

养心与养生

PB00006146 朱恒亮

中国悠久的历史，造就了内蕴丰富的传统养生保健文化，自古以来，中国的士大夫们就十分注重养生，注重“精气神”的保养。所谓调神、养心，就是要维护心理活动的正常协调和完整性，接纳自然，善于体验。

中医强调人的精神因素与身体健康的关系，提出了“神形相因”。认为人的形体与精神活动密切相关，即良好的精神状态可以增进人体健康与益寿延年，而不良的精神刺激可以致病：心理矛盾，无所适从能使血压升高；心情压抑、焦虑、烦躁可引起消化道溃疡；情绪剧烈波动和心情烦躁会成为癌细胞的活化剂；喜怒无常，心境时好时坏，沉迷在不切实际的幻想中，可诱发癔病；疑心重，喜嫉妒，遇事敏感，固执倔强，则易患偏执性精神病；性情脆弱，行为懒散，胆小怕事，爱钻牛角尖，社交能力差，也许会潜伏有精神分裂症；心境时而飘逸，精力过人，对任何事情都感兴趣，酷爱幻想，但很快情绪一落万丈，随之而来的是冷漠、乏味和孤独，极可能患情感性精神病。

可见养心是养生保健中重要的一个环节，在起起落落的人生旅途中，如何调节情绪，始终保持平静的心情，这就是养心的目的。有一位同学，从小学到初中，成绩都很优秀，到了高中，学习负担加重了。渐渐的，他承受不住压力，情绪变得很差，开始觉得身边的每个人都在和他竞争，于是和每个同学都相处不好，一个月内连续换了十来个座位，最后索性不去上课了，终于他的成绩跌到谷底了，只能中途辍学，转上中专了。这是发生在我身边的真人真事，医学上称为心理障碍。虽然换了新的环境后，他的病情有所好转，但也必须靠药物调节。专家表明绝大多数心理障碍与精神疾病患者都源于不能接纳自己，不能接纳自己所处的环境，致使他们的欲望扭曲了他们的认识，从而严重地损害他们的心理健康。所谓“心病还须心药医”，只有调节好情绪，懂得面对生活中的各种挫折，学会乐观的生活态度，才能真正解开心结。因而养生不仅要有健康的身体，还必须同时有健康的精神风貌，保持完整的心理状态，具备良好的社会适应能力，持有较高的修心养性境界。

拥有完整的心理状态，首先要学会泰然处之，处事达观。人生不会没有忧患，对

于日常生活中所遇到的种种复杂问题及任何重大变故，都要保持稳定的心理状态和达观的处世态度，要养成理智与冷静的德性，凡事从容以待，冷静思考，这样才能正确处理各种难题。

性格开朗，精神乐观也是养生健身的重要要素之一。对待问题要目光远大，心胸开阔，宽以待人，大度处事。在生活享受方面，要培养“知足常乐”的思想，不慕虚荣，不盲目追求名利和享受，培养幽默风趣感，做到笑颜常驻，笑口常开。

清朝有一位官员，年老失宠，精神抑郁，茶饭不思，请了不少医生诊治，吃些舒肝健脾，补气养血的药物，都不见效。后来听人们说有一位姓叶的医生治病如神，他就远道前往求治。叶医生认真地切脉看舌，观神察色。又详细询问病史后，提笔在处方上写了四个大字。患者接过处方，以为是仙丹妙药，如获至宝，赶忙到药店抓药。药店的伙计一看处方，上面并无药物名称，仅写“冲任失调”四字。冲任失调是妇科常见病，也就是我们今天所说的月经不调。伙计觉得可笑，一个老头子哪来的月经不调，这位医生太马虎了，就将处方还给患者。患者也觉得可笑，堂堂名医竟如此糊涂，连男女都分不清了。他拿着处方，一路笑着回到家中。此后他逢人就讲这个笑话，逗得大家哈哈大笑。他一个人感到孤独寂寞时，只要想起那张处方，就忍不住笑上一阵。说来也怪，过了一段时间，患者虽然没再求医吃药，但却觉得吃饭香了，睡觉好了，精神爽快多了。一天，他又特意去看叶医生，想指出他的疏忽大意。叶医生对患者说：“你的病已经基本上好了，不必再担心了。”患者忙辩解说自己并没有服叶医生开的药。叶医生笑了笑说：“你实际上已经服了我的药，只是不知不觉罢了”。

叶医生的灵丹妙药治好了患者的心病，是的，对于大多数人来说，更多是生活选择我们，而不是我们选择生活。当生活用一个面貌出现在我们面前时，我们一方面要努力向上，另一方面要学会适应它。

在正确认知的基础上，我们还应该学会适当的调节心情。当我们觉得烦恼时，可以选择运动，或者是自己感兴趣的任何一件事：诗歌词赋、琴棋书画、花木鸟鱼、艺术欣赏、古物收藏、旅游垂钓等。当我们专注于一件事时，精神有所寄托，有助于去除烦恼，陶冶性情，抒情畅志，保持健康的心理状态。

郑板桥一生坎坷，但他始终能以乐观的心情对待。他做官时，因为在灾荒之年为灾民请求赈济触犯了上司，结果被罢官。但是他并没有忧郁沮丧，也不为官场失意而郁闷不乐，而是骑着毛驴悠然回到故乡。从此专注于诗、书、画，安然幸福地过着老年生活。养心是养生保健的重要一环，我们不仅要有健康的身体，还应保持健康的心理状态，这样，才能在漫长的人生旅途中，健康幸福。