



感悟生命 · 感悟健康

观念

宋爱莉 ⊙ 主审
王昭金 ⊙ 编著

决定健康

大观念带给你健康一生

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



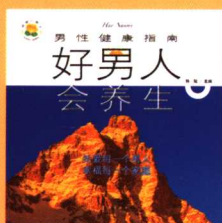
《细节决定健康》
影响一生健康的 369 个生活细节
定价：18.00 元



《健康自测有秘诀》
早知道 早健康
定价：18.00 元



《果蔬养生》
食物才是最好的医药
定价：18.00 元



《好男人会养生》
男性健康指南
定价：18.00 元



《中药养生》
家里有个大长今
定价：16.80 元



《我知道 我健康》
健康误区识透透
定价：18.00 元



《新饮食本草》
定价：29.00 元



《排毒养生》
无毒一身轻
定价：19.80 元



《食色人生》
食物颜色中的健康密码
定价：25.00元



《四季养生》
春夏秋冬的健康祝福
定价：19.80元



《活力养生》
健康添活力·生活真够劲
定价：19.80元



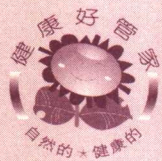
《免疫养生》
为什么要生病
定价：19.80元



《健康全方位》
活到100岁的健康管理法
定价：19.00元



《居家用药百事问》
自助购药好帮手
定价：16.80元



观念 决定健康

宋爱莉 ⊙ 主审
王昭金 ⊙ 编著

感悟生命 感悟健康

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

观念决定健康/王昭金编著. —青岛:青岛出版社, 2006. 9

(健康好管家)

ISBN 7-5436-3858-4

I. 观... II. 王... III. 保健—通俗读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 111873 号

书 名 观念决定健康——6 大观念带给你健康一生
主 审 宋爱莉
编 著 王昭金
丛 书 名 健康好管家
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814611—8662 传真(0532)85814750
责任编辑 郭东明 付 刚 E-mail: gdm@qdpub.com fg@qdpub.com
封面设计 青岛出版设计中心·申 尧
漫 画 薛 冬
照 排 青岛海讯科技有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
开 本 20 开(889mm×1194mm)
印 张 8.8
插 页 8
字 数 150 千
书 号 ISBN 7-5436-3858-4
定 价 18.00 元

本书采用防伪纸印刷,版权所有,严禁翻印。

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话:(0532)85814611—8628



第一观念 健康是金——珍爱生命的阳光

- ◆天堂 人间 地狱 (9)
- ◆设庙何以没香火 (10)
- ◆身旁的幽灵 (11)
- ◆人类健康的冷面杀手 (13)
- ◆星期一不是好日子 (14)
- ◆老年病粘住少壮派 (15)
- ◆积累健康胜攒钱 (16)
- ◆别向健康要教训 (17)
- ◆香烟发出的警告 (20)
- ◆珍爱生命就戒烟 (21)
- ◆高血压是长寿的信号 (23)
- ◆人只需要一颗心 (24)
- ◆防止人体“交通事故” (26)
- ◆睡觉要“睡心” (27)
- ◆没病别较劲 (28)
- ◆亦真亦幻抗衰老 (29)
- ◆虚火旺盛的保健品 (31)
- ◆健康最漂亮 (33)
- ◆小病——长寿的伴侣 (34)
- ◆都市人向快乐出发 (35)

第二观念 警惕生活方式病——让现代生活与健康同行

- ◆健康是第一财富 (37)
- ◆管好自己的生命 (38)



◆金钱难买快乐	(40)
◆学会享受现代生活	(41)
◆别让娱乐变“愚乐”	(42)
◆居安思危	(44)
◆无形杀手——电磁辐射	(45)
◆小心点不会吃亏	(46)
◆远离电脑病	(47)
◆夏季谨防空调综合征	(48)
◆小心歌舞厅内三大污染	(49)
◆围剿家中细菌窝点	(51)
◆当心养“宠”为患	(52)
◆科学使用化妆品	(54)
◆佩戴首饰的隐患	(55)
◆染发是在冒险	(56)
◆科学饮酒助健康	(57)
◆人参虽好忌乱吃	(59)
◆“以身试药”药害人	(60)
◆单身贵族 健康堪忧	(61)
◆老人爱吃“开心果”	(62)
◆无知是健康的大敌	(63)

第三观念 养生从养心开始

◆养生之道在养心	(65)
◆优化组合情绪	(66)
◆感到“心累”就放弃	(68)



- ◆为心理疲劳解乏 (69)
- ◆意志是生命的支点 (70)
- ◆自尊也应有弹性 (71)
- ◆清静不能过了头 (72)
- ◆厌烦是腐蚀心灵的蛀虫 (73)
- ◆宽容是保健的良方 (74)
- ◆心理美容人更美 (75)
- ◆社交活动厚德载福 (76)
- ◆笑是健康的廉价良方 (77)
- ◆生气等于生病 (78)
- ◆乐极生悲 (79)
- ◆精神免疫能战胜癌症 (80)
- ◆心生魔 病伤身 (81)
- ◆易被忽视的心理障碍 (82)
- ◆生命的加法 (84)
- ◆不忧不惧对待死 (85)
- ◆做好退休的心理准备 (86)
- ◆精神不老就年轻 (86)
- ◆童心常在永不老 (87)

第四观念 运动是生命的保护神

- ◆让运动融入生活 (89)
- ◆最理想的有氧健身运动 (90)
- ◆储蓄健康 终生获利 (91)
- ◆动则有益 坐以待毙 (92)



- ◆人的两条腿严重失职 (94)
- ◆饭后到底走不走? (95)
- ◆多做家务多沾光 (96)
- ◆动静结合总相宜 (97)
- ◆身心合练更逍遥 (98)
- ◆温和运动才是真 (100)
- ◆锻炼不是“一锤子买卖” (100)
- ◆健身犯不上搞得太苦 (102)
- ◆锻炼,喜新厌旧不是错 (104)
- ◆别闯运动误区 (104)
- ◆锻炼中的预警信号 (106)
- ◆保护双膝盖 更上一层楼 (107)
- ◆不拘小节 练了白练 (108)

第五观念 吃出健康吃出美

- ◆身体需要收支平衡..... (110)
- ◆大吃大喝等于慢性自杀 (111)
- ◆少制造体内营养垃圾 (112)
- ◆胆固醇没想象的那么坏 (113)
- ◆把高血脂吃下来 (114)
- ◆吃得血压不高也不低 (116)
- ◆饮食把好“酸碱关” (117)
- ◆莫让微量元素变成“危身元素” (118)
- ◆补铁的诀窍 (120)
- ◆吃盐少 麻烦多 (121)



◆食物中也有“脑黄金”	(122)
◆吃肉勿教条	(124)
◆吃鱼别闯误区	(124)
◆在悬崖边上跳舞	(125)
◆不要告别动物油	(126)
◆鸡蛋不是炸弹	(127)
◆建立自己的“苹果日”	(128)
◆体内“抗旱”与“防涝”	(128)
◆弄明白再喝饮料	(129)
◆喝茶左右难	(131)
◆豪饮啤酒也致病	(131)
◆喝牛奶也有禁忌	(132)
◆戳穿黄豆的“神话”	(134)
◆随时为健康“加油”	(135)
◆烹饪别搞“拉郎配”	(136)
◆吃出男人的“雄风”来	(137)
◆会吃让你更漂亮	(138)
◆“进口”严把关	(140)

第六观念 越老越健康——长寿老人的启迪

◆生命的知音	(142)
◆下棋远离衰老	(144)
◆书法净化心灵	(145)
◆寿从画中来	(147)
◆诗韵相伴生命律动	(148)



第一观念 健康是金——珍爱生命的阳光



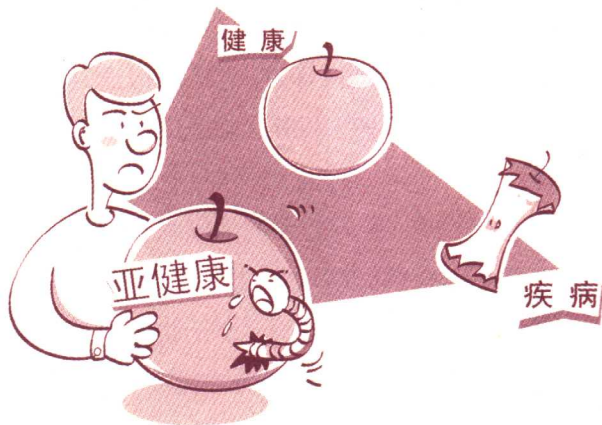
天堂 人间 地狱

“亚健康”这个医学领域里的新名词已逐步被人们所熟知,但却没有引起人们的足够重视。因此,它像一把温柔之剑,已插入世人的软肋。

所谓“亚健康”是指人体无器质性病变的一种功能性改变。医学专家认为,健康是人的第一状态,疾病是人的第二状态,亚健康是介于疾病和健康之间的第三状态。在这个阶段中,人体没有疾病,但主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。

亚健康具有向疾病和健康方向转化的“双向性”。健康的躯体是灵魂的天堂,而疾病则是十八层地狱。向着通往天堂的阶梯攀登,那里充满幸福和快乐,是神仙般的享受;朝着疾病的方向多迈一小步,这里充满黑暗与恐怖,妖魔鬼怪向你招手微笑,一切美好离你而去。

据调查,目前70%的国人处于亚健康状态。它袭击的主要人群:白领阶层为19.34%,大学生为10.95%,中、小学及幼儿教师为9.33%,中学生为9.02%,工人为8.98%,军人为7.6%。职业因素依次为:精神压力大的占61.76%,脑力劳动过重的占32.97%,工作不顺利的占30.08%,待业或下岗的占26.3%,工作单调的占22.27%,工作中求胜心切的占17.86%。





数字是枯燥的。但有关专家从中研究表明,造成亚健康的原因主要有以下几个方面。一是过度疲劳造成的精力、体力透支。由于社会竞争的日趋激烈,人们用脑过度,人体主要器官长期处于人不敷出的非正常负荷状态。二是由于人体的自然老化,表现出体力不足、精力不支、社会适应能力降低。三是现代“文明病”(高血压、心脏病、肿瘤等)的前期。在发病之前,人体相当长的时间内不会出现器质性病变,但在功能上已经发生了障碍,如胸闷气短、头晕目眩、失眠健忘等。四是人体生物周期中的低潮期,即使是健康人,也会在一个特定的时间内处于亚健康状态。如女性“例假”前表现出的烦躁不安、情绪不稳、易于激动等。

亚健康是人类健康长寿的大敌。长期处于这种似病非病的状态,如不引起高度重视,不采取有效的措施加以防范,尽早调整到健康的第一状态,时间长了,积累成疾,病魔缠身,你便失去了拥有的一切!



设庙何以没香火

据《扬子晚报》2004年9月27日报道,南京市有家医院设了个亚健康门诊,开诊一天只有一个病人,这与其他专科门诊病人拥挤的状况相比,亚健康门诊的医生陷入了坐“冷板凳”的尴尬。

统计资料显示,目前我国符合世界卫生组织健康定义的人群只占人口总数的15%,有15%的人处于疾病状态,而70%的人处于亚健康状态。有关专家认为,这部分似病非病的人,犹如站在悬崖边上,拉一把就可回到安全的健康地带,推一把就会跌入疾病的深渊。可“没病就是健康”的传统认识已在人们的思想中形成了牢不可破的观念,让一个没病的人去看医生,岂不是天大的笑话!

但亚健康毕竟是一种客观的现实,我们没理由漠视它的存在。近年来,有关医学专家在对亚健康进行深入调查研究的基础上,归纳出了30种主要表现。分别是:

精神紧张,焦虑不安;

容易激动,无事自烦;

懒于交往,情绪低落;

头昏脑胀,不易复原;

体重减轻,体虚力弱;

局部麻木,手脚易冷;

孤独自卑,忧虑苦闷;

记忆力减退,熟人忘名;

感觉乏力,眼易疲倦;

久站头晕,眠花目眩;

不易入眠,多梦易醒;

掌腋多汗,舌燥口干;

注意力分散,思考肤浅;

兴趣变淡,欲望骤减;

精力下降,动作迟缓;

肢体酥软,力不从心;

晨不愿起,昼常打盹;

自感低烧,夜有盗汗;



腰酸背痛,此起彼伏;	舌生白苔,口臭易生;	口舌溃疡,反复发作;
味觉不灵,食欲不振;	发酸嗳气,消化不良;	便稀便秘,腹部饱胀;
易患感冒,唇起疱疹;	鼻塞流涕,咽喉疼痛;	憋气气急,呼吸紧迫;
胸痛胸闷,心区压感;	心悸心慌,心律不齐;	耳鸣耳聋,易晕车船。

以上所列 30 种临床症状,只是一种大体的概括,不是亚健康的全部。一般认为,排除了第二状态之后,只要有 6 种症状对号入座,就可以认定为亚健康状态。

亚健康是医学领域里新兴的理论,是从传统的健康——疾病两种概念中剥离出来的新课题。近年来国内外有关专家正在研究探索,并提出了许多有效的防治方法和措施。不过面对这个复杂的、全球性的大课题,作为个体的人,要想远离疾病和衰老,走出亚健康状态的怪圈,就必须更新传统的固有观念,正视亚健康存在的现实,并从周围人群中汲取病痛死亡的沉痛教训,树立健康长寿的新理念,努力提高生命的质量,即便无法控制生命的长度,也要设法拓展生命的宽度,这才是现代人应有的素质。

那些讳疾忌医、至今对亚健康还未引起警觉的朋友,应该尽快拿起健康这个武器,捍卫人仅有一次的宝贵生命!



身旁的幽灵

西南交大外语学院研究生、全年级综合测评“状元”单亮,为了减轻家庭经济负担,他自食其力,身兼三职,玩命似的学习和工作,终因体力不支,过度劳累,导致免疫能力急剧下降,大量细菌入侵,令他脑、肺、肝、肾等多个器官衰竭,虽经医院 8 天抢救,但没能从死神手里拉回这位天之骄子。

其实单亮在生命凋谢之前,已有一个幽灵围绕在他的身边,这就是“过劳死”。

过劳死是最早源自日本的一种现代特殊病,最简单的解释就是超过劳动强度而致死的一种病。人们因为工作时间过长,劳动强度加重,心理压力过大,存在精疲力竭的亚健康状态,由于积重难返,突然引发身体潜藏的疾病急剧恶化,救治不及,继而丧命。

有关专家通过对过劳死的深入研究表明,造成这种猝死的直接原因的前五位是冠心病、主动脉瘤、心瓣膜病、心肌病和脑出血,和一般猝死几乎没有什么不同。只不过这些病的隐蔽性蒙蔽了过劳者,使他们





丧失了警惕,以至酿成恶果。但要是没有过度劳累这个诱因,猝死可能不会发生。因此,既要注意过劳这个诱因,又要警惕那些隐蔽的危险因素。特别是现代生活的快节奏、信息时代的轰击、长期超过身体承受能力的工作,如不引起高度警惕,采取有效措施加以防范,日积月累,就会引起内分泌紊乱、神经系统失调、免疫功能低下,导致各种疾病,为过劳死铺平了道路,同时也给生命无情地画上了句号。

过劳死有没有征兆呢?日本过劳死预防协会向社会公布了十大危险信号:一是“将军肚”过早出现;二是脱发、斑秃、早秃;三是频频去洗手间;四是性能力下降;五是记忆力减退;六是心算能力越来越差;七是做事经常后悔、易怒,难以控制不良情绪;八是注意力不集中;九是睡觉时间变短,醒来后不解乏;十是经常头疼、耳鸣、目眩,检查又没有结果。具有两项症状,则为“黄灯”警告期,不大用担心;具有3至5项者,则为一次“红灯”预报期,已经具备了过劳死的征兆;6项以上者,为二次“红灯”危险期,已成了过劳死的后备军。

过劳死固然可怕,但防范也有好的方法:

一、查清潜在隐患 无论青年还是中、老年,每年最好做一次体检,以早期发现高血压、高血脂、糖尿病,特别是隐性冠心病,发现疾病,及时治疗。

二、搞好劳逸结合 我们应当学会调节生活,不能保持一种生活方式常年不变。要抽点时间,短期旅游,饱览风景名胜;开阔视野,呼吸新鲜空气,增加精神活力;忙里偷闲听听音乐,唱歌跳舞,下棋打牌等,都是放松精神的有效方法,也是防止疲劳症的精神良药。

三、适当进行运动 现代人静多动少,最容易导致精神疲惫。人到30岁以后,每过10年心脏排血的能力就下降6%~8%,血压上升5%~6%,肌肉组织减少3%~4%,脑细胞每天递减以千、万计算。经常运动的人,肌肉的萎缩和力量的减退可推迟10~20年,血压可持续稳定在正常水平,也可推迟脑细胞的老化进程。

四、保持心情舒畅 心理学研究证明,当一个人感到烦恼、苦闷、焦虑的时候,其身体的各个器官功能都会受到影响,而心情愉悦时,新陈代谢就会得到改善,人体免疫能力大大增强。因此,要防止过劳伤害,就必须保持愉快的心情,做一个具有广泛爱好和兴趣的“乐天派”。

总之,心理平衡的作用超过一切保健措施的总和。



人类健康的冷面杀手

中央电视台著名节目主持人崔永元在接受朱军采访时说,患精神抑郁症期间,有时真觉得自杀是一种解脱。目前,精神疾患在全球泛滥成灾,已成为人类未来健康的“冷面杀手”。

据世界卫生组织 2003 年的调查显示,人类进入 21 世纪之后,全球有 2~4 亿人罹患精神抑郁症,而女性终生抑郁症患病率为 20%~26%,是男性的两倍。据估计,到 2020 年,除心脏病外,精神抑郁症将成为影响寿命、增加经济负担的第二大病症。

来自北京心理危机研究与干预中心的调查数据显示:我国每年约有 28.7 万人自杀死亡,另有 200 万人自杀未遂。这在国民死亡原因中,自杀已排在了第五位。

两项调查数据足以证明,心理健康已不容忽视。在当今激烈的社会竞争中,人们面对的思想压力日益加大,各种思想激烈碰撞,原有的生活轨迹被打乱,各种不顺心的事情接踵而至,使部分人便陷入了一种持久的心境低落状态。带有这种状态的人,其实已经染上了精神抑郁症。常表现出心境不好、思维迟缓、行为减少、睡眠障碍、身体不适、紧张焦虑、愁眉苦脸、悲伤爱哭;对生活失去了兴趣,认为前途悲观,活着没有意义;不能正常工作,就连家务也懒得去做。一般来说,抑郁程度严重者,应立即住院接受药物治疗和心理治疗。而对中度患者支持性心理治疗,却不能一概而论。目前,西方国家每百万人中就有 500 个从事心理学研究工作,但在中国仅有三五个人,而且多数分布在大中城市。也就是说,有大部分抑郁症患者还不具备接受心理治疗的条件。

那么,怎样预防和医治抑郁症带来的心灵创痛呢?心病还须心药治。相信最好的心理保健医生是自己。加强个人思想修养,不断提高健康心理素质,保持心情愉快和情绪稳定,是预防治疗抑郁症的关键。要充分了解自己,对自己的能力作出恰如其分的判断;适度的自信及自尊,并能接受自己;与外界环境保持接触,以便更好地适应环境;保持个性的完整与和谐统一;不断提高学习能力,跟上现代社会知识更新的步伐;建立良好的人际关系,生活在友善及亲密的社会氛围里,能调节心理平衡,达到心理健康。



星期一不是好日子

双休日过后,星期一上班应该是精力充沛、工作效率提高才正常,但有些人在这一天总是打不起精神来,感到全身不适、疲惫不堪、头晕脑胀、四肢痠痛,工作和学习效率下降。这就是医学上所谓的“星期一综合征”。



“星期一综合征”的发病机理,被认为是巴甫洛夫学说的“动力定型”——旧的动力定型被破坏而新的动力定型难以建立的“混乱”。人们从星期一至星期五全身心地投入工作和学习,形成了与工作和学习相适应的“动力定型”,把与工作和学习无关的事置之度外。到了“双休日”,繁杂的家务劳动、夜以继日的娱乐和其他应酬等等,这就把原来建立起来的工作和学习的“动力定型”搅乱了。到了星期一这天,又要全身心地投入工作,也就是要重新建立或恢复已被破坏了的“动力定型”,在这个过程中就难免出现或多或少的不适现象,即所说的“星期一综合征”。并且这一天突发心脑血管疾患的人数也比平常日增多。

美国一家杂志社经过多年的调查,发现星期一是美国人一周来事最多的一天。在这一天,心脏病病人上班时间猝死,竟占全周的75%,在家病故的则占50%。日本有位叫仓铺桂子的教授领导的一个研究小组,对过去17年间1.2万名脑中风患者进行了调查,结果表明,40岁至59岁的人星期天脑中风发病的男性为12.6%,女性为11.4%,发病率最低,到了星期一分别猛增到16.9%和17.2%,和星期天相比发病率大大增加。我国有些医院统计资料也表明,星期一的急诊和死亡病例数均高于本周内任何一天。

之所以出现这种情况,是因为在双休日没了日常工作的压力,不少人打乱了原本的生活规律和作息时间——旧的动力定型。有的把双休日变成了忙碌日,拼命地干家务;有的没有节制地吃喝玩乐,精神高度兴奋;还有的埋头大睡,把睡觉和休息画等号,认为睡得多就是休息得好。原本调养生息的双休日并没有