

健康与美容

吴秀卿 编著



科学出版社
www.sciencep.com

健康与美容

吴秀卿 编著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书较为详尽地介绍了健康的基本内容、健康的标准、影响健康的因素;亚健康的基本概念、主要表现、出现亚健康的原因、从健康到亚健康再到疾病的发展过程以及自我检测的方法、维护健康的基本原则和措施;介绍了人的一生各个时期的生理特点、心理特点及其注意事项、优生优育,预防先天性畸形的基本常识、正常人体各个系统的组成结构和主要功能、皮肤美白、护理及美容学基础;介绍了人体的各个部位的组成结构、美学标准、修饰原则和美容整形基本方法;介绍了人体内分泌各个器官的功能与人体美的相关知识;男性女性化或女性男性化(“阴阳人”)、性早熟等疾病的产生原理及主要表现;人体的高、矮、胖、瘦与内分泌调节的关系等;介绍了美容整形手术的基本常识,减肥瘦身的基本知识及注意事项等。

本书可作为大学生选修课教材和参考书籍,也适合社会各行业人员作为科普读物阅读。

图书在版编目(CIP)数据

健康与美容 / 吴秀卿编著. —北京:科学出版社, 2006

ISBN 7-03-017816-5

I. 健… II. 吴… III. ①保健-基本知识 ②美容-基本知识

IV. ①R161 ②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 093324 号

责任编辑:向小峰 / 责任校对:陈玉凤

责任印制:刘士平 / 封面设计:黄 超

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006年8月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2006年8月第一次印刷 印张:16

印数:1—4 000 字数:376 000

定 价: 24.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

前 言

本书力图在医学生或已踏入社会的医务工作者中普及美容整形基本常识,拓宽美容整形的相关解剖学基础,让广大医务工作者能准确无误地做好每一个美容整形手术;力图对非医学专业大学生和广大爱美的各阶层人们宣传健康知识,普及审美常识,提高生活质量,促进社会进步。

本书在第一章中介绍了健康的基本内容、健康的标准、影响健康的因素,亚健康的基本概念、主要表现、出现亚健康的原因、从健康到亚健康再到疾病的发展过程以及自我检测的方法,维护健康的基本原则和措施;在第二章中介绍了人的发生及发育过程,人的一生各个时期的生理特点、心理特点及其注意事项,预防先天性畸形的基本常识、正常人体各系统的组成结构和主要功能;在第三章中介绍了皮肤的结构和生理功能,皮肤美白、护理及美容学基础、修饰品的选择及修饰技巧,皮肤常见与美容有关的疾病及其预防和治疗措施;在人体美学等章节中介绍了人体美学的常识、美人的基本标准,人体的头、颈、胸、腹、盆、眉、眼、耳、鼻、唇、肩、肘、腕、掌、指、臀、腿、膝、踝、足等主要部位的解剖学结构、美学标准、修饰原则和美容整形方法;在内分泌一章中介绍了人体各个内分泌器官的功能与人体美的相关知识;在美容整形常识一章中介绍了美容整形手术的管理原则,受术者的权利、义务以及美容手术的适应证等。

本书在编写过程中,得到了武汉科技大学医学院各级领导以及同事们的大力支持和鼓励,历时数年,编写完成了此书,在此表示衷心的感谢。

笔者衷心希望此书能成为人们喜爱的好书。但由于编者水平有限,不当之处在所难免。在此,恳请各界人士特别是医学界的同仁与广大读者提出宝贵意见,以便进一步修改补充,使其质量不断得以提高且日臻完善,使其更好地为广大人民服务。

武汉科技大学医学院

吴秀卿

2006年8月于武汉

目 录

前言

第一章 健康是美容的基础	(1)
第一节 全面理解健康的含义	(1)
第二节 亚健康	(11)
第二章 奥妙的人生	(22)
第一节 人的发生、发育过程及其特点	(22)
第二节 正常人体的构成	(34)
第三节 人的成长、发展与成熟	(41)
第三章 皮肤美容学基础	(49)
第一节 皮肤美容外科的概念与范畴	(49)
第二节 皮肤的解剖结构和生理功能	(49)
第三节 皮肤的美学观察标准	(62)
第四节 皮肤的老化	(78)
第五节 皮肤与修饰品	(80)
第六节 皮肤美容原理及饮食调节	(82)
第四章 人体美学	(85)
第一节 人体美学概况	(86)
第二节 人体美的基本特征	(90)
第三节 人体美学的观察标准及规范	(92)
第五章 皮肤的修饰	(104)
第一节 皮肤的基本护理	(104)
第二节 皮肤的特殊护理	(105)
第三节 修饰的技巧	(106)
第四节 怎样正确使用香水	(110)
第五节 美容修饰与头发	(111)
第六章 人体主要部位的结构、美学基础及美容整形常识	(115)
第一节 头部	(115)
第二节 脸	(125)
第三节 眼	(129)
第四节 眉毛	(141)
第五节 鼻	(144)
第六节 唇	(151)

第七节 牙	(157)
第八节 耳	(159)
第九节 头发	(166)
第十节 颈部	(177)
第十一节 肩部	(182)
第十二节 臂	(189)
第十三节 手	(189)
第十四节 胸部	(192)
第十五节 乳房	(198)
第十六节 腹部与腰	(204)
第十七节 臀部	(214)
第十八节 腿	(219)
第十九节 踝与足部	(223)
第七章 人体内分泌器官与美容	(227)
第一节 概述	(227)
第二节 甲状腺	(227)
第三节 甲状旁腺	(228)
第四节 胸腺	(229)
第五节 肾上腺	(230)
第六节 垂体	(232)
第七节 松果体	(235)
第八节 胰岛	(236)
第九节 性腺	(236)
第八章 美容整形常识	(240)
第一节 基本概念	(240)
第二节 整形外科常识	(240)
第三节 关于青少年的美容手术	(242)
第四节 减肥瘦身术简介	(242)
参考文献	(246)
后记	(247)

第一章 健康是美容的基础

美容是美化人的容貌(外表),或使人的容貌(外表)变得美丽。现在美容所使用的一切技术和手段,都是为了使人变得更完美。凡是创造和探索一切与人的外在形象和内在修养有关的技术、理论,以及与之相应的制度、组织机构,都是“美容文化”。在所有的文化中,“美容文化”与人的生命最为贴近,美容以人为本,力图完善人的容貌、形体、心态、情绪,使生命充满青春活力,使生活充满光明;美容还力图抗争人类的自然衰老规律,让人活着的每一天都年轻、快乐,让人面对生死轮回仍平静而坦然。

今天,美容已成为一种对人的一切内外形象进行修饰、美化的技术和艺术的泛称。在 2004 年全国“两会”上,一批有影响的经济学家的研究报告显示,中国美容产值的增速是全国 GDP 增速的 2 倍,美容服务已成为中国第五大消费热点。紧接着第三届国际美容时尚周在北京隆重举行,中国美容经济论坛发布《2005 年中国美容经济年度报告》,国家劳动和社会保障部首次发布“形象设计师”新职业,首届“人造美女”大赛在一片哗然中生猛登场。这一切都说明伟大的中华民族在物质文明和精神文明大力发展的今天,美容已经成为物质生活的一部分。但追求美丽的最基本条件和前提是健康。没有健康就没有美丽。

第一节 全面理解健康的含义

通常意义上的健康并不是绝对的,它是指个体在不断适应内外环境变化过程中生理、心理、社会等方面的动态平衡状态,而疾病是指个体某方面功能失衡的状态。从健康到疾病是一个动态的连续过程,即使处于最佳健康状态也有可能存在疾病的危险。1980 年,联合国大会特别会议要求世界卫生组织密切关注“实现人人健康全球策略”。

在高度压力的工作与生活状态下,现代人的健康不再只是身体不生病,必须结合考虑心理健康与良好的体能,方能符合新世纪的健康观。很多人并不了解自己不适症状,其实是来自于身心状态的失衡,这些身体不适症状包括肠胃不适、头痛、胸痛、疲倦、失眠等等。只要有机会与心理咨询医生面谈,就可以打开个人从家庭、工作、周围环境中所承受的压力,进而正视其中所发生的“危险信号”,找出真正引起身体不适的原因。

一、健康的内容

(一) 健康的体能

在健康体能方面,尽管人们都知道“生命在于运动”,以及运动与慢性疾病的相对关系,但是,随着现代社会忙碌的生活状态,多数人趋向于工作中的劳动,工作之外,却未针

对自己的体能状况去选择适合自己的运动。

1. 生命征(vital sign) 在生命活动中,人们可以随时掌握自己的体温、脉搏、呼吸和血压这些生命征是否正常。在测量方法正确时,其正常值为:

体温 36~37℃(腋测法)。在生理情况下,体温有一定的波动,早晨体温略低,下午略高,24 小时内波动幅度一般不超过 1℃,运动或进食后体温略高,老年人体温略低,月经期前或妊娠期妇女体温略高。体温高于正常称为发热,多见于感染、创伤、恶性肿瘤、脑血管意外及各种体腔内出血等。体温低于正常称为体温过低,见于休克、严重营养不良、甲状腺功能低下及过久暴露于低温环境下。

呼吸 16~18 次/分,呼吸与脉搏之比为 1:4。新生儿呼吸约 44 次/分,随着年龄的增长而逐渐减慢。

脉搏的脉率与心率应该是一致的,正常成人在安静、清醒的状态下为 60~100 次/分,老年人偏慢,女性和儿童稍快,小于 3 岁的儿童多在 100 次/分以上。凡成人心率超过 100 次/分,婴幼儿心率超过 150 次/分者称为心动过速。心率低于 60 次/分称为心动过缓。心动过速或过缓可为短暂性或持续性,可由多种生理性、病理性或药物性因素引起。

根据 1999 年 10 月中国高血压联盟公布的中国正常成人血压标准为:

理想血压为 120/80mmHg^①;

正常血压 130/85mmHg,正常高值 130~139/85~89mmHg;

轻度高血压 140~159/90~99mmHg(临界高血压 140~149/90~94mmHg);

中度高血压 160~179/100~109mmHg;

重度高血压 ≥180/≥110mmHg;

单纯收缩期高血压 ≥140/<90mmHg(临界收缩期高血压 140~149/<90mmHg)。

血压测值可受情绪、紧张、运动等影响,若在安静、清醒的条件下采用标准测量方法,至少 3 次非同日血压的收缩压值达到或超过 140mmHg 和(或)舒张压达到 90mmHg,即可认为有高血压,如果仅收缩压达到标准则称为收缩期高血压。高血压绝大多数是原发性高血压,约 <5% 继发于其他疾病,称为症状性或继发性高血压,如慢性肾炎等。高血压是动脉粥样硬化或冠心病的重要危险因素,也是心力衰竭的重要原因;凡血压低于 90/60mmHg 时称为低血压。持续的低血压状态多见于休克、心肌梗死、急性心脏压塞等严重病症。低血压也可有体质原因,有的人一贯血压偏低,一般无症状;若双侧上肢血压差别超过 5~10mmHg,则属异常,见于先天性动脉畸形或多发性大动脉炎等;正常下肢血压高于上肢血压达 20~40mmHg,如下肢血压低于上肢血压应考虑主动脉缩窄或降主动脉型大动脉炎等疾病;若脉压差明显增大,见于甲状腺功能亢进、主动脉瓣关闭不全和动脉硬化等;若脉压差减小,可见于主动脉瓣狭窄、心包积液及严重心力衰竭患者。

2. 自觉加强体能锻炼 有人对 30~45 岁的公司职员所作的调查发现,这些上班族平均每日工作 8 小时,主要的能量消耗过度集中于工作之中,交通方式多为坐车,闲时很少散步,约有 10% 的人较常选择的运动是游泳、登山或慢跑,但并没有规律的运动,而有

^①1mmHg=0.133kPa。

33%的受测者完全没有运动的习惯,是标准的“坐式生活族”。对于没有运动习惯的“坐式生活族”,专家提出的建议是,尽快开始每日至少半小时的日常生活形态的体能活动,如爬楼梯、散步、甚至打扫卫生。

研究表明,每周只要维持 2100kJ 的轻微活动量,会比完全静态生活的人减少 13% 的死亡危险。若又能随着体能与健康情况的改善,逐渐增加体能活动量与运动强度,适量的体能活动(大于 8400kJ),即可降低高达 24% 的死亡危险。总之,健康不只是机体病理问题,还需要心理和体能的配合,方能做个健康快乐的健康人。

(二) 健康的心理

心理健康的标准迄今为止还没有一个统一的观点。但大致要做到如下几方面才算心理健康。

1. 有一个积极进取的人生态度 一个心理健康的人总是热爱人生、热爱生活、珍惜生命的,他们对生活乐观,对未来充满了希望,无论是对社会,还是对自己都是采取积极负责的态度,因而总是满腔热情地投身于生活,总是忘我地在为社会创造财富。对这些人来说,每天都是一个新的开始,每天都是一个新的台阶,不怕困难,不怕挫折,而且总是踏踏实实,认真真地向他自己既定的目标前进。这类人用他们自己的行动去体验人生的价值,真切而深刻,所以总能享受到人生的乐趣,反过来更能激起自己积极进取的人生态度。

2. 有自知之明 一个健康的人,一般都能正确认识自我,就是说,能够正确认识自己的人生价值,认识到自己在他人心目中的位置,认识到自己的能力、学识、水平、既不高估自己,不对自己的一些长处和优势沾沾自喜,也不会自卑,过分地贬低自己,绝不无缘无故地抱怨、自责自己。反之,一个心理不健康的人,便不能恰当地认识自己,或是莫名其妙地自傲,或是无缘无故地自卑,经常有意无意地掩饰自己的不足,心理特别敏感、脆弱,失落感极强,经不起风浪地折腾,存在严重的心理冲突,回避矛盾,无法保持平衡的心理状态。

3. 有健全的人格 心理健康的人,其人格结构,包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面都能平衡发展;能够完整、协调、和谐地表现出具有自己特色的精神风貌;思考问题的方式是适中的和合理的;待人接物能采取恰当态度,对外界的刺激不会有偏激的情绪和行为;能够与社会的步调合拍,能和集体融为一体。

4. 有一个健康的道德心态 道德健康是世界卫生组织近几年来对健康内容界定的最新补充。一个道德不健康的人,很难说是一个完整意义上的健康人。道德心态的健康大致应包含如下几点:

(1) 不做损人利己或损人不利己的事。

(2) 不仅有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非的能力,而且在自己的行为中去实践真善美,并能与假丑恶进行斗争。胡锦涛同志 2006 年 3 月 4 日看望出席全国政协十届四次会议的委员时提出:“以热爱祖国为荣,以危害祖国为耻;以服务人民为荣,以背离人民为耻;以崇尚科学为荣,以愚昧无知为耻;以辛勤劳动为荣,以好逸恶劳为耻;以团结互助为荣,以损人利己为耻;以诚实守信为荣,以见利忘义为耻;以遵纪守法为荣,以违法乱纪为



耻;以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻。”这“八荣八耻”给我们规范了最基本的行为准则。

(3) 能自觉地遵守社会的或所在单位的各种规范、准则,约束支配自己的行为。

(4) 能尽职尽责地完成自己的工作,尽自己的可能为社会多做贡献。

(5) 当社会或国家需要的时候,能够无条件地服从,牺牲自己的利益,甚至于自己的生命。

5. 有一个乐观的情绪状态 情绪最容易反映人的心理状态,也最能影响人的身心健康。一般来说,情绪健康的人有以下特点:

(1) 没有过分的、不切实际的要求,所以很少有烦恼、不快,精神状态永远是饱满的、乐观的。

(2) 在自己的人生遇到麻烦时,能做到泰然处之,决不自寻烦恼或自我折磨。

(3) 一般能摆好自己与他人的关系,所以很少有麻烦的、别扭的事情引起自己心理的不快。

(4) 有修养,能较好地控制自己的情绪,当自己想发脾气时或暴怒来临时,自己能够意识到,并将其抑制于萌芽状态。

6. 享有良好的人际关系 心理健康的人,在与其他人打交道的时候,有以下这些特点:

(1) 不仅在理性上懂得处理好人际关系的重要性,而且总是显示一种积极地、乐于与人交往的态度。

(2) 懂得在交往过程中如何尊重人、理解人,从不将自己的观点强加到他人的身上。

(3) 能够平等地、宽容地、客观地了解、评价对方,不势利待人,与人相处时,总显示出同情、友善、信任、尊敬等积极地态度。

(4) 在与他人的交往中能够注意他人的长处,能较虚心地向他人学习。

(5) 当他人有困难时,总能采取真诚的、有效的帮助。

(6) 当与他人产生矛盾时,能做到“忍一时风平浪静,让三分海阔天空”,不主动出击,不“窝里斗”,能进行较好地沟通,并以理智的、合理的方式解决。

7. 具有良好的社会适应能力 社会是复杂的,人与人之间的关系是难以处理的。但是心理健康的人并不因此而畏惧、害怕,而是能面对现实、正视现实、改造现实。对这些人来说,往往能做到审时度势,对周围的事物和环境能够做出客观地认识和评价,并能够以积极进取的态度正确对待现实环境,既有高于现实的理想,又不沉湎于不切实际的幻想和奢望中,因而能应付比较复杂的局面;当发现自己处于不利的或困难的境地时,也不惊慌、恐惧,而是冷静地处理,将不利转化为有利,将困境转化为顺境,而且在这个过程中锻炼自己的聪明才智。

8. 智力活动正常 智力活动正常不一定是指智力超常,而是说,这类人的注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力都是正常的,能较好地胜任自己的工作,头脑清醒,不糊涂,反应敏捷,思维清晰,逻辑性强,该当机立断的时候,毫不犹豫。

(三) 健康的修养

科学养生,可以使我们拥有一个健康的身体,可以提高我们的生活质量和生命质量。

钱可以买来补药,却买不来健康;钱可以买来美味,却买不来胃口,更买不来长寿。储蓄健康就是储蓄财富,透支健康就是透支财富。谁都希望能有一个健康的身体,能够健康长寿。养生贵在实践,养生贵在持久,养生贵在研究,是实现健康长寿目标的基本原则。为金钱损害健康不是英雄所为,为享受损害健康不是志士所为,为纵情损害健康不是智者所为。

人总是要有点精神的。精神包括感情和理智两个方面。人的精神活动会随着机体内环境、外部自然界和社会环境的影响以及自我修养的调节而变化,使人能健康地生活和工作。

联合国世界卫生组织一位专家断言:“从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难像心理冲突那样,带给人们持久而深刻的痛苦。”因此,心理修养显得十分重要。心理修养主要表现在以下几个方面:

1. 明白人为什么要活着,这是精神活动的基石 一个人来到这个世界,生活、学习、工作几十年多至百余年,最后又离开这个世界,经历了快乐和幸福、悲痛和苦难,到底是为了什么?有人会说:“我没有想过。”但人们却无时无刻都在回答,不外乎为了生活、学习、工作得更美好,享受人间的快乐。这的确是人们生存的基本条件和欲望,但还有一个更高层的目的就是能为社会做点贡献,才没有白来这个世上走一趟。一般都应这样走过人生。

(1) 为了生活更美好。革命者的目的,就是为了解放生产力,发展生产力,使人民能丰衣足食,过上健康幸福的生活。

解放前,我国人均寿命才 35 岁,可经过了 50 年到 1999 年,人均寿命却翻了一番,达到了 70.8 岁。解放之初,人们梦想的“楼上楼下,电灯电话”已成为现实,人们住上了小楼,有了电冰箱、空调、洗衣机、彩电。改变了祖祖辈辈几世同堂,拥挤在狭小的房间,且吃不饱、穿不暖的状况。到现在,普遍都购买了住房,有的还购买了家用汽车。随着物质生活的改善,精神面貌也发生了深刻的变化。

(2) 为了国富民强、社会进步。作为一个国家,要使人民安居乐业得到保障,必须要强大。解放前,中国人民受帝国主义列强的欺辱和压迫,过着牛马不如的生活,连生存权都没有,还有什么“心理平衡”可言。虽然我国人民目前解决了温饱问题,但人均收入还很低,要赶上发达国家的水平,还需要很长的时间,这就要靠全国人民的努力,使我国立足于世界强国之林,这应是每个公民的历史责任和生活的根本动力。

杨振宁教授 1957 年 12 月 10 日在获得诺贝尔奖的祝贺宴会上说:“我为自己的中国血统和背景而感到骄傲。”他还说过:“我一生最重要的成就就是帮助中国人克服了自己不如人的心理。”这就是一位伟大的科学家爱国主义者思想境界的表露。

(3) 为奉献社会。人生在世,不仅是索取,还要有奉献。人除了有生物学属性,还有社会属性,在群居的社会中,取之于社会,回报于社会。“我为人人,人人为我”,助人为乐,是一种心理的美德。要培养自我的社会责任感就要从小做起。世界上知名的美国哈佛大学在录取学生的标准中有 3 条:①考分高;②通过面试了解其思维能力和知识的广度;③看有无参加社会公益活动(如为老人院服务、为残疾人解难等社会性活动等),了解他的社会责任感,而不是单纯高分数的书呆子和自私者,把此作为培养大学生的基本条

件。可歌可泣的中华民族,有着数千年的文明历史,在改革开放的大好时机,却出现了一些扭曲现象,越是有钱的,越是有权的,越是想着如何为子女选个能向社会高额索取的本科专业,能向社会高额索取的终身职业。而广大农村老百姓和广大城镇居民多数是为了培养子女能自食其力,有口饭吃。我作为一个老教师在此向有关部门呼吁,学校不要将党的教育方针当作口号,要教育学生懂得奉献社会。

2. 明白名和利与福祸相依的双重性

(1) 名利也是人生价值的一种体现。“人过留名,雁过留声”,“发财致富”,“让一部分人先富起来”等等,从这些可看出名和利并非是一个贬义词。对这个词,人们之所以印象不好,恐怕主要来自“这个人名利思想太严重”和“沽名钓誉”等一些社会压力的结果。

何谓名?名是指一个人在自己所从事的职业中,取得了突出成就,为人民、为社会、为国家做出了巨大贡献,或获得了奖赏,给人们留下了深刻的印象,叫做出名了。古今中外的伟人、科学家、作家、艺术家、发明家、教育家等,由于他们给社会带来了进步,给人们带来了生活中的物质享受和精神享受,人们崇敬他们,他们的名字流芳百世,有什么不好。要不然,在我们的社会中,为什么还设有那么多的奖项呢?诸如,先进工作者、劳动模范、各种英雄称号等,以及学术上的各种奖励,如诺贝尔奖等,还有社会上开展的各种比赛奖,都是激励人们向上,对其工作成果的一种肯定和表彰。

何谓利?利是指一个人在国家经济建设中,为国民经济发展增加财力,做出了突出的贡献,国家或社会给予他应得的报酬。国家鼓励“让一部分人先富起来”,最后达到共同富裕。

由此看来,名利并非坏事。利是人们生活的物质基础,没有钱则失去了基本条件,名是人们生活中的一种精神享受。

(2) 名利祸福相依,可以转化。“水能载舟也能覆舟。”之所以名利思想遭到人们的批判,是因为他们把名利作为生活、工作中的追求目的,而不是如上所说的结果,这样本末颠倒,福则转化为祸了。许多人心态不正,不择手段弄虚作假,捞名捞利,到头来弄个身败名裂,家破人亡,不少贪官的下场也就是在钱和名上摔的跤,近几年在我们周围这样的例子真是太多了。

人们要记着“祸福相依”的道理,名利不能成为生活工作的出发点,而是生活工作的结果。著名科学家、诺贝尔奖获得者李政道常以杜甫的两句诗作为做事做人的原则:“细推物理须行乐,何为浮名绊此身。”即仔细推敲一下世上的事,做一些自己喜欢、快乐、有益的事,不必为虚名束缚自己,而放弃要做的事。这也是一位伟大的科学家的人生观和价值观。还有文学艺术家吴祖光,为“家训”所书:“不屈为至贵,最富是贫穷”,说明了他治家和做人的哲理。

一个人能安分守己,不取无义之财。虽物质不华,但心地坦然,用不着担心害怕。“白天不做亏心事,半夜不怕鬼敲门”,过着平静的生活,何乐而不为呢。

3. 明白机遇常在,但并非人人都可得 残疾人张海迪这样说过:“人生没有胜利的凯旋者,人生在事实上说就是一个大悲剧,总有一天,所有的灿烂辉煌,都会归于平静”。人生确实是如此。不要攀比,要知足常乐,但又永不满足,要以健康心态对待现在和迎接未来。

(1) 不要攀比。常言道：“人比人、气死人。”每个人的情况不同，不要与别人比，产生“恨人有，笑人无”的嫉妒思想。即使你有本事，也要等机遇。人与人之间有差别，但从根本上来说并不大。由于处境、地位、基础等情况不同，而发展也有所不同。世上的事情是复杂的，有上才有下，有左才有右，有官才有民。在人的一生中得志者少，失意者多，为什么呢？因为你没碰上机遇。一个人一定要摆正自己的位置，设法改变自己的心态。而嫉妒他人是一种不可取的消极心理。发牢骚，怨天尤人，无济于事，不利于心理健康。

(2) 知足常乐，永不满足。知足常乐是对自己生活和工作的肯定，而永不满足则是对生活和工作的追求。

一个人在本职工作上尽职尽责，完成了任务，为社会做出了贡献，取得了应有的回报，也可自乐其中。这是对自己生活和工作的肯定，而不是自暴自弃，会以乐观情绪健康地生活。但人的欲望永远是向上的，并不满足于现状，而是有所追求，这正是一种进步的心理因素，是知足常乐和永不满足的具体表现。

4. 明白只有良好的人际关系，才能享受社会大家庭快乐

(1) 天时、地利不如人和。良好的工作环境在于天时、地利、人和，这三种是做好工作的外部条件。但是人和是内在的积极因素，主要表现在上下级和同事之间的关系上。

上下级的关系即领导与被领导的关系，由于地位不同，则职责不一，但共同的目的是完成任务。要处理好二者之间的关系，作为领导者，要关心、爱护、培养、支持被领导者，既有领导者的权威性，但又是群众中的一员。永远在群众之中，才能给每个人一个心情舒畅的工作环境。上下级的关系，直接关系到人的身心健康。被领导者要处理好与领导者之间的关系，要善于了解领导者的人品、性格、工作方式，达到很好的默契，积极、主动、快乐地去工作。主动工作和被动工作的心情是不一样的。

同事之间的关系胜似家庭。在一起工作要和睦相处，快乐融洽。由于每个人性格不同，习惯不同，工作方式各异，工作中不要斤斤计较，只有在相互了解、相互理解的基础上才能相互谅解，相互关心。才能在一起舒心地工作，共享社会大家庭的温暖。

(2) 广交朋友是珍贵的财富。在人的社会活动中，朋友也是一种珍贵的财富。朋友相处，在工作和生活上相互帮助，有了成绩快乐共享，有了困难、忧愁相互分担。朋友之间谈心，交流思想，能相互启发，增长知识和阅历。有了问题想不通，找朋友谈一谈，也是一种平衡心态的好方式。交朋友要以诚相待，心地善良，思想共识，才能成为真正的朋友。

(3) 正确对待社会上的丑恶现象。有人对社会上的不正之风和腐败现象，看到或听到就生气，这是对真善美与假丑恶的一种心理冲突，是一种正常现象。如何正确对待社会上的丑恶现象，以达到心态平和、应该做到两点：

一是看主流，坚定信心，斗而不急。社会的主流是正气，邪不压正。要看到那些不正之风或贪官们已经在社会舆论中被谴责或已受到了法律的制裁。要知道与腐败现象和一切不正之风的斗争是长期的、复杂的。

二是要敢于斗争，斗而不气。要相信善有善报、恶有恶报的普遍规律，问题的解决要等待时机。千万不要“用别人的错误来惩罚自己”，要有斗而不气的胸怀，这也是一种心理修养。

5. 明白家庭和睦,才有天伦之乐 家庭是生活的大后方,每天除上班工作外,主要是在家庭中。一个美满的家庭,不但能为工作准备充足的精力,而且在家庭中还能享受天伦之乐。亲密是社会大家庭的“健康细胞”,是社会稳定的基础。家庭通常要处理好夫妻、长辈和子女三者之间的关系。

(1) 夫妻伴侣。要互敬互爱,真正成为家庭和事业中的伴侣,首先要彼此理解,才能相互谅解,天天有个好心情。即使对一些小问题有争议时,也要就事论事。不要“算旧账”,以免伤感情,即使在争吵时也不要一激动就说“不行就离婚”。“离婚”二字一定千万不要轻易说出,那是最伤感情的事。但是,如果家庭确实出现了破裂,实难维持,为了摆脱痛苦和不良后果,也只好分开,避免家庭出现悲剧。

(2) 对长辈顺者为孝。儿女对长辈要孝顺,报答父母的养育之恩,是中华民族的美德。有的单位在招聘人员时,先了解他对待父母怎样,如果对亲生父母都不好,那他很难与同事间处理好关系。这不无道理。老年人与青年人由于生活时代不同,在思想上容易出现“代沟”,要历史地分析,不可强加于老人。所谓孝顺,顺者为孝。

(3) 对待子女要善于教养。家中有一个孩子显得特别热闹,他能消除沉闷的气氛,为家庭增加几分快乐,特别是隔代子孙更觉得亲热,焕发老人的童心。有人说子孙是老人的“健康补品”,孩子是家庭中“快乐的调剂”。培养、教育好孩子特别重要,尤其现在多为独生子女,多数是娇生惯养,这对孩子成长不利,将来走向社会很不适应,甚至遇到一点挫折就轻生的例子不少,有的还走上了犯罪的道路,给家庭带来了烦恼和痛苦。

家长要善于发现孩子的优点,并加以正确引导,使其得到全面发展。不要给孩子施加过大的学习压力,学这又学那,从而成为负担,使孩子失去了童年的快乐,对身心健康极为不利。要平等对待孩子,不要把父母的意志强加给孩子,父母要与子女融洽相处。

6. 善于处理意外事故,善于自我安慰 “天有不测风云,人有旦夕祸福”,生老病死乃自然法则。人的一生中谁也很难料到会发生什么意外的事件,带来悲伤和痛苦,甚至痛不欲生。如何对待意外事故。应做到两点:

(1) 尽快摆脱“后悔的苦海”。当人出现了意外事故后,往往会责备自己。如丢了钱,会后悔“怎么不把钱包放在衣服里面的兜呢?”,出现车祸会后悔“要是不横穿马路,快一点走,也不会出现这种事”等等,无限地责备自己,使自己陷入了痛苦之中。本来丢了东西,受了病痛,已很痛苦,又要折磨自己,再造成精神上的损失,成了加倍损失。

(2) 以喜胜忧、寻找快乐。要想一些愉快的事,向上的积极因素。丢了钱,想法再去挣;意外事故可汲取教训,看作是“交了学费”,“吃一堑,长一智”。这样,则使坏事变成了好事,得到自我安慰,恢复正常的心态。

人生在世,个人的幸福享受不仅仅是物质的享受,更重要的是一种精神上的感受,精神是生活中一种无穷的力量。正确理解和处理人与人之间、人与社会及国家之间的关系,把自己包容其中,才能使自己成为整体中的一部分,显示出个人在整体中的力量。离开了整体,个人是微不足道的,也是毫无意义的。

7. 善于心理养生,养成宽容、善良、乐观的好习惯

(1) 宽容。宽容是心理养生的重要内容,它对于身心健康有着重要的影响,认识和理解其重要性,便会自觉地去修养。

1) 宽容也叫宽恕,是心理养生的调节阀,不致使心态反映过度而失控;宽容是一种良好的心理素质,表现对人和事的理解和谅解;宽容也是一个人思想成熟的一种表现,显示出气度和胸怀。宽容养生的结果能达到乐观处事,心身健康。

一个不会宽容的人,则会苛求别人,或把自己的意志强压于人,甚至得理不让人,往往使自己心理处于紧张和愤怒状态,导致人的交感神经冲动,过度兴奋,血管收缩,血压升高,胃肠消化液分泌减少、蠕动受到抑制,出现食欲降低,消化不良等,不利于心身健康。

2) 宽容对心身健康的影响主要表现在以下两个方面:①有利于心理养生,达到“两个减少”和“两个增加”。一是减少被伤害的感觉,遇到对自己、对事物有伤害的事,本能有中和反应。如果宽容对待,会减少伤害的感觉。二是减少了愤怒与压力。遇到伤害的事,马上会有有一种愤怒,此时沉默一会儿再反应,就可避免不理智的行动,说过头话、做过激事,事后又后悔。否则,一时激怒,既无助于事情的解决,又伤了和气,甚至彼此产生仇恨。如果宽容一下,就不会发怒,也减轻了事后的心理压力。三是增强了信心,“有理何必嗓门高”。能够宽容待人,表现了自己的信心和力量,显示了自己的高尚。也会带来热情,更愿意宽容他人。四是增加了快乐,做了一件宽容人的事,感到自己的修养在成熟,得到一种自我安慰,乐在其中。②有利于身心健康,宽容不只是一种美德,也有益健康。

3) 宽容的心理修养。在生活和工作中,要想做到心态平和,要学习人际关系,知道如何处世待人,要学点糊涂学。其实“糊涂”并非是贬义词,与“认真”并不矛盾。郑板桥的“难得糊涂”不是家喻户晓吗。糊涂大多数是“装糊涂”,心是明白的。“小不忍则乱大谋”,“水至清则无鱼”。但大事要明白,小事可装糊涂。学点心理学和传统的中医七情生理学,了解人体几种脏腑功能,以及心理与生理的关系,了解七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)是正常心理活动,过或不及在致病中的作用,达到自我控制和调节。

(2) 善良。善良是心理养生的营养素。物质的营养来自食物,而心理的营养来自于精神。良好的心理状态,可引起有益的心理变化。在社会群体中,与人相处,心地善良,会始终保持一种泰然自若的心理状态,能调节血液的流量和把神经细胞的兴奋度调至最佳状态,从而提高肌体的抗病能力。

古人把“行善积德”看成是做人的—种美德。当别人有困难时,乐于助人,而从不要—求回报,这在我国已形成—种社会风尚。

同情心和相信他人是善良的思想基础。古人说:“善欲人知不是真善”,把做好事看成是“人之初,性本善”的本分,不是为了出名和求得回报,这是一种同情心的自我安慰。

但是目前社会上出现—种玷污善良的丑恶现象。有的人做了好事,反而惹来了麻烦。这样的事情引起群众的公愤,受到了斥责是理所当然的。因为他破坏了社会公德,产生了负面影响,以后谁还敢做好事呢!人们相信这只是个别现象,不会抹杀善良者之心。“—个人—点点点好事并不难,难得是—辈子做好事不做坏事”。树立良好的社会风尚,培养善良的人格,应从小时候做起。

(3) 乐观。乐观是心理养生的不老丹,是—种积极向上的性格和心态,它可以激发人的活力和潜能,还能够医治寂寞、失意、忧郁、痛苦、失望。要保持乐观,心境青春常在,要



从以下几方面养生:

1) 做到“知足常乐”与“永不满足”的统一。知足常乐,即是对自己生活和工作的肯定,感到在目前的情况下,生活得到了改善,比过去好多了,工作尽心尽力了,取得这样的成绩,已经不错了,就会心安理得;但又不满足,这又是积极向上的进取心,甚至“人老心不老”,所以说“乐观是心理养生的不老丹”。

2) 心胸开阔。在困难情况下,多看积极因素。如下岗了,没有职业,另辟路径,发挥自己的专长,搞第二次创业。事实上已证明,许多下岗的人,把过去在“别人指使下工作”,现在变为“指使别人工作”,并做出了辉煌成绩,已屡见不鲜。大家知道,香港富豪李嘉诚最初是靠三轮车送货起家的。

工作的挫折或失败是常有的事。如果一个人一生中没有受过任何挫折和失败,他就不会成为一个成熟的人,因为他没有正反两方面的经验和教训。所谓“失败是成功之母”的含义也就在于此。

3) 充满信心、永不放弃。在任何时候都不要放弃自己,是一种信心和力量。只要有这种心态他就能以乐观的态度对待现在和大胆地去迎接未来。据流行病学调查,青年人的自杀率在上升。如此轻生,应当引起家长和教师以及社会的关注,使年轻一代永远身心健康地成长。

二、健康的标准

世界卫生组织据此制定了健康的 10 条标准:

(1) 充沛的精力,能从容不迫的担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

(2) 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠好。

(4) 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化。

(5) 能够抵御一般感冒和传染病。

(6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

三、影响健康的主要因素

人们追求健康,希望保持健康的躯体和心理,那么影响人们健康以至患上疾病的因素有哪些呢?一般影响健康的主要因素可分为内因与外因两个方面。

(1) 内因:遗传、生理老化、性格、免疫功能低下,这是不可抗拒的自然规律。

(2) 外因:饮食不科学、过度劳累和损伤、精神紧张和刺激、化学因素、物理因素、微生

物感染、不合理用药、社会因素。

四、现实的健康状况

在过去的日子中,我们非常痛心地看着真正无病无灾、寿终正寝的老人很少。当今社会,中国人的健康状况也非常令人担忧。据世界卫生组织一次全球性调查结果表明:60岁以上老年人中有85%是带病生存的,而且大多数人还同时患有两种以上的慢性病;患糖尿病、心脑血管疾病和老年痴呆症者达到了67%;而老年病向中年人群体蔓延的趋势也越来越明显。

如果人的循环、代谢、神经、内分泌系统中的任何一个系统出了毛病,就根本没有机会挑战生命的极限。体内细菌多,免疫功能差,也没有办法享受长寿所带来的舒适与安逸。这样的老人不仅毫无幸福可言,也必然影响到整个家庭,这已成为现代社会中很普遍的一个现象。而现代科学告诉我们:健康并不难求。在这种情况下,营养保健品便成了人们改变现状,获得健康的“救星”。

在众多保健品中,几乎每种都夸口说:“可使人少得病、健康长寿”。但有据可查,真正能推迟衰老的到来、预防各种老年病和使人长寿的却寥寥无几。如果我们保持心理平衡、适量运动、合理膳食,便是真正健康长寿之秘诀。

第二节 亚健康

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。

但随着工业的发展、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:即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,致病因素已有了三个:一是生物因素;二是社会因素;三是心理因素。从健康到疾病有一个过渡阶段,并由此出现了一个新的名词即“亚健康”。

一、亚健康的定义

在古代,“疾”是指不易觉察的小病,如果不采取有效的措施,就会发展到可见的程度,便称为“病”。这种患疾的状态,中医也称“未病”,即身体已经出现了阴阳、气血、脏腑营卫的不平衡状态,现代科学叫“亚健康”。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,这是一类次等健康状态,故又有“次健康”、“中间状态”、“游离(移)状