



病由心生

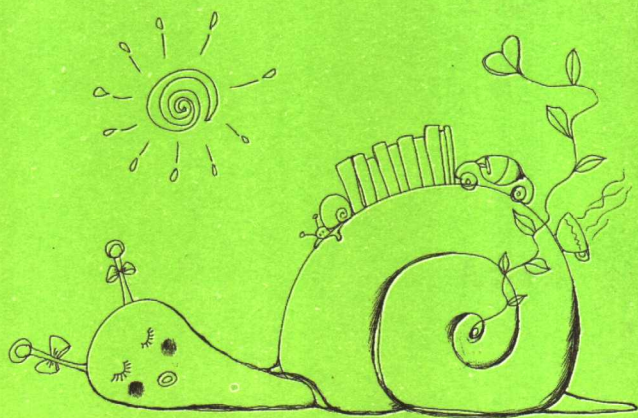
医学证明：
76%的疾病都是
情绪性疾病

How to Live
365 Days a Year

[美] 约翰·辛德勒医生 (John A. Schindler) 著

杨玉功 张娇 章丹凤 徐露丹 译

中国言实出版社



病由心生

76% 的疾病都是情绪性疾病

How to Live
365 Days a Year

[美] 约翰·辛德勒医生 (John A. Schindler) 著

杨玉功 张娇 章丹凤 徐露丹 译

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

病由心生:76%的疾病都是情绪性疾病/(美)约翰·辛德勒著;杨玉功等译.

—北京:中国言实出版社,2007.5

ISBN 978-7-80128-903-2

I. 病...

II. ①辛...

②杨...

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 050000 号

出版发行 中国言实出版社

地址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮编:100101

电话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64963107(编辑部)

网址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京铭成印刷有限公司

版 次 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

规 格 720 毫米×1000 毫米 1/16 11 印张

字 数 120 千字

定 价 28.00 元 ISBN 978-7-80128-903-2/B·130

译者序 Preface

人生在世，求富贵是人之常情。不光我等凡夫俗子，连孔老夫子这样的圣人都说“富贵我所欲也”。但富贵，或者说财富，到底意味着什么呢？古罗马大诗人维吉尔有言：“健康是最大的财富”。他这句话我们真应该好好复习一下，别捡了金钱的芝麻，丢了健康的西瓜，一旦无常病痛来临，悔之晚矣。英语中还流行着一个类似的公式，是这样写的： $W=H+H$ ，翻译成汉语就是，财富=健康+快乐。而快乐无非是一种良好的情绪和心态。本书宣称：超过76%的疾病是由不良情绪引起的，所以，我读到这本书的时候简直大喜过望。看来，只要有良好的心态，就会有良好的健康，有了良好的心态和健康，也就拥有了财富，而且不但是比喻意义上的财富，也常常意味着现实的财富，常言不是道过嘛，“身体是发财的本钱”。

健康分身心两面。在身体的一面我们中国人常说“病从口入”，在心灵的一面我们中国人则一直强调“病由心生”。从理论上说，良好的饮食习惯加上良好的心态就意味着健康。这话说起来很容易，但很少人能“信受奉行”。很多人认为“病由心生”的说法太主观，有“唯心主义”的嫌疑。那么，我请有这些想法的人认真读一下这本书，也许他们会改变自己的看法。本书是美国的执业医师约翰·辛德勒根据自己的专业知识、临床

经验以及统计数据写成的，所有说法和结论都有着真实的依据。不妨说，本书是以西医的视角证明了一个中医的结论。

传统中医认为，人的“七情”与健康有密切的关系。所谓“七情”是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪，这七种情绪与人的脏腑直接相关。《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。有意思的是，《黄帝内经》约在 2000 年前已经成书，而本书属当代西方的“自助”书。两书对“情绪与健康”关系的论述有惊人的相似，但也有明显的差异。本书的作者认为：不良情绪是通过“肌肉群”作用于脏腑的不同位置，从而引发“疼痛”以及其他病理反应；《黄帝内经·素问》对两者关系的论述则更具有“理论性”和“系统性”，表现在“阴阳五行”、“经络气血”等方面。

宋朝徽宗皇帝论读书是很有名的。他讲的“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，书中自有千钟粟”，把读书的功利心推向了极致。但现代人读书的功利心恐怕也不亚于徽宗时代：让我读你的书，给一个理由先。凑巧的是，本书的价值还就在于“有用”。看官上眼：书中自有心情好，书中自有没烦恼，书中自有灵丹药！

杨玉功

2007 年 3 月于望京花园



目 录
contents

译者序

第一篇 情绪决定健康

第一章 病由心生：这是一个事实

- 4/ 医学证明，76%的疾病都是情绪病
- 5/ 一位校长的怪病
- 5/ 英国最伟大的生理学家的死亡悲剧
- 6/ 有些人为什么会一见到血就晕倒
- 6/ 强烈的情绪反应会带来严重后果
- 7/ 小的情绪郁积能导致大的疾病
- 8/ 智商越高的人越容易患情绪性疾病
- 8/ 本章小结

第二章 不良情绪会让你罹患各种疾病

- 10/ 不良情绪会导致肌肉紧张
- 11/ “这事儿真让我脖子疼”

- 11/ 心真的能蹦到嗓子眼吗
- 11/ 胃是最能表现情绪的器官
- 13/ 结肠是心情的镜子
- 13/ 这是情绪性结肠痛，不是胆结石
- 14/ 情绪性“阑尾炎”
- 15/ 情绪可以让“肚子全鼓起来”
- 15/ 打嗝也多由情绪引起
- 16/ 血管对于情绪的刺激最为敏感
- 17/ 情绪引起的皮肤问题
- 18/ 骨骼肌的情绪表现
- 19/ 紧张情绪可以放大任何一个轻微的痛感
- 20/ 情绪性肌肉症状还有许多
- 20/ 本章小结

第三章 “过度换气”：一种由情绪引发的综合症

- 24/ 过度换气时会发生什么
- 25/ 过度换气常在睡眠中出现
- 26/ 本章小结

第四章 不良情绪导致内分泌失衡

- 28/ 情绪在左右脑下垂体的工作
- 29/ 不良情绪给内分泌系统带来的破坏最严重
- 29/ 不良情绪会阻碍孩子的身体发育
- 30/ 本章小结

第五章 好心情是健康的灵丹妙药

- 34/ 良好情绪的强大功用
- 36/ 好心情与内分泌平衡
- 36/ 好心情能创造奇迹
- 37/ 好心情通过两种方式产生效果
- 37/ 感受生命的美好
- 37/ 本章小结

第六章 基础情绪：一切幸福或不幸的根源

- 40/ 什么是基础情绪
- 41/ 基础情绪对人体的影响最大
- 41/ 精神生活不丰富导致不良基础情绪
- 41/ 心智不成熟也会产生不良基础情绪
- 42/ 愉快的基础情绪：幸福生活的本质
- 42/ 本章小结

第二篇 生命的重建

第七章 只有人成熟了，情绪才能健康

- 46/ 生活难题很少不等于没有情绪性疾病
- 47/ 不良教育引发情绪压力
- 48/ “成熟”是平和心态的代名词
- 49/ 成熟的一个误区

- 50/ 成熟的人都具备哪些品质
- 50/ 责任心和独立自主是成熟的首要品质
- 51/ 成熟意味着付出而不是索取
- 52/ 成熟就是不以自我为中心，不争强好胜
- 54/ 性心理的成熟
- 55/ 成熟意味着不与人为敌
- 56/ 成熟就是能分清现实与虚幻
- 58/ 灵活变通是成熟的重要品质
- 58/ 成熟是一种态度
- 59/ 本章小结

第八章 其实，做到心态平和很容易

- 62/ 有意识地调整自己的心态
- 63/ 运用正确的方法
- 64/ 坚持信念
- 64/ 用健康情绪替代不良情绪
- 65/ 解决麻烦事
- 65/ 身处顺境时，务必让自己觉得快乐
- 65/ 身处逆境时，要尽可能表现得开心平和
- 66/ 两个男人的故事
- 66/ 山姆：忧郁王国的国王
- 68/ 威廉：生活中的国王
- 69/ 一对双胞胎姐妹的故事
- 70/ 本章小结

第九章 让生活多姿多彩的十二条准则

- 74/ 一 享受单纯的生活
- 77/ 二 不要疑神疑鬼、过分敏感
- 80/ 三 喜欢自己的工作
- 81/ 四 良好的兴趣爱好
- 83/ 五 学会满足
- 84/ 喜欢抱怨的典型例子
- 86/ 要感觉好并不难
- 86/ 不要强求你得不到的东西
- 87/ 六 喜欢别人
- 87/ 厌恶人群的人
- 88/ 厌恶别人实质上是幼稚
- 88/ 七 多去谈论美好事物
- 89/ 要保持心情愉快
- 89/ 让你的家人觉得快乐
- 90/ 八 面对不幸，转败为胜
- 91/ 九 针对问题做正确的决定
- 93/ 十 抓住现在
- 94/ 十一 做好计划，体验新事物
- 95/ 十二 不要轻易动怒
- 95/ 学习能力是快乐的根源
- 95/ 本章小结

第十章 不良家庭氛围是引发情绪病的关键因素

- 98/ 引发情绪压力的家庭氛围
- 98/ 扼杀快乐型家庭氛围
- 99/ 批评式的家庭氛围
- 101/ 厌恶式家庭氛围
- 102/ 自私自利型家庭氛围
- 102/ 怨天尤人型家庭氛围
- 103/ 恐惧兼焦虑型家庭氛围
- 104/ 婆家掌权型家庭氛围
- 105/ 良好的家庭氛围并非遥不可及
- 105/ 家意味着……
- 105/ 养成成熟与平和的心态
- 105/ 学会简单生活
- 106/ 形成以家为事业的观念
- 106/ 把家庭事业看作人类事业的一部分
- 107/ 积极面对人生的困境，笑对人生
- 108/ 没有爱，幸福就像泡沫——学会爱别人
- 108/ 欢欣愉悦的家庭氛围
- 108/ 管教要合理、坚定，同时要注意方法
- 109/ 家庭是成员信心的来源
- 109/ 共同享受家庭生活——从此时此刻开始
- 110/ 你的家庭属于哪一类？
- 110/ 本章小结

第十一章 从和谐的两性生活中感受快乐

- 112/ 生理本能和文明进步
- 113/ 性冲动不是人格发展的主流
- 114/ “老于世故”只是一种不成熟的表现
- 115/ “老于世故”引起的麻烦
- 115/ 避免任何可能导致自杀的事情
- 117/ 性混乱通常引发的麻烦是自杀
- 117/ 远离麻烦比摆脱麻烦容易得多
- 118/ 其他类型的不成熟性观念
- 118/ 婚前的性难题
- 119/ 婚姻中不成熟的性观念
- 120/ 妻子的性冷淡绝大多数是丈夫的问题
- 120/ 性冷淡的原因可能源自教育不当
- 120/ 夫妻双方性趣不尽相同
- 121/ 性成熟
- 121/ 掌控婚前性行为
- 123/ 婚姻中成熟的性观念
- 123/ 性必须让双方愉悦
- 124/ “发脾气”的“价值”
- 125/ 本章小结

第十二章 如何消除工作中的情绪压力

- 128/ 经理们的压力
- 130/ 中层管理者的压力

- 131/ 工人也有压力
- 131/ 忧虑和意外事故的关系
- 131/ 各行各业中压力本质是一样的
- 132/ 商业文明是否值得我们付出健康的代价
- 132/ 诚然，生计问题必须解决
- 133/ 本章小结

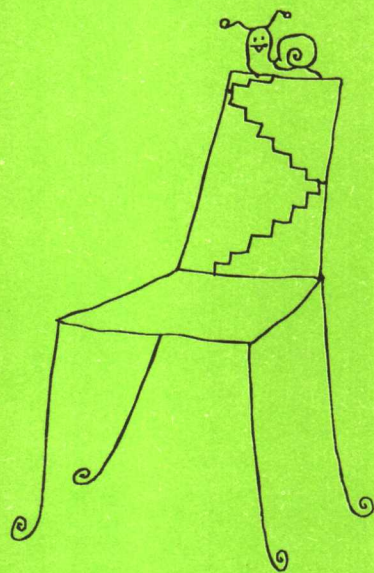
第十三章 正确面对老去的岁月

- 136/ 老态龙钟的人更易患上情绪性疾病
- 137/ 如今的衰老意味着什么
- 139/ 你也会遇到这样的问题
- 140/ 我们将在晚年的时候做些什么
- 140/ 晚年的成熟实际上意味着什么
- 142/ 本章小结

第十四章 心理健康的基石——人类的六大基本需求

- 144/ 人类的第一大基本需求：爱的需求
- 145/ 爱的缺乏通常都始于童年
- 146/ 性爱的重要性
- 147/ 老人也需要爱
- 148/ 人类的第二大基本需求：对安全感的渴求
- 149/ 人类的第三大基本需求：表现创造能力的需求
- 151/ 人类的第四大基本需求：被认可的需求
- 151/ 不受感激的家庭主妇

- 152/ 遭到忽视的老人
- 152/ 爱护但不宠坏儿童
- 153/ 人类的第五大基本需求：对新体验的渴望
- 155/ 人类的第六大基本需求：自尊心的满足
- 157/ 怎样满足你的基本需求
- 159/ 本章小结



第一篇 情绪决定健康

How

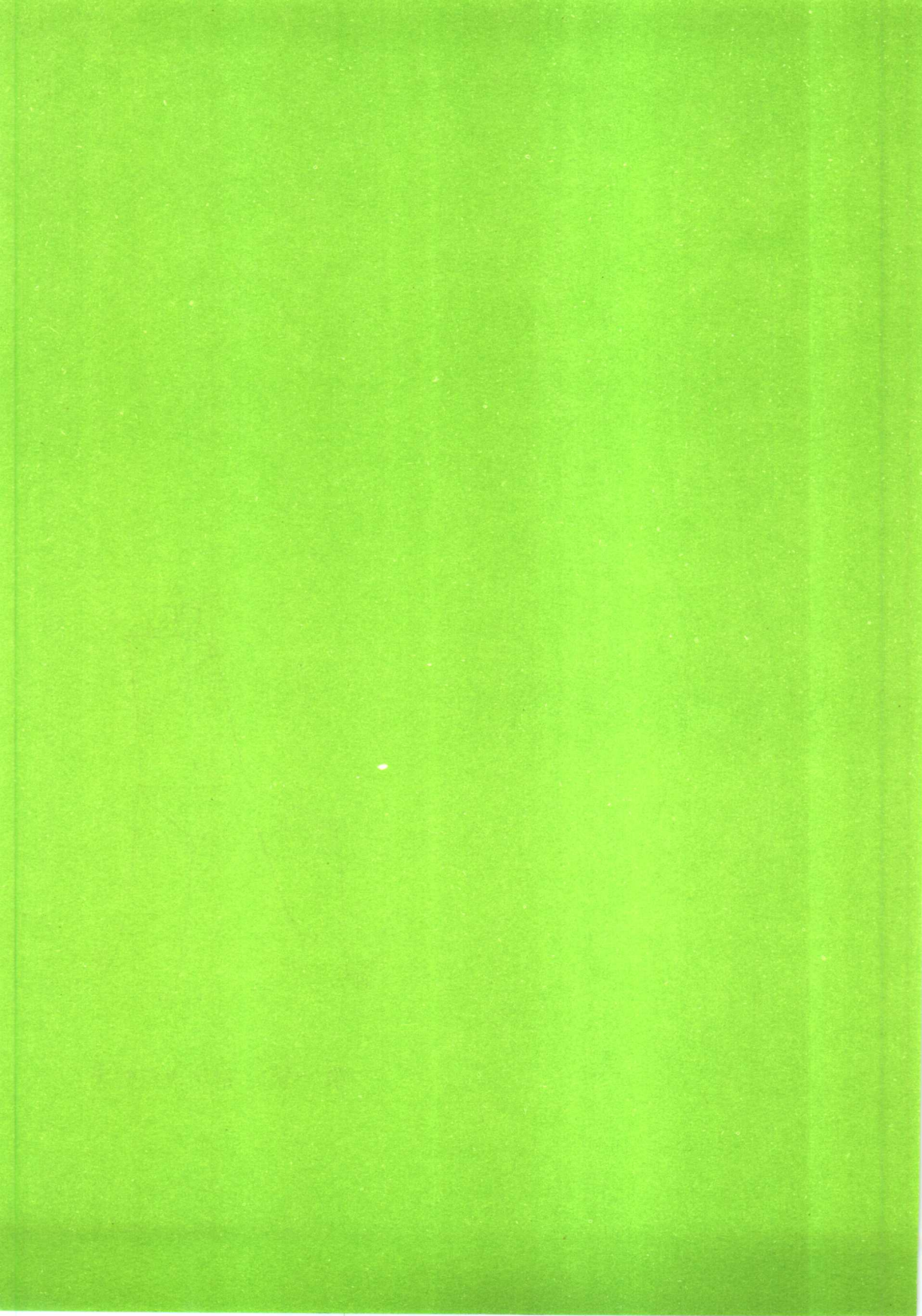
Your

Emotions

Make

You

III





第一章 病由心生：这是一个事实

Your Emotions Produce Most of Your Physical Disease