

钱越来越多，人为什么感觉压力越来越大？
生活越来越好，人为什么感觉活得越来越累？

沈东云 编著

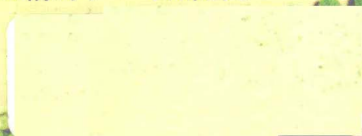
YANGSHENG
GuizaiYangxin

养生贵在养心

常给
情绪排排毒

Changgei Qingxu
PaipaiDu

养生就是养心，健康从情绪排毒开始。
心情好，一切都好。



中国长安出版社

YANGSHENG
GuizaiYangxin

养生贵在养心

常给
情绪排排毒



沈东云◎编著

 中国长安出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生贵在养心：常给情绪排排毒 / 沈东云编著. - 北京：中国长安出版社，2010.6

ISBN 978-7-5107-0212-9

I. ①养… II. ①沈… III. ①情绪—自我控制—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第114647号

养生贵在养心：常给情绪排排毒

沈东云 编著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街14号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010) 65281919 65270433

印刷：北京才智印刷厂

开本：787毫米×1092毫米 16开

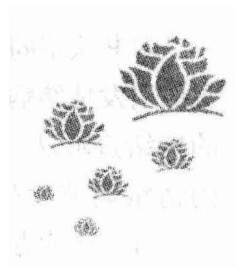
印张：16.75

字数：221千字

版本：2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5107-0212-9

定价：29.00元



前 言

健康是人体质的外部表现，常以不产生疾病作为主要标志来衡量。健康与遗传、环境、生活、工作、营养、卫生等多种因素有关，而与人的情绪更是密不可分。民间谚语“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”，就形象地揭示了情绪与健康的关系。

我国传统医学认为，人的情绪与疾病的产生有着密切的联系。例如，中医上讲“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”、“暴乐暴喜，始乐后喜，皆伤精气；精气竭绝，形体毁沮”等，就说明情绪可以导致疾病。

现代医学研究结果表明，情绪的变化能直接影响人体内的各种生理活动，不良的情绪状态，会给人的身体健康带来不良的后果。国外有医学研究发现，一切对人不利的的影响中，最能够使人减寿的，就是不好的情绪和恶劣的心情，如抑郁、厌倦、悲观、不满、忌妒和报复等。并且，很多临床观察结果表明，高血压、心脏病、糖尿病、月经失调、癌症等许多疾病，均与其情绪有着密切的关系。美国著名医学博士及心理咨询大师约翰·辛德勒的研究也证实，人的76%的疾病都是情绪病。

心病还须心药医。越来越多的人，也认识到了心理疗法对于治愈疾病的重大作用。进入21世纪以来，心理养生成为了健康主题。有了不良情绪不要紧，最要紧的是如何调理、控制不良情绪。医学研究显示，人对不良情绪的克制和压抑，会对身心健康带来严重伤害。不良情绪就像是潜藏在身体里的毒素，毒素只能越积越多，当多到身体再也无法承受时，就会导致身体出现一些症状，即产生病变。因此，我们应当时常给情绪排排毒。

本书从不同角度介绍并分析了情绪与疾病的种种纠葛，从最常见的引发情绪病的心理因素出发，向广大读者介绍了一些简单有效的情绪宣泄法。此外，本书还从饮食的角度介绍了一些简单易行的情绪调节食疗法。

为了让读者能够更清晰地认识到情绪致病的概念及机理，本书还从传统医学角度对情绪致病做了一个较为全面的阐述，并介绍了一些情绪病的心理疗法，旨在教会大家在面临各种不良情绪的威胁时，如何采取有效且合理的排毒措施。

阅读此书，你会认识到情绪排毒的重要性，懂得如何面对现实，如何驾驭情绪而不受它的左右。同时，你还能树立起挑战困难的勇气和信心，使自己拥有一个快乐、豁达、健康的阳光人生。

无毒才一身轻。如果你想拥有一个健康的身体，想享受美好的生活，想拥有一份好心情，有一个最简单实用的方法——经常给情绪排排毒。



目 录

第一章 情绪—疾病，对对碰

古语有云“愁一愁，白了头”，这绝不是空穴来风。现代医学研究表明，不良情绪会使人失去心理平衡。如果一个人长期处于不平衡状态，就会出现心跳加快、呼吸紊乱、身体无力、面色苍白、神经功能失调、内分泌功能紊乱等症状，从而引起各种身心疾病。

什么是情绪	2
情绪表现的三种状态	5
情绪对身体的影响	8
不良情绪是致病祸根	11
不要放纵小情绪	14
坏情绪的累加效应	16
情绪之毒危害大	18
述情障碍也致病	21
家庭与工作的情绪致病	24
情绪排毒治百病	27



第二章 给心情放个假

“不如意常八九，如人之意一二分”，人人都有烦心事，人生总有郁闷时。为了不让烦心事影响到情绪乃至健康，我们应当时刻给自己的心情放个假。现实生活中，宣泄情绪的方法有很多，大都重在一个“放”字，即放开自己，放松自己，从坏心情中解放自己。

好心情需要保养	32
别让坏情绪囚禁了自己	35
选择最适合自己的发泄方式	38
该哭时就哭	41
笑一笑，十年少	44
倾诉是坏情绪排出体外的通道	47
运动是人体情绪的调节阀	50
玩掉压力，玩出健康	53
心情不爽，不妨洗个澡	56
冥想与调息，静静地排毒	59
穴位按摩，将坏情绪一排到底	62

第三章 让饮食给情绪排排毒

民以食为天。饮食不但能够补充身体所需各种营养物质，还能拯救我们的情绪。食物中，含有不少大脑所需的特殊营养，这些营养可以保持思维敏捷，使情绪稳定，是改善情绪的灵丹妙药。

食物能左右情绪	66
---------------	----

一日三餐学问大	69
不要把情绪吃进肚	72
营造良好的进餐情绪	75
营养失衡，情绪就失控	78
改善情绪，从改变饮食习惯开始	81
改善情绪的饮食处方	84
优质食物，改变灰暗心情的密码	87
五颜六色的食物帮你找回美丽心情	90
女性用营养大餐招待你的“好朋友”	93
更年期妇女的饮食良方	97

第四章 克制七情益健康

《黄帝内经·素问》中说：“心在志为喜，肝在志为怒，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。”七情可以直接影响人的不同器官，从而影响人的身体健康状况。如果七情太过，就会发生情志致病，所以克制七情是极其有必要的。

七情为何物	102
情绪与情志疾病	105
七情太过致疾病	107
情志致病的机理	110
怒伤肝	113
喜伤心	116
思伤脾	119
悲伤肺	122
恐伤肾	125



第五章 管理负面情绪，维护心理健康

人是感性动物，有不良情绪无可厚非。然而，负面情绪有种种，每一种都有可能直接危害我们的心理健康。因此，如何掌控自己的情绪，如何管理和疏导负面情绪，就成了维护心理健康的首要任务。

消除不满情绪	130
克服自卑情绪	133
消融冷漠情绪	136
化解报复情绪	139
克制冲动情绪	142
舒缓压抑情绪	144
挣脱逆反情绪	147
挑战悲观情绪	150
摆脱厌倦情绪	153
缓解紧张情绪	156
怎样战胜虚荣	159
如何摆脱敏感	162
及时告别嫉妒	165

第六章 心理疗法排毒情

心理疗法是康复疗法之一，它运用心理学方法排除情绪毒素，减轻或消除身体病症。情绪是产生心理疾病的根源，所以心理疗法重在调节情绪。此外，随着现代医学与心理学的结合，对于一些顽固性疾病，心理治疗也越来越显示出了其独特的疗效。



抑郁症的心理疗法	170
强迫症的心理治疗	173
疑病症的心理治疗	176
恐惧症的心理疗法	179
躁狂症的心理疗法	181
癔症的心理疗法	184
神经衰弱的心理治疗	186
失眠的心理疗法	189
嗜睡的心理疗法	192
头痛的心理疗法	195
高血压的心理疗法	198
糖尿病的心理疗法	201
癌症的心理治疗	204
慢性疼痛的心理疗法	207
月经失调的心理治疗	210

第七章 特殊情境要排毒

无论在生活中还是事业上，或者在我们人生的某个阶段，都会遇到一些特殊状况，或者面临一些特殊时期。此时，如果没有调整好情绪，保持好心态的话，就可能被困在自己的心理囚笼里。在特殊情境下，我们需要给情绪排排毒，需要调节自己的心理状态。

青春期情绪要排毒	214
更年期情绪的心理调适	217
西山落日夕阳红	220

失恋与离异后的心理调适	223
冷静处理婚外恋	226
退休后的情绪调适	228
勇敢面对缺陷	231
塞翁失马，焉知非福	233
撕掉过去的标签，迎接美好未来.....	235

第八章 养生重在养心情

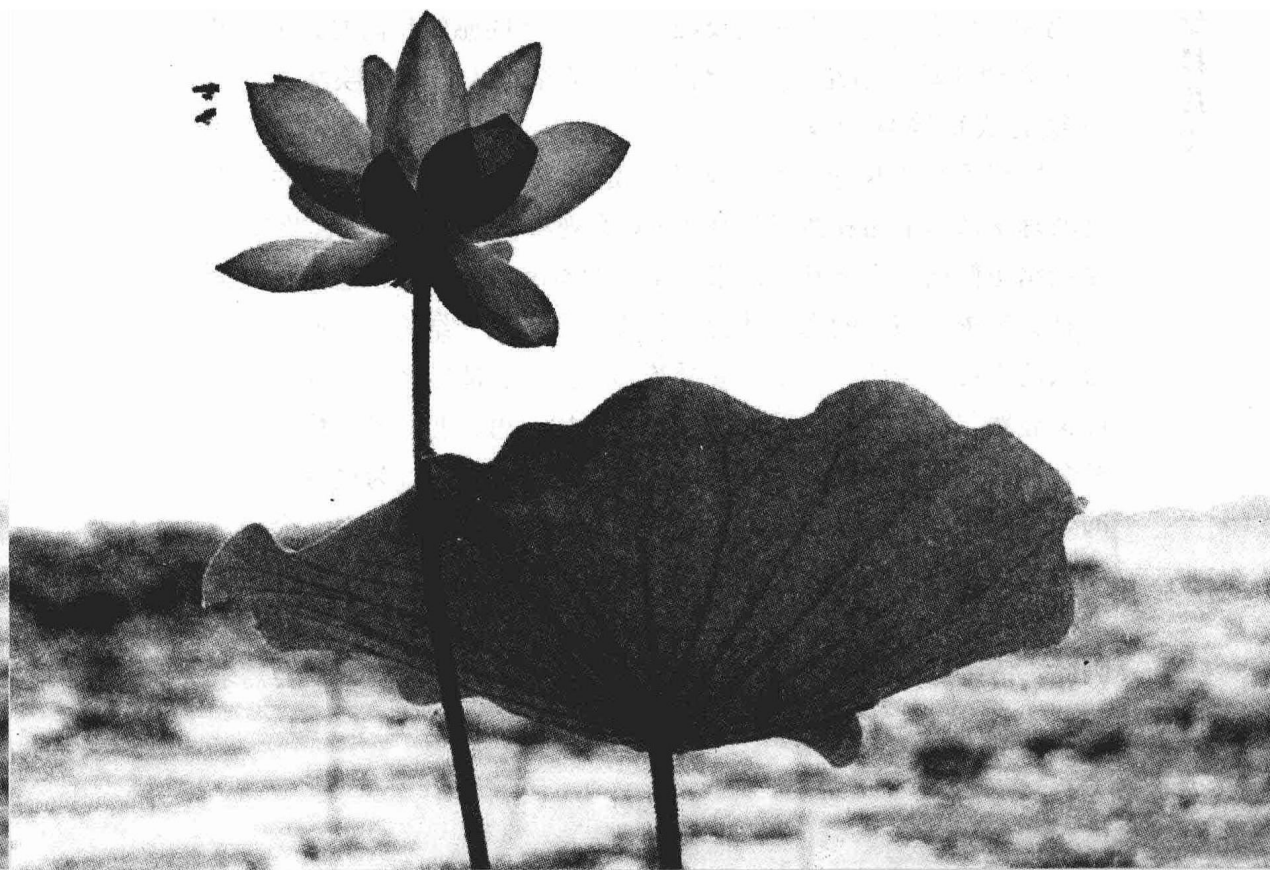
心情就是人的情绪体验。心情与养生的关系极为密切，可以说，一个人的心情直接影响着他的健康状态。养生重在养心情——良好的心情对身心健康有着强大的功用。心情好，一切皆好。

良好心情的强大功用	238
快乐是疾病的最佳良药	240
培养乐观的个性	242
计较少一点，快乐多一点	244
忙碌中的养心技巧	246
清心寡欲，知足常乐	248
微笑可以养生	250
快乐其实很简单	252



第一章 情绪—疾病，对对碰

古语有云“愁一愁，白了头”，这绝不是空穴来风。现代医学研究表明，不良情绪会使人失去心理平衡。如果一个人长期处于不平衡状态，就会出现心跳加快、呼吸紊乱、身体无力、面色苍白、神经功能失调、内分泌功能紊乱等症状，从而引起各种身心疾病。





什么是情绪

情绪，是人的各种感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及此反应过程中所附带的生理反应，如：喜、怒、哀、乐等。情绪是个人的主观体验和感受，常跟心情、气质、性格和性情有关。

心理学认为，情绪是身体对行为成功的可能性乃至必然性，在生理反应上的评价和体验，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。行为在身体动作上表现的越强就说明其情绪越强，如喜会手舞足蹈、怒会咬牙切齿、忧会茶饭不思、悲会痛心疾首等，这些都是情绪在身体动作上的强烈反应。普通心理学认为：“情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应。是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。情绪包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分”。

情绪不同于情感，但二者在一定意义上是有交叉体现的。普通心理学认为情绪和情感都是“人对客观事物所持的态度体验”，只是情绪更倾向于个体基本需求欲望上的态度体验，而情感则更倾向于社会需求欲望上的态度体验。但实际上，这一结论一方面将大家公认的幸福、美感、仇恨、喜爱等感受排斥在情感之外，而另一方面又显然忽视了情绪感受上的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，以及社会性情感感受上的爱情、友谊、爱国主义情感在行为过程中具有的交叉现象。一个人在追求爱情这一社会性的情感过程中，会随着行为过程的变化同样也会有各种各样的情绪感受，而爱情感受的稳定性和情绪感受的不稳定性，又显然表明了爱情和相关情绪的区别。因此，情绪是不同于情感的，将情感 and 情绪以基本需要、社会需求

相区别或者将两者混为一谈，显然都是不合适的。

一般说来，情绪有以下特性。



情绪是由刺激引发的

情绪不会无缘无故地就产生，一定有引发它产生的刺激源。



情绪是主观的经验

情绪的发生经常是个人认知判断的结果，因此，情绪的内在或外在反应是因人而异的，有着非常的个别性与主观性。因此，我们必须了解和尊重每个人不同的情绪感受。



情绪具有可变性

情绪并不是一成不变的，它会随着身心的成长与发展、对情境的知觉能力以及个人的经验和应变行为而改变的。

情感是人脑对客观世界存在的认知和评价感受，情绪是这些感受的外部表现，随着客观世界的复杂化以及多元性，人的感受也会继续深化繁衍。因此，情绪的分类法也会随着时代不同而互有区别，中国早期的医书《黄帝内经》将情绪分为五情，之后又演变为七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。近代西方学者认为人的基本情绪分四类，其他情绪是由这四类基本情绪交叉迭合而衍生的。

近代西方学者认为，人的基本情绪分四类：喜、怒、哀、惧。

喜：当人们情绪高涨时表现出欢愉的行为，而情绪高涨因年龄、环境、知识、智能不同而表现出程度不一的欢愉行为。

怒：当人们情绪受到强烈的刺激时所表现出的暴躁行为，而情绪因刺激的强弱程度，反映在情感上也有所不同。

哀：当人们情绪受到沉重打击时所表现出来的悲伤行为，而情绪因打击的因素及程度差异而表现出不同的行为。

惧：当人们情绪受到剧烈的恐吓时所表现出来的惊恐行为，而情绪因受恐吓的轻重而反映出不同的行为。



情绪与情绪行为是人类心理活动的一个重要部分，没有情绪的人，一切活动将是不可思议的。引起情绪的刺激可能来自于外部环境，如：阳光、气候、色彩、声音、人、事物以及各种意念；也可能因为现实世界中任何具体的情景刺激成为情绪产生的触发因素。情绪还具有主观色彩，人们与各种事物所处的关系不一样，所抱的态度也就不一样。

情绪有良性情绪与劣性情绪之分，良性情绪可以促进健康，劣性情绪则可以导致疾病。



良性情绪与健康

良性情绪对于健康而言，无疑是个积极的反应，有益于健康。如果我们能经常保持乐观的情绪，人的免疫机制便能够活跃旺盛，而且会减少感染疾病的机会，达到“精神免疫”。因此，积极的情绪有增进健康、延缓衰老的作用。



劣性情绪与疾病

劣性情绪对人的健康影响非常大，它会使人的免疫机能低下，容易罹病，使人早衰、短寿。所以，有害的劣性情绪是我们的大敌。



情绪表现的三种状态

我们为高兴而开怀，为悲伤而伤心，这就是情绪。情绪存在于每个人心中，而且在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。球迷们会为一场扣人心弦的比赛而狂热、兴奋和紧张，我们在痛失亲人和朋友时会痛苦、悲伤和难过，在获得荣誉和完成一件任务时会得意、骄傲、轻松愉快。当我们受到挫折和经历打击、遭遇委屈时有什么样的情绪呢？悲观、失望、沮丧。面临危险时，我们会害怕和恐惧。面对不友好的挑衅和威胁时，会愤怒。工作不顺心的时候，我们会不满，当期望变成失望的时候也会觉得有失落感。前途渺茫时会忧郁，而紧迫的工作和众多的压力更会使我们焦虑不安。这些促使我们心潮起伏、思绪万千的正是人们常说的情绪。这些情绪的变化和活动也是人人都具有的。

总而言之，情绪的表现是多种多样的，情绪的具体定义也是复杂多样的。古代把人的情绪分为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种基本形式。现代心理学把这些情绪分成快乐、愤怒、悲哀、恐惧四种基本形式。我们可以根据这些情绪发生的强弱程度、持续程度和紧张程度，将人的情绪分为心境、激情、应激三种情绪表现状态，以便更加透彻地理解情绪。

心境

心境是一种比较微弱、持久和弥散的情绪状态，即平时所说的心情。它具有弥漫性的特点，往往影响人的整个精神状态，并且在一段时间内，使周围的事物都染上同样的情绪色彩。例如，喜悦的心情往往会使人感到心情舒畅，万事如意，办任何事情都顺利。而悲伤的心情则会使人感到凡事都枯燥乏味，悲凉忧伤。所谓“忧者





见之则忧，喜者见之则喜”，就是指人的心境。

一般来说，心境持续时间较长，从几小时到几周、几个月或者更长时间，主要是取决于心境的各种刺激特点与每个人的个性差异。例如亲人去世，往往会让人处于较长时间的郁闷心境。个性差异对这种心境也会带来不同的影响。抑郁质的人会助长这种郁闷心境，而胆汁质的人可能会缩短或减缓这种心境。

引起心境的原因是多方面的，例如工作的失败、人际关系变化、生活起伏、个人健康以及自然环境的变化、对过去生活的回忆等。心境对人的工作、生活、学习以及健康都有很大影响。积极良好的心境会让人振奋、提高效率、有益于健康。而消极不良的心境会让人颓丧、降低活动效率、有损健康。



激情

激情是一种猛烈、迅即和短暂的情绪状态，类似于平时说的激动，如狂喜、绝望、暴怒等。当激情通过激烈的言语爆发出来，常常也会伴有明显的外部表现，如面红耳赤、咬牙切齿、顿足捶胸、拍案叫骂等，有时候甚至会出现痉挛性的动作或者语言混乱。激情发生的主要原因是由生活中具有重要意义的事件引起的。此外，过度的抑制和兴奋，或者相互对立的意向或愿望冲突也很容易引起激情状态。激情有积极和消极之分，积极的激情合成为激发人正确行动的巨大动力；而消极的激情常常对机体活动具有抑制性作用，或者引起过分的冲动，做出不适当的行为。

激情一般是由某个事件或原因引起的当场发作，情绪表现猛烈，但持续的时间不长，并且牵涉的面不广。激情可以说是一种心理能量的宣泄，从一个较长的时段来看，对人的身心健康的平衡有益，但过激的情绪也会使当时的失衡产生可能的危险。特别是当激情表现为惊恐、狂怒而又爆发不出来的时候，就会出现全身发抖、手脚冰凉、小便失禁、浑身瘫软等症状，这时就得赶快送往医院进行求助了。