

受够了寻医问药的苦，才懂得真正的灵丹妙药就在我们体内

不生气

郝万山说健康 II

就

郝万山 著

不生病

当代中医伤寒第一人郝万山开给焦虑时代的药方

人民东方出版传媒
东方出版社

郝万山说健康II

不生气

就

不生病

郝万山
著

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气就不生病：郝万山说健康. 2/郝万山 著. —北京：
东方出版社，2014.10
ISBN 978-7-5060-7795-8

I. ①不… II. ①郝… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 231350 号

不生气就不生病：郝万山说健康 II

(BU SHENGQI JIU BU SHENGBING; HAOWANSHAN SHUO JIANKANG ER)

作 者：郝万山

策 划 人：王莉莉

产品经理：王丽娜

特约编辑：纪 红

责任编辑：姬 利 王丽娜

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码：100706

印 刷：北京京都六环印刷厂

版 次：2014 年 11 月第 1 版

印 次：2014 年 11 月第 1 次印刷

印 张：1—12000 册

开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张：15

字 数：180 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-7795-8

定 价：33.00 元

发行电话：(010) 64258117 64258115 64258112

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 64258029



人有情绪是本能，人能
控制情绪是本领。人人都要
认识本能，更要不断提高
控制情绪的本领。

都万山

百病生于气，养生先养心

郝万山

心要静，身要动，营养均衡不过剩，这是历代各个门派的养生家共同提倡的养生三大法宝。静能生慧，用智慧去处理一切，则诸般难题就会迎刃而解。而且心静则身安，身安则体健，心安体健则百病少生。动能生阳，阳气旺盛而通达，则气流畅，肌肉丰满，筋骨强健。营养均衡不过剩，就能够不得或少得代谢疾病。一般来说，谈运动养生和饮食养生，言之有物，具有实际的可操作性，容易被大家理解和接受。讲养心、静心、修心、调控意识情绪，听起来虚无缥缈，做起来无形无影，就难被大家理解、重视和接受。其实静心才是健康长寿的首要法宝，养心才是养生诸法中的第一法门。

影响人类健康长寿的最主要因素是疾病。古代中医把导致疾病的原因归纳为三个方面：一是感受了外来的风寒暑湿燥火以及具有传染性的疫疠邪气而发病，这叫外因；二是由于内生的喜怒忧思悲恐惊等情绪过激或负性情绪持续过久而发病，这叫内因；三是由于饮食不当、性生活失调、跌扑刀枪虫兽所伤而发病，这叫不内外因。随着人类文明的进步、物质生活的富足、预防医学的发展，外因和不内外因都得到了有效的防范，唯独情绪过激和负性情绪持久而导致发病的内因却愈演愈烈，成为了威胁人类身心健康的最主要因素。

世界卫生组织说，从现在起到 21 世纪中叶，没有哪一种灾难会像

心理危机那样带给一代青年无比的痛苦。而临床统计显示，由于心理情绪因素而造成的心身性疾病，高达就诊病人总数的80%~90%。美国亚特兰大疾病控制中心的统计数据显示，90%的健康问题都与精神压力有关。可见当代威胁人类健康的主要因素，是人类自身的负性情绪和过激情绪。

作为一名医生，我与各种各样的病人打交道已经半个世纪，对病人在疾病的痛苦中挣扎，感同身受。对因心理情绪因素而导致疾病的产生并缠绵难愈，了然胸中。这真可以说是病由心起，魔由心生！我多么希望天下的人都不生病！怎样才能不生病？我的结论是：不生气就不生病！当然我这里所说的“生气”，代表所有的负性情绪和过激情绪，我这里的所说的“病”，主要是指心身性疾病和精神疾病。

本书呈献给大家的是，我亲眼看到因为心理情绪因素所导致的疾病产生、家庭失和、事业挫折的大量实例，希望人们能意识到，防病抗衰老重点在调控情绪，健康又长寿关键在修心养性。百病生于气，养生先养心。

人有情绪是本能，人能控制情绪是本领，人人都要认识本能，又应当不断提高本领。如何调节控制情绪、修心养性？本书则选取了行之有效的方法与大家分享。

当本书出版之际，感谢纪红女士，提供了古今中外大量参考文献并协助整理了部分临床资料；感谢赵颖农先生，协助翻译了所需的国外文献；感谢轻工业出版社的金牌编辑童树春先生，为本书的编辑加工提出了宝贵建议；感谢东方出版社的王莉莉、王丽娜编辑，为本书的编辑整理付出了诸多的辛劳；更感谢东方出版社的许剑秋总编辑，为本书的出版给予的关心与关爱。

2014年10月2日于北京

PREFACE

前言

百病生于气，养生先养心 郝万山 / 001

第一章 PART ONE

你能控制好情绪吗

80% 的疾病都与心理因素有关 / 004

头发与情绪怎么扯上了关系 / 005

鸽子得脑溢血为什么比人康复得快 / 007

没有情绪的反应，人类就不可能繁衍到今天 / 008

情绪到底如何界定 / 010

情绪是座大房子，“七情”“五志”是根基 / 013

没有哪一种灾难比心理危机带给人更多的痛苦 / 015

人类调控情绪所走过的路 / 016

情商是事业成功的保证，更是生命健康的基石 / 018

第二章 PART TWO

都是生气惹的祸

消化系统许多病都是情绪惹的祸 / 023

- 生气给 14 岁少女种下了什么病根 / 024
丈夫背信弃义，妻子饮食俱废 / 027
百病生于气，不生气就不生病 / 029
脾胃是后天之本，胃气壮则身体好 / 031
老编辑病来病去的玄机 / 032
一点火就着的脾气为啥不利于健康 / 036
胃是情绪的显示屏 / 038

第三章 PART THREE

人体胃肠的奥秘

- 重读天净沙，谈谈断肠人 / 043
赶车的壮汉为什么突发肠穿孔 / 044
恐惧让值班的女孩一夜患病 / 045
产后生气遇困难，胃肠痉挛 40 年 / 047
长达 14 年的腹痛、腹泻竟然来自坏情绪 / 049
十倍的工资，也付出了十倍的身体和心理代价 / 050
儿童排便难，家长焦虑是根源 / 052
人脑生来有两个，关照好肠脑才能根除消化系统慢性病 / 054
“食不语”与消化系统的利害关系 / 056
大道至简，三招解救消化系统功能紊乱 / 057

第四章 PART FOUR

女性特殊时期的关爱

- 悲伤暴怒后月经突然中断 / 061
肝主疏泄而藏血，为女子先天之本 / 063

- 开车受惊吓，女孩收到了闭经这个沉重的“礼物” / 065
- 负向情绪是女性特殊时期的无形杀手 / 066
- 坐月子生气百分之百会引发各种疾病 / 069
- 气血失和，身体多处疼痛难平息 / 070
- 守护生命不可不知的中医术语——三焦 / 071

第五章 PART FIVE

人会被吓死吗

- 恶作剧竟然吓死了人 / 077
- 对癌症的持续性焦虑远远大于癌症本身对健康的损害 / 078
- 一个极度恐惧导致精神崩溃的心理实验 / 081
- 人会被吓死，并不是空穴来风 / 083
- 人体的自调机能是健康的保护神 / 084
- 非典的启示：看透生死反而不会死 / 086
- 解放自调机能，方得养生真谛 / 087

第六章 PART SIX

烦人的皮肤病

- 脂肪瘤为什么神奇地减少了 / 092
- 郁闷焦虑使皮肤淀粉样变顽固难愈 / 093
- 皮肤与神经，原本是同宗 / 096
- 牛皮癣全面爆发只因房产纠纷 / 097
- 痤疮类常见皮肤病是如何痊愈的 / 099
- 白癜风轻与重是情绪的晴雨表 / 102
- 促进皮肤病好转和防止复发最有效的方法 / 103

第七章 PART SEVEN

莫名其妙的痛

固执己见说胃痛，断送了自己性命 / 108

突然脚跟痛，居然是心梗 / 110

女士脚跟痛，竟然是心病 / 111

全身窜着痛，伤什么都不能伤心 / 113

学习压力大，学生头痛多 / 115

白领不堪重负，疼痛缠身真要命 / 116

痛经难耐，竟是自我暗示在作怪 / 118

病都是自己作的，不作死就不会死 / 118

治病从调肝开始 / 120

第八章 PART EIGHT

都是焦虑的错

从即将赴美留学的大学生看焦虑症的典型症状 / 125

掀起精神疾病的盖头来 / 129

身心都健康，才能成为百岁健康人 / 130

妈妈焦虑儿恐慌 / 131

儿子焦虑爹紧张 / 135

家长焦虑洁癖，孩子行为怪异 / 137

治疗身体、平复情绪才能停止焦虑 / 140

第九章 PART NINE

远离惊恐发作

- 惊慌恐怖的感觉在一瞬间神奇消失 / 143
- 判断急性焦虑发作的四个依据 / 146
- 所有的精神疾病都存在的病机 / 149
- 心脏病发作，不要迷信别人的经验 / 152
- 惊恐障碍、冠心病发病要分清 / 153

第十章 PART TEN

和抑郁说再见

- 一位中年女士的痛不欲生 / 160
- 诊断精神抑郁症的两大标准 / 162
- 病在情绪，根在身体 / 163
- 看五行规律，找治病要领 / 165
- 抓病机，一人之计在于胆和三焦 / 166
- 和解消百病，选方寻经典 / 169
- 阳光下的运动胜过吃药 / 170
- 别让讳疾忌医害了你，抑郁症完全能够治愈 / 171
- 躁狂发作，健康都去哪儿了 / 173

第十一章 PART ELEVEN

气从何来

- 人在疲劳后容易发脾气 / 177
- 饥饿低血糖，情绪难稳定 / 180
- 性饥渴是夫妻生气的导火索 / 183
- 骨折外伤后，焦虑暴躁难自控 / 186
- 经前和经期情绪爱波动 / 187
- 睡眠不足容易极度情绪失控 / 189
- 如何防止和面对情绪失控 / 190

第十二章 PART TWELVE

情绪真的能决定人生吗

- 老罗和老薛的“冰火两重天” / 194
- 正向情绪带来高能量，负向情绪导致低能量 / 199
- 提高管理情绪能力的八个要领 / 202
- 在拥有健康的时候，知未病与治未病 / 206

APPENDIX

附录

- 郝万山 66 条养生金句 / 211

EPILOGUE

后记

- 大医治未病 纪红 / 225



P A R T O N E 第 一 章

你能控制好情绪吗

人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

健康最大的敌人不是别人，正是自己，是自己的各种欲望，各种不正常的情感、杂念，是人性中的贪嗔痴。健康需要自己管理，需要自己负责！

健康，是人生最重要的事情。有很多人说，我每年都到医院体检，医生说我没病，那我就是健康人呗。也有人说，我没有病，但就是不舒服。健康的标准到底该如何界定？

世界卫生组织（WHO）将健康定义为不但是没有疾病和虚弱的症状，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力，具体地说，一个健康的人应该是：

第一，没有生理性和遗传性疾病；第二，有自我控制能力；第三，能正确对待外界的影响；第四，处于内心平衡的满足状态。

我们可以看到，在健康的四条标准中，只有一条是形体的，其他三条都是心理的。就是说，一个健康的人，不仅要身体健康，还要心理健康。

心理就是精神，是感觉、知觉、记忆、思维、情绪、情感、性格、能力的总称，是客观事物在人类头脑中的反映。

人的心理、情绪、情感到底与健康有什么关系？不良情绪对健康的

影响究竟有多大？你能控制好情绪吗？

80% 的疾病都与心理因素有关

有情绪反应是人的本能，人的一切行为，都是依靠情绪来驱动的。而情绪需要靠自己控制，所以健康最大的敌人不是别人，正是自己，是自己的各种欲望，各种不正常的情感、杂念，是人性中的贪嗔痴。健康需要自己管理，需要自己负责！

现代医学有一个名词叫“心身性疾病”，指的是心理因素导致的身体健康的失调，高达临床常见疾病的 80%~90%。广义的心身性疾病，是指心理社会因素在发病、发展过程中起重要作用的躯体器质性疾病和躯体功能性障碍。哪些疾病属心身性疾病呢？

(1) 高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病，紧张性头痛、偏头痛、无器质性原因的躯体疼痛。

看起来这些是与饮食、行为方式有关的疾病，但是美国的医生通过近 50 年的随访观察得出结论：容易患这类疾病的人，多是 A 型性格的人，其共同的特点就是脾气火爆、遇事急躁、不善克制，在事业上有闯劲、喜欢竞争、好出风头，走路说话风风火火，对人常存戒备之心。因为总把自己的同行当成竞争对手甚至敌人，时时担心别人超过自己，所以天天处于紧张、焦虑的状态。这类人是高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病的高发人群，比一般心胸开阔的人，发病率要高 20 倍。而且医生们最先发现，在心脑血管病和高血压病的候诊室里，椅子坏得最快，说明这些病人的性格都是焦躁不安的，连坐都坐不安稳。

有的学生，一到考试就头疼，一放假，就好了。有些人总是感觉这疼那疼，可是当医生去触诊时，又找不到确切的疼痛部位，属于无器质

性原因的躯体疼痛。这都是心身性疾病。

(2) 消化道溃疡、溃疡性结肠炎、过敏性结肠炎、神经性呕吐、厌食、习惯性便秘。

(3) 支气管哮喘、荨麻疹。过敏性疾病，往往要查过敏源，但是过敏性疾病的加重、减轻与精神状态有关。

(4) 神经性皮炎、斑秃、牛皮癣、湿疹、白癜风、黄褐斑。大家说这不都是皮肤病吗？可是这些疾病的发生、加重、复发等都与精神因素有关。有句话叫“内科不治喘，外科不治癣”，说明皮肤病不好治，因为体疾易治，心病难医，这些病都和心理因素相关。

(5) 类风湿关节炎，许多肿瘤，某些糖尿病等的发生、加重都与精神因素有关。许多肿瘤病人，并不是肿瘤夺去了他们的生命，而是得知患肿瘤以后的焦虑、恐惧，把自己推上了死亡的边缘，这就是通常人们所说的，是被吓死的。

(6) 性功能障碍，月经紊乱，某些不孕，痛经，难产，假孕，瘕症。男性的性功能障碍，除了器质性病变以外，百分之百与心理因素、精神压力或精神状态有关。女性的月经紊乱，很多都与心理压力有关。

(7) 儿童厌食、遗尿、夜惊。孩子食欲不好，家长骂孩子，越骂越紧张，就越吃不下，于是就形成了厌食症。

这些疾病都是心理因素所导致的身体健康的失调，如果我们把住心理这一关，让身体的自调机能很好地发挥作用，就会不得病或少生病。

头发与情绪怎么扯上了关系

在文学作品中，有很多由于情绪的剧烈波动与沉重的精神压力而导致一夜白发的故事。