



中老年健康有约

教您活到
100岁

心理保健

■ 主编/王强虎

♥ 解读心理健康的秘密

♥ 传授中老年人的心理健康之道

♥ 解除您的心理困惑



世界图书出版公司



中老年健康有约

教您活到

100 岁

心理保健

主 编	王强虎	
主 审	殷克敬	
副主编	孙宇红	董联合
编 者	高敬文	王文海
	赵万堂	李永峰
	王水龙	杨晓华



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

心理保健/王强虎主编. - 西安:世界图书出版西安公司, 2004.1

(中老年健康有约)

ISBN 7-5062-5844-7

I. 心… II. 王…

III. ①中年人-心理保健②老年人-心理保健

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105223 号

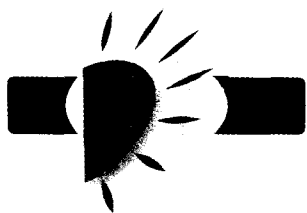
心理保健

丛书策划 方 戎
主 编 王强虎
责任编辑 方 戎
视觉设计 范晓荣

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话 029-87279676 87233647(发行部)
电 话 029-87235105(总编室)
传 真 029-87279675
网 址 <http://www.wpcxa.com>
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 陕西省印刷厂印刷
开 本 850×1168 1/32
印 张 9.625
字 数 196 千字

版 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-5844-7/R·583
定 价 19.20 元

☆ 如有印装错误,请与承印厂联系调换 ☆



21 世纪是一个大健康时代,人类将不断追求心理、生理、社会、环境的完全健康。可以说健康已成为人类的共同愿望和普遍关心的一件大事,尤其是在中国即将进入小康社会之时,人们更是盼望着生活质量与生命质量的同步提高。

怎样才能健康?如何使自己远离疾病的困扰,确实是目前中老年人急待解决的问题,也是第二次卫生革命战略转折的首要任务。中老年人只有掌握了科学系统的健身理论,在生活中才会养成正确的健身习惯,只有掌握了系统的保健方法,在保健上才不会以偏概全。

中老年人是社会的财富,但亚健康状态普遍存在,今幸得方戎编辑策划、王强虎副主任医师主编的《中老年健康有约》丛书,汇集古今保健知识,结合现代科学研究,从五个方面系统全面的论述了中老年人的健康保健策略,编成《心理保健》、《运动保健》、《房室保健》、《饮食保健》、《长寿保健》丛书,从而使中老年人保健成为一个系统工程。

该丛书无论在编排上还是在知识性、科学性、趣味性、实用性等方面皆具特色。丛书反映了当代保健医学的学术水平,具有一定的实用价值与收藏价值。本丛书的付梓,实为中老年人健康之幸,故欣然为序。

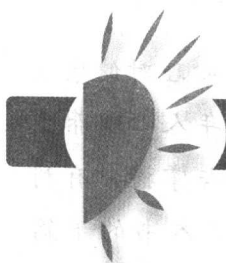
全国中医学会常务理事 张学文
陕西省中医学副会长

2003 年 12 月 26 日

王强虎，副主任医师，大学本科文化程度。1986年毕业于陕西中医学院，从事临床工作十余年，在国家级、省级刊物上发表论文20余篇；曾用十年时间致力于中老年慢性病的康复与研究，对中老年人“亚健康”、“健康与疾病”、“保健理论”等诸多方面有独特见解，主张运用多种保健方法预防疾病，提高健康水平。

作者在临床治疗方面，对中老年人常见病、多发病的治疗有明显疗效。1989年在国内首次提出应用中医经筋理论治疗慢性腰腿痛，并付诸于临床，治疗效果得到国内同行专业肯定。1992年应邀参加北京·国际颈肩腰腿痛学术会议，其论文“调节经筋结聚法治疗腰腿痛”获得与会专家一致好评，并获大会优秀论文奖。作者现为陕西省中医学会会员，多家公司及个人健康顾问。

E-mail: am540@sohu.com



随着社会经济发展,市场竞争加剧,人际关系日益复杂,人们承受的心理和社会压力增大,身心疾病发病率急剧增高,所以,有人说:人类疾病已进入精神疾病时代。

有关资料表明,当前引起各种疾病的原因中,有70%~80%与心理因素有关。其中由心理因素、特别是情绪因素引起的身心疾病患者逐年增加,这些人易患的疾病包括高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡以及某些皮肤病等等。

世界卫生组织最新报道:由于不良心理,成年人中抑郁症患者在逐年增加,由精神因素引起的头痛、腹痛、失眠、乏力等疾病比例也呈上升趋势。由此可见,不良心理因素对健康危害不亚于病菌,而良好的心理因素对健康的作用则胜过保健品。

但是,怎样保持心理健康?怎样用良好的心理预防身心疾病的发生?确实是广大中老年朋友急需了解的问题。了解这一问题的方法,就是学习心理养生保健方法并切实遵循心理养生之道。

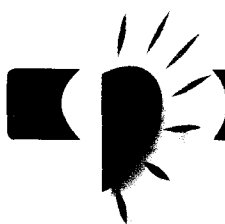
本书的上篇——心理与健康,论述了心理对健康长寿的影响。更重要的是讲述了适合中老年人心理养生的各种方式方法,这些方式方法的领会与掌握,有利于中老年人建立良好的心理保健习惯。本书的下篇——疾病与心理,重点讲述了中老年人常见身心疾病的心理养生保健方法,是患有相关疾病的中老年人的必备知识。本书还收录了部分“中医心理治疗方法、古今心理治疗的趣闻”等内容。

心理养生是各种养生方式方法中极为重要的一种养生方法。可以说,没有养不好的身体,只有找不到真正的、合乎自己的养生方法并坚持之。相信本书的出版能对广大的中老年朋友有所帮助。本书所涉及有关药物使用内容,需在临床医生指导下使用。

本丛书在编写过程中得到殷克敬教授的指导与鼓励,并由全国中医学会常务理事、陕西省中医学会副会长、博士生导师张学文教授作序,在此谨表示衷心的感谢!

编 者

2003年12月于西安



CONTENTS 目录



上篇 心理与健康

第一节	中医心理养生与现代人心理保健理念	001
一、	中医心理养生观	002
二、	现代人的心理养生保健理念	005
第二节	心理养生原则及心理对生理的影响	009
一、	心理养生的原则	010
二、	心理因素对生理机能的影响	012
第三节	心理特征及心理问题	015
一、	中年人的心理特征	016
二、	中年人的心理卫生	018
三、	中年人的心理社会问题	021
四、	老年人的心理特征	023
五、	老年人的心理需求	027
六、	老年人常见的不良心理	030

七、老年人常见的心理障碍	032
--------------	-----

第四节 心理健康及影响心理健康的因素	034
---------------------------	------------

一、心理健康的标准	035
二、影响心理的常见因素	038
三、影响心理的季节因素	041
四、导致心理障碍的常见因素	045

第五节 心理养生宜忌	047
-------------------	------------

一、过度恐惧影响人的寿命	048
二、乐极生悲是猝死发生的原因	049
三、思虑太过确为健康大敌	050
四、疑心太重实是自寻烦恼	051
五、妒忌心理害人害己损身体	052
六、无病生疑——自找病	053
七、情绪过度紧张是百病之源	054
八、气急暴怒为伤身折寿之因	055
九、悲而太过影响身心健康	056
十、过度忧愁是早衰早逝的病因	057
十一、意外受惊可致人猝死	058

第六节 心理养生的方式方法	060
----------------------	------------

一、心态平衡——寿比南山的法宝	061
二、静志养神——休闲养生的绝招	062

三、情绪乐观——百病不生的良方	064
四、积极向上——永不衰老的象征	066
五、心理调节——识时务者的良药	067
六、想像畅怀——调精怡神的秘方	069
七、博爱无私——圣人长寿的秘密	071
八、养性立志——衰老颓废的克星	072
九、发泄悲郁——调节情志的良方	073
十、嬉笑养生——返老还童的方法	075
十一、舞蹈运动——普通百姓养生法	076
十二、情志节制——健康长寿的基础	077
十三、好学不倦——益智健脑防痴呆	078
十四、音乐调节——方法简便求健康	081
十五、书画相宜——以动寓静求长寿	083
十六、吟诗咏词——名人长寿的诀窍	084
十七、赏艺习艺——品味高尚长寿法	086
十八、格言提醒——简捷明了促健康	087
十九、修身养性——利己益寿人不老	088

下篇 疾病与心理

第一节 心血管系统	091
一、欲知冠心病，先知你的“心”	093
二、血压过高问情绪	096
三、中风与心理有关吗？	100

四、情绪是心律失常的根源	104
第二节 呼吸系统	107
一、哭泣的“婴儿”	108
二、我为什么呼吸这样难?	111
第三节 消化系统	114
一、“溃疡”,都是情绪惹的祸	115
二、慢性胃炎,情绪是你的病因	119
三、情绪变化就呕吐,真有这样的病吗?	121
四、“减肥”减出了厌食	122
五、“心”与结肠相牵连	125
第四节 内分泌系统	128
一、血糖随着情绪动	129
二、“轻身瘦体”话心理	135
三、气越大脖子越粗的病	138
第五节 神经系统	140
一、他为什么老是坐卧不安?	141
二、情绪与偏头痛	144
三、用“假药”也能治好的病	146
四、情绪也有“感冒”时	149
五、神经为什么能衰弱?	151

六、越想睡越难睡的病	154
七、我为什么老有一种怪想法?	157
第六节 骨骼肌肉系统	160
一、“情绪”是类风湿的媒人	161
二、“紧张”是你头痛的病因	163
第七节 妇科疾病	166
一、我经前为什么老“找事”?	167
二、紧张为什么“紧”出了闭经?	169
三、到底是“谁”让你痛经的?	171
四、“功血”,情绪是祸因	173
五、越讨厌越难过的更年期	175
第八节 五官科疾病	179
一、眼睛与“心”是亲家	180
二、口腔、咽喉与“心”有关联	185
三、耳病也与“心”相连	190
第九节 皮肤科疾病	193
一、看到别人痒,我的皮肤同样痒	194
二、牛皮癣为什么能长驻在皮肤上?	196
三、不寻常的荨麻疹	198
四、“鬼”为什么要给你剃头?	199

五、年少缺少“母爱”，长大易发皮炎	201
-------------------	-----

第十节	癌症患者的若干临床心理问题	204
------------	----------------------	------------

一、癌症，你从何来？	205
二、癌症病人的心理特征	208
三、该不该告诉患者一个真实信息？	209
四、情感压制影响患者康复	211
五、癌症病人易产生的心理障碍	212
六、癌症病人的心理疏导与治疗	214

附篇 常见心理治疗方法和趣闻

第一节	中医心理治疗方法选	218
------------	------------------	------------

一、释疑解惑	219
二、情志疏泄	220
三、说理开导	228
四、以情胜情	230
五、心理“脱敏”	236
六、心理暗示	238
七、随情从欲	240
八、愉悦开怀	241
九、内观静养	242

第二节	中医心理治疗趣闻选	244
一、古代心理治疗趣闻		245
二、现代心理治疗趣闻		272
第三节	中老年心理养生诗歌、箴言选	288
参考文献		293



第一节

一、中医心理养生观

人们对心理养生的重视得益于 20 世纪 80 年代，但在这之前却有着长达数千年的孕育过程。中医心理养生主脉发源于中医学，而其孕育发展的每个时期都有支脉向其他学科渗透，吸收中国历代文化的养分。随着科学技术的发展，现代心理学对它的影响也日益增强。心理养生也日益受到人们的重视，中医心理养生观也日益深入人心。

1. “养身必先养心”是最基本的养生观

心正才能身正，心理不健康，必然会导致躯体的不健康。养身必先养心，这是中医学最基本的养生观。

早在春秋战国乃至更早以前，诸子百家对中医心理养生就有较精辟的论述。古人将善心、定心、全心、大心等作为最理想的心理状态，以这些作为内心修养的标准。具体地说，养心要做到三点：一是正静，即形体要正，心神要静，如能这样，就有益于身心；二是平正，也就是和平中正的意思，平正的对立面，就是“喜怒忧患”；三是守一，就是说要专心致志，不受万事万物干扰则能心身安乐。从此以后，历代医家皆重视心理养生这一基本观点，对心理养生的论述，散见于历朝历代的心理养生方法不计其数，至今也在不断地指导着人们的医疗实践。

2. “形神合一”是心理养生形成的基础

形与神之间的关系在人体指的是形质及由形质构成的形体与生命机能活动的关系，中医学认为这二者是密切相关的，即“形神合一”。这与古代唯物主义哲学家的观点基本一致，即“无形则神无以生，无神则形不可活”的形神相互依存关系。中医心理观认为，人的形体与心理之间有极为密切的关系，人的心理现象对人体脏腑、气血、津液等物质及其生理机能具有依赖关系，此即“神本于形”；同时，中医学也极重视心理现象对人体的反作用，此即“神为形之主”。

“形神合一”不但认识到形与神的对立，而且主张形神一体、密切联系。形是第一性的，它决定着神的产生与存在，而神对形具有反作用，这一认识，也就是现代医学所说的“身心关系”。

3. 心理疗法是心理养生的重要组成部分

中医学在注重心理养生的同时，同样注重心理疗法。中医心理疗法是心理养生的重要组成部分，早在公元前五至三世纪的春秋战国时期就有记载。如《黄帝内经》中说：“余闻古之治病，惟其移精变气，可视由而已。”视由就是现代人所说的心理治疗。

事实上，历代医家都十分推崇心理疗法，并加以发展。曾经有医家云：“以识遣识，以理遣情，此即心病还将心药医之谓也。”“古之医，能疗人之心，预使不致有病。”说明心理治疗在医疗实践活动中是必不可少的内容是心理养生的重要组成部分。