



第9卷

农村常见病治疗与预防常识之⑧

# 心理问题与心理健康

广大农村地区由于经济水平和医疗条件相对落后，农村医疗保健体系不够完善，农民朋友的疾病防治成为农村问题中的一个重要问题和关键所在。为了在农村地区普及医疗保健和疾病防治知识，提高农民朋友预防保健意识，达到农民朋友知病、防病、科学治病和科学保健的目的，特编写本书。主要内容包括：农村各种常见病的基础知识、治疗方法和用药知识、预防知识、饮食调养、养生保健知识等综合科学医疗保健知识。丛书是改善农村医疗卫生状况，提高农民朋友的保健知识和疾病防治知识不可多得的健康读物。

刘利生\主编 余志雄\副主编



陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第9卷·农村常见病治疗与预防常识

之八

# 心理问题与心理健康

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

# 目 录

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 第一章 心理健康综述 .....       | ( 1 )  |
| 第一节 良好心理知识 .....       | ( 1 )  |
| 第二节 心理健康问题 .....       | ( 10 ) |
| 第二章 不同人群的心理问题 .....    | ( 32 ) |
| 第一节 儿童常见的心理问题与健康 ..... | ( 32 ) |
| 第二节 青少年常见心理问题与健康 ..... | ( 37 ) |
| 第三节 成年人常见心理问题与健康 ..... | ( 41 ) |
| 第四节 中年人常见心理问题与健康 ..... | ( 46 ) |
| 第五节 老年人常见心理问题与健康 ..... | ( 55 ) |
| 第三章 心理疾病康复疗法 .....     | ( 58 ) |
| 第一节 行为疗法 .....         | ( 58 ) |
| 第二节 系统脱敏疗法 .....       | ( 61 ) |
| 第三节 满灌疗法 .....         | ( 64 ) |
| 第四节 厌恶疗法 .....         | ( 69 ) |
| 第五节 逆转意图疗法 .....       | ( 71 ) |
| 第六节 模仿学习疗法 .....       | ( 72 ) |
| 第七节 强化疗法 .....         | ( 74 ) |

# 第一章 心理健康综述

## 第一节 良好心理知识

### 一、交往是人类现代社会的维生素

医学研究发现,交往不仅对个人的社会化和个性的发展起着至关重要的作用。对每个人的生理和心理健康、生命的延续,同样起着至关重要的作用。交往被认为是现代社会每个人不可缺少的“维生素”。

美国一心理学家进行孤独对人体影响的实验,请应试者单独居住在一间完全与他人隔绝的小屋里,里面有多种美味佳肴,可自由吃、喝、睡,但却没有任何东西可阅读。两天后,所有应试者都忍受不了这种“坐享其成,睡享其福”的生活,他们拼命敲打墙壁,要求重回“人间”,表情上均呈现出痴呆、麻木、动作的协调性和灵敏性大大降低。实验表明,一个人一旦脱离了社会群体,失去了社会交往的可能,处于孤独境地时则会产生一种不安全感和恐惧感,会对人的健康造成一定的威胁。

研究人员对大量高血压病人进行调查,发现70%的高血压患者人际关系不好,经常处于紧张状态,特别是家庭不和睦、夫妻关系紧张。因此,世界卫生组织近年来一再强调,健康的标准不仅仅是不得病。一个真正健康的人,除了身体健康外,还必须包括心理健康及社会交往方面的健康。健康的新概念是在精神

上、身体上和社会交往上保持健康状态。

所以,交往不仅是个人社会化及个性发展机制中的重要因素,而且也是人们保持个人健康、生命延续的基本需要之一。正是交往,使得人们得以彼此交流感情,排遣孤寂,也正是交往;使人增添积极乐观的情绪,产生幸福感与满足感。

### 二、乐观舒畅有益健康

亨利·杰克逊是英国某银行的高级职员,性格开朗,精力充沛,无忧无虑,几乎从不生病。但是,就在他45岁那年,父母病故,妻子死于车祸,接着,忙于奔丧的杰克逊又遭劫盗。这一桩桩天灾人祸,使他完全成了另外一个人——孤独、沉默、悲观、抑郁。半年后,杰克逊竟患了膀胱癌。相反,国内外曾多次报道这样的典型事例:一些身患癌症的人在精神意志的支持下,竟然配合医生创造了奇迹。美国精神病专家詹妮特和免疫学家罗兰特对两组各为38名的妇女进行研究检测,发现生活幸福的已婚妇女有很强的免疫力,而离婚、丧偶或独身妇女的免疫力则较弱。这一切说明什么?说明心理对健康有微妙而深远的影响!

近年来,国外出现了一门新的交叉科学——PHI。PHI是心理免疫系统免疫学的英文缩写,它是科研人员把社会科学和基础科学有机结合一起提出来的。解剖学和生物化学的深入研究证实,胸腺、脾脏、淋巴结和骨髓等器官和组织都能产生与人体健康有关的免疫细胞,而在这些组织内部都找到了神经纤维,其最终连结点为人的大脑,大脑的活动就会直接影响免疫细胞的产生。在人脑控制情感的部位,又较高密度地分布着一种能产生神经肽的细胞,神经肽能影响单核细胞的活动。单核细胞的作用,是帮助愈合伤口、修复组织和消化细菌。由此可见,人的情感状态就是通过单核细胞的活动来影响人的健康。新的研究

还发现,免疫系统内有一支叫NK的细胞,其对病毒和肿瘤有杀伤作用。NK细胞的多少与人的精神状态关系很大,病人的癌细胞扩散期间,也正是NK细胞活动的低潮期。现已查明,NK细胞的活动波量与人的精神紧张程度,可依赖的社会支持因素有密切关系。这就进一步揭示了“心理—神经—免疫功能”的内在奥秘。

所以,人们即使遇到像杰克逊那样的类似不幸事件,甚至身患癌症,也不要长时期地忧虑和悲伤;保持乐观、欢快、舒畅和饱满的情绪,才能有益于健康。

### 三、笑使人健康长寿

对健康长寿者来讲,笑是最优美、最自然、最良好的自我保健运动。古往今来的老寿星,无不是笑口常开的乐观者。据现代科学分析,笑是一种有益于人体的活动,笑一笑可以使人体内的膈、胸、腹、心、肺,甚至肝脏得到短暂的体育锻炼,而且笑能使人全身机体肌肉放松,有利肺部扩张,促进血液循环,消除大脑皮质和中枢神经的疲劳。难怪美国斯坦福大学的威廉·弗赖依博士说:“笑是一种原地踏步的运动,能使人延年益寿。”

据心理学家统计,笑有180多种,其作用是多方面的。笑能引起深呼吸,使肺部扩张,胸部肌肉兴奋,增加肺活量,有助于呼吸道的清洁,易于排出呼吸道的分泌物;能使心脏功能加强,促进食欲。笑在使胸、腹部肌肉活动的同时,能增强心、肺、肠、胃等内脏器官的内“按摩”能力,促进消化液的分泌物和消化道的活动,促进食物的消化。笑能调节植物神经和内分泌的功能,促使内脏血液循环加快,毛细血管开放,使氧气和养料供给充分,可大大增强体质和防病抗病能力。笑对神经系统有着良好的调节作用,它能消除精神和神经的紧张,使肌肉放松,从而使大脑

皮质出现兴奋灶,使紧张或用脑过度后的疲劳得到调节和休息;可使头脑清醒,特别是对一些情绪忧郁苦闷而失眠的人,有助于情绪的稳定和睡眠的安稳。因此,笑不但有益于身体健康,还有助于某些疾病的治疗。笑之所以有如此特异功效,其主要原因是由于在笑的时候,一些类似腺素的化学物质进入大脑,使大脑内B-内啡呔含量增加,脑内产生大量的内啡呔,可使人在笑后产生快感。最近,世界一些国家和地区已把笑应用于临床,推广“笑疗法”,辅助治疗某些疾病,收到明显效果。

#### 四、优化你的性格

目前,国内外科学家根据人际关系的状态和个体的心理品质将人的性格划分为A、B、C、D、E五个类型。

A型性格的人多具有雄心壮志和进取精神,总想在较短的时间内做很多事,且急于求成,但对周围环境适应性较差,人际(她)关系不太融洽,他们的行为常引起人们的注意或议论。

B型性格的人多具有情绪稳定、温和乐观的特点,善于现实地对待挫折和困难,有良好的社会适应能力。但这种性格的人往往平稳有余,活力稍逊,隐忍偏多,进取不足。

C型性格的人多具有情绪稳定,感情内向,勤于思索,注重人际和谐,肯忍让自律,少招惹是非等特点。但反应慢,较孤僻,好幻想,常处于被动状态。

D型性格的人多具有情绪稳定,感情外向,积极乐观,为人活跃、开朗,善于交际,与周围人关系较好,有组织领导能力等特点,但粗犷有余,缜密不足,忽略小节,缺乏计划性。

E型性格的人多具有感情丰富,善于思索,很少攻击性,不善与人际沟通,也很少找别人麻烦的特点。但情绪消极,自我评价偏于悲观。

近年的研究表明,某些疾病与性格有一定关系。美国著名心脏病学家费里德曼和罗森曼进行了大量的研究后指出,A型性格与冠心病的发生密切相关。在发生过心脏病的患者中,性格偏A型的高达98%;一组死亡原因不一的尸体解剖检定也证明,A型性格的人心脏冠状动脉硬化要比B型性格者高5倍。美国中央卫生研究院心肺血液研究所把A型性格与高胆固醇、吸烟和高血压三者并列,称为心脏的第四危险因子。

另据美国霍普金斯医学院的托马斯教授对1337位学生经过长达18年的观察,发现性格内向、性情孤僻、感情抑郁的C型性格的人,长期处于孤独、矛盾、失望、压抑的状态,会影响体内环境平衡,使皮质类固醇激素过度分泌,破坏免疫系统的监督功能,减弱抵抗力,因而易于发生癌症。胃和十二指肠溃疡、支气管哮喘、神经衰弱、妇女月经不调、糖尿病、皮肤病等的发生都同性格有一定关系。反过来,心血管系统、消化系统和内分泌系统的任何生理紊乱又会明显地反映在性格上,这种生理和心理上的相互影响会形成不良循环,危害人的健康。

现代心理学研究表明,人都有一种补偿的需要,如果能意识到自己性格上的某些缺陷,在人际交往中就可与不同性格的人交朋友,互相取长补短。这种性格的互补又称性格的调节和优化。为了生活愉快,也为了健康长寿,奉劝诸君学会优化自己的性格。

### 五、自我美化与自我修养

人们需要自我美化和自我修养,根据他人经验和自我体验,我为你提供:

#### 1. 自我美化九法

(1)要先认可你自己的长相:你唯有先接受自己,别人才会

接受你。世上绝大多数人都没电影明星那样的俊美长相,但这没关系——我们每个人都有自己的优点,只要充分发挥,自然会有吸引力。

(2)穿你喜欢的衣服:时髦衣服并非都对你合适。你觉得好看的衣服,就是你该穿的,因为你为此会愉快,自信——这自然就增添了自身的魅力。

(3)不要经常发脾气:因为时常发脾气,人家就会防范你、躲避你、讨厌你。那样,你的形象将会变得很糟。

(4)要相信别人:不要总认为别人伤害你、利用你。爱猜疑别人就不可能给人以温暖,而温暖和关怀是吸引力要素。

(5)不必隐瞒自己的感情:你觉得欣喜或悲伤就表现出来,如果总压抑自己的情绪,人家会认为你冷漠、缺乏情趣与吸引力。

(6)要有幽默感:你若自己适时微笑或给别人带来微笑,人家会感到愉快,愿意和你交往。

(7)讲究言谈举止:走路、站立、坐姿均须端正,与人交谈要正视对方,语气亲切,言词忌粗陋。

(8)要能为别人着想:你若能常为别人设身处地地考虑,别人就会由衷信赖你、喜欢你。

(9)找朋友帮助:这并非说明你软弱无能。你信任别人,适度地请朋友帮忙,会更有魅力。

### 2. 自我修养七原则

(1)聆听重于表达:在人们自我表现倾向普遍化的今天,能静下来聆听说话,已成为一种美德。多听,有助于资料的搜集、人事的观察,还可以避免因多言而造成的差错,是现代入重要的修养之一。

(2)尊重他人的隐私权:人们接触的密切,并不表示彼此一

定要互诉衷肠。适度的相互开放,有助于和谐关系。

(3)勿太过谦虚:当他人赞美自己时,只要自己当之无愧,不妨大大方方地回以微笑,表示谢意。这种适度谦逊,使自己显得值得尊敬,而不矫揉造作。

(4)有错立即承认并改正:自己犯错误时立即承认并且大方地道歉,可以免除许多不必要的误解与麻烦。

(5)尽量不要为自己的不当行为找借口:否则,只会增加别人的不满和猜疑。坦诚而适宜地表达心声,往往能够获得别人的体谅和合作。

(6)不要过分牺牲自己去讨好别人:必要的牺牲是应该的,但不必要为了讨好别人而故作姿态,何况想讨好一切人是根本不可能的。

(7)珍视自己和别人的时间:那些到处游荡、道人长短的闲人,势必将被飞速发展的社会所淘汰。现代人应学会善于安排自己的时间,也珍惜别人的时间。

### 六、幽默——健康的心理自卫

著名的哲学家苏格拉底一天在庭院里与他的学生谈论学术,突然,从屋里传出他夫人的大声叫骂,随后,她提一桶水出来,莫名其妙地浇到苏格拉底的头上,使他形同落汤鸡。如此尴尬的场面着实使人难堪。但哲学家却笑着对他的学生们说:“我早就知道,打雷之后,必定下雨。”大家被他的幽默所感染,夫人也转怒为笑。可见,幽默可以缓解一场心理紧张的危机。

幽默的拉丁文的原意是指人和动物的液体、植物的汁液。在心理学上,幽默属于人的气质、性格和情绪等精神境界的范畴。哲学家把幽默视为“浪漫的滑稽”,医学家认为幽默是人的—种健康机智。幽默是将两种不相干的事情豁然串联起来,使

人产生有趣和惊奇的感觉。

人在事业、生活、处事等方面，难免会遇到某种挫折与困难，这些不利因素往往会诱发负面情绪，造成心理压力，影响身心健康，甚至发生疾病。重大的精神创伤是明显的心理致病因素。然而，近年来的医学研究表明，日常生活中的小事困扰同样也可导致身心疾病。具有幽默品质的人，常常能善待困扰、缓解矛盾、怡畅心情、恢复平衡、保护健康，或者防止疾病的恶化。如一辆汽车在你面前疾驶而过，溅得你一身污泥，你一定会气愤不已，甚至大发雷霆，这种反应不仅不能改变已发生的事实，反而还会引起你的血压暂时升高等一系列病症，倒不如对自己说：“运气真好，没被撞死。”再比如某足球队在一次重大比赛中惨败。当记者问其教练，何时可以扭转乾坤？他回答道：“待唱完‘国歌’以后。”他运用幽默的力量来减轻惨痛的现实带来的打击，从而抹去灰心和失望，以便重整旗鼓，再振雄风。

幽默虽然与人的秉性有关，但幽默风趣也可以培养。具有幽默感的人必须具备丰富的经验、独创的能力、打破常规的思路。要培养幽默感，积极地投身社会工作，进行创造性的劳动，锻炼自己具有机敏性和灵活性。此外，多读些幽默小品、名人趣闻轶事、歇后语，对周围熟悉的人不妨常说些有趣的话，用幽默的方式表达你的观点，也许，在日常生活中，它会化干戈为玉帛，化不和为友情。

幽默是一种心理自卫行为。学会幽默，便能减轻心理的挫折和忧愁，求得内心的安宁，这也是一种心理自我保健的良方。

### 七、心理免疫可防病

在很长时间内，免疫系统被认为是一个完全独立、不受机体其他部分影响和作用的自我调节系统。但新近的一些研究表

明,心理活动可以改变免疫系统的功能,从而影响人体对疾病的易感性和抵抗力。

虽然这是一个全新的研究领域,但由于在理论和临床应用中都极有价值,通过调节心理活动可以实现控制或防治疾病的目的,所以该研究发展很快,并已逐渐形成了一门新兴的交叉学科——心理免疫学。

美国耶鲁大学的科学家对西点军校的 1400 名学员的心理状态与一种由 EB 病毒引起的感染性单核细胞增多症的发病情况作了分析研究。结果发现,在新近感染过 EB 病毒的学员中,只有那些对军校的紧张生活最为敏感、情绪变化剧烈的人才会发病,大约占病毒感染者的 1/4。

一些研究资料还明确表明,社会心理因素对人体免疫系统的影响是多方面的。受了精神刺激的人更容易发生感染性疾病;情绪抑郁的人发生癌症的危险较大;因中年丧偶、老年丧子等不幸事件而受到强烈刺激的人,身体健康状况常常每况愈下,一病不起以至亡故。所有这些,现在认为与不良刺激等导致机体免疫功能低下有关。有人比较了丧偶老人在丧偶前后人体的细胞免疫功能,结果表明在丧偶之后相当一段时间内较丧偶之前明显下降,有的甚至在一年之后也未能恢复到丧偶前的水平。可见精神刺激对免疫功能的影响是明显的。

精神因素是如何影响免疫系统的呢?现在认为至少有两种途径:一是神经系统通过神经递质(如去甲肾上腺素、5-羟色胺)对免疫器官的直接支配作用,如下丘脑的损伤可通过影响胸腺功能而使抗体产生减少;二是通过神经内分泌激素起作用,其中肾上腺皮质激素对免疫系统的抑制作用早已为大家所知。临床上也已将其作为免疫抑制剂使用,它不仅可使血中的 T 淋巴细胞减少,而且也有抑制 B 细胞和巨噬细胞的作用。

不仅神经系统可影响免疫系统,免疫系统也可通过一些激素以及淋巴细胞释放的某些因子而反作用于神经系统。正是神经内分泌系统、免疫系统相互调节,密切协作而使机体处于健康状态。因此,有的专家也提出神经内分泌免疫学或心理神经内分泌免疫学的概念,似更合理。

关于心理免疫学的新认识对人们的家庭社会活动及医疗实践都具有指导意义。人的生老病死是在所难免的,当亲人亡故或其他不幸事件发生的时候,当事人产生悲痛情绪是很自然的。但从心理免疫学的角度考虑,过度的悲伤对人体的免疫功能是不利的。因此要理智地尽快从悲伤中恢复过来,把不幸刺激给人体带来的有害影响降到最低限度。

此外,人在色彩斑斓的大千世界中,在与自然和社会的关系中,在形形色色的人际关系中,并不都是一帆风顺,不遂心、不如意、不协调的事在所难免,进行必要的精神调控,保持良好的心态,对增强免疫功能十分必要。

### 第二节 心理健康问题

#### 一、心理行为与胆固醇

长期以来,人们都很重视饮食与胆固醇的关系,殊不知,心理情绪紧张、精神压力也可“制造”胆固醇,胆固醇过高或过低又会使人感到心情紧张,行为异常。

现今的大量研究证实,由各种心理社会因素的刺激所引起的情绪改变与血中胆固醇的浓度直接相关,也就是说情绪紧张可“制造”胆固醇,从而确认:紧张心理状态在冠心病发病因素中占有相当重要的地位。有人对 100 多名企业人员进行观察后

发现,在工作紧张、压力重的情况下,他们血液中胆固醇浓度明显升高。

### 二、心情紧张能“制造”胆固醇

专家们认为,紧张可使神经内分泌功能发生紊乱,特别是茶酚胺分泌增强,促使冠状动脉痉挛,血液黏度升高,脂肪代谢紊乱,使血液中包括胆固醇在内的脂类物质浓度迅速升高,胆固醇类物质的沉着加速,为诱发冠心病提供了物质基础。

最近,美国杜克大学的研究员威廉斯在对 864 名成年人进行观察研究后发现,胆固醇高于 240 或低于 160,会造成大脑中的化学物质 5-羟色胺减少而使血管收缩。那些饮食中摄入胆固醇低的人,大脑中的 5-羟色胺水平低,这种人死亡的原因往往是心脏病发作、行为粗暴或自杀。而胆固醇高的人大脑中的 5-羟色胺也会缺少,这些人通常会动辄发怒,爱寻衅闹事,而且心情烦躁,喜欢暴饮暴食,滥嗜烟酒。

有关专家还分析说,一旦血中胆固醇含量明显降低,大脑细胞吸收某些化学物质的能力也会随之降低,而这种化学物质又恰恰具有缓和紧张情绪、克制冲动的作用。胆固醇系组成细胞膜的必不可少的成分之一,如果血中胆固醇水平长期过低,细胞膜从结构到功能便会失常,而一旦大脑细胞膜失常,行为便极有可能变得异常,这就是为何约占 40% 的低脂饮食者抱怨自己在节食后变得情绪冲动、行为反常之故。

由此看来,摒弃压抑心理,缓解紧张情绪,消除精神压力,保持人与人之间的心理相容较之杜绝高脂肪的食物显得更为重要。同时对胆固醇不正常者补充 5-羟色胺类药物并辅以心理治疗,亦可防范冠心病发病的危险。

### 三、饮食影响情绪

从我们日常所食入的食物来看,大致可分为这样两大类:一类是酸性食物,如肉、鱼、禽、蛋、米、面、糖、酒等。这一类食物往往含有磷、硫、氯等非金属元素。这些非金属元素在经过生物机体的氧化后,会生成带有阴离子的酸根。另一类食物则是碱性食物,如各种各样的蔬菜、水果、豆类及其豆制品等。在这一类食物中常常含有钠、钾、钙、镁等金属元素。这些金属元素在人体内经过氧化后,会生成带有阳离子的碱性氧化物。

我们常可以看到有些人喜欢偏食酸性食物(如肉、鱼、蛋、奶等)而有些人则喜欢偏食碱性食物(如蔬菜、水果、豆制品等)。长期过分偏食后,这些食物在人体内产生的新陈代谢物质互不相同,从而对人情绪产生的影响也截然相反。经过医学家和营养学家的长期研究结果表明,游牧民族之所以骁勇好动、粗犷剽悍,出家人之所以清心寡欲、与世无争,这两种不同性格的形成都和各自长期的饮食习惯有着一定的关系。游牧民由于长期过食肉类、乳类等食物,久而久之就会导致血液中的儿茶酚胺含量增高;而出家人由于长年食素,如蔬菜、水果及豆制品等,并且极少饮酒,因而,日积月累就会导致血液中一种叫做5-羟色胺的物质含量有所增高。研究结果表明,血液中儿茶酚胺浓度较高的人,脾气容易急躁,性格比常人刚强、倔强;而血液中5-羟色胺浓度较高的人性情却比常人温和,不易产生急躁情绪。

科学工作者们在研究过程中还发现,人的情绪实质上是一种神经生理性感觉与情绪回路上活动的产物。在情绪回路中,下丘脑是情绪表达的中枢,而边缘系统与下丘脑之间有着密切的联系,对情绪活动可以发挥十分重要的影响。那么为什么不

同的饮食习惯会对人的情绪产生如此不同的影响呢？这是因为情绪回路上的兴奋传递必须依赖于神经传递物质，如儿茶酚胺、5-羟色胺等都是属于神经传递物质。当食入较多的肉、奶、蛋、酒这类酸性食物后，由于这些食物含有丰富的含硫氨基酸（如酪氨酸、蛋氨酸等），这时体内就容易合成适量的儿茶酚胺、去甲肾上腺素等，它们对下丘脑交感神经有引起兴奋的作用，经过情绪回路反馈于人的大脑皮层，于是会使人警觉、喜悦和产生“活力”，这时人的情绪容易急躁和激动。反之，如果长期偏食蔬菜、水果和豆制品等碱性食物，则会由于碳水化合物过量，增加大脑中色氨酸的供应量，而色氨酸在体内经过羟化、脱羧等一系列的化学变化，最终生成5-羟色胺。这种胺能对人起到一种催眠作用，使人的神经松弛，精神不易兴奋，遇事心平气缓。

#### 四、“应急反应”与健康

“应急反应”又称为“应激反应”，是人们当突遭天灾人祸或面对恐怖危险威胁时，为使“面对死亡”而化险为夷，保护自身生存的本能性防御反应机制。

大脑皮质命令交感神经高度兴奋——心跳加快，营养心肌的冠状动脉扩张，以保障充分供应“能源”并及时运走新陈代谢加快而“多产”的废物，支气管平滑肌充分舒张而使口径增大，呼吸频率加快，以摄取足够的氧气；肾上腺分泌活动活跃，以向血液释放更多的肾上腺素和糖皮质激素；加速体内糖类及蛋白质的“燃烧”——释放更多的能量，加强神经、心、肺及肌肉的功能；肾上腺皮质激素还能防止肾脏排出过多的水分，以增加血液之容量；体内的嗜中性白血球处于“戒备”态势，加强对疾病的抵抗力……

短暂的“应急态势”对身体不致有大的危害，但若是长久或

频发“应急紧张状态”，则会对身体健康招致一定的损害。比如：长久心脏负重，导致各种心血管疾病。当今因生活节奏紧张，长期处于应急态势，死于心脏病、高血压、糖尿病、癌症者的人数剧增。

在应急反应中，贮藏于肝内的糖再次释放到血中，以提高血糖，满足大脑高度兴奋和肌肉对能量的急需，肝脏负担加重，肝功能受损，也易诱发哮喘及应激性消化性溃疡。

由于精力及体能的消耗，机体免疫及抗病能力降低，使各种感染性疾患也“乘虚而发”。

精神活动的高度紧张，尚可引发“反常行为”，通过迁怒以转移和调节紧张情绪，或使行为带有攻击性——反常行为加剧，导致精神疾患，有损心理健康！

长期或长久处于“应急”或紧张环境者，宜“驾驭”生活的“放松”与“洒脱”——保持足够的睡眠，并积极参与怡乐身心的高雅、文明的娱乐活动——弈棋、跳舞、歌唱、演奏、欣赏、交友、谈心、垂钓、赏花、养鸟、静养生命，等等。为了健康，摆脱你的消沉情绪。

保持轻松的情绪或许胜过各种灵丹妙药。美国阿拉巴马大学医学院对 500 名男子进行长达 18~20 年的追踪调查，最近得出结论：经常处于高度精神紧张状态的中年男子，患高血压的可能性比情绪轻松的男子高了整整一倍。

情绪对血液循环系统也有影响。情绪极度低落的人，患心脏病的可能性超过一般人的 1 倍。另一项研究结果表明，在曾经发生心脏病猝发的人当中，情绪极度低落的人，半年内的死亡率比情绪正常的人高 2~3 倍。

科研人员还发现，恶劣的情绪就像病毒一样是有传染性的，而且这种传染过程是在不知不觉之中完成的。美国宾夕法尼亚