	(23)
(四)妒嫉心理·····	(23)
(五)人际关系·····	(24)
(六)宗教、信仰与养生·····	(25)

第二章 饮食养生

一、饮食调养的意义·····	(27)
二、现代饮食研究·····	(28)
(一)食物的营养成份·····	(28)
(二)营养与脑的发育·····	(29)
(三)营养与免疫·····	(30)
(四)饮食与某些疾病发生的关系·····	(30)
三、饮食养生的原则·····	(31)
(一)合理调配·····	(31)
(二)五味调和·····	(32)
(三)饮食要卫生·····	(33)

(四)饮食有节·····	(34)
(五)烹调有方·····	(35)
(六)四时宜忌·····	(36)
(七)因人制宜·····	(37)
四、饮食养生的方法·····	(38)
(一)进餐情绪·····	(38)
(二)细嚼慢咽,不可暴食·····	(39)
(三)进食姿势与速度·····	(39)
(四)食宜专心·····	(39)
(五)不抽烟,少饮酒,多喝茶·····	(40)
(六)食后漱口·····	(47)
(七)食后摩腹·····	(47)
(八)食后散步·····	(48)
(九)注意忌口·····	(48)
(十)其他喝的学问·····	(48)
五、保健医疗食物·····	(58)
(一)谷豆油料·····	(59)
(二)水陆蔬菜·····	(61)
(三)干鲜果品·····	(64)
(四)畜禽蛋乳·····	(67)
(五)鱼贝虾蟹·····	(69)
(六)山珍海味·····	(71)
(七)调料饮品·····	(72)
六、常用药膳·····	(74)
(一)药膳源流·····	(74)
(二)药膳基础·····	(75)
(三)增强体质的药膳·····	(79)
七、御膳·····	(92)
八、养生菜肴·····	(95)
(一)蔬菜类菜谱·····	(95)
(二)豆制品类家常菜谱·····	(97)
(三)肉类家常菜谱·····	(97)

(四)水产品类菜谱	(98)
(五)禽蛋类菜谱	(98)
(六)药膳类菜谱	(99)
(七)果品类菜肴	(101)

九、常用食物的营养与特点 (104)

(一)谷类	(105)
(二)油类	(105)
(三)豆类	(105)
(四)蔬菜类	(106)
(五)菌菇类	(106)
(六)根茎类	(106)
(七)蛋类	(107)
(八)水产类	(107)
(九)肉类	(108)
(十)水果、干果类	(109)
(十一)饮料、调味料类	(109)

第三章 运动养生

一、运动养生的意义	(112)
(一)动以养形	(113)
(二)运动可增强脾胃功能	(113)
(三)运动可加强心脏功能	(113)
(四)运动能增加肺的功能	(113)
(五)运动能提高肾脏的功能	(113)
(六)运动使人精神愉快	(114)
二、运动养生的原则	(114)
(一)强调动静结合	(114)
(二)提倡持之以恒	(114)
(三)运动适度,不宜过量	(114)
(四)舒适自然,循序渐进	(114)
(五)运动时间,因时制宜	(115)
(六)运动项目,因人制宜	(115)
三、中医健身的方法	(115)
(一)五禽戏	(115)
(二)易筋经	(117)
(三)八段锦	(119)
(四)十二段锦	(121)
(五)回春功	(122)
(六)六字诀	(122)
(七)太极拳	(123)
(八)散步	(129)

(九)慢跑	(131)
(十)游泳	(132)
(十一)登山	(133)
(十二)健身操	(134)

第四章 起居养生

一、居住环境	(135)
(一)住房高低	(135)
(二)居室内湿度	(136)
(三)居室内温度	(136)
(四)居室朝向	(136)
(五)居室采光	(137)
(六)居室通风	(137)
(七)环境绿化	(138)
(八)声响	(139)
(九)环境污染	(139)
(十)城市与农村	(140)
二、睡眠	(140)
(一)科学对睡眠的认识	(141)
(二)睡眠的生理意义	(142)
(三)睡眠的时间	(143)
(四)睡眠的质量	(144)
(五)睡眠的方法	(145)
(六)午睡	(153)
(七)做梦	(154)
(八)睡眠障碍的防治	(156)
三、理发沐浴	(161)
(一)理发	(161)
(二)沐浴	(162)
四、戒烟少酒禁毒,克服不良习惯	(163)
(一)戒烟	(163)
(二)少酒	(164)
(三)禁毒	(164)
(四)克服不良习惯	(164)

第五章 性事养生

一、性心理	(167)
(一)发育性心理	(167)
(二)性感心理	(174)
(三)性爱发展心理	(179)
(四)交合心理	(180)

(五)非婚两性关系心理	(182)
(六)性心理障碍	(191)
二、性行为	(207)
(一)性行为的必要性	(207)
(二)性行为的功 能	(208)
(三)男女性意识及性行为差异	(211)
(四)性行为的和谐	(213)
(五)性卫生	(215)
(六)性行为准则	(217)
三、性保健	(218)

第六章 四时养生

一、四时养生的理论与原则	(225)
(一)“人以天地之气生”	(225)
(二)“四时之法成”	(232)
(三)发挥主观能动性	(237)
二、春季养生	(241)
(一)精神调养	(243)
(二)饮食调养	(244)
(三)起居保健	(248)
(四)运动保健	(251)
(五)药物保健	(252)
(六)防病保健	(254)
三、夏季养生	(259)
(一)精神调养	(261)
(二)饮食调养	(263)
(三)起居保健	(269)
(四)运动保健	(273)
四、秋季养生	(277)
(一)精神调养	(277)
(二)饮食调养	(278)

(三)起居保健	(282)
(四)运动保健	(287)
(五)药物保健	(292)
(六)防病保健	(294)
五、冬季养生	(299)
(一)精神调养	(301)
(二)饮食调养	(302)
(三)起居保健	(306)
(四)坚持运动	(310)
(五)药物保健	(312)
(六)防病保健	(314)

第七章 药物养生

一、药物调理的原则	(322)
(一)预防为主	(322)
(二)调补为主	(322)
(三)辩证用药	(323)
(四)因时因地因人制宜	(324)
二、补养药物效能	(325)
(一)补充物质	(325)
(二)调整功能	(326)
(三)防治疾病	(326)
(四)延缓衰老	(327)
三、补养药物的剂型与用法	(328)
(一)汤剂的煎服法	(328)
(二)丸、散、酒、露的特点	(329)
(三)怎样自制膏滋药	(329)
(四)药膳、药粥和药枕	(330)
四、常用补养药物和配方	(332)
(一)补药	(332)
(二)保健中成药	(351)
(三)补的方法	(356)

第二篇 保健篇

第一章 家庭保健

一、健康与疾病	(365)
(一)人体健康的新标准	(365)
(二)影响健康的因素	(365)

(三)2000 年人人享有卫生保健	(366)
(四)人为什么会生病	(366)
(五)炎症	(367)
(六)循环障碍	(368)

(七)免疫与疾病	(369)	(二十一)海产食物的消毒 ...	(392)
(八)遗传与疾病	(374)	(二十二)冰箱的消毒	(393)
(九)中医谈病因	(376)	(二十三)碗、筷等餐具的消毒	(393)
二、饮食与保健	(377)	(二十四)居室及用具的消毒	(394)
(一)营养素的种类与功能 ...	(377)	(二十五)家庭用消毒药	(394)
(二)根据不同年龄合理安排膳食	(377)	(二十六)使用家用压力锅进行消毒和灭菌	(395)
(三)怎样选择和使用食物蛋白质	(378)	(二十七)家用微波炉可用于消毒	(395)
(四)食油与健康	(378)	(二十八)灭鼠	(396)
(五)合理吃糖	(379)	(二十九)灭蝇	(396)
(六)喝水的科学	(379)	(三十)灭蚊	(397)
(七)强化食品	(380)	(三十一)灭臭虫	(398)
(八)平衡膳食	(380)	(三十二)灭蟑螂	(398)
(九)绿色食品	(381)	四、心理保健	(399)
(十)解酒妙方	(381)	(一)心理健康的标准	(399)
(十一)确保饮食安全准则 ...	(382)	(二)婴儿期的心理卫生	(399)
(十二)谨防吃水果致病	(382)	(三)独生子女的心理教育 ...	(400)
三、起居与环境	(383)	(四)小学生易产生的心理障碍	(400)
(一)起居有常	(383)	(五)青春期的心理状态	(401)
(二)劳逸适度	(383)	(六)中年人的心理健康	(401)
(三)服装顺时适体	(384)	(七)离退休后的心理健康 ...	(402)
(四)睡眠与卧具	(384)	(八)心理咨询	(402)
(五)失眠的预防	(385)	(九)心理危机	(403)
(六)如何消除疲劳	(385)	(十)克服自卑感	(404)
(七)搬迁新居防疾病	(386)	(十一)心理保健十法	(405)
(八)潮湿地方怎样去湿防病	(386)	(十二)疾病的病前性格	(406)
(九)习惯与健康	(387)	(十三)防止情绪致病	(407)
(十)怎样改变不良习惯	(387)	(十四)消除考试前紧张	(407)
(十一)生活中常见的不卫生习惯	(388)	五、胎孕保健	(408)
(十二)防治大气污染	(388)	(一)优生	(408)
(十三)电磁辐射与健康	(389)	六、儿童保健	(419)
(十四)噪声与健康	(389)	(一)各阶段的生长发育	(419)
(十五)微量元素与健康	(390)	(二)生理和心理特点	(419)
(十六)需要消毒的传染病 ...	(390)	(三)生理常数	(420)
(十七)常用的消毒方法	(391)	(四)饮食、起居宜忌	(421)
(十八)室内空气消毒	(391)	(五)卫生习惯与健康	(422)
(十九)饮水消毒	(391)	(六)易患疾病的养生指导 ...	(424)
(二十)生吃瓜果蔬菜的消毒	(392)	七、青少年保健	(429)

(一)青春期的定义	(429)	(三)五音治病	(481)
(二)生理和心理特点	(429)	(四)音乐疗法	(483)
(三)青春期养生指导	(431)	(五)音乐欣赏	(483)
八、青壮年保健	(432)	四、养 花	(484)
(一)青壮年期的概念	(432)	(一)花的作用	(484)
(二)生理和心理特点	(433)	(二)花与长寿	(485)
(三)青壮年期养生指导	(433)	(三)养花知识	(485)
九、更年期保健	(434)	五、养 鸟	(486)
(一)什么是更年期	(434)	(一)养鸟有益健康	(486)
(二)生理和心理特点	(434)	(二)鸟笼	(486)
(三)更年期养生指导	(435)	(三)适合家庭笼养的鸟	(486)
十、老年保健	(437)	(四)养鸟的方法	(486)
(一)体质特点	(437)	六、养 鱼	(487)
(二)与老年有关的保健问题	(437)	(一)家庭养鱼	(487)
(三)老年期养生指导	(443)	(二)怎样养鱼	(487)
十一、妇女保健	(454)	七、钓 鱼	(488)
		(一)四季垂钓	(489)
		(二)方法和技巧	(489)
第二章 生活保健		八、书法与绘画	(489)
一、服 装	(457)	(一)书法与养生	(490)
(一)衣服的作用	(457)	(二)绘画与养生	(490)
(二)衣服的材料	(458)	九、集邮、下棋	(491)
(三)衣服的款式	(459)	(一)集邮的作用	(491)
(四)衣服的颜色	(460)	(二)下棋与健康	(492)
(五)衣服的保养	(460)	十、“二便”	(492)
(六)气候与服装	(460)	(一)大便与健康	(493)
(七)健康与服装	(462)	(二)小便与健康	(494)
二、沐 浴	(464)	十一、劳 逸	(495)
(一)温泉浴	(466)	(一)劳动与长寿	(495)
(二)海水浴	(470)	(二)逸的利与弊	(498)
(三)药浴	(471)	(三)劳逸的结合	(498)
(四)冷水浴	(472)	十二、旅游卫生	(499)
(五)空气浴	(473)		
(六)日光浴	(474)	第三章 医疗保健	
(七)森林浴	(475)	一、体质保健	(502)
(八)蒸汽浴	(476)	(一)阴虚体质的保健	(502)
(九)热沙浴	(477)	(二)阳虚体质的保健	(503)
(十)泥浴	(478)	(三)气虚体质的保健	(503)
(十一)洞穴浴	(479)	(四)血虚体质的保健	(504)
三、音 乐	(480)	(五)痰湿体质的保健	(504)
(一)音乐功能	(480)	(六)阳盛体质的保健	(505)
(二)音乐基础	(481)	(七)气郁体质的保健	(505)

二、部位保健.....	(506)	(二十六)耳朵里有小虫子或异物...	(521)
三、急救护理.....	(513)	(二十七)玻璃屑嵌进肉里 ...	(522)
(一)胸外心脏按压术	(513)	(二十八)眼睛溅入了石灰水.....	(522)
(二)人工呼吸法	(513)	(二十九)鼻出血的急救	(522)
(三)触 电	(514)	(三十)牙痛应急处理	(522)
(四)中 暑	(515)	(三十一)呃 逆	(523)
(五)一氧化碳中毒	(515)	(三十二)蛇咬伤	(523)
(六)勒缢的救治	(516)	(三十三)蜜蜂蜇伤	(523)
(七)溺 水	(516)	(三十四)蜈蚣咬伤、蝎子蜇伤	(523)
(八)冻 伤	(516)	(三十五)被刺毛虫蜇伤	(524)
(九)热烧伤	(517)	(三十六)手指被甲鱼咬住 ...	(524)
(十)浴室里洗澡时突然晕倒.....	(517)	(三十七)蚂蟥咬伤	(524)
(十一)突然分娩的应急处理.....	(518)	(三十八)癞蛤蟆毒液中中毒 ...	(524)
(十二)小儿惊厥的家庭处理.....	(518)	(三十九)毒蜘蛛咬伤	(525)
(十三)小孩吃错药	(518)	(四十)海蜇蜇伤	(525)
(十四)产妇乳头皲裂	(518)	(四十一)猫抓伤	(525)
(十五)头部受伤后起“包” ...	(519)	(四十二)蚂蚁蜇伤	(525)
(十六)对高处跌下的伤员的正确运	(519)	(四十三)药物中毒急救法 ...	(525)
送	(519)	(四十四)农药中毒的急救 ...	(526)
(十七)脚被铁钉戳伤	(519)	(四十五)毒蘑菇中毒	(526)
(十八)小孩脚被自行车轮钢丝轧伤	(519)	(四十六)未熟的豆制品中毒.....	(526)
.....	(519)	(四十七)蚕豆中毒	(526)
(十九)下巴掉下来	(520)	(四十八)鲜黄花菜中毒	(527)
(二十)溜冰跌伤手脚	(520)	(四十九)发芽马铃薯中毒 ...	(527)
(二十一)小腿突然抽筋	(520)	(五十)菠萝中毒	(527)
(二十二)眼内异物的去除 ...	(520)	(五十一)四季豆中毒	(528)
(二十三)气管异物的急救法.....	(521)	(五十二)荔枝中毒	(528)
.....	(521)	(五十三)河豚鱼中毒	(528)
(二十四)误吞金属异物的排除.....	(521)	(五十四)落井的救治	(528)
.....	(521)	(五十五)掉入粪池的救治 ...	(529)
(二十五)误将假牙咽下	(521)		

第三篇 家庭篇

卞后勤俭持家	(533)	程婴养赵氏孤儿	(538)
理家教子的皇后	(533)	加林查成功启示	(539)
鲁迅教子	(534)	孩子承担不起过重的希冀	(540)
母爱深深	(535)	还须言传身教	(543)

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 名人的身后 | (544) | 李绩病嘱从简治丧 | (553) |
| 勿以善小而不为 | (545) | 宋太祖治家有良方 | (554) |
| 教子须有大“肚” | (546) | 老革命家谆谆教子情 | (555) |
| 徐悲鸿的家教 | (547) | 洛克菲勒发零钱 | (556) |
| 不搞特殊教子女 | (549) | 李士谦和亲睦邻 | (557) |
| 徐海东严教爱子 | (549) | 郑板桥不忘亲邻 | (557) |
| 俭财用 禁奢侈 | (551) | 彭玉麟睦邻重友 | (558) |
| 勤以修身 俭以养德 | (552) | 破镜可重圆 | (559) |

人生百科全书

第一篇 养生篇

第一章 情志养生

一、养神的重要性

人都是有情绪的，情绪既可以改变人的行为活动方式，又可以改变人的脏腑机能状态，从而导致生理甚至病理方面的变化。中医学把人体的情志活动归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，简称“七情”，并认为七情郁结是内伤的主要致病因素。

情绪有多种多样的，十分复杂，既可以表现为单一的，又可表现为相兼的，达到的程度也不一致，所以，划分情绪的优劣是很困难的。一般来讲，积极的情绪包括喜爱、崇敬、高兴、幸福等等。这些情绪能够促人向上，奋发工作，创造生活，同时也对机体健康有益。积极的情绪可以加强思维能力，提高工作效率，保证机体健康。消极的情绪包括羞愧、沮丧、哀伤、愁闷、紧张、绝望、妒忌、怨恨等等。但是，对于一定程度的消极情绪也不能一味地谴责和排斥。如果身临万丈深渊没有惧怕情绪，对迎面奔驰而来的列车不感到紧张，对凶残暴虐的洪水猛兽不发生恐慌的话，也就不会有立即避开或严加防范的行为，生命安全都无法保证，人体健康从何谈起？如果对自己的过错不感到歉疚和悔恨，对他人的劣迹没有厌恶和忿恨，人的道德观念都无法建立，还谈什么心理健康？面对坏人而发怒，可以增强战斗力；面对失败而悔恨，可以使人向胜利进军；面对友人的未竞事业而惋惜，又可因之化悲痛为力量……。由此可见，精神压力是人生的一部分，只要能因势利导地转化为积极力量，情绪也就可以随之得到改善。无论是积极的还是消极的情绪，都不可以太过。如果超过了人的忍受程度，就会影响健康，从而导致疾病。

（一）神与疾病的关系

正常人都有精神变化。精神愉快、情怀舒畅是健康长寿的重要因素。然而，情绪、情感的变化过度，又会给人带来危害。

情志致病主要有两种情况。一种是情绪波动太大，过于激烈，如狂喜、盛怒、骤惊、大恐等，往往会很快致病伤人，如暴怒而中风、大惊而猝死。另一种是情绪波动虽然不大、不烈，但持续时间长久、过久，也会伤人致病。诸如积忧、久悲或过于思虑，经常处于不良的心境，都会积而成病。一般说来，喜怒往往暴发伤人，忧悲思虑大多积久伤人。

情绪的变化，多由内外部刺激引起。人逢喜事心亦喜，遭受不幸自悲哀。人体内部刺激，也可引起情绪变化，体虚容易惊恐，久病易忧愁。

人体情志变化的幅度，不仅与刺激强度与持续时间有关，尤其与个体特点密切相关。同样一声雷鸣，勇者可以面不改色，怯者则会心惊肉跳；同样遇到烦心的事，心胸开朗者很快即可排遣，心胸狭窄者往往久久不快。可见刺激即使来自

外界，变动仍然源自内我。而且，情志致病，都能直接影响内脏功能。因此，中医学将其列为致病内因，称为内伤七情。北京红十字朝阳医院曾对门诊 100 例患者抽样调查发现，73% 患者发病原因与社会心理因素有关，又对 50 例住院病人进行调查，同样证实了这一数据。

情志致病，自古有之，中国如此，国外亦如此。以美国为例，美国健康教育委员会曾调查宣布：在美国全人口中，每 10 个人中就有一人患心理疾病，每 20 人中就有一人因心理疾病而住院治疗。卡特夫人在 1979 年美国精神病学会上指出：“在美国有 15% 的人一生中需要精神方面的照顾；有 25% 的人患轻度或中度的忧郁等精神方面的疾病”，如果加上与社会、心理因素密切相关的各种心身疾病，那就更多了。美国某综合医院门诊部曾对就诊病人不加选择地进行调查，结果发现 65% 的病人与社会环境有关，在很大程度上是因情绪不佳而患病的，竟占 35%。

为什么因情志过极而患心理和心身疾病的人有逐渐增多的趋势？这是因为，现代的生活节奏日益加快，人们常处于紧张状态。例如，“压迫感”就是普遍存在的心理问题。从早晨恼人的噪声开始，接着是用膳的忙乱，交通的拥挤，工作的紧张，事业上的竞争，以及失业的威胁，都会使人产生压迫感。这种压迫感持续的积聚，就会使人患心理疾病。特别是人际关系的失调，更容易引起心理病态。心理学家丁瓚说过“人类的心理适应，最主要就是对于人际关系的适应。所以，人类的心理病态，主要是由于这人际关系的失调而来。”原始人的人际关系是非常单纯的。他们的生存条件，主要是与自然搏斗。等到人际关系复杂起来后，人类的心理适应便不再像从前那样单纯了。人类的心理病态便也成为引人注意的严重问题了。

苏联著名生理学家巴甫洛夫说：“一切顽固沉重的忧悒和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。”我国著名心理学家潘菽也强调指出：“不仅有害的物质因素能造成各种各样的身体疾病和精神疾病；有害的心理因素也同样可以起到这样的作用。所谓心身疾病或心理生理疾病，或如大家所熟悉的所谓心因性疾病，就是明显的不良心理因素造成的。”

人类的精神生活或精神刺激的来源是多方面的，如恶劣的经济生活与劳动条件，社会动荡，人事纠纷，他人的威胁、诽谤、歧视等刺激对人体的危害，不是试管、显微镜或其他医疗器械的检查所能证实的。下面试以与精神、情志有密切关系的几种疾病发病为例说明。

1. 精神疾病

因精神活动失调引起的各类精神病也成为当今人类社会普遍存在的多发病、流行病。据调查，1987 年我国重症精神病人已达 1000 多万，其中 70% 表现精神分裂症。至于多种神经症及心理障碍发生率更高，据某大城市不完全统计约为 22%。其他因精神因素引起情绪障碍、抑郁症、癔病等为数更多。

2. 消化系统疾病

胃是表达情绪好坏最敏感的器官之一。当遇上称心悅事，顿觉春风满面，胃液分泌活动旺盛，胃口特好；如遭遇到烦心苦恼不如意时，胃的受纳功能下降，食之无味或茶饭不进。在第二次世界大战中，一些城市和军人中，消化性溃疡发病率显著上升就是例证。

3. 心血管疾病

高血压病与精神因素的关系十分密切。人在激怒的即时血压就会上升。长期处于精神高度紧张状态的汽车驾驶员，高血压病的发病率要高于一般人。人在情绪激动时心跳会加快；发怒或害羞时脸会发红；中风或凡心肌梗塞也常在情绪剧烈变化时发生。这都说明人的情绪、精神状态对心血管功能具有明显的影响。

4. 肿瘤

肿瘤的致病因素十分复杂，但很久以来人们就注意到它的发病与精神因素密切相关。古希腊一位叫伽伦的医生就曾注意到，忧郁的女子比乐观的女子更易得癌。我国宋代一位妇科医生陈自明认为乳癌多因“肝脾郁怒，气血亏损”所致。

50年代，有位名叫劳伦斯·莱香的心理学家曾对一组癌症患者的生活史作了调查。在这组病人中发现有一个共同点：他们中的大多数人，从童年起便开始经历失去父母或亲属的悲伤。丧亲的遭遇养成了他们沉默的个性，成年后又变得不善交际，缺乏工作的热情和生活的理想，孤影自怜，郁郁寡欢，他们漫长的一生，经常沉溺在无望或孤独之中。有三对孪生子，其中每对中有一个因心理上的压迫感而得白血病，每对中的另一个情绪乐观，未得白血病，说明心理上的应激有可能成为癌症的一个主要原因。

防邦德国的H·J·F·巴尔特鲁施博士对8000多位不同类型的癌症病人进行调查后说：恶性肿瘤的临床表现，都发生在涉及失望、孤独和懊丧等各种严重或强烈的精神压力频繁发生的时期。

对生活充满快乐和希望的肿瘤病人，在治疗过程中，往往能使抗癌药物发挥更大的协同作用。

曾有两个癌症女病人，其中一个当听到医生的诊断后立刻腿都软了，蹒跚地走到床边，睡在床上，从此便再也没有起过床，很快地死去。另一个病人根本不把癌症当作一回事，她逢人便说没事儿，若无其事地照常生活，在许多年后才因自然衰老而死去。

(二) 神对妊娠及胎儿的影响

情志不畅的妇女，往往造成月经不调，从而引起不孕症。通过服用舒肝解郁、养血理脾的中药，配合精神疏导后，情怀舒畅，月经正常，从而怀孕的机会也多。俗话说：“性急生不出儿子”，就是指妇女求子心切，或把怀孕的问题看得太重要，思想过于紧张，反而影响受孕。

孕妇若有不良情绪也能影响胎儿。对孕妇的观察发现，孕妇的情绪和胎动规律有直接关系，情绪烦躁的孕妇，胎动多，出生后体重轻，爱哭闹，不易喂养，易导致身体智力发育不良，而且性格烦躁。

胎儿在母体内不断地接受来自外界的某些感官的影响，特别对触觉和听觉十分敏感。据研究证明胎儿压觉、触觉等受体，自怀孕10周后即已发生并有其功能，胎儿对音响反应大约在怀孕20周前后即已发生。

孕妇的情绪状态对妊娠和胎儿的发育起很大的作用。临床观察情绪波动大的孕妇，往往在妊娠期和分娩期引起合并症。严重焦虑可引起恶性妊娠呕吐，并常导致早产、流产、产程延长或难产。这样的胎儿，不但在胎内运动多，出生后也往往多动，容易激惹，好哭闹，甚至影响喂奶和睡眠。我国重庆医学院曾对儿童多动症进行调查，发现这些儿童在胚胎期，其母亲都曾有情绪较大波动和心理困扰的过程。

有些学者认为，某些胎儿先天性缺陷，也可能与孕妇妊娠期情绪有关。胎儿生长发育需要的营养和氧气，是母亲血液通过胎盘供给的，母亲情绪变化会影响激素分泌和血液的化学成份。积极的情绪会使血液中增加有利于胎儿健康发育的化学物质，而消极的情绪则会使血液中增加有害于胎儿神经系统和其他组织的物质。在孕期母亲过度的情绪紧张，肾上腺皮质激素就会分泌过多，可引起胎儿发育畸形，长期处于忧郁的孕妇，可造成早产或胎儿瘦小体弱。因为情绪变化与大脑皮质、边缘系统、植物神经系统都有密切的关系，所以对胎儿会产生广泛的影响。

我国历来十分重视胎教。妊娠期“目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言”，保持心情舒畅，情绪稳定，有利于母子健康，这是很有道理的。

（三）神与衰老的关系

传说春秋时代吴国大夫伍子胥，为了报父兄之仇，躲避楚平王的追捕，打算逃亡国外，忽见关口上已重兵把守，戒备森严，搜索甚紧，他非常忧虑，一夜之间，竟然须发全白。真是“愁一愁，白了头”。

《素问·上古天真论》说：“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿……，所以能皆度百岁，而动作不衰……”。“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”说明人生之健康长寿，关键在于解除患得患失，欲念纷纭，劳形过度，应该保持愉快和安静的情绪。

唐朝孙思邈说：“世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少，心诚意正思虑清，顺理修身去烦恼”。说明人的生命长短，在于自己能否善于保养，决非命中注定。关键在于心地光明，事理通达，少发怒，去烦恼。

“欢笑使人少，烦恼催人老。” 身心愉快，清静寡欲，是长寿之道。 重视七情调理，对延缓衰老，是很有关系的。

二、如何养神

养神的方法很多，广而言之，即是指一切能使神健康的方法，都可以叫做养神。具体措施可有：

（一）“静则神藏，躁则消亡”

这是《黄帝内经》里的一句话，即神宜静，而不宜躁的意思。静神的思想，倡始于老庄。老子、庄子处于社会急骤变化的春秋战国时期，他们观察了当时自然、社会、人事方面的变化，提出了“清静无为”的思想主张。这种思想，虽然一方面反映了当时贵族领主政治上的消极思想，但是另一方面对于养生却有一定的积极作用。老子在《道德经》里指出：“静为躁君”。其意是说，在动与静这一对矛盾中，静是矛盾的主要方面，安静是躁动的主宰。从这一思想出发，他极力主张要“致虚极、安静笃”，即要尽量排除杂念，使心灵空虚而不杂；始终如一地坚守清静，使神气静而不躁。庄子继承了老子的这种静神思想，并以水为例阐明了神之当静的道理，曰：“水静犹明，而况精神”，并认为静和无为便能

达到长寿的境界。《黄帝内经》继老庄之后，第一次从医学的角度提出了静神防病的思想，如在其《素问》里说：“恬憺虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”这里的恬憺虚无，主要是指安静而言，思想安静，神气内持，邪气不能侵害。清代大养生家曹庭栋在《老老恒言·燕居》里说：“养静为摄生首务。”书中仔细分析了前人的静养思想，从实际出发，给“静神”赋予了新的内容。他反对道家虚无缥缈之绝对的“静”，说：“心不可无所用，非必如槁木，如死灰，方为养生之道。”他主张神宜相对的静，认为神不用不动固属于静，而且用之不过，专一不杂，动而不妄动，同样具有静的意义。

从上述论述可知，古代著名的养生家、思想家都是极力主张“静神”的，即清静以养神。清静，一般是指精神情志保持淡泊宁静的状态，因神气清静而无杂念，可使真气内存，达到心神平安的目的。近年来，国内外不少学者都非常重视思想清静与健康关系的研究。生理学研究证实，人在入静后，生命活动中枢的大脑又回复到人的儿童时代的大脑电波状态，也就是人的衰老生化指标得到了“逆转”。经测定，高水平的气功师的脑电波与一般人有明显的不同。社会调查发现，凡经过重大精神挫折、思想打击之后，又未得到良好的精神调摄，多种疾病的发病率都有明显增加。由于“神”有任万物而理万机的作用，故神常处于易动而难静的状态。正如陈继儒《养生肤语》所说：“今人作文神去，作事神去，好色神去，凡动静运用纷纭，神无不去。”神去则动，何如能静。所以，真正做到使精神安静是非常不容易的，只有从思想高度认清了静神的意义，才能克服种种干扰，做到“静以神藏”。又如何做呢？

一是抑目静耳。

眼耳为人体五官之一，是神接受外界刺激的主要器官，其功能受着神的主宰和调节。目清耳静则神气内守而心不劳，若目驰耳躁，则神气烦劳而心忧不宁。老子曾说：“五色令人目盲，五音令人耳聋”，此即是说乱视杂听，则会使耳目过用不清，而耗伤神气。尤其要避免“目视玄黄，耳务淫哇”（《养生论》），这样就能减少外界对神气的不良刺激。老人由于阅历万千，思虑易起，故神更是易动难静，《千金翼方·养老大例》针对老年人这一特点，强调指出：“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。”

抑目静耳二者，对于神气来说，抑目尤为重要。《老老恒言·燕居》说：“心者，神之舍；目者，神之牖。目之所致，心亦至焉。”说明了目视累心动神及静神必先抑目的道理。当然，目不可以不视，耳不可能不听，关键在于不要为了满足私欲而乱视妄听，使神气不宁。

二是凝神敛思。

《医钞类编》里说：“养心则神凝，神凝则气聚，气聚则形全。若日逐攘扰烦，神不守舍，则易于衰老。”当然，这种凝神敛思、保持清静的养生方法，并不是无知无欲、无理想、无抱负，不是人为地过于压抑思想和毫无精神寄托的闲散空虚，因而它与饱食终日、无所用心的懒汉思想绝不相同。从养生学角度而言，神贵凝而恶乱，思贵敛而恶散。凝神敛思是保持思想清静的良方，反之，正如孙思邈在《千金要方·道林养性》里所云：“多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳。”道人吕洞宾提倡“寡言语以养气，寡思虑以养神”的养心敛神方法不无道理。

三是多练静功。