

Xiandai Jiankang Tixing

实用保健系列

现代

# 健康提醒

王昌源 编著

复旦大学出版社

实用保健系列

# 现代健康提醒

王昌源 编著

复旦大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

现代健康提醒/王昌源编著. —上海:复旦大学出版社,  
2004.2

(实用保健系列)

ISBN 7-309-03851-7

I. 现… II. 王… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 116456 号

## 现代健康提醒

王昌源 编著

---

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65109143(邮购)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

---

责任编辑 王伟光

装帧设计 孙 曙

总 编 辑 高若海

出 品 人 贺圣遂



---

印 刷 上海华业装潢印刷厂

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 8.75

字 数 189 千

版 次 2004 年 2 月第一版 2004 年 2 月第一次印刷

印 数 1—3 100

---

书 号 ISBN 7-309-03851-7/R·826

定 价 14.00 元

---

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

## 拥有平安才能更好地享受人生

人生的舞台，搭在甜酸苦辣生活的架构上，在人生大道上，平安、幸福、忧伤、不幸也不时伺机张望，古人对“平安靠自己捍卫”早有训诫，曹操就曾说过：“我命在我，不在天。”孙思邈也说：“寿夭休论命，修行在各人。”

人的一生都在路上，没有码头、停靠站，生命本来没有高低贵贱，每个人都要沿着自己眼前的道路，一步一个脚印地走下去，人们常说：“金钱有价，平安无价”。事实上，平安的一生，包括心理和生理健康是不可能用物质来换取的。千百年来，人们梦寐以求的是平安、健康、幸福。然而有的人整日沉醉在安逸中，事实上并非平安无事；有的人只是忙于“平定战乱”（有病看病）或是创造财富，平安提不到日程上；也有的人两眼盯住保健品，整日生活在补品中，如此等等。可能对意外满不在乎，可能忽视枝节小疾，可能……到头来便是“小洞不补，大洞吃苦”，待到灾魔降临，只得捶胸顿足，为时已晚矣！古人谆谆告诫“不怕一万，只怕万一”，千百年来已成为人们引以为戒的忠言，倘若一时一事的疏忽，哪怕只是一瞬间的闪失，往往便造成悲剧和不幸，甚至酿成千古恨和难忘的遗憾。

在人生的旅途中坎坷曲折是难以避免的，但千万不能忘记健康、丢掉平安！

平安从何处来？靠别人？靠遗传？靠保养？无数事实表



# 目 录

|                |     |
|----------------|-----|
| 第一章 心理健康非小事    | 1   |
| 第一节 心理健康的原则和标准 | 1   |
| 第二节 心理素质与卫生    | 3   |
| 第三节 心理误区莫等闲    | 7   |
| 第四节 心理调节与保护    | 16  |
| 第二章 向膳食者进一言    | 20  |
| 第一节 膳食有学问      | 21  |
| 第二节 补品         | 51  |
| 第三节 水果         | 74  |
| 第四节 吃糖及零食      | 83  |
| 第五节 饮酒         | 88  |
| 第六节 喝水与喝茶      | 93  |
| 第三章 疾患端倪应警惕    | 107 |
| 第一节 不好的征兆      | 107 |
| 第二节 内科         | 123 |
| 第三节 外科         | 168 |
| 第四节 五官科        | 178 |
| 第五节 老年、妇、儿科    | 191 |
| 第六节 急救         | 213 |
| 第七节 服药         | 215 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 第四章 运动要留心     | 230 |
| 第一节 运动警示      | 235 |
| 第二节 运动误区      | 243 |
| 第五章 日常生活意外莫小视 | 247 |
| 第一节 穿         | 247 |
| 第二节 状         | 250 |
| 第三节 洗         | 252 |
| 第四节 用         | 253 |
| 第五节 住         | 255 |
| 第六节 行         | 259 |
| 第七节 生活习惯      | 262 |
| 第八节 意外        | 268 |

## 第一章 心理健康非小事

平安是乐,健康是福,是人们追求的目标,也是社会进步、民族兴旺的保证,人们常把吃得好、睡得好、二便通,说成是没有病,身体就健康,但心理健康却不被很多人重视,不少人尽管五脏六腑及躯体没有疾病,但悲观迷茫者有之,应变能力差、抑郁或妄想症者有之,心理障碍者有之……随着人们健康意识的逐渐提高,心理健康也日益得到人们的重视。

世界卫生组织对人体健康提出“六好”新标准:吃得好、睡得好、便得好、良好的个人性格、良好的处事能力、良好的人际关系。

### 第一节 心理健康的原则和标准

心理活动的正常标准,应本着以下3个基本原则,从心理活动本身的特点,来分析心理是否健康:

- (1) 心理活动与客观环境的一致性;
- (2) 心理过程之间的协调一致性;
- (3) 个性特征的相对稳定性。

按上述原则,世界卫生组织提出心理健康的7条标准:

- ① 智力正常;
- ② 善于协调和控制情绪;
- ③ 具有较强的意志品质;
- ④ 人际关系和谐;
- ⑤ 可以能动地适应改善现实环境;
- ⑥ 保持人格的完整和健康;
- ⑦ 心理行为符合年龄特征。

要达到心理健康的标准,务必要做到十要:

一要少发脾气。常发脾气不仅会使矛盾激化,影响人际关系,也会因情绪不稳而对自己的健康贻害无穷。

二要善恶分明。生活中美好的事情能做的要积极参加,不能做的要尽力支持;而面对邪恶,则要挺起胸膛,敢于正视和斗争。

三要相信人的善良本质。不要总是从坏处推测别人,没有一生下来就坏的人。

四要说真话、办实事。说真话、办实事会使人的心理踏实而感到轻松愉快。

五要慎“独”。独自一人时做错事,往往要比在公开场合做错事所承受的压力大得多,所以,独自一人时行为要慎重,不要行为不端。

六莫嫉妒别人。嫉妒很容易使你疏远别人和心理上失去平衡,实际上,与其羡慕别人的成果,不如自己去努力争取。

七要远近兼顾。想问题办事情,切不可顾了眼前误了长远,也不可急于求成。急功近利和收拾残局时心理压力会更大。

八莫论人是非。闲论人的是非,轻者使人翻脸,重则闹出人命,对人对己都会增添无谓的痛苦。

九要敞开心扉。与人开诚布公、以诚相见的人,才能得到别人的信任和理解,才能受到别人的欢迎,便会轻松愉快地生活。

十要注意同志间的友情。哲学家培根说:“友谊使欢乐倍增,使痛苦减半”、“没有真挚朋友的人,是真正孤独的人”。与朋友在一起,使人欢乐快活,无拘无束无戒备,从而减轻心理

压力。要记住：朋友间的深情厚谊比金银珠宝都要贵重。

心理健康就要自觉或不自觉地摒弃下列种种心态：

- ① 内心经常发生胆怯、恐惧；
- ② 遇到急事很紧张；
- ③ 他人出错自己也感到不安；
- ④ 稍受冒犯就火冒三丈；
- ⑤ 对眼前发生的事情漠不关心；
- ⑥ 他人求助时常不耐烦；
- ⑦ 经常感到坐立不安，情绪紧张；
- ⑧ 不愿和陌生人交往；
- ⑨ 不能宽容别人（包括至爱亲朋）；
- ⑩ 遇到紧张时会头脑糊涂；
- ⑪ 遇事举棋不定、犹豫不决；
- ⑫ 情感脆弱，经常哭泣；
- ⑬ 经常愁眉不展，忧心忡忡；
- ⑭ 身边无熟人时会感到恐惧不安；
- ⑮ 害怕孤独，总希望有人与其闲聊；
- ⑯ 去客人家吃饭感到别扭；
- ⑰ 常想念已故亲友而沉湎于悲痛之中；
- ⑱ 有时会有生不如死的感觉；
- ⑲ 学习新事物困难；
- ⑳ 没有新的建树。

## 第二节 心理素质与卫生

生活节奏的加快、竞争挑战的激烈所产生的心理压力，都与人的健康心理素质密切相关，那么心理素质包括什么呢？

一是非智力因素，包括人的动机需要、兴趣爱好、信念理想、气质性格、人生观、价值观、世界观等因素。合理的信念追求、积极乐观的人生态度等都是心理素质的重要内容。

二是智力与能力因素，智力因素主要表现为思维，能力因素则是创造力，在组织能力、定向能力、动手操作能力、适应能力的基础上发挥创造能力的作用，体现一个人的健康心理素质。

三是心理现状因素，人们在社会生活中，如何自信、自爱、自尊、自律、自强、自立；如何自我评价、自我认识，以达到正

确接纳自我；不断取得心理平衡，提高心理承受能力，以达到良好的心理状态。

四是社会适应因素，社会属性是人们的一个重要特征之一，一个人的社会化程度，决定了他的人际关系以及能动地适应社会环境的水平，在此基础上，学习心理、竞争心理、责任心理、角色心理、事业心理都可能有所提高，从而在生活上、事业上都会自觉地树立敬业意识、合作意识、现代意识、规范意识等适应意识。

心理素质的提高，关键是需要引起每个人的重视，切不可等闲视之，掉以轻心，就拿做父母的来说应具备以下4种心理素质：① 健康的情感教育。俗话说：“严是爱，宠是害”，父母真正爱孩子，就要对孩子严格要求。幼年期，父母是孩子心目中的绝对权威，此时，父母对孩子的不良行为可采用“冷淡”或“疏远”的办法，给孩子造成一种心理感觉，让他们懂得：因为自己不好，所以父母不爱我，只有改正，他们才会喜欢我。到了少年期，父母的权威开始动摇，他们对父母的感情逐渐疏远，有时可能会与父母产生矛盾，这时，父母应格外注意自己对孩子的态度，防止孩子的逆反心理，要做到对孩子的毛病既要进行批评，又要讲究方法，真正能帮助孩子克服自己的缺点。② 耐心的意志教育。意志是人们重要的心理品质，父母对子女的意志教育，主要应表现在培养孩子的耐心和毅力上，教育孩子要舍得下功夫、费气力，从身边的“小事”抓起，尤其是当孩子不听话或者出了问题时，父母一定要克制自己，要深入了解、仔细分析，认真找出问题的症结，逐渐扭转其不良行为。③ 细致的观察能力。要教育好孩子，就得及时、正确地了解孩子，没有了解，就谈不上真正的教育。父母要了解自己

的孩子,就得靠自己平时认真细致地观察,只有这样,才能及时发现孩子的异常行为。另外,还应该从孩子向父母提出的种种要求中来了解孩子的心理状态和性格特征。④ 开朗、善良的性格特征。人的性格特征,主要是后天环境影响和教育养成的,父母的性格特征,对孩子有着直接的影响,每个家长都应有一颗温柔、善良的心,还要有一种开朗豁达的性格,并形成和谐的家庭气氛,这对实现良好的家庭教育非常重要。①

预防身心疾病是要讲究心理健康的,就是根据心理活动的规律,有意识地采取各种措施,维护和增进心理健康,提高社会生活的适应能力和生命质量,这就是说,人们要调整好心态,注意心理平衡,因为人的生理疾病很多,而不少疾病与人的心理有着密切的关系,例如胃病,人发怒时,胃黏膜充血,胃酸增多;人悲伤时,胃黏膜变得苍白,胃的运动减弱,胃的分泌也减少了,这时候如果安慰他,改善他的情绪,胃的情况也随着好起来。根据 250 名患癌症的患者调查,其中发病前精神受过严重打击的就有 156 人,原因是严重的精神打击可以破坏人的免疫系统,从而诱发癌症。不少头痛是由于过度紧张、害怕所引起的。冠心病患者,平均每 10 场国际比赛中,就有 4~6 人因过分激动而死亡。古今的实例枚不胜举:诸葛亮三气周瑜,气得周瑜含恨而死;《红楼梦》中的林黛玉,由于“积怨成疾”而死;范进中举发了狂;某人被错划为右派,在家吞糠嚼菜,精神很好,但一落实政策就疯了;不少人每遇紧张时就想便溺,正如人们常说的“吓得屁滚尿流”……过度的喜、怒、哀、乐,就会影响人心理的正常活动,甚至断送人的生命,可见人的心理平衡、心理健康非同小可!

怎样自我测定心理平衡呢?下面 4 个方面问题各有若干

项目,可根据自己一周内的实际感觉在各项题前标上1~5。其中“1”表示自己无该项症状;“2”表示自己有该项问题,但发生不频繁或不严重;“3”表示自觉有该项症状,程度为轻到中度;“4”表示自觉有该项症状,其程度为中到严重;“5”表示自觉有该项症状,其频度和程度都十分严重。

(1) 人际关系敏感度:主要指个人不自在感与自卑感:  
① 对旁人责备求全;② 容易哭泣;③ 感情容易受到伤害;  
④ 感到人们对你不友好、不喜欢你;⑤ 感到别人不理解你、不同情你;⑥ 感到比不上别人;⑦ 当别人看到你或谈论你时感到不自在;⑧ 感到对别人神经过敏。

(2) 抑郁度:代替症状是苦闷抑郁的感情和心境,对生活的兴趣减退,缺乏活动的愿望,丧失活动力等:① 对异性的兴趣减退;② 感到自己精力下降,行动迟缓;③ 想结束自己的生命;④ 感到受骗、中了圈套或有人想整自己;⑤ 与异性相处时感到害羞或不自在;⑥ 责备自己;⑦ 感到孤独;⑧ 感到苦闷;⑨ 过分担忧;⑩ 对事物不感兴趣;⑪ 感到前途没有希望;⑫ 感到任何事情都很困难;⑬ 感到自己没有什么价值。

(3) 敌对度:表现为敌对思想、感情及行为:① 容易烦恼和激动;② 自己不能控制而大发脾气;③ 有想打人或伤害他人的冲动;④ 有想摔东西或破坏东西的念头;⑤ 经常与人争论;⑥ 大叫或摔东西。

(4) 偏执度:主要指思想方面偏执:① 责怪别人制造麻烦;② 感到大多数人都不可信任;③ 感到有人在监视你、议论你;④ 有一些别人没有的想法或念头;⑤ 认为别人对你的成绩没有作出恰当的评价;⑥ 感到别人想占你的便宜。

用各单项得分之和/项目数,得到某方面的均分,若均分高于3,表示你可能在该方面失去了心理平衡。通过测试,可以使你对自己有所了解,并及时采取措施,进行自我身心调节,及时向有关方面专家咨询治疗,不致给自己带来更大麻烦。

### 第三节 心理误区莫等闲

心理健康是健康长寿的四大基石(环境、心理、膳食、运动)之一。相反,不良心理会诱发多种疾病,例如癌肿的发生常是过分克制、生闷气、压抑愤怒、焦虑等心理因素造成的,因为它们都会影响到人体的中枢神经及自主神经功能,使人体的免疫功能下降,识别及杀死癌细胞的能力下降,从而发生癌肿并迅速增长。又如过度的焦虑、恐惧、愤怒、内疚或沮丧等不良心理,都会引起心脏速率、节律和搏出量的变化,可能诱发冠心病。抑郁、悲伤、失望等心理,可使胃液分泌减少,而激动、焦虑、紧张等心理,可使胃酸分泌持续增加,并促发胃溃疡。常有焦虑、愤怒、恐惧等紧张心理因素,可使神经的兴奋性增高,刺激肠蠕动,增强肠黏膜的分泌,从而发生消化系统的出血溃疡。高血压的发生亦是精神紧张诱发的一个重要心理因素。

#### 一、生气

世间万事,危害健康最甚者,莫过于精神不快的“闷气”;咆哮如雷的“怒气”;牢骚满腹的“怨气”;唇齿难辩的“窝囊气”、“冤枉气”等,科学研究和分析得知:人生气10分钟就会

耗费大量“人体精力”，其耗费程度不亚于参加一次3000米赛跑，生理反应十分剧烈。更可怕的是，人生气时体内会分泌毒物，危害人体健康。

说到生闷气，常会引起两肋疼痛，这是因为人在焦虑生气时，往往会在不知不觉中吞进大量气体，虽然这些气体大部分通过暖气而嗝出，但仍有少部分到达大肠。精神不快还会影响到管理内脏的自主神经系统，致使消化道的蠕动功能减弱。食物在大肠内停留过久，并在肠腔内各种细菌的作用下，过度分解发酵，产生大量的气体，这些气体特别容易积聚在结肠转弯之处，即肝脏和脾脏附近。结果，肠管会因积气膨胀，牵拉刺激了末梢感觉神经而呈现两肋疼痛。

人生气危害健康起码有十害：一害肝脏，引发肝病；二害呼吸系统，可引起气促、胸闷、肺腔膨胀、气逆咳嗽和哮喘；三害消化系统，可致黏膜充血、胃酸分泌增多，胃肠蠕动减弱，食欲减退，消化功能降低，容易发生胃溃疡；四害心血管，可致全身肌肉紧张，心跳加快，血管收缩，血压升高，从而诱发心肌梗死、脑溢血；五害神经系统，引起神经衰弱、反应性精神病、精神分裂症、失眠多梦；六害肾脏，逆气冲击肾脏，会出现肾衰、腰膝酸软无力，性功能下降；七害泌尿系统，可引起尿急、尿频；八害皮肤，可引起皮肤干燥、萎缩、枯黄失泽；九害内分泌，引起激素分泌紊乱，造成内分泌系统功能失调，诱发月经不调和糖尿病；第十会引发猝死，现实生活中因生气，长期抑郁而死者不胜枚举。

诸多实例教训人们，动辄生气的人很难健康，更难长寿。

## 二、嫉妒

如今的社会到处充满竞争,弱者容易被击倒,而强者越表  
现得出类拔萃,嫉妒的后果使一些有才华的人因担心被人嫉  
妒而不愿当“出头鸟”,久而久之,便成了平庸之道。

嫉妒的心理削弱了心理弱者的上进,以致损害了事业的  
发展;嫉妒心强的人则破坏了人际关系,使得有困难也得不  
到别人的帮助。

## 三、发怒

人在发怒时,体内的肾上腺的去甲肾上腺素的分泌会显著  
增加,致使血压升高,这是诱发脑卒中(中风)的主要危险因素  
之一,故在应激条件下应保持冷静的心态,以减少患脑卒中  
(中风)的危险。

## 四、多疑

多疑心理是指一种完全由主观推测和假想而产生的不信  
任心理,用不信任的眼光看待人和事,每看到别人议论什么就  
以为人家在讲自己的坏话,捕风捉影,节外生枝,自寻烦恼,害  
人害己。

多疑心理的危害具体表现在:① 涣散关系,搞得大家互  
相猜疑、互相诋毁,个个神态严肃,人人内心紧张。② 感染情  
绪,多疑者整日愁眉苦脸,心事重重,必会导致身心受损。  
③ 激化矛盾,酿成恶果,中国有句古话叫“疑心生暗鬼”,同  
事、邻居间的矛盾及恶果往往由疑心点燃。

## 五、焦虑

现实生活中,有的人偶尔失眠,就认为是得了神经衰弱症,精神不振;咽喉下部发了炎,以为是患了食管癌,忧心忡忡;胃脘痛,返酸倒食,担心患胃癌,情绪低落,如此的焦虑心理作怪,经医生确诊排除疑惑以后,方一扫愁容。

医学证实,瞎猜疑,无端焦虑和抑郁,会带来呼吸急促、心慌、肌肉痉挛、头痛、失眠、两手湿冷、多尿等方面的身体障碍,如持续下去,则会加重原发性高血压病、升高血糖加重糖尿病,还能降低人体免疫系统防御,增加患癌的危险。

正确的心理应经常保持愉快的心境,做到开朗、坦荡、大度、乐观,遇到不愉快的事,尽可能让自己的精神得到解脱,不让无尽的烦恼损害自己的健康。

## 六、抑郁

此时,机体的新陈代谢和生理功能处于抑制、低下状态,体内调节物质代谢含量减少,使得血液循环变慢,脑部供血不足,自主神经系统功能紊乱,因而出现精神萎靡、注意力不集中、情绪抑郁。

医学研究证明,忧郁会使人体产生一系统病变。如心血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿和生殖系统等病变,影响人们的健康和长寿。专家指出,抑郁是加速衰老的最大原因,如有些人在遇到重大精神创伤后,一年间就像老了10岁,这是因为长期处于精神抑郁状态,人体会产生过多的肾上腺素和皮质类固醇,它不但会降低人体抵抗力,还会加速产生加快衰