

治病必先治神，药疗必先疗心，理顺心气儿，鼓足心劲儿，万事皆可达



用“心”经营 健康

——健康的身体从“心”开始

心蔽则百病丛生，心明则身轻体健

邓增辉◎编著

内因决定外貌，心理决定健康

有些人常年抑郁难安、眉头紧锁；有些人没病也能给自己“吓”出个病来，

我们称之为：“心病”……

心者，五脏六腑之主也，忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇

在中国传统养生之法中，精神食粮远远重于物质营养，情绪锻炼大大优于身体锻炼，心态平衡亦大于生理平衡。所以，自古就有养生名言“养身必先养心”流传千年，且深入人心。

治病必先治神，药疗必先疗心，理顺心气儿，鼓足心劲儿，万事皆可达



用“心”经营 健康

——健康的身体从“心”开始

心蔽则百病丛生，心明则身轻体健

邓增辉◎编著

内因决定外貌 心理决定健康

 珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

用“心”经营健康:健康的身体从“心”开始/邓增辉编著.
—珠海:珠海出版社,2010.6

(现代健康养生百科/韩海主编)

ISBN 978-7-5453-0369-8

I. ①用... II. ①邓... III. ①养生(中医)—基本知识 IV.

①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 087325 号

用“心”经营健康

主 编:韩 海
编 著:邓增辉
责任编辑:潘杜鹃
装帧设计:天下书装

出版发行:珠海出版社

地 址:珠海市香洲银桦路 566 号报业大厦 3 楼

电 话:2639330 2639344 2939345 邮政编码:519000

网 址:www.zhcbbs.net

E - mail:zhcbbs@zhcbbs.net

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:80 字数:910 千字

版 次:2010 年 6 月第 1 版

2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5453-0369-8

定 价:149.00 元(全五册)



版权所有 翻印必究

(本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换)

前言

心疗，早在几千年前就被我们的祖先提了出来，只是近几年才开始流行起来。心疗对于养生的作用，大家都是有目共睹的。身体的健康对于每一个人来说很重要，却也并非人类唯一的追求。因为身体的健康不仅会受到外界因素的影响，还会受到内在因素——心理的影响。这就需要利用心理疗法，解决大家身体上的痛苦，而疗效也证明了药物所不能达到的效果。

当你的心灵遭遇阴影时，千万不要惊慌失措，以免让疾病乘虚而入。当你患有某种疾病时，更不能惊慌，以免使病情加重。心态健康是身体健康的基础，要学会平衡自己的心理，不要有太多的负担。

放下压力——累与不累，取决于自己的心态。

心灵的房间，不打扫就会落满灰尘。蒙尘的心，会变得灰色和迷茫。我们每天都要经历很多事情，开心的，不开心的都在心里安家落户。心里的事情一多，就会变得杂乱无序，然后心也跟着乱起来。有些痛苦的情绪和不愉快的记忆，如果充斥在心里，就会使人萎靡不振。所以，扫地除尘，能够使黯然的心变得亮堂；把事情理清楚，才能告别烦乱；把一些无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更多更大的空间。

放下消极——绝望向左，希望向右。

如果你想成为一个成功的人，那么，请为“最好的自己”加油吧。让积极打败消极，让高尚打败鄙陋，让真诚打败虚伪，让宽容打败褊狭，让快乐打败忧郁，让勤奋打败懒惰，让坚强打败脆弱，让伟大打败猥琐……只要你愿意，你完全可以一辈子都做最好的自己。除了自己，没有人能够左右你的胜负。属于你的战争，只有自己才是运筹帷

幄的将军！

放下烦恼——快乐就是这么简单。

练习微笑改变你的心态，调节你的心情，而不是机械地挪动你的面部表情。学会平静地接受现实，学会对自己说声顺其自然，学会坦然地面对厄运，学会积极地看待人生，学会凡事都往好处想。这样，阳光就会流进心里来，驱走恐惧、黑暗以及所有的阴霾。快乐其实很简单，只要不让自己不快乐就可以了。

本书重在从养心的角度，透视生命活动的内在机理，并从心态入手，针对各种身体和心理疾病采取心态疗法，以提高身体的自愈、自疗能力，并达到保护身心健康的目的。本书对于养生保健具有积极的指导意义，能够给身体保健提供实用而有效的方法，堪称身体保健经典之作。读完本书之后，你会发现，对于养生之道，只要掌握其中的要点，“心药”一到“心病”自除。

作者简介

邓增辉，男，毕业于郑州大学教育学院心理学系，具备心理学、养生学的基本理论、知识与技能；在深造期间精研细读了《精神分析学》、《认知心理学》、《黄帝内经》、《伤寒杂病论》、《中国传统养生学》等书籍，具有深厚的国学素养，精通文字学、传统医学和养生文化。参编多部医疗与养生书籍，并发表论文及养生学文章多篇，且大力推崇心疗养生、食疗养生、运动养生于一体的养生模式，在心理与养生方面造诣深厚。

万病皆可心药医：

善良是心理养生的营养素；
宽容是心理养生的调节阀；
乐观是心理养生的不老丹；
淡泊是心理养生的免疫剂。

目 录

第一章 揭开心疗的神秘面纱

心疗，在一定意义上就是“疗心”。心疗大方法不但能使很多人从社会、心理、生理的角度，对自身疾病及其影响和防治都有一个全面的认识，而且还能帮助不少人从消极情绪中解脱出来。心疗还是人们养生的法宝之一，只有健康的心理，才会有健康的人生。

1.心疗增健康	1
2.心理感冒带来的危机	2
3.心疗强于药疗	4
4.养神才是心疗之本	5
5.利用弹性心理养生	8
6.顺其自然，大度一点	9
7.心疗养生的四大法宝	12
8.心疗养生做到顺时调神	14
9.春季严防“心理感冒”	17
10.夏季多“消火”	18
11.秋季心放宽	20
12.冬季多“藏志”	22
13.养心宜注意	25

第二章 多为心理做“美容”

喜极而泣、乐极生悲，是人们在生活中经常遇到的事情。可是，你知道这对心理的健康能够造成多大的伤害吗，有时甚至还能导致悲剧的产生。因此，心疗最重要的就是保持心态的平和，不要喜怒无常，要用一颗平常心去看待问题，这也是心疗保健的根本所在。

- 1.与人为善，笑口常开 28
- 2.保持心态平衡是关键 30
- 3.要知足常乐 32
- 4.做人做事心态要积极 35
- 5.心态平衡多自嘲 36
- 6.远离内心的阴暗面 38
- 7.剥离坏习惯 39
- 8.戒躁戒怒 42
- 9.保持清醒，化解他人的敌意 44
- 10.要坦然面对失望和挫折 46
- 11.多给精神减压 48
- 12.放下也是一种境界 51
- 13.心平气顺保健康 53
- 14.放松心理胜过灵丹妙药 54
- 15.远离工作低潮的十大方法 56
- 16.心情愉快的十大法则 58

第三章 滋养心灵贵在修炼

大多数的情绪困扰或心理疾病都要靠自己去解决，如果寻求心理医生的帮助，他们最多给你一个方向或建议。最终，还

是得靠自己从困扰中走出来。对于多数人而言，躯体上的自我调节可以有很多种，人们都在通过修炼的努力来获得更大的自我控制能力。但是，从身到心，然后再由心及身，却是很多人都不知道的养心秘诀。

1.如何调节疲劳的心理	59
2.淡泊名利才能活得轻松潇洒	61
3.负面心理的调节	63
4.“急性子”的心理调节	67
5.人到中年的心理调节	72
6.处于更年期女性的心理调节	75
7.追求完美型女人的心理调节	77
8.家庭空巢现象的心理调节	80
9.退休后的心理调节	82
10.妙用反向心理调节法	84
11.花木养心	86
12.心灵降压秘方	88
13.情志养心法	90

第四章 若求身安，先求心安

心态的健康是身体健康的基础，一个人如果没有良好的心态，就很容易引发一些生理疾病，影响到自身的健康。中医理论认为，百病生于气，生理疾病与人的七情六欲有着密切的关系。而且，心理上的阴影还会对人体的技能活动产生干扰，降低人体的防御能力，进而导致疾病的发生。

1.心理感冒易患身体疾病	92
2.心情不好胃口也不好	94
3.喜怒无常会令身体不堪承受	97

4.闹情绪易打嗝	100
5.情绪消极极易引发脑血管疾病	101
6.减肥也要注意心理变化	102
7.精神压力过大易头痛	104
8.神经衰弱症	106
9.情绪失调导致月经紊乱	109
10.“脸红脖子粗”	110
11.过度悲伤易得青光眼	111
12.好情绪才能缓解眼部疲劳	112
13.癌细胞易被不良情绪激活	114
14.癌症患者的心理障碍	116

第五章 洗涤心理获“重生”

心理疾病现已普遍存在，只不过存在着程度上的区别而已。而且，随着现代文明的发展，使人类渐渐地脱离了自身的自然属性，而生活快节奏、心理紧张、信息量空前巨大、社会关系复杂、作息方式的变化以及在公平的理念下不公平的事实拉大等，都增加了心理疾病的产生概率。如何克服心理疾病已成为一种亟待解决的社会现象。

1.克服内心的抑郁	119
2.不要杞人忧天，无病自疑	122
3.敞开心扉，摆脱孤独	127
4.内心焦虑是一种精神毒药	130
5.重塑孩子们的健康心理	133
6.不要强迫自己	136
7.找回信心，重拾自信	141
8.不要做“醋坛子”	146
9.粗心一点未必不好	150

10.压制内心的逆反情绪	155
11.莫要自恃过高	159
12.“疑人偷斧”也是病	164
13.抛弃内心的懦弱	168
14.对生活时要时刻抱以激情	172
15.摆脱内心的恐惧	177
16.适当地给心灵“减压”	181

第六章 长生有妙招

心疗是通过心理调节，帮助患者调节情绪，平衡心态，健全人格、净化心灵，矫正行为，恢复与增进心理健康，使因亚健康或疾患造成的不良负性情绪和病痛得到改善或消除，达到提高自身免疫力的目的。心疗不仅可以起到自我心灵深处修护的效果，还可以延年益寿。

1.心理衰老	186
2.延缓心理衰老的原则	190
3.如何延缓心理衰老	192
4.长寿的心理因素	195
5.情感思维运动助长寿	198
6.控制好自己的情绪	201
7.心态平和乐观益长寿	202
8.和睦家庭益长寿	205
9.修身养性利长寿	206
10.学做“老顽童”	209
11.多培养一些兴趣爱好	211
12.“习舞”益长寿	214
13.多听音乐益长寿	215
14.读书作画益身心	218

第七章 吃出好心情

民以食为天，粮食不仅为我们提供了必需的能量，而且与良好的心情也有着密切的联系。据研究，合理的膳食结构，不仅能够满足人体的需要，还能加倍滋养你的心。比方说大豆中的维生素B6，它在人体内能够产生一种“抗抑郁剂”，可以有效的缓解抑郁的情绪。因此，只要会吃、吃得好，就能拥有好心情。

1.十大开心食物	222
2.食物也能养心	226
3.含钾食物可解心情烦闷	227
4.讲究饮水也能舒心	230
5.减压必备的B族维生素	232
6.平时多补钙	234
7.平衡心律多补镁	236
8.红色食物最养心	238
9.让人心情愉快的水果	239
10.多吃红糖益长寿	240
11.多喝酸奶益保健	241
12.多吃杂粮益健康	243
13.《大藏经》之心病百种	244
14.《大藏经》之心病百药	245

第一章

揭开心疗的神秘面纱

心疗，在一定意义上就是“疗心”。心疗大方法不但能使很多人从社会、心理、生理的角度，对自身疾病及其影响和防治都有一个全面的认识，而且还能帮助不少人从消极情绪中解脱出来。心疗还是人们养生的法宝之一，只有健康的心理，才会有健康的人生。

1.心疗增健康

作为拥有智慧的高级生命体，人体每时每刻的喜怒哀乐都会受到影响。好心情会给人的身心带来一个好的体内生存环境，不好的心态、心境同样会给身心带来一个“恶劣”的生存环境，长期生活在这种“恶劣”的环境下，容易导致心理疾病的产生。例如长期抑郁的人、心胸狭窄的人，就比较容易罹患癌症、心脑血管病等。

心理平衡与精神愉快有着相同的意义。人的精神和躯体是统一的有机体。有益的心理作用可增进健康，有害的心理变化可促使疾病发生。我们的祖先早就认识到了心理因素对人体健康的影响。《黄帝内经》曾有“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”的记载，说明情感变化对五脏功能的影响。

有两则历史故事非常能说明问题：其一，古有八府巡按，压力过重，忧郁成疾，久医无效。最后请得医生确诊后，对巡按说：“大人乃月经不

调症。”巡按一听，哭笑不得，将医生轰出。自思：世上竟然有如此男女不分的庸医，真是可笑之极。事后每想此事便捧腹大笑一场，过一段时间，其病竟不治自愈。其二，为人所共知，就是战国时，伍子胥被困韶关，无计可施，一夜竟愁白了头发。那么，这两则故事的结局虽截然不同，但却都是由于心理因素变化所促成的。

据世界各地的研究调查发现，长寿老人往往都性格开朗，热爱劳动，对生活充满浓厚的兴趣和爱好。反之，抑郁寡欢、多愁善感、心胸狭窄、生活空虚、孤陋寡闻，往往加速衰老，罹患疾病。因此，一个人的健康长寿与精神因素有着非常密切的关系，良好的精神状态对于健康长寿有着重要的影响。

而心疗主要则是调摄心神，改易心志、移精变气。《素问·移精变气论》对此有专门的阐述。移精变气也就是为病人创造良好的环境条件，充分利用有益于心身健康的自然条件和社会条件，以达到治疗心理疾病的良好效果。

2.心理感冒带来的危机

在秋冬交换之际，人们大多会在不经意间患上感冒。这段期间，也许你会觉得十分难受，并盼望着身体尽快康复。但是你知道吗，其实会感冒的不仅仅是我们的身体，我们的情绪也会感冒。虽然情绪上的感冒并不会让我们流鼻涕或者是打喷嚏，但它却会让我们很难受，严重的时候甚至会让我们的彻底失去治愈的念头。

也许还会有人质疑道：难道人的情绪真的也会感冒？情绪感冒的时候是什么样子的？这种病有着什么样的危害性？

其实，这也是长久以来困扰着许多人的难题，特别是城市人群的心理疾病。据世界卫生组织报告，在所有的心理疾病中，抑郁症是仅次于心血管疾病的第二大疾病，患病率高达20%，而且女性患病比例高于男性。关

于精神与心理学的研究，科学家们通常将抑郁症比喻成为一种情绪上的“感冒”状态。

情绪低落本是生活中极普遍的现象，也是应对压力和挫折的一种正常反应，一般会在短时间内恢复正常，但如果反应过于激烈或是无法合理恢复，人的精神状态就极易被负面情绪吞噬、打败，造成令人担心的抑郁症。此外，据调查显示，抑郁症具有复发的倾向，大约有75%的抑郁症患者甚至会在治愈后的8年内再次发作。

面对心理疾病的危机，我们该怎样预防情绪的感冒？如果不幸感染，我们又该如何去做呢？据调查显示，截止到目前，在全国范围内，只有深圳地区白领阶层的心理健康总体水平最低，而且在所有被调查的人群中，有近八成的心理存在中度障碍。这一调查结果既让调查人员震惊不已，也给整天忙碌于城市写字楼的白领精英们敲响了一个警钟！

心理健康问题也已作为一个全球性的问题，随着人类逐步迈进现代化的社会而日益凸显。世界卫生组织（WHO）的专家认为：从现在起到本世纪中期，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦，仅就疾病发展史而言，人类已经进入了“心理疾病时代”！到2020年，抑郁症的心理障碍将成为发展中国家最为严重的疾病负担之一，到目前为止，全球就有1.2亿人患有不同程度上的“心灵感冒”。

其实，心理健康状况不只是一个现代都市社会问题的突出显现，而是对于所有奋斗在城市里的人来说的。这主要有两方面的原因：一方面，工作压力很大，体力常常透支；另一方面，这些人大多是离开故土，独自出来打拼，这样不仅少了亲情的避风港，更由于生活不稳定，一时难以找到情感的归宿。正是由于种种外在因素的合力作用，极易失去内心的平衡和宁静。

你是不是也时常会出现一些或重或轻的心理困惑？你是否找到了调节自己心态的最好良方？在这个心理疾病时代来临的时刻，你又该怎么应对？

精神心理专家对此分析：心理健康问题的日积月累，势必将形成心理危机，如果不能给予及时的调适，必然会引发诸多的社会问题，譬如被列

为当今人类十大死因之一的自杀，其大多就是由于心理疾病而引起的。因此，对于“心理的感冒”，应当引起大家足够的重视，预防并消除这种疾病在自己的体内扎根滋长。

3.心疗强于药疗

心神主导着一个人的神志，也就是一个人的精神、意识以及思维活动等。心神只可得，不可失，只宜安，不宜乱。人体五脏只要受到创伤就会导致精神上的涣散，精神涣散则会导致神志衰减，进而导致其他疾病的产生。以上三者彼此相互联系，相互影响，互为因果。现代医学也证实，人类疾病的80%是由于精神过度紧张引起的，如高血压、神经衰弱等。

事实上，人的精神状态对人体健康有着很大的影响。古往今来，医家、道家、养生家都十分重视精神调养对疾病的治疗，积极探讨精神治疗和心理养生的作用。人的情志和精神状态的变化，会直接引起机体各部分相对应的变化。《内经》中指出：“金克木，怒伤肝，悲胜怒；木克土，思伤脾，怒胜思；土克水，恐伤肾，思胜恐；水克火，喜伤心，恐胜喜；火克金，悲伤肺，喜胜悲。”所以治病首先要治心，养生也要从养心开始。著名医学家石天基的《祛病歌》：“人或生来气血弱，不会快活疾病作。病一作，心要乐，病都却。心病还将心药医，心不快活空服药。且来唱我快活歌，便是长生不老药。”说的就是精神治疗和心理养生的功效。

有个小故事，讲的是一位老人在十几年前被确诊为乳腺癌骨转移。当时的骨科医生对老人的儿女们说，老人大概还有3个月的寿命，最多也就半年时间。

当时，老人的子女没有将实情告诉老人，而是来了个善意的谎言，告诉她得的是骨质疏松，需要经常通过中药补补钙，慢慢就会好了。这是在这善意的谎言里，老人没有心理压力，同时，老人的心态很好，仁厚、豁达、从容，心中充满仁爱，这些良好的品质和精神状态帮助老人支撑抗癌

12年却仍然健在。

后来，在老人知道实情时，说道，这是由于儿女们的不抛弃、不放弃，才使得她活到了现在。但是她的子女们却透漏说是由于老人宽容豁达与遇事处变不惊的生活态度，才使她坚持与癌症抗争了12年。这一切都是老人的精神在支撑着自己，同时也在无形中影响着自己的儿女，一家人在一个和谐的氛围里相互扶持，共同抗癌。在遇到紧急的事情时，老人常会宽慰地说：“孩子，有天大的难事也不要怕，理清了头绪，再着手眼下。”

当然，除了心疗之外，目前的氧疗和吸氧保健等药疗方式也备受大家关注。一般来说，用于治疗疾病和纠正病理性缺氧的用氧称之为氧疗，常见的是用于抢救危重病患者的紧急氧疗，我们称之为急救输氧；氧保健一般用以增强体质、预防和治疗疾病，这是纠正生理性缺氧。氧疗和氧保健都是利用及时补给氧气，来改善机体组织的供氧情况，促进人体的新陈代谢，起到治疗疾病、预防病变、消除疲劳、增强体质以及提高工作和学习效率等各方面的作用。

虽说药疗在临床医学、预防医学、老年医学、急救医学、康复和保健医学等方面起着不可估量的作用，但是药疗需要借助于外部环境，而治疗疾病和养生的重中之重是调节我们自身的组织以改善身体状况，这个调节源于自身。而人的情志控制人的思想和行动，七情六欲影响着人的身体健康，所以药疗不如心疗，若是将两者结合起来，将会取得更佳的效果。

4.养神才是心疗之本

养生的关键在于养神，在于排除杂念，保持心地淳朴专一，顺应自然，这样才能达到养生的目的。“善摄生者，不劳神，不苦形，神形既安，祸患何由而致也。”所以说养神是诸多养生方法中不可忽视的手段之一。中医学认为精、气、神乃人身之三宝，是祛病延年的重要内在因素，其中精与气又是神的物质基础。精气充足则神旺盛，精气虚弱则神衰败。