

430329

QINGXUJINZHANG
YUJIBING

情绪紧张与疾病



刘真 编译



中国农业机械出版社

情 绪 紧 张 与 疾 病

刘 真 编译

中国农业机械出版社

内 容 提 要

本书介绍近年来医学家对情绪紧张致病的研究成果。全书分三部分，第一部分讲述紧张所引起的疾病，第二部分介绍身心如何对紧张作出反应，最后讲述怎样对付紧张以减轻或避免疾病的发生和发展。

本书通俗易懂，有初中文化程度即可阅读。能给读者不少维护身体健康的知识。

情绪紧张与疾病

刘 真 编译

•

中国农业机械出版社出版

中国农业机械出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

新华书店经售

•

787×1092 32开 2 4/16印张 48千字

1981年11月北京第一版·1981年11月北京第一次印刷

印数：00,001—45,000定价0.21元

统一书号：13216·002

目 次

第一章 紧张引致心血管疾病	1
一、紧张、性格与心脏病	1
二、紧张与高血压	5
三、偏头痛是情绪紧张病	6
第二章 紧张影响消化系统	9
一、紧张影响消化系统的实例	9
二、紧张引致胃肠溃疡	11
三、紧张引致便秘或腹泻	14
四、紧张可引致溃疡性结肠炎	16
第三章 紧张影响内分泌系统	18
一、妇女月经受脑控制	18
二、妇女正常月经可因紧张而改变	19
三、紧张引致阳萎	21
四、情绪可能影响生育	22
五、紧张与糖尿病	22
第四章 紧张影响免疫力	25
一、免疫学衰而复兴	25
二、身体的非免疫防卫力	26
三、身体的免疫防卫力	27
四、紧张削弱免疫力	30
五、免疫、过敏症与紧张	30
六、类风湿关节炎与自体免疫	32
七、紧张增加患癌的机会	34

第五章 紧张影响大脑机能	38
一、紧张可引致精神病	38
二、紧张导致的几种精神病	39
三、紧张导致神经衰弱	40
第六章 紧张影响骨骼肌肉系统	43
一、肌肉紧张的腰痛与头痛	43
二、紧张是关节炎的因素之一	44
第七章 身体如何应付紧张	47
一、身体应付紧张的原则	47
二、神经内分泌系统应付紧张的具体工作	50
三、紧张怎样损害身体	54
第八章 运动可解除紧张	56
一、运动帮助应付和解除紧张之理	56
二、心情紧张时心跳率比爬楼梯时大	57
三、测量身心应付紧张能力的方法	58
四、某些紧张引致的病可用运动疗法	59
五、过分剧烈运动是有害的	61
第九章 不能以服药对付紧张	62
一、服药对付紧张可成瘾	62
二、服药对付紧张损害健康	63
第十章 生物反馈法对付紧张	65
一、生物反馈是什么	65
二、生物反馈控制心跳、血压和治疗头痛	66
三、生物反馈控制脑电波	67

第一章 紧张引致心血管疾病

一、紧张、性格与心脏病

当你从电视或电影看到惊险、恐怖的镜头时，会使你的心血管系统产生明显的反应，有时这种反应是很强烈的。本来十分谐调地工作着的生理步调，一下子全被打乱，导致血压上升，脉搏剧烈跳动，有时面色苍白，手脚变凉。这一切都是因为血液迅速地转移到重要器官所致。实质上，这是一种人体生理的自发的调节，以适应重要器官对氧的急需。

如果这种暂时性的调节变成为习惯性的发作，那就会发展为一系列的病态：由简单的一种慢性的不规则的心跳，即心率不齐，至高血压病和冠心病。冠心病是心脏冠状动脉产生病变，影响到冠状动脉供血不足，产生动脉粥样硬化，管壁增厚、狭窄或堵塞等症候。冠心病是今天世界上许多大城市居民常患的病症，特别是中、老年人患病比例甚高。这种病如处置不当，也是一种致命的疾病。

心脏病是现代社会的流行病。古代医生所记载的人类主要疾病中，提到心脏病例并不多。以现代心脏病患者最普遍的美国来说，甚至到1920年，心脏病患者还不普遍。已故的美国怀特医生说，1921年美国开设诊所的最初两年内，一共只诊治过四名冠心病患者。当然，这和当时的检验手段不全或有就医条件的人不多有关，不过冠心病患者在20年代相对地要比现在少。冠心病在美国和一些资本主义国家是随着工业的发展而迅速增长的。

近20年来，相当多的营养学专家一直认为美国人的食物

胆固醇含量高是心脏病发病率高的原因。他们提出的研究报告中，比较了居住在日本本土的日本人和迁居到夏威夷和美国的日本人的心脏病发病率，研究结果表明：住在日本本土的日本人甚少患心脏病，移居夏威夷的有一部分患心脏病，而移居美国的则心脏病患者的比率与美国人相同，因为这些人通常和美国人一样吃含胆固醇高的食物。

但是，后来经过医学界人士调查研究，却认为高胆固醇食物并不是心脏病发展、形成的主要因素。哈佛营养学院的营养学专家曾对579名由爱尔兰移居波士顿的健康男子作了详细的调查。在爱尔兰人们习惯食用饱和脂肪，特别是牛油，那里是世界上按人口平均消费牛油最高的地区。移居到美国的爱尔兰人，实际上比在他们本土所吃的饱和脂肪要少，并假定为比较安全。然而他们比起居住在爱尔兰本土的兄弟，患心脏病的更多。芬兰的农民习惯吃高饱和脂肪食物，患心脏病的人很少。非洲的马塞部落人吃更高的饱和脂肪食物，而患心脏病的更是极少数。

早在几十年前，已经有人怀疑心脏病患者在很大程度上与其个性有关。那时有一位名叫奥斯尔的医生，他虽然不可能见到今天有这么多心脏病患者，但他对心绞痛病人作了如下的描述：“趋于患心绞痛的病人多不是那些体弱的、神经过敏的人，反而是那些体型健壮，好胜心强或雄心勃勃的人。”当然这不是绝对的。

还有一些难以解释的谜，其中之一是美国妇女患心脏病的较男人少。然而在墨西哥却恰恰相反，墨西哥妇女比她们的丈夫更多患心脏病。意大利南部男女患者为一比一，而意大利北部每五个心脏病患者中竟然有四个是女性！美国芝加哥和北卡罗来纳州的黑人女性的心脏病患者比男人多。由

此可见心脏病与性别，也可以说与性激素没有关系。

为了解开这些谜，1950年美国两位专家进行了深入的研究。他们采取的第一个步骤，是在当地女子青年协会的帮助下，请该会会员将每天和她们丈夫所吃的食物详记在表格上。结果发现每天丈夫和妻子所吃的食物没有什么重大的不同。当专家将这情况告知女青年协会的负责人时，她并不感到意外。她说，她知道为什么较多的美国男人患心脏病。她告诉他说，问题是出在办公室中。

自此开始，这两位专家就开始研究心情紧张与心脏病之间的关系。他们选择了一些会计人员作为研究对象。他们之所以选择会计人员，是因为他们的工作强度有着极大的波动起伏。在平时，他们做一些例行工作，比较轻松。但临近缴税的一段时间里，每个人都得拚命地工作，加班加点，以免超过规定期限。每个会计人员经过若干天紧张工作后都搞得筋疲力尽。

两位科学家将一些表格发给志愿接受实验的会计人员，请他们详细记录每日所吃的东西，并安排他们于工闲期及工忙期分别每月测量血液胆固醇值两次。结果发现，他们有两个胆固醇值升高的高峰时期：第一个是在一月份为顾客作年终结帐的时候；第二个是在三月至四月中的时候，那时，他们忙于为顾客申报退入息税的业务。没有哪两个人对紧张的反应程度是相同的，但在紧张的工作时期内，全部受试人员血中脂肪酸均强烈跳升；而在工作轻松期内，全都有血中脂肪酸下降的情况。工作紧张与血中胆固醇读数的相互关系是直接的，与各人在食物、体重或运动量等方面无直接的关系。

在研究这些会计员的同时，两位科学家也开始研究受试者中彼此脾气性格不同，可能影响对紧张的反应。没有任何

两个人对紧张的反应是完全相同的。

因此他便把受试者的性格分作A型与B型两类。

不论是男性或女性，凡是好胜、雄心勃勃、在资本主义社会只顾拚命赚钱，连休息和吃饭时都要谈生意讲业务的人，都属于A型。相反，心地较为和平坦荡，不争强好胜，做事不忙迫，不经常看手表的人，都归属于B型。

当然有许多人是属于A型与B型的混合。为了只分为两大类，科学家又利用一些特殊的访问、了解和分析，将A型又分为A1至A4共四级；B型分为B1至B4共四级。

在本世纪六十年代初期，这两位科学家选择了三千五百名志愿接受实验的男子作为研究对象，受试者的年龄自三十一岁至五十九岁，这些人在参与他们二人的研究计划时并无心脏病史及心脏病。这些男人，由A1型到B4型都有；他们依照一定的时间间隔接受完全的身体检查。到1970年，这些男人中已有二百五十七人发展了冠状动脉心脏病，其中百分之七十性格是A型的人。即使将这些发展了冠心病的A型性格的人，除去了那些吸烟者、血压高患者和家属中有人患冠心病者不计，其数目仍多于性格B型中发展了冠心病的人数。在许多正统上认为是心脏危险的因素中，似乎只有胆固醇水平是重要的。A型性格的一组人，平均比B型性格的一组人中有较高的胆固醇水平；而B型性格的一组人中只有那些胆固醇高的才发展成为冠心病。这就再一次提出是什么原因引致血中胆固醇上升的问题。

科学家认为：A型性格的人所需要而又不易做到的是抑制。主持这项实验的弗里曼博士谈及他自身的体会说，他自己属于A型性格的人，于1967年得心脏病，自心脏病发之后，他便认真注意模仿B型性格的人，甚至衣著也很随便。“我

的血液胆固醇水平在心脏病发时是292”他说，“其后，在医院里治疗，胆固醇下降到210。然后我回到家里，小心翼翼地吃与治疗时同样的食物，但胆固醇又开始回升。于是不得不彻底改变过去的生活方式，不再参加社交酒会。”

从以上事例来看，心脏病与情绪是很有关系的。

二、紧张与高血压

高血压患者的心脏是在异常高的压力下，泵血至身体各处。导致高血压的原因很多，其中包括情绪紧张在内。对于没有显著的神经、内分泌或其他器官疾病而引致的高血压，像长期精神紧张等引起的高血压病，称为原发性高血压病；反之，则称为继发性高血压病。

在日本，高血压是习见的疾病死亡原因。在美国北方的大城市中，高血压病是黑人普遍患的疾病。然而在非洲，黑人患高血压者却甚少。

健康的人和病人，同样都会有血压的波动。血压的升高，有时是由于心脏肌肉的作用，有时则是由于动脉收缩，抗拒正常的血液流动而起。美国医生奥尔夫发现，升高血压的这两种不同机制，有其心理上的同等性。他将第一类型叫做用力型，它可以由体力劳动比如跑步引起，或由于情绪波动引起。这时心跳加速加强，竭力推动更多的血液流经身体各处，而没有遭受到更大的抗拒力。

原发性高血压，是由于动脉收缩抗拒血液流动所引起。这实际上是减少了血液流经身体各处。这种情形，正如一个健康正常的人，在遭受到割伤时伤处动脉所发生的情况：动脉收缩，血液变稠，以减少出血。

高血压当然是危险的，它能引致心脏病发作、中风或造

成肾损害。

高血压患者表现出对于某些事情非常之敏感。医生有时需要将血压表的气袋持续围在患者臂上，以便和患者谈话时随时读出血压数值，以确定患者对何种事物最为敏感，血压提得最高，从而决定治疗方案。

一些突然而来的惊吓，也能使血压大大升高。一位科学家曾设计一特制的靠背椅，可以按钮使椅背突然向后倒。于是，他使受试者坐在椅上，靠着椅背，然后测量他的血压。这时，医生突然按钮使椅背倒下，他发觉，受试者因吃惊而血压骤升，心跳率每分钟增加20次。

如果受试者事先知道椅背会倒下，当他坐下去背靠椅背时，血压也会升高，但不如事先不知椅背要倒下去的受试者升得那么高。

由此可知，经常受到危险景况威胁，终日惶惶不安的人，很易患上高血压；而已患高血压症的人，则很易因突然而来的刺激而使血压剧升。在这种情况下，可能导致脑血管破裂中风。

三、偏头痛是情绪紧张病

偏头痛是一种周期性发作的头痛，疼痛常偏于头部的一侧，所以叫偏头痛。偏头痛之所以发生，是因颅内的某些血管不正常地膨胀，压迫附近的神经所致。因此偏头痛也被列入心血管疾病范畴之内。

偏头痛的发病率较高。在英国，约有四百万人经常患偏头痛。在美国，据说每八个美国人中，就有一人在他一生的某个时期曾患偏头痛。

偏头痛在发作时，除半侧头痛外，还可能兼有恶心、呕

吐、视觉模糊、畏光、腹泻、面红、出汗、四肢冷、心绪不宁、鼻塞等症状。

女性患偏头痛多于男性，但一种最严重的偏头痛——连患性偏头痛，则以男性患者较多。所谓连患性偏头痛，是相隔时间很密一连发作的偏头痛。在偏头痛将要发作时，常有先兆：在颅内的动脉先是收缩，引致奇怪的视觉效应，如眼前冒金星，或恶心呕吐，然后颅内动脉又膨胀，偏头痛便开始。

数十年前，奥尔夫医生首先研究了偏头痛与个性之间的关系。时至今日，他的研究结果仍然被许多专家承认是正确的。他的研究结果表明，把紧张直接地联系于偏头痛，是一种歪曲。偏头痛患者在偏头痛发作时，并不是最紧张繁忙的时期，反而是在紧张的压力消除了以后。比方说，是在下了班的时候。偏头痛最常发作的日子是在闲遐的周末或星期天。星期六和星期日是偏头痛患者的黑色日子。

“伦敦偏头痛协会”的宝绿先生说：“偏头痛患者的发病，大多数是在周末或星期天。那些事业心重，雄心勃勃的人和性情急躁紧张的妇女，较一般人患偏头痛的机会要高。”

也许真实的情形是，一般地说，偏头痛患者是不懂得如何去利用闲遐的人。对于这些人，好象只有工作才能过日子一样。有人认为，偏头痛实际上是一周来或一个时期以来心情紧张在闲遐下来时所产生的的一种反应。

关于偏头痛的治疗，一般医生是使用药物治疗，如阿司匹林、酒石酸麦角胺等。

由于偏头痛是紧张情绪所引起的，因此，目前有些医生甚至开出“安慰药”（一种全无药效的“药片”）也能有效地治疗偏头痛。有一个肉商患偏头痛，他发觉每当发作时，

他走进大可容人的电冰箱中十至十五分钟，便可止住他的偏头痛。

然而治疗偏头痛若要获得最佳效果，医生就要使病人明白，不仅是由于他颅中的动脉管膨胀，而且也是由于他情绪的紧张引致偏头痛。并要说明，情绪紧张的效应并不是即时发生的。后面将谈到怎样不用药物而治愈偏头痛的方法。

第二章 紧张影响消化系统

一、紧张影响消化系统的实例

消化系统开始于口中，食物在口中被咀嚼粉碎，并混以唾液淀粉酶，然后经由食管到达胃中。胃藉强有力的胃肌的收缩，继续将食物磨碎，同时分泌盐酸和消化酶，进一步将食物分解。之后，这些半消化分解的食物落入小肠。在这儿有小肠分泌的各种消化液和酶，还有来自肝胆的胆汁，将已半消化的食物完全分解，并吸收其中有用的营养素，剩下的渣滓则进入大肠，由大肠吸收掉多余的水分，即成为半软半硬的粪便，在适当的时候排出体外。

情绪紧张能影响消化系统的事实，任何人在一生中都会或多或少的亲身体验过。例如，忧愁悲伤时，食难下咽，或纵使勉强吃下，也难以消化。然而这些都只是主观的感觉，科学是需要实际的真凭实据的。那么有没有情绪紧张影响消化系统的真凭实据呢？有的，而且多得很。下面所说的，只是其中的两个典型的例子。

美国芝加哥有一位医生，他一向有每天早晨检查自己胃液的兴趣。一天，一劫匪闯入他家，杀害了他的女房东。在这天，他胃中分泌的盐酸，比往常多了一倍，酸度也比往常要高。此后十天里，他因协助警方追查杀人凶犯，而常恐匪徒报复，随时准备搏斗。在这期间，他胃液的酸度和数量仍保持很高。后来他迁居到他认为安全的地方，他的胃液分泌才恢复正常。

人在愤怒或仇恨时，胃粘膜也象愤怒时的面孔一样，充

血而发红，胃的蠕动和分泌大增，比吃一顿丰盛美餐所分泌的胃液还要多。因此，有人在暴怒之际有饥饿感，可以大吃一顿而无碍。

当人在悲伤、沮丧或忧虑时，胃粘膜苍白，胃壁的血流减少，胃酸分泌也减少。这种由情绪败坏引起的胃液分泌减少，常常胜过食物进入胃中应引起的正常分泌，故而悲哀、沮丧时，食欲不振。

奥尔夫医生研究的一个典型例子，完全证实了上述的结论。这个典型的例子是一个名叫阿汤的病人，他应征作医生的研究对象。

阿汤的父亲在铁路车场工作，1895年夏天一个炎热的日子，他带了一大壶象啤酒样的东西回家，实际上壶里是滚烫的肉杂碎。九岁的阿汤乘父亲不备，吞吃一大口这些东西，当时又怕吐出来弄污他母亲刚拖过的地板，因而强行吞下，致使食管受到严重烫伤，虽然送到医院急救，但食管仍受到严重损伤，稍后形成的疤痕长合在一起，食道便闭塞了。为了使食物能进入阿汤的胃中，外科医生便替他在腹壁开一个洞。在此后60年中，这便是阿汤唯一的食物进口。

阿汤能吃任何食物，但吃法却与常人不同。他也象一般人一样先用口咀嚼食物，咀嚼完毕后，便吐在一漏斗中，而此漏斗是由腹壁洞口插进胃内。他吃饭时，要有许多汤，他还特别喜欢啤酒，以便较易将食物由漏斗冲进胃内。在进食完毕后，便拿下漏斗，用纱布将腹壁洞口封闭。

上述阿汤的特殊情况，正好是医学研究人员研究精神紧张对消化系统影响的好对象，因为可以很方便地随时用仪器观察他胃中的情况。

由研究阿汤而得到的知识和成果，写了好几本书，但总

的结果表明，人的胃不仅日复一日，而且是一分钟复一分钟受到自觉的和不自觉的情绪所影响。当阿汤因某种原因而发怒时，他的胃粘膜便发红充血，胃过分地活动，产生额外多的胃酸，甚至可看到胃壁粘膜受胃酸腐蚀。相反，当他觉得前途暗淡，或因某些事而悲伤忧虑时，胃粘膜就变得苍白，胃的活动减低，胃液分泌不足。当奥尔夫医生安慰他，向他保证他的前途并不如他想象中那样坏时，他胃内的情况就变得好些。

二、紧张引致胃肠溃疡

目前已有充分的证据说明胃肠溃疡多是由情绪紧张引起的。

喂食给婴儿时，如没有使他获得充分的慈爱和安全感，就可能使他陷入情绪紊乱，或者至少也引致他的消化机能紊乱。在以后的生活里，他将下意识地把吃与爱护联系在一起，并渴望得到二者。他可能发展形成喜吃零食的习惯。无论是否饥饿，都要常常吃点东西。因此，也可以发生胃肠溃疡。

胃肠消化系统，不象心脏那样整天不停的活动，它有一定的工作和休息时间。然而，患胃溃疡的人，他们的消化系统却时常在活动。他们常感饥饿。他们的消化系统中的消化液，不管是否有需要，不停地分泌着，因而侵蚀胃壁和肠粘膜（通常是十二指肠），易于形成溃疡。即使是最保守的医生，也不得不承认，有所谓“溃疡型”的人，这些人通常是好胜心强和事业心重的人，无论是男性还是女性都是如此。

。动物的实验证明，紧张的心理因素，确是可以引致胃肠溃疡的发生。不久前，医学家用鼠作这种实验，他们将鼠分成许多组，每一组都是由三只年龄、体重和健康情况相同的鼠

组成。每一组的每一只鼠，尾巴都接上一个电极，但只有其中的两只经由电极不时接受到同等强度的电击，而另一只则不接受到电击，仅作为对比用。那两只要接受电击的鼠，其中一只在每次电击发生前十秒钟，先听到“吱”的一声信号示警；而另一只要接受电击的鼠，每次电击亦会听到“吱”的一声，只是发声或是在电击之前，或在电击之时，或在电击之后，并无固定。换句话说，两只接受电击的鼠，虽然接受同样的电击，但一只只能预先十秒钟知道，而另一只则不能。不接受电击的第三只鼠，在同样时间内，也听到同样次数的“吱”声。

电击，可使鼠发生疼痛感，因而会引起鼠心情紧张。实验的结果显示，各组没有接受到电击的鼠，没有发生胃溃疡，而不时接受到电击的鼠，都发生胃或肠溃疡。更令人感到惊奇的是，预先十秒钟知道发生电击的鼠，虽然也是无可避免地要受到同等的电击，然而发生胃或肠溃疡的程度，远较不能预知的鼠为轻。这情形表明，心理因素引致胃溃疡的作用更大。

不安与紧张的心情，虽然是由于外界事件的刺激，但科学家们发现，受到刺激的是下丘脑的一定部位。如用电刺激这一部位，就等于从外界事件得到的不安与紧张刺激。他们曾用猴子作实验，以电刺激猴子下丘脑的这部位，每日数次，猴子不久就发生胃或十二指肠溃疡。

虽然医生在这方面不能以人作同样的实验，但人因紧张不安而发生胃或十二指肠溃疡的病例仍然是很普遍的。下面是奥尔夫医生所讲述的一个典型病例：

一个四十四岁的公务员诉说上腹部疼痛，时发时愈达二十年之久。他的父亲是一名退休的老人，他的母亲是一女家长式的妇人，她强烈的要求她的孩子们能够飞黄腾达。他的