

浙江大学龚浩然“维果茨基出版基金”资助项目



健康的金钥匙

慢病调适与良好心态

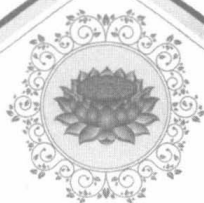
JIANKANG DE JINYAOSHI
MANBING TIAOSHI YU LIANGHAO XINTAI

付承彬 黄秀兰 著



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

浙江大学龚浩然“维果茨基出版基金”资助项目



健康的金钥匙

慢病调适与良好心态

JIANKANG DE JINYAOSHI
MANBING TIAOSHI YU LIANGHAO XINTAI

付承彬 黄秀兰 著



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

• 广州 •

图书在版编目 (CIP) 数据

健康的金钥匙：慢病调适与良好心态/付承彬，黄秀兰著. —广州：
广东高等教育出版社，2018.9

(浙江大学龚浩然“维果茨基出版基金”资助项目)

ISBN 978 - 7 - 5361 - 6286 - 0

I. ①健… II. ①付… ②黄… III. ①情绪 - 关系 - 健康
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 212243 号

出版发行	广东高等教育出版社
	地址：广州市天河区林和西横路
	邮政编码：510500 电话：(020) 87553735 87551163
	http://www.gdgjs.com.cn
印 刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司
开 本	787 毫米 × 1 092 毫米 1/16
印 张	10
字 数	115 千
版 次	2018 年 9 月第 1 版
印 次	2018 年 9 月第 1 次印刷
定 价	30.00 元



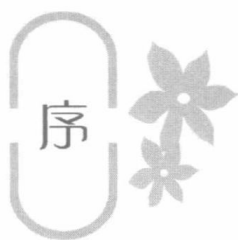
没有全民健康，就没有全面小康

——习近平

国民营养事关国民素质提高和经济社会发展

——国务院《国民营养计划（2017—2030年）》





“病由心生”，保持良好的心态是健康的关键。现代社会，生存压力大，生活节奏快，人际关系复杂，许多人总是处于一种紧张、压抑、愁苦的状态中，越来越多的人开始有了情绪上的障碍，在不良情绪的作用下，其身体免疫力相对低下，疾病也随之乘虚而入。而那些性格开朗、为人随和、豁达乐观、充满爱心的人，很少得流感、咽炎、伤风等疾病，即使得病后也很快痊愈，且不易复发。健康与美丽，如若没有一份好心情，犹如沙上建塔、水中捞月，一切都无从谈起。

德国医学家、长寿学者胡夫兰德就曾在《人生延寿》一书中指出：“一切对人不利的的影响中，最能使人短命夭亡的，就要算是不好的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、妒忌和憎恨等。”俄国生理学家巴甫洛夫也指出：“一切顽固、沉重的忧悒和焦虑，足以给各种疾病大开方便之门。”所以不良情绪是引起疾病的重要因素，它既可以伤人，也可以致病。然而，许多人往往只知道生病了就花钱看医生，却不曾想过改改脾气、换个心情来摆脱疾病的纠缠。

付承彬博士和黄秀兰教授主编的《健康的金钥匙——慢病调适与良好心态》一书，从医学和心理学的角度出发，用通俗



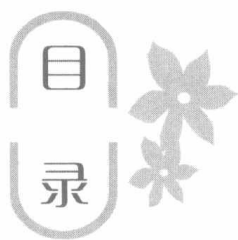
易懂的文字，全面而科学地阐述了情绪与健康的重要关系。就像是一把开启心灵的钥匙，告诉您如何面对人生的挫折和苦难，让您在古今中外的经典案例中反观自省并收获人生的意义。特别是目前随着老龄化和慢病年轻化的双重影响，人类亚健康的状态越来越普遍，慢性病患者越来越多。慢性病的发生又与患者心理因素密切相关，慢性病患者不仅要听医生的叮嘱和方案，积极配合治疗，而且还要制定心理健康处方，积极进行自身心理调节：（1）多了解有关疾病的知识，根据自己的情况做一个评估，做最坏的打算。有了最坏的打算作为您目前生活状况的参照点，您会变得更加乐观、开朗，更有勇气和信心。（2）坦陈疾病的感受，不能讳疾忌医，要与医生交流，改变不良生活状态，学会与疾病共存。（3）建立健康的生活观念，主动参与自我管理。（4）注意心理危机的调节，感觉情绪不对时要及时调整，遇到不良刺激时，要消除和控制不良情绪，使心情达到一个新的心理平衡。

《健康的金钥匙——慢病调适与良好心态》一书的出版，是对习近平同志提出的健康中国梦的积极响应。它为广大慢性病患者带来福音，为建设健康中国发挥积极的作用。

徐谷根

2018年8月1日于广州

注：徐谷根，主任医师，研究生导师，广东省第二人民医院内分泌科主任，广东省中西医结合学会肥胖与体重管理专业委员会副主任委员，广东省医学会糖尿病学会分会常务委员，广东省健康管理学会内分泌与代谢病专业委员会常务委员。



第一章 健康是事关国家民族兴亡的大事 / 1

一、提高国民营养健康水平的重大决策 / 1

二、什么是健康 / 2

(一) 健康是根 / 2

(二) 健康的五要素 / 3

(三) 健康概念的新发展 / 3

三、我国人民目前的健康状况 / 7

第二章 认识健康、亚健康与疾病 / 8

一、健康状况分类 / 8

二、健康 / 9

(一) 健康的定义 / 9

(二) 如何管理自己的健康 / 11

三、亚健康 / 14

(一) 什么是亚健康 / 14

(二) 导致亚健康的原因 / 14

(三) 亚健康的表现与分类 / 14

四、疾病 / 16

(一) 什么是疾病 / 16

(二) 疾病的分类 / 17

第三章 “三位一体”的调理方案 / 18

一、内因 / 19

(一) 人体的再生修复功能 / 19

(二) 人体的免疫排毒功能 / 21

二、外因 / 23

(一) 抗生素 / 23

(二) 激素 / 24

(三) 手术 / 26

(四) 营养素 / 28

三、正能量 / 37

第四章 常见慢性病 / 40

一、糖尿病 / 40

(一) 什么是糖尿病 / 40

(二) 中国糖尿病的现状 / 41

(三) 糖尿病的病因与危害 / 41

(四) 糖尿病的危险因素与治疗 / 42

二、高血压 / 44

(一) 什么是血压 / 44

(二) 认识高血压 / 45

(三) 高血压的危害 / 46

三、高脂血症 / 47

(一) 什么是高脂血症 / 47





(二) 高脂血症的危害及治疗方法 / 48

(三) 高脂血症的饮食调理 / 48

四、肥胖 / 49

(一) 肥胖的定义 / 49

(二) 肥胖的现状 / 50

(三) 肥胖的危害 / 51

五、肿瘤 / 52

(一) 肿瘤的定义 / 52

(二) 引起肿瘤的因素 / 53

(三) 肿瘤的现状 / 54

(四) 肿瘤的预防与干预 / 54

第五章 心态是健康的指挥棒 / 56

一、人的心理生活 / 56

(一) 什么是心理学 / 57

(二) 人的心理结构 / 58

(三) 心态的内容 / 58

二、意识与无意识 / 61

(一) 什么是意识和无意识 / 62

(二) 意识和无意识可以相互转化 / 62

(三) 关于自我意识能力 / 63

三、人的心态是怎样形成的 / 65

(一) 自然环境 / 65

(二) 社会环境 / 65

四、传统的、现代的各种迷信扭曲人的心态 / 67

(一) 血型、星座、生肖与人的性格相关吗 / 67



(二) 正确理解宗教的作用 / 71

第六章 负面心态是健康的绊脚石 / 73

一、中年人的生活 / 74

(一) 智力发展达到了最佳状态 / 74

(二) 个性定型, 情绪稳定, 意志力强 / 75

二、中年人容易出现心理问题 / 76

(一) 健康与成就的冲突 / 76

(二) 家庭与事业的冲突 / 77

(三) 错综复杂的人际关系 / 77

(四) 经济压力 / 77

(五) 对工作的厌倦 / 77

三、中年人的负面心态 / 77

(一) 孩子问题 / 78

(二) 老人问题 / 80

(三) 职场压力 / 81

(四) 更年期 / 81

四、老年人的生活转变 / 81

(一) 退休后的变化 / 82

(二) 变化带来的感受 / 84

五、老年人常见的负面心态 / 84

(一) 衰老感 / 85

(二) 空巢综合征 / 87

(三) 消极、悲观、厌世、万念俱灰甚至想轻生 / 88

六、负面心态躯体化 / 89

(一) 负面心态躯体化的案例 / 90



(二) 负面心态躯体化的生理依据 / 91

(三) 负面心态躯体化的危害 / 92

第七章 良好心态的心理前提 / 96

一、几个健康心态创造奇迹的启示 / 96

(一) 奥运会金牌得主：54 岁的圣地亚哥·兰赫 / 96

(二) 95 岁的著名影星秦怡 / 97

(三) 乐观和坚毅的李开复 / 97

(四) 平凡的高奶奶 / 98

(五) 退休工人李昶 / 100

二、心态是人生最大的本钱 / 101

(一) 赢在心态 / 101

(二) 好的心态是可以调整出来的 / 101

(三) 怎样调整自己的心态 / 102

第八章 良好心态的金钥匙就在你自己手中 / 108

一、与时俱进 / 108

(一) 紧跟时代 / 108

(二) 坚持学习 / 109

(三) 充满激情 / 110

二、学会享受生活，“放大”幸福 / 111

(一) 善待自己 / 111

(二) 快乐为本 / 111

(三) 追求时尚 / 112

(四) 培养一种生活乐趣 / 112

(五) 天天好心情 / 112

三、建立新的和谐的人际关系 / 113

(一) 与人交流 / 113

(二) 多交益友 / 114

(三) 学会与晚辈和睦相处 / 116

(四) 学会笑 / 116

四、正确对待顺境与逆境 / 117

五、良好的生活方式 / 118

六、保持动与静的动态平衡 / 119

七、多向思维 / 122

八、永远保持赤子之心 / 122

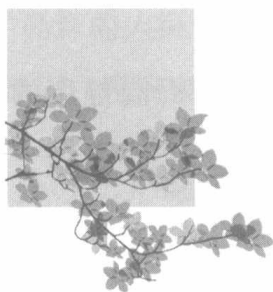
九、正确对待“知”与“行” / 123

附录 国务院办公厅《国民营养计划(2017—2030年)》 / 128

参考文献 / 143

后记 / 145





第一章

健康是事关国家民族兴亡的大事



一、提高国民营养健康水平的重大决策

2017年7月，国务院办公厅印发的《国民营养计划（2017—2030年）》指出：“营养是人类维持生命、生长发育和健康的重要物质基础，国民营养事关国民素质提高和经济社会发展。”要“以人民健康为中心，以普及营养健康知识、优化营养健康服务、完善营养健康制度、建设营养健康环境、发展营养健康产业为重点，立足现状，着眼长远，关注国民生命全周期、健康全过程的营养健康，将营养融入所有健康政策”，“提高全民健康水平，为建设健康中国奠定坚实基础”。

这一号召，对我国加强营养健康工作，保障实现全民健康的

目标具有十分重要的指导意义。

那么，究竟什么是健康呢？怎样才能取得健康？开启健康的金钥匙是什么？这是本书想要回答的问题。

二、什么是健康

（一）健康是根

人生最重要的两件事：一是健康。打个比方，人生如同一棵树，健康就是根，根深才能叶茂，没有健康就没有了一切。二是心态。人的成败得失，全在一念之间。

1984年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时在其宪章中开宗明义指出：“健康不仅仅是没有疾病，不体弱，而且是一种躯体、心理和社会适应三方面均臻良好的状态。”1989年，世界卫生组织在健康的定义中加上了“道德健康”的内容，也就是说，健康不仅是身体没病，还表现在心理方面的完好，即健康和心理以及道德的完美结合。现在又加了一种说法：“具有幸福感的生活生命状态就是健康。”《维多利亚宣言》提出三个里程碑：平衡饮食、有氧运动、心理状态。

我们的老祖宗早就给健康下了精辟的定义：“身壮为健，心怡为康。”健康与否既包括身体，也包括心理。1998年，世界卫生组织又提出了健康的八大标准，即“五快”“三良好”。“五快”是“吃得快”（胃口好）、“便得快”（大小便通畅）、“说得快”（思维敏捷）、“走得快”（骨骼系统良好）、“睡得快”（神经系统正常）；“三良好”是“良好的处事能力”“良好的个性”





“良好的人际关系”。具备“五快”“三良好”，说明这个人身心健康，没有衰老现象。

（二）健康的五要素

一个人健康与否，以人的身体来看，概括起来有五个要求：吃、睡、乐、动、医。

“吃”是第一要素，吃得合理；吃得有营养，才能获得健康。

“睡”也很重要，据研究，世界上有90多种疾病都与睡眠障碍有关。

“乐”就是快活、乐观、心态平和。

“动”就是运动、活动和劳动。

“医”指医生、医药的介入，得了病就得求医吃药。但研究表明，在决定人的健康程度因素方面，遗传占15%，环境占17%，生活方式占60%，而医疗条件只占8%。

我们将在后面分章来讨论这些问题。

（三）健康概念的新发展

改革开放以后，随着我国人民生活水平的进一步提高，人们对健康的追求也有了更高的标准。过去由于穷困而威胁着国民生命的各种疾病，特别是传染病，如霍乱、鼠疫、结核等已经逐渐减少，人民健康有了很大的保障。但是，由于人民的生活进入了快节奏的轨道，日新月异的科技发展，使很多人处于高压状态（如工作繁忙、精神负担过重、竞争激烈、人际关系紧张等），生活富裕，营养过剩，导致脂肪肝、糖尿病、肥胖症等“富贵病”开始困扰着人们。因此，现在讨论健康的时候，又出现了一些新



的标准，如身材要健美、没有“三高”（高血压、高血脂、高血糖），心理要求处在和谐的环境中（社会和谐、家庭成员和睦相处），有健康的生活方式，合乎社会要求的价值观念和良好的人际关系，这是社会进步要求的体现。

一个人成才的因素很多，人们已经熟悉的是关于智商的讨论。什么是智商（IQ）？这是一个心理学界争论了一百多年的问题，至今理论上还没有统一意见，但实践已经有许多的测量智力的量表，在教育、职业选择等许多方面都在应用。什么是情商（EQ）？情商就是管理情绪的能力，是测定和描述人的“情绪、情感”的一种指标。心理学家认为，情商和智商都是个人走向成功的重要因素，是保持健康的一种能力。

那么，什么是健商（HQ）呢？这是近几年来兴起的一个新概念，它是健康商数的缩写，代表一个人的健康智慧及其对健康的态度，对于我们正确理解健康非常重要。提高健商，你会更快乐、更健康、更长寿，你的生活质量将会大大地提高。

1. 要有健康的意识

即懂得健康的重要性。健康是人生的第一财富，是事业和幸福的保证，要关心自己的健康。有的人以为自己年轻，对于有关健康的忠告根本不在乎；更有人说 50 岁前拿健康换金钱，50 岁后才拿金钱买健康，这是错误的。恐怕还没活不到 50 岁，人就没了，还能“买”什么？

2. 要有健康的知识

很多人不是死于疾病，而是死于无知。联合国的口号就是：千万不要死于无知。就拿 2003 年我国的“非典”事件来说，要是懂得这个疾病的严重性，也许就不会付出那么大的代价。血的



教训必须牢记，我们要不断学习健康、养生知识，避免犯一些不必要的错误。

3. 要有健康的能力

从个人来说，乐观豁达，心态平和，克服不健康的心理和行为，就不会有病，有了病也好得快。

4. 要有健康的行动

怎样行动呢？王敏清医生（邓小平、朱德、叶剑英等同志的保健医生）总结了对健康行动很有启发性的四句话：

可口、合理、量体控制的饮食。

正直、宽容、积极乐观的心理。

有趣、适当、持之以恒的运动。

戒烟、限酒、良好的生活方式。

也有人提出，健康行动应该包括：注意自己的心、肺、血管健康；经常锻炼，通过运动，改善心情；积极、良好的休息方式。

如今，很多人都比较注重养生，生活在今天这个幸福的时代，谁都希望多活几年。新华网有一个统计数字：有46%的人愿意获取更多健康信息，35%的人希望得到医疗咨询与治疗，35%的人希望得到健康专家的支持，32%的人通过智能互联设备追踪自身健康状况。

有人说：“今天不养生，明天养医生。”但医生们却不认可这种说法。有一次，笔者与一位医生谈起，他说：“谁养了医生？看病挂号才3元，专家门诊也就是几十元，一天能看几个病人？你到动物园看看猴子，门票也要几十元呢！医生真的是‘物美价廉’。医生并不喜欢别人生病，我们提倡‘治未病’，最好大家都不看病。”接着他给我讲了一个故事。