

树立科学发展观 创建和谐社会
系列科普丛书

健康篇

JIANKANGPIAN

上海市科学技术协会

上海市科学技术协会科普丛书

树立科学发展观 创建和谐社会
系列科普丛书

健康篇



上海市科学技术协会

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《科学发展观 创建和谐社会》系列科普丛书. 健康篇/孙正心. —上海: 上海科学普及出版社, 2006. 5

ISBN 7-5427-3476-8

I. 树... II. 孙... III. ①科学知识—普及读物②保健—普及读物 IV. N49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第 040309 号

编 创 上海科普事业中心
策 划 张 玮
责任编辑 李向荣 史炎均
编 辑 王卫国 肖遐明 杨先碧
王 剑 龚 俊
绘 画 雷 文 孙丽莉 陆 洋

《树立科学发展观 创建和谐社会》系列科普丛书

健康篇

上海市科学技术协会

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 江苏海信印务有限公司印刷

开本 889×1194 1/64 印张 1.875

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7 5427-3476-8/TS. 212

定价: 26.00 元 (共 4 册)

贯彻实施《全民科学素质行动计划纲要》
特别推出

主编单位

上海市科学技术协会

支持单位

上海市科普工作联席会议办公室

上海市教育委员会

上海市安全生产监督管理局

上海市应急管理委员会办公室

上海市社会科学界联合会

编委会名单

主 任：孙正心

常务副主任：陈积芳

副 主 任：施志健 赵卫建 杨毅国

委 员（按姓氏笔画为序）：

王静波 吕文斌 刘亚东

朱向平 朱 磊 杨利军

张 玮 张国平 何 畏

张海涛 张惠滨 郁增荣

柳百建 赵荣善 顾希峰

高 勤 梁建敏

主 编：陈积芳

副 主 编：杨毅国 赵卫建

主要人物全家福

母亲 阿芳

父亲 大伟



卷首语

身心健康，是一个人享受幸福人生的基本条件。自古以来，中国人就重视强身健体，积累了许多身体营养和保健的宝贵经验。而对如何塑造健全的人格，维护健康的心态，较之西方，还是一个新兴的课题。

据中科院心理所的心理健康抽样调查，现代人的心理健康状况不容乐观。社会环境压力、工作压力、个人成就压力对人的心理健康造成不同程度的影响。其中20~30岁人群因为各种压力过大导致身心受损的表现日益突出。

心理不健康，精神压力过大，幸福就无从谈起。勇于面对，积极改善，让我们在追求健康的道路上身心俱佳，努力实现自身的和谐。

目录

健康新知识

心理健康很重要	1
你的心理健康吗	2
抑郁症会引发大问题	3
谈“压”不必色变	4
如何排解学习压力	5
乐观积极应对挫折	6
退下来后该怎样	7
从忙到闲的失落	8
从闲到忙的郁闷	9
男儿有泪也要流	10
嫉妒多一分快乐少一尺	11
让自卑走开	12
猜疑心理要不得	13
当青春期遇到更年期	14
孤芳自赏=孤家寡人	15
趋利心理真可恶	16
干涉心理不可有	17
作戏心理害人害己	18
别做“网”中人	19
注意电脑狂暴症	20
不要带着问题入睡	21
小心丧偶症	22

择业的困惑	23
心情不好不妨换身衣	24
郁闷时宜用“话”疗	25
心理年轻更重要	26
笑一笑是良药	27
正确应对职业枯竭	28
如何应对职业倦怠	29
哪儿是我家	30
我该怎么办	31
原来如此	32
为何反反复复	33
定期检查 马虎不得	34
不要忽视病后休养	35
小心亚健康状态	36
晒太阳不宜太久	37
当心变成“电脑脸”	38
不在停车场附近运动	39
饮食别忘巧搭配	40
三个“朋友”勿碰头	41
冬练“三九”正确吗	42
一日两餐可能会更胖	43
鱼不是多吃就好	44
请多吃原形原味食物	45
反季节蔬菜不宜多吃	46
老人要注意生活中的几个“半”	47
服用维生素并非越多越好	48
补睡有用吗	49
多吃药病就好得快吗	50

手机“双低”辐射大	51
人到中年少吃甜食	52
延缓衰老可选踢毽	53
穿衣不当 影响健康	54
“人杂烩”洗衣害处多	55
白≠干净+健康	56
“五味”中的学问	57
喝汤有学问	58
饮茶中的学问	59
喝豆浆有五忌	60
有助于防癌的食品金字塔	61
色彩营造健康居室	62
科学照明利健康	63
怎样走路有好处	64
青少年应选择合适的自行车	65
有车族的健康隐患	66
谨防飞机滞差症	67
戒除三瘾 健康生活	68

健康新理念

健康促和谐	69
安享晚年还要不显老	70
适量饮酒益身心	71
富贵病是对健康认识的不足	72
消毒不等于无毒	73
饭后不要立刻百步走	74
身体过瘦 难抗疾病	75
良好的生活习惯也是保健	76

饮食清淡不等于吃素	77
缺血不宜盲目补血	78
身边就有“健身房”	79
假日享受“慢”生活	80
请人吃饭不如请人流汗	81
健康是事业的基础	82
年轻时勿以健康换金钱	83
“意念疗法”助康复	84
学会管理情绪	85
管住嘴 迈开腿	86
以德养生 以德润身	87
别苛求自己 更要善待别人	88
健康一百岁 中年是关键	89
爱妻爱子爱家庭 不爱健康等于零	90
简单也是幸福	91
学会聆听	92
老人“七忘”益健康	93
天伦之乐益寿延年	94
你我共参与 创建健康社会（上）	95
你我共参与 创建健康社会（下）	96

健康新语录

健康新语录	97-106
-------------	--------



心理健康很重要



儿童没有
心理健康
问题。

不对！

你有自卑感和
逆反心理！



没错。

心理健康很
重要。



心理不健康
会影响社会
和谐。



心理健康是构建和谐社会的重要因素之一，如果不重视心理的健康，会引发诸多社会问题。

知识卡

你的心理健康吗



健康的心理包括良好的个性、处世能力和人际关系，以及用道德规范约束自己的能力。

知识卡

抑郁症会引发大问题



因为工作问题，
三个月来我
茶饭不思，
苦恼郁闷。



抑郁症基本症状是情绪低落、沮丧。当无名状的早醒、不安、纳差、乏力、兴趣减退持续两周以上时，就应该引起重视。

知识卡

谈“压”不必色变



工作和生活中没有压力或压力过度都不好，适度的压力是一种良好状态，对健康有益。

知识卡



如何排解学习压力

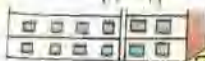
我讨厌上学，
讨厌做不完的
作业，讨厌学
习的压力……



科儿，
怎么
啦？

再弹十遍钢琴！

真麻烦！



放学后去公园
透透空气。



科儿，
你是好
样的，
一定
能行！



孩
子
要
批
评，
多
鼓
励。

面对同学的竞争和学习的压力，导致学生厌学情绪和逃学等行为。对此家长及老师应采取多肯定、多表扬的做法，逐步树立他们的自信心。心理压力大的学生要学会寻求心理援助，塑造对生活的信心和热情。

知识卡