《这本书能让你成功戒除》阅读笔记

多读多看。

1. [色情是通过眼睛注射进大脑的新型毒品](https://www.jieseba.org/a/4060.html" \o "第一章：色情是通过眼睛注射进大脑的新型毒品)
   1. 要点：色情=毒品；意淫/看黄/手淫=吸毒。
   2. 就像毒品一样，当这些使你兴奋的化学物质（例如多巴胺和催产素）传递到大脑时，他们会在大脑中构建一条新的通路。这条通路能从根本上诱导色情使用者再去浏览色情信息。在大脑通路被色情信息激活的过程中，大脑能释放出和第一次浏览色情信息时水平相当的化学物质，这种过程与毒品成瘾的过程相似，色情是一种通过眼睛注射进入大脑的毒品。
   3. 当吸毒者吸食更多的毒品或是色情观看者观看更多的色情内容，他们大脑中的神经回路就会变得更加粗壮，使他们自己无论是否想要，都更容易重新去吸毒或观看色情内容。
   4. 之所以网络色情是新型的毒品，是因为大脑对毒品和性唤起产生反应的部位是相同的。
   5. 得益于”互联网，当下的色情混合了身体所能释放的威力最为强大的多巴胺和许多其他元素——无尽的新奇、震撼和惊喜——所有的这些都会刺激多巴胺的超大量释放。而由于网络色情提供层出不穷的内容，用户可以在他们每次快感衰退的时候，转移到新的意象(姿势、服饰和女主等等)中来使多巴胺在数小时内保持高水平。普林斯顿大学的Jeffrey Satinover教授如是将色情的影响描述给美国参议院委员会：“这就像我们发明的一种海洛因，用户可在自己家中秘密使用并通过眼睛直接注射进大脑。”
   6. 最近受新脑科学界的启发，美国成瘾医学协会重新定义了“成瘾”——一种关于神经奖赏系统的脑部疾病。网络色情对神经奖赏系统的强大影响显然符合成瘾的新定义。
   7. “那些看黄的人对色情重塑他们大脑的程度却毫无知觉。”确实，他们并不知道色情正在他们的大脑中“创造新的神经回路。”
   8. 网络色情有以下7个特点。
      1. 免费。观看色情的人在网上可以免费浏览色情内容，过去是要出门购买碟片和书籍等。
      2. 易获取。人们可以通过网络很容易就接触到色情内容，现在基本都有手机，上网也更方便。
      3. 新鲜感。过去的色情资源相对单一，容易厌倦，网络色情可选择性多，可以提供持续的新鲜感。
      4. 资源量大。网上的色情资源是海量的，很多撸者的硬盘里都有几十G乃至上百G。
      5. 地点多样化。过去一般只能在家里看，现在有手机，到处都可以看，增加了看黄的可能性。
      6. 便于携带。下到手机里、移动硬盘或者笔记本电脑里，可以随身携带。
      7. 极易上瘾，刺激多巴胺超量分泌，看了还想看，停不下来，一看几小时。
   9. 把戒除色情定性为一场新的战争，过去是一战、二战等，现在是为了抵抗色情而战！
   10. 语录：无论他们是否有意，许多青少年都从色情片中了解性、身体和人际关系。不幸的是，他们经常将有害信息内化。
2. [伴随色情的手淫恶习](https://www.jieseba.org/a/4061.html" \o "第二章：伴随色情的手淫恶习)
   1. 要点：看黄必破；万恶淫为首；婚前禁欲，婚后节制；戒色是一种修行；戒色是一种修为；色，少年第一关；夫精者，身之本也。
   2. 看黄必破，这是基本的规律，即使当时没撸，过几天也可能陷进去。
   3. 黄赌毒，黄排在第一位，万恶淫为首，黄的危害是非常大的，对人心灵的毒害尤为厉害，很多纯真的少年在看黄后都像变了一个人，脑子里每天都在想黄片里的场景，或者自己意淫的画面，意淫家人、同学、老师、亲戚，真的禽兽不如，那些龌龊不可告人的欲望会导致一个人负能量缠身，脾气也会变得暴躁。
   4. 很多人其实已经未婚先废了，就是因为沉迷手淫恶习，自己一个人疯狂手淫，疯狂掏空自己，撸了十几年，身体已经严重透支。很多人已经出现了不少伤精的症状表现，有些戒友甚至染上了神经症，感觉生不如死，苦不堪言，活得非常痛苦，经常跑医院，做各种检查，吃各种药，活得惶惶不可终日，还有一些人患上了前列腺炎、精索静脉曲张，精子质量已经非常差了，不是弱精症就是无精症，已经失去生育功能了，这是非常惨的。
   5. 放纵也会导致性功能的下降，出现阳痿早泄很普遍，这都和肾气过度透支有关，阳痿早泄其实是身体的一种警告，警告不能再手淫了，否则身体真的会全面崩溃！就像一幢大楼的崩塌一样，难以阻挡的崩塌，从此与医院结缘，整日与药为伍，生活质量大幅下降，有些人还不被家人理解，以为你装病，家庭也变得不和谐，生活陷入了深深的困境，内心陷入了深深的绝望，在这个时候真希望有谁能拉自己一把，也希望能得到别人的理解，家人的支持。
   6. 戒色是一种修为，古圣先贤是提倡戒色的，戒色是为了更好地控制自己的欲望，而不是走极端，在这个色情泛滥的时代更要懂得戒色，这一点尤为关键。
   7. 婚前禁欲，婚后节制，这个戒色理念非常好，这个理念来自于圣贤教育，是高度智慧的理念，婚前禁欲也是对自己的一种保护，让自己保有一个健康的身心状态，去更好地奋斗自己的学业和事业。
   8. “色，少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都无受用，盖万事以身为本。血肉之躯，所以能长有者，曰精曰气曰血。血为阴，气为阳，阴阳之凝结者为精，精合乎骨髓，上通髓海，下贯尾闾，人身之至宝也。故天一之水不竭，则耳目聪明肢体强健，如水之润物，而百物皆毓；又如油之养灯，油不竭则灯不灭。”古人很有保精的意识，知道这是身体的至宝，是不能随便耗泄的。
   9. 《黄帝内经》：“夫精者，身之本也”。肾精是身体的老本，这个老本是不能随便往外拿的，这是养命的能量，施之则生人，留之则生己。
   10. 语录：其实，“我不会”是懒惰者的口头禅，只会让你消极，什么事情都不愿意去学，时间一长，你也真的什么都不会了。
3. 认识手淫的危害
   1. 危害特别特别多，各种各样的，各种肉体上的、精神上的、痛苦的、恐怖的、难以启齿的、无法见人的、需要120急救的、最后肯定会死的：[第三章：认识手淫的危害\_这本书能让你成功戒除\_戒色吧 (jieseba.org)](https://www.jieseba.org/a/4062.html)
   2. 《手淫受害者10000例》
   3. 手淫的危害是很大的，会影响一个人的精力、脑力、容貌气质，会导致身体出现很多伤精症状，主要是肾虚的症状表现，中医讲肾为五脏之根，伤到一定程度，五脏六腑都会出现失调，神经系统也会出现衰弱和紊乱。
   4. 例子：昨晚送120急救了！手淫史有十多年了，有时一天好几次，甚至连续射精，但有时几天也不弄。最近半年开始出现呼吸困难，胸闷气短，濒死感，手脚麻木，相当的难受，有时睡觉会被憋醒。查了很多资料，比较相似的就是植物精神紊乱。最近又射精出血，血尿一次，去大医院检查，精囊前列腺有轻微炎症。正在吃药。但是昨晚忍不住撸了，又出现濒死感，相当严重，大口呼吸，导致可能碱中毒，手都动不了，话说不出来，四肢麻木僵硬，大脑是懵的，最后朋友打120叫的救护车，也没检查，自己又慢慢恢复了。这种现象出现了好几次了。我真的很痛苦，下决心戒色！平时也吃过乌灵胶囊，谷维素，也没多大作用，过几天准备做呼吸睡眠检测，耳鼻喉科也看了，有鼻炎咽炎，可能也会影响呼吸。现在我全身都不舒服，肠胃也不好，这几天胀气，打嗝，拉肚子。什么症状都有了，好痛苦！
   5. 手淫危害14大类：
      1. 全身方面：全身倦怠、没精神、经常打哈欠，精力下降、易疲劳、头晕脑胀、经常犯困，睡不醒，早晨起不来，老觉得睡不够。
      2. 肌肉体能方面：腰酸背痛、腿软无力，经常感到困倦，体能大幅下降，跑步登楼气喘吁吁。
      3. 心血管方面：心悸气喘、胸闷气短、心慌、呼吸困难、心脏疼痛、心脏不适、血压偏高等。
      4. 胃肠道方面：食欲不振、恶心、胃疼、腹痛腹泻、便秘、消化不良、大便不成形等。
      5. 五官方面：视疲劳、双眼无神，眼皮下塌，视力下降，飞蚊症，鼻炎、耳鸣、咽喉不舒服、嘴唇变厚，眉毛脱落或散乱等。
      6. 心理方面：烦躁、脾气暴躁、自卑、自闭、不爱说话，缺少自信，不敢直视别人眼睛，变得胆小懦弱。
      7. 脑力方面：记性差，反应迟钝，注意力不集中，思维能力下降，脑力不足，精力差，整天昏昏欲睡，头脑不清醒。
      8. 生殖泌尿方面：前列腺炎、精索静脉曲张、尿道炎、精囊炎、睾丸炎、阳痿早泄，勃起不坚，弱精、少精、无精、果冻精、血精等。
      9. 免疫方面：容易感冒生病，抵抗力下降，体质变得虚弱，出现荨麻疹等疾病。
      10. 身体发育方面：影响骨骼发育，骨骼细小，骨质疏松，容易出现骨折，骨密度低，骨头痛，容易驼背。
      11. 神经方面：神经衰弱、社恐、抑郁症、焦虑症、恐惧症、疑病症、强迫症等。
      12. 容貌气质方面：肤质下降，容易过敏，痤疮，变丑变猥琐，显老，憔悴，出油，脸色晦暗，眼袋黑眼圈，一副衰败无神相。
      13. 头发方面：出现脱发、白发，发际线变高，秃顶，头皮屑多，头皮老痒，头发油腻，变卷，分叉。
      14. 其他方面：严重影响学业、事业、人际关系、财运，人生不顺，关键时刻掉链子，浑浑噩噩。
   6. 手淫变丑的具体分析：
      1. 精气神是人身的三宝，精化气，气生神，神御形！有神无神，天壤之别，失之毫厘，谬以千里。中医有讲到，脸是五脏的镜子，而肾为五脏之根，手淫伤肾掏空五脏，时间长了必然会反映到脸上，到时候整张脸都衰败了。精气神就是男人最好的化妆品，很多女人卸妆后判若两人，而很多男人泄精后也判若两人，精气神泄掉了，容貌就枯萎了，就像鲜花枯萎一样。精气神对脸庞有塑形去肿的效果，会收紧脸庞，让脸庞显得更紧致、更紧实，也会让五官更精致。
      2. 手淫之后的变化：
         1. 眼睛：手淫者的眼神多带邪气、凶气、戾气，眼睛浮肿，上眼皮下塌，睁不开，双眼无神，眼睛变暗混浊。
         2. 皮肤：出油多、痘痘多、粉刺多，触感粗糙、肤质差。
         3. 气色：气色会变得灰暗，感觉有一层东西贴在脸上洗不干净。
         4. 脸型：伤精到一定程度，脸庞容易变形，以浮肿、变宽变大和松弛下垂等表现为主，凹陷也多见，脸颊凹陷、太阳穴凹陷等，脸部不对称。
         5. 头发：出现白发、脱发、发质枯黄、头发变卷、头发油腻等问题，中医讲到发为肾之华，坚持戒色，养足肾气，头发自然就会改善。
         6. 鼻子：手淫后鼻子会变暗或者鼻翼两侧发红，容易长黑头，失去光彩，也好像失去了一层气，无法挺拔有型。
         7. 气质：气质极其猥琐，令人厌恶，笑起来显得猥琐不堪。
         8. 眼袋黑眼圈：手淫之人，眼周很容易发黑发暗，出现眼袋和黑眼圈，感觉特没精神。
         9. 嘴唇：嘴唇容易变厚乃至变歪，有一种不对称的感觉，和手淫导致的脾胃失调有关。中医：“脾开窍于口，其华在唇”
         10. 耳朵：耳朵颜色会变暗，耳朵会变薄，耳朵油腻，耳垂长小粉瘤。
         11. 眉毛：眉毛容易脱落和散乱，看上去很糟糕，眉毛是眼睛的英华，好的眉毛能为整个面部的仪表增光添彩。
         12. 皱纹和斑点：纵欲之后，身体产生失调，皱纹和斑点也会随之增多，脸部显得很老。
         13. 牙齿：肾虚容易出现牙齿松动脱落，中医讲：肾主骨，齿为骨之余。
         14. 神态：人看上去没有精气神，显得憔悴不堪，一脸鬼气，哭丧着脸。
         15. 身材：肾虚后人的身材容易变得佝偻起来，步履蹒跚。
      3. 总结：相由心生，很多手淫的人，容貌都完全走样了，甚至面目全非，气质也变得异常猥琐。手淫会让颜值下降，真的会让一个人越来越丑，越来越没气质，从清纯少年到猥琐油腻大叔，从校草到丑鬼，心理落差实在太大了。男人可以不帅，但一定要有精气神，有了精气神再差也不会差到哪去，猥琐没精气神才是最丑的！
   7. “人之有肾，如树木有根”，肾之精气是激发生命活动和脏腑功能的原动力，影响着人体整个生、长、壮、老、死的生命过程。扶正固本，多从肾入手，保精护肾成为防病抗衰的基本措施。
   8. 有的人体质弱、底子薄，也许撸个一两年身体就不行了，各种症状开始爆发，有的人身体底子好，又热爱运动，没有其他不良习惯，可能要伤个好几年才会出现一些症状，每个人的具体情况是不尽相同的，伤精表现也各有侧重，但只要继续撸下去，总有一天会爆发严重的症状，到时可能会吓到自己，这种案例屡见不鲜，量变产生质变，一直掏空自己是会埋下很大隐患的，也许现在还没事，但到了某个临界点就会突然大崩溃，到时就会陷入苦海，苦苦挣扎，叫苦不迭，苦不堪言，真的是受尽折磨，太痛苦了。与身体的症状相比，有的人更受不了的是心理的症状，特别是得上神经症之后，那种绝望、抑郁、焦虑、恐慌、疑病的折磨，让人生不如死，只有体会过的人才能明白那种感受。神经症是伤精患者的一道分水岭，《戒为良药》里专门提到了这一点，没得上神经症之前，还真不知道这个世界上还有这种痛苦。病来如山倒，病去如抽丝，有的时候真的有积重难返之感，感到异常绝望，但只要坚持戒色养生，还是有望慢慢恢复的，严重者需要2-3年的恢复时间。
4. 手淫真的快乐吗？
   1. 不可能真的快乐的。
   2. 短暂的快感过后就是巨大的空虚和无尽悔恨，手淫的人并不真的快乐，脸上往往是没有笑容的，有的只是一种怪异的严肃和邪恶的神情，还有贪婪的目光。
   3. 手淫后越来越不快乐，再也没有发自内心的笑容，感觉内心很沉重，这是负能量重的表现，一直在起欲望，振动频率自然会降低，内心就会感到沉重，加上疾病缠身，各种身心的痛苦降临，自然就开心不起来了。看这个世界也是灰暗的，内心也是烦躁、暴躁的，看人也不顺眼，和家人吵架，顶撞父母，和朋友闹矛盾，疏远。负能量一重，生活就会充满不顺，到处树敌，到处倒霉。
   4. 手淫很多时候是一种逃避和对压力的宣泄，然而宣泄完了却陷入了恶性循环，以一个更加糟糕的身心状态去面对更大的压力，于是再选择通过看黄手淫来逃避，人生越来越失败，家人越来越失望，前途一片灰暗，布满了荆棘，随时都会刺出血来。
   5. 我们都曾天真地以为撸可以发泄压力，可以爽，可以逃避现实，但后来渐渐明白了射出去的东西并不是像洗头膏一样廉价的东西，我们射出去的是自己的精气神！是自己的脑力！是身体五脏六腑的精华！还有本该属于我们的帅气、自信、阳光、纯真、智慧、福报……没人会想到套弄自己生殖器的同时，我们也正在被命运残酷地套弄，渐渐地变得麻木不仁，浑浑噩噩，行尸走肉，内心烦躁，脾气暴躁，心理变态，负能量爆棚，戾气超重。就这样猥琐荒唐地撸过一生，你真的甘心吗？真的甘愿做个废人，每天苟延残喘地活着吗？！你还没活出正大光明的自己！你还没完成自己人生的使命！沉迷手淫的你，根本不是真正的你！谁也不甘心撸过绝望悲惨的一生，没有人愿意！！！

其他记录

1. 负责处理奖赏、刺激和愉悦的区域