

做·自·己·的·心·理·医·生

ZUOZIJIDEXINLIYISHENG

◎ 情绪养生学讲师
韩晓涛 主编

★养心是最好的健康添加剂
★学会运用心理学改变生活，认知自己
★上班族的快乐养心处方

养生 不如养心

谁偷走了你的“心”？
谁让你的“心”伤痕累累？
给自己的心理减减压！

世界卫生组织已经明确指出了健康的概念
——“健康不仅仅是不生病，而是身体上、
心理上和社会适应上的完好状态。”

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

不生病的**52**种养心方案
全面揭示危害健康的心理问题及不生病的养心策略

YANGSHENG BURU YANGXIN

养生不如养心

不生病的52种养心方案

韩晓涛 主编



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生不如养心/韩晓涛主编, - 济南: 山东科学技术出版社,
2008

(不生病的52种养心方案)

ISBN 978-7-5331-5066-2

I. 养… II. 韩… III. 养生(中医) - 普及读物 IV. R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第126787号

养生不如养心 不生病的52种养心方案

韩晓涛 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东信诚印务有限责任公司

地址: 济南市华山工业园

邮编: 250033 电话: (0531) 86984599

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 13.5

字数: 160千字

版次: 2008年10月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-5066-2

定价: 25.00元

主 编： 韩晓涛

副主编： 王玲玲 湛先霞 湛先余 王振华 纪康宝

编 委： 刘连军 刘晓晖 刘建伟 刘彩云 刘海燕 戴俊益

于良强 董 梅 张建梅 张 俊 张 莉 张 迪

伍 艺 于 娟 孟 杰 唐晓磊 李 娟 李 静

田鲜兰 陈艳军 程晓芬

养生不如养心

前言

FOREWORD

有关资料表明：美国每年有600万人处于“亚健康”状态。澳大利亚处于这种疾病状态的人口达37%。在亚洲地区，处于“亚健康”状态的比例则更高。“亚健康”也称为轻度心身失调，轻微的“亚健康”以疲劳、失眠、情绪不稳等为主要症状，如果不引起足够关注的话，很可能导致身体上的其他不适甚至病变。可见，引起“亚健康”最主要的原因就是心理因素。

事实上，当我们对“健康”的理解还狭隘地定义为身体健康的时候，世界卫生组织已经明确指出了健康的概念——“健康不仅仅是生病，而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。”

身心健康才是真正的健康。这一点从远古的《黄帝内经》，到现代文学巨匠鲁迅先生，都明确提到过。《黄帝内经》中的“情志养生”堪称心理健康的最早典范，鲁迅先生也曾提到过，年轻时立志要治病救人，后来发现医人身体不如医人

心灵，因而弃医从文，执笔为刀，将医治中国百姓“腐朽、愚昧”之心灵作为一生之宏愿。可见，鲁



养生不如养心

前言

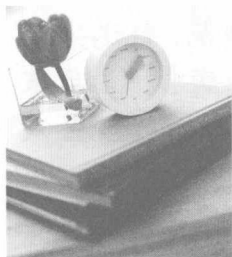
FOREWORD

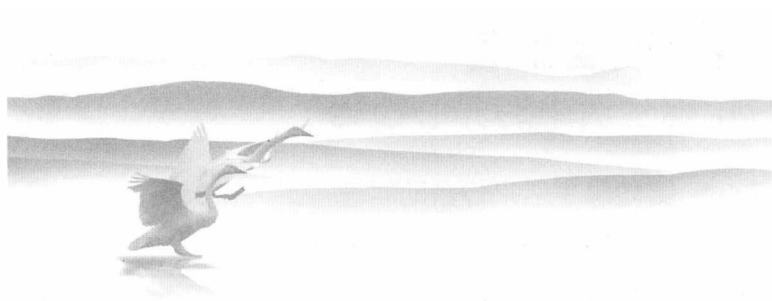
迅先生很早就意识到，比起身体，心理的力量更重要。

如今生活条件好了，人人都想身体更健康，更长寿，能够做更多的事情，享受更美好的生活。然而，与此同时，人们心理承受了更多的压力，生活节奏也更快，心理也更加浮躁，各种心理问题层出不穷。所以，尽管人们努力追求营养丰富的饮食，勤加锻炼，身体的疾病还是层出不穷。

随着医学的发展，现如今人们也越来越意识到心理的重要性。养生要先养心，养心更健康，更长寿。本书从大众的需要出发，从市场出发，努力为大家打造一本全面而实用的养心书籍。希望在生活中奔波忙碌的人们，能够从书中借鉴

一二，在快节奏、重压力的生活环境下，在享受丰富的物质生活的同时，保持身体的健康，体会到内心的平静，感受到生活的美好，提高生命质量，更好、更幸福地体验生活。





养生不如养心

目录

CONTENTS

序1	养生先养心	1
----	-------	---

序2	别让坏心情偷走了你的健康	3
----	--------------	---

Part1	做自己的心理美容师	
	——心理美容是慰藉心灵的长生不老药	5



1. 好情绪使人变美, 坏情绪使人变丑	6
TIPS: 8种“心理按摩”法让自己彻底放松	8
2. 情绪美容: 好心态是最好的免费化妆品	9
TIPS: 生气对美容的8大影响	11
3. 文化美容: 打造化妆品中的MBA	12
TIPS: 心理美容十字方	15
4. 精神美容: 用微笑来铸造个人的精、气、神	16
TIPS: 书是精神最有效的营养剂	18
5. 语言美容: 不凡的谈吐修养是造就美人的灵丹妙药	20
TIPS: 修饰办公室里的语言艺术的5个“配件”	22
6. 情感整容: 彻底铲除情感伤痕	24
TIPS: 情绪是容貌美丑的晴雨表	26
7. 心理咨询: 感受一次快乐的心灵之旅	27
TIPS: 明明白白心理咨询五步骤	31

Part2 用心理学改变生活

——忙碌生活中的养心技巧 32



- 8. 镇定心情:给忙碌生活来份自助料理 33
TIPS: 心理学家向您推荐的心理健康操 36
- 9. 唤醒你体内的心理控制术 37
TIPS: 10大心理控制术赢得好心情 39
- 10. 让你启动成功机制的5种方法 41
TIPS: 自我铸炼的心理防卫机制 44
- 11. 钓大鱼的智慧:用“关系”当诱饵 45
TIPS: 行为疗法助你提高情商 48
- 12. 运用习惯的力量获得内心的快乐 49
TIPS: 积极心理学:本·沙哈尔的6个快乐主张 52

Part3 为你的心灵减减压

——每个人都是缓解心理压力的救世主 53



- 13. 换个角度看问题,心情就会豁然开朗 54
TIPS: 合理情绪疗法,让你的思想更积极 56
- 14. 永葆一颗平常心,用感恩的心积累健康财富 57
TIPS: 平常心让自己永葆人生“三乐” 59
- 15. 时时清理心理垃圾,还自己一个干净的心理空间 60
TIPS: 女性防衰老,重在清除“心理垃圾” 62
- 16. 美好的想象力,最经济的减压砝码 63
TIPS: 5种方法提高感知幸福的能力 65
- 17. 广拓兴趣爱好,陶冶情操,甩掉压力 66

TIPS: 5种感官享受, 让你的心情好起来	69
18. 外出旅游, 愉悦性情, 享受生活	70
TIPS: 旅游养生, 让负面情绪消解于美丽的景色之中	72
19. 清心寡欲, 知足常乐, 为自己的心灵架座桥	73
TIPS: 保持心理平衡十要诀	76

Part4 提高心理免疫力助长寿

——心理健康是长寿基石 77



20. “养心八珍汤”, 上天送给老年人最好的礼物	78
TIPS: “养心八珍汤”带给你四大益处	81
21. 长寿八字诀——童心、龟柔、猴行、蚁性	81
TIPS: “孙子疗法”让老人健康长寿	83
22. 长寿老人的心理方药——“四忘”	84
TIPS: 5种想象让你的身心更健康	87
23. 静养心, 动养身——静养比“动养”更长寿	88
TIPS: 香熏静心——10种植物带给你宁静心情	90
24. 摆脱无聊与孤独, 是老人长寿的阶梯	91
TIPS: 老人摆脱孤独的两大秘诀	93
25. “健忘”又健脑, 健康活100岁	94
TIPS: 5种有趣训练, 让头脑灵活有加	97

Part5 饮食改变情绪

——吃得舒服, 心里才舒服 98



26. 吃饭不能看情绪——“把痛苦溺死在食物里”	99
TIPS: 3种方法营造良好的进餐情绪	101

27. 食物有助塑造完美性格	102
TIPS: 改善情绪的“饮食处方”	105
28. 改变灰暗心情的密码——吃优质食物	105
TIPS: 日常生活最能提升快乐感的10种食物	108
29. 有色食物能帮你找回美丽心情	109
TIPS: 五颜六色的水果让你绽放心灵之花	111
30. 改变情绪从改变饮食习惯开始	112
TIPS: 情绪营养训练, 让你的心理更健康, 身材更苗条	114

Part6 上班族的快乐养心法

——上班族如何定制自己的护心符 115



31. 给职场心理污染来个大扫除	116
TIPS: 10招让你远离不快乐情绪	119
32. 寻找办公室的绿色情绪	120
TIPS: 现代白领的7个养心之道	123
33. 做只快乐的职场“驴”: 无压人生完全手册	124
TIPS: 保持最佳工作状态的6个诀窍	127
34. 勿让身体加班, 心情下班	129
TIPS: 帮你打开12个心理减压阀	131
35. 享受你的情绪奶酪: 调节情绪的三大法宝	133
TIPS: 上班族吃出好心情	135
36. 给自己的心情放个假	136
TIPS: 修身养性, 打造职场气质完人	138
37. 上班族一周好心情计划	140
TIPS: 上班族一周, 简便健康美味食谱	143

Part7 常见心理疾病的养心方案

——钻石其实就在你心里 145



- 38. 焦虑症: 别让焦虑成为不愉快的借口 146
- TIPS: 轻松应对焦虑症的4种方法 148
- 39. 癔症: 几乎可以模拟任何一种疾病的疾病 149
- TIPS: 采用心理疗法, 让歇斯底里见鬼去吧 151
- 40. 抑郁症: 像对付感冒一样对付它 152
- TIPS: 让治疗助你走出抑郁的沼泽地 154
- 41. 强迫症: 莫把过分的执著当成“为真理而奋斗” 155
- TIPS: 让家人带你摆脱强迫之苦 158
- 42. 恐惧症: 轻松跨越恐惧的鸿沟 159
- TIPS: 与恐惧为伍, 自我治疗恐惧 162
- 43. 疑病症: 疑心生暗鬼, 多疑会生病 162
- TIPS: 疑病就会生病, 治疑病有妙方 165
- 44. 躁狂症: 心理疗法是治疗躁狂症的有效方法 166
- TIPS: 躁狂症的家庭护理5法 168
- 45. 神经衰弱: 剔除人类生活的隐形杀手 169
- TIPS: 让食物帮你脱离神经衰弱的苦海 171

Part8 性生活的心理调适之道

——提高性商, 登上性福快车 173

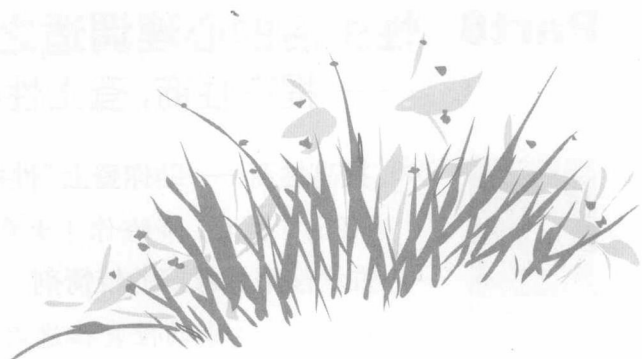


- 46. 提高性商——助你登上“性福”快车 174
- TIPS: “性福”带给你十大意想不到的幸福 176
- 47. 性爱按摩是最好的催情剂 177
- TIPS: 最健康的性爱推进器: 穴位按摩 179

48. 夫妻常沟通, 让性爱“步步为赢”	181
TIPS: 夫妻性沟通四种艺术	184
49. 清晨性爱, 带给你九重益处	185
TIPS: 清晨做爱应该注意的五件事	188
50. 赶走性疲劳, 让心情亮起来	189
TIPS: 四大公式让你的性爱有滋有味	192
51. 阻击六大“性福杀手”, 点燃性爱之火	193
TIPS: 七种营养成分助男人“性”致高涨	196
52. 四大原则让你拥有优质性爱	197
TIPS: 营造美满性生活的八大方式	199

附录

一、不同人群的养生要旨	201
二、养生诗歌	203
惜精神	204
养心歌	204
长生歌	204



序
一

养生先养心



今天的生活是如此的富足，很多以前平民百姓不敢奢望的食物如今也进入了家常便饭的行列。可是，人们的幸福感增加了吗？今天的科学是如此的发达，很多以前无法攻克疾病都可以药到病除了。可是，人们的生命质量提高了吗？对这一切问题，没有人敢斩钉截铁地说“yes”。

知识的普及、物质的丰富、生活的富足，让更多人越来越关注健康。养生知识，谁都能说上一二，比如厨房里应该准备哪些东西，一年四季应该吃些什么，卧室里的环境应该怎样布置等等。可是，养生的源头在哪里，如何才能真正的健康长寿，怎样才能让自己的生活更有质量……这一切，似乎没有人认真地思考。

“养生先养心”，心才是万物之源，才是健康的根本。中国最经典的医书《黄帝内经》多处提到关于心理养生和养生先养心的道理。比如《灵枢·本藏》强调：“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，五藏不受邪矣。”

《素问·举痛论》特别指出：“怒则气上”、“喜则气缓”、“悲则气消”、“恐则气下”、“惊则气乱”、“思则气结”。

而《素问·阴阳应象大论》更加明确地说：“怒伤肝，悲胜怒”、“喜伤心，恐胜喜”、“思伤脾，怒胜思”、“忧伤肺，喜胜

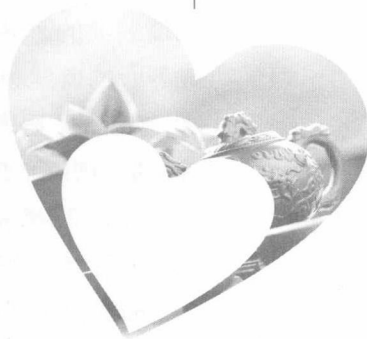
忧”、“恐伤肾，思胜恐”。

事实上，《黄帝内经》的指导思想就是“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来。”意思就是说预防疾病、保持健康的大前提，就是要保养心神。有的医学专家甚至告诉大家，天天背这句话可以治三分之一的病，如果能做到就百分之百不得病。

事实上，中国人历来都非常注重心理养生，明白养生先养心的重要性。历代伟大的诗人、作家莫不是养心方面集大成者。晋代诗人陶渊明一生窘困，但是为人正直，清心寡欲，一句“采菊东篱下，悠然见南山。”不仅体现了诗人自身的心性修炼，千百年之后我们读来，依然能够感受到内心的宁静、淡远；宋代大文豪苏东坡一生历经坎坷，面对官场纷争，波澜起伏，依然能保持一个平静的心态；脍炙人口的《前赤壁赋》创作于苏轼因《乌台诗案》而被牵连，无辜被贬之时，从中可以窥视苏东坡平日的修炼；为人熟知的清代乾隆皇帝，也是修身养性的大家，我们从电视剧里也可以得知一二。身居帝位，劳心劳力，若没有一副“泰山压顶，骤然临之而不惊”的心怀，只怕是难以活到89岁的高龄。

今天的社会，物质极其丰裕，人们可以享受的东西多了，用来工作的时间也多了，连走路步伐都比以前加快了许多倍。可是，与此同时，我们的疾病也越来越多的，痛苦也越来越多的。很多人年轻时，以身体换取金钱；到老了就以金钱来换健康，偶尔抽空想想，这样值得吗？

养生先养心，心养则寿长。要想健康，要想长寿，就要先学会养心。“心”养好了，身体自然也会更健康。



序二

别让坏心情偷走了你的健康



在这样快节奏的生活状态下，你能保持一颗平静的心吗？是不是经常生气、发怒？是否有一种无形的压力让你觉得透不过气来？有没有觉得焦虑不安，总是患得患失？又或者，经常感到无聊、空虚……这些情绪都曾有过吗？每天面对众多的人和事，我们眼观四面，耳听八方，手脚忙乱，没有一刻的休闲，心情也在时刻变换着。

一台电脑，如果长期地删删减减，增增添添，却从不进行清理，即使电脑的配件档次都很高，电脑的运行速度也会急剧下降。我们的心脏也一样，每天接收、传递大量的信息，同时还要对这些信息给予相应的反馈。好的信息，我们快乐高兴；坏的信息，我们郁闷、悲伤，在这情绪的海洋当中波澜起伏，你可知道，让自己的心承受着各种煎熬的同时，我们的健康也被一点一点地偷走了。

工作烦乱不堪、理不清头绪的时候，你是不是感到头痛？为了完成领导交代的任务，你将强烈不满压抑在心，夜以继日，胃是不是发出了反抗？付出的比谁都多，可得到的比谁都少，面对公司里面的不公，家里的不和，你是不是彻夜辗转？这些所有身体上的问题其实都是心理问题外在的反应。

不要小看自己的情绪变化，就是这些没有人会注意到的变化，导致我们的身体总是毛病不断，女性内分泌失调，男性ED，老年人高血压、糖尿病……无一不有心理因素的巨大推动力。

坏心情会偷走我们的健康。这绝不是危言耸听。一所肺结核医院里来了两位病人，甲的肺结核比较轻微，经过一段时间的治疗已经基本痊愈；乙的结核病很严重，医院已经没有什么办法了，只好让他回家休养。

这两个病人同一天出院了。可是，由于医院工作人员的粗心大意，出院的时候，把两位病人的病历颠倒了。明明已经痊愈的甲接到的是“病重尚未痊愈，要加强营养，注意休息”的通知。看到这个通知，甲很是灰心丧气，认为医生肯定对他隐瞒了病情，自己的病大概是无药可医了。自此以后感觉生命已经没有任何意义，得过且过，并且几次想到自己了结生命。过了没多久，病情加重，家人看情况不对，将其再次送入医院。病情严重的乙呢，看到出院通知上写着“病情基本痊愈”。于是高高兴兴地回家了。从鬼门关回来，乙自觉又活了一次，所以很多事情都看开了，每天都快快乐乐地过日子。复检

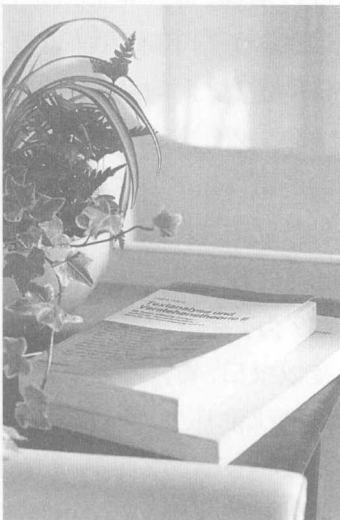
的时候，发现他的病真的基本痊愈了。

医学上经常创造各种奇迹，我们在电视剧里也会看到那些被判断为植物人的病人，在亲人强烈的爱的召唤下，起死回生。这好像是电视剧为了艺术而特意加工的，但事实上，这是有科学依据的。现代医学认为：良好的情绪可使机体生理机能处于最佳状态，使免疫抗病系统发挥最大效应，抗拒疾病的袭击。**很多医学家认为，躯体本身就是良医，85%的疾病可以自我控制。因此，有的心理学家把情绪称为“生命的指挥棒”、“健康的寒暑表”。**

意志力可以成就很多事，甚至可以延长生命。其他的情绪也一样，所有正面、积极的情绪都可以让人的身心愉悦，四肢灵活。古人说：“人逢喜事精神爽。”讲的就是这个道理。面对春日的暖阳，我们会感觉到

心情放松，通体舒泰；而秋日的细雨总是让人心情郁闷，浑身无力。

好心情会给人以正面的刺激，有益于健康；而坏情绪则会给人以负面影响，诱发各种疾病，使原有的病情加重。所以，要想身体健康，除了注意运动、饮食等等之外，最重要的是保持自己快乐开朗的心情，**别让坏心情偷走了你的健康！**



Part1 做自己的心理美容师

——心理美容是慰藉心灵的长生不老药



青春常在是所有人的梦想。为了能让自己更年轻，不衰老，各种美容化妆品层出不穷，不管价格多么昂贵，也有大批的追随者；为了漂亮，整容之风一刮再刮，隆鼻、磨骨、双眼皮、抽脂术，品种繁多，让人目不暇接。

人们尽一切可能把自己包装得漂亮一点，让自己更美一些。可是，有没有谁想过，“美”是为了什么？不管是过去的“女为悦己者容”，还是今天的“女为己悦者容”，归根结底，只有一个目的，那就是让别人看了赏心悦目，让自己看了神采奕奕，自信有加。也就是说，追求外表的美丽最终的目的还是为了愉悦心理。

那么，**与其通过这样间接的方式去让心灵感受到美，何不直接作用于心理，来一次心理美容呢？**心理美容不需要假手他人，从现在开始，做自己的心理形象设计师吧！

