

抑郁症宣泄疗法

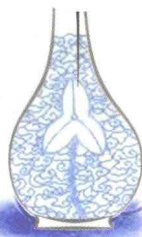
YIYUZHENG XUANXIE LIAOFA

李增冀 李光旭◎著

宣泄是在超过警戒水位时的及时泄洪，
宣泄是锅炉欲爆时的及时放气，
宣泄是对身心五毒的及时清除……

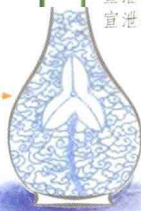


约朋友在一起开怀畅饮，
倾诉婉曲忧情



我就会毫无遮拦的引吭高歌

宣泄是手段，宣泄是艺术，
宣泄是科学，宣泄的目的是平衡

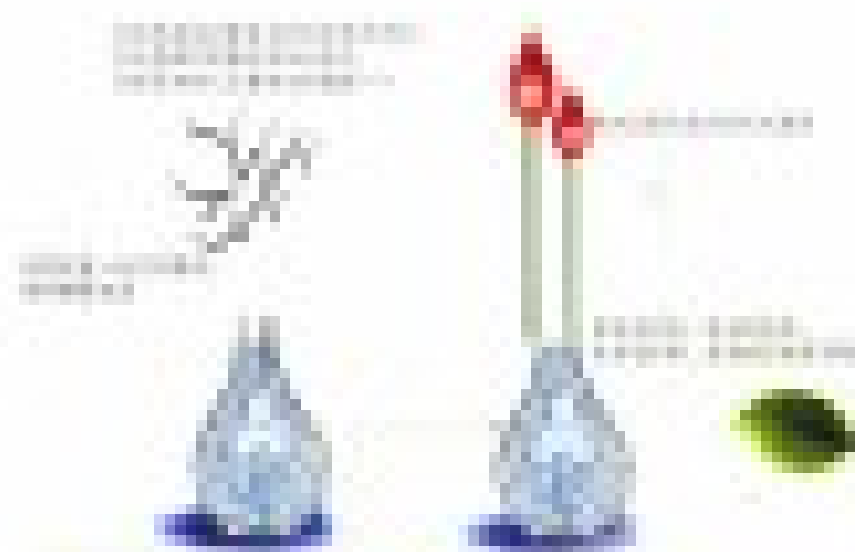


人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

抑郁症宣泄疗法

YIPUKONGHUO XUANSHI LIAOFA

李德刚 李天阳主编





宣泄疗法

YIYUZHENG XUANXIE LIAOFA

李增堇 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内 容 提 要



本书共分为三篇，上篇论述了宣泄抑郁、平衡压力、调畅气机法，以及怎样使体内的阴阳气血处于动态的平衡状态，从而表现出健康的活力；中篇论述了通过情绪、行为进行宣泄释放抑郁，如唱歌宣泄、跳舞宣泄、倾诉宣泄等；下篇论述了怎样进行心理平衡的宣泄，如爱心、感恩、节俭、慢节律等。对抑郁症患者的治疗，若能综合、立体、全方位地应用本书中的宣泄理论和方法，就能收到事半功倍的效果。

前言



在竞争激烈的时代，人们的压力越来越大。实践证明，很多疾病都是由心理失衡、精神障碍所导致的，如抑郁、焦虑、沮丧、悲观、绝望，并由此导致种种器质性病变，如心脏病、胃溃疡、十二指肠溃疡、胆囊炎、胰腺炎、高血压病等。

人们在持续高压下积累了愤怒、焦虑、抑郁、暴力、贪婪、怨恨、报复等不良情绪，这些不良情绪就像一台蒸汽机的压力不断升高，如果不给它宣泄的通道，这种压力就会变成内在的疯狂。从另一个角度看，现代人的饮食结构、习惯及生活方式等，致使体内又蓄积了越来越多的病理产物。这些病理毒素和精神上的毒素不能被直接消灭，只能通过及时、科学、适当的方法将它们宣泄出去，这样就可以达到生理、心理、精神等方面新的平衡。

笔者所著《抑郁症自愈疗法》出版后，每天都接到各地朋友的电话，他们看了书以后虽然有一些收获和感悟，但有人反映具体疗法仍不足，有鉴于此，笔者将宣泄疗法进行了系统总结，旨在对每一位朋友能够给予更多的帮助与指导。

宣泄的方法很简单，就是自我释放。如在特别委屈的时候哭出来；在特别压抑的时候喊出来；在特别忧思的时候唱出来；在特别郁闷的时候跳起来……你就觉得心情好多了，郁闷减轻了，愤怒消失了。据载，美国的白宫在走廊里都准备了一些供不同政见的人及时宣泄的沙袋，以释放他们的愤怒和怨气。

任何人都有压力，任何人都有烦恼，关键是你能否拥有自我解脱的智慧。在笔者的半生中，曾多次患过抑郁症，所以才潜心研究压力的宣泄。当我陷入抑郁或焦虑时，或心烦意乱时，我就会毫无遮拦地引吭高歌，或者拿出稿纸不加思索地把愤懑体现在字里行间，有时也会约朋友一起开怀畅饮，倾诉婉曲忧情。实践证明，通过应用上述这些宣泄方法都可以收到不同的平衡效果。由此我深深地感到，宣泄是手段，宣泄是艺术，宣泄是科学，宣泄的目的是平衡，宣泄的手段是疏通，疏则通，通则平，平则健，健则寿。宣泄是在超过警戒水位时的及时泄洪，宣泄是锅炉欲爆时的及时减压，宣泄是对身心五毒的及时清除……

宣泄又是全方位的，即身、心、灵立体的，也可称为意识的、情绪的、行为的等。

宣泄的方式有直接的，有间接的。宣泄的方向有向上的、向外的，也有向下的、向内的。宣泄的形态有动的，有静的等。

总之，其目的就是将体内各层面的淤滞、病毒宣泄出去。你若能综合、立体、全方位地去应用本书中的宣泄理论和宣泄方法，就一定能收到事半功倍的效果。

朋友，当你觉得压力太大，充满怨恨、嫉妒、沮丧、报复等不良情绪时，或者已经罹患了抑郁症、失眠症、高血压病、溃疡病等疾病时，不妨也选择下面的方法去试一试，相信一定会出现山重水复疑无路、柳暗花明又一村的境界。

李增贇

2012年4月27日

目 录



上篇 宣泄平衡的机制

“哪里有压力，哪里就有反抗”。我们体内的脏腑、组织、细胞等也一样，当它们承受不了过度的压力时，便会以各种方式、手段表现出来。

为了不使你的“内在”变成敌人而反抗、攻击，为了防微杜渐，及时防止体内压力的“心理—生理—病理—病症—心理”恶性循环，就要天天宣泄、时时宣泄，以使体内的阴阳气血时时处在动态的平衡之中，从而表现出健康活力。

- 一、压力是百病之因 / 002
- 二、找到自己压力的原因 / 004
- 三、难以逃避的压力 / 006
- 四、人人都需要宣泄 / 007
- 五、宣泄能调畅气机 / 009
- 六、宣泄能平衡气血 / 010
- 七、宣泄能排除毒素 / 016



中篇 身体、情绪、行为宣泄法

天有风雨雷电，地有火山地震，人的情绪、心态、思想、志向等更容易受到种种诱惑、刺激而发生变化，并由此蓄积、沉淀更多的精神、心理、病理等毒素。房间需要天天打扫，皮肤需要经常清洗，可你的“内环境”多长时间才清扫（宣泄）一次呢？相信下列方法总会有适合你的。

方法无所谓好坏，正如宝贝放错了地方犹如废物一般，如憋屈的时候哭出来，愤怒的时候喊出来，如颠倒了就会事与愿违、事倍功半。

- 一、哭出来：难过你就哭出来，女人善哭多长寿 / 018
- 二、喊出去：窝火你就喊出来 / 021
- 三、高唱宣泄：高声歌唱是良药，歌词选择有学问 / 022
- 四、跳舞宣泄：跳舞宣泄真曼妙，忧愁烦恼随风消 / 024
- 五、倾诉宣泄：倾诉宣泄是“话疗”，委屈郁闷一吐快 / 026
- 六、痛饮宣泄：酒壮怯人胆，吐出块垒胸中阔 / 030
- 七、砸东砸西：砸东砸西应有忌，气平之时悔恨迟 / 032
- 八、剧烈运动：运动的程度与宣泄程度往往成正比，但也要有度 / 034
- 九、写出来：意遣笔端如射箭，有的放矢尽开颜 / 041
- 十、笑的价值：笑的价值千亿万，但却不花一文钱 / 044
- 十一、发汗宣泄：现代人的很多病都是空调、风扇惹的祸 / 050
- 十二、泻下去：未来的长寿药是“大黄”，而不是人参 / 052

- 十三、打沙袋：打沙袋怒气消，常拍背寿命增 / 054
- 十四、赤足放电真是俏：活力倍增乐逍遥 / 055
- 十五、善防病者先调气：气行血通康寿寄 / 059
- 十六、痰淤胸中吐法捷：真传妙法不可弃 / 062
- 十七、适当发怒气血平：溢于言表真性情 / 064
- 十八、打消疾病真绝招：互相为“医”夫妻好 / 065
- 十九、鼓掌宣泄通经络：自励励人真不错 / 067
- 二十、“干杯”法：干杯不是喝酒，却比畅饮更痛快 / 071
- 二十一、刮痧治病简效廉：不上医院不花钱 / 072
- 二十二、性的宣泄：走出性爱的荒漠，绿洲即现眼前 / 073
- 二十三、宠物宣泄：小猫、小狗“心朋友”，心灵感应不可轻视 / 082
- 二十四、钓鱼宣泄：钓翁之意不在鱼，水中真趣隐妙谛 / 085
- 二十五、蜂蜇宣泄：以痛定痛“蜂医生”，短痛却把长痛清 / 087
- 二十六、书画宣泄：书画风雅陶性情，天天坚持活力增 / 089
- 二十七、经络排毒能宣泄：排除毒素一身轻 / 092
- 二十八、芳香通窍宣泄：唤醒免疫功能 / 095
- 二十九、读书宣泄法：好书胜良药，常读康乐寿 / 098
- 三十、弈棋宣泄：玩棋忘我能祛病，胜固可喜败亦欢 / 101
- 三十一、揉球宣泄：揉碎烦恼不焦虑，揉出心平气和境 / 104
- 三十二、自嘲宣泄：伟人总统也自嘲，自嘲换来大自信 / 107
- 三十三、击鼓宣泄：打鼓不仅能娱乐，祛病延年功效高 / 109
- 三十四、弹琴宣泄：高山流水琴中有，思接千古有知音 / 110
- 三十五、风筝宣泄：放飞心情如纸鸢，心胸博大寄蓝天 / 112



三十六、咽下去：搅海咽津能长寿，随身就有至宝丹 / 114

三十七、梦中宣泄：梦中无法也无天，唯我独尊是“神仙” / 115

三十八、献血宣泄：定期献血，利人利己，吐故纳新，治病延年 / 117

下篇 心灵平衡法

身体是心灵的载体，心灵是身体的主宰，心灵平衡宁静，身体必然通畅通条，使心灵平衡的并不需要药物，心病还需心药医。实践证明，爱、慈善、以心转境、开悟、忘却、无忧、活在当下、学会臣服、提醒快乐、感恩、放慢节律、精致、节俭的心态和生活方式，都是保持心灵平衡的良药，且不用花钱去买，只要心态积极、心向光明，便可马上得到。

一、爱的力量平衡法：爱是世界上最珍贵的礼物，拥有爱你就是富有的 / 124

二、解郁灵丹——慈善平衡法：上善若水，心胸坦荡，心情愉悦，其免疫功能必然提高，善恶影响健康与寿命 / 128

三、“以心转境”平衡法：有智慧的人就能“以心转境”。古人云：“心宽不怕房屋窄”，智慧生起抑郁灭 / 132

四、开悟平衡法：开悟的第一个境界是接受自己，开悟的第二个境界是完成自己，开悟就是“看破”和“放下” / 139

五、忘却平衡法：如果你的回忆不能给现在带来快乐，给未来带来希望，那么智慧的选择就是忘却 / 143



- 六、无忧平衡法：我们的生命只能生活在今天，更准确地说是“当下”，明天永远不会来临！为什么忧虑明天呢 / 146
- 七、当下平衡法：认识你“当下”的时间，科学艺术地处理好该做的事和想做的事，你就会从容、宁静，怎么会忙得焦头烂额 / 151
- 八、臣服平衡法：臣服，就是甘居第二，在人的潜意识里都渴望以自我为中心，你臣服，一切都会发生，你甘愿臣服，就会得到，甚至会得到更多 / 155
- 九、提醒快乐平衡法：快乐是最好的补品和神经免疫剂，遗憾的是现代人认可花很多钱到处买“保健品”，却忘记了开发自己的“宝藏” / 160
- 十、感恩平衡法：很多人的不快乐，其原因都是不懂得感恩、不会感恩、不能经常持续地感恩 / 164
- 十一、慢节律平衡法：慢节律平衡，即弹性人生法则。弹性人生的主宰系统，主要在于心灵，其表现方式在于人的思维方式和方法，最后导致人的心理是否健康 / 168
- 十二、精致生活平衡法：精致的生活不一定非常富有，它是一种有修养、有品位、有智慧的高贵生活 / 175
- 十三、节俭生活平衡法：俭，德之共也，节俭的人，其“幸福底线”较低，容易知足和快乐 / 182

后记 / 185



上篇 宣泄平衡的机制



“哪里有压力，哪里就有反抗”。我们体内的脏腑、组织、细胞等也一样，当它们承受不了过度的压力时，便会以各种方式、手段表现出来。

为了不使你的“内在”变成敌人而反抗、攻击，为了防微杜渐，及时防止体内压力的“心理—生理—病理—病症—心理”恶性循环，就要天天宣泄、时时宣泄，以使体内的阴阳气血时时处在动态的平衡之中，从而表现出健康活力。



一、压力是百病之因

心态好，病就少，具有良好的心态可以轻松活到老。

这是一个充满压力的时代，这是一个压力越来越大的激变时代，不要说噪声污染、空气污染、居住环境等自然压力，仅就社会环境、家庭环境、职场压力就足以令人难以招架。对压力的反应必然要消耗我们的精力、能量，压力会引起我们情绪的改变，从而引起我们体内的生化反应，如意识到威胁，不论是真有其事，还是纯属虚构想象，脑内都会立刻释放出有毒的化学物质。大脑杏仁核一旦将这类经验视作负面，而且备用的反应方式有限，你就只能表现出负面有害的反应。

据日本学者春山茂雄研究，他在《脑内革命》一书中说：当一个人抑郁、愤怒、焦虑时，他便产生弊导思维，他的A10神经便会抑制，从而分泌很多不利于人体的毒素，如去甲肾上腺素等。脑电波也处于 β 波状态，从而使人更加沮丧、悲伤，这正符合中医学所说的怒则气上，恐则气消，思则气结，惊则气乱等状态。

其实压力也是相对的，关键是当事人的人生态度，即你如何看待所发生的事件和所处的环境。事实证明，一切都在变化，所以你没有必要执着和悔恨，一切都会过去，所以你没有必要沉湎其中，更应该放眼未来，一切都有可能，所以你应该大胆地去冒险、尝试……

压力的另一成因是，痛苦源于我们盲目的比较，在比较之中我们产生失落、产生自卑、产生自闭甚至自杀。著名作家



贾平凹说：不怕人穷，就怕人囊，人穷穷一时，人囊囊一世。事实证明，一时的穷并不能证明什么，很多卓越的企业家，开始创业时，都是一穷二白的，遗憾的是，很多人富有了，可还在与比他更富的人去比较，所以时时生活在焦虑和压力之中。

现在有一类人患有严重的“心理赤贫”症，他们在物质上什么都不缺，可心灵却日益空虚、烦躁、焦虑、抑郁，严重者甚至会导致悲观厌世。

其原因之一是，有的人凭着一时的机遇，以及个人的大胆选择，努力，之后竟然赚了很多钱。可突然有一天，他觉得自己并不热爱目前所从事的工作，并不喜欢企业所经营管理的项目，使自己陷入矛盾之中。

当人的心理高度矛盾时，那是很痛苦、很无奈的事情。放弃这种职业或事业吧，又舍不得滚滚的利润；不放弃吧，又难以得到心灵的喜悦和时间等方面的自由，以及应该有的各界朋友、知音。犹如酗酒者、吸烟者有戒掉不良嗜好的心理，又不想失去眼前的“快乐、享受”，又担心自己的健康和长寿。

中医理论认为人的七情喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，长期过度都会导致人的阴阳气血、脏腑功能失调。特别是忧思过度一定会导致肝气郁结，久之便形成抑郁症。

婚姻状况的不满意是发生抑郁的重要危险因素，其中男性更为突出。低收入家庭中的主要成员易患抑郁症。生活事件，重大的突发或持续时间在2~3个月以上的生活事件，对个体抑郁症的发生构成重要的影响。

有一位出版社的编审，12年前，他侨居国外，过了一





年“少爷”生活：一日三餐可吃西餐、粤菜、日本菜、印度菜、自助餐……还经常出入各大酒店吃下午茶与夜点；独居一室，成天睡觉也没人管；出门有空调的汽车，想到哪就开到哪。这对于在三年困难时期挨过饿、十年动乱受过罪的他来说，可谓步入天堂。

可他却适应不了这种生活方式。往往是肚子已经饿了，一见满桌子海鲜与佳肴，立即产生反感；最怕轿车，坐在里面四肢发胀；因为语言不同，很少交流，渐渐地头脑迟钝、眼睛呆滞，口齿也失去了往日的灵活；由于活动少，四肢无力，肚子却日见鼓胀。

他的经历，使人想到巴尔扎克的一句话：“绝对休息，制造忧郁。”后来，他回到北京，每天按时上下班，在办公室与宿舍间上下奔忙，重新吃上烧饼、油条、蒸馒头、炸酱面，重新骑自行车东南西北地随便跑，重新秉笔灯下……不到半年，肚子下去了，两腿的肌肉又硬实起来。

二、找到自己压力的原因

只有放不下的心情，没有过不去的事情，学会为情绪诊脉。

人为什么会痛苦？痛苦源于你的欲望。欲望是应该有的，但一定要有所节制。如不节制，不平衡，就一定不会长久。饮食需要节制，性欲需要节制，娱乐需要节制……饮食过量，久之会导致肥胖，肥胖可以导致16种病症；性欲过度会使人早衰多病，甚至短命，历代帝王早夭多，正应了“皓齿峨



眉，是戕伤生命的斧子”；娱乐太过玩物丧志，伤神陨命，思想太过、太偏、太野，就会忧郁焦虑，于是吸烟、酗酒寻求暂时的麻醉释放。

欲望总是在不断地膨胀，赚了一百万，又奔一千万，于是就陷入“99恶性循环”之中。

看见你的朋友搞房地产发了财，于是你也想改行；看见你的战友搞保健品生意红火，你也按捺不住内心的烦躁，跃跃欲试；看见别人搞医疗、办医院好，你就想转行等。还有的人见别人当官好，于是也挖空心思去走从政之路。一言以蔽之，就是看别人好，想做别人的事业。

我们总是在不自觉中同别人比较。这种思想来源已久，从小就耳濡目染，父母总是将你同别的孩子比，认为你不努力不够好，等到你报考大学时，他们又按照世俗的观念和他们的想法让你学什么热门专业。甚至学他们的专业，以继承他们的职业或事业。如果偶然帮你选中了你的天赋、你的热爱，那真是太侥幸了。大多数、大多时，是等你毕业之后，还不热爱那个专业，当你踏上社会之后，被功利思想和残酷的社会竞争所左右，结果便掩盖了本性。一味地去追逐权力、金钱等，根本就忘记了寻找自己，更不愿意去做自己了。

俗话说：“人比人得死，货比货得扔”，这就是比较观念的错位。其实，每个人都不应该同别人比，只需要同自己比，比自己的昨天，比自己的努力够不够，自己的潜能开发得怎么样。动物之所以活得比别人快乐，没有自杀行为，就是因为动物不与同类比较，更不与异类比较，它们就按自己的方式

