



东南大学MOOC

传统文化与中医养生

各论：中医养生的方法和应用

第八章 精神养生

主讲：朱欣佚

东南大学医学院
东南大学附属中大医院
2014年9月第8版



第一讲

精神养生是最高级最重要的养生方法



精神和精神养生

- 精神是指人的意识、思维活动和一般心理状态。
- 精神养生法，是指通过净化人的精神世界，自动清除贪欲，改变自己的不良性格，纠正错误的认知过程，调节情绪，使自己的心态平和、乐观、开朗、豁达，以达到健康长寿的目的。



养生方法有多少

- 所有的维护我们健康的行为和思想，都是养生。
- 养生就是我们生活的全部，包括一言一行、一举一动、以及全部的思想。
- 养生的方法有初级和高级之分。



初级养生与高级养生

- 困了睡觉、饿了吃饭、渴了喝水、累了休息、冷了穿衣等等这些都是在养生。（初级养生）
- 早睡早起、规律睡眠；规律三餐、营养均衡；主动饮水、喝什么水？主动放松；春捂秋冻。
（高级养生）



常用的养生方法

- 精神养生、睡眠养生、饮食养生、药物养生、运动养生、针灸、推拿、按摩、娱乐养生、浴身保健、房室养生……（主要分为精神、动形、固精、调气、食养、药饵等六大学派。）
- 《淮南子》：“神清志平，百节皆宁，养性之本也；肥肌肤，充肠腹，供嗜欲，养性之末也”。



东南大学MOOC

第二讲

形神学说是精神养生的理论基础



什么是形神学说

- 形即形体和体质。
- 神是指人的理智、意识、思维、记忆等内在的精神活动，及其外在表现。
- 二者的辩证关系是相互依存、相互影响、密不可分的一个整体。（形神合一）



形神合一

- 形神合一在于说明心理和生理的对立统一、精神和物质的对立统一、本质和现象的对立统一。
- 形神合一包括两个方面：形神合一生命观和形神共养观。



形神合一生命观

- 神为生命之主，人的生命活动概括起来可分为两大类：即以物质、能量代谢为主的生理性活动；另一类是精神心理性活动（也可以把它定义为信息传导活动）。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、整体规律。



形神合一生命观

- “虽神由精气而生，然所以统驭精气而为运用之主者，则又在吾心之神。”（张景岳）



形神共养观

- 不仅要注重形体的保养，而且还要注重精神的保养，使得形体健壮，精神充沛，二者相辅相成、相得益彰，从而形体和精神得到均衡的发展。



形神共养观

- 魏武将见匈奴使，自以形陋，不足雄远国，使崔季珪代，帝自捉刀立床头。既毕，令间谍问曰：“魏王何如？”匈奴使答曰：“魏王雅望非常，然床头捉刀人，此乃英雄也！”魏武闻之，追杀此使。

（《世说新语》）



形神共养观

- 扁鹊见蔡桓公，立有间。扁鹊曰：“君有疾在腠理，不治将恐深。”桓侯曰：“寡人无疾。”扁鹊出，桓侯曰：“医之好治不病以为功。”居十日，扁鹊复见，曰：“君之病在肌肤，不治将益深。”桓侯不应。扁鹊出，桓侯又不悦。居十日，扁鹊复见，曰：“君之病在肠胃，不治将益深。”桓侯又不应。



形神共养观

- 扁鹊出，桓侯又不悦。居十日，扁鹊望桓侯而还走。桓侯故使人问之，扁鹊曰：“疾在腠理，汤熨之所及也；在肌肤，针石之所及也；在肠胃，火齐之所及也；在骨髓，司命之所属，无奈何也。今在骨髓，臣是以无请也。”居五日，桓侯体痛，使人索扁鹊，已逃秦矣。桓侯遂死。



形神共养观

- “神明则形安”，“守神而全形”。
- “形伤则神气为之消”。
- “善养生者，可不先养此形以为神明之宅？善治病者，可不先治此形以为兴复之基乎？”
- “守神全形”和“保形全神”是在形神合一理论指导下的对立统一规律在养生学中的应用。（张景岳）



东南大学MOOC

第三讲 修德怡神





精神养生的主要内容

- 修德怡神
- 调志摄神
- 四气调神



修德怡神

- “德润身”、“仁者寿”、“大德必得其寿”。（孔子）
讲道德的人，待人宽厚大度，才能心旷神怡，体貌安详，舒泰得以长寿。
- 从生理上来讲，道德高尚，光明磊落，性格豁达，心理宁静，有利于神志安定，气血调和，人体生理功能正常而有规律的进行，精神饱满，形体健壮。



道德和道德的功能

道德是人们调整人、社会、自然之间关系的根本指导原则。

- 认识功能
- 调节功能
- 教育功能
- 评价功能
- 平衡功能



道德的认识功能

- 道德是引导人们追求至善的良师。它教导人们认识自己，对家庭、对他人、对社会、对国家应负的责任和应尽的义务，教导人们正确地认识社会道德生活的规律和原则，从而正确地选择自己的生活道路和规范自己行为。



道德的调节功能

- 道德是社会矛盾的调节器。人生活在社会中总要和自己的同类发生这样那样的关系，因此，不可避免地要发生各种矛盾，这就需要通过社会舆论、风俗习惯、内心信念等特有形式，以自己的善恶标准去调节社会上人们的行为，指导和纠正人们的行为，使人与人之间、个人与社会之间关系臻于完善与和谐。



道德的教育功能

- 道德是催人奋进的引路人。它培养人们良好的道德意识、道德品质和道德行为，树立正确的义务、荣誉、正义和幸福等观念，使受教育者成为道德纯洁、理想高尚的人。



道德的评价功能

- 道德是公正的法官。道德评价是一种巨大的社会力量和人们内在的意志力量。道德是人以“善”“恶”来评价社会现象来把握现实世界的一种方式。



道德的平衡功能

- 道德不仅调节人与人之间的关系，而且平衡人与自然之间的关系。它要求人们端正对自然的态度，调节自身的行为。环境道德是当代社会公德之一，它能教育人们应当以造福于而不贻祸于子孙后代的高度责任感，从社会的全局利益和长远利益出发，开发自然资源发展社会生产，维持生态平衡，积极治理和防止对自然环境的人为性的破坏，平衡人与自然之间的正常关系。



修德的关键

- “养生以修德为首务，修德以修心为中心”。
- “修身以道，修道以**仁**。”（孔子）
- “性既自**善**，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。”（孙思邈）



怎样修德

- 少私寡欲：“见素抱朴，少私寡欲”
- 知足常乐：“乐莫大于无忧，富莫大于知足”（老子）
- 心胸豁达：性格开朗，心胸坦荡，气量大。
- 多行善事：多做些助人为乐的好事，从中体验到幸福感和满足感。



东南大学MOOC

第四讲 调志摄神



什么是情志

- 传统医学所称的“情志”，指人对外界客观事物的刺激所做出的情绪方面的反应，中医将其概括为七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。



七情首先是正常的精神生理现象

- 感情的表露乃人之常情，是本能的表现；
- 各种情志活动都有抒发自己感情、起着协调生理活动的作用；
- 情绪压抑而不能充分疏泄，便对健康有害；
- 恰当而有目的、合理地使用感情，则有益于健康。



情志太过则为害

- 七情致病，是直接影晌相应的内脏，使脏腑气机逆乱，气血失调，从而导致各种病证的发生。



七情与五脏的生理关系

- 心在志为喜
- 肝在志为怒
- 脾在志为思
- 肺在志为忧
- 肾在志为恐



过度情志活动对五脏的影响

- 怒伤肝
- 喜伤心
- 思伤脾
- 忧伤肺
- 恐伤肾



情志对气机的影响

- 怒则气上
- 喜则气缓
- 悲则气消
- 思则气结
- 恐则气下
- 惊则气乱



东南大学MOOC

第五讲 如何调志



调志之法

- 节制法
- 疏泄法
- 转移法
- 情志制约法



节制法

- 遇事戒怒
- 宠辱不惊



疏泄法

- 直接发泄
- 疏导宣散（自我安慰）



转移法

- 升华超脱
- 移情易性



情志制约法

- 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。



情志制约法

- 怒伤肝，悲胜怒；（以悲制怒，以怜悯苦楚之言感之）
- 喜伤心，恐胜喜；（以恐治喜，以恐惧死亡之言怖之）
- 思伤脾，怒胜思；（以怒制思，以污辱欺罔之言触之）
- 忧伤肺，喜胜忧；（以喜治悲，以谑浪戏狎之言娱之）
- 恐伤肾，思胜恐。（以思治恐，以虑彼忘此之言夺之）



第六讲 四气调神

- 顺应四时气候的特点，以调摄精神情志。



春季养生

- 春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。



夏季养长

- 夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟，奉收者少，冬至重病。



秋季养收

- 秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。



冬季养藏

- 冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。