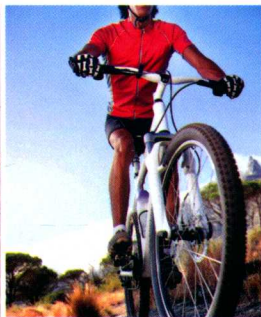


王水龙
编著

智慧养生

心理保健
与 疾病康复

心理保健的基础知识 常见疾病的心理问题 实用心理治疗方法和趣闻



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

王水龙
编著

心理保健的基础知识
常见疾病的心理问题
实用心理治疗方法和趣闻

智慧养生

心理保健 与 疾病康复



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧养生：心理保健与疾病康复 / 王水龙编著.
—西安：西安交通大学出版社，2014. 8
ISBN 978-7-5605-6581-1

I. ①智… II. ①王… III. ①养生 (中医) —基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 189435 号

书 名 智慧养生——心理保健与疾病康复
编 著 王水龙
责任编辑 宋伟丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315 82669096 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 西安明瑞印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 13.5 字数 177 千字
版次印次 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-6581-1/R·568
定 价 28.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题，请与本社发行中心联系、
调换。

订购热线：(029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线：(029) 82668803 (029) 82668804

读者信箱：med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究



健康与长寿，自古以来就是人类的共同愿望和普遍关心的一件大事。特别是随着社会经济的发展，精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高，人们越来越渴望着健康，盼望着长寿，盼望着生活质量的提高。

随着社会发展，市场竞争加剧，人际关系日益复杂，人们承受的心理社会压力增大，心身疾病发病率急剧增高，所以有人说人类疾病已进入精神疾病时代。世界卫生组织最新报告指出，成年人中抑郁症患者正以每年11.3%的速度增加，由精神因素引起的头痛、腹痛、失眠、乏力等疾病比例也呈上升趋势。同时人们对心身疾病的认识也愈来愈深刻，心理养生也日益得到广大中老年人的重视。人们愈来愈认识到，健康的概念不仅仅是身体，还包括心理。

中华民族是非常重视心理保健的，几千年来，散见在古籍中的心理养生和心理治疗的文章不计其数，它们对中华民族的生存和繁衍，起到了不可磨灭的作用。“养身必先养心”，是我们中华民族养生、健身的传统观点，这同现代医学的认识是完全一致的。有资料表明，当前引起各种疾病的原因中有70%~80%与心理因素有关。其中主要由心理因素，特别是情绪因素引起的身心疾病患者已占总人口的1/10，这些人易患的疾病包括高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡、某些皮肤病等等。由此可见，不良心理因素对健康的危害不亚于病菌，而良好心理因素对健康的作用则胜过保健品。

怎样保证心理健康？怎样用良好的心理预防心身疾病的发生？这确实是广大中老年朋友急需了解的问题。了解这一问题的方法，就是学习心理养生保健的方法和切实遵循心理养生之道。

本书的上篇论述了心理对健康长寿的影响，中医心理的传统养生观，现代人的心理保健理念，以及中老年人的心理特征，更重要的是上篇讲述了适合中老年人心理养生的各种方式方法，对这些方式方法的领会与掌握，有利于中老年人建立良好的心理保健习惯，而良好的心理，是中老年人最为宝贵的健康财富。本书的下篇重点讲述了中老年人的常见心身疾病的心理养生保健方法，是患有相关疾病的中老年人的必备知识。本书附篇收录了部分心理方面的养生箴言、中医心理治疗的各种方法、古今心理治疗趣闻等。

心理养生，是各种养生方式方法中极为重要的一种养生方法。良好的心理不仅是身体健康的重要组成部分，也是中老年人文化素养的表现。可以说，没有养不好的身体，只有找不到真正的、合乎自己的养生办法，并坚持之。了解心理对身体的保健作用，对疾病的预防与治疗作用，对促进中老年人身心健康是极为有益的。本书的出版，希望对广大的中老年朋友有所帮助。

编者

2014年4月



上篇：心理保健的基础知识

中医心理养生与现代人心理保健理念 / 1

一、中医心理养生观 / 1

二、现代人的心理养生保健理念 / 5

心理养生原则及心理对生理的影响 / 7

一、心理养生的原则 / 7

二、心理因素对生理机能的影响 / 9

中老年人的心理特征及心理问题 / 11

一、中年人的心理特征 / 11

二、中年人的心理卫生 / 12

三、中年人的心理社会问题 / 15

四、老年人的心理特征 / 16

五、老年人的心理需求 / 19

六、老年人常见的不良心理 / 21

七、老年人常见的心理障碍 / 23

中老年人心理健康及影响因素 / 24

- 一、心理健康的标准 / 24
- 二、影响心理的常见因素 / 26
- 三、影响心理的季节因素 / 28
- 四、导致心理障碍的常见因素 / 31

中老年人心理养生宜忌 / 32

- 一、过度恐惧影响人的寿命 / 32
- 二、乐极生悲是猝死发生的原因 / 33
- 三、思虑太过确为健康大敌 / 34
- 四、疑心太重实是自寻烦恼 / 34
- 五、妒忌心理害人害己损身体 / 35
- 六、无病生疑——自找病 / 36
- 七、情绪过度紧张是百病之源 / 36
- 八、气急暴怒为伤身折寿之因 / 37
- 九、悲而太过影响身心健康 / 38
- 十、过度忧愁是早衰早逝的病因 / 38
- 十一、意外受惊可致人猝死 / 39

中老年人心理养生的方式方法 / 40

- 一、心态平衡——寿比南山的法宝 / 40
- 二、静志养神——休闲养生的绝招 / 41
- 三、情绪乐观——百病不生的良方 / 42
- 四、积极向上——永不衰老的象征 / 44



- 五、心理调节——识时务者的良药 / 45
- 六、想像畅怀——调精怡神的秘方 / 46
- 七、博爱无私——圣人长寿的秘密 / 47
- 八、养性立志——衰老颓废的克星 / 48
- 九、发泄悲郁——调节情志的良方 / 49
- 十、嬉笑养生——返老还童的方法 / 50
- 十一、舞蹈运动——普通百姓养生法 / 50
- 十二、情志节制——健康长寿的基础 / 51
- 十三、好学不倦——益智健脑防痴呆 / 52
- 十四、音乐调节——方法简便求健康 / 54
- 十五、书画相宜——以动寓静求长寿 / 56
- 十六、吟诗咏词——名人长寿的诀窍 / 57
- 十七、赏艺习艺——品味高尚长寿法 / 57
- 十八、格言提醒——简捷明了促健康 / 58
- 十九、修身养性——利己益寿人不老 / 59

下篇：常见疾病的心理问题

心血管系统疾病 / 63

- 一、欲知冠心病，先知你的“心” / 64
- 二、血压过高问情绪 / 66
- 三、中风与心理有关吗？ / 69
- 四、情绪是心律失常的根源 / 72

呼吸系统疾病 / 73

- 一、哭泣的“婴儿” / 74
- 二、我为什么呼吸这样难？ / 76

消化系统疾病 / 77

- 一、“溃疡”，都是情绪惹的祸 / 78
- 二、慢性胃炎，情绪是你的病因 / 80
- 三、情绪变化就呕吐，真有这样的病吗？ / 82
- 四、“减肥”减出了厌食 / 83
- 五、“心”与结肠相牵连 / 85

内分泌系统疾病 / 87

- 一、血糖随着情绪动 / 87
- 二、“轻身瘦体”话心理 / 91
- 三、气越大脖子越粗的病 / 93

神经系统疾病 / 94

- 一、他为什么老是坐卧不安？ / 94
- 二、情绪与偏头痛 / 96
- 三、用“假药”也能治好的病 / 98
- 四、情绪也有“感冒”时 / 100
- 五、神经为什么能衰弱？ / 102
- 六、越想睡越难睡的病 / 104
- 七、我为什么老有一种怪想法？ / 106



骨骼肌肉系统疾病 / 108

一、“情绪”是类风湿的媒人 / 108

二、“紧张”是你头痛的病因 / 109

泌尿、妇科疾病 / 111

一、我经前为什么老“找事”？ / 112

二、紧张为什么“紧”出了闭经？ / 113

三、到底是“谁”让你痛经的？ / 115

四、“功血”，情绪是祸因 / 116

五、越讨厌越难过的更年期 / 117

五官科疾病 / 120

一、眼睛与“心”是亲家 / 120

二、青光眼 / 120

三、浅层边缘性角膜溃疡 / 122

四、眼疲劳 / 122

五、眼部异物感 / 123

六、飞蚊症 / 123

七、口腔、咽喉与“心”有关联 / 124

八、咽喉异感症 / 124

九、颞下颌关节紊乱综合征 / 125

十、心因性发音障碍 / 126

十一、口腔扁平苔藓 / 127

十二、耳病也与“心”相连 / 128

十三、心因性耳聋 / 128

十四、美尼尔氏综合征 / 129

皮肤科疾病 / 130

一、看到别人痒，我的皮肤同样痒 / 130

二、牛皮癣为什么能长驻在皮肤上？ / 132

三、不寻常的荨麻疹 / 133

四、“鬼”为什么要给你剃头发？ / 134

五、年少缺少“母爱”，长大易发皮炎 / 135

癌症患者的若干临床心理问题 / 137

一、癌症，你从何来？ / 137

二、癌症患者的心理特征 / 139

三、该不该告诉患者一个真实信息？ / 140

四、情感压制影响患者康复 / 141

五、癌症患者易产生的心理障碍 / 142

六、癌症患者的心理疏导与治疗 / 144

附篇：实用心理治疗方法和趣闻

中医心理治疗方法选 / 149

一、释疑解惑 / 149

二、情志疏泄 / 150

三、说理开导 / 155

四、以情胜情 / 157



五、心理“脱敏” / 161

六、心理暗示 / 163

七、随情从欲 / 164

八、怡悦开怀 / 165

九、内观静养 / 165

中医心理治疗趣闻选 / 167

一、古代心理治疗趣闻 / 167

二、现代心理治疗趣闻 / 186

中老年心理养生诗歌、箴言选 / 196

心身疾病常用中成药简表 / 200

一、补益类 / 200

二、清热类 / 201

三、理气类 / 202

四、安神开窍类 / 203



上篇：



心理保健的基础知识

中医心理养生与现代人心理保健理念

心理养生原则及心理对生理的影响

中老年人的心理特征及心理问题

中老年人心理健康及影响的因素

中老年人心理养生宜忌

中老年人心理养生的方式方法



中医心理养生与现代人心理保健理念

一、中医心理养生观

人们对心理养生的重视得益于20世纪80年代，但在这之前却有着长达数千年的孕育过程。中医心理养生主脉发源于中医学，而其孕育发展的每个时期都有支脉向其他学科渗透，吸收中国历代文化的养分。随着科学技术的发展，现代心理学对它的影响也日益增强。心理养生也日益受到人们的重视，中医心理养生观也日益深入人心。

1. “养身必先养心”是最基本的养生观

心正才能身正，心理不健康，必然会导致躯体的不健康。养身必先养心，这是中医学最基本的养生观。

早在春秋战国乃至更早以前，诸子百家对中医心理养生就有较精辟的论述。古人将善心、定心、全心、大心等作为最理想的心理状态，以这些作为内心修养的标准。具体地说，养心要做到三点：一是正静，即形体要正，心神要静，如能这样，就有益于身心；二是平正，也就是和平中正的意思，平正的对立面，就是“喜怒忧患”；三是守一，就是说要专心致志，不受万事万物干扰则能心身安乐。从此以后，历代医家皆重视心理养生这一基本观点，且散见于历朝历代的心理养生方法不计其数，至今也在不断地指导着人们的医疗实践。

2. “形神合一”是心理养生形成的基础

形与神之间的关系在人体指的是形质及由形质构成的形体与生命机能活动的关系，中医学认为这二者是密切相关的，即“形神合

一”。这与古代唯物主义哲学家的观点基本一致，即“无形则神无以生，无神则形不可活”的形神相互依存关系。中医心理观认为，人的形体与心理之间有极为密切的关系，人的心理现象对人体脏腑、气血、津液等物质及其生理机能具有依赖关系，此即“神本于形”；同时，中医学也极重视心理现象对人体的反作用，此即“神为形之主”。

“形神合一”不但认识到形与神的对立，而且主张形神一体、密切联系。形是第一性的，它决定着神的产生与存在，而神对形具有反作用，这一认识，也就是现代医学所说的“身心关系”。

3. 心理疗法是心理养生的重要组成部分

中医学在注重心理养生的同时，同样注重心理疗法。中医心理疗法是心理养生的重要组成部分，早在公元前五至公元前三世纪的春秋战国时期就有记载。如《黄帝内经》中说：“余闻古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”祝由就是现代人所说的心理治疗。

事实上，历代医家都十分推崇心理疗法，并加以发展。曾经有医家云：“以识遣识，以理遣情，此即心病还将心药医之谓也。”“古之医，能疗人之心，预使不致有病。”说明心理治疗在医疗实践活动中是必不可少的内容，是心理养生的重要组成部分。

4. 心理养生是防止各种疾病发生的基础

中医学将人的心理活动统称为情志，或叫做情绪，它是人在接触和认识客观事物时人体本能的综合反映。

合理的心理保健是人体健康的一个重要环节，在人生中具有重要价值。

情志是心理活动的外在表现，即指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等人的七种情绪。任何事物的变化都有两重性，既能有利于人也能有害于人。同样，人的情绪、情感的变化，亦有利有弊。

研究表明，悲痛、绝望、困惑、内疚等情绪可严重干扰人体免疫功能，引起某些“自身免疫性疾病”，如风湿性关节炎等。而长期过分压抑，处于厌世等忧郁心境以及性格内向的人，不仅使胃蠕动和消



化液分泌受到抑制，引起食欲减退，而且其患癌症的发病率也会增高。长期惊恐可导致肾上腺分泌大量的去甲肾上腺素，使血压升高，心率加快，久之可导致高血压、冠心病、脑血管意外。

可见，各种疾病的发生、发展与心理因素有极为密切的关系，中医学倡导的心理养生，是防止各种疾病发生的基础，领会中医的心理养生观，对于促进健康有极为重要的作用。

5. 传统心理养生与西方心理养生的区别

中医学这一心理养生观与以往心理学、西方心理学等比较确实有独到之处，它在认识上不把心与身分割来看，而是始终将二者作为有机联系、密不可分的整体来看待，对于心理学现象也是将其置于身心整体联系的背景上加以研究。而西方心理学似乎没有这样的习惯，它善于把心理现象作为孤立对象加以研究。虽然中医心理养生强调身心关系的整体合一，但并不混淆心身属性的主次。

二、现代人的心理养生保健理念

现代生活中对人们情绪影响最大的外因是紧张的生活节奏、激烈的竞争、复杂的人际关系及突发的灾难事件。经常处于悲伤、恐怖、沮丧、悔恨、憎恶、抑郁等精神状态，血液中的肾上腺皮质激素浓度过高，会产生一系列副作用，使身体自身的免疫系统受到破坏，就会得病。因此，我们的老祖宗早就总结了“怒伤肝、忧伤肺、恐伤肾、思伤脾”的经验，即七情致病。由于社会环境的变迁，现代人患心理疾病的越来越多，所以心理养生保健理念也越来越得到人们的重视。

1. 心理健康是身心健康的重要组成部分

一个人是否健康，不仅取决于躯体的健康，而且取决于心理的健康，心理健康是身心健康的重要组成部分。心理健康的人，多能以乐观豁达的态度对待人生，听到的多是令人愉快的事情，他们多有性格开朗的朋友。心理健康的人有多结善人、乐闻善事、以乐忘忧的特