

千舒
主 编

ZHIBING
XIAN JIANXIN

治病先健心

积极的心理对身心健康的良好作用是任何药物和补品所不能代替的，消极的心理对身心健康的危害不亚于病菌与病毒。

愉快、平稳而持久的积极情绪是身体健康重要的营养素，它可以增强人的免疫力与康复能力，同时，良好的心理状态能使人获得满足与身心和谐，有益于身心向健康的方向发展。

百病身心生，医病先治心。

无论身患何种疾病，都会或多或少地带来心理的波动和变化，而心绪不宁、心情不好都会对治病产生消极影响。所以，面对各类病患要“既来之，则安之”，调适好心理状态，保持心静、心怡，这对治愈疾病、身体康复是大有帮助的。

中国物资出版社



千舒::主编

治病先健心

中国物资出版社出版

网址: <http://www.cip.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街25号

电话: (010) 6829210 邮购部: 100044

全国新华书店经销

印刷: 北京印刷厂

开本: 710mm×1000mm 1/16 字数: 25千字

2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-304-01400-1

印数: 0001-11200册

定价: 35.80元

(定价含邮费, 不含运费)

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

治病先健心/千舒主编. —北京: 中国物资出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5047-2857-9

I. 治… II. 千… III. 心理保健—基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 057299 号

责任编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 18 字数: 234 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-2857-9/R·0051

印数: 00001-11500 册

定价: 32.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

目 录

第一篇 心理对生理的影响

一、人的心理状态与生理状况高度关联	(3)
1. 人的生理与心理是相互影响的	(3)
2. 现代医学对心理与生理相关的探寻	(6)
3. 心理健康与生理健康不可分割	(10)
4. 祖国传统医学的心身统一观	(13)
5. 现代医学理论中的心身统一观	(14)
6. 生理疾病往往伴随着精神创伤的发生	(18)
二、良好的心理状态是身体健康的营养素	(20)
1. 不要忽视良好心理状态的强大功用	(20)
2. 良好的心理状态与健康可以良性循环	(21)
3. 身体健康的七种心理营养素	(23)
三、心理状态是身体是否健康的晴雨表	(28)
1. 现代医学模式下的健康概念	(28)
2. 健康的重要组成部分是心理健康	(30)
3. 心理健康与疾病有着错综复杂的关系	(31)
四、心身疾病产生的根源在哪里	(34)
1. 什么是心身疾病	(34)
2. 人为什么会患心身疾病	(36)



治

病

先

健





治病

先

健

心



3. 六种常见心身疾病的致病原因 (39)
4. 何种人易患心身疾病 (40)

第二篇 百病由心生

一、精神紧张是身体健康的公害 (45)

1. 人为何有时精神紧张 (45)
2. 长期精神紧张对身体有害 (46)
3. 紧张是对身体平衡的极大破坏 (49)
4. 过度紧张会导致疾患 (53)
5. 过度紧张易引起紧张性头痛 (55)
6. 紧张会引起女性月经病 (56)
7. 精神紧张能引起荨麻疹 (59)

二、心理压力对身体健康的危害 (61)

1. 不良压力对人的身心的危害 (61)
2. 不良压力下身体会出现警讯 (62)
3. 压力过大所引起的生理反应 (66)

三、不良情绪对身体健康的危害 (69)

1. 情绪对身体健康十分重要 (69)
2. 不良情绪会造成人体哪些病理改变 (71)
3. 不良情绪在何时才能成为病因 (73)
4. 情感障碍有哪些表现 (76)
5. 心情太好也可能是一种病 (78)
6. 情绪不佳会导致厌食 (79)
7. 情绪紧张能引起情绪性腹泻 (81)
8. 不良情绪可导致免疫系统代谢失调 (82)

9. 癌症发生与恶性情绪刺激有关	(83)
------------------------	------

四、坏脾气对身体健康的危害

1. 发脾气对人的身体健康有害无益	(85)
2. 愤怒可导致身体的各种疾病	(87)
3. 产生负面效应的表达愤怒方式	(89)

五、抑郁对身体健康的危害

1. 抑郁：身心健康的大敌	(92)
2. 抑郁症的种种表象特征	(95)
3. 抑郁症对健康的严重危害	(97)

第三篇 健身先健心

一、创造快乐心情，缓解精神紧张

1. 好心情是健康的灵丹妙药	(103)
2. 乐观：保持健康的有力武器	(104)
3. 坚强：重要的抗病性格	(108)
4. 锻炼培养抗病性格的两种方法	(112)
5. 希望：一种积极的精神状态	(114)
6. 重症患者的“希望生物学”	(116)
7. 让健康情绪代替不良情绪	(118)
8. 培养快乐的心理忠告	(120)

二、学会幽默，学会微笑

1. 幽默具有心理调节功能	(122)
2. 幽默能提高人体的免疫力	(125)
3. 幽默是情绪的处理器	(126)



治

病

先

健





治病

先

健

心



4. 幽默是生活波涛中的“救生圈” (127)
5. 幽默中蕴藏着大智慧 (128)
6. 如何训练自己的幽默感 (131)
7. 笑的生理健康效应 (134)
8. 笑是治疗疾病的主要心理疗法 (136)
9. 微笑具有很强的情绪感染力 (138)
10. 让自己天天笑逐颜开的方法 (140)

三、释放心中的压力 (142)

1. 良好的心态可以缓解压力 (142)
2. 用良好的人际关系化解压力 (146)
3. 减少压力源，有效应对压力 (150)
4. 学会与压力“共眠” (151)
5. 缓解压力、让身心放松的方法 (152)
6. 发泄情绪、释放情感 (155)
7. 美国专家对减轻压力的建议 (159)
8. 放松自己，拥有快乐的心情 (160)
9. 几种消除压力的呼吸法 (163)
10. 训练自己养成冥想的习惯 (165)
11. 学会练习渐进式放松法 (166)

四、忘记不幸与悲伤 (170)

1. 努力忘记昨日的悲伤 (170)
2. 学会面对生活中的痛苦 (171)
3. 不要让痛苦“赶”走快乐 (173)
4. 想哭就哭：把忧伤发泄出来 (175)
5. 要懂得从祸中求福的辩证法 (176)

五、改掉你的坏脾气 (178)

1. 树立防止愤怒的新观念 (178)

2. 如何控制自己的情绪	(181)
3. 完善性格, 降低“愤怒商”	(183)
4. 浇灭愤怒之火的有效方法	(185)
5. 几种有效的安全防“火”措施	(187)

六、克服忧虑与孤独

1. 用健康的心理和情感克服忧虑	(190)
2. 保持愉悦, 把烦恼抛到脑后	(192)
3. 宽容他人, 消除心中的怨恨	(193)
4. 开阔心胸, 克服自己的嫉妒之心	(195)
5. 心里郁闷, 不妨喊上两嗓子	(196)
6. 调整心理, 走出孤独阴影	(197)
7. 与时俱进, 不宜固执己见	(198)
8. 心情不快时的种种对策	(200)
9. “吃掉”忧郁, “晒掉”烦恼	(202)

第四篇 主要疾病的心理治疗

一、心血管疾病患者的心理调适

1. 冠心病患者的心理调适	(207)
2. 高血压患者的心理调适	(210)
3. 心脏病患者的心理调适	(215)
4. 心脏神经官能症的心理调适	(216)
5. 脑血管患者的心理调适	(218)
附: 自我暗示法降低血压	(220)

二、免疫与代谢疾病患者的心理调适

1. 风湿症患者的心理调适	(222)
---------------------	-------



治

病

先

健





治病

先

健

心



2. 哮喘症患者的心理调适 (224)
3. 糖尿病患者的心理调适 (227)

三、消化系统疾病患者的心理调适 (231)

1. 肥胖症患者的心理调适 (231)
2. 便秘患者的心理调适 (235)
3. 消化性溃疡患者的心理调适 (236)
4. 胃肠神经症患者的心理调适 (240)

四、妇科与男科疾病患者的心理调适 (244)

1. 痛经患者的心理调适 (244)
2. 更年期患者的心理调适 (246)
3. 阳痿患者的心理调适 (248)
4. 早泄患者的心理调适 (251)
5. 性厌恶患者的心理调适 (255)

五、癌症患者的心理调适 (263)

1. 患者的心理反应对癌症病程有什么影响 (263)
2. 如何对癌症病人进行心理调适 (264)
3. 心理免疫, 战胜癌症 (265)
4. 抗击癌症, 建立新的心理模式 (267)

六、其他疾病患者的心理调适 (272)

1. 头痛患者的心理调适 (272)
2. 皮肤病患者的心理调适 (276)
3. 鼻炎患者的心理调适 (277)



★第★一★篇★

心理对生理的影响

生命的潮汐因快乐而升，因苦痛而降。

——〔英〕约翰逊·斯宾塞

积极、愉快、坚强的意志与乐观的情绪可以战胜疾病，更可以使人强壮和长寿。

——〔俄〕巴甫洛夫

一切顽固沉重的忧悒与焦虑，足以给疾病大开方便之门。

——〔中〕陶行知



一、人的心理状态与生理状况高度关联

心理健康是生理健康的基石。“天人合一”、“形神合一”的心身统一观，一直是中医学的理论基础，人们都知道：兴奋激动会使人面色潮红、心跳加快、呼吸急促，而极度悲伤则使人面色苍白、心跳缓慢、呼吸不畅，可见心理状态直接影响着人的生理状况。反过来，生理的改变也会导致相应的心理变化，人的心理与生理有着高度的关联性。

1. 人的生理与心理是相互影响的

生理与心理是两个独立的系统，绝大部分情况下它们都独立运作。我们的身体接受食物和水，不时地进行锻炼，我们才能自由行动，获得感官认识。同理，我们用意识接受思想、理论和知识，用推导和思考来锻炼它，我们才能得到精神上的愉悦。

现代心理学与现代医学特别是现代心身医学、现代医学心理学、现代健康心理学的大量研究证明，人的心理和人的健康与疾病有着非常密切的关系。

俄国杰出的生理学家巴甫洛夫指出：“愉快可以使你对生命的每次一跳动，对生活的每一个印象易于感受，不论躯体和精神上的愉快都是如此。可以使身体发展，身体健康。”

巴甫洛夫还指出：“一切顽固沉重的忧悒与焦虑，足以给疾病大



治

病

先

健





治病

先

健

心



开方便之门。”这位伟大的生理学家、高级神经活动生理学的创始人从生理学角度深刻而形象地指出了人的情绪与健康、疾病的关系。

我国现代医学心理学开拓者之一、著名心理学家丁瓚教授认为：“心理活动不应排除于病理过程之外。”丁瓚教授认为，人作为一个个体，除了生理方面之外，还有心理方面。现代科学已经证实内脏器官的活动都是在大脑皮层的影响下进行的。因此，大脑的机能特点的心理活动是可以影响内脏活动的。

我国著名心理学家潘菽教授指出：“事实表明，不仅有害的物质因素能造成各种各样的身体疾病和精神疾病，有害的心理因素也同样可以起到这样的作用。所谓心身疾病或心理生理疾病或如大家所熟悉的所谓医源性疾病就是由明显的不良心理因素造成的。”

对于生理与心理的简单联系，我们尚能接受。比如，当极度紧张或者兴奋的时候偶尔会有呕吐感；又比如，在锻炼完身体后会觉得精神振奋。但面对一些比较复杂的情感或者病症时，我们又对这种联系心存怀疑了。既然每种病症都有明显的生理诱因，那为什么还要突出心理因素呢？心理、情感的确对神经系统有影响，但是真的会引发生理疾病吗？

格弗雷·考雷在 2005 年的一期《新闻周刊》中如此写道：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。

很多实验都从不同角度证明了身体与心理是互相影响的，而且心理状态会在一定程度上改变身体的化学平衡，其中免疫系统尤其敏感。与此相关的一门新学科叫做“心理神经免疫学”。心理、情感状态影响了免疫系统，而免疫系统又影响了身体的其他系统——新陈代谢系统、消化系统、神经系统等，从而影响整个人的健康。

作为一种重要的心理现象的情感有自己的力量,这种力量不会因为情绪被掩饰或者被压抑而消失不见。或许由于某些原因,我们无法或者不想将所有的情绪波动都表现出来,而是将它们深藏心底,但心理的变化终归还是要在人的身体上得到反映。

不同的情感是否存在本质上的区别呢?唯一的区别可能在于表现形式。 H_2O 的存在方式可以是水、雾、雨、冰,但仍然是 H_2O ;同样,我们的情感可以从行为、动作、言语以及身体的各个部位表达出来,但它们都属于情感。如果你的一部分情感被忽视或者被压抑,它总会寻找其他方式宣泄出来。比如,当被爱人拒绝时,你走出房间,狠狠地挥手打了一下门。你手臂上的痛是不是恰恰反映了你被拒绝之后的沮丧和懊恼呢?

大量的科学研究与临床实践证明,人的情绪在一定条件下对人的生理功能有着多方面的影响。不良的、消极的情绪,如抑郁、焦虑、忧愁、悲伤、惊恐、怨恨、恐惧、愤怒、委屈、嫉妒在一定条件下能够引起人体机能系统的失调。

在神经系统方面可以引起心慌、意乱、健忘、失眠。在心血管系统方面能够引起心律不齐、心动过速、心区疼痛、血压升高等。在消化系统方面能够引起食欲减退、恶心、呕吐、便秘、单纯性腹泻等。在泌尿系统方面可引起尿急、尿频、尿失禁、排尿困难等。在内分泌系统方面可引起甲状腺机能亢进、月经不调、乳汁分泌减少等。在皮肤毛发方面能够引起多汗、脱发、白发、荨麻疹、神经性皮炎、湿疹等。当然,不同的人在消极情绪作用下机体的功能失调表现的方面和具体的症状都不尽相同。

积极的心理对身心健康的良好作用是任何药物和补品所不能代替的,消极的心理对身心健康的危害不亚于病菌与病毒。



治

病

先

健





治病

先

健

心



2. 现代医学对心理与生理相关的探寻

心理与生理健康之间有关联,或者说心理对生理健康有影响,似乎现在再也不会有人感到怀疑了。但是,长期以来对于心理是如何影响健康的问题一直没有得到适当的研究资料支持。这种状况在过去几十年中得到了根本的改变,这要归功于心理神经免疫学的创立。

心理神经免疫学是有关心理与健康的研究,是心理影响健康的科学依据。心理神经学是由美国纽约州立大学罗切斯特分校行为和心理医学部主任罗伯特·艾特于1964年首先提出的。之后几十年中,心理神经免疫学得到了蓬勃发展。它的出现是医学史上的一次革命,之后人们认识到,再也没有什么“纯精神的”或“纯生理的”疾病,任何疾病几乎都是这两者相互交织在一起的综合结果。对于治病,也改变了过去那种“头痛医头”、“脚痛医脚”式的陈旧观念,即任何一种有效的治疗方法都应当考虑生理和心理两者的需要。

为了更易于理解心理神经免疫学,这里先扼要地介绍一下神经系统、激素及免疫系统。

神经系统包括脑、脊髓及遍布全身的几十亿个神经细胞(神经元)。其中脑和脊髓是神经系统的中枢部分,故称中枢神经系统。它是神经系统的按钮,特别是脑。神经系统的工作大致是这样进行的:由分布在全身的数以万计个神经细胞收集到各种信息以脉冲形式传递到脑,由脑对收集到的信息加以储藏、分析和比较后,再以加工处理后的新信息传递“通知”到人体各部位做出反应。人体的各种动作,不管是有意识的还是无意识的,人的各种思维活动,从简单到复杂的,无一不是脑活动的结果。

激素是腺体细胞释放出来的一种分泌物。一种腺体即是体内的

一种器官。人体中能分泌激素的腺体有肾上腺、脑下垂体、甲状腺、胰腺和性腺等。肾上腺分泌的激素主要是糖皮质类激素、可的松类激素和儿茶酚胺类激素。(脑)下垂体位于人脑底部,这种豌豆大小的腺体通过一根茎(蒂)与人脑中的下视丘联系,所释放出的激素中较出名的有促肾上腺激素、人体生长激素、泌乳激素等。由两部分组成的蝴蝶状甲状腺位于颈部气管前部,分泌甲状腺素。位于胃背面下半部大而长的胰腺则分泌胰岛素。

激素,又名荷尔蒙,能把人体一个部位的信息传送到另一个部位,使人体中各个部位发生的事情,经由脑加以认识后做出反应。例如,当母体开始孕育一个受精卵时,就有一种信号——激素发出,告诉母体接下来该做什么,于是脑发出指令,分泌其他激素停止母体的经期,这个过程一直延续到新生命诞生下来为止。

激素具有人体中“生理调节器”的作用。有些激素能调节人体的生长、发育和老化过程;另一些激素调控人体中的化学成分,使人体中各器官发挥正常的功能;还有一些激素帮助人体对抗一系列的疾病,如过敏反应、关节炎、糖尿病和代谢失常。近些年来科学家又发现,激素还能调节人的精神状态和行为,例如在性格上妇女比男子温柔,是因为妇女身体中的一种激素——血清素水平高于男子。血清素能抑制情绪急躁,使人变得和气温柔;而另一种激素——去甲肾上腺素,则会使人脾气急躁,易于激动,富于挑战性。每个人的血液中都有这两种激素,但含量值和比例不同。85%的妇女,血清素水平比去甲肾上腺素高;而80%的男子,去甲肾上腺素水平比血清素高。又如,2000年美国匹兹堡大学的一项研究显示,青少年得精神抑郁症与他们分泌生长激素异常有关,患抑郁症的青少年体内分泌出来的生长激素比正常青少年要少。

一般说来,人体血液中各种激素的分泌值都保持相对稳定。太



治

病

先

健





治病

先

健

心



低了对健康不利，太高了也有损于健康。

相对于神经系统，内分泌系统中产生激素的反应较慢，分泌激素的持续时间也较长。这就是为什么承受到的紧张已经过去而紧张激素还在不断分泌出来继续损害我们健康的原因。

人体的免疫系统像一张无所不在的无形网，把企图侵入人体的“敌人”阻挡在这张网之外。即使有部分“敌人”漏网闯入人体内，人体的免疫系统也会发挥它的攻击进取性、普遍存在性和功能复杂性而有效地消灭它们。正因为有了免疫系统这个健康“战士”，才使生活在我们周围的“敌人”——细菌、病毒及其他有毒物质，基本上无法侵入人体，或即使进入人体也不至于引发疾病。

心理神经免疫学的基本假设是人的免疫能力能随心理状态的变化而改变，并且脑在调节免疫系统功能中扮演着极其重要的角色。这是心理与健康之间关联的基本纽带，是解释心理如何影响健康的奠基石。心理神经免疫学最强有力的科学依据是：

第一，脑受到精神，不管是正面精神还是反面精神的刺激，能够透过下视丘做出反应，其反应途径是借助于神经传导物质把脑的信息输送给下视丘，在下视丘接收信息后分泌出一些激素或化学物质。接着再由这些激素或化学物质刺激各个腺体分泌出激素。例如，当人感到心情愉快或笑的时候，或当人享受某种偏爱食品而有快感时，脑能合成和分泌出一种作用类似于止痛药物吗啡的天然化学物质——内啡肽。内啡肽是一种天然止痛剂，它的止痛效果比药物吗啡还要强5倍。又例如，脑承受到紧张后分泌出紧张激素。人为了应付和适应出现的精神紧张，接收到脑信息的下视丘发出指令给脑下垂体，促使脑下垂体分泌出一些激素，其中的促肾上腺素又把紧张信号带到肾上腺后，肾上腺被刺激分泌出一系列紧张激素。

第二，以淋巴细胞为代表的免疫系统细胞有能力对化学信