

心海导航（卷二）

二零一八年二月

中医名家谈养生	1
郝万山：消化系统的神经同样受到情绪调节	1
郝万山：人的精神力量是无穷的	4
郝万山：疑病之心能吓死自己	7
郝万山：有情绪是本能,控制住情绪是本领	10
药补食补都不如“神补”	14
郝万山：所有消化道疾病皆和负性情绪有关	17
郝万山：治病从调肝开始,肝气郁结会引起疼痛	18
郝万山：人脑生来有两个，关照好肠脑才能根除消化系统慢性病	20
情绪与饮食的健康	21
不生气就不生病！北京中医药大学教授的 5 句话，点醒无数人	22
心安哪有病来时	24
养生之大是心安	25
仁者养心：心地善良胸宽广	26
养身重在修身养性	27
情绪不好易生病	27
郝万山：健康快乐地活着就是人生最大的幸福	29
想要身体好，首先心情好	31
《郝万山说健康》：身要动,心要静	34
负向情绪会抑制人体的“自调机能”	35
郝万山：养生要修德、修心、修性	36
郝万山：不良情绪会导致人体气机紊乱伤及内脏	39
话说“病来如山倒，病去如抽丝”	40
读仁者寿	41
罗大伦：正能量——国学中的身心双修之道	43
养生以调神为第一要义	46
读“精神内守，病安从来”	48
惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心	50
王坤山谈胃肠道其实是有“感情”的器官	50

王坤山：学习《黄帝内经·养生》情志对身体健康的影响	53
王坤山：情绪影响人的健康和免疫力	55
贺娟：《黄帝内经养生堂》思虑别太过，思虑太过伤脾胃	57
黄帝内经：恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。	59
刘宝恒：养生要做到“精神内守”	61
黄帝内经：读“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦...”	62
《养生就是养气血》：百病皆生于气，话说气滞	64
养生重在养神，关键在于调节好自己的心态	66
傅杰英：养生先养心神，“治未病”先调和七情	67
名老中医马有度：忧排开，愁化解，心胸也就自然宽	70
马有度：和悦人生，调和七情，防百病	72
思虑过度则气结易伤脾	73
贺娟：话说“百病生于气”	74
贺娟：生气惹来一身病（正解内经）	76
张其成：动以养形，静以养心；勤以修身，俭以养德。（一）	77
动以养形，静以养心；勤以修身，俭以养德。（二）	78
动以养形，静以养心；勤以修身，俭以养德。（三）	80
脾胃肾病科专家：长期心情不好易引发胃病	81
张其成养生大道：动静结合五心养生法	81
再说百病皆生于气	84
约翰辛德勒文摘	87
约翰辛德勒：决定大事要慎重，面对小事要随顺	87
约翰辛德勒：保持良好情绪是防病治病的良药	88
约翰辛德勒：有些考生考试一紧张就想去上厕所	93
约翰辛德勒：暴怒会引发严重的心脑血管疾病(愤怒情绪的几种体现).....	94
约翰辛德勒：突发的、强烈的刺激会导致严重疾病突发	95
约翰辛德勒：疼痛（头痛）与不良情绪有关	96
约翰辛德勒：使人情绪稳定和成熟的家庭气氛	97
约翰辛德勒：不要杞人忧天，过分敏感，拒绝疑病症	100

约翰辛德勒：从身边的简单生活中寻找到快乐	102
约翰辛德勒：两种典型性格的代表，两个男人的故事	103
约翰辛德勒：用健康的情绪取代压抑的情绪	107
约翰辛德勒：长期单调重复的不良情绪会诱发 EII 情绪诱发病	110
约翰辛德勒：胃肠道的活动是情绪的晴雨表	112
约翰辛德勒：成熟了，情绪也就会自然而然地稳定了	113
约翰辛德勒：让生活多姿多彩，不要敏感多疑	117
不良情绪会让你罹患各种疾病	120
情绪垃圾需要及时倾倒,勿让负面情绪长期占据你的心灵	121
读“病由心生”	123
卡耐基及塞利格曼文摘	126
放宽心,别为鸡毛蒜皮的琐事烦恼	126
承担责任是走向成熟的第一步，为别人，更是为自己	126
读一些好书，可以滋养你的心灵	127
化解疲倦，让你的心灵变强大	128
卡耐基：汲取他人的意见,但要自己做决定	129
汲取他人的意见,但要自己做决定	130
读“要做内心强大的自己”	131
忧虑会危害你的健康（1）	133
忧虑会危害你的健康（2）	139
卡内基：不要指望每个人都有感恩的心	147
卡内基：永远不要对敌人心怀仇恨	148
卡内基名言录：活在今天，多予赞赏，少作批评	149
卡内基：接受无法改变的现实	150
卡内基：多为他人着想	152
活在今天的方格中,一次一粒沙，一次一件事	152
为什么保持忙碌能驱除焦虑？	153
如何停止忧虑，开创人生	154
消除忧虑的万能公式	157

改掉忧虑的习惯——把忧虑从你的思想中赶走	158
心理咨询师维尼：认知疗法改变你的情绪、行为和性格	161
塞利格曼“习得性无助”理论及使我们更快乐的招数	163
塞利格曼乐观箴言：乐观的身体不生病	166
塞利格曼：乐观的情绪或者积极的心态有助于身体健康和疾病的恢复	169
读《活出最乐观的自己》，马丁·塞利格曼的乐观箴言	171
合理情绪疗法的 ABCDE 理论	174
神经症及焦虑症相关文摘	175
神经官能症（神经症）简介	175
焦虑症简介	178
焦虑症躯体综合症状	179
从心理学角度认识躯体化及情绪诱发病概念	181
过度的关注自己易患焦虑症	183
专家为您介绍焦虑症的几个典型案例	185
欲望越多，焦虑越多	188
压力大思虑多易诱发焦虑	189
焦虑症的 10 种迹象：过度担心、思虑过多	191
10 种不良生活习惯会诱发情绪焦虑	192
什么样性格特质的人会容易产生焦虑情绪或抑郁情绪？	193
从心理学角度看《礼记·大学》中的“视而不见”、“听而不闻”	194
长期焦虑对身体有危害	195
有一种病叫怀疑自己有病	196
做人迟钝一点好，不能太过于敏感。	198
读“病是由人想出来的”	198
关于病由心生和焦虑症的体会感悟	201
“纠结病”是心理反刍机制	204
“反刍”心理 让快乐远离	205
你所担心的 99% 的事情，都不会发生的	206
生命时报：治强迫症，不能硬扳（心理诊所）	209

身心平衡是健康的基础，也是健康的重要标志	210
《做情绪的主人》：消除焦虑的三步程序法	212
要关注自己的身体状态，但不要太敏感、太过分关注,谨防疑病症	214
长期心情焦虑、抑郁会损害人体免疫功能	214
心态决定健康	215
头痛（头疼）简介	217
血管神经性头痛（头疼）简介	217
头痛的基本知识,情绪变化会影响头痛	219
长期偏头痛和不良情绪有关	220
头痛与精神紧张、压力、焦虑等心理因素有关	221
长期偏头痛可能和焦虑情绪有关	225
肠易激综合征文摘	226
肠易激综合征简介	226
胃肠道功能紊乱（胃肠神经官能症）简介	228
对付肠易激综合征把控好情绪是第一位	229
肠子娇气先看“心病”	229
胃肠道是人体最大的“情绪器官”,情绪不良易患肠胃病(一).....	230
胃肠道是人体最大的“情绪器官”,情绪不良易患肠胃病(二).....	231
折腾了几年，“胃病”原来是心病！别小看情绪的作用	233
不良心情、情绪影响“胃”口	235
脾胃功能的改变是我们情绪变化的“晴雨表”	236
调整情绪可养脾胃	237
长期不良情绪容易导致脾失健运、心失所养、脏腑阴阳气血失调	239
报刊文摘	240
生命时报：心情调整要靠自己（养心之道）	240
生命时报：过度思虑容易耗伤心神，导致心神失养	241
生命时报：养生重在养神	242
生命时报：强迫症，你了解多少	243
生命时报：长期情绪低落容易引起躯体方面不适	245

生命时报：心情好能开胃（古语解读）	246
生命时报：争强好胜缩短寿命	247
健康时报：抱怨多伤身体伤肠胃	249
凤凰中医：读养生名言“治身,太上养神,其次养形”	250
南方日报：中医养生不是一个具体的方法，而是一种修为。	252
当代健康报：恬淡虚无增福寿,精神内守远疾患	254
三九网：情志养生之要义在养神	259
北京晚报：读“正气存内，邪不可干，精神内守，病安从来。”	261
北京晚报：读“精神内守，病安从来”续	262
读“牛”是怎么死的---抱怨坏处多多	263
情绪为什么会影响人健康？	265
神经-内分泌-免疫系统之间的关系(一)	267
神经-内分泌-免疫系统之间的关系(二)	269

中医名家谈养生

郝万山：消化系统的神经同样受到情绪调节

紧张焦虑的情绪会引起便秘

大便秘结和情绪有关吗？当然也和情绪有关了。

我的一个学生，我们学校毕业以后在医院工作，大家知道，现在医院的医生压力非常大，病人太多了，医生对于有很多病是没有什么特别好的办法，帮病人解决病痛的（所以我为什么说最好不要生病呢？）。

我这个学生在医院工作总觉得不顺心，工资又低，担的责任又大，又那么的劳累。她总想有一个机会跳槽，这个机会终于来了。

南方的一个医疗器械厂女厂长跑到北京来要招一个厂长助理，条件是女士、会外语、会开车、结过婚、孩子已经上中学，而且家里有人带孩子。

结果我这个学生听到这个消息以后就去应聘。经过交谈，这位厂长一下子就看中了她，而且她完全符合条件。厂长给她开的工资是她医院工资的十倍，她毫不犹豫地辞掉了医院的工作，就和厂长到南方做厂长助理去了。

那么前半年，厂长带着她把厂子的整个生产流程、进货途径、销售途径都了解得清清楚楚。厂长说你可以独立工作了，我的先生和孩子都在国外，我请你来就是想到国外度假半年。我走了之后，你就来负责这个厂，你就是厂长。同时召集厂子所有的中层干部，说小宋是我的厂长代理，我走之后一切都听她的。

厂长走了，小宋万万没有想到，厂长带着这帮人在创业的过程中几乎都是她们家族的人，也许厂长并不想她走了之后，她的权力落在其他人身上。所以，她就特意招了一个外人做代理厂长。现在工厂中层干部特别不理解，凭什么我们和你一直打拼，工厂有了今天，你怎么从外边招个外人来做我们顶头上司呢？

所以厂长走了之后，底下的中层干部处处刁难代理厂长。开始这个厂长用她的智慧一个一个都来化解，后来发现这些人故意气她，气她睡不着觉又不便发作，然后逐渐地她就停经了。

月经两个月、三个月不来；再以后就便秘，一天、两天、三天、四天、五天、六天，

因为她本身是医生，就开始吃什么麻仁润肠丸、麻仁滋脾丸，都不管用。喝番泻叶，然后一把一把地吃果导片，吃就会拉，不吃就一直没有大便，然后脸上的黄褐斑也起来了，头发一把一把地掉。

好不容易熬到半年以后，厂长回来了，她说厂长我实在不能干了。因为和厂长只是签了一年的合同，厂长认为一年合同期满了，你愿意在这里工作，你就留在这里做我的厂长助理。

她说，我不能在这里再工作了，合同满了也不再续签了，回到北京了。

她回到北京的第二天就找我。我一看，走之前她去看过我，虽然说40来岁，但是还是一个风华正茂的、风韵犹存的女士，这次回来满脸焦黄、满脸黄褐斑、头发掉得特别稀疏、面容憔悴。她说最难受的是月经好几个月不来，而且大便秘结，我说这些都和情绪有关。

她这才知道，十倍的工资付出了十倍的身体代价。现在多少年过去了，虽然现在大便正常了，月经后来也基本正常了，她现在绝经期也过了，但是脸上的黄褐斑再也没有褪掉。所以看起来，情绪对我们消化系统的影响真的是立竿见影，我们不能忽略。

有的人说了，这宝宝小孩子恐怕没有情绪问题吧？小孩子照样有情绪问题。

小朋友两岁上幼儿园了，结果去幼儿园以后好几天不大便，为什么？到幼儿园以后有一种分离焦虑症。从小和妈妈在一起，一下和妈妈分开来到个陌生环境，孩子紧张焦虑，消化系统机能就抑制，或者吃不下饭，或者哭闹，或者就造成了大便秘结。

我们还有的人要去面试，总想上厕所，要不小便、要不就想大便是为什么？人们有句话叫作“懒驴上磨屎尿多”，为什么？这个驴要拉磨了，它自己也紧张。你别看动物，它照样紧张，所以它大便就多，人也同样是这样。

我们不能说懒人上班就屎尿多，实际上人在面试的时候，紧张也会出现这种情况，也会出现肚子疼，所以我们把这些情况叫作“愁肠九回，愁肠百结”是不是非常合适呢？

一生气 肚子就胀起一个会动的包：

那天一个78岁的老太在女儿的陪同下找我看病，她妈妈说，“大夫，我这病40年了，这是我女儿，我生她的时候在月子里生了三次大气，又遇到一个根本不可能解决的发愁的事，愁得我啊！从此我只要心里一生气、一着急，我的肚子就像刮风一样就胀起来了，而且串着疼。有的时候，你还能在肚子上看到那个圆圆的鼓包，这个鼓包还能动。40年来，我看了很多很多医生，都不知道这是什么病。所以我来找你了。”

说着说着，她说，“大夫，我这个风又来了。”

她把肚子胀叫“风”，又有鼓包了。她就拉着我的手让我摸她肚子，我立即让她躺在诊断床上，仰着躺，把腿蜷起来，腹部肌肉放松，我真的看到她肚子的右下方有一个鼓包。

我轻轻一摸，这个鼓包还在移动，是软的。我知道这是肠子在轻度痉挛状态下的一个异常的蠕动波，她说就是这种鼓包，你不动它，它也会跑；你动它，它也会跑，难受啊胀啊疼啊。

于是我想起了《伤寒论》中的一段话，《伤寒论》中这段话是这么说的，“伤寒，阳脉涩，阴脉弦，法当腹中急痛，先与小建中汤，不差者，小柴胡汤主之。”

《伤寒论》是医圣张仲景在 1800 年前所写的《伤寒杂病论》这本书在流传过程中所形成的一本书，上面这段话描述的是什么病？他当时是讲的是外来的致病因素所导致的肝气郁结、脾气不足，肝旺克脾，出现了肚子胀、肚子疼。它的治疗是分阶段的，先用小建中汤，健脾温中补虚，和里缓急，缓解肠痉挛，如果肝气郁结没有好的话，再用小柴胡汤来舒肝解郁。

这个老太太肝气郁结，影响到了肠道的痉挛，应当说既有脾虚又有气郁，用小建中汤和小柴胡汤是合理的。仲景是分开治的，我想一块给她用。于是我用小建中汤和小柴胡汤合方，我跟她女儿说，这个给你妈妈先吃两周，如果吃得舒服，症状缓解，你就多给她吃一些日子。

这个老太太住得离我们的门诊比较远，她没有复诊。不记得隔了半年还是几个月，她女儿来看病。她说，“大夫，你还能记得我吗？”我说，“不大记得。”

她说，“我就是半年多以前带着我妈妈，一个肚子疼、肚子胀，一生气肚子就像长风一样，我就那个老太太的女儿。”

我说，“你妈妈怎么样了？”她说，“你的药吃了一个阶段，慢慢地她肚子就不疼了，现在挺好的。”

这倒是我没有想到，这样一个古方能够治疗由于生气、着急，尤其是坐月子的时候生气着急而肚子疼了 40 年的病人，所以我心里头高兴。

当然这个女儿这次来找我我是看咳嗽、嗓子痒的。所以大家就会问了，那为什么生气着急会导致胃的病？会导致肠子病？那么胃肠和我们情绪，和我们的精神有什么关系？

消化系统的神经同样受到情绪调节

动物在特别低等的时候，比方说那个毛毛虫，它没有中枢神经系统、没有颅脑、没有大脑，那它的神经细胞在哪里？就在消化管的壁上。

我们进化到人类，消化这个管腔（食道、胃、小肠、大肠）的组织中仍然有神经细胞、神经网络，它同样分泌和我们大脑一模一样的神经递质和肽类物质。

今天在西方医学界，把我们消化系统的神经叫作腹脑，也叫肠脑，而我们中枢神经系统，它叫颅脑。颅脑和腹脑靠迷走神经相连，所以我把腹脑和颅脑比喻成一根藤上的两个瓜，“荣则俱荣，枯则俱枯”。

所以你高兴，我们消化系统的这个神经系统也高兴，你看人一高兴就吃多了；你郁闷，我们消化系统的这个神经系统也郁闷；你发愁，我们消化系统的这个神经系统也发愁。所以，我们的情绪时时刻刻都在支配着我们的消化系统。我们每天高高兴兴地，保持我们心花怒放的愉快心情，我们的消化系统工作就正常。

而消化系统是我们人的后天之本，我们出生以后摄取的所有能量，就靠我们消化系统进食物来提供，所以我们后天之本保护得好，我们就会长寿。

因此国外研究发现，你只要每天保持轻松、愉快的心情，就能多活 10 年。所以养生关键在调养自己的情绪。

养生应从生命开始着手 从情绪做起

当前我们的很多媒体都在讲养生，有的专家说，养生应当从多大开始呢？应当从 30 岁开始。

其实我说，在生命开始的一刹那衰老程序就启动了，所以我们要想要一个健康宝宝，就要优生。优生不就是对下一代的养生吗？

宝宝在肚子里的时候，要胎教，那不就是对胎儿的养生吗？宝宝出生以后，要正确地喂养、正确地心理疏导，这不也是养生吗？所以养生是一个人一辈子都要做的事，它并不是中年人、老年人的专利。

郝万山：人的精神力量是无穷的

紧张、恐惧、焦虑会严重抑制干扰人的康复机能

我们经常说“不生气就生病”、“不作死就不会死”、“no zoo no die”，其实人得病以后，如果你不怕死，他真的不一定会死。人们常说你越怕什么就越来什么，越怕死就越会死，不怕死就不一定会死，这是真的吗？真的。

因为得病以后，如果你是紧张、恐惧、焦虑，这就会严重地抑制和干扰你的康复机能、调节机能，你死得可能就很快，它就会加重病情的发展。

2003年广东、北京还有国内的一些省市 SARS 流行，我的很多学生都在 SARS 也就是“非典”的第一线抢救病人。事后他们跟我说，有些活过来的病人也跟我说，“老师，那些紧张、焦虑、害怕的人彻夜难眠，他的免疫机能很难迅速建立，差不多都死了。那些不怕死的，能睡着的、能吃的、能喝的、什么蛮不吝的、死就死活就活的人，他免疫机能很快就建立，就像一次重感冒一样，一周烧就退了，两周好得利利索索的。”

所以你看情绪对健康、对得病以后的康复，影响就是这么明显。

那是 1970 年，我曾经在河北省唐山地区的遵化县的西夏营劳动锻炼过一段时间。当时我劳动锻炼的那个村里的队长，个子不高，特别能干，人们把他叫做“小能人”。

他在 2003 年 SARS 期间感染了 SARS 病毒，就住在了唐山的一家医院，是我的一个学生给他开中药方治疗。他后来好了。我后来到唐山地区讲课，我想到这个村里去看一看，又碰上这个生产队长。他又讲起来当年他得 SARS 的时候，他说那时一个病房里有两个人，另一个人紧张的害怕啊，一宿一宿睡不着觉，很快就死了。

他说“我什么都不吝，爱活就活，爱死就死。”所以他能吃能睡，他好得利利索索的。结果后来我还能见到他。所以这就看出情绪对得病以后的影响、对得病以后的康复的影响是显而易见的。

平静的心情也可以“救人一命”

我的一个朋友的女儿在美国生孩子，大出血。医生很紧张，说“你这个只能把子宫摘了。”她说“不行，我还想生老二，我宁可不要命也不摘子宫。”

医生说“这样可不行啊，我们用了所有的方法了。如果不摘子宫的话，你就祷告吧。”她从来不知道什么叫祷告，她说“什么叫祷告？”“你就说上帝啊，保佑我啊！”

她就开始祷告。这么一祷告她心就静了，原来她六神无主、惊慌失措、惶恐不宁，心率特快，血压也不稳，然后她就出血不止。当她宁静下来以后，心率慢了，出血慢慢减少了，结果就又保住了一条命。

所以你看人的精神状态，人的情绪对疾病的康复过程是有明显影响的。

人的精神力量是无穷的

一位老艺术家，我们现在歌坛上很有名的很多歌唱家都是他教的。他 80 多岁的时候得了肿瘤，在医院做了手术又进行化疗，医生们都觉得这个老人家这么大年龄了，这化疗能经受得起吗？

这个老人家后来跟我说“反正我的生命由医生来管，我就不操这个心，别人化疗完了吃不下 睡不着，反正没事我就睡觉，睡醒了我就吃，吃完了我就睡。结果化疗这个阶段在医院住了三周，体重反而增加了两斤。这是所有的医生没有想到的。”

老前辈现在 90 岁了，仍然可以带学生。所以人的精神力量是无穷的，情绪可以导致疾病，情绪也能令这个疾病康复。

情绪能致病 也能令疾病康复

在北京的某家肿瘤医院的四层呼吸科病房，两个中年人迎面走来，又同时站住了。“你不是谁谁谁吗？”对方也说“你不是谁谁谁吗？”原来这两个人曾经是高中的同学，高中毕业以后一个读了政法学院，一个读了农业大学，读农业大学的这个同学毕业以后就到森林里头搞森林的开发、果树的嫁接、森林的管理，而政法学院这个人毕业以后就一直做行政工作，从县委书记做到地委书记。

他们两个都得了小细胞肺癌，都不能做手术，在同一个病房楼道里不期而遇，同病相连。这样两个人就聊起来了，他们的治疗方法完全一样。

在林场工作的这位回去以后，就跟他们场的领导说“你看，我得的是癌症，是被判了死刑的人。咱们这个林区还有一个小山包，现在荒着，你就把那小山包给我，我去盖个茅草棚，反正我也是快死的人，我去搞一些我还没有完成的果树的嫁接。”

场长心想，这么一个将要死的人，这个要求是应当答应的。答应以后，场长派人给他在小山坡上盖了一个茅草棚，他把锅碗瓢盆都搬去，家里的人定期地给他送点粮食、蔬菜，他在小山包上搞果树嫁接、搞森林种植，就用非常简陋的肩扛镐刨这种工具的方式，一干就是十年。他忘了他得过癌症了。

十年后他下山来，就打听他那个高中同学。原来那个同学在离开医院不到一年就死掉了，为什么呢？因为他经常往医院打电话，问医生几号病床谁谁谁怎么样了。一个一个的死讯传到他耳朵里，不久他自己就认为也就轮到他了。

所以你看看，是不是不怕死就不会死，甚至有的时候，没有病也能给吓坏。

郝万山：疑病之心能吓死自己

文章介绍了两个例子，充分说明负向情绪会抑制人体的自调机能。看到这篇文章让我想起去年年底我家侄女来太原看病的事情。

记得是去年腊月二十八，马上就要过年了，大清早老家侄女给我来电，电话声中边述说她的病情边哭啼，大致的意思是她天天咳嗽而且还发烧，这样的状态持续 20 多天了，天天吃药也不见好转，期间找当地的医院检查，医生怀疑她得了肺结核，并免费给开了不少治疗结核的药，眼见吃了那么多药还不管用，身边的家人也因为害怕她传染结核疾病而采取了隔离措施。

侄女心情沮丧极致，后来自己不由得胡思乱想，开始不想好事，担心自己能否扛得过来，想起了如何安排自己的后事，准备委托孩子他奶奶来照顾自己的孩子，等等全是心灰意冷的负面情绪和不好的想法。估计侄女自己实在是扛不下去了，想起求救外地的三叔来太原看病。

于是我加紧给她网上预约了大医院的呼吸内科专家，她当天上午随同家人赶来，吃过午饭就到医院看病，下午门诊病人也不多，因为马上就要过年了，专家看了当地医院的检查结果和胸透片子，建议她马上再拍个清楚的 CT 胸片以确诊是否肺结核。一小时后片子出来了，递给专家查看，专家仔细看了 CT 片子后，说：“孩子放心吧，不是肺结核！药也不用开，你回去了要是还咳嗽就在当地买个什么什么的咳嗽药”，具体药名我也记不清了，反正是检查完了，也没带药就高高兴兴的当天下午就返回老家了。

几天后我去电询问侄女的病情，她说三叔我已经好了，我把家中买的的结核药全给它扔了，咳嗽药也没买，现在不难受了，也不发烧了，一下子大变样，恢复了原有的开怀乐观的小侄女本样。

事后我深深地领会到：

一：客观上，差等的医技水平和落后的检查设备害死人；

二：主观上，人的情绪尤其是负面坏情绪、不良的心理暗示是多么的伤害人的身体健康，降低人体的免疫力，破坏人的自调机能，破坏人的自我恢复机能。郝教授在此也用下面两例说明文章的这个观点。

误以为感染艾滋病 一个月体重减轻 26 斤

这个小伙子叫徐天，当然我这里说的都是化名了，他在北京乘出租汽车。出租汽车这个后座有个报夹子，他往那一坐，他就感到一个什么东西扎了自己臀部一下。他把这个报夹子拿出来一看，这个报夹子的报纸里头卷着一个针头，他就拿这个针头到医院去了。

到医院一化验，这个针头里头残留着的体液是艾滋病病人的体液，艾滋病病毒的抗体呈阳性。这可把徐天吓坏了，这就意味着徐天有被感染艾滋病的可能。但是能不能确定感染艾滋病，一定要等到一个月以后，才能够再看化验结果。

在这一个月的等待中，徐天焦虑极了。每天吃不下睡不着，体重减了 26 斤，极度的疲劳。看着这么疲劳，体重这么衰减，他以为自己真的得了艾滋病。女朋友也分手了，回到家里也不敢跟家里的人说他得艾滋病了。家里有另外一个小平房，自己把那个小平房打扫打扫，自个儿到那小屋里住了，也不敢跟家里人接触了。

好不容易熬到了一个月，他回到了北京，来到了这个医院去取化验单。拿着化验结果，医生告诉他，“你所有的指标都是阴性，没有感染艾滋病。”他这一拍桌子，“真的是这样吗？”医生说真的是这样。他精神一下子就好了。

你看，这一个月他本身没有什么病，就这样紧张、焦虑、吃不下、睡不着，情绪极度低落，体重就降了 26 斤。你看，这不是没病也吓出病来了吗。

精神崩溃会抑制人体的调节康复机能

这是我亲身经历的一个病人，这个病人是个农村医生，他姓韩，我至今记得清清楚楚这是一个特别爱学习的人。在农村，医生非常缺，农民推选他到省城的一个医学院做了一年的培训，他就回农村给百姓们看病。

他什么病都治，感冒、肺炎，连妇女的计划生育甚至带接生他都干。那真是地地道道的全科医生。他随叫随到，没日没夜地为农民服务啊，真的太疲劳了。

那一天，他发烧，仍然有人请他去看病，在回来的路上他晕倒了。人们赶着马车，把他送到了县医院里。大家说为什么不开汽车？那是四五十年前，农村哪有汽车啊。

用马车把他送到了县医院，他从半昏迷中醒来发现是个简易病房。什么叫简易病房呢？就是在县医院里头，有些病房只有床，农民们自己拿被子来住，所以交的住院费也特别少，只有几毛钱，那是照顾农民的。

这个病房里有三张床，只有他一个人，他老婆坐在旁边。他老婆就是农村的姑娘，没有上过学。他昏昏呼呼地醒过来了，他老婆说“你醒了”，实际上他不知道还在昏迷

状态中，“你这一睡就睡了 12 个小时啊”，其实小韩一直在高烧昏迷着。

正在这个时候，病房门开了，是他们村里的书记进来叫这个小韩的老婆，说大夫找你。她出去了，这个小韩就听到了，老婆问“我先生什么病啊？”医生前面的话他没听清楚，后面听了一句肺癌晚期，因为小韩咳嗽，痰中带血，再往下的话就听不清楚了。

小韩一听“肺癌晚期”这四个字，就像谈到炸雷一样全身瘫软了。因为他在省城医院最后实习的时候，他看到很多晚期肿瘤的病人，最后死亡的那个过程，他万万没有想到很快就轮到他了。

他接着就听书记问，“那我们韩大夫还能不能好？还有什么治疗手法啊？”下面医生的话他就完全听不到了。另外一个人说“我们的韩大夫可是个心眼特小的人，你千万别让他知道啊。”再以后医生说的话这个小韩还是听不清楚，小韩就以为自己一定是肺癌。

在医院住了几天，发烧退了，咳血也少了，他老婆跟他说“咱们回家了哈”。当地农村有个习惯，这个病危病重之后都不死在医院。病危病重以后，医院没有办法之后，那个时候也没有到大城市里头继续检查、继续治疗的习惯，当地的习惯就是要拉回村里，在村里死。死了以后在村里搭个灵棚，全村的老少爷们都来给烧香，这是一种风光的临终表现。

所以在医院里一般不治的病，常常跟病人说“咱们回家了哈”。所以小韩一听这话，这不是没办法了嘛，这回去等死嘛。到家里之后，小韩一直不说话。在当地有个习惯，都不愿意在得癌症的人面前说癌症这个词，所以人们都来看小韩的时候，说“韩大夫，想吃什么就吃什么哈，想喝什么就喝什么哈。”

这个小韩一听这话更觉得自己就是肿瘤的晚期了，肯定乡亲们都知道啊，我安慰肿瘤晚期的人也是这种话啊。好些日子小韩一句话都不说，就躺在床上。

因为他情绪极度低落，饭也吃不下，觉也睡不着，体重迅速减轻，连下地走路的劲都没有了。小韩心里明白，要不是恶性肿瘤，体力怎么能下降这么快呢？当想到这儿的时候，他也就淡定了。有一天他跟他老婆说，“你看咱们又没孩子，我娶了你也真对不起你了，我走了以后，你就再找个好人家嫁出去。”

小韩的老婆本身没有知识，她只是听医生说晚期肺癌，还有一个“不能除外”这句话，“不能除外”到底是什么意思她也没听明白。她认为小韩就是最高的医学权威，小韩说“我走了以后，你再找个人家嫁出去”，她就心里更加明确这小韩肯定自己知道自

己得的是肿瘤晚期，于是她再也控制不住自己的情绪，哇哇大哭。

小韩一看他老婆哭成这个样子，心里也更加明确，肯定是我老婆知道我得了肿瘤的晚期，所以她不能控制情绪了，这就更坚定自己肯定是肺癌的晚期。从此小韩就不再说什么话了，他身体逐渐衰弱，地一点都下不了，饭也一点都吃不下去。

小韩认为自己的生命就走到尽头了，他把村里的书记和他老婆找来，他说“我没有别的愿望，我这一辈子就只想在医学院校读本科，可是我已经没有这个机会了，我只是在医学院校读了一年的农村医生培训，那个医学院校特别缺少解剖的尸体。我死了以后，你们无论如何要把我送到医学院，交给解剖室的那个主任，让我最后再为这个医学院做一点贡献。让学生们看一看到底是什么样的肿瘤夺去了我的生命。”

小韩去世后，支部书记费了很大的劲，总算把小韩的遗体送到了医学院校，特意告诉解剖教研室的主任“你们解剖之后一定要把肿瘤拍成照片，让我们的村民们了解，到底是什么样的病夺去了我们韩医生的生命。”

半年以后，医学院解剖教研室的主任给村里、给小韩的老婆写了同样一封信，信中说“我们找遍了小韩的全身，没有找到任何肿瘤，他的死因不明。”我们这才知道，小韩得的根本不是癌症。那封信说“我们只是在肺部找到了炎性病变已经痊愈的现象”，所以小韩原本就是个肺炎，根本不是肿瘤。

那他是怎么死的呢？完全是精神的彻底崩溃，抑制了自己的调节机能、康复机能，自己把自己就这样吓死了。真的是不怕死就不会死，怕死就会死。

郝万山：有情绪是本能,控制住情绪是本领

我们说人有情绪是本能，人能控制住情绪是本领，人人都要认识本能，更要不断地提高控制情绪的本领。

控制情绪的本领在国外叫什么呢？叫情商。大千世界，芸芸众生，为什么有的人身心健康，有的人病魔缠身？为什么有的人财运亨通，有的人穷困潦倒？为什么有的人春风得意，有的人黯然无光？这常常和这个人的意识情绪状态，掌控情绪的能力不同有密切的关系。

20 世纪的 70 年代，我们学校和外地的一个地方订了一份合同，他们当地组织农村

医生，我们派老师去进行培训。培训三年发我们学校的毕业证，我们老师轮流到那里上课，当然其中也有我。

我记得那个班上的学生大多数比我们年轻老师、当地的老师要大，因为他们在农村都有过基层的医疗工作经验，所以他们提的问题，我们一些刚出校门的年轻老师都不会回答。当时，我就算年龄大的老师了，有个刚毕业的老师给大家上课。这个老师是个女的，有点胆小，她说“郝老师，我就怕学生提的问题我不会回答，我上课的时候你帮我在旁边听课行吗？万一遇到我不会回答的问题，您好给我解围。”

老师讲的是什么呢？讲的是消化系统，讲的是“胃主降浊”。老师说“我们吃完食物以后，饮食物要由胃到肠不断地下行，在这个过程中，营养和水液才能够很好地吸收，这叫胃主降浊。”结果一个同学站起来说“老师，你说得不对，胃不降浊有时候也挺舒服的。”

老师说“你有什么根据吗？”他说“有。有一次我吃多了，胃胀得难受，我就捅捅嗓子把它吐出来，吐出来好舒服啊！你看，胃不降浊也可以。”你看这显然是抬杠。

这个女老师第一次上课，除了讲稿之外别的问题她不知道该怎么回答。那个学生姓罗，是个男学生，他总是抱怨，总是挑刺儿的一个学生，总是在课堂上跟老师顶牛儿，所以这个女老师脸胀得通红，一时不知道该怎么回答了。

我坐在第一排的这个角，我就站起来说“我说胃主降浊，讲的是正常生理功能，你所说的情况是特殊情况下你吃多了，它降不下去了，你暂时从上边倒出来。当时是舒服了，但这不是生理状况。”我说“你吃的东西全部都吐出来，不往下走，你能活吗？”那个罗同学就坐下了，不再说话了。

事有凑巧，第二天下午这个罗同学得了急性阑尾炎，就在当地做手术。第二天晚上我到病房去看他，那个时候我们也不知道早睡觉，我去病房的时候都是夜里 12 点了，我们这些学生们、老师们都不睡觉。他在那辗转反侧，他跟我说“老师啊，我现在知道胃不降浊太难受了。”

我说“你怎么体会到的？”他说“手术之前医生告诉我，手术之后要三天不能吃饭，我又怕我手术之后饿，下午要手术，我今天中午就吃了平时两顿的饭。没想到手术做的是腰麻，做完了之后肠子不蠕动了，胃里头大量发酵，胃胀得我不得了。”

我说“你不是说胃不降浊也舒服吗？你为什么不用捅捅嗓子把它吐出来呢？”他说“老师，我现在说话用劲、咳嗽一声，我这刀口就疼得不得了。我根本就不敢吐了，我现在

服了，胃不降浊是不行的。”我说“你小子服了，不再跟老师抬杠了？”

我离开这个地方一走就是十年啊。十年以后，当地找我去讲课，是给医生们上课，我讲完课了之后，一帮医生围住我问这个问题、问那个问题，也有拉着照相的。从人群中挤进来一个头发有点花白的，脸上布满了皱纹的，胡子很长一个人，“老师，你还认识我吗？”我说“你是谁呢？”他说“我就是罗某某啊。”我说“你是罗某某，就是上课爱挑刺儿，爱和老师抬杠那个人？”他说“对啊。”我说“你怎么成这个样子了？”他不说话。

后来我就问当地的大夫，我说“这罗大夫怎么老成这个样子了？刚十年，胡子这么长？”大夫告诉我，他培训完了之后分配到县医院，他一看老大夫病人很多，没有人找他看病，他又到药房看着老大夫们开方有什么高招。看了他说他们不怎么样，这方子我都会开，我比他们开的还好。他们病人多不就是因为他们的胡子长嘛。从此之后他就留起了胡子，不仅留起了胡子，跟人说话的时候还“嗯啊，你这个病怎么样啊”地装着老先生。走路的时候还弯着腰，慢慢地踱步。

他们院的医生告诉我“说来真奇怪，他越装老，他老得越快。所以这些年来我们就看他老得快。”这是别的医生后来告诉我的。我当时就问他。我说“你成家了吗？”他说“结过一次婚，和那个女的脾气不对，离了，现在还是我一个人。”医院的医生告诉我“他和谁都合不来，他到处抱怨，到处挑刺儿，没有一个地方他不挑刺儿的。嫌医院食堂不好，待遇不好，工资不好。不开口便罢，开口就是抱怨。”你看，全是负向情绪。

我那时候讲完课就回北京了，这一过又是十年。有一天我在办公室里头，别的老师说“郝老师，外地有一个人来找你。”这个人进来了我不认识。他一见我，深深地给我鞠了躬“郝老师，又见到你了。”我说“你是谁啊？”他从口袋里掏出名片，我一看姓薛，薛某某，是某某地区医院的院长、主任医师。我说“我们到那个地方二十年前在那里办过一个社区班，十年前我去那讲过课。”

他说“老师啊，我就是二十年前那个班上的学生。”我说“我怎么没有印象啊？”“我是农村医生，能参加这个班我就高兴得不得了了，我就让同学坐前头，我只是坐在教室的最后一排，还坐在角上。能听北京中医学院（现在叫北京中医药大学）的老师上课那是我一生的梦想，一生的幸福。我每天特高兴，特专注地在那听，每个老师的话至今在我耳边回响啊。”

我说“你当初分配到哪了？”他说“我当初分配到公社医院了，就是现在的乡镇医

院，我就特高兴。我原来一个农村医生啊，能到一个乡镇医院工作，我就把这个医院当成自己的家，我就把医院所有的人都当成自己家里的人。他们家里有什么事，这家需要买菜了，那家孩子没人照顾了，我都帮忙。我就住在医院里，医院就是我的家啊。所以一年以后，我们老院长说‘你看小薛，你对大家这么好，大家都想让你当副院长，你看怎么样啊？’”

他说“我当副院长以后，过了一年老院长退休了，我又用了五年时间把我们乡镇医院办成了地区的示范医院。结果县医院的院长知道这件事了，找我说‘小薛你看看，你把那么落后的一个乡镇医院办得这么好，你能不能到我们县医院改变一下我们县医院的状况啊。’于是我到县医院做副院长，一年以后做院长，我又用了五年时间把我们县医院办成了我们省的示范医院。”

我说“你在这个医院，据说就是那个罗某某在的医院啊，你当院长，那个老罗怎么样了？”这个小薛脸黯然无神，他说“老师，他两年前去世了。”我说“为什么啊？什么病啊？”他说“他46岁的时候得了心梗，我们当时把他送到省城，加了三个支架，把他抢救过来了。两年以后第二次复发，没抢救过来。这个老罗啊，就是负向情绪占优势的一个人，没有任何人能够和他交知心朋友。”

我说“老薛，你有点不对，你当院长，老罗是你同学，你就没有提拔提拔他、用用他吗？”他说“老师，我到医院不久，我们中医科的老主任老了，要退休了。我就特有意地想提拔他当中医科主任，可是我们医院的其他几个副院长都不同意。有一个管人事的副院长跟我说‘他说薛院长咱这样，咱先让老罗做中医科主任的秘书，帮着做管理。如果管理一年管理得好，他顺理成章地当中医科主任。’”

老薛说“那你和老罗谈吧。”谈完了，这个副院长回来跟薛院长说“我和老罗谈了，我被顶回来了。老罗说‘凭什么我给他擦屁股，我给他提鞋，他没这个资格。’”大家看看，这样的人能提他吗？让他做科秘书，帮着主任做点工作，他说凭什么我给他提鞋，我给他擦屁股，他没这个资格。

所以大家就知道，这样的人是永远提不起来的。你想想这样的人能够好运常逢吗？他显然是倒霉一辈子啊。自己医疗技术不高，他认为留下胡子就可以了，所以他就装老，装老变老，所以他46的时候就得了急性心梗，这是老年病啊，48的时候就走了。

小薛在县医院工作了五年，被地区中医院看中了，现在到地区中医院当院长去了。他到那一当院长，他就到北京来找我，说你去给我们地区的医生再讲讲课，再给我们提

高一下。

所以这两件事情，这都是我的两个学生。一个是正向情绪占优势，助人为乐，从来不去想我得到什么报酬，结果机遇找他，一路高升，幸福 风光 身心健康；一个是负向情绪占优势，是人不帮，是人不合作，总是牢骚满腹，和别人交流没有一句话不是针锋相对的，你说东他就说西，对同学对同事特别冷漠，开口就讽刺、挖苦、目空一切、妄自尊大、爱出风头，所以他就倒霉一辈子。

意识情绪决定人生的健康和命运

通过这两个人的对比，我们发现，人的一生是智力决定一切吗？不是，是控制情绪，是情商决定一切，是你的意识情绪问题来决定了你的人生。所以我说“情绪决定人生”。

网友们，把我这句话写成条幅挂在自己的客厅，时时想着“情绪决定人生”。我记着 1998 年华盛顿大学请来世界巨富沃伦巴非特和比尔盖茨演讲，当学生们问到说“你们为什么比上帝还要富有？”巴非特说“这个问题非常简单啊，原因不在于智商，为什么聪明的人要干一些阻碍自己能力发挥的事情呢？原因在于性格、习惯和脾气。”

性格、习惯和脾气，我把它概括成情绪和控制情绪的能力。比尔盖茨说“我认为沃伦的话完全正确，也就是说意识情绪决定人生的健康和命运，掌控情绪的能力决定人的健康，决定人能否成功和一生是否幸福。”所以我再强调一句，情绪决定人生！

掌控情绪的能力就叫情商，世界 500 强把情商的测试作为员工招聘培训提升的重要参考指标，所以一个人如果不懂得提高情绪的自制力、自我驱使力，也没有同情心、同理心和热忱的毅力，他就是个情商的低能儿，就不能实现身心健康、家庭和睦、机遇找你、事业成功等人生幸福的目标。

药补食补都不如“神补”

人们提起养生，都会津津乐道于健康饮食、运动健身以及时令进补。其实药补不如食补，食补不如“神补。”古时养生家把养心神、调情志作为养生寿老之本法，防病治病之良药。

《淮南子》说：“神清志平，百节皆宁，养性之本也；肥肌肤，充肠腹，供嗜欲，养性之末也。”这说明只知加强营养，不懂养神之重要，是难以健康长寿的。

《寿世青编》曰：“药之所治只有一半，其几一半则全不系药方，唯在心药也。”所谓“心药”，就是心理治疗。

《医钞类编》也说：“养心在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。若日逐攘扰烦，神不守舍，则易于衰老。”也就是说，养神要光明磊落，从容温和，排除杂念，驱逐烦扰，专心致志，精神静溢，做到安静和调，神清气和，乐观愉快。所以养神、调情对人体健康至关重要。

积微成损 积损成衰

所谓健康之人，必须具备生理和心理的双重健康，但有些人忽略精神对形骸的调控作用。而要保全精神健康就得从点滴做起，勿以善小而不为，勿以恶小而为之。人若长期反复持续，或放纵自己的不良情绪。点滴之害会殃及自己的健康。临床上很多病例都显示了精神对健康的影响，如溃疡性结肠炎、胃溃疡、胃反流性食管炎、睡眠障碍、冠心病、糖尿病、肿瘤等许多缠绵难愈的疾病，都可以找到精神持续紧张、情绪长期不良的病史，按中医辨证，均属肝郁气滞。

在治疗本病的同时，应用疏肝理气、柔肝化瘀的中药来治疗。正如嵇康所言：“至于措身失礼，亡之于微，积微成损，积损成衰，从衰得白，从白到老，从老到终，闷若无端。纵少觉悟，成叹恨于所遇之初，而不知慎众险于未兆。”如果说病入膏肓，回想起自己平时生活起居、精神境界，恍然大悟于积损成衰，那将会是多么懊恼的事。

一些智商和情商都偏高的人群，他们懂得营养饮食、规律作息、慎行内敛，在患危重病后常困惑于缘由。没有遗传背景、不良嗜好，怎么会得心血管病、脑血管病和恶性肿瘤？殊不知过度思虑、过度疲劳和过度紧张，同样是健康之大敌。其结果是外人看到了你的光环、成就，独留下病痛的形骸煎熬自己的余生。

害成于微 救治于著

精神的损伤往往是在人们不在意的时候形成的，绝大多数人总是在疾病发作后，去找医生求助治疗措施，“自觉痛之日，为受病之始也。”一些受凉感热等微疾以食代药，尚可有效，而精神之损害是无法通过饮食、健身而补救的。

北魏“竹林七贤”之一，嵇康说：“害成于微，而救治于著，故有无功之治。当我们身体出现各种不适时，西医临床生化检查及影像检查往往无阳性结果，临床均诊断为亚健康。造成亚健康的原因是多方面的，如过度紧张，过度疲劳，不良的生活方式、不良嗜好，心脑血管及其他慢性病的前期，疾病恢复出现的种种不适，人体生物周期中低

潮时期，营养不均衡，长期缺乏身体运动等。

人们有轻微症状时不会太重视，只有到某一种症状影响到自己的身体或生活时，才会就医，也就是说从“未病”转到了“已病”，此时只有靠药物才能解决。很多患者就医时会问，我该在平时吃些什么才能治好我的病？这时，食疗不是万能的，在“未病”先防或“病后康复”的阶段，食疗调养是最好的时机。而“已病”，就要花大力气了。俗话说：“冰冻三尺，非一日之寒”；“病来如山倒，病去如抽丝。”就是这个道理。

守之以一 养之以和

《养生论》道：“养生有五难；名利不去，为一难；喜怒不除，为二难；神色不去，为三难；滋味不绝，为四难；神虑精散，为五难。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不回其操，不夭其年也。”从中可以看到养生“五难”中有“四难”是属于精神类的范畴。

要克服这些养生难点，就要做到“守之以一，养之以和。”清心寡欲、淡泊名利、宽以待人、乐善好施固然是独善其身的法宝，但适逢竞争激烈、强者适存的今天，应积极主动调节精神才会更适应当今社会。

我们面对社会与家庭的双重压力，如何使自身的“感情势能”不过多积累而保持身心健康呢？情绪释放就是一种有效的办法。它可以让郁结在胸中的不良情绪发泄出来，以求得精神心理上的郁闷、压抑的解脱。其次培养广泛的兴趣爱好，在活动中获得幸福和满足感，可驱除心中烦恼。

神补还可用调息法，通过调息不断修炼自己情志。方法简单易行，效果显著。调息方法：以鼻缓缓深吸气，屏息5秒。以口缓缓吐气，吐气时口念：“吹”——“呼”——“嘻”——“呵”——“嘘”——“咽”，再屏息5秒。吸气的同时意念中想象气体递次通过鼻——咽——喉——气管——支气管——肺——腹腔，呼气时想象气体从腹腔——肺——支气管——气管——喉——咽——口腔依次呼出，反复此呼吸动作，以个人承受能力为限，每日1次，每次呼吸30~50次。

这种调息方法既可以放松情绪，又可以提高肺功能。春嘘明目夏呵心，秋咽冬吹肺肾宁，此养生六字诀与养生深呼吸，相结合可强五脏。现代医学认为，人在平静呼吸时，肺叶只被利用2/3，其余1/3是闲置的，尤其是不喜爱运动的人，长期闲置的气泡容易粘连，可容易诱发肺感染、间质性肺病、肺不张、肺癌等疾患。通过这种调息方法，不仅可提高心脑血管供氧量，又可改善肺功能，还可使人入静、冥想，排除杂念。长期练习既可

以强身，又可以达到恬淡的心境。

郝万山：所有消化道疾病皆和负性情绪有关

情绪对人体各个系统的健康都会有影响，尤其是负性情绪对消化系统的影响更是立竿见影。

情绪致病，中医早有认识。中医常说的“百病皆生于气”、“肝胃不和”、“肝脾不和”等等，大致讲的就是情绪致病，特别是能导致胃肠疾病。在中医主任医师郝万山看来：“所有消化道疾病皆和负向情绪有关。”

据郝万山介绍，脾升清，胃降浊，共同承担着食物的消化吸收和营养物质的转运输布功能。肝主疏泄条达，是人体调理气机的重要枢纽，可以帮助脾的运化水谷和升清作用，可以支持胃的腐熟水谷和通降功能。肝脏还可以调理情绪，使人们保持良好的心态，从而不发生疾病。如果情绪异常，就会导致肝气郁结，出现肝气横逆犯胃或横逆克脾，导致脾胃不和、脾失健运、胃失通降，从而导致消化道的诸多疾病。

生气郁怒不良情绪引发肝气郁结，而肝气的舒畅调达，对五脏六腑的新陈代谢，对脾胃的升降，对精神情志的条畅，对人体气血津液的循环，都有着调节推动和促进作用，生气和郁怒直接导致了肝气的郁结，肝气犯胃，于是就会造成胃部肌肉的痉挛收缩，蠕动失调，胃酸分泌液异常增加。正常情况下，食管和胃的蠕动，使食物和消化液通畅下行，可是情绪过激和生气能干扰和抑制它的正常功能，从而出现肠功能蠕动紊乱，甚至逆蠕动。

当郁闷不高兴时，胃粘膜的小血管收缩痉挛，供血减少，代谢当然也降低，产热也减少，这时就会感到胃中发凉，胃脘冷痛，进一步观察发现蠕动减慢，胃液分泌减少或者几乎不分泌，于是就感到没有食欲，此时胃排空也是缓慢的。若生气发怒的情绪持续不缓减，胃部肌肉就会痉挛，痉挛严重时就会感觉胃痛，尤其是在人体胃肠虚弱、气血不足的情况下容易发生肠胃痉挛。肠痉挛还可能伴随两种情况：一种是腹泻，一种是便秘，也有可能是交替出现。可见肠胃病与情绪过激、生气郁怒有关，胃是情绪的显示屏，因不同情绪而有不同的显示。

而在临床观察中也得出同样结论。据统计，在所有心身性疾病中，由负向情绪引起

的消化道疾病发病率最高。许多消化道疾病在其发生、发展过程中都伴有不同程度的负向情绪，尤以抑郁情绪和焦虑情绪最为常见。甚至有些隐匿性抑郁症患者，可以主要表现为消化道症状，如恶心、呕吐、腹胀、腹痛、肠鸣、便秘或腹泻、腹内有气体游动等。这些患者常误认为是消化道疾病而反复就医，做过各种检查却没有器质性病变，经过长期的治疗仍没有好转。郝万山建议，这时候，这类患者就应考虑从舒肝解郁、调控情绪入手进行治疗。

郝万山讲述，曾遇一个老人，其子博士毕业，高学历高收入，40多岁了却迟迟不解决个人问题，老人甚为挂心。后来其子交了个女朋友，竟是高中没毕业的打工妹，家里人始终反对。不料女子未婚先孕，老人闻听怒火中烧，烦热难耐，痛饮冰啤一瓶仍难平息怒火，当喝第二瓶冰啤时，只喝一口就吐了出来。从此以后老人饮食咽不到胃中就会反吐出来，经常胸骨后闷胀疼痛。老人很是惊恐，以为患上了食道癌，去医院几番折腾。郝万山了解了他的病史，考虑此人为肝气郁结所致，是负向情绪引起的贲门失弛缓症。当时就给老人开了舒肝解郁、理气和胃的方药，再配合心理暗示疗法疏导情绪。没过多久，老人的病痛就痊愈了。他说，通常这种由情绪异常导致的消化道疾病，在治疗上就应以舒肝理气为原则，配合调理情绪，常常能起到事半功倍的效果。（郝万山，北京中医药大学教授、主任医师、博士生导师。）来源：郝万山，《不生气就不生病》，东方出版社，p23-36, p37, 39

郝万山：治病从调肝开始,肝气郁结会引起疼痛

为什么负向情绪、心理压力和不良消极的心理暗示会引发疼痛一类的病症？

从现代医学的角度看，多种负向情绪、精神压力和不良的消极心理暗示，会引发交感神经兴奋性增高，交感神经兴奋性增高，会使血管不断收缩，血液循环不畅，进而产生骨骼肌的拘紧痉挛，内脏功能障碍，神经系统释放出的致痛性物质增加，于是出现了疼痛的感觉。

在平时生活中，我们总能或多或少地感到疼痛，这些疼痛最普遍的原因就是肌肉紧张甚至痉挛。最明显容易受情绪影响的地方就是颈部肌肉，因为与情绪体验有关的，往往就是我们使用最多、活动最频繁的肌肉群。也就是说，在紧张情绪导致的肌肉疼痛病

例中，颈后肌群的疼痛最为常见。

为了让大家知道情绪是怎样导致颈后肌肉紧张和痉挛的，有的专家建议做一个具体实验：晚上回家，你坐在一把舒适的椅子上，想想让你已经困惑好久、束手无策的难题，闭上眼睛大约一个小时，当你站起来的时候，颈后的肌肉一定不舒服，你就会不自觉地扭动和伸展你的脖子，这就是情绪紧张对肌肉造成的伤害。

从中医的角度来说为什么说为什么肝气郁结会引起疼痛：人活着全凭一口气，但这个气，升降出入，畅通无阻，才是健康状态。而肝主疏泄，就是主管全身气的运动，管理全身气的疏通和宣泄。负向情绪、焦虑紧张、各种压力、不良的消极的心理暗示，都会导致肝气的郁结，肝气郁结就意味着全身气的运动发生了障碍，气为血帅，气行则血行，一旦肝气郁结，气机不畅，就会进一步导致血运不畅，肌肉和内脏失养，于是就出现了疼痛的自觉症状。另外，气行则水行，气行则津行，气的运动畅达，水液代谢和津液生成、布散也就正常，气郁也会影响水液的运行和津液的布达。气郁水停津凝，不通则痛，也最终引发了疼痛的发生。

怎样才能不痛？对于因为某些疾病导致的疼痛，一定要找医生治疗原发疾病。对于负向情绪、精神压力、不良的消极的心理暗示引发的疼痛，当然还是“解铃还须系铃人，心病还需心药医”。

首先，要培养乐观开朗的性格，提高克服困难的信心和勇气。对自己经常要进行积极向上的心理暗示，“我能行！我一定能成功！”这种心态和心理暗示，就可能使大脑产生较多的内啡肽，而这种物质的止痛作用远远大于吗啡。而中医认为，形神相关，在辨证的前提下，运用中药调节病人的脏腑功能，使人体气机畅达，气血流畅，代谢通达，身体好了，精神心理承受能力也就提高了，这样身心抵抗压力的能力也就提高了。

其次，在人生的道路上，不断地经历困难的磨炼，也是提高抗压能力的好途径。有一位焦虑抑郁导致全身疼痛的成功人士，药物久治无效，于是他毅然离开工作岗位，重走红军当年走过的长征路，还没有走完，健康状况就基本恢复了。花盆里长不出参天大树，温室里种不出耐寒红梅。痛定思痛，对孩子们的娇生惯养，并不是真正的爱。让我们每一个人在社会、生活和工作中经受各种磨炼和考验，才能拥有强健的体魄，使身体和心理能够承受应当承受的各种压力。来源：郝万山，《不生气就不生病》，东方出版社，p120-122

郝万山：人脑生来有两个，关照好肠脑才能根除消化系统慢性病

从临床观察可见，几乎所有的消化系统疾病，除了因饮食不洁和饮食不节外，几乎都和负性情绪相关，尤其和生气相关。看来古人把情绪和肠子联系起来的说法并不是随意为之，而是深有体会的。那么现代自然科学怎么认识这个问题呢？近些年，医学科学家和生物学家研究发现，人生来就有两个脑，一个是颅脑，一个是肠脑。

动物最初的神经系统起始于管形的蠕虫动物，那时没有颅脑，神经细胞就在消化道的组织中，在食管、胃、小肠与结肠（就是大肠）的内层组织中，在那里有神经细胞、神经传递物质、蛋白质和复杂的环行线路，这就是肠脑，也可以叫腹脑。

随着生物的进化，生存竞争的激烈，为了能够适应环境，需要更复杂的神经系统，从而发展了中枢神经系统——颅脑。但对健康十分重要的肠神经系统，不能进入头颅再与胃肠相联，为了适应高级动物进食和消化的需要，于是基于自然进化的法则，就保存了有独立功能的肠神经系统。

就人来说，早期胚胎发育中产生的神经脊，一部分进入了中枢神经系统，进入头颅，形成颅脑，另一部分变成肠神经系统，分布在消化道，形成肠脑、腹脑。两者通过迷走神经相连接。打一个比喻，颅脑和肠脑就像是一根藤上的两个瓜，会相互影响，荣则俱荣，枯则俱枯。

在肠脑中几乎能找到颅脑赖以运转和控制的所有物质，如血清素、多巴胺、谷氨酸、去甲肾上腺素、一氧化氮等等。此外，肠脑中还存在多种被称为神经肽的脑蛋白、脑啡肽以及对神经起显著作用的化学物质。神经肽是泛指存在于神经组织并参与神经系统功能作用的内源性活性物质，是一类特殊的信息物质，作用广泛而又复杂，在体内调节多种多样的生理功能，如痛觉、睡眠、情绪、学习与记忆、乃至神经系统本身的分化和发育都受神经肽的调节。

负性情绪会明显地影响神经系统的兴奋性，影响神经递质和肽类物质的分泌，于是就直接影响了消化系统工作的异常，造成了消化系统从上到下的大多数疾病的发生，并进而影响到全身健康状况的改变。

也就是说，当你抑郁的时候，胃肠的神经系统也在抑郁；当你焦虑的时候，胃肠的神经系统也在焦虑；当你悲伤忧愁或者生气暴怒的时候，胃肠的神经系统也在悲伤忧愁

生气暴怒。

我们前面所说的肠易激综合症、肠痉挛腹痛、便秘、肠穿孔、急性阑尾炎伴穿孔，以及上一章谈到的贲门失弛缓症、反流性食管炎、各种急慢性胃炎、胃溃疡等等，就是负性情绪导致颅脑和肠脑功能失调引起的。

治疗这样的病证，并不是只用治疗胃肠疾病的药物就可以获得疗效的，这些方法只是治标而不治本，而要用调控情绪为主的方法，用中医的话来说，就是舒肝解郁，和胃调脾，定志安神，通过药物来改善体质，进一步就可以达到调控情绪，根除消化系统慢性疾病的效果。

这样看来，断肠人在天涯，我搜肠刮肚想起的愁肠百结、愁肠九回、九曲回肠、愁肠寸断、泪干肠断、倾肠倒肚、柔肠寸断、牵肠挂肚、柔肠百转、荡气回肠、古道热肠、别具心肠、蛇蝎心肠、锦绣肝肠、热心肠、铁石心肠等等，真的不是随意为之，而是古人超敏感的身心感觉、身心感受得出的经得起现代科学验证的结论。

苏格拉底说，“认清你自己”，而我要强调的是，认清你自己的身体！只有认清自己的身体状况，才能选择适当的压力，保持良好的心态，边保养身体边做好事业。如果知道自己是个塑料体格，就不要去干钢铁侠的活，这样人间就会少多少悲剧呀！其实古人早就告诉我们，心平气和，因为心情平静，气血调和，身心才能健康，才能在工作生活中承受更大的压力，做出更大的成绩。

可怎么才能心平呢？有些事由不得你不生气！我不气他他气我呀！这也是大家普遍的困惑。郝老师看到并治愈了太多由于身体原因而无法承受压力、无法控制情绪的人，所以在这本书里，他把自己多年行医总结出来的经验告诉大家：治愈身体，平复情绪，就能实现美好的人生。来源：郝万山，《不生气就不生病》，东方出版社，p54-56

情绪与饮食的健康

饮食活动中，我们常有这样的体会，在人逢喜事精神爽时，吃饭就会胃口大开，消化良好，而在气愤、悲伤等不良情绪时，就会觉得没有食欲，吃饭味同嚼蜡，严重的焦虑紧张状态下还可能出现腹胀、腹泻等不适。

在积极、愉快的情绪状态下，胃粘膜会充血发红，胃肠蠕动加强，消化腺分泌正常，

有利于实现正常的消化功能。当处于抑郁、忧伤、失望、悲痛等不良情绪状态下时，胃粘膜因缺血而显得苍白，胃肠活动减弱，胃粘膜分泌减少，胃内酸度下降，不利于对食物的消化吸收，而如果长期愤怒、焦虑，胃液的分泌可持续升高，使胃内酸度过高，使胃液对胃粘膜的消化作用大于粘液的中和作用及粘膜的自我修复能力，由此导致消化性溃疡的发病。

消化系统疾病中许多都与不良情绪有关，属于心身疾病。常见的有：慢性胃炎、胃溃疡、十二直肠溃疡、溃疡性结肠炎、神经性呕吐、慢性肝炎等等，这些疾病的治疗除了必要的用药之外，调节不良情绪，消除致病因素也非常重要。所以在饮食活动中不仅要注意营养，讲究卫生，而且要注意情绪调节，使人在积极的情绪状态下有良好的消化功能，促进健康，预防疾病。

首先，应注意餐前心理调节。生活中或许有这样或那样的挫折与压力，使人情绪不佳，在餐前可适当调节心态，暂时从不良情绪中解脱出来。饮食本是满足人生理需要的一件乐事，不要让生活的烦恼冲淡饮食的愉快。可以回到家中或到环境优雅的餐厅，考虑怎样吃好这顿饭，不要去想令人烦恼的事，以轻松、愉快的心情准备就餐。

其次，就餐时人的注意力应集中在饮食活动上。边吃饭边看书，边吃饭边想问题等行为都不可取。食物尽可能是自己喜欢吃的，色香味俱全的饭菜，好的饭菜能使人心情愉快，食欲大增。就餐的环境应干净、整洁，还可播放一些旋律优美的音乐，营造良好的氛围。

再次，就餐后同样应注意心理调节。人常说，饭后百步走，能活九十九。饭后散步的作用不仅在于轻微活动对胃肠功能的促进上，而且在于散步过程中人有轻松愉快的心理。饭后不可马上投入工作，应有一段心情愉快的休息时间，使胃肠能正常地完成其消化功能。

不生气就不生病！北京中医药大学教授的 5 句话，点醒无数人

“不生气就不生病”，这句话不是谣言，是北京中医药大学教授、博士生导师郝万山 50 年从医经验的总结。

郝万山教授游学于欧美，亲眼看到很多人因为心理情绪不好引致一身疾病。今天，

郝万山教授有 5 句话送给我们中老年人，很有指导意义！

“病都是自己作的，不作就不会病。”

俗话说：50 岁以前人找病，50 岁以后病找人。

生命的开始就是衰老的启动，养生抗衰老是一辈子都要做的事情，长期的昼夜颠倒、饮食无节制、运动少，都会引发疾病，这都是对自己身体的摧残，都是在“作病”。

现在大家就明白为什么一定要强调“养心”，也许是很难做到，但至少是在脑子里有这根弦，能时刻提醒自己也是好的。

真正高明的医生并不在医院，在你身体中。

郝万山教授说：人渴了要找水喝，饿了要找饭吃，这都是人体的自调机能在发挥作用。

这不仅是中医的思想，也是现代医学的观点。现代医学之父，2500 年前的希波克拉底说：“疾病的痊愈是要通过自身的自愈力，医师只是在旁协助而已”。

所以说，真正高明的医生不在医院，而在你的身体之内；最珍贵的灵丹妙药不在药店，而在你的身体之中，就看你会不会利用。

情绪不爽，会导致肝病。

有人曾做过这样的试验：把动物的肝脏切除后，将原本应当是进入肝脏的门静脉和腹部大动脉直接相通，心脏就立刻胀大而静脉血淤积，动物很快就死亡了，可见肝对血循环量的调节作用是多么重要。

情绪不爽、生气郁闷的时候，也会影响肝的疏泄，而出现肝和肝经气滞血结的情况。

不生气，就不生病

郝万山教授还说：“现在，世界卫生组织统计，百分之九十以上的疾病，都和情绪有关。嘿，只要我们把控好情绪这个关，我们就可以不得病，不得大病，少得病，晚得病。”

郝万山结合病例解释称，部分消化系统疾病、免疫系统疾病、呼吸系统疾病，糖尿病等都和精神因素有些关联。对此，他总结道：“不生气就不生病。”

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提倡的三大法宝。

上面这 5 条建议是郝万山教授 50 年医生经验总结：情绪给身体健康带来巨大影响。句句有道理。

很多人还被疾病折磨，却不知是情绪问题。把这篇文章给亲人朋友看看，我们一起

“不生气就不生病！”来源：郝万山，《不生气就不生病》，东方出版社

心安哪有病来时

人生，除了生活的方式与内容，更应该关注生命的价值和质量。生命研究离不开养生，养生需从养心开始。

林鉴堂“心安哪有病来时”诗

自家心病自家知，起念还当把念医。

只是心生心作病，心安那有病来时。

注释

○心病：病症名称。心脏的各种病证。”这里是指人的心理疾病。

○念：杂念。

○心生：内心世界里产生。

译文

自个所患心病只有自己知晓，要针对当初所起杂念去医治。

只是你自己心中有念才生病，若当初心安今哪有心病来治。

养生旨要

上列诗句选自清代医家尤乘《寿世青编·勿药须知》，原文曰：“药之所治，只有一半，其一半则全不系药力，唯要在心药也。或曰：何谓心药？引林鉴堂诗曰：‘自家心病自家知，起念还当把念医，只是心生心作病，心安那有病来时？’此之谓心药。以心药治七情内起之病，此之谓疗心。予考历代医书之盛，汗牛充栋，反复详明，其要主于却疾。然《内经》有一言可以蔽之，曰‘不治已病治未病’是也。治有病不若治于无病，疗身不若疗心。吾以为使人疗，尤不若先自疗也。”

这首诗简明地说出了心病的病理，也告知人们，心病无药可治，心病只有靠“心药”治疗。如果不想得心病，那么只有胸怀豁达，开心快乐，不要让“心”生病。

心理疾病，是心中之结，无法释解，终成一疾，非心脏病。发作初期，不影响正常生活，多隐藏于内心深处，平时外人不易察觉，只是会在空余之时感叹，郁闷；严重时，茶饭不思，食寝不安。

心理学者分析说，心病的生成似乎很容易，一件事，可以成为心病，因为这件事没做好，或者，没有希望做好，其最后的结果离当初设想的结果相距甚远，于是成为一个心病；一个人，可以成为心病，一个仰慕的人，一个倾心的人，一个喜欢的人，可遇而不可求，相见恨晚，有缘无分，都很容易形成一个心病，相思病就是最典型的例子；甚至一句话，也可以成为心病，一句无关痛痒的话、无心之话、玩笑之话，都有可能说者无意，听者有心，此种情况，极易形成急性心病，其后可能很快缓解，或者，转为慢性心病。然而，治疗心病似乎很麻烦，目前暂无相对应的中、西药可治疗，唯一良方，乃“心药”也，诚如古人所说，“心病还须心药医”。

清代医学家尤乘学医刻苦，肯于钻研，重视防与治，不仅善于治病，亦善于养生，特别重视“心养”，他说“疗身不如疗心”，他认为“养心莫善于寡欲，目无妄视，耳无妄听，口无妄言，心无妄动，贪嗔痴爱，是非人我，一切放下，未事不可先迎，遇事不可过忧，既事不可留住，听其自然，应以自然，信其自去，忿怒恐惧，好乐忧患，皆得其正，以养心之法也。”中医学认为，“心”为“君主之官”。《素问·灵兰秘典论》中说“心者，君主之官也，神明出焉。”指出了“神明”在思维，调节行为和统帅全身生理活动等中的特殊机能，而这些都是由“心”所主。“心者，五脏六腑之大主也。”“主明则下安，主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤。”人有“七情六欲”，欲望过大，好高骛远，心神必然过于躁动，神不内守，乱而不定，必然扰乱脏腑，耗伤气血，轻则招生疾病，甚至催人衰老，减短寿命。尤乘告诫人们，欲使养心，就要“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”

养生之大是心安

和同事在小区的树荫下，坐在长椅上闲聊。一位老者，拄一根拐杖，缓缓地来到我们身边，在我们旁边停下。我们急忙起身让座：“大爷坐下，在这里休息一下吧？”

大爷语言有些慢，但是听起来比较清楚：“不用，我只是听听你们在谈什么，我每天都这样走一会儿，停一会儿。”

我们打量了一下老爷子。老爷子虽有龙钟之态，拄着拐杖走路，微微驼背，但走路还稳，在几米开外，还能听清我们说话，吐字清楚。

“大爷，您高寿了？”我大声问。“我耳朵不背，我今年九十，不行了，过了今日没明日。”老人家语速迟缓，自谦地说。

耄耋之年，我和同事对视一下，很是惊讶，九十岁听力还很好，不比年轻人差。“在八十岁时我死过一回，谁知活过来，老天爷又给我十年的寿命了。”老人边说边比划着。

“您养生的秘诀是什么？”我们好奇地问。老人总结了一句话：“最重要的就是不坑人，不害人，天气好，每天都遛弯。”说着，老人从兜里掏出一支烟点燃，有滋有味地吸起来。我们纳闷，“老人家，您还吸烟吗？”“吸了一辈子，现在偶尔吸一支。”老人家说。

大爷很爱说，从他年轻时到晚年，简简单单地说了个遍。他说起话来，虽有停顿，但是坚持说了十几分钟。看来，一生不做亏心事，不坑人害人，求得心安，是养生长寿的最大秘诀。（史连永）

仁者养心：心地善良胸宽广

仁，是孔子思想的核心。其基本思想是“己欲立而立人，己欲达而达人”和“己所不欲，勿施于人”，具体可以概括为恭、宽、信、敏、惠、智、勇、忠、恕、孝、弟等。“恭”有谦逊、尊敬之义；“宽”有宽容、宽大之义；“信”有诚信、有信用之义；“敏”有勤勉之义；“惠”有柔顺之义；“智”有智慧、智谋之义；“勇”即勇敢之义；“忠”有忠诚、尽心竭力之义；“恕”有仁爱、宽宥之义；“孝”为善待父母；“弟”同悌，为敬爱兄长之义。一个人如果能仁全如此，其心境必定是欣慰和宽松，而不是懊恼、愤恨和作奸犯科后的恐惧，因此，“仁者寿”。善良者能获得内心的温暖，缓解内心的焦虑，故而少疾，恶意者终日在算计与被算计之中，气机逆乱，阴阳失衡，故而多病而短寿。

《中外卫生要旨》认为：“常观天下之人，凡气之温和者寿；质之慈良者寿；量之宽宏者寿。言之简默者寿。盖四者皆仁之端也。故曰仁者寿。”美国密西根大学调查研究中心曾对 2700 人进行跟踪调查，发现善恶会影响一个人寿命的长短。助人为乐、与他人相处融洽的人，寿命显著延长；而心怀恶意、损人利己、与他人相处不融洽的人，死亡率是正常人的 1.5 倍。美国心血管病专家威廉斯博士从 1958 年开始对 225 名医科大学学生进行跟踪调查，发现因心脏病而死亡者，恶人是好人的 5 倍。正所谓“君子坦

荡荡，小人常戚戚”。

来源：马有度，《名老中医马有度趣谈养生保健》，人民军医出版社，p56-58

养身重在修身养性

养身重在修身养性，《医学入门》云：“医家既知修德，又当爱惜自己精神，医之难者，难于此也”。具体的养生方法是：一是戒郁，即《丹溪心法》所云：“气血冲和，万病不生，一有怫(fu, 形容忧愁或愤怒)郁，诸病生焉，故人身之病，多生于郁。”二是“安心”，东坡诗云“安心是药更无方”。不管环境多恶劣，只要心安，也并不会感到多大痛苦。三是戒怒，发怒像一只蜚人的蜜蜂，在伤害人的同时也把自己陪进去了，得到的负面回报倍于你所伤者。发怒是用别人的错误来惩罚自己。（来春茂，1915年生，云南省中西医结合医院主任医师。）

来源：李俊德，《长寿有道，名老中医谈养生》，p141-142

情绪不好易生病

我们知道，人感染了细菌会得病，机体受了创伤会发病，饮食不注意卫生会生病，却往往忽视了另一种非常常见，却又不足以引起人们注意的致病因素，这就是不正常的情绪变化。下面这些疾病皆由不良的情绪所致。

情绪性头痛

常见的紧张性头痛和偏头痛就与不良情绪密切相关。著名的研究头痛的专家马丁博士说：“紧张性头痛常与人们互相矛盾、不如意、羞怯和内心恐惧心情有关。”而偏头痛患者的发病，大多在周末或星期日，那些事业心重、雄心勃勃的人和性情急躁的妇女，比一般人发病的机会要多。因此有人认为，偏头痛实际上是心情紧张一个时期以后，在休闲下来时产生的一种反应。

尽管很早就有人注意到心理疾病和头痛似乎存在关系，但是直到19世纪末，这个概念才有弗洛伊德明确地提了出来。到了20世纪30年代末，来自纽约的全科医生哈罗

德·沃尔夫(Harold G.Wolff)针对偏头痛和心理疾病做了系统研究,提出了“偏头痛型人格”这一概念。按照他的定义,这一类人往往表现固执、谨小慎微、苛求完美并且常愤愤不平。听起来是不是有些道理?不过,这个理论没能经受住后续研究的考验。其后研究表明,偏头痛患者并没有明确的性格特征。尽管如此,这一研究还是开启了人们结合生物、心理、社会等因素研究头痛的先河。

头痛的流行病学调查也同样发现,头痛的发生与个性有关,其中情绪不稳定者极易出现头痛。偏头痛患者中固执、猜疑、争强好胜者占一定比例。因此,培养人们乐观开朗的性格,保持良好的情绪是预防头痛的有效措施之一。

情绪性胃病

有人做过一个实验,把猴子吊起来,并不时用电刺激,使猴子一直处于焦虑不安的情绪中,不久猴子便得了胃溃疡。又有人采用纤维胃镜、X光、脑电图及生化对胃病的病理机制进行研究,发现胃病的发生与大脑皮层的过度兴奋或抑制、植物神经功能紊乱密切相关。平时,我们由于情志不畅,如忧思、恼怒,往往会影响食欲而导致厌食,被中医称为“思虑伤脾”和“肝脾不调”。

情绪性腹痛

慢性非特异性溃疡性结肠炎的主要症状为腹痛、腹泻、黏液血便,经久不愈。现代医学认为与长期紧张,免疫功能异常有关;结肠易激惹综合征,往往伴有心悸、乏力、胸闷、失眠、尿频等神经官能症状,各种检查无明显器质性改变,常因情绪改变而诱发。这类疾病,古代医著中称为“气泄”。由于其发作每与情志不畅有关,故应避免精神紧张和恼怒,节制饮食,适当使用一些镇静药物如安定等。

情绪性哮喘

人们都知道,花粉、粉尘、呼吸系统感染及某些药物等可引起哮喘,而精神受刺激也能引起哮喘,却鲜为人知。研究证明,焦虑、抑郁和愤怒等消极情绪,可促使机体释放组织胺及其他能引起变态反应的物质,提高迷走神经兴奋性和降低交感神经的反应性,从而引起或加剧支气管哮喘的发作。反过来因疾病的发作又会造成情绪更加紧张、抑郁、悲观、沮丧,从而进一步加重病情,导致疾病长久不愈。

情绪性感冒

最新研究表明,长时间的紧张状态会削弱人的机体抵抗病菌侵袭的能力,使感冒病毒在鼻腔部位取得对抗体的优势,使人易于罹患感冒,形成所谓感冒体质。英国索尔兹

伯感冒研究所的科学家们在对 394 名自愿者所做的病毒感染实验和心理实验中发现：紧张程度越高，感冒病毒起作用的可能性也就越大。

情绪性癌症

不良情绪对机体免疫机能有抑制作用，影响了免疫系统识别和消灭癌细胞的“免疫监视”作用，促使肿瘤的发展。当然，并非所有受到强烈刺激和承受巨大精神压力的人都会患癌，但患癌者往往是那些性格孤独、沉默的人。

情绪性糖尿病

当人处于紧张、焦虑、恐惧、受惊吓等应激状态时，交感神经的兴奋将直接作用于胰岛细胞受体，抑制胰岛素的分泌。同时，交感神经还作用于肾上腺髓质，使肾上腺素的分泌增加，间接地抑制胰岛素的分泌、释放。如果这种不良心理因素长期存在，便可能引起胰岛细胞的功能障碍，使胰岛素分泌不足最终被固定下来，进而导致糖尿病。（据三德·悬壶济世的博客）

郝万山：健康快乐地活着就是人生最大的幸福

现在大家都在讲幸福。什么是幸福？我认为健康就是幸福！

有了健康并不等于有了一切，没有健康就等于没有了一切。健康就是一个空心玻璃球，掉下去以后就碎了。而我们的工作是一个皮球，掉下去以后还可以弹起来。健康是单行线，每一个人都要认真对待。

养生从 30 岁左右就该开始。健康第一是要活得长，第二是要活得好。活得长不长，活得质量高不高，很大程度上取决于你自己对健康的看法，以及你自己生活的方式。现在的人年纪大了才会关注养生，其实为时已晚！养生应该是 30 岁左右开始。很多生活习惯是青年时候养成的，比如说抽烟喝酒，所以应该从青年时候就要养成好的生活方式，而不是中年老年时再考虑。

1：在健康问题上，你自己比老天爷管用：早上吃好，中午吃饱，晚上吃少。

现在的人相反了，早上马虎，中午对付，晚上大吃大喝，这就是百病之根。

早上这顿饭，等于吃补药，是最重要的一顿饭，一定要吃营养早餐。

主食必须要有蔬菜加水果，早餐营养不好，中午、晚上是补不回来的。

记住这句话：能吃能喝不健康，会吃会喝才健康，胡吃胡喝要遭殃；用肚子吃饭求温饱，用嘴巴吃饭讲享受，用脑子吃饭保健康。

2：全世界最不好的习惯是抽烟：抽烟的人，气管炎，肺气肿，肺心病，最后肺癌，这是死亡三部曲。

3：多喝水，水是生命之源：每天一定要喝八杯水。因为水就是人的生命。现在很多人不会喝水，渴了才喝。错了，一定有空就喝，不是渴了再喝。

八杯茶行吗？茶不行，饮料、咖啡、啤酒都不能代替水。要喝茶也喝淡茶，不能喝浓茶。

千万记住，水是人的生命。

4：人不是老死的，不是病死的，是气死的：《黄帝内经》讲得很清楚：“怒伤肝，喜伤心，悲伤肺，忧思伤脾，惊恐伤肾，百病皆生于气。”

人，一定不要当情绪的俘虏，一定要做情绪的主人；一定要去驾驭情绪，不要让情绪驾驭你。

5：走路是非常好的锻炼方式：什么东西都讲求度，吃饭有度，睡觉有度，锻炼也有度。

不锻炼不好，过度锻炼也会降低免疫功能。每天锻炼半个小时到一个小时，锻炼内容可以采取最简单的办法，走半个小时路就行了，这是最简单、最经济、最有效的办法。

走也是有讲究，年轻人要快走，逐步快走，快到什么程度，一分钟要达到 130 步。心跳要达到一分钟 120 次，才能达到锻炼心脏的目的。达到 130 步、120 次心跳，当然不是一下子就能完成，要有个逐步适应的过程。

一个人一定要从年轻开始，保持你的标准体重。一旦胖了以后，想降下来就非常不容易了。控制体重的关键在哪儿？控制嘴、多动腿，人就是“死在嘴上，懒在腿上”。

6：喝醉一次酒，等于得一次急性肝炎：重要的事情说三遍。

最不健康的生活方式：第一是吸烟，第二是酗酒。

最不健康的生活方式：第一是吸烟，第二是酗酒。

最不健康的生活方式：第一是吸烟，第二是酗酒。

7：家庭不和睦，人就会生病：夫妻恩爱的家庭易长久，家庭和睦的人容易长寿。

要想家庭和睦，必须解决四个问题：

第一要尊敬老人；

第二要教育好子女；

第三要处理好婆媳关系；

第四条尤其重要，夫妻要恩爱。

夫妻怎么恩爱？要做到八互相互：

互敬、互爱、互信、互帮、互慰、互勉、互让、互谅。

人都有个性，都有毛病，要经常提醒自己：

算了，让着她（他）吧，她（他）只要高兴就好了。

8：每天健康生活，要做到七个方面

第一，一定要吃好 3 顿饭；

第二，一定要睡好 8 个小时觉；

第三，每天坚持运动半个小时；

第四，每天要笑，身心健康；

第五，很特殊的，每天一定要会大便。

第六，一定要家庭和睦。

第七，不吸烟，不酗酒，每天健走。

健康要从每一天开始，每天健康，就一生健康。

9：请大家记住一个原则

吃植物性的东西，一定要占 80%，动物性的东西只能占 20%。我们现在相反了，所以很多病都来了，肥胖也来了，糖尿病也来了，痛风也来了。

很多人没有吃水果的习惯，大家记住，一天两到四种水果，三到五种蔬菜，综合抗癌，保护心脏，这是 21 世纪营养新战略。

珍惜生命！从现在开始养成良好的习惯吧！

想要身体好，首先心情好

沈阳国家级名老中医的养生经

心态平和，心情愉悦；按时作息，保证睡眠；均衡营养，合理膳食；加强运动，张弛有度。

名医档案

李敬林, 1949年生, 辽宁中医药大学附属医院教授、主任医师, 博士生导师, 国家级名老中医、辽宁省名中医。辽宁省政协委员, 辽宁省康复医学会常务理事, 中西医结合老年病专业委员会副主任委员, 世界中医药联合会老年医学专业委员会理事, 中华中医药学会营养药膳学会理事, 辽宁省康复医学会中西医结合老年病专业委员会副主任。

很多人都喜欢跟李敬林教授开玩笑, 您今年四十几啊? 其实, 与共和国同龄的李敬林已经年近七旬。

由于身体好, 相貌年轻, 又是研究老年病的专家, 很多人向他讨教养生高招。而他说: 哪有那么多秘诀? 想要身体好, 首先心情好, 注重情志养生, 膳食平衡, 顺应节气保养, 不去胡乱吃补药, 就是养生之道。

情志养生很重要

作为老年病学专家, 李敬林教授向记者表示, 从养生的角度上来说, 除了在饮食上要注意之外, 还有一个非常关键的因素, 就是要情志养生。而情志养生往往被很多人忽视。

李教授常常跟患者说, 养生一定要重视自己的情志, 也就是调节自己的心情和心态。要保持一颗慈悲心, 心理平衡, 不去过分追逐名和利, 平时多想想喜悦的事。心情不好也会造成很多疾病, 这是养生方面的大忌。家庭和顺, 心情愉悦对我们的健康非常有帮助。

作为国家级的名老中医, 博士生导师, 李教授对人始终客客气气, 与人为善, 很少生气。按他的话说, 就是“别拿别人的缺点来惩罚自己”。李敬林对记者说, 自己也曾碰到过特别憋屈的时候, 但他总是会想过去就过去了, 负能量对自己的身体不好, 很多病都是在这种压抑多心情下患上的。

光吃素并不科学

“早餐我也是荤素搭配, 绝对不像很多人那样光吃素, 很多人认为长寿就应该吃素, 这种说法是不科学的。不论从中医的养生角度, 还是西医的营养均衡角度, 都应该适当地吃点荤菜。”李敬林对记者说。

到底国家级名老中医早餐都吃些什么呢? 让我们来看看李敬林教授的早餐食谱。一般情况下, 李敬林早餐要吃一个鸡蛋一袋奶, 还要来几片猪头肉或者是猪肘子, 同时早上还要做蒸胡萝卜和拌木耳。

李敬林教授表示，早餐非常重要，他经常吃荤，几十年都如此，而并不像很多老年人那样提起肉食就非常害怕担心。实际上，只要不过多摄入肉食，荤素搭配，是有益于健康的。

李敬林教授还表示，每顿不吃饱是他的一个原则。他说，每顿留一口，活到九十九。

作为国家级名老中医，李敬林教授是不是也会给自己开些膏方和补药用来养生呢？面对记者的问题，他说，自己并没有吃什么补品，不是因为补品不好或是膏方没效果，而是自己不适合。“现在很多老年人重视补养，甚至中年人也开始吃一些补品和膏方，但中医上的补并不适合每个人。比方说夏天吃人参就很容易上火，各种中药的性情也要根据人的体质来判定，因此如果想服用膏方或者是吃一些补品，一定要到医院找中医诊断之后再吃，否则不仅没有效果，弄不好还会起到反作用。”

步行上班益处多

“管住嘴、迈开腿”已是一句养生名言，平时李敬林教授也注重锻炼。

由于工作繁忙，他并没有像很多老年人那样，专门抽出时间进行晨练，而是利用上下班的时间散步。李敬林教授说：“我每天走路上班，走路下班，往返需要一个小时，这种散步对老年人来说没有负担，能起到很好的健身作用。”

很多老年人说，早睡早起，是一种非常养生的方式。李敬林教授表示，早睡是对的。从中医养生的角度上说，每天的入睡时间最好在子时之前，因此他每天基本上在晚上 10:30 就已经入睡，同时在睡眠姿势上采取右侧卧位的方式，减轻心脏的负担。但是不是应该早起呢？李敬林教授表示，早起这种说法过于片面。

“其实从中医上讲养生是跟季节相关的，因此，起床时间也是跟季节相关。”李教授表示。比方说，冬天就应该早睡晚起，千万不要早起锻炼，一定要等到太阳出来以后再晨练。

他说，“如果太阳没有升起，那么冬天的阳气不够，实际上对身体也是损害。从中医上讲有一个谚语，就是冬天应该‘早睡晚起，必带日光’。”（沈阳日报、沈阳网记者 尚志文）

《郝万山说健康》：身要动,心要静

和郝老师的缘分,还要从我女儿说起。

我生完孩子就和许多妈妈一样患上了产后抑郁症,不但精神上十分痛苦,最糟糕的是四肢的骨关节都痛得厉害,尤其是十个手指关节,绝对不能碰凉水,连夏天只要有空调的房间就要带手套。看了很多医生,实在记不清抽了多少血去化验,可就是查不出问题所在。也找了很多中医,用了各种吃的、泡的药,都快炼成铁砂掌了。怀着一丝希望找到老师后,一连吃了 35 服药,真不可思议,折磨了我 7 年的痛苦居然都消失了。我老公一开始都不相信,好长时间后还在奇怪我怎么能用凉水了,这对于我就是个奇迹,真的是太幸运了!我决定把这份幸运传递下去。

我的一个朋友,是个 32 岁的女性,开始的症状是嗓子疼,说话困难,同时伴有咳嗽和阵发性憋气喘促。发病时正巧郝老师在外讲学,她就先去医院做了喉部和呼吸系统的检查,结论是喉炎及哮喘,自然是开了抗生素和激素类的药物,可是用药三周仍不见好转,急得要死。还好郝老师回来门诊, she 就把带着的所有西医检查结果和药方,一股脑的摆在老师桌上,我有点不高兴地质问她,你这是来看西医还是来看中医呀!

我是怕郝老师觉得我这朋友太麻烦了,可他却认真地看了所有的东西,并给她讲解了西药的作用,以及为什么医生会得出这样的结论,并安慰她不要着急。诊断后郝老师认为这个是反流性食道炎,是胃酸刺激咽喉所造成的,治疗思路是从治胃和调整情绪下手。我们都很奇怪,明明是嗓子的问题呀?老师就让这个病人回忆发病前有过什么情绪波动,和其它症状。据她说,1 个多月前是因为感情上的事着了一次大急,随即出现胃疼,自己也没当回事,接下来不久就开始嗓子疼,而且症状逐渐加重,就成了这个样子。因为是我特别要好的朋友,所以特别关注了她的病情进展,服药两周后,哮喘完全好了,三周后,咽部疼痛也消失了。这位朋友因为这件事深刻的体会了不良情绪带来的后果,就因为一时的激动,前后受了 2 个月的罪。教训呀!

通过这个病例,我也更加深刻地理解郝老师曾经讲过:在临床常见的许多疾病中,大约有 70%以上的疾病,属于心身性疾病。

在郝老师的《郝万山说健康》这本书里,也明确谈到:消化系统的许多疾病的发病、发展和心理社会因素都密切相关。有的慢性结肠炎的病人,一生气就复发,就拉肚子,就是心理社会因素导致的结肠炎的发作。便秘也和心理社会因素有关。月经紊乱、黄褐斑、脱发、失眠、多种皮肤病、肿瘤、偏头痛,甚至心脑血管疾病等等,都和心理社会因素密

切相关,因此都可以归属于心身性疾病的范畴。每次看到这些病人,郝老师都会在开药的同时给予他们心理上的鼓励,他常说:凡得心身性疾病的人,基本都是聪明的人。病好了,将来都是能做出成就的。

虽不能用鹤发童颜来形容郝老师,但多数病人都无论如何也想不到眼前这位亲切和蔼的大夫已年近7旬,每当人们惊讶地问他是如何保养之类的话题时,他总是笑着说:身要动,心要静。这既是老师在书中讲的养生之道,也是他自己始终遵循的原则,所以才能得以在这个古稀年之仍然以平均每年飞行近六万公里的工作量在全世界宣传推广中医文化。

静养确实能减少能量消耗,使血压下降,心动趋缓。然而,所谓的静养应理解为“静心”,并不意味着终日不活动,更不是吃完饭就上床睡觉,或是窝在沙发里不动,而是要适当出去走走。尤其是心脑血管病患者,如果病人只能卧床,可以在家属的帮助下进行一些“被动”运动,比如抬手、抬腿、肌肉按摩等。

要做到动静结合、以静养心、以动养身,关键在于把握运动量,运动量应以运动后感到无明显疲乏感,没有因运动而导致或加重身体不适为准。北京朝阳医院中医科副主任医师 赵铁良

负向情绪会抑制人体的“自调机能”

从健康,到亚健康,到疾病、衰老,直至死亡,这是生命的自然流程。“新生命形成的一刹那,就是衰老的启动,有开始就会有死亡。”郝万山教授认为养生是从生命开始就应该开始的,“年轻人将关注点过多放在事业爱情、钱财名利之上,不注意保护身体健康和心理健康,其实养生不应该只是老年人的事情,而应当是从小就开始的事情。”

郝万山教授引用世界卫生组织《保健大宪章》中的话说:“健康,不但是没有疾病和过度虚弱的症状,还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。”也就是说,健康包括了身体健康和心理健康两个方面。

“身体健康包括没有生理性疾病和遗传性疾病,心理健康包括有自我控制情绪的能力、能够正确对待外界的影响、处于内心平衡的满足状态。”“心理健康的失调,常常会影响生理机能的失调,养生应该从养心开始。”

人体健康的保护系统，就是与生俱来的“自我调节机能”。“人体的自我调节机能，具有自动优化的调节能力。在内调节各器官之间功能的协调性和稳定性，并对病变进行修复和康复。在外调节对环境的适应性和顺应性。这就是健康的保证。这个机能也包括了西医所说的免疫系统。”

养生要从解放、保护、促进自我调节机能入手，凡是抑制、干扰、消耗、破坏自调机能的行为方式和生活习惯，都应该避免。负向情绪会干扰抑制自调机能。“酒逢知己千杯少”：“人精神愉悦时，肝脏大量分泌酒精脱氢酶，将酒精分解成二氧化碳和水。不高兴的时候饮酒容易醉，因为自调机能受到负向情绪的抑制，于是肝脏就极少分泌酒精脱氢酶，正应了“以酒浇愁愁更愁”的说法。”

违背自然规律和生命规律的生活方式，就会过度消耗自调机能。“大自然有了春暖夏热秋凉冬寒的自然规律，植物才有了春生、夏长、秋收、冬藏的生命节律。顺应这个规律，就能很好地完成生命的轮回。大自然有了昼夜之分，人就有了觉醒和睡眠、兴奋和抑制的生命节律。黑白颠倒的生活，长时间肯定会增加自调节机能的耗损。”

由于生活压力和年龄的增长，人体自调机能也会逐渐衰退，这时就要采用激发鞭策自调机能的办法来维护健康，适当的运动就是激发鞭策自调机能的好方法。此外刮痧、拔罐、按摩、针灸等，同样是鞭策自调机能，使其焕发活力的手段。防御外邪，预防传染病，减少外来各种致病因素对自调机能的直接伤害，当然也是养生的一项重要内容。

“修心养性是给自调机能解笼套，顺应规律是让自调机能走熟道，不断鞭策是对自调机能激活力，防御外邪是为自调机能遮风雨。这就是养生的四大要点、四大法宝。四要都做到，健康才有保。”

郝万山：养生要修德、修心、修性

郝万山，生于 1944 年。北京中医药大学教授、主任医师、博士研究生导师，国家中医药管理局全国优秀临床人才研修项目专家指导委员会成员，中医经典著作《伤寒论》全国示范教学主讲人。

养生就是运用各种手段，通过改善血液循环和促进经络气血运行，激发、促进、推动人体的自调机能，进而起到调节身心、促进健康的作用。

在北京中医药大学，笔者见到年近七旬的郝万山教授，他精神矍铄、思维敏捷、谈吐优雅。作为北京市教育创新标兵，中医经典著作《伤寒论》全国示范教学主讲人、中医专家，他是如何认识养生保健的呢？

健康掌握在自己手中

人体原本就有很好的自动优化调节机能，这种“自调机能”可调节我们身体内环境各个器官之间的协调性和稳定性，也调节人体对外环境的适应性和顺应性。这种调节机能，是与生俱来的，是健康的保证。

郝万山强调，不良情绪与情感会干扰和抑制人体的自调机能，从而导致生理功能的失调，继而产生各种疾病。《黄帝内经》说，怒则气上，怒伤肝；喜则气缓，喜伤心；思则气结，思伤脾；悲则气消，悲伤肺；恐则气下，恐伤肾。现代医学所说的心身疾病，就是说不良情绪和情感对健康的影响。而情绪需要自己控制，所以健康的最大敌人不是别人，而是自己，是自己的各种欲望，各种不正常的情感、杂念和不良习惯。因此，健康需要自己管理。

郝万山说，在病人面前，自己是医生，医乃仁术；在学生面前，自己是教师，育人为本，身教重于言教。故应加强身心修养，做到宠辱不惊，处之淡然，成为一个身心健康的人。谈及日常生活，郝万山说，家庭一日三餐，坚持多吃粗粮，少食荤腥厚味。即使节日聚餐，也都点到为止。所以多年来，他的体重比较稳定，身体各项体检指标均在正常范围。

养生的关键在于养心

浇花要浇根，养生要养心。解铃还须系铃人，心病还需心来医。郝万山说，养生不需要特殊的保健品，把心态调整好是最重要的。养生要从养心入手。医家主张养心，就是修养心性；易家主张洗心，就是改变心志；儒家主张正心，就是使人心归向于正；道家主张静心，就是使心灵安定宁静；佛家强调明心，就是使心思清明纯正。气功家主张修心调心，即修养调摄心性。这些养生家都是从调心入手来养生。所以我们要正确了解和认识自己在社会群体中的定位，正确恰当地评价自己，对待自己、他人和社会，乐观、开朗、积极向上，有满足感和幸福感；有效率地工作与学习，对家庭和社会有所贡献，从容应对日常生活和工作中的各种压力。

心理平衡调节为方

在郝万山看来，现代人生活节奏快、压力大，情绪困扰是百病之源，容易影响人体

免疫系统功能。在遇到不顺心的时候，要尽量不懊恼、不烦躁。因此，心理平衡的调节方法很重要，他向大家推荐几种方法：

宣泄法：如喊山、跳舞、唱歌等。

转移法：如果在某一方面遇到挫折，不要陷在里面出不来，可把注意力转移到其他方面。

心理疏导法：找心理咨询师或长辈师友，倾诉自己心中的纠结，请对方解说开导。

以情胜情法：恐胜喜，喜胜悲，悲胜怒，怒胜思，思胜恐。这样的案例在医案、小说中有很多。

改变观念法：换一个角度看问题，就可能柳暗花明，峰回路转。

四个原则和四个快乐

孙思邈在《千金要方》里说：“性既自善，内外百病皆不悉生，祸乱灾害亦无由作，此养生之大经也。”郝万山很看重善良对养生的作用，他认为善良者能长寿。故要提高道德修养，多读书，多学习，只有自己的视野宽了，才能够胸怀博大，遇宠不惊，临危不惧，每临大事有静气。

在日常生活中，郝万山严格遵循“四个原则”，这就是放松原则、专注原则、愉悦原则、理智原则。并要做到“四个快乐”，即助人为乐、知足常乐、自得其乐、没乐找乐。多年来，他就是在快乐中教学、临床、著述的，而且乐此不疲。现在，他每周有四个半天出诊，每次要看三四十位患者。他并不觉得疲乏，也不勉强，很乐意为病人服务。

花甲之后，郝万山有一个新发现，就是要有意识地培养一些新的兴趣，不仅可以调节生活，而且可以增加活力。闲暇时，他喜欢听音乐和摄影，这些爱好总能让他保持心情舒畅、精神放松。

自调机能需要鞭策

《黄帝内经》说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”恬是愉快，淡是淡泊，一个人不过多地追求物欲，他体内的正气、真气，就会很好地发挥作用，即自调机能发挥作用，那么就会少生疾病。

郝万山说：“我们每个人都希望自己健康长寿。随着现代医学的发展，很多人以为有病没关系，找医生就能看好，自己不需要注意。实际上，疾病都是长期以来自身不经意间慢慢形成的。如果每个人都随时利用自身的调节机制，就能起到很好的预防作用，让自己健康长寿。”

人到老年，自我调节机能下降了，各种慢性疾病就多起来了，这时候就要采取各种手段来鞭策我们的自调机能。郝万山指出，养生就是运用各种手段，通过改善血液循环和促进经络气血运行，激发、促进、推动人体的自调机能，进而起到调节身心，促进健康的作用。郝万山说，运动是促进自调机能的方法，但老年人运动要轻、勤。另外，拍打、刮痧、拔罐、点穴、推拿、正脊、针刺、艾灸、敷药、光照、足部按摩等，都属于促进自我调节机能的方法，可以选而用之。郝万山说，他现在基本上每周请人在背部走一次罐，或者刮一次痧。他还坚持每天用按摩椅按摩双脚和小腿，用热水泡脚。他说，这样的一些养生手段，对上了年纪的人益处多多。（于丽珊）来源：中国中医药报

郝万山：不良情绪会导致人体气机紊乱伤及内脏

先谈谈不良情绪和情感对自调机能的影响，也就是对健康的影响。

大家可能都听说过，酒逢知己千杯少，以酒浇愁愁更愁。为什么？酒精进入体内，人体的肝脏就会自动分泌酒精脱氢酶，酒精脱氢酶会把酒精分解为二氧化碳和水，二氧化碳通过呼吸排出体外，水通过汗和尿液排出体外。这就是人体的自调机能对饮酒以后的自动化反应。遇到知心朋友，说话投机，高兴，酒精脱氢酶就分泌的多，进入体内的酒精就会随时得到分解，喝了很多，居然不醉。同是这个人，遇到烦心事，郁闷焦虑，这个时候独饮闷酒，肝脏受到不良情绪的抑制，几乎不分泌或者很少分泌酒精脱氢酶，因此往往只是喝了一点点酒，不能及时分解，就醉倒了。这就是酒逢知己千杯少，以酒浇愁愁更愁的心理生理基础。就是情绪对人体自调机能的影响。

几年前，和初中几个老同学聚会，其中有两个同学是半个世纪没有见过面的，聊起少年时的伙伴和事情，既亲热又高兴，大家食欲都很好。一个同学突然接了一个电话，随后我就发现，他脸色也变，也不怎么说话了，很少动筷子吃东西了。饭后我偷偷问他，你接了一个什么电话，随后他就不高兴了。他郁闷地说：“单位来电话说，这次晋升教授级高级工程师，由于名额限制，我被刷下来了。哎！我都要退休啦，只有这一次的机会，没有想到是这样的结果，你说我还能吃得下饭吗”大家看看，情绪对消化机能影响，就是这样立竿见影。

一个农民一向健康，在突然遭遇的极度惊吓之后，出现了肚子痛，越痛越厉害，急

诊送入医院，医生检查，病人整个腹部压痛、反跳痛、肌紧张都存在，剖腹探查的结果，居然发现小肠五处穿孔，进行了小肠修补术。据统计急性阑尾炎出现穿孔而引发急性腹膜炎的病人，胃穿孔引发急性腹膜炎的人，有很多是由于紧张和焦虑所引发的。

这属于急性应激反应性疾病，不仅人类有，动物也有。《世说新语》有一个《柔肠寸断》的故事：桓温带着部下去四川，当坐船到达三峡的时候，那个时候的三峡，还是“两岸猿声啼不住”的时代，他的部下中有一个人上岸捉了只小猴回到船上，母猴沿江哀号，跟着船跑了一百多里仍然不肯离去，后来母猴从岸上跳上了船，但一跳上船，就大叫一声，气绝倒地身亡，这个人剖开母猴的肚子一看，发现“肠皆寸寸断”，就是母猴的肠子多处出现了穿孔。这是动物的急性应激反应性疾病。

有人从饲养大白鼠的笼子里，抓出两只大白鼠，放到和猫隔一道铁丝网的笼子里，两只大白鼠躲在笼子的另一角，全身颤抖，不吃不喝，没超过 48 小时，先后都死了，而原来笼子里的大白鼠都活得好好的。这是极度恐惧、精神崩溃，严重抑制和干扰了大白鼠的自调机能，直接导致了死亡。

中医理论的奠基著作《黄帝内经》认为：不良情绪直接导致人体的气机紊乱，并能直接伤及内脏。“气机”是中医术语，简单地说，“气机”就是“气的运动”这 4 个字的简称。

我们人体的气，该升的升，该降的降，该出的出，该入的入，但一定要流畅无阻。比如我们吃了饭，食物从胃到小肠，从小肠到大肠，从上往下走，这是胃主降浊；小肠吸收的营养，通过淋巴、血液循环，向上向心、肝、肺输送，这就是脾主升清。胃的降浊和脾的升清，相辅相成，共同完成了我们对食物的消化，对营养的吸收，这就叫气的升和降，也就是气机的。

来源：郝万山，《郝万山说健康：顺应自然和生命规律的养生智慧》p24-27，2013.1 月，中国轻工业出版社

话说“病来如山倒，病去如抽丝”

“病来如山倒，病去如抽丝”，这是我国民间对疾病的一个较为夸张的描述，因为事先不是很注重预防，所以发病是“病来如山倒”，而治疗疾病就要有一个循序渐进的

过程，对比患病时自然显得“病去如抽丝”了。

“病来如山倒病去如抽丝”意思就是生病的时候来的很快，一下子就病倒了，治愈确需要一定的时间去调养，就像剥茧抽丝那样，比较慢。这句话是对疾病发生发展和良好转归的一种高度概括与形象总结。机体在过渡劳顿后，容易被微生物侵扰，酿成疾病，就如同高楼突然失去支撑而倒塌。无论多么强壮、多么精神的人，此时都会柔若蚕丝，一蹦就断。而救治过程需要医生、护士、病人及其家属通力配合，才会有可能出现良好地转归，即使转归良好，病人依旧如抽丝般柔弱，容不得精神上的干扰和机体上劳作，静养是此期最为重要的生活方式。

静养，其中最重要的是心静、静心，即平心静气，心平则气和，气和则血行；其次是养病，养病需要顺应机体的病况而定，一般术后近期的病人不宜大补，大补不仅难以达到目的，反而增加胃肠道的负担，所以宜进食清淡为主的食物。

在此，对“病来如山倒”补充一点我的看法，“病来如山倒”意思就是生病的时候来的很快，一下子就病倒了，其实细想也不是那么一回事，冰冻三尺非一日之寒，疾病根本不是一下就生的，是你以前太大意，尚未知觉，或已知觉，但未重视。疾病是一个不断累积、发展的过程，亚健康就是身体给你发出的求救信号。出现亚健康状态后，如果你不去管它使它顺其自然、任意发展下去的话，那么结果就只有一个，就是走向疾病。因而就会出现这种所谓的“病来如山倒”现象，表面上看上去一下就生病了。

人生病时也很好，有时间，可以静静的思考。生病之后，才更加深刻的体会到“人的生命是很脆弱的”，“身体是革命的本钱”没有这个“1”，权利，名誉，金钱，美貌这些“0”，都会显得那么的苍白无力。

读仁者寿

古往今来，“健康长寿”是人们一个普遍的、永恒的希冀。富甲天下、春风得意的人们祈求健康长寿，位高权重、一言九鼎的人们祈求健康长寿，自不必说；即使是穷途潦倒、饥寒交迫的人，往往也怀着一个健康长寿的美好期盼。

健康长寿被人们普遍关注若此，形形色色的“养生学”必然应运而生。在这方面，中国人绝对是不乏智慧与想象力的。那么，具有中华民族特色的、官民通用、贫富共享、

真正科学的养生学是什么呢？

那些具有多年从医经验的专家，大都有这样的体会：大凡心态平和、气定神闲、坦然而无愧的病人，即使病势稍重些，也不难诊治，疗效也往往十分理想；相反，那些终日惊惧不安、紧张惶恐、心事重重的病人，即使病势较轻，也往往难以诊治，并很少能收到预期的疗效。某些位高权重的官员“英年早逝”，往往不是“病”死的，而是被头顶上悬挂的那把寒光闪闪的达摩克斯利剑“吓”死的。心态之于健康的重要作用，于此可见矣！

早在三千多年前，我国著名的古代思想家、教育家孔子，就率先提出了一个伟大的命题：“仁者寿”。子曰：“智者乐水，仁者乐山；智者动，仁者静；智者乐，仁者寿。”后来，老人家似乎感到这个表述的语气还不够坚定、明确，于是，又在“仁者寿”前加上一个“惟”字，从而把这个命题变成了“惟仁者寿”。加一个“惟”字，分量就加重了许多倍。这样，孔子就把“仁”强调到了所有渴望长寿者的独一无二的选择的高度。孔子提出的这个命题，是中华民族养生学说的核心和奠基石。舍此而言它，则是言不及义也！

“仁”，是孔子儒家学说的核心。孔子的学生樊迟曾经向老师孔子请教：“什么是‘仁’？”孔子答曰：“爱人。”终其一生，孔子一次次地大声疾呼“爱人”、“安人”、“安百姓”、“泛爱众”、“博施济众”。“仁者爱人”的思想，表现了孔子“一以贯之”的朴素的人道主义精神。

把功夫花在养生之外，以领悟养生之道，应该从哪里做起呢？这就又回到了本文的题目上来——“仁者寿”。要做一个健康长寿者，请从做一个“仁者”起步好了。“仁者爱人”。要做一个“仁者”，核心就是要学会“爱人”。对一个普通人来说，“爱人”，就是要从“与人为善”、助人为乐的基点出发，善处各种人际关系。要当一个好家长、好儿女、好兄弟、好姐妹、好丈夫、好妻子、好同事、好朋友、好领导、好下级，乐善好施，扶危济困，努力促进社会的和谐。

所以，每个期盼健康长寿的人，一方面，要日积月累，不断磨练与培养“仁爱之心”，使自己时刻保持一种平和、坦然的健康心态，从而使身体的免疫力处于最佳水平，以最大限度地抵御外来负面因素对身体的侵害；另一方面，也要不失时机地检查、发现、治疗各种疾病，有针对性地消除各种不安全因素，趋利避害。“惟仁者寿”，说的是，“惟有”全面而不是片面地看问题，辨证而不是僵化地办事情的“仁者”，才能健康长寿。

罗大伦：正能量——国学中的身心双修之道

企业家经常失眠，找我看病。我一看是肝气不舒引起的失眠多梦，就开了方子。结果5副见效，他特别欢喜。可好景不长，过了几个月他又失眠了，我很奇怪怎么会旧病复发？原来他股票跌了。这类情况屡见不鲜。

企业家担负着比常人更加艰巨的社会责任：给员工提供物质支持，教育员工思想，创造社会财富，促进社会文明。责任越大，压力越大。企业家不能只关注养生，更需要养心，因为人的大部分疾病都是由心灵失调引起的。《黄帝内经》记载：“喜伤心，怒伤肝，忧思伤脾，悲忧伤肺，恐伤肾，惊伤胆”。我们用药只治疗了身体，没有治疗心灵。那么如何化解七情带来的伤害？发慈悲心。七情皆因“小我”而起，慈悲心可以使人放下“小我”。

一个正值花季的女孩患有严重的抑郁症，认为自己废了。治疗她的大夫说再治下去他也要抑郁了。我给她看山区孩子的照片，告诉她这些孩子因为家里穷，每天中午饿了只能喝凉水充饥。有了免费午餐后，孩子吃半个鸡蛋，剩下半个给家人吃。你生活环境优越，有过这样的体验吗？她听了以后傻了。我说你比别人有能力，应该帮助别人。结果她一边吃药，一边做公益，两周之后整个人开始变了，她母亲说这是有史以来疗效最好的一次治疗。

美国加州大学伯克利分校的医学调查显示，在55岁这一年龄，在两家以上慈善机构做过义工的人比从来没有做过义工的人群死亡率要低44%。十几年前我在沈阳的儿童福利院见到许多外国志愿者。福利院的孩子都有残疾，这些老外把屎把尿，一点不怕脏和累。有一对美国夫妻来收养孩子，我把健康孩子的档案给他们，他们不要，只要一个患有先天性心脏病的小女孩。我问他们图什么？那位先生回答我：“我知道回国后要花几万美金给她做手术，但是有一天当她以一个正常人的身份出嫁时，我作为父亲带着她在婚礼上翩翩起舞，那将是我人生中最幸福的时刻。”

孔子说：“仁者寿”，中国人养生的最高境界是养心。一个人内心的修为提高了，不但气血调顺、身体健康，而且管理也会上一个层次，人生会进入圆融无碍的境界。如何养心？要从人生的三境界悟道、修德、持法做起，三者圆融，方为圆满。

“道”是天地和人类社会运行的原理：

它好比汽车制造手册，告诉工程师汽车怎么运作。悟道是最高境界，悟道之后能明白“德”的来由，自然就会修德。自古以来悟道的人不多，明朝的王阳明是悟道之人，他精通儒释道，一生身经百战，从未打过败仗，是中国历史上罕见的全能大儒。

释迦牟尼、耶稣、老庄孔孟、王阳明等先圣都从不同角度讲述了同一个“道”，大道至简，我总结为三点：第一，世界是不断变化的，没有一刻停息，我们每个人都是变化中的片段，千万不要执著于小我。你赚 10 个亿，这些钱就永远是你的吗？你只是漫长岁月中的暂时拥有者罢了。第二，世界是一体的，以各种方式紧密相连，你的心念行为都会影响世界，世界会以各种方式、各种倍数回馈给你。我是学医的，越来越相信这种联系。我碰到大量的孩子肝气不舒，有些孩子还不会说话，舌形全变了。三岁的孩子天天在玩，为什么会情绪不好？一看家长的面容，个个都很焦虑。这很奇怪，家长回家逗孩子玩都是乐呵呵的，但他们在工作中的焦虑不知道以一种什么方式传递给了孩子。第三，我们可以发出善念或者恶念，但是只有当我们不计功利地发出善的信息，周围的世界才能向良好的方向发展，我们才能幸福度过此生。

“德”是依据“道”制定的行为规范：

它好比汽车使用手册，告诉我们怎么开。不懂道能不能修德？可以，德修好了也能建功立业。比如，曾国藩谈道不多，但他真正做到了每日三省吾身，为开启“同治中兴”的局面立下大功。如果不懂道而直接修德，遇到问题时，内心就会比较纠结，一纠结就会有肝火，肝火大了就会克肺，肺主皮毛。曾国藩一生都在与皮肤病做斗争，很可能与此相关。

惩罚性的措施叫作“法”

用来维护社会底线。一般来说，悟道、修德之人不需要靠持法来约束自己。但如果悟道、修德都做不到，为了防范错误就只能靠持法。社会要靠道、德、法三个层面共同运行，只有法，没有道和德，法所承受的张力就会过大，最后很容易导致法的崩溃。秦国的商鞅用法把国家治理得很好，但没有弘扬“道”和“德”，秦国很快就灭亡，而商鞅本人的下场也很惨，被车裂而死。

“领导”是一门发挥感召力的艺术，属于悟道和修德的层面，而“管理”是属于修德和持法的层面。企业家需确立人生的大境界。如果缺乏“领导”，只有“管理”，企业做不大。那么企业家应该怎样做才能合乎“道”？我认为应当遵循稻盛和夫说的“无我、

利他”，尽量放下一切私念，不计回报地为众生奉献。这正是老子在《道德经》里所讲的人间大道，“上善若水，水善利万物而不争”，“圣人之道，为而不争”。当你放下自己为大家做事以后，你放心，大家向你回馈的也全是正能量。符合人心所向，就能够最大程度地获得社会与企业内部的支持，这时你的效率极高。

领导者是否遵循“道”的原则，对企业影响巨大。有时甚至我一看员工的气色，就能判断他所在企业的好坏。之前我去中信银行(601998, 股吧)武汉分行讲课，看到员工个个都很开心，究其原因是一行长对他们极好。有个小伙子得了肿瘤，行长说要不惜一切代价拯救他的生命，送他到北京做了十几次手术，花光了行里所有的医疗储备金。小伙子后来身体康复重返岗位，在行里干得很不错。还有一位中层领导调到外地其他分行后，患重病需要照顾，行长说：“曾经是我们的员工，就永远是我们的员工。”于是把他接回了武汉，全行员工轮流到医院照顾。连医生都奇怪：“一般都是家属来照顾，你们这是什么单位啊？气氛如此温暖。”对一个员工好，其他员工当然也能感受到，员工心情好了，自然会对客户好，业绩就好。武汉分行在中信银行所有分行中排名前三。这种理念可以复制。为推广武汉的做法，中信银行把这位行长的助手派到青岛。结果，仅用了六年时间，青岛分行就从倒数第一跃升到前五名。善的力量让业绩直线上升。

再看全国文具第一品牌晨光，它一年几十个亿的收入，没有一分钱贷款，没有风险投资，资金情况特别好。晨光为什么仅用了十年时间就做到这么大？全凭“真诚”二字。晨光全国5万家连锁店，当年总裁陈湖雄跑店时不厌其烦地在每家店重复同样的话，这个产品要摆在这儿，那个产品要摆在那儿，这样才能赚钱，嗓子都说哑了，旁人都不理解。他觉得要是自己讲得不到位，让经销商没有挣到钱，他心里会愧疚。晨光的员工正气很足，去泰国旅游时都在自发地谈工作。为什么？老板发心好，正能量就足，企业就有凝聚力。

作为一名中医，我为什么不给人看病而要来商学院讲课？我觉得看病一天治不了几个人，而中国人的病大多因心灵失调引起。我宁愿去给商学院讲课，企业家改变一点点，企业的正气恢复了，员工老板少得病，做出来的都是好产品，传播的都是正能量，企业就会基业长青，并造福整个社会。所以我常说，企业家都是大菩萨，你们改变一点点，社会就会改变。

最后，送大家一句：但行善事，莫问吉凶！

作者简介：

罗大伦，1968年生，辽宁沈阳人，北京中医药大学中医诊断学博士，健管家，原任北京电视台《养生堂》节目主编。罗大伦博士一直致力于将古代的中医文化介绍给现代人，因此广泛地在互联网、电视、报刊等媒体上传播中医知识，曾出版了《百家讲坛 大国医》、《古代的中医——七大名医传奇》等八十万字的中医科普著作，在《健康时报》等报刊长期撰写专栏文章，被评为“健康中国 2012 十大风尚人物”。

养生以调神为第一要义

中国古代将精、气、神奉为人之三宝，三者对人的健康和养生起着至关重要的作用。其中的神为生命的主宰，宜于清静内守，而不宜躁动妄耗。因此古人养生就以调神为第一要义。通过清静养神、四气调神、积精养神、修性怡神、气功练神等形式，最终达到体气平和延年益寿的效果。我国古代历代君王都注重静神，所以进行自我调整时必不可少的。而且养生一定要持久，坚持不解才能达到效果！

历代先贤注重静神

精神养生的思想始于老庄，他们提出的“清静无为”的思想主张，虽然有消极的一面，但在摄生保健方面却有可取之处。老子在《道德经》中说：“静为躁君。”意思是说，“静”做为矛盾的主要方面，是“躁”的主宰。因而他极力主张“致虚极，守静笃”，即要尽量排除杂念，使心灵空虚，始终如一地坚守清静，使神气静而不躁。庄子承老子之学，亦提出了“虚静恬淡，寂寞无为”的主张。他还在《庄子·刻意》中把“纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行”作为“养神之道”来提倡。这里的“动而以天行”，说明庄子在主静的同时，认识到了神气还必须静中有动的一面，较老子的认识进了一步。

《黄帝内经》继老庄之后，第一次从医学的角度提出了静神以摄生防病的思想。《素问·上古天真论》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”“恬”就是内无所蓄；“淡”就是外无所逐；“虚无”是虚极静笃，臻于自然的意思。“恬淡虚无”实即摒除杂念，畅遂情志，神静淡泊，保持“静养”之意。

三国时期的著名养生家嵇康在《养生论》中提出“修性以保神，安心以全身”等以静神来养形的养生学思想。他主张“清虚静泰，少私寡欲”。认为只有这样，才能“形

神相亲，表里俱济”，从而益身长寿。

唐代孙思邈提倡“少思、少念”以静神。明代李梴在《医学入门·保养说》中说：“精神内守，则身心凝定，而无俟于制伏之强，如今之静功也。”他提出“以理求静”的原则，主张“正思虑，以养神”，认为“主于理，则人欲消亡而心清神悦，不求静而自静”。他的这一原则对于静神具有普遍的指导意义。

清代养生家曹庭栋在《老老恒言·燕居》中指出：“养静为摄生首务。”他从实际出发，给“静神”赋予了新的内容。他反对道家虚无缥缈之绝对的“静”，主张神宜相对于静，认为神不用不动固然属于静，然而用之不过，专一不杂，动不妄动，同样具有静的意义，从而使静神之说前进了一大步。

静神益于自我调整

虽然气功和瑜伽术、修禅在修炼方式和终极目的等方面有很大不同，但他们都是自我身心锻炼的方法，都要求以调身、调息、调心的方法来达到入静状态，从而调整身心。这里的“入静状态”指的就是放松身心、排除杂念、驾驭意念等方式，使其意识由紧张或清醒的状态逐渐进入一种似睡非睡、似醒非醒的状态，在主观上呈现“恬淡虚无”的境界。

然而它们不单单停留在“神静”的层次上，还要求人在“入静”的情况下，积极运用自身的心理潜力给身心以积极影响，从而调整身心，延年益寿。

事实证明，人体内部存在着一种潜力巨大的心理-生理-形态自调机制。心理学研究认为，人的心理活动可以有效地影响机体的生理功能和自身调节能力。心理生理学、心理免疫学的研究也证实了人类可以通过自我控制和自我调整，改变自身的生理病理状态，从而达到预防和治疗疾病的目的。因此，无论是古人提出的“静神”的养生方法，还是当前流行的瑜伽术等，都要求能达到身心入静，从而自主或不自主地运用其自身的调节机制来调节身心。

拿气功来说，大量研究已证实，气功入静时会产生一系列的生理效应，比如，脑电图呈现小节律增强、交感神经兴奋性降低、副交感神经兴奋性增强、心率减慢、血压多降低、周身微循环改善、呼吸柔和舒缓且均匀深长、肺活量增大、胃肠活动增强、机体免疫能力提高等等。总之，入静状态下，各系统的指标都出现了相应的有益的改变。

静神养生侧重实践

养生是侧重于实践的一门学问，我们在充分认识到“静神”的重要性之后，还要重

视“静神”养生的原则和方法。

顺从自然，适应社会。中医学认为，人、自然、社会是合一的，即所谓的“天人合一”。人一定要顺应自然，适应社会。只有如此，才能心身协调；求得神静，违逆自然之道则会躁动不宁。

修德养性，少私寡欲。唐代孙思邈说：“德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。”他强调：“性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。”少私寡欲有赖于思想的纯正，忧心忡忡、永不满足往往产生忧郁、失望、苦闷的情绪，从而扰乱精神的清静。

动静结合，形神兼养；动以养形，静以养神。嵇康说：“形恃神以立，神须形以存。”可见形神相互依赖的重要性。“动以养形”与“静以养神”并不矛盾，二者互相协调，相互补充。只是“动以养形”要以形劳而不倦为度。而且动静本来就不冲突，身体的活动与精神的恬淡恰恰可以相互调节制约。

精神乐观，心态平静。《素问·上古天真论》说：“内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”所谓“恬愉”，即安静乐观。只有保持乐观的精神状态，才能拥有一份平静的心态。

读“精神内守，病安从来”

两千多年前的中医经典《黄帝内经·上古天真论》中说：“精神内守，病安从来？！”这句话一直以来是养生学中精神养生的总原则和目标，即是说，人的精神如果能守持于内而不耗伤，那么疾病又从何而来呢？

人的精神情志是生命活动的基本体现，同时又与人的脏腑功能密切相关、相互影响，所以不良的情志会引起气血运行紊乱，导致脏腑功能失调，形成中医所谓“内伤病”，破坏人体健康。同时，不良情志扰乱气血运行和脏腑功能，还会使人的抵抗力下降，容易感受外邪。“正气存内，邪不可干”，人的精神情志活动正常，正气就能保持正常，自然也就能少受甚至不受内外邪气的侵扰，长久维持健康状态，寿命才能得以维护。《灵枢·本脏》就此详细解释为：“志意和，则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”科学研究也证明，良好的精神状态，能促进人体内分泌产生更多有益的激素、

酶类等，这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态，从而增强人体免疫能力，增加机体的抗病能力，促进人体却病延年。正如清代文学家、养生家石成金指出“治身病不若治心病”。因而，调摄精神情志，保持精神内守，是养生的首要任务。

从古今养生家的经验来看，“精神内守”的关键在于“清静”，也就是保持思想的平和纯净。唐代“诗王”白居易就曾写到：“自静其心延寿命，无求于物长精神。”具体来说，一是要志闲，即减少不良情绪对人精神情志的扰动。不良情绪，指的是喜怒忧思悲恐惊等正常“七情”变动过于激烈，或嫉妒、阴谋等阴暗的不良心理状态。避免情志过激，消除阴暗心理，才能保持精神上的安闲清静，气血的运行就能和顺，百病不生，得享长寿。在这方面，南宋大文豪陆游给我们做出了榜样。陆游一生坎坷，历经磨难，心中有时难免会产生愤懑不平之情。但是，无论在什么情况下，他都能很好地自我调适，不会让不良情绪无限制地蔓延。他认为，“人生由来不满百，安得朝夕事隐忧”，悲观失望于事无补，只会自损寿命。许多困难“本来只道千钧重，看破原无一羽轻。日月光明天广大，不妨啸傲过平生”。因此，虽然在大多数情况下陆游过得都比较清贫，甚至有一段时间处于逆境，但是他却很悠闲、很自在。这种能不受不良情绪干扰的悠闲心境，也回报了他85岁的高寿，令人羡慕，值得学习啊！

二是要少欲，减少贪欲。孟子说：“养心莫善于寡欲！”人有欲望是正常的，但是不能贪求，更不能欲壑难填，否则极损性命。这正是道家始祖老子谆谆告诫的“少私寡欲”、“见素抱朴”。老子所言“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”为现代很多喜钻营者所不喜和诟病，但好养生者必当具此状态。宋朝大文豪苏东坡就认为，对于想学习修炼养生术的人来说，一定要摈弃“三疾”，即“一忿躁，二阴险，三贪欲”。因为一个人如果被“三疾”缠身，就会心理失衡，进而招致疾病。

苏东坡写过一篇著名的《养老篇》，其中就将其养生经验总结为：“软蒸饭，烂煮肉。温羹汤，厚毡褥。少饮酒，惺惺宿。缓缓行，双拳曲。虚其心，实其腹。丧其耳，忘其目。久久行，金丹熟。”这才是养生“过来人”的金玉良言！

明代龙遵叙《食色绅言·男女绅言》指出：“若人恬淡，则神安魂清，意安魄宁，精不走失；若人躁竞，则神疲魂浊，意乱魄散，精遂溃耗。”精神内守，则人能“神安魂清，意安魄宁，精不走失”，有了这样健康的身心，又哪里会有疾病呢？

惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心

惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心

此联为明代御医龚廷贤《摄养》诗的首联，选自《寿世保元》丁集四卷。

上联告诫人们注重保养人体的“精气神”。精气神为人身三宝。“气”，气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质，是生命之根。如汉·韩婴的《韩诗外传》卷八所言：“人得气则生，失气则死。其气非金帛珠玉也，不可求于人也；非缁布五谷也，不可余买而得也。在吾身耳，不可不慎也。”同样，“精”也是构成人体和维持人体生命活动的精微物质，所以《素问·金匱真言论》说：“夫精者，身之本也。”明代医家张介宾说：“善养生者，必宝其精。精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病去。神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”（《类经·摄生类一》）而“神”则指人脑精深细微的物质结构及意识、思维和神志、情志活动。《黄帝内经》明示：“得神者昌，失神者亡。”（《素问·移情变气论》）因此养生家强调：“治身，太上养神，其次养形。”（战国《文子·下德》）“聚精在于养气，养气在于存神……若宝惜精气而不知存神，是茹其华而忘其根矣。”（明·嘉善袁·黄坤仪《摄生三要·存神》）这就是上联强调“更养神”的原因。

下联是说保养精气神的主要法则。一曰少思。就是减少思虑。二曰寡欲。寡欲就是运用道德的、精神的力量节制人们对财物、名利、两性的欲望。三曰勿劳心，就是动脑筋、费心思要适度，不能太过。如何“静以养之”，清代养生家曹庭栋提出了独到见解：“心不可无所用，非必如槁木，如死灰，方为养生之道；静时固戒动，动而不妄动，亦静也。”“用时戒杂，杂则分，分则劳；惟专则虽用不劳，志定神凝固也。”（《养生随笔》卷二）显然，“静以养之”的“静神”，不是心无所用，而是精神专一，摒除杂念，神不过用。这就是清静养神之道。

王坤山谈胃肠道其实是有“感情”的器官

肠道内充满了各种细菌

5米-7米的肠道是人体消化吸收、机体免疫和神经调节的重要器官。一般情况下都

会认为，肠道里无菌才能使人健康不生病。可真的不是那样。科学家曾对两组小白鼠做实验，一组从出生就在完全无菌环境下生活，而另一组在正常环境下生活。研究发现，肠道无菌的白鼠寿命虽比普通白鼠长，但只要一离开无菌环境，轻微的感染就会导致死亡。而普通环境下生长的白鼠，肠道内充满了各种细菌，由于肠道免疫系统在不断地工作，令免疫细胞身经百战，足以应付日常的细菌感染。水清则无鱼，没有细菌的肠道不是好肠道。

在整个肠道微生物中，这些细菌主要分为有益菌、有害菌以及中性菌。肠道里只有有益菌占了上风，我们就能抵御很多外来有害微生物的侵害，有益菌是肠道健康的重要因素。

上海交通大学生命科学技术学院微生物学教授赵立平在会上说，人是一个超级生物体，体内有一个先天遗传来的基因组，大约有 25000 个基因。同时，还有一个后天获得的共生菌群，带到体内的所有基因组信息形成的第二个基因组叫微生物组，大约有数百万个基因。超过 90% 的共生微生物生活在肠道里，称为肠道菌群，其细胞数量是人体自身细胞数量的 10 倍，依靠人体没有消化的食物残渣和肠道分泌的黏液和脱落的死细胞作为营养来维持很高种群水平。不合理的膳食结构会破坏人体菌群结构，将从一个维护健康的“伙伴”，转变成引发疾病的“病原物”。越来越多的证据表明，菌群失调造成体内毒素引起的慢病炎症，是推动肥胖、糖尿病等代谢型疾病发展的重要致病因素之一。

益生菌从什么食物里补充？

人体肠道中主要分为有益菌、有害菌以及中性菌。其中，有益菌是肠道健康的重要因素。中国农业大学食品科学与营养工程学院的任发政教授，在第十届乳酸菌与健康国际研讨会消费者课堂上这样解读说，益生菌就是摄入足够数量，能对宿主起有益健康作用的活的微生物。他指出：“益生菌存在于肠道中，主要是通过改善宿主肠道菌群生态平衡而发挥有益作用。益生菌对人体的保健作用主要表现在四方面：一是帮助营养物质吸收；二是产生重要的营养物质；三是抵抗细菌病毒的感染，提升免疫；四是预防某些疾病。”

其实，有益于身体健康的益生菌在我们的生活中无处不在。养乐多本社中央研究所资深研究员千叶胜由博士说，干酪乳杆菌代田株是一株在世界上最流行并广泛研究的益生菌。它对肠道菌群、缓解便秘及人体免疫调节三方面的最新研究成果，证实了能改善肠道微生物组成以及调节免疫应答，从而发挥对人体健康有益作用。他的最新报告也证

实，饮用益生菌人群的肠道内，双歧杆菌等有益菌数量较高，金黄色葡萄球菌等有害菌数量较低。另外，研究还证实了益生菌能改善产后期女性便秘相关症状，加快痔疮早期恢复。

除了人们熟知的酸奶含有益生菌外，科学家们的研究还发现，乳酸菌发酵大麦提取物有改善肥胖大鼠代谢紊乱的作用。腐乳、发酵豆腐、凉薯、海藻、浙东腌冬瓜中都含有几株益生菌物质。

胃肠道是有“感情”的器官

很多人认为，人体只有大脑充满了智慧，其实我们的肠道像大脑一样聪明，一样拥有完善的信息接收系统。如果你吃了不该吃的东西，肠道会立刻辨别出来，并自动快速做出反应，减缓肠胃蠕动及胃酸分泌，迫使你呕吐或者排泄，同时还会分泌出饱食荷尔蒙，让你没有再吃东西的心情。肠道就像第二大脑，操纵着胃肠蠕动、血液流速、消化液分泌和各种荷尔蒙，它会与大脑一起控制着你的身体。科学家发现，很多肠道疾病和人的情感经历相关，情感经历坎坷的人患肠道疾病的概率会增加。

胃肠道其实是有“感情”的器官，它们的蠕动尤其是各种消化腺的分泌，都是在神经内分泌系统支配下进行的。

日常生活中人们常有这样的体会：情绪低落、精神萎靡时，茶饭不思；情绪高涨，心情愉快时，则食欲倍增。事实上，胃肠功能的改变的确可以称做人体情绪变化的“晴雨表”，而许多胃病的发病也是与人的心理、情绪息息相关的。

人在愉快的情绪下进餐，消化液会大量地分泌，胃肠道蠕动也加强，使消化活动顺利进行，从而有益于健康。相反，在恶劣情绪下进餐，则可能导致消化功能降低，甚至发生紊乱。如果长期在恶劣情绪下进餐，就会患各种胃病，最常见的有胃与十二指肠溃疡和慢性胃炎等。

现在很多胃病都是由心理问题引发的，但人们往往有意无意地回避心理医生，不少胃病患者病情迁延难愈的原因就在于不重视心理治疗。专家建议，胃病治疗不能单纯依靠药物和饮食调节，治疗的同时，一定要注意克服不良心理。

来源参考：王坤山著，《中医养生的智慧》，中国三峡出版社，出版日期：2010-10月第一版，p96-97

王坤山：学习《黄帝内经·养生》情志对身体健康的影响

“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”。《黄帝内经》指出：许多疾病，是因为情感气机失调而发生的。

人的五脏是相互联系。这种联系遵循着一定的规律和次序。因此，五脏有病也会按一定的规律相互影响。一旦人的情绪异常，这种异常的情绪，可以打断五脏原有的规律和次序，导致人生病。

有权威中医指出：情志，一般的情况下不会引起病。人都会有七情，七情在一般情况下对人体无害，是正常的。但是，七情如果太过剧烈，或者持久太久，它就成为病了。

由此，我们可以将情志致病按照方式的不同分为两种，一是突发性致病——太过剧烈；一是渐进性致病——持续太久。

突发性情志致病多指突如其来情志刺激，如难以承受的巨大打击、意料之外的重大收获、巨大的事变或灾难、难以忍受的感情伤痛等，这些突发性的、强烈的刺激，使人气血逆乱，导致暴病、急病的发生。就像古典中所说的“大怒破阴，大喜坠阳，大忧内崩，大怖生狂”（《南子·精神训》）。突发性致病，其后果往往极为严重，多发病急、病情重，其或夭亡。

渐进性情志致病则是指某些问题在很长时间内未获得解决或实现，而在这一段时间内保持着持续性的异常精神状态。如精神紧张、思虑忧愁、悲伤不已等，这类精神刺激伤人精气，引起气机失调，致人疾病。因此有“嗜欲无穷，而忧患不止，精神弛坏，荣泣卫除，故神去之而不愈也”（《素问·汤液醪醴论》）之论。渐进性致病以刺激时间长为致病条件，持续不良的心境，积久而成疾。

情志的变化影响人体内环境的稳定，如气机运行障碍、脏腑功能失常，以及损伤机体阴阳、精血等。下面，我们深入地谈一谈情志致病对身体到底有那些伤害。

第一：损伤脏腑

《黄帝内经》指出：“喜怒不节则伤脏”，说明情志不加节制会损伤脏腑功能。具体地说是：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”。但临床上并非是一情只伤一固定脏腑，既可一情伤几脏，又可几情伤一脏。如思虑过度可影响脾的消化吸收功能，同样悲忧太过亦能影响于脾，导致食欲不振，脘腹胀满。又如大喜伤心，但《黄帝内经》又指出：“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”。说明一切不良情绪都能影响于心，而由于“心为五脏六腑之大主”，心受伤，人体整个功能皆会受损。

第二：影响气机

气机，是气的运动的根本形式，人体脏腑、经络、气血、津液的功能活动及相互联系，均有赖于气机的升降出入。而情志致病，首先是扰乱气机，正如《黄帝内经》里所说：“余知百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”。这里的上下，说明气机升降失常，这里的结，说明气机郁滞，运行不畅；此外，消、缓、乱、亦是气的运行障碍。可见，七情太过对于人体气机的影响是很严重的，也正如《黄帝内经》所说“百病生于气”，即许多疾病的发生皆与七情刺激引起气机失常有关。

第三：精血亏损

《黄帝内经》说：“怒则气上，甚则呕血及飧泄”，说明暴怒可致血随气逆，发生呕血。《黄帝内经》又说：“恐惧而不解则伤精。。。。。。精时自下”，这里的精时自下，即是恐惧太过，五脏所藏之阴精失去统摄，耗散不止。《医学入门》也指出：“暴喜动心不能主血”，意思是过喜则使气血涣散，血行不畅。此外，过分思虑，既可耗伤心血，又会影响食欲，造成气血生化不足，精血亏损。

第四：阴阳失调

《黄帝内经》说：“暴喜伤阳，暴怒伤阴”，说明情志过激，可损阴伤阳。《黄帝内经》又说：“大惊卒恐，则气血分离，阴阳破散”。阴阳破散，即阴阳失调。而中医认为，阴阳协调是维持人体生命活动的基本条件，“阴平阳秘，精神乃治，阴离阳决，精气乃绝”。说明七情致病必须加以重视。

第五：先伤神，后伤形

《彭祖摄生养性论》说：“积怵不已，则魂神伤矣；愤怒不已，则魄神散矣；喜怒过多，神不归定；憎爱无定，神不守形；汲取而欲，神则烦；切切所思，神则败”。说明七情太过，能使人精神异常。这里的魂魄都是属于精神活动的一种形式，其中魄是一种本能的，非条件反射性感觉和动作，包括听、触、视、痛觉，以及肢体某些动作，与精关系密切。魂也是神的一种活动形式，如果离了神的支配而单独活动，便表现为梦游、幻觉等。

情志太过不仅伤神，亦能伤形。如《黄帝内经》说：“暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气上行，满脉去形”。这里的满脉去形，即是情志先伤阴阳，后伤形体的结果。从上可知，七情致病，有别于外感六淫，六淫伤人多伤形体。而情志致病，多先伤人神气，再伤形

体。

《黄帝内经》里面讲过，叫做“生病起源于过用”。所以，不管是什么，情志也好，吃的也好，喝的也好，玩的也好，什么东西都可能是正常的，但是超过了，就会成为致病的病因。

王坤山：中西医结合医师，医学博士,主任医师,国际卫生医学研究院教授,澳大利亚国际中医药科技研究院研究员,中国微量元素科学研究会会员,重庆市糖尿病协会专家顾问。

王坤山：情绪影响人的健康和免疫力

每个人都会生病，生病了看医生，是人们不加思索就去做的事情。很少有人去想，我为什么会生病，什么是导致生病的根源。我们知道，如果不知道疾病产生的根源，自然也就很难从根本上将疾病祛除。

据医学科学家调查，在经历了人生不幸剧变之后，有 80%的人在两年内生病。人们做过对比试验，在体质、年龄、生活条件相似的两组人中，近亲眷属发生丧亡的一组人员，其死亡率要比相似年龄对照组高出三倍。为什么这样呢？纽约西奈山医院的实验结果表明：在配偶患病期间，人的免疫系统还算正常，但是一旦配偶死亡，另一方的免疫功能就会迅速崩溃，而且在短时间内无法恢复。从免疫细胞的数量看，跟平常没有什么两样，但问题是，它们都不工作了，这种情况持续几个月，生病的可能性会显著增加。

不良情绪是造成身体各种疾病的一个重要原因。我们不能忽视情绪对健康的影响，了解和调补自己的心灵是预防疾病的一个关键因素。

情绪和情感一样，是我们身体的一种生物反应。情绪是内心感受经由身体表现出来的状态。工作、生活中的任何变动都可能是不良情绪的来源，而可以预测及不可预测的事情，如重要的生活变动，工作中的不如意，突如其来的天灾人祸等都会给我们带来或大或小的情绪反应。

身体所反映出来的最基本的情绪有五种，即：痛苦、愤怒、恐惧、快乐和爱。前三种属于危险的情绪，它们意味着发生或即将发生的危险；后两者属于令人愉快的情绪，告诉我们可以放松和享受，需要可以得到满足。当人们面对那些危险性情绪时，如果不

能及时排解或缓解，这些小情绪就会变成大情绪，以致影响身体健康。

有个病人昏迷不醒，粗心的医生以为病人死了，把他送到了太平间。后来病人苏醒过来，想要离开时，有个护士开门进来，她以为见到了鬼了，惊叫两声就倒地死亡，那个病人倒是活了。我们身边也有这样的事例，有个报社通讯员，不幸得了癌症，当医生把诊断结果告诉他时，他惊恐万分，当时晕倒在地，不久便死了。他不是死于癌症，而是死于精神崩溃。

当生命受到威胁时，恐惧是本能的第一反应，健康的恐惧是身体防御系统的重要组成部分，它是危险的预警，激发人的求生欲望，千方百计保护自己死里逃生；但不健康的恐惧则是刺激紧张激素，使神经高度紧张，思想完全绝望，好像天要塌下来了，结果必然精神全面崩溃，得严重疾病或死亡。

情绪与人的健康有着密切的关系。大多数情绪性疾病患者都不是因为遭遇了强烈而可怕的情绪，而是开始于一些小的不良情绪，如焦虑，恐惧，气馁，失望等。心中的不良情绪不会自我消除，相反，它还会循环累积，以致产生大的生理疾病。

这个论断曾有心理学家用实验的方法得到证明。研究员在一只羊的腿上系上了一根很细的电线，羊可以拖着它随意四处走动。一个星期后，这只羊非常健康，各方面情况都很正常。

接下来的一个星期，研究员开始对这只羊进行电击，电击强度不大，只会使羊腿有点轻微的痉挛。一个星期内，尽管研究员多次对它进行电击，这只羊像往常一样可以正常进食或走动。

再接下来，研究员在每次电击前十秒钟，先响一次铃，而电击强度保持不变。经过多次这样的刺激，羊只要一听到铃响便会停下来了，然后惶恐地等待电击的到来。

在不断地重复这种恐惧后，这只羊就出现了生病迹象，就停止进食，也不再和其他同伴在牧场游荡了，然后不再行走，再过一段时间就无法站立了。在对多只羊进行这样的实验后，研究员都得出同样的结论：是强烈情绪反应带来的后果。

由不良情绪引发的生理疾病有很多，而这些向读者传达一个信息：“病由心生，情绪影响健康”。

所以，健康的身体必须有良好情绪支撑。在许多疾病的治疗中，有时良好的情绪甚至起到了决定性作用。换句话说，积极心态有益于身体健康，因为情绪影响人的免疫力。正面情绪是免疫系统正常工作的重要支柱，而负面情绪使人的免疫系统失衡或弱化，它

是免疫系统正常工作的无形杀手，能给人造成种种疾病，危害人的健康。

我们所思所想都对身体的健康状态有着即时的影响，同时身体的处境对精神和情感状态也有着对等的影响。把两者分开对待，就相当于把我们从自己的身体分离。因此说，是坏情绪出卖了你的健康。生活中要注意调节一下情绪，多点积极，少些消极，这样才能避免自己的免疫力被削弱。

王坤山：中西医结合医师，医学博士，主任医师，国际卫生医学研究院教授，澳大利亚国际中医药科技研究院研究员，中国微量元素科学研究会会员，重庆市糖尿病协会专家顾问。

贺娟：《黄帝内经养生堂》思虑别太过，思虑太过伤脾胃

现代社会人们工作紧张，竞争压力大，不少人有过因思虑过度而吃不下饭的经历，这其实反映了中医养生理论中“思伤脾”的一个概念。中医认为，脾脏与人的七情中的思相对应，如果一个人过于集中精力想问题，用脑过度，会损伤脾胃，引起食欲减退、腹胀腹泻、乏力等症状。下面就从中医的角度来给朋友们谈一下思伤脾的有关道理。

为何思虑过度会伤脾胃？

现代医学认为，当人们思考问题时，人体的血液大量集中于脑部，脾胃中的血液供应量相应减少，会使得脾胃的消化吸收能力减弱。从这个意义上讲，有些人喜欢在进餐时思考问题，是容易伤害脾胃的消化功能的。

中医认为，脾的功能是将水谷精微等营养物质输送至心、肺等脏器，并通过脏器的作用化为气血能量供应身体各处。如果思虑过度，则脾运化精微物质的功能就会受到影响，气血生成少，身体就会因缺乏能量供应而感到疲乏，这就是为什么长时间思考问题容易出现头晕乏力的原因。

脾在志为思，思即思考、思虑，是人的精神意识思维活动的一种状态。如《灵枢一本神》说：“因志而存变谓之思”。思，虽为脾之志，但与心主神明有关，因为“心为脏腑之主，而总统魂魄，并该意志，故忧动于心则肺应，思动于心则脾应，怒动于心则肝应，恐动于心则肾应，此所以五志唯心所使也。”

正常的思考问题，对机体的生理活动并无不良的影响，但在思虑过度，所思不遂，

过度沉浸于某种思维活动之中，注意力长期停留于一件事情上，神气不在转移，人体的气也随着神气留止不动，气机也就随之停滞。可见，长期思虑过度严重影响机体的正常生理活动，其中最主要的是影响气的正常运行，导致气滞和气结，所以《素问·举痛论》说：“思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。”

思虑过度，不仅会导致人体气血过度消耗，而且会阻滞不通。思虑过度会伤及大脑，引起头痛，也会导致心气心神的功能失常。心里长期处于焦虑、忧郁状态，容易出现心理和生理上的不适，很多人就会出现胃脘痞闷、胀满、食欲减退、烧心等症状，日久则出现四肢乏力，神情倦怠等气血不足的表现，严重的容易诱发脾胃病、心血管病、头痛、失眠、脱发、忧郁症、免疫功能低下、胃肠神经官能症、肠易激综合征、性功能障碍等。

避免思伤脾需要注意的几个方面

人们总是免不了要用脑，免不了思考一些问题，怎样才能避免因过度思虑而伤害我们的脾胃呢？朋友们应当在日常生活中注意以下几个方面：

第1步避免长时间的用脑，养成定时休息的好习惯。科学证明，人们的注意力在45分钟内是最好的，超过这个时间，人的脑细胞就处于疲劳之中，再继续用脑，就容易伤到脾胃了。所以在思考一些问题时，每小时要休息10分钟，通过活动或者锻炼来转移一下注意力，既能避免思虑过度伤脾胃，又能让大脑得到休息。

第2步在用餐时要注意不要思考问题。边吃饭边看书，边吃饭边思考问题，都会影响脾胃的功能，导致消化系统疾病。

第3步日常吃些健脾的食物来保养。长期从事脑力劳动的人，一般都会有脾胃不好的问题，可以通过吃一些山药、薏米、芡实等健脾的食物来保养身体，有一个健康的脾胃是人们一生健康的根本。

思则气结，辛味之品主发散，可以缓减或减轻思虑病，故可以日常吃喝些生姜、大葱、胡椒、红酒、黄酒；思则伤脾，脾在味为甘，多食甘味食物可以补益脾气，减轻思虑过度所致的脾胃损伤，如身体消瘦、饮食不下等，可以吃些牛肉、羊肉、大枣、桂圆、枸杞、甘草等；思虑引起的头痛可以按揉风池穴，顿觉大脑清醒舒适，头疼缓减。

《黄帝内经·素问》里就说，思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。可见情志的调和畅快，与体内正气的流通有着密切的关系，气结则滞，这是影响胃肠功能发挥的病机所在。

其次，要进行自我心理调整，从以下多方面进行：

一、自我解脱法。自己要养成一种面对事情时“进得去，出得来”的习惯，不要钻牛角尖、不要一根筋。要学会自我放松，生命就像弹簧，张弛有度，有张有弛，才能保持其弹性的长久存在；持续地过度地紧张劳累，就像始终被拉紧的弹簧一样，终究会失去弹性，甚至崩断。

二、转移疗法。在遇到事情时，当让人思虑不止，百思不得其解时候，及时抽身有意识地做些其他事情，如看场电影、出去买本书、出去旅游一趟、出去活动活动、或跟朋友聊聊天开阔一下心境，转移一下注意力，效果会更好。

三、自我暗示法。追求完美是很多患者出现思虑焦虑不安的根本所在。应当认识人生不可能完美无缺。如果苛求自己，希望自己什么都会，什么都精通，要求自己什么都好，容不得半点不好，把自己幻想成完美的化身，只要发现自己有一点不好，就责怪自己，拼命的想去改变。希望自己被所有人的接受，希望所有的人都喜欢自己，只要别人有一点异样，就怀疑是自己的错。

这样的人每天都生活的很累，精神压力很重，这世界上没有完美的人，任何一个人都不例外，这种人很容易患上精神和心理疾病，比如抑郁症、焦虑症、强迫症、社交恐惧症等等。来源：贺娟，《黄帝内经养生堂》，北京出版社，2009年03月，p106-115

黄帝内经：恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。

恬淡虚无之说出自《黄帝内经》，《素问上古天真论》中说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”恬淡即是宁静淡泊，少私寡欲，不求名利，如此能达到思想上的虚无，所谓高度入静。

《素问集注》曰：“恬，安静也；淡，朴素也；虚无，不为物欲所弊也。”这是指不慕荣利。《内经诠释》曰：“恬淡以养神，虚无以养志，这样私心杂念不起，不求静而自静。”这是指凝神入静，如能做到不慕荣利，凝神入静，则就能够却病延年。

所以，《素问上古天真论》又说：“是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，……是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心……故合于道。”故此可知，能做到恬淡虚无的人，其心境常守于内，无过多的欲望，无情志上的激扰，精神常保持愉快；饮食粗细皆有味，

衣服好坏均不在意。

《黄帝内经》提倡“恬淡虚无”，并不是说要人们看破红尘，完全无所欲、无追求，而是要量力、要适度、要现实。

恬淡虚无是一种养生的手段和方法，而不是人们追求的目的。恬淡虚无、心平气和能使精神保持专一，不易为身外之物而扰动心神，脏腑之精也可得以有效守持而功能协调正常。

“恬淡虚无，精神内守”的心理养生原则，对于我们今天预防疾病、保障健康、延年益寿仍有着极其现实的意义。

对我们现代人来讲，只要做到了心情宽松、平静，少存邪欲之念，不要患得患失，就可以保持思想纯平、心神平静、情绪乐观的状态。

中老年人应当以良好的心情来调节自己的生活，慢慢学到“恬淡虚无”，思想上要清静淡泊，没有欲求，这样，体内的正气就会和顺不乱。精神能够安守于内而不散失，那么病邪就不会侵犯人的身体！这是治疗当代人心灵疾病的一个良方。

什么是恬淡虚无呢，就是一个字“静”，要静，要虚静。现在有些人那么容易浮躁，这个浮躁不是说现在竞争压力大，而是因为心不静。恬淡虚无是一种平和的心态，要用平和的心态来对待身边的事物，上了年纪更应如此，这点是很最重要的。

精神内守，是指人的精神（意识）活动指向是内向的，意识活动的对象指向人体生命自身（包括形体、气脉等），进而指向产生意识的自我，也就是道家所说的元神，这种意识活动可使气内敛，进而得到涵养、强化，增强意识活动统帅生命活动的的能力。与此相反的是意识活动的外向，这种意识活动的外向性，可以导致人体气机的外向性，使之不能内藏而易于耗损，形成气虚，从而引发各种疾病。一个真正健康的人，就要内向性用意识，任何时候，任何事情，都要内向性用意识，特别是在遇到逆境，或者受到批评的时候，更要内向性用意识。因为只有内向性用意识才是精神内守，才能解决问题。一个修炼有素的人，他是始终在内守的状态中，随时随地、时时刻刻，如履薄冰，如临深渊，恭恭敬敬、小心谨慎地惕励着自己。这样的内向性用意识，不但是好的收气、养气方法，也是修养意识的重要方法。内向性用意识，身体周围的能量，就会随意识的内向而进入体内。反之，意识向外了，就把体内的能量带出去了，容易形成气虚，气虚了就养不住神，神弱了就会迷失方向，居心动念就不能符合客观，就会一错再错。

做到了精神内守，哪里还会因为精神的因素而生病呢？

纵观这十六字方针，恬淡虚无和精神内守是方法，是前提，真气从之，病安从来是结果。道理明了，有多少人能做到恬淡虚无和精神内守呢？

刘宝恒：养生要做到“精神内守”

生于 1943 年的刘宝恒是吉林省汪清县中医院副主任医师，擅长中医脾胃病治疗。他年近七十，但思维敏捷、身板硬朗、腿脚灵便。从事中医药工作以来，他对名医张锡纯的学术思想颇有研究。谈起养生体会，他笑言道，自己没有什么特别之处，只是想得开，吃得香，睡得着。

精神支撑慰平生

“养生靠精神支撑。”刘宝恒一句话就总结了养生的真谛。他说，一个人的身体如何，就看他的精气神。精神养生，强调的是一种精神、一种状态。情志是形体之根，内涵是精气神。精神稳定，神思就稳定；神思稳定，气血就平和；气血平和，就有利于保护脏腑功能；脏腑功能正常，人就会远离疾病和衰老。《黄帝内经》开篇《上古天真论》中提出的“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”就是这个道理。

怎样才能做到“精神内守”？刘宝恒认为，就是守住为人处世的道德底线，守住医生的职责和义务，身体力行地为百姓做出更大贡献。

医生就要为病人活着，就要为他们分忧解难。正是有了这样的坚强信念和精神力量，刘宝恒发挥余热，退而不休，天天出诊，为群众解除病痛。同时，他刻苦钻研业务，笔耕不辍，有关张锡纯学术思想的研究文章陆续发表在许多杂志上。

不为名利益长寿

养生应注重恬淡虚无。怎样做到这一点呢？刘宝恒说，就是克服私心杂念，进入无我、忘我境地。古人有“不为名利折腰”的气概，张锡纯的举动就是最好的榜样。

刘宝恒认为，人是要有骨气的。做不到这点，就不是堂堂正正的人。在现代的社会里，物欲官欲金钱欲，口欲肉欲拥有欲，贪婪、嫉妒、妄自尊大等等，严重影响了人的健康与长寿。俗话说“生不带来、死不带去”。人在物质享受方面，不可有过分要求，要“不以物喜，不以己悲”，顺其自然，知足常乐。因为一旦不能满足欲望，就会自生

烦恼，人的正常生理活动就要受影响，有损健康，并且折寿。

快乐幸福靠自己

“儿女都在外地工作，根本指望不上他们给我养老。我是做自己喜欢的事，精神上有寄托，‘傻吃糊涂睡’，但过得快活、自在、有滋味。”刘宝恒说，每天只吃三顿饭，不吃保健品、营养品，骑车上班。

研究张锡纯是刘宝恒生活中的一件大事。将张锡纯之方运用于临床是刘宝恒的常用方法。“三解汤”用于温病初期，并视表邪内热轻重分途施治，“升陷汤”治大气下陷、气短不足以息者，“期颐饼”治气虚痰盛之人；“珠玉二宝粥”治一切阴虚之证。看到一个个患者解除病痛，恢复健康，刘宝恒感到分外快乐。

参加体力劳动是刘宝恒锻炼身体的方法之一。他家门口有一个菜园子，一有空闲，他准在园子里忙活，将满园子的青翠和收获写在生活中，写在笑脸上。红的西红柿，紫的茄子，绿的黄瓜，以及豆角、葫芦、丝瓜、胡萝卜等蔬菜，自己吃不完，他还经常送给同事、朋友。春种夏耕，秋收冬藏，一天天，一年年，锻炼出一副好身板，培养出一个好心情。

黄帝内经：读“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦...”

黄帝内经上古天真论【原文】

是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。

点评

1、是以志闲而少欲：是以，所以之意；志闲和少欲，都是指人体不要追求过度的欲望。志，强调志向，是远大的；而欲，代表欲望，相比志来说，近而可及，换言之，就是告诉人们，如果想要长寿，就不要有过高的志向和过度的欲望。当然，这种观念似乎显得消极入世，不符合当今社会潮流，但是，君不见有多少人英年早逝，难道这和他们过度追求名利无关吗？

2、心安而不惧：有一句成语叫无欲则刚，和这句话的意思基本是一样的。换言之，就是如果人没有太多的欲望和追求，内心就不会有过多的恐惧和焦虑了。

3、形劳而不倦：形劳，是指体形受累；不倦，不疲倦之意。这话什么意思呢？为什么现在英年早逝的人，大都是白骨精呢？是因为这些人大多耗散的不是体力，而是脑力，也就是说，伤的是神，劳的是心而不是形。接着前面的意思，这句话可以理解为，如果人没有过多的欲望，就不会耗散过多的心气，最多也就是耗费的体力而已，而心神不会受损。

4、气从以顺：气，真气，在这里特指人的精气神；从，跟随、随着；以，所以意思；顺，顺从。接前句，如果人的没有过多的欲望，人体的真气就会保持通顺。

5、各从其欲：各，指各方面，泛指人体的欲望；从，服从。各方面的适度的欲望就可以满足。

6、皆得所愿：皆，都的意思，译为，都可以满足自己的心愿。

7、故美其食：故，所以的意思；美，当动词，在这里译为享受之意。接前句，如果人没有过多的欲望，无论是吃窝头咸菜，还是红烧肉，吃什么的食物都会觉得是一种享受，用中医术语讲，就是有强烈的饥饿感。

8、任其服：任，任意之意。和美其食道理相同。就是如果人没有过多的欲望，穿什么衣服，都会觉得漂亮。

9、乐其俗：乐，享乐；俗，特指普通的生活。和前面相对应，换言之，就是从普普通通的生活里，享受生活。而非只有看电影、打游戏、K歌等才会感觉享乐。

10、高下不相慕：慕，羡慕之意。可理解为，不与别人比这比那，像郭美美那样炫富，像李天一那样拼爹。

11、其民故曰朴：故，所以；朴，朴素，朴实无华。这句话可以理解为，做到这样清心寡欲之人，就可以称为朴。

【全段翻译】所以说，没有过高的志向，没有过度的欲望，人就会无欲则刚，最多也只是累身而不劳心，这样，人体的真气就会和顺，适度的愿望和志向都可以得到满足，这样，吃什么都香，穿什么衣服都觉得漂亮，做啥事都觉得有趣，不和别人攀比，能做到这些人，称为朴实无华。

《养生就是养气血》：百病皆生于气,话说气滞

《黄帝内经》说：“百病皆生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消……”看似不经意的小情绪，却导致我们身体内最基本的物质——气，随着心情的波动而上下起伏，疲于奔命，打乱了身体的正常运行，如此一来，又怎么能保证机体的健康呢？

举个最常见的例子，如很多人一生气就吃不下饭，感觉胸口、咽喉堵得慌，这时候，他们可能会不由自主地去按揉胸口，其实这就是身体在自发地调节。之所以堵，就是因为那里有一团气，揉一揉，把气揉散了，胸口堵塞的现象也就缓解了。在气的各种形态当中，人们听得最多的就是气滞。

气滞指脏腑、经络之气阻滞不畅。可因饮食邪气，或七情郁结，或体弱气虚不运所致。随所滞之处而出现不同症状。气滞于脾则胃纳减少，胀满疼痛；气滞于肝则肝气横逆，胁痛易怒；气滞于肺则肺气不清，痰多喘咳。气滞于经络则该经循行路线相关部位疼痛或运动障碍，或相应的症状。气滞过甚可致血瘀。

气滞形成的原因很简单，一个是寒，寒凝则气滞，冻住了；另一个就是忧思，忧则气聚，思则气结。时常忧虑，导致气聚结在一块，运行不畅，就像下水道堵塞了一样，时间久了，难免发生各种病变。说了这么多，可能有人又在思虑了。凡尘俗世，要想不惊不喜不怒不忧，谈何容易，遇到不顺心的事情，产生了不好的情绪又该怎么办呢？

最好的方法只有两个，一是修炼自己的心胸，不要为了点滴小事而情绪波动；二是不让负面情绪对身体造成伤害，也就是产生了负面情绪的时候，及时将它疏导出去。就和大禹治水的道理一样，情绪也是宜疏不宜堵的。本来只是虚无的东西，堵久了，就变成实实在在的病源了。

形成因素，具体来说，气滞血瘀体质的形成有一个较长的过程，与情绪、饮食、年龄、环境、疾病等诸多因素有关。例如：

(1): 情绪抑郁、紧张，性格内向，有不顺心的事都埋在心里，郁结日久，影响气血运行;(2): 嗜食油腻、甜食，血脂过高，或饮食过咸，或饮水不足，均能使血液过分黏稠，导致气血运行不畅;(3): 气虚、阳虚体质，推动功能减退，导致气血运行迟缓或瘀积;(4): 生活环境寒冷，血管长期痉挛，血行迟缓或凝滞于微血管;(5): 缺少运动锻炼，心肌收缩力减弱，气血运行迟缓;(6): 近代研究发现，各种慢性炎症引起局部组织郁血、水肿、粘连，或病理产物停积于局部，影响气血运行。

气滞血瘀体质的饮食调养

气滞血瘀体质宜选用有行气、活血功能的饮食，例如：

- 白萝卜、柑橘、大蒜、生姜、茴香、桂皮、丁香、山楂、桃仁、韭菜、黄酒、红葡萄酒、洋葱、银杏、柠檬、柚子、金橘、玫瑰花茶、茉莉花茶等

- 桃仁、油菜、黑大豆具有活血祛瘀作用；据报导，黑木耳能清除血管壁上的淤积；适量的红葡萄酒能扩张血管，改善血液循环；山楂或米醋，能降低血脂、血黏度。

- 气滞血瘀体质宜少吃盐和味精，避免血黏度增高，加重血瘀的程度。

- 不宜吃甘薯、芋艿、蚕豆、栗子等容易胀气的食物；不宜多吃肥肉、奶油、鳗鱼、蟹黄、蛋黄、鱼籽、巧克力、油炸食品、甜食，防止血脂增高，阻塞血管，影响气血运行；不宜吃冷饮，避免影响气血运行。

气滞血瘀体质的生活调养

研究发现，人体长期处于气滞血瘀状态，组织缺血，细胞处于“饥饿”状态，会加快衰老。因此，对气滞血瘀体质而言，行气活血有预防衰老的功效。

- 在生活上，应保持愉快的情绪，有助于改善气血运行。避免大怒、惊恐、忧思等不良情绪对气血运行的影响。

- 坚持体育活动，运动量因人而异。每次运动锻炼应达到微微出汗的程度。

- 体内的水分通过呼吸、皮肤蒸发和大小便排出。如不及时补充水分，可使血液中水分减少，导致血粘度增高，血行缓慢。所以，气滞血瘀体质平时宜多饮水，每天摄入量不低于 2000 毫升约 8 杯水)。

- 老年人因元气的推动功能减退，容易导致气滞血瘀。宜坚持“快步走”运动。据测试，“快步走”时所吸入的氧气，是人体安静状态下的 8 倍，能大大改善“血瘀”状态。

- “寒则气滞”、“寒则血凝”，气滞血瘀体质除衣被保暖外，在寒冷环境的时间不宜过久。冬季室温应不低于摄氏 20 度。夏季使用空调降温，室温也不宜过低，一般宜保持在 25~26 度左右。每天用热水泡浴，有利于改善全身气血运行，如能定期进行药浴、按摩，则效果更好。来源：王彤《养生就是养气血》

养生重在养神，关键在于调节好自己的心态

养生的方法是什么？答案很简单，我们讲究养生，首先要学会的就是调节自己的心态。平和的心理才是有益于身体健康，才能促进我们快活长寿。今天，今天就要跟大家讲解一下如何维持健康的心态。

“失神者死，得神者生。”（《灵枢·天年》）故养生尤重调神。调神的方法，除四季调神外，主要可概括为以下三个方面。

养静藏神

《素问·痹论篇》说：“静则神藏，躁则消亡”。《老子恒言》直接指出“养静为摄生首务”。这里的“静”，系指要求人们保持心境的安宁、愉快和达到虚怀若谷、无私寡欲的精神境界。养静的关键在于节欲。所谓节欲，系指要求人们做到对一切声名物欲应有所节制。如果过分地贪求种种声名物欲，如：在酒色财气上不予节制，放纵恣为，或所欲不遂而恚嗔连连，均可导致损正折寿。因而，提出了薄名利，禁声色，廉货财，损滋味，除佞妄，去妒嫉等要求。

在养静以藏神的同时，中医养生学并不排斥顺情从欲以养神。在可能的情况下，又应当尽量满足人对衣食住行及工作条件的需求，使其心志得安，更加热爱生活，保持乐观的情绪。

养静藏神的机理，首先是与心的生理特性密切相关。《素问·藏气法时论》说：“心欲栗”，系指心具有以宁静、收敛、和调为贵的生理特性而言。若心火太盛，则为“诸躁狂越”，故“栗”系与“躁越”对举言。心静则神安，神安则脏腑气血和调，邪亦难犯，自有益于延龄益寿。其次，养静与机体的真气状态密切相关。养静藏神，真气无伤，抗病力强，有利于防病抗衰，亦如《素问·上古天真论篇》所说：“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来。”

动形怡神

动形，包括散步、传统健身术、体育锻炼等内容。动形，可促进气流畅，舒筋活络和协调脏腑功能活动，使人精神焕发，心旷神怡。此外，动形还有助于安眠，起到静神的作用。尤其是人到老年期后，脏腑气血虚衰，功能低下，神倦乏力而喜坐好卧，睡眠不宁，反应迟钝而且性情不定。通过适当的动形活动来怡神、静神，就显得更为重要。

移情易性

移情，指排遣情思，使思想焦点转移他处，或改变内心虑恋的指向性，使其转移到

另外的事物上。易性，指改易心志，包括排除或改变其错误认识、不良情绪或生活习惯，或使不良的情绪感适度宣泄，以恢复愉悦平和的心境。变如华岫云所指出的“郁证全在病者能移情易性。”（《临证指南医案》）。

移情易性的具体实施方法很多，例如：经常欣赏音乐、戏剧、歌舞，或读书吟诗，交友揽胜，种花垂钓，琴棋书画等情趣高雅、动静相宜的活动，可以起到培养情趣、热爱生活、陶冶情操、怡养心神的作用。人生际遇遭逢违乐之事在所难免，如能根据自身的素质、爱好、环境与条件，参加上述活动，常可自我解脱，移情易性，从而起到抗衰老防老的作用。

傅杰英：养生先养心神，“治未病”先调和七情

养生就是对生命的保养。养生就是遵循生存之道，掌握生存之术。养生是一种文化、一种生活方式、一种生命观、一种世界观，是如何看待生命与人及自然和社会的关系，它追求的不仅仅是长寿，更重要的是生命质量的提高。养生贯穿生命全过程，越早越好，养生不是养老。

《黄帝内经》：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

生命体验大多数是精神情感体验，虽然躯体病痛也会造成生命质量的下降，但是与生俱来的生命之苦则主要来自精神情感体验，令生命充满痛苦，使生命质量下降。

《黄帝内经》说：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”持续的不良精神情感会明显削弱人的抵抗力、免疫力，严重影响脏腑功能、气血运行、经络畅通，从而产生一系列的躯体病痛，比如感冒、肝炎、胃病、月经病、头痛、哮喘、高血压、糖尿病、心脏病、肿瘤等，这些可以认为是“心理问题的躯体反应”。

生命形神的痛苦均和神有关。因此，在养生中养神始终重于养形，就算是治疗疾病，调神也很关键。

“形者生之具，神者生之本”，生命就是形、神完美的有机结合。养生虽然应该形神俱养兼调，但养神、安神始终是养生第一要务。饮食清淡、进补、服食保健品、瑜伽气功、运动锻炼等是养形，如果怀揣一颗躁动、功利、急切、迷茫的“聪明心”所进行

的一切养形活动，不是真正的养生，基本是瞎掰。

如果一个人七情适度，性格温和，与人为善，不敏感多疑，就算生活简单贫困，不能吃保养品，不能进健身房，不能住花园豪宅，不能享受高端优质的医疗资源，也可以享有良好的生命体验，尽享天年。

简言之，凡事皆有根本，养心、养神即养生之根本。相由心生，境由心造。人生境遇很大程度上就是自我造化。时常心情不好，是否是因为自己的心胸不够宽广？心态、经历、阅历是否又影响着你的情志变化？同样的景色不同的心境产生了不同的情绪。

黄帝内经中有这样一句话：“虚邪贼风避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”告诉我们：时刻要注意躲避六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）之邪气，对人体的侵害。同时要正气固本，调和七情。七情不调，百病丛生，忧思悲消极情绪太过，常常使人生病。只有心灵情志的健康才有整个身体的健康。

现代医学这样解释情志与疾病的关系：大脑中枢、记忆、内分泌受到刺激后，在人身体上会反应出血压、血糖升高，失眠等症状。烦恼忧虑不断，最容易催生出各种各样的身心性疾病，也不容易学到养生的真谛，可以说是养生的一个坎儿吧。这让我们不禁想起中医中的七情。

何谓“七情”，指的就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化，与脏腑功能活动有着密切的关系。

喜主心，心主神明：当人心情愉悦的时候，表现在外部的也是一种“人逢喜事精神爽”的状态，此时气血运行加速，面色红润，抵抗力免疫力也随之上升，罹患心脑血管疾病的机率也会降低。

但是凡事讲究适度，如果喜过则会伤心，大家在学生时代都学过《范进中举》的文章吧，范进历经多年寒窗苦读，在晚年才得中举人，因为过度喜悦，导致发疯，正是说明了喜则心气散，体内的气发散后不再能推动血液的正常运行，导致心慌、心悸、头晕、头痛甚至神智错乱，中风等。中医称这种情况为“喜中”真是形象的描述。

怒主肝，肝主疏泄：有日本媒体向李显筑老师约稿，从一个外国人眼中看到的日本，会觉得日本人精神紧张压力过大，日剧《半泽直树》中表现的大企业内外的各种关系就可见一般，作为下属通常是有怒不敢言，久而久之肝的疏泄功能失常，不仅影响到神经、内分泌、血糖异常，而且也影响到他们的心理健康。众所周知的，日本是全世界自杀率最高的国家之一。

悲主肺，肺主气、司呼吸。谈到这点，最经典的案例就是《红楼梦》中绛珠仙子林妹妹了，她的泪水简直成为她的固有标签。《红楼梦》共计 87 回，她平均 2-3 回就哭上一次的节奏，也算得上“前无古人后无来者，念天地之悠悠独怆然而涕下”了。而就是这样的林妹妹恰好患有的就是肺癆，也就是肺结核。所以这么一想多愁善感、悲悲戚戚的林妹妹患有肺部疾病也有顺理成章了。

思主脾，脾主运化。这里为大家举一个实际案例：某女士，46 岁，最近 2-3 年大便不成形，排不尽，次数多，早期口干、口苦、口臭，牙床上偶尔有小疙瘩、还化脓、常年上火严重。最近两个月打嗝、胃胀、眼睛有红血丝、飞蚊症、两鬓白、老年斑、眼袋严重、早起有浮肿(头面)记忆力差、耳背、爱叹气、月经不调、量少，腰间盘突出、半月板损伤、股骨头坏死、腰肌酸软不能久立。。。李老师为其诊断：1、首先是早衰、肝肾脾虚 2、寒热错杂、虚实间杂的病症(其他略)。

其中，打嗝、胃胀、爱叹气、月经不调、量少的等等一系列症状，脾虚的表现，而导致这种情况的原因，与这位女士在工作中过度紧张、生活中思虑过度有关。

恐主肾，肾藏精，主生殖与发育。惊恐是人对外界突发刺激的应急反应。人在受到剧烈惊恐之时，会出现大小便失禁，这与肾主前后二阴，肾主两便的功能相符。人受到惊吓后，会突然昏厥，不省人事，与肾藏精，生髓充脑有关系。

恐伤肾。惊恐过度会耗伤肾气，使得肾气下陷，二便失禁，遗精滑泄，俗语中“被吓得尿了裤子”就是恐伤肾的生动写照。严重的惊恐，还会导致人的死亡。

在七情当中，最容易使人生病的就是“忧”，经常忧愁的人，心情郁闷，由忧致郁，中医自古就有个病症，叫郁证。《古今医统·郁证门》中写的明白：“郁为七情不舒，遂成郁结，既郁之久，病变多端”。郁证病人既可以出现心理障碍方面的症状，如心情抑郁，焦虑悲伤，情绪不宁，也可以出现生理失调方面的症状，如头晕头痛，失眠多梦，胸闷，神倦乏力，不思饮食。

短暂的苦闷压抑，情绪低落，这是人之常情，但是这些负面情绪（忧愁、思虑、悲伤）若持续 2 周以上，而且有日益加重的趋势，就应该重视了。七情过度、过久常常引起心身疾病。忧思、恼怒、过度紧张这些不良情绪如果时间一长，就会使我们的脑功能失调，免疫功能下降，各种疾病乘虚而来，而且也会使五脏六腑的功能失调，气血运行不畅，时间久了，它就要出问题“阻塞经络，结果成核”，酿成大病。

傅杰英，中医美容专业教授，针灸专业医学博士，广州中医药大学针灸推拿学院中

医美容教研室主任，在针灸治疗肥胖、黄褐斑、痤疮等损美性疾病方面颇有心得，并擅长对于患者的中医养生咨询指导。

参考来源：傅杰英，《中医体质养生》，鹭江出版社，p55-59；马有度、丁燕萍，《名老中医马有度趣谈养生保健》，人民军医出版社，p24-30

名老中医马有度：忧排开，愁化解，心胸也就自然宽

美国哈佛大学的学者花了 40 年的时间，对 204 名成年人进行了追踪调查。结果发现：在 21~46 岁期间，精神舒畅的 59 人中，只有 2 人在 53 岁时身患重病，其中 1 人死亡。而在同一时期，精神生活不舒畅的 48 人，竟全部在 55 岁以前就已死去。长寿学家胡兰夫德说得好：“在对人的一切不利影响中，最能使人短命夭亡的就是不良的情绪和恶劣的心境了。”

这样看来，我们一定要特别警惕不良情绪。

但在现实生活中，并非每个人生来就有得道高僧那般的觉悟，忧愁焦虑一上心头，挡都挡不住。此时我们该如何排忧解难呢？诀窍有四：

诀窍 1：转移

我国宋代文学家欧阳修曾患忧郁症，屡经名医用药无效。无奈，便欣赏音乐聊以自慰，日积月累，疾病竟不药而愈。后唐代刘得仁有诗为证：“一曲唱初彻，几年愁暂开！”这正如明代著名医学家陈实功所说：“观花解闷，听曲消愁。”看着花的千姿百态与五彩缤纷，心神就会被吸引，愁闷顿消；听轻快的音乐，情绪也会随着悠扬的曲调而转移，自然而然就忘却忧愁了。

闭门忧思忧更忧，借酒消愁愁更愁。最好的办法是走出门去，到大自然中去呼吸新鲜的空气，逍遥散步，多参加体育运动，使得这些忧愁焦虑通过肢体活动放散开去，科学研究表明：运动对改善人的精神状态，消除紧张、烦恼、焦虑、抑郁等不良情绪都有良好的作用。

诀窍 2：宣泄

据统计，男士的平均寿命比女士要短，其中一个重要原因就是“男儿有泪不轻弹”，不善于倾诉宣泄，往往把忧愤憋在心中，导致精神压力得不到消减，这对身心健康极为

不利。所以，愁闷之际，不仅要向家人诉说，还应对友倾诉，以“诉”吐“忧”。这是因为，愁闷之际，犹如石压胸中，越压越重，只有对亲人和知己，尽情倾诉宣泄，才能逐渐轻松。

所以，无论男士女士，遇到不顺心的事，都应向亲朋好友倾诉，把心里的不快倒出来，心情也就随之好起来，亲友的开导还能帮助自己解开心里的疙瘩。人的生理要宣泄，人的心里也要宣泄：“有话就要说，有泪就要流。”这种宣泄和疏导就是排解忧愁的妙法。

诀窍 3：奋发

前两种办法，对于一时的忧愁确有立竿见影之效，但对于经常多愁善感的人，恐难取良效。这时就要靠第三个办法：奋发排忧，就是要以奋进的姿态面对人生，多从积极方面看人看事，注意培养豁达的性格，增强生活的情趣，逐渐排除忧愁的烦扰。只有采取奋进的生活态度，才能正确地面对现实，化忧为乐。著名儿童文学作家冰心说得好：“人生在世，不为个人私利操劳所累，把自己的志向同革命的事业融合在一起，他的心胸就会宏大起来，精神就会充实起来，心情自然可以乐观，情绪自然就会昂扬。”

诀窍 4：“变”心

在人生的道路上，每个人遭遇的不顺实在是太多，如果把烦恼写在脸上，记在心头，从此就给自己套上了沉重的枷锁。然而，心态一变，快乐就来。

以前一个老太太有两个女儿，大女儿是卖布鞋的，小女儿是卖伞的，两人收入都不错。但老太太总是愁眉苦脸，下雨的时候担心大女儿的布鞋卖不掉；天晴了又担心小女儿的伞卖不掉。另外一个老太太却很羡慕地对她说，下雨天，你大女儿的雨伞卖得快；天晴了，你小女儿的布鞋卖得快，不论下雨还是晴天，都有钱赚，多幸福啊。老太太一听，顿时想通了，哈哈大笑起来。所以，快乐与忧烦，全在你自己的选择。你要悲观，可以找出种种理由悲观；你要乐观，也可以找出种种理由乐观。

最后，向大家推荐我国卓越的佛教领袖、著名的社会活动家赵朴初先生的《宽心谣》：

日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；

遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦；

每月领取养老钱，多也喜欢，少也喜欢；

少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜；

新旧衣服不挑拣，好也御寒，赖也御寒；

常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈；

内孙外孙同样看，儿也心欢，女也心欢；
全家老少互慰勉，贫也相安，富也相安；
早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观；
心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。

妙哉妙哉！好一个“心宽”！要想预防疾病，延年益寿，一定要想方设法排忧解难。忧排开，愁化解，心胸也就自然宽。◎重庆医科大学教授 马有度

来源参考：马有度，丁燕萍著，《名老中医马有度趣谈养生保健》，人民军医出版社，p39-043

马有度：和悦人生，调和七情，防百病

七情学说是中医学理论体系的重要组成部分，也是中医心理学的重要内容。情志泛指人的一切精神活动，常以情感、情绪、思维等形式表现出来。七情狭义上是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪，广义是指人体对外界事物和现象所作出的以喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等为主要状态的情感反应，属于人体正常的精神活动。说得更通俗一点，人的情绪是人因周围事物而产生的心理上的反应。

正常范围内的情绪波动并不伤及人体，如果精神刺激过度，常可引起体内阴阳、气血以及脏腑功能失调而产生疾病。清朝的养生家石成金主张“说七情，和悦人生”，以防患七情失调于未然。说七情就是不以外界的刺激而使七情波动起伏，使七情始终保持平和的状态。和悦人生就是以平和愉悦的态度对待自己的人生际遇和人际关系，以使自己的七情始终处于平和的状态，不使体内阴阳失调。对七情采取适当的方法进行调摄，使其保持平和，是养生的重要方法。

在七情当中，最容易使人生病的就是“忧”，经常忧愁的人，心情郁闷，由忧致郁，中医自古就有个病症，叫郁证。《古今医统·郁证门》中写的明白：“郁为七情不舒，遂成郁结，既郁之久，病变多端”。郁证病人既可以出现心理障碍方面的症状，如心情抑郁，焦虑悲伤，情绪不宁，也可以出现生理失调方面的症状，如头晕头痛，失眠多梦，胸闷，神倦乏力，不思饮食。

短暂的苦闷压抑，情绪低落，这是人之常情，但是这些负面情绪（忧愁、思虑、悲

伤)若持续2周以上,而且有日益加重的趋势,就应该重视了。七情过度、过久常常引起心身疾病。忧思、恼怒、过度紧张这些不良情绪如果时间一长,就会使我们的大脑功能失调,免疫功能下降,各种疾病乘虚而来,而且也会使五脏六腑的功能失调,气血运行不畅,时间久了,它就要出问题“阻塞经络,结果成核”。

处理负性情绪有5个主要方法:一是躲避,二是转移,三是释放,四是升华,五是控制。转移就是人家骂你,你去下棋、钓鱼,当做没听见。但要注意,人家骂你,你又去骂别人,这不叫释放。释放是找知心朋友谈谈,不要憋在心里。升华就是人家越说你不好,你越要好好干。控制就是你怎么骂我都不怕,这是最主要的一个方法。小平同志做得最好,三起三落永不要求平反。非洲一位总统问小平同志有什么好经验,他就回答两个字:忍耐。忍一时风平浪静,退一步海阔天空,忍耐不是目的,是策略。

“说七情,和悦人生”,就可以避免七情过度所导致的各种疾病,有益于健康长寿,这是中国养生之道的重要内容。孙思邈在《千金要方》中提出摄生十二少:“少思、少念、少欲、少高、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶”,并说“此十二少者,养性之要契也”。这十二少中,对于情绪的调摄占了绝大部分,可见,调摄七情,保持体内阴阳平和,对身体健康具有很重要的作用。中国中医科学院广安门医院主任医师汪卫东,来源:健康报,马有度,《名老中医马有度趣谈养生保健》p24-30

思虑过度则气结易伤脾

中医认为忧、思、恼、怒均伤脾,尤其是思,影响最大。《黄帝内经》“思伤脾”,从中医角度讲,每一种情绪都可以影响内脏器官,导致人体气血运行方面出现问题。

中医认为:“思则气结。”思虑过度,容易使神经系统功能失调,消化液分泌减少,出现食欲不振、讷呆食少、形容憔悴、气短、神疲力乏、郁闷不舒等。思虑过度不但伤脾,还会导致睡眠不佳,日久则气结不畅,百病随之而起。

现代医学还认为,过思会引起肠胃的神经官能症、消化不良症,甚至引起胃溃疡。从中医观点来说,由于脾运化不好,容易引起气结,导致腹部胀满,从而出现气血不足,四肢乏力的症状,形成气郁,并进一步发展为血瘀、痰瘀。还会引起女性月经提前、延后,甚至闭经。

在日常生活中，倘若遇到“百思不得其解”的事情，最好就不要去“解”它，因为越“解”越不顺，最终可能导致“气结”。人的一生当中，不可能一帆风顺，因而尽量放自己放宽心，日常是生活中，起居要有规律，多运动，保证睡眠；在饮食上，不妨多吃竹笋、银耳、桂圆、蜂蜜等静心、安神食物。

小编介绍：情志对五脏的影响

中医认为，思伤脾、喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、恐伤肾。

——思伤脾：如果集中精力去思考问题而引起思虑过度，就会使精神受到影响，从而导致引起失眠多梦、神经衰弱等疾病；

——喜伤心：过度喜悦则心跳加快，头晕目眩而不能自控。冠心病病人也会因过度兴奋而诱发经绞痛或心肌梗塞。所以，喜乐应适度；

——怒伤肝：怒火中烧容易让人精神紧张。现代医学也认为：极度精神紧张，可引起胃肠功能紊乱或形成消化化溃疡。血压升高而诱发冠心病猝死的例子在日常生活中也会偶有发生；

——忧伤肺：有些人总是忧心忡忡，愁眉苦脸。过度忧愁，不仅会损伤肺气，还会波及脾而影响食欲。

——恐伤肾：无故恐惧害怕的人，大都肾气虚，气血不足；突受惊而当场目瞪口呆、手足无措的人，大都因心气逆乱、心血受损、导致心无倚、神无所归。

贺娟：话说“百病生于气”

贺娟，北京中医药大学教授，博士生导师，北京中医药大学基础医学院副院长，中华中医药学会内经学分会秘书长，北京电视台《养生堂》栏目特邀专家。从事《黄帝内经》教学与研究 20 年，发表学术论文 20 余篇，撰写著作 10 余部。对《黄帝内经》养生思想与方法有独到认识，并擅长临床妇科、消化系统、呼吸系统与精神类疾病的诊疗。

很多人听过“百病生于气”这句古话，并以此告诫自己要少生气。这种理解有一定的道理，但不全面。

“百病生于气”出自《黄帝内经·素问·举痛论》，这里的“气”本义指人体“气机”，具体来说有 9 种状态，分别是“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，劳

则气耗，寒则气收，灵则气泄，惊则气乱，思则气结”，总称“九气为病”。其中，“怒”排在第一位，对人体气机的影响最大，从这个角度来说，很多疾病的发生确实与生气有关。

怒有两种，一种是大怒，另一种是郁怒。“怒则气逆，甚则呕血及飧泄，故气上矣”。大怒可导致肝气横逆，气体恣意乱行，严重时导致气血上逆。有人生气后，满面涨红，双目红赤，甚至会出现头痛、头晕的症状，就是大怒了。大怒时，气血郁积于头部，可导致脑卒中；侵犯到胃部，可导致打嗝、呃逆、吃不下饭等症状，甚至呕血；如果去“欺负”脾脏，可导致泄泻。

郁怒则是一种发不出的怒，也就是生闷气，经常发生在性格内向的人身上，即使受了刺激、伤害，有火也发不出来，这就叫“生闷气”。郁怒与大怒相比，大怒是一种激烈而且短暂的情绪变化，导致的疾病多为急性病，如脑中风、心肌梗塞等；郁怒是一种平缓而且持续性的情绪变化，这容易使肝气郁积不能疏泄，导致长期、慢性的身体损伤，如月经不调、肝病等。

人们最好远离怒气，老年人尤其不要发怒，否则容易出现心脑血管意外的病症，如脑卒中、心肌梗死等。特别是在阳气升发的春、夏季节，人们更要注意制怒，否则怒气容易逼阳上越，诱发疾病。遇到正在发怒的人，可以用“恐胜怒”、“喜解怒”等方法防止怒气伤身，比如给生闷气的人讲个笑话、看场喜剧电影、到郊外活动等。

爱生气的人可以在饮食上有所选择，多吃一些有助疏肝气的绿色蔬菜、水果，如绿豆芽、芹菜、白菜、李子、青梅等；以及能去火的苦味食物，如苦瓜、苦菜、苦丁茶等。另外，可以经常到郊外活动一下，如踏青、爬山等。最重要的是，要及时进行自我心理调节，看事多宽容些、豁达些，换个角度去看问题，多看积极的一面，保持良好的心境，这是最重要的。用《黄帝内经》所说的“恬淡虚无，真气从之”勉励自己，遇事宽容、豁达一些。

来源：《黄帝内经养生堂》p68-75，贺娟，北京出版集团；《黄帝内经饮食与养生》，贺娟，中国轻工业出版社，2010.3月第一版

贺娟：生气惹来一身病（正解内经）

北京中医药大学教授，博士生导师，北京中医药大学基础医学院副院长，中华中医药学会内经学分会秘书长，从事《黄帝内经》的教学、科研与临床研究 20 余年。

很多人听过“百病生于气”这句古话，并以此告诫自己要少生气。这种理解有一定的道理，但不全面。

“百病生于气”出自《黄帝内经·素问·举痛论》，这里的“气”本义指人体“气机”，具体来说有 9 种状态，分别是“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，劳则气耗，寒则气收，灵则气泄，惊则气乱，思则气结”，总称“九气为病”。其中，“怒”排在第一位，对人体气机的影响最大，从这个角度来说，很多疾病的发生确实与生气有关。

怒有两种，一种是大怒，另一种是郁怒。“怒则气逆，甚则呕血及飧泄，故气上矣”。大怒可导致肝气横逆，气体恣意乱行，严重时导致气血上逆。有人生气后，满面涨红，双目红赤，甚至会出现头痛、头晕的症状，就是大怒了。大怒时，气血郁积于头部，可导致脑卒中；侵犯到胃部，可导致打嗝、呃逆、吃不下饭等症状，甚至呕血；如果去“欺负”脾脏，可导致泄泻。

郁怒则是一种发不出的怒，也就是生闷气，经常发生在性格内向的人身上。这容易使肝气郁积不能疏泄，导致长期、慢性的身体损伤，如月经不调、肝病等。

人们最好远离怒气，老年人尤其不要发怒，否则容易出现心脑血管意外的病症，如脑卒中、心肌梗死等。特别是在阳气升发的春、夏季节，人们更要注意制怒，否则怒气容易逼阳上越，诱发疾病。遇到正在发怒的人，可以用“恐胜怒”、“喜解怒”等方法防止怒气伤身，比如给生闷气的人讲个笑话、看场喜剧电影等。

爱生气的人可以在饮食上有所选择，多吃一些有助疏肝气的绿色蔬菜、水果，如绿豆芽、芹菜、白菜、李子、青梅等；以及能去火的苦味食物，如苦瓜、苦菜、苦丁茶等。另外，可以经常到郊外活动一下，如踏青、爬山等。最重要的是，要及时进行自我心理调节，用《黄帝内经》所说的“恬淡虚无，真气从之”勉励自己，遇事宽容、豁达一些。

▲来源：《生命时报》（2014 年 03 月 18 日 第 16 版）

张其成：动以养形，静以养心；勤以修身，俭以养德。（一）

动以养形，静以养心；勤以修身，俭以养德。本文主要谈谈动和静：

中医主张，动以养形（身），静以养心；亦动亦静，无病无痛。从某种意义上来说，这种观点是正确的。那么，如何做到既运动又静身，如何养身又养心呢？

动以养形（身）。人在进行运动时，收缩的力量加大，血液循环量增加，体内能量消耗增加，保证体内较高的新陈代谢的需要，使心脏结构机能得到改善，这是动以养身的基本原理。“生命在于运动。”法国哲学大师伏尔泰如是说。中国有句格言，说：“流水不腐，户枢不蠹。”这形象说明运动的作用。

但是，物极必反，过大的运动量不仅不能养身，还会伤害身体。唐代著名养生学家、医学家孙思邈活了 101 岁，他以自己的切身经验告诉人们：“养生之道，常欲小劳，切勿大疲。”人需要运动，但不能超量，这里的“小劳”就是一种适量。近几年来，有人提出，步行是最好的运动，这与孙思邈的观点不谋而合，或者是从他那里得到启示。当然，步行还有一个快行和慢行的区别，但不管是哪一种步行，关键是适合自己的身体需要，这是运动的辩证法。这“步行”说，特别适合两种人的运动，一是病后初愈之人，一种是中老年人，他们需要运动，但不能承受大运动量，否则，会适得其反。

静以养心。静，重在心理调养，排除杂念，调节情绪，保持心理平衡，力求身体与外界的和谐。人们常说，病由心生。这是有道理的。人的健康，最重要的是乐观向上。良好的心态是身心健康的重要保证。

作为一个人，我们可能无法真正满足自己的人生愿望，但我们可以选择对待人生的态度。积极的人生态度是，淡泊名利，宠辱不惊；严于律己，宽以待人；团结协作，尽力而为；不发牢骚，真诚相待，这样的心胸是有益于身心健康的。宋宝罗，被评为全国健康老人。他是著名京剧表演艺术家、国画家、金石家。过九十的他，看书阅报、画画治印，无需戴老花眼镜，而且血压不高，心脏健康，连腰酸腿疼都没有。谈及养生经验时，他说了一连串的“不”：在日常生活中，不抽烟、不饮酒、不厌食、不挑食、不信补品。宋老特别强调：养生重养心。正是这种心境，使得宋老一生淡泊名利，热衷于慈善事业，积极参与赈灾、助残等公益活动。所以，倡导“静心”，不仅是让“心”静下来，还有一种“淡泊名利”的内涵。

但我们是凡人，不是神仙，所以需要不断地调节自己的心理。调节自己心理是一种“爱”，爱自己的身体，爱自己的家人，爱自己的朋友，爱自己的同事。如果连自己都

不爱的人，是无法调节自己的心理的。调节自己的心理，一种重要的方法是放松训练，让自己的心情平静下来，让自己的身体宁静下来，这也是一种“静”，一种养身之道。

中医主张，动以养形（身），静以养心；亦动亦静，无病无痛。其实，要做到“亦动亦静”是很不容易的，理念要更新，态度要端正；过程要把握，细节要落实。但只要用心去做，就能做好：在动静之中，既养身，又养心。

来源参考：

《黄帝内经养生大道（修订版）》，张其成，广西科学技术出版社；《中医体质养生》，傅杰英，鹭江出版社；《中医五脏养生》，傅杰英，鹭江出版社

动以养形，静以养心；勤以修身，俭以养德。（二）

动以养形，静以养心；勤以修身，俭以养德。本文主要谈谈静、勤和俭：

先说说静：

在养生之道中，有一句这样的话，叫做“动以养身，静以养心。”意思是说，“动”可以让身体充满活力，健健康康；而“静”则可以让心灵祥和、宁静，平安幸福；心灵越静，思维越迅速，智慧也越高。

古圣贤曰“心安则静，心乱则躁”这就是说，人的心只有像水样平静，才能神情安宁，反之则心神不定，思绪杂乱。而当我们的心态一旦失去了平静，就会易怒产生烦躁伤神。

《黄帝内经》中云：“静则生化气，动则疴疾起。”《素问·上古天真论》曰：“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来。”我们知道气血为生命之本。气血流畅及平衡，是机体健康、长寿的最基本条件。气血失畅失调，气滞血瘀为疾病及衰老之因。金代著名医学家刘河间曾说“心乱则百病生，心静则万病悉去。”明代养生家王绮石也曾讲过“养生家当以养心为先，心不病则神不病，神不病则人自宁。”《万寿丹书》中云“心者，神之舍也。心静则神安，心动则神疲。”传统医学认为，人身体的各脏腑器官都是由“神”统帅，而“神”又喜静，故养静可藏神，心静则神安，神安则气血旺盛。而真气无伤，自然免疫力就强，有利于我们防病抗衰、延年益寿。但如果我们心神常常处于不宁的躁动状态，神就会耗损伤及精气。而神不内守、乱而不定，必然会扰乱脏腑，招致疾病，

促人衰老。所以说养神之道，贵在个“静”字。

修身养心须要静，依靠内心安静精力集中来修养身心。同理学习须要静，学习必须专心致志，集中精神，不分散精力。获得成就也取决于静，需要静下心来踏踏实实一步一个脚印走，需要戒骄戒躁，不能浮躁，不能急功近利。

再说说勤和俭：

一个明智和懂得勤俭节约的人，会为未来打算，他在自己处于好运气的时候，就会为将来可能降临到自己的家庭和自己身上的不幸日子做些准备；反之，一个不善勤俭节约的人，不会为将来着想，不会考虑到明日艰难的需要，会无节制地把全部收入都花光。另外，勤俭节约行为不仅给人们带来富裕安宁的生活，还给人们带来许多益处：它培养人们自我克制的习惯；它使精明谨慎成为人的显著性格；它控制自我放纵；它使人拥有安逸闲适的平和心态。

勤俭节约是生活的一种态度和习惯。勤俭节约要求金钱被妙用而不是被滥用——它必须通过正当手段获取并精打细算地花费它。勤俭节约不仅适用于金钱问题，而且也适用于生活中的每一件事，从明智地使用一个人的时间、精力，到养成会生活的习惯。勤俭节约意味着科学地管理自己和自己的时间与金钱，意味着最明智地利用我们一生所拥有的资源。

勤俭节约是人生的导师。一个勤俭节约的人勤于思考，也善于制定计划。如果你养成了勤俭节约的美德，那么就意味着你证明了自己具有控制自己欲望的能力，意味着你已开始主宰你自己，意味着你正在培养一些最重要的个人品质，即自力更生、独立自主、谨慎小心、深谋远虑，以及聪明机智和独创能力。换言之，就表明了你有生活的目标，你是一个非同一般的人。

力行勤俭节约只需要建立起日常生活中的节俭意识。它不需要强烈的决心，它只需要有一点点自我克制，减少任何一次感官享受和快乐逍遥，如减少不必要的奢侈消费，少买一件衣服，少下一次饭店，即使下饭店也不会铺张浪费，剩余的可携带饭菜打包，还有家中平时节水节电，不大量剩饭等等。这样就能使一个人在岁月的长河中为自己、为其他人节省下来一些东西，而不是浪费在自己身上。我们每个人，可以从日常的生活小事做起，逐渐养成勤俭节约的习惯。这将是自己终生享用不尽的宝贵财富。

动以养形，静以养心；勤以修身，俭以养德。（三）

动以养形，静以养心；勤以修身，俭以养德。本文主要谈谈勤和俭：

俭朴、节俭、俭省等等，虽然说的是生活习惯等，其实讲的也是品格，是能够影响到立身、立家、立国各种品格的重要品格。

有道是俭为德首，说的就是俭可清心，使人不滋贪念；俭可生勤，使人艰苦攀登；俭可促廉，使人守纪奉公；俭可致和，使人乐群爱众。这就是诸葛亮概括的：俭以养德。可见，俭关人格，俭关名节，俭关功业，决非生活小事，断不可轻视。

那么，勤以修身，静以养心，俭以养德简单地讲主要有四：

一是吃苦耐劳。劳生俭，逸生侈。人生乐趣，在于成就。辛勤劳作而获丰收，那才是真正的甜美，也才有真正的幸福。现实生活中人人都需要有点吃苦的精神，一个学生不吃苦，是不可能取得优异的成绩的。我们在工作中同样需要吃苦耐劳的精神，吃苦耐劳是人的一种品质，对人是有好处的，有了这种精神你会更加努力的行走在人生的旅途中，陪伴你克服人生中的困难，使你的人生之路走得更加的坚实而有力，从而让自己拥有一个属于自己的美丽人生。

二是君子爱财，取之有道。应该得的是报酬，不该得的是横财。不取无理之物，不收亏心之钱。所得无道，必然要损人利己，甚至触犯法律，走上犯罪的道路。

三是不竞奢华，清心寡欲。人的生活各循其趣，衣食住行难有止境。虽未必主张安贫，却要提倡乐道，量力而行。跟他人赶时髦，讲排场，显阔气，这种做法既不高明，还让自己活受罪。名牌虽然吸引人，但在享受这些名品时也必须量力而行，切不可为了面子而让自己背负沉重的经济负担。

四是一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。心里头常要想想：生活虽然富裕了，但一粮一衣，仍然来之不易；小康虽然达到了，但个别穷乡僻壤，依旧有着饥寒。倘若钱物丰，要有扶助匮乏之念；倘若钱物缺，不生窃掠他人之心。

节俭一生平安。因为，俭朴的人，只怀平常之心，没有非分之念，因而不越轨，不犯人，自然不怕半夜鬼敲门，更不会罪祸临身。然而大手大脚惯了，一旦无以为继，邪念也就生了；生活攀比多了，而又无能为力，歪道也就生了；可见，奢为惹祸之源，俭是平安之根。

脾胃肾病科专家：长期心情不好易引发胃病

日常生活中人们常有这样的体会：情绪低落、精神萎靡时，茶饭不思；情绪高涨，心情愉快时，则食欲倍增。事实上，胃肠功能的改变的确可以称做人体情绪变化的“晴雨表”，而许多胃病的发病也是与人的心理、情绪息息相关的。

笔者从襄樊市中医院脾胃肾病科了解到：胃肠道其实是有“感情”的器官，它们的蠕动尤其是各种消化腺的分泌，都是在神经内分泌系统支配下进行的。人在愉快的情绪下进餐，消化液会大量地分泌，胃肠道蠕动也加强，使消化活动顺利进行，从而有益于健康。相反，在恶劣情绪下进餐，则可能导致消化功能降低，甚至发生紊乱。如果长期在恶劣情绪下进餐，就会患各种胃病，最常见的有胃与十二指肠溃疡和慢性胃炎等。

襄樊市中医院脾胃肾病科专家说，现在很多胃病都是由心理问题引发的，但人们往往有意无意地回避心理医生，不少胃病患者病情迁延难愈的原因就在于不重视心理治疗。专家建议，胃病治疗不能单纯依靠药物和饮食调节，治疗的同时，一定要注意克服不良心理、不良情绪，保持愉快心情，这样才能达到更好的治疗效果。（作者：胡春黎 杨波，中国中医药报）

张其成养生大道：动静结合五心养生法

当代人精神抑郁、心理焦虑、心灵困惑，已经是一个十分严峻的问题。我们应该到我们的古圣先贤那里去寻找智慧，看一看古圣先贤是怎样说的、怎样做的？古圣先贤有大量关于养心、调心、养神、调神的论述。儒家重正心、道家重静心、佛家重明心、医家重调心。虽然对“心”的认识、修心的具体方法各自不尽相同，但在修心的基本原则却大致相同，我把它们归纳为五个“心”。如果我们能做到这五个心，我们一定能够心神安宁，能够快乐幸福，也不会出现这些心灵的问题。

这五个心就是：第一，心态平和；第二，心情快乐；第三，心地善良；第四，心胸开阔；第五，心灵纯净。

这五个心的具体内涵在《黄帝内经养生大道》中做了解释，近日在上海电视台纪实频道《文化中国》栏目中，和主持人今波对此也作了详细的对话。

一个心胸开阔的人，不会为小事斤斤计较，不会为私利狗苟蝇营，他的精神是快乐的，身体是健康的。

以上说的四点——心态要平和、心情要快乐、心地要善良、心胸要开阔，是调心、养神的关键，也是现代心理学所强调的心态平衡的四大要素——淡泊、快乐、善良、宽容。做到了这四个“心”，我们的神就会安宁下来，就不会郁闷、不会困惑了。这样对我们的健康、长寿都是十分有利的。

心灵纯净

《黄帝内经》调神的方法重点讲了四心：心地善良、心态平和、心胸开阔、心情快乐。这样，在精神调养方面就全面了。

当今社会，我们过多地关注物质生活，多少人俗务缠身，多少人追名逐利。由于心灵被污染，所以忙乱、烦恼、焦虑、孤独、忧闷，总觉得心太累！

当今社会最需要的是心灵纯净！心灵的清浊决定我们的生活质量，决定我们的幸福指数！纯净的心灵不仅能造就高雅的气质，更重要的是能获得精神的自由、人生的幸福！

《黄帝内经》说的“恬淡虚无”实际上分两个层次，“恬淡”说明心态的平和，少私寡欲；而“虚无”则是更高一个层次，是心灵纯净、没有杂质的层次。这与孔子的“仁爱”、老子的“虚无”，释迦牟尼的“虚空”境界是一致的。心灵纯净不仅是健康、快乐、智慧的源头，更是人生最美妙、最高明的境界。

动功的“五心养生法”

“五心养生法”除了调神层面的“五心”——心地善良、心态平和、心胸开阔、心情快乐、心灵纯净外，还有动功的“五心”和静功的“五心”。

这里先介绍动功的五心法。就是取人体的五个中心穴位进行按摩。

一是头心，在头的正中间，即百会穴。要经常用掌心按摩它，因为这是诸阳之汇，是人体的最高处。

二是胸的中心，叫膻中穴，也叫气海。捶打它可以驱散邪气，驱散心中的闷气，抑郁之气，当然，还能排泄毒气。俗话说“捶胸顿足”，就是这个道理。可两手交叉，握空心拳，不要太实，稍微留一点空，然后捶打这个穴位。现代科学发现，人老是从胸腺开始衰老的，所以经常捶打这里，还可以延年益寿，效果特别好。

三是腹的中心，就是在下丹田的位置，下丹田乃生命的先天之本，要护养好。每天早晨晚上按摩，少则两次，多可四次。顺时针六十下，逆时针六十下，让下丹田有温热

舒适的感觉。

四是手心，手心就是劳宫穴的位置。是心包经上的穴位。经常按压手心劳宫穴，有强壮心脏的作用。可以用两手拇指互相按压，也可将两手顶在桌角上按劳宫穴，时间自由掌握，长期坚持可使心火下降。

五是脚心，也就是涌泉穴。准确地说，涌泉穴在脚底中线前 1/3 与后 2/3 交界凹陷处。劳宫穴与涌泉穴这两个穴位要互相交叉按摩。

涌泉穴是肾经的穴位，劳宫穴是心包经的穴位，互相按摩可以达到心肾相交、水火相济的效果，可以治失眠。每晚临睡前半小时，先擦热双手掌，然后右掌按摩左涌泉，左掌按摩右涌泉，使心火下降，肾水上升，可促进睡眠。按摩的时候一定要心静，心中不要有杂念，只想着劳宫穴和涌泉穴的位置发热，这就是心肾的精气在交接、交合。

静功的“五心养生法”

静功的“五心”，是指意守这五个穴位的修炼方法。

静功要以站桩为主。站的时候要两腿自然分开，与肩同宽，两腿微微地弯曲；两手举起，劳宫穴相对，觉得两个劳宫穴之间的热气在流动。两手微微往外拉，就像牛皮筋一样，感到有一点牵拉的力量了，往里收也是一样，觉得在压一个气球；慢慢感觉到劳宫穴之间的气越来越热。

这时开始把意念集中在头顶，然后进行意想，意想的过程是从上到下，上下贯通。先是头心，也就是百会穴，意想百会穴的上方有太阳、月亮，日月之光、天地之气都汇集在百会穴，你会觉得百会穴微微发热、越来越热。

接着，这道光往下行，到胸的中心，这是第二个心，就是中丹田气海穴。行到这里的时候就觉得中丹田发热，中丹田被日月之光所照耀，继续吸收天地之精气、日月之灵气，中丹田越来越热。接着往下行，到下腹的中心，也就是下丹田。

意念至此，下丹田也开始发热，并越来越热。然后这股热流再继续往下行，到脚心的涌泉穴，通过涌泉穴把这股气流送往地下，一直射入地下，越射越深。

这时全身都被日月之光、天地之气所照耀，全身被照得发亮，像被清洗了一遍，这就是古人所说的“洗心”。

这个光把全身都照透了，把一切污气、浊气都洗净了，达到心地光明的境界了。这不仅对养生而且对心灵的提升都是非常有好处的。

五心养生的方法一定要结合起来。精神上的“五个心”是关键，是要在日常生活当

中，时时处处都去做的。在动功与静功之间，要先做动功的五心的练，再做静功的五心的练。

有一位网友——红楼日记还作了一首诗《养心歌》（五首），特录于此：

养心歌 ——为张其成、今波《黄帝内经》讲座而作

（一）

心态平和，无论何境。

上也谦恭，下也谦恭。

（二）

心情快乐，无论何时。

内也放松，外也放松。

（三）

心胸开阔，无论何地。

天也包容，地也包容。

（四）

心地善良，无论何人。

富也善待，穷也善待。

（五）

心灵纯净，无论老幼。

童也天真，叟也天真。

参考：

张其成《中华文明大讲堂——中华养生大智慧》

张其成《黄帝内经》养生大道（修订版） 第46-59页

再说百病皆生于气

气是人体很重要的一种生命物质，当一个人精气神充足的时候，自然表现出最佳状态，人也处于健康水平，现今大部分人过度崇尚物质生活，所以临床中经常能看到失神或精气不足，又或是气机不畅的人。

中医认为：气有不调之处，即为疾病之所，治病贵在调气。啥意思呢？即是很多人生病都是气机失调后导致的结果，疾病不会无缘无故到来的，当人体内气血运行不畅后，就会有病理反应，所以在调理疾病的过程中必须先学会调气，而想让自己更健康，也必须懂得调气。

百病皆生于气

《素问·举痛论》曰：“余知百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，灵则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”百病生于气是机体很常见的一种表现，下面简单的介绍一下为什么气能致病！

怒则气上：这个在生活中经常可以看到，当一个人怒发冲冠的时候，脸蛋突然就红通通的，因为你一怒，气血就往上冲了，对于有心脏病或高血压的人来说，还可能突然昏倒。怒能伤肝，经常生气的人肝气极易过旺，从而伤害机体。

喜则气缓：咱们高兴的时候，心是很放松的，如果突然告诉你，彩票中了 1000 元，可能你就媚开眼笑，气血畅通，心情愉悦；但若告诉你中了 500 万，可能就会高兴过头，喜极生悲，像范进中举一样，突然就傻掉了。所以喜能让人在一定程度上保持气机畅通，百脉调和，有利于健康，过头就会伤害心脏。

悲则气消：如果遇到一件让你悲伤的事，心情是不是特别不爽，整个人昏昏沉沉，无精打采，像失恋一样，无论什么活动都没法把你的精神提起来。这就是气消了，整天只会沉浸在失落悲伤中。当这种情绪慢慢回复时，气也会随之而回来。

恐则气下：怎样理解呢？如果一个人受到极大的惊吓，情不自禁就尿尿了，这个情节在电影上经常能看到，为什么会被吓出尿来呢，就是气往下走了，收摄不住尿液。所以别有事没事恐吓别人，特别是孕妇、体质虚弱者，你这么一吓有可能造成不可挽回的后果哦。

思则气结：拿最简单的例子来说明，如果一个人整天忧思苦闷，就容易气结，气结是怎样一种感受呢？就如同你单相思，对某个人朝思暮想，脑袋里时刻装着对方，这样最易导致吃不好、睡不香，因为气不顺畅，如果对方突然答应跟你在一起，郁结的气一下子被打开了，相信你会吃得比谁都多，这就是气结导致的身体反应。

以上只是作个简单的说明气与人体的关系，气到底是什么东西呢？在中医里，它是一种无形的物质，我们常说精气神，气就是连通精和神之间的一个中转站，如同在北京坐飞机去东京一样，必须到广州转机，而气就是这个中转站。它有先天和后天之分，先

天的气是父母给我们的，如元气，藏在人体的命门穴这里。而后天的气来自于脾胃，就是我们吃进去的食物转化而成的水谷精微，这是后天之气。

为什么气机不调的时候容易生病呢？

假如你的肚子被撞了一下，有点隐隐作痛，去医院检查也查不出原因。这时候，你总把注意力集中在肚子上，担心自己是不是有什么问题，越想觉得越不对劲，而且感觉肚子好像越来越不舒服了，这时候开始出现各种肠胃方面的问题，如消化不良、恶心作呕等。

在西医里，这可能要被归入心理病，但中医是讲究整体调节的，当我们集中注意力在某一个部位时，就是你的神在主导体内气机的分布，让气过度聚集在肚子上，气聚过久了，就会有形出来，这时候就真的是有问题了。为什么以前很多人即使得了癌症还能尽终天年，因为他们不知道自己有病，所以每天开开心心生活，气血畅通。但现在的人一旦检查出患上了癌症，恐怕是生不如死，每天都在纠结这个事，即使医疗再好，也很痛苦地活着，甚至还活不久。

说到底，这都是人的一种气机在体内的运行的结果，如果我们能认识到这一点，时时保持让自己的气机通顺，疾病哪里有机会伤害到你呢。

气对人体健康如此重要，平时应该如何养气呢，不妨参考下面的养气法。

- 1、少言语，养真气；
- 2、戒色欲，养精气；
- 3、薄滋味，养血气；
- 4、咽津液，养脏气；
- 5、莫嗔怒，养肝气；
- 6、节饮食，养胃气；
- 7、少思虑，养心气。

约翰辛德勒文摘

约翰辛德勒：决定大事要慎重，面对小事要随顺

【内容摘要】

1、在我们做出的所有决定中，只有一小部分需要经过长时间的研究考虑，才能做出正确选择。但是，针对日常琐事，怎样决定都无所谓，随便哪个都挺好，不必因此而犹豫不决。

2、老让这些事在你脑海中翻来覆去地想是没有用处的。这就是你会体虚的原因。

3、生活中，有些决定是无法做出的。在那些常常缠人的烦恼面前，我们无能为力，无法找到最好的解决办法。处理这种烦恼的要点就是告诉自己“别多想，顺其自然吧。”

对于生活中所碰到的实际问题，你不可能总是处理正确，趋利避害。但是，假如你学会了在实践中运用本章中介绍的原则，你就会不再将错误扩大，而且错误也不会太严重了。

进一步说，调整你的观念，容许自己犯些小错误比脑中整天绷着不要犯错的神经要好得多。如果一直让自己精神紧张，就会形成烦恼、忧虑的情绪，继而引发情绪诱发病。

在我们做出的所有决定中，只有一小部分需要经过长时间的研究考虑，才能做出正确选择。但是，我们却经常会为去买哪个餐具而犹豫不决，是印有红花的好呢，还是镶金边的更好些？其实，怎样决定都无所谓，随便哪个都挺好。

因此，在做决定的时候，最好别愤怒，别再吹胡子瞪眼睛的，更不用小题大作，任何人都可以果断地做出决定。

我的一个病人患有周期性的肌纤维炎，严重起来她会躺在床上好几个星期。几乎任何方法对她的病都无效，但她却是个精力旺盛、自信的人。我也知道她不喜欢听我说是她的不良情绪造成了肌纤维疼。然而，看到她被折磨得如此痛苦，我确信可以找到方法解除她的困惑。

我正计划如何才能婉转地引起她的注意时，她把诊断书给我看，我大大地松了口气。“大夫，我想我知道是什么让我如此困惑，可能你不会赞同我的说法，但是我肯定它确实和我的病有很大关系。每次当我丈夫生气时，我就会不舒服，特别想睡觉。”

“太好了，”我很开心地说，“我正想告诉你同样的事情呢。”“那么，大夫，”这个可怜的女人问道，“我怎样才能避免再次生病呢？”

“如果可能的话，你必须要尽力帮助你丈夫解决问题，帮他找到生气的原因。当然，如果你无能为力，当他再次生气的时候，你就让他单独呆会儿，你知道他一定会搞得一团糟，但是也别去理会他，老让这些事儿在你脑海中翻来覆去地想是没有用处的。这就是你会体虚的原因。”

依照这个简单的指示，她回家后进行了多次练习。开始的时候，并不容易，但是反复多次之后，在丈夫的积极配合下，就容易多了。结果，她以前惧怕的事情再来临时，她已做好充分的准备，能够平稳度过了。她再也没有像以前那样体虚生病了。

生活中，有些决定是无法做出的。在那些常常缠人的烦恼面前，我们无能为力，无法找到最好的解决办法。处理这种烦恼的要点就是告诉自己“别多想，顺其自然吧。”

金夫人家有3个孩子，她丈夫终日沉醉于酒中，不问家事，这个样子已经有5年了。她的家庭每况愈下，所有能让丈夫戒酒的办法她都试过了，没有一种效果能长久。不知为什么，金夫人还不想和他离婚。于是，她和孩子的日子越来越悲惨。

一天，她做出了一个重要决定。她对自己说：“我们最好放弃阿尔伯特能戒酒的想法，从今往后，我不会再用他喝酒的事实来折磨我自己。当然，我还是会照顾他的，但是我们不再为他担心，我会集中精神照顾好孩子们，让他们在这种环境下能生活得更好些，我也会好好善待我自己。”

她理顺了自己的思路，看清了问题的本质。她承认丈夫的问题是解决不了了，也就没必要再为此而费心思。

她的努力居然创造了奇迹。她面貌一新，孩子们也开始重拾快乐，不再像以前一样被人瞧不起。

约翰辛德勒：保持良好情绪是防病治病的良药

【内容摘要】

1、假如有什么不幸突然降临到这种人们头上，那么智商较低情绪却很好的人往往比智商高的人生活得更加幸福。当然了这在前面我们已经讲过，智商低的人往往思考得比较少，所以烦恼也相对少点。也就是说，如果人们能正确对待的话，好情绪往往比高智商更容易得到认可。

2、医学研究表明 70% 以上的胃肠疾患与情绪变化有密切关系，心理性因素引起的头痛，头痛患者中占 80~90%。

不管我们是去看什么病，很多医生都告诫你要保持心情舒畅，医生就是要告诉你，坏情绪是伤害身体的，而好情绪则会指引人们走上健康之路。我们应该也有这个体会，即使是你的身体暂时不舒服，而这个时候朋友告诉了你一个好消息或者你们一起去参加一项开心的活动，你的疼痛就会不知不觉消失了；相反，假如你身体本来就难受，恰恰又遇见了一件更烦心的事情，肯定会火上浇油，越来越难受。

坏情绪致命，好情绪疗伤

当人们对官能疾病有了个初步了解以后，医学界就开始致力于到处宣扬坏情绪对人类造成的不良影响而忽略了好情绪给人们带来的美好效果。其实，应该给予更多关注的是良好的情绪，因为我们要想保持身体健康，就一定要使自己的情绪健康，努力让心情舒畅。

既然我们知道了荷尔蒙的作用，肯定也很想弄明白到底怎么才算是荷尔蒙平衡以便保持情绪的稳定。这个问题，只有我们的身体能够告诉我们，当然了，只有当情绪处于最佳状态的时候才是荷尔蒙最平衡的时候，要想让我们的荷尔蒙保持平衡，就要保持良好的情绪。

好情绪产生的影响大多都是正面的，而不良情绪带给人的胜利影响肯定是负面的，这一点，保罗·怀特博士就研究证明过。怀特博士是波士顿著名的医生，也是 20 世纪 50 年代美国心脏病专家中贡献最大的医生之一，他还第一个号召大家注意情绪对自己造成影响的人，他也经常用自己亲自诊治过的一些病人的实例来告诉大家情绪对身体的影响。

怀特博士的患者中就有这样一位女病人：她是一位年轻的母亲，孩子还都未成年，她的丈夫既没有工作又好吃懒做，还经常去酗酒。后来这位女性得了严重的风湿热，每天都躺在床上不能动弹，可是这样的生活她却整整坚持了三年。医生给她的结论是：病情极其严重，可能活不过一年时间。

后来，不管哪个医生去这个病人家为他看病，都感觉她连一点求生的欲望都没有，好像在病床上等着死神的到来。不过后来发生的一件事让这位年轻的妈妈彻底改变了——他的丈夫悄悄地离家出走了，还带走了家里仅有的一点生活费，狠心地丢下了这位可怜的母亲和两个孩子，这个简直是灭顶之灾的事情并没有压倒这位母亲，相反她却变得异

常坚强起来。

当怀特博士又一次去她家探望，这位母亲勇敢地说：“怀特医生，我觉得我还能支撑下来，因为我还要照顾我的孩子呢，所以我一定要健康。”怀特博士非常钦佩她坚强的态度，可对她的健康还是不乐观。

怀特博士的担心并非多余，他对这位年轻母亲的病情了如指掌，也知道她的身体已经虚弱到了什么程度，他觉得这位女士已经再也遭受不了一丝打击了，而丈夫的出走对她来说无疑是天大的，或许她根本就无法接受这个残酷的现实。了解怀特医生的人都知道，只要是他看过的病人一般都能掌握病人的基本情况一般不会出差错。但这次怀特博士还是低估了荷尔蒙的作用，具体说就是 ACTH 这种荷尔蒙产生的生理作用。不过在那个时候，对 ACTH 了解的人知之甚少，对 ACTH 能产生什么作用的人更是无从谈起。我要说的正是怀特博士低估了人类的情绪能刺激脑垂体，产生 ACTH 和荷尔蒙谱产生的可能性。

怀特医生给这位母亲的建议是让她卧床休息，千万不要随意走动。但是为了不让自己的孩子感到无依无靠，她鼓起勇气，坚持从床上起来照顾两个孩子，日复一日，从不间断。就这样，她靠着信心和毅力又坚持抚养孩子八年，直到后来离开这个世界。

相信任何一位行医多年的医生都有这个经验：经过了几年的医生生涯，任何一位细心的医生手头里都会有几个和上面那位母亲相似的病例。我也清楚地记得几年前的一天，我的外科医生同事给一个病情十分恶化的病人实施了一次难度极大的手术，最终把那位患者的性命从死神手里夺了过来，但是手术后病人非常虚弱，看样子好像随时都有昏倒的危险，我去看他时，我的同事告诉我：“他的命可能保不长。”

我也看过这个病人的病历卡，从他的病例上来看，确实病得不轻，也是在跟死亡拔河的人。有时候我会走到这位病人的床前，看他的样子虚弱无力，不过还有一点意识，我问他感觉怎么样，他会微笑着说：“感觉好多了，我想不久我就能出院啦！”当时就在心里说，看来这真是个坚强的家伙，他根本没有意识到自己的病情有多严重，弄不明白是什么样的精神力量支撑着他那么乐观加自信。

让人欣慰的是，乐观的心理真的产生了奇迹，那位名叫亨利的病人康复了，他平安地回到了家，一直都开心地和家人生活在一起。每当见到他快活的样子，我就总是想，要是当初他没有这么积极乐观的心理，也绝对不会有这么健康的现在。

还有一个和亨利相似的奇迹发生在一位女性身上，我记得很清楚，当时她是由于大

出血无法控制而被紧急送到医院的，送到医院时病情十分严重，好像不久就要离开人世。令人欣慰的是，不管我什么时候去她的病房探望，尽管她看起来身体已经很虚弱了，还总是带着惯有的乐观和喜悦的表情对我说：“我一直没把自己当成病人，我很有信心，我相信不久我就能出院啦，我还想早点回家和家人团聚呢！”事实证明，精神疗法确实胜于药物治疗好多倍——这位伟大的女性康复了。

良好的情绪确实能产生奇迹，这是被事实证明过好多次的，尤其振奋人心的是自信可以让人类战胜病魔。人一旦有了好情绪，会刺激垂体通过适当的方法达到荷尔蒙的平衡。但是不要忘了，荷尔蒙对身体产生的影响也是不一样的，适当的荷尔蒙会对情绪产生好的影响，从而有益于身体，而不好的情绪则会对身体产生有害的荷尔蒙，对人类的健康造成影响。

在抗菌素还没有发明问世以前，曾经有个男人得了严重的肾部疾病，这是二十世纪三十年代事情，那时候的医术还没有达到治疗肾病的能力。严重的病痛让病人情绪很不好，一直都处于暴躁状态中，不管和谁说话好像都怀有敌对情绪，对谁都充满厌恶的态度。情绪越来越不好，身体状况也越来越差，种种迹象都表明他的情绪刺激到了垂体，分泌出了过多的 ACTH。

最后治好这位病人肾部疾病的还不是药物，而是一位伏都教的治病术士，他通过一种“医心术”改变了这位患者的情绪，激发他的斗志，让他变得乐观而有勇气，他快乐的时间越来越长了，没过多久，病人好像换了一个人，以前的坏情绪一点都没有，结果，他的荷尔蒙分泌达到了平衡，身体也产生了很强的免疫力，不久，病情就慢慢好转，又过了不到一年时间，他竟然痊愈了。

当然了，我们掌握的有关荷尔蒙的知识还不是很完全，只是像碎片一样散落在无边无际的医学世界里，所以我们对情绪对荷尔蒙产生的影响到底有多大的认识还是有局限，即便是这些零散的碎片也足以让我们对荷尔蒙的研究有一个清晰的认识。就像我们已经知道了有上面一个患者的例子，我们对荷尔蒙对情绪的影响就有了一个越来越清晰的认识。

其实，改变情绪的方法有很多种，浪漫的爱情、温暖的亲情友情，这些都可以改变情绪，让我们的身体时刻都有一个保驾护航的工具。我们时刻都不要忘记好的情绪会对人体产生的两个影响：一是好情绪可以代替使人饱受压力和痛苦的坏情绪；二是好情绪会影响垂体，让体内的荷尔蒙分泌达到最平衡的状态。如果人体的荷尔蒙达到了平衡，

他就会对自己的身体很有自信！感觉好极当然就是身体状况良好，没有什么身体上和精神上不舒服的地方，身体内的各项分泌都已经达到了最佳或者平衡。也就是说，不管从哪个方面来说，用好情绪来替代坏情绪来减少压力对身体的影响都是十分重要的。

我们为什么不好好活着？

在生活中，无论我们遇见什么不顺心的事情，总是会有人安慰我们说，要保持良好的情绪，它是健康生活的保障，事实也正是如此，如何培养和处理我们的情绪是日常生活中很重要的事情。不是总有那句话吗：与其悲悲切切活一天不如开开心心把这一天过下去。

我们都知道，教育可以培养人们良好的智力，还可以提高人们的智商，这在我们的人生中是十分重要的事情。可是我们还会看到：高智商的人虽然情绪总是不怎么好，他们却能在不太好的情绪下过着相对幸福的生活。但是我想，假如有什么不幸突然降临到这种人们头上，那么智商较低情绪却很好的人往往比智商高的人生活得更加幸福。当然了这在前面我们已经讲过，智商低的人往往思考得比较少，所以烦恼也相对少点。也就是说，如果人们能正确对待的话，好情绪往往比高智商更容易得到认可。

不管任何人都没有必要让坏情绪影响和破坏自己的生活，现实生活中，人们往往却很容易受到不良情绪的影响，原因是，几千年来，我们的生活中一直缺乏对人类情绪的教育和培养。

大部分的时间，当我们的身体有病痛时，很自然地想到去医院看医生，却不知道这些病症往往是由于自己不能正确调理情志而引起的。现代医学研究认为，成人所患的疾病 50%~80%都起源于精神创伤。关于情绪的原因，我们在研究中发现最多的就是：一切对人体不利因素的影响中，最能使人短命夭亡的就是不良情绪。长期情绪忧郁、恐惧悲伤、嫉妒贪求、惊怒激昂的人比精神状态稳定的人更容易患一些严重疾病，如高血压、冠心病、神经官能症、精神病、哮喘、慢性胃炎、青光眼、癌症等等，妇女还容易引起月经不调，甚至闭经。

医学研究表明 70%以上的胃肠疾患与情绪变化有密切关系，心理性因素引起的头痛，头痛患者中占 80~90%。事实上，不良的心理因素，七情郁结，精神过度紧张或忧郁悲伤，是一种强烈的“促癌剂”。上述种种，无不与情志变化密切相关。自古以来，由七情过极而致死或致病的事例屡见不鲜。

这么一说，坏情绪简直是人们身体的大敌，那么良好的情绪则是人体的一种最有助

于健康的力量。当人们精神轻松愉快时，中枢神经系统兴奋，荷尔蒙分泌正常，指挥作用加强，人体内进行正常的消化、吸收、分泌和排泄的调整，保持着旺盛的新陈代谢。因此，不仅食欲好，睡眠香，而且头脑敏锐，精力充沛，我们有记载的好多寿星都常年保持着这样的状态。

要是你问医生良好情绪的作用，他们一般都会说“良好情绪医疗的价值无法估量。”医生们大都有这样的经验：胜利者的伤口，总是要比失败者的伤口好的快；没有精神负担的病人，也总是比有精神负担的痊愈得快。一个人患病之后，如果充满信心，具有毫不惧怕敢于同疾病作斗争的精神，就能加速康复，在治疗过程中，用药量小，或不药而愈。反之，若意志消沉，情绪沮丧，则无力驱邪，病后缠绵不愈，或致恶化，且多产生并发症。由此可见，情绪的好坏直接影响着疾病的好转和治愈。

约翰辛德勒：有些考生考试一紧张就想去上厕所

紧张性刺激，包括情绪带来的压力，通过泌尿系统体现出了它们对人体的危害性。肾脏到底能分泌出多少的尿液是由泌尿系统来控制的，而垂体则通过抗尿荷尔蒙（ADH）来影响尿液的产生，这种荷尔蒙可以减少由肾脏产生的尿液的排量。如果减少了 ADH 的产量，就会导致尿量的大增。我敢保证，学校里的某些小男孩儿肯定尝试过这样的体验。有个男孩子曾在他的地理期末考试时碰到这样的情况。他认为自己并没有充分准备好参加期末考试，于是非常紧张，还有点焦虑不安和恐惧。大约在考试前的 2 分钟，这个男孩子突然觉着必须要出去一趟，必须要离开这个教室一会儿。这可不仅是个想法，他在行动上也确实这样做了。

他的身体受到情绪的强烈刺激，分泌出了更多的尿液。

离开教室的想法并不能真正使他的痛苦结束，相反，还给他带来了意想不到的灾难。事实也的确如此，老师拒绝让他离开教室，因为老师并不知道荷尔蒙的分泌受情绪的影响会产生一些体内的变化。孩子的家长立刻打电话给我，想从医学上寻找些合理的解释。这件事的最终结果证明了人类的某些生理变化确实是受情绪的影响。这个男孩子本来完全可以通过那个考试，但是就因为老师拒绝让他出去，使他的情绪更加不稳定，以致最终没能通过地理期末考试。这可真要“感谢”他的情绪紧张和 ADH 的减少。

约翰辛德勒：暴怒会引发严重的心脑血管疾病(愤怒情绪的几种体现)

让我们来看看愤怒这种特殊情绪的真实表现。当然，看过这本书后的你和我永远都不会被感染了，可是我们却能从别人身上看到这种愤怒情绪。诚然，每种情绪都有它的客观体现——换句话说，就是我们能从身体表面看到的一些变化。

哈佛大学的W·B·坎农博士一直在研究愤怒这种情绪的细微体现，而它的体现实在是太多了，W·B·坎农博士用了一整页纸来罗列，仅仅是写下了这些客观体现的名字而已。

愤怒情绪的客观体现主要是：脸部皮肤变红，眼睑增宽，嘴唇和下巴收缩变紧，拳头握紧，胳膊震颤，甚至声音震颤。当你看到有以上症状的人时，立刻就会意识到他正处于愤怒的情绪中。

但是这种情绪的内在体现，换句话说，就是发生在体内的变化，则更深刻而独特。例如，当你生气的时候，你的血液就会比往常凝结得更快。这种情绪是一种非常基础的生物变化，它的大部分内在体现有着生物学的意义。很显然，愤怒时的血凝变化达到了一个生物学的目的。人们处于愤怒的情绪中时，很容易倾向于战斗，一有斗争就会有受伤、流血的现象发生，这时血液的迅速凝固对人的身体是很有好处的。

另一个相似的生物学方面的价值体现是，在你愤怒的那一瞬间，循环系统中的血细胞数量会增加。此外，当一个人愤怒时，血液会自动远离消化道。

人们在愤怒时的心跳速度会明显加快，直到愤怒情绪过去以后，心跳才会恢复正常。除此之外，人体的血压也会陡然升高。这种内在体现经常会带来可怕的后果。你可能会听说，正处在一股怒气中的某个人经常会突然遭受致命的打击，那是因为他的血压迅速升高，使脑血管爆裂而导致的。

当然，愤怒情绪给人带来的压力也会使心血管系统发生变化，产生心绞痛，甚至会诱发致命的心脏病。这种现象在我们的生活中经常发生。

约翰·亨特是英国最杰出的生理学家之一，他是个脾气急躁的人，更糟糕的是他还有严重的心绞痛。亨特经常说，只有那些真正想让他发疯的无赖才会杀了他。有几次，他的妻子都差点将他送进天堂，当然这只是个意外现象，亨特的妻子并没有真正想去谋

害他。然而，在一个医学会议上，终于有个无赖激怒了他，使他死于冠状动脉栓塞。

从这点你能轻易地看出，在一个男人生气发怒时，他表现出的情绪怎么诱发生理疾病。

幸运的是，没有多少人会持续不断地生气、发怒，当然人们偶尔也会有愤怒的时候，这是正常现象。但是，我们会发现，很多人会有某种持续不断的不愉快的情绪。

这里有两个特例，是关于单一情绪能产生单一症状的。你过去可能曾经见到过或者是听说过这样一个事实，有人一见血就会晕倒。其实，他并不是因为心跳太弱或者是血压太高才晕倒的。真正的原因是，一见到血，他就产生了一种恐惧的情绪，恐惧情绪的部分表现就会引起大脑血管供血的变化，这种变化使他产生了晕厥。

还有一些人，一见到血就会呕吐，并不是因为他们得了胃病，而是因为见到血使他们产生了厌恶反感的情绪。这种情绪会引起胃部强烈收缩，从而导致呕吐。

约翰辛德勒：突发的、强烈的刺激会导致严重疾病突发

有时候，严重的情绪诱发病会伴随着一种强烈的情绪而发生。某天上午大约9点钟，我们诊所来了一位非常虚弱的病人。他感到四肢无力，头晕目眩，几乎无法行走，还在不停地呕吐。他的心跳远远超出了正常人的心跳，已经达到了每分钟180次。不但如此，他的肠功能紊乱，小便也失禁了。在他住进医院的3个多月里，这种状况还曾让他几次走近生命的边缘。发病以前，他一直是个非常健康的人，而且身体壮得像头牛一样。直到有一天，大约在早上8点钟的时候，他来到妻子的卧室里，发现他妻子已经杀死了他们唯一的女儿，正准备自杀。

就在他看到这一幕的那刻起，他就变成了现在这个非常虚弱的样子。尽管他看起来像是得了癌症、肺结核或者是心脏病似的那样虚弱，可实际上他并没有这些疾病的困扰，只不过是得了严重的精神忧郁症。

我们不要忘了：任何一个人如果处于那个男人当时的境况，在受到如此大的刺激后，也会同他一样患上这种病。由此可以看到，没有人能对情绪诱发病产生免疫力。

约翰辛德勒：疼痛（头痛）与不良情绪有关

前面我们已经介绍了许多在情绪变化时，消化道中的肌肉是如何体现情绪的。不过，我们体内的所有肌肉都有可能会受情绪的影响，特别是那些血管壁中存在的肌肉，更容易受情绪的影响。最明显、也是最普通的一个血管反应就是呈现红色。当然，除此之外还有其他很多不同的反应表现。

位于头骨内外中等大小的血管，对情绪带来的刺激是最敏感的。人所共有的头疼，不管是普通的头疼，还是更严重的偏头疼，皆由情绪引起的血管变化所致。在某些人群中，情绪困扰和头疼之间的因果关系是显而易见的。但是，偶尔也会有别的原因造成头疼。

激动可能是程度最深的大麻烦，人们往往会极力掩饰这种激动的情绪，即使对方是个可以信赖的人，也不愿意告诉对方自己真得很激动。然而，人的严重头疼很轻易地就会暴露出他正处在激动的情绪中。

举个例子，我的一个病人每次去城里，都会有严重的偏头疼，回家后不得不卧床躺上一整天，什么也干不了。她是个挑剔的家庭主妇，有洁癖，还很害羞，和她的家人住在一个农场里。每次进城之前，她都要把家里打扫得干干净净、一尘不染，还要给孩子们擦洗干净、穿戴整齐。除了要考虑进城后都做些什么，她还要担心会碰到什么人，该说什么话等等。从决定进城的那一刻起，她的头就会进入疼痛状态了。在进行完了这趟痛苦之旅，一回到家，她什么也不做，先得卧床休息。治疗她的头疼病，最简单的方法就是——再也不进城了。她确实做到了，不过，偶尔还是会到城里来看病。来的时候，还是个好好的人，回去的时候，她却得了头疼的病。

某一天，当我们在紧张忙乱中忽然停下来问自己：“我有什么不舒服的地方吗？”答案毋庸置疑，你一定会找到一处有疼痛感觉的地方。

有一点是大家共有的，我们每个人每天都会感受到这里或那里的疼痛。如果一个人将注意力集中到这样一个普遍发生的疼痛上，那么你的生活中将到处充满着疼痛的感觉。不但如此，疼痛还会更加厉害了。除非他能转移一下注意力，不再去想自己的疼痛，否则，疼痛的感觉会无限蔓延。

当人们处于紧张状态时，小的疼痛也会加剧，甚至恶化。大量事例表明，焦虑状态中的人们，一碰就会疼。在处于愉快、幸福状态中时，即便有轻微的小疼痛，也会忽略不计了。然而，随着情绪的转变，会因痛苦、烦恼、焦躁等情绪而急剧恶化成剧烈的疼

痛。

假如我们都明白了这点，对于平常我们感受到的一些小毛病就不必大惊小怪了，更不必去担心忧虑什么了。能对这些疾病的起因有个了解就已经使我们向前迈进了一大步（这也是最重要的一步）。同时，我们还可以预防一些疾病的发生，不会再让自己陷入任何烦恼、忧虑中，也不会再去瞎想自己能力丧失，或者发生不幸，出现意外事故等等。

约翰辛德勒：使人情绪稳定和成熟的家庭气氛

家是一个什么样的地方？

罗伯特·弗罗斯特曾经说过：“家是一个港湾，是一个在你疲倦时想要回去的地方，它的门永远向你敞开着。”

家到底是什么样的地方，我们可以这样描述它：“家是个好地方，当你拼命想要得到一个起重机的時候，你一定能够在家里找到。”请注意，一个起重机，你明白吗？是带你向上的东西，不是愤怒，不是唠叨，不是争论，不是厉声厉色，更不是缺乏同情心，它是引你向上的起重机，是给你鼓励，给你关怀，给你爱的起重机。

作为家庭中一分子，你的第一份工作应该是保持你的态度友善，思想平静，身心愉快——从现在开始，你要努力做到哟。你的第二份工作则是要帮助家庭中的其他成员也保持态度友善，思想平静，身心愉快——从现在开始，你也要努力做到哟。下面提到的是一些有助于你和家人处理日常生活的方法。

1. 生活简单，就能轻易快乐。随着人类生活水平的提高，越来越多的现代化设施让人眼花缭乱。人们所期望的现代化生活是这样的——住豪宅，开名车，用全套高档家电和越来越小的摄像机，厨房里还有带有艺术气息的厨房用具等等。好像人们只有从这样的生活中才能找到乐趣，才能得到享受。但是，为了这样的目标，为了得到这样的享受，人们必须付出极大的代价，必须有勇气面对失败，面对挫折，面对困难，面对终日焦虑的情绪。对美好生活的向往、追求和渴望是永不更改的主题。然而，我们永远也学不会，实际上，也没有机会去学习如何从简单中寻找快乐。其实，从简单中寻找快乐也不难，只要能先了解快乐的艺术即可。缩减你的需求，别再奢望那些力所不能及的高级享受，不是每个人都能够过那样的奢华生活的。从现在开始，充分享受身边已经有的绿树蓝天

白云和朋友们的口哨声，和三五好友开开玩笑等，别老是将自己陷入对别人的羡慕中，要用眼睛去发现你身边的美好。

珍惜那些曾经出现过的每一个快乐的机会，不失时机地幽上一默，从现在开始，友好和善地对待每一个人。

2. 充满进步的观念。当孩子们能够理解的时候，家长们一定要给孩子灌输这样的思想：家对每个人来说都是个温馨的避风港，每个家庭成员都有责任和义务使这个家庭更加温暖，更加出色。整个家都要有进取心，这种进取心是由父母、兄弟姐妹们一起创造的，是大家共同的心血结晶。所以，无论是父母，还是兄弟姐妹们，都要时刻提醒自己保持这样的进取心。

不要忘记：如果父母亲能做好榜样的话，孩子们就能紧随其后，这个家将充满着友爱和关怀。所谓有其父必有其子，说的是父亲是孩子们学习的榜样。如果做父亲的不学无术，那么孩子们又能被教育成什么样子呢？所以，为人父者，一定要让自己成为孩子们心中的楷模。

那么，家庭如何进步的呢？怎样才能让家庭成员保持进取心呢？这是一项事业，是涉及全家人的一项事业。它要求大家尽可能的一起做事，一起玩耍。有时间的话，最好所有的家人都能围坐在火炉边看书，讲故事，讨论有趣的事情和值得去的地方。每周末都能和家人一起出去散步或远足，每年都能进行一次愉快美好的长途旅行（当然包括父亲在内的全家人都要去），大家充分沟通、交流，从中让每个人都能找到快乐。

3. 家庭进步是人类进步的一部分。进入家庭生活的一个重要观念是，家庭与周围的环境和公众生活要保持步调一致，人们除了具有使家庭进步的观念和责任之外，还要有促使人类进步的观念和责任。这在孩子的成长过程中，尤其是在孩子们走向成熟的过程中，是非常重要的而且必须要有的一步。这种观念和责任代表着成熟的一个方面，它能将自我意识从只考虑个人感受转变成更多地考虑别人的幸福和安宁。永远不要为了生活中的某些窘境而闷闷不乐，埋葬了自己的进取心。如果孩子们了解到自己能给他人带来幸福快乐，他们就会产生自我满足的情绪，就会发现生活到处都充满着阳光，他们自己也会感受到无比的快乐。

此外，人类进步的观念也使家庭中所有成员变得更加善良，富有同情心，善于理解别人。如果没有这些优点的话，人们就不会快乐。

家庭进步存在于某些能让人们拓展视野、增长见识、加深理解力的项目中，如举办

聚会，邀请邻居们一起野餐，全家人到广阔的天地中远足，收养一个孤儿，或者其他家庭力所能及的项目。

这些活动的一个共同目的都是为了教育孩子们更好地成长。当然，在教育孩子的同时，无形中也给了父母亲很大的帮助。

4. 开发一种可转败为胜的家庭能力。不管发生什么事情，当事情出现的我们面前的时候，无论事情多么失败、多么令人失望，家庭应该始终保持这样的态度：“我们不会被击垮的；我们一定会努力；未来会越来越好的！”要想做到这一点也不难，当家庭发挥出了它的基本作用后，事情也就不会糟糕到能影响家人的情绪了。

通过转败为胜的战术教育孩子学会成熟地处理问题是每个家长必须要做到的，这种战术就是要培养孩子们的适应性和灵活性。

用下面的方法来克服困难是比较容易的。有位做了母亲的女士因重病被送进了医院，她的所有家人都请假赶到医院，帮她一起克服困难，鼓足勇气去战胜病魔。这时，他们要做的就是面带笑容，充满自信，多说些鼓励人的话。全家人团结一心战胜困难的力量是不容忽视的。

5. 没有友爱关怀的家庭是失败的家庭。如果在家庭中父母亲相亲相爱的话，那么这个家庭就会处处都有爱和关怀。如果父母亲相互厌恶、憎恨的话，孩子们幼小的心灵也会留下创伤，等他们长大后，在兄弟姐妹中间也会彼此厌恶、憎恨。任何人不会例外，这种伤害是没有任何偏袒的。假如家庭中处于领导地位的父母亲经常交战，还互相谩骂、打斗，孩子们在成长的过程中，也会变得非常好斗，令人讨厌。在孩子成人后，尤其是在结婚后，新一轮恶性循环又开始了。

要想让家中不再有争吵和斗争，父母亲之间一定要相亲相爱。只有父母给孩子们做个好榜样，家庭中才会处处都有爱的声音，爱的体现。

6. 满怀亲切的鼓舞。当家庭中某个人因外在因素碰到麻烦，需要家人的鼓励时，每一个家庭成员都应不辞劳苦地帮助他。只有在这样的家庭中，当你需要一个起重机的时侯，你才会在家中找到它。

7. 惩罚应当合理、坚决，但是要友好。或许在那些不愉快的家庭中，父母亲无法相信这个事实，但是，的确有些快乐的家庭并不怎么惩罚孩子。要知道，犯了错误的孩子，他们本身也不会太高兴。如果孩子生活在一个身心愉悦的家庭气氛中，就不会再有惩罚的问题存在了。

家长们一定会教给孩子很多做人的道理，如要尊重别人，尊重别人的权利，要尊长爱幼，不要嘲笑别人，不要以身试法。在这里，诚实、正直显然应该是每个人必须具备的基本品质。当然，如果一定要对孩子惩罚的话，也要有个限制。惩罚应该建立在合情合理的基础上，确实要让惩罚起到好的作用才可以进行惩罚，否则，如果负面影响大于正面影响的话，宁可不对孩子进行惩罚。在更正孩子所犯的错误时，要带着爱心，要好心好意地劝告他们，不要有任何的怒气、怨气。既然犯了错，就一定要改正；如果相同的错误犯了两次，那就要毫不犹豫地对孩子进行惩罚了，千万不能姑息。

8. 给家庭成员灌输自信心。给孩子们灌输自信心是件非常重要的事情。不仅要让孩子们对家庭的财务状况有信心，还要让孩子们对自己能够自立自强有信心，更要让他们对自己同样能够给家庭带来快乐幸福有信心。无论孩子多么笨拙，多么害羞，也不要让他们感觉到自己无用，感觉到自己不受重视。于是，孩子们基本的生活需要就会得到满足，他们就会向着成熟又迈进了一大步。

9. 从现在开始，让家庭中每个人都能找到快乐要想让家人都能得到快乐，有一个不可缺少的家庭观念一定要记住：家庭生活是彼此间的快乐，从现在开始，让家人每时每刻都能感受到快乐。当父亲在大厅里碰到儿子时，当女儿陪着母亲走进厨房时，不妨说上几句令人捧腹的至理名言，或者是适当表达一下自己的喜悦之情，这些都能让家人感受到快乐。

从现在开始，让你的家中充满快乐吧，多说些令人高兴的话语，多开点令人捧腹的玩笑，多带点灿烂的笑容。

约翰辛德勒：不要杞人忧天，过分敏感，拒绝疑病症

世界上有这么一类可悲的人，他们总是不可遏制地觉得自己哪里出了问题，而且问题很大。这些人很可悲，总是疑神疑鬼。他们属于庞大的群体——整体有病一族。这个群体里的人每天醒来第一件事就是问自己：“我今天哪里有病？”他们不是身体有病，而是心理有病，老是怀疑自己有病。

一个很有趣的生理学现象：如果我们停下来，问自己：“我哪里有毛病？”，我们真的可以查出一些毛病来。那些无病呻吟的人总喜欢这样检查自己，找到毛病后就真觉得

痛的不行。要把这些小毛病变成大病其实很简单，你只要一直注意这那个痛的的地方，很快你就会觉得那儿比原来痛了十倍。

要么就拿纤维组织炎来做文章，典型症状是肌鞘、肌腱疼痛。而且它会随着情绪的变化而变化，它会因情绪紧张及肌肉不自觉地紧张而频繁伸缩，或随着气温湿度变化而恶化，大部分的人都有这个病。那些无病呻吟的人喜欢把一点疼痛都夸大。他们不知道自己得了什么病，所以会横加猜测、忧虑不安；如果疼痛在胸部，他们就会想自己得了心脏病了；如果疼痛在头皮上，他们就得了脑瘤了，如果在腹部，他们就得了癌症了。现在很多人生理上健康，情绪上却不健康。

历史上，人们从来没像我们今天这样遭受那么多的疾病困扰，时时都会有对人类身体健康的警告。电视、广播中也不断地提醒我们各种病痛的症状如何如何，以期能够卖出更多的药，而这些药却是人们即使真得了病也不需要的药。任何人在正常的精神状态下，是能够感觉到应有的症状，他们也一定会照着电视、广播里推销的特效药去买上一瓶。而那些报刊杂志也成天在宣传某种流行病并且足够详细地描述种种症状、表现。这样一来，任何人都会依据他们所描述的症状往自己身上套，如果真套着了，或者仅仅有了点迹象，就确信不疑地以为自己真的得了那种病。过去，在没有这些媒体宣传的时候，人们是不会被常见的小病弄得胆战心惊的。其实，这就已经构成了诱发情绪性疾病的因素。

在我们这个时代，公众如此关注和害怕这些疾病，因而一定程度上也引发人们情绪上的疾病。不良情绪会引发各种病症，不管什么原因，只要人们不去关注这些病症，他们就不能说得了情绪性疾病。但是，当他们开始因为这些症状而焦虑不安、自怨自艾时，他们才是真的有情绪上疾病了。

如果一个人由于不良的情绪而产生了一些症状，而他并不太在意。原因有可能是他自己知道自己是怎么回事，还有可能是他有非常重要的事情要思考。这样的人就不能被当做情绪诱发病患者。可是当他感觉到不安、焦躁时，就会真的患上情绪诱发病。

有时候，长期情绪上的压力会造成各种生理上的病症，于是又开始担心自己的健康，而对健康的担忧又成了忧郁的最大病因。

我的一个病人是一家大公司的高级主管，他一直承受着沉重的工作压力。在工作时间内，他总觉着胸闷，因为他专注于工作，对此并不以为事。

在一次例行体检中，他向医生提到了这一点。这个医生告诉他很可能是患上了早期

的冠心病。从那以后，这个可怜人就病倒了。他总在想他的心脏，只要胸口一发闷就变得很忧虑，他慢慢地无法工作了。为了能够重返工作岗位，国内最好的心脏病专家给他进行了多次检查。最后，他能够确定自己的胸闷到底是怎么回事了——这是一种工作上的苦恼、焦虑的表现。

一定要先确定身体的各个器官都很正常

这里有一些让你更健康的方法：每年请一位理智的医生对你进行一次全身体检，以此确定你的健康状态。在两次体检之间，一定要相信自己是健康的。如果有什么反应让你对身体有所怀疑，要去看同一个医生。如果这个医生的体检结果表明是你多虑的话，就不要再为此瞎猜疑了。不管医生说什么，得到一个你没有毛病的答案不是比相信自己哪里有了疾病的胡乱猜疑更好吗？

如果有任何事情让你怀疑自己是否健康，那你马上就想到自己的体检表，事实已经证明你的担忧毫无根据，不要再做任何检查，不要再吃任何药物。无视医生的诊断，固执认为自己有病，还不如相信自己是健康的。

总之，我们在第一部分里已经了解了不断地有病态恐惧心理，或者老是怀疑自己得了重病是没有好处的，最终它将导致你真的患上情绪诱发病。

约翰辛德勒：从身边的简单生活中寻找到快乐

如果你能学会从眼前出发，从自身所处的世界里得到快乐，生活就会变成一次极有趣的探险。

其实，要想生活得愉快也很简单。当你躺在草地上，看着那空旷高远的蓝色天空，一丝丝的白云偶尔飘过，这其实就是一种享受，一幅每次看到都会让你怦然心动的美景正展现在你眼前。当你赞美那些门窗上精美的刻文时；当你提着沉甸甸的一篮鸡蛋感到心满意足时；当你看到一位不知名的女士轻轻走过，惹得众人频频回首时，你都会用眼睛、用心灵去感受快乐，这完全是你的天堂，你的快乐世界。

如果你生活得像吉儿波特·怀特，像W·C·英格力士，像约翰·穆尔，像奈罗一样，每时每刻都陶醉于世界上触目可见的缤纷色彩和悦耳动听的声音中，生活就是那么简单，那么美好。假如你也能像沃特·惠特曼一样融入其中，你的每一刻也会漫步在快乐铺成

的阳光大道上。

W·C·英格力士：一个值得一提的人。我有幸认识的优秀人士中有一位先生，他能让自己的快乐。从那些触手可及、随处可见、处处可闻的人和事中，他都能让自己找到快乐，他就是W·C·英格力士。

我在读大学的时候遇到了他，当时他已60多岁了。W·C·英格力士集约翰·布鲁夫、约翰·穆尔和塞尔伯伟的吉伯特·怀特之优点于一身。他享受身边的一切，生活简单，没有什么奢求。他唯一要做的就是用眼睛去看，用耳朵去听，用鼻子去闻，用手去触摸。

热爱生活，热爱大自然，自然界的一切对他来说都那么有趣。

当然，不可能所有的人都会像W·C·英格力士一样的生活。但是，我们应该培养出一种能力，一种从我们身边的平常事中发掘快乐的能力，它能够将生活提升到不可评估的地步，能够让人们从身边的简单生活中寻找到快乐。

约翰辛德勒：两种典型性格的代表，两个男人的故事

在处理自己的问题时，你应该了解一下这两个人。他们简直是天壤之别。山姆是心情抑郁的典型代表，而威廉则是情绪平稳的典型代表。

如果有人能习惯于山姆的个人世界的话，那将是个梦幻之地。山姆生活中唯一的缺点就是他自身的情绪压抑。其实他自己对此也讲不清楚究竟是怎么回事，可能是他所受的家庭教育有问题，从而导致了他的这种思维方式。

山姆是一个经营有方的农场主，同时他也是邻镇一家银行的主管。他的农场真的很棒，那是从他父亲手里继承下来的。在继承了农场的同时，他也遗传了父亲作为“成功人士”惯有的通病——爱抱怨。我原本以为那样的抱怨是无法遗传的，根本是因为他周围环境的潜移默化造成的。他的母亲也是脾气暴躁的人，我猜想，她的暴躁也是因为和山姆的父亲一起生活才会有的；或许，山姆的父亲之所以娶他的母亲，是因为她也像常人一样爱发牢骚。

事实上，山姆没受过任何磨难，他没有亏过钱，没有发生过家庭悲剧，也没有遭受命运的不公平待遇。虽然他经历了从出生到死亡的全过程，但是那也仅仅是在人生的一

个角落里转悠了一圈。

在山姆的世界里，从来就没有过阳光。当他和朋友一起漫步在公园里时，他会一直诉说着自己的不幸，就像这样：“唉，别人买的股票都涨了；别人娶的老婆简直像白雪公主一样；而我，怎么样样都倒霉呢。”就在此时，一只小鸟从头顶飞过，这个常爱抱怨的人拿出一张纸巾，小心地擦拭着落在衣领上的鸟粪。“看见了吧，”他解释道，“连鸟都和我过不去。”

我曾经问过山姆的家人和邻居，他们是否听过山姆说一句高兴的、有信心话，可他们都摇摇头说没有过。噢，我差点忘了，他妻子想起来在刚结婚的时候，山姆确实说过一两句好听的话。可那已经是很久以前的事了，而且对此她还不那么肯定。

为了弄明白山姆的情绪到底怎样，七月的某一天，我开车到他的农场去。那时，正是收割燕麦的季节，他的 60 英亩地上长着最好的燕麦。我对他说：“山姆，你的燕麦长势不错呀。”他低沉地回答：“是啊，可是风会在我收割前吹倒它们的。”

我注视着这些燕麦，无话可答。山姆在风吹倒燕麦前就收割完毕了。在将燕麦脱粒后，他把麦秸焚烧了作肥料。他的燕麦还卖了个好价钱。第二次见到山姆时，我问他：“山姆，那些燕麦怎么样了？”

“不如我想象中的好，”他回答，“像那样的燕麦应该再多种一些就好了。”

第二年，他的土地又获得了大丰收，每英亩的收成是 1320 加仑。在收割前，山姆曾经到我的办公室来过。我们只是聊聊天，同时我也想知道他这次怎么否定他的庄稼。于是，我又问道：“山姆，今年你的庄稼怎么样？”

“哦，太可怕了，收成太好，以至于我都不知道该怎么处理它们了。”

过了些日子，是在 10 月的一天，我在街上碰到山姆。那可是我到威斯康辛以来见到的最美丽的一天，在 10 月的威斯康辛，这样的天气是少有的。我很想用自己的快乐去感染别人：

“你好，山姆，天气不错，对吗？”可山姆的回答却令人恼怒：“是呀，天气越好，越让人担忧呀。”

这就是山姆，一个典型的悲观的人。

你一定还记得我们曾经在前面提到过的情绪诱发病。像山姆这样的人，在 55 岁前后，总会得情绪诱发病的。一旦他们被疾病困扰了，就会在这样的病痛中度过余生。

与山姆不同的另一种类型的人，也到处都有。你常会在大街小巷中见到这样的一个人。

人，他的帽子和大衣虽破旧，却十分整洁，脸上还带着那么真实诚恳的微笑，眼中闪烁着愉快的眼神。这就是威廉。

像山姆一样，威廉也是从他父亲那里继承了一笔遗产。在一次冒险的投资中，他的家产翻了好几番。这下威廉能够好好的享受生活了，他那个高兴劲儿，仿佛这个世界上只有他一个人懂得怎样生活似的。

然而到了经济萧条时期，银行家们（其中一个特别坏）设计陷害了威廉，把他踢出了银行业。据可靠消息说，只要那个最坏的银行家手下稍稍留点情，威廉就可以安然度过这个萧条期。然而，就是他冻结了威廉的一切财产。塞翁失马，焉知非福。正是因为此事，威廉进入了劳工部（罗斯福新政时的一个部门）工作。

一天，我看到他正在一条下水道里和别人一起挖掘脏东西，就停下了车。他已经 60 岁了，有好多年没干过体力活了。尽管如此，他看到我时，仍开怀大笑，拄着他的铁锹稍事休息。他边笑边说：“你可能会说，你正看到一个正直诚实的人用他的劳力赚钱呢。但是这并不真实。一块钱中仅有 79 美分是靠铁锹赚的。大部分时间，我则是靠着铁锹和工友们聊天，这也是政府想要的——没有那么多的土沟让我去挖，我的作用只是鼓舞大众，稳定军心。所以，剩余的 21 美分则是由工友们的道德和士气赚来的。”

跟他一起干活的那些工友们都笑了。自从威廉加入到这个团队中来，他们都很快乐，因为威廉总能让人们快乐起来。快乐是很容易感染的。

威廉还有很多的潜力没发挥出来，他除了在劳工部任职所赚取的工资之外，还有一些外快收入。然而，他和他的妻子却同时发现腹部长了恶性肿瘤。

两个人都做了切除手术。他活下来了，并且不久就痊愈了。可是他的妻子却永远离开了他。医疗费用花光了他们所有的积蓄。整件事中，威廉一点也没有改变本性，他从不对人抱怨，也不谈及他的这些不幸。

无论什么人到病房里看望他，总能听到他的奇闻轶事和鼓舞人心的问候。他妻子的死原本会给他沉重地打击，在他的一生中留下一个巨大的空洞。但是他没有，他用他的微笑填补了这个空洞。他在不同的地方，用不同的方式来谋生，尽管挣的钱很少，他却依然是快乐的。

后来，他又得了喉瘤。为此，他不得不进行了好几次手术。我在办公室见到他时，他仍然有那么多的笑话跟人们说。后来，他的喉瘤竟然奇迹般的治好了。威廉仍然微笑着出现在镇子上，对一切都充满着兴趣，他也能让大家对一些事都觉得有趣。

或许，对于威廉最值得一提的是：那个在萧条时期将他踢出银行界的人一个朋友也没有。我也从没听到别人说过他一句好话，当然，除了威廉。

威廉还认为那个银行家是个很宽容的人，他曾对我说：“虽然大家认为他没有良心，但他是善良的，真的，只不过没有人会留意他的善良。当人们意识到他做了一个银行家该做的事时，自然就会注意到这一点的。”

威廉的一个邻居，一直羡慕他这种做事方式：抬头挺胸，昂首阔步，对谁都那么友好，即便在厄运降临的时候，他也能微笑着面对。一天早上，这个邻居去拜访威廉，在闲聊时他问道：“威廉，请原谅，我有个问题一直很想请教，你能从厄运中很快摆脱出来是我一直很钦佩你的地方，要是你愿意的话，能告诉我你的秘诀是什么吗？”

威廉笑了起来，他也和常人一样，喜欢被肯定。“当然可以，我会告诉你的。很久以前，当我坐下来考虑下一步该怎么办时，好像前途很渺茫，一点眉目也没有，我想了很久，终于找到了答案。我站起来不断对自己说，威廉，你最好能够学会顺其自然，随遇而安。这就是我一直在做的一件事——顺其自然，随遇而安。”

处理日常琐事的重要性

我们再来举个例子，以便你能更好的处理日常琐事，不去理会那些“小小的不快乐”。

前不久，我刚好和两位女士去芝加哥的百货商店采购圣诞节用的物品。他们是一对双胞胎姐妹。

姐姐将久病卧床的丈夫单独留在了家里，她还有个儿子正在远东参战。妹妹的生活则平静如水。

做姐姐的了解享受的艺术，换句话说，她知道怎么能够让情绪稳定下来，使情感能够平衡。她让每一天都过得充实快乐。当我们进入百货商场时，她会满心欢喜地环顾那些节日装饰品，嘴里还不停地嚷嚷着：“我最喜欢在圣诞节的时候逛商店了，一想到购物，我就非常兴奋。”当我们走到一个艺术品柜台前时，她就会开心地手舞足蹈。“呀，这里的商品真是琳琅满目，我在这里可以买到比罗马帝国拥有的东西更好的呢。”“哇，查尔斯看到这些东西会不会开心呢？为什么只有一个适合他呢？”

我们在百货商场的餐厅里吃了午餐。进门的时候，她就说：“我特别喜欢在这里吃东西，这儿实惠又经济，味道也不错。”整顿饭她吃得津津有味，出门时还给了服务小姐小费。

而她的妹妹，除了自己固有的习惯外，却不知该如何显示自己了。

在我们进入商场的时候，她高傲地环顾四周，“瞧瞧那些人，我可真讨厌圣诞节的时候来购物。”

当我们来到某个柜台前，她又会说：“这里的東西太多了，你都不知道该选哪个好，简直令人眼花缭乱。我去年买给查理的礼物他一点儿也不喜欢，我知道他肯定也不会喜欢这个的。看看价格，贵得要死。”

在商场的餐厅吃饭时，她对什么都不满意，每当饭菜端到她面前的时候，她都会向服务生抱怨。最终她终于爆发了，只是因为服务生站在她的面前使她无法进餐。她还和经理当众吵了起来，好像这件事永远也不会终结一样。她毁掉了自己的午餐，要是我们对她没有了解的话，她还会毁了我和她姐姐的午餐。

第二天，快乐的姐姐依然洋溢着欢乐，精神饱满地开始准备她的日常工作。而那位自寻烦恼的妹妹却病了，她得了周期性偏头痛。这一点，我早就料到了。她还愤愤不平地抱怨：“到底为什么我会头疼呢？哎哟，哎哟，难受死我了。”

约翰辛德勒：用健康的情绪取代压抑的情绪

至少有一点是可以肯定的：我们不能回过头去重新再走一遍了。如果我们想有所改善的话，必须从现在开始，从我们所处的一片混乱中开始，从情感困惑状态中解脱出来。有些人或许觉得这种困惑很严重，但是除此之外，我们别无选择。我们必须改善自己，消除那些缠绕我们、令我们沮丧的情绪压力。

换言之，你以后一定要留意自己的想法。就好像你的思维长出了眼睛，它站在一个小走廊里，注视着进入你大脑的一切。思维的眼睛必须密切注视着事情的进展，一旦你的头脑被有可能引发压力的想法占据时，就会马上向你报告。

当思维的眼睛发来大脑情绪趋向低落的报告时，如果你情绪稳定并且心智成熟，就像亨利一样会下意识地开始以惯有的思维模式来思考。

千万别让我误导了你：我说简单，但也不得不承认，要做到这些并不容易，要经过很多次实践，你才能做到不求回报的奉献。既然这个过程涉及你性格中最重要的一部分——成熟和情绪稳定，关系到你的幸福问题，并且直接影响到你的身心健康，那么付出多大的努力都值得。

第一步，我们的思想控制应走上什么样的轨道呢？

从这里开始：关键想法

在训练过程中，你必须一直持有这样的观念，并且它应该像个醒目的标志一直悬挂于你的人生舞台上：

从现在开始，我将保持心平气和，并且心情愉快。

这样的想法应该一直伴随着你，不断地在你脑中再现，直到落地生根。就像目前这一刻它出现在你脑海里一样，从现在开始，它就要伴随你一生。

随着时间的流逝，无论发生什么事，不管情况多么糟糕，你都要时刻记住这一点，并真正要做到保持心平气和、心情愉快。

当然，我们每天都会面对不同的情况，因此，你必须习惯于和其中不健康的情绪做斗争，然后对自己说：“哇，老伙计，我们需要平静和快乐。”

而后，你还要学习用健康的情绪——沉着、勇敢、谦让、果断、鼓励、愉快等，来取代那些不健康的情绪——恐惧、忧虑、沮丧、急躁或挫折。

用健康的情绪取代压抑的情绪

起先，你会发现自己又已开始想一些事了，或者你又变得烦躁，情绪低落了。然后，你才记起要对自己说：“从现在开始，我要保持心平气和，并且心情愉快。”当你这样做时，你会为这一想法而不再压抑自己，并能让自己不再滑向压抑的情绪中。

当你记起那句话时，也就不再思考那些刺激神经，压抑情绪的事情了，转而开始激发健康的情绪。通过训练，每个人都能总结出适合自己的情绪转换方法来。如果需要的话，我们马上就开始找找自己的方法。

很多人发觉，祈祷是一条现成的引领心情走向愉快的捷径。在祈祷中，融入平和、愉快的心情也是同样重要的。

控制短暂的不愉快情绪

要对付那些短暂的不愉快其实很容易，只要你记住：“从现在开始，我将心平气和，保持心情愉快。”然后从容地振作起来，显示出良好的情绪，不再让坏情绪来左右你。在稳定情绪的过程中，有一点是很重要的，用这种方法可以扫除一切低落的情绪。虽然每个小小的压力看起来没什么大不了的，可正是这些看似不起眼的压力害了你。如果每次都不管它，放任自流的话，经过日积月累，它们会让你最终情绪崩溃，导致各种情绪诱发病。基本上，很多病人的压力都源于此。其实，我们只要稍稍注意点，就不会发生

这种事情。

当生活一帆风顺时

人的一生不会一帆风顺的，如果你刚好就处于一段平坦通畅的道路，那么，看在上帝的分上，一定要让你自己不但快乐充实，沉着冷静，而且积极向上，幸福愉快。你要充分享受生命里的美好时光，只要你愿意，生活一定是精彩的。

当道路艰险时，就做四件事

对于生活中可能出现的大挫折（你我的生活中都会经历的），你可能都没有做过任何思想准备，也无法像面对小麻烦一样的随时能够做出正确反应。让我们设想一下，你的妻子生病了，而你却找不到人借钱看病，嗷嗷待哺的孩子们也在看着你。此时雪上加霜的是，你的农场就要倒闭了，每周你只有3天有活干，债主们也频频向你逼债。我的朋友，如果你碰到这样的事，那可不是改变情绪就能解决的问题了。

以下是一些你要铭记在心的治病良方：

1. 首先，尽可能保持愉快的心情，至少要冷静，再来点幽默做清新剂，让你的困境轻松一点，尽管这样可能与你的环境不太协调，你也要坚持。毕竟，幽默是转换情绪最好的催化剂。

2. 不要让你的不幸像幻灯片一样老是浮现在脑海中，别让自己烦躁、低落、歇斯底里。最重要的，别让自己可怜自己。

3. 让你的计划朝着转败为胜的方向走，记住，最大的胜利就是要保持你的勇气，你的沉着自信和愉快心情。每个人都会因此而羡慕你。

4. 扬起下面这片风帆，并将它迎风招展：

沉着（让我们冷静）

谦让（让我大方地接受挫折）

勇气（我能得到它，而且还会更多）

决心（我会将每一次失败变为成功）

积极向上（退让却决不妥协）

愉悦（对人生仍充满希望）

约翰辛德勒：长期单调重复的不良情绪会诱发 EII 情绪诱发病

我多年的行医经验告诉我，并不是重大的事件才会引起人们的情绪诱发病，在我的诊室里有好多病因不重要、但也不能让人感到愉快的情绪诱发病患者。说出他们的病因，你可能会觉得简直和白开水一样平淡，而不是什么不可面对的困难。不过就是这一件件过去的小事情，造成了人们日复一日的担心和焦虑，从而诱发了 EII 病。日复一日的担心、焦虑、纠结、怨恨、渴望等情绪很容易诱发 EII 病。

您可能会问了，到底什么样的小事情就会引起情绪疾病呢？康奈尔大学的两名教授利德尔和摩尔曾经就做过这样的实验，最后证明哪怕是一丁点儿不愉快的情绪，如果单调重复的话，也会诱发 EII 病。他们的实验过程是这样的：

在牧场中找到一只羊，在羊的其中一条腿上绑上一根很轻很轻的电线，让羊在拖着电线走的过程中也丝毫不感觉到电线的存在。一周以后，这只拖着电线的羊没有任何异样，还是非常健康，身体各个方面的指数也都相当正常。

第二周，两个教授更换了实验内容：他们在那根细小的电线上加了轻微的电击，这种冲击并不强烈，只是轻轻颤动。不过随着这声震动，羊的腿也会轻轻抽搐。在这一周内，两位教授每天都会给这只羊重复这样轻微的电击，实验的结果是：电线震颤以后羊的腿会轻微抽搐，不过还能像以前一样正常进食，每次实验的结果都一样：羊没有出现什么异常。

接下来两位教授的实验又“改进”了一下：他们引进两种不同的要素到这个电击实验中来，实验的结果很让人心寒：如果以下的刺激总是重复的话，牧场里的任何一只羊都有可能患上严重的疾病。

教授们引入的第一个要素是对电击的恐惧。他们先是弄来一个响铃：在对羊电击前的 10 秒钟，铃先响一下。电击还是和从前一样，还是轻微的，但是现在，当羊听到铃响就会停止进食，不管它在做什么，都会静静等着快要到来的点击，不过，这个新加的要素还不足以让羊产生严重疾病。

接下来两位教授又引来了第二个因素，那就是：对铃响——电击这一程序不断重复，随之而来的是这只羊的不断恐惧。其实，重复的时间间隔并没有太大变化，不过整个过程中，这只被试验的羊就出现了疾病的前兆：先是拒绝进食，接着不再和伙伴们一起去外面奔跑，然后是拒绝行走，再发展到无法站立，一直到最后呼吸困难。当然，实验到这里必须停止了，再进行下去，这只羊很快就会命丧黄泉。

后来，教授只是像第一次那样，恢复了这种单调的重复，于是羊又变得正常了。

教授们在试验中的第二个重大发现就是：如果一天二十四小时中有两个小时打断这项对恐惧的单调重复的话，羊群中就没有羊会得官能性疾病，这倒是个很奇怪的现象。

我们看一个人是不是得了 EII 病，就要看他这种不愉快的情绪是不是单调重复的，如每天中断两个小时，就可以有效预防疾病发生。

还有一些特例可以让情绪诱发病患者得到一些安慰，也就是说情绪诱发病可以像感冒发烧一样，来也匆匆，去也匆匆，但这种现象毕竟是偶然的，却也可以让大家知道它的存在：

有一个学校的校长，平日里是个沉着冷静、善于分析，遇事不慌且适应能力极强的人。不过有一天，他醒来以后就感觉头脑晕眩，只有躺下来才会稍稍好一点。他试着从床上坐起来，结果发现头晕得更厉害，甚至还呕吐了起来，医生看到他的样子，嘱咐他卧床休息几天，还给他开了一些药，过了几天他的病情还是毫无起色。就在他非常失望时，有天早上，他好像被施过魔法一样，整个身体忽然就痊愈了，整个人精神状态非常好，又和以前一样回到学校正常工作了。

帮他治疗的医生很想弄清楚他到底是怎么了，他告诉医生说：“虽然我从来不认为自己得了什么情绪诱发病，但是这次很明显，我的病确实是由情绪引起的。”

医生很好奇他的说法，于是追问下去，他就如实相告了：

“就在我发病的前一天，我的一个好朋友请我为他担保贷款，他的贷款金额非常大。如果他无法还清贷款，我的整个房子和所有贷款也会彻底消失。我真的斗争了好久，我的朋友是个好人，要是不替他担保我良心上过不去。在做了很长时间的斗争以后，我决定替他担保，签字的时候心情还非常沉重。”

“后来，那位朋友出了车祸，受伤住进医院，在他住院的这些天里，他的许多业务都得暂时停滞，因此营业额也一落千丈，一听到这个消息，我马上感到头晕目眩，接下来的几天里也一直惶惶不安。”

“那你怎么确认自己的病就是因为这个呢？”

校长继续回答说：“是这样的，当我那几天卧病在床的时候，这个朋友已经出院了，他来到我的家里看我，说自己已经向银行宣布了破产，并且还清了全部债务。你知道，这也意味着我的财产可以如数返回给我，所以，就在当天我的病就康复了，并且马上能回到学校工作。”

校长的故事告诉我们，有时候，不好的情绪仅仅是一种短暂的感觉，当你从某种担心里解脱出来的时候，有些病情自然会从你的身体里抽离。

其实，情绪是通过两个不同的系统来体现的，一部分体现通过神经系统产生，其他的则通过内分泌腺产生。当然了，有些症状是只通过神经系统或只通过内分泌腺产生，不过大部分情绪都是在神经和内分泌系统的相互影响下产生的。

简言之，通过植物神经系统和内分泌系统，情绪会对人的身体产生很大程度的生理影响。

约翰辛德勒：胃肠道的活动是情绪的晴雨表

不知道你有没有注意过这样一个有意思的现象：一件事情苦于得不到解决，你烦恼重重，吃饭也没有一点胃口，突然事情有了转机，你在自己的努力或别人的帮助下顺利解决了那件棘手的问题，你的胃口就又开始好了。

胃口和人的心情息息相关，这就是我们得出的结果。人类每天都能感受到情绪在胃部内体现的运动，可以说，胃部的活动简直是情绪的晴雨表：当周围的一切事情都进展顺利时，我们的胃部也会受到感染，胃口会出奇地好；相反，当周围一团糟，做什么事情都不顺利时，你会发现自己没有一点胃口，吃什么吃不下去。其实就是这样的，在所有的能体现情绪变化的器官中，胃部无疑是最敏感、最容易受到影响的器官之一。

有人在情绪不好而导致胃部肌肉收缩的时候会感到腹部的上方长了一个肿块，还会怀疑自己是否有结石，其实，这完全是没影的事儿。我接诊的一些病人会抱怨自己是胃溃疡引发的疼痛，但是检查结果表明：有整整一半的人其实并没有胃溃疡，不过是胃部肌肉疼痛而已，这主要是由情绪上的变化引起的。

前一段时间，我这里来了一个杂货铺的商人，他也得了情绪诱发证，胃疼得很厉害。我问了问详细的原因，原来是他的店和其他连锁店竞争激烈给他带来的很大压力和苦恼，因此产生情绪紧张引起的胃疼。另外，这个倒霉的男人不仅有外患还有内忧：他的儿子经常给他惹麻烦，还都不是小麻烦，这简直就是火上浇油。我想，要是家里的情况没有好转，不仅他会得情绪病，他的妻子也会受到祸害。就这样，一想起外面的困扰外加上家里的一桩桩杂事，他就会胃疼不止。他和朋友说起自己的症状，他们一致认为他就是

得了胃溃疡，慢慢地，他也相信自己就是胃溃疡。到医院就医，医生却一致认为他的胃没有任何毛病，遗憾的是医生给他带来的好消息也没有让他的情绪得到任何好转，他还是经常会感到胃疼，因为他的心病没有解决。

后来的一件事情让他彻底消除了自己有胃溃疡的怀疑：他平时有钓鱼的习惯，地点离他的住所还有一段距离。于是，当他又去钓鱼经过一个叫贝莱维尔小镇时，他的胃疼一点都感觉不到了！后来的两周里，他再次开车离开了家，他的胃疼就一次都没有再犯过。直到在他回家的路上，他开车看到了一个城堡——那是他家乡的法院，可怕的胃疼又来骚扰他了。我问他是不是对贝莱维尔小镇有什么特殊的偏爱，他告诉我，他一直都很向往贝莱维尔小镇上人那种宁静休闲的生活，也很希望去那里生活，他还说，当他在那个小镇的街道上散步时，一种从未有过的安宁就会荡漾在他身上——胃疼也会不药而愈。

不仅是普通人，就连我的一位同行——一名非常著名的大夫也有过类似的胃疼病，不过他知道自己并没有得胃溃疡。而是让自己的情绪给闹的：每天他都会面对一大群的病人，这些人在他的身旁吵吵嚷嚷，他的心就一刻也安静不下来，想的都是些乱七八糟的事情，胃疼就经常造访；相反，当他离开了那个鬼地方，乘火车来到了横跨密西西比河的桥中央，他的胃疼会突然停止，而当他又踏上归途看到自己诊所的房顶时，胃痛又会按时到来。他给自己做出的分析就是：桥中央是明尼苏达州的州界，因为他不喜欢明尼苏达州，所以哪怕就离开明尼苏达州一步，紧张情绪就能消失了，胃痛也跟着消失。这下我们可以知道了，胃是多么忠实地跟着情绪啊，虽然我们不能控制身体上的疾患，但我们可以调理自己的情绪，不要忘了：一切胃的疾患皆有人的情绪引发。

在临床中，有许多患者胃部不适，而就诊于消化科，其实是抑郁症的症状表现，或者是躯体形式障碍，这些患者往返于各个医院，做了许多检查，花了不少的钱，却没有发现异常，或发现轻微异常，而无法解释严重的症状。建议这样的患者，可以到精神科或心理科诊治，也许花不了多长时间，这种与情绪相关的胃部不适就消失了。

约翰辛德勒：成熟了，情绪也就会自然而然地稳定了

我们把深藏在人们内心深处的情绪称为基础情绪，也就是心理学家们通常所定义的

情感或感情。而那些从外观上就能看到的情绪，我们称之为表面情绪。

基础情绪比表面情绪更容易诱发大脑疾病和官能性疾病，因为这样的基础情绪是持续不断地。并且从根本上表现出的不愉快情绪会持续很长一段时间，甚至会从事件结束开始一直持续一生呢。

还有一些不好的基础情绪是来自于人类的完美主义，对什么都要求太完美，而事实往往达不到要求，这就会令人产生一种不愉快的情绪。紧随其后的是，人的人格魅力也会大打折扣。我们将在后面讨论这个问题。

幸福的人是什么样子？那种总能保持乐观兴奋的基础情绪的人就是幸福的人。拥有这样情绪的人才会感到幸福，才会让人羡慕。这样的快乐兴奋状态比世界上所有的物质财富都更值得人们去追求。但是，往往会事与愿违，我们越想得到幸福，越不容易找到幸福。这个世界到处都充满着铜臭的味道，人们也只会看到这些，往往忽略了内心极力要寻找的快乐幸福。

我们应该教育孩子们养成一种乐观开朗的性格，也就是要有高兴愉快的基础情绪。教给孩子们拥有一个乐观向上的性格，比留给他们多少物质财富都更有价值。同样，有了这样的性格脾气，他们就可以通过其他渠道得到他们所想要的任何东西。如果你没有这种自然形成的乐观开朗性格，那么就从现在开始培养吧，亡羊补牢，为时未晚。只需要掌握一点简单的基本原理，我们就可以逐渐改变性格。

情绪稳定和麻烦困扰

我们常常会惊讶于这样一件事，那些得了情绪诱发病的人们通常没有太多麻烦事的困扰。或许人们曾经认为他们有着各种各样的麻烦事，并且还一定会认为这其中有着一些如下表述的规律：

生活中有太多的麻烦事容易得情绪诱发病

生活中麻烦事很少不易得情绪诱发病然而，事实并非如此。如常人所知，大量的麻烦事确实容易让人得情绪诱发病。但是，大多数患有情绪诱发病的病人实际上只有很少的事烦心。

我们来看一下导致这种情绪诱发病的主要因素是什么。在日常生活中，我们每一个人都会碰到很多无法解决的烦心事。如果在这样平静、普通的日常生活中，人们不懂得如何保持良好健康的情绪状态，就会很容易患上情绪诱发病。我们所见到的大多数病人都是因为这个原因才会患上情绪诱发病的。

这些患有情绪诱发病的人永远不懂得用良好健康的情绪来应付日常生活中各种正在变化的状况。

在面对这些日常生活中的麻烦事时，有些人只会带着积聚起来的压力情绪来处理，而不会真正理解并运用稳定情绪的艺术魅力。实际上，情绪稳定是一种能力，它能应付生活中骤起骤伏的变化，在逆境中仍能让人们保持乐观心态，并且总是从好的一方面来看待那些并不顺利的事情。人们如果能够做到情绪稳定，那么就会始终保持镇定、随遇而安。战胜困难的勇气、决心与快乐、高兴的情绪也会随时跟随着他。而缺少这种情绪控制能力的人则恰好相反，他们遇事常会从坏的方面考虑问题，总会带着焦虑、恐惧、担忧的心态对待生活。他们缺乏勇气，对什么都会感到失望，挫折失败的情绪会一直伴随着他们。

“成熟”是情绪稳定的另一个说法。不管是情绪稳定，还是我们平常所说的“成熟”，都让人们有着同样的言行举止。那种教人能够稳定情绪的培养方法，同样也能使人变得成熟起来。情绪稳定与成熟就像是一个硬币的两个面，没有大小形状的区别。

正如人们听到的那样，成熟也是一种能力，是一种在面对各种不同的生活境遇时，就如何适应环境所做出的一些具体行为和心理变化。通常在面对这些变化时，成熟的人会照顾方方面面的环节，从最有益的角度入手解决问题。而不成熟的人则无法全面考虑问题，他们只会凭一时的冲动处理问题，很少会顾及后果。这里，我们所要说明的情绪稳定正是要让人们学会用成熟人的思维方法来处理问题。在面对险恶的环境时，孩子们会无所适从，并表现出强烈的压力情绪，而一个成熟的人在同样的环境中，则会控制自己的情绪，不会凭一时的冲动来行事。

争强好胜的人——一般来说，那些总爱争强好胜的人注定都是些悲剧人物，因为他们总是将自己陷入嫉妒的情绪中，总在羡慕别人所拥有的东西。这样严重的嫉妒心理会挫伤锐气，令他们总跟自己较劲儿，总跟别人作对。我们常见的那些爱出风头的政客们就是这样的一群人。他们容易发怒、脾气暴躁，常将自己的意愿强加到别人身上。

争斗也要有分寸——生活中也确实存在着残酷的竞争，但是这种竞争是要有限度的。如果竞争太激烈，并且面面俱到的话，就会失去竞争的原有目的了。相反，它会让人们变得焦虑、紧张、有压力感，甚至还会让人懊悔。即便是竞争中胜利的一方，也不会感到快乐。

现代社会中，人们在大风大浪的生意场上很容易得情绪诱发病，其中一个重要因素

就是因为人们总想坐第一把交椅，总想让自己的业绩超过同行业其他人，要想达到这个目标，肯定免不了竞争这个要素。

那些大型连锁机构的当地驻店经理经常会去医院、诊所看病，原因很简单，他们总想在商业竞争中提高自己的业绩，努力使其立于当地的同行业之首。在这样的压力下，能不生病吗？银行业和工矿企业的经理们也是如此。那些经受过种种困难挑战而努力达到目的的人通常会有胃溃疡病，而那些在竞争中失败的人则会染上长期的头痛和疲劳综合症等等。在这场斗争中，谁是胜利者呢？我不知道。不过，依我看，谁也不是赢家。这种思维体系是错误的——我们可以毫不夸张的说，爱和别人一较高低的人是极端不成熟的，是幼稚的。

一个成熟的人应该是个快乐的人，我们每个人都应该有权利去做个正直、诚实、快乐的人。有些职业确实是在朝这个方向培养人类，但是，有些职业却只能让人们产生不健康的情绪。不管是工业，还是商业，从事这类职业的人，都会变得自私自利，到哪儿都是不受欢迎的人物。他们随时都充满着火药味儿，一点儿也不成熟。

迪克曾是一家大型连锁集团的店面经理。他管理的这家店正在和另一城市中的同类店竞争，为了能登上区域经理的宝座，迪克必须要在业绩上击败其他的竞争者。这样一来，只为了增加那点微薄的薪水，他必须昼夜不停地努力工作。终于在他当上区域经理后，胃溃疡病也找上了他。而在竞争中失败的其他店经理，也患上了同样的胃溃疡病。我们都知道，胜败乃兵家常事，无论胜者还是败者都要为此付出代价。除了胃溃疡病外，那些失败者或许还会得到些教训。无论如何，迪克是胜利了，他终于登上了区域经理的宝座，薪水也稍稍有些提高。可是，他能在这个位置上坐多久又成了一个大问题。此时，他身处的环境更恶劣，他面对的竞争者更优秀，无形中给他的压力也更大。尽管迪克比以往工作得更努力，更卖命，可他那一区的业绩仍旧落在了后面。这次，他失败了。遇到这次挫折后，他的病情更加严重了：疲劳、便秘、头疼、甚至还失眠。

事实上，我们每天都能处于一些非常快乐、有趣的事情中，我们也能带着美好的感觉去面对眼前的事情。不过，那些不成熟的人并不能感受这样的美好，他们总是有着可怕的幻觉，认为这个世界上所有的事都不会有好结果。

适应性和可塑性是成熟的重要部分

我们不可否认，如果一个人学不会适应日新月异的变化，就不可能在生活中找到快乐。因为我们所生活的这个世界随时都可能会出现灾难，我们必须得找到生存下去的方

法，找到自己活着的真正价值所在。

适应性和可塑性或许是衡量一个人成熟与否的一个最有价值的标准。当我们周遭环境一片混乱时，当我们脚下的土地忽然失去时，能够排除突发疾病和悲痛情绪的唯一重要品质就是要有适应性和可塑性。我们应该学会在突如其来的命运转变前适应这个变化，不能方寸大乱。我们还要学会在新的环境中尽快开展工作，重新塑造生活。

还有一个简单方法就是不要再回首过去，我们应该展望未来，尽可能多地想想会有些什么样的好事发生。

成熟和几个明确的态度

如果没有那几个明确的态度，成熟就什么也不是了，毕竟这些态度是针对我们自己的，也是针对和我们相关的这个世界的。但是，这些态度不会自然生成，不是天生就有的，我们必须经过后天的学习过程，才能领会和运用这些明确的做事态度。这些态度决定着我们的生活幸福与否，快乐与否，健康与否。

每个人都会这样问自己：“我成熟吗？有多成熟呢？在哪些方面还不成熟呢？我该如何改变呢？”人们总会在30岁、40岁、50岁甚至是60岁后才会发现自己可能是成熟的。我们真正需要的则是要了解自己需要学习的是什么，并且要有足够的求知欲。

一旦人们成熟了，情绪也就会自然而然地稳定了。

约翰辛德勒：让生活多姿多彩，不要敏感多疑

如果你能够保持平和的心态，就朝成熟和情绪平稳又迈进了一步。

面对人生坎坷时，人容易产生精神压力，表现得不成熟，如果你制定一个明确成熟的行动计划，会帮助你减轻压力。

一、享受单纯的生活。对身边的小事保持一颗宽容的心，不要刻意追求不寻常，如果你能从身边的事物中发掘快乐，生活就会变成一场奇妙无比的事情，原来简单的生活也可以很快乐，善于欣赏身边的事物，生活就会有大的提升。

二、不要疑神疑鬼、过分敏感。世界上有这么一类可悲的人，他们总是不可遏制地觉得自己哪里出了问题，而且问题很大。这些人很可悲，总是疑神疑鬼。他们属于庞大的群体——整体有病一族。这个群体里的人每天醒来第一件事就是问自己：“我今天哪里

有病？”他们不是身体有病，而是心理有病，老是怀疑自己有病。

一个很有趣的生理学现象：如果我们停下来，问自己：“我哪里有毛病？”，我们真的可以查出一些毛病来。那些无病呻吟的人总喜欢这样检查自己，找到毛病后就真觉得痛的不行。要把这些小毛病变成大病其实很简单，你只要一直注意这那个痛的地方，很快你就会觉得那儿比原来痛了十倍。

要么就拿纤维组织炎来做文章，典型症状是肌鞘、肌腱疼痛。而且它会随着情绪的变化而变化，它会因情绪紧张及肌肉不自觉地紧张而频繁伸缩，或随着气温湿度变化而恶化，大部分的人都有这个病。那些无病呻吟的人喜欢把一点疼痛都夸大。他们不知道自己得了什么病，所以会横加猜测、忧虑不安；如果疼痛在胸部，他们就会想自己得了心脏病了；如果疼痛在头皮上，他们就得了脑瘤了，如果在腹部，他们就得了癌症了。现在很多人生理上健康，情绪上却不健康。

在我们这个时代，公众如此关注和害怕这些疾病，因而一定程度上也引发人们情绪上的疾病。不良情绪会引发各种病症，不管什么原因，只要人们不去关注这些病症，他们就不能说得了情绪性疾病。但是，当他们开始因为这些症状而焦虑不安、自怨自艾时，他们才是真的有情绪上疾病了。

有时候，长期情绪上的压力会造成各种生理上的病症，于是又开始担心自己的健康，而对健康的担忧又成了忧郁的最大病因。

有一个方法可以确保你健康。找一个认真负责的医生，然后每年去他那里体检，做完体检后，坚信自己是健康的。如果有任何事情让你怀疑自己是否健康，那你马上就想到自己的体检表，事实已经证明你的担忧毫无根据，不要再做任何检查，不要再吃任何药物。无视医生的诊断，固执认为自己有病，还不如相信自己是健康的。

总之，疑神疑鬼，整天以为自己有病，会导致情绪性疾病，引发焦虑症。

三、喜欢自己的工作。如果不喜欢自己的工作最好换掉，但要是不能换就要学会接受并喜欢它。不喜欢工作的人会在工作时一直情绪恶劣，那样容易患上情绪性疾病，对工作厌烦会给你带来各种麻烦。有些人能在任何工作上都能成功，关键在于想要工作，热爱自己的工作，带着这种心态，他可以成为一位好医生、好老师、优秀的水管工。相反，不管做什么工作他都肯定做不好。

一个人如果喜欢工作，享受工作带来的成就感，并为社会、他人做出一点贡献时就感到高兴，那他总能在工作时给自己也给上司带来快乐。喜欢工作的人，即使工作量超

负荷，也很少会得情绪性疾病，他根本没时间去思考那些麻烦事。工作是治病良药，喜欢工作能很好地预防情绪性疾病。

四、良好的兴趣爱好。人的两大基本需求就是对新体验的需求和对创造的需求，一个好的爱好能同时满足这两种需求。一个有创造性的兴趣爱好绝对会让你生活的快乐。相反，如果没有兴趣爱好，我们的业余时间会变得空洞无趣，也就容易让我们去想自己的麻烦事。

五、学会满足。不要抱怨，事实上抱怨不能改变现状，而要做你能做的事。

要感觉好并不难，在生活中学会满足比事事抱怨要容易得多，也让人快乐得多，唯一需要的是你要觉得满足，如果你感觉失落，生活中就会有一个接着一个的挫折出现，如果你想要让自己满意，生活中也就会出现一个接着一个的快乐。麻烦都是自己找出来的。

不要强求你得不到的东西，其次另一个防止不满情绪的窍门就是小点欲望，不要又想要这个，又想要那个。当然，这个就回到了我们第一条法则讲的一关注自己身边的事物，让自己的生活简单。

六、喜欢别人。厌恶别人的实质是幼稚，是他们只看到别人的缺点，而没有看到他们的优点，或者活在自己的封闭世界里。一家团聚时，要多愉快地交流。不要让自己的低落情绪感染别人。

七、针对问题做正确决定。在生活中，你不可能总是对的，总是对自己的小失误耿耿于怀，还不如允许自己犯一些小错误，对小错误不能释怀只会让你焦虑烦躁不安，进而得情绪性疾病。

很多决定都是鸡毛蒜皮的小事，微不足道，所以不管你怎么选择都不算错。对重大事情，你做决定时要冷静，要从实际出发，决定好你要怎么解决这个问题，然后不要再多想。即想通了，想好了，就不再多想。

如果知道了问题的解决方法，还在脑子里一遍又一遍的想，这就是病症的根源。生活中我们有时会面对一些根本无法解决的问题，面对这样的问题关键是告诉自己，这个问题根本没有解决的办法，所以不要再多想，想也是白想，必须及时调整自己的心态，承认了事实，再为这件事担心烦恼也没有用。

愚蠢的人会整天担心、焦虑将来的爱情、事业、健康、孩子，甚至死后会怎样。但其实，担心未来并不能改变什么。大部分时候，我们只是在为一些没发生的事情浪费时

间和精力而已。

任何时候，当你想起这个信条：“我要保持冷静的思维和平和的心态，就现在”，你就要停止那些会产生压抑情绪的想法，然后，想一些愉快的事情，不要反复想那些不幸的事情。当你发现自己处于不良情绪之中时，比如担心、焦虑、气馁，那么请你及时制止它的蔓延。努力用平和、信心、果断、谦让、乐观等健康的情绪代替它。

简言之，你要努力地改变你的心态，调节你的心情。学会平静地接受现实，学会对自己说声顺其自然，学会坦然地面对厄运，学会积极地看待人生，学会凡事都往好处想。

不良情绪会让你罹患各种疾病

情绪大体上通过自主神经和内分泌系统对人体产生生理上的影响。常见的神经作用是肌肉紧张，无论是腿部、血管壁，还是胃部的肌肉紧张都会引起疼痛。

因此，情绪性肌肉紧张会引起后颈、胃、结肠、头皮、血管和骨骼肌的疼痛，会造成类似溃疡的剧痛、类似胆结石的绞痛、常见的头痛、偏头痛，会让你不得不去做一大堆临床检查。另一种情绪性后果是引起皮肤疾病，很多疾病都会由于消极情绪使疾病恶化。

胃是最能表现情绪的器官，结肠是心情的镜子

胃是最能表现情绪的器官，我们如果生活美好，胃会反映出愉快的情绪，胃口很好；生活不顺心，会突然觉得完全没有食欲。结肠也是比其它器官更能反映情绪的器官，“结肠是心情的镜子，心情一旦紧张，结肠跟着打结”。某种情绪会让结肠的某部分紧张，该部分的痉挛，会导致类似于胆结石症的绞痛。

情绪可以让肚子鼓起来

胀气或“气肿”，是因为痉挛使小肠的一段或几段在紧紧收缩，形成片刻的堵塞，以至于肠内的物质无法通过。而肠的蠕动会带动肠内气体和液体去冲撞堵塞处，使该处的肠子胀了起来。当痉挛停止，肿胀的肠内物质便向前冲去，我们会感觉到甚至听到那里发出咕咕声。

血管对于情绪的刺激最敏感，不良情绪可引起头痛或严重的偏头痛

人体所有其他肌肉都有可能收到情绪的影响，尤其是血管壁上的肌肉。最常见的是

脸红。头颅内外中等粗细的血管随着我们情绪的变化，令人发生头痛或严重的偏头痛。对很多人来说，情绪的刺激可能是头痛最深层次的问题。

情绪可引起皮肤问题

很多皮肤问题都是情绪引起的皮炎，当皮下血管在情绪的影响下被持续挤压时，会发生皮炎，而且可以是在任何部位发生。原来，每次血管的缩紧，一部分血清会从血管的薄壁挤压出去，在皮肤组织上聚集，初起是皮肤绷紧，然后是发红。如果血清穿过血管到达皮肤表层，就会出现皮炎症状：脱皮、结硬皮或瘙痒等等。

紧张情绪可以放大痛感

人对痛感的反应是有差别的，因为痛感阈值各不相同。对于对疼痛非常敏感的人来说，肠道正常蠕动的收缩都可能被当作一种疼痛。其实，我们每天都要经历各种各样的疼痛，我们若是把注意力集中到某种疼痛上，那么这种疼痛就会显得很严重。越是去关注疼痛，疼痛反而会一发不可收拾。疼痛会控制人的感觉，占据人的思维，表现得越来越严重，直到让人觉得还真有那么回事。

紧张可以放大并加重任何一种轻微的痛感。情绪焦虑会降低疼痛的阈值，轻微的疼痛感觉在情绪欢快时可以轻易忽略，但在情绪低落时却会让人感到疼痛难耐。所以，很多人在情绪紧张时会出现下背部痛的现象，因为情绪紧张时，人的疼痛阈值降低了很多，轻微的背部疼痛刺激也就感到明显了。来源：辛德勒，杨玉功译《病由心生》，中国言实出版社，p9-21

情绪垃圾需要及时倾倒,勿让负面情绪长期占据你的心灵

工作和生活中，许多事左右我们的心情，我们每个人都时刻有着积极的或消极的情绪体验，喜悦的、悲伤的、恐惧的、焦躁的……谁能真正做自己情绪的主人，谁就有更强的社会适应能力，也更容易掌握成功和幸福的机会。

事实上，情绪决定了你的社会(环境)适应能力，决定了你个人的发展前途。人的情绪包括喜悦、愤怒(目的没有达到)、悲哀(想得到的人或物离你而去)，恐惧(不想要的东西缠着你)等等。积极的情绪可以提高免疫力，让别人更喜欢自己，有助于建立良好的人际关系；不良的、持久的消极情绪都属于负面情绪，影响你的判断力、工作效率，

影响个体间的交往，影响你的身体健康和生活质量。如果持续时间过长，超过自己的承受能力，则会形成恶性循环，导致严重的情感障碍，对身心造成不良影响。比如，恐惧、悲伤、情绪低落，会降低人体抵抗力；紧张与焦虑会抑制人的免疫系统。不良情绪还可以传染给你的家人、同事等身边的人，使他们也受害。

人的一生中，有十分之四的时间会处于负面情绪状态，常常需要与各种消极情绪做斗争。尤其是中年人，婚姻、家庭、工作、学习、子女教育等等压力交错在一起，非常容易产生着急、失落、生气、郁闷、懊恼、痛恨、悲伤、痛苦、焦躁、愤怒、忧愁、恐惧等问题。也许仅仅是感觉生活没激情，对事没有兴趣，这也属于灰色情绪，即情绪垃圾。

生活中到处需要垃圾桶：办公桌下要有个废纸篓，厨房要有个装菜根烂叶的桶，就连电脑里也有个回收站，帮助我们及时处理各种看得见的垃圾，而看不见的情绪垃圾，却在我们的内心潜藏。如不及时清理，日积月累，慢慢地，情绪垃圾就填满内心，并开始发作，要么引起情绪大爆发，导致失控、崩溃、失眠、抑郁等，要么引发躯体症状，甚至闹出大病来。

所以，对于负面情绪，最关键的就是及时处理掉它！给自己建立一个情绪垃圾桶，随时随地把煎熬、失望、恐惧、紧张、不满和嫉妒等装进去。该扔的扔掉了，我们的内心就干净起来，轻松起来。

其实，把握好自己的情绪，首先要学会给自己减压，比如经常参加积极的放松性的活动，听音乐、打球、喝茶、聊天等等，以积极的方式寻求情绪的宣泄。

当你处于情绪的低谷时，可以采取写日记、阅读、自我安慰、找人倾诉，甚至大哭一场等方式赶走负面情绪，或者寻求专业帮助、参加团体辅导等。心情不好的时候，还可以尝试做运动放松一下筋骨，比如快走、慢跑、打球、游泳、拳击、瑜伽等，都是非常好的宣泄、放松和平静途径。

面对不良情绪，强迫自己出去活动，可以通过主动的行为来抵制消极的情绪，给自己积极的自我暗示。而懂得将痛苦、迷惑向人倾诉的人，是懂得倾倒心理垃圾、打扫心灵空间的人，工作生活中自然也会轻松自如。

这里要特别提醒大家：不要以单一的、消极的应对方式来处理负面情绪，比如仅仅昏睡、暴食、喝酒抽烟、上网成瘾等，不仅不能从根本上解决问题，反而会进一步损伤身心。

情绪是人对客观事物是否符合自身需要与愿望而产生的体验，是人的需要得到满足与否的反映。人类和自己的情绪打交道是一种“全天候的活动”，所以我们每个人都应该培养积极的人生态度，建立积极乐观的情绪，提升自我功能，去感受生活的美好。而做到这一点，关键在于找到适合自己的生活方式。有人喜欢充实、有挑战性的生活，也有人愿意过悠闲、轻松的生活。

按照自己的内心愿望，接纳自己，寻找自己的评价标准，不要求过高，心态会平和很多。现实社会成功模式过于单一，我们必须学会与别人一起分享喜悦；学会去爱，与不同的朋友相处；学会放弃，培养坚毅的性格；学会主宰、调控情绪，比如，每天给自己留出一小段时间，清理一下思路，或者什么都不想，让脑子停下来，发发呆，把自己的感觉和情绪“握在手中”！

一个身心健康的人的标志，表现在你能有多快从你的负面情绪中走出来，而重新专注在生活中你认为的重要事情上来。

读“病由心生”

假如你在生活的压力下无所适从，假如你正遭受心理疾病的困扰，假如你的微笑越来越少，假如你的天空越来越暗……不妨打开此书，在这里，你将找到重返健康家园的“灵丹妙药”，你将重拾昔日单纯而无忧的笑容！风雨过后，相信你的生命依然绚烂如花！

人类的大多数疾病都是不良情绪引起的，要彻底根治这些疾病，关键是消除病人的负面情绪、培养病人的“成熟性格”，单靠其他任何的治疗方式都只能是事倍功半！

心理、情绪等对人身体的影响往往被人忽视，却又是治疗过程中必不可少的一个要素，有时甚至是决定性的要素！

当代人说得最多的一句话恐怕就是“压力太大”。美国哈里斯民意测验所调查发现，89%的美国人都经历过沉重的心理压力。法国卫生部提供的数字表明，法国年轻人的死亡原因中，增长速度最快的不是艾滋病，不是吸毒，也不是车祸，而是因心理压力导致的自杀。我国的一份报告说，对全国 12.6 万名大学生的抽样调查结果表明，大学生因心理压力而患心理疾病的比率高达 20.23%。国家体改委的最新调查表明，有 68.5% 的居

民觉得生活有压力；与 1995 年相比，有 68.3% 的居民觉得压力在增大，总体上看，人们的生活焦虑有所增加。

产生心理压力的原因

心理压力产生有主客观两方面的原因。从客观来看，竞争的激烈、失业的威胁、家庭的不稳定、信息爆炸、冲突的增加、失败的堆砌等会造成心理压力；从主观来看，在市场经济的冲击下，人们的价值观念、道德观念发生了巨大的变化，人们在躁动、在焦虑，发财的欲望膨胀，对生活的期望值愈来愈高，攀比心理日益严重，但人们对市场的风浪却缺少必要的心理准备，在巨大的反差中，不少人纷纷掉进了压力的痛苦深渊。

产生心理压力的最主要原因，还在于我们自身对周围事物认知的差异。出色的高尔夫球手都有同一种体验，耿耿于怀，那么，他在从一个球洞向另一个球洞前进的过程中就会处于严重的劣势。相反，那些打完一个球洞便把它抛到九霄之外，全神贯注于下一个该进的球洞的高尔夫球手才会赢得最后的胜利。

心理压力的不良反应

压力是柄双刃剑。如果人的精神和肉体能接受压力的挑战，那么压力就是受人欢迎、有益无害的。“物极必反”，压力过度（即当要求超过承受力时）则会极大地危害身心健康。英国心理学家戴维·丰塔纳总结了压力过度所产生的生理和心理后果。生理后果主要有：肾损坏、糖尿病及低血糖病、精力衰竭、心脏病、胃病、头晕目眩、心率紊乱、中风等。心理后果主要有：专心和注意力的范围缩小、记忆力衰退、悲观失望、自我评价迅速下降等。

心理压力引起的不良反应主要有：攻击、忧郁和焦虑。

攻击是指对因心理障碍而导致的苦闷、烦躁、激动等情绪产生的歇斯底里、冲动等行为。攻击可以分为直接和间接的两种行为方式。直接性攻击是对造成心理挫折的因素表示不满、敌意、对抗和反对。另一种是间接的或转移性的攻击，即当某人受到挫折时，他能意识到直接地表现出自己的愤怒和不满，会损坏自己在他人心目中的形象，于是会将内心的不满朝着其他的方面发泄出来，或者指桑骂槐。

忧郁是由多方面的不良感受组成的一种心理压力的情绪。如自卑感、认同危机感、失落感、孤独感、负罪、自责感、失望感等。这些方面的不良感受往往会使人表现出抑郁寡欢、疾首蹙额等神情，以及产生忧心忡忡、伤感、烦闷和愁苦的心态。

焦虑是指人内心的不安、恐惧、困扰和紧张的感受，有时还伴有生理上的不适，如

心跳加速、肌肉紧张、呼吸急促、胸闷、淌汗、恶心、不思饮食、注意力涣散、尿频、失眠等现象。

心理压力若长时期得不到缓解和消除，那么就会产生多方面的不良后果。首先是对身心健康的影响，如心脏病、冠心病、头晕等，都与心理紧张和心理压力有关；其次，心理压力负担过重所引起的各种不良心态，也会影响到人们的日常生活、工作和学习。心理压力产生时，如果不作调适与疏导，就会产生下面的不良反应。

1. 胃肠疾病：功能性消化不良、消化性溃疡，这两种病都与工作和生活状态有密切联系。整天吃不下饭，导致食欲不振，有的时候甚至胃痛，所以情绪不好和心理压力过大就会导致饥一顿饱一顿，而且有些年轻人为了减肥甚至打消了吃饭的念头，时间过长胃肠功能和消化功能就会出现障碍。

对策：不消极不放纵。在单位或家里遇到情绪不好的时候不要总耍脾气、喝闷酒、不进食物，在感到疲惫想放松的时候不要到霓虹灯下的 KTV、大饭店、舞厅等地方放纵自己的情感，要合理地去散心，例如郊游、健身，参加沙龙聚会等等。要多吃蔬菜、少吃肥腻、油炸食品，同时工作忙的时候尽量少吃油炸小吃。

2. 失眠：晚上睡觉难以入睡，夜里稍微有声音就会醒来，导致白天没有精神，哈欠连连，生物钟紊乱，破坏人脑的“睡眠装置”，从而引起失眠。这些人因不良的生活习惯、压力过大、长期心理压力等原因，常年受着入睡困难、多梦、早醒等问题的困扰。有些失眠者的免疫力也受到很大程度的损害，最终引发高血压等疾病。

对策：劳逸结合。合理安排工作和休闲，并勇于尝试各种有效的放松方式，为自己的情绪宣泄找一个出口；要加强自身性格的修养，处事不惊，加强专业知识的学习，不断接受新知识新技能，就能轻松地应对自如，保持平和心态。

3. 抑郁：每天过多的压抑，情绪低落，还出现不同程度上的情绪不佳，对任何事情都没有兴趣，丧失了生活、工作的热情，并经常对前途感到悲观、失望。诱发原因是白领的工作压力大，导致了这个群体在情绪、心理问题上有其特征，很容易出现精神疲劳、注意力分散、遇事烦躁等。不能跟同事和朋友沟通，而且自己的见解不表达出来，常常憋在心里，遇到不满意的事情生闷气，对任何事物都没有向往。

对策：(1) 畅所欲言：不要把不开心的事情“闷在心里”，要“找朋友倾诉”和“尽情地玩”。当遇到挫折的时候可以回到家中跟爱人倾诉，或是约上几个闺中密友找间茶

坊，然后大吐苦水并寻求帮助，这样一来心情会轻松很多；(2)找到适合自己的工作环境：找一个适合自己的工作环境。同样的工作让不同的两个人做，有人可以完成得快而轻松，有人会感觉是负担是压力。所以找到自己舒心的工作才可以完全投入进去。来源：《病由心生》，作者：才永发，出版社：中央编译出版社

卡耐基及塞利格曼文摘

放宽心,别为鸡毛蒜皮的琐事烦恼

如果人还想保持心境平和，就不要为琐事烦恼。

想要扭转操心琐事的情况，只要我们调整思考问题的角度，换一种全新而快乐的眼光看待世事就可以了。

所有的芝麻琐事带来的烦恼都差不多，因为我们厌恶它却不断咀嚼它，结果却因此越来越夸大了它的重要性。英国政治家狄斯瑞利说过：“人生苦短，岂容卑微？”

安德烈·莫罗说过：“一些早该忘怀的琐事时常困扰着我们。。。人类活在世上的日子不过数十载，我们却花费一去不返的宝贵时间去为一些一年后谁都想不起来的小事苦恼。多不值得！我们应该把有限的生命贡献给意义重大的行动、伟大的思想、纯真的情感以及永恒的高尚事业。因为‘人生苦短，岂容卑微？’”

来源：卡耐基，《做内心强大的自己》，新世界出版社，p143-144

承担责任是走向成熟的第一步，为别人，更是为自己

人类的一切努力的目的在于获得幸福。——英国思想家 罗伯特·欧文

面对人生，请你学会负责。敢于承担责任是一个人走向成熟的标志之一。人类生活在这个世界上，就注定要面对生命中必须承担的许多责任。

对那些不负责任的人来说，为了能给自己的缺点和不幸找到借口，他们随时能想出一大堆理由。那些不愿成长的人总能为自己错误和失败找到借口；因此，主动承担自己

的责任是走向成熟的第一步。林肯深深地明白不应罪及他人的道理。他在 1864 年写道：“我对美国人民，对整个基督徒世界，对历史都肩负着重要的责任。我要对自己的行为负责，对上帝负责。”这是史上最有力的誓言... 林肯成就了自己的伟大人生，得到了世人的尊敬与敬仰，应该说这与他的责任感不无关系。

成熟的第一步是自己负责任，要确信自己已经不再是一个跌倒了便找把椅子来踢的小孩子了，直面人生，自己要负起责任来。

《读者》2006 年 24 期卷首语《心安》讲述了这样一个故事：

一个保姆带着一个六岁的男孩到公园放风筝。玩了一段时间，保姆感觉很疲倦就躺在草地上讲故事，可是讲着讲着，她睡着了。恍恍惚惚地醒来后，保姆发现男孩不见了，她非常着急，到处呼唤着男孩的名字，可是没有人回应。忽然，她听到有人在喊：“有个孩子掉到湖里了……”她义无反顾地奔向湖边，纵身跃入了水中，死死地抓住孩子，把他拖出水面，幸好渡船及时赶到，把两个人救了上来，但保姆发现，她救的孩子并不是她要找的孩子。就在她焦躁不安的时候，她要找的孩子出现了，她再也忍不住了，眼泪哗哗地流下来。当记者问她：“是母爱让你奋不顾身以至忘了自己不会游泳？”她说：“不，不是，是责任。我只是个保姆，如果小孩出了事，我会愧疚一辈子……我宁愿舍弃自己的生命也要让小孩平安……”

一个保姆，知道责任重于自己的性命。我们可以说这个保姆是“自私”的，为了自己的良心、责任，可以舍命。但我们崇敬这种“自私”。承担责任是为别人，更是为自己，在工作中承担起自己的责任来，我们将会获得能力上的提升和更多的发展机会。

来源：卡耐基，《做内心强大的自己》，新世界出版社，p8，10

读一些好书，可以滋养你的心灵

书籍是人类宝贵的精神财富，是采掘不尽的富矿，是经验教训的结晶，是走向未来的基石；读书是人们重要的学习方式，是人生奋斗的航灯，是文化传承的通道，是人类进步的阶梯。一个人的精神发育史实质上就是一个人的阅读史，一个人的精神境界，很大程度上取决于个人的阅读水平。

正如苏霍姆林斯基所说：“每天都要不间断地读书，和书结下终身的友谊。潺潺小

溪，每日不断，注入思想的大河。”

阅读对人成长的影响是巨大的。“腹有诗书气自华”，一本好书往往能改变人的一生。读书是一个自我完善的过程，读一些好书，可以滋养你的心灵，使人生充满幸福和快乐。

人们有时抱怨自己没有机会接受好的教育，这种想法早该抛弃掉了，如果我们想让自己的精神更有力量，我们就应该马上着手增强自己的知识涵养，多读一些好书，我们所拥有的知识会填补心灵的空虚，使我们更喜欢我们自己。来源：卡耐基，《做内心强大的自己》，新世界出版社，p204-207

化解疲倦，让你的心灵变强大

心理学家声称，人们会感觉倦怠主要来自心理态度和情绪状况。著名的英国心理学家海菲德，在其著作《心理的动力》中提出：“我们的倦怠感绝大部分来自心理状况，因生理产生的纯粹疲倦是很少见的。”

美国著名的心理学家布利尔阐释的更加清楚透彻，他说：“身体健康的工人感到疲倦的原因，百分之百是由于心理作用，也就是情绪因素。”

什么样的情绪促使工人感到疲乏易倦呢？是快乐？是满足感？不，肯定不是，而是呆板、满腹怨气、厌恶、被忽视的感觉、焦急、烦躁、忧虑的情绪，这些情绪使人疲惫、易患感冒、生产能力下降，并把神经性头痛带回家。确实，之所以感到疲倦，完全是因为情绪引起生理方面的应急反应。

工作辛劳，很少会引起恢复不过来的疲劳，相反，心烦意乱、神经紧张、情绪困扰才是引起倦怠的三大主因。

精神倦怠我们该如何处理呢？答案是放松、放松、努力放松，在工作中学会放松。

怎样才能放松呢？是从放松大脑开始，还是放松神经开始？都不是，首先要放松你的肌肉。在任何地方你都可以放松自己，放松是一种无紧张不用力的状态。工作、用餐、睡觉时都要想着放松，别让心太累，学会放松自己，再也不为神经与精神忧虑而困扰不休。没有什么比精神紧张与身体倦怠更能催人衰老了。来源：卡耐基，《做内心强大的自己》，新世界出版社，p136-142

卡耐基：汲取他人的意见,但要自己做决定

有人这样评价美国钢铁公司的总经理加利：“他那种听取别人的意见及反对声音的能力，超乎常人。他愿意征求同仁的意见，愿意倾听每个人的声音。”

还有无数在事业上取的成功的人，他们往往都擅长征求和听取别人的意见。乐于征求并听取别人的意见，这是领袖人物身上普遍具有的一种特性。一个人成功与否，很大程度要看他能否得到同伴的支持，能否刺激他们提出一些宝贵的意见，并从中获益。善于征求意见以及掌握其使用的技巧和方法，是那些卓越人士最显著的特征之一。

求教别人并不是一种耻辱，正好相反，这恰恰表现了一个人有头脑。如果你想从别人的意见里收获最多，就切忌退缩、急躁、和多疑。要养成借鉴别人宝贵经验的习惯。无论是作为普通人还是领导者，都需要养成善纳人言的习性。听取大多数人的意见，跟少数人商量，最后一个人决定。

在遇事决策时，应认真听取大多数人的意见，全方位多角度思考问题才能做出正确的，有眼光的决策。但从另外一方面看，过于依赖别人也是一件危险的事，依赖别人去解决问题容易成为一个无骨气和无魄力的弱者。

通过以上分析，可以得出结论：自己需要不仅能够虚心听取别人的意见，而且还能够在别人的意见中保持独立性，自己有主见、有判断、有主张。你要在两者之间找到一种平衡，一方面能使你在相当程度上保持思想的对立，另一方面你又乐于接受那些比你能干、聪明的人的意见。

请教问题还要注意，当需要别人指导时，你应该在内心这样问自己：我要问的这个人对于这个问题能够贡献出什么独到的见解？如果他可以，那就去请教他。否则，无论关系再好，则没必要去问他。简言之，选择最合适的人去指导你，不要向同一个人请教各种各样的问题。因此，请教也是一门学问。

另外，收集信息并敏锐地加以判断，是让人们减少盲从，更多地运用理性思维的最佳方法。无论别人的意见让你觉得舒服还是不舒服，这都无关紧要，因为你最重要的是你在寻求真理。如果朋友给你指导错了，切不可归罪他们，因为最终决定的还是你自己。

来源：卡耐基，《做内心强大的自己》，新世界出版社，p192-197

汲取他人的意见,但要自己做决定

认真听取别人的意见有助于更全面地掌握信息，更深入地分析问题，以最小的偏差做最正确的决策；但过多地听取别人的观点，往往会导致自己思维混乱、莫衷一是，难以坚持自己的选择。

你遇事有主见吗？多听他人意见，但要有自己的主见。

三国时期，群雄逐鹿，剑拔弩张。曹操北踞中原，试图吞并江南。在南下征战之前，曹操向孙权修书，表示欲“与将军会猎于吴”，威胁之意溢于纸面。

东吴朝野顿时人心惶惶，求战一方与求和一方打起了口水仗，每天都争得不可开交。

关键时刻，吴主孙权权衡利弊，坚定信念，拔剑砍下案头一角，决心抗曹。这之后，才有了赤壁一战的辉煌，才有了以弱胜强的奇迹，才有了败走华容的曹操。

虽然历史不能推翻，但我们可以假设。如果孙权毫无主见，面对争论如墙头草两边倒，则必定要么盲目从众，献地求和；要么逞匹夫之勇，拼死力战。战争的结局可能就不会是这样了。

认真听取别人的意见有助于更全面地掌握信息，更深入地分析问题，以最小的偏差做最正确的决策；但过多地听取别人的观点，往往会导致自己思维混乱、莫衷一是，难以坚持自己的选择。这看起来是一个可笑的悖论，但确实是人们经常走进的怪圈。

美国洛杉矶加州大学经济学家伊渥·韦奇曾说：即使你已有了主见，但如果有 10 个朋友看法和你相反，你就很难不动摇。这种现象就是韦奇定理。

人生中，我们要面临的选择很多，作为一个具有正常思维的人，谁都不会漠视他人对自己的评价。可是，当我们认准了目标，并决心要实现这个目标时，情况就发生了变化了，这时候，我们最应该相信的就是自己。

不过，遇事有主见，那是要建立在对客观事物的正确认识和判断的基础之上的。

很多人认为，比尔·盖茨当初辍学创办微软是不够理智的，因为他既要承担创业的高风险，又要失去哈佛的高学历。但事实并不是这样，他的风险几乎为零。

因为他并没有办理退学，他只是以“leave of absence”之名，暂时休学——如果创业没成功，他还可以回来，继续就学于哈佛大学，享有找不完的好工作。

未听之时不应有成见，既听之后不可无主见。不怕开始众说纷纭，只怕最后莫衷一

是。所以，一旦选定了自己人生的目标，选定了想要的生活方式，坚持不懈，必定终成正果。⑤（智者：陈雪）

读“要做内心强大的自己”

真正的强者在于内心的强大。一个内心强大的人，才能真正无所畏惧。也只有内心的强大，我们在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不论外界有多少诱惑多少挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定。

一切成功都从内心开始，外在世界的成就不过是内心世界成就的倒影。只有心理上变得强大起来，你才能战胜外在的困境。

人这一辈子，要受到多少次来自外界的质疑，又有多少次不为其所动。一个人如果必须通过外界的评价来证明自己，这只能说明内心不够强大，只有不再需要依赖外界对自己的评判，自己就能证明自己的时候，内心才是真正强大无比了。

林肯的一生是在接踵不断的磨难中度过的：他出身贫寒，9岁时母亲去世，15岁才开始读书；24岁时，他与人合伙做生意，因经营不善而倒闭，并因此负了15年的债；25岁时，他的未婚妻安妮因病去世，这使他悲痛万分，此后经常出现抑郁情绪；32岁时，他与玛丽·托德小姐结婚，婚后因妻子脾气暴躁而经常有家不归；35岁时，他开始竞选公职，几乎输掉了每次的重大竞选；52岁时，他当选为美国总统，结果南北战争很快爆发，内战整整打了4年，令林肯饱受煎熬；56岁时，南北战争终于结束，可他却在福特剧院看戏时被人刺杀……

挫折是林肯人生的主旋律。面对接踵而至的生活不幸和烦恼，林肯是如何坚强地活下去，最终成为美国历史上最伟大的总统之一呢？因为林肯的内心强大。一个内心强大的人，才能真正无所畏惧。

卡耐基在《林肯传》中发现林肯心理结构的四个特点：一是林肯在遇到挫折时，并不觉得自己软弱无力，相反，他总是觉得自己能掌握自己的命运；二是林肯从不夸大困难，在他眼里，困难总是暂时的、有限的、局部的；三是林肯从不认为挫折是自己造成的，但总是愿意承担起改善困境的责任，不推卸责任，但也不过分自责；四是林肯有幽默感，他最擅长运用自嘲与调侃来调节内心的负面情绪。

对于这种心理结构，卡耐基将之描述为史上最强大的内心。真正的强者在于内心的强大、对生活的热爱。内心强大是敢于担当责任，有坚定的意志和饱满的情绪，有战胜怯懦的勇气，有敢于冒险的精神，意志坚定，不受外界影响的人。内心强大的人，不论外界有多少诱惑多少挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定。

卡耐基发现，对许多人来说，在生命的早期已经确立了无助感，这种无助感让人们失去了信念和信心，让人们止足不前。而内心强大的人永远觉得自己有无穷的力量，哪怕在外在世界屡屡受挫，也不会影响他内心的判断。

一个内心强大的人不会陷入这种无助感而无法自拔，内心强大的人即使身处世俗世界里的所谓逆境，他的内心也是平和的、自信的，且是充满快乐的。因为，他的世界不再只是世俗世界，他还有自己独有的完美的内心世界，在这个世界里，他有自己的幸福标准与快乐标准，在这个王国里，他享受着别人无法享受也无法理解的幸福与快乐。

内心强大的人是有着自己坚定信念的人，他能够追随自己的内心，主动澄清自己内心的真实想法，不会用外在的、世俗的标准去衡量它们，更不会给它们标记上“对”或者“错”，让自己的内心处于矛盾犹豫之中。在自己的道德标准范围内，任何想法都完全可以心安理得。应该做的，只是让它们变得明朗化，不要让内心积聚太多的冲突。

内心强大的人是心境平和的人，心境平和意味着内心没有丝毫的内耗，一切都为取得巨大成就做好了准备。每个人的心理都潜藏着巨大的心理能量，一旦正确使用这种能量，就能成就丰功伟业。相反，如果这种心理能量没有得到正确的使用，就会产生巨大的内耗，足以让人一生一事无成。例如，遇事总是怨天忧人，对未来过度地焦虑，不是去追求成功，而总是设想失败；或者因为恐惧失败而去躲避那些与成败有关的情境与任务，整天埋头做一些无关紧要的琐事；或者常常过度自责，做决定时总是犹豫不决，对自己没有足够的自信。诸如此类，这种内耗没有任何意义，只会带来更多的困顿和失意。

世界上有这么一种人——他总是有自己的理想，并且总是努力去做，最重要的是，老天爷最终都会帮他取得成功。

这种人就是内心强大的人。来源：戴尔·卡耐基，《做内心强大的自己》，新世界出版社

忧虑会危害你的健康（1）

不知如何对抗忧虑的人，往往英年早逝。——亚历克西斯·卡瑞尔博士

多年前的一个夜晚，一位邻居来按铃催促我们一家人接种天花疫苗，他是纽约几千名志愿工作者之一。人们惊恐地排队等待注射，疫苗接种站不仅设在医院中，连消防队、警察局、大型工厂中都有，两千多名医生、护士日夜为群众注射。这场骚动是为了什么？纽约市有8个人得了天花，两人去世了，8万人中有两人因天花去世，就是这场骚动的原因。

我现在在纽约已住了许多年，从来没有人按铃警告我提防忧虑的情绪病，这种病在同样的时间内，杀伤力高过天花上万倍。

也没有人警告我，每十个美国人中，就有一人情绪崩溃过——多半皆因忧虑及情绪困扰。因此我写这些文字就是来按铃警告你的。

诺贝尔医学奖得主卡瑞尔博士曾经说过：“不知如何对抗忧虑的人，往往英年早逝。”事实上这句话对任何人都适用。

几年前，我与格伯医师——圣太菲铁路公司的医药主管——一起度假，开车穿过得克萨斯州与新墨西哥州。我们谈起忧虑的后果，他说：“如果病人能祛除恐惧与忧虑，70%的人就不用看医生了。我倒不是说他们的病是想象出来的，”他继续说，“他们的疾病跟牙疼一样真实，甚至比它严重上千倍。我指的是消化性疾病、胃溃疡、心律不齐、失眠、头痛，甚至某种瘫痪。

“这些病痛是绝对真实的，我知道得很清楚，因为我自己就被胃溃疡折磨了12年。

“恐惧产生忧虑，忧虑造成紧张，影响胃部神经系统，改变了胃液的分泌，引起胃溃疡。”

蒙塔古医师在其著作《紧张引起的胃疾》中也作过同样的论述。他说过：“食物不会引起胃溃疡，引起胃溃疡的是折磨你的心事。”

梅约医学中心的阿尔瓦雷斯医师曾说过：“溃疡顺着情绪的压力起伏。”

这个看法已由梅约医学中心为15 000名胃疾病患所作的研究所证实，其中4/5并无真正的病因。恐惧、忧虑、憎恨、过度自私，以及不良的饮食习惯才是胃疾与溃疡的最大原因。而胃溃疡可致命，据生活杂志报道，胃溃疡已高居第十大死因。

我最近与梅约医学中心的海滨医师通信，他在美国医师协会年会宣读一份报告，指出他研究176位平均年龄44.3岁的企业主管，约有1/3的主管受到紧张所引起的三种

病痛所困扰——心脏病、消化性溃疡以及高血压。想想看——1/3 的企业主管在活到 45 岁前就受到这些毛病的折磨，成功的代价何其高昂！可悲的是还买不到真正的成功，你能想象一位以胃溃疡或心脏病换取成就的人是真正的成功者吗？一个人失去健康，即使赢得全世界又有什么用？即使他拥有全世界，他一个人也只能睡一张床，一天也不过吃三餐。新进员工也是这样啊！可能还睡得更香甜、吃得更津津有味呢！坦白说，我情愿无忧无虑也不想去经营铁路公司或者香烟公司。

一位世界知名的烟草商在加拿大森林中只不过进行一点休闲活动，即因心脏衰竭而亡。他家财万贯却活不过 61 岁。大概所谓的事业成功是以他的寿命换来的。

我认为这位富有的烟草商还不及我父亲一半成功。我父亲不过是密苏里州的农夫，他虽然一文不名却活到 89 岁。

梅约医学中心的医师宣称，半数以上的病床上躺着的都是神经紧张的病人。如果用高倍显微镜研究这些病患的神经，多半跟普通人一样健康。显然他们的问题不是病理上的，而是挫折、焦虑、烦恼、恐惧、绝望等情绪所引起的。柏拉图说：“医师所犯的最大错误，就是他们只管头痛医头，脚痛医脚，从不打算医治病人的心理，其实人是身心合一的，怎么能分开呢？”

医学发展了 2 300 年才总算认清了这个真理。现在开始发展一种新医学，即心理治疗——一种能照顾身心两方面的医学。医学的突飞猛进已控制了细菌引起的疾病，例如天花、疟疾、黄热等曾剥夺千万人生命的疾病，但医学无力解决的不是因细菌引起的疾病，而是因忧虑、恐惧、憎恨、挫折与绝望引起的疾病。其实这些情绪困扰引起的疾病，死亡率急速升高，第二次世界大战，美国国内征募新兵时，1/6 的年轻人都因为心理因素而免役。

人为什么会丧失理智？没有人了解全盘的状况，不过恐惧与忧虑可能是相当有分量的因素。焦虑困扰得人们不能在现实的世界中调适自我，只能渐渐退缩到他自己的想象世界中，在自己的小天地里，不再忧虑。

我桌上有一本波多尔斯基医师所著的《停止忧虑而后痊愈》的书，书中有一些章节的名称如下：

忧虑对心脏的影响

血压因忧虑而升高

忧虑可能引起风湿症

为了你的胃，少忧虑些吧

忧虑引起感冒

忧虑与甲状腺症

忧心忡忡的糖尿病患者

另一本有关忧虑的书是曼宁格医师所著：《与自我为敌》。书中并未教你如何克服忧虑，倒是揭露了一些可怕的事实，我们如何因焦虑、挫折、仇恨、厌憎、抗拒与恐惧而不自觉地摧毁身心。

忧虑能使最坚强的人生病。美国内战末期，格兰特将军发现了这种状况。故事是这样的：格兰特将军包围里士满已达 9 个月之久。南军李将军的部队衣衫褴褛，食不果腹，已被打垮了。整团军队士气涣散，有一些士兵在营帐内开祈祷会——又哭又叫，还有人看到幻象。命运已定。李将军的军队放火纵烧里士满城内的棉花及烟草仓库，焚烧军火库，趁着烈焰腾入夜空之际逃出围城。格兰特部队追赶紧迫，从两边包抄，骑兵队又阻绝了补给线。

格兰特将军当时头痛欲裂，落在他的军队后面，后来在一户农舍旁停了下来。他的回忆录中写着：

“我在那里过了一夜，用热水芥末烫脚，又用芥末膏涂在关节与颈后，希望明早能不再头痛。”

第二天早上，头果然不痛了。不过那跟芥末膏无关，而是因为传令兵送来李将军的投降书。

格兰特将军写道：“军官交给我那封信的时候，我还头痛得要命，可是我一打开它，看到内容，马上就不痛了！”

格兰特的头痛明显是因为忧虑、紧张的情绪所引起的。一旦信心、成就及胜利的心情取代了原来的情绪，他立即痊愈。

70 年后，罗斯福总统的财务部长摩根索发现忧虑让他眩晕，他日记中记载着他当时很为罗斯福总统担忧，为了拉高小麦价格，政府每天买进 440 万蒲式耳小麦，他写道：“我每天都觉得头晕，午餐后我得回家躺两个小时。”

如果想知道忧虑造成什么影响，我不用去查书或询问医生，只要从书房的窗户望出去，就能在一条街上看到某一家因为忧虑造成精神崩溃，另一家的男主人因忧虑而引起糖尿病——股价一跌，他血中的糖分就升高。

法国哲学家蒙田在他的家乡波尔多市被选为市长，他告诉市民们：“我愿奉献双手处理市政，但我不会为了市政摧肝损肺。”

可是我的邻居却让股市行情影响他的血管，差点要了他的命。

如果我要提醒自己忧虑有多大的杀伤力，我甚至不用看窗外，我家以前的屋主就是因忧虑而躺进坟墓的。

忧虑引起风湿症、关节炎，使你不得不坐轮椅。关节炎权威塞西尔博士列出关节炎的四大主因：

1. 婚姻触礁
2. 财务危机
3. 孤独与忧虑
4. 积怨未消

当然这四种状况绝非关节炎的唯一病因，不同的原因造成各种关节炎，但是这四项却是最最常见的。举例来说，有一位朋友在经济萧条时饱受打击，煤气公司断了供应，银行要求房屋抵押贷款提前还贷。他太太突然因关节炎非常痛苦——医药与食物都无法改善，直到他家的财务状况改善后才痊愈。

忧虑还能造成龋齿。麦戈尼格尔医生在全美牙医协会上演讲时提到：“因忧虑、恐惧、唠叨所造成的情绪不畅会改变人体内钙的平衡而引起龋齿。”这位医生提到他的一位病人原来有副很健康的牙齿，但是在他太太住院的三个星期内，他却因担心她的病而有了九颗蛀牙——所以忧虑会引起蛀牙。

你看过急性甲状腺亢进的病人吗？我看过，他们会颤抖，似乎是吓得半死的样子——不过也真的差不多了。甲状腺控制全身的循环，受到心情的影响很大。它促使心跳加速——整个身体像个全力燃烧的风炉。如果不接受治疗，病患可能因此失去性命，像蜡烛一样燃烧殆尽。

不久以前我与一位甲状腺患者朋友到费城去，我们去看一位著名的专家，他在这方面已有 38 年的医疗经验。在他的候诊室里，墙上挂着一幅大木牌，上面写的就是他给病患的忠告，我在等候的时候，把它抄在一个信封背面：

休闲与娱乐

最令人轻松愉快的是宗教、睡眠、音乐与欢笑

保持信心——学会安眠

欣赏美乐——乐观人生

健康喜乐将常驻你心

他问我朋友的第一个问题是：“你有什么情绪困扰？”他警告我的朋友，如果不停止忧虑，他还会患上别的并发症：心脏病、胃溃疡或糖尿病。“所有这些毛病，”这位专家说，“都是近亲，一等近亲。”

我曾经与好莱坞影星默尔·奥伯伦谈过一次话，她告诉我她拒绝忧虑，因为她了解忧虑将摧毁她演艺生涯的主要资产——她的如花美貌。

她告诉我：“我开始在影剧界打天下的时候，成天担心害怕。我刚从印度回来，在伦敦一个熟人也没有。我去见了几位制片人，没有一位愿意雇用我。我手边的一点点钱眼看着就快用完了。有两个星期，我只靠饼干、清水度日，我不只忧虑，我还肚子饿，我告诉自己：‘也许你太傻了，也许你永远打不进演艺界，你一点经验都没有，从来没演过戏——除了一张脸蛋，你到底还有什么？’

“我一照镜子，发现忧虑爬满脸颊，形成皱纹，这是一张布满焦虑的脸。我自问：‘你还不立即停止忧虑吗？你可当不起忧虑。你唯一的本钱就是你的美貌，而忧虑会摧毁它。’”

没有什么比得上忧虑对一个女人的杀伤力，烦恼丑化人的表情，使我们咬牙切齿、皱纹密布，面露不豫之色。烦恼染白了头发，有时甚至使其脱落，它破坏生理平衡，形成疱疹等皮肤症状。

心脏病是美国人的第一号杀手。第二次世界大战时，作战身亡的人数约三十多万，同时期却有 200 万平民死于心脏病——其中 100 万是因为忧虑与压力而引起的心脏类疾病。前面提到的卡瑞尔医师说过：“不能对抗忧虑的人只有早逝”，而心脏病正是最主要的原因。

心理学家威廉·詹姆斯说：“上帝可能原谅我们的罪过，我们的神经系统却不能。”

有一项事实真是惊人而又不可思议的，每年有更多美国人自杀，甚至比前五大死因的人还多。

原因，就是“忧虑”。

有些残酷的战胜者折磨俘虏时，会把他们的手脚捆绑起来，把人放在一个日夜不停滴水的水袋下面，水不停地滴到头上，听来像是一次次的捶击——最后总能把人逼疯。这类刑罚在西班牙内战及希特勒的集中营里都采用过。

忧虑正像滴、滴、滴个不停的水滴，点点滴滴的忧虑同样逼使人疯狂、自杀。

当我还是密苏里州的乡下少年时，有一次我在教会主日学校听到地狱炼火的描述，把我吓得半死。但牧师没有提到炼狱引起的恐惧及忧虑，却是目前就得付出的身心代价。如果你是个经常忧虑的人，你可能有一天会得心绞痛，而这是一种极端痛苦的毛病。

你热爱生命吗？你希望健康长寿吗？有办法做到的！我再把卡瑞尔博士的话摘录在下面：“在现代紧张的都市生活中，只有能保持内心平静的人，才能免于精神崩溃。”

你能维持内心的平安吗？答案是肯定的，绝对肯定。我们多半比我们所认识的更坚强。我们内心还有一片未开发的处女地。正如梭罗在其不朽名著《瓦尔登湖》中所写：“我坚信人的生活受到意识力量的左右——如果一个人自信地朝他的梦想迈进，调整他的生活，他终将达到梦想中的成功。”

当然，读者中很多人都有相当的意志力。爱达荷州的一位贾维小姐就是一个例子，她发现自己在恶劣悲惨的情况下反倒不会忧虑。她告诉我她的故事：“八年半前，我被判了死刑，因为癌症而导致的缓慢死刑，全国最优秀的医生作的判决。我已走到人生的尽头，而我还这么年轻，我不想死，绝望中我打电话找我的私人医生哭诉。他不耐烦地打断我：‘你怎么回事？你就没有一点斗志吗？你再这么哭下去，你就死定了。当然，情况是很恶劣——面对事实吧！别只顾担心！应当想办法改善！’我当时就起了个誓，这是极为庄严的誓言，以致我的指甲掐进肉里，背脊也起了一股寒意：‘我将不再忧虑！不再哭泣！我只关心一件事，那就是我将赢得这场胜利！我要活下去！’

“在那个年代，我这种症状的一般 X 光辐射量为一天 10 分 30 秒，持续 30 天。可是我接受的放射治疗是一天 14 分 30 秒，持续 49 天。虽然我形销骨立，双腿有如千斤重，但我不再担忧！我一次都没哭过，我经常微笑！没错！我经常强迫自己微笑。

“我倒不是傻到认为微笑可以治疗癌症，但是我确信开朗的态度有助于身体对抗病痛。不论怎么看，这都是一桩治愈癌症的奇迹。过去几年来，我获得了前所未有的健康，我要感谢这些鼓舞激励我的话：‘面对事实吧！别再担忧！想办法改善它吧！’”

在结束此文时，我要再度借用卡瑞尔博士的话：“不知如何对抗忧虑的人，往往英年早逝。”

穆罕默德的追随者常把《古兰经》经文刺在前胸上，我也想把这句话印到读者的心版上：“不知如何对抗忧虑的人，往往英年早逝。”来源：戴尔·卡内基，《如何停止忧虑，开创人生》，中信出版社，p18-p25

忧虑会危害你的健康（2）

不知道如何抗拒忧虑的人，往往英年早逝。——亚力克西斯·卡瑞尔博士

我在纽约已经住了 37 年了，可是至今还没有一个人来按我的门铃，警告我提防忧虑症。这种病，在过去 37 年里，杀伤力高过天花上万倍。也从来没有人告诫我，目前生活在这个世界上的人，每十个人中就会有一个人将精神崩溃，主要原因就是忧虑和情绪困扰。所以我现在写这一章，就是来按门铃警告你的。

诺贝尔医学奖得主卡瑞尔博士曾经说过：“不知如何对抗忧虑的人，往往英年早逝。”事实上这句话对任何人都适用。

几年前，我与格伯医师——当时他是圣太菲铁路公司的医药主管一起度假，开车穿过得克萨斯州和新墨西哥州。我们在一起谈到了忧虑对人的影响，他说：“如果病人能祛除恐惧与忧虑，70%的人就不用看医生了。我倒不是说他们的病是想象出来的，”他继续说，“他们的疾病跟牙疼一样真实，甚至比它严重上千倍。我指的是消化性疾病、胃溃疡、心律不齐、失眠、头痛，甚至某种瘫痪。”

“这些病痛绝对是真实的，我说这些话是有根据的，因为我自己就被胃溃疡折磨了 12 年。”

“恐惧使人忧虑，忧虑使人紧张，从而影响到人的胃部神经，胃液分泌紊乱，引起胃溃疡。”

曾写过《神经性胃病》一书的约瑟夫·蒙泰格博士也说过同样的话。他说：“你吃的食物不会引起胃溃疡，引起胃溃疡的是折磨你的心事。”

梅育诊所的阿尔瓦雷斯医师曾说过：“溃疡随着情绪的压力起伏。”

他之所以得出这样的结论是在研究了梅育诊所 15000 名胃病患者的记录之后得出的。其中 4/5 的胃病患者的病因并非是生理因素，相反，精神上的恐惧、忧虑、憎恨、极端的自私以及对现实生活的无法适应是导致胃病的主要诱因。据《生活》杂志的报道，胃溃疡现高居导致人类死亡的第十大疾病了。

我最近与梅育诊所的哈罗·海滨博士通信，得知他在全美工业界医师协会的年会上宣读过一篇论文，指出他研究了 176 位平均年龄在 44.3 岁的企业主管，大约有 1/3 的

人由于生活过度紧张而受到心脏病、消化系统溃疡、高血压三大疾病的困扰。想想看，竟然有 1/3 的企业主管在 45 岁之前就受到这些疾病的困扰！成功的代价何其昂贵！

心脏病是当今美国头号刽子手。第二次世界大战期间，死在战场上的大约有 30 多万人，而同一时期却有 200 万平民死于心脏病——其中有 100 万人是因忧虑和生活过度紧张引起的。前面提到的卡瑞尔医师说过“不能对抗忧虑的人只有早逝”，而心脏病正是最主要的原因。

著名法国哲学家蒙田在被推选为家乡的市长时曾对市民说：“我愿意用我的双手来处理市政事务，但不想为了市政损坏自己的身体。”

忧虑可以让你身患风湿病、关节炎，使你不得不以轮椅代步。康乃尔大学医学院的罗素·西基尔博士是世界著名的关节炎治疗权威，他列举了四种最容易得关节炎的情况：

- (1) 婚姻破裂。
- (2) 财务危机。
- (3) 孤独和忧虑。
- (4) 积怨未消。

当然，这四种情绪状况不是导致关节炎的全部原因，不同的原因造成不同类型的关节炎，但这四种是最常见的成因。举例来说，我的一位朋友在经济萧条时饱受打击，煤气公司停止向他供应煤气，银行提前结束了房屋抵押贷款。他的夫人便患了关节炎，发病突然，多方治疗仍不见效，直到他家的经济状况好转时，她的病才算康复。

忧虑还会造成龋齿。威廉·麦格纳格尔博士在全美牙医协会的一次演讲中提到：“焦虑、恐惧等产生的不快情绪，可能影响到人的钙质平衡，使牙齿容易受蛀。”麦格纳格尔博士谈到他的一位病人，这个病人原本有一口健康的牙齿，但是在他的妻子得了急病住院后的三个星期里，他却因为担心妻子的病而有了 9 颗蛀牙，这都是由于忧虑引起的。

不久前，我陪一位甲状腺患者朋友到费城去找一位著名专家，他在这方面已有 38 年的医疗经验。在他的候诊室里，墙上挂着一块大木牌，上面写着他给病人的忠告。我在等候的时候把那些忠告抄在了一个信封的背面：

放松与娱乐

最能使你轻松愉快的是拥有健康的信仰、睡眠、音乐和欢笑。

——相信上帝

——学会健康的睡眠

——喜欢动听的音乐

——乐观地看待生活

健康和欢乐就会属于你。

他向我的朋友提出的第一个问题就是“你情绪上有什么困扰吗？”他警告我的朋友，如果继续忧虑下去，还可能会得别的并发症，如心脏病、胃溃疡，或者糖尿病。这位名医说：“所有这些疾病，都是互相关联的，它们就像亲戚一样，都是因忧虑而产生的。”

再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快，而摧毁了她的容貌了。

我觉得化妆品不只是搽在肌肤上的东西，它更应该是搽拭在精神上的东西。经常使用化妆品的人会变得心情舒畅，其实它应从更深层次上减轻女性们的精神痛苦。

我采访过好莱坞女明星曼尔·奥勃朗，她告诉我她拒绝忧虑，因为她知道忧虑会摧毁她在电影发展事业上的主要资本——美貌。

她告诉我说：“我刚开始步入影坛时，既担心又害怕，那时我刚从印度回来，在伦敦一个熟人也没有。我见过几个制片人，没有一个肯雇用我，我仅有的一点儿积蓄也渐渐用光了。有两个星期，我只靠一点饼干和水充饥。当时我不仅仅是内心感到恐惧，肉体上还饥饿难忍，我对自己说‘也许你太傻了，也许你永远也不可能闯进电影界。你没有经验，没演过戏。除了一张漂亮的脸蛋，你还有些什么呢’。

“我站在镜子面前，开始端详里面的自己，才发觉到忧虑已经开始毁坏我的容貌了！眼角有了皱纹，一脸忧愁，我对自己说‘你必须立即停止忧虑，你唯一的本钱就是容貌了，而忧虑会毁掉它的’。”

再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快，而摧毁了她的容貌了。忧虑会使我们的表情难看，会使我们咬牙切齿，会使我们脸上出现皱纹，会使我们总是愁眉苦脸，会使我们头发灰白，甚至脱落，忧虑还会让你脸上出现雀斑、溃烂和粉刺。

曾经有一段时期在日本掀起了第一次“自然化妆品”的热潮，与现时的“自然”有所不同，主要以使用更加原始的原材料生产化妆品为特色，比如使用赤豆、丝瓜等所谓“传统智慧”的化妆品，使那些对流行时尚极为敏感的年轻女性完全陷于其中，不能自拔。这种自然化妆品的依据便是“绝不使用任何界面活性剂、防腐剂以及香料等成分”，使用这些“含对皮肤有害物质的大型化妆品生产厂家的化妆品对人的肌肤是极其危险的”，等等。这种极端的论调使陷于其中的女性们纷纷对著名厂家的化妆品敬而远之，甚至持否定态度，一心追捧赤豆和丝瓜。

在这一片热潮中，有一位为“自然化妆品”立下汗马功劳的女性，她在接受各种杂志的采访时曾语出惊人，发出豪言壮语：“除了纯自然的化妆品之外，其他都令人可怕，使用不得！”

可是大约一年之后，她又突然宣称自己是“敏感性肌肤”，开始热衷于由皮肤科医师开发研制的化妆品，说“即使不使用含有防腐剂的天然化妆品也令人可怕，使用不得”。再过了大约两年左右，她又转而竭力称赞起所谓“无任何添加物”的化妆品来，对皮肤科医师开发研制的化妆品也变成了否定：“那只不过是一种错觉而已！”后来，每当与她联系时便换了一种“爱用品”的她，又迷上了我只听到过名字的二线品牌的邮购化妆品，而选择的理由自然是每次都各不相同，真是很有意思。毫无疑问，她就是那种“化妆品信息源”“超级时尚发布中心”，同时又是稍显不成熟的狂热的化妆品爱好者。

在各种化妆品间彷徨而无法确定自己所适合的，这本是在谁身上都会发生的事情，没有什么不好，可是她的情况却稍稍有些病态，对各种化妆品一一热衷又一一幻灭、因而肌肤老是不能变得光滑美丽。尽管尝试了各种各样的化妆品，但是她一点儿也没有美丽起来，脸色总是那么黯淡无光，一直在为脸上的疙瘩而烦恼。

后来这位女性又随着时尚潮流开始为“冥想化妆品”而倾倒，但是脸上的肤色仍未见丝毫好转，她终于发出了“难道所有化妆品都没有什么效果吗”的疑问，即使这样，她还是没有停止尝试和彷徨，先后使用了各种“冥想化妆品”。她将毫无改善的原因统统归结为化妆品，而旁观者则清清楚楚地知道这绝不是化妆品的原因。三年前，她结婚当了一名全职主妇，她听从住所附近主妇们的推荐，又试着换用了在主妇中间很受欢迎的上门推销的化妆品，结果如何？令人简直不敢相信，她的肌肤一下子变得光滑美丽起来。

“真的是好不容易才遇上了这样好的化妆品啊！”她兴奋异常地给我打来电话。我问她：“怎么个好法？”她说：“脸上的疙瘩全都不见了，皮肤也变白了……”

我情不自禁地想：“果不其然！”

她为肌肤持续烦恼了约10年的时间，其根本原因不是因为“没有遇见好的化妆品”，而是她身体内反反复复蓄积下来的令人感觉不适的精神压力，巨大的精神压力会导致植物神经系统失调，血液循环不畅，皮肤的免疫功能低下或出现紊乱。她总是脸色黯淡，稍有不悦脸上便长出疙瘩，这全都是内在的精神压力所致。那么，持续了10年的讨厌的问题为什么会在一瞬间全面解决呢？我想大家已经明白了吧，那就是结婚。年过35

岁的“闪电式结婚”，不要说周围人都觉得惊讶不已，她本人可能也最最想不到会有这样的事情吧？

类似的例子还有很多。

日本知名的女性心理专家斋藤薰说得好：“我觉得化妆品不只是搽在肌肤上的东西，它更应该是搽拭在精神上的东西。我们经常说使用化妆品后人会变得心情舒畅，其实它还从更深层次上减轻了女性们的精神苦痛。”

忧虑会腐蚀你的青春，是女人容貌的最大克星，拥有一份好心情就是最好的天然化妆品。如果你不想让你的眼睛周围那些皮肤特别薄的地方过早出现皱纹，请及时脱离忧虑吧！

在医生接触的病人中，有 70%的人只要消除他们的恐惧和忧虑，病就会自然好起来。

在纷繁复杂的现代社会，只有能保持内心平静的人，才不会变成神经病。

著名的梅育医师宣称，现在医院里半数以上的病床上，躺着患有精神疾病的人。可是，在强力显微镜下，以最现代的方法检查他们的神经时，却发现他们的大部分都非常健康。显然，他们“神经上的毛病”不是因为神经本身有什么反常，而是因为悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、颓丧等负面情绪引起的。柏拉图曾说过：“医生所犯的最大错误在于，他们只治疗生理上的疾病，却忽视了精神上的疾病。其实，精神和肉体是一体的，怎么能分开呢！”

医学界发展了 2、3 百年的时间才明白这个道理，现在开始发展一门新的医学，即“心理生理医学”，用来同时治疗精神和肉体。现代医学已经控制了由可怕的细菌引起的疾病——比如天花、霍乱、疟疾等曾剥夺了千万人生命的疾病。可是医学界还不能治疗心理生理上那些不是由细菌引起的，而是由于情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁以及绝望所引起的病症。这种情绪性疾病所引起的灾难正日益加重，日渐广泛，而且速度快得惊人。

医生们估计，目前美国人当中每 20 个人中就有一个人在某段时期得过精神病。第二次世界大战时应召的美国年轻人，每 6 个人中就有一个因为精神失常而无法服役。

人为什么会精神失常？没有人知道全部答案，可是在大多数情况下极可能是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁困扰得人们不能在现实的世界中调试自我，他们渐渐地跟周围的环境断绝所有的关系，退缩到自己的幻想世界中，以此逃避他所忧虑的问题。

卡尔·曼宁格博士所著的《与自我为敌》是一本谈论忧虑的书。书中并未告诉你如

何克服忧虑，但是却揭露了一些可怕的事实，让你看清楚人们是怎样用忧虑、烦躁、憎恨、懊悔等情绪不自觉地伤害身心健康的。你可以在图书馆里找到这本书。

忧虑能使最强壮的人生病。在美国南北战争就要结束的那几天，格兰特将军发现了这一点。

格兰特将军的部队包围里士满九个多月了，此时南方军队将领李将军的部队衣衫不整，食不果腹，已经被打垮了。整个军队士气涣散，有些士兵在他们的帐篷里开祈祷会——又哭又叫，还有人看到了种种幻象。眼看战争就要结束了，李将军的手下放火烧了里士满城里的棉花及烟草仓库，也烧了军火库，随后乘着烈焰升腾之际连夜弃城而逃。格兰特部队乘胜追击，从左右两侧和后方夹击南部联军，骑兵队又阻绝了补给线。

由于剧烈头痛而眼睛半瞎的格兰特无法跟上队伍，就在一家农舍停留了下来。“我在那里过了一夜，”后来，格兰特在自己的回忆录中写道，“我把我的双脚泡在加了芥末的热水里，还把芥末药膏贴在关节和后颈上，希望第二天早上不再头疼了。”

第二天早上，头果然不痛了。但是那跟芥末无关，而是因为一个骑兵带来了一封李将军的投降信。

“送信的军官到达农舍时，”格兰特写道，“我的头还疼得很厉害，可是我看了那封信后，立刻就好了。”

显然，格兰特的头痛是因为忧虑、紧张和情绪不安所引起的。一旦在情绪上恢复了自信，想到胜利，他的病就马上好了。

70年后，罗斯福总统的财政部长亨利·摩根索发现，忧虑让他头晕眼花。他在日记中写道，“当罗斯福总统为了提高小麦价格，一天之内购买了440万蒲式耳的小麦时，他非常的担心、焦虑。”他还写道，“在这件事没有结果之前，我每天都觉得头晕眼花，午餐后我得回家休息两个小时。”

假如我想知道忧虑对人会有什么影响，我不必到图书馆查书，也不用询问医生，我只需坐在家望着窗外，就能在一条街上看到某一个人因为忧虑造成精神崩溃，还有一家的主人因忧虑而患上了糖尿病——股票一跌，他血液中和尿液中的糖分就升高。

心理学家威廉·詹姆斯说：“上帝可能原谅我们所犯的错，可我们自己的神经系统却不会。”

这是一件令人吃惊而且难以置信的事实：每年死于自杀的人，比最常见的5种传染性疾病导致的死亡人数还要多。

为什么会这样呢？答案是“因为忧虑”。

有些残酷的战胜者在折磨俘虏时，常常把俘虏的手脚绑起来，放在一个日夜不停地往下滴水的袋子下面。水滴不断地落在头上，听来像是一次次地锥击——最后总能把人给逼疯。这种折磨人的刑罚，在西班牙内战及希特勒统治的纳粹德国集中营都曾使用过。

忧虑就像不停地往下滴的水，而那不停地往下滴、滴、滴的水，通常会使人神经失常以至自杀。

当我还是密苏里州的乡下少年时，我就曾经因为在教堂里听到了有关地狱里炼火的描述而被吓得半死。可是牧师却从来没有提到炼狱引起的恐惧及忧虑，是目前就得付出的身心代价。如果你长期忧虑下去的话，你总有一天会得到最痛苦的病症，心绞痛。

人要是真的得了那种病，肯定会痛苦地大声尖叫的。与人的尖叫比起来，但丁的《地狱篇》听起来简直是“儿童玩具园”了。到那时，你就会对自己说：“噢，上帝啊！要是能让我好起来的话，我永远也不会再为任何事忧虑了——永远也不会了。”

你热爱生命吗？你想健康长寿吗？下面就是你能做到的方法。我引用亚力西斯·柯瑞尔医师的一句话：“在纷繁复杂的现代社会，只有能保持内心平静的人，才不会变成神经病。”

你能否在现代城市的混乱中保持自己内心的平静？如果你是一个正常人，答案应该是“可以的”“绝对可以”。我们大多数人，实际上都比我们所认识的更坚强。我们有许多从来没有发现的内在力量，正如梭罗在其不朽名著《瓦尔登湖》中所写的：“我坚信人的生活被他的意识力量所左右——如果一个人，能充满信心地朝他理想的方向努力，下定决心过他所想过的生活，他终将会取得梦想中的成功。”

忧虑最能伤害到你的时候，不是在你有所行动的时候，而是在一天的工作做完了之后。

不知怎样抗拒忧虑的人都会短命；同理，就事业而言，不知抗拒忧虑同样会失败。

在现实的生活中，我们每天必须亲自处理各种各样的日常工作，这些工作不仅满足我们生存的需要，同时也给我们带来快乐，但在相当多的情况下，我们其中的一些人却享受不到工作的快乐，而是痛苦于由工作压力带来的种种忧虑。

我曾参与过一项名为“压力下的家庭健康”的调查，在接受调查的 20000 人中有近 85% 的人认为，绝对需要学习如何处理压力。根据过去 10 年美国家庭医师协会的调查估计，一般的病人中，有近 3/4 具有与压力有关的问题。家庭与婚姻是受压力影响最严重

的领域。一般来说，压力是婚姻问题与人际关系问题的最根本的原因之一。

艾柯森博士在他的一篇医学报告中为我们总结了一些关于工作压力带来的忧虑症状。他说：“压力是精神与身体对内在、外在事件的生理反应与心理反应，具有下列特征。A. 主观性——同样的事件有人觉得有压力，有人却觉得不怎么样；

B. 评价性——同样的压力有人认为对自己有帮助，然而有人却认为对自己有副作用；

C. 活动性——压力会因为对每一个人造成的严重性不同，从而产生程度不同的压力。”艾柯森仔细地观察他的病人，发现 80% 的人因为工作的压力产生忧虑，而烦躁和忧虑致使他们的身体经常呈现如下这样一些症状。

情绪：紧张、敏感、多疑、不稳定、焦躁不安、忧虑烦恼、难以放松等。

生理：口干舌燥、心跳急速、异常出汗、肌肉紧绷僵硬、便秘、头痛、失眠、血压升高、全身酸痛、疲劳、精神不济、消化不良、新陈代谢失调等。

行为：抱怨、争执、挑剔、责备、暴力、滥用药物、生活作息混乱、坐立不安等。

不错，工作的压力是忧虑的主要来源，但忧虑最能伤害到你的时候，不是在你有所行动的时候，而是在一天的工作做完了之后。

著名的心理学者哈里·赖文生博士谈到我们对自己将来的光明前景的期待的问题。他说，我们总是尽力使每一件事尽善尽美，因为我们希望能活得更像心目中的自己。但在实际状况与自我期望之间总是有一段距离，这距离就是引起压力的根源，也称为自我的压力。因此，理想中的我是导致潜在问题的原因。

在忙碌的生活中，自我管理的能力实在很重要，而正确处理理想的自我便是其中重要的部分。或许我们生命中有 90% 的时间是花费在自己的事情与追逐自我的理想中。我们只为自己着想，因为那会使我们陷在自我的捆绑中。古罗马有这样一句谚语：“不是负担，而是过重的负担杀死熊。”换句话说，是每日的压力，加上过多的焦虑伤害了我们。

另外还有一种压力，是来自犹豫不决的困扰。

有的时候你在工作中受到的压力，就和你得了感冒一样，是渐渐形成的。没人能事先警觉，因为每一个人都知道，一点点的压力不会伤害你，或许还有些好处呢。但当有一天你可能会发现你受到的压力，已超过了负荷量，而你甚至不知道是从什么时候开始的。于是，你必须寻求一种医治的方法使你从十分疲惫的争斗中得以解脱。在这项个人

与压力的搏斗中，你若放弃自己的一意孤行，压力就可以减少许多。记住，你的生活与忧虑无关。来源：戴尔·卡内基，《如何停止忧虑，开创人生》，中信出版社，p18-p25

卡内基：不要指望每个人都有感恩的心

- ◆ 忘记感谢乃是人的天性，如果我们一直期望别人感恩，多半是自寻烦恼。
- ◆ 要追求真正的快乐，就必须抛弃别人会不会感激的念头，只享受付出的快乐。
- ◆ 与其担心他人不知感恩，不如不予预期。
- ◆ 英国约翰逊博士说过：“感恩是极有教养的产物，你不可能从一般人身上得到。”
- ◆ 不要指望别人感恩，如果我们偶尔得到别人的感激，就会是一个惊喜。如果没有，也不至于难过。

◆ 施予而不求回报的快乐是他们所得到的最大的快乐。

◆ 亚里士多德说：“理想人会享受助人的快乐。”要追求真正的快乐，就必须抛弃别人会不会感恩的念头，只享受付出的快乐。

◆ 为人父母者一向怨恨子女不知感恩。即使莎剧主人翁李尔王也不禁喊道：“不知感恩的子女比毒蛇的利齿更痛噬人心。”可是如果我们不教育他们，为人子女者怎么会知道感恩呢？忘恩原是天性，它像随地生长的杂草。感恩则有如玫瑰，需要细心栽培及爱心的滋润。如果子女们不知感恩，应该怪谁？也许该怪的就是我们自己。如果我们从来不教导他们向别人表示感谢，怎么能期望他们来谢我们？

◆ 我们一定得记住，孩子是我们造就的，要想有感恩的子女，只有自己先成为感恩的人。

举例来说，我姨母从来不抱怨儿女不知感恩。我小的时候，姨母把她母亲接去照料，同时也照料她的婆婆。我现在仍记得两位老人家坐在壁炉前的情景。她们有没有麻烦我姨母呢？我想一定不少，不过你从她的态度上一点也看不出来。她真的爱她们，对她们嘘寒问暖，让她们感觉到家的温暖。而她自己还有6个子女，但她从不觉得自己做了什么伟大的事。对她来说，这一切只不过是再自然不过的事，是正确的事，也是她愿意做的事。

我这位姨母已经孀居了二十几年，她的五位成年子女都欢迎她，希望她到他们家去

一起住。她的子女们对她钟爱极了，从不觉得厌烦。是出于“感恩”吗？当然不是啦！这是真正的爱！这几位子女从孩童时代就生活在慈善的气氛中。现在需要照顾的是他们的妈妈，他们回报同样的爱，不是再自然不过了吗？

让我们不要忘了，要想有感恩的子女，只有自己先成为感恩的人。我们的所言所行都非常重要。在孩子面前，千万不要诋毁别人的善意。也千万别说：“看看表妹送的圣诞礼物，都是她自己做的，连一毛钱也舍不得花！”这种反应对我们可能是件小事，但是孩子们却听进去了。因此，我们最好这么说：“表妹准备这份圣诞礼物，一定花费了不少时间！她真好！我们得写信谢谢她。”这样，我们的子女在无意中也会学会养成赞赏和感激的习惯了。

◆寻求快乐的惟一途径是不要期望他人感恩，付出是一种享受施与的快乐。

◆感恩是一种需要培养的品德，若希望儿女们知恩图报，就必须用自己的言行教育他们成为懂得感恩的人。

来源：卡内基，《如何停止忧虑，开创人生》，中信出版社，p98-102

卡内基：永远不要对敌人心怀仇恨

◆永远不要对敌人心存报复，那样对自己的伤害将大于对别人的伤害。

◆我们无法做到去爱我们的敌人，但为了我们自己的健康与快乐，最好能原谅并忘却他们，这样才是明智之举。

◆当我们对敌人心怀仇恨时，就是付出比对方更大的力量来压倒我们，给他机会控制我们的睡眠、胃口、血压、健康，甚至我们的心情。如果我们的敌人知道他带给我们多大的烦恼，他一定要高兴死了！憎恨伤不了对方一根汗毛，却把自己的日子弄成了炼狱。

◆如果有个自私的人占了你的便宜，把他从你的朋友名单上除名，但千万不要想去报复。一旦你心存报复，对自己的伤害绝对比对别人的要大得多。这话听起来像是哪位理想主义者说的。其实不然，这段话曾出现在纽约警察局的布告栏上。

◆报复怎么会伤害自己呢？有好几种方式。《生活》杂志记载报复可能毁了你的健康。《生活》杂志如是说：“高血压患者最主要的个性特征是仇恨，长期的愤恨造成慢性

高血压，引起心脏疾病。”

◆耶稣说：“爱你的敌人。”他可不只是在传道，他宣扬的也是本世纪的医术。当耶稣说：“谅他们 77 次”，他是在告诉我们如何避免罹患高血压、心脏病、胃溃疡以及过敏性疾病。

◆圣经上这么说：“充满爱意的粗茶淡饭胜过仇恨的山珍海味”

◆即使我们没办法爱我们的敌人，起码也应该多爱自己一点。我们应该不让敌人控制我们的心情、健康和容貌。

◆莎士比亚说：“仇恨的怒火，将烧伤你自己。”

◆别人在问艾森豪威尔的儿子他父亲曾经是否仇恨过任何人时，他回答道：“我父亲从不浪费一分钟去想那些他不喜欢的人。”

◆一句老话说的好，不能生气的人是傻瓜，不会生气的人是智者。

◆要想真正宽恕忘却我们的敌人，最有效的办法还是诉诸比我们更强大的力量。如果我们忘记一切，侮辱也就无足轻重了。

◆19 世纪前，艾比科泰德就曾指出，我们收成的就是我们所栽种的，命运总不放过，要我们为自己的罪行付出代价。他说道：“长远而论，每个人都会为自己的错误付出代价。能将此怀于心的人，就不能对人发怒、愤懑、诽谤、责难、攻击或怨恨。”

◆林肯相信，“没有人应因其作为受到赞扬或责难，因为我们每一个人都受到教育的条件及环境所影响，我们所形成的习惯与特征造就了我们的目前及未来。”

◆永远不要对敌人心怀仇恨，否则会极大地伤害到自己。

来源：卡内基，《如何停止忧虑，开创人生》，中信出版社，p92-97

卡内基名言录：活在今天，多予赞赏，少作批评

多予赞赏，少作批评，不找任何事的毛病，也不挑任何人的缺点。这样，你就会发现，自己会少很多莫须有的烦恼，自己快乐，别人也快乐。

1、今天我要很开心。因为林肯说过：“多半的人都可以决定自己要有多快乐。”源于人的内心，它并非外来之物。

2、今天我要调适自己，而非调整世界来配合我，我要让自己配合我的家庭，事业

与机遇。

3、今天我要照顾自己的身体。我要运动，关心它，滋养它，不滥用它，不忽略它，使它成为我心灵的殿堂。

4、今天我要强化我的心灵。我要学习，不让心灵闲置，或将阅读需要专注与思想和努力的读物。

5、今天我要从三方面完善我的心灵：我要默默地为某人做一件好事。再起码做两件我不想做的事，照威廉所说的，只是为了让心灵演练，不致怠惰。

6、今天我要使自己保持积极的状态。我要使自己看来愉悦，穿着合宜，轻声慢语，举止恰当，多予赞赏，少作批评，不找任何事的毛病，也不想挑任何人的缺点。

7、今天我要全心全意只活在当下，不去想我整个人生。一天工作 12 小时固然很好，如果想到一辈子都得如此，可能会先吓坏我自己。

8、今天我要制定计划。我要计划每小时要做的事，可能不能完全遵守，但我还是要计划，为的是避免仓促或犹豫不决。

9、今天我要给自己留半小时轻松时间。我要用这半小时祈祷，想想我人生的远景。

10、今天我将无所畏惧，我将勇敢地享受人生的美好；相信我爱的人也爱我。

来源：卡内基，《如何停止忧虑，开创人生》，中信出版社，p90-91

卡内基：接受无法改变的现实

人生之事，不如意者十有八九。我们永远无法控制每一件事情，比如挫折失败、生老病死、海啸地震、股市的涨跌，以及各种不幸的降临等，但是我们永远可以选择自己的心情。

荷兰阿姆斯特丹有一座 15 世纪的教堂遗迹，上面有这样一句让人过目不忘的题词：“事必如此，别无选择。”

哲学家叔本华说：“逆来顺受是人生的必修课。”环境不能决定我们是否快乐，我们对事情的反应反而决定了我们的心情。“天堂在你心中，当然地狱也在”。这是耶稣说的。

人在无法改变不幸或不公的厄运时，要学会接受不可改变的现实。接受现实是克服任何不幸的第一步，即使我们不接受命运的安排，也不能改变分毫事实，我们唯一能改

变的只有自己。

我们常常认为是一件事情引发了我们的某种情绪，但美国心理学家埃利斯却认为，是我们内心的观念或者说心态决定了我们的情绪。所以，不要把你的一切情绪都归于现在的事件、现在的人、现在的关系。表面上是这些因素决定了你的爱恨情仇以及种种情绪，实际上，导致你负面情绪的罪魁祸首是你内心对事情的想法和态度，而这是完全可以用积极的心态去改变的。从这个角度上说，我们完全有能力左右自己的心情。

一位哲人说过，“我希望拥有三种智慧：第一，努力做好自己能够改变的事情；第二，接受自己不能改变的事情，不要为了自己不能改变的事情苦恼；第三，拥有辨别这两种事情的智慧。”

人生有时很残酷，总是充满了变幻莫测的变数。如果它给我们带来了快乐，当然是很美好的，我们也很容易欣然接受。但事情却往往并非如此，有时，它带给我们的会是可怕的痛苦，如果这时我们不能学会接受它，反而让痛苦主宰了我们的的心灵，那我们的生活就会永远地失去阳光。

面对不可避免的事实，诗人惠特曼这样说：“让我们学着像树木一样顺其自然，面对风暴、黑夜、饥饿、意外等挫折。”这不是逆来顺受，也不是不思进取，而是要一种积极的人生态度。

接受现实，并不等于束手就擒接受所有的不幸。只要有任何可以挽救的机会，我们就应该奋斗。但是，当我们发现情势已不能挽回时，我们就要理智地接受不可避免的事实，只有这样，才能在人生的道路上掌握好平衡。我们每个人迟早要学会这个道理，那就是我们只有接受并顺应不可改变的事实。

如果你不想被残酷的现实击倒，请记住接受无法改变的事实。

许多残酷的事实，我们是无法逃避和无所选择的，抗拒不但可能毁了自己的生活，而且也许会使自己精神受到严重的打击。因此，人在无法改变不公和不幸的厄运时，要学会接受它、适应它。

来源：卡内基，《如何停止忧虑，开创人生》，中信出版社，p060-p067

卡内基：多为他人着想

萧伯纳说：“一个以自我为中心的人总会抱怨这个世界不能顺他的心，让他快乐。”

著名的心理学家阿德勒在《人生对你有何意义》中说：“照这个处方，保证你两周之内痊愈，那就是每天想办法取悦别人。”

当你睡不着的时候，不妨思考怎样才可以让别人高兴。因为当我们试着使别人高兴的时候，就暂时忘记了自己的痛苦和烦心的事，就不再会只想到自己。如果只想到我们自己，我们就会产生忧虑、恐惧以及忧郁。

宗教中最重要一条信条之一就是‘爱你的邻居’。那些对别人毫无兴趣的人，在生活中遭到的困难最多，对别人所造成的伤害也最大。相反，多想想别人不仅可使自己免于烦恼，还可以结交更多的朋友，得到更多的乐趣。

予人玫瑰，手有余香。忘却自己，关心他人。帮助他人，寻求快乐。如果一个人想从人生中得到任何快乐，就不能只想到自己，而是要为他人着想，因为快乐来自于你为人人，人人为你。

来源：卡内基，《如何停止忧虑，开创人生》，中信出版社，p122-p131

活在今天的方格中,一次一粒沙，一次一件事

世界上最著名的媒体《纽约时报》的总裁苏兹贝格曾经记录到：

来自美国马里兰州巴尔的摩市的特德，忧虑已使他精神衰弱。特德写道：

年轻的时候他得了棘手的结肠痉挛病，这种病极其痛苦，他的身体几乎就要垮掉了。引起病症的原因很简单，他在步兵师担任士官，工作职责就是建立和维持一份在作战中战死的人员记录，收集他们在战场上遗失的东西，并准确把物品送到死者的家中。由于每天接触无数的战死的人和他们的家属，每天都要面对那些几乎千篇一律无序杂乱的繁琐的细碎的工作，他变得烦躁异常，并开始担心自己哪一天死去，回不了自己的故乡，见不到16个月的儿子。日积月累，他的神经开始高度紧张，继而发展成结肠痉挛病。

他被送进了医院。一位军医在检查了他的身体之后告诉他：你的身体没有什么不好，你的问题纯粹是精神上的，我建议你把自己的生活想象成一个沙漏，沙漏的上一半装满

了成千上万的沙子，而沙漏一次只能漏下一粒沙子。我们的生活就如这个沙漏，我们每天早晨都会发现自己一天当中有很多事情要做，但是，我们一次只能做一件事情，就如同只有一粒沙子通过沙漏底部的缝隙。

从那以后他明白了，他每天不论面对多么复杂碎屑的工作，都时刻想到那个沙漏：“一次只能流过一粒沙，事情一个个地做。”

这个重要的人生哲学很快融入到他的生活当中，成为他处理一切问题的准则。战争结束以后，他到了《纽约时报》，这个工作方法和人生态度，让他几乎在任何一个岗位上如鱼得水，最终做到了媒体的总裁。

我们每一个人都生活在一个点上，这个点就是今天的身边的时刻，把昨天和未来关在门外，“活在今天的方格中”。

一次一粒沙，一次一件事。不要为过去遗憾，不要担忧未来，好好利用能把握的当下，从当下这一刻开始。

来源：卡内基，《如何停止忧虑，开创人生》，中信出版社，p05-p11

为什么保持忙碌能驱除焦虑？

心理学中最基本的定律之一就是：无论才智多么出众的人，他也无法同时思考两件事情。不信你就试试，你可以轮流想两件事情，却不能同时想两件事，我们的情绪也有类似的情况，这个定律给我们很大的启发。

我们不可能一面全身心兴奋地去去做某件事，同时又非常烦躁情绪低落。或者说当我们全身心投入到一些事情中去的时候，也就无暇顾及及其他负面情绪了。即一种情绪会将其他情绪驱逐出去。

我们不忙的时候，头脑里常常会成为真空。这时，忧虑、恐惧、憎恨、嫉妒和羡慕等情绪就会填充进来，进而把我们思想中平静的、快乐的成份都赶出去。

所以，保持忙碌是最好的神经麻醉剂，是驱逐焦虑情绪的最好药剂。当我们工作或忙碌时，似乎不难忘记烦恼。忧虑从不会在你行动时侵袭你，而总是在你闲暇时发起进攻。体力劳动者和运动员患焦虑症的很少，甚至就没有。所以保持忙碌，充实自己的生活，可以远离焦虑。

如何克服忧虑，简单的答案就是尽量使自己忙碌。开始忙碌并保持忙碌，这是世界上最价廉物美的良药。所以治疗忧虑的方法就是去从事一些具有建设性的事情。悲惨的人生，源于有余暇烦恼自己过得是否快乐。来源：卡内基，《如何停止忧虑，开创人生》，中信出版社，p43-p49

如何停止忧虑，开创人生

一个人不可能因劳累而死，却可能因忧虑而死，在忧虑毁掉你之前，先改掉忧虑的坏习惯吧。卡耐基在这里为你提供了改掉忧虑坏习惯的几种办法。

一、充实自己，让自己忙碌起来，让忧虑走开

心理学有一条最基本的定理：不论一个人多聪明，都不可能在同一时间内想一件以上的东西。对大多数人来说，当沉浸在工作中，忙得团团转的时候，是不会想到忧虑这个奢侈品的。可是，下班之后、不忙的时候，头脑里常常会有一些富余的空间。这时，忧虑、恐惧、憎恨、嫉妒和羡慕等情绪就会填充进来，而赶走了让我们快乐、平静的因子。

忧虑最能伤害我们的时候，不是在有所行动的时候，而是在一天的工作结束以后。这时想像力开始混乱，每一个小错误都会加以夸大。思想就像一辆没有装货的车子横冲直撞，撞毁一切，直到把自己也撞成碎片。让人愁苦的秘诀就是，有空闲时间来想想自己到底快活不快活。

消除忧虑的最好办法，就是让自己忙着干任何有意义的事情，让自己忙碌起来，这是世界上最便宜也是最好的一种药，也是卡耐基改掉忧虑坏习惯的第一条规则：让自己不停地忙着。忧虑的人一定要让自己沉浸在工作里，否则只有在绝望中挣扎。

二、小事化了，不要在乎它

人活在世上只有短短几十年，却浪费了很多时间，为这一些一年之内就会忘了的小事发愁，是愚蠢至极的事情。人们一般都很勇敢地面对生活中那些大的危机，却常常被一些小事搞得垂头丧气。实际上，要想克服一些小事引起的烦恼，卡耐基在这里讲了作家荷马·克罗伊的故事。

荷马·克罗伊在写作时常常被纽约公寓热水器的响声吵得快要发疯了。后来，有一

次他和几个朋友出去露营，当他听到木柴烧得很旺时的响声，他突然想到：这些声音和热水器的响声一样，为什么自己会喜欢这个声音而讨厌那个声音呢。回来后他就告诫自己：“火堆里木头的爆裂声很好听，热水器的声音也差不多。我完全可以蒙着头大睡，不去理会这些噪音”。结果，头几天他还注意它的声音，可不久就完全忘记了它。

卡耐基认为：“其实很多小忧虑也是如此，我们都夸张了那些小事的重要性，结果弄得整个人很沮丧。我们经历过生命中无数狂风暴雨和闪电的袭击，可是却让忧虑的小甲虫咬噬，这真是人类的可悲之处。”

卡耐基给的改掉忧虑坏习惯的规则之二就是：不要让自己因为一些应该丢开和忘掉的小事烦恼，要记住：生命太短促了。

三、概率战胜忧虑，你所担心的事 99%不会发生

忧虑并不可怕，卡耐基在这里还给了一个概率战胜忧虑法，他认为当我们为某事忧虑时，最好想想它发生的概率是多少，如果我们根据概率评估一下我们的忧虑究竟值不值得，我们 99%的忧虑就会自然消除了。改掉忧虑坏习惯的第三条规则就是：让我们根据概率问问自己，我现在担心会发生的事，可能发生的概率究竟有多大，记住你所担心的事 99%不会发生。

四、顺其自然，接受不可避免的事实。

在漫长的岁月中，我们不可避免地会碰到一些令人不愉快的情况，它们既要这样，就不可能是别样。我们也可以有所选择。我们可把它们当作一种不可避免的情况加以接受，并适应它。杨柳承受风雨，水接受一切容器，我们也要学会承受一切事实，欣然接受既成的事实。

但并不是说，碰到任何挫折时，都应该低声下气，而是不论在哪种情况下，只要还有一点挽救的机会，我们就要为之奋斗。可是如果事情是不可避免的，而且也不可能再有任何转机，那么，为了保持理智，我们就不要左顾右盼，无事自忧，应该接受必然的事实。

我们没有人能有足够的情感和精力，既抗拒不可避免的事实，又创造一个新的生活。我们只能选择一种。日本的柔道大师教育他们的学生，要像杨柳一样的柔顺，不要像橡树一样挺直。这也正如汽车的轮胎，正因为它可以吸收路上所有的压力，可以承受一切，才能在路上支撑那么久。如果我们在多难的人生旅途上，也能承受各种压力和所有的颠簸，我们就能活得更长久，能享受更顺利的旅程。而如果我们一味地去反抗生命中所遇

到的挫折的话，就会产生一连串内在的矛盾，我们就会忧虑、紧张、急躁而神经质。

谈到这里，卡耐基引用了苏格拉底被处死的故事，以论证他的“接受必然事实”的观点。在历史上，除了耶稣基督被钉在十字架以外，最有名的死亡就是苏格拉底之死了。即使 100 万年以后，人类恐怕还会欣赏柏拉图对这件事所做的不朽的描写，也是所有的文学作品中最动人的一章。雅典的一些人，对打着赤脚的苏格拉底又嫉妒又羡慕，给他找出一些罪名，把他审问之后处以死刑。当那个善良的狱卒把毒酒交给苏格拉底时，对他说道：“对必然的事，姑且轻快地去接受。”苏格拉底确实做到了这一点。他以非常平静而顺从的态度面对死亡，那种态度几乎已经可以算是圣人了。“对必然的事，姑且轻快地接受。”这是在公元前 339 年说的。但在这个充满忧虑的世界，今天比以往更需要这句话。改掉忧虑的习惯，第四条规则是：接受不可避免的事实。

五、为忧虑限定“到此为止”

如果我们以生活为代价，付给它过多的忧虑，我们就是傻子。聪明人是绝不会这么做的，卡耐基认为林肯就是这样一个优秀的典范。美国南北战争时，林肯的几位朋友攻击他的一些敌人，林肯却说：“他们对私人恩怨的感觉比我要多，也许我的这种感觉太少了。可是，我一向认为这很不值得。一个人实在没有必要把他半辈子的时间都花在争吵上。如果那些人不再攻击我，我也就不再记他们的仇了。”不错，我们非常相信这是获得内心平静的秘诀之一。要有正确的价值观念。所以，要在忧虑毁掉你之前，先改掉忧虑的习惯，第五条规则就是：任何时候，想拿钱买东西或为生活付出代价，要先停下来，用下面三个问题问问自己：①我现在正担心的问题和我自己有何关联？②在这件令我忧虑的事情上，我应在何处设置“到此为止”的最低限度，然后把它整个忘掉；③我到底该付这个“东西”多少钱？我所付的是否已超过了它的价值？

六、不要为打翻的牛奶而哭泣

不要为打翻的牛奶而哭泣，是老生常谈，却是人类智慧的结晶。当你在为那些已经过去的事忧虑的时候，你不过是在做一些徒劳无益的事。在这里，卡耐基引用了一个关于佛烈德·富勒·须德提问学生的故事：有谁锯过木头？大部分学生都举了手。他又问：有谁锯过木屑？没有一个人举手。“当然，我们不可能锯木屑。”须德先生说：“过去的事也是一样。当你开始为那些已经做错的和过去的事忧虑的时候，你就是在锯木屑。”当然，有了错误和疏远是我们的不对。可是，人非圣贤，孰能无过？最重要的是我们要吸取错误的教训，然后再把错误忘掉。聪明的人永远不会为自己的损失而悲伤，却会很

高兴地去找出办法来弥补创伤。所以第六条规则是：不要试图去锯那些早已锯碎的木屑。

七、经常休息，永葆活力

卡耐基在《人性的优点》一书里的第四部分里，详细地介绍了如何保持充沛的活力，以及如何正确地工作等方法，这些方法看似简单，却是极其有用的。如果在你的生活、学习、工作中，能够真正有效地利用卡耐基提供的这些宝典，定会受益匪浅。

卡耐基有这样一种观点，即衡量一天工作的质量如何，不是看有多疲倦，而是看你有多少不疲倦。在一本讨论如何防止忧虑的书里，为什么要写如何防止疲劳的问题呢？很简单，因为疲劳容易使人产生忧虑，疲劳会降低身体对一般感冒和疾病的抵抗力，疲劳同样会降低你对忧虑和恐惧等等感觉的抵抗力，疲劳和倦怠问题也是烦恼的原因之一。

卡耐基深信，多休息一定可以防止疲劳。在“戴尔·卡耐基教室的教法”当中，他指导辅导员上课一定要让身体休息，以便为下一堂课储备精神及活力。他说，无法回家的时候，尽可以去洗蒸汽浴，或到运动协会去做按摩，这样可以得到适当的休息和放松。上课之前休息，比吃东西来得重要。如果有必要，地板上、椅子上、沙发上、办公桌上，随处都可以躺下来休息。来源：卡内基，《如何停止忧虑，开创人生》，中信出版社

消除忧虑的万能公式

如果你能掌握好这个公式，你就能消除一切担心和忧虑，这个公式是：一、问你自己，可能发生的最坏情况是什么？二、接受这个最坏的情况。三、镇定地想办法改善最坏的情况。

卡瑞尔先生到密苏里州去安装一架瓦斯清洁机。经过一番努力，机器勉强可以使用了，然而，远远没有达到公司保证的质量。他对自己的失败感到十分懊恼，简直无法入睡。后来，他意识到烦恼不能解决问题，于是想出了一个不用烦恼解决问题的方法。

第一步，找出可能发生的最坏情况是什么——充其量不过是丢掉差事，也可能老板会把整个机器拆掉，使投下的 20000 块钱泡汤。

第二步，让自己能够接受这个最坏情况。他对自己说，我也许会因此丢掉差事，那我可以另找一份；至于我的老板，他们也知道这是一种新方法的试验，可以把 20000 块钱算在研究费用上。

第三步，有了能够接受最坏的情况的思想准备后，就平静地把时间和精力用来试着改善那种最坏的情况。

他做了几次试验，终于发现，如果再多花 5000 块钱，加装一些设备，问题就可以解决了。结果公司不但没有损失 20000 块钱，反而赚了 1500 块钱。

因为常常烦恼，艾尔·汉里得了胃溃疡。一天晚上，他因胃出血被送进医院。医生坦率地告诉他已经无药可救了。

这样过了几个月。最后，他对自己说：“汉里，如果你除了等死以外再也没有别的指望了，还不如好好利用一下剩余的时间呢。你不是一直想环游世界吗？只有现在去做了。”

汉里甚至买了一具棺材，和轮船公司讲好，万一他死了，就把他的尸体放进冷冻舱里。

他从洛杉矶上了亚当斯总统号船，开始向东方航行了。真奇怪，他居然觉得好多了！渐渐地不再吃药和洗胃；不久之后，任何东西都能吃了；甚至可以抽长长的黑雪茄，喝几杯酒，多年来没有这样享受过了。

汉里在船上和人们玩游戏、唱歌、交新朋友，晚上聊到半夜，充满了欢乐。回到美国之后，他的体重增加了 90 磅，几乎完全忘记了以前的烦恼和病痛。艾尔·汉里在下意识里应用了威利·卡瑞尔征服忧虑的诀窍。

首先，他问自己，可能发生的最坏情况是什么？答案是：死亡。第二，他让自己接受死亡。第三，想办法改善这种情况。

所以，如果你有了烦恼，你应该用威利·卡瑞尔的万灵公式，按照以下三点去做：

一、问你自己，可能发生的最坏情况是什么？

二、接受这个最坏的情况。

三、镇定地想办法改善最坏的情况。

来源：卡内基，《如何停止忧虑，开创人生》，中信出版社

改掉忧虑的习惯——把忧虑从你的思想中赶走

《如何停止忧虑，开创人生》告诉你停止忧虑的最佳良方，让你快乐起来。我们的

人生中似乎充满忧虑，甚至忧虑已经变成一种摆脱不掉的习惯。忧虑会消耗精力、损害健康、扭曲思考，更能挫伤壮志，真的有什么办法克服忧虑吗？戴尔·卡内基在《如何停止忧虑，开创人生》中证明忧虑是绝对可以克服的。

在图书馆、实验室从事研究工作的人、很少因忧虑而精神崩溃，因为他们没有时间去享受这种“奢侈”。

我班上有个叫马利安·道格拉斯的学生告诉我的，他家里曾遭受过两次不幸。第一次，他失去了五岁的女儿，一个他非常钟爱的孩子。他和妻子都以为他们没有办法忍受这个打击。更不幸的是，“十月后，我们又有了另外一个女儿——而她仅仅活了五天”

这接二连三的打击使人几乎无法承受，这位父亲告诉我们：“我睡不着，吃不下，无法休息或放松，精神受到致命的打击，信心丧失殆尽。吃安眠药和旅行都没有用。我的身体好像被夹在一把大钳子里，而这把钳子愈夹愈紧。”

不过，感谢上帝，我还有一个四岁的儿子，他教给我们解决问题的方法。一天下午，我呆坐在那里为自己难过时，他问我：‘爸，你能不能给我造一条船？我实在没兴趣，可这个小家伙很缠人，我只得依着他。

造那条玩具船大约花费了我三个小时，等做好时我才发现，这三个小时是我许多天来第一次感到放松的时刻。

这一发现使我大梦方醒，使我几个月来第一次有精神去思考。我明白了，如果你忙着做费脑筋的工作，你就很难再去忧虑了。对我来说，造船就把我的忧虑整个冲垮了，所以我决定使自己不断地忙碌。

第二天晚上，我巡视了每个房间，把所有该做的事情列成一张单子。有好些小东西需要修理，比方说书架、楼梯、窗帘、门把、门锁、漏水的龙头等等。两个星期内，我列出了 242 件需要做的事情。

从此，我使我的生活中充满了启发性的活动：每星期两个晚上我到纽约市参加成人教育班，并参加了一些小镇上的活动。现在任校董事会主席。还协助红十字会和其他机构的募捐，我现在忙得简直没有时间去忧虑。

没有时间忧虑，这正是邱吉尔在战事紧张到每天要工作 18 个小时时说的。当别人问他是不是那么重的责任而忧虑时，他说：“我太慢了，我没有时间忧虑。”

查尔斯·柯特林在发明汽车自动点火器时也碰到这种情情。柯特林先生一直是通用公司的副总裁，负责世界知名的通用汽车研究公司，可是当年他却穷得要用谷仓里堆稻

草的地方做实验室。家里的开销全靠他妻子教钢琴的 1500 美元酬金。我问他妻子在那段时间是否很忧虑，她说：“是的，我担心得睡不不着。可是柯特林先生一点也不担心，他整天埋头工作，没有时间忧虑。”

伟大的科学家巴斯特曾说：“在图书馆和实验室能找到平静。”因为在那里，人们都埋头工作，不会为自己担忧。做研究工作的人很少有精神崩溃的，因为他们没有时间来享受奢侈。

心理学有一条最基本的定理：不论一个人多聪明，都不可能在同一时间内想一件以上的事情。如果你不相信，请靠坐在椅子上闭起双眼，试着同时去想；自由女神和你明天早上准备做的事情。

你会发现你只能轮流想其中的一件事，而不能同时想两件事情。你的情感也是如此。我们不可能既激动、热诚地想去做一些很令人兴奋的事情，又同时因为忧虑而拖延下来。一种感觉会把另一种感觉赶出去。这个简单的发现，使军队的心理治疗专家在战争中能创造这方面的奇迹。

一些从战场上退下来的人常患有“心理上的精神衰弱症”，军医就用“让他们忙着”来治疗。除睡觉外，每一分钟都让他们活动：钓鱼、打猎、打球、拍照、种花以及跳舞等，根本不让他们有时间去回想他们那些可怕的经历。

职业性的治疗是近代心理疗生所用的名词，也就是把工作当作治病的药。这种方法在公元前 500 年，古希腊的医生就已经采用了。

富兰克林时代，费城教友会也用这种办法。1774 年有人去参观教友会的疗养院，发现那些精神病的病人正忙着纺纱织布后很吃惊，他认为病人在被迫劳动——后来教友会的向他解释说，他们发现那些病人只有在工作时，病情才能真正有所好转，因为工作能安定神经。

著名诗人亨利·朗费罗年的妻子不幸由烧伤而去世后，他几乎发疯。幸好他有三个幼小的孩子需要他照料。父兼父职，他带他们散步，给他们讲故事，和他们一起嬉戏，并把他们父子间的感情永存在《孩子们的时间》一诗里。他还翻译了但丁神曲。忙碌使他重新得到了思想的平静。就像班尼生在最好的朋友亚瑟·哈兰死的时候，曾经说过：“我一定要让自己沉浸在工作里，否则我就会因绝望而烦恼。”

我们不忙的时候，头脑里常常会成为真空。这时，忧虑、恐惧、憎恨、嫉妒和羡慕等情绪就会填充进来，进而把我们思想中平静的、快乐的成份都赶出去。

对大多数人来说，在做日常工作、忙得团团转的时候，“沉浸在工作中”大概不会有多大问题。可是，下班之后——就在我们能自由自在地享受悠闲和快乐的时候——忧虑的恶魔就会开始向我们进攻。这时候，我们常常开始想，我们的生活中有哪些成就，我们的工作有没有上轨，上司今天说的那句话是否有“特殊的含义”，或者，我们的头发是否开始秃了……

我们不忙的时候，头脑里常常出现真空状态。每一个学物理的学生都知道，“自然界中没有真空状态。”一个白热的灯泡一打破，空气就立刻钻进去，填上理论上说来是真空的那一块空间。

来源：卡内基，《如何停止忧虑，开创人生》，中信出版社

心理咨询师维尼：认知疗法改变你的情绪、行为和性格

有的时候，我们最大的问题就是制造问题，自寻烦恼。心理学的认知疗法，帮助你认清自己的不合理信念，摆脱那些自寻的烦恼。

认知疗法的心理学家会告诉你，失真的思想和与事实不符的观念(称为自动性观念)是导致这种不健康的消极情绪的直接原因，当你学会以一种更加积极乐观而现实的态度来看待自己的问题时，你也就能改变自己的感觉方式，也就能改变自己的情绪和心情。那么什么是认知疗法？

认知疗法定义

认知疗法(Cognitive Therapy)是根据认知过程，影响情感和行为的理论假设，通过认知和行为技术来改变患者的不良认知的一类心理治疗方法的总称。

认知行为疗法是一组通过改变思维和行为的方法来改变不良认知，达到消除不良情绪和行为的短程的心理治疗方法。

认知疗法的基本观点是：认知过程及其导致的错误观念是行为和情感的中介，适应不良行为和情感与适应不良认知有关。认知疗法常采用认知重建、心理应付、问题解决等技术进行心理辅导和治疗，其中认知重建最为关键。

认知定义

由于文化、知识水平及周围环境背景的差异，人们对问题往往有不同的理解和认知。

所谓认知一般是指认识活动或认识过程，包括信念和信念体系、思维和想象。具体来说，“认知”是指一个人对一件事或某对象的认知和看法，对自己的看法，对人的想法，对环境的认识和对事的见解等等。

认知疗法的策略，在于帮助他重新构建认知结构，重新评价自己，重建对自己的信心，更改认为自己“不好”的认知。认知理论认为人的情绪来自人对所遭遇的事情的信念、评价、解释或哲学观点，而非来自事情本身。情绪和行为受制于认知，认知是人心理活动的决定因素。

认知疗法就是通过改变人的认知过程和由这一过程中所产生的观念来纠正本人的适应不良的情绪或行为。治疗的目标不仅仅是针对行为、情绪这些外在表现，而且分析病人的思维活动和应付现实的策略，找出错误的认知加以纠正。

认知疗法的原则

认知疗法的第一条原则就是，你的所有情绪都是由你的“认知”或思想创造出来的。认知预示着你看待事物的方法——你的知觉，心灵态度和信念。它包括你解释事物的方法——你如何向自己述说你所遇到的事情或人。你认为你的做事方式正确，是因为这一刻你头脑里的想法。

认知疗法的第二条原则就是，当你感到抑郁时，你的思想整个被消极情绪所笼罩。你的知觉不仅仅是你一个人的，你会觉得整个世界也因此而变得暗淡、郁闷。更为不幸的是，你会开始相信事情事实上和你想象的一样糟糕。

第三条原则具有哲学和治疗上的重要性。研究表明，导致你情绪混乱的消极思想在很大程度上是扭曲的。尽管这些思想看起来很有效，但事实上它们是非理性的，或者根本就是错误的，这种扭曲的思想几乎是你产生痛苦的唯一原因。

潜在的意思非常惊人。你的抑郁症状不是基于你准确地察知了外界，而是你心理波动的结果。抑郁症不是一段珍贵的、真实的或非常重要的人生体验，而是一种廉价的、虚构的赝品。

简言之，认知疗法的任务是发现认知偏差，修改认知偏差，换位思考，换个角度看问题，积极乐观的分析问题。下面给出具体的案例分析：

海之心读了作者的博文之后，她告诉作者：“我现在也尝试积极运用你教的认知疗法，减少了很多不必要的烦恼。我的情绪状态一好，孩子自然好上更好。”作者请她把体验写出来。征得同意之后，加上作者的分析，发表在这里与大家分享。

原文地址：审视并改变我的认知

一个人对事物的认知到底会产生多大的影响？——很大，大到你无法估量。不论你采取何种认知，它都在潜移默化地影响着你，和你的生活。

生活，就在你的一念之间。

塞利格曼“习得性无助”理论及使我们更快乐的招数

Martin E. P. Seligman: 塞利格曼(1942-)，美国心理学家，主要从事习得性无助、抑郁、乐观主义、悲观主义等方面的研究。曾获美国应用与预防心理学会的荣誉奖章，并由于他在精神病理学方面的研究而获得该学会的终身成就奖。1998年当选为美国心理学会主席。

研究内容

“习得性无助”是美国心理学家塞利格曼 1967 年在研究动物时提出的，他用狗作了一项经典实验，起初把狗关在笼子里，只要蜂音器一响，就给以难受的电击，狗关在笼子里逃避不了电击，多次实验后，蜂音器一响，在给电击前，先把笼门打开，此时狗不但不逃而是不等电击出现就先倒在地开始呻吟和颤抖，本来可以主动地逃避却绝望地等待痛苦的来临，这就是习得性无助。随后的很多实验也证明了这种习得性无助在人身上也会发生。

定义以及表现

1、定义：习得性无助指有机体经历了某种学习后，在情感、认知和行为上表现出消极的特殊心理状态。

2、表现：习得性无助学生形成了自我无能的策略，最终导致他们努力避免失败。他们力求无法实现的目标，他们拖延作业，或只完成不费力气任务。他们沮丧，并以愤怒的形式表现出来。美国国家阅读委员会的报告描述这类学生是“懒散、怠慢、有时是破坏性的。他们不完成作业。他们面临困难的作业很快就放弃。他们在要求大声阅读、测验时变得焦虑。”

实验经过

1953年，哈佛大学的所罗门，坎明和维恩把40只狗置于名为“穿梭箱”的东西里；

隔体将箱子分开两部分，一开始，隔体只有狗背高。从格栅箱底上对狗脚发出千百次电击。狗如果学习到跳过阻隔体到另一边，就可以逃脱电击。然后，进行“挫折”狗的跳脱实验，实验人员在狗跳入另一边时，也在格栅通电，并且狗须跳 100 次才终止电击。他们说：“当狗从一边跳入另一边之际，发出预料可免电击的松释声，但当它到另一边的格栅而重遭电击时，则发出惨叫。”接下来，用透明塑胶玻璃阻隔在两边之间。狗触电后向另一边跳跃，头撞玻璃。狗开始“大便、小便、惨叫、发抖、畏缩、咬撞器材”等等；但 10 天至 12 天之后这些无法逃避电击的狗，不再反抗。实验人员说他们为此“感动”。结论道，两边之间加以透明玻璃并加电击，“非常有效”的消除了狗的跳脱意图。

这一项研究显示，反复对动物施以无可逃避的强烈电击会造成无助和绝望情绪。

60 年代对这种“习得的无助感”之研究又做了加强。宾州大学的马丁·赛利曼他把笼中的狗从钢制格栅地板通以强烈而持久的电，以致狗不再企图逃避，“学会了”处于无助状态。赛利曼和史蒂芬·麦尔与詹姆士·吉尔在一篇论文中写道：“当一个正常、未曾受过任何训练的狗在箱中接受逃避训练时，以下的行为是常态：初遭电击，狗就狂奔，尿滚尿流，惊恐哀叫，直到爬过障碍时间较快，如此反复，直至可以有效地避免电击。再一步，赛利曼把狗绑住，使它们在遭到电击时无法逃脱。当这些狗重又放回电击时可以逃脱的穿梭箱时，赛利曼发现：这样的狗在穿梭箱最初被电击时的反应，和未曾受过任何训练的狗一样。但它却不久就停止奔跑，默然不动地一直等到电击结束，狗没有越过障碍逃避电击。

80 年代，心理学家仍在继续做这种“习得的无助感”的实验。费城天普大学，菲立普·柏希和另三位实验人员训练老鼠去认识警示灯，让它们知道 5 秒钟之内将有电击。老鼠一旦懂得了警示灯的含意，就可以走入安全区避免电击。在老鼠学会了这一步以后，实验人员又把安全区挡住，使老鼠遭受比原先更久的电击而无法逃避。可以想见，后来即使可以逃避了，老鼠们还是无法重新很快习得逃避。

矫正策略

- 1、充分理解习得性无助的成分。
- 2、帮助学生发现根本的信仰，以及引起他们自我挫折不足的歪曲知觉。
- 3、教给学生改变、驳斥歪曲信仰的方法，减少认知、情感、动机的亏空。

总之，习得性无助的重要的矫治策略是元认知、问题解决、示范、自我谈话、自我控制、自我评价。

正向心理学(Positive Psychology)是新兴的一门心理学，于1998年由宾州大学心理学教授马丁·塞利格曼(Martin Seligman)所创，旨在研究如何生活的快乐、成功与有意义。因此正向心理学或许可以简称为“快乐的科学”。

正向心理学首先要回答的问题是：什么最能让我们感到快乐？研究结果可能会令人感到惊讶：财富、学历与青春对快乐的帮助都相当有限；婚姻的影响好坏参半；倒是宗教信仰与亲情友谊，才更能让我们快乐。

伊利诺州立大学心理学教授爱德华·迪纳(Edward Diener)的研究发现，只要基本生活无虞，额外的收入并不能带来多大快乐。良好的教育与高智商对快乐的提升也没多大帮助。年轻也不保证快乐，美国疾病管制局的一项调查显示，廿到廿四岁的年轻人情绪低落的时间，还比六十五到七十四岁的老先生老太太长。

另一方面，宗教信仰确实能鼓舞心情，但是却很难判定究竟是神佛的效应还是宗教团体。亲情与友谊也能带来快乐；迪纳与塞利格曼的一项研究显示，在参与研究的大学中，最快乐与最不忧郁的10%学生，他们明显的共同特征就是都有亲密的朋友与家人，并花时间与他们共处。迪纳结论说：“想要追求快乐，就应该培养社交技巧、建立亲密的人际关系与人际支援 (social support)。”

塞利格曼在《真实的快乐》(Authentic Happiness)一书中指出，快乐是由三项要素构成：享乐（兴高采烈的笑脸）、参与（对家庭、工作、爱情与嗜好的投入程度）、意义（发挥个人长处，达到比我们个人更大的目标）。三项要素之中，享乐带来的快乐最为短暂。塞利格曼说：“这一点值得大家注意，因为有太多人以追求享乐为生活的目的，但是参与和意义却远比享乐重要。”

正向心理学也认为人的快乐基点可以调整：人们可以借由后天的努力，改变先天人格特质的快乐水平。那么究竟如何才能使我们更快乐呢？

快乐招数

美国加州大学心理学家桑雅·吕波密斯基(Sonja Lyubomirsky)根据研究结果，提出八项具体可行的做法：

1、心存感激：每周记下三五件令你感恩的事件。这些可以是俗事（你的牡丹花盛开了），也可以是更具意义的事（小孩开始学走路了）。保持鲜活，内容愈常更换愈好。

2、时时行善：可以是随机的（排队时，让赶时间的人排你前面），或有系统的（每周日固定送晚餐给老年邻居）。对朋友或陌生人行善，会让自己感觉很慷慨、很有能力，

也会赢得别人的笑脸、赞许及仁慈回馈。这些都会让人感觉快乐。

3、品尝乐趣：多注意美好的事物，例如草莓的甜美、阳光的和煦。心理学家建议，不妨将快乐时光如照相一般“印存脑海中”，在痛苦时回味。

4、感戴良师：如果有人在你的人生十字路口予以指引，要赶快致谢。越详尽越好，最好是亲自答谢。

5、学习宽恕：对伤害与误解你的人，就放下怒气与怨恨写封信给对方表示宽恕。无法宽恕他人会让自己停在积怨与心怀报复上，宽恕则能让你继续前行。

6、爱家爱友：对生活满意与否，其实与钱财、头衔、甚至健康关系不大。最重要的因素是坚固的人际关系。多花点时间与精力在朋友与亲人身上。

7、照顾身体：睡眠充足、运动、伸展四肢、笑口常开都可暂时改善心情。经常如此会让你对生活感到满意。

8、逆境自持：人生不免有难。宗教信仰可助你度过。不过一些非宗教的日常信条也行。例如“事情总会过去。”、“任何击不倒我的事，会让我变得更强壮。”关键在于，你必须相信它们。

塞利格曼乐观箴言：乐观的身体不生病

人的心理活动，总是和人的全面心理状态相联系，和人的健康状况相适应的。

免疫系统是与大脑相连的，而心理状态又跟大脑的状态相关，大脑的状态直接反映一个人的心理，大脑的状态又会影响身体状况，所以情绪和思想会影响身体的这种观点其实一点也不玄妙。[P162]

如果悲伤和抑郁会暂时降低免疫系统的功能，那么悲观，这个更长期的心理状态，就应该使免疫系统长期处于低活动状态。简言之，心理状态可以改变身体的免疫系统，进而影响到身体的健康。[P163, 164]

这个影响的每个环节都是可以验证的，失败-悲观-抑郁-儿茶酚胺减少-内啡肽增加-免疫系统被抑制-生病。[P168]

瓦利恩特深信心理分析理论中的防御理论，他认为影响我们一生的不是有多少次不幸事件，而是我们怎样在心理、精神上去对抗它们。[P166]

心理治疗的目的是要引导病人采用一些新的思考方式来应对打击。让他们认识到自己不自觉的思想，当他们钻牛角尖时，想办法使自己分心，然后与自己的悲观解释辩解，反驳自己的悲观看法。[P169]

塞利格曼乐观箴言：1、抑郁、哀伤会在短期内降低我们免疫系统的功能，而悲观则会长期抑制免疫功能，使我们的健康受损。2、认知疗法可以增强免疫系统的功能，改善病人的健康状况。[P170]

心理活动影响神经系统（主要是脑），而神经调节是人体最重要的调节，因此，心理因素能够对生理产生作用。但是，一般性的心理活动不会给人的健康带来明显的影响，能让人察觉的影响人的生理健康的心理活动通常是强烈的、快速的或持久的。

美国生理学家坎农(Cannon)在本世纪初做过大量的实验研究，发现人在焦虑忧郁的时候，会抑制肠胃的蠕动，抑制消化腺体的分泌，引起食欲减退。发怒或突然受惊的时候，呼吸短促、加快，心跳激烈，血压升高，血糖增加，血液含氧量增加。突然惊恐使甚至会出现暂时性的呼吸中断，心电图会发生波形明显改变。

为了研究心理活动对人的生理的影响，美国医生加里·赖特还专门研究了巫术治病的问题，并写了《巫术的见证人》一书。经过长期观察研究，赖特认为巫师不管年龄大小、种族或性别，“最重要的是，无论如何他应当是一个精明的心理学家，而且是个政治家和演员……”。他正确地指出，巫师的主要威力，不是在于使用特殊的药物，而是善于使用心理分析和心理疗法，“魔法艺术的全部本质是心理学和心理疗法的基本原则”。巫师广泛使用的两种基本心理疗法的机制是暗示和白白。巫师使病人消除恐慌，动员病人自身的生理潜能，使病人处于生理和心理亢奋状态，增强信心，这是一种完全符合心理分析和心理疗法的原则。

苏联心理疗法专家B·莱维在为《巫术的见证人》苏联译本加的出版前言叙述了著名的暗示死亡的案例。有个被判死刑的杀人犯被告知用切断静脉法处决。在刑场向他出示刑具—解剖刀，并明确暗示静脉切开后过一段时间将死去。蒙上他的双眼。接着有人有人用刀背在他的手臂静脉处划了一刀，但没划破皮肤，再用一股细细的温水朝他裸露的手臂上流去，放在地上的面盆不断发出水滴落的声音。过了几分钟，犯人开始垂死挣扎，接着就断了气。通过解剖发现，犯人的死亡是由于心脏麻痹所引起的。

这个实验可靠地证明了暗示死亡的可能性，同时也证明了暗示力量的巨大。服罪和模仿处决迫使犯人笃信死亡即将来临。死亡的“模式”完全控制了犯人的大脑，死亡不可

避免的信念不断加强，最后导致了死亡。B·莱维提出：“既然暗示死亡是可能的，暗示生存显然也是可能的。”巫术可以说就是暗示生存的，与病人头脑中已形成的鬼神观念相联系的精神治疗法。巫术是通过病人的心理活动而产生治疗效果。

我们在相识的人们中，常见这样的事例：某个人能正常的过家庭生活和社会生活，正常的工作、学习和娱乐。在偶感不适后去看病，发现了癌症，在诊断过程中，身体急剧垮掉了，以后很快衰竭，不久就死去。这里有心理恐惧，过度忧郁和对癌症过分夸大其辞的宣传对心理的不良影响，与患了“绝症”的心理因素有必然的联系。心理上的自绝，产生全身性的生理紊乱，降低了对疾病的抵抗力，加速了疾病恶化的进程。

在各种心理因素中，尤其以心理忧郁对身体健康的损害最为严重。根据统计资料，占人类死亡原因 85%的八大死因中，心情忧郁症占第七位。忧郁症是典型的心理致病现象。人们心情忧郁的主要原因往往是忧郁孤寂的生活。美国心理学家 D·林奇写了名叫《损坏的心脏——孤寂生活的医学结果》一书。该书明确指出健康遭到严重而难以治愈的破坏是由于孤寂生活延续很久，特别是无限期的延续孤寂生活造成的。

在日常生活中，大家都有各式各样的在应激状态下的特殊表现。应激状态能使人在特殊的环境中产生奇迹般的表现，但它同时也增加了心脏的负担。人体对某些潜能的限制都是为了保持身体的长久健康。

在十年前和高中同学比握力圈的时候，由最初的十多个到后来的二百多（那时都认为极限），都是在体能限制之下，增加了力气，同时对身体没有伤害。但是一时好胜使我达到两千七百多。其实到了两千以上自己都怕了。同学们都恳求我停下来，但是那时已经成为惯性一样，神经以无法控制。后来在放松按摩下才能够停下来。后来整个手臂肿了一个多月。在决定是否做什么和是否坚持的时候，人的意志力真的很强大，这件事情让我深感人的潜力的同时也注意到凡事都应该适可而止，不要体力精力透支影响到人的健康。（郭卜乐）

来源：

马丁·塞利格曼，《活出最乐观的自己》，万卷出版公司，2010.8月第一版，p154-170

塞利格曼：乐观的情绪或者积极的心态有助于身体健康和疾病的恢复

保持积极乐观的情绪会使人长寿并且增强身体抵抗力，而近来又有科学家从另一角度证实了情绪与健康两者之间的关联性。他们指出，如果情绪常年压抑、沮丧则会升高胆固醇和放大人的疼痛感。

科学家发现，如果你对你现在所拥有的一切心存感激，无论是拥有一个贴心的伴侣，拥有一定的成就，还是自己还活着这个事实本身，这种感激之情都可以增强免疫功能，降低血压，令整个身体的康复速度加快。

不少人都有这样的经历：当悲伤、抑郁时，会出现头疼、胃痛、失眠、血压增高等症状。最近，美国俄亥俄州立大学的研究人员发现，如果常年处于慢性压抑之下，会使血液中葡萄糖和脂肪酸升高，患糖尿病和心脏病的风险加大。另外，压力还会使人体胆固醇水平上升，更易诱发心血管病。

为何情绪能够如此影响人的健康呢？这种说法是否具备科学性？专家从中医学角度为我们揭开了情绪之谜。

七情宣泄不当会致病

在医学上，很多生理疾病，从感冒到癌症都被怀疑和心理压力有关。美国心脏数理研究院的罗林·麦克克拉提博士发现，像爱、感激、满足感等都可以促进催产素的分泌。催产素号称“信任激素”，是脑部下视丘自然分泌的激素，它能调节自主神经系统，也能调节脑部其他主管情绪和社会行为区域的活动。它还可以放松神经系统，从而释放掉压力。

医学研究也证明，当人处于沮丧、悲观和冷漠状态时，体内的复合胺和多巴胺都会偏低，复合胺能调节人对疼痛的感知能力，这也是为什么在有沮丧倾向的病人中，45%的人会有种种疼痛不适感的原因。

对此，北京大诚中医医院程凯院长解释说：“七情六欲，人皆有之，一般情况下，属正常的精神生理现象，各种情志活动都有抒发感情、协调生理活动的作用。但是，临床实验证明，当愤怒、悲伤、忧思、焦虑、恐惧等不良情绪压抑在心中而不能充分宣泄时，便对健康有害，甚至会引起疾病，称为七情致病。”

中医认为，七情和五脏的基本关系是：肺主悲、忧，过悲过忧则伤肺；心主喜，过喜则伤心，比如过年过节，经常有人因为过于高兴导致心脏病发作；肝主怒，过怒则伤肝，人们都有这样的体验，非常生气时，左右两侧肋肋也会隐隐作痛，这就是对怒伤肝

的表现；脾主思，过思则伤脾。程凯说：“一些生活压力大、工作紧张的人，经常会出现疲劳的症状：四肢无力，肌肉酸痛，即使做了运动，也会出现这种情况，这是怎么回事呢？从中医角度看这是出现了脾虚的现象，思虑过度，脾气就亏虚了。”此外，还有肾主惊，人受到过度惊吓会影响肾的生理功能。

良好的情绪可抗病

有关研究表明，人体内有一种最能促进身体健康的力量，即良好的情绪。如果善于调节情绪，经常保持心情愉快，就可以未雨绸缪，达到有病早除的效果。

美国俄亥俄州立大学的研究人员发现，坠入爱河会使人一年内神经生长因子水平处于增高状态，这一类似激素的物质会刺激新的脑细胞生长，有助于神经系统的恢复并增强记忆力。而开怀大笑能使人减轻心理压力，有利于保护血管内壁，减少心脏病发作的几率。另外，动情痛哭会伴随着压抑情绪，分泌更多激素和神经传递素，去除体内压抑的化学成分。

程凯说：“坠入爱河、开怀大笑、心怀感激的人在情志上的表现是愉悦的心情，有幸福的感觉，也就是‘喜’的情绪，心主喜，所以‘喜’与心相关。中医理论说‘心主血藏神’，神明之心为人体生命活动的主宰，五脏六腑必须在心的统一指挥下，才能进行统一协调的生命活动。心情愉悦，心气充足，思维活跃，脏腑活动正常，身体当然健康。同时，哭这种情绪本身是负面的，但是当人哭过，把悲伤宣泄出来后，人的伤感会减少，对身体脏腑功能的负面影响减少，也有益于人体健康。”

健康在于身心和谐

上世纪80年代中期，世界卫生组织对健康重新定义：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。”

中科院心理研究所的博士生导师罗非说：“人的心理和生理就如计算机的软件和硬件，缺一不可。健康的本质就在于和谐。”良好的情绪是健康的“软件”。

罗非指出，生命，至少是人类的生命，有一个重要特点——只要能感知的东西，就有调节的潜力。所以，如果想调节好情绪，最根本的要了解情绪。平时养成对自身心理过程细致观察的习惯，在情绪初起之时就及时发现并适当引导，才能收到“四两拨千斤”的效果。为了做到身心协调，从生理角度出发，在日常生活中应注意合理饮食和锻炼身体，从心理角度来讲要陶冶情操，开阔心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中，以确保心理和生理的全面健康。

程凯说：“要做到身心和谐，大家可以尝试遇事先戒‘怒’，以理性克服感情上的冲动。因为‘怒’是情志致病的罪魁祸首，对人体健康危害极大。怒不仅伤肝脏，怒还伤心、伤胃、伤脑等，还会导致其他各种疾病。另外，要善于调节自我情感，对外界的刺激保持稳定的心态，避免剧烈的情志刺激。同时，要学会把负面情绪转移出去，改变自己对某件事情的态度，从积极的角度来看问题，如果还是无法缓解，那就要把积聚在心中的抑郁情绪，通过适当的方式发泄出去，达到心理平衡。

参考来源：马丁·塞利格曼，《活出最乐观的自己》，万卷出版公司，2010.8月第一版

读《活出最乐观的自己》，马丁·塞利格曼的乐观箴言

这本书写自积极心理学之父——马丁·塞利格曼，因为是非常好的一本书，尽管里面有很多测试、实验，打断我的阅读兴趣，还是让我读完了它。但西方心理学的严谨、科学性、创造性让我颇有收获，其理论开拓了我的视野。感谢塞利格曼！先摘抄塞利格曼的乐观箴言：

第一章 悲观者与乐观者的画像

1、悲观的人相信坏事都是因为自己的错，这件事会毁掉他的一切，会持续很久。悲观的人会认为自己无能为力，就此一蹶不振。

2、乐观的人在遇到同样的厄运时，会认为现在的失败是暂时性的，每个失败都有它的原因，不是自己的错，乐观的人不会被失败击倒。在面对恶劣环境时，他们会把它看成是一种挑战，更努力地去克服它。

第二章 悲观者的无助感源自何处

1、动物可以学会它们的行为是于事无补的，它们因此而变得被动，不再做任何事。我们的实验结果证明了学习理论的中心前提是错的，即学习只有在行为产生奖励或惩罚时才可能发生。

2、许多无助的实验情景显示，每3个人中只有1个人不会变得无助。另外，虽然从来没有受过挫折，但每10个人中也会有1个人一开始就采取放弃的态度。

第三章 悲观者眼中的挫折

1、解释风格有三个维度——永久性、普遍性和人格化。普遍性和永久性控制着你的行为、你的无助感的持久性，以及无助感涉及的层面。

2、人格化控制你如何看待自己，对自己的感觉。当不好的事情发生时，悲观的人怪罪自己，乐观的人怪罪旁人或环境。当好事情发生时，悲观的人归功于旁人或环境，而乐观的人归功于自己。

第四章 从悲观滑向抑郁

1、抑郁的人会在思想、情绪、行为和身体四个方面发生消极的变化。

2、当你抑郁时，很小的障碍看起来都像不可逾越的高山，你对为什么你的成功其实是个失败有着无数的理由。你的情绪会非常差，可能会哭。在行为上，抑郁者会变得被动、犹豫不决，甚至有自杀行为。身体上的变化是，没有胃口，没有性欲，失眠，感到很疲倦。

第五章 想法决定悲喜人生

1、男人碰到事情会去做，而不是反复去想；女人会钻牛角尖，把事情翻来覆去想，去分析它为什么是这样。女性看事情的方式造成女性得抑郁症的比例是男性的两倍。

2、研究显示，悲观确实是引发抑郁症的重要原因。认知疗法通过将悲观的解释风格改变成乐观的解释风格，从而减轻忧郁症状，让抑郁症患者彻底、永远摆脱抑郁症。

第六章 乐观奠定成功事业

1、传统的成功不完善。要成功，除了具备能力和动机之外，还需要坚持，遇到挫折也决不放弃的坚持，而乐观的解释风格则是坚持的灵魂。

2、成功的生活需要大部分时间的乐观和偶然的悲观。轻度的悲观使我们在做事之前三思，不会做出愚蠢的决定；乐观使我们的生活有梦想、有计划、有未来。

第七章 孩子为什么会悲观

1、孩子8岁时，乐观或悲观的解释风格就基本定型了。

2、孩子的解释风格会受到三种因素的影响。

(1) 孩子每天从父母身上学到各种事件的因果分析，尤其是妈妈的。如果你是乐观的，孩子也会是乐观的。

(2) 孩子听到的批评方式也会影响他的解释风格，如果这些批评是永久的、普遍的、内在的，那么他对自己的看法就会转向悲观。

(3) 孩子早期生活经验中的生死离别和巨大变故。如果这些事情好转了，他会比较乐观；如果这个变故是永久的和普遍的，那么绝望的种子将深埋在孩子的心中。

第八章 乐观的孩子成绩好

1、悲观的解释风格和不幸的遭遇是诱发儿童抑郁症的重要因素。

2、父母离异或经常争吵是最容易引发儿童抑郁症的事件，而许多不幸的遭遇会连续发生在离婚家庭孩子的身上。

3、失去乐观，传统意义的聪明才智对成功没有意义。

第九章 乐观造就赛场冠军

1、乐观可以预测赛场上的赢，悲观可以预测赛场上的输。这对于团队或个人都是适用的。解释风格在团队或个人面对压力时发挥作用，如，输掉一场球后，或在最后几局时。

2、乐观并非你可以凭直觉就知道的事。归因风格测验可以测出一些连你自己都不知道的东西。

第十章 乐观的身体不生病

1、抑郁、哀伤会在短期内降低我们免疫系统的功能，而悲观则会长期抑制免疫功能，使我们的健康受损。

2、认知疗法可以增强免疫系统的功能，改善病人的健康状况。

第十一章 乐观的领袖得民心

1、心理历史学在我们的手中获得了重生，我们可以预测重大事件的结果。

2、我们预测了很多一群人的行为——选民的投票结果。我们建立了真实、合理、有效的心理学原则，并且使用了恰当的统计工具。

第十二章 乐活人生的 ABCDE

1、要不要使用乐观技术的原则是看在某一个特定情况下失败的代价是什么。如果失败的代价很高，那么就应该悲观；如果代价很小，那不妨乐观一点。

2、改变悲观的解释风格的方法有两种。第一种是转移注意力；第二种方法是去反驳它。从长远来看，反驳更有效。

第十三章 帮你的孩子远离悲观

1、ABCDE 模式同样适用于孩子，教孩子乐观非常重要，因为它对孩子未来的生活具有重大影响。

2、如果很早就学会乐观的技术，它就会变成基本的人格特质，你会自然而然地采用它，它会带给你丰厚的回报。

第十四章 组织需要怎样的乐观

1、除了极端悲观的人外，公司里有一些轻度悲观的人对企业的健康经营会有所贡献。

2、由于某些岗位需要轻度的悲观者，所以了解员工的乐观程度，把他们安排到合适的位置上是极为重要的。

第十五章 乐观可以由弹性

1、要遏制抑郁的流行，首先要纠正对自我的过度重视，其次要加强社会、国家、集体、家庭等对个人的慰藉作用。

2、乐观不是万灵药。我们需要的是弹性的乐观，即需要乐观的时候乐观，需要适度悲观的时候悲观，这种审时度势的乐观能帮助我们幸福地度过一生。

来源：马丁·塞利格曼，《活出最乐观的自己》，万卷出版公司，2010.8月第一版

合理情绪疗法的 ABCDE 理论

一般人总习惯于认为把自己的不良情绪归结于环境事件，但ABC理论认为，情绪不是由某一诱发性事件A（Activating event）直接引起的，而是由经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价B（Belief）引起的，而解释和评价则源于人们的信念。C就是个体对事件的情绪和行为反应的结果（consequence）。ABCDE理论的独特之处在强调B的重要作用，认为A只是造成C的间接原因，B才是情绪和行为反应的直接原因。

一旦不合理的信念导致不良的情绪反应，个体就应当努力认清自己的不合理的信念，并善于用新的信念取代原有的信念，这就是所谓的D（Disputing），即用一个合理的信念驳斥，对抗不合理信念的过程，借以改变原有信念。驳斥成功，便能产生有效的治疗效果E（Effect），使来访者在认知、情绪和行动上均有所改善。

ABCDE理论包括一套通过认识不合理信念到改变不合理信念，进而调整情绪和行为的步骤和阶段，它始终强调现在，重视人的理性力量，事情发生的一切根源缘于我们的信念、评价与解释，相信人最终通过自我调节而顺应环境，把人的主动性提高到一个重要

位置。合理性情绪治疗法实质上是一种豁达的人生态度。

Activating event: 诱发事件; **Belief:** 经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价, 不合理信念; **Consequence:** 个体对事件的情绪和行为反应的结果; **Disputing:** 用一个合理的信念驳斥, 对抗不合理信念; **Effect:** 驳斥成功, 便能产生有效的治疗效果, 使个体在认知、情绪和行动上均有所改善。

以整天担忧的老太太为例:

一个老太太有两个女儿, 大女儿嫁给一个开伞店的; 二女儿成为洗衣店的主管。这样, 老太太晴天怕大女儿家雨伞卖不出去, 雨天又担心二女儿家衣服晒不干, 整天忧心忡忡。后来, 有人对老太太说: “老太太, 您真有福气, 晴天二女儿家顾客盈门, 雨天大女儿家生意兴隆。”老太太这么一想, 哎, 还真是啊! 就这么简单的换个角度看问题, 从此整天担忧的老太太就变得无忧无虑了。

再以沙漠中的旅人为例:

烈日, 沙漠。两个焦渴疲惫的旅人, 取出惟一的水壶, 摇一摇。一个旅人说: “唉呀, 太糟糕了, 我们只剩半壶水了!” 而另一个旅人却高兴地说: “是吗? 真幸运, 我们还有半壶水!” 其实, 人生中的好多事就像那半壶水一样, 换个角度看问题, 就有不同的心情, 不同的答案。来源: 《活出最乐观的自己》, 马丁著, 万卷出版公司, p189-212

神经症及焦虑症相关文摘

神经官能症（神经症）简介

神经官能症的发病通常与不良的社会心理因素有关, 不健康的素质和人格特性常构成发病的基础。症状复杂多样, 其典型体验是患者感到不能控制的自认为应该加以控制的心理活动, 如焦虑、持续的紧张心情、恐惧、缠人的烦恼、自认毫无意义的胡思乱想、强迫观念等。患者虽有多种躯体的自觉不适感, 但临床检查未能发现器质性病变。患者一般能适应社会, 其行为一般保持在社会规范容许的范围内, 可以为他人理解和接受, 但其症状妨碍了患者的心理功能或社会功能。患者对存在的症状感到痛苦和无能为力, 常迫切要求治疗, 自知力完整或完全完整。神经症也是门诊中最常见疾病之一。

临床表现

神经官能症的症状复杂多样，有的头痛、失眠、记忆力减退；有的则有心悸、胸闷、恐怖感等。其特点是症状的出现与变化与精神因素有关。如有的胃肠神经官能症患者，每当情绪紧张时出现腹泻。

1.植物神经功能紊乱的临床症状：（1）与精神易兴奋相联系的精神易疲劳表现为联想回忆增多，脑力劳动率下降，体力衰弱，疲劳感等。（2）情绪症状表现为烦恼、易激惹、心情紧张等。（3）睡眠障碍主要表现为失眠。（4）头部不适感紧张性头痛，头部重压感、紧束感等。（5）内脏功能紊乱胃胀、肠鸣、便秘或腹泻；心悸、胸闷、气短、肢体瘫软、乏力、濒死感；低热；皮肤划痕征阳性；女子月经不调，男子遗精、阳痿等。

2.心脏、胃肠植物神经功能紊乱临床症状：心脏植物神经功能紊乱，又称心脏神经症，是一种心血管系统植物神经系统中介下，受精神因素影响的综合症。临床以心前区疼痛、心悸、气短或换气过度、濒死感为主要症状，此外尚有乏力、头晕、多汗、失眠等症状。

诊断：至少要符合两个条件才能诊断神经官能症：1.经过仔细检查没有发现相应的，可以解释其症状的躯体疾病；2.精神因素在其发病及病情变化上有很大的影响。

与焦虑症区别

焦虑症多发生于中青年群体中，诱发的因素主要与人的个性和环境有关。虽然也有心慌、气短、消化不良、恶心呕吐、腹胀便秘、出汗、肢体震颤、遗精、阳痿、月经不调等症状，但与神经官能症不同的是病史比较短，而且可以询问出导致焦虑的原因。

治疗

神经官能症属于心因性疾病，应以精神治疗为主，辅以药物及其他物理治疗。患者应该在医师的指导下进行循序渐进地对症治疗，消除病因，增强体质，促进康复。

神经官能症如何预防（一）

神经官能症是一种常见病，可以由许多原因形成，让人们的身體和精神都有影响，让人们有焦虑、失眠等情绪。

1、保持乐观向上的情绪，情绪开朗可以延年益寿，沉重的心理负担和烦恼苦闷的情绪，会损害健康，导致神经症的发生。传说中的伍子胥过关，一夜愁白了头发，可以说是很典型的例子。重大的事件是如此，日常细小的生活琐事也是一样。例如一个刚退休下来的人，如果生活安排不当，心情郁闷、精神无所寄托，终日茫茫然，势必度日如

年抑郁症就很可能发生;相反能够妥善安排、豁达开朗,必然会使身健体康、延年益寿。

2、培养稳定的心态、防止反应过激。一个人在适度稳定的环境中一般能正常地生活、工作和学习,并能保持良好的精神状态。但在特殊的、突发的和变动较剧烈的环境中,是否能一如既往,则是一个人的心理素质的重要反应。有的人能很快适应如常,有的人则难以适应并出现反常,这就会引起心身紊乱而导致神经症的发生。稳定的心理状态,必定能保持良好的心理健康,能适应各种环境,有充沛的精力和体力,有丰富的创造活力和健全的躯体。因此,日常注意培养自己对各种环境事件的正确认识,不回避困难,不因循守旧,改变脆弱的性格,锻炼坚强的意志,以形成积极向上的稳定的心理状态,是预防神经症的一个重要方面。

3、锻炼坚毅顽强的性格、接受各种应激事件的冲击。每个人有每个人的性格,有的完整健全、有的欠缺不足,有的坚强、有的脆弱,有的敏感、有的稳重。一个人心理健康的好坏、完整与残缺、能否接受各种应激事件的冲击,继续保持良好的身心健康,与一个人的性格锻炼有关。一个人即使有最好的先天条件,但后天也决不是一定能形成良好的性格;反之,虽有先天不足,但能执意刻苦学习培养,仍能造就出坚毅顽强的性格。

4、加强品德修养,避免劣性刺激。一个具有良好品德修养的人,必然是心胸开朗、心地坦荡,对人对己都能做到和善、慈祥、宽容,在言语和行为上,不会去伤害他人,也能主动避免日常生活中纷繁、千变万化的人际冲突和纠纷而保持良好的心理状态。

温馨提示:正确处理好人际关系。不良的紧张的人际关系可成为诸多神经症的重要诱因,而良好、和善、互助的人际关系,会使人获得安慰,感到心理安定,使有病的躯体增强康复的信心和抗病力,起到药物所不能起的作用,处于良好的气氛境界中,心身愉快、欢畅、融洽,保持最佳的心理健康状态。

如何预防神经官能症(二)

一、注意适当休息:在紧张的学习工作之余,适当参加一些文体活动,帮助消除疲劳,松弛双脑。

二、避免过多的奢望:在生活中要面对现实,不能急于求成,好高骛远,消除一切不符合现实的要求和想法。

三、要胸怀宽阔:遇到不如意和不称心的事,不要过于计较,不要动辄发火,对人宜宽容随和。

四、善于心理解脱：当身处逆境或被某一事件压得透不过气来的时候，一是镇静，二是暂时把这件事搁一搁，回忆愉快的往事，想想成功的欢乐，心情就会变得轻松、豁达。这样，有利于理清思想，战胜逆境，解脱难题。

如何预防神经官能症（三）

方法一：乐观的精神

这是对于任何疾病都有用的，尤其是对于神经官能症这类的精神疾病，因为乐观的人都精神好，身体健康。妥善安排、豁达开朗，必然会使身健体康、延年益寿。

方法二：高尚的情操

做人做事不斤斤计较，一个具有良好品德修养的人，保持良好的心理状态，这对患者非常有益。

方法三：坚强的性格

每个人都会有特定的性格特点。有的脆弱，有的敏感、有的稳重。坚毅顽强的性格。有利于预防神经症。

方法四：良好的心态

在适度稳定的环境中一般能正常地生活、工作和学习，并能保持良好的精神状态。但在特殊的、突发的和变动较剧烈的环境中，这就会引起心身紊乱而导致神经官能症的发生。

焦虑症简介

焦虑症，又称为焦虑性神经症，是神经症这一大类疾病中最常见的一种，以焦虑情绪体验为主要特征。可分为慢性焦虑（广泛性焦虑）和急性焦虑发作（惊恐障碍）两种形式。

焦虑症主要表现为：无明确客观对象的紧张担心，坐立不安，还有植物神经症状（心悸、手抖、出汗、尿频等）。注意区分正常的焦虑情绪，如焦虑严重程度与客观事实或处境明显不符，或持续时间过长，则可能为病理性的焦虑。

病因：目前病因尚不明确，可能与遗传因素、个性特点、认知过程、不良生活事件、生化、躯体疾病等均有关系。

临床表现

慢性焦虑（广泛性焦虑）

（1）情绪症状在没有明显诱因的情况下，患者经常出现与现实情境不符的过分担心、紧张害怕，这种紧张害怕常常没有明确的对象和内容。患者感觉自己一直处于一种紧张不安、提心吊胆，恐惧、害怕、忧虑的内心体验中。

（2）植物神经症状头晕、胸闷、心慌、呼吸急促、口干、尿频、尿急、出汗、震颤等躯体方面的症状。

（3）运动性不安坐立不安，坐卧不宁，烦躁，很难静下心来。

治疗

焦虑症是神经症中相对治疗效果较好，预后较好的疾病。通常采用心理治疗和药物治疗。

1.药物治疗：根据患者病情、身体情况、经济情况等因素综合考虑。一般建议服药1~2年左右。停药及加量请咨询医生，不可自行调整药物治疗方案。在服药期间，注意和医生保持联系，出现副作用或其他问题及时解决。

这类药物的特点抗焦虑效果肯定、从根本上改善焦虑、无成瘾性，适合长期服用、抗焦虑效果见效慢，2~3周后起效，常常需要同时短期合用安定类药物。

2.心理治疗：心理治疗是指临床医师通过言语或非言语沟通，建立起良好的医患关系，应用有关心理学和医学的专业知识，引导和帮助患者改变行为习惯、认知应对方式等。药物治疗是治标，心理治疗是治本，两者缺一不可。

越早诊断，越早治疗，焦虑症的预后就越好。经过专科规范治疗后，绝大多数患者会得到临床康复，恢复往日愉快心情。

特别应该强调的是：症状缓解后，仍需要坚持服用1~2年时间抗抑郁药物；停药以及减药需咨询专科医生，千万不要擅自调整药物治疗方案。

焦虑症躯体综合症状

焦虑症，又称为焦虑性神经症，是神经症这一大类疾病中最常见的一种，以焦虑情绪体验为主要特征。

焦虑症其实是一种复杂的疾病，让我们常人思考感觉就是一种心理问题，紧张、出汗、心慌等等，其实不然很多的病人发病不是从情绪上表现出来的，主要是从身体上某个部位，例如感觉呼吸不畅、肢体的疼痛感、心悸、腹痛、腹泻、腹胀、消化不良和便秘等。

焦虑症绝对不是一天两天得的，肯定是有诱发因素，有焦虑源的。药物是必要的，但不能全靠药物，一定要自救！

躯体综合症状：

容易胡思乱想，心烦意乱，多梦，易醒，失眠。大脑紧绷或发麻，头胀，不能放松，头痛，头晕目眩，有时还伴有耳鸣，目赤眼花，喉咙异物感，吃东西总感觉噎着。胸闷、胸痛、肠胃不是很好，无食欲，胃胀，消化不良和便秘。身体有麻木刺痛，浑身不舒服。

躯体性焦虑也是焦虑症的常见症状。通常表现为以下几个方面。

感到呼吸困难。患者主观感觉吸气不足、胸闷、呼吸不顺畅，极可能出现叹息样呼吸，甚至感到窒息。

心血管症状。有的患者会感到头晕、心跳加快、血压升高；有的患者会心前区痛、呈针刺样或隐痛、钝痛等。这些症状可能持续几个小时，并且局部伴有压痛感；而有些患者则会心慌、心悸。

消化系统症状。除了上述提到的无食欲，焦虑症患者还会出现口干、嘴里没味、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、腹胀、消化不良和便秘等情况，同时，还会感到上腹部难受，但却说不清楚具体感受。

泌尿系统症状。有些男性患者会尿频、尿急、勃起不能、性欲冷淡；女性患者会出现月经紊乱和痛经等。

肌肉运动系统症状。比较常见的是因头颈、面部、四肢等部位的肌肉紧张，而引起收缩性或挤压性头痛，以前额部或后枕部比较明显。此外，颈部、肩、腰、背部感到僵硬和疼痛，严重者会出现震颤、抽搐。

此外，躯体性焦虑还常伴有手足心多汗，急性发作时常会大汗淋漓。之所以会出现躯体性焦虑，与植物神经系统功能关系密切。焦虑本身是情绪的反应，会受到植物神经系统的影响。研究发现，当植物神经系统功能出现紊乱，如亢进时，被其支配的器官就会出现躯体化反应。

面对躯体性焦虑患者，我们的治疗原则通常为，如果症状明显且严重，会先使用药

物控制缓解其焦虑症状，然后联合心理治疗，如放松训练等，这样的效果最好。

而对那些病情较轻者，一般的心理治疗即可。在此，我想提醒大家，躯体性焦虑往往容易被误认为身体疾病，这就需要我们掌握一些焦虑症的判定标准。

如果身边有人出现了以上症状，但体检正常，我们千万要提高警惕，不要忽视他们，也不要认为他们在装病，而是要及时带其到精神科检查，看他们是否已经患上了焦虑症。

从心理学角度认识躯体化及情绪诱发病概念

谓躯体化，就是这样一种现象：患者自觉有很严重的躯体症状如头痛、乏力、失眠、身体不舒服、工作效率下降等，但在相应的医学检查却没有发现明显的病理改变，又或者，临床检查中发现的病理改变不足以解释患者自觉症状的严重程度。出现这种躯体化的深层次原因在于心理问题长期压抑等得不到解决。

躯体化障碍是一种以持久的担心或相信各种躯体症状的优势观念为特征的一组神经症。患者因这些症状反复就医，各种医学检查阴性和医生的解释均不能打消其疑虑。

每个人在一生中都在以不同形式表达她们的存在和存在的艰辛，生病也是一种表达方式。我们知道有身体的疾病，也有心理的疾病，身体疾病可引起心理的反应，心里的疾病也可以引起身体的反应，二者是相互影响的。那么有一些躯体症状并没有器质性的病变，它们主要由心理情绪问题引起，或者说心理情绪问题用躯体症状来表达，这就是所谓躯体化的问题。

躯体化症状临床表现

临床表现为多种、反复出现、经常变化的躯体不适症状，可涉及身体的任何部位或器官，各种医学检查不能证实有任何器质性病变足以解释其躯体症状，最常见的症状是：胃肠道感觉异常，疼痛、打嗝、反酸、恶心、呕吐等，皮肤感觉异常，烧灼感、疼痛、痒、麻木、蚁走感等，皮肤斑点，性及月经方面的症状。症状常导致患者反复就医和明显的社会功能障碍，常伴有明显的焦虑、抑郁情绪。

从临床上看，躯体化障碍是躯体形式障碍中的一种临床类型，躯体形式障碍还包括疑病性神经症、躯体形式的植物神经功能失调和持续的躯体形式的疼痛障碍等临床类型。其主要特征是病人反复陈述躯体不适症状，不断要求给予医学检查，无视反复检查的阴

性结果，不管医生关于其症状并无躯体疾病基础的再三保证。躯体症状的出现和持续出现不愉快的生活事件、困难或冲突密切相关，患者时常拒绝探讨心理病因，认为其疾病是躯体性的，要求进一步检查。

躯体化症状是潜意识愿望被压抑的产物

精神分析学说把躯体化的形成看作是一种潜意识过程，借此一个人将自己的内心矛盾或冲突转换成内脏和植物神经功能障碍，从而摆脱自我的困境。如用躯体化症状置换内心不愉快的心情，减轻由某种原因造成的自罪感，表达某种想法和情绪等，所以病人用躯体化症状是为了达到压制潜意识的心理目的，我们可以通过下面的例子来加以理解：

笔者曾接诊一个案例，女性、35岁，公司职员，因为胸闷、腹胀、上腹部痉挛性疼痛伴紧张不安一年，在综合性医院做过多次检查，排除了器质性问题后而来到我的门诊，她给我的第一印象是极为友好、谦虚，她告诉我乡下的母亲一年前中风瘫痪，她接母亲到自家照看，不久就出现上述症状，因为自己患病不能照顾母亲，她不得不请了一个小保姆帮助照料，但因为有时保姆回家，只能靠她照料。她一进母亲的房间就出现上腹部痉挛性疼痛，她为此困惑不解。病人告诉我她父亲在她上小学四年级时出世，母亲一直多病，她是老大，下面一个妹妹，一家的负担都落到了她身上。接下来的多次治疗病人很少谈到母亲，只关心她的身体症状，希望医生帮她治愈后好照顾母亲，治疗处于停滞不前，大概在治疗三十多次时，病人一谈到母亲就出现胃痛、焦虑。接下来的几次出现了转机，病人对母亲有很多愤怒的情绪，甚至一度谈话不能自持，病人自懂事起就一直要照顾经常生病的母亲，可母亲因为生病变得脾气暴躁，常常责骂她，她只能忍气吞声，周围邻居都夸她孝顺。曾有一次母亲愤怒的把剩菜泼在她身上，她当时闪过一念想杀了母亲，随后感到恐惧不安，为自己的想法感到羞愧，暗暗发誓再决不让母亲生气。在病人大量暴露愤怒和表达情绪后，她的身体症状开始明显好转。

这个案例显示，病人在友好、谦虚的背后蕴藏着强烈的愤怒甚至杀母之心，因为母亲生病使她不得不压抑愤怒，并且为自己的愤怒感到自责，她的躯体症状是她回避愤怒所付出的代价，也就是用躯体症状来置换不能表达的愤怒之情。

躯体化症状是为了得到继发性获益

一个妈妈带着10岁的孩子来看心理医生。妈妈说，最近半年来，孩子经常喊头晕、头痛，家长带着他看了许多医生，做了很多检查，没有发现任何问题，无奈之下，只好求助于心理医生。医生在仔细询问了孩子及其家庭的情况后明白了原因。原来，半年前，

孩子的父母离异，孩子被判给了母亲。孩子和父亲关系一直很好，在父母离异后，孩子要隔很长一段时间才能见上父亲一面。但自从孩子头痛发作后，父亲每次都会很关心地跑过来，和妈妈一起陪他上医院检查，然后再陪他玩。心理医生经过分析认为：孩子偶尔的头痛使他无意中获得了好处，得到父亲的关爱，而父亲的行为又在无意中强化了孩子的症状，孩子便有意无意地借着躯体症状，来唤起父亲的注意，经过心理医生的悉心指导，孩子的症状很快就消失了。

有意无意的借着症状获得好处，是我们人类在社会生存中获得的聪明之一，通过疾病达到不上学、不上班，获许病退，得到劳保，避免指责和批评，免除某种责任和义务，寻求别人注意和同情等等，是非常普遍的现象，这些并非病人完全的有意伪装，但却是在有意无意中玩着这种游戏。

据南京的一项调查，在综合性医院每天接待的病人中，大约有 30%—50%的人声称自己头晕、头痛、心慌、胸闷、胃部不适，且多次检查都得不到明确的结果，这类患者中以中老年女性患者居多，儿童和青年较少。由于对躯体化问题认识不足，我国的医疗机构每年要为此浪费数以亿计的医疗资源。患者过多地接受检查和诊治，反而增强了医源性暗示与自我暗示，从而会加固病者的躯体化症状，造成躯体化症状的医源性慢性化。

过度的关注自己易患焦虑症

焦虑性神经症（简称焦虑症），是以焦虑为主要特征的神经症。表现为没有事实根据也无明确客观对象和具体观念内容的提心吊胆和恐惧不安的心情，还有植物神经症状和肌肉紧张，以及运动性不安。

焦虑是人的一种正常的、基本的情绪，就和快乐、悲伤一样，存在于每个人的身上。焦虑并不意味着都是有临床意义的病理情绪，在应激面前适度的焦虑具有积极的意义，它可以充分地调动身体各脏器的功能，适度提高大脑的反应速度和警觉性。焦虑总是和选择相伴相随的，有选择、有比较，也就会有焦虑。只有具备某些病理性特征同时对正常的社会功能造成影响时，才成为病理性焦虑。

哪种类型的人容易引发焦虑症：

完美主义倾向：追求十全十美这类人因为要求自己所做的每一件事都完美无缺，所

以把全部精力都放在事物上，从另一个角度而言，即有很强的占有欲、控制欲，在临床上常称这些人具有强迫倾向。

过分追求完美的人在某些事情未完成时，就会产生相当强烈的焦虑感，觉得浑身不对劲，所以，不论在任何情况下，他都必须今日事今日毕，一旦碰到什么事没法马上做完时就会紧张万分。倘若跟别人一起做事时，别人不根据他的标准来做的话，他也会觉得如坐针毡。一定要亲手做到自己满意为止。这类人往往更易患焦虑障碍。

过度关心自己：过度的关心自己，到最后就有可能转变为焦虑。这些人通常会以自己为中心，异常的关注自己的健康状态，他衷心渴求自己身体的完全健康与舒适，因此当他发现到自己有任何的身体症状时就会非常紧张而马上采取各种医疗行为。最后演变为严重的焦虑障碍。

自卑倾向：有些人深信自己的容貌、身体特征、口才、学业成绩、体能状况等处处不如人。由于一向坚信不疑以致这种观念根深蒂固，每当跟别人在一起时这种想法就无法阻止地涌入脑海中，使其无法放松跟人交谈或交往，总觉得自己与别人有很大差距。过分在意自己的缺点也是成为焦虑症的病因之一。

患者如何面对焦虑症：

1、要自信。当焦虑的症状发生的时候，可以在心理面反复的告诉自己“我可以的”“我没有问题的”，让自己能够在心理面相信自己的能力，这样也能让你渐渐的消除焦虑的一些症状，使身体相信焦虑已经过去；

2、要乐观。焦虑症的情况主要是患者缺乏自信心，所以当发生焦虑症的时候，不妨想象一下自己过去的辉煌成就，或者是想象一下自己那些是做的很成功的，让自己保持着乐观向上的心情，这样也就能很快的化解焦虑与不安的情绪，可以很快的恢复自信的情况；

3、要营养。保持吃清淡食物，均衡营养；比如我们要在炎炎烈日里吃一些清爽的东西来降降火，一般可以多喝些绿豆汤之类的，同时还可以排毒。另外可以进行一些户外活动，让自己的汗腺尽情的流淌出来，然后用温水舒舒服服的沐浴一番，这是想心情不舒畅也不行了；

4、要幻想。所谓的幻想，就是指让幻想自己躺在阳光普照的沙滩上，有凉爽的海风徐徐的吹过来，可以听到海的声音，这样能让自己的身心得到一定的放松，也许会有意想不到的效果，这也是预防焦虑症的好方法。

当我们感到焦虑时，可以通过哪些方式来帮助自己走出这困扰呢？

一、尝试自我松弛。即从紧张情绪中解脱出来。比如：你在精神稍好的情况下，去想象种种可能的危险情景，让最弱的情景首先出现。并重复出现，你慢慢便会想到任何危险情景或整个过程都不再体验到焦虑。此时便算终止。

二、学会自我反省。有些神经性焦虑是由于患者对某些情绪体验或欲望进行压抑，压抑到无意中去了，但它并没有消失，仍潜伏于无意识中，因此便产生了病症。发病时你只知道痛苦焦虑，而不知其因。因此在此种情况下，你必须进行自我反省，把潜意识中引起痛苦的事情诉说出来。必要时可以发泄，发泄后症状一般可消失。

三、采取自我刺激。焦虑性神经症患者发病后，脑中总是胡思乱想，坐立不安，百思不得其解，痛苦异常。此时，患者可采用自我刺激法，转移自己的注意力。如在胡思乱想时，找一本有趣的能吸引人的书读，或从事紧张的体力劳动，忘却痛苦的事情。这样就可以防止胡思乱想再产生其他病症，同时也可增强你的适应能力。

四、为自己增强信心。自信是治愈神经性焦虑的必要前提。一些对自己没有自信心的人，对自己完成和应付事物的能力是怀疑的，夸大自己失败的可能性，从而忧虑、紧张和恐惧。因此，作为一个神经性焦虑症的患者，你必须首先自信，减少自卑感。应该相信自己每增加一次自信，焦虑程度就会降低一点，恢复自信，也就是最终驱逐焦虑。

随着社会的压力逐渐增大，这种疾病的发病率也是越来越高。焦虑症虽然是一种常见的心理疾病，但是大家对于疾病的患者也要有误解，要积极的面对疾病才能够更快的治愈。焦虑心理并不可怕，因为谁都会与其相遇，可怕的是我们长期处于这样的一种状态当中却无法自拔，当你感到焦虑时，不妨尝试以上方式，如果无法自己走出困境，请寻求专业的心理专家协助你一起战胜它，关爱自己的心理健康，从现在开始！

专家为您介绍焦虑症的几个典型案例

也许，手脚心多汗、讨厌声响、头晕、心悸……在我们看来，多半是身体机能出了问题。殊不知，它与焦虑紧密相关。本文是有关专家为您介绍焦虑症的典型案例。

听不得一点动静

北京回龙观医院心理科主任 屈英

案例：34岁的朱女士对邻居的一切声响都特别敏感。丈夫说：“她不能容忍楼上的邻居换鞋或走路的声音。”丈夫说，其实楼上的走路声并不是很大，可只要出声，朱女士就会焦躁不安，而且还会跟着声源走动。“有几次，楼上的人三更半夜才回家，我妻子听到拖鞋声，就再也睡不着了，还发了通脾气。”

朱女士的情况，让我想到一个大家熟悉的故事：一位老先生楼上的邻居，每天总是回家很晚，而且脱掉皮靴后，总是将其重重地摔在地上。由此，这位老先生开始对摔皮靴的声音十分敏感，他既讨厌这种声响，又盼着它早点发生。有一天，邻居不再摔皮靴，他反而失眠了。这位老先生与朱女士一样，他们都患上了精神性焦虑。

精神性焦虑是焦虑症的核心症状，除了上述案例中提到的情况外，那些对电视、广播、门铃、光线都特别敏感的人，同样也存在精神性焦虑的问题。这类患者经常感到担忧、紧张、焦躁不安和害怕，他们的情绪易激惹、注意力难以集中。由于注意力不能集中，这些患者往往还存在着记忆困难以及记忆力减退的现象。此时，患者体验的痛苦情绪与环境极不相称，或者表现为没有明确对象的恐惧、没有特定内容的担心，或者经常表现出伤感情绪，如流泪等。

研究人员证实，精神性焦虑除了与遗传原因相关外，与心理因素也同样存在着明确的联系。而现实生活中的挫折，抑或难题，是主要的诱因之一。生活中积累的知识和经验制约着人的认识，并影响着人对事物的态度。认知心理学认为，人们对事物的判断和评估，是导致情绪变化的直接原因。当生活出现难题或处境不顺利时，有些人就会过于紧张，并且总把目光紧盯在同一件事上，因此也就成了精神性焦虑的危险人群。

对于这类焦虑症患者，除了药物治疗，他人的帮助必不可少。首先，应帮助患者找到引起焦虑的原因。例如，和他们一起分析其个性、思维方式等，找到问题所在。其次，确认问题后，要先帮患者转移注意力。需要注意的是，转移方式不能太生硬，因为患者大多有很强的倾诉欲。比较可取的方式是，先听他们诉说，在其叙述一遍后再岔开话题，和患者谈谈他们的兴趣爱好，如“最近你还游泳吗”等等。不关注自身的焦虑，多聊聊积极的生活，患者的情绪状态自然会好转。最后，帮助患者做一些放松训练，如深呼吸等，最好每天都坚持。▲

来回走动，坐不住

案例：小袁是一位焦虑症患者，坐立不安已经是她生活的常态。全家人一起看电视，她一会用眼睛瞟瞟电视，一会站起来，但又不知道干什么好。家人只见小袁回卧室转悠

了一会，又皱着眉头走到客厅，重新坐下看电视。可没过几分钟，她又坐不住了。

小袁的表现，其实就是焦虑症患者比较常见的精神运动性不安。他们常常会表现为表情紧张、双眉紧锁、姿势僵硬不自然、坐卧不安、心神不宁、搓手顿足、来回走动、小动作增多、注意力无法集中，有的患者甚至还会奔跑喊叫，不由自主地震颤或发抖。

出现精神运动性焦虑的患者往往曾经遇到过灾难性事件，如天灾人祸等。这种创伤记忆就对其心理造成了影响，我们俗话说“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，就是古人对精神运动性焦虑成因以及表现的生动表述。创伤性记忆会让患者对事物产生预期性焦虑，内心深处总是担忧、害怕。

如果你身边有这样的患者，最好的方式就是“保证”。在听完患者倾诉后，家人和朋友要给予安慰，让他们不要紧张。并且，家人要用充足的事实和证据向患者保证，创伤性事件发生的几率很低，告诉他们现在不会发生灾难了，不用害怕。然后，让患者放松，可以让他们在深呼吸的同时伸缩双拳，吸气时握住拳头，呼气时松开拳头。这么做的目的就是，使患者感受自己的呼吸和情绪完全掌握在自己手中，从而降低焦虑情绪。

▲（复旦大学附属中山医院心理医学科主任季建林）

总担心自己会倒霉

案例：小张刚刚上大二，在宿舍住下铺。她常常听着室友入睡，而自己却翻来覆去睡不着。而且她还不肯睁开眼睛，因为一看到上铺的床板，就觉得它会掉下来。有一次，小张在头顶上方吊了个衣架，她一会睁开眼睛看看，一会又紧紧闭上，她常常忍不住地想，衣架会随时掉下来，扎进自己的眼睛、耳朵、鼻孔。“就这样，我折腾了一个晚上都不敢睡觉，还不停地出冷汗。”小张苦恼地说，“我就总觉得自己肯定会倒霉。”

在我们的接诊过程中，很多焦虑症患者无时无刻不处于警觉状态，以至于影响了他们正常的工作以及睡眠。他们和小张如出一辙，总是害怕自己和亲人遭到不测。由于种种原因，心脏跳得快了点，他们就觉得自己得了心脏病；孩子上学后，自己就开始胡思乱想，总担心孩子过马路会被车撞到；乘坐飞机，一点动静就让他们觉得要遇到空难了等等。

这与患者的个性和认知不无关系。有些患者由于人格特征所致，本身就容易悲观，他们总把注意力过分集中于不良事件和风险大的事情上，而不太容易关注积极的一面。这样的人就会把事情往最坏的地步想，为了对抗这些念头，他们不得不全身戒备。另外，认知偏差也让他们过度警觉。这些患者经过一次挫折，就形成了固有的认知，总是抱定

了“我就是会倒霉”的念头，所以错误的认知让他们陷入了过度警觉的深渊。

因为认知是导致过度警觉的重要因素，我们就要对症下药，纠正患者的认知。一方面挑战患者不合理的认知模式。拿出困扰患者的一个问题，然后列举出各种解决该问题的看法，目的是告诉患者，凡事不只有一个结果。另一方面，实施事实验证法。如果担心坐飞机会遇难，不妨为患者找来关于飞机安全性的数据，并现身说法，如自己坐了多次飞机，还不是活得好好的。这会很大程度上降低患者的焦虑。▲(李占江)

吃什么都不香

北京安定医院副院长 李占江

案例：胡先生是一位毕业班的班主任，新学期刚刚开始，他就感到身体不对劲，常常还在上课，就觉得头晕目眩，有时还伴有耳鸣。妻子发现，胡先生饭吃得也少了，即便把他最爱的红烧肉放到面前，他也只是勉强地夹上一块就不再吃了。胡先生几乎每天都说自己难受，以至于不得不请假休息。后来，他到医院进行了一次全身检查，结果一切正常。一位有经验的医生让他去看精神科，发现他是出现了躯体性焦虑。

欲望越多，焦虑越多

焦虑是一种不愉快的情绪体验。过度而经常的焦虑容易造成神经衰弱，干扰神经系统、内分泌系统和免疫系统的正常工作。其特征是易兴奋、易激怒，同时又易疲劳；常伴有失眠、头痛、食欲下降、体重减轻、周身不舒服、免疫力下降、注意力涣散、记忆力减退和情感脆弱等。

由于年龄和自我心理功能发育阶段的不同，引发焦虑情绪的情景也会有所不同。儿童幼年期、青春期、成年人、老年人，不同年龄阶段焦虑的内容也往往不同。

比如学生时代，往往最容易担心的事情就是考试。每当期末考试，好学生往往非常重视考试，恐怕考不好，考不出好的成绩，在考前一段时间往往会出现着急上火、容易感冒、生病的情景。然而，差等生不然，反正考不好，考试对他来说无所谓，对考试显得不够重视，丁儿郎当，考前依然如旧。对考试成绩的期望不同，面对考试的焦虑程度也不同。越是重大的考试，越容易让人焦虑，当事情结束一切 OK，焦虑随之消失。

可见，欲望与焦虑是一对孪生兄弟，有欲望就一定有焦虑；同样有焦虑，背后就一

定隐藏着欲望。因为有想成功的欲望，所以才会有对失败的焦虑，如果没有了对成功的欲望，也就没有了对失败的焦虑。

欲望和焦虑永远都是同时存在的，这是客观现实。我们必须认清并接纳这一事实。那么该如何化解、消除焦虑呢？惟一的办法就是带着焦虑去实现欲望。不要想着先消除焦虑再实现欲望，这是永远不可能的。另一办法，就是降低自己的欲望，少一些欲望，降低对自己的要求。

焦虑是有限的生命和无限的欲望之间的矛盾，欲望越多，焦虑越多。化解、消除焦虑心理主要是平时要学会寡欲，知足，调整好心态、提高自身的心理素质，坦然面对压力，让自己生活得更快乐。另外，为了避免焦虑的产生，我们应该检讨一下自己的思维定式和情绪习惯，因为焦虑是种坏习惯。

孟子说：“养心莫善于寡欲！”，《素问上古天真论》中说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”，恬淡即是宁静淡泊，少私寡欲，不求名利。《素问上古天真论》又说：“是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，……是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心……故合于道。”故此可知，能做到恬淡虚无的人，其心境常守于内，无过多的欲望，无情志上的激扰，精神常保持愉快；饮食粗细皆有味，衣服好坏均不在意。

《黄帝内经》提倡“恬淡虚无”，并不是说要人们看破红尘，完全无所欲、无追求，而是要量力、要适度、要现实。总之，只要面对现实，别攀比，少些欲望，力所能及，就能知足常乐，少焦虑。

压力大思虑多易诱发焦虑

她最近肩膀肌肉酸疼得厉害，下班回家也总是头疼，挺累的但就是睡不好觉。本来好脾气的她竟因为工作不顺心而心烦气躁，请了假回家休息。她以为自己身体生了什么病，但去医院检查又没查出什么毛病来。她觉得特别奇怪，既然身体没生病，为什么浑身就是感觉不舒服，情绪也变得起伏不定，很难控制了呢？

解答

压力大易诱发焦虑

北京安定医院精神科副主任医师卜力说，许多职场人处于亚健康状态，身体不舒服，情绪经常烦躁易怒，去医院又检查不出什么来。这可能就是压力太大，导致了心理上的焦虑。

压力对于精神和肉体的承受力有要求，对人的适应能力是一个很大考验。一般来说，职业发展，工作责任，角色冲突，人际关系等是人主要的压力来源。适度的压力有好处，能催人奋进。可过度的压力则是有害的。事实上，焦虑很多都是由压力诱发的。人长期处于对压力的应激状态，会使内分泌系统产生变化，神经递质发生改变，从而产生焦虑。有些焦虑还会反复出现。

四大征兆提示该减减压

压力大时，人在生理、情绪、精神和行为方面都会出现一些征兆，但很容易被人们误以为是生病了。若不加以注意，所导致的焦虑情绪日积月累，会使人的身心健康失调。

具体表现如下：

生理上

可能莫名头痛头晕，胸闷气短；时常觉得劳累，肩背肌肉紧张，周身不适；吃不下饭，消化系统紊乱，胃痛、胃胀、便秘或腹泻；失眠早醒，各种想法不断在脑海盘旋，胡思乱想。

情绪上

容易烦躁喜怒无常。易丧失信心，自暴自弃。感觉精力枯竭且缺乏积极性。

精神上

注意力不集中。记忆力减退。判断力差，作出错误决定。对自己和周围环境保持消极态度。

行为上

更经常地饮酒、吸烟。经常烦躁易怒，坐立不安；注意力难以集中，影响工作，效率降低。

焦虑来袭，怎样应对？

出现焦虑情绪，首先应该自我调适。如果工作量超负荷了就要减量。可以嚼口香糖，跑步运动，或者冥想，听音乐，好友亲朋聚一聚，向人倾诉或家人陪伴。焦虑时，可以先做做自我调适。

放松疗法

当工作繁重，心理压力小时，可抽出 5 分钟的时间做深呼吸。时间充裕，还可以出去旅游，开阔心胸，放松心情。

音乐疗法

音乐助人驱散消极情绪，缓解压力。如莫扎特的作品等。

自我倾诉法

在心情焦躁、紧张而无法保持冷静时，可以用文字宣泄出来。

向朋友家人倾诉

扩大自己的生活圈子，结交朋友，遇到问题时主动找朋友家人倾诉。及时化解不愉快的情绪，获得情感支持。

及时看心理医生

不自寻烦恼 不自找压力

有些压力客观存在，但压力的大小与个人的认知、主观感受和应对能力相关。同一件事，对不同的人来说，压力感受不同，有的人就感觉是天大的事了，然而有的人却满不在乎，小事一桩，不值得劳心费神。

常有人说，“有些压力是自找的”，也就是说一些错误的认知方式也会给人带来压力。消极的认知会产生消极的情绪和想法，所以要尽量去调整。以下的错误认知方式应尽量避免，即极端化，非黑即白。灾难化，消极预测未来。贴标签，一成不变。以偏概全，得出更大范围的消极情绪。“应该和必须”的思维，自己和别人应该怎么做。只看消极面，不看积极面。

除了要有正确的认知方式，还需要有积极的心态与和谐的人际关系。积极心态使人的情绪和行为取向都更为积极。和谐的人际关系，则有利于宣泄不良情绪，获得帮助和支持。遇到事情时要看事情的积极方面，好的一面，不能只看到消极面。

焦虑症的 10 种迹象：过度担心、思虑过多

国际知名广告公司“智威汤逊”对全球 27 个国家的消费者调查发现，有 71% 的人处于焦虑状态，中国这一数据为 57%。每个人都有紧张或焦虑的时候，但有些人焦虑到影响生活，比如出现下面一些症状，就需要看心理医生了。

1、过度担心, 思虑过多。广泛性焦虑症的特点就是思虑过多。若一周担忧超过 4 天, 持续半年, 并且恶劣情绪让人痛苦, 并影响生活和工作, 就可能是焦虑症了。

2、睡眠问题。难以入睡或睡不安稳往往与焦虑有关。许多焦虑患者睡前对一些事情胡思乱想, 就像大脑“堵车”, 甚至醒来后也难以平静。

3、慢性消化不良。胃肠道对心理压力非常敏感, 因此, 焦虑常会通过躯体症状表现出来。最为常见的是肠易激综合征, 表现为胃部绞痛、腹胀、便秘或腹泻。

4、肌肉紧张。双手握拳、背部僵硬、紧捏下巴……焦虑的人往往整个身体肌肉都是僵硬的。可通过定期运动来减压。

5、非理性的恐惧。恐惧症是焦虑症的一种。有些人长期心怀恐惧, 却没有具体的害怕对象, 就可能是焦虑症在作怪了。

6、怯场。有些人对社交存在强烈的恐惧感, 甚至花大量时间来思虑即将到来的社交活动; 在社交场合极不舒服, 也不知道如何调节。这些症状让他们难以维持社会关系, 工作或学业受挫。

7、惊恐发作。表现为突如其来的恐惧感和无助感, 常持续几分钟, 伴随呼吸困难、手脚麻木、大汗淋漓、头晕乏力等。

8、重温伤害。一项研究表明, 社交焦虑症患者往往存在与创伤后应激障碍患者类似的重温伤害现象, 比如脑海中反复重现以往被人嘲笑的画面。

9、反复倾诉。有些人遭遇一点小事就向身边每个人反复倾诉, 就像“祥林嫂”一样, 可能是焦虑的迹象。

10、自我怀疑。有些人会围绕某一个问题反复质疑自己, 比如“我爱我的丈夫吗”、“我是有能力的人吗”等。这些质疑往往不是一句两句话能回答的, 也不是绝对的, 但他们非要得出一个确切答案, 弄得自己很累。

10 种不良生活习惯会诱发情绪焦虑

美国《赫芬顿邮报》总结了 10 种会诱发压力的不良生活习惯, 远离这些习惯有助于全面提升身心健康水平。

1. 沉湎于数字媒体。这种行为会导致用户产生孤独感、工作倦怠感和技术上瘾。最

好定期远离数字媒体。

2. 压抑感情的宣泄。压制情绪会让压力内生化, 从而对身心健康造成负面影响。对造成压力的事件采用积极的方法应对, 就能增强对它的掌控能力。

3. 久坐不动。研究表明, 缺乏运动会给人的生理和心理带来挫败感, 锻炼能很好地克制焦虑情绪。体育锻炼还能提高认知功能。

4. 追求完美。普通人不要刻意去追求完美, 力争把事情做好即可。培养感恩之心有助于完美主义者适度降低他们的预期水平, 从而减轻承压水平。

5. 对一切事情分析过度。反复思考只会增添更多的焦虑情绪, 广泛性焦虑症的特点就是思虑过多。若一周担忧超过 4 天, 持续半年, 并且恶劣情绪让人痛苦, 并影响生活和工作。

6. 为金钱牺牲爱好。有大量的心理学研究表明, 财富会引发压力效应, 破坏幸福感。很多人相信钱可以使我们感到幸福, 但事实上, 除了那些极度贫困的人, 钱并不一定能买来幸福。

7. 购物成瘾。物质至上主义者会增强压力的不良效应。

8. 介入别人的压力。大脑很敏感, 当人们接近别人的压力圈时, 就会向大脑发出感到担心的信号, 让人容易做出承受压力的仿效行为。

9. 认为压力所引起的睡眠障碍不重要。短暂的压力并不会影响睡眠, 但不重视这种现象, 进而导致长期缺乏睡眠, 会让人更难处理压力。难以入睡或睡不安稳往往与焦虑有关, 许多焦虑患者睡前对一些事情胡思乱想, 致使难以入睡。

10. 过分注意自己的财务状况。为了达到收支平衡而努力奋斗不仅会引发焦虑感, 还会影响到认知能力。

什么样性格特质的人会容易产生焦虑情绪或抑郁情绪?

1. 完美主义者:

完美主义者因为太过于要求完美, 所以倾向于否定一切, 包括了对自我的否定和攻击, 从而导致自我评价过低, 经常自责、内疚、充满了无力感。换句话说, 吹毛求疵的处女座天生拥有着发现问题的能力, 让自己满意对他们来说是最困难的事情, 这种过低

的自我悦纳，就是抑郁情绪的温床。

2. 敏感细腻者：

心理咨询界有一句话：聪明的人才会得心理疾病。这里所谓的聪明就是心思缜密，脑子里不停的加工信息，想得太多、做的太少，缺乏对现实的检验。同样随便听来的一句话，有的人可能毫不在意，敏感的水瓶则会翻来覆去的思考、推演这句话当中可能包含的各种可能性。每个个体的心理能量是有限的，当过度的思考耗竭掉全部能量的时候，个体就会出现情绪不佳、对事物丧失兴趣等症状。

3. 偏执固执者：

精神分析有一个词叫“自恋”，意思是把自己的感觉作为理解外界事物的唯一标准。自恋者缺乏与客观世界灵活的互动，表现出偏执、固执，不愿意调整与改变。狮子座既拥有着不可一世的霸气，却也十分的冲动，缺乏理智、客观的思考，面对压力与挫折容易一败涂地。

从心理学角度看《礼记·大学》中的“视而不见”、“听而不闻”

《礼记·大学》里写到：“心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。”本文单说“视而不见”、“充耳不闻”的心理学积极意义。

“视而不见”、“听而不闻”本意是指眼睛看见了其他的事物，耳朵听到了不同的言说，但这一切在他心中没有任何的痕迹留存下来，相当于从来没有听闻过。形容对待事情不在意、不注意，不重视，是种有意识行为。

有焦虑倾向的人，运用在日常生活中，就是不要过分关注自己的身体状态，对自己轻微的身体不适不要太敏感、太过分关注。杜绝经常自我注意、自我检查、自我暗示的不良生活习惯。感觉过分敏感，就会脱离现实，会把生理的感觉疑为疾病的过程，把轻微的小病体验为大病、重病。只要不是器质性疾病，对自己身体上一切功能性症状和不适要抱着“听之任之”的态度，简言之，对待身体的轻微不适，要从好的方面去想，不去管它，相信身体的自调功能，否则越想越糟糕，很多疾病是自己想出来的。人类的大多数疾病都是不良情绪引起的，要彻底根治这些疾病，关键是消除病人的负面情绪、培养病人的“成熟性格”。

同样对待他人的言语、行为，也不要太敏感，要豁达一些，要从好的方面、积极的方面想。想太多伤到的是自己，说者无心听者有意，随随便便一句话，若琢磨来琢磨去那么太累了，很多事情都是听的人记住了，说的人早忘了。简言之，不要自以为是，不要错误的认为别人怎么怎么，还自己一个简单的自我。

在卡内基《如何停止忧虑，开创人生》的书中读到这么一句话。“你所担心的 99% 的事情，都不会发生的”。从我们脑海中所自动涌出的 99% 的负面想法，往往是缺乏事实依据的，都是站不住脚的。适度的担忧，保持着一种忧患意识，可以让你为未来做好更加充分的准备。但是，过度的焦虑、担忧，却是百害而无一利，只会耗费人们过多的心理能量，让人感觉身心疲惫。

总之，对待任何一个人一件事，不能不想也不能多想，想得太多未必是一件好事。很简单的事，想复杂了，就会伤害自己的身心健康。

长期焦虑对身体有危害

长期焦虑障碍是一种长期性的负面性情绪障碍，可导致多种身体疾病：高血压、冠心病、胃肠疾病甚至癌症等。这对现代人的身心健康、生活质量和社会功能的发挥构成了重大威胁。

人有七情六欲，喜怒忧思悲恐惊，这些可能谁也逃脱不了，但是一个很理性的人是可以掌控自己的情绪的，而这七情都是跟身体的健康息息相关的，所说的喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾，心伤心胆。可见情志对身体的健康至关重要。长期焦虑就是忧思，既伤脾又伤肺，而且，这些情志绝不是简简单单只伤害某个脏器，其实，任何一种情志都可能伤及心，而且还可能伤及更多的脏器。

情志很容易引起内伤，尽管外表看不到，但是身体内部的变化却对健康的危害更大。长期的焦虑，就是指思虑劳神过度，导致气机郁结，伤神损脾。而人体的脾起着非常重要的作用，在黄帝内经中脾位于中，是属于土的，脾是管理全身的运化的，就像一个忠实的仆人照顾着身体的各个脏器，包括营养的输送和分布，脾脏也是储存血液最多的器官，一旦脾脏虚弱，就会出现气血两亏，如果脾脏受损，将会严重的影响健康。

如果脾虚则必累及到胃，因此我们经常说脾胃不和。脾虚的人在临床上常见一些胃

肠症状，比如腹胀，便溏等，还会同时伴有神经系统的问题如：心悸、失眠、健忘等。我们也会时常看到长期焦虑的人习惯唉声叹气，说明气不畅，这是伤及肺部的表现，肺为相府之官，是保护心脏的，肺弱则心脏弱，感觉透不过气，因此才会长吁短叹。

那究竟长期焦虑会对身体造成哪些具体的危害？

1、紧张、焦虑、疲劳是引起免疫力失调的主要原因。免疫力是人体自身的防御机制，是人体抵抗外来入侵的细菌、病毒、真菌等等的能力。如果人体的免疫力下降，那么各种疾病就可能会乘虚而入。焦虑和悲观的情绪会给人体的植物神经造成不良影响，从而影响到内分泌系统和免疫系统，造成一段时间内人体免疫力失常。当机体的免疫功能失调时，就会出现病理性的免疫反应，其结果是导致疾病的发生。

2、长期焦虑必定导致失眠。因为始终在一种忧思的情绪中无法解脱，因此，无法让神经完全去镇定下去，也无法去控制，因此，日日忧思，很难有好质量的睡眠，我们经常都看到一些经历意想不到的悲痛的时候，人是很难入睡的，当然如果只是短期的，调整过来就可以恢复，但是如果是长期焦虑，那很难恢复。

3、长期焦虑增加心脏的负担，增加死亡率。据资料统计长期焦虑的人中有大约 25% 患上了心脏病。并且死亡率比正常人高 23%。而对于女性而言，高焦虑的女性的死亡率比正常人高了 23%。

4、长期焦虑会增加癌症的发病率。据现代医学科学发现，人的焦虑的情绪直接影响身体的抵抗力和免疫力，当人体抵抗力和免疫力降低的时候，癌症就会趁虚而入，我们会发现，如果一旦生活或者事业受挫，整天处在心情低落，焦虑中，那么是非常容易得癌症的。我们再看一些女性，凡是得乳腺癌、子宫癌的，大都是一些比较焦虑的人。

快乐的心情永远都是最重要的，为了健康还是要远离焦虑，笑口常开吧。来源：99健康网

有一种病叫怀疑自己有病

疑病，顾名思义就是怀疑自己有病。疑病症属于躯体形式障碍中的一种。是指因为心理冲突或心理障碍以身体的形式表现出来，或者表现为突然丧失某些生理机能，而这些身体形式的障碍找不到任何器质性的病变。

患者表现为过分关心自身健康和身体的任何轻微变化，并做出与实际健康状况不相符的疑病性解释。由于患者的注意力大部分或全部都集中于健康问题，以至于明显影响到日常的学习、工作、生活和人际交往。

导致疑病的因素有很多，主要有两种因素：人格心理因素和社会因素。

1、人格心理因素：容易产生疑病的人，一般性格自身就比较敏感多疑、谨小慎微，有的会带有强迫性；其次，受暗示性强；然后比较偏执、固执，对身体过度关注，兴趣狭窄，要求十分十全十美。

2、社会因素：如婚变，子女的离别，朋友交往减少，孤独，生活的稳定性受到影响，缺乏安全感，均可成为发病的诱因。有一部分病人系医源性的，医生不恰当的语言，态度和行为而引起患者的多疑，或者医生作出诊断不确切，反复令病人作些检查，则造成病人产生怀疑患有某种疾病的信念。

治疗：在排除躯体疾病、诊断明确之后，应该建议患者停止各种不必要的检查，停止各种疑虑。疑病症的治疗一般以心理治疗为主，辅以药物治疗。疑病患者本身应注意以下几点：

(1) 相信医生的各项检查。(2) 正确认识自己的疾病，不是身体上有病，而是心理上有病。努力放下包袱和心理负担。(3) 培养广泛的兴趣和爱好。

如何防治疑病？

疑病症是躯体形式障碍的一种，核心表现是恐惧和焦虑。所以，针对疑病而言首要解决的还是先帮其消除疑虑，减轻恐惧和焦虑。疑病症的治疗一般治疗师多采用支持性心理疗法。关键有疑病倾向的人要懂得防止疑病的发生，所以生活中尽量要做到：

1、不查资料不乱给自己贴标签：有疑病倾向的人，尽量不要查阅有关医学卫生方面的资料，尤其避免上网查阅，这是治疗疑病症的重要原则。一个很有趣的现象，笔者经常给网友做咨询发现很多网友都说自己有抑郁症、强迫症……但等我问他怎么得出来的，都说是自己查资料看得，然后我用专业量表一测，再咨询一下，发现并没有他们说的那么严重。所以不乱给自己填标签是一种有效地防止手段。

2、不乱求医：终于知道“有病乱投医”是什么意思？这里的“病”是疑病。改变四处投医问病的习惯。只有确实有某种疾病，才接受必要的医学诊治。

3、不要太敏感：杜绝经常自我注意、自我检查、自我暗示的不良生活习惯。因为人对机体内部的各种信息和各种刺激都有感知能力。感觉过分敏感，就会脱离现实，会

把生理的感觉疑为疾病的过程，把轻微的小病体验为大病、重病。感觉要恰如其分才能准确评价机体的状态，无根据的担心疑虑，本身就是一种不良的心理因素，是诱发多种身心疾病的导火线。

4、不要过分关注自身健康问题：只要不是器质性疾病，对自己身体上一切功能性症状和不适要抱着“听之任之”的态度。

5、不拒绝诊治：对于偶然发现的确实存在的疾病，要积极诊治；对于个人不能克服的疑病症，建议必要时接受心理咨询。

做人迟钝一点好，不能太过于敏感。

钝感是有好处的，甚至是一种才能。

人说，活得没心没肺，大大咧咧，某种意义上来说，有其积极意义。

做人千万不要太敏感，敏感的人容易身心受伤。

太敏感容易使人生成玻璃心，活得克制、严谨、小心翼翼、太累。

要豁达一些，不仅仅是对别人，也要对自己豁达，想太多，伤到的是自己。

说者无意听者有心，别人随随便便一句话，你都要想东想西，琢磨来琢磨去，太累了。

很多事情都是听的人记住了，说的人早忘了。

人们不管想什么、说什么、做什么，很多时候不是针对你，所以迟钝一点、豁达一些，你就会少很多莫须有的烦恼。

读“病是由人想出来的”

如果你想要你的身体健康，首要的重中之重就是管理好自己的念头，让它不要胡思乱想，让自己的头脑和身体不断的净化，提纯。这样，你就会越来越健康，越来越有生命力。心清净，身就清净，身心清净，怎么会生病。一切疾病的来源是染污，最严重的是心理的污染。

很多生理上的疾病是由心理造成的，可以说，绝大部分病都有心理原因。因为心理、生理是相互联系的，是相互转化的。心理的原因可以导致生理疾病，很多生理疾病可以从心理入手治疗，这是事物的一方面。另一方面，生理的变化也可以反过来影响心理的变化。

人的疾病，在相当大的意义上是自造病相的结果，能悟到这一点，将终身受用。人不仅“自造病相”，还“自造疲劳相”，“自造苦相”。一个人若善于自我分析的话，可以审视到，你的疲劳，无论是脸色的疲劳，身体的疲劳，精神的疲劳，在相当程度上是“自造疲劳相”的结果，它与你的劳动支出并不成正比。当你做不愿做的事情时，当你伺候你不心甘情愿伺候的人时，当你的劳动有勉强、畏难、厌烦等心理时，你是很容易疲劳的。你会发现，自己的潜意识在制造疲劳相。

心理学家做过如下实验实验：

1、用判了死刑的犯人做试验。子夜十分，心理学家对蒙目的犯人说：“你的胳膊上插了一根导管往水桶里滴血，当水桶里的声音变成滴在水里的声音后，你的血就是流完的时候了，那时候你将会死去。”

第二天打开牢房的门看到的一幕是，犯人已经死去，但没有流失一滴血。“滴血”的声音不过是一场模拟。犯人，是被吓死的。

2、假设你对某种漆树的叶子过敏——只要这种叶子划过你的皮肤，皮肤上一会儿就会留下一道红肿。现在医生蒙上你的眼睛，然后告诉你，她用一片漆树叶子划了一下你的左胳膊，用另一片其他树的叶子（你不会过敏的叶子）划了你的右胳膊。划过之后，摘下眼罩。果不其然，你的左胳膊上起了一道红肿。然而这时医生却告诉你：其实刚才她用漆树叶划的是你右胳膊的皮肤……

以上两个小段子，绝非出自哪个鬼话论坛或是灵异网站，而是真真实实的科学实验。这两个实验让我们看到心与身关系中神奇、不可思议的一面。

在身与心的关系中，存在两个方向的相互影响——身对心的作用；心对身的作用。很显然，到目前为止我们人类对这两方面影响的认知是非常不平衡的：严重疾病会导致情绪波动和心理问题在我们看来是显而易见的常识，但说起听着滴血的声音就能吓死人，我们却觉得犹如天方夜谭，一既不知其然，也不知其所以然。这就好比我们很明白电脑硬件的状况决定着软件运行的好坏，却说不清为什么病毒软件会导致电脑硬件的损坏……

正是因为这样，如今衣食无忧的人类，在身与心的关系中，更关心后者对前者的作用。在深入研究和探索的过程中，每一点小小的发现，都会令我们惊喜不已。

人的思想是由无数个“起心动念”组成的。研究心身关系的心理学家王中平认为人体如同一个大化工厂，你有什么样的心理，身体就会按照你的心理定位进行什么样的化学合成，心情就如同化工厂的调节密码。近 20 年来，他一直在研究人的心理、生理和病理之间的变化规律，探索“病由心解”的理论和方法。

痛是恨的延伸

中医里面有“内伤七情”之说：怒则气上，恐则气下，惊则气乱，思则气结，喜则气缓，悲则气消。痛一般是拒绝的，不敢碰的，你对恨的人、恨的事、恨的东西，都是不愿意见到，不接受的。比如心生怨恨、抱怨、愤怒、生气等不良情结时，就容易诱发头痛、胸闷等情况。

当你惹不起它还排斥它的时候，产生的就是恨。恨是由多种原因组成的，然后就淤积在身体里形成疾病。有些病交错在一起到最后就没法治了。比如说癌症，癌里面都有淤，即不通的东西，如果人不敢给它泻，不肯疏通心理的烦恼，只是在矛盾心情当中越陷越深，那个癌细胞就长得特别快，最终威胁生命。

人的意念和心情波动不但对所想事物有定向性和定位性而且对气血在体内的流动和方向有定向性和定位性。

如：人害羞的时候就脸红，而不可能脚红。是因为害羞这种情绪主要使气血定向往脸上走，而不向脚上走。有些人受惊吓后，大小便失禁，是“恐则气下”的表现。而有人发怒，面色通红，是“怒则气上”。人的意念活动和心情波动对人体内的气血变化有定向的生理效应和病理效应。如：当人总是觉得窝囊、委屈、冤枉时，肝部就会受气血变化而产生一定的病理效应。

存留信息的可变性

1. 用不平静的心情，自我的、偏执单一的、不合自然的观念作用于人体，可以使人发病，或病情加重，甚至死亡。

2. 用平静的心情和状态、辩证自然的观点，反作用于人体的存留信息，可以使存留信息发生变化，使疾病减轻或痊愈。

心情变化后的气血使身体产生机能的转变，包括对疾病的良性机能转变和恶性机能转变。用平静的心情状态、辩证自然的观点，反作用于人潜意识里保存的信息，并将之

(病因) 驱除, 使疾病减轻或痊愈。

各种古老文化对身心关系的阐述

“笑一笑, 十年少”这样的俗语, 简单而直接地说明了喜悦可以让人延年益寿。心情/情绪对身体会产生影响, 这在古代就早有记载。

我国的中医理论认为, 喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪对人体内脏功能的影响。早在 2000 多年前, 中国古代医学典籍《黄帝内经》就指出: 怒伤肝, 悲胜怒; 喜伤心, 恐胜喜; 思伤脾, 怒胜思; 忧伤肺, 喜胜忧; 恐伤肾, 思胜恐。这不但明确地指出了情绪可致病, 而且提出了相应的治疗方法。

范进中举, 因喜而癫, 其岳父一个大嘴巴就治好了这突如其来的癫狂——这就是“恐胜喜”的运用。然而在惊叹古人的智慧之时, 人们对其机理却知之甚少。

除了中医, 东方最古老的强身术——印度瑜伽也将心身的结合、心对身的影响做出了系统的阐述。两千年前瑜伽的鼻祖帕坦加利 (Patanjali) 将瑜伽系统化, 写成《瑜伽经》(Yoga Sutra) 一书, 他认为人体内大小主要级附属腺体有 50 种, 每一种控制一种情绪, 诸如: 生气、恐惧、害羞等等。此箴言之意, 即是说通过练习瑜伽来使人的意识控制这 50 种情绪。实践表明, 练习瑜伽不仅能使身体健康, 而且能纠正精神的不安宁和情绪的紊乱。

综合各种古代对于身心关系的论述, 我们大概可以得知: 心理社会因素之所以能影响身体内脏器官功能, 一般认为是通过情绪活动而实现的, 积极的情绪对人体活动常起到良好的促进作用, 可以提高体力和脑力劳动的效率, 使人保持健康; 而消极的情绪如愤怒、怨恨、焦虑、忧郁、恐惧、痛苦等, 如强度过大或持续过久, 可导致神经活动机能失调, 由于情绪的变化引起体内化学物质——交感神经素的改变和大脑功能的改变, 而引起某些内脏生理功能和病理形态方面的变化。

关于病由心生和焦虑症的体会感悟

现在越来越注意到: 情绪上的压力和负面情绪如忧虑、怨恨、愤怒会造成各种生理上的病症如头痛、胃胀、手脚冰凉等, 于是开始担心自己的健康, 而对健康的担忧又成了自己焦虑的来源之一。

另外，常常因为治疗焦虑症、对抗焦虑症而焦虑。记得当初看了心理医生当晚，心里不再徘徊碰撞，不再想如何如何找医生？不再想是找西医还是中医？因此，发现睡眠有很大改善。焦虑症最严重的 2016 年 3 月，每天晚上睡眠睡得很少很少，实在累了困了才能睡着，找中医服了五服汤药也不见成效，但是找完心理医生后当天晚上睡得就像一头猪，什么都不知道，睡得很香很香。

好景不长，随着一天一天的服药，身体渐渐出现口干便秘的不适症状，每天能痛痛快快上一次厕所成了一件期待的大事，等服药几个月后，身体状态渐渐好转，于是又琢磨何时能减少药量，何时能不吃药，何时能改善便秘的状况。坚持一年多按时服药，身体状态好转，头痛胃胀发生的次数也少了很多，头痛的程度也不像以前严重难忍，食欲也改善，体重也比一年前多了几斤，体重最少的时候 102 斤，现在体重能维持在 110 斤有余。

今年五月份黛力新吃完后，家里有剩余的米氮平，于是擅自停了黛力新，开始每晚服用米氮平 1/3 片，可最近身体又渐渐出现不适症状，不易入睡或半夜醒来后需要一段时间才能入睡，头昏头晕，中午或晚上睡觉时头皮被压迫的发麻，有时还能感觉到头皮血管里血液的流动，身体一难受，或一睡不着就又开始琢磨要不要去找医生，还是自己慢慢来调整，又为此事而烦恼焦虑起来。甚至有时在琢磨是找中医调理好，还是继续找西医看精神卫生科好，因为此事又反反复复来回决定，夜间翻来覆去，思考决定了半天，第二天好像什么也没发生，渐渐发现，夜间床上不能想事情，不能决定事情，决定了也白决定。

近日焦虑严重的时候，有时候白天满脑子也是在琢磨，会在脑子里一遍又一遍地想着这件事，对自己身体健康的担忧，对焦虑症的担忧，对满脑子容易胡思乱想这几件事担忧，甚至在内心与胡思乱想这思绪对抗，嗨，你现在又在胡思乱想了。

发现这几年自己衰老了不少，比同龄人老很多，恐怕常常焦虑也是加速衰老的主要原因。现在的焦虑源主要是这些，怀疑自己是不是得了疑病症，身体哪个部位稍微有不舒服，就怀疑该处有问题，立马就想到求医。现在心里也明白，可能一切问题都来源于焦虑，但是还是会在脑子里一遍一遍反复想着这些事，可能这是病症的根源，也是头痛胃胀消瘦的根源，反过来，胃肠道消化功能不好，引起身体消瘦、气血不足、血压偏低、容易出现身体不适也成了易患焦虑症、思虑过度的生理基础。

不过经过几年的痛苦摸索自己收获也很大，自己终于认识到：

1) 不良情绪如忧虑、怨恨、愤怒会造成各种生理上的病症如头痛、胃胀、消化功能失调、咽喉肿痛、上火、手脚冰凉等，而且起决定性因素。几年间不知找中医吃了多少副汤药来医治头痛、胃胀，改善阳虚怕冷的症状，但是效果不是很明显。

2) 尤其是认识到焦虑对身体健康的危害，忧虑对胃肠道消化系统有显著影响，焦虑是个坏习惯，而且是个不容易克服的坏习惯。

3) 2012年发生的眼病，因此整整焦虑了4、5年，现在已经放下了，对此不在抗拒，不在寻医问诊。恐怕对眼疾的长期焦虑是引起神经功能紊乱引起焦虑症的诱因之一。

4) 自己主动阅读了关于心理健康的读物，比如郝万山的《不生气就不生病》，约翰辛德勒的《病由心生》，卡耐基的《如何停止忧虑，开创人生》和《做内心强大的自己》，马丁·赛里格曼的《真实的幸福》和《活出乐观的自己》，稻盛和夫的《成功的真谛》，吴维库的《阳光心态》，另外还研读了几本佛学书籍如，弘一法师的《静心》，太虚法师的《舍得》，印光法师的《放下》。

尤其是阅读过佛学几本书后，渐渐对很多事情有了重新的认识，看淡了很多，以前曾经怀有的怨恨、抱怨情结现在已经销声匿迹，在我的心里找不到，暴躁愤怒的情绪也很少发生，打心里一般也愤怒不起来，在家里也很少跟母亲、夫人、孩子较真生气，现在心里敞亮了很多，平和了很多，心生宽容慈悲之意。

也渐渐发现自己以前的那种凡事执着、认真负责、待事严谨、坚持不懈、一丝不苟、求全责备、容易较真、甚至有时吹毛求疵、认准的事情做不完不罢休、做不完心里一直悬着放不下，等等是一种优秀的职业精神，但是这种精神这种性格也潜移默化地影响着日常的生活行事，现在越来越认识到这些品质这种性格对身体健康非常不利，有着消极的负面影响。人到中年需要渐渐改变一些观念，改变以前那种对待生活的态度，要对很多事要看淡一些，糊涂一些，多一份宽容，少一些求全责备，少一些吹毛求疵，要学会放下。

当然，改变观念、改变心态、改变行事的方式后带来的回报也非常大。困扰十多年的头痛、胃胀好像缓减了很多，每月发生的次数也大大减少，而且头痛的程度也不像以前那样痛苦难忍；现在的体重也比最少的时候多七八斤，以前瘦的时候低到102斤，现在基本能保持到110斤；家庭氛围也比较和谐，很少跟家人发生口角争执，不管是跟老母还是夫人还是孩子。

“纠结病”是心理反刍机制

人都说“覆水难收”，而面临无可挽回之事，当事人常反复思考同一问题：为何如此？日日往复，就成了思维圈套。而更糟糕的是，和亲密朋友的聊天沟通，“纠结病”反而会更加严重。

在心理学上，“纠结病”有一个专业名词，叫做“反刍机制”。在痛苦时，人们容易进行负面思考。专家建议，避免“纠结病”，不妨适当转移注意力。

思维陷入沼泽地可能是“心理反刍”

“反刍”本是一个动物学名词，指进食经过一段时间以后，将在胃中半消化的食物返回嘴里再次咀嚼。“反刍动物”就是有反刍现象的动物，通常是一些食草动物，因为植物的纤维是比较难消化的。

人在思维方式上，也常常和这些“反刍动物”一样，会得上“反刍综合征”——动物会将已经吞咽下去的正常食物吐出，或咀嚼后再咽下，而人会反复、被动地思考抑郁的症状以及这些症状可能的原因和结果。也就是我们通常说说的“纠结”，千万不要小看“纠结”，它不仅会影响心情，而且对抑郁的发作、维持和复发具有重要影响。

在一件事上的过度思考，会像滚雪球一样，导致更多负面记忆和想法，形成恶性循环。

积极心理学家芭芭拉·弗雷德里克森(BarbaraFredrickson)在《积极情绪的力量》一书中指出，虽然你想要想通这件事，但这种无休止的苦思冥想不会给你带来任何好处，只会让你进入死循环，让你情绪愈加低落。

在痛苦的时候，人们难免会勾起以前痛苦的记忆，更加消极地看待一些问题。这时候，人们很容易对负性事件进行深度思考，“反刍现象由此而生。”比如：“为什么他会变成这样？”

于是，因为百思不得其解，人像踩在沼泽地那样，不断下陷，最后沉浸于对这种抽象的，根本无法解释清楚的问题无穷无尽的思考之中，结果唤起更多的有关自我和外界的负面想法，变得更加痛苦。因此，思维反刍不仅加强了负面情绪对消极思想的影响，还唤起更多负面情绪。

最悲剧的是，这种过度思考无法帮助我们找到解决问题的方法，只会唤起更多负面

的想法。

[良方]

如何减少思绪反刍？

“转移注意力”是治疗纠结病的良方。当生活丰富时，你就不会沉浸在某一项细小问题的苦恼之中。心理学家也认为，要想停止或减少反刍，需要让其他想法填补脑海，最好是积极的想法，或者可以参加喜欢的体育运动。

但实际这样做并不容易。人们反复思考是因为迫切希望能够想通这件事，但如果这时去做其他事情，就会搅乱思绪，没办法继续分析。因此，很多人宁可苦苦思索，也不愿参加能使其愉悦或转移注意力的活动，即使深知这些活动将能够改善心情。还有一个原因，就是在人们烦躁的时候，通常会对自己喜欢事情的期待降低，如一个平常喜欢看电影的人，也突然觉得看电影没意思了。因此，人们也不愿意在那个时候去做一些开心的事情。

既然如此，就应该采取一些强制性的手段逼迫自己去做别的事情。将思维的方向扭转，拽出思维的“沼泽地”。青年报记者 严柳晴 整理报道，来源：青年报

“反刍”心理 让快乐远离

人在伤心难过的时候，容易陷入反复、不断深入的思考。比如失恋后，大脑会不停地思索“为什么那个人不再爱我了？”“我到底做错了什么？”“为什么会变成这样？”……这种现象在心理学中被称为“反刍”。

很多心理学家都发现，对负性事件的过度思考和纠结（反刍）不但加深痛苦，还会延长痛苦的时间。即使感情不够深，只要反复纠结，失恋后的痛苦也会超过那些感情浓厚却不纠结的人。

积极心理学家芭芭拉·弗雷德里克森在《积极情绪的力量》一书中指出，虽然你想想通这件事，但这种无休止的苦思冥想不会给你带来任何好处，只会让你进入死循环，让你情绪愈加低落。最悲剧的是，这种过度思考无法帮助我们找到解决问题的方法，只会唤起更多负面的想法。

有没有可能一个人想着想着豁然开朗想通了，从此开心起来呢？心理学家研究发现，

当人们在情绪低落的时候思绪反刍，他们记住更多的是发生在过去的负面事情，他们更消极地解释他们目前的生活状况，对未来更绝望。

如何减少思绪反刍？经验表明：只要转移注意力，你就不会沉浸在失恋的痛苦之中。心理学家也认为，要想停止或减少思绪反刍，需要让其他想法填补脑海，最好是积极的想法。或者，可以参加喜欢的体育运动。

但实际这样做并不容易。人们反复思考是因为迫切希望能够想通这件事，但如果这时去做其他事情，就会搅乱思绪，没办法继续分析。因此，很多人宁可苦苦思索，也不愿参加能使其愉悦或转移注意力的活动，即使深知这些活动将能够改善心情。还有一个原因，就是在人们烦躁的时候，通常会对自己喜欢的事情的期待降低，如一个平常喜欢看电影的人突然觉得看电影没意思了。因此，人们也不愿意在那个时候去做开心的事。

既然如此，就应该采取一些强制性的手段逼迫自己去做别的事情。给自己安排一些平常就很想去做的、与这段感情无关的事情。此外，不开心的时候，可以向关系亲密的朋友倾述。通常，好友能从更客观的角度看待问题，提供一个突破性的解决方案，正所谓不识庐山真面目，只缘身在此山中。

需要强调的是：失恋后并不是不能分析，而是最好不要在伤心的时候去分析。因为在伤心的时候想起这些事情，会让人们得出更加消极的解释。我们真正想要的是解除困惑，而不是得到一个让人沉浸在痛苦之中无法自拔的错误的主观解释。来源：南京日报网

你所担心的 99%的事情，都不会发生的

1. “你所担心的 99%的事情，都不会发生的”。这是当年我处在人生低谷的时候，在卡内基的一本叫做《如何停止忧虑，开创人生》的书中所读到的一句话。很难想象，如此简单的一句话，却给了当时的我莫大的安慰。

当时的我，正值研究生快要毕业的时候，各种压力扑面而来，我对未来感到忧心忡忡。那时的我，担心毕业论文通不过，担心找不到合适的工作，担心无法在上海站稳脚跟，担心无法和在异地求学的女友走在一起。

后来事实证明，“你所担心的 99%的事情，都不会发生的。”我的毕业论文顺利通过，

也找到了一份比较满意的工作，女友也顺利的在上海找到了一份稳定的工作。当时我所担心的很多问题，后来都迎刃而解了。

我是一个很容易为未来而担忧的人，当然，你也可以说我是一个忧患意识很强的人。在写这篇文章的时候，我正在美国访问学习，还差几天就要回国了。此时我的脑海中正在盘旋着各种担心的事情，例如：

担心同事托我从美国买的东西，我在商场里买不到；担心买给家人的礼物，他们不满意；担心行李托运的时候，刚买的新箱子会被摔坏；担心买的东西太多，办理托运的时候行李会超重；担心到了飞机场之后，不好打车；担心回国之后，承受不了扑面而来的工作压力。

后来证明，我所担心的这些事情，没有一件事情真正的发生。我顺利的回国，并且买到了同事想要让我帮他带的东西；家人对我买的礼物都很满意；行李箱完好无损；行李没有超重；到了飞机场之后，很快就打上了车回家；回国之后，领导和同事都很照顾，各项工作很快就步入了正规。

当我把时间聚焦到两个月前的时候，发现当时所担心的事情也没有发生。两个多月前，我正在准备申请去美国的签证。申请美国签证的时候，非常担心自己被拒签，我甚至会在脑海中想象出自己在领事馆被拒签的场景。即使我知道自己是公派出国，公务签证很少是会被拒签，但我还是忍不住的担心。

其实我真正担心的是，我已经把要去美国访问学习的消息告诉了自己的家人、朋友和很多身边的人，如果最终不能成行，简直是太丢面子了。

到了签证那天，一切都进行的很顺利。在美国领事馆，一位金发碧眼的帅小伙在简单的问了我几个问题后，笑眯眯的对我说：“Your visa is approved.”（你的签证通过了）。我所担心的事，最终根本就没有发生。

再退回几年前，曾经让我感到忧心忡忡的事情是：担心买不起房子，担心结不了婚，甚至，担心生不出孩子。然而，再回头看这些事情的时候，当时的这些担心显然都是多余的。在亲戚的帮助下，我通过按揭买了房子，结了婚，而且还有了一个可爱的宝宝。

2. 如果你是一个很容易感到焦虑的人，只要仔细回想一下，你就会发现：上周你所担心的事，这周可能已经不是什么问题了。而这周所担心的事，下周也会自然而然的得到解决。

我们知道，适度的担忧，保持着一种忧患意识，可以让你为未来做好更加充分的准

备。但是，过度的担忧，却是百害而无一利，只会耗费人们过多的心理能量，让人感觉身心疲惫。

我们所要避免的，就是过度担忧。那么，什么是过度担忧呢？所谓过度担忧，就是指没有事实依据的担忧。

举个例子，倘若你给某个人发了一条短信，很长时间对方都没有回复。一个容易过度担忧的人就会开始推测：“是不是我哪里得罪这个人了？”“是不是我的短信发送的时间不合适，打扰到对方了？”“是不是对方不想理睬我了？”如此推测下来，人的心情就会越来越糟糕，干什么事情都会显得忧心忡忡。

然而，这些推测往往都缺乏事实依据，而这些站不住脚的推测很容易导致一个人过度的担忧。现实的情况很可能是，对方正在忙其他的事情，没有看到手机上的信息；或者是看到了手机上的信息，但是却没有抽出时间回复。

讲一个奇葩的经历。记得有一次，我给一位领导发短信，发送完很长时间之后还没有收到回复，于是心中开始产生一股莫名的担心，每过几分钟，就查看一下有没有收到新的信息。越看手机，心中就越感到焦虑。后来竟然发现，原来是自己的手机网络信号有问题，那条短信根本就没有成功发送出去。

3. 当我们过分担忧的时候，我们应该记得提醒自己：我们所担心的 99% 的事情，都是不可能发生的。那么，如果提醒自己也不管用，依然会控制不住为未来而感到担忧，该怎么办？

我们还可以尝试去和自己脑海中的这些负性自动想法进行辩论，拿出一些事实证据来反驳这些未经过大脑严密推理就自动产生的负面想法。

记得在一次教职工篮球比赛上，刚刚入职的我把学校里面的一位领导撞得人仰马翻。众人赶忙上前去把领导扶起，而我却呆呆的站在一旁，吓得花容失色。

很快，我的脑海中就浮现出各种各样的负面想法：领导肯定会怪罪我，觉得我太过鲁莽；刚刚参加工作，自己就把领导给撞翻在地，肯定会给领导留下不好的印象；惨了，今后没有办法得到晋升了等等。

怀揣着这些负面的想法，我惴惴不安的打完了整场比赛。比赛结束后，我忧心忡忡的走在了回去的路上。这时我忽然很想安慰一下自己，反驳那些一直在脑海里不停盘旋着的负面想法。

当我开始为自己脑海中的这些负面想法寻找事实依据的时候，我发现这些负面想法

都是站不住脚的，缺乏事实依据。我找出了 3 条理由来反驳自己的这些负面想法：

(1) 领导被众人从地上扶起来后，主动上前安慰我说：“没事的，打球被撞倒很正常。”

(2) 在后面的比赛中，领导还依然传球给我。

(3) 在我进球的时候，领导还过来拍拍我的肩膀，说我球投得漂亮。

这些基于事实的证据都能够说明，领导根本就没有生我的气，而我之前的那些负面想法都属于过度担忧。想到这里，我的心情好受多了。

反驳自己脑海中负面想法的过程，就像是在心中为自己找了一位辩护的小律师，来和自己的负面想法进行辩论。而和自己的负面想法进行辩论的有力武器就是——找出事实依据来反驳自己的负面想法。

一旦开始以事实为依据来和自己的负面想法进行辩论时，你就会发现那些气焰嚣张的负面想法很快就会变得偃旗息鼓。

而且，经过大脑的一番严密的逻辑推理之后，你就会发现：你所担忧的 99% 的事情，真的都是不可能发生的。因为从我们脑海中所自动涌出的 99% 的负面想法，往往是缺乏事实依据的，都是站不住脚的。（文：小宋老师 | 壹心理专栏作者）

生命时报：治强迫症，不能硬扳（心理诊所）

强迫症很常见。上海瑞金医院心理门诊曾粗略统计发现，就诊病人中，强迫症的比例达 20%。生活中，每个人都会偶尔出现不放心、反复确认等强迫想法或重复行为。适度强迫不影响生活，但如果明知不需去做，却身不由己地做了，就像有股力量迫使自己一般，不做就不舒服，那就比较严重了。比如，有人离开家以后觉得忘了关门，或没关煤气，便反复回去检查，甚至耽误工作；有人不停地洗手、洗衣服，总觉得怎么洗也不干净，他们还不准家人将外衣带进门，否则就会把经过之处全都擦洗一遍；有人看书报时，每翻一页，都觉得前一页内容已经忘了，必须要反复翻看，并一句一字地读；还有人做事有固定的程序，如进门时一定要左脚先进或右脚先进，如果被打乱了，就要重新开始，否则就没法做别的事。

强迫症患者往往追求完美，对外界评价非常在意，是学习成绩、工作业绩比较好的

一群人，其中不乏强迫型人格者，这使他们在治疗中仍被许多强迫想法所困扰，加重症状。比如，有人觉得自己必须克制强迫想法或行为，殊不知这样会产生严重的焦虑，心理上的不适感反过来迫使患者产生更强迫的行为，造成恶性循环。因此，患者应顺其自然地接受现在的状态，并试着与之和谐相处，才利于下一步的治疗。▲来源：河南省精神卫生中心临床心身二科主任 张朝辉 《生命时报》（2013年02月22日 第10版）

身心平衡是健康的基础，也是健康的重要标志

《黄帝内经》是中华传统医药文化中现存最早的一部理论经典，同时也是一部伟大的生命科学巨著。它作为祖国传统医学的理论思想基础及精髓，在中华民族近二千年繁衍生息的漫漫历史长河中，它的医学主导作用及贡献功不可没。纵观《黄帝内经》全文一百六十二篇，其核心思想就是“阴阳平衡观”和“整体观”。“阴阳平衡观”成为后世养生保健及中医诊治疾病的基本原则。

《黄帝内经》指出：“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，“阴阳离决，精气乃绝”。认为只要仔细观察阴阳的所在而加以调整，使人体各种功能维持正常的相对平衡状态，就是健康，如果失去平衡，就是害病。这就告诉我们，平衡是健康的基础，也是健康的重要标志，失去平衡将失去健康，甚至引起疾病。

平衡才能健康包括：内平衡（生理层面）和外平衡（心理、道德层面）。

一、内平衡（生理层面），指人生命系统自身的整体平衡。它是由生命物质系统、生命能量系统、生命信息系统三大部分构成。

1、生命物质（精）系统，包括构成人体的一切组织结构和有形成份，是由精血、皮毛、骨肉、经络、骨髓、神经、细胞、脏腑构成有形的肉体，为有限生命。

当生命物质（精）不足时，人的身体便需要补充被消耗的物质（或叫原材料），如得不到物质补充时，生命物质系统便失去平衡。

2、生命能量（气）系统，是人一切生命活动的动力供应系统。

气顺则血行，气虚则血瘀。若要动力供应系统正常工作，就必须保持气血通畅。如出现气虚血瘀时，就必须祛瘀活血，否则生命活动的动力供应系统便失去平衡。

3、生命信息系统（神），是一切生命活动的主宰，分为高级生命信息系统（思想、

意识、情感等)和基本生命信息系统(遗传基因、神经—内分泌—免疫系统、经络系统等)。

《黄帝内经》指出:防治疾病必须从整体入手,关键要“扶正固本”。“正”和“本”可解释为“神经—内分泌—免疫”这个大网络,通过“扶”和“固”,促使其不断强化“神经—内分泌—免疫”三大系统平衡和稳态,然后再通过这个体系,去调节全身各个部位。

生命物质系统整体平衡、生命能量系统整体平衡、生命信息系统整体平衡,共同构成了人生命系统的整体平衡,即内平衡。所以,生命体必须依靠生命物质、生命能量、生命信息三大系统的整体平衡才能保持健康稳态。

二、外平衡(心理、道德层面),是人的生命系统与外环境所构成的整体平衡。

人的生命系统能否保持整体平衡的稳态,与外界环境有直接的关系。外平衡包括人与人、人与家庭、人与社会、人与自然的和谐与平衡。

1、心理层面:影响人的心理状态的主要是人的精神情志,中医学称为七情,指:喜、怒、忧思、悲、恐、惊等七种不同的精神情绪变化。例如:(1)肝气横逆,郁怒伤肝:可造成肝胆系统功能失衡,引发神经官能症、高血压、肝炎、胆囊炎、痛经、甲状腺肿大等疾病。(2)过喜伤心:喜乐过度会导致循环系统、神经系统功能失衡,从而造成心脑血管病、神经精神疾患,如惊悸、失眠、健忘、老年痴呆等。(3)思虑伤脾:思虑过度,可导致消化系统功能失衡,引起腹胀便溏、食欲不振、倦怠消瘦、精神抑郁、纳呆食少、形容憔悴等,甚至引起严重的消化性溃疡,恶性肿瘤等疾病。(4)忧悲伤肺:若情绪悲伤,肺气消散,会导致呼吸系统、免疫系统功能失衡,出现干咳、气短、咳血、音哑、消化功能严重干扰之症。(5)惊恐伤肾:惊恐使肾气耗散,肾阴亏虚,可导致生殖系统、泌尿系统、神经系统、内分泌系统、免疫系统等多个系统功能失衡,如出现耳鸣、头晕、阳痿等。

总之,情志不调会引起阴阳失衡,气血不和,经络阻塞,脏腑功能失调,进而导致多种疾病发生。

2、道德层面:“道”是指人在自然界及社会生活中待人处世应当遵循的一定规律、规则、规范等,又是指社会政治生活和做人的最高准则。“德”是指个人的品德和思想情操。

古人曰:仁者寿,德者昌。医学研究发现,与人相处善良正直,胸怀坦荡,遇事出以公心,凡事想着他人,这种善良的品行,淡泊的心境能促进人体分泌更多的有益激素,

这些物质能将机体的各种生理功能调节到最佳状态，从而增加机体的抗病能力。因此，良好的道德修养能直接促进人的身心健康。

当一个人不履行自己应尽的义务，违背良心，陷入一种道德危机感中，必然会食不香，睡不安，惶惶不可终日。这种精神负担首先造成心理失衡，进而会在不同程度上引起神经—内分泌—免疫系统的功能失调，干扰机体各组织器官的正常生理功能，诱发各种心身疾病。

可以说，道德是人类所应当遵守的所有自然、社会、家庭、人生的规律的统称。违反了这些规律，人们的心身健康就会受到伤害。道德缺陷则是各种疾病发生的最深根源。

人只有不断地维持自身的心身内外整体平衡，才能保持身心健康。当内在的或外来的某种致病因素破坏了这种平衡时，人就会偏离健康，呈现亚健康状态或出现疾病。人要达到心身内外的平衡还需要具备行为健康、饮食健康、躯体健康。它们相互依存，彼此促进，和谐而统一。

《做情绪的主人》：消除焦虑的三步程序法

老孙最近总有一种焦躁不安的状态，吃饭不香，睡觉不实，一天到晚老想着心事，对做什么事情都没有兴趣。一会儿想着单位要搞优化组合，自己会不会下岗，一会儿又想着儿子今年要中考，担心着他的前途……

老孙体验到的情绪状态实际是一种焦虑。焦虑是一种类似于担心害怕的情绪体验。对于焦虑者来说，往往并不是已经身临困境或危险的境地，而是预感到有什么不安的事情将要发生，或者对事情可能出现的各种后果把握不定。

事实上，即使大人物也难免患焦虑之病。曾任四任英国首相的格兰斯顿每次讲演，都要失眠两晚。他说，他一方面担忧，他该说些什么话，一方面又要担忧什么话他不该说。他是一个很虔诚的教徒。可是即使如此，仍不免在这方面浪费时间和精力。

美国著名工程师成利斯·卡利尔觉得把一件工作做砸了，将会给公司造成巨大的损失。这一挫折犹如当头一棒，把他给打懵了。他觉得心头翻肠搅肚，真是痛苦万分，好长时期睡不着觉。

后来健康的理智提醒卡利尔，这种忧虑是多余的，他开始平静下来考虑解决问题的

方法。这种强迫自己平静下来的心理状态非常起作用。30多年来卡利尔一直遵循着这种方法，遇事都命令自己“不要激动”。这种方法非常简单，任何人都可以学会。它总共分为3个步骤：

第一步：平心静气地分析情况，设想已出现的困难可能造成的最坏结果。面对当时的情况，卡利尔想再坏也不至于坐牢，顶多掉饭碗。

第二步：在对可能出现的最坏后果有了充分估计之后，则应作好勇敢地把它承担下来的思想准备。卡利尔对自己说，这一失败会在我一生中留下不光彩的一页，从而影响自己的晋升，甚至丢掉工作。可是即使自己在这里把工作丢掉了，还可以在其他地方找到事干，这算不得什么了不起的大事。当卡利尔仔细分析了可能造成的最坏结果，并准备心甘情愿地把它承担下来之后，他心理状态立即发生了神奇的变化！他感到轻松了，心理出现了好多天从未有过的平静。

第三步：待心情平静之后，即应把全部时间和精力用到工作上，以尽量设法排除最坏的后果。卡利尔首先设法减少可能的损失，做了不少试验，后来公司非但没有损失，反而净赚1.5万美元。”

想想看，卡利尔要是当初继续苦恼下去的话，后来绝对不会取得这样好的结果，因为苦恼只会破坏你集中思维的能力，你的思想会因为苦恼而不能专心致志，你也会因此而丧失当机立断的能力。但如果你强迫自己正视现实，准备承担最坏的后果，那么就可以打消一切模糊不清的念头，使你有可能集中思想考虑问题。

因为焦虑本身常常是一种模糊不清，莫名其妙的担心。因此有焦虑感的人，最好能把自己的担心向亲朋好友倾诉出来。如果没有合适的倾诉对象，也可用笔写在一张纸上。如此可有以下的收效：

第一，心里混淆不清、令你心乱如麻的问题理出了头绪，第二，原以为是重要无比的事情，却可能让你忽然觉得“不过如此”；第三，原以为是不大的事情，竟是关键所在；第四，由以上倾吐为开端，像卡利尔一样，寻出解决问题的对策：

第一是勇敢地面对它。你可以冷静地问自己：“这件事最坏又会坏到什么结果？”当你答复了这个问题后，你的焦虑就会消失了大半。第二是制订一个行动计划来代替你的焦虑。比如当你规划出一个有意义的生活目标、并全力以赴地使它实现时，你很快就会把全部注意力转向到自己的努力之中。这时候，你还有工夫焦虑吗？

肖峰，北京慧源心理与教育研究中心主任，中国青少年研究中心兼职研究员，中国

心理健康协会会员等职。曾担任电视台多家有关心理、家庭教育、儿童游戏节目的顾问和策划人，在全国各类报刊发表心理与教育方面 99 篇文章上千篇，并先后担任多家报刊的专栏主持人。来源：肖峰，《做情绪的主人》，当代世界出版社

要关注自己的身体状态，但不要太敏感、太过分关注,谨防疑病症

对疑病症的治疗多采用支持性心理疗法。任何一种心理治疗都能给予病人某种程度的精神支持。如果治疗者提供的支持构成心理治疗的主要内容，那么这种治疗方法就称为支持性心理疗法。专家说，患者在日常生活中还要注意做到“五不”：

不查资料：有疑病倾向的人，尽量不要查阅有关医学卫生方面的资料，尤其避免上网查阅，这是疑病症心理预防的重要原则。

不乱求医：改变四处投医问病的习惯。只有确实有某种疾病，才接受必要的医学诊治。

不要太敏感：杜绝经常自我注意、自我检查、自我暗示的不良生活习惯。因为人对机体内部的各种信息和各种刺激都有感知能力。感觉过分敏感，就会脱离现实，会把生理的感觉疑为疾病的过程，把轻微的小病体验为大病、重病。感觉要恰如其分才能准确评价机体的状态，无根据的担心疑虑，本身就是一种不良的心理因素，是诱发多种身心疾病的导火线。

不要过分关注：只要不是器质性疾病，对自己身体上一切功能性症状和不适要抱着“听之任之”的态度。

不拒绝诊治：对于偶然发现的确实存在的疾病，要积极诊治；对于个人不能克服的疑病症，必要时接受心理咨询。

长期心情焦虑、抑郁会损害人体免疫功能

现代医学发现，癌症好发于一些受到挫折后，长期处于精神压抑、焦虑、沮丧、苦闷、恐惧、悲哀等情绪紧张的人。精神心理因素并不能直接致癌，但它却往往以一种慢

性的持续性的刺激来影响和降低肌体的免疫力，增加癌症的发生率。这些刺激主要是通过神经生理、神经内分泌和免疫三个系统的相互联系起作用的，最后使肾上腺素皮质酮等内分泌增加，进入血液循环，从而损害人体免疫功能，导致正常细胞癌变。研究表明，当强烈的精神紧张刺激，使人丧失应对能力而表现出抑郁、沮丧的情绪时，会促使皮质类固醇激素分泌过度，从而抑制了免疫系统的功能，癌症就有可能在免疫系统功能下降时形成。专家还发现，情绪极度沮丧的人，血液中的 T 淋巴细胞数量明显减少，免疫功能下降。

医学家在一项调查中发现，81.2%的癌症病人在患病前曾遭受过负性生活事件的打击。如配偶死亡、夫妻不和、生活规律重大改变、工作学习压力大、子女管教困难、夫妻两地分居等。京、沪等大城市的一项 398 例胃癌配对调查发现一个共同点，即胃癌患者都有经常生闷气的情况。从而说明不良的精神因素可以导致胃癌的发生，同时各地调查还发现性格开朗、精神健康的人不易患胃癌。祖国医学也认为“七情”的过度会导致气滞血瘀而发生癌症，认为“百病皆生于气”、“万病皆源于心”。动物实验也证明，在连续精神刺激下，动物体内可长出肿瘤。

可以这样说，心情糟糕、情绪紧张、抑郁、悲观的人是癌魔的青睐者，癌症喜欢缠绕这些人。为了预防癌症的发生，我们不仅要防止各种致癌因素，还应当保持一种良好的心态和稳定的情绪，保证身心健康。（实习编辑：纪桂元）

心态决定健康

" 心态 "，这些年听得多、说得也多。有人说，心态决定命运。也有人说，心态决定成败……。而我说，心态决定健康。

从前，有个老太太，很有福气，有两个非常可爱的女儿。大女儿嫁给了一位裁缝，小日子过得不错。小女儿的丈夫开伞铺，生活也很富裕。自从两个女儿出嫁后，老太太就开始犯病了，茶饭不思，卧床不起。两个孝顺女儿，轮流回家，床边服侍，四处求医。可是，老太太的病却一点不见起色。眼睁睁看着老娘日渐消瘦，病入膏肓，心如煎熬。无奈到庙里去求菩萨。一层层台阶往上跪叩，膝盖都跪出血。大师巧逢路过，看到两个女施主如此诚心，就上前询问。大师听明情况后，便前往老太太家。进了家门，大师和

老太太唠家常。唠着唠着，老太太能坐起身来了。说着说着，老太太能站起身了。最后，一定要亲自为大师做一顿斋菜，感激菩萨和大师的救命之恩。从此以后，老太太天天有说有笑，身体日渐强壮。

中医有“说病”一法，难道大师也精通此术？原来呀，是大师帮老太太解开了心结，调整了心态。此前，每逢下雨，老太太就愁“这鬼天气，哪有人去做衣服，大女儿家怎么办。每逢天晴，哪有人买雨伞，小女儿家哪来生意。这日子真的没法过。不论天晴下雨，老太太都犯愁。

大师通过聊天，让老太太明白：下雨天，小女儿家生意兴隆，伞好卖。天晴了，大女儿家高朋满坐，做衣服的客多。不论晴天雨天，日日有钱赚，多有福气。这个故事，给我们什么启发？面对同样的事物，心态不同，结果截然不同。治好老太太的病，靠的不是药，也不是老和尚的法力，而是自己的心态发生转变。

为什么心态倍受关注，“国学热”再度兴起？因为，解决了温饱的国人，越来越感到修心养性的重要。传统的生活方式跟不上新时代的步伐。五彩缤纷的生活，又让我们付出巨大代价。明知酒不能多喝，却经常喝多。明知操劳不能过度，病了却依然坚守着岗位。明知……，却……，这样的事例太多，为什么？是心态！心态出了问题。

心态，顾名思义，是“心的状态，具体体现是人从内心看待、处置事物的态度。心态，受心脏的状态、心理的状态、心情的状态、心智的状态和心境的状态影响。因此，我们不要认为，心态是一个孤立的、简单的思想意识问题，自我调整调整就可以了。很多时候，我们有强烈的欲望，想让自己“变态”，改变心态，把心态变好，变的更有利于健康。结果，常常是“能想到，却做不到”，多是在后悔、抱怨、自责、内疚……。

一个心境阔、心智高的人，就不易为琐事烦恼。心情爽朗，心理健康，心脏的结构和功能正常，就不易生病。既使染病，康复也会更快更好。反之，心胸狭隘、斤斤计较，就容易陷入闲杂人事。经常心情郁闷，喜怒无常，心神不定，心理、心脏的健康受影响，也容易生病。

经常生病，或不慎患重病，心态可能与前不同。例如：心脏病人，体力活动和精神活动都受限，不能劳累，不能生气，不能兴奋，生活要越平淡越好，对人生的看法和态度也会发生改变。很多时候，也许是力不从心，只好选择主动放弃。与保住生命健康相比，觉得很多事情已不再重要了，还是随遇而安吧。

人心隔肚皮，做事两不知。心，当然是自己的好，是自己最忠实的伙伴，分秒不停

地辛勤工作,陪伴自己一生。但是,我们却很吝啬,舍得花点时间了解一下自己的"心",与自己生命系系相关的"心"。可能一生中,从未花一两个小时,关上房门,独自一人,扪心自问:"心呀心,我的宝贝,你最近好吗?长成啥样,瘦了,胖了?你最需要什么?你还快乐吗?怎样才不再让你受伤?……我应该有怎样的心态,才能"不生病、少生病"?来源:崔徐江大夫个人网站

头痛(头疼)简介

血管神经性头痛(头疼)简介

血管神经性头痛是非常常见的一种疾病,一旦出现了血管神经性头痛,患者会感觉到非常的痛苦,我们一定要知道一些血管神经性头痛的预防方法以及血管神经性头痛的症状,在了解了血管神经性头痛的症状后,我们就能及时的去预防、去缓减。

血管神经性头痛,是一种由于血管舒缩功能障碍引起的发作性头痛。以女性较多,多始于青春期,常有家族史。发作前常有一定诱因,如月经来潮、情绪波动、疲劳等。头痛呈周期性发作,每次持续4-48小时,偶可达数天,常见伴随症。症状有烦躁、恶心、呕吐、畏光、面色苍白等。常常因为风寒、过度疲劳、失眠、激动、生气、焦虑或忧郁等因素常使头疼加剧,其头痛具有间歇性反复发作史。

血管性头痛的症状主要表现发作时一侧或双侧头部搏动性跳痛,胀痛或刺痛,两侧头部剧烈疼痛,头痛为钻顶样头痛或搏动样疼痛,常伴有恶心、呕吐、厌食,持续时间较长,头痛部位左右不定。头痛发作受睡眠、不良情绪、过度疲劳、喝酒之后、女性患者在经期前后头痛加重。

神经性头疼的非药物治疗方法:

一、均衡膳食。均衡食谱非常有用,加强你的免疫系统,支持你的神经系统。尽量少摄取咖啡因;适量饮酒;吃复合碳水化合物(全麦面包、面食、土豆),它们对减少情绪波动尤其有帮助,少吃精致的饼干、蛋糕等;吃足够新鲜水果和蔬菜;少吃脂肪含量高的食物;慢吃,抽足够时间吃饭,狼吞虎咽只会更加紧张。避免陷入自我治疗陷阱,例如,多吸烟,用酒精麻痹痛苦,服药,或过量饮用咖啡。这样做只会更坏,毫无益处。

二、保证放松时间。确保你每天都有放松时间,我们都需要充电。如许多人以听音乐、阅读、洗澡、看搞笑片来放松。此外,每天保证睡眠充足。

三、深呼吸消除焦虑。面对纷杂环境,深呼吸最有帮助,它既可使你镇静,又可恢复精神,病人常感到疲乏、头疼、头晕,实际上是由于紧张而导致的。有意识地进行深度呼吸练习可有效地解除上述症状,令人神清气爽、精神焕发。练习的方法非常多,最简单的操作程序是尽可能深吸一口气,气沉腹底,然后屏气,感到有些憋闷时再缓缓呼出,呼气要尽可能彻底些。如此循环 20 次前后,一般就可起到平复紧张情绪的作用。

四、坚持锻炼。把锻炼当成生活中的一部分。开始不需要太高难度一轻松散步即可,进行室外活动但运动量不要太剧烈。

五、消除不良姿势。注意预防和矫正各种不良姿势,避免引起头颈和肩背部肌肉的持续性收缩,比如长时间低头伏案工作、电脑操作屏幕过近、女士织毛衣等。对职业性者工余时间要要进行放松锻炼。

六、自我按摩与梳头。自我按摩也是一种有效的方法,用手指在太阳穴部位反复以顺时针和逆时针按摩 5 分钟。颈部和背部的热敷,对头皮、颈部肌肉进行轻柔的按摩,用手指压迫穴位等,可以让病人亲身体会到自身的放松,减轻局部肌肉的痉挛、收缩,从而减轻头疼。

常按揉太阳穴可加快局部血液循环,健脑提神,养目护耳,消除疲劳,对神经性头疼、偏头疼有一定疗效。当你感觉太阳穴有搏动疼时,压压它可以减轻疼疼。枕后部两侧凹陷处是风池穴,可用双手中食指按揉 5 分钟。

还有一种可作为头疼预防保健的方法:每天清晨醒和晚上临睡前,用双手中指按太阳穴转圈揉按,偏头疼可以减轻。梳摩痛点:将双手的十个指尖,放在头部最疼的地方,像梳头那样进行轻度的快速梳摩 100 下,每天早、中、晚饭前各一次,便可达到止疼目的。

七、洗浴。可以尝试用水来缓解头疼有试验证明,通过洗浴可获得满意效果,但是洗浴时间不可以超过 20 分钟,水温不宜超过 35 至 36 摄氏度。有人适宜用淋浴的方法,如果头疼时感到脊背和脖子发紧发硬,可用细缓的温水水流冲洗这些部位 5-10 分钟。

八、转移注意力。当头疼不可以缓解,可采取转移注意力的方法,如室外散步、打球、做些娱乐活动等,试图把头疼的症状忘掉。

九、学会闭目养神。闭目养神,对于终日劳心用脑或长时间使用目力者大有裨益,

当头疼困扰着你时可选一安静之处闭目自坐，无所思念，放松全身，烦恼顿消。也可意想广阔天空、人间万象、山水园林、乡村野趣，心往神驰，人身犹如沧海一粟，何必患得患失，庸人自扰？达此境界，就会精神振奋，如释重负。或者回忆以往的快乐之事，即可感到心平气和，信心倍增，对生活充满希望。

十、坚持工作。有的病人遇到头疼时总是说我头疼难受不可以工作了，有的病人一休就是几年，总是没有信心工作，感到我的能力尤其是脑力不可以胜任工作。其实这只是一种借口，你完全有能力胜任工作，你的脑力、记忆力不差，你要带着症状做事，坚持工作，任何时都不要放弃工作，人的思想都有惰性，一旦放弃工作，就再也不愿意做，总感到我能力不行，信心不足，一拖就是几年，要想重新工作非常难非常难。你要从工作中寻找乐趣，寻找成就感，要知道，工作着就是快乐着，失去工作比什么都烦。

十一、头痛针灸防治。中医认为：各种原因导致的脏腑经络气血运行不畅，或瘀滞不行，或产生逆乱，或气机升降失常等气血运行障碍的病理改变，就会引起疼痛，即“不通则痛”的病机。针灸治疗通过对穴位的刺激和温煦起到疏通经脉、行气活血的作用，改善病变部位的气血运行状态，从而改善病痛处营养状态，恢复其正常的生理活动，即经络通畅，脏腑恢复相对阴阳平衡。针灸可以治疗许多慢性疼痛，如头痛、颈椎痛、肩周炎、痛经、带状疱疹、腰疼、膝关节、踝关节疼痛等。

头痛的基本知识,情绪变化会影响头痛

我们在工作、生活中经常碰到种种不愉快的事情，表现出生气、愤怒、激动、焦虑、紧张等情绪变化，许多人会由此感到全身不适，食欲减低，头也会隐隐作痛。这些情绪变化往往也能促使偏头痛的发作，或者使正在发作的偏头痛疼痛程度加重。

偏头痛病人对紧张等情绪因素的反应性要比正常人强烈，而且由于偏头痛病人大多敏捷、聪明，其自尊心强、多怒、性格顽固、孤僻，或者是一种特殊的强迫观念或妄想，更易受到情绪变化的影响，这些不良的刺激可通过相应的感受器和传导器，向上传到大脑皮层和专管情绪活动的高级中枢即“边缘系统”，边缘系统又很快将情绪变化的信号通知下丘脑的植物神经高级中枢，促使脑垂体分泌相关的激素，导致交感神经兴奋，血中肾上腺素增多，致癌物质的浓度增加，血流加快，部分脑血管扩张而发生头痛。

对于紧张性头痛而言，长期的焦虑、忧郁、紧张等情绪变化是导致这种头痛的主要病因，早在 1953 年，就有人发现几乎所有的紧张性头痛病人都有明显的焦虑，表现为明显的心理紧张、情绪不稳定、忧郁、压抑，如果在情绪不稳定的情况下（如愤怒、生气）进行治疗也很难取得效果。高血压头痛在情绪剧变时头痛也会加重。据心理学家的研究，恐惧、焦虑、失望的情绪，还可使疼痛的阈值水平下降。

因此我们应该注意培养自己豁达的性格、乐观的情绪、怡情易性，克服个性中不良的习惯和缺点，保持健康愉快的心境，这不但可减轻疼痛的痛楚，还有利于健康，预防某些疾病的发生。谢炜, 教授、博士生导师、主任医师, 现任南方医科大学南方医院中医科副主任

来源：《头痛防治问答》，谢炜，华南理工大学出版社

长期偏头痛和不良情绪有关

多数偏头痛患者做大脑核磁共振检查没有发现异常，提示这种病并没有结构性的病变。那么，偏头痛究竟从何而来？

偏头痛的诱因很多，空气中氧含量减少、精神紧张和焦虑、月经前期、噪音污染、光源污染、各种刺激性气体（汽车尾气、柴油、汽油、煤油，甚至香水）、长时间用眼、睡眠少、药物反应和食品反应等等。

美国韦恩州立大学医学院临床医学教授霍华德·舒宾纳博士解释称，一个人的身心是紧密关联的，情绪既是心理的反映，也在生理上有反映，我们在害怕、愤怒、悲伤的时候身体都有反应，感情上的伤痛可以转化为生理上的疼痛。有时，我们的身体出现反应，却没有意识到情绪的变化，疼痛就是典型的例子。很多患者的偏头痛、慢性紧张性头痛、不明原因的腹痛、颈背痛等慢性疼痛是由一系列令人精神紧张的生活事件引发，他们都是“有故事的人”，例如有着痛苦的感情经历，却不愿意面对。

原来，大脑控制我们的身体，定期发出指令调整呼吸、心率、大小便等，而大脑也可以产生各种疼痛，当身体或者情感受到伤害之后，大脑的杏仁核等处就会产生痛的感觉，提示自己有危险。早在儿童时期，不良遭遇就令患者的大脑过敏，容易觉得“有危险”。舒宾纳建议用开明的心态、良好的心态对待偏头痛的症状，便可能找到慢性疼

痛的原因。

“情绪”和“偏头痛”是好伴侣。不良精神刺激是诱发偏头痛的常见因素，而各种精神刺激中，又以过度紧张和焦虑不安的情绪引起的偏头痛最为多见。当你在生活或工作中遇到不愉快的事情，感到生气、焦急、激动，你就会全身不适，头也开始隐隐作痛。

“情绪”和“偏头痛”是一对伴侣，偏头痛的发作常使人更加烦躁不安和易于激动。

偏头痛与抑郁症存在关系。美国的研究发现，偏头痛患者出现重性抑郁的机会比没有偏头痛者多 5 倍，而有抑郁症的患者患偏头痛的机会也比别人高 3 倍。临床常见的神经性头痛，绝大部分都可以发现有心理背景，情绪不稳，伴睡眠障碍等，应用抗抑郁药有效。

偏头痛偏“疼”女性。女性白天工作，下班还要操持家务、料理孩子的起居和学习，容易过度紧张；女性天性敏感，容易生气、焦虑、激动；女性对气味也特别敏感：不论是浓烈的香水气味还是加油站的气味，都能引发头痛；女性每个月还有特殊的生理阶段；多数女性还特别爱吃巧克力和乳制品——种种原因使得女性更加容易偏头痛。

美国临床心理学家迈克尔·布鲁斯博士则认为，睡眠不足可以诱发偏头痛。他认为偏头痛患者应保证充足的睡眠，但有时睡够了还是头痛，就可能是睡得过多了。例如，上班的时候每天早上 6 点起床，到了周末就 9 点才起床，作息不规律也可引发偏头痛。因此，保持规律的作息很重要。

头痛与精神紧张、压力、焦虑等心理因素有关

现在头痛的人很多，尤其在经济发达的大城市很常见。”同济大学医学院常务副院长、精神科教授赵旭东对记者说，绝大部分人的头痛查不出什么毛病，叫非器质头痛。这种头痛与精神紧张、压力、焦虑等心理因素密切相关。赵教授说，头痛是最典型的心身疾病之一，不能再把头痛当作单纯的躯体疾病来对待而且要重视头痛，查不出病因的头痛已经在向你提示，你的身心处于不健康状态。

头痛的人多了

孙红(化名)今年 27 岁，在一家外企工作，去年她突然开始头痛，起先两个月发作一次，后来一周发作一次。她去医院神经内科看过多次，医生让她做遍了各种检查，脑

部 CT 也做了，没发现头部有器质性病变。没办法，每次都是开了止痛药回去。

在采访中，记者听到多位有头痛毛病人这样形容他们的头痛：“我一生气就头痛”，“我头痛起来像戴了紧箍咒，越勒越紧”，“我有偏头痛，痛得恨不得将头劈成两半”，“每次头痛发作，还伴随着呕吐、晕眩、眼眶痛。非常可怕。”

这类头痛病人很多。有的突然有一次头痛，有的一年发作几回，有的经常发作。赵教授介绍说，上世纪 90 年代初国外就有报道，在工业化国家，70%的人都有过暂时的头痛，10%左右的人长期慢性头痛。在头痛病人中，只有 7%的人可能有器质性问题，多数是与精神紧张、工作压力、情绪抑郁等心理因素密切相关的功能性头痛。

赵教授对记者说，“在神经内科门诊中，大部分病人诉说的主要症状都是头痛。这类头痛包括紧张性头痛，以前也叫血管神经性头痛，还有偏头痛等。”赵教授说，他在门诊中接诊了大量的“成功人士”。“他们三四十岁，却一身毛病，头痛是一个基本症状。”

首都医科大学宣武医院神经内科心身疾病门诊主任姜凤英教授也对记者说，在他们心身疾病门诊，1/10 的病人是这种头痛病人。”得这种头痛病的女性多于男性，工作压力大、生活方式不健康的年轻白领居多。

头痛与心理因素相关

姜凤英教授说，对非器质性头痛的病因，学界有多种说法，有的说与头部血管收缩和扩张不平衡有关；还有说紧张性头痛是由于过度紧张和工作压力太大造成的，有的说偏头痛与内分泌有关。还有一种说法认为，头痛与脑子里的一种化学物质 5 羟色胺水平下降有关，这与抑郁症有相同机理。

到底什么因素让人们没来由的头痛呢？赵教授说：“这个时代，让人头痛的事情多了，所以头痛的人也增加了。”从外界讲，一是紧张。生活节奏加快，工作任务复杂，竞争加剧，人们需要应对、处理的事情增多了。有些人工作生活压力很大，天天忙得团团转，吃饭三口两口就完，一副心急火燎的样子。他们将自己置于强大的压力之下，而不懂得如何放松，并且很容易情绪急躁，与别人争吵。这样的人往往会伴有明显的紧张性头痛。（摘自医学教育网）

二是人际冲突加剧。以往，人们的家庭、职业、生活地域都比较稳定，现在不同了，人际交往频繁，人际互动增加，冲突也在增加，需要适应的事情太多。如果人际关系的适应出现了问题，婚姻出了麻烦、与上司同事关系紧张等，都会让人产生担忧、愤怒、压抑、焦虑等不良情绪，但很多人没有意识到这种不良情绪已经对他产生了危害，是诱

发他头痛的实际原因。

从个人角度讲，有些常头痛的人有一些性格缺陷。比如别人认为大不了的事，他认为就是麻烦；别人能耐受的刺激，他不能耐受；别人能平静对待的变故，他觉得过不去。那些支配欲强，爱占主导地位，有完美主义倾向的人，容易头痛。赵教授说，临床中发现，容易患偏头痛的人，多半都比较聪明、敏感，办事有条理以及苛求完美，这种人用严格的尺度要求自己和别人，事事求全责备，这让他们经常处于焦虑、紧张之中，久而久之，就可能造成头侧血管的变化而产生头痛。

此外，不良生活方式、工作方式也是造成头痛的主要原因。如通宵打麻将，熬夜会让人疲劳不堪。不良的工作方式，如长期久坐，包括身体姿势，腰、背、肩疼痛甚至视疲劳、颈椎痛等都会引发头痛。

不能光吃止痛片

赵教授说，这类头痛都是与心理因素密切相关的躯体疾病，早在上世纪 30 年代就被列为经典的心身疾病之一。在心身医学发源地德国，一直都把头痛当作很重要的心身医学问题来处理，而我国的心身医学才刚刚起步。

姜凤英教授对记者说，以前病人说头痛就治头痛，单纯地止痛，吃各种各样的止痛药，或用些安神补脑的中药，不大考虑心理因素及生活方式，其实这解决不了根本问题。

那么，如果有头痛现象，该怎么处理呢？

首先要做相关检查，看是否有器质性病变的可能。赵教授说，7%的慢性头痛是器质性的，可能是其他疾病引起的继发性头痛，如脑血管畸形、脑瘤等，还有一些突发的头痛甚至是致命的，如蛛网膜出血等。有些高血压病人会有长期的顽固性头痛，如果病人在长期头痛之后突然有剧烈的头部疼痛，并伴有恶心、呕吐等症状，就要小心颅内出血性中风。赵教授说，有些人长期用止痛药，可能忽视了对头痛病因的检查。如果是器质性头痛或继发性头痛，必须找到病根，加以治疗。

其次，如果没有器质性问题，经常头痛的人要检视自己的生活方式、工作方式甚至兴趣爱好等。如果存在引发头痛的不良生活习惯和工作习惯，应该在行为方面加以调整。

第三，经常头痛的人还要检视自己有无心理问题和不良情绪，比如在夫妻关系、子女教育，上下级关系上有没有排解不了的情绪；有无忧虑、恐惧、挫折的心理；别人对自己的要求是否过高，超过了自己的水平，对自己构成强大的心理压力？此外，对经常头痛的病人还要看他有无比较明显的心理方面的症状。如有无强迫症表现，有无抑郁症、

焦虑症等表现。

赵教授说，按照心身医学的观点，不能再把头痛当成单纯的躯体疾病来对待，要对患者身心进行综合调理。

首先用止痛药物来控制 and 减缓疼痛是必要的。不过姜教授说，止痛药只能减轻一次发作，不能减少频繁发作。在临床中，他们对头痛病人应用抗抑郁药，收到了很好的疗效，比如应用 5 羟色胺再摄取抑制剂（SSRIs）或三环类的抗抑郁药物等，用药后，患者普遍反映头痛程度减轻，发作频率减少甚至消失。

两位教授认为，除了药物止痛，还要对病人进行心理治疗，比如认知行为分析治疗。医生应该告诉病人：头痛是因为行为方式、生活方式以及心理问题造成的；要让患者对头痛有正确的认知；劝告患者自我减压，改变不良生活方式。姜教授说：“对患者进行身心综合治疗后，60%—70%有效。”

头痛是疾病的信号

专家认为，头痛还只是身体发出的先期信号，是亚健康的一个主要表现。如果突然出现头痛或经常头痛，说明机体已经发出健康警报，你的健康已经受到损害。

“其实，头痛往往不是单独出现的，它往往与慢性疲劳、失眠、神经衰弱、颈椎病、脂肪肝、胃肠疾病等相伴而生。”赵教授说，这表明你的机体处于不健康状态，如果不及及时加以调适，可能引起其他身心疾病和生活方式病，如心脑血管疾病、高血压、糖尿病等，甚至包括癌症。

“现代社会往往给人一种紧迫感，逼着人勇往直前，以征服的姿态去对待一切。但就像机器会磨损一样，人的生命质量也会透支。”赵教授说，“快节奏、高强度的现代生活方式对人们的身心承受能力提出了新的挑战，人们必须从心理上抵御这种生活方式的侵害。”

赵教授劝告人们：“生病最浪费时间，生病抵消了所有成就；英年早逝，英年早衰，以健康为代价的成功，是跟奋斗的目标相违背的。”

“大家要重视头痛。一方面要及时地检查治疗头痛，同时还要检视自己的生活方式、工作方式和心理状态。”

赵教授说，在成就事业的同时，也要重视自身健康。人们应该以健康乐观的心态来面对紧张的现代生活。不过度追求完美，该慢得慢下来，该放弃的要放弃，改变不良生活方式，注重生活质量，积极投入工作并懂得享受生活。

长期偏头痛可能和焦虑情绪有关

头痛与精神紧张、压力、焦虑等心理因素有关，千万不要苛求事事都完美。

金陵晚报讯（记者 李花）李女士今年 52 岁，二十多年前就开始出现了头痛，开始在头顶，随后逐渐扩散到整个头部，就是一种说不清疼痛，有时候胀痛，有的时候就像针刺样，有时候像孙悟空的紧箍咒一样紧绷绷的，疼痛的时候伴有恶心，休息后逐渐会缓解。情绪差的时候，疲劳的时候，月经来的时候都会加重，一年发好几次，近两年特别频繁，曾多次入院进行检查头颅 CT，脑电图都未见明显异常，服用过多种药物，包括中药、活血的、扩血管和止痛的，一用药前几天有点效果，过几天就没了作用。李女士长期还有睡眠的困难，一躺下来脑子就胡思乱想，心慌，特别容易受到声音的干扰，长期服用安眠药，停一天都睡不着。这次又疼起来了，去看医生，医生说这个是偏头痛，可能还和情绪和睡眠有关，建议去心理失眠科看看。

江苏省人民医院心理科的王昊飞医生接诊，经过沟通，发现李女士性格外向，是个急性子，做事是个完美主义者，非常的仔细认真，一遇到事情就紧张，稍有考虑不周就坐立不安，失眠，比如丈夫下班稍晚些，就担心发生了什么不幸，恐惧不安，不停地打电话。心理检查的结果也支持“焦虑症”的诊断结果。医生建议正规的抗焦虑治疗，此外也告诉李女士抗抑郁抗焦虑药可以减少偏头痛的发作频率，缩短发作时间，延长发作间期，可作为偏头痛的预防用药。经过规范治疗，已经很久没有再次发作了，李女士这才明白原来人的情绪可以造成头痛。

头痛患者中女性约为男性的三倍左右。偏头痛的病人有 50%的伴有抑郁焦虑的症状，而 30%的紧张性头痛与精神焦虑相关。国外认为头痛是一种心身疾病。因此，如果通过各种检查不能发现原因的头痛病人，应该及时到心理科寻求诊治，通过对病人进行各种心理评估，可以弄清楚这究竟是头痛导致的抑郁，还是因为抑郁导致的头痛，还是两者兼而有之。不论是哪一种情况，都能够得到相应的治疗。（原标题：长期头痛，警惕是焦虑症）

肠易激综合征文摘

肠易激综合征简介

肠易激综合征（IBS）是一组持续或间歇发作，以腹痛、腹胀、排便习惯和（或）大便性状改变为临床表现，而缺乏胃肠道结构和生化异常的肠道功能紊乱性疾病。典型症状为与排便异常相关的腹痛、腹胀，根据主要症状分为：腹泻主导型；便秘主导型；腹泻便秘交替型。精神、饮食、寒冷等因素可诱使症状复发或加重。

一、病因：1.胃肠道动力紊乱，IBS患者小肠消化间期移行性复合运动异常，周期明显缩短，空肠出现较多离散的丛集收缩波，且腹痛发作者中多数与之有关，这些变化在应激和睡眠中更为明显。

2.内脏感觉异常：研究发现IBS患者多数具有对管腔（直肠）扩张感觉过敏的临床特征，其平均痛觉阈值下降，直肠扩张后的不适程度增强或有异常的内脏-躯体放射痛，提示脊髓水平对内脏感觉信号处理的异常。

3.精神因素：心理应激对胃肠道功能有显著影响，它在IBS症状的诱发，加重和持续化中起重要作用，相当一部分患者伴有心理障碍，其中以焦虑，抑郁为主。

4.肠道感染：部分IBS患者在发病前有肠道感染史，在由各种病原（包括细菌，病毒，寄生虫）感染引起的胃肠炎患者中有部分发生肠功能紊乱，有10%可发展为感染后IBS。

5.其他：部分IBS患者的症状与食物有关，可加重其症状，食物中的纤维发酵可能是过多气体产生的原因，此外，肠道菌群的紊乱可能也是产生症状的原因之一。

二、临床表现

1. 症状

根据主要症状分为：腹泻主导型；便秘主导型；腹泻便秘交替型。精神，饮食，寒冷等因素可诱使症状复发或加重。

（1）腹痛 是IBS的主要症状，伴有大便次数或形状异常，腹痛多于排便后缓解，部分病人易在进食后出现，腹痛可发生于腹部任何部位，局限性或弥漫性，疼痛性质多样。

（2）腹泻 ①持续性或间歇性腹泻，粪量少，呈糊状，含大量黏液；②禁食72小时后症状消失；③夜间不出现，有别于器质性疾患；④部分患者可因进食诱发；⑤患者

可有腹泻与便秘交替现象。

(3) 便秘 排便困难，大便干结，量少，可带较多黏液，便秘可间断或与腹泻相交替，常伴排便不尽感。

(4) 腹胀 白天较重，尤其在午后，夜间睡眠后减轻。

近半数患者有胃灼热、恶心、呕吐等上胃肠道症状，背痛、头痛、心悸、尿频、尿急、性功能障碍等胃肠外表现较器质性肠病显著多见，部分病人尚有不同程度的心理精神异常表现，如焦虑、抑郁、紧张等。

2. 体征

通常无阳性发现，部分患者有多汗，脉快，血压高等自主神经失调表现，有时可于腹部触及乙状结肠曲或痛性肠襻。

三、诊断：IBS 诊断标准以症状学为依据，诊断建立在排除器质性疾病的基础上，推荐采用目前国际公认的 IBS 罗马 III 诊断标准：

反复发作的腹痛或不适（不适意味着感觉不舒服而非疼痛），最近 3 个月内每个月至少有 3 天出现症状，合并以下 2 条或多条：①排便后症状缓解；②发作时伴有排便频率改变；③发作时伴有大便性状（外观）改变。

诊断前症状出现至少 6 个月，近 3 个月符合以上标准。

四、治疗：治疗应根据患者的具体情况而采用个体化方案，应积极寻找并祛除诱因，减轻症状，治疗只限于对症处理，调好大便是主要手段。

1.调整饮食：详细了解病人的饮食习惯及其与症状的关系，避免敏感食物，减少产气食物（奶制品，大豆，扁豆等），高脂肪食物抑制胃排空，增加胃食管反流，加强餐后结肠运动。高纤维素食物（如麸糠）可刺激结肠运动，对改善便秘有明显效果。

2.心理和行为治疗：对病人进行耐心的解释工作，具体包括心理治疗，生物反馈疗法等，对于有失眠，焦虑等症状者，可适当予以镇静药。

3.药物治疗：(1) 胃肠解痉药 抗胆碱能药物最常用，尚可部分拮抗胃结肠反射和减少肠内产气，减轻餐后腹痛，钙通道阻滞药如：硝苯地平（硝苯吡啶）、匹维溴铵。

(2) 胃肠道动力相关性药物 洛哌丁胺、多潘立酮（吗丁啉）、西沙必利等。

(3) 泻药 通常避免使用，但对严重便秘者可短期使用，首选半纤维素或渗透性泻药，睡前服乳果糖 15~30ml，效果亦较好，尤其适用于老年人。

(4) 精神药物 对具有明显精神症状的患者，适当予以镇静剂，抗抑郁药，抗焦虑

药有一定帮助。

(5) 消除胃肠道胀气 二甲硅油, 药用炭(活性炭)具有消气去泡作用, 临床常用。

(6) 肠道益生菌 部分腹泻型患者可能有肠道菌群的紊乱, 应用肠道益生菌类制剂有帮助。

(7) 其他 5-HT₄ 受体部分激动药替加色罗对便秘型 IBS 有效, 并可明显改善患者的腹痛症状, 5-HT₃ 受体拮抗药阿洛司琼对腹泻为主的 IBS 有效。

胃肠道功能紊乱(胃肠神经官能症)简介

胃肠道功能紊乱又称胃肠神经官能症, 是一组胃肠综合征的总称, 精神因素为本病发生的主要诱因, 如情绪紧张、焦虑、生活与工作上的困难、烦恼、意外不幸等, 均可引影响胃肠功能正常活动, 进而引起胃肠道的功能障碍。

胃肠功能紊乱起病多缓慢, 临床表现以胃肠道症状为主, 胃神经官能症的患者多表现为: 反酸、嗝气、厌食、恶心、呕吐、剑突下灼热感、食后饱胀、上腹不适或疼痛, 每遇情绪变化则症状加重。常伴有失眠、焦虑、注意力涣散、健忘、神经过敏、头痛等其他功能性症状。多有精神因素的背景, 而在生物化学和病理解剖学方面则无器质性改变。

胃肠道功能紊乱治疗重点不在药物, 而在于平常的饮食。只有通过精神调适和改变行为等方式, 才能从根本上调整胃肠道功能紊乱。

对具有明显精神症状的患者, 给予抗焦虑或抗抑郁药, 解除心理障碍。重要的是采用心理治疗, 其方法一般是解释、安慰、疏导、分析、认识、积极暗示和情绪转移, 让患者真正认识病情、主动调节情绪、消除思想顾虑, 提高疾病治愈信心。

日常预防首先要重视心理卫生, 其次注意饮食卫生。尽量少吃刺激性食物, 更不能饮酒和吸烟; 适当参加体育锻炼, 生活起居应有规律。

对付肠易激综合征把控好情绪是第一位

肠易激综合征，简称 IBS，表现为胃肠功能紊乱，肚子痛。容易受刺激痉挛引起腹痛。这种病又称胃肠神经官能症，也就是说它容易受情绪影响。

情绪和饮食的双重影响

易激可以从字面上理解成为容易激动。肠易激综合征主要因为肠道动力异常和内脏高敏感性所致。因此心理因素对胃肠道功能也有显著影响，焦虑、抑郁等情绪障碍都可能引发肠易激综合征。有调查显示，超过 60%的肠易激综合征患者伴有情绪障碍，如躯体性焦虑或抑郁等。

另外就是饮食方面了，生冷油腻、辛辣刺激性和奶制品等不当饮食会成为肠易激综合征发生的诱因，诱发或加重肠易激综合征。

治疗原则

建议“肠易激综合征”患者，应在医生指导下选用解痉剂缓解相应症状、以及止泻剂或导泻剂对应改善腹泻或便秘的症状。亦可通过益生菌调整肠道有益菌群，以减轻腹部不适症状。对上述治疗无效且伴有明显精神症状者，可在医生指导下使用抗抑郁药。放松的心态和良好的饮食习惯是治疗的首要条件。

所以，要对付肠易激综合征：

- 把控好情绪是第一位。
- 还要避免过量的脂肪及刺激性食物如咖啡、酒精的摄取。
- 经常体育锻炼，减少对各种应激的反应等就足以达到治疗目的。

肠子娇气先看“心病”

30 岁的周小姐总抱怨自己的肠子很“娇气”，经常“闹情绪”。跟朋友聚会，别人都想吃火锅，可她不能吃，否则就会拉肚子。工作压力稍微大点，肚子就“咕噜咕噜”叫，老想上厕所。其实，这种“娇气”的肠子是肠易激综合征的表现。

肠易激综合征是一种常见的功能性胃肠疾病。患者以青壮年居多，其中女性多于男性，发病年龄主要集中在 20~40 岁之间。症状主要有腹痛、腹泻、大便性状改变(如黏

液便、水样便或硬便)，有时排便费力，有紧迫感或排不尽的感觉。有的患者可能会腹泻和便秘交替出现。虽不危及性命，但不同程度地影响人们的生活质量。

肠易激综合征是一种身心疾病，下面 4 类人最容易得：1. 内向的人。往往不擅交际，遇到压力喜欢自己担着，容易长期陷入消极情绪，影响植物神经功能，进而抑制肠胃功能，让肠胃蠕动变慢。2. 压力大。常常吃不下东西，或者饮食不规律、缺乏运动，会引发胃肠神经紊乱。3. 遭遇重大变故、挫折的人。可能患上创伤后应激障碍，胆小、敏感、脆弱，一点小的刺激就可能引起植物神经功能紊乱。4. 女性。现代女性要兼顾家庭和工作，压力更大，因此更容易患上功能性胃肠病。

对付“娇气”的肠子，放松心态和合理膳食很重要。临床上很多患者在听了医生的解释后便开始改善心态，改变生活与工作环境，甚至无需治疗就好了。因此，建议患者首先要治“心病”，可以去正规心理咨询机构或医院心理科求助。其次要配合调整生活方式，经常进行体育锻炼。再次，避免摄入过量的脂肪和刺激性食物(如咖啡、酒精)，尽量少吃产气的食物(如奶制品、大豆等)。以腹泻为主要症状的病人应根据具体情况少吃粗纤维蔬果；以便秘为主的病人要多吃富含纤维素的食品，比如芹菜等，增加大便容积，减轻便秘症状。最后，可在医生的指导下选择药物治疗，以肠道解痉药、肠道微生态制剂为主。第二炮兵总医院全军肝胆胃肠病专科中心副主任医师 谢于，来源：《生命时报》

胃肠道是人体最大的“情绪器官”，情绪不良易患肠胃病(一)

刘思德教授，医学博士，广东省政协委员，广东省珠江学者特聘教授，湖南汨罗人，1992 年至今工作于南方医院消化科，任教授、主任医师、博士生导师。

神经性胃炎 (Neurogenic Gastritis) 是一种因神经持续紧张而引起的胃炎。当人承受压力时，胃酸会大量分泌，呈现胃酸过多的状态。这种状态会引起烧心、打嗝等症状。另外，胃部的蠕动运动是由自律神经所控制的，自律神经则由交感神经和副交感神经这两个系统所支配。但是，当心理层面、社会层面的压力加在身上时，这两个系统将会失去平衡。这样一来，胃将无法进行正常的蠕动运动，从而造成胃部不适、食欲不振等神经性胃炎的症状。不仅如此，自律神经失调还会造成失眠等症状，而睡眠不足、饮

食不规律等生活节奏的紊乱，会进一步导致胃炎的恶化。因此治疗神经性胃炎时，只进行胃炎的治疗是不够的，还必须探讨压力的成因，进行缓解压力等治疗。

南方医院消化科主任医师刘思德教授指出，不少胃病病人症状并非来源于胃病本身，而是来自恐病的心理因素。所以，精神与心理上的调理很重要。注意保持乐观豁达情绪，可以有效改善症状。

人在心情愉快时，可使神经系统正常地活动，正确有序地指挥支配胃肠道的分泌和运动，十分有利于食物的正常消化和吸收，对胃肠系统起着保护和促进作用，并有助于慢性胃肠道疾病的康复。相反，如果长期精神紧张、情绪低落，老被忧愁、悲哀、焦虑、气愤等不良情绪左右，再加上自身心理承受力又不强，很容易造成植物神经系统功能紊乱，从而导致胃肠道粘膜缺血、运动和分泌失常，发生形形色色的胃肠道疾病。所以，精神与心理上的调理很重要，注意保持乐观豁达情绪，可以有效改善症状。

浙医二院消化内科主任蔡建庭医师：

现在医院消化内科里什么病人最多？浙医二院消化内科主任蔡建庭医师说，八成都是些常见肠胃病，其中有一半是由情绪引起的，临床把这些病统称为“情绪肠胃病”。

“人情绪不好、精神压力大，会影响植物神经功能，进而抑制肠胃功能，让肠胃蠕动变慢，人就会产生腹胀感，不想吃东西，轻的引起炎症，重的变成溃疡。”蔡建庭主任说。这位女病人的慢性胃炎主要诱因是吵架。大家常说生气都气饱了，其实蛮有道理。

肠胃是人体除了大脑以外最复杂的神经系统，分布了1亿多个神经细胞，被称为“人体的第二大脑”，肠子能感受人体的状态。精神紧张，肠道也处于高敏感状态，不仅容易肚子痛，还会交替着便秘和腹泻。

得了情绪肠胃病的人，消化系统特别敏感，需特别呵护身体——不要精神紧张；不要过度劳累；忌烟酒、浓茶和饥饱不均；不要睡前吃东西；不要暴饮暴食；服用消炎痛、布洛芬等抗炎药物和皮质类固醇等激素药物时，要征求消化内科医生的意见，剂量过大，可能导致肠胃疾病加重。

胃肠道是人体最大的“情绪器官”，情绪不良易患肠胃病(二)

■ 患者：

我今年刚 30 岁，年前刚被领导提拔为营销部经理，为了能在农历新年前交出一份漂亮的业绩答卷，我已经连续加班一周了。可前几天的一次公司会议上，实在是忍不住腹部的疼痛，只能请假去医院，我这是什么毛病呢？

■ 访医：

人体胃肠道功能受神经、内分泌系统协同支配、调节，其所拥有的神经细胞数量仅次于中枢神经，对外界刺激十分敏感。胃肠道是人类最大的“情绪器官”，人的消化功能也会随着情绪波动出现“情绪化”反应。

一旦有了这种“情绪化”反应，有些患者会出现食欲不振、上腹部隐痛不适、泛酸、烧心、下腹胀痛、肠道“叽里咕噜”作响、肛门排气不断等，有时候患者未必注意到情绪化的问题，只是一味地做各种检查。但检查结果又没有提示有器质性病变。

从临床上看，众多能够影响自主神经功能的异常刺激，如心理压力过大、过度劳累、情绪紧张、焦虑、抑郁等，都可能导致胃肠蠕动减慢，消化液分泌减少，出现食欲下降、上腹不适、饱胀、嗝气、恶心等消化不良症状，从而导致功能性胃肠病。

心理、社会因素对功能性胃肠病的影响，分为急性应激和慢性应激两种。若急性应激处理不当，也有可能留下记忆，逐渐发展成为慢性应激。因不良情绪导致的功能性胃肠病在我国都市人群中的发病率较高，最常见于白领、学生等从事高强度脑力劳动的中青年人。

虽然“情绪胃肠病”不会致命，但会显著影响患者的生活质量。过去，由于医患双方对此类心身疾病均缺乏认识，多数患者未得到及时、正确的治疗，胃肠不适症状得不到有效缓解，进而加重情绪障碍，造成恶性循环。

其实，如果出现“情绪肠胃病”，可以注意以下三大要点，或许有助于促进身体康复。

要点一：要保持良好的心理状态，正确看到生活、工作中的各种挫折和困难。存在严重焦虑、抑郁等心理障碍者，可在医生指导下适当服用抗焦虑、抗抑郁的药物。

要点二：要养成良好的生活习惯，不过度劳累，不吸烟嗜酒，合理调整饮食，少吃太甜、太酸、太辣的食物。

要点三：若胃肠不适症状较严重，可在医生指导下适当服用促胃肠动力药物、制酸药等。

所谓“心病还需心药医”，现代人工作紧张、生活节奏快、精神负担重，许多人处

在身体、情绪的双重亚健康状态下，长此以往，就容易引发胃肠道功能障碍。于是，学会摆脱压力与精神负担对身体的健康尤为重要，就如一些癌症晚期患者一样，心态乐观对癌症的治疗也有积极作用。姚俊 市一院消化内科副主任医师（朱研 崔骏）

折腾了几年，“胃病”原来是心病！别小看情绪的作用

胃肠道在表达你的情绪，胃肠道是人类最大情绪器官

一般人得了胃病自然会看消化科。但有一类浅表性胃炎的病人，他们经过反复治疗均不见好转，做胃镜检查结果和患者诉说的症状不符。这类病人应该怀疑自己是否患有抑郁或焦虑等心理问题，最好到精神心理科查一查。

精神心理科专家指出：某些特殊的胃病是因心病而起，找精神心理科医生治疗才能好。

最近一两年，总是腹胀腹痛没胃口

杨女士 30 岁刚出头，在下沙经营一家咖啡馆，这两年来，她经常上腹胀痛、返酸、没有胃口，严重时有心慌、头痛等症状，还常常失眠，就算睡着了睡眠还是很浅，去过医院，多次检查却仅发现是“慢性浅表性胃炎”。

杨女士总觉得自己身体不好，于是成天唉声叹气，脾气也开始大了起来。这些都让她很焦虑，晚上也睡不好，所以才 30 岁的她，看起来很憔悴。

上个月，家人看着她日渐消瘦，带着她看了两家医院的消化科专家。没想到两位专家都给出了一致的诊断，建议杨女士到临床心理科看一看。

接诊的医生诊断她为“功能性胃病”，并告诉她“功能性胃病”的临床特点时，她和家人才确信看对路了。医生开了一些抗抑郁、抗焦虑和改善睡眠的药，服药半个月以后，困扰杨女士两年的症状居然消失了一大半。

胃肠道是情绪的镜子，情绪不好会影响它。

治疗胃病怎么会看心理科医生呢？

记者咨询了下沙街道社区卫生服务中心，国家三级心理咨询师汤卫华，汤卫华告诉记者，“有一种东西，经常在侵蚀我们的健康，我们却时常忽视它的存在，它就是‘负性情绪’。通俗地讲，负性情绪指的是一类让人不开心甚至痛苦的情绪，比如愤怒、伤

心、害怕、紧张、内疚、纠结等……但是我们身体不能储存太多负情绪，装得太多会以各种不适表现出来，医学上称这个现象为“躯体化”。而当情绪上的困扰得到解决，身体上的不适也会跟着消失。”

许多人认为，心里面感觉是“虚”的；身体是物质，是“实在”的；虚的东西不会影响实在的东西。但实际上，心理与身体的联系，就在于身体神经系统、内分泌系统和免疫系统之间的相互作用。长时间或者高强度负性情绪如伤心、焦急、愤怒等，会对身体的神经系统带来影响，进而改变身体内分泌和免疫器官组织的功能，导致全身一系列不适。长期持续下去，导致例如高血压、哮喘、功能性消化不良等疾病。

“我们的胃肠道就等于‘人类情绪的镜子’，它的功能状态在一定程度上能反映出情绪的好坏。每当我们悲伤、低落、忧愁、沮丧时，胃肠道功能就会发生明显变化。”汤卫华告诉记者，在情绪刺激下，身体内分泌系统发生紊乱，就会让胃消化液分泌改变，就导致消化能力大为下降，或者特别高。医学上管这样功能改变、胃肠道实际上没病变的问题叫做“功能性消化不良”“肠易激综合征”。普通的止泻、抗菌手段并不能起到效果，反倒是精神科针对焦虑、抑郁等负性情绪的治疗，能有效缓解症状。

控制负面情绪，才能预防情绪带来的病。

那么，如何预防负性情绪带来的“病由心生”呢？

记者了解到，最好的方法当然是控制住负性情绪。负性情绪也是情绪的一部分，我们不可能杜绝它、回避它，却能提高自己的耐受能力、减弱它对我们的身心带来的影响。那具体该怎么做呢？

汤卫华告诉接着，首先改变自己容易紧张、焦虑、脾气暴躁这些性格，养成良好的生活习惯、生活规律。经常锻炼，不吸烟少喝酒，睡眠充足。然后就是尽量减少心理刺激。遇到困难和挫折时，要调整心态，以减少不必要的心理刺激。如果自己调整不好时，不要羞于向周围朋友或亲属寻求帮助，他们的倾听、关心、理解、尊重，同样也是预防病由心生的一剂良方。无法通过自己或者身边朋友的理解关心等方式解决问题，那么就寻求专业的心理咨询师帮助。

心情不好对健康损害可不小

电视剧《红楼梦》里，林黛玉这一角色大家应该都有印象，由于长期处于悲悲戚戚的抑郁伤感情绪中，林黛玉从而形成了“多愁多病的身”。

记者这两天查询医学资料了解到，国外精神病专家维兰特曾说过：“人精神遭受痛

苦，就意味着身体健康遭到至少长达 5 年的损害”。这说明抑郁的精神状态不但对健康有害，还会促使某些疾病较早发生，衰老提前到来。

“心情不好”还真是对身体健康损害不小。那么心情长期不好的人容易患上哪些疾病呢？汤医生说，长期心情不好皮肤会变差，容易长色斑，脑细胞也容易衰老，胃溃疡、甲亢、伤肺、伤免疫系统等等。

生气时，血液大量涌向头部，因此血液中的氧气会减少，毒素增多。而毒素会刺激毛囊，引起毛囊周围程度不等的炎症，从而出现色斑问题。生气还会引起交感神经兴奋，并直接作用于心脏和血管上，使胃肠中的血流量减少，蠕动减慢，食欲变差，严重时还会引起胃溃疡。此外，情绪冲动的时候，呼吸就会急促，甚至出现过度换气的现象。肺泡不停扩张，没时间收缩，也就得不到应有的放松和休息，从而危害肺的健康。生气还会损伤免疫系统，大脑会命令身体制造一种由胆固醇转化而来的皮质固醇。这种物质如果在体内积累过多，就会阻碍免疫细胞的动作，让身体抵抗力下降。

汤医生建议，生气对身体的损害这么多，所以应尽量不要生气哦。

不良心情、情绪影响“胃”口

胃病不分贫富贵贱，有些人天天吃在外，也没有发生胃部不适，而有些人饮食十分注意，却还是胃病缠身。其实，胃病的保养不仅与饮食、治疗有关，心情也在潜移默化的影响着你的胃。

思虑过度：直接影响脾胃，引起脾胃气的停滞，导致胃病。久而久之，还会造成脾胃气的虚衰，直至引起全身衰弱”。

忧愁过度：忧愁过度可伤肺进而影响到胃，使生命活动衰减消沉。古典名著《红楼梦》中林黛玉听说贾宝玉与薛宝钗将要成亲时，忧伤过度，加上原本就有过度忧思所造成的病根，导致了肺胃失常，最终抑郁咳血而亡。

愤怒过度：愤怒过度可伤肝，往往会导致肝火的上升，出现“肝旺乘脾”的胃病现象。如果心里愤怒又不能得到发泄，则会造成气郁而引起更严重的后果。如《三国演义》中家喻户晓的诸葛亮三气周瑜，使周瑜金疮迸裂而亡。

惊恐过度：惊恐过度会扰乱生命活动的协调及正常的升降出入，从而使胃的功能受

到损害，引起胃病的高发。

过度喜乐：如《儒林外史》中，范进中举后大喜过望，使胃中蕴聚的痰浊上蒙心窍，导致“范举人疯了”的样子。长期处于紧张生活、工作环境的人，如驾驶员、飞行员、企业管理人员、医务工作者等，他们胃病的发生率就远远大于普通人群。

贪图速效：由于社会竞争的压力，人们急于提高自己的能力、展现自己的才华，不顾身体的负担而没有节律地拼命工作。有的更是废寝忘食，耗伤心神。另一方面，贪图物质享乐，注重外在名利，贪求一时快感。我们的胃就是随它而生出各种各样的病来。有的病人为了能迅速消除痛苦，往往胃痛止痛，胃胀消胀，求得一时痛快，没有从根本上寻找发病根源，而造成胃病反反复复，久治不愈。

错误的服药方法也会对胃造成损害

中医认为：“脾胃是后天之本，脾胃不好，百病丛生”。“有胃气则生，无胃气则死”。胃病引起的身体不适可能会再度引发其他疾病，但是为了能尽快只好胃病，也不能将自己当成“药罐子”。很多药品对胃具有刺激作用，而且很多服药的方法对胃也产生着不必要的损伤。易刺激胃肠的药物、苦寒药物的过用、不可联用的药物、滥用补药等，都会对肠胃造成二度伤害。大量药物下肚，很有可能不但没有养好胃，反而加重了胃部负担。

脾胃功能的改变是我们情绪变化的“晴雨表”

我们的脾胃在身体里就像是一个中转站，饮食进入胃中就要转化。实际上食物就像加工车间里的原材料，它生产出来的东西是精，精中还有气，有精了才能藏气。而脾主运化，脾把精气运化于全身各组织器官，以营养五脏六腑、四肢百骸皮毛筋骨等。

在很多人看来，脾胃的功能无非是容纳、运化食物。其实不仅如此，脾胃还能表达我们的思想情绪，它就好像是我们内心世界的“一面镜子”。大家有没有过这样的体会：当我们的情绪不好、精神不振时，常会茶不思饭不想，而心情好时，则食欲大增。这说明，脾胃功能的改变是我们情绪变化的“晴雨表”。

在我接待的众多患者中，有很多病人都是因为情绪不好而导致胃肠功能失调的。一次，一位白领来找我治疗胃病。她说也不知怎么了，前几年每天工作太忙，压力也挺大

的，随之而来的是自己的胃部也开始变得不舒服了。现在工作压力一大或情绪一紧张就会更加不舒服，在当地医院诊断说只是普通的胃溃疡。按理说，这没什么大问题，只要平时多注意调养就行了。可就在这时，她有一个朋友因胃癌去世了。这时她开始感觉害怕了，整天胡思乱想，情绪低落，每天晚上总是失眠，胃也越来越不舒服了，她总在想自己是不是也快不行了。原本就这样一个小问题被她完全放大化了。

后来，她到我这儿，了解其病史后，我为其进行了胃部检查，我猜测这是她的不良情绪惹的祸。生活中，我们总会看到有人在生气时说“气得胃疼”，其实这就是因为强烈的情绪变化，引起胃肠痉挛而产生不适感。

从中医角度来看，人的情志不舒，过忧，过思，过怒，都会导致肝气失调，并能伤脾，使气血失和，经络阻塞，脏腑功能紊乱，胃的受纳、吸收和排空及脾的运化功能都会受到影响，导致多种胃肠病的发生。

现代医学中也有大量的资料表明，人在愤怒和紧张时，胃液分泌量大大增加，胃酸也相应增多，过量的胃酸会破坏胃黏膜屏障，引起胃黏膜损伤性病变。而人在恐惧、抑郁或思考时，能减少胃血流量，明显地抑制胃酸分泌，同时引起胃运动减弱。由于胃运动减弱，长时间停留在胃内的食糜和胃液的混合液会对胃黏膜造成损伤。

生活中，你是不是有过这样的亲身体验？当你的心情非常不好时，常会感觉上腹部有明显的饱胀感。实际上，这是你的胃向你发出了报警信号，或者说是一种无声的“警告”——告诉你不能再勉强进食了，否则可能导致某种疾病的发生。

如今，快节奏的生活和激烈的职场竞争，使得越来越多的人情绪不稳定，再加上饮食不规律，缺乏一定量的运动，这样脾胃方面的病就容易找上门来。因此，对于感觉胃肠不舒服的人来说，一定要及早善待自己的情绪，并在生活中建立良好的生活习惯，处事上要豁达大度，不要钻牛角尖，这样才有助于保护脾胃。换句话说，你要照顾好自己脾胃的同时还应先照顾好自己情绪。摘自《向脾胃要健康》 作者：李志刚 出版社：中国轻工业出版社

调整情绪可养脾胃

首先情绪是脾胃的晴雨表。心情与脾胃互为影响。情绪不好，不想吃饭。脾胃有病，

也会心情急躁。

我们经常会遇到这样的患者。印象比较深的有这样一位女士，之所以印象深，是因为她来就诊时，说的最多的话就是“烦死了”。叙述病情时，她的声音不大，但语气中透着一种焦虑，总觉得生活中处处不尽如人意。路老听完了她的叙述，为她诊脉。并详细询问了她的生活习惯，既往病史，了解到这个患者有萎缩性胃炎，她的一系列症状看似是情志上的，其实病根在脾胃，都是因为脾胃虚弱导致的。脾胃虚弱，运化水谷的能力就会下降，时间长了就会造成气血不足、血不养心、神明失守，出现精神抑郁。所以，治疗的关键在于调理脾胃功能。通过调理脾胃就可以稳定情绪，平和心态，起到治疗抑郁、焦虑等精神性疾病的作用。开完药方之后，路老对这位患者说：“要心情舒畅，别老心烦，你这病就能好的快点”。女士听了这话，不还意思的笑了。经过一个月余的条例，患者的病情大有好转，再次见面时，已是满面悦色，再也没有烦恼了。

情绪对脾胃的影响非常重要，古人就曾告诫我们：“人之当食，须去烦恼”，“食前后不用见悲哀喜怒之事”，就是说不要带着坏心情去用餐。不良情绪的刺激，会影响脾胃的消化吸收功能，导致胃病。因此调养脾胃，首先要有个好心情，路老主张可以从以下方面自行调理。

一是调整心态。心情不好时，不要憋在心理，会增加心理负担。找人倾诉也是很好的宣泄、转移不良情绪的方法。通过倾吐烦恼，心情就会顿感舒畅。还可以找心理医生进行咨询。

二是可运用移情胜情法。当遇到不良情绪时，可以把注意力转移到其他事情上，做一些自己感兴趣的活动。如游戏、打球、下棋、听音乐、看电影、读报纸等，使紧张的情绪松弛下来，从而缓解消极的情绪，调动愉快的情绪。

三是适当宣泄情绪，一是哭出来，是解除紧张、烦恼、痛苦的好方法。二是不妨到无人处大声喊叫，将内心的积郁发泄出来，也是不错的办法。

四是调整气血情志的保健方法，敲打心包经。主要是膻中穴。心包经走行路线在手臂内侧正中线上，穿过手心（劳宫穴），直达中指末端。当我们感觉心情烦闷时，“捶胸”、“拍手”（分别刺激心包经上的膻中和劳宫穴）能得到一定缓解，就是因为这些动作起到了刺激经络的作用。每天敲打膻中穴两次，每次 50 下，按揉劳宫穴 50 下，就能起到条畅气血的作用。来源：苏凤哲的博文

长期不良情绪容易导致脾失健运、心失所养、脏腑阴阳气血失调

情志内伤是郁病的致病原因。但情志因素是否造成郁病，除与精神刺激的强度及持续时间的长短有关之外，也与机体本身的状况有极为密切的关系。正如《杂病源流犀烛·诸郁源流》说：“诸郁，脏气病也，其原本于思虑过深，更兼脏气弱，故六郁之病生焉。”说明机体的“脏气弱”是郁病发病的内在因素。

1. 愤懑郁怒，肝气郁结厌恶憎恨、愤懑恼怒等精神因素，均可使肝失条达，气机不畅，以致肝气郁结而成气郁，这是郁证主要的病机。因气为血帅，气行则血行，气滞则血瘀，气郁日久，影响及血，使血液运行不畅而形成血郁。若气郁日久化火，则发生肝火上炎的病变，而形成火郁。津液运行不畅，停聚于脏腑、经络，凝聚成痰，则形成痰郁。郁火耗伤阴血，则可导致肝阴不足。

2. 忧愁思虑，脾失健运由于忧愁思虑，精神紧张，或长期伏案思索，使脾气郁结，或肝气郁结之后横逆侮脾，均可导致脾失健运，使脾的消磨水谷及运化水湿的功能受到影响。若脾不能消磨水谷，以致食积不消，则形成食郁。若不能运化水湿，水湿内停，则形成湿郁。水湿内聚，凝为痰浊，则形成痰郁。火热伤脾，饮食减少，气血生化乏源，则可导致心脾两虚。

3. 情志过极，心失所养由于所愿不遂，精神紧张，家庭不睦，遭遇不幸，忧愁悲哀等精神因素，损伤心脾，使心失所养而发生一系列病变。若损伤心气，以致心气不足，则心悸、短气、自汗；耗伤心阴以致心阴亏虚，心火亢盛，则心烦、低热、面色潮红、脉细数；心失所养，心神失守，以致精神惑乱，则悲伤哭泣，哭笑无常。

综上所述，郁病的病因是情志内伤。其病机主要为肝失疏泄，脾失健运，心失所养及脏腑阴阳气血失调。郁病初起，病变以气滞为主，常兼血瘀、化火、痰结、食滞等，多属实证。病久则易由实转虚，随其影响的脏腑及损耗气血阴阳的不同，而形成心、脾、肝、肾亏虚的不同病变。

报刊文摘

生命时报：心情调整靠自己（养心之道）

刘国昌，人民日报高级编辑、人民日报海外版原副总编辑，中国新闻培训网授课导师，著有《世象评说》、《京腔京韵》等书籍。

何为人之至乐？北宋大文豪苏轼有一个解释：“莫若身无病心无忧”。这两条做到容易吗？说不容易也不容易，说容易也容易。比如说“身无病”，人吃五谷杂粮，哪有不生病的？无病，恐怕是指无大病，然要做到这一点颇不容易。再看这“心无忧”，人生生活在世间，哪有那么多顺心的事儿？要说一点不恼不忧，那还真需要点功夫。

说了“不容易”，再来看看“容易”。时下有些人活了七八十岁还真是无大病，身体硬朗朗的，实在令人佩服不已。还有些人遇到烦心事不少，有工作上的，也有生活上的。但不管怎样，总能乐呵呵地面对。若问其有何妙法？笑而答曰六个字：“多锻炼，好心情”。

多锻炼，对保持健康的身体大有益。一般人锻炼不能像运动员训练那样，方式因人而异为好，有的好散步，有的喜练剑，还有的爱爬山。不管如何，只要坚持就好。好心情，是保持健康身体的重要一条。心情者，自身情感之谓。鉴此，个人自我调整很重要。以苏轼为例，他一生多次遭贬，但每每都能乐观处之。被贬黄州时，他沉醉在“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香”之中；被贬惠州时，他高歌“日啖荔枝三百颗，不妨长作岭南人”。在南方年老多病，苏轼也不得不有所考虑，但又一想“北方何尝不病？”“京师国医手里，死汉尤多。”也就宽慰了。

最令人佩服的是他晚年被贬海南岛时的处世态度。刚到海岛时，苏轼确有一番伤心之情：“吾始至南海，环视天水之际，凄然伤之，曰：‘何时得出此岛耶？’”但转念一想：“天地在积水中，九州在大瀛海中，中国在少海中，有生孰不在岛中？”大陆也是被大海包围着，大家不都是生活在岛上吗？如此想，他“一笑”，“与客饮薄酒小醉，信笔书此纸”。

在吃饭问题上，他也能乐观处之。在黄州时，他常以很难吃的粳米为饭。吃时“嚼之啧啧有声，小儿女相调，云是嚼虱子”。后来他让家人加工“用浆水淘”、“杂小豆作饭”，“尤有味”，还戏称：“此新样二红饭也”。到了海南，苏轼生活相当贫困，米面不济是常有的事，于是便以野菜充饥。面对此，他不抱怨，而是称这些菜有“自然之味”，

要享受这美味还要有“心平而气和”之心境。

看来，心情调整还是要靠个人。要说有什么奥妙，其实就是要“想得开”。当然，这“想”有点讲究，比如苏轼面对生活困苦，用的是“视苦为乐”法。明明是苦，但不以为苦，且不烦不恼，在苦中寻乐，以旷达态度处理之。因此，他才能活得自在、潇洒！

人之至乐，并非可望不可及。如何得到，不能怨天怨地怨别人，还是靠个人自己。

▲来源：《生命时报》（2014年10月21日第23版）

生命时报：过度思虑容易耗伤心神，导致心神失养

中医认为，人的情志活动与内脏有着非常密切的关系，而平日爱操心、思虑过多的人，最容易受害的是脾脏，导致心神失养，人也相对较瘦。

《黄帝内经》中就有“思伤脾”的说法，即思虑过多会伤害脾脏；又说“思则气结”，如果一个人多愁善感，总是在考虑问题，往往会不思饮食，或饮食不和，影响到脾胃。脾是主运化的，人摄入的饮食水谷精微都要靠脾胃来协调。如果脾胃功能失调，脾气郁结，久之会伤正气，给人的健康带来危害。

少思虑，养心气。中医认为，心主管人的精神活动，心气不足就会出现心慌、乏力、自汗等症，还会导致其他脏器病变。在李晓君看来，现代人由于过分在意个人得失、名誉地位，有时往往思虑过多，重压之下损耗了心气。建议凡事不要过分思虑，更不要钻牛角尖，放松心情，以减少对心气的损耗。日常生活中，可多吃些红葡萄、桃子等有助于补养心气的食物；适当按摩内关、心俞、神门、足三里等穴位，对养心气也有好处。

那么该如何调脾呢？首先要节制情志，不能过度思考问题。思虑过度，脾气郁结，易出现胃肠道不适。情绪不好的时候，建议多去户外欣赏自然美景，多和人沟通，倾诉忧思。其次，适当服用些益气健脾的食物，如山药、红枣、莲子、豆类等；症状严重的，可以在医师指导下服用药物，如党参、太子参等。最后需提出的是，情志是可以互相克制的，中医认为“思伤脾，怒胜思”，就是以情胜情的心理疗法，对于思虑过度引起气结的患者，可用言语去触怒他，使他的忧思随大怒而散。▲东南大学附属中大医院中医内科副主任医师 朱欣佚，来源：《生命时报》（2014年09月16日第16版）

生命时报：养生重在养神

俗话说“药补不如食补，食补不如神补”，由此可见，养生重在养神。养神具体怎样做呢？主要包括五个方面。

1. 顺应自然。古代人能够长寿是因为饮食节制、作息常规、不过度操劳，从各个方面保持形体和精神健康。现代人生活条件好了，身体却出现了“亚健康”，就是因为违背了自然规律、醉酒纵欲，生活无规律造成的。

2. 精神内守。思想安静，真气运行通畅，精神守护于内，疾病就不会产生。精神内守主要包括：心情安定而没有恐惧心理，不讲究吃穿，避免不正当的嗜好、欲望，乐于生活。

3. 清静养心。静心能使人长寿，可通过练习各种“入静保健法”来做到。孙思邈提出的“自治，自克，自悟，自解”，是指善于排解，自我心理调节，以达到气静神定。另外，也可以从培养各种兴趣爱好，如书法、绘画、集邮、养花、下棋、听音乐、跳舞、散步等方法，控制情绪。广泛的兴趣爱好，有利于陶冶性情，驱除烦恼与忧虑，使思想专一而达到静心之目的。

4. 良好心情。“七情太过生百病”，七情是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，若七情反应过于强烈持久，也会引起疾病。

如何保持好心情呢？一是淡泊名利，忘掉个人得失。要做到得意淡然、失意泰然。二是知足自乐。要比上不足，比下有余，特别是学会比下有余，心情才会舒畅。三是不要妄想。总是回忆过去的荣辱悲欢，或事到眼前畏首畏尾，以及期望未来的荣华富贵，都称为妄想，会增添烦恼。四是善于面对逆境。对生活的艰难，以乐观豁达的胸怀面对。五是有童心。六是要心宽。凡事不计较，如此自然快乐。七是要性子慢。性格和缓，不急躁，难得糊涂。八是要耳顺。凡事顺其自然，无论听到什么，收得起，放得下，别太敏感。

5. 道德高尚。孔子说：“大德必得其寿”，是指具有高尚道德的人，可以免除敌意，驱除烦恼，增强抵抗力，预防疾病，延缓衰老。从心理上讲，助人为乐，心怀坦荡，不图回报，自然也就少了心情压抑。使身体得以放松，从而延年益寿。（北京老年医院中医科主任刘德泉），来源：生命时报

生命时报：强迫症，你了解多少

总觉得手不干净、老认为门没锁好、反复查看垃圾桶……上述症状困扰着不少现代人，当事人总会或无奈或自嘲地说一句“我有强迫症”。其实，这些小“怪癖”只算得上是强迫行为或强迫观念，不能算强迫症。真正的强迫症是什么呢？

“非这样不可”是典型表现：爱干净、想得细、有条理，原本都是好习惯，但假如这些行为都变成一种“非这样做不可”的“仪式动作”，就可能是强迫症了。强迫症的发病率正在不断攀升。有研究显示，普通人群中，强迫症的终身患病率为 1%~2%，约 2/3 的患者在 25 岁前发病。世界卫生组织所做的全球疾病调查发现，强迫症已成为 15~44 岁中青年人群中负担最重的 20 种疾病之一。不少患者常认为这些症状表现是想法问题，想通了就好，因此没能在起病之初及时就医，一些怕脏、反复洗手的患者可能要在症状严重到无法正常生活后才来就诊，起病与初次就诊间相隔十年之久，无形中增加了治疗的难度。

强迫症属于焦虑障碍的一种类型，临床表现以强迫思维和强迫行为为主。强迫思维指脑海中反复出现某些想法，比如说完话后反复思考有没有说错、反复联想一系列不幸事件会发生、怀疑自己开车是不是撞到了人等。这些想法常常令人很不愉快，伴有不能对琐碎但必要的日常小事做决定，被形象地称为“强迫性思维反刍”。当事人往往徒劳地努力加以抵制，但最终总是失败。强迫行为指重复出现一些动作，如觉得手脏而反复洗手、生怕门没锁好而反复检查、冰箱里饮料的数目不成对就会扔掉一瓶保证对称等。有些病程持续很久的患者甚至会出现一套固定化的“仪式动作”，比如洗手时一定要从指尖开始洗，连续不断洗到手腕，如果顺序反了或是中间被打断了就要重新开始洗，为此常耗费大量时间，痛苦不堪。很多时候，强迫思维与强迫行为是同时存在的。

随着心理学知识的普及，不少人会胡乱给自己扣上强迫症的帽子。如果是偶尔开玩笑、自嘲，倒也无妨，但经常给自己贴强迫症的“标签”，就可能真的患上此病。因此，我想特别提醒大家，强迫症最重要的诊断要点在于存在心理冲突，也就是说，明知道自己不停在做的事或在想的问题毫无意义，却停不下来，而且越想抵制，越会感到紧张和痛苦，严重时甚至会影响到自己的工作、生活。所以，如果仅仅是爱干净、心思缜密，

没有给生活和心灵带来痛苦，就不要武断地说自己是强迫症。

对自己苛待的人易强迫

强迫症的病因复杂、尚无定论，目前认为主要与社会、个性、遗传及神经-内分泌等因素有关。个性方面，一般内心追求完美、对自己严格要求的人更易患上强迫症。这些人往往从小接受相对严苛的教育，受父母教育观念影响，常对自己感到不满意，会习惯性地反省自己，甚至苛刻地检查自己的言行，放大缺点。在这种情况下，他们可能会通过重复某一行为或观点来修正自己的“不足”。久而久之形成习惯，“牛角尖”越钻越深，最终让自己陷入不反复做就焦虑的泥潭中。研究表明，一部分患者病前有强迫型人格，表现为谨小慎微、责任感过强、希望凡事都能尽善尽美，因而在处理不良生活事件时缺乏弹性，表现得难以适应。

某些特定职业也容易导致从业者形成强迫症。比如会计每天面对的都是精确的数字，容不得半点马虎，所以反复校对成了工作负责任的一种体现，他们同时也是强迫症的高发群体。许多研究表明，强迫症患者首次发病时常遭受不良生活事件，如人际关系紧张、婚姻遇到考验、学习工作受挫等。他们内心所经历的矛盾、焦虑最后只能通过强迫症状表达出来。

关注心理学，开展自我治疗

强迫症带来的痛苦不仅限于个人，还会影响到家庭甚至工作。比如一个极度怕脏的人会要求家人也不停地洗手，用消毒液到处消毒。一般来说，如果症状每天持续1小时以上，或引起烦恼，损害社会功能，就需要去心理科或精神科就诊了。

强迫症一般采用药物和心理疗法相结合的方案。多个国际指南都推荐将选择性5-羟色胺再摄取抑制剂类药物作为治疗强迫症的一线用药。但具体使用哪种药物要让医生来定。心理治疗方面，认知行为治疗被认为是治疗强迫症的常用方法，其特点是见效快，好操作。但由于性格缺陷往往是强迫症患者患病的性格基础，因此，如果不改变患者的性格缺陷，一般难以完全治愈。精神分析取向的心理治疗，作为一种可以使人的性格不断完善的治疗方法，如果能够应用到强迫症患者的治疗当中，不仅能使患者的症状消除，还会在根源上起作用，因此在治疗中推荐使用，尤其是对性格缺陷严重的患者。

此外，疾病的预防永远大于治疗，提供一个良好的成长环境，促进每个孩子人格的健康发展，消除强迫症发病的土壤才是根本。至于如何给孩子提供一个良好的成长环境，这是个大课题，是家长、学校和社会均要做好的功课，也是心理学者们一直感兴趣的课

题，很难通过简单的方法回答，更不可能短期就教会每一个家长。多关注心理学的相关知识，知道心理是如何发展的，就有可能给出有利的干预。心理治疗绝非和患者聊天那样简单，现在的孩子已经不再满足于只是吃饱、穿暖，他们情感需求之强烈，很多家长已经注意到了，却不知道如何处理。需要强调的是，做心理咨询与心理治疗绝不是一件丢人的事情，未雨绸缪，防患于未然从来都是我们所提倡的。在此倡导大家，多关注心理健康，家庭才会更和谐。▲（本讲座由孙向亮整理）主讲人：首都医科大学附属北京安定医院心理治疗师 李雅文 来源：《生命时报》（2014年10月28日 第19版）

生命时报：长期情绪低落容易引起躯体方面不适

抑郁不只是情绪低落

抑郁症肆虐职场，却并未引起足够重视。很多人觉得，抑郁症对工作的影响排在脑血管病和心脏病之后。数据显示，八成人认为情绪低落、悲伤等症状与抑郁症有关，但事实上，参与调查的患者中 55%注意力难集中，37%健忘，36%出现犹豫不决等认知症状。抑郁症在欧洲的诊断率达 20%，而在中国不到 6%。

抑郁症的核心症状包括情绪低落、兴趣缺乏和快感缺失，可能伴有躯体症状、自杀观念和行为等，主要从 3 个层面影响患者。1. 情感层面：包括悲伤、焦虑、兴趣缺少、有自杀想法、无望、自责等；2. 认知层面：注意力集中困难、短期或长期记忆丢失、犹豫不决、计划组织能力下降、找词困难、思维迟缓、判断力下降等；3. 躯体方面：疲劳、食欲差、失眠、头痛、肠胃不适、胸痛等。犹豫不决、注意力难集中等认知层面的问题会对患者的工作造成负面影响，抑郁症患者需要花更长的时间才能完成工作，并且比平时更容易出错。

如何自我辨别

常有人问，某人平时挺开朗，怎么可能是抑郁症？抑郁症并非性格内向者的“专利”，而是每个人都可能得的心理疾病。抑郁症多集中于脑力劳动者，如政府机关人员、媒体从业者、医生、老师等。这些人尤其需要留意自己或同事有没有健忘、犹豫不决、注意力不集中、自言自语等症状。

怀疑自己或同事为抑郁症时，建议：1. 先别自己下诊断，而应该寻求专业医生的帮

助。2. 如果一定要自己判断，可以考虑：这种精神状态是不是天天如此，是否持续两周以上；在严重程度，是不是严重影响了工作、生活、学习和人际交往。3. 如果是抑郁症，自己是没有办法通过调节心情、改变生活方式摆脱的。▲中国心理卫生协会副理事长、首都医科大学附属北京安定医院副院长 王 刚

专家小传：王刚，主任医师，教授，美国国立精神卫生研究所博士后，中国心理卫生协会副理事长兼秘书长，首都医科大学附属北京安定医院副院长、抑郁症治疗中心主任。

来源：《 生命时报 》（ 2014 年 09 月 09 日 第 10 版）

生命时报：心情好能开胃（古语解读）

俗语所说的“宁吃开胃粥，不吃皱眉饭”，就是强调不要带着坏情绪吃饭，情志可以伤身，这样会影响健康。

现代医学研究发现，很多消化系统的症状都是由不良情绪引起的，比如食欲减退、恶心呕吐、胃痛、慢性胃炎、消化性溃疡、腹痛腹泻等。忧思最易伤脾胃，总是忧虑、发愁会使人感到肚子很胀、不想吃饭。当人发怒时，胃黏膜就会充血发红，胃运动变强，胃酸分泌增多。当人忧伤悲痛时，胃黏膜变得苍白，胃的运动减弱，胃的分泌也减少了。可见，不良情绪会导致消化功能紊乱。

一遇到不开心的事就暴饮暴食或者借酒消愁是绝对不可取的，本来脾胃受到坏情绪的影响功能就会变差，不好好养着还去刺激，等于是雪上加霜。此外，很多人认为巧克力等甜食可以减压，其实也会给脾胃增加负担，不要过量食用。

情绪低落的时期，进餐时，可以听一些优美的音乐，不仅陶冶情操、使心情放松，还对于调节脾胃功能、促进消化很有好处。饮食上应选择清淡开胃的食物，努力尝试新的口味，以调动积极的心态；还可以吃点柠檬、杨梅、山楂等水果，刺激食欲，促进消化吸收。▲北京中医医院脾胃病科博士 李晓玲，来源：《 生命时报 》（ 2013 年 10 月 01 日 第 14 版）

生命时报：争强好胜缩短寿命

专家提醒：学会控制自己是解决问题的根本

受访专家：复旦大学心理学系教授 张学新

中国科学院心理研究所心理健康促进中心测评部主任 肖震宇

俗话说，人往高处走，水往低处流。但在追求“向上”的过程中，如果过于急躁、逞强，难免会造成伤害。美国犹他大学心理学家蒂莫西·W·史密斯在不久前举办的美国心理协会年会上，公布了一项新研究结果：太过争强好胜的人很容易患上心血管疾病，从而缩短寿命。

家长竞争，老人逞强，开车斗气……

比房子、比车子、比存款、比职位……生活中的比较无处不在。为了一争高下，耗心、劳力者也不在少数。竞争与不服输的观念，正在日渐渗进越来越多人的意识中，比如家长最爱拿孩子的学习成绩，与周围人比个高下；不服老的老人总想着跟年轻人较劲儿，甚至比拼体力；路上行车，没准什么时候就会冒出个开斗气车的，在拥堵的车流中“展示”自己的车技，置交通规则于不顾。

杨女士就是个喜欢把“别人家孩子”挂在嘴边的妈妈。儿子学说话不算早，当隔壁同龄小姑娘已经可以咿咿呀呀背《咏鹅》时，他才刚刚能够比较流畅地表达自我要求。这让一向好强的杨女士产生了一种“己不如人”的心理压力。随着儿子慢慢长大，这种压力非但没有淡化，反倒越来越大，母子关系因此被逼到僵局，两人都为此焦躁不安，却又感到无力。

与杨女士相反，张大爷在与其他人的对比中，总是满意而归。年近 70 的张大爷身体很好，无论干什么都想跟年轻人较较劲。和年轻人打篮球，一定要坚持半场；早上锻炼，一定要跟小他 20 来岁的人跑一样的距离；家里有点什么重活，也很少叫儿子帮忙，觉得自己完全没问题。谁承想，一次逞强搬东西却把腰闪了，在床上躺了半个多月。

争强好胜源于过度追求自我价值

张学新说，无论是家长比教育、老人比体质，还是工作中的争强好胜，其实都源于一种维护自尊，强化自我优越感和价值感的原生动力，由此产生的外在表现就是爱面子、攀比、较劲等。

“通过与他人对比确认自己的价值，是一种普遍且正常的心理状态，这能给人带来一定的安全感。攀比、逞强的产生，源于对自我价值的过高估计。”张学新说，每个人

对自己都有一个预估价值，这个预估值通常比真实情况略高一点，如果高出太多，就会引发自己的逞强好胜行为，由此对他人产生贬低效应，也易激起对方的心理反射，进而以争强好胜的态度捍卫自我价值。

肖震宇则认为，争强好胜者分先天和后天两类。先天型多指 A 型性格的人。他们“有闯劲”，喜欢竞争，在工作生活中要求较高。他们容易成功，也易产生悲观、焦虑、烦躁等情绪。后天形成的争强好胜人格与家庭状况有关，他们小时缺乏安全感，成年后更倾向于凡事争第一，或是格外看重对物质、身份的追求。

血压升高，心脏病发作

从某种角度说，争强是一种防御心理。它会使大脑调动全身进入紧张的战备状态，从而引发血液对血管及心脑的冲击，甚至导致血管破裂、心脑血管病发。

美国西北大学医学院曾针对 3300 名 18~30 岁的年轻人进行了长达 15 年的追踪调查，结果发现，A 型性格的人中年后患高血压的几率更高。此外，85%的心脑血管疾病与 A 型性格有关；在心脏病患者中，A 型性格占 98%；A 型性格患冠心病的风险比 B 型性格高 5 倍。美国心脏病学专家弗里德曼和罗森曼在经过 4 年半、6 年半和 8 年半的对照随访统计后发现，相比较平和的 B 型性格组，A 型性格组的猝死率要高 4.5 倍。

美国犹他大学心理学家蒂莫西·W·史密斯在最新研究中也发现，过于争强好胜的人在与强势合作伙伴对话时，血压水平会明显上升；性格强硬的老年夫妻，动脉粥样硬化程度较性格平和者更严重。

张学新补充说，因为争强好胜而引发的一些不理智行为，同样会对健康，甚至生命形成威胁。比如，开斗气车的人容易让自己陷入较大的交通风险中，造成伤亡；逞强的老人，因为行事超过自身承受力，很可能伤到自己。

不逞能，先学会自我控制

克服争强好胜的心理并不容易，学会控制自己才是解决问题的根本。同时，针对不同的情形，要有不同的调整方式。

攀比的家长：首先改变心态，承认孩子有独立的成长目标和轨迹。在面对可能出现的对比前，不妨先做个预案：假如自家孩子不如别人，孩子会有什么表现，自己又该怎么做？

逞强的老人：老人应调整一下对比目标，别跟年轻人比，可以适当跟同龄人比。还要强化一种心态：老是必然，强弱总会存在。

斗气的司机：开车时被激起烦躁、愤怒情绪，首先要告诉自己，跟安全相比，吃点亏不算什么。可以选择情绪转嫁方式，发泄不满：如按一下喇叭，低声唠叨两句；或者可以在车上放个一捏就会叫的玩偶，情绪不稳时就捏一下，让玩偶承担发泄的怒气。

争强的职场人：这类人应养成规律健身的习惯，如打太极等，有助于放松身心。要学着调整作息，从平衡生活和工作做起。建议利用一些手机提醒软件帮助管理生活，比如什么时候该休息，什么时候该下班，什么时候太激动紧张、心率过速等，然后有针对性地调整。▲（本文由本报记者张芳采写）

来源：生命时报 2015-04-03 第902期 第1版 | 要闻 作者：张芳

健康时报：抱怨多伤身体伤肠胃

“牢骚太盛防肠断”这句话不是没有道理，民间俚语、成语中也有“愁断肠”、“愁肠百结”的说法。可以想象，一个爱抱怨的人心里难免装满了郁结、愤怒与怨恨，倘若整天淹没在这种心态中，岂能不得病！抱怨多自己身体不好受，时间长了容易伤害自己的身心健康。

说真的，生活中要想抱怨太容易了。如婆媳关系不好，完全可以怪婆婆刁，老不懂事；婆婆也可怨儿媳又懒又滑没孝心；事业不顺畅，怨领导不鼓励、恨同事不支持；实在没说的，还可以抱怨自己命不好，天生的受苦命。

抱怨的实质是表达自己对外界、对他人的不赞同或不满意，并且希望别人能同情地听其诉说，甚至安慰。可见，抱怨者只是消极地表达自己的无能，是在有意无意中渲染着自己的软弱，而生活是不同情抱怨者的。

一位哲人说过：“生活是不公平的，你要去适应它。”不公平像空气一样，只要你想，它随处可见，也随时都可以牵着你的鼻子，直到把你引入心灵的死角。一个以抱怨面对生活的人，就像一个灵魂的自虐者。他们不懂得还有一种叫作“积极”的态度，一种叫作“宽容”的情操。

抱怨等于往自己的鞋子里灌污水、放沙子，使你行路更难，一路更累。抱怨者在抱怨之后，非但不轻松、不释怀，反而使心情更加灰色、更加抑郁、更加沉重。抱怨不是解卸包袱，而是在往自己脖颈上套枷锁。

抱怨有百害而无一益。无论碰到什么问题，永远也不要抱怨。如果确实存在需要改进之处，就动手改进它，而不是一味地抱怨。如果你对现状不满，应该设法用积极的方式表达你的意见。事实上，任何抱怨都可以换成提问的角度来表达。这样，所有人都乐于同你一起探讨问题的所在，找出解决问题的方法。

当人们在抱怨时，容易体验到焦虑、忧愁、悲伤、不满甚至是愤怒和痛苦，此时身体会出现一系列生理变化，如吃饭没有心情，食欲不佳，肠胃分泌胃酸减少等。这些都易引起肠胃功能紊乱。随着情绪反应结束，生理反应也随之结束，尚属正常现象。若积怨和怨气长期郁结，不仅会伤及肠胃，也会使心理生理产生病变的可能。

俗话说，病由心生。有调查发现，几乎所有长寿老人平时都非常愉快，并且长期生活在一个家庭关系亲密，感情融洽，精神上没有压力的环境中。持续的怨恨、不悦会降低人的免疫功能，郁结而多病的例子比比皆是。而愉快的情绪能使整个机体的免疫系统和体内生物系统处于平衡状态，从而增强对疾病的抵抗力。

如果自己不能调节好心态，不妨借助朋友的力量，约上三五个朋友在周末登山春游，释放心情，对着郊外长啸几声，将心中的不悦与愤怒发泄出来，净化心灵，卸下心中的枷锁，心情愉悦，自然肠胃也恢复了正常的运转。

总之，抱怨多自己身体不好受，时间长了容易伤害自己的身心健康。不让抱怨伤害自己，学会与人为善、换位思考，遇事多为别人着想，看人看事多看正面、多看阳光之面；努力做一个心里充满阳光的人。（人民网-健康时报）

凤凰中医：读养生名言“治身,太上养神,其次养形”

治身,太上养神,其次养形

《太平御览》中记载：“治身,太上养神,其次养形。神清意平,百节皆守,养生之本也。肥肌肤,充腹肠,供嗜欲,养生之末也！”

治理身体，最好的是保养精神，其次才是保养形体。言简意赅地论述了神与形的关系，指明神清意平则身体气血平和，一语中的，强调保养精神才是养生之本。

任何人都具有精神、心理与形体、生理两个方面，因而人的健康成长就一定要同时兼顾这两个方面。“治身，太上养神，其次养形”，可以称得上是古人在养生治身上总结

出来的至理名言。

首先，精神是统帅指挥人体的灵魂，精神垮了，再强的肉体也要跟着垮。其次，肉体是精神的依托，是养生的基础。没有一个好的身体，同样不会有健康的人生。要有一个好的身体，既要靠先天的遗传因素，也要靠后天的锻炼培养。古人曾说过“随之天资而安之不极（及）”，意思是要顺随天赋的资质，安然对待无可挽回的事情。

心态要平和

《寿亲养老新书》：“自身有病自身知，身病还将心自医，心境静时身亦静，心生还是病生时。”强调养心，心态要放平和，要有平常心。远离尔虞我诈。拒绝相互排挤、挤兑、为名利而争夺。正如孔子曰：“人老了，气血已衰，戒之在得。”

放下心来

李清照说：“才下眉头，却上心头。”讲的是心态不容易放下。泰戈尔说：“世界上事情最好是一笑了之，不必用眼泪去冲洗。”遇事要有担当，要有一定的承受力，方能干事情，做文章。拿得起放得下的是举重，拿得起放不下的是负重。世界上事情自有其一定规律，应有良好的心态对之。另一方面讲达到完全放得下的境界，需要终生修炼。

劳逸有度

唐代名医孙思邈说：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”强调的是劳动要掌握适度。不可太过。“起居有常，养其神也，不妄劳作，养其精也。”“行不疾步、耳不极听、目不极视、坐不至久、卧不极疲。”简而言之，起居有节，方能保持旺盛的活力，保持健康的体魄。俗语说：“凡事有度，过犹不及。”此之谓也。

做事要量力而为

明代养生家吕坤《呻吟语》：“事从容有余味，人从容有余年。”从容做事有趣味。厚积薄发，游刃有余。从容做事，心境轻松、快乐、有自信、有尊严，“也欣欣”。生存靠毅力，价值靠自信，成功靠善德。

狄更斯说：“苦苦地去做根本就办不到的事情，会带来混乱和苦恼。”这是告诫人们要量体裁衣，量力而为，明白自己的能量，不干勉强上架的事，可以免除不必要的痛苦和烦恼。这就是老子的“无为”思想。不是不作为，而是不干自己做不到的事，这就是明智之举。

南方日报：中医养生不是一个具体的方法，而是一种修为。

随着物质生活的提高，人们对健康的需求也在提高，养生成为了时代的潮流，各种养生保健馆、养生食疗馆、养生门诊应运而生，中医的养生之道究竟在哪里呢？

养生能防病治病，人体都有五脏六腑，为什么胃是“五脏六腑之海”，肝叫“将军之官”？为什么小肠是“受盛之官”、大肠与肺相表里？胃、肠、肝会产生一些什么样的疾病，这些疾病会有什么样的表现，应该怎么预防和治疗？养生也是一种人生的修为，是人的一种内在品质的修炼。真正的养生与人的情志有何关联？

近日，广东省第二中医院内科主任戈焰教授在第47期“岭南大讲坛·文化论坛”，在讲述中医的整体辨证施治之理，人体胃、肠、肝的养生之道的同时，更向大家展现了“大医精诚”的“养生修为”。

不仅是煲汤吃药，更是精神修为

人体是一个有机的整体，脏腑即五脏（心、肝、脾、肺、肾）和六腑（胃、胆、小肠、大肠、膀胱、三焦）就是这个整体的中心。除了脏或腑跟外界肢体、四肢百骸相通形成一个系统以外，脏与脏，脏与腑之间也是相互关联的。中医认为，肺和大肠是相表里的，这个不仅是一个哲学的概念，在科学上也得到了证实。它们不仅在生理上互相联系，在病理上也是相互影响的。

“天之大宝，只此一丸红日。人之大宝，只此一息真阳”，原阳是推动生命的原始动力，它就像天地之太阳那么的重要，它应该潜藏在人的下腹丹田不能随便出来也不能随便去消耗的。中医里有一句名言“旦慧、昼安、夕加、夜甚”也说明了人体该顺应一年四季的阴阳盛衰而运行。上古之人一百岁行动还很敏捷，但是现代人年过半百就动作迟缓了，是因为那些能活百岁的人懂得养生之道，也能顺应养生之道，在饮食、起居、劳作方面都是非常符合健康规律的。

除了顺应规律外，只有“形与神俱”人才能活得健康、活得有意义。据说，唐代名医、“药王”孙思邈享年168岁，“度百年乃去”，他不仅给后人留下不少良方，还留下了“为老虎拔刺”的美丽传说。可见，孙思邈不仅是人类的“大医”，也是苍生“大医”。俗话说，“大医医国、中医医人、小医医病”，要成为大医就要安神定智、无欲无求。养生不仅仅只是身体的养生，除了煲汤、吃药，也是为人处世方法的一种修为。

除了“牙齿关”，还得过“情”关

胃肠肝跟我们的消化功能息息相关，中医用阴阳五行来指导，五行的金木水火土配足五脏六腑。脾胃属于土，土作为“母亲”、“大地”，作用是厚德载物，滋养万物。胃专门容纳精华，产生气血来供养全身的功能活动或者精神思维活动。脾胃互为表里，是后天之本，是气血生化之源，因此要想身体好一定要有一个好胃。中医里面讲到“小肠为受盛之官，化物出焉”。饮食进入到胃里面形成了食糜排到小肠，小肠专门吸收这些食物的精华、营养。大肠进一步把排下来的食物残渣吸收多余的水分，使大便更加成型、更加有规律地排下来，故大肠又叫“传导之官”。肝主疏泄，性喜条达，肝是五行当中的木，木深深扎根于土地，根生才能枝繁叶茂，因此木喜欢疏泄条达，不应该对它有什么约束，有什么压力。

想要养生，首先得过“牙齿关”。胃通过饮食直接和外界相连，饮食过快、过饱、过杂，就会超出胃本身的消化能力。胃属阳土，脾属阴土，脾喜润而恶燥，经常吃烧烤、辛辣食物、或整天熬夜就会伤阴、造成胃阴不足。同样，如果一个壮实的人吃了很多的烧烤、辛辣或者是饼干，就会导致大肠湿热、腹胀、便秘。而肝病发病最多的病毒性肝炎和脂肪肝都与饮食息息相关，甲型和戊型肝炎是通过饮食传染的，一顿没煮熟的海鲜就可能埋下肝炎的“祸根”。如果得了脂肪肝，仍旧大碗吃肉，大碗喝酒就可能发展成肝纤维化、肝硬化甚至是肝癌。可见，养生第一步一定要把住牙齿关，吃饭的时候要细嚼慢咽，饮食要七八分饱就可以了，不要贪食。除此之外，饮食卫生也不可忽视。

《黄帝内经》里面有一句话，“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，除了要过“牙齿关”，“情志”这关也不可少。精神紧张可以导致胃病，消化性溃疡的人都跟工作非常忙碌、非常紧张有关。思虑忧愁也会导致肝气不疏，横逆犯胃。正常的时候肝脾是相辅相成的，但肝气太旺或者肝克制得太厉害了，脾就弱了。肠道也跟情志因素有关，有些人经常拉肚子，动不动就肚子痛，有时候精神一紧张，人家已经到考场了他还到厕所里出不来。或者是跟大家一起出去吃东西，其他人没什么问题他就拉稀了，做了肠镜也没有什么问题，就是肠易激综合症，肠容易受精神刺激，这时就需要把情志调理好。喜怒忧思悲恐惊是人之常情，但是波动不能过激，时间不能太久，如果过激、时间太久就会对身体产生致命性伤害，现在的身心疾病像肿瘤都跟心情因素有很大关系。

掌握小“窍门”：三伏天灸长夏防湿

现在正处盛夏，我们应该注意些什么？三伏天是一年当中天地阳气最旺的时候，可借

助天地之阳气来补助人体的阳气,以增强人体的抗病免疫能力。这种方法既经济实惠又一本万利,又节约国家资源,何乐而不为呢?三伏天灸就是用特制的、辛温的中药,磨成粉之后用姜汁调好贴在皮肤上。使用后可预防感冒,对过敏性鼻炎、哮喘等呼吸道疾病、慢性腹泻或慢性胃痛都有作用。

此外长夏这段时间天暑比较重,又多雨,人特别容易感受外界的湿邪。在这样的情况下,不要太贪凉饮冷,避免过多游泳、涉水,如果湿气比较重可以吃一些冬瓜煲薏米清热利尿,也可服用些藿香正气丸,达到化湿的效果。记者蒲荔子,来源:南方日报

当代健康报:恬淡虚无增福寿,精神内守远疾患

专家档案

胡维勤 1934 年生于浙江金华,中央警卫局中南海门诊部(后更名为中国人民解放军总参警卫局保健处)保健专家,主任医师(正师级),教授。1961 年毕业于上海第二医科大学医疗系,师从于上海第一人民医院著名内科教授乐文照,从事心脑血管和某些疑难杂症的临床研究工作。1971 年 9 月调任北京中南海门诊部,为中央首长做专职医疗保健医生。1974 年参加阜外医院组织的国际心肺复苏抢救学习班。1976 年在协和医院中医科参加“西学中”培训班,师从于著名老中医祝谌予教授,重点学习糖尿病的中医中药治疗。先后担任过朱德总司令和华国锋主席的专职保健医生,受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊、抢救、看病、保健工作,积累了丰富的保健经验,被国务院评为有突出贡献的医学科学家,享受国务院政府特殊津贴。

心胸宽广寿自高

记者:朱德委员长 90 岁高龄去世,患有糖尿病二十多年,作为他的保健医生,您能讲讲他老人家的日常保健吗?

胡维勤:我是 1971 年 12 月到朱德委员长身边,担任他的保健医生的。当时,朱德委员长已经年过八旬,患有糖尿病很多年。饮食上,我们制订了明确的“降糖食谱”,主食是早晨一两米饭,中午二两,晚上还是一两。一般是早晨一根黄瓜,中午两个西红柿,晚上吃一两块“心里美萝卜”。黄瓜和西红柿维生素含量很高,水分充足,含糖量比较低,萝卜有营养又通气,适合老人食用。这几样都是当成水果吃,至于青菜,经常

换着样，每餐都要让朱老总吃一点。荤菜上，每周一次乳鸽，两次海参，三次鱼，半个月还有一顿甲鱼。

对于糖尿病患者来说，运动十分重要。每天早晨起来，朱德委员长第一件事情就是围着院子散步。一次散步，至少要走三里路，对于一个八旬老人来说，这个运动量还是很可观的。散完步，还要做操，是一种自创的体操。体操一共五组，包括颈部运动、上肢运动、腰部运动、腿部运动、还有整理运动。此外，朱德委员长还特别喜欢游泳。每年夏天，他去北戴河度假都要下海游泳。下海之前，我们会给他量血压、测脉搏，同时还要擦防晒霜，怕他被阳光晒伤。如果身体有异常，我们都不会让朱德委员长下海。

记者：除了您讲的这些，您觉得什么是朱德委员长长寿最重要的原因？

胡维勤：朱老总心胸宽广，要说他长寿的原因，这个是最重要的。良好的情绪不光对于糖尿病患者很重要，对于普通人也是一样，良好的心态是长寿的重要条件。朱德委员长的脾气好是出了名的，经历了无数的历史沧桑，他在晚年心态特别的平和、豁达。“文革”开始后，有人在一些资料、展览中把“朱德的扁担”改成“林彪的扁担”。对这种视历史为儿戏的行径，朱德委员长身边的人都气得不行，他却很平静地说：“那时林彪是个连长，他也确实和战士们一起担过粮食上山的……”人不可能一辈子情绪都那么平稳，自己尽量控制，实在不好控制可以用一些中医的手段。有一次，朱委员长和我们一起打牌，他居然一下子打出了四个A，看着我们目瞪口呆的样子，哈哈大笑起来，兴奋得脸都涨红了。我怕朱老总心脏出事，一面说‘祝贺老总’，一面抓着他的手腕，按他的‘内关穴’，朱老总很快就恢复了平静。事实上，在老人情绪不稳时按摩这个穴位有利于心脏保持稳定。

精神内守 病安从来

记者：朱德委员长的晚年保健对于很多糖尿病患者来说都有很好的借鉴意义。对于普通人，以您的经验，应该最注重什么？

胡维勤：现在的健康领域众说纷纭。今天有人说吃素是健康长寿的不二法门，明天就有人找出一批天天吃肉的百岁寿星，的确如此，新疆那边许多人天天吃肉，照样长寿。今天有人说喝酒、抽烟不好，影响健康，明天就会有人找出一大批喝酒抽烟的长寿老人，美国一位百岁女性，每天抽一包烟，80年从未间断过；有人说锻炼应该是没有争议的健康长寿秘诀了吧，但长寿的季羨林老先生说他的健康秘诀就三个字：不运动！这些现象说明，这些都不是健康长寿的养生根本。

《内经·素问》开篇有一段话：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来！是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”这就是说人应该避开暑、热、燥、湿、寒等外界的致病因素，做到清心寡欲，这样真气才能够正常运行，人才能够健康长寿。以前我读这段话时，只能从字面上理解其含义，然而，随着年龄的增长、阅历的丰富，我对这段话的认识越来越深刻，越体会越觉得深奥。我认为一切健康长寿的秘密都在这一段话中，尤其是“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”两句。“恬淡虚无”是指心胸开阔，将一切都看得很淡，不斤斤计较，这样一来，体内的精、气、神就会顺畅地运行；“精神内守”是指人心无杂念，不受纷繁复杂的物质世界的诱惑，达到这样一种境界，又怎么会生病呢？精通中医的人往往都长寿。魏时的吴普活了81岁；晋代的葛洪活了81岁；北齐的徐之才活了80岁；北周的姚僧垣活了85岁；唐朝的孙思邈活了100多岁；甄权活了130岁；孟洗活了93岁；宋代的钱乙活了82岁；明朝的戴原礼活了82岁；清朝的徐灵胎幼时体弱多病，但因为他精通中医，也活了79岁；叶天士活了80岁。民国早期，北京的四大名医之一施今墨活了83岁。我的中医老师祝谌予也活了85岁。为什么中医多长寿？这是因为懂得了中医的人就懂得了事物的变化规律，就能做到“恬淡虚无，真气从之”。

如果没有丰富的人生阅历，你是万万悟不透这八个字里面的深意的，这八个字真可谓言有尽而意无穷。所以有人说：“《内经》的东西，只要有一句话你悟透了，那你一辈子都吃不完。”宋代宰相赵普说：“半部《论语》治天下。”我说：“《内经》一句救苍生。”我今年七十多岁，虽然算不上长寿，但身体也算硬朗，每周工作的时间比一些年轻人都多。我感觉自身养生秘诀就一点：顺应自然。

顺应自然 不要对抗

记者：你讲的顺应自然能不能理解为中医所说的“天人合一”“道法自然”呢？

胡维勤：中医讲究整体观，不仅人体是一个相互联系的整体，人与自然也是一个和谐的统一体。一个人要想健康长寿，最重要的一点就是要顺应自然，而不要对抗自然。具体地讲，就是要“春生，夏长，秋收，冬藏”。春天是万物萌生的季节，这时人应该晚睡早起，多做户外活动，尽情抒发性情。夏天是万物茂盛的季节，这时人应让气机宣畅，精神外向，千万不要发脾气。秋天是万物成熟的季节，天高云淡，秋风萧瑟，此时人应该收敛自己的情志。冬天是万物封藏的季节，人应该早睡晚起，将自己的精神和身

体藏起来，尽量不要外露。民间有很多养生谚语，像“热水泡个脚，胜似吃补药”，“春夏养阳，秋冬养阴”，“冬天进补，上山打虎”，“是药三分毒”，“药补不如食补，食补不如觉补”等，这些常识在中医上也是说得通的，因为它们和中医一样，都是几千年来人们生活经验的结晶和升华，都是“师法自然”的产物。

养生最重要的是顺应自然，而不要对抗自然。人类看起来很强大，实际上却十分的脆弱。古罗马、古印度、古埃及都有过灿烂的文化，但是五千年来，到现在为止，唯一没有断层的文化是中华文化。一个民族的衰落不外乎两大原因：一是战争，二是瘟疫。中国的战争没有少打，从黄帝战蚩尤开始打过无数次，瘟疫也经历过无数次，是谁保护了中华民族的健康？古人说，“神农尝百草，一日遇七十毒”，形象地说明了我们祖先在和疾病斗争的过程中付出了多少代价。这是世界上任何一个民族都不可比拟的。华夏文明为什么会如此历久不衰？最根本的一点就在于它重视人与自然的和谐。“天人合一”、“道法自然”、“和为贵”……这都是中华名族顺应自然、强调和谐的体现。

有些人偏偏不尊重这一规律，放纵自己。我接触过一位病人，他患有高血压，他不相信医生，自己瞎琢磨给自己治疗，方法便是冬天洗冷水澡。我看到他时，他浑身肌肉，看上去十分结实。他告诉我，他虽然还有高血压，但是身体很健康，甚至敢与牛摔跤。我问他冬天身体有没有什么变化，他告诉我脚有些浮肿。脚浮肿实际就是身体伤了阳气的结果。

美国麻省阿默斯特学院曾做过一个有意思的试验。他们用很多铁圈将一个小南瓜整个箍住，来观测南瓜所能承受的压力。一个月、两个月、三个月……研究人员不断的加固铁圈，以免南瓜撑开铁圈。最终南瓜承受了 5000 磅的压力后，瓜皮破裂。南瓜被打开，发现已经无法食用，南瓜中间充满了坚韧的纤维，南瓜的根部已深入地下 88 万英尺，控制了整个花园。这是一个英雄的南瓜，也是一个悲情的南瓜。它不断的调整自己的潜能，承受 5000 磅的压力，但它已经不是一个正常的南瓜了。

人也是一样，冬天洗冷水澡无疑会使人产生一些相应的变化，就像南瓜内部出现的层层纤维一样。一旦人的主要能量都被调动起来去对抗严寒，身体的平衡就会被打破，其他的功能就会受损，健康和长寿就无从谈起。这也是大多数运动员早衰的原因。发达的肌肉并不一定是健康的表现。

中医是艺术更是哲学

记者：您是西医出身，后又师从于著名老中医祝谌予先生，对中医研究较为透彻。

有人认为中医不科学，您怎么看中医，您认为中医是什么？

胡维勤：我退休二十多年，但没有闲暇，很多人都找我看病。好在我自己靠中医养生，所以身体一直不错。我受益于中医，现在还在学习中医。先说西医，西医靠的是技术：听诊器、血压表、X光机、CT、核磁共振……医生根据这些医疗设备检测出的结果来判断病人的状况。西医的手术更是一门技术，它与建筑工程技术没什么两样，开刀割掉盲肠就相当于建筑工程上的定向爆破，心脏搭桥手术就相当于“二战”时美国大兵在搭浮桥。中医则完全不同，它不需要任何医疗设备，只凭一个人的火眼金睛。所以，中医是一门艺术。技术靠什么？技术靠科学的发展。艺术靠什么？艺术靠人的悟性。以把脉来说，人有浮、沉、迟、数、濡等二十多种脉象，什么是浮脉，什么是沉脉，全靠医生自己去领悟。悟性高的人领悟得就好，悟性低的人领悟得就差。《内经》中说“春日浮，如鱼之游在波”。意思是说，春天人的脉象应该浮弦一些，就像鱼儿游浮在春天的水面。这多有诗情画意，但这其中很多都只可意会，不可言传。

西医是一门技术，因为西医头痛医头、脚痛医脚，直接对抗疾病，它采用的是鲧治水的方法。中医是一门艺术，因为中医常常围魏救赵，四两拨千斤，它采用的是大禹治水的方法。补钙补钙，这是西医的方法。而中医的思维则是补肾，因为“肾主水、主骨”，骨头出了问题，自然应该从肾上解决。

记者：中医确实很神奇，您把它看做一门艺术，有人说中医是一门哲学，您怎么看？

胡维勤：中医是一门哲学，是一门关于生命的哲学。中医一再强调健康长寿的秘诀为“和于阴阳，调于四时”。《内经·素问·四气调神大论篇》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，所以从其根，故与万物沉浮于长之门。”阴阳协调，身体才会健康，人应该随着四季的阴阳变化来调整身体内的阴阳；如果违背了这一规律，身体的阴阳就会失调，就会患上疾病。一句话，健康来自于阴阳的和谐。阴阳是这个哲学的基础，金、木、水、火、土是阴阳变化的具体形态。中医认为木生火、火生土、土生金、金生水、水生木，这是五行的相生；木克土、土克水、水克火、火克金、金克木，这是五行的相克。中医还是一门哲学，一门关于人生的哲学。学好了中医不仅可以治病救人，还可以修身养性，成就人生的其他事业。扁鹊既没给病人做心电图，也没给病人量血压，更没有化验血液，他凭什么就能诊断出蔡桓公的病呢？张仲景的故事就更不可思议了，他凭什么能从眉毛的细微变化预知二十年后的疾病？今天的基因检测技术都做不到，何况一千六百年前呢？这就是中医的神奇之处，它将人体看做有机的

整体，在这个有机整体中，五脏六腑的盛衰和病变都会通过精血津液等介质表现于体表，高明的中医常常能从脉象、舌苔、眉毛、头发、皮肤、手掌纹路、指甲颜色等身体表面的细微变化诊断出体内的疾病。中医的这一理论并不是凭空产生的，它源于自然万象的规律。

三九网：情志养生之要义在养神

中医认为，神是人体生命活动的主宰，人体所具备的神，是指人的生命活力及其灵性和生机。神在于养，情在于节。

精神稳定乐观，神思就稳定；神思稳定，气血就平和；气血平和，就有利于保护脏腑功能；脏腑功能正常，人就远离疾病和衰老。

情志是指人在智、情、意、行方面的精神状态。主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系。中医养生历来强调情志养生法，并列为诸法之首。因为人为“万物之灵”，具有很高的思维能力，人的情志状态如何，决定整个机体的平衡和失调。所以，中医学非常强调精神情志状态对人体健康的影响。认为良好的精神状态可以增进健康和延年益寿，而不良的精神情志刺激可使人体气机紊乱，脏腑阴阳气血失调，导致疾病的发生。

中医学认为，人的情志和形体是一个有机的整体，形从情来，寿随志走。情志是形体之根，内涵精、气、神三大枢要。《黄帝内经》云：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这是世代医家恪守的养生法则，也是中国式养生秘诀的总纲领。

而情志养生最为关键的便是保持生命活力——养神。中医认为，神是人体生命活动的主宰，人体所具备的神，是指人的生命活力及其灵性和生机。养神是人对自身认识的一种回归，是一种精神、意识、情感和思维方面的修炼活动。古人认为神浊则骨老，多情则骨衰；神在于养，情在于节，其要律在此。

一般情况下，情志健康、有所寄托的人，也是生理上最能保持健康的人。精神稳定乐观，神思就稳定；神思稳定，气血就平和；气血平和，就有利于保护脏腑功能；脏腑功能正常，人就远离疾病和衰老。若是生活无目标、无信念，精神萎靡不振，无以激发

身体各部位的功能，久而久之就会减弱原本强健的脏腑功能，使气血运行失常，精神和身体得不到有益的滋养，疾病将随之而至。而精神不空虚，意志不消沉，可使神有所依，志有所靠；神与形俱，才能尽享天年。

安心养神

养生者应心情安闲，心思若定，心除杂念，心清如镜，以便真气顺畅，精神守于内，疾病无处生，形体劳作但不致疲倦，身体健康而无疾。养成理智和冷静的态度，凡事从容对待，冷静思考，学会“处变不惊”，泰然处之。正如养生格言所说：“既来之，则安之。”《千金方》中有：“凡人不可无思，当以渐遣除之。”《友渔斋医治》云：“遇逆境，即善自排解。”这说明人们只有改善并及时排遣忧患，才能保证安心养神。古人的一些“排遣”方法，至今仍有借鉴作用。“塞翁失马，安知非福”的典故，就是告诫人们，世事皆有隐忧，如意处常有大不如意之变，要辩证地看到事物的两面性。

休眠养神

休眠养神是指通过睡觉，使大脑处于休息状态，同时使身体内各部位的神经、关节、韧带、肌肉和器官无负荷或少负荷，进而达到积蓄精力，恢复体力。因此，生活中应劳逸结合，保证每日睡眠6~8小时。而过多的思虑则伤神气、损寿命。《万寿丹书》谓“多思则伤神”，因为神为心所主，养神必先养心，心静则神安，心动则神疲。故此，要养好神，最好的办法是保证每日睡眠，摒弃杂念，以此养神则长寿，反之，多思则心动，心动则伤神。

清静养神

古人认为心静神自安。《黄帝内经》也有“静则神藏，躁则神亡”之说。如果一个人终日心神不安，思虑万千，哪有不生病的道理？要保持身体健康，必先保持心理健康。而要做到这一点，最好的方法就是恬淡、清虚，使外邪不入，内心安定。

静志安神，清心静养，古人把养生摄神总结为要坚持“十二少”——少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。戒除“十二多”——多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则脏伤，多愁则心摄，多乐则意溢，多喜则忘昏错乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则煎熬无欢”。

在充满变化和快节奏的现代生活中，人们比以往任何时候都更需要放松自己，中老年人应该利用静默片刻这种每个人都有能力运用的方法来修身养性。每天白昼如能保持

大脑安静半小时或一小时，可充分发挥脑细胞的潜力，协调生理与情绪，减少热能消耗。大脑安静，肌肉易放松，气血易畅通，从而达到“心静神安，老而不衰”的境界。

精神养生是体质养生的第一要务

要想让自己的体质尽量向平和体质靠拢，首先要把自己的心神情志调整好。中医养生，养神是第一位的。若神调不好，内脏就不安宁。有的人花很多时间去锻炼身体，但是不注意自己的德行修养，性格修养，所以到头来还是得各种各样疾病，一切锻炼运动的结果就会付诸东流。

在日常生活中要注意三调：调大便，调睡眠，调情志，三方面调整好了，身体自然远离疾病的困扰。

北京晚报：读“正气存内，邪不可干，精神内守，病安从来。”

“气出于脑，即不邪干”与“精神内守，病安从来”都出自于中医经典《黄帝内经》，是中医防病治病理论的重要内容。

众所周知，“正气存内，邪不可干”。意思是只要人体正气充足，就能抵御外邪的侵袭而不发病。鉴于衰老也算是一种病态，所以人们为了延缓衰老而大量服用各种补品补药，结果导致保健品市场日益繁荣。实际上中医防病治病延缓衰老除了应用各种方法扶助人体正气外，更重视精神心理因素的调整，此所谓“气出于脑，即不邪干”与“精神内守，病安从来”。

俗话说“想就是招，怕就是惹”。导致疾病的原因众多，精神心理因素所占比例很大。“杯弓蛇影”的故事就是典型代表。“气出于脑，即不邪干”的意思就是人要有坚定的信念，不要疑神疑鬼、杞人忧天，应该保持良好轻松的精神状态，否则自我暗示，胡思乱想，外界一切不良信息容易对人体、特别是对大脑干扰而导致疾病的发生。

中医认为，人体精神的旺盛程度则是发病与否的关键，“神失守位、神不使”是发病的重要原因。神受扰动不仅影响气和精，更能通过“心神-五脏神-身神”直接损害人体。人气不足、人神失守、神光不聚、气机失调是导致一切严重疾病乃至死亡的主要原因。《素问遗篇·刺法论》：“神移失守，虽在其体，然不致死，或有邪干，故令夭寿”说的就是这个道理。可见，保持神守本位，神气升降出入有序是防治疾病的关键。“气

出于脑，即不邪干”，“精神内守，病安从来”突出的正是这点，是对“正气存内，邪不可干”的深化。

在中医典籍中，对“气出于脑，即不邪干”，“精神内守，病安从来”理论有完整的操作方法。即通过想象五脏所主之气对应的自然界五种形象及五种颜色，调动激发五脏真气，使这些气从五脏中上升，五气护体、五气朝元，就能增强抗病能力。

气是人体生命运动的机能，体现为高度有序的能量流和躯体活力。生命活力的提高、抗病能力的增强，都是“真气”提高的结果。通过精神内守，可以补神固根，益气和神，人体正气凛然，自能御于外物，诸邪感之而退、触之而消。

近来国际上提出“脑内革命”的概念，目的是革新大脑的使用方式，多用“正面思考”，“凡事须往好的地方想”，如此可以消除精神压力，使心情舒畅，记忆力增强，免疫力提高，身体强壮，使人耳聪目明，齿牙完坚，年近百岁而又有壮容。

人的身心性命本是一体，形病多由乎心病，心病影响形体，形神一体，身心一体，心神不明，形身亦难收效。不明于此，养生治病难以十全。而中医主张“粗守形，上守神；粗守关，上守机。”所有治疗，关键就是“守神”，以清净之心体会病者体内气行之机，以心意来调其迎随顺逆。因此，形神同调为养生长寿之正鹄！

北京晚报：读“精神内守，病安从来”续

“气出于脑，即不邪干”与“精神内守，病安从来”都出自于中医经典《黄帝内经》，是中医防病治病理论的重要内容。

众所周知，“正气存内，邪不可干”。意思是只要人体正气充足，就能抵御外邪的侵袭而不发病。鉴于衰老也算是一种病态，所以人们为了延缓衰老而大量服用各种补品补药，结果导致保健品市场日益繁荣。实际上中医防病治病延缓衰老除了应用各种方法扶助人体正气外，更重视精神心理因素的调整，此所谓“气出于脑，即不邪干”与“精神内守，病安从来”。

俗话说“想就是招，怕就是惹”。导致疾病的原因众多，精神心理因素所占比例很大。“杯弓蛇影”的故事就是典型代表。“气出于脑，即不邪干”的意思就是人要有坚定的信念，不要疑神疑鬼、杞人忧天，应该保持良好轻松的精神状态，否则自我暗示，胡

思乱想，外界一切不良信息容易对人体、特别是对大脑干扰而导致疾病的发生。

中医认为，人体精神的旺盛程度则是发病与否的关键，“神失守位、神不使”是发病的重要原因。神受扰动不仅影响气和精，更能通过“心神-五脏神-身神”直接损害人体。人气不足、人神失守、神光不聚、气机失调是导致一切严重疾病乃至死亡的主要原因。《素问遗篇·刺法论》：“神移失守，虽在其体，然不致死，或有邪干，故令夭寿”说的就是这个道理。可见，保持神守本位，神气升降出入有序是防治疾病的关键。“气出于脑，即不邪干”，“精神内守，病安从来”突出的正是这点，是对“正气存内，邪不可干”的深化。

在中医典籍中，对“气出于脑，即不邪干”，“精神内守，病安从来”理论有完整的操作方法。即通过想象五脏所主之气对应的自然界五种形象及五种颜色，调动激发五脏真气，使这些气从五脏中上升，五气护体、五气朝元，就能增强抗病能力。

气是人体生命运动的机能，体现为高度有序的能量流和躯体活力。生命活力的提高、抗病能力的增强，都是“真气”提高的结果。通过精神内守，可以补神固根，益气和神，人体正气凛然，自能御于外物，诸邪感之而退、触之而消。

近来国际上提出“脑内革命”的概念，目的是革新大脑的使用方式，多用“正面思考”，“凡事须往好的地方想”，如此可以消除精神压力，使心情舒畅，记忆力增强，免疫力提高，身体强壮，使人耳聪目明，齿牙完坚，年近百岁而又有壮容。

人的身心性命本是一体，形病多由乎心病，心病影响形体，形神一体，身心一体，心神不明，形身亦难收效。不明于此，养生治病难以十全。而中医主张“粗守形，上守神；粗守关，上守机。”所有治疗，关键就是“守神”，以清净之心体会病者体内气行之机，以心意来调其迎随顺逆。因此，形神同调为养生长寿之正鹄！

来源：北京晚报

读“牛”是怎么死的---抱怨坏处多多

喜欢抱怨的人很多，人们因为抱怨而徒增的烦恼、造成的不利则更多。永远不要抱怨，如果能够改变就努力地改变，如果不能改变就欣然地接受，这就是现实也可理解为“命运”。我们越是不愿忍受，就往往越难以忍受，越难以忍受也就越不愿忍受，如此

恶性循环。

人活在现实生活中，总能找到让人生气的理由。但是，当我们生气时，能否扪心自问，生气就能解决问题吗？抱怨就能改变现状吗？答案当然是否定的。当抱怨成为一种习惯、一种风气时，不仅会给心灵蒙上阴影，而且更加无益于我们的成长。

没有一种生活是完美的。如果抱怨成了习惯，就会搬起石头打自己的脚，于人无益，于己不利。这样，生活就成了牢笼，处处不顺，时时不满。反之，则会开朗明白，快乐幸福。

你抱怨越多，消极思想出现的次数越多，你就越难摆脱破坏你健康心态的敌人；你就越难摆脱破坏你幸福的敌人。当我不再抱怨的时候，现实还是那些现实，可是我的生活却进入了一个新的状态。

抱怨、抱怨，“抱”不来金砖。与其抱怨，不如改变。也许少了一些抱怨，就会多一些清醒，就会认清现实中的问题，就会看清自身的不足。也许少了一些抱怨，就会多一些务实，就会以更加豁达的风度直面人生，以更加谦虚的态度对待学习，以更加热情的双臂拥抱生活。

生活中，为什么有人会抱怨？是因为他不懂辩证法，失与得、坏与好、愁与乐、丑与美等都是同时存在的。抱怨的人总是往消极面去想，而豁达的人则总是往积极面去想。心态不同，思维方式不同，就会有不同的感受与结果。

人生下来，是哭而不是笑。这哭声就预示了人生必定充满了泪水与艰辛。然而，也正是这艰难，才凸显生命的可贵与不凡。

曾宪梓说“永远以积极乐观的心态去拓展自己和身外的世界”。面对坎坷、不顺、艰难等不幸，我们不要抱怨，而要以积极的心态去改变。人生的辉煌就在改变那一刻闪耀。

总之，与其在不如意时一味地抱怨，不如尝试着去改变，改变自己、改变现状，将生活变得如意起来。你自己改变了，一切就会改观。

“牛”是怎么死的？这个故事很经典，寓意很深！故事是这样的：

牛耕田回来，躺在栏里，疲惫不堪地喘着粗气，狗跑过来看它。

“唉，老朋友，我实在太累了。”牛诉着苦，“明儿个我真想歇一天。”

狗告别后，在墙角遇到了猫。狗说：“伙计，我刚才去看了牛，这位大哥实在太累了，它说它想歇一天。也难怪，主人给它的活儿太多太重了。”

猫转身对羊说：“牛抱怨主人给它的活儿太多太重，它想歇一天，明天不干活儿了。”

羊对鸡说：“牛不想给主人干活儿了，它抱怨它的活儿太多太重。唉，也不知道别的主人对他的牛是不是好一点儿。”

鸡对猪说：“牛不准备给主人干活儿了，它想去别的主人家看看。也真是，主人对牛一点儿也不心疼，让它干那么多又重又脏的活儿，还用鞭子粗暴地抽打它。”

晚饭前，主妇给猪喂食，猪向前一步，说：“主妇，我向你反映一件事。牛的思想最近很有问题，你得好好教育它。它不愿再给主人干活儿了，它嫌主人给它的活儿太多太重太脏太累了。它还说它要离开主人，到别的主人那里去。”

得到猪的报告，晚饭桌上，主妇对主人说，“牛想背叛你，它想换一个主人。背叛是不可饶恕的，你准备怎么处置它？”

“对待背叛者，杀无赦！”主人咬牙切齿地说道。

可怜，一头勤劳而实在的牛，就这样被传言“杀”死了。

情绪为什么会影响人健康？

保持积极乐观的情绪会使人长寿并且增强身体抵抗力，而近来又有科学家从另一角度证实了情绪与健康两者之间的关联性。他们指出，如果情绪常年压抑、沮丧则会升高胆固醇和放大人的疼痛感。

科学家发现，如果你对你现在所拥有的一切心存感激，无论是拥有一个贴心的伴侣，拥有一定的成就，还是自己还活着这个事实本身，这种感激之情都可以增强免疫功能，降低血压，令整个身体的康复速度加快。

不少人都有这样的经历：当悲伤、抑郁时，会出现头疼、胃痛、失眠、血压增高等症状。最近，美国俄亥俄州立大学的研究人员发现，如果常年处于慢性压抑之下，会使血液中葡萄糖和脂肪酸升高，患糖尿病和心脏病的风险加大。另外，压力还会使人体胆固醇水平上升，更易诱发心血管病。

为何情绪能够如此影响人的健康呢？这种说法是否具备科学性？专家从中医学角度为我们揭开了情绪之谜。

七情宣泄不当会致病

在医学上，很多生理疾病，从感冒到癌症都被怀疑和心理压力有关。美国心脏数理研究院的罗林·麦克克拉提博士发现，像爱、感激、满足感等都可以促进催产素的分泌。催产素号称“信任激素”，是脑部下视丘自然分泌的激素，它能调节自主神经系统，也能调节脑部其他主管情绪和社会行为区域的活动。它还可以放松神经系统，从而释放掉压力。

医学研究也证明，当人处于沮丧、悲观和冷漠状态时，体内的复合胺和多巴胺都会偏低，复合胺能调节人对疼痛的感知能力，这也是为什么在有沮丧倾向的病人中，45%的人会有种种疼痛不适感的原因。

对此，北京大诚中医医院程凯院长解释说：“七情六欲，人皆有之，一般情况下，属正常的精神生理现象，各种情志活动都有抒发感情、协调生理活动的作用。但是，临床实验证明，当愤怒、悲伤、忧思、焦虑、恐惧等不良情绪压抑在心中而不能充分宣泄时，便对健康有害，甚至会引起疾病，称为七情致病。”

中医认为，七情和五脏的基本关系是：肺主悲、忧，过悲过忧则伤肺；心主喜，过喜则伤心，比如过年过节，经常有人因为过于高兴导致心脏病发作；肝主怒，过怒则伤肝，人们都有这样的体验，非常生气时，左右两侧胁肋也会隐隐作痛，这就是对怒伤肝的表现；脾主思，过思则伤脾。程凯说：“一些生活压力大、工作紧张的人，经常会出现疲劳的症状：四肢无力，肌肉酸痛，即使做了运动，也会出现这种情况，这是怎么回事呢？从中医角度看这是出现了脾虚的现象，思虑过度，脾气就亏虚了。”此外，还有肾主惊，人受到过度惊吓会影响肾的生理功能。

良好的情绪可抗病

有关研究表明，人体内有一种最能促进身体健康的力量，即良好的情绪。如果善于调节情绪，经常保持心情愉快，就可以未雨绸缪，达到有病早除的效果。

美国俄亥俄州立大学的研究人员发现，坠入爱河会使人一年内神经生长因子水平处于增高状态，这一类似激素的物质会刺激新的脑细胞生长，有助于神经系统的恢复并增强记忆力。而开怀大笑能使人减轻心理压力，有利于保护血管内壁，减少心脏病发作的几率。另外，动情痛哭会伴随着压抑情绪，分泌更多激素和神经传递素，去除体内压抑的化学成分。

程凯说：“坠入爱河、开怀大笑、心怀感激的人在情志上的表现是愉悦的心情，有幸福的感觉，也就是‘喜’的情绪，心主喜，所以‘喜’与心相关。中医理论说‘心主

血藏神’，神明之心为人体生命活动的主宰，五脏六腑必须在心的统一指挥下，才能进行统一协调的生命活动。心情愉悦，心气充足，思维活跃，脏腑活动正常，身体当然健康。同时，哭这种情绪本身是负面的，但是当人哭过，把悲伤宣泄出来后，人的伤感会减少，对身体脏腑功能的负面影响减少，也有益于人体健康。”

健康在于身心和谐

上世纪 80 年代中期，世界卫生组织对健康重新定义：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。”

中科院心理研究所的博士生导师罗非说：“人的心理和生理就如计算机的软件和硬件，缺一不可。健康的本质就在于和谐。”良好的情绪是健康的“软件”。

罗非指出，生命，至少是人类的生命，有一个重要特点——只要能感知的东西，就有调节的潜力。所以，如果想调节好情绪，最根本的要了解情绪。平时养成对自身心理过程细致观察的习惯，在情绪初起之时就及时发现并适当引导，才能收到“四两拨千斤”的效果。为了做到身心协调，从生理角度出发，在日常生活中应注意合理饮食和锻炼身体，从心理角度来讲要陶冶情操，开阔心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中，以确保心理和生理的全面健康。

程凯说：“要做到身心和谐，大家可以尝试遇事先戒‘怒’，以理性克服感情上的冲动。因为‘怒’是情志致病的罪魁祸首，对人体健康危害极大。怒不仅伤肝脏，怒还伤心、伤胃、伤脑等，还会导致其他各种疾病。另外，要善于调节自我情感，对外界的刺激保持稳定的心态，避免剧烈的情志刺激。同时，要学会把负面情绪转移出去，改变自己对某件事情的态度，从积极的角度来看问题，如果还是无法缓解，那就要把积聚在心中的抑郁情绪，通过适当的方式发泄出去，达到心理平衡。”来源：39 健康网

神经-内分泌-免疫系统之间的关系(一)

Besedovskyn 于 1977 年最先提出神经 - 内分泌 - 免疫网络（neuroendocrine-immune network）的概念。三个系统各具独特功能，相互交联，优势互补，形成调节环路。这个网络通过感受内外环境的各种变化，加工、处理、储存和整合信息，共同维持内环境的稳态，保证机体生命活动正常运转。

一、神经 - 内分泌 - 免疫网络的物质基础

神经、内分泌和免疫三大调节系统以共有、共享的一些化学信号分子为通用语言进行经常性的信息交流，相互协调，构成整体性功能活动调制网络。内分泌、神经和免疫系统组织都存在共同的激素、神经递质、神经肽和细胞因子（ cytokine ），而且细胞表面都分布有相应的受体。大部分在脑内发现的神经肽和激素同时也存在于外周免疫细胞中，而且结构和功能与神经、内分泌细胞的完全相同。

二、内分泌系统与神经系统的关系

下丘脑是神经内分泌活动的重要枢纽，与感觉传入和高级中枢下行通路间都有广泛的联系，途经的信息都有可能经下丘脑引起反应，如精神紧张可使皮质醇分泌增加，焦虑引起闭经，对生殖道的机械刺激可引起排卵等。集中分布在下丘脑的神经分泌细胞（ neurosecretory cells ） 更是直接受神经活动影响，将中枢活动的电信号转化为激素分泌的化学信号。

几乎所有内分泌腺都受自主神经支配。肾上腺髓质分泌直接受交感神经节前纤维的控制；甲状腺、胰岛以及胃肠内分泌细胞等的功能活动无不受自主神经支配调节。

激素也能影响中枢神经系统的功能，如行为、情绪、欲望等。广泛存在于中枢和周围神经系统中的多种激素参与调制神经信息的传输，使神经调节更加精确和完善。如中枢神经系统内广泛分布的 TRH 参与如抗抑郁、促觉醒、促运动和升体温等活动的神经调节。

三、内分泌与免疫系统的关系

早期实验发现，部分切除垂体可引起胸腺萎缩。大量实验都从不同角度提供了内分泌与免疫系统之间复杂关系的证据。免疫系统是机体应对细菌、病毒、肿瘤及其它抗原刺激发生反应的调节系统。在机体受到相应刺激时，激活细胞或体液中介的免疫反应，使免疫细胞分泌细胞因子和肽类激素等，并作用于下丘脑，影响下丘脑神经激素以及垂体激素的分泌。细胞因子也可直接刺激垂体、甲状腺、胰腺、肾上腺和性腺等，调节这些内分泌腺体的分泌活动。

激素可在不同水平直接或间接调制免疫功能。多数激素具有免疫抑制作用，能使淋巴细胞的增殖力减弱、减少抗体生成和抑制吞噬功能等，如生长抑素、 ACTH 、糖皮质激素、性激素、前列腺素等，都属于免疫抑制激素。但血液中少量的糖皮质激素却能刺激淋巴细胞增生以及抗体的合成等，而起到免疫增强作用。 生长激素缺乏会导致机体

免疫功能减退。

四、神经系统与免疫系统的关系

Ader 等 在 1975 年发现，动物的免疫反应可形成条件反射，这是中枢神经系统作用于免疫系统的直接证据。如条件反射可延长患自身免疫性疾病小鼠的寿命。对于人，个性和情绪能改变免疫系统对疾病的易感性。焦虑、恐惧、孤独等不良心理刺激可造成机体免疫功能降低，这表明高级中枢对免疫功能的调节作用。

中枢神经不同脑区的损伤都可能影响免疫功能，损毁脑干不同部位对胸腺组织以及免疫反应也都有不同的影响。免疫对神经系统的作用主要通过细胞因子实现。

总之，神经 - 内分泌 - 免疫网络的正常运行对机体内环境稳态和免疫防御功能具有重要意义，正常机体的免疫系统并非孤立存在，在表达免疫功能的过程中也受到神经、内分泌系统的调节，三者间相互作用、相互影响，构成复杂的神经-内分泌-免疫调节网络，共同维持机体内环境的平衡。

神经-内分泌-免疫系统之间的关系(二)

“神经-内分泌-免疫”，这是一个庞大的复杂的网络，有信息、有传递，相互关联、相互作用，控制着人体的内环境。它们一起构成了人体的“三位一体”防御系统。人体的内环境是与人体外环境直接相通的，神经-内分泌-免疫与人们生活各方面的联系是可以想象的，比如：情绪、心理、营养、心情、风景、音乐、体魄（锻炼）、微量元素、空气、阳光等因素，都会对人体内环境产生影响。情绪对免疫系统起到极其重要的，人们情绪的变化，必然伴随躯体的变化。每当精神紧张恐惧时，就会心跳加快、呼吸急促、出冷汗，面色苍白，浑身发抖……而经常的忧愁、恐惧，有可能使人持续处于应激状态，人体的防御储备能力将被耗竭，时间久了，就能造成躯体上的损害，以致脏器的病理变化，人就会病倒。

免疫系统的失衡会影响神经系统和内分泌系统，同样，神经系统、内分泌系统的紊乱也会造成免疫力下降，衰老细胞不能及时清除，致病微生物乘虚而入，身体健康会受影响。因此神经系统对免疫系统具有调节作用。反过来，免疫系统也能影响神经系统的功能。神经系统发生变化，会引起内分泌系统的变化，而内分泌系统产生的各类激素

作用于免疫系统，必然引起免疫系统功能的变化，与此同时免疫反应也相对地影响中枢神经系统。

神经、内分泌与免疫系统之间存在着双向调节作用，免疫系统受神经系统控制。这三个系统各自以自身特有的方式在内环境稳态的维持中发挥着调节作用，它们之间的任何一方都不能取代另外两方。

应激是指机体在受到内外环境因素及社会、心理因素刺激时所出现的全身性、非特异性适应反应。通俗而言，应激是人们在遇到各种令人激动的场合时的一种反应。应激可分为生理性应激和病理性应激。生理性应激的应激原不十分强烈，且作用时间较短，例如体育竞赛、饥饿、考试等等，这些情况的应激是一种重要的防御适应反应，有利于调动机体潜能，且不至于对机体产生严重的不利影响。而病理性应激的应激原强烈而持久，将会引起机体损伤，甚至导致应激性疾病。

可见从现代医学角度也足以证明，维持良好的心态是健康长寿的最便捷也是最基本的方法。