



现代心理实用丛书

◇ 非常状态
◇ 非常策略
◇ 非常突破
◇ 非常成功

突破 健康 业

TUPOYAJIANKANG

任傲霜 编著

西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE



任傲霜 编著

突破亚健康

现代心理实用丛书

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

突破亚健康 / 任傲霜编著. — 北京: 西苑出版社,
2001.7

ISBN 7-80108-520-5

I. 突… II. 任… III. 疾病—防治 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第047548号

责任印制: 孟祥纯

突破亚健康

编 著 任傲霜

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮政编码 100039

电 话 68173419 传 真 68247120

网 址 www.xycbs.com E-mail aaa@xycbs.com

印 刷 肥城新华印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张9.5

字 数 150千

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

书 号 ISBN 7-80108-520-5/R·04

定价: 15.00元

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

前 言

近半个世纪以来，高血压、冠心病及癌症等已成为严重威胁人类健康的疾病。这些疾病的病因、病理较为复杂，但一般与精神心理、社会环境及生活方式等因素有密切关系。不久前，世界卫生组织在一份报告中称：“工作紧张是威胁许多在职人员健康的因素”。这一结论明确指出了过度劳累对人体的危害。随着经济的高速发展，生活节奏的不断加快，太累、太疲劳已是人们日常生活中的“流行词”了。心理疲劳正在成为现代社会、现代人的“隐形杀手”。

医学心理学研究表明，心理疲劳是由长期的精神紧张、压力过大、反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪逐渐影响而形成的，如果得不到及时疏导化解，长年累月，在心理上会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机，在精神上会造成精神萎靡、精神恍惚甚至精神失常，引发多种心身疾患，如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降

等，以及引起诸如偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。

心理疲劳是不知不觉潜伏在人们身边的，它不会一朝一夕就致人于死地，而是到了一定的时间，达到一定的“疲劳量”，才会引发疾病，所以往往容易被人们忽视。

当“疲劳量”还不足以引发明显的疾病，而个人又处于身心不愉快的状态时，人就是处在亚健康状态。

“亚健康”是指介于健康与疾病之间的边缘状态，又叫慢性疲劳综合症或“第三状态”。它在世界很多国家和地区广泛存在，已成为国际上医学研究的热点之一。

据医学调查发现，处于“亚健康”状态的患者年龄多在 20~45 岁之间，且女性占多数，也有老年人。它的特征是患者体虚困乏易疲劳、失眠及休息质量不高、注意力不易集中，甚至不能正常生活和工作……但在医院经过全面系统检查、化验或者影像检查后，往往还找不到肯定的病因所在。

有关资料表明：美国每年有 600 万人被怀疑患有“亚健康”。澳大利亚处于这种疾病状态的人口达 37%。在亚洲地区，处于“亚健康”疾病状态的比例

则更高。有资料表明，不久前日本公共卫生研究所的一项新调研发现并证明，接受调查的数以千计员工中，有 35% 的人正忍受着慢性疲劳综合症的病痛，而且至少有半年病史。在中国的长沙，对中年妇女所作的一次调查中发现 60% 的人处于“亚健康”疾病状态。另据卫生部对 10 个城市的工作人员的调查，处于“亚健康”的人占 48%。据世界卫生组织统计，处于“亚健康”疾病状态的人口在许多国家和地区目前呈上升趋势。有专家预言，疲劳是 21 世纪人类健康的头号大敌。

面对如此严峻的现实，了解亚健康，防止亚健康并学会治疗亚健康已成为今天一个现代人的当务之急。为此，我们在搜集国内外最新的亚健康资料的基础上编写了这本《突破亚健康》。书中比较全面地介绍了亚健康状态的表现、成因以及解决办法。健康的生活方式是本书大力提倡的。面对压力重重，繁忙不堪的现代生活，我们不仅需要在饮食、起居、睡眠、锻炼等各方面多加用心，而且也要注意在个人奋斗、事业成功、金钱以及家庭等方面采取合宜的态度，保持健康的心智、健康的精神、健康的生活态度，惟有这样，亚健康才无法侵害到你，你的生活才会幸福安康。

本书所表述的内容如有不尽完美之处，敬请各位

多提宝贵意见，并予谅解。同时，在此对所参考、引用资料的原作者表示诚挚的感谢。

但愿这本小书能给你一定的帮助，让你远离亚健康。

目 录

第一章 健康与疾病之间	(1)
你是否处于亚健康状态	(2)
我们没有疾病，但似乎又不健康	(4)
亚健康状态的表现	(7)
巨大的模糊空间	(14)
亚健康控制着大多数人的身心	(16)
专家怎么说	(20)
第二章 受害者	(23)
不堪重负的孩子	(24)
问题少年	(27)
陷入人际纠纷的人	(29)
自我创业者	(31)
成功人士	(33)
明星	(35)
下岗或失业	(37)

更年期	(39)
刚退休的老人	(41)
压力循环造成亚健康状态	(43)
消极思考造成压力循环	(44)
 第三章 压力是导致亚健康的主因	 (54)
生活中的感情压力	(55)
初为人母的压力	(57)
父亲的问题	(59)
呆在家中的妇女	(61)
不可避免的婚姻冲突	(62)
抑郁的家庭气氛	(64)
孩子的变化	(66)
越来越大的工作压力	(68)
环境变化也会造成压力	(72)
 第四章 危险的境遇	 (74)
亚健康的危险时段	(75)
孤独的生活	(80)
在家中的烦闷	(82)
事业无成	(83)
不良的人际关系	(85)

失去生活的目的	(88)
老年来临	(89)
危险的个性	(93)
第五章 挑战恶劣情绪	(99)
健康的杀手	(100)
拔出愤怒的种子	(106)
摆脱焦虑	(111)
对付情绪低落	(114)
平衡心理的 11 条要诀	(123)
自我暗示	(125)
放松	(127)
别把逆境灾难化	(129)
乐观者与亚健康无缘	(133)
第六章 生理状况的自我控制	(138)
使自己处于一种有力的生理状态中	(139)
走过火床的启示	(143)
被诅咒的男人	(145)
保持健康生理状况的呼吸	(148)
可以改善亚健康状态的食物	(152)
打破蛋白质的神话	(159)

一个少年犯的食谱·····	(165)
第七章 改变生活局面·····	(168)
改变家中的气氛·····	(169)
换一份全新的工作·····	(171)
改善居住环境·····	(173)
与旧习惯告别·····	(174)
寂寞杀人·····	(178)
摒弃孤独·····	(182)
感到有用·····	(186)
积极的老年生活·····	(188)
第八章 寻求心理治疗·····	(194)
常见的心理治疗方式·····	(195)
辅助型心理治疗·····	(196)
探究型心理治疗·····	(197)
打破灰色能量状态·····	(200)
夫妻问题的治疗·····	(202)
家庭问题的治疗·····	(203)
运用心理分析·····	(204)
采用其他替代方法·····	(207)
小组心理治疗·····	(208)

治疗方法和治疗家·····	(210)
格式塔疗法·····	(214)
自然的心——森田疗法·····	(217)
第九章 缓解压力·····	(225)
压力与疾病·····	(226)
大忙人的养生之道·····	(229)
压力自消术·····	(233)
抗压大法·····	(235)
静坐调理术·····	(239)
按摩、冥想与催眠·····	(245)
培养耐力·····	(247)
不要对自己期望过度·····	(249)
第十章 积极思想——治疗亚健康的良药·····	(257)
心态是我们命运的控制塔·····	(258)
确立回应的心理状态·····	(261)
牢牢抓住，轻轻放手·····	(263)
积极思想有惊人的效果·····	(264)
扫除自挫观念·····	(269)
肯定自我，实现愿望·····	(271)
最好的养生之道·····	(273)

追随热情·····	(278)
亚健康者的自我管理·····	(284)
 附录一 亚健康状态自测 16 问 ·····	 (287)
附录二 世界卫生组织新的健康标准·····	(289)

第一章 健康与疾病之间



你是否处于亚健康状态

你是否经常有下列感觉——

- ☐ 时有心慌、气短、胸闷；
- ☐ 常感腰部不适、疲乏无力、记忆力减退；
- ☐ 失眠多梦，头目欠清；
- ☐ 食欲不振，脘腹不舒；
- ☐ 易患感冒，恶寒怕热；
- ☐ 时有心烦，自感身热，出汗或自汗；
- ☐ 性功能低下……

当你经常出现上述症状，经医院检查，又无阳性体征时，说明你的身体已经处在了“亚健康”状态。

19 世纪，人们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。由于物质的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。20 世纪 30 年代以后，由于社会的进步、化学药品的出现和医疗技术的发展，生物因素导致的疾病目前已经得到有效控制。

随着工业的发展、经济的繁荣、空气的污染、

生活节奏的加快、竞争的加剧和人际关系的复杂，影响人体健康的因素发生了很大变化，医学模式也随之发生了转变：由单一的生物医学模式，转变为生物—社会—心理医学模式。也就是说，致病因素已有 3 个，一是生物因素，二是社会因素，三是心理因素。

世界卫生组织认为：健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是身体无病。根据这一定义，经过严格的统计学统计，人群中真正健康（第一状态）和患病者（第二状态）不足 $2/3$ ，有 $1/3$ 以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常常称之为“亚健康”状态。“亚健康”状态处理得当，则身体可向健康转化；反之，则患病。因此，对“亚健康”状态的研究，是 20 世纪生命科学研究的重要组成部分。

这些令人不快的现象当然不是从现代社会才开始的。引人注目的是，它在现代社会中流行的广度和加深的程度。美国心理学家罗伯特·E·雷恩在他最近的一份研究报告中引用的一段材料表明：“在一些（发达）国家中，1955 年以后出生者在生活的某些时刻经受重大沮丧的可能性比他们的祖父辈多 3 倍，这种沮丧不只是感到悲哀，而且还有一种令人气馁的倦怠、情绪低落、自我贬损和深深的绝

望。”由另一位美国学者迈纳·魏斯曼指导的一项涉及 9 个国家的研究发现，这种流行病不仅存在于经济发达国家中，也是向现代化迅速迈进国家的一个特征。

瑞士心理分析大师荣格曾说过：“被称为地道的现代人通常是个孤独者”。这种说法虽然是远在 1920 年以前就提出了，但却极吻合 90 年代的人类。更令一些有识之士担心的是，即使人们承认幸福在下降，精神在衰落，他们可能仍然难以断定，他们是否在目睹着一种历史信号，经历着某种更大周期的一部分。这是否会应了马克思提出的“历史的终结”的概念？

当然，这并不是我们这些生活在“日常”的芸芸众生所能穷究的问题，但我们更多的体验是什么呢？

我们没有疾病，但似乎又不健康

这种体验之所以如此普通，不是没有道理的。因为最新科学研究发现，人类中的 60% 的人都处于一种奇怪的状态。他们在一般情况下能正常学习、工作和生活，但显得生活质量差、工作效率