

Health!

学
做
你
的
心
灵
瑜
伽

健康， 从心开始

于东辉◎著



中 信 出 版 社
CITIC PUBLISHING HOUSE



健康， 从心开始

于东辉◎著

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

健康, 从心开始 / 于东辉著. —北京: 中信出版社, 2004.4
ISBN 7-5086-0140-8

I. 健… II. 于… III. 心理保健—普及读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第009215号

健康, 从心开始

JIANKANG CONGXINKAISHI

著 者: 于东辉

责任编辑: 王路侠 李创娇

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 **印 张:** 5 **字 数:** 72 千字

版 次: 2004年5月第1版 **印 次:** 2004年5月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5086-0140-8/B · 99

定 价: 16.00元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

健康,从心开始

你的身体劳累吗？

相信许多人的答案都是“不”。确实，身处高度发达的现代社会，各种让人们节省体力的工具在不断涌现。不仅出行有车代步，连开关电视，都有遥控器代劳了，大部分人已经很少会出现身体劳累的现象了。但你的心灵劳累吗？相信许多人都会犹豫不决，甚至回答“是”。就在人的体力付出不断减轻的同时，精神上的压力却在不断增加。这就像数十年前，一个到非洲大陆行医的传教士所描述的那样：

他曾经检查过近千名非洲土著人的身体状况，竟然没有发现一个高血压患者；但当他回到伦敦行医后，却发现每3个当地病人中，就有一例高血压患者。这个结果，让他非常疑惑，但现代医学近十年的研究已经证明，在高血压等多种现代疾病背后，都有一个隐性病因，那就是现代文明所带来的各种压力与烦恼。如果人的肉眼真能看到内心，相信许多人的内心，早已是千疮百孔，疲惫不堪了。大量的疾病，损害人类的健康，尤其是心脏病、脑血管病、肿瘤，这人类健康的三大杀手。其他诸如抑郁、头痛、肠胃不适、失眠等多种症状，更成为生活



中的常见病症。据专家们研究，与精神相关的疾病，竟占到整体疾病中的70%左右。许多人在身体疲倦时，通常会食用一些滋补品来增强体力，调养身体。但当人的心灵疲倦时，又有什么好方法呢？这就是本书所要谈到的养心妙法。

引 言

第一章 从身到心的健康1

第二章 心灵补剂之一：记忆的重组15

如何重新站起来 /17

与自己的过去和解 /22

从悲伤的往事中解脱出来 /26

让美好永留心中 /31

从盲目惊慌中解脱出来 /38

第三章 心灵补剂之二：情绪的化解47

第一次面试 /49

为什么我的坏预感总是灵验 /53

有毒的蘑菇 /57

与低落的心情对抗 /62

第四章 心灵补剂之三：感情的升华69

单于的计谋 /71

学会放一只感情的风筝 /76

爱，需要涓涓细流的滋养 /80

关怀是最好的滋补品 /85

第五章 心灵补剂之四：理智的完善93

健康，从心开始

折断仇恨的剑 /95

给人生一副望远镜 /102

选对另一半,人生成功一半/106

我为什么还未成功 /112

第六章 心灵补剂之五: 心灵的觉悟119

让恶念远离自己 /121

面对心灵的创伤 /126

与自己的贪欲对抗 /131

找准正确的方向 /136

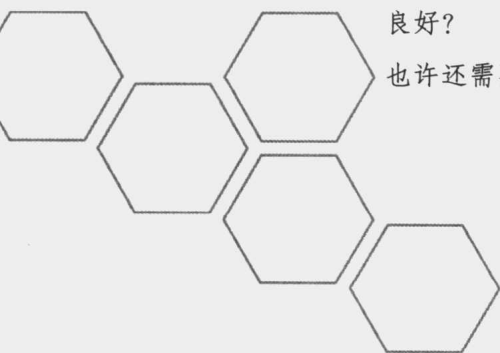
第七章 身心合一的健康观143

第一章 从身到心的健康

一个健康的身体，究竟意味着什么？

医院里的各种检查一切都正常，还是自我感觉良好？

也许还需要一个从身到心的健康。



○ 健康，从心开始

阿高与阿强是一对亲兄弟，经过了三十余年的分离与等待后，两人幸运地再次相逢。虽然他们仅在出生时见过一次，但见面之后，还是觉得对方异常熟悉。这也难怪，因为两人是一对双胞胎，模样十分相似，如果不是身边非常亲近的人，根本分不出来。按照民间的说法，双胞胎的命运也十分相似。但对于这两人来说，情形却大不一样。阿高最近生了一场大病，身体虚弱不堪，整天只能躺在病床上呻吟；而阿强身体却非常健康，正忙着经营自己日益红火的生意。模样相似的双胞胎，命运却大不相同，这究竟是因为什么呢？难道古老的说法不再灵验了吗？其实要回答这个问题，就首先要解答另一个问题，那就是人为什么会生病？这看起来似乎是一个非常简单的问题，但却难倒了许多人，甚至是医学专家。

迄今为止，这都是一个众说纷纭的话题。在美国，有一个叫霍姆斯（Holmes）的医学专家，却从另一个角度，得到了一个颇为奇特的结论。她经过长时间的研究发现了一个奇特的现象。那就是生活中的各种变化，不仅会对人的精神造成各种压力，还会引发多种身体上的疾病。为此，她专门制定出一个环境心理应激评定表，来评定一个人在一年之中，生活环境中各种事情的变化，对人体产生各种疾病的影响所形成的LCU（life-change units）指数越大，使人患上疾病的可能性就越高。见表1-1：

表 1-1

● 事件	● LCU指数	● 事件	● LCU指数
配偶离世	100	外伤或者疾病	53
离婚	73	结婚	50
夫妻分居	65	被解雇	47
拘禁	63	复婚	45
家庭成员离世	63	退休	45
家庭成员患病	44	怀孕	40
性生活出现问题	39	家庭有新成员加入	39
从事新的工作	39	收入变化	38
好友去世	37	工作性质变化	36
夫妻不和	35	子女离家	29
职位改变	29	获得成就	29
打官司	29	娱乐活动变化	19
配偶工作变动	26	少量借债	18
学业开始	26	社会活动改变	19
生活环境改变	25	转学	20
个人习惯改变	24	度假	13
与上级关系处理不好	23	轻度犯罪行为	11
工作时间与环境改变	20	饮食习惯改变	15
搬家	20	睡眠习惯改变	17



当LCU指数的数值达到一定程度时，就会引发各种身心疾病。这一研究结果，也可以用来解释那两位亲兄弟的不同命运。因为家庭经济无法承担的缘故，阿高一生下来就被迫转送他人，在另一种环境中长大。就在一年前，他的养父母相继去世，再加上工作不顺利，被老板解雇，后来又与妻子离婚。按照上表中的图示，他的LCU指数至少为：

$$63 + 47 + 73 = 183$$

再加上一些其他小挫折，其LCU指数早已超过200。按照霍姆斯女士的研究，这个数字表示阿高来年患病的概率已经超过了50%，所以他大病一场也就不足为奇了。相反，在阿强的生活中，却没有这些问题。他的生活一直非常平静，其LCU指数非常低，自然能保持身体的健康了。

这个真实的故事，引发了我很多的思考。

生命其实是一个非常复杂的过程，许多人生历程上的变化、精神的压力、心中的烦恼，甚至是童年记忆中的创伤，还有种种潜伏在心底的痛苦，都有可能以各种方式来伤害人的身体，使人们患上各种疾病。

除了偶尔的外部伤害外，其实许多身体疾病的背后，都有一个共同的根源，那就是内在的精神问题。烦恼、失败、痛苦、抑郁，以及心灵中负面的创伤，会像种子一样，潜伏在身体里，一遇到合适的时机，就转化成形形色色的疾病。换句话说，在大多数情况下，当我们身患疾病时，实际上是内心早已有病在先。

环境中的精神压力 → 心病 → 身病

那么,如何才能获得真正的健康呢?也许就要从健康的精神开始。

○ 健康，从健康的精神开始

1991年海湾战争后，在受到伊拉克飞毛腿导弹攻击的以色列，医生们为一个数字而疑惑不解。

那并不是伤亡的数字。事实上，飞毛腿导弹的命中率很低，期间仅有两个平民因导弹爆炸时产生的碎片而丧生。

但就在遭受攻击的第一天，以色列人的死亡率却急剧上升了近60%，像心脏病、脑卒中等急性疾病也大幅增加。为什么会这样呢？经过详细研究后，医学专家们终于明白了一个事实：

即有许多人并不是死于战争，而是死于对战争的恐惧。同样，科学家也做过一项有趣的研究，那就是：居住在美国加州的华人，每到中秋节来临之时，死亡率就异乎寻常的低，居然比正常死亡率低35%左右。但一过完中秋节，死亡率又比正常数高，高出35%左右，总体数字上没有什么变化。

这让一些医学专家疑惑不解，不过，他们从中却发现了一个明确的信息，那就是对中秋节一家团聚的美好愿望，竟然可以使许多本该在节前死去的人们，熬到了节后。

心灵的力量究竟有多大？也许这是一个永远也无法找到答案的问题。但我们至少可以明白一点，那就是在这个世界上，在许多身体疾病的背后，实际上隐藏了一个充满了恐惧、悲观等种种不良因素的心灵。相反，一个健康的心灵，哪怕是拥有

一个美好的愿望，都可以暂时阻止身体疾病的发生。就像图1-1中所描绘的那样：

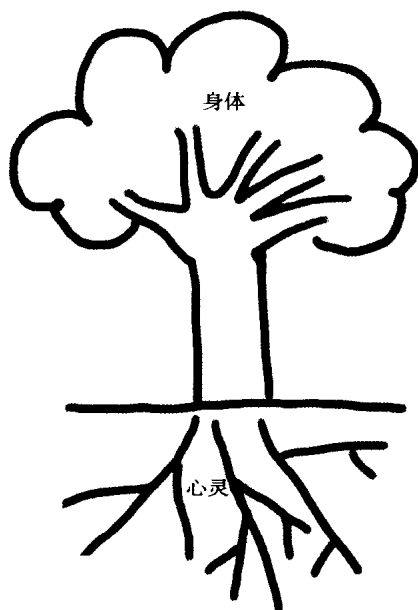


图1-1

我们的身体，就像是显露在大地上、肉眼可以看到的枝叶与树干，但我们的心灵，却像是深藏在大地中、支撑着树干与枝叶生长的树根。如果一棵树的树根已经开始枯萎，即使拥有再茂盛健壮的外表，但只要一遇到强烈的风雨，就会被吹倒在地。

同样，人的身体，如果失去了心灵的调养，就像是一棵根部已经枯萎的树，一遇到人世间的风云变幻，就会引发种种疾病，甚至导致死亡。这也就是LCU指数能够较为准确地解释疾病发生的原因所在。但这种依据统计学而建立起来的理论，也



有一个很大的缺陷，那就是看不到每一个个体的差异。

例如拥有同样LCU指数的人，有的人会患病，而有的却不会。就像在同一场风暴面前，有的大树会倒下，有的大树却不会。同样是经历婚姻的变化，有的人会患病，但有的人却不会。这其中的差异，在于应对时的态度。一个乐观积极的人，在遭遇各种打击后，通过自我的化解，可以将心灵所受到的创伤降到最低。但一个悲观沮丧的人，在遇到同样的打击后，心灵却会受到严重的伤害，从而诱发出种种疾病。

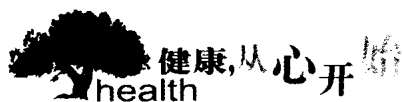
曾有这样一项研究，有一组身体健康的学生，研究者让他们将生活中所遇到的各种烦恼，以及影响感情的不幸事情，都一一写在纸上。结果发现，那些认真进行实验，勇敢正视自己过去种种烦恼的学生，在随后的检查中，发现所验出的淋巴细胞更多（表示免疫力更强），与没有将烦恼写在纸上的另外一组学生相比，他们在随后的几周里，上医院的次数也大为减少。^①

可见要想获得真正的健康，尤其是身体的健康，就必须有健康的心灵；而要想拥有一个健康的心灵，就必须要有正确的方法，来化解外界对于心灵的各种冲击与伤害。如下所示：

拥有心灵健康的方法 → 心灵健康 → 身体健康

只不过身处竞争激烈、让心灵高度紧张的现代社会中，虽然有太多针对身体的药物与方法，却很少有真正让心灵健康起来的方法。几乎所有的药物，都是在医治我们的肉体，但对于

^① 保罗·马丁：《病态》，世界知识出版社2001年版，第259页。



绝大多数人来说，却需要能够医治我们的感情、情绪、记忆、理智以及心灵的药物。只可惜，这样的药物，直到今天也没有被专家们发明出来。于是，当我们面对人生的大小挫折、经历一场又一场的变故后，并不能像消除感冒症状一样，吃下几粒药片，便能将所有的烦恼与痛苦抛到脑后。但如果只是默默去忍受，让我们心灵的创伤越来越严重，到了一定时候，便会引发多种疾病。所以，比起越来越多的药物与医疗手段来说，我们更需要一种身心一体的健康之道。