

形神合一 双心同调

当今之世,心血管病已成为侵蚀国民健康的首要疾患,而与其与焦虑、抑郁等情志疾患相生相伴、互为因果的“心身共病”之象,更显普遍。护心者,当兼顾躯体之健与心神之安,心身同养、“双心”同调,方为心血管慢病养护之根本大道。



秋实制图

顺时养生

双心同调,非一朝一夕之功,需融入日常生活,遵循中医顺时养生之理。

可效仿古人“静心养性”之法,或静坐冥想,收敛心神;或临窗读书,陶冶情操;或寄情山水,舒缓情志;或与亲友倾诉,宣泄愁绪。

夏季属火,与心气相通,更易心烦易怒,需格外注重情志调摄,避免暴怒,以平和之心应对暑热,守护心神安宁。如此,则气血和畅、脉道通利,可大幅降低情绪诱发心血管意外之风险。

脾胃为气血生化之源,“脾健则气血充,气血充则心神自安”,饮食不节则脾胃受损、痰湿内生,久则瘀阻心脉、扰动心神。故日常饮食当遵循“清淡、规律、适度”之原则,忌肥甘厚味、辛辣刺激、过咸过甜,杜痰瘀之源;宜少食多餐,避免暴饮暴食,减轻脾胃负担。依据自身体质,可适量食用山药、陈皮、茯苓、莲子、百合、酸枣仁等,健脾益气、养血安神;夏季可多食莲子、桂圆、小米等养心之食,滋养心气。同时,戒烟限酒,避免浓茶、咖啡等刺激性饮品,以免扰动心神、损伤心脉。

心统双职

中医学对心身关系之认知,根植于“天人合一”之整体观,源远流长,博大精深。

《黄帝内经·素问》有云:“形与神俱,而尽终其天年”,此一语道破心身关系之本质,形为神之宅,神为形之主,形体脏腑承载心神,心神调控气血运行,形病则神扰,神乱则形损,二者休戚与共、互为因果,不可须臾相离。此论历经千年传承,历代医家阐发完善,成为解读心身关系、剖析双心疾病的理论根基,亦与现代双心医学“身心协同”之理念不谋而合。

《素问·灵兰秘典论》明言:“心者,君主之官,神明出焉”,《素问·痿论》亦云:“心主身之血脉”,此二论精准概括了心之双重功能,彰显了中医对“双心”关系的深刻认知。若心神失养、神志不宁,或情志过激、扰动心神,则会失眠多梦、思绪纷扰、易惊易醒。

五脏相干

双心疾病之病机,以心为核心,累及肝、脾、肺、肾诸脏,终以气血失和、心神失调、心脉瘀阻为关键,其本质乃“形神俱损、心身同病”。双心疾病的病机有以下四种。

其一,心气不足,心神失养。多由劳累过度、久病体虚、年老体衰所致,心气亏虚则无力主血脉、养心神。

其二,肝郁气滞,心神不宁。多由情志不遂、思虑过度、久坐少动所致,肝气郁结则气机不畅,横逆犯心,扰动心神。

其三,痰火扰心,神志不安。多由饮食不节、嗜食肥甘厚味、熬夜酗酒所致,脾胃受损则痰湿内生,日久化火,痰火上扰心神,阻滞心脉。

其四,心肾不交,水火失济。多由久病耗伤肾阴、熬夜暗耗心阴所致,肾阴亏虚则不能上济心火。

心身同治

双心疾病之养护,当遵循“辨证施治、标本兼顾”之原则,以“心身同养、双心同调”为核心,既调治心脏躯体病变,又养护精神心理状态,结合病机分型,施之针对性养护之法,实现“形神俱健”之目标。

针对心气不足、心神失养之证,养护重在补益心气、宁心安神。中药可调服人参、黄芪、炙甘草等益气之品,或选用归脾汤、养心汤加减,兼顾养血安神;日常可食用山药、莲子、大枣等健脾益气之食,辅以酸枣仁、百合煮粥,滋养心神。

情志上需避免劳累过度,减少思虑,可通过静坐、听舒缓之乐,舒缓心神,助力心气恢复。

穴位按揉可选择内关穴、膻中穴,每次按揉5分钟,每日2次,以宁心安神、补益心气。

医承古智 心身共安

古往今来,无数先贤医者践行“身心同养、双心同调”,留下诸多经典典故。

华佗五禽戏

东汉华佗,外科鼻祖,深谙“形神合一”之道,创编五禽戏,开创导引养生、身心同调之先河。

彼时世人或久坐伤身、或思虑损神,多形体羸弱、情志郁结。华佗观察虎、鹿、熊、猿、鸟五禽姿态,模仿其动作创编功法:虎戏强筋骨、鹿戏舒经络、熊戏健脾胃、猿戏醒心神、鸟戏畅气机。他教导弟子:“动以养形,静以养神,形神相济,百病不生。”练习时,肢体

屈伸开合以练体魄,呼吸吐纳、意念专注以宁心神,外练筋骨皮、内调气血神,兼顾躯体强健与情志平和。弟子樊阿兼修针术与五禽戏,寿至百岁。

窦材调郁案

宋代道医窦材著《扁鹊心书》,善“以道静心、以医调气血”,践行双心同调。时有一官员,官场失意、情志郁结,患胸痹之症,胸闷气短、夜不能寐、茶饭不思,遍服汤药无效。窦材诊后直言:“此非纯身病,乃心郁致气血瘀滞,心神不宁则脏腑失和。”他未急于用药,先

授静坐调息法,教其“内观其心,心无其心;外观其形,形无其形”,每日静坐片刻,抛开名利杂念,专注呼吸以宁心神;同时配伍温和草药,疏肝理气、调和气血,辅以穴位按摩疏通经络。

数月后,官员心境平和、胸痹痊愈,身心俱健。窦材总结:“心神安,则气血和;气血和,则百病消”,此为双心同调的经典医案。

天际大师十味心药

唐代天际大师(石头和尚),深谙“心病为百病之源”,

开出十味心药,专治情志郁结、心神不宁,流传千年。药方为:好肚肠一条、慈悲心一片、温柔半两、道理三分、信行要紧、中直一块、孝顺十分、老实一个、阴鹭全用、方便不拘多少。服法极简:宽心锅内炒,不焦不躁,去火性三分,平等盆内研碎,三思为末,六波罗蜜为丸,每日三服,和气汤送下。大师告诫:“此药不费金、不煎煮,能齐家治国、学道修身,服之无病不瘥。”此方以慈悲、宽容、善良养心,摒弃嗔怒、嫉妒、贪婪等负面情志,让心境平和、情志调和。

本报记者 李由