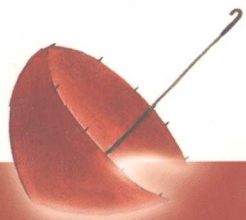


借

中国科学技术协会科普专项基金资助课题



给你一个 好心情



女心理医生工作笔记

许兰萍 李效◎著



这不是一本消遣时光的书，这是一本引人思考的书，对医生和非医生、对学过医和没学过医的人、对生病的人和健康的人都是。每个对人生、对身心健康有所体会和思考的人都值得花时间去读它，受益的不只是身体，更有思想、观念和心灵。

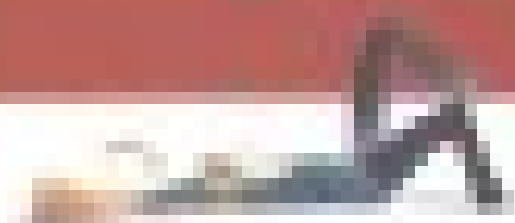
华夏出版社

中国医师协会全科医师分会推荐读物

给你一个 好心情

女西医医生工作手记

张其成 著

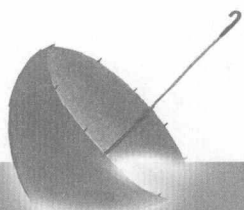


本书以作者张其成医生的亲身经历为蓝本，以幽默、风趣、生动的笔调，记录了她作为一名女西医医生在临床工作中的所见、所闻、所思、所感，以及她对医学、对生活的感悟。本书不仅是一本医学工作者的良伴，也是一本普通大众的读物。

中国文联出版社

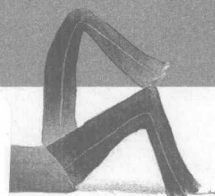
R749.92-49
中国科学技术协会科普专项基金资助课题

给你一个好心情



女心理医生工作笔记

许兰萍 李效◎著



这不是一本消遣时光的书，这是一本引人思考的书，对医生和非医生、对学过医和没学过医的人、对生病的人和健康的人都是。每个对人生、对身心健康有所体会和思考的人都值得花时间去读它，受益的不只是身体，更有思想、观念和心灵。

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

给你一个好心情:女心理医生工作笔记/许兰萍,李效著.

-北京:华夏出版社,2007

ISBN 978-7-5080-4184-1

I. 给… II. ①许…②李… III. 心身病-普及读物

IV. R749.92-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 065552 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

700×1000 1/16开本 13印张 217千字 插页1

2007年6月北京第1版 2007年6月北京第1次印刷

定价:20.00元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

代序

愿人人都有好心情

为了心身医学这门学科的普及与提高、实践与理论的发展以及预防与诊疗心身疾病方面取得更好的成效，众多医务工作者付出了大量的精力和心血，使得这门新兴学科日益引起全社会的重视和支持。许兰萍主任医师就是致力于这门学科发展的一名勇士。她从医20余年，积累了丰富的治病经验，又拜师学习，有相当深厚的理论基础。这本《给你一个好心情》是她在百忙中撰写的一本关于心身医学的科普读物，既有理论，又有治病经验的介绍。在这本书中，她还向读者传达一些医学信息及就医模式，并通过这本书，帮助人们建立应对疾病的好方法、好生活方式、好行为方式。

全书20余万字，分40个问题来讲述。内容既有故事形象，又有浅显的医学道理，颇具参照性，很有科普读物的特点，是一本难得的优秀科普读物，我读了很受启发。

该书有以下特点：

首先，将人文精神融入医学临床之中，认为医生治病，不仅要关注病人的某个系统或某个器官的问题，还要触及心理状态。如果只是将患者在病痛中的局部感受分析为病因、病源、症状、体征等单个因素，并转化为检验上的数据或各类影像图片的信息，而不综合起来，从人的心理感受角度再加以研究，

是远远不够的。人是一个整体，身心相互影响。本书作者为推动“医学应从现实的单纯生物医学模式向生物-心理-社会医学模式转变”的观点作了十分有益的提示。

其次，本书作者向非医学领域的社会群体提供了有关心身医学的全新的知识和信息，告诉人们要从身心两方面来关注疾病的治疗。如果只是头疼医头，脚疼医脚，那么，疾病就不可能根治，甚至误诊。许医生告诉读者：心理问题可以躯体化，以肢体语言表达心理冲突；长期不良的心理刺激甚至容易使神经中枢失调，自主神经机制紊乱，激素合成受阻，进而免疫系统缺陷而发生癌变。反过来，长期患病，也会引起心理问题，如忧郁症、焦虑症、严重注意力分散症等。作者在全书中举了许多事例，说明由于知识欠缺、信息陈旧，患者承受许多难以言状的痛苦和不必要的社会功能障碍。本书提出很多全新的知识和信息，帮助他们正确地对待自己的疾病，走出误区，燃起健康和生活的希望，再度投入工作和学习。

第三，此书鲜明地提出了这种心身医学的整体观源于祖国的医学。中医学以其宏观、整体、动态、综合的研究方法，直接作用于人体，揭示生命的活动规律，很有价值。但作者也尊重西医的先进技术，提出要彰显中西医各自的特长，将中西医结合、互补、整合，顺应现代医学的潮流。

第四，作者选择的40个问题很有典型性，比如“花了13万元查不出病？”、“他先后作了五次冠状动脉造影”等。她用生动、有趣的叙述方式，阐明了深厚的道理，读者会从中受益的。

许兰萍医生笔耕甚勤，在撰写这本科普读物以前，已经发表过数十篇有关文章和两本专著。她对社会的责任心、对病人炽热的关爱，使这本书有很好的社会价值，愿意推荐给读者。我的父亲生前非常重视科普工作，为之倾注了不少心血，撰写了大量科普文章。能为科普工作做点事，使我感到欣慰。

我衷心地祝愿人人健康，人人都有好心情。

茅于燕

2007.3.30.

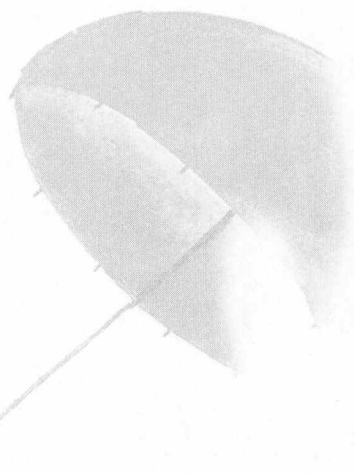
（注：本文作者系著名桥梁专家茅以升之女，著名心理学专家）

目录

contents

自序 为什么写这本书	1
健康的概念是什么?	5
什么是“心身疾病”	7
循证医学	15
中西医学的差异	20
中西医学的治疗	24
什么样的性格可能成为致病因素	29
对误诊误治的思考	35
怎样合理用药	40
医学中的“质”、“量”和“度”	45
可以不用药	47
学会用语言治病	52
心理应激与神经免疫	57
为什么这么怕说精神疾病	62
为什么出现意识障碍	67
从四个青年谈人格	70
“社会化不足”形成落后生	78
她为什么疼痛缠身	82
失眠与做梦	91
突如其来的心理危机	100
暗示的作用	104

他先后做了五次冠状动脉造影	109
花了 13 万元查不出病?	114
糖尿病也是典型的心身疾病	122
说出你的秘密	126
心能致病, 也能医病	131
心理与躯体疾病共病	133
癌症也是心身疾病	136
是癫痫还是瘰症	141
尊重他的不同性取向	145
她的情绪时而高涨时而低落	150
男性也有更年期	153
女白领的人生十字路口	159
他总是怀疑自己患了脑血管病	162
她为什么丧失了记忆?	165
社会问题可以致病	172
你真的胖吗	175
皮肤病与心理因素有关吗?	181
更年期综合征与抑郁症	186
输液能够预防脑血栓吗?	189
一位心身相关的哮喘患儿	192
后记 愿大家都有好心情	197



自序

为什么写这本书

马克思这样说：“你如果有幸做科学家，就应该做科学普及。”科学有两个层面，一个是要去研究、探讨它，发现真相；另外一个含义就是把它普及给人民大众。

2002年6月29日我国公布并实施了《科普法》，这是一个时代性创举。我国成为世界上第一个为科普立法的国家。《科普法》在科普工作的定位、主体、实施、保障、法律责任等方面，都作了明确的界定与规范，为面向全民的科普工作提供了一个重要的法律平台。随着人们生活水平的提高，公众对健康科普的关注程度也在不断提高。作为代表我国最高层面医学科学学术组织的中华医学会，在进行高水平医学研究的同时，也向我们专业工作者提出了要求，即有责任和义务向非医学领域的社会群体宣传医学成果、介绍医学技术和医学知识。

社会学家周国平指出：写作是为了解决自己的问题和间接解决社会的问题。首先是自救，其次才是救世。“寻求一种状态：享受人生而不沉湎，看透人生而不消极，内心宁静又有激情，对人生看得很透彻却仍充满理想主义，一个比较成熟的生命态度体现了个性与世界的恰当关系”。——这段话在一定程度上也印证了我的思想。作为一名医生，本职是治病救人。我要在治病救人的过程中实

现自我价值，也要在这个过程中向患者朋友传递我的人生态度，要在此过程中完善自己。做人、行医，构成了我的人生支点。这也许就是我对“自救与救世”的演绎与理解吧！

因此，为了自我和民众的需求——写这本书。

世界卫生组织（WHO）报告：全世界有13亿人存在心理健康问题。全世界造成最严重残疾的10种疾病中，有5种在性质上属于精神疾病，其中对人类危害较重的是精神分裂和抑郁症。全世界有5亿多人受着精神疾病的折磨。抑郁症占疾病总负担的6.2%；预计今后的25年，将上升至疾病总负担的10%左右。

在城市化进程方面资料显示：欧洲耗时400年、美国200年、日本100年、中国至少40~50年，可见任重道远。目前我国后工业社会的物质化和非人性化已经对人们的心理健康和人格完善提出了挑战，处于科技、经济加速发展的社会转型期的中国人，对生活质量要求的意识逐渐增强，对心理健康的要求越来越迫切，对人格健康发展的要求越来越高。同时转型期中国人心理健康的问题也日渐凸显。

在北京，约有1/5的人处于亚健康状态，存在不同的心理问题。人们在观念上存在现实与传统的剧烈碰撞，一方面是物质的无止境追求，另一方面是精神的需求多元化，其表现为腐败者疯狂掠夺，贫穷者拼命生存；成功人士疲于奔命，有闲阶层百无聊赖——人有永不满足的欲望。过去安于平淡，只须遵纪守法，工作兢兢业业、积极肯干就是好同志；现在是要能说会道，思想活跃，能干能挣钱颇受重用；工作上人人有危机感，人际关系错综复杂，生活节奏加快，企业改革，事业单位改制，买断工龄，内退下岗，四五十岁没什么事做便无职可谋……全方位的变化带来人们的心理落差，人们出现情绪盲点，不了解、不会控制自己的情绪变化，不体谅别人的情绪变化……

当孩子哭叫时，打开欢快兴奋的旋律，孩子骤然停止了哭声，咧嘴笑了。哭叫可能是中枢神经某个部位有暂时性的无规则冲动发放，当和谐的音乐瞬间出现，打断了这个电生理现象，转泣为喜；倘若是婴儿，尽快将奶瓶塞入他的小嘴，吃奶引起的冲动也能停止脑子里的无规则冲动，精神因素的音乐被牛奶

物化了。人成年之后企图用物质解决精神需求的做法，来自童年的这种经历，成为比较固定的行为模式。希望被人尊重的精神要求，用物质来代替实现。然而这种方法是颠倒的、错误的。首先，替代品不能解决原本的需求，精神需求不能用物质来解决。其次，物质需求是负反馈反应，或者说是无止境的需求，用物质填充精神需求，不但不能满足精神需求，而且可能酿成身体和行为的疾病，直到站在悬崖边上。那些贪官污吏们，已经占有了几辈子都用不完的财产，仍冒着杀头的危险，拼命地敛财，企图用钱财填充自己病态的心理要求。这种不被他们自身察觉的心理需求，常常是正反馈的、无节制的，如同强迫症一样陷入怪圈。历史有惊人的重复，正像法国作家狄更斯所说：这是最好的时代，这是最坏的时代，这是光明的时代，这是黑暗的时代，这是卑鄙的时代，这是光荣的时代。

从世界范围讲，人类已经进入精神疾病时代。21世纪是心灵的世纪、是精神的世纪、是中国的世纪。转型期的中国，社会分化的激烈、速度、强度和广度均超过以往任何时期。这是社会不稳定和社会心理问题凸显的原因，人们的各种心理疾病都会发生。首先是城市化农民工心理问题，其次是阶层化的发展趋势威胁着城市人的心理。中国社科院公布的调查显示，在我国社会的十大阶层中，六成多的人希望向上层流动。在社会的阶层分化中，人们呈现了重利轻义、缺乏社会责任感的迅速蔓延的普遍社会心理，老年人和青少年的心理状况也不容乐观。世界卫生组织（WHO）最近统计表明，中国约有3900万人（即全国总人口的3%）患有不同程度的抑郁症，而中国自己的调查约有6000万抑郁症患者需要心理相关人员进行干预和治疗。

现在，人类真的需要精神援助，需要心理的历练和调理。

国务院卫生部等四部委现已出台了《中国精神疾病十年规划》。早在1993年，精神疾病防治康复工作社区化试点在天津展开：一要预防，二要治疗，三要康复，三位一体。最早出台“精神卫生条例”的上海市做了四件事：一是立法，二是加强宣传，三是减少病人的医疗费用，四是实现了对患者的电脑信息化联网管理。要解决这一问题，涉及到三个层面：社会、组织、个人。政府一定要有政策性支持，强调“以人为本”，不过分注重经济利益，而注重人的自

身发展。单位应不过分注重“效益指标”，应构建良好的工作氛围，学会如何有效激励员工。从个人角度看：要学会调整自身心理和生活理念，树立良好的价值观，要学会调整自己的奋斗目标和性格，并选择恰当的体育锻炼方式。

在发达国家，心理从业人员必须具有医学和心理学双重背景。从我个人的工作现实说，在1993年申报神经科副主任医师职称时，就有一种信念或愿望。这种信念或愿望是建立成功目标的基础。我考虑自己已经工作了这些年，一直没有成就感，应该在某些领域有所突破。我观察：来门诊反反复复就医的都是哪些人呢？“流行病学谱”排在最前面的，除了脑血管病人就是心理精神疾病或亚健康状态的人。在当时，我正与山西的中医专家合作一个睡眠课题，发现很多患者睡眠改善后，躯体症状并没有消失。我进一步检索文献，加以鉴别。发现有大约1/3至1/2的疑难病患者，问题在于心理方面。我开始到精神病专科医院拜师学习，进而又参加中科院心理所首期医学心理与心理咨询研究生班学习，受益匪浅。随着对人的心理与疾病关系的深入认识，我逐渐萌发了要把所掌握的知识与更多人共享的心愿，有一种很强的情感冲动，要做好这件事。我体会，只要有坚定的意念，就能以积极、娴熟的方式处理现实生活中与自己期望相冲突的矛盾。经过数年的实践与积累，又恰逢国家首次颁发科普基金，我以此类课题竞标成功，得到了支持，进而催化了这本书的产生。

著者

二〇〇七年于北京

健康的概念是什么？

回溯上个世纪中期，人们普遍的概念是认为“没有疾病就是健康”；至1977年，世界卫生组织将健康的概念确定为“不仅仅是没有疾病和身体虚弱，而是身体、心理和社会适应的完满状态”；到20世纪90年代，健康的含义注入了环境的因素，即健康为：“生理-心理-社会-环境”四者的和谐统一；进入21世纪，“健、康、智、乐、美、德”六个字组成了更全面的“大健康”概念，成为幸福人生的更佳境界。

健康是一种和谐，是人与自然的和谐，人与人的和谐，人与自身的和谐。“和谐”的理想是东方文化的终极追求。所谓东方哲学，也就是和谐的哲学。东方哲学认为，宇宙的一切都处在至大无涯的和谐之中。和谐是一种伟大的存在方式，是一种融洽无缝的天成关系，一切非和谐的就是凋零的、死亡着的、灭绝着的、停息着的、僵化着的残骸和废墟。真正的和谐来源于相互的了解、宽容和谦让，来源于心平气和的对话。如果人类成了泼皮和无赖，那么，为了整体的和谐，宇宙也会不惜以迅雷不及掩耳的方式予以重惩，所谓“获罪于天，无所祷也”。可惜的是，时至今日人们对此似乎仍未有清醒的认识。

当今社会生活中，很多人自觉身体有种种不适，到医院检查却又未能发现有某种器质性病变，医生没有更有效的办法治疗。这种状态称为“亚健康状态”。亚健康群体是介于健康人和病人之间的人。工作环境紧张、工作压力过大的人更容易呈现亚健康状态，最突出的表现是容易产生疲劳感。亚健康状态具有浮动的双向性：调整好它可能向健康转化，调整不当可能向疾病方面转化。一般性的亚健康状态会影响生活质量，但采用外出旅游、适当运动、参与娱乐等变换生活方式的措施可以解除症状；中度或者重度的亚健康状态，会出现较明显或严重的身体不适，如上面所说的“疲劳感”，会大大影响正常的生活和工作，并且会逐渐造成不可逆的器质

性病变损害。

简而言之，健康概念包括生理健康和心理健康。反之，疾病即指器质性疾病和心理或精神疾病。

那么，心理健康的标准有哪些呢？

首先，能够看得清自己的优劣状况。不要错误地将理想中的“我”当作真实的我，苛刻求全，长此以往完美主义式的心理冲突就会愈演愈烈，造成病态心理。

第二，对自己有恰如其分的评价。能站在别人或社会的角度审视自己。反之，不健康情况：过分孤僻，很难恰当评价自己；自卑，追求优越感；严重时对自己过分挑剔，或者固执己见；一遇挫折或失败便归咎于人，表现偏执；虚荣心重，缺乏精神上的支柱，靠别人的赞赏才能支撑；把别人与自己无关的言谈、举止和表情误认为褒贬自己。

第三，能够接受自己，包括自己的弱点和缺陷。每个人真实的自己和理想中的形象总是有差距，真正健康的人不为自己的某种心理缺陷抱怨，看待自己的缺点就像看待眼前并非美满的客观世界一样，不论生活带来什么，都能够接受。

第四，身份意识的统一性。一个人在与他人交往，或在不同的社会环境中会扮演不同的生活角色。但不论角色如何改变，身份意识始终保持它的统一性。身份意识即一个人真实的、客观的在社会中的认同。它决定于一个人的生活追求、价值取向、道德标准、职业环境、交友方式、性格特征等。简单说，你自己是个什么人自己始终要清楚。反之，有精神创伤或心理冲突会破坏不大牢固的身份意识，出现人格解体或发作性身份障碍，也就是一时间不清楚自己是什么人了。某些精神疾病，如精神分裂症、抑郁症等就会破坏身份意识。

面对复杂的生活，相对简单的生命越发要珍视自己。珍视自己的前提就是要正视自己。有时坚强得如岩石缝中的松柏，有时脆弱得如累卵游丝，但重要的是维持生命的健康，不论是生理还是心理的。这是真正意义上的以人为本。

什么是“心身疾病”

在综合医院的各临床科室中，经常遇见以躯体症状作为主诉的患者，但是他们都不同程度地存在各种各样的心理问题。我们把与心理问题密切相关的暂时性的生理反应称为心身反应；而经检查后无器质性病变的自感躯体不适称为心身障碍；有器质性病变的则称为心身疾病。

心身医学又称心理生理医学，是关于生物、心理、社会的诸多因素在人类疾病和健康中相关联的理论，并力求阐明这些因素以什么方式、在多大程度上对疾病的发生、发展和转归上共同起作用。“心身医学不是精神医学的分支，而是医学的基础。它并未提供特殊的技术去测定各种疾病，而是沿用现有的医学方法从理论上将它们作了有机的结合”。（中国工程院院士、精神专家沈渔邨教授）。因此，不能因为心理学家和精神分析学说在心身医学的发展过程中曾起过重要作用，便认为心身医学仅是精神病学或医学心理学的一个分支。心身医学所提供的是一种新的医学思维和方法。它的主要贡献是建立起了影响疾病和健康状况的多因素（异源性）概念：人类的健康状况和疾病的发生、发展和转归都受生物、心理、社会诸因素及其相互作用的影响（病因多源论），而不仅受生物因素的影响。由此可见，心身医学是生物医学、心理学、社会医学等多学科交叉的边缘学科。它有力地推动生物医学模式向生物、心理、社会医学模式转化。

心身疾病的病因假说

应激理论

应激因素

致病的应激因素必不可少的条件：外部条件，生活中存在个体不能耐受的、具

有严重意义的客观事件；内部条件，患者本人存在某些易患素质（主要是性格缺陷）。

1. 个人生活方面：①学业：考前焦虑，考后落第，休学留级。②就业困难、失败。③失恋，未婚先孕，婚外恋，婚姻挫折（分居、离异、性生活不和谐、家庭负担重）。④子女教育冲突。⑤人际关系不适应，被人歧视，误会，不公正待遇。⑥学习、工作、生活负担过重。⑦特殊职业，失职，犯错误处分，犯罪判刑。⑧自闭孤独，人生观空虚，少乐趣。⑨不良生活习惯嗜好：吸烟、酗酒、赌博。⑩个人思想矛盾冲突，遭受挫折。⑪亲友亡故等等。

2. 疾病心理反应方面：①疑病（怀疑有病、怀疑诊断正确性）。②担心疾病迁延不愈、疗效不佳。③顾虑药物反应和检查，害怕医疗措施（打针、手术、介入支架等）。④有个人隐私不敢向医生倾诉。⑤担心疾病导致自己学业、工作、家庭前途和经济收入待遇下降。⑥渴望家庭、亲友、同事和邻居关心。⑦个人体质差，听到他人病重、病故时产生不良心理反应。⑧受到舆论、书刊、社会宣传的影响等。

应激的中介机制

1. 神经系统的作用：支配内脏器官平滑肌的活动（心血管、消化、呼吸、泌尿道）和内分泌腺体和汗腺的分泌等的神经活动是在无意识下不随意进行的，故称自主神经系统。生物反馈技术表明，自主神经在一定条件下，能够进行随意活动，这是生物反馈治疗的理论根据。自主神经系统的概念是有限的，它是在大脑皮质和下丘脑支配下活动的。

自主神经分交感神经和副交感神经，副交感神经又叫迷走神经，两者基本上是起相互拮抗作用，并达到统一调节和平衡。自主神经主要分布在内脏和血管上，负责这些组织的营养调节、腺体分泌和平滑肌的舒缩功能。外界刺激通过进入颅内的交感神经网络，传入下丘脑自主神经中枢，并产生优势灶。这种优势灶的兴奋再沿着交感神经或副交感神经向下传到内脏的血管，如心脏的交感神经兴奋，使心脏收缩力增强，传导加快；反之，迷走神经兴奋使心脏抑制。自主神经还可以使胃出现两种不同的反应：交感神经兴奋时，胃肠分泌和蠕动受到抑制，出现口干舌燥，不思饮食，腹胀不适，打嗝暖气，上腹隐痛甚至恶心呕吐等一系列症状；副交感神经兴奋性增高时，会出现食欲增强，灼热烧心，反酸暖气，饥饿时疼痛，进食后缓解等类似溃疡病的症状。实际上，交感神经活动不过是起加强作用；平静环境下，副交感神经起主导作用。当生活波动、应激时，交感神经起必不可少的加强作用。紧

张的情绪导致交感神经功能亢进，致使心率加快、血压升高、唾液分泌减少、呼吸加快、尿频等现象。

应激与以下神经递质密切相关：①儿茶酚胺，急性应激刺激时浓度减少；②乙酰胆碱；③ γ -氨基丁酸；④P物质；⑤阿片；⑥促甲状腺释放激素（TRH）。

2. 神经内分泌系统的作用：内分泌系统包括人体内分泌腺及某些脏器中内分泌组织所形成的一个体液调节系统。

目前比较肯定的下丘脑-垂体-靶腺轴有三类，即下丘脑-垂体-肾上腺轴，下丘脑-垂体-甲状腺轴，下丘脑-垂体-性腺轴。这三轴间存在着复杂的关系，相互影响、相互作用、相互调节。它们通过腺体分泌与中枢神经系统的正反馈和负反馈的机制，调节释放激素及促激素的抑制或兴奋作用。

3. 免疫系统的作用：人类免疫功能分非特异性与特异性免疫两类。非特异性免疫是指先天性或天然免疫，受遗传因素的控制，具有相对稳定性；特异性免疫又分为体液免疫和细胞介导免疫。慢性应激状态，心理痛苦愈强，免疫功能受抑制愈强。

人对应激的反应

①警觉期；②抵抗期；③衰竭期。

情绪学说

情绪是人对客观事物和对象所持的态度经验。情绪与认知过程是密切联系的。有了对事物本身属性的认知，才能有主客体之间需求关系的反映，从而产生情绪和情感。

情绪的外周表现

有明显的机体变化和鲜明的生理唤醒状态。①外部表情的变化：面部、身体动作、言语表情的变化。②内脏器官的变化：肌肉、血管、内脏活动、功能状态随情绪变化而变化。③皮肤反应：汗腺分泌旺盛。

情绪的中间机制

情绪对内分泌、自主神经造成影响。焦虑、愤怒可导致心动过速、呼吸频快、瞳孔放大、血糖升高、胃肠抑制和痉挛、红细胞增加、血沉加快、血压升高、脑血管和冠状动脉痉挛，以至在惊恐、暴怒和激动、焦虑下可使潜在素质的患者当场发生中风、心梗、心律失常、猝死。