



党员健康手册

三位**军队健康专家**情系河南
首次联袂为河南广大党员
精心打造一套健康套餐

本书编写组 编

河南人民出版社



党员健康手册

中共中央组织部、中共中央办公厅、
国务院办公厅、中共中央文献研究室、
中共中央党史研究室、中共中央党校

（北京）



党员健康手册

本书编写组 编

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

党员健康手册/本书编写组编. - 郑州:河南人民出版社,
2007. 6

ISBN 978 - 7 - 215 - 06233 - 7

I. 党… II. 本… III. 中国共产党 - 党员 - 保健 - 手册
IV. R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 072909 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 河南联强印刷有限公司印刷

开本 890 毫米×1240 毫米 1/32 印张 10.75

字数 265 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

序

黄亮宜

在庆祝中国共产党成立 86 周年之际,《党员健康手册》一书由河南人民出版社付梓面世了。相信该书的广泛使用,将会为许多地方党组织的生活增添新的内容。

“健康是人生第一财富。”关心人民群众的身心健康,提高人民群众的生活质量,是党和政府的重要职责。我们现在要促进中原崛起,要构建小康社会、和谐社会,其根本目标就是使人民群众幸福安康,其中包括使人民群众拥有健康的思想意识、健康的体质体魄、健康快乐的心态。《党员健康手册》一书,首次以广大党员为读者对象,这不仅是因为应当关心人民群众的身体健康也包括他们中广大党员的身体健康,更是为了强调通过广大党员的健康实践活动,促进形成全民健康运动。上述两层意思都十分重要,由此可见本书的出版具有特定的意义。

马克思曾对他人说过:我首先要请你注意自己的身体健康。时代将对你的身体提出很多的要求,所以你要锻炼它。河南是一个人口大省,也是一个党员较多的省份,当前党员有 400 多万人。河南广大党员肩负着团结带领中原人民奋力实现中原崛起的历史重任,党员干部身心健康是提高执政能力的重要前提和必要条件。因此,关心广大党员的思想健康、心理健康、生理健康,是非常必要的。毫无疑问,一个党员如果没有健康的思想,

那么肯定不可能坚持正确的政治方向,不可能发挥先锋模范作用,也不可能创造自己的美好人生;如果没有健康的心理,没有一个和谐的内心世界,那么肯定不可能以坚强的意志、稳定的情绪和良好的适应能力,去面对和处理工作中各种各样的矛盾;如果没有健康的体质,整天萎靡不振,四肢乏力,那么即使有宏大的目标和美好的愿望,也往往会力不从心,无济于事。

广大党员的身心健康,不仅是党员自己的事情,而且和党的事业、人民的利益有着密切的关系,现阶段应当大力倡导。由此使广大党员切实感受党组织的关心和温暖,从而进一步增强各级党组织的凝聚力。这里应当指出,通过广大党员的健康实践,对推动全民健康运动的兴起将会发挥积极的影响。

党员的健康实践活动要以正确的理论和理念为指导。联合国世界卫生组织关于健康的定义是:“健康是一种在身体上、心理上和社会功能上的完满,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”《党员健康手册》一书按照生理健康、心理健康和社会功能健全这些要求,进行了积极的探索,主题突出,内容详尽,深入浅出,富于新意,引人入胜,堪称广大党员的健康顾问。特别是在党员思想健康方面,该书强调树立以“八荣八耻”为核心内容的社会主义荣辱观,坚持“八荣八耻”,不仅利国利民,而且对于党员创造自身的幸福人生至关重要,字里行间洋溢着强烈的人文关怀。本书作者提出:“养生需要养气节,气节决定着个人的荣辱成败”;“有什么样的人生框架,就有什么样的人生结果,而热爱祖国是最大的人生框架”;“守法等于守身”;“翅膀硬了,应该为谁飞翔着,为谁飞翔才辽阔?”这类充满人生哲理的话语,令人深受启迪。

《党员健康手册》表达了作者给予广大党员的美好祝愿。希望本书的出版能够有益于广大党员的身心健康,帮助广大党员更好地实现为人民服务的宗旨。

2007年6月11日

目 录

思想健康篇

思想健康是党员健康的第一要素.....	3
养生需要养气节 气节决定成败.....	6
成就源自大框架 爱国是最大的人生框架	10
翅膀硬了 为谁飞翔才辽阔	14
心灵因科学而慧 眼睛因科学而明	18
团结互助离不了一颗高尚的心	21
诚信是个无价宝	24
守法就是守身 畏法度者最快活	27
节俭之心可以战胜一切贪欲	30
用辛勤劳动的汗水洗涤我们的心灵	33

心理健康篇

让我们健康快乐地生活	37
------------------	----

“心理健康”知多少	40
常见的心理异常现象	44
●心理异常现象之一——知、情、意、行与客观现实分离	44
●精神分裂症有如下主要症状表现	46
●精神分裂症是如何产生的	49
●心理异常现象之二——心境异常	51
●心境异常的原因有哪些?	56
●心理异常现象之三——自伤	62
●自杀的心理原因	64
●如何预防自杀和进行有效干预	66
●心理异常现象之四——人格异常	68
●人格异常的原因	71
●心理异常现象之五——客观无病而常常疑病	74
●心理异常现象之六——遭遇强烈负性事件后反复体验 到症状、回避和麻木,警觉性增高	76
心理健康的维护	82
●维护心理健康的意义	82
●如何维护自身的心理健康	83
如何理解心理咨询有效性作用机制	86
●心理咨询不同于其他谈话聊天	86
●心理咨询基本的有效性作用机制	88
●心理咨询有效性特殊作用机制	96
青年人心理保健	102
●青年人的身心特点	102
●青年人心理保健秘方	103
●接纳自我	111
●增强自信	114
●超越失败	118
●挫折求真	122

●成熟自我·····	125
●善于控制自己的情绪和言行是心理成熟的核心标志·····	128
●心理成熟与不成熟者在面对众多现实问题时自控力的 差异·····	129
中年人心理保健·····	134
●中年人的身心特点·····	134
●中年人常见的心理问题·····	136
●中年干部和企业家常见的心理问题·····	140
●中年人心理保健秘方·····	143
老年人心理保健·····	167
●老年人常见的心理矛盾·····	167
●老年人常见的心理问题·····	168
●影响老年人心理健康的因素·····	175
●老年人心理保健秘方·····	179
心理健康宣言·····	193

生理健康篇

健康与疾病·····	197
●健康·····	197
●亚健康状态·····	200
●疾病·····	202
衰老与长寿·····	208
●衰老·····	208
●延缓衰老、健康长寿的方法与途径·····	217
传统养生·····	221
●概述·····	221
●精神调摄·····	224

●四时摄生.....	227
●起居有常.....	238
●饮食调理.....	241
●动以养身.....	249
现代保健.....	255
●概述.....	255
●饮食保健.....	256
●运动保健.....	275
●生活保健.....	285
●更年期保健.....	310
●中老年性保健.....	312
自我保健与护理.....	323
●自我保健的必要性.....	323
●观察先兆体征,尽早发现疾病.....	324
●中老年人常见疾病的危险信号.....	331
●病人家庭护理要点.....	333
●中老年人的自我护理.....	334
后 记.....	336

思想健康篇



“没有伟大的品格，就没有伟大的人，甚至也没有伟大的艺术家，伟大的行动者。” ——[法]罗曼·罗兰

“人在智慧上应当是明豁的，道德上应该是清白的，身体上应该是清洁的。” ——[捷克]契诃夫

“我深信只有有道德的公民才能向自己的祖国致以可被接受的敬礼。” ——[法]卢梭

“自觉心是进步之母，自贱心是堕落之源，故自觉心不可无，自贱心不可有。” ——邹韬奋

“道德常常能填补智慧的缺陷，而智慧却永远填补不了道德的缺陷。” ——[意大利]但丁

“如果道德败坏了，趣味也必然会堕落。” ——[法]狄德罗

“奢侈总是跟随着淫乱，淫乱总是跟随着奢侈。” ——[法]孟德斯鸠

“树掉一片叶，同样生存；一片叶离树，只有枯死。” ——中国白族谚语

思想健康是党员健康的第一要素

随着社会的文明进步和生活水平的逐步提高,人们对身体健康越来越重视,越来越关注。饮食讲究营养,居住讲究环境,平时注意锻炼,一有病就赶快吃药打针,这是人之常情。那么作为一名有着政治身份的共产党员,除了注重身体健康外,还要注重思想健康。从某种意义上来说,思想健康比身体健康还要重要。可是,有少数党员却在日常工作和生活中,往往把自己等同于一般群众,只注重身体健康,不注重思想健康,甚至成了“思想病号”。身体不健康,人就会疾病缠身,甚至不治身亡。同样,一个党员如果思想上不健康,就会丧失理想信念,迷失政治方向;就会置党纪国法于不顾,甚至成为人民的罪人,最终导致政治生命的死亡。因此,对党员特别是领导干部来说,思想健康比身体健康更为重要。党员思想健康问题,事关理想信念的坚定性、政治方向的确切性、宗旨观念的先进性。党员的先锋模范作用能否有效发挥,思想健康与否是根本问题。

党员干部要想始终保持思想健康,就要经常主动地检查这样几个方面:

一是要常看自己在政治上、思想上、行动上是否与党中央保持高度一致,贯彻执行党的路线方针政策是不是做到了坚决不走样。河南省委书记徐光春在今年两会期间回答记者提问时,

专门讲到落实中央国务院对农民粮食补贴政策,河南坚决做到了这样的承诺:一刻也不能耽误,一分也不能减少,一户也不能落下。从任何意义上讲,与党中央保持一致,思想上就是健康,没有与党中央保持一致,就是思想上不健康的突出表现。

二是要常看看自己“为人民服务”的思想意识树得牢不牢,有没有做到“情为民所系,利为民所谋,权为民所用”;是不是把人民群众的利益放在高于一切的地位,有没有焦裕禄那样为人民无私奉献的精神。全心全意为人民服务,是中国共产党最高的政治原则和最重要的政治行为,集中概括了中国共产党人崇高的人生观、价值观和道德境界,一个党员,如果没有为人民服务的思想意识,那就是一种不健康的病态。

三要看作风是否过硬,胸中是否有正气。目前,全党正在进行“讲正气、树新风”主题教育活动,充分说明了作风问题的分量之重。作风是思想意识的反映,有没有崇高理想信念,有没有为人民服务的宗旨意识,在作风上都会有具体的反映。作风是精神状态的表现,具备开拓创新、积极进取、干事创业的精神状态,就会有与之相适应的工作作风。作风是执政理念的产物,我党执政理念的核心就是“立党为公,执政为民”,确立这一理念,就会在作风上自觉摒弃拜金主义、个人主义、享乐主义等歪风邪气,树立良好的作风。所以,河南省委书记徐光春同志指出,“加强作风建设,要像洗脸一样养成习惯”,每个党员都要“不断地自省、自警、自励,通过不断的作风建设,确保肌体健康”。

四是要常看自己的理想信念树得牢不牢,为建设有中国特色社会主义和最终实现共产主义而奋斗的斗志有没有减退。因为坚定的理想信念,是党员的精神动力,是党员的一种理性自觉,也是加强党的先进性建设的时代要求。如果党员和党员领导干部没有坚定的理想信念,就不可能有良好的执政意识、执政素质和执政能力,就会削弱党的创造力、凝聚力和战斗力,也就谈不上发挥党组织的领导核心作用和战斗堡垒作用。

五是要常看自己在遵纪守法,廉洁奉公方面还有什么差距,有没有不廉洁的行为和现象存在。保持思想健康,就要像保持身体健康那样,不仅要保证有充裕的“精神食粮”,还要常打“预防针”,不断提高自己的政治“免疫力”,以不受各种“政治微生物”的侵袭;保持思想健康,就要不断加强党性锻炼和思想改造,虚心倾听群众的意见和批评;保持思想健康,还要努力学习党纪国法,自觉维护法纪尊严,虚心接受各方面的监督,做廉洁守法之模范,做到“拒腐蚀,永不沾”。

还有,按照社会主义荣辱观即“八荣八耻”的要求,每个党员特别是党员领导干部一定要审视自己的政治形象和道德形象是否统一。

共产党员的政治形象和道德形象是统一和不可分割的。政治上的坚定正确和道德上的高尚纯洁构成了党员的总体形象,脱离了任何一个方面,都会降低在人民群众中的威信,都不会是合格的共产党员。为此,我们首先必须保持政治上的坚定性,具有坚强的党性原则;必须坚决贯彻执行党的路线方针政策,旗帜鲜明地坚持党的原则和立场。特别是要注意自己的思想道德形象,不能指望一个道德败坏的人会在政治上坚定。所以,每个党员,尤其是领导干部政治上的坚定性,并不是单纯的政治问题,其中也包含道德的因素。如果对党的路线方针政策,表面上拥护,内心里抵触,在政治大是大非问题上态度暧昧,这就不仅是政治问题,很明显也是道德问题了。同样,不是说我们政治上坚定了,就没有必要注意道德情操,甚至认为个人生活上的问题只是生活小节无足轻重。

牢记党的全心全意为人民服务的宗旨,提升自己的思想境界,追求政治和道德相统一的那种朴实无华、公而忘私的工作作风,可以说是党员干部特别是领导干部的成事之道和思想健康之道。

养生需要养气节 气节决定成败

让我们在脑海里回放下面这样一个镜头：

1982年9月22日，英国首相撒切尔夫人，挟着在马岛战争中取得胜利的余威来到北京，向邓小平先声夺人地提出有关香港的三个殖民条约仍然有效，以及以治权换主权的政治主张。邓小平毫不含糊地回敬道：“坦率地讲，主权问题不是一个可以讨论的问题。”邓小平还说，如果1984年双方不能就回归时间达成协议，中方将单方面宣布收回香港。针对撒切尔夫人所说，如果中方收回香港，将“带来灾难性影响”，邓小平说，如果这样，我们要勇敢地面对这个灾难，做出决策。

面对着主权和治权都将被一并收回的压力，撒切尔夫人这位西方的“铁娘子”，实实在在领略了东方“钢铁汉”的厉害。

“主权问题不是一个可以讨论的问题。”这句言简意赅、斩钉截铁的宣言代表着中华民族的尊严，代表着中华人民共和国的国格，代表着中国人民无惧无畏的气节。

气节是什么？之于国家最能代表国格，之于个人最能代表人格。

英国著名哲学家弗兰西斯·培根有句名言：“性格决定命运。”我们今天要说：气节决定成败！

毋庸置疑，中国共产党当今着力发展社会主义市场经济，以

实现振兴中华民族为远大目标,以完成全面建设小康社会和构建和谐社会等一系列重要任务,决定了党自身的伟大性。

那么,在激烈竞争的市场经济形势下,在追求利益最大化、价值多元化,同时拜金主义和享乐主义不断侵蚀我们的新形势下,每个党员应该具有什么样的气节观呢?

那就是胸怀正气,胸怀大义,胸怀向上向善;胸怀大局,胸怀人民,胸怀科学发展。

这种胸怀就是气节。有了这种胸怀就会无私无畏、无尽无限,就会富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈。

在这方面,我们的党有自己的血脉。

例如说富贵不能淫。徐特立,中国共产党的元老。在中央一套节目刚刚播放过的《恰同学少年》中我们再次目睹了他的高风亮节。在该剧中,他是毛泽东、蔡和森、向警予、蔡畅等壮志青年的老师,他的身份是省议会的副议长,一所中学的校长,同时是几所学校的兼职教师,每月仅副议长的薪水就两百块大洋,可以说是个十足的富人。但徐老仍然足登草鞋,一身布衣,甚至在学校连到“教师灶”就餐都不舍得去,反而在清苦的学生食堂里吃粗茶淡饭。有人为此取笑他为“徐大叫花子”。那么,他那样高的收入作何之用了呢?原来,徐老倾其所有,专门为穷人的孩子办了一所学校,让穷人的孩子在那里免费学习、生活。

如果说论享乐,论拜金,在那个时代,有了钱就三妻四妾、豪门深宅可以说比比皆是。

而徐特立的高风亮节怎能不让人仰慕呢?

例如说贫贱不能移。方志敏烈士曾为我们树立了清贫不堕青云之志的光辉典范。

卓越的红军将领方志敏,从参加革命以来,一直过着清贫、朴素的生活。在艰苦的岁月里和频繁、激烈的战斗中,方志敏虽然患有肺病、痔疮,但仍和战士们一起吃野菜、竹笋,住茅棚、睡乱草,有时雨夜行军,仍和大家一起攀悬崖、穿荆棘,最后被敌人