

怯病

QIEBING WANQUAN SHOUC

完全手册

◎ 主编 李秀梅

拒绝“怯病”心理，建造优质人生！

- 你是否害怕自己会得病？
- 你是否病急乱投医？
- 你对治疗有恐惧感吗？
- 你对自己的生活充满希望吗？



怯病 完全手册

——拒绝“怯病”心理,建造优质人生

主编 李秀梅
编者 李娜 吴振飞 王艳
王宇 李秋月 王世甫
高巧莲 徐娟

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

怯病完全手册/李秀梅主编.-北京:科学技术文献出版社,2008.11

ISBN 978-7-5023-6140-2

I. 怯… II. 李… III. 心理保健-手册 IV. R161.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 161015 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 樊雅莉

责 任 编 辑 陈家显

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 650×950 特 16 开

字 数 199 千

印 张 14

印 数 1~6000 册

定 价 22.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前

言

负

面的意识和态度比疾病本身更可怕,而只要你快乐,身体就可以自动产生你所需要的一切药物。你可以什么都不注意,但只要注意心理平衡,你就掌握了通向健康的金钥匙!

如果你对可能到来的疾病充满了恐惧,那么往往会导致更多意想不到的疾病产生。现代医学之父希波克拉底有句名言:“病人的本能就是病人的医生,而医生只是帮助本能的。”21 世纪的健康新格言是:“最好的医生是自己,最好的处方是知识。”对于每个人来说,重要的不只是知道如何看病吃药,而是以平常心正确地对待疾病,把疾病看成是一种正常现象。

健康是我们最大的财富,那么,如何保持一生良好的身心健康呢?健康分身、心两方面。在身体的一方面我们中国人常说“病从口入”,在心灵的一方面我们中国人则一直强调“病由心生”。人类的大多数疾病都是由于不良情绪引起的;要彻底根治这些疾病,关键是消除病人的负面情绪、培养病人的“成熟性格”,单靠其他任何的治疗方式都只能是事倍功半!

随着社会文明的进步和科学技术的发展,人们的生活水平也在不断的提高,人们更加长寿,比以往任何时候都更加注重身体健康。许多人都会担心自己的健康状况不佳。如何成为一个健康快乐的现代人,是社会发展的要求,也是人们追求美好生活的必然结果。我们只有建立起健康的思维模式,不惧怕疾病,把心理上的自我破坏态度转变为自我治愈态度,我们就可以启动身体的自动恢复机制,从而逐渐康复。

现代社会的人面临着各种各样的挑战,每个人或许都有心理的困惑,甚至心理疾病。不论你处于人生哪个阶段,生活中难免产生一些心理上的烦恼和忧愁,让你的快乐和幸福消失。而如果你企图一浪平息一浪,却反倒会出现更多的波浪,极力要消除症状,结果反而接二连三



地出现新的症状,最后弄得不可收拾。不要光想着治病,首先要成为一个有益于他人的人,把治病看成一件小事。

俗话说:快乐的身体不生病,生病的身体不快乐。有什么别有病,没什么别没钱。这是现实社会生活中老百姓最真实的心态。在一切幸福中,人的健康甚至超过任何其他幸福。病由心生,不要无病“想”病,即使生了病,也不要阵脚大乱而胡乱投医。应要顺其自然,以积极的人生态度,乐观看待病痛,及时接受必要的治疗。真正做到有病早知道,小病早治疗,大病变小病,危重病变平安病,以永葆身体健康,青春常驻。

小到感冒,大到癌症,疾病带给个体的必定是难受和不悦,于是我们总是对疾病的到来感到不安和恐惧。但是放眼来看,在人类进化的漫漫旅途中,疾病曾与我们的先祖如影随形,一路走来。虽然面对病痛,面对死亡时,我们并不需要有“牺牲我一个,幸福后来人”的大义凛然,但是坦然的心态却会让我们的生命更加精彩,更加有意义。

目

录

一、病由心生,为自己筑造心灵健康盾牌	1
1. “病由心生”与潜意识的误区	2
2. 身病心不病,情绪决定健康	5
3. 别让坏心情出卖你的健康	9
4. 心理平衡,健康的金钥匙	13
5. 健康的秘诀就是每天对自己微笑	17
6. 弹指一挥间——抑郁症的疗法	20
7. 治病的不是药,而是自己	24
8. 健康需保持一颗平常心	28
9. 心病还需心药医	31
10. 健康的大脑,健康的免疫系统	35
11. 生命最重要的是乐在其中	39
12. 健康心理,健康身体	42
二、健康一生,穿越病急乱投医的沼泽地	47
1. 做自己的医生	48
2. 缓则治本,急则治标	52
3. 病急不能乱投医,不听信旁门左道	55
4. 医院并非安全岛,医生不能医百病	59
5. 医学中的伪科学	62
6. 从“药物崇拜”中解脱出来	65
7. 书本处方有漏洞,莫把废方当传统	69
8. 服用非处方药必须了解的问题	72
9. 医生无权宣判你的死刑	76
10. 走出医疗误区,走进新生活	79

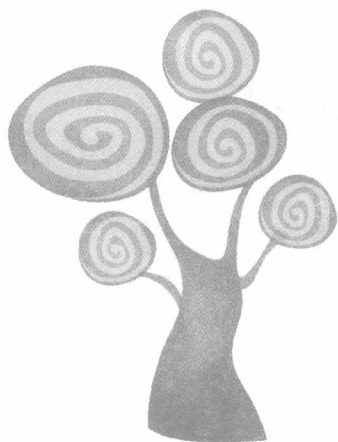


三、讳疾忌医,打开心扉接受医生的治疗	84
1. 正确面对疾病,及时就医	85
2. 痛苦难言,羞于向医生求助	88
3. 不要被自己的无知伤害	92
4. 为自己的身体负责	95
5. 改善你的不合理思维	98
6. 主动治疗很重要	102
7. 防微杜渐,不要因小失大	105
8. 相信医生,及时和医生沟通	109
9. 正视治疗中可能出现的问题	112
10. 学会接受真实的自我	116
四、顺应自然,用行动一如既往克服恐怖	120
1. 人最大的病就是恐惧	121
2. 大部分人是死于无知	124
3. 看清疾病的真相	128
4. 置之死地而后生	132
5. 生命中没有风烛残年	135
6. 对于不安的防“畏”	138
7. 做好应对恐惧的准备	142
8. 直面内心的恐惧	145
9. 不要让恐惧成为生命的绊脚石	149
10. 对抗无助,培养修复能力	152
11. 开发潜意识,扼住恐惧的咽喉	156
12. 为自己找个不恐惧的理由	159
13. 你也能很好的控制自己	163
五、生命不息,用一颗积极的心看待疾病	167
1. 无病不一定就等于健康	168
2. 小心疏忽所引发的不幸	172
3. 请随时注意你的身心变化	176
4. 快乐的身心不生病	180
5. 有病不要“大养”要“长养”	183



6. 相信自己,树立自信	187
7. 幸福来自于积极的心态	191
8. 让身心一天比一天强壮	196
9. 相信爱的力量	200
10. 追求内心的渴望与生命的精彩	204
11. 健康是我们永恒的追求	207
12. 善待疾病,生活应建立在磐石上	211

一、病由心生，为自己 筑造心灵健康盾牌



精神修炼，心理锻造，身体茁
壮，健康永恒！



朋友,你正处在疾病的焦虑之中吗?感到抑郁了吗?想要让我们的身体和心灵脱胎换骨吗?那么,就请用自己的手在身体上耕耘,让心灵五谷丰登。一旦能听懂身体发出的声音,那么每个人都将解救自己的观音。

1. “病由心生”与潜意识的误区

在现代健康的概念里,早已超出人们的传统认识,更多地倾向于心理上的状态。心理健康也已成为现代健康概念中不可缺少的一环。消极和不愉快的情绪会促使人的心理活动失衡,导致精神活动失调,对肌体健康产生十分不利的影响。常言道:病由心生。一个人的健康状况很多取决于他的心态。健康的人有着不“健康”的心理,其结果身体状况不佳;患有疾病的人有着“健康”的心理,其结果身体会愈加良好。这就是一个心态对身体影响的重要性。

人的一生是适应社会要求的过程,如果适应得好,就觉得舒心和谐;如果不适应,就觉得别扭、失意。这一系列的环境影响会直接导致你的心情好坏,因此,生活在这个竞争激烈复杂的社会里,我们每个人都学会走出那个让心情不好的“困区”。

走出自己心理的误区

现代社会,人们都过上了小康生活,日子是越过越红火。可是,复杂的人际关系、激烈的竞争氛围、繁重的工作压力等一系列的社会、家庭、感情问题向人们袭来。人们的心理变得既复杂而又多虑,所以医学上又出现了新的名词——心理疾病。这是社会和大众的热点。俗话说:求医不如求己。

有时候,健康状况良好的你,因别人的一句话或自己心理的作怪,最后没病倒真的生了病。这是个误区。良好的心理、积极的心态,是经得起任何的话语和病魔的考验,医书上不是有这样的一句话:良好的心态、积极的心理是一剂最好的灵丹妙药。



镜头一：

一位身患癌症晚期的老太太，居然可以在世上延续5年生命，这在医学上是个奇迹。在记者采访她的儿子时，他说到：“当她感到疼痛时，我们只告诉她也许是累了，休息一下就好了。每次都这样对她说，来减少她心理上的压力。”一个农村的、没有知识的农民，竟然懂得用平常的心态对病魔进行抗争。这是社会的进步，知识的发展。5年来，这位老太太一直不知自己即将走进墓穴的边缘，在她心里只有“累”的概念。她用平常的心态对待自己的疼痛，也对待自己的生活。就这样，与病魔进行着抗争，创造了生命的奇迹。

镜头二：

一个过着“锦衣玉食”生活的白领女性，年仅35岁，却患上了胃癌，这是个不幸的消息。刚开始，她只是感到胃不舒服，经检查并没有什么大碍。一次同事聚会，无意间听到一个同事的一句话：“我有个亲戚，常感到头痛，医生检查竟得了脑瘤。因为没法做手术，最后被病魔夺了生命。”听到这个消息的她，心里发慌了，整天睡不好，吃不香，工作完不成，老板又经常训斥，还经常胡思乱想自己得癌症等一些绝症。2年之后，憔悴的她，又进行了一次检查，确诊为胃癌。医生告诉她：主要原因是休息状况不好、精神状态欠佳、饮食不规律而造成的，起初的检查只是得了胃炎。

两个镜头两个状况两种结果，差别就在于心态。老太太身患绝症可以延续5年的生命，白领女性身体健康却因客观原因得了绝症，听起来真是天壤之别。可见，一个人的心理素质显得多么重要。

每个人的心里都要为自己树立一面盾牌，可以经得起任何病魔的侵入。“病由心生”，大家要有度地把握好自己心里的那道防线，走出那些影响我们身体健康的误区。



潜意识影响健康的误区

有位心理专家这样说：人们知道自己会在窘迫的时候脸庞通红，知道自己会被吓得心跳加速，也知道突如其来的坏消息会使自己如遭重击。但是，他们却不愿相信单纯的心理感受（比如孤独、沮丧）会引起强



烈的生理反应。

的确,人们往往只关注自己的潜意识行为,却往往忽略了潜意识对健康的影响。当一个人极度紧张或者兴奋的时候,偶尔会有呕吐感;在锻炼身体完后会觉得精神振奋,偶尔也有消极的情绪存在。一旦人们把这些潜意识行为,误解为健康不佳的病症,其结果身体状况更不好。因为,在你的潜意识里已经存有了“病”的概念。

根据心理专家调查表明,人们的潜意识作用主要来源于“压力效应”,生活、工作、情感等都会造成心理上的不愉快,处于紧绷的状态。乔安·波里森科写道:紧绷的神经就像汽车的超负荷运转,或许这种超负荷运转会解决一些眼前的困难,但是长此以往,必然会导致汽车产生某些故障。而对于人而言,这种“故障”被称做“压力(焦虑)性神经失调”。在日常生活中,我们会遇到许多意想不到的事情发生,而这些事情就会给我们带来一些消极的潜意识行为。

虽然人们并没有去注意那些积累在生活中的压力,但它带给人们的影响是最深刻的。日常小事带来的焦虑和不安则随处可见:汽车无法打火,例会迟到,未缴纳的账单,与同事发生口角,孩子和老板带来的烦恼等等,这些都会引发一种“压力效应”。而且在无声无息地侵袭着人们的健康,这是可怕的“杀手”。

当你的心情烦躁或沮丧的时候,注意过哪些部位在传达你的这些感情吗?当你被困于交通阻塞中的时候,当你的客户没有在约定的时间出现的时候,当孩子们不停的吵闹打断你说话的时候,你感觉到你的背部、胸部、肩部、头部疼痛了吗?

当你为某件事情焦虑的时候,你的身体发出了什么潜意识?当准备登上讲台做演讲的时候,你将紧张焦虑深藏何处?对未来的恐惧会让你感到不适吗?腿部怎么样呢?

当你回忆起以前的恋情或者其他特殊的事情时,感觉如何?你是感到温暖而放松,还是紧张得不停地流汗?尤其注意哪些不愉快的记忆所引起的感受——可能是被父母打,或者在学校被欺负。当你拒绝这些回忆时,看看周身有哪些部位会有什么反应。

这些日常生活中的事情,时刻会发生在我們身上,可又有几人去关注过它造成对健康的影响,在人们的意识里,这些情绪的发生是很正常



的,对人的生理疾病没有什么影响。殊不知,这样的想法是错误的。

人要学会调节自己的情绪和心态。你的一言一行在你的意识里,就已经对身体内的器官造成了影响。俗话说:“笑一笑,十年少”、“愁一愁,白了头”。这些不都向人们说明情绪会在潜意识中影响身体的健康吗?

我们都要知道、都要了解“身随心动”——人的思想和言语就像是种子。我们的健康状况反映了我们的所思所想——就像种子发芽长成大树,思想影响和塑造着我们的肌肉、激素、神经和新陈代谢。



爱心小贴士

其实,我们的身体健康状况有着很多连医生都查不出来的神秘因素。我们必须承认,有些未知因素是确实存在的,不是所有事情都可以精确定义、分门别类或者被我们彻底了解的。自然界充满了神秘色彩,比如,玫瑰如何散发馨香?本能由何而来?大脑为何会思考?

未知的因素是存在,可人们的态度是很重要的。如果我们轻易向绝望和无助投降,就会迅速滑向沮丧的深渊;如果我们选择用一种尊重规则的态度,也就得到了这些不可知的尊重。不同的生活态度,就有着不同的生活方式;不同的心态,就有着不同的生活状况。



2. 身病心不病,情绪决定健康

中医上说:喜则伤心,怒则伤肝,忧则伤胃,恐则伤肾,气则伤肺。七情六欲,人皆有之。人体是一个整体,人的健康与情绪有着密切的关系,其影响极大。

人的情绪是一种心理现象。高兴、愉快、欢乐、喜悦、轻松、欣慰、悲



伤、害怕、恐惧、不安、紧张、苦恼、忧郁等都属于情绪活动。而心理学家证实,愉快喜悦的心情会给人以正面的“刺激”,有益于健康;而苦恼消极的情绪会给人以“负面”影响,乃至诱发各种疾病。正所谓是身病心不病,情绪决定着健康。

身病心不病, 健康不忘你

一个患了尿毒症的女孩子,居然可以生存下来;一个得了癌症的大妈,最后与死神说了声“Byebye”;一个终身卧床不起、80多岁的老爷爷,竟然可以健康地、快乐地考上老年大学;一个从小患了小儿麻痹症的农村孩子,长大后成了作家……一个个感人的故事,在他们美好的心灵里都有着美丽的梦想,实现这个梦想的支柱就是一个好的心态。在他们心里,自己是一个正常健康的人,所面对的只不过是上帝给予的特殊恩赐。

的确,身体要健康,最重要的是心理要健康。只要心理健康,情绪稳定,大病就会变小病,小病变没病。要过上快乐健康的生活,就需要学会懂得调节心态。生活在当今社会,具备这些是很重要的,才可以达到身病心不病。

有一位企业家,在被医生确诊为脑瘤的那一刻,如同五雷轰顶,感觉自己与死神只有一步之遥。不抽烟、不喝酒的他,开始嗜酒吸烟,不问、不管工作上的事情,生活是“过一天算一天”,反正离死也不远了。30多岁的他,一下子苍老了许多。

有一天,他在医院里遇到一个年仅12岁的小女孩,这个女孩也身患白血病,可他每次看到她,她脸上总洋溢着笑容。他不禁问她:“小朋友,白血病很难治疗的,你不怕死神的来临吗?”小女孩笑了,说:“不怕,我奶奶说了死神害怕心理健康的病人。所以,我天天微笑,告诉死神我很健康。”这位企业家听了,无语。

从这以后,他又恢复到他以前的样子,不抽烟、不喝酒,工作安排得井井有条,没有人相信他是一个患病者。几个月以后,到医院检查,医生竟然告诉他,病情已有好转了。

这个事例不正说明了身体状况欠佳的人,一个好的心态,就是一副



良药吗?

最好的医生是自己,最好的心情是宁静。一颗平常心,胜过万灵药。这就是生活中的哲学。健康之本,心态为先。健康快乐 100 岁,天天都有好心情。做自己心态的主人,你就是永远的健康人……

在我们的日常的工作、学习、生活中,都离不开健康的身体。然而,没有健康的心态,便谈不上健康的身体。活在纷扰繁杂的世间,心态就得很开朗、很健康,要沉着、坚定地去面对种种难题,尽可能地去克服与解决它们。心态开朗了,健康了,自然就容易活得轻松和结实。

世界卫生组织马勒博士说:“健康并不代表一切,但失了健康,便丧失了一切。”一位哲人说:“你的心态就是你真正的主人。”心态能够成就一个人,心态也能够毁掉一个人。心态决定了健康,而健康是生命的象征、幸福的保证。

患病的人们要记住:身病心不病,健康不忘你。健康的人们也不要忘了,好的心态会延续你的健康,会愉悦你的生活!

情绪左右着你的健康

范进疯了,是乐的;诸葛亮死了,是累的;周瑜倒了,是气的;“林妹妹”走了,是愁的……在这些事实面前,不得不相信情绪决定着人的健康。更让你震惊的事实是:病由心生,这也是一个事实!病从口入,人人皆知,但病由心生,却一直被人们所忽视。众多的心理专家与医学人士表明,情绪可以影响人的心血管、肌肉、呼吸、泌尿、新陈代谢和内分泌等生理功能。

情绪可粗略地分为积极情绪和消极情绪。而人情绪的变化,往往伴随着生理上的变化。如:人在恐怖时,会出现瞳孔变大、口渴、出汗、脸色发白等一系列变化;人在紧张的时候,会出现反应迟钝、脸红、心跳加速等生理变化。在很早的时候,人们就知道了,积极情绪对健康有益,消极情绪会影响身心健康。

有关研究显示,人若有良好的情绪,可以促进身体的健康发育。医学上的数据表明,善于调节情绪的病人,经常保持心情愉快,达到了有病早除的效果。可见,良好的情绪可抗病治病。





美国俄亥俄州立大学的研究人员发现,对于坠入爱河的人,可以刺激新的脑细胞生长,而且有助于神经系统的恢复和增强记忆力;对于喜欢开怀大笑的人来说,有利于减轻心理压力,保护血管内壁,减少心脏病发作的几率;而喜好动情痛苦的人,心情处于压抑状态,分泌出很多的激素和神经传递素,去除体内压抑的化学成分。

中医的理论,“心主血藏神”,神明之心为人体生命活动的主宰,五脏六腑必须在心的统一指挥下,才能进行统一协调的生命活动。心情愉悦,心气充足,思维活跃,脏腑活动正常,身体当然健康。如像诗人海子梦想的那样:从今天起,就做个快乐的人,背叛速度和忧郁;做一个幸福的人,慢慢吃,轻松地工作,真正地休闲,投入地爱,婉和地交际……这样,你天天都能面朝大海,春暖花开。

因此,人一定要保持阳光心态,保持正面思维,保持积极向上的精神状态。而某些人心里盼望着健康,但行为和心理上却背道而驰,心态阴暗,负面思维,消极低沉,如何能健康?这样下去,其健康就会被坏情绪一点点蚕食了。

医学上显示,过度的消极情绪,如长期不愉快、恐惧、失望,会抑制胃肠运动,从而影响消化机能。情绪消极、低落或过于紧张的人,往往容易患各种疾病。性情开朗,情绪饱满,待人宽宏大量,这样的人一般不会上“火”,也不容易得病。有一些人心胸狭窄,目光短浅,性情暴躁而乖僻,稍有不顺,就火冒三丈,暴跳如雷,这些人极易患高血压、冠心病等严重疾病,他们的平均寿命也比性情开朗、心胸开阔的人短。因此,只有保持乐观的情绪,才有利于身体健康。

明白了情绪与健康的关系,就应当采取积极的措施,自觉调节精神状态,努力培养高尚的情操,树立远大志向,锻炼博大的胸怀,不为个人利益所羁绊。要努力提高对周围环境的适应能力,使心情经常处在轻松舒畅的状态。



爱心小贴士

随着人们的物质生活水平的提高,人们的健康意识也提高了,“笑一笑,十年少”,“知足常乐”,这正是说明了好心情的重要。

人生不如意常八九。在我们的周围,在我们的生活中,难免会遇到各种不快乐的事,如同事间的意见分歧、夫妻间的争吵,或突然飞来的横祸等。这些都让我们的情绪急躁、生气,殊不知,这时人体内会产生一种毒气伤害着我们的身体。在这些情况下,除了向友人们倾诉,可以高歌、大喊、大哭,学会自我调节尤为重要。如果你解不开疙瘩,卸不下包袱,你的体内毒气就释放不了。所以,不管生活对你如何不公,要时时给自己营造一份好心情。

3. 别让坏心情出卖你的健康

人的长大伴随着一些失落,人的成熟附带着一些伤痕。在这个五彩缤纷的世界里,人际关系紧张、工作压力巨大、经济问题棘手等一系列的生活琐事,难免会出现心情的落泊。可是,医学权威人士向世人“告急”:坏心情会出卖你的健康。

没有人在意这个“神秘杀手”,他们只认为该生气就生气,这是正常的现象,是生理的需要。其实,这是一种错误。中医学上说:怒则伤肝,忧则伤胃,恐则伤肾,气则伤肺。这一个又一个的坏心情,在悄无声息地侵袭着人们的健康身体。

坏心情向健康“告急”

有位著名教授说:“坏心情是一种危害极大的病毒,我们绝不能对这些心理问题掉以轻心。”在医学的病历上,有很多疾病与心情相关,如

