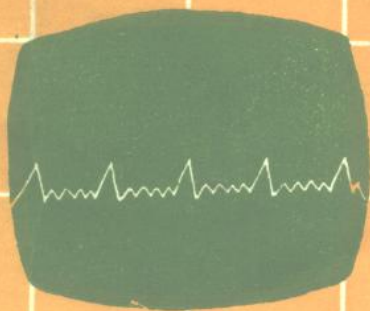


XINLI
YU
JIANKANG

史仲芳 著

心理与健康



5.6
成都科技大学出版社

心 理 与 健 康

史仲芳 著

成都科技大学出版社

一九八七年 成都

心理与健康 史仲芳 编著
责任编辑 张达扬

成都科技大学出版社出版
四川省新华书店发行
成都簇桥印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 9
1987年5月第1版 1987年5月第1次印刷
印数 1—13000 字数201千字

ISBN 7 5616—0006—2/Z·2

统一书号：17475·1 定价：1.95元

写在前面

现代生产和技术的飞跃发展，通讯方法的改进，交通工具的快速化；世界上任何一个角落发生的事情，通过电视和广播，立即传遍世界，而且可能看到现场直播，地球因此变“小”了。生活的节奏快了起来，“知识爆炸”的时代来临了。据有关统计，各科知识平均以每年7%的速度更新。有的尖端科学如电子计算机，更新换代更快。进入大学学习它的设计和制造的大学生，4—5年后毕业时，已经是新一代电子计算机问世的时候。

人类从猿到人几十万年的发展过程中，从生活上说：和地球的自转合拍——“日出而作，日入而息”，从生产上说，长期是农业社会只能和地球公转合拍——“春耕、夏耘、秋收、冬藏”。人的肌体和神经是在缓慢的历史发展节奏中，相应地发展起来的，是慢节奏的产物。

从第二次世界大战以后，科学技术飞速发展，既给人们带来空前的物质生活的丰富享受；也给人们带来很多原来虽有但现在病程加速，病情加重对人的健康危害很大的疾病，产生了原来没有，现在日益严重的“新疾病”。据了解，这些疾病中，有许多是由于病人心理上的紧张造成的。

健康是人们从事正常的生产和生活的保证。社会上许多

人误认为：“健康就是不生病，不衰弱，”这是片面的，真正的健康应该是“身体上、精神上和社会上的完善状态”。这才是比较全面的。

人类在自身历史发展中，“学会”给自己的健康以“自我保护”，形成并完善了和生活环境统一的有关组织、器官和功能。而我们每个人的大脑——只要你具备某些有用的心理保健知识——就有可能利用自身的思维活动来预防，战胜或缓解许多“心因性疾病”，甚至可能减轻器质性、传染性和外伤性疾病的痛苦或缩短病程，控制或治愈疾病。

本书就是用通俗的文字，把有关动员人体自身的力量对自己的身心健康进行有效保护的著述。只要你用心阅读，根据自己的具体情况照着有关的建议去做，从一般意义说，定会有助于祛病，防病；从积极意义说，可以增进你的身心健康，增加你的生活乐趣。只要你有恒心，一定会得到满意的效果。

著 者

1986年12月

引 言

人体自身是一个统一的整体。现代生物医学把人体分为许多层次——分子, 细胞, 组织, 器官、系统——来分别地或相互联系地加以研究。然后根据病人身体检查的结果(化学、物理、生理的、病理的化验是否偏离正常值)来诊治疾病, 严重忽视了人的心理作用对人体健康的有利或不利影响, 对病情的控制、治疗和痊愈都极其不利。

中医学则把人体看作一个整体, 也考虑到客观环境对人体的影响, 同时明确指出“七情六欲”的作用也成为致病的原因。我国古代的医学文献和各种医案, 笔记等等, 已经有不少由于心理因素致人于病, 甚至致人于死的记载。当然其中可能有穿凿附会之处, 但总反映了人们对疾病与心理因素关系的初步认识, 可以视作人类对疾病认识的一个发展阶段。

人是高级生物, 在所有的动物中, 人是唯一具有智慧和丰富的感情的。要正确认识生命、健康与疾病, 探讨整体水平的功能系统, 就不仅要认识疾病与生物、心理、社会的关系, 而且要把疾病、医疗、康复、保健作为相互制约的过程来考察。充分重视“心理反馈”对人体疾病、治疗、保健的积极作用。运用医学和心理学知识作为武器, 充分调动人类自身在系统发育中形成的防御性反应的潜能, 调节神经系统, 造成比较稳定的情绪。建立科学的保健心理, 正确对待疾病和治疗, 促进身体健康。

人体的健康, 不仅取决于身体的生理系统各方面正常的运行, 机体和自然环境之间必要的适应, 而且由于人类在长

时间的进化中所获得的智能，使人们产生了复杂的心理活动。这些心理活动对于人体的正常生活活动，在不同的人和不同的环境中，又会产生不同的效应。其中有些心理活动对于保护身体健康，维护生理平衡是起有益的保护作用的；反之，有些是起破坏作用的。因此，为了维护身体健康，正确对待人在社会生活中的七情六欲。对有伤病疾患的人，尽量调动机体自身的“能力”和用心理反馈作为战胜疾病，维持和重新建立机体的生理——心理平衡的手段。研究点人的身体健康和心理状态的关系，分析各方面的因素，给人以适用的“思想武器”，这就是心理保健的重要任务。通过长期从事临床工作实践发现：有相当一部分病员由于缺乏有关的医学知识和心理学知识，或者受社会上存在的错误观念以及某些广播、电视、报纸、杂志中片面地未经严格科学审查的夸张的宣传，特别是不负责任的药物和医疗器械生产厂家歪曲的广告的影响，因而人为的加重了病患，增加了痛感，造成了治疗的困难和病员的痛苦。亲属的烦恼，时间的浪费以及经济的损失，甚至出现令人痛心的结局。因此深感对人们进行心理保健教育的重要。使人们了解社会心理因素对于疾病的发生和防治，好转或恶化具有何等重要的作用。因而从各方面注意日常生活中的保健心理和患病时对药物的心理效应，以利促进健康的早日恢复。

现代心理学由于研究手段的不断改进，科学性日益增强，用公式、图表、术语来对心理现象和活动，进行定性的研究和定量的分析，使心理学大大进展。但同时深入的研究和论证的高度专业化也给普通人利用研究成果带来很大的困难。而对人类来说，生、老、病、死是任何人都不能抗拒的

自然规律,因此用日常生活语言,把对于战胜疾病,保持身体健康的有关心理活动知识,提供给各阶层人士,成长中的青少年,离退休的老年人,同时贡献给每一个病员和他们的亲属。是保护健康,战胜疾病提供药物、手术之外的利用机体自身的反馈作用的省时、省事、省力又省钱的方便易行之法。

中国医学认为:心情能引起和加重肉体疾病,或预防疾病的发生,能缩短疗程和加强治疗效果,因为人的机体是一个身心相关的整体。

人的情绪——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,中国的传统医学叫做七情。为七情所伤是除传染性、器质性、外伤性疾病以外的重要致病原因。作为具体的个人来说,情绪的有益或有害的活动,对于传染性、器质性、外伤性病变都会产生积极或消极的影响。因为情绪支配着人的全身心,即对人体产生全面性影响和作用。近年来,人们纷纷指出仅从生物学的角度来考虑健康和疾病有很大的局限性,既不能适应医疗卫生事业的需要,更不能满足人们在社会生活节奏日益加快的情况下对健康的迫切的要求。

在社会心理紧张日益加剧的现代社会。讨论心理与健康的关系,发展起来医学心理学,临床心理学,心理生理医学,行为医学等医学的分支学科。国外出现许多专题研究的有代表性的专著。如《痛饥惧怒时的身体变化》,《大脑皮层与内脏》、《精神和身体:心身医学》,《情绪与身体变化》等。同时也出现了一些影响广泛的理论概念,例如:1926年美国生物学家坎农创用“稳态”概念来描写机体的“内环境”的稳定的维持;控制论的出现,负反馈概念又很好的揭示了稳态的维持机制。现在,稳态的概念已经远远

超出生理学的范围，整个医学科学和生命科学都广泛运用这一理论概念。

“紧张状态”的概念是加拿大医学家塞里提出来的。他从二十年代便开始这方面的研究，到1956年出版了名著《紧张状态和疾病》，《生命的紧张状态》（1956年第一版，1976年第二版）。紧张状态乃是指扰乱人体自然平衡的任何影响。其中包括对人体的物理性损伤，生物性侵害，精神上的创伤以及情绪上的干扰等等。到现在，各国发表的有关紧张状态的研究论文已经有十多万篇。医史学家B·Inglis说：“关于疾病的紧张状态学说有可能引起医学的革命，其深远影响甚至要超过往昔微生物学方面的发现。”而紧张状态，归根结底是心理紧张。心理紧张又是因人自身的心理活动所造成。因此正确地从生物学，心理学和社会学等三方面来综合地考虑人类的健康与疾病，以保证人的全面健康，就更为重要了。

对于一个没有受过专门的医学训练的人，懂得一些正确的心理卫生知识，从而减少或降低对人健康有害的心理因素，有意识的促进有利于人全面健康的心理因素，就成了目前社会各阶层的共同需要，而这就正是本书写作的目的。

目 录

引 言

一 心理因素与健康	(1)
(一) 一些引人深思的病例	(1)
(二) 心理因素为什么会影晌健康	(3)
(三) 心理保健的基本内容	(7)
二 社会心理因素与健康	(13)
(一) 社会心理因素及其特点	(13)
(二) 社会心理因素对健康的影响	(17)
(三) 生物反馈和自我锻炼对心理保健的作用	(19)
1、什么是生物反馈	(19)
2、自我锻炼是一种心理治疗, 精神预防, 心理卫生的有效方法	(21)
3、自我锻炼的方法	(23)
三 环境与心理保健	(27)
(一) 环境对健康的影响	(27)
1、环境污染的严重性	(27)
2、环境与疾病	(28)
3、工业化对健康的影响	(29)

4、吸烟对健康的恶劣影响·····	(30)
(二) 居住环境与保健·····	(31)
1、适宜的温湿度和良好的通风·····	(31)
2、合理的采光照明·····	(33)
3、安静的环境·····	(34)
4、陈设装饰要整洁美观·····	(34)
(三) 环境医学·····	(36)
1、化学污染·····	(36)
2、香味的功效奇妙·····	(37)
3、环境影响的其它方面·····	(39)
四 审美与心理保健·····	(42)
(一) 美学心理学概述·····	(42)
1、美学的哲学与教育·····	(42)
2、美育是人类自身建设的一个重要方面·····	(44)
3、美的阶级性和社会性·····	(45)
(二) 审美鉴赏对心理保健的作用·····	(46)
(三) 音乐的保健和治疗功能·····	(49)
1、音乐对人的心理状态的影响·····	(49)
2、音乐的物理作用实验·····	(51)
3、音乐的心理作用原理·····	(52)
4、音乐并非全都有益·····	(52)
五 娱乐与心理保健·····	(54)
(一) 消遣和娱乐有益身心健康·····	(54)
1 消遣和娱乐的概念与性质·····	(54)
2、教育与消遣·····	(57)

3、体育运动与消遣娱乐·····	(59)
(二) 消遣娱乐在我国的发展·····	(61)
1、消遣、娱乐的分类·····	(61)
2、发展正当的消遣娱乐·····	(64)
六 情感与心理保健 ·····	(67)
(一) 情感对健康的影响·····	(67)
1、情感的积极作用和消极作用·····	(67)
2、满足人的情感需要的基本原则·····	(71)
3、情感是影响心理平衡的重要因素·····	(72)
(二) 保证情感健康的基本方法·····	(76)
1、保持良好的心境·····	(76)
2、提高情感的效能·····	(77)
3、增强情感的深度·····	(78)
4、锻炼心理承受的能力·····	(79)
(三) 正确认识人的受动性和防止心理眩惑·····	(80)
1、要全面认识人的主动性和受动性的辩证 关系·····	(80)
2、防止心理眩惑·····	(83)
七 生物钟与心理保健 ·····	(86)
(一) 生物钟的意义·····	(86)
1、什么是生物钟·····	(86)
2、生物钟怎样作用于人体·····	(87)
3、生物钟与身体健康·····	(88)
4、生物钟紊乱的危害·····	(88)

(二) 一天中的人体功能.....	(90)
1、费洛诺夫的一般人昼夜节律.....	(90)
2、怎样测定自己的昼夜节律.....	(92)
3、时序卫生问题.....	(92)
(三) 生活习惯与人体健康.....	(96)
1、什么是习惯.....	(96)
2、良好的习惯有助于人的健康长寿.....	(97)
3、良好生活习惯举例.....	(99)
(四) 人脑保健.....	(100)
1、人脑的奥秘.....	(100)
2、人脑的保健.....	(102)
八 睡梦与心理保健.....	(105)
(一) 有关睡与梦的解说.....	(105)
1、睡眠与觉醒.....	(105)
2、梦的研究.....	(108)
(二) 疾病时的睡眠与梦.....	(110)
1、情感性精神病人的睡眠与梦.....	(110)
2、精神分裂症病人的睡眠与梦.....	(111)
3、躯体疾病病人的睡眠与梦.....	(112)
4、人为什么做恶梦和怎样防止做恶梦.....	(114)
(三) 失眠与睡眠过度.....	(117)
1、正常的睡眠.....	(117)
2、失眠和失眠的原因.....	(118)
3、失眠的处置和睡眠卫生.....	(121)
4、睡眠过度.....	(122)

5、睡眠中的发作性障碍·····	(123)
九 疼痛与心理保健 ·····	(129)
(一) 疼痛是人体保护性反应 ·····	(129)
1、痛觉是机体生理和心理的综合反应···	(129)
2、疼痛的分类和适应·····	(130)
3、痛驱力·····	(131)
4、疼痛的有益和有害影响·····	(132)
(二) 疼痛的理论问题 ·····	(133)
1、疼痛的传递途径·····	(133)
2、门户控制理论·····	(134)
3、安其奥效应与安慰剂疗效——不同心理状态对疼痛的反应·····	(135)
(三) 疼痛的治疗 ·····	(137)
1、对疼痛的检查和心理治疗·····	(137)
2、针刺镇痛·····	(138)
3、头痛主要是由心理因素引起的·····	(139)
十 癌症与心理保健 ·····	(142)
(一) 对癌症应有正确认识 ·····	(142)
1、癌症并非“不治之症”·····	(142)
2、致癌基因的发现·····	(144)
3、中医对癌和瘤的认识·····	(146)
(二) 改善食物结构可以防治癌症 ·····	(148)
1、食物既是致癌原因也可以是治癌“药物”(148)	
2、美国NAS委员会的饮食防癌建议·····	(150)
3、高脂肪的危害性·····	(151)

(三) 癌症的预防.....	(153)
1、癌症的一般性预防.....	(153)
2、癌的化学预防.....	(154)
3、心理因素对癌症的预防.....	(156)
4、癌的自然消失.....	(157)
5、给癌症病人心理上的支持.....	(157)
十一 药物与心理保健.....	(160)
(一) 药物的治疗作用和副作用.....	(160)
1、“凡药皆有毒、只是量不同”.....	(160)
2、滥用抗生素危害全球.....	(162)
3、要克服不良的用药习惯和偏见.....	(164)
(二) 药物的心理效应.....	(168)
1 什么是药物的心理效应.....	(168)
2、心理性过敏反应.....	(170)
3、安慰剂和“安慰剂效应”.....	(171)
4、必须重视“药物的心理效应”.....	(171)
(三) 慎用补药.....	(172)
1、中医的助阳药和滋阴药理论.....	(172)
2、社会对“补药”的误解.....	(173)
十二 饮食与心理保健.....	(178)
(一) 饮食和健康长寿.....	(178)
1、饮食多变是增进人体健康的最好方法... (178)	
2、我国食物营养的现状.....	(179)
3、饮食过度会引起肥胖症.....	(181)

(二) 健康食品与综合营养平衡	(183)
1、食物营养的强化	(183)
2、要注意饮食营养的综合平衡	(185)
(三) 食欲是怎样产生和调节的	(187)
1、食欲的生理机制	(187)
2、有关食欲调节的理论	(189)
3、精神因素对食欲的影响	(192)
十三 性心理保健	(196)
(一) 正确对待性教育	(196)
1、进行性教育的必要性	(196)
2、性学研究的历史情况	(198)
3、正确对待性问题	(200)
(二) 进行正常的性教育	(201)
1、更新陈旧的性知识	(201)
2、开展正常的性教育工作	(202)
(三) 几个普遍性问题	(205)
1、手淫问题	(205)
2、性功能障碍和夫妻性生活的不协调	(208)
3、男性更年期后的“性衰老”	(209)
十四 更年期心理保健	(212)
(一) 什么是更年期	(212)
1、妇女更年期	(212)
2、男性更年期	(214)
(二) 更年期的心理卫生	(216)

1、妇女更年期的防护及注意事项……………(216)

2、社会和家庭应正确对待更年期妇女……………(219)

十五 衰老与心理保健 ……………(221)

(一) 人类能战胜衰老吗? ……………(221)

1、一个全球性的问题……………(221)

2、向自然法则挑战……………(222)

3、限食延缓衰老的实验……………(223)

(二) 人类衰老机制的现代理论……………(224)

1、程序学说……………(225)

2、差误学说与自由基学说……………(227)

3、交联学说与体内细胞突变学说……………(228)

4、内分泌学说与免疫学说……………(228)

(三) 老年人的心理保健……………(230)

1、要正确认识自己心理老化的表现……………(230)

2、要破除在我国广为流传的“大脑退化”
的有害误解……………(232)

3、要注意心理保健……………(233)

附 录：大脑退化减缓有方……………(240)

十六 正确建立心理平衡 ……………(242)

(一) 生命在于运动……………(242)

1、增强生命活力……………(242)

2、对生活要充满信心和乐观情绪……………(245)

3、要相信自己……………(246)

(二) 心身医学和社会医学……………(246)