

健康 生命基石

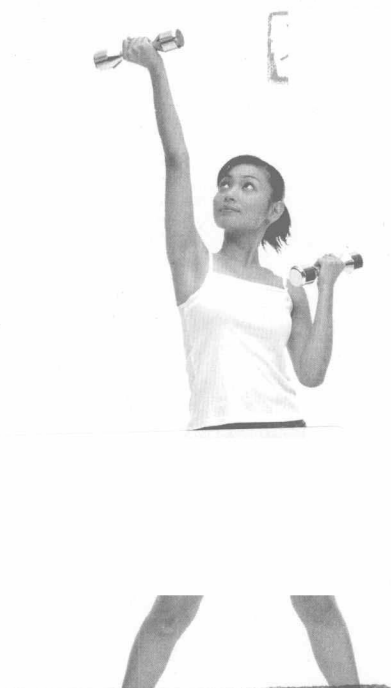


健康

生命基石

上海市科学技术协会 / 组编

杨秉辉 / 主编



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

健康·生命基石 / 杨秉辉等著. —上海:上海三联书店, 2006. 4

ISBN 7-5426-2305-2

I. 健… II. 杨… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 038599 号
(本书出版由上海科普创作出版专项资金资助)

健康·生命基石

主 编/杨秉辉
策 划/顾锡铭

责任编辑/戴 俊
装帧设计/鲁继德
监 制/林信忠
责任校对/刘 佳

出版发行/上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlian.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷/上海惠顿实业公司印刷

版 次/2006 年 5 月第 1 版
印 次/2006 年 5 月第 1 次印刷
开 本/787×1092 1/16
字 数/350 千字
印 张/18.25

ISBN7-5426-2305-2/G·775

定价:30.00 元

编辑委员会:

主 任: 陈积芳

副主任: 李忠阳 陈振民

编 委: (以姓氏笔画为序)

王 伟	王 玮	王家瑾	朱大建	孙向彤
张士珂	李伟听	李安瑜	李光耀	李爱平
杨秉辉	杨毅国	严建平	陈保平	陆培康
郁增荣	姚 敏	赵卫建	柳百建	施志健
徐建平	顾 群	曹培中	蒋炎圭	程国樑
谢敏强	翟志荣	潘家新		

编 辑: 陈永发 王 栋 刘琪凤 周 蓉 潘嘉毅

前言

有一个比喻,把健康的人比较做“1”,这个人可以依自己的聪明才智、知识层次、个人素质、道德修养、综合能力,创造出10倍、100倍、1000倍乃至无穷大的社会财富。而他一旦倒下,心脏不再跳动了,即使他身后有数不尽的“0”,终归还是“0”,他再也不能为人类、为社会创造任何财富了。这个比喻的道理很明确,它告诉人们:健康不是一切,但没有健康就没有一切。

那么,什么是健康?不同时期,人们赋予健康的内涵不尽相同。随着社会的进步,医学知识不断更新,健康的概念也在不断更新和逐步完善。一个健康的人,不但要有健康的躯体,还要有健康的心理和对社会,对环境的良好适应。1953年,世界卫生组织提出了“健康就是金子”的口号,旨在唤起人们珍惜健康,提高自我保健意识。到1980年又提出:“对付心血管病,与其用传统的治疗方法,毋宁用政府行为”的宏观指导。1992年又用维多利亚宣言的健康四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,精辟概括了当代世界预防医学的最新成果,其实质就是提倡健康的自我保护。这四句话,十六个字,能使高血压减少55%,冠心病减少75%,糖尿病减少50%,肿瘤减少三分之一,平均寿命延长十年以上。同样重要的是,它能使你的生活质量大大提高。可以说,谁掌握了健康的钥匙,谁就掌握了生命的主动权。

随着医学模式的转变和我国人群疾病谱的变化,高血压、高血脂、心脑血管疾病、糖尿病等慢性病人数量越来越多。告诫人们怎样摒弃不良的生活习惯,建立健康的生活方式,以减少和预防疾病,已成为政府、社会,特别是医务工作者的重要责任。可以说,人类一切活动的根本目的在于“提高生命质量、延长生命长度”,世界卫生组织将它修改为“给时间以生命、给生命以时间”。21世纪是“健康世纪”,“富而思寿”、“富而思健”,21世纪的大健康观念涵盖着“健、寿、智、乐、

美、德”六个字。人们更深刻地认识到人类最大的需求就是高层次、高质量和全方位的健康。

为了提高广大市民群众的科学文化素质和自我保健意识,更新老百姓的健康科普理念,倡导“科学·文明·健康”的生活方式,全面构建和谐社会,上海市科学技术协会会同政府有关部门、新闻媒体,邀请了近 50 位国内健康领域的名医、专家、学者,编撰、出版了这本《健康:生命基石》。它以通俗易懂的语言和深入浅出的阐述,全方位、多角度地提醒人们:珍惜生命,关爱自我,掌握科学的保健方法和合理的养生之道,才能学有所进、业有所精、事有所成,继而获得和谐、安康的社会生活环境。

本书得到了上海医药(集团)有限公司信谊制药总厂的大力支持,它的出版必将顺应社会的实际需求,也会成为向广大读者灌输什么是健康生活的新观念、如何节制饮食与适度运动,以及常见病防治和生活健康指导的、通俗科普读物。

开启健康之门的金钥匙,就掌握在自己的手中!

高群大二〇〇六年五月

目 录

一、科学生活方式

健康的生活方式可以使你延年益寿/杨秉辉	3
关注亚健康 预防过劳死/杨菊贤	7
科学膳食新主张/傅善来	14
睡眠、失眠和梦/季建林	20
烟草之害与戒烟/王忠壮、胡晋红	27

二、食品安全、营养保健

食品的安全消费/李 洁	35
健康与安全用药/杜文民	40
食品中的致癌物和抑癌物/蒋家骥	46
煲汤营养有几多/厉曙光	52
食用油脂摄入平衡与健康/郭红卫	59
家庭的平衡膳食/蒋一方	63
肿瘤的营养防治/史奎雄	69

三、中医养生

凡膳皆药——“饮食者，人之命脉也”/赵 霖、鲍善芬	77
摄生甚养 以尽天年——中医养生观浅谈/王庆其	83
健康，不容易/于尔辛	88
中医药与健康/叶显纯	91

四、心理卫生、科学健身

健康的一半是心理健康/郭莲舫	99
运动与健康促进/陈佩杰	103
健身运动中的安全与医学问题/陈世益	111
减肥新视角/沈稚舟	116

五、儿童健康

抓住时机让宝宝更健康/许积德	129
----------------------	-----

0~6岁婴幼儿的早期智能开发/王 艺	133
让儿童远离意外伤害/方秉华	139
关注儿童牙列不齐/刘泓虎	147
准妈妈和宝宝的合理膳食/邵玉芬	152

六、肿瘤防治

癌症的中医药治疗/刘嘉湘、刘苓霜	161
面对癌症 务需冷静/刘鲁明	166
环境与肺癌/廖美琳	171
三道防线 预防肝癌/杨广顺、尤天庚	176
可以与肝血管瘤“和平共处”吗/马曾辰	181
乳腺癌的防与治/沈镇宙	185
拯救乳房/金宗浩	189
了解白血病/沈志祥、沈 杨	196
谈谈中老年女性的妇科肿瘤/章桂红	200
你知道鼻咽癌吗/李筱明	205

七、疾病防治

高血压病人常有的模糊观念/郭冀珍	213
肥胖与糖尿病及代谢综合征/贾伟平	218
糖尿病诊疗新观念/宁 光、洪 洁	223
走出脂肪肝的防治误区/范建高	226
预防控制乙型肝炎 接种疫苗是关键/周廷魁	231
什么是慢性阻塞性肺病/何礼贤	236
颈椎病的有效治疗/詹红生	242
警惕骨质疏松症/黄琪仁	247
远离青光眼/孙兴怀	252
老年黄斑变性的现状和治疗/许 迅	259
男子汉最苦恼的“暗病”/姚德鸿	265
中年女性的生理变化/林金芳	270
提倡婚前检查 构筑幸福家庭/程利南	275
预防艾滋 和睦家庭/潘启超	281



一、科学生活方式

杨秉辉

复旦大学附属中山医院内科学教授,博士生导师,是我国肝癌筛查工作的主要倡导者之一。现任国务院学位委员会学科评议组专家、中国抗癌协会肝癌专业委员会主任委员,上海市科学技术协会副主席、中国健康教育协会副会长、上海市科普作家协会理事长等职。曾两次获得“全国先进科普工作者”光荣称号,获上海市大众科学奖,徐光启科技奖。



健康的生活方式 可以使你延年益寿

健康是人人都需要的。淡泊名利的人有,不要健康的人却没有。但是,怎样才能获得健康呢?是很多人都不清楚的事。健康从哪里来?世界卫生组织对此有一个基本的判断,指出:“人的健康长寿 15%取决于遗传,10%取决于社会条件,8%取决于医疗条件,7%取决于自然环境,而 60%取决于其生活方式。”生活方式包括衣食住行、行为嗜好、思想方法等等。什么是健康的生活方式呢?

也是世界卫生组织曾经提出过一个“健康基石”的说法,即健康的必要的基础。用中文译出来只有四句话,16 个字:“合理饮食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡。”这 16 个字刚好便是健康生活方式的注解。

先说饮食问题。饮食是人体所必需的。以我国汉族同胞而论,饮食虽然总体上以谷类、蔬菜为主体,倒也都是些“绿色食品”。但仔细研究下来,也尚有许多需要改进之处。

首先,随着经济的发展,生活改善,脂肪摄入过多,脂类物质在动脉血管壁上沉淀下来,形成动脉硬化,准确地说是动脉粥样硬化。这“粥样”二字,便是形容沉淀在血管中的脂肪类的物质。血管是血液流通之处,血管中有脂类物质沉淀,便会影响血液的流通,依靠这些血管供应营养物质的器官自然便受到影响。冠状动脉是供应心肌血液的动脉、脑动脉供应大脑所需的血液,如果发生动脉硬化,心脏、大脑必定受到损害。程度严重的便是心肌梗死、脑梗死。肾动脉也容易受到损害,结果是肾功能衰退。动脉硬化还会引起或是加重高血压。动脉硬化再加上高血压,高血压又未很好控制,则脑溢血便会接踵而至。心脑血管病如今已经成为我国人民健康的头号杀手。

脂肪摄入过多不仅引发心脑血管疾病,一些癌症也与高脂肪饮食有关,比较肯定的是大肠癌。高脂肪饮食促使胆汁大量分泌,胆汁中的某些成份被肠道细菌

分解后便产生了一些致癌、促癌物质,这些物质被肠粘膜吸收,肠癌的危险性自然增加。过去,我国的肠癌并不多见,如今在一些经济较为发达的地区,大肠癌已明显增多。如上海地区上个世纪 70 年代,大肠癌的死亡率在各种恶性肿瘤中列第 6 位,如今已经升高到了第 4 位。乳腺癌主要与内分泌因素有关。但据研究,脂肪物质摄入过多,也是乳癌促发因素之一。此外,不少学者还认为胰腺癌与前列腺癌的发生也可能与高脂肪饮食有关。

高脂肪的膳食还会形成肥胖病、糖尿病、脂肪肝、胆结石……绝对有害健康。营养学家建议每人每天摄入脂肪的量(克数)应不超过体重公斤数乘 0.45。60 公斤体重的人,每天摄入的脂肪应不超过 27 克。据估计许多人每天摄入的脂肪,包括食物中所含的脂肪及食用油等,多在 50 克以上,超标将近一倍。

盐吃得太多也是我们饮食中的一大问题。高血压发病的因素是多方面的,但吃得太咸,亦是其中的一项重要原因。盐摄入过多,使过多的钠在血液中滞留,而钠的滞留又导致水的滞留,使血容量增加,血压因此升高,更加重了心脏的负担。盐吃得多了胃病也多,原因是盐能损伤胃表面的粘液层,而这层粘液恰好是胃粘膜的保护层,保护层受到了损伤,胃炎、胃溃疡便多了,胃癌的发病率也高了。营养学家建议盐的摄入量,包括食物中所含的盐及烹调用的盐,每人每天以 5 克为宜。据中国营养学会调查,我国北方居民每人每天约摄入 15~18 克盐,南方人大约 10~12 克盐,都需要明显地减少。

从营养学的角度看,我国汉族同胞可能还需要增加些优质的蛋白质食品,诸如牛奶、鸡蛋、鱼、家禽等。还应该提倡多吃新鲜的蔬菜与水果。新鲜蔬菜与水果不但含有各种维生素、矿物质、纤维素,有益健康,而且多数还含有有利于防癌的成份,有益于防癌保健。营养学家建议每人每天蔬菜与水果的摄入量,两者相加以不低于 500 克为宜。

此外,饮食的总量亦应该适当控制。吃饭七成饱足矣。吃得过多又缺少运动,是肥胖症、糖尿病根源。肥胖症、糖尿病如今在我国发病率甚高。肥胖容易合并心脑血管病、糖尿病、胆囊炎、胆结石、脂肪肝、膝关节病、腰椎病甚至大肠癌、乳腺癌。糖尿病 70% 终将合并心脑血管病,还容易并发各种感染、损害视力、影响神经,可产生足部坏疽、肾脏损害。严重威胁人们的生命健康。

烟酒嗜好是一个全球性的公共卫生问题。吸烟的人与不吸烟的人相比,患肺癌的危险性高 8~12 倍,患喉癌的危险性高 8 倍,患食管癌的危险性高 6 倍,患膀胱癌的危险性高 4 倍,已经是无可争辩的事实。吸烟还会引起冠状动脉痉挛,使冠心病的发病率明显增高,吸烟是心肌梗死的重要病因之一。烟雾中的一氧化碳会使红细胞中的血红蛋白变性,变为碳氧血红蛋白。据研究,吸烟的人血液中碳氧血红蛋白甚至比不吸烟的人高出 15 倍之多。血红蛋白的功能是运输氧气。一旦变性,便失去了输氧的能力,使身体各部缺氧。其中动脉内皮细胞缺氧亦是动脉硬化

的成因之一。烟雾中的微粒被吸入气管、支气管,刺激气管、支气管粘膜大量分泌粘液,如不能及时排出,则成为细菌繁殖的温床,久而久之必定形成慢性气管、支气管炎。而慢性气管、支气管炎日久必定导致肺气肿。肺气肿严重又会影响心脏,形成肺源性心脏病。肺气肿影响氧气与二氧化碳的交换,使血液中氧含量减少而二氧化碳增加。脑组织对缺氧最为敏感,于是便进入昏迷状态,称为肺性脑病。如无有效治疗,死亡率甚高。

吸烟还影响周围人的健康,因为周围的人“被动吸烟”了。英国有一个著名的调查报告说:一个家庭中如果有一个人吸烟,其家庭成员患癌症的危险性较家中无人吸烟者高一倍,若有两人吸烟则高两倍。实在是应该引起充分重视的事。

酒喝多了面孔红,是因为酒精有扩张血管的作用,在某种意义上说,也是“活血化淤”吧。饮酒还能使人兴奋,提高食欲,所以偶尔略饮些酒也未尝不可。不过,饮酒伤肝、损脑。酒精即乙醇,乙醇在肝脏中变为乙醛,再变为二氧化碳和水排出体外。而这项演变的中间产物乙醛恰好是肝毒性物质。它能损伤肝细胞的细胞核,导致酒精性脂肪肝、酒精性肝炎,酒精性肝纤维化,发展下去便是酒精性肝硬化。酒精虽尚未证明有致癌作用,但酒精有促癌作用则是肯定的。曾患乙型肝炎者如继续饮酒,与不再饮酒者相比,发生肝癌的危险性高两倍。饮酒不但伤肝,饮酒还损脑。酒醉时人会失去知觉便是证明。长期饮酒者老年性痴呆的发病率也高。所以饮酒必须严格控制其量,饮酒过多必定损害健康。

随着经济发展,食物极大地丰富,许多人进食毫无节制。随之而来的是肥胖病、糖尿病之类的问题。预防这类疾病的办法一是控制饮食的量,二是增加运动。我国民众一般皆不十分重视运动。通常都要等到退休之后,才会想到锻炼身体。其实锻炼身体一事,在年轻时就应该开始,并且需要持之以恒、养成习惯。运动是一种与健康密切相关的生活行为。我国古代有“五禽戏”就是叫人模仿各种飞鸟、走兽的动作,据说是华佗发明的。华佗是位医学家,发明五禽戏,自然是为了健身。在民间各种太极拳、八卦拳等等都是健身的活动。不过,大多数还在工作岗位上的的人并不注意这些,甚至可以说基本上不做什么运动。许多人认为我们每天做工,不就是锻炼嘛。其实做工是一种机械的重复劳动,活动的只是身体的一部分。这部分肌肉可能发达些,但是谈不上对健康有多少好处。更多的人认为“我们每天上班,忙都忙死了,哪有时间去锻炼身体”。上班工作,建设有中国特色的社会主义当然不能闲着,下班以后呢?不能挤出一点时间来吗?运动是要花一点时间的,但是俗话说“磨刀不误砍柴工”,经常运动的人头脑敏捷、手脚利落,工作效率肯定高。

缺少运动,可能导致肥胖病、糖尿病、骨质疏松、代谢紊乱。国外甚至有人认为缺少运动给人带来的害处仅仅次于吸烟。我国虽然还只是一个发展中国家,人民大众的生活还只是得到初步的改善,但是由于饮食的欠科学性和缺少运动,体重超过标准的人已达 6000 万,其中可算是肥胖的也已达 4000 万。我国糖尿病的发

病率不断增高,患病者已经超过 2000 万,缺少运动也是一个重要的原因。骨质疏松的发病率更高,骨质疏松的结果是腰椎病、颈椎病,还容易骨折。这在我国中老年,特别是长期在办公室工作的人当中可算得上是一个严重的问题。骨质疏松与缺钙有关,而钙的吸收又与维生素 D 有关。经常运动的人骨骼能得到更多的血液供应,尤其在户外运动,在太阳紫外线的照射之下,皮肤就能合成维生素 D 帮助钙的吸收。所以经常运动的人便少有骨质疏松、颈椎病、腰椎病。

运动要达到一定的量才能有效地预防肥胖病、糖尿病、骨质疏松之类的毛病。比如每次要在半个小时以上,每周起码五次。还有人提出要运动到每分钟心跳的数目加上您的年龄要达到 170。比如 50 岁的人要运动到每分钟心跳 120 次才行。当然,要循序渐进、量力而行,关键是要能持之以恒,三天打鱼,两天晒网是不行的。

至于运动的方式则应以因时、因地制宜为好,打球,游泳,跑步都是全身运动,值得提倡。近来有人提倡步行,步行也很好,不过请注意,这里的步行不是散步,而是昂首挺胸地快步走。

心理健康亦是健康的一个重要的标志。看世界上的事情应该一分为二:待人应该责人宽、责己严;需知先有我为人人,方有人人为我。心里平衡,心理自然就健康。心理健康还能促进情绪健康,凡事积极进取、相信办法总比困难多,情绪就好。做事光明磊落,心胸坦荡则是精神健康的表现。中国的古话说:“君子坦荡荡,小人常戚戚”。经常悲悲戚戚、心境不好,算不上是君子,君子应该是大公无私,心胸坦荡的。

世界卫生组织对“健康”有一个较为完整的定义说:“健康是指躯体上、精神上及社会适应上的完好状态,而不仅是没病或虚弱。”心理健康、情绪健康、道德健康都是精神层面上、社会层面上对健康的要求。

健康得来不易,需要我们努力争取。美国多年推行健康的生活方式,据美国国家疾病控制中心报告,美国推行以上述“健康基石”为基础的生活方式,使美国的高血压病减少了 55%、脑卒中减少了 75%、糖尿病减少了 50%、癌症减少了 1/3。国民的预期寿命可望增加 10 年。人们常说“人生苦短”,增寿 10 年,何等的宝贵。

杨菊贤

上海交通大学附属第九人民医院心内科、内科学和医学心理学教授,主任医师。现任中华医学会行为医学学会全国主任委员、《中国行为医学科学》杂志总编辑。1996年获国务院特殊津贴。1998年获洛杉矶国际会议授予的“杰出成就奖”。2000年获全国“吴孟超杯——突出贡献奖”。2002年获“21世纪养生保健杰出科技工作者”称号。



关注亚健康 预防过劳死

疲劳有两种,一种是体力疲劳,由于肌肉活动过度,产生了大量乳酸,血液偏向酸性,肌肉收缩能力下降,人体就会感到疲劳无力,只要合理安排,劳逸结合,得到充分的休息,就能解除;另一种是脑力疲劳,以称心理疲劳,单纯体力休息并不能解除疲劳,这一类疲劳在快节奏高效率的现代社会中越来越多。现代社会的生活和工作节奏加快,竞争日益激烈,尤其是以干部、教师、医师、律师、办公室工作人员以及商务人员等为代表的白领人群由于面临事业和家庭的双重压力,工作紧张和超时工作,生活不规律,应酬和夜生活多,缺少放松和调节的机会,所以慢性疲劳相当常见。

亚健康的概念与慢性疲劳的发生

现代的健康概念应包含四个层次。1. 生理健康:是健康的基础,指人体结构完整,生理功能正常;2. 心理健康:具有同情心和爱心,情绪稳定,具有责任心和自信心,热爱生活、和睦相处、善于交往,有较强的社会适应能力,知足常乐;3. 道德健康:最高标准是无私奉献,最低标准是不损害他人,不健康的标准是损人利己或损人不利己;4. 社会适应健康:是指在不同时间内在不同岗位上对各种角色的适应情况,适应良好是指能用于多种角色,适应不良是指缺乏角色意识(例如是好职员,但不一定是好父亲或好母亲)或角色错误(如充当第三者)。目前的分析表明,现代社会中符合这一健康标准的人群约占人口总数的15%左右,被确诊患病属于不健康的人群也占15%左右,而占据中间状态的70%是属于亚健康状态。如果把健康和疾病看作是生命过程的两端,那么它就像一个两头尖的橄榄,中间凸出的一大块,处在健康和疾病之间的就是亚健康。亚健康是指尚未患病,但已具备程度不同的疾病危险因素,具有发生某种疾病的趋势。在40岁以下的人群中,亚

健康的比例陡增,普遍存在“六高一低”的现象,即存在高心理压力、高血压、高血脂、高血糖、高血粘、高体重和免疫功能的降低;亚健康也可出现“一多三少”的现象,“一多”是指疲劳多,“三少”为活力减退(不想干或懒得干),反应能力减退和适应能力减退。

白领的慢性疲劳与亚健康

白领人群的慢性疲劳经常存在以下的特征:1. 心理压力大,工作超时或过分紧张;2. 没有明确原因的慢性疲劳,经过休息,疲劳不能完全解除;3. 注意力不能集中,伴有或不伴有记忆力减退;4. 存在或不存在思维迟缓,反应不灵敏;5. 兴趣减退,活力不足;6. 失眠早醒多梦;7. 心境不良,生闷气或烦躁不安;8. 头胀、头痛;9. 食欲不振;10. 性功能减退;11. 低热;12. 咽部干痛。如果在上述 12 项中符合 8 项,并且具备了以下两项:1. 持久或反复发作的疲劳超过 6 个月;2. 不存在引起慢性疲劳的各种器质性疾病,就可以诊断为慢性疲劳综合征(chronic fatigue syndrome, CFS)目前慢性疲劳与 CFS 在白领人群中的发生率逐年上升。在我国 40 岁以下尤其是白领人群中 75% 属于亚健康状态,其中 40% 存在较长期的慢性疲劳,体重超标的现象比较普遍,在慢性疲劳的白领人群中有 1/10 发展成为 CFS,因此有人将 CFS 称为“白领综合症”。

分析白领人群中亚健康 and 慢性疲劳显著增加的原因大都与现代不良生活方式和行为习惯有关。首先,饮食习惯和结构不合理,偏食动物类食品,尤其是海鲜类,吃得过多、过咸、过肥,江南一带还有过甜;第二,吃得多,动得少,出门乘车,上楼有电梯,工作、看节目有电视,吃饭洗衣有机器。以上两种因素使上海市目前的成年人和儿童超重与肥胖的比例已分别超过 20% 与 10%;体重超标者慢性疲劳普遍增加,与肥胖有关的糖尿病、冠心病、高血压、高血脂和中风是一组密切相关的疾病,称为五病综合症,这是一组富裕型疾病,目前已发展成为威胁人类健康的主要疾病;第三,长期吸烟者肺癌日患病率迅速上升,已经增高达到 10 倍,高血压和冠心病增加 2~4 倍;近年来上海市女性肺癌的发病率迅速上升,除女性吸烟人数增加和疲劳被动吸烟之外,与厨房油烟的吸入过多也有密切关系;第四,工作劳累,超负荷运转,长期紧张易产生抑郁、焦虑等情绪障碍,是引起慢性疲劳和失眠长期不能解决的重要因素;第五,某些特定的个性特征可成为疾病的危险因素,如在现代社会中具有强烈好胜心、快节奏和脾气急躁的 A 型性格十余年来已增加了 1 倍以上,高血压和冠心病的发生增加 2 倍以上;而性格内向、长期忧郁、疲劳而又不善于表达和化解的 C 型性格中的肿瘤的发生率增加 3 倍。

亚健康 and 慢性疲劳的促发因素有:1. 现代社会的快节奏和竞争激烈,工作超时,白领人群事业和家庭的双重负担,睡眠时间过少;2. 工业化的发展,使城市中废水、废气、废渣增多,噪声日增;3. 现代食品和快餐中总热量增多,自动化机械

化和缺少运动又使体力消耗日益减少,体重超标增多的同时,慢性疲劳的发生日益增加;4. 下岗退休和慢性病看病贵,使经济困难的人群不见减少,忧愁与疲劳是密切相关的;5. 面对快节奏和压力大,处理不当,人际关系紧张,缺少和谐的气氛也是慢性疲劳的促发因素。长期的情绪低落或紧张引起的慢性疲劳和亚健康,使人体的免疫力功能降低,就可能诱发疾病。

白领的亚健康与精英综合症

张邦,男 43 岁,公司部门经理,办事雷厉风行,快节奏高效率,竞争意识很强,热衷于竞争取胜,心理上属于 A 型性格。张邦面对的工作压力大,每天连续工作不少于 13 个小时,并需要改变工作地点,来回奔波,常感到疲于应对,长期处于慢性疲劳状态。累了抽支烟,喝杯咖啡,想尽办法完成指标,同事们背后说他是工作狂。一次健康体检发现得了高血压,血压是 140/100mmHg。医生告诫他不要疲劳过度,并需及时服药,但张邦的自我感觉良好,不当一回事。最近张邦接到一批出口业务,质量要求高,限时紧迫,争强好胜的他迎着困难上,日夜加班很少休息,连吃药也忘了。但领导检查的结果不满意,数量和质量都未达标,挨了批评,还要返工,群众埋怨他把关不严。张邦想不通“拼命干,还要两头受气”,因此烦躁不安,脾气不好,连续失眠。有一天上班时突发剧烈头痛、呕吐,接着不省人事,同事将他急送医院,发现血压 210/130mmHg,诊断为高血压、脑溢血,再也没有抢救回来,这是例慢性疲劳和亚健康状态发生的严重后果,属于过劳死。在白领人群慢性疲劳和亚健康日益增加的同时,近年来有关“精英综合征”的报道日见增多,精英是社会上具有卓越才能或身居上层地位并有影响作用的杰出人物,然而与他们相关的名词还有:慢性疲劳、亚健康、工作倦怠、心理衰竭和过劳死。据来自美国《财富》杂志(中文版)针对中国白领商业人员的调查,结果发现在 15~16 位高级经理中有 30%受到压力过大的困扰,有 20%出现了“心理衰竭”(psychological turnout)的征象,是指受到身体、情绪和心理上出现消耗殆尽的状态。据研究精英综合症的权威马氏(Msalach)的分析,他提出用以解释心理衰竭的“工作倦怠”的三维概念:1. 压力大,自觉身心疲劳、过劳和精疲力竭;2. 情感疏远,以一种冷落的或逃避的态度去面对服务对象或工作;3. 成就感缺乏、自感无能,士气低落,缺少活力。美国疾病预防控制中心(CDC)指出在过劳引起早死的白领人群中以下重要的促发因素:心境恶劣 21%,烦躁不已 29%,冲动难以控制 25%,既有忧郁又有焦虑占 46%,滥用酒精、安眠药或毒品等成瘾物质占 15%。

有一项针对 415 位“白领精英”的心理调查,目的是评估他们心理疲劳的程度,结果发现达到表示心理疲劳严重的 3 级或 3 级以上的人数比例为 61.4%,意味着这些白领精英的身心健康受到了严重的威胁。根据中科院心理所对某大型企