

## 心境健康人长寿

作者: 周靖竹(上海市科普作家协会会员、原《康复》杂志副总编辑)

■养心为主，健身为纲，药疗为辅。也就是说，健康人生，首先要健康心境；心境不健康，无病也有病；心境若健康，有病轻三分

■智者利用环境，改善人境，健康心境，幸运就会时常伴随自己

■自我养心，健康心境，关键要学会调摄，可以采用“顺、慎、和”三字诀

■“动静协调身心”，养身在动，养心在静

■我国传统中医学历来主张，对病人先用食疗，再体疗，最末才施于药石作药疗

当今大家都追求健康。确实，人生一旦失去了健康还拥有什么呢？即便腰缠千百万、上亿甚至几十亿钱财，如果丧失健康，英年早逝，结果也是“钱在银行，人去天堂”。

随着经济发展、生活水平的提高，人们都渴望在创造财富的同时创造健康，专家们也纷纷呈健康长寿的方略。笔者根据十多年执编《康复》杂志的实践，学习中医养生学、现代医学心理学及生命科学等体会，结合长期调查研究心得，认为人生健康的思路应该是：养心为主，健身为纲，药疗为辅。也就是说，健康人生，首先要健康心境；心境不健康，无病也有病；心境若健康，有病轻三分。其实，健康长寿的“金钥匙”就蕴藏在每个人自己的“心境”中。

### 正命·随命·遭命

人人都期望长命百岁。我国古代《尚书·洪范》中就说人寿可达 120 岁。现代生命科学研究，哺乳动物寿命应是性成熟期的 8-10 倍，一般共识人寿该在 102 岁左右。古今认知不谋而合。然而绝大多数人难以如此。我国解放初百岁以上老人有 3384 位；去年统计，百岁人瑞已有 17800 人，按全国总人数比例还是极少数。

其实人生有三命。两千多年前我国《春秋元命苞》提出：“行正不过得寿命，寿命者，起九九八十一；有随命，随命者，随行为命也；有遭命，遭命者，灾谴并发，阴阳散、忤暴气、雷至、灭日、动地，绝人命。”后人将 80 岁以上称“正命”，60 到 80 岁以下称“随命”，60 岁不到称“遭命”。旧社会天灾连年，人祸横流，环境不良，人境(人际关系)险恶，一般人“随命”而过，活到 60 岁算幸运，大庆“花甲重周”。社会平均寿命不到 40 岁。然而历史上也有不少 80 岁以上耄耋寿翁甚至百岁人瑞，探究奥秘，无不是个人心境良好，处世宽和，善于应对各种风险。

现今社会昌明，科学发达，太平盛世寿星多，我国不少地区平均期望寿命超过 70 岁。但对各自个人来说，局部天灾，意外人祸，疾病侵袭，尚未尽绝，依然存有正命、随命、遭命的不同命运。人们如果能有个健康的心境，积极预防非命，自觉改善随命，是可以争取达到寿终正寝的，获得 80 岁以上“正命”后，还可以精神矍铄地向百岁迈进。

### 环境·人境·心境

马克思说得好：人的本质是“一切社会关系的总和”。

谁都处于一定的环境之中，自然环境、社会环境、家庭环境，无不时刻与自身健康息息相关。谁都生活在现实人境之中，“一声好话引人笑，一句恶骂惹人跳”。外国先哲有道：“愚者困于环境，智者利用环境。”或智或愚，全出于个人心境素质之差异。现今社会环境与人境状况不断改善，但不尽人意时或难免。“切莫怨东风，东风正怨侬”。犹如天气暴寒暴热，人们尽可在室内安装空调，调节气温，营造阳春温暖小环境；外界环境、人境若起麻烦，个人心境健康，学会自我调摄，保持良好情绪，营造健康小环境，可以避免遭命、改善随命，

争取正命，快乐悠悠活百岁。

心境，俗称“心胸”，又名心田、心地，是指个人心神表具的境界，包括心思、心意、心情、心灵、心态……它包含“心理”素质，又比之广延得多，延伸到一个人七情六欲整个精神意识，适应社会的能力，及其道德风尚等等。境由心生，心随境迁，乃是人身受环境、人境影响而反应的若风若云、变幻意会的心神轨迹。世界卫生组织早就提出健康新概念：一个人只有躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康，才能说是完全健康。人生在世，求生存，谋发展，会产生诸如青少年心理、夫妻心理、创业心理、竞争心理……上百成千心理问题，以及种种心态表现。而“心境”这个立体性全方位深入化的理念，可以总而统之所有心理导向和心态问题，利于引导人们和谐适应社会与建设自身道德。外因总是通过内因起作用的，环境、人境对个人的影响，无不由自身心境引起和谐与否的共鸣异震，从而造成个人健康与否的反应结局。古今中外无数事例证明，心境是人身的健康之源、自强之本、长寿之根。心境决定着人生的命运。智者利用环境，改善人境，健康心境，幸运就会时常伴随自己。

## 养心为主

现代科学研究论断：没有一种灾难比心理障碍给人带来的痛苦更为深重。全球由心情忧郁导致病患甚至自杀的人数逐年攀升。我国近些年来，一年自杀者超过 25 万！现代医学又证实，高血压、冠心病、溃疡病、类风湿、支气管疾患……以及各种癌症，无不与患者的不良心情有着密切关系。祸起于心境，危害着生命。我国每年因交通事故死亡人数近 10 万，上海今年以来平均每天 1.3 万人因乱穿马路而丧命。这些大多是心境不健康惹的祸。可见人生养心，刻不容缓。

我国中医学古典《黄帝内经》中，既把“心”定为人体五脏之一，又说“心者，君子之官”，“心为精神之所舍”，“脑为神明之府”，“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。”明确提出“心藏神”。说明心境既与躯体脏腑息息维系，更是思维情感中心，犹如人身最高统帅司令部。养护心神、健康心境，自身气机调畅，利于脏腑增强抗病免疫能力。相反，心境不健康，情绪懵乱，气机逆乱，抑制、降低自身抗病免疫力，精神与脏腑疾患难免丛生。

自我养心，健康心境，关键要学会调摄，可以采用“顺、慎、和”三字诀。

顺，顺其自然。顺随一年四季气候变化养心，顺理顺章处理生活中矛盾纠葛。著名历史学家周谷城先生享寿近百岁。他 90 寿辰那年，笔者向他讨教长寿秘诀，他只说了“顺其自然，不背包袱”八个字。凡遇不如意事，任其来去，自己不背苦恼忧虑“包袱”。否则劳心伤神，有害健康。

慎，谨慎处事。凡事做最好努力，又作好风险防范预案。这样不怕一万，只怕万一，规避了万一的风险，进可以成功，退可以安全。

和，和谐为上。心平气和，享受个人自己的现代文明生活。比你富裕的人千千万，比你困难的人万万千。持有这般心境意念，天天过得自娱自乐。顺、慎、和，养心核心是个“适度”问题。中华传统养生学一再告诫：精神情志活动要适度，饮食五味要适度，体力房事要适度。适度才能达到和谐。所谓“人心不足蛇吞象”，全是欲望惹的祸。欲望是人生前进动力，贪欲则是生命危害杀手。应对生活与工作压力，更要善于调摄。美国护理专家格烈·安德逊医生说得好：“假如完全没有压力，人会失去生存动力；但压力太强进入毒素压力，就会危害健康。”如果长期“毒素压力”持续过程，人体抗病免疫力下降，容易造成“过劳猝死”。近年来接二连三精英人士中年早逝，犹如生命警钟阵阵敲响：适度才是健康之母！

## 健身为纲

“生命在于运动”，这是国外引进的时尚口号；“静者寿，躁者夭”，乃是我国传统养生学理念。形相反，实相成，是从两个不同侧面探索人生保健长寿的奥秘。近些年来，越来越多的人主张“动静协调身心”。长寿老人明确宣布自己是“养身在动，养心在静”。

其实早在两千年前，我国古籍《周易》就提出：“天行健，君子以自强不息。”主张人要遵循天地运行不息那样不断运动，才能身体健康，自强不息。活动健身，乃是人生一辈子的纲领准则。人是“形神合一神为君”，心神是“君主”统帅，形体活动促进机体气血和畅、新陈代谢，增强健康，其间通过自身心神自然调摄，像天地运行那般看似宁静，实为“动中有静，静中有动”，动静协调，身心和谐。这需切忌“躁”，心神狂躁，情绪紧张，引发体内气机逆乱，不仅体育锻炼达不到增强健康的效果，即便坐着不动也会危害健康。

天人相应，动静协调，昼作夜息，夜里保证充足睡眠，白天最宜体劳与脑劳相结合。休闲时光不妨出外旅游，投身大自然怀抱。有人戏言：“与其跑医院，不如跑公园。”就健身防病来说，此话有一定道理。中医养生学倡导“不治已病治未病”，防病于未患，公园健身确为良方。

## 药疗为辅

我国传统中医学历来主张，对病人先用食疗，再体疗，最末才施于药石作药疗，早就视“药疗”为辅助手段。现今美国加州大学伯利分校公共卫生学院 DUHI 教授也论断：“事实上只有 10%的健康问题可以归功于医疗保健。”古今同理，中西合知，都是阐明：治病先治心，养病先养心。

人患疾病，首先战略上藐视，心境中树立“有勇、疾易退”的信念，勇敢地同病魔抗争。同时战术上重视，紧密配合医嘱，又细心观察自身药物疗效，摸索规律，医患连动，及时加减药物医方。心境健康，情绪良好，体内气机调畅，利于药到病除，尽快康复。

药无贵贱，对症则灵。盲目吃药，“是药三分毒”，容易引发药源性病患。国际医学界早就呼吁警惕“药害”。我国近些年来因药源性病死亡的，一年达 19 万人以上。还是食疗、体疗、药疗有机结合为宜，同时密切注意发病因素，自我探索治疗经验。这样如俗话说“久病成良医”，即使患有终身顽疾也可带病延年。甚至百岁人瑞中也有曾患过大病的。

总言之，心境健康人长寿，人生百岁不是梦！

来源：《文汇报》日期:2006.10.01 版次:6

