

· 健康大讲堂系列 ·

To Keep Healthy

健康

张怀明 著

需调心

Need to Adjust the Mood



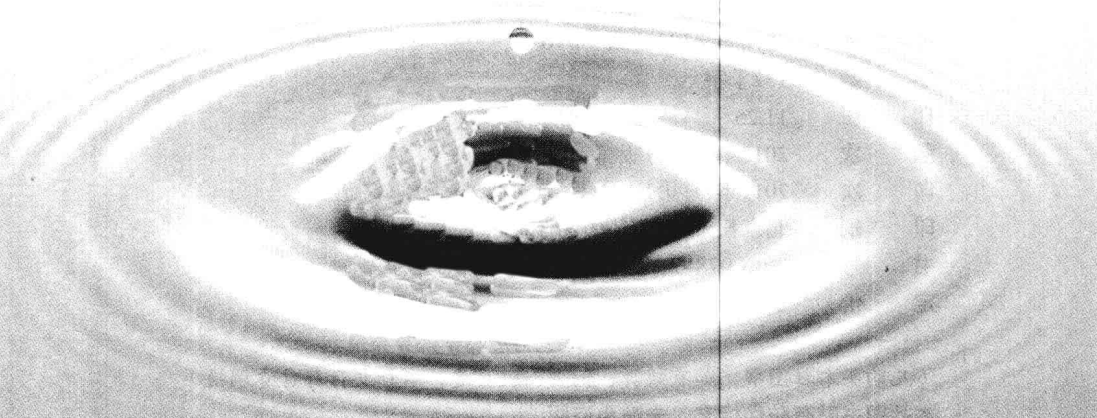
中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 健康大讲堂系列

健康 需调心

To Keep Healthy Need to Adjust the Mood

张怀明◎著



中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康需调心 / 张怀明著. -- 北京: 中国科学技术出版社,
2012.1

ISBN 978-7-5046-5980-4

I. ①健… II. ①张… III. ①心理保健 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 261860 号

出 版 人	苏 青
责任编辑	张 楠 杨 丽
责任校对	凌红霞
责任印制	张建农
装帧设计	中文天地

出版发行	中国科学技术出版社
地 址	北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编	100081
发行电话	010-62173865
传 真	010-62179148
投稿电话	010-62176522
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	787mm × 1092mm 1/16
字 数	132千字
印 张	11.25
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷
印 刷	北京长宁印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-5980-4/R · 1554
定 价	28.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)
本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版



自序



我国中医理论认为：“小医治病，中医治人，大医治国。”以前我在医院工作，面对诸多医理导向，比较困惑。所幸遇到了一位出身中医世家的中医研究员，他的教诲让我至今记忆犹新。他曾告诉我：“常人或许无从决定人生的长度，但是，医生的人生却可以用为患者赢得的生命来丈量。”在谈到如何行医时，他说：“我主要是做两件事。第一件事是和患者聊天，第二件事是帮助患者调整心态。”当时我不解，后来亲眼目睹了他诊病的过程，豁然开朗。

他告诉我每天有很多患者来找他求医，但他一天只能看四五个病人。他说，人体五脏六腑上下分布，各脏腑在气机的引导下处于动态中。有些患者虽然患病的部位一样，反应也大致相同，但因为得病的原因不同，所以治疗的方案也不尽相同，有的甚至截然相反。所以，他大量的时间都用在了和患者“聊天”上，通过“望、闻、问、切”来了解患者生理、器官的变化，然后依照十二经络的异常反应，从生活的细枝末节查找患病的根源，看一个患者需要一两个小时，有时甚至更长。这是第一件事。

第二件事就是帮助患者通过调整身心，达到身心柔软，调动身体自愈的潜力，这是治本的方法。只有这样才能更好地发挥药效。智者说：“有欲念，就有火气；有火气，就有烦恼。柔软心使欲念的

火气温和，甚至消散，当欲念之火消散了，就是菩提。从烦恼到菩提的开关，就是柔软心。”只有身心柔软才能达到气血畅通，气血畅通了，我们的血液才有能力带走身体的垃圾，身体才能处于一个相对平衡的状态。“筋长一寸，寿延十年”，他建议中老年人可以多做一些柔性运动，选择适合自己的锻炼方式，比如太极、瑜伽、五禽戏等。运动时慢慢地拉伸筋骨，以微微出汗为宜，不能大量出汗，因为“汗为心之液”，出汗太多会严重失水，易引起心慌气短、电解质紊乱等，对老年人的身体是非常有害的。

他曾说：“唯柔软之心，在遇到挫折打击时，才能撑起生命之伞。”老子云：“人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。”当你去折一根柳条的时候，柳条会柔顺地顺着你的力气弯了起来，但不会折断，因为柔软是生。记得看到过这样两个故事：

某医院的党委书记是从战争年代过来的老革命，是位女同志。在“文化大革命”期间，她被扣上了“反动派”的大帽子。当人们都用愤怒、敌视、讥讽的眼光看她时，她却付之一笑，心态平和，该给患者治病时就去治病，该挨批斗时就去挨批斗，挨完批斗接着该做什么又做什么去了。这种宠辱不惊、处之泰然的大度，在嘈杂恶意的批斗声中，就像一朵绽放的清冷的莲花。

同医院的一个护士长，出身书香门第，气质高洁，加上她工作严谨、业务精通，每年都被评为“优秀护士长”、“先进工作者”。不想因为其父亲逃到了台湾，一夜之间，她便成了意图颠覆革命的特务。想到第二天的批斗，天之骄女、温室的花朵一下子将像牛粪一般被人踩在脚下，她茫然而无所从，终于在那个夜深人静的晚上，在病房的顶楼结束了自己年轻的生命。

在那个人人自危的年代，没有人敢为她们说一句公道话，有的只是终日惶恐，明哲保身，尽快撇清自己和“反动派”的关系，唯恐厄运降临。同样的时代，同样的罪名，由于人在逆境中的承受能力不同，结果截然相反。生命的持续与停止、满足与喟叹往往只在于我们如何看待命运的冬去春来、斗转星移。看得透，放得下，以平常心看待时光的流转，人生的无常。多一些忍让，多一些宽容，我们的生活就多一些安静和祥和。柔弱亦坚强，人生何处不无奈，给自己一片蓝天，让心可以自由地飞翔。

光阴似箭，白驹过隙。眨眼十几年过去了，写这本书的愿望在心里也埋藏了多年。那位中医研究员的教诲及他给患者诊病的情景常在我的脑海中浮现，一切都恍若昨日。我想“医者仁心”在他身上得到了最大限度的体现，他对患者的细心和关爱以及对待医理的执著也始终浸润着我。能够有幸得到他的指点，能够有幸与中医结缘，是上苍的恩赐，我十分珍惜。作为一个科普工作者，一种责任感始终在鞭策着我，一种想把自己对生活、对工作的感悟付诸于笔端的愿望也越来越强烈。今天终于拿起笔来，一吐为快。

本书并非针对某种疾病如何治疗，在这方面用墨较少，而是提供一种正确的医理导向，通过一些心态调整的实例，让读者有一个自我完善、自我调整、自我治疗的理念。唯愿以一颗赤子之心，能为民众之健康略尽绵薄之力。

张怀明

2011年10月

目录

Contents

引 言	1
-----	---

第 1 章

悲观者不是被疾病打倒 而是被自己打败

威尔科克斯曾说：“当生活像一首歌那样轻快流畅时，笑颜常开乃易事；而在一切事都不顺利时仍能微笑的人，是真正的乐观。”即便身患重病，乐观者也会心怀梦想、充满希望；而悲观者往往将病夸大、强化，就算存在治愈的可能，也会在他们哀怨的灰色心情中流逝。

1.1 最好的医生是自己	5
1.2 心情的颜色决定身体的健康	7
1.3 心态决定心情的颜色	9
1.4 心态决定命运	11
1.5 清理情绪垃圾	14
1.6 相由心生	19
1.7 水结晶的启示	22
1.8 不要让健康在悔恨中凋零	25
1.9 放下“心魔”，重拾健康	29

第2章

走出负面情绪的阴影 让健康快乐精彩亮相

如果说生活是一座花园，那么情绪则是园丁，花园在“灾难”的侵袭下日渐衰败，园丁通过积极的养护，则可以让其重新焕发美丽。如果你一直不快乐，或许是因为你过于关注枯萎的花朵，从而忽略了周围的美丽。如果你能放开视野，不再纠结于眼前，就会发现整个花园都在为你绽放。

- 2.1 放下执著，享受健康 35
- 2.2 放下恐惧，用微笑迎接病痛 38
- 2.3 伤害五脏的几种情绪 41
- 2.4 为自己的情绪“排雷” 56
- 2.5 清理“负面”信息 58
- 2.6 身累心不累，健康自相随 68

第3章

学会积极的方法 汲取健康的营养

上帝对万物都一视同仁，不会无缘无故地帮助任何一个人。把身体交给你了，需要自己不懈地经营打理，才能汲取健康的营养。与其让病痛成为我们抱怨的借口，不如让健康操控在自己的手中，将它变成激励我们养生的动力。

- 3.1 笑治百病，不用一钱 79
- 3.2 健康之本，乐观先行 83
- 3.3 思虑忠纯，善者长寿 87

3.4 寻找安详，重拾健康	90
3.5 海纳百川，有容乃大	95
3.6 学会做人，和谐共处	102
3.7 顺其自然，随遇而安	105



百病皆由心起 治病必先调心

每个人都避免不了生病，而人体的免疫和自愈系统是最好的医生，那么，怎样才能引导自己的身体发挥强大的免疫和自愈功能呢？答案是：要想病好得快，只有先修心。俗语说得好：“心宽一尺，病退一丈”，百病皆由心起，治病必先调心。

4.1 强大的自愈能力	113
4.2 病由自致，还由自治	115
4.3 相信自己，自我调整	117
4.4 心身疾病的定义及成因	119
4.5 翻来覆去久难安，放下负担自成眠	125
4.6 三十之前人养胃，三十之后胃养人	133
4.7 心理冲突重，易患高血压	138
4.8 遇事莫心急，冠心病自去	142
4.9 治糖先治心，此法最本真	148
4.10 防治哮喘，从心理脱敏开始	154
4.11 问君能有几多愁，忧虑挡道健康丢	158
4.12 紧张烦躁惹大祸，苦在心头口难开	163
4.13 得了甲亢心莫慌，心理调整帮大忙	166



引 言

世界卫生组织于 1992 年发表了著名的《维多利亚宣言》。宣言中指出，健康有四大基石，它们是：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。并指出，做到这四点，便可解决 70% 的健康行为问题，使人平均寿命延长 10 年以上。这一理论为众多专家所认同。

见过很多长寿老人，他们的生活习惯差异很大：有的喜欢素食，有的却偏爱高蛋白、高脂肪类食物；有的喜欢抽烟，有的爱好饮酒；有的常年坚持体育锻炼，有的却好静不运动……这些生活方式乍一看与健康的四大基石有悖，但为什么有的老人会长寿呢？

带着这样一个疑问，笔者对近百名长寿老人进行实地走访调查、收集资料并作比对和分析，发现长寿老人共同的特点是：**起居有常、心态平衡**。大部分长寿老人在生活中都能知足常乐、心胸开阔、平和淡定、心无杂事，也就是人们常说的“没心没肺”。有的甚至已经达到禅悟的水平。有的老人则是精神生活比较简单；也有战争年代过来的老同志，意志坚强、豁达，生活中已经没有什么事可以将他们摧毁。可见四大基石对人健康的影响并不是平均分配的，心理平衡是健康的重要基石，是长寿的前提条件，是四大基石的核心。这也是本书从调整和改善心态入手的原因。

之所以从心态养生入手，还有一个原因。笔者身边有几个退休

时间不长的同事，才 60 多岁却相继离世，这给了我深刻的启示。出现一个也许是偶然，出现两个也只是个别现象，让人痛心的是我身边不断发生这种悲剧，这就很值得深思了。

有一个护士长，退休前身体很好，刚退休半年，就查出了乳腺癌，两年不到就匆匆离世了。后来了解到，她的大女儿离婚后带着孩子长期住在家里，没有正式工作；二女儿年纪轻轻却跟了一个有妇之夫。她在家里看不惯，经常生闷气。甚至出门看到别人小声说话，就以为是说自己家的事呢，每天都郁郁寡欢，精神紧张。还有一个主任医师，原本性格豪爽，不拘小节。退休之后每天帮助离婚的大女儿照顾孩子，还要照顾因脑淤血导致偏瘫的老伴。长期心理压力过大，结果刚刚六十二三岁，就突发心肌梗死，没有任何征兆地离开了人间。

这些都印证了美国雪松谷公社著名人士威廉·弗雷的一句话：“强忍着自己的眼泪，就等于慢性自杀”。类似的情况还有不少。生活在这种压力之下，是这些人过早离世的重要原因。这些都跟心态有很大关系。我们可以问问住院的老人，几乎家家都有难念的经，都有吐不完的苦水，都有许多让人生气着急的事情，这是得病的一个很重要的诱因。

富足的生活、健康的运动方式、合理的饮食都是外因，心理平衡才是内因。我们学过辩证法都知道，外因是条件，内因才是根本，外因是通过内因起作用的。心态易变，也最难掌控和把握，需要人们用一生的时间去修炼。喜怒哀乐，人之常情，难免都要经历，如何像孩童一样只是将它作为一个事件，等下一个事件开始了，就彻底地关闭那扇情绪之门是一门艺术，也是值得我们研究和探讨的。本书从生活中的一些实例出发，结合笔者多年感悟，就如何调整心态，达到心身健康与读者共同探讨。

第 1 章

悲观者不是被疾病打倒 而是被自己打败



威尔科克斯曾说：“当生活像一首歌那样轻快流畅时，笑颜常开乃易事；而在一切事都不顺利时仍能微笑的人，是真正的乐观。”即便身患重病，乐观者也会心怀梦想、充满希望；而悲观者往往将病夸大、强化，就算存在治愈的可能，也会在他们哀怨的灰色心情中流逝。





1.1 最好的医生是自己

2400 年前，医学之父希波克拉底曾指出：“患者的本能就是患者的医生，医生是帮助本能的。”世界卫生组织认为，影响健康的四大基本因素是：父母遗传占 15%；环境因素占 17%，其中社会环境占 10%、自然环境占 7%；医疗条件占 8%；个人生活方式占 60%。父母遗传及环境因素属不可控因素，占 32%；医疗及个人生活方式属可控因素，占 68%。在这 68% 的可控因素中，个人生活方式占 88%。

西方有句谚语：“**一两的预防胜过一磅的治疗**”，这句话道出了一个道理：治病不如防病。世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“**许多人不是死于疾病，而是死于无知，只要采取预防措施就能减少一半的死亡。**”从这个角度来说，健康的钥匙掌握在自己的手里。有人说，社会文明了，人们得的病也“文明”了，比如高血压、糖尿病等。其实这些病并非是文明社会带来的，而是由于膳食不合理、吸烟酗酒、运动过少和心理失衡等不文明生活方式造成的。健康很难再生或不可再生，一旦失去，再先进的高科技都无法使受损的机体恢复到原来的状态。我们应该谨记：烦恼是想出来的，疾病是造出来的，肥胖是吃出来的，健康是走出来的。

最好的医生是自己，同时最大的敌人也是自己。我们自己才是健康的主人。健康是1，其余都是0。事业固然重要，需要尽力而为，但要做到拼脑拼劲不拼命。金钱亦很重要，需要努力争取，同时做到出力出汗不出血。欧美许多白领都是透支金钱，储蓄健康，贷款买车，旅游保健。相反，我国许多年轻人求富心切，透支健康，浓缩生命，储蓄金钱，留作后事。殊不知，失去健康，就失去了一切。世人钱多赚不完，朝里有官做不了，事情不是十全十美的，目标也是永远没有尽头的，凡事一定要有度，量力而行，适可而止。

健康从不会因为你能有多少知识、多大能力就会眷顾于你。掌握一定的养生知识固然重要，但是更重要的是要有一种“**上士闻道，勤而行之**”的精神。有这样三种人：一是无知无为，即病于无知，死于无为；二是有知难为，现在有许多中青年人，有很高的知识水平，很强的技能，也具备一定的保健知识，但工作、生活、家庭压力过大，权衡下来也是无奈，只好透支健康，递减生命；三是有知不为，更多的人是知道不少保健知识，说起来头头是道，但在实践中就是坚持不下来，没有持之以恒的精神，往往是半途而废。

当年白居易任杭州太守时曾向一位高僧请教“佛的真谛”，高僧只言八个字：“诸恶莫作，众善奉行。”白居易认为这是简单的道理，甚至3岁小孩都知道。高僧随后一语道破天机，3岁时候就知道的道理，有人即便活到80岁也做不到。高僧的话道出了人性的根本弱点：知、信、行脱节。老子曰：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。”闻道者百人之众，悟道者仅约五十，行道者寥寥数人而已。知、信、行脱节道出了英年早逝的本质原因：知道，做不到。

生命是一条单行线，没有回头路。当我们真正学会并懂得更好地照顾自己的健康，使身体这部机器处于正常、良好的运转状态之

中时，才能更好地享受人生、欣赏人生、品味人生。做到了这些，你就是自己最好的医生了。

1.2 心情的颜色决定身体的健康

很多人不明白，为什么一些很有钱、很有文化的人寿命却很短？答案很简单，他们违背了自然规律。健康长寿，是因为顺应了自然；患病早逝，是因为违背了自然。每个人都有自己特定的生活节律，要勤而遵循、持之以恒，扰乱生物钟节律可使寿命缩短 10% 以上。研究表明：心理因素在保护生物钟的各项因素中位居第一，好心情是生物钟最好的朋友。有了好心情，神经系统可分泌更多的内啡肽，使调节功能、代偿功能、免疫功能、康复功能都处于最佳水平，不仅各种疾病减少，而且皮肤滋润、容光焕发、神清气爽、精力充沛，整个生命处于“春风桃李花开日”般的和谐运行中。

智者说：**心情的颜色决定世界的颜色**。心情好了，全身心都会轻松。走在路上，看到阳光明媚、蓝天更蓝，满大街的人都洋溢着幸福的笑容，会有一种“长空万里送秋雁，对此可以酣高楼”的冲动。即使突然下起了雨，也会感觉是老天爷在弹奏美好的乐章为自己助兴；哪怕被淋在雨中，心中也会撑起一把漂亮的伞，享受上天赐予的别样恩惠。如果心情不好，心里很别扭，那么再美的山光水色也没有心情去欣赏，再鲜美的山珍海味也会失去味道，就是躺在

龙榻上，也难以安枕。杜甫说：“感时花溅泪，恨别鸟惊心。”这是为什么呢？因为人将自己的感情移情于花、鸟。白居易写道：“行宫望月伤心色，夜雨闻铃肠断声。”大家想想，奢华的皇宫，皎洁的月色，动听的铃声，这是多么令人陶醉的情景，可为什么唐明皇会觉得是“伤心色”、“肠断声”呢？因为他心爱的杨贵妃仙去，行宫明月不再令人眷恋，铃声也不再动听，伤痛的内心充满了灰暗的色彩，遮住了一切的美丽。

该如何保持自己的美丽心情呢？首先要做到“三个快乐”：**助人为乐、知足常乐、自得其乐**。人生最大的快乐，就是帮助别人。帮助别人的过程是净化灵魂、升华人格的过程。尤其是当听到别人说“谢谢”的时候，更是一种美妙的精神体验。有的人说，我可帮不了人，我没钱没势没地位，没有帮人的物质条件。其实，帮助人是没有条件的，有时候，对失意者一个鼓励的微笑就是一种安慰，对摔倒的人伸出一双手就是一种帮助。人比人，气死人。他钱比你多，同时风险也比你大；他地位比你高，他责任就多，压力也大。事情是一分为二的，知足才能常乐。自得其乐，就是自己能够从中得到乐趣。进一步说，就是即便处于逆境时，也要让自己快乐起来。因为，人生就是风水轮流转，月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，十年河东十年河西，没有一个人能永远走运，也没有一个人会永远倒霉。巴尔扎克讲过：“苦难是生活最好的老师。”你现在倒霉，意味着光明就在前面啊，祸福相依存，所以你要自得其乐，保持快乐的心情。

“生活像一面镜子，你笑它也笑，你哭它也哭。”正确对待自己，使人生的定位到位而不越位、错位；正确对待他人，坦诚关爱，永怀感恩之心，那么他人也会以同样的态度对待你。人和人之间，基因相近，体质体能的相差也很有限，正是“性相近”，但人生的道路和结局却有天壤之别，正是“习相远”，原因就在于心态不同。