

掌控情绪 调节心情的
不生病活法

王文波 周善文〇编著

病由心生

全集

有专家研究证实：76%的疾病都是心理性疾病！不良情绪则会降低某些生理功能，使人体免疫系统发生紊乱，从而引发各种身体疾病。



《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”。不同的情绪可直接影响人的不同脏器，从而影响人的健康状况。



ISBN 978-7-5304-3654-7

9 787530 436547 >

定价：29.80元

掌控情绪、调节心情的
不生病活法

王文波

周善文〇编著

病由心生全集



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

病由心生全集/王文波 周善文

编著. —北京:北京科学技术出版社,2008.2

ISBN 978 - 7 - 5304 - 3654 - 7

I . 病… II . ①王… ②周… III . 心理卫生—基本知识

IV . R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 205324 号

病由心生全集

编 著:王文波 周善文

责任编辑:朱 琳

封面设计:翼之扬设计

出版人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

地 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

电话传真:0086 - 10 - 66161951(总编室)

0086 - 10 - 66113227 0086 - 10 - 66161952(发行部)

网 址:www.bkjpress.com

电子信箱:bjkjpress@163.com

经 销:新华书店

印 刷:北京市北七家印刷厂

开 本:787mm × 1092mm 1/16

字 数:200 千字

印 张:16.75

版 次:2008 年 1 月第 1 版

印 次:2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 3654 - 7 /F · 173

定 价:29.80 元

京科版图书,版权所有,侵权必究。

京科版图书,印装差错,负责退换。

序 言

《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。”不同的情绪可直接影响人的不同脏器，从而影响人的健康状况。

近年来的医学研究也表明，人的心理活动和机体的生理功能之间的确存在着一定的内在联系。良好的情绪，如爱与温情、感恩、振奋与热情、毅力等等，就如同灵丹妙药，不仅可以让我们心情愉悦，而且还会提高我们的身体免疫力，我们称之为心理免疫。美国抗癌协会发表的一项研究发现，大约有 10% 的患者癌症会自然消失，为什么会有如此奇迹发生呢？科学家研究认为，至少有十几种因素可以促使癌症自然消失，但心理因素的免疫作用在其中所起的作用是至关重要的。

而不良情绪则会降低某些生理功能，使人体免疫系统发生紊乱，从而引发各种身体疾病。古语有云“愁一愁，白了头”，这绝不是空穴来风。研究表明，消极情绪会使人失去心理上的平衡，人处在忧伤过程中，会出现心跳和呼吸频率紊乱，身体无力，面色苍白，额头冒汗，神经功能失调，内分泌功能紊乱等症状，这些都会严重损害人的健康。美国著名医学博士、心理咨询大师约翰·辛德勒的研究也证实，76% 的疾病都是心理性疾病！例如肌肉紧张、胃痛、结肠痛、情绪性“阑尾炎”等身体疾病，大多是由心理疾病引起的。

既然情绪对人体健康有如此重大的影响，如何保持身体健康的秘诀就不言而喻了，那就是要管理好自己的情绪。

那么，如何管理好自己的情绪？如何学会不生病的活法？本书将告诉你所有答案！

本书从最常见的引发身体疾病的心理因素出发，根据心理学界近五十年来



最新的发展,向大家推荐一些简单有效的情绪健康训练方法,而且充分介绍了每种方法的情绪保健功效。在如何操作、练习、测试等方面也有很多详细指导。

阅读完此书,你将学会面对现实,在愤怒的时候懂得如何制怒和宽容、在悲伤的时候懂得如何转移和发泄、在焦虑的时候懂得如何排遣和分散……总之,你将学会如何驾驭情绪,不受它的左右,树立挑战困难的信心,使自己拥有一个快乐、豁达、充满阳光的人生。

如果你想拥有一个好的身体,享受一份好心情,不妨细细品读这本书,你会为你的选择而不断叫好!

目 录

contents

序言 第一篇

病由心生

——情绪决定健康

第一章 病由心生：76%的疾病都是情绪病

医学证明，76%的疾病都是情绪病	// 2
现代医学对情绪致病的认识	// 3
心毁灭身：情绪可以致病	// 5
不良情绪是致病的祸根	// 8
小情绪能郁积成大疾病	// 9
情绪影响你的幸福感	// 10
坏情绪扰乱你的生活	// 11
情绪表达不畅也会致病	// 12

第二章 不良情绪会让你罹患各种疾病

不良情绪会引起皮炎	// 15
不良情绪会导致肌肉疼痛	// 16
不良情绪会导致偏头痛	// 17

不良情绪会放大疼痛感	// 17
不良情绪会导致胃溃疡	// 18
不良情绪会导致结肠痛	// 19
不良情绪能导致糖尿病	// 21
不良情绪会导致胀气	// 21
不良情绪会引起打嗝	// 22
不良情绪能引发“过度换气综合征”	// 23
不良情绪能导致口臭	// 24
不良情绪能致乳腺增生病	// 25
不良情绪会引发癫痫	// 25
不良情绪激发癌细胞活力	// 26
情绪变化影响生殖器官健康	// 28
不良情绪会导致纤维组织炎	// 29

第三章 不良情绪会导致内分泌失衡

情绪在左右脑下垂体的工作	// 30
不良情绪会严重破坏内分泌系统	// 31
不良情绪会阻碍孩子的身体发育	// 31
情绪失调会促进衰老	// 32
中年女性情绪波动大易致病	// 34
情志变化是男性病主因	// 35

第四章 气大伤身

气大伤身	// 37
百病生于气	// 39
生气对健康有八大损害	// 41
生气只会害了自己	// 42

大怒是致病的第一因素	// 44
爱生气的人不长寿	// 45
生气能诱发甲亢	// 47
脾气暴躁能诱发心脏病	// 47
脾气来了,福气就没了	// 49

第二篇

认识情绪对健康的影响—— 掌控自己的情绪和生活

第一章 情绪是怎样影响身体健康的

什么是情绪	// 54
什么是基础情绪对身体的影响	// 55
情绪与情志疾病	// 56
情志致病与七情太过	// 58
情志致病的机理	// 61
坏情绪是有累加效果的	// 63

第二章 了解你的情绪吗

你的情绪是否稳定	// 67
你的情绪掌控力有多强	// 70
你的想法决定你的情绪	// 72
不良情绪源于你的性格	// 73
你能改变你的情绪	// 74
用健康情绪取代不健康情绪	// 74

第三章 不良家庭氛围是引发情绪病的关键因素

注意家庭中的“情绪致病”	// 76
什么家庭氛围会引发情绪病	// 77
良好的家庭氛围并非遥不可及	// 81
只有人成熟了，情绪才能健康	// 85
成熟的人都具备哪些品质	// 86

第三篇

良好的心情不生病

——不生病的活法

第一章 好心情是健康的灵丹妙药

良好心情的强大功用	// 92
好心情与内分泌平衡	// 93
感受生命的美好	// 94
微笑是一剂良药	// 94
心是快乐的源泉	// 97
幽默是心情的润滑剂	// 98
绽放你的“快乐荷尔蒙”	// 100
快乐的方法	// 101
快乐其实很简单	// 102
储存好心情	// 104
消除坏心情	// 105
心情易容术	// 107
心理验方巧治“快乐缺失症”	// 109

第二章 食物可以打败坏情绪

食物能左右情绪	// 111
一日三餐对情绪的影响	// 112
营养失衡,情绪失控	// 114
心情抑郁时吃什么	// 117
沮丧时吃什么	// 122
焦虑时吃什么	// 123
心神不定时吃什么	// 125
压力大时吃什么	// 126
紧张时吃什么	// 127
睡眠不好吃什么	// 129
易怒者该吃些什么	// 131
疲倦时吃什么	// 132
攻击性强的人宜吃含钙量高的食物	// 134
水果中的快乐王子	// 136
可以缓解失恋痛苦的食物	// 137
女性在特殊的日子里需要补充哪些营养	// 137
大豆能减轻更年期妇女的情绪失常	// 140

第三章 情绪病症的心理矫治

神经衰弱的心理矫治	// 142
恐怖症的心理矫治	// 145
抑郁症的心理矫治	// 148
疑病症的心理矫治	// 150
强迫症的心理矫治	// 153
癔病症的心理矫治	// 156

第四章 身体疾病的心理疗法

慢性疼痛的心理疗法	// 159
头痛的心理疗法	// 162
高血压的心理疗法	// 164
糖尿病的心理治疗	// 166
癌症的心理治疗	// 168
失眠的心理疗法	// 170
嗜睡的心理疗法	// 174
多梦、噩梦的心理治疗	// 175
肥胖的心理疗法	// 177
腹泻、便秘的心理疗法	// 180
月经失调的心理治疗	// 182

第五章 特殊时期的心理调适

青春期的心理调适	// 185
失恋的心理调适	// 188
离婚后的心理调适	// 190
婚外恋的心理调适	// 192
中年“灰色”心理的调适	// 193
离退休后的心理调适	// 195
老年期的心理调适	// 197
躯体障碍的心理调适	// 199

第六章 其实,做到情绪健康很容易

有意识地调整自己的心态	// 202
-------------	--------

运用正确的方法	// 203
学会以情制情	// 204
如何消除烦恼	// 207
如何摆脱愤怒	// 209
如何消融冷漠	// 212
如何克服恐惧	// 213
如何克服失望	// 215
如何疏导压抑	// 216
如何战胜悲观	// 217
如何克服厌倦	// 219
如何驱散焦虑	// 222
如何赶走空虚	// 224
如何化解忧郁	// 225
如何战胜孤独	// 226
如何消除紧张	// 228
如何战胜浮躁	// 230
如何消除内疚	// 232
如何挣脱担忧	// 234
如何消除敏感	// 237

附录 情绪测试及分析

你是否具有健康的情绪	// 239
你能控制自己的情绪吗	// 244
情绪类型测试	// 247
测测你的职业情绪疲软指数	// 252
情绪紧张度测试	// 254

第一篇



病由心生——情绪决定健康





第一章 病由心生:76%的疾病都是情绪病

医学证明,76%的疾病都是情绪病

一个人的情绪对健康的影响是极大的。所谓情绪,就是人思想感情的流露,是大脑皮层兴奋、抑制过程所处的一种状态。中医习惯把这种精神因素分为“七情”,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。《黄帝内经》提出:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。”七情不可为过,过激就会损伤脏器,有害于身体。

情绪与疾病的发生发展关系也极为密切,它可以促发某些疾病。例如有两个青年均被怀疑患有肺结核病,都照了胸片给一个结核病专家诊断,助手把两人的胸片调换错了,结果把有肺结核病的说成没有肺结核病,而把没有肺结核病的说成有肺结核病。过了一年后才发现弄错了,派人去更正。追踪发现,有肺结核病的青年因消除了顾虑,心情轻松,结核病未治而钙化了;而没有肺结核病的青年听到专家诊断有肺结核,终日忧忧心忡忡,机体抵抗力降低,最后真的得了肺结核病而死去。

所以说情绪与健康有非常密切的关系,不良的情绪、恶劣的精神刺激,可使神经系统的功能紊乱、指挥失灵,造成其他器官机能调节发生障碍,导致一系列病患。有许多疾病,如精神病、高血压、冠心病、脑血管疾病、胃及十二指肠溃疡病、甲状腺机能亢进症,甚至于癌症等,都与精神因素有关,特别是疑虑、恐惧、悲伤、愤怒等坏的情绪更易诱发疾病。

也许你很难相信这个事实,但实际上诸多的事例已经证明了这一结论的真实性。几年前,位于新奥尔良的奥切斯勒医学中心发表了一篇论文,文章表明在500名连续接受肠胃疾病治疗的病人中,有74%的人都患有情绪性疾病。而在20世纪中叶,耶鲁大学门诊部的一篇论文中也显示,到医院就诊的病人中有

76%患有情绪性疾病。

下表列出了不良情绪会导致的几百种疾病中的一部分。每种疾病后的百分比反映了在患有这类疾病的病患中,有多少人是由不良情绪造成的。这些资料都是根据医学专家几十年的行医经验统计出来的。从中可以看出,大多数疾病都是由不良情绪造成的。

不良情绪引发的生理疾病

症状	百分比	症状	百分比
颈椎疼痛	75	头昏眼花	80
咽喉肿大	90	头痛	80
溃疡	50	便秘	70
胆囊胀痛	50	疲劳	90
胃(肠)胀气	99(44)		

现代医学对情绪致病的认识

国外学者胡夫兰德在《人生延寿》一书中指出:“一切对人不利的影响中,最能使人短命夭亡的就要算是不好的情绪和恶劣的心境,如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、妒忌和憎恨等。”巴甫洛夫指出:“一切顽固、沉重的忧悒和焦虑,足以给各种疾病大开方便之门。”

事实证明,现有 50%~80% 的疾病与精神因素有关。国外有学者统计,因情绪不好而致病者占 74%~76%;美国某医院对就诊病人统计,发现 65% 的病人的疾病与社会逆境有关。有人调查发现,在遭遇强烈刺激、感情急剧波动后,短时间内死亡的 170 例中,59% 死于个人不幸与巨大损失消息传来之后;34% 死于面临危险或威胁的处境;7% 死于暴喜之时。前苏联外科学家皮罗戈夫观察到“胜利者的伤口比失败者的伤口要愈合得快、愈合得好”。

以上说明了情绪因素在疾病的发生、发展及预防方面起着重要作用。当任何恶劣情绪的刺激超过一定限度时,就有可能引起中枢神经系统功能的紊乱,



主要是交感神经兴奋，儿茶酚胺释放增多，肾上腺皮质和垂体前叶激素分泌增加，胰岛素分泌减少，从而引起体内神经对所支配的器官的调节障碍，出现一系列的机体变化和功能失调及代谢的改变，包括心血管系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统、植物神经系统和其他方面异常现象的发生。

情绪与心血管疾病。情绪持续紧张和精神过度疲劳是高血压病的一个不可忽视的原因，在日常生活中，常有些人由于暴怒、恐惧、紧张或过于激动而引起心血管病，甚至导致死亡。有学者观察到医务人员一句不慎的话，甚至他们的表情和动作都可能造成病人的血压波动。我国有医学工作者曾对 323 例高血压病人研究发现，发病前不良的个性情绪在高血压的病因中占 74.5%。实验研究证明，在愤怒的情绪下，由于外周血管阻力增加，可导致舒张压的显著增高。在恐惧的情绪下，由于心脏搏出的血液量的增加，可引起收缩压的上升。说明情绪对机体的作用是有生物学基础的。

七情太过，导致神经系统的严重失调，就会引起各种神经官能症，包括神经衰弱、癔病和强迫症。极为严重的，还可引起精神错乱、行为失常。所谓反应性精神病大都是这样引起的。它是由强烈、突然或持久的精神因素所引起的一种精神障碍。

范进屡考不中，年近半百之时突然考中，暴喜之际，突然昏倒，继而到处乱跑，狂呼乱叫，所以众人都说：“新贵人欢喜疯了！”《儒林外史》中的这个故事，再生动不过地说明了七情太过引起精神错乱的情景。

尤其要指出的是，消化系统对情绪的反应也相当敏感。据研究统计，消化系统功能紊乱的患者中，因情绪不良而致病者占 70%~80%。诸如食欲减退，恶心呕吐，胃痛、慢性胃炎。消化性溃疡、结肠过敏、腹痛腹泻等。早在 19 世纪，有位名叫奥尔夫的医生，就发现几乎每一分钟胃的机能都能受到情绪的影响。他报告了一个典型的例子，一个 9 岁的孩子，因食管严重烫伤，疤痕收缩闭塞了食道，于是被迫在腹壁开口，将食物经漏斗进入胃中。医生借助仪器观察其情绪对胃的影响。结果发现：当病人发怒时，胃黏膜就充血发红，胃的运动加强，胃酸的分泌增多；当他忧伤悲痛时，胃黏膜变得苍白，胃的运动减弱，胃的分泌也减少了。

在呼吸方面，精神因素亦有影响，当受到较大的打击，心理失去平衡时，可引起胸闷、气急、心率改变、面色苍白、头额冒汗、哮喘等。当换气过度时，血液中