

主编 罗显荣

别让健康 亮起黄灯

——中老年养生·防病·延寿

储蓄金钱不如储蓄健康

注意亚健康状态

管理生命保证生存质量

警惕生命的危险时段

轻松平衡的生活方式

常见病防治知识

活120年不是梦



广东科技出版社 (全国优秀出版社)

别让健康亮起黄灯

——中老年养生·防病·延寿

主 编	罗显荣	
副主编	蒋崇福	许正文
	章红英	罗春生
主 审	俞森洋	

广东科技出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

别让健康亮起黄灯：中老年养生·防病·延寿/罗显荣主
编. —广州：广东科技出版社，2005.4

ISBN 7-5359-3814-0

I. 别… II. 罗… III. ①中年人—保健—普及读
物②老年人—保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 130606 号

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码：510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销：广东新华发行集团

排 版：广东科电有限公司

印 刷：广东省肇庆市科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码：526060)

规 格：850mm×1168mm 1/32 印张 9.5 字数 200 千

版 次：2005 年 3 月第 1 版

2005 年 4 月第 1 次印刷

印 数：1~5 000 册

定 价：18.50 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

前 言

随着我国社会发展和人民生活水平的提高，我国人口老龄化趋势日益明显。按国际上通用的、最简单的判断老龄化标准：60岁以上的人口数占总人口数的比例超过10%，或65岁以上的人口数占总人口数的比例超过了7%。我国已进入人口老龄化社会。与全世界其他国家比较，我国人口老龄化具有基数大、增速快、底子薄、负担重等特点。在不到20年的时间里，我国完成了发达国家经历几十年至上百年才完成的人口老龄化转变。截至2001年，全国65岁以上的老年人口已占人口总数的7.1%，达到9 062万人。预计到2050年，我国60岁以上的老年人口将占全球老年人口的20%。由于80岁以上高龄老年人口增长率快于老年人口增长率，80岁以上高龄老人占老年人口的比重将从现在的10%上升到25%。高龄老人数量将从1 200万人增加到1.14亿人以上，届时每10个人或每4个老年人中就有1名高龄者。由于严重的人口老龄化，医学模式和疾病谱均有了很大的转变。当今，威胁人们健康的许多疾病，主要是由于不健康的行为与生活方式和生活环境造成的。美国前10位死因疾病中，不良行为与生活方式在致病因素中占了70%。世界卫生组织指出，“个人的健康和寿命，60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候的影响”。因此，通过健康教育，使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，促进个人和群体参与健康行动，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康，延长生命和提高生活质量，把健康和生命掌握在自己手中。

为了普及医学科学知识，倡导科学、文明、健康的生活方式，促进以健康为中心的全民教育，提高全民的健康意识和身体素质，我们编写了《别让健康亮起黄灯——中老年养生·防病·延寿》一书。本书从培植健康五大基石（定期体检、合理饮食、充足睡眠、适量运动、心理平衡）到防病治病（心脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤、慢性阻塞性肺病、骨质疏松症、颈椎病、腰腿痛、前列腺增生症、阳痿、更年期综合征、艾滋病、慢性便秘、酒精性肝病、慢性病毒性肝炎、痛风及老年性痴呆），介绍了有关健康保健、疾病预防和康复、养生延寿之道等方面的知识，奉献给广大读者。希望大家善待身体，关爱健康，呵护生命，人人长寿。由于工作繁忙，时间紧迫，书中难免有不全、不足之处，敬请谅解。

编者
2004年8月

目 录

第一讲	科学养生 定期体检·····	1
第二讲	合理饮食·····	33
第三讲	保证足够的睡眠·····	54
第四讲	坚持适量运动·····	70
第五讲	保持心理平衡·····	93
第六讲	心脑血管病的防治知识·····	108
第七讲	糖尿病的防治知识·····	135
第八讲	恶性肿瘤的防治知识·····	152
第九讲	慢性阻塞性肺病的防治知识·····	173
第十讲	骨质疏松症的防治知识·····	181
第十一讲	颈椎病的防治知识·····	193
第十二讲	腰腿痛的防治知识·····	202
第十三讲	前列腺增生症的防治知识·····	214
第十四讲	阳痿的防治知识·····	222
第十五讲	更年期综合症的防治知识·····	240
第十六讲	艾滋病的防治知识·····	246
第十七讲	慢性功能性便秘的防治知识·····	253
第十八讲	酒精性肝病的防治知识·····	259
第十九讲	慢性病毒性肝炎的防治知识·····	268
第二十讲	痛风的防治知识·····	277
第二十一讲	老年性痴呆的防治知识·····	285
参考文献	·····	295

第一讲 科学养生 定期体检

一、人的寿命应为 100~150 岁

最新人口统计资料显示，我国人均预期寿命较 50 年前已增加 1 倍多，达到 70~74 岁，但距日本的 80 岁、美国的 79 岁还有差距。根据生物学的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的 5~6 倍，人的生长期是用最后一颗牙齿出来的时间（20~25 岁）来计算的，因此人的寿命应可达到 100~150 岁。医学专家认为，减少心血管病是提高预期寿命的关键。因此，如果做到科学养生，可使预期寿命增加。

（一）保持传统饮食习惯中合理的饮食结构

强调蔬菜而非肉类的传统饮食是最健康的饮食。蔬菜中含有丰富的维生素、纤维素、矿物质和多种微量元素，同时也含有少量脂肪、蛋白质和糖类，这些均对机体健康有益。与西方国家相比，我国传统饮食大多数人血清胆固醇浓度较低。因此，应把蔬菜、水果、谷类和豆类等富含纤维、维生素和矿物质，且脂肪含量低的食物当成主食，把肉类当成配菜。研究表明，中国人的饮食习惯有助于降低心脏病、糖尿病和癌症发生率，同时以素食为主的饮食还能降低骨质疏松症发生率。

（二）积极预防和治疗高血压病

研究表明我国高血压患病率高达 11.26%，全国约有 1.1 亿多患者，而且以每年 350 万新发病人的速度递增。高血压病的心脑血管并发症已成为威胁我国广大人民生命的头号杀手。高血压

病的预防和治疗，除了注意合理饮食外，还要坚持适量运动，保持心理平衡。合理的血压控制应包括以下 4 个方面：24h 对血压进行有效持续控制；降低血压变异；防止清晨血压急骤上升；保持或恢复血压的正常昼夜节律。对于有肾脏损害、24h 尿蛋白量 $< 1\text{g}$ 者，血压应降至 $17.3/10.6\text{kPa}$ ($130/80\text{mmHg}$)， $> 1\text{g}$ 者，血压应降至 $16.6/10\text{kPa}$ ($125/75\text{mmHg}$)。通过积极治疗高血压病及其相关疾病（心脑血管病），降低发病率、致残率及死亡率，可延长寿命。

（三）戒烟

据研究，吸烟使冠心病发病相对危险增高约 2 倍。即使少量吸烟也可增加心肌梗死和死亡的危险。从毒理学角度来看，吸烟和死亡率之间的剂量 - 反应关系没有低限，从公共卫生学角度看，即使少量吸烟也可对健康造成损害。吸烟还可引起肺癌及慢性阻塞性肺病。烟草中含烟碱和镉较多，可导致交感神经兴奋，使血压升高，同时使高血压、糖尿病的治疗效果变差。

1. 吸烟成瘾的发生机制 当人长期吸烟时，烟碱可与机体中正常的神经化学递质——乙酰胆碱争夺烟碱受体，并抑制乙酰胆碱释放。一旦停止吸烟，烟碱受体既缺乏外源性烟碱激动，又缺乏内源性乙酰胆碱激动，因此，神经系统传递信息功能发生障碍，就出现各种戒断症状。

2. 吸烟成瘾者戒烟后的表现 成瘾者一旦停止吸烟可出现多种戒断症状，包括注意力不能集中、工作效率降低、焦虑、烦躁、情绪低落、头痛、失眠等症状；有的人还会出现心率减慢、血压降低等表现；或有血糖降低，并感饥饿。

3. 戒烟方法 选择一个较为轻松的日子，如周末、节日长假期开始戒烟，可约几位烟友一起戒烟，互相勉励。同时选择一些自己爱好的文体活动以分散注意力。

（1）递减戒烟法：每天减少 1 支烟，使神经系统逐渐适应。

如果吸烟者原本每天吸 1 包烟，那么可在 20 天内递减完毕。

(2) 尼古丁替代戒烟法：自从确定尼古丁（烟碱）为吸烟成瘾物质后，20 世纪 70 年代初，瑞典首创了含尼古丁的口香糖型咀嚼块（尼可戒），每天咀嚼 8~10 块，每块咀嚼 15~20 分钟，连用 1~3 个月。到 90 年代初，美、英等国又发明了尼古丁戒烟贴，每天贴 1 片，持续渗透皮肤吸收，连用 8 周。据对 2 652 例烟民的戒烟统计，戒断率为 27.4%，但对重度烟瘾者效果较差。

(3) 可乐定：能抑制多种戒断症状，可用于戒烟、戒酒、戒毒甚至戒赌。在戒烟方面，口服片剂的戒烟效果（24.4%）不如透皮贴片（41.3%）。本品对患有高血压的戒烟者，还有助其恢复血压正常，但对血压正常者无明显降压作用。

(4) 安非他酮：安非他酮为抗抑郁药，也有戒烟作用。每天口服 150 毫克，连用 7 周，戒烟率 38.6%。

（四）定期体检

关爱健康是现代人人共同追求的一项目标，而实现这一目标就必须定期进行健康体检。一方面可及时发现疾病，另一方面可发现潜在的致病因素，以利及早进行干预。特别是下列人群，每年宜进行 1~2 次健康体检。

1. 不良生活方式者 吸烟、酗酒是心脑血管病、肿瘤等疾病发生的危险因素。约 70% 的癌症与不良生活方式有关。如一些人习惯吃咸、熏制、腌制和烧烤食品，而这类食品有可能致胃癌等。因此，这类人群应定期进行健康体检。

2. 中老年人 随着年龄的增长和生理功能的下降，心脑血管病、糖尿病等疾病的发生概率会明显增加。定期进行健康体检，可及早发现血压、血糖、血脂等指标的异常变化，了解潜在的危险因素，及时采取有效的干预措施，防患于未然。因此，40 岁以上者应定期检查。

3. 肥胖者 肥胖（我国为体重指数 $> 24\text{kg/m}^2$ ）者高血压、

冠心病和糖尿病的发病率分别高于正常体重者 2~5 倍、2~6 倍和 4 倍。据研究，超重和肥胖分别使 40 岁非吸烟女性的预期寿命缩短 3.3 年和 7.1 年，使 40 岁非吸烟男性的预期寿命缩短 3.3 年和 5.8 年；与体重正常的吸烟者相比，肥胖症女性吸烟者的预期寿命缩短 7.2 年，肥胖症男性吸烟者的预期寿命缩短 6.7 年；肥胖症女性吸烟者的预期寿命较正常体重非吸烟者缩短 13.3 年，男性吸烟者的预期寿命较正常体重非吸烟者缩短 13.7 年。研究还表明，根据 30~40 岁时的体重指数可预测 50~69 岁时的死亡率。即使对 50~69 岁时的体重指数进行调整，以上预测关系仍无明显改变。成年期肥胖和超重与预期寿命的显著缩短及早期死亡率的增加有关，其寿命缩短程度与吸烟者相似。成年期肥胖症可作为老年期死亡的预测因子。因此，应高度重视肥胖症的预防和治疗。健康体检可及时发现肥胖者的血脂、血糖等指标异常，及时给肥胖者以健康指导，达到科学减肥和预防疾病的目的。

4. 有高血压病、糖尿病、肿瘤等家族史者 有许多疾病，如高血压病、糖尿病、肿瘤等疾病，均有一定的遗传倾向，这类人群应定期进行健康体检。

二、健康的新理念

21 世纪，“健、康、智、乐、美、德”组成了所谓的“大健康”概念，成为幸福人生的最佳境界。健康包括生理、心理、社会和道德四个方面，生理健康状况可影响心理健康，即“身心医学”，而心理健康也可影响生理健康，即“心身医学”。目前，人们越来越重视心理健康，许多疾病的发生、发展和恶化都与心理因素相关联，心身疾病越来越受到关注。

生理健康和部分心理健康能通过打针、吃药解决，但把健康的希望全部寄托在打针、吃药上是行不通的。更重要的是必须努

力学习健康知识，提高自我保健能力，预防疾病和各种伤害的发生，促进生理健康。要加强人文与社会知识的学习，提高自身素质和道德修养，处理好人际关系。在任何环境中都保持一种积极向上的阳光心态，做到心理、社会、道德和生理四者同步健康。与个人关系密切的三种年龄是日历年龄、生理年龄和心理年龄，其中心理年龄是最重要、最能改变的，其次是生理年龄，日历年龄不能改变也不重要。健康人生显然不只是追求长寿，还要生活愉快，要做自己爱做的事情，参与各种社会活动，把自己融入到社会中去，保持精神上、生理上的警觉和反应功能。

（一）健康的自我判断

1. 体重适中，体形匀称，站立时头、肩、臂位置协调，1个月内体重增减不超过4千克。

2. 体温基本在 37°C 左右，每天的体温变化不超过 1°C 。

3. 脉搏每分钟75次左右，一般不少于60次，也不多于100次。

4. 呼吸每分钟16~20次，呼吸次数与心跳的比例为1:4。

5. 大便每天1~2次，如连续3天以上不大便或1天4次以上为不正常。

6. 每天进食总量为1~1.5kg左右，如连续1周每天进食超过平常进食量的3倍或少于正常进食量的 $\frac{1}{3}$ 为异常。

7. 1天(24h)尿量在1500mL左右，如连续3天尿量多于2500mL或1天尿量少于500mL为不正常。

8. 成年女性月经周期为28天左右，超前或推后15天以上为不正常。

9. 休息、睡眠良好，每天能够按时起居，睡眠8h左右，如每天睡眠不足4h或超过15h为异常。

10. 心态平衡，处事乐观，态度积极，乐于承担责任，工作效率高，人际关系好。

11. 有充沛的精力，能从容地担当日常繁重的工作，且不会感到过分紧张、疲劳。

12. 应变能力强，能适应环境的各种变化。

13. 抗病能力强，能抵抗一般的感冒和传染病。

14. 眼睛明亮有神，反应敏捷，眼和脸不发黄，脸色红润。

15. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

16. 头发有光泽，无头皮屑。

17. 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路、活动感到轻松。

(二) 亚健康

当今社会，很多人自觉身体有种种不适。如有的人总是感到很累，不想工作，看到办公桌和电脑就烦；上楼梯或走动稍微多些就感到心慌、气短、胸闷、憋气；见到饭菜没有胃口，虽然觉得饥饿但不想吃；经常感到腰背酸痛，活动膝盖时“咯咯”作响；经常头痛，记忆力差，全身无力，容易疲乏，眼睛疲劳；性功能低下，没有性要求，尿频、尿急；入睡困难，凌晨早醒，噩梦频频；莫名其妙地心烦意乱，易生气，易紧张，恐惧，遇事老往坏处想等等。这些人到医院看病，查来查去，医生也说不出个所以然，各项指标都在正常范围内。其实他们未必有病，只是由于种种原因处于亚健康状态。

亚健康是一个新的医学概念。1977年，世界卫生组织将健康概念确定为“不仅仅是没有疾病和身体虚弱，而是身体、心理和社会适应的完满状态”。即健康至少应包含3层含义：躯体健康是健康的生物学层面，指人体结构完整，生理功能正常；心理健康是健康的心理学层面，指有同情心和爱心，情绪稳定，积极向上，有责任心、自信心和道德感，热爱生活；社会适应健康是健康的社会学层面，指能胜任各种社会和生活角色。一般认为，健康是人的第一状态，符合此状态的人约占人群总数的15%；

生病是人的第二状态，在此范围的人约占人群总数的 15% ~ 20%；亚健康是人的第三状态，这种状态介于疾病和健康之间，约有 55% ~ 60% 的人处于此种状态。然而据中华医学会调查表明，我国亚健康人数约占全国人口的 70%，高级知识分子、企业管理者的亚健康发生率在 70% 以上，其中沿海城市高于内地城市，脑力劳动者高于体力劳动者，中年人高于青年人。

1. 亚健康的原因 引起亚健康状态的原因是多方面的，目前虽无一致意见，但多数学者认为与下列因素有关。

(1) 压力过大，心理失衡：就业的压力，失业的威胁，工作的超负荷，使人们承受着各方面的多重压力。如果人体不能及时调整自己的心态，化解压力，就会出现心身过度疲劳（慢性疲劳综合征）。

(2) 饮食结构及习惯不健康：目前有两种不合理的现象，一是过分强调“基本素食”；一是过分高热量、高脂肪饮食，即西方的“快餐”。同时在上上班族中还存在某些不良的饮食习惯，如早餐随便对付或基本不吃等。这些均是导致亚健康的原因。人体各种营养素的需要及热量的供给是均衡的，否则会引起机体代谢功能紊乱。

(3) 生活不规律：现代社会是一个快节奏的社会，繁忙的工作、学习以及社会交往，使人们作息时间没有规律，违反生物钟的运转规律，影响人体正常的新陈代谢。同时人们疲于奔波、应酬，运动过少，吸烟、饮酒过量等，均对心身造成不良影响。世界卫生组织调查表明：发达国家 70% ~ 80%，发展中国家 40% ~ 50%，全球 60% 的死亡是由不良生活方式引起的。

(4) 环境污染：空气污染、噪声污染、光污染、电磁污染等对人体心血管和神经系统等均会产生许多不良影响。

(5) 人际关系紧张：随着社会的发展，各种文化相互渗透，人们已适应的传统文化受到了冲击，恋爱、婚姻、家庭生活的稳

定性受到了冲击。使人与人之间的情感联系日趋淡薄，情感交流越来越少，严重影响了人们情感生活的质量，表现为无聊感、无助感、烦恼等，不能积极应对和处理应激。

(6) 其他因素：主要是缺乏适当的锻炼、运动和活动，缺乏有效的协调工作、休息和睡眠时间关系，缺乏劳逸结合等。

2. 亚健康表现 亚健康虽不是一种病态，但却是现代人身心不健康的一种表现。即是机体在无器质病变情况下发生的一些功能改变，因此主诉症状多种多样，很不固定。处于亚健康状态的人，工作、学习的效率低下，对社会、环境的适应能力降低，人体免疫功能也明显下降，如不及时调整，容易发展成为第二状态（生病）。亚健康主要有躯体性、心理性及社会适应不良性症状等。

(1) 躯体性亚健康：主要表现为慢性疲劳综合征。可分为4种类型：神经系统紊乱为主型，表现为记忆力下降、注意力不集中、头痛等；肌肉骨骼系统紊乱为主型，表现为肌肉和关节疼痛；内分泌系统紊乱为主型，表现为不能解乏的睡眠、运动后的疲劳等；免疫系统紊乱或感染为主型，表现为咽喉疼痛、淋巴结肿大。

(2) 心理性亚健康：最常见的是焦虑，表现为担心、恐慌、烦躁、易怒、嫉妒、记忆力下降、反应迟钝、失眠等。

(3) 社会适应不良性亚健康：主要表现为孤独、冷漠、猜疑、自闭、无望及婚外情、失恋等。

3. 亚健康的诊断 目前尚无世界统一的标准，英国制订的慢性疲劳综合征的诊断标准为：

- (1) 自我感觉记忆力或集中力衰退；
- (2) 咽喉痛；
- (3) 颈部或腋下淋巴结肿大，触痛；
- (4) 无红肿的关节痛或肌肉痛；

- (5) 睡眠后不能恢复体力或精力，不能解乏；
- (6) 少量运动后 2h 内仍不能恢复精力或体力；
- (7) 头痛（新发生的或不同于以前的疼痛）。

凡具有以上 4 种以上现象或症状达 6 个月时间可以诊断为亚健康。

4. 亚健康的自我评分标准

(1) 自测是否处于亚健康状态，可对照下列标准，如果你的累积总分超过 30 分，表明健康已敲响警钟；累积总分超过 50 分，要好好反思你的生活方式，如合理饮食，加强运动；累积总分超过 80 分，你一定要去看医生或好好休息一段时间。亚健康状态自我评分标准为：

- ①早上起床时，有持续的头发掉落（5 分）；
- ②感到情绪有些抑郁，会对着窗外发呆（3 分）；
- ③昨天想好的事，今天记不起来了，近来经常出现这种情况（10 分）；
- ④害怕到办公室去，厌倦工作（5 分）；
- ⑤不想面对同事和上司（5 分）；
- ⑥工作效率下降，上司不满（5 分）；
- ⑦工作 1h 后就感到疲乏，胸闷气短（10 分）；
- ⑧工作情绪始终无法高涨，无名火气很大，但又没有精力发作（5 分）；
- ⑨一日三餐进食少（5 分）；
- ⑩盼望早早逃离办公室，回家卧床休息（5 分）；
- ⑪对城市污染、噪声非常敏感，渴望清幽、宁静的山水（5 分）；
- ⑫不像以前那样热衷于朋友聚会，有强打精神、勉强应酬感觉（2 分）；
- ⑬夜间难入睡，即使睡着了也做梦，睡眠质量差（10 分）；

⑭体重明显下降，早上起来眼眶深陷（10分）；

⑮免疫力下降，易感冒（5分）；

⑯性功能下降，没什么性欲望（10分）。

（2）亚健康主要表现为一个“累”字。因此，有学者认为凡有下列之一或若干表现者，则表明身体已处于亚健康状态，表现越多，持续时间越长，亚健康问题越严重。

①上楼（三层以上）心慌、气促或腿软、胸憋或心悸；

②洗头或睡醒后无病因的头发脱落；

③头常感沉甸，自感疲倦；

④失眠多梦，早上常恋床，睡懒觉；

⑤常感腰、背、颈、肩部位酸痛；

⑥注意力难集中，工作效率低；

⑦记忆力减退、健忘，心算能力和反应敏感性下降；

⑧易感冒，长时间不见好转；

⑨无胃口，食欲差，胃肠消化功能差；

⑩性功能减退，男性阳痿，女性月经不调，过早闭经；

⑪易发脾气，忏悔，易焦急烦躁，易怒，易悲观，忧郁，精神萎靡不振；

⑫常有无病因的头晕、耳鸣、目眩；

⑬过早出现啤酒肚，大腹便便；

⑭泌尿功能差，每天排泄次数异常；

⑮易疲倦困乏，稍动即累；

⑯无病因的便秘、腹胀、口臭；

⑰无病因的口吐黏物，视力模糊；

⑱异常情感。

5. 亚健康的防治 目前对亚健康状态尚缺乏有效的治疗，主要以预防为主。健康教育可帮助人们认识亚健康，提高健康意识。进行健康教育，学习卫生保健知识，接受健康信息，树立健

康信念，养成和建立健康的生活方式，如合理的饮食结构和坚持适量运动、定期健康检查等，是对付亚健康的有效方法，是维护健康的重要手段。

(1) 合理饮食：要使机体保持健康状态，就必须尽量保证每天膳食中糖、蛋白质、脂类、矿物质、维生素等人体所必需的营养物。饮食宜多样化，以谷类为主，多吃蔬菜、水果、薯类、乳制品、鱼类及海产品、豆类及其制品，适当进食肉类，粗细粮搭配，以补充人体所必需的各种营养物质、维生素及微量元素，少进吃脂肪类食物。

(2) 养成良好的生活方式：要按生物规律作息，合理安排每天的活动，劳逸结合，要避免过度疲劳和过度安逸懒散。要忙里偷闲，学会放松，保证足够的睡眠，要戒烟限酒，勿暴饮暴食等。

(3) 坚持适量运动：要坚持每天进行体育锻炼，防止身体超重。体育锻炼可以强身健体，消除不良情绪及心理疲劳。可进行有氧锻炼，如快步走、慢跑步、游泳、骑自行车等。

(4) 保持心态平衡：要不断提高自身的心理承受能力和自我适应能力，改善心理素质，使心理状态尽可能地保持在一种均衡健康状态。时刻保持一种乐观向上的良好心态和愉快稳定的健康情绪，培养广泛的兴趣爱好，积极应对生活、工作、学习中的各种压力，学会自我减压。可求助医生进行心理干预。

(5) 定期体检，建立健康管理档案：每年进行一次系统健康检查，保存各种检查资料，每年对比分析，以全面了解全身主要器官（如心、脑、肺、肝、肾、胃等）的功能情况，及早发现异常，有针对性地采取干预措施，防患于未然。特别要关注重点人群，对 40~50 岁中高级知识分子、企业家、白领人士和城市新兴行业工作者、新闻文艺界人士、作家等用脑重点人群，亚健康发生率高，应给予特别关注和有效保障。