

ZHONGHUA CHUANTONG WENHUA YANGSHENG JINGCUI CHUANSHUKANGSHUAIYANSHOUDEDUJIAMIJUE

中华传统文化养生精萃 阐述抗衰延寿的独家秘诀

文化 与 养生



中 华 传 统

金霞
著

ZhonghuaChuantongWenhuaYuYangsheng

中医与养生 心理学与养生

养生术
金匱要略
YANGSHENGSHU
JINKUIYAOLUE

大众文艺出版社

中华传统文化与养生

揭示生命规律成就浩然之气 阐述抗衰延寿的理论和方法

中医与养生 心理学与养生

生命健康是每个人毕生的首要追求，对于现代人来讲，追求高质量的生活方式就是从重视养生开始的……

养生之道自古有之，回望历史的长河，从庄子《养生主》开始，我们就惊奇地发现，先人们已经开始重视生命质量并试着改变身心环境以适应自然发展规律。养生成为人类文明的新课题，但是在古代，几乎所有的养生观点和方式往往仅适用于达官贵人，或者说，那是富庶家庭的事情，对于生活在社会下层的广大贫民百姓来讲只是个神话。但是，到了人类文明高度进步的今天，养生已经是天下人的事情，先人留下的宝贵财富已经被身为后人的我们广为传承。

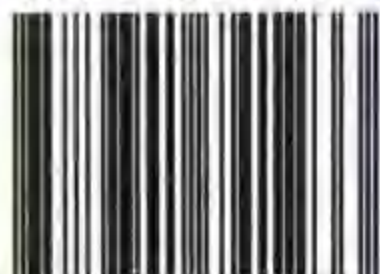
《中华传统文化与养生》一书是中华五千年文化的积淀。它包罗万象，系统地记录了华夏各民族传统文化方式对提高人类生命质量的每一笔。无论是惠及全人类的中华传统茶文化、酒文化、饮食文化，还是在西方人看来及神秘又受用的佛道文化，中医文化无不影响和改善着现代人的生命质量。这正是先人们留给我们的宝贵财富，也是人类文明历史的最好印证。



ZHONGHUACHUANTONGWENHUAYUYANGSHENG

★实用性强 ★操作简单 ★贴近百姓

ISBN 7-80174-123-4



9 787801 741233 >

30

ISBN 7-80171-514-4 G·24

总定价：120.00元(全四册)

ZhonghuaChuantong Wenhua Yu Yangsheng

中华传统文化养生精萃 阐述抗衰延寿的独家秘诀

文化与养生

中医与养生

心理学与养生

中华传统

金霞 编著

养生术
金匱要略
YANGSHENGSHU
JINKUIYAOLUE



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华传统文化与养生/金霞编著. —北京: 大众文艺出版社,
2004. 10

ISBN 7—80171—514—4

I. 中... II. 金... III. ①传统文化—中国—普及读物
②养生(中医)—普及读物 IV. ①G12—49 ②R212—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 084425 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编: 100007)

廊坊京华万圣印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本: 880×1230 毫米 1/32 印张 56.25 字数 1300 千字 插页 8

2004 年 10 月北京第 1 版 2004 年 10 月河北第 1 次印刷

ISBN 7—80171—514—4/G·24

定价: 120.00 元 (全四册)

版权所有, 翻版必究。

大众文艺出版社 (第一编辑制作中心)

电话: 64067865

目 录

第五部分 中医养生

第一章 中医养生的历史渊源	(821)
中医养生学发展简史	(821)
第二章 养生之一——美容与长寿	(830)
煲汤养生、养颜法	(830)
长寿六要素	(830)
生活常识——常吃猪皮能美容	(831)
催人早衰的因素	(832)
橄榄油美容护肤法	(832)
核桃是美容养颜佳品	(833)
红糖具有排毒润肤功能	(834)
简易中医美容面膜	(836)
美容大餐——玉竹煲鸡爪	(837)
美容试试中医妙方	(838)
养生美容的小秘方	(838)
木耳红枣汤补血又养颜	(839)
女士养颜可适量饮红酒	(840)
女性防老的关键	(840)
青春不老的秘密	(841)
十乐则寿长	(841)
为皮肤补水靓汤三款	(842)

温灸美容	(843)
现代化妆品中常用中药	(844)
新鲜芦荟能治晒伤	(845)
养生、养颜话黑芝麻	(846)
养生防老经验谈	(847)
养颜药酒五款	(849)
药浴保健促养生	(851)
影响寿命的因素	(852)
永葆青春的秘诀	(853)
中年男人重养生	(854)
中药美容秘方	(855)
中药沐浴养生方	(857)
中医护肤美容有八大作用	(858)
中医养生之秋季美容羹	(858)
猪肉也能美容	(859)
专门治疗妇科病的中药	(859)
自己动手中药护肤	(861)
自我美臀传统方	(861)
第三章 中医养生之道	(863)
不同体质的养生	(863)
寻常医家养生方法	(870)
春季养生“五要”	(872)
低血压的中医调养	(873)
过敏性鼻炎的中医治疗与养生法	(874)
经常站立工作者的保健	(875)
久看电视影响大脑功能	(875)
老人养生宜清淡	(876)
乾隆皇帝养生四秘诀	(876)
早晨养生七件事	(877)
日常养生八大法宝	(878)

日常养生方法	(881)
养生保健的最佳时间	(882)
老年人中医养生之道	(883)
牙龈出血可能是血液病	(884)
养生保健十二少	(884)
养生锻炼十六法	(886)
养生三要素	(888)
养生亦有“黄金律”	(889)
中医养生——药王养生有四法	(889)
怎样护理经期妇女	(891)
中医养生十八法	(892)
第四章 针灸与按摩养生	(894)
“四区”按摩益养生	(894)
按摩脚部增强免疫力	(894)
养生按摩十术	(895)
按摩足三里能抗衰老	(897)
按捏腋窝防衰老	(897)
办公室工作者颈部保健操	(898)
常搓脚心防病养生	(898)
搓擦大椎防感冒	(899)
点压穴位防脑溢血	(899)
冬季保健“一二三”	(899)
刺激阳池穴可立止发冷	(901)
防治便秘按摩法	(903)
肩周炎病人的自我按摩	(903)
肩周炎的针灸疗法	(905)
灸法治脂肪肝效果好	(905)
抗感冒晨起按摩七分钟	(906)
人体的五大保健区	(907)
揉摩耳廓益健康	(908)

神奇小锤可疗疾	(908)
失眠的自我按摩法	(909)
梳头健脑防衰老	(909)
头痛患者的自我按摩	(910)
头晕保健自疗	(911)
头晕的足部按摩	(912)
经络锻炼养生法	(913)
中医推拿赶跑痛经	(913)
自我按摩法防治腰椎病	(914)
自我按摩治失眠	(915)
自行“拔火罐”养生保健	(915)
第五章 中医养生药膳	(918)
“三明治”——女人透支健康	(918)
30岁开始保护关节	(920)
熬夜者的药膳调理	(922)
板栗的药用	(923)
补肺止血话白及	(923)
菜花验方数则	(924)
常饮药粥好处多	(924)
多吃食用菌养生益健康	(925)
耳穴压豆法治颈椎病	(926)
高脂血症药膳方	(927)
更年期高血压如何膳食	(928)
喝中药怎样才能不苦	(929)
红豆的药用功能	(929)
急性支气管炎中药方	(930)
健脾药膳三方	(930)
咳嗽药粥三款	(931)
筷子治耳鸣	(931)
老年人应慎喝药酒	(932)

利胆汤治急性胆囊炎	(932)
妙用菊花枸杞茶养生	(932)
名花良药九月菊	(933)
奶食疗法	(934)
男子睡前“三宜三忌”	(936)
南瓜蒂的药用	(936)
女性自身弱点会致病	(937)
女子青春期药膳	(938)
偏方治盆腔炎	(939)
芹菜治病验方	(939)
青春期增高药膳	(940)
轻松开塞汤治便秘	(941)
秋来应防五种病	(941)
秋来芋头糯又香	(942)
秋令润脾肺养生粥	(943)
让孩子远离水痘	(944)
人参大枣莲子汤	(945)
山药治糖尿病	(946)
葶苈散治小儿百日咳	(946)
通窍汤巧治鼻炎	(947)
疯狗咬伤急救方	(947)
消除疲劳中医妙方	(948)
小儿不宜常服驱虫药	(949)
药膳治老年人感冒	(950)
药食俱佳核桃仁	(951)
饮食养生要讲“性”	(951)
预防秋季感冒有良汤	(953)
棠梨养生治病妙方	(953)
治疗痤疮中医方法多	(954)
治疗小儿夏热药粥	(955)

中药熏洗可除足跟痛	(956)
中医治疗尿毒症七招	(957)
最甜的中药——甘草	(959)
第六章 中医食疗养生	(961)
把血脂“吃”下来	(961)
常用降糖中成药	(962)
吃鸡蛋有六大误区	(963)
春天多食苜蓿	(965)
防癌抗癌食疗妙方	(965)
慢性肾炎的忌口	(967)
每朝梳头一百下养生又保健	(969)
蜜枣扒山药治失眠	(969)
排毒养生地“吃”	(970)
食疗治疗老花眼	(970)
随手可得的养生补血食物	(971)
小儿保健推拿按摩二法	(972)
选用中药防治流感	(973)
养生减肥保健茶	(974)
养生解乏上品——枸杞、桂圆	(975)
饮食防癌九多一少	(975)
饮食疗法降血压	(976)
自我按摩预防颈椎病复发	(977)
第七章 药物养生	(979)
药物养生理论	(979)
传统补养的方法	(980)
注意药物的贮存和煎服	(991)
养生补药的存在理论	(992)
补气药治病机理	(992)
补血药	(1001)
补阳药	(1005)

补阴药	(1015)
其他保健药	(1022)
养生保健的中成药	(1026)

第六部分 心理学养生

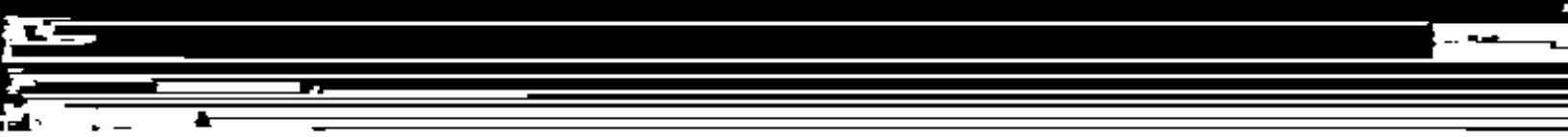
第一章 心理咨询	(1039)
健心“八戒”	(1039)
良好心态环境助事业成功	(1039)
良性暗示助健康	(1040)
心理健康需“营养”	(1041)
心理养生四要素	(1042)
心理因素和免疫功能	(1043)
怎样才算心理健康	(1043)
第二章 心理障碍	(1046)
别把感情压力不当事儿	(1046)
烦恼向异性倾诉	(1047)
怀有敌意易患心脏病	(1048)
千万不要忽视情绪污染	(1048)
什么是人格障碍	(1049)
青春期社交恐怖症及其治疗	(1050)
浅谈人格障碍	(1051)
如何才能摆脱神经衰弱带来的烦恼	(1051)
如何克服羞怯心理	(1054)
神经质症是怎样形成的	(1055)
心烦者的乐园	(1056)
心理问题会诱发身心疾病	(1057)
心理障碍与精神病两种说法有何区别	(1058)
压力释放	(1059)
医治紧张的妙法	(1060)

抑郁症的认识疗法	(1062)
用体育锻炼健全性格	(1063)
越过你的“感情脆弱期”	(1064)
自言自语也是一种放松	(1066)
第三章 心理养生	(1067)
保持心理健康的方法	(1067)
保持心情愉快的方法	(1068)
不气歌	(1069)
处事有六然	(1069)
对付挫折压力的自我调节法	(1070)
凡事要无愧于心	(1080)
孤独催人老	(1082)
精神胜利法	(1083)
君子爱财取之有道	(1083)
克服嫉妒心理的方法	(1085)
快乐是养生的第一要诀	(1086)
快乐与心理健康	(1089)
宽忍与让人	(1089)
老年保健重在心理养生	(1092)
良好的人际关系有益于身心健康	(1093)
健康心理与免疫功能	(1095)
宁心可做呼吸操	(1095)
平和安祥生命本真	(1096)
轻松心态的秘笈	(1098)
注重心理养生是身心健康的关键	(1099)
如何改掉爱“唠叨”的习惯	(1101)
善良是心理养生的营养素	(1102)
生闷气无助健康	(1102)
十笑长寿歌	(1105)
为了健康须摒弃惰性	(1105)

为人处世十诀	(1106)
心理“按摩”促健康	(1107)
心理健康的维护	(1108)
心理健康三标准	(1108)
心理养生,古已有之	(1109)
心理养生:新世纪健康主题	(1110)
心理养生——美容最佳处方	(1111)
心理养生训练方法	(1112)
心理养生谣	(1114)
心理养生助健康	(1115)
心理养生助延年	(1116)
心身疾病及相关问题	(1117)
信心加运动是抗癌良方	(1120)
心理情性与行为保健	(1121)
宣泄苦恼有助心理健康	(1121)
学会发泄	(1122)
制造好心情的十种方法	(1122)
专家开出“快乐人生方”预防心理疾病	(1124)
自爱与爱人	(1125)
自我调理,做好心理养生	(1127)
第四章 心理常识	(1129)
保持愉快的心态	(1129)
摒弃恐惧心理	(1130)
快速入睡的几种方法	(1131)
令你自毁的十二种心理陷阱	(1132)
目睹悲伤事可减悲伤情	(1133)
你对情绪知多少	(1133)
排除心灵寂寞的方法	(1137)
七情与健康	(1138)
青年挫折心理	(1139)

青少年的心理特征	(1141)
少女健康心理十要素	(1145)
十种正常的异常心理现象	(1145)
使心理健康的方法	(1146)
微笑是对付愤怒的良药	(1147)
笑是缓解紧张的有效方法	(1149)
心理保健十法	(1150)
心理困境自救法	(1151)
老人心理养生五法	(1153)
心理养生:无愧于心	(1154)
心理治疗的原则	(1155)
心理治疗魔鬼辞典	(1156)
心理咨询的健康指导意义	(1158)
心灵指导下的心理养生	(1158)
心情不快时的对策	(1160)
心情潇洒自长寿	(1161)
信念与健康	(1163)
学会自我心理调节	(1165)
养生贵在养心	(1167)
应去看心理医生的人群	(1168)
正确认识心理咨询	(1169)
中年人心理卫生	(1170)
自我调整心理状态的方法	(1172)
自我心理保护十原则	(1172)
第五章 情志养生	(1174)
情志致病	(1176)
情志致病与七情太过	(1176)
情志致病的机理	(1179)
现代医学对精神因素致病的认识	(1181)
如何养神	(1183)

“静则神藏,躁则消亡”	(1184)
“精神内守,病安从来”	(1186)
调情志,免刺激	(1189)
“以恬愉为务”	(1198)
“四气调神”	(1205)
“因人养神”	(1207)
何谓“神”	(1213)
“神”的物质基础	(1214)
得“神”与失“神”	(1214)
影响“神”的因素	(1215)
怎样治“神”	(1218)
第六章 精神养生箴言	(1221)



第一章 中医养生的历史渊源

中医养生学发展简史

对中医养生学的发展简史分成四个阶段，介绍如下。

1. 先秦时期：广义地说，自从有人类时候起，在旧石器时诸如火的应用（熟食、取暖以及从而发明的针灸等）、居住与服装的改善等，都与养生防病、延年有关。但时代湮远，论无实证，故不加详述。我国今存比较成熟的文字系统，最早的应推公元前十四世纪殷商时代的甲骨文了（六千年前的陶器上有些刻划，已带有文字性质，但不成系统）。甲骨文上，已有一些生理（如女子乳房胀为母字，产妇临产先出水后儿头的毓字等）和疾病（如牙上生洞的龋字）的记载；也还有一些个人卫生（如沐、浴）与集体卫生（如大扫除称寇帚）的记载；在所载动植物（动物 47 种、植物 15 种）中，可能还有些可供药用者。总之，当时已有讲卫生与保健防病的萌芽思想。

《周礼》载有“食医”，并对各类饮食的寒热温凉（指服食）及四季的五味所宜都有明确的规定。春秋时，对养生的记载更具体了，例如：《左传》载医和治晋侯病指出是“近女室，疾如蛊”的结果，已经注意到房室起居对养生的关系，并对四时、五节、六气等与健康的关系引起重视。《古今医统》载范蠡有“服饮药饵”的办法，授术于孔安国等，“寿皆百岁，而如童颜”。春秋战国时期，由于诸子百家学说的兴起对养生学也有很大促进。老子、庄子一派提出“归真返朴”、“清静无为”的养生理论，并编制了导引、吐纳

等一整套方法，对后世影响很大。例如：《老子》说“淡然无为，神气自满，以此为不死之药”。《庄子·刻意篇》说：“吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣”。这里包括两方面养生的方法：一是充分认识到吸纳新鲜空气，吐出废浊之气，才能维持生命，保健延年（此即吐纳、气功）；一是提倡运动，可以加强新陈代谢，促进机体各方面的机能（此即导引、按摩）。庄子所谓的“熊经鸟申”，向从来没有实证。幸运的是，1975年在长沙马王堆三号汉墓出土了帛书导引图，描绘了四十多个姿势的图象，其中的“熊经”（显见系熊经之抄讹）、“鸱背”（可能与鸟申同属一类），可以引为借鉴。此图中有一图，题为“信”上文已看不清，有人认为信即伸，其上应鸟字。但其图明为兽形，实不敢苟同。

管子认为“精”是气的物质基础，是人生命之源泉，故主张存精以养生。如《管子·内业篇》：“精气者，气之精者也”，“精存自生，其外安荣，内脏以为泉源”。此外，他还提出存精的具体方法：“爱欲静之，遇乱正之，勿引勿摧，福将自归”，即节欲存精是也。《吕氏春秋》强调精、气、神和形体的统一，是生命的根本。如《尽数篇》说“故精神安乎形，而年寿得长也”。老、庄主张“静”以养神可以长生；吕不韦却主张动，认为“流水不腐，户枢不蠹”。吕氏以外，子华子也是主动的，他认为：“营卫之行，无失厥常，六府化谷，津液布扬，故能长久而不敝。流水之不腐，以其游故也；户枢之不蠹，以其运故也”。孔子则主张要动静结合，如《孔子家语》载：“若夫智士仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜夫”。

此外，诸子还都认识到自然环境与人体健康的关系，提出“天人相应”的观点。例如：老子说“人法地，地法天，天法道，道法自然”；庄子说“天地者，万物之父母也”。但老庄是主张消极的顺乎自然的；管子则主张主动地与自然相适应，如《管子·五行篇》说“人与天调，然后天地之美生”；至于荀子，则更积极地主张改

造自然，提出“制天命而用之”的口号，有“人定胜天”的思想。

先秦诸子的养生思想与实践，到了《内经》可谓来了一个大总结，它从医学的角度来讨论养生问题。《内经》对人的生长发育过程，有很精妙的观察与概括；对衰老、变老的机理，有很确实的认识；还明确提出“治未病”的观点，对预防病变、保健延年有极其重要的意义。《内经》对于养生的原则主要有两条：一是调摄精神与形体，提高防病、防老机能；二是适应外界环境，避免外邪侵袭。《上古天真论》说：“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，度百岁而去”，是比较全面的概括。《四气调神大论》中，则更具体地阐述了四季的不同养生方法。此外，还记载了许多具体的养生术，如《异法方宜论》的导引等。《内经》的理论，对后世影响很大；历代的养生著作，多数是在《内经》的基础上发展起来的。

2. 后汉时期：秦皇、汉武，都是长生不老的热烈追求者。因而，社会上出现了一批自称持有长生术的方士和得到的神仙，道家也得到很大发展，以后更益以佛家。于是，炼丹术、服石法、神仙术以至房中术之类养生之书，充斥天下。就拿《汉书·艺文志》来说，把医书列为方技类，下分医经、经方、房中、神仙、四种，前两种合计 18 家，400 多卷；后两种其数相若，可见当时影响之大。当然，这些书今日所见甚少；而且，我们也不能抱一概否认的态度，而要提倡沙里淘金的精神，去发掘其中的宝藏。

张仲景不但是个临床专家，而且也很重视养生，他曾抨击那些平时不注意摄养身体的人说：“怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术，上以疗君救亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全以养其生”。至于具体的养生原则，他在《金匱·脏腑经络先后病脉证第一》中曾提出：“若人能养慎，不令邪风干忤经络”、“导引、吐纳”、“房室勿令竭之，服食节其冷热苦酸辛甘，不遗形体有衰”以及“饮食禁忌”等等，都是很有实际意义的。

华佗不但是个一专多能的外科专家，他对养生学的贡献也是很大的。他主张积极的体育锻炼，认为是去病延年的重要途径。他对弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也”。他根据古导引法，创造出“五禽戏”：“一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引”。华佗坚持作五禽戏，年且百岁而犹有壮容；吴普仿之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。师徒二人，都是养生有道的光辉范例。

东汉时王充在《论衡》中也有养生专论，并已有寿命与遗传有关的创见：“夫禀气渥则体强，体强则命长；气薄则体弱，体弱则命短”。所谓禀气，即先天的禀赋，应与现代的遗传有关。

两晋至隋唐，佛、道两教盛行，也影响到医学。有些医学家，其实也就是道家，如陶弘景、葛洪、孙思邈等。陶弘景的《养生延命录》与葛洪的《抱朴子·内篇》，都是养生学的重要著作。上层阶层炼丹、服石的遗毒，直至明代还时有兴者。对于神仙迷信之说，当时也遭到很多人的反对。张华《博物志》即用实例来揭穿方士的骗术，否定得道成仙之说，并提倡确有实据的长寿老人的长寿经验。嵇康《养生论》中婉转地提出神仙是不可学的，主张从实际出发进行养生（如弃厚味、服补药、饮清泉、浴阳光、节性欲等）。颜之推《颜氏家训·养生篇》，以自己亲身经历教育后代不要学神仙，而要“爱其神明，调护气息，慎节起居，均适寒温、禁忌食欲，将饵药物”，便可“遂其所禀，不为夭折”。

唐·孙思邈虽然受佛、道二教的影响，但他毕竟是临床医学家，所以他养生的主导思想仍是实事求是的。他本着“不违情性之欢，而俯仰可从；不弃耳目之好，而顾巧可行‘以及’易则易行，简则易从”的原则，对养生之道作了具体详尽而又通俗的论述，叫人一看就会，而不似老庄之学那样虚无缥缈。他既主张静养，又强调运动；既提倡食疗，又主张药治；既要求简朴，又注意卫生；既

强调节欲，又反对绝欲。不但衣、食、住、行都谈到了，还专题讨论了老年保健；不但养生，而且特别注重道德修养。孙氏养生有道，并且身体力行，据说活到一百零二岁（有的考据认为百廿岁）。孙氏著作中有关的养生资料，是唐以前和他自己经验的总结，对后世影响很大，元代危亦林《世医得效方》后，附有《孙真人养生法》节文一卷；今存的文献还有《唐孙思邈卫生歌》和《摄养枕中方》两种，《千金》食治篇与养性篇，也有单独梓行者。

至今尚存的养生学专著，以这一时期为最早，有晋·许逊《灵剑子》、梁·陶弘景《养性延命录》、隋·巢元方《巢源补养宣导法》、唐·司马承祯《天隐子养生书》、唐·施肩吾（栖真子）《养生辨疑诀》、唐·王焘《外台辑养生导引法》等，共十一种。其书佚存目者，尚有张湛《养生集要》、王仲丘《养生纂录》、高福《摄生录》、郭霁《摄生经》、斐煜《延寿赤书》、郑景岫《四时养生论》、穆殷《四气摄生论》等7种。

3. 宋元时期：两宋、金元时期，中医学出现了流派争鸣，从而也推动了养生学的发展。刘河间在《原道论》中，强调气是生命的最基本的物质。他认为：“故人受天地之气，以化生性命也。是知形者生之舍也，气者生之元也”；指出当时常用的养生法如调息、导引、内视、咽津等，其机理在于调气、定气、守气、交气，起灌五脏和阴阳的作用。李东垣一本刘河间对气的重视，因人体之气主要来源于脾胃，所以在论养生时特别提出《脾胃将理法》。朱丹溪改弦易辙，强调阴精对人体的作用，认为人之一生“阳常有余，阴常不足”，因而在治病与养生上都以滋阴为主。朱氏认为随着年龄增大，其阴更衰；故老年病，更多由阴虚造成。由于对阴精的重视，朱氏特别强调节欲，提倡晚婚，著有《色欲箴》；还有《茹淡论》，主张老人饮食清淡，避免因“厚味”助“阴火而致毒”。金元四家以外，严用和倡“补脾不如补肾之说”，认为“肾气若壮，丹田火上蒸脾土；脾土温和，中焦自治”（均见《养生方》）。严氏补

肾之说，为后世广泛运用补肾法抗衰老，防治老年病和其他疾病提供了理论依据。

这一时期的养生著作，今存者计有宋朝的 11 种：李昉《太平御览·养生篇》、周守忠的《养生类纂》和《养生月览》、佚名的《养生秘录》、蒲虔贯《保生要录》、姜蜕《养生月录》、韦行规《保生月录》、愚谷老人《延寿第一绅言》、赵希鹄《调燮类编》、陈直《养生奉亲录》。这一时期的文人学士对养生学也很重视，苏轼的《问养生》、《养生说》等（见《苏沈良方》）见重于时；其他如马永卿《懒真子·论养生》、陆游《养生诗》等。

元朝的养生专著，共有七种：丘处机（长春子）《摄生消息论》、李鹏飞《三元延寿参赞书》、王珪（洞虚子）《泰定养生主论》、汪汝懋《山居四要》、瞿佑《居家宜忌》和《四时宜忌》、忽思慧《饮膳正要》。其中，《泰定养生主论》从幼年就开始注意养生，自幼及壮至老调摄有序，与今日所知变老过程是在老年到来以前很早就开始的论点暗合，具有重要意义。

此外，在一些子集以至笔记文学中，也散见许多养生的文章。如宋·任元受、初虞世《老学庵笔记》中，有很多专治老年病的自疗。

4. 明清时期：明清时期的养生学著作，唯心成分日益减少，日益切合实际。由于养生学受到医学界的重视，专著比较多，医学家中高龄的也比较多，前述 80 岁以上的中医 107 人中，明代即占 86 人。明代的养生专著甚多，因年代较近，大多今日尚有存者。仅按《中医图书联合目录》统计，即有六十来种，以冷谦《修龄要旨》、万全（密斋）《养生四要》、高濂《遵生八笺》、胡文煊《养生集览》、李士材《颐生微论》、龚廷贤《寿世保元》、《正统道藏养生书选录十六种》、《洪饗集刊养生书六种》、《格致丛书·养生书选录十二种》、《夷门广牍·养生书选录三种》等比较重要。

明代有些颇具影响的养生理论与实践，其实并不在养生专著之

中。例如：李挺《保养说》力驳佛道二家唯心的养生说，认为《内经》的“饮食有节，起居有常，不妄劳作”、“精神内守”是保养的正宗，提出避风寒、节劳逸、戒色欲、正思虑、薄滋味、寡言语等切实可行的养生法。张景岳在《类经》“摄生”类中汇集了《内经》的论述并加阐发。他自己的创见则集中地见于《治形论》，他首先批判了老子“使吾无身，吾有何患”的消极厌食人生观，辩证地阐述了形与神、形与生命的关系，认为形是神和生命的物质基础。因而明确指出：“善养生者，可不先养此形以为神明之宅？”张氏以前的养生家多重养神，从未响亮地提出“养形”过，张氏此论确为创见。其实，张氏的养形还是重在精血，认为“精血即形也”。张氏常用温补药以养精血，成为继薛立斋之后的温补派首领。所创左归饮、右归饮，就是一补阳精，一补阴精，是防治老年病常用的名方。赵献可继承薛立斋、孙一奎之说，突出地发挥了命门的学说。他提出：“余所以谆谆必欲明此论者，欲世之养生者、治病者均以命门为君主，而加意于火之一字”。赵氏对许多病都用水火阴阳来概括，治疗则以六味丸、八味丸为主方。李士材的论点比较全面，他提出肾为先天之本，脾为后天之本；先天分水火论治，后天分饮食、老倦论治。明末汪绮石《理虚元鉴》所称的虚劳，在很大程度上包括了老年病在内。他提出“治虚有三本，肺脾肾是也。肺为五脏之天，脾为百骸之母，肾为性命之根”。在防治方面，提出六节、八防、二护、三候、二守、三禁等理论，确有很大的防病治病、抗衰老保健的意义。六节以七情内伤为主：“其在荡而不收者，宜节嗜欲以养精；在滞而不化者，宜节烦恼以养神；在激而不平者，宜节忿怒以养肝；在躁面不静，宜节辛勤以养力；在琐屑而不坦夷者，宜节思虑以养心；在慈悲而不解脱者，宜节悲哀以养肺。”八防以六淫外感为主：“春防风，又防寒；夏防暑热，又防因暑取凉；长夏防湿；秋防燥；冬防寒，又防风”。

明代还有两个御医，龚廷贤和龚居中，对养生学也有一定贡

献。龚廷贤《寿世保元》中不但有许多前人的养生理论，而且搜集了大量延年益寿的秘方，并把重要者编成口诀，所以流传较广。他还写了《衰老论》，对变老的原因作了专题研究。龚居中著有《万寿丹书》，分延年、安养、饮食三篇，亦颇多发挥之处。

清代的养生学没有很大发展。有关著作大约有六十多种，以曹慈山《老老恒言》、汤灏《保生编》、叶志先《颐身集》等较重要。非专著的养生论述，要以徐灵胎与叶天士最为重要。徐灵胎虽是崇古尊经的学者，但在寿命问题上却有独特的见解。他认为寿命在受生之时已有“定分”，这定分就是元气。寿命的长短决定于元气的盛衰，所以强调“谨护元气”是养生、治病首先要注意的事。叶天士的《临证指南医案》中，记载了三百多例老年病的治验，并提出中年以“阳明脉衰”为主，六十以后以“肾虚”为主。叶天士对一些老年病的病机，常有精到的阐发。如认为老年中风是“高年水亏，肝阳升逆无制”、“有年下亏、木少水涵，相火内风旋转”，并据此提出“内风乃身中阳气之动变”的著名论点。对一些老年病的治疗，除着重阳明与肾以外，提出“久病人络”的新理论，为老年病开拓了活血化瘀的治疗途径。养生方面，他认为“颐养功夫，寒暄保摄，尤当加意于药餌之先”，还特别强调戒烟酒。

曹慈山（廷栋）的《老老恒言》根据自己的长寿经验，并参阅三百余家有关养生的著作，从日常生活琐事、衣食住行等方面，总结出一套简便易行的养生方法。还根据老年人脾胃虚弱的特点编制了粥谱，以“备老年之颐养”，各种粥有百种之多，既有平时保健之粥，又有病时治疾之粥，可谓集粥之大成。

清以后，在养生学方面没有什么进展。有关著作虽也有六十来种，多属陈陈相因之论，已成强弩之末了。至此，我国现存有关养生的著作共两百多种。到金元为止仅 29 种，明以后有一百八十多种。

新中国成立后，在党对老年人的关怀与国际上老年学蓬勃兴起

的共同推动下，我国的老年学与老年医学也承中医养生学的余烈，得到很大发展。展望新世纪的宏伟目标，深信中医养生学必将更加受到重视。

第二章 养生之——美容与长寿

煲汤养生、养颜法

煲汤，乌鸡最佳，用砂锅微火慢炖，至少两个小时，然后内放枸杞、黄芪及西洋参，放足水慢炖半小时，佐料只搁几片鲜姜少许盐即可。此汤具有调中理气、暖胃健脾的功效，对孕妇尤其对中年妇女能起到很好的保健养颜作用。一星期3次为宜，尽可放心食用，不会发胖。

长寿六要素

中医理论认为，一个人要保持健康长寿，就必须做到形神相合、凡事有度。后来，国外医学结合中医观点和原理，对健康长寿问题，提出六个方面的情况要人们引起重视。

1. 保持神经系统的稳定性，并尽量保持良好情绪。现代人生活在信息时代，神经经常处于紧张状态，只有善于控制不良情绪并使之转化为良好情绪，才能保持和增强自己的健康体质。保持精神健康的可靠品质是：善良、诚恳，对他人的关心与尊重，幽默感，对工作的认真态度和高明技艺。

2. 不断增强心血管系统功能。心血管系统是现代人的生命保障体系中最薄弱的一环，增强其功能的有效手段是竞走、跑步、游泳、滑雪、划船和骑自行车。这些活动有益于心血管系统，对人体的神经、呼吸及其他系统也有积极作用。

3. 保持正常的体重。体重超过正常标准，极易导致各种器官提早衰老。要战胜肥胖症只有两种可靠的办法：一是食物的热量有所限制，但营养成分要充足（宜多食用天然蔬菜和水果，少吃面食

与甜食)；二是以循环性锻炼(竞走、跑步、游泳、滑雪、骑自行车)为主的积极运动。

4. 加强锻炼，增强身体的抵抗力。身体的抵抗力越强，受疾病的侵害就越少。锻炼的唯一途径，就是经常进行体温调节机制的锻炼(一年四季以轻装为宜，冷疗法、冷热水淋浴等)。

5. 促进呼吸器官日益强健，并抛弃有害健康的习惯，如：吸烟与喝酒。其目的大都是改善大脑供血系统和其他器官的功能，也可使免疫系统得以增强。

6. 强化骨骼肌肉组织和各关节功能。这一条对所有内脏器官来说都极其重要。甚为发达的骨骼肌肉能使内脏器官的机能加强。要使这些器官经常处于训练状态，其手段是通过体操和按摩来增强双手、背部、腹部、胸部、双腿、脖子等部位肌肉，并有助于改善体态和使关节灵活。

生活常识——常吃猪皮能美容

中医认为，猪皮味甘、性凉、有滋阴补虚，清热利咽的功能。近年来，科学家们发现，经常食用猪皮或猪蹄有延缓衰老和抗癌的作用。因为猪皮中含有大量的胶原蛋白，能减慢机体细胞老化。尤其对阴虚内热，出现咽喉疼痛、低热等症的患者食用更佳。

家庭中食用猪皮的方法如下：

猪皮胶冻：猪皮 1000 克去毛，洗净，切成小块放入锅中，加水适量，小火煨炖至皮熟烂，汁液粘时，加黄酒、酱油和盐、葱、姜等调料，再加热调匀即可。冷却后凝固为胶冻状，可随意佐餐或当零食吃。

猪皮红枣羹：猪皮 500 克去毛，洗净，切成小块，与洗净的干红枣 100 克，放入锅中，加水适量，以小火慢炖，也可加冰糖适量。分顿随意食之，或佐餐食用。本方除有一般的滋补作用之外，还可治疗血小板减少引起的各种出血病症。

油炸猪皮汤：干猪皮 1000 克，先用碱将上面的油污洗净，以温水发透，再以小火炖至五成熟，捞出，滤去水，切成小条。用温油炸至金黄色酥脆时即可贮存备用。食用时，以鸡汤或精质猪肉汤，煨炖炸好的肉皮，再加笋片、黄瓜片、黄酒、盐、味精等，佐餐食用。

催人早衰的因素

日常生活中的很多现实因素是直接加速正常人衰老的因素，必须引起足够的重视，克服并改正生活中的不良习惯，达到科学养生、健康长寿的目的。

1. 空气中的烟雾：主要包括有害气体，尤其是尼古丁、焦油、一氧化碳等，经呼吸道吸入肺部后，渗透到血液里，易使人早衰。

2. 微量元素中的铝：人们过多摄入了铝元素，直接破坏了神经内遗传物质脱氧核酸的功能，这不但易使人患老年性痴呆症，还会使人早衰。

3. 食物中的霉变物：各种食品如谷类、肉食、水果、蔬菜、饮料等，如果霉变、变色，便含有大量病毒、细菌毒素，食后使人发生肠道疾病，致人早衰。

4. 饮料中的烈性酒：大量饮酒，经常性酗酒，会使肝脏发生酒精中毒，损坏肝脏，使人早衰。

5. 过冷、过热、过湿：过冷使血管收缩，血液运行受阻；过热造成大汗淋漓，易脱钠，中暑；过湿诱发风湿、类风湿、关节肿痛。

6. 饮水积垢：水垢随水饮人使人早衰。

7. 喜怒无常：终日处于忧虑重重、心情压抑、情绪不稳定状态下，也会使人早衰。

橄榄油美容护肤法

去除妊娠纹：用一匙橄榄油擦于妊娠纹处，轻轻按摩，长期坚

持，可去除妊娠纹，或使之变浅。

防眼角皱纹：用橄榄油在眼角皱纹处轻轻按摩。

保养皮肤：特别是腿部及臀部位容易干燥，橄榄油具有滋润及保养作用，普通干燥的可每星期用三次，特别干燥的可每日擦用。

美白护肤：用一匙砂糖和橄榄油混合一起可制成美白面膜，每周用三次，不但能收缩毛孔，还有显著的美白效果。

核桃是美容养颜佳品

核桃自古就是美容食品中的上上品，历代医书中对其美容健身作用极为推崇，称其能“通经络、润血脉，黑须发，常服皮肉细腻光润”。《本草纲目》云：核桃有“黑发，固精，治燥，调血之功”。

1. 美容核桃粥的制法：将黄豆 500 克，白芨 20 克，一起炒熟，磨成粉状，备用。煮粥时取大米 60 克，核桃仁（捣碎）30 克，再加入黄豆白芨粉 30 克，冰糖适量，熬成糊状，每日服用 1 次。

2. 养颜滋补方——核桃仁炖蚕蛹，是民间常用的养颜滋补品。每次取核桃仁 40 克，蚕蛹 50 克（略炒），冰糖 30 克，隔水炖服，每日 1 剂。长期服食可使皮肤细腻光滑，清除皮肤色素沉着，防止皮肤老化，对唇甲无华，须发早白，面色萎黄等有特效。

3. 核桃润肤养颜方——炒核桃仁、炒黑芝麻各 100 克，何首乌 50 克，共研细末，加蜂蜜适量调成糊状，每天早晚开水冲服 2 汤匙。久服，有益血润肤，容颜悦色之功，可使人精神焕发，面色红润，头发乌黑发亮。

4. 核桃的药用功能——核桃仁不但是驻颜美容之佳品，而且是温肾益肺定喘之良药。《济生方》中的“人参胡桃汤”，用人参 10 克，胡桃仁 30 克，生姜 10 克，水煎服，每日 1 剂。适用于肺肾不足之虚喘，咳喘不已，睡卧不宁者。《中医验方汇编》载方：胡桃仁 250 克，杏仁 60 克，生姜 50 克，蜂蜜 250 克。将前 3 味捣如泥，

后入蜂蜜熬成膏。每日早晚各服 10 克。长期服用，有扶正固本，补肾敛肺，定喘止咳之功。

核桃的营养价值——核桃仁营养丰富。据测定，1 公斤核桃仁相当于 5 公斤鸡蛋和 9 公斤牛奶的营养价值，因此有“养人之宝”之美称。

红糖具有排毒润肤功能

1. 红糖排毒之缘由

千百年来，红糖具有排毒滋润的作用妇孺皆知。红糖的这种特殊作用，主要得益于它的天然成分。

红糖，又叫赤砂糖，是禾本科植物甘蔗的茎汁经炼制而成的赤色结晶体。研究发现，甘蔗，这种多年生草本植物，全身内外都是宝。它含有多种人体必需氨基酸，如赖氨酸等，还有苹果酸、柠檬酸等，是合成人体蛋白质、支持新陈代谢，参与人体生命活动必不可少的基础物质之一；另外，蔗浆汁、蔗茎中还含有丰富的维他命 B₁、B₂、B₆ 及维他命 C 等，科研人员从蔗浆中提取的“糖蜜”实际上属于一种多糖。研究表明，它对动物的肿瘤具有抑制作用并且具有强效的抗氧化功能。蔗浆中更含有豆甾醇、苯油甾醇等多种抗氧化的天然物质，经专家验证，这些物质对于抗衰老具有明显的作用。

现代医学研究发现从红糖中提炼的天然成分用在美白功效方面比时下流行的激光祛斑、果酸祛斑等方法更具安全性，疗效更彻底。还原健康细胞，真正做到美白从细胞开始。

2. 解决细胞的有“毒”问题

人体通过新陈代谢，有用的物质被吸收，同时也产生一些废物和毒素，环境中的汽车废气、大气污染、农药和化学物质对环境的污染、化学药品的毒副作用、食品添加剂的应用等对人体的“无限”干扰，都形成了外来之毒。毒素聚积在体内长久后身体就会出

现疾病；毒素聚积在皮肤细胞中，则形成问题皮肤，如色斑、暗疮、失去弹性、干燥等。

解决问题皮肤的关键就是对细胞进行排毒，红糖中含有的特殊成分“糖蜜”，具有强力的“解毒”功效，能将过量的黑色素从真皮层中导出，通过全身的淋巴组织排出体外，从源头阻止黑色素的生成。另外，红糖中蕴含的胡萝卜素、核黄素、烟酸、氨基酸、葡萄糖等成分对细胞具有强效抗氧化及修护作用，能使皮下细胞排毒后迅速生长，避免出现色素反弹，真正做到美白从细胞开始。

3. 祛斑之横向对比

究竟“红糖排毒祛斑疗法”对比其他的美白祛斑方法有什么特别之处？为什么它能够令水银灯生涯下的日本艺员保持皮肤白滑，并且成为不少香港著名艺员的“护肤秘笈”，以下的对比令我们一目了然。

对比之一：

迅速变白——饮鸩止渴

不少的祛斑疗程号称“一两天极短的时间内使皮肤迅速变白、变嫩”，而一旦停用，皮肤立即变得更黑，色素反弹，皱纹加深。其实，这类祛斑产品往往添加了超标的铅、汞等对人体皮肤、神经系统有毒的物质。由于铅、汞等重金属离子能作用于黑色素生成过程中的酪氨酸酶，使其失活，从而阻止了色斑的形成，减少黑色素，让皮肤变白。但这一作用是短暂的，最终造成的后果是酪氨酸酶还是无限制地催化黑色素的生成，使皮肤变黑，色素反弹，甚至出现重金属中毒斑。

对比之二：

激光祛斑——治标不治本

激光美容祛斑主要是利用激光治疗仪发出特定波长，不同波长的激光会被皮肤中特别的颜色或色素吸收，当色素渐渐被身体吸收后，色斑的颜色就会随之变淡。但毕竟激光祛斑是依靠外力的“强

制性祛斑”，并不能从源头阻断斑的生成。

对比之三：

果酸换肤——透支青春

果酸换肤祛斑所选用的果酸是从水果中提取的自然酸，一般低于 10% 的低浓度果酸配方有滋润的作用，可使皮肤细致富弹性；高于 20% 的果酸则使肌肤外层老化细胞容易脱落，同时促进真皮层内胶原纤维、粘多蛋白的增生，能达到祛斑的效果。

果酸换肤祛斑可以祛除位于皮肤表皮浅层的斑点，但对位于皮肤表皮深层（基底层）或真皮层的色素斑点则无能为力。此外，利用果酸换肤祛斑的要求极高，首先要严格无菌控制；其次由于采用高浓度果酸，在面部停留的时间也要严格监控，否则会起到适得其反的效果；再者，利用果酸换肤祛斑不可避免地要伤及皮肤角质层，使皮肤抵御外界侵害的功能降低，同时也令肌肤水分过度丧失，极易出现老化。

对比之四：

红糖排毒——安全有效

红糖排毒原理取自千百年前的美容古方，经过日本研究人员对红糖天然成分及药理进行分析，发现从红糖中提炼的天然成分“糖蜜”具有排毒美白的功效。由于它能够进入有毒细胞内，将过量的黑色素从真皮层中导出，通过全身的淋巴组织排出体外，同时，“糖蜜”的强抗氧化功能能够对受损细胞进行彻底修护，还原健康细胞。既排毒又修护、从源头阻止黑色素的生成是“红糖排毒白滑系列”能够在日本美容界及艺能界引起轰动的最重要原因之一。

简易中医美容面膜

一、人参润肤霜：人参、当归、桔梗、天花粉、玄参、白芨、上好珍珠粉等量调成份（注：干性肤质者可加桃仁或冬瓜仁）。

二、宫廷流传方：白芨、白芷、绿豆粉以 2：1：4 的比例调

制，可酌加 1 个鸡蛋蛋清或蜂蜜，喜好花香者，可加玫瑰精油或干燥桂花共同研磨。

三、鸡蛋面膜

1. 蛋清敷脸：除皱
2. 蛋清+吸油面纸：拔粉刺
3. 四分之一杯蔬菜油+一茶匙盐+一粒鸡蛋+半杯果醋：皮肤细致

四、美白面膜

1. 半杯杏仁+半杯温开水+1 汤匙脱脂奶粉+1 汤匙蜂蜜：美白。
2. 绿豆粉或绿茶粉+水。
3. 蛋白（油性皮肤）蛋黄（中，干性皮肤）一颗+奶粉一匙。
4. 柠檬原汁两滴（千万不要太多喔）+蜂蜜一滴+小黄瓜磨成糊状约 5 公分。将上述材料调和后，若太稀则加奶粉、太稠则加小黄瓜，平均敷在您的脸上，用面纸两张：一张贴在额头、一张贴在眼下至下巴（鼻孔别忘了开两个洞喔！）敷 20 分钟就好了，用清水洗净。

五、滋养面膜

1. 半杯煮熟燕麦+1 颗鸡蛋+1 汤匙杏仁油。
2. 四分之一杯乳酪+四分之一杯牛奶。
3. 小麦胚芽粉+黑芝麻粉+蛋黄。

美容大餐——玉竹煲鸡爪

玉竹煲鸡爪的原料是玉竹 30 克、鸡爪 2 对。去野菜市场或中药店选购肥面色白的玉竹根，洗净后切成片或段；选肥大的鸡爪或鸭掌烫去粗皮和爪甲，入砂锅与玉竹片加水 1000 毫升，大火煮沸后加料酒 5 克、食盐 1.5 克，再小火煨煲，直至鸡脚上肉与骨轻拨即脱离。吃时放几滴醋，以喝汤为主，玉竹、鸡爪肉一齐吃下。

玉竹为百合科多年生草本植物玉竹的根茎。富含维生素 A 类物质和粘液质。维生素 A 有使皮肤柔嫩细腻而滑润的功效；缺乏维生素 A 皮肤就变得干涩、粗糙。粘液质也有使皮肤滑腻的作用。传说古代有一宫女在受到虐待，皮肤粗糙如鱼鳞，不堪羞辱而逃入深山，长年采玉竹为食，久而久之，皮肤莹白如玉，柔嫩滑腻。

玉竹煲鸡爪或鸭掌，更能使皮肤柔嫩。因为鸡脚、鸭掌含丰富的胶原蛋白。胶原蛋白在含锌酶的作用下，能提供皮肤细胞所需要的透明质酸，使皮肤水分充足保持弹性，从而防止皮肤松弛起皱纹。玉竹煲鸡爪，汤鲜味美，既不增加胆固醇，又不使人发胖。古医家还认为玉竹常吃可以轻身减肥。

美容试试中医妙方

原料：取鲜菊花 30g，蜂蜜适量。

制法：把鲜菊花用水煮开，熬至浓汁以后，再加入少量炼蜜制成膏。

服法：每次取 15g 用白开水冲服。

美容功效：润泽肌肤，延缓衰老。

养生美容的小秘方

1. 上妆不要过浓，只需用少量的粉底、腮红和眼影便能达到晶莹剔透的妆容效果。

2. 若想让两眼有神，并凸显眼部轮廓，可使用质地细滑且带有珍珠光的眼影，颜色最好是象牙色或粉红色系，均匀涂抹眼皮部位。

3. 东方人的睫毛颜色较深，疲劳时尤其容易显得平板暗淡，不妨使用棕色或海蓝色的睫毛液，让眉眼显得明亮。

4. 当你过于疲劳时，不妨为指甲涂上闪闪生辉的指甲油，不仅可以让你的双手线条散发无穷魅力。更能转移别人的视线。

5. 将离乱的眉毛拔除，可以改变眉形和整个脸部五官的感觉。不过第一次修眉时，最好让熟识的专业美容化妆师代劳，以免一时失手。

6. 女人超过 30 岁，体内的骨胶原蛋白分泌便会开始减慢，也就是说，肌肤的弹性已不如年轻时了！而且吸烟容易造成黑眼圈，并使牙齿发黄，此外，吸烟时不断重复的吸吮动作，很容易让嘴部四周出现细纹。

7. 过量的酒精残留在体内，容易引起水肿，也会刺激肌肤的分泌，产生粉刺及暗疮等，影响肤质。

8. 当人体得到充分的休息，才能形诸于外，使你整个人看起来精神奕奕，神采飞扬。

9. 早上起床或晚上临睡前，以热水敷脸，可以让你的脸色漂亮。可以促进血液循环，放松紧绷的肌肤。

10. 不妨早晚在手掌涂上薄薄一层面霜，然后由下而上按摩脸部肌肤。就算不用面霜，只徒手按摩肌肤，也可以让脸部线条更美。

11. 无论你的年纪多大，一驼背就会让你看上去萎靡苍老。要纠正驼背，可以用运动来辅助。两手将一个哑铃高举过头，然后调整身躯，试著以整个身体的力量来支撑它。

12. 尽量穿可以托起臀部和抚平腹部的紧身袜裤，既可遮掩腹部松弛的肌肤，又可托起软弱下垂的臀部。

13. 有承托力的胸罩：它可修饰胸部曲线，并有效地承托胸部。

木耳红枣汤补血又养颜

女人都希望自己脸色红润，即使不化妆也能光彩照人。可有些女性的脸色常常呈现黄色，尤其是来月经的那几天。这往往是贫血所致，应该多吃一些红枣、木耳等补血食物。

木耳是所有菌类食品中含铁量最高的，黑、白木耳都是多糖类，有一定的抗肿瘤作用，且黑木耳可清肺益气，帮助身体排出纤维。红枣主治脾胃虚弱、血虚萎黄、血小板缺少症等等。女性多吃一些红枣，可以气色红润，即使不用化妆品也能晶莹剔透。如果将红枣、木耳合成一个补血的木耳红枣汤，月经前一个礼拜到月经结束这段时间每天或隔天食用就可以改变黄脸色，使之红润可爱。

木耳红枣汤配料是黑木耳 10 克，红枣 50 克，白糖适量，用适量的水，把黑木耳和红枣煮熟后，加入白糖即可。

需要注意的是，喝这样的汤不要同时吃海鲜，否则容易腹痛；肚子不舒服、胀气的时候，也不要吃；红枣的每次食用量不要超过 10 颗。

女士养颜可适量饮红酒

红酒是果酒的统称，国内常见的以葡萄酒居多。内含极为丰富的微量元素，长期饮用能补充体内微量元素的损耗，以及辅佐体内器官运作，修缮清理心脑血管壁上的杂物。目前国产多种品牌红酒与国外的红酒相比毫不逊色，使用的葡萄原浆大都是葡萄之极品“赤霞珠”。

女性防老的关键

对于女性来讲，延缓衰老的关键时期是在 36 岁以后，女性从这个年龄段开始，体内雌激素的含量降低，而雌激素是女性风采的生命线。英国的巴克利公司推出一种荷尔蒙面包，添加了一种与女性荷尔蒙相似的物质，能够使妇女在更年期减缓情绪波动。由于直接补充雌激素容易引起癌症，所以，目前最适宜的办法是服用新鲜蜂王浆，每天早晨用凉开水送服 1—2 汤匙即可。蜂王浆中含有微量雌激素恰好弥补女性雌激素的不足，在现代女性更年期普遍提前的今天，这是最简单、最行之有效的抗衰老方法。

青春不老的秘密

您想青春不老吗？有以下良策：

1. 卧室凉爽。在凉爽的房间（17℃）睡觉有益于青春常驻；
2. 不要吃饱。动物实验已经证实少吃比饱餐更加健康、长寿；
3. 适量的维生素有利于内环境的稳定；
4. 干你想干的职业。干你感兴趣的，作自己人生的创造者，避免受到压制和压抑；
5. 真正的爱情。温馨的恩爱和（有规律的）性生活能协调人体的内分泌系统，增强免疫和循环系统。其养颜防老，驻留青春的效果令人惊讶。

十乐则寿长

一曰天伦乐：夫妻互敬互爱，兄弟亲热相好，妯娌和睦相处，儿女孝顺父母，长辈关心晚辈，经常让属于自己的小天地充满温馨。

二曰运动乐：若要健，天天练，运动是健康的源泉；活动好比灵芝草，何必苦把仙方找；年轻跳蹦蹦，到老没病痛；身体锻炼好，八十不服老。

三曰聊天乐：有选择地与人适度聊聊天，是一种积极的休息方式。聊天中，古今中外，天南地北，天下大事，社会趣闻，无所不谈，往往能得到书本上得不到的东西。有了忧愁，与人一谈，一席倾吐，可以减轻痛苦和烦恼，得到心理平衡。

四曰互助乐：鱼靠水生存，人靠人活着，我为人人，人人为我。一人有难大家帮，一家有事百家忙；我帮别人要忘却，别人帮我记心上。

五曰宽容乐：人人有秉性，个个有脾气，为人处事，严于律已，宽以待人，豁达乐观，要学“君子坦荡荡”，莫像“小人长戚戚”。

戚”，可使心情保持舒畅。

六曰忍让乐：“事不三思，但恐忙中有乱；气能一忍，方可过后无忧。”“君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处。”加强道德修养，学会冷静、理智地处理问题，在一些非原则的是非面前，坚持“忍让哲学”，容人让人。

七曰忘年乐：莫想老，常思少，思想不老化，衣着老来俏。不拘年岁行辈多与青年人交朋友，萌发童心有奇效；人老心不老，黄昏爱恋讲科学，求得“第二青春”之愉悦。

八曰学习乐：知识是社会的宝贵财富，是人们的精神食粮。多看书、常读报既增见识，长才干，又驱寂寞，益身心。

九曰劳动乐：适度的体力劳动，可使五脏功能得到锻炼，减缓衰老。实践证明劳者寿。

十曰知足常乐：名不贪，利不贪，贫也安然，富也安然，无欲无求，宁静致远。自我知足是良药，不是神仙胜似神仙。

为皮肤补水靓汤三款

1. 冬瓜汤

用料：冬瓜 500 克，鸡汤 750 克，冬菇 2 只，鸡胸肉 50 克，火腿 20 克，鲜虾 50 克，瘦猪肉 30 克。

做法：

- (1) 将冬瓜放入锅内加鸡汤，大火煮 10 分钟；
- (2) 加鸡肉、冬菇和其他配料煮五分钟，加盐、味精、香油即可。

2. 鸡丝汤

用料：鸡脯肉 75 克，火腿 15 克，冬菇 15 克，鸡蛋 1 个，淀粉 20 克，清汤 375 克。

做法：

- (1) 将鸡脯肉切成丝，放入蛋清、淀粉拌好，放入沸水中稍烫

后取出放入汤碗内；

(2) 将火腿丝冬菇丝连同清汤倒入锅中，加盐、胡椒粉旺火烧至汤沸后，冲入装鸡丝的汤碗内即可。

3. 核桃肉煲牛月展汤

用料：牛月展 450 克，核桃肉 80 克，淮山 20 克，杞子 2 汤匙，姜 1 片，龙眼肉 1 汤匙。

做法：

(1) 核桃肉放入锅中（不用油），慢火炒 5 分钟取出。或者放入烤炉，慢火 10 分钟取出，这样可以除去核桃的异味。

(2) 淮山、杞子、龙眼肉洗净。

(3) 牛月展放入滚水中煮 5 分钟，捞起洗净。

(4) 核桃肉放入滚水中煮 3 分钟，捞起洗净。

(5) 把适量水烧滚，放入牛月展、核桃、淮山、杞子、龙眼肉、姜煮开，慢火煲 3 个半小时，放盐调味。除此之外，中医理论认为春季是多风季节，风多易燥，常常会有咽干、口渴、咳嗽等现象。因此多喝蜂蜜，也是为身体“补水”的保健饮品。每天早晚冲上一杯蜂蜜水，既可润肠通便又可预防感冒，还有清除体内毒素的作用。

温灸美容

温灸，乃中国最古老的医术之一，属中医外治法，它源于远古时代，形成于商周年间，历时几千年。温灸养生是通过百草之王艾草和 13 种名贵中草药特制成香条状，点燃后放入温灸器中滚动于经络或患处四周，帮助人体全面温通经络，温补元气，调和气血，润泽面色，散发健康神采。配合能量释放按摩，按摩中着重全身各部位的协调，身体系统与精神意识的和谐，同时在人体的背部用中医刮痧、拔罐、舒经活络精油按摩方法，可疏通经络、淋巴排毒，以达到舒缓压力、放松神经、调节五脏六腑的效果。它能充分改善

气滞血淤、肿胀酸麻，使人最大限度地释放能量、解除疲劳，享受轻松，达到内外和谐完美统一的最高境界。

温灸养生在身体方面有六大功效。温肌散寒、疏风解表；温经通络、活血逐瘀；温中活里、强脏壮腑；温阴补虚、回阳固脱；行气活血、消火化淤；平衡阴阳、保健防病。温灸养生在美容方面有两大功效。面部皮肤方面：可加速皮肤的血液循环，使老化细胞代谢，新细胞再生加强，淡化色斑，减少皱纹，使肤色红润白嫩，延缓衰老。眼部方面：可改善眼袋、黑眼圈、眼睑下垂、皱纹、延缓眼部的松弛老化现象，使眼部恢复光彩。

温灸按摩的注意事项：1. 温灸时先灸左方，再灸右方；2. 温灸后，不要冷水洗手或洗澡；3. 温灸顺序依次为排泄器官反射区、脑部各反射区，再其次为消化器官反射区，除此以外其它各区的次序，就可随意不拘；4. 无论温灸过任何病痛区，最后一定要温灸肾脏膀胱及输尿管此三个反射区；5. 温灸后要喝较平常多量的温开水（绝对不可喝冷水或冰水），以帮助排泄器官排出体内的毒素；6. 坐骨神经的反射区在温灸时必须向心脏的方向，否则会使淋巴的循环受到不良的影响；7. 饭后一小时内不宜温灸。温灸按摩时，孕妇禁用；脉搏每分钟超过90次以上禁灸；过饥、过饱、酒醉禁灸；身体发炎的部位禁灸。

现代化妆品中常用中药

1. 祛风药如麻黄、桂枝、生姜、荆芥、防风、藁本、羌活、白芷、紫苏、薄荷、菊花、葛根、桑叶、白僵蚕等。

2. 清热解毒药如黄芩、黄连、黄柏、连翘、蒲公英、地丁、板蓝根、白花蛇舌草、龙胆草、大黄、芦荟、穿心莲、地肤子、两面针等。

3. 祛湿药如苍术、车前子、薏苡仁、泽泻、厚朴、佩兰、汉防己等。

4. 理气药如柴胡、佛手、玫瑰花、香附、木香、肉豆蔻等。
5. 理血药如牡丹皮、芍药、川芎、乳香、没药、姜黄、丹参、益母草、桃仁、蒲黄、莪术、侧柏叶等。
6. 补益药如人参、黄芪、白术、甘草、大枣、蜂蜜、鹿茸、菟丝子、当归、地黄、何首乌、枸杞子、天冬、麦冬、桑寄生等。
7. 其他如杏仁、远志、合欢皮、珍珠、花粉、海藻、蓖麻、火麻仁、草珊瑚、肉桂、菖蒲、大蒜、山楂、冬瓜、茴香、银耳、大豆、辣椒、鸡冠、蜂蜡等。

新鲜芦荟能治晒伤

芦荟中含有大量的天然蛋白质、维生素、叶绿素、矿物质、氨基酸、脂肪酸、活性酶、微量元素等营养成分，还含有芦荟素、芦荟粘多糖、芦荟甙、活性水等多种使皮肤美白的特殊功效成分，其中脂肪酸和维生素 E 是芦荟中含量最高的成分，而这两种成分恰恰是表皮细胞所必需的营养，它们可以及时修护晒后受损的肌肤。

如果外出忘记采取防晒措施而把皮肤晒红、晒肿或晒伤，那么当天用芦荟进行护理，可以收到很好的效果。剪下一小段芦荟，再剪去两边的小刺，并从中间片开，将片开的小段芦荟中的胶状物质涂在发热的皮肤上，经过固定后保留一晚，使芦荟成分充分渗透，次日，皮肤发红发热的现象就会消失。

用芦荟消除晒斑效果也不错。将切开的芦荟放在皮肤上涂擦，能感觉到滑滑的、粘粘的，几分钟后，皮肤逐渐收紧，过后，洗掉即可。经常使用，不仅晒斑颜色逐渐会变浅，而且雀斑也会逐渐变浅、变淡。细胞的分裂与新陈代谢在夜晚 10 点至凌晨 2 点最旺盛，因此睡觉前用芦荟敷脸，效果很好。至于将芦荟捣碎，加入适当的蜂蜜、面粉，自制成面膜的做法，当然也是一种护肤的良方。

用芦荟治疗晒斑，效果虽然十分明显，但对于一些多年来遗留下来的色素沉着，就需要一定的治疗时间，因为皮肤新陈代谢周期

是 28 天，只有当新生的细胞代替衰老的表皮细胞时，肌肤的状态才会改变，因此一两次治疗是不起作用的，必须治疗 28 天甚至更长时间才会有效。

养生、养颜话黑芝麻

根据当代医药学研究结果表明，黑芝麻有显著的医疗保健作用。黑芝麻中的维生素 E 非常丰富，可延缓衰老。有润五脏，强筋骨、益气力等作用。可强壮身体，益寿延年，滋补肝肾，润养脾肺，肺阴虚的干咳、皮肤干燥及胃肠阴虚所致的便秘，产后阴血不足所致的乳少。

据营养学家科学分析：每百克芝麻中含蛋白质 21.9 克，脂肪 61.7 克，钙 564 毫克，磷 368 毫克，铁 50 毫克，还含有芝麻素、花生酸、芝麻酚、油酸、棕榈酸、硬脂酸、甾醇、卵磷脂、维生素 A、B、D、E 等营养物质。正因为芝麻含有如此丰富的营养，因而在延缓人的衰老及美容方面，才起了极大的作用。

1. 常吃芝麻可保持嫩肤

常吃芝麻，可使皮肤保持柔嫩、细致和光滑。有习惯性便秘的人，肠内存留的毒素会伤害人的肝脏，也会造成皮肤的粗糙。芝麻能滑肠治疗便秘，并具有滋润皮肤的作用。利用节食来减肥的人，由于其营养的摄取量不够，皮肤会变得干燥、粗糙。

而芝麻中含有防止人体发胖的物质蛋黄素、胆碱、肌糖，因此芝麻吃多了也不会发胖。在节食减肥的同时，若配合芝麻的食用，粗糙的皮肤可获得改善。

2. 芝麻首乌杞子丸

组成与做法：黑芝麻、何首乌、枸杞子各等份，共研末，炼蜜为丸，每丸 10 克重。用法：每次服 1~2 丸，1 日服 2~3 次，开水送下，空腹服。功效：用于治疗肝肾不足所致的头发早白、头发脱落。自古，芝麻就被当作“仙家”食物。据《神农本草经》记载：

芝麻“补五脏，益气力，长肌肉，填脑髓，久服轻身不老。”现代医学已证实了芝麻有抗衰老作用。

3. 黑芝麻黄面

组成：白面 500 克，黑芝麻 100 克。制法与用法：将黑芝麻炒熟，白面炒至焦黄，每日晨起用滚开水调冲 30 克食用。亦可加盐或糖少许。功效与应用：固肠，美容，乌发。适用于肠胃不固，面黄肌瘦者食用。注：小麦磨成面，炒食黄，其性甘而温，故具健胃肠而固泄之功。

4. 黑芝麻具有乌发奇效

中医认为：黑芝麻，白发令黑，九蒸晒、枣肉丸服。是说把黑芝麻，蒸过之后晒过，反复九次，再连同黑枣肉混合成药丸状服用，可令白发变黑，但疗效究竟如何，因人体质而异，仅供参考。中医认为头发的营养来源是在于血，如果头发变白或易于脱落，多半是因为肝血不足，肾气虚弱所致。因此，中医方法是补肝血、补肾气，用人参养荣汤合六味地黄丸，加何首乌、淫羊藿、五加皮等来调养。平日不吃冰冷饮料，以及油腻食物，每晚十一点前就寝，不熬夜，才能改善白发问题。

养生防老经验谈

起居有常，饮食有节，劳逸适度，动静结合，心胸开阔，淡泊名利，爱好广泛，好学不倦。还有的常用药枕，常服枸杞、大黄等天然保健药品，练练某种功法等等，不胜枚举。其实养生防老没有什么神秘，也没有什么捷径，就在于生活处处，就在于身边左右。比如你可以精神保健，体育保健，工作保健，饮食保健，起居保健，情趣保健等等。所谓平平淡淡才是真。

——养生需要“举手投足”

1. 摩胸。医学研究表明，百岁老人体内也有潜在的较强大的免疫力。要激发其作用，除用一些药物调节外，摩胸确为--有效良

方。

众所周知，胸腺素是由胸腺分泌的，它可以使不具有免疫功能的 T 淋巴细胞，变成具有免疫功能的 T 淋巴细胞。人的胸腺在幼年和儿童时期发达，以后逐渐萎缩，25—45 岁萎缩速度加快，老年期胸腺萎缩得更厉害，导致血液中胸腺素浓度下降，抵抗力减弱。科学研究表明，摩胸能调节胸腺的应激能力，使“休眠”的胸腺细胞处于活跃状态，推迟衰老，提高免疫功能，对抗老益寿起积极作用。

摩胸的具体方法为：每天 2—3 次，用右手掌按住右乳上方，手指斜向下，适度用力推至右下腹。如此左右手交叉进行，一上一下为一次共推 36 次，也可根据体质情况及耐受能力而定，关键在于持之以恒。

2. 捶背。捶背，因能解除疲劳、振奋精神而受到人们的喜爱和广泛应用，不失为一种行之有效的保健方法。

人体背部有丰富的脊神经支配人体运动及心血管和内脏的功能。捶背可以刺激背部皮下组织，促进血液循环，通过神经系统的传导，增强内分泌系统功能，从而增强抗病防病的能力。祖国医学也指出：人体背部有主一身阳气的督脉和贯穿全身的足太阳膀胱经，其上有大椎、命门、膏肓俞、脾俞等穴位。捶背可以刺激这些穴位，起到疏通经气、振奋阳气、活血通络、养心安神、调整各脏腑器官的功能，从而达到阴阳平衡，健康长寿的目的。

捶背的方法分为自身捶打及他人捶打两种。自身捶打坐立皆可，双手握拳至背后，自上而下沿脊背轻轻捶打。捶打时身体稍稍前倾，拳至可能达到的最高部位，再自上而下至腰部，如此为一次，连续捶打 5—10 次。他人捶打可坐可卧，捶者手握空心拳，以腕发力，刚柔快慢适中，动作要协调。捶打速度每分钟 50—100 次为宜。

捶背用力大小，以捶击身体震而不痛为度。手法的轻重快慢不

同，引起的反应也各有差异；轻而缓的手法使肌肉、神经产生抑制，适宜于精神紧张，情绪激动者；强而快的手法，能使肌肉、神经兴奋，适用于精神不振，倦怠无力、工作效率低下者。

3. 捏脊。捏脊属于保健按摩方法，为中医外治法范畴。捏脊按摩具有平衡阴阳、扶正祛邪、调和气血、疏通经络、提高脏腑生理功能的作用。科学实验及临床实践证明：这种保健按摩术，可以增强人体的呼吸、循环、消化功能，从而达到保健的目的。

中医理论认为：人体中头部和背部正中line是督脉，脊椎属督脉循环的一部分。督脉是整个经络之纲领，刺激督脉穴位可以影响内脏和整个机体。脊柱由骶骨向上至颈椎第七节，几乎每个脊柱节段分布一个穴位，由长强穴至大椎穴共 14 个穴位，脊柱正中线旁开 5 分为华佗夹脊穴，再旁开 1.5 寸是足太阳膀胱经腧穴，自上而下由大抒穴至关元穴共分布了 16 个穴位。捏脊按摩法就是在这些背部腧穴较多的部位进行操作的。

其操作方法为：俯卧，全身放松，操作者站于一侧，一般常用三捏一提法。三捏是捏华佗夹脊穴，一提是提督脉腧穴，由长强穴至大椎穴自下而上依次照穴提捏，然后用揉推法推足太阳膀胱腧穴，自上而下从大抒穴至关元穴，左右两侧同样按摩，连续 3—5 遍，最后用叩击震颤法收功。

养颜药酒五款

1. 酸枣仁酒

此药酒对于肌肤粗、心神不宁者，起到润肌肤、养五脏之功效。

处方：酸枣仁、黄芪、茯苓、五加皮各 30 克，干葡萄、牛膝各 50 克，天门冬、防风、独活、肉桂各 20 克，火麻仁 100 克，羚羊角屑 6 克。

制法：将药捣碎，置于净器中，用醇酒 1.5 公斤浸之，密封 7

天后开取，去渣。

用法：每日早晚各 1 次，每次于食前随量温饮。

2. 养颜酒

此药酒对于形容憔悴、身倦乏力者，起到润肌肤、壮力气之功效。

处方：白茯苓、甘菊花、石菖蒲、天门冬、白术、生黄精、生地黄各 50 克，人参、肉桂、牛膝各 30 克。

制法：共捣成细末，用蚊帐布包贮，置于净器中，用醇酒 1.5 公斤浸之，七日开取，去渣备用。

用法：每日早晚各 1 次，每次空腹温饮 1 小盅。

3. 红颜酒

此药酒对于腰痛脚弱者，起到补肾、悦容颜之功效。

处方：胡桃肉（捣碎）、红枣（捣碎）各 120 克，杏仁 30 克，白蜜 100 克，酥油 70 克。

制法：用好酒 1 公斤，先以蜜、油溶开入酒，随将三药入酒内浸 7 日开取。

用法：每日早晚空腹服两小盅。

4. 却老酒

此药酒对于精血不足、容颜无华者，起到充精髓、泽肌肤之功效。

处方：甘菊花、麦冬（去心焙）、枸杞子、白术、石菖蒲、远志（去心）、熟地各 60 克，白茯苓（去黑皮）70 克，人参 30 克，肉桂 25 克，何首乌 50 克。

制法：将药捣为粗末，用醇酒 2 公斤浸之封口，7 日开取，去渣备用。

用法：每日饭前温饮一小杯。

5. 白鸽煮酒

此药酒对于面目黧黑、肌体消瘦者，起到滋养身体之功效。

处方：白鸽（去毛洗净去肠）一只，血竭 30 克。

制法：将血竭放入白鸽肚中，用线缝住，用好酒煮沸约十分钟令熟。取下待温备用。

用法：鸽肉分二次食用。酒徐徐饮完。

药浴保健促养生

药浴，在中国已有几千年的历史。据记载自周朝开始，就流行香汤浴。所谓香汤，就是用中药佩兰煎的药水。其气味芬芳馥郁，有解暑祛湿、醒神爽脑的功效。伟大爱国诗人屈原在《云中君》里记述：“浴兰汤兮沐芳华。”其弟子宋玉在《神女赋》中亦说：“沐兰泽，含若芳。”从清代开始，药浴就作为一种防病治病的有效方法受到历代中医的推崇。

在中医中，药浴法是外治法之一，即用药液或含有药液水洗浴全身或局部的一种方法，其形式多种多样：洗全身浴称“药水澡”；局部洗浴的又有“烫洗”、“熏洗”、“坐浴”、“足浴”等之称，尤其烫洗最为常用。药浴用药与内服药一样，亦需遵循处方原则，辨病辨证选药。即根据各自的体质、时间、地点、病情等因素，选用不同的方药，各司其属。煎药和洗浴的具体方法也有讲究：将药物粉碎后用纱布包好（或直接把药物放在锅内加水煎取亦可）。制作时，加清水适量，浸泡 20 分钟，然后再煮 30 分钟，将药液倒进盆内，待温度适度时即可洗浴。在洗浴中，其方法有先熏后浴之熏洗法，也有边擦边浴之擦浴法。

药浴作用机理概言之，系药物作用于全身肌表、局部、患处，并经吸收，循行经络血脉，内达脏腑，由表及里，因而产生效应。药浴洗浴，可起到疏通经络、活血化淤、驱风散寒、清热解毒、消肿止痛、调整阴阳、协调脏腑、通行气血、濡养全身等养生功效。现代药理也证实，药浴后能提高血液中某些免疫球蛋白的含量，增强肌肤的弹性和活力。现向大家推荐几种家庭常用保健药浴方：

护肤美容方：绿豆、百合冰片各 10 克，滑石、白附子、白芷、白檀香、松香各 30 克。研末入汤温浴，可使容颜白润细腻。

健发美容方（清宫慈禧太后用）：零陵香 30 克，玫瑰花、辛夷各 15 克，细辛、公丁香、山奈各 10 克，白芷 90 克，檀香 20 克，甘草 12 克。共研细末，用苏合油 10 克拌匀入汤浴头，可预防脱发和白发，使秀发常年乌黑亮泽。

延年保健浴：用枸杞子煎汤浴身，可令人皮肤光泽，百病不生，延年益寿。

影响寿命的因素

一般来说，不结婚的人寿命要短些。研究表明，丧偶的人，特别是男人，再婚后平均寿命要延长些。在完善美满的婚姻中，人们对疾病或死亡的抵抗力就会提高。妇女的死亡率在 65 岁以下各年龄段中均比男子低，过了 65 岁才接近男子。生育一项调查表明生育 3 胎以内的妇女死亡率最低，不生小孩的妇女次之，生育 4 胎或 4 胎以上的妇女死亡率最高。睡眠虽然很难断定最理想的睡眠时间，但保持经常的连贯性是较为明智的，坚持每晚睡 6 个小时肯定要比今晚睡 10 小时，明晚睡 3 小时要好。老寿星很少是胖子。但这并不意味着体重增加寿命就会减少。对 30 岁以上中年人的调查表明，死亡率较高者是瘦子，而不是胖子。科学家证实：饮食不定量不定质，饥一顿饱一顿是缩短寿命的重要原因。另外，即使体重比标准状况高一些，也比时重时轻要好得多。总之，畸重畸轻都不是健康的。体重高出或低于标准体重 20% 的人，都将缩短寿命。正规运动的效益是无可争辩的。运动不会延缓肌肉的衰老，却能有效地防治疾病。根据南佛罗里达大学医学院老年精神病科主任埃里克医生的意见，寿命长的人，一般具有智力高、财务安全保卫措施合理、健康状况良好和婚姻美满的特点。世界上有名的 3 个长寿之乡（厄瓜多尔、高加索、克什米尔）都是多山的农业地区。那里的人大多从

事体力劳动，日常生活中要走很多的路；他们的饮食是低脂肪、低蛋白和没有添加剂或防腐剂的食物；他们的家庭关系大多很亲密。生活在一种精神愉快、充满活力的环境中。

永葆青春的秘诀

养成良好的生活习惯并保持合理饮食，正常起居，注意卫生，锻炼身体，使自己始终处于健康状态只是永葆青春的前提，具体到生活，现列举如下：

常吃香蕉——香蕉含有丰富的维他命 A、B、C、E 和铁质，还含有协调身体酸碱度平衡的磷和矿物质，是提神醒脑的最佳保健食品之一。

喝杯牛奶——牛奶中含有高度的钙质，且颇有营养，每天喝一杯牛奶，可以多吸收 3 克的蛋白质，这对增强体质，健康骨骼和牙齿都大有裨益。

早餐吃好——早餐是一日三餐中最重要的一餐，可以喝一碗米粥、吃一些麦片、一只鸡蛋……丰富的早餐能为身体提供所需的能量，让人一天之中精力充沛。

多喝开水——水对人身心活力有神奇的作用。它可以改善呼吸、调理关节和肌肉、减轻疲劳。一般每天喝开水 2 升左右。假如你锻炼身体，乘飞机旅行或患感冒，则更要多喝开水。

常吃果仁——因为果仁中含有丰富的铁质和各种维生素，能强健皮肤细胞，把氧气带到红血球，使您保持健康美丽。

呵护皮肤——如果你外出每次都要抹点含防晒因子的面霜并戴一顶帽子，那么太阳照射对你皮肤的伤害就会减少。另外，使用化妆品并不是越多越好，每天都应用柔和的液体香皂洗脸。

经常游泳——游泳是一项很好的练气和舒展身心的运动，比单纯健身效果还好，因为水具有舒缓心境的效用，非常有益于身心健康。

讲究卫生——常晒被褥、常换衣、常开窗户通风换气，饭前便后洗手、不吃腐烂不洁的食物、早晚坚持刷牙，饭后要漱口，晚上用热水洗脚。

多闻花香——植物和花卉可舒缓神经紧张，给人带来轻松愉快的好心情。

户外活动——多到户外活动，如呼吸新鲜空气、晒晒太阳、登山、跳跳绳、做做体操等，经常户外活动，可促进新陈代谢和血液循环，增强抗病能力。

中年男人重养生

人们常说，年轻的时候是用健康换钱，而人到中年更要注意养生，是用钱来换健康的时候了。其实，就算花费大把的钞票去“买”健康也未必就能办到，只要在饮食习惯、生活方式和心理状态方面进行必要的调整，中年男人的身体情况依然能充满能量地适应新变化的需要，可以在以下几个方面做适当的调整。

1. 戒除不良的饮食习惯

应该严格控制或戒除危害健康并伤“性”的吸烟和酗酒。同时饮食中适当增加肉类、蔬菜、水果和坚果的比重，它们可以增进人的性欲、增加微量元素，有利于人体的健康。

2. 控制体重的增长

现代社会，人们已经不必为衣食犯愁了，由于饮食无节制而出现的“大胖子”的频率明显增加了。过度肥胖使人的身体要承载过重的负担，而且可能会不堪重负。此外，肥胖还容易诱发许多疾病，例如心脑血管疾病、糖尿病等。

3. 选择合适的项目，进行适度的体育活动

人到中年，其体力精力在走下坡路，易疲劳，爱发懒，生活贪图安逸，工作上迷恋轻闲。散步、慢跑、爬楼梯等体育锻炼可以增强体质和一般的抗病能力，并可消耗掉多余的能量，保持体重的稳

定。但是过于激烈的运动和某些骑跨运动，如激烈的竞技运动、长时间骑自行车等是有害的，应该尽可能回避。

4. 善于管理自己的情绪

中年人家庭琐事多，工作任务重，情绪容易波动。人在发怒时，情绪急剧变化，交感神经极度兴奋，肾上腺素分泌增加，心跳加快，血压升高，体内血液循环失调，各器官的正常生理功能受到干扰，容易诱发胃溃疡、高血压、冠心病等。要淡泊名利，不要为金钱、名利、地位而太过辛劳、太过争强好胜，不良情绪不仅会招致各种疾病，还会影响家庭关系。

5. 中年男人要养性

和谐美满的性生活有益于人体的精神愉悦、健康长寿。因此，建议在日常生活中要不断地密切夫妻感情，同时注意性生活的合理性和有节制性，性生活过程中切忌心不在焉；体力和精力不佳时，千万不要勉强自己过性生活；适当减少性生活的次数，使得性能量有一定的储存；对于存在性腺功能低下者，可以小量、短期补充雄激素来增强性功能，但必须在专科医生的指导下进行。此外，要杜绝婚外性行为 and 性乱交，以免遭受性传播疾病的困扰。

中药美容秘方

1. 玉黄膏

当归 30 克，白芷 9 克，姜黄 90 克，甘草 30 克，轻粉 6 克，冰片 6 克，蜂白蜡 90~125 克。先将前 4 种药，浸泡麻油内 3 天，然后在炉火上熬至枯黄，离火去渣，加入轻粉、冰片（预先研末），最后加蜂白蜡溶化（夏天加 125 克，冬天加 90 克），调搅至冷成膏。外用能润肌止痒，治皲裂。

2. 玉容丸

铅粉 90 克，白及、白蔹各 15 克，干胭脂 15 克，鸡子清适量。以上前四种药，共研细末，用鸡子清调和为丸，如枣或鸡子大均

可。用以洗面，可以美化面容，使人细腻红润，兼去面部色素沉着，并可遮掩面部缺陷。

3. 白面方

牡蛎 90 克（烧为粉），土瓜根 30 克，白蜜适量。先将牡蛎、土瓜根研为细末，然后用蜜调和。每晚用以涂面，早晨用温水洗去。此方可以使皮肤白皙。

4. 去皱面膏

青木香、白附子、白蜡、白芷、零陵香、香附子各 60 克，白茯苓、甘松各 30 克，羊髓 750 克。将以上药物切碎，以酒、水各 250 毫升，浸药一宿，煎至酒水尽为度，滤去渣膏即成，瓷器贮备用。用以涂面，使人面容光泽，却老防皱，兼治面部红斑等。

5. 千金涂手面方

猪蹄 2 具，白粱米 500 克，白茯苓、商陆各 150 克，白芷、藁本 60 克，玉竹 30 克，桃仁 250 克，甘松、零陵香 30 克。先将猪蹄、白粱米用水煎煮，直至猪蹄熟烂，取汁 1500 毫升，然后加入白茯苓末、商陆末、白芷末、藁本末、玉竹末、桃仁泥，继续再煎，等汁减至一半时，过滤去渣，再兑入甘松、零陵香末，搅拌均匀，用瓷瓶贮备用。每晚用以涂手面，第二天早晨洗去。能去手面皱纹，兼治面部色斑，使皮肤白润光泽。

6. 令手面润泽方

猪胰一具（细切），白芷 30 克，桃仁 30 克（浸泡去皮），细辛 30 克，辛夷 60 克，冬瓜仁 60 克，栝楼仁 60 克。以上药研碎，以好酒 1000 毫升煎之，待白芷色黄，滤去药渣，更煎成膏，用以涂手面，可以润泽皮肤、保护皮肤。

7. 利汗红粉方

滑石 500 克（水飞过），紫粉 9 克，轻粉 15 克，麝香少许。以上药物，共研极细末，以其粉如肉色为度。用以敷面，可以美化面容，使皮肤白润细腻。

8. 添容丸

轻粉、黄芩、白芷、白附子、防风各 3 克。各为细末，蜜调为丸。每次洗面之时，用其搽抹数遍，临睡之时，又重复洗面搽抹。可以治疗粉刺。

中药沐浴养生方

用中药沐浴，简便实用，对治病保健有一定价值。这里介绍适宜夏秋药浴的几种配方：

婴幼儿痱子：金银花 10 克、连翘 30 克，煎取二汁倒入浴盆中，加温水 3~4 面盆，使水温在 35~40℃。让婴幼儿洗浴，每次浸泡 30 分钟，一剂药可以洗浴 2 次。

狐臭：用芙蓉叶、藿香、青蒿各 30 克，煎取二汁，倒入浴盆中，加温水适量洗浴，同时用药液敷擦两侧腋窝。隔天洗浴 1 次，每次 30 分钟，能减轻或者消除腋臭。

皮肤护养：用玫瑰花、茉莉花、枸杞子适量，一大杯水，（约 500 毫升）将药茶渣子去掉，倒入浴盆中，加水洗澡，每天 1 次，能够使妇女皮肤柔嫩润滑，同时，还能预防夏秋季皮肤病。

关节疼痛：用丝瓜络、千年健、海风藤、桑枝、五加皮、透骨草、虎杖各 12 克，煎熬取二汁，倒入浴盆中，加热水至能够浸没患处为度。水温应该保持在 45~50℃ 左右，每天洗浴 1 次，每次浸沐擦浴 30 分钟。这一方法适用于腰背部以及各个大关节的风湿宿伤疼痛。

成人湿疹或者疮毒：用苦参、白藓皮、野菊花各 30 克，黄柏、蛇床子各 15 克，煎取二汁，倒入浴盆中，加温水到能够浸渍患处为度，水温适中，每天洗浴 1 次，每次浸泡 30 分钟。如果是妇女阴道滴虫或者外阴溃疡，男子阴囊绣球风或者肛门湿痒，也可以用此方局部熏洗或者坐浴。

中医护肤美容有八大作用

中医护肤美容有八大作用，主要有消炎抗菌、增强皮肤弹性、保护皮肤粘膜，预防粉刺、预防雀斑和皱纹、洁净皮肤抗皮脂溢，预防化脓性皮肤病、润泽皮肤，防止老化、敛汗，除汗、减少头皮屑，美化毛发等。

目前已筛选出 30 多种确有美容疗效的中草药，常见中药有以下几种。

当归：含丰富的微量元素，能营养皮肤，防止粗糙，扩张毛细血管，增强血循环。

升麻、槐花和桔梗：具有润泽皮肤、治疗过敏性皮炎和消炎的作用。

枸杞子：大补气血，抗衰老，从而护肤美容。

山药、莲子、百合、红枣：能健脾养胃、止泄安神，使皮肤健美。

桃仁、胡麻、熟地、大枫子、杏仁：均有护肤润肤之效。

芦荟：治疗雀斑并有防晒作用。

中医养生之秋季美容羹

对于我国大部分地区来说，秋季是既干燥又易患皮肤疾病的季节，尤其是爱美女士的护肤问题，可以说每到此时就成为一个大问题，现结合秋季的季节特点，推荐一款秋季美容羹。此时人们尤其是女士们宜多补益气血、滋润肌肤、颐养容颜，特推荐冰糖燕窝乳鸽羹。此羹独具补气润肺、滋养容颜的功效。

〔材料〕燕窝 20 克、乳鸽 1 只、冰糖适量。

〔烹制〕燕窝浸发，拣去绒毛、杂质；乳鸽宰后去头、足、肠杂，起肉丝或切为碎块，然后放入清水锅内，武火煮滚后，改为文火煲至鸽肉烂，加入冰糖，滚至糖融化即可，亦可隔水炖之，此量

可供1~2人用。

猪肉也能美容

猪肤汤是张仲景《伤寒论》中一个非常重要的方剂，这个方剂在张仲景临床中，是用来治疗下利、咽痛、心烦胸满的病症，他在治疗中用猪肤、白蜜、米粉共同煎煮，达到退虚热、健脾胃、止利除烦、清热的目的，这个方子在《伤寒论》的112方子中是一个重要的方剂。

猪的全身都是宝，用猪的器官和药材配伍进行治疗和美容，在中国众多的医家处方中是经常使用的。据专家介绍，猪皮、猪蹄中含有丰富的蛋白质，主要成分是胶原蛋白和弹性蛋白，食用猪皮和猪蹄进行美容是爱美女性很好的选择，因为它不但经济实惠，制作简单，而且美容效果也比较明显，因此十分受人们的欢迎。

在我们美容这个范围内，中药常常使用一些精血有情之品，不是草根树皮，而是动物的皮、脂来达到美容的目的，比如我们常用的阿胶、猪蹄、猪皮都具有美容的作用，它的美容作用是通过滋阴养血，滋润皮肤，来改善皮肤的环境，从而达到美容的目的，这些在中国历代的宫廷秘方中保存的是大量的，而且这些方子到今天为止，也被我们中医广泛地使用。

用猪皮和猪蹄进行美容在中国已经有上千年的历史了，张仲景在《伤寒论》中就记载猪皮和猪蹄具有“和气血、润肌肤、可美容”的功效，一些美容专家也建议，爱美的女性可多食用猪皮和猪蹄，由此看来，猪肉实在是美容的佳品。

专门治疗妇科病的中药

按照祖国医学理论，因为男女有别，故而，对于治疗男女不同性别的人的疾病也会采取不同的方法和药物。所以，根据药物性状的不同，中医上就有了专门调治妇科疾病，改善女性体质的，它们

分别是是芦荟、珍珠、枸杞子、白芍、川芎、当归、黄芪，因此这几味药能够给女性带来美丽和健康。其中，白芍、川芎、当归外加一味熟地，是有着一千多年历史的妇科名方“四物汤”中的四味药。现在分别对以上所述药品作简单介绍。

1. 当归。自古以来，当归就被视为补血活血珍品。它能补血调经、活血止痛、泽颜润肤、生肌强体、延年益寿。在保护女性健康方面扮演着极其重要的角色。李时珍认为，当归是女人调血的要药。

2. 黄芪。黄芪能够增强皮肤营养和皮肤的抗菌能力，防止皮肤老化，促进毛发生长，防止脱发。它含有多种氨基酸及人体必需的微量元素和叶酸等，具有全面营养的作用。中医认为它能够补中益气，对气虚血脱、崩带及一切气衰血虚之症有疗效。

3. 白芍。《日华子本草》评价它：“治风补劳，主女人一切病，并产后诸疾。”《唐本草》说它“益女子血。”现代中医认为它能够养血柔肝、缓中止痛，对月经不调，崩漏，带下有效果。

4. 川芎。川芎在唐朝《日华子本草》中有着很高的评价：“治一切风，一切气，一切劳损，一切血，补五劳，行气开郁，活血止痛，对经闭、难产、产后瘀阻块痛等有效。壮筋骨，调众脉，养新血……”《医学启源》：“补血，治血虚头痛。”

5. 珍珠。珍珠历来是名贵的中药材，对皮肤有特殊的滋养保健作用，能保持颜面细腻白嫩，并可促进人体细胞再生，防止衰老，延缓皱纹的产生。中医认为它具有养阴安神、镇心熄风清热、解毒生肌等功效，可治眩晕、头痛、耳鸣、烦躁、失眠、惊悸等病症。

6. 芦荟。对女性来说，芦荟是最熟悉不过的美容品。中医看来，芦荟能治疗清热、通便、热结便秘、妇女闭经等症。

7. 枸杞子。枸杞子是我国最早记载的一味妇科用药，可滋阴养血，益肝补肾，能明目润肤，乌发养颜。《重庆堂随笔》评价它：

“专补心血，非他药所能及。”《中药大辞典》认为它滋肾、润肺，补肝，明目。

自己动手中药护肤

女人怕老，女人受不了一个“老”字，揽镜自照，可是肤如凝脂？可有皱纹“光顾”？女人是如此小心翼翼侍弄着这张脸。我是女人，自然也摆脱不了。

可惜 25 岁以前，我并不懂得心疼自己。肥皂、洗面奶碰到什么用什么，又加之皮肤天生不好，听之任之的结果可想而知。而我并非护肤专家，“护肤”除了买比较昂贵的护肤品，就是偶尔去做美容。但效果也都一般。

事实上，皮肤黯淡、长粉刺、粗糙等，这都是因为真菌引起的，只要消灭了真菌，根除了危害皮肤的毒素，皮肤自会好起来。对于治疗以上问题，到中医师出咨询并开些如：地肤子、白癣皮、苦参等成分的中药。每日熬制小盆（大约熬 20 分钟），洗脸、脖子、手等部位，每次大约 5—10 分钟，然后再用清水洗净。（有条件的，浸泡全身更好。）

如法炮制了二十多天后，皮肤就有了很大的改观，细腻而又光滑，粉刺不见了，眼角若隐若现的细纹也好像浅了不少。

俗话说，是药三分毒，皮肤好到一定程度就该停药了。过一段时间后再用。

另外，我还每日服维生素 C，复合维生素 B 等，还多喝水，保证睡眠，不熬夜。除了以上这些客观因素外，对于皮肤，我认为平和的心境、开朗乐观的个性也是一剂妙药。

自我美臀传统方

如何以经络指压的方式，来塑造美化臀线呢？基本上主要是按摩膀胱经的“八髻”穴道与胆经的“环跳”穴。

八髻穴位于背部腰椎以下尾骨以上的“荐穴”骨孔上，顾名思义共有八个穴道。环跳穴则左右各一，各位于两侧臀部的正中间，这两个穴道针对大而扁的臀部特别有效。由于穴位位于人体背部，所以需要另一人来协助指压按摩，按摩时以指力缓缓下压，停三秒后再放松力量，每一个穴位重复八次左右，特别要注意指压的同时必须达到酸、麻、胀、痛、热的感觉，才会达到效果。

至于要改善臀部下垂的问题，很重要的一个穴道则为“承扶”。此穴道两边各有一个，位置在两片臀部臀线底端横纹的正中央。按摩承扶不但有疏经活络的作用，还能刺激臀大肌的收缩，经由专家指压五分钟后，就会有轻微抬高臀部的感觉，特别要注意的是指压扶承时要分两段出力，首先垂直压到穴道点，接着指力往上勾起，才能充分达到效果。此穴道还可治疗痔疮、坐骨神经痛、便秘等疾病。

此外，你也可利用一个身体力行又省钱的运动法，来使你的臀线更加迷人，就是“踮脚尖走路”。采取放松脚踝的踮脚尖走路法，可以刺激脚底的涌泉穴，平日在家看电视时即可做。这个穴道攸关肾机能与女性荷尔蒙的分泌，对第二性征得完整发育相当有帮助，刚练习时可从二到三分钟开始，习惯的话，每次可作十五分钟。

针对解决臀部下垂的问题，由此延伸而来的踮脚尖运动也很有效：首先，身体立正，双脚并拢。然后，边吸气边踮脚尖，意志力集中在大拇趾与第二趾，脚跟踮起至离地约一个半两个拳头的距离，肛门缩紧。最后，吐气，慢慢将脚跟放下，肛门随之放松。重复踮脚至放下脚跟的动作重复做八次。

第三章 中医养生之道

不同体质的养生

中医学认为，根据临床上的症候表现、脉象、舌苔，主要有以下八种体质：阴虚体质、阳虚体质、气虚体质、血虚体质、阳盛体质、血瘀体质、痰湿体质、气郁体质，其具体养生方法如下：

1. 阴虚体质养生法

(1) 体质特点：

形体消瘦、面色潮红、口燥咽干、心中时烦、手足心热、少眠、便干、尿黄、不耐春夏、多喜冷饮、脉细数、舌红少苔。若患病则上述诸症更加明显，或伴有干咳少痰、潮热盗汗（肺阴虚）；或心悸健忘、失眠多梦（心阴虚）；或腰酸背痛、眩晕耳鸣、男子遗精、女子月经量少（肾阴虚）；或胁痛、视物昏花（肝阴虚）。

(2) 养生原则：

补阴清热，滋养肝肾，阴虚体质者关键在补阴；五脏之中，肝藏血，肾藏精，同居下焦，所以，以滋养肝肾二脏为要。

(3) 养生方法：

精神调养：此体质之人性情较急躁，常常心烦易怒，这是阴虚火旺，火扰神明之故，故应遵循《黄帝内经》中“恬淡虚无”、“精神内守”之养神大法。平素在工作中，对非原则性问题，少与人争，以减少激怒，要少参加争胜负的文娱活动。

环境调摄：此种人形多瘦小，而瘦人多火，常手足心热，口咽干燥，畏热喜凉，冬寒易过，夏热难受，故在炎热的夏季应注意避暑。

饮食调养：应保阴潜阳，宜清淡，远肥腻厚味、燥烈之品；可

多吃些芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗、鱼类等清淡食物，对于葱、姜、蒜、韭、薤、椒等辛味之品则应少吃。

节制性欲：因为精属阴，阴虚者当护阴，而性生活太过可伤精，故应节制性生活。

药物治疗：肺阴虚者，宜服百合固金汤；心阴虚者，宜服天王补心丸；肾阴虚者宜服六味地黄丸；肝阴虚者，宜服一贯煎；其他滋阴生津中药女贞子、山茱萸、旱莲子亦可选用。

2. 阳虚体质养生法

(1) 体质特点：

形体白胖或而色淡白无华、平素怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清长、大便时稀、唇淡口和、常自汗出、脉沉乏力、舌淡胖。其人患病则易从寒化、可见畏寒蜷卧、四肢厥冷、或腹中绵绵作痛、喜温喜按；或身面浮肿、小便不利；或腰脊冷痛、下利清谷；或阳痿滑精、宫寒不孕；或胸背彻痛、咳喘心悸；或夜尿频多、小便失禁。

(2) 养生原则：

祛阳法寒，温补脾肾，因为阳虚者关键在补阳。五脏之中，肾为一身的阳气之根，脾为阳气生化之源，故当着重补之。

(3) 养生方法：

精神调养：《黄帝内经》中说：“肝气虚则恐”，意思是肝脏功能差的人，容易恐惧，又指出：“心气虚则悲”，这是说心脏功能低下者精神上易出现悲哀的情绪。中医认为，阳虚是气虚的进一步发展，故而阳气不足者常表现出情绪不佳，易于悲哀，故必须加强精神调养，要善于调节自己的情感，去忧悲、防惊恐、和喜怒、消除不良情绪的影响。

环境调摄：此种体质多形寒肢冷，喜暖怕凉，耐春夏不耐秋冬，故阳虚体质者尤应重环境调摄，提高人体抵抗力。有人指出，若在夏季进行20~30次日光浴，每次15~20分钟所得的紫外线将能使用一年。对于年老及体弱之人，夏季不要在外露宿，不要让电

扇直吹，亦不要在树荫下停留过久。

加强体育锻炼：因为“动则生阳”，春夏秋冬，每天进行1~2次，具体项目因体力而定。

饮食调养：多食有壮阳作用的食物，如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉，根据“春夏养阳”的法则，夏日三伏，每伏可食羊肉附子汤一次，配合天地阳旺之时，以壮人体之阳。

药物治疗：偏心阳虚者，宜用桂枝加附子汤；偏脾阳虚者，选理中汤；偏肾阳虚者，宜服金匮肾气丸。

3. 气虚体质养生法

(1) 体质特点：

形体消瘦或偏胖，体倦乏力，面色苍白，语声低怯，常自汗出，且动则尤甚，心悸食少，舌淡苔白，脉虚弱，是其基本特征。若患病则诸症加重，或伴有气短懒言、咳喘无力；或食少腹胀、大便溏泄；或脱肛、子宫脱垂；或心悸怔忡、精神疲惫；或腰膝酸软、小便频多，男子滑精早泄、女子白带清稀。

(2) 养生原则：

补气养气，因肺主一身之气，肾藏元气，脾胃为“气生化之源”，故脾、胃、肺、肾皆当温补。

(3) 养生方法：

气功锻炼：肾为元气之根，故气虚宜作养肾功；其功法如下：

屈肘上举：端坐，两腿自然分开，双手屈肘侧举，手指伸直向上，与两耳平。然后，双手上举，以两胁部感觉有所牵动为度，随即复原，可连做十次。本动作对气短、吸气困难者，有缓解作用。

抛空：端坐，左臂自然屈肘，置于腿上，右臂屈肘，手掌向上，做抛物动作3~5次，然后，右臂放于腿上，左手做抛空动作，与右手动作相同，每日可做五遍。

荡腿：端坐，两脚自然下垂，先慢慢左右转动身体3次，然后，两脚悬空，前后摆动十余次。本动作可以活动腰、膝，具有益

肾强腰的功效。

摩腰：端坐，宽衣，将腰带松开，双手相搓，以略觉发热为度；再将双手置于腰间，上下搓摩腰部，直到腰部感觉发热为止。搓摩腰部，实际上是对腰部命门穴、肾俞、气海俞、大肠俞等穴的自我按摩，而这些穴位大多与肾脏有关。待搓至发热之时，可起到疏通经络、行气活血、温肾壮腰之作用。

“吹”字功：直立，双脚并拢，两手交叉上举过头，然后，弯腰，双手触地，继而下蹲，双手抱膝，心中默念“吹”字音，可连续做十余次，属于“六字诀”中的“吹”字功，常练可固肾气。

饮食调养：可常食粳米、糯米、小米、黄米、大麦、山药、籼米、莜麦、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、狗肉、青鱼、鲢鱼。若气虚甚，当选用“人参莲肉汤”补养。

药物养生：平素气虚之人宜常服金匱薯蓣丸。脾气虚，宜选四君子汤，或参苓白术散；肺气虚，宜选补肺汤；肾气虚，多服肾气丸。

4. 血虚体质养生法

(1) 体质特点：

面色苍白无华或萎黄、唇色淡白、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力。

(2) 养生方法：

起居调摄：要谨防“久视伤血”，不可劳心过度。

饮食调养：可常食桑椹、荔枝、松子、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、羊肉、牛肝、羊肝、甲鱼、海参、平鱼等食物，因为这些食物均有补血养血的作用。

药物养生：可常服当归补血汤、四物汤、或归脾汤。若气血两虚，则须气血双补，选八珍汤。十全大补汤或人参养荣汤，亦可改汤为丸长久服用。

精神修养：血虚的人，时常精神不振、失眠、健忘、注意力不集中，故应振奋精神。当烦闷不安、情绪不佳时，可以听一听音乐，欣赏一下戏剧，观赏一场幽默的相声或哑剧，能使精神振奋。

5. 阳盛体质养生法

(1) 体质特点：

形体壮实，面赤时烦，声高气粗，喜凉怕热，口渴喜冷饮，小便热赤，大便熏臭为其特点。若病则易从阳化热，而见高热，脉洪大，大渴，饮冷等症。

(2) 养生方法：

精神修养：阳盛之人好动易发怒，故平日要加强道德修养和意志锻炼，培养良好的性格，用意识控制自己，遇到可怒之事，用理性克服情感上的冲动。

体育锻炼：积极参加体育活动，让多余阳气散发出去。游泳锻炼是首选项目，此外，跑步、武术、球类等，也可根据爱好选择进行。

饮食调理：忌辛辣燥烈食物，如辣椒、姜、葱等，对于牛肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等温阳食物宜少食用。可多食水果、蔬菜，像香蕉、西瓜、柿子、苦瓜、番茄、莲藕，可常食之。酒性辛热上行，阳盛之人切戒酗酒。

药物调养：可以常用菊花、苦丁茶沸水泡服。大便干燥者，用麻子仁丸，或润肠丸；口干舌燥者，用麦门冬汤；心烦易怒者，宜服丹栀逍遥散。

6. 血瘀体质养生法

(1) 体质特点：

面色晦滞，口唇色暗，眼眶暗黑，肌肤甲错，易出血，舌紫暗或有瘀点，脉细涩或结代。若病则上述特征加重，可有头、胸、胁、少腹或四肢等处刺痛。口唇青紫或有出血倾向、吐血、便黑等，或腹内有症瘕积块，妇女痛经、经闭、崩漏等。

(2) 养生方法:

运动锻炼:多做有益于心脏血脉的活动,如各种舞蹈。太极拳、八段锦、动桩功、长寿功、内养操、保健按摩术,均可实施,总以全身各部都能活动,以助气血运行为原则。

饮食调理:可常食桃仁、油菜、慈姑、黑大豆等具有活血祛瘀作用的食物,酒可少量常饮,醋可多吃。山楂粥、花生粥亦颇相宜。

药物养生:可选用活血养血之品,如地黄、丹参、川芎、当归、五加皮、地榆、续断、茺蔚子等。

精神调养:血瘀体质在精神调养上,要培养乐观的情绪。精神愉快则气血和畅,营卫流通,有利血瘀体质的改善。反之,苦闷、忧郁则可加重血瘀倾向。

7. 痰湿体质养生法

(1) 体质特点:

形体肥胖、嗜食肥甘、神倦、懒动、嗜睡、身重如裹、口中粘腻或便溏、脉濡而滑、舌体胖、苔滑腻。若病则胸脘痞闷,咳喘痰多;或食少,恶心呕吐,大便溏泄;或四肢浮肿,按之凹陷,小便不利或浑浊;或头身重困,关节疼痛重着、肌肤麻木不仁;或妇女白带过多。

(2) 养生方法:

环境调摄:不宜居住在潮湿的环境里;在阴雨季节,要注意湿邪的侵袭。

饮食调理:少食肥甘厚味,酒类也不宜多饮,且勿过饱。多吃些蔬菜、水果,尤其是一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物,更应多食之,如白萝卜、荸荠、紫菜、海蜇、洋葱、枇杷、白果、大枣、扁豆、薏苡仁、红小豆、蚕豆、包菜等。

运动锻炼:痰湿之体质,多形体肥胖,身重易倦,故应长期坚持体育锻炼,散步、慢跑、球类、游泳、武术、八锦、五禽戏,以

及各种舞蹈，均可选择。活动量应逐渐增强，让疏松的皮肉逐渐转变成结实、致密之肌肉。气功方面，以动桩功、保健功、长寿功为宜，加强运气功法。

药物养生：痰湿之生，与肺脾肾三脏关系最为密切，故重点在于调补肺脾肾三脏。若因肺失宣降，津失输布，液聚生痰者，当宣肺化痰，方选二陈汤；若因脾不健运，湿聚成痰者，当健脾化痰，方选六君子汤，或香砂六君子汤；若肾虚不能制水，水泛为痰者，当温阳化痰，方选金匱肾气丸。

8. 气郁体质养生法

(1) 体质特点：

形体消瘦或偏胖，面色苍暗或萎黄，平素性情急躁易怒，易于激动，或忧郁寡欢，胸闷不舒，时欲太息，舌淡红，苔白，脉弦。若病则胸胁胀痛或窜痛；或乳房小腹胀痛，月经不调，痛经；或咽中梗阻，如有异物；或颈项瘰疬；或胃脘胀痛，泛吐酸水，呃逆叹气；或腹痛肠鸣，大便泄利不爽；或气上冲逆，头痛眩晕。

(2) 养生方法：

调摄情志：此种人性格内向，神情常处于抑郁状态，根据《内经》“喜胜忧”的原则，应主动寻求快乐，多参加社会活动、集体文娱活动，常看喜剧、滑稽剧、听相声，以及富有鼓励、激励意义的电影、电视，勿看悲剧、苦剧。多听轻快、开朗、激动的音乐，以提高情志。多读积极的、鼓励的、富有乐趣的、展现美好生活前景的书籍，以培养开朗、豁达的意识，在名利上不计较得失，知足常乐。

多参加体育锻炼及旅游活动：因体育和旅游活动均能运动身体，流通气血，既欣赏了自然美景，调剂了精神，呼吸了新鲜空气，又能沐浴阳光，增强体质。气功方面，以强壮功、保健功、动桩功为宜，着重锻炼呼吐纳功法，以开导郁滞。

饮食周养：可少量饮酒，以活动血脉，提高情绪。多食一些能

行气的食物，如佛手、橙子、柑皮、荞麦、韭菜、茴香菜、大蒜、火腿、高粱皮、刀豆、香橼等。

药物养生：常用以香附、乌药、川楝子、小茴香、青皮、郁金等疏肝理气解郁的药为主组成的方剂，如越鞠丸等。若气郁引起血瘀，当配伍活血化瘀药。

寻常医家养生方法

一、兴趣广泛

日常生活内容丰富多彩，爱好兴趣也较广泛，例如作书法、写诗填词、读书报、下棋、摄影、旅游、养花等。晚间则外出散步，或在室内练气功，始终保持紧张而又悠闲的生活节奏。

二、定量饮食

掌握定时、定量进餐、对健康非常重要。不暴饮暴食，做到早餐饱，午餐好，晚餐少。对隔宿变质食物，决不沾唇。每天都进食新鲜蔬菜果品，或香菇、木耳、豆制品、蛋类及纤维素食物，部分有海产品、鸡鸭肉、瘦猪肉等。凡动物内脏及高脂肪食物，基本不吃。养成饮茶好习惯，大部分饮用龙井绿茶。常用淡豆乳、鲜牛奶、蜂皇浆等作为保健食品。烹饪佐料中，姜有温中健胃降逆祛痰功能，较多食用；葱、蒜、辣椒可以刺激食欲，故不在禁忌之列。

三、坦诚待人

是否能坦诚待人，对心理健康影响很大。当情绪拂逆时，对待别人，要坦诚、宽厚，不斤斤计较非原则性问题，不事事以我为主，但求无愧于心。对待自己，遇到挫折与烦恼，尽量避免产生心理变异，用反思的方法，认为今天纵有最大困境，明天终将成为过去，无殊梦幻。

四、自我调养

对于患有老年性慢支、肺气肿以及轻度动脉硬化症。应当及时戒除烟酒，少食高脂肪，动物内脏及糖类食物，相对极少发病。

为提高自身抗病能力，偶亦服人参、西洋参等滋补品。但常用的是生黄芪、枸杞子、绞股蓝三味同煎代茶饮，似较有效。由于坚持合理安排食物结构，多年来从未发生消化系统急性炎症，偶有大便异常，采取饥饿疗法，可减少消化系统负担。

五、预防疾病

当流感等流行病肆虐时，防流感药方：生黄芪 9 克，防风 9 克，广藿香 12 克，贯众 10 克，鸭跖草 15 克，党参 9 克，银花 15 克，甘草 7 克。连服 3 剂，可避免感染感冒。

对于肝炎预防，预防肝炎药方：茵陈 30 克，虎杖 15 克，柴胡 6 克，甘草 9 克，半枝莲 20 克作水煎剂。如属肝炎，则加板蓝根、蚕沙各 30 克，丹皮 15 克。

六、内劲一指禅

介绍其功法如下：

1. 盘膝端坐，腰背保持挺直，双眼正视前方，完成预备姿势。
2. 梳头洗脸：以十指并拢，自百会穴自上而下地按捺至前额及太阳穴 10 遍。随将手掌摩擦面颊亦 10 遍。
3. 点眼压耳：用中指左右点压双侧内外毗攒竹、丝竹空、睛明、瞳子髎各穴及听宫、听会、翳风涛穴各 10 遍。
4. 搅舌叩齿：舌抵上腭，上下左右搅动，将渗出津液吞咽，随即叩齿 36 遍。
5. 摩丹田：于脐下三寸丹田处，用双掌心互叠于少腹部逆顺摩转 36 次，同时收腹提肛，自然呼吸。
6. 摩腰：用两掌心贴附命门穴位，来回摩擦 36 遍。局部可有温热感出现。
7. 搓掌：双手合十，重点放在劳宫穴位，稍稍用力搓擦 128 遍。
8. 擦足心：足底涌泉穴所在，用掌心对准穴位，加意摩擦 128 遍。至此全部动作即告结束。

以上这些“小动作”，确属简易可行的健身功法，倘能持之以恒，对高血压、心脏病、视听功能减退，肠胃病或腰脚无力，有较好的防治作用。

目前，老年性多发病常见病如高血压病、冠心病、慢性支气管炎、糖尿病及不同类型的癌症，其发病率逐年增加。中医药对这些老年病的治疗与预防有着巨大的潜在优势。希望加强养生保健工作的指导，成立专科医疗预防机构，防治并重，使老年养生保健事业落到实处。使中华民族的健康水平更上一个新台阶。

春季养生“五要”

一、要注意穿衣保暖。俗话说：“春捂秋冻”，这话很有道理。每逢立春，从日历上说就是春天了，但是有时天气很冷，如果不注意防寒保暖，不仅会降低身体的抗病能力，而且容易引起伤风感冒、咳嗽及呼吸系统的疾病，甚至会引起脑出血。因此，患有高血压的病人和老年人更应提高警惕。当然春捂也要得法，不宜太过。特别是青少年，活动量大，捂得太过，反而容易因为出汗受风寒，引起春季性疾病。

二、要讲究饮食调理。汉代名医张仲景在《金匱要略》中说：“春不食肝”。他认为春天肝气旺盛，不宜再补，否则会导致脾气衰弱。孙思邈在《千金方》中也说：“当春之时，食宜减酸宜甘，以养脾气。”因为吃酸过多易伤脾脏。另外，人到了春天，阳气生发，饮食宜温，这样有助于扶助阳气，使人体旺盛起来。切不可多吃生冷食物，容易伤脾，影响健康。

三、要预防传染病。春暖花开给万物带来了生机，同时各种传染病也开始蔓延。如流行性感冒、麻疹、流行性脑脊髓膜炎、百日咳、猩红热、流行性腮腺炎等。病源体借咳嗽、打喷嚏散发在空气中，通过飞沫传染。这些疾病早期往往会被误认为感冒，容易误诊。所以对春季传染病，每个人都应该保持高度警惕，一旦发现苗

头，就要马上请医生诊治。

预防春季传染病应注意做到以下几点：首先，应尽量减少到市场、剧院等公共场所，因为这些场所病源密度高；其次，在传染病流行期间，不管是否患病，都坚持早晚用盐水漱口，这样可以减少口腔中病源的存留。应该注意室内通风，减少空气中病源的密度。衣物、被褥要勤洗、勤晒。

四、要防止旧病复发。春季草木发芽，肝阳上亢，原患有肝病的春季容易复发。有内热体症的人，春季容易患目赤、咽喉肿痛。高血压病人春季血压容易增高、情绪急躁、睡眠不安，所以要预防脑血管意外。这些都是由于受春季气候的影响，助长了本来不平之气。因此，春季一定要注意预防旧病复发，如脾胃病、肝炎和心肌梗塞等病人，在这个季节最容易发病。春天有肝火上升使虚弱的肺阴更虚，故肺结核病会乘虚而入。人体神经调节激素的变化，也会引起精神病的复发。体弱儿经不起肝气的侵发，也易引致腹泻。

五、要预防花粉病。春季人们在户外活动多，吸入各种干草末、尘埃或者植物的花粉后，容易引起哮喘，人称花粉病。据有关资料介绍，春天是松、杉、槐等树木花粉散发时期，菠菜、车前草的花粉也会漫天飞舞。有过敏体质的人，这一时期要特别注意。

低血压的中医调养

中医认为低血压多与先天不足、后天失养、劳倦伤正、失血耗气等诸多因素有关，可分气阴两虚、心肾阳虚、心脾两虚、肝肾不足等症型，须辨证施治及调养。平时多吃山药、苡仁、桂圆、荔枝、枸杞子、栗子、核桃、红枣、瘦猪肉、羊肉及鸡、鸽子等禽类食品，有助于促使血压回升；同时还应多吃富含维生素、微量元素丰富的水果蔬菜，以及黄豆、红豆、黑豆等豆类制品，使各种营养摄入充分。

药物升压可选用：

①人参 6 克、麦冬 15 克、五味子 9 克，水煎后频服，每日 1 剂，连服 1 周。方中人参以野山参或高丽参为佳，也可用生晒参、红参。气阴虚损者，则可用西洋参代之。

②肉桂、桂枝、甘草各 10 克，开水浸泡作茶饮，频服，连服 10—20 天。

③黄精 30 克、党参 30 克、炙甘草 10 克，水煎服，每日 1 剂。

此外，针灸治疗低血压亦有较好疗效，常用艾灸百会、神阙、关元、气海、足三里等穴，持之以恒，可收显效。

过敏性鼻炎的中医治疗与养生法

典型的过敏性鼻炎症状如下：

1. 流鼻水、鼻塞、鼻涕倒流，进而造成恶心、咳嗽；检查鼻腔可发现鼻中下鼻夹肿胀，黏膜成灰白或苍白色，这与感冒或其它呼吸系统疾病出现咽喉红肿或是发烧现象有很大的差别。

2. 眼、鼻、喉咙痒。

3. 结膜炎。

4. 黑眼圈：因鼻窦长期充血造成循环不佳所致。

5. 长期揉搓鼻子而造成鼻头较肥厚。

6. 水汪汪的眼睛。

这些过敏症状往往令患者觉得全身疲倦而影响工作或学习。

过敏性鼻炎治疗不变法则就是改善体质、增强抵抗力与均衡的膳食；生活方面，每天适当的运动，在睡前可模仿鸟儿伸筋拔骨、展翅飞翔的动作，不仅有趣，且有宣肺利气、益气固表的作用，很适合慢性呼吸道疾病患者；另外，每天早晨出入门户时，尽量侧身开门，避免与冷空气“正面冲突”；居家摆设应以简单为主，不要铺设地毯，窗帘、玩偶与家电都是过敏原的温床，应经常定期换洗；尽量不要豢养宠物；如此双管齐下才能达到最大的效果。

此外，在治疗上应依患者的体质作一调整，于季节转换时，再

佐薏苡梗米粥等药膳为早餐食用，经两三个月的治疗，相信发作的频率会明显降低。

薏苡梗米粥

材料：薏苡 15g、莲子肉 10g、炒白术 3 钱、白米一杯，若手足冰冷可加桂枝 2 钱。

做法：将薏苡仁与莲子肉水浸一晚，同白米置电饭锅蒸熟后，将炒白术与桂枝放入纱布袋内，与上述材料熬煮成粥，依个人喜好，调味后即可食用。

经常站立工作者的保健

长期站立有害健康，比如易患静脉曲张。注意以下方面将有裨益：

1. 在遵守工作纪律的前提下尽量不要连续站立三小时以上。另外注意利用工作间隙休息，不要站在一个地方不动，可来回走走，或重心在两腿轮换。

2. 坐下休息时抬高下肢，并按摩双腿几分钟。当然最好躺着休息；

3. 回家后用热水泡脚，按摩小腿，并注意抬高下肢休息，既可以尽快消除疲劳，又可以预防静脉曲张；

4. 经常参加体育锻炼，尤其是下肢的锻炼；

5. 不宜穿过紧的裤子、袜子和高跟鞋。

久看电视影响大脑功能

每天持续看电视数小时不利于儿童大脑发育。人的左脑是语言和动作中枢，右半脑是视觉中枢。看电视时间长了，将使右半脑疲惫，而左半脑则由于没有机会将思维和感觉汇集成语言而迟钝。所以，孩子看电视上了瘾，会使孩子的语言能力下降，因为电视只需要“听”；使孩子的阅读能力下降，电视使孩子看不到阅读的必要

性；老年人长时间看电视不利于防止大脑衰退，他们与别人谈话交流的时间减少，对心理状态也不利。

老人养生宜清淡

老年人一定要讲究清淡，在这里所说的“清淡”主要包括物质上和精神上两个方面，物质上的是指饮食清淡，精神上的是指欲念清淡。饮食清淡，主要讲的是味道的清淡，不要太多的肥甘厚腻；欲念的清淡，讲的是寡欲、寡思，少想些不该想的，少管些不该管的，少起些不该起的欲念。

对大多数已步入老年之门的人来讲，清淡远比奢侈要好得多。

清淡会更加有利于老人的健康，一天的大鱼大肉和一天的粗茶淡饭，肯定后者更利于老人脏脾，吃起来更放心。而且，饮食清淡，可以减少食火；欲念清淡，可以减少心火。

相对于精神来讲，欲念的清淡可以使人心静。心静，火就少，病也就少。

对老年人肾水渐少的特定体质，当然火少总比“火”大好，否则水火不平衡，老年疾病丛生。

乾隆皇帝养生四秘诀

乾隆皇帝在清代历史上在位时间排名为第二的皇帝，仅其在为当皇帝的时间就达到 59 年之久，可见此人在养生方面着实十分讲究，他根据自身体会，总结了养生四诀：吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补。其中“十常”为：齿常叩，津常咽，耳常弹，鼻常揉，睛常运，面常搓，足常摩，腹常捋，肢常伸，肛常提。“四勿”为：食勿言，卧勿语，饮勿醉，色勿迷。

乾隆喜欢“旅游”人所共知。他六下江南，三上五台，游览名川大山、古刹旧寺，不少城乡印有他的足迹，杭州十景均由他御笔题碑。如此涉足野外宽阔幽静之地，令人心旷神怡，悠然忘返，对

身心健康是大有益处的。

乾隆爱好广泛，学识渊博。他爱读书，是封建帝王中少有的多才多艺的皇帝。他情趣甚广，懂满、蒙、维、藏、汉五种文字；他喜书法，学尊赵体，圆润道丽，所到之处，御笔题咏；他喜诗文，据传他一生写文 1300 多篇，作诗 4 万余首，他还喜欢听戏、观灯、看杂技、滑冰等，并亲自演过戏，这些活动，对修身养性颇有裨益。

乾隆起居饮食很有规律。他早上大约 6 点多起床，先洗漱后用膳。早餐后，处理政务，然后与大臣议事，午后游览。晚饭后，看书习字，作文赋诗，然后就寝。饮食多以新鲜蔬菜为主，肉类、野味少而食之，并且从不过饱。乾隆喜喝茶，对饮用水十分讲究。他还效法祖父康熙，从不吸烟。

乾隆一生养生有法，年近九十尚思路清晰，自号“十全老人”。

早晨养生七件事

(1) 宽胸吸：睡醒后勿急于起床，先左侧卧伸懒腰，再右侧卧伸懒腰，最后仰卧伸懒腰，使关节充分伸展。立姿大打哈欠 3—5 次，再举臂、提腿，连续做 10 次深呼吸运动，最后哈哈大笑 5 次。约需 4 分钟时间。

(2) 四方眺：立姿，两眼平视，先向东远眺。然后低头半闭目，转身再向西远眺，接着向南、向北远眺，最后以向东远眺结束。在做四方眺时，最好置身于开阔地中央或站在高处。约用时 5 分钟。

(3) 排大便：大便时，尽可能回忆最美好的事情，这种精神与情绪的调节，有助于肠道蠕动，可使大便通畅。用时约 5 分钟。

(4) 照镜子：照镜子检查面部状况，可自我判断健康是否存在问题。主要观察：①眼带血丝。熬夜太深，应注意早睡。②眼圈昏暗。疲劳过度，注意休息。③眼圈红肿、肾脏虚弱，应查尿液。④

眼皮跳动。神经疲劳，应松弛精神。⑤皮肤斑点。缺乏维生素 B、C，应多吃蔬菜。⑥皮肤粗糙。劳动过度，不要勉强再干。⑦皮肤微黄。心脏衰弱，不要嗜酒。⑧嘴唇微黄。心脏衰弱，力求戒烟。⑨齿龈出血。缺乏维生素 C，应多吃蔬菜。⑩舌头发白。胃有毛病，要调整饮食。

(5) 搓擦面部：洗脸时，可用毛巾或双手搓擦面部，向上推时稍用力，向下要轻轻带下，经常为之，可使面部皮肤红润而有光泽，减少皱纹，消除斑块，并可防治感冒。

(6) 梳头：不论男女，头宜常梳，可用手指代梳，五指微张，用两手的指尖由前额经头顶徐徐推磨至枕后部，反复数十次。指尖所经穴位包括眉冲、通天、百会、玉枕、风池等。能得到良好的按摩和刺激，可起到平肝熄风、开窍宁神、促进血液循环的作用。

(7) 扭腰健肾：中医学认为人的发育、成长及衰老过程，皆受五脏所左右，其中起决定作用的是肾脏。在人的直立体位中，腰部起着重力传导的枢纽作用。扭转腰部可刺激个月、肾俞等穴位，有强腰健肾之功效。方法是立姿。两脚左右开它同肩膀宽，两手叉腰，拇指向前，其余四指在后，按肾俞穴。腰部缓缓左右转动，直至腰部感到发热为止。每日早、晚各做 1 次。

日常养生八大法宝

1. 朝暮叩齿三百六，七老八十不落牙

叩齿，就是指用上下牙有节奏地反复相互叩击的一种自我保健法，民间俗称“叩天钟”。事实证明经常叩齿，不仅能强肾固精，平衡阴阳疏通、局部气血运动和局部经络畅通，从而增强整个机体健康，还可促进口腔、整个牙体及周围组织的健康，增强牙齿的全面抗病能力，使牙齿变得更加坚硬稳固、整齐洁白、润丰光泽，充满精健之象。其具体做法可概括为：精神放松，口唇微闭；心神合一，默念叩击；先叩臼牙，再叩门牙；轻重交替，节奏有致。终结

时，再辅以“赤龙（舌头）搅海，漱津匀吞”，效果更佳。

2. 头为精明之府，日梳五百保平安

勤梳头是一项积极的最简单、最经济的保健方法。为此，有人主张“日梳五百不嫌多”，要求最好“晨梳2~5回，下午再梳一回”，“一回以两分钟梳一百次”为宜。

因为梳子齿与头发频繁接触产生的电感应，会疏通经脉，促进血液循环，使气血流畅，调节大脑多路神经功能，增强脑细胞的新陈代谢，延缓脑细胞的衰老，增益脑力，聪耳明目，以及消除劳累。

3. 脚为第二心脏，常搓涌泉保健康

人体健康与否，在于脚健。健脚益体，当首推热搓涌泉穴（即脚心中央凹陷处）。涌泉属足少阴肾经，“肾出于涌泉”。意思是说，肾经之经气犹如水井中的井源泉水一样，将从这里源源不断地涌出，长久不断。经常温浴后搓此穴，可温补肾经，益精填髓，舒筋活络，平衡阴阳，调理五脏六腑；还能治疗头顶痛、癰气、肾炎、性功能衰退、小儿惊风、失眠、高血压、冠心病、心悸、咽喉肿痛、脚裂以及老年性四肢麻木等几十种恶疾。因此，涌泉穴又有“健身之穴”之誉称。

4. 日咽唾液三百口，使你活到九十九

中医理论认为，唾液在体内化生为精气，为生命须臾不可缺少的物质，具有强肾益脑等作用。现代医学证实：唾液除具有灭杀微生物、健齿助消化等功能外，还发现唾液含有能促进神经细胞生长和皮肤表皮细胞生长的神经生长因子和表皮生长因子；唾液能消除从氧气和食物中产生的对人体十分有害的自由基；唾液还有很强的防癌效果。因此，如果每口饭咀嚼30次，就可以清除大部分有害物，有益健康。正因为如此，古今中外的养生学者才把它誉为“金浆、金津、玉液、天然抗癌剂”等美称。所以听从“日咽唾液三百口”的忠告是很明智的。

5. 日撮谷道一百遍，治病消疾又延年

撮谷道，就是做收缩肛门的小动作。其具体做法概括归纳为，“吸、舔、撮、闭”四字诀。即“放松全身，将臀部及大腿用力夹紧，配合收气，舌舔上腭，向上收提肛门，稍闭气，然后慢呼，全身放松”。每天坚持收（提）缩一百，每次1~2分钟，若大便后应延长至2~3分钟，可以促进肛周血液循环，防治静脉曲张以及由此而引起的内痔、外痔、肛瘘、肛裂、脱肛、肛门湿疹、便秘、慢性肠炎等；同时对治疗和预防冠心病、高血压、下肢静脉曲张、肛周炎症、肛周皮肤损伤等慢性疾病有显著效果。

6. 随手揉腹一百遍，通和气血裨神元

揉腹，即用手来回擦或搓介于胸和骨盆之间，包括腹壁、腹腔及其内脏的一种养生保健法。中医理论认为：腹为人体“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”。认为脾胃居中，负责主运化水谷精微和统摄精血神液来充养敷布全身，令五脏六腑常壮无恙。通过揉腹，可以收到调理脾胃，通和气血，培补神元等功效。现代医学证实：揉腹有强脾、胃、肠和腹壁肌，提高消化系统和减肥作用。还有治疗中老年性便秘、胃肠溃疡、周期性失眠、通精、心血管病等疾患的功效。揉腹方法，最好遵从《延年九转法》进行：“先用右手大鱼际在胃脘部按顺时针方向揉摸120次，然后下移至肚脐周围揉摸120次，再用全手掌揉摸全腹120次，最后逆向重复一遍，”至于揉腹次数可因人而异，但饱食或空腹或腹部患有炎症、肿瘤等则不宜施行。

7. 人之肾气通于耳，扯拉搓揉健身体

古人强调肾耳合一，互为作用。耳为肾唯一之上外窍，耳健则肾通；肾气充足，肾精盈满，则听觉灵敏，针坠地也能闻其声。其做法为，以右手从头上引左耳14下（即用右手绕过头顶向上拉左耳）。再用左手从头上引右耳14下（即用左手绕过头顶向上拉右耳），现代医学认为：耳朵上的49个穴位和各部位与体内的五脏六

腑以及十二经脉、三百六十五络联系密切。采用扯、拉、按、摩、搓、揉、点、捏等手法，对双耳进行物理刺激和针灸治疗，效果更好。另外，对肝、胆疾患有助治疗作用。

8. 消疲健美助血运，勤伸懒腰最为高

所谓伸懒腰，就是指伸直颈部、举抬双臂、呼吸扩胸、伸展腰部、活动关节、放散脊柱的自我锻炼。这样能使颈部血管舒畅地把血液输送到脑子里。大脑得到充足的营养，疲劳消除，从而精神振奋；能使全身神经肌肉得以舒展，促进机体平衡；能增加吸氧量，呼出更多的二氧化碳，促进机体新陈代谢；能消除腰肌过度紧张，并防止腰肌劳损，而且能及时纠正脊柱过度向前弯曲，保持健美体型。上述八诀能否成为真正的养生之年的“千古之术”。

日常养生方法

一、节饮食

一日三餐以蔬菜为主。食品不在珍贵，喜吃蔬菜及薯类，夏季更喜清淡食物。应多吃的蔬菜有山药、藕、萝卜、白菜、芹菜、菠菜、豆芽菜、豆制品，还有蛋类、瘦肉等。对于葱、蒜、姜、椒等辛辣食物，一概不要多吃。

二、慎风寒

关于衣着，要根据每天气候冷热增减，绝不冒寒热。“春捂秋冻”是适应自然变化的衣着规律。另外，穿衣要朴素大方，宽松舒适，不尚华贵。

三、惜精神

日常生活中，愤怒之事不可避免。化解的办法，就是要以谦让为上。俗语说：“退一步海阔天高”。应常用两点论以消释不顺心的事情。平时喜欢与老年人谈心，或与晚辈幼年谈天说地，享受重心与晚情之乐。

四、警贪妄

人不可有过高的欲望。只有知足常乐，才能颐养天年。前人曾说过这样的话：酒色财气四个关，要想长寿难上难。就是说要想延年益寿，必须节制人的欲望。

五、多活动

每日天亮即起，到室外活动大约一小时左右，活动项目是按照自编的健身体操法进行锻炼，内容有太极拳、八段锦、强壮功、踢毽等。每个动作都要意念集中，柔缓对称。有时也做眼保健操。睡前则做下肢按摩，以利于人眠。

养生保健的最佳时间

洗澡的最佳时间：在晚上临睡前，此时洗一次温水澡能使全身肌肉和关节松弛，血液循环加快，有助于安然入睡。

减肥的最佳时间：在饭后 45 分钟，并以 20 分钟内散步 1600 米的速度，热量消耗最多，最有利于减肥。如过 2 小时后再散步 20 分钟则减肥效果更佳。

吃水果的最佳时间：在饭前 1 小时最为有益。因为水果属生食，吃生食后再进熟食，体内就不会产生白细胞增高等反应，有利于保护人体免疫系统。

饮水的最佳时间：在早晨起床后，可补充一夜的消耗。对预防高血压、脑血栓等大有好处；上午 10 点、下午 3 点饮水，可补充由于劳动流汗和排尿所失的水分，促进新陈代谢；就寝前饮水可冲淡血液，使循环畅通。

锻炼的最佳时间：在傍晚时最为有益，其理由是：人的各种活动都受“生物钟”的影响，无论是身体的适应能力还是体力的发挥，均以下午或近傍晚时分为最佳。早上则相反，运动时心率与血压较傍晚明显上升，对健康会构成威胁。

睡眠的最佳时间：午睡最好从午后 1 点开始，这时人体感觉自然下降，很容易入睡；晚上睡眠则以 10—11 点钟床为最佳，因为

人的深睡时间一般在夜里 12 点至凌晨 3 点，这时人体的体温、呼吸、脉搏及全身状态都进入低潮。

老年人中医养生之道

人到老年，体质的总特点是虚，特别是血虚为主。血能内养脏腑，外濡皮毛筋骨，从而维持人体各脏腑组织器官的正常机能活动，一旦血不足，就会在人体各方面表现出来。常见的症状是：面色苍白无华或萎黄，头晕眼花，心悸失眠，关节活动不利，四肢麻木，皮肤干燥、瘙痒，精神倦怠，舌质淡，脉细无力。这种体质多由年老体弱，或老年脾胃功能低下，血液生化不足，或七情内伤过度，阴血暗耗所致。这种老年人的养生宗旨是补血养血，益气生血。

一、饮食调养：可常食桑葚、荔枝、松子、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、羊肉、牛肝、羊肝、甲鱼、海参、平鱼等食物。这些食物都具有补血养血的作用。

二、慎防“久视伤血”：中医认为“目得血而能视”，因此长时间看书、看报、看电视等，不仅会损伤眼睛的视物功能，还会使本来就不足的血更虚。一般目视一个小时左右，应适当活动一下，使眼部肌肉得到放松，以恢复目之疲劳。

三、不要劳心过度：人的血液循环与心有关，大脑的血液靠心脏源源不断供给，若思虑过度，就会耗伤心血。因此老年人，尤其是血虚体质的老年人不可用脑过度。一旦感到大脑疲劳时，就要调节一下，观赏一阵风景，使心情愉快起来，就能很快消除脑的疲劳。

四、保持乐观情绪：血虚的人时常精神不振、失眠、健忘、注意力不集中，故应振奋精神。当烦闷不安、情绪不佳时，可以找朋友谈谈心，或听听音乐，或看看幽默剧等，争取主动排解忧愁，使精神尽快振奋起来。

五、积极参加体育运动：老年人经常感到这里痛那里痒，很重要的一点就是血虚。而时常参加体育运动，能加强气血运行，这样可减少或避免疼痛。但运动量不宜太大，运动项目的选择也应传统的健身运动为佳，如太极拳、八段锦等，还可进行郊游、踏青，这样既能呼吸新鲜空气，又能活动筋骨。

牙龈出血可能是血液病

牙龈出血的病人，多数会到口腔科求治。然而临床观察结果表明，有的牙龈出血是由潜在的血液疾病引发的。当牙龈出血患者遇到以下情况时，应考虑血液疾病的可能性：

牙龈出血频繁或持续，经使用常规止血药或止血方法不能止血。

经治疗后能暂时止血，但随后反复出血。

牙龈无肿胀、发红，却有牙龈出血。

牙龈出血伴有头晕、疲乏等症状。

牙龈出血伴有鼻出血。

外伤后牙龈出血不止。

牙龈出血伴有周身散发性出血点或瘀斑。

牙龈出血伴有月经过多、经期延长。

牙龈出血伴有发热及淋巴结肿大。

一旦出现上述情况，患者应当及时到医院作血液检查以及骨髓穿刺检查，以便早确诊、早治疗。

养生保健十二少

健康长寿，人人欲求。据古今中外保健专家的研究，养生保健离不开一个“少”字。

少盐：盐是机体不可缺少的成分，更有调适口味的功能。但摄入过多的盐会加重心肾等器官的负担，还会使高血压患者血压更

高。国人食盐量普遍超高，需减盐添康。

少糖：国人的糖类消耗量平均水平并不高，但城乡差别和家庭之间状况差异极大，不少地方儿童嗜糖者为数不少。偏高的糖摄入使热量过剩，引发肥胖等恶果。

少烟：香烟中含有大量的有毒物质，欲身体健康必须戒除烟瘾，这将会使你远离许多疾病，特别是能大大减少患癌症的机率。

少酒：饮酒好坏各有所论，少量饮酒对身体有益，嗜酒醉酒则对身体有害，长期嗜酒还会引起酒精中毒，麻痹大脑和神经系统。建议多喝红酒。

少忧：忧虑是最坏的情绪之一，在现代社会千变万化的发展中，人们应克服自己的欲望，知足常乐，没有必要对一些虚无的东西过度忧虑。

少吃香炸食：油炸及烧烤食物受烹饪过程中高温的影响，使油脂和肉类蛋白发生异变，产生致癌物质，增加患癌症的危险。因此饮食应以清淡为主。

少做省力事：现代人的工作和生活越来越舒适，脑力劳动已占据主要地位，身体缺乏必要的活动，是导致体弱多病和肥胖的根源，所以应多进行一些体力活动，促进新陈代谢。

少做亏心事：做了亏心事的人，心理上总会产生持续的紧张或害怕或后悔等不良情绪，导致疾病增多，寿命减短。多做善事才有福。

少享暴口福：暴食暴饮有许多不利健康的后果，容易形成酸性体质，使大脑和机体加速衰老。所以美味应浅尝有度。

少在屋里呆：要经常走到大自然，呼吸新鲜空气，享受美好景色的熏陶，注意室内空气的流通，尽量减少污染源，促进身心健康。

少荤多素好：肉类食物含有更多的对身体有害的物质，而蔬菜和水果中则含有更多的对人体有益的营养成分。在保证营养和能量

的前提下，多素少荤能促进身体健康长寿。

少发无名火：现代人的情绪更容易受到外界的影响，不良情绪的持久存在会导致机体代谢失常而患病。所以需重视心理的调控，戒躁戒怒，快乐健康。

生活中还会有许多应该少一些而有益健康的行为，正常人要经常想到这些问题，并注意在生活中加以改进和调适，养生保健靠平时。

养生锻炼十六法

1. 发宜多梳

用木梳每日梳头 3—5 遍，每遍 60 次左右。可以疏通头部经络，防止脱发和头发早白。

2. 面宜多擦

用双手轻擦或拍打面部，每次 1—2 分钟，每日 2—3 次。因经络系统中足三阳经都起于头面部，擦面可疏通经络，并有面部美容作用。

3. 目宜常运

即眼球转动，速度要均匀，每个转动方向可作 2—4 个节拍，眼睛疲劳适当休息。运目可加速眼睛局部血液循环，防止视力衰退，明目清神，

4. 耳宜常弹

用两掌心掩耳，用食指放在中指上，向下弹响十次，然后突然张口。弹耳可预防耳聋，增强记忆。

5. 舌宜抵腭

舌轻抵上腭又称搭鹊桥，意在使任督两脉相通，从而达到阴阳平衡的目的。

6. 齿宜常叩

叩齿即上、下排牙轻轻咬合，每次轻叩牙齿 36 次，先叩大牙，

再叩门齿。可达到固齿清热疗牙疾之效。

7. 津宜数咽

光鼓腮干漱口，待唾液充满后分三次咽下。能起到滋阴益气的作用。

8. 浊气常呵

体内浊气要慢慢呼出。有清理浊气、补益脏腑的作用。

9. 背宜常暖

背主一身之阳气，是督脉所在处，常暖可使阳气运行并畅达全身经脉，起防病治病作用，可采用按摩、晒太阳等方法。

10. 胸宜常护

胸为心、肺所在，需特别保护，以防外邪侵袭。

11. 腹宜常摩

腹为胃肠等脏器所在，常作腹部按摩有利消化。

12. 谷道宜常撮

谷道指肛门，平时有意识撮提肛门，可防治痔疮、肛裂等疾病。

13. 肢体宜常摇

四肢经常活动，平时锻炼四肢肌肉、筋骨，也能通过四肢运动促进内脏气血运动，增强体质。

14. 足心宜常擦

以右手心（劳宫穴）擦左足心（涌泉穴），可以交通心肾，使水火相济，心肾相交，能防治失眠、多梦。

15. 皮肤宜常干沐浴

用手掌、干毛巾沐浴周身皮肤，即全身按摩，能疏通经络，活跃气血，抗衰老防疾病。

16. 大小便宜闭口勿言

古代养生家主张大小便时要精神专注，即不宜开口呼吸，同时轻轻咬住牙齿，可保住气血，有利于浊气糟粕的排泄。

养生三要素

一、养气

所谓养气，包含两个方面。一是指调养健全人体各脏腑之功能。二是注重精神的保养调节。后者尤其重要。《素问·上古天真论》中说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”但在实际生活中真正能做到志闲寡欲、情绪安定、不妄想贪求而形神兼养者，是很不容易的。这就必须长时间的性格修养，使正气和调顺达，这样病邪就无从所入。正所谓：“正气存内，邪不可干”。孟子曾说过：“吾善养吾浩然之气。”只要顺从自然，内无杂念纷扰，安静乐观，怡然自得，这样形体就不易衰老，精神也不易耗散了。以上是指精神上的养气之道。在形体上，又要注重保养人体的正气。即保证五脏之气健旺，特别是保养脾胃之气及肾气。因为肾为人体先天之本，其精气主持人体生长发育及盛衰，肾中精气旺盛，不使妄泄，这样才使人体健康强壮，才能益寿延年。再者，脾胃是后天之本，是维持先天之精气充足的根本来源。所以要饮食规律，切勿暴饮暴食；定时定量，以保持脾胃功能健全。

二、调饮食

饮食不分精、细、粗、劣，都有其一定的“营养精微”。《内经》中所言“美其食”，并不是指食物的精美，而是讲无论食物的精粗，食之皆为甘美，所以不偏食、不妄补、不过量是饮食调节的重要一环。此外，饮食的调节要适应季节气候的变化，以求与自然界相适应。如夏季气候炎热而湿重，饮食上就要少食辛辣油腻厚味之品，宜甘寒清淡，如西瓜、黄瓜、鲜藕、青菜等。可用绿豆汤加冰糖代茶饮，既能清热解毒，又可利湿。

三、运动

人体的气血运行，饮食的消化，都是运动。运动，可增强人体的新陈代谢，改善气血的运行，提高人体抗病能力，延缓人体的衰

老，即常言所说的，“生命在于运动”。

养生亦有“黄金律”

现代科学研究表明，0.618 在养生中起重要作用。注意了这些黄金分割点，对养生健体大有好处。

1. 动与静

有人提出生命在于运动，动而不衰；可有人又提出，生命在于静养，静养存精得以长寿。其实，从辨证观点看，动和静是一个 0.618 比例关系，大至四分动六分静才是较佳养生之法。

2. 饮食

医学专家分析后还发现，饭吃六七成饱的人几乎不生胃病；摄人的饮食以六分粗粮、四分精食为适宜。

3. 环境

人为什么在环境温度为 $22^{\circ}\text{C} \sim 24^{\circ}\text{C}$ 时感觉最舒适。因为人的正常体温 37°C 与 0.618 的乘积为 22.8°C ，在这一环境温度中，机体的新陈代谢、生理节奏和生理功能均处于最佳状态。

4. 婚配

从黄金分割律看，结婚的最佳季节是一年 12 个月的 0.618 处，大约在 7 月底至 8 月底为佳。医学研究已表明，秋季是人的性欲与免疫力最佳的黄金季节——7 月至 8 月的人体血液中淋巴细胞最多，能生成大量的抵抗各种微生物的淋巴因子，此时人的免疫力强，较少得病。

我们不妨把 0.618 这一黄金分割律记在心中，在养生中多揣摩揣摩，也许会有对健康有利的新创意被你发现。

中医养生——药王养生有四法

“少房事多运动重食疗选环境”这是我国唐代著名的医学家、药王孙思邈的养生法。孙思邈长期居住民间研究医学，为人疗疾，

采种中药，著书立说，被人们尊称为“药王”。同时，孙思邈又是一位著名的养生学家，他提倡养生、食治和怡老，内容丰富，涉及到预防医学、心身医学、老年医学诸方面。由于他身体力行，活到了101岁，从而成为中国历史上罕见的能将养生理论与实践相结合的长寿老人。具体地说：他的养生理论归纳有如下四点。

1. 提倡抑情节欲

孙思邈认为情欲过度是罹疾早衰的重要因素之一，提倡要做到“十二少”，即“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶行”。并强调性医学保健的重要性，认为房事太过，不仅可以影响本人的身体健康，而且还会影响优生优育、波及下一代的身心发育。为此，他引用彭祖的观点：“上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。”以说明节制房事的重要性。

2. 主张“常欲小劳”

孙思邈说：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”他认为运动比营养、休息更为重要，从而把按摩、摇动肢节等全身运动作为养生的重要内容。

3. 强调食养重视药饵孙思邈指出：“安身之本必须于食，救疾之道惟在于药。不知食宜者，不足以全生；不明药性者，不能以除病。”可见其对食养与药饵的重视。在饮食调养方面，他主张饮食清淡，少吃荤、腥，忌吃生、杂。他还力倡“先饥而食、先渴而饮、食欲数而少、不欲顿而多”，认为少食多餐有益身心健康。同时，他把服食具有滋补和防治老年病功效的中药作为养生的措施之一。

4. 环境居处很重要

在住地方而，孙思邈强调要“背山临水，气候高爽，土地良沃，泉水清美”及“山林深处，固是佳境”。现在世界各地几乎都把山清水秀、鸟语花香、空气清新、环境幽静处作为疗养胜地，可

见药王对居住环境的要求是有道理的。在住室方面他又指出：“但令雅素洁净，无风雨暑湿地为佳。”

总之，药王孙思邈的养生思想和方法是非常丰富的，他说到了，也做到了，名副其实。

怎样护理经期妇女

这里所说的护理：主要是指痛经病人的家属对病人的护理、照顾，以帮助病人渡过月经期，促使病人尽早康复和减轻病人的痛苦。对于专业医护人员对痛经病人的护理，在此不作详述。

(1) 避免精神刺激：喜怒忧愁，人皆有之。然而痛经病人由于疾病的原因，其情绪易于激动，稍遇外界刺激，就常常出现烦躁、发怒、恐惧、紧张、忧思等心理变化。所以病人家属应当给病人创造一个良好环境，避免对病人造成精神刺激，再则要善于观察病人的心理变化情况，对其进行劝说开导，以保持良好的心理状态。特别是对初潮痛经的青春期妇女，更要给予介绍有关的月经生理卫生知识，使其知道这一生理现象，消除思想上的顾虑和恐惧、羞涩等不良心理活动。还要针对病人的具体情况，配合采取一些必要的心理治疗措施，如以情胜情、暗示解惑、顺情从欲等。

(2) 合理安排饮食：合理安排饮食是病人家属应当着重进行的护理方法之一。由于妇女特殊的生理现象，以及痛经的发病机制所决定，进食不合理，特别是过食生冷等。往往是造成寒凝胞宫，引起和加重痛经的原因之一。因此在护理病人的过程中，一定要科学安排饮食，以促进病情康复。有关饮食的忌宜可参阅调养一节。

(3) 防止寒湿为患：护理痛经病人，要结合四季气候变化的特点进行。月经期病人抗御寒湿的能力减弱，在气候寒冷的季节要注意为病人保暖，室内温度要尽量提高些，穿着衣装适当增加些。在痛经发作时，有的病人往往感到小腹部发凉，周身寒冷，可给予热水袋，热敷小腹部。在气候炎热潮湿的夏季，要为病人勤换洗衣

服，勤晒被褥，更不要让病人居于潮湿之地。并要防止淋雨涉水，用冷水洗澡等。

(4) 督促配合诊治：由于传统封建意识的影响，有好多女青年患病之后，羞于启齿，不愿去医院诊治，有的中年妇女，认为痛经不是什么大病，也懒得去医院检查治疗。在这种情况下，作为病人的亲人要督促、劝说，或陪伴病人尽早去医院检查治疗，以早日减轻或解除病人痛苦。另外，有些继发性痛经，往往是肿瘤最先出现的一个症状之一，如果不能及时检查确诊，及早进行治疗，会延误病情。例如子宫颈癌、子宫癌患者，有的会首先出现痛经的表现，这时得不到及时的确诊治疗，就会贻害终生。再者，病人在治疗过程中，有的会因见效慢，服药周期长而不愿继续服药，这时也要劝说病人，树立信心，坚持治疗。在护理病人过程中还要谨遵医嘱，有的放矢地进行观察和护理病人，以互相配合，提高治疗效果。

中医养生十八法

一、饮食不过饱，定时定量，保证消化器官健康无病。

二、遇事不怒，不生气，不发脾气，以免损害身心健康。

三、常梳理头发，抚摸颅顶，能促进新陈代谢，起到健脑、清神智的作用。

四、多擦洗面颊，多用软毛巾擦，包括干洗脸。能益智凝神，面颊红润无皱纹。

五、经常以舌尖抵住上腭，闭气凝神，可以提神补气养心，多生津液，健脾胃。

六、上下牙齿对齐，咬紧，嗑叩数次。特别是在子夜坚持做几遍，能固牙齿不脱不裂，使咀嚼肌健康有力。

七、在空气新鲜处多行深呼吸，可促进血液循环，增进呼吸系统的机能。

八、唾液是个宝，能使消化好。多生津液，使其充满口腔，再

分三口连续运气下咽。尤其是子夜做津三咽数次，有开胸理气、增强内脏器官的功能，可以祛病延年益寿。

九、着重视神经各种肌肉的锻炼。旋眼球、经常远眺，做视力保健操等。

十、轻震耳轮，弹动耳肌，包括鸣天鼓等，以增强听觉神经的功能。

十一、背部一定要保持暖和。

十二、护胸和暖背是保持体温和保证躯体健康的关键。对心肺肝脾肠胃肾等器官都有保健作用。

十三、腹部肌肉的运动可促进胃肠蠕动。用手掌在腹部揉搓按摩，能助消化，消除淤积，益气强身，舒通内脏经络。

十四、每天运气提气使肛门括约肌做几次收缩和舒张动作，增强括约肌的功能，可以提神补元气。

十五、经常进行体育运动和劳动锻炼。

十六、脚心为人之海底。每晚洗脚，适当摩擦脚心几十次，或以两脚掌相对抵摩。可收到益气血、清浊通络，解除疲劳以及吐故纳新的效果。

十七、大小便时，紧闭口、握双手、神守舍。能益智、补气、提神、健身。

十八、讲卫生、保健康，常洗澡，不生病，精神焕发，延年益寿。

第四章 针灸与按摩养生

“四区”按摩益养生

在这里所说的“四区”分别是指“脊、前胸、肚脐、脚底”由于这些区域是人体神经组织相对集中的区域，所以，经常对这些区域进行按摩、刺激会起到很好的养生保健作用。

一、脊

脊柱是养生学家极为关注的区域，它是人体两条最大的经脉之一也是督脉的行经之地。经常按摩脊柱，则可疏通经络，气血运行畅通，从而有益于全身器官的滋养而健身。

二、前胸

医学研究发现，位于前胸的胸腺是主宰人体整个免疫系统最重要的免疫器官之一，胸腺分泌出来的免疫活性肽物质，有强大的抗癌作用。只要每天坚持用手掌上下揉拍前胸（上至颈部下至心窝部）100至200次，就会激活胸腺，起到防癌防病、健身延年作用。

三、肚脐

肚脐为神厥穴，常被养生学家誉为保健“要塞”。经常按摩肚脐有防治便秘、中风等作用。

四、脚底

脚被称为人体“缩影”、“第二心脏”。经常弯弯脚趾、揉揉脚心、泡泡温水等，都能反射性增进全身各内脏器官的功能，达到祛病健身、延年益寿的目的。

按摩脚部增强免疫力

方法一：秋燥便秘、干咳的足底按摩

便秘主要与大肠蠕动不够有关，按摩时，主要刺激脚上的大肠反射区，它在左、右脚心靠脚跟处，分别呈门框和直角形分布，按摩脚内踝往上约四指处的肛门区，也有同样功效。需要提醒的是，便秘是实症，实则泻之，所以按摩越用力越好。

治疗咳嗽，首要是刺激肺、支气管反射区，上身淋巴腺有消炎作用，肾上腺分泌的糖皮质激素，可止咳、消炎、抗过敏，秋天燥肾起调节作用，这些都是按摩时的重点反射区域。

方法二：失眠、神经衰弱的足底按摩

两脚后跟都有一失眠点。而心主神门，心又与小肠相表里，腹腔神经也能影响神经紧张，所以心、小肠、腹腔反射区也要刺激。

方法三：疲乏、腰酸背痛的足底按摩

肾输尿管膀胱，促使乳酸排泄，而乳酸正是引起疲劳的主要原因。颈椎、腰椎、胸椎的异常，直接导致人的腰酸背痛。甲状旁腺能调节钙代谢，促使肌肉神经兴奋。

备忘秘诀

1. 按摩前最好用热水泡脚，凉了再添热水，坚持半小时，如果其中能加上针对某种疾病的中药，效果会更好。失眠患者，泡脚能促使血液下行，帮助入睡，建议泡得越久越好。

2. 按摩的分量因人、因病而异，而且难免有痛。如果觉得太痛，可适当放轻，但在刺激致病的关键点时，痛感必不可少。

3. 按摩后应多喝水，帮助代谢产物排泄。

4. 禁忌时间：饭后一小时内不要按摩。

5. 不适人群：急性心肌梗塞、急性心律衰竭病人禁用脚按摩。此外，孕妇要慎用，老人按摩时刺激要轻。

养生按摩十术

按摩十术是我国古代养生保健方法之一。是通过对身体各处的轻柔按摩，来达到行气活血、祛病强身的目的，现对按摩十术作简

单介绍。

一术运元。右手按囟门，左手按枕骨，各做旋转按摩 36 次。然后两手搓热，环摩两眼角 36 次。

二术补脑。两手掌放在脑门处，做旋转环摩 55 次。

三术拭目。用手指指腹按摩两眼眶四周各 36 次。再用手指在眼球上轻轻按压 36 次。按摩至微有泪出为度。久久行之，则古稀之年眼仍不花，可以在灯下看书。

四术驻颜。两手掌心在颧骨处环摩 36 次。再从前额向下轻推至下巴处 36 次。

五术明堂。从胸骨剑突下胃脘部到脐上为明堂。两手掌一上一下，旋转按揉心胃部 36 次。再两手于胸前交叉，按摩两乳 36 次，然后用手按揉后背脊柱两侧由上至下 36 次。最后，两手回到明堂处，再按揉 36 次。

六术扶脊（脊柱）。两手掌先在两后腰处环摩 55 次。然后空拳叩打腰臀部。将两手在胸前交叉，点按双侧肩井穴（两手从胸前交叉搭肩，中指尖下处），再点按大椎（颈后第七颈椎棘突下）以及由上至下的督脉经穴，如身柱（第三胸椎棘突下）、命门（第二腰椎棘突下）等，一直做到尾骨尖下的长强穴（在尾骨尖端与肛门連線的中点）。每个椎体下都要点按，要默默记数。

七术舒臂。将两臂向前伸直，做旋转手臂 36 次。然后两手交叉，互抱肩部，按揉肩部 36 次，最后两手互抱肘部，做按揉活动 36 次。

八术息踵。两手掌分别按揉膝部 36 次。再互搓捉心、膻窝、内外踝等处各 55 次。最后轻搓会阴部 36 次。

九术两手掌轻压外耳道 36 次。再以手掩耳，手指敲枕部，做鸣天鼓 36 次，同时上下齿相叩 36 次。

十术嗽泉。两手在脸上轻按上下牙龈，按摩齿根 36 次。再用舌尖顺、逆时针方向在口内旋转搅动各 36 次。最后做叩齿 36 次，

待津液满口时缓缓咽下，用意念导入丹田。

按摩足三里能抗衰老

在我们的膝盖下面有一个调肠胃、抗衰老的穴位——足三里穴，当我们把腿屈曲时，可以看到在膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头，这就是外膝眼，从外膝眼直下四横指处就是足三里。

中医学认为足三里穴是胃经的合穴，所谓合穴就是全身经脉流注会合的穴位，全身气血不和或阳气虚衰引起的病症，尤其是胃经气血不和，敲打足三里都能够进行调整，可以治疗胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、泻泄、便秘等胃肠道消化不良的病症。经常按摩足三里，还能防病健身、抗衰延年，对各种常见的老年病有很好的防治效果。

在车上、工间休息的时候，不妨经常按摩足三里，持之以恒，定有裨益。

具体按摩方法是：用大拇指或中指在足三里穴做按压动作，每次5—10分钟，注意每次按压要使足三里穴有针刺一样的酸胀、发热的感觉。

按捏腋窝防衰老

腋窝为颈部与上肢间血管和神经通络，按捏腋窝可使人舒筋活络，调和气血，延缓衰老。

1. 可大大增加肺活量，使全身血液回流畅通，高效促使呼吸系统进行气体交换。

2. 可使眼、耳、鼻、舌和皮肤感官装置在接受外界刺激时更加灵敏。每日早晚各按摩1次，每次1-3分钟，不仅可帮助消化、健脾开胃、增加食欲，而且还能防治阳痿阴冷。

3. 可使体内代谢物中的尿酸、尿素、无机盐及多余水份顺利排出，增强泌尿功能，使生殖器官和生殖细胞更健康。

其方式简单易行。自我按捏时，左右臂交叉于胸前，左手按右腋窝，右手按左腋窝，运用腕力，带动中、食、无名指有节奏地轻轻捏拿腋下肌肉 3-5 分钟，早晚各一次，切忌用力过度。

办公室工作者颈部保健操

长期伏案易得颈椎病，练习此操可以防治：

1. 头部尽量后仰，然后缓慢下垂至下颏触胸，做 6 次；
2. 左右转头，由慢到快，10—15 次；
3. 头转向一侧，并向上抬，每侧 4 次；
4. 头转向一侧，用下颏触肩，每侧 4 次；
5. 用耳朵触肩，每侧 4 次；
6. 以颈部为轴心，由下、右、后、左转头，然后再反方向，各转 6 圈；
7. 向前伸颈，上抬下颏，复原，重复 4—6 次；
8. 双手抱住脑后枕部，手用力向前，头用力后仰，做 4—6 次；
9. 双肘撑桌，双手重叠托住下颏，手向上托，头用力低，做 4—6 次。（较严重的颈椎病应在医生指导下锻炼）

常搓脚心防病养生

每天坚持 1—2 次搓脚心，持之以恒，能起到补脑益肾、益智安神、活血通络的疗效，可以防治健忘、失眠、消化不良、食欲减退、腹胀、便秘和心、肝、脾、胆等脏器病症。

搓脚心有以下几种方法：

一、干搓。左手握住左脚背前部，用右手沿脚心上下搓 100 次，达到脚心发热；再用右手握右脚脖子，用左手沿脚心上下搓 100 次，搓的力度大小要以自己舒适为宜。

二、湿搓。把脚放在温水盆中，泡到脚发红，再按第一种办法搓。

三、酒搓。倒半两左右白酒于杯中，按第一种办法操作，只是搓脚的手蘸一点白酒，酒搓干了再蘸一下，按第一种办法两脚心各搓100次。

搓擦大椎防感冒

每天早晚用手掌搓擦大椎（后颈凸骨处），直至发热为止。此法可有效治疗感冒。从中医理论讲，寒气进入人体内大多是从大椎处侵入的，经常搓擦能够增强它的御寒能力，防止感冒的发生，当然这主要是针对风寒感冒而言。

专家点评：大椎为督脉经穴，主治头项强痛、咳嗽、气喘之症。现代研究证明，刺激大椎穴能调节人体免疫力。因此，经常搓擦大椎穴对预防感冒确有帮助，如能同时按摩足三里、迎香（鼻翼两侧）等穴，效果可能更好。

点压穴位防脑溢血

有脑溢血前兆的患者，在指甲上都会有所体现，如果有红色甚至黑色的斑点出现，就意味着体内血行出现了障碍，这即是脑溢血前兆。

为了预防脑溢血的发生，在这些斑点出现时，可刺激位于食指指甲靠拇指侧下方（靠第一关节处）约2毫米的“商阳”穴；小指上的“少冲”穴和无名指指甲靠小指侧如前相同位置上的“关冲”穴，也是非常重要的穴位。

点压刺激手法的力度以能忍受为准，若斑点消失，则表示危险期已过。经常刺激这些穴位，能在较大程度上防止脑溢血的发生。

冬季保健“一二三”

“一拍、二摩、三暖”的保健方法可以疏通经络、活血化瘀、改善血液循环和新陈代谢，从而达到御寒保暖、祛病健身的目的，

顺利度过难挨的冬天。

一拍：是指拍打足三里穴，以中等速度稍用力，每日早晚各拍打 300 余下。接着稍用力分别拍打小腿各 300 余下。然后，拍打膝盖各 300 余下。再就是左右转膝各 100 余下。最后左腿向前跨一步，双手用力压膝盖，做 100 余下，换右腿同法操作。

二摩：即按摩涌泉穴和气冲穴。

①按摩涌泉穴。

先用右手掌快速搓揉左脚心，然后用左手掌快速搓揉右脚心，搓到有热感为佳。每天早晚搓揉 100 余下。接着搓揉各脚趾 100 余下。

②按揉气冲穴。

气冲穴（大腿根内侧）的下边，此穴下边有一根跳动的动脉。先按揉气冲穴，后按揉动脉，一松一按，交替进行，一直按揉到腿脚有热气下流的感觉为止。此法俗称“放血法”，对促进腿部血液循环很有益处。根据“动则生阳”的观点，通过按摩这两个穴位，可加强对手脚的锻炼，增强手脚的御寒功能。

三暖：即暖头、暖足、暖背。

①暖头。

人在静止状态下，当环境温度为 15°C ，人从头部散去占人体总产热的 $1/3$ 热量， 4°C 时为 $1/2$ ， -15°C 时可达 $3/4$ 。寒冷会使血管紧缩，全身肌肉紧张，引发头痛、偏头痛、伤风感冒、肠胃不适、失眠等症。“冬天戴棉帽，胜过穿棉袄”是很有道理的。

②暖足。

“寒从脚下起”，脚离心脏最远，供血少，所以，脚的温度最低，脚受凉可引起人体上呼吸道毛细血管收缩，纤毛活动缓慢，人体抵抗力下降，极易诱发感冒、心脑血管病、气管炎、行经腹痛。

③暖背。

人背为督脉和足太阳膀胱经行之处。督脉为一身之阳经，太阳

经在一身之表，风寒之邪气入侵肌体，太阳经首当其冲。倘若背部保暖不好，风寒邪气极易经过人体背部入侵，损伤人体阳气而致病，或者旧病复发加重。尤以老慢支、气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、风湿病、胃及十二指肠溃疡，对患有心脑血管病及高血压的老人而言，背暖尤为重要。如冬日晒太阳，应多晒背部；或穿一件羽绒背心、皮背心，对暖背大有好处。

刺激阳池穴可立止发冷

据医学家介绍，有 54% 的女性都有发冷的现象，也就是说每两个女性中就有一个患有发冷症，可见这种病症的比例有多大。实际上，每到入秋至冬季期间，总有大批的女性患者到医院看手、脚冰冷，以及腰寒等疾病。

在人的手背手腕上，顺着小指下来有个穴位，叫作阳池穴。阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位。只要刺激这一穴位，便可迅速畅通血液循环，平衡荷尔蒙分泌，暖和身体，进而消除发冷症。

刺激阳池穴，最好是慢慢地进行，时间要长，力度要缓。最好是两手齐用，先以一只手的中指按压另一手的阳池穴，再换过来用另一只手的中指按压这只手上的阳池穴。这种姿势可以自然地使力量由中指传到阳池穴内，还用不着别人帮忙。

消除发冷症除了按摩阳池穴外，还可以将关冲、命门两穴以及“手心”配合起来加以刺激，更能收到好的效果。

手脚发冷的女性，一般只要坚持刺激阳池穴，便可不为冬天的来临而发愁。

手脚冰冷症也叫惧冷症，往往是女性的专利，但也有不少男性为此病所苦。

有一次，一位只有 24 岁的年轻小伙子来找我看病，他就是个惧冷症患者，严重到夜间常因下半身冰冷而无法成眠的程度。白天

的情况虽然好一些，但也是冷得不行，要不是怕人笑话，他真想穿上那种老年人穿的小棉袄。

我向他建议道，以后再觉得手脚发冷时，不妨两个手背互相摩擦，就能使身体暖和起来。

“这里有什么道理吗？”他有些疑惑地问道。

我给他解释道，手背上有个穴位叫阳池，是三焦经上的主要穴位，三焦经专司上焦、中焦、下焦这三组人身上的发热系统，其中上焦支配心脏和肺的呼吸功能，中焦支配消化器官，下焦支配泌尿器官。

每个人都有这样的体会，做完运动或吃完饭后，体温就会升高，这是为什么呢？这是因为上焦和中焦发挥了功能。排完尿后为什么会情不自禁打起轻微的哆嗦呢？这是下焦放出热量的缘故。

对三焦经失调可发挥神奇力量的就是阳池穴。阳池这个名字就意味着囤聚太阳的热量。刺激这个穴位可以恢复三焦经的功能，将热能传达到全身。另外，它也联系着经络中与重要的内脏器官相对应的穴位。

中医穴位治疗的奇妙之处就在于，只要刺激一个穴位，就能将刺激通过经络传到有关的内脏器官。

阳池穴不仅可以治惧冷症，还可以调节内脏器官的功能，因此对感冒、气喘、胃肠病、肾功能失调等疾病都有助益，与合谷穴一起称得上是“万能穴位”，值得大家牢记在心上。

阳池穴的位置正好在手背间骨的集合部位。寻找的方法是，先将手背往上翘，在手腕上会出现几道皱褶，在靠近手背那一侧的皱褶上按压，在中心处会找到一个压痛点，这个点就是阳池穴的所在。

刺激的方法非常简单，只要以此穴为中心，互相搓揉手背就可以。在手背摩擦生热的同时，阳池穴就会得到充分的刺激，从而达到温暖全身的效果。

因为患惧冷症而无法入睡的人，睡觉前应使用以上方法，然后立刻盖上棉被，身体很快就会暖和起来。

防治便秘按摩法

- (1) 左右手轮流从心窝到下腹部慢慢地上下搓擦 50 次。
- (2) 双手掌心从肋骨向背部方向搓擦 10 次，再从背部向耻骨方向搓擦 10 次。
- (3) 双手重叠，以脐部为中心，顺时针方向旋转按摩 100 次。
- (4) 双手放在脐部上方，作小圆形旋转按摩 10 至 20 次。
- (5) 双手握拳，放在背部“大肠俞穴”（第 4 腰椎棘突下，旁开 5 厘米）上叩击 20 至 30 次。

功效：每天坚持操练 1 至 3 次，就可以增强肠胃的消化功能，从而可以有效地防治便秘。

肩周炎病人的自我按摩

如果肩周炎病人关节活动障碍仅累及一侧，那么，可以用健侧上肢对患侧进行自我按摩。病人在进行自我按摩以前，一般先进行热水浴，按照前面介绍的热水浴方法作患侧肩关节的局部热疗。随后可以选择一种较为适合自己的肩周炎医疗体操进行锻炼，最后进行肩周炎的自我按摩。

一、自我按摩的步骤及方法

1. 用健侧的拇指或手掌自上而下按揉患侧肩关节的前部及外侧，时间大约 1—2 分钟，在局部痛点处可以用拇指点按片刻。
2. 用健侧手的第 2—4 指的指腹按揉肩关节后部的各个部位，时间大约 1—2 分钟，按揉过程中发现有局部痛点亦可用手指点按片刻。
3. 用健侧拇指及其余手指的联合动作揉捏患侧上肢的上臂肌肉，由下至上揉捏至肩部，时间大约 1—2 分钟。

4. 还可在患肩外展等功能位置的情况下，用上述方法进行按摩，一边按摩一边进行肩关节各方向的活动。

5. 最后用手掌自上而下地掌揉 1—2 分钟，对于肩后部按摩不到的部位，可用前面介绍的拍打法进行治疗。

自我按摩可每日进行 1 次，坚持 1—2 个月，会有较好的效果。

二、肩周炎的治疗措施

肩周炎的治疗原则是针对肩周炎的不同时期，或是其不同症状的严重程度采取相应的治疗措施。

肩周炎的治疗应以保守治疗为主。一般而言，若诊断及时，治疗得当，可使病程缩短，运动功能及早恢复。

1. 在肩周炎早期即疼痛期，病人的疼痛症状较重。而功能障碍则往往是由于疼痛造成的肌肉痉挛所致，所以治疗主要是以解除疼痛、预防关节功能障碍为目的，缓解疼痛可采用吊带制动的方法，使肩关节得以充分休息；或采用封闭疗法，在局部压痛最为明显处，注射强的松龙，或用间动电疗法，温热敷，冷敷等物理治疗方法解除疼痛，必要时可内服消炎镇痛类药物，外涂解痉镇痛酊剂等外用药物，在急性期，一般不宜过早采用推拿，按摩方法，以防疼痛症状加重，使病程延长。一般可自我采取一些主动运动练习，保持肩关节活动度，在急性期限过后方可推拿、按摩，以达到改善血液循环，促进局部炎症消退的目的。

2. 在肩周炎的冻结期关节功能障碍是其主要问题，疼痛往往由关节运动障碍所引起。治疗重点以恢复关节运动功能为目的。采用的治疗手段可以用理疗，西式手法，推拿，按摩，医疗体育等多种措施，以达到解除粘连，扩大肩关节运动范围，恢复正常关节活动功能的目的。针对功能障碍的症状，严重的肩周炎病人必要时可采用麻醉下大推拿的方法，撕开粘连。在这一阶段，应坚持肩关节的功能锻炼。除了被动运动之外，病人应积极主动地配合，开展主动运动的功能训练，主动运动是整个治疗过程中极为重要的一环。

3. 在恢复期以消除残余症状为主，主要以继续加强功能锻炼为原则，增强肌肉力量，恢复在先期已发生废用性萎缩的肩胛带肌肉，恢复三角肌等肌肉的正常弹性和收缩功能，以达到全面康复和预防复发的目的。

除了针对不同病程采取不同的治疗措施外，还应针对病情的严重程度考虑治疗措施。在这一点上，国外观点认为，可根据被动运动试验中因疼痛而造成的运动局限和终末感觉来判定其严重程度并指导治疗。假如被动运动中，病人的疼痛发生于终末感觉前，此时肩周炎往往是急性的，不宜采取主动运动体疗，如果病人的疼痛发生于终末感觉的同时，可适当采用主动运动体疗，当达到终末感觉时无疼痛，应采用主动运动体疗。

肩周炎的针灸疗法

肩周炎的早期患者，以疼痛症状为主的病人，针灸治疗可每日进行1次，后期以肩关节功能运动障碍为主的患者，治疗通常隔日1次，12次为1个疗程，两个疗程之间休息7日，针灸治疗肩周炎所选择的穴位主要有，肩髃，肩峰，肩髃，曲池，条口穴（距足三里5寸，胫骨前缘外侧一指宽处），并结合循经取穴和同名经取穴的原则。如肩峰处有压痛点或后伸肩痛，活动困难时，以太阴经为主，取手，足太阴经穴，先刺阴陵泉，再刺尺泽、太渊、肩髃、曲池、合谷、天宗等穴。有压痛点或内收困难时，以阳经为主，取手，足太阳经为主，取手、足太阳经穴，先刺阳陵泉，再刺肩髃，外关。凡刺下肢穴位时，患肩应同时作上举，外展和内收等动作。

灸法治脂肪肝效果好

随着我国物质生活的不断改善，我国脂肪肝的发病率逐年升高，已占到平均人口的10%，在肥胖、嗜酒和糖尿病人群中可高达50%~60%，其中约25%的患者发生肝纤维化，1.5%~8.0%的患

者发展为肝硬化。因此，脂肪肝的防治对阻止慢性肝病进展和改善预后是十分重要的。脂肪肝本质上是脂质代谢紊乱所致，涉及多因素、多环节，不仅反映在血循环水平，也反映在组织、细胞及分子水平，特别是注意到脂质过氧化与炎症及纤维化关系后，人们力图寻找药物干预，遗憾的是，迄今临床上尚无满意的药物。现在脂肪肝的治疗主要靠饮食控制及内服各种中西药物，而有的药物只适用于某一类型的脂肪肝，广泛应用的降脂药却又可能使血脂更集中于肝脏进行代谢，促使脂质贮积并进一步损害肝功能。

脂肪肝不是一个独立的疾病，而是由多种疾病和原因引起的肝脏脂肪性变。最常见的原因因为肥胖、酒精中毒、糖尿病；其次为营养失调、药物中毒、妊娠、遗传等。脂肪肝的发病机理至今尚未完全明确，一般认为肝细胞合成甘油三脂（TG）及分泌极低密度脂蛋白（VLDL）之间的不平衡是形成脂肪肝的主要原因，而这种不平衡是由于肝细胞脂肪合成增加或氧化减少所致。中医药在防治本病方面具有广阔前景。但现在的治疗仅局限于饮食控制及各种的药物内服，而现在的内服药或者疗效不肯定，或者有效但副作用比较大，在肝功本来就受损的基础上更伤肝功能。

中医学认为本病病因为过食肥甘厚腻，恣意饮酒。其产生主要责之于肝脾两脏，其病因可概括为肝失疏泄、肝血瘀滞、脾失健运、湿邪不化、痰湿内生。故活血化瘀、清热疏肝解郁、健脾化湿祛痰可作为本病的治疗原则，而柔肝消脂膏就可达到这样的目的。柔肝消脂膏间接灸法融合艾灸、药物外用于一体，操作简单，无痛、无副作用，是一种绿色疗法，有行气活血、疏肝利胆、健脾化湿清热之效。用它治疗脂肪肝，可疏通肝脏气机，促进肝细胞脂肪的转化与排泄，调整脂肪代谢，改善肝细胞的脂肪变，增强肝脏功能，从而达到消除肝内脂肪的目的。

抗感冒晨起按摩七分钟

1. 十指梳头：除拇指外两手指并成一字形，（两小指在中央）

置于前额头发边缘，两拇指置于太阳穴。用指尖和指甲向后梳。小指经过神庭、上星、百会、后项、脑户、风府到哑门，同时两拇指由太阳穴经耳后风池到脖颈，反复一分钟。

2. 拿睛目：用左手拇指和食指的指腹捏住两眼的内眼角凸起部分手不离开，连捏带揉一分钟。

3. 洗鼻：两手搓热用两中指腹紧按鼻翼两侧沿鼻梁向上搓到内眼角，再搓回原位，反复搓一分钟。

4. 揉迎香：双手食指按揉鼻翼两侧的迎香穴一分钟。

5. 揉太阳：两手拇指腹分别压住左右太阳穴按揉一分钟。

6. 揉风池：两手拇指分别紧按脑后风池穴，按揉一分钟。

7. 干洗脸：两掌心紧按两腮下部，手指向上同时两中指按鼻两侧，用力向上搓擦。经双眼到上额时两掌左右分开，掌根经太阳穴耳前回到原位。反复一分钟。

人体的五大保健区

一、前胸保健区：经科学家发现，前胸的胸腺是主宰人体整个免疫系统最重要的免疫器官之一，胸腺分泌出来的免疫活性肽物质，能监视体内变异细胞，并毫不留情地将其消灭，故有强大的抗癌作用；同时又有抗感染的功能和抗病能力；对延缓衰老也有一定的作用。只要每天坚持用手掌上下摩擦前胸（上至颈部下至心窝部）100至200次，就会激活胸腺，起到防病健身，祛病延年的作用。

二、腋窝保健区：腋窝是血管、淋巴、神经最多最丰富的地方。它的健身奥秘之处，在于受刺激后会使人发笑；笑时使各器官都能得到运动，促进血液循环，并使各器官充分得到养分和氧气的交换，使大脑、心脏以及肺都受益匪浅。故专家们称之为“腋窝运动”。

三、脊柱保健区：脊柱是养生学家极为关注的区域，它是人体

两条最大的经脉中督脉的行经之地。脊柱两侧的经络与五脏六腑的关系极为密切。经常按摩脊柱，则可激发经络的疏通，气血运行，血脉流畅，滋养全身器官而健身。

四、肚脐保健区：肚脐常被养生学家誉为保健“要塞”。肚脐为神阙穴，中医常用药物贴敷肚脐，治疗心绞痛、消化不良等病。经常按摩肚脐有预防和治疗中风的作用，能祛病健身、益寿延年。

五、脚底保健区：人的脚底有 70 多个穴位，6 条经络起止于脚上。科学家还认为：人的脚底有成千上万个末梢神经，与大脑和心脏密切联系，与人体各部脏器密切联系，所以将脚称作人的“第二心脏”，可见脚保健的重要。经常弯弯脚趾、经常散步、踩鹅卵石、温水泡脚等，都有促进脚部血液流畅，把远端血推向心脏和全身，调节阴阳平衡，防治疾病，健身益寿之功效。

揉摩耳廓益健康

研究发现，人的耳廓正面有 300 多个穴位，背面有 50 多个穴位。这些穴位关联着人体的各个部位，如果经常用手掌或手指揉搓耳廓，能收到很好的保健效果。

按摩耳廓，没有严格的要求，闲暇时可随时做，有条件者最好分早、中、晚或更多次揉搓，每次约 5—10 分钟，以发热为度。

为使头发不白，可每天清晨起床后及晚上临睡前，用右手过头顶轻轻牵拉左耳 20 余次，再以左手过头顶牵拉右耳 20 余次，如此反复两次，持之以恒，必见成效。

每晚坚持用热毛巾上下搓耳，双耳各搓 40 次。反复进行这样既能预防感冒，又能治疗感冒。

神奇小锤可疗疾

神奇小锤子的学名叫“梅花针”，属于皮肤针的一种。其外型近似小锤子，一端有莲蓬状的针盘，上面嵌着不锈钢短针，针柄有

软、硬两种。根据针盘上嵌针的数目不同，可分为梅花针（五支针）、七星针（七支针）及罗汉针（十八支针）。临床上以梅花针和七星针最为多见，用它叩刺人体体表的一定部位以防治疾病。此种操作是在古代“半刺”、“毛刺”、“浮刺”的基础上发展而来的。《素问·皮部论》称：“凡十二经络者，皮之部也，是故百病之始生也，必先于皮毛。”可见，皮肤与人体经络、脏腑联系密切。运用皮肤针叩刺局部，可以调节脏腑经络功能，促进机体恢复正常。

一般来说，皮肤针刺法的常见适应症有眼部疾病、斑秃、肩周炎、皮神经炎、面瘫、头痛等。此种方法因需要掌握一定的叩刺手法与力度，所以它并不适用于家庭中的自我保健，应在医院专业医生的操作下进行，以达到治疗目的。

失眠的自我按摩法

一、先取坐位，全身放松，全神贯注。

1. 双手握拳，用拇指关节沿脊柱旁两横指处，自上而下慢慢推按。

2. 用右手中间三指摩擦左足心涌泉穴；然后换成右足心。

二、然后脱衣仰卧于被盖内，双目自然闭合。

1. 用两手食指第二节内侧缘从两眉内侧推向外侧。

2. 用两手中指端轻轻揉按太阳穴。

3. 用两手拇指罗纹面，沿两侧耳部由前向后推摩。

4. 用手掌根部轻轻拍击头顶囟门处。

5. 用两手拇指端揉按风池穴。

6. 将两手叠放在腹部，然后用手掌大鱼际轻轻揉按中脘穴。

7. 将两手移至下腹部，然后用手掌大鱼际徐徐揉按丹田。

梳头健脑防衰老

正确的梳头方法是：由前向后，再由后向前；由左向右，再由

右向左。如此循环往复，梳头数十次或数百次后，再把头发整理、梳至平滑光整为止。所用头梳宜取木质如桃木或用牛角等天然材料制成，梳齿易圆滑。梳头时间一般取早晚各 5 分钟，其余闲暇时间亦可，切忌在饱食后梳理，以免影响脾胃的消化功能。

梳头时还可结合手指按摩，即双手十指自然分开，用指腹或指端从额前发际向后发际做环状揉动，然后再由两侧向头顶按摩，用力要均匀一致，如此反复数十次，以头皮有微热感为度。

现代研究证实，勤梳头、常按摩有六大好处：

①能疏通血脉，有助于脑部的血液循环，增强记忆力，并有利于预防老年痴呆病的发生；

②能使头发得到充分的营养，防止脱发和早生华发，有美发作用；

③能散风、预防感冒，减轻头痛；

④有明目作用，梳头有助于降低高血压，预防脑血管疾病的发生；

⑤能健脑提神、缓解精神紧张、促进睡眠、消除疲劳；

⑥有利于增强中枢神经系统的平衡协调功能，延年益寿。

梳头和按摩，虽说是举手之劳，人人皆可为之，但贵在坚持。只要坚持天天实践，就可以获得防病健身、延年益寿之效。

头痛患者的自我按摩

头痛是一种常见的病症，许多疾病均可引起。按摩对下列疾病造成的头痛有较好的疗效。如感冒头痛、偏头痛、血管神经性头痛、高血压头痛、肌肉收缩性头痛、脑供血不足型头痛、颈椎病型头痛、神经衰弱头痛、精神紧张性头痛等。具体操作如下：

准备动作：患者正坐于椅上，含胸拔背、气息调和。

揉太阳穴：将双手掌根贴于太阳穴，双目自然闭合，做轻缓平和的揉动。此法对上述各型头痛均有较好疗效。

拿风池穴：用拇指与食指、中指相对捏住颈后肌肉近发际处，手法采用一上一下、一紧一松推拿，以颈部感酸胀为度，次数自定，不强求一律，左右手可以交替进行，本法能改善脑部血液循环，增加脑组织血液供应。

浴全头穴：头部有上星、头维、百会等穴，经常浴头部各穴有健脑之功效。操作时将两手五指分开，由前发际分别向后发际抹动，如十指梳头状，手洁轻重由各人自行掌握，一般以局部感到热、舒适、头皮无痛感为度，次数根据病情而定。亦可用木梳代手指浴头。本法可缓解脑部血管痉挛、抽搐，使疼痛减轻、思维敏捷。

抹额印堂穴：将两手食指屈曲，拇指按在太阳穴上，以食指内侧屈曲面，由正中印堂穴沿眉毛两侧分抹，双目自然闭合。手法以轻中有重为宜，每次做 30 遍以上，每日 2 次为度，本法古代称“分阴阳”，抹后感觉头清目爽，具有消除头晕目眩、减轻头痛之功效。

拿合谷穴：合谷位于拇指和食指之间肌肉丰厚处。手法以拿捏、点按此穴，有明显酸胀感为度，每次 10～15 遍，每日 2～3 次。本法俗称“拿虎口”。如能经常拿捏、点按此穴，具有清利头目、缓解各型头痛。

拿天柱穴：以拇、食两指，在颈后部斜方肌上方的天柱穴作拿捏动作，来回拿动各 5～10 遍，每日早、晚各一次。本法对高血压引起的头痛、颈椎病引起的头痛，具有较好的缓解作用。

最后，再强调一下，如有全身或脑部疾病引起的头痛，应及早到医院诊治。

头晕保健自疗

加强按摩部位：小脑、耳朵、内耳迷路。

1. 小脑（反射区有交叉）：位双脚大拇指指腹有两条横纹线的

中间都是小脑反射区，刚好与颈项相邻。按摩时方向要从外往内方向扣按后再由内往外扣按。

2. 大脑（反射区有交叉）：位双脚大拇指整个趾腹都是。按摩方向是从上面往下按摩。

3. 三叉神经（反射区有交叉）：位双脚大拇指外侧骨缘下方的肌肉。按摩方向是由下往上按摩。

4. 额窦（反射区有交叉）：在双脚五个脚趾趾末端处，刚好在脚趾甲下方。按摩方向是由下往上按摩。

5. 内耳迷路：位于双脚脚背的脚小趾下方，脚掌第一骨头边缘处，触摸时有颗粒微凸感觉。找到微凸的小颗粒，用手按住后定点揉按。

6. 耳朵（反射区有交叉）：在双脚脚底的四、五趾与脚掌相交处下方的肌肉。按摩时要由上往下扣住后，往内侧按摩。

捏拉耳垂眼明神足。

具体方法是：头部不动，用双手的拇指和食指捏住耳垂向下拉动，一捏拉一放为一次，一般每次为 30 下，若捏拉到耳垂像糯米粉般柔软时，整个头部感觉会很舒服。耳垂为耳全息穴的头面区，眼穴就在耳垂正中，捏拉耳垂能起到清醒头脑、眼明神足的作用。

头晕的足部按摩

头部如果没有长瘤或其他异物，但是常常感到眩晕时，可能是脑部贫血，或者脑部血液暂时循环不良所引起，患者在眩晕之前会感觉到肩颈部僵硬的现象，如果患者有此症状者请再参考肩颈部僵硬自疗保健法，头晕患者会感觉到自己或外物都在旋转，这种现象大部分是保持身体平衡的器官如小脑或者内耳迷路的器官功能发生障碍所引起的现象。

头晕自疗保健法要按反射区——大脑、小脑、三叉神经、额窦、耳朵、内耳迷路、泌尿系统。

经络锻炼养生法

这里所说的经络保健锻炼法就是传统中医的“三一二”经络保健锻炼法。

经络保健锻炼法分三步走。

第一步：按经络学说原理，按摩合谷、内关、足三里三个人体要穴。经常按摩这三个要穴，可以激发有关经络，促进五脏六腑健康运转，有病治病、无病防病。每天早晚坚持操练点穴，刚开始时，穴位找不准，用力也不当，感觉不到位。为了给自己打气，自编打油诗用以鼓劲：“哼哼唱唱、自得其乐；按按摩摩，揉揉搓搓；以指代针，以掌代药；持之以恒，健康长寿。”功夫不负有心人，经过一段时间的努力，终于逐步掌握了点穴要领和按摩手法，直至穴位有酸、麻、胀（得气）的感觉。每次按摩后，顿觉气血通畅，浑身舒适。

第二步：乘胜前进，接着又进行了“一”，即意守丹田的腹式呼吸锻炼。一般取坐位，全身放松，舌舔上腭，双目微闭，鼻吸口呼，排除杂念，每分钟呼吸5次左右，坚持5至10分钟，然后缓缓睁开双目，双手搓面数十次。练了几日，自我感觉身轻松、暖融融。

第三步：“二”，即每日（分两次）步行万步，以侧重加强双腿的锻炼，这就是所谓“二”的奥秘。每次步行归来，神定气足，通体开泰，泡上一杯香茗，坐于书案前，展纸挥笔，自然流畅、潇洒许多。究其原因，步行锻炼后情绪昂扬是也。

中医推拿赶跑痛经

在经前后出现小腹疼痛，伴有腰痛、腹胀、乳房胀痛等症状，这就是女性的常见病——痛经，许多未婚女性为此十分烦恼，中医推拿治疗痛经，操作简便，收效快，不妨一试。

在此介绍对痛经非常有效果的几个穴位，分别是：

肾俞：在后腰，与肚脐相平，脊椎旁边 1.5 寸，左右各一穴；

阿是穴：两侧腰部最痛的部位；

气海：肚脐正下方 1.5 寸；

关元：肚脐正下方 3 寸处；

三阴交：内踝尖直上 3 寸，胫骨后缘处。

腰阳关：以脊椎为纵坐标，髂骨最高点为横坐标就可以找到。
每个穴位按摩几秒钟。

有痛经的女性平躺在床上，家人站在一旁帮她按摩，按摩时可以采用推法（用手掌根前后推），也可以用揉法（用手掌根作圆周运动），不论顺时针倒时针，以达到发热、酸胀感为宜。在月经来潮前 1 周治疗，每日 1 次，连续治疗 3 个月为 1 个疗程。

另外在按摩穴位的同时，可以在痛经期配合用热敷法，将 1 斤左右的粗盐用铁锅炒热，放在布袋里，敷在腹部痛的地方，一天一次。

这里需要强调的是，痛经的女性平时在生活中要注意经期保暖，不要过度疲劳。

自我按摩法防治腰椎病

由于伏案劳累，或不慎造成腰部扭伤，或腰肌劳损及老年退行性腰椎病，均可采用自我按摩法锻炼。经多年实践，深感确有成效。

其一，腰部屈伸直立两足分开，两手叉腰，做腰背的前后左右屈伸运动，尽量放松腰背部肌肉，活动达到最大幅度，屈伸可 10 至 15 次左右。

其二，腰部扭转两足分开站立，两上肢向前平伸或自然平垂，颈部和躯干保持中立位，双下肢不动，先将上身向左旋转到最大限度，再向右转，各 3 至 5 次。

其三，下蹲站立两足分开，下蹲，站起，如此反复 10 至 15 次，足腿不动。

其四，两手贴后腰，上下交换按摩或自上而下用微力按摩两手轻握拳，沿着脊柱两侧自腰开始自上而下轻轻叩击，直到骶尾部，反复多次。

自我按摩治失眠

失眠是指经常入睡时间不够或入睡困难，轻者难以入睡、睡中易醒，重者整夜不眠。多因思虑过度、劳逸失调、病后体虚、气血生化不足而不能养心所致。现介绍几种临床上行之有效、简单易学的按摩方法。

抹额：以两手指屈成弓状，第二指节的内侧而紧贴印堂，由眉间向前额两侧抹，约 40 次左右。

按揉脑后：以两手指罗纹面，紧按风池，用力旋转按揉，随后按揉脑后，约 30 次左右。酸胀为宜。

搓手浴面：先将两手搓热，随后掌心紧贴前额，用力向下擦到下颌，连续 10 次。

按摩耳廓：人体躯干和内脏均在耳廓有一定反应部位，按摩它有助于调节全身功能。

拍打足三里：该穴位在膝盖骨外侧 10 厘米处（即胫骨腓骨间），拍打至有酸麻胀感觉即可。

泡足踏石：取一些小鹅卵石铺于水盆底，倒入开水，待水温热时，置双足于盆中，泡足踏石 20 分钟。每晚睡前做一次，长久坚持，失眠会不药而愈。

自行“拔火罐”养生保健

拔罐疗法是传统中医常用的一种治疗疾病的方法，这种疗法可以逐寒祛湿、疏通经络、祛除淤滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻

热，具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能，从而达到扶正祛邪、治愈疾病的目的。所以，许多疾病都可以采用拔罐疗法进行治疗。

拔罐一般使用玻璃罐即可，甚至家中的罐头瓶也可以用于拔罐，橡胶罐也可使用，但不能走罐。拔罐时，一般用一只手持罐，另一只手拿已点着火的探子，将着火的探子在罐中晃上几晃后，撤出，将罐迅速放在要治疗的部位，然后用手轻轻拔一拔罐子，看是否拔上了。拔罐时应注意：不要将探子上的酒精抹在罐子口上，也不要将探子上的酒精滴落在病人的皮肤上，否则，将会烫伤病人，出现不必要的意外情况。

走罐是指在罐子拔上以后，用一只手或两只手抓住罐子，微微上提，推拉罐体在患者的皮肤上移动。可以向一个方向移动，也可以来回移动。所以说，走罐不是作用于一个穴位，而是作用了数个穴位、一部分或一段经络。如后背脊柱两侧就是经常走罐的部位。走罐时应注意：走罐前要在欲走罐的部位或罐子口涂抹一些润滑剂，如甘油、石蜡油、刮痧油等，以防止走罐时拉伤皮肤。走罐除了可以治疗后背酸痛、发凉外，也可用于头晕、感冒的治疗。

如果是治疗后背痛，病人在拔罐时，一般采取俯卧的体位。俯卧位是指患者脸向下趴在床上。以利子在后背部，上下肢的后侧、内外侧拔罐治疗。

拔罐时如果遇有心脏病、血液病、皮肤病及皮肤损伤者、精神病或神经质的人、肺结核及各种传染病、各种骨折、极度衰弱、孕妇、妇女月经期、过饱、过饥、过渴、醉酒等，均应禁用或慎用拔罐疗法。

在家拔罐时应注意以下几点：

1. 保暖。拔罐时均要在脱衣服后才能治疗，所以治疗时应避免有风直吹，防止受凉，保持室内的温度。

2. 避免烫伤。不要将燃烧的酒精落在病人的身上，过热的罐

子勤更换。

3. 不宜拔的部位：皮肤破损处、皮肤斑痕处、皮肤有赘生物或骨突出处均不宜拔罐。

4. 同一部位不能天天拔。在拔罐的斑痕未消退前，不可再做拔罐。

5. 在给别人拔罐时，应密切观察病人的情况，如有晕罐等情况，应及时处理。

第五章 中医养生药膳

“三明治”——女人透支健康

陷入“三明治”时代的女人大多携带着一个显著的标志“忘我”。“忘我”让她们记住的是老母的生日、孩子的学习、老公的事业，为了这一切，甚至不惜一切，努力地从自己的“健康银行”里提前支取健康。近年来就有迹象表明，妇科肿瘤的出现越来越向年轻化发展，像以前50岁才有的乳腺癌，就经常出现在35岁左右的少妇身上。

调查还发现，宫颈癌、乳癌、卵巢癌、子宫内膜癌等这些女性专属器官的癌症竟占了女性癌症的二分之一！这些癌症若能在早期发现是可完全治愈的，所以归根结底，身染癌瘤重疾的女性朋友们多半是因为警觉性不高，健康管理意识不强。

因此30岁的女人，是否停下你匆忙的脚步，倾听一下自己的声音，当你精打细算地盘算着家里的财政支出、尽心尽力地帮助丈夫绘制他的事业蓝图时，你是否知道：其实你的健康也需要你精心来管理。

健康管理的第一步便是：把妇科诊所当成“娘家”，常“回家”看看，做到防患于未然。

妇科诊所里的专家建议健康管理，30岁女人的头等大事

一个人一生中身体健康的黄金时代，男子是15—25岁，女子是15—30岁，此时得病机会少，过了这个阶段，身体就逐渐步入多事之秋了。

人类常犯的疾病有：遗传病、畸形、创伤、炎症、肿瘤、功能障碍等，可以说，除了遗传病和畸形、创伤外，后三大类都是“与

日（年龄）俱增”的。拿癌症来说，它可以发生在任何年龄和身体的任何系统、组织，但中年之后的发病率明显升高。所以，女人30岁后，要正视自己身体各器官机能走下坡路的现实，开始重视自己的健康管理。

女性生殖器官肿瘤病因、病状皆不相同，但概括起来不外乎四个字：

血——月经是每月一次的阴道流血，除此之外的血是不正常的；

带——女性的阴道分泌物又叫白带，系白色粘稠的液体，其质（指颜色、性状等）和量的异常，预示某种疾病的存在，血性白带，米泔样分泌物要想到癌瘤所致；

痛——子宫内膜异位症等也可以引起疼痛，但疼痛也是肿瘤存在的一大特征，特别是当肿瘤发生扭转、破裂时，会引起剧烈的急性腹痛；

块——肿块是肿瘤的最基本形式，任何肿块都要予以注意，当然并非都是病理性的，也并非都是恶性的。

自摸肿瘤方法：睡前放松腹部，用双手在下腹部按摸或清晨时按摸，这时膀胱充盈，会把肿瘤顶向上，更易摸到。中年身体发胖腹部增大，容易被人忽视，以为是发福了，而实际有可能是肿瘤所致。

乳房自检方法：检查时间通常为月经过后的七天内，因为乳房不太肿胀，方便检查。

面向镜子，双手垂下，观察乳房左右是否对称，外观有没有异样。

用右手托起左边乳房，由锁骨以下部分开始至肋骨及乳头，用手指头在乳房上打圈按摩，按压乳房不同部位，检查乳房部分有没有硬块及凹陷，然后再用左手检查右边乳房再作检查。用拇指及食指挤压乳头，看看有没有分泌物流出。检查腋下位置，察看腋下淋巴

腺有没有硬块及肿瘤。

30 岁的女人不太重视自己的健康，因为“感觉良好”。但遗憾的是，这种感觉可能是不准确的，因为有些病在萌发时并无明显的症状。比如，早期肿瘤的症状和体征常常是隐蔽的，乳腺癌一旦出现早期症状，常表明癌肿已存在 3—4 年了，如若发生转移，则转移的潜在期也有 3 年之久，卵巢癌的最初求诊者，70% 已属晚期，子宫颈癌从癌前病变到癌肿大约需要 10 年时间，可见，癌肿的产生发展过程是漫长的。所以单凭感觉是不行的（医生也不能单凭主诉症状下诊断），自检就更不足以为据，所以必须常去到医院做身体检查。

现行的中年身体检查是全身的检查，并区别年龄、性别、职业等等，突出几项重点，女子重点是乳腺、生殖系统。

一般说，应该借此机会告诉医生：

家族中有无肿瘤、心血管病、糖尿病患者；

社会因素、居室环境、烟酒嗜好、生活方式；

职业特点；

以往疾病史，目前的状况等；

把这些情况提供给医生，有助于发现问题。

普查还只是筛查还不是确诊，因此普查后如果你被医生告知需要进一步确诊，一定要抓紧时间接受进一步检查，以便及时查出问题。

想想吧，一年只要花费短短的时间，接受一次详细的妇科检查，就可以换得一年的安心，何乐而不为呢？

30 岁开始保护关节

骨性关节炎是一种关节的退化性疾病，过去一直被认为是一种老年人特有的疾病，但是近来发现人类的关节可以早在 30 岁，甚至更年轻时就会产生没有症状的退化改变。当年龄达到四五十岁时

会出现症状，说明关节的退化已经侵犯到你的骨头，这时才开始重视为时已晚，你能够做到的事情仅限于尽量保护还未受到侵犯的关节软骨，延缓关节继续退化的期限。

目前，随着人类生命过程的延长，骨性关节炎成为愈发普遍的大众性疾病。如果您的年龄在 70 岁，则会不可避免地经历关节的疼痛，或者是膝关节，或者是髋关节，也可能是腰椎或颈椎。

骨性关节炎并非仅限于软骨组织的变化。所有围绕关节周围的结构包括肌肉、骨、肌腱和韧带等出现损伤或畸形都能够引发骨性关节炎。年龄也并非唯一的罪魁祸首。体重过重能够带给关节额外的压力，也是加速关节退化的原因之一。

年轻人由于外伤或运动损伤可以造成关节内骨折，或者交叉韧带的断裂以及侧副韧带的损伤等，继而引发膝关节的不稳定和关节软骨的异常磨损，造成创伤性骨性关节炎。这类患者有典型的膝关节外伤史，除疼痛外在行走时会出现打软腿、关节交锁或关节内异常的弹响，也可能出现关节不稳定的现象。

单纯的膝关节退化最早出现在髌骨关节，在三四十岁时即可出现膝关节的疼痛，表现为下台阶时疼痛，蹲下站起时疼痛，而走平路时没有任何不适的感觉。在下蹲时用手触摸膝关节可以感觉到异常的摩擦感。还有些病人会出现关节的肿胀。这一阶段的病变常被诊断为“髌骨软化”。

膝关节骨性关节炎是一种发展非常缓慢的疾病，从第一次疼痛到病变的晚期需要十余年甚至更长的时间。然而许多因素能够加速病变的进展：包括年轻时膝关节有明显的内、外翻畸形，体重超重，或一些能够加重膝关节负担的工作，如长期蹲着作业、山区野外工作等等。常规量的运动如慢跑、散步等不会引发关节的退化，但膝关节存在明显畸形的人群除外。

尽管许多科学家致力于骨性关节炎早期诊断方法的研究，到目前为止还没有一种诊断方法能够像诊断艾滋病那样简单可靠地在早

期对膝关节骨性关节炎作出诊断，更难以在疼痛出现之前就告诉病人“你的膝关节退化了，请立即进行治疗”。如果感觉膝盖有上述不适，应到医院进行药物或手术治疗，也不妨试试以下两种治疗锻炼的方法：

1. 功能锻炼：包括关节的活动和周围肌肉力量的训练。正确的锻炼方法是在膝关节得到充分休息的条件下以非负重的活动为主，在坐位或平卧位做膝关节的屈伸活动练习，结合大腿肌肉绷紧练习，以不感觉疼痛加重为限度。此外，每天可以在户外散步，行走距离以不感疲劳和疼痛为限。在疼痛症状较重时应该避免反复下蹲或半蹲位的动作。爬山和老年迪斯科对膝关节来说非常不利，而游泳则有助于关节和肌肉功能的改善。

2. 减轻体重：有研究发现，如果体重能够减少 5 公斤则膝关节的症状会有明显改善。

熬夜者的药膳调理

经常熬夜的人容易产生阴虚内热的症状，如能注意夜宵进行饮食调养，有利于保持精力充沛。现介绍如下：

(1) 猪腰炖杜仲：杜仲 25 克、猪腰子 1 个（去筋膜），水适量。隔水炖 1 小时。每日或隔日服食 1 次。具有滋补肝肾、强筋壮骨之功效。适用于熬夜后腰酸背痛、四肢乏力者服用。

(2) 莲子百合煲瘦肉：莲子（去芯）20 克、百合 20 克、猪瘦肉 100 克。加水适量同煲，肉熟烂后用盐调味食用。每日 1 次。具有清心润肺、益气安神之功效。适宜于熬夜后干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。

(3) 生地炖鸭蛋：生地 20 克、鸭蛋 1—2 个，加水适量隔水炖之。蛋熟后去壳，再放入汁中炖 20 分钟。加冰糖适量调味，食蛋饮汁。每日 1 次或每周 2—3 次。具有滋阴清热、生津止渴等功效。适宜于熬夜后口燥咽干、牙龈肿痛、手足心热者食用。

(4) 粉葛生鱼汤：粉葛（用葛根制成的粉皮）250 克，洗净切块，生鱼（乌鱼）1 条，加水适量共煲。鱼熟后放入生姜丝、油、盐调味，食鱼饮汤。每日或隔日 1 次，有舒筋活络、益气和血、解除肌痛等功效。适用于熬夜后肌肉酸痛、颈部胀痛者服用。

(5) 夏枯草煲瘦肉：夏枯草 10 克、猪瘦肉 50—100 克，水适量共煲，肉熟后加盐少许调味，吃肉喝汤。每日 1 次。具有清肝火、降血压的功效。适宜于熬夜后血压升高、头晕、头痛及眼红者服用。

板栗的药用

板栗是补肾佳品，兼有健脾益气、清热解毒、止泻治咳等功效。如果坚持每天吃生栗 10 余个，可治肾虚和腰足不遂。若同时用猪肾煮粥助之，效果更好。民间有“煮熟大栗，日日与之”的说法，可治百日咳与小儿口疮。将生栗捣碎，敷无名肿痛或蛇虫咬伤处，能消炎、去毒、镇痛。

此外，栗壳煎水可治反胃。栗壳烧炭研末可止外伤出血。栗叶富含鞣质，外用敷疮肿，可做收敛剂。取栗叶 30 克煎水当茶饮，连服一个月，可治哮喘病。栗树皮煎汤洗丹毒疮肿，有奇效。栗根可治偏肾气等症。但《本草纲目》上说，吃栗“乃须细嚼，使液尽咽，则有益，若顿食至饱反至伤脾矣”。

补肺止血话白及

白及，别名白芨，多年生草本，一般多生于山野、山谷较潮湿处，地下有指状肥厚的块茎。中医以块茎入药，性平，味苦甘，功能补肺、止血。

白及蛋羹有滋阴润燥止血功效，适用于肺结核痰中带血患者。将鸡蛋打开倒入碗内，加白及粉、精盐少许，清水适量，搅拌均匀，上锅蒸 5 分钟即可。

白及和白薇各 15 克，干胭脂 1 个，共研为粉末，用鸡蛋清调拌，早晚洗脸令面白。白及不但治面黑，而且能医手足皸裂等。

白及治肛裂：白及 200 克，蜂蜜 50 克。将白及加入适量清水煎煮待药液变成粘稠时，去除白及，取出药液以小火浓缩成稀糊状，兑入煮沸去掉白沫的蜂蜜，充分搅匀，冷却后使用。每次用药棉蘸药液外涂于肛裂患处。

菜花验方数则

菜花，1 年生或 2 年生草本植物，花淡黄色，除食用和工业用外，菜花药用有散血消肿等功效，可治吐血、血痢、热毒等症。

1. 治小儿丹毒：取菜花籽 1 小杯，研末后调香油涂患处。
2. 治成人丹毒：取菜花洗净，捣烂敷患处，每日更换 2~3 次。
3. 治急性乳痈：取鲜菜花叶捣烂敷患处，1 日换 3 次。
4. 治飞虫入耳：菜油滴入耳内 1~2 滴（注：不宜过多），虫自会爬出。
5. 治荨麻疹：取菜花揉烂，擦患处。
6. 治带状疱疹：取菜花叶洗净，揉烂敷患处。亦可治各种湿疹。
7. 治产后淤血腹痛：取熟菜花籽 6 克、当归 9 克、桂皮 5 克，水煎服。

常饮药粥好处多

药粥，就是用中药和米共同煮成的粥。一般来讲，药粥的作用大致有以下几点：

1. 增强体质，预防疾病。俗话说：“脾胃不和，百病由生。”脾胃功能的强盛与否与人体的健康状态密切相关。药粥通过调理脾胃，改善人体消化功能，对于增强体质、扶助正气具有重要作用。药粥中的主要成分粳米、糯米、粟米等，本来就是上好的健脾益胃

佳品。再与黄芪、人参、枸杞、山药、桂圆、芝麻、胡桃等共同熬成粥，其增强体质的效果可想而知。

以药粥预防疾病，民间早有实践。比如，胡萝卜粥可以预防高血压，薏米粥可以预防癌症、泄泻，羊肉粥、生姜粥可以预防慢性气管炎，荷叶粥、绿豆粥可以预防中暑。

2. 养生保健，益寿延年。关于药粥的养生保健作用，宋代著名诗人陆游曾作诗曰：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”的确，很多中药都有延年益寿、延缓衰老的功效，如人参、枸杞、核桃仁等。熬成药粥，经常服用，可以抗衰老，延天年。

3. 辅助治疗，病后调养。一般情况下，药粥常用作药物治疗的辅助方法。如在急性黄疸性肝炎的治疗过程中，可以配合使用茵陈粥；在急性尿路感染的治疗过程中，可以配合使用车前子粥；在神经衰弱的治疗过程中，可以配合使用酸枣仁粥等。

药粥非常适合于身体虚弱、需要补养的大病初愈患者或产后妇女。米粥本身营养丰富，易于消化吸收。根据病情的不同加入不同的中药熬粥使用，既健脾胃，又可疗疾，一举两得。

多吃食用菌养生益健康

食用菌指可食的菌类食物，它们味道鲜美、营养丰富，并均有一定防病治病的药效。在众多食用菌中，灵芝、猴头菇、虫草菌、金针菇、香菇、灰树花等对强化人体免疫力的作用更为突出，其提高人体免疫功能的作用已为国内外医学专家所公认。

利用食用菌治疗疾病，在汉朝已有记载，明代《本草纲目》也有收录。我国著名心血管病专家洪昭光曾提出合理膳食十个字“一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑”这里的“黑”指的就是黑木耳，每天吃 5~10g 黑木耳能有效降低血液粘度。食用菌具有高蛋白、低脂肪、低热量、低盐分的特点，正是现代人所注重

的“一高三低”型保健食品。著名营养学家斯坦顿于1984年对食用菌的营养价值作了全面评价，他认为食用菌集中了食品的一切良好特性，认为食用菌“是未来最为理想的食物之一。”现代医学研究表明，食用菌含有人体必需的8种氨基酸，14种维生素，多种矿物质和多糖等营养成分，具有滋阴补阳、益气活血、补脑强心、延年益寿等功能。

同时，食用菌具有降低血清胆固醇、改善血液微循环、提高血液载氧能力、提高肝脏解毒能力等药性作用。经常食用，可全面调节人体生理机能，促进新陈代谢，增强免疫功能，延缓衰老，是较为理想的保健食品。此外，食用菌还有提高细胞内各种酶的活性的作用，所以多食食用菌能够提高机体的免疫力、消除神经紧张等。秋意渐浓，在注意防寒保暖和加强体育锻炼的同时，不妨将食用菌也端上餐桌，为健康加分。

耳穴压豆法治颈椎病

病症：颈椎病常发生在中年以上年龄，颈椎发生退行性改变，加上急慢性损伤，造成椎间盘、韧带、后关节囊不同程度损伤，促使颈椎代偿增生，增生物直接或间接压迫神经产生颈项、枕部、肩臂疼痛及麻木感，颈部活动受限等一系列症状。临床上分为三型。神经根型：主要表现为头痛、肩颈痛、上肢沉重、握力减退、手指麻木及发凉等。交感神经型：主要表现为心悸、心动过缓、胸闷、多汗、血压不稳、视力模糊等症状。祖国医学属“痹症”范畴。

组方：在双耳廓上取公安部，颈椎区、肝、肾、神门，同量可根据不同症状进行辨证取穴。耳廓常规消毒，橡皮膏成6×6平方毫米大小的方块形，将王不留行籽3—4粒粘压固定于所取穴处，用拇食指2指分别相对地捏，揉压耳穴贴压物，患者自感耳压部有疼痛，揉压至整个耳廓潮红发热为度。

高脂血症药膳方

高脂血症的治疗除用降脂药物外，药膳也可达到降脂的作用。

1. 素烩三菇。功效：降脂降压、防癌。

配料：冬菇、蘑菇、草菇各 25 克，嫩玉米笋片 50 克，鲜汤适量，粉芡、调料各少许。

制作：将冬菇、蘑菇、草菇入清水泡发，洗净，入油锅煸炒，然后加入鲜汤、嫩玉米笋片同煮，待熟后再加入粉芡和调料（盐、味精等），翻炒片刻即可。

2. 双耳炒豆腐。功效：滋补气血，降血脂血压。

配料：木耳 15 克，优质鲜豆腐 300～500 克，银耳 15 克，鲜肉汤适量，豆腐乳、胡椒粉、香菜、油、食盐、味精各少许。

制作：1. 将木耳、银耳加入清水泡发，洗净，去杂质，在油锅中略爆炒；香菜洗净切碎。2. 将豆腐洗净，切成 2 厘米见方小块，放入油锅与豆腐乳煎炒，然后加入木耳、银耳、鲜汤、香菜、胡椒粉、盐及味精，煮透即可。

3. 三七首乌粥。功效：强心、降脂、降压。

配料：三七 5 克，何首乌 30—60 克，大米 100 克，红枣 2 枚，白糖适量。

制作：1. 将三七、何首乌洗净，放入砂锅内煎取浓汁。2. 将大米、红枣、白糖放入砂锅中，加水适量，先煮成稀粥，然后放入药汁，轻轻搅匀，文火烧至翻滚，见粥汤稠粘停火，盖紧焖 5 分钟即可。

用法：早、晚餐温热顿服。忌用铁锅煮。

4. 山楂荷叶茶。功效：消脂降压。

配料：山楂 15 克，荷叶 12 克，泽泻 10 克。

制作：将上述 3 味共切细，加水煎或以沸水冲泡，取浓汁即可。

用法：每日服1剂，代茶饮。山楂生食或煮粥食（胃酸过多者不用）。

更年期高血压如何膳食

高血压病是更年期的常见多发病，患者除积极的药物治疗外，科学的膳食调理也非常重要。

1. 控制热能摄入，减少高脂肪饮食。高血压病人，如膳食热量摄入过多，饱和脂肪和不饱和脂肪比例失调，多钠、少钾、少钙，单糖过多，纤维素太多，都是不利的。因此，要减少饮食中脂肪的量，特别是动物性脂肪，如肥肉、肥肠等。

2. 应食用低胆固醇食物。高胆固醇食物有动物内脏、蛋黄、鱼子、各种动物油。含胆固醇低的食物有牛奶（每100g含13mg）、各种淡水鱼（每100g含90—103mg）。而100g猪肝含368mg、100g鸡蛋黄含1705mg胆固醇。

3. 限制含糖高的食品。尤其是肥胖者或有肥胖倾向的高血压者，要少吃甜的蛋糕、甜饼、甜点心、糖果等。

4. 控制食盐的摄入。一般来说，轻度高血压患者，每人每天摄入食盐量应控制在6—8g以下；有急性高血压病的人，食盐应严格控制在1—2克以下（折合成酱油约5—10ml）。大凡含钠多的食物，包括咸菜、咸肉、腐乳等，应在限制之列。

5. 多吃新鲜蔬菜。根据蔬菜上市情况，在低脂肪摄入的前提下，适当增加新鲜蔬菜的摄入量，如芹菜、黄瓜、豆角、西红柿等，均对高血压病患者有益。

6. 严格控制烟、酒。吸烟有害健康，人们已普遍形成公认。可饮酒依然是许多处于更年期的朋友的嗜好，殊不知，饮酒对高血压病十分不利，尤其是过量饮酒。因此，更年期高血压病患者应严格控制烟酒。

喝中药怎样才能不苦

古语云“良药苦口利于病”，这个道理可以说是人人皆知。问题是，有的药实在是苦不堪言，难以喝下。有时候，有的病又不得不连服多帖，有些人真的是皱着眉头，含着眼泪吞服。中医专家总结出中药祛苦六法，可以让中药比较容易入口。

①掌握服药时间。在一天 24 小时内，机体有两个吸收药物的“黄金时期”，一个在上午 8 时至 10 时，一个在下午 2 时至 3 时。苦味中药可在饭后上述时间内服用。

②掌握药液温度。中药的服用讲究“寒者热之，热者寒之”。但苦味中药的服用可不拘泥此道。有关专家研究证实，舌头对 37℃ 以上的温度更为敏感，因此，苦味中药汤液的温度应控制在 15℃ 至 37℃。

③掌握含、咽部位。研究表明，人的苦味感受器主要集中在舌头的前半部，以舌尖最为突出。因此，药液入口后，最好迅速含贮于舌根部，自然咽下，也可用汤匙直接将药液送至舌根顺势咽下。

④掌握服药速度。药液在口中停留的时间越长，感觉味道越苦，因此，苦味中药的服用力求干净利落，转瞬即逝。

红豆的药用功能

红豆的药用功能：清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦等，可治疗小便不利、脾虚水肿、脚气等症。

将红豆和鲤鱼煮汤食用，对水肿、脚气、小便困难等起食疗作用，还能治疗肝硬化、肝腹水，补体虚；红豆与冬瓜同煮后的汤汁是解全身水肿的食疗佳品；红豆与扁豆、薏苡仁同煮可治疗腹泻。另外，红豆还可与中药同用，如红豆配以连翘和当归煎汤，可治疗肝脓肿；红豆配以蒲公英、甘草煎汤可治疗肠痛等。红豆的营养成分与绿豆相近，在某些成分上甚至超过了绿豆。因此，多食红豆对

身体大有裨益。

急性支气管炎中药方

药方：杏仁、苏叶、法夏、茯苓各6克，柴胡、桔梗、甘草各5克，枳壳、橘红各3克，生姜2片，大枣3枚，清水煎服。咳重加百部5克，冬季无汗加麻黄3克，若发热重、出汗加生石膏10克，同煎服。

风热咳嗽多见于上感入里化热，热邪迫肺致咳痰不爽，痰黄不易咯出，咽喉充血潮红或发热出汗。症属风热犯肺，肺失清肃。治宜散风解热，清肺止咳。

药方：桑花15克，连翘、桑叶、菊花各10克，柴胡、百部、桔梗、牛蒡子各6克，杏仁、薄荷、甘草各5克，芦根12克，清水煎服。发热重的加黄芩、知母各5克，生石膏10克；咳重痰多加全栝蒌10克，川贝5克同煎。

健脾药膳三方

健脾益气药膳：适用于慢性胃炎、慢性肠炎、胃十二指肠溃疡、慢性肝炎、贫血、白细胞减少症等疾病所引起的精神困倦、四肢软弱、气短懒言、头昏自汗、食欲不振、胃胀隐痛、便溏腹泻、舌质淡苔白、脉缓无力等，脾虚气弱症均可选用。常用中药有人参、党参、白术、山药、大枣、茯苓、薏苡仁、莲米、芡实等。常用食物有糯米、黄花菜、蕈类、鸡、鹌鹑、羊奶、葱、蒜、豆豉等。常用药膳有参枣米饭、益脾饼、山药饼、茯苓包子、山药面、大枣粥、红枣炖兔肉等。

开胃健脾药膳：适用于消化力弱、食欲不好、食后腹胀、积食腹泻，恶心呕吐、气虚症状不明显，需与健脾益气药膳区分。常用中药有砂仁、白豆蔻、山楂、麦芽、谷芽、神曲、鸡内金等芳香醒脾、开胃进食、消积化滞的药物。食物为萝卜、猪骨、猪瘦肉等。

常用药膳有萝卜丝饼、豆蔻馒头、山楂肉干、羊肉萝卜汤、砂仁鲫鱼汤等。

健脾利尿药膳：适用于慢性肾炎、慢性充血性心力衰竭、肝硬变水肿、营养不良性水肿等，属于脾虚水肿症者。表现为消化不良、食欲不振、腹胀便溏、下肢或全身水肿、舌质胖嫩苔白滑、脉沉无力等症状。常用药物主要有赤豆、白茅根、陈皮、冬瓜皮、薏苡仁、茯苓、白术等。常用食物有鲤鱼、鳝鱼、泥鳅、鸭肉、黄豆芽、莴笋等。常用药膳有拌莴笋、烩鳝丝、青鸭羹、赤豆鲤鱼、红杞活鱼、芪烧活鱼、薏苡米粥、木瓜汤等。

咳嗽药粥三款

紫苏杏仁粥：紫苏叶、杏仁各 10 克，生姜 5 片，大枣 5 枚，粳米 30 克。将杏仁、粳米煮粥，熟至九成，加苏叶、生姜、大枣煮熟，温服。该粥解表散寒，健脾益胃。主治外感风寒，鼻塞流涕，咳嗽痰多，恶寒无汗，呕恶纳差。

百合杏仁粥：鲜百合、粳米各 50 克，杏仁 10 克。先将粳米煎沸，入百合、杏仁，煮至粥成，加白糖少量，早晚分服。此粥清热润燥，止咳化痰。主治咳嗽日久，津伤液燥，干咳无痰，或痰少粘稠，不易咯出者。

茯苓薏米：粥茯苓、薏苡仁各 30 克，杏仁 10 克，粳米 50 克。先将薏苡仁、杏仁、粳米煮熟，再入茯苓，煮一二沸即可。本粥健脾祛湿，化痰止咳。主治肺脾气虚，痰湿内盛，咳嗽痰多，胸脘满闷、纳差者。

筷子治耳鸣

用圆头筷子的粗头一端（经开水浸热），插入双耳道做插入、拔出动作 50 次，再做圆周按摩 50 次。同时做叩齿动作 50 次。每天早晚做两次。完毕，双手心揉搓双耳及耳根，至发热止。此法对

神经性、缺血性耳鸣有明显疗效。

老年人应慎喝药酒

在我国民间，早就有将一些名贵的中药泡酒，以治疗疾病或补养身体的习俗。其实，这种做法是很不科学的，尤其是对老年人不利。因为每次喝酒后能真正饮进的中药有效成分却相当有限。若饮量少会起不到治疗或滋补作用；若饮用过量，则酒精的危害比药效作用大。

患有支气管哮喘的老年人，更不能饮用药酒，因为制酒时使用的漂白防腐剂亚硫酸类物质，在水中容易释放二氧化硫等有害元素，会引起哮喘发作而加重病情，甚至危及生命。

利胆汤治急性胆囊炎

病症：胆囊炎是胆道系统感染性炎症的一种。急性发作多以胸脘疼痛，发冷发热和黄疸为主要临床表现。慢性过程则多具有脘腹胀闷，暖气恶心，厌食油腻和大便不调等症状，可发生于任何年龄，女性多于男性。

组方：水煎服，每日1剂。药量为一般常用量。

制用法：金钱草、柴胡、枳壳、赤白芍、平地木、板蓝根、生川军、生甘草。

主治：急性胆囊炎，慢性胆囊炎，或慢性胆囊炎急性发作。

妙用菊花枸杞茶养生

首先来看看菊花。菊花有疏风清热、解毒明目的作用。现代医学研究证明，菊花含菊甙、腺嘌呤、氨基酸、胆碱、水苏碱、黄酮类及维生素B₁，对葡萄球菌、绿脓杆菌、结核杆菌、痢疾杆菌、流感病毒及皮肤真菌等均有抑制作用，大剂量菊花还能降低血压。有人用菊花制剂治疗冠心病61例，总有效率80%，并对胸闷、心悸、

气急、头晕、头痛、四肢麻木等亦有明显效果；合并高血压病者，使用后 2/3 病人血压降低。

再说说枸杞。枸杞能养阴补血，益精明目。《药性论》载：“补益精诸不足，……明目安神。”《本经》云：“久服坚筋骨。”现已证实，枸杞有降低血糖的作用，能降低血中胆固醇，阻止动脉粥样硬化的形成，从而达到预防冠心病的目的。

看来，菊花枸杞茶能预防和治疗各种眼病，对糖尿病、高血压、冠心病都有好处，最适宜老年人饮用。脾胃虚弱者应注意，在制作时放上几枚大枣，加强健脾作用。

名花良药九月菊

菊花味苦甘，一般服食养生，多选用味甜、色白的白菊花，即甘菊。其服食方法很多，菊花用于酿酒，早已是古代文人的雅好之举，菊花酒清凉甘美，是强身益寿佳品，陶渊明“往燕无遗影，来雁有余声，酒能祛百病，菊解制颓龄”，不仅称赞了菊花酒的祛病延年作用，也描绘出他隐居乡里“采菊东篱下，悠然见南山”的闲逸心态，可见陶渊明对菊花情有独钟。《神仙传》中说康风子、朱孺子都是以服食菊花而成仙的，所以古代前贤比之为君子，神农将他列为上品，除此之外，菊花入食品，其服用方法也很多：可凉拌、可炒食、可作馅、可制饼、可做糕、可煮粥。用菊花嫩苗炒食，清冽可口，能开胃进食；用菊花煮粥，可清心明目；用菊花做羹，既是有浓郁清香的地方特色食品，又有祛病延年的特殊功效。

菊花作为名药，《神农本草经》将其列为上品，具有疏风清热、解毒明目的作用，最能体现其疗效的简捷方法，就是家庭自制菊花茶，如自制“菊花山楂茶”，取菊花 10 克，加山楂、金银花各 10 克，代茶饮用，能消脂降压、减肥轻身，适用于肥胖症、高血脂症和高血压患者。又如用菊花、金银花、茉莉花制成“三花茶”，可清热解毒，适用于防治热毒所致风热感冒、咽喉肿痛、痈疮等，

此茶还有一功效，那就是平素“火气”盛的人，常服用有“降火”作用，能使你心平气和，尽享生活的安乐。

值得一提的是，那些生长在漫山遍野处的野菊花，比起家菊花来观赏性差一些，但野菊的清香却远超过家菊，正应了“野花更比家花香”这句俚语，野菊花清热解毒、清肝明目，主治风热感冒、肺炎、鼻炎、咽喉肿痛、目赤模糊、痈疖疗毒等，是中草药中的“广谱抗生素”，用野菊花做成的枕头，清香宜人，具有疏风清热、明目的作用，所以宋代景焕在《牧竖闲谈》中总结说：“真菊延龄，野菊泄人”。

菊花春天发芽，夏天叶茂，秋天开花，冬天结果。承受了春夏秋冬四时之气，饱经霜露，叶子枯而不落，花朵枯萎却不凋零，气质高洁风度儒雅，既是名花又是名药，无怪乎人们这样喜欢它。

奶食疗法

中医学认为，牛奶味甘性微寒，具有生津止渴、滋润肠道、清热通便、补虚健脾等功效。把牛奶进行适当的加工，或和其它食物一起进行调配，可制成各种“食疗牛奶”。

1. 奶茶

牛奶中加茶同饮可说是全世界人民的传统习惯。我国南方人喜欢喝带甜味的牛奶红茶，而新疆、内蒙古、西藏人则爱喝带咸味的奶茶（砖茶+牛奶）。奶茶的调制方法是：先用开水浸泡茶叶，然后趁热把它倒进煮沸的牛奶中。至于加糖或加盐，则可根据个人的口味而定。牛奶中加茶叶以后，使两者特有的香味融于一体，营养成分相互补充，抑制了牛奶的腥味和茶叶的苦涩味，饮用起来味道更加浓郁、绵长。奶茶可以去油腻、助消化、益思提神、利尿解毒、消除疲劳，也适合于急慢性肠炎、胃炎及十二指肠溃疡等病人饮用。对酒精和麻醉药物中毒者，它还能发挥解毒作用。

2. 奶汁扒鸡蛋

〔原料〕牛奶 50 克，鸡蛋 12 只，玉兰片 30 克，豌豆苗 6 棵，猪油 60 克，精盐 3 克，黄酒 10 克，味精 1 克，湿淀粉 30 克，葱花、鲜汤各适量。

〔制作〕将玉兰片切成长方片。火腿切成细丝。豌豆苗去杂洗净。炒锅上火放水烧沸，将 12 只鸡蛋逐个打入锅内，煮熟，用漏勺捞出，放入平盘中。沙锅上火，放入 40 克猪油烧热，下入葱花炆锅，烹入黄酒，放入鲜汤，将鸡蛋溜入锅内，放入玉兰片、味精、精盐、牛奶、待汤烧沸，淋入猪油，颠翻炒锅，出锅，盛入平盘内。将火腿丝、豌豆苗撒在盘的两边作点缀即成。〔特点〕鲜嫩可口，补气养血。

3. 自制脱脂奶

将牛奶煮开，静置数小时，去掉上面一层奶皮（即脂肪，此法一般可去掉 80% 的脂肪）即成。本品适合于喂养患腹泻、痢疾、肠炎等肠道疾病的婴幼儿。由于去掉脂肪的牛奶含热量低，缺乏维生素 A、D 等，可用其它食品补充，病愈后应继续喂全脂牛奶。

4. 蛋奶

先将鸡蛋煮老，去掉蛋壳、蛋白，用勺将蛋黄研碎，加入牛奶充分混合即可。蛋黄除含有蛋白质、脂肪、维生素 A 外，还含有铁、磷等物质。本品适用于缺铁性贫血，以及需要补充钙质的四五个月的婴儿。

5. 蟹虾炒鲜奶

〔原料〕鲜牛奶 250 克，鸡肝、蟹肉、虾仁、炸榄仁各 25 克，熟瘦火腿 15 克，鸡蛋清 250 克，味精 1 克，精盐 3 克，干淀粉 3 克，猪油 500 克，黄酒适量。

〔制作〕将虾仁用黄酒、精盐、味精、淀粉腌渍上浆。火腿切成约 1.5 厘米见方的小粒。鸡肝切成长、宽各 2 厘米的片。将鸡肝放入沸水锅滚至刚熟，倒入漏勺沥去水。炒锅上中火，放油烧至四成热，放入虾仁、鸡肝过油至熟，倒入笊篱沥去油。用中火烧热炒

锅，下牛奶，烧至微沸盛起，将干淀粉、鸡蛋清、鸡肝、虾仁、蟹肉、火腿一并倒入牛奶拌匀。用中火烧热炒锅、下油锅后倒回油盆，再下油 25 克，放入拌料的牛奶，边炒边翻动，边加油 2 次（每次 20 克），炒成糊状，再放入榄仁，淋油 1 钱，炒匀上碟。

〔特点〕光亮润滑，堆形似山，色泽奶白，奶尖嫩滑，鲜爽软韧，补气益肾，滋阴润燥。

男子睡前“三宜三忌”

男子睡前“三宜三忌”：一个男人的一生中，有三分之一多的时间是在睡眠中度过的。正常良好的睡眠，可调节生理机能，维持神经系统的平衡，是生命中重要的一环。睡眠不良、不足，翌日会使男人头昏脑胀、全身无力。由此可见，睡眠与健康、工作和学习的关系甚为密切。要想晚间获得良好的睡眠，注意睡前三宜三忌非常重要。

三宜是：

一、睡前散步。

二、睡前足浴。“睡前烫脚，胜服安眠药”。睡前用温水洗脚 15—20 分钟，使脚部血管扩张，促进血液循环，使人易入睡乡。

三、睡前刷牙。

“三忌”是：

一忌饱食。晚餐七八成饱即可。睡前不要吃东西，以免加重胃肠负担。

二忌娱乐过度。睡前不宜看场面激烈的影视剧和球赛，勿谈怀旧伤感或令人恐惧的事情。

三忌饮浓茶与咖啡。以免因尿频与精神兴奋影响睡眠。此外，要注意夜间环境舒适，卧室整洁，空气流通，以有益于健康。

南瓜蒂的药用

南瓜是葫芦科植物，南瓜是果实，其瓜蒂为“南瓜蒂”，晒干

后人药。其性味甘、温，有安胎、疗疮等功效。

习惯性流产、安胎每次用老南瓜蒂 30 克，煎水代茶饮。

脱肛用南瓜蒂 3 个，薏米 120 克，水煎服，每日 2 次，连服数日。

阴囊湿疹用南瓜蒂适量，晒干，迅速用旺火烤至外呈焦黄色，研末，香油调敷患处。每日 2 至 3 次。

小儿呕吐南瓜蒂 3~7 个，水煎服，每日 3 次。

女性自身弱点会致病

女人身体上至少有 6 个弱点需要认真对待。

1. 免疫系统。女人对自身免疫系统的控制力是男性无法企及的，她们会比看起来强健的男人更长寿，但她们却比男人更容易患上红斑狼疮、类风湿关节炎和多发性硬皮病等现代医学难治的免疫系统疾病。

2. 心脏系统。女性第一次患心脏病的年龄比男人要晚 10 年，但女人一旦患心脏病，往往是致命的。因为这是雌激素“撒手不管”后的更年期现象。肝脏失去激素的保护而产生更多的胆固醇，这些都加大了女性心血管疾病的严重性。

3. 运动系统。女性和男性相比，膝关节韧带更容易拉伤，一旦拉伤恢复比男性更难。

4. 神经系统。女性比男性更容易患抑郁症。这是因为男女两性的大脑对激素和化学物质的反应不同。此外，一旦进入更年期，如果没有雌激素替代疗法，女人患痴呆的可能性比同龄的男性更大。

5. 消化系统。即使是男女吃同样的食物，女人也要花更多的时间去消化它。因此，女人患慢性便秘和肠道疾病的可能性分别是男人的 3 倍和 2 倍。这可能与女性唾液中化学成分和男人不同有关。

6. 骨骼系统。晚年骨骼严重萎缩的病人，女性要比男性多。这与女性更年期骨质疏松有关。

女子青春期药膳

1. 乌骨鸡归黄汤

组成：乌骨鸡 1 只，当归、黄芪、茯苓各 10 克。

用法：将鸡洗净去内脏，把药放入鸡内用线缝合，放入砂锅内煮烂熟，去药渣，加调味品，食肉喝汤，分 2—3 次服完，月经前，每天 1 剂，连服 3—5 剂。

作用：健脾养心，益气养血；适用于月经超前，经量过多，精神疲倦，心悸气短，失眠等。

2. 四味山药膏

组成：山药 250 克，枸杞 120 克，鹿胶 60 克，胡桃肉 240 克，冰糖 70 克。

用法：鹿胶炒脆研末，其他四味药文火蒸熟至极烂，加入鹿胶粉共捣为膏。每日 3 次，每次 30 克。

作用：补肾调经，适用于女子青春期由于肾虚所致的月经无定期，经量少，色淡黯，质清。或腰背酸痛，头晕耳鸣。

3. 参芪补膏

组成：黄芪 100 克，人参 60 克，当归 50 克，大枣 20 枚，红糖 100 克。

用法：前三味药加水煮 2 次，取汁浓缩至 500 毫升；将大枣用文火煮烂，取汁及枣泥，入药汁中煮，加入蜜收膏。开水冲服，每次 20 毫升，日服 3 次。

作用：补脾益肾，养血调经。适用于女子青春期由于肾虚所致月经过少，腰背酸软，头晕耳鸣，小腹冷，夜尿多。

4. 虫草枸杞甲鱼汤

组成：虫草 10 克，枸杞子 15 克，甲鱼 1 只。

用法：将甲鱼切成块，洗净，加入虫草、枸杞子、盐、葱、姜、料酒，煮至肉熟，趁热食之。

作用：滋阴补肾、益精明目，适于体质虚弱、盗汗自汗、咳嗽低热、头晕目眩。虫草中所含的虫草素可提高人体的免疫能力，增强巨噬细胞的吞噬能力，从而具有防癌抗癌的效果。

偏方治盆腔炎

病症：盆腔炎是指内生殖器官的炎症（包括子宫、输卵管及卵巢炎），盆腔结缔组织炎及盆腔腹膜炎。临床上可分为急性和慢性两种。急性盆腔炎多发生于分娩、流产、宫腔内手术操作时消毒不严，或因经期不卫生，病原体乘机侵入；也可能继发于宫腔内其他脏器的感染，如阑尾炎、膀胱炎等。主要表现为高热、恶寒头痛、精神不振，食欲差，肿胀下腹疼痛，疼痛可向两侧大腿两侧放射，带下量多等。慢性盆腔炎多由急性盆腔炎治疗不当迁延而致，但也有急性期不明显，开始发病即为慢性者，病性常较顽固，当机体抵抗力低下时易急性发作。

组方：银花 30 克、连翘 30 克、红藤 30 克、败酱草 30 克、薏苡仁 12 克、丹皮 9 克、栀子 12 克、赤芍 2 克、桃仁 12 克、延胡索 9 克、川楝子 9 克、乳没各 4.5 克。

制用法：上方每日服 2 剂，每剂服 2—3 次，每 6 小时服 1 次。

芹菜治病验方

芹菜有水芹与旱芹之分。本文所指芹菜是旱芹菜。中医认为芹菜味甘，性寒。有散淤破结、消肿解毒、降压止眩之效。芹菜根有清热利湿之效。治疗期间忌食鸡兔。

高血压：生芹菜去根洗净，捣烂挤汁，加入等量蜂蜜即成。每天服 3 次，每次 40 毫升。芹菜汁以每天现配为宜，不能加温。本法还应忌食大蒜、大葱、洋葱、豆腐、馒头。

尿血：取芹菜洗净，切碎，捣烂取汁，炖热，每次服 60 克，每日 3 次。一般 2~3 日可愈。还应忌食辣物。

丝虫病：乳糜尿芹菜根适量，加水一碗煎服。每天早、晚各服一次，一般 3~7 天可愈。

头风痛：取芹菜根适量，洗净捣烂煎鸡蛋吃。

糖尿病取芹菜 500 克，洗净，切碎，捣烂，煮沸加白糖调服。

青春期增高药膳

〔方一〕材料组成：

一、肉桂 1 钱、黄耆 3 钱、西洋参 3 钱、白术 3 钱、茯苓 3 钱、甘草 2 钱、当归 2 钱、白芍 2 钱、熟地 3 钱、川芎 2 钱（以上为十全大补汤）、枸杞 3 钱、杜仲 3 钱、六汗 2 钱、怀七 2 钱、川七 3 钱、桂圆肉 2 钱、红枣 5 粒、九层塔 3 钱，含壳草 3 钱。（上述药材中药行均有卖）

二、鸡 1 只（约 2 斤左右）

三、生姜、米酒、盐少许。

制作方法：

1. 上述药材置锅内，加水 10 碗，烧开后以小火熬约 1 小时后过滤取汤汁备用。

2. 鸡肉洗净切块状烫过备用。

3. 取一大瓦锅，放入洗净的鸡块，倒入上述药汁，放入生姜数片及米酒 1 大杯，再加入水以腌过鸡肉些许，后置入电饭锅，外锅加 1/2 杯水，肉熟后加盐即可。

功效：

能大补气血，填精髓，壮筋骨，适合小孩青春期服用，促进发育增高有功效。

〔方二〕药补羊肉炉

1. 当归 2 钱、黄耆 3 钱、党参 3 钱、熟地 3 钱、川芎 2 钱、枸

杞3钱、桂支2钱、广皮1钱、六汗2钱、木瓜1钱、桂圆肉2钱、大茴香2粒。

2. 带骨羊肉2斤、猪大骨半斤。

3. 黑麻油、生姜、米酒、盐少许。

制作方法：

1. 将猪大骨烫过洗净，和上述药材除枸杞外置锅内，加水10碗，烧开后以小火熬约40分后过滤取汤汁备用。

2. 带骨羊肉洗净烫过备用。

3. 热锅入麻油2大匙，放入生姜爆香后，加入羊肉拌炒捞起放入锅内，加上汤汁及枸杞、米酒1大杯和水腌肉些许，后置瓦斯炉上煮，肉烂加盐即可。

功效：能大补气血，填髓养筋，适合血气不足，病后体虚及腰酸膝痛者服用。对于更年期怕冷怕热，全身筋骨酸痛及小孩发育期，促进发育增高有功效。

轻松开塞汤治便秘

组方：水煎服。日1剂，7天为1疗程，大便通后，每日用炒决明子20克，开水冲泡代茶。

制用法：熟地15克、当归15克、火麻仁12克、玄明粉（后下）12克、白蜂蜜（冲）30克、燥实甚者加番泻叶2克。

秋来应防五种病

一、伤风感冒。秋季是伤风感冒的多发季节，因此要遵循“春捂秋冻”和“耐寒锻炼从秋始”的规律，体质较差的人应逐步增衣。

二、胃病复发。秋季气温下降，人体受冷后，血液中的组胺酸增多，胃酸分泌增加，胃肠发生痉挛性收缩，抵抗力随之降低，导致胃病复发。因此要经常保持精神愉快，参加适当的体育活动，日

常膳食应以温软淡素易消化为宜，做到少吃多餐、定时定量、戒烟限酒。

三、慢性支气管炎复发。由于天气由热转凉，容易发生呼吸道感染，导致慢性支气管炎复发。因此要改善居室环境，室内保持安静整洁，空气流通新鲜，并要积极预防感冒。据统计，慢性支气管炎病人感冒后 90% 以上可引起急性发作。还要科学调理饮食，合理药物防治等。

四、哮喘病发作。有哮喘病史的人对气温、气湿等气象要素的变化极为敏感，而且适应能力弱，容易引起上呼吸道感染而诱发。另外，草枯叶落的深秋，过敏物质大量增加，也是该病易发的重要原因。因此，要弄清引起哮喘发作的致敏源，尽量避免与之接触，随气温的变化，及时增添衣服、被褥，还要注意加强营养，重视体育锻炼。

五、中风。秋季人体受冷空气刺激，常导致交感神经兴奋，引起血压升高，促使血栓形成，导致中风发生。要重视高血压等原发疾病的治疗，注意发现突然眩晕、剧烈头痛等先兆症状，搞好家庭急救和护理。

秋来芋头糯又香

芋头俗称芋艿、芋子、毛芋，在我国南方及华北各省均有栽培。芋艿各地的称呼不一，生长在亚洲东南部热带的称蛮芋，生长在温热带的叫芋艿。

芋艿营养丰富，富含蛋白质、淀粉、脂肪碳水化合物、钙、磷、铁、钾、镁、钠、胡萝卜素、烟酸、维生素 C、维生素 B₁、B₂、皂角甙等多种成分。近年来，发现芋艿中还含有微量元素铜。芋艿块茎中的淀粉含量达 70%，既可当粮食，又可做蔬菜，是老幼皆宜的滋补品。

芋艿软酥糯滑，如玉似脂粉且柔。芋艿的食用方法很多，煮、

蒸、煨、烤、烧、炒、烩均可，只要烹制得法，都可成为美味佳肴。最常见的吃法是把芋头煮熟或蒸熟后蘸糖吃。芋头烧肉或将芋艿切成丁块，与玉米掺在一起煮粥，其色香味俱佳。

芋艿不仅是餐桌上的佳肴，而且是药用食疗的上品。它性平味甘，具有调中补气、补益脾胃、消痈散结之功效。可用于脾胃虚弱，食少疲乏和治疗瘰癧结核。据《滇南本草》记载，芋艿可治中气不足，久食可补肝肾、添精益髓。民间用芋艿水煎内服，治胃痛、痢疾和慢性肾炎；用生芋艿切片频擦或捣泥外敷，治疗鸡眼、疣、疖疮、无名肿毒等。但应注意，不能擦、敷到健康皮肤，否则会引起皮炎。一旦发生，可用生姜汁轻轻擦洗即可。

秋令润脾肺养生粥

1. 梨粥：鲜梨2个洗净，连皮带核切碎，粳米100克，加水同煮成粥。此粥有清心润肺、利肠通便、止渴生津、除烦、止咳化痰、清喉除火等功效，可作为秋季常食的保健食品。

2. 栗子粥：板栗50克，粳米100克，加水同煮成粥。此粥有养胃健脾、补肾强筋、活血止血等功效。尤其适合老年人腰腿酸痛、关节痛、秋日胃纳不佳者食用。

3. 芝麻粥：芝麻50克，粳米100克。先将芝麻炒熟研成粉末，用粳米煮粥，待粥熟后拌入芝麻食用，对便秘、肺燥咳嗽，头晕目眩者有一定疗效。

4. 胡萝卜粥：将胡萝卜用素油煸炒，加粳米100克同煮成粥。适于皮肤干糙、口唇干裂、头屑多等患者食用。

5. 红枣米仁粥：红枣10克、薏仁米50克，粳米150克同煮成粥，加白糖食用。此粥具有清热利湿、健脾利胃之功效，对泄泻、水肿、脚气等病有辅助疗效。

6. 百合莲子粥：用百合、莲子（去芯）各100克，粳米200克同煮成粥，食时加少许白糖。此粥既能清肺止咳、养心安神，又能

补胃利脾，益气壮阳。

7. 冰糖银耳粥：银耳 25 克（水浸一夜），冰糖 30 克，粳米 200 克同煮成粥。此粥具有滋阴养胃、生津清肺的功效，对老年气管炎、高血压患者有一定辅助疗效。

8. 胡桃粥：胡桃肉 10—15 个，粳米 100 克同煮成粥，此粥具有补胃益肺之功效，适于老年肾亏腰疼、腿脚软弱无力、慢性便秘、病后衰弱以及结石患者食用。

让孩子远离水痘

水痘的传染性很强，主要传染途径是飞沫，患儿通过说话、咳嗽、打喷嚏使病毒散布到空气中去，使他人患病。接触被病毒传染的尘土、被褥、衣服、用具等，亦可以被传染。

水痘的发病机理是病毒先在呼吸道繁殖，然后，入侵血液，病毒血症是全身症状和皮肤粘膜发疹的基础。个别病例尚有病毒侵犯食道、肝、胰、肾盂、输尿管、膀胱、肾上腺的报道，导致小病灶性坏死。肺部可有广泛的间质性病变和多个出血灶。病毒侵犯脑，还可以罹患水痘脑炎。

其主要临床表现为：

1. 潜伏期：一般为 13—17 日。

2. 前驱期：发病急，可有发烧、头痛、咽痛、四肢酸痛等症状。在消化系统，主要表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛。此时期较短，一般不会超过 24 小时。

3. 发疹期：皮疹可先见于躯干、头部，然后向面部延及，最后到达四肢。皮疹分部以躯干为多，面部及四肢较少，呈向心性分布。

皮疹开始为粉红色帽头针样大的斑疹，数小时后变为丘疹，再经数小时变为水痘。水痘呈椭圆形，2—5 毫米大小，有的在水痘的基底部可有一小点的红晕，较痒。水痘初呈清澈的水珠状，以后逐

渐变浑浊，疱疹壁较薄易破。水痘皮损表浅，数日后干结成痂，经7—14天左右脱落。无继发感染者，痂脱落后不留疤痕。

对水痘的治疗主要是对症处理与预防皮肤继发感染，一般不需要用药，只要注意观察加强护理即可。发烧期间应卧床休息，高烧者可给予必要的退烧药，皮肤瘙痒者可口服一些止痒剂，有继发感染者可局部涂抹些外用抗菌素软膏类药物。

中医中药如银花、连翘、荆芥等对治疗水痘有一定疗效，如有必要可在医生的指导下，给患儿水煎服用。有些患儿家属片面认为水痘出现得越多越透越好，所以盲目给孩子寻找吃透表发疹的药物，结果使水痘长满全身，奇痒难忍，甚至继发水痘性脑炎，这是错误的。正确方法是及时带孩子到正规医院就诊，在医生的指导下，进行治疗和护理。

对水痘的预防，主要是隔离患者到全部皮肤干燥结痂为止。

流行季节，在托幼机构等儿童集体活动场所，对接触病人的易感者应留验3周，发现异常及时隔离。对被病人呼吸道分泌物或皮疹内容物传染的空气、被褥及其它用具，应采用及时通风流通空气、紫外线照射或曝晒、煮沸等方法消毒。

流行期间，要注意加强孩子的营养，尽量少去人多的公共场所活动，不要使孩子过度劳累和紧张等，均可会减少水痘的发生与流行。

对已患有其它疾病的小儿或成年人，如重型疱疹、烧伤、创面较大的皮肤病及外科病人，或正在接受免疫抑制剂治疗的病人和易感的孕妇等，更应该设法避免与水症患者接触。

一般水痘病人可在家隔离，一周内水痘干燥结痂后便没传染性了，10天左右便可以回到集体当中去。

人参大枣莲子汤

原料：人参15克，大枣10枚，莲子20克，蜂蜜适量。

制作方法：将以上药物入锅加水煮沸，改用文火煮 2 个小时，出锅后加适量蜂蜜，食果饮汤。

功能：补元调中、生津宁神、养心固精，适于体倦少食、虚弱无力、气血不足、心慌失眠、头晕目眩。人参所含的人参多糖、人参二醇等化合物能抑制癌细胞的生长。

山药治糖尿病

据资料介绍，山药实验研究表明有降血糖作用。有的老中医，实践经验丰富，让病人常吃山药。中药古方治消渴也往往辨证加山药，这都说明糖尿病患者常吃山药有益。笔者曾遇有糖尿病患者贪食山药，糖尿病反而加重的病例。其实山药治糖尿病多用配方，不宜单用，而其用量为 9—18 克。当食物吃，治糖尿病一次不宜过多，因山药含淀粉 16%，糖蛋白和自由氨基酸。也就是说因山药是食物薯类，要常吃、少吃。当食不当药，食疗更有效。《本草经读》记有：“山药能补肾填精，精足则阴强……凡上品俱是常服食之物，非治病之药，故神农另提久服二字。”

葶苈散治小儿百日咳

病症：百日咳，属祖国医学的“顿咳”、“疫咳”、“鹭鸶咳”、“天喘呛”和“厥阴咳”等病范畴。由外感疫邪（即百日咳嗜血杆菌）而引起。主要症状为咳逆上气、呛咳引吐、痰液粘稠。是小儿时期常见的一种急性呼吸道传染病，一年四季均可发生，但以冬春之季尤多，以 5 岁以下的小儿为多见，主要通过咳嗽时尽沫传播。本病初起类似外感，继而出现阵发性痉咳，咳后可获得持久的免疫力，很少有二次发病者。

组方：甜葶苈子（炒）100 克、白僵蚕 50 克、川贝母 100 克、射干、甘草各 50 克。

制用法：共研细粉。1 至 12 月小儿每服 0.3 克，周岁以内 1

克，4岁以内2—3克，4至8岁5—6克，日服3—4次，开水冲服（或煎服）。

通窍汤巧治鼻炎

病症：鼻炎是以鼻塞不通，流涕，甚至不闻香臭为特征的鼻部疾患。可分为急性鼻炎，慢性鼻炎和过敏性鼻炎。急性鼻炎多由外感风邪所致，

症见：鼻塞不能，流涕，喷嚏，甚至不闻香臭。慢性鼻炎，鼻堵呈间歇性或交替性，鼻涕粘稠或清稀，经久不愈，甚至嗅觉失灵，属中医鼻塞范畴。过敏性鼻炎，是以突然和反复发作的鼻痒、嚏、鼻塞、流清涕为特征的鼻病，中医称之为鼻鼽。

组方：麻黄9克、防风9克、羌活10克、藁本10克、川芎9克、白芷9克、细辛3克、升麻3克、葛根10克、苍术10克、甘草6克。

制用法：上药加水煎煮2次，取汁混匀；分2次内服，1日1剂。

疯狗咬伤急救方

病症：被疯狗咬伤后即可感染狂犬病毒，导致狂犬病。狂犬病初期有头痛、乏力、呕吐、低热及已愈合的伤口出现痛痒或麻木等异常感觉；2—3天出现恐水、恐风、恐光，水、风、光均可激惹反射性咽喉痉挛的发作，出现吞咽和呼吸困难；继则狂躁、恐惧，并可有全身痉挛及颈项强直；发作间歇期较静，神志清晰，唾液分泌增多，高热；数日后，渐趋安静，痉挛发作停止，全身瘫痪，出现心衰和平共处呼吸麻痹、瞳孔散大等危重征象。

组方：川军15克、桃仁（炒）15克、土元7个（伤重者14个）。

制用法：共为细末，白酒为引，水煎服，每隔1天服1次，服

后大便溏泄，小便赤浊，待小便转清、大便如常，即毒尽停药。

消除疲劳中医妙方

疲劳是一种生理范畴的全身性反应，主要表现为劳累不适感和工作能力的降低。一般来说，人体的各种生理活动都有一定的限度，一旦超过限度，大脑就会发出种种疲劳信号，通过休息、睡眠等必要措施，便可减轻或消除疲劳，从而避免成疾。

在人类生活中，疲劳并非完全是由于体力劳动和体育运动等身体过于劳累引起的，随着现代工作和生活条件的改善，人们体力上的劳累已不是疲劳的主要原因，由于生活节奏的加快和时间效率观念的增强，现代人更多的是脑力疲劳、心理疲劳和病态疲劳。临床上一些简便易行的办法常可预防和消除疲劳，患者不妨一试。

体力疲劳主要指身体肌肉劳累而言，减轻或消除体力疲劳的主要对策是休息，其中最有效的是睡眠。若能结合睡前温水浴或温水泡脚，效果更好。此外，调节膳食结构，多食新鲜蔬菜和瓜果、豆制品及海藻类，有利于消除疲劳。

脑力疲劳又称神经系统疲劳，要注意科学合理用脑，注意劳逸结合，脑体并用。采用健康的和放松性的动静结合休息方式为好，即有规律的睡眠休息。平素配合体育活动（打太极拳、按摩、散步、逛公园、健身跑、听音乐等）。

病态疲劳即某些疾病引起的疲劳，如困倦乏力、少气懒言、食欲不佳等。病弱的身体最容易发生疲劳，如感冒、糖尿病、抑郁症、癌症早期、肺结核早期、肝炎和肾炎愈后以及慢性中毒等病人都有不同程度的疲劳现象，应及时检查医治。

心理疲劳即思想焦虑、情绪抑郁。可通过情志修养，丰富的业余生活，调整心态来减轻和防止心理疲劳。

临床常用抗疲劳散方：

人参 90 克、刺五加 150 克、五味子 140 克、茶叶 180 克。共

研细末，制成散剂，每日2次，每次5克，能补益元气，敛气涩精，生津活血，其恢复疲劳总有效率达78.3%。

食疗：若患者以躯体疲劳、体力下降为主，则以健脾调肝为主，兼以补肾。可选用人参、黄芪、柴胡、白术、鹿肉等。如黄芪鸡（黄芪、陈皮、肉桂等）、补中益气粥（人参、当归、黄芪、陈皮、白术、薏苡仁、粳米）、山药炖鹿肉（山药、鹿肉、陈皮、木瓜、砂仁等）。

若患者精神疲劳则以舒肝益肾为主，兼以补肝，可选用当归、柴胡、大枣、生地、熟地、甘草等，如甘麦大枣粥（甘草、浮小麦、大枣、粳米）、逍遥羹（当归、柴胡、芍药、熟地、白术、茯苓、苡米）。

若兼以身体虚弱、反复感冒，则宜益气壮元，如冬虫鸭子（冬虫夏草）、八珍鸡（人参、甘草、当归、陈皮、白术、灵芝等）。

现代研究表明，一些传统的中医食疗用品如蜂蜜、花粉、阿胶、蚂蚁，也具有抗疲劳的功效，可以适当服用。

小儿不宜常服驱虫药

婴幼儿大多都有不同程度的肠道寄生虫病感染（肠道蛔虫、蛲虫等），感染此种疾病的婴幼儿可达儿童总数的95%。所以，对儿童来说，定期化验大便，弄清体内有无寄生虫，有那种寄生虫，是很重要的，而有些家长一发现小儿面黄肌瘦、食欲不振，未经检查便自认为有虫，盲目服驱虫药后不见虫体排出，未经检查便自认为有虫，盲目服驱虫药后不见虫体排出，又再服，以致影响了子女的健康。驱虫药的种类较多，有的对多种寄生虫有效，有的仅对一种寄生虫有效。常用的驱虫药有左旋咪唑、驱蛔灵、甲苯咪唑、苦楝皮、乌梅、使君子等，这些药都有一定的毒性和副作用。如驱蛔灵虽毒性低，但常服或过量都可引起头晕、头痛、呕吐及肝功能损害。苦楝皮苦寒败胃，过量还可引起中毒死亡。因此，任何一种驱

虫药，都不宜常服。肝、肾功能不全、脾胃虚弱、急性发热的儿童，更应慎用或禁用。

药膳治老年人感冒

肺气虚症：除感冒的共同症状外，临床以恶风（或恶寒）、发热、咳嗽、气短为主要特征，舌质淡，苔薄白，脉浮虚。药膳方：大雪梨一个，川花椒 50 粒，面粉 50 克，冰糖 30 克。将梨削去外皮，在其表面均匀地戳约 50 个小孔，把川花椒逐个按入孔内。面粉加适量水，揉成面团，擀成薄皮，包在梨的表面，用热柴草炭煨熟，或放在烘箱内烤熟。取出梨，剥去表面外皮，扒去川花椒不用。将冰糖放在锅内，加少许水炼成糖汁，浇在梨上，即可食之。这个“川花椒梨”药性平和，对体弱肺虚、外感风寒、寒热咳嗽者均有疗效。

脾气虚症：除感冒的共同症状外，临床以恶寒发热、鼻塞流涕、倦怠无力、腹胀为特点，舌质淡，有齿痕，苔薄白，脉细弱无力。药膳方：鲫鱼 1 尾（约 150 克至 200 克），黄芪 15 克至 20 克，炒枳壳 9 克。将鲫鱼洗净，去鳃、鳞、内脏。先煎黄芪、枳壳，30 分钟后下鲫鱼，鱼熟后，加少量姜、盐调味，取汤饮之。鲫鱼、黄芪益气健脾，枳壳调和中气，三味合用，具有补气之功效。不仅适用于脾气虚症的老人感冒，也可用于脾胃气虚所致的其它慢性疾病。

脾肺气虚症：除共同症状外，临床以恶寒发热、咳嗽、腹胀为特征，舌淡苔白，脉细弱。药膳方：鲜山药 30 克，百合 20 克，杏仁（去皮）10 克，粳米 60 克，生姜 15 克，大葱茎 2 根。前 4 味熬粥，后 2 味煎汤，与米粥同食之。具有健脾、润肺、止咳、定喘等功效，适用于脾肺气虚症老人食用，每天 1 至 2 次。食量小的老人，可按比例减量食之。

脾阳虚症：除共同症状外，临床以畏寒发热、鼻塞流涕、腹胀

为主要特征，苔薄白腻，脉浮缓。药膳方：鹤鹑一只，淮山药 30 克，党参 15 克，生姜 10 克，肉桂 3 克。先将鹤鹑去毛和内脏，洗净，切块，与后 4 味共煮，加少量盐调味。30 分钟后食肉饮汤。

脾肾阳虚症：除共同症状外，临床以恶寒发热、鼻寒流清涕、四肢不温、腰酸膝冷、神疲倦卧为主要特征。舌体嫩胖或有齿痕，舌质淡，苔白滑，脉沉迟细弱或无力。药膳方：黄狗肉 500 克至 2000 克，桂皮、小茴、八角、苹果、生姜、盐各适量。将狗肉洗净切块，加入调料炖熟食用。狗肉补肾温脾胃，八角等调料均为温热之品，诸味合用则具补益肾阳、温健脾胃之功效，最适于脾阳虚症老人食之。如又感受风寒，可在调料中加入大葱、芫荽二味。

药食俱佳核桃仁

核桃仁营养丰富。据测定，500 克核桃仁相当于 2500 克鸡蛋或 4500 克牛奶的营养。核桃仁也是一味补益药，有健肾、补血、润肺、益胃、通络散寒等功效。核桃仁中所含的脂肪油，其中主要为亚油酸，有降低血清胆固醇的作用。核桃仁中含有的单酸对血管和心肌有积极的影响。核桃仁可有效地降低血液中的有害胆固醇，尤其对脂蛋白有影响。科学家发现，如果在普通饮食中加入核桃仁，脂蛋白下降 27%，即使在一日三餐中含有少量的脂肪，如果添加核桃仁的话，脂蛋白也会下降 7%。

老年人和动脉硬化、高脂血症、高血压、冠心病、贫血等慢性病患者，常吃核桃仁非常有益。

饮食养生要讲“性”

常言道：民以食为天。但如果食之不当，就会造成饮食失衡。

营养专家认为，人们对营养的认识过程也就是人类健康不断增进的过程。由此，饮食也就涉及到了养生学。

中医认为，食物之所以能防治疾病，是由于它们本身具有的若

于特性所决定的。中医把食物多种多样的特性和功效加以概括，由此建立了食物的性能概念，并在此基础上产生了中医食疗理论。而人们对这一理论的认知，则是与阴阳、脏腑、经络、治疗等中医基础理论紧密结合的。

食物的性能概念是中医对食物保健和医疗作用的认识和经验的总结，主要包括“性”、“味”、“归经”、“补泻”等内容。从中国传统医药和饮食文化的角度出发，一些具有中国特色的饮食养生理论和应用常识，不可不知。了解这些，将对我们饮食中“该吃什么”及“怎么吃才好”等养生观起着不可忽视的作用。

饮食养生首先要讲“性”。“性”（或“气”）是指食物有寒、凉、温、热等不同的性质，中医称为“四性”或“四气”。

凉性或寒性凡适用于热性体质和病症的食物，就属于凉性或寒性食物。如适用于发热、口渴、烦躁等症的西瓜；适用于咳嗽、胸痛、痰多等症的梨等都属于寒凉性质的食物。

温性或热性与凉性或寒性相反，凡适用于寒性体质和病症的食物，就属于温性或热性食物。如适用于风寒感冒、发热、恶寒、流涕、头痛等症的生姜、葱白、香菜；适用于腹痛、呕吐、喜热饮等症的干姜、红茶；适用于肢冷、畏寒、风湿性关节痛等症的辣椒、酒等，都是属于温热性质的食物。

平性食物的性质介于寒凉和温热性质食物之间，适合于一般体质，寒凉、热性病症的人都可选用。平性食物多为一般营养保健之品。如米、面、黄豆、山芋、萝卜、苹果、牛奶等。

从历代中医食疗书籍所记载的 300 多种常用食物分析，平性食物居多；温、热性次之；寒、凉性居后。一般说，各种性质的食物除都具有营养保健功效之外，寒凉性食物属于阴性，有清热、泻火、凉血、解毒等功效；温热性食物属于阳性，有散寒、温经、通络、助阳等功效。

预防秋季感冒有良汤

紫苏太子参瘦肉汤是预防秋季感冒的良汤。现根据其性状和药理作用以及具体做法作介绍如下：

紫苏太子参瘦肉汤有股浓浓的紫苏味，但这味道对广东人来说并不陌生，反而十分喜爱，如地道的小吃炒田螺，就非此味而不香也。本汤具有益气和中、解表散寒的功效，能防治秋季感冒和秋季流感。同时能辅助治疗体质虚弱易患感冒，症见恶寒而发热不甚，咳嗽，痰白稀，气短，纳差，舌苔白薄而润，脉浮而重按无力。

〔材料〕紫苏叶 45 克、太子参 20 克、猪瘦肉 100 克、生姜 1—2 片。

紫苏叶性温、味辛、气香、入肺、脾经，具解表散寒、行气和中的功效。太子参性平、味甘，入脾、肺经，具健脾益气、生津润肺的功效，常用于脾虚体倦，食欲不振，肺燥干咳，病后体虚等。猪瘦肉性平，味甘，有补五脏之功。诸物合之，能益气和中，解表散寒。

〔烹制〕紫苏和太子参用清水洗净，浸泡半小时左右，然后与猪瘦肉、生姜一起放置瓦煲内，加入清水 500 毫升（约 5 碗水），煮沸 20 分钟后，调入适量盐和生油则成，去药渣，捞起猪瘦肉切片块状，可拌酱油佐餐用。此量可供 2—3 人用，宜预防期间常服用。

棠梨养生治病妙方

棠梨果实含糖类、蛋白质、维生素 C、有机酸和鞣质等。其味甘、酸、性寒、无毒。《本草纲目》曰：“烧食止滑痢。”此外，棠梨枝叶亦可药用，叶中含绿原酸、异绿原酸、新绿原酸和槲皮素衍生物。故《本草纲目》谓其枝叶：“酸甘涩、寒，无毒。治霍乱吐泻不止。转筋腹痛。”

棠梨治病验方如下：

(1) 肺热咳嗽，干咳无痰：取鲜果 60 克，冰糖 30 克，水煎服，每天三次。

(2) 急慢性咽喉炎：鲜果 90 克或干果 60 克，去皮后慢慢嚼服，连服 3 天。

(3) 泻痢不止：鲜果 90 克，炭火烘至微焦，趁热去皮吃，每天 3 次。

(4) 劳累过度，手足无力，全身酸痛：鲜果 60 克，捣烂后加米酒 30 克，水煎服，早晚各一次；或以干品 250 克，米酒 1000 克，浸泡 10 天，即成棠梨酒，每天服 50 克，效果明显。

(5) 反胃吐食：取叶油炒去刺，研为末，每天早晨起床后以酒送服 5 克。

治疗痤疮中医方法多

痤疮是一种常见多发的皮肤病，多见于青春期男女，青春期过后大都可自然痊愈。痤疮好发于面部、胸背部等处，形成粉刺、丘疹、脓疮结节或囊肿。常伴有皮脂溢出，分布对称。初起为毛囊口黑色圆锥形丘疹，挤压可见黄白色半透明性蠕虫样脂栓排出。周围可形成炎症性丘疹，其顶端可形成结节囊肿，消退后遗留瘢痕或瘢痕疙瘩。

现代医学认为，其病因为青春期性激素分泌亢进，刺激皮脂腺分泌过旺，使皮脂腺毛囊口阻塞形成脂栓，伴发细菌感染而发病。此病与微量元素锌在发育期相对缺乏也有一定的关系，称之为“青年痤疮”。

中医学认为，过食肥甘厚味，脾胃湿热内蕴上蒸；肺经蕴热，外受风邪；或冷水渍洗，使血热蕴结，均可酿成本病。在诊治过程中，人们发现，用中医药治疗痤疮，疗效明显。

中药疗法：应分型论治，随症加减。红色丘疱疹型痤疮治宜清

泄肺胃，方用生石膏 30 克，知母 6 克，地骨皮、桑白皮、银花、连翘各 12 克，黄芩、赤芍、山梔各 10 克，生地 15 克，甘草 6 克。脓疮性痤疮治宜解毒散结，方用茵陈、白花蛇舌草、虎杖、蒲公英各 15 克，银花、夏枯草、赤芍、浙贝母、桃仁、元参、黄芪、紫花地丁、连翘各 10 克。月经前痤疮治宜调理冲任法，方用仙茅、仙灵脾、黄柏、益母草、当归、牛膝各 10 克，银花、白花蛇舌草各 12 克。对聚集性痤疮、愈后色素沉着或瘢痕者，治宜活血散瘀法，方用桃仁、红花、赤芍、蒲公英、丹参、虎杖、蝉蜕各 10 克，煎汤口服或外洗。

针灸疗法：常选穴大椎、脾俞、足三里、合谷、三阴交等，平补平泻法，针刺得气后留针 30 分钟，每天 1 次，7 次为一疗程。

耳针疗法：以患者双侧耳部肺穴为主穴，配以神门、交感、内分泌、皮质下穴埋王不留行籽，外用胶布固定，每日按摩上穴三次，每次约 10 分钟。

饮食疗法：患者宜少食甜食、脂肪、酒、辛辣刺激食物，多食蔬菜（豆芽、青菜、蓬蒿菜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、荸荠）及水果。常饮绿豆汤有清肺热、除湿毒之功。多食含长纤维的食品，保持大便通畅，对防治痤疮有良效。此外，忌用油脂类、粉类护肤美容化妆品及含有激素成分的软膏及霜剂；每日宜用温热水洗脸两次，不要用碱性强的肥皂，洗时用力擦去面部脂垢；禁忌用手指挤压面部丘疹粉刺脓疮，以防遗留疤痕；保证睡眠充足，调整消化系统功能，这些均有助于痤疮的治愈。

治疗小儿夏热药粥

中医认为小儿脏腑娇嫩，阴阳稚弱，机体调节未臻完善，兼之先天禀赋不足或病后虚弱，患儿不能耐受外界酷暑的熏蒸，受暑邪乘虚侵袭而发病。现介绍几则治疗小儿夏热的药粥方：

1. 荷叶粥。取鲜荷叶两大张，洗净煎汤 500 毫升左右，滤取汁

加粳米 30 克，煮成稀粥，添加白糖适量调味，可早晚服食。本方有清热解暑之功，适用于夏季热发烧不退者。

2. 葛根粥。取葛粉 20 克与粳米 50 克加水适量煮成粥，早晚服食。本方有解暑清热，生津止渴之功，适用于夏季热发烧不退、口干烦渴者。

3. 清暑益气粥。取西洋参 1 克，麦冬 6 克，石斛 6 克，知母 6 克，粳米 30 克，冰糖适量。先将麦冬、石斛、知母用布包加水煎 30 分钟，去药渣留汁，再将西洋参粉末、粳米加入煮成稀粥，冰糖调味即可，早晚服食。本方有清暑益气，生津止渴之功，适用于夏季热发烧持续不退、无汗或少汗者。

4. 荷叶莲藕粥。取鲜荷叶 1 大张，鲜莲藕 1 小节，粳米 30 克，白糖适量。先将荷叶洗净煎汤 500 毫升左右，滤取汁，再将莲藕洗净切成小粒，与粳米一起加入汁中煮成稀粥，加白糖调味后服食，每天 3 次。本方有清热解暑和胃之功，适用于夏热，食欲不振者。

中药熏洗可除足跟痛

足跟痛是中老年人的一种常见病，尤以女性为多见。其主要表现为单侧或双侧足跟或脚底部酸胀或针刺样痛，步履困难。多因跖筋膜创伤性炎症、跟腱周围炎、跟骨滑囊炎、跟骨骨刺及脂肪垫变性引起，发病多与慢性劳损有关。笔者采用自拟“五川灵仙汤”熏洗治疗足跟痛百余例，屡用屡验，一般用药 2 周左右即可治愈。

药物组成：川芎 20 克，川乌 20 克，川牛膝 30 克，川断 30 克，川椒 20 克，威灵仙 30 克，木瓜 20 克，透骨草 30 克，鸡血藤 30 克，元胡 20 克，乳香 20 克，没药 20 克，芒硝（另包）50 克，食醋 250 毫升。

用法：将前 12 味药加冷水 3000 毫升，浸泡 1—2 小时，煮沸 30—40 分钟，倒入盆内，加芒硝、食醋搅匀。先用热气熏蒸患处，待水温不烫时浸洗患足。水温下降时可再加热，每次熏洗时间不少

于1小时，早晚各1次。1剂药可用两天。

中医学认为，足跟痛多属肝肾阴虚所致。肝主筋、肾主骨，肝肾亏虚，筋骨失养，复感风寒湿邪或慢性劳损便导致经络瘀滞，气血运行受阻，使筋骨肌肉失养而发病。方中川乌、川椒、威灵仙、透骨草、鸡血藤祛风散寒，通经活络；元胡、川芎、乳香、没药活血散瘀，行气舒筋；木瓜、川断、川牛膝补肝肾，强筋骨；芒硝软坚散结，消肿止痛；食醋含醋离子，有较强的渗透作用，可助活血化瘀，软坚散结之力。诸药水煎熏洗，药物作用于局部，渗透肌肤，直达病所，促进气血流通，改善局部血液运行，软化骨刺，促进炎症吸收，从而使症状缓解或消除。

中医治疗尿毒症七招

一、中药内服

尿毒症病程缠绵，病机错综复杂，并分不同阶段，治疗时一定要根据疾病的特点辨证论治，一般可选用生黄芪、附子、虫草、仙灵脾、巴戟天、姜半夏、丹参、车前子、苏梗、黄连、大黄、桃红、当归、红花等温肾泻浊、化瘀清利等药物，这些药物能扶正固本，活血化瘀，祛邪而不伤正气，有推陈出新，改善肾血流量，降低尿素氮、血肌酐，纠正酸中毒等作用，可明显改善临床症状，提高机体代谢及免疫功能，加快毒性物质的排泄，阻止肾小球的进一步损害，抑制尿素氮、肌酐的升高，促进血色素的升高。

二、穴位敷贴

将生大黄、丹参、益母草、薏米仁、川芎、甘遂加工成粗末混匀，用香油浸泡放置沙锅里熬至膏状。贴于肾俞及关元穴位，使药物通过皮肤渗入并刺激穴位，经经络直接作用于肾腑，从而达到温肾、活络、利尿、清浊之功效。本法临床应用极为广泛，其优点是不经消化道吸收，不发生胃肠道反应。

三、中药灌肠

此方法有一定的结肠透析作用，是清除体内氮质的一个重要途径，为口服药物的补充，尤其对不能口服药物的病人更为适宜。一般选用大黄、附子、生牡蛎、土茯苓、蒲公英以通腑泄浊，促进毒素从肠道排泄，抑制蛋白分解，同时增加肠的蠕动，防止肠道内毒素吸收，促进体内有毒物质排出，有利于减轻健存肾单位的负荷，从而控制血肌酐、尿素氮等毒性物质的升高。

四、脐疗

脐在胚胎发育中为腹壁最后闭合处，皮下无脂肪组织，脐下腹膜血管丰富。敷脐疗法就是将药物敷置于脐眼或脐部，以达到治疗疾病的一种外治疗法，由于脐与诸经相通，能使经气循环并交通于五脏六腑，四肢百骸，将药物以循环直趋病所，从而驱除病邪，促进机体康复。本法是将大黄、附子、细辛、黄芪、益母草、车前子制成丸剂，敷于脐部，使药物经脐进入血液，发挥药物的作用，起到滋补脾肾、降浊排毒、消肿利水的治疗作用。

五、药浴

一般多选用易透过皮肤进入体内发挥作用的药物。如麻黄、桂枝、羌活、丹参、红花、川芎、防风、细辛等，它借助药浴水的温热效应，将药物成分直接作用于体表，由于体表皮肤温度升高，皮肤毛细血管扩张，促使血液和淋巴液的循环，使毒物随汗液排泄增多，故可使已经受损伤的肾脏有机会自行恢复，尿量增多，水肿消退，提高机体的免疫能力。目前研究表明，麻黄能改善肾血流量，红花能改善循环功能，而起到利尿作用。由于体内水分大量排出，水肿消退，尿素氮、肌酐得以排出体外，不仅恶心呕吐症状缓解，还能迅速改善高血钾症状带来的危险，起到皮肤透析的作用。

六、药带

用大黄、丹参、黄芪、生附子、川芎等中药加工后，装入腰带样的布袋中，缠于腰部使药物直接作用于人体发病部位，可使经络

通畅，降邪去毒，泻肺利水，保护肾气，活血养血，化湿解毒，降低血中尿素氮、肌酐。本疗法一般日夜缠缚，如影响睡眠，可在睡时取下。此疗法流传许久，具有操作简便、无副反应等优点。

七、食疗

尿毒症期蛋白质在体内分解代谢、能产生许多对人体有毒有害的物质，因此采用低蛋白饮食治疗是非常重要的，一般蛋白质每日不宜超过每公斤体重 0.5 克，多选用高生物价的优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、少量瘦肉等。多吃薯类，少吃含植物蛋白高的米饭、面食。不宜食黄豆及其制品，这样可减少尿素氮、肌酐的产生，减轻肾功能负担，缓解肾功能的进一步恶化。尿量减少时不宜食用含钾较高的食物，如海带、蘑菇、扁豆、香蕉、橘子、菠菜等。这是因为尿量减少体内钾离子不易排出体外，使血钾增高，当血钾增高时可造成心脏骤停，同时少吃高磷食物，多吃含钙、铁丰富的食物，以防止脱钙，改善贫血状态。

最甜的中药——甘草

早在公元前 200 年左右，我国最古老的辞书《尔雅》中，已有了甘草的记载。古代医家对甘草的使用更是广泛，比如东汉时期，“医圣”张仲景著《伤寒杂病论》中，据不完全统计约有处方 256 个，其中含甘草的处方就有 154 个，占总处方量的 60% 以上。

目前，甘草也仍是中医常用药。祖国传统医学认为它味甘，性平，归心、肺、脾、胃经。具有补脾益气，润肺止咳，缓急止痛，缓和药性之功效。相对而言，甘草生用清热解毒，蜜炙后用则能补中缓急。

现代医学研究认为：甘草含有甘草甜素、甘草甙、有机酸等成分，有解毒、抗利尿作用，并可抗炎症、抗过敏。对临床上病因较复杂的阿狄森氏病、尿崩症、席汉氏综合症，以及消化性溃疡等有

明显治疗效果。但长期大量使用甘草，会引起浮肿、高血压、胸腹胀满、呕吐等不良反应，也是需要警惕的。同时，中医认为甘草不可与海藻、大戟、甘遂、芫花同用，以免发生毒副作用。

第六章 中医食疗养生

把血脂“吃”下来

一、山楂降脂汤

生山楂 15—30 克，水煎 2 次，分 2 次服，每日二剂，连服 6 星期，山楂为消肉积之品，有明显降血脂效果。但其味酸，胃酸过多者或有嘈杂感者忌用。

二、冬瓜汤

冬瓜内连皮，每日 30—60 克，煎汤当茶分数次饮服，连服 1—3 个月。冬瓜是瓜蔬中唯一不含脂肪的，所含的丙醇二酸可抑制糖类转化为脂肪，有防止体内脂肪堆积、血脂增高作用，常饮可减轻体重，降低血脂。冬瓜也可与赤豆同煮服食。

三、海带粉

海带洗净、晒干，研成粉末。每次服 5 克，1 日 3 次，连服 1—3 个月。也可煎汤饮服，或与绿豆同煮粥服食。海带含大量纤维和微量元素，能减少大量脂肪在体内蓄积，可使血中胆固醇含量降低，同时还有一定抗癌作用。

四、葫芦茶

陈葫芦壳 15 克、茶叶 3 克，共捣粗末，开水泡茶饮服，连服 3—6 个月。葫芦壳和茶叶均有显著减肥消脂作用，经常饮服，可使血脂逐步下降。

五、荷叶粥

荷叶 2 片。洗净后加水煎汤，去渣留汤，加粳米 50 克煮成粥，每日 1 次。荷叶有消热化浊之功，有一定减肥消脂作用，常服可使血脂下降。也可将荷叶烘干研末，每次服 6 克，1 日 2 次，连续 3

—6 星期。

六、益肾降脂汤

桑寄生、首乌、黄精各 15 克，生蒲黄 10 克。水煎 2 次，分 2 次服，每日 1 剂，连服 3—6 个月。本方有益肾养肝、活血利湿作用。四味均有降脂之妙，故对腰酸、眩晕、耳鸣、健忘等肝肾亏虚的高血脂或兼有血管硬化者用之最佳，常服还有一定抗衰老作用。

常用降糖中成药

1. 玉泉丸

成分：葛根、天花粉、地黄、五味子、麦冬、生甘草。

功能主治：养阴生津，止渴除烦，益气和中。

用法用量：每次 5 克，每日 4 次。

临床实践发现，本药用于消渴病的脾瘅和消渴期，有利症状改善，有助于降低血糖、调节血脂。临床表现为口干多饮，多食易饥，心烦失眠，汗多乏力，舌红，脉细者适用此药。但是必须知道，只靠此丸治疗力度不够，达不到治疗目的。病情已到消瘅期者慎用。

2. 消渴丸

成分：葛根、天花粉、黄芪、生地、玉米须、南五味子、山药、格列本脲（优降糖）。

功能主治：益气养阴，滋肾生津，降糖。用于消渴病的脾瘅期和消渴期，血糖高者。临床表现为口渴喜饮，尿多，食多易饥，消瘦，疲乏无力等气阴两虚症者适用此药。

用法用量：每日服 1~3 次，每次服 2~10 粒，饭前用温开水送服。

规格：每 10 粒中含优降糖 2.5 毫克。

禁忌：消渴期到消瘅期，肝肾功能不好，对优降糖过敏者禁用。

注意事项：本药降糖作用强，使用方便。起始用量宜小，特别是老年人，慎防低血糖出现。

3. 渴乐宁胶囊

成分：黄芪、黄精、生地、太子参、天花粉。

功能主治：益气养阴，滋肾生津。用于消渴病的脾瘅、消渴期。临床表现为疲乏无力，心悸气短，口渴汗多，多食易饥，血糖偏高者适用此药。

用法用量：每日3次，每次4粒，3个月为一个疗程。

注意事项：新近研究认为，天花粉对肾脏有损害，长期服用宜定期检查尿和肾功能，病到消瘅期者禁用。

4. 金芪降糖片

成分：黄芪、金银花。

功能主治：益气清热，有较小的降糖作用。用于消渴病，气虚有热，临床表现为口渴多饮，多食易饥，气短乏力的糖尿病患者，用此药可起辅助治疗作用。

用法用量：每次饭前服7~10粒，2个月为一个疗程。

5. 仙灵骨葆

成分：主要由淫羊藿、续断、丹参、知母组成。

功能主治：滋补肝肾，活血通络，强筋壮骨，用于肝肾不足，血淤阻络所致的骨质疏松症。常用本药治疗老年糖尿病患者因骨质疏松引起的腰腿酸痛，取得良好效果。

用法用量：口服，预防量：每日2次，每次1~2粒。治疗量：每日2次，每次3粒，4~6周为一个疗程。

吃鸡蛋有六大误区

据专家介绍，人们日常生活中在吃鸡蛋问题上还存在很多误区。

误区一：红壳蛋比白壳蛋更好

许多人买鸡蛋只挑红壳的，说是红壳蛋营养价值高。其实并非如此，蛋壳的颜色主要是由一种叫“卵壳卟啉”的物质决定的，而这种物质并无营养价值。分析表明，鸡蛋的营养价值高低关键取决于饮食的营养结构。

误区二：煎煮鸡蛋越老越好

鸡蛋煮得时间过长，蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合生成难溶的硫化亚铁，很难被吸收。营养学专家认为，鸡蛋以沸水煮5—7分钟为宜。油煎鸡蛋过老，边缘会被烤焦，鸡蛋清所含的高分子蛋白质会变成低分子氨基酸，这种氨基酸在高温下常可形成有毒的化学物质。

误区三：望蛋营养价值高

望蛋即“死胎蛋”，这种蛋所含的营养成分（蛋白质、脂肪、糖类等）在卵化过程中已被胚胎利用掉了，营养价值并不高。而且，此类蛋中含有许多大肠杆菌、葡萄球菌、伤寒杆菌、变形杆菌等。所以吃这种鸡蛋不仅对人体无益，还会引起食物中毒和其他疾病。

误区四：臭鸡蛋照样可以吃

日常生活中，常见有人对臭鸡蛋情有独钟。鸡蛋变臭是因为鸡蛋放久了，或有裂缝，随着蛋清中的杀菌素逐渐减少，通过蛋壳气孔或裂缝侵入的细菌大量繁殖，产生甲烷、氮、氨、二氧化碳等物质，发出恶臭。臭蛋经烹调后，其中的胺类、亚硝酸盐、细菌毒素等依然存在，食后会引起恶心、呕吐等中毒症状，吃多了会诱发癌症。

误区五：“功能鸡蛋”比普通鸡蛋好

随着科学技术的发展，富含锌、碘、硒、钙的各种“功能鸡蛋”问世。其实，并非所有的人都适合食功能鸡蛋。因为并不是每个人都缺功能鸡蛋中所含的营养素。因此，消费者在选择功能鸡蛋时应有针对性，缺什么吃什么。

误区六：老年人忌吃鸡蛋

由于鸡蛋中含有较高的胆固醇，所以，一直流行着老年人忌食鸡蛋的说法。近年来的科学实验证明，这种说法没有道理。

春天多食苜蓿

苜蓿是春天应时野菜，嫩茎叶可食，其营养价值很高，含有蛋白质、多种维生素、尼克酸和矿物质。一般用来素炒，也可作为扣肉、红烧肉等荤菜的垫底，还可以腌渍和酱制。祖国医学认为，苜蓿味苦、性平，有健脾益胃、利大小便、下膀胱结石、舒筋活络的功效。现代医学研究表明，苜蓿有降脂、抗动脉粥样硬化，增强免疫功能，抗氧化、抗癌和雌激素作用。因此，春天多吃些苜蓿，是有益于健康的。

尿路结石的治疗，一般需要碱化尿液，限制嘌呤饮食，抑制尿酸合成。苜蓿粥在防治酸性结石，特别是尿酸性膀胱结石方面有较好作用。其方法为：采新鲜苜蓿 50—100 克，洗净后粗切分段。大米 50 克，淘洗干净，按常法加水与苜蓿一起煮粥。粥菜熟后即可服食，粥色淡碧，气味清香。每日早、晚各吃 1 次，连服 30 天以上。

防癌抗癌食疗妙方

癌症患者在进行“化疗”、“放疗”的过程中，均有不同程度的食欲不振、消化力减退、乏力、体重下降等现象，他们很希望能通过正确的食疗来加以改善。真正的食疗不仅要有防病之效，还要味道鲜美，能增进食欲，而且易于消化吸收。在此介绍四款有一定防癌抗癌作用的食疗方。

1. 淮杞西洋参炖海参

方药及用法：发海参 96 克，西洋参 10 克（另包，只炖 15 分钟），猪脊骨 250 克，淮山 65 克，盐、花生油适量。先将发海参切

成小块，与斩块的猪脊骨放入大炖盅，放入淮山、水适量，水开后用文火炖1小时，然后放入西洋参片和枸杞子、生油和盐再炖15分钟即成。分数次喝汤，吃海参。

效能：防癌抗癌，补气益血。

评价：海参性温，含丰富的蛋白质、钙、铁，其所含的粘多糖，能有效提高机体的免疫功能，抑制肿瘤细胞的生长和阻止其转移，其所含的海参素也有抗癌作用；西洋参微苦微甘，性凉，具有补气养阴、清火生津的效能，尤适用于经“放疗”、“化疗”后出现疲乏、口渴、舌干、头晕的气阴两虚者；淮山味甘性平，益气养阴，补脾肾；杞子味甘性平，养血益精，明目护肝，能减轻化疗药物对肝脏的损害；配上补髓的猪脊骨，起防癌抗癌，补气益血之功效。

本方还可用于常人补益，妇人月经净后补养等。

2. 茄子凤尾菇炒鹅血

方药及用法：茄子125克（洗净、留皮、切块），凤尾菇150克（洗净、切段），鹅血96克。先将茄子与凤尾菇用花生油、适量盐在锅中文火炒至七八成熟，然后放入鹅血快炒，上碟佐餐。每日1~2剂，可连用7~10天，或与其他防癌抗癌食疗方交替食用。

效能：补血，防癌抗癌。

评价：茄子味甘性凉，富含维生素A、C、E，其中所含的龙葵碱，能抑制消化道肿瘤的形成，且通利大便，具有防癌抗癌的作用；凤尾菇味甘性凉，蛋白质含量高达21%以上，含8种人体必需的氨基酸和多种维生素，它能诱发干扰素的合成，从而起到防癌作用，对乳腺癌、淋巴瘤等有辅助治疗的作用；鹅血味微咸，含维生素、血红蛋白，对食道癌有一定辅助治疗作用。三者共炒为菜，不仅可作为健身防癌之品，还可作为食道癌、肠癌的有效食疗方。

3. 绿豆芽莴笋炒沙丁鱼片

方药及用法：绿豆芽100克，莴笋125克，沙丁鱼片96克，

生姜丝 4.5 克。将四者在锅内用适量花生油、食盐炒熟上碟，当菜佐餐。每天 1 剂，可连用 3~5 天，或与其他防癌抗癌菜交替食用。

效能：防癌调脂，去烟毒。

评价：绿豆芽味甘微凉，含丰富的维生素 C、维生素 B₂、胡萝卜素、氨基酸、糖等，营养成分较豆类高，且易消化，绿豆芽所含的叶绿素，能有效分解致癌物质亚硝铵，可预防直肠癌和其他癌变，对长期吸烟者，尤具防癌作用；莴笋味甘微苦，性凉，含钙、铁、磷、胡萝卜素，可调节血脂并预防乳腺癌；沙丁鱼味甘微咸，性平，含丰富的蛋白质，还含铁、钙、磷，能增强机体免疫功能及抗癌能力。

三者共配为菜，常吃不仅有益健康，而且对预防肺癌、乳腺癌、直肠癌有效。

4. 海带鳖甲猪肉汤

方药及用法：海带 65 克（清水洗去杂质，泡胀切块），鳖甲 65 克（打碎），猪瘦肉 65 克，共煮汤，汤成后加入适量盐、麻油调味即可。每日分两次温服，并吃海带。

评价：海带咸寒，含维生素 B₂、维生素 C、胡萝卜素、钴及丰富的碘（世界各地的统计资料显示，凡缺乏碘的地区，乳腺癌的发病率较高）；鳖甲咸寒，软坚散结；凤尾菇味甘性凉，含 8 种人体必需的氨基酸，又可增强干扰素的合成能力，故有防癌抗癌作用。

常饮此汤，不仅可防治乳腺小叶增生，而且对预防乳腺癌有效，是价廉物美的食疗方。

慢性肾炎的忌口

1. 忌高脂食物

慢性肾炎患者有高血压和贫血的症状，动物脂肪对高血压和贫血是不利因素，因为脂肪能加重动脉硬化和抑制造血功能，故慢性肾炎病人不宜过多食用。但慢性肾炎如没有脂肪摄入，机体会变得

更加虚弱，故在日常生活中可用植物油代替，每日 60 克左右。

2. 限制食盐

水肿和血容量、钠盐的关系极大。每 1 克盐可带进 110 毫升左右的水，肾炎患者如进食过量的食盐，而排尿功能又受损，常会加重水肿症状，血容量增大，造成心力衰竭，故必须限制食盐，给予低盐饮食。每日盐的摄入量应控制在 2—4 克以下，以防水肿加重和血容量增加，发生意外。

3. 限制含嘌呤高及含氮高的食物

为了减轻肾脏的负担，应限制刺激肾脏细胞的食物，如菠菜、芹菜、小萝卜、豆类、豆制品、沙丁鱼及鸡汤、鱼汤、肉汤等。因为这些食物中含嘌呤高及含氮高，在肾功能不良时，其代谢产物不能及时排出，对肾功能有负面影响。

4. 忌用强烈调味品

强烈调味品如胡椒、芥末、咖喱、辣椒等对肾功能不利，应忌食。味精由于多食后会口渴欲饮，在限制饮水量时，也应少用味精。

5. 限制植物蛋白质

蛋白质摄入量应视肾功能的情况而定。着病人出现少尿、水肿、高血压和氮质滞留时，每日蛋白质的摄入量应控制在 20—40 克，以减轻肾脏的负担，避免非蛋白氮在体内的积存。特别是植物蛋白质中含大量的嘌呤碱，能加重肾脏的中间代谢，故不宜用豆类及豆制品作为营养补充。豆类及豆制品包括黄豆、绿豆、蚕豆、豆浆、豆腐等。

6. 限制液体量

慢性肾炎患者有高血压及水肿时，要限制液体的摄入。每日的摄入量应控制在 1200—1500 毫升，其中包括饮料及菜肴中的含水量 800 毫升。若水肿严重，则进水量更要严格控制。在排尿的情况下，则可适当放宽。

每朝梳头一百下养生又保健

养生梳头有什么讲究？要全头梳，不论头中间还是两侧都应该从额头的发际一直梳到颈后的发根处。每个部位起码应梳 50 次以上方有功效，上限以自己感觉舒服为准。时间以早晨最佳，因为早上是人的阳气升发之时。梳子则以牛角梳、玉梳、木梳为好。

医生特别提醒，梳头只是起到一种促进经络疏通，人体功能平衡的调节作用，是一种养生强身之法，有病还要去看医生。

脑血管病：梳头之外，揉搓按摩脚部的涌泉穴，太冲穴。

头痛：揉搓按摩手部的合谷穴，风池穴。

失眠：揉搓按摩腿脚部的涌泉穴，三阴交等。

蜜枣扒山药治失眠

〔原料〕 山药 1000 克，蜜枣 150 克，罐头樱桃 10 粒。猪网油（碗口大）一张，熟猪油 15 克，白糖 200 克，桂花卤、水淀粉各适量。

〔制作〕 山药洗净煮熟，冷后剥去皮，切 3—4 厘米长的段，再顺长剖为 4 片；蜜枣用热水洗净，切成两半，去核；猪网油洗净，沥干水分；樱桃去核备用；扣碗内抹上猪油，把网油平垫碗底，上放樱桃，蜜枣围在樱桃周围，码入山药片，一层山药，撒一层白糖，至码完，稍淋些猪油，再加桂花卤，上笼蒸熟。取出扣碗，挑净桂花渣和油渣，翻扣于盘内，锅内注清水，加糖烧至溶化，勾稀芡，倒入盘内。

〔服法〕 每日服 2—3 次。

〔功效〕 补益脾胃，滋肾养心。适用于脾胃虚弱、食欲不振、心悸失眠、腰膝酸软等。有增进食欲、养心安眠、防病保健之功效。

排毒养生地“吃”

1. 喝动物血汤

动物血有鸡、鸭、鹅、猪血等，以猪血为佳。由于血中的血浆蛋白，经过人体胃酸和消化液中的酶分解后，能产生一种解毒和滑肠的物质，可与入侵肠道的粉尘、有害金属发生化学反应，使其成为不易被人体吸收的废物而排泄掉。做成汤喝能清除体内污染。

2. 饮鲜果汁和鲜菜汁

鲜果汁和不经煮炒的鲜菜汁是人体内的“清洁剂”。能解除体内堆积的毒素和废物。因为当一定量的鲜果汁或鲜菜汁进入人体消化系统后，便会使血液呈碱性，将积聚在细胞中的毒素溶解，再经过排泄系统排出体外。

3. 吃菌类植物

菌类植物特别是黑木耳，有清洁血液和解毒的功能。

4. 吃海藻类食物

海藻类食品有海带、紫菜等，由于其成分中的胶质能促使体内放射物质随同大便排出体外，故可减少放射性疾病的发生。

食疗治疗老花眼

老年肝亏损，精气不足，难以养目，故常出现老眼昏花而影响视力。这种功能性退行性视力减弱，可用古食疗方延缓其视力进一步衰退。这些方剂对夜盲症、视神经萎缩、中心性视网膜炎、初期白内障，也有一定治疗和预防作用。

1. 胡萝卜粥。取胡萝卜适量，切碎，与 250 克大米共熬为粥。此方为《本草纲目》介绍，可常服，有益无损。尤对夜盲效佳。

2. 鸡肝羹。取鸡肝一具，洗净切碎，加大米 250 克，豆豉 20 克，同煮服。此方对眼花视物不清有效。

3. 桑椹糖。取 500 克桑椹捣，泥煎水，去渣浓缩，再与 500 克

白糖熬煎，待液起黄色并能拔细丝时，倾倒在涂有麻油的大理石石板（或不锈钢板）上，切成糖块，随时含服。此方对肾阴亏损者最相宜。

4. 酱醋羊肝。将羊肝洗净切片，裹苡素油爆炒，调以酱油、醋、料酒、姜。此方可为中心性视网膜炎、视神经萎缩者常有的桌上菜。

5. 二子鸡头汤。取青箱子 30 克，女贞子 30 克，与两个鸡头同煮服。此方对肝血虚，虚火上浮所致的眼疾有效，高血压者头昏尤宜。

6. 红肝丸。取红花 10 克，与 250 克猪肝共剁为泥，加苡少许，蒸丸服。此方对血虚兼瘀者适宜；对白内障术后眼中血丝，有提前散尽的作用。

7. 枸杞蛋。用枸杞 20 克，与两枚鸡蛋调匀蒸服。此方对肝肾不足的头昏多泪者有效。

随手可得的养生补血食物

补血的食物以含有铁质的胡萝卜素为最佳，有的人以为常吃蔬菜类才会变成贫血，这是错误的观念，植物性的食物，不但含有铁质、胡萝卜素及其它养分，还有消化吸收的优点，而许多食物铁质含量很丰富，如黑木耳、紫菜、发菜、荠菜、黑芝麻、莲藕粉等。

以下是常见的补血食物：

金针菜。金针菜含铁数量最大，比大家熟悉的菠菜高了二十倍，铁质含量丰富，其他还有维生素 A、B₁、C、蛋白质、脂肪及秋水仙醉硷等营养素并有利尿及健胃作用。

龙眼肉。龙眼肉就是桂圆肉，福肉，每年夏季都有新鲜龙眼上市，这是民间熟知的补血食物，因为所含铁质丰富而且还含有维生素 A、B、葡萄糖、蔗糖等能治疗健忘、心悸、神经衰弱之不眠症，产后妇女吃龙眼汤、龙眼胶、龙眼酒之类也是很好的补血食物。

咸萝卜干。萝卜干本来就是有益的蔬菜所含的维生素 B，极为丰富，铁质含量很高是第一级的养生食物，虽然常年供应既咸且爽，吃起来特别有一种风味，营养又多，其铁质含量除了金针菜之外超过一切食物。

黑豆。我国古时向来认为吃豆有益，尤其是黑豆可以生血、乌发，黑豆的吃法随各人之便，产后可用乌豆煮乌骨鸡。

发菜。发菜色黑似发，质地较发粗而滑，内含铁质所以能补血，常吃又能使发乌黑，妇女产后也可用发菜煮汤做菜，作为补血之用。

胡萝卜。胡萝卜即红萝卜，日本人称作人参，含有维生素 B、C，且含有一种特别的营养素胡萝卜素，胡萝卜素对补血极有益，所以把胡萝卜煮汤，是很好的补血汤饮。

面筋。民间食品庄、素食馆、卤味摊都有供应，面筋的铁质含量相当丰富，是一种值得提倡的美味食品。

菠菜。又称菠菱菜，是有名的补血食物，含铁质的胡萝卜素相当丰富，所以菠菜可以算是补血蔬菜中的重要食物，其他含有铁质的食物，在果类中以葡萄干、李子干、杏子干、桃子干为最多。

小儿保健推拿按摩二法

1. 预防感冒法：操作者先将双掌对合，来回快速搓摩，使之发热，然后迅速推擦小儿面颊 20~30 次，注意用力应轻快柔和，或推摩前事先涂抹适量爽身粉。用食指揉迎香穴（鼻翼旁 0.5 寸）1 分钟，推擦胸背各 3~5 遍，按揉合谷穴（手背，第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处）1 分钟，揉外劳宫穴（握拳，中指尖下是也）100 次。上法能宣肺利窍，固表通阳，预防感冒和支气管炎。一般每日操作 1~2 次，应注意保持室内温暖，施毕立即穿好衣服。

2. 健脾益胃法：先嘱小儿仰卧位，操作者以中指按揉中脘穴（脐上 4 寸）3 分钟，摩腹 3 分钟；然后改为坐位，施搓摩肋肋 2 分

钟；最后取俯卧位，在小儿背腰部捏脊 3~5 遍，重点在脾俞穴（第十一胸椎棘突下旁开 1.5 寸处）、胃俞穴（第十二胸椎棘突下旁开 1.5 寸处）等部位用力向上提拿；再按揉双侧足三里穴（髌骨下缘下 3 寸，胫骨前嵴外一横指处）1 分钟。本法能健脾益胃，增进食欲，强身健体，促进发育。一般在空腹时施术操作，每日 1 次，10 次为 1 疗程。

选用中药防治流感

1. 风寒症

主要有恶寒重、无汗、头痛、身体酸痛、鼻塞、咳嗽、吐痰稀薄色白、舌苔薄白而润、脉浮紧（轻按即感觉到脉跳，且有绷紧之感）等表现。

对此症可用辛温解表的方法，常用荆防败毒散：

方药：荆芥、防风、姜活、独活、柴胡、前胡、川芎、枳壳、茯苓、桔梗各 15 克，甘草 5 克。

加减：每味药的剂量可因人因病而异，若恶寒重者，可加麻黄、桂枝以助其发汗之力。

2. 风热症

主要有身热较重、稍微怕冷、出汗较少、头胀、咳痰粘黄、流黄浊涕、舌苔薄黄且边尖红、脉浮数（脉搏快，轻轻一按就可感觉到脉搏跳动）等表现。

此症应予辛凉解表，常用银翘散：

方药：连翘、银花 15 克，桔梗、薄荷、甘草、牛蒡子各 6 克，竹叶、荆芥、豆豉各 10 克

加减：咽痛者可加马勃、玄参，鼻出血者去荆芥、豆豉，加白茅根、侧柏炭。咳者加杏仁。

3. 暑湿症

主要有发热、少汗、身体酸痛、头昏重、眼痛、口中粘腻、胸

闷、恶心、小便短赤、舌苔薄黄而腻、脉濡数（脉搏快而不畅）等表现。

此症应清暑祛湿解表，常用香薷饮：

方药：银花、连翘、扁豆各 9 克，香薷、厚朴各 6 克

加减：热重可加黄连、青蒿，身体沉重可加豆卷、佩兰芳化湿解表。呕吐恶心者可加苍术、薏仁、半夏、陈皮。

以上三症的方药均应和水煎服（若嫌不方便，也可到药店买成药）。煎药时宜于轻煎，不可过煮。煎好后趁温热服，服后避风覆被取汗或吃热稀饭，米汤以助药力。出汗后尤应避风保暖，以防复感。

此外，在流感易发的季节，尤其要重视预防。读者朋友可根据时令选择以下方药：

冬春风寒多发季节：贯众、紫苏、荆芥各 10 克，甘草 3 克。水煎顿服，连服 3 天。

夏日暑湿当令季节：香薷、佩兰各 5 克，薄荷 2 克煮汤代茶饮。

流感广泛流行时，可用贯众 10 克，板蓝根 12 克，生甘草 3 克煎服，每日一剂。

养生减肥保健茶

〔原料〕丹参、何首乌，北沙参各 15 克，白糖适量。

〔制作〕上药加水适量，煎至 800 毫升即可。

〔服法〕每日 1 剂，分 3—4 次饮用，可酌加白糖调味，或炖汤代茶用。

〔功效〕补肾养胃，生津填精，活血通脉，抗老祛病。适宜于肺肾阴虚兼有瘀血症者饮用。对于高血脂、血液粘度增高的中老年患者，尤具活血养心减肥之效，是宜于长服久饮之保健茶饮。

养生解乏上品——枸杞、桂圆

〔原料〕枸杞子、桂圆肉各 500 克。

〔制作〕先将枸杞子洗净，然后与桂圆肉一并置砂锅内，加水用文火煎煮；边煮边搅动，不使结底，时时加水，不使干枯；待熬成膏，用瓷罐收贮。

〔服法〕每日 2 次，每次取 1 匙，开水化开后服下。

〔功效〕补益心脾，滋养肝肾，养血安神，明目益智。适宜于思虑过度、心脾损伤、肾精亏耗而致的头晕目糊、眼冒金星、视物不清、遇事善忘、注意力难以集中、神疲乏力、腰脊酸痛者进食。也可作为脑力劳动者调补服食。

饮食防癌九多一少

(1) 少吃含脂肪过多的食物。可以防癌。据调查，日本国内食肉类较少，癌症发病率较低。但移居美国的日本人，由于改用以肉类为主食，以取代传统的食物，患癌的比例超过日本本土人的 8 倍。

(2) 多吃含纤维素高的食物。能通便。可使消化器官（特别是肠道）免受致癌物过久侵害。所以，多吃谷类、蔬菜、水果、豆类等含纤维素高的食物有利于防癌。

(3) 多吃鱼类。调查证实，鱼类中的营养成分不但可预防心脏病，还可防癌。

(4) 多吃海藻类食物。日本妇女得乳腺癌的比例很低，据调查，这与日本人经常吃海藻类食物有关。

(5) 多吃包心菜。每周吃 1 餐包心菜，有防病作用。包心菜亦是使人延年益寿的补益食品。

(6) 多吃豆类食物。豆类含有一种酶，具有较强的抗肠癌、乳腺癌作用。

(7) 多吃含钙多的食物。医学研究证明,吸收钙质愈多的人,得癌症的机会愈少。

(8) 多吃大蒜。大蒜有天然抗生素之美称。生吃大蒜可预防各类疾病与癌症。

(9) 多吃深色蔬菜。蔬菜的颜色愈深,愈能增加人体的免疫功能。

(10) 多吃发酵乳类食品。酸乳可增强消化系统功能,有助于防癌。

饮食疗法降血压

1. 常食药粥

①胡萝卜粥:用鲜胡萝卜 120g 切碎,同粳米 100g 煮粥食用。

②芹菜粥:连根芹菜 90g 切碎,同粳米 100g 煮粥食用。

③大蒜粥:大蒜 30g 放入沸水中煮 1 分钟后捞出,再取粳米 100g 放入煮蒜水中煮成稀粥后,重新放入大蒜再煮一会儿食用。

④荷叶粥:用鲜荷叶一张煎汤代水,同粳米 100g 煮粥经常食用。

⑤葛根粉粥:用葛根粉 30g,粳米 100g 同煮为粥,作为早餐食用。

2. 药膳验方

常吃药膳对防治高血压也有较好的效果。

①炖海参:水发海参 30g,加水适量,文火炖烂,加入适量冰糖融化后食有。

②炖木耳:白木耳或黑木耳 10g,水发后洗净,加水适量,文火烧烂后加适量冰糖每晚服用。

③醋泡花生米:选带红衣花生米 250g,加米醋适量,浸泡 5~7 天,每日食 3 次,每次 10~20 粒。

④天麻炖鸡蛋:天麻 9g,煎 1 小时后,弃渣,加鸡蛋 2 枚同

煮，熟后服食。

自我按摩预防颈椎病复发

要减少颈椎病的复发，患者不但应在治疗过程中及症状缓解后，注意纠正不良的工作和生活习惯，还应在医生指导下坚持功能锻炼和自我按摩。下面是一组预防颈椎病复发及辅助治疗的保健操，请伏案工作者及颈椎病患者多多练习。

1. 按摩百会

用中指或食指按于头顶正中的百会穴，用力由轻到重按揉 20～30 次。功效：健脑宁神，益气固脱。

2. 对按头部

双手拇指分别放在额部两侧的太阳穴处，其余四指微分开，放在两侧头部，双手同时用力做对按揉动 20～30 次。功效：清脑明目，振奋精神。

3. 按揉风池

用两手拇指分别按在同侧风池穴（颈后两侧凹陷处），其余手指附在头的两侧，由轻到重地按揉 20～30 次。功效：疏风散寒，开窍镇痛。

4. 拿捏颈肌

将左（右）手上举置于颈后，拇指放置于同侧颈外侧，其余四指放在颈肌对侧，双手用力对合，将颈肌向上提起后放松，沿风池穴向下拿捏至大椎穴 20～30 次。功效：解痉止痛，调和气血。

5. 按揉缺盆

以左（右）手四指置于对侧耳下翳风穴（耳垂后方，耳后的凹陷处）处，沿胸锁乳突肌方向，揉按到缺盆穴（锁骨上缘中点凹陷处）10～20 次，注意动作不宜太快和过重，两侧交替进行。功效：通经活络，解痉止痛。

6. 按压肩井

以左（右）手中指指腹按于对侧肩井穴（在大椎与肩峰连线中点，肩部筋肉处），然后由轻到重按压 10~20 次，两侧交替进行。功效：通经活络，散寒定痛。

7. 斜摩大椎

用左（右）手四指并拢放于上背部，用力反复斜摩大椎穴（位于后颈部颈椎中最大椎体下方的空隙处）各 20~30 次，至局部发热为佳，两侧交替进行。功效：疏风散寒，活血通络。

8. 对按内、外关

用左（右）手拇指指尖放在右（左）手内关穴，中指放在对侧的外关穴（内关穴对面），同时对合用力按揉 0.5~1 分钟，双手交替进行。功效：宁心通络，宽胸行气。

9. 掐揉合谷

将左（右）手拇指指尖放在另一手的合谷穴（即虎口处），拇指用力掐揉 10~20 次，双手交替进行。功效：疏风解表，开窍醒神。

10. 梳摩头顶

双手五指微曲分别放在头顶两侧，稍加压力从前发际沿头顶至脑后做“梳头”状动作 20~30 次。功效：提神醒目，清脑镇痛。

第七章 药物养生

药物养生理论

运用传统中药保健，历史悠久。几千年来，不仅提出了各种各样的保健药物，而且创造出不少行之有效的延年益寿方药。

《诗经》是我国第一部诗歌总集，但里面记载了 100 余种有益于健康的药物。《山海经》也不是医药学专著，但收载药物达 124 种之多，其中动物药 66 种、植物药 51 种、矿物药 2 种。里边有不少药物具有补益抗老的作用，如“（木襄）木之实，食之多力；栢木之实，食之不忘；狌狌食之善走；狼（加草头），食之不夭”。这里所说的“多力”、“不忘”、“善走”、“不夭”，就是指使人增强脑力，强壮身体，延年益寿。

汉代诞生的我国现存最早的药理学专著《神农本草经》，系统总结了汉代以前我国的药物理论和治病用药经验。全书计三卷，共收载药物 365 种，分上、中、下三品。

据《本草经·序录》：“欲轻身益气，不老延年者，本上经”，可知列为上品者，为延年益寿之品。在 365 种药物中，记述有延年、不老、耐老、益气、轻身、增寿等药物共 165 种，某些药物后面还直接注明“颇利老人”。书中记载的这 165 种与抗老延寿有关的药物，均被后世本草著作收录。汉代著名医学家张仲景，撰著了《伤寒杂病论》，里面记述了黄芪建中汤、薯蓣丸、金匱肾气丸等著名的补养抗衰老方剂，尤其是肾气丸，时至今日仍在国内外沿用。

从魏晋南北朝到隋唐时期，延寿药物研究出现了一种新趋势，即不少方士、医家烧炼金丹，研究和推行秦汉方式的炼丹服石法，就连著名医家陶弘景、孙思邈的著作中亦有许多炼丹服石的内容。

现代药理研究已证实，一些石类药如钟乳石、白石英、麦饭石、紫石英等含有大量的人体必需微量元素，具有抗衰老的作用。因此，当时的炼丹服石法还是有一定科学根据的。

值得一提的是孙思邈继承和发展了服用药物以延缓衰老的思想，他在《千金方》中提出：“药能恬神养性，以资四气”，并记载了不少延寿中药，如服地黄方、乌麻散、琥珀散、熟地膏、枸枸根方、孔圣枕中丹等。宋金元时期，有关延寿药物的理论有了重要的发展，如著名医学家陈直、邹铉明确指出，老年药物保健，应着眼于培补先、后天之本。观其书中常用之品，如地黄、枸杞、狗脊、胡桃肉、首乌、菟丝子、人参、茯苓、山药、陈皮、木香等，皆为补肾益精、健脾理气之药。这个时期，方剂学有了高度的发展，出现了以《圣济总录》、《太平圣惠方》、《妇人大全良方》等为代表的许多部著名的医药方剂学著作，收集了许多延寿方药，如“巴乾丸”、“神仙服鹿角法”、“二精丸”、“益寿地仙丸”、“枸杞子丸”等，为后世抗衰老方药的研究留下了宝贵遗产。到了明代，进入延寿药物发展的全盛时期，以赵献可、张景岳为代表的温补学派，主张用温补药物峻补真火；万密斋主张以阴阳平衡、五味既济的中和之法，为老年保健用药制方的原则。尤其是伟大的医药学家李时珍，著成了《本草纲目》这部药物学巨著，在其所记载的 1892 种药物中，具有抗衰老延年作用的药物有 253 种，并选录延寿方剂 89 则。清代统治阶级热衷于服用长生不老方药，故宫中此类医方甚多，如益寿膏、补益资生丸、菊花延龄膏、百龄丸、松龄太平春酒等。这些医方，为时世研究延缓衰老药物提供了宝贵的资料。

传统补养的方法

中医益寿延年之药甚多，然而皆有针对性，补药并非人人都可吃。人体无病，不需要的补或不适宜的补，都会影响生命，弄不好了会起相反的作用，没有病反而生病，有的病情还会加重，或使人

加速衰老等等。自古道：“是药三分毒”，所以在进行药补的时候，要十分慎重，必须遵循下列原则：

1. 虚则补之

“虚则补之”，这是运用补药的最根本原则，若是无病体健之人一般不需服用，即无虚则不用补。倘若一见补药，以为对人体皆有好处，贸然进补，很容易导致机体的气血阴阳平衡失调，不仅无益，反而有害。有些青壮年，形神俱旺，生机蓬勃，本无虚症，也常服用人参、胎盘、黄芪等，或有医者投患者所好，也滥用补品，如此只会有损于健康。

2. 因时进补

这是说在选用滋补药时，必须根据四时气候的特点，以及四时气候与人体脏腑组织的内在联系，而合理选择补药。其原因在于人与自然息息相应，四时不同，机体的新陈代谢水平也不同，因而，药物养生宜根据四季阴阳盛衰消长等的不同，而采取不同的方法。正如唐代药王孙思邈在《备急千金要方》中所说过的：“凡人春服小续命汤五剂，乃诸补散各一剂；夏大热则服肾沥汤三剂；秋服黄芪等丸一两剂；冬服药酒两三剂。立春则止。此法终身常尔，则百病不生矣。”此即应四时之春生、夏长、秋收、冬藏的自然变化规律而进行的因时进补的举例。那么，又怎样因时进补呢？

(1) 春天进补。

《黄帝内经》指出：“春夏养阳”，意思是春夏之时，自然之阳气升发，万物生机盎然，养生者顺时而养就应该充养，保护体内阳气，使之充沛，不断旺盛起来。故在运用药物进补时，应顺乎自然界变化，适当服以辛散升提之品。尤其在早春时节，春寒料峭，阳气动而未发，进补更应偏温。我国古代养生家也都认为春季应服用一些中药，以调整机体功能，预防疾病，如《寿世秘典》记载：“三月采桃花浸酒饮之，能除百病益颜色。”《千金方》指出：“春分后宜服神明散”，其方用苍术、桔梗各 60 克，炮附子 30 克、炮乌

头 120 克、细辛 30 克，共研细末，有感时气者，用水调 3 克服之。若春季患温热病后，津伤液亏者，则需凉补以滋阴生津。此外，南方阴雨连绵，低温与天暖交替出现，湿气困脾，宜进健脾运湿之品，如苡米、云茯苓、党参。

（2）夏季进补。

中医认为，夏为“蕃秀”之季，即是自然界生物最为茂盛的时候，此时气候炎热，阳气蒸腾，人体新陈代谢处于旺盛期，人难敷出。其因在于热能伤阴、伤气，加之夏日排汗较多，气阴更益耗伤，如有阴雨，则兼扶湿邪。根据上述特点，夏季药物补益当以甘平、甘凉补益气阴、气津之品为主，兼以清热祛湿。有些慢性病患者，如支气管炎，只有在冬天发作或发作得厉害一些，而在夏季不发作或发作得轻一些，可采取“冬病夏治”之法，即夏季进补，常选用平补肾气的药物，如参芪片、胎盘片、固本丸、灵芝液、参苓白术散等中成药。此外，夏季由于寒凉之物食之较多，易伤胃气，故应在补气生津之时，还要注意健脾胃，较合适的药物有菊花、藿香、佩兰、绿豆、西瓜等。

（3）秋季进补。

祖国医学认为，“秋为容平”之季，自然界阳气渐受，阴气渐长，气候由热转寒，处于“阳消阴长”阶段。由于气候逐渐凉爽，燥气盛行，使人们感到口唇干燥，咽干，皮肤干燥，说明燥气可消耗人体之津液。津液既伤，滋补津液就是适宜秋季的补法，常用的有人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、远志、川贝、胖大海等。

（4）冬季进补。

此为“闭藏”之季。由于阳气潜伏，阴气盛极，万物生机闭藏，人体新陈代谢缓慢，生理功能处于抑制、收缩、减低状态，此时若用药物对人体进补的话，那么药物的补益作用往往有推波逐浪之势，大显神威，促进人体功能活动，增进脏腑功能活力。那么冬季进补什么时候最为适宜？民间有“冬补三九”的习俗，这是根据

中医学“冬至一阳生”观点确定的。“冬至”是冬三月气候转变的分界线，由此，阴气始退，阳气渐回，这个时候进补可扶正固本、培育元气，使闭藏之中蕴藏活泼生机。《千金翼方》主张：“冬服药酒两三剂，立春则止”。这类补益药酒有十全大补酒、虎骨酒、枸杞酒、苡仁酒、山药酒、参茸药酒、人参药酒、虫草补酒等。每日1~2次，每次半两左右。冬季常用补药有：鹿茸、肉桂、龙眼、首乌等。但冬季进补亦应注意不可过服温热之品，以免太过伤阴。著名医学家张志聪针对《黄帝内经》“秋冬养阴”的养生原则，认为“秋冬之时，阴盛于外而虚于内”，所以不可一味温补助阳，还须结合滋补阴精，使阴阳互生互化。至于在南方，由于冬季雨水少，气候较为干燥，宜进温润之品，如桑寄生、菟丝子、熟地等。

3. 选择合宜的剂型

中成药有多种剂型，常用的有汤剂、丸剂、散剂、酒剂、冲服剂、注射剂等，因各有其特点和适用范围，在使用时，当加以区别选择。

(1) 汤剂。是指把切制的饮片，加清水浸泡一段时间后，再用文火煎煮后取汁。此剂型易于吸收，且用药灵活，易发挥作用，但操作繁琐。

(2) 散剂。指把药物粉碎研磨过筛，使其呈细的粉末，既可内服，也能外敷。但吸收发挥疗效较汤剂慢，可是比丸剂快。

(3) 丸剂。将研细的药粉加辅料和粘合剂制成，在体内缓慢崩解、吸收，慢性病常用之。

(4) 煎膏剂。是将药物煎煮浓缩后，加炼过的蜂蜜或砂糖一倍量以上，加热至沸，过滤去渣而成，如西瓜膏、秋梨膏之类，适用于长期调养身体应用。

(5) 酒剂。又称药酒，一般用黄酒或白酒浸泡药物，使其有效成分溶解在酒里，如参茸酒等。酒本身具有疏通血脉作用，故活血通脉、祛风湿、利关节以及补益之药常可制成酒剂。

(6) 片剂：是将药粉与面粉等粘合剂混合，加适量水分后压制成片，服用与携带方便，如桑菊感冒片、丹参片之类。

(7) 冲剂：是将煎液浓缩制成颗粒状，用时，开水冲化服之，服用方便，吸收和发挥作用快。

(8) 注射剂：就是把药物经提取药效成分、精制、灭菌等工艺，最后制成供皮下、肌肉、静脉或穴位的注射液。此使用方便，用量小、奏效快，能用于急救、急性病及服药有困难的患者。

4. 适可而止

这是说运用补药养生，忌滥服无度。若惟虚是补，偏执一端，盲目滥补，则反会有害机体。

药物的作用，主要靠药性，凡是药物都有一定的偏性，药物就是利用它的偏性来纠正人体的偏性。例如人体偏于寒性，就用偏于热性的药物来纠正，如果用之过多，纠之太过，人体又可偏于热性。虽属气虚，但若一味大剂补气而不顾其他，则反而会导致气机壅滞。又如虽为阴伤，但若一味大剂养阳，则反而遏伤阳气，致使人体阴寒凝滞。此外，补血药物药性多粘腻，过服会损伤脾胃；补阳药性偏温燥，常用则助火劫阴。以上均说明，在使用补药时，一定要忌滥用无度，防补多壅滞。清代著名医家程国彭指出：“补之为义，大矣哉！有当补不补误人者，有不当补而补误人者；亦有当补而不分气血、不辨寒热、不知缓急、不分五脏、不明根本以误人者，是不可不进也”。

5. 因人进补

这是讲由于每一个人的年龄、性别、体质、工作、居住环境、嗜好不同，在选用滋补中药时，也要有上定的区别。

(1) 年龄不同的补益。

小儿补益：少年儿童、纯阳之体，生机旺盛，但气血未充，脏腑娇嫩，不胜补药，如滥服人参蜂王浆之类的补品，会出现性早熟现象。但鉴于小儿脾胃未健，且往往饮食不知节制，以致损伤脾胃

或有停食，这时的补益，应健脾胃、助消化，可常服四君子丸、人参滋脾丸、补中益气丸等中成药。对于一些因禀赋不足、生长发育迟缓者，应多补益肾气，以促进生长发育，可选用西洋参、淮山药、蜂蜜、鸡蛋、胡萝卜、泥鳅等补药、补品。

青壮年补益：由于青壮年脏腑组织功能已臻成熟，精力充沛，无须补益，即使用补，也应平缓少量为宜。但一些青年学生刻苦学习，废寝忘食，可产生心脾或心肾不足，表现为多梦、健忘、食欲不振，应适当进补，当选用首乌、莲子、枸杞子、淮山药等补药、补品。

中年补益：中年人由于体质已由盛转衰，再加上过度疲劳，气血往往不足，应补益气血以调养身体。补药补品应选用黄芪、党参、当归、首乌、八珍丸等。

老年补益：人体像部机器，机器不断地转动，它的零部件会磨损，以至毁坏，人到老年器官也要老化，故老年补益尤为重要，一定要持之以恒，不能间断，但要注意少量频用，切忌重剂骤补，或一曝十寒。

（2）体质不同的补益

由于每个人的先天禀赋和后天调养不同，个体素质有强弱之分，素质强壮者可不用滋补药物，而虚弱者用补；若是五脏不足的，当补五脏，气血阴阳不足的，当补气血阴阳。

（3）工作不同的补益。

在高温车间工作的人很容易出汗，而出汗过多伤阴、热度过高则伤气，致使气阴两伤，当选用太子参、沙参、玉竹、黄芪等滋补药。而在冰库工作的人，由于寒能伤人阳气而使阳气不足，当选用鹿茸、紫河车、肾气丸等。在潮湿环境中工作的人，由于湿邪既伤肢体失节，又能伤脾，当选用党参、白术、茯苓、健脾丸、肾气丸等。

对于歌唱演员、教员，由于讲话过多，常常气阴两伤，致使声

音嘶哑。咽干喉痛，当选用百合、西洋参、麦冬、沙参、太子参等品。

对于经常站立者，由于“久立伤骨，损于肾”，常可出现下肢静脉曲张、腰背酸痛等症，当选用一些补肾、活血之类的药物，如补肾强身片、健腰丸、健步虎潜丸等。

对于用脑过多、损伤心脾者，可选用健脑补肾丸、脑灵素、补脑丸等中成药；对于劳动强度过大者，可选用滋补大力丸、虎骨参茸酒、益肾糖浆等中成药。

6. 注意用量及忌口

因为药物的用量不但影响疗效，而且关系到安全，故一般应按照医嘱及说明，严格用量，不能随意改动。尤其是对于含有有毒药物的更不能任意加量，以防中毒。药物的具体用量主要取决于体质、年龄、病况以及药物本身的性质。如体壮的人和急性病患者，用量可适当增加，规定一天服二次者可以增加3~4次；但对于体弱及慢性病患者，用量及次数可稍减，可以一天服一次，甚至隔天或隔数天服一次。

在服药期间，凡属生冷、粘腻、腥臭等不易消化及有特殊刺激性的食物，都要避免食用。注意忌口。此外，痰盛者不宜吃肥厚油腻之品；上火者不要食辛辣助火的食物；疮疡及皮肤痒癣要忌鱼虾腥味之物。这些都是讲的忌口，若不注意讲究忌口，会加重病情，影响药物的疗效。

7. “辨证”进补

症是指症候，它是机体在疾病发展过程的某一阶段的各种症状的病理概括。由于症候揭示了病变的部位、原因和性质，因而它比症状就更全面、更深刻、更正确地反映着疾病的本质。所以中医认识和治疗疾病基本上都是从症候入手的，相同的症候，用基本相同的治法；不同的症候，用基本不同的治法。同样，在运用补药时，一定要辨证进补，分清气血阴阳、寒热虚实，根据不同体质，适当

予以滋补药物。现将常见症候的滋补方法阐述如下：

（一）五脏虚症的滋补。

心的虚症又分心气虚、心血虚、心阴虚和心阳虚四种，其症候表现和滋补方法应是：

心气虚：症见心悸气短、自汗乏力、苔白质嫩，脉少力或虚，可选用西洋参、甘草、五味子、人参、党参等滋补中药；中成药应用参芪精。

心血虚：临床以心悸、失眠、多梦为基本症状，兼见面色不华、眩晕、唇舌色淡、脉细弱，可选用当归、灵芝、柏子仁、龙眼肉、阿胶等滋补中药；中成药要用柏子仁或天王补心丹。

心阳虚：症见心悸气短、浮肿、肢冷、畏寒、面色苍白或滞暗，舌淡或紫暗而胖嫩、脉迟无力，可选用鹿茸、黄芪、紫河车、人参等滋补中药；中成药可用河车粉、人参精。

心阴虚：症见心烦失眠、心悸、手足心热、咽干、苔少舌质色红且瘦、脉细数，应选用浮小麦、麦门冬、百合、灵芝、西洋参、鸡子黄等滋补中药；中成药可用朱砂安神丸、酸枣仁汤。

脾的虚症主要是脾气虚和脾阳虚。脾气虚临床见症主要是：食少、腹胀、便溏、少气懒言、四肢倦怠、肌肉消瘦、面色萎黄、舌淡苔薄白、脉缓弱。常用的滋补中药是：淮山药、大枣、莲子、粟米、白术、榛子仁、荔枝、黄芪等；中成药可用大茯苓丸、参苓白术散等。脾阳虚是脾气虚症的进一步发展，每见形寒肢冷、纳减腹胀、脘腹隐痛、喜温喜热、口淡不渴、大便稀溏、或四肢浮肿、小便不利，或白带清稀面多，舌淡，脉沉细或迟弱，常用的滋补中药是：补骨脂、干姜、紫河车、人参等；中成药可用仙术汤、小建中汤等。

肺的虚症主要是肺气虚和肺阴虚。肺气虚的表现则为咳声无力，语言低微，呼吸微弱、自汗、易感冒、脉虚、苔白舌质淡嫩，常用的滋补中药是：五味子、五爪龙、黄芪、人参等；中成药可用补肺

散。肺阴虚主要症状是：干咳少痰。咽干喉痛或咳血、盗汗、苔少、舌质红、脉细数。常用的滋补中药是：麦门冬、天门冬、西洋参、白木耳、猪肺、沙参、梨、甘蔗等；中成药可用人参固本丸等。

肝的虚症主要表现为肝血虚和肝阳虚。肝血虚的主要症状是：面色无华、眩晕、夜寐多梦、视物模糊、两目干涩、肢体麻木、爪甲不荣、月经量少或经闭、舌淡、脉细。可选用滋补中药：枸杞子、何首乌、当归、白芍、阿胶、鸡血藤、大枣、花生、荔枝等；中成药当用何首乌丸。肝阳虚的主要见症是：头晕、眼花、两目干涩、两胁隐痛、手足心热、苔少舌质红且瘦、脉弦细目数。可选用滋补中药：龟板、鳖甲、桑椹、芝麻、乌骨鸡、女贞子、旱莲草；中成药当用益寿地仙丸、天大造丸。

肾的虚症主要表现为肾阴虚和肾阳虚。肾阴虚的主要见症是：遗精、健忘、脱发、腰膝酸软、五心烦热、盗汗、耳鸣、苔少舌质红且瘦、尺脉细数。可选用滋补中药：生地、熟地、冬虫夏草、龟板、鳖甲、女贞子、黄精等；中成药当用二精丸、八仙长寿丸。肾阳虚的临床表现是：腰冷痛乏力、阳痿、畏寒、呼多吸少、腰以下肿、小便短少、苔白滑舌质色淡伴嫩、脉弱、尤以尺脉明显。可选用滋补中药：鹿茸、狗鞭、锁阳、巴戟天、沙苑子、杜仲、续断、补骨脂等；中成药当用不老丸、补骨脂丸、胡桃丸等。

（二）常见病症的滋补。

这里只谈一些典型的、常见的病症的滋补，即使是在这些病症中，也不能完全用滋补的方法，还要辨证施补，这是因为不少病症并不完全表现为虚，有的还表现为实证，还有的表现为虚中夹实证。

1. 感冒。一般感冒不能用滋补药。这里所说的感冒是指体虚感冒，如卫气虚弱、体表不固，时常易患感冒伤风者，可服用玉屏风散，每日二次，每次服 15 克，温开水送服；又如气虚感寒、咳

嗽多痰、胸闷暖气者，可服用参苏丸，具有益气、和胃、解表、祛痰的作用，适用于患感冒或支气管炎的老弱病人，每次服6~9克，每日三次。

2. 风湿疼痛。中医称痹症，能用滋补药的是风湿兼虚的疼痛。常用的有独活寄生丸、人参再造丸、大活络丸、虎骨酒、国公酒。国公酒适用于血虚不足所致风湿痹痛者，症见四肢麻木、关节不利、手足痿软等症，每次饮15~25克，日服1~2次；虎骨酒适用于气血两虚所致的筋骨疼痛、四肢麻木、腰膝酸软、气短乏力者，每次饮25克，日饮1~2次；大活络丸适用于中风后遗症以及四肢痿软的病人，每次服一丸，日服二次；人参再造丸用于风湿疼痛、经久不愈、兼有气血虚弱的病人，每次服一丸，日服二次；独活寄生丸适用于肝肾亏虚、气血不足所致风湿疼痛、筋骨伸展不利、并有头昏乏力、腰膝酸软者，每次服6~10克，日服2~3次。

3. 腹胀。引起腹胀的原因很多，这里只能谈由于脾胃气虚、运化功能不足所致的腹胀，常用的滋补中成药是香砂六君丸、党参健脾丸。二者具有健脾补气、行气消胀的功能，但党参健脾丸则兼消食开胃，对脾胃虚弱所致腹胀效果更佳，每次服9克，日服二次，香砂六君丸每次服6~9克，日服2~3次。

4. 腹泻。腹泻分虚实两大类型，虚症腹泻又分为脾虚腹泻，肾虚腹泻两种，二者均属慢性腹泻，包括慢性肠炎、肠结核、胃肠功能紊乱、结肠过敏等。对于脾虚腹泻，可选用参苓白术丸、资生丸、启脾丸、理中丸等滋补中成药。其中，理中丸适用于脾胃虚寒所致腹泻，每次服6~9克，日服2~3次；启脾丸适用于脾胃虚弱所致腹泻，并兼消食功能，每次服一丸，日服二次；资生丸适用于脾胃虚弱、消化不良所致的腹泻，每次服6~9克，日服2~3次；参苓白术丸药性平和，对于身体虚弱或病后体虚无力者的腹泻效果较好，每次服6~9克，日服2~3次。对于肾虚腹泻，可用四神丸，附于理中丸，其中四神丸主治腹泻日久不止，每日清晨必泻

者，每次服6克，日服二次；附子理中丸适用于脾肾虚寒所致的腹泻、腹部冷痛较甚、四肢不温者，每次服6~9克，日服1~2次。

5. 便秘。也有虚实两类。虚症又分津亏，血虚或阳虚。其中麻仁丸用于津液不足的肠燥便秘，每服6~9克，日服1~2次，桑椹子膏适用于肝肾血亏所致便秘，每次用开水冲服一汤匙，日服二次；半硫丸适用于老年人阳气虚弱而大便困难者，每次服0.5~3克，日服1~2次。

6. 失眠。属于虚症的有心血不足，肝肾阴虚。当选用枕中丹、养血安神片、天王补心丹等滋补中成药。其中枕中丹可滋阴安神，每次服3~9克，早晚各服一次，养血安神片具有养血安神功效，每次服5片，日服三次；天王补心丹，既滋阴又养血，适用于阴血两虚所致失眠，每次服6~9克，日服2~3次。

7. 遗精。主要有金樱子膏。水陆二仙丹、复方金樱子糖浆、固精丸等滋补中成药，这些药均能补肾固精，可选择使用。其中，金樱子膏还可治疗遗尿，每次服一汤匙，日服二次；水陆二仙丹还可止带，对小儿遗尿、妇女白带过多有疗效，每次服9克，日服二次；固精丸兼能安神，每次服9克，日服二次。

8. 早泄。阴虚、阳虚皆可引起早泄。若为阴虚早泄，可选知柏地黄丸、左归丸、三才封髓丹；若为阳虚早泄，可用五子衍宗丸、参茸片、大菟丝子丸、补肾强身片、龟龄集等。

使用滋补药，一定要顾护脾胃，这是因为脾胃为后天之本，百虚皆由于脾胃。如大病久病之后或年老体弱的虚衰，常非一脏一腑，多见五脏皆虚，气血阴阳俱不足，此时用补当遵孙思邈“五脏不足，调于胃”，通过补脾胃，使脾气先旺，则气血阴阳化生有源，五脏六腑皆得其养。此外，还有在“虚不受补”的情况下，也要首先顾护脾胃。所谓“虚不受补”，是指体质虚弱较甚或阴阳气血俱虚时，当用补药滋补，若脾胃不健，反可致气机壅滞，加重脾胃之虚，药力难行，体虚愈甚，此时用补，要以运脾为先。又因为滋补

药多臃滞，尤以滋补阴血之品为甚，往往滞胃呆脾，故在运用补药养生时，常应配以调理脾胃之品，如陈皮、木香、藿香、佩兰、苍术、厚朴等。上述各药不仅能使脾胃功能健旺，而且能防补药臃滞之弊。

注意药物的贮存和煎服

这也是使用滋补药时要重视的问题，尤其是一些稀少贵重的药品和一些需要常备的药品更需倍加注意。倘若保管不好，就会使药物发霉、变质、虫蛀、泛油，从而影响疗效或造成浪费，甚至用后发生新的病症或中毒等。

预防药物发霉的主要措施是保持药物干燥，为此，要将药物晒干或通风凉干，或放于干燥箱内，或用塑料袋封存。

防虫蛀的方法较多，如用药物熏杀法、密封法、冷藏法等。

防泛油的主要方法是干燥和遮光，有条件的则要降温冷藏。

如何煎药和服药，这对补药药性的发挥和疗效之好坏，也有非常密切的关系。

先谈煎药的方法：

在用具选择上，多用砂锅陶煲，不用金属器皿。原因在于一些金属易与药物中的某些成分发生化合反应，而使药物变质或产生沉淀物。

煎液：常用自来水或清洁的井水、河水，用水多少，当以药物完全浸泡、水过药物一两横指为度。

火候：补药一般都应文火煎煮，才能使有效成分充分煎出。

先后煎：贝壳类、骨质类药物，应先煎半小时之后，才下其他药物；如无先煎药物，一般都是一剂药物同时煎煮。

另煎和烊化：另煎是单独煎煮、如人参等；烊化是将药物放热水或热药中溶化。

服药的方法：每煎一次服一次，一天要煎三次，服三次。一般

宜温服。

养生补药的存在理论

中医学认为，导致人类死亡的直接原因尽管主要是疾病，但疾病的发生却是：“正不胜邪”的结果。这里的“正”，即指正气，泛指人体对疾病的抵抗力，当正气虚弱之时，即是邪气侵犯人体而产生疾病之时。因此，经常保持人体正气之充盛，是健康长寿的根本。这正如《黄帝内经》里所说：“正气存内，邪不可干”。那么，又如何保持正气的充盛呢？重要的方法是要不断地补充人体经常消耗的正气，即用能够补气、补血、补阴、补阳的药物进行补养。目前，随着人们生活水平的提高，以及医疗模式由治疗型向预防型的转变，“保健”已逐步深入到人们的日常生活中去，加之举凡吃、穿、用等物人们要求以取自天然者好，因而越来越多的补养中药用于保健食品、保健饮料、美容化妆、天然香料、天然色素、天然甜味剂与苦味剂、药膳、药浴、药枕乃至天然杀虫剂等。这种趋向，随着高科技的研究，还将有一个大规模的和飞跃的发展。由此看来，如何运用补药进行保健将越来越会引起人们的重视。

根据上面所述，不难看出，所谓补药，是指能够补充人体气血阴阳、增强正气以及治疗虚证的药物。常用的补药又可分为补气、补血、补阴、补阳四大类，下面分别阐述：

补气药治病机理

现代医学检查人是否死亡，主要有两条标准：一条是看心脏是否跳动，另一条是看还有没有呼吸。而祖国医学则认为，“人活着就是一口气”，即《黄帝内经》所说：“无气则死矣”，判断一个人是死还是活，通常是摸一摸这个人究竟还有没有气。既然气对于人体这么重要，那么气到底是什么？

第一，气是生命活动的根本和动力。

祖国医学认为，气是构成物质世界的最基本元素，宇宙中的一切事物都是由于气的运动变化而产生的。人也不能例外，《黄帝内经》认为气也是构成人体的基本物质，并以气的运动变化来说明机体的各种生命现象。

我国明代著名医学家张景岳说：“夫生化之道，以气为本，天地万物，莫不由之……人之有生，全赖此气。”《黄帝内经》里又说：“在天为气，在地为形，形气相感而化生万物矣”。这些都清楚地说明了，气是人体生命活动的根本，万物赖气而生化和存在。也正因为气是生命活动的根本和动力，宋代名著《圣济总录》提出：“万物壮老，由气盛衰”的观点，并认为“人之有是形也，因气而荣，因气而病”。大医学家刘完素反复强调气在防病延年中的重大意义，指出气是人体盛衰寿夭的根本，他说：“故人受天地之气，以化生性命者。是以形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也。形以气充，气耗形病，神依气立，气纳神存”。这就完全说明，气是人体生命的动力和根本，它充满全身，运行不息，关系着人体的健康与长寿。正如俗话所说：“人身三宝精、气、神”意思是对于人来说，没有比精、气、神更为重要的东西了。但因气为生化之根，故精与神要赖气而生。养生就必须以调气为本。大医学家李东垣曾在《脾胃论·省言箴》里明确指出精、气、神三者之间是以气为主，即“气乃神之祖，精乃气之子，气者精神之根蒂也，大矣哉！积气以成精，积精以全神，必清必静，御之以道，可以为天人矣。”这里的天人，是指真人、修真得道之人，即养生水平最高之人。究其原因，是他能够正确掌握和运用精、气、神三者之间的关系，用自己的真元之气修炼成精，又使精逐渐积累起来，达到人的主宰——神的健全，若再能使神志清静，并可控制神不外驰，这样就成为修真得道之人。此外，养生名著之一的《养生肤语》里亦云：“人生天地间，虽可见者形，所以能长久者气。”这又是气在生命活动及养生中的重大意义。

第二，气的分类和作用。

由于气的来源不同、分布各异，其功能表现也不尽相同，因而又有各种不同的名称，主要如下：

(1) 元气。即先天之气，它是人体中最重要、最基本的一种气，是生命活动的原动力，故又称为元气。元气主要由先天之精化生而来，有激发和推动脏腑功能活动的作用。若元气充足，则脏腑功能强盛，抗病力强，身体康强而少病；反之先天禀赋不足，或因久病劳损，则会出现元气衰惫而诸种病变丛生。平时人们所常说的“元气伤了”，即说明病变的严重性，因为是人的根本之气伤了。

(2) 宗气。它是由肺吸入的自然界的清气和由脾胃运化得来的水谷精气，在胸中结合而成。人身的呼吸、声音、语言的强弱与宗气的盛衰相关。又由于宗气贯心脉，以行气血，所以气血的运行、肢体的寒温和活动能力等也与宗气有关。

(3) 卫气。是本于肾中的阳气，但必须依赖于中焦脾胃化生的水谷精微的不断充养，才能发挥其作用，而卫气的敷布，又必须依靠肺气的宣发。卫气的主要功能是温煦脏腑。润泽皮毛，保卫肌表，抵御外邪，使汗孔开合、调节体温。若卫气虚，可见皮肤干枯、毛发失泽，或易感风寒，或表虚自汗、津液自泄。

(4) 营气。营有营运和营养两个含义。营气主要由脾胃运化的水谷精微所化生，是水谷之气中比较精莹而富有营养的物质。营在经脉之中，是血液的重要组成部分，营运于全身而发挥其营养作用。

气之在机体，属于整体作用的有以上几种，如就局部而言，则五脏各有其气，但两者互相资生、互相联系，又是不可分割的整体，且其总的生成，都是以胃气为根本。如张景岳说：“盖胃气者，正气也，犹言人之正气，即由于胃气之所出。”五脏之气，主要是概括了五脏的各自功能，如心气有推动血液循环的作用，脾气主管人体的吸收消化，肝能贮藏血液、主疏泄等。此外，还有经络之

气、六腑之气等，它们又各具有自己的功能。

气对于生命的作用是多方面的，主要有以下几点：

(1) 保卫肌表、抗御外邪。

《黄帝内经》里说：“正气存内，邪不可干”，意思是只要正气充实于体内，外来邪气是不能侵犯于人体的。《黄帝内经》又说：“邪之所凑，其气必虚”，这是说邪气之所以侵犯人体，是因为人体的正气虚弱了。这些都说明了人体正气盛，体健，则能抗拒外邪的人侵，若气弱，外邪则易犯之。

(2) 温煦人体，维持体温。

人体要维持正常的体温，主要依靠气的温煦作用，若气的温煦作用失于调节，则出现四肢不温、畏寒怕冷等症。

(3) 固摄体液，不使溢泄。

脾气可以统摄血液的流行，不使溢出脉管之外；卫气主司汗孔的开合，根据人体的需要调节汗液；肾气能节制尿液或精液，使之有规则地排泄。若气虚不固，可发生出血、多汗、遗尿、遗精等症候。

(4) 激发推动、运行体液。

人体各脏腑经络的生理活动，血液的循环，津液的敷布，都得依靠气的激发和推动，若气虚推动无力，脏腑经络的功能就会减退，或者发生血流瘀阻，水液留滞等疾患。

综上所述，气对于人体的生命活动是十分重要的。要想延年益寿，就必须注意补充人体的气。

那么，常用的补气药又有哪些呢？

(1) 人参。自古以来，人参就被作为名贵的补品。许多老弱羸瘦、久病不愈的病人，常常一杯参汤灌下去，便可能从“黄泉道上”被挽救回来。所以，古人说它有扶危救脱之功、起死回生之效，并给予“地精”、“神草”、“长命草”等美名。

目前，现代科学已向人们揭示了人参“起死回生”、“防老抗

衰”、“益智养神”的灵丹妙药之奥秘，是因为人参中含有人参皂甙和人参多糖等主要活性成分。人参皂甙是提高人的脑力和体力劳动能力，抗疲劳，提高思维活动效率，保护心脏，改善心肌代谢，降低血糖及延缓衰老的主要成分。而人参多糖则是提高肌体免疫力、增强肌体对有害刺激的防御能力和抗肿瘤的有效成分。

人参为五加科，味甘、微苦、性温，具有大补元气、生津止渴、轻身益气，延年益寿的功效。但按其加工方法不同，又可分为红参、生晒参、糖参、参须等。它们虽然都有补气之功效，但又各有千秋。

生晒参：性较平和，不温不燥，既可补气、又可生津，适用于扶正祛邪，增强体质和抗病能力。

红参：补气中带有刚健温燥之性，长于振奋阳气，适用于急救回阳。

糖参：性最平和，效力相对较小，适用于健脾益肺。

参须：以红参须为多见，性能与红参相似，但效力较小而缓和。

野山参：无温燥之性，大补元气，为参中之上品，但资源少，价值昂贵，很少用。

人参的用法多种多样：可炖服，炖时要用文火（慢火）煮沸一小时以上，以便把人参有效成分煎出，保证疗效，用量一般 3~9 克；可吞服或嚼服，即在人参干燥后，研为细末，每次用量 10 克左右，这样用量小，可节省药物，但能保证一定的疗效；还可酒浸，即把人参，或配其他药共切碎，放入好米酒内浸泡，一般一个月后便可饮服，每次两三汤匙，一日二次。若要酿酒，可用人参为末，同用面米、酿酒，每次两三汤匙，每日两三次饮用。

由于人参较贵重，故要加强保存，如要防霉、防虫蛀、防变质。平时宜放阴凉干燥处保存；或将其放入装有石灰的木箱或器具中，将口封严。

西洋参：西洋参作为滋补珍品已有几千年的使用历史。西洋参又叫花旗参，主要产于美国和加拿大，其味甘、微苦、性凉，能补气养阴，清火生津，为清补保健之妙品，凡欲用人参而不耐人参之温者，皆可用之。以西洋参易人参，则养阴之力增强，可供激烈活动时疲劳乏力，口干而渴、出大汗者服用，为体育保健之佳品。若将本品与核桃同用，健脑之效极好，久服令人益智不忘，并有预防脑中风之功。戏曲、歌唱演员常饮，有益于嗓音保健。

本品服法主要是：将其研为细末，每次服三至五分，温开水送下，也可煎服，每次五分至一钱，煎时多用文火，可代茶饮，或其他煎好的药汁同服。

但本品不适用于体质虚寒而阳气虚者。平时保存要防霉、防虫蛀，宜放于阴凉干燥处，或干燥后密封保存。

(2) 党参。以桔梗科植物党参的根入药，性味甘平，功能补中益气，养血生津，为平补保健之品，虽与人参功同，但力量缓弱，临床上常作为人参的代用品以治疗气虚症。据现代研究，本品有强壮作用，能增强身体抵抗力，能使红血球增加，白血球减少；也可使周围血管扩张，降低血压，并能抑制肾上腺的升压作用。

本品用量一般为 3 克至 9 克，在重病或急病时，也可用到 15 克至 30 克，或更多些。

(3) 黄芪。药用其根，为重要的补气药，全身之气皆能补益。《神农本草经》列为上品，以豆科植物黄芪和内蒙黄芪等的根入药。味甘，性微温，能助卫气。固皮表，补中气，升清气，托疮毒，利小便，为温养强壮保健之佳品。据现代研究和临床应用表明，本药确有强心、保护肝脏、兴奋中枢神经系统等多方面强壮作用，若用大剂量的（30~60 克）黄芪，有降压、利尿、增加血浆蛋白、降低尿蛋白等作用，故常用于高血压、肾病症属阳气衰弱者，收效良好。若与当归相配，能使大白鼠红细胞电泳明显加速，使其恢复到青年大鼠水平，说明当归与黄芪相配有使“老年”红细胞趋向于年

轻化的作用，有利于抗衰老。黄芪用量为3克至9克，重病或需要时，可用到30克至120克。但胸闷胃满，表实邪旺、气实多怒者勿用。

(4) 白术。以菊科植物白术的根茎入药，其味苦、甘、性温，有补脾益气，燥湿利水、固表止汗之功，是脾胃气虚，体弱自汗及妊娠胎动不安的常用药。据近代研究，本品可使胃肠分泌旺盛，蠕动增速，入血可使血循环加快，还有降低血糖和利尿作用。《神农本草经》里说：“久服轻身延年，不饥”，说明常服白术可延年益寿。

白术补气，偏于健脾，补中焦以生气，适用于生气血以治虚；而党参、人参补气，偏于补脾肺元气，适用于补虚救急。

用量一般为5~10克，重病或需要时，也可用到15~30克左右。白术忌与桃、李、雀肉、青鱼同食。

(5) 黄精。以百合科植物多种黄精的根茎入药，性味甘平，具有补脾润肺、补肾益精、强筋骨、乌须发、抗衰老的作用。如《日华于本草》说：“补五劳七伤，助筋骨、止饥、耐寒暑、益脾胃、润心肺，单服九蒸九晒，食之驻颜。”《名医别录》列黄精为上品，称其“主补中益气，除风湿，安五脏，久服轻身延年不饥。”可见，自古以来人们就把黄精视为滋补强壮、延年益寿之良药，并有“仙人余粮”、“仙人饭”等美名。据现代研究证明：黄精能增强心肌收缩力、增加冠状动脉流量，改善心肌营养，防止动脉粥样硬化及脂肪肝的浸润，并能提高机体免疫力，有促进造血功能。降低血糖等作用。

黄精由于性质平和，适用于久服，病时调养之用，前人经验认为“黄精可代参芪”，此说供参考。本品与鸡肉同蒸，鸡熟食用，能补益脾胃；与猪肉炖食，可加蜜或冰糖食用，能补虚润肺；水蒸，每剂量为9~15克，鲜者30~60克，内服。

若痰湿盛所致的胃脘胀满，食欲不振，以及脾胃阳虚所致的泻

泄等症忌用。此外，本品不可多食或过量服用，以免影响脾胃消化引起胃脘胀满。

(6) 甘草。又名粉草，药用其根及根茎，性味甘平，功能健脾益胃，可用于脾胃气虚所致的饮食减少、倦怠乏力、四肢无力等症；也可补益心气，用于心虚所致的心悸怔忡、气短、脉结代等症；还能缓急止痛，可用于肌肉、血管挛急作痛；重要的是甘草能清热解毒，可解多种药物中毒，如解毒保肝，用于病毒性肝炎的治疗。此外，甘草可调和诸药，能缓和有些药物的猛烈作用，使其药性缓和，并保护胃气。还有，生甘草兼能润肺，对肺热所致的咽痛、咳嗽等有效。近代研究证明，本品为滑润性祛痰药，口服后能使咽喉粘膜减少刺激，适用于咽喉炎症；还证明甘草有抑制结核杆菌的作用，可用于肺结核。

用蜜炙过的甘草称炙甘草，适用于补中益气；生甘草适用于清热解毒；生草梢能治尿道中疼痛，适用于淋病。本品用量一般 1~10 克，但脾胃有湿而中满呕吐者忌用。也不可长期大量服用，过量可引起水肿、高血压。甘草又反大戟、甘遂、芫花、海藻。

(7) 五味子。为木兰科植物五味子的果实，因其味兼酸、辛、甘、苦、咸而得名，能敛肺定喘、滋肾涩精、止汗止泻、生津止渴，《神农本草经》列为上品，并说：“主益气，咳逆上气，劳伤羸瘦，补不足，强阴，益男子精。”药王孙思邈说：“五月常服五味子，以补五脏气。遇夏月夏季之间，困乏无力，无气以动，与黄芪、人参、麦冬，少加黄柏煎汤服，使人精神顿加，两足筋力涌出。六月常服五味子，以益肺金之气，在上则滋源，在下则补肾。”可见，五味子有良好的补虚健身作用，常服能使人增强体力。现代研究结果表明，五味子与人参相似，均具有“适应原”样作用，能增强机体对非特异性刺激的防御能力，增强机体的条件反射机能，提高大脑皮层的工作能力，对呼吸中枢有兴奋作用；可以调节心血管系统和病理生理机能，使病态下的血液循环得到改善；可提高正

常人和眼病患者的视力及扩大视野；对听力也有良好影响；还可提高皮肤感受器的辨别能力；对胃液分泌也有调节作用；此外，还有镇咳、祛痰、抑菌等作用；是作用广泛的滋补强壮药。

本品用量一般 1.5~9 克，但肾阳亢奋、肺有实热、蓄痰停饮、肝火妄动、痧疹初发等症，皆禁用。

(8) 太子参。又名孩儿参，药用其块根，是一味很好的清补之品，其补气作用近似人参、党参，但效力较差，可用于脾胃气虚所致的食欲不振、乏力、自汗、气短等症。其补气之力虽不及党参，而生津之力却胜于党参，可代西洋参之用。

太子参水煎，每剂 9~30 克，内服；在夏季天热时，可用 15 克太子参与乌梅，共煮水加适量冰糖或白砂糖代茶饮，有益气生津防渴之功效。

(9) 茯苓。以多孔菌科植物茯苓的干燥菌核入药，味甘、淡、性平，能健脾利湿，益智安神，补而不峻，利而不猛，既能扶正，又可祛邪，古人称之为“上品仙药”。现代药理研究发现，茯苓的主要有效成分茯苓多糖，是一种非特异性免疫促进剂，它不仅能提高机体的抗病能力，而且有较强的抗癌作用。茯苓中还含有茯苓酸、蛋白质、卵磷脂、麦角甾醇、组氨酸等，其中的卵磷脂是一种神经系统滋补强壮剂，这说明古人称茯苓能“保神”、“益智”是有科学道理的。实验研究还证明，茯苓有降血糖、抗溃疡和利尿作用。作为抗衰老药，古人常将茯苓与苍术配伍同用，原因如《经验方》里所说：“乌髭发，驻颜色，壮筋骨，明耳目，除风气，润肌肤，久服令人轻捷。”医籍中尚有以本品与白芷同用，做膏剂、面脂之记载，长期使用防老去皱，令面光悦，有一定效果。此外，《百病丹方大全》载方：用白茯苓研极细末，加入白蜜调匀，每夜敷之，晨起洗净，可润泽肌肤，美容艳色，去面黑斑。

煎服：用茯苓 9~15 克，茯苓皮可用 15~30 克，茯神木可用 15~30 克。若阴虚津液枯乏者，不宜用本品，滑精者亦须慎用。

以上介绍的是常用的一些补气药，但由于气又有卫气、宗气、营气、元气、五脏之气、经络之气的区别，因此，在使用补气药时，应辨证施治。下面介绍一些常见的气虚症：

一般气虚：全身疲乏无力，精神不振，少气懒言，语言低微，自汗怕动，舌质淡，胖嫩，脉虚无力。

肺气虚：呼吸短促、少气懒言、音低等症突出，并有咳嗽、咯痰等症。

心气虚：气短、心悸怔忡、精神萎顿等症突出，并有脉结代、或迟或数，但虚软无力、心神不宁等症。

脾胃气虚：面色萎黄、精神疲惫、四肢倦怠，食欲减退等症突出，并多伴有脘腹胀闷、消化不良、大便溏薄及中气下陷脱肛、尿意频频等症。

肾气虚：面色晦暗，头晕目眩，耳鸣耳聋，并有腰膝酸软、便清长、性机能减退、舌淡润、尺脉虚弱等症。

补血药

众所周知，血是营养人体最宝贵的物质，如《黄帝内经》里说：“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄”；“以奉生身，莫贵于此”。中医学认为，血是一种赤色的液体物质，源于水谷精气，在脉中按一定规律，沿一定方向循环流动，以营养人体内外上下各部组织。若血液不足，即发生血虚症，或血液对人体某一部位的营养或滋润作用减弱，或全身性的血液亏损。在临床上以面色苍白无华或萎黄，唇色淡白，头晕眼花，心悸失眠，手足发麻，舌质淡，脉细无力，妇女月经量少，延期，甚或经闭等为主要见症。形成血虚的原因，多由于失血过多，所耗之血一时未能补充，或脾胃功能减退，血液生化不足，或七情内伤过度，阴血暗耗，或为瘀血不法，新血不生所致。《医学入门》曾对血虚症这样评论：“人知百病生于气，而不知血为百病之始也。”可见，

血虚给人们带来的生理、病理性危害是很严重的，必须及时进行补血。常用的补血药有：

(1) 熟地黄。是由于地黄加黄酒拌和蒸制而成。其味甘、性微温，功能滋阴补血。《本经》有“填骨髓，长肌肉……久服轻身不老”的记载。《本草经疏》誉其“补肾家之要药，益阴之上品”。故“凡脏腑之不足，无不可得其滋养”。现代研究证明：地黄有显著的强心作用，特别是对衰弱的心脏，其作用更明显。此外，地黄尚有抗炎和保肝作用。近来的实验研究结果还证明，地黄能防止细胞老化，增强神经的反射机能。这些资料表明，地黄不仅具有强壮功效，而且具有抗衰老作用。

熟地久服时，宜用砂仁拌（或佐用一些砂仁），以免妨碍食欲，使胸脘发闷。用量一般 9～24 克。阳虚阴盛之人忌用，痰多、苔腻、胸膈滞闷者也不宜用。

(2) 当归。以伞形科植物当归的根入药，味甘、辛、苦、性温，能补血活血，润肠通便，《本草备要》谓其：“血虚能补，血枯能润”，对气血生化不足，或气血运行迟缓以及血虚肠燥便秘者，常服效佳。临床和实验证明，本品有抗贫血、抗维生素 E 缺乏及镇静、镇痛、降血脂等作用，还可增加冠状动脉血流量，对子宫有双向性调节作用。因此，是一味重要的保健中药，凡虚损不足、气血虚弱者，皆可常用。

由于当归既补血、又能活血，故成为调经要药，可用于月经延时、闭经、痛经、月经量少色淡等病症，常与熟地、白芍、川芎等配成“四物汤”应用。前人把当归称之为“妇科专药”，无论胎前、产后各病，都常随症加减采用。

当归头和当归尾偏于活血、破血；当归身偏于补血、养血；全当归既可补血又可活血；当归须偏于活血通络。用量一般 3～9 克。

(3) 阿胶。为黑驴皮经过漂泡去毛后，加冰糖等配料熬制而成。近年有以猪皮熬制的新阿胶，可代替驴皮阿胶使用。本品味

甘、性平，有补血止血、滋阴润肺、调经安胎等作用，为历代喜用的滋补珍品。《水经注》即有“岁常煮胶，以贡天府”的记载，故有贡胶之称。《本草纲目》更是称其为“圣药”，它与人参、鹿茸并称中药的“三宝”。据研究，阿胶主要是由胶原及其部分水解产物合成的，含氮 16.43%~16.54%，基本上是蛋白质。药理实验结果表明，阿胶能促进红细胞及血红蛋白的生成，并能改善动物体内的钙平衡，使血钙升高。此外，阿胶还有防治进行性肌营养障碍的作用。

用量一般为 5~9 克，若舌苔厚腻、食欲不振、大便溏泄者，均不适用。

熟地、阿胶虽皆能滋阴补血，但熟地偏于补肾阴、填精髓而补血，而阿胶偏于润肺养肝、补血而滋阴，兼能止血。

(4) 何首乌。为常用的滋补强壮药。据李翱《何首乌传》记载：唐朝元和七年顺州南河县，有一个叫何田儿的人，自幼体弱多病，至 58 岁时尚未娶妻。有一次，他上山采药，因多饮了几杯酒，醉卧于山野中，醒来已是夜深人静，突然发现有两株藤蔓，相距三尺有余，却能相交在一起，交了又开，开了又交，他感到很奇怪，就把这两株野草的根挖了回来，但无人认识此为何物，后来有人对他说：“子既无嗣，其藤乃异，此恐是神仙之药，何不服之。”子是他就将其研为末，每天空心用酒送服 3 克，7 天后则开始有性的要求，数月之后性功能即很强健，于是他便经常服用，并将剂量加大到 6 克，想不到更出现了奇迹，不仅过去的病全好了，而且头发也变得乌黑发亮，相貌也显得年轻多了。后来他不仅结了婚，而且在 10 年之内连生了几个儿子，因为他能生育了，便改名为“能嗣”，他又将此药给儿子延秀服，父子均活了 160 多岁。为了纪念这种能延年益寿和使白发返乌的神药，他们给延秀生的儿子就起名叫“何首乌”。何首乌由于常服此药，到 130 多岁时头发尚且乌黑。之后，这种野草的根的神效渐渐传开，人们就叫这种野草为“何首乌”。

何首乌，又名赤首乌，以蓼科植物何首乌的块根入药，味苦、甘、涩，性微温，若生用，功在润肠通便；若制用，功在补肝肾、益精血。另有白首乌，是以萝藦科植物大根中皮消的块茎入药，虽功同赤首乌，但补力较弱。

由于何首乌有促进红细胞发育，降低胆固醇，抗动脉硬化和轻泻等多种药理作用，故为重要的抗衰老药物之一。它不仅为滋补强壮佳品，亦为乌发、悦颜、润泽肌肤之要药。年迈体弱者常服则大有裨益，《本草纲目》即用赤、白首乌各 250 克研细末，每服 6 克，能壮筋骨，长精髓、补血气、令人多子、延年益寿。用量一般为 9～15 克。

(5) 枸杞子。以前科植物枸杞或宁夏枸杞的成熟果实入药，味甘、性平，功能补肾生精、益血明目、乌发悦颜，为滋补肝肾之佳品，被誉为历代保健良药。如《神农本草经》里说：“久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑。”《食疗本草》谓之能“坚筋耐老，除风，补益筋骨，能益人去虚劳。”据药理研究，枸杞能降低血中胆固醇，有抗实验性动脉粥样硬化的作用，故用其防治高血脂症、动脉硬化性高血压、冠心病等老年性疾病。本品单用即有效，可每日取枸杞子 15～30 克，水煎服，或开水浸泡代茶饮，久服对高血脂症、动脉硬化性高血压、冠心病、慢性肾炎、慢性肝炎等有防治保健作用。

本品水煎，每剂量 9～24 克；酒浸，20 日时可饮用；能补肝肾，强壮身体，益寿。但若脾胃虚弱所致的消化不良、便溏、泄泻者要慎用。

(6) 白芍。为毛茛科多年生草本植物栽培种芍药的根，至梁代陶弘景分为赤、白两种。其中赤芍偏于行血散瘀，白芍偏于养血益阴；赤芍泻肝火，白芍养肝阴；赤芍散而不补，白芍补而不散。

白芍味酸苦，性微寒，有养血荣筋、缓急止痛、柔肝安脾等作用，为阴血不足、肝阳上亢所常用，尤为妇科常用药。正如《日华子本草》云：“主女人一切病，并产前后诸疾。”临床上常与熟地、

当归配伍，用于治疗血虚所致的妇女月经不调、经后腹痛等；与甘草同用，对胁、胃脘、腹、头、四肢肌肉等部位拘急疼痛。

用量一般为5~12克。养阴、补血、柔肝时，用生白芍；和中缓急用酒炒白芍；安脾止泻用土炒白芍。

(7) 鸡血藤。为昆明鸡血藤和山鸡血藤的藤茎，味甘、苦、性温，能补血养血、通经活络，现代研究证明，有升白细胞之作用，可用于因放射线照射过多所引起的白细胞下降。用鸡血藤汁熬制的膏，有大补气血、强筋骨、通经络的功效，老人及妇女体弱者可常服，可治手足麻木、瘫痪、月经不调、跌打损伤等症。

水煎内服，每剂量15~30克；或酒浸，熬膏。

以上介绍的是最常用的一些补血药。但临症时，还须分清是一般血虚、肝血虚、心血虚，还是心脾两虚。

一般血虚：面色不华或萎黄，头晕眼花，爪甲色淡，舌质淡、脉细无力；

心血虚：在一般血虚见症的基础上，又兼见心悸、怔忡、健忘多梦、失眠等症；

肝血虚：在一般血虚见症的基础上，又兼见眩晕、眼花、手足发麻、肢体拘挛、爪甲干枯、睡眠不安、月经不调、或经量明显减少等症；

心脾两虚：在心血虚的见症基础上，又兼见食欲减退、神疲乏力、月经不调、崩漏失血等症。

补阳药

补阳药常用于阳虚症，症见：畏寒喜暖，手足不温，口淡不渴，喜热饮食，食生冷则腹痛腹泻或胃脘冷痛，腰膝冷痛，小便清长，便溏，舌质胖嫩，色淡，苔白滑，脉弱或沉迟无力。由此看来，阳虚是气虚的进一步发展，它反映了病情的加重。因此，在人体阳气不足时，应当及时补阳，否则正如《黄帝内经》里所说：

“失其所，则折寿而不彰”。这里的“失其所”就是指阳气失去了在人体应有的位置，带来的后果是：短命夭亡。常用的补阳药有：

(1) 鹿茸。为雄性的梅花鹿或马鹿头上尚未骨化而带茸毛的幼角，为贵重补药。

鹿，古人认为乃是“仙兽”，其寿命在兽类中也是较长的。《述异记》曾记载有“鹿千岁为苍、又五百岁为白，又五百岁为玄，玄鹿骨亦黑，脯食之，可长生也。”事实上，鹿的一身皆是药，鹿肉、鹿皮、鹿骨、鹿茸及全部内脏均可药用。其中鹿肉味甘性温，《食疗本草》称其“补虚羸瘦弱，利五脏，调血脉。”目前临床上多作为益阳气、补精血、强筋骨药使用。鹿皮味咸性温，《四川中药志》称其“能补气，涩虚滑，治妇女白带、血崩不止、肾虚滑精”。鹿骨味甘性温，《名医别录》称其能“安胎，下气。”目前临床上主要是将其作为补益虚羸、强筋壮骨药使用。鹿的各种内脏皆有补益作用，如《本草纲目》所说：“邵氏言鹿之一身皆益人，或煮或蒸或脯，同酒食之良，大抵鹿内纯阳之物，能通督脉，故其肉、角有益无损。”

鹿茸为血肉有情之品，既能温补肾阳，又能补益精血，温而不燥，能治多种病症。如《神农本草经》里有：“益气强志，生齿不老”；《本草纲目》亦载：“生精补髓，养血益阳，强筋健骨”。事实证明，常服本品有健身防病、抗衰老之效，凡小儿发育不良，经常疲劳、尿频尿多、崩漏、贫血、低血压、心力不足者，可经常服用。但盗汗、五心烦热、口燥咽干、目赤、或牙龈肿痛、大便于燥之阴虚火旺患者，以及咳嗽、痰黄粘、口渴、胸闷之肺热患者忌用。

本品不宜煎，宜研末吞服，或入丸、散中配用。冲服时，每服1~3克。

(2) 鹿角。系鹿茸成长至茸毛脱落，已骨化的老角，其味咸，性温，也是补肾阳、益精血的药，作用与鹿茸差不多，只是作用较

缓弱，可作为鹿茸的代用品。可入汤药中煎服，也可为末冲服，或放入丸剂中使用。用量为3~9克。为末冲服时，一次1.5~4克，一日二、三次。

(3) 鹿角胶。系鹿角熬成的胶，味甘、性温，主要功用为：温补下元、补阴中之阳，通督脉之血，生精血，止血崩。功用与鹿茸大致相似，但补力缓慢，久服方效。若配熟地、山萸、山药、茯苓等，可用于小儿发育不良等症；若配人参、黄芪、当归、熟地等，可用于温补气血、强壮身体。

(4) 鹿角霜。为鹿角熬胶后的残渣，温补之力小于鹿角和鹿角胶，可用于脾胃虚寒、食少便溏等症，用量为6~9克。

(5) 鹿鞭：为鹿的雄性外生殖器，功能补肾壮阳、益肾暖宫，可用于治疗肾阳虚所致的阳痿、腰膝酸痛、耳鸣、妇女宫寒不孕等病症。使用时，先将鹿鞭洗净，温水浸润，切片，干燥；再将药片放入炒热的砂子仁，炒至松泡，取出研末。若水煎，每剂量9~15克。

(6) 海狗肾。为雄性海狗的外生殖器，药用其阴茎及睾丸。主要功效是补肾壮阳，益肾固精，可用于治疗肾虚所致的阳痿，或举而不坚，坚而不久，或用于滑精、精冷、腰膝冷痛或酸软等症，使用时要烤炙，炙的方法是将海狗肾用酒浸一日，取出用纸裹好，微火炙香到捣。若水煎，每剂量2.4~9克。

(7) 海马。常用的海马有克氏海马、刺海马、大海马等，药用其干燥的全体。其味甘、咸、性温，能温补肾阳，可用于肾阳虚所致的阳痿、遗尿、肾虚哮喘等症；此外，海马还可活血祛瘀，可用于难产、痞块、瘰疬、疔疮肿毒。水煎，每剂3克至9克。

(8) 蛤蚧。以壁虎科动物蛤蚧除去内脏的干燥品入药，用时去头足，味咸，性平，功能补肺定喘，益肾助阳。若只取蛤蚧尾部药用，则称为“蛤蚧尾”。古人认为其药“力在尾，尾不全者无效。”入药以体大、肥胖、尾全、不破碎者为佳。本品是一味重要的补肾

益肺药。《本草纲目》里说：“蛤蚧补肺气，定喘止咳，功同人参；益阴血，助精扶羸，功同羊肉。近世治劳损痿弱，许叔微治消渴，皆用之，俱取其滋补也。”据现代药理研究，蛤蚧的乙醇提取物；可延长正常雌小鼠的动情期，对去卵巢鼠则可出现动情期，并使子宫及卵巢重量增加，以小鼠前列腺、精囊、提肛肌重量为指标，蛤蚧提取液表现雄性激素样作用。若肾阳不足之阳痿，可用蛤蚧粉每次 1.5 克，温酒送服。若抗衰老，可用蛤蚧尾 0.3~1.5 克，浸入 50 度酒内，每次服 10 毫升。

(9) 紫河车。为健康产妇娩出之新鲜胎盘，剪去脐带，洗净血液，反复浸洗，置砂锅内煮至漂浮水面，然后烘干而成。是一味补气养血、补肾益精的保健佳品，其味甘、咸，性温，久服能强壮身体，预防疾病，延年增寿。正如吴球所说：“久服耳聪目明，须发乌黑，延年益寿，有夺造化之功”。

据现代药理研究，紫河车含有多种免疫因子，能提高人体的免疫机能，增加机体的抗病能力。紫河车尚含有多种激素，可以促进胸腺、脾脏、子宫、阴道、乳腺、甲状腺、睾丸等器官的发育。从 70 年代以来，国外一些专家对人体胎盘进行了新的研究，发现它还含有许多重要的抗病因子，如“止血因子”、“抗衰老因子”、“抗白血病因子”以及“抗肝硬化因子”。紫河车所含有的“抗衰老因子”、“免疫因子”以及它所含有的多种激素与酶，可能是其抗衰老的物质基础。

中医学认为，本品气味俱厚，可用于各种虚损、精气不足的症候，前人有“精不足，补之以味”的经验，即指用这些厚味之药。由于本品有肉腥味，常在丸药中使用，或焙干研粉，装入胶囊中吞服，不入汤药。

本品用量为 2.4~5 克，但有虚火者忌用。

(10) 九香虫。又名屁巴虫，为蝽科昆虫九香虫的干燥全体、味咸、性温，能理气止痛、温中壮阳，常用于治疗胃脘气滞、胀痛

痞闷、脾胃亏损、腰膝酸痛乏力、阳痿等症。若是因肾阳虚所致的阳痿、尿频，可将九香虫炙熟，研细末，每次3克，一日二次，空腹服。

(11) 补骨脂。以豆科植物补骨脂的果实入药。味辛、苦，性温，功能温肾壮阳，固精缩尿、温脾止泻。是脾肾阳虚，下元不固的要药之一。如《本草纲目》里说：“通命门，暖丹田，敛精神”。据现代药理研究，补骨脂所含补骨脂乙素，能扩张冠状动脉，并具有较高的选择性，并不增加心肌内的无氧代谢，毒性也很低。另据报道，补骨脂的挥发油有抗癌作用，补骨脂乙素可抑制肿瘤。近来有人研究补骨脂、肉苁蓉、菟丝子、干地黄、玉竹、黄精、党参七种药物对家蚕寿命的影响，发现除地黄丸，其余各药都能显著延长家蚕寿命，其中补骨脂效果最好（延长6%）。有人在用酶与受体筛选常用中药生理活性时，发现补骨脂有精神健康活性。

内服，每剂量3~9克，或酒浸饮用。昔阴虚有火、大便燥结者忌用。

(12) 杜仲。以杜仲科植物杜仲的树皮入药，性味甘温，能补肝肾、强筋骨、安胎。《神农本草经》载其：“主腰脊痛，补中益气，坚筋骨，强志，久服轻身耐老。”《本草汇言》还说：“凡下焦之虚，非杜仲不补；下焦之湿，非杜仲不利；足胫之酸，非杜仲不去；腰膝之疼，非杜仲不除。然色紫而燥，质绵而韧，气温而补，补肝益肾，诚为要剂。”目前临床上主要作为补益肝肾、强壮筋骨药使用。据现代药理研究，杜仲的提取物及煎剂对动物有持久的降压作用，杜仲之醇浸剂能抑制肠道对胆固醇的吸收。

水煎，每剂9~15克，或酒浸饮用。但阴虚火旺及内热盛者忌用。

(13) 续断。药用其根，七、八月间采集，取根，去芦茎细须，晒干备用。味苦，性温，有补益肝肾、强壮筋骨、止血安胎、通利血脉等功用，如《神农本草经》里说：“主补不足……折跌，续筋

骨。妇人乳难，久服益气力。”近年来常用在腰肌劳损，扭伤，肾炎，泌尿系感染等出现腰痛者随症选用。

水煎内服，每剂量 6~15 克，或入丸、散，或捣烂外用。但痢疾初起或实热症者忌用。

(14) 锁阳：药用其肉质茎，春秋季节采集，除去花序，置砂土中半埋露，连晒带烫使之干燥备用。本品味苦、性温，能益阳固精，强筋壮骨、润肠通便，对肾虚阳痿、腰膝无力、遗精滑泄、尿血、肠燥便秘有较好疗效。

水煎内服，每剂量 9~12 克，或煮粥食用。

(15) 肉苁蓉，药用其带鳞叶的肉质茎。味甘、酸、咸，性温，能补肾益精，润燥滑肠，为历代益寿之佳品。《神农本草经》即列为上品，称其“主五劳七伤、补中……养五脏，强阴，益精气，多子……久服轻身。”《药性论》谓之“益髓，悦颜色，延年，大补壮阳，日御过倍”。现代实验研究证实，肉苁蓉确能显著地延长家蚕寿命。另有研究结果也表明，用肉苁蓉的提取物加入饲料中喂养幼大鼠，其体重增加要比对照组为快，说明肉苁蓉确有滋补强壮作用。

水煎，每次 6~15 克；但大便泻泄及阴虚火旺而阳强易举，精不固者忌用。

(16) 巴戟天。药用其根，味辛甘，性微温，主要用为补肾阳药，兼有祛风寒湿痹的作用。凡由于肾阳虚而致的性机能不好，如阳痿、早泄等，可用本品配熟地、山药、淫羊藿、枸杞子等治疗；若头晕、疲乏无力、畏寒、食欲不振等症，可用巴戟天 9 克、首乌 9 克、黄芪 15 克、党参 12 克、炙甘草 3 克，用水同煎服。

水煎，每剂 3~9 克。

(17) 仙茅。为石蒜科多年生草本植物仙茅的根茎。味辛性温，《开宝本草》称其：“主心腹冷气不能食，腰脚风冷挛痹不能行，丈夫虚劳，老人虚弱，男子益阳道，久服通神强记，助筋骨，益肌

肤，长精神，明目。”《海药本草》说它“治一切风气，补暖腰脚，清安五脏，久服轻身益颜色，治丈夫五劳七伤，明耳目，填骨髓。”这些记载都说明，仙茅有着很好的滋补强壮作用。

仙茅主用为温肾壮阳药，兼有暖胃的作用。可治疗因肾阳虚引起的阳痿、精冷、滑精、小便频数、遗尿等症。对脾肾阳虚所致的脘腹冷痛、腹泻等症，也有较好疗效。

内服，每剂量为6~9克，但不宜与牛肉、牛奶同用，阴虚火旺时也不能用。

(18) 淫羊藿。药用其全草，味辛，甘，性温，有补肾壮阳，强健筋骨之效，为中老年人肾阳虚衰常用保健药。据研究，淫羊藿含淫羊藿甙、棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚油酸、植物甾醇等多种物质。通过动物实验发现，淫羊藿能促进精液分泌，兴奋性神经，具有雄性激素性作用。有人认为淫羊藿的这种作用，可能与其含有丰富的锰有关。而动物实验结果已表明，缺锰的雄性动物可发生睾丸退化、性功能低下，甚至出现不育症。另外，科学家还发现，人体内的锰可随着年龄的增长而明显降低，这与人体性功能随年龄的增长而衰退是有密切关系的，说明锰很可能是一种对长寿有益的元素。此外，淫羊藿尚含有维生素E，这也是一种人们所公认的抗衰老药物。淫羊藿还有扩张冠状动脉，降低血脂及血压等多种作用，对老年人的机体可产生良好的影响。

中医学认为，本品对男子肾阳不足，腰膝酸软、阳痿滑精、早泄或精少不育有较好疗效，常服可维持性功能不衰。但阴虚火旺而引起的阳强易举及遗精者忌用。水煎，每剂量为3~9克；若酒泡则效益更好，可用淫羊藿30克、米酒500克浸泡，20日时饮服。

(19) 菟丝子：以旋花科植物菟丝子或大菟丝子的种子入药，味辛，甘，性平，有补肾益精、养肝明目、乌发悦颜、轻身益寿等作用。《神农本草经》将其列为药之上品，称其“主续绝伤，补不足，益气力，肥健人。”《药性论》谓之：“治男女虚冷，添精益

髓。”《名医别录》又言：“久服明目轻身延年”。近来有人观察，菟丝子确能显著地延长家蚕寿命，这为古人称菟丝子延年益寿找到了实验根据。菟丝子尚能安胎，也是孕期保健药。

由于本品助阳滋润，不燥不腻，故为平补肝肾之常用。水煎，每剂量 9~15 克；若入散，先用酒浸五日，然后晒干，或配伍其他药为散。但本品不适宜于阴虚火旺及实热症者。

(20) 沙苑子。以豆科扁茎黄芪的成熟种子入药，其味甘，性温，虽为补阳之品，而重在补肾固精，养肝明目。如《本草汇言》里说：“沙苑蒺藜补肾涩精之药也；其气清香，能养肝明目，润泽瞳人，补肾固精，强阳有子，不烈不燥，兼止小便遗沥，乃和平柔润之剂也”。《本草从新》亦称其能“补肾，强明，益精，明目，性能固精。”据现代研究和临床证实，沙苑子有强壮和保肝作用，久服能增神益智，补虚明目，强身延寿，而对虚性目疾尤为必用之品。

水煎内服，每剂量 6~9 克；多者可用至 30 克；或入丸、散。但阳强易举者忌用。

(21) 骨碎补：为槲蕨的干燥根茎，随时可采集，除去叶、鳞片，洗净，切片，干燥备用。本品味苦，性温，功能补肾壮骨、祛风除湿、活血止痛，对肾虚久泻、耳鸣、耳聋、腰痛、牙痛、风湿痹痛。足跟痛有较好疗效，特别是骨碎补有促进骨质愈合、活血消肿作用，故常用于筋骨损伤。单用即有效，如骨折、骨裂及关节炎时，可用生骨碎补 9 克，水煎服。

本品忌羊肉、羊血、芸苔菜，阴虚火旺及血虚者忌用。

(22) 狗脊。为蚌壳蕨科多年生树蕨金毛狗脊的根茎，味苦甘性温，能补肝肾、除风湿、健腰脚、利关节。如《神农本草经》里说：“主腰脊强，关节缓急，周痹寒湿膝痛，颇利老人。《本草纲目》谓之能“强肝肾，健骨，治风虚”。《本草正义》说它“能温养肝肾，通调百脉，强腰膝，坚脊骨，利关节，而驱痹著，起痿废，

又能固摄冲带，坚强督任，疗治女子经带淋露，功效甚好，诚虚弱衰老恒用之品。且温而不燥，走而不泄，尤为有利无弊，颇有温和中正气象。”

水煎内服，每剂量 6~12 克，但阴虚有热、小便不利、关节红肿热痛者不宜用。

(23) 胡芦巴。为豆科植物胡芦巴的种子，味苦，性温，能温肾阳，祛寒湿，对肾虚泻泄、阳痿、寒疝、寒湿脚气有较好治疗效果。此外，对因受寒凉而引致肠胃痉挛疼痛者，可用本品配高良姜、香附、木香、干姜、吴萸等同用。

用量一般 3~9 克，但阴虚阳亢者忌用。

(24) 怀牛膝。牛膝有川、怀两种，二者功用略异，保健多取后者。它以苋科植物怀牛膝的根入药，性平，味甘、苦、酸，能补益肝肾，舒筋活血，强壮筋骨。此外，《名医别录》说它有“止发白”的作用，临床上亦可引药下行，作为治疗身体下部疾病的引经药。平时常服怀牛膝，可通畅血脉，强健筋骨，却病延年。现代研究认为，本品所含的促脱皮甾酮、牛膝甾酮等成分，具有促进实验动物肝、肾细胞内 DNA 和蛋白质合成的作用，为牛膝在保健方面的广泛应用，提供了现代科学根据。

本品配泽兰能利腰膝间死血，可用于瘀血所致的腰腿疼痛，对泌尿系统结石，可重用本品，再配伍泽泻、金钱草、海金沙等药，有促进结石下行，排出的作用。

用量为 1.5~9 克，但滑精、溏泄及孕妇不应使用。

(25) 芡实。以睡莲科植物芡的成熟种仁入药，味甘、涩，性平，有健脾养胃、益肾固精的作用。如《神农本草经》里说：“补中……益精气，强志，令人耳目聪明，久服轻身不饥，耐老”。《本草从新》说它“补脾固肾，助气涩精，治梦遗滑精，解暑热酒毒，疗带浊泄泻，小便不禁。”

芡实不仅可作药用，过去每逢荒年歉收，老百姓还常以其代粮

充饥，所以古医书有不少用芡实煮粥治病的记载，如《食鉴本草》、《汤液本草》、《本草纲目》、《本草择要纲目》等都录有“芡实粥”方，称其久服“益精强志，聪明耳目，通五脏，好颜色”。据研究，每100克芡实含碳水化合物32克、蛋白质4.4克、脂肪0.2克、钙9毫克、磷110毫克、铁0.4毫克、硫胺素0.4毫克、核黄素0.08毫克、尼克酸2.5毫克、抗坏血酸6毫克及微量胡萝卜素。由此说明，中医将芡实作为强壮滋养药是有一定科学根据的。

煎服：9~15克。

(26) 楮实子。以桑科植物构树的果实入药，味甘、性寒，有补养肝肾、强筋壮骨、明目美颜等保健作用。如《名医别录》里说：“益气，充肌肤、明目。”《日华子本草》曰：“壮筋骨，助阳气，补虚劳，助腰膝，益颜色。”本品单用即有效，如《太平圣惠方》神仙服楮实法：用楮实阴干，捣为末，每服6克，以净水调下，日三服，可“令人耳目聪明，延年不老”。由于楮实美颜悦泽效果较好，故历代美容方中，多用之。

煎服：9~15克。

(27) 复盆子：以蔷薇科植物掌叶覆盆子的未成熟果实入药，味酸甘，性微温，能滋补肝肾、固精缩尿，对肝肾不足而致的两目昏花、视力减弱及肾虚不能摄固的遗精、滑精、早泄、遗尿、小便余沥、频数均有较好疗效。由于本品性平和，既可补阴又能补阳，且强肾而无燥热之偏，固精而无凝涩之弊，确为滋补强壮、乌发明目、润泽肌肤、抗老防衰之良药。正如《名医别录》里说：“主益气轻身，令发不白”；《开宝本草》亦云：“补虚续绝，强阴健阳，悦泽肌肤，安和脏腑，温中益力，疗劳损风虚，补肝明目。”

用量5~9克，但小便不利、尿道涩痛及性机能亢奋者忌用。

以上介绍的是常用的一些补阳药，但在具体使用时，还应分清是脾阳虚、心阳虚还是肾阳虚。

脾阳虚：形寒肢冷，脘腹隐痛，喜按喜温，食纳减少，而色萎

黄，大便稀溏，舌淡，脉沉细迟弱。

心阳虚：畏寒肢冷，心胸憋闷，面色苍白或滞暗，心悸，气短，舌淡紫暗胖嫩，细弱或结代。

肾阳虚：面色淡白，形寒肢冷，自汗，阳痿，不孕，带下清冷，头晕，耳鸣，小便清长，或遗尿，舌质淡苔白，脉沉迟而弱。

若阳虚进一步发展，可致亡阳，这是生命中的危重症候，症见：大汗淋漓，汗液清稀而凉，呼吸气微，身畏寒，四肢厥冷，精神萎顿，面色苍白，喜热饮，舌淡面润，脉微欲绝。亡阳症候的出现，是由于机体阳气严重损耗而表现出的阳气虚脱症，应当及时抢救。

补阴药

补阴药常用于阴虚症，症见：午后潮热，低烧，手足心热、盗汗、咽干口燥，两目干涩，烦躁多梦，腰酸腿软，大便秘结，苔少舌质红且瘦，脉细数，不难看出，阴虚是血虚症的进一步发展。阴虚不仅包括了血虚，同样也包括了精虚及津液等营养人体物质的不足。面精、血、津液这些营养人体物质的不足，将会严重影响人体生命活动的健康。倘若平素一旦有阴虚的症状出现，就应及时补阴。常用的补阴药有：

(1) 麦门冬。以百合科植物沿阶草的块根入药，味甘、微苦，性微寒，能养阴润燥，生津止渴，又能清心除烦，延年益寿。如《神农本草经》里说：麦门冬“久服轻身不老不饥”；《本草拾遗》也谓之：“久服轻身明目，和车前地黄丸眼，去湿痹，变白，夜视有光”；《名医别录》尚说：麦门冬“保神定肺气、安五脏，令人肥健，美颜色，有子。”可见，麦门冬有健身延年之功。据现代研究，沿阶草的块根含多种甾体皂甙，其中大叶麦冬的块根含有甾体皂甙， β -谷甾醇和氨基酸。麦冬的药理作用，能明显提高小鼠的耐缺氧能力，其改善心绞痛症状和心电图的作用可能与此有关；能升

高血糖，也能降低血糖，并能促使胰蛋细胞恢复。

本品单用即有效，如《图经本草》中的“麦门冬煎”，即以鲜麦冬捣取汁，加蜜适量，熬膏，温酒化服，每日早晚各服一次，每次一汤匙。可“补中益气，悦颜色，安神益气，令人肥健，其力甚快”。可代茶饮，用麦冬3~6克，有润阴清热之效；水煎，每剂9~15克。但脾胃虚寒及风寒感冒者忌用。

(2) 天门冬。药用其块根，味甘，苦，性寒，能清肺降火、滋阴润燥，其健身延年、润肌悦颜效果较佳。如《神农本草经》里说：“久服轻身，益气延年。”《日华子本草》载：“润五脏，益肌肤，悦颜色，补五劳七伤。”据现代研究，天冬根含天冬素、粘液质、 β -谷甾醇及5-甲氧基甲基糠醛，所含苦味成分为甾体皂甙，其药理有抗菌及抗肿瘤作用。

本品单用即有效，如《饮膳正要》天门冬膏，即以鲜天冬捣汁熬膏，每服一汤匙，早晚空心温酒下，久服有益气延年之功。此外，也可酿酒：即用天门冬去心，水煎为液，同曲、米共酿酒，初则味酸，久则味佳。此酒可滋润五脏，通血脉，久则补虚治劳损，每次饮三至五汤匙。水煎，每剂9~15克。

本品忌鲤鱼，外感风寒、脾虚泻泄者也不可用。

(3) 玉竹。以百合科植物玉竹的根茎入药，味甘，性平，有养阴润肺、益胃生津等作用，是养阴生津之佳品。《神农本草经》载其“主诸不足，久服去面黑，好颜色，轻身不老。”《本草拾遗》则曰：“主聪明，调血气，令人强壮。”据现代研究证实，本药确有强壮作用，但其力缓和，宜久服，且有较好的强心作用，可用于各种心脏病之心力衰竭。此外，长期服用，也可消除疲劳，强壮身体，抗衰防老，延年益气，是康复保健的常用良药。

若由气阴不足之心悸、心绞痛，可与党参、丹参等同用；若因阴虚不养筋而致拘急疼痛，可配白芍、炙甘草等同用；又因本品有降血糖作用，可用治糖尿病，常配沙参、麦冬等同用。

水煎，每剂 6~15 克；但胃部胀满、痰多、苔厚腻者忌用。

(4) 石斛。为兰科多年生附草本植物金钗石斛的茎，一般附生于高山岩石或森林的树干上，味甘淡微咸、性寒，功能清热生津，益胃养阴。如《神农本草经》里说：“补五脏虚劳羸瘦，强阴，久服厚肠胃、轻身延年”。临床研究认为，本品确能增强胃肠功能，促进胃液分泌。若平素胃有虚热、津液不足。口中干渴者，单用本品适量水煎代茶，能生津养胃，纳香进食。

水煎，每剂 6~15 克。若为夜盲症，可用石斛 30 克、仙灵脾 30 克、苍术 15 克，共研细末，每服 9 克，空腹时用米汤调服。对津液米伤者忌用本品。

(5) 女贞子。以本樺科植物女贞的成熟果实入药，味甘、苦，性凉，有补养肝肾、滋阴明目之功。如《神农本草经》里说：“主补中，安五脏，养精神，除百疾，久服肥健，轻身不老。”《本草纲目》亦说：“强阴、健腰膝，变白发，明目”。现代研究表明，女贞子有强心、保肝等强壮作用，并有利尿作用，对于放射疗法、化学疗法引起的白细胞下降，有升高作用。此外，临床证明，本品补阴而不腻，对眼科疾病属肝肾阴虚者用之有效。

水煎内服，每剂 6~9 克，但腕腹冷痛、腹痛泻泄等脾胃虚寒症忌用。若要强腰膝、乌须发，可用女贞子酒浸一天，擦去皮，干燥时研细末；旱莲草捣汁熬浓汁，与女贞子末混合为丸，每服 9 克，一日三次。

(5) 旱莲草。以菊科植物鳢肠的全草入药，味甘、酸，功能补益肝肾、凉血止血。若因肝肾虚而致的头晕眼花，牙齿松动，须发早白，可用本品配女贞子、桑堪子等同用；若因阴虚内热而致的咯血、吐血、尿血，可配阿胶同用。近些年来，在治疗再生障碍性贫血、功能性子宫出血、紫癜等病的方剂中，也常随症选用本品。由于旱莲草有较好的补肝肾、乌发、生发、固齿等保健作用，故越来越受到人们的欢迎。凡平素发易脱落，眉毛易脱落，牙齿松动，须

发早白者，可常用之。

本品单用力薄，多与补益肝肾之品配用。用量一般为 10 克左右。脾胃虚弱、肾阳虚者忌用。

(7) 冬虫夏草。为麦角菌科真菌，寄生在蝙蝠科昆虫虫草蝙蝠幼虫上的菌座（子实体）及幼虫尸体上的干燥体处。冬虫夏草是与人参、鹿茸齐名的三大补品之一，只生长在我国西南海拔 3000 米以上的高山雪原上。其药用和营养价值很高，据分析：每百克虫草含有蛋白质 25 克、脂肪 8.4 克（其中 82% 为人体不能合成而必需的不饱和脂肪酸）、碳水化合物 28.9 克、粗纤维 18.5 克、灰分 4.1 克、游离氨基酸 12 种、水解液氨基酸 18 种，并含有无机元素、虫草酸（即 D-甘露醇）、虫草素、维生素 B₁₂、六碳糖醇、生物碱等营养成分。可见，若能经常食用，对人体的养生保健是大有裨益的。中医学认为，本品味甘，性温，能滋养肺肾，止咳化痰，为补虚疗损之良药。如《本草从新》载其：“保肺益肾，止血化痰，已劳嗽。”本品既为肺肾两虚、咳喘短气。自汗盗汗所首选，又为肾阳不足。阳痿遗精、腰腿酸软所常用，更为身体虚衰或病后体弱滋补调养之珍品。

据现代药理研究表明，冬虫夏草具有免疫增强作用，因为其制剂可增高小鼠腹腔巨噬细胞的吞噬指数和吞噬百分率，从而能加强机体的免疫功能；还具有抗缺氧作用，又能明显增加心肌对 R6 的摄取，提示能增加心肌的血流量；亦可降低血清胆固醇和 β -脂蛋白，其作用强度与剂量成正比；此外，还具有镇静、抗肿瘤、抗菌、抗病毒作用。

除药用外，冬虫夏草也是餐桌上的佳肴。“虫草鸡”是宫廷的御膳佳珍，具有特异的清香和鲜味，可谓“补而不腻，厚而不张”。

水煎，每剂量 6~9 克。但本品不易保存，日子一长就会变成灰色粉末，若与藏红花一起保存在干燥地方，就可久藏。

(8) 山萸肉。以山茱萸科植物山茱萸的果肉入药，其味酸、

涩，性微温，能补肾益肝、收敛固涩，是标本兼顾的保健药。本品早在《神农本草经》里就已列为上品，其文曰：“久服轻身”；《名医别录》里又说：“强阴益精，安五脏……强力，长年”；《药性论》则说：“补肾气，兴阳道，坚阴茎，添精髓，疗耳鸣，止老人尿不节。”临床应用表明，本品为平肝肾之要药，中年之后，凡性机能减退、前列腺肥大、小便频数或余沥不尽者，均可用山萸肉作为常用之保健药。据现代研究，山茱萸含山茱萸甙、皂甙、鞣质、熊果酸、没食子酸、苹果酸、酒石酸、维生素 A 等，体外实验能杀灭小白鼠腹水癌细胞，对“化疗”和“放疗”引起的白细胞下降有升高作用，并能利尿和降压。用量 3~9 克，急救虚脱时可用 24~30 克。肾阳亢奋、下焦有热者均不宜用。

(9) 沙参。有南、北之分。其中南沙参以桔梗科植物轮叶沙参、杏叶沙参或其他几种同属植物的根入药；而北沙参则以伞形科植物珊瑚菜的根入药。

南沙参体较轻、质松，性味苦寒，能清肺火而益肺阴，兼有风热感冒而肺燥热者，可以使用；而北沙参体重质坚，性味甘凉，主用于养阴清肺、生津益胃。

沙参为清养保健之品，《神农本草经》载其“补中益气”；《名医别录》载其：“安五脏，久服利人……长肌肉”。临床常用于肺胃阴虚之症。

水煎内服，每剂 9~15 克，但风寒咳嗽、肺胃虚寒之咳嗽痰清稀者忌用。

(10) 百合。药用其肉质的鳞茎，由于其鳞茎由众瓣合成，而被称作百合。它白如凝脂，润似琼玉，醇甜清香，营养丰富，是滋补妙品，其味甘、微苦，性平，具有润肺止咳、清心安神，补虚强身的功效，可治疗体虚肺弱、肺结核、咳嗽、咯血等症。此外，百合还有益气调中的作用，用本品 30 克配乌药 9 克名百合汤，可用于久治难愈的胃痛。

用量一般为 9~12 克。但外感咳嗽时不宜使用。

(11) 灵芝。为多孔菌科植物紫芝或赤芝的全草，生长于深山老林的腐朽树桩或岩石的缝隙处。

灵芝之所以被人们视为“起死回生”服之可令人“长生不老”的仙草，主要是受到传奇小说、神话故事的影响，当然也与它的稀少难得和多种良好功效有关。

灵芝有赤、青、黄、白、黑、紫之分，功效虽各有所不同，但六芝均有“久服轻身，不老延年”的功效；《本草纲目》还称其能“疗虚劳”。灵芝味甘、性平，能补肺定喘、健脾养肝、益肾填精、安神定志、强筋骨、理虚劳，正由于其功能众多，故历来被视为珍贵补品，若能常服，可促进脏腑的生理机能，增强体质，坚筋骨，驻容颜，使人耳目聪明，精力充沛，健康长寿。

现代研究表明，灵芝的药理作用十分广泛，如增加心肌营养性血流量，改善心肌代谢，提高实验动物耐缺氧能力，调节中枢神经系统功能，提高机体非特异性免疫功能，增强蛋白质合成，保护肝脏，促进肝细胞再生等等。此外，灵芝还可增进食欲，帮助消化，抗心律失常，降酶、降糖、降压、降脂，动物实验确能延长果蝇的平均寿命。灵芝的副作用小，适合于慢性病患者及老年人长期服用。目前，临床常用来治疗神经衰弱、慢性气管炎、支气管哮喘、急慢性肝炎、高血压、冠心病、心律失常、高脂血症、消化功能减弱、白细胞减少及糖尿病等病。由于灵芝作用十分广泛，因此，本品是一味比较理想、有前途的保健良药。

水煎，每剂用量为 3~15 克；酒浸，将灵芝切成块，浸于米酒中，20 日后饮用，每次一小杯，一日二次；吞服，将灵芝干燥后研为细末，每次 1.5~6 克。但本品在外感初起时不宜用。平时宜放置于干燥处保存。

(12) 柏子仁。以柏科植物侧柏的种仁入药，性味甘平，有养心安神、滋肾养肝、舒脾润肠、美颜乌发等保健作用，行申衣本草

经》里载其：“治惊悸，安五脏，益气，除风湿痹，久服令人润泽美色，耳目聪明”。临床应用证明，本品确为滋养强壮安神药，对于心阴血不足所致的心悸、失眠、健忘、神志恍惚以及阴虚肠燥所致的便秘均有良效。

水煎，每剂量 6~12 克；研末吞服，每次 6 克。但痰多、便溏、腹泻、呕吐者忌用。

(13) 龟板。为龟科动物乌龟的腹甲，近来也开始采用背甲。乌龟是最长寿的动物，能活百年以上，科学家通过研究，发现乌龟长寿的原因，是由于其细胞的分裂代数要比其他动物细胞分裂代数多得多，人一般只有 50 代左右，而乌龟则可达 110 代。有人还发现龟体内没有致癌因素，所以是不会产生癌变的，这也是乌龟长寿的原因之一。乌龟有极强的生命力，几个月甚至几年不吃不喝也不至于死亡。也正由于此，《神农本草经》将龟板列为上品，并说，龟板“久服轻身不饥”，《本草通玄》称其“大有补水制火之功，故能强筋骨、益心智、止咳嗽、截久症、去瘀血。”事实上，目前临床上也把龟板作为滋补强壮药使用。

龟板应用时，一般要求炙过再使用；水煎内服。一剂用量用 9~24 克；熬膏即龟板胶。

(14) 鳖甲。为鳖的背甲，味咸，性凉，是常用的滋阴清热药，并有软坚散结的作用，兼能平肝潜阳。

因阴虚内热而见骨蒸癆热。潮热颧红、肺癆干咳、痰中带血等症，可用本品治疗效果较好；妇女经闭、气血不畅、腹中瘀积结滞而生症块者，也可用本品配合桃仁等药治疗。

用量 9~15 克，须“先煎”。此外，由于鳖甲能抑制结缔组织增生和提高血浆蛋白的作用，因此常用来治疗慢性肝炎肝肿大并有血浆蛋白倒置的患者。

以上介绍的是常用的一些补阴药，在临症使用时，还应分清是一般阴虚，还是心阴虚、肺阴虚、肾阴虚、肝阴虚、

一般阴虚症：午后潮热，低烧，手足心热，盗汗、咽干口燥，两目干涩，烦躁多梦，腰酸腿软，大便秘结，苔少舌质红且瘦，尺脉细数；

心阴虚：心烦失眠，心悸，手足心热，咽干，苔少，舌质色红且瘦，脉细数；

肺阴虚：干咳少痰，咽干喉痛或咳血，盗汗，苔少，舌质红，脉细数；

肝阴虚：头晕眼花，两目干涩，两胁隐痛，手足心热，苔少舌质红且瘦，脉弦细且数；

肾阴虚：腰疼腿软，遗精，健忘，耳鸣，脱发，月经不调，五心烦热，盗汗，骨质脆软，苔少舌质红且瘦；尺脉细数。

若阴虚进一步发展，可发展致亡阴症，症见：汗热而粘、呼吸短促、身畏热、手足温、躁妄不安、渴喜冷饮，或面色潮红、舌红而干、脉细数无力。此属体液大量消耗而表现出的阴津枯涸的病变，为危重症候，应及时予以滋阴补津。

其他保健药

此类保健药虽然没有上述药物具有明显的补气、补血、补阴、补阳作用，但对人体仍有较好的保健作用，且均为现代科学研究所证实，常用的主要有：

(1) 决明子。为豆科植物草决明的成熟种子，味甘、苦、咸，性凉，能益肾清肝、明目通便，是最常用的明目保健药。如《神农本草经》里说：“治青盲、目淫、肤赤、白膜、眼赤痛泪出，久服益精、轻身”；《本草正义》亦说：“决明子明目，乃滋益肝肾，以镇潜补阴为正义，是培本之正治”。历代以其明目之方甚多，或单用，或与它药配伍，随症面施。

药理实验结果表明：决明子的水浸液、醇浸液对麻醉犬、猫、兔等皆有降压作用，其醇浸液降压作用较明显，且持续时间较长。

决明子所含大黄素有抑菌及泻下作用，有人观察决明子对 100 例高脂血症的疗效，治疗前血清胆固醇在 484~210 毫克%之间，平均为 246.91%毫克，治疗后降后 110~208 毫克%之间，平均下降了 87.9%毫克，由此看来，《神农本草经》所说的决明子能使人“轻身”还是有根据的。

(2) 苍术。以菊科植物南苍术或北苍术等的根茎入药，味辛、苦，性温，有健脾祛湿、强壮、明目及预防瘟疫等作用。近来研究发现，苍术含有丰富的维生素 A，约为 1.0025%，以此来看苍术明目是确实可靠的；北京医院老年病研究所还观察了维生素 A、BCO、C 合剂对入肺二倍体细胞的抗衰防老作用，发现该合剂能使细胞寿命延长 28%，对体外培养的人肺二倍体细胞有抗老化作用，这说明有关苍术延年益寿之说，并非无稽之谈。苍术的延年益寿原因还在于苍术能调节胰岛细胞功能，稳定内环境，提高免疫功能，增强机体抵抗力，达到兴奋、强壮、激发、提高人体机能的作用。

此外，苍术单用或与他药同用烧烟熏屋，能预防某些传染病。在《良朋汇集》一书中，即用苍术一味，燃烧以辟瘟邪。但由于苍术味辛性燥，阴虚血燥者不宜用。

(3) 花椒。以芸香科植物花椒的果皮入药，性味辛温，能温中散寒，杀虫止痛，乌发，轻身延年。《神农本草经》里说：“久服头不白；轻身延年”；《名医别录》言其：“久服……通血脉，坚齿发，明目”；《食疗本草》亦说：“通神去老，益血，利五脏，灭癥，生毛发。”李时珍认为花椒能“散寒除湿，解郁结，消宿食，通三焦，温脾胃，补右肾命门、杀蛔虫，止泻泄。”由此可知，花椒的保健作用还是比较突出的。但本品有一定毒性，如长期服用，剂量不宜太大。

(4) 砂仁。以姜科植物阳春砂、海南砂或缩砂的成熟果实或种于人药。味辛，性温，有行气调中、醒脾开胃、助消化的作用，并能引气归肾，兼有温肾、化湿的作用。对因气滞及脾胃湿冷而致的

脘腹胀满、痰湿积滞、呕吐、泄泻、腹痛、消化不良等症，均可用本品治疗。

此外，本品尚有安胎功效，对因妊娠而胃气上逆、胸闷呕吐等导致的胎动不安，可用本品治疗。

若要重用熟地等质地滋腻的补药时，配用一些砂仁，可免除滋补药妨害消化，减低食欲的副作用。据近代药理研究，砂仁有芳香健胃作用，可促进胃的机能，促进消化液的分泌，并可排除消化管内的积气。

用量一般为 1.5~5 克，入煎剂时，宜打碎后下。因本品芳香温燥，故阴虚有实热者慎用。

(5) 菊花。以菊科植物菊的头状花序入药。味甘、微苦，性微寒，有疏风散热、清肝明目等作用，许多古医籍都记载它有“能令头不白”的作用。老年人须发变白的原因虽然很多，但动脉硬化则是其中的一个重要因素，经药理研究证实，菊花可增强毛细血管的抵抗力，并具有降血压、降血脂等作用，这对预防动脉硬化是有益处的。以此来看，古人称菊花有乌须黑发作用是确有根据的。《神农本草经》亦云：“久服利血气，轻身耐老延年”。

由于菊花有良好的清热明目之效，常用它作眼科保健，单独内服、外用均有效，如以本品做枕头，即有清肝明目之功。

用量一般为 6~9 克。

(6) 石菖蒲。以天南星科植物石菖蒲的根茎入药，味辛、苦，气芳香，性温，功能养心、健脑、聪耳、化湿、开胃、进食。但据《重庆堂随笔》记载，石菖蒲为“舒心气，畅心神，怡心情，益心志”之妙药。在古代中医文献中，石菖蒲主要是作为益智安神、聪耳明目、延年益寿药使用。如《千金要方》即称：“久服耳目聪明，益智不忘。”《名医别录》亦说：“石菖蒲聪耳目，益心智。”《神农本草经》也说它有“久服轻身，不忘不迷惑，延年，益心智，高志不老。”

现代药理研究证明，石菖蒲所含挥发油部分有镇静效果，并能显著延长戊巴比妥钠的麻醉时间。此外，它还有促进消化液的分泌，制止胃肠异常发酵，以及弛缓肠管平滑肌痉挛的作用。

尽管石菖蒲并不是补益之品，然而其保健作用还是比较明显的。藉其芳香清芬之气，而能舒畅气机，使清阳上升，九窍通灵，以聪耳明目，开心益智。由于本品辛温燥散，阴精亏虚者慎用。

(7) 五加皮。正品应是刺五加的根皮，有南、北的分别。南五加皮祛风湿、壮筋骨之力较优，偏用于腿软脚弱；北五加皮消水肿之力较好，偏用于腿脚浮肿。

本品古人除了用作祛风胜湿药外，还常将其作为滋补强壮、延年益寿药使用，如《名医别录》即记载它能“补中益精，坚筋骨，强意志，久服轻身耐老。”《日华子本草》也说它能“补五劳七伤”。梁元帝所著《金楼子·志怪篇》还说：“宁得一把五加，不用金玉满车”。东华真人《煮石经》又有“何以得长久，何不食石蓄金盐母”的记载。金盐即五加皮。20世纪60年代以来，我国对刺五加进行了深入的研究，发现其在某些方面的药物作用甚至比人参还要好。现已证实，五加皮具有“适应原”样作用，能增强机体的非特异性防御能力，提高机体的抗病能力，并能调节疾病的病理过程，使机体的机能状态趋向于正常化；此外，它还具有显著的镇静作用。

南五加皮用量5~9克；北五加皮3~6克。因其有一定毒性，注意不可用量过大。

(8) 远志。为远志科多年生草本植物细叶远志的根，入药应除去中间的木心部分。其味苦、辛，性温，主要功能是安神益志、祛痰开窍。《神农本草经》列为上品，称其“主咳逆伤中，补不足，除邪气，利九窍，益智慧，耳目聪明，不忘强志倍力，久服轻身不老。”而《药性论》说它能“治健忘，安魂魄，令人不迷惑，坚壮阳道。”由此可见，远志对人体的保健作用还是较明显的。其用量

一般为 3~9 克。

(9) 白蒺藜。为蒺藜科一年生或多年生草本植物蒺藜的果实。《神农本草经》将其列为上品，称其“久服长肌肉，明目轻身”。目前临床主要用作疏肝明目、祛风行血药使用。但也有不少古籍说它有补益之功，如《本草纲目》说：“白蒺藜补肾，治腰痛泄精，虚损劳乏。”近年的研究发现，刺蒺藜还含有精神健康活性和抗食欲活性，前者对抗衰老是有益的，后者则可能会帮助减肥。

本品用量一般 6~9 克，但血虚气弱者及孕妇慎用。

(10) 泽泻。为泽泻科多年生沼泽植物泽泻的块茎，味甘性寒。《神农本草经》列为上品，称其“主风寒湿痹、乳难，养五脏，益气力，肥健消水，久服耳目聪明，不饥延年，轻身而生光泽。”目前临床上主要作为利尿渗湿药使用。据现代药理研究，泽泻可降压、降糖、降血脂，抑制结核杆菌的生长，所以本药也有一定的延年益寿作用。

用量一般为 6~9 克。

养生保健的中成药

由于用中药做成的成药服用方便，故越来越被人喜用，尤其是具有一定保健养生。延年益寿的中成药更受到人们青睐。

1. 气血双补类

由于气和血是构成机体的两大基本物质，是人体生命活动的动力和源泉，所以气血两虚者，往往表现全身性虚弱，造成外邪乘虚而入，诸病发生。而经常服用气血双补类中成药，能增强人体的多种机能，填补机体的物质基础，使之动力增加，起到补益强壮、增强体质的作用。现选几个要方介绍如下：

(1) 十全大补丸。

成分：党参、黄芪、肉桂、熟地、炒白术、当归、白芍、川芎、茯苓、甘草。功能：补气养血，主治由于气血不足造成的短气

乏力、头目眩晕、肌肉消瘦、神情倦怠，以及妇女月经不调、产后体虚等症。用法：研细末，炼蜜为丸，每服9克，日服两次，温开水送下。

(2) 人参养荣丸。

成分：人参、炒白术、茯苓、炙甘草、熟地黄、白芍、炙黄芪、肉桂、桔皮、远志、醋蒸五味子、鲜姜、大枣。功能：补气补血，且可养心安神，适合于气血双亏引起的惊悸怔忡，失眠多梦，筋惕肉（目闰），食欲不振者。用法：研细末，炼蜜为丸，每服9克，日服两次，温开水送下。

(3) 黄精丸。

成分：当归、黄精。功能：养血补气，兼能润肺滋阴，尤适用于气血两亏引起的腰酸腿软、舌燥咽痛、头晕目眩者。用法：蜜丸每服3~6克，日服两次，温开水送下。

(4) 党参膏。

成分：党参、生黄芪、升麻、桂圆肉、生地、熟地、当归、紫河车。功能：补气养血，兼能益肾，适用于虚劳内伤、气血两亏造成的精神不振、气短身倦，形体消瘦，不思饮食者。用法：每服9克，日服二次，热开水冲服。

(5) 河车粉。

成分：紫河车。功能：益气养血、补肾填精，主治虚损引起的骨蒸消瘦、遗精滑精、崩漏不止、小儿先天不足所致的筋骨痿软。用法：每服3克，日服两次，温黄酒或温开水冲服。

2. 阴阳双补类

此类中成药既能补阴、又能补阳，适用于阴阳两虚者。一些人或因先天不足、或因病后虚弱、或因日渐衰老，阴阳消长失控，出现偏盛或偏衰，产生一系列病理症状。因此，必须使阴阳恢复平衡、协调，下列中成药可供采用：

(1) 补天大造丸。

成分：侧柏叶、熟地、生地、牛膝、杜仲、天冬、麦冬、陈皮、干姜、白术、五味子、黄柏、当归身、小茴香、枸杞子。功能：补阳滋阴，适用于肾阴肾阳俱虚、腰膝无力、口渴烦热。对于此药，《医部全录》云：“此方专滋养元气，延年益寿，若虚劳之人，房室过度，五心烦热，服之神效。”用法：每日空心服 100 粒，有病者日服二次。

(2) 何首乌丸。

成分：何首乌、熟地、地骨皮、牛膝、桂心、菟丝子、肉苁蓉、制附子、桑椹子、柏子仁、薯蓣、鹿茸、芸苔子、五味子。功能：益阴补阳，适用于阴阳俱虚，腰膝无力，心烦难寐。用法：日服二次，每次 15~30 粒，空腹盐汤送下。

(3) 全鹿丸。

成分：鹿角胶、青毛鹿茸、鹿肾、鲜鹿肉、鹿尾、熟地、黄芪、人参、当归、生地、牛膝、天冬、芡实、枸杞子、麦冬、肉苁蓉、补骨脂、巴戟、锁阳、杜仲炭、菟丝子、山药、五味子、秋石、茯苓、续断、葫芦巴、甘草、复盆子、白术、川芎、桔皮、楮实子、川椒、小茴香、大青盐。功能：固精益气，滋补强壮，原书云：“此药能补诸虚百损，五劳七伤，功效不能尽述，人制一料服之，可以延寿一纪。”用法：炼蜜为丸，每丸重 9 克，蜡皮封固，日服二次，每次半丸或一丸，温开水送下。临床经验，老年虚寒者，每年冬至立春之间，每日服半丸至 1~2 丸，可解除形寒肢冷，神疲乏力，强健身心。

(4) 神仙巨胜子丸。

成分：巨胜子、生地、熟地、何首乌、枸杞子、菟丝子、五味子、枣仁、破故纸、柏子仁、复盆子、芡实、广木香、莲花蕊、巴戟天、肉苁蓉、牛膝、天门冬、韭子、官桂、人参、茯苓、楮实子、天雄、莲肉、川续断、山药。功能：滋肾填精，温补肾阳，适用于肾阴阳虚衰，腰痛腿软，畏寒肤冷，尿频便溏。原书云：“安

魂定魄，延长寿命，添髓驻精，补虚益气，壮筋骨，润肌肤。耳聋复聪，眼昏再明。服一月，元脏强盛；六十日，发白变黑；一百日，容颜改变，目明可黑处穿针，冬月单衣不寒。”用法：每服 30 粒，空心用温酒送下，盐汤亦可，日二次。如久服，去天雄用鹿茸亦可。

(5) 斑龙二至百补丸。

成分：鹿角、黄精、甘枸杞、干熟地、菟丝子、金樱子、天门冬、川牛膝、楮实子、龙眼肉、麦门冬。功能：益气补肾，健脾生津，适用于肾虚精亏、腰膝酸软、阳虚内热、耳目不聪、须发干枯。《医部全录》评价此方曰：“能固本保元，生精养血，培复天真，大补虚损，益五内而除骨蒸，壮元阳而多子嗣，充血脉，强筋骸，美颜色，增寿算。”用法：每服 80 粒，空心淡盐汤送下。

3. 健脾益胃类中成药

脾胃乃人体中气之所在，中气来源于脾胃饮食的摄纳和营养的吸收，是后天之本。若胃的纳谷功能失常，脾的运化机能乏力，则气血化生不足，必然会出现一系列的营养失调，机体呈现虚弱症状。本类中成药旨在培补后天脾胃为主，使中气健旺，则周身皆得其养，便可延缓衰老。

(1) 人参精。

成分：人参。功能：补脾气，益肺气，生津安神，主治劳伤虚损、食少、倦怠、反胃吐食，自汗暴脱、一切气血津液不足之症。用法：既可熬汤，又可制成口服液剂。

(2) 生脉散。

成分：人参、麦门冬、五味子。功能：益气生津，敛阴止汗，适用于气阴两伤形成的心悸气短、脉微虚汗、咽干舌燥及久咳伤肺、自汗；对于低血压或休克也有一定疗效。用法：有口服液、注射剂两种类型，口服液剂日服三次，每服 10 毫升；注射剂可以输液稀释 5~10 倍后，每次静脉滴注 10 毫升。

(3) 参芪精。

成分：人参、黄芪。功能：益气升阳，主治身体虚弱、食欲不振、疲劳过度、失眠及气血津液不足。用法：每服 10 毫升，日服一次，早饭前服用。

(4) 参苓白术散。

成分：人参、白术、茯苓、干草、山药、白扁豆、莲子肉、薏苡仁、缩砂仁、桔梗。功能：补益脾胃，渗湿和中，适用于脾胃气虚引起的饮食不消、胸脘痞塞、或吐或泻、四肢无力、苔白腻。用法：散剂每服 6 克，水丸每服 3~9 克，日服 1~2 次，温开水送下。

(5) 大茯苓丸。

成分：白茯苓、茯神、大枣、肉桂、人参、白术、细辛、远志、石菖蒲、干姜、甘草。功能：补中益气，健脾散寒，主治五脏气逆、腹胀，吐逆食不下。用法：每服一丸，姜汤下或酒下。

(6) 神仙饵茯苓延年不老方。

成分：白茯苓、白菊花。功能：健脾利湿，清热明目，适用于脾虚便溏，头昏眼花。《普济方》云：“服此药百日颜色异，肌肤光泽，延年不老”。

4. 宁心安神健脑类

这类成药也非常重要，因为它们对心、神、脑这些人体最重要的器官组织起着补益作用。祖国医学认为，心为五脏六腑之大主，又“为君主之官，神明出焉”，其“主血脉，其华在面。”正因为心具有这些重要的生理功能，所以心为“生之本”，即心是人的生命活动的主宰，心功能的盛衰，直接影响着人体生命的寿夭。神是人的生命活动现象的总称，它虽由精气而生。但反过来又能支配精气的活动。《黄帝内经》里说：“失神者死，得神者生”，可见神充则身强，神衰则身弱，神存则生，神亡则死。”脑为元神之府，说明脑是精神活动之所在，健脑则能补神。从上述论述可知，经常选择

一些宁心安神健脑的中成药食用，有益于身心健康，这点对于中老年人，以及脑力劳动者尤为重要。常用此类成药如下：

(1) 天王补心丹。

成分：生地、天门冬、麦冬、五味子、朱砂、党参、茯苓、柏子仁、酸枣仁、当归、丹参、桔梗、玄参、远志。功能：养心安神，适用于阴亏血少而产生的虚烦心悸，睡眠不安，精神衰疲，梦遗健忘，不耐思虑，大便干燥，口舌生疮，舌红少苔，脉细而数。用法：口服，每日二次，每服9克，温开水送下。

(2) 朱砂安神丸。

成分：黄连、甘草、地黄、当归、朱砂。功能：清心养血，镇惊安神，适用于心神不宁，失眠多梦，心悸易惊，胸中烦热。用法：口服，蜜丸每服9克，糊丸每服4.5~6克，口服二次。

(3) 酸枣仁汤。

成分：酸枣仁、甘草、知母、茯苓、川芎。功能：养血安神，清热除烦，适用于虚劳虚烦不得眠，心悸盗汗，头目眩晕，咽干口燥，脉弦或细数。用法：遵医嘱。

(4) 脑灵素。

成分：人参、鹿茸、龟板、龟板霜、鹿角胶、鹿角霜、茯神、五味子、枸杞子、苍耳子、羊藿叶、熟地、麦冬、黄精、远志、炒枣仁、枣肉、白糖。功能：滋补健脑，主治神经衰弱、头痛头晕、健忘失眠、耳鸣。用法：日服二次，每服2~3丸，白开水送下。

(5) 琼玉膏。

成分：生地、人参末、白茯苓、白沙蜜。功能：开心益智，发白返黑，齿落更生，延年。用法：用白汤或酒点服一匙。

(6) 彭祖延年柏子仁丸。

成分：柏子仁、蛇床子、菟丝子、复盆子、石斛、巴戟天、杜仲、天门冬、远志、天雄、续断、桂心、菖蒲、泽泻、萸薢、人参、干地、山茱萸、五味子、钟乳、肉苁蓉。功能：养心安神健

脑，久服强记不忘。用法：先食服二十粒，稍加至 30 粒。

5. 补肾气类

历代方书所载之延年益寿中成药，以补肾者居多。盖肾为先天之本，元阴元阳之所居，肾气旺盛，则延缓衰老而增寿。

(1) 八仙长寿丸。

成分：怀生地、山茱萸、白茯苓、牡丹皮、五味子、麦门冬、干山药、益智仁。功能：滋补肾阴，适用于肾亏肺燥、腰膝无力、咳喘口干。用法：每服一丸，一日二次，温开水送下。

(2) 延寿丹。

成分：天门冬、远志、山药、巴戟天、柏子仁、泽泻、川椒、生地、枸杞、茯苓、复盆子、赤石脂、车前子、炒杜仲、菟丝子、牛膝、肉苁蓉、当归、地骨皮、人参、五味子。功能：滋肾阴，补肾阳，主治肾气不足所引起的腰酸腿软、头晕乏力、阳痿尿频。《医学正传》云：“凡人于中年后常服，可以却疾延年。”用法：每服 70 粒，温开水送下。

(3) 还少丸。

成分：山药、牛膝、远志、山萸肉、楮实、五味子、巴戟、石菖蒲、肉苁蓉、杜仲、茴香、枸杞子、熟地。功能：补肾气，主治真气虚损、肌体瘦弱。目暗耳鸣、饮食无味等。用法：每服 30 粒，温酒或盐汤送下，日服三次，食前服。

(4) 益寿地仙丸。

成分：甘菊、枸杞、巴戟天、肉苁蓉。功能：补肾清肝，适用于肾虚、目花耳鸣、大便秘结。原书云：“久服清头目，驻颜润发”。用法：每日空心盐汤或酒下 30 粒。

(5) 延令固本丸。

成分：菟丝子、肉苁蓉、天门冬、麦门冬、生地、熟地、山药、牛膝、杜仲、巴戟、枸杞、山萸肉、白茯苓、五味子、木香、柏子仁、复盆子、车前子、地骨皮、石菖蒲、川椒、远志肉、泽

泻。功能：益肾壮阳，主治诸虚百损，中年阳事不举，未到五十须发先白。用法：空心温酒下 80 粒。

(6) 不老丸。

成分：人参、川牛膝、当归、菟丝子、巴戟天、杜仲、生地、熟地、柏子仁、石菖蒲、枸杞子、地骨皮。功能：补肾壮阳、益气安神，适用于肾虚所致头昏头痛，烦躁不安，精神疲惫，倦怠乏力。《奇效良方》称赞此方说：“补益五脏，和调六腑，滋充百脉，润泽三焦，活血助气，添精实体。”用法：日服三次，每次 15～30 粒，空腹黄酒或盐汤送下。

(7) 龟龄集。

成分：鹿茸、穿山甲、石燕子、小雀脑、海马、紫梢花、旱莲草、当归、槐角子、枸杞子、杜仲、肉苁蓉、锁阳、牛膝、补骨脂、茯苓、熟地、生地、菊花、青盐。功能：温肾助阳，补益气血，适用于阳痿、遗精、头昏眼花、步履维艰、腰腿酸软、神倦乏力等症。本成药以龟龄作名，取龟鹤长寿，喻可增寿之意。用法：每服五粒，黄酒送下。

6. 延年益寿类

这类中成药具有益老、耐老、抗老或轻身健体、祛病延年的作用，非常受到广大人民群众的喜悦，现介绍如下：

(1) 十精丸。

成分：枸杞、熟地、桂心、菊花、山茱萸、菟丝子、肉苁蓉、花椒、柏子仁、茯苓。功能：补肾益心，乌须发，悦容颜，久服轻身延年。用法：每晨空腹服 10 克，用温酒或盐开水送服。

(2) 七宝美须丹。

成分：生首乌、当归、茯苓、淮牛膝、枸杞、补骨脂、菟丝子、黑芝麻。功能：滋补肝肾，益气养血，添精益髓，乌黑须发，美颜延年，适用于肝肾虚损所致的多种慢性疾病。用法：每早晚服 2 丸，盐开水送服。

(3) 壮元丹。

成分：牛膝、肉苁蓉、熟地、川芎、复盆子、石斛、菟丝子、当归、续断、巴戟、茯苓、山茱萸、枸杞、肉桂、五味子、防风、杜仲。功能：养血活血，强壮筋骨，增进食欲，乌须发，润肌肤，久服轻身延年。对于肝肾虚损、精血不足，眼昏黑花、迎风流泪、头晕耳鸣、筋骨酸痛、步履无力有较好疗效。用法：每晨空腹服 10 克，盐汤送下。

(4) 四圣不老丹。

成分：松脂、茯苓、黄菊花、柏子仁。功能：养胃气，定神志，增食欲，倍精力。用法：每晨空腹服 5 克，温酒送下。

(5) 女贞丸。

成分：女贞子、旱莲草、桑椹子。功能：补中安脏，养精神，轻身延年。用法：每日空腹服 10 克，淡盐开水送下。

(6) 百花散。

成分：桃花、吉利花、甘菊花、枸杞花。功能：倍力气，轻身延年。用法：口服三次，每次 5 克，开水送下。

(7) 太清灵宝散。

成分：菊花、茯苓。功能：润面，乌须发，延年益寿。用法：每日三次，每次 5 克，温酒送服。

(8) 轻身散。

成分：黄芪、茯苓、甘草、人参、山芋、云母粉。功能：益气健脾，增食欲，助消化，延年益寿。用法：饭后盐开水调服 3 克。

(9) 驻颜延年方。

成分：枳实、熟地、甘菊花、大门冬。功能：轻身明目，悦泽肤色。用法：每晨空腹温酒送服 10 克。

(10) 枸杞酒。

成分：枸杞子二升，以好酒三升，搅匀、密封，至立春前 30 日开瓶。功能：变白，耐老，轻身。用法：每空心暖饮一盞，勿食

芫荽、葱、蒜。

(11) 延寿酒。

成分：黄精、苍术各四斤，天门冬三斤，松叶六斤，枸杞五斤，水三硕，煮一日，熬如酿酒法，空心服之。功能：补虚，益寿延年。

(12) 枸杞根散。

成分：枸杞根 500 克、小麦 50 克。用水煎煮枸杞根，取药汁加小麦浸渍一夜，晒干、研末。功能：养性，延年益寿。用法：每日早晚各服 3 克。

第六部分

心理学养生

第一章 心理咨询

健心“八戒”

美国哈佛大学的一些学者用了 40 年的时间，在 21 岁和 46 岁之间，过着舒畅精神生活的 59 人中，只有 2 人在 53 岁时得了重病，其中 1 人死亡。而在同一时期内，得不到舒畅精神生活的 48 人中，都在 55 岁前死去。为此，在此提出养生“八戒”，也许会对你有所启示。

一戒疑。疑心病者，总以为别人在暗算自己，一言一行都得提防，因此坐立不安，经常失眠。

二戒妒。妒忌别人的成就，不考虑怎样奋起猛追，却希望别人栽跟头。

三戒卑。觉得自己处处不及旁人，在人前仿佛矮三分。不喜欢和人共事，愈来愈孤僻，越来越古怪。

四戒傲。自以为是，老子天下第一。周围的人对他敬而远之，他却自鸣得意。生活空虚，无所寄托，缺少乐趣。

五戒躁。容易发脾气，红脸红脖子粗或吵或闹，甚至骂人、打人、毁坏物件，然后心理上得到一种莫名其妙的满足。

六戒愁。整天生活在忧虑之中，愁容满面，心事重重。

七戒慎。时时提心吊胆，怕说错话，怕做错事，怕得罪人。

八戒悲。一生当中，一些不幸的事常常浮现在眼前，不觉悲从中来。

良好心态环境助事业成功

实验证明，良好的人际关系和得到周围人群的关爱是克服心理

障碍，恢复健康心理的重要保障。一则实际例子也恰恰证明了这一点。

1994年金秋美国普林斯顿大学数学家纳希博士成为当年诺贝尔经济学奖的获得者。这位经济数学学者在1955年前后正是出成果的黄金时期，不幸产生了严重的心理障碍，刚满30岁时就被送进了精神病院。在以后的10多年中，他病情反反复复，成了这家医院的常客。他常在校园中徘徊游荡，烦躁地在图书馆中出出进进，在黑板上莫名其妙地涂写一些数学公式，成了学校中孤独的“幽灵”。

纳希在严重的心理困顿中，得到了周围群体的热情关照和呵护。学校的亲朋同道们常热情邀请他参加听讲座、研讨会等学术活动。人们对他亲善、友好，一点都不歧视他，这使他逐渐远离孤独。

置于被人关心的氛围中，纳希感到自己被承认是“社会的人”。他从自我抑郁的阴影中走了出来，开始主动与同事和学生们接触交谈了。他社交面越来越广，对事业的倾注之情越来越深。他的郁闷之心渐渐被化解，能正常地投入科研活动中，他在电脑的操作中，学会了编程等复杂的程序。周围人热情的关心和他对工作的迷恋，使他增强了生活的信心和勇气，他的心理障碍渐渐被排除了。

诺贝尔奖的获奖成果，必须要有该领域中的积极支持者、推荐者。当该奖评委会调查时，库恩教授高度肯定了纳希的成果，而且力陈己见，认为若因其患有心理障碍而剥夺了他获奖的机会，那是极为不公的。

纳希走向诺贝尔奖殿堂的经历启迪我们：心理病症患者所在单位、集体和友人的“爱心”，是治疗这种疾病的“特效药”；周边良好的“心理生态环境”，是心理康复导向事业成功的保证。

良性暗示助健康

一位退休职工患过癌症，也曾复发。但他却在15年后的今天

仍然愉快地活着，他说他战胜病魔的法宝之一就是“良性暗示”。他的具体做法包括三个方面：首先要多回忆过去美好愉快的事，使自己保持平静愉悦的心情。其次是排除杂念，默念良性同语，例如：早晨起床时默念：“今天感觉特别好”；吃饭前默念：“这饭菜又香又好吃”；睡觉前默念：“今晚一定睡得香”；吃药时默念：“这药对治病特别有效”等等。

良性暗示也叫积极暗示，是心理暗示的一种，能够对人的心理、行为、情绪产生一定的积极影响和作用。从心理学角度来分析，言语中的每一个词，每一句话，都是外界事物和生活现象的代表，在人的大脑中都有反映，对人体起着重要的启示作用。

人要想健康，除了积极锻炼身体，合理饮食起居之外，还应注意经常进行良性暗示。为了使良性暗示达到预期的效果，做良性暗示的时候要注意两点：一是克服浮躁心理；二是克服急功近利的心理。良性暗示是一种平心静气潜移默化的心理运动，想一蹴而就，或三天打鱼两天晒网的做法都是不可取的，也是根本不可能成功的。在充满变幻和快节奏的现实生活中，要想保持身心健康，使良性暗示取得实效，必须默默地、静静地、缓缓地、天长日久地进行，才能得到理想的效果。

心理健康需“营养”

一般人都知道，身体的生长发育需要充足的营养，如蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和水等。事实上，心理“营养”也非常重要，若严重缺乏，则会影响心理健康。

那么，人类重要的精神“营养素”有哪些呢？

首先也是最为重要的精神“营养素”——爱。童年时代主要是父母之爱，少年时代增加了伙伴和师长之爱，青年时代情侣和夫妻尤为重要。中年人社会责任重大，同事、亲朋和子女之爱十分重要，而老年人对子女和孙辈的爱在他们生命中占重要地位。爱有十

分丰富的内涵，如情爱、关怀、安慰、鼓励、奖赏、赞扬、信任、帮助和支持等皆是。一个人如果长期得不到别人尤其是自己亲人的爱，心理上会出现不平衡，进而产生障碍或疾患。

第二种重要的精神“营养素”是宣泄和疏导。可能每个人都有这样的体会：遇到不顺心的事想对亲人和好友诉说，把心里的不快倒出来，这就是宣泄。与此同时，也希望有人帮助自己解开心里的疙瘩，或帮助出出好主意。宣泄和疏导都是维护心理平衡的有效办法。心理负担若长期得不到宣泄或疏导，则会加重心理矛盾进而成为心理障碍。

善意和讲究策略的批评，也是重要的精神“营养素”。它会帮助人们明辨是非，改正错误，进而不断完善自己。一个人如果长期得不到正确的批评，势必会滋长骄傲自满的毛病，固执、傲慢、自以为是，而这些都是心理不健康的表现。

心理养生四要素

善良是心理养生的营养素，心存善良，就会以他人之乐为乐，乐于扶贫帮困，心中就常有欣慰之感；心存善良，就会与人为善，乐于友好相处，心中就常有愉悦之感；心存善良，就会光明磊落，乐于对人敞开心扉，心中就常有轻松之感。总之，心存善良的人，会始终保持泰然自若的心理状态，这种心理状态能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态，从而提高了机体的抗病能力。所以，善良是心理养生不可缺少的高级营养素。

宽容是心理养生的调节阀。人在社会交往中，吃亏、被误解、受委屈的事总是不可避免地要发生。而对这些，最明智的选择是学会宽容。宽容是一种良好的心理品质。它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟、坚强和力量。一个不会宽容，只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高，使心理、生理进入恶性循环。学会宽容就会严于律己，

宽以待人，这就等于给自己的心理安上了调节阀。

乐观是心理养生的不老丹。乐观是一种积极向上的性格和心境。它可以激发人的活力和潜力，解决矛盾，逾越困难；而悲观则是一种消极颓废的性格和心境，它使人悲伤、烦恼、痛苦，在困难面前一筹莫展，影响身心健康。

淡泊是心理养生的免疫剂。淡泊，即恬淡寡欲，不追求名利。清末张之洞的养生名联说：“无求便是安心法”；当代著名作家冰心也认为“人到无求品自高”。这说明，淡泊是一种崇高的境界和心态，是对人生追求在深层次上的定位。有了淡泊的心态，就不会在世俗中随波逐流，追逐名利；就不会对身外之物得而大喜，失而大悲；就不会对世事他人牢骚满腹，攀比嫉妒。淡泊的心态使人始终处于平和的状态，保持一颗平常心，一切有损身心健康的因素，都将被击退。

心理因素和免疫功能

心理因素对人的免疫系统产生很大影响。研究观察了 374 名男女的状况，他们都有稳定的工作，也没有慢性病。心理学家的结论是：他们中间那些不受过挫折、性格开朗、为人随和、心情乐观和对周围的人充满爱心的人，流感、咽炎、伤风和其它的毛病不是从其身边绕过去，就是很快痊愈，不会变得复杂和复发。相反有下列行为举止和性格特征的人，例如，固执己见、自怨自艾、对自己和周围的人持否定态度、悲观多疑、心胸狭窄、记仇，缺乏自信、神经过敏，则在很大程度上减弱了免疫系统的功能，同时，降低了对季节病的抵抗力。

怎样才算心理健康

我们已经知道，现代的健康概念不仅指身体健康，还包括心理健康。简言之，心理健康是指自我感觉和社会功能的良好状态。它

是一种值得我们大家去追求理想的情况，也是心理卫生科学的奋斗目标。具体而言，心理健康包括对自己和对社会两个方面的认识。

一、对自己的认识

首先是认识自我，不过高或过低地评价自我。过高评价自我会使人过分自满，将自己临架于所有人之上而忘乎所以，过低评价自我会使人过分自卑，长期压抑自己。要能够站在别人或社区的角度来审视自己，恰如其分地评定自己。过分自满和自卑的人往往很难跟别人沟通，既缺乏对别人理解，也不了解别人对自己的评价，这样的人很难客观地评价自己。特别是过分自卑者，常常以过分追求完美来获得心理上的平衡，因而很容易导致强烈的心理冲突出现心理障碍，如抑郁、焦虑、对他人的强烈嫉妒和对社会的仇视等。

其次是接受自我，不因自己的不足而怨天尤人，自暴自弃。世上没有十全十美的完人。要学会将自己的劣势变为优势。每一个人的真实的自我跟他理想的自我总是有分歧，甚至有巨大差距，但这并不可怕，可怕的是对此只会抱怨，而缺乏用实际行动来改变自己的意志。

最后是善待自我，既要对现实生活有积极的追求，让自己有一个充实的人生，也要给自己留足够的回旋余地。因此有学者提出，所谓心理健康就是各种心理力量之间的平衡整合能力，其精髓就在于可屈挠性。一个在失败和挫折面前一蹶不振，自我虐待的人也是心理不健康的表现。要学会审时度势，调整自己的生活目标，一条路走到黑只能摧毁自己的身心健康。

二、对人际关系的认识

良好的人际关系是心理健康的重要指标。不良的人际关系或人际沟通的失败，是心理不健康和精神障碍的主要原因。一个人人际关系的质量愈高，他的健康水平也愈高，同时，心理治疗和康复也是以人际关系为其核心因素。一个人是否能够建立良好的人际关系，从心理学的角度看，主要有三点：

1. 是要有良好的社会道德观念。道德观念是维系人类社会关系的思想准绳，人们只有依照公认的道德观才可能和平共处，谁愿意与一个道德有问题的人相处呢？这也是为什么心理医生虽然不是“道德卫士”，但在心理治疗中却经常会与被治疗者探讨道德观问题，剖析不良的道德观会给自己的心理上造成哪些伤害。

2. 学会宽容和信任。“海纳百川，有容乃大”。既然人无完人，就要学会宽容和理解别人的错误。仇恨心理是一面双刃剑，在伤害别人的同时，会更深地伤害自己。

3. 学会适应环境。如果不能回避，也没有力量去改变环境，那么就得去适应它。有句名言说得好：“如其诅咒黑暗，不如燃起一支明烛。”

对自己和他人的态度常常是相互关联的，不能恰当地评价自己的人，也难以正确地了解他人；人际关系不良者，必然存在自我认识上的问题。

现代人要想自我感觉良好地生存，心理健康是必修的一课，心理医生则是我们修这一课遇到困难时的最佳助手和益友。

第二章 心理障碍

别把感情压力不当事儿

很多人都认为“情关难过”，其实真正最难过的是面对分离的“舍不得”，那种风云变幻，仿佛失去了生命的全部的痛苦，身历其境的人是宁愿用所有的力量去挽回的！

1. 人生的迭起又岂是我们所能料尽

如何处理感情上的压力呢？我们都要学习。当然，必须先了解造成压力的原因，是因为看不开还是舍不得？深切地省思压力的来源，理性地面对它，而不要纵容自己沉溺其间。任何感情挫折的调剂都需要时间，但不是无休止地沉浸在泪水中。其次，要了解感情的多面性，不要钻牛角尖地认为错过了一段感情，人生就一定会变成黑白的。“塞翁失马，焉知非福”，人生的高潮迭起又岂是我们所能料尽的？

2. 分享的喜悦是加倍的喜悦，分担的痛苦是减半的痛苦

曾有癌症患者深以自己的不幸为苦。医师问：“生病对你的影响完全都是负面的吗？”她想了又想以后，忽然领悟到——生病后，丈夫与孩子对她更体贴了；为了养病，全家搬到空气清新的乡间，完成了她长久以来想远离都市过生活的心愿。如此一想，心中对疾病的怨恨就大为减轻，紧锁的眉也得到舒展。

不要存有自己特别倒霉，是惟一受害者的想法，以免负面情绪一直累积。医院的“团体治疗”便是基于经验分享的概念，帮患者走出自怨自艾的象牙塔。“分享的喜悦是加倍的喜悦，分担的痛苦是减半的痛苦”。

3. 亲人、朋友的支持是关键

家人之间的关心及支持也是帮助患者走出悲伤的关键。由于身处暴风圈中，家人很容易成为压力转移的受害者，例如爸爸因病失业，便天天对妈妈发脾气，妈妈就骂孩子，孩子只好摔玩具——这就是压力的传染。应斩断传染关系，不要祸及无辜，以免问题更加复杂。

走出感情受挫的幽谷需要时间。能勇于面对问题，试试上述的方法，相信对压力的缓解会有帮助的。

烦恼向异性倾诉

当人们心中有了烦恼时，常常希望能够倾诉出来，好友的劝告与抚慰，有助于使烦恼烟消云散。此时，倾诉主要是为了满足情感表达的需求，满足心灵慰藉的需求。所以，此时倾诉者往往不是寻求一个好参谋，而是想找一个好听众。

那么，这时同性与异性相比谁是更好的听众呢？当然是异性。

首先，两性性心理有“异性相吸”的作用。由于对方是异性，当事人便比较容易缓解内心因苦恼造成的紧张和焦虑。这也是人际交往中异性朋友的功能之一。

第二，两性性格有“互补”作用。心理学发现，在人际交往中有一个“互补性”原则，男女双方的个性存在相反的差异时，往往相互吸引。一般说来，男人的刚毅和女人的温柔正好可以互补，给苦恼中的异性朋友以慰藉。

第三，两性交往有“异类群体”作用。人们常常愿意在自己同类群体之外的交往对象那里打开自己的心扉。比如，人们往往对外单位的人、外地人甚至陌生的人更容易袒露自己的内心世界，这是情感交往的特点所致，异类群体中的人相对来说安全系数比较高一些。两性各自分属不同的性别群体，因而也就比向同性袒露心迹更为安全些。

怀有敌意易患心脏病

研究人员发现越来越多的证据，证明有敌意的人容易发展成为心脏病。有敌意的心理状态，与新陈代谢的症状有关。与心脏病有关的一组现象有肥胖、高血压、胰岛素抵抗。目前还不清楚敌意转化成生理危险的确切过程，但是研究人员第一次把敌意相关的种种现象统一起来分析。研究人员分析了 1000 名 40 至 92 岁的男人，发现怀有对人对事的敌意的人，更有可能发生肥胖和胰岛素抵抗，而且二者均为促成心脏病因素。研究还发现，受教育少的男人更容易有敌意。因此，在不少情况下，敌意是社会低下层人士对慢性压力在情感上和行为上的反应。这一有益的发现，还有待于更多的研究来丰富它。

千万不要忽视情绪污染

情绪是客观事物作用于人的感官而引起的一种心理体验。无论喜、怒、思、悲、惊，都有其原因和对象。幽静的环境，清新的空气，高尚的品德，物质的丰富，文化的繁荣，都能引起人们愉快、轻松的良好情绪，而环境脏乱、虚伪庸俗、文化枯萎等，则可能导致人们厌烦、压抑、忧伤、愤怒的消极情绪。情绪具有两重性：一是两极性，如快乐和悲哀，热爱和憎恨，轻松和紧张，激动和平静等；二是暗示感染性的大小，往往由人们地位和作用的不同而不同。

现代心理学告诉人们，人的情绪有两个关键时间，一是早晨就餐前，二是晚上就寝前。在这两个关键时间里，每一个家庭成员都要尽量保持良好的心境，稳定自身情绪，尽量不要破坏家庭的祥和气氛，避免引起情绪污染。假如在一天的开始，家庭某一个成员情绪很好，或者情绪很坏，其他成员就会受到感染，产生相应的情绪反应，于是就形成了愉快、轻松或者沉闷、压抑的家庭氛围。

任何人都会有情绪低落的时候，每当这时，一是要有点忍耐和克制精神，二是要学会情绪转移。把不良情绪带回家，将心中怨气发泄在家人身上，为一些小事耿耿于怀，……诸如此类，都会影响他人情绪，造成家庭情绪污染。

什么是人格障碍

每个人的人格既然有很大差别，那么怎样才算是人格障碍？有人说：人格异常与人格障碍不完全一样，这是怎么回事？

人格障碍一词，是精神病学诊断分类中的名词。它的定义是：“人格特征显著偏离正常，这种人格特征的偏离使得患者形成了特有的行为模式且对环境适应不良，甚至达到害人害己的程度。”

一般人做人处事都有一定的模式，都要接受社会规范的要求和检验。如果超越了正常的范围便形成了人格障碍。人格障碍，是与正常的社会规范准则难以融洽的一种心理障碍。有人格障碍的人，其行为模式异于常人，比如有人格障碍的患者，常为一点小事动辄怒发冲冠、暴怒不已，对人残酷无情，以他人的痛苦为乐，对人毫无诚意、极不负责，做错事绝无悔恨及羞耻之心，极端自私，感情冷漠，他们对环境适应不良，缺乏朋友。这些也必然地影响着他们的职业功能，常常是“到哪儿哪不要，到哪儿也呆不长”。但他们对此却毫无自知，只是一味地怨天尤人，而绝不检查自己。人格障碍通常开始于童年，青少年或成人早期，并一直持续到成年以后甚至终生。

在1806年法国曾发生这样一件事：一个男性成年人，在井台上与一女人为小事吵了几句嘴，这个男人暴怒之下，竟将女人扔到了井里，此事引起哗然。有关人怀疑该男人不正常，要求医生诊断。经详细了解病史，知道该男人的母亲是一个性格软弱的人，对儿子自幼放纵娇惯。有求必应，及至成年变得骄横拔扈，稍不随意就引起强烈的愤怒，曾一脚将狗踢死，听到马叫则用鞭子狠命地抽

打，医生经过反复的考虑，认为这是一种疾病。这个案例就是最早报道出来的关于人格障碍的一个病例。

有些人格障碍者，其人格障碍是在患了某些疾病之后发生的，如癫痫病患者，在长期频繁发作之后，人格变得凶狠、残暴、计较细节小事、记仇、能力减低无法胜任工作，难于与别人相处；患精神分裂症之后，表现孤独不爱交往，情感淡漠、缺乏进取心等，这些人格障碍是在疾病的基础上发生的。对这些人格改变统称为人格异常，由此看出所谓人格异常，它包括的内容比较广泛。而人格障碍则专指那些非继发于某些疾病，是自幼年开始逐渐形成的人格偏离正常者。也有人把那些原发性的人格障碍（他们虽然性格怪戾，但尚可坚持工作、学习、生活而不危及他人或自身者）称之为人格偏离。

青春期社交恐怖症及其治疗

社交恐怖症在我国最为常见，由于其回避行为是不与人交往接触，故又称恐人症。其表现繁多，但都与同别人交往有关。例如：在别人面前怕吃喝东西、怕发抖、怕脸红、怕说话、怕面部肌肉抽搐、怕控制不住发笑、怕自己有口臭、怕自己肛门排气有臭味、怕被别人注视、怕与人对视、怕与异性接触等。社交恐怖症患者对被人注视特别敏感，他们一旦发现别人注视自己就不自然，脸红，不敢抬头，眼睛不敢与人对视，甚至感到无地自容。因而不愿社交，特别害怕到公共场合去，在汽车或火车上不敢面对旅客就坐，也不敢从成排的人面前走过。有些人只有在夜幕中或在天色朦胧不易被人注意时才敢外出。这些回避行为加重了对人恐怖的恶性循环。

常用治疗恐怖症的方法有：森田疗法、暴露疗法、钟氏认知领悟疗法、认知行为疗法、系统脱敏疗法、集体心理疗法等。不管应用什么方法，都应在精神科医生的指导下，做到学会带着恐惧去生活，把恐惧感控制在合理的限度之内，应面对恐惧、接受恐惧，体

验多了，随着时间的流逝，恐惧感自会烟消云散。

浅谈人格障碍

人格障碍又叫病态人格，是指偏离正常的、或不正常的性格。人格障碍有如下特征：

1. 往往在幼年有学习成绩不良、逃学、被开除、违纪、在外过夜、说谎、过早的性行为、被拘留、破坏公物等品行障碍的表现。

2. 攻击性强、暴躁、缺乏责任感、感情肤浅而冷酷、自我控制不良及与人格格不入等，具有高度的冲动性和攻击性，对挫折的耐受力差，遇到失利则易引起应激反应状态。

3. 不能吸取经验教训、无羞惭感。

4. 行为无计划性，往往受本能欲望、偶然动机或感情冲动所驱使，情绪波动，缺乏计划性或预谋。

5. 社会适应不良，与家庭、朋友、配偶不能保持长久、亲密而忠实的关系，两性关系混乱，对子女不关心。

6. 多种形式的挫折和犯罪往往趋向吸毒或酒精乱用等沉沦的表现。这类人群有较高的自杀率。人格障碍一旦形成后多数持续发展，在少年后期至成年前达到高峰，成年后一般逐渐缓和，违纪和破坏行为减少，但发生抑郁的机率增加。

如何才能摆脱神经衰弱带来的烦恼

每当高考前，很多考生都会面临同样的来自自身、家庭、学校乃至社会上的心理压力，在这种情况下，考生把成败得失看得很重，考前复习又突击做题，因而心理负担过重，情绪高度紧张，一旦超过本人心理生理负荷时，就会出现心理疲劳和脑力下降。这时如能适当休息，及时调整学习方法和计划，合理分配学习、休息及娱乐的时间，很快就可以恢复。但这些患者由于自身素质及社会家

庭的压力，又急于投入到有效的学习中，即使休息的时候也念念不忘学习，总在批评自己：“总这么休息，能考上大学吗？”于是不断提醒自己：“一定要睡好觉！”结果越是努力提醒自己，反而越睡不着，休息不好，学习成绩和脑力均在下降，越下降，越着急，越着急越睡不好。如此恶性循环，就形成了神经衰弱。

患了神经衰弱，会给学习、工作带来很大影响，精神异常痛苦。那么如何才能摆脱掉神经衰弱带来的烦恼呢？应从下面四个环节入手，调整自己的心理状态：

(1) 消除引起神经衰弱的情绪紧张，减轻心理压力。首先应认清，这种“病”是可以治愈的，决不是什么绝症，也不会变成精神病。尽管自觉脑力不济，实际上照样能应付日常生活及一般工作和学习，不会造成精神残疾。应将理想与现实、希望与可能分清。比如，希望自己能总有精力，永无疲劳，能考上名牌大学，但实际上自己的学习已经是超负荷了，这时应该休息了。不要为脑力下降而焦虑，必要时也需降低自己的奋斗目标，要量力而行，要把目标确定在自己能充分发挥潜能，而又不导致精神崩溃的限度。将目标降低，轻装前进，能收到出人意料的好结果。人世间的很多事情是受很多因素制约的，其中大部分并非人力所能克服，很多事情并不能心想事成，“人只能做自己想做的，不能要自己想要的。”只要自己尽力去做了，就应感到心安理得。如果能这样想，压力感不就小多了吗？再说目标也不只有一个，“条条大路通罗马”。只要能过得充实，生活得有意义，就应感到满足。当然，一个人要想达到这样的境界是不容易的，需要在实际生活中慢慢体会、领悟。

(2) 正确认识神经衰弱的本质。已患神经衰弱的人，首先认识到症状是一种信号，它告诉你：“大脑太累了，压力太大了，需要休息调整了。”这时，想一下子消除症状肯定是无济于事的。应该先冷静地分析一下，这种情绪紧张和心理压力来自何方。从表面上看，神经衰弱确实影响了学习和工作，可实质上它及时地停止了你

超负荷运转，使你暂时摆脱了沉重的心理负担，获得一个休整、喘息的机会。同时也使你获得了一次直接面对痛苦、甚至设法超越痛苦的机会。有许多人就是从神经症的痛苦和束缚中彻底解脱出来，成了一个全新的、富于创造性的、能够释放全部潜能的人的。

(3) 打破神经衰弱的恶性循环。恶性循环形成的关键是患者想用人为了的努力直接消除神经衰弱的症状，如注意力不集中、失眠、烦恼等。但人为的努力不但无效，反而越发固定了注意力，越想努力消除，症状越重。相信患者对此一定体会很深。要想打破恶性循环，需做到：①不把注意力集中于这些症状；②不去有意识地直接消除症状。实现上述两点的唯一办法就是行动，带着症状去做事，可以从最简单的事情做起，因为神经衰弱不是精神或体力的残疾，所以总有能做的事，如打扫室内卫生、买菜购物、看自己喜欢的电影和书籍、欣赏音乐、给朋友写信等等。如果你下决心找事做，就不愁没事做。唯一的要求就是不想病、不谈病，带着痛苦找事情做，像正常人一样生活。所做的事情尽量不要太单一，尽量做一些比较消耗体力的、不太费脑筋的、自己喜欢的、收效很快的事情，逐渐增加做事的种类和加大脑力消耗。长此坚持下去，神经衰弱的苦恼会在不知不觉中消逝。这样做的道理似乎难以理解，但只要亲自实践，定会有所领悟。如果你真的有决心从神经衰弱的痛苦中解脱出来，就从现在开始做起吧。

应该指出，带着症状而不顾及症状，全力以赴地做自己应做的事情，这可不是容易做到的，有时也可能有反复，使症状加重，但只要坚持下去，终归会将神经衰弱彻底治愈。

(4) 改善睡眠。要想改善睡眠，首先要养成良好的睡眠习惯，注意生活有规律。晚饭不宜过饱，临睡前不要进食，不饮用具有兴奋作用的饮料，不要进行大运动量的体育锻炼，不听节奏感太强的音乐等，不睡觉时尽量不进入卧室，没有睡意绝不上床。有些病人害怕失眠而提早就寝或由于失眠而导致晚起均是不可取的。要认识

到睡眠是一个自然过程，是生理现象，是由生物钟决定的本能现象，人为的努力不但无法奏效，而且越是为人睡焦虑，大脑皮层越兴奋，越难以入睡。患者为人睡而做出的种种努力，往往收到完全相反的效果。每当你下决心不睡，希望能熬个通宵时，却偏又睡意绵绵。所以，人应该顺从自然，不要强迫自己赶快入睡。应采取能睡多久，便睡多久，躺着就是休息的态度。人体会自动调整所需的睡眠时间，假如不去考虑睡着睡不着的问题，自然就会较快地入睡。

如何克服羞怯心理

在社交场合，常有人会存在羞怯心理障碍，有的人轻松自然，谈吐自如；有的人却手足无措、不知如何是好，言谈举止都显得紧张失常。第一次上讲台的新教师或第一次当众演讲的人也有这样的体验：事先想好的话，一到台上就乱套了。这种情况在青年男女的交往中更为常见。在心理学上，把这种心理现象叫作羞怯心理。

一般说来，羞怯心理是一种正常的情绪反应。其一，因为它带有普遍性，许多人都可能有过这种体验。美国心理学者的研究估计，有百分之四十的美国人认为自己有羞怯心理；其二，羞怯心理引起的生理反应是短暂的，反应过后，生理功能又恢复正常状态，因此无损于身心健康。但是，羞怯心理对人际关系的建立和发展无疑是一种障碍。当羞怯心理产生时，肾上腺素分泌增加，从而导致心跳和呼吸加快，血液循环加速。由于人的脸部皮肤表层毛细血管特别丰富，所以脸红非常显眼，这种突然的情绪反应，往往导致大脑中枢神经活动的暂时紊乱，使记忆发生故障，思维出现“混乱”。于是出现言辞迂缓、语无伦次、举止失措、紧张失常。这种羞怯心理包含强烈的自我意识。羞怯者过分考虑自己给别人的印象，总是担心别人瞧不起自己；无论干什么事，总有一种自卑感，总怀疑自己的能力；与人交谈时，不敢正视对方；过分夸大自己的缺点和不

足，使自己总处于思想消沉的状态之中。上述症状的核心是对“安全”的过分关注，循规蹈矩而不肯冒半点风险。

如何克服和消除羞怯心理，应注意以下几点：

(1) 去除心理上的孤独感。相信自己在陌生的环境中也能找到真正的朋友，而且还应看到其他人也同样在寻找朋友、寻找依托与帮助。当你确信自己与他人处于同样位置的时候，你就会消除孤独，由不安走向坦然。

(2) 克服自卑感、增强自信心。羞怯是内心不安的一种反映，它也是人的自卑感在作怪。自卑感的产生源于对自身盲目的否定。自卑感是自我意识的消极因素。羞怯者应认识到，人人都有其优势和长处，也有劣势和短处。那么不妨画一张表，标明自己的优缺点，牢记自己比他人优越的地方，确认自己是有才能的，然后便充满自信地去参加社交活动。经过一段时间，自卑心理便会逐渐消失。这样做实际上是自信心的培养与锻炼。要让别人承认自己，必须先得到自己的承认。不要对别人如何评价自己太敏感、太介意，要学会正确、客观地评价自己。自问一下：“我真的不如人吗？”“我真的不能向他人那样交谈、处事吗？”如果不是这样，你就无须为此担心；如果真是这样，也没什么大不了的，只要今后把注意力放在如何改进上即可。

(3) 多参加社交活动，千万不能采取回避态度，要在实践中掌握克服羞怯心理的有效方法。要在与人接触中，学会如何对待别人的问候或恭维，如何与陌生人进行开场白，学会如何让谈话继续下去或中止谈话的技巧。锻炼在公共场合说话的本领，提高语言表达能力和技巧。多参加文体活动，扩大人际交往的圈子，这样你会在各种活动中自然地消除羞怯心理。

神经质症是怎样形成的

神经质症是在神经质性格基础上产生的。在某种特定条件下，

任何人都可能发生神经质症症状。如第一次在众人面前讲话感到紧张而不知所措；听到有人谈论艾滋病、癌症就感到非常可怕；见到邻居被窃，自己变得格外小心等。性格健全的人，上述反应仅是短暂的，一过性的。而神经质性格的人，在面临心理困难时，精神上会出现强烈的不安，并由此导致错误的认识，把健康人都有的不安和不适感等心身生理变化误认为病态或异常。患者本人高度注意这些“病态或异常”，并企图排除之。但这些不安和不适的特点是越注意它，越努力想直接排除它，反而会表现得越重，结果形成了注意与病觉的恶性循环，致使症状加重。病人陷于与症状苦战苦斗的精神冲突状态中，感到非常痛苦。病人想排除“病态或异常”的欲望越强烈，症状反而越加重。从上述可见，神经质症形成的关键有两点：一是神经质性格；二是由神经质性格决定的将注意力过分集中于感知或极力排除症状。结果使病人生活偏离常轨，陷于恶性循环之中。

心烦者的乐园

你可能在单位受到老板的斥责，也可能在工作上有很多不顺心的事情……所有的这些事情都让你心烦，这时可能一滴水溅到你的身上都会引起你歇斯底里的发作，如果将这种情绪带到家中，就会伤害你的妻子和孩子。

有很多方法可以改善心情，运动就是一种有效而又简单的方法，尤其是耗氧量比较大的运动更能改善你的坏心情。医生们发现运动改善心情的效果不次于昂贵的抗抑郁药物，跑步、游泳、拳击都会有很好的效果，运动越激烈，效果也越好。

在国外甚至有人兴建了运动消气中心，在这些地方，你可以大喊大叫，将一打盘子摔个粉碎（你要自己付钱的），也可以将一个假人暴打一顿：拳打、脚踢、嘴咬任由你随便，同时你也可以随时接受那里的心理医生的治疗，医生们不但会找出你的“病因”进行

言语开导，还会教给你一套“运动消气操”（会将你累个半死）。很多人怒气冲冲地进来，经过一番“运动”之后，满意而归。如果你正心烦，不妨试试这种运动消气法，当然不要将你家中的家具作为消气的对象，否则你会将其他人也变得怒气冲冲。

心理问题会诱发身心疾病

有资料表明，当前引起各种疾病的原因中有百分之七八十与心理因素有关。其中主要由心理因素、特别是情绪因素引起的身心疾病患者已占总人口的 1/10，这些人易患的疾病包括高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡、某些皮肤病等等。由此可见，不良心理因素对健康危害不亚于病菌，而良好心理因素对健康的作用则胜过保健品。

事实上，判断一个人的心理是否健康，心理测量量表上一般有以下一些依据：一是情绪是否稳定而愉快，这是衡量的核心标准；二是智力是否正常；三是思想和行为是否统一，如不统一就是有病的表现；四是反应要适度，反应过快或反应迟钝都不健康；五是人际关系是否协调；六是年龄是否符合心理年龄特征。

从试验中对上万名学生所做调查得出的结果表明，中学生心理问题有以下一些常见症状的表现：有强迫症状的学生总在想一些没必要的事情，如老想考不好该怎么办；总是反复检查作业做得对不对；女生总担心自己衣服是否整齐，总要照镜子。其实学生的这种表现与学校过分追求分数所导致学生刻板、谨慎的个性有关。

人际关系敏感，有问题的学生总感觉别人对自己不友好，其他人不理解、不同情自己；当别人看他或议论他时总感觉不痛快；有人与异性在一起时感觉不自在。

有敌对倾向学生的表现是常发脾气，摔东西、大叫；常与人抬杠有理不让人无理搅三分；有摔东西的冲动；想控制自己但控制不住。

有偏执倾向学生的表现是总感觉自己想法和别人不一样，总觉得别人在占自己便宜；总觉得别人在背后议论自己；觉得大多数人不可信、不可靠；很难与他人合作。

有抑郁问题的学生的表现是总感到苦闷、无精打采、提不起劲儿，严重的可能有自杀念头。

有焦虑倾向学生的表现是总感到莫名的紧张、坐立不安、心神不定、心理烦躁，不踏实。

测试结论中学生问题最多的要数学习压力感，有 1/3 的学生存在这方面的心理问题。这些学生感到负担太重。

有适应不良问题的学生的表现是不喜欢学校的课外活动，对学校生活不适应。这些在高一和初一学生身上表现得特别明显，因此学校应采取相应的措施以帮助学生克服不适应性。

有情绪不稳定问题的学生比例仅次于学习压力感，其表现是心情时好时坏，学习劲头时高时低，对父母、老师一会儿亲近一会儿疏远。

有心理不平衡问题表现是看别的同学考得比自己好、比自己有钱或穿名牌服装时就觉得不舒服。另外总感觉老师和家长对自己不公平。

专家强调指出，一些家长存在这样的误区，以为孩子只有感冒发烧是才是得了病。发脾气、摔东西时就不是病。其实健康是由心理健康和身体健康两方面组成的，家长应对照自己孩子有无上述心理问题方面的表现，切不可等闲之。

心理障碍与精神病两种说法有何区别

现在常听人说起心理障碍及精神病，我弄不清这两者之间有什么关系？是否是一码事？

从广义来讲，凡有心理功能障碍者（包括精神疾病）均可称为心理障碍。但是严格来讲，像神经症等类较轻微的心理功能障碍

者，可称之为心理障碍；而有严重的心理功能障碍症状，如出现幻觉、妄想、行为紊乱等症状，并严重干扰其社会功能，称之为精神病。

如果把轻微的心理功能障碍与精神病混为一谈，我们认为是不适宜的。这一方面由于人们对“精神病”这个名称感到害怕，而社会上对精神病人歧视的情况也确实存在；另一方面把所有心理障碍者统称为精神病患者，这样精神病一词就包涵了性质完全不同、严重程度全然有别，治疗方法差异甚大的一大堆疾病，这不论对病人的诊治或对病人涉及的工作，学习安排，家庭关系，法律问题等方面的处理，均造成很大的困难。

压力释放

每个人都不可避免地感觉到压力。一种是自己给的，一种是别人的要求。

自己制造的压力主要来自期望。每个人都会为自己设定目标，并安排计划。压力是身心对外界刺激和既定目标的自发心理准备。适当的紧张和压力是为完成任务、达到目标必备的注意集中。如果目标合适，规划性较强，工作节奏也跟得上计划要求的话，压力就会减轻。有时候我甚至认为压力来自创新和挑战，日常的按部就班的做事尽管可能由于接口规范、分工合作而更容易实现目标，人的压力也很小。

缺乏规划的目标不定、或过大压力会造成身心的不良影响。

别人的要求其实就是任务。任务需要在一定时间内完成，需要与一定的效果相结合，这同样会给人施加压力。

完全没有压力是不可能，也是不可取的。适当的压力有利于健康，也有利于人的生存、发展。

但是任何事都强调适当。适当的压力可以使人的神经保持一定的紧张度，刺激人不断地努力调整、充实自我，改造世界。太多压

力不但使人精神过度紧张，也影响人的健康。

每个人在世界上总要承受各种各样的压力。完全超脱于压力之外是不可能的，也不利于人的成长。但是过重的压力会妨碍人的心理健康，蓄积不良的情绪，甚至造成人的自杀冲动。

压力释放是一个必要的行为。学会有效的压力释放是学会身心健康技巧的标志。

压力释放有很多方法，比如深呼吸法、倾诉法、睡眠法、音乐放松法、旅游法、亲宝宝法、拥抱法、改善饮食法、大喊大叫法、有限破坏法、适当哭泣、写日记法、找心理专家、注意转移法、温泉（水）浴法等。

压力不能被压制。试图遗忘是不对的。试图以劳累麻木身心也不值得提倡。

医治紧张的妙法

连续重复干一件需要高度紧张集中的活儿，限时限刻突击完成一项任务……这都会引起人们的紧张，并由此而产生疲乏、不适。下面是5种不吃药、没有副作用的“医治紧张”妙法，不妨一试。

一、笑。无论用什么方法，看喜剧也好，听笑话也好……斯坦福医校的威廉·弗莱（精神病医生）说：“笑可以使你的心、背、四肢都得到刺激，并接着产生自然的放松，很有利于血压、心率的恢复正常。”有时，男人处于极度紧张状态，很难发起笑来，便可采取一些自我刺激法。比如，当你在交通拥挤时开车或骑车而不得脱身时，就想象电影里的有关镜头，想象所有的路都将堵塞，人们将用直升飞机把你救出去。由于紧张往往来源于你所处的环境，而当你把环境夸大到荒唐的程度时，这种想象便是绝妙的自然的镇静剂了。

二、说出来。你正为年终结账而紧张吗？你正在担心同未来姻亲的见面吗？把它说出来，让一些家人或密友分担你的紧张或忧

愁，紧张一旦从心中跳到口外，功已自然减轻一半了；人们（尤其是与你有相似经历、或现在面临相似情况者）帮你分析、澄清之后，便往往会再消去另外一半。如果这样还不行，试着把它写下来！然后再把它抛开！比如，凌晨三点紧张发愁睡不着觉了，就索性起床在纸上写下你的愁闷，并注明你将于上午 9:30 着手解决它；这样，你就实际上把紧张“疏散”开了，就比较容易不那么紧张。

三、洗温水澡。华氏 100—120 度的水温，这样的温水浴最易使人放松。华盛顿大学的医学副教授卡罗·B·刘易斯说：“此法可使人增进血液循环、促使肌肉松弛。”他说，最新测试表明，这种方法甚至可以促成某些有利健康的生物化学变化，并可取得睡得更深等良好效益。他又具体指导说：“可与一定形式的辅助动作结合起来。比如，首先完全放松你的手，让它们轻浮在水的上面；准备想象：那‘松弛’已经移到了你的肘部，又通过你的肩、颈到达了你的头部；而后更进一步用这种意识把这种‘松弛’导向具体的各个部位，尤其导向紧张的部位。这样，便可得到一种自然的镇静之功用。通俗点说，即是用温水‘泡’去了紧张。”不过他又提醒道，“如果你有高血压或其他一些严重的麻烦，那在做这一项前，就该先找医生咨询一下。”

四、深呼吸。心情焦急、神经紧张时，呼吸会变浅、心率会加速。但是，这时你只要通过若干慢而深的呼吸，便能使自己镇静下来，而且几乎总是立即奏效。技术要求也极为简单。先通过鼻子徐徐吸气至腹部，然后更慢地缓缓呼出，同时口中轻念或心中轻呼一个“松、松、松”字，或一个“去、去、去”字。

五、散步。早在 30 多年前，一些男人就已认识到，散步的作用有时胜过最好的镇静剂。加里福尼亚大学的心理学教授、《生物心理学》一书的作者，罗伯特·泰伊尔曾经作过一个实验：他让两组对象（各为 18 人）都吃了许多糖果，然后，让一组坐着，另一

组散步；再于 30 分钟、60 分钟、120 分钟后分别问两组人的感觉，结果是明显的，散步的那组人感到自己轻松得多。

抑郁症的认识疗法

抑郁症是心理失调的常见病。治疗抑郁症最有效的不是药物，而是心理，即“认识疗法”。“认识疗法”的三顶原则是：

1. 你的一切情绪，都是你的思想或认识所产生的，“你目前的思想状况怎样，你也就感觉怎样。”

2. 当你感到抑郁时，是因为你的思想完全被“消极情绪”所控制、整个世界好像在黑暗的阴影笼罩之下。你往往相信事实真如你所想象的那样糟糕。

3. 消极思想几乎总是带有严重的歪曲性，它是你几乎一切痛苦的唯一原因。

当你感到沮丧时，你可以根据下面 10 个方面去分析思考，你会发觉你是在愚弄自己：

1. 绝对化的思想。你把一切事物都看成泾渭分明，好像一个平时成绩优秀的学生偶尔得了一次“良”，于是便认为自己是彻底的失败者。这种思想“会使你无休止地怀疑自己，认为不论做什么总不会及格。”

2. 过于普遍化。由于有过一次不愉快的经历，你就认为在别的事上也会同样倒霉。如一个羞怯的男青年邀一个姑娘约会，被拒绝后，他对自己说：“我永远也得不到约会了，我终生将是孤独和悲惨的。”

3. 精神过滤。你看到事物的消极一面，脑中就总是想着它，好像戴上了一个特殊镜片的眼镜，把一切积极的东西都过滤了。于是你很快得出结论，认为每件事都是消极的。

4. 自我轻视。看到周围的佼佼者的许多长处，可自己的一些愿望却无力实现，因而产生自卑心理，遇事总想着自己不行。

5. 武断地乱下结论。你设想别人瞧不起你，但不去检验设想正确与否，你展望未来，尽是灾难。

6. 放大与缩小。即把自己的缺点放大，优点缩小，歪曲本来面目。

7. 情感上的推论。“我感到内疚，因此我一定干了坏事。”你的感情似乎就是思想的根据。

8. 应该论。“我应该做这件事”或“我必须做那件事”，都是你感到内疚的思想，它们不能使你去实干一件事。

9. 乱戴帽子。如果你选择并为之努力的目的达不到，于是你想：“我是个失败的人”，而不去想“我选择错了”。记住，你自己不可能等于你所做的任何一件事。

10. 个人化。你想“无论发生什么事，无论别人干什么，都是我的过失。”总有个“责任问题缠绕着你”。

针对上述情况，你可以这样去改变认识：你的感觉不是事实；你能对付；不要以你的成就作为看待自己的根据。自我评价是认识疗法的主要内容，如果你更加喜欢自己一些，你就会感觉好些，请记住以下格言：你能自救，上帝才能救你。

用体育锻炼健全性格

运动心理学研究证明，各项体育活动都需要较高的自我控制能力、坚定的信心，勇敢果断和坚韧刚毅的意志等心理品质为基础。因此，有针对性地进行体育锻炼，对培养健全性格有特殊的功效。

假如你觉得自己不大合群，不习惯与同伴交往，那你就选择足球、篮球、排球以及接力跑、拔河等集体项目进行锻炼。坚持参加这些项目的锻炼，可帮助你逐步改变孤僻的习性，适应与同伴的交往。

假如你胆子小，做事怕风险，容易脸红，怕难为情，那就应多参加游泳、溜冰、滑雪、拳击、摔跤、单双杠，跳马、平衡木等活

动，这些运动要求人不断克服害羞、怕摔跌等各种胆怯心理，以勇敢无畏的精神去越过障碍，战胜困难。经过一个时期的锻炼，你的胆子定然会变大，处事也会老练起来。

如果你有办事犹豫不决，不够果断的毛病，那就多参加乒乓球、网球、羽毛球、拳击、摩托、跨栏、跳高、跳远、击剑等体育活动。进行这些项目的活动，任何犹豫、徘徊都会延误时机、遭到失败，长期锻炼能帮助你增强果断的个性。

倘若你发现自己遇事容易急躁，冲动，那就应多参加下棋、打太极拳、慢跑、长距离步行及游泳、骑自行车、射击等运动。这些运动能调节神经活动，增强自我控制能力，稳定情绪，使急躁、冲动的弱点得到改进。

如果你做事总是担心完不成任务，那就得选择一些如跳绳、俯卧撑、广播操、跑步等项目进行锻炼。坚持锻炼一个时期后，信心就能逐步得到增强。

若你遇到重要的事情容易紧张、失常，那你应多参加公开激烈的体育比赛，特别是足、篮排球比赛，面对紧张激烈的比赛，只有冷静沉着才能取得优胜。经常在这种场合进行锻炼，遇事就不会过分紧张，更不会惊慌失措。

假如你发觉自己有好逞强、易自负的问题，可选择难度较大、动作较复杂的技巧、跳水、体操、马拉松、艺术体操等项目进行锻炼，也可找一些水平超过自己的对手下棋、打乒乓球或羽毛球，还不断提醒自己“山外有山”，万万不能自负、骄傲。

要想使体育锻炼达到心理转化的目的，锻炼必须有一定的强度、质量和时间要求。每次锻炼时间要在 30 分钟左右，运动量应从小到大、循序渐进，三个月为一周期，进行两个周期以上才能有效。要注意运动的适应症和禁忌症，还要注意防止发生意外事故。

越过你的“感情脆弱期”

无论是失恋者或是离异者都有一个感情脆弱期，这一时期依个

人的性格、经历、素质等或长或短，特征表现为：失魂落魄、渴求别人的关怀和同情、容易受外界的影响和诱惑。

从某种角度看，感情脆弱期也是感情危险期的孪生兄弟，如果自控能力和防御能力薄弱的话，便很容易滑入新的感情危险境地。在生活中，我们常常耳闻一些失恋或离异的女子“才出虎口又入狼窝”的悲剧故事。笔者在广东打工时就碰到过一位境遇凄惨的女士，三年前她在内地与负心的丈夫离婚后带着伤痕累累的情感来到深圳。离开“伤心地”漂泊在举目无亲的他乡异地，正值感情脆弱期的她经不住一位“善解人意”的老板温暖的关怀，重新起了爱的希望，又痴情地投入到这位“如意郎君”的怀抱里。为这，她还写信给家乡的父母言说自己又有了一个好的情感归宿，让他们不要牵挂。可不久，这位女士通过了解发现，原来她的“如意郎君”不仅有妻子儿女，除她之外还在其它地方包养了两个情人。这一残酷的事实无疑给她原先情感的伤口上撒了一把盐。又一次现实的打击令她对爱情心灰意冷，她认为世界上男人没一个好的！对于这位女士的不幸遭遇，我们同情，但也为她在“感情脆弱期”没有理智地把握住自己的情感而深表遗憾。

有位婚姻学家说过：“越是感情的东西越要理智去对待。”这话用在经历“感情脆弱期”的人身上具有很现实的意义。笔者有位朋友抵不住失恋后情感的失落，玩世不恭地骗取一个又一个女子的感情，造成了极坏的社会影响。到后来，一位纯情女孩因为他而怀孕却最终被抛弃掉，女孩承受不了这一打击自寻短见了，他也被单位开除。如果他当初抱着理智的态度，即使是感情遭到裂变，也完全可以用“恋爱是要讲缘份的”去化解。

如何心平气和地渡过这一难关？依笔者之见不妨调整好自己的失衡的心理，要清楚地认识到失恋或离异只是人生道路上的一个驿站，人生的意义很多，情感的失落并不意味着人生的失败。再说既然已经分手就说明双方并不合适，即使曾经相爱过，可眼下爱已经

消失了，何苦还要缠绵其中不能自拔？失落后，最难面对的是孤独和寂寞，此时切不可放纵自己，破罐子破摔容易，但其结果是可想而知的！也不可抱着自卑的心理去处世，这样容易被一些不法分子钻了空子和利用。要始终自强、自尊，牢牢地把握住“情感的命脉”，平安地越过“感情脆弱期”。

自言自语也是一种放松

由于自言自语常多表现在精神病人身上，故长期以来，人们总觉得那些自言自语的人都是不正常的，现代，心理学家则认为自言自语是一种最健康的解决精神压力的方法，是一种行之有效的精神放松术。

第一，大声讲话可以调整头脑中紊乱的思绪，尤其是在紧张劳累之时。另外，在大声讲话的同时，身体也投入劳动，一方面起到“一吐为快”的效果；另一方面造成体力消耗而无力顾及精神刺激，以减少对别人的侵犯行为。

第二，自己声音的声调有一种使自己镇静的作用，使自己保持安全和与人接触交际的感受，从而能很快走出阴影，积极投入社会交往。此种现象类似于心理学上的“空椅子效应”。

因此，心理学家建议人们经常有意识地自言自语。当然，对属于病态的整日不停地自言自语的人则应去看医生。

第三章 心理养生

保持心理健康的方法

判断一个人是否健康，只依据身体有没有疾病是不够的，还得依据是否有良好的生理、心理状态和适应能力。心理健康同身体健康，二者相互促进，相互制约，密不可分。那么，怎样保持心理健康呢？

(1) 要经常保持积极愉快的情绪：①当碰到不顺心的事，不要闷在心里，要善于把心中的苦闷和烦恼对亲人和朋友讲出来，一吐为快，把消极情绪释放出去。不良情绪若长期压在心中，就有可能导致神经系统功能紊乱，血液中儿茶酚胺的含量改变，破坏体内物质代谢，特别是糖类的代谢，可损害身体健康。②要充满乐观主义精神，热爱工作，热爱生活，在完成一件有意义的工作后，就会体验到有益于身心健康的满足感和成功感。③积极锻炼身体，祖国医学提出的“因病而致郁”，就是说久病或重病而易于产生情绪抑郁、烦躁。因此，积极锻炼身体，同时注意饮食，合理安排生活，适当睡眠，是情绪饱满与安定的基础。

(2) 善于处理人际关系：助人为乐，是我们的传统思想品德。大家互相帮助，彼此心理都会愉快。以谅解、宽容、信任、友爱等积极态度与别人相处，会得到愉快的情绪体验。以达观、热情等积极态度影响周围，在自己周围形成有利于团结进取的气氛，使人获得安全感和信任感，从中可产生心理上的愉悦感。

(3) 要有爱好：积极参加有益的集体活动，每个人都应有广泛的兴趣和爱好。能经常参加有益的集体活动，进行正常的友好交往，可有效地消除忧愁，使心情舒畅。这无疑是有利于身心健康

的。

(4) 正确认识自身与社会的关系。根据社会的要求，随时调整自己的意识和行为，使个人的言行更符合社会规范。摆正个人与集体、个人与社会的关系，正确对待得与失、成功与失败。只有这样才能减少来自社会的心理压力，从而使心理处于良好状态。

保持心情愉快的方法

(1) 至少要有一种爱好：一个人在生活中有良好的嗜好，如集邮、看书、划船或种花等，会使人感到生活充实、满足和愉快。

(2) 能尝试新事物：人的生活陷入单调沉闷的“老一套”时，就会感到不愉快，如果去参加一项新的活动，不仅可以扩展生活领域，还会为生活带来新的乐趣。

(3) 自己争取多做事：在生活中，如果太依赖他人，对别人的期望太高，就容易失望。若能树立凡能自己做的事，自己去努力做好的观念，则可避免许多由失望带来的苦果。

(4) 交几个知心朋友：友谊有助于身心健康，空闲时与朋友相聚，海阔天空地聊聊，既能增长见识、交流信息，又可把自己气愤之事对朋友直言相告，朋友会为你排忧解难，增强自己排除困难与忧愁的信心和勇气。

(5) 不要钻牛角尖：看任何事物都不能认准死理，否则就容易钻牛角尖。要学会从不同角度去看待事物和分析问题，找出解决问题的不同方法，摆脱由看问题僵化而带来的苦闷。

(6) 学会宽容大度：在生活中，即使是与自己关系很亲密的人，激怒你了，埋怨你了，也要放宽责备的尺度。时间长了，“日久见人心”，人们会很乐意地与你相处，你也一定会尝到人际关系融洽带来的欢乐与快慰。

(7) 乐于承认失败与缺陷：一个人难免遇到失败、失意的事情，或是自己本身存在某种缺陷。对此，应记住哲学家威廉·詹姆

斯说的一句话：“当你乐于承认既成的事实，并且乐于接受已经发生的事情，就有了克服随之而来的任何不幸的第一步。”

(8) 建立合适的期望值：对此，应记住这样一句忠告。“快乐之道无它，就是对我们力量所不及的事，不要忧虑。”否则，就是在自寻烦恼。

(9) 坚守信念：坚定的信念是战胜挫折和失败的良方，可使人从苦痛中解脱出来，能屈能伸，无论在顺境或逆境中，都泰然处之。

要想得到快乐，在现实生活中还必须做到：乐于接受别人的建议、帮助和忠告；必须诚实和富于正义感；热心帮助别人，善于宽恕和同情他人，给别人以欢乐和幸福，自己也会从中得到欢乐和幸福。

不气歌

他人气我我不气，我本无心他来气。
倘若生气中他计，气下病来无人替。
请来医生把病治，反说气病治非易。
气之为病太可惧，诚恐因病把命弃。
我今尝过气中味，不气不气真不气。

处事有六然

凡事有其自然，
遇事处之泰然，
得意之时淡然，
失意之时坦然，
艰辛曲折必然，
历尽沧桑悟然。

对付挫折压力的自我调节法

(一) 自我暗示法

这是一种在现代心理治疗、心理训练中广泛运用的调节身心机能的方法。它的特点在于自己通过言语或想象使自己的身心机能发生变化，其方法简洁，并且容易达到自助的效果。

语言是人类独有的高级心理功能，是人们交流思想和彼此影响的工作。通过语言可以引起或抑制人们的心理和行为，暗示现象的日常生活中随处可见。比如，中国古代成语中所描叙的“望梅止渴”、“草木皆兵”、“杯弓蛇影”等，都是暗示作用的生动写照。有过这样一个实验：化学老师在一个大教室里上课，声称要给学生做一次气味传播速度和嗅觉灵敏程度的测试。老师在讲台上打开瓶子，把彩色的其实毫无嗅味的溶液倒了几滴在棉花上，并做出极厌恶的样子离开了“恶臭”的讲台。很快，许多学生都嗅到了难闻的气味，最后，连远离讲台的最后一排学生也有人嗅到了，而最靠近讲台的前排学生，有的竟因为嗅到剧烈的臭味而离开了座位。

暗示的作用对人的心理活动和行为的影响是很显著的。例如，医生对一位心脏正常的受检者说：“心脏听来有点杂音。”其实仅仅只有轻微的收缩期杂音并不算什么问题，但医生这一句话，却可能给受检者带来很大的精神负担，通过暗示作用，就可能出现心跳、气短等等症状，从而得一种“心脏神经官能症”。美国有一位电气工人，他在工作中碰到一根不带电的电线，但他以为是通电的，在这种自我暗示下，立即倒地身亡，身上呈现出一切触电致死的症状。这是因为暗示作用能够强烈地影响人体的生理机能。这都属于“否定式”暗示。用“肯定式”暗示，则可以增强信心，调节自己的心理状态，动员自己最大的身心潜能去补充不足，并达到目的。如平常在镜子前看到自己的脸色很好，于是心情舒畅，工作学习的效率也特别高；炎夏季节口渴得厉害时，自己想象很快就会出现一

碗酸梅汤，也能起到缓解口渴的作用。

运用自我暗示法缓解压力和调整不良情绪，主要也是通过语言的暗示作用。比如，发怒时，提醒自己“不要发怒”，“发怒会把事情办坏”；忧愁时，提醒自己“愁也没有用，还是面对现实，想想办法吧！”着急时，警告自己“不要着急”；当有比较大的内心冲突和烦恼时，安慰自己“一切都会过去”，“已经度过了许多难关，这次也一定能顺利度过”，等等。遇到挫折时，不妨先坐下来理一理头绪，看一看问题究竟有多少，切不可让它充塞在头脑里而成为一堆乱麻。应该时刻想到：“我能胜任！”或者“我可能会失败，但是失败是成功之母！只要坚持下去，一定会成功！”不论遇到什么样的阻力，要保持自信的精神状态，要坚信：“别人能办到的，我也能办到！”

自我暗示法一般是用不出声的内部语言默念进行，但也可以通过自言自语，甚至在无人处大声对自己呼吁的方式来加强效果。还可以将提示语写在日记本上、条幅上，贴在墙上、床头，压在玻璃板下等，以便经常鞭策自己。

此外，要获得良好的暗示时间。自我暗示的时间应选择在大脑皮层兴奋性降低的状态下进行，如早晨刚醒、中午午休和晚上入睡前进行，则效果较好。在大脑皮层兴奋性很高的状态下，不易进行自我暗示。如果需要立即进行自我暗示，应该尽量使自己的身心镇静，放松精神，排除杂念，在专心致志的状态下再进行。

(2) 暗示过程中尽量运用想象。这往往比自我意志努力的效果好。比如，失眠很让人苦恼，但往往你越想睡，告诫自己要放松、安静，可效果仍然不好。而此时若想象身体的放松状况，具体地想象自己已处在一个十分安静的环境里，则会轻快地入眠。

(3) 选择好自我暗示的内容。暗示内容的选择，标志着自我暗示的性质。我们应该选择积极的能促使人身心健康的内容。倘若杯弓蛇影，就会给身心带来不良影响。在普遍暗示的基础上，加上特

殊内容的暗示，如“我有信心对付各种各样的挫折”（普遍暗示），“生气是对自己智慧的侮辱，焦急是对自己无能的惩罚，而无助于事情的解决”（特殊暗示），把二者结合起来，效果则更好。

（4）努力达到松弛和“凝神”。“凝神”是指一心无二用，仅关注于自身的目前状态和活动的一种“不费力的注意”。这可以先把注意力集中于某一事物，久之，注意力自然而然地疲倦，松弛，于是不专注于任何事物，从而使得心灵空静。在这种心境下，自我暗示的效果会更好。

（5）要相信自我暗示的奇妙作用，并要在平时反复练习。

（二）放松调节法

挫折压力以及紧张焦虑的情绪，不仅影响人的正常的生活，降低工作、学习的效率，而且还会伴随着一些生理症状，如血压升高、头痛、气喘、肌肉紧张、呼吸快而浅，心跳强而快、手掌出冷汗、腹泻、失眠或嗜眠等。而通过对身体各部分主要肌肉的系统放松练习，则可以抑制这些伴随紧张而产生的生理反应，从而减轻心理上的压力和紧张焦虑的情绪。此外，这种方法还可以用于治疗失眠、抑郁、疲乏感、肠炎、肌肉痉挛、劲背疼、高血压、轻微恐惧症、口吃等。

1. 练习要点

放松调节法的要点是：首先要学会体会肌肉紧张的感觉，即收缩肌肉群，注意体会其感觉；再放松肌肉群，注意体会相反的感觉。要逐步放松以下4组肌肉：①手、前臂、二头肌；②头、脸、喉、肩，包括额、颊、鼻、眼、腭、唇、舌、颈；③胸、胃、背；④大腿、臀、小腿、脚。

每天练习1—2次，每次20分钟左右，每块肌肉收缩5—8秒，然后放松20—30秒。但这只是一个约计的时间，切不要由于过多注意而分散了自己的意念。

2. 练习方法

第一阶段：

选择一个安静而不受干扰的地方，躺着或坐着均可，闭眼。

练习时注意力从一块肌肉移向另一块肌肉，不要用意志努力。

(1) 右手用力握拳，体会紧张感；放松，再体会放松感。重复。

(2) 右手用力握拳，体会；放松，再体会。重复。

(3) 弯曲右前臂，收缩二头肌；放松，体会。重复。

(4) 弯曲左前臂，收缩二头肌；放松，体会。重复。

(5) 锁眉，收缩前额肌肉。放松。重复。

(6) 闭紧眼，放松。重复。咬紧牙，放松。重复。上下腭紧张，放松；舌头顶紧上腭，放松。重复。闭紧双唇，放松。重复。

(7) 头尽量向后倒，颈部紧张，放松。下巴尽量抵住胸部，体验喉部与颈背的紧张，放松。重复。

(8) 耸肩，头尽量往下缩，放松。重复。

(9) 深吸气，同时弓起背，屏住气保持紧张；放松胸部，缓慢呼气，重复。

(10) 收缩腹部肌肉，放松。重复。

(11) 将臀部和大腿绷紧，放松，重复。

(12) 绷紧脚尖，使小腿紧张，放松。重复。

(13) 缓慢腹式深吸气，向腹部压气，使腹鼓起；缓慢呼气，使腹凹陷。

(14) 重复深呼吸三次，将注意力集中于整个呼吸过程（即“意守”）。让松弛加深时的沉重感传遍全身，全身都松弛。

(15) 注意全身各部位肌肉，看是否还有仍然紧张的部位；如有的话，再通过意守呼吸的方式，将放松感引向紧张部位。

(16) 恢复到正常呼吸状态。

第二阶段：

经过第一阶段 1 周左右的练习，能够达到全身松弛，便可进入

第二阶段。第二阶段的放松时间要求缩短为 5—10 分钟。

第二阶段的练习也要选择一个安静的地方，坐或卧，闭目。

(1) 运用将注意力集中于呼吸的技术：

①将注意力集中于呼吸，深呼吸 3 次；

②将放松感引导到每一块肌群，顺序是：右手用力、左手用力，屈右前臂、左前臂、前额、上下腭、舌、唇、颈、双肩、胸、背、腹、臀、腿、足；

③注意一下全身各部位，看是否还存在紧张部分；

④在最后查看是否还有紧张部位时，继续将注意力集中于呼吸，同时想象每一组肌群都在放松（犹如发光的灯泡在逐一熄灭）。

(2) 在呼吸和放松的过程中，应使用一些具有启发性的提示语。如在呼吸和放松时可以设想以下语句：

我是松弛而且平静的。

丢开紧张——我感到舒适和轻松。

肌肉松弛柔软了。

让紧张消融、离去！

第三阶段：

第一和第二阶段的练习熟练后，即可进入放松训练的第三阶段。这一阶段要锻炼自己通过运用集中注意力的技能，在并不安静的环境下，无需坐、卧或闭目，也能诱导达到放松，排除紧张的效果。而且要尽可能缩短达到放松的时间，最好在 1 分钟内完成。

最初几次可以闭上双眼，以有助于实现注意力集中。逐渐地，应当锻炼睁开眼睛完成练习，但精神不能分散到别的事情上。

①将注意力集中于腹部深呼吸；

②想象每组肌肉群都在放松；

③运用提示语促进进一步放松；

④注意是否还有未放松的部位；

⑤继续集中注意力深呼吸，直至所有的部位都达到放松。

放松调节法有助于克服紧张和焦虑、烦躁的情绪，同时，它也是后面要介绍的几种心理自我调节法的基础。所以，这是一种非常重要而基本的方法，应当着重掌握好它。

（三）想象脱敏法

这也是一种对付紧张和焦虑的有效方法。其特点是，通过在想象中对现实生活里的挫折情境和使自己感到紧张、焦虑的事件和预演，学会在想象的情境中放松自己，从而达到能在真实的挫折和紧张场合下对付各种不良的情绪反应。

基本方法：

1. 学会有效地放松

这是想象脱敏法的基础。可选练习和掌握“放松调节法”，达到能在1—2分钟内完全放松，将紧张排除出去。

2. 把挫折和紧张事件按等级排列出来

在纸上把引起焦虑和紧张的事件，包括目前遇到的和不久将会遇到的各种各样的事件全部开列出来，尽可能举出20个项目左右，它应该包括各种不同性质的事件，而限于一、两种感到紧张或惧怕的问题。然后给自己感到紧张的这些项目打分，完全不紧张的定为0分，最紧张的定为100分，其他项目依据自己的体验，定在0—100之间。每个项目之间的紧张度分数的差距大致相等，如都差5分。最后，按照分数高低，从低到高，将它们全部排出等级顺序。每个项目应当简明扼要，又能在想象中产生鲜明的图像。如：（1）大冷天送孩子上幼儿园，5分；（2）下班后很疲倦，还要做家务，10分；（3）参加后天的自学考试，15分……（20）领导对自己的工作提出批评，100分。

3. 脱敏想象练习

依据等级表学会使自己引起紧张，然后消除紧张。先从紧张分最低的第一项目开始，想象项目所描述的情境，使情境保持30秒左右；注意身体是否出现紧张感，感到紧张时即做放松练习。用同

样方法逐步对付所列出的每一个紧张事项。最后你会更深刻地觉察到紧张的部分是怎样引起的，并会欢迎紧张的早期征兆，因为它好比是你放松的信号。

通过了紧张度最高的项目，你就会对降低紧张和焦虑有充分的信心，甚至对最紧张的情境也能予以克服。

进行想象和放松练习时，要求每一个项目的情境必须是生动和真实的，必须能清晰想象出情境中的声音、气味、色彩、图像等。开头几次可能想象不出，随着练习次数增多，就容易清楚地感触到情境中的紧张事件。

第一天开始练习时，项目可不超过 3—5 个，感到累之前就要停止。三、四天后可逐渐练完全部项目。通过对所列的全部项目二三遍的练习后，如都达到了松弛，那么就能在日常生活中对付同样的问题。

(4) 想象调节法

想象的力量有时超过意志的力量。用想象的方法来对付挫折引起的精神压力和负面情绪，也是很有效果的。用想象进行自我调节的方法很多，这里介绍三种。

1. 视觉形象想象法

(1) 使紧张和松弛相互作用的想象。闭眼，注意身体上的紧张点，稍停。把你体验到的紧张或痛苦想象成某一样东西，稍停。将松弛想象成另一样东西，稍停。让这两样东西相互作用，使紧张消除（例如将紧张想象为一块粗糙的冰团，把松弛想象为慢慢融化冰块的太阳）。

(2) 在想象中将紧张排除。闭眼，赋予紧张或痛苦以某一种颜色或形状；稍停。改变这种颜色或形状；把这第二种颜色或形状从意识中排除出去。

(3) 用颜色的变化象征紧张的改变。闭眼，想象你身体里有许多灯，例如红灯是紧张或痛苦，蓝灯是松弛；稍停。想象灯由红变

蓝，或蓝变红，变化发生时你能觉察到身体上的不同感觉；稍停。将你身上所有的灯变为蓝色，体会一下总的松弛感。

(4) 给肌肉紧张赋予视觉意象。胃部紧张时可以想象：胃里攢动着一个拳头；手臂紧张时想象手臂被绳子扎住了。想象这种束缚正在解除，或者想象自己的身体为温暖的砂轻轻地盖着；你的右腿，你的左腿……胃……胸部……手臂都被温暖的砂子盖着；或者想象一条温暖的毯子正在慢慢地、慢慢地拉上你的肩头。

2. 指导性想象

找一个舒适的位置，闭眼，注意身体的感觉，练习深呼吸。注意你此刻的想象（可以把下面的指导语制成录音带播放）。

(1) “上山路上”。闭住眼，想象你离开住处，离开日常的烦恼和快速的生活节奏；想象你在穿过山谷，向山区走近；想象你到了山区，你走了蜿蜒的道路。在这条道路上你找到了一处歇脚的地方；发现了一处舒适的可以歇脚的地方；在这歇脚的地方你花一些时间检查一下你生活中的所有紧张和压力；给这些紧张和压力赋予颜色和形状，仔细地看看它们，然后把它们丢在小径上。继续上路直到到达山顶；环视一下山顶，你发现了一处吸引人的、舒适的地方。你坐下，慢慢地放松。你现在感到完全松弛了；体验一下完全放松时的感觉（大约 3—5 分钟）；再一次环顾一下你的周围，记住，这是你轻松一下自己的特殊地方，你可以在任何时候到这里来。

(2) “积极追忆”。闭住眼，回到这一天的开头，回想起起床时的情景，感觉怎样？停一下。对自己说：“让那些思想感情消逝吧；让那个时刻流逝吧；这是过去，我现在不能改变。”用这种追忆的方法逐一回忆早上、下午、晚上各段时间自己的感受，如果有紧张和压力，对自己说：“让那些感受消逝吧！”

(3) “应付未知”，闭住眼，想象你在茫茫森林里，四周黑暗，道路曲折，你迷路了。体验一下你的感受怎样？注意你的身体，什

么部分紧张，体验1分钟，停。在想象中寻找方法走出黑暗的迷津似的森林，体验一下你身上的紧张的消失。当你找到摆脱这种困境的办法时，你身上的紧张会逐渐消失。体验一下所有的紧张在离开你的身体；你是松弛的，你是安全的，你是舒适的。

3. 音乐想象

听音乐是最普遍的松弛形式之一。每个人赋予音乐以自己的意义。你要选择能感到宁静和缓的音乐。如果可能，制作一盘能半小时连续不断播放的轻松的音乐磁带。同一音乐的不断重复，可以引起你积极的联想，解除紧张。

找一把舒适的椅子坐好，闭眼，在心里扫描身体各个部位，注意紧张的部分，痛的部位和松弛的部位。当你注意音乐的时候，同时注意自己的心境。每当无关的思想进入头脑时，注意它，并丢开它。音乐结束时，再在心里扫描全身各处，比较一下此时的感觉与音乐开始前有什么不同。

（五）呼吸调节法

虽然人人都在不停地呼吸，都知道呼吸对于维持生命的必要性，但却不一定知道某些特定的呼吸方法，还有解除精神紧张、压抑、焦虑、急躁和疲劳的功效。通过一段时间的练习，掌握一些基本方法，就可能运用呼吸进行自我心理调节。

下面这些练习可以先作普遍的尝试，然后从中选择几种对自己最为有益的方法，经常练习。

1. 深呼吸练习

这个练习可以采用站式、坐式或卧式。最好用卧式：平躺在地毯或床垫上，两肘弯曲，两脚分开20—30厘米，脚趾稍向外，背躺着。对全身紧张区逐一扫描。将一手置于腹部，一手置于胸上，用鼻子慢慢地吸气，进入腹部，置于腹部的手随之舒适地升起。现在微笑地用鼻子吸气，用嘴呼气，呼气时轻轻地松弛地发“呵”声，好像在轻轻地将风吹出去。使嘴、舌、腭感到松弛。作深长缓

慢的呼吸时，体会腹部的上下起伏，注意呼吸时的声音愈来愈松弛的感觉。

这个练习每天须做 1—2 次，每次 5—10 分钟，1—2 周后可以将练习时间延长至 20 分钟。

每次练习结束，用一些时间检查身体上是否还有紧张点，如果有，比较这种紧张与练习开始时的紧张感有没有区别。

2. 叹气练习

人在白天有时会叹气或打呵欠，这是氧气不足的征兆。叹气、打呵欠是机体补充氧气的方式，也能减少紧张，因此可以作为松弛的手段来练习。

站立或坐着常常地叹一口气，让空气从肺部跑出去。不要想到吸气，让空气自然地进入。重复 8—12 次，体验一下松弛感。

3. 充分自然式呼吸练习

健康婴儿或原始人采用充分的、自然式呼吸，文明时代的人喜欢紧身服装，过着紧张的生活，已经没有这种呼吸习惯。下面的练习可帮助我们恢复充分而自然的呼吸：

坐好或站好，用鼻子呼吸。吸气时，先将空气吸到肺的下部，此时横隔膜将腹部推起，为空气留出空间；当下肋和胸腔渐渐向上升起时，使空气充满肺的中部；最后慢慢地使空气进入肺的上部。全部吸气过程需时 2 秒，要有连续性。屏住气，约几秒钟。慢慢地呼气，使腹部向内缩一下，并慢慢地向上提。气完全呼出后，放松胸部和腹部。吸气之末可以抬一下双肩或锁骨，使肺顶部充满新鲜空气。

4. 拍打练习

这个练习可以使入清醒，变紧张为松弛。

直立，两手侧垂，慢慢吸气时，用手指尖轻轻拍打胸部各个部位。吸足并屏住气后改用手掌对胸部各部位依次拍打。吸气时嘴唇如含麦秆，用适中的力一点一点间歇地吐气。重复练习，直到感到

舒服。同时可将拍打部位移到手所能及的身体其他部位。

5. 充分自然呼吸加想象

这个练习将充分自然式呼吸的松弛效果与肯定性自我暗示的效果结合在一起。

取练习一那样的平卧姿势，两手轻轻放在太阳丛部位（上腹部肋尖处），作几分钟充分自然式呼吸。随着每一次吸气，想象能量进入肺部，并立即储存于太阳丛处。想象随着每次呼气，能量流到身体的各部分。在心理上形成能量在这样不断流动的图景。

这种练习，每天至少一次，一次5—10分钟。然后进行以下两种变式练习。第一种：一手放在太阳丛，另一手放到受伤或紧张的部位。当你吸气时，想象能量是由肺储存于太阳丛处，当你呼气时，想象能量流到那个需调理的部位，吸入更多的气；呼气时想象那能量驱除了病痛与紧张。第二种变式与第一种基本相同，只是呼气时想象是你指导能量在驱除病变和紧张部位？

凡事要无愧于心

孔子说，君子的心胸平坦宽阔，小人却经常局促忧愁。子路问孔子：君子也有忧愁吗？孔子回答君子在没有得到职位的时候，在修养心志中感到快乐；得到职位后，在办好事政中得到快乐。因此君子终身快乐，没有一天忧愁。相反，小人在没有得到职位的时候，就忧虑自己得不到；得到职位后，又生怕失去它，因此，小人终身忧愁没有一天快乐。

从心理学方面讲，生活中无愧于心是消除自我心理障碍、宽松处世、保持平心静气自我保护的有效措施。

《尚书·太甲篇》说，天造的罪孽还可以逃避，而一个人自己造作的罪孽，是无论如何也逃避不了的。所以，善有善报，恶有恶报，不是不报，是时候未到，这是一定的。现实生活中，有些恶行虽然表面看来没有别时遭报应，但细究起来，那报应常常从怨行得

逞的那一刻便开始了。

《阴骘文广义节录》卷下记着这样一个故事：清朝康熙年间娄县有个书生名叫顾元吉，他当贡生时，平常的测验总是前几名；可是每次进入朝廷的正式考场，他总是看见有个年轻女子的影子在跟着他，常因此而文思大乱，以致每次科举都名落孙山。原来顾元吉曾与一女子相爱并与人家订了婚约。后来却嫌那女子的出身清贫，不去娶她，以致那女子抑郁而死。顾元吉不仅屡试不中，到了晚年还患了精神失常症，发作时常常自己打自己。最终因不能忍受精神痛苦的折磨，投河而死。书中告诫人们说，顾元吉虽然有文才，可是却没有什么成就，最后还落得葬身鱼腹的下场，是因为他做了亏心事的缘故。

因此，古人说：“福祸无门，惟人自取。古人讲修身不仅是“保全身形，护养生命”，而主要是对自我道德的完善。不要以为黑暗中可以为所欲为，所谓天知、地知、你知、我知，天网恢恢，这样的人谁能漏脱呢？说到底善有善报，恶有恶报，其实还是人报，是各人对自己的善举或恶行给予的回报。也可以用心理学关于潜意识效应来解释。

做亏心事确实能使人致病。心理学家研究发现，一个人“做亏心事的意念”在心中萌发时，心理上常常表现出自相矛盾或常处于耗神费心之中；在亏心事得逞时，精神上虽然一时处于极度兴奋状态，但随后便处于忧虑之中；当亏心行为败露时，受到周围人群、社会舆论的谴责，法律的审判时，精神又处于心乱如麻、沮丧、恐惧、自卑和紧张的状态；即便是亏心之事尚未败露但必定处于心神不安、自虑、自责的精神状态之中，总之，亏心行为的全过程，都是精神折磨、自我身心摧残的过程。医学心理学证实，当一个人做了亏心之事后，便会陷入各种不良的情绪之中，甚至造成神经系统失调，内分泌功能紊乱，导致人体功能失常，进而发生多种疾病。

从心理学观点来看，有亏心行为的人，常常留下药物所难以治

疗的心神颠倒，失去了人格的尊严，有人会因此而痛苦一辈子。

荀子说：“积善成德，而神明自得圣心备焉。”古代圣哲也教诲人们说：“善不可失，恶不可长；善不可谓小而无益，恶不可谓小而无伤。”话虽无奇，哲理却深明了自身的心身健康，人世间的美好，我们都应无愧于心地做人。

孤独催人老

国外心理学家做过这样的实验，在无声无光，与世隔绝的房间里，放置舒适的床铺和足够的美味佳肴，如果受试者能在里面安静地生活4天，便可得到一笔数目可观的酬金。然而所有受试者不到两天便终止了试验，说那里好像一切都凝固、停止了，给人以死神将至的感觉。

美国加利福尼亚的科研人员，曾做了长达9年的调查研究，发现孤独的人在排除其它因素的情况下，死亡率和癌症发生率比正常人高两倍。研究者还核实了3809名美籍日本人的数据，发现孤独者心脏病发病率比正常人高1倍。有关人员对2754人的调查也证明，孤独对男性健康的危害大于女性，其死亡率是普通男子的两倍多，而女性孤独者死亡率是爱交际女性的1.5倍。上述情况说明，老年人保持正常的社交活动和人际间情感的交流，是获得健康长寿的重要因素。友谊是战胜孤独的良方。

丧偶、身边无子女的老人往往会产生孤独感。时间长了，不仅会加速大脑的退化，催人衰老，而且还可能引起老年痴呆症等疾病。退休了，若饱食终日，不参加社交和文体活动，会增加患老年性痴呆症的可能。据调查，日本65岁以上的老人中，有13%的人患老年性痴呆症。专家认为，这些人发病的根本原因是离群索居和孤独。

有关部门对上海164名60岁以上老年人的调查结果表明：60%的人对物质生活表示满意；有一部分人有孤独感，其中60~70

岁的人中有孤独感的占 1/3 左右，80 岁以上者占 60% 左右。因此，解除老年人孤独感是个不容忽视的社会问题。

孤独何以使人多病早衰呢？现代医学研究证实，人际交往可抑制下丘脑区的活动，降低乙酸胆碱、氢氧基皮质酮和儿茶酚胺的分泌量。这些物质能使人呼吸加快、心跳加速，并出现其它应激症状。相反，孤独者下丘脑活动的增强，从而加速以上物质的分泌，进而影响血压、心搏和情绪，降低身体的免疫力和白细胞的抗病能力，使人多病早衰。

因此，老年人应扩大社会交往，多参加各种有意义的社会活动。另一方面，老年人也应注意克服消极、无聊、悲观情绪，改变不良的心理状态，多与年轻人交往，或种花、养鸟、钓鱼、下棋、吟诗、作画，以丰富自己的生活，寻求新的乐趣。

精神胜利法

生活中不愉快的事太多太多，受气之事、看不惯之事常见，得失失困惑于心，不妨采用阿 Q 精神寻找心理平行。塞翁失马，焉知祸福。贪官们往往得势一时，拿自己的前途冒风险，到时全要算账的。只有多学习知识，充实自己，为人类作点贡献才是最有价值。

君子爱财取之有道

金钱是身外之物，但却是人们生活之必需。社会发展至今，金钱可以买到所有的东西，所以说：没有钱是万万不能的，但金钱又买不来健康、买不来生命。所以又说：金钱不是万能的。居里夫人在谈到怎样对待钱财时说：“贫困固然不太好受，但是过富却也没有必要，甚至是很讨厌的。”奥格尔说：“请不要给我贫穷。也不要给我财富。”这是智者的精神。中国古人说：“多藏者厚亡，故富者不如贫之无虑。”

金钱本身没有什么善与恶的区别，善与恶取决于人对金钱的获得与使用；金钱并不是构成罪恶的根源，罪恶取决于人们对于金钱的贪占。

因此，对于钱财，只要得之于正道、不伤根本，尽可能取之为我所用。用也要用得正道得法。正如古人所说：“谋利不失其根本，求利不忘公义；取之有道，用之有道。”

然而，理好说，路难行。金钱似乎有捉弄人的本性，人又仿佛有被金钱所捉弄的弱点。孔子的学生原宪曾说过，没有钱财叫作贫，懂得了人生的道理却不去实行才叫病。当今社会不少人视追求钱财为时尚，并已成为世界性的社会顽疾。

不管是当官的，做民的，富有的，贫穷的，许多人都经不住这钱光灿灿的诱惑。更有少数人为了钱，神魂颠倒，忽视生命的价值，用生命作赌注，出卖自己的身体，出卖人格、良心，不顾国法，不惜性命地去捞钱，大肆挥霍沉溺酒色，结果身败名裂，最终将自己立世持身的宝贵生命丢失，真应验了中国人的一句古语“人为财死”。

《四十二章经》有这样的话：“财色之取，譬如小儿贪刀刃之始，甜不足一食之羹，然有截舌之患。”唐代政治家柳宗元写有一则寓言，名叫《负版传》，也是说贪财害己的道理。大意是：负版是一种善于背东西的小虫。它在路上爬行时，遇到什么就拾起来昂首背着走，走得越远就背得越重，不管压得多么难受，也不管自己是否承受得了，它总是不停地朝背上加东西。人们见到这种情况，出于同情，帮它扔掉背上的东西，但它只要能爬起来走路，便又往背上加东西，这种可怜的小虫往往负累而死。

对于钱财的取舍，要有非我所有一毫不取，非用之于正道一毫不花的胸怀；更要有不失本真，持身不贪的品德。要明白，挣钱是为了生存，但生存决不是为了挣钱。只有这样，金钱才能起到金钱应起的作用，才会给我们的生存带来欢乐。如果贪心不足，取之不

义，那将使隐患与财货同增，金钱就会变成一把杀人不见血的利刃。

医学心理学家证实，被金钱所奴役的人，常陷入兴奋、紧张、沮丧、悔恨、妒忌等不良的情绪状态之中，大脑没个安宁的时刻。在这种不良情绪的影响下，体内各系统的功能活动失调。免疫功能下降，容易患上各种心身疾病并常存有轻生或犯罪的变态心理。

克服嫉妒心理的方法

当今社会是个竞争日益激烈的社会，人际关系愈来愈复杂、微妙。可以说只要是身心健康的人或轻或重地都有此心理，只不过是有些人易表露，有些人善于掩饰而已。有此心理并非坏事，如果把此问题处理好了，则是一种催人积极奋进的原动力——学会取人之长补己之短。如果处理不好，妒火中烧，就会引发不正当竞争，惹出许多是非来。心理学家的观察也证明，嫉妒心强烈的人易患心脏病，而且死亡率也高；而嫉妒心较少的人群，则心脏病的发病率和死亡率均明显的低，只有前者的 $1/3 \sim 1/2$ 。此外，如头痛、胃病、高血压等，亦易发生于嫉妒心强的人，并且药物的治疗效果也较差。兹将克服嫉妒心理的方法介绍如下：

(1) 正确认识法：嫉妒心的产生往往是由于误解所引起的，即人家取得了成就，便误以为是对自己的否定，对自己是威胁，损害了自己的“面子”。其实，这只不过是一种主观臆想。一个人的成功不仅要靠自己的努力，更要靠别人的帮助，荣誉既是他的也是大家的，人们给予他赞美、荣誉，并没有损害自己。

(2) 攻击嫉妒法：当嫉妒心一经产生，就要立即把它打消掉，以免其作祟。这种方法，需要靠积极进取，使生活充实起来，以期取得成功，并不亚于竞争对手。培根说过：“每一个埋头沉入自己事业的人，是没有功夫去嫉妒别人的。”

(3) 想开些消除法：“想开些”即乐观些。人生总有不如意之

事，所谓“人人都有本难念的经”即是此理。当然，做到“想开些”，也不是一件容易的事，但随着时间的流逝，是可以改变个人的观点的。如果正处在愤怒、兴奋或消极的情态下，能较平静、客观地面对现实，是能达到克服嫉妒的目标的。

(4) 正确比较法：一般而言，嫉妒心理较多地产生于周围熟悉的年龄相仿、生活背景大致相同的人群中。因此，只有采取正确的比较方法，将人之长比己之短，而不是以己之长比人之短。比的方法对了，烦恼情绪就会少了。

(5) 自我驱除法：嫉妒是一种突出自我的表现。在这种心理支配下，待人处事常常以我为中心，无论什么事，首先考虑到的是自身的得失，因而引起一系列的不良后果。若出现嫉妒苗头时，即行自我约束，摆正自身位置，努力驱除妒忌心态，可能就会变得“心底无私天地宽”了。

快乐是养生的第一要诀

人生在世，谁都希望生活得快快乐乐，快乐的人生是一次成功的旅行。拥有快乐的心情会感到活着是美好的，但只有理解了快乐的真谛，才可能拥有真正快乐的人生。

一、快乐是什么

快乐是一种发自内心的情感，是一种清澈美妙的内心感受。别人不理解我，我也自得其乐。庄子认为，生命本应是乐天的、无欲的，真正的快乐是生命本性的自然流露，来源于自己精神的内部，而不以外物所左右。

所谓得志，不是说头戴乌纱，出门车马，只是让自己的身心得到无以复加的快乐。实际生活中人们对快乐一般有两种认识。一是有的人把物质生活享受及肉体的感官刺激认为是“快乐。”为求得这种“快乐”，心身为名缰利锁、酒色财气所困，增加了诸多烦恼，为求“快乐”而失掉了生命的本色。这种物质的、肉欲的快乐是虚

幻的，短暂的，只能说是生命的堕落，人生的穷途末路。中国历代的皇室贵族、富商显贵，有不少人便为追求“醒握天下权，睡枕美人膝”，“穷奢极欲，欲所欲为”的物质享受，轻者烦恼丛生，重者不是身败名裂。便是年轻早逝。庄子说：“嗜欲深者天机浅”便是指这种“快乐”所致后果而言。二是有的人一生追求淡泊纯美的心灵，高雅的文化素养，从不为五斗米折腰，并将其看作是人生的快乐，即中国正直文人式的快乐；有的人虽不富有，但很知足，把日子过得节俭一点，从容一点，身心自在一点，看作是人生的快乐，即纯朴憨直中国山村乡民式的快乐。可以说这样的快乐才是人生真正的快乐，值得追求的快乐。

二、快乐的养生意义

对于现代人来说，物质享受的快乐无可非议，但一定要使快乐更持久、更高尚，生命也受益更多，是人间之真乐、生命之真趣。

快乐心性的外在显现便是笑，可以说，快乐是笑的基础，笑是快乐的表现。心理学家发现，人类共有 18 种笑，其中，只有 1 种是自然发自内心的笑，才有益于健康。其他 17 种笑如好笑、装笑、皮笑肉不笑等只是一种做作的笑，与健康无益的笑。

现代医学证实，发自内心快乐的笑，能刺激内分泌腺体分泌激素，并可使血流加速，细胞吞噬功能增强，抗体和干扰素增加。此外，发自内心的笑与增强大脑功能有着密切的联系，能使脑垂体释放一种欢快物质，以减轻压力，振奋精神，调节神经系统功能，阻断疾病的恶性循环。

医学家们还发现，在发自内心快乐笑的过程中，人体各个器官犹如在做保健按摩体操，特别是神经系统、呼吸系统、胸腹腔内脏及隔肌会经受有益的锻炼，使其功能增强。笑还能促使面部血液循环加速而有美容美颜的作用，因而，快乐的人不显老。总之，内心快乐的人吃也香甜、睡也安然；发自内心快乐的笑对于祛病抗衰老可起到药物所起不到的作用。

对于“笑”能治病与健身的认识这方面的事例很多。美国有一位医生写了一部《笑有益于血液》的书。书中开篇第一个真实而生动的例子，叙述了一个叫卡曾斯的美国记者，突然患了一种“结缔组织严重损伤”的疾病。这位记者举步维艰，痛苦万分。

某医生告诉他，这是不治之症。然而，坚强的卡曾斯并没有绝望，他想起了一句“悲伤会致病，快活会治病”的格言。”于是，想出一个奇妙的自我治疗的办法，先让自己的精神振作起来，蔑视痛苦，同时，弄来一些喜剧影片，让护士给他放映。卡曾斯惊奇地发现十分钟的发笑竟有明显的镇痛效果，连睡眠也比原前安稳多了。后来，他干脆搬出医院，自己安排生活，发自内心的笑成为他每天生活中必不可少的内容。十年过去了，卡曾斯仍奇迹般地活着，消除了病痛，身体也很健康。

还有一位 1823 年出生的伊朗老寿星。当记者采访他的长寿之道时，他已 156 岁了。这位名叫阿巴期·哈萨的老人只回答了一句话：“我有快乐高兴的性格。”著名的生理学家巴甫洛夫曾说过：“愉快可以使身体发展，体格强健。”

但是，笑也要适度有节。因为，暴喜或突如其来的惊喜或过分的大笑，是一种刺激。大脑受到这种刺激后，交感神经兴奋，会释放大量肾上腺素，使心率加快，血压升高，呼吸加速，如果超过了人的适应能力，就会造成体内紊乱，特别是对那些患有心脑血管疾病或刚动过手术的人，以及怀孕妇女，则是一种严重的威胁，应当注意避免。

从古至今，能快乐一时一事、能笑一时一事的人很多，能始终如一地保持快乐的情绪的人却为数不多。古今中外的事例都说明，谁能快乐一生，笑的持久、笑到最后，谁便活得最好。

因此说，不要感叹命运的不公，时运的不济。快乐欢喜和忧愁烦恼都由自己来主宰，我们每个人都是用一声啼哭来向这个世界报到的。但愿我们能快乐的心、内在的笑，走在人生的旅程之上，

这是生命的真趣，人生的圆满。

快乐与心理健康

一个精神充实、生活充满快乐的人必然是一个心理健康的人，而心理健康是生理健康的重要保证。科学证明，心理健康状态与疾病的发生、发展，与家庭、社会、事业都密不可分。因此，乐观主义者的心理状态，是人生健康的四大指标之一。

美国心理学界经过长达 10 年时间，对 100 多个国家和地区的 1 万多人进行了详细调查，发现快乐是人类特有的一种心理感受。一个生活处境相同的人，乐观主义者往往健康无恙，即使偶尔患病，也容易不药自愈。这是因为乐观者能沉浸在内啡肽的世界里。内啡肽这种物质很有意思，每当一个人感觉快乐时，脑内就分泌出这种有助于缓和神经紧张的物质。研究大脑免疫系统的美国切斯特大学的神经生理学教授戴维·菲尔顿指出，脑内分泌内啡肽时，人体免疫力随之提高，从而防御疾病，维持身体健康。

由此可见，一个人想要活到自己应有的寿命，应当学会快乐、分享快乐、把握快乐。生活处处有快乐的因子存在，一件事、一样物、一句话甚至一个眼神，都包含着快乐的因子，只是我们平时缺少发现和把握罢了。只有让自己的心灵首先学会放松，才能与快乐相遇，才能激励健康。

宽忍与让人

人们常说，要严于律己，宽以待人；能容人之短，让人之过。宽忍与让人可以反映一个人的修养与度量。

有些人常把一句古谚错写成“无毒不丈夫。”其实这句谚语本来是说：“量小非君子，无度不丈夫”。真正的君子大丈夫决不是心胸狭小和狠毒的人，而是那种胸怀宽阔、容人大度的人。

一、古人论忍让

古人非常看重宽忍与让人的心性修养。孔子说：“小不忍则乱大谋。”可被看作是一种对事业成就的策略，也可被看作是一种养生之道。这里试可解释为，如果小事太计较，便会对事业和自己的心身“大谋”不利。

老子《道德经》二十二章说：“曲则全，枉则直。洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。”试可解释为，委曲反能保全，屈枉反能伸直，低洼反能充盈，敝旧反能生新，少取反能多得，贪多反而迷惑。

郑板桥说的“难得糊涂”和“吃亏是福”，其实也是宽忍与让人的另一种说法。《说苑丛说》曰：“能忍耻者安，能忍辱者存。”更说明忍让是一种生存的哲学。因此，古人们总结说，“忍一时，风平浪静，退一步，海阔天空；各自责，则天清地宁，各相责，则天翻地覆。”宽忍与让人不仅成为中国古人的一种处世方法，更是一种道德准则和修养自身的方法。

《史记·廉颇蔺相如列传》记载：赵国的蔺相如是后起之秀，因功、官位在老将廉颇之上。廉颇不服，几次想办法侮辱蔺相如。为了国家利益，蔺相如处处退让，最终廉颇知道了，深感惭愧，就脱了上衣，背着荆条，主动上门向蔺相如请罪。蔺相如的忍让，消除了将相之争斗，增进了将相的团结与理解，维护了国家的利益，为后人所称誉。

二、忍让的法则

生活中人与人之间难免有一些非原则性的分歧和矛盾，如果每个人都能以宽容与让人的心态去处理，那么生活中将会减少许多矛盾和争斗，人与人之间的关系也会变得友善和融洽。反之，生活中，如果相互之间常为一些小事而争斗，甚至相互敌视，就会使事态恶化，有时芝麻大的小事还会酿成大祸。

然而，容忍与让人并不是要求人们毫无原则地忍让，而是指在小事上讲风格，大事上讲原则。在重大的原则问题上，要寸步不

让，据理力争，更需要有忍的风度与聪明的才智。要平心静气、严肃认真地摆事实、讲道理；而不是大动肝火地与对方发火、吵架。要忍到最后，讲到最后，让对方心悦诚服则更能显示出一个人忍的修养与智的才华。

忍让，有赖于个人的毅力与度量，得益于平时的修养，是心平气和之忍，不屑于顾之忍，一笑了之之忍，为求真理之忍；决不是憋气窝火之忍，忍气吞声之忍，无能为力之忍。对于一些人来说，大度不气之忍是难以做到的。

对于不能忍、不善忍的人来说，如果事后憋气窝火的情绪已经产生，就应当加以排遣和发泄，千万不要把气闷在心里。因为强行压抑生气情绪的外露，会给人们的心身健康带来危害。当然，也不能不分场合、不顾影响、不计后果地胡乱发泄，这不但不能把不良情绪真正地排泄出去，反而会带来新的烦恼。

三、忍让对人生之益处

人的一生，使之最得益的是心境，使之最痛苦的也是心境。好的心境使人生机勃勃，坏的心境使人泰山压顶。要想使自己保持有个好心境，就应该在忍让的修养上多下些功夫。日本有句格言“雄辩是银，沉默是金”。就是说当别人情绪激动时，作显得沉默，宽宏大度，这比黄金还贵重。其结果必然是“以静制动”，可减少因急躁而产生的诸多不良后果。所以说，一时的沉默忍让是一种以退为进生存竞争的策略，一种明智的选择。

心理学家认为，生活中不善忍让的人，是人格不健全的表现，容易导致偏执型、分裂型、反社会型、强迫型等人格障碍。

生理学家指出，适度的宽容，对于改善人际关系和心身健康都有益处。不会宽容别人，亦会殃及自身。过高要求别人，必定使自己处于紧张的心理之中，从而影响自身的健康。

医学家们发现，不善忍让的人，由于内心的矛盾冲突或情绪危机难于解脱，极易导致机体内分泌功能失调。诸如使儿茶酚胺类物

质——肾上腺素、去甲肾上腺素过量分泌，引起体内一系列劣性生理生化改变，可致使血压升高、心跳加快、消化液分泌减少、胃肠功能紊乱等，并可伴有头昏脑胀、失眠多梦、乏力倦怠、食欲不振、心烦意乱等神经衰弱症状。医学家们还发现，紧张的心理刺激会影响内分泌功能，而内分泌功能的改变又反过来增加人的紧张心理，形成恶性循环，对身心疾病的发生发展起着推波助澜的作用，贻害身心健康。

社会学家发现，不善容忍让人的人，有的过激者，甚至因失去理智而酿成祸端，造成严重后果。而一旦形成忍让的性格，心理上便会发生一次次巨大的转变和净化过程，诸多的紧张、烦恼、事端便可得以避免和消除，身心因此而健康。

老年保健重在心理养生

老年人若患病，则往往病程比年轻人长、康复慢，加上病情复杂多变，极易久病而长期卧床。患病还易发生意识障碍、合并症和心理障碍。人到老年的心理变化很大，容易产生孤独感，常常对环境、家庭发生的变化不适应，常会焦虑不安、多疑等。另外，老人对疾病表现出怀疑、恐惧、害怕。其具体表现有：

(1) 孤独心理：老年人离开了长年工作的岗位和环境，体闲在家，见子女和周围的人整日忙忙碌碌，自己却无所事事。便会产生孤独、空虚，甚至有被冷落、被遗弃的感觉。

(2) 怀旧心理：有些老人往往多愁善感，留恋过去，并沉湎于其中。

(3) 牵挂心理：对子女、儿孙过分牵肠挂肚。虽然子女已长大成人，也当了爸爸、妈妈，可老人对他们还是像小时候那样，事事关心，处处为他们出谋划策，甚至主观臆断，要子女按自己的意见办事。

(4) 忧虑心理：认为自己已是“人老珠黄”、“风蚀残年”、“半

截身子进黄土的人了”，常哀叹青春一去不复返，健康已去不再来，因而抑郁寡欢。常有“坐以待毙”的想法。

(5) 急躁心理：有的老年人由于社会角色的改变，感到自己的地位越来越差，不再像离退休前那样受人尊重。若遇到不顺心、不如意的事，便会产生情绪波动、性情急躁。常为一些“鸡毛蒜皮”之类的小事而大动肝火。

(6) 抑郁心理：有的老年人心情抑郁伤感、焦虑不安。甚至失眠。离退休以后权力的失落、经济收入的减少、社会地位的改变，这一切均会导致抑郁心理的产生。

(7) 多疑心理：多疑既表现在怀疑他人对自己不怀好意也表现在对别人的不信任。老年人的多疑，随着年龄的增长而增加。对自己健康状况的过分关注，对体内感觉的过度敏感，亦是老年人产生多疑的心理基础。

老年人的心理问题会导致智力改变，主要表现为注意力降低，对近期发生的事记不起来，反应缓慢、迟钝。

所以，社会和家庭特别是子女应更多地关注老年人的心理健康状况，从日常生活上处处关心老年人。而老年人在离退休以后应该多接触社会，做些力所能及的工作。要多接触些不同年龄层次的人，尤其是年轻的人，从他们身上吸取青春的活力，使自己多一点朝气，少一些暮气，在心理上年轻起来。此外，参加锻炼，定期体检，有助于保持身心健康。

老年人最好也要掌握一些保健养生知识，做到自我保健，让自己保持最佳的心理状态，同时尽可能减少因情绪和疾病带来的多种心理、精神障碍。心平以气和可平衡阴阳；安静以通气能气血畅通；宽胃以养气而调和六脉；无求以豁达祛病延年。

良好的人际关系有益于身心健康

人际关系是人与人在社会生活和社会交往过程中所形成的相互

关系。诸如夫妻关系、婆媳关系、朋友关系、邻里关系、同事关系等，都是人际关系的不同表现形式。人际关系不仅对调节人们的日常生活有重要作用，而且对心身健康也有很大影响。研究表明，缺乏良好人际关系的人，往往健康状况欠佳，而且死亡率要比其他人高出2倍多。在日常生活中，夫妻不和、婆媳口角、同事争吵、失恋苦恼、朋友反目、邻里纠纷等人际关系的失调，都会对当事人的心理、生理产生不良影响，给心身健康带来不同程度的危害。科学研究表明，人际关系的失调，随着紧张、激动、恼怒、委屈、忧伤、悲观、自责等情绪的变化，均会导致神经系统的一系列反应，进而影响机体的正常生理过程，降低人体的免疫功能，使躯体出现疾病。

人们发现，人体许多疾病的发生，都与当时的不良情绪有一定的关系，其中以原发性高血压、冠心病、心律失常、偏头痛、胃及十二指肠溃疡、甲状腺功能亢进、糖尿病、斑秃等最为明显。情绪紧张所以会诱发疾病，是因为人的情绪既受大脑皮质调节，又与自主神经系统有着密切的关系，而这些又直接控制着机体的内分泌和器官的活动。

实验证明，人在情绪平稳时，内分泌活动也处于平稳状态。当人际关系紧张时，随着情绪的变坏，血液和尿中儿茶酚胺含量明显升高。其中肾上腺素与人体代谢和心血管及其它器官的活动有密切关系。儿茶酚胺的增高，可促进血脂增高，引起动脉硬化，甚至使血小板聚集，阻塞小动脉，造成心肌梗死。

心境常处在压抑状态，可使血压调节系统失调，引起血压升高。当长期处在高度应激状态下，还会引起内分泌紊乱，致使抗胰岛素分泌增多，引起胰岛素相对不足，出现糖代谢障碍而导致糖尿病。妇女则会出现排卵功能异常、月经紊乱、痛经等现象。常处在应激状态下的人们，还容易发生溃疡病。早在2000年前的祖国医学名著《黄帝内经》就指出了情志与疾病的关系：“悲哀忧愁，则

心动，心动则五脏皆摇。喜怒不节则伤脏，伤脏则病起。”

那么怎样才能保持良好的人际关系呢？首先要知人明己。就是要认清自己与外界的关系，加强自我修养，完善自己的人格，自觉地调整好个人与他人、个人与社会的关系；不要放任，不要自我膨胀，要懂得：“欲人之爱己也，必先爱人；欲人之从己也，必先从人。”要多看别人的长处，取长补短。对人要礼貌热情，平等待人，多尊重，少苛求。“爱人者，人恒爱之，敬人者，人恒敬之”，只有尊重别人，才能受到别人的尊重。另外，适时调整“角色变化”也很重要，当角色变化时（如职务、家庭身份等），要审时度势，保持心境轻松平稳，不要总是保持老观念、老做法，要适应新的环境，对各种各样的不良刺激，要泰然处之。做到修心养性，使心境处于平稳、乐观状态。气血调和，精神愉快，就会少生病或不得病。

健康心理与免疫功能

有关专家指出，患病后讲究心理免疫的人，之所以能战胜疾病获得康复，是因为精神因素与免疫功能密切相关，积极的心理状态能增强机体抗病能力。研究表明，神经系统可通过去甲肾上腺素、5-羟色胺等神经递质对免疫器官产生支配作用，积极的心理状态能使这种支配作用增强，从而使抗体增多。另外，还可通过神经内分泌激素起作用，其中主要是肾上腺皮质激素。而病中精神颓废的人，可反馈性地使血液中T淋巴细胞减少，且会抑制 β 淋巴细胞和巨噬细胞的作用，此种改变则导致免疫功能下降。事实说明，在病魔面前，心理防线一旦崩溃，则会成为疾病的牺牲品。

宁心可做呼吸操

(1) 腹式呼吸：缓缓吸气，使腹部鼓起，然后再把气慢慢呼出。动作从容舒适，像熟睡之态，具有安定神经的作用。

(2) 胸式呼吸：深吸气，使胸廓不断扩张，然后不间断地慢慢把气呼出。

(3) 上胸式呼吸：将两手掌按在锁骨上，然后上胸部扩张吸气，待吸气后再向外呼气。呼吸要均匀，节奏可逐渐加快。

(4) 深呼吸：吸气时，依次鼓腹、扩张胸部、扩张上胸部，使胸、腹腔处于“饱和”状态，然后再逆序呼出气体。

(5) 节律呼吸（亦称步行呼吸）：走 3~4 步用鼻吸气，再走 3~4 步用鼻呼气。步速与呼吸节律要很好地配合。

(6) 强烈呼吸：先吸足气略憋片刻，然后将嘴噘成圆形向外急速呼气 3 次。其动作似吹口哨一般。

(7) 激励呼吸：先吸足气略憋片刻，然后通过齿缝向外呼气，并发出“嗤嗤”声。

(8) 净化呼吸：立姿，两脚开立同肩宽。用鼻做深吸气，同时两臂缓缓经侧平举至上举。待吸足气后（两臂恰成上举），两臂急速下放似“挥砍”，张口吐气的同时高喊一声“哈”。这一练习有助消除精神紧张，并能使长期郁积在肺部的浊气排出体外。

(9) 自由呼吸：保持良好心态，仿佛置身于海边、湖岸和林间，以轻松自如的呼吸结束呼吸操的动作。

平和安祥生命本真

古人说过：“贫贱是苦事，能善处者自乐；富贵是乐境，不善处者更苦。”古往今来，多少贫贱者，能淡泊自甘，安贫乐道，处深山，居陋巷，仍不改其乐，原因就是他们有一颗平和安祥的心。富贵者，常贪得无厌，常年累月，心劳力绌，神经紧张，心里烦乱，这种生活无异于是对生命的一种煎熬，原因就是没有一颗平和安祥的心。

一、什么是平和安祥

平和安祥是一种心性的修养，是一种道德的涵养，是七情调节

的最高境界。平和安详的心性决不是折中、调和、做作、模棱两可、圆滑平庸。平和安详的心性没有怀疑，没有嫉妒，没有抱怨，没有恐惧。平和安详既体现为做人行事的一种处世外在尺度，又体现为立身、养性的一种内在修养。平和安详对人生、对社会呈现为一种境界、一种哲学。平和安详的心境似乎平常，却又超妙，平和安详心境的企及要全靠个人平时的心性修养。

平和安详的心性可归纳为真、善、美。

“真”是没有虚假，没有勉强，内心里平衡统一，也便是心性自然流露的表现。

“善”是内心没有邪念、恶念，心的修养已经达到人与自身和、人与人和、人与天地和、人与万物和的“仁民爱物”的境界。

“美”是指一个人如果内心没有烦恼，这种自我感觉不仅表现为内在心身的美妙，而且还表现为对外在生活的热爱。

一个人如果能经常保持平和安详的心境，就会体味到至真、至善、至美的人生境界。那么，生活将充满无限的喜悦与充实，生命才得以真正的快乐。

二、平和安详的养生意义

生命在于平衡，首先在于心态的平衡，平和安详是保持心态平衡的有效手段，是一种至简至易的养生方法。是生命的源头活水。

心境平和祛病抗衰老的论点，已被中外学者所认识。巴甫洛夫曾做过一个有趣的实验。他把一组狗放在安静优雅的环境中，给予充足的食物饲养，作为对照组。而另一组同龄狗作为实验组，也给予充足的食物。所处环境嘈杂，不时给以强烈的外界惊吓，使它们不得安宁。不久发现，实验组的狗发生了掉牙、脱毛、行动迟缓、瘦弱无力、行为怪僻等明显的衰老多病现象。而对照组的狗仍然活得很健壮。有人用小白鼠做类似的实验，也发现了相同的现象。

生活中可以看到，那些好争强、惹事生非、脾气大、心重的人，往往比性格温和、豁达、息事宁人的人要多病早衰。调查发

现，遭受严重精神打击的人，半年内的患病率比普通人高 7 倍，病死率高 6 倍。美国科学家从大量医疗实践和社会中调查发现，合群是人类的健康标准之一，性格平和、合群的人少患经神病、高血压病、心脑血管病、癌症，平均寿命高于不合群的人。中国古人及传统医学对于心境平和可以祛病抗衰老的认识更早、更深刻，可以说，平和安详的心性修养是中国传统养生学的主要组成部分。

一个失去平和安详的人常为生活而抱怨，不满，主观，自私，从而陷入生命的闭塞状态之中，并会百病丛生。《左传》上有这么一篇记载，有个王侯跟夫人说，我最近内心烦乱得很，怎么也安定不下来。夫人回答说：“王心荡，王禄尽矣。”意思是说，你既然失去了内心的平和，你所拥有的一切也将会丧失。果然，没隔多久，这位王侯便去世了。

中医理论认为，人若不能保持安祥平和，则会烦躁、抑郁。嗔怒、忧思，可导致阴阳平衡失调，气血积滞，长此以往，变生百病。有经验的中医大夫在分析疾病的原因和对疾病的调治中，都强调患者把安心放在首位，以调动病人改变不良的心态。

三、怎样保持平和安详之心

人有时候很怪，越是得不到的东西，越要疯狂地去追求，已经拥有的东西却又不知道珍惜。所谓“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往”，就是最真切地写照。要知道，不切实际的欲望是永远填不满的无止境地贪求外物，只能惩罚自己，使人迷途，使人发狂，使人烦恼丛生，使人丢失平和安详的心。

要想拥有并保持一颗平和安详的心境，就必须识心达本，守本真心。守本真心就是不管外部环境如何。所有的荣华富贵与得失成败都无法左右自己平和安详的心境；守本真心就是要抵御物价对自己的诱惑，经常保持一颗知足宁静的心境。

轻松心态的秘笈

散步：美国心理学家研究证明，短短几分钟的散步就有明显的

消除紧张的效果。

冥想：是印度瑜珈功经常运用的一种很好的休闲方法，它可以使人达到一种超越自我的精神境界，只需 5 分钟的时间。

听音乐：音乐不仅是人类通用的语言，也是很好的心理医生。

吸氧：找自然美景到大自然中呼吸新鲜的氧气效果比城里的氧吧更好。

浸浴：许多人都喜欢在临睡之前泡个热水澡，这确实是个好办法。你还可以尝试一下中草药浴等洗浴手段。

放慢速度：把生活中的速度放慢，吃饭的时候细细品味，开车的时候不要为堵车烦心，整个节奏放慢下来，心情也就会舒缓一些，做事情也会有条理一些。

写日记：写日记是一个很好的发泄渠道。

当你有了什么心事，又不便对他人提起，或者有什么委屈和愤恨，都可以用笔记下来。现在写日记的人越来越少了，其实在写的过程中，你会感到情绪渐渐稳定下来，当初的激动不见了。

注重心理养生是身心健康的关键

有人说，本世纪的健康主题是环境保护，下个世纪的健康主题是心理养生。与此同时，心理治疗也将成为继外科手术和发现抗生素之后的又一次医学革命。

心理养生，即是从精神状态上达到延年益寿的意思。科学家们已经发现，人类心理活动与生理功能之间的关系十分密切。心情好时，人体的生理功能就处于最佳状态，而心烦意乱时，人体的生理功能就会随之下降，久而久之，就会引发多种疾病。

据世界卫生组织统计，目前，在巴西至少有 2800 多万人、美国大约有 5000 多万人患有心理方面的疾病，全球有 1/5 成年人的健康受到高度精神紧张的严重威胁。我国心理疾病患者也是呈现日益增多之势，在 1300 万人口的上海市已逾 75 万的各类精神、心理

障碍症患者。这些还不包括占全球人口近 50% 的似病非病的“第三状态”者。

善良是心理养生的一大营养素。一个人多行善事，能经常帮助弱者时，使他人摆脱困境，心中必会涌起欣慰之感；一个人坚信自己活着于他人有益甚至是他人的生活支柱，这就会成为自己的一种精神鼓舞。这种欣慰之感和精神鼓舞，会使人心情轻松愉快，而一个心情愉快的人，免疫力高，抵抗力强，就不容易生病。

增强自信有助于延年益寿。根据研究，人类疾病 50—80% 与不良心态、恶劣情绪有关。所以一定要增强自己的自信心，这样不但可以保持良好心态，而且有利于提高机体的适应能力，预防各种老年病发生，从而达到健康长寿的目的。

此外，科学家们还发现，淡泊名利的人会健康，因为他们不在世俗中随波逐流，不去拼命追名逐利，一颗平常心永远让自己处于平和状态，保持心境的愉快。宽宏大量的人也更健康，因为他们不计较小事，不计较过去，心态平静。爱吟诗唱歌画画的人也要长寿些，因为他们寄情于文学艺术，善于宣泄，心态就顺畅多了。

由此可见，心理养生不仅与人的精神状态息息相关，而且还与人的思想情操及道德品质有关。随着时代的发展，现代医学已从单一的生物医学模式向生物——社会——心理综合医学模式纵深发展，人们更加重视心理养生。可以说，无论是从人体本身，还是从社会角度来讲，心理养生都是人类对健康认识的一个大飞跃。

保持心理健康三要素

1. 乐观。情绪乐观稳定，能使心理处于怡然自得状，对人体的生理功能起着良好的调节作用，可以提高大脑及整个神经系统的功能，使各个器官系统的功能活动协调一致，因而食欲好、睡眠香、精力充沛、思维敏捷，动作也轻松、协调灵巧。

2. 幽默。幽默风趣的言行不仅可以给人带来欢乐的情绪，而且缓解生活中的矛盾冲突，改善人际关系，甚至能助人战胜危难和

增强生活的信心。所以有人把幽默比喻为生活的调味品与润滑剂。

3. 沉思。劳作之余，背靠椅子坐到一个最舒服的位置上，闭目静思，在愉快的心境中，回忆过去美好经历，或遐想未来的种种妙事。这种想象除了能使全身肌肉放松，有助于消除疲劳、恢复体力外，至少还有以下两方面的益处：一是对人体免疫系统有良好的促进作用，增强人体的防病抗病能力；二是能让大脑的左侧从语言活动中解脱出并处于体息状态，让右脑充分发挥其直观的形象思维能力，从而使善于语言思维和用手劳作者容易发生的左脑疲劳获得消除，使左右脑得到平衡作用，利于大脑功能的完善。

如何改掉爱“唠叨”的习惯

树老根多，人老话多。“唠叨”一旦成为习惯，不但家人烦，外人烦，自己事后也常常后悔。

“唠叨”有三种类型：①强调型。对别人做事不放心，反复叮咛，常常惹得火气盛的年轻人公开顶撞，行为上反面出现逆反现象，真是“好心不得好报”。②发泄型。由于对眼前的事情“看不惯”，就一味地发牢骚，怨这怨那，常常惹得周围人避之不及，甚至造成人际关系紧张或破裂。③混合型。即以上两种类型行为表现集于一身，其危害更为严重。

那么，如何改掉爱“唠叨”的毛病呢？

(1) 用录音机把“唠叨”的话录下来，每天早晨自己反复听3遍，连续听3天。如果没有录音机，请在场的人完整复述一二遍也可。用这种“厌恶疗法”，可使自己亲身体味到“唠叨”给人带来的烦恼，有助于改掉爱“唠叨”的毛病。

(2) 找一个无人的地方，把自己内心的牢骚发泄出来。如果是在家中，也可而对发泄对象的照片或画像，这样更易把不良情绪宣泄净尽，既可康复情绪，又不伤人。

(3) 对轻度“唠叨”者，可尝试使用“活动替代法”或“转移

疗法”。即当要发牢骚的时候，舌头在口腔中反复转动1~3分钟，以此代替“唠叨”，并提醒自己回忆每次“唠叨”之后的不良后果。如此法不见效，可暂时离开这种情境，避开眼前的不良刺激。眼不见，心不烦，待情绪调整好后，再回到原来地方，时过境迁，“唠叨”就会自然而止。

善良是心理养生的营养素

近年来研究表明，人的心理活动和机体的生理功能之间存在着一定的内在联系。良好的情绪可使生理功能处于最佳状态，反之则会降低某些生理功能，使人体免疫系统发生紊乱，从而引发各种疾病。

善良是心理养生的营养素。一个人多行善事，能经常帮助弱者，使他人摆脱困境，心中必会涌起欣慰之感；一个人坚信自己活着于他人有益，甚至是他人的生活支柱，这就会成为自己的一种精神鼓舞。这种欣慰之感和精神鼓舞，会使人心情轻松愉快，而一个心情愉快的人，免疫力高，抵抗力强，就不容易生病。

生闷气无助健康

爱生闷气不好。生闷气，是自己和自己过不去。会生活的人，都懂得自我解脱，自我调节，遇到烦恼的事能够不想它或驱走它。而爱生闷气的人则不然，而常把盲目的、无用的怨恨和遗憾留在自己的思绪里，不能摆脱心中的烦闷。这不是在自我折磨吗？

从心理上讲，生闷气是一种不愉快的情感，是一种消极的甚至是有破坏性的心境。我国古代医书上就写着“百病之生于气也”，“怒伤肝，忧伤肺”，不愉快的情绪可以使内脏活动和内分泌系统失常，胃口不佳，消化不良。长期烦闷、苦恼，还会导致血压升高和冠心病。

情绪不好，记忆力要减弱，思维能力也受影响，必然会影响工

作和学习。

爱生闷气，也影响人们之间的正常交往。成天闷闷不乐，是难于交到朋友的。

生闷气，并不都是因为生活中遇到不幸事件、不如意事情的产物，它更多的是人的主观内在素质的弱点造成的。许多身处逆境的人，正是因为有了积极进取的精神，乐观向上的态度，才有所作为，使事业有成的。倒是平时生活安逸、舒适惯了的人，往往稍遇一点小波折就经受不了，被苦恼、伤心缠住，不得解脱。总幻想生活一帆风顺，万事如意，惧怕困难，困难来了没有心理准备，又不能克服，就只有苦恼、生闷气和叹息了。性格内向的人爱生闷气，遇到不顺心的事常常郁积于心，不肯向人吐露，陷于焦虑、苦闷之中而不能自拔。过于注意自我，为个人利益患得患失，也会爱生闷气。想得到的利益而没得到时，有“患失之忧”，得到了又产生“患得之忧”。总之，得也忧，失也忧；进也忧，退也忧；一天到晚忧心忡忡。

“无事觅闲愁”。无所事事，对生活总怀有空虚、寂寞感，总觉得百无聊赖，也会常有无名之忧闷。

怎样消除爱生闷气的毛病呢？可试用以下方法：

(1) 拓宽心胸：凡事想开些，人活着不能只为自己，总要为社会、为他人做些贡献。有所追求，心胸就会变得开阔。心底无私天地宽。与人相处也要“淡化自我”，经常想一想“为别人做些什么”。一位哲人说过，温暖别人的火，也会温暖你自己。如果只是一个心眼追求个人欲望的满足，就会陷入永无止境的苦恼之中。

(2) 扩大社交：多参加集体活动，从个人的狭窄天地里跳出来。当把个人融化到集体之中，成为集体生活中积极的一员时，就会与多数人共命运，同欢乐，就会有一种充实感、安全感、依托感了。心理学家忠告说，不要把苦闷、不说理在心中，可将困难和挫折向亲人、挚友、四邻倾诉。有人倾听你的心声。理解你的感情，

就不会生闷气了。身边一时没有人，可以给朋友写封信倾诉，这也是一种与外界交流的好方法。

(3) 充实知识：读书学习是消除闲愁的良方。张海迪在受到疾病折磨时，忘情地读书，忘记了忧愁，精神境界不断得到升华。知识能给人力量，给人智慧，给人无穷无尽的乐趣。“心灵中的黑暗，必须用知识来驱除”。这句话的含义多么深刻啊！

(4) 善于调适：调整自己对现实的期待和态度。喜欢文学，社会却安排搞财会；想读大学却没考取；喜欢的情人，他（她）却并不爱你。心理不健康者，遇到这类事就会心灰意冷，怨天尤人，天天生闷气。一句格言说：“当人们不能改变现实时，理智的办法是改变自己对现实的态度。”要善于及时调适，适时调整对现实的期待和态度（包括降低一些期待值），就可以少生或不生闷气了。

(5) 不要自寻烦恼：要善于从自己身边寻找欢乐。乐观心情能使人变得豁达、坚强，还可帮助自己抵御消极情绪的侵蚀。干同一工种、在同一单位工作，有人觉得“太累、单调、没劲”，有的却潜心搞技术革新，改变生产条件，在改革中品尝成功的欢乐。有人一天是“三饱一倒”，有人却在业余生活内安排了集邮、养鱼、滑冰、摄影等多项丰富多彩的活动。身边就有欢乐，关键是要善于寻找和创造。

(6) 转移心理活动方向：生闷气这种情绪是神经系统的一种暂时性联系，当遇到不愉快、倒霉的事时，感官将这些刺激上传至大脑，使其产生与之相应的不愉快的情绪，在脑中形成一个优势中心。如果老想这事，那么不愉快的信息还会不断传入大脑，不断加强优势中心，“闷气”会越生越重。如果转移一下心理活动方向（比如去看一场电影，听一段乐曲或去游泳），新的愉快信息的传入，就会抑制不良情绪优势中心的形成。注意力转移了，生闷气的情绪便会在不知不觉中烟消云散。

十笑长寿歌

一笑心舒畅，七笑减压力
二笑烦恼跑，八笑除疲劳，
三笑增气量，九笑驱愁苦，
四笑怨恨消，十笑病魔逃，
五笑提精神，欢乐时常笑，
六笑包袱抛，长寿乐逍遥。

为了健康须摒弃惰性

惰性系指懒散，意志消沉，不求上进的一种消极心理表现。简单说来，就是不愿动脑、不愿动手。医学心理学认为，惰性对身心健康有以下危害：

(1) 使思维迟钝：人的大脑也遵循用进废退的法则，勤于用脑的人，能使大脑增加释放脑啡肽等特殊生化物质，脑内的核糖核酸含量比一般人平均水平要高 10%~20%。核糖核酸能促进脑垂体分泌神经激素——多肽组成的新的蛋白质分子——“记忆分子”。它对促进记忆和智力的发展具有重要作用。懒惰的人由于大脑功能得不到充分发挥，脑啡肽及核糖核酸等生物活性物质的释放和水平降低。长期下去，大脑功能就会呈渐进性退化，思维逐渐迟钝，分析和判断能力亦下降。

(2) 机体素质下降：懒散者四肢不勤活动甚少，长此以往，机体得不到锻炼，体力消耗减少，热能的“收入”大于“支出”，身体就会逐渐发胖，以至罹患多种疾病。体力活动少，身体各器官系统的功能会“适应性”下降。另外，机体的免疫功能也是按用进废退规律变化的。因此，懒散必然会使机体素质下降。

(3) 殃及人际关系：懒惰之人甘居平庸，不求上进，自然会引起周围人的不满，以致使自己产生消极情绪，如忧郁、沮丧、怨

恨、烦躁、愤懑等。这种情绪的表露。会加剧人际间的矛盾，使关系恶化，甚至影响正常的工作和生活。

(4) 导致未老先衰：研究表明，中、老年人的健康有赖于心理上的平衡。有赖于神经系统保持一定的紧张性。惰性可降低机体对外界环境的适应性，而出现未老先衰。有资料表明，情绪经常处于较差状态者，罹患心血管疾病的危险比一般人高 3.5 倍，心脏过早出现衰退现象。

(5) 易患心身性疾病：惰性产生的消极情绪，可引起体内一系列恶性生理、生化改变，影响内分泌功能，使机体罹患心身性疾病，如心悸、十二指肠溃疡、冠心病、高血压等，这是一个大范围的综合症。心身病的出现又可加重紧张心理，对心身病的发展起着推波助澜的作用。美国科学家富兰克林说过：“惰性像生锈一样，比操劳更能消耗身体。”为了健康需要摒弃惰性，惰性之危害甚多，确实应该摒弃。

为人处世十诀

1. 保留意见：过分争执无益自己且又有失涵养。通常，应不急于表明自己的态度或发表意见，让人们捉摸不定。谨慎的沉默就是精明的回避。

2. 认识自己：促进自己最突出的天赋，并培养其它方面。只要了解自己的优势，并把握住它，则所有的人都会在某事显赫。

3. 决不夸张：夸张有损真实，并容易使人对你的看法产生怀疑。精明者克制自己，表现出小心谨慎的态度，说话简明扼要，决不夸张抬高自己。过高地估价自己是说谎的一种形式。它能损坏你的声誉，对你的人际关系产生十分不好影响。有损你的风雅和才智。

4. 适应环境：适者生存，不要花太多精力在杂事上，要维护好同事间的关系。不要每天炫耀自己，否则别人将会对你感到乏

味。必须使人们总是感到某些新奇。每天展示一点的人会使人们保持期望，不会埋没你的天资。

5. 取长补短：学习别人的长处，弥补自己的不足。在同朋友的交流中，要用谦虚、友好的态度对待每一个人。把朋友当作教师，将有用的学识和幽默的言语融合在一起，你所说的话定会受到赞扬，你听到的定是学问。

6. 言简意赅：简洁能使人愉快，使人喜欢，使人易于接受。说话冗长累赘，会使人茫然，使人厌烦，而你则会达不到目的。简洁明了清晰的声调，一定会使你事半功倍。

7. 决不自高自大：把自己的长处常挂在嘴边，常在别人面前炫耀自己的优点。这无形贬低了别人而抬高了自己，其结果则是使别人更看轻你。

8. 决不抱怨：抱怨会使你丧失信誉。自己做的事没成功时，要勇于承认自己的不足，并努力使事情圆满。适度的检讨自己，并不会使人看轻你，相反总强调客观原因，报怨这，报怨那，只会使别人轻视你。

9. 不要说谎、失信：对朋友同事说谎会失去朋友同事的信任，使朋友、同事难再相信你，这是你最大的损失。要避免说大话，要说到做到，做不到的宁可不说。

10. 目光远大：当财运亨通时要想到贫穷，这很容易做到。聪明人为冬天准备。一定要多交朋友。维护好朋友同事之间的关系，总有一天你会看重现在看来似乎并不重要的人或事。

心理“按摩”促健康

心理“按摩”的方法很多，简单易行的有以下几种：

幽默：幽默能驱走烦恼，使痛苦变成欢乐，使尴尬变为融洽。家庭中有了幽默，便有了欢乐和幸福；夫妻间有了幽默，便能相知有素。

逗笑：一笑解千愁。笑是心理健康的润滑剂，是一种生活的艺术，有利于消除心理疲劳、活跃生活气氛。生活中有了笑声，就有了美的呼吸。在亲友心情不快之时，你不妨逗他一笑；自身产生苦恼时，你不妨想件亲历的趣事引发一笑。

听歌：古今中外都有音乐疗疾之说。音乐可以陶冶情操，使人从中获得力量。听歌不仅是一种美的享受，还能调节人的情绪，每当心情沮丧之时，不妨听一曲你所喜爱的歌，让它把你带人另一天地。

赏花：花草是美的象征，赏花是用心灵的窗户进行心理“按摩”的好方法。置身花木之中，以花为伴，与花交友，可使人心舒气爽，忘却心中不快。你不妨在阳台或室内育几株花，视为伙伴。

自娱：时不时开展一些娱乐活动，便能活跃家庭气氛，丰富家庭生活，密切老幼关系，增进友爱，这样，亲人之间就多了互敬互爱，少了口角纠纷。

心理健康的维护

1. 认识自己，悦纳自己。
2. 面对现实，适应环境。
3. 结交知己，与人为善。
4. 努力工作，学会休闲。

心理健康三标准

认识自己：一个人如果只看到自己的短处与缺点，就会丧失信心、缺乏朝气；如果只看到自己的长处与优点，又自以为是、自我欣赏。这种自卑与自负皆不利于自我成长，只有正确认识自己，才能算是心理健康。

悦纳自己：自己对自己是喜欢还是讨厌，是衡量心理健康的又一条标准。心理健康不仅要求自己能如实了解自己，而且还要对自

己愉快地接纳。悦纳自己不是说要宽容或欣赏自己的缺点和错误，而是说自己虽然有这样或那样的不足，但仍然喜欢自己、不憎恨自己、不欺骗自己，并设法使自己发展得更好。

调适自己：个人的行为总是受社会的规范和环境的约束，需求又往往与规范和环境不符，并发生冲突。因此，个人必须经常调适自己，以使个人和环境保持和谐的关系。不能或不会调适自己的人，就会经常产生心理问题，只有经常很好地调适自己的人，才是一个心理健康的人。

以上三方面心理健康标准，在日常生活中，经常体现在每个人的情绪上。

心理养生，古已有之

其实，心理养生并不是什么新鲜事物，古代人就注重心理养生。我们来看一看古人为我们开出的心理养生处方：

养心为主，节食为辅，概括为“清心寡欲”，即，心不病则神不病，神不病则人不病。老子有“无为而无不为”、“平和无欲”及“惜精爱气”的主张，孟子有“养心莫善于寡欲”的感慨，朱熹则从另一角度诠释了“清心寡欲”的妙处：“饱食当肉，不淫当斋，缓步当车，天灾是福，大饥不大食，大渴不大饮。多精神为富，少嗜欲为贵，服药十朝，不如独宿一宵，节食以去病，寡欲以延年。”告诫人们养生以养心为主，心清则无灾，此乃人生大福也。

乐观豁达，彭祖有“每把戏言多取笑，常口乐意莫生嗔”的轻松；刘向有“佛祖无奇，但作阴功不作孽、神仙有法，只生欢喜不生愁”的顿悟；李白则有“五岳寻仙不辞远，一生好入名山游”的潇洒；相比之下，刘禹锡就略胜一筹，他“空间为自在，将寿补磋跎”，“无事且从闲处乐，有书时间静中观”，“天情岁月增中减，有味诗书苦后甜”，其豁达开朗，淡泊名利之情溢于言表。

淡于名利，保持一颗平常心，玄天帝有“寻常衣食随时度，分

“外资财莫妄求”的诗句，告诫人们知足常乐的真谛。罗隐在这方面的体会就更多一些，“能自得时还自乐，到无心处便无忧”“知足常乐，与其十事九如意，未若三平两满体；顺其自然，身后碑铭空自在，眼前傀儡为谁忙；黄金不是千年叶，红口能销两鬓霜”，为功名利禄累终生，结果真如追求者的初衷吗？

空灵超脱，物我皆忘，跳出三界。在这方面，罗洪先的诗句最具代表性：“日月两轮悬，乾坤几万年；华屋量人斗，娇妻度客船；钱财身外物，儿女眼前冤；世人谁不染，脱却是神仙”。三界跳是跳不出的，宠辱皆忘是人生的一种境界；“尘世纷纷一笔勾，林泉深处任优游。盖间茅屋牵萝卜，开个柴门对水流。得隙间眠真可乐，吃些淡饭可忘忧，眼前多少英雄汉，为甚由来不回头？”颇有点看破红尘的味道。

在洋洋洒洒的中华养生文化中，当然更少不了普通百姓及市井文人历代相传、沿习而来的虽通俗浅显、却文化底蕴极深的民间文化。归纳起来为：不惹事，不跟风，不眼红，看得开，求知足，保平安。有关这种养生观的打油诗在我国民间的庵堂庙宇，摩崖石刻，亭台楼阁及流传至今的各式各样的手抄本、石印本中随处可见，俯拾皆是。比起文人雅士的那些座右铭，它们将人生注释得更加精彩。

心理养生：新世纪健康主题

我们知道，不良情绪可以致病，而良好的情绪可以帮助人们战胜疾病。不少患了癌症的病人，在运用药物治疗之外，还采用了如“音乐疗法”、“意念疗法”、“吐纳疗法”、“爱情疗法”、“激励法”等非药物疗法，出现不少奇迹，显示出心理疗法的巨大生命力。

善良是心理养生的一大营养素。一个人多行善事，能经常帮助弱者，使他们摆脱困境，心中必然会感到欣慰；一个人坚信活着对他人有益，甚至是他人的生活支柱，自己便会受到一种精神鼓舞，

增强了责任心和义务感，心情也随之愉快，免疫力增高，对疾病的抵抗力增强。

增强自信心有助于延年益寿。科学研究表明，人类疾病有50%—80%与不良心态和恶劣的情绪有关。所以对中老年人来讲，一定要增强自己的自信心，这样不仅可以保持良好的心态，而且也利于提高机体的适应能力，可预防各种老年病的发生，从而达到健康长寿的目的。

另外，专家们还发现，一颗平常心，永远让自己处于平和状态，宽宏大量的人会更健康。那些不计较小事，心态平静又爱吟诗唱歌画画的人和爱艺术的人也会长寿。随着时代的发展，现代医学已从单一的生物医学模式向生物——社会——心理医学模式纵深发展，人们将越来越重视心理养生了。

心理养生——美容最佳处方

现代医学研究表明：人的肤质与精神状态好坏息息相关。皮肤色泽取决于表皮内黑色素的含量，分布位置以及皮下血管收缩与扩张的程度，而这些因素无不受控于神经体液——内分泌系统的调节，其中情绪则起着“总导演”的作用。情绪不稳，精神因素不良，不仅会损害人的身心健康，更易损害人的容貌。因此当今流行一种新的美容观点：单纯的外表美容仅是“舍本逐末”的作法，科学的美容法应从追求整体美、自然美和健康美人手，情绪调整是美容的要素之一。

人的情绪、行为及激素的分泌受下丘脑管辖。下丘脑上通大脑皮质，下通脑垂体和其他神经组织，是调控神经体液——内分泌的中枢。情绪的好坏不仅会影响各脏器的生理功能，而且还直接影响到肤色的变化。当人遇到高兴的事而心情愉悦时，大脑内神经调节物质乙酰胆碱分泌增多，血液通畅，皮下血管扩张，血流通向皮肤，使人容光焕发，给人一种精神抖擞、神采奕奕、充满自信的感觉。

觉；相反，当人过度紧张、情绪低落时，体内茶酚胺类物质释放过多，肾上腺素分泌增加，使动脉小血管收缩，供应皮肤的血液骤减，使人面色苍白或蜡黄，同时伴有血压升高，心慌头晕、手脚冰凉的现象。如果一个人长期忧郁寡欢、焦虑烦闷，还会使上皮细胞合成过多的黑色素堆积于皮肤细胞中，使皮肤变得灰暗无光泽。忧愁苦闷导致神经衰弱、失眠，也会影响皮肤血液供应，使面容憔悴、眼圈发黑。不良情绪还会损害人体的免疫系统，使免疫细胞活力降低，脏腑功能减退，各种感染性疾病甚至癌症等亦会随之而来。

现代生活的职业女性，工作紧张、生活忙碌，要真正达到“冰肌玉肤”“肤如凝脂”“面若桃花”的美容效果，除了一定的物质条件保证外，更需要修身养性的功夫：笑对生活，“乱云飞渡仍从容”，面对喧嚣的外界始终保持平和、恬淡之心情。精神、心境还可直接影响着一个人的气质、仪态。要达到最佳的美容效果，请注意调节您的情绪、心态，良好的心态是不用花钱的最好化妆品。

心理养生训练方法

中医心理养生疗法分动态调整法（形意合一）和静态调整法（意识存照法）二种方法。该法简义深，简单易练；且不分老幼。下面分述之：

动态调整疗法（形意合一法）：又称意气合一法，是通过特定要领的规定动作锻炼，以达到舒通经络，调和气血，安定心神，增补三宝的目的。

要求：动作柔缓舒展，圆活流利，手眼身法，呼吸意念，默契配合，气息调匀、气血流畅，以彼微意引气后升前降；升清降浊，并能促进机体各系统，各部位的协调统一，保持脏腑组织器官功能处于一种相对平衡状态。

具体练法：自然站立、全身放松，两脚横开与肩同宽，按站势

要求站好，两手向前、向上，掌外翻；掌指向上托起，到脑前外旋达耳部，虎口与耳朵相对，缓缓升至头顶，同时配合深、细、长、均的吸气，意念随吸气、动作领气由丹田直过会阴穴（不经过会阴穴）达尾闾至百会穴，至头顶开始缓慢呼气，沉肩垂肘，两手缓缓下放，由上往下经任脉膻中穴降至下丹田，降至原位，意念随动作由上而下引气经头绕耳后下降重楼（气管）经膻中穴降至下丹田，同时配合轻提肛收缩前阴。

机理功效：动态调整不仅能调动十二经经气，弥补三宝，贯通任督。同时兼有升清降浊，疏理三焦，健脑安神，宣降肺气，调理脾胃，舒心通络，疏肝潜阳，补肾壮阳等功效。

静态调整疗法（意识存写法）：又称意识存照法，就是把自己游思于体处的杂乱思维意识驻守一处；古中医养生术称“收心求静”，所谓“心静则百病去，心乱则百病生”，就是通过放松入静，从而恢复机体的自组性、协调性、静性和整体性，实现祛病健身、延年益寿的作用。

具体练法：练习之前，宽衣松带。选择环境安静舒适场地，依病情的需要选好自己适宜的姿式，两眼轻轻闭合或留一线之宽；舌轻舐上腭；呼吸自然，同时意识返观内照、虚心凝神，意识存照于丹田（久病虚病存照中丹田）；微微带着上点意念，勿忘勿助，不既不离耳目都静观此窍，一灵独守，一意微照，知而不守。

要点：意守存照宜清宜淡，似守非守，若有若无。依上法练习，日不间断；每日坚持坐上2—3次，每次由15至30分钟，或更长，十天半月，便觉丹田发热，全身舒畅；至此，时间应逐渐加长，每日3—4次，每次半小时至一小时，日久见功；功满百日，真气充满，髓道白自通，宿疾齐消。

机理：下丹田为人体中心，其范围有“关元”、“气海”、“命门”等人身要穴，它又是任脉、督脉、冲脉经气运行的起点和归宿处，是气血汇集之所；同时它还是男子藏精，女子养胎之处。所以

说下丹田是元阳之本，真气生发之处，人体生命之源泉。能鼓动脏腑经络，气血，使之流转循环自动不息，健康得以保持，生命得以相继。所以，传统养生法称下丹田为“性命之祖”“生气之源”为人体中一个极其重要的部位，用意守之照之存之，则元阳益壮，百病消除。

无论训练哪种调整法，最后都要收势，收势时按下列步骤进行：

1. 叩齿：把牙齿上下叩合，先叩大牙，再叩前牙，然后将训练中出现的唾液鼓漱十余下，分3口慢慢咽下遂送至下丹田。唾液有坚齿益精，滋润肠胃，帮助消化，改善口苦口臭作用。

2. 擦腰：擦热双手后擦腰背下部（命门，双肾），左右上下交替，擦热为止。

3. 擦面：将双手掌相互搓擦至热，再慢慢搓擦头面部。

心理养生谣

欲求快乐康而寿，
心理养生有讲究。
淡泊寡欲杂念抛，
富贵名利莫贪求。
胸怀宽广不嫉妒，
“小心眼儿”要弃丢。
事事皆要依本分，
违法乱纪如寇仇。
出言行事须仁厚，
堂堂正正无烦忧。
心存善良无愧疚，
厚德载福天保佑。
遇事别钻牛角尖，

火上浇油更当休。
不如意事常八九，
事事知足乐悠悠。
悲愁思虑催人老，
嬉笑欢乐眉无皱。
牢骚满腹不可有，
免致伤神早白头。
喜乐有常嗔怒少，
心平气和寿能久。
心理扭曲早就医，
病魔定会绕道走。
生活琐事宜糊涂，
幽默取笑解千愁。
寂寞孤单寿命短，
自寻乐趣广交友。
心理平衡得高寿，
福如东海水长流。

心理养生助健康

所谓心理养生，就是从精神上保持良好状态，以保障机体功能的正常发挥，来达到防病健身、延年益寿的目的。临床研究表明，人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在的相关联系。如果处在良好的情绪状态，可以使生理功能处于最佳状态，而且能创造出各种佳绩；相反，则会降低或破坏这种功能，不仅影响工作和生活，还能导致各种疾病。

“祝你天天有份好心情”是人们常挂在口头的问候语，但是而对商海的浮浮沉沉、人生的起起落落，如何调节自己的情绪，让自己拥有一个健康的心态、健康的体魄也是很多人头痛的问题。

一位心理医生说，从社会学调查来看，具有强烈的竞争性、时间的紧迫感和对成就的欲望、急躁等特征的人容易患高血压、冠心病等病症。人们的日常生活中有很多影响人情绪的因素，如：家庭关系，人际纠纷，晋升等，人们往往容易把问题归结于客观因素，其实人们自身的意志品质对看待事物起决定性的作用。人们如果在平时就注意心理养生，培养良好的意志品质，遇到问题的时候就会认真分析，并主动地、自觉地、有意识地调节自己的心情，缓解精神压力，这样才会拥有一个健康的、积极的生活态度。

在日常生活中培养良好的意志品质是心理养生的根本。善良是心理养生的营养素，心存善良的人，会始终保持泰然自若的心理状态，这种心理状态能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态，从而提高了机体的抗病能力；宽容是心理养生的调节阀，宽容是一种良好的心理品质，它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟、坚强和力量，一个不会宽容，只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高，使心理、生理进入恶性循环；乐观是心理养生的不老丹，乐观是一种积极向上的性格和心境，它可以激发人的活力和潜力，解决矛盾，逾越困难；淡泊是心理养生的免疫剂，淡泊的心态使人始终处于平和的状态，保持一颗平常心，正确看待自己的优势和劣势，避免一切有损身心健康因素。

心理养生助延年

心理是人类精神活动的总括，它包括人的思想、情趣、信念、欲望、个性、道德观念等。广义的“养生”与“养性”为互用词，古代称“摄生”。

心理养生在我国有着悠久的历史，两千多年前问世的一部医学经典著作——《黄帝内经》中就有论述。在《素问·上古天真论》所提倡的“恬然虚无，其气从之，精神内守，病安从来”的心理养

生法以及《素问·四气调种大论》所提出的“四气调神”法，为后世心理养生奠定了理论基础。

“养生需立志”在养生八笺中：“若饱食终日无所用心，实为养生之大戒。”立志而自强不息，可使人生趣味盎然而益于健康。老人办事应戒杂，因杂则分、分则劳累、累则易患病。清目则养性，清静为养神的重要内容，反静而躁，则百病可生。

在《养性延年录》中有“静者寿、躁者夭”之说。清静不仅可以养神，亦可安形，神形俱调，则可益寿延年。据研究表明，悲痛、绝望、困惑、内疚等情绪可严重干扰人体免疫功能，引起某些“自身免疫性疾病”，如风湿性关节炎等。长期过分压抑，处于厌世等忧郁心境，以及性格内向的人，不仅使胃蠕动和消化液分泌受到抑制，引起食欲减退，而且其癌症的发病率高。长期惊恐可导致肾上腺分泌大量的去甲肾上腺素，使血压升高，心率加快，久之可致高血压、冠心病、脑血管意外。调查发现，高龄老人中绝大多数心情舒畅，情绪乐观，从容和蔼，热爱生活。乐观情绪通过大脑而影响心理活动及全身活动。乐观可使体内神经系统、内分泌系统自动调节并处于最佳状态，使体内各器官系统的活动协调一致，促进身心健康，更有效地适应环境。

心理健康的人，应以乐观豁达的态度对待人生，应听令人愉快之事，多交性格开朗的朋友，从中受到感染。可多结善人，乐闻善事，以乐忘忧，可及时消除不良情绪。遇事多思其有利的一面，对人多思其友善的一面，不仅有利于人际交往，更能使人心情愉快。要有坚定的信念，热爱集体，关心他人，保持愉快情绪，要有健康的精神生活，培养对运动、音乐、文学等方面的业余爱好，积极参加一些社会活动，以陶冶自己的情操。

心身疾病及相关问题

一、心身疾病的概念和分类

概念：心身疾病，是指一组与心理和社会因素密切相关，但以躯体症状为主的疾病。是一组起病与心理社会性因素密切相关的躯体疾病。

分类

1. 狭义：在心身医学发展的历史上，Alenxander 根据心理动力学理论，曾提出以下 7 种与特定的心理社会性因素有关，即原发性高血压、支气管哮喘、溃疡性结肠炎，消化性溃疡，甲状腺功能亢进、神经性皮炎和类风湿性关节炎。这就是目前所谓的“狭义”的心身疾病。

2. 广义：随着医学模式的转变，心理社会性因素的致病作用日益受到重视。心身疾病的范围大大扩大，几乎涉及各个系统，甚至认为所有疾病广义而言都是“心”、“身”两方面因素作用的结果。各系统常见的心身疾病简列如下：

皮肤系统：神经性皮炎、痛痒症、斑秃、牛皮癣、多汗症、慢性寻麻疹、湿疹等。

肌肉骨骼系统：腰背疼、肌肉疼痛、痉挛性斜颈、书写痉挛。

呼吸系统：支气管哮喘、过度换气综合症等。

心血管系统：冠状动脉粥样硬化性心脏病、心率不齐、高血压、偏头痛、低血压、雷诺氏病等。

消化系统：胃、十二指肠溃疡，神经性厌食、神经性呕吐、溃疡性结肠炎、幽门痉挛、过敏性结肠炎。

泌尿生殖系统：月经紊乱、经前期紧张症、功能性出血、性功能障碍、功能性不育症。

内分泌系统：甲亢、糖尿病等。

神经系统：痉挛性疾病、紧张性头痛、睡眠性障碍等。

二、心身疾病的病因学研究

目前，对各种心身疾病进行全方位的研究，受到各国同道的重视。限于篇幅，仅罗列出主要的方向：

1. 情绪的神经生化研究。
2. 用精神分析的方法进行心身疾病的精神病理学研究。
3. 心身疾病与自身和童年客体关系的研究。
4. 心身疾病与学习理论的关系。
5. 心理生理学研究。
6. 心理免疫学研究。

我国在这方面的的工作还较落后。主要的原因是综合性医院因缺乏系统的临床心理学或心理治疗方面的系统培训，乏于发现问题、进行深入全面研究。精神科医生有较好的专业知识，但患者羞于到精神卫生机构就诊，造成有效治疗途径曲折、患者量不足。

目前，在我国心身疾病的治疗大多限于药物治疗，往往远期疗效不佳。

针对致病的各种心理社会性因素应加强心理咨询和心理治疗。心理治疗根据规模可有一对一的个别心理治疗，也有3人以上的集体心理治疗。

目前世界上有各种不同心理治疗方法，我们已开展了精神分析或心理动力学心理治疗，认知行为治疗，催眠治疗，家庭治疗，森田治疗，夫妻治疗等。

心理治疗前，除了一般的症状性诊断，还应给予全面的动力学诊断，即对患者是何种“人”给予诊断，包括患者目前主要的心理冲突内容，心理防御机制类型，自我强度，自身特点，客体关系的形成过程，内省力状况等方面。

若以症状为治疗目标，短程治疗往往有效。若患者有人格问题，或心理冲突被较深压抑于潜意识中，则往往需要进行长程心理治疗为佳，多采用心理动力学心理治疗。

因此，在综合性医院里应有各流派专职心理治疗师及社会工作者等不同的治疗团队成员。

信心加运动是抗癌良方

信心属于一种心理特征，会使大脑产生希望和期待的良好兴奋灶，使人产生开朗乐观的情绪和积极向上的精神，从而可增强大脑皮质和整个神经系统的功能。由此进而通过自主神经系统、内分泌系统及递质等的活动，提高人体的免疫功能和抗病能力，并能有效而充分地调动机体的巨大潜力。通过调整、代替、补偿，使体内各组织、细胞的功能恢复正常，各器官间重新趋于协调。用坚强的信心治疗疾病，是一种最佳信息内反馈疗法，也是当前世界上风行的行为疗法的一个重要环节。

所以在任何疾病而前，应具有坚强的信心和乐观精神，积极地配合治疗，就能最大限度地提高治愈率。

运动能增强心、肺功能，促进血液循环和增加肺活量，提高代谢能力。国外的一项研究表明，每天进行两小时氧气疗法，癌症患者的生存率由 32% 上升到 88%。德国医学博士阿肯从研究中发现，每天获得氧气的供给比平时多 8 倍，可以预防癌症，即使患癌，也能延长生命的过程。运动还能促进食欲，改善睡眠，增强体质；运动可改善人的情绪，运动是最好的镇静剂和安慰剂；运动时随着汗液的排泄，体内废物和有毒物质（如铅、镉、铍等致癌物）也随之排出。可见运动确是防病、抗癌的良方。

1981 年获得波士顿马拉松赛跑 45~52 岁年龄组第二名的迪克·莫伦，6 年前患过淋巴瘤，动过 5 次手术，接受过 3 个月的放疗，头发全部脱落。由于他敢于向死神抗争，坚持运动，不仅身体得以康复，而且还成了一名马拉松赛跑运动员。同样，美国人杰夫·布拉特尼克也是一个癌症患者，并因此切掉了脾脏，就是他，于两年后在 1984 年洛杉矶奥运会上，神奇般地夺得了希腊——罗马式摔跤的重量级冠军。是什么力量使他们战胜了病魔，赢得了金牌呢？是坚强的信心。经过治疗和艰苦的训练，终于使他们获得了康复、

夺冠双丰收。这充分证明，信心加运动是抗癌的良方。

心理惰性与行为保健

美国疾病防治中心提出的行为保健的口号是：“不吸烟、少喝酒、合理饮食、经常锻炼，普遍增寿10年！”

遗憾的是，现实生活中的有些人，明明知道烟中含有尼古丁等致癌物质，却仍乐此不疲；明明知道血液中酒精含量只要达到0.1%，就会出现行为障碍和言语障碍，却仍贪杯不休；明明知道“五味之过，疾病峰起”，却仍独钟于膏粱；明明知道流水不腐，户枢不蠹，生命在于运动，却仍懒于踢腿伸腰……这些，都是为什么？一言以蔽之：心理惰性。

宣泄苦恼有助心理健康

首先，我们应该承认，人受了委屈或者憋了一肚子气时，常常需要“释放”他的怒气，正如火山需要喷发。因此，“宣泄”并不奇怪，乃是宣泄者企图谋取心理平衡的一种客观需要。

其次，我们还应承认，选择什么宣泄方式，常常会因人而异，比如，理智者会冷静而从容的调整自己的心态，鲁莽者会因其冲动而“莫名其妙”的误伤他人。而愚蠢者则会莫名其妙的走向极端，甚至采用不可取的自罚形式，这就是一句老话所说，生气时踢石头，疼的是脚指头。

不信你看，妻子何辜？儿子何辜？小狗何辜？他们平白无故地挨打挨骂挨踢，不就是宣泄者的方式不对头吗？

由此可见，莫名其妙的宣泄，常常会使人感到不近情理，这样的发泄，也只能被视为一种糊涂，一种可怜巴巴的“孩子气”。

其实，有苦恼就要宣泄，应该选择理智而道德的一种方式。

让清凉的春风把苦恼吹跑，让夏日的流水把苦闷冲走，让优美的歌声给你个诗意，让书中的乐趣送你份安定，如此赶走“苦闷”，

不也是一种人生的镜界与智慧吗？

心理健康是健康长寿的重要因素，情绪是人类情感的反应，不良情绪对人的神经系统刺激较大，可使中枢神经的平衡受到破坏，引起各种疾病。反之良好的情绪则能增进人体的健康和延长寿命。愉快的情绪胸襟开阔、思想开朗、拿的起来放的下、知足长乐、随遇能安、这种乐而忘忧的方法就是健康的必要条件。

良好的心理是健康的保证和治病的良方。

学会发泄

当遇到不愉快的事，就会给人造成很大的压力。心理压力是致病的一个重要因素；压力过大，就会失去心理平衡。所以，要善于及时释放心理压力，即发泄。

正当的发泄有二种，一是嘴巴发泄，二是手头发泄。嘴巴发泄又分两种，一是自言自语，二是对人倾诉，找一个理解你的人把怨气倒出来。

制造好心情的十种方法

1. 不吐不快。别以为唠叨的女人不可爱，要是什么事都憋在心里，皱纹一定会早早光顾。切莫将想说的话强压心底，只有说出来才有助于心态的平衡。特别是在工作中，有什么建议或意见不妨向老板直说，死不了的，不用怕。但是要注意语言的艺术，语气婉转一些效果会更好。

2. 两手准备。我们遇事时总是在设想好的结局，比如，你刚刚出色地完成了一项大工程的计划书，得到了老板夸奖，不管计划是否实现，你一定开始计算工程会为公司带来多大的收益，老板一高兴，会发给你多少红利，接着就是你怎么安排这笔收入……Stop！再想就不得了了。要是计划失败了呢？公司会有多大的损失，自己又该如何向老板交待呢？因此，一颗红心，两手准备是必

不可少的。而且，凡事应该预先多设想可能出现的最坏结果及相应的对策，这样，你就会对自己的应变能力充满信心。

3. 拥抱自然旅行。可使你重获活力。有时间，到郊外走走，看看青山隐隐，听听流水潺潺，别有一番滋味在心头。想想看，当年的陶老夫子为什么会抛弃功名，归隐田园？背上行囊，带齐干粮，约上三五好友，只要你走出钢筋水泥的堡垒，桃花源其实并不遥远！

4. 音乐 123。音乐是一个多功能的处方。当你烦得快要不行的时候，买上一盒带有海浪拍岸或热带丛林背景音乐的音带，在一个宁静平和的氛围中闭目聆听，最好再有一杯香浓的咖啡，那感觉好得没法说，让所有的烦恼去见鬼吧！更可以约三五知己到卡拉 OK 引吭高歌一番，切记，一定要是知己，再有就是卡拉 OK 的隔音一定要好，否则，你的快乐就要建立在别人的痛苦之上了！

5. 快乐复习。当你觉得压力已不堪承负，甚至连做梦都在与别人唇枪舌剑的时候，给自己呈个 freenight，沏杯热茶，扭亮台灯，打开相册，让昔日慢慢重来。那里有周岁的你，在一大堆花花绿绿的东西中拾起了一支笔；那里有你慈祥的父母；那里有你的那群“狐朋狗友”；当然还有你和你的知心爱人，以及你们的一大堆甜蜜回忆。于是，世间的纷争于你也就不那么重要了，对吗？

6. 意外之喜。不要把自己圈在朝九晚五的圈子里，更不要浸在为人之母的忙乱中，要从这些习以为常的事中脱离出来。比如，闲来无事时，做做陶艺，织织毛衣，画张小画，或者，给你的宠物做个玩具，这些常规以外的成功会为你注入新的信心。只不过，你要尝试的事物不可太难哟！

7. 朋友一生一起来。打个电话问候一下久不联系的朋友，最好是个爱说笑话又懂幽默的。这样一来，既可以放松你的心情，又可以让你感到依然有许多朋友可以亲近。不是有那么句话嘛，“在家靠父母，出门靠朋友”，朋友是你心灵的依靠，你又何尝不是他

们心中的依靠呢？天涯何处无朋友，那种充实可以抵御任何孤独与抑郁。

8. 体味童趣。有空多和孩子一起玩耍，和他一起尽情欢笑，体味儿时的那种无忧无虑。也许这一招对你来说还为时过早，即使你自己没 Baby，可是，朋友的孩子，同事的孩子，甚至是 McDonalds 里的孩子，别见到就躲开，陪他们玩一会儿，你得到的快乐要远比你给他们的多得多！

9. 忙里偷闲。提早起床，外出散步，尝试做做运动，你会觉得自己像个女超人，不只是因为你可以起早了，更有助于你开始一天的紧张生活。或者，在你不得不开夜车的时候，给自己准备一大盘削好的水果，累了就吃上一块，既可以调节神经，又有利于减肥，对皮肤也很有好处，真是一举多得！

10. 稍稍放纵。女人的累大部分是自己找的。自己的脸要精心装扮，老公的衬衫要常洗常换，儿子不能和沙子做玩伴，嗨，累不累呀！稍稍放低要求，不必让每天穿着的衣服，在洗涤和熨烫上都达到专业水平。记住：丈夫和孩子是你的最爱，但不是你的全部，省了吧！

专家开出“快乐人生方”预防心理疾病

一是从完善个人性格入手，塑造一个相对健全的人格，通过不断陶冶个人情操，端正人生态度，保持一种乐观向上的人生态度。要做到这一点，首先要接纳自己，肯定自己，同时要认识到人无完人，学会接纳别人的长处短处。

二是遇事多层次、多角度地考虑问题，切忌遇事完全主观化，避免因主观化导致片面。对一些问题从负面影响考虑过多会导致压力加大，从而产生的负性情绪强烈，会影响一个人的身心健康。比如，流行病学调查显示，心血管病、高血压、癌症、胃溃疡、神经性皮炎等疾病的第一致病因素是心理和精神因素，因此人们遇事不

可片面、偏激。

三是要善于帮助别人，乐于助人的同时也要接受别人的帮助。当一个人遇到挫折、压力的时候，首先要学会自我调节，建立起完善的心理防御机制，如果通过换位思考、多层次、多角度思考仍然无法排解郁闷的情绪，要寻求亲人朋友的帮助。以倾诉的过程缓解压力，换句话说，是把自身的包袱让别人分担了一些，从而起到了减轻心理压力的作用。

自爱与爱人

人需要爱，家庭、社会、自然需要爱，世界需要爱，爱使人相互联结。“人”字的一撇一捺，本就意味着人与人的相互支撑——无爱不成世界。

我国传统道德中的儒家与墨家，都非常注重人格爱心的修养。在孟子看来，仁就是人，仁心就是人心，就是仁爱之心，爱人之心；仁爱应该成为人的天性。墨子讲得更为深刻“兼爱”是墨子思想体系的核心。“兼爱”思想以人格平等为前提，要人与人之间不管官与民、穷与富，都要互相帮助、理解、宽容、平等。墨子还强调，爱人不是为了个人名誉，而是为了利人，爱人并非把自己排除在外，自己也在所爱之中。

我国古代圣贤、养生家们，通过长期的修练与观察认识到能够领悟到自爱与他爱的奥秘，便有了打开幸福之门的钥匙。他们把自爱与爱人看作是升华道德、有利于生命的手段与目的。在今天看来“自爱与爱人”也有非常积极的社会意义与养生效果。

什么是自爱呢？自爱是有境界之分的。人生有一种自我保护的本能，如渴了喝水，饿了吃饭，困了睡觉，这是动物性的自爱。在此基础上，不失赤子之心，能做到见利不忘义，利己不损人，并能自尊、自信、自制、自强地实现生存价值；为自己，也为他人，使自己身心得到健康，生活得充实快乐，生命也因此而圆满高尚，这

是人性的自爱。

至于一事当先，尤为自己打算，处处事事处心积虑地为自己着想，为了自己的利益常损人利己，见利忘义。这种行为不是自爱，而是自私。这种人一旦损失私利或所求不得时，便灰心丧气，自卑，孤独，常因此而失去生活、生存的信念，这种人只会落得过分看重自己，反而失去了自己的下场。古语说得好，“世人只缘认得我字太真，故多种嗜好，多种烦恼。”

还有一种人，家财富有但精神空虚，常说什么人生难得，及时行乐，于是纵情声色，为所欲为，毫无节制；更有个别人为了享乐，将道德抛之于脑后，置国法于不顾，铤而走险，这更不是自爱，而是自残。历代早死的帝王、贵族、花花公子，病后纵有灵丹妙药也无济于事，便是明证。至于多行不义必自毙的事例更是数不胜数。

以仁心待人，就是爱人。爱人是自爱的具体体现，是对自爱的补充、延伸和升华。没有爱人的体现，自爱便不完整，自爱与爱人统一于一个人的爱心之中可以看出一个人人格的高低。爱人是不同的境界表现的。

对自己周围的人富有爱心如亲戚朋友、邻居街坊、单位同事，他们与自己有着千丝万缕的联系，对他们怀有同情和关切之心，能够使自己的生活环境融洽，祥和，温馨。这是爱人的第一个境界。

能够对与自己不相关的人和事产生兴趣，乐意尽力相助，并常常能够设身处地地为别人想一想，“己所不欲，勿施于人”是他们与人交往的准则，这是爱人的第二个境界。

更有较高境界的人，对自己的民族、国家，对共同生活于这个地球的各个种族、各个国家满怀热情，关心国内国际发生的大事，就像关心自己的事一样。这是真正的生命之爱，是爱人中的大爱，大爱者常可体验到有一种难以言喻的热流涌遍全身，体验到自己与自然、与人类的互亲、互爱，这是爱人的第三个境界。

更有一种大智大慧之爱，不仅具有上述的三个境界，而且能够超越对具体事物的爱心而上升到对人类命运的终极关怀，能够对漫漫历史长河给予沉静的思索和持久的注视。这种人有时会为他人、为民族、为国家，甚至为世界公众利益的事情而不惜舍弃个人的利益，甚至不惜牺牲自己宝贵的生命。尽管人的生命有限，但这种特殊的大爱者将其爱心融入绵绵不断的生命长河，因而使有限的生命获得了一种永恒的辉煌。

从心理学的角度讲，自爱与爱人不仅给自己、给别人带来欢乐，而且可使个人心理保持平衡稳定，对身心健康极为有益，有利于防病抗衰老。姑且不说平常人，就连一个认罪服刑会作画的死囚犯也体会到爱人的乐趣，这个人在监狱日记中写道：“我把粗劣无创意的画，义卖捐助给需要帮助的人。那为善最乐的强大冲击力，使我体验到助人为快乐之本的真正含义。虽然我只是付出了一些‘无聊时光’，但却打开了一扇‘心灵之窗’，这是从前沉溺于打打杀杀中的我，完全没有过的全新体验。”

当然，爱人不是乱爱，是有原则的。从墨子的“兼爱”思想来看，对于那些恶人、罪人，要么说服使其弃恶从善；说服不从，则必须以强力惩罚之。如果邪恶得不到惩处，那么，“兼爱”的理想最终也难以实现。

总之，一个不懂得爱的人，就像一个断秧之瓜，不知自爱，也不爱人，必将焦渴而死。爱是一本收支平衡的账簿，在爱中领略被爱，会有加倍的收获。一个爱自己、爱别人、也爱自然的人，必会有坚强的生命力，生命的价值才能真正地体现出来。

自我调理，做好心理养生

心理养生与心理治疗将成为 21 世纪的健康主题。研究表明，人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在联系。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态。反之则会降低或破坏某种功

能，引发各种疾病。

与人为善有助于健康。美国耶鲁大学病理学家曾对 7000 多人进行跟踪调查，结果表明，凡与人为善者其死亡率明显降低。爱情也有助于健康。心理学家和医学专家认为，爱情是双方思想感情上的和谐，是心理活动上的一种相互补充，两情缱绻的幸福欢乐使这种心理转为生理上的反应，从而使双方体内分泌出一些有益于健康的物质。反之，互相嫌弃、讨厌、甚至敌视，则会分泌出有害物质，损害健康。

还有，唱歌吟诵，心宽大度，淡泊名利，都能使人健康。可见，心理养生和道德品质息息相关，它的内涵十分丰富。心理养生是人类对健康认识的一大飞跃。

第四章 心理常识

保持愉快的心态

谁都希望自己的生活愉快而充实，但生活中总会有某些不如意的事像幽灵一样困扰着自己，使自己笼罩在阴影之下：诸如理想自我与现实自我的差距，被迫从事自己不感兴趣的工作，学习成绩不好或无端受到别人的指责，等等。面对这些不愉快的事，有些人能够妥善地处理，经过一段时间的努力使自己的心态恢复平静。有些人则不能好好处理，要么诉诸愤怒和武力，要么独自哀怨叹息，而这些正是损害人们心理健康的大敌。那么，如何保持愉快而积极的情感，减少或消除消极的情感呢？愉快的情感应当是对客观评价态度的情感体验。相互作用分析心理学家将生活图式分为四种：“我行—你也行”，“我行—你不行”，“我不行—你也不行”，“我不行—你行”。其中“我行—你也行”是一种能够维持愉快生活的生活图式，而其他三种都是有问题的。

大喜或大悲对人的健康是有损害的，只有适度地控制，才能使人努力去实现目标。在快感度、紧张度、激动度和强度上加以调节，就会保持情感的最佳水平。

要有恰当的自我评价，在自我评价时，既要看到自己的优点，也要看到自己的不足，避免沾沾自喜和悲观失意，从而扬长避短、取长补短，根据自己的能力去调整自己的目标。一般来讲，目标应订在比自己的能力稍高的地方，这样的完成目标的过程中才能体会到充实和愉快。体验此时此刻的情感生活中不能回避目前的情感体验，因为我们不能停留在过去，也不能跨越到未来，而是生活在此时此刻。积极体验此时此刻的情感，是自我实现的显著特征之一。

只有产生了好或不好的情感体验，才能有目的、有针对性地去调节它。

不要逃避自己的成长。人类天性中有一种寻求发展和实现自我的倾向。在成长过程中，逃避知识和逃避责任就会阻碍自我实现。应当善于发现自己的天赋，承担责任，并发挥自己的潜能。只有这样，才能体会到成功的快乐。

培养有创意的生活方式。任何领域的创造都有先决条件，且某些先决条件都一我们前面所谈到的“专注于此时此刻”有关。如果我们能够不受任何干扰地追寻创意性生活方式，就会经常体会到马斯洛所谈到的高峰体验，生活必将是愉快和充实的。

注意培养自己健全的个性，这包括：同他人建立和睦的人际关系；冷静地反省自己的情感；多接触新思想，与不同的人交往、交流；适宜地表达情绪；提高自己的独立性，减少对他人的依赖；勤奋学习，努力工作，提高生活质量。

摒弃恐惧心理

对于多数人而言，与陌生人见面往往产生多少不自在的烦恼。

其实胆怯无关乎个性，而是由于接触的经验不够，进而排斥他人的情形居多。

一般说来，若能进行自我训练，累积与他人相处的经验，即使无法改变自己的个性，亦不致于与他人接触为苦。

为加强自训练的信心，不妨先做心理建设，常常提醒自己多接触不寻常的人物，藉以改变自己的人生观，以至增加人生乐趣。

一般人与陌生人会面时所以会感到不安，原因之一便是觉得无话可说——找不出话题的约会的确令人乏味。其实，此种想法并不正确。

与陌生人会面的恐惧心态，与第一次尝试没吃过的食物有点相似，大多基于自我保护的心态，所以绝不愿多接触素不相识的人。

如此，又怎能了解与人相交的乐趣呢？事实上，因相见而遭受严重挫伤的情形毕竟少之又少，若是因噎废食，让自己过着封闭的人生，岂非得不偿失？

多方的协助，因而必须摒弃害怕受伤的心理，尽力尝试与人交往，才会有好的开始。

快速入睡的几种方法

1. 数息法

方法很简单。躺在床上后，全身放松，先深呼吸几次，然后开始数息，可以计数入息，也可计数出息，从第一息数至第十息，然后再从第一息数起，常常不能数到十，或者数过了十，这是因为脑子里就已经想股票市场或其它诸如此类的事了，这是正常现象，这时候，只好再从一数起。如此循环，不知不觉，已进入梦乡。

我的好几个常睡不着觉的病人，用这种方法催眠，屡试不爽，我敢跟你赌一块钱，你如果睡不着，用这种方法，一定有效。

2. 自我放松训练

卧在床上，闭眼，自然呼吸。然后把注意力集中在双手或双脚上，全身肌肉极度放松，用沉重感来体验肌肉的松弛程度。默念自我暗示的语句：“我的脚越来越沉重了”，“我的下肢越来越沉重了”……“我的全身都越来越沉重了”。一意识到与四肢沉重感无关的意念，应立即停止，把注意力集中到对手脚沉重感的体验上，患者一般都能在练习过程中放松入睡。坚持一段时间训练此法，有良好效果。

3. 音乐疗法

临睡前，来一段柔和、单调的音乐可能有一定的效果。听到好的音乐，就像一个夏夜乘凉的孩子坐在老槐树下静听老祖母讲述美丽的神话故事那样，或者像阳光下的海滩，叫人心旷神怡，暂时忘记烦恼，心情放松，从而安然入睡。

令你自毁的十二种心理陷阱

1. 求败的性格。有些人的性格天生就倾向于自取其败。他们一再地自陷于受欺压、被打击的绝境，而且一筹莫展，就是眼前摆明了有退路、出口，他们还是视而不见，拒绝利用。就算是能够胜任的工作，他们也一再地失败。

2. 自恋狂。妄自尊大，过于自负，自视过高的人，通常会一头撞入自毁之门。自恋狂通常需要别人不停地赞美、爱慕，该否定却肯定，为了让对方喜欢自己，常不分青红皂白地答应别人的所有要求。

3. 情感幼稚。以幼稚的行为引起他人的注意，在工作场合扮小丑以引起他人的注意，如此很难得到他人的尊重，实在是一种打击自己事业的方式。

4. 求败的认知。缺乏自信，划地为限，总认为自己会失败，内心有错误的预期心理，而自己造就出失败的意境，岂有不败之理？

5. 虚幻的期望。志大才疏，对自己的才能和潜力不能作出明智的估测，对自己要求过高，生活目标极不现实。不切实际的妄想，只会自取灭亡。

6. 自卑过重。自卑感严重的人在自尊心作祟下，有时会做出荒诞之举以证明自己的价值，结果反而自取其败。自卑的心理会使他们认为自己先天即不足，后天又失调，自然无法和别人竞争。

7. 报复心强。报复心强者，易意气用事，心中常满是怨怒，一旦急火攻心，常只顾着发泄情绪而不听劝，无法泰然而对挫折，结果失去人缘，陷入麻烦中。

8. 寻求注意。喜欢出风头，只有成为别人瞩目的焦点，才能抵挡袭来的寂寞、沮丧、焦虑等不佳情绪，但出风头的方式往往适得其反，不惜以给别人留下笑料，对别人皱眉头的反应也甘之如

怡，喜欢高谈阔论，大吹大擂，私心企盼别人的称赞。

9. 追求刺激。有些人爱走偏路，只有在将生活的步调转得很快，晕头转向之后，才会快乐。但只顾追求刺激常使人罔顾了正确判断。这样的人最好能够学会控制自己找乐子的激情，将自毁的机会降至最低，使自己不必藉借刺激麻痹自己，也能快乐地生活。

10. 欺世情结。有些人总认为自己的才能不像别人想像中那样好，总担心有一天会被揭穿真相，从而内咎深重，以致于以自寻毁灭来惩罚自己，比如做主管者可能会突然做出一个疯狂决定来证明自己根本没资格做主管。

11. 执拗多疑。心胸狭隘，整日疑神疑鬼，总在揣测别人的动机，计较同事是否在背后算计你，势必会降低工作精力，影响你的人际关系，导致周围人的疏远、反感和冷落。这些偏执狂自导自演的行为，最终使预言成真。

12. 中年危机。感到中年危机者，对工作事业都不满意，认为眼前没有任何挑战值得努力以赴，变得死气沉沉，喜怒无常，悲观消极，从而做出自毁之举。

目睹悲伤事可减悲伤情

在实际生活中，人们经常会发现，尽管医护人员百般解释，但病人家属往往很难接受自己的亲人在没有明显伤痛、身体仍然温热而且能够借助呼吸器呼吸的情况下实际上已经脑死亡的事实。

据称，有三分之二的曾经历过让病人亲属亲临测试现场的受访者表示，他们觉得病人亲属确实能够从中受益。让病人亲属亲临现场可能会帮助他们了解诊断情况，缓解他们的过度悲痛。

你对情绪知多少

或许你已经注意到，进入青春期以后，自己开始变得多愁善感起来。常常会为挺小的一件事伤心好一阵子，而别人的一句赞扬又

会使自己顿感世界是那么美好。时而愁容满面，时而欢乐开怀，情绪的大起大落常常使我们担心自己心理上是不是出了什么毛病，会不会影响我们的学习和人际交往。

其实，几乎每一个人都是进入青春期时才感受到情绪的强烈冲击。

强烈波动的情绪反应正是处于青春期少男少女的心理特点，而不是病。

一方面，由于身体发育，特别是性的发育和成熟，青春期的少男少女体内积蓄了大量的能量，容易兴奋过度造成情绪上的不平衡；另一方面，我们的神经系统还远未成熟，不能很好地控制和调节情绪；因此我们常常会有情绪波动。随着年龄的增长，身体、生理的发育成熟，加之我们学会了恰当地表达情绪，情绪波动有可能越来越少。

然而，虽然情绪是与生俱来的，但是，“恰当地表达自己的情绪”却是后天学习的结果。在我们这个年龄，开始学习了解自己的情绪特别重要。这是因为能够自由地体验不同的感受，把它融入自己心理的不同层面，是一个人成熟的标志。另外，了解自己的情绪，也有助于我们理解别人的情绪。能够设身处地地理解别人，是与人交往非常重要的一环。

虽然我们都知道人是有情绪的，但是，我们却很难回答“什么是情绪？”这样一个问题。香港“突破”机构的副总干事李兆康先生多年从事青少年心理辅导工作，他在一本有关情绪的小册子中用了四个形象的比喻来描述情绪，可能会对你了解情绪有所帮助。

情绪好像是我们心理上的“保安系统”。一旦身边的事和人对我们的身心构成威胁，这个保安系统就会发挥作用发出相应的警报信号，这样，我们就可以及时地采取适当的应对措施保护自己，不致受“伤”。

比如，如果遇到危险的情况，这个保安系统就会产生恐惧情

绪，迫使我们要么躲避，要么抵抗。如果有人刺伤你的自尊，你的内心里一定先是郁闷，然后变为愤怒的情绪，这提醒你寻求舒解。另外，如果我们做错了事，内心会感到内疚和自责，这些情绪又会驱使我们纠正自己的行为，为自己的错误做些补偿。

当然，这个保安系统也有失灵的时候。可能会反应过敏，小小的刺激便警报大鸣，也可能对危险和过失渐渐麻木，毫无反应。所以，人需要经常自我反省，校正自己的价值观念，摒弃不太正确的态度、思想，才可以保持这个保安系统的正常运行。

情绪好像是“发电机”，它可以源源不断地产生能量，用以推动人的各种活动，使我们过一个积极进取和有贡献的人生。比如，有力、胜任、勇敢、自信、愉快、感激、同情、安稳、关怀和被爱等令人心情舒畅的感受，有人称之为动力性情绪。

然而，情绪是不能分割的，我们不可能只感受快乐的情绪，而把不快乐的情绪一并抛开。

在我们的生命中，我们不可避免地要产生令人不快的情绪，比如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、被拒绝、失意、焦虑、恐惧、嫉妒、羞愧、内疚等，有人称之为耗损性情绪。这些情绪在一定程度上会耗磨我们的能量。但是，这些表面负面的感受若不过量还有其积极价值的。在感受痛苦的同时，我们也得到了探索和成长的机会。当然，如果我们的生命中充满了耗损性情绪，大部分的能量白白地浪费了，这部“发电机”就不能发挥出应有的功效。

情绪又好像一块编织的彩毯，全看你自己喜欢多用哪种色彩。如果你偏爱用灰黑色的毛线，你织出的毯子就会黯淡无光；如果你只用白色，毯子就会变成一片单调的空白；如果你善于使用各种颜色自然地交织，你就会织成色彩缤纷的彩毯。同样的道理，你若容许自己自然流露各种情绪，既不压制和埋葬情绪，也不将自己淹没在情绪的低潮中，你的人生也必定像一块彩毯，生动缤纷，活得很色彩。

情绪好像化学作用。在人与人交往中，不同的情绪交织在一起，会产生不同的关系。若彼此交往中充满仇恨、嫉妒、自私、傲慢等情绪，这种关系会令人不寒而栗、退避三舍的。反之，若人际关系中多一些爱，多一点宽容和体谅，这样交往的群体会迸发出无比的感染力。

可见，在我们的生命中，情绪总是伴随于我们的左右。若能恰当地处理，这些经历可以为我们的生命添加色彩，成为生活中的享受。反之情绪可能会成为我们的负担，侵蚀我们的生命。

然而，恰当地处理情绪并不意味着你要时时刻刻使自己快乐。实际上，那些表面负面的情绪正是为我们成长提供了契机。为了成长，我们必须经历一个逐渐反省情绪的过程。有了成熟的反省，我们才能经得起情绪的冲击，才能不做情绪的奴隶。

当你产生负面情绪的时候，不妨找一个独处的环境，“聆听”自己的情绪，深入地体会自己正经历的感受是什么：是内疚？怨恨？害怕？惊讶？还是哀伤？人的情绪不是单一产生的，常常是几种情绪混杂在一起。

这时，你要仔细分辨一下：究竟哪种情绪是你目前最主要的，并留意自己此时的身体反应。然后，你需要与情绪“对话”。

你的感受一定不是没有原因的。或许你并不知道这个确切的原因是什么。这时，你不妨问问自己如下问题：

我怎样形容自己的情绪？

是什么人（事）使我有这样的感受？为什么？

我的情绪与事实成正比吗？

这些情绪与过去的经历有关吗？

我准许自己有这样的情绪吗？如果不能，为什么？

最后一个问题常常使我们发现，有些感受是我们不愿承认的，因为这样会暴露自己的“弱点”。比如，这几天你不太高兴，经过探索，你发现是一位同学借你的东西不还，你感到很气愤。可是，

你不愿意承认，因为这种情绪会使你觉得自己“小心眼”。

这时，最重要的是要提醒自己，你也是人，自然有“人之常情”的反应。如果你多和别人交流，就会发现，其实别人也有相同或类似的感受，只不过大家都不敢承认罢了。可见，能向可信赖和接纳自己的朋友倾诉，会帮助我们更接纳自己的情绪。

当我们能够了解和接纳自己的情绪时，情绪的困扰差不多已经解决了大半。然而，情绪其实只是一个指标，它告诉我们现在正处于怎样的现实。所以，要想真正彻底地面对自己的情绪，有时我们还需要改变一些不太正确的想法，调整一些日常的生活习惯，或重建与某人的关系。需要特别指出的是，在向某人表达你对他的负面情绪时，最好首先站在他的角度体会一下，哪些态度和言词是可以接受。

排除心灵寂寞的方法

战胜寂寞的方法是成熟一点，接受它，面对现实。但若然你真的是到了寂寞难耐的地步，不知如何是好，但又不太习惯与别人诉说，何不考虑以下提议：

1. 找点事做

喜欢做什么便做什么，按你的心意而行，有助你驱除寂寞。当你全情投人在自己最喜欢的事情上，自然能忘掉一切，再没有多余的空间让你自叹寂寞无奈。缓步跑、写作、做小手工、甚至弹琴等；最紧要是你所钟爱的玩意儿。其次你更借此认识到其他志趣相投的朋友；而将你的喜恶，感情与人“分享”。

2. 回归自然

大自然被誉为人类心灵深处的归宿，在大自然的怀抱里，心灵处以平静安稳、和谐快乐。闲时在公园散步、缓步跑或踏单车，可驱走所有闷气；重新注入新的生命力量。

3. 工作勿过量

朝九晚五的八个小时，可能仍不足，加班就会增加你繁重的工作，但切忌过量，凡事适可而止，过分的工作量只会加重你的孤寂感！因而不少人只终日埋头工作，久而久之，减少与他人相处的时间，只会加重个人的孤寂感。

工作并不是逃避的良方，更佳的其他途径有看话剧、听音乐会、与友其聚，积极面对孤寂吧！

4. 血缘的力量

如果你的居所邻近父母、兄弟姐妹或亲戚的家时，切记要把握机会，时常往访。因为毕竟你们有着相同的背景、历史、相同的血脉，家人每每都会站在你的一边，支持着你。

5. 助人为乐之本

世界上需要你伸出同情之手的人数以万计，除了金钱上的资助，他们的心灵同样需要别人的关怀。选择适合自己的时间计划，参加各类的义工服务，这有助于你不再过分执着寂寞的烦恼。

6. 运动是活力之泉

动有助身心发展，更有驱走忧闷之妙，到附近的泳池游泳或打一小时球，可令你身心舒畅，而且更有助保持健康。

七情与健康

七情是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种不同的精神情志变化。在正常情况下，随着外界不同因素的刺激，而有不同的精神情志变化。有节制的精神情志变化，属于正常生理范围，不会引起疾病。相反，当刺激过度，持续过久，超过了正常的适应能力，就成为一种致病的因素，便可发生疾病。

精神情志是对客观现实的一种特殊反映形式，这种精神情志变化，正是健康的象征；而失去这种特有机能，都是病态的表现。正常的精神情志变化，既是脏腑器官功能的反映，又是维持脏腑器官功能的基础，是协调脏腑器官功能的无形媒介。正如《内经》指

出：“喜则气和志达，荣卫通利”。这说明了正常的精神情志变化，能维持脏腑器官的功能，促进气血运行，保持健康。

现代医学认为，所谓健康，系指身心都很健全，能够进行各种体力活动与思维活动的状态。这与中医强调的“形神合一”，即形体与精神的统一，是一致的。如中医名著《素问》中就指出：“喜怒不节……生乃不固”，“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。

如今，心理养生已引起人们的足够重视，想要健康长寿，其中最重要的经验是，袒畅情怀，精神豁达，情绪乐观，杜病于未萌。为此，略举数则，以供参考。

一则制怒。《内经》指出：“百病之生于气也，即则气上”，“怒伤肝”，说明怒可致病。要保持健康，应念念克制发怒，大凡养生有素的“老寿翁”，无不忘怒，铭刻：“长寿应止雷霆怒，求健须息霹雳火。”

二则解忧排愁。著名文学家冰心说：“人生在世，不为个人私利操劳所累，心胸就会宏大起来，精神就会充实起来，心情自然就可以乐观，情绪自然就会昂扬。”当出现忧愁时，切不可“闭门独自忧”，而应走出庭院，跑步、打球、练拳、听音乐，以舒畅情怀。

三则摆脱悲伤。人们在欢乐的激流中，也难免会遇到一两件令人悲哀的事。如事业的挫伤，亡亲的悲痛，疾病的磨难，失恋的苦恼等，都会使人产生悲感，应以自拔的精神，调节精神，驱散各种悲伤的情绪，树立雄心壮志，展望未来，使忧愁如云开雾散，开阔胸怀。

总之，戒暴怒以养其性，少思虑以养其神，省语言以养其气，绝思念以养其心，乃可健康长寿。

青年挫折心理

青年怀抱着许许多多的幻想、希望，为将其变成现实、他们会

付出种种努力甚至作刻意的追求。当这种需求持续性地不能得到满足或部分满足，就产生了挫折，挫折也可称为需要得不到满足时的紧张情绪状态。如果挫折产生于较为重大的目标，如学业、工作、爱情等上，这种挫折可称之为失败；如果这种挫折的障碍与压力持续时间长，影响范围广，使其处于一种不利身心发展的人生位置，则称为身处逆境。挫折、失败和逆境会给青年带来失望、压抑、沮丧、忧郁、苦闷等紧张心理和情绪反应，心理学上称之为挫折感或挫折心理。

挫新感在个体的青年发展时期表现较明显。这个时期的青年常常会因为对人生的思索、学业的担忧、爱情的烦恼、社交的障碍而体验到令人失意的挫折心理。导致青年挫折心理的原因是复杂的、大略可划分为两类：

1. 客观矛盾是导致青年挫折心理的主要原因。主观指青少年的自我需求。客观是指满足其需求的现实条件。一旦主观与客观发生矛盾，客观不能满足主观的要求，便会产生挫折感。主客观矛盾的表现主要有：青年物质生活需要与社会、学校、家庭的有限物质条件之间的矛盾；学业成功、工作出色的愿望与同学、同行竞争的矛盾；自我表现的需要与机遇不平等的矛盾；强烈的独立、自主的需要与纪律约束的矛盾；社交的需要与自己在组织中的地位之间的矛盾等。

2. 个性不完善也是导致青少年挫折心理的重要原因。青年虽然朝气蓬勃，思想活跃、兴趣广泛，勇于探索、富于创造性，但从社会成熟性来看，个性还不够完善。如情绪不稳定，认识片面、自尊心与好胜心过强，理想浪漫，容易偏激，世界观不明晰，缺乏扎实的实践基础，耐力不强等。青年这种不完善的个性成了挫折心理的温床。

既然生活中挫折无处不在，逆境无时不有、那么对挫折心理进行调适就极为必要了。在挫折面前，我们需要的是进取的精神和百

折不挠的毅力，同时也更需要理智。具体说来，可以从以下方面着手：

1. 遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因、采取有效的补救措施。

2. 要善于正确认识前进的目标，并在前进中及时调整自己的目标。青年要注意发挥自己的优势，并确立适合于自己的奋斗目标，全身心投入工作之中。如果在实施过程中，发现目标不切实际，前进受阻，则须及时调整目标，以便继续前进。著名剧作家曹禺年轻时一心想当医生，三次投考北京医学院都名落孙山，随后他转向搞戏剧，终于取得了巨大成功。

3. 应善于化压力为动力。其实，适当的刺激和压力能够有效地调动机体的积极因素。“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”，人们最出色的工作往往是在挫折逆境中做出的。要有一个辩证的挫折观、经常保持自倡和乐观的态度。挫折和教训使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。我们要悦纳自己和他人他事，要能容忍挫折，学会自我宽慰，心怀坦荡、情绪乐观、发奋图强，满怀信心去争取成功。

青少年的心理特征

（一）智力发展显著。青少年期由于大脑机能的不断增强，生活空间的不断扩大，社会实践活动的不断增多，其认知能力获得了长足发展。这个时期，他们的感觉、知觉灵敏，记忆力、思维能力不断增强，逻辑抽象思维能力逐步占据主导地位，通过分析、综合、抽象、概括，并从一般的逻辑思维向辩证思维过渡，更多地利用理论思维，而且思维的独立性、批判性、创造性都有显著的提高。青少年逐步开始用批判的眼光来看待周围事物，有独到见解，喜欢质疑和争论。这时，他们会开始思考人生和世界，提出许多有关“人生目的”、“人生意义”、“生活理想”等问题。由于这些问题

的解决是一个充满矛盾的过程，所以他们常常会为此感到苦恼、迷茫、沮丧与不安。

(二) 自我意识增强。自我意识是认识的一种特殊形式，是个体对自我的认识，或者说是对自己及周围人的关系的认识。个体进入青少年时期，随着对外界认识的不断提高，生活经验的不断积累，开始对自己的内心世界和个性品质方面进行关注和评价，并且凭借这些来支配和调节自己的言行。但在相当长的一段时间内，他们并没有形成关于自己的稳固形象，也即是说，他们的自我意识还不够稳定。在对自己作出评价时，有时会过分夸大自己的能力，突出优点，对自我评价过高，导致沾沾自喜，甚至居高自傲、盛气凌人的心理；由于对事物识别能力不足，看问题时往往片面主观，加上心理的易损性，一旦遇到暂时的挫折和失败，他们往往又会走入另一极端，灰心丧气、怯懦自卑、抑郁不振，甚至自暴自弃。评价别人时也常带片面性、情绪性和波动性。而且，他们对于周围人给予的评价非常敏感和关注，哪怕一句随便的评价，都会引起内心很大的情绪波动和应激反应，以致对自我评价发生动摇。如何建立起对自己的正确认识，变得自信而强大，是青少年期常遇到的心理问题。

(三) 性意识的觉醒和发展。青少年期第二性征的出现，意味着性机能的逐渐成熟。这一变化反映在心理上会引起性意识的觉醒。所谓性意识，一般指青少年对性的理解、体验和态度。性意识的觉醒，指青少年开始意识到两性的差别和两性的关系，同时也带来一些特殊的心理体验，如有的青少年对自己的性特征变化感到害羞和不安，对异性的变化表示好奇和关注等。青少年性意识有一个持续发展的过程，这个过程大致可分为三个阶段：

1. 疏远异性阶段。青少年在青春发育的初期，由于生理上急剧变化，性别发育差异，往往对性的问题感到害羞、腼腆、不安和反感。于是在心理上和行为上表现出不愿接近异性、彼此疏远、男

女界限分明、喜与同性伙伴亲密相处等情况。这一时期的性意识是对两性关系由无知到意识状态，是一种朦胧状态。

2. 接近异性阶段。随着年龄的增长，生理、心理的进一步成熟，青年男女之间会产生一种情感的吸引，相互怀有好感，对异性表示出关心，萌发出彼此接触的要求和愿望、开始喜欢一起学习、参加各种活动和交往，但这时是将异性作为一般朋友，还不属于恋爱。这个阶段的性意识带有朦胧的向往的特点。

3. 恋爱阶段。随着年龄的增长，生理上的进一步成熟及社会生活的全面影响，青年男女之间开始萌生爱情。他们仅把特定的异性视为自己交往的对象，持续地交往，相互爱慕，进入恋爱。这个阶段的爱情多为内心隐蔽的爱情，多以精神内容为主，重视纯洁的感情。

（四）情感的发展与现实的矛盾。青少年在情感发展过程中表现出来的丰富的心理特点，并非孤立存在，它们错综复杂交织在一起，构成了影响青少年心理发展的各种矛盾。这些矛盾集中反映了青少年发育过程中的心理特点，研究这些矛盾可以更好地认识青少年心理发展的规律。现将这一时期产生的几个主要矛盾作一简单的分析：

1. 闭锁性与强烈交往需要的矛盾。青少年期的青少年自尊心强，思想情感、个人秘密不愿轻易向他人吐露，如果长辈不能正确对待，他们极易造成心理上的闭锁性。这种闭锁性导致了他们与父母、师长及交往熟悉的人之间产生距离，由于感到缺乏可以倾诉衷肠的知心人，于是产生一种难以名状的孤独感。这种状态与青少年随生活空间的扩大而出现的强烈的交往需要，二者构成了一对难以排解的矛盾。

2. 独立性与依赖性的矛盾。一方面，尤其是自认为已经成人的青少年，强烈要求自作主张，竭力摆脱家长的管束，在思想言行的各方面都表现出极大的独立性，表现出心理“断乳”愿望。然而

另一方面，他们对父母、成人及长辈又存在较多的依赖性。因为青少年阅历还不够丰富，面对陌生或复杂的环境时，往往缺乏信心，难作决断；同时，在经济上大多还靠父母，对家庭的依赖作为一种惯性影响仍然存在，青少年要摆脱这种影响并非易事，报考大学、选择就业、甚至择偶都要听从父母的意见。

3. 求知欲强与识别力低的矛盾。青少年具有极强的求知欲，这有利于增长知识，但由于识别能力低，往往瑕瑜不分，糟粕不捐。这一矛盾在青少年心理发展的过程中表现得尤为突出，必须正视这一问题，给予适当引导。

4. 情感与理智的矛盾。青少年情感丰富，情绪不够稳定，往往容易感情用事。虽然他们也懂得一些世故道理，但不善于处理情感与理智之间的关系，常常不能坚持正确的认识和理智的控制而成为情感的俘虏，事后却往往为此追悔莫及、苦恼不已。

5. 理想与现实的矛盾。青少年多朝气蓬勃，富于幻想，胸怀远大的理想与信念，对未来充满美好的向往。然而他们往往又是急躁的理想主义者，他们对现实生活中可能遇到的困难和阻力估计不足，以致在升学、就业、恋爱等问题上遭受挫折，或一旦困惑于现实生活中某些不正之风，又容易引起激烈的情绪波动，出现沉重的挫折感，有的甚至悲观失望，严重的陷入绝望境地不能自拔。

6. 性意识的发展与道德规范的矛盾。到了青少年时期，特别是青年期，个体身体发育几近成人，尤其是性机能的成熟。随着第二性征的出现，男子日益壮美，女子越渐丰满。性意识的觉醒，产生了对异性的爱慕，并且这种爱慕会越来越强烈，于是男女交友、恋爱、婚姻等问题自然出现。这个时期的男女交往有一个特点，就是极其敏感、容易冲动，常表现为激情，而他们此时思想尚未成熟，道德观念不强，意志薄弱，强大的生理冲击力有时会使他们做出违反道德规范的行为，给身心健康带来严重的不良后果。所以这个时期应特别注意将性科学知识教育与伦理道德教育结合起来，使

他们的性意识发展走向健康的道路。

少女健康心理十要素

1. 对自己有信心，对自己的人生抱有希望。
2. 关心旁人，关心家庭。
3. 喜欢自己的工作，满意自己的成就。
4. 保持广泛的兴趣与活动。
5. 能发挥自己的潜在优点，也能利用各种机会。
6. 知道自己的短处，愿意接受他人的帮助。
7. 能接受失败的挫折，并且愿意面对困难，正视困难。
8. 能接受环境的变化，并适应它。
9. 时时充实自己，促进自我成长与成熟。
10. 享受人生。

十种正常的异常心理现象

1. 疲劳感：通常有相应的原因，持续时间较短，不伴有明显的睡眠和情绪改变，经过良好的休息和适当的娱乐即可消除。

2. 焦虑反应：焦虑反应是人们适应某种特定环境的一种反应方式。但正常的焦虑反应常有其现实原因（现实性焦虑）如面临高考，并随着事过境迁而很快缓解。

3. 类似歇斯底里现象：多见于妇女和儿童。有些女性和丈夫吵架尽情发泄、大喊大叫、撕衣毁物、痛打小孩，甚至威胁自杀。儿童可有白日梦、幻想性谎言表现，把自己幻想的内容当成现实。这是由于中枢神经系统发育不充分、不成熟所致。

4. 强迫现象：有些脑力劳动者，特别是办事认真的人反复思考一些自己都意识到没有必要的事，如是不是得罪了某个人，反复检查门是否锁好了等。但持续时间不长，不影响生活工作。

5. 恐怖和对立：我们站在很高但很安全的地方时仍会出现恐

怖感，有时也想到会不会往下跳，甚至于想到跳下去是什么情景。这种想法如果很快得到纠正不再继续思考，属正常现象。

6. 疑病现象：很多人都将轻微的不适现象看成严重疾病，反复多次检查，特别是当亲友、邻居、同事因某病英年早逝和意外死亡后容易出现。但检查如排除相关疾病后能接受医生的劝告，属正常现象。

7. 偏执和自我牵挂：任何人都有自我牵连倾向，即假设外界事物对自己影射着某种意义，特别是对自己有不利影响、如走进办公室时，人们停止谈话，这时往往会怀疑人们在议论自己。这种现象通常是一过性的，而且经过片刻的疑虑之后就会省悟过来，其性质和内容与当时的处境联系紧密。

8. 错觉：正常人在光线暗淡，恐惧紧张及期待等心理状态下可出现错觉，但经重复验证后可迅速纠正。草木皆兵、杯弓蛇影等均是典型的例子。

9. 幻觉：正常人在迫切期待的情况下，可听到“叩门声”、“呼唤声”。经过确认后，自己意识到是幻觉现象，医学上称之为心因性幻觉。正常人在睡前和醒前偶有幻觉体验，不能视为病态。

10. 自笑、自言自语：有些人在独处时自言自语甚至边说边笑，但有客观原因，能选择场合，能自我控制，属正常现象。

使心理健康的方法

判断一个人是否健康，只依据身体有没有疾病是不够的，还得依据是否有良好的生理、心理状态和适应能力。心理健康同身体健康，二者相互促进，相互制约，密不可分。那么，怎样保持心理健康呢？

(1) 要经常保持积极愉快的情绪：①当碰到不顺心的事，不要闷在心里，要善于把心中的苦闷和烦恼对亲人和朋友讲出来，一吐为快，把消极情绪释放出去。不良情绪若长期压在心中，就有可能

导致神经系统功能紊乱，血液中儿茶酚胺的含量改变，破坏体内物质代谢，特别是糖类的代谢，可损害身体健康。②要充满乐观主义精神，热爱工作，热爱生活，在完成一件有意义的工作后，就会体验到有益于身心健康的满足感和成就感。③积极锻炼身体，祖国医学提出的“因病而致郁”，就是说久病或重病而易于产生情绪抑郁、烦躁。因此，积极锻炼身体，同时注意饮食，合理安排生活，适当睡眠，是情绪饱满与安定的基础。

(2) 善于处理人际关系：助人为乐，是我们的传统思想品德。大家互相帮助，彼此心理都会愉快。以谅解、宽容、信任、友爱等积极态度与别人相处，会得到愉快的情绪体验。以达观、热情等积极态度影响周围，在自己周围形成有利于团结进取的气氛，使人获得安全感和信任感，从中可产生心理上的愉悦感。

(3) 要有爱好：积极参加有益的集体活动，每个人都应有广泛的兴趣和爱好。能经常参加有益的集体活动，进行正常的友好交往，可有效地消除忧愁，使心情舒畅。这无疑是有利于身心健康的。

(4) 正确认识自身与社会的关系。根据社会的要求，随时调整自己的意识和行为，使个人的言行更符合社会规范。摆正个人与集体、个人与社会的关系，正确对待得与失、成功与失败。只有这样才能减少来自社会的心理压力，从而使心理处于良好状态。

微笑是对付愤怒的良药

气愤的人是如何表现的，人所共知：鼻孔鼓鼓的，脸胀得红红的，拳头握得紧紧的。可你知道不知道，这时他的身体里发生啥变化？原来，血液里的肾上腺素、副甲肾上腺素和葡萄糖增多，产生所谓的生物化学紧张、脉搏加快的现象。每分钟流经心脏的血液猛增，对氧气的需求也就增加。经常这样，高血压、动脉粥样硬化、偏头痛、多尿症……怎么办？

古罗马人手里总是拿着特别的樽（古代饮器），遇到气愤时能随时把它打碎。聪明的日本人在事务所里放个上司的泥塑，供下属下班后敲打发泄，如果没有多余的餐具，也没有泥塑，可以通过其它途径出气。

自制力始终十分重要。特别那些处于显赫地位的人在脉搏加快之前，把要解决的问题放一放，平静一下自己。

愤怒容易使人失去理智。有一个很能说明问题的例子：古代的皮肤索恩是一个品德高尚、受人尊敬的军事领袖。一次，一个士兵侦察回来，没能说清楚跟他一起去的另一个士兵的下落。皮索恩愤怒极了，当即决定处死这个士兵。就在这个士兵被带到绞刑架前时，失踪的士兵回来了。但结果出人意料：领袖由于羞愧更加暴怒，处死了3个人。

第一个士兵——坚决执行下达的死刑令；

第二个士兵——由于没有及时归来。造成第一个士兵被处死；

第三个刽子手——因为没有执行命令。

沉默是对付愤怒的好方法。俄国历史上的女皇叶卡捷琳娜·韦利卡娅就不止一次采用这种方法。当她对某大臣产生愤怒时，急忙喝一大口水，在房间里走啊，走啊，直到愤怒被宽容代替。

你被什么激怒了，先不要激动，冷静地全面考虑一下冲突，也许，会得出结论：激怒是没有根据的。那还生什么气呢？

当你被愤怒控制，处于激动之中，会做出许多傻事。遇到这种情况，要神态清醒。即使是装——也要微笑。原来，微笑会创造奇迹。你刚咧开嘴，脑海里立刻浮现一些愉快的事，所有器官从准备“战斗”的状态中获得解决，血液趋于均匀，心脏跳动有节奏，大脑供氧得到改善。想一想，感情很有感染力的。如果说，愤怒引来愤怒，那么，微笑回报微笑。

试一试那些能聚精会神的动作，例如，咬紧嘴唇，舌头缓慢沿上腭做切线移动5—6次，然后默默数到10。再做几个深呼吸。反

复几次也能摆脱愤怒。

笑是缓解紧张的有效方法

笑是缓解紧张的有效方法。平时人的大脑，总在胡思乱想，可以说是万念纷飞，很少有无念的时候。人在笑的状态下，大脑处于一片思维的空白，使绷紧的神经松弛下来。每当咧嘴大笑的时候，下颚很自然地下降，不要小看这个动作，其实这是使身体放松的关键。

哈佛大学的哈特博士和查尔斯博士对笑作了如下的定义：笑是一种缓解紧张，进入一美妙状态的客观存在。但这种笑必须是发自内心的，是一种最真的笑。那么什么是最真的笑呢？斯坦福大学的心理医生通过调查发现，人类共有 18 种笑，其中只有一种是最真的，其它 17 种只能说是笑脸而不是笑，美国人把这些笑形象地比喻成“后爹般的笑”也就是说这些笑都不是真的。因为笑可以表达各种各样的感情。如果是真笑，那么无论是对于笑者还是对于他人都会收到一种奇妙的效果。

发自内心的笑，人的心才最放松，人体整个神经系统才会从紧张状态下解放出来，人在这种状态下才是最美的。从医学上讲，一个人到了身心完全放松，心完全静下来时，气血就合，就通畅，这不仅可以调节五脏六腑机能，增加抵抗力，还可以治疗神经衰弱等疾病，对身心健康极为有利。

据国外一项科学调查表明，在综合医院的所有求诊病人中，因心理紧张而致病的竟占 71% 以上，在外伤科医院，有 80%——90% 的工伤事故系因病人无法解脱的精神压力所诱发。我国某地的一份调查统计发现，在 30 至 50 岁的职工中，有 20% 左右的人因心理紧张而诱发多种疾病，如脱发症、偏头痛、神经性多汗症、高血压病、动脉硬化等疾病。

由于持续的紧张状态能扰乱机体内部的平衡而引起病理反应，

所以人们应避免过度、长期的紧张状态，在紧张的同时应有规律地学会放松自己。

人类放松自己最佳方法之一，莫过于一笑。研究表明，笑是一种全身运动，一分钟的笑能使全身放松 45 分钟。

斯坦福大学医学院精神病专家威廉·弗里说，人在放声大笑时，肺、心脏、背部及躯干都能迅速得到锻炼，胳膊和腿部肌肉将受到刺激。笑过之后，人的血压下降，心率变慢，肌肉紧张减轻，因而使人处在放松状态。

笑一笑，十年少，胜过营养大补药。欢乐是生命的维他命，欢乐是一种天然的镇静剂。欢畅的笑声，愉悦的心情，能够驱散精神上的种种紧张，使人返老还童。笑被誉为去病解愁的灵丹妙药，已经不是最近的事。超过 500 份科学研究报告指出，笑对人的生理和心理有很大的裨益，更是一种现代保健妙方。1999 年 1 月 16 日在新成立的北欧幽默疗法学会上，来自奥斯陆的整形外科医生——学会主席施泰因·泰尔代说：“舒心一笑可以激发免疫系统抗御感染，改善血液循环，消除抑郁并且使肌肉得到松弛。”

近几年，美国的一些医院普遍推广“5 分钟疗法”，就是要求病人每天至少要笑五分钟。其理论根据是“笑能刺激大脑产生一种激素，可引起体内内啡肽的释放，而这种内啡肽是一种减轻人体关节痛的天然麻醉剂。”在印度兴起的 150 家欢笑诊所，都是倡导自然疗法，清除精神紧张的举措。

当今社会，以经济为背景的竞争加剧，人们的心理压力过大。精神紧张是社会发展特别是工业发达国家的必然产物。笑是缓解精神紧张的有效方法。

心理保健十法

1. 返老还童法。常回忆童年趣事，拜访青少年时的朋友，这样故地重游，旧事重提，仿佛你又回到童稚时代。

2. 精神胜利法。要不服输，保持旺盛精力，遇到挫折失败不灰心丧气，从精神上到行动上要战胜它。

3. 腾云驾雾法。读书、看电影、看电视或听人讲话，要专心致志并随之腾云驾雾似地将思维扩展开去。

4. 异想天开法。极力把自己想象成是实践者，摆脱观赏者的地位，做主人，莫做客人。

5. 投机取巧。法每天要尽量省时、省力、节约。想出新的办法解决各类问题。

6. 贪得无厌。法对知识的获取永远不要满足。每天的计划要排满，使自己的生活充实丰富。

7. 到处伸手。法广交朋友，乐为大家办好事，做一个社交家、外交家。

8. 众采博集。法要有广泛的兴趣，喜欢钓鱼、养花、书法、绘画以及收藏各种物品等。

9. 平心静气。法遇到不愉快、生气的事，不要发脾气或急于行事，先平心静气 10 分钟。

10. 见异思迁。法对新鲜的、奇特的、未知的事，要喜欢它、接近它、研究它、掌握它。

心理困境自救法

人的一生，“不如意常八九”，总有失意与困惑的时候。事业的挫折、家庭的矛盾、人际关系的冲突等都是经常会碰到的，如不注意调剂疏泄，会导致内心矛盾的冲突，使自己陷入忧恐、焦虑、悲痛等心理困境之中，对身心健康危害极大。此时，外界的帮助固然重要，关键还是自我解救，因而应学会一些心理困境自救法。

1. 回避法。俗话说惹不起咱躲得起，“躲”也就是回避，虽简单但有实效。当某些人和事、某些场合使你郁郁不乐，或即将火冒三丈，体验到内心矛盾冲突时，应及时回避，不在导致心理困境的

地方驻足，以免“触景生情”，找一安静处，静默十分钟，或听听音乐、散散步，都可分散注意力，淡忘烦恼，使内心趋于平静。

2. 自勉法。自勉就是以积极的信念暗示自己，努力挖掘自己的优点与长处，而不是无意中把悲观沮丧、挫折感放大，只有在不幸与失败中奋起的人才能最终成大器。如贝多芬在双耳失聪，女友离他而去的残酷情况下，没有趴下，而是用心灵激情的迸发，留下不朽的乐章。在很多情况下，自勉能驱散忧郁、克服怯懦，使自己恢复乐观与自信。

3. 自慰法。所谓“想开点”就是自慰法，为自己找一种“合理”的解释，“自圆其说”。例如“吃不着葡萄说葡萄酸”，虽是一种精神胜利法，但总比懊恼、沮丧强。也有许多事，换一个角度看，不难发现其中的积极因素，正所谓“塞翁失马，焉知非福”，“失之东隅，收之桑榆”。但自慰总有些自欺欺人，常用也会妨碍对社会的适应。

4. 宣泄法。国外某工厂一房子里，怒气冲冲的工作，对着橡胶塑的“经理”，拳打脚踢，破口大骂……。这不是疯子发狂，也不是演戏，而是时下颇为流行的渲泄疗法。渲泄有助于调理大脑皮质功能，对心理紊乱、压抑感、反抗、破坏心理等治愈率颇高。可以在适当地方大叫一番，痛哭一场，或是适当地发脾气，都可以渲泄内心的郁积，摆脱恶劣的心境。当然，渲泄应该是适度，可以让对接受为前提。

5. 倾诉法。心中的忿闷、悲伤等也可以向亲友，甚至是不相识的人倾吐，相信对方在理解你此时的心境后会及时给予你善意的劝慰；也可以把心中的郁积通过记日记、写作等诉诸文字，在“一吐为快”后，可以排解出心中的忿闷，尽快走出心理的困境。

6. 升华法。把负性心理激起的能量引导到对社会、对己都有利的方面，确实难能可贵。如司马迁遭宫刑而著《史记》，居里夫人在丈夫横遭车祸的不幸后，用努力工作克制自己和悲痛，完成了

锺的提取，这跟一个人修养、觉悟密切相关，而且更需一颗奋发向上的心。

老人心理养生五法

1. 避免过早产生衰老感

进入老年期后，一般人会因身体状态（如视力、听力降低，步履艰难，牙齿脱落，易感疲劳等）和生活环境（如离退休、子女分居、亲人死亡等）方面的变化产生衰老感。衰老感的产生与心理因素有很大关系。现实生活中，有些人虽已进入耄耋之年，却仍精神抖擞，意志坚强，心态年轻。

老年人要树立积极的老年观，注意锻炼身体，平衡营养，保持身心健康；同时，凡是自己能办到的事，尽量不要依赖子女或他人。这样可推迟衰老感的产生。

2. 适当满足老年人的需要

老年人有各种需求，首先是保持健康和安全。调查结果表明，大多数一般家庭的老人最关心的是自己身患疾病、居住条件和经济保障问题。其次是实现老年人的自身价值。许多老年人壮志未酬，仍想发挥特长贡献余热，以消除无所作为的空虚感。第三是人际交往的需要。老年人由于离职退休，儿女分居另立门户，配偶离异或死亡等多种原因，以致交往的人日益减少，倍感寂寞和孤独。因此，社会应关心并适当满足老年人的需要，为他们提供健康、安全、温馨的生活、工作氛围。

3. 建立和睦的家庭生活

除了吃饱穿暖的物质需求外，老年人有强烈的心理需求：需要伙伴、需要理解，需要家人和社会给予感情上的支持、精神上的关心、体贴、尊重与信任。因此，和睦的家庭生活是老年人保持身心健康的重要内容。

4. 保持良好的乐观情绪

心胸豁达，情绪乐观是延缓心理衰老，实现“健康老龄化”的秘诀之一。南宋著名诗人陆游，在80岁高龄时，“年事依稀鬓复青，看书细字眼犹明”，仍然耳聪目明，身体健壮。有人问他长寿的秘诀，他回答说：“长寿岂有巧，要令言寸虚”。意即要在任何时候，任何情况下，都能保持宁静淡泊的心境和乐观胸怀。

乐观情绪是养生保健的秘诀，是心理健康的核心，是生命活动的支柱和灵魂。乐观情绪可以增强人体的免疫功能，绝大多数长寿老人都是乐观者。因此，老年人应善于处理生活中的挫折，保持豁达开朗的乐观情绪。

5. 充实老年人的生活

提高老年人的自信心和积极性是推迟衰老的重要措施。老年人要积极进取，保持好奇心和积极性，有理想，有追求，不断学习，防止心理老化，如参加各种类型的老年大学，使生活过得充实有意义。

心理养生：无愧于心

人活在世上，总要与人交往，总要有所活动，总会对周围的人、周围的世界产生一定的影响，也就必然会受到来自周围世界的评论。因为世界这么大，社会这么复杂，人的修养水平又不相同，所以，不同的人对自己所做所为有不同的评论和看法。这是十分自然的。但有些人却因此而非常烦心和苦恼，这完全没有必要，只要“无愧于心”，让人去说吧。

国外有句名言：“在真相定无人知的情况下，一个人的所作所为，最能显示出他的品格。”古人说：御寒莫如重裘，止谤莫如自修。”无愧于心是一种处事原则，是一种道德修养更是养生所必需。只要个人的所作所为无愧于心，自己才会“猝然临之而不惊，无故加之而不怨。”尤其能在受到排挤、诽谤面前保持“君子坦荡荡”的胸怀。

孔子说，君子的心胸平坦宽阔，小人却经常局促忧愁。子路问孔子：君子也有忧愁吗？孔子回答君子在没有得到职位的时候，在修养心志中感到快乐；得到职位后，在办好事政中得到快乐。因此君子终身快乐，没有一天忧愁。相反，小人在没有得到职位的时候，就忧虑自己得不到；得到职位后，又生怕失去它，因此，小人终身忧愁没有一天快乐。

从心理学方面讲，生活中无愧于心是消除自我心理障碍、宽松处世、保持平心静气自我保护的有效措施。

心理治疗的原则

1. 接受性原则。即对所有求治的病人，不论心理疾患的轻重、年龄的大小、地位的高低、初诊再诊都一视同仁，诚心接待，耐心倾听，热心疏导，全心诊治。在完成患者的病史收集、必要的体格检查和心理测定，并明确论断后，即可对其进行心理治疗。施治者应持理解、关心态度，认真听取病人的叙诉。以了解病情经过，听取病人的意见、想法和自我心理感受。如果施治者不认真倾听，表现得不耐烦，武断地打断病人的谈话。轻率地解释或持怀疑态度，就会造成求治者的不信任，必然导致治疗失败。

另一方面，施治者留并非机械地、无任何反应地被动听取来治者的叙述，必须深入了解他们的内心世界。注意其言谈和态度所表达的心理症结是什么。因而该原则又可称为“倾诉”或“顺听”原则。认真倾听来治者的叙述，其本身就具有治疗作用。某些求治者在对施治者产生信任感后会全部倾诉出自己压抑已久的内心感受。甚至会痛哭流涕地发泄自己的悲痛心情。结果会使其情绪安定舒畅。心理障碍也会明显改进，故接受性原则具有“宣泄疗法”的治疗效果。

2. 支持性原则。即在充分了解求治者心理疾患的来龙去脉和对其心理病因进行科学分析之后，施治者通过言语与非言语的信息

交流，予以求治者精神上的支持和鼓励，使其建立起治愈的信心。一般掌握求治者的第一手资料之后，即可进行心理治疗了。对求治者所患的心理疾病或心理障碍，从医学科学的角度给予解释，说明和指出正确的解决方式，在心理上给求治者鼓励和支持。要反复强调求治者所患疾病的可逆性（功能性质）和可治性（一定会治愈）。这对悲观消极、久治未愈的病人尤为重要。反复地支持和鼓励，可防止求治者发生消极言行，大大调动求治者的心理防卫机能和主观能动性；对强烈焦虑不安者，可使其情绪变得平稳安定，以加速病患的康复。在使用支持治疗应注意：支持必须有科学依据，不能信口胡言；支持时的语调要坚定慎重、亲切可信、充满信心，充分发挥语言的情感交流和情绪感染作用、使求治者感受到一种强大的心理支持。

3. 保证性原则。即通过有的放矢、对症下药、精心医治，以解释求治者的心理症结及痛苦，促进其人格健康发展、日臻成熟。在心理治疗的全过程中。应逐步对求治者的身心症状、不良心理，社会因素和性格等心理缺陷的病理机制加以说明、解释和保证；同时辅以药物等其它身心综合防治措施，促使疾病向良性转化，在实施保证性原则的过程中，仍应经常听取病人的意见、感受和治疗后的反应，充分运用心理治疗的人际沟通和心理相容原理，在心理上予以保证，逐步解决求治者的具体心理问题，正确引导和处理心理矛盾，以进一步提高治疗效果。

心理治疗魔鬼辞典

潜意识——犯错误以后的最后借口；文化的创造者同时又是文化的敌人。

移情——人类唯一的情感，因为人类的一切情感均可以归结为它。

防御机制——新的战争理论，主要关于核潜艇战役的意义、目

的和方法。

童年经历——你曾经住过的旅馆和吃过的菜，那些旅馆的服务质量和菜的口味决定了你现在愿意去哪些地方和不愿意去哪些地方。

阻抗——全盘接受对你的诬陷是你唯一的选择。

梦——另一种精神胜利法。

精神科诊断标准——顺我者昌，逆我者有病。

神经症——聪明人的自娱自乐。

自由联想——混淆黑白以及使风马牛相及的一种方法。

患者中心疗法——让你不好意思再病下去。

行为治疗——看你还敢不敢病！

系统式家庭治疗——天下大乱，然后天下大治；趁打群架混水摸鱼。

精神分析理论——人的一切问题都是因为人是从零岁活到八十岁而不是从八十岁活到零岁。

认知治疗——本来是阿 Q 发明的，却被别人申请了专利。

精神科医生——极有可能是开痔漏科诊所的痔漏患者，再不然就是预言别人会飞黄腾达而自己却穷途潦倒的街头算命者。

个性——总是犯同样的错误，直到别人不再认为那是错误的一种境界。

心理学领域的统计学方法——现代巫术的一种，其最高目标是把人变成文昌鱼。文昌鱼的数量较人少，物以稀为贵，所以我们不必怀疑这些巫师们保护珍稀动物和建立全新产业的良苦用心。

个案报告——把人变成人的努力，但遭到了人的嘲笑。心理健康的标准——具有同流合污能力。

电话心理咨询——在硬件设施上与御医给后宫妃子拿脉类似，软件用的是最新的 IE5.0。只是不知道带宽够不够。

心理咨询的健康指导意义

心理咨询与心理治疗是两个不同的概念。心理咨询的对象一般是正常人或有轻度心理问题的人，而心理治疗的对象却是有心理或精神疾病的非正常人。

心理咨询过程并非一般人理解的是劝慰人或开导人，也非少数人理解的仅仅是处理心理障碍，心理咨询过程，实际上是“人格重构”的过程，它所追求的目标是帮助你实现“心灵再度成长”的任务。具体地讲，心理咨询可以在八个方面为你提供支持和帮助：

1. 教会你管理自己的情绪，使你拥有积极稳定的情绪，避免罹患各种情绪障碍，如抑郁症、躁狂症、歇斯底里症等。
2. 帮助你学会正确认识自我和周围世界，使你拥有完善的认知体系，避免因错误归因而导致种种失败。
3. 帮助你恢复爱的能力，使你学会幸福地工作、幸福地生活、幸福地去爱。
4. 使你拥有健全的人格，摆脱自卑、自恋、自闭等不良心态，从而更好地投入到学习、工作和生活中去。
5. 帮助你摆脱因失业、失恋、离异造成的痛苦，教会你应付生活中种种挫折的方法。
6. 矫治各种人格障碍和神经症。
7. 为你提供职业咨询指导，帮助你在人生重大问题上正确独立地抉择。
8. 帮助你度过人生各个发展阶段的种种危机，平安地完成人生的发展任务。

心灵指导下的心理养生

“我命在我不在天”。在科学昌盛的今天，在心身两健上，人们的主动权愈来愈大，“驾驭生命”的能力愈来愈强，人们应学会在

“愉快指数”的基础上（每天主观感觉快乐的时间占全天的比例），用心灵商（阿尔法指数）来指导自己的行为和心理活动。主要措施有：

1. 学会利导思维：《脑内革命》一书之所以产生轰动效应，就在于它提出了“利导思维”新观念，“遇事向好的方面想”，与其反面——弊导思维，“遇事向坏的方面想”，效果大不相同，这种思维方式之所以有如此神奇的作用，正如春山在书中所说：“心想好事，脑生 α 波”、“大脑处于 α 波时，才分泌脑内吗啡”，“ α 波愈多，脑内吗啡的分泌也愈多”。这是积极、主动的心理养生。

2. 多冥想：不一定如坐禅、瑜伽那样“必须入静”才是冥想，脑于自由想象（尽想好事），甚至做白日梦，想喜爱、憧憬之人之事，想喜欢的人，令人感动的事，想美景、音乐绘画、行云流水、婉转鸟鸣、松声涛声等天籁均可生 α 波。

3. 喜怒反应适度：遇喜不过喜，遇悲不过悲，过犹不及，均生 β 波而不是 α 波；多遇喜，或视为喜事也可增 α 波，这又与期望值不过高相联系，凡事不必追求完善而生虑、生怨。

4. 步行思考：步行生愉增智，诱生 α 波已成共识。许多名人都有此经历。歌德说他最好的文思都是在步行中出现的，朱自清那流传久远、脍炙人口的《荷塘月色》散文也是散步后的灵感之作。现称步行为“运动之王”、“百炼之祖”。

5. 每天保持半到一小时“绝对的静”（体静脑亦静），或创造半睡半醒状态，均可诱导 α 波，近年发现每天平躺5——10分钟几次，以及腹式呼吸均可诱生 α 波。

另外，高层次的心理养生可更有效地诱生 α 波。例如，善于发现并享受人生乐趣、乐观向上、不断进取，始终有一颗孩子似的好奇心，长寿、高寿者，包括高龄文学家、科学家、艺术家都具有这些共同的特征。老人于晚年个性获得充分地释放，不断调动和发挥个人潜力并从中享受成就感，不时有“高峰体验”（此时心身俱处

于极高愉快状态),时露笑容,定于幽默感,以及注意开发自己的右脑潜能等,这些在20世纪只有少数人才具有的特征,在21世纪将成为人们普遍的追求。

心情不快时的对策

人们都愿意自己经常并永久处于欢乐和幸福之中。然而,生活是错综复杂、千变万化的,并且经常发生祸不单行的事。频繁而持久地处于扫兴、生气、苦闷和悲哀之中的人必然会有健康问题、减损寿命。那么,遇到心情不快时,应采取什么对策呢?

1. 转移思路。当扫兴、生气、苦闷和悲哀的事情临头时,可暂时回避一下,努力把不快的思路转移到高兴的思路上去。例如,换一个房间、换一个聊天对象、有意去干一桩活、去串门会一个朋友或有意上街去看热闹等。“难得糊涂”是用在对待这类既烦心却又无关紧要的琐事时,是改善心情再恰当不过的好办法。

2. 向人倾诉。心情不快却闷着不说会闷出病来,有了苦闷应学会向人倾诉的方法。首先可以向朋友倾诉,这就需要先学会广交朋友。如果经常防范着别人的“侵害”而不交朋友,也就无愉快可谈。没有朋友的话,不仅遇到难事无人相助,也无法找到可一吐为快的对象。把心中的苦处能和盘倒给知心人并能得到安慰甚至计谋的人,心胸自然会像打开了扇门。即使面对不很知心的人,学会把心中的委屈不软不硬地倾诉给他,也常能得到心境立即阴转晴之效。

3. 亲近宠物。有意饲养猫、狗、鸟、鱼等小动物及有意栽植花、草、果、菜等,有时能起到排遣烦恼的作用。遇到不如意的事时,主动与小动物亲近,小动物凭与主人感情的基础,会逗主人欢乐,与小动物交流几句更可使不平静的心很快平静。摘摘枯黄的花叶,浇浇生菜或坐在葡萄架下品尝水果都可有效调整不良情绪。

4. 爱好执着。人无爱好,生活单调,而且与那些有着一、两

种令人羡慕的爱好的人相比，心中往往平添几分嫉妒与焦躁。除少数执着追求自己本职事业者外，许多人能培养自己的业余爱好。集邮、打球、钓鱼、玩牌、跳舞等都能使业余生活丰富多采。每遇到心情不快时，完全可全身心一头扎到自己的爱好之中。

5. 多舍少求。俗话说“知足者常乐”，老是抱怨自己吃亏的人，的确很难愉快起来。多奉献少索取的人，总是心胸坦荡，笑口常开。整天与别人计较工资、奖金、提成、隐性收入的人心理怎么会平衡？只有听之任之，给多少也不在意的人心情才比较稳定。至于对别人能广施仁慈之心，包括当素不相识的路人遭遇困难时也能慷慨解囊、毫不吝啬的那些人也许很少出现烦心事。

6. 医学干预。对于长期心情不畅、无法自拔者，可进行心理治疗和药物治疗。长期心情不快可能由隐匿性抑郁症所引起，或由其它较轻微的障碍所引起，其共同特征是体内一种叫做血清素（5羟色胺）的神经递质减少，引起情绪低落，通过服用一些能升高体内血清素水平的抗抑郁药如百忧解、郁乐复、赛乐特等，可改善低落的心境。

心情潇洒自长寿

一、预防心理衰老

英国研究人员曾对早衰者作过调查，发现约76%的早衰者，在生理衰老之前都先出现了心理衰老，如暮气感、老朽感等。因此，“忘年交”是防止心理衰老的一个有效措施。

“忘年交”就是有意忘记年龄、职业、辈份、性别而进行的一种平等的社交往来，这种和朋友推心置腹、无话不谈的社交往来，有使老年人获得萌发童心的神奇功效。因为青年人有憧憬未来，奋发向上，朝气蓬勃，进取心强的特点，通过交往，对老年人起着潜移默化的作用，使之产生愉快、轻松、充满希望的情绪，甚至出现青春重返的感觉。这种感觉十分有益于预防心理衰老。

二、摆脱生闷气的折磨

生闷气是一种不愉快的情感，是消极的甚至是破坏性的心境。“怒伤肝，忧伤肺”。不愉快的心情不但会引起许多疾病，而且也影响人们之间的正常交往。生闷气并不都是因为生活中的不幸事件或不如意，更多的是人们主观内在素质的弱点造成的。例如，有的人身处逆境，虽然烦恼的事多，但仍积极进取，保持乐观向上的态度。而有的人平时生活安逸、舒适，遇到一点小挫折就受不了，使自己陷入焦虑、压抑之中而不能自拔。还有的人患得患失，一天到晚忧心忡忡。

您要步入开朗、欢愉的心境，首先，应拓宽心胸，凡事想得开，放得下。人活着总要有一定的目标，一个有所追求的人，心胸就会开阔。与人相处也要“淡化自己”，为别人多做些有益的事。

其次，要扩大社交，多参加集体活动，将自己置身于集体中，与多数人共感情、同欢乐，产生一种充实感、安全感、依托感。在社交活动中把困难、挫折向亲人、知友、四邻倾诉，有人倾听您的心声，理解您的感情，您就不会生闷气。再次，要善于调整自己对现实的期待和态度，采取理智的办法，适应环境的需要。最后是要不要自寻烦恼，要善于在自己身边寻找快乐。大千世界，欢乐无处不在，关键在于您是否积极地去寻找。

三、治疗“疑心病”

“疑心病”是一种不健康的心理表现，产生的根源是不符合客观事实的主观想象。疑心病经常使您陷入主观主义的小天地里，无中生有，以假当真，黑白颠倒，无端地与别人闹矛盾或折磨自己，给自己给他人制造痛苦。莎士比亚著名悲剧《奥赛罗》中的女主人公苔丝德蒙娜，不顾父亲的反对而钟情于奥赛罗。但后来奥赛罗由于听信别人的挑拨，对妻子渐渐产生怀疑且日益加重，最终亲手扼死了忠贞的妻子。当 he 从恶梦中醒来后，悔恨万分，终于自刎于妻子的脚下，这就是胡乱猜疑的结局。

治疗“疑心病”最重要的是用实事求是的观点看人看事看自己，遇事要调查，以客观材料为根据，切忌胡思乱想，主观臆断。从心理学上看要学会运用积极的自我“暗示”，因为疑心与“暗示”有关，“暗示”可以来自他人或自己。有一位病人天天晚上担心自己睡不着，结果患了“失眠症”，早上一起来就说一夜没睡。后来医生每晚给他注射一针毫无催眠作用的“安慰针”，他竟接连几天说“我睡得真香”。其实“安慰针”只是生理盐水，真正起催眠作用的是他人的“暗示”。在日常生活中常有这样的现象，越疑心病就越有病。如果我们加强思想修养，做一个襟怀坦白的人，拒绝消极的自我暗示，“疑心病”也就不治自愈了。

信念与健康

信念就是自己认为正确而坚定不移的观点，它是一门非常渊博深奥的需要作某种专门研究的学问。美国有本风靡欧美各国吸引千百万各阶层读者的持续畅销书叫做《信念的魔力》，作者指出：“信念往往驱使一个人创造出难以想象的奇迹，信念是始动力，能够产生把你引向成功的无穷力量。”且不说信念是人生成功的第一要素在方方面面的体现，单就从人的健康角度讲，信念关系重大。

人的许多疾病是由心理不正常的观念导致的，因而有心理疗法的创立和发展，许多人也正是靠着心理信念的成份和因素，通过精神治疗康复的。自信自己身体健康的人其身体一般是健康的，而总是怀疑自己有病的人得病的机率就大些，其原因在于心理对身体产生客观影响。

一个人坚信自己健康，这种心理信念会对身体产生有益的影响，使各种心理活动处于积极的状态，从而增强抵抗疾病的能力；如果心理不健康，就会对身体产生不好的影响，生理处于消极状态，身体防御系统的积极活动会受到抑制，因而降低对疾病的抵抗能力。从某种角度讲，总是怀疑自己有病本身就是一种病。因而，

要想自己身体健康就应当自觉地进行心理锻炼，增强信念，以使身体处于最佳状态。即使没有病态的心理，也不应让心理处于荒芜状态，而应积极地开垦它，通过有意识的锻炼，让它更有效地起到增强体质的作用。经常设想自己是身体极为强壮，精神状态无比优化的人，这种信念坚定不移，久而久之，你将拥有越来越健康的身体。

当然生老病死是不可逃避的客观规律。如果你得了病，也不应当被动地依赖于药物，把治愈的希望全部寄托在治疗上。治疗虽是一种必不可少的外在因素，但它能否起作用、作用的大小，还有赖于你的身体，尤其是精神的状况。假如你情绪低沉、陷入恐惧，那么疾病就会比正常心理状态重三分；如果你精神乐观，战胜疾病的信心百倍。那么疾病的气色就会降低三分。在忧心忡忡的情况下，药物所起的积极作用将会降低，因为这时邪气上升，抵御系统受到抑制，心理环境利于疾病，如果你的精神处于积极配合的状态，则药物所起作用将会增大，达到事半功倍的效果。

在药物治疗的同时，你内心很想并且坚信自己会康复，这大大有益于你的健康，有利于战胜疾病，这是你内心信念或基本信心物化的结果。有的医疗心理学家认为，当我们更多地学到运用各种精神力量时，我们将证明今天那些药物治疗不起作用的许多疾病将得到治疗。

信念还关系到人衰老的速度，由于人的心理是一种客观存在，所以心理的老化便会影响到生理的衰老。如果你经常想到自己老了，不行了，这种心理老化必然加速生理的衰老。俗语说：悲哀莫大于心死，年老莫过于心。是很有道理的，人的心理的衰老常反映在衣着上，特别是女性。有的人三四十岁便自觉衰老，不再穿鲜艳的服装，于是便现出老态龙钟，这正是心理老化的结果。

西方国家的妇女，多不服老，六七十岁仍身穿艳装，因而她们虽已年迈，却没有老态，其精神犹如年轻人，这除了其外在因素

外，心理作用无疑是一个重要因素。还有一个明显的例子，演员大多不显老，除了化装等因素外，他们竭力保持自己年轻的心态，努力不能不是一个重要因素。

可见心理状态和生理状态是相对应的，二者相互影响、相互制约。如果你能在采取一些外在措施（如营养、身体锻炼等）的同时，努力保持一种年轻的心理、信念，坚信老之不至童心常在，保持心情平静愉快，你将会推迟衰老过程，永葆健康与青春。

学会自我心理调节

在日常生活中，当你面临心理压力，是以疯狂的工作或玩乐麻痹自己，或者沉浸在悲伤中不能自拔，还是平静地处理好问题然后置之脑后？前两种情形是大多数人较容易出现反应，而对第三种则是心有余而力不足。其实，冷静地处理心理压力也不是难事，那些在危机面前不惊不诧，保持冷静的人并非天生就有这份能耐，他们也都是在生活中逐渐学会的，以下介绍几种能有效减轻生活压力的自我心理调节法。

学会识别心理紧张的征兆，心理紧张通常表现为身体和行为两方面的变化，具体反应因人而异。以下几条是一些常见的心理压力征兆，可以自我识别：

- ①有没有食欲或食欲过盛
- ②心跳过快
- ③头痛或颈背部肌肉紧张
- ④难以入睡或半夜醒来
- ⑤恶梦频频
- ⑥不能深呼吸
- ⑦皮肤过敏或湿疹
- ⑧吸烟或饮酒过量
- ⑨注意力难以集中

⑩为琐碎小事而与家人同事争吵

如果你有其中两条以上的征兆，就意味着你可能处于心理紧张状态了。

应付紧张状态的策略有以下几点：

1. 找到控制压力反应的方法。我们生活中的压力可能并非来源于所陷入的生活困境，而是来源于我们对这些生活经历所采取的反应。你无法控制生活降临于你头上的打击，但你却能控制自己对待这一打击的态度。所以，在面临心理压力时，你一定要做到：不要让压力占据你的头脑。保持乐观是控制心理压力的关键，我们应将挫折视为鞭策我们前进的动力，不要养成消极的思考习惯，遇事要多往好处想。洞察你自己的心声。许多人对一些情形已形成条件反射，不加思索就做出反应。我们应多聆听自己的心声，给自己留一点时间，平心静气地想一想，努力在消极情绪中加入一些积极的思考。

2. 尝试创造一种内心的平衡感。心理学家认为，保持冷静是防止心理失控的最佳方法。而每天早或晚进行 20 分钟的盘腿静坐或自我放松术，则能创造一种内心平衡感。这种摒除杂念的静坐冥想能降低血压，减少焦虑感。有一项研究表明，过度焦虑烦躁的人每天花 10 分钟静坐，集中注意数心跳，使自己心跳逐渐变缓慢。10 个星期后，他们的心理紧张均有一定程度的减轻。此外，按摩对减轻压力感也非常有效。

3. 懂得平衡你的生活。许多妇女抱怨说她们时间老是不够用，事情也老干不完。这种焦虑和受压感对许多人来说已成为他们生活的一部分。那些为工作或生活疲于奔命的人，并不懂得生活的真正含义。要平衡自己的生活应尝试换个角度想问题，抽空去想一想或回味一下那些令自己快乐的事情。当你为琐事而紧张不安，忧心忡忡是无济于事的，你应想个办法来解决这一问题。一个行之有效的方法是把一切都写下来。每天早起 10 分钟，把自己感受写满 3 页

16 开的纸，事后不要修改，也无需再重读。过一段时间当你把自己的烦恼都表达出来之后，你会发现自己的头脑清楚了，也能更好地处理这些问题了。这种自我交谈方法能帮助你解决好多问题。

养生贵在养心

现代医学研究表明，人类的心理活动与生理功能有着密切的关系。心情好时，人体的生理功能就处于最佳状态。心烦意乱时，生理功能就随之下降，久而久之，就会引发疾病。这是因为精神愉快与悲伤苦恼可产生两种不同的生化过程。精神愉快时，血液中会产生有利于健康的化学物质，悲伤忧愁时，则会产生对机体有毒副作用的物质，使激素分泌发生变化，减弱机体的免疫力，引起生理功能紊乱，从而引发各种疾病。由此可见，一个人心情舒畅，情绪乐观，可以增强生理功能与心理功能的和谐，增强抗病能力，不易被内外致病因素所冲击，而且能帮助战胜疾病。因此，可以这么说，老年人养生贵在养心，即心理养生。

如何养心呢？首先要注意心理压力的自我调节。医学专家认为，学会松弛、自我减压，可以使大脑神经系统保持平衡，增强身体抗病能力。其次，待人处世乐观、豁达，努力做到“静以养心，俭以养德”，保持健康的心态，抵御不良因素的刺激。第三，热爱生活，善于生活，对晚年生活充满信心，千方百计地丰富生活内容，永葆青春活力，积极参加力所能及的社会活动，这对克服老年人的老朽感、孤独感和无价值感都是颇有裨益的。第四，努力营造一个和睦的家庭和友好的邻居关系。第五，正确对待疾病，有病积极治疗，树立战胜疾病的信心。第六，努力做到知足常乐，这样能使身体“内在环境”长期处于平衡和有规律的状态，从而达到健康长寿。

综上所述可见，心理养生不仅与人的精神状态息息相关，而且还与人的思想情操及道德品质有关。心理养生的关键在于情绪乐

观，这样可以健康长寿，反之，苦恼忧愁则会缩短寿命。

应去看心理医生的人群

生活中困扰人们最多的是神经症。遗憾的是70—80%的病人都去综合医院就诊，常常是任何检查都无阳性，但病人确有症状。当您的亲人、朋友有以下这些表现时，应尽早去见心理医生或到专科医院接受咨询和治疗。

躯体不适：身心疾病如胸闷气短、高血压、头痛等都影响睡眠，应查明原因，不要再枉服安眠类的药物。

强迫症：指一种明知不必要，但又无法摆脱，反复出现的观念、情绪或行为，常伴焦虑和恐惧。强迫症的表现错综复杂，有的表现为动作的强迫，反复重复某个动作，有的青少年，脱一件衣服、穿一只袜子要1—2个小时。

焦虑症：指一种持续性紧张或发作性惊恐的状态，并非由实际威胁引起，紧张惊恐程度与现实不相符。表现为思虑痛苦，被某一问题困扰而疲惫不堪，百思不得其解。

忧郁症：指一种持久的心境低落，常伴焦急、躯体不适和睡眠障碍。在当今这一病症相当普遍，表现为工作能力的突然下降，自我认识偏差，自卑感困扰；性格突然改变，甚至不能简单计算。这一病症所导致自杀的比例最高。

偏执症：表现性格改变，这在大中小学较为普遍。课业负担过重，学校和家庭双重压力造成心理畸形，比如某些学生形成完美无缺心态，当性心理逐步发育时，造成孩子心理上紧张冲突和压力，使青少年的个性发展受到摧残和压抑。

疑病症：指过分关注自身健康，怀疑身体某部位或某一器官异常，同时伴有焦虑不安。有一部分人无端怀疑自己有严重疾病，不承认医院所做的客观检查。此外，还有幻嗅、幻听，搞得家庭和四邻不安。

恐怖症：指对一种特定的情景、物体或人产生强烈的恐惧或紧张，从而不得不回避，虽明知不合理，但难以控制。

癔症：指由心理暗示所引起的一种疾病，表现为短暂的精神障碍、躯体障碍，但无器质性病症。

神经性厌食：指一种以厌食、消瘦、闭经、虚弱为特点的女性心理疾病，与追求苗条而盲目节食的不正确做法有关。

神经性呕吐：指一种反复餐后呕吐，但不影响食欲、体重为特点的疾病，常具有癔症性格，暗示性强，女性多见，往往在明显心理作用下发病。

睡眠障碍：包括入睡困难、易醒、早醒、夜惊、梦呓、夜游及梦魇等。

老年期心理问题：包括老年人的孤独、恐惧、自卑、多疑、忧郁、失落等心理问题。

更年期心理问题：常称“更年期综合症”，表现为月经紊乱、植物神经紊乱、情绪不稳定，紧张、焦虑、恐惧、敏感、多疑等。

多动症：指一种以注意力不集中、多动、学习困难、行为不良为特点的儿童疾病。

遗尿症：指4周岁以上儿童反复出现夜间不自主尿床的疾病。

性心理异常：包括阳痿、早泄、性冷淡、异装癖、恋物癖、窥阴癖、露阴癖等。

正确认识心理咨询

心理咨询的方式有许多，例如，直接咨询、间接咨询、个别咨询、团体咨询、通信咨询、电话咨询、现场咨询和门诊咨询等。心理咨询主要针对正常人，为其提供有效的心理帮助。它可以使咨询对象在认识、情感和态度上有所变化，解决其在学习、工作和生活等方面出现的心理问题，从而更好地适应环境，保持身心健康。例如，青少年教育问题、学习问题、人际关系问题、自卑感问题、恋

爱、婚姻和家庭问题等都可以通过心理咨询有效地解决。当然由于心理咨询所采用的方式不一样，它所解决的心理问题范围也有限制。

例如，广播电台心理咨询热线，所能解决的心理问题是很有限的，像精神病就不适合在电台进行咨询，心理疾病如焦虑症、抑郁症等，一般也不适合在电台进行咨询。

心理咨询在我国一些大、中城市热了起来，但人们对它还不够了解，还存在很多误解，如下：

心理咨询并不是灵丹妙药，有的人认为自己有了心理问题，只要一咨询，就能加以解决，其实不然，心理咨询只能解决一部分人的心理问题。在企业中，由于工资发不出，或失业而引起的心理问题；在学校，由于学校讲升学率而采取的一些并不科学的教育方式而引发的学生心理问题；在社会上，由于不正之风和社会治安不好而引起的人的心理问题等等，心理咨询并不会有多好的效果。因此，人们多了解这些情况和心理咨询的实质，就不会对心理咨询有失望感了。

心理咨询人员心理并不是百分之百的健康，心理咨询人员同大家一样，有很多自身也存在心理问题，这正像医生一样，医生给人看病，能治好病人的病，心理咨询人员也是如此，例如，世界著名心理学家阿德勒，小时候是一个非常自卑的人，表现出很多心理问题，他立志以后要当一名心理医生，来解决别人的心灵痛苦，通过奋斗，他如愿以偿。他的个体心理学体系，很大部分就是研究人的自卑问题。

中年人心理卫生

中年期大致从 30—55 岁或 30—60 岁，是以躯体和心理从成熟到衰老的变化的标志来划分这一年龄阶段的，是由青年向老年过渡的阶段，也是人生的鼎盛时代。

中年人的生理功能和心理状态都处于成熟阶段。比较稳定，但由于处在社会中坚的地位，并承担着家庭和社会的较大责任，心理冲突和困扰的发生较重、较频，故心理卫生问题更为突出。

中年是发挥创造力，在事业上多出成果的阶段。因为智力发展达到最佳水平，知识积累达到一定程度，经验也比较丰富。一般认为 25—45 岁是人生的黄金时代，有人统计从公元 600 年到 1960 年出现的 1243 位科学家的 1911 项重大发明创造的最佳年龄是 35—45 岁。

中年人由于强烈求得成果，具有较高的抱负水平，所以需付出艰辛的劳动。这样，就容易导致持续紧张，周而复始地繁忙工作。从家庭来说，又经常为子女的教育、学业、道德品质及社会适应能力担心。对年迈体弱的老人，需要抚养，有时又无法做好，也常引起伤感。这些繁杂的家务劳动与社会工作的重任，都集中到中年人身上，可能造成持续、过度的紧张。如不正确对待和妥善处理，就会严重地影响心身健康。

中年人必须善于控制自己的情绪。借助适当的学习和训练手段，保持健康的情绪和心理上的平衡，增进心身健康。积极投身现实的各项社会活动及正当的业余爱好，可以分散、转移或取代消极情绪。要善于用脑与合理用脑，用正确的思维方法和工作方法来指导工作 and 处理好各种矛盾。不要操之过急。不要让一些无味的烦恼来加重大脑的负担，让大脑的工作和休息符合规律。不要长期熬夜，改变一些不良的睡眠习惯，使生活规律化。

中年阶段性格虽已定型，但仍存在着可塑性。良好的性格应保持和巩固，不良的性格还要加以克服。要去掉虚荣、嫉妒、冲动，培养踏实、克制、有涵养的性格；要改变软弱、孤僻、过分内向，培养勇敢、坚韧、乐群、开朗的性格，以减少心理矛盾冲突，提高对社会环境的适应能力。

中年人还要加强体育锻炼，不要因为工作繁忙或身体健康而忽

视体育锻炼。“生命在于运动”，体育锻炼对中枢神经和内分泌系统都有良好的作用，可以改善循环和呼吸机能，促进新陈代谢，为大脑提高工作效率，以旺盛的精力和愉快的心境去工作和生活。

自我调整心理状态的方法

自勉法。自勉就是以积极的信念暗示自己，努力挖掘自己的优点与长处，而不是无意中把悲观沮丧、挫折感放大。只有在不幸与失败中奋起的人才能最终成大器。

倾诉法。心中的忧闷、悲伤等也可以向亲友，甚至向不相识的人倾吐，或通过记日记、写作等诉诸文字，在“一吐为快”后，可以排解心中忧闷。

反向心理调节法。反向心理调节法成功关键在于思维方向的“趋利性”。就是遇事时要发挥自己丰富的想象力和多角度的思索力，极力从不利中挖掘、寻找到令己信服的积极因素，用以说服自己。所谓“想开点”即是一种反向心理调节法，就是为自己的心理压力找一种“合理”的解释。

医学干预法。长期心情不快可能引起隐匿性抑郁症等心理障碍，其共同特征是体内一种叫做血清素（5-羟色胺）的神经递质减少，故可以通过服用一些能升高体内血清素水平的抗抑郁药来改善低落的心境。

自我心理保护十原则

1. 每天早上都要抱着这个信念起床：一切都会很好！走出家门时不要像被霜打了的茄子一样，或者像要被押赴刑场似的，要充满自信地准备好应付即将发生的事，相信自己能游刃有余地处理好任何事。

2. 养成习惯先处理最不愉快的工作。摆平它后，称赞一下自己。这样一天都会过得很轻松。

3. 让自己精力集中。聚精会神地应付手头上的事很有益处。

4. 在任何情况下都应表现得很有礼貌，举止得体。

5. 不要总是一个劲儿地责怪自己。如果你确实做错了，那就承认错误，努力挽回错误带来的损失。不说什么“我今后再也不能了”和其它抱怨的话。一味地自我鞭挞和贬低，这是忧郁症和精神病的温床。

6. 认真地对待自己周围的人。了解他们在什么情况下会有什么样的反应，从而知道自己什么话不该说，什么事不该做。

7. 努力用乐观的态度对待任何事，哪怕是最棘手的事。虽然这件事办起来不会变得更容易，但是你一旦对他的态度改变了，就一定会找到好的解决办法。

8. 不要遇到什么事都前怕狼后怕虎的，应该行动起来。行动能快速解决一切，犹豫不决，思来想去没有任何帮助。

9. 别去抱怨别人，包容的心态和鲜明的个性更能赢得尊重。

10. 晚上回到家，一定要用乐观幽默的眼光分析一下过去的这一天，别把委屈和疑虑带到明天。现在就完全放松下来，这样头脑里就只会剩下那些令人愉快的事。

第五章 情志养生

所谓情志，即指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等人的七种情绪。任何事物的变化，都有两重性，既能有利于人，也能有害于人。同样，人的情绪、情感的变化，亦有利有弊。正如《养性延命录》所说：“喜怒无常，过之为害。”《三因极一病症方论》则将喜、怒、忧、思、悲、恐、惊正式列为致病内因。但在正常情况下，七情活动对机体生理功能起着协调作用，不会致病。七情六欲，人皆有之，情志活动属于人类正常生理现象，是对外界刺激和体内刺激的保护性反应，有益于身心健康。

人的心理活动，中医学将其统称为情志，或叫做情绪，它是人在接触和认识客观事物时，人体本能的综合反映。合理的心理保健是人体健康的一个重要环节，在人生中有重要价值，自古以来就被人类所关注。早在春秋战国乃至更早以前，诸子百家就有较精辟的论述。其中《管子》中的《内业》篇，可说是最早论述心理卫生的专篇。内，就是心；业，就是术。内业者，养心之术也。《管子》将善心、定心、全心、大心等作为最理想的心理状态，以这些作为内心修养的标准。具体地说有三点：一是正静，即形体要正，心神要静，如能这样，就有益于身心；二是平正，也就是和平中正的意思，平正的对立面，就是“喜怒忧患”；三是守一，就是说要专心致志，不受万事万物干扰则能心身安乐。

特别值得重视的是《黄帝内经》，其心理保健思想要比古希腊的《希波克拉底文集》丰富得多，成熟得多。综观《内经》，无论是对身心疾病的社会心理致病因素，发病机制的认识，还是对身心疾病的诊断和防治，都有许多精辟的论述，并形成一定的理论体

系。如在形神关系方面，《内经》已认识到，形生神而寓神，神能驾御形体，形神统一，才能身心健康，尽享天年，要求人们做到自我控制精神，抵制或摆脱社会不良风气的干扰。此外，对于心理与生理之间的密切关系，对于个性心理特征的种种分类，对于心理因素在疾病发生发展中的地位，对于心理治疗的意义，对于调神摄生的心理卫生等等，《内经》均作了原则性的总结，提出了很多颇有价值的见解，是我们研究情志保健的宝贵资料。

汉代名医张仲景在其《伤寒杂病论》序中畅言养生的重要性，同时责怪和痛斥时医、时人无视养生，是“举世昏迷”，“不惜其命”，只知“竞逐荣势，企踵权豪”，“准名利是务”，实在是“崇饰其末，忽弃其本”，劝导世人要重生命，固根本，可谓“晓之以理，动之以理”。可见，关于情志对人体健康的影响，仲景当时已比《内经》作者有更深刻的认识。

三国时名医华佗，不畏杀身之祸，以激怒疗法治愈太守笃病的事迹，见于《后汉书》的记载而广为人知。他还“晓养性之术”，重视心理卫生。

唐代名医孙思邈，在其所著《千金要方》中，专有“养性”之论，不仅整理了唐以前有关调神养心方面的论述，还提出了自己独特的见解，如在“道林养生”中的十二少、十二多，皆是对情志保健理论的进一步发展。

宋代陈无择《三因极——病证方论》认为七情的刺激是三大类致病因素中的一大类，非常突出地强调了心理因素在疾病发生发展中所起的重大作用。

金元四大家之一张子和在其所著《儒门事亲》中，极为重视心理治疗，对于《内经》的“以情胜情”疗法，进行了深刻的研究，还创造了“习以平之”等意疗方法。

明、清时期，心理保健学说有了新的开拓和特点，如《摄生集览》中提出“养神为首”，即虽然保养之法可数以万计，但养神是

第一位的。在睡眠与精神的关系方面认为，指出不寐与情志有关，倡导“入寐之法，首在清心”。在《遵生八笺》中还提倡鉴赏书画、文房四宝、各种花卉及游览、登高等活动，以陶冶精神，实为当今旅游、登山以健心身观点的理论之源，至今仍给我们以方法论启迪。

近年来，中医学中的心理保健思想正在逐渐引起人们的注意，世界卫生组织给健康下的定义是：健康不仅仅是没有疾病，而且是“个体在身体上、精神上、社会上完好的状态”。由于“人类已进入情绪负重的非常时代”，当代社会由精神因素引起的心身疾患已是人类社会普遍存在的多发病和流行病。从现在疾病谱中的改变可充分说明精神致病的广泛性，心脑血管疾病和恶性肿瘤已经构成对人民健康和生命的主要威胁，而这些病的产生与社会心理因素有着密切关系。因此，情志保健必须重视，不可等闲视之。

情志致病

引起疾病的原因是多种多样的，但中医科学理论认为，“千般灾难，不越三条”（《金匱要略方论》），即六淫、七情、饮食劳伤。六淫，是指风、寒、暑、湿、燥、火六种邪毒侵入人体而引发的疾病；七情，是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志所伤所引起的疾病；饮食劳伤，是指饮食不节，起居不慎等引起的病变。以上说明，情志是引起疾病发生的重要因素之一，那么，为何情志能产生疾病呢？

情志致病与七情太过

人在认识周围事物或与他人接触的过程中，对任何人、事、物，都不是无动于衷、冷酷无情的，而总是表现出某种相应的情感，如高兴或悲伤、喜爱或厌恶、愉快或忧愁、振奋或恐惧等。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情感或心情，在正常范围内，对

健康影响不大，也不会引起什么病变。《黄帝内经》里说：“有喜有怒，有忧有丧，有泽有燥，此象之常也。”意思是说，一个人有时高兴、喜笑，有时发怒、有时忧愁、有时悲伤，好像自然界气候的变化有时候下雨、有时候干燥一样，是一种正常的现象。但是，内外刺激引起的七情太过，则能导致人发生多种疾病。

喜，指狂喜。旧时有所谓四喜：“十年久旱逢甘露，千里他乡遇故知，和尚洞房花烛夜，捐生金榜题名时”。这种突然的狂喜，可导致“气缓”，即心气涣散，血运无力而瘀滞，便出现心悸、心痛、失眠、健忘等一类病症。成语“得意忘形”，即能说明由于大喜而神不藏，不能控制形体活动。清代医学家喻昌写的《寓意草》里记载了这样一个案例：“昔有新贵人，马上扬扬得意，未及回寓，一笑而逝。”《岳书传》中牛皋因打败了完颜兀术，兴奋过度，大笑三声，气不得续，当即倒地身亡。可见过喜对人体健康不利。有一个患急性心肌梗塞的女病人，经过住院治疗，病情已经好转。出院的那一天，她突然见到远在千里之外的女儿从外地赶来接她，兴奋过度而倒在地上死了。这些例子皆说明，暴喜、大喜、狂喜同样不利于健康。

忧，是指忧愁、苦闷、担心。表现在情绪上，失去欢乐，悲伤恸哭，气怯神弱。轻者，愁眉苦脸，闷闷不乐，少言少语，忧郁寡欢，意志消沉，独坐叹息；重者，难以入眠、精神萎靡或紧张，心中烦躁，并会导致咳喘、噎逆、呕吐、食呆、失眠、便秘、阳痿、癫痫等症，甚至诱发癌症或其他疑难重症。俗话说：“多愁多病，越忧越病”，“忧愁烦恼，使人易老”、“愁一愁、白了头”。事实上正是如此，东周伍子胥，因无计闯过昭关，一夜之间愁白满头青发；唐代文学家柳宗元，才华出众，但由于遭到打击，长期被贬，沉闷、忧郁的贬谪生活，把柳宗元折磨得形容憔悴，体质虚弱，得了毒疮又患霍乱，47岁就含恨长逝了。

怒，指暴怒或怒气太盛。它是由于某种目的和愿望不能达到，

逐渐加深紧张状态，终于发怒。可表现为暴跳如雷、拍桌大骂、拳打脚踢、伤杀人畜、毁坏器物。轻者会肝气郁滞，食欲减退；重者便会出现面色苍白、四肢发抖，甚至昏厥死亡。《三国演义》中周瑜是一位文武筹略，雄姿英发的将才，但好生气发怒，被诸葛亮“三气”之下，大怒不止而死。当然，若是轻度的发怒，有利于压抑情绪的抒发，有益于健康。

思，思是集中精神考虑问题，但思虑过度也会导致多种病症。其中最易伤脾，脾胃运化失职，则食欲大减，饮食不化，故中医有“思虑伤脾”之说。据《吕氏春秋》记载，齐闵王因为思虑过度，损伤了脾胃功能，以致积食内停，久治不愈，后经文挚用激怒的方法，令其吐出胃中积食而告愈。现代医学研究证实，长期从事脑力劳动，大脑高度紧张的知识分子，易患心脑血管疾病和消化道溃疡病，这和中医学的“思虑损伤心脾”的理论是一致的。悲，是指悲伤、悲痛、悲哀。如幼年丧母、中年丧偶、老年丧子；或者是失恋；或者是丢失了心爱的珍贵物品，或者是遭劫受灾，等等，都会感到非常难过和伤心，伤心到极点便会变成沮丧和绝望。总之，悲的产生与失去所追求、所盼望的事物和目的有关；悲哀的程度与失去的事物的价值有关。若悲哀太甚，可致心肺郁结，意志消沉。正如《黄帝内经》所说：“悲则气消。”悲痛欲绝，还能引起昏厥或突然死亡，容易悲伤的人，比其他人更容易得癌症或别的疑难重症。

惊，是指突然遇到意外、非常事变，心理上骤然紧张。如耳闻巨响、目睹怪物、夜做噩梦等都会受惊。受惊后可表现为颜面失色、神飞魂荡、目瞪口呆、冷汗渗出，肢体运动失灵，或手中持物失落，重则惊叫，神昏僵仆，二便失禁，常谓如：“惊弓之鸟”。几乎谁都有这样的体验，惊慌时会感到心脏怦怦乱跳，这是由于情绪引起交感神经系统处于兴奋状态的缘故。血压升高，也是最常见的表现，有人特制了一张靠背椅，一按电钮，椅背便立刻向后倾。让受试者紧靠椅背而坐，并测量血压；随后突然按动电钮，椅背立刻

倒下，这人突然受惊，血压便骤然上升。科学试验表明，由惊恐所致血压升高，大多表现为收缩压升高，其机理是心脏搏出的血量增加。

恐，是指恐惧不安、心中害怕、精神过分紧张。例如临深渊、履薄冰、人将捕之等。严重者亦可导致神昏、二便失禁。中医认为，恐惧过度则消耗肾气，使精气下陷不能上升，升降失调而出现大小便失禁、遗精、滑泄等症，严重的会发生精神错乱，癫病或疼痛。恐与惊密切相关，略有不同，多先有惊而继则生恐，故常惊恐并提。然惊多自外来，恐常由内生。

综上所述，七情太过可致病。太过，主要指两种情况：一种是情绪波动太大，过于激烈，如狂喜、盛怒、骤惊、大恐等突发性激烈情绪，往往很快致病伤人；另一种情况是七情持续时间太长、过久，也会伤人致病，如久悲、过于思虑、时常处于不良的心境，皆可积而成病。

情志致病的机理

其机理主要是影响人体内环境的稳定，如气机运行障碍、脏腑功能失常，以及损伤机体阴阳、精血等。

(1) 损伤脏腑。《黄帝内经》指出，“喜怒不节则伤脏”，说明情志不加节制会损伤脏腑功能。具体地说是：“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。”但临床上并非是一情只伤一固定脏腑，既可一情伤几脏，又可几情伤一脏。如思虑过度可影响脾的消化吸收功能，同样悲忧太过亦能影响于脾，导致食欲不振、脘腹胀满。又如大喜伤心，但《黄帝内经》又提出：“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。”说明一切不良情绪都能影响于心，而由于“心为五脏六腑之大主”，心受伤，人体的整个功能皆会受损。

(2) 影响气机。气机，是气的运动的根本形式，人体脏腑经络气血津液的功能活动及相互联系，均有赖于气机的升降出入。而情

志致病，首先是扰乱气机，正如《黄帝内经》里所说：“余知百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”这里的上下，说明气机升降失常；这里的结，说明气机郁滞，运行不畅；此外，消、缓、乱，亦是气的运行障碍。可见，七情太过对于人体气机的影响是很严重的，也正如原文所说“百病生于气”，即许许多多疾病的发生皆与七情刺激，引起气机失常有关。

(3) 精血亏损。《黄帝内经》说：“怒则气逆，甚则呕血及衄泄”，说明暴怒，可致血随气逆，发生呕血。《黄帝内经》又说：“恐惧而不解则伤精……精时自下”，这里的精时自下，即是恐惧太过，五脏所藏之阴精失去统摄，耗散不止。《医学入门》也指出：“暴喜动心不能主血”，意思是过喜则使气血涣散，血行不畅。此外，过分思虑，既可耗伤心血，又能影响食欲，造成气血生化不足，皆可使精血亏损。

(4) 阴阳失调。《黄帝内经》说：“暴喜伤阳，暴怒伤阴”，说明情志过激，可损阴伤阳。《黄帝内经》又说：“大惊卒恐，则气血分离，阴阳破散。”阴阳破散，即阴阳失调。而阴阳协调，中医认为是维持人体生命活动的基本条件，“阴平阳秘，精神乃活，阴阳离决，精气乃绝”，说明七情致病必须加以重视。

(5) 先伤神，后伤形。《彭祖摄生养性论》说：“积怵不已，则魂神伤矣；愤怒不已，则魄神散矣，喜怒过多，神不归定；憎爱无定，神不守形；汲取而欲，神则烦；切切所思，神则败”，说明七情太过，能使入精神异常。这里的魂魄都是属于精神活动的一种形式，其中魄是一种本能的，非条件反射性的感觉和动作，包括听、触、视、痛觉，以及肢体某些动作，与精神关系密切。魂也是神的一种活动形式，如果离了神的支配而单独活动，便表现为梦游、幻觉等。情志太激不仅伤神，亦能伤形。如《黄帝内经》说：“暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气上行，满脉去形。”这里的满脉去形，即是

情志先伤阴阳，后伤形体的结果。从上可知，七情致病，有别于外感六淫，六淫伤人多伤形体，而情志致病，多先伤人神气，再伤形体。

现代医学对精神因素致病的认识

国外学者胡夫兰德在《人生延寿》一书中指出：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的就要算是不好的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、妒忌和憎恨等。”巴甫洛夫指出：“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。”事实证明，现有 50%~80% 的疾病与精神因素有关。国外有学者统计，因情绪不好而致病者占 74%~76%；美国某医院对就诊病人统计，发现 65% 的病人与社会逆境有关。有人调查发现，在遭遇强烈刺激、感情急剧波动后，短时间内死亡的 170 例中，59% 死于个人不幸与巨大损失消息传来之后；34% 死于面临危险或威胁的处境；7% 死于暴喜之时。前苏联外科学家皮罗戈夫观察到“胜利者的伤口比失败者的伤口要愈合得快、愈合得好”。以上说明了情绪因素在疾病的发生、发展及预防方面起着重要作用。当任何恶劣情绪的刺激超过一定限度时，就有可能引起中枢神经系统功能的紊乱，主要是交感神经兴奋，儿茶酚胺释放增多，肾上腺皮质和垂体前叶激素分泌增加，胰岛素分泌减少，从而引起体内神经对所支配的器官的调节障碍，出现一系列的机体变化和功能失调及代谢的改变，包括心血管系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统、植物神经系统和其他方面异常现象的发生。

情绪与心血管疾病。情绪持续紧张和精神过度疲劳是高血压病的一个不可忽视的原因，在日常生活中，常有些人由于暴怒、恐惧、紧张或过于激动而引起心血管病，甚至导致死亡。有学者观察到医务人员一句不慎的话，甚至他们的表情和动作都可以造成病人的血压波动。我国有医学工作者曾对 323 例高血压病人研究发现，

发病前不良的个性情绪在高血压的病因中占 74.5%。实验研究证明，在愤怒的情绪下，由于外周血管阻力增加，可导致舒张压的显著增高。在恐惧的情绪下，由于心输出量的增加，可引起收缩压的上升。说明情绪对机体的作用是有生物学基础的。

七情太过，导致神经系统的严重失调，就会引起各种神经官能症，包括神经衰弱、癔病和强迫症。极为严重的，还可引起精神错乱、行为失常。所谓反应性精神病大都是这样引起的。它是由强烈、突然或持久的精神因素所引起的一种精神障碍。范进屡考不中，年近半百之后突然考中，暴喜之际，突然昏倒，继则到处乱跑，狂呼乱叫，所以众人都说：“新贵人欢喜疯了！”《儒林外史》中的这个故事，再生动不过地说明了七情太过引起精神错乱的情景。

尤其要提出的是，消化系统对情绪的反应也相当敏感。据研究统计，消化系统功能紊乱。因情绪不良而致病者占 70%~80%。诸如食欲减退，恶心呕吐、胃痛、慢性胃炎。消化性溃疡、结肠过敏、腹痛腹泻等。早在上一个世纪，有位名叫奥尔夫的医生，就发现几乎每一分钟胃的机能都能受到情绪的影响。他报告了一个典型的例子，一个 9 岁的孩子，因食管严重烫伤，疤痕收缩闭塞了食道，于是被迫在腹壁开口，将食物经漏斗进入胃中。医生借助仪器观察其情绪对胃的影响。结果发现：当病人发怒时，胃粘膜就充血发红，胃的运动加强，胃酸的分泌增多；当他忧伤悲痛时，胃粘膜变得苍白，胃的运动减弱，胃的分泌也减少了。

在呼吸方面，精神因素亦有影响，当受到较大的打击，心理失去平衡时，可引起胸闷、气急、心率改变、面色苍白、头额冒汗、哮喘等。当换气过度时，血液中的二氧化碳成分降低，则可出现手指发麻、肌肉颤抖、头晕，甚至昏厥。

对于内分泌系统来说，强烈的刺激可导致糖尿病、甲状腺机能亢进等病。有记者报道，如果您到协和医院内分泌科门诊了解一

下，在就诊人群中有一半左右患了甲状腺疾病，而最多的是“甲亢”患者。内分泌科白教授告诫人们：“过度紧张、长期焦虑等精神负担，是诱发‘甲亢’的重要因素。”从甲亢病人就诊时的主诉可得知，升学、出国、晋级、提职等，可导致情绪波动，而工作、学习过度劳累引起精神持续紧张，与发病更有密切关系，农村的“甲亢”病人就较少。

癌症是威胁人类生命的疾病之一，与心、脑血管疾病一起，号称“世界三大死神”。全世界患有各种癌症的病人高达两千余万，每年数百万人死于非命。引起癌症的原因尽管很多，但近年来大量科学实验证实，不良的心理社会刺激因素是一种强烈的促癌剂，这一点已为动物实验所证实。将狗分成两组，一组使它们长期处于惊恐不安状态，另一组生活在安静环境中，结果前组六条狗中有三条狗死于癌症，而后组四条狗安然无恙。现代心身医学实验证实不良心理因素，过度紧张刺激、忧郁悲伤可以通过胆固醇作用，使胸腺退化，免疫性T淋巴细胞成熟障碍，抑制免疫功能，诱发癌症。

当前，随着改革开放的不断深化，竞争意识日趋强烈，不尽如人意的事情往往与人们结伴而行，万事如意不可能，心理矛盾、心理打击在所难免。一旦思想认识不当，死钻牛角尖，就会造成心理不平衡，进而导致心理性疾病。此外，由于工业，尤其是化学工业的发展，空气、水源的污染日趋严重，人们的脑细胞及神经细胞不断地受到化学物质的侵害，神经的应急能力下降，神经的生理功能受到障碍，进而导致“心理疾病”。

由上可知，不管是现代医学也好，祖国医学也好，对于情志致病都是非常重视的，因此，如何避免不良精神因素的刺激，保持心理卫生，是非常重要的。

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。具体措施有：

“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。西汉刘安甚重静神，他在《淮南子·原道训》中说：“人生面静，天之性也。”并提出了神气的静躁与壮老有密切的关系，如他在《精神训》里云：“夫精神气志者，静而日充者以壮，躁而日耗者以老”。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，人在人静后，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。陈师诚在《养生导引术·呼吸》中亦云：“心如猿，意如马，动而外驰，不易安定。”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，则会使耳自过用不清，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，耳不可能无所听，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。

静功是气功的一种，包括练意和练气两方面的内容，相当于古代的静坐、吐纳、调息、服气等方法。其中的练意（又称调心），即是调理精神状态，以达到促进神气入静的作用。故《黄帝内经》中说：“呼吸精气，独立守神。”这里的神气内收，即是静功的结果。《养生四要》也说：“人之学养生，日打坐，日调息，正是主静功夫。但要打坐调息时，便思要不使其心妄动，妄动则打坐调息都只是搬弄，如何成得事。”可见，静功是以静神和调气为主要目的的一种锻炼方法，而静神又是气功锻炼的前提和基础。因此，常练静功有清静神气的作用。

“精神内守，病安从来”

此句原文见于《内经素问·上古天真论》，亦是养神的一条重要原则。所谓“精神内守”，主要是指人对自己的意识思维活动及心理状态进行自我锻炼、自我控制、自我调节，使之与机体、环境保持协调平衡而不紊乱的能力。“内”针对外而言，“守”是坚守、保持的意思。“精神内守”，强调了内环境——精神的安定对人体健

康的重要作用，即“病安从来”，意即精神守持于内，人怎么会得病呢？那么，又怎样“精神内守”呢？

一是要“不时御神”。

《黄帝内经》在谈到人如何衰老时，明确指出：“不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这里的“半百而衰”，即是过早衰老，而引起衰老的关键原因就在于“不时御神”。御，驾御、控制的意思。时，善也，不时御神，即是指不善于控制自己的精神。为贪图一时的快乐，违背生活规律而取乐，则有害于身心健康，促使人体过早衰老。

精神耗散，不能守持于内之所以引起衰老，原因是在于“神者，血气也”，意思是气血是神的物质基础，大量、过分地耗散精神，可以使气血损耗，从而产生衰老。事实证明，一个经常大哭大闹、喜笑过度的人，是不会长寿的。有道德修养的人，必须时时、事事做到控制自己的精神，冷静、客观地处理各种事物。对于任何重大变故和日常生活中所遇到的各种复杂问题，都要保持稳定的心理状态和达观的处世态度，顺应事物的自身规律去解决问题。正如寿世青编的《养心说》里所指出的：“未事不可先迎，遇事不可过忧，既事不可留住，听其自来。应以自然，任其自去，忿愤恐惧，好乐忧患，皆得其正，此养心之法也。”此谓“精神内守”具体运用的最好说明，其中心意思是要人们对外部环境事物采取安和的态度。安者，对外界各种事物的刺激顺其然而适应；和者，对外界事物的反应要顺之而去，千万不要为各种琐事伤透了脑筋、费尽了心机、挖空了心思，这点对于老年人尤为重要，不妨“难得糊涂”一点。

二是要“高下不相慕”。

这亦是《黄帝内经》里一句重要养生格言，意思是人们社会地位有高低，但都不要相互倾慕而各安于本位。高下，指社会地位高低而言。高，指贵族，统治者；下，为广大群众、百姓。但在现实

生活中，要真正做到“高下不相慕”是非常困难的。自古以来，不少人为了高官厚禄互相残杀，连脑袋都丢了，还谈什么养生呢？还有一些人，不但嫉妒比自己地位高的人，甚至连别人的才华、品德、名声、成就、相貌等高于自己时，都觉得不舒服。这种人常常产生一种“无名火”，使心境抑郁，情绪烦躁。现代研究表明，妒火中烧之时，体内会发生一系列变化，如交感神经兴奋性增强，血压升高，血清素的活性水平降低，因而引起机体免疫功能紊乱，大脑机能失调，抗病能力下降。古今中外的历史上，因嫉妒而产生悲剧的例子是相当多的，《三国演义》中的周瑜，才华出众，只因嫉恨比他更足智多谋的诸葛亮，最后郁闷在胸，吐血而亡。战国时候的庞涓嫉妒心理恶性膨胀，竟干出了毒害同学孙臆的事情。《水浒》里的王伦，也嫉妒心极重，当林冲、晁盖等初上梁山时，他深知这些好汉武艺比自己高强，硬是不肯收留。林冲忍无可忍，当众怒斥王伦说：“这梁山泊便是你的？你这嫉贤妒能的贼！你也无大量大才，也做不得山寨之主！”

没有“大量大才”，而又“嫉贤妒能”，这可以说是一切嫉妒心强的人的共同特征，是以自我为中心的病态心理。一般说来，强者不会嫉妒弱者，但是，又不是对所有强者都嫉妒。嫉妒往往产生在两个原先水平相仿的人中间。比如，甲乙两人本来关系很好，工作能力也差不多，突然有一天甲的成绩超过了乙，因而受到了领导的器重、大家的敬仰，乙不能正确对待，就会产生嫉妒之心。这又反映了嫉妒心理具有强烈的排他性，而且这种排他性总是发生在两个关系密切，相互平起平坐的人之间，对一个与自己毫不相干的人，即使他样样胜过自己，也不会去嫉妒，尤其是现代社会是竞争的社会，更易产生嫉妒。消除嫉妒的根本方法是树立正确的世界观，加强思想意识修养，把羡慕的心情变成追赶的行动，对感情进行良性控制。还是“高下不相慕”，“知足者常乐”好。

三是应少私寡欲。

少私，是指减少私心杂念；寡欲，是降低对名利和物质的嗜欲，此即老子在《道德经》中指出的“见素抱朴，少私寡欲”。《黄帝内经》中亦主张“恬淡虚无”，“志闲而少欲”。《红炉点雪》则强调说：“若能清心寡欲，久久行之，百病不生。”事实证明，只有少私寡欲，精神才能守持于内。很难想象，一个私心太重、嗜欲不止的人，他的精神能够安静下来？《太上老君养生诀》里说：“且夫善摄生者，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，万物纠心，神岂能内守？”

调情志，免刺激

人有各种各样的情绪，这是外界客观刺激所引起的精神上的反应。生活中，谁都难免产生这样或那样的不良情绪，但是我们应当善于控制和调节它，能够及时地加以消释和排除，从而使我们免受或少受不良情绪的刺激和危害。

(1) 以情制情法。

又叫情志制约法，创自于《黄帝内经》。如《内经素问·阴阳应象大论》指出：“怒伤肝，悲胜怒；喜伤心，恐胜喜”；“思伤脾，怒胜思”；“忧伤肺，喜胜忧”；“恐伤肾，思胜恐”。以情制情法是根据情志及五脏间存在的阴阳五行相克原理，用互相制约、互相克制的情志，来转移和干扰原来对机体有害的情志，借以达到协调情志的目的。此谓祖国医学独特的心理治疗与康复方法。这一心理治疗的原则到金元时代，以著名医学家张子和的《儒门事亲》为代表，达到了充分发展和广泛应用的水平。张子和指出：“悲可以制怒，以恻怛苦楚之言感之；喜可以治悲，以谑浪戏狎之言娱之；恐可以治喜，以恐惧死亡之言怖之；怒可以制思，以污辱欺罔之事触之；思可以治恐，以虑彼志此之言奇之。凡此五者，必诡诈谲怪，无所不至，然后可以动人耳目，易人听视。”

在使用以情制情法时，要在患者有所预感时，再进行正式的情志治疗，不要在病人毫无思想准备之时，突然进行，并且还要掌握病人对情志刺激的敏感程度，以便选择适当方法，避免太过或不及。

喜伤心者，以恐胜之。

以恐胜之，又叫惊恐疗法，适用于神情兴奋、狂躁的病症。《儒门事亲》里载：有一位庄医师“治以喜乐之极而病者，庄切其脉，为之失声，佯曰：‘吾取药去，数日更不来。’于是病人便渐渐由怀疑不安而产生恐惧，又由恐惧产生悲哀，认为医生不再来是因为自己患了重病。病者悲泣，辞其亲友曰：吾不久矣！庄知其将愈，慰之。”这个病例说明了庄医生采取按脉失声与取药数日不至而取效，此即“恐胜喜”也。

《洵溪医书》里亦记载一例喜病恐胜之例：某人新考上状元，告假返乡，途中突然病倒，请来一位医生诊视。医生看后说：“你的病治不好了，七天内就要死，快赶路吧，抓紧点可以回到家中。”新状元垂头丧气，日夜兼程赶回家中，七天后安然无恙。其仆人进来说：“那位医生有一封信，要我到家后交给您。”只见信中讲到：“公自及第后，大喜伤心，非药力所能愈，故仆以死恐之，所以治病也，今无妨矣。”

以上二例，说明喜伤心者，可以恐解之。原因何在呢？《吴医汇讲》解释说：“必有所乐谓之喜，何反谓喜伤心哉？凡人之气，以平为期，不及者病，过者亦病。经曰：‘心藏神，神有余则笑不休’。试即以‘不休’二字味之，乃乐之过而失其正也。当此乐以忘忧之际，有放心而不知求其心，所藏之神不亦因之而涣散乎？至于恐能胜喜，其义维何？盖喜为心志，恐为肾志，水能制火，既济之道也。抑更有显而易见者，人当极喜之时，适有恐惧之事，猝然遇之，莫不反喜为忧者，惟喜之情缓于恐，而恐之情急于喜也。是以水火克制之理言之，或近傅会，而不知胜复之道本乎人情，实有

深相印合者。”

思伤脾者，以怒胜之。

以怒胜之，是利用发怒时肝气升发的作用，来解除体内气机之郁滞的一种疗法，它适用于长期思虑不解、气结成疾或情绪异常低沉的病症。《续名医案》载：“一富家妇人，伤思虑过甚，二年余不寐。张子和看后曰：‘两手脉俱缓，此脾受之也，脾主思故也。’乃与其丈夫怒而激之也，多取其财，饮酒数日，不处一法而去，其人大怒，汗出，是夜困眠，如此者，八九日不寐，自是而食进，脉得其平。”此例说明了思之甚可以使人的行为和活动调节发生障碍，致正气不行而气结，或阴阳不调，阳亢不与阴交而不寐，当怒而激之之时，逆上之气冲开了结聚之气，兴奋之阳因汗而泄，致阴阳平调而愈。

《四川医林人物载》里也记述了一例郁病怒激之病例：青龙桥有位姓王的儒生，得了一种怪病喜欢独居暗室，不能接近灯光，偶尔出来则病情加重，遍寻名医而屡治不验。一天名医李健昂经过此地，家人忙请他来诊视。李氏诊毕，并不处方，却索取王生昔日之文，乱其句读，高声朗诵。王叱问“读者谁人”，李则声音更高。王气愤至极，忘记了畏明的习惯，跑出来夺过文章，就灯而坐，并指责李氏：“你不解句读，为何在此高声嘶闹？”儒生一怒之后，郁闷得泄，病也就好了。

悲伤心者，以喜胜之。

以喜胜之，又称笑疗，对于由于神伤而表现得抑郁、低沉的种种病症，皆可使用。在《医苑典故趣拾》中有这样一则笑话：清代有位巡按大人，抑郁寡欢，成天愁眉苦脸。家人特请名医诊治，当名医问完其病由后，按脉许久，竟诊断为“月经不调”。那位巡按大人听罢，嗤之以鼻，大笑不止。连连说道：我堂堂男子焉能“月经不调”，真是荒唐到了极点。从此，每回忆及此事，就大笑一番，乐而不止。这是名医故意以常识性的错误所引起的发笑。

金元名医朱丹溪曾遇到一青年秀才，婚后不久突然亡妻，故终日哭泣悲伤，终成疾病。求尽名医，用尽名药，久治无效。朱丹溪为其诊脉后说：“你有喜脉，看样子恐怕已有数月了。”秀才捧腹大笑，并说：“什么名医，男女都不分，庸医也！”此后，每想起此事，就会自然发笑，亦常将此事作为奇谈笑料告诉别人，与众人同乐。移月转，秀才食欲增加，心情开朗，病态消除。这时，才告诉他这是以喜乐制胜悲忧的治法。恐伤肾者，以思胜之。

以思胜之，主要是通过“思则气结”，以收敛涣散的神气，使病人主动地排解某些不良情绪，以达到康复之目的。《晋书·乐广传》记载：“尝有亲客，久阔不复来，广（乐广）问其故。答曰：前在坐。蒙赐酒。方欲酒，见杯中有蛇，意甚恶之，既饮而疾。于时河南听事壁上有角弓、漆画作蛇，广意杯中蛇即角影也。复置酒于前处，谓客曰：酒中复有所见不？答曰：所见如初。广乃告其所以，客豁然意解，沉疴顿愈。”“杯弓蛇影”这一成语所讲的历史事实，说明由恐惧引起的疾病，可以用“深思”的方法来解除其恐惧紧张的心理状态，从而使疾病消除，恢复健康。

怒伤肝者，以悲胜之。

以悲胜之，是根据《黄帝内经》“悲则气消”和“悲胜喜”的作用，促使病人发生悲哀，达到康复身心目的的一类疗法，对于消散内郁的结气和抑制兴奋的情绪有较好作用，最适于病人自觉以痛苦为快的病症。《儒门事亲》中载：张子和治妇人病，问病人曰：“心欲常痛哭为快否？”妇曰：“欲如此，余亦不知所谓。”张又曰：“少阳相火，凌的肺金，金受屈制，无所投告，肺主悲，但欲痛哭为快也。”于是，张子和鼓励病人尽量痛哭，其病得以康复。此病例为木火伤肺金，肝肺气郁，故以哭出为快。

这里还要说明的是：在运用“以情胜情”疗法治疗情志因素所导致的病变时，要注意刺激的强度，即治疗的情志刺激，要超过、压倒致病的情志因素，或是采用突然的强大刺激，或是采用持续不

断强化刺激。总之，后者要超过前者，否则就达不到以情胜情的治疗目的。

（2）移情法。

又称转移法，即通过一定的方法和措施改变人的情绪和意志，以解脱不良情绪的苦痛。有些人患某种疾病后，往往将注意力经常集中在疾病上面，怕病情变坏，怕不易治愈，怕因病影响工作、劳动、学习和生活，整天围绕着疾病胡思乱想，陷入苦闷、烦恼和忧愁之中，甚至紧张、恐惧。在这种情况下，分散病人对疾病的注意力，使思想焦点从病所转移于他处；或改变周围环境，使患者不与不良刺激因素接触，这就是“移情易性”的意疗方法。其意义正如华岫云在《临证指南医案》中所说：“情志之郁，由于隐情曲意不伸，……郁症全在病者能移情易性。”《续名医类案》中说：“矢志不遂之病，非排遣性情不可”，“虑投其所好以移之，则病自愈。”“移情易性”的具体方法很多，应用时当根据不同人的心理、环境和条件等，采取不同的措施，进行灵活运用。主要方法如下：

一是琴棋书画移情法。

《北史·崔光传》说：“取乐琴书，颐养神性。”吴师机《理瀹骈文》又说：“七情之病者，看书解闷，听曲消愁，有胜于服药者矣。”故应在烦闷不安、情绪不佳时，听一听音乐，欣赏一下戏剧，观赏一场幽默的相声或哑剧，这样可乐得捧腹大笑，精神振奋，紧张和苦闷的情绪也随之而消。平时，应根据各自的不同兴趣和爱好，分别从事自己喜欢的活动，如书法、绘画等，用这些方法排解愁绪，寄托情怀、舒畅气机、怡养心神，有益于人之身心健康。

二是运动移情法。

李东垣《脾胃论》里说：“劳则阳气衰，宜乘车马游玩。”这说明利用旅游，可驱除烦恼，有利于身体健康的恢复，当思虑过度，心情不快时，应到郊外旷野锻炼或消遣，让山清水秀的环境去调节消极情绪，陶醉在蓝天白云、花香鸟语的自然环境里，舒畅情怀，

忘却忧烦。在情绪激动与别人争吵时，最好的方法是转移一下注意力，去参加体育锻炼，如打球、散步、打太极拳等，或参加适当的体力劳动，用肌肉的紧张去消除精神的紧张。

三是升华超脱法。

升华，就是用顽强的意志战胜不良情绪的干扰，用理智战胜生活中的不幸，并把理智和情感化作行动的动力，投身于事业中去。如西汉司马迁因替李陵辩解，得罪下狱，惨受腐刑。司马迁为转移其不幸遭遇所带来的苦痛心境，而以坚韧不屈的精神，全力投入《史记》的撰写之中，以舒志解愁，调整和缓解心理矛盾，把心身创伤等不良刺激变为奋发努力。

超脱，即超然，思想上要把事情看得淡一些，行动上应脱离导致不良情绪的环境。如高考落榜后，有的考生灰心丧气，感到前途无望，个别的甚至想轻生自杀。这时就要正确理解考试的意义。“天生我才必有用”，上大学不是唯一出路。要看到高考中，有不少人是落榜的，决不是你一个人。一个人只要不气馁，振作精神，面向生活，面对自己的现实，路就在你的脚下，前途同样是宽广的，应该挺起胸膛去迎接生活。对于社会上的闲言冷语不必理睬。此时最好找一个安静的环境，冷静地思考一下，或外出做社会调查、旅游，亦是恢复心理平衡的方法。

(3) 暗示法。

大家都知道，三国演义里有个“望梅止渴”的故事，即是暗示疗法的例证。说明暗示作用不仅影响人的心理与行为，且能影响人体的生理机能。祖国医学早在《黄帝内经》中就记载了运用暗示疗法的范例，如《素问·调经论》里说：“按摩勿释，出针视之曰：我将深之，适人必革，精气自伏，邪气散乱。”意思是，医生要先在病人应针刺的地方不停的进行按摩，并拿出针来给病人看，口里说我将把针扎得很深，这样，病人必然会集中注意力，使精气深伏于内，邪气散乱而外泄，从而提高针刺的疗效。明代著名医学家张

景岳曾采用说要给病人服吐下药，或针灸数十百处的暗示法而治疗“诈病”。李瞻曾用语言暗示，使患者不忧目而着意于股，从而导火下行，而使目疾愈。

暗示的方法，一般多采用语言，也可采用手势、表情或采用暗示性药物及其他暗号来进行。暗示与说服不同，它是通过言语使病者不经逻辑的思维和判断，直觉地接受医生灌输给自己的观念，其作用在于情绪方面，而说服的作用在于理智方面。在作暗示治疗时，要特别注意：第一，病人的受暗示性是各不相同的，这与病人的个性心理特点及高级神经活动特点密切有关，亦与年龄有关。病人的智力水平与文化程度，在能否接受暗示方面并无决定性作用。第二，施治前要取得病人充分的信任与合作。第三，每一次施治过程应尽量取得成功。如不成功，则会动摇病人的信心，影响病人对施治者的信任，这样如果再做第二次治疗，就会困难得多，成功的希望也就少得多。

（4）说理开导法。

《黄帝内经》里说：“人之情，莫不恶死而乐生，告之以其败，语之以其善，导之以其所便，开之以其所苦，虽有无道之人，恶有不听者乎。”此为说理开导法的起源。其主要内容是：第一，“告之以其败”，就是向患者指出疾病的性质、原因、危害，病情的轻重深浅，引起病人对疾病的注意，使病人对疾病具有认真对待的态度，既不轻视忽略，也不畏惧恐慌。第二，“语之以其善”，指出只要与医务人员配合，治疗及时，措施得当，是可以恢复健康的，以增强病人战胜疾病的信心。第三，“导之以其所便”，告诉患者如何调养和治疗的具体措施。第四，“开之以其所苦”，此指要帮助患者解除紧张、恐惧、消极的心理状态。以上四点，即是讲如何使用说理开导法。所谓“说理开导”，是指正确地运用“语言”这一工具，对患者采取启发诱导的方法，宣传疾病的知识，分析疾病的原因与机制，解除患者的思想顾虑，提高其战胜疾病的信心，使之主动地

配合治疗，从而促进健康的恢复。

心理开导最常用的方法是：解释、鼓励、安慰、保证。解释是说理开导法的基础，它是向患者讲明疾病的前因后果，解除其思想顾虑、密切医患关系，从而达到康复的目的。而鼓励和安慰则是在患者心理受到挫伤、情绪低落之时实行的康复方法。保证则是在患者出现疑心，忧愁不解之时，医者以充足的信心做出许诺，担负责任，以消除病人的紧张与焦虑。

一个人在生活中受到了挫折，甚至遭到不幸，可找自己的知心朋友、亲人倾诉苦衷，或向亲朋好友写书信诉说苦闷，以便从亲人、朋友的开导、劝告、同情和安慰中得到力量和支持。正如俗语所说：“快乐有人分享，是更大的快乐，痛苦有人分担，就可以减轻痛苦。”

（5）节制法。

《吕氏春秋》说：“欲有情，情有节，圣人修节以止欲，故不过行其情也。”这里讲的就是节制法，即节制、调和情感，防止七情过激，从而达到心理平衡。《医学心悟》归纳了“保生四要”，“戒嗔怒”即为一要。《泰定养生主论》强调养生要做到“五不”，“喜怒不妄发”就名列第二。《寿亲养老新术》总结了“七养”，其中就有“莫填怒养肝气，少思虑养心气”。《养性延命录》概括的养生“十二少”，主要讲的就是节制七情，诸如少愁、少怒等等。

现代研究表明，只有善于避免忧郁、悲伤等不愉快的消极情绪，使心理处于怡然自得的乐观状态，才会对人体的生理起到十分良好的作用。如能提高大脑及整个神经系统的功能，使各个器官系统的功能协调一致。不仅焦虑、失眠、头痛、神经衰弱等轻度的心理疾病可避免，即使是像精神分裂症等严重的心理疾病，也会减少发病机会。

第一，“制怒”。

愤怒是一种常见的消极情绪，对人体健康危害极大。不仅能伤

肝脏，亦可伤心、伤胃、伤脑等，从而导致多种疾病。林则徐把“制怒”作为自己的座右铭，想来很有道理。

制怒，首先应遇事冷静，因为怒常常是不能冷静思考的结果。因此，遇事一定要冷静，因为只有冷静，才能积极思考，想出对策，圆满解决问题。

其次，要及时宣泄。如心有不平之事，可及时向知心朋友倾诉，甚至痛痛快快地哭一场，千万不要闷在心里，以致气郁成疾，或者大发雷霆。

还有，制怒要注意养肝，中医学认为，肝主怒，所以要制怒，必须要保护好肝的功能。若是肝气郁结引起发怒时，当舒肝解郁，可用逍遥散治疗，若是肝火上炎引起发怒时，当清泻肝火，用龙胆泻肝汤治疗，若是肝阳上亢引起发怒时，当滋阴潜阳，可用镇肝泻风汤。

第二，防止“乐极生悲”。

加拿大一位贫穷的鞋匠，在确知自己中了百万元的巨彩后，竟“因乐暴亡”，直到入殓之时，仍面带笑容。这种因过度兴奋造成的猝死，时常发生在中老年人中间。人过中年，全身的动脉均会发生程度不同的硬化，营养心肌的冠状动脉当然不会例外。如若心脏剧烈地跳动，必然增加能耗，心肌将会发生相对的供血不足，从而出现心绞痛甚至心肌梗塞，或心跳骤停。这是“乐极生悲”的一个原因。此外“乐极生悲”还可致血压骤然升高，健康的人尚可代偿，若已患高血压症，过度兴奋就会导致“高血压危象”，表现为突然感到头晕目眩、恶心呕吐、视力模糊、烦躁不安。“高血压危象”尽管可能持续几个小时，却可由此引起脑血管破裂发生猝死。可见，“乐极”亦不可取，为了健康长寿，任何情绪的过分激动都是不可取的，应采取“冷处理”的方法，对于喜事与悲事、兴奋与气愤、顺境与逆境、快乐与痛苦等，都应一视同仁，善于自我调节情感，保持稳定的心理状态，一定注意不要超过正常的生理限度。

(6) 疏泄法。

古人曾说：“不如人意常八九，如人之意一二分。”一般来说，人的一生中处于逆境的时间是大大多于顺境的时间。那么，心情不愉快时，又怎么办呢？

事实证明，疏泄法可使人从苦恼、郁结的消极心理中得以解脱，尽快地恢复心理平衡。祖国医学认为，“郁则发之”。郁，即郁结，主要指忧郁、悲伤，使人不快的消极情绪；发即疏发、发泄。当情绪不佳时，千万不要自寻苦恼，把痛苦、忧伤闷在心里，一定要使之发泄出来，如可痛痛快快地大哭一场让眼泪尽情地流出来，就一定觉得舒服些。现代研究发现，因感情变化流出的眼泪中含有两种神经传导物质，这两种传导物质随眼泪排出体外后，可缓和悲伤者的紧张情绪，减轻痛苦和消除忧虑。美国圣保罗市精神病学研究室主任威廉·弗列有个有趣的实验，在受试的200名男女中，有85%的女性及73%的男性，当痛苦地哭泣之后，自我感觉都比哭之前好得多，而且健康状况也有改进。

现已证实，结肠炎、消化性溃疡病、过敏性结肠忧郁症、神经衰弱、失眠及一般胃疼等均与情绪压抑有关。男子患消化性溃疡病多于女性，其原因之一即与男儿有泪不轻弹有关联。所以说，当君想哭时，不必强力压抑自己，尽可使泪水流淌排放。当然，也不宜过悲久哭，谨防中医理论认为的“大悲伤肺”。

“以恬愉为务”

这亦是《黄帝内经》里提出的精神养生的一条重要原则。恬，安静也；愉，即愉快、乐观、开朗；务，任务。“以恬愉为务”，是说人们一定要以精神乐观为任务。

事实证明，精神乐观是健身的要素、长寿的法宝。正如《黄帝内经》里所说：“内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百岁。”这里再清楚不过地说明了“以恬

愉为务”的结果是“形体不敝，精神不散，亦可以百岁”。《证治百问》里也说：“人之性情最喜畅快，形神最宜焕发，如此刻刻有长春之性，时时有长生之情，不惟却病，可以永年。”我国广西巴马瑶族自治县，是著名的长寿之县，那里的长寿老人有一个共同的特点，就是乐观开朗。古往今来的老寿星，无不是笑口常开的乐观者。

那么，为何乐观者长寿呢？大思想家孔子在《论语》中说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”《黄帝内经》里解释说：“喜则气和志达，荣卫通利”，说明精神乐观可使人体营卫之气运行正常，气血和畅，生机旺盛，从而身心健康。《黄帝内经》又认为乐观与心神的关系较为密切：“膻中者，臣使之官、喜乐出焉。”其意为：乐为心主，出自膻中，心神舒畅，乐意外达。除此以外，中医养生学还认为，喜乐与宗气的功能攸攸相联，如《延命金丹》里云：“凡欲身之无病，必须先正其心，使其心不妄求，心不狂思，不贪嗜欲，不着迷惑，则心君泰然。”说明只有心神正，宗气行，喜乐才能表现于外，心君则能不着迷惑。清代有首《祛病歌》非常耐人寻味，歌云：“人或生来血气弱，不会快乐疾病作，病一作，心要乐，心一乐，病都祛。心病还须心药医，心不快乐空服药，且来唱我快活歌，便是长生不老药。”此称“快乐祛病法”。这种快乐祛病法，是从实践中总结出来的。精神乐观还能治病养病。那么，怎样才是正常的乐呢？

先看乐观的具体表现：

《实用中医保健学》一书中有较为详细的描述，现摘录于下：

乐观的表现分作情绪上的乐观和意志上的乐观，情绪上的乐观主要表现在气色、言语、行动、眼神和意识等方面。

形于色。人体心情舒乐，气和志达，则气机畅流，血脉和利。外观面红肤润，气色含蓄协调，精神焕发，舌体红润光泽附有薄白

苔。

乐于言。言为心声，心神喜乐，则言必出于外。心神舒畅，气机和调，宗气充足，呼吸均匀，必然会语言准确，流利清楚，语调柔和，悦耳动听。此谓：喜感于心，声必欣悦；乐感于心，言必舒畅。

行于动。神乐则五官四肢欲动。心神司位，气血各主，肌肉丰健，筋脉舒利，技巧自出，敏捷灵活。故表现出喜乐自然，谈笑风生，口有言，手有势，足有舞。此乃一乐生百趣。

彰于目。目为心灵的窗户，传神的灵机。心神昌乐，五脏有藏，精气上荣，则目光炯炯，黑白分明，启闭自如，默默传神，皆为悦愉的表现。

著于识。心神乐则心思有序，精神不乱，意识清楚，思维敏捷，善于分析，遇事不慌，主意多，办法好，工作效率高。

意志上的乐观表现深邃，如意志坚决，以苦为乐，常知足，善处事等。

意志坚，是精神意识乐观的突出表现。大脑清醒，信念坚定，方向明确，百折不挠，有奋斗到底为事业献身的决心。行动上，表现为不达目的誓不罢休。

苦为乐。此为意志乐观的又一表现。有远大理想，并孜孜以求，为实现美好的理想，不怕一时生活的艰辛，或尝皮肉之苦。且能以苦为乐，奋发进取。

常知足。古人说知足常乐。知足，指对现实生活的适应和满足。“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其曰故曰朴。”（《素问·上古天真论》）朴者能随风俗，即：“栋垣何必要嵯峨”，“衣裳何必用绫罗”，“盘餐何必羡鱼鹄”，“聚妻何必定娇娥”，“养儿何必尽登科”（《延命金丹》）。

善处事。意志上乐观者，能对人宽厚，对己克俭；能竭尽全力，团结同事，搞好工作；能绝无损人之心，和善处事，使他人视

之若亲。牢记：“我亏人是祸，人亏我是福。”

其次保持乐观的常用方法。

第一，应“笑口常开”。

这是因为对健康长寿者来讲，笑是最优美、最自然、最良好的自我保健运动。古往今来的老寿星，无不是笑口常开的乐观者。据现代科学分析，笑是一种有益于人体的活动，笑一笑可以使人体内的膈、胸、腹、心、肺甚至肝脏得到短暂的体育锻炼，而且笑能使人全身机体肌肉放松，有利肺部扩张，促进血液循环，消除大脑皮层和中枢神经的疲劳。难怪美国斯坦福大学的威廉·弗赖依博士说：“笑是一种原地踏步的运动，能使人延年益寿。”

在我国古书中记载以笑驱病。以乐健身的事例很多。相传北宋时期，有一京官，未及花甲即体虚力衰，告老还乡。一日，他偶听一艺人讲说趣话，被逗得笑口常开。回家路上，顿觉气血平和，精神焕发，走起路来脚步轻快许多。从此，他经常携老伴听艺人说书，两人都感到受益不少。于是，翁姬二人立下一条规矩，谁说了烦心话或做了烦心事，即罚说笑话一个，若说不笑者，加罚绕庭院疾步走三圈。从此，老夫妇身体日渐强壮，均寿高 90 余岁而卒。

当今世界，对笑也是刮目相看，各种研究笑的机构应运而生。如“笑的天地”，“笑的联盟”、“笑城”、“幽默协会”、“笑的中心”、“笑的广场”等等。在我国，50 年代就有人建议在医院里设“相声科”，用相声这门笑的艺术，对一些疾病进行“笑疗”，让病人愉快地笑，在笑声中忘却疾病。

不过，话又说回来，笑，虽然可祛病健身，但必须适度，必须懂得笑的宜忌。如怀孕期间的妇女，大笑时令腹部猛烈抽搐，容易造成早产或者流产，故不宜大笑。小孩在进食时，亦勿逗他大笑，否则食物容易误落气管内，严重的还要去医院。有些曾接受过胸腔、腹腔、血管、心脏等外科大手术者，应让其安静休养，一般来说，5~7 天内，不宜大笑。心肌梗塞的病者，即使没有急性发

作，而在恢复期内也不宜大笑。对于患脑血栓、脑溢血症以及蛛网膜下出血的病人，更不可纵情大笑。血压高的病人，如果不加节制大笑，会使血压陡升，从而诱发晕倒。患早期疝气者，如果经常大笑，会导致疝气病加重，难以迅速复元。综上所述，笑必须有节制，必须因人而异，尤其是老年人，或有慢性疾患者。

第二，避免孤独，注意交往。

因为孤独和孤僻，会给人带来精神上的空虚和痛苦，必然会影响到中枢神经系统的正常功能，使神经一体液的调节失去平衡，免疫系统的防御机能下降。随着机体内在“防线”的崩溃，病邪的人侵也就有了可乘之机。

再则，孤独和孤僻造成精神上的寂寞和颓废，往往带来举动上的自我摧残。或借酒消愁，或以烟解闷……不一而足。美国宾夕法尼亚州有位妇女，两年前丈夫不幸病故。自此，她深感自己陷入了寂寥、凄寒的深渊，孤独使她日渐消瘦，体重减少了 22.6 公斤，而且感到精疲力尽。据统计，美国 70 岁以下孤居的离婚男子，心脏病、肺癌和胃癌的死亡率是非独居者的两倍，肝硬化的死亡率则为非孤居者的 3 倍。高血压的死亡率大约为 3 倍。可想而知，茕茕孑立，形影相吊，是滋生疾病的根源之一。

又怎样避免孤独呢？方法是注意交往。因为交往是人类现代社会的维生素。医学研究发现，交往不仅对个人的社会化和个性的发展起着至关重要的作用，对每个人的生理和心理健康、生命的延续，同样起着至关重要的作用。正是交往，使得人们得以彼此交流感情。排遣孤寂；也正是交往，使人增添积极乐观的情绪，产生幸福感与满足感。科学家经过研究，证实人与人的社会接触交往，可抑制大脑后下丘脑区的活动，降低乙酰胆碱、氢氧基皮质酮（一种肾上腺皮质内分泌素）和儿茶酚胺的分泌率。这些化学物质能使人呼吸加快、心跳加速以及出现其他应急的生理症状。

事实上，社会关系差对人健康的影响比吸烟、高血压和肥胖更

严重。这是因为，社交能满足人们精神方面的某种需要。人体为了保持身体健康，既需要营养、体育、休息和生理等方面的满足，也需要安全、友谊、成就、信任和尊重等精神方面的满足，以保持良好的心理生理平衡。

第三，要学会幽默。

伟大导师列宁曾说过：“幽默是一种优美的、健康的品质。”幽默是具有智慧、教养和道德上的优越感的表现。幽默轻松，表达了人类征服忧患和困难的能力，它是一种解脱，是对生活居高临下的“轻松”审视。一个浑身洋溢着幽默的人，必定是一个乐天派。人们在现实生活中，一定会遇到各种困难和矛盾，若以幽默待之必会增添无穷妙意异趣。有这样一个以幽默巧避“家庭战争”的故事。古希腊伟大哲学家苏格拉底的妻子，是一位脾气暴躁的人。有一天，哲学家正和他的一群学生谈论学术问题，他妻子突然跑来，不由分说大骂一通，接着又提起装满水的水桶猛地一浇，把苏格拉底全身都浇湿了。学生们以为老师一定会大怒，然而出乎意料，他只笑了笑，风趣地说道：“我知道，响雷过去，一定会下雨的。”大家听了，不禁哈哈大笑，他妻子也害羞地退了出去。

这种以幽默来处理家庭矛盾的方式，即使对方把弦绷得很紧，也会缓和下来，作出热情的反应。医学研究表明，幽默是一种积极的心理预防形式，善用幽默的人最健康，因为幽默能使人心情舒畅，能够调节人们神经中枢，有利于排泄积郁，解除疲劳和烦恼。所以，经常生活在幽默风趣的气氛中，脸上经常会显现出健康轻松的微笑。

第四，要有好的环境。

很难想象，恶劣的自然环境和社会环境，能使人心情愉快。因此，要经常保持乐观的情绪，必须创造优美、舒适的自然环境和良好的社会环境。

符合心理卫生的自然环境。大城市奇特的高大建筑，抬头望

去，使人精神振奋；乡间树林花丛中的瓦房小院，给你幽静、安逸之感。这些，都给人们的心理健康以积极有益的影响。对人情绪的影响莫过于气候的变化了。现代医疗气象学研究表明，在乌云密布、浓雾笼罩、下雨或雪的时候，人们的精神常较散懒，甚至变得无精打采、萎靡不振、意志消沉；而在万里晴空、阳光灿烂的日子里，人们却精神抖擞，异常爽快。

此外，居住环境亦能影响于人的情绪。若居住在一个阴暗、肮脏、凌乱、充满刺激的环境里，人们会显得心烦意乱，劳神费力；而在一个光明、整洁、井然有序的环境里，人们会心情舒畅，精神倍增。

事实证明，良好的社会道德，朴实的民风，和谐的人际关系，是心理健康、精神愉快的基础。研究心理卫生，绝不能离开社会环境。时代不同，世道各异，社会的道德风尚、生活方式也不一样，因而人们的精神风貌、心理状态也不一样。

在我国，随着城乡经济改革的逐步深入，人们工作与生活的节奏将越来越快，越来越紧张。而紧张的工作将会使人们的精神负担越来越重。青少年过重的学习负担，也会造成同样的后果。因此，如果处理不当，心身疾病的发病率将会提高。那么，又应如何保持相对稳定而乐观的情绪呢？

办法是学会运用变换生活环境的科学方法，来影响调节自己的心理环境，引导波动的情绪向稳定的方向发展。如当你在工作中遇到困难和挫折，下班回到家里心情仍然烦躁时，不要一头栽倒在沙发、椅凳或床铺上静坐躺卧，应该帮助家人进厨房干干活；或者教小孩识字跳舞；或者打开收音机、电视机，让感兴趣的节目灌人耳目；或者串串门，聊聊天。这样有意识地变换一下工作岗位和家庭的生活环境，就可能使你分散和消除不愉快的心理，受到一些自我开导性的启发，情绪就会稳定下来。

和睦的家庭总是洋溢着爱的暖流。亲子之爱、夫妻之爱是可溶

解郁积心头的苦闷与烦恼；快乐、和谐的生活气氛能够一扫愁云，使人乐观向上，心胸开阔。相反，恶劣的家庭环境却是发生心理疾病的温床。有人调查，精神病院的住院病人中，有50%左右的患者是夫妻不和、亲子反目造成的。

第五，要培养好的性格。

医学研究证明，人的性格与疾病的关系极为密切。不少人受先天遗传和后天生活的影响，形成了有害于身体健康的某些性格特征。如性情急躁。喜胜好强，简称A型性格的人，易患心脏病。美国史坦福大学心理学专家索伦森博士说：“改变性格，这在成年人决不是轻而易举，可一蹴而就的。不过，一旦他们认真开始改正，很快就会尝到甜头。他们不再终日紧张、忙乱，疲于奔命；他们学着有张有弛，有劳有逸，开始关心周围事物，培养新的兴趣，增多了和妻子儿女接触交往的时间。他们对这种从来没有尝过的天伦之乐和生活乐趣备感新鲜。同时，眼界开阔了，人和人之间的关系和工作安排也有了明显的改进。许多经过这种适应性改变的老心脏病病人，不仅症状越来越轻，工作和社会关系也越来越好，这都有助于他们自觉地在改变性格上继续努力，争取巩固。”

不仅心脏病的产生和变化与性格有关，其他疾病的发展变化亦同样和性格有关，如癌症不经治疗而自行消失者大多是性格乐观、无忧无虑的人。高血压会因患者性格急躁、容易激动而加剧，也能因患者性格平和、情绪稳定而好转。性格脆弱者会因一次精神上的打击而发生精神病，而性格坚强、凡事处之泰然者则不易得病。

综上所述，要使人经常保持愉快的心情，首先要养成乐天的性格，培养自己成为一个乐观、风趣、幽默、诙谐、性格开朗的人。要求遇事从大处着想，不因小事而烦恼，不计较个人得失，胸怀坦荡，思想开阔，保持良好的人际关系。

“四气调神”

“四气调神”是《黄帝内经》“素问”本的第二篇的篇名，即

《素问·四气调神大论》。原意是：应顺应自然界四时气候的变化，调摄精神活动，以适合自然界生、长、化、收、藏的规律，从而达到养生防病的目的。

一是春季调神。原文曰：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，……以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。”这里的“以使志生”，“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚”即是指在春天的三个月，如何调神的具体方法，本句原文是说，在春天的三个月里，是自然界万物推陈出新的季节，此时自然界生机勃勃，万物欣欣向荣，人们又如何养生呢？具体到精神上，一定要使自己的情志生机盎然。在春天只能让情志生发，切不可扼杀，只能助其畅达，而不能剥夺，只能赏心怡情，绝不可抑制摧残，这样做才能使情志与“春生”之气相适应。

二是夏季调神。原文曰：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。……无厌于日，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。”本句意思是说，夏季的三个月，是万物繁荣秀丽的季节，天气与地气上下交合，万物成熟结果。人们此时在精神上，人易厌倦，但夏主长气，人气不宜情，应保持情志愉快不怒，如含苞植物开放成秀，以使体内阳气宣泄，向外开发，这样才能使情志与“夏长”之气相适应。

三是秋季调神。原文曰：“秋三月，谓之容平，天气以急，地气以明。……使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。”本句是说，立秋后阴气始盛，阳气始衰，气候由热转凉，出现天气清凉劲急、万物肃杀之“天气以急，地气以明”的自然状态。万物已经成熟，达到形态已定的“容平”阶段。人体之阳气亦开始收敛，此时在精神方面，要使神气内敛，志意安宁，不使志意外露，阳气外泄，避免秋天肃杀之气的伤害，即“以缓秋刑”。这就能使情志与“秋收”之气相适应。

四是冬季调神。原文曰：“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼……

使志若伏若匿，若有私意，若已有得，……此冬气之应，养藏之道也。”本句是说，冬天的三个月，阳气潜藏，阴气盛极，大地千里冰封，万里雪飘，一派阴盛寒冷之景象。此时，在精神方面，要使志意内藏不宜外露，像有私意存于胸中不欲吐露告人一样，又像已有所获而内心愉快，这样就能使情志与“冬藏”之气相应，符合冬季保养“藏”之机的道理。

综上所述，四气调神的养生方法，是建立在中医学“天人合一”的整体观念基础之上的。如果违背了自然规律，人就体弱多病，甚至夭折。

后世不少医家也很重视顺时调神，如元代丘处机在《摄生消息论》中分述春、夏、秋、冬四时的养生方法，就十分重视顺时调神。如其写道：“春日融和，……以畅生气。不可下坐，以生抑郁。”“夏三月……澄和心神，调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少藏”。“秋时凄风惨雨，老人动多伤感。若颜色不乐，便须多方诱说，使役其心神，则忘其秋思”。寒冬之季的保养，丘处机也强调“养生”，这里就不多说了。

古人顺时养神的经验是十分宝贵的，因为人必须适应四时生长收藏的规律，才能成长。人的养生，不仅要适应气候的变化，注意生活起居，而且要顺应四时，调养精神。

“因人养神”

人体从受精卵形成的瞬间到年老衰亡为止，共经历七个不同的生命时期，即胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、成年期、老年期，各期的心理保健虽不相同，却息息相关。

先看胎儿期。此指从两只异性细胞相遇受精，一直到胎儿降临人间，通常为十个月。此时期是脑发育的重要时期。婴儿在降生以前，即要讲究心理卫生，我国古代称为胎教。

所谓胎教，主要是指母亲在孕期要注意自己的品德情绪，言行

举止，从而给胎儿以良好影响。那么，胎儿尚在母腹中，如何能够接受教育？这是因为，母子同体，息息相关，胎儿不仅在身形发育上要靠母体供给精微物质，而且在心神发育上也随时受到母亲的影响。因此，母亲必须注意不要把不良的信息传递给胎儿。德国儿科专家蒙特格尔认为，战争恐怖和战后政治危机，是导致畸形儿显著增加的重要因素。日本学者作过调查，汽车司机的妻子怀孕后，由于担心丈夫夜间出车遇到抢劫或发生车祸，经常惶恐不安，所以，比一般妇女更容易发生早产。《诸病源候论》认为，呆傻子与其母亲孕期遭受“惊怖”有关。“人之五脏有五声，心之声为言，小儿四五岁不能言者，由在胎时，其母卒有惊怖，内动儿脏，邪气乘其心，令心气不和，至四五岁不能言语也。”由此可见，孕妇必须注意调和七情，在整个妊娠期间，始终都应注意。宋代陈无择说得好：“一月不可纵怒，二月不可惊动，三月不可纵欲和悲哀，四月不可劳逸，五月不可妄想及饥饱，六月不得杂食及针灸其经，七月不可忧郁叫呼、触冒烦躁，八月勿食燥物，九月不可怀恐及房劳。”

所以，孕妇自身要创造一个舒适愉快的环境与心境，给胎儿以良好的影响，如此胎儿禀气纯正，有助小儿良好气质与性格特征的形成。

再看乳儿期。是指从出生到1岁这一时期。应从乳儿的精神卫生出发，选购一些声、光刺激较强的玩具。在色彩上，可选择颜色鲜艳的玩具，如红色对乳儿更有吸引力；又如对乳儿摇铃，能引起乳儿的注意，以锻炼他们对声音的反应能力。

对乳儿来说，母亲的乳汁，在生理上是丰富的养料，在心理上是温暖的阳光，不愧为“生命之粮，智慧之泉”。母亲将小孩搂在怀中，时时摇着哄着，从小给孩子以母爱，有利于小儿的健康发育。

据报道，从小在孤儿院或其他社会福利院长大的儿童，由于没有母爱或缺少真正的母爱，大多性格抑郁。胆怯，自卑、缺乏信

心，适应能力差。这些都是从婴儿孤独症和母亲剥夺综合症发展而来，在保育院里，一个保育员要同时照顾许多乳儿，他们没有足够的精力去一一抚慰孩子，给他们灌注母亲那样的柔情。

小儿形体动作的锻炼，对促进身心发展，有很大意义。乳儿期应在大人扶助下，作一些被动性锻炼，包括学坐、练爬、学站、习步等等。

三是幼儿期。是指从1岁到3岁的时期，要尽早让幼儿掌握语言，《育婴家秘》里说：“遇物则教，使其知之”。1岁到1岁半是正式开始学话阶段，2到3岁是学习口头语言的关键阶段。当小儿能初步辨别事物之时，要结合具体的事物让其识别，说出名称。幼儿好奇、爱发问，父母对此不应怕麻烦，而应该通过解释和讲故事等形式，增长小儿的知识。在小孩不听话时，亦不要用老虎、猫、狗等吓唬小儿，这样会使孩子变得胆小、畏缩、孤独。

游戏是小儿最喜爱的活动，既能促进体格的发育，增强体质，又能培养活泼、开朗的性格，使运动系统、神经系统，特别是大脑的机能得到健全发育。

《古今医统》说：“有识之初，便当诱其正性。”此指要重视对幼儿的品德培养。其中大人须以身作则，做出模样。若父母言语粗鲁，孩子亦容易出口伤人；如果父母动辄大喊大叫，孩子也往往大哭大闹。正如康克清所说：“孩子是父母的一面镜子，父母是孩子最初的楷模。”

四是学龄期。其心身特点是“稚阳未充，稚阴未长”。古人用这“稚”字，生动地概括出小儿脏腑娇嫩，气血未充，精神幼稚，神气怯弱的心身特点，故小儿此段时期最易受到外界环境的影响，不仅要注意其生理卫生，更要重视其心理卫生。正如俗话所说：“三岁看小，七岁看老。”

苏联著名教育家马卡连柯说：“子女固然由于父母方面爱的不足面感到痛苦，可是，他们也会由于过分洋溢伟大的感觉而腐化堕

落。理智应当成为家庭教育上常备的节制器，否则孩子们就要在父母的最好动机之下养成最坏的性格特点和行为了。”当前，我国由于独生子女大量增加，不少家庭过分溺爱，不少独生子女表现出种种不良的品德行为。表现为挑吃、挑穿、不尊敬长辈、不爱惜东西、爱发脾气、无理取闹、自私、不关心别人、生活上缺乏自理能力等等。这些缺点在学龄期表现尤为突出。因此，对独生子女，一定要爱中有教，教中有爱。既严格要求，又循循善诱，使独生子女的心理健康发展，良好的道德品质从小养成。

儿童入学后，要照料自己的吃饭、穿衣和整理书包等，不要事事依靠或由别人代做。从儿童的发展过程来看，大脑功能的发展要靠外界的适应刺激，因而对儿童既要关怀爱护，又要严格要求，百依百顺、迁就溺爱，势必造成孩子的依赖性。这种儿童遇困难就退缩，今后稍有挫折，就有可能发生神经官能症或其他精神病。

五是青少年。我国儿童心理学家朱智贤认为，这是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综矛盾的时期，因此也是人的体格、体质、心理和智力发育的关键时期。其主要心理特征如下：

自我意识迅速发展，要求独立，有较强的自尊心和自信心；观察力和想像力显著发展，才思敏捷，抱有各种理想和幻想；记忆力达到高峰，理解力不断提高，求知欲强，肯学习；意志、性格处于形成的过程之中，未定型，好模仿；情感日益丰富，诚挚热情，友谊感、群体感、道德感和爱美感有显著发展；兴趣广泛，爱玩好动，活动能量迅速增加，性意识开始萌发，逐渐注意异性，要求恋爱，寻觅配偶。

针对青少年的上述心理特点，应采取下列主要措施：

第一，要说服教育，循循善诱。家长一方面要以身作则，为人师表，给青少年以良好影响，一方面又要尊重他们独立意向的发展和自尊心，采用说服教育、积极诱导的方法。要鼓励他们积极参加

集体活动、培养集体主义思想、逐渐树立正确的世界观和人生观，使他们有远大的理想与追求、对他们的错误或早恋等问题，不能采取粗暴，压制及命令的方式，仍要谆谆诱导。

第二，进行科学的性教育。在青春发育期，性器官的发育和成熟引起的一系列的身心变化，使青少年遇到许多问题。如突然出现的月经初潮，使女孩子感到羞涩和神秘，以致胡乱对付，成为以后妇科病的诱因；首次遗精使男孩惴惴不安，甚至因相信“一滴精液一滴血”的说法而产生恐惧心理；认为手淫是无耻下流的观念，会使青少年产生严重的心理创伤；早恋经常使青少年精神不振；此外，痤疮、少白头、男孩的变声、长胡须以及女孩的乳房发育和发胖等，又常常给开始爱美的青少年造成心理上的矛盾。由此，不难看出，青春发育期的健康教育在人的一生中起着至关重要的作用。只有将这个阶段的正常发育特点介绍给青少年，使他们能够了解自己将向什么方向发展、可能发生哪些问题、如何正确对待青春发育期出现的各种生理变化，才可能使青少年的身心健康正常地发展。

六是中年。中年是生命历程的转折点，生命活动开始由盛转衰，在生理上是这样，在心理上亦同样如此。在心理上的“盛”主要是指：从中年早期到中年末期，其心理发展日趋成熟，正如古人所总结的：“三十而立，四十而不惑，五十而知天命”。但是，物极必反，中年时期亦是身心负担最为沉重的时期，往往集诸多矛盾于一身。诸事劳形，万事累心，特别是那些“形志均苦”者，身心负担极重，难于摄养，未老先衰，而思想情绪上长期处于紧张、焦虑、忧郁或压抑的状态，必然影响到身心健康，从而导致心身疾病、心理病态以及神经官能症和精神病发病率的增高。因而，中年人必须重视心理卫生。

《养性延命录》强调：“壮不竞时”，“静神天想”，就是要求中年人精神畅达乐观，不要为琐事过分劳神。要淡名利、节嗜欲、与世不争。少忧愁，少烦恼，不使头脑思虑过度，这是中年人精神情

志调养的重要原则。中年是承上启下的一代，肩负社会、家庭的重担，加上现实生活中的诸多矛盾，致使思想情绪长期处于抑郁、焦虑、紧张的状态。长此以往，必然耗伤精气，损害心神，致使早衰多病。因此，中年人一定要重视调摄神志，注意心理卫生。

七是老年。现在一般指 60 岁以上的人为老年。人到老年，机体会出现生理功能和形态学方面的退行性变化，并由此带来心理上的变化，常产生孤独、垂暮、忧郁多疑、烦躁易怒等心理状态，其适应环境及自我调控能力低下，若遇不良环境和刺激因素，易于诱发多种疾病，难以恢复。

对于老年人来说，要保持健康的心理环境，最重要的是防止伤感。伤感通常来自三个方面：其一是怀旧。人老恋旧事，喜欢追忆过去的美好时光。而过多地沉缅于对往事的回忆，则必然会因过去的好时光逝去而遗憾。久面久之，便会使心情抑郁，性格也会随之变得孤癖。其二是失落感。离退休后无所事事的清闲，某种愿望或打算落空的遗憾，皆会产生失落感。其三是恋友。老来失伴，挚友作古，皆是老人之大不幸。但悲伤过度，不仅无济于事，而且易伤身损志。“哀大莫过于心死”，精神崩溃往往是身体衰竭的前奏。由此看来，老来伤感，是老年养生之大忌，须时刻提防之。舒适的心理环境既靠社会家庭提供，也靠老人自身调节。人生总有不遂事，过去的已无法挽回，如果您能做到处世超脱，闲中求乐，一定会有健康幸福的晚年。

要保持较好的心理，还须常用脑。人进入老年之后，脱离了原来繁忙而紧张的工作，过着“饱食终日，无所用心”的“舒适”生活。然而，正是这种思想和精神上的停滞、怠惰，加速了衰老的进程，使人未老先衰。尽管脑细胞的数量会因年龄的增长而减少，但却可通过提高脑细胞的工作效率来弥补这一缺陷。经常积极用脑，可使大脑保持年轻时脑细胞迅速增生期的那种活力。脑的 CT 扫描表明：经常用脑的老人比其他同龄人大脑萎缩减少，空洞也少。日

本一位科学家用超声波测试发现，积极从事脑力劳动，善于思考者，脑血管多处于扩张状态，从而有效地避免了大脑衰老。古人有云：“人之心不可一日不用，尤不可以一日不养。”亦是说明了人到老年一定要用脑、养脑。用脑不可过度，过度了反而加速脑的衰老。

何谓“神”

“神”是祖国医学理论中的一个重要概念，其表达形式有多种，如“神气”、“神明”、“精神”、“神机”等等，其意义均类同于神。中医学认为，神是人的生命活动现象的总称，它包括精神意识、知觉、运动等在内，以精血为物质基础，是血气阴阳对立的两个方面共同作用的产物，并由心所主宰。

“神”是由先天之精生成的，当胚胎形成之际，生命之神也就产生了。神在人身居于首要地位，唯有神在，才能有人的一切生命活动现象。人的生命活动概括起来可分为两大类：一类是以物质、能量代谢为主的生理性活动；另一类是精神性活动。《养老奉亲书》中说：“主身者神”，说明在人体统一整体中，起统帅和协调作用的是心神，只有在心神的统帅调节下，生命活动才表现出各脏器组织的整体特性、整体功能、整体行为、整体规律。这就是说，人的形体运动，受精神意识支配；人的精神状态，与形体功能密切相关。在同样恶劣的环境条件下，精神意志坚强的人，身心遭受的损害会比意志薄弱者轻得多。可见，养生必须养神，既要注意形体健康，更要注重心理卫生，然而，在本世纪以前的长时期内，维护心理健康的问题，一直未受到重视。一说健康，似乎就是指身体健康。甚至有人认为，没有疾病就是健康。这些显然都是错误的，所谓健康，不仅是指一个人没有疾病或虚弱现象的正常生理，而且还指要有良好的精神状态和社会的适应能力。

“神”的物质基础

神首先表现在气血方面。因为气血是化生精神的基础物质，故气血的多少，与人的精神状态息息相关。气血充盛，则神志精明；气血不足，则精神萎靡。正如《黄帝内经》里说：“神者，血气也。”可见，人体的精神活动正常与否，要以气血的功能活动为前提。若气血化生障碍，运行、输送失调，皆可影响神的活动。临床上，当心血不足时，可表现为心跳、心慌、健忘、失眠；当外伤失血、妇女血崩、呕血、便血时，可致头晕心悸、体倦无力，甚则昏迷，乃至死亡。反过来，若精神过用，又会暗耗气血，导致气虚、血虚，或气血两虚。

其次，神与五脏息息相关。祖国医学认为，五脏藏精而化生神。如《黄帝内经》里说：“肝藏血，血舍魂”；“心藏脉，脉舍神”；“肺藏气，气舍魄”；“肾藏精，精舍志”；“脾藏营，营舍意”。这里的神、魂、魄、意、志，都是属于人的精神活动范畴，但它们分别有赖于五脏所藏的物质基础，即血、气、脉、营、精，说明五脏功能正常，精气充足，人即精神充沛。

“五脏藏神，不等于说每脏分别产生某种精神活动，而在于强调人体内部有承担心理活动的统一系统。“神”是在全部生理活动的基础上产生出来的最为高级的机能，即脏器间的整体协同作用，是产生精神活动的先决条件。如果各脏器不能协调和谐，则不可能有正常的神志活动。

得“神”与失“神”

《黄帝内经》里说：“得神者昌，失神者亡。”昌，是指生机旺盛；亡，是说生命消亡。其鉴别点在于是有神还是无神。

所谓有神、无神，主要表现在精神好坏，意识是否清楚，动作是否协调矫健，反应是否灵敏等方面的情况。由于目“为五脏六腑

之精气之所注”，“神藏于心，外候在目”，故察眼神的变化是判断有神、无神的重要标志。若两眼明亮、灵活、鉴识精明、语言清楚，即为得神；相反，目光晦暗、瞳仁呆滞、精神萎靡、反应迟钝者，则称为失神。失神者表明身体正气已伤，病情严重，预后不好。用现代科学的话来说，得神，即心理健康；失神，就是指心理不健康，不卫生。心理卫生的主要标准是：

第一，智力发育要正常，因为这是进行正常的生活、学习和工作的基本心理条件，而智力低下则是人类最常见的心理缺陷。

第二，要情绪稳定，心情愉快。情绪稳定，表明中枢神经系统的活动处于相对平衡状态；心情愉快，表明人的身心活动处于和谐与满意状态。

第三，要有良好的人际关系。人类存在着复杂的社会分工和共生环境，自然存在着人与人的关系问题，与人交往建立良好的关系，可以消除孤独感。

第四，加强自身和客观环境的改造，以适应生存的需要。适应，是个体为满足生存的需要而和周围环境发生的调节作用。或改造环境以适应个体的生存需要，或改造自身以适应环境的要求。心理健康要求自身和客观现实环境保持和谐的统一。对生活中出现的各种问题，要以良好的心态，面对现实、沉着冷静、积极稳妥地加以处理。

第五，积极参加劳动锻炼。劳动可以使人认识到自身存在的价值，生活的意义。

影响“神”的因素

人的精神状态的好坏与多种因素有关，诸如社会因素、自然环境因素以及自身疾病等，均可引起神的变化。

(1) 社会因素。人，不仅是生物的人，而且是社会的人，是有思想、有感情的活生生的人，是从事劳动，过着社会生活的人。因

此，每个人的社会环境不同，思想状态亦不同。正如毛泽东所说：“每一个人都在一定的阶级地位中生活，各种思想无不打上阶级的烙印。”《黄帝内经》里说：“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？”黄帝在这里明确地提出这样一个问题，古今之人寿命长短，健康状况存在明显差异，是由于古今两个时代的人对待养生的态度不同。上古之人之所以能活到百岁以上，一个重要的原因，就是当时的民风淳朴，没有激烈斗争的“人患”。尤其是社会动乱、流亡生活、饥谨灾荒、精神创伤等，皆会造成人们精神的异常变化，即使是家庭生活不协调，或家庭成员的生离死别等，也可引起强烈的精神变化。由此可知，讲养神、心理健康，不能离开良好的社会环境。良好的社会道德、朴实的民风、和谐的人际关系，是精神健康的基础，所以，必须把社会因素和心理因素联系起来研究。

(2) 自然环境因素。中医学认为，春在志为怒，夏在志为喜，秋在志为忧，冬在志为恐，说明四季不同，情志和心理亦不同。尤其是异常剧烈的气候变化，更易对人的情绪发生明显的影响。如阴雨连绵之时，人会感到“忧郁，闷闷不乐；风和日丽或春光明媚之时，人就会感到心情舒畅，容易充满生机。临床上有些精神病可呈季节性发病或加重，如内因性抑郁型精神病，以秋天多见；躁狂型以春天多见。除四时更迭，季节明显变化能影响人的精神情绪外，此外，月廓圆缺、颜色、气味、声音、食物等不同环境均可引起精神状态的改变。这些都应引起人们的注意。现仅以色彩为例说明之。

黑色，易使人感到肃穆、烦闷、丧气，故丧礼时臂缠黑纱。红色，可使人想到太阳，想到火，它能兴奋神经，给人以鼓舞、使人兴奋，还能渲染热烈的气氛，故在迎亲、嫁娶和节日中，常用红色；但过久凝视大红色会影响视力，还会产生一种恐怖感。蓝色，可使人想到蔚蓝的天空和大海，令人心胸开阔，消除烦恼。黄色，

其色明亮、柔和，易使人充满喜悦。绿色，使人想到青山绿水，象征着春天、生命、青春，因此，它是人们最喜欢的颜色。此外，绿色能降低人的眼压、缩小视网膜上的盲点、促进正常的血液循环、很快消除眼的疲劳，故绿色使人安定、镇静。以上举例说明了色彩能直接影响人的精神和情绪，不同的颜色会使人产生不同的感觉。

(3) 自身疾病。《黄帝内经》里说：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”即肝“在志为怒”，心“在志为喜”，脾“在志为思”，肺“在志为悲”，肾“在志为恐”。以上说明，情志是由内脏产生的；内脏的病变，可导致情志异常的变化。所谓内脏的病变，主要是指五脏精气之盛衰，邪气之有无，具体表现在五脏虚实上。如《黄帝内经》又说：“肝气虚则恐，实则怒”；“心气虚则悲，实则笑不休”；在此“虚”指五脏精气不足，“实”指邪气有余。导致精气不足的原因很多，如情志伤脏、年老体衰，久病与房劳等，均能造成五脏精气亏虚。而五脏精亏，必然精神不振，甚至情志失常，其主要临床精神症状如下：

癫狂。癫与狂都是精神失常的疾患。癫病以沉默痴呆、语无伦次、静而多喜为特征；狂病以喧扰不宁、躁妄打骂、动而多怒为特征。

痫病。又名癫痫或“羊癫风”，其特征为发作性精神恍惚，甚则突然仆倒，昏不知人；口吐涎沫、两目上视，四肢抽搐，或口中如作猪羊叫声，移时苏醒。小儿由于脏腑娇嫩，元气未充，故最易因惊恐而致痫病。**脏躁。**它是指妇女神志烦乱，常常悲伤欲哭、频作呼欠。其原因在于阴血亏耗，不能濡养五脏，加之情志变化异常，五志之火内动所致。

痴呆。主要症状为智力不健，神情呆滞，反应迟钝，言语缓慢或颠倒，举止无措，为心肾二脏受伤所致。

百合病。主要表现为神志恍惚不定，语言、行动、饮食和感觉等失调现象，发病原因是心肺阴虚兼有内热。

健忘。又叫“喜忘”或“善忘”，表现为脑力衰弱。记忆减退、遇事善忘的一种病变，常因过度思虑而引起，病在心脾。

气厥。即以突然昏倒。口噤握拳、呼吸气粗。四肢厥冷等为临床特征的病症。多因暴怒伤肝、大惊伤肾而引起，此外，因情怀不遂，郁闷不舒，偶有所感，而实发气厥者，亦不少见。

怎样治“神”

所谓治神，是指用方药、针灸等疗法治疗因七情刺激而引起的神志病症。《慎斋遗书》说：“病于形者，不能无害于神；病于神者，不能无害于形。”说明精神疾患与躯体疾患往往是难以截然分开的。针灸、中药不仅可通过调治躯体方面的病症，而达到解除精神负担的作用，同时许多方药针灸等治法，可以直接对精神情志方面的病变起作用。如《养生论》说：“合欢蠲忿，萱草忘忧，愚智所共知也。”说明合欢花具有解郁除忿、安神治失眠的作用，而萱草可使人舒情忘忧，故又被称为忘忧草。实际上，中药对神情病变具有明显治疗作用的还有很多，如人参“养精神、定魂魄、止惊悸、开心益神”；龙眼肉“主安志，……久服强魄聪明”；龙骨能“养精神、定魂魄、安五脏”；龙齿可治“大人惊痫”；牛黄能主治“惊痫寒热、热盛狂痉”；远志可“治健忘、安魂魄、令人不述”；天麻能“治语多恍惚、善惊失志”；柏子仁有“养心气、益智宁神”之功。以上说明，中药里确有不少具有对神志病变起治疗作用的药物。

此外，由这类药物为主组成，能够治疗神情病变的中成药也有很多。现简介如下：

天王补心丹：能补心安神，主治神经衰弱、烦躁失眠、思虑过度、心悸健忘等症。每日二次，每次服蜜丸三钱或片剂六片，在空腹或睡前，用灯芯红枣汤或淡盐水送服。

柏子养心丸：能清心养血安神，主治心血亏损、失眠健忘、夜

多怪梦、心悸怔忡、神志不宁。每日二次，每次服二钱，早晚用温开水送服。

琥珀多寐丸：能平肝安神，适用于肝阳亢盛所致心神不安、心悸、失眠。每日二次，每次一钱，用温开水或灯芯草煎汤送服。

安神补心丸：能养心安神，主治失眠、心悸、健忘、耳鸣，每日三次，每次服丸剂十五粒，温开水送服。

安神补脑丸：能养血安神，主治由于肝肾不足所致心悸失眠、遗精多梦。每日三次，每次服三钱，温开水送服。

妙香丸：能补心固肾、镇静安神，主治因元气不足所致心悸不稳、惊恐怯弱、喜怒无常。每日二次，早晚各服一丸，空腹时用温开水送服。

更衣丸：以芦荟、朱砂酒制为丸，主治因大便燥结而引起的心烦易怒、睡眠不安等症。每日一、二次，每次五分至一钱。

至于用针灸治疗情志病症，事实证明，亦很有效，这里就不多说了。此外，气功对于神志方面的病变有突出的疗效。这是由于气功疗法强调“存神”、“凝神”、“静思”、“宁神”、“神敛”、“调心”、“定志”、“入静”、“意守”、“瞑目存想”等等，都是强调以静心调神为要务，并据此而实现调节机体脏腑经络之气血阴阳的作用。通过练功，可排除焦虑、紧张、忧郁等不良情绪的干扰，使人体情绪变为平静、稳定，体内气化处于协调和顺的旺盛状态。尤其是气功中的“以意引气”，可通过各种意念的定向性和定位性的自我锻炼，调动正气达于病所，以驱邪愈病。陶弘景《养生延命录》说：“凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之。”《道枢·枕中》亦引孙思邈的话说：“瞑目内视，使心生火，想其疾之所在，以火攻之，疾则愈矣。”这实际上相当于现在的自我暗示疗法。如国外有一种治疗癌症独特的心理治疗法，称做“内视心象疗法”，其方法是让病人想象的白血球不断地击败入侵的癌细胞，有的人靠这种方法恢复了健康。这与气功中所说在“意念”、

“内视”的导引下，气往攻之的方法非常近似。

总之，养生必须养神，因为神是生命的主宰。而养神又要以“静神”为首务，只有神志安静，才能“病安从来”。养生还要调神，以避免各种情志的过激刺激。此外，“以恬愉为务”也必须牢记，只有精神永远保持乐观、开朗，体内气血才能正常运行，否则“百病生于气”。

第六章 精神养生箴言

笑口常开，青春常在。

——民间谚语

笑一笑，十年少。

——民间谚语

树怕剥皮，人怕伤心。

——民间谚语

一片忠诚是长寿之本，满怀善良是快乐之源。

——民间谚语

得神者昌，失神者亡。

——《黄帝内经》

有德则乐，乐能长久。

——《左传》

神清者嗜欲不能乱。

——《淮南子》

善摄身，不穷神，不苦形，神形既要，祸患何由而致也。

——《医说》

无视无听，抱神以静，形将自正；必清必静，毋劳女形，毋摇女精，乃可长生。

——《永乐大典》

喜怒损性，哀乐伤神，性损则害生，故养性以全气，保神以安身，气全身平，身安神逸，此全生之诀也。

——《援生四书》

万般补养皆虚伪，惟有操心是要规。

——《琼琚佩语》

劳力与劳心并进，手和脑并用。

——徐特立

仁者寿。

——《论语》

人逢喜事精神爽，闷在心头瞌睡多，快快活活保寿命，气气恼恼成了病。

——民间谚语

一个丑角进城，胜过一打医生。

——外国谚语

宠辱不惊，任庭前花开花落；去留无意，看天上云卷云舒。

——刘海粟

淡然无为，神气自满，以此将为不死药。

——《道德经》

见素抱朴，少私寡欲。

——《道德经》

神气淡则血气和，嗜欲胜则疾疹作。

——《唐书》

乐不可极，欲不可纵。

——《饮膳正要》

正养此心，使心常清常静，常为性情之主。

——《养生四要》

养心莫善寡欲，至乐无如读书。

——郑成功

寡欲精神爽，思多血气伤。

——民间谚语

水静犹明，而况精神。

——庄子

静者寿，躁者夭。

陶弘景

养静为摄生要务。

——《养生随笔》

湖边一站病邪除，养心养性胜药补。

——民间谚语

大怒不怒，大喜不喜，可以养心。

——《钱公良测语》