

一个人每天可以通过慢跑8公里和摄取各种营养食品，来保持身体健康，但同亲属或同事发生一次争吵，就能影响他几天生活的质量。

——美国心术研究所执行总裁 德博拉·罗斯爱博士



补身不如补心

大怒伤肝 暴喜伤心 思虑伤脾 悲忧伤肺 惊恐伤肾

王龙泉◎编著

没有包治百病的名医，

求医不如求己，求己不如无所求。

没有起死回生的良药，

好药不如好事，好事不如明白事。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

一个人每天可以通过慢跑8公里和摄取各种营养食品，来保持身体健康，但同亲属或同事发生一次争吵，就能影响他几天生活的质量。

——美国心术研究所执行总裁 德博拉·罗斯爱博士



补身不如补心

江苏工业学院图书馆
藏书章

大怒伤肝 暴怒伤心 思虑伤脾 悲忧伤肺 惊恐伤肾

王龙泉◎编著

没有包治百病的名医，
求医不如求己，求己不如无所求。
没有起死回生的良药，
好药不如好事，好事不如明白事。

图书在版编目(CIP)数据

补身不如补心/王龙泉编著. —北京: 金城出版社,

2008.6

ISBN 978-7-80251-068-5

I. 补… II. 王… III. 心理学—普及读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第083818号

补身不如补心

作 者	王龙泉
责任编辑	张礼文
开 本	710 × 1000 毫米 1/16
印 张	16.5
字 数	250千字
版 次	2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-80251-068-5
定 价	32:80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前言

病由心生。古代医学指出，情绪不正常、波动大，就要伤身，就要引起五脏的损伤和失调。人体保健首要一条就是要防治病由心生。情绪与人体的健康有着密切关系，《内经》记载：大怒伤肝、暴喜伤心、思虑伤脾、悲忧伤肺、惊恐伤肾。

心理和情绪疾病越来越成为现代社会的突出疾病。在竞争日趋激烈、生活节奏愈来愈快的今天，存在大量不良致病因素。有专家预测，21世纪，心理疾病将成为人类健康的主题。心理学家布兰特女士曾预言，心理和情绪疾病将成为本世纪一种潜在的危机，人类在经历“传染病时代”、“躯体疾病时代”后，开始步入“精神疾病时代”。

统计资料显示，55%的食管癌病人有忧郁、高血压、心脏病倾向；64%的淋巴瘤病人情绪低落。面对心理、情绪性疾病，我们必须学会多种应对办法，不能仅仅靠吃药、手术来解决问题。我们要学会自我诊疗，学会做自己的心理医生。

当然，情绪的波动并不等同于生理疾病，身体生病了吃些药就没事了，大不了做个手术，把致病源彻底切除。心理出现问题了，应该如何呢？一般来说，大多数情绪性疾病患者都不是因为遭遇了强烈而可怕的情绪，而是开始于一些小的不良情绪，如焦虑、恐惧、气馁、



失落等。心中的不良情绪不会自我消除，相反，它还会不断恶化，以致产生大的生理疾病。

心理压力是造成不良情绪的一个重要原因。在生活中，每个人都要面对来自各方面的压力，如沉重的生活压力，工作、生活中的不如意，突如其来的天灾人祸，社会环境的长期不良影响等都会是不良情绪的来源。当一个人所面临的压力超出了心理承受能力，就会导致心理失衡，引起抑郁、焦虑等心理疾病。

心理压力会以各种方式在不同时期出现，如升学竞争、经济拮据、情感危机等。当它到来时，我们会感觉到彷徨无助、惊慌失措、悲痛不已，这些不稳定的因素会影响肌肉和血液，会刺激某些激素的分泌，如肾上腺素。同时，它们还会干扰消化系统和呼吸系统的运行，削弱免疫力，让我们更容易被疾病击倒。

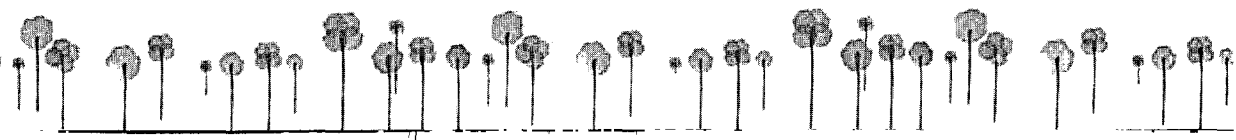
压力是产生不良情绪的一个重要根源，那什么又是导致压力不断扩大、遍及，并成为一种社会性现象的根源呢？我们生活在一个快速变化的社会之中，快速变化的生活方式搅乱了人们的内心。现代生活使我们的大脑超负荷运转，内心也常处在紧张和忧虑之中。

当一切皆有可能，而你可以让自己随心所欲、随时随地地做事时，常常会感到不知所措。如可以在一天24小时中随意工作、随时休息，我们开始怀疑对睡眠的需求；可以乘车或飞机去想去的任何地方，我们开始怀疑走路的需要；现代有丰富的物质条件，我们开始怀疑是否还要按时进餐、规律饮食；我们可以随时通过网络缩小人与人的距离，进而怀疑是否还需要面对面的交流；我们甚至开始怀疑自己活着的意义。

如何调节自己的情绪和心理已经变得越来越紧迫和重要。常言



说，心病还需心药医。为了针对性更强地了解 and 调补自己的心灵，本书分别从工作与生活、理想与现实、心态修炼、音乐调补、修心智慧、改变思维模式、生活休闲、生活习惯等9个方面帮助读者补养自己的心灵。





第1章 万病源于心——心理整容胜于健身 / 1

1. 病由心生：你是如何生病的？ / 3
2. 身体和情绪的密切联系 / 6
3. 了解自己的情绪 / 8
4. 身随心动：学会调节自己的心情 / 10
5. 压力病：现代人的心理压力 / 13
6. 压力来自生活节奏的变化 / 16

第2章 补养生活中的不良心理 / 19

1. 地狱之火：不要让愤怒毁了你 / 21
2. 莫要悲伤：找回心灵的阳光 / 25
3. 爱抱怨的人，心情会变得灰暗 / 29
4. 让自己远离恐惧的阴影 / 33
5. 焦虑：克服情绪起伏不定 / 36
6. 面对困扰：积极的自我暗示 / 39



7. 控制生活，不要去设计生活 / 43

8. 增加愉快的生活体验 / 46

第3章 补养工作中的不良心理 / 51

1. 化解浮躁：不要让自己迷失方向 / 53

2. 正视嫉妒：不要既伤人，又害己 / 57

3. 直面挫折：态度决定成败 / 63

4. 祛除猜疑：相信别人，不要作茧自缚 / 68

5. 不再逃避：要敢于承担责任 / 70

6. 宽容：消除报复心理的良药 / 74

7. 自负之害：认清真实的自己 / 78

8. 自私，让你发展受限制 / 84

第4章 当你迷失在理想与现实之间 / 87

1. 理想与现实：现实来自梦想 / 89

2. 排解孤独：携一颗孤独的心前行 / 94

3. 空虚之心：不能失去信念和精神 / 97

4. 抑郁之毒：你的心灵感冒了吗？ / 100

5. 在自己心中存一份信仰 / 107

6. 学会平衡过去和现在 / 110

第5章 好心态是健康第一要素 / 115

1. 阳光心灵：修炼你的幸福心态 / 117



2. 不要把仇恨埋在心里 / 120
3. 不要让自己在得失之间徘徊 / 123
4. 乐观心态：用微笑面对生活 / 125
5. 进退之间：不争的哲学 / 129
6. 看破胜负：做最好的自己 / 133
7. 方圆之道：把荣耀送给别人 / 137

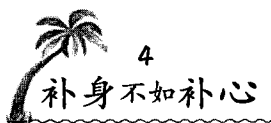
第6章 音乐，心灵障碍的最佳疗法 / 143

1. 音乐是化了妆的药 / 145
2. 让音乐和你的心共舞 / 147
3. 自然之音：静也是一种音乐 / 151
4. 轻音乐：奇妙的轻音乐疗法 / 154
5. 孤独时的音乐疗法 / 158
6. 爱与音乐：让“天空之城”留在心中 / 160

第7章 耐人回味的心灵智慧 / 163

1. 佛学智慧：学会用佛疗心 / 165
2. 做人智慧：让自己做一个仁爱的人 / 169
3. 大道之门：超越主观，依从规律 / 173
4. 处世智慧：做一个看透本质的人 / 176
5. 平衡智慧：用包容之心去博爱 / 179
6. 养心智慧：天人合一，身心共养 / 182
7. 安贫乐道：让自己随遇而安 / 187





第8章 心乱了，不妨换换思维模式 / 191

1. 不要在一个模式中苦苦挣扎 / 193
2. 洞穴理论：让自己及时解脱 / 196
3. 不怕不悔，让自己活在当下 / 198
4. 让自己的心灵宽广起来 / 201
5. 做一个心灵超越的人 / 205

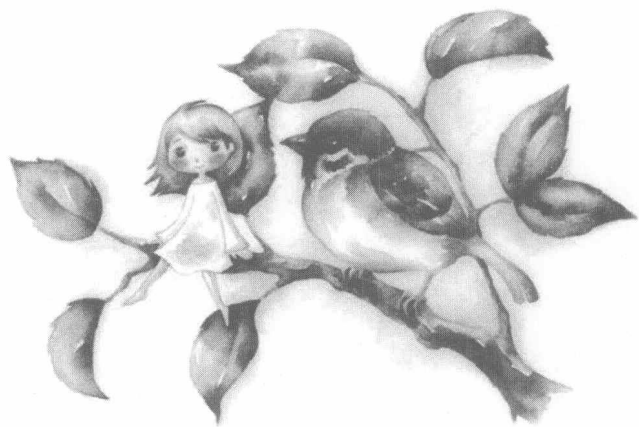
第9章 学会休闲，养出好心情 / 209

1. 寄情山水：不要把自己的心锁起来 / 211
2. 运动养心：让自己爱上运动 / 214
3. 种花养草可以调补身心 / 220
4. 让宠物愉悦你的生活 / 223
5. 阅读可以陶冶你的情操 / 229
6. 垂钓：享受等待的快乐 / 232

第10章 好心情来自好习惯 / 235

1. 食烦恼：远离暴饮暴食 / 237
2. 烟烦恼：走出烟瘾的困扰 / 239
3. 酒烦恼：酒瘾越早戒越好 / 241
4. 睡烦恼：调整不良的睡眠习惯 / 244
5. 购物烦恼：调补疯狂购物者的心灵 / 247
6. 网络烦恼：不要让自己沉迷于网络 / 249





第 1 章

万病源于心

——心理整容胜于健身

一个父亲，因无法及时筹够钱给儿子交学费，一夜之间乌黑的头发竟全部变白。一个校长，当听说借自己钱做生意的朋友，把所有钱赔了个精光时，竟因过度担心而住进了医院。一个男子，失去自己心爱的女友，于是整日郁郁寡欢、闷闷不乐。一天早晨起床后，忽然发现自己的头顶出现了一个银元大小的斑秃。研究发现，一个长期抑郁的人很容易患上癌症，而许多癌症病人被确诊后，没过几天就死了。这是为什么呢？万病源于心。

1. 病由心生：你是如何生病的？

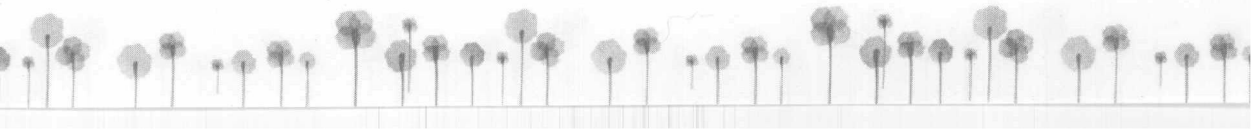
饿了吃饭，冷了穿衣，生病了看医生，是人们不假思索就去做的事情。很少有人去想，我为什么会生病，什么是导致生病的根源。我们知道，如果不知道疾病产生的根源，自然也就很难从根本上将疾病祛除。

你是如何生病的呢？中国工程院院士钟南山告诉我们，长期的忧虑苦闷容易使人患上癌症。人体每天会产生3000个癌细胞，同时人体里又有一些“自然杀伤细胞”专门对付癌细胞。如果一个人整天处在忧虑、苦闷、孤独等不良情绪中，体内“自然杀伤细胞”的作用就会下降20%以上，抵御肿瘤细胞的能力也就大大减少，患癌症的几率也就增大了。

不良情绪是造成身体各种疾病的一个重要原因。所以，我们不能忽视情绪对健康的影响，了解和调补自己的心灵是预防疾病的一个关键因素。那么什么是情绪呢？每个人都有情绪，而当他开口解释这个词的时候，才发现很难做到。

情绪和情感一样，是我们身体的一种生物反应。情绪是内心感受经由身体表现出来的状态。工作、生活中的任何变动都可能是不良情绪的来源，而可以预测及不可预测的事情，如重要的生活变动、工作中的不如意、突如其来的天灾人祸等都会给我们带来或大或小的情绪。

身体所反映出来的最基本的情绪有5种，即：痛苦、愤怒、恐惧、快乐和爱。前三种属于危险的情绪，它们意味着发生或即将发生的危



险；后两者属于令人愉快的情绪，告诉我们可以放松和享受，需要可以得到满足。当人们面对那些危险性情绪时，如果不能及时缓解，这些小情绪就会变成大情绪，以致影响身体健康。

情绪与健康密切相关

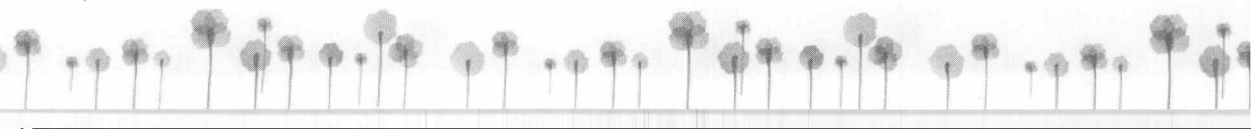
情绪与人的健康有着密切关系。大多数情绪性疾病患者都不是因为遭遇了强烈而可怕的情绪，而是开始于一些小的不良情绪，如焦虑、恐惧、气馁、失望等。心中的不良情绪不会自我消除，相反，它还会循环累积，以致产生大的生理疾病。

关于这个结论，曾有心理学家用实验的方法得到证明。研究员在一只羊的腿上系上了一根很细的电线，羊可以拖着它随意四处运动。一个星期后，这只羊非常健康，各方面情况都很正常。

接下来的一个星期，研究员开始对这只羊进行电击，电击强度不大，只会使羊腿有点轻微的痉挛。一个星期内，尽管研究员多次对它进行电击，这只羊像往常一样可以正常进食或运动。

不过在多了以下两个因素后，这只羊却患上了严重的疾病。研究员在每次电击前十秒钟，先响一次铃，而电击强度保持不变。经过多次这样的刺激，它只要一听到铃响就会停下来了，然后惶恐地等待电击的到来。

在不断地重复这种恐惧后，这只羊就出现了生病迹象，如停止进食，接着就不再和其他同伴在牧场上游荡了，然后不再行走，再过一段时间就无法站立了。在对多只羊进行这样的实验后，研究员都得出同样的结论。



强烈情绪反应带来的后果

中央电视台播出过一个纪实短片。一个姓蔡的女士近来总是尿血，于是就到医院做检查，令人吃惊的是这位女士身体里竟然有20余根铁钉，这些铁钉分布在身体的各个致命之处。有的在头部，有的在胸部，有的在盆腔附近，甚至有几根离心脏只有毫厘之差。

研究人员认为，这些铁钉是在她很小的时候，陆续钉进身体去的。对于她来说，能够存活下来，而且一直很健康地活着，真是一个奇迹。更令医学专家难以置信的是，她居然顺利产下了一个孩子，因为有几根铁钉离她的子宫很近，她从怀孕到顺利分娩的几率几乎为零。

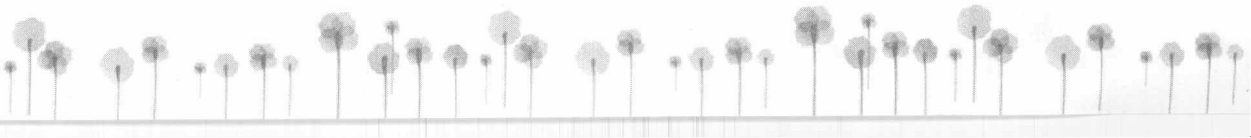
儿子今年已经7岁了，这个蔡女士也浑然不知地生活着。当医生把这个情况告诉她时，她一下子变得神情黯然，眼神迷茫，一下子瘫倒在床上。她的心理遭受了严重的打击，一股酸楚、悲哀、绝望把她的身体击垮了。

强烈的情绪反应会给身体带来极大的伤害，甚至危及人的生命。医学证明，76%的疾病都是情绪病。一项临床实践总结得出如下数据，75%的颈椎疼痛，90%的咽喉肿大，50%的溃疡，50%的胆囊胀痛，80%头昏眼花，80%的头痛，70%的便秘，90%的疲劳都是由情绪引起的。

有一个病人，身体非常虚弱，头晕目眩、无法站立，更不用说走路了。经过医疗人员测量，他的心跳竟然达到了每分钟180次。不仅如此，他还伴有呕吐、大小便失禁。在接受治疗的过程中，他的这种症状一直持续了三个月，以致后来医疗人员都以为他无可救药了。

之前，这个病人还是一个非常健康的人。他的突然病倒和其在家中看到的那恐惧的一幕有关。那天早上，他走进妻子的卧室，发现妻子杀死了他们唯一的女儿，自己正准备自杀。这让他感到惊魂落魄，一下子瘫倒在地上，从此就一病不起了。

他没有病，只是受到了强烈的精神刺激。不仅是他，想必换成任何



一个人都无法承受这样的精神刺激。甚至像这个病人一样，也患上严重的疾病。所以，强烈的情绪反应会给人的身体带来严重后果，因为没有人能够对情绪产生免疫。

由不良情绪引发的生理疾病还有很多，而这些数据向读者传达一个信息：病由心生，情绪影响健康。正如美国著名健康专家黛比·夏比洛提醒我们：是坏情绪出卖了你的健康。所以，健康的身体必须有良好情绪的支撑。在许多疾病的治疗中，有时良好情绪甚至起到了决定性作用。

2. 身体和情绪的密切联系

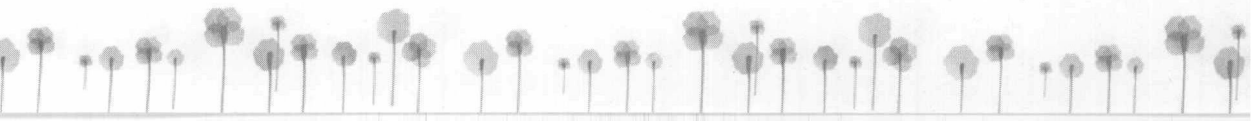
最危险的紧张性刺激与病毒无关，而是不良情绪。因为不良情绪会刺激身体，使身体分泌很多种甚至所有的荷尔蒙。所以，不良情绪给身体带来的危害往往会更严重、更深远。

更为重要的是，这种危害持续的时间会很长，通常是几个月，也可能是几年。而一般的病毒感染只会持续一两个星期。

我们的心理、情感状态同样影响着内分泌系统。《有限的身体，无限的精神》一书中写道，“没有情绪就没有荷尔蒙，没有荷尔蒙就没有情绪……所谓革命性的精神——身体医学，就是基于这样一个简单的发现：思想如何波动，化学物质的运动都会与之呼应。”

大脑的情绪中心与免疫系统直接连接。健康的情绪能帮助人们抵抗感染、感冒和流感，可以帮助人们战胜疾病。而那些恐惧、焦虑、绝望的情绪则会让疾病恶化得更快，甚至导致死亡。

情绪左右脑下垂体的工作，而脑下垂体的一个重要作用就是保护人



体不受到伤害。脑下垂体像一颗大号的豌豆，位于头盖骨内，大脑之下，它是人体十分重要的器官。脑下垂体是全身的管理者，它就像指挥家一般，控制着内分泌系统的工作。

内分泌体系由内分泌腺构成，而脑下垂体能分泌出各种各样神奇的荷尔蒙，有的会使血压升高，有的会使平滑的肌肉收缩，有的还会抑制肾脏产生尿液；还有一些荷尔蒙能调节人体其他的内分泌。这内分泌腺又会产生更多的荷尔蒙去控制调节人体的各项机能。不良情绪给内分泌系统带来的破坏最严重，而脑下垂体可以从各个方面保护人体不受“紧张性情绪的”的伤害。

神奇的神经肽

将大脑、免疫系统和神经细胞联系在一起的是一种被称作“神经肽”的荷尔蒙，它就像信使一般，把情感传到身体，再将身上的反应带回来。它们构成的双向交流系统，将情感与身体的各个部位连接起来。神经肽将我们内心的恐惧、焦虑、快乐和失落感带往身体的每个角落。

下丘脑是人脑里的一个小腺体，在那里情感被转化为身体反应。下丘脑是大脑的情感中心，它不仅仅是神经肽的受体，还控制了脑垂体、肾上腺、食欲、血糖浓度、体温、心脏机能、呼吸器官、消化系统和新陈代谢系统。

下丘脑就像一个药房，不停地分配化合物与激素以维持系统的平衡。每一个想法、每一丝感觉都通过下丘脑翻译成相应的动作。一点压力就可能触发身体一连串的反应。

神经肽是情绪和身体相互传送信息的桥梁，它可以将知觉与思想连接，将大脑与荷尔蒙的分泌连接，将身体器官与体内细胞的活动连接。

我们对神经肽的了解越深，就越难以用传统的观点来解释意识与身体的关系，而越倾向于用一个独立的、整合的观点来表述——“身体意

