

《病由心生全集》

图书基本信息

书名：《病由心生全集》

13位ISBN编号：9787530436547

10位ISBN编号：7530436546

出版时间：2008-1

出版社：北京科技

作者：王文波，周善文

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《病由心生全集》

内容概要

《病由心生全集》结合大量病例，文笔流畅，解读轻松易懂。每个真正关注自身健康的人，每个真正关注病人健康的医生，每个真正关注职员健康的组织都应该认真研读！《病由心生》是约翰·辛德勒医生的巅峰力作，凝结了作者毕生的行医心得。在书中。作者根据自己多年的行医经验指出：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！

书籍目录

序言第一篇 病由心生——情绪决定健康 第一章 病由心生：76%的疾病都是情绪病 医学证明，76%的疾病都是情绪病 现代医学对情绪致病的认识 心毁灭身：情绪可以致病 不良情绪是致病的祸根 小情绪能郁积成大疾病 情绪影响你的幸福感 坏情绪扰乱你的生活 情绪表达不畅也会致病 第二章 不良情绪会让你罹患各种疾病 不良情绪会引起皮炎 不良情绪会导致肌肉疼痛 不良情绪会导致偏头痛 不良情绪会放大疼痛感 不良情绪会导致胃溃疡 不良情绪会导致结肠痛 不良情绪会导致糖尿病 不良情绪会导致胀气 不良情绪会引起打嗝 不良情绪能引发“过度换气综合征” 不良情绪能导致口臭 不良情绪能致乳腺增生病 不良情绪会引发癫痫 不良情绪激发癌细胞活力 情绪变化影响生殖器官健康 不良情绪会导致纤维组织炎 第三章 不良情绪会导致内分泌失衡 情绪在左右脑下垂体的工作 不良情绪会严重破坏内分泌系统 不良情绪会阻碍孩子的身体发育 情绪失调会促进衰老 中年女性情绪波动大易致病 情志变化是男性病主因 第四章 气大伤身 气大伤身 百病生于气 生气对健康有八大损害 生气只会害了自己 大怒是致病的第一因素 爱生气的人不长寿 生气能诱发甲亢 脾气暴躁能诱发心脏病 脾气来了，福气就没了 第二篇 认识情绪对健康的影响——掌控自己的情绪和生活 第一章 情绪是怎样影响身体健康的 什么是情绪 什么是基础情绪对身体的影响 情绪与情志疾病 情志致病与七情太过 情志致病的机理 坏情绪是有累加效果的 第二章 了解你的情绪吗 你的情绪是否稳定 你的情绪掌控力有多强 你的想法决定你的情绪 不良情绪源于你的性格 你能改变你的情绪 用健康情绪取代不健康情绪 第三章 不良家庭氛围是引发情绪病的关键因素 注意家庭中的“情绪致病” 什么家庭氛围会引发情绪病 良好的家庭氛围并非遥不可及 只有人成熟了，情绪才能健康 成熟的人都具备哪些品质 第三篇 良好的心情不生病——不生病的活法 第一章 好心情是健康的灵丹妙药 好心情的强大功用 好心情与内分泌平衡 感受生命的美好 微笑是一剂良药 心是快乐的源泉 幽默是心情的润滑剂 绽放你的“快乐荷尔蒙” 快乐的方法 快乐其实很简单 储存好心情 消除坏心情 心情易容术 心理验方巧治“快乐缺失症” 第二章 食物可以打败坏情绪 食物能左右情绪 一日三餐对情绪的影响 营养失衡，情绪失控 心情抑郁时吃什么 沮丧时吃什么 焦虑时吃什么 心神不定时吃什么 压力大时吃什么 紧张时吃什么 睡眠不好吃什么 易怒者该吃些什么 疲倦时吃什么 攻击性强的人宜吃含钙量高的食物 水果中的快乐王子 可以缓解失恋痛苦的食物 女性在特殊的日子需要补充哪些营养 大豆能减轻更年期妇女的情绪失常 第三章 情绪病症的心理矫治 神经衰弱的心理矫治 恐怖症的心理矫治 抑郁症的心理矫治 疑病症的心理矫治 强迫症的心理矫治 癔病症的心理矫治 第四章 身体疾病的心理疗法 慢性疼痛的心理疗法 头痛的心理疗法 高血压的心理疗法 糖尿病的心理治疗 癌症的心理治疗 失眠的心理疗法 嗜睡的心理疗法 多梦、噩梦的心理治疗 肥胖的心理疗法 腹泻、便秘的心理疗法 月经失调的心理治疗 第五章 特殊时期的心理调适 青春期的心理调适 失恋的心理调适 离婚后的心理调适 婚外恋的心理调适 中年“灰色”心理的调适 离退休后的心理调适 老年期的心理调适 躯体障碍的心理调适 第六章 其实，做到情绪健康很容易 有意识地调整自己的心态 运用正确的方法 学会以情制情 如何消除烦恼 如何摆脱愤怒 如何消融冷漠 如何克服恐惧 如何克服失望 如何疏导压抑 如何战胜悲观 如何克服厌倦 如何驱散焦虑 如何赶走空虚 如何化解忧郁 如何战胜孤独 如何消除紧张 如何战胜浮躁 如何消除内疚 如何挣脱担忧 如何消除敏感 附录 情绪测试及分析 你是否具有健康的情绪 你能控制自己的情绪吗 情绪类型测试 测测你的职业情绪疲软指数 情绪紧张度测试

章节摘录

第一章 病由心生：76%的疾病都是情绪病 医学证明，76%的疾病都是情绪病 一个人的情绪对健康的影响是极大的。所谓情绪，就是人思想感情的流露，是大脑皮层兴奋、抑制过程所处的一种状态。中医习惯把这种精神因素分为“七情”，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。《黄帝内经》提出：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”七情不可为过，过激就会损伤脏器，有害于身体。情绪与疾病的发生发展关系也极为密切，它可以促发某些疾病。例如有两个青年均被怀疑患有肺结核病，都照了胸片给一个结核病专家诊断，专家的助手把两人的胸片调换错了，结果把有肺结核病的说成没有肺结核病，而把没有肺结核病的说成有肺结核病。过了一年后才发现弄错了，派人去更正。追踪发现，有肺结核病的青年因消除了顾虑，心情轻松，结核病未治而钙化了；而没有肺结核病的青年听到专家诊断有肺结核，终日忧心忡忡，机体抵抗力降低，最后真的得了肺结核病而死去。

所以说情绪与健康有非常密切的关系，不良的情绪、恶劣的精神刺激，可使神经系统的功能紊乱、指挥失灵，造成其他器官机能调节发生障碍，导致一系列病患。有许多疾病，如精神病、高血压、冠心病、脑血管疾病、胃及十二指肠溃疡病、甲状腺机能亢进症，甚至于癌症等，都与精神因素有关，特别是疑虑、恐惧、悲伤、愤怒等坏的情绪更易诱发疾病。也许你很难相信这个事实，但实际上诸多的事例已经证明了这一结论的真实性。几年之前，位于新奥尔良的奥切斯勒医学中心发表了一篇论文，文章表明在500名连续接受肠胃疾病治疗的病人中，有74%的人都患有情绪性疾病。而在20世纪中叶，耶鲁大学门诊部的一篇论文中也显示，到医院就诊的病人中有76%患有情绪性疾病。

下表列出了不良情绪会导致的几百种疾病中的一部分。每种疾病后的百分比反映了在患有这类疾病的病患中，有多少人是由于不良情绪造成的。这些资料都是根据医学专家几十年的行医经验统计出来的。从中可以看出，大多数疾病都是由不良情绪造成的。现代医学对情绪致病的认识 国外学者胡夫兰德在《人生延寿》一书中指出：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭折的就要算是不良的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、妒忌和憎恨等。”巴甫洛夫指出：“一切顽固、沉重的忧悒和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。”事实证明，现有50%~80%的疾病与精神因素有关。国外有学者统计，因情绪不好而致病者占74%~76%；美国某医院对就诊病人统计，发现65%的病人的疾病与社会逆境有关。有人调查发现，在遭遇强烈刺激、感情急剧波动后，短时间内死亡的170例中，59%死于个人不幸与巨大损失消息传来之后；34%死于面临危险或威胁的处境；7%死于暴喜之时。前苏联外科学家皮罗戈夫观察到“胜利者的伤口比失败者的伤口要愈合得快、愈合得好”。

以上说明了情绪因素在疾病的发生、发展及预防方面起着重要作用。当任何恶劣情绪的刺激超过一定限度时，就有可能引起中枢神经系统功能的紊乱，主要是交感神经兴奋，儿茶酚胺释放增多，肾上腺皮质和垂体前叶激素分泌增加，胰岛素分泌减少，从而引起体内神经对所支配的器官的调节障碍，出现一系列的机体变化和功能失调及代谢的改变，包括心血管系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统、植物神经系统和其他方面异常现象的发生。情绪与心血管疾病。情绪持续紧张和精神过度疲劳是高血压病的一个不可忽视的原因，在日常生活中，常有些人由于暴怒、恐惧、紧张或过于激动而引起心血管病，甚至导致死亡。有学者观察到医务人员一句不慎的话，甚至他们的表情和动作都可能造成病人的血压波动。我国有医学工作者曾对323例高血压病人研究发现，发病前不良的个性情绪在高血压的病因中占74.5%。实验研究证明，在愤怒的情绪下，由于外周血管阻力增加，可导致舒张压的显著增高。在恐惧的情绪下，由于心脏搏出的血液量的增加，可引起收缩压的上升。说明情绪对机体的作用是有生物学基础的。

七情太过，导致神经系统的严重失调，就会引起各种神经官能症，包括神经衰弱、癔病和强迫症。极为严重的，还可引起精神错乱、行为失常。所谓反应性精神病大都是这样引起的。它是由强烈、突然或持久的精神因素所引起的一种精神障碍。范进屡考不中，年近半百之时突然考中，暴喜之际，突然昏倒，继而到处乱跑，狂呼乱叫，所以众人都说：“新贵人欢喜疯了！”《儒林外史》中的这个故事，再生动不过地说明了七情太过引起精神错乱的情景。

尤其要指出的是，消化系统对情绪的反应也相当敏感。据研究统计，消化系统功能紊乱的患者中，因情绪不良而致病者占70%~80%。诸如食欲减退，恶心呕吐，胃痛、慢性胃炎。消化性溃疡、结肠过敏、腹痛腹泻等。早在19世纪，有位名叫奥尔夫的医生，就发现几乎每一分钟胃的机能都能受到情绪的影响。他报告了一个典型的例子，一个9岁的孩子，因食管严重烫伤，疤痕收缩阻塞了食道，于是被迫在腹壁开口，将食物经漏斗进入胃中。医生借助仪器观察其情绪对胃的影响。结果发现：当病人发怒时，胃黏膜就充血发红，胃的运动加强，胃酸的分泌增多；当他忧伤悲痛时，胃黏膜变

得苍白，胃的运动减弱，胃的分泌也减少了。在呼吸方面，精神因素亦有影响，当受到较大的打击，心理失去平衡时，可引起胸闷、气急、心率改变、面色苍白、头额冒汗、哮喘等。当换气过度时，血液中的二氧化碳成分降低，则可出现手指发麻、肌肉颤抖、头晕，甚至昏厥。对于内分泌系统来说，强烈的刺激可导致糖尿病、甲状腺机能亢进等病。有记者报道，协和医院内分泌科的就诊人群中，有半数左右的患者，患了甲状腺疾病，而最多的是“甲亢”患者。内分泌科专家告诫人们，过度紧张、长期焦虑等精神负担，是诱发“甲亢”的重要因素。从甲亢病人就诊时的主诉可得知，升学、出国、晋级、提职等，可导致情绪波动，而工作、学习过度劳累引起精神持续紧张，与发病更有密切关系，农村的“甲亢”病人就较少。癌症是威胁人类生命的疾病之一，与心、脑血管疾病一起，号称“世界三大死神”。全世界患有各种癌症的病人高达两千余万，每年数百万人因癌症死亡。引起癌症的原因尽管很多，但近年来大量科学实验证实，不良的心理、社会刺激因素是一种强烈的促癌剂，这一点已为动物实验所证实。将狗分成两组，一组使它们长期处于惊恐不安状态，另一组生活在安静环境中，结果前一组六条狗中有三条狗死于癌症，而后一组四条狗安然无恙。现代心身医学实验证实，不良心理因素，过度紧张刺激、忧郁悲伤可以通过类固醇作用，使胸腺退化，免疫性淋巴细胞成熟障碍，抑制免疫功能，诱发癌症。现代社会竞争意识日趋强烈，不尽如人意的事情在所难免。一旦思想认识不当，死钻牛角尖，就会造成心理不平衡，进而导致心理性疾病。此外，由于工业，尤其是化学工业的发展，空气、水源的污染日趋严重，人们的脑细胞及神经细胞不断地受到化学物质的侵害，神经的应急能力下降，神经的生理功能受到障碍，进而导致“心理疾病”。由上可知，不管是现代医学也好，祖国医学也好，对于情绪致病都是非常重视的，因此，如何避免不良精神因素的刺激，保持心理卫生，是非常重要的。P2-5

编辑推荐

有专家研究证实：76%的疾病都是心理性疾病！不良情绪则会降低某些生理功能，使人体免疫系统发生紊乱，从而引发各种身体疾病。美国抗癌协会发表的一项研究发现，大约有10%的患者癌症会自然消失。为什么会有如此奇迹发生呢？科学家经过研究发现，心理因素的免疫作用起了至关重要的作用。

《病由心生全集》

精彩短评

1、还没看 不过觉得不错

《病由心生全集》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com