

图书在版编目(CIP)数据

养生先养心 / 吴思振著. —西安: 陕西师范大学出版社, 2009.4
ISBN 978-7-5613-4616-7

I. 养... II. 吴... III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 033160 号

图书代号: SK9N0122

责任编辑: 秦 岭

版型设计: 刘文极

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 17

字 数: 220 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-4616-7

定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

前言 养生更要会养心

现在,国人重视养生已经到了前所未有的程度:吃到嘴里的,要分红、绿、黑、白、黄;补进体内的,还得是维生素——A、B、C、D、E,一样不能少;运动锻炼,讲究动得少、减得多,年轻人瑜伽,老年人太极……这还不算,什么食品营养师,健康顾问,家庭医生,各色维护健康的职业也应运而生。

全民重视身体健康是好事,这说明社会发展的整个物质文明程度提高了,大家的生活水平提高了,都意识到要在生活的质量上下点工夫。但是,这其中却存在着一个问题,人们往往注意了养生却忽视了养心。

心是什么?心有两种概念,一是指人体器官的心,也就是心脏;二是指人的思想、态度和情绪。可以说前者是有形之心,后者是无形之心。

先说说这有形之心。人体要维持生命,必须通过血液循环系统供应氧气和其他必需的营养物质,而心脏正是这套系统运行的动力源泉。依靠心脏的收缩泵出血液,再通过遍布人体的大小血管流入全身各脏器,供其使用。

心脏的重要性不言而喻,然而心脏的亚健康状态却常常被人们所忽视。工作压力引发的不健康生活方式和饮食习惯,常常会引起心脏的损耗。据统计,心血管疾病是全球发病率最高、死亡率最高、致残率最高、并发症最多的疾病。心脏病低龄化也已成为一个世界性的问题。以前心肌梗塞的患者主要集中在 60 岁以后,现在 20 多岁的急性心梗患者已非罕见,40 岁以后心梗的



发病现象更是普遍。如今生活好了,心脏健康却频频亮红灯,以前的老年病,现在却频频光顾年轻人,这其中的原因不能不令人深思。

再说说这无形之心。一位外国专家曾指出,在生活达到温饱程度的社会,导致人们生病或短命的最大原因,多半都来自于人的精神层面。这“精神”说的就是,人活着除了依靠健康的机体之外,还要有一个健康的心态。

繁忙的生活中,很多人注意了物质却忽视了精神;注意了存在却忽视了意识;注意了有形的却忽视了无形的;注意了活着的数量却忽视了活着的状态。所以,抑郁症患者的大量存在,人与人关系中的种种猜疑、争斗,以至于拔刀相向,对金钱的贪欲,对肉欲的放纵,无一不给个人和家庭带来了痛苦。这些现象是果,产生这些果的原因有多种,而其中最为重要的一点就是忽视了养心。

我所说的养心就是调整自己的心态,保持一份平和,一份淡定,一份荣辱不惊。若无闲事挂心头,便是人间好时节。也许有人会说这是站着说话不腰疼,自己小日子过得滋润,自然好心情。然而人生在世,有谁会一辈子都是顺顺利利的?我也曾在人生的道路上遭遇过不如意。那时我在下班后,会直接到离家不远的一所医院的急诊室前坐上一阵子,看那些或贫或富或丑或美的形形色色的患者。他们的希望有的就是想可以坐起来,有的就是想可以喝口水,有的就是想说句话,有的就是想舒服地喘上一口气……看过之后,我觉得自己已经是太幸运了。我可以喝水!可以坐着!可以说话!可以自由地呼吸!等到我从医院走出来的时候,又可以神清气爽地去直面人生了!

无论是有形之心还是无形之心,都需要我们的滋养与爱护。有形之心,需要五谷杂粮瓜果蔬菜等营养,还要经常运动,才能强心健体,健步如飞;无形之心,需要有精神食粮来滋补,还要不断修炼,才能心安理得,快乐安详。愿您能通过本书得到有益的启示,同时收获一份好心情!



目 录

前 言

第一章 观念养心必读篇

“心”问题不容小觑 /3

揭开“真心”面纱 /6

君主之官——中医的“心”理论 /10

第二章 防病养心必读篇

先天遗传，后天可防 /15

心律失常：分清轻重缓急 /17

高脂血：血液中的危机 /21

高血压：情绪不稳增压力 /24

糖尿病：血糖失控伤身体 /27

冠状动脉硬化：血管清淤是关键 /30

察“颜”观色早发现 /33



第三章 生活养心必读篇

- 体重与心病的距离 /37
- 胆固醇：心脏杀手？ /41
- 牙齿不洁，心脏遭殃 /45
- 噪声让人“心慌慌”/47
- 一天一包烟，心脏病恹恹 /49
- 心脏也经不住“熬”/51
- 工作能养活你，也能毁了你 /56
- 神奇洋葱头，降压显奇效 /62
- 把好水质关 /67
- 今天你运动了吗 /74
- 警惕心梗“声东击西”/79

第四章 儿童养心必读篇

- 肥胖：儿童心脏隐患 /85
- 先心病：儿童健康“头号杀手”/89
- 让胎儿远离先心病 /91
- 先心病儿童的护理 /94

第五章 女人养心必读篇

- 心脏“三期”预防 /99
- 55 逢凶，女性进入“心危期”/102
- 血压升高，“一箭双雕”/105



低质婚姻，伤身更伤女人“心”/108

第六章 男人养心必读篇

人到中年，谨防“40岁综合征”/113

男人情绪也“闹心”/116

命悬一线：猝死 /119

改变不良习惯，心病风险降一半 /123

第七章 老年养心必读篇

年龄增长，脂血增高 /127

四季护心有讲究 /131

人到老年讲“六心”/136

闭目养神：最简单的安心小窍门 /139

穴位按摩护心脏 /143

省力不花钱的强心手指操 /147

足底按摩护心 /149

耳穴按压，活血保健 /152

小小药袋，养心护心 /157

第八章 急救养心必读篇

心绞痛 /163

急性心肌梗死 /165

心力衰竭 /167



心肺复苏法 /169

第九章 性格养心必读篇

性格与健康 /177

A 型性格,既是资产又是债务 /179

做个好心情的“B 型人” /182

第十章 怡情养心必读篇

七情太过,伤心上火 /187

热爱生活,知足和乐 /194

隐心山林,心宽体健 /198

花虽不语,相对怡情 /207

跳出健康,舞出生活 /212

湖边垂钓,胜吃补药 /217

书法绘画,调心寿长 /220

与书为友,长长久久 /223

听曲赏乐,悦耳悦心 /227

清茶一品,忙里偷闲 /231

修身养性,大德必寿 /236

第十一章 箴言养心必读篇

宽心谣 /243

宽心歌 /243

不生气歌 /244

养

生

先

养

心



老年养心歌 /244
开心曲 /245
常乐歌 /245
养心方 /246
养心歌 /247
莫恼歌 /249
静心歌 /249
养身歌 /250
修身歌 /250
寡欲歌 /251
寿字歌 /251
清字长寿歌 /252
十叟长寿歌 /252
长寿三字经 /253
长寿歌 /253
新长寿歌 /254
佛语养心 /255
禅语养心 /257

后 记

