

电子图书



信息技术的结晶

人类文明的载体

网络的基本资源

总序 历史出智慧

一未来是智能竞争的社会

智慧是最有魅力而又古老的人生追求，这是人类认识事物和运用知识、经验解决问题的能力，一切从先天获得、后天培养的悟性、技能和才思都可归结为智慧之果。人类正是恃有这种智慧和智慧的不懈追求，才成为大千世界的万物之灵。

当人们在冥冥之中膜拜上帝、真主和释迦牟尼时，智慧就作为信仰，溶进了宗教意识。穆斯林祈求真主的祷词是：“赐我智慧”、“增我知识”；佛教供奉的“佛”，译成汉语，就是觉者，即智慧者，佛法无边又称“智慧海”；基督教的《圣经》赞美“智慧是理智尽善尽美的形态”，“人有智慧，就有生命的泉源”。虽然他们追求的是超脱的智慧，天惠的知识，具有理性和神性的双重色彩，然而无可置疑的是，不论在西方还是东方，当社会文明还处在早期发展时，人们就把智慧视为生命的一体，须臾不可分离。

出世者是如此，搏击生活潮头的先哲、学者和思想家们，对智慧的追求更是气概飞扬。古希腊的一代哲人明确宣告：“我们是爱智者！”以求知和爱智构筑博大精深的哲学体系，使后世受惠无穷。中国尤多智慧的大家，孔子的一部《论语》享誉古今中外，“半部《论语》治天下”是中国垂之久远的古训。享名近代的《人权宣言》，摘引《论语》的吉光片羽“己所不欲，勿施于人”至今仍在法国宪法中熠熠生辉。日本的企业之父涩泽荣一，自称根据《论语》之宗旨，使企业经营获得了成功。美国总统里根 1982 年在旧金山纪念孔子诞辰的纪念会上演说：“孔子的学说世代相传，揭示全世界人类丰富的为人处世的原则。”一部 2000 多年前的旧典，何以倾倒千秋万代？正是因为它历经大浪淘沙，荡涤历史的尘埃，积淀下来的是有关人类生存、发展、处世、为人的智慧，这是经过岁月磨砺，放之四海皆有启迪的人生哲理，所以它能超越时代和国界，为不同肤色的人们享用不竭。

古人对智慧这种超凡入圣的力量，早有精邃的见解。荀子指出：“知有所合谓之智”（《正名》），用现代意义来阐释就是说，知识是智慧的基础，智慧是知识的综合和升华。智慧和知识相依相生，智者，知也，这是中外先辈的共识。现代实验科学的鼻祖、英国哲学家培根提出“知识就是力量”的著名论断；殊不知中国的王充早在 1000 多年前的《论衡》一书中就提出“知为力”的卓见。难能可贵的是我们的祖先尤其重视群体智慧的力量。淮南子说：“众智之所为，无不成也。”（《主术训》）裴松之说：“智周则万理自宾。”（《上（三国志注）表》）曹操说：“吾任天下之智力，以道御之，无所不可。”（《三国志·魏志·武帝纪》）只要富集众人之智就能所向披靡，无所不成，这是对智慧何等热情的讴歌！

如果说在前工业社会，文化知识被少数人垄断，对智慧的认识还局限在文化人的范围，到大众传媒迅速发展的现代社会，知识就是力量的信念已经走出精英阶层，成为人民群众的共识，智慧的价值得到充分的估价，最能体现这种认识的，是“科学技术是第一生产力”的概括和总结。科学技术本是人类利用自然、改造自然的智慧结晶，科学技术是第一生产力的提出，把人的智力活动作为推动生产发展、社会进步的第一动力，标示着人们从祈求救世主的恩赐，转向对人类自身的崇拜，这是人类认识自己，提高自己，进而

完善自己的一大飞跃。与此相媲美的，是未来社会的竞争是人才竞争的观念，愈来愈深入人心。当前世界上发达国家都非常重视人才的作用，提出“人才资本论”，因为资金的运转，资源的开发，都离不开人的运作。在生产发展过程中，体力和智力劳动的结合，人的才能越来越起着主导作用，资金和资源犹有尽时，人的才能却生生不息，用之不竭，所以人才是比货币资本、自然资源更为宝贵的财富。人才是以智力和技能加以评判的，技能又是智力成就的表现。人才资本实际上是智力资本，人才竞争又是智能竞争。

智能寄寓人的脑力活动。人脑是智能的载体、世界的表达、物质运动的最高形式。在当今人类面临一系列科学问题的挑战中，最吸引人心的就是脑科学的研究，只有在这个领域才能实现生命科学与物理科学的高度统一，所以自然科学将以脑科学的智能研究成为巅峰之作。在现代人文科学中，一切与增长智能有关的学科，如思维科学、语言学、心理学、教育学等都成为前沿学科，不断以最新成果造就人才，最大限度地调动人的智慧潜力，这是未来社会智能竞争的最大特色。

二智慧大成之学

中国人的智慧超群是举世公认的。

且不说儒家文化主导东半球古代文化的发展，实际上是华人智慧辐射的过程，即以西方来客而言，13世纪的马可·波罗、16世纪的利玛窦，一踏上中华大地，就醉心中国文明，非常虔诚地把中国文化介绍到欧洲。18世纪西方最负盛名的启蒙思想家高度赞叹中国文化的成就。伏尔泰称赞中国人“在所有的人中是最有理性的人”。莱布尼茨说：“如果由哲人担任裁判的话，那么一定会把金苹果奖给中国人。”19世纪入侵中国的英法联军统帅瓦德西不得不承认，中国人“含有无限蓬勃的生气”，“无论欧、美、日本各国皆无此脑力与兵力，可以统治天下生灵的四分之一”。20世纪汉学大师李约瑟以毕生精力研究中国文化，撰写鸿篇巨著《中国科技与文明》，声称：“全世界都认识到他们身受到来自中国的恩惠。”科技最发达的美国拥有第一流的科学技术专家13万人，其中华人就有3万；在著名的阿波罗登月工程中，1/3的高级工程师是华人；全世界12大银行家，华人即有5位；全球船舶吨位总数的大半为海外华人所有。所以，毋用列举古代中国的发明创造有多少世界之最，即以这些驰名国际的思想家、学界泰斗、传教士和纠纷武夫，以及现代人才调查的统计，无一不说明，中国人的聪明为世人交口称赞，已成为不争的事实。

历数世界上历史悠久的国家，埃及、巴比伦、印度、玛雅，都以极其灿烂的文化今后人叹为观止，然而他们古老的文化传统又无一例外地在历史发展的长河中转移、中断、殒落、消失，留下千古不解之谜。唯有中华文化历经战乱颠沛，历朝兴亡，绵延不绝，处处有史可考证，非有高智能的民族，不足以创造这世界上唯一没有中断文化传统的文明古国，这样聪慧的人民和历历可考的历史，为我们留下举世无双的智慧宝藏，所以中国不仅是人口大国，也是智慧蕴藏最富有的大国。

史学是智慧储集的宝库。人是历史的创造者，也是历史的传承者。有了人才开始有历史，自然界虽也有历史，但这是由人来认识的，没有人，那只是一个无知无识的存在。人，不仅发现自然史，更是社会史的主体。历史典

籍中的笔录、叙事、记言、述理，归根到底是记人，不论是叱咤风云的英雄，聪明灵秀的文士，鬼斧神工的巧匠还是狡诈猥琐的奸邪，都是作为社会性的人在历史舞台上活动，留下他们的斑斑足迹。可以说，人类在生产斗争、阶级斗争和科学实验中积累的全部行程和经验都是历史知识。不问哪门学问，只要它在一定的时间中演进，就要留下它的发展轨迹从而进入历史的视野，所以史学荟萃了人类一切智慧的言行和功业。马克思、恩格斯指出：“我们仅仅知道一门唯一的科学，即历史科学。”美国历史学家乔治·伊格斯在《西方史学的历史演变》中说：“与人类有关的一切科学——语言学、经济学、法学、文学与神学——都是历史的科学。总之，既然历史是以过去这个广漠无限的领域为对象的，它就存在于一切人文科学中，因此，它就是一个综合者，一个管弦乐队的指挥。”这样一个包罗万象，总括万殊，具有高度综合性的基础性的学科，毫无疑义，是培育新知最肥美的沃土。

中国史学在传统文化中，是一门最辉煌的学问，天文地理、文治武功、士农工商、文采风流、生产经济、物性事理、风俗民情、修养节操，无不罗列其问。它不仅以浩如烟海的资料为外国史学家所称羨，更以巨细无遗的求实精神独步世界史坛。古希腊的《荷马史诗》、巴比伦的《创世纪诗》，都以耳传口授的神话传说作为史学的发端，可信而不可全信。中国却以实实在在的文字记录开其史学的滥觞。成书在 3000 多年前的《尚书·盘庚篇》是商代帝王的文书，以可靠的信史为文明古国所罕见，甲骨文上的“史”是执掌文书的官员的像形字，这表明从有文字以来就有历史的笔录者，记下的是确凿存在的人和事，后人从地下发掘的文物，往往能证实当初的文字记载，很少有所推翻。中华民族就以这样清明的头脑和笃实的态度认识自身的历程，在史学中表现出理性的早启，这是民族智慧成熟的表现。

中国古史少有浪漫的神话，并没有减弱它的神圣性，相反，却以至高的地位为其他学问所不及。被尊为至圣先师的孔子，是以历史教育家的角色登上文化舞台的，他写的一部鲁国历史《春秋》，在汉代被奉为法典，冒犯一句语录，有可能祸灭三族，援引一句古史，又可能化险为夷。在中国学术上争议 2000 年之久的今文经学派和古文经学派之争，究其源端，就是用古代蝌蚪文（篆书）和用汉代隶书抄写古史《尚书》不同版本之争。近代思想家郑观应说：“千古纲常名教，经济学问，皆从经史而出，悉数义所生。”（《郑观应集》）史学著作被尊为经典，受到人们的崇拜，左右中国学术思想的发展，这是中国独特的文化现象，有一种说法认为，中国传统文化是以经学为代表。这无异说是以史学为代表，早在清代章学诚就以“六经皆史”说揭示了这一实质。所以古代中国在各种学问中唯史学最发达，史学在世界各国中唯中国最发达。如果说古希腊以哲学为智慧的最高成就的话，那么说中国史学是古代智慧集大成之学，不为过誉之词。

三把歷史智慧变成你自己的智慧

历代治国安邦的能人志士，都重视运用历史经验创功立业。早在 3000 年前的西周王朝，执政的周公就教诲年幼的成王以史为鉴。汉高祖刘邦夺得天下，即命陆贾考察秦亡的教训，阐述古今成败之由。北魏孝明帝时，高昌国王曲嘉遣使奉表，向北魏求借经史典籍。十六国时期后赵的创建者石勒目不识丁，但他深知学史的重要，还在戎马生涯中就令左右读《汉书》。宋太

祖出身行伍，读书不多，但他强调宰相必须是读书人，以通晓史书优选辅政人才。唐太宗酷爱读史，声称史书使他“神交千祀之外”，“临睨九皇之表”，“大矣哉！盖史籍之为用也”。

读史的有借鉴意识，写史的也有为当代服务的明确目的，“述往事，思来者”，“究天人之际，通古今之变，成一家之言”，是中国史学之父司马迁的绝句。司马光自述《资治通鉴》的宗旨是：“鉴前世之兴衰，考古今之得失。”“究探治乱之迹，上助圣明之鉴。”王夫之《读通鉴论》认为：“所贵乎史者，述往以为来者师也。”顾炎武在家书中说：“史书之作，鉴往所以训今。”遍览史书，诸如：“彰往知来”、“引古筹今”、“多识前古，贻鉴将来”、“总括前踪，贻诲来世”、“明镜所以照形，古事所以知今”、“欲知大道，必先为史”等等治史的名言，不绝于目。所以毛泽东的“古为今用”既是他的史观，也是对中国史学传统最精炼的概括。历史属于过去的时态，历史记述的是发生在往日的事件和言行，又对现实和未来有所启示和引导，从而又超越过去的时限，溶进现实生活的浩浩长流。我们的先人就是在不断总结前人的经验教训中改造自己，改造社会，所以中国历史不是一潭死水，它一代一代被人们重新认识，不断深化和更新历史见解，源源不断地滋养中国人的聪明才智。

中国史书并不仅仅是帝王将相的教科书，它也是哺育民族智慧的教本。古代启蒙读物《蒙求》、《三字经》、《幼学琼林》、《龙文鞭影》都用三言或四言的韵文，把历朝盛衰的典故编成琅琅上口的顺口溜，给少年粗知历史的教育。青年学子以熟读史书为进取，饱学之士以博古通今为荣耀，打仗兼通史书的雅称儒将，读经诵史又能经商的美名儒商，舞文弄墨的重视的是史笔，咏诗的也以咏史为上乘之作，有人为此评价杜甫说：“若是杜陵无史笔，姓名恐亦少人知”，没有史笔，就没有杜甫的盛名，这是对史笔的至高评价。至于流传在戏曲、评话、小说、歌谣中的历史故事和掌故，那真是家弦户诵，代代相传。

如果把这近乎全民性的爱好读史、听史的风气看成仅仅是统治者的提倡和力行，那就小看了历史对民族生存发展所起的向心作用。基辛格在《重建的世界》中说：“一个国家的成就只有通过共同的历史意识来鉴定。这是各个国家仅有的经验，也是它们唯一能从自身学习到的经验。历史就是国家的回忆。”所以爱国主义本身就是历史情感的表现。重视历史是民族的自信，这方面只要看一看建国只有 200 多年的美国，是怎样珍贵先行者的遗迹，就可知道不论是小农社会还是工业社会，只要有民族的生聚就有共同的回忆，历史是不可替代的使万众凝聚的同心圆、众志成城的火种。在民族危难之秋，同舟共济的历史情感会燃起救亡图存的火炬；在建设现代化中，历史面临的挑战和机遇，又会成为民族振兴的契机。周恩来总理说得好：“历史对一个国家、一个民族，就像记忆对于个人一样，一个人丧失了记忆，就会成为白痴，一个民族如果忘记了历史，就会成为一个愚昧的民族。而一个愚昧的民族是不可能建设社会主义的。”

诚然，20 世纪的中国与古代不可同日而语。当今世界科学技术的发展，促使农业社会向工业社会转型，工业社会向信息时代迈进，新学科层出不穷，知识更新加速。往日单一综合的史学不断分化，失去了往日的荣耀；琳琅满目的信息，拓宽了人们的眼界，对史书的兴趣也有所淡化，显学地位的失落，说明日新月异的现代社会，需要丰富多样的知识，满足多姿多彩的人生追求。

史学走出独尊，成为众多学科中的一员，是科学事业在前进的表现。

但是，史学又是一门认识世界的科学，它运用特定的社会记忆（历史资料），把已经消失的人物和社会现象再现出来，发掘潜藏在历史表象背后的因果联系。人类社会本是层层相因的有机整体，某些带有实质性的东西不可避免地反复出现，所以古今异时，环境有别的社会现象又具有某种共性，使今人有所参照。所谓鉴往知来，就是通过对往事的鉴别、筛选、提炼、概括，抽象成规律性的认识，以帮助人们深刻地理解现实，科学地预测未来，这是人类更高层次的认知活动，诚如英国哲学家罗素在《西方的智慧》一书中说：“智慧在于掌握万物所共有的基本准则。”历史智慧就是对规律的洞察和把握，这要比简单的以古喻今、以史为鉴更胜一筹。所以一些国家或企业的领导班子往往有熟悉历史的智囊人物参与战略研究，使决策具有驾驭势态的历史威力。

历史智慧对个人来说是进行创造性活动必须具有的思维训练。聪明睿智的特点就在于，只需要看到或听到一点，就能长远的考虑和更多的理解，这种能力在相当大的程度上是来自历史知识培育的历史感。任何社会现象都是历史发展的产物，又具有进退、延伸、变异的连续性，被我们耳闻目睹，所感所知的，只是发展长河中的一段。历史感不仅要求把具体问题放在具体的环境中去分析，还向人们提供从长远、宏观的视角对这一段事态的发展进行全面、系统、整体的考察，从而见微知著，高瞻远瞩，立足方寸，远思千里，见人之所未见，有所突破和前进。恩格斯高度评价“黑格尔的思维方式不同于所有其他哲学家的地方，就是他的思维方式有巨大的历史感作基础”（《马克思恩格斯全集》13卷，531页）。马克思学说正是奠基于深厚的历史感，构建理论大厦，确立新纪元的里程碑。“不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。”王安石这首《登飞来峰》的诗句，就是对历史感风度最好的写照。

历史智慧也是民族文化素质和精神境界。中国历史与伦理道德水乳交融，古人以立德、立言、立功为人生理想，史书尤以立德为先，德高才能望重，身为平民的爱国志士、孝子烈女都能在青史留名。历史智慧往往也是伦理智慧，以史教为内容，进行修身齐家治国平天下的教育，普及到市井小民，纲常名教造成民族心理的重负，当今已不足取，社会主义精神文明需要继续清除封建糟粕，以促进人的现代化。但是道德又具有可资继承的超越性，那种蕴藏在历史智慧中的乐观进取的人生追求，务实求真的理性态度，舍我其谁的献身精神，以及种种宽容仁厚、公正廉明、急公好义、刚正不阿的美德嘉行，古今推崇，有口皆碑。凡是具有这些盛德佳誉的清官、良相、能人、巧匠、贩夫、农妇又几乎都是德才兼备的历史人物。人们也是按照智者也是贤人来神化自己的崇拜者。诸葛亮、包青天他们料事如神的智慧，洞察秋毫的眼力，公正无私的品节，典型地表现了历史智慧与道德精神的完美统一。充溢史书的大量人物不是神而是人，以实实在在的智慧言行体现道德崇尚，这是中华民族内在传续的精神力量。神游在这样的智慧氛围中，益智增德，如沐春风，所以历史智慧可以陶冶情操净化心灵，达到真善美的境界。

先人们那些超越常人的见解，出奇制胜的创造，机敏应对的蹈略，解颐醒世的良言，闪烁智慧之光，朗照历史的穹宇，采撷这火种，烛照在案头，千古之智就会奔涌在眼前，源源不断地激活你的思绪和才情。

为了荟萃群星的光华，我们编辑出版了“中华智慧集粹丛书”，收入《资政智慧》、《思辨智慧》、《制胜智慧》、《经商智慧》、《富国智慧》、

《养生智慧》、《人生智慧》、《处世智慧》8本著作，作为1992年全国获奖图书“中华文化集粹丛书”的姐妹篇奉献给读者。

这套丛书对历史智慧的大海来说，不能说是最全的，但却优选了最称职的作者，选择了人生最关切的主题，从不同角度，用不同的风格娓娓道出那些动人心弦的历代俊杰的睿智风采。

禅宗的《坛经》说：“一灯能除千年暗，一智能灭万年愚。”把历史智慧变成你自己的智慧，那就在我们心中升起了不灭的长明灯。

刘志琴

1995年6月于北京

养生智慧

养生智慧

畅情志

人是万物之灵。在动物界，人是最高级的动物。这是因为，人的大脑最为发达，只有人才具有思维活动的的能力，是有感情的动物。

人是社会的人。人的情绪与社会息息相关。现代的医学模式已经由以往的单纯生物模式，过渡到“生物—心理—社会”的模式，指出医学必须认真考虑人的心理与社会的密切关系。社会对一个人的心理，也就是精神状态具有决定性的影响。在社会里，人的大脑产生种种心理的也就是精神活动，后者又与人的健康状态密切相关。换句话说，人的精神状态决定着身体的健康状态。同样的环境，同样的刺激因素或致病因素，对不同精神状态下的人体，产生的结果是不尽相同的。乐观向上的人，不容易得病，也得以享受高龄长寿。《黄帝内经·素问·上古天真论》认为：“内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功……亦可以百数。”指出人要乐观向上，才可以长寿。

畅情志，这是养生的首要的条件。

恬淡虚无

我们的祖先很喜欢用推理逻辑。在古代，常常用类比的方法来理解客观事物。古人常常把人体比喻为一个小天地。看到自然界有晴天、阴雨、雷电、风暴，而人体就有恬愉、发怒、忧愁、狂吼。人的天性认为风和日丽比那狂风暴雨或严寒酷暑总要好一些，也才能得到好收成；那么，人体也应该恬愉，身体才能健康，才能长寿。

这种理解，在古代称为“天人相应”的思想。而事实证明，古人的这种理解，是睿智的体现，是符合科学道理的。

古人是这样总结的：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”（《黄帝内经·素问·上古天真论》）人而不患病，必然能安享天年，达到长寿的目的。这里，首要的就是要“恬淡虚无”、“精神内守”。

我们已经说过，追求健康长寿是人类的愿望，甚至可以说是一种“本能”。自从人类进入阶级社会之后，人们分成不同阶级、不同阶层，也有着不同的职业，不同的宗教信仰，不同的社会地位等等。以宗教而言，我国在古代就是儒教、道教、释（佛）教并存的。这几种宗教派别不同，他们的主张、教义也不一样。儒家讲究三纲五常、仁义礼智信，主张积极参与社会活动；佛教则认为现世的人生，犹如一片茫茫苦海，人的生老病死；全是前世因缘注定，人世间一切皆空，只有看破红尘，好好修行，摆脱世事，来生才能享福；道教产生于古代政治斗争激烈的时代，当儒学得到天下独尊的优势时，道家只好退出斗争舞台，转而讲求清静无为，离俗超脱，以追求精神安宁。道家追求的是少私寡欲、收心养神，以追求养生长寿为目的。那么，《黄帝内经》中主张的“恬淡虚无”，正是道家的主张。尽管这是道家为超脱尘世而提出的主张，但它毕竟是明智的、有利于人体“长生久视”的手段，因而也成为后世养生术所追求的首要举措。

人们会问，“恬淡虚无”究竟是怎样一种精神状态呢还是用古人的话来解释吧。唐代一位著名学者、《黄帝内经》的权威训释专家王冰这样注疏说：“恬淡虚无，静也，法道清静，精气内持，故其气从，邪不能为害。”

从这里可以体会到，恬淡虚无强调的是一个“静”字，也就是精神状态要力求静笃，体内的精、气就能保持健康，息心宁神，人体就能抗拒外界或内部的病邪，邪不能为害于人体，怎能不长寿呢。

这里涉及三个概念：精、气、神。这是中国古代医家称之为“三宝”的人体能获得健康长寿至为宝贵的基本物质。其实，我国古代对所谓“三宝”有不同的理解，如佛学中也有三宝，指的是佛、法、僧这三者；在《老子》这部先秦时期道家最主要的经典著作中，认为“吾有三宝，持而宝之，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先”；而儒家经典《孟子》则以“土地、人民、政事”为三宝。后二者的三宝，说的都是社会现象，佛家三宝则是宗教名词，只有追求长生不老的道教徒说的三宝与养生有关，并且认为“耳、目、口鼻”分别是人体精、神气的外窍。人体如精气神三宝强健，则表现耳聪目明，口鼻通畅，是长寿的象征。古代医家讲养生，就借用了道家的概念，十分重视调养三宝，以达到养生的目的。

精是人体生命活动的基本的原始物质，每个人体内，不论男女，都有这种物质。《黄帝内经·素问·金匱真言论》指出：“夫精者，身之本也”，这种基本物质是先天带来的，是父母结合之后，遗传给子女的基本物质，也就是所谓“两精相搏，合而成形，常先身生，是谓精”（《黄帝内经·灵枢·决气篇》）。也就是说，人还没出生，在母腹中，就已带来这种物质。有了这个先天基础，还需要有后天之精。这种后天的物质，来自每天摄入的食物的营养，称为精微。食物摄入后，还要经过消化、吸收、转化，再分布全身，这些就是后天之精。先天后天之精在一起，构成了人体的三宝之一的精。这个精是具有重大的生命活力和机能的物质，包括人体生殖机能，是繁衍后代的根本物质，它来自父母，又传之后代；它还包括维持人体各种生命活动、生长发育、抗御各种致病因素的能力。一个人，如果精气正常充足，则生长发育正常，健康无病，长寿而精力旺盛。精从幼年时期逐渐充盛，经历青春时期之旺盛充沛，到老年之逐渐衰少，这是发展规律。但如能保持恬淡，则这种过程可以变缓而延长，使人得以长寿、健康。

气这种物质，一般也是无形的。人之所以能有生命活动，除了精这一基本物质本源外，需要有气之参与，才是有生命的。没有气的精，则不成其为精，是无生命力的，有了气，人体才有各种运动变化，才能生长、行动、繁殖。这些生命活动靠的是气的升降出入等活动。有了气的这些活动，人才能走动，才有呼吸、消化、语言、排泄、循环。用宋代医家杨士瀛的话说，即“人以气为主……阴阳之所以升降者，气也；血脉之所以流行者，气也；营卫所以转运者，亦气也；五脏六腑所以升降者，亦此气也。……顺则平，逆则病。”如果人的精气先天后天皆很充足，一旦气衰，则生命亦将衰微，无从生活，更谈不上长寿。古代养生家要求人们要认真培养此气，这也是养生的重要方面。

神，这里所指的并不是宗教迷信中的神灵上帝、佛祖真主，而是人体生命中生命活动表现于外的象征。神，指依附于人体的精神活动、思想意识。没有神，即便精与气都是充足的，则生命活动就是不完全的，或者说，不能得到健康长寿。我们曾经听说过所谓“植物人”，这是指那种只维持一口气，心跳还没有停止，人还在呼吸，但已经不具备思想意识的人，这种人已经“失神”，没有神了。即便人有神的存在，毕竟神还有盛衰。最容易看出“神”的状态的，在很大程度上表现在面部，尤其是眼睛。眼睛有“神”，即是色

泽鲜活、运动灵敏、目光炯炯，这就是有神；如果眼睛虽然也能看到东西，但干燥无泽而呆滞，即为无神。人的面色也要有神，才能“神采奕奕”。

人体的“三宝”，是一个有机的整体，三者处在协调状态，则人体就精充、气足而神全，这样的人能健康长寿。恬淡虚无是达到这一状态的首要条件，它能使三者协调，使人健康长寿。精气神是互相依存、互相制约的。

精气充足的人，就能生神，这犹如水分与树木的关系，水分养料充足，则枝繁叶茂、欣欣向荣。神是精的产物，没有精，则神成了无本之木、无源之水，必将枯竭调萎，神是依靠精的滋养而旺盛起来的。精足神必强，精盛则神旺；反之，精衰则神疲，精绝神则灭。气与神的关系也十分密切。精虽充足，还得靠气的推动和维持才能使神旺盛，这就像二者之间的桥梁，没有这个桥梁，则虽精盛也是一潭死水，不能流动，神也失去精的物质支持而枯萎。但是神又反过来主宰人体的气，使气的运动自如，升降出入正常，不致乱成一团。气的运动变化之所以有条不紊，也靠神来维系，中医称之为气机协调，全赖神之维系。再则精与气也是浑成一体，二者具有互相转化、互相支持的作用。这种情况犹如能源供应和机器的转动一样，没有能源，机器不能转动做功；光有能源，没有机器，能源无用武之地，二者是互相依赖而存在，又互相协调的。

人体三宝，需要人们加以精心培植护养。古人充分发挥了自己的聪明才智，对三者之间的辩证关系提出了十分精辟的见解；并且以恬淡虚无为养生之第一要义，也就是旨在培植人体三宝，护命养生，以达到健康长寿之目标。

一个人如果不能恬淡虚无，而是终日为名叫利而斤斤计较，忙忙碌碌，躁动追逐，则是与养生之道背道而驰的。这种人寿命定然短促，不得享其天年。我国在东汉时期出了一位古代最著名的医家，名为张仲景，人称“医圣”、“医方之祖”。当时正是东汉末年，政治斗争十分激烈尖锐，一般文人都竞相追逐权位、依附权势；老百姓则因兵荒马乱、生活极不安定，疫病流行，大量死亡。张仲景对此深有感触。在他本人的宗族里，原来有200多人，在不到10年的时间里，竟死亡达三分之二。张仲景深深“感往昔之沦丧，伤横夭之莫救”，触景生情，他感叹说：“怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术，上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生，但竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务，崇饰其末，忽弃其本。华其外而悴其内，皮之不存，毛将安附焉？卒然遭邪风之气，婴非常之疾，患及祸至，而方震栗，降志屈节，钦望巫祝，告穷归天，束手受败。赍百年之寿命……神明消灭，变为异物。幽潜重泉，徒为啼泣。痛之！举世昏迷，莫能觉悟，不惜其命，若是轻生，彼何荣势之云哉？…”（《伤寒卒病论·自序》）

这是一篇十分精彩的养生文献。虽然张仲景并非一位养生学专家，但他生活在当时那个乱世里，对一个人应当如何养生，有十分精辟的见解。那些终日孜孜汲汲，奔忙于名利，攀附权势的人，从来就没有恬谈怡静的心情。这种人，尽管外表穿戴华丽，但其身心交悴，十分空虚，实际上是外强中干，不堪一击。一旦有病邪来袭，马上陷入祸不旋踵的境地，束手受败，何来长寿？这篇精彩的论述，足为竞逐权势的人做为座右铭，也是恬淡虚无、修身养生的赞歌。

远大抱负

人生于世，必须有远大抱负，决不能庸庸碌碌，做一天和尚撞一天钟，终日饱食而无所事事。在同样的条件下，具有远大抱负的人，比庸碌平凡、一事无成的人要长寿。这一点我们的祖先早已有所体会。

远大抱负，就是要有志于对社会做出有益的贡献，方才不负此生。这是因为，人的生命只有一次，生活在社会里，社会的历史总不会倒退、总得不断前进。你为社会做些贡献，才有益于社会，推动历史前进，尽管因为人的力量有大小这种贡献也就因人而异。这也正是汉代著名史学家司马迁所说的：人固有一死，但这种死有重于泰山，有轻如鸿毛。只有有远大抱负的人，才能达到“重于泰山”的境界。

读过《三国演义》的人都知道有个诸葛亮，他是历史上有名的人物。他就是抱负高远，欲用自己的才智协助刘备一统天下的人。他曾说过：“夫志当存高远”，“若志不强毅，意不慷慨，徒碌滞于俗，默默束于情，永窜伏于凡庸，不免于下命矣！”这是多么中肯的名言啊！人的确需要高远的志向。短视，患得患失，斤斤于个人得失，就不可能有远大抱负。

我们的先民重高远志，轻视藐视碌滞之徒，这在历史上的记载不胜枚举。古人常以物喻意。在鸟类中，大雁飞得又高又远，所以把鸿鹄（就是大雁）志做为伟大抱负者，终有所成。《史记·陈涉世家》就有这样一段：“陈涉太息曰‘嗟呼！燕雀安知鸿鹄之志哉？’”陈涉是秦末有名的农民起义领袖，他鄙视只在房前屋后，忙于度日之燕雀。这些豪言壮语都是远大抱负的典型。

那么，远大抱负与养生又怎样联系，有什么样的关系呢？

古人把远大抱负称为志高远。志又是什么呢？人们认为，“心主神志”，也就是说，志与人的心有关系。把“志”与心联系在一起，就是出于这种考虑的。

应当指出的是：古代我们祖先所说的“心”，与我们今天在解剖学上看到的心脏，并不完全等同。在相当大的程度上，古代的“心”包括了现代所说的高级神经精神活动。因此，古代说的心，其包括的范围就比现在的“心脏”要广泛得多，它既包括主血、主血脉这些与血液循环有关的功能，也囊括了精神活动，与“神志”、“神明”正好相对应。

就中医的认识而言，人们认为：心是一身之主，所谓“心者，君主之官，神明出焉。”也就是说，它是全身的最高主宰，全身的一切，从精神到物质，都与它密切相关，这与现代生理学所说的中枢神经系统是全身的主宰是同一个意思。

中医说：“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”。又说：“（心）主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃”（《黄帝内经·灵兰秘典论》）。这里已经说得十分明白，一旦神志之主（“心”）出了问题，则全身各部分也乱了方寸，这对养生是一个大忌，是促人夭寿的。所谓十二官，也就是人的脏腑器官。十二官，指的是六脏六腑（心、肝、肺、脾、肾谓之五脏，如再加上心包，就称为六脏；小肠、大肠、胃、胆、膀胱和三焦谓之六腑）。这么些脏腑器官，各有各的功能职责，但它们却不能各自为政，而要互相密切配合，要有一个调节机制，这就是心。中医认为，全身的器官，由心来主宰，心通过遍布全身的管线——经络系统，内连脏腑，外络肢节，连成一个整体。一身的主宰一心的功能，如果能正常运行，则脏腑之间协调运行，身体当然会健壮，人当然会长寿。

一个有积极进取心、高尚情操、崇高理想的人，必然有奋发图强、积极

向上的精神状态。这种志向将使人产生无穷无尽的力量，去克服困难。举一个最明显的例子，这就是我国古代最著名的史学家、汉代的司马迁。

司马迁是西汉夏阳（今陕西韩城县）人。西汉太初元年（前 104），汉王朝派往北方反击匈奴侵扰的将领李陵兵败被俘。当时汉武帝要把李陵全家抄斩，司马迁从大局出发，奋力为李陵辩护，从而获罪下狱，不仅如此，司马迁还被处以重罪，受到腐刑，也即被割去外生殖器。一个堂堂男子汉，受此奇耻大辱，真是痛不欲生，心如刀绞，一度试图自缢，以了结此生。但他想到自己身负纂修史书的大任，终于打消了寻短见的念头，写成了我国第一部以纪传体写成的史书《太史公书》，也就是《史记》，他也就成为我国古代影响最大的史学家。

司马迁的伟大抱负是他修身养性、战胜种种困难的主要动力和措施，如果没有这样的崇高目标，就不可能修身养性，最终完成他的伟业。尽管我们现在不清楚司马迁何时去世，享寿多长，但从他的生动事迹中完全可以看到他那种忍辱求生的动力，完全是出自远大的抱负，没有这种抱负，他早就受不了这种奇耻大辱了。

远大抱负、积极进取具有健身防病的养生的作用。这一点有些读者或许还有疑问。整天忙忙碌碌、疲于工作，能长寿吗？符合养生要求吗？我想答案应当是肯定的。这里面是有其科学道理的。人的进取心理是在制定自己所要实现的目标时，其所进行的各种心理活动的总和。一个人如果有坚定的、虔诚的信念，通过神经活动，会刺激体内激素分泌适当，肾上腺皮质激素等有适量的分泌，使人心胸坦荡，情绪高涨，免疫机能旺盛，抵抗力提高，这当然有利于健康养生。相反，心胸狭隘，患得患失，这种情绪对神经系统产生的是一种消极的影响。心理上的矛盾状态会导致人体内皮质类固醇的分泌增加，造成精神心理及生理体力的紧张状态、体力过度耗损，最后导致肌体的免疫力降低。科学已经证明，人体不少疾病，包括癌症、溃疡病、高血压病等等，都具有与此同样的发病基础。我国南北朝时期的学者、著名教育家颜之推所说的“行道以利世”、“修身以求进”，正符合这个道理。

现代的科学的研究，也充分说明古人那种“志当高远”才不至于坠入“下流”的思想完全正确，这里只举一个统计数字来说明。国外有人对患乳腺癌的病人，做手术后跟踪检查观察，发现：57 个病人中，10 名患者思想乐观，积极进取，并与疾病进行斗争，有 7 个人在手术 10 年后仍然活着；而 5 名思想沮丧情绪抑制的病人，此时已有 4 人死亡。这种现象，在我们新中国的历史上，也不乏其例，这在报刊上已有不少事例介绍出来。

其实，即便所执著追求的目标，并不一定可取，但排除杂念，专心致志，去追求自认为是“崇高理想”的目标，对身体养生也并非无益。这比起那种消极悲观、沉闷而无大志的人，从养生学的角度看，总是稍胜一筹的。例如：佛教徒虔诚地修行，执著追求来生幸福，他们排除一切杂念，以求最后达到涅槃境界的结果，其中也存在一些合理的具体内容，否则，山林古刹里的和尚道士们，多是那样健康长寿，就很难解释了。事实上，在佛教教义中，也曾经提出这种修身养性的具体措施，作为追求的目标。南北朝时由印度来的高僧，后来成为我国佛教禅宗祖师的达摩就曾说过“廓然无圣”。又说“净智妙明，体自空寂，如是功德，不于世求”。这大意是说：不要把佛教说得那么神秘，根本的功德是要内修身心，有所追求；心胸要坦荡开阔，无有拘

束，就能达到最高的境界。这一点也足以说明古人从修身养性，追求远大抱负和理想，获得长寿的一些道理。

在这里我们有一个最精彩的例证，这就是唐代初期的医药学家孙思邈。

孙思邈生长在封建社会，他的哲学思想集道家、儒家和释家之大成。他炼丹以求得到仙丹，获得“长生”；他虔诚信佛；甚至连治病时所需要的小虫，也要到市肆上买已经先死者……诸如此类。但这些哲学教义使他萌生“救人一命”的崇高理想。他认为人的生命极为宝贵，医生如能救人一命，治好病人，则其价值重于千两黄金。抱着这样的目标，他穷搜博采，把历代宝贵的医疗经验和方剂，集成一帙，著成《备急千金要方》。这时候他已经 70 岁高龄。这部方书包罗了唐以前主要的医学内容，人们誉之为古代医学百科全书。当时统治者要礼聘他入朝为官，他皆坚辞不就，没有去追逐荣华富贵，而是专心一意为人类健康造福。

《千金要方》著成之后，他并未就此罢休。他知道，这部书还未臻完善，还有些重要遗漏，也有错误。为此决定再修一部医书作为补充。他以 30 年的时间全力以赴，为此崇高的理想而奋斗，终以一位百岁老人完成了这一目标，著成另一部书《千金翼方》。书名本身就道明他崇高的理想和远大的抱负。他在书中要求希望养生长寿的人，摒弃名利、喜怒、声色、神虑精散，这样就能“信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延，此养生大旨也！”（《千金要方·道林养性》）这可以说是至理名言。

调理阴阳

在我国古代养生学中，十分注意调理阴阳这条原则；因为这可以说是一切养生内容的一条总的原则。所以《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，精明之府也。”这就是说，阴阳是指导天地间万物、一切变化现象的总纲。对人体的养生学的内容，当然也不能例外。

阴阳的学说，起源比较早，它可能产生于人们对自然界各种现象的规律的总结。最为直接的，就是自然界白日与黑夜的更迭循环、阴晴的变化、寒冷和暑热四季的不断更替等等。古人的想法是：最早的自然界，是一团浑沌的东西，无边、无界，称之为太极；以后，太极就分化成两部分，即一阴一阳。《易·系辞上》说：太极生两仪，这个两仪就是阴与阳。人们也许看到过太极图，至今，不少有关古代哲学、医学等的中外出版物，常用这个两仪太极图做为封面。这就是一个大圆圈，它代表太极，其中以一条 S 形的线把圆自分成两半，一是空白的，一是实心填满的，即代表阴阳。

阴阳的学说可以说是一个普遍规律。在古代，它用来解说一切自然现象和社会现象，当然也包括医学、养生学。

一般规律是：阴总是代表有形的、物质的、向下向内的、静态的、慢的、寒凉的等等属性；阳则与它相对，代表无形的、功能的、向上向外的、动态的、快的、温热的等等。具体到医学上，阴就代表有形的躯体、器官、血液、人体下部和内部；而阳则代表无形的、功能的、精神方面的、人体上部及外部等。

但就阴阳的属性而言，又有其相对性，而不是绝对的。比如说，在一天中，白昼是阳、黑夜属阴，这是人人都理解的。但是，在从黑夜转到白昼的黎明，以及从白昼转为黑夜的黄昏，都有一个渐变过程，而不是突变的，是

相对的。所以古人又把阴阳的关系定为相对性，即阳中可以有阴，阴中也可以有阳。如黎明可以说是阴中之阳，黄昏为阳中之阴。这个道理，在人体中也是同样适用的。例如，中医把脏与腑也分为阴阳，脏属阴，腑属阳。但就是在属阴的脏器中，心脏居人体上部，应该是属阳，这就是阴中之阳，而肾脏居人体下部，应该属阴，所以它是阴中之阴。就部位而言，人的胸腹面属阴，背部属阳；但胸部在上，应是阴中之阳，而腹部则是阴中之阴了。

阴阳还有一些其他规律，也与养生密切相关。

古人认为：阴与阳是“互根”的，也就是互相依赖的，也就是各以对方的存在为自己存在的条件。比如说，人体中的气和血，前者是无形的、动态的，属阳；后者是有形的、静态的，属阴。血只有在气的推动下，才能流遍全身，起到它营养全身、负担携带代谢废物到排泄器官的功用。另一方面，气只有依附在血上面，才能发挥它的功能，失去血，气本身也不可能存在，将成为无本之木，无源之水了。这一点对养生来说也是十分重要的。这就是所谓“阴阳互根”的内容，也就是“阳生于阴，阴生于阳”、“孤阴不生，独阳不长”的道理。

还有另外一条规律，即“阴阳消长”。在正常状态下，阴与阳是处在相对平衡的协调状态下的。在一定限度内，阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴，但二者基本上处在平衡或协调状态下。这个规律也是容易理解的。还是以气与血这一对阴阳矛盾的两方面为例。当气推动血液流动时，要消耗能量物质，也就是消耗一些血，使之变成气；这样血就会损耗而减少，气也得以增长，这样就产生了不协调不平衡；但是气的推动又可以使人体摄人的营养变成精微，产生和补充血的损耗，使之再达到协调状态；同样，在这个过程中，气也消耗了一部分而再度消减。阴阳气血就是这样互相滋长、损耗，而达到动态平衡的状态之中的。

我们的祖先充分发挥了自己的聪明才智，把阴阳学说的一套理论加以应用，以达到养生修身、健康长寿的目的。

《黄帝内经·素问》在开宗明义的首篇《上古天真论》中首先指出：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”这就是提出为什么上古的人都长命百岁，而且还动作敏捷不衰；而现今的人却不到半百就未老先衰呢？

答案是“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，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……故半百而衰也。”

这里对比了古人与今人在养生修身方面的差异，从而指出了两者寿命不同的具体原因。其实，古人，尤其是上古之人是否真正都长命百岁，还有待证实（一般认为并非如此），但至少这里以古人长寿为前提，目的在给人们指出如何求得长寿，也即获得养生修身的秘诀。在这里，指出具体的饮食、起居、习惯、性生活等方面的差异而外，最重要的是明确提出长寿的基本原则，就是：“法于阴阳，和于术数”。也就是说，重要的在于以阴阳的那些规律和原则作为法度去严格遵行；要调和日常生活中的种种行为习惯，实行各种养生修身的方法。

上面我们已经介绍了阴阳学说的一些概况。我们需要把这些原则应用到养生学来，古代的人们在这方面也已有了很多精彩的论述了。其中最重要的

就是“形”与“神”的关系问题。

根据阴阳的原则，形是人的身形，有形的身体；神是指人的精神状态；换句话说，这就是形与神、身与心的关系问题。形、身属于阴；神、心是阳。《黄帝内经》提出要“形与神俱”，也即“身心一体”。这就是说，身与神要加以协调，使之统一起来，而不能有所偏颇。阴与阳的任何一方，如果过盛或过衰，超过一定限度，就成为病态。

我们的祖先十分强调人的“神”或“心”，也就是精神方面的重要性。

大家都知道，人类与一般生物不一样，具有两重性。一个是它的自然属性，一个是社会属性。人与一般动物一样的地方是他也是自然界的一员，他依靠自然以生存，失去自然，他就没有生存的条件，这是他的自然属性。但人与一般生物又有所不同，他是社会的一员，人有意识、思维，其内部的心理活动是十分丰富，也是十分复杂的。中医早就提出了人要做到形与神合一。形指其自然属性，神则是他的社会属性，也就是说，一个人只有与自然、社会处在协调统一的状态，才是健康的人，才符合养性修身的道理。就这一点说，我们的祖先的智慧是很值得赞扬的。在西方医学里，以往只把人体当作一种生物，防病治病都从这个基本点出发，也就是所谓“生物模式”的医学。这是不完整的，有缺陷的。近代以来，西方逐渐觉察到以往的不足，开始予以纠正。世界卫生组织（WHO）对健康下了一个定义，认为它应该“不但没有身体的疾病，而且要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。换句话说，离开了社会、不能适应社会的人，即便其肉体没有任何器质性的疾病，也不等于是健康的。现代的西医已经把纯生物的医学模式转变成了“生物—心理—社会医学”的模式。而我们的祖先在两千多年前早就从阴阳的哲理中，提出了如此完整的形神统一、身心一体的观点，其智慧不能不令人折服。

这样，人做为社会的一员，其精神活动，也就是如何生活在这个纷繁复杂的社会里，才能取得长寿，符合养生的要求，就是极为重要的了。在处理好神（阳）和身形（阴）的协调的关系上，神的方面有着重要意义。身形主要靠起居饮食、生活规律来调理；而神心这一方面，则完全依赖于人的精神活动，对社会活动的参与来加以协调，二者缺一不可。这也是《黄帝内经》所指出的：“阴平阳秘，精神乃治”（《素问·生气通天论》）的真谛。

根据这个原则，任何一方都不能偏废。在这方面，一般人比较容易陷于片面追求养身的一方面，而忽视精神修养方面。

在这方面，我国春秋时代杰出的思想家、教育家孔子早有论述。他曾说：“大德……心得其寿”（《论语·雍也》）、“智士仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜乎”（《孔子家语》）。这些都是强调一个人只有很好地处理社会关系，才能得到长寿，虽则“将身有节”也是其中的重要措施。大德，即道德修养极高的人、智者、仁者。儒家的道德标准，其中有相当多合理的内核值得我们加以继承。仁、智、德这些道德要求达到了，都可以得到长寿。既强调调理好对身形的摄养，又指出精神状态的重要意义，以达到阴平阳秘的状态，也即长寿的境界。

就现代的认识，身心的统一确是极为重要的。现代有一门科学心理学，专门研究人的精神意识活动。人脑是人的精神活动的依据，即心理活动的器官。人的脑子及由它的活动而相联系的其他一系列身体的生理活动，是精神或心理活动的物质基础（阴阳互根）。当然，也应该看到，人的精神活动，也并非只限于大脑。大脑是人体身形整体中的一部分，它如果脱离人体，也

就不存在所谓心理活动而死亡了。也就是说，二者互相依存的关系正是阴阳互根的规律。做为一个矛盾体的两个方面，总有一方面是矛盾的主要方面，做为社会的人，心理的、精神的方面是主导的、主要的方面。

由此可见，调理阴阳对于我们的养生学、修身养性具有何等重要的意义。它可以是我们养生的总原则，强调任何一方，使其超越了限度，都是不符合养生学原理、不符合阴平阳秘的原则的。那种一味强调营养、生活规律、优适的环境条件而忽视精神修养，无法适应社会环境（其极端例子如刑事犯罪、精神病患者），或者有高度道德修养，但身形却羸弱不耐风霜的人，都是没有调理好阴阳关系，也即《黄帝内经》所说的“阴阳离决，精气乃绝”的状态，对社会、对个人都肯定是无益的。

愿您成为一个阴阳协调、有益于社会的、健康长寿的
七情节制

人是一种有感情的动物，通常称为情志活动。情志是人体对外界刺激在情绪方面的反应。本来，情志乃是人体对客观事物的正常反应，其表现为各种不同的情绪，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这几种情志。中医把它称为七情。

中医自古以来把疾病的原因分成三大类，即外因（外界气候变化因素如风、寒、湿、燥等）、内因（体内情绪即七情的变化）和不内外因三种。

根据中医的理论，七情与人体内脏器及其功能活动有密切的联系。例如，喜是心的情志，在正常情况下，它可使人的气和血调和，营和卫调和，心情也舒畅，这是有利于人体的健康的。怒是肝之志，在某种情况下，它有利于发泄，对人体内气的流通条达，是有一定促进作用的。

一般说，情志可支配人体的生理活动。一个人的行为，常决定于情志、理智和欲望。当这些情感是正面的时候，也即在可耐受的限度以内时，它支配人去做各种动作，这将对社会产生有益的效果，创造物质和精神财富。此时，人的精神奋进，力量倍增，干劲充足，工作效率也高。相反，如果人的情绪是负面的消沉低落，则人的精神萎靡不振，反应迟钝，思维欠敏捷，工作效率当然也就不高。

在七情之中，只有喜一种对人体起有益的作用。中医指出，喜是心表现出来的情志，其声则为笑，所以人如果逢到喜事就会发笑、精神爽快，所谓“人逢喜事精神爽”，有利于身体健康。“笑一笑，十年少”的谚语，正反映这一事实。

其他六种情志，则多致人于不利的状态（尤其在长期和强烈刺激，超过限度时）。它们引起的生理反应如下：

怒：中医认为暴怒可以伤及肝，可导致肝气横逆，肝气逆而上升，肝气本来的功能即疏泄的机能也呈亢进的状态。肝脏的一个功能是藏血，暴怒使肝气横逆，血就随横逆之气而行。肝气逆于上，则面红耳赤、青筋暴张、毛发也会竖立起来，所谓怒发冲冠，此时人会感到头痛头晕、眩晕、胸满胀痛，严重者也会出现晕扑。血随逆气而行，则可出现呕血、衄血、咳血。盛怒之下，甚至可以大量掉发。历史上这种事例并不罕见。《三国演义》中有诸葛亮三气周瑜的故事，孔明用计多次激怒周瑜，气得周瑜最后竟口吐鲜血、金创破裂而死。看来，这则故事符合科学道理。

忧：忧可使人体内之气结聚，意气消沉。忧可以伤脾气，郁郁寡欢，使