

# 健康枕边书

最好的医生是自己，健康从年轻做起，本书是专为年轻人定制的健康指南 崔龙宇 王进 编著

## JIAN KANG ZHEN BIAN SHU



三十岁前人找病，  
三十岁后病找人，  
一书在手勤防治，  
健康幸福伴人生。

陕西出版集团 陕西科学技术出版社



# 健康枕边书

崔龙宇 王进 编著

JIAN KANG ZHEN BIAN SHU



三十岁前人找病，  
三十岁后病找人，  
一书在手勤防治，  
健康幸福伴人生。



陕西出版集团 陕西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康枕边书 / 崔龙宇, 王进编. —— 西安: 陕西  
科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5369-5071-9

I. ①健… II. ①崔… ②王… III. ①保健-基本  
知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第089906号

---

**出版者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社  
西安北大街131号 邮编 710003  
电话(029)87211894 传真(029)87218236  
<http://www.snstp.com>

**发行者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社  
电话(029)87212206 87218236

**印刷** 三河市东方印刷有限公司

**规格** 787mm×1092mm 16开本

**印张** 16印张

**字数** 180千字

**版次** 2011年8月第1版  
2011年8月第1次印刷

**定价** 29.8元

---



版权所有 翻印必究

## 前 言

为了生活的美好，我们要努力工作，而工作紧张和辛苦，长年的工作压力和辛苦造成我们的身心疲劳。如何正确地调节身心健康和工作压力，一直是困扰我们的问题。

现在各类学科都在大谈养生之道、工作如何减压，但大部分是千篇一律，有些甚至是伪科学。当今社会科技高速发展，现代医学、现代心理学、健康营养学、古代医学这些才是我们应该借鉴的真科学。只有身心健康才能工作得精神充沛，工作升职、薪金提升、领导的青睐、正确调整心态非常重要，科学养生之道会告诉你如何去做。

身体健康主要以预防疾病为主，人不可能不生病，我们应通过正确的养生之道和现代医学来化解。良好的生活习惯和健康的心理状态是治疗各种疾病的灵丹妙药。

作者编辑整理的这本书就是为读者提供一本健康的参考手册，虽是一家之谈，但集众家所长。《健康枕边书》是一部生活、工作、健康的小百科，没有太多的理论，通俗易懂，非常实用。希望此书对读者的工作和身心健康能有很大的帮助，这就是作者所期待的。

# 目 录

## C O N T E N T S

### **第一章 境由心生 / 001**

社会再适应评定表格 / 003

配偶去世, 100分 / 003

离婚, 73分 / 004

自己受伤或生病, 53分 / 004

复 婚 / 004

退 休 / 004

子女离家 / 005

悲伤过后, 谁看得到彩虹? / 005

保证心理健康, 要懂得把自己解脱出来! / 016

中年人的心理调节 / 018

快乐的人, 更容易得到幸福! / 021

榜样的力量是无穷的——来自身边的快乐老人 / 025

### **第二章 职场生活, 何必拼到夕阳西下 / 029**

拥有职场好心态秘籍 / 029

职业疲劳VS职业倦怠 / 030

疲劳的你, 倒在何方? / 031

四招赶跑职业疲劳 / 032

职场保持活力的“黄金21条” / 032

职场上保持竞争力的重要手段——学会放弃 / 037

放弃熟悉的竞争方式, 进入下一个阶段 / 037

职场白领一年中想要脱颖而出，不得不“爱”的10件事 / 038

横行职场，切忌误入雷区 / 042

当能干下属遭遇打酱油上司 / 045

职场三好未必讨好 / 048

“杜拉拉升职记”看职场的生存法则 / 053

职场江湖提升秘籍 / 061

“潜伏”着，看办公室哲学 / 069

### **第三章 养生之道开创健康人生 / 073**

饮食起居里的养生之道 / 084

五行养生 / 088

举手投足间的小细节大健康 / 092

忌边笑边吃食物 / 097

有种石头有益健康——砭石养生 / 100

健康从“口”开始 / 102

四季养生食谱 / 107

### **第四章 不可不知的“美食” / 109**

我们的肠胃也是有感情的 / 109

和大家一起吃饭，既分享美味又分享健康 / 110

需要敬而远之的食物 / 112

爱上它等于拥有健康的食物 / 115

中医食疗知识：鸡蛋神奇的药用价值 / 117

健康饮食之道：核桃的健脑益智保健功效 / 118

日常生活中男性常见的不良饮食习惯 / 119

小心餐桌上的食品 / 119

## **第五章 运动与养生 / 125**

- 运动养生的原则 / 127
- 功能性健步走 / 129
- 小动作大健康 / 132
- 运动无处不在 / 140
- 看电视时简单运动远离身体亚健康 / 144
- 旋转健身法防病增强体质 / 144
- 让手不再冰冷的运动方法 / 145
- 正确燃烧脂肪塑身方法 / 146
- DIY减肥茶让赘肉消失 / 149
- 教你如何能“吃”去脂肪 / 154
- 中国民间减肥三招 / 157
- 简易运动 轻松减肥 / 158

## **第六章 常见疾病的治疗和预防 / 161**

- 脂肪肝的原因和治疗 / 161
- 春季养肝多喝哪些粥 / 166
- 糖尿病的预防和治疗 / 167
- 心脑血管疾病的预防方法 / 170
- 饮食对高血压的重要性 / 177
- 支气管哮喘的预防和治疗 / 180
- 其他常见病的防治 / 183

## **第七章 体检 / 189**

- 心理健康的判断标准 / 190
- 血常规的概念和正常值 / 194
- 尿常规及尿液10项 / 197

肝脏的检查	/ 199
肾脏的检查	/ 208
心电图及其价值	/ 210
血脂检查	/ 211
癌症的预防	/ 215
糖尿病应做哪些检查	/ 217
类风湿因子检查意义	/ 218
B超能检断哪些疾病	/ 220
免疫球蛋白测定意义	/ 222
妇科检查	/ 223
阴道分泌物检查	/ 224
粪便化验都检查什么	/ 225

## **第八章 沉淀几千年的不仅仅是历史，还有酒文化 / 229**

酒德和酒礼	/ 229
酒文化的民族风	/ 231
婚姻饮酒习俗	/ 233
其他饮酒习俗	/ 235
品评酒的功与过	/ 236
白酒益少害多	/ 237
啤酒可以适量喝	/ 238
哪些酒是健康的好朋友	/ 240
两种错误饮酒方式	/ 242
总有一种方法适合你	/ 242
解酒方法集锦30个	/ 243



# 第一章 境由心生

每件发生在身边的事，都可能是影响健康的诱因。

在职场起起伏伏几十年，经验、教训让自己对每天的生活多了一些习以为常，曾经的激情与渴望渐渐退去，只求生活里的这份平淡幸福可以长久地持续下去。可是，这阴晴圆缺的变化谁又能阻止得了呢？当悲欢离合挤进你

生活事件 Life Events	生活变化单元 Life Change Unit
配偶去世	100
离婚	73
分居	65
入狱	63
亲密的家人去世	63
自己受伤或生病	53
结婚	50
被老板解雇	47
婚姻的调和	45
退休	45
家人健康的转变	44
怀孕	40

续表

性功能障碍	39
新生儿诞生	39
工作变动	39
经济状况的改变	38
好友去世	37
从事不同性质的工作	36
与配偶吵架的次数改变	35
贷款超过1万美元	31
丧失贷款抵押品的赎回权	30
工作职责的转变	29
子女离家	29
吃官司	29
个人杰出的成就	28
配偶开始或停止工作	26
学业的开始或结束	26
生活水平的改变	25
个人习惯上的修正	24
和上司相处不好	23
工作时数或工作条件的改变	20
搬家	20
转校	19
娱乐的转变	19
教堂活动的改变	19
社交活动的改变	18
贷款(少于1万美元)	17
睡眠习惯的改变	16
家庭联欢时人数的改变	15
饮食习惯的改变	15
度假	13
过圣诞节	12
轻微犯法	11

的生活时，至少我们可以了解心之所想，能够知己知彼。

下面这个表把我们常见的一些生活事件，都打上了一定的分值。制定这张表格的霍尔姆斯教授发现，如果一个人在一年内经历的生活事件总和，超过了300件，那么70%的人，会在第二年就可能发生明显的健康问题。如果总和在150~300件之间，那么48%的人可能会发病。总和在150件以下，第二年则可能比较平顺。

## 社会再适应评定表格

首先，我们要明确一点，这个表格是外国人总结制定的，这种排序和打分的结果，也许并不准确，你完全可以保留自己的意见。在这里，我们针对其中的部分事件来特别交流一下。

### 配偶去世，100分

心理学研究已经证实了，夫妻关系是人类最重要的关系，请注意，这里没有“唯一”，也就是说夫妻关系比你与父母或者和孩子的关系都要重要。这也不难理解，一个与你没有任何血缘关系的人，在生命的某个点上与你相遇，于是，要和你共同生活几十年，面对苦难，分享快乐，你们要共同面对送走双亲，抚育孩子，以及人事间所有可能经历的一切风浪，这难道还不是最重要的关系吗？

### 离婚，73分

也许你看到这个评分的时候，会有些不屑，因为在你的身边可能就有这

样的朋友，人到中年家庭解体，生活的内容、质量比没离婚时更好，整个人看上去都年轻了好多，经历过大难的人，可能更明白这样的状态更多的来自一种复原的决心。相濡以沫地携手前行，当突然分裂的现实不得不被接受的时候，如果有人是轻而易举、没有痛苦的，那恐怕是因为当初的结合也只是逢场作戏而已。

## 自己受伤或生病，53分

这个分值需要我们注意的是，不同的年龄面对疾病的心态不同，无论是头疼脑热还是难以治愈的疾病，只要给人的心理造成了难以承受的压力，那么无论是本人还是身边的亲人，都要加以重视，这个重视的时间或许要比想象的长一些。

## 复 婚

对于复婚可能旁人会认为这是一个大团圆的结局，殊不知，破镜重圆，需要当事人克服的困难会更多，曾经一起生活的画面会在两个人心中纠结，这会让彼此更加珍惜还是加快厌恶都是很难说的。

## 退 休

常听人说，某人退休了，本来身体特别结实爱运动，甚至一年到头打针吃药从来找不到他，一退休却突然病倒了，难道真是没福气享受清闲的生活吗？恐怕不尽然，退休不得不说是老年人的一大关口，突然来临的闲散让很多人不能适应，所以，如果您即将或者正在面临退休，请在上一年做好心理上的准备。

## 子女离家

近年来社会对“空巢老人”的关注逐渐增多，也让我们看到几十年前的独生子女政策，给整个社会带来的震动，因为基本上一个家庭只有一个孩子，那在孩子没有成年的十几年里，他/她就是这个家庭的轴心，当父母辛辛苦苦把孩子抚育成人，有一天他们要离开父母开始自己的新生活，这样的现实对父母的冲击可想而知。

以上是我们选择和各位读者交流的几个比较有代表性的，生活中有可能对我们的健康有影响的事例，请大家参照上面的列表，对生活的改变提前做好准备。希望您和家人身心健康，快乐生活！

## 悲伤过后，谁看得到彩虹？

有人说，人生的阅历就是无数个欢喜和悲哀的时刻沉淀出来的人生感受。每个人都会有自己独特的化解悲伤的方式，在这里我们要和您共同分享的是著名作家毕淑敏老师在《百家讲坛》中的一次讲演。

不要把悲伤的骨骸永远存放在记忆的衣橱里，一打开柜门就散落一地，发出莹莹闪光。要把它打包，放在记忆的深处。心里的安静也要见此完成。不必急的。哀伤不必强求消失，只是成为我们历史的一部分。

### 1. 悲伤是“丧失”后不可避免的生命体验

说起悲伤来，大家都不陌生。我相信，每一个人一生当中，都会经历刻骨铭心的悲伤。在悲伤的时候，我们是无法享受幸福的。那么，悲伤究竟是一种怎样的心理反应呢？我们如何应对悲伤？有的人，长久地沉浸在悲伤之中，无法自拔。有的人，却可以比较快地复原，重新感知生活的快乐和美

好。这其中有些怎样的规律？我们能否在平日就积聚起力量，以防在突如其来的变故中，不会被悲伤窒息？今天我们就来探讨这个问题。

## 2. 悲伤在《心理学大词典》上的定义是：

人的原始情绪之一。因自己喜欢热爱的对象遗失，或期望的东西幻灭而引起的一种伤心、难过的情绪体验。常伴有失眠、哭泣、难过、抑郁、食欲减退等身心反应。

汉语有个形容词“伤心”，悲伤的时候，最先伤害的就是“心”。

一个伤心的人，是无法充分地享受幸福的。

“物是人非事事休，欲语泪先流。”

这是才女李清照的悲伤。太阳升得老高了，她方才起床。好不容易起来了，又没心情梳头发。要知道，早上打不起精神起不来床，正是抑郁症的一个突出表现。当然我不是根据这一点就说李清照得了抑郁症，只是通过这个细节，传达出了作者在国痛家恨的环境压力下那种难以排遣的凄惨心境。环顾四周，丈夫遗物犹在，睹物思人，念及北国故乡。

“物是人非”，悲从中来。万事皆休，无穷落寞，只得用“事事休”三字来概括。还没来得及及说话，眼泪早已扑簌而下，“欲语泪先流”，让人感到心境和眼睛之间有一个快捷通道，悲情喷涌而出。

“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。”这是李煜的伤国之痛。这首《虞美人》词大约作于李煜归宋后的第三年，据说词中流露了刻骨铭心的故国之思，成了促使宋太宗下毒手处死李煜的重要原因。悲伤弥漫长天，这首词约等于李煜的绝命词了。

人在悲伤的时候，是有很多问号的。李煜由问天、问人而到自问，却终于没有找到答案。美好的春花秋月，李煜却希望它们早日“了”却；“东风”“明月”也都成了忧愁哀伤的酵母，发酵了“不堪回首”的一大团过往的华丽面粉，膨胀起来，囚居异邦的无限苦闷化作滔滔江水。

“十年生死两茫茫，不思量，自难忘。千里孤坟，无处话凄凉。”

这是苏轼悼念亡妻之作。妻子过世已经十年，但哽咽的丧妻之痛依然像刚刚出炉的烧饼一样滚烫灼人。阴阳相隔，重逢只能期许于梦中。生离死别，孤单相吊。

如果说，上面所引的都是古人的哀思，那让我们看看巴金老人的

《回忆萧珊》。

她不仅分担了我的痛苦，还给了我不少的安慰和鼓励。我进了门看到她的面容，满脑子的乌云都消散了。我有什么委屈、牢骚都可以向她尽情倾吐。她不断地给我安慰，对我表示信任，替我感到不平。今天回想当时的情景，她那张满是泪痕的脸还历历在我眼前。我多么愿意让她的泪痕消失，笑容在她那憔悴的脸上重现，即使减少我几年的生命来换取我们家庭生活中一个宁静的夜晚，我也心甘情愿！

她离开我十二年了。十二年，多么长的日日夜夜。每次我回到家门口，眼前就出现一张笑脸，一个亲切的声音向我迎来，可是走进院子，却只见一些高高矮矮的、没有花的绿树。上了台阶，我环顾四周，她最后一次离家的情景还历历在目……

我仿佛还站在台阶上等待着车子的驶近，等待着一个人回来。这样长的等待。十二年了。甚至在梦里我也听不见她那清脆的笑声。我记得的只是孩子们捧着她的骨灰盒回家的情景。这骨灰盒起初放在楼下我的寝室内、床前五斗橱上……

李清照是丧失了丈夫，也丧失了家园。

李煜是丧失了往日锦衣玉食，雕栏玉砌的帝王生涯，丧失了国土和臣民。

苏轼是丧失了相濡以沫的妻子，巴老也是失却了最好的朋友和伴侣。

这些诗是何时写的呢？苏轼的词中说的是丧失爱妻10年，巴老的文中说的是萧珊死去12年……几千个日日夜夜，那持续不断的哀伤仍然像刚采下的蔬菜，新鲜得能滴下水来。

损失或是失去亲人，是生命中不可避免和无法分割的一部分。

提起悲伤，大家最先想到的是死亡。毫无疑问，这是非常沉重的打击和伤痛。中国每年的死亡人口大约是多少呢？根据资料，2006年，我国人口是13.1亿，死亡率是0.681%，两者相乘得出的数字是892万。

2007年，中国人口总数是13.2亿，死亡率是0.693%，两者相乘得出死亡人数是914万。（以上数字见《中国统计年鉴》）

如果取13.1亿人口总数，取0.68%死亡率这样一个粗略数据计算，那

么，中国每年的死亡人口都已接近900万。如果以一位死者有亲属5人来计算，那么每年就会有4500万以上的中国人口，沉浸在近一年内失去亲人的崭新痛苦之中。而且，失去亲人的悲痛，并不是在短短一年内就能平复的。如果以传统的守孝3年计算，那么每年就有约1.3亿的人，在悲痛中煎熬挣扎。如果按照苏轼和巴金老人悼亡诗文的年限来计算，10年内，死亡人数接近1个亿，涉及的人群大约有5亿，整个国家超过1/3的人都被死亡的哀伤所笼罩，尚未彻底走出悲痛的阴影。

生命中的许多转变所引起的损失与悲痛感，也同样强烈。

悲伤，既是一个瞬间发生的状态，又是一个绵延已久的过程。

它是任何人在失去所爱或所依附的对象时，所面临的特殊情况。悲伤的实质是“丧失”，是“丧失”以后人的情绪反应。可以想象，一个人在出生以后和死亡之间，要经历不断的失去和破灭，如果每一次都以哀伤应对，并且哀伤的时间旷日持久，久久不能自拔，那么，整个人生必然黯淡。

丧失的事物多种多样。可以是人，可以是动物，可以是没有任何生命但却被人赋予了意义、灌注了情感的东西。

可以大到国家，例如李煜的亡国之痛；可以是一只小小的宠物；可以是一个梦想，例如上大学；可以是一个机会，例如提升和调动；可以是一个名分，例如学位和职称；可以是一所建筑，例如老房子；可以是一个角色，例如法定的身份；也可以是一份工作，例如失业……

### 3. 我们正在经历哪一种悲伤

丧失的范畴，简直是天罗地网无所不包，分类也是千奇百怪。

不管怎么难，咱们还是大致分分类，这样比较容易讨论。

第一类：成长性的损失。

这种损失，是任何人都几乎要经历的，你注定逃不掉。

第一条，就是你呱呱落地，失去母腹中的温暖安逸，开始吸入冷空气，开始号啕大哭，然后自食其力地吸入乳汁。

这第二条，是弟妹降生，失去父母的高度关注，并且是唯一的关爱。目前中国的独生子女政策，使这个现象基本消失，但从长远来看，这种出生次序的变化，对于一个人一生的影响是很大的。

随着时间推移，我们慢慢长大，就要上学了。为什么平日里会看到



那么多回忆无忧无虑的童年生活的文章？就是因为在上学之前，孩子基本上是不需要承担什么义务和责任的，那是一生当中最放松的时刻，除了玩耍，没有其他必须要办的事情。上学就不同了，旧时读书第一天被称为“开蒙”，就是说你以前是在混沌的蒙昧中，只有从读书开始，才渐渐开启了对世界的了解。

你继续长大，就不可避免地进入了青春期。从此，童年就一去不复返了。

到了青春期，强大的荷尔蒙开始汹涌澎湃地流入血液，让年轻人变得格外敏感好斗，对异性充满了好奇和好感，这是生殖繁衍的本能，也是个体获得社会认知的发轫之时。如果在这个时间段遭受到失学、失恋等等打击，或者是没有结果的单恋、暗恋，都会给年轻人造成相当惨痛的哀伤之感和长久的负面记忆。我觉得这一阶段是人生中非常脆弱和危险的时刻，因为年轻的心特别纤细易感，但经验又比较缺乏。在我们的教育里，常常说青春是多么可爱啊，多么美丽啊，很少有人说这个阶段是多么苦痛啊，多么危险啊！歌德所写的《少年维特之烦恼》就是明证。少年维特为了失恋这件事，不单烦恼，最后还自杀了。要是中老年维特，估计结局就可能平和很多，没有这般惨烈了。很多人怀念童年，就是在抵制长大。证据之一，就是胡子拉碴或是皱纹遮脸的男子和女子，还在勉为其难地自称是“我们男孩子”“我们女孩子”。某次在电视里听到一位39岁的女士说自己是“女孩子”，有点为她害臊。不过，我愿意理解她，因为她在怀念当孩子的时光，心智尚未完全成熟。

之后，开始工作了。大学毕业了。大多数人从此不再上学，告别了学生时代。上学这件事，我一向认为是世上诸事中较单纯的一件事。你不必自己开拓，跟在老师屁股后面走，走得都是别人走出来的康庄大道，同学间也没有根本的利害冲突。如果说人一生当中一定要找出个伊甸园，我觉得学校基本上符合标准。可惜，你不可能总是上学，就像亚当与夏娃被上帝从伊甸园赶出一样，读书的人们也一定要失去长着苹果树的学校，被抛入错综复杂险象环生的社会。

谈恋爱成功了，你就会结婚。结婚就失去了独身的自由。你加入了一个互助组，从此不得再我行我素地单干了。别以为结婚以后是幸福，幸福这张保险单，要在漫长的岁月里逐段存入，然后才能得到实惠。但