

2010年中医护理：养生的方法调摄精神情志护士资格考试

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4](https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c21_99.htm)

[_E4_B8_AD_c21_99.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c21_99.htm) 精神情志是在脏腑气血的基础上产生的为人体生理活动的表现之一。《内经》就非常重视“神”在人体中的作用，认为养生当以养神为主，并指出：“一曰知治神，二曰知养身，三曰知者药为真，四曰知磁石大小，五曰知脏腑血气之诊”。即把“治神”放在首位。《素问上古天真论》中有：“适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之。行不欲离于世，举不欲观于俗，外不劳于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数”的论述，说明了精神调摄养生是传统养生术中的重要措施。

历代养生家在长期的养生实践中认识到，人的精神心态保持清静、乐观、坚强、开朗，才能有益于健康与长寿。来源：

考试大 1、思想清静 思想清静，是指思想安静而无杂念的状态。思想清静能够调畅气血，促进人体精气、神的充盛内守。古人在保持思想清静上，有下面两方面的措施：第一，排除私心杂念，正确对待个人的嗜欲得失。如老子在《道德经》中就主张少私寡欲，因为减少私心，降低嗜欲，则减轻了思想上不必要的负担，有利于思想清静。《太上老君养生诀养生真诀》指出：要“除六害”，曰：“一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者损滋味，五者除妄，六者去妒忌”。概括了排除私心杂念的内容和方法。第二，及时果断地处理日常事务，曹庭栋《老老恒言燕居》说：“有必亲办者，是毅然办之，亦有要姑置者，则决然置之，办之所以安心，置之亦所以安心，不办又不量，终日往来萦怀，其劳弥甚

”。说明做事果断，不以事累心是有助减轻思想压力，保持思想清静的好方法。但是，必须指出，前人所提出的思想清静并不是将脑闲置不用，曹庭栋还指出：“静时固戒动，动而不妄动，亦静也”。“用时戒杂，杂则分，分则劳。唯专则虽用不劳，志定神凝故也”。这在现在看来仍是一个很有科学道理的见解。养生先养性，养性先习静，习静才能清心寡欲，精神充沛，动作不衰，这才是科学的养生方法。

2、精神乐观

精神乐观是人体健康长寿的重要因素之一。乐观对于人体生理促进作用主要有两方面：一是调济精神，摒除不利于人体的精神情志因素；二是流通营卫、和畅血气，精神调达，气血和畅，则生肌旺盛，从而有益于身心健康。如何保持精神乐观，总结前人的经验，主要有下面几方面：第一，陶冶性情，古人认为，吟诗作赋、交游览胜等活动能够陶冶人的性情，培养乐观的性格。龚廷贤《寿世保元》则说：“诗书悦心，山村逸兴，可以延年”。第二，善于能解脱，即遇违乐之事，要善于自我解脱。《中国养生说辑览》中指出：“凡遇不如意事，试取其更甚者譬之，心地自然清凉，此降火最速之剂”。第三，近喜远恶，即近所喜之物，远所恶之事。以上几点，尽管简单，但要真正做到，并非易事。

百考试题论坛

无论古代还是现代的科学的研究，保持乐观的精神状态对人体是十分有益的。著名生理学家巴甫洛夫曾经说过：“愉快可以使你对生命的每一跳动，对于生活的每一印象，都易于感受，无论是躯体和精神上的愉快都可以使身体发展，身体强健”。

3、意志坚强

意志，指为达到某种目的而产生的决断能力和一种心理状态，包括人的自控力、毅力等内容。《灵枢本脏篇》说：“志意者，所以御精神，收魂

魄，适寒温，和喜怒者也”。 “志意和，则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣”。说明意志具有统帅精神，调和情志，抗邪防病等作用。 www.Examda.CoM 考试就到百考试题 现代生理学及心理的研究表明，人的意志容易受环境因素及个体差异的影响，坚强的意志和信念，能够影响内分泌的变化，改善生理功能，增强抵抗力。

4、性格开朗 性格开朗，即胸怀宽广，气量豁达，保持心理平和，情绪稳定，这是精神心理活动所反映出来的一种良好状态，开朗的性格对人体的健康是有较大的促进作用，《老老恒言燕居》说：“谚曰：求人如求己。呼牛鸣马，亦可由人，毋少介意。少介意便生忿，忿便伤肝，于人何损，徒损乎己耳”。这便是教育人们养成开朗的性格，处理好人与人之间的关系。

5、调和情志 情志，泛指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪变化，简称“七情”或“五志”。它是人们对外界客观事物的反映。祖国医学有关这方面的记载内容详尽丰富。（1）和喜怒喜：是乐观的外在表现，但喜也要适中。《素问调经论》说：“喜则气下”。《淮南子，原道训》亦说：“大喜坠阳”。这都说明了喜不可太过。怒：是历代养生家最忌的一种情绪，它是情志致病魁首，对人体健康的危害较大。《灵枢本神篇》说：“盛怒者，迷惑而不治”，大怒使人失去理智，甚至昏厥，不省人事，这是生活中最常见的事实。大怒还能伤肝动血，影响人体健康，古人说：“怒则气逆，甚则呕血及衄泄”。 来源：www.examda.com 如何制“怒”呢？古人提出了两条基本原则：一是以“理”制情，即遇有可怒之事，首先当从养生的大道理上考虑，用理性克服情感上的冲动，使七情不致过激。二是以“耐”养生，即要有豁达

的胸怀，高尚的涵养，遇事要能忍耐而不使伤身。除遵循以上的原则外，还可用下列方法以控制易激动易怒的情绪。转移目标、忘却自我、让步、吐露委屈、想象未来、避免纠纷。（2）去忧悲忧、悲是对人体有害的一种情志，忧、悲既损神又伤气。古人云：“积忧不已，则魂神伤矣”。“愁忧者，气闭塞而不行”。可见忧、悲能加速人的衰老，所以应特别注意怡情悦志，杜绝忧悲。（3）节思虑思虑是心神的功能之一。人不可无思，唯过则在害。《素问》说：“思则气结”。思虑发于心，主于脾，过度思虑，则心神过耗而不复。脾气留中而不行”。因此在日常生活中，无论在学习，工作或思考问题方面应注意适度有节，做到“少思虑，以养其神”的目的。（4）防惊恐遇事易惊善恐亦是对人体十分有害的情志因素，《素问》说：“惊则气乱”，“恐则气下”。大惊卒恐对人体的危害更大，《灵枢》说：“大惊卒恐，则血气分离，阴阳破散，……经脉空虚，血气不次，乃失其常”。避免惊恐的方法有二，一是要有意识地锻炼自己，以培养一种坚强的意志，勇敢的性格，二是防止接触易导致惊恐的因素和环境。

6、调节生活

（1）言语谈笑古人认为，适当言语谈笑，以活跃生活气分、调畅精神，这对增进健康，延长寿命是有益的，但古人也提出了言谈的禁忌：《论语》中说：“食不语，寝不言”。《千金要方》又说：“不用寝卧多言笑，寝不得语言者，言五脏如钟声，不悬则不可发声。行不得语，若欲语须住乃语，行语则令人失气，勿触冷开口大语为佳”。可见，前人特别强调寝卧、饮食、行走和触冷之时，不得言谈和大声言笑。从现代养生学来说也是合理的，因吃饭谈笑，会分散精力，或减少消化

液的分泌，削弱消化的功能，使人食欲减退，时间长便会引起消化系统疾病；睡觉时谈笑，会使中枢神经兴奋，影响入睡甚至失眠；行走时谈笑，会多耗散精力；触冷时大语，会损伤肺气。（2）兴趣爱好无论古代或现代的养生学的研究，正当的兴趣爱好有益于身心健康，能够却病延年。生活中有益的爱好的许多，下列略举一二。

百考试题论坛 诗词歌赋：读书、吟诗、歌咏是人们精神生活的重要内容之一，适当的读、吟、唱，读一些积极、健康、有趣的书、诗、歌，有悦心怡情的作用。

琴棋书画：琴棋书画是古人的颇为称许的兴趣爱好之一。古人认为：“棋可遣闲”，“琴可养生”，“幽窗邃室，观奕听琴，亦足以消昼”。现代研究证明，下棋、写字能使人延年益寿。有人在研究下棋对老人有四方面的益处，即精神寄托、养身怡性、锻炼思维、身心舒畅。但老人下棋也要注意几个问题；一是不要计较输赢；二是切忌耗神过度，要适可而止；三是棋应与适当的体育运动相结合。写字也是一种怡情悦性，有助于延年益寿的活动。

花木鸟鱼：花木鸟鱼是供人们观赏的动植物。在养育鱼鸟、种植花木，以及游览观赏之中，即可以运动筋骨气血，又能够调济精神、赏心悦目。

郊外漫游；人们在紧张的学习、生活、工作中，时常抽空效外漫游，既能运动肢体，又可欣赏自然美景。在漫游中，呼吸新鲜空气、清醒头脑，沐浴日光，流通气血，增进健康，年轻人有利于提高工作效率，老年人能延年益寿。更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 百考试题执业护士加入收藏 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com