

精神養生之一養心

養心就是保護心臟。常保持心理平衡的人五臟淳厚，氣血勻和，陰平陽秘，所以能健康長壽。《黃帝內經》認為是“恬虛無”，即平淡寧靜、樂觀豁達、凝神自娛的心境。

人的習慣是多年養成的，不可能一下子戒除所有毛病，需要日積月累地調整，我們要學習把自己的心當作一棵樹、一株盆景來養育，此為養心。

各種客觀事物和事件反映到人的頭腦裏，就會引起人的心理活動和相應的情緒變化，表現為喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，即為“七情”。而激烈或持久的情緒變化，超過人體承受能力，則會造成體內氣機失調，內臟功能紊亂，引起疾病。所以人的情緒變化跟身體健康有著極密切的關聯，不可忽視。

1、戒發怒

養心最忌諱的就是發怒。發怒，會使人體內的氣血逆亂，人會感到憋悶不舒暢，從而危害身體健康，所謂氣大傷身就是這樣。同時，生氣也是人體罹患各種疾病的根源之一。

我們要善於化解不良情緒，使自己的心情達到最佳狀態。其實人生在世，生氣在所難免，但一定要做好自我調節，人的快樂與否，常常就在一念之間，你想明白了，就快樂了；你鑽進死胡同了，就憂傷了。

2、淡泊名利，知足常樂

研究證明，如果人心存過高欲望，會使大腦神經長期處於緊張狀態，心率加快，有損健康。

當然，欲望是促進人類發展的本源，這裏並不是說，努力奮鬥去實現目標或夢想有損健康和不好。而是說得失心不必過重，尤其是對於名利。“得之我幸，失之我命”我們找到這種平衡，才能在人生這漫漫長河中更好的行走。尤其人到老年，各種生理機能已經減退，體力與精力明顯下降，任何名利都比不上身體的健康、內心的富足。

生活中要知足常樂，要對自己的生活有信心，要正確地認識和評價自己，學會客觀地對待自己的人生位置，要知道在這個社會中絕對的平等是沒有的，有些人人生來家庭富裕或是天資聰穎而有些人就是生來貧窮或愚笨不堪。但任何事只要做到問心無愧、盡力而為就是給了自己最好的交代！不要跟人攀比，跟自己比！要感恩當下擁有，而不是去計較太多不曾擁有或逝去的。這也算是在這個殘酷的人類社會對自己的一種自我排解。

3、服老的智慧

隨著年齡的增長，人的精力一天天衰退，身體一天天老化，無論你多健康都是無法避免的，這是自然規律。人應該平和的面對和接受逐漸衰老的事實。這並沒有什麼可怕和自怨自艾的，任何人都會經歷從嬰兒到衰老的過程。

在衰老時我們要針對自己的年齡和身體機能做我們能做的事，就是量力而行！搬不動不要硬搬，身體不好就力所能及的鍛煉身體，不熬夜，更好的更多的關注自己的身體跟心理變化！

4、寬容

寬容不僅僅是遇事時對他人的寬容，更重要的是在寬容的過程中與自己的和解，不要過於計較，否則就會產生憤怒的情緒，而憤怒會傷肝，最終只能傷害到自己，而對別人卻毫無影響。

寬容待人你會減少太多煩惱，也會心胸開闊、健康長壽。
綜上所述，只要有平和，寧靜的心理，才會保護好我們的心臟和身體，才會更加健康長壽！