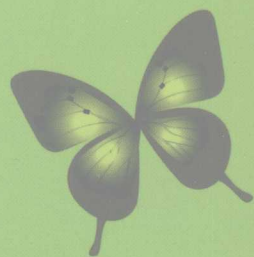


76%的疾病都是情绪性疾病，管好情绪就是管好健康！

21世纪是心理疾病危机的时代！
长期的忧虑苦闷容易使人患上癌症！



东京大学医学博士 徐世杰 主编

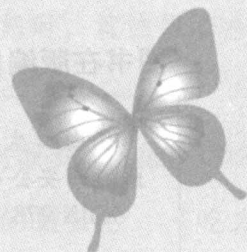
病由心生

情绪管理手册

《黄帝内经》指出：怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。
心蔽则百病丛生，心明则神清体健。
医病先医心，后医身，再医未病。



兴界图书出版公司



病由心生

情绪管理手册

主 编 徐世杰
编 者 马 琴 石 英

世界图书出版公司
西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

病由心生:情绪管理手册/徐世杰主编.—西安:世界图书
出版西安公司,2008.3

ISBN 978-7-5062-9438-6

I. 病... II. 徐... III. R4 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 025504 号

病由心生:情绪管理手册

主 编 徐世杰
编 者 马 琴 石 英
责任编辑 赵亚强
内文插图 晶辰美术
版式设计 新纪元传播/李 炜
封面设计 新知工作室

出版发行 **世界图书出版西安公司**
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279675 87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 陕西省方志印刷厂
开 本 787×1092 1/16
印 张 13
字 数 180 千字

版 次 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5062-9438-6
定 价 25.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前言

为什么心脏病人在特殊状态下死亡？

为什么很多人一到秋季的时候就容易莫名的情绪低落？

为什么有些人会在熙熙攘攘的人群中突然感到恐慌？

遇到不愉快的事情，你的胃怎么也会跟着“难过”？

人的悲伤跟镁元素有何关系？

疾病真的是病从口入的结果吗？

……

千万不要以为天天喝补药，隔天做运动疾病就不会找上你！生气是自我发泄？忧郁是自我调节？如果你这么想，那疾病就都会冲着你来了！无数个事实正在告诉我们：情绪才是决定一个人身体是否健康的最重要的标准！

在 SARS 中做过卓越贡献的中国工程院院士钟南山认为：长期的忧虑苦闷容易使人患上癌症。正常情况下，人体内每天都会产生 3000 个癌细胞，与此同时，在人的身体里面，又有一些“自然杀伤细胞”专门负责对付癌细胞。而如果一个人整天处在忧虑、苦闷、孤独等不良情绪中，其体内“自然杀伤细胞”的作用就会下降，抵御肿瘤细胞的能力也就大大减少了，患癌症的几率也就增大了。

而在心理学家分析看来，心理因素之所以会影响身体内脏器官功能，主要是通过情绪活动来实现的，积极的情绪能够对人体活动常起到良好的促进作用，可以提高体力和脑力劳动的效率，使人保持健康；而消极的情绪，如愤怒、怨恨、焦虑、忧郁、恐惧、痛苦等，如



Foreword

强度过大或持续过久，可导致神经活动功能失调，由于情绪的变化引起体内化学物质——交感神经素的改变，进而导致人体大脑功能的改变，并最终引起人体内某些内脏生理功能和病理形态方面的变化。

另外，大量的医学研究也显示，人体76%的疾病也是因为不良情绪而导致的！

我们知道，每个人在现实生活中都会不可避免地产生各种不良的情绪性反应。人的情绪就像是数学中的正弦曲线，总有高潮和低谷；情绪又像是大海，时而风平浪静，时而呼啸狂怒。快乐也好，悲伤也罢，如果你会排解，那情绪也会像过眼云烟般转瞬即逝。可问题是，在很多情况下，面对这些“窝心的、难以诠释”的“疾病”你只能唉声叹气。

怎么办？难道我们真的只能坐以待毙吗？

其实方法很简单，在本书当中，我们为你揭示世界医学领域的一个新发现——心理神经免疫学，让你对自己的心理情绪有一个全新的了解。读完本书之后，你会发现，针对种种情绪疾病，你只要掌握其中的要点，自然会“药到病除”。





第一章 身随心动

- ◎ 令人惊讶的猴子试验 1
- ◎ 快乐明星的离奇死亡 3
- ◎ 是谁在操控你的情绪 5
- ◎ 女性是情绪疾病的高危人群 7
- ◎ 情绪也会感冒 9
- ◎ 心理疾病时代的危机 10
- ◎ 影响情绪健康的八大因素 12



第二章 失控的情绪

- ◎ 过度恐惧会危及生命 22
- ◎ 乐极生悲易发生猝死 25
- ◎ 思虑太过为健康大敌 27
- ◎ 疑心太重自寻烦恼 29
- ◎ 嫉妒心理有损身体 31
- ◎ 无病生疑, 自找病 35
- ◎ 情绪过度紧张是百病之源 38
- ◎ 气急暴怒伤身折寿 42
- ◎ 过于悲伤影响健康 44
- ◎ 过度忧愁会早衰早逝 46
- ◎ 意外受惊可致人猝死 48

Contents



第三章 心正才能身正

- ◎ 形神为何要合一 51
- ◎ 情绪健康的八大指标 54
- ◎ 为何说“心病还要心药医” 60
- ◎ 八种方法有效缓解精神紧张 61



第四章 情绪与消化系统

- ◎ 溃疡——都是情绪惹的祸 65
- ◎ 情绪引发慢性胃炎 67
- ◎ 情绪闹矛盾，“阑尾炎”跟着来 68
- ◎ 打嗝也要怪情绪 71
- ◎ 减肥减出厌食症 74
- ◎ 心与结肠相牵连 75



第五章 情绪与内分泌系统

- ◎ 糖尿病原来也是一种情绪病 79
- ◎ 减肥塑身要有好情绪 81
- ◎ 为何脾气大的人脖子会变粗 83
- ◎ 不良情绪会阻碍孩子的身体发育 85



第六章 情绪与神经系统

- ◎ 为什么人越想睡的时候就越难入睡 91
- ◎ 什么是“情绪性偏头痛” 93

- ◎ 让你“坐立不安”的焦虑症 95
- ◎ 历史悠久的“神经衰弱症” 97
- ◎ 为什么有些人老有怪想法 101
- ◎ 癔病和“假药” 105



第七章 情绪与运动系统

- ◎ 情绪引发类风湿性关节炎 108
- ◎ 精神压力是头痛的元凶 109



第八章 情绪与妇科疾病

- ◎ 经期前的神经质 113
- ◎ 怎么会突然闭经 115
- ◎ 痛经,挥不去的梦魇 117
- ◎ 越讨厌越难过的更年期 118



第九章 情绪与五官疾病

- ◎ 青光眼,莫悲伤 121
- ◎ 角膜溃疡远离不良情绪 123
- ◎ 视疲劳要保持好情绪 124
- ◎ 白领人士谨防飞蚊症 127
- ◎ 心情不佳易患口腔溃疡 128
- ◎ 耳病与心相通 130
- ◎ “过度换气”——哭出来的病 131

Contents



第十章 情绪与皮肤

- ◎ 看别人痒,我也痒 136
- ◎ 情绪疗法妙治牛皮癣 137
- ◎ 什么是“鬼剃头” 138
- ◎ 母爱和皮炎 139



第十一章 情绪和癌症

- ◎ 令人痛心的癌症 144
- ◎ 癌症患者易产生的心理障碍 146
- ◎ 患者的心理直接影响癌症的发展 147
- ◎ 采用情绪支援和行为干预 149



第十二章 心理养生的四大法宝

- ◎ 善良:心理养生的营养素 152
- ◎ 宽容:心理养生的调节阀 152
- ◎ 乐观:心理养生的不老丹 153
- ◎ 淡泊:心理养生的免疫增强剂 155



第十三章 四季情绪养生

- ◎ 春季养肝重在调理情绪 157
- ◎ 夏季调养以清静为原则 158
- ◎ 秋季避免触景伤情 159
- ◎ 冬季消除烦闷运动最好 160

第十四章 心理养生十九招

- ◎ 心态平衡寿比南山 161
- ◎ 静志养神休闲养生 163
- ◎ 情绪乐观百病不生 166
- ◎ 积极向上永不衰老 169
- ◎ 调节心理延年益寿 170
- ◎ 想象畅怀调精怡神 172
- ◎ 博爱无私健康久久 173
- ◎ 养性立志颓废不再 175
- ◎ 发泄悲郁预防生病 176
- ◎ 嬉笑养生返老还童 178
- ◎ 舞蹈运动简易养生 180
- ◎ 管理情绪健康长寿 182
- ◎ 好学不倦益智健脑 185
- ◎ 聆听音乐防病延年 187
- ◎ 书画相宜以动寓静 191
- ◎ 吟诗咏词有益身心 194
- ◎ 赏艺习艺延缓衰老 195
- ◎ 谨记格言保健强身 196
- ◎ 修身养性利己益寿 197



身随心动

你想过到底是什么在决定着我们的行为吗？看到落花你为什么难过？收获成功你为什么高兴？在我们喜怒哀乐的背后又存在着哪些神秘的力量？

令人惊讶的猴子试验

如果把人体比喻成一台精密的仪器，那千丝万缕的神经就如同一颗颗小螺丝钉。试想，一旦某一颗螺丝钉出了问题，那整台仪器就势必会受到影响，从而就不能正常发挥作用了。为了明确这



些“小螺丝钉”到底在人体中占据什么位置，英国的科学家们曾经做过这样一个有趣的试验。

他们从动物园挑选了一只最健壮的猴子，然后将这只猴子关在一间小房子里。在最开始的几天里，研究人员对它进行着正常的照料，送食喂水，而且还给它香蕉和玩具。这时研究人员发现，这只猴子在新的环境里并没有大的改变，虽然没有同伴，但似乎只要有了充足的食物和空间，它能像以往一样，正常地生活。

过了几天之后，研究人员打算给这只猴子点“颜色”看看。他们将可怜的猴子绑起来，饮食还是照常供应，只是在这个过程中，研究人员开始时不时地用电击的方式刺激它的情绪，并仔细观察记录它的情绪变化。

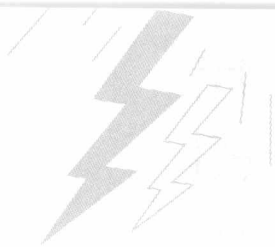
几天之后，这只猴子开始表现得越来越焦虑不安，即便是研究人员没有电击它的时候，它也会莫名其妙地发怒，甚至有时候它还会呕吐。

研究人员觉得有些蹊跷，要知道，在这几天时间里，猴子的饮食起居等生活条件并没有发生任何的变化，它怎么会呕吐呢？带着这个问题，科学家们开始对猴子进行检查，结果发现，这只猴子竟然患上了胃溃疡！

这到底是怎么回事？

难道是长期的焦虑不安让猴子不知不觉地患上了胃溃疡？难道精神、心理与身体健康之间存在着某种千丝万缕的关系？

随后这些科学家便联合精神学家、心理学家对此进行了进一步的



深入研究，他们惊奇地发现：原来情志不畅是导致胃病发生的重要原因！

其实相信大多数人都曾经有过类似的经历。回想一下，你是不是也遇到过这样的情况：

当感觉非常愤怒或极度忧虑的时候，你便会觉得毫无食欲，哪怕几天几夜不吃不喝，你也完全没有感觉。也许你想不到，其实在中医看来，这就是所谓的“思虑伤脾”和“肝脾不调”的症状。

由情绪变化而导致身体状况变化的情况在我们生活中时有发生，也许某天突如其来的疾病正是由于你的某种精神状况所造成的。如果你感觉有些不可思议，不妨再看看下面的这个例子。

快乐明星的离奇死亡

如今韩国电视剧正风靡中国，如果你也对韩国的各路明星了解一二，那么相信你一定不会忘记《阁楼男女》中那个可爱的女主角蓝静恩，也一定会记得火爆一时的《那小子真帅》中那个搞怪顽皮的女中学生。不过，让所有人大跌眼镜的是，成功出演了这两个快乐角色的韩国女星郑多彬居然在2007年2月10日在男友家中用一条浴巾结束了自己的生命！

仔细翻看一下近几年的娱乐日志，你会发现，类似的情形其实早已屡见不鲜！

2003年4月1日，这个充满了戏剧性的节日里，在中国娱乐圈纵横

第

1

章

身
随
心
动



了20余年的影视歌三栖明星张国荣从香港一幢大楼的顶层跳下，结束了自己46年的生命！

2005年2月22日，因为《红字》、《火鸟》、《太极旗飘扬》而走红的韩国明星李恩珠在家自缢身亡，年仅24岁！

2007年1月21日，演员出身的韩国歌手U-Nee在位于仁川西区麻田洞的公寓住所中，选择用上吊自杀的方法离开了这个世界！

2007年2月，日本知名女主播大杉君枝跳楼自杀身亡，身后留下小她10岁的老公及未满周岁的宝宝！

自杀！自杀！又是自杀！为什么越来越多的人开始选择用自杀的方式结束自己年轻而又宝贵的生命？为什么这些一个个鲜活于银屏的、带给了大众无尽欢笑和情感的明星们，会如此轻率地放弃自己？

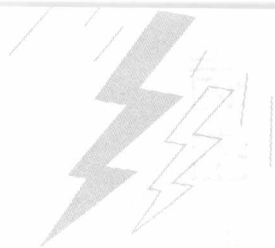
在随后对这些明星死后的调查中，“抑郁症”这个名词开始一次次出现在研究者们视野当中。

医学上对“抑郁症”是这么解释的：它是一种由各种原因引起的，以抑郁为主要症状的一组心境障碍或情感性障碍，是一组以抑郁心境自我体验为中心的临床症状群或状态。抑郁症多表现出的症状为：情绪低落、思维迟缓、心情压抑、焦虑、兴趣丧失、精力不足、悲观失望、自我评价过低、运动抑制。

而据精神学家的统计显示：最近几年，抑郁症正以极快的速度扩散在世界各地，患抑郁症的人数正以直线速度上升。

到底什么是“抑郁症”？这到底是一种什么样的疾病？为什么它会像瘟疫一般蔓延在人群当中，一次又一次地带走那些鲜活的生命？

你的身边又有多少人患有这样的疾病？你是不是也正慢慢地陷入这样的困惑当中？



是谁在操控你的情绪

很多人喜欢向动物园猴山上的动物丢香蕉，因为抢到香蕉的猴子会向他们摇头摆尾，磕头作揖；还有些人发现，当自己心情不好，将身边的宠物狗骂上一顿时，它必定会战战兢兢地躲在角落里不敢出声，而当自己上前慰抚时，它又会欢快地扑到自己身上撒娇。

和这些动物相比，你也一定还记得这些情景：当自己工作失误被老板痛骂时，你的心情也随之降到了低谷，看什么都不顺眼，认为世界上最倒霉的人就是自己，可当你意外收到朋友的祝福或者鲜花的时候，你的心情又会变得晴空万里，甚至会喜极而泣。



人的情绪为什么会千变万化？到底是什么在操控着我们的情绪？为什么我们会和所有的动物一样，被外界的人或环境所影响？我们是否可以有效地控制自己的情绪呢？

要想回答这些问题，我们首先来了解一下“情

第

1

章

身
随
心
动



绪”。从医学角度来看，“情绪”到底是一个什么呢？

所谓“情绪”，就是指个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动状态。人们处于某种情绪状态时，个人是可以感觉得到的，而且这种情绪状态也是主观的。

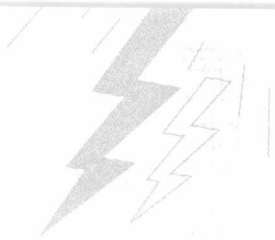
心理上把这种主观情绪又分为：喜、怒、哀、乐。这些情绪体验，也只有当事人才能真正地感受到，别人固然可以通过察言观色去揣摩当事人的情绪，但并不能直接地了解 and 感受。情绪经验的产生，虽然与个人的认知有关，但是在情绪状态下所伴随的许多生理变化与行为反应，却是当事人所无法控制的。比如前面的猴子试验中，猴子虽然能感觉到自己的情绪异常，但是它自身却无法控制情绪崩溃而引起的肠胃功能紊乱。

那么，具体来说，情绪的变化又会引发哪些生理反应呢？

科学家们研究发现，情绪引起的生理反应主要是由自主神经系统和内分泌系统活动的改变而引起的。

◎ 自主神经系统的情绪生理反应

多数情况下表现为交感神经系统活动的相对亢进。例如，包括人在内的各种动物遇到危险，准备作出防御的时候，他的骨骼肌血管就会立刻扩张，皮肤和内脏里的血管就会收缩，血压升高和心率加快等交感活动也会发生巨大变化，这些变化会使得其身体内部各器官的血流量得到重新分配，使骨骼肌获得充足的血液供应，从而为接下来的防守做好生理上的准备。在某些情况下，人的情绪生理反应也可表现为副交感神经系统活动的相对亢进，比如说食物性刺激可增强消化液



分泌和胃肠道运动；性兴奋时生殖器官血管舒张；悲伤时则表现为流泪等。

◎ 内分泌系统的情绪生理反应

这种反应涉及的激素种类很多。例如，在创伤、疼痛等原因引起应激而出现痛苦、恐惧和焦虑等的情绪生理反应中，血中促肾上腺皮质激素和肾上腺糖皮质激素浓度明显升高，肾上腺素、去甲肾上腺素、甲状腺激素、生长激素和催乳素等浓度也升高；又如情绪波动时往往出现性激素分泌紊乱，并引起育龄期女性月经失调和性周期紊乱。

女性是情绪疾病的高危人群

中国精神疾病研究所曾经在北京、上海、沈阳、深圳等几个大中城市针对 20~40 岁之间男性女性做过一项关于心理疾病的调查。调查结果显示：相比男性而言，女性更容易受到抑郁症、焦虑症等情绪疾病的困扰。

与此同时，复旦大学公共卫生学院流行病学教研室也在 2004 年 4 月至 2005 年 2 月进行了一项《中国城市非精神科患者抑郁、焦虑及抑郁合并焦虑症状患病率研究》的调查。调查组分别在北京、成都、上海和广州四个城市的 12 家三级医院，选择了神经内科、消化科、心血管科和妇产科的 2000 余名患者进行了研究。研究表明，在这群被调查的患者当中，不仅妇产科患者的抑郁、焦虑症患病率

