

心理平衡

戒烟限酒

把握健康

BAWO
JIANKANG

适量运动

合理膳食

把握健康

程彦星 著

春

四川出版集团
四川科学技术出版社

把握健康

BAWO
JIANKANG

把握健康

江苏工业学院图书馆
藏书章

程彦星
著

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

把握健康/程彦星著. - 成都:四川科学技术出版社,
2008.10

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6581 - 7

I. 把… II. 程… III. 保健 - 基础知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 158812 号

把握健康

著 者 程彦星
责任编辑 李 红
装帧设计 圣立文化
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031
成品尺寸 145mm×210mm
印 张 4 字数 100 千
印 刷 四川西南建筑印务有限公司
版 次 2008 年 10 月成都第一版
印 次 2008 年 10 月成都第一次印刷
定 价 16.00 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6581 - 7

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734081

邮政编码/610031

网址:www.sckjs.com

前 言

有人问我，怎样才能保持身体健康，不生疾病？有患者问我，有了疾病应当选择什么样的方法治疗？一些老年人问我，有什么方法能够延年益寿，使人长命百岁？我回答他们，这样的方法肯定有，而且人人都会掌握。

健康的体魄是人人都在追求的共同目标，可是，怎样才能实现这个目标呢？很多人感到非常迷茫，他们始终在苦苦寻觅达到健康彼岸的捷径，可是却很少有人知道，这条捷径就在每个人的面前，是繁忙的工作和不良的生活习惯遮住了人们的眼睛，一些人就是在不知不觉中随意损害着自己的健康，将自己一步一步地推向疾病甚至死亡的边缘。

健康在哪里？健康就掌握在自己的手中，全靠自己



把握。怎样去把握？必须从一点一滴做起，从生活中的小事做起。

本书从健康的标准、产生疾病的原因等方面予以分析，着重告诉读者应当怎样正确面对疾病，怎样从改善生活习惯开始，自我调节，自我保健，增强身体素质以抵御各种疾病的发生，达到延年益寿的目标。

自我保健方法很多，有些是人人可做的，有些要因人而异，有选择地参加。自我保健，重在实践，贵在坚持。

祝大家在自我保健中增强身体健康，有了健康才有长寿，健康的长寿才是真正的长寿，健康长寿，自己幸福，子女高兴，也有益社会。

愿每个人都能有一个健康的体魄，就是我这本书写作的目的。

目 录

前言	1
话说健康	1
一、众说纷纭话健康	1
二、健康的四个维度	1
三、什么是亚健康?	6
四、人类的寿命	9
谈谈疾病	16
一、产生疾病的原因	18
二、疾病发展的共同规律	26
三、疾病的转归	29
关心老年疾病	42
一、生理与病理变化	43



二、增龄的解剖生理及器官系统的机能表现	43
三、老年期疾病的特点	53
四、老年病人的诊断	56
五、老年人易患哪些疾病	62
诱发疾病的因素	65
一、情志与人的慢性病有密切关系	69
二、寻找健康的开关	70
三、完成三大任务的蹊径	74
四、日常生活中的健康隐患	78
五、生活方式导致了疾病	83
六、自我保护的养生之道	89
健康从改善生活开始	91
一、健康的第一大基石——合理膳食	93
二、健康的第二大基石——适量运动	98
三、健康的第三大基石——戒烟限酒	101
四、健康的第四大基石——心理平衡	105
五、健康养心八珍汤	110
六、老年健康应注意的几个问题	112
七、细节决定健康	116
后记	119

话说健康

一、众说纷纭话健康

什么是 21 世纪的健康人？我国老一辈医学家付连璋先生认为健康的标准有 4 条：身体健康、体质坚强、精力充沛、情绪乐观。祖国医学认为：健康人应眼有神、声息和前门松、后门紧、形不丰、牙齿坚、腰腿灵、脉形少。在日本对健康提出了颇有新意的“十快”，即：吃得快，便得快，睡得快，说得快，学得快，干得快，动得快，尿得快，汗得快，精得快（性生活良好）。

二、健康的四个维度

世界卫生组织明确指出：“健康不仅要免于疾病和虚



弱，而且要保持身体上、精神上和社会适应方面的完整状态。”从此建立了三维健康观念。而现在，人们又将道德行为列入健康范围，使健康具有四个维度。

1. 健康的具体表现

①有足够的充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张。

②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

③善于休息，睡眠良好。

④应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。

⑥体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。

⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。

⑨头发有光泽，无头屑。

⑩肌肉皮肤富有弹性。

健康不仅是没有疾病，而且是一个个体在身体上、精神上、社会上处于完全安宁的状态。除身体健康、心理健康、社会健康以外，还要加上道德健康才是全面的健康，概括地讲就是身心健康。

身体健康包括各个器官的功能、各项生理活动指标正常，能适应自然环境的变化，能有效抵制各种疾病的侵

袭。

心理健康包括人体和人群以及生长环境之间保持良好的协调和均衡，能正确对待自己，正确对待别人，正确对待社会，只有身心健康才是真正的健康。

2. 现代人身体健康的具体标准

世界卫生组织认为现代人身体健康的具体标准是“五快”，“五快”虽然内容简单，但要真正做到却不容易。

(1) 吃得快

吃得快是指胃口好，什么都喜欢吃，吃得迅速，吃得香甜，吃得平衡，吃得适量，不挑食，不贪食，不零食，不快食。吃得快主要是指机体的消化功能好，并不是吃得越快越好。中老年人吃饭，要做到细嚼慢咽，充分分泌唾液，可以减轻胃的负担，提高营养吸收率，甚至能减少癌症的发生。

(2) 便得快

便得快是指大小便通畅，胃肠消化功能好。良好的排便习惯是定时、定量，最好每天一次，最多二次，起床或睡眠前按时排便，每次不超过5分钟，每次排出便量200~250克，说明肛门、肠道没有疾病。假如便秘，大便在结肠停留时间过长，形成宿便，有毒物质就会在体内储留、蓄积，易引起肠胃自身中毒，产生多种疾病，甚至肠癌。

(3) 睡得快

睡得快是指上床后很快熟睡，并睡得深，不容易被惊



醒，又能按时醒来，不靠闹钟呼叫，醒来后头脑清醒，精神饱满，精力充沛，没有疲劳感。睡得快的关键是提高睡眠质量而不是延长睡眠时间。睡眠质量的好坏表明中枢神经系统兴奋抑制功能协调，内脏无任何病理信息干扰。睡得少或睡眠质量不高，疲劳得不到缓解或消除，就会形成疲劳过度，甚至疲劳综合征，降低免疫功能，产生各种疾病。

（4）说得快

说得快是指思维能力好，对任何复杂、重大问题，在有限的时间内能讲得清清楚楚、明明白白，语言表达全面、准确、深刻、清晰、流畅，对别人讲话能很快理解、领会，能把握精神实质，表明你思维清楚而敏捷，反应良好，大脑功能正常。

（5）走得快

走得快反映心脏功能好。俗话说，看人老不老，先看手和脚，患病腰先病，人老脚先老。因而要加强腿脚锻炼，做到活动自如，轻松有力，不要事事时时都离不开车，不要忘记腿是精气之根，是健康的基石，是人的“第二心脏”。

3. 现代人心理健康的五个标准

心理健康也有五个标准：有理想、能适应、关系佳、个性好、识自己。

①要有明确的人生奋斗目标。人要有理想、有抱负、有执著的追求，人是一种不断追求的生命体。人生的追求

有三个层次，一是生活的追求，二是功名利禄的追求，三是真善美的追求，真善美的追求是最高层次的追求，一个人追求层次越高，他的人生境界也就越高，伟大目标才能产生伟大的力量。

②有良好的适应能力。人不仅是生物人，还是社会人，不仅要适应自然环境，更要适应社会人群（统称社会环境）。适应乃是个体为满足生存需要而与环境发生调节作用，人通过改造环境来适应个体的需要，或改造自身来适应环境的需要，现代社会极为复杂多变，对适应的要求超过任何时期，有良好的适应能力的人与客观环境能保持良好的接触，与家庭、单位、社会人群共同和谐相处，能坦然面对生活中的各种问题，面对现实，能沉浮自如，宠辱不惊，保持良好的情绪，做出正常的有效的反应，能创造性地工作，出色地贡献于社会，这是健康的最高境界。

③有和谐的人际关系。著名心理学家丁赞教授讲，人类的心理适应，最主要是对人际关系的适应，所以人类的心理病态主要是人际关系失调而带来的。在社会上，人与人之间往往结成各种各样的人际关系，如夫妻关系、父子关系、上下级关系、同志关系、邻里关系等，这些关系的好坏是心理健康与否的重要标准。人际关系的确立、变化及发展的决定因素是交往双方之间各自需要满足与否以及满足的程度如何。搞好人际关系的关键是关心别人、尊重别人、理解宽容、帮助和赞美别人。不关心别人自私自利的人，傲慢自大的人，是不可能有良好的人际关系的。



④有健康稳定的个性。个性又称性格，是指一个人有完整的精神面貌，闪光的人格有着巨大的潜能。个性好的人性格温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦荡、情绪乐观，在人生的道路上经得起打击、批评、逆境、委屈、挫折、疾病（癌症）以及各种痛苦和不幸，能自我控制、自我调节、自强不息、勇往直前。

⑤有自知之明。古人云，人贵有自知之明，知人难知己者更难，这说明做到自知之明是非常不易的。从心理学角度讲，人的意识中都有一种隐蔽很深的防卫机制，叫做护短机制，人都护短，把自己的缺点、错误掩盖起来，或把它归于客观环境或别人。有些老年人、领导人以及对历史有过不少功勋的人，只要求别人尊重他，却不愿检讨自己的言行，这些都是大脑护短机制作怪，缺乏自知之明。如何做到有自知之明呢？第一，要正确、客观、透彻认识自己。这是人类的最高智慧，是最大的聪明，君子坦荡荡，小人常戚戚；第二，要愉快、满意的接纳自己，不拒绝自己，不憎恨自己，不欺骗自己；第三，要自觉控制自己的言行、情绪、欲望，这是做人的基本准则，是心理成熟的最高标准。

三、什么是亚健康？

有人说能吃能喝是健康；有人说身体没有疾病是健康；还有人说体瘦就是健康，又红又胖是健康。现代观念认为，越胖越不健康，肥胖是百病之根，俗话说，有钱难

买老来瘦，但绝不是越瘦越健康，体重符合标准才能是健康。身体没有疾病就是健康吗？有些人，身体本身没有疾病，但在单位人际关系紧张，回家常和家人、孩子吵架，这些人也不健康，因为他心理不健康。能吃能喝健康吗？不一定，会吃会喝才是健康，胡吃海喝就遭殃。另外，最可怕的是人的心理失调，心理失调是心理活动过激或不足以及异常的表现，这是致病、致癌、致死的重要原因。现在得病的首要因素是精神因素而不是以往的生物因素和营养因素，现在有 80% 的疾病属于心身疾病，是由心理、社会包括家庭为主要因素引起的疾病。

世界卫生组织将健康称作第一状态，疾病称作第二状态，将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态，称作第三状态，也称亚健康状态。

亚健康状态是指机体虽无明显疾病，却显现出活力下降，适应能力不同程度减退的一种生理状态。亚健康状态包括不良心理行为、不振的精神面貌、对社会的不适应以及身体各器官的某种不适等。

亚健康的具体表现：

①精神紧张，焦虑不安；孤独自卑，忧郁苦闷；注意力分散，思考肤浅。

②容易激动，无事自烦；记忆闭塞，熟人忘名；兴趣变淡，欲望骤减。

③懒于交往，情绪低落；易感疲劳，眼易疲倦；精力下降，动作迟缓。



④头昏脑涨，不易复原；久站头晕，眼花目眩；肢体松软，力不从心。

⑤体重减轻，体虚力单；不易入眠，多梦易醒；早晨不起，昼夜打盹。

⑥局部麻木，手脚易冷；动则冒汗，舌燥口干；自觉低烧，夜常盗汗。

⑦腰酸背痛，此起彼安；口臭有味，屁不下行；口舌溃瘍，反复发生。

⑧味觉不灵，食欲不振；反酸暖气，消化不良；便秘，腹部饱胀。

⑨易患感冒，唇起大泡；鼻塞流涕，咽喉肿痛；憋气气急，呼吸紧迫。

⑩胸痛胸闷，心区压感；心悸心慌，心律不齐；耳鸣耳背，未老先衰。

世界卫生组织根据这一定义，经过严格的统计学统计，认为人群中真正健康和患病的人不足 2/3，而有 1/3 以上的人群处于亚健康状态。

亚健康对于人体危害极大。如果一个人长期工作效率低下、容易疲惫、做事提不起精神，或者长期心绪不宁、失眠、健忘，或者长期食欲不振、精神萎靡、焦虑忧郁，或感到身体虚弱、心情沮丧、人际关系恶化，那么这个人就已经生活在疾病的边缘了。

据世界卫生组织统计，处于亚健康状态的人口，在许多国家和地区日前呈上升趋势。有专家预言，亚健康是

21 世纪人类健康的头号敌人。

有关资料表明：亚健康状态的患者年龄多在 20 ~ 45 岁之间，且女性占多数。有资料表明，日本公共卫生研究所的一项新调查发现，35% 的人正忍受着亚健康的病痛，且至少有半年病史。

中国长沙对于中年妇女的一次调查发现，有 60% 的人处于亚健康状态。在上海、无锡、深圳等地对 1197 位中年人调查中，66% 的人有失眠、多梦、不易入睡或白天打瞌睡的现象，经常腰酸背痛者为 62%，一干活就累的人占 58%，爬楼时感到吃力或记忆力明显减退者为 57%，皮肤干燥、面色灰暗、情绪极不稳定等等为 48% 左右。

四、人类的寿命

最近 5 年，中国科学院所属的 7 个研究所和大学相继谢世的专家、教授，平均年龄仅仅 53.3 岁。国家体改委公布了一个专项调查表明，我国知识分子平均寿命仅比全国人均寿命低 10 岁左右。

世界卫生组织又对人的健康状态的寿命作了定义：65 岁以前算中年人，65 ~ 75 岁算低年老年人，75 岁以后才算正式老年人。人的生理寿命应该多少年呢？按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的 5 ~ 6 倍，人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时候的时间（20 ~ 25 岁）来计算，人的寿命最短为 100 岁，最长为 150 岁，公认的寿命应该为 120 岁，百岁不是梦，人人都应该 100 岁，这



是正常的生物规律。而我国现在的平均寿命，男，69岁，女，74岁，应该活到120岁却只有70岁，整整少活了50年，本应70、80、90很健康，有些40岁的人就不健康了，50多岁就是冠心病，60多岁就死亡了，也就是提前得病50年，现在提前患病，提前衰老、提前死亡已成为人们关注的现象。

1. 美国高龄老人的健康标准

(1) 躯体健康

- ①能走1公里路。
- ②能爬1层楼。
- ③能举5千克的重量。
- ④能弯腰、下蹲、下跪。
- ⑤保持标准体重。
- ⑥没有糖尿病。
- ⑦很少接受医疗照顾。

(2) 心理健康

- ①能适应体力与健康的衰退。
- ②消费欲望能逐步降低。
- ③能适应配偶、朋友、家属的死亡和由此带来的死亡临近感。
- ④与周围的人保持和谐的关系，不自我封闭。
- ⑤能继续承担公民的义务，做自己力所能及的事情，关心他人，鼓励他人，帮助他人。
- ⑥降低对物质生活满足的要求。