

(心经·食经·养生经丛书)

辛 予 编著

抑郁症原生态疗法

莫让少年白了头
心理保健防抑郁
男儿有泪也轻弹
笑面人生值千金
封闭心理要自救
产后抑郁须警惕
关爱谅解要真诚
恬淡虚无守精神



广东出版集团
广东科技出版社

——心经·食经·养生经丛书——

抑郁症原生态疗法

辛 予 编著

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

抑郁症原生态疗法/辛予编著. —广州: 广东科技出版社, 2007. 3

(心经 · 食经 · 养生经丛书)

ISBN 978-7-5359-4267-8

I. 抑… II. 辛… III. 抑郁症-自然疗法
IV. R749.405

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第004782号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850 mm × 1 168mm 1/32 印张6.5 字数110千

版 次: 2007年3月第1版

2007年3月第1次印刷

印 数: 1 ~ 5 000册

定 价: 12.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



总序

进入21世纪，现代人的生活节奏越来越快。路上车水马龙，街旁行人匆匆。繁重的工作任务、沉重的家庭负担，压得人喘不过气来。人们疲于奔命，忽视了自己的身体健康，许多人处于“亚健康”状态而不自知。只有当身体无法承受负荷而倒下时，人们才惊觉自身健康状况已遭到了严重的破坏。而当人们急急忙忙去医院就诊时，却发现医院的候诊区永远排着长队。俗话说“治病要趁早”，与其病发后再寻求解决之道，不如把疾病消灭在萌芽阶段。因此，为了让人们更好地认识自己的身心健康状况，摆脱疾病的困扰，我们编著了这套《心经·食经·养生经丛书》。

据调查统计，心脑血管病、胃肠病、抑郁症、呼吸病、癌症和失眠健忘症是现代人群的高发病，本套丛书针对这6种常见的生理和心理疾病，从生理表现、心理状况等方面进行举例剖析，提出积极的治疗建议，并辅以简便的食疗方案，让人在清醒地认识自己身心病态状况的同时，采取针对性有效措施，予以积极预防和治疗。

本套丛书一共6册，每册包括3个部分的内容。

一、警讯

任何病症都是有预警讯号的，如少量咯血或痰中带血，并伴有胸痛、咳嗽以及气促发热时，可能预示着患了肺梗死；出现不思饮食、恶心口苦、腰酸腿软等症状时，可能预示着患了失眠症。如果我们忽视身体的警讯，不及早进行预防和治疗，后果将不堪设想。



“警讯”部分通过具体的事例，结合医理常识，描述了疾病可能临身的种种症状，为大家进行自我健康确定起到参考对照的作用。

二、心经

当感觉自己的身体出现异样时，心理也可能出现这样那样的变化，是忧心忡忡，如临世界末日？或是讳疾忌医，置之不顾？

“心经”部分在举出个例的同时，也描述了病患者的种种心理和对待疾病的态度，其中有积极正确的，也有消极错误的，编者在进行分析的同时，会针对具体情况给出合理的建议，帮助同类患者积极面对病症，以解除身心的痛苦。心理机制是一个力量强大而又复杂的系统，如果能掌握它的基本规律，找出产生心理问题的原因，积极面对治疗，那么对于身体的康复也是大有裨益的。

三、食经

食疗是中医治病常用的一种方法，几千年来，人类在食疗方面积累了较为丰富的经验。事实证明，用食疗配合药疗，既可以减少

“毒药”对人体的损害，又能补精益气，从而提高治疗效果。“食经”部分针对不同疾病介绍了各种饮食疗法，每道食疗均附有“中医师评”，简要讲解食物功效及注意事项，如“莲子首乌鸡蛋汤”有滋补肝肾、清心除烦的作用，可用于神经衰弱、心悸失眠、健忘等症，但消化不良者忌用，高血压、冠心病患者少用。病患者可以根据自己的病情，从“食经”中选择适合自己的食疗方法。

本套丛书的编著者具有一定的医学专业知识，在编写过程中，编者不仅参考了大量的医学书籍，还从现实生活中搜集了不少真实个例。书中对各种病症讲解详细，内容贴近生活，语言通俗易懂。“无病防治，有病早治”，对症施治，妙手回春，相信它一定能成为读者的“家庭郎中”。

编 者

2006年12月



前 言

“人生不如意事十常八九”，不知从什么时候开始，“郁闷！”、“烦死了！”、“累死了！”渐渐成为人们的口头禅。这些话语或许只是一时的情绪宣泄，但它却反映了一个不容忽视的事实：在现代社会中，尤其在城市环境中，生活节奏的加快，工作竞争的加剧，经济压力的加重，人际关系的繁杂，致使越来越多的人在处理工作和生活问题时产生了力不从心的感觉。于是，忧伤、苦恼、悲观、绝望随之而来，“黑色杀手”——抑郁症也就慢慢向人们靠近。

抑郁症是一种原因不明的精神病，它以病态的情绪低落、自责自罪、焦虑不安或反应迟钝为主要表现，会导致失眠、注意力不集中、食欲减退等，严重的还会导致精神失常，产生自伤或自杀的倾向。诱发抑郁症的原因多种多样，如遗传因素、疾病因素、心理因素等，其中影响最大的是心理因素。心理学家指出，不健康的心理不仅会影响自身的身体健康，还会像病毒一样蔓延，影响身边的家人和朋友。如果心理疾病得不到及时治疗，长此以往，必将滑入忧郁的深渊而难以自拔。

一些精神病专家指出，人类已经度过了传染病时期和躯体疾病时期，正在进入精神病时期，心理健康正成为人们越来越必须重视的问题。由此可见，拥有健康的心理是远离抑郁症的关键和前提。



本书针对此种情况，通过具体事例介绍了抑郁症的病症特点，从医学角度剖析引发抑郁症的种种因素，并为预防和治疗提出了积极合理的参考建议，让读者比较全面地了解到有关抑郁症的知识，为读者对抗抑郁症，塑造健康心理，回复正常生活起到借鉴和引导作用。

世界如此美好，为什么要沉浸在忧郁之中呢？让我们解开思想的郁结，走出忧郁的阴影，以积极健康的心态，努力实现自己的人生价值，创造和谐美好的未来吧！

编 者

2006年12月



目 录

一、警讯·····	1
“黑色杀手”须警惕·····	1
童年生活莫忽视·····	3
嗜糖易致怪脾气·····	3
儿童肥胖害处多·····	4
高考失利莫灰心·····	5
莫让少年白了头·····	7
白天为何总“遗精”·····	8
热餐热食精神好·····	9
积极乐观抛烦忧·····	10
谨防“因特网中毒”·····	12
亲情不当留隐患·····	13
心理保健防抑郁·····	14
失恋痛苦要倾诉·····	16
“借酒消愁愁更愁”·····	17
嗜玩麻将损身体·····	18
男儿有泪也轻弹·····	19
人到中年莫失衡·····	21
别把婚姻当儿戏·····	22



调节心境看人生·····	24
退休后的新生活·····	25
减少疑病爱生活·····	27
克服你的衰老感·····	28
莫跟孤独做朋友·····	29
情绪不安吃零食·····	30
多愁善感少一点·····	31
别让情绪控制你·····	32
磨牙仅是“习惯”吗·····	34
放松心情不头痛·····	35
忧郁紧张易失眠·····	36
严重失眠危害大·····	38
失眠焦虑须静心·····	39
笑面人生值千金·····	40
二、心经·····	42
梦露忧郁的悲剧·····	42
棕榈滩的饮弹客·····	44
青年诗人的阴影·····	46
另类的自我毁灭·····	47
一生与死亡“调情”·····	49
“大学炸弹客”背后·····	52
精神虐待造阴影·····	54
脾气虽大有治法·····	55
走出沉默的阴影·····	57
脆弱心灵的反思·····	59
家庭环境须创造·····	62



封闭心理要自救·····	64
关爱谅解要真诚·····	66
科学对待抑郁症·····	70
父母种下自卑“根”·····	72
离异家庭须关注·····	75
课堂上的自尊心·····	77
“顽固习惯”要矫正·····	79
对待不孕平常心·····	80
“精神分裂”要正视·····	81
产后抑郁须警惕·····	84
“心理自卫”察重压·····	85
激越抑郁易动怒·····	86
培养积极的心态·····	88
心理障碍想打人·····	89
人生压力扛得起·····	90
自我对话减压力·····	92
心理健康能治病·····	96
健康心理要建立·····	98
恬淡虚无守精神·····	100
三、食经 ·····	102
双耳黄瓜·····	102
五味黄瓜·····	103
红绿双冬·····	104
鲜菇炒茭白·····	105
烩双菇·····	106
银耳椰子·····	106



蚝油菠菜·····	107
爆淡菜·····	108
珧柱冬瓜·····	109
素彩龙凤丁·····	110
酿番茄·····	111
香煎藕饼·····	112
香花菜炒蛋·····	113
番茄炒鸡蛋·····	113
虾仁番茄炒蛋·····	114
鸡蛋炒猪脑·····	115
醋溜皮蛋·····	116
茭白炒猪心·····	117
青豆炒肉碎·····	117
芥蓝炒肉丁·····	118
豆角炒肉松·····	119
奶油笋丁·····	120
菊花肉丝·····	121
姐妹花蒸猪肝·····	121
松菇炒猪肝·····	122
兰豆芹菜炒熏肉·····	123
椒笋溜肉球·····	124
山药炒肉片·····	125
瘦肉炒三鲜·····	126
糖醋排骨·····	126
咸菜瘦肉炒鸡蛋·····	127
红烧肉丝煮冬瓜·····	128
葱爆三片·····	129



香酥牛肉·····	130
芽菜炒牛肉·····	131
萝卜炒牛肉·····	131
韭菜炒羊肝·····	132
韭黄炒鸡片·····	133
龙须菜炒鸡丝·····	134
蒸乌鸡·····	134
生炒鸭片·····	135
白菜鸭·····	136
姜芽炒鸭片·····	137
酸菜炒鸭丝·····	138
葱菇炒鹅血·····	138
豉油鸽·····	139
合欢北菇蒸乳鸽·····	140
芥蓝心炒螺片·····	141
海蜇拌芹菜·····	141
生炒大湖蟹·····	142
鲍鱼炒三银·····	143
菠萝肉丁炒海鲜·····	144
芒果炒带子·····	145
奇异果炒玉带·····	146
鸡丝鲍鱼·····	146
芙蓉鱼·····	147
三丝鱼肚·····	148
腐竹焖甲鱼·····	149
冬菜青瓜炒虾·····	150
芝麻虾仁·····	151



糖醋海带·····	151
西芹炒龙凤片·····	152
双冬蛇丝·····	153
番薯芥菜汤·····	154
枸杞淡菜皮蛋汤·····	155
薏苡仁海带蛋花汤·····	156
荷叶冬瓜清热汤·····	156
莲子百合银耳汤·····	157
大枣蚕蛹汤·····	158
芡实莲子猪肉汤·····	158
苦瓜酸菜排骨汤·····	159
猴头菇猪排汤·····	160
冬瓜扁豆煲唐排骨·····	160
苦瓜番茄排骨汤·····	161
咸猪肉番茄汤·····	162
金菊肉汤·····	162
旱莲草煲猪肉·····	163
荷叶丝瓜瘦肉汤·····	164
芽菜金针菇肉汤·····	165
夏枯猫爪煲猪肉·····	166
杏仁雪梨瘦肉汤·····	166
紫菜淡菜精肉汤·····	167
柏子仁煲猪心·····	168
芡实莲子猪心汤·····	168
龙眼肉莲参煲猪心·····	169
眉豆猪皮汤·····	170
栗子煲猪肾·····	170



金针菇猪蹄汤·····	171
雪菜蚕豆牛肉汤·····	172
瑶柱黄豆炖兔肉·····	173
花旗参炖乳鸽·····	173
芥菜仔夜香花煲老鸽·····	174
猴头菇大枣煲竹丝鸡·····	175
椰子乌鸡汤·····	176
红豆枸杞乌鸡汤·····	176
五补炖母鸡汤·····	177
西瓜鲜菇鸡肉汤·····	178
熟地天冬炖鸡·····	179
冬瓜煲田鸡·····	179
夜香葫芦鲫鱼汤·····	180
猪苓瓜皮鲫鱼汤·····	181
芥菜煲咸鱼头汤·····	182
黄花木耳鱼汤·····	182
白术鲈鱼汤·····	183
山药羊肚汤·····	184
槟榔粥·····	184
仙人粥·····	185
胡桃小米粥·····	185
山楂合欢粥·····	186
南方炒饭·····	186
蕉叶饭·····	187
美味煲仔饭·····	188
草鱼肠煲饭·····	189
扬州炒饭·····	190
番茄牛肉炒饭·····	191



一、警讯

“黑色杀手”须警惕

如果你在一段时间内突然感到情绪低落、忧伤、苦恼，对生活悲观绝望，觉得度日如年，生不如死，并且思维活动受到抑制，感到脑子反应慢，思考问题吃力，对什么事都提不起兴趣，不愿工作，不愿与人交往，平日动作缓慢，或静坐发呆，或卧床不起等一系列现象的话，那就要提高警惕了。

在这种情况下，生活中素有“黑色杀手”称谓的可怕疾病——抑郁症很可能正向你袭来，切不可大意。因为一旦患上这类疾病，不仅容易使人对生活失去信心，毁掉大好前程，严重者连生活都不能打理，还可能随着患者的自责、自罪而诱导出自杀倾向。抑郁症的病因至今尚不清楚，但一些研究发现，它与遗传因素、大脑生化改变和社会心理因素等方面有关。例如，实验证明，抑郁症发作与大脑神经递质5-羟色胺的减少有关，使用药物干预神经递质代谢，提高神经突触部位神经递质水平可治疗抑郁症。在社会心理因素中，遭遇亲属亡故、自然灾害、重大经济损失等严重打击也容易导致抑郁症。



治疗抑郁症除了药物治疗之外，心理治疗更是行之有效的办法，通过心理治疗帮助患者认识疾病的性质，树立对工作、生活的信心，指导患者参与集体活动，增强社会适应力等都可起到良好的效果。一般情况下，情感性精神障碍如能得到适当的治疗，就能战胜疾病，恢复健康。这里推荐三种自我调节的方法：

1. 参加体育运动。体育运动可以活跃我们的躯体，使我们精力充沛，也可很好地调节工作的节奏。对于那些常坐办公室的人们，适当的体育运动可以使他们放松紧张的精神状态，减少身体上的疲劳，从而消除怨愤的抵触情绪。更重要的是，体育运动可以加强我们的身体素质，使我们轻轻松松地工作。

2. 通过一些有趣的活动来缓解生活的压力。培养自己的爱好，在闲暇时弹琴吟诵，或者挥毫泼墨，或者出门远行，都可以调节过于紧张的情绪，缓解精神压力。参加社交活动也不失为一种减压的好办法。但是要记住，不要将工作中的问题带到社交活动中去，因为那样无异于再次延长工作时间，当本该属于个人的自由活动时间和空间也被工作侵扰时，那还有什么地方可以去喘口气呢？

3. 了解自己的极限。人的一生中，遭遇痛苦和不幸在所难免。但如果长期沉湎于痛苦，危害也是巨大的，毕竟每个人的承受能力是有限的。此时可以适当采用心理防卫机制，努力减少心理痛苦。比如用压制的方法，将不幸的事封存于脑海深处，轻易不再提及；或采用升华的办法，化悲痛为力量，努力学习、工作，走出抑郁的阴影。

了解自己的极限，还包括对自己的身体所发出的“信号”的“聆听”，要了解自己身体发出的哪些信号表明你确实已经疲倦了，需要休息了，这时，你就应该关掉手机，让自己“消失”，给自己充分的休息。



童年生活莫忽视

常言道：“凡事终有根，万物终有源。”这说明世上所有的事，其发生、变化都可追根溯源、追根究底。当然，人的心理问题也不例外。心理学家告诉我们，人的各种行为，包括病态的心理都跟童年的经历有着密切的关系。

一个人从童年时期开始，心理上尚未成熟，人格也未独立，所以面对外来的挫折往往缺乏足够的抗拒能力，而这种挫折很容易构成心理压力而积淀下来，造成心理上的阴影，从而导致病态心理的形成，这其中最能构成挫折并留下心理创伤的莫过于父母的忽视、冷漠及家庭生活的动荡不安等因素，比如一些孤独症、自闭症、抑郁症的形成，都与此有着莫大的关联。由此看来，一个成年人所表现出来的病态心理确与童年时代的经历有着相当密切的联系。

所以在此要提醒年轻的父母们，要想使自己的孩子具有良好的心理素质，长大后成为生活与事业上的强者，就必须从小给孩子创造一个安定、宁静的生活环境，营造一个健康而温馨的家庭氛围，使孩子在精神和情感上不会受到伤害而茁壮成长。

嗜糖易致怪脾气

孩子偏爱吃糖果会造成性格怪僻。这是为什么呢？因为人体