



[总主编 / 谭同来 郭争鸣]

# 病是 气出来的

QI CHULAI DE

《病是怎样生出来的》系列丛书

郭争鸣 郭少聘 肖跃群 主编

科学、自然的理念，  
简单、实用的方法，  
了解自身的健康状况，  
找到调适身体的方法，  
形成科学的养生习惯，  
享受健康快乐的生活。

山西出版传媒集团 山西科学技术出版社 山西教育出版社



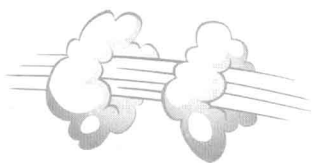
# 病是气出来的

[ 总主编 / 谭同来 郭争鸣 ]

BING SHI QI CHULAI DE

《病是怎样生出来的》系列丛书

郭争鸣 郭少聃 肖跃群 主编



《病是怎样生出来的》系列丛书编委会

|     |         |     |     |     |
|-----|---------|-----|-----|-----|
| 总主编 | 谭同来     | 郭争鸣 |     |     |
| 策 划 | 赵志春     |     |     |     |
| 副主编 | 魏高文     | 朱 民 | 颜进取 |     |
| 编 委 | (按姓氏笔画) |     |     |     |
|     | 许卫平     | 许雄伟 | 朱 民 | 肖跃群 |
|     | 郭少聃     | 郭争鸣 | 贾海生 | 袁 桂 |
|     | 黄丹丹     | 谭同来 | 裴 芸 | 颜进取 |
|     | 魏高文     | 魏歆然 |     |     |
| 秘 书 | 刘文清     | 赵彦琴 |     |     |

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社  
山西教育出版社

## 图书在版编目(C I P)数据

病是气出来的/谭同来总主编. —太原:山西科学技术出版社,2012.9  
ISBN 978-7-5377-4061-6

I. ①病… II. ①谭… III. ①情绪-自我控制-通俗读物②保健-通俗读物  
IV. ①B842.6-49②R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 259444 号

## 病是气出来的

BING SHI QI CHU LAI DE

---

责任编辑 赵志春 潘 峰

复 审 郭志强

终 审 张沛泓

装帧设计 陶雅娜

印装监制 贾永胜

出版发行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 山西教育出版社  
(太原市水西门街馒头巷7号 电话:0351-4035711 邮编:030002)

印 装 晋中市万嘉兴印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 15.5

字 数 167千字

版 次 2012年9月第1版 2012年9月山西第1次印刷

印 数 1—5000册

书 号 ISBN 978-7-5377-4061-6

定 价 30.00元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。电话:0354-3961630

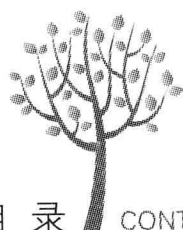
## 序

“居平静中求学问,立细微处见精神。”这是山西科学技术出版社出版科普图书的一贯风格。面对社会主义市场经济蓬勃发展,创造社会财富的活力竞相迸发,人民生活水平跃上了小康台阶,山西科学技术出版社今年刻意推出一套知识性、通俗性、操作性很强的丛书——《病是怎样生出来的》。

《病是怎样生出来的》丛书分《病是吃出来的》《病是气出来的》《病是坐出来的》三部,共计60余万字。每本书首述疾病概念,紧扣书名次叙生病原因,后设“家庭定位”的治疗以及合理进食、起居养生、情志调节、体育锻炼、病重就医等预防知识。病、因、治、防,如池水荡涟漪,层层递进,环环相扣,叠缀成章。每书知识丰富,浅显易懂。且体例新颖,文字畅达,通俗实用。是广大“白领阶层”、生活中的“美食家”、收入丰厚的“坐班族”必读之书。

“文能润心崇大雅,医可济世保小康”,这是当今知识分子的孜孜追求。愿普天之下的人们,在企求文化润心,智慧源泉充分涌流的同时,也关注医学保健知识。因为拥有健康,才拥有人生的一切。

谭同来  
于湘江之滨



## 目录 CONTENTS

### 百病皆有根源找 七情致病占三成 ..... 1

- 一、情绪影响健康和疾病的病因学 ..... 1
- 二、情绪影响健康和疾病的病理学 ..... 4
- 三、情绪影响健康和疾病的基本途径 ..... 10

### 怒火中烧气上窜 劳心费神血压升 ..... 14

- 一、什么是高血压 ..... 14
- 二、愤怒和应激导致高血压 ..... 17
- 三、如何治疗高血压 ..... 19
- 四、高血压的预防和保健 ..... 23

### 敌意诱发冠心病 乐极生悲成心梗 ..... 29

- 一、什么是冠心病 ..... 29
- 二、敌意和愤怒诱发冠心病 ..... 31
- 三、冠心病的治疗 ..... 36
- 四、冠心病的预防和保健 ..... 39

## 生气影响内分泌 小心气出糖尿病 ..... 43

- 一、什么是糖尿病 ..... 43
- 二、糖尿病也是情绪病 ..... 45
- 三、糖尿病的治疗 ..... 47
- 四、糖尿病的预防保健 ..... 55

## 时常脸红脖子粗 脾气不好甲亢生 ..... 57

- 一、什么是甲状腺功能亢进 ..... 57
- 二、为何脾气大的人脖子会变粗 ..... 61
- 三、甲亢的现代治疗 ..... 62
- 四、甲亢的预防与保健 ..... 65

## 打嗝也要怪情绪 紧张焦虑是诱因 ..... 66

- 一、什么是呃逆 ..... 66
- 二、打嗝也是情绪病 ..... 68
- 三、打嗝的治疗 ..... 69
- 四、打嗝的预防与保健 ..... 73

## 恐则气下惊伤肾 阳痿早泄皆有因 ..... 75

- 一、什么是阳痿 ..... 75
- 二、与阳痿有关的心理因素 ..... 77
- 三、阳痿的治疗 ..... 79
- 四、阳痿的预防和保健 ..... 82

## 激素水平受影响 情绪导致妇科病 ..... 85

- 一、经期紧张综合征 ..... 87
- 二、闭经 ..... 91
- 三、痛经 ..... 96
- 四、更年期综合征 ..... 103

## 七情影响免疫力 癌症也是心身病 ..... 108

- 一、什么是癌症 ..... 108
- 二、癌症也是情绪病 ..... 109
- 三、癌症的现代治疗 ..... 114
- 四、癌症的预防和保健 ..... 119

## 坐立不安焦虑症 莫与心梗搞混淆 ..... 122

- 一、什么是焦虑症 ..... 122
- 二、心理社会因素与焦虑性障碍 ..... 124
- 三、焦虑性障碍治疗 总的原则是综合治疗 ..... 125
- 四、焦虑症的预防与保健 ..... 126

## 自我中心爱猜忌 疑神疑鬼生疑病 ..... 130

- 一、什么是疑病症 ..... 130
- 二、心理刺激和人格特征与疑病症发病 ..... 133
- 三、疑病症的治疗 ..... 133
- 四、怎样预防疑病症 ..... 135

## 暗示夸张爱表演 歇斯底里是癔病 ..... 138

- 一、什么是癔病 ..... 138
- 二、紧张刺激和特殊性格导致癔病 ..... 139
- 三、癔病的治疗 ..... 141
- 四、癔病的预防与保健 ..... 145

## 情绪波动受刺激 用脑伤神偏头痛 ..... 148

- 一、什么是偏头痛 ..... 148
- 二、心理因素与偏头痛密切相关 ..... 149
- 三、偏头痛的治疗 ..... 150
- 四、偏头痛的预防与保健 ..... 154

## 用脑过度常失眠 神经衰弱找上门 ..... 158

- 一、什么是神经衰弱 ..... 158
- 二、神经衰弱的原因 ..... 163
- 三、神经衰弱的治疗 ..... 164
- 四、神经衰弱的预防与保健 ..... 166

## 强烈刺激超负荷 应激障碍必然生 ..... 172

- 一、什么是应激障碍 ..... 172
- 二、应激障碍的病因 ..... 176
- 三、应激障碍的治疗 ..... 177
- 四、应激障碍的预防与保健 ..... 181

## 情绪疾病可预防 释压泄愤心境好 ..... 183

- 一、适度宣泄愤怒情绪，尽力克制怒气冲天 ..... 183
- 二、掌握正确防御机制，预防心身疾病发生 ..... 186
- 三、幸福源于知足常乐，不攀不比快乐无比 ..... 192
- 四、常怀感恩报答之心，记人之善忘人之过 ..... 194
- 五、大事化小小事化无，消除敌视仇恨心理 ..... 196
- 六、放松情绪，释放压力 ..... 198
- 七、尽力谅解，避免指责 ..... 200
- 八、尽释前嫌，以德报怨 ..... 202
- 九、正确运用“情绪调节技术”获取积极情绪 ..... 203

## 以情胜情治心病 替代疗法显神通 ..... 210

- 一、以情治情的中医心理治疗 ..... 210
- 二、情绪相关疾病的现代心理治疗 ..... 216
- 三、情绪相关疾病的药物治疗 ..... 216
- 四、情绪相关疾病的针灸治疗 ..... 220
- 五、情绪相关疾病的推拿治疗 ..... 231

## 百病皆有根源找 七情致病占三成

导致人体发生疾病的原因，称之为病因。“凡人之所苦，谓之病；所以致此病者，谓之因。”病因又称为致病因素、病原、病邪等。它包括六淫、疔气、七情、饮食、劳逸、外伤以及痰饮、淤血、结石等。宋代陈无择在前人病因分类的基础上，明确提出将病因分为外因、内因、不内外因的“三因学说”，即六淫侵袭为外所因，七情所伤为内所因，饮食劳倦、跌仆金刃以及虫兽所伤为不内外因。据此，我们说百病皆有根源找，七情致病占三成。



### 情绪影响健康和疾病的病因学

人类天生就是情感性的动物。遇到高兴的事情欢喜，遇到伤心的事情悲哀，乃人生常态，不足为怪。但是，任何事情都有一个度，如果喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情波动幅度太大，则容易导致人体的正常生理和心理出现异常，例如气血失和、脏腑异常、经络失调等，从而导致疾病，严重的还能毁人性命。

1. 怒伤肝：怒与肝相联系，如果经常发怒，必然导致肝气持续处于上行状态，肝气上逆，同时血液随气逆上，导致肝郁不疏，从而对肝脏产生损害。临床上发现，易怒的人往往容易出现肝脏系统的疾病，表现为头痛、面红耳赤、眼花、浑身乏力等症

状。与此同时，我们也发现肝脏病人往往较正常人甚至其他病人更容易发怒。所以我们说，怒伤肝，肝致怒，互为因果，相互影响。

有一肝炎患者，入院时一般情况尚好，轻度腹水，黄疸指数基本正常，仅转氨酶偏高。住院3个月，腹水消失，转氨酶正常，已准备出院。但偶然因事与其他病人争吵，勃然大怒。吵后精神沮丧，一周后病情加重，精神状态更差。半个月后死于肝昏迷及肝肾综合征。

2. 喜伤心：喜与心相联系，喜包括正常的欢喜和过度的狂喜两种不同情形。正常状况下的欢喜有利于气血运行通畅、阴阳协调，使得人们精神愉快，身体放松；如果喜过度，则可能对心产生损害，使得心气涣散，气血不能上奉于心，出现心悸、失眠、癫狂等表现，甚至导致晕厥或死亡。

清代著作《寓意草》记载：有一新贵人，洋洋自得，欢喜若狂，结果尚未回到家，即一笑而逝。

3. 思伤脾：思与脾相联系，如果思无节制，则会损伤脾，使得气体滞留，经络失调，很容易导致失眠、智力下降、头昏脑涨、健忘、大便稀薄等不良状况的出现。思虑过度，多疑多虑，一厢情愿地单相思，毫无根据的空想、猜想都可使脾气郁结，运化失常，出现胃纳不佳、胃脘胀满、失眠多梦，进而引发各种疾患。一个人多愁善感，老是在考虑问题，考虑得太多，往往不思饮食，或者饮食不和，这就影响到脾胃。脾是主运化的，饮食水谷精微到了脾胃的时候，就要靠脾胃的运化。运化就是运输、运送和消化、变化的意思。脾胃把吃进去的水谷消化成有营养作用的精微物质和无用的糟粕，并把其中的精微物质运送到全身。脾的运化功能，除了运化水谷之外，还能运化水液。

众所周知的《三国演义》中的军师诸葛亮，虽一生足智多谋，运筹于帷幄之

中，决胜于千里之外，但最终却也因思虑过度而死，留下了“出师未捷身先死，常使英雄泪满襟”的千古遗憾。还有民间传说梁山伯与祝英台的故事，多情的梁山伯也就是因思念祝英台过度而命归黄泉。

**4. 忧伤肺：**忧与肺相联系，过忧往往会引起肺气损耗、精神不济、上焦不通、困扰心神，导致气血失调，既伤肺又耗气。

大家都看过《红楼梦》，您看看林黛玉肯定有肺病，要不然她不会没完没了地老哭。经常哭，经常想掉眼泪肯定与肺有关。有个道士为她看病也劝告她说：“何时能止住这眼泪何时这病方可医治。”可这位才学甚高的女子却常常以泪洗面，抑郁寡欢，多愁善感，性格内向而孤僻，爱猜忌。这种负面的情绪长期聚集于一身，严重损伤了她的身心健康，注定了人物的悲剧结果。一位患有肺癌的老先生在看病时对医生说：“大夫啊，我不知道怎么搞的，我见了你就特别想哭。”医生说：“这是因为您的肺有毛病了，而肺正是和悲这个情绪直接相关联的。”

**5. 恐伤肾：**恐与肾相联系，轻度惊会导致气滞、心神不安，过度惊则会导致气乱，心神没有归宿，无法安定，使得气血失和，经络失调。恐则损伤肾，引起肾气下陷，肾气不固，容易导致遗精、大小便失禁等病症。

《三国演义》里张飞在当阳桥上一声喊，就把曹操身边那人给吓死了，那人肯定肾气虚。传说春秋战国时代的吴国大夫伍子胥，为了逃避楚平王的追捕，要逃亡城外。可他看见城门口已经有重兵把守，戒备森严，早已为搜捕他布下了关卡。由于极度忧虑和恐惧，他竟然在一夜之间须发全白。真可谓愁一愁，白了头。

从上面的描述，我们可以发现忧伤肺、怒伤肝、恐伤肾、喜伤心、思伤脾等七情致病大致规律。因此，应该及时纠正七情过度，以减少对人体的损害。除了保持平和的心态之外，我们可以用五行相克的原理，以七情牵制七情，临床证明是切实可行的一种重要治疗方法。例如适度的怒可抑制思，适度的思可抑制恐，适度的恐可抑制过喜，适度的喜可抑制忧，适度的忧可抑制怒。



## 情绪影响健康和疾病的病理学

**情**志变动影响气机。不同情志变化，对人体气机活动的影响是不相同的，所以导致的症状亦各异。反之，内脏变化也可引起精神情志的变化。所以，当患病后，不论急性病还是慢性病，都可导致精神情志的变化，而情志变动反过来又可导致脏腑功能进一步紊乱。

1. **怒则气上**：是指过度愤怒可使肝气横逆上冲，血随气逆并走于上。表现为面红目赤，或呕血，甚至昏厥卒倒。生气，应当属于郁怒，仍然是伤肝的，时间长了，可出现两胁胀痛，或气滞血淤，女性则易发生痛经、闭经或子宫肌瘤等病。怒则气上，则胁痛，甚则呕血，及飧泄，故气逆上升。怒则伤胁，胁肋为足厥阴、足少阳两经循行所过，故发病多与肝、胆疾有关，而肝木乘脾，故甚则呕血。“肝因其主筋络”即肝主筋，从而支配全身肌肉关节的屈伸，而筋又赖于肝血的濡养。肝血不足则筋失所养，出现肢体屈伸不利、麻木、痉挛等症状。“爪指和甲，为筋之余”，肝血不足则指甲变形，色泽枯槁，出现容易疲劳、口干、口臭、便秘、下痢、精神松懈、注意力不能集中、肩胛酸痛、容易落枕、晚上睡觉时易抽筋、头痛、头晕、急躁易怒、耳鸣、耳聋、目赤、胸部胀痛，或情绪抑郁、胸闷痛等症。肝气郁结可进而影响脾胃，出现纳呆、嗳气、呕吐、腹胀、泄泻等症状。若湿热蕴结，疏泄失调，胆液外溢，则可能出现黄疸。

大家看过《三国演义》，你看那周瑜，周瑜那么年轻，就是因为他嫉贤妒能，他的心态太不平衡了，老觉得诸葛亮比他聪明，老不服气。说诸葛亮把他气死了，不如说他自己把自己气死了。

当人的愿望不能实现、行动受到限制时，便会产生愤怒的情绪。如失败、受骗、权力被侵犯、恋爱受挫、疾病缠身、秘密被他人发现、劳累过度等，都会有一定的心理条件下产生愤怒。无论什么原因产生的愤怒，都会影响人的身体健康。正如《内经》所说：“喜怒不节，则伤脏，脏伤则病起。”当人愤怒时，交感神经的兴奋性增强，从而促使心率加快、血压升高。所以经常发怒的人易患高血压、冠心病，而且易使病情加重，有的甚至危及生命。

人由于愤怒，食欲降低，或食而不化。经常如此，可使消化系统的生理功能发生紊乱。“怒”，还可影响人体的腺体分泌。如正在哺乳的母亲，由于发怒可使乳汁分泌减少或使其成分发生改变，这对婴儿是十分不利的。又如人在受了委屈、侮辱而发怒时，泪腺分泌增强，泣不成声。有的学者做过调查，发现儿童在愤怒时流泪的占35%，在日常生活中妇女的这种情况更多见。

2. 喜则气缓：包括缓和紧张情绪和心气涣散两个方面。在正常情况下，喜能缓和紧张，使气血通利，心情舒畅。但暴喜过度的话，可使心气涣散，出现精神不集中、神不守舍，甚至失神狂乱等症状。

过度的喜笑使人精神不集中，以致心气涣散，范进正是由于中举之事来得太突然，突然的大喜刺激了他的心，使他心气涣散，成了一个疯子。

喜乐过极则损伤心神。这些情志活动都由心来主管，所谓“心者，五脏六腑之大主也。精神之所也”。如心的这方面功能发生障碍，就会出现失眠、多梦、健忘，甚至精神异常、胡言乱语、思维混乱、意识蒙胧或神志不清等症。心主血脉，其华在面。因为面部血管丰富，故从面部的色泽上能反映出心气、心血的盛衰。正常时，面色红润光泽；心血虚，脉失充盈，则面色苍白，所以

说“其华在面，其充在血脉”。主血脉即主管血液在脉管内运行。血液之所以在脉管内循环不息，营养全身，主要是靠心气的推动作用。因此有“气行血亦行，气滞血则凝”之说法。脉与心相连，是血液运行的通道，心气的强弱，心血的盛衰直接影响血液的运行，都可从脉搏上反映出来。喜则气和荣达，营卫通利，故气缓也。治法：养心安神；方药：养心汤主之。

3. 悲则气消：是指过度的悲忧，可致肺气抑郁，耗伤肺气，意志消沉。悲则心系急，肺叶举，主呼吸之称，即通过肺的呼吸作用，吸进自然界的清气（氧气）和呼出体内的浊气（二氧化碳）。正常情况下，气道通畅，呼吸均匀；如因病邪所伤致使气机不畅，肺气壅塞引起呼吸功能失调时，则有咳嗽、气喘、呼吸不利等症状。饮食经过脾胃消化后产生的水谷精微之气与肺吸入的自然界清气相结合，而成为真气的重要组成部分。真气是人体一切生命活动的动力，它的生化、分布与调节均有赖于肺，即肺主一身之气，故肺气虚时可见体倦无力、气短懒言、自汗等气虚的症状。肺合皮毛：皮毛指人体的肌表与毛孔，是人体抵抗外邪的屏障。肺能将卫气和津液输布到肌表，温养皮毛，以维持其正常的生理功能。肺气充足则皮毛润泽，汗孔开合正常，机体不易受外邪的侵袭。若肺气虚弱，则卫外之气不足，肌表不固，容易自汗，并易受外邪侵袭而经常感冒，而外邪侵袭肌表，又多引起肺的病证。肺与肌表、皮毛关系密切，有“肺与皮毛相表里”“肺合皮毛”等说法。而上焦不通，荣卫不散，热气在中，故名气消。悲气所致为阴缩，为筋挛，为肌痹，为肺痿。男为数洩血，女为血崩。为酸鼻辛，为目昏，为少气不能接息，为泣则臂麻。“心气虚则悲”，悲伤日久，肺气耗伤，则少气乏力，懒言，自

汗。肺气虚，合成宗气功能减退，可致心气虚，出现意气消沉，悲伤易哭。悲伤与肺心气互为因果，气虚不能推动血液上荣，则面色惨白；鼓动血液运行无力，则脉细弱。治法：补益心肺；方药：保元汤或生脉散。

俄国著名生理学家巴甫洛夫曾说过：“一切顽固沉重忧悒和焦虑，是给各种疾病大开方便之门。”《红楼梦》中林黛玉天天哭，久哭肺损，日久成癆。以悲必伤肺，肺损日久，则患肺癆，癆病成结核。

4. 恐则气下：是指恐惧过度，可使肾气不固，气泄以下，临床可见二便失禁，或恐惧不解则伤精，发生遗精等症。要被枪毙的人，大小便都失禁了。为什么一害怕的时候大小便都失禁了呢？因为肾主二便，它是控制二便的。当一个人过度恐惧的时候，他的肾气就散了，肾的固摄功能就差了，肾的固摄功能一差，大小便就失禁了。恐则精却，却则上焦闭，闭则气逆，逆则下焦胀，故气不行矣。恐则伤精，却上而不下流下焦，阴气亦反逆而不散，故聚而胀也。水：先天之本在于肾（肾是主宰人体生长发育、生殖及维持水液代谢平衡的重要脏器。肾藏先天之精，禀受于父母，禀赋的强弱，与先天肾精是否充盛有密切关系，故称肾为“先天之本”）。肾脏为排毒器官，主水、主骨、生髓、通脑。肾主骨，即肾与骨骼的生长、发育、坚软有关：其华在发。毛发生长脱落的过程反映了肾气的盛衰。肾气盛的人毛发茂密有光泽；肾气衰的人毛发易于脱落，枯槁发白。又“发为血之余”，故发也与血有关。齿为骨之余，故某些牙齿疾患也与肾有关，如小儿生牙过晚，成人牙齿松动、容易脱落等均为肾气不足或衰弱的反映。肾的生理功能包括现代医学的生殖、泌尿系统及部分内分泌、中神经系统的功能，这些系统的疾患都可能与肾有关。膀胱的功能与现代医学的认识基本相似，主要是储尿和排尿的作用，其病变

也主要表现在泌尿功能方面。然上焦固禁，下焦气还，故气下行也。恐气所致为破脱肉，为骨酸痿厥，为暴下清水，为面热肤急，为阳痿，为惧而脱颐。“恐则气下”，都会出现肾不固摄的二便失禁现象。气陷于下，故脉沉。治法：养心安神固肾。方药：养心汤加固肾药。

恐惧是让人最不愉快的一种情绪了，可是一旦我们遇到了“宿敌”就开始紧张、哆嗦，惊恐的心要跳出来，最糟的会小便失禁，痛哭流涕，哭爹喊娘。表现出恐惧的方式也是多种多样的。有一类人是不能投入眼前的生活，而逃避性地另觅其他新事物。不停地重新开始或尝试新的冒险，如吸毒、放纵性生活、赌博等。而还有一类人群是逃避危险。害怕死亡的人可能发现自己从不冒风险，缩手缩脚在自己的狭隘空间里生活。他们甘愿过着一成不变的生活也不愿尝试其他的冒险，生活就没有了新意，没有兴奋，他们正像乌龟一样躲在自己的壳里，回避外界的刺激。

不论是大人和小孩，我们都有我们害怕的东西。可如何战胜它呢？我们也可以尝试着对我们害怕的事物放声大笑。当然，你必须自己给自己打气，增强信心。如果有朋友给你鼓励和加油，千万不要拒绝。我们需要鼓励，我们需要朋友相信我们能做到。剩下的呢？走进你的恐惧中，战胜它，击倒它。

5. 惊则气乱：是指突然受惊，以致心无所倚，神无所归，惊慌失措。轻度惊会导致气滞、心神不安，过度惊则会导致气乱，心神没有归宿，无法安定，使得气血失和，经络失调。惊则虑无所定，故气乱。心主神志：神志的含义包括精神状态、意识、思维活动等。这些机能活动都由心来主管，所谓“心者，五脏六腑之大主也。精神之所，人舍也”。如心的这方面功能发生障碍，就