

家庭医学手绘丛书

“高压人群” 缓解压力 妙法

高溥超 高桐宣 主编



化学工业出版社



家庭医学手绘丛书

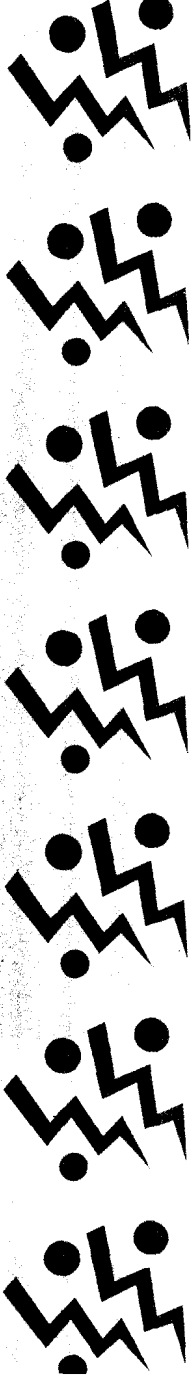
“高压人群” 缓解压力 妙法

高溥超 高桐宣 主编



化学工业出版社

· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

“高压人群”缓解压力妙法/高溥超, 高桐宣主编. —北京:
化学工业出版社, 2007. 1

(家庭医学手绘丛书)

ISBN 978-7-5025-9900-3

I. 高… II. ①高…②高… III. 压抑 (心理学)-
通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 004887 号

家庭医学手绘丛书

“高压人群”缓解压力妙法

高溥超 高桐宣 主编

责任编辑: 靳纯桥 熊 颢

责任校对: 陈 静

装帧设计: 胡艳玮

化学工业出版社出版发行

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

购书咨询: (010) 64518888

购书传真: (010) 64519686

售后服务: (010) 64518899

<http://www.cip.com.cn>

新华书店北京发行所经销

北京彩云龙印刷有限公司印刷

三河市万龙印装有限公司装订

开本 787mm × 1092mm 1/24 印张 5 字数 64 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月北京第 1 次印刷

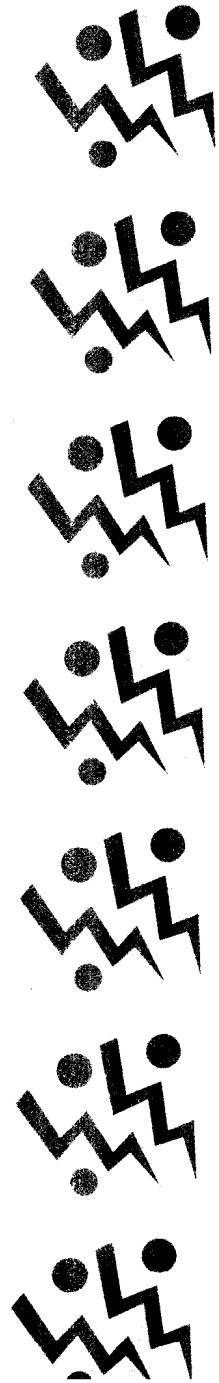
定价: 15.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

本书编写人员名单

主 编	高溥超	高桐宣	
总策划	于俊荣		
编 者	高溥超	高桐宣	汪淑玲
	魏淑敏	于连军	贾国民
	李迎春	王占龙	王增辉
	王瑞拉	王振清	鄂 江
插 图	席海军	苏 宁	
电脑制作	张晓波	仇振兴	贾臻臻
	陈诗勇	张 涛	



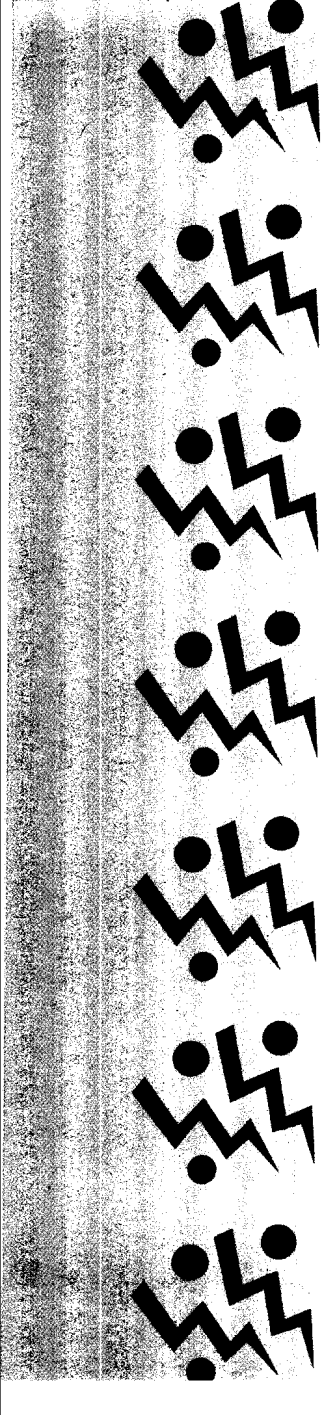
前言

时下，家庭大众常见病多为心身疾病。所谓心身疾病是指心理与躯体的疾病。近年来，心身疾病对人们健康构成了严重威胁，日益受到医学界及家庭大众的重视。

为此，笔者们根据长期临床经验编成本丛书。倘若家庭大众能从中找到一些有益的东西，则是笔者们的最大希望。

丛书包括：《抑郁症自疗法》、《糖尿病病人也能长寿》、《简易自我催眠法》、《蔬菜中的降血脂药》、《月经病食来调》、《骨质疏松症如何进补》、《“高压人群”缓解压力妙法》、《前列腺炎自测与康复》、《中西药与食物相宜相克》等，所选疾病均为常见病与多发病。丛书中每本书都从家庭大众





自诊自疗的角度，生动活泼地叙述了常见病的病因病机、临床表现、自测、非药物治疗、国内外全新自疗法等内容。

本丛书以大众喜欢阅读的图文版形式编成书，且每种病症单独成册。具有贴近大众，科学性强，疗效新颖，图文并茂，漫画幽默，文字简约，通俗易懂的特点。

由于编者水平所限，书中不足之处，恳请广大读者和同仁指正。

编者

2006年4月

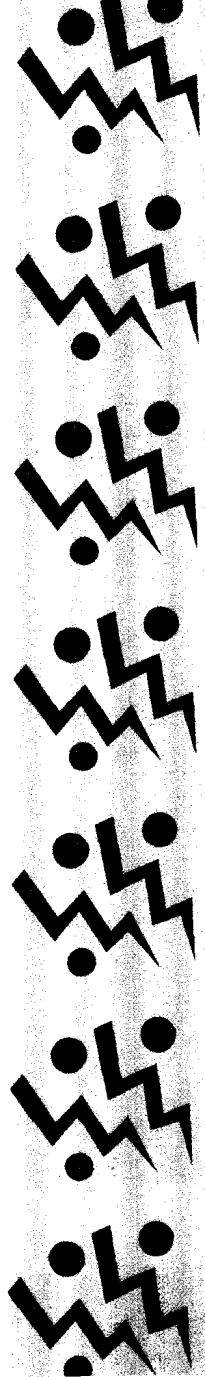


目录

1. “高压人群”主要包括哪些人 1
2. 心理健康的标准 5
3. 精神压力易引起呼吸性碱中毒 6
4. 不良情绪伤身体 10
5. 负面情绪会影响营养吸收 12

6. 从皮肤能看出你的压力有多大 14
7. 压力易引发哪些妇科疾病 17
8. 多数男人心理压力过大 18
9. 男性心理压力过大易导致哪些
 不良反应 20
10. 上班族心理压力自测 22

11. 高考生心理压力的主要表现 24
12. 高考前考生应怎样做 26
13. 为男人减压支几招 28
14. 职业女性应怎样减压 34





15.中老年人为什么要做乐天派 36

16.哭泣排毒让女人更长寿 38

17.心灵也需要不断排毒 41

18.偶尔发呆让你大脑休息 44

19.瞬间解压心理疗法 48

20.午休减压好方法 52

21.拥抱大树减压法 56

22.运动消气法 57

23.嗅嗅香味可缓解压力 59

24.穿上称心的旧衣可让你情绪高涨 60

25.养宠物益身心 61

26.见缝插针做个“减压高手” 62

27.捏皮球宣泄法 64

28.抛开杂念减压法 65

29.转移注意力，让神经不再紧张 66

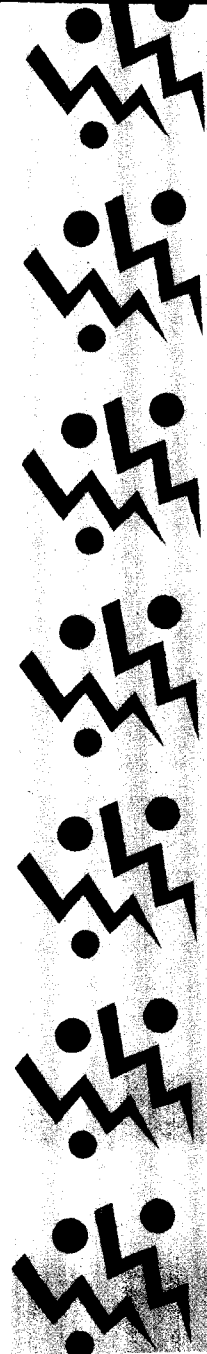
30.情绪也需要锻炼 70

31.锻炼可减轻压力 73

- 32.有氧搏击可减压 76
- 33.八个点子送你一天好心情 77
- 34.化解焦虑的几个处方 82
- 35.幽默让痛苦变成愉快 86

- 36.倾诉可得到心灵安慰 89
- 37.游戏可减少忧愁 90
- 38.遗忘可使你超脱 91
- 39.读书会让你更大度 92

- 40.用写作来重新恢复平衡 94
- 41.回避能使内心趋于平静 95
- 42.自勉可恢复自信 96
- 43.升华法能使你奋发 98
- 44.十种美食可改变心情 100
- 45.爆米花可促进睡眠 110



1. “高压人群”主要包括哪些人

(1) 心理压力最大的是学生

大学生:

激烈的学习竞争和严峻的就业形势给大学生带来压力。

昔日的高材生走到一起，
一些学生没有了以往的优势，
但又不甘落伍，
使得学习压力和心理压力增大。



特别是在考试前，
大部分同学会出现焦虑情绪；
大学生原本对未来的事业
起点抱着很高的期待，
当现实与理想相差甚远时，
就会给他们的心理造成沉重打击。

中学生：

老师的谆谆教导，家长的苦口婆心，
使得学生不敢有丝毫放松；
名目繁多的考试，接连不断的模拟考试，
使得学生苦不堪言。还有补课、
交费、好差班、文理科、
做不完的作业，或高或低的名次……
尤其是高考生压力更大。

(2) 工作压力最大的是白领一族
白领一族工作量大，人才竞
争力强，人际关系复杂。
专业技术人员压力更大，
知识更新快，为了学习新知识，

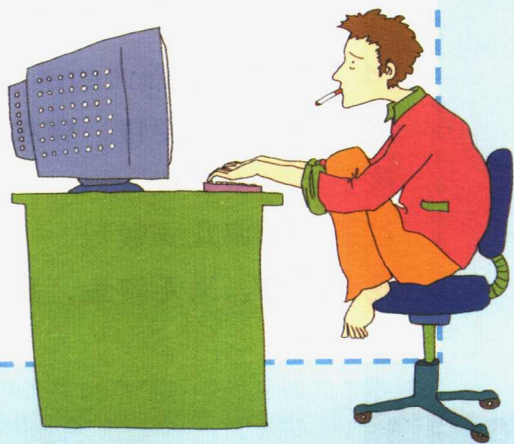
为了提高学历，为了晋升职称，
放弃休息时间，放弃娱乐活动，
参加继续教育，参加各种考试，
写论文，写总结，费用基本自理。

(3) 社会压力最大的是教师
既要响应上面的号召实施素质教育，
又要考虑家长的期望让学生
在各级各类的考试中有较好成绩；
既要教育管理好学生，让学生成才，
又要掌握好惩罚的尺度，避免学生出现负面影响；
既要吃饭穿衣做有血有肉的人，
又要按社会舆论要求当精神上的“神”。

(4) 生活压力最大的是下岗工人
下岗工人吃饭要钱，穿衣要钱，
孩子上学也要钱，
可是，到哪儿弄钱呢？
既无学历，又无资金，真难。

(5) 健康压力最大的是网民
一坐就是几个小时，眼睛难受，
颈椎难受，头难受，腰难受，
赶上热天，屁股捂得也难受，
白天要上班，只好牺牲睡觉
时间，严重影响身体健康。
可是如果不上网，
那也不行，心里难受！

(6) 家庭压力最大的是中年人
上有老，下有小，在单位即
使不是领导，也是“老革命”，
事情不会少，难得有个双休日，
孩子的爷爷要“常回家看看”，
孩子的姥姥也要“常回家看看”，
先去谁家，后去谁家，
一定要考虑好，
否则，两口子就要吵。





2.心理健康的标准

(1) 良好的个性人格

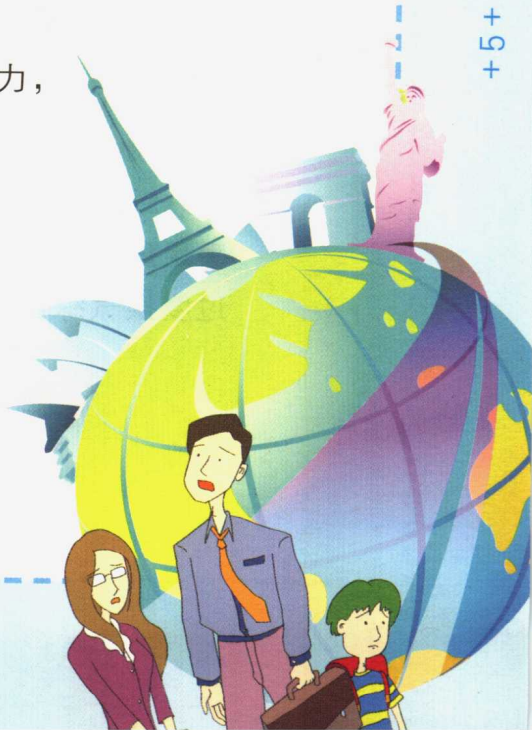
主要指情绪稳定，性格温和；
意志坚强，感情丰富；
胸怀坦荡，豁达乐观。

(2) 良好的处世能力

一般指观察问题客观、
现实，具有良好的自控能力，
能适应复杂的社会环境。

(3) 良好的社会关系

一般指能助人为乐，
与人为善，对人际
关系充满热情。



3.精神压力易引起呼吸性碱中毒

(1) 呼吸性碱中毒

又称过度换气综合征。

是由于病人快速呼吸，
将体内酸性的二氧化碳
过度呼出，使机体呈碱性，
引起呼吸性碱中毒。

学习或工作压力过大，
学习时间过长或熬夜，
病人突然张大嘴大口呼吸，
几分钟后出现肌肉僵硬、
手足痉挛、头晕、胸闷等症状。
过度换气综合征多见于以

自我为中心、好强任性、
具有很强暗示性和显示性、
情绪不稳定的青少年，特别是学习、
工作紧张者最容易出现。
常常因情绪紧张而突然
感到胸闷、气短，且病情
往往随着旁人的暗示加重。

