

医生最怕给自己治病，其实最好的医生就是你自己

The Best Doctor IS YOURSELF

最好的医生是你自己

寿而康，健康才能长寿，长寿还健康；康而乐，健康才能快乐，乐观有益健康。劳逸结合，延年益寿；动静结合，健康长寿；炼养结合康乐寿！

“上医”是名医，“中医”是自己，“下医”是庸医。

——著名医学专家论点

张佳惠 编著



地震出版社

自助
保健
指南

医生最怕给自己治病，其实最好的医生就是你自己

最好的**医生**是你自己

张佳惠 编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

最好的医生是你自己/张佳惠编著. —北京:地震出版社,
2003.9

ISBN 7 - 5028 - 2317 - 4

I. 最… II. 张… III. 保健 - 普及读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 063997 号

最好的医生是你自己

张佳惠 编著

责任编辑:董 青

责任校对:李 珩

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市通州京华印刷制版厂

版(印)次: 2003年9月第一版 2003年9月第一次印刷

开本: 787×1092 1/32

字数: 199千字

印张: 10.75

印数: 0001~8000

书号: ISBN 7-5028-2317-4/Z·227 (2908)

定价: 21.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

序 言

现代病与现代养生

在工业革命以前，人类过着简单的田园式的生活，享受着大自然给予的温馨和营养，很少有现代人的“亚健康”疾病。但是由于物质匮乏和医疗水平的低下，一些生物因素导致的疾病，特别是一些烈性传染病严重危害着人们的健康。例如天花、霍乱、鼠疫、肺结核、流行性感冒等等，不知夺去了多少人的生命。随着工业革命的发展，社会的进步，医学的发达，化学药品的出现，从前许多生物因素导致的疾病在 20 世纪 30 年代以后逐步得到了有效的控制，这是人类的福音。但是任何事物都有它

的两面性。工业发展给人们带来了经济的繁荣，但也带来了空气污染、水质污染、环境恶化，导致了新的生物疾病，例如艾滋病、非典型性肺炎等，这些有形的疾病给人们带来灾难，也激励着人们与病魔抗争。在人类与疾病斗争的历史中，人类从来都是强者。

有形的疾病容易被人发现，而无形的疾病往往被人们忽视，一旦加重起来，再治疗就要付出沉重代价，甚至生命。保持人体健康，最好的方法，莫过于防患于未然。在疾病到来之前就加以预防，永远保持健康，长命百岁，那该多好啊！

现代工业带来快节奏的生活，带来人口密集和环境改变，由从前单一的生物疾病，转变为现代的生物、社会、心理等3个致病因素，特别是社会、心理导致的“亚健康”病，不知不觉地在吞噬着人们的生命。据世界卫生组织的调查，在发达社会，有75%的人有“亚健康”征兆，可见其普遍性，尤其是从事高技术和白领阶层的人，更易得亚健康疾病。有一位年届不惑的中年人，原来在一个相对比较安定的岗位工作。后来，他跳槽到某公司担任部门主管，成了白领人士。他深感压力之大和竞争之激烈，只要稍有不慎，就有遭到淘汰的危险，因此

不得不承受快速的工作和生活节奏。由于社会地位改变，他对自己的期望值也提高了。可是事与愿违，近年来他的身体越来越差，经常失眠，做恶梦，记忆力开始下降，心情变得烦躁不安，动辄发火，有时甚至什么事也不想做，似乎已经心力交瘁。有人告诉他，这可能是应激反应综合征的表现，他对此却很惘然。

应激反应综合征是伴随着现代社会发展而出现的病症，这就属于本书要讲的“亚健康”疾病，是现代人的新病。什么是“亚健康”，本书将在正文中做详细剖析。顾名思义，“亚健康”就是欠健康，到医院往往查不出什么毛病，自己总感到身体有些欠佳但也说不出什么毛病，于是往往被人忽视，直到近些年才受到世界各国医学界的注意。这种病不仅与现代社会的快节奏有关，更与长期反复出现的心理紧张有关，如因怕解聘、怕被淘汰、怕不受重视不得不承受高强度的工作、生活压力和心理负担等，再加上产生家庭纠葛和自我期望过高，这些都是“亚健康”状态的导火线。至于失眠、疲劳、情绪激动，焦躁不安，爱发脾气、多疑、孤独、对外界事物的兴趣减退、对工作产生厌倦感等，则是应激反应综合征的先兆。

国外有关专家调查后认为，应激反应综合征在企业管理人员、大中学老师、驾驶员、具有A型个性的人中比较多见，其中又以心理素质较差和不善于自我心理疏解的人更易罹患。白领人士由于社会竞争加剧、生活节奏加快、工作紧张以及自身期望过高导致整天像机器人那样拼命；有些人则由于情感纠葛多，婚外恋、家庭矛盾突出，也比较容易罹患此症。

应激反应本来是指机体遭到外界强烈的刺激后，经大脑皮层综合分析产生的一系列非特异性应答反应，如神经兴奋、激素分泌增多、血糖升高、血压上升、心率加快、呼吸加速等。应该说，这种情况是正常的，其作用在于使机体能对刺激作出迅速而及时的回答，只要其强度、频率和持续时间适当，不但不会对人体造成损害，而且对保护机体有益。

但是，如果外界的刺激过度激烈(与本人承受能力比较而言)，或者长期地反复地出现，以致超出机体能够承受的极限，将会造成病理性损害，出现诸如失眠、持续疲劳、乏力、食欲不振、烦躁不安、精神难以集中、记忆力减退、性功能下降、无名低热等症状，但又查不出任何明显的器质性病变。严

重的则可能有胃溃疡、心肌梗死等症，并导致内分泌、免疫功能和行为方面的负面变化。这便是应激反应综合征了。

对于应激反应综合征，许多人至今还不甚了解。有些人仅仅把它视作躯体疾病而单纯依靠增加营养或补品，有的人一遇烦恼就训斥下属或家人，有的人甚至试图用抽烟、酗酒来宣泄。这些办法当然都无济于事或者适得其反。正确的办法应该是：要充分认识到现代社会的高效率必然带来高竞争和高挑战性，对于由此产生的某些负面影响要有足够的心理准备，免得临时惊慌失措，加重压力。同时心态要保持正常，乐观豁达，不为小事斤斤计较，不为逆境心事重重。要善于适应环境变化，保持内心的宁静。

预防“亚健康”的发生，单有心理准备还不够，还要在工作、锻炼、饮食各个方面加强养生修养，才能保证健康。由于现代人生活节奏快，往往争分夺秒地工作，挤不出时间来照顾自己。比方想学习一些养生的知识却总也抽不出时间，但掌握养生知识却是十分必要的。为了节省社会各界人群的时间，我从网络以及报刊资料中搜集了有关“亚健康”及养生防护的知识与文章，删繁取简，编成本

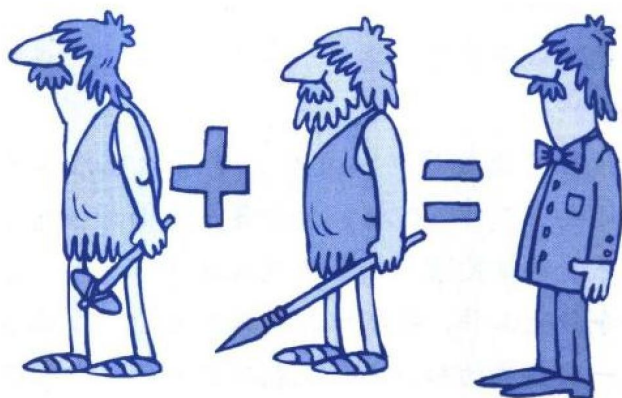
书，供工作和战斗在各行各业的人士闲暇时阅读，在轻松愉快中领略现代养生学的精髓，一编在手，定会使你受益无穷。

若你已处于“亚健康”，请赶快加强养生保健，修复你的健康！若你是一个完全的健康人，你也必须了解“亚健康”的知识，以永葆青春，长葆健康！

祝您健康！

编 者

2003 年 8 月



目

录

第1章

“亚健康”新概念



- 3 健康的十条标准
- 4 “亚健康”专题学术讨论会
- 6 “亚健康”的定义
- 7 “亚健康”状态是身体自我保护发出的一个警号
- 8 传统医学中的“亚健康”
- 9 “亚健康”的物质基础
- 9 导致“亚健康”的原因
- 14 影响健康的主要因素
- 16 “亚健康”状态的表现
- 19 “亚健康”全国大摸底

第2章

“亚健康”的主要症状及防治策略



- 23 电视综合征
- 29 家电噪声病
- 32 计算机病
- 34 空调病
- 36 高楼综合征
- 39 办公室综合征



目

录

- 41 书写痉挛症
- 44 考试综合征
- 48 夜班病
- 50 主妇综合征
- 53 离退休综合征
- 55 啤酒病
- 57 甜食综合征
- 59 减肥不当症
- 65 席梦思腰痛病
- 67 热水浴中毒
- 68 应激性心理障碍
- 72 应激性生理障碍
- 76 正常人的不正常现象

第3章

与“亚健康”有关的心理疾病及治疗



- 86 人格障碍
- 87 焦虑症
- 93 疑病症
- 95 强迫症
- 98 抑郁症
- 104 恐怖症
- 110 适应性障碍

第4章

健康生理测试



- 115 观指甲测健康
- 118 观脸面测健康



- 120 观舌测健康
- 121 观手测健康
- 122 观足测健康
- 124 怎样观汗知疾病
- 128 观便测健康
- 130 心脏和呼吸功能自测
- 130 肌肉的力量及关节灵活度自测

第5章

健康自检



- 135 健康标准的自我监测
- 136 饮食健康自测
- 140 疲劳生活大测试
- 145 给自己的“体质”打分
- 147 测测您是否变老了
- 149 你的肌肤超龄了吗?
- 154 大脑老化程度的自测
- 158 “亚健康”状态自测

第6章

怎样从“亚健康”转化为健康



- 163 正确对待“亚健康”
- 164 克服不良生活习惯
- 164 加强身心健康
- 165 均衡营养
- 165 保障睡眠
- 166 动养兼顾
- 166 培养兴趣



录



目

录

- 166 善待压力
- 167 有针对性地选用保健品
- 168 主动养生调节“亚健康”
- 169 物理治疗“亚健康”
- 171 修身养性用格式塔疗法
- 174 精神疗法
- 176 行为疗法
- 178 森田疗法
- 181 中医食疗
- 184 中医针灸、点穴
- 187 “亚健康”之保健要穴
- 194 中医推拿、按摩
- 204 脏腑顺安术
- 206 穴位磁疗法
- 212 穴位激光照射疗法
- 215 微波针灸疗法

第7章

电脑一族的养生



- 221 电脑综合征
- 222 电脑综合征产生的原因
- 223 电脑综合征的防治
- 224 电脑职业病
- 225 电脑一族的养生
- 229 经常使用电脑者的心理健康
- 231 电脑痴迷者的心理健康
- 233 儿童使用电脑的心理健康



第8章

白领一族的养生

- 237 白领中的一半是“亚健康”人
- 239 调节好日常饮食
- 241 克服不良的饮食习惯
- 244 符合科学和卫生的饮食标准

第9章

名人养生

- 249 孔子养生之道
- 256 苏东坡的养生诗
- 257 慈禧太后与按摩养生
- 259 郑板桥的养生之道
- 260 齐白石的“七戒”
- 261 孙中山的“四物汤”
- 263 毛泽东的养生之道
- 265 邓小平养生有方
- 266 张学良的三大爱好
- 268 庄希泉老人的健康口诀
- 268 庄炎林的健身赠言
- 269 百岁老人话长寿

第10章

最好的医生是你自己

- 274 猛男时代与“亚健康”
- 277 陷在灰色状态中的女人

目

录



目 录

- 280 国外健康生活流行风
- 282 健康消费渐成时尚
- 283 你有生活方式病吗?
- 287 自找苦吃益处多
- 291 现代男性普遍缺乏运动
- 292 运动是男人的加油站
- 294 男子安睡法宝
- 297 戒烟的朋友,加油
- 298 女性常见病按摩可减轻
- 300 更年期妇女养生四要
- 302 少女能做妇检
- 303 青春期女性不宜穿高跟鞋
- 305 青春期少女爱美的十个“不宜”
- 308 消除经痛的简单方法
- 314 女性经期不宜捶腰
- 314 经期怪病的自我调治
- 317 经期,爱自己多一点
- 318 潜滋暗长的焦虑感
- 320 辨别焦虑与焦虑症
- 321 心绞痛却是焦虑症
- 322 抵御焦虑
- 325 焦虑症自我心理治疗术



第 1 章

“亚健康”新概念

健康寄语

因人而异，因地制宜，循序
渐进，贵在坚持；早炼早见效，
晚炼还有效，常年修炼长收效。

青年人以炼为主，中年人炼
养兼顾，老年人养炼适度。