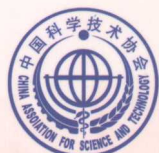


中华医学会行为医学分会
行为与健康科普教育丛书

丛书总主编 杨志寅



中国科协科普专项资助

呵护健康 从“心”做起

编著 王林 杨志寅 张素馨



人民卫生出版社



中华医学会行为医学分会
行为与健康科普教育丛书

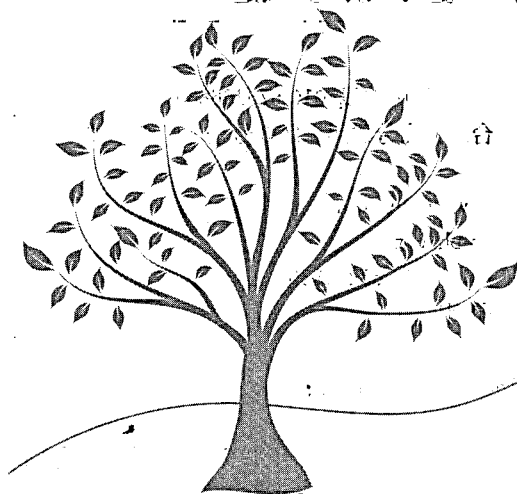
丛书总主编 杨志寅



中国科协科普专项资助

呵护健康 从“心”做起

王 林 杨志寅 张素馨 编著



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

呵护健康 从“心”做起/王林等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2007. 12

(行为与健康科普教育丛书)

ISBN 978-7-117-09385-9

I. 呵… II. 王… III. 心理保健—普及读物
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 168766 号

呵护健康 从“心”做起

编 著: 王 林 等

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7

字 数: 160 千字

版 次: 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09385-9/R · 9386

定 价: 16.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

前言



自古以来，人们都在追求美好幸福的生活、健康强壮的身体。现代人更是把呵护身心健康，提高生命质量和生活质量，放在了更加重要的位置。但是，单靠物质利益的追求是达不到这个目标的，有时甚至适得其反。这里让我们想起了荷兰的一个谚语：有了钱，你可以买楼，但不可以买到一个家；有了钱，你可以买钟表，但不可以买到时间；有了钱，你可以买舒适的床铺，但不可以买到充足的睡眠；有了钱，你可以买书籍，但不可以买到知识；有了钱，你可以买到医疗服务，但不可以买到身心健康；有了钱，你可以买各种营养品，但不可以买到愉快的心情；有了钱，你可以买到地位，但不可以买到尊重；有了钱，你可以买到血液，但不可以买到生命；有了钱，你可以买到性，但不可以买到爱。所以，不同的价值观、人生观，对于提高生活质量，便有不同的追求和不同的方式了。至于说到健康，专家们早就指出，合理膳食、适当运动、心理平衡、限酒戒烟是健康的四大基石。

随着时代的发展、社会的进步、科学技术的日新月



异，人们对生命质量和生活质量的理解和要求也越来越高，对健康的追求也越来越迫切了。但是，什么是健康？怎样才能健康？健康的标准有哪些？却不是每一个人都能说得清楚的。

随着社会的迅猛发展，不良行为与生活习惯、心理压力、社会适应不良等问题已成为影响国民身心健康，甚至是导致疾病的重要原因。为提高国民健康素质和生存质量，清除或减少不良生活行为方式或习惯带来的一系列健康问题，如不合理的膳食和运动减少导致的肥胖、血脂异常、原发性高血压、心脑血管疾病、糖尿病等；生活不规律、烟酒无度等导致的各种慢性病和生活质量下降；心理失衡、睡眠障碍带来的一系列健康问题；放荡的性生活、卖淫、嫖娼、吸毒导致的性病、艾滋病；赌博导致的健康和社会问题等。

在我国已公布的前三位死因分析中发现：心血管疾病中不良的生活行为方式与生物因素的比例为 45.2% : 29.0%，脑血管疾病为 43.3% : 36.0%，肿瘤为 43.6% : 45.9%。这三类疾病占全部死因的 67.6%，也就是说，我国目前有 2/3 的人死于与不良生活行为方式有关的疾病。以常见的冠心病为例，高热量、肥胖、过度紧张、高血压、缺少运动、吸烟、酗酒等都是促使冠心病发生发展的危险因素，而这些因素又均与不良的生活方式和行为习惯密切相关。因此，要合理防治冠心病，如不从改变不良生活方式和不健康行为着手，显然是难以奏效的。随着现代社会的快节奏和高效率的进一步发展，上述危险因素对人体的伤害将进一步加重。世界卫生组织（WHO）前总干事中岛宏博士告诫人们，预计在 2015 年，发达国家与发展中国家的发病原因将



大致相同，因此，与生活行为方式有关的疾病将成为人类的头号杀手。近年来大批有远见的学者着力于研究行为医学和环境医学等方面对健康的影响，以消除不良生活方式和行为习惯，建立健康行为。在对一组心脑血管疾病的高危人群进行 2 年有效的生活方式和行为习惯的指导后，上海心脑血管疾病的患病率分别下降了 20% 与 18%。其他相关研究亦取得了可喜结果。

针对上述现状，该套丛书依据 21 世纪的健康新主题、新观念和“上医治未病”的最高境界，在未病的情况下积极预防，增强体质，避免发展到欲病状态。唤醒人们改变不良生活方式和行为习惯，学会一些基本养生常识，自己关爱自己。防止百病缠身时再去诊断和治疗。那时患者如临渴掘井，不单患者会承受很大痛苦，甚至还会增加社会负担。为此，中华医学会行为医学分会组织有关专家编撰了这套科普教育丛书。各分册均针对不同群体、不同疾病进行相关阐述，呼唤人们改变不良的生活方式或生活习惯，采取一些积极有效的应对和防范措施。为了大众的身心健康，为了提高国民的健康素质和生存质量，为了社会的稳定和发展，丛书编撰力求达到科学性、知识性、趣味性、通俗性和可读性，并成为“行为—健康—疾病”科普教育的系统工程之一，以便发挥最大的社会效益。

杨志寅

中华医学会行为医学分会主任委员

2007 年 7 月 18 日

目 录



呵护身心健康，提高生命质量	1
养身之道 重在养神	7
“我命在我不在天” 掌握健康主动权	17
健全性格可以塑造	25
病从“心”生与心理免疫	31
培养乐观心 快乐每一天	38
在挫折逆境中笑对人生	52
性格特征与易患疾病	58
心理因素与消化性溃疡病	68
头痛、风疹、哮喘病与心理	74
情绪与猝死	81
贾宝玉的“疯病”之谜与心理暗示作用	88
防癌抗癌贵在健心	93
情绪中暑与心理按摩	100
从“节日婴儿”想到的	104
子女的早期心理教育	107



目 录

留守儿童的心理呵护	112
青春期的欢乐与烦恼	118
“网络成瘾”用“心”化解	125
人到中年 善待多事之秋	131
战胜更年期的困扰	140
性功能障碍的心因作用	145
珍爱夕阳，安度晚年	154
远离“退休综合征”	163
“寿从笔端来”、“名医多高寿”的奥秘	174
学会紧张情绪的调控和自我放松	180
奇妙的生物钟	190
爱抚的神奇力量	197
睡眠的妙用和瞑目静思健脑	203
去看心理医生	208

呵护身心健康，提高生命质量

自古以来，人们都在追求美好幸福的生活、健康强壮的身体。现代人更把呵护身心健康，提高生命质量和生活质量，放在了更加重要的位置。但是，单靠物质利益的追求是达不到这个目标的，有时甚至适得其反。这里让我们想起了荷兰的一个谚语：有了钱，你可以买楼，但不可以买到一个家；有了钱，你可以买钟表，但不可以买到时间；有了钱，你可以买舒适的床铺，但不可以买到充足的睡眠；有了钱，你可以买书籍，但不可以买到知识；有了钱，你可以买到医疗服务，但不可以买到身心健康；有了钱，你可以买各种营养品，但不可以买到愉快的心情；有了钱，你可以买到地位，但不可以买到尊重；有了钱，你可以买到血液，但不可以买到生命；有了钱，你可以买到性，但不可以买到爱。所以，不同的价值观、人生观，对于提高生活质量，便有不同的追求和不同的方式了。至于说到健康，专家们早就指出，合理膳食、适当运动、心理平衡、限酒戒烟是健康的四大基石。

随着时代的发展、社会的进步、科学技术的日新月异，人们对生命质量和生活质量的理解和要求也越来越高，对健康的

追求也越来越迫切了。但是，什么是健康？怎样才算健康？健康的标准有哪些？却不是每一个人都能说清楚的。

以往人们都认为身体没有病就是健康，现在人们对健康有了更科学、更全面的认识。这要从世界卫生组织为健康确定的定义说起。早在1948年成立时，世界卫生组织在其宪章中就给健康下了定义：健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。这标志着以健康与疾病为中心的医学科学进入了一个崭新的时期。

新的健康观认为，没有疾病只是健康的一个基本方面，这主要是机体的正常状态；同时健康还包括心理健康以及对社会、自然环境适应上的和谐。也就是说人的机体、心理、社会与环境的适应能力均处于协调、平衡的状态。世界卫生组织还对健康规定了十条准则：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，并且不感到过度紧张和疲劳；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化；
5. 能抵制一般性感冒和传染病；
6. 体重适当，身材匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睛不易发炎；
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

有人根据长期的调查研究，精选出现代人健康长寿的最重

要的必备要素，以及减寿致衰的最基本因素，从而提出了健康长寿的公式，以表明它们之间的关系：

$$\text{健康长寿} = \frac{\text{吃得合理} + \text{睡得香甜} + \text{动静适度} + \text{生活规律} + \text{心境稳定}}{\text{不良生活方式} + \text{生活方式病}}$$

这个公式表明：健康长寿应与分子成正比，与分母成反比；在养生保健的生活实践中，尽可能地增大分子的值，减少分母的值。这也是许多健康长寿老人的保健经验。分子是健康五大基石，在维多利亚提出的“健康四大基石”的基础上，增加了“睡得香甜”一项。因为睡眠也是人的基本生理过程，占人生 1/3 的时间，目前睡眠问题十分普遍又相当严重。限酒戒烟对健康来说的确十分重要，但将其改为“生活规律”，似乎更加合理，因为其中也包括限酒戒烟。“心境稳定”仍是压轴之重。

世界卫生组织告诫人们：“21 世纪对人类来说最大的威胁是生活方式病”，这在上述公式中构成了分母的内容。其实，不良生活方式不仅导致‘生活方式病’，而且一直在无声无息地“腐蚀”着人类的身心，在微观损害日积月累的基础上，终有一天表现出疾病。事实证明，防治生活方式病的最好方法就是改掉不良生活方式。

人们对健康和疾病的总的看法的进步，反映了医学模式的转变。在古代，由于生产力极端低下，科学尚在萌芽时期，人类对自己、对自然的认识非常有限，为了生存，在本能的对疾病和伤害的预防和治疗中，产生了原始医学常识的积累。随着时代进步和科学发展，医学及其模式逐步出现。医学模式是指人们对疾病和健康的总的看法。古代学者把人看作整个世界中的一个小宇宙。医学家则把大宇宙同小宇宙进行对比，以自然

界的季节时令往复和社会环境的逆顺来观察和阐述人的生、老、病、死。由此建立了第一个医学模式即宇宙模式。宇宙模式的特点是强调自然界对人体生理、病理的影响。中医学认为，人们只有遵循自然界规律和适应它的变化，方可保健无恙，逆之则苛疾由起。宇宙模式把人作为一个整体，从人与自然界、社会环境和情志活动中，从整体联系中，把握人体生理、病理变化，总的说来是正确的。但它对人体的认识来自直观，过于笼统，且有不少臆测之处。随着社会的发展，它的框架终于被自然科学发展所突破，产生了第二个医学模式——生物医学模式。

生物医学模式在长期的理论研究和实践方面，对于推动医学进步和更新，有着卓越的贡献。仅以传染病为例：发生在公元6世纪的第一次鼠疫大流行，鼠疫在全世界共夺走了1亿多人的生命；16~18世纪，每年死于天花的人数，欧洲约50万，亚洲约80万；先后6次的全球性霍乱大流行，死者更是无法计算。20世纪初，传染病仍是死亡率最高的疾病。据资料记载，因流感、肺炎、肺结核和胃肠道感染而死亡的占全部死亡原因的1/3。但在以后的几十年间，人类就使传染病的发病率和死亡率明显下降，得到了卓有成效的控制，显然这是传统生物医学模式的一大功绩。

随着社会的发展和医学研究的深入，传统的生物医学模式也越来越暴露出它的局限性。它不仅已不能充分地解释实践对现代医学发展提出的新课题，而且束缚着医学研究领域的进一步发展。因而迫切需要从理论上、认识上和实践上冲破传统的生物医学模式，为新的医学模式的确立和发展创造条件。

20世纪70年代有人提出了生物—心理—社会医学模式，指出传统的生物医学模式只依据患者身体检查和化验参量是

否偏离正常值来诊断疾病，而忽略了心理与社会因素对这些参量的明显影响。健康与疾病不单是一个生物学过程，而且还有其深刻的社会、心理内容。然而传统的生物医学模式恰恰忽视了这些。它只重视了人的生物属性，只研究细菌、病毒或理化因素对人体带来的损害，而很少重视或完全忽略了人的社会属性，即忽略了家庭、社会环境通过心理活动影响机体健康的因素。

这一转变给整个医学科学以及医疗卫生保健事业带来了巨大的、深刻的变化，必须重视社会、心理、行为等因素对疾病与健康的影响。所以生物—心理—社会医学模式成为医学发展的必然趋势。

作为一种新的模式，生物—心理—社会医学模式不仅把人看成是物质的血肉之躯，而且把人看作是有着各种复杂心理活动的社会成员，任何不良精神刺激都可以破坏神经系统的平衡，导致疾病的发生。大量研究成果表明，临床上许多疾病不是由细菌、病毒和各种理化因素所致，而是根源于有害的心理、社会因素。人们在经历了生活中的重大变动之后，几乎所有的躯体疾病都有较高的发病率。现在人们通过大量的研究证实，不仅精神疾病，而且高血压、心脏病的发生都与社会环境和人的心理因素有关，就连偏头痛、癌症、溃疡病、哮喘、糖尿病、月经失调等疾病也与人的情绪状态密切相关。

除心理因素外，不良生活习惯和性格特点对人体健康与疾病也有显著的影响。近期有较多的资料证实，A 型性格的人冠心病的发病率是 B 型性格的 2 倍。这些事实也充分说明，现在许多疾病不是靠医生的生物技术所能治愈的，它也要求医务工作者在研究病因、临床表现、诊断、治疗、护理乃至病程的转归和预后时，要同时注意人的生物属性和社会属性。与以往

单纯的生物医学模式相比，这无疑是一个重大的进步。

人类疾病谱和死因谱发生的巨大变化越来越清楚地告诉我们，社会环境刺激和人们严重的心理或行为反应对健康有着明显的影响。因此重视心理和行为因素对疾病和健康的作用，应该是医疗保健的当务之急和发展趋势，也是我们提高生命质量、呵护身心健康的必由之路。因为我们所追求的健康，不仅是体格健全，而且是心理健康；不仅是延年益寿，而且重在生命质量；不仅是个体健康，而且是社会适应性良好。所谓健身，必健心，养身之道，重在养神，都是在强调心理健康的重要性。正如我国杰出的心理学家潘菽教授早在 40 年前曾指出的：“我们因注重身体的健康，故研究生理卫生；我们若要使得心理得到健全的发展，则必须注重心理卫生”。

这本小册子，就是着重介绍一些有关心理健康和心理卫生的知识，呵护健康，从“心”开始吧！



养身之道 重在养神

那么，什么是心理呢？心理健康的标准又是什么呢？

心理，应为“脑理”，心理学也应为“脑理学”。我国古代，人们认为心理现象都来源于心，都是心脏活动的产物。孟子说：“心之官则思。”认为心是思之官，即思考是心的功能。我国的许多汉字以及成语都可看出这种影响，凡与心理活动有关的字多带着“心”字的偏旁，例如怒、悲、恐、思、志等。成语中有“心胸狭窄”、“计上心来”、“心有疑虑”、“心中大喜”等。直到明代，著名医学家李时珍才提出“脑为元神之府”，清代名医王清任根据自己的医疗实践和解剖学成果，得出了“灵机记忆不在心在脑”的著名论断，在《医林改错》中，也把心的概念纠正为脑的功能。

按照列宁的论述，心理是头脑的功能，是脑对外部世界的反应。脑是人的精神、意识、思维活动的中枢。实际上，我们通常所说的心理，是指人的感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格、能力等一切心理活动、心理现象的总称。

对于具体事物或人物，首先要有认识，在心理学上称为认识过程或认知过程。但人们在认识过程中，决不会无动于衷，总

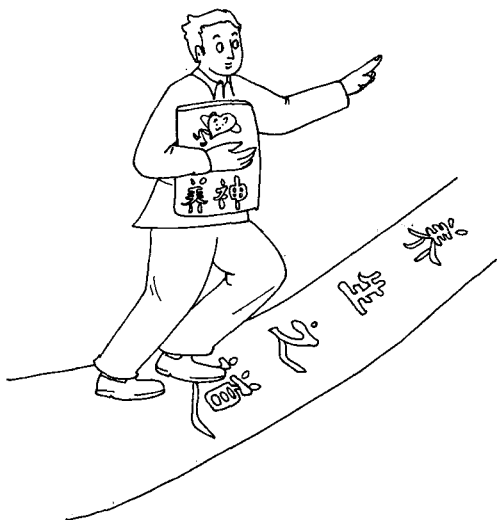
要表现出爱或恨、喜或怒、满意或不满意等感觉和情绪。这就是情感。还有，人们认识客观世界不只是为了消极地适应它，更要改造它。这就表现为有目的、有计划的意志行动。

情感、意志是在认识活动的基础上产生和发展的，而另一方

面情感又推动了认识活动的开展和深入。意志则是自觉地确定目的、调节行为、克服困难以实现目标的心理过程。意志一旦产生，必然会表现为一定的社会行为。可见，心理活动非常复杂，表现多种多样。心理健康的问题也就涉及许多方面了。

当然，心理并不神秘。这里先介绍一个“杯弓蛇影”的寓言故事。晋朝有个叫乐广的人，一天，同朋友痛饮畅谈，但客人刚喝了一杯，待饮第二杯时，两眼盯着斟满酒的酒杯，露出惊异、恐慌之神色。乐广再三相让，他的朋友只是推托，口不沾杯，不一会儿便起身告辞了。

这个朋友回到家中，很快就病倒了，请医用药，也不见效果，精神焦虑，不思饮食。乐广得知后，立即赶来看望，问他是怎么回事，那位朋友吞吞吐吐地说：“不瞒你说，那天蒙你请酒，我亲眼看见酒杯里有条小蛇，酒喝下去了，越想心里



养生之道 贵在养“神”

越不好受，回到家里就病倒了。”

乐广听后，先是一愣，稍想片刻，恍然大悟。便面带微笑，劝慰道：“我明白了，你这病不要紧，请你再回到我家喝几杯，保管酒到病除。”这位生病的朋友原以为乐广是在开玩笑，只是苦笑了一下。但见乐广态度诚恳，不便推辞，便起身勉强地到乐广家中去了。

两位仍坐原位，酒杯仍放原处。主人照例首先给客人斟满了酒，笑着说道：“请看今天酒杯里还有小蛇晃动吗？”客人仍心有余悸，定睛一看，惊惶地叫道：“有！与上次的那条小蛇一模一样。”乐广却不慌不忙，伸手把附近墙上挂着的一张弓取下来，放在一边，然后又问道：“你再看酒杯中还有那条小蛇吗？”朋友仔细看了一下自己的酒杯，小蛇果然不见了，他开始感到奇怪，过了一会儿，便会心地哈哈大笑了。

原来酒杯中并没有什么小蛇，而是墙上的弓映在酒杯中的影子。生病的朋友这才疑惧全消，顿时感到全身轻松，病也就全好了。

这个“杯弓蛇影”的典故，发人深思，可以引出很多心理作用的真谛。

其实，任何人都有心理的作用。心理不仅支配人的行为，左右人的情绪，而且时刻在影响着，有时甚至是决定着人的健康和寿命。

虽然人和动物（特别是高级动物）都有心理现象，但人的心理与动物的心理有着本质的区别。人的心理是在自身高度发达的生理基础上，在社会实践中，通过劳动和语言的影响而形成的，具有自觉性和能动性的特点。

正如“杯弓蛇影”的故事所表明的，心理因素与人的健康和疾病关系是极为密切的。因此讲究卫生保健，促进身心健康，