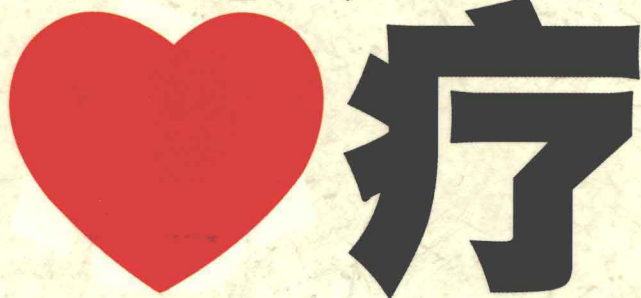


食疗

食疗不如心疗



——心态决定健康

禾土
编著

心态与健康之间的联系是什么？

好心态如何成就好人生？

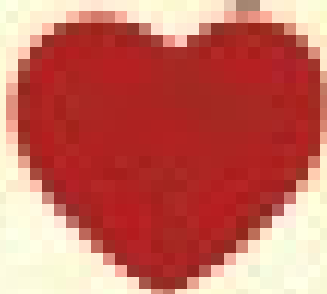
怎样用自信和乐观将自卑赶走？



现代出版社
MODERN PRESS

食疗

不如



疗

—— 心身疾病食疗 ——

北京中医药大学东方医院
营养科 营养师 王丽
营养师 王丽



中国医药出版社

食疗 不如 心疗

——心态决定健康

禾 土
编著



现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

食疗不如心疗 : 心态决定健康 / 禾土编著. -- 北京:
现代出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-80244-917-6

I. ①食… II. ①禾… III. ①心理保健—通俗读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第228323号

作 者: 禾 土

责任编辑: 张红红

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

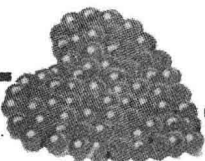
开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80244-917-6

定 价: 29.80元



前言

preface

当今社会，人们都非常关注自身的健康问题。对于如何防疫疾病，维持健康的身体，不同的人却有各自不同的见解和各自习惯的方法。例如，有的人喜欢多运动、锻炼身体，有的人喜欢饮食营养、注意食补，有的人重视医疗保健，喜欢做体检等等。但是，很多人却忽略了另一个更重要的问题，那就是：食疗不如心疗，药补不如心补——健康源自良好的心态。无数事实告诉我们，心态对一个人的健康有着巨大的影响——心态影响健康，甚至决定健康，心态才是健康生命和人生的真正主人。

心态会从里到外地影响一个人，从而大大影响一个人的身心健康。古人云“养形不如养神，调身不如调心”，“百病皆生于气，万病皆源于心”，均说明调整好人的心态对健康至关重要。科学研究也表明，人体许多种疾病的发生和改变，都同心态变化有关。可以说，心态对一个人生活质量和健康水平起着决定性的作用。红楼梦中多愁善感，体弱多病的林黛玉恰好证明了这一点。

良好心态包括很多方面，例如：乐观自信，积极主动，心胸豁达，敢于舍得和放下，勇敢坚强，幽默智慧等等。不良的心态主要包括：自卑、自大、自命清高，妒忌、怨恨、忧愁、恼怒，消极厌世、

悲观、冷漠等等。

拥有良好心态的人，就算是自己身临险境、病魔缠身，也会坦然面对，满怀对生活和战胜疾病的勇气，更乐观向上，积极进取，鼓舞自己去追求和享受美好的未来。相反，拥有不良心态的人，万念俱焚、与人为壑，就会导致更加消极和不幸的结果。

应该讲，绝大多数人都能拥有一个基本的良好心态，否则不能立足社会。但一个人一辈子总是心态良好，千事不忧，万事不愁，那又是不现实的。关键就在于你能否学会如何适应环境，适应生活，学会调整 and 改变自己，变消极的不良的心态为积极的良好的心态。一个人拥有良好的心态，是在长期的生活和实践中逐步积累总结出来的，也是个人素质和修养培养出来的，更是在逆境和困境中磨练出来的。

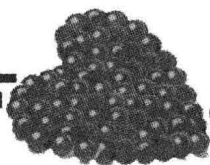
总之，心态决定健康，健康的关键在于自己，在于坚持锻炼和保持一个良好的心态。

你想获得并保持身体的健康吗?那么先调节好自己的心态吧。

做自己心态的主人，你就永远是健康的主人。

编 者

2010年6月



目 录 CONTENTS

第一章 好心态成就好人生

健康离不开好心态	2
心底无私天地宽	4
心态的力量无穷大	5
好身体来自好心态	7
乐观舒畅的心态有益健康	9
健康与性格的关系	11
自我美化与自我修养能让人快乐健康	12
幽默是健康的良药	14
心理免疫可防病	15
乐观是健康的滋补剂	17
缺失中也有快乐	18
人生需要认真品尝	19
快乐是一种内心的财富	21
驱除你心中的不良情绪	23
阳光心态，阳光身心	25
删除心理危机的毒瘤	28
心态和努力一致才最富足	31
好心态带来好未来	33

第二章 心态关乎健康大问题

心理疲劳是人体健康的“杀手”	36
胆固醇与心理健康	37
饮食平衡影响健康情绪	38
“应急反应”与健康	39
为了健康，摆脱你的消沉情绪	40
慢性病患者的心理病	42
情绪与养生之间是我学问	43
坏脾气——容易忽视的“家庭公害”	44
说说心理障碍与心理失衡	45
心理超负荷	46
饮食不当与心理行为异常	47
中医中的“心身”	49
心理疾病也可以“病从口入”	50
精神抑郁与心脏病发作	52
退缩行为与心理健康	53

第三章 积极心态是身心健康的基础

心态决定人体潜能的发挥	56
不思进取是健康的绊脚石	59
改变人生从走出萎靡不振的状态开始	61
每一天都会有新的开始	63
积极进取的人生最健康	66
学会从积极的角度看问题	68

学习是通向成功的捷径	69
居安思危才能操胜券	72
乐观地把困难当作机遇	74
用敏锐的思想做人做事	77
敢于向困难说“我能行”	79
把自己变得更强大才不会惧怕失败	81
绝不拖延，马上行动	84

第四章 让自信和乐观赶走自卑

自卑是束缚创造力的绳索	88
自信的心态最重要	90
自信是成功人生的心灵之灯	91
做一个自信的人	92
把自卑从大脑里清除掉	94
女人更要打开自卑的枷锁	97
女性要学会战胜自卑	99
相信自己，必定成功	101
每个人都是自己的精神领袖	103
你的人生由自己的决定	106
让心灵生活在乐观的沃土	107
用乐观的态度变自卑为自信	109
用心感受生活的乐趣	110
善于培养你的快乐	111
快乐使人健康长寿	113

第五章 做情绪的主人

负面情绪能让人营养不良	118
恼怒会带来疯狂	118
克服思想上的僵化	122
消除心理疲劳的良方	123
走出心灵荒原，不再淡漠	123
别让琐碎的小事影响了你的情绪	125
把你的痛苦表达出来	127
把独处从孤单变成享受	130
走出阴影，活在阳光下	132
快乐就是保持自我本色	133
必须根除依赖心理	136
改变消极情绪	140
不要让愤怒情绪伤了自己	141
关键时刻，要让头脑冷静下来	143
做一个胸襟开阔的人	144
做一个负责任的人	147

第六章 学会选择和放下，别让心太累

生活中应该学会放下	152
不要背负太多	153
舍不得的代价	156
莫让名利之心拖累自己	157
凡事应辩证地来看	159
有些生意该做就做，当放弃则放弃	161

小利不争，大利不放	164
乐享简单的生活	166
“回避”也是生活的艺术	169
人生需活用加减法	170
人生不必太好胜	171
学会遗忘	173
放下嫉妒，做好自己	175

第七章 学会宽容与包容，乐享健康快乐

做人要有宽容的心态	178
宽容别人即宽容自己	179
生活中宽容的力量	182
宽容他人对自己的反感	183
宽容朋友射向自己的黑枪	186
宽容能获得巨大的财富	187
宽容避免致命的误解	189
从容地看待世事沉浮	190
宽容嫉妒自己的人	191
从对手身上吸取营养	192
宽容冒犯自己的人	193
宽容是一种博大的胸襟	194
宽容地荐举人才	195
自命清高是大毛病	197
宽容必能得到善报	198
退一步海阔天空	200
宽容是一种强大力量	201

第八章 做个知足常乐的人

幸福跟着心态走	204
走好自己的路	206
人生不需要炫耀	208
别拿自己太当回事	210
顺其自然	213
逍遥自在乐事多	214
无所为才能有所为	216
大智若愚，藏锋露拙	217
聪明反被聪明误	218
树大招风，锋芒不要太露	220
能屈能伸，学会低头	221
是非成败转头空	223
学会放弃	224
坦然面对：不完美 “	225
等待3天	226
看淡得失皆随意	226

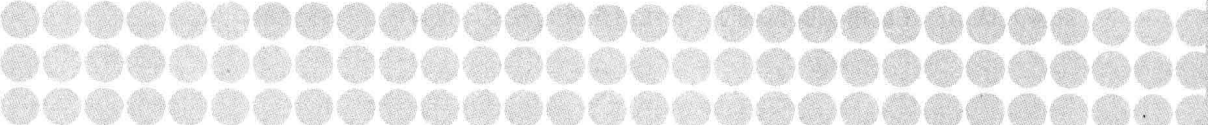
第九章 换个角度看幸福

换个角度看自己	230
别太在意天生的容貌	232
别让年龄问题困扰自己	234
缺陷也是一种美	236
务实最重要	237
欣赏自己的不完美	239
天才不等于全才	241
正视你的缺陷，突出你的优点	241
思想健康最重要	244



第一章

好心态成就好人生



现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。显然，要保持健康身体的秘诀是，摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵。要想拥有健康的身体，先得去除心中的消极念头。

健康离不开好心态

我们都知道，健康是人生最宝贵的财富，拥有健康的人最幸福。。

世界卫生组织早在《组织法》中就提出健康的定义是：“健康不仅是没有疾病和衰弱。而是保持身体、心理和社会适应上的完好状态。”可见，对健康，我们不能只把它理解为没有疾病，在精神上，我们也应该让自己的心保持积极放松。一个人要有一个好身体，首先就必须拥有一个好心态。

积极的心态，对你的健康，乃至对你的生活和工作都起着重要的作用。积极的心态会促进你的心理健康和生理健康，延长你的寿命，而消极的心态会逐渐破坏你的心理健康和生理健康，缩短你的寿命。有些身患疾病的人由于具备了积极乐观的心态，从而战胜了病魔，赢得了健康。

因此，我们一定要以积极健康的意念来激发出积极健康的心态，因为只有心态健康了，我们的身体才能健康。

20世纪物理学的发展表明，量子物理是人们认识和理解微观世界的基础。在此基础上发展起来的量子医学理论，正在有效的影响着人们对疾病和健康的认识。

专家们发现，人体的各项指标似乎总是和各种内在外在因素处于互动状态，更接近微观量子力学的反应。用量子物理的话说就是“健康”和“疾病”是统一存在。当我们认识到“疾病”与“健康”的统一性，了解到人体整体系统的相关性后，就容易得出结论：心理作用对某些疾病治疗效果具有一定的影响作用，这个发现，对于妨碍人类健康的顽疾——慢性疾病的康复有重要意义。这一点同传统中医理论和量子物理给我们的启示是共通的。

科罗拉多医科大学的富兰克林·耶伯博士认为，在一般医院的疾病案件中，有三分之一在性质及发作症状方面是因器官上的障碍，三分之一为感情上和器官上的疾病所造成的结果，剩下的三分之一属于感情因素。

许多人认为，在运用积极心态时，多使用积极的表述，也有利于身体健康。如



果你经常运用消极的话语来描述你的健康，便可能激发对你身体不好的消极力量。你习惯性使用的一些字眼会反映出你内在的某些消极性思想。而你的思想是积极还是消极，会影响你内在的各种器官。

为了获得健康与活力，必须选择那些积极的态度(创造性、热情、爱、信念、希望)，同时抛弃那些消极的态度(憎恨、恐惧、不安、愤怒、忧虑)，保持自己健康的身体。为了做出这样的选择，就需要具备明确的思考和坚毅的信念。信念一虚弱就会被怀疑取代，怀疑到最后会残害所有人。只要一有松懈，消极的态度就会乘虚而入，缠住你不放，一旦被缠住了，以后就会不断地产生消极的结果，也会使活力、创造力或意愿减退，最后夺走宝贵的健康。

查尔斯·梅约博士说：“我没有听说过有谁因为工作过多而死亡，但因疑念而死亡的人可就太多了。”

积极的心态，对你的健康起着积极的促进作用。“我每天过得愈来愈好。”就某种意义上来说，说这句话的人正在运用积极的心态，正在把生活中美好的东西吸引到他的身边。

现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。显然，要保持健康身体的秘诀是，摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵。要想拥有健康的身体，先得去除心中的消极念头。

情绪上的积怨和不满，多年以后会在生理上造成病痛。不过，也有人因为日常生活的不愉快引起头痛、背痛、关节痛。

事实上拥有积极心态，仅是重要的第一步；第二步是将这种积极心态付诸行动。当你在做的时候，你心里必须想着，这些都是存在的事实。行动有活力而积极，将会使你很惊讶地发现自己可以享有新的充满活力的生命能量。

如果你的健康情况不甚良好，那么从现在开始慎重地做一下自我分析吧！你必须率直地反省是否有恶意、怨恨及愤怒等情绪，如果有，一定要把这些情绪迅速加以根除，不要让这些坏情绪影响了你的身体健康。

心底无私天地宽

现实生活中，我们判断成功的标准开始发生变化。那些能够发财致富的人受到人们的普遍肯定。而没有在改革开放过程中发家致富的人，就成为这个社会的落伍者。但是，发家致富的人毕竟是极少数，大多数人还是过着平常的日子。可是，生活中偏偏就有些人爱犯“红眼病”的毛病，心理容易不平衡。有的人总是希望自己生活得比他人好，家人更健康，孩子更聪明，工作更顺心。看到他人做生意赚到钱财，结婚娶到了漂亮贤惠的妻子，工作中得到了领导的重视和提升，大多数人总会带着祝福的眼观来看待他们，知道自身的不足而发奋前行。而心理不平衡的人总会心生嫉妒，看人家快乐自己就难受，牢骚太多，抱怨不断，甚至会产生诅咒对方的恶毒之念，最终让自己陷入了阴霾的情绪中，最终也会影响力自己正常的工作和身心健康。

有个人，原先曾是个表现不错、很能干也有实力的地方官员，因政绩突出，不断受到提拔。但在最近这几年，当他知悉过去的同事、同学通过各种途径生活条件都比他好时，心里总不是滋味。想想自己的能力至少不比他们差，职位也比他们高，可钱却比他们少。而且自己作为一地诸侯，担子比他们重，责任比他们大，工作也比他们辛苦，经济上却不如他们，于是深感不平衡，由此也就有了一定要超过他们的想法。于是在他任职期间，大肆收受贿赂，欲望的洪水顿时倾泻而下。一发不可收，最终成了一名“死缓”的囚犯。

有一名年轻的教师，原先在教学上精益求精、兢兢业业，对学生无私奉献，赢得学生和家的一致好评。但在一次朋友聚会的晚宴上，他看见一些人很富有时，心里不舒服起来。此后他总在想，我怎样才能富有？于是，经常利用上班的时间做发财的梦，开始对教书不负责任。学生和家意见很大，他得到了学校的黄牌警告，但他不思悔改，每天还是想着发财。一次在一个朋友的鼓动下去做走私生意而被抓获。其结果是财没发成，还做了阶下之囚。

不平衡使得一部分人心理自始至终处于一种极度不安的焦躁、矛盾、激愤之中。他们牢骚满腹，不思进取，工作中得过且过，和尚撞钟，心思不专，更有甚者会铤而走险，玩火烧身，走上了危险的境地。我们必须走出不平衡的心理误区。

怎样才能从这种不平衡的心理误区中突围出来呢？在这一问题上，美国心理治疗专家比尔·利特尔，给我们提出了有些有益的建议，我们总结、分析后，得出如下：

一是遇事，不要把你所想象的情况无限扩大。人生在世，心理失衡、心生烦



恼的事在所难免。当心理问题出现时，要力争将心态失衡问题解决在萌芽状态。譬如，在婚姻关系中，你自己出现问题而别人家庭和睦时，千万不要把你的愤怒和苦恼同他人比较，或者怨恨他人的家和业兴，让陷于烦恼而不能自拔。

二是遇到感觉让自己不爽的事情时，切忌把问题揽到自己身上自怨自艾，埋怨自己处处不如他人；也不要盯着消极的东西，总觉得他人并不比自己强多少，甚至是他人对不起你，给你带来这些心中的麻烦。此外，对他人更不要疑神疑鬼，像契诃夫笔下的那个小公务员那样胆战心惊，自我制造烦恼。这就需要加强自我调控能力，克制自己的感情冲动，冷静对待自己和他人。

三是不要让自己落入“蠢人黄金律”的怪圈。这种“黄金律”是把一切人都看得一钱不值，既嫌弃自己，又贬低他人；既觉得自己一无所长，看他人也不顺眼，总是对他人喋喋不休地挑剔、抱怨，小题大做。长此以往，就会造成人格结构的稳定与失调，自己不想与人交往，他人也不会与你交往，导致人际关系的疏离。

四是可以找一位异性朋友，聊聊天，倒一倒心里的“苦水”，在亲切、轻松、和谐的气氛中将自己的不平和烦恼宣泄出来。生理学家告诉我们，男人和女人的生理激素不同，使之形成了天然的异性相吸的规律。男性对女性诉说，会使他们坦荡地敞开心扉，真诚而直爽地毫不保留地把心中的烦恼、苦闷吐露给对方；女性对男性的诉说，同样有着一种被吸引的外向冲击力，愿意把自己的烦恼倾泻给对方，以解除心理重负。而且他们间的诉说真诚且毫不虚假，坦诚而不会隐瞒，彼此的感情交流，慰藉了对方的烦恼情绪，求得了心理平衡。

五是多参加一些合适的体育健身或者娱乐活动。当你处于自我封闭，与外界少联系时，遇事就容易产生不平衡想心态。假如遇到心态不平衡时，你时走出家门，到健身场所或者娱乐会所去消遣，就可以转移大脑烦恼的兴奋点。尽管这种娱乐活动只是短时间地转移你的不平之心，也会对调节你的情绪极有益处的。

心态的力量无穷大

第二次世界大战时期，德国的纳粹分子曾进行了一次触目惊心的心理实验，他们声称将以一种特殊的方式来处死人，这种方式就是抽干人身上的血液。实验那