

不生气就不生病



[不生气就不生病_下载链接1](#)

著者:郝万山

出版者:东方出版社

出版时间:2014-11-1

装帧:平装

isbn:9787506077958

情绪过激和负性情绪持久而导致发病
已经成为当代威胁人类健康的主要因素。

心要静，身要动，营养均衡不过剩，
是历代养生家共同提倡的养生三大法宝。

中医伤寒第一人郝万山教授

以81个生动无比的真实医案，

昭示健康养生的根本：

百病生于气，养生先养心。

这是一本有温度的书，

作为一个从医五十载的老中医，

他最大的愿望是天下人都不得病、少得病。

他在书中春风化雨般通俗讲述中医理论，

并为读者提供许多行之有效的方法。

希望每个渴望健康的人都认识到：

防病抗衰老重点在调控情绪，

健康又长寿关键是修心养性。

“大医治未病”，

必须牢记：

人有情绪是本能，

人能控制情绪是本领，

人人都要认识本能，

又应当不断提高本领。

很多疾病本来就可以不必发生。

作者介绍:

郝万山

著名的中医导师：北京中医药大学教授、博士生导师。当代中医伤寒第一人，国家中医经典著作全国示范教学《伤寒论》主讲人。中医讲学足迹遍及亚欧美澳和港台在内的国内大多数省市。

权威的医疗专家：主任医师，临床诊疗经验丰富，对呼吸系统、消化系统、心血管系统的难治病症，对精神躁狂抑郁症、焦虑症、恐惧症，对妇女月经病和围绝经期前后诸症等的治疗，尤有独到经验。著名经络研究学者祝总骧称赞他为当代中医伤寒第一人，与

以世家或祖传秘方取胜的名医相比，他始终坚持与时俱进，在半个世纪的学医、行医中建立起独特的思想和理论体系。

渊博的中医学者：主编或合著专业书籍30余部，专著《郝万山伤寒论讲稿》、《伤寒论理论与临证》、《郝万山话中医》、《郝万山说健康》等畅销国内外，影响深远。

勤奋的健康传播人：为中央电视台《百家讲坛》、《健康之路》、北京卫视《养生堂》、山东教育电视台《名家论坛》、中央人民广播电台《养生大讲堂》等主讲嘉宾，深受观众喜爱，健康科普讲座遍及大江南北。

目录: 前言 百病生于气 养生先养心（郝万山）

第一章 你能控制好情绪吗

80%的疾病都与心理因素有关

头发与情绪怎么扯上了关系

鸽子得脑溢血为什么比人康复得快

没有情绪的反应，人类就不可能繁衍到今天

情绪到底如何界定

情绪是座大房子，“七情”“五志”是根基

没有哪一种灾难比心理危机给人带来的痛苦多

人类调控情绪所走过的路

情商是事业成功的保证，更是生命健康的基石

第二章 都是生气惹的祸

消化系统许多病都是情绪惹的祸

生气给14岁少女种下了什么病根

丈夫背信弃义，妻子饮食俱废

百病生于气，不生气就不生病

脾胃是后天之本，胃气壮则百病消

老编辑病来病去的玄机

一点火就着的脾气为啥不利于健康

胃是情绪的显示屏

第三章 人体胃肠的奥秘

重读天净沙，谈谈断肠人

赶车的壮汉为什么突发肠穿孔

恐惧让值班的女孩一夜患病

产后生气遇困难，胃肠痉挛四十年

长达14年的腹痛、腹泻竟然来自于坏情绪

十倍的工资，也付出了十倍的身体和心理代价

儿童排便难，家长焦虑是根源

人脑生来有两个，关照好肠脑才能根除消化系统慢性病

“食不语”与消化系统的利害关系

大道至简，三招解救消化系统功能紊乱

第四章 女性特殊时期的关爱

悲伤暴怒后月经突然中断

肝主疏泄而藏血，为女子先天之本

开车受惊吓，女孩收到了闭经这个沉重的“礼物”

负向情绪是女性特殊时期的无形杀手

坐月子生气百分之百会引发各种疾病

气血失和，身体多处疼痛难平息

守护生命不可不知的中医术语——三焦

第五章 人会被吓死吗

恶作剧竟然吓死了人

对癌症的持续性焦虑远远大于癌症本身对健康的损害

一个极度恐惧导致精神崩溃的心理实验

人会被吓死，并不是空穴来风
人体的自调机能是健康的保护神
非典的启示：看透生死反而不会死
解放自调机能，方得养生真谛

第六章 烦人的皮肤病

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

第七章 PART SEVEN 莫名其妙的痛

固执己见说胃痛，断送了自己性命
突然足跟痛，居然是心梗
女士足跟痛，竟然是心病
全身窜着疼，伤什么都不能伤心
学习压力大，学生头痛多
白领不堪重负，疼痛缠身真要命
痛经难耐，竟是自我暗示在作怪
病都是自己作的，不作死就不会死
治病从调肝开始

第八章 都是焦虑的错

从即将赴美留学的大学生看焦虑症的典型症状
掀起精神疾病的盖头来

妈妈焦虑儿恐慌

儿子焦虑爹紧张

家长焦虑洁癖，孩子行为怪异

治疗身体、平复情绪才能停止焦虑

第九章 远离惊恐发作

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

第十章 和抑郁说再见

一位中年女士的痛不欲生

诊断精神抑郁的两大标准

病在情绪，根在身体

看五行规律，找治病要领

抓病机，一人之计在于胆和三焦

和解消百病，选方寻经典

阳光下的运动胜过吃药

别让讳疾忌医害了你，抑郁症完全能够治愈

躁狂发作，健康都去哪儿了

第十一章 气从何来

人在疲劳后容易发脾气

饥饿低血糖，情绪难稳定

性饥渴是夫妻生气的导火索

骨折外伤后，焦虑暴躁难自控

经前和经期情绪爱波动

睡眠不足容易极度情绪失控

如何防止和面对情绪失控

第十二章 情绪真的决定人生吗

老罗和老薛的“冰火两重天”
正向情绪带来高能量，负向情况导致低能量
提高管理情绪能力的八个要领
在拥有健康的时候，知未病与治未病
附录：郝万山66条养生金句
后记 大医治未病 纪红
· · · · · · ([收起](#))

[不生气就不生病_下载链接1](#)

标签

- 中医
- 郝万山
- 养生
- 健康
- 养生堂
- 好书
- 百家讲坛
- 家庭中医

评论

深入浅出，大有收获。莫弃疗

活生生的教训和案例呀

通俗易懂，非常实用

看到最后还是很感动的

郝爷爷让我爱上中医，真是好爷爷！

静生慧，动生阳。控制好情绪，开心快乐，就可以不生病啦。

不良情绪导致内分泌激素水平的升高，激素水平升高提高人短期应激能力，但是却是以伤害人长期身体健康为代价。如果不调整情绪，人身体激素分泌长期紊乱，各种慢性疾病便发生了。养生重在养心，养心重在养德，养德需要感恩。大肚能容，容天下难容之事；开口常笑，笑世上可笑之人。

郝老师是我人生的偶像/故圣人不治已病治未病/

过去穷都是得的身体疾病，现在都是得的心理疾病啊！现代年轻人必看！

快速翻阅，了解一些基本知识

#每晚一本书# 1.金句：人有情绪是本能，人能控制情绪是本领。
2.精华：一条，认清你自己的身体。你知道自己是塑料制品，就不要硬去充当钢铁侠。一旦意识到自己控制情绪的能力下降，就应当意识到也与身体健康状况有关；二条，意识情绪决定健康和人生。你的意识情绪状态，决定了你是否会有健康的身心，是否会有一生的好运气，是否会有一辈子的幸福；三条，身体能量级别有高低。能量从哪里来？从好的意识来，从正向情绪来。一个人能量级别的起伏与一个人的心境意识情绪密切相关。心情好能量级别高，情绪差能量级别低。

3.思考：情绪与健康互为因果。81个医案，讲的其实是养心胜于养生。一位从医五十载的老中医，核心治病理念就是“调理身体、平复情绪”，还引用了很多西方心理学观念进行佐证，算是中西合璧的典范。晚安！

找郝大夫看过三次病，可谓医术精湛。

在郝万山先生一次在对外经贸大学讲座上买到的

图书馆里被简洁的封面吸引，也算缘分。主题是好的，但内容注水，并且与一有重复。

神书！受益匪浅！拜读！

不愧是老中医的作品，专业、诚恳，通俗、故事性强

别生气 有情绪是本能 控制是本领 老中医写的很好 里面有的案例很有意思

“中医治的不是人得的病，而是得病的人”郝万山老师的经典名句，读这本书，能让人深刻认识到情绪对健康的重要性，不仅能够学习如何治病防病，还能够学到如何做人。书中充满了浓浓的人文关怀，人情味十足。听听著名中医郝万山老师的养生金玉良言，获益颇多。

这是一本足以改变我们健康观的书。看后很感慨，情绪跟健康的关系如此之大，千万别让只顾吃药看病，而忽略了情绪的调养。里面的故事很让人吃惊。

[不生气就不生病_下载链接1](#)

书评

文/张宏涛

随着物质生活水平的不断提高，人们越来越关注身体健康和心理健康，不仅中国，欧美的医学界、心理学界以及生活指导专家、灵修导师们也都在强调要管理好情绪，才能拥有幸福人生。其实，说到对情绪与疾病的认识，中医才是真...

历代养生家一致推崇的养生真谛：百病生于气，养生先养心。京城名医郝万山以50载学医、行医经验在新作《不生气就不生病》中揭示养生颠扑不破的常识：静心才是健康长寿的首要法宝，养心才是养生诸法中的第一法门。防病抗衰老重点在调控情绪，健康又长寿关键是修心养性。沈力、阎...

这是一本在寻找病根与祛除人体心理疾病进而探讨养生之道方面取得重大革命性突破的图书。《不生气就不生病》是当代中医伤寒第一人郝万山开创的说健康风格系列作品的里程碑之作，是一剂开给焦虑时代的人们最宝贵的药方。郝万山教授学医、行医长达半个世纪，亲眼看到因为心理情绪...

[不生气就不生病 下载链接1](#)