

孙孝凡 编著

情绪波动 与健康



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

情绪波动与健康

QINGXU BODONG YU JIANKANG

孙孝凡 编 著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

情绪波动与健康/孙孝凡编著. —北京:人民军医出版社,
2005.7

ISBN 7-80194-727-4

I. 情… II. 孙… III. 情绪—影响—健康—研究
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 044373 号

策划编辑:杨德胜 文字编辑:霍红梅 责任审读:余满松
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:4.875 字数:99 千字

版次:2005 年 7 月第 1 版 印次:2005 年 7 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:10.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252



内 容 提 要

每个人在生活中都会有喜、怒、哀、乐等各种情绪的变化,如何调节好情绪,怎样才能培养积极乐观的情绪以利于身心健康、益寿延年呢?本书从情绪调节是心理健康的基础;情绪波动对人体健康的危害;保持正面情绪的处事方法;影响情绪的主要因素;情绪波动与自我调节;调节情绪的奇方妙法等六个方面,对情绪波动与健康的关系做了比较全面的介绍和阐述,旨在帮助人们正确认识情绪波动对健康的危害,并掌握自我调节情绪的一些方法。本书内容丰富,通俗实用,对现实生活具有较强的指导性和启迪作用,适于广大中老年朋友以及青年学生阅读参考。

责任编辑 杨德胜 霍红梅



序

人人都有情绪,有正面情绪,也有负面情绪,两者都与健康有着密切的关系。专家指出,在人体健康的诸因素中,情绪和心理因素约占60%。愉快、乐观等良好的正面情绪,可以祛病健身和延缓衰老;忧郁、焦虑、紧张等不良的负面情绪,能引发多种疾病和加速身心的衰老。人的情绪可以说是一把双刃剑,既可以促健康,也可以毁健康。愉快是健康的园丁;苦恼是健康的杀手。

当今社会由于竞争激烈,信息量大,生活节奏快,压力过重,情绪和心理疾病更为突出。据有关资料介绍,如今头痛病增多,而且有九成原因是情绪和心理压力所致;高血压等心血管疾病的发生也与长期情绪忧郁和紧张有关。美国一些医院对来诊病人研究表明,因压抑等负面情绪而致病者占85%以上,可见情绪对健康的重要意义,正如古人所说“万病源于心”。专家指出:人不仅需要生理排毒,更需要心理“排毒”,因为不良的、恶劣的情绪是人体最危险的、常被忽视的心理

致病“毒素”。有人警告说：人不是老死的，而是气死的；癌症不是病死的，而八成是吓死的，这话不无道理。所以，认识情绪、掌握情绪、调节好情绪波动，提升正面作用，减少负面效应，进行自我心理治疗，乃是现代生活祛病健身、益寿延年的首选之路和重要的基石。

孙孝凡同志对这方面有所研究和感悟，撰写了《情绪波动与健康》一书，看后，觉得很好。此书对情绪的心理实质、现代生活情绪波动的特点、调节情绪对健康的意义、影响情绪的诸多因素以及情绪自我调节的途径和方法，都做了比较深入的剖析和介绍，内容丰富，文字通俗，资料详实，说理精辟，很有指导性和启迪性，是中老年人养生保健的良友。适合各阶层人士阅读和借鉴。希望你喜欢！

孝凡同志是一位多产作者，退休后，仍笔耕不止，他除了著有长篇小说、言论、散文集外，还对养生保健、祛病益寿方面颇有研究和建树，并结合自己养生治病的实际体会，编著了多本著作，如《寿山探秘》、《养生杂谈》、《菜篮子与健康》等，文字上百万，著述颇丰。祝他多出新作，特别是读者喜欢和受益之作。

中国人民解放军原铁道兵
后勤部副政委、代理部长

刘秉顺

2005年1月于北京



前 言

人生在世,不分男女老少,每个人都有情绪。有积极方面的情绪,也有消极方面的情绪。情绪积极,可以促进身心健康,促进事业有成;情绪消极,不仅影响学习和工作,而且危害身心健康。有些不良情绪还能引发种种难以医治的疾病,造成严重的后果。

人的情绪波动与好坏,是一种复杂奇妙的心理活动。它是可以感觉到的,但又是难以预测的、难以控制的。有人说,人的情绪像大海中的狂澜,像江河中的波浪,起伏有常,但又神秘难测,正是这种神秘的起伏,演绎出了人生一场场活剧;它又像一曲五线谱,随着跳动的音符,奏出一曲曲难忘的人生乐章。可见在人生的长河中情绪多么奇妙和重要。

虽然有的人情绪的波动激烈些,有的人平缓些,但它都是心理活动的反应,也是心理健康状况的一面镜子。心理健康程度很高,情绪波动就会趋向正面;心理亚健康或不健康,情绪波动就会趋向负面。因为情绪虽表露于外,但它与人的精神活动息息相关,包括喜、

怒、忧、思、悲、恐、惊等正负面情绪,集中反映了人的灵性和气质,体现了人应对外界的生命能力。

情绪和其他事物一样,都具有两重性,对人的健康有利也有弊。专家们认为:积极的情绪和心理对身心健康的良好作用是任何药物和补品都不能代替的;消极的不良情绪和心理对健康的危害不亚于细菌和病毒。可以说,情绪也是一把双刃剑,能助健康,也能毁健康。

人的一些疾病,如癌症、心肌梗死、糖尿病等诸多的难治之症,很大一部分是由不良情绪和不良心理引发的,即古人所云“百病由气生”、“万病源于心”。可以说,情绪的好坏,是一个人的生活质量、健康状况乃至寿命长短的一个重要标志。因此,了解和探索情绪波动的规律,做好情绪和心理调节工作,除弊存利,乃是人生祛病健身、益寿延年的重要课题。关心自己的情绪也就是关心自己的生命。

为此,本书对情绪与健康的关系、负面情绪的危害性、正面情绪的健康作用、影响情绪的诸多因素、情绪的自我调节以及调节情绪奇方妙法,都做了比较全面的介绍和阐述,以期对人们身心健康和延年益寿有所裨益。

本书收集了中外一些益寿资料,有误之处,请专家和读者指正。

作者

2004年12月



一、情绪调节是心理健康的基础	(1)
(一)情绪调节对健身的意义	(2)
(二)情绪调节重在养心	(8)
(三)现代社会生活更要注重情绪调节	(15)
(四)家庭生活中的情绪调节	(27)
二、情绪波动对健康的危害	(36)
(一)引发癌症	(37)
(二)引发多种难治之症	(39)
(三)诱发呼吸道疾病和神经系统症状	(44)
(四)引发衰老和寿短	(46)
(五)孤独难熬	(48)
(六)怒气能致命	(50)
(七)其他不良情绪的危害	(52)
三、保持正面情绪的处事方法	(61)
(一)难得糊涂与知足	(61)



(二) 宽容与忍让	(65)
(三) 幽默解怨愁	(69)
(四) 旷达与淡泊	(71)
(五) 常笑常乐	(74)
(六) 友爱安详	(80)
四、影响情绪的主要因素	(83)
(一) 突发性事件	(83)
(二) 性格	(84)
(三) 家庭	(87)
(四) 职业和事业	(90)
(五) 社会和自然因素	(92)
(六) 睡眠和生活方式	(97)
(七) 食物和营养	(98)
五、情绪波动与自我调节	(101)
(一) 锻炼适应性	(102)
(二) 善于养心	(103)
(三) 倾吐与转移	(107)
(四) 重在修养	(112)
(五) 培养良好的嗜好和情趣	(115)
(六) 舒心“三雅”	(117)
(七) 食疗和药疗	(123)
六、调节情绪的奇方妙法	(125)
(一) 暗示疗法	(125)
(二) “静坐”和“吁叹”疗法	(127)
(三) 音乐和园艺疗法	(129)
(四) “洗脑”和“认知”疗法	(133)



(五)想象和信心疗法	(135)
(六)默念和静思疗法	(137)
(七)冲击和激怒疗法	(138)
(八)愉悦和羞耻疗法	(139)
(九)漂浮和光疗法	(140)
(十)钉“钉”疗法	(142)

一、情绪调节是心理健康的基础

人体的健康分为两个层次：一是生理健康，即人的躯体的健康；二是心理健康，即人的精神情感的健康。专家们认为，两者对人体同样重要，是相辅相成的，不可分的，是相互促进的，又互为依存条件。

心理健康的主要表现就是情绪健康，情绪的好坏是人心理健康的重要标志。每个人都有情绪。一类是好的情绪，包括愉快、乐观、喜悦、欢笑、勇敢、恬静、安详等等；另一类是坏的情绪，包括寡欢、烦恼、暴躁、焦急、害怕、悲伤、发怒、忧郁、孤独等等。许多科学观察证明，积极的情绪对人体的生命活动有极好的作用，能为人的神经系统增添新的力量，充分发挥有机体的潜力，提高劳动效率和耐久力。而消极情绪，至少会使人失去心理上的平衡。长期或过度的恶劣情绪常常会引发病变，如神经系统活动失调、内分泌失去平衡、血压升高等。这些人从外表上常可以看出姿态反常、动作软弱无力、面色苍白等。美国奥施斯纳医生观察到，在 500 例肠胃病人中，因情绪和精神状态不好而致病者占 74%。耶鲁大学医学院门诊部报告，所有求诊的病人，因为情绪紧张而致病者占 76%。



可见情绪和心理健康的重要性。人的肌肉、血管、心脏以及神经、内分泌腺等,都可以随着情绪的变化而变化。人在发怒的时候,血液内红细胞的数量剧增,血液比在正常状态下凝结得快,这样就会出现心跳加快、血压升高、肾上腺分泌增加、胃消化液分泌暂停等。这就是情绪变化引起的心理和生理变化。而这些生理变化,往往就是导致疾病的诱因。一个人如果能控制和消除不良的情绪,注意培养和维持好的情绪,及时调节心理状态,就会有利于身体健康,起到延年益寿的作用。就此分述于下。

(一)情绪调节对健身的意义

人是万物之灵,也是情绪波动和精神活动最为复杂的动物。正是这种复杂情绪的存在和波动,才使人更有灵性,更富有创造性,使人生更加多姿多彩,更能体现人间的真善美和假恶丑。如何调节心理,变消极的不良情绪为积极的正面情绪,创造身心健康的好的精神环境,乃是人生一个重要课题。

人的情绪波动和心理活动与生理功能是紧密相连的,即所谓牵一发而动全身。心理状态直接影响躯体的健康。科学证明,心理活动和生理功能是通过下丘脑相联系的。下丘脑与免疫、内分泌和自主神经等都有直接联系。所有情绪波动都会引起下丘脑及三个系统的生理反应。暴怒会使交感神经高度紧张兴奋,结果心跳加快、血管收缩、面色苍白、血压上升。同样悲伤焦虑等不良情绪也会影响消化功能,致使食欲减退、吸收不良、躯体消瘦。还有长期严重的抑郁情绪会导致免疫功能减退,癌细胞滋生等。

因此,情绪波动对人的免疫功能、养生保健、益寿延年有

着重要影响,起着重要作用,可以说是人体健康因素中的首要因素,如果按量来分,专家们认为可占一半以上,主要反映在三个“攸关”上。

1. 攸关人体免疫力的强弱 人体免疫力的强弱是由各种因素决定的,但情绪的积极和消极是一个重要因素,而且起着决定性的作用。美国科学家最新研究发现,人的情绪积极或消极,会使人的免疫力增强或削弱。这一研究给“积极心态有益健康”的说法提供了科学解释。之前有研究显示,大脑额叶皮质活动与人的情绪存在着关联。人的情绪越消极,右侧额叶皮质就越活跃;而人的情绪越积极,左侧额叶皮质就越活跃。威斯康星-麦迪逊大学的戴维森及其同事在新研究中选取了52名年龄在57~60岁的志愿者。他们都接种了预防流感病毒的疫苗,并且在接种之前按照要求回忆并写下让他们非常高兴或极端忧伤、恐惧和愤怒的经历。与此同时,科学家们利用专门仪器对其左右两侧额叶皮质的活动进行了分析。在接下来的6个月中,科学家们分3次采集了他们的血清样本,并检测流感病毒抗体的含量。结果发现,那些左侧额叶皮质活跃程度超过右侧,或者说情绪为乐观的研究对象,其体内产生了更多的流感病毒抗体。

戴维森等在美国《国家科学院学报》网络版上报道说,新研究表明,那些大脑活动模式与积极情绪相关的人,能够对流感疫苗做出最佳的免疫反应。戴维森认为,这作为一种机制,也许可以解释“为什么情绪积极的人会更健康”。

专家们认为,正面情绪是免疫系统正常工作的重要支柱;而负面情绪能使人的免疫系统失衡和弱化,是免疫系统正常工作的无形杀手,能给人造成种种疾病,危害健康和生命,可



见调节情绪的重要性。

2. 攸关肌体养生和保健 人的情绪波动不是一个单纯的精神现象,而是与人的生理系统紧密关联的,也与人的生理功能息息相关。我国古代中医就把精神和情绪状态与健康长寿相联系,指出“七情”不正常、波动大,就要伤身,就要引起五脏的损伤和衰老。人体保健首要一条就是防止“七情”内伤,所谓“七情”是指:怒、喜、忧、思、悲、恐、惊等七种情绪。在正常情况下,“七情”是人的意识和心理对客观外界事物的反映,属于正常的复杂的精神活动,并不是致病因素。但是,这种精神和心理活动过于强烈、持久或失调,超过人体生理调节的范围,就会引起体内的阴阳、气血失调,脏腑、经络功能紊乱,使“七情”内伤,引发各种疾病。《内经》早就有七情内伤的记载,即:大怒伤肝、暴喜伤心、思虑伤脾、悲忧伤肺、惊恐伤肾等,说明不同情绪和心理波动可以对人体内脏产生严重的影响,引发各种疾病。

(1)大怒伤肝:大怒不止,则肝气上逆,出现头晕胀痛,面红目赤,甚则肝血失常,血随气升,并走于上,蒙蔽清窍,引起神昏暴厥。肝气横逆犯胃,则见食欲不佳,呕吐呃逆;犯脾则见腹胀、泄泻等症。遇事不遂愿就闷闷不乐,心情不快,久之肝气郁结,肝失疏泄而出现胁肋胀满,善太息,甚至导致抑郁型精神分裂症。若遇事不冷静,暴怒伤肝还会出现肝气上冲,头晕目眩;气冲血崩出现脑血管意外、语言不清、半身不遂等严重病症。

(2)暴喜伤心:正常的喜乐是精神愉快、心情舒畅的表现。若狂喜暴乐,会使心气弛缓,精神涣散,思想不集中,产生心悸、失眠等症,甚或出现精神错乱、哭笑无常、语无伦次、举止



失常、狂躁不安等症。在日常生活中，我们都曾有遇遇到特大喜讯激动得睡不着觉的感觉，这是喜伤心，心神不宁的表现。还常常听到有人因官复原职，有人因找到失散多年的亲人过度高兴而猝死。我国古典名著《儒林外史》中写的范进中举，因高兴至极而致精神失常，其原因就是由于急剧的情绪变化使心神气血逆乱或血管闭塞所致。

(3)悲忧伤肺：过度悲哀，忧愁不解，肺气闭塞不利积气而致疾，有些人患的癌症、早衰症，甚至精神错乱，都是忧郁所致。情绪抑郁、闷闷不乐，还可造成神疲乏力、食欲不振等等。有专家指出：抑郁症已成为人类生命的第三大“杀手”。

(4)惊恐伤肾：大惊猝恐，则精神内损，肾气受伤，气陷于下，可致惶恐不安，骨酸痿弱，滑精或小便失禁。大惊还可以造成心气紊乱，气血失调，出现心悸、失眠、气短、心烦，常欲闭户独处，恐人将捕之，甚则精神错乱、语言举止失常等等。

(5)思虑伤脾：思虑过度，则脾失健运，出现食欲不振、消化不良、腹胀、便溏、形体消瘦或睡眠不佳、多梦健忘、心悸怔忡等症。

由此可见，一个人要想健康长寿，必须搞好情绪调节，避免七情内伤。经常保持良好的心情，这样才能祛病健身，才能“尽终其天年，度百岁乃去”。

3. 攸关人生益寿与衰老 俗话说：“愁一愁，白了头；乐一乐，健体魄。”科学证明，多愁多虑会使大脑加速衰老和生理功能退化，而愉快乐观可以增进身心健康和延缓衰老。纵观历史，不仅我国古代中医和中医学深刻阐述了人的情绪波动与身心健康和抗病益寿的密切关系，而且现代医学和心理学也证明了人的寿命长短的关键在于心理和情绪健康，长寿的