



庄子养生思想：少私、清静、寡欲、乐观



庄子，本名庄周，是我国战国时期杰出的哲学家，84岁寿终，可以说是古代的老寿星。他终生不仕，一直过着贫困生活，有时甚至以编织草鞋为生。他的哲学著作《庄子》，是我国古代哲学的重要文献。庄子主张“无为”，顺其自然，同时强调任何事物都是相对的，他的长寿和养生经验与他的哲学观念是紧密相联的。

庄子主张一切顺其自然。他的人生态度，可以用八个字概括，即：少私、清静、寡欲、乐观。他生活艰辛，“衣大布而补之”，有时借米糊口。对这些他都抱无所谓的态度。他的妻子死了，惠子去吊唁。他不但哭，反而坐在尸体旁边，敲着瓦盆唱起来。惠子指责他为什么不哭而歌，他坦然地回答说：“开始我也很悲痛，后来仔细一想，人是怎么来到这个世上，又是怎样离开这个世界的呢？原来人是由气即自然界的非生命物质变化而来，气聚成形，气散则死。现在人的形体已死，又将变成非生命的物质了，故以鼓盆而歌，欢送和庆祝我的妻子重新回归自然。”这番话未必全对，但庄子超然豁达的人生态度却是值得提倡的。现实生活中，如果我们遇到令人不愉快的事情，可以学习庄子超然豁达的人生态度来对待。

少私

庄子认为私心是百病之根。一个人只有心底无私，才能胸怀大志，不计较个人的功名利禄，才会知足常乐，坦荡乐观；陶铸先生所言“心底无私天地宽”也是这个道理。

庄子说：“平易恬淡则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。”他认为，人难以脱离世俗的制围，人对物欲的“私心”是万恶之源，百病之根。人一旦被“私心”掌握，就会失去正常人的心态，变得贪得无厌，就必然会伤身害命。一个人如果能够保持平易恬淡的心态，“无为而治”，没有私欲那么邪气就不能侵入，就不会形劳精亏导致积劳成疾。他认为只有心底坦荡，气定神闲，以平常心对待人生，知足常乐才能益寿延年。

清静

庄子认为“忘我、无欲”，是保持平静心态的基础，

也是身心健康的前提。只有做到气定神闲，无欲无求，养护好精神，才能保持身体健康无疾病。现代医学研究认为，如果一个人终日内心惶惶就会引起内分泌失调，造成免疫力下降，必然百病丛生。

庄子特别重视修心养性，认为一个人的心境会影响到人的精神面貌和身体状况。一个人要做到心境平和、超然自在，很重要的一点是保持心理平衡。

庄子的《在宥》篇中“黄帝问道”讲的是黄帝听说广成子在崆峒山上修行，通晓了宇宙大道，前去求教的故事。广成子围绕心理修养，向黄帝讲述了自己的见解，实际这也是庄子的指导思想。他认为，心理修养着重于两个字：静、清。静与动、清与浊是相对立的。动则会劳累，劳累了精气就会外溢；浊则会混杂，混杂了神情就不得安宁。为了不使精漏神游，就要使内心清静，内心不烦躁，外物就不会干扰。中医学认为，神是人的生命主宰，神不安，就会影响人体的正常生命活动，神又喜静，只有静才能养神，一个人若是整天忙得神不守舍，难于达到静的状态，健康就会受到威胁。这个时候，就当通过人为的方式，像庄子说的清静养神，以达到神静的目的。

寡欲

庄子在《庄子·天地》里指出人的五种欲望的“失性”后果：“一曰五色乱目，使目不明；二曰五声乱耳，使耳不聪；三曰五臭熏鼻，困扰中颡；四曰五味浊口，使口厉爽；五曰趣舍滑心，使性飞扬。此五者皆生之害也。”他认为人的视觉、听觉、嗅觉、味觉和思想，都存在欲望的要求，对这些欲望应该顺其自然，满足它们的要求。同时应把握好尺度，决不能放纵。因为任何事物都是相对的，把握不好尺度就容易滑向另一极端。如果放纵自己的欲望，就会出现“失性”的行为，招致祸端或酿成疾病。所以只有节制嗜欲才有助于健体强身。庄子的节欲强身观点是我国古代养生家的重要思想之一，对我们今天的养生保健仍具有重要的指导意义。

庄子还特别强调“人欲不可饱，亦不可纵”，纵欲必招祸染病。少性欲不会损精伤神，节食欲不会劳气伤身，寡得欲不会积虑伤心。

乐观

庄子认为，人生在世要乐观豁达，他曾形象地比喻说，水泽里的野鹤，十步一啄，百步一饮，逍遥自得，情绪乐观，因之得以保生；而笼中的鸟儿，郁郁寡欢，意志消沉，羽毛憔悴，低头不鸣，因之难以全生。

庄子对人生态度的八个字，高度概括了他的养生思想。我国道家、儒家、佛家等多家学说中，都提到调神摄生的首要思想是静养，而静养的关键是养心。心静则神清，心定则神凝，心神清明，就会使人体气充盈而身体健康。

我国最早的中医典籍《黄帝内经》从医学角度提出了淡泊之心对于人体养生、防病的作用。人们应避免遭受自然界的四时不正之气的侵袭，精神上应保持淡泊、坦然、寡欲的状态，这样才能使人体的真气正常运行，精神二气才能固守于体内。保持清静、恬淡而虚无之心，排除私心杂念，专一从事工作和学习或自己喜爱的事情，才能“神气内守”，身心安康。庄子的乐观思想是长寿的一大要素。医学研究表明，一个人的性格与身体是否健康和所生疾病有着密切的关系。性格积极、乐观的人不易患精神病、慢性病或重大疾病，即使患病也能因精神因素而较快康复，但不良性格对人体的健康有很大的影响，容易使人患大脑、内脏、精神方面的疾病。庄子主张寡欲是符合中医养生观念的。其八字人生态度至今对我们仍深有教益。

据《中国中医药报》



冬季睡眠不好 如何调节才管用？

有关专家称，近七成上班族存在睡眠障碍。专家指出，过晚睡觉会“耗杀阳气”，过晚起床会“封杀阳气”，晚睡晚起就叫“双杀”。下面，我们且看看专家们是如何对此做解释的吧。

根据中国睡眠研究会提供的数字，从门诊量统计，工作人员中有65%的人存在睡眠障碍。这还不包括那些已出现睡眠障碍，但没有去门诊就医的人。

每周三次失眠，持续一个月就应就医

长期失眠是一种信号，它在提醒你：身体出状况了，有可能是心理问题，也有可能是其他疾病引起的，应该及时就医。但什么程度的失眠才需要就医呢？

如果每周有3次以上睡眠障碍，且持续1个月以上者，就应引起高度重视，及时就医。有研究表明，睡眠障碍会影响人的学习、记忆、情感等，导致心理疾病增加，很多心理和精神疾病存在严重的睡眠障碍。而且长期睡眠障碍是导致慢性疲劳综合征、高血压、冠心病、糖尿病、脑血管病的重要原因之一。

如何调理睡眠

- 1、泡个热水澡

轻轻松松泡个热水澡，可以促进副交感神经发挥功效，就可以帮助入睡。

提醒你：泡澡水温可别太高！高温会让体温上升刺激交感神经，否则就不要一泡完澡就立即上床，不然，会得到反效果唷！

2、做个柔软操

睡前做伸展、柔软操，放松一整天的紧张情绪，也能让副交感神经发挥作用，帮助入睡喔！

提醒你：千万别做过于激烈的运动，反而会促使脉搏跳动次数增加，让交感神经过度旺盛，就更没办法好睡了！

3、白天多到户外走走

白天可以尽量到户外走一走、动一动，最好是做一些促进流汗的运动。

让交感神经的功能大于副交感神经，使自律神经恢复正常，这样，不但早上有精神，晚上更容易入睡。



生活健身

脱发更严重怎么办？斑秃的治疗小偏方

脱发是指头发脱落的现象。正常脱落的头发都是处于退行期及休止期的毛发，由于进入退行期与新进入生长期毛发的毛发不断处于动态平衡，故能维持正常数量的头发，以上就是正常的生理性脱发。病理性脱发是指头发异常或过度的脱落，其原因不少。

脱发的主要症状是头发油腻，似擦油一般，亦有焦枯发蓬，缺乏光泽，有淡黄色鳞屑固着难脱，或灰白色鳞屑飞扬，自觉瘙痒。若是男性脱发，主要是前头与头顶部，前额的发际与鬓角往上移，前头与顶部的头发稀疏、变黄、变软，终使额顶部一片光亮或有一些茸毛；女性脱发在头顶部，头发变为稀疏，但不会完全成片的脱落。

根据现代皮肤医学的脱发从毛囊的角度来划分，一般脱发可分成两种基本类型：

由于毛囊受损造成的永久性脱发，和由于毛囊短时间受损造成的暂时性脱发。

永久性脱发即常见的男性秃顶。在某些欧洲国家，男性的秃顶率高达40%。永久性脱发(即男性型脱发)的掉发过程是渐渐产生的。开始时，前额部的头发边缘明显后缩，头顶部头发稀少；然后逐步发展，最后会发展到只剩下头顶部，头两侧一圈稀疏的头发，其主因有三：遗传因素；血液循环中男性激素的缺乏或失调；过于肥胖。

除此以外，多种皮肤病或皮肤受伤留下的疤痕，天生头发发育不良，以及化学物品或物理原

因对毛囊造成的严重伤害均可造成永久性脱发。

斑秃的治疗小偏方：

斑秃治疗小偏方1

药材：熟干地黄2000克，杏仁500克(汤浸、去皮尖、双仁、研如膏)，河黎勒皮250克。

制法：将药捣碎为末，杏仁令匀，炼蜜和调，用杵捣200-300下，做成梧桐子大丸药。每丸用温水送下，饭前服，渐加至40粒为度，忌生葱、萝卜、大蒜。

斑秃治疗小偏方2

药材：红花、枸杞子、何首乌、桑白皮、川芎等。

功效：由红花、枸杞子、何首乌、桑白皮、川芎等为原料提取而成。刺激神经丛并促使恢复正常，从而达到血管舒缩正常。营养毛囊并激活毛囊，毛囊从休眠状态渐渐恢复正常工作。在双重作用下，发灵同时清除毛孔中的代谢物，并露出清晰毛孔，新发会慢慢长出，逐渐变成和正常头发一样的黑发。在施药过程中，经过几次涂抹后，能看到毛囊呈现出来。

斑秃治疗小偏方3

药材：何首乌、枸杞、黄精、黄芪、淫羊藿、丹参。

功效：由何首乌、枸杞、黄精、黄芪、淫羊藿、丹参这几种中药组成。益气补血，滋养肝肾，改善脑血流供应，调节免疫，治疗脱发头发早白属血气不足肝肾亏虚者。

据人民网

孙思邈葱管治尿闭

孙思邈是我国古代著名医学家，他非常提倡医德，强调医生要时刻为病人着想。

一次，一位得了尿闭症的病人找到他，痛苦异常地说：“救救我吧，医生。我的肚子胀得实在难受，尿脬都快胀破了。”

孙思邈仔细打量这病人，只见他的腹部像一面鼓一样高高隆起。病人双手捂着肚子，呻吟不止。

孙思邈见状心里非常难过，他想：尿流不出来，大概是排尿的口子不灵。尿脬盛不下那么多尿，吃药恐怕来不及了。如果想办法从尿道插进一根管子，尿也许就能排出来。

孙思邈决定试一试。可是，尿道很窄，到哪儿去找

这种又细又软、能插进尿道的管子呢？正为难时，他忽瞥见邻居家的孩子拿着一根葱管吹着玩。孙思邈眼睛一亮，自言自语道：“有了！葱管细软而中空，我不妨用它来试试。”

于是，他找来一根葱管，切下尖头，小心翼翼地插入病人的尿道，并像那小孩一样，鼓起两腮，用劲一吹，果然，病人的尿液从葱管里缓缓流了出来。待尿液放得差不多了，他将葱管拔了出来。病人这时也好受多了，直起身来，连连向孙思邈道谢。

在医学史上，孙思邈是世界上第一个发明导尿管的人。

名医故事

