

光速节奏与生命保健

李玉玺 编著

www.fudanpress.com.cn

复旦大学出版社

科学与健康文库

科学与健康文库

光速节奏与生命保健

李玉玺 编著

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

光速节奏与生命保健/李玉玺编著. —上海:复旦大学出版社, 2002.7
(科学与健康文库)
ISBN 7-309-03164-4

I. 光… II. 李… III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 019694 号

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

86-21-65102941 (发行部); 86-21-65642892 (编辑部)

fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

经 销 新华书店上海发行所

印 刷 上海第二教育学院印刷厂

开 本 787×960 1/32

印 张 9.5

字 数 190 千

版 次 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—4 000

定 价 15.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

序 言

人类生活的 21 世纪,将会是一个没有“铁与火”、“血与肉”式的为生存而拼搏的战争时代。随着科学技术的迅速发展和以通信、计算机为核心的电脑网络的普及,人们将很快被“赶进”一个“地球村”里去生活,“僧多粥少”的局面使人不得不面对另外一场生存的战争。在这场战争中,对人的生存构成重要威胁的主要因素,就是人类不可避免地要在“光速”节奏下跨越几千年来形成的自然生存方式而迅速进入由各种高新技术构筑的“技术围城”。特别是我国加入世界贸易组织(WTO)后,严峻的形势更是逼着我们既要面对追求生活的高质量又要追求身心健康的难题,还要面对拼搏搏击去挣钱和用钱去买健康的尖锐矛盾!

这样一来,我们可能会正在丧失着作为历史的参与者、实践者和缔造者的高大身份;我们的身心就要经常遭受着各种外界环境的刺激而使精神维持着持续的高度紧张,使心理承受的压力也越来越大,由此引起的与时代生活方式密切相关的各种疾病,也必然会层出不穷,使人防不胜防。它不仅严重地威胁着我们正常的生存需求,而且,担心有病以及对难以承受的高额医疗费用的恐惧,

11/10/11

反过来又会加重精神的负担和心理的压力。这样,不少人就走进了一个怪圈:从生存竞争走向精神紧张,由紧张带来心理压力,由压力导致躯体生病,由生病派生恐惧,由恐惧激发竞争,由竞争再生紧张,等等,周而复始,循环不已,在无形的潜移默化中对生命机体造成伤害和使之早衰。从目前来看,这个怪圈正在导致现代人而面临着四个“提前”,即:提前患病,提前衰老,提前残废,提前死亡。30多岁就得动脉硬化、40多岁患了冠心病、50~60岁得了脑卒中的极为普通,60~70岁的人更是受到动脉硬化、高血压、肿瘤、老年痴呆、前列腺增生、青光眼、白内障等慢性病的折磨,英年早逝已成了知识阶层的不争事实。这不能不说时代的发展在为我们带来物质和精神生活极大提高的同时,也向我们提出了生存与健康的严重挑战。

早在1953年世界卫生组织(WHO)就提出“健康就是金子”这一理念,目的就是号召大家重视自身健康。而健康的钥匙正掌握在每个人自己手里。为此,世界卫生组织曾对人们发出了告诫说:“不要死于愚昧,不要死于无知。”这确是很能发人深省的哲理。专家们经过多年的监测和系统分析发现,现代人类所患疾病中的45%以上与生活方式有关,而死亡的因素中有60%就是不良的生活方式。对此,医学专家们的共识是:预防这些疾病,最好的方法就是让广大群众获得相关知识,提高对不健康生活方式的认识。许多学者通过自身的实践都强调:“身体的无尚幸福在于健康,心理的怡然自得在于知识”,“健康的身体是健康的理

智的产物”，等等。英国哲学家培根曾说：“人怎样才能长寿，这并非完全决定于医学，人对生理卫生知识的了解也是一种保健药品。”美国的高斯博士也指出：“一个人通晓、掌握的医学知识越多，其自我保护、保养的能力就越强。”所以，只有对生命的运行机制知之深，对影响健康的因素知之广，对自我保健的方略知之细，才能在知中解惑，才能“知之而后行”，才能在和谐中操持自己的行为，达到在未病时去防，未老时去抗，在“防”与“抗”中维持生命的高质量。

如今威胁人民健康的许多疾病都与生活方式、行为习惯密切相关。只要我们抱着积极的健康的人生态度，由无知而求知，坚持不懈地学习，将医学知识融入实际生活中，并转化为科学的思想方法和自觉的行为，那么，我们的健康就有了基本保障。

许多健康人大多都有一个共同的体会：健康的保障源于医疗保健知识的累积。医学卫生健康知识，可以使我们自觉地建立起健康的生活方式，养成良好的卫生习惯，掌握防治疾病的常识，以提高个体的健康素质。基于此，笔者根据多年未从事信息革命与生命保健的研究探索、调查与实践，从“大卫生”的观念出发，写了这本《光速节奏与生命保健》的小册子，以求对那些目前正处于智力金秋、经验丰富、技艺娴熟、创造欲望似甘泉喷涌，但操劳过度、负重爬坡、精神紧张、自我保健意识淡薄的科技工作者朋友和广大群众有所启发和帮助。

最后,需要说明的是,本书的形成和出版,得到了不少同志和朋友的大力支持与帮助,中国人民解放军总后勤部第二医院的樊爱平主任,赵继福、马新华主治医师,以及不同专业领域内的专家学者范植华、陆佑珊、王爱成、周道明、陈锐先生及陈彤、李森、刘淑娴、马建萍、连华女士等都为本书的形成倾注了心血,李鑫先生输入了本书的部分书稿;在书中也引用、参考了许多过去出版的书籍杂志和一些同志的实验与调查数据,在这里谨向他们表示诚挚和衷心的感谢!

李玉莹

2002年2月

目 录

第一章 光速节奏敲响生命保健

警钟	1
一、生存环境在巨变	1
1. 生存环境趋向数字化	2
(1) 数字化对生存环境的影响	2
(2) 数字化时代使人更加紧张	4
(3) “亚健康”人群迅速扩大	5
2. 生存基础趋向知识化	8
(1) 知识成为生存的根本	8
(2) 生存方式呈现多样性	9
(3) 生存方式多变引发疾病	11
3. 生命保健趋向智能化	12
(1) 智能化社会冲击心理健康	13
(2) 知识匮乏将引发心身疾病	15
(3) 利用智慧引导健康	16
(4) 知识保健需要投资	18
二、累在三十颤抖立	20
1. 现代疾病如影随形	20
2. 衰老从 20 岁开始	23
(1) 知识焦虑促发疾病频仍	23

(2) 高热量食物促发衰老	25
(3) 光速节奏是否会带来美好生活	27
3. 30 岁走进高压锅	29
(1) 三十成“驴”,上磨拉套	29
(2) “高压锅”里酿造出众多都市病	31
(3) 30 岁时的起点与终点同在	32
三、紧张成了杀人机器	33
1. 社会生活的紧张指数	34
(1) 造成心理紧张的因素	34
(2) 不同职业的精神紧张程度	34
(3) 社会生活事件的测量	35
2. 在攀比中加剧紧张	37
(1) 嫉妒使心理失衡	37
(2) 攀比使心神不宁	38
(3) 信息食婪引发焦虑	39
3. 心理紧张引发疾病与衰老	40
(1) 机体对紧张的应激反应	40
(2) 紧张的致病机制	41
(3) 紧张引发的心理问题	43

第二章 心理健康是生命保健

的柱石	45
一、提高心理素质,促进心理健康	45
1. 心理成熟是心理健康的基石	46
(1) 心理素质的内涵	47
(2) 心理成熟的 10 条标准	48

(3) 心理成熟的行为规范	49
(4) 心理成熟需要精神“营养素”	52
2. 开发“情商”能够促进心理健康	52
(1) 情商培养的准则	53
(2) 心理健康的标准	56
(3) 警惕心理不健康的表现	58
(4) 设计自己的心态平衡仪	60
3. 达观欢乐是培养情商的通衢	61
(1) 多看好的一面	61
(2) 不要作财物的奴隶	62
(3) 看问题要看正反两面	62
(4) 要经常提醒自己	63
(5) 要想到照亮自己	64
(6) 正确处理遗憾与舍弃	64
二、修炼性格,为心理健康奠基	66
1. 认识性格,审视自我	66
(1) 性格对人生的影响	67
(2) 性格可以改变	69
(3) 性格的自我审视	70
2. 突破自我,有的“修性”	72
(1) 改变性格靠自己	73
(2) 性格修炼的准则	73
(3) 有益健康的性格结构	75
3. 掌握要则,“修性”必成	78
(1) 时刻不忘尊重自己	78
(2) 时刻牢记规矩自己	80

(3) 寡欲是“修性”的根本大法	81
三、控制情绪可使心境平和	81
1. 情绪反应影响心身健康	82
(1) 积极情绪可以疗疾抗衰	82
(2) 消极情绪致病损寿	83
(3) 情绪反应阶段与疾病的发生	84
(4) 情绪反应源于得失计算	86
2. 清除“情绪垃圾”,保障心理健康	86
(1) 杜绝嫉妒心理	87
(2) 掌握行为准则	90
(3) 培养 10 种情绪	94
3. 在欣赏中激发快乐潜能	96
(1) 欣赏对象的寻觅	96
(2) 赏画	98
(3) 赏花	100
(4) 赏山	102
(5) 赏水	103
(6) 赏乐	105

第三章 心情快乐是生命保健

的核心	107
一、好心情为健康保驾护航	107
1. 好心情是生命的兴奋剂	108
(1) 快乐是人的天性	109
(2) 快乐需要开发	109
(3) “安”、“和”锤炼好心情	111

2. 好心情是维护健康的良药	113
(1) 心境的魔力	113
(2) 快乐的心境可以使病魔败退	114
(3) 学会“不在乎”可使心境愉悦	115
(4) 传播快乐使好心情升华	116
3. 好心情需要积极信念浇灌	117
(1) 信念疗法的机制	117
(2) 更新观念,保持积极信念	119
(3) 更新思维,让每天活得有意思	121
二、好心情依靠大脑主宰	123
1. 让大脑参与治病	123
(1) 生命系统依靠大脑调节	124
(2) 大脑参与疾病演变	126
2. 培养利导思维习惯	127
(1) 思维取向决定能否快乐	128
(2) 弊导思维后患无穷	129
(3) 利导思维价值无限	130
3. 实施养心大法	131
(1) 安心	131
(2) 养心	132
(3) 养神	134
三、保持心情快乐的诀窍	135
1. 排除抑郁,升腾积极情绪	136
(1) 认识抑郁	136
(2) 扪心自问	139
(3) 自助排郁	140

2. 扼制焦虑,使心境平和	142
(1) 看清焦虑	142
(2) 分析焦虑	143
(3) 采取行动	144
(4) 把焦虑撵出你的思想	146
3. 控制自己,营造积极情绪	147
(1) 培养自制	147
(2) 当好情绪的主人	149
(3) 学会“演戏”	153
(4) 利用芳香气味	155
(5) 饮食调节	156
4. 两大法宝巩固积极情绪	157
(1) 笑是积极情绪的滋补剂	157
(2) 幽默使积极情绪永驻	160
5. 读书是忘忧不老的灵药	161
(1) “智者寿”的奥秘	163
(2) 好学不倦乐无穷	165
(3) 讲究读书方法更快乐	166

第四章 生活方式是生命保健

的根本	169
一、不良生活方式招病损寿	169
1. 不良生活方式使人早衰	170
(1) 不良生活方式的表现	172
(2) 早衰的征象	174
(3) 营养素变成“危身素”	175

2. “三高”饮食恶化人体内环境	177
(1) 长期饱食诱发大脑迟钝	178
(2) 五成癌症是吃出来的	178
(3) 恶性肿瘤成为第一杀手	179
3. 运动不足使疾病上身	180
(1) 生理活动方式浪费生命潜力	181
(2) 人的寿命在不动中缩短	182
(3) 从对比中体会运动的重要	184
二、合理饮食是生命保健第一要诀	185
1. 科学饮食保证机体健康	186
(1) 忙碌更需饮食健康	186
(2) 需要补充维生素的人群	187
(3) 与保健有关的食物之最	188
(4) 用果菜汁喝出健康	190
2. 节食是生命保健的良策	190
(1) “麦卡效应”的启示	190
(2) 限食的核心是“低热高质”	192
(3) 食物 = 血液 = 体细胞	192
3. 警惕“毒”从口入	193
(1) 环境毒物无孔不入	194
(2) 谨防硝酸盐的毒害	197
(3) 警惕饮食中的三大致癌因素	198
(4) 正确认识蔬菜中的毒素	200
4. 经常排毒保健康	201
(1) 掌握排毒养生法	201
(2) 掌握消除蔬菜残毒的方法	202

(3) 饮食排毒方法集锦	203
(4) 饮食排毒计划	205
(5) 注意清除活性氧	206
三、科学运动是生命保健的基础	208
1. 交替运动是长寿要则	208
(1) 体脑交替运动	209
(2) 动静交替运动	209
(3) 上下交替运动	210
(4) 左右交替运动	210
(5) 前后交替运动	210
(6) 快慢交替运动	211
(7) 冷热交替运动	212
2. 反常态运动使身心强健	212
(1) 逆式呼吸	212
(2) 水平运动	213
(3) 倒立运动	213
(4) 旋转跑步	214
(5) 赤脚步行	214
(6) 雨中散步	215
(7) 悬身运动	215
3. 掌握方法进行科学锻炼	216
(1) 掌握运动量	216
(2) 重视人体保健的四大“特区”	217
(3) 改善柔软性是健康的法宝	218
(4) 有氧运动最利生命保健	218
(5) 警惕运动中的危险信号	220

四、行为从容,生命长永	222
1. 处世从容是保护自己的良药	222
(1) 从容是对生命的尊重	222
(2) 让“超脱”常驻心中	224
(3) 掌握节奏保健康	225
2. 战胜压力保从容	227
(1) 控制压力的招数	227
(2) 放松身心的技巧	228
(3) 速效精神放松法	228
3. 举止科学使从容弥坚	229
(1) 用指数指导生活	229
(2) 善对“六淫”侵	231
(3) 生活有规律	233
(4) 铺垫四大基石	235

第五章 思维调理是生命保健

的良策	237
一、生命需要自我管理	237
1. 理智人生助人不老	237
(1) 不老的秘密	237
(2) 自己主宰自己	240
(3) 理智人生观的组成	240
2. 理智思维保证健康	242
(1) 愚昧、无知加速死亡	242
(2) 用公式指导思维管理	243
二、思维调理控制应激反应	244

1. 应激反应与疾病	244
(1) 应激原的种类	245
(2) 应激的分期	246
(3) 应激致病缘由	248
2. 大脑对应激的控制	249
(1) 神经内分泌反应	249
(2) 机体的功能代谢变化	250
(3) 中枢神经的变化	252
3. 应激反应的调控策略	252
(1) 掌握4个要素	252
(2) 坚定生活目标	253
(3) 牢记主人意识	255
(4) 警惕信息污染的伤害	257
(5) 善处人际关系	260
(6) 学会休闲	263
三、理智思维需要刚柔共济	266
1. 自信修炼理智思维的刚度	266
(1) 自信的强弱	267
(2) 自信者的特征	268
(3) 获得自信心的诀窍	270
2. 意志铸造理智思维的长度	275
(1) 意志的特征	275
(2) 意志的品质	276
(3) 锻炼意志从自制力入手	278
3. 毅力增强理智思维的柔度	279
(1) 惰性是毅力的天敌	280