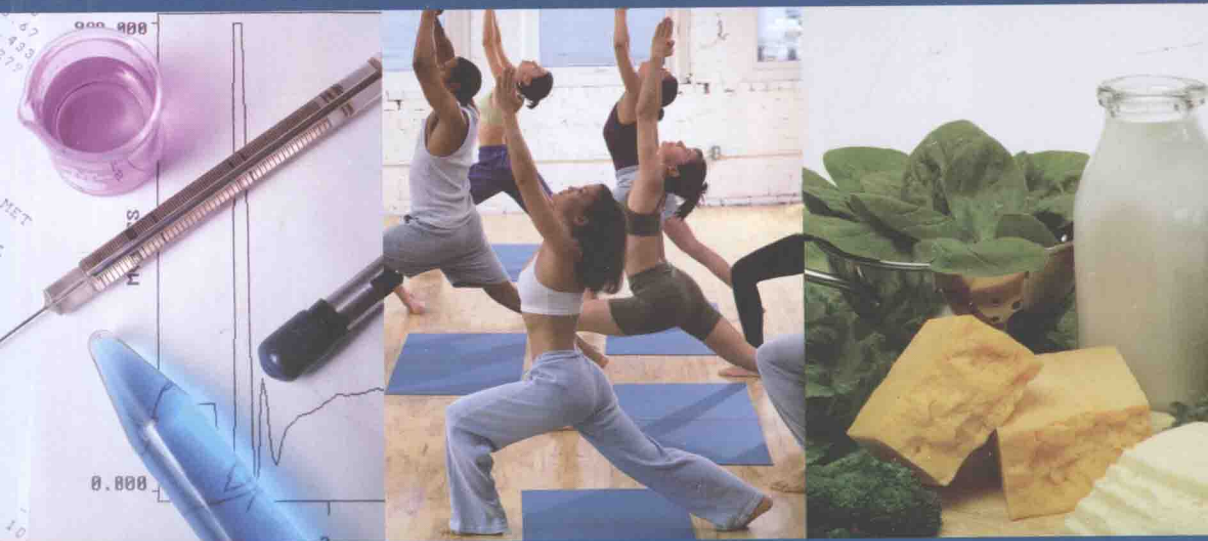


高职高专公共课系列教材



DAXUESHENG YINGYANG YU JIANKANG

大学生营养与健康

主 编 陈桂阁 廉福生



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

高职高专公共课系列教材

大学生营养与健康

主 编 陈桂阁 廉福生

副主编 王瑞琴 白茹珍 刘★敏



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本教材根据高职高专学校营养学教育的需要编写,体现了高职教育教材应具备的科学性、系统性、实用性和可读性。包括绪论、健康篇、人体的构成、营养素、食物的营养价值、不同生理时期的营养、营养与疾病等内容,共计6章。

本教材可以供高职高专学校公共课使用,也可作为营养学爱好者自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生营养与健康 / 陈桂阁,廉福生主编. -- 上海: 同济大学出版社, 2012. 2
ISBN 978-7-5608-4780-1

I. ①大… II. ①陈… ②廉… III. ①大学生—营
养卫生 ②大学生—健康教育 IV. ①R153 ②G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 015403 号

高职高专公共课系列教材

大学生营养与健康

主 编 陈桂阁 廉福生 副主编 王瑞琴 白茹珍 刘 敏
责任编辑 曾广钧 助理编辑 吴丽丽 责任校对 徐春莲 封面设计 潘向葵

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店
印 刷 江苏句容排印厂
开 本 787 mm×960 mm 1/16
印 张 13.25
字 数 265 000
印 数 1—4 400
版 次 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5608-4780-1

定 价 32.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前 言

健康是每个人都追求的状态。随着科技的进步,人们的生活、工作方式发生了很大的改变,然而人们的健康状况却不容乐观。越来越多的人处于一种亚健康状态,它严重地影响了人们的生活质量,而亚健康状态与人们不科学的生活方式有着密切的联系。

21 世纪的医学是自我保健医学。目前医学对不少疾病的致病因素虽都有较深入的研究,认识到病原微生物、环境污染对人体健康的危害,但不健康的生活方式成为致病因素也不容忽视。生活方式是可以由我们自己创造和掌控的。如果人人能够确立正确的健康观念,自觉采用健康的生活方式,不断增进自我保健意识,那么大家的健康状况一定会得到改善。

人体健康,营养为本。合理营养是保证人体健康的基本条件。

随着我国综合实力的提高,我国社会、经济和医学都有了长足的发展。我国居民的卫生保健水平有了很大的提高,膳食结构已从温饱型转为营养型。因此,有目的地对在校大学生进行营养学知识的普及,对提高我国民族的整体素质,实现 21 世纪“人人享有卫生保健”的战略目标具有深远的意义。

基于以上的认识和考虑,我们编写了本书。从阐述健康新概念入手,并在此基础上探讨了诸如环境、生活方式、膳食、运动等与健康的关系及如何建立健康的生活方式;各种营养素在人体内的作用;各类食物的营养价值;人体不同生理时期的营养;营养与疾病等。我们希望广大读者通过阅读本书能够更加关爱自己,热爱生活,珍惜健康和生命,增强在面临健康问题时的判断和抉择能力,顺应国际上推崇的健康新潮流。

本书的主编是陈桂阁和廉福生,副主编是王瑞琴、白茹珍、刘敏。具体分工是:绪论由陈桂阁负责,第一章由王瑞琴负责,第二章由陈桂阁和廉福生负责,第三章由陈桂阁负责,第四章由白茹珍和廉福生负责,第五章由白茹珍负责,第六章由刘敏负责。

本书无论从体系,还是内容上都有待继续完善。希望广大读者多提宝贵意见。本书参阅和引用了当代许多学者的研究成果和资料,在此一并致谢。由于编写人员的水平、经验和时间有限,书中不足之处,敬请批评指正。

编 者

2012年2月

目 录

前言

绪论	1
第一章 健康篇	4
第一节 健康新概念	4
第二节 健康体检	12
第三节 中国人的健康状况	15
第四节 亚健康	17
第二章 人体的构成	23
第三章 营养素	31
第一节 蛋白质	31
第二节 碳水化合物	44
第三节 脂类	49
第四节 维生素	57
第五节 矿物质	89
第六节 水	117
第七节 膳食纤维	120
第四章 食物的营养价值	124
第一节 谷类	124
第二节 豆类及其制品	129

第三节	蔬菜和水果	131
第四节	水产类和肉类	138
第五节	蛋类	140
第六节	奶类及其制品	141
第五章	不同生理时期的营养	145
第一节	孕妇及乳母营养	145
第二节	婴幼儿营养	154
第三节	学龄儿童及青少年营养	162
第四节	老年人营养	166
第六章	营养与疾病	174
第一节	营养与癌症	174
第二节	营养与肥胖症	177
第三节	营养与高脂血症	180
第四节	营养与骨质疏松症	185
第五节	营养与糖尿病	188
第六节	营养与脂肪肝	196
第七节	营养与高血压	198
第八节	营养与缺铁性贫血症	201

绪 论

一、什么是营养学

食物是维持人体生命和保证健康的物质基础。机体摄取、消化、吸收和利用食物中的养料以维持生命活动的整个过程称为营养。

摄取食物是人体的本能,而正确合理地摄取和利用食物则是一门科学。营养学是研究食物中的营养素及其他生物活性物质对人体健康的生理作用和有益影响的一门科学。人类是在漫长的生活实践中对营养逐渐由感性经验上升到科学认识的。营养学是生物科学的一个分支,在预防医学、临床医学、康复医学和自我保健中都有一定的地位。营养学是一门综合性的学科,它与生物化学、生理学、病理学、临床医学、食品科学、农业科学等学科都有关系。它有较强的科学性,同时也有其广泛的社会性,与每一个人的生长发育、生活质量、工作效率、健康长寿息息相关。因此,它又是一门应用性较强的学科。

二、营养与健康

人类通过营养过程才能维持生命、保证生长发育,增进健康和完成各种活动。因此,人类从胎儿开始直至死亡都离不开营养,人类体质的优劣与营养状况有密切关系。

营养影响优生优育。在胚胎时期,胎儿所需的一切营养物质均由母体血液获得。因此,新生儿的健康,主要取决于母亲的营养状况。如果母亲在孕期营养充分、合理,就能为胎儿正常生长发育和出生后的健康打下良好的基础;如果母亲在孕期营养不合理或不足,不仅会使胎儿先天虚弱,而且容易造成流产、早产、畸胎、死胎和其他不良后果。在机体生长发育过程中,是摄入的食物建造了人体组织。合理的营养可促进婴幼儿、儿童及青少年的生长发育;而营养不良,则可导致体格瘦弱、智力发育不良、患病率和死亡率增高的后果。世界卫生组织的调查表明,一个国家或民族的体格发育水平,与其营养状况有很大的关系。

所以,生长情况常被认为是评价营养状况的标志。我国人民的体格发育水平自解放以来有着明显的提高,这与生活水平的提高,营养状况的改善密切相关。

合理的营养可以促进健康状况,使人精力充沛,体格健壮,工作效率提高,免疫力和对疾病的抵抗力增强。反之,如果营养失调,即营养过剩或营养不足,都会给人体健康带来不同程度的损害。如饮食无度,营养过剩,可导致肥胖症、糖尿病、胆石症、动脉粥样硬化、高血压及心脑血管疾病等,还可成为某些肿瘤和多种疾病的诱发因素。营养不良或缺乏时,则会使人体质虚弱,精神不振,易于疲劳,工作效率低,免疫力下降,甚至会出现各种营养素缺乏症,如缺铁性贫血、佝偻病、干眼病等。合理的营养不仅可预防某些疾病的发生,还可以延缓这些疾病的发生时间和发展速度,并起到减轻疾病的痛苦和促进康复的效果。所以,现代医学已将合理营养作为一种积极的防病、治病措施。

近半个世纪以来大量的资料表明,饮食营养是影响人类寿命的重要因素之一。平时营养不良,健康受损,寿命自然会缩短。老年人的营养具有特殊性,随着年龄的增长,机体机能逐渐出现衰退现象,通过营养和膳食的改善调整,可防止过早衰老和老年多发病的发生,并可增进健康、延年益寿。

总之,合理营养可使儿童发育正常,聪明伶俐;成人体魄健壮,精力充沛;老年人精神焕发,益寿延年;患病者症状消除。

三、营养学的发展概况

现代营养学奠基于 18 世纪中叶,到了 19 世纪,由于碳、氢、氮定量分析法及由此而建立的食物组成与物质代谢的概念,氮平衡学说和等价法则的创立,为现代营养学的形成和发展奠定了基础。整个 19 世纪和 20 世纪中叶,是现代营养学发展的鼎盛时期,陆续发现了各种营养素。如 1810 年发现了第一种氨基酸,1838 年蛋白质作为一种科学术语而被命名,1844 年发现了血糖,1881 年对无机盐有了较多的研究,1920 年正式命名维生素,1929 年证明亚油酸为人体必需氨基酸,1938 年提出 8 种人体必需氨基酸。20 世纪 40 年代以来,由于生物学的发展,以及分析测试法的进步,大大推动了营养学的进展。1943 年,美国首次提出不同社会人群膳食营养素供给量的建议,此后许多国家也提出了自己的营养素供给量建议,作为合理营养的科学依据。近年来,许多国家为了在全社会推行公共营养的保证、监督与管理,除加强科学研究外,还制定了营养指导

方针,创立营养法,建立国家监督管理机构,推行有营养学参与的农业生产和食品工业生产等政策,使现代营养学更富有宏观性和社会实践性。

中国的现代营养学是在 20 世纪初创立的。1913 年前后,中国开始进行了食品营养成分和营养状况的调查研究。1925 年至 1936 年间,中国对许多食品的化学成分、营养价值,以及膳食与营养状况进行了研究,并取得进展。1939 年,中华医学会提出了中国第一个营养素供给量的建议。1941 年召开了第一次全国营养学会议。1945 年正式成立了中国营养学会。

新中国成立后,从事营养学科学研究工作的机构得以扩大和加强。1952 年我国出版了《食物成分表》,1956 年创立了营养学报,1959 年对全国 26 省市的 50 万人进行了四季膳食调查,1962 年提出了建国后的第一个营养素供给量建议,1982 年和 1992 年又进行了第二次、第三次全国性营养调查。1988 年中国营养学会修订了每人每日膳食营养素供给量。根据我国营养调查和卫生部门的统计资料表明,我国居民既有食物品种单调或短缺造成的营养缺乏症,也有由于膳食不平衡所形成的与营养失调有关的疾病。为此,中国营养学会于 1989 年又提出我国居民膳食指南。随着我国经济的发展和人民生活水平的提高,膳食结构的改变,中国营养学会又于 1997 年修订了膳食指南。1998 年中国营养学会为了配合国务院制定的《中国营养改善行动计划》又发布了《中国居民平衡膳食宝塔》,把我国食物分类的概念和每人每日各类食物合理摄入范围,以形象、量化和直观的形式展现出来,这对普及营养知识,指导居民合理膳食,具有重要的实际意义。2000 年 10 月 17 日中国营养学会在第八次全国营养学术会议上又公布了我国第一部“膳食营养参考摄入量”,这标志着我国营养学界在理论研究和实践运用的结合方面又迈出了新的一步。“膳食营养参考摄入量”不仅科学地评价和指导中国居民的膳食消费,周密地制定全民营养教育计划,还有效地指导食品的工业和农业生产。

此外,我国在公共营养、临床营养、食品营养、儿童营养、老年营养、特殊营养、营养教育等方面,也进行了较为广泛和深入的研究。在我国,营养学已成为一项指导社会文明和健康必不可少的事业,它必将为增强人民体质,提高人口质量作出更大的贡献。

第一章

健康篇

本章重点介绍健康的概念、健康的四大基石、健康体检、亚健康及中国人的健康状况。

健康是人生最宝贵的财富。多少年来,健康、长寿一直是人类的美好愿望。在高度发展的现代社会,人们更加注重身体健康、内心世界的充实与安宁、追求与周围环境平衡,以迎接现代生活的各种挑战。健康也是人类生存发展的一个基本要素,没有健康就一事无成,因此,健康既属于个人,又属于社会。人们对健康的认识,是随着科学的发展和时代的不同而变化的。以往人们普遍认为:“健康就是没有病,有病就不是健康。”而现代健康已不再仅仅是指四肢健全、无病痛、不虚弱,除身体本身健康外,还要求精神上有一个完好状态。由于人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响,因此,更深层次的健康观还包括人的心理、行为的正常及社会道德规范和环境因素的完美。健康的含义是相当广泛的,是人类永恒的主题。

第一节 健康新概念

一、健康概念的演变

健康的英文是:health。在一些词典中,“健康”通常被简单扼要地定义为:“机体处于正常运作状态,没有疾病。”这是传统的健康概念。通常我们确实是把疾病看成是机体受到干扰,导致功能下降,生活质量受到损害(主要由肉体疼

痛引起)或早亡。

在《辞海》中健康的概念是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法要比“健康就是没有病”完善些，但仍然是把人作为生物有机体来对待，因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念，但仍未把人当作社会人来对待。对健康的这种认识，在以生物医学为模式的时代被公认是正确的。

在我们的词典里，为什么会对健康有上述的注释呢？其原因不外乎是两方面。一是编写词典的作者根本不知道世界卫生组织(World Health Organization, WHO)在1946年就对“健康”有定义；二是他自己对健康的认识就是如此。应该说，这样的解释“害人不浅”。然而话也说回来，一般大众的认识，健康就是“机体处于正常运作状态，没有疾病”，这个概念在当时是被广大群众所认可和接受的，其中包括医疗工作者。因为在过去很长一段时间内，我们对“心理和社会适应能力上的完好状态”处于无知的状态。直到改革开放后才开始重视心理和社会适应能力对健康的影响。有位20世纪60年代医科大学毕业的医生说，他们在校学习的时候有两门课没有好好地学，一门是营养学，另一门就是心理卫生。营养学没有好好学的原因是当时连肚子都吃不饱，还谈什么营养？至于心理卫生，当时认为那是唯心主义的东西。

关于健康和疾病的概念，《简明不列颠百科全书》1985年中文版的定义是：“健康，是个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”“疾病，是已产生症状或体征的异常生理或心理状态”，是“人体在致病因素的影响下，器官组织的形态，功能偏离正常标准的状态”。“健康可用可测量的数值(如身高、体重、体温、脉搏、血压、视力等)来衡量，但其标准很难掌握。”这一概念虽然在定义中提到心理因素，但在测量和疾病分类方面没有具体内容。可以说这是从生物医学模式向生物、心理、社会医学模式过渡过程中的产物。一方面，这种转化尚缺乏足够的临床实践资料提供理论的概括；另一方面，撰写者虽然接受了新的医学模式的思想，但难以作进一步的理论探讨。

因此，它还没有达到1946年世界卫生组织成立时在其的宪章中所提到的健康概念：“健康乃是一种在身体上，心理上和社会上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)

事实上,要对此作出确切的定义很难。因为,即使没有明显的疾病,人对健康或不健康的感觉也具有很大的主观性。毫无疑问,觉得身体健康,不等于身体没有病。

世界卫生组织关于健康的这一定义,把人的健康从生物学的意义,扩展到了精神和社会关系(社会相互影响的质量)两个方面的健康状态,把人的身心、家庭和社会生活的健康状态均包括在内。

二、现代健康的含义

现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已,根据世界卫生组织的解释:健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象,而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态,这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。

现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性三个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。

1992年《维多利亚宣言》中提出了维护健康的四大基石:平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康。这4句话16个字,能使高血压发病率减少55%,脑卒中、冠心病减少75%,糖尿病减少50%,肿瘤减少1/3,平均寿命延长10年以上。总的来说,可使危害人类健康最严重的慢性非传染性疾病减少一半以上,并可使生活质量大大提高,而花费在健康保健上的费用不及医疗费用的1/10。因此,健康生活方式虽然很简单,但效果非常大。赢得健康并不困难,只要站在四块“基石”上,健康便在掌握之中。

基石一:平衡饮食。“民以食为天。”营养是生命的物质基础,而合理的营养则需要的是平衡的饮食,因此平衡饮食是健康四大基石中的第一基石。平衡饮食并不是吃得越贵越高级就越好,而是应当符合这样的要求:食物要多样,饥饱要适当,油脂要适量,粗细要搭配,食盐要限量(每人每天摄盐量不超过6g),甜食要少吃,饮酒要节制,三餐要合理(早餐摄入热量占全天的30%,中餐占

40%，晚餐占30%)。

基石二：适量运动。早在2500年前，现代医学之父、古希腊名医希波克拉底就指出：“阳光、空气、水摆到同等重要的地位，不可一日缺少。”生命需要运动，也需要安静，运动不可过量，过量则危害健康。最方便的有氧代谢运动是步行，简单的参照标准是“三五七”原则，即“三”是每天步行3000米，30min以上，“五”是每周运动5次，做中等强度的运动。“七”是运动的量达到中等量运动。中等量运动是什么意思呢？心跳次数加年龄等于170。比如某人50岁，运动时心跳要达到120次/min，70岁的老年人运动时达到的心跳是100，30岁时运动达到的心跳是140。当然这是对于一般没有病的正常人的平均值。对于具体个人就不一样，有的人加起来可以是190，心脏病病人150就可以了，只能作为一个参考。只要按“三五七”这样运动，就比较安全。“三五七”原则是指身体健康的人，为预防疾病而需达到的运动量。当然，也需循序渐进以逐步达到这一标准。对已经患有冠心病、高血压、脑卒中后遗症或癌症等病的人，运动当依病情由专科医师指导进行。其他如慢跑、游泳、做健身操、打太极拳、骑自行车、爬山都很好，最重要的是量力而行，循序渐进，持之以恒，终生相伴。

基石三：戒烟限酒。烟的危害已举世公认，不论是吸烟还是被动吸烟，都可以导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病，所以越早戒烟越好。酒是一把双刃剑，少饮是健康之友，多饮是罪魁祸首。

基石四：心理健康。健康四大基石中，心理健康最重要，也最难做到。谁能做到心理健康，谁就掌握了健康的钥匙。心理健康即心理要平衡，要做到“三个快乐”：一心助人为乐，事事知足常乐，常常自得其乐；还要做到“三个正确”：正确对待自己，正确对待他人，正确对待社会。

四大基石的核心是什么呢？核心就是古人说的“适者有寿”。“适”指适度、适当、适应。适度是凡事不过分，不过激，不走极端；适当是指把握好事物与环境之间的全方位、多角度、多层次的关系；适应是指随着外界环境变化，自身也要跟着相应变化，即与时俱进。比如合理膳食，关键是合理；适量运动，关键是适量。膳食与运动都是健康必需，但又都是双刃剑。心理平衡，关键是心态要平衡。这种平衡并非心如枯井，更非麻木不仁，而是一种理性的平衡，智慧的平衡。喜怒哀乐，人之常情，但切勿大喜大悲、大惊大恐。不然，芝麻大的事就勃然大怒，造成心梗、脑出血，将会遗憾终生。

“适”字,不仅对个人健康有用,而且对治家、治国也一样有用。里根总统上台时的国情咨文里引用了老子《道德经》的一句话:“治大国,若烹小鲜。”虽然只有7个字,却蕴含着深刻的哲学道理:世间万物,大到治国,小到烹鱼,都是一个道理,即掌握好“火候”。把握好“度”,则身心健康,国泰民安。反之,则宽严皆误,四面楚歌。

“适”字的本质就是辩证法,一位智者说过:学好哲学,受用终生。哲学是做人、做事、修身、齐家、健康、幸福、长寿的第一法宝。

三、健康的十项标准

1978年世界卫生组织正式提出衡量是否健康的十项标准。

- (1) 处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;
- (2) 善于休息,睡眠良好;
- (3) 应变能力强,能适应各种环境变化;
- (4) 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;
- (5) 体重适当,体态均匀,身体各部位比例协调;
- (6) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;
- (7) 牙齿洁白,无缺损,无疼痛感,牙龈正常,无蛀牙;
- (8) 头发光洁,无头屑;
- (9) 肌肤有光泽,有弹性,走路轻松,有活力;
- (10) 足趾活动性好,足弓弹性好,肌肉平衡能力好,脚趾没有疼痛、没有拇趾外翻。

健康不仅仅是指没有疾病或病痛,而且是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和良好的心理素质。

四、健康公式

有关专家经过研究后,得出了一个健康公式。

健康 = (情绪稳定 + 运动适量 + 饮食合理) / 疾病 = (懒惰 + 嗜烟 + 嗜酒)

以上公式说明,有益于健康的是“长寿三要素”,公式中分子越大身体越健

康,分母越大身体越差。

五、性格、睡眠及疲劳与健康的关系

(一) 性格塑造疾病

当我们心理失调时,特定的器官也会不正常,从而导致某种疾病。要想痊愈,除了遵医嘱治疗外,还要调整好自己的情绪。从这个意义上来说,健康在我们自己的掌握之中。

我们的健康与外部环境有关,与生活习惯有关,但鲜有人知的是性格也是造成疾病的一个因素,能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。不满、委屈、气愤、自责、有过错感等,这些负面情感会把我们带到病床上。要想避免这些,必须立刻终止那些让我们痛苦和不安的东西。人体的每个器官都有其特定的功能,与我们的意识和心理存在着严格的特定联系。

性格是健康的一个保证,所以有个良好的性格,才能拥有健康的体魄。

(二) 睡眠与健康

据统计,人在一生中有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的。睡眠可以使人的大脑和身体得到充分的休息。可以说,睡眠与人的健康息息相关。许多人都认为睡眠的时间越长对人体的好处就越多,其实不然。一般来说,一个健康的成年人每天保证 7 h 左右的睡眠就足够了。而且人与人之间存在着个体差异,每个人所需要的睡眠时间也有所区别。判断一个人睡眠的好坏,不能单看其睡眠的时间,还应看其睡眠的质量,过长时间的睡眠会给人体带来损害。临床研究发现,一个健康的成年人若每天的睡眠超过 10 h,那么其反应能力和心血管功能都会出现不同程度的下降。因此,人们在日常生活中应多注意睡眠的质量,做到睡眠有规律,不能只注重睡眠的时间。有的人对睡眠的期望过高,认为睡得好,身体就百病不侵,睡得不好,身体上易出各种毛病。这种对睡眠的过分迷信,增加了睡眠的压力,引起失眠。长期失眠则会导致肥胖、焦虑、抑郁、注意力不集中、记忆障碍等问题,甚至引发心脏病、糖尿病和中风等疾病。专家指出,压力和焦虑情绪可能导致失眠。人们要重视失眠,因为失眠有害于健康。美国洛马琳达大学医疗中心研究人员拉尔夫·唐尼认为,人脑中有两个控制睡眠的系统,一个让人保持清醒,另一个则起催眠作用。当人们带着焦虑情绪上床时,就如同睡前喝了一杯浓咖啡,使大脑处于兴奋状态。这种兴奋状态会影响身体

新陈代谢和心率,导致难以入睡。专家指出,如果患者自己难以缓解失眠症状,还是应当寻求医生帮助。

(三) 心理疲劳是健康大敌

著名健康学者马斯洛指出:“心理健康比生理健康更重要。”

随着经济的高速发展,生活节奏的不断加快,太累、太疲劳已是人们日常生活的“流行词”了。心理疲劳正在成为现代社会、现代人的“隐形杀手”。

医学心理学研究表明,心理疲劳是由长期的精神紧张、压力、反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪逐渐影响形成,如果得不到及时疏导化解,长年累月,在心理上会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机,在精神上会造成精神萎靡,引发多种心身疾患,如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降等,以及引起诸如偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。

其次,要学会自我调节。关键在于平时要养成开朗、乐观的性格,遇到困难要有信心,有主见,同时待人处事要随和,这样方能避免由于生闷气、无端的发怒而引起心理疲劳。

第三,避免不必要的“心理浪费”。生活中不尽如人意的事很多,当你意识到某些令人烦心的事不能改变时,最好还是面对它,这并不意味着懦弱,反而说明你有勇气、有信心,应避免那些无休止的、让人筋疲力尽的苦思冥想和不切实际的幻想,这是节省心理能量、减轻心理疲劳的最佳方法。

六、测试身体健康的方法

身体健康与否如何来体现呢? 我们可以用测量的数值来衡量。

(一) 体温

正常体温为 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$, 高于此为发热, 低于此称为“低体温”。后者常见于高龄体弱老人及长期营养不良患者, 也可见于甲状腺机能减退症、休克疾病患者。

(二) 脉搏

成人脉搏每分钟 $60 \sim 100$ 次, 如发现过速、过缓、间歇强弱不定、快慢不均均为心脏不健康的表现。老年人心率一般较慢, 但只要不低于 55 次/min 就属正常范围。