

● 张学安 郭志松 主编



# 心脏养护 与心脏病防治



金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE

# 心脏养护与心脏病防治

主 编

张学安 郭志松

副主编

师行春 陈在民 岳欣阁

编著者

师行春 刘翠英 李 彤

陈在民 张 慧 张学安

尚 华 郭志松 岳欣阁

金 盾 出 版 社

## 内容提要

本书为心脏养护与心脏常见病防治的科普读物。书中以问答的形式介绍了心脏的心理养护、运动养护、饮食养护、生活起居养护,以及冠心病、心力衰竭、心律失常和高血压病的常见心血管病的防治方法。内容丰富实用,叙述通俗易懂,适合基层医务人员、心脏病患者及其家属阅读。

## 图书在版编目(CIP)数据

心脏养护与心脏病防治/张学安,郭志松主编. —北京:金盾出版社,2008.1

ISBN 978-7-5082-4822-6

I. 心… II. ①张…②郭… III. ①心脏-保健-基本知识②心脏病-防治-基本知识 IV. R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178072 号

## 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京2207工厂

正文印刷:北京天宝印刷厂

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.75 字数:217千字

2008年1月第1版第1次印刷

印数:1—10000册 定价:15.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

## 前 言

心血管病是危害人类生命和健康的常见病、多发病。近年来,随着我国社会经济的发展,生活水平的提高,膳食结构的改变,生活节奏的加快,以中老年人为主要对象的心血管病明显增加。据有关资料显示,我国40岁以上人群中冠心病的患病率占4%~7%,每年死于冠心病者在1000万人以上;高血压的患病率已上升到11.88%,估计全国至少有9000万人患高血压病;心律失常的患病率更是惊人,有人调查发现,每4个人当中就有1个人患心律失常。心血管病已成为导致人类死亡的三大疾病之一。因此,积极采取有效措施来防止心血管病的发生和发展,应引起广大人民群众的重视。

为了普及和提高心血管病的防治知识和防治水平,满足广大人民群众防病治病的需要,作者根据多年实际工作中遇到的一些问题,结合自己的临床体会,并参考近年来防治心血管病的最新进展资料,编写了《心脏养护与心脏病防治》一书。本书以通俗易懂、切合实际为原则,深入浅出地介绍了心脏的心理养护、运动养护、饮食养护和生活起居养护。重点介绍了冠心病、心力衰竭、心律失常及高血压病的防治方法。其内容丰富新颖,方法科学实用,文字简明流畅,可供广大读者,尤其是心血管病患者及其家属阅读,并可供基层医务人员参考。

由于作者水平有限,加上临床医学发展迅速,书中难免出现缺点和错误,希望广大读者批评指正。

张学安



# 目 录

## 一、心脏养护

- (一)心理养护 ..... (1)
1. 健康的心理状态有哪些表现? ..... (1)
  2. 怎样才能保持心理健康? ..... (2)
  3. 控制情绪对心脏养护有何意义? ..... (3)
  4. 改变 A 型性格对心脏养护有何裨益? ..... (4)
  5. 心脏病的发生与应激因素有关吗? ..... (5)
  6. 心脏病的发生与生活环境中的哪些应激因素  
有关? ..... (5)
  7. 应激因素一定都会引起心脏病吗? ..... (6)
  8. 怎样进行自我心理保健才有利于心脏养护? ..... (7)
  9. 笑口常开对心脏养护有何意义? ..... (8)
  10. 保护心脏的常用方法有哪些? ..... (8)
- (二)运动养护 ..... (9)
11. 运动为什么能延缓心血管系统衰老? ..... (9)
  12. 运动对心脏养护有何意义? ..... (10)
  13. 运动锻炼时应注意什么? ..... (11)
  14. 如何选择运动项目? ..... (12)
  15. 散步对心脏养护有何意义? ..... (13)
  16. 慢跑锻炼对心脏养护有何益处? ..... (14)
  17. 骑自行车锻炼对心脏养护有什么好处? ..... (15)
  18. 游泳锻炼对心脏养护有何作用? ..... (15)



19. 练养生功能防治心血管病吗? ..... (16)
20. 打太极拳对心脏养护有什么好处? ..... (18)
21. 跳交谊舞对心脏养护有何作用? ..... (19)
22. 运动锻炼在时间上有什么讲究? ..... (19)
23. 心血管病患者的运动处方是什么? ..... (20)
24. 心血管病患者在什么情况下不宜参加体育锻炼? ..... (21)
25. 急性心肌梗死患者何时能下床活动? ..... (22)
26. 中老年人参加体育锻炼时如何预防心血管意外? ..... (23)
- (三) 饮食养护** ..... (24)
27. 如何安排饮食才有利于心脏养护? ..... (24)
28. 选择哪些食物对心脏养护有益? ..... (25)
29. 对心脏有保护作用的食物有哪些? ..... (26)
30. 食不厌杂对心脏养护有何意义? ..... (28)
31. 完全素食有利于心脏养护吗? ..... (29)
32. 谷类食物对心脏养护有何价值? ..... (30)
33. 豆类食物对心脏养护有什么好处? ..... (31)
34. 肉类食物对心脏养护有何作用? ..... (32)
35. 水产类食物对心脏养护有何益处? ..... (33)
36. 蔬菜对心脏养护有何裨益? ..... (33)
37. 多食用含水溶性纤维素的食物对心脏养护有何意义? ..... (34)
38. 食用何种油对心脏养护有益? ..... (34)
39. 哪些食物有降血脂作用? ..... (35)
40. 有助于降血压的食物有哪些? ..... (37)
41. 为什么说苹果是冠心病的克星? ..... (38)
42. 花生仁为什么能预防冠心病? ..... (38)



43. 吃鸡蛋会引起心脏病吗? .....	(39)
44. 喝牛奶对心脏养护有何作用? .....	(40)
45. 吃大蒜对心脏养护有何益处? .....	(41)
46. 吃核桃仁对心脏养护有什么好处? .....	(41)
<b>(四)生活起居养护 .....</b>	<b>(42)</b>
47. 居住环境对人的身心健康有何影响? .....	(42)
48. 什么样的居住环境对心脏养护有益? .....	(43)
49. 为什么说打开门窗有益于身心健康? .....	(44)
50. 社会的经济发展与人的身心健康有何关系? .....	(45)
51. 午睡对心脏养护有何裨益? .....	(46)
52. 为什么说吸烟是冠心病的主要危险因素? .....	(47)
53. 饮酒对心脏养护有益还是有害? .....	(48)
54. 常喝茶对心脏有保护作用吗? .....	(49)
55. 洁齿与心脏养护有何关系? .....	(50)
56. 哪些生活习惯对心脏养护有益? .....	(50)
57. 急性心肌梗死患者住院期间应注意什么? .....	(51)
58. 急性心肌梗死患者出院后应注意什么? .....	(52)
59. 急性心肌梗死患者康复后工作应注意什么? .....	(53)

## 二、常见心血管病防治

<b>(一)冠心病的治疗和预防 .....</b>	<b>(55)</b>
60. 冠心病的治疗目的是什么? 常用的治疗方法有 哪些? .....	(55)
61. 冠心病常用的西药有哪几类? .....	(56)
62. 硝酸酯类药物治疗心绞痛的作用机制是什么? ...	(56)
63. 常用的硝酸酯类制剂有哪些? 如何正确使用? ...	(57)
64. 什么是硝酸酯类药物的耐药现象? 如何防止 其发生? .....	(59)



65. 硝酸甘油有哪些不良反应? 如何防治? ..... (60)
66.  $\beta$ 受体阻滞剂治疗心绞痛的作用机制是什么? ... (61)
67.  $\beta$ 受体阻滞剂在心血管疾病中的应用主要有  
哪些? ..... (62)
68. 什么是钙离子拮抗剂? 其治疗冠心病的作用  
机制是什么? ..... (63)
69. 治疗冠心病常用的钙离子拮抗剂有哪些? ..... (64)
70. 急性心肌梗死的治疗原则是什么? ..... (66)
71. 什么是CCU? 为什么心肌梗死患者要被送进  
CCU? ..... (66)
72. 急性心肌梗死的一般治疗有哪些? ..... (67)
73. 急性心肌梗死患者吸氧有什么意义? ..... (68)
74. 止痛对治疗急性心肌梗死有什么意义? 如何止痛? ... (69)
75. 什么是极化液? 急性心肌梗死患者为什么要用  
极化液? ..... (70)
76. 急性心肌梗死早期治疗的首要措施是什么? ..... (71)
77. 溶栓疗法的适应证和禁忌证是什么? ..... (72)
78. 常用的溶栓剂和溶栓方法有哪些? 如何应用? ... (73)
79. 如何判断急性心肌梗死的溶栓效果? ..... (75)
80. 溶栓治疗常见的并发症有哪些? 如何防治? ..... (76)
81. 急性心肌梗死溶栓治疗后宜合并应用哪些药物? ... (77)
82. 缩小心肌梗死面积的措施有哪些? ..... (78)
83. 血管紧张素转换酶抑制剂治疗急性心肌梗死的  
作用机制是什么? ..... (78)
84. 急性心肌梗死如何进行抗凝治疗? ..... (79)
85. 常用的抗血小板聚集药物有哪些? ..... (80)
86. 冠心病合并高血压病患者如何选择降压药? ..... (81)
87. 患者在家里发生了心肌梗死怎么办? ..... (82)





88. 哪些冠心病患者可以给予手术治疗? .....	(83)
89. 什么是心血管病的介入治疗? 冠心病患者做介入 性治疗的适应证和禁忌证有哪些? .....	(84)
90. 什么是经皮冠状动脉腔内成形术? .....	(85)
91. 经皮冠状动脉腔内成形术的适应证和禁忌证是 什么? .....	(86)
92. 什么是冠状动脉斑块旋切术? .....	(87)
93. 什么是经皮冠状动脉激光成形术? .....	(87)
94. 什么是冠状动脉内支架植入术? .....	(88)
95. 什么是冠状动脉搭桥术? .....	(89)
96. 什么是主动脉内气囊反搏术? .....	(90)
97. 什么是体外反搏术? .....	(90)
98. 冠心病能预防吗? .....	(91)
99. 预防冠心病应从何时开始? .....	(92)
100. 儿童怎样预防冠心病? .....	(93)
101. 什么是冠心病的一级预防? .....	(94)
102. 什么是冠心病的二级预防和三级预防? .....	(95)
103. 控制体重对预防冠心病有何意义? .....	(96)
104. 预防冠心病应采取哪些措施? .....	(97)
105. 怎样预防心肌梗死的发生? .....	(98)
106. 心肌梗死治愈后还会发生再梗死吗? 如何 预防? .....	(99)
107. 怎样预防冠心病猝死? .....	(100)
<b>(二)心力衰竭的治疗和预防 .....</b>	<b>(101)</b>
108. 心力衰竭治疗的理论有什么变化? .....	(101)
109. 急性心力衰竭如何治疗? .....	(102)
110. 慢性充血性心力衰竭如何治疗? .....	(103)
111. 洋地黄治疗心力衰竭的作用机制是什么? .....	(104)



112. 如何评价洋地黄类强心药在治疗心力衰竭中的作用和地位? ..... (105)
113. 洋地黄治疗心力衰竭的适应证和禁忌证有哪些? ..... (105)
114. 选择洋地黄制剂治疗心力衰竭时,其剂量如何掌握? ..... (107)
115. 影响洋地黄血药浓度的常用药物有哪些? ..... (108)
116. 洋地黄应用时的注意事项有哪些? ..... (108)
117. 洋地黄中毒有哪些临床表现? ..... (109)
118. 如何治疗洋地黄中毒? ..... (110)
119. 如何预防洋地黄中毒? ..... (111)
120. 洋地黄的停药指征有哪些? ..... (111)
121. 急性心肌梗死能否应用洋地黄? ..... (112)
122. 常用的强心药有哪些? ..... (113)
123. 常用的非强心苷类正性肌力药有哪些? ..... (113)
124. 磷酸二酯酶抑制剂在治疗心力衰竭中有什么作用? ..... (114)
125. 利尿剂治疗心力衰竭的作用机制是什么? ..... (115)
126. 利尿剂在心力衰竭治疗中的地位如何? ..... (116)
127. 治疗心力衰竭常用的利尿剂有哪些? ..... (116)
128. 如何应用利尿剂治疗心力衰竭? ..... (117)
129. 应用利尿剂治疗心力衰竭如何掌握起始剂量和维持量? ..... (118)
130. 心力衰竭患者应用利尿剂后如何判断疗效? ... (118)
131. 利尿剂有哪些不良反应? ..... (119)
132. 血管紧张素转换酶抑制剂治疗心力衰竭的作用机制是什么? ..... (120)
133. 怎样掌握血管紧张素转换酶抑制剂治疗心力衰竭的起始剂量和递增方法? ..... (121)



134. 血管紧张素转换酶抑制剂治疗心力衰竭的适应证有哪些？如何使用？ ..... (121)
135. 血管紧张素转换酶抑制剂治疗心力衰竭的禁忌证和注意事项有哪些？ ..... (122)
136. 血管紧张素转换酶抑制剂能否降低心力衰竭的病死率？ ..... (123)
137. 血管紧张素转换酶抑制剂有哪些不良反应？ ... (124)
138. 血管紧张素 II 受体拮抗剂治疗心力衰竭的作用机制是什么？ ..... (125)
139. 血管紧张素 II 受体拮抗剂的使用剂量和安全性如何？ ..... (126)
140. 血管紧张素 II 受体拮抗剂治疗心力衰竭的注意事项有哪些？ ..... (127)
141.  $\beta$  受体阻滞剂治疗心力衰竭的作用机制是什么？ ..... (128)
142. 用于治疗心力衰竭的  $\beta$  受体阻滞剂如何分类？ ... (128)
143. 心力衰竭患者应用  $\beta$  受体阻滞剂时应注意什么？ ..... (129)
144.  $\beta$  受体阻滞剂治疗心力衰竭的适应证有哪些？ ..... (129)
145.  $\beta$  受体阻滞剂治疗心力衰竭的禁忌证有哪些？ ..... (130)
146.  $\beta$  受体阻滞剂的不良反应有哪些？如何避免？ ..... (131)
147. 血管扩张剂治疗心力衰竭的作用机制是什么？临床分几大类？ ..... (132)
148. 血管扩张剂治疗心力衰竭的适应证和禁忌证有哪些？ ..... (133)
149. 如何选择血管扩张剂治疗心力衰竭？ ..... (133)
150. 硝普钠治疗心力衰竭的适应证有哪些？ ..... (134)
151. 硝酸甘油治疗心力衰竭的适应证有哪些？ ..... (135)



152. 螺内酯治疗心力衰竭的作用机制是什么? ..... (136)
153. 如何使用螺内酯治疗心力衰竭? ..... (136)
154. 舒张功能不全所致心力衰竭的治疗原则有哪些? ..... (137)
155. 哪些药物可以改善左心室舒张功能? ..... (138)
156. 急性心肌梗死合并充血性心力衰竭怎样治疗? ..... (139)
157. 慢性心力衰竭患者如何保养? ..... (141)
158. 如何预防心力衰竭的发生? ..... (141)
159. 什么是心力衰竭的一级预防和二级预防? ..... (142)
- (三)心律失常的治疗和预防** ..... (142)
160. 抗心律失常的目的是什么? ..... (142)
161. 心律失常的治疗原则有哪些? ..... (143)
162. 抗心律失常药物分几类? ..... (144)
163. 心律失常是否都需要治疗? ..... (145)
164. 出现早搏如何治疗? ..... (146)
165. 阵发性室上性心动过速如何治疗? ..... (147)
166. 阵发性室性心动过速怎样治疗? ..... (147)
167. 室性心动过速终止室速后如何预防复发? ..... (148)
168. 抗快速性室性心律失常的药物有哪些? 如何使用? ..... (149)
169. 各种快速型心律失常如何选择用药? ..... (150)
170. 心动过缓型心律失常如何治疗? ..... (151)
171. 不同类型心房颤动的药物治疗对策是什么? ... (152)
172. 常用于心房颤动转复的药物有哪些? ..... (152)
173. 心房颤动短期快速心室率如何用药物控制? ... (153)
174. 永久性心房颤动心室率控制的标准是什么? ... (154)
175. 如何针对心房颤动的基础心脏病心室率选择药物进行控制? ..... (155)



176. 特殊情况下的心房颤动如何治疗? ..... (156)
177. 房室传导阻滞如何治疗? ..... (157)
178. 如何治疗预激综合征? ..... (157)
179. 服用抗心律失常药物有哪些注意事项? ..... (158)
180. 老年患者服用抗心律失常药物应注意什么? ... (159)
181. 抗心律失常药物如何联合应用? ..... (159)
182. 抗心律失常药物联合应用时有哪些注意事项? ..... (160)
183. 如何评价胺碘酮的抗心律失常作用? ..... (161)
184. 胺碘酮常见的不良反应有哪些? ..... (161)
185. 索他洛尔抗心律失常的作用如何? ..... (162)
186.  $\beta$ 受体阻滞剂适用于哪些心律失常的治疗? ..... (163)
187. 普罗帕酮适用于哪些心律失常的治疗? ..... (163)
188. 普罗帕酮有哪些常见不良反应? ..... (164)
189. 利多卡因适用于哪些心律失常治疗? 如何使用? ..... (165)
190. 利多卡因的不良反应有哪些? ..... (165)
191. 应用利多卡因应注意什么? ..... (166)
192. 双异丙吡胺适用于哪些心律失常的治疗? ..... (166)
193. 美西律适用于哪些心律失常的治疗? 有哪些不  
    良反应? ..... (167)
194. 维拉帕米适用于哪些心律失常的治疗? ..... (168)
195. 阿替洛尔适用于哪些心律失常的治疗? 有哪些  
    不良反应? ..... (169)
196. 急性心肌梗死并发快速性室性心律失常如何  
    处理? ..... (170)
197. 急性心肌梗死并发快速性室上性心律失常如何  
    治疗? ..... (171)
198. 急性心肌梗死并发缓慢性心律失常如何治疗? ..... (173)
199. 发生心搏骤停时如何进行院外抢救? ..... (174)



200. 心搏骤停抢救时的注意事项有哪些? ..... (175)
201. 为什么抢救心搏骤停时首选肾上腺素? ..... (176)
202. 为什么阿托品可以用于心肺复苏? ..... (176)
203. 什么是射频消融术? ..... (177)
204. 射频消融术的适应证和禁忌证有哪些? ..... (177)
205. 接受射频消融术前后应注意什么? ..... (178)
206. 什么是电击复律? 什么是电除颤? ..... (178)
207. 什么是人工心脏起搏器? 为什么有的心血管病患者要安装起搏器? ..... (179)
208. 安装人工心脏起搏器后应注意什么? ..... (180)
209. 如何预防心律失常发生? ..... (181)
- (四) 高血压病的治疗和预防** ..... (182)
210. 高血压病的治疗原则是什么? ..... (182)
211. 低危、中危高血压患者如何治疗? ..... (183)
212. 高危、极高危高血压患者如何治疗? ..... (184)
213. 高血压的药物治疗原则是什么? ..... (184)
214. 常用降压药物有哪些? ..... (184)
215. 利尿剂为什么能降压? ..... (185)
216. 应用利尿剂降压的原则是什么? ..... (187)
217. 钙拮抗剂作为降压药物的作用机制是什么?  
有何不良反应? ..... (187)
218. 钙拮抗剂治疗高血压有何特点? ..... (188)
219. 用于降压治疗的钙拮抗剂有哪些? ..... (189)
220.  $\beta$ 受体阻滞剂降压的作用机制是什么? ..... (190)
221.  $\beta$ 受体阻滞剂适用于哪几种高血压? ..... (191)
222. 为什么说转换酶抑制剂是一种新型降压药? ... (192)
223. 常用的转换酶抑制剂有哪些? ..... (192)
224. 转换酶抑制剂主要用于哪些心血管疾病的治疗? ..... (193)



225.  $\alpha$ 受体阻滞剂降压的作用机制是什么? 有何特点? ..... (195)
226.  $\alpha_1$ 受体阻滞剂有哪些不良反应? ..... (196)
227. 哪些血管扩张剂常用于降压治疗? ..... (196)
228. 吲哚帕胺是什么降压药? ..... (197)
229. 目前还有哪些新的降压药? ..... (198)
230. 常用降压药对心血管有何作用? ..... (200)
231. 降压药物联合应用有哪些优点? ..... (202)
232. 哪些降压药物可以联合应用? ..... (202)
233. 降压药物对其他疾病有何影响? ..... (203)
234. 降压药物不能与哪些药物合用? ..... (204)
235. 什么是高血压阶梯疗法? ..... (205)
236. 高血压有哪些非药物治疗法? ..... (207)
237. 如何选择降压药? ..... (209)
238. 高血压患者如何服药? ..... (210)
239. 高血压合并冠心病怎样治疗? ..... (212)
240. 高血压合并心绞痛如何选择药物治疗? ..... (214)
241. 高血压合并心功能不全时如何用药? ..... (215)
242. 高血压并发左心室肥厚怎样进行药物治疗? ... (216)
243. 伴有糖尿病的高血压患者怎样选择降压药? ... (217)
244. 高血压合并高脂血症怎样选择降压药? ..... (218)
245. 高血压合并肾功能不全者怎样选择降压药? ... (219)
246. 高血压急症怎样进行治疗? ..... (220)
247. 高血压脑病的治疗原则是什么? ..... (222)
248. 孕期高血压如何选择降压药? ..... (223)
249. 轻度高血压为什么不可轻视? ..... (224)
250. 老年高血压如何治疗? ..... (226)
251. 老年人服降压药为什么应从小剂量开始? ..... (228)



252. 松弛-默想疗法能降低血压吗? ..... (229)
253. 什么叫生物反馈疗法? 它对治疗高血压有何效果? ..... (230)
254. 什么是高血压的一级预防? ..... (231)
255. 什么是高血压的二级预防? ..... (233)
256. 妇女预防高血压的要点是什么? ..... (234)
257. 怎样预防儿童高血压? ..... (235)
258. 高血压患者怎样自我预防血压升高? ..... (235)
259. 影响高血压预后的因素有哪些? ..... (237)
260. 目前高血压防治还有哪些误区? ..... (238)

### 三、中医防治冠心病和高血压病

261. 中医怎样认识冠心病的发病原因和发病机制? ... (240)
262. 中医对冠心病如何辨证施治? ..... (241)
263. 治疗冠心病的常用中成药有哪些? ..... (243)
264. 常用于治疗冠心病的中药注射剂有哪些? ..... (246)
265. 治疗冠心病的单方、验方有哪些? ..... (247)
266. 治疗冠心病常用的中草药有哪些? ..... (248)
267. 针灸可以治疗冠心病吗? ..... (251)
268. 中医对高血压病是怎样认识的? ..... (252)
269. 中医对高血压病是如何辨证施治的? ..... (253)
270. 常用于治疗高血压病的中成药有哪些? ..... (254)
271. 治疗高血压病常用的单方、验方有哪些? ..... (255)
272. 常用于降压治疗的中草药有哪些? ..... (256)
273. 针灸能治疗高血压吗? ..... (257)
274. 如何看待补品? ..... (258)
275. 高脂血症患者能否进补? ..... (259)
276. 胖人能不能进补? ..... (259)





# 一、心脏养护

## (一)心理养护

### 1. 健康的心理状态有哪些表现？

健康不仅仅是没有疾病，还应是身体上、精神上能够适应社会变革的全面完好状态。有健康的身体不一定就有健康的心理，而有了心理上的健康就肯定有益于身体健康。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。临床上许多疾病尤其是心血管疾病，不是细菌、病毒和各种理化因素所致，而是缘于有害的心理、社会因素。因此，要求那些渴望健康的人，必须在重视身体健康的同时，还要重视心理健康。健康的心理状态主要有以下表现：

(1) 乐于工作，乐于劳动：工作和劳动可体现人生价值，并能使人从中获得满足感。劳动可促进人体各器官和心理能力的发展。通过工作和劳动，使人摆脱过分关注自己而产生的“自我中心”，如把正常现象看做反常等自寻烦恼的病态心理。通过工作和劳动消除不必要的忧虑状态，使生活更加丰富和充实。

(2) 情绪稳定：情绪稳定与心情愉快是心理健康的重要标志。情绪稳定表明一个人的中枢神经系统处于相对平衡状态。有学者认为，快乐表示人的心理健康如同体温表示身体健康一样准确。一个人心理上快乐，可使其整个身心都处于积极向上的状态，对一切充满希望。如果一个人常常愁眉苦脸，灰心绝望，则是心理上不