

七情六欲与疾病丛书

中原农民出版社

主编 周正 樊蔚虹

# 喜怒惊恐

本册主编 刘望乐 岳广欣

与疾病

PDF

责任编辑 刘培英

责任校对 李晖

装帧设计 杨柳

# 喜怒惊恐

## 与疾病

ISBN 7-80641-627-7



9 787806 416273 >

ISBN 7-80641-627-7/R · 071

定价：9.00元

七情六欲与疾病丛书

# 喜怒惊恐与疾病

主 编 周 正 樊蔚虹

本书主编 刘望乐 岳广欣

中原农民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

喜怒惊恐与疾病/刘望乐主编. —郑州:中原农民出版社,  
2004.1 (七情六欲与疾病丛书)  
ISBN 7-80641-627-7

I. 喜… II. 刘… III. ①情绪-影响-健康  
IV. R16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 076878 号

---

**出版社:** 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371-5751257

邮政编码: 450002)

**发行单位:** 全国新华书店

**承印单位:** 郑州文华印刷厂

**开本:** 890mm × 1 240mm A5

**印张:** 5

**字数:** 92 千字

**印数:** 1-3 000 册

**版次:** 2004 年 1 月第 1 版

**印次:** 2004 年 1 月第 1 次印刷

---

**书号:** ISBN 7-80641-627-7/R·071

**定价:** 9.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

## 出版者的话



“七情六欲与疾病丛书”在我们和作者的共同努力下与您见面了。七情六欲人皆有之，是生命活动的正常表现。但情绪长期剧烈波动，超出正常的生理活动范围，就能导致五脏六腑功能紊乱，引起疾病。本套书提出在竞争激烈的今天，怎样坦然地面对升职、升学、发财、破产、下岗、离婚、丧偶等诸多因素造成的情绪波动。即使您体质非常健壮，如果长期过喜过悲，被压力、烦恼的事情困扰着，疾病也会悄悄来到身边。当您失去健康，躺在病床上，才意识到健康对您是多么重要时，恐怕是太晚了。

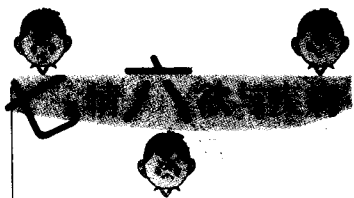
为了使您保持良好的心理平衡，拥有健康的体魄，我们特请资深的心理专家和临床医生作为我们的作者，通过剖析典型病案，使您无论面对骄人的成绩还是错综复杂的事，都能表现得“心情恬静”。在生活中，学会理智、宽容、幽默、沟通、适度宣泄。这就是我们这套书的目的。在精彩纷呈的世界里，愿健康、成功、快乐始终伴随着您。



## 序

世界卫生组织(WHO)曾发布过这样一个信息:人的健康与长寿,7%取决于自然环境,8%取决于医疗设施条件,10%取决于社会环境,15%取决于遗传基因,60%取决于个人生活方式。的确,由精神心理因素引起的心身疾患已是当代社会中人类普遍存在的多发病和流行病。所谓“健康”,已不仅仅是没有疾病,而且还要有良好的精神状态和对社会的适应能力。

我们常说“健康就是财富”,而保持心理平衡就是把握健康的金钥匙。人世沧桑,诸事纷繁,喜怒哀乐,此起彼伏。人生在世,总要和现实生活中各种各样的人、事物、环境等发生联系。每个人在人际交往、认识事物、适应环境等满足身心需要的过程中,都会有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊、爱、恶、欲等复杂的心理活动和情绪反应。尤其在当今社会,节奏快、压力大、诱惑多、竞争激烈,内心的矛盾冲突常常发生。七情六欲,人皆有之,如何使其发乎于情、止乎于理,不要给我们的健康带来伤害,这是人所共求的。马克思曾精辟地指出:一种美好的心情,比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。苏联生理学家巴甫洛夫亦说:愉快可以使你对生命的每一跳动,对于生活的每一印象易于感受,不论是躯体上的愉快,还是精神上的愉快都是如此,都可以使身体健



康。可见,经常保持乐观情绪,可以增强机体的抗病能力,达到“精神免疫”的效果。

同时,巴甫洛夫还讲到:一切顽固沉重的忧郁和焦虑,足以给各种疾病大开方便之门。祖国医学认为:怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。由此可见,人若七情六欲过度,失去“精神免疫”,久而久之,“精神转化为物质”,身体就有可能出现一系列反应,如食之无味、夜不能寐、烦躁不安等,若不及时调整就有可能进一步发展而导致疾病的发生。现代医学和心理学研究均发现,多种疾病的产生如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等,都与人的不良情绪有关。“忧极心劳血气衰,未到三十生白发”,不正是不良情绪损害身体健康的生动写照吗?本套书中所载的丰富而真实的病案,将会给人以更深的触动与启迪。通过对多种不良情绪致病机理的分析,通过对多个典型病案诊治的了解,我们不能不大声疾呼:保卫健康,关爱生命,让不良情绪走开!

亲爱的朋友,日子不会总是阳光灿烂、晴空万里,人的一生总要经历这样那样的挫折和困难,除了幸福与欢乐,痛苦、忧愁、恼怒也是我们生活的一部分,当您与之狭路相逢的时候,什么是避免它们伤害的法宝呢?相信这套书会帮助您找到的。如果由此您走出了情感的沼泽,获得了宝贵的精神财富,重新拥有了健康与快乐,我们将由衷地祝福您,并深感欣慰!为广大读者奉献一份科学维护健康的营养套餐,使广大读者天天健康、人人快乐是我们最大的心愿!

## 目 录

- A 型人格易致冠心病 ..... (1)
- 情绪波动易导致心律失常 ..... (12)
- 压抑自己,渴望赞许易患高血压 ..... (26)
- 强烈精神刺激易诱发甲亢 ..... (51)
- 过于追求完美易致偏头痛 ..... (62)
- 过分关注自己是慢性疼痛的元凶 ..... (77)
- 不良家教易致儿童多动症 ..... (87)
- 要求严、期望高、受惊吓小儿易患夜惊 ..... (104)
- 缺乏关爱,羞耻心过重引起恐怖症 ..... (115)
- 掩饰性强易致复发性口腔溃疡 ..... (134)



## A 型人格易致冠心病

心脏是由冠状动脉中的血液提供营养和氧,将此变成能量而发挥功能的。如果冠状动脉的供血与心肌的需血之间发生矛盾,冠状动脉血流量不能满足心肌代谢的需要,使心脏的心肌处于缺氧状态,这种状态称为心肌缺血。其结果是出现胸闷、胸痛等各种各样的异常症状,严重的会出现心绞痛。冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,是因冠状动脉粥样硬化使血管腔狭窄或阻塞,导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病,它和冠状动脉功能性改变(痉挛)一起,统称冠状动脉性心脏病,亦称缺血性心脏病。

过去认为冠心病是老年性疾病,但近年来40~50岁发生动脉硬化化的也不少见,并且男性的发病率高于女性,其中脑力劳动者较多。在我国,冠心病虽不如欧美国家多见,但也占心脏病死亡数的10%~20%,并且有逐年增高的趋势。



## 典型病案

张虹,女,36岁,某银行行长,性格要强,能干。高中毕业后参军,在部队表现出色,入党,提干。转业后分配在某银行储蓄所工作,自学了大学经济系课程,取得大专学历。由于她努力钻研业务,工作勤勤恳恳,从储蓄所一名普通的出纳员,一步步升至储蓄所所长、分行行长,最终成为该市最年轻的行长。在紧张的工作和复杂的金融环境中,她渐渐出现失眠、乏力、精神不集中等现象。近一年来上述症状加重,并出现胸闷、气短、心慌。求诊时查肺脏正常,心率88次/分,心律不齐,有频发早搏,心电图检查:经心电图,心功能等检查均发现异常提示心肌缺血。

诊断:心绞痛型冠心病。

张虹经医生解释后,知道自己这种病与平时工作紧张,压力过大,不能及时调整有关。于是按照医生要求每天服用1~2种最基本的药物外,还合理安排好上下班时间,下班后及时回到亲人身边,感受亲情。并将寄宿学校的儿子接回家中,负责儿子的早餐,到周末时一家人经常去郊游。半年后,上述症状消失,心电图正常,治疗效果好。

※ ※ ※ ※ ※ ※

王林,男,51岁,大学毕业后分到某工厂,现任厂办主任。平时性格开朗,好胜心强,行动爽快,办事效率高,对自己要求严格,做事认真,总觉得时间不够用,颇受单位领导



的赏识。在一年前无明显诱因逐渐出现头晕、头痛、全身乏力，夜间入睡困难，需用安定类药物才能保持正常的睡眠，并感到有发作性心悸、胸闷、心前区疼痛，每当劳累之后易诱发或使症状加重。以后曾多次在本厂医院看病，血压均在正常范围之内，按神经症治疗，给予舒乐安定、谷维素、安神补心丸等药物，睡眠得到改善，但其他症状无明显好转，且有逐渐加重的趋势。到医院全面检查后，发现其血脂增高，心电图等项异常。

诊断：心绞痛型冠心病。

王林属于“A型性格”的人，著名学者弗雷曼认为：A型行为具有“时间紧迫感以及过分竞争性和敌意”两个核心成分。“A型人不断挣扎，要在少而又少的时间内完成多而又多的事情，面对个人竞争，A型人容易发生恼火、激动、发怒和急躁”。针对王林的性格特点，要求他采用非A型性格方法去应付日常工作、生活及社交活动。并与放松疗法结合起来，对王林进行渐进松弛训练配合生物反馈治疗，每周1次，每次15~30分钟，经过12次的放松练习，王林逐渐掌握了放松的办法和程序，并要求他自己坚持练习，循序渐进。

在进行以上心理行为治疗的同时，配合小剂量的潘生丁、肠溶阿司匹林、博瑞特，以及丹参、红花、三七、元胡、麦冬等中药治疗。

经过一年的治疗，患者症状缓解，完全恢复了正常的生活、工作和社会活动。

### 中医分析

以上病案中的患者都被诊断为心绞痛型冠心病，冠心



## 七情六欲与疾病



病是以胸闷、胸痛为主要症状,相当于中医胸痹心痛之类的病症。中医认为年老体衰,体内阳气不足,是其发病基础,气滞血淤痰阻是导致发病的直接原因。《杂病源流犀烛·心病源流》认为七情除“喜之气能散外,余皆足令心气郁结而为痛也”。说明除了喜悦、欢快这种积极情绪以外,其他如愤怒、悲伤、痛苦、焦虑、抑郁等消极情绪都能导致人的心理失衡,从而导致心、肺等脏器功能失调。中医认为“心主血脉”、“肺朝百脉”,二者失常,则血行不畅,痰浊、淤血(相当于脂质沉着,动脉硬化斑块形成)阻滞脉中,就出现胸闷、心痛等症状。所以,消极情绪或精神高度紧张是引起本病的主要因素。

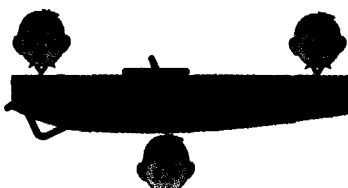
### 心理点评

#### 病因分析

从病案中可知,不良的情绪可以诱发冠心病。如焦虑、恐惧、愤怒和内疚、沮丧的心理刺激都可以诱发冠心病。最可能引起冠心病的心理刺激是配偶亡故。因为人们发现悲痛的鳏夫和寡妇在他们配偶死亡的最初6个月内因冠心病死亡的几率比其他同龄人高出6倍。

像离婚、事业上的挫折和失败也是冠心病的重要原因,如果几种因素共同作用于人,则诱发出冠心病的可能性极大。

同时不仅外界刺激可诱发冠心病,就是让病人知道“自



已得了冠心病”这件事本身也能使病情加重。因为对于冠心病,许多人有谈病色变的反应,从而使病人由于害怕冠心病而产生焦虑和忧郁,导致病情加重。


对于冠心病患者自身来讲,上述各种心理刺激又是使疾病复发的直接原因。在我们的生活中有不少冠心病患者正是在强烈的情绪反应后突然发病,甚至死亡的。

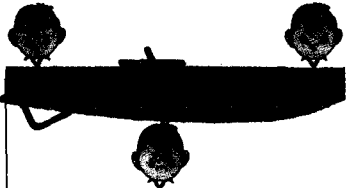
心理刺激在冠心病的发病中为什么会起着这么重要的作用?这是因为当人情绪激动时,情绪反应使人体的内分泌系统活动发生了重大变化,分泌了应付这种刺激的激素(主要是去甲肾上腺素和肾上腺素),机体处于紧张状态。这些激素一方面影响心脏跳动的速率、节律与血液的泵出量,使心跳加快;另一方面使血管收缩,血压上升。这种状态下心肌对氧的需要量也相应增加,但此时冠状动脉却收缩,甚至阻塞,反而使心肌供氧量严重下降,造成心肌缺氧。心肌缺氧状态如果短时间内不能改善,就会导致心绞痛或心肌梗死猝发。

### **A 型行为模式与冠心病的形成**

冠心病的形成是一个慢性过程,是发病因素持续影响的结果,它与一个人的个性行为特征关系密切,其中 A 型行为是冠心病发病的重要因素。A 型行为模式是由 Frideman 于 1959 年提出来的,他在研究心脏病时,将人格分为两型,即 A 型行为模式和 B 型行为模式。之后经过多年研究,于 1977 年在国际心脏和血液病学术会上 A 型人格被确认为冠心病的一个独立的危险因素。

A 型行为模式是一种行动和情绪的复合体,其特征是:





①为取得成就而努力奋斗；②富有极大的竞争性；③试图以最少的的时间获取更多的成就；④很易引起不耐烦；⑤语言和举止粗鲁；⑥对工作和职务提出过多的保证；⑦经常持有受到遮掩和文饰的泛化性敌意，即总是有时间的紧迫感和与人竞争对抗的敌对情绪。而 B 型行为模式的个体表现为悠闲自得，不争强好胜，对自我无过高要求，容易满足，总想在生活上过得舒服一些，不计较什么成就，与世无争，随遇而安，无紧迫感。大量的研究表明，A 型行为模式者冠心病及心脏病的发病率明显高于 B 型行为模式者。

由于对时间的紧迫感和竞争敌对情绪，使得 A 型行为者经常显示出易激动、暴躁、气愤和缺乏耐心。实际上 A 型行为模式是一个人为了在竞争环境中取胜而形成的一种适应能力，表现为行动爽快、雄心勃勃，对自己设定的生活及事业目标进行不屈不挠的顽强斗争，孜孜不倦地企图在短期内取得显著成绩，不管竞争环境何等的残酷激烈也毫不退缩，好胜心极强，在挫折和失败面前，绝不气馁，总是满怀信心地去对待竞争对手，对竞争对手充满竞争的敌意情绪。

心理学认为，人本有两个中心，一个在上面，一个在下面，即头和心，也即理念和情感，一个完整的人应该有这两种功能。纯粹理智的人看起来既片面又冷漠，只顾感情的人给我们的印象则是反复无常。而使心脏失衡的东西始终是情感，恐惧可能使心跳加快或停顿，高兴和爱也会使心跳加快。A 型人格的人过于理性、冷漠，专心于事业、工作，而不愿受情感的影响，不愿为爱和情感付出，只顺从他的头脑，因而心脏则被亏待，于是心变硬了，容不得感情了，就会



出现心胸狭窄,变得好像一台机器一样。上面所举病案的患者,虽然事业上取得成功,但长年的神经高度紧张,情绪过度亢奋,使机体始终处于紧张的应激状态,心肌需氧量大大增加,超过了冠状动脉的供血供氧能力,反而损害了心脏,这就导致冠心病的发生,为事业投下了一片重重的阴影。

冠心病,是威胁人类生命最主要的几种疾病之一。不良的心理因素对冠心病主要有三个作用:个人性格特征为冠心病的产生提供了“温床”;心理刺激在有发病倾向的人身上诱发冠心病并使疾病加重;心理刺激作用于冠心病患者使冠心病复发。

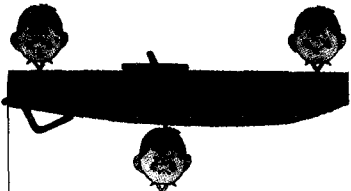
Frideman研究认为 A 型行为的心肌梗死患者在接受心理医生的行为治疗后,能改善其精神心理状况,使复发率明显减少,600 例接受了行为治疗的冠心病病人,其复发率从 6% 减少到 2.8%。如果能在日常生活中避免情绪激动、急躁易怒的个性特点,可对冠心病起到较好的预防作用。

## 心理调整及家庭保健

目前中国官方权威公布数据,冠心病常规医疗治愈率为 5%,没有特效药。所以冠心病的治疗及预防应重在消除危险因素。

### 心理调整

冠心病患者应当改变生活意义的追求,事业是基础,同



时也是手段,而爱亲人、与亲人相处、体验天伦之乐,才是生活的真正意义,如此,心胸就宽阔了,温和了,血管就通畅了。

### 1. 消除精神紧张

1) 减少工作量,增加与亲人接触时间,学习体会、表达爱意,重视和谐。

2) 每天固定时间散步,时间不少于 40 分钟,路程不少于 3 000 米。

3) 每周找心理医生或知心朋友倾诉 1 小时。

4) 避免紧张压力环境,如暴露于过量噪音中 30 分钟以上,会使血压上升,并且在噪音消退后,还能继续影响心脏 30 分钟。

2. 宠物疗法 提倡冠心病患者养宠物,养宠物对冠心病治疗的作用大于一切药物(见附篇)。

## 饮食疗法

调整饮食结构,防止病情进一步发展。

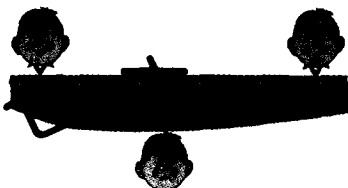
1) 应控制含胆固醇多的食物,控制糖分特别是砂糖和水果的过多摄入,多摄入植物性食品。应尽量不偏食,吃得杂一些。

2) 昆布(海带)、鹿尾菜等海藻类,内含碘,对机体有益,但含盐量高,所以应排出盐后食用。动脉硬化症,血液中亚油酸减少,所以应多用含亚油酸的食品和植物油。

3) 高血压时,腌渍物、含盐分多的刺激性强的辛香料、浓茶、咖啡、红茶等不要食用过多。

4) 不宜饱餐及饱餐后沐浴。有些心肌梗死病人,由于经不起家人或亲人的“好心”相劝和美味佳肴的引诱,多吃





了几口而诱发心肌梗死甚至死亡。还有的病人饱餐后即去沐浴,结果沐浴不久便倒在浴盆中,虽经积极抢救也无济于事。这是因为在正常情况下,胃肠道的血管极其丰富,进食后,因消化与吸收的需要,心输出量增加,腹腔脏器处于充血状态。如果饱餐,一方面加重心脏的负担,同时还可使冠状动脉收缩,血供减少,心肌进一步缺血、缺氧,加重心功能不全。基于上述原因,先饱餐后沐浴危险性就更大了,因为人浴后全身小血管扩张,心脏和脑部更加缺血和缺氧,所以极易促成猝死。

5) 肥胖是心脏病及高血压的危险因素。冠心病患者应适当控制饮食。

### 生活调节

(1) 生活中注意增加 HDL 胆固醇(高密度脂蛋白): HDL 胆固醇因下列因素而减少:①食入饱和脂肪酸、含糖量多的食物。②吸烟。③肥胖。④运动不足。⑤糖尿病、高血压、痛风等病。所以,在生活中要排除这些危险因子,还要增加 HDL 胆固醇。为此,应注意以下几点:①每天加强运动(30 分钟左右的慢跑,比短距离跑效果好)。②多食植物油等不饱和脂肪酸多的食物。③适量的晚上喝一点酒,但不要贪杯(适量饮酒有益健康,一天最好喝白酒一盅,啤酒一大杯)。

(2) 适度运动:坚持参加力所能及的体育锻炼,避免竞争激烈的比赛。绝对不搬抬过重的物品。

(3) 注意春季防病:早春季节,天气忽冷忽热,正是冠心病多发季节,这是因为变化多端的气候可使心脏血管发生痉挛,影响心脏本身的血液供应;再则气温忽冷忽热,稍不