

主 编 王凤荣 杨关林

副主编 郑 娴 王 帅 李文杰

编 委 杨 莺 杜 毅 林忠英 景雅婷 王金梁 陈 维

杨荣来 李 峥 袁路云 杨晶娜 安羽萍

图书在版编目（CIP）数据

从经典话养心：中医养生观在心血管疾病中的应用/王凤荣，杨关林主编.—沈阳：辽宁科学技术出版社，2015.2

ISBN 978-7-5381-9000-7

I. ①从... II. ①王...②杨... III. ①心脏血管疾病—中医治疗
法 IV. ①R259.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第006124号

出版发行：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印 刷 者：沈阳市新友印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm×236mm

印 张：14.25

字 数：250千字

出版时间：2015年2月第1版

印刷时间：2015年2月第1次印刷

责任编辑：王 实

封面设计：琥珀视觉

责任校对：潘莉秋

书 号：ISBN 978-7-5381-9000-7

定 价：40.00元

联系电话：024-23284740

邮购热线：024-23284502

E-mail:ganluhai@163.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本社法律顾问：陈光律师

咨询电话：13940289230

目 录

前 言

上篇 中医养心观

一、走进你的心——中医对“心”的认识

（一）探秘你的心——中医对“心”的基本认识

1. “心”的概念
2. “心”的地位
3. “心”的形态
4. “心”的位置
5. “心”与脉
6. 心包络与心包

（二）明明白白你的心——中医对“心”的属性与功能认识

1. 心的属性
2. 心的功能

（三）你的心不孤单——心与形体内外的联系

1. 在体合脉，其华在面

2. 在窍为舌
3. 在志为喜
4. 在液为汗
5. 与夏气相通应
6. 心与小肠相表里
7. 心与他脏的关系

二、呵护你的心——中医养心的基本原则

（一）天人相应更关心

1. 顺四时，适寒暑
2. 虚邪贼风，避之有时
3. 春夏养阳，秋冬养阴
4. 夏季重养心
5. 遵昼夜晨昏
6. 观日月星辰

（二）形神合一更开心

1. 形神共养
2. 保精则神明

3. 静则神藏
4. 节七情
5. “保形”重在保气血

(三) 动静互涵更安心

1. 动静结合，互根互用
2. 动静适度，量力而动

(四) 和谐平衡更顺心

1. 阴平阳秘，精神乃治
2. 心态平和，无为而治
3. 德寿双馨
4. 人与社会和谐平衡
5. 正气为本，强心健体

(五) 个体化调理更可心

1. 因人制宜
2. 因地制宜

(六) 持之以恒是重心

1. 从小做起，贯穿一生
2. 切忌见异思迁，朝秦暮楚

下篇 中医养心术

一、情志养心

（一）修心养性

（二）调摄不良情绪

二、饮食养心

（一）吃与心

1. 饮食有节

2. 清淡饮食

3. 食气养心

4. 食味养心

5. 食色养心

（二）喝与心

1. 品茗养心

2. 把酒养心

三、四季养心

（一）春季养心

（二）夏季养心

(三) 秋季养心

(四) 冬季养心

四、环境养心

(一) 让心安居于美好的家园

(二) 创造舒适清静的居住环境

(三) 让心驰骋于山水之间

五、起居养心

(一) 遵循自然规律

(二) 小动作大收获

(三) 有规律、有节奏

(四) 远离不良嗜好

(五) 睡眠有讲究

(六) 房事有节

(七) 沐浴养心

六、运动养心

(一) 适量、适当运动

(二) 多样选择，持之以恒

七、经络养心

（一）针通经络、调和气血

（二）针所不为、灸之所宜

（三）按摩小妙招

八、百草心情

（一）桃仁

（二）薤白

（三）柴胡

（四）赤芍

（五）川芎

（六）半夏

（七）枳实

（八）钩藤

（九）天麻

（十）柏子仁