

浅谈情志与健康

衡阳市中医医院 张状金

“人生最大的成功就是健康地活着!”我们人人都希望活得健康,活得长寿,所以我们都希望好好养生。今天我们谈谈情志与健康的关系、谈谈情志在养生中的作用。

《素问·举痛论》云:百病皆生于气也,怒则气上、喜则气缓、悲则气消、恐则气下……惊则气乱,劳则气耗、思则气结。早在几千年前,我们的祖先便认识到了情志对我们的健康至关重要。

中医认为,脏腑精气是情志活动的物质基础,情志活动与心肝脾肺肾五脏关系密切。一般情况下,适度的情志表达是脏腑功能正常情况下对外界环境刺激的反应,不会导致和诱发疾病。但是如果情志变化超越了人体的生理和心理的适应调控能力,便会产生一些难以排解的负面影响,其结果会造成阴阳气血异常,脏腑功能失常,气血津液损伤,从而诱发和导致疾病的产生。在历史上和现实生活中,因为情志导致的疾病,甚至直接因情志致死的情况,我们屡见不鲜,这里就不一一列举了。

那么,我们怎样才能通过情志养生呢?中医讲究恬淡虚无、百病不生。但我们都是俗人,做不到恬淡虚无,我

们普通人应该如何调理情志呢?

一、小喜养心。笑可以带来健康,笑可以让身体放松、血压下降,减轻心脏的负担;使肠胃功能活跃,自律神经也能够取得平衡,所以在日常生活中,我们可以多笑笑,多乐乐,有事没事,让自己笑一笑。但凡事都要讲究一个“度”,一旦喜乐无极,超过了正常限度,就可以导致病变。“喜则气缓”,欢喜过度可致心乱神散,思想不集中,甚至出现哭笑无常,或精神失常。

二、想哭就哭,别压抑自己。美国南弗罗里达大学研究发现:落泪让90%的哭泣者的情绪达到了明显改善,哭泣能比抗抑郁药起到更好的自我安慰和提升情绪的作用。哭泣能释放毒素。哭泣不仅能清洁心灵,还能让身体洁净。所以当我们遇到伤心、难过的事情时,我们不妨让自己哭一哭,哭泣是上天赐给人们的神奇礼物。但如果哭得过度,则会冲垮精神防线,打破心理平衡,给身心带来伤害。

三、遇到愤怒的事情时。先深呼吸一口气,尽力将气呼出,呼气出尽,排尽肺泡中残余的废气,然后再深吸

呼吸,让空气、氧气在肺腔、体腔里打转转,然后缓缓呼出。如此几次,将注意力专注于你的呼吸,这时你会忘记一切,融入虚空。几次深呼吸过后,你思绪清晰,头脑冷静,你再来看眼前发生的事情,感觉就不一样了,处理的方式也就会大有不同。

四、培养良好的兴趣爱好。爱好是陪伴人们一生的东西,良好的个人爱好对人的影响很大。她可以成为一种积极向上的精神支柱,成为人的精神寄托,良好的兴趣爱好让我们变得更加热爱生活,热爱生命。

五、走进大自然,亲近大自然。走进大自然,可以呼吸清新的空气,我们会发现自然的神奇与广袤,会让我们对大自然充满敬畏之心,从而让我们变得心胸开阔。同时,经常性地走进大自然,也锻炼了我们的身体。

《管子》将“善心、定心、全心、大心”等作为最理想的生理状态,以这些作为内心修养的标准。具体地说是三点: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,就是要专心致志,不受万事万物干扰,则能心身安乐。

害。当然如果是患有热病还没有痊愈的人,可能就要适当注意,不要穿刚晒过或烤过的衣服。

6、忌汗出扇风

这个也要灵活看待,如果是三伏天,身体时刻都有汗,拿扇子扇风取凉是很正常的。这里说的忌汗出扇风是指气温不太高,因运动而出汗时,不要贪凉而扇风,或立刻喝冷饮。扇风虽然很惬意,但风为诸邪之首,带着寒邪或湿邪不知不觉地就袭入体内了。

7、忌灯烛照睡

有些人喜欢开着灯睡觉,这也不好。因为光明的性质是属阳的,人的睡眠需要阳气入阴,有灯光照射就使得阳气难以下潜入阴,容易造成神魂不安,影响睡眠质量。

8、忌子时房事

一天之中,阳气最旺的时候是白天,可阳气的初生却是在半夜子时(23:00-1:00)。这时阳气刚刚发芽,非常娇气,如果不加以爱护而行房事,会使这点稚阳熄灭,第二天的阳气就不会充足,易生疲倦。

9、忌夏月凉水抹席,冬月热火烘衣

这两个习惯可能并没有那么大的危害,现在也很少有人烘烤衣服了,但是本条仍然有现实意义,也就是不能图一时的痛快而违反季节规律。夏天不要贪凉,把空调温度调得过低,容易导致出汗不足,气机不能充分打开;冬天也不能贪热,把暖气开得过热,容易导致出汗太多,精气外泄。

10、忌久观场演剧

这一条是劝我们注意养神。现在电视网络娱乐节目非常多,不能过分沉迷于此,因为在观看节目的时候,我们的精神会不知不觉地随之而动,不再注意体内的感受。

中医认为,心是“君主之官”,如果君主整天追逐声色犬马,就不能很好地体察民情,身体有了不平衡也不能随时感知。所以娱乐要适度,避免久视久听而伤神。

据《生命时报》

喝茶也要看体质

茶分凉性、中性和温性。茶如此,人亦如此。有的人体寒,有的人体热,有的人体湿,所以喝茶也要因人而异。

血瘀质——山楂红糖茶

血瘀就是血脉运行不畅,以肤色晦暗长斑、口唇舌质紫黯等表现为主要特征。

山楂与红糖都是活血化瘀的良药,二者配伍既可通瘀又可补血,非常适合因体质寒凉、虚寒瘀滞、气血运行不畅造成的痛经、经期推后、量少等月经不调的女性,秋冬季节尤其适宜。

做法简单,取山楂8~10枚,洗净、去核、掰碎,用开水冲泡或煮20分钟,加入红糖调匀即可。

阳虚质——三花茶

最典型的症状是畏寒怕冷、手脚冰凉。除少部分是先天阳气不足外,大多数人都是因为日常贪食冷饮,长期熬夜等不良习惯所致。阳虚病人不妨试试三花补阳茶:康仙花3克、天山雪莲花2克、人参花2克,沸水冲饮。这三种花都是不可多得的调养肾阳、补益元气的宝贝,对改善阳虚体质有很好的功效。

气郁质——双花茶

双花茶特别适合气郁体质者饮用,对改善心情抑郁有很好的帮助。不过,茉莉花性偏散,容易伤人正气,肾虚、中气不足的人要慎用。这里给大家推荐一道疏肝解郁的茶——双花茶:玫瑰花和茉莉花各20克,开水冲泡5分钟即可。

阴虚质——枸杞菊花茶

人体由阴阳组成,阴出现亏虚,即人体津液、精血等阴液不足,从而无法制约阳气,就会形成阴虚阳亢,以口燥咽干、手足心热、盗汗、皮肤干燥等表现为主要特征。阴虚火旺之人调养的原则是滋阴养血、补肝肾阴,一个简单有效的茶疗养生法是枸杞菊花茶:取菊花5朵,枸杞10克,稍加清洗后用开水冲泡即可饮用。

痰湿质——三宝茶

痰湿体质的人多伴有脾胃功能失调、内分泌失调等,以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等表现为主要特征。在这里推荐三宝茶:菊花、陈皮、普洱茶各5克,共同研成粗末,用纱布袋包好放入杯中,沸水冲泡即可饮用。痰湿体质者常喝三宝茶,能预防高血脂、高血压、高血糖的产生,缓解“三高”症状。

湿热质——五花祛湿茶

湿热体质的人常常面垢油光,多有痤疮粉刺,常感到口干口苦、伴有口气,这类人大多舌苔黄腻、眼睛红赤、心烦体倦。五花祛湿茶非常适合这类人群日常饮用。取金银花、木棉花、鸡蛋花各50克,菊花、槐花各30克,加清水3000毫升,文火沸煮半小时,滤取汤汁,稍凉后调入200克蜂蜜即成。

气虚质——黑茶黄芪茶

气虚的人往往体形不正常,要么过于消瘦,要么是偏胖,同时还伴有疲乏无力、面色苍白、心悸气短、爱出汗等表现。气虚的人抵抗力较差,易患多种疾病。气虚首选黑茶。黑茶长于调节胃动力,改善气虚引起的食欲不振、腹胀等症。其次,中药里的补气良药——黄芪,也是气虚者的必选。

黄芪红枣茶是一道非常有代表性的针对气虚患者的药疗方:黄芪30克、红枣一把,加水煎煮30分钟即成。

特禀质——固本增免茶

过敏体质、有家族遗传病史或先天性疾病的人都属于特禀体质。中医认为,调理应以益气固表、养血消风为主,减少过敏症状的发生和加重。这里推荐固本增免茶:桂花1克,绞股蓝、康仙花各2克,黄芪、枸杞各5克,加入300毫升水,煎煮去渣,分次饮用即可。此茶可益气固本,增强机体免疫力。

据《生命时报》

清代养生家徐文弼:

中医养生有“十忌”



(资料图)

日常生活中一些看似无大碍的习惯,却可能上了中医养生的黑名单。清代养生家徐文弼曾在其所著的《寿世传真》中提出了“十忌”,认为养生应当首先从生活入手,避免十大不良习惯。这些戒律在现今也有很多借鉴意义。

1、忌早起科头

“科头”即不戴帽子。早晨是阳气初生的时间,这时的阳气像树苗,虽然生长势头很旺,却十分柔弱,很容易受到寒邪的侵袭。

阳气的特性是向上走,所以从人体来讲,头部是阳气汇聚的地方,如果早上出门不注意头部保暖,很容易让寒邪入脑,造成疾病。

2、忌阴室贪凉

人的身体要保持健康,必须阳气旺盛,而阳气很怕受到阴邪的侵犯。如果一个房间不能受到阳光的照射,就会阴气较重,气温较低,寒邪容易侵袭体表,甚至由表入里造成一系列

疾病。当然,现代人居住楼房,很难保证每间房屋都有阳光,这时就需要借助暖气或空调,保持房间温度。

3、忌湿地久坐

真正的湿气不能直接进入体内,但机体之气和外界之气是相互感应的,外界之湿是一种滞缓之气,感应到体内则使机体的气机也运行缓慢,从而在体内生成湿邪。因此要避免在潮湿的环境中停留过久。

4、忌冷着汗衣

在气温较低的情况下,一出汗衣服会马上变得湿冷,此时皮肤的毛孔是张开的,对外邪的抵抗能力下降,寒湿很有可能乘虚而入。因此,出大汗以后要及时把汗擦干,并更换干燥衣物。

5、忌热着晒衣

徐文弼认为久晒之衣有热毒,不宜立刻上身。这可能有些夸张了,衣服晒得干爽以后,即使还有一定热度,也不至于对身体健康造成什么危