

CCTV中央电视台

健康之路[®]

名家会诊

亚健康



魏 镜 于 欣 赵 冬 米淑华 赵志付 熊抗美 主讲

经典节目
健康行动

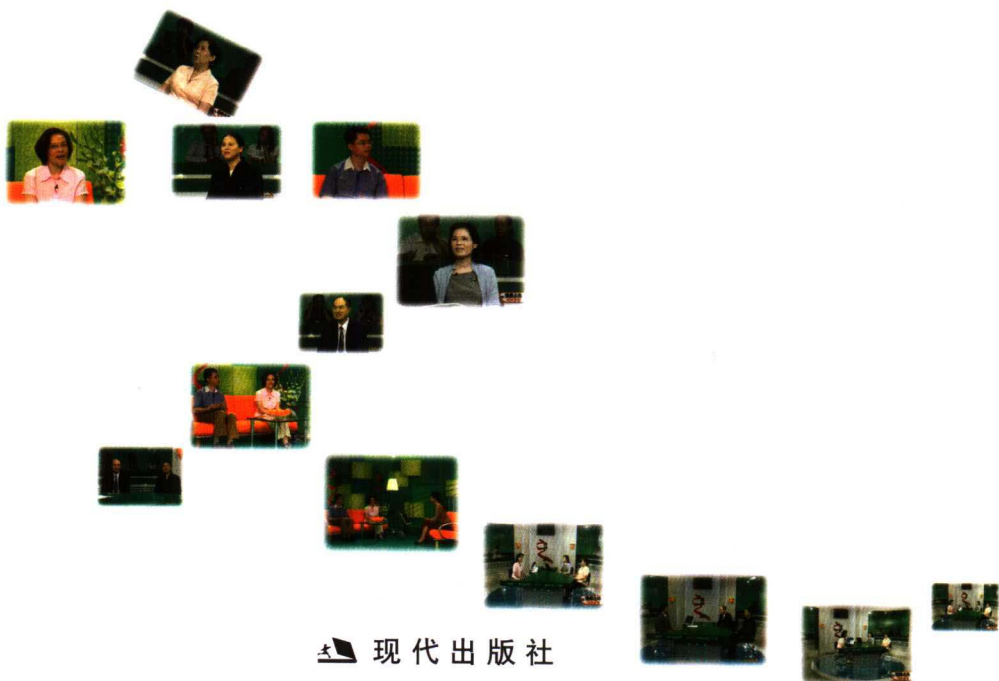
现代出版社

随书赠送 3 张 VCD

健康之路[®]

名家会诊 亚健康

魏 镜 于 欣 赵 冬 米淑华 赵志付 熊抗美 主讲



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名家会诊亚健康/魏镜等主讲. —北京: 现代出版社,
2003

(CCTV 健康之路)

ISBN 7 - 80188 - 163 - X

I. 名… II. 中… III. 保健 — 基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 107919 号

主 讲: 魏 镜 于 欣等

总 策 划: 吴江江

资料整理: 刘朝晖

责任编辑: 刘朝晖

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64240483 (兼传真)

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京新华印刷厂印刷

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 5.75

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 00001 ~ 30000 册

书 号: ISBN 7 - 80188 - 163 - X

定 价: 29.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

《健康之路》丛书编委会

主 任：尹 力 熊文平
副 主 任：魏淑青 段忠应 金 岩
编 委：吕 芸 侯 昊 解凡琪
刘 萍 王志强 渠晓曦
总 策 划：解凡琪 刘 萍
主 编：王志强 渠晓曦
编 辑：杨 烁 胡晓梅 菅 莹 王淑阿
严 玫 郑冰洁 袁满嘉

《健康之路》丛书光盘制作

出 品 人：金 岩
制 片 人：段忠应
出版策划：解凡琪 刘 萍
责任编辑：渠晓曦

《健康之路》栏目主创人员

制 片 人：段忠应
主 编：吕 芸
编 导：王洪有 修月川 李 颖 李 寒 晓 荣
田丰歌 陈 波 纪 萌 李晔丽
主 持 人：经 蓓 冉宗瑜 张 毅 钱 婧
摄 像：盛宝强 戴尚亚 陈志博
编辑助理：王 群
制 片：李 柠 毛元朋
制片主任：曹广来

《健康之路》节目播出时间

直 播 版 （二套） 首播 周一至周五 10：50
重播 周一至周五 24：35
周 末 版 （一套） 周三 15：25



目 录

警惕心理亚健康	5
专家忠告：心理健康最重要	11
七情过度损健康	17
正常人的非正常心理现象	21
“男”解之忧：职业男性五大烦恼	27
及时缓解心理疲劳	32
怎样进行心理防卫	37
关注孩子的心理健康	46
郁闷时先自我调节	49
会吃保健康	54
亚健康状态自测 16 题	58

亚健康状态与心血管疾病	61
专家忠告：与健康 and 疾病左右为邻的亚健康	65
亚健康无处不在	71
都市生活真烦恼	77
调理“今夜无人入睡”	84
危险！你身边藏着“沉默杀手”	90
健康≠“不得病”≠长寿	97
谨防心血管病年轻化	102
高脂血症药膳方	108
枸杞：除疲劳抗衰老	110
健康生活新建议	112
紧张刺激心律失常	117
噪音扰心	118
健康“A”潮流：信念方法	123



心理压力与身心健康	127
专家忠告：紧张让身体脆弱	132
心理压力是身体疼痛的祸首	137
情绪也会患“过敏症”	141
眼泪：缓解压力的良方	145
从“心”拯救乳房	154
心理健康的“营养素”	155
建个情绪回收站	160
适度生气发牢骚有益健康	166
心绪不宁做做呼吸操	168
白领女性别让自己老得太快	174
喝汤让女人靓丽	177



健康

路

警惕心理亚健康



中央电视台
健康之路

主讲人

魏 镜:协和医科大学北京协和医院神经科副主任医师,神经心理实验室负责人。主持协和心理热线,曾赴美国哈佛医学院进修,从事神经心理临床和研究工作至今。

于 欣:北京大学精神卫生研究所副所长,曾在澳大利亚墨尔本大学老年精神卫生中心进修老年精神病学,发表论文多篇。





主持人:大家好,欢迎收看“健康之路”直播节目。我们今天聊的话题将围绕心理亚健康展开。我们来看一看有关心理亚健康方面的相关资料。现在有不少研究显示,约有 15% 的儿童存在着心理亚健康的现象。这一数据远远高于孩子们身体发育方面出现的问题,看来值得年轻的父母们注意起来。另外,最新的调查显示,在我国,每 8 名青少年中就有一人存在着心理亚健康状态,那么中国目前就有 3000 万青少年处于心理亚健康状态。前不久,高考已经圆满结束了,在高考前夕,在上海市某个重点高中,在高三的学生当中做了一个调查,调查显示近半数的高三学生竟然都存在着亚健康的状态。刚才我们介绍的是青少年方面的情况。我们再来看一下成人。有亚健康心态的人群,一般来讲都是 40 岁以上的年龄,这类人群当中普遍存在着“六高”“一低”的现象。什么叫做“六高”呢?也就是高血压、高血脂、高负荷,主要是指体力和心理方面的负荷;高血糖、高血粘度、高体重。所谓“一低”,指的是免疫功能偏低;这些人群还表现为“一多”“三减退”,多是指疲劳

的感觉多,减退是指活力减退、反应能力减退、适应能力减退。有关数据显示,现在上海市老年人患各类心理疾病的人数已经从三年前的 8%升到现在的 19.9%。这个数字应该引起我们足够的注意。

刚才我给大家介绍的是国内的一些情况,那么国际的情况又是怎样呢?处于亚健康状态的患者年龄一般在 20-45 岁之间,美国有 600 万人被怀疑有亚健康,澳洲有这种状况的人达 3700 万,亚洲地区处在亚健康状态的人数比例更高,不久前日本公共卫生研究所的一项调研表明,接受调查的 1000 名白领员工中有 35% 的人存在着心理亚健康,而且存在的时间长达半年之久。看来正如联合国专家预言的,从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能够像心理疾病那样持久而深刻地给人们带来痛苦。现在也有一些医学专家预言,要把亚健康列为 21 世纪人类健康的头号大敌。另外,在美国有不少调查显示,现在到医院就诊的患者当中有 60% 的人并没有器质上的疾病,只不过是内心深处感到痛苦而已。看了这么多跟亚健康有关的消





息,我相信大家对亚健康应该引起足够的警惕了。我们今天就请到了两位对亚健康心理有所研究的专家,一位是来自中国协和医科大学北京协和医院神经科的魏镜副教授,另一位是北京大学精神卫生研究所的于欣副所长。

我们今天要跟大家聊的话题是“警惕心理亚健康”,那么相对于亚健康来说,心理健康状态是什么样的表现?

魏 镜:所谓“健康”,从世界卫生组织的定义来讲,它实际上既适用于身体的状况,也适用于心理的状况。在心理方面,要求一个人有自我满意度,一个人对自己的所言所行、所作所为有良好的状态,对自己有客观、合理的评价。他有自我调整的能力,当遇到心理痛苦的时候,会自动运用一些技巧去调节心态,恢复原来的状态。同时有比较好的交往状态,比如跟同事、上下级、家人、朋友能愉快相处。这些社会关系,我们叫做社会支持网络系统,在这样的社会状态下,他在工作中就会取得一些成就。这种状态就是我们所讲

的比较完美的心理状态。

主持人:那么如果达不到你说的这种完美的心理状态,是不是就是心理处在不健康的状态?

于 欣:也不能这么讲。因为在黑和白之间,并没有一个显然的分界,而是有灰色的过渡地带,我们把心理健康和不健康之间的状态叫做心理亚健康状态。





专家忠告： 心理健康最重要

心理学家普遍认为：人的心理健康是战胜疾患的良药。那么，怎样才算心理健康呢？我们说心理健康，主要表现为：

正确认识自己：既能了解自己的短处与缺点，也能看到自己的长处和优点；既不狂妄自大，又不妄自菲薄；不卑不亢、从容自若地做人。

悦纳自己：肯定自己，喜欢自己。在美国电影《出水芙蓉》里，学校里的女学生每天都要对镜子说：“我长得很美，人人都喜欢我”，就是培养她们肯定自己、喜欢自己的健康心理。

适当调适自己：每个人的想法和需求不尽相同，但个人的行为是受社会环境和法律约束的，因此会经常发生冲突。这时如果能调适自己，和社会环境保持和谐的关系，就会避免产生许多心理问题。

你也可以对照下面心理健康的八项标准，看看自己的心理是否健康：

1、有安全感,因为安全感是人最基本的需要。

2、对自己的能力做出恰如其分的判断,不做超越自己能力的工作。

3、生活目标切合实际,避免产生不必要的挫折感。

4、与外界环境保持接触,丰富自己的生活。

5、保持个性的完整与和谐,保持良好的人际关系。

6、具有一定的学习能力,以便更新知识结构,少走弯路,以取得更多的成功。

7、能适度地表达和控制自己的情绪。不愉快的情绪必须释放,以求得心理上的平衡。但不能发泄过分,否则,既影响自己的生活,又加剧了人际矛盾,于身心健康无益。

8、有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好,但不能妨碍他人利益,不能损害团体利益。

让我们按照这些标准,做一个心理健康的人。



主持人:亚健康状态是不是一种病?

于 欣:不能说是一种病,是病与非病之间的调适不良的状态。

主持人:心理亚健康状态在生活和工作中有哪些表现呢?

于 欣:这个人也会有工作,也会有家庭,他可能会持续出现一种空虚感,不满足的感觉,觉得很无聊,工作可以去做,但是觉得工作没有意义,很疲劳、很劳累,而且他觉得自己生活的目标不很明确,觉得自己虽然有很多的朋友,但这些朋友不能帮助他,而是在利用他。他没有一个良好的人际关系圈子。

主持人:种种表现说明,这个人可能处于心理亚健康状态了。听了两位专家的介绍,我想大家肯定很想弄清楚,亚健康状态患者他们在生活和工作中到底处在什么样的状态呢?我们先来看一段影片。