

## 精神養生之一怡情

怡情的意思是陶冶情操調節心情，使心情愉快。人們常說“笑一笑，十年少”，心情愉悅會使人顯得年輕又充滿活力，當然有養生的功效，而陶冶情操就是通過一些外部條件的薰陶而得以改善自己的精神狀態甚至得到昇華。現代人的身體有時候會很容易滿足，但他們的精神世界很多都很空虛。所以就需要陶冶情操來得到精神甚至身體的健康。

### (1) 閱讀

說到陶冶情操調節心情，首先想到的就是閱讀，而閱讀有太多好處了，常言道“讀萬卷書，行萬裏路”有時候讀書也是另一種行路方式。它可以使人開拓視野，豐富知識。也可以讓人濾除浮躁撇開喧囂，能使人更多的思考和自省，閱讀還能讓人靈魂純潔，尤其是讀好書是在剝除心靈中的障礙，使人心胸開闊，心靈和行為都能優雅起來。擁有這麼多好處，它對於養生來說作用當然是非常大的。

### (2) 音樂

藝術的真正意義在於使人幸福，使人得到鼓舞的力量。而音樂作為藝術的一部分，是人類的特殊“語言”是生活和心情的調節劑，是精神家園。它反映著人們的思想、情感和生活。它也是一種宣洩方式。它還能撫慰人心。而在醫學上還能治療疾病。研究表明，老人堅持彈琴者大多記憶力較強，神經類疾病較少。彈琴可以鍛煉雙手，雙手的運動對提高整個大腦皮質的興奮性都極有益處，能促使大腦兩個半球的能力都得到鍛煉。那對於年輕人更是有百利而無一害。

### (3) 下棋

下棋可以消磨時光，充實生活、修身養性，增強人的邏輯思維能力，和抗挫能力，還能使人忘憂而樂，振奮精神，防止大腦的衰退。但下棋不如觀棋，因為下棋有勝負之分，過於計較就容易使人動怒，對身體造成傷害。所以有時會說弈棋不若觀棋。

### (4) 繪畫，筆墨揮灑

寫字作畫能抒發人的性情，心靈就會得到解放。現代研究認為，當人在進行書畫創作時，心情會變得非常愉悅，這是因為書畫能使書畫者的大腦受到良性刺激，促進心血管系統的有序迴圈，就算是老人，常書畫者較同齡人也會身手靈活，體格健壯有益身體健康。但要注意儘量不要在飯飽後提筆，因為人低頭伏案，會妨礙胃氣的運轉，影響人體的消化吸收。

### (5) 手工

手工是探索求知的一個途徑，能促進大腦發育，它能夠鍛煉精細動作能力，使思維意識和肌肉運動統一協調，能使人更精准的控制自己的動作。也能夠培養人的自信心和自我認知從而找到生活的樂趣擁有積極樂觀的精神，同時還是排解不良情緒的方式。

關於陶冶情操還有很多方式方法可以去瞭解認識，只有心情得到調節平衡以後，人才能做到真的精神健康。所以陶冶情操，保持心情愉悅就顯得非常重要。