



扫一扫，关注我们吧！

微养生

# 听他们谈“心”，学健康养生

## 湖南首届“双心健康”公益论坛长沙开讲

“素食更健康，所有的营养都能从素食中获得。当然，偶尔可以吃点肉来解馋！”

“德不配位，必有灾殃。‘没德’就‘没得’，用长沙方言来说就是‘冇路哒’……”

1月18日，湖南省首届“双心健康”公益论坛在长沙召开，三个男人深度解读“病从口入，病由心生”的缘由，从传统文化角度探寻“双心健康”之路，教你养好自己的心！



主讲嘉宾：  
湖南省中华文化学院副院长刘孝听  
湖南省中医药研究院附属医院心血管内科主任肖长江  
洗心禅寺首座和尚妙华法师

【知乎】

“双心健康”即指心脏健康与心理健康。以对话的形式，按照世界卫生组织“社会—心理—生物”医学模式，从传统文化角度，围绕“健康从心开始”的主题，深度解读“病从口入，病由心生”的缘由，探寻“双心健康”之路，推广“双心健康”理念，以期降低高血压、冠心病、糖尿病、中风、癌症等各种慢性疾病的发病率。

本次论坛由湖南省中医药研究院附属医院、中南大学健康护理研究中心、湖南省人力资源管理学会、湖南省传统文化促进会、今日女报/凤凰网等单位联合主办，湖南金海岸投资有限公司承办。

### 得了癌症，请开心起来

在肿瘤科室里，医务人员和病人都流传着这样一个说法：在得癌症死亡的病人中，有1/3是被自己吓死的，有1/3是过度治疗而死，另外1/3是因误诊而死。

情绪对身体的影响到底有多大？目前，临床统计发现，人在情绪抑郁时，会降低人体免疫力。于是，容易引起癌症的复发或病情的进一步加重。“得了癌症，请开心起来！”这是湖南省中医药研究院附属医院内科主任肖长江，在论坛上给出的建议。因为，情绪可以杀人，也可以救人。良好的情绪，就像一剂特效药，对癌细胞的强大杀伤力，是任何药物所不能代替的。

### 癌细胞偏爱喜欢吃肉的人

高血压、冠心病、高血脂、糖尿病、中风、癌症、骨质疏松等患者的体质85%为弱酸性，这与平常过多食用动物性食物有密切关系，如果吃鸡、鸭、鱼、肉、蛋、奶类食品过多，体质容易呈弱酸性，吃蔬果等植物类食品较多则相反，体质容易呈弱碱性。目前我国弱酸性体质人群占80%，弱碱性体质人群只占20%，病毒、癌细胞也偏爱弱酸性体质的人，而不喜欢弱碱性体质的人。

如何调整亚健康状态？肖长江建议，要做一个真正简单的人。

饮食简单：首先，饮食可尽量倾向于植物性食物；第二，饮食还要注意定时、定量，忌暴饮暴食，不吸烟及嚼槟榔。

思想简单：心性清静，没有贪心，不发脾气。生活中要积极修身、静心、养性，祛除不良习气和嗜好，降低对名利的追求，克服各种贪欲。还要积极调节自己的心情、脾气，切忌浮躁，让自己保持乐观、开朗的心态。记住“生气是用别人的错误来惩罚自己”，“笑一笑，十年少”。

家庭关系简单：家庭和睦，没有吵闹、埋怨与争执，家和万事兴。不要把办公室当成自己的“家”，多关心家人，多与家人沟通、交流，家庭不和谐，健康也容易出问题。

社会交往简单：少出入酒桌、歌厅和

麻将馆等场所。注意生活要有规律，调整生物钟，晚上11时之前上床睡觉。因为11时为子时，是胆经活跃的时候，有助于人体阴阳平衡，肝胆气血调和。

“做一个真正简单的人”这句话，看起来也很简单，要真正做到其实并不容易。如果不努力不用心不坚持去做，不能真正坚持从行动上改变不良生活方式，不仅亚健康状态难以改善，还有可能引发更多的身心疾病，酿成难以挽回的悲剧。

### 吃素的长寿家族

说起长寿养生，心理学专家刘孝听教授举起了吃素的例子——

在台湾的桃园，有一个家族总共93人，全部都吃素，92岁高龄的黄景兴，年轻时发愿吃素，从此一家老小五代都跟着他，成了吃素一族。他说吃素不仅让自己身体变强壮了，精神也跟着变好了。长年吃素的黄景兴，整个家族93人都吃素，家里绝不开荤食，而这个家族的小孩子更是与汉堡、鸡块绝缘。就是因为吃素的关系，活到80岁以上的家人比比皆是。他们甚至还开了间素食餐厅，希望借此推广素食的好处。

广西北部巴马瑶族自治县也是一样，被誉为“世界长寿之乡·中国人瑞圣地”。第四次全国人口普查统计，这里的百岁以上老人有69名，占当时总人口的3.08/万。为世界第五个长寿之乡。各国医学专家考察巴马寿星的饮食结构后发现，他们“粗、杂、素、淡、鲜”的饮食中，具有低热量、低脂肪、低动物蛋白、低盐、低糖、高纤维素、高维生素的“五低两高”特点，这符合根除现代“富贵病”的寿膳饮食结构。巴马百岁老人的110例死亡原因回顾性调查资料表明，没有一位百岁老人死于高血压、糖尿病、脑血管意外或者癌症。

素食者长寿，肉食者命不长，相形之下，两者比较会看得更清楚。爱斯基摩人主要以肉类、脂肪为主，平均年龄只有27.5岁。吉尔人，东俄的一个部落人种，以肉类为主食，成熟得早，很少有人活过40岁。

### 上班族的12小时心理减压法

7时起床，比预定时间早起半小时，保证有充足的时间应付意外状况。

7时30分洗漱完毕，冲上一杯热咖啡，享用营养丰富的早餐。在早晨寂静清爽的气氛中，梳理一天的工作程序。

8时出门前，想想哪些东西能让你的心情瞬间转晴？是喷点淡淡的香水，戴上你的幸运手链，还是给你的宠物一个拥抱告别？

9时上班后遇到不顺心的事？先把这件事暂时放下，试着在脑海里制造一个你认为最美丽安详的场景。

15时下午的工作进行得并不顺利，这时，请回想这一准备过程是不是给你的

人生无形中增加了宝贵阅历？在遇到困难时，试着感激生命带给你的一切，不管好的还是不好的。

19时结束了一天的工作可以好好地休息了。翻翻书，听听喜欢的音乐，再泡个香喷喷的热水澡。趁精神放松时回忆一下今天发生的事，把引发不同情绪的事情分类：哪些让你有了坏情绪，明天要杜绝；哪些让你感觉不错，下次还可以这么做。

### 静坐，你无法想象的神奇

在当今这个纷繁复杂的社会里，妙华法师认为最好的保养自己的方法，就是每天抽出10分钟去冥想、静坐，修习禅定。当然，禅定有四禅八定，那是很高的层次，但每天最少要抽出些时间学习静坐。

曹雪芹专门修习静坐；蒲松龄有一个专门修习静坐的精室；鲁迅也有静坐的习惯。我们翻看许多伟人的资料，就会发现他们事业的成功总是与心的修养密切相关，没有一个人是脱离了心的修养而单独获得成功的，尤其是在科研、社科、修道等方面。所以，现代人应当把它视为与穿衣吃饭一样，是与自己的生活紧密地结合在一起的，这样一定会大有益处的。

日本老中医春山茂雄有项研究：目前在社会上发现的各类肿瘤及很多疑难杂症，他通过列表统计发现，20岁以后成年人得病80%来源于信念不正确，因信念的不正确导致内分泌失调、紊乱，使自己的免疫力下降。

每个人的身体就是一所医院，如果每天有一个好的心态，就会对身体这所医院进行保养；如果没有一个健康的心态，免疫力则会下降，内分泌失调，导致一系列疾病的发生，像癌症、肿瘤等与内分泌有关的疾病，都会和心态相关连的。

举一个例子，北京医院有位从日本读博士后回来的年轻医生，来上班的头一天检查身体时发现了癌症，他极其痛苦，万念俱灰。幸运的是，他到了广济寺并请了些佛学方面的书，通过学习，他接受了佛法的智慧，就乐呵呵地回医院上班了。医院让他休息，他讲不给工资我也来上班。过了一年之后，他的癌症奇迹般地消失了。这个典型的事例可以说明，心态对一个人的身体健康起着决定性的作用，不是说因心理健康会使所有人的病得到改良，而是说现代人的心理疾病，使得很多人得了疑难杂症，要想治病，首先要治心，病由心生。所以每个人应该学会拯救自己，使自己的心充满光明、坦荡、智慧，使自己的身心很好地统一起来，才能有很好的健康状态。

微关注

## 今日女报微信 自定义菜单升级

一键点击，玩转60样生活百科

好消息！今日女报官方微信“自定义菜单”正式升级啦！位于页面底部的自定义菜单由“精英女人”、“生活查询”、“这厢有礼”三个单元组成。下面，小编为大家一一介绍升级后各个菜单栏目和使用操作吧！

### 最实用的单元：【生活查询】

【生活查询】将是您的贴心小秘书，包含天气、交通、违章、景点门票、快递、笑话、游戏、星座、测试等60项服务，涵盖生活的方方面面……您只需轻轻一键点击，即可享受最便捷、愉悦的指尖生活！

### 最好看的单元：【精英女人】

娇点关注：今日女报官方网站风网（www.fengone.com），每天为您送上最新最快的女性新闻资讯。

一周精选：错过之前的微信美文？没关系，一周精选7天更新一次，为您送上一周最受粉丝喜爱的精品栏目。

我要上封面：你敢大胆show出自己的美丽吗？你渴望成为万人瞩目的焦点吗？你的美丽梦想，我来帮你实现！如果你也是开朗活泼的美丽女孩，模特之心呼之欲出，或者你想大力推荐身边的漂亮姑娘，赶快发送照片参加吧！

秘密树洞：嗨，我是为大家收集和整理和分享秘密的洞主，请叫我洞洞！洞洞每期会为大家设置一个“秘密主题”，邀请网友们发送语音来聊聊你的故事！之后，洞洞会选择一些或搞笑、或奇葩、或感人、或动听的语音整理出来分享给大家。让每个人都可以倾诉，让每种倾诉都有人倾听……

### 最惊喜的单元：【这厢有礼】

福利会所：顾名思义就是给大家带来各种福利的地方，千万不要错过！

有奖调查：亲们，不知不觉今日女报微信已陪伴你走过了近一年时间，请给我们打个分吧！不管你是想点赞还是想点赞，小编都hold得住，只要你不离不弃哦！今后的微信，还需要亲们的支持，谢谢亲爱的你！请在工作之余抽出一点时间，动动手指在调查问卷上圈一下ABC，让我们一起把今日女报微信做得更好！

好了！介绍完毕，亲们还等什么？扫一扫二维码关注我们，开始体验新升级的今日女报微信吧！

因为有你，我会变得越来越好！么么哒~~

