



橡树国际健康机构

不良心态是威胁生命健康的最大杀手

人类的大多数的疾病缘于心理因素、不安或压力，

而有些疾病，不作任何治疗，仅靠良好的心理状态、适当的锻炼和改善生活习惯就可以恢复。

每个人都避免不了会生病，但很多疾病都是人有意或无意伤害自己身体的结果，由此带来的痛苦只是不良情绪的反应，所以要想不生病，只有先修心，心稳才能身平。



心态决定生老病死

ATTITUDE DECIDES YOUR DESTINY

石赞◎编著

【成就生命◎从“心”开始】

日出东海落西山，愁也一天，乐也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

B842.6

62

B842.6

62

心态决定生老病死

人类的大多数的疾病缘于心理因素、不安或压力，而有些疾病，不作任何治疗，仅靠良好的心理状态、适当的锻炼和改善生活习惯就可以恢复。

每个人都避免不了会生病，但很多疾病都是人有意或无意伤害自己身体的结果，由此带来的痛苦只是不良情绪的反应，所以要想不生病，只有先修心，心稳才能身平。

【石贇◎编著】

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

心态决定生老病死 / 石贇编著. —北京: 北京理工大学出版社,
2009. 1

ISBN 978-7-5640-2017-0

I. 心… II. 石… III. 心理状态-影响-健康 IV. B842.6 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 200228 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 230 千字

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

责任校对 / 申玉琴

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

身体保健新经典

——最新心态养生真经



健康并非人类唯一的追求，但健康却是人类共同的追求。然而，要真正保持身体的健康却并非易事。这是因为身体健康不仅会受到外界因素的影响，还会受到内在因素——心理的影响。事实上，在大部分疾病当中，心理因素起到了不容忽视的作用。

在一次死刑执行过程中，有个心理学家申请做了一个实验：把死囚固定在椅子上，并告诉他，将要割破他的手腕，让他流血而死。心理学家蒙上死囚的眼睛，接着在死囚的手腕处划一下（当然没有划破），然后心理学家在静静的刑房里模拟血滴滴入水桶里的声音，结果，过了一段时间后死囚死了。解剖发现，死囚的死亡状态与割腕而死的人的一样。

人的心理状态对于生命的影响至关重要。《三国演义》中著名的“诸葛亮三气周瑜”的故事，就是不良情绪致死的一个例子。诸葛亮抓住周瑜心胸狭小、心气高傲的心理弱点，三番五次对周瑜进行心理刺激，最终竟然把周瑜活活地气死了。同时书中还有“诸葛亮骂死王朗”的故事，这也是心理刺激造成死亡的经典案例。由此可见，即便是盖世无双的大将，如果缺少了镇定沉着、平心静气的心态，不仅难成大业，还会因此丢掉生命。

除了极度的恐惧、焦虑、忧愁、愤怒等情绪不利于生命活动外，兴奋过度也不利于健康。广州有一名 50 岁的男子突发疾病猝死。根据家

属反映，这名男子在事发前一天刚找了份工作，而此前他已失业长达半年之久。医学家诊断发现，他死于太过兴奋而导致的心血管疾病。由此可见，高兴也应该有个度。

从上面的例子可以看出，心态不仅仅是影响健康的重要因素，甚至还是身体健康的决定因素。从某种意义上来说，心态决定了生老病死。

关于心理状态因素对于人体健康的影响，中医也有深刻的认识。中医认为，百病生于气，而七情又影响气。事实上，心理上的阴影往往会干扰人体的机能活动，降低身体的防御能力，从而导致疾病的发生。无论是过度的惊喜还是过度的思虑，无论是悲伤还是恐惧，都不利于身体的健康，在不良的情绪以及不好的心态下，人体很容易遭受疾病的侵袭。

其实，人要保持身体健康，不仅要抵抗疾病的侵扰，还要面对心理因素的影响。当你的心灵遭遇阴影时，千万不要惊慌失措，以免让疾病乘虚而入。当你患有某种疾病时，更不能惊慌，以免使病情加重。心态健康是身体健康的基础，而心态健康的要旨是平心静气，如果具有良好的心态，不仅可以治疗疾病，还能够缓解治疗过程中的痛苦。《心态决定生老病死》重在从心态的角度透视生命活动的内在机理，并从心态入手，针对疾病采取心态疗法，以提高身体的自愈、自疗能力为主，以达到保护身心健康的目的。本书对于养生保健具有积极的指导意义，能够给身体保健提供实用而有效的方法，堪称身体保健经典之作。

——橡树国际健康机构

目录



第一章 在心理阴影下,身体会怎么样

- ◎ 百病生于气 / 3
- ◎ 怒火让身体“如坐针毡” / 6
- ◎ 过喜让身心不堪承受 / 8
- ◎ 不良情绪,激活了癌细胞 / 10
- ◎ 情绪“替罪羊”,健康岌岌可危 / 13
- ◎ 忧虑是唤来疾病的信使 / 16
- ◎ 情绪“失调”,引发月经失调 / 18
- ◎ 过度思虑,也能致病 / 20
- ◎ 工作狂的“时尚”心理病 / 23
- ◎ 人最大的病就是恐惧 / 26
- ◎ “心理感冒”,引发生理性疾病 / 29
- ◎ 心情不好患口腔疾病 / 32
- ◎ 脑血管疾病“纵火者”——消极情绪 / 36
- ◎ 典型性格下的典型疾病 / 38
- ◎ 突破性格心理的阴影 / 41

第二章 聆听身体的“求救”信号

- ◎ 七情是五脏的温度表 / 45

- ◎ 透视压力上瘾,维护身体健康 / 48
- ◎ 情绪的晴雨表——胃 / 51
- ◎ 心情不畅就打嗝 / 54
- ◎ 揭开“心灵之窗”的奥秘 / 57
- ◎ 疼痛原来是“心”作怪 / 60
- ◎ 紧张烦躁情绪中的腹泻和便秘 / 64
- ◎ 要有好心态,不要“没病找病” / 67
- ◎ 心理透视:“未老先衰”十信号 / 70
- ◎ 从皮肤看身心健康问题 / 72

第三章

情志是人体自有的良药

- ◎ 调情志:勤动脑体不动心 / 77
- ◎ 跟着自然学养生 / 79
- ◎ 长寿的秘诀——随遇而安 / 81
- ◎ 心疗胜于氧疗 / 83
- ◎ “笑”能提高免疫力 / 85
- ◎ “矛盾意向法”,解除焦虑 / 87
- ◎ 情志生克法 / 89
- ◎ “放松”是人体的良药 / 91
- ◎ 心理养生四要素 / 94
- ◎ 自嘲能让心理保持平衡 / 96
- ◎ 养生之道:养神为本 / 98
- ◎ 少思寡欲,能养形神 / 101

第四章

不生病的养心之道

- ◎ 心静气又顺,健康自然来 / 105

- ◎ 心胸开阔宜养性 / 107
- ◎ 知足常乐是大智慧 / 109
- ◎ 顺其自然:修身养性的最高境界 / 111
- ◎ 苦辣皆人生,闲适涵养乐忘忧 / 114
- ◎ 保健,心态平衡是关键 / 117
- ◎ “自我激励”锻造健康的铜墙铁壁 / 119
- ◎ 养生最要紧的是乐在其中 / 121
- ◎ 健康的精神是身体的顶梁柱 / 123
- ◎ 放松是留住青春的灵丹妙药 / 125
- ◎ 宽恕有助于康复 / 128
- ◎ 改变坏习惯,扮演好角色 / 130
- ◎ 离开阴暗,面向阳光 / 133
- ◎ 放下就是快乐 / 135
- ◎ 坦然无畏退病魔 / 137

第五章 求医不如“悦”己

- ◎ 花木养生——七情之病花中解 / 141
- ◎ 和“笑”有着同样效果的“唱” / 144
- ◎ 畅述心曲,保持心灵的安宁 / 146
- ◎ 音乐养心四方剂 / 148
- ◎ 何以解忧,唯有交流 / 150
- ◎ 五式养心运动 / 152
- ◎ 书情画意在,翰墨生香沁心脾 / 155
- ◎ 垂钓百虑忘,养生水云间 / 158
- ◎ 旅行是一味调养心性的汤汁 / 160
- ◎ “情志”养心法 / 163
- ◎ 保持心灵放松的“营养素” / 166
- ◎ 眼泪,为心灵降压的秘方 / 168

- ◎ 养心福地——道德 / 171
- ◎ 养心法宝——积极情绪 / 173
- ◎ 6种管理“情商”养心法 / 175
- ◎ 摒弃“焦虑”，为心灵解锁 / 177
- ◎ 远离“怨恨”，安神养心 / 179
- ◎ “心累”减压调节法 / 181
- ◎ “放松功”调适你的心情 / 183

第六章 保养身体，需顺应四时

- ◎ 《内经》：人应顺时调神 / 187
- ◎ 春天要严防“心灵感冒” / 190
- ◎ 夏季适宜宣泄“阳气” / 192
- ◎ 不带悲凉度金秋 / 195
- ◎ 寒冬季节应“志藏” / 198

第七章 吃出好心情，快乐更健康

- ◎ 食物，也能营养你的“心” / 203
- ◎ B族维生素——克服压力的营养素 / 206
- ◎ 镁放松肌肉，平衡心律 / 209
- ◎ 心情烦闷多吃含“钾”食物 / 212
- ◎ 多吃香蕉让你变愉快 / 215
- ◎ 钙元素缓解精神紧张 / 218
- ◎ 10大开心食物 / 221
- ◎ 学会饮用“舒心水” / 226
- ◎ 红色养“心”食物 / 229

第一章

在心理阴影下， 身体会怎么样



心态健康是身体健康的基础，如果没有良好的心态，很容易引发一些疾病，影响人体的健康。中医认为，百病生于气，疾病与人的七情六欲有着密切关系。事实上，心理上的阴影会对人体的机能活动产生干扰，降低人体的防御能力，从而导致疾病的发生。

因此，人体要健康，不仅要抵抗外在疾病的侵扰，还要面对内在心理因素的影响。既不要惊喜过度，也不可思虑过度，恐惧、悲伤等消极情绪都不利于身体的健康。唯有保持乐观的心态，才能增强人体的抵抗力。





百病生于气

《黄帝内经·素问篇》中说道：“百病生于气，喜则气缓，悲则气消，寒则气收，热则气泻，恐则气下，忧则气乱，劳则气耗，思则气结，怒则气逆。任由五脏，化为五气，以生喜怒忧悲恐。喜怒忧悲恐之发耶，发而皆中节，则九窍俱生；喜怒忧悲恐之发耶，发而皆不中节，则九窍俱死。”在中国有“过忧伤身，过喜伤心”的谚语，这种医学智慧就来自于中医。

中医认为，人有“喜、怒、忧、悲、思、恐、惊”七种情绪，而七情与人体各个器官相通。喜通心，怒通肝，忧通肺，悲、思通脾，恐通肾，惊通心与肝。中医指出，如果七情太过，就会损伤五脏，因此民间早有“怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根”的说法。如果七情不调，疾病就容易侵害人的身体健康。

(1) 喜则气缓。一般来说，喜悦能使人气血调和，精神振奋，有益身心。可是万事都有一个度，喜悦过度也会影响身心健康。“喜伤心”，暴喜会强烈刺激人体的交感神经，导致大量肾上腺素被释放，引起心跳加快，血压升高，呼吸加促，体温上升。如果这种喜悦超过人的心理承受能力与适应能力，就会引起高血压、心脏病等，有的甚至会出现血管破裂、心脏骤停。



《黄帝内经·素问篇》所讲的“喜则气缓”，意为“兴奋则内气涣散”。有人是被吓死的，有人是高兴死的。范进就是一个由于大喜而致精神失常的典型例子。而宋朝名将牛皋听说金国大将金兀术被杀之后，也因为过于兴奋以至于大笑而亡。根据医学调查发现，心肌梗死的患者往往在犯病之前过度高兴的经历比较多。实际上，这就是因为过喜导致内气涣散所致。

其实，在生活中有很多这方面的教训值得我们吸取，比如现在社会上提倡年轻人常回家看看，而不建议仅在逢年过节的时候回家探亲，就是考虑到“喜则气缓”的医学道理。

(2) 恐则气下。“恐则气下”在生活中的实例并不少见，我们都听说过有人被吓得小便失禁，就是因为惊吓使内气快速下行所致。有这样一个小故事：有一个孕妇生产时难产了，家人没办法，只好赶紧请来一个名医。名医到了现场，了解了情况后，微一沉吟，突然抓起一把铜钱往墙上一摔，孕妇就把孩子生下来了。于是，有人就问名医其中的奥妙。

名医开玩笑解释说，人不都是为了抓钱来到世上吗，肚子里的孩子一听见钱声，自然就出来了。其实，真正的原因就是“恐则气下”的原理。孕妇突然听见哗啦一响，吓了一跳，内气下行，就把孩子生出来了。

(3) 怒则气逆。过喜会导致内气涣散，而过怒则会引起内气上冲于脑，老年人很容易因为怒气上冲而导致头晕目眩、难以呼吸，有的还会吐血，甚至使脑血管破裂。

在愤怒过甚而产生了较严重的不良后果时，可以采取十指放血的方法缓解。具体方法是把十个手指尖用针挑破，把血挤出来，这样就能够缓解头部的压力。这是一个宣气急救的办法。

(4) 悲则气消。意思是说如果过分悲伤的话，内气就会往下消沉。



所以,悲伤之人往往会出现短气无力的现象,比如痛哭之后往往会全身乏力,此时抵抗力也会下降。

(5) 思则气结。如果思虑过度的话,内气就会凝聚而不畅通,导致身体不适。一般来说,多思多虑的人脾胃容易出现問題,最常见的就是消化不良。

(6) 忧则气乱。“忧则气乱”讲的就是忧愁会导致内气紊乱,尤其对胃及肾脏不利。

总而言之,百病生于气,人体内气多与情绪及心理变化有关,明代龚廷贤在《劝善良方》中亦有言道:“夫气其平谓之疾,则气失之偏者亦谓之疾。”因此,调和内气尤其不能忽视情绪及生活心态的调整。



怒火让身体“如坐针毡”

在现实生活中，总是会有不顺心的事发生，于是，发怒也就成了常见的事情。但是，纵有千般生气的理由也最好不要让自己发怒，因为发怒会让你的身体“如坐针毡”。如果你希望生活得快乐而健康，那么就应该放开胸怀、平心静气；如果你希望无疾少痛、长寿百年，就千万不要发怒。

发怒是指因为某事的刺激产生的粗暴情绪，包括愠怒、愤怒、大怒和暴怒等负面情绪，这些情绪对人体健康的危害是很严重的。中医认为，怒生于肝，肝气旺的人容易发怒，而大怒又伤身体，正如《黄帝内经》中所说：“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。”一般来说，发怒会造成气血运行发生紊乱，并且导致脏腑功能失调，从而引起中风、头痛、昏厥、吐血等疾病，甚至有人还会因为暴怒而断送性命。

尽管在生活中因发怒致死的现象不多，但因怒气致病的例子却非常多。有很多人常常会因为一时的愤怒而耽搁工作，放弃生活。俗语说“气大伤身”，发怒会引起许多疾病，比如高血压、心脏病、失眠、神经衰弱等。因此说，怒气是健康的大敌，人们对此应该有所防范。

事实上，环境的好坏往往都会影响人的情绪，因此发怒也是正常的。一个人在发怒时，很容易失去理智，以至于认识、分析问题出现偏差甚至错误，而且也难以控制自己的行为，往往会在不良心理与不当行为中一错再错，酿成终生遗憾。因此说，生气对于生活与前途而言是障碍，对于健康来说则是杀手。



医学研究发现,处于愤怒的心理状态下,人的交感神经兴奋性增强,心跳也会明显加快,每分钟可达180~220次,这就会导致血压急剧上升。这就是很多高血压、冠心病患者不宜生气的原因,因为发怒会加重病情,甚至导致死亡。

一般来说,发怒时的呼吸也比平时快。人平时每分钟呼吸16~18次,而愤怒时会增快到23次/分钟。有大怒经历的人会发现,在发怒的时候,常常会有手指麻木的感觉。这是因为愤怒使呼吸加快,导致肺部不能正常排出血液中的二氧化碳所致。

美国学者曾经做过一个奇妙的试验:把一根管子的一头通到鼻子里,一头通到冰水里。假如冰水的颜色没有改变,就证明此人目前心平气和;如果心里惭愧,冰水就会变成白色;等恼怒的时候,冰水就会变成紫色,这时将紫色水注射到小老鼠体内,没想到小老鼠很快就死了。人在发怒的时候,常常会有不舒服的感觉,在进食的时候也感到味道不好,而这些都和人体体液成分的化学变化有关。

人如果发怒,大脑就会分泌大量的肾上腺素荷尔蒙。这些荷尔蒙会引起血管收缩,导致血流不畅,血管末梢缺氧,各器官组织极度紧张。这就需要马上补充大量氧气,为了充分地发挥作用,过量补充的氧变成了活力强大的活性氧。活性氧能够放出很大的能量,对活动肌肉、消灭细菌都是有好处的。但是活性氧能量无处发泄,就会与脂肪结合在一起,产生一种叫过氧化脂质的老化物质。过氧化脂质会不断向身体的健康因子发动进攻,从而引起人体患某种疾病,并且导致衰老。

另外,身体内的过量活性氧还会与水结合生成过氧化氢,而过氧化氢又会与人体内的物质结合在一起变成单氯胺。单氯胺是一种强烈的致癌物质。因此,平时爱动肝火的人很容易得动脉硬化、心脏病、癌症等。除此之外,过氧化氢还会与体内的盐分结合,产生剧毒物质漂白粉,破坏人体机能活动的平衡,从而危害人体健康。

有道是:“要活好,心别小;善制怒,寿无数。”这一句健康谚语道破了怒火对人体健康的危害,也说明了宽大平和的心态对于长寿的重要性。



过喜让身心不堪承受

过度兴奋很容易造成脑部的重负，比如脑溢血的发生就常见于体力或脑力劳动过度的人。情绪激动、过度兴奋、精神紧张或用力排便、剧烈咳嗽、大量饮酒、睡眠不足，都有可能给大脑造成沉重的负担。而在身体疾患的众多诱因中，情绪是一个不可忽视的重要因素。无论是过悲还是过喜都会给健康带来不利的影响。

据医学调查发现，每逢节假日，心脏病复发的患者数量就有明显增多的趋势。通过医学研究发现，其中不少患者都是因为家庭聚会时，过度兴奋而造成心脏病复发。心脏病发病率在冬季骤然升高的现象与各大节日集中于冬天有关。

家庭聚会时，很多人都会过度兴奋与激动，从而引起血压升高、心率加快、心肌耗氧量增加。对于老年人来说，过度兴奋很容易导致心律失常、心绞痛和心肌梗死，甚至造成猝死。

过度的兴奋与过度的悲恸一样，都能够把人引入绝境，如果用一句成语来形容过喜伤害健康，那就是“乐极生悲”。

其实，人的心理承受能力与人的生理免疫能力有相似之处。心理上遭遇压力的侵袭，就如同身体遭遇病菌入侵一样，而心理的抗御力就如同人体里的白血球一样。处于正常的状态下，白血球具有相当的抵御病菌入侵的能力，而心理抗御力也能够承受正常的压力打击。但是过度的兴奋则不同，因为这已经脱离了正常的状态。对于心理长期处于高压状