

精神调养

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/844e5f1b099aa07a4a327ac7b3386caa.html>

范文网，为你加油喝彩！

2020xx-做人家



2023年3月25日发(作者：欢喜爱生活)

精神作用养生法

不少研究养生者，大多把注意力放在如何吃好、住好、营养好，却忽

略了精神作用对健康的益处及重要性。首先，精神作用与血液循环

环的关系。血液，是营养身体的重要物质。血液循环于血管和周身，

离不开神经的支配，例如，人受惊吓时，脸色突然苍白；恼怒时，面

色立刻红胀。所以精神所注之处，血液亦随之而注于其处。还有经常

将精神注意集中在身体某部分肌肉时，过一段时间，其身体某部分肌

肉疼者可减，肿者可消；健者，肌肉可出现异常发达且奏效很快。其

次，精神作用与消化的关系。人体对食物的消化过程，包括机械的和

化学的两个方面。机械消化，主要是通过牙齿的切断、咀嚼和胃肠蠕

动等对食物进行机械性加工。化学消化，主要是由唾液腺、胰腺及胃

肠黏膜的腺体所分泌的消化酶以及胃黏膜分泌的胃酸等，对食物进行

化学分解后，肠黏膜才能把它们吸收进入体内加以利用。但是，如果

没有精神作用的协调和辅助，不论机械消化或化学消化，都不能很好

地工作，甚至会减弱其消化功能。再次，精神浑厚与养生的关系。精

神浑厚者，性情开阔，悠然自得，无欲无私，不计得失，故能形体不

衰。其之所以然，主要是由于精神浑厚者乐观情绪的心理作用，使得

内脏器官发生生理变平等的近义词化。例如，人在心情愉快时，脉搏、呼吸、血压、

消化液的分泌、新陈代谢等都处于稳定而相互协调的状态。而人处于情绪消沉、悲观失望而焦虑的时候，胃肠蠕动减弱，胃液、肠液、胰液、胆汁等分泌减少，同时生物化学调节亦随之而失常。不仅如此，人在情绪非常紧张、恐惧或愤怒时，会出现脉搏加快、呼吸急促、赞美女性的词语血压升高、消化液分泌突然减少，以至于末梢血管不断收缩而引起手脚发凉等情形。严重者，还会引起休克、脑溢血、中风及心肌梗死等病。以上这些情况，主要说的是人们由于情绪的心理变化，会导致生理的变化。俗话说得好，“浑周末去哪 厚者多福寿”，可见福寿是自身创造的，不是上天赐予的。

随着社会环境变化和生活压力的加大，出现心理问题的人越来越多，因此通过自我调养的方法来调理精神状态，使身心健康、延年益寿的养生之道尤为重要。一个人如果精神愉快，性格开朗，对人生充满乐观情绪，就会阴阳平和，气血通畅，五脏六腑协调，机体自然会处于健康状态，免疫大自然作文功能也处于正常状态。以下介绍的一些精神养生之法或许对你有所帮助。

1. 知足常乐。要做到少私寡欲，需要注意两方面：一是以理收心，

认识到过多的私欲对身心的危害；二是要正确对待个人的荣辱得

失。欲海难填，要减少私心，降低过高的物质欲望和对名利地位的追

求，淡泊名利，豁达处世，性格开朗，这样有助于心神的清静内守，

以保持良好的心理状态，避免危险。

2. 抑目静耳。眼耳是接受外界刺激的主要器官，目清耳静则神气内

守而心不劳；若目驰耳躁，则神气烦劳而心忧不宁。老子曾说：“五

色令人目盲，五音令人耳聋。”就是说乱视杂听，则会使耳目因过用

而耗伤神气。老年人由于阅历颇多，思虑易起，故神更是易动难静。养

老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，这样对老年人

才有益处。

3. 凝神敛思。保持清静的养生方法，并不是无欲、无理想、无抱负，

不是人为地过于压抑思想和毫无精神寄托的闲散空虚，因而它与饱食

终日、无所用心的懒汉思想绝不相同。从养生角度而言，神贵凝而恶

乱，思贵敛而恶散。凝神敛思是保持思想清静的良方，“寡言语以养

气、栋字组词“寡思虑以养神”的养心敛神法是有道理的。

4. 和畅情态。“笑一笑，十年少”是大家都知道的道理，笑可增进

健康，可使人长寿。情绪乐观，能安神定气，是益寿延年、防病治病

的良方。

5. 顺应四时。四时气候的不同变化，使万物形成了生、长、化、收、多、

藏的自然规律。人体寓于宇宙自然之中，只有与四时的变化相适应，

才能达到“精神内守”的状态。

6. 谦逊豁达。谦逊豁达是一种心态，一种境界，一种修养，更应是

一种生活态度——开朗、乐观、至少的积极向上，不计较得失，得之淡然、

失之泰然，使人在嬉笑怒骂中把哀愁和痛苦置之脑后。

7. 量力而为。不要用过高的目标给自己太大的压力，不要与人攀比，

不妒贤嫉能，随遇而安。

8. 善于沟通。日常生活中免不了要与周围的人打交道，要设身处地

去理解、尊重别人，同时也要把自己的一些想法告诉别人，使周围的

人也能理解你。

9. 培养爱好。适当参加运动锻炼或听听轻松的音乐，多培养一些兴

趣爱好，多与家人、朋友在一起交流、娱乐、旅游等。

10. 学会包容。日常生活中与同事、朋友和亲人相处难免有矛盾，要

学会包容，多一分宽容、忍让，会使事业、友情、家庭更加稳固、长

久。如果过分地追求完美，不断指责他人的过错，就会失去朋友和合

作伙伴。

11. 调节情绪。如果遇有某一件事或某人使你情绪起伏剧烈，进而出

现喜怒无常的现象，甚至容易因一些微不足道的小事而烦恼忧虑不

已，不妨立即离开现场，眼不见为净，可以到外面走走，或者干脆去

看一部喜剧电影，心情会较明朗轻快，有稳定不安的精神作高速公路是怎么收费的用。

12. 迅速遗忘。如果总是对于伤心、烦恼之事耿耿于怀，一定会自伤

身体，甚至家园作文800字 酿成疾病，因此必须学会在最短的时间内将一切烦恼的事、

烦恼的情绪从自己的脑海中驱逐出去，并将其忘得一干二净，千万不

能让这些坏情绪伤到自己。

13. 及时宣泄。生气是用别人的错误惩罚自己，到头来，伤的还是生

气的人。而郁闷加生气，对于身体的损害更大。因此，当有烦恼郁闷

时，一定要及时宣泄出来，可找一位最贴心的亲朋好友，把心头之气

吐露出来。还可以在无人的地方，大吼几声，以解心头之恨，宣泄心

中的郁闷或怒气，从而调理脏腑的阴阳气血，使之趋于平和，则身体

无所伤害。

14. 增强自信。自信是一种力量，是一种生命的动力，也是一种调理

失衡心态的妙药良方，是驱散烦恼的武器。因此当有烦恼困扰或疾病

缠身时，必须增强自信并告诫自己：任何情绪都不能困扰我，我不会

让烦恼扰乱我的情绪，我一定会好起来的。只有这样不断激励自己，

树立必胜的信念，才能保持健康、幸福。

15. 静神养生。养生必须养神，因为神是生命的主宰。而养神又要以

“静神”为首要，养生还要调神，以避免各种情志的过度刺激。只有

精神永远保持乐观、开朗，体内气血才能正常运动，须知“百病生于

气”。保持神气清静，心理平稳，可保养元气，使五脏安和，并有助

于预防疾病、增进健康和延年益寿。反之则怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、

恐伤肾，以致诱发种种身心疾患。

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发