

杨力 著



YangLi XinLi
YangSheng ZhongGao

杨力

心理养生忠告

心理养生是 21 世纪人类的健康主题



首席中医养生专家杨力

专为现代人打造的

养心内经

北京科学技术出版社

杨力

心理养生忠告

杨力◎著

北京科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

杨力心理养生忠告/杨力著. —北京: 北京科学技术出版社,
2007.1

ISBN 978-7-5304-3465-9

I. 杨… II. 杨… III. 心理保健—基本知识 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 155510 号

杨力心理养生忠告

作 者: 杨 力

责任编辑: 钟 依

责任校对: 黄立辉

封面设计: 钟 依

内文制作: 京鲁创业

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 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(发行部) 0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

印 张: 17

插 页: 4

字 数: 180 千

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-3465-9/R · 938

定 价: 26.80 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。

自序

心理养生，迫在眉睫

我曾经收到一封信，信上说：“杨教授，压力太大了，我实在受不了啦，什么时候才有个头啊，我不想活了，我想选择死，杨教授，救救我……”

这封信令我震撼，也让我感叹，因为它代表的不仅仅是一个人的心理危机。

是啊！21 世纪是心理高压的世纪，也是心理障碍的时代，人们面临的是高竞争、高节奏、高压。人的心理压力与日俱增，可能导致的心理冲突日益加重，心理矛盾不断加深，最终将导致心身疾病的恶化、心理矛盾的崩溃、心理危机的爆发……继而影响人生成败、生命健康、社会和谐……

大浪淘沙，适者生存，这是规律，如何面对？

应运而生的当代心理养生方法是古代和现代

心理养生的高境界的融合，可以帮助我们适应充满心理高压的时代，让我们的心灵铸造起抗高压的盾牌，才不会被轻易击倒。让我们从容不迫地面对现实，面对各种心理问题，成为驾驭心灵的主人，而不是被压迫的奴隶。那么，我们就应该关注我们的心理，重视我们的心理按摩，抚慰我们受伤的心灵，让我们一起驱散心理的阴霾，让温暖的阳光普照我们的心房。这样我们就会变冲动为冷静，变沮丧为振奋，变绝望为希望……满面春风地去走进现实，走进生活。

让心理养生，走进千家万户，走进亿万民众。

我要强调的是：心理支持，不仅是心理医生的事，也是每一个医生的使命。

最后，让我们一起牢记：

养生先从心理养生开始，

抗衰老先抗心理衰老，

治病要先治心理疾病。

我的决心仍然是：

只要能让更多中国人多活十年，宁愿自己少活十年。



于北京西苑寒窗斗室

2006年12月1日

忠告1 身心健康才是真正的健康

心理健康 + 生理健康 = 身体健康 / 2

人要怎样才算是健康呢 / 2

心理健康的六大要求 / 3

忠告2 人老心先老，防衰首重心

人老心先老 / 6

养生重在养心 / 6

心老的七大征兆 / 7

心老了，病来了 / 8

心为什么会老 / 9

防范心老八招 / 10

空巢老人，心“房”不能空 / 12

忠告3 心理，一半是魔鬼，一半是天使

心理，魔鬼还是天使 / 16

七情平衡，健康一生 / 17

七情失衡，百病内生 / 18

精神创伤是癌症的重要诱发因素 / 19

精神紧张是胃溃疡的催化剂 / 19

精神高压导致血管高压 / 20

五脏气血虚实是心理的基础 / 20

心理矛盾对心理的巨大冲击 / 21

心理矛盾是心理障碍的前奏 / 21

产生心理矛盾的常见原因 / 21

出现心理矛盾的征兆 / 23

陷入心理矛盾也会带来身体上的痛苦 / 23

排解心理矛盾，关键在自己 / 24

心理疲劳对心身的伤害 / 24

什么是心理疲劳 / 24

心理疲劳发展下去可导致心理障碍 / 25

你属于阳性心理疲劳，还是阴性心理疲劳 / 26

- 心理疲劳的应对之策 / 26
- 阴性心理疲劳者的主要表现 / 26
- 阳性心理疲劳者的主要表现 / 27
- 心理疲劳者出现各种身体症状的处理 / 27

忠告 4 只缘身在此山中——跨越心理障碍

解读心理障碍 / 30

- 什么是心理障碍 / 30
- 心理障碍会出现哪些表现 / 30
- 心理障碍的病因 / 31
- 心理障碍的常规治疗 / 31

中医解析心理障碍 / 32

焦虑症 / 33

- 焦虑是一种不安全感 / 33
- 焦虑症的危害 / 33
- 焦虑症的治疗 / 35

抑郁症 / 36

- 抑郁症是一种心境低落性情感障碍 / 36
- 更年期抑郁症 / 37
- 老年抑郁症 / 39
- 老年人容易出现的三种痴呆 / 39
- 抑郁症的治疗 / 41

躁狂症 / 43

- 躁狂症是一种心境高涨性情感障碍 / 43
- 躁狂症跟精神分裂症如何区别 / 44

与性相关的心理障碍 / 45

- 性欲低下 / 45
- 阳痿 / 46
- 早泄 / 47

心理障碍最常引发的五种身体症状 / 48

- 失眠 / 48
- 厌食 / 49
- 自汗 / 49
- 头痛 / 49
- 心悸 / 50

把握神经症 / 50

神经衰弱 / 50

- 中医中药对神经衰弱的独特疗效 / 52
- 癔病 / 54
 - 癔病的主要特点是什么 / 54
- 强迫症 / 56
 - 强迫症的治疗 / 57
- 一类特别的人——人格障碍者 / 57
 - 什么叫人格 / 57
 - 人格障碍 ≠ 人品不好 / 58
 - 人格障碍的几种类型 / 59
 - 人格障碍会在道德、性情、爱好上发生偏离 / 60
 - 给人格障碍者更多的宽容和关爱 / 61
- 异常气候对心理障碍的影响 / 62
- 年运和心理障碍的关系 / 64

忠告 5 危险与机遇并存——坦然面对心理危机

- 认识心理危机 / 70
 - 什么是心理危机 / 70
 - 心理危机的特点和危害 / 70
 - 对于心理危机及时地给予帮助很重要 / 71
- 自杀是一种严重的心理危机 / 74
 - 自杀是一种什么行为 / 74
 - 自杀的原因是什么 / 74
 - 哪些危机可以导致自杀 / 75
 - 自杀前会有哪些征兆 / 76
 - 哪些人是自杀的高危人群 / 76
 - 怎样对有自杀倾向者进行救助 / 77
- 如何正确看待死亡——树立正确的死亡心理观 / 78
 - 什么是死亡 / 78
 - 中医对死亡标准的认识 / 78
 - 坦然面对非自然死亡 / 79
 - 《黄帝内经》对生死观的重大启示 / 80
 - 自然死亡是无痛苦的生命终极过程 / 80
 - 科学预测死亡，对帮助人们正确看待死亡有重大意义 / 81
 - 中医预测死亡 / 81

忠告6 给孩子一个快乐的童年——解读儿童心理危机

儿童孤独症/86

冷漠的孩子——儿童孤独症/86

儿童孤独症怎样进行心理治疗/87

儿童多动症/88

孩子特别贪玩——儿童多动症/88

儿童多动症怎样进行心理治疗/89

儿童抑郁症/89

孩子总是情绪低落——警惕儿童抑郁症/89

儿童抑郁症怎样进行心理治疗/90

儿童心理偏离/91

重视儿童心理健康,防止儿童心理偏离/91

儿童心理偏离的原因/91

怎样对儿童心理偏离进行心理治疗/91

儿童心理危机要早治/92

忠告7 顺利度过浮躁的青春期——解读青少年心理危机

导致青少年心理危机的主要因素/94

家庭分裂,父母离异/94

交友不慎,误入歧途/94

有精神病遗传因素/94

遭受重大心理打击/94

青少年心理危机容易出现哪些情况/95

离家出走/95

走向犯罪/95

自杀/95

怎样对青少年心理危机进行干预/95

家庭温暖是第一良方/95

班主任、辅导员是又一资源/95

社区邻里的关怀会有意想不到的效果/96

青少年自杀的迹象/96

忠告 8 迈好初入社会的第一步——解读大学生心理危机

大学生心理危机根源在哪里/98

不能适应大学生活/98

不能适应大学里的竞争/98

恋爱导致的失误/99

大学生易出现哪些心理危机/100

逆反心态/100

焦虑情绪/100

冷漠/101

大学生心理危机要与三种疾病相鉴别/101

与反应性精神病相鉴别/101

与精神分裂症相鉴别/101

与神经官能症相鉴别/101

怎样对大学生进行心理危机干预/102

大学生自杀的原因及干预方法/103

失恋/103

不能承受学习压力/103

遭受重大的精神打击/103

有精神性疾病/103

忠告 9 职场如战场——解读白领阶层的心理危机

白领阶层是心理危机的高发人群/106

白领阶层怎样应对心理高压/108

白领阶层要防后院起火/111

为什么白领阶层易发生家庭危机/111

白领阶层如何防止后院起火/111

白领阶层的疾病警兆/112

白领阶层易患的疾病及预防的办法/113

忠告 10 天生敏感脆弱的神经——解读女性心理危机

女性有许多天生的心理弱点/116

情绪易波动/116

女性好妒忌/116

女性好猜疑/116

中医对不良情绪危害的解读 / 116

影响五脏 / 117

影响气机 / 117

阴阳失衡 / 118

女性心理危机原因分析 / 119

失恋打击 / 119

家庭不和 / 119

夫妻感情不和 / 120

工作失意 / 120

经济拮据 / 120

亲人亡故 / 120

女性心理障碍及对策 / 121

女性青春期心理障碍及对策 / 121

女性更年期心理障碍 / 121

女性老年期心理障碍 / 122

女性易患的心身疾病 / 123

偏头痛 / 123

乳腺癌 / 123

失眠 / 124

甲亢 / 124

心血管病（包括高血压及冠心病） / 124

青光眼 / 125

糖尿病 / 125

红斑性狼疮 / 126

女性更年期抑郁症 / 126

女性更年期为什么多发生抑郁症 / 126

女性更年期抑郁症有哪些特点 / 127

女性更年期抑郁症怎样调治 / 127

忠告 11 不惑之年责任重——解读中年人心理危机

中年人是心理危机的高危人群 / 130

中年前期易出现心理疲劳 / 130

中年后期承受着心理、生理的双重压力 / 131

中年后期的病理危机 / 133

中年人出现心理危机怎么办 / 134

中年人的自杀危机 / 135

忠告 12 晚景无限好，保养显神通——解读老年人心理危机

老年人心理危机的特点及原因 / 138

老年人多突发性心理危机 / 138

低龄老人与高龄老人心理危机的发生原因有同也有异 / 138

老年人怎样防范心理危机 / 140

正确看待衰老 / 140

正确看待死亡 / 141

做些自己喜欢的事情，让自己的生活丰富多彩 / 141

老年抑郁症 / 142

老年抑郁症的特点 / 142

怎样帮助老年人减慢抑郁症的发展 / 143

老年人临终关怀 / 145

照顾好老人临终前的生活 / 145

尽量满足老人临终的愿望和要求 / 145

帮助老人留遗嘱 / 145

老年人自杀与救助 / 146

防范老人孤独症自杀行为 / 146

老人心理危机自我救助三绝招 / 147

忠告 13 心情的方向：健康还是疾病——揭秘心身疾病

什么是心身疾病 / 150

影响心身疾病主要有哪些因素 / 151

高血压病 / 152

什么是高血压病 / 152

三大情绪对高血压病的影响 / 152

高血压病的心理养生 / 153

高血压病的形体养生 / 153

冠心病 / 154

什么是冠心病 / 154

心情对冠心病的影响 / 154

冠心病的心理养生 / 155

冠心病的形体养生 / 155

消化性溃疡 / 155

什么是消化性溃疡 / 155

心理因素与消化性溃疡 / 156

消化性溃疡的心理养生 / 156

消化性溃疡的形体养生 / 156

癌症 / 157

癌是一种什么病 / 157

易诱发癌症的不良心理 / 157

防癌的心理养生之道 / 157

防癌的形体养生之道 / 158

脏躁 / 159

什么是脏躁 / 159

忠告 14 治心免病法——独具特色的中医心理治疗

中医心理疗法的特色及优势 / 162

中医强调形神合一 / 162

中医非常重视情志化心理病机 / 162

中医五神藏与心理治疗 / 163

中医独特的情胜心理疗法 / 165

什么叫情胜心理疗法 / 165

情胜心理疗法的原理 / 165

用悲伤制怒法 / 166

用恐制喜法 / 166

用怒制思法 / 166

用喜制忧法 / 167

用思制恐法 / 168

情胜心理疗法的灵活应用 / 168

情胜心理治疗规律 / 169

中医的阴阳情志 / 170

怎样区分阴阳情志 / 170

怎样自我调整阴阳情志 / 171

郁证 / 172

郁证是怎么回事 / 172

郁证的症状是什么 / 172

郁证的主要治则 / 173

中医治疗抑郁症 / 173

祝由，中医的寻因疗法 / 175

中医的转移心理疗法 / 176

什么叫转移心理疗法 / 176

常用的几种转移法 / 177

中医治疗十大体质因素心理障碍 / 178

- 阳虚体质心理障碍 / 178
- 火热体质心理障碍 / 178
- 肝旺体质心理障碍 / 178
- 肝胆虚体质心理障碍 / 179
- 痰重肝旺体质心理障碍 / 179
- 阳虚体质心理障碍 / 180
- 肝郁体质心理障碍 / 180
- 肺气虚体质心理障碍 / 181
- 脾虚体质心理障碍 / 181

心理暗示疗法的神奇作用 / 182

- 自我暗示和他人暗示 / 183
- 良性暗示和恶性暗示 / 184

中医心理治疗学的里程碑 / 186

- 《黄帝内经》是中医心理治疗的开山巨著 / 186
- 《难经》、《伤寒论》、《金匮要略》对心理治疗的重大贡献 / 188
- 《诸病源候论》对心理治疗的影响 / 189
- 《外台秘要》总结了丰富的心理治疗经验 / 189
- 《丹溪心法》对郁证治疗作了杰出的发展 / 189
- 《千金方》记载了心理治疗的大量验方 / 190
- 《儒门事亲》、《宣明论方》对痰火心理病机有重要启示 / 190
- 《本草纲目》是药物心理治疗的集大成巨著 / 191
- 《景岳全书》是中医心理治疗的集大成著作 / 191
- 《医林改错》对活血化瘀治疗癫狂有重要发展 / 191

中国古代心理疗法 / 191

- 中国古代五音心理疗法 / 191
- 中国古代五色心理疗法 / 194
- 中国古代欢笑疗法 / 196
- 中国古代知识分子喜爱的心理摄生法 / 197
- 中国古代民间喜爱的摄生养心疗法 / 198

现代心理治疗方法 / 199

- 心理支持疗法 / 199
- 时空心理治疗 / 200
- 矫正认识心理疗法 / 201
- 还原心理疗法 / 201
- 森田心理疗法 / 203
- 自律训练心理疗法 / 203
- 生物反馈疗法 / 204

忠告 15 沏一壶香浓的养心茶——传统调心养生智慧精粹

《周易》调养精神和谐身心的智慧 / 206

和谐是心理养生的最高境界 / 206

自强是心理养生的盾牌 / 208

厚德是健康心理的沃土 / 210

阴阳调和是心理健康的法宝 / 212

预测是心理吉凶先知 / 214

《黄帝内经》和中医调神养心的智慧 / 215

中医学“七情”养心秘诀 / 218

儒家养心神培正气的智慧 / 220

孔子心理摄生的十大启示 / 220

孟子心理摄生三大绝招 / 230

道家静心无为的养心智慧 / 232

老子心理摄生六大心法 / 232

庄子心理摄生两大借鉴 / 237

佛学、禅机中的养心智慧 / 238

佛学心理养生七菩提 / 238

忠告 16 吃的智慧——养心方药、养心食物大全

养心名方 / 250

中医治疗精神疾患的常用药物 / 252

治疗阴性心理精神疾患的中药 / 252

治疗阳性心理精神疾患的中药 / 253

益智补脑药物 / 254

养心安神药物 / 254

吃出美丽健康的心灵 / 255

性格特征和食物相宜 / 255

不同情绪状况的食物调理 / 256

饮食方法治疗一些症状 / 258

心理精神疾患有自己的饮食宜忌 / 259



忠告①

身心健康才是真正的健康

“上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”——《素问·上古天真论篇》

虽只寥寥数语，内涵却博大精深，可谓是心理养生的调摄总则。其精髓当是“恬淡虚无，精神内守”。人如果能做到内心安定而没有妄欲，真气就能调和通畅，精神充沛而不外散，疾病又从何而来呢？

心理健康 + 生理健康 = 身体健康

人要怎样才算是健康呢

世界卫生组织（WHO）提出，“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。”

近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志，例如：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应各种环境的变化；
5. 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
6. 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
9. 头发光洁，无头屑；
10. 肌肉、皮肤富弹性，走路轻松。

很显然，健康，不仅包括身体上的健康，还包括心理的健康。世界卫生组织也有一些标准供大家参考。比如：

关于身体健康有“五快”标准：