

精神養生之一養神

養神的意思是把心裏的各種雜念清掃出去，使身體不受到人為意識影響，使自己的身體與心理處於平靜狀態，靜心守神不胡思亂想，以此來恢復精神和體力。中醫講，精、氣、神為人生三寶。精充、氣足、神旺，是健康的保證；精虧、氣虛、神耗，是衰老的原因。

而對於養神養生又有很多種方法：

1、呼吸養神

有研究表明，壽命與呼吸頻率成反比，呼吸得越慢，壽命越長。中國有句俗語“千年王八萬年龜”它是一個比較誇張的說法，是虛指，在我國傳統文化中，龜一直被作為長壽的象徵，是用來說明長壽，這是因為烏龜每分鐘只呼吸 1~4 次，壽命可達幾百年，甚至上千年，而人每分鐘呼 12~20 次，壽命僅幾十年至百年。

我們把呼吸節奏減慢，意味著血流速度的減慢、心臟負荷的減輕及耗氧量的減少。消耗下降，從而壽命延長，這就是呼吸養生長壽的秘訣。靜坐、閉目養神、散步、打太極拳、聽音樂、等都可以減緩呼吸節奏達到呼吸養神的目的。

2、睡眠養神

睡眠是生活的重要組成部分，人有 1/3 時間在睡眠中度過的，睡眠的本質就是補腎。所以說熬夜會損傷腎精，長期熬夜會影響壽命。

睡眠，必須達到一定的時間，一般學齡前兒童需要 9~10 小時，正常人是 8 小時，只要醒來精神清爽就是合理的睡眠時間。睡眠前一般要求保持心境平和，全身放鬆，摒棄雜念，即所謂先睡心，後睡眠。睡眠時，神棲息于心。睡不好覺，心神就得不到很好的休息。所以說，好睡眠最養心神。

午睡保護人體生物節律的一種方法。它不僅可以消除由於白天工作的緊張，還可以消除煩躁並保持良好的情緒。另外，午睡還可以彌補由於夜間失眠造成的影響，午睡時間應當在飯後半小時再入睡，時間 12 點至 16 點之間，午睡是養神的重要措施之一。

而不同的季節午睡也是有不同講究的，冬天午睡要注意保暖，長夏午睡醒來可以喝點溫熱飲，以用方枕為佳。

3、閉目養神

閉目養神就是把眼睛閉上，集中精神。閉上眼睛可以養目，更可以靜心。心靜則神安，神安則災病不生。《黃帝內經》曰：“得神者昌，失神者亡。”中醫認為，神是人體生命活動和精神活動的總稱，對身心健康關係重大。神的充耗，關係到人的壯老；神的得失又關係到人的昌亡，人體五臟六腑的精氣都上注於目。閉目可以養生，閉目養神對於中老年人以及終日勞心用腦或長期使用目力者，是大有裨益的。

而如果是老年人，瞌睡少，睡眠欠佳是常有的事。遇到一時睡不著，或半夜醒來再也難以入睡時，千萬不要心煩意亂，不妨閉目養神，以靜其心。或許不久就能安然入眠，即使不能入睡，靜息也能達到養生的效果。