

医学证明：76%的疾病都是情绪病



病由心生

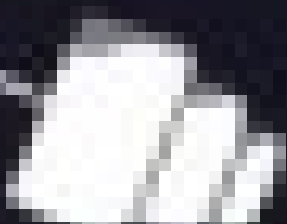
[绘本典藏版]

[美] 约翰·辛德勒医生 著
杨玉功等 译 权迎生 绘



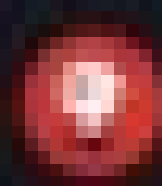
中国言实出版社

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



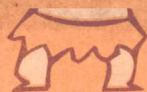
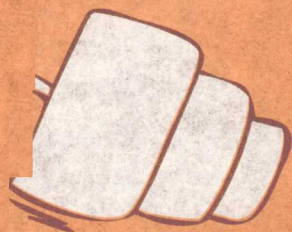
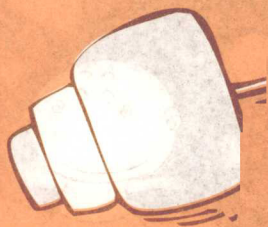
肇庆函授大学

建校二十周年纪念册





病由心生



[绘本典藏版]

[美] 约翰·辛德勒医生 著
杨玉功等 译 权迎生 绘

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

病由心生: 绘本典藏版 / (美) 辛德勒 (Schindler, J. A.) 著; 杨玉功等译; 权迎生绘.

—北京: 中国言实出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-80250-072-3

I. 病…

II. ①辛… ②杨… ③权…

III. 心理卫生—基本知识

IV. R395. 6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第220481号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (一编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市昌平前进印刷厂

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

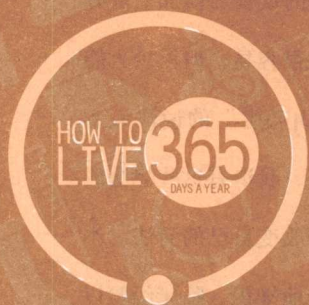
规 格 720毫米×1000毫米 1/16 14.25印张

字 数 200千字

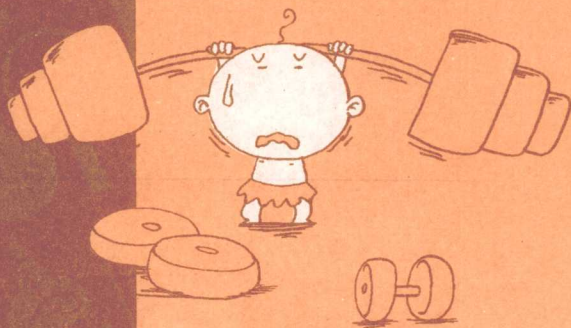
插 图 600幅

定 价 29.80元 ISBN 978-7-80250-072-3/R·8





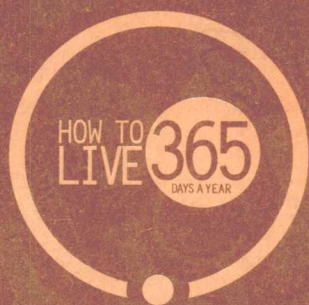
人生在世，求富贵是人之常情。不光我等凡夫俗子，连孔老夫子这样的圣人都说“富与贵是人之所欲也”。但富贵，或者说财富，到底意味着什么呢？古罗马大诗人维吉尔有言，“健康是最大的财富”。他这句话我们真应该好好回味一下，别捡了金钱的芝麻，丢了健康的西瓜，一旦无常病痛来临，悔之晚矣。英语中还流行着一个类似的公式，是这样写的： $W=H+H$ ，翻译成汉语就是，财富=健康+快乐。而快乐无非是一种良好的情绪和心态；本书宣称：超过75%的疾病是由不良情绪引起的，所以我读到这本书的时候简直大喜过望。看来，只要有良好的心态，就会有良好的健康，有了良好的心态和健康，也就拥有了财富，而且不但是比喻意义上的财富，也常常意味着现实的财富，有道是“身体是革命的本钱”，当然也可以说“身体是发财的本钱”。



健康分身心两面，在身体的一面我们中国人常说“病从口入”，在心灵的一面我们中国人则一直强调“病由心生”。从理论上说，良好的饮食习惯加上良好的心态就意味着健康。这话说起来很容易，但很少人能“信受奉行”。很多人认为“病由心生”的说法太主观，有“唯心主义”的嫌疑，那么，我请有这些想法的人认真读一下这本书，也许他们会改变自己的看法。本书是美国的执业医师根据自己的专业知识、临床经验以及统计数据写成的，所有说法和结论都有着真实的依据。竟不妨说，本书是以西医的视角证明了一个中医的结论。

传统中医认为，人的“七情”与健康有密切的关系。所谓“七情”是指“喜怒忧思悲恐惊”七种情绪，这七种情绪与人的脏腑直接相关，《黄帝内经·素问》中说，“心在志为喜”、“肝在志为怒”、“脾在志为思”、“肺在志为忧”、“肾在志为恐”；不同的情绪可直接影响人的不同脏器，从而影响人的健康状况。

HOW TO
LIVE 365
DAYS A YEAR

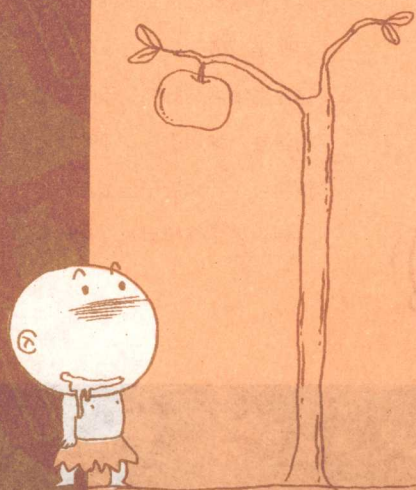


有意思的是，《黄帝内经》约在两千年前已经成书，而《病由心生》属当代西方的“健康自助”书，两书对“情绪与健康”关系的论述有惊人的相似，也有明显的差异。《病由心生》的作者认为：不良情绪是通过“肌肉群”作用于脏腑的不同位置，从而引发“疼痛”以及其他病理反应；《素问》对两者关系的论述则更具有“理论性”和“系统性”，表现在“阴阳五行”“经络气血”等方面。

说到读书，宋真宗赵恒的三句话很有名：书中自有千钟粟，书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。这三句话，把读书的功利心推向了极致。但现代人读书的功利心恐怕也不亚于宋真宗时代：让我读你的书，给一个理由先！凑巧的是，本书的价值还就在于“有用”；看官上眼：书中自有心情好，书中自有没烦恼，书中自有灵丹药！

杨玉功

于北京市望京花园



第一篇 百病皆须心药医

1 病由心生：这是一个事实 / 2

医学证明，76%的疾病都是情绪病 / 3

一位校长的怪病 / 4

英国最伟大生理学家的死亡悲剧 / 5

有些人为什么会一见到血就晕倒 / 6

强烈的情绪反应会带来严重后果 / 7

小的情绪郁积能导致大的疾病 / 8

智商越高的人越容易患情绪性疾病 / 9

本章小结 / 10



2 不良情绪会让你罹患各种疾病 / 11

不良情绪会导致肌肉紧张 / 12

“这事儿真让我脖子疼” / 13

心真的能蹦到嗓子眼吗 / 14

胃是最能表现情绪的器官 / 15

结肠是心情的镜子 / 17

这是情绪性结肠痛，不是胆结石 / 18

情绪性“阑尾炎” / 19

情绪可以让“肚子全鼓起来” / 20

打嗝也多由情绪引起 / 22



血管对于情绪的刺激最为敏感 / 23

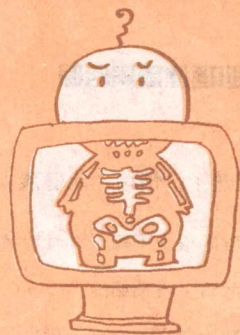
情绪引起的皮肤问题 / 24

骨骼肌的情绪表现 / 26

紧张情绪可以放大任何一个轻微的痛感 / 28

情绪性肌肉症状还有许多 / 30

本章小结 / 31



3 不良情绪导致内分泌失衡 / 32

情绪在左右脑下垂体的工作 / 34

不良情绪给内分泌系统带来的破坏最严重 / 35

不良情绪会阻碍孩子的身体发育 / 36

本章小结 / 38

4 好心情是健康的灵丹妙药 / 39

良好情绪的强大功用 / 40

好心情与内分泌平衡 / 42

好心情能创造奇迹 / 43

好心情通过两种方式产生效果 / 44

感受生命的美好 / 45

本章小结 / 46

5 基础情绪：一切幸福或不幸的根源 / 47

什么是基础情绪 / 48

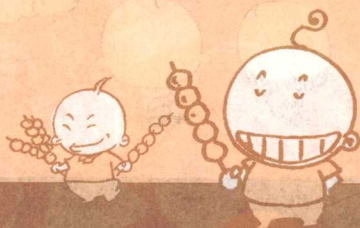
基础情绪对人体的影响最大 / 49

精神生活不丰富导致不良基础情绪 / 50

心智不成熟也会产生不良基础情绪 / 50

愉快的基础情绪：幸福生活的本质 / 51

本章小结 / 52



第二篇 心理健康病自除

6 只有人成熟了，情绪才能健康 / 54

生活难题很少不等于没有情绪性疾病 / 56

不良教育引发情绪压力 / 58

“成熟”是平和心态的代名词 / 60

成熟的一个误区 / 61

成熟的人都具备哪些品质 / 62

责任心和独立自主是成熟的首要品质 / 62

成熟意味着付出而不是索取 / 63

成熟就是不以自我为中心，不争强好胜 / 65

性心理的成熟 / 68

成熟意味着不与人敌 / 69

成熟就是能分清现实与虚幻 / 71

灵活变通是成熟的重要品质 / 73

成熟是一种态度 / 74

本章小结 / 75



7 其实，做到心态平和很容易 / 76

有意识地调整自己的心态 / 77

运用正确的方法 / 78

坚持信念 / 79

用健康情绪替代不良情绪 / 80

解决麻烦事 / 81

身处顺境时，务必让自己觉得快乐 / 82

身处逆境时，要尽可能表现得开心平和 / 83

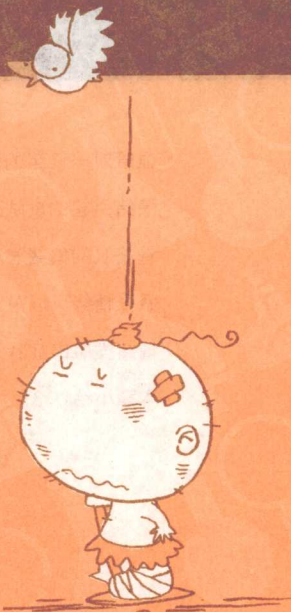
两个男人的故事 / 84

山姆：忧郁王国的国王 / 84

威廉：生活中的国王 / 85

一对双胞胎姐妹的故事 / 86

本章小结 / 88



8 让生活多姿多彩的12条准则 / 89

- 1 享受单纯的生活 / 90
- 2 不要疑神疑鬼、过分敏感 / 92
- 3 喜欢自己的工作 / 95
- 4 良好的兴趣爱好 / 97
- 5 学会满足 / 99

喜欢抱怨的典型例子 / 100

要感觉好并不难 / 101

不要强求你得不到的东西 / 102

6 喜欢别人 / 103

厌恶人群的人 / 103

厌恶别人实质上是幼稚 / 104

7 多去谈论美好事物 / 105

要保持心情愉快 / 106

让你的家人觉得快乐 / 106

8 面对不幸，转败为胜 / 107

9 针对问题做正确的决定 / 110

10 抓住现在 / 113

11 做好计划，体验新事物 / 115

12 不要轻易动怒 / 116

学习能力是快乐的根源 / 117

本章小结 / 118

9 不良家庭氛围是引发情绪病的关键因素 / 119

引发情绪压力的家庭氛围 / 120

扼杀快乐型家庭氛围 / 120

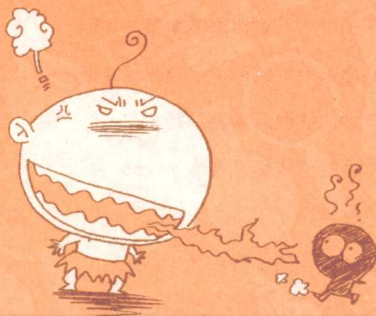
批评式的家庭氛围 / 123

厌恶式家庭氛围 / 126

自私自利型家庭氛围 / 128

怨天尤人型家庭氛围 / 129

恐惧兼焦虑型家庭氛围 / 130



- 婆家掌权型家庭氛围 / 132
- 良好的家庭氛围并非遥不可及 / 134
- 家意味着…… / 135
- 养成成熟与平和的心态 / 136
- 学会简单生活 / 136
- 形成以家为事业的观念 / 137
- 把家庭事业看作人类事业的一部分 / 139
- 积极面对人生的困境，笑对人生 / 140
- 没有爱，幸福就像泡沫——学会爱别人 / 141
- 欢欣愉悦的家庭氛围 / 142
- 管教要合理、坚定，同时要注意方法 / 142
- 家庭是成员信心的来源 / 144
- 共同享受家庭生活——从此时此刻开始 / 145
- 你的家庭属于哪一类？ / 146
- 本章小结 / 147



10 从和谐的两性生活中感受快乐 / 148

- 生理本能和文明进步 / 149
- 性冲动不是人格发展的主流 / 150
- “老于世故”只是一种不成熟的表现 / 151
- “老于世故”引起的麻烦 / 153
- 避免任何可能导致自杀的事情 / 154
- 性混乱通常引发的麻烦是自杀 / 155
- 远离麻烦比摆脱麻烦容易得多 / 155
- 其他类型的不成熟性观念 / 155
- 婚前的性难题 / 156
- 婚姻中不成熟的性观念 / 158

妻子的性冷淡绝大多数是丈夫的问题 / 159

性冷淡的原因可能源自教育不当 / 160

夫妻双方性趣不尽相同 / 161

性成熟 / 162

掌控婚前性行为 / 163

婚姻中成熟的性观念 / 165

性必须让双方愉悦 / 165

“发脾气”的“价值” / 167

本章小结 / 169

11 如何消除工作中的情绪压力 / 170

经理们的压力 / 171

中层管理者的压力 / 173

工人也有压力 / 174

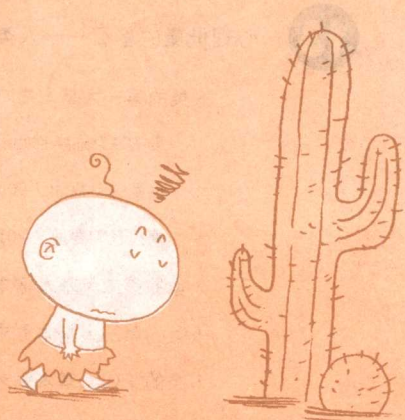
忧虑和意外事故的关系 / 176

各行各业中压力本质是一样的 / 177

商业文明是否值得我们付出健康的代价 / 178

诚然，生计问题必须解决 / 179

本章小结 / 181



“道歉”



“理解”

12 正确面对老去的岁月 / 182

老态龙钟的人更易患上情绪性疾病 / 183

如今的衰老意味着什么 / 185

你也会遇到这样的问题 / 188

我们将在晚年的时候做些什么 / 189

晚年的成熟实际上意味着什么 / 190

本章小结 / 195

13

心理健康的基石——人类的六大基本需求 / 196

人类的第一大基本需求：爱的需求 / 197

爱的缺乏通常都始于童年 / 198

性爱的重要性 / 200

老人也需要爱 / 201

人类的第二大基本需求：对安全感的渴求 / 201

人类的第三大基本需求：表现创造能力的需求 / 204

人类的第四大基本需求：被认可的需求 / 206

不受感激的家庭主妇 / 207

遭到忽视的老人 / 207

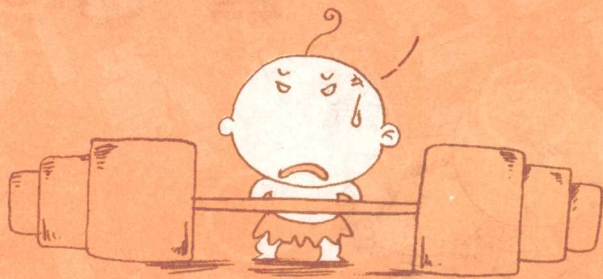
爱护但不宠坏儿童 / 208

人类的第五大基本需求：对新体验的渴望 / 209

人类的第六大基本需求：自尊心的满足 / 211

怎样满足你的基本需求 / 214

本章小结 / 216



HOW TO LIVE 365
DAYS A YEAR

百病皆须心药医



第一篇

健康是人生的第一财富，也是人生最宝贵的财富。没有健康，人生就失去了意义。因此，我们要重视自己的健康，学会自我保健。本篇将为您介绍一些实用的健康知识和技巧，帮助您养成良好的生活习惯，提高生活质量。

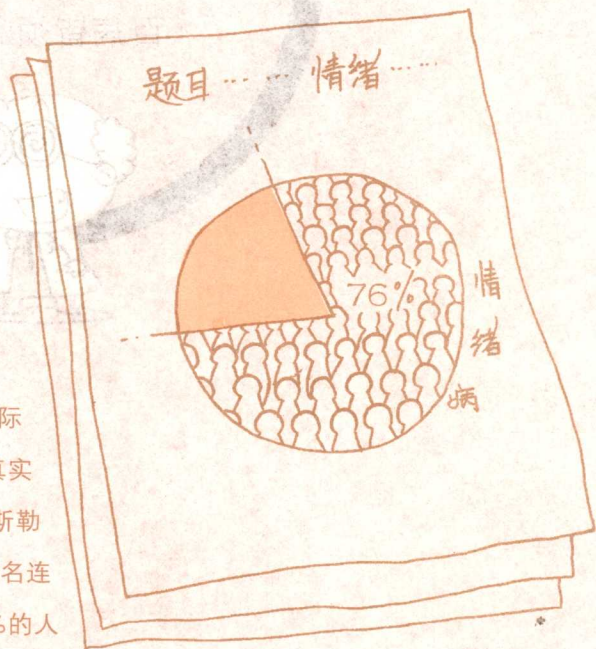
1 NUMBER 01

病由心生：这是一个事实



也许你很难相信这个事实。但实际上诸多的事例已经证明了这一结论的真实性。几年之前，位于新奥尔良的奥切斯勒诊所发表了一篇论文，文章表明在500名连续接受肠胃疾病治疗的病人中，有74%的人都患有情绪性疾病。而在20世纪中叶，耶鲁大

学门诊部的一篇论文中也显示，到医院就诊的病人中有76%患有情绪性疾病。

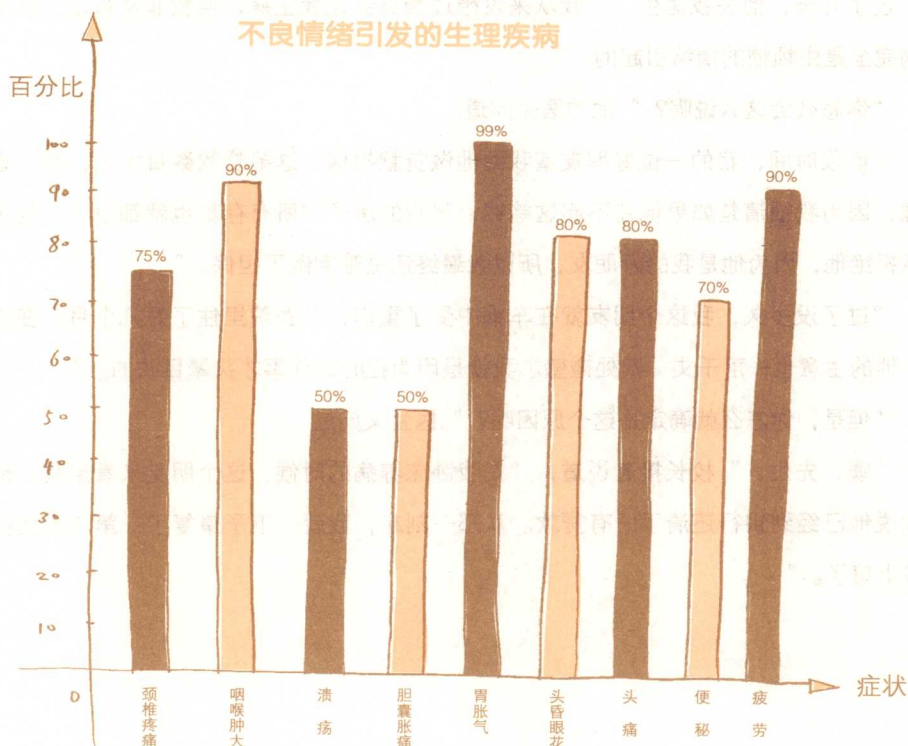


医学证明，76%的疾病都是情绪病

下表列出了不良情绪能导致的几百种疾病中的一部分。每种疾病后的百分数反映了在患有这类疾病的病患中，有多少人是由不良情绪造成的。这些数据都是根据我几十年的行医经历统计出来的。



不良情绪引发的生理疾病



从上图中，你可以看出大多数疾病都是由不良情绪造成的。