

远离疲劳

亚健康状态的调治方法

王晓慧 李清亚 编著



1
2

中国计量出版社

远 离 疲 劳

——亚健康状态的调治方法

王晓慧 李清亚 编著

中国计量出版社

图书在版编目(CIP)数据

远离疲劳:亚健康状态的调治方法/王晓慧,李清亚编著. —北京:中国计量出版社,2001

ISBN 7-5026-1570-9

I. 远… II. ①王… ②李… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 081003 号

内 容 提 要

本书针对现代生活中出现的各种亚健康状态,深入浅出地论述了亚健康的病因、表现以及对人体的危害,重点介绍了对抗亚健康的各种方法。这些方法简单实用、易学易作。本书注重科学性、实用性、知识性,内容新颖,文字通俗易懂,是处于现代生活紧张压力下的现代人尤其是成功人士应备读物。

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲 2 号

邮政编码 100013

电话(010)64275360

北京市迪鑫印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

*

787 mm × 1092 mm 32 开本 印张 7.625 字数 165 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

*

印数 1—3000 定价:12.00 元

前 言

随着社会的发展,现代化的生活节奏日益加快,人们的需求不断增加,人际交往也日趋复杂,竞争也更加激烈。在这个时代里,人们有了更多的自由、选择、希望和欢乐,也不可避免地会带来一些约束、烦恼、痛苦与失望。工作及生活中的快节奏需要适应,人与人之间的交往、人际间的关系需要处理,当人们的物质生活获得满足之后,对精神生活的追求就会变得更加迫切,人们在享受现代社会给自己带来的巨大物质财富的同时,心理的应激也不断增大,饱尝现代生活给自己带来的痛苦。亚健康状态就是近年来伴随着现代化生活而出现的非健康状态。亚健康状态是介于健康与疾病的中间状态、移行状态、临界状态,如果把疾病比喻成黑色,健康比喻成白色,亚健康状态则是灰色状态。它会造成人们心理的不安,对社会和工作的不适应,给现代人的工作、学习、生活带来很大的影响。本书对种种亚健康状态的表现进行剖析,并提供了一些对抗亚健康状态的有效方法。通过对这些方法的掌握,可以使人们在激烈竞争的时代不落伍而且活得潇洒快乐,从而迅速地调整机体的不良状态,从容应对生活中的各种困难,让自己在纷繁复杂困难重重的临界线,快速寻找到突出重围的好办法,使每一天的生活都新鲜、自信、轻松、快乐。

作者

2001年10月

目 录

一 亚健康——广泛存在的第三状态

(一) 什么是亚健康状态	(1)
(二) 亚健康无处不在	(2)
(三) 亚健康状态青睐白领	(3)
(四) 亚健康状态——中年人的伙伴	(4)
(五) 学生与亚健康状态	(4)

二 亚健康状态面面观

(一) 疲劳	(6)
1 慢性疲劳综合征	(6)
2 心理疲劳	(8)
(二) 早衰	(13)
(三) 身体不适	(16)
(四) 失眠	(17)
(五) 食欲减退	(21)
(六) 大便干燥或腹泻	(23)
(七) 肥胖	(28)
1 多种原因导致肥胖	(30)
2 肥胖影响寿命	(34)
3 改变饮食行为的策略	(35)

4 纠正生活行为	(37)
(八) 精神紧张	(38)
(九) 人际关系不良	(40)
1 人际交往对现代人的益处	(41)
2 人际交往过程中的错误心理	(41)
3 人际交往中的几个误区	(42)
4 人际交往中的基本原则	(43)
5 学会与人和睦相处	(45)
(十) 烦恼	(46)
(十一) 不堪重负	(49)
(十二) 无聊综合征	(64)
(十三) 重病及疾病的恢复期	(71)
(十四) 更年期	(73)

三 亚健康状态是时代的产物

(一) 生活快节奏及现代生活方式	(79)
(二) 工作习惯	(80)
(三) 饮食状况	(81)
(四) 个性特征	(83)
(五) 纵欲	(83)
(六) 信息过量	(84)

四 亚健康带来的后果

(一) 心理障碍	(88)
(二) 胃肠道疾病	(89)
(三) 高血压病	(89)
(四) 冠心病	(91)
(五) 癌症	(93)

(六) 过早衰老	(94)
(七) 性功能下降	(95)

五 亚健康状态的调治方法

(一) 缓解压力	(96)
1 减低压力的简单方法	(96)
2 让生活来点变化	(97)
3 替自己松绑	(98)
4 面对压力的策略	(99)
5 培养良好睡眠习惯	(100)
6 睡个午觉	(100)
7 充足的睡眠	(100)
8 小技巧	(101)
9 喘第二、三甚至第四口气	(102)
10 征服自己的空间	(102)
11 与他人聊聊天	(103)
12 善用幽默感	(103)
13 自言自语	(103)
14 芳香疗法	(104)
15 服用维生素	(104)
16 呼吸清新的空气	(105)
17 深呼吸	(106)
18 打坐冥想	(106)
19 各种不同的冥想方式	(107)
20 清点压力	(108)
21 集中注意力	(108)
22 太极拳	(109)
23 调整心理状态	(109)

24	腹式呼吸	(110)
25	音乐解除压力	(110)
26	早晨体操	(111)
27	应用想象力	(111)
28	瑜伽呼吸法	(112)
29	呼吸冥想	(112)
30	循序渐进性冥想	(113)
31	冥想放松	(114)
32	肌肉放松	(114)
(二) 消除疲劳		(116)
1	办公室简易健身法	(116)
2	倒立放松	(117)
3	如何使身体恢复最佳状态	(118)
4	生活处处可健身	(118)
5	“缺氧”保健操	(119)
6	午睡好处多	(120)
7	温风吹手	(120)
8	俯卧撑	(121)
9	交替运动好处多	(121)
10	保健按摩	(122)
11	1至3分钟体操缓解脑疲劳	(123)
12	洗澡	(123)
13	站桩	(124)
14	音乐	(125)
15	插腰转颈	(125)
16	伸臂挺胸	(125)
17	展翅飞翔	(126)
18	腰膝运动	(126)

19	振动	(126)
20	八段锦	(127)
21	暗示呼吸	(130)
22	静坐练习	(132)
23	手掌按摩	(132)
24	呼吸操	(133)
25	高抬腿休息	(133)
26	散步	(134)
27	冷水浴	(135)
(三)	放松紧张情绪	(136)
1	白云想象法	(136)
2	自我暗示法	(137)
3	手心按摩	(139)
4	小动作	(139)
5	发声	(139)
6	洗澡冥想	(139)
7	想象运动	(140)
8	按节奏运动	(141)
9	缓慢运动	(141)
10	呼吸节律性放松	(142)
11	放松训练	(143)
12	思维想象	(145)
13	想象性呼吸	(146)
14	语言暗示	(147)
15	感受整体	(147)
16	回忆	(148)
17	想象自己成为微粒	(149)
18	简单发声	(150)

19	抚爱细节	(151)
20	用眼睛给物体着色	(152)
21	凝视	(152)
22	转移焦点	(153)
23	自娱自唱	(154)
24	笑	(155)
25	放松调节	(156)
26	想象脱敏	(158)
27	想象调节	(160)
28	呼吸调节	(162)
29	冥想放松	(164)
30	松弛反应	(165)
(四)	促进睡眠	(165)
1	自我暗示	(165)
2	利用节拍器	(167)
3	瑜伽法	(167)
4	完全自我催眠	(168)
5	自我催眠术	(168)
6	按摩头部入睡法	(181)
7	擦面入睡法	(181)
8	梳发入睡法	(182)
9	拍项入睡法	(182)
10	摩眼入睡法	(183)
11	摩耳入睡法	(184)
12	摩擦鼻入睡法	(185)
13	捏脊入睡法	(185)
14	按摩背部入睡法	(186)
15	按摩足趾入睡法	(187)

16	睡前按摩法	(187)
17	健脑安神按摩法	(188)
18	头部按摩入睡法	(189)
19	拍打入睡法	(189)
20	顽固性失眠按摩法	(190)
21	温水浴入睡法	(191)
22	蒸汽浴入睡法	(191)
23	海水浴入睡法	(192)
24	温泉浴入睡法	(193)
25	浴巾按摩催眠法	(194)
26	足浴入睡法	(195)
27	放松入睡法	(196)
28	入静促睡法	(197)
29	静坐入睡法	(197)
30	站桩促睡眠	(199)
31	五禽戏助睡眠	(201)
32	健脑安神入睡法	(202)
33	想象虚无助睡法	(203)
34	宁心安睡法	(204)
35	睡前健足操	(205)
36	助眠晃海操	(206)
37	甩手操	(206)
38	健身球操	(207)
39	借助器物自我催眠	(208)
40	抓左手催眠法	(208)
41	让自己困倦的办法	(208)
42	自制催眠盘	(209)
43	憋气催眠法	(209)

44	侧耳倾听声音入睡法	(210)
45	倒数 99 催眠法	(210)
46	临睡静坐法	(210)
47	睡前静卧法	(211)
48	闭目哈欠法	(211)
49	养身松静法	(211)
50	放松	(211)
(五)	延缓衰老	(212)
1	知足长乐也长寿	(212)
2	改善工作环境	(213)
3	节制饮食可防痴呆症	(214)
4	长寿要从中年做起	(214)
5	中老年游泳益处多	(216)
6	唱歌	(217)
7	消除催人老的各种因素	(217)
(六)	改善社交	(218)
1	与人沟通	(218)
2	世界需要热心肠	(219)
3	不要只听好听的话	(220)
4	第一印象很重要	(221)
5	做一个忠实的听众	(222)
6	社交礼仪不可少	(222)
7	社交的最佳空间距离	(223)
8	与生人谈话时最好面对同一方向	(223)
9	复诵对方的委托,会增加对方对你的信任度	(224)
10	多替别人着想,会使你的社交活动大获成功	(224)

11	道歉时应直接说出重点	(225)
12	如何走出“魔鬼时间”	(225)
13	如何在必要时说“不”	(226)
14	以自己的艰难历程拉近与对方的心理 距离	(226)
15	必要时请假装糊涂	(227)
16	冷静地对待暴力作风	(227)
17	怎样回赠对方的抱怨	(227)

一 亚健康——广泛存在的第三状态

(一) 什么是亚健康状态

以往人们认为,人们只处于两种状态之中,即健康状态与疾病状态。但在现实生活中,人们发现有一大部分人具有许多躯体不适及痛苦,却在医院普通科室检查不出病来,这是一种没有病的“病”,许多病人为了这种似是而非的病,经常奔波于医院各科室之间,也难以确诊。因此,有学者将其命名为“亚健康状态”,也称为“灰色状态”,这就是人体的第三状态,即介于“健康”与“疾病”之间的临界状态。不难想象,由健康到疾病不是一个跳跃性发展,而是一种移行状态。这种状态是可逆性的,如任其发展则有可能发展成疾病,如加以控制则可能走向健康。

“亚健康状态”这个词,近年来在媒体中高频率地出现,人们好像对它并不陌生,但大家也仅仅知道有这么个介于“健康”与“疾病”之间的第三状态而已,既不了解它到底是一个什么状态,也很少认为自己会处于这种状态中。其实,它并不遥远,它确实实地存在,现在正有越来越多的人陷于这种状态中不能自拔,并在这种说不清、道不明的第三状态中饱受其苦。

有一事业成功者李先生指着手中化验单、检查单满带疑惑地问医生：“医生，我的各项化验检查都正常，为什么总感到浑身无力、心慌、食欲不振。”医生在详细询问了“病人”生活方式、工作习惯、饮食状态后指出：“这是疾病的信号，您处于亚健康状态中。”

亚健康，是指人体介于健康与疾病的边缘状态即非病非健康状态，没有器质性病变，但有功能性改变。此时人们尚未患病，但已有程度不同的各种患病的危险因素，具有发生某些疾病的高危倾向。病人的机体虽无明确疾病，但呈现活力降低，适应能力不同程度减退的一种生理状态，是机体各系统生理功能和代谢过程低下的状态。

（二）亚健康无处不在

在高速运转的现代社会，人们的生活节奏也逐渐加快。人们在现代社会中不但面临生老病死的难题，还具有竞争、就业、工作挫折、人际矛盾、婚恋纠纷压力，更有生态污染、自然灾害等种种难题。这些困境均可以使人超负荷工作、学习、生活。这给人们带来莫大的精神紧张及精神压力。

国外有资料表明：100个人中有3人~5人处于疾病状态，剩下的95人~97人也只能说是表面健康，因为有大约一半的人处于亚健康状态。有学者认为在中国这样的问题并没有多么严重，但大约有1/3的人处于亚健康的状态之中。

据我国卫生部门对10个城市上班族的调查，处于亚健康状态的人占48%，其中沿海城市高于内地城市，脑力劳动者高于体力劳动者，中年人高于青年人。有专家预言，亚健康状态是21世纪人类健康的头号大敌。它是潜伏在人体内部的“隐形杀手”，以“积劳成疾”的慢性自杀方式向疾病及死亡迈进。

(三) 亚健康状态青睐白领

徐先生在一大公司工作,他最近常常身体无力,去医院检查身体上没有什么毛病,可就是打不起精神来,工作也不像从前那么有劲了,什么有趣的事情也吸引不了他,注意力集中不起来,上班累,下班更累,出去玩没有时间,吃饭怕发胖,去商场一见那么多人心里就烦,感到生活没有趣味。他没有年轻人那些蹦迪、唱歌、看电影等追求时尚的兴趣与精力,生活中缺乏朝气与锐气。这种状态在白领阶层比较多见。

虽然白领的工作不像体力劳动者那么辛苦,但在心理上及脑力上更感疲劳。这是由于白领的高节奏、高竞争性工作所致。他们的自身价值也过高。这些人在刚开始工作时目标非常单纯,只是为了多挣钱,向上爬,找到理想的对象,但是在工作一段时间后,地位得到一些提高,钱也多挣一些,也成家有了孩子,对下一个目标则感到很迷茫。另外,在此基础上,工作再上一个台阶则很艰难,自己的工作及生活年复一年,日复一日就是那些事,单调而乏味,虽然很忙,但庸庸碌碌,没感到和体现自我价值。因此,在此阶段,使这些成功的白领们出现目标茫然而精神疲惫的现象。

在白领中,女性这种亚健康状态则更常见。美国全国心理健康研究所所长戈德温博士指出:“那些条理性强,工作效率高,责任心强的人可产生忧郁心理。”实际上正是这些已经取得一些成就的白领女性,她们对自己有着比一般人更高更完美的标准,同时她们有处于一种竞争激烈的环境中的感觉,有时甚至她们要比男性做得更好,做得更多,才能得到承认。当她们一旦遭到某种挫折,就意味着自己的那种高标准、严要求目标得到否定,而此时所处的高位,又往往使她们难以找到

可倾诉和支援的知心朋友,这就使她们在日常工作中日积月累的负性情绪难以排解。所以,在事业上取得成功的白领女性,更容易发生心理危机。

(四) 亚健康状态——中年人的伙伴

我国中年人,尤其是中年知识分子,由于年轻时耽误了学习,大多数都有时间紧迫感。许多人正是在这种压力下,急功近利,但又由于现实生活中有许多矛盾,使其难以成功,于是苦闷、意志低沉,身心受到极大的影响。还有一些中年知识分子,在艰苦的生活与工作条件下,夜以继日,呕心沥血,往往在极大的体力透支后,在成功的同时也往往疾病缠身。

中年人之所以容易出现亚健康状态,是由于中年人是各行各业的骨干力量,在单位工作任务多、担子重,长期废寝忘食、夜以继日地工作,时间一长使得个人的身体状况日渐衰退,最终心力交瘁。另外,中年人往往具有较重的生活负担,家务非常繁重,终日生活在“匆忙的工作中”,这样往往导致生活节奏失控,身心受到损伤。其三,中年人涉世较深,人际交往广泛,在与人的交往中形成了纵横交错的人际关系网,如果处理不好,则妨碍事业成功,使生活失去快乐,影响身心健康。

(五) 学生与亚健康状态

小徐是一个初中二年级学生,他来找医生,告诉医生:“我经常莫名其妙的紧张、害怕,总想哭,心烦意乱的时候急的想碰墙,晚上经常失眠,做恶梦,上课时注意力不集中,且脾气暴躁,有时坐立不安,浑身难受,特别想挣脱缠在身上的绳索,为此常常到各个医院不厌其烦地做检查,服用了好多种药物,但