

三奇堂 养生与健康丛书
SAN QI TANG

时宇静 图娅 编著



养生舒心法

YANG SHENG SHU XIN FA

抑郁人群必读

YI YU REN QUN BI DU

中国协和医科大学出版社

三奇堂 养生与健康丛书

养 生 舒 心 法

——抑郁人群必读

时宇静 图 娅 编著

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生舒心法：抑郁人群必读/时宇静，图娅编著. —北京：中国协和医科大学出版社，2005.7

(三奇堂养生与健康丛书)

ISBN 7-81072-701-X

I. 养… II. ①时… ②图… III. 抑郁症-防治-普及读物 IV. R749.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 058386 号

养生舒心法——抑郁人群必读

编 著：时宇静 图 娅

责任编辑：谢 阳 谢 冰

出版发行：中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址：www.pumcp.com

经 销：新华书店总店北京发行所

印 刷：北京丽源印刷厂

开 本：850×1168 毫米 1/32 开

印 张：4.875

字 数：69 千字

版 次：2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

印 数：1—7000

定 价：12.00 元

ISBN 7-81072-701-X/R·684

(凡购本书，如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题，由本社发行部调换)

三奇堂养生与健康

编写委员会

(以姓氏笔画为序)

王 晓 刘清华 李海杰 杨峻山

图 娅 罗仁才 索茂荣 袁 钟

高远秋 解 真 戴葵阳 郝晋东



序

21 世纪是一个以人为本，以人的健康为本，健康的养生为本的新世纪。健康是人生第一财富，社会第一资源，健康又是小康社会、和谐社会的基础。但健康不是靠治病得来的，因为治病是下游，事倍功半，健康要靠养生获得，养生是上游，“上医治未病”，事半功倍。

研究表明：1 元钱的预防投入可以节省医药费 8.95 元。临床经验表明又可相应地节省重症抢救费约 100 元。更重要的是预防使自己少受罪，儿女少受累，造福全社会，何乐而不为呢？

目前我国居民健康成本增长很快，已远超过国民经济增长及居民实际收入增长速度，成为制约人民生活水平改善的重要因素。

2001 年，我国卫生资源消耗为 6140 亿元人民币，占当年 GDP 6.4%，因病、因伤残，过早

死亡造成国民经济损失 7 800 亿，占 GDP 8.2%，合计 14.6%。2004 年，上述两项均已突破 8 000 亿元，总数超过 16 000 亿元。而据研究，科学生活方式即养生预防不用花多少钱，既可以使各种慢性病患率总体上下降一半左右，也可以使健康寿命延长 10 年，而且生活质量大大提高，因此养生对国民健康和整个社会具有无可估量的积极意义。

人的生老病死犹如花开花落，春夏秋冬一样，本是自然界的美丽循环。但死的方式却有二种：一是自然凋亡，即无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。另一种是病理死亡，即提前死亡，中年得病，肉体病痛，精神折磨，身心煎熬，人财两空。美国一项报告指出：医疗技术可以减少 10% 的过早死亡，而养生预防可以减少 70% 的过早死亡。因此，养生是当代人求得健康长寿的最科学、最可行的途径。

21 世纪的新健康观念是：健康快乐一百岁，天天都有好心情。健康的内容是：六十以前没有病；八十以前不衰老；轻轻松松一百岁，快



快乐乐一辈子。

世界卫生组织提出：在人的健康因素中，父母遗传占 15%，环境占 17%，医疗条件占 8%，而个人的生活方式占 60%。因此，健康的钥匙就在自己手里，最好的医生就是自己，最大的敌人也是自己。

在个人生活方式的 60 分中，合理膳食占 17 分。正与我国古代传统医学所说的：“药疗不如食疗，食疗不如心疗”，不谋而合。

养生方法林林总总，但心理平衡最为关键，也就是天天都有好心情。

好心情是指什么呢？就是好心加好情。好心是爱心、善心和真心，好情是友情、亲情和爱情。研究表明：爱心使人健康，善心使人美丽，真心使人快乐，友情使人宽容，亲情使人温馨，爱情使人幸福。有了好心和好情，人的精神面貌、免疫力、抵抗力、代偿力就处于最佳状态。心灵高尚了，心理就平衡，生理就稳定，病理就不发生，什么病都少，即使生病了，也能很快痊愈。

要让养生科学走出殿堂，像“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，就必须插上科普这一翅膀，而且要深入浅出，让百姓喜闻乐见。

具体就是三个“一”：一看就懂，一懂就用，一用就灵。既平白易懂又有可操作性，又是经过实践证明行之有效的。三个“近”：贴近百姓，贴近生活，贴近实践。三个“字”：信、达、雅。既科学严谨，又文笔流畅，充满文采，才能使人爱不释手。

中国协和医科大学出版社以高度的社会责任感，邀请各家，群策群力，写出一系列的高起点、高水平的养生丛书，这些丛书都有三个“一”，三个“近”和三个“字”的特点，成为我国建设科普百花园中的一朵耀眼的鲜花。

我期望这枝鲜花越开越鲜艳。为人民健康多做贡献。

国际科学与和平周和平使者

中国老年保健协会心血管委员会主任委员

洪昭光



前 言

医学心理学在西方的历史并不长，与之相关联的是几位赫赫有名的人物，弗洛伊德、荣格、马斯洛、罗杰斯等。在弗洛伊德蜚声世界的两千多年前，中国人已经以他特有的思维方式，和沉默恬淡的姿态，做出了系统、完备、深刻，并且极富操作性的医学心理学表述，这些表述至今仍在众多医籍中，闪烁着不灭的智慧之光。

人在面对形形色色事件的时候，总会表现出一定的态度，产生喜爱、厌恶、恐惧、悲伤、欣赏、同情、不满、失望等内心体验。在二千多年前的《黄帝内经》中，中国医学圣贤

们就将人的这些精神活动和思想变化，归纳为五志，即喜、怒、思、悲、恐，以后人们又把五志演化为七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

中国医学圣贤们还针对异常的心理对人生命造成的重大损害，总结出一整套精妙绝伦且行之有效的心理治疗秘诀。包括“以情胜情”的劝说开导法，移情易性法、暗示解惑法、顺情从欲法、自我调节法等等。可以说，这是不可多得的宝贵财富，是非同寻常的超人的智慧结晶。

本书一反常规，立足中国传统医学及文化角度，用生动的故事，对情绪本身进行了概括和描述，并向读者复原了精彩的以情治情疗法，及其他养生舒心法。本书还兼顾现代心理学的研究成果，对常见异常情感的识别和治疗进行了介绍。



本书面向广大对精神医学、心理学有兴趣的朋友，以及对中医思维模式感兴趣的朋友，力图使中医对精神世界的认识和应对观念得以普及。本书集知识性、实用性、趣味性于一体，语言通俗易懂，生动形象，希望也能给精神障碍病人及其家人一些有益的帮助。

编 者



目 录

⊕ 有情人人生	(1)
一夜白头的伍子胥	(6)
笑死的程咬金	(10)
惊恐治笑病	(14)
暴怒而亡的王朗	(17)
紫色生气水	(20)
悲情消怒气	(23)
不气歌	(25)
问君能有几多忧	(28)
诗家多愁思	(32)
愤怒胜忧思	(37)

悲壮的侠义兄弟 (41)

喜乐胜悲伤 (45)

相思局吓死贾瑞 (48)

深思胜惊恐 (52)

平常见之必无惊 (54)

⊕ 心病种种 (59)

珍爱自己 驱散焦虑 (61)

恐怖广场 (66)

焦虑恐惧 一脱再脱 (68)

抑郁悲情的林黛玉 (75)

挣不脱躁郁罗网的海明威 (80)

贾宝玉似傻如狂 (86)

自笑自语的小小 (91)

所愿不遂的发泄处 (95)

破解人类自杀之谜 (99)



⊕ 情志养生	(104)
强调中和 注重节制	(104)
四时调神 顺应自然	(113)
和于术数 勤加锻炼	(117)
神奇音乐 神清心定	(121)
乐观无畏 心境开朗	(126)
说理开导 分担痛苦	(128)
走出忧郁 放晴心情	(134)



有 情 人 生

人生道路有坦途也有坎坷，有工作、生活顺心的时候，也有身处逆境的时候，比如工作不顺心，所愿不遂；经营亏损，事业不成；遇灾值祸，穷病相连；离异失恋，生离死别。

人在面对形形色色事件的时候，总会表现出一定的态度，产生喜爱、厌恶、恐惧、悲伤、欣赏、同情、不满、失望等内心体验。现代心理学将这些内心体验称为心理情感，而中医学则称之为情志。

情感的表现形式多种多样，比如“欢天喜地”、“怒气冲天”、“忧心忡忡”、“朝思暮想”、“悲不自胜”、“诚惶诚恐”、“胆战心惊”等等。情感的表现形式又十分复杂，常常是多种内心体验兼挟出现，比如“悲愤填膺”、“悲喜交加”、“乐极生悲”、“惊喜欲狂”。因此将内心体验确定为几种不变的形式颇为



困难。祖国医学很早就重视人的精神活动和思想变化，这些心理因素，在二千多年前的《黄帝内经》中被归纳为五志，即喜、怒、思、悲、恐；以后人们又把五志演化为七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。七情这样一种分类简明扼要，且概括性极强，能够很好地用来表达和描述情感的多样性、变化性。

其中，“喜”是指欢喜、快乐的一类情感，“怒”是指生气、愤怒的一类情感，“忧”是指忧愁、苦闷的一类情感，“思”是指思念、怀念的一类情感，“悲”是指悲哀、伤心的一类情感，“恐”是指恐惧、害怕的一类情感，“惊”是指惊恐、骇怪的一类情感。

古语云：“情动于中，而形于外”。意思说的是，情绪虽然是一种内在的心理活动，可是它往往有明显的外在表现。这种外在表现可能是表情上的，言语上的，身体动作上的，行为活动上的，生理反应上的，更可能是以疾病的形式出现。

在面部表情上，人哭泣时，眼部肌肉收缩；悲哀时，眼、嘴下垂；愤怒时，眼、嘴张开；羞愧时，面红耳赤；绝望时，目瞪口呆；震惊时，面色苍白。

言语上，语音的高、低、强、弱，语调的轻、



重、缓、急都会随着情绪的变化而有所不同。

身体动作上，人狂喜时，手舞足蹈；悲痛时，木然不动；悔恨时，捶胸顿足；紧张时，手足无措；虔诚时，肃立低头。

情绪情感过程对人的行为活动也有很大作用，积极的情绪情感可以帮助人克服困难，而消极的情感则会使人的自制力显著下降，如在绝望中沉沦，在惊恐时逃避。《晋书·苻坚载记》记载了“草木皆兵”的来历：公元383年，前秦国君苻坚率领90万兵马南下攻伐东晋，东晋任命谢石为大将，谢玄为前锋，带着8万精兵迎战，苻坚在寿阳城头将淝水上空和八公山上的草木都看成是东晋的士兵，于是惊恐而退，结果东晋军队在淝水大获全胜。当然，情绪情感过程也是依赖于人对事物的认识水平的，人对于自己没有一丝一毫了解的事物是不会有体验的，“知之深，则爱之切”就是这个道理。

人的情绪变化还会引起生理反应的变化。有这样一个古代断案的故事：为了断定若干个嫌疑人中哪个是真正的罪犯，审问时让他们每个人嘴里都含上一把米，审问结束时，再让他们把米吐出来，谁吐出的米是干的，就断定他是真正的罪犯。在以高精尖