

你知道知，情，意三大健康的互相影响吗？

——三视角整体健康观（二）

继续心身灵大健康(2)，身体健康的知、情、意的健康如何彼此影响！

一、

大部分人只是注意到身体健康的"意志活动"视角！很少思考到理智健康和情感健康对意志活动健康的影响。"喜怒哀乐悲恐惊"如何影响我们的身体健康呢？

情感是分布视角，它驱动着身体的意志活动，身体的意志活动包括一切可以看见的身体各个器官的具体活动，包括各个细胞的生命活动。所以发怒的时候，血流加速，血压升高，这就是分布视角推动变化视角。

我们每一天的身体的意志活动，比如写字、走路、说话都受到情感的推动，那么你的细胞的生命活动难道不会受到情感推动吗？器官由组织建构，而组织由细胞构成，器官的意志活动自然由细胞的意志活动构成。

（学员：突发焦虑（恐慌）产生的过程：

- 1.长时期的压力，担忧和害怕在焦虑的内心积累。
- 2.潜意识逐渐误释担忧为真正的危险。
3. “战斗”或者“逃跑”荷尔蒙如肾上腺素被身体释放出来帮助你应对“威胁”。
4. 在没有明显可见的威胁的情况下感受到肾上腺素的释放是不正常的感觉，引发你的害怕。
5. 害怕进一步引发更多肾上腺素的释放。
6. 增强的害怕感觉，产生其他症状（如心悸、胸闷、心跳加快、心脏快要停止、窒息、哮喘、咳嗽、头疼、皮肤发痒、胃痛、肚子痛等）
7. 更多的害怕或者担忧让身体分泌更多的肾上腺素。

8. 重复以上过程，感觉进一步被增强放大。

9. 于是产生恐慌，或者叫突发焦虑。

发怒是隐形焦虑的外显，是分布到变化。)

情感对细胞生命活动有影响，我个人觉得和癌细胞的形成有关。癌细胞是细胞的非正常生命形态。

焦虑属于信望爱的失去希望，信望爱是能量场，它推动知情意，直接影响情感，导致发怒。至少 20%的癌症由不良情绪引发，不良情绪推动内分泌系统的失调，引发免疫系统机能降低。

激素的意思就是激发生命活动的元素，而生命活动属于变化视角，所以激素是分布视角和变化视角的桥梁。内分泌系统和免疫系统是共生的，享有一套信息系统。

忧郁、情感不外露的比性格开朗的要高出 15 倍得癌症的几率。

所以如果你是基督徒，你应该经常祷告，参加团契，分享情感，多唱歌，跳舞。

现代生活里，工作和学习上的长期紧张，工作和家庭中的人际关系不和谐，生活中的重大不幸是致癌的三个重要因素！

二、

不良情绪和癌症的关系：乳腺癌的犯者一般常有忧郁症。抑郁会使催乳素分泌过多，产生乳腺癌。百病生于气，万病源于心，所以防御癌症应该有两条路径：

1.良好的真善美，信望爱，导致健康的知情意；

2.实用健康的饮食和保健品，进行细胞自我修复。

这两者都是具有科学根据的。

3.坚持适量运动，促进细胞自我的正常生命活动。

正常细胞圆润饱满，富含水分有活力，排列整齐有次序，而生病的细胞则非常的不规则，扭曲变形，这个就和情感有关，都是分布视角的问题，或者一个场影响另外一个场。信望爱是大场，情绪是中场，细胞的内部结构是小场。

（学员：所以不合适的夫妻关系是迟早要早死一个的，细胞总在不健康的氛围里？）

夫妻关系可以变好啊！我的三视角一期学员很多都改变生命了，家庭和睦了。三视角人的 27 宫格就是为了和谐的！

不良情绪会阻碍细胞的正常生命活动，这个由医学已经证明了，发现了机理，由神经内分泌系统和免疫系统得到分析，其中之一就是：心脏的激素分泌。

癌症是一种系统性疾病，所以是某种场发生功能失去和谐了。

三、

快乐对癌症的防治作用，有小老鼠科学实验，2010 年的文章发表在“细胞”杂志上。

人体发生各种疾病和生物，心理，社会环境密切相关。有科研文章讲到知情意对癌症治疗的影响。

第一点，你的信望爱是什么呢？必须问问自己，你的终极的信望爱是什么呢？这个是你终极的能量来源，信望爱的对象是真善美，所以不同的真善美对象会给你不同的生活动力。

显然今天，人类，不论是东方还是西方，把自己作为真善美的信仰对象已经不多了，信仰自己的已经不多了，因为人自己实在是太软弱无能了。根据三视角理论，无人能够依靠自己进行知情意，这是分布视角告诉我们的，所以今天的灵修生活和健康非常流行。

你需要有一个力量强大的信望爱终极对象，这个终极对象应该是真善美的本体，而且要具体可以跟随的，这样你生命里一切的苦难和焦虑都会——被你强大的终极信望爱化解，因为你的信望爱能量场和一个超越人类的永恒的真善美本体链接，这个永恒的真善美能量场最好是无穷大的，这就是中国人追求的天人合一，和西方的神人一体，比如基督教的圣灵进入信徒。

而且你的终极信仰给你的真善美，信望爱，知情意 27 宫格必须成为一个和谐的系统!此时你就是达到大健康幸福状态!

你的人生的信望爱里应该是以舍己服务他人为最高价值!自私的能量场是最低的，舍己之爱的能量场是最高的!

新加坡华人家长普遍有孩子学习忧虑症，这个也会严重影响自己的信望爱能量场。

比如一旦考试成绩好，情绪就改善一点；一旦成绩滑落，就会影响情绪。

今天有个朋友，孩子在天才班读书，因为成绩不是前几名，就有忧郁和失望感，这就是教育 27 宫格的严重错误。

四、

免疫系统还和大脑交互作用。现在有心理神经免疫学，专门研究心理，神经，免疫系统的关系，1981 年由美国医学家提出。

有人说，病痛是身体对情绪的记忆和反扑，很有道理。

(学员：病痛是身体细胞跟你沟通的方式和表达，能这样理解吗?)

是的，可以如此理解。