

中医情志养生的方法及其运用

所谓情志，是指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等人的七种情绪，中医称为“七情”。在正常情况下，七情活动对人体生理功能起着协调作用，不会致病。但是，内外刺激引起的七情太过，则能导致人发生多种疾病，甚至罹患心脑血管疾病或恶性肿瘤。中医经典著作《黄帝内经》在人的形体和精神关系方面，强调形神共养，尤其要注意情志养生。当代社会由精神因素引起的心身疾患已是多发病。因此，情志养生就显得格外重要。本文简要介绍中医情志养生的主要方法及其运用，以供参考。

一、清静无为法：

清静，是指精神情志保持淡泊宁静的状态；“无为”是道家语，是顺应自然规律的意思。神气清静而无杂念，是顺应了人体精神活动的自然规律，可使真气内存，达到健康长寿的目的。如《黄帝内经》提出：“恬憺虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”这里的“恬憺虚无”，就是是指思想安静，可使神气内守，邪气不能侵害而发生疾病。真正做到使精神安静是很不容易的，只有从思想高度重视静神的意义，并采用以下措施，才能克服干扰，做到“静以神藏”。

（一）抑目静耳。目清耳静则神气内守而心不烦劳，若目驰耳躁，则神气烦劳而心忧不宁。当然，目不可以不视，耳不可能无听，关键在于不要为了满足私欲而乱视妄听，使神气不宁。

（二）凝神敛思。从中医养生学角度而言，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。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。

（三）**练静养功**。静养功是气功的一种，包括练意和练气两方面的内容。练意即调理精神状态，意守丹田（脐下三寸的部位），以达到促进神气入静的状态。练气即腹式深呼吸。在意守丹田，静神专一基础上的腹式深呼吸有按摩内脏，促进消化，流通气血的作用。常练静养功有清静神气，促进健康的作用。

（四）**静中有动**。清代养生家曹庭栋在《老老恒言》里说：“养静为摄生首务。”书中从实际出发，强调“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，认为神一味地不用不动固属于静，但未必于健康有益；而正常的用脑，用之不过，专一不杂，动而不妄动，静中有动，动静结合，则具有积极的静的意义，更有益于健康。

二、精神内守法：

《素问·上古天真论》指出“精神内守，病安从来？”，主张人对自己的精神意识思维活动要能自我控制、自我调节，使之与机体、环境保持协调平衡。

（一）**节制情志**。就是善于调控自己的精神，避免不良情绪刺激，防止七情过激，从而达到心理平衡。《医学心悟》主张“保生”要“戒嗔怒”。林则徐把“制怒”作为自己的座右铭，很有道理。日常生活中要求人们必须时时、事事做到能控制自己的精神，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妥善解决问题。若为贪一时之乐，而放纵自己的精神，则有害于健康，促使人早衰。

（二）“**高下不相慕**”。意思是人们社会地位有高低，但不要相互倾慕而各安于本位。在现实生活中，有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。尤其现代社会竞争激烈，更易产生嫉妒。“嫉贤妒能”是以自我为中心的病态心理。消除嫉妒的根本方法是加强思想意识修养，把羡慕的心情变成努力上进的行动，真正做到“高下不相慕”，“知足者常乐”。

（三）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”。事实证明，只有少私寡欲，精神才能守持于内而利于健康。

三、移情易性法：

又称转移法，即通过一定的措施改变人的精神情绪。“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。主要的如：

（一）琴棋书画。平时根据各自的不同兴趣和爱好，分别从事自己喜欢的活动，如弹琴、弈棋、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）运动旅游。当思虑过度，心情不快时，应参加一些体育锻炼，如打球、散步、打太极拳等，或到郊外旷野旅游消遣，用肌肉的运动去舒畅情怀，忘却忧烦。

（三）升华超脱。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；超脱，即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，挺起胸膛去迎接新的生活。

四、疏泄法：

疏泄法主张，在情绪不佳时，千万不要把痛苦、忧伤闷在心里，一定要使之发泄出来。视具体情况，可通过痛哭、发怒等形式，使内心的痛苦或抑郁得以疏泄。

（一）痛哭疏泄。当痛苦、忧伤时，可痛哭一场，使不良情绪及时得以疏泄，而不至于引起疾病。研究证实，结肠炎、胃溃疡、抑郁症、神经衰弱、失眠及某些胃疼等往往与情绪压抑有关。男子患胃溃疡病多于女性，其原因之一就与男儿有泪不轻弹有关。所以说，当您想哭时，不必勉强压抑自己。当然，也不宜过悲久哭，谨防“大悲伤肺”。

（二）发怒疏泄。遇有很令人气愤之事，只要环境允许，不妨以适当发怒的方式来化解心中的不快。日本人的“怒吧”，就是疏泄法的一种运用。当您遇到很不顺心事欲怒而环境又不宜发怒时，您可下班后去“怒吧”，对着假想目标（橡胶人）发怒，甚至拳打脚踢，以发泄心中的郁闷，有助于条畅气血，保持健康。当然，同样不宜暴怒，特别是体弱者和老年人，高血压、心脑血管病患者更不宜大怒，谨防“大怒伤肝”。

五、恬愉为务法。

恬，安静也；愉，即愉快、乐观、开朗；务，任务。“恬愉为务”，是说一定要以精神乐观为己任，要始终保持乐观的心情。常用方法如：

（一）笑口常开。笑是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。笑可以通过胸、腹、膈的运动使相关内脏得到按摩，全身肌肉放松，有利肺部扩张，促进血液循环，消除疲劳。当然笑必须适度，应懂得笑的宜忌。如妇女孕期不宜大笑，因大笑时

腹部猛烈抽动，容易造成流产。小孩进食时切勿逗其大笑，否则食物容易误入气管。接受胸腔、腹腔、血管、心脏等大手术者 5~7 天内不宜大笑。心肌梗塞的患者即使没有急性发作，也不宜大笑。对于患脑血栓、脑溢血症以及蛛网膜下腔出血的病人，更不可纵情大笑。血压高病人如果大笑，可能会使血压陡升而发生意外。疝气患者如经常大笑，会导致病情加重。可见笑必须有节制，要因人而异，尤其是老年人，或有慢性疾患者。

（二）**避免孤独**。方法是注意交往。因为交往是人类现代社会的维生素，它使得人们得以彼此交流感情，排遣孤寂；使人增添积极乐观的情绪，产生幸福感与满足感。事实上，社会关系差对人健康的危害比吸烟、高血压和肥胖更严重。

（三）**学会幽默**。幽默是一种积极的心理预防形式，因为幽默能使人心情舒畅，有利于排泄积郁，解除疲劳和烦恼。所以，善用幽默的人多健康。

（四）**优化环境**。优美、舒适的自然环境和良好、和谐的社会环境，能使人心情愉悦，促进健康。要学会运用变换生活环境的科学方法，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，可通过帮助家人干活、教孩子识字跳舞、听收音机、看电视或串门聊天等方法变换所处环境以化解和消除不愉快的心情。

（五）**养好性格**。人的性格与疾病的关系极为密切，如性情急躁，喜胜好强的 A 型性格的人，易罹患心脏病。《黄帝内经》称这种人为“火形之人”，并指出“火形之人，……急心，不寿暴死”。不过，一旦他们认真开始改正，不再终日紧张、忙乱，疲于奔命；学着有张有弛，有劳有逸，开始关心周围事物，培养新的兴趣，其健康状况随之有明显改善。许多经过这种适应性改变的老心脏病病人，症状会越来越轻，健康状况也越来越好。