

树立健康新观念



宁波市鄞州区科学技术协会

目 录

树立健康新观念

谨防透支健康·····	1
怎样储蓄健康·····	2
储蓄健康从今天开始·····	3
亚健康对号入座自测法·····	4
如何变“亚健康”为健康·····	5
健康需要的五项投资·····	6
保健新焦点——家庭健康和谐·····	7
是否拥有健康家庭自测法·····	8
如何测定“健商”(HQ)指数·····	9
如何测定生活压力承受指数·····	10
健康状况的十项自测·····	11
使“正常人”猝死的原因何在·····	12
患癌年龄下降的原因何在·····	13
中年知识分子英年早逝的原因何在·····	14
健康人生的十大戒律·····	15
保持健康的十点诀窍·····	16
疲劳——21世纪健康的头号敌人·····	17
经常疲劳的八个原因·····	18
对付疲劳的六项策略·····	19
怎样才能活得不累·····	20
适度紧张——健康的维生素·····	21
轻微饥饿有益健康·····	22
与人为善有益健康·····	23
贪污腐败使人早亡·····	23
适量献血有益健康·····	24
赏花养花有益健康·····	25
经常聊天有益健康·····	26
“信息节食”有益健康·····	27
生活节俭人可增寿·····	28

过分节俭有害健康·····	29
男性健康的“五大补贴”·····	29
女性应多关爱一分自己的健康·····	31
科学保健的“十二佳期”·····	32
科学养生严防误导·····	33
应该纠正的日常保健的六个误区·····	34

树立健康新观念

谨防透支健康

据有关权威医学机构称,在我国,只有 15% 的人真正属于健康,15% 的人处于疾病之中,而其余的人,则处于“亚健康”状态。亚健康人群存在着不同程度、不同表现的不适感,而其中高血脂、消化功能障碍等症状,与人们吃得好、动得少有必然联系。有些人常说“觉睡不好,吃啥都没有味道”;有些人在体检时发现患有糖尿病、心血管硬化等“富贵病”。以往中老年人身上出现的脂肪肝、将军肚等症状,也在青年人中不同程度地出现。

许多年轻人认为自己精力旺盛身体棒,撑得住,嗜烟酗酒,夜生活通宵达旦,对运动全无兴趣,结果造成健康被过早透支。

不参加体育锻炼的人,原因不外乎:工作忙,无时间,没精力。有的男士闲暇时烟不离手,酒不离口,搓麻将、打扑克,每每到深更半夜;有的女士有空就看电视,一动不动,直看到“明天再见”。

美国著名心脏病学家库珀说,静坐不动对身体的危害相当于每天抽 1 包香烟。有的人天热怕出汗,天冷怕受风,多走几步喊脚痛,多爬几层楼叫腿酸,出门打的坐车,上楼坐电梯,家里的健身器材被束之高阁。不少人由于作息时间紊乱,长期处于病恹恹的慢性疲劳状态,日复一日形成恶性循环,积劳成疾。世界卫生组织告诫人们:生活方式不当引起的疾病,将成为人类健康的头号杀手。



“流水不腐，户枢不蠹。”体育锻炼能使人享受到运动之后的乐趣，使人心情舒畅，信心倍增，轻松面对每一天，适应紧张快节奏的工作，同时，还能延缓生理功能的衰老。可是，目前参加体育锻炼的多是退了休的老人，难见其他年龄层的踪影。许多中年人因工作、生活压力过重而体质相对最差，坐骨神经痛、颈椎酸痛、肢体僵硬等一些职业病也颇为多见。

上班族较为普遍地缺乏自我保健意识，这无异于在透支健康。其实，不同职业、年龄、体质、爱好和环境的上班族，根据不同的情况进行一些适当的体育锻炼是可行的。当然，对上班族来说，最重要的是要能持之以恒地坚持锻炼。最忌讳的是心血来潮，“三天打鱼两天晒网”，大汗淋漓立竿不见影，这样就会适得其反，不但不利于健康，反而有损于健康。

怎样储蓄健康

俄国教育学家乌申斯基说过：“良好的习惯是人在神经系统中存在的道德资本；这个资本不断地在增值，而人在整个一生中就享受着它的利息。”

当你有规律地把一个不起眼的数字一笔笔存入银行，数年后，它会攒成一个十分可观的数字，此之为零存整取。健康也一样，看似不经意的一个小小的好习惯，只要你持之以恒，数年后，或者数十年后，会给你带来可观的健康收益，这就是“储蓄健康”。

事实上，只要你有心想，生活中许多细枝末节的事情都可以被利用为健康储蓄。就在不经意的举手投足之间，你的健康也许就已经悄悄地增值了。因此，储蓄健康，最主要的是要从以下几个方面抓起。

1. 吃——健康储蓄的主要途径 吃，不仅是维持生存的必要手段，也是维系健康的有效途径。对健康而言，饮食的地位究竟重要到何种程度？医学专家说：癌症多半是吃出来的。饮食的重要性可从中窥见一斑。在你的健康银行里，“饮食”的“储蓄种类”大约有“须食”、“少食”、“禁食”、“良好的饮食习惯”等几种。

“须食”，是一种营养至上的饮食之道。比如多吃蔬菜、水果、豆制品等，虽然这些东西也许根本引不起你的食欲。此外，补充钙质和微量元素也是十分必要的。“少食”和“禁食”很有可能建立在味蕾的痛苦之上。从科学的角度来看，许多让人垂涎欲滴的美食，非但不能促进健康，反而有副作用。比如，冰淇淋、巧克力、西式快餐等。对嗜爱烟酒的人士来说，就更不用提了。要把营养之道与美味享受结合到最好，还有待于你根据自己的喜好悉心研究。此外，好

的饮食习惯也会获得事半功倍的健康收益。比如,“少食多餐”、“每天吃早餐”、“不偏食”、“晚餐宜少宜早”等。

2. 生活方式——健康储蓄的“金矿” 好的生活方式也是投资小、收益大的一种储蓄。不少人从小被灌输以至产生了逆反心理的生活习惯,实际上都是健康的“金矿”,持之以恒,必有硕果。比如,早晚刷牙、饭后漱口;主动休息、劳逸结合等等。人天性中有惰性倾向,能躺着绝不站着,可以洗一次手就不想洗第二次。从这个意义上讲,我们缺乏的并不是知识,而是坚强的意志。

3. 运动——健康储蓄的秘诀 健康与运动的关系是人人皆知的,不必赘述。

最为重要的是每个人都要有与自己相适应的运动方式。春秋时代的思想家孔子,以射箭、驾车、郊游健身;汉代的名医华佗,一生坚持练习五禽戏;唐代的药王孙思邈最喜爱散步,常常出行二三里;现代著名作家姚雪垠酷爱跑步,在古稀之年也不中断;“胡子将军”孙毅,坚持步行,几十年如一日,寿达百岁。这些事实充分说明,只要选择适合自己的运动,持之以恒地坚持下去,就是最好的健康储蓄。平时看来成效并不显眼,但是,天长日久,就会“零存整取”达到健康和长寿。

储蓄健康从今天开始

世界卫生组织曾有人称:“大约到2015年,发达国家和发展中国家的死亡原因会大致相同,生活方式病将成为人类头号杀手。”这些话并非夸大其词、耸人听闻。随着社会的发展和科学技术的不断进步,人们的生活方式也在悄悄地发生着变化。

目前,科学技术日益发达,汽车、电梯、电脑等现代化的工具日益普及,使得人们越来越少地从事体力劳动,越来越适应于静态的生活方式。一位在北京某公司任职的先生说:“我每天是从家中把汽车开到办公楼下,接着乘电梯上楼,然后坐在电脑前轻轻敲击键盘,一天加起来走不到500米。”这样的生活方式是许多大都市白领阶层的真实写照。

现代社会为人们提供了舒适的工作方式,这无疑是一种社会的进步,问题在于有的人只注意舒坦而忽视了健康,更有人则是奉行“生活越舒坦越好,活动量越少越好”的准则,因为刻意追求安逸而牺牲了健康。“有手怕出力,有脚怕走路,有灶不做饭,家务请人干”,真实反映了某些人在淡化劳动意识。有的人有钱了,便把自己可以做但不愿做,尤其是出力流汗的事找人去干。由于劳

动(运动)量的不足,致使中学生中长得像“豆芽菜”和“大发糕”式的人越来越多,使得中年人甚至青年人中大腹便便的“发福”者也越来越多。

美国科学家富兰克林曾说道:“懒惰像生锈一样,比操劳更消耗身体。”最新的研究资料表明,都市人健康最主要的危险因素是运动不足,平均30岁体力就开始走下坡路,40岁以后体力更是亮起了红灯。有关调查发现,目前城市中完全不运动者高达28%,而身体健康几大要素都正常者不到10%,被检测的人普遍存在活动量不足、体能不佳、肥胖、高血压、高血脂等健康隐患。另一项调查表明,近20年来,我国的肥胖者以每10年翻一番的速度递增,1982年仅占总人口的7%,1992年上升为15%,2002年则上升到40%。特别应当指出的是,我国的超重者与肥胖者的比例已经位居世界第一,这不能不令人感到吃惊,不能不令人高度警惕。专家们对肥胖的原因进行的精辟的概括是:一是体懒,二是嘴馋。

一位哲人说得好:“世间最难战胜的不是别人,而是自己”。为自己储蓄健康,何尝不是如此。要么要健康,要么要舒坦,这也是社会发展对人们提出的新考验。人们应该接受这种考验,向自己提出挑战,战胜自己的弱点。

为自己储蓄健康并不难,并非一定要去攀岩、举重、练舍宾、登山,其实只要平时的举手投足之间加以注意,就可以做到。比如,可以少坐几次汽车多走几步路,少乘几次电梯多爬几次楼梯,少吃几次大肉多吃一点蔬菜,少坐一会儿沙发多做一做保健操,少看一会儿电视多出去散散步,少进几次餐馆多做一点家务。总之,储蓄健康需要从今天开始,从细微处做起。

亚健康对号入座自测法

请回答以下问卷,看一看你的累积分数是多少:

(1)早上起床时,有持续的头发掉落。5分

(2)情绪有些忧郁,会对着窗外的天空发呆。3分

(3)昨天想好的某件事,今天怎么也记不起来了,而且近些天来,经常出现这种情况。10分

(4)虽然急急忙忙地赶着上班,但却害怕走进办公室,觉得工作令人厌倦。5分

(5)不想面对同事和上司,有一种自闭症式的渴望。5分

(6)工作效率明显下降,上司已多次表示对你的不满。5分

(7)每天工作1小时后,就感到身体倦怠,胸闷气短。10分

(8)工作情绪始终无法高涨,最令自己不解的是无名火气很大,但又没有精力发作。5分

(9)一日三餐进食甚少。排除天气因素,即使口味非常适合自己的菜,近来也经常如同嚼蜡。5分

(10)盼望早早地逃离办公室,为的是能够回家躺在床上休息片刻。5分

(11)对城市的污染、噪声非常敏感,比常人更渴望清幽、宁静的山水,休养身心。5分

(12)不再像以前那样热衷于朋友们的聚会,有种强打精神、勉强应酬的感觉。2分

(13)晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老是在做梦的状态中,睡眠质量很糟糕。10分

(14)体重有明显的下降趋势,早上起来,发现眼眶深陷,下巴突出。10分

(15)感觉免疫力在下降,春秋流感一来,自己首当其冲,难逃“流”运。5分

(16)性能力下降,虽然妻子(或丈夫)对你明显地表示了性要求,但你却经常感到疲惫不堪,没有什么性欲望。妻子(或丈夫)甚至怀疑你有外遇了。10分

如果你的累积总分超过30分,就表明工作已经影响到了你的健康。

如果累积总分超过50分,就需要坐下来好好地反思你的生活状态,加强锻炼和营养搭配等。

如果累积总分超过80分,就要赶紧去医院找医生,调整自己的心态,或是申请休假,好好地休息一段时间。

如何变“亚健康”为健康

一是要克服不良生活习惯。不良生活习惯能导致如肿瘤、心脑血管疾病等。吸烟、过度饮酒、高脂肪或过量饮食、缺少运动、睡眠不足、不吃早饭等不良生活习惯,都会使我们健康的身体逐渐转变成为亚健康,最后导致各种疾病的发生。因此,要想变亚健康为健康,首先必须摒弃这些有损于健康的不良生活习惯。

二是要增强身心健康。当今是知识信息时代,竞争激烈,工作生活节奏加快,使人们的心理压力、精神负担增大。心理压力过大,将导致心理失衡、神经系统功能失调、内分泌紊乱,引起各种疾病。保持健康的心理状态,提高心理

素质，是抵御疾病的有力武器。我们应该有科学的人生观、价值观，淡泊名利，知足常乐。

三是要消除疲劳，提高身体素质。经常感到疲惫不堪，是典型的“亚健康”状态。紧张的工作、生活节奏，会造成体力和脑力的疲劳，疲劳是人体的一种生理性预警反应，揭示人们应该休息。短时间过度活动所产生的疲劳，经过休息是可以恢复的。但长时间地超负荷工作，再加上夜生活过多，休息不好，就会产生疲劳的积累——过劳。过劳会损害身体健康，是健康的“透支”，长期下去，必会引发疾病。因此，要变“亚健康”为健康，就要注意合理安排工作、生活，劳逸结合，而且有计划、有针对性地进行身体素质锻炼，这样，才会提高对疲劳的耐受性，不断提高身体素质，避免滑向亚健康。

健康需要的五项投资

人人都期盼健康，可健康不会空手而得。要获得健康，如同农业要获得高产、工业要获取高效益一样，也要舍得“投资”，健康收益与“投资”是成正比的。

那么，健康需要哪些投资呢？

1. 健康需要懂得科学知识，要舍得在读书求知上“投资” 《黄帝内经》中说：“夫道者皆百岁”。所谓“道者”，就是懂得养生之道的人。哲学家培根说：“人对生理卫生知识的了解也是一种保健药品”。养生，重在预防。要想不得病、少得病，或者得了病，能够得到早期诊断和治疗，这就需要懂得养生之道。古往今来，懂得养生、重视自我保健的人多长寿。

学点医学知识，增强自我保健能力，这就需要阅读一些医学基础书籍，逐步做到掌握一定的医学常识，特别是常见病、多发病的防治常识。这样，可以做到无病会保健，大病能预防，小病能自治，真正把健康的钥匙掌握在自己手中。

2. 健康锻炼要舍得在时间上“投资” 在现实生活中，我们会痛心地看到，有些人往往在事业上获得成功的时候，却丧失了健康，甚至英年早逝。在这些人看来，要想成就事业，就必须付出健康代价；欲得健康，势必事业受损。这不能不说是形而上学的影子。

辩证法告诉人们，事业与健康是矛盾的统一体。没有健康的身体，谈何事业！在健康与事业发生矛盾的时候，有知识的人更会明白这样一个简单的道理——退一步，可以进两步；一步不退，健康与事业往往同归于尽。有言道：“形劳而不休则弊，精用而不已则劳。”对时间的理解是哲学；对时间的利用，则

是艺术。时间就是金钱,时间就是成就。但首先,时间就是生命。

3. 健康要自找“苦”吃,舍得在毅力上“投资” 健身最重要的因素是经常。适量的运动,最大限度地激活人体各系统、各器官的潜力,促进体质的强壮,使身体素质长期处于“最佳状态”。锻,是重锤打;炼,是烈火烧。有志锻炼者,都要自找“苦”吃。生理研究表明,中老年人坚持健身锻炼,能够增寿10~25年。长寿者得出结论:“懒惰是早衰的催化剂”,“一懒生百病”,“不怕事不成,只怕心不恒”。这既是成就事业的至理名言,也是健身的长寿之道。锻炼中有苦,苦是为了乐,那是战胜了自我、品尝到健康果实之乐。

4. 健身切勿盲目消费,要舍得在高层次的养生理智消费上“投资” 在扑朔迷离的现代养生信息的诱惑面前,有些人跟着广告走,在健康消费方面花了不少冤枉钱,自己竟成了化学试管或药物实验室。这种步入健身误区的盲目消费,不仅起不到健身作用,而且增加了不必要的家庭经济负担。因此,健身需要投资,但是决不可盲目消费,应该在理智消费上多“投资”,而不能盲目在金钱上投资。

5. “花钱买健康”,已越来越成为人们的共识,健康需要一定的金钱“投资” 保健知识是最好的保健药品,要舍得花钱购买指导养生保健的书籍和报刊;健身器材是重要的健身工具,已开始进入寻常百姓家,要舍得在这方面酌情投资;从健身实际出发调节饮食,重视食物的合理搭配,要为营养而吃,花钱投资是必要的。但是,应该明白,花钱买必要的营养,而决不是买“口福”。

一分耕耘一分收获。只有为健身舍得“投资”的人,才有可能实现健康长寿的美好愿望。

保健新焦点——家庭健康和谐

提到养生保健,人们大多注重的是个人的养生保健修行。而最新的研究表明,一个人要获得健康,仅仅局限在个人的健身修行上是远远不够的。家庭是否健康和谐,对每一个人的健康状况有着直接的重要的影响。因此,关注家庭是否健康和谐,是保健应该关注的新焦点。

人的健康分三个层次:生理、心理和心灵。也就是说,健康的最高境界是人的心灵健康,而要能达到心灵健康层次,单是个人修行是不够的,必须强调家庭整体的相辅相成。只要全家都能“协同作战”,保健就会事半功倍;只要家庭健康了,社会才能健康;家庭幸福了,社会才幸福;家庭安定了,社会才稳定。所以说,在个人健康的基础上,家庭健康才是我们最应该关注的。

对于家庭健康和谐,我们可以暂时把它分成“幸福三部曲”:

第一步是关于家的。比如:世上只有家最好,男女老少离不了,人没家死得早,女人没家容颜老。有家看似平淡淡,没家顷刻凄惨惨,外面世界千般好,不如家里呆一秒。

第二步是“话疗”。说起话疗真奇妙,防病治病都有效。一聊双方误解消,二聊大家心情好,三聊能治血压高,四聊能把肿瘤消。话疗疏解郁闷气,话疗提高抵抗力。

第三步是关注辛苦的男人。现在是男人比女人死得早。2001年北京市人均寿命是74岁,而男人的平均寿命是70岁。为什么呢?原因是:男人有泪不轻弹,男人有话不爱说,男人有病不去看,男人有家不愿回。社会工作的繁重让男人的身体和心理都承受着很大的压力。如何缓解男人的压力?最好的方法是:男士要想身体好,下班回家半小跑,一杯清茶一张报,夫妻灯前把话聊。

当然,家庭和谐健康,对女性的健康长寿也有着至关重要的作用。因此,关注家庭健康,是提高人们健康水平应该关注的新的焦点。

是否拥有健康家庭自测法

健康家庭是一个综合指标,下面介绍一个自测家庭健康水平的简易标准,你可以按此标准对号入座,认真地打分。

1. 家庭结构 结构完整者(夫妻生育年龄育有子女),加2分;不完整者(丧偶或离异而未再婚或无子女),减2分。

2. 家庭成员及邻里关系 家庭成员(以夫妻为主)关系融洽、良好者,加2分;关系一般者,不加分;关系较差(指常有争吵或生闷气)者,减2分;关系很差(指已达到破裂边缘,或夫妻分居者),减3分;邻里关系好且经常来往者,加1分;邻里关系紧张者,减1分。

3. 家庭生活习惯 全家多数人生活有规律,按时起居、就餐者,加2分;生活基本有规律者,不加分;生活无规律(起居不定时,经常熬夜、睡懒觉),减2分。

4. 不良嗜好 嗜烟(按人计算)1人减1分;嗜酒1人减1分。若经常酗酒,已达到慢性中毒程度,则1人减2分;嗜赌1人减2分;有吸毒者,1人减3分。

5. 家庭休闲生活 休闲生活内容丰富、愉快者,加1分;休闲生活单调、

乏味、沉闷者，减1分。

6. 家庭卫生及周围环境状况 卫生状况良好者，加2分；一般者不加分；较差者，减2分；经常受噪声干扰或受“三废”污染者，减3分。

7. 家庭成员健身情况 经常参加锻炼，1人加1分；偶尔锻炼不加分；从不参加锻炼，1人减1分。

8. 家庭成员营养状况 全家人营养供应充足、合理者，加2分；一般者（尚充足和基本合理）不加分；营养供应不足或过剩或不合理者，减2分。

9. 家庭卫生知识文化水平 能掌握了解一般的医药卫生常识并经常应用者，1人加1分；一般者不加分；对医药卫生常识无知者，1人减1分；迷信严重者，1人减2分；家庭主要成员（指成年人）文化水平平均在高中以上者，加1分；平均在小学以下者，减1分。

10. 家庭疾病及心理健康状况 现患较严重的心、脑、肝、肾、肺、胃等器质性疾病，1人减1分；现患严重传染性疾病，1人减2分；现患传染病，1人减1分；现患精神病，1人减2分；家中有残疾者，1人减1分；家中有性格异常、变态心理及其他严重心理障碍者，1人减2分。

计分方法及标准：

15分以上者，为优秀，即“健康之家”；

10~14分者，为良好，属“健康家庭”；

6~9分者，为尚可，属于“基本健康家庭”；

5分或5分以下者，则为较差，即“不大健康家庭”；

若总得分为0分以下（负分），则为很差，即“不健康家庭”。

获得结果之后，应针对得分的项目采取有效措施，以提高家庭健康水平。

如何测定“健商”（HQ）指数

健康已不仅是没有疾病和伤残，除了获得生理上、精神上和社会上的健康外，健康还意味着拥有良好的生活质量。像智商和情商一样，健商也是你的个人特征，是你工作的部分动力，是某种使你与其他人有所不同的东西。所谓“健商”，即健康商数（HQ），它是一个全面的、综合的健康概念，它对健康的定义不仅仅是没病，而是身心的全面健康，包括身体、精神、情感、心灵、环境和社会，也包括生活质量。

那么，如何测定一个人的健商指数呢？专家们设计出了一套涉及范围非常广泛的健商检测问卷，这套问卷分为自我保健、健康知识、生活方式、精神状

态和生活技能五部分。

自我保健是指获得身心健康的方法,包括如何处理疾病和不适,对自己身体和情感状况认识多少,性格是否乐观等,以检验一个人全面分析自己健康的能力。

健康知识包括对健康本身、医疗保健系统和健康维护问题的理解,它是检测个人的危险意识和监测健康的工具。

生活方式指是否有吸烟、吸毒或喝酒等不良生活习惯,以及日常饮食习惯、锻炼、健身和日常起居等方面的情况,通过对这些习惯进行健康或不健康的分析,可以得出有关个人健康状况的重要信息。

精神状态是用来检测人的思维、心理、情感状态、个人信念和紧张程度的。专家们认为,精神是人体强大的指挥中心,但并没有被有效地使用,人类可以通过精神活动来控制积极和消极情绪,确立自尊,改变自身形象,提高思维力、记忆力和注意力。

生活技能反映了一个人的家庭和工作环境、社会照顾、社群支持、个人习惯、人际关系和主要生活技能等。

通过进行健商问卷测试所得的分值,即是受检测个人的健商指数。

健商指数能帮你评估、再评估自己的健康状态,它的好处是督促你按承诺积极参与自己的健康管理。根据测得的健商指数,制定一个行动计划,每隔一段时间重新测试一下,就能检查出自己的健康状况。

健商是一种新的健康文化,它强调的是身心健康。这实际上意味着通过自我保健,达到最大限度的健康和幸福,意味着要自己把握自己的健康命运,而不要把一切都交给专家。

如何测定生活压力承受指数

生活压力无处不在,需要你有耐力去承受。为了测定个体承压指数,美国专家从调查个体的生活质量入手,编制了以下测试题目。你选“几乎总是”得1分,“大致是”得3分,“从来不是”得5分。请如实回答每道题。

(1)我每天至少吃一顿新鲜的、令人轻松愉快的饭菜。

(2)我每周至少四个夜晚睡眠7~8个小时。

(3)我经常给人以爱,并得到同样的回报。

(4)在50公里内(或花半个小时至1个小时可以到达的地方),我至少有一个可依靠信赖的亲友。

- (5)我每周至少有两次体育锻炼,每次运动量达到出汗程度。
- (6)我每天的抽烟量不超过半包。
- (7)我每周喝带酒精的饮料不多于5次。
- (8)根据我的身高,我的体重是正常的。
- (9)我的收入足以支付我的基本开支。
- (10)我有我的信仰(或有坚定的人生信念),我能从中汲取力量。
- (11)我经常参加社会交际活动。
- (12)我周围有很多熟人和朋友。
- (13)我拥有一个或更多的能吐露心声的朋友。
- (14)我的身体状况良好。
- (15)当我发怒或忧郁不快时,我能有机会畅快地把心中的不如意倾吐出来。
- (16)我常常和住在一块的人聊天,谈谈家庭琐事等。
- (17)我每周至少做一件使自己愉快的事(如看电影等)。
- (18)我能有效地处理自己的时间。
- (19)我每天喝咖啡的量少于三杯。
- (20)白天我不受别的干扰。

完成上述20道问题后,将各题得分相加,把相加的得分和减去20,便得到了你的生活压力承受指数。如果这个数超过30,表示生活压力对你已有所影响;如果在50~75之间,那么你在生活压力下已处于脆弱的状态了;至于超过75,则说明你的承受力极差,在生活压力下,已是处于不堪承受的境地了。

让你的生活压力承受指数保持在低于30的水平,是你需要注意着手做的。达到这一目标的方法说来并不难,你只要尽量按“几乎总是”的态度处理在实际生活中面临的包含在这个测试中的问题就行了。

健康状况的十项自测

1. 自测食欲改变 因疲劳或感冒偶尔一两顿饭不想吃是可以的,但如果超过1周,就应警惕了。胃部及消化系统其他器官(肝、肠)的肿瘤可能有这些症状。如有进食发噎的现象更应注意,如果愈来愈重,这种情况可能是食管肿瘤的征兆。

2. 自测日渐消瘦 这种进行性的消瘦,大都表明体内有消耗性疾病。

3. 自测口腔白斑 口腔白斑是一种口腔黏膜角化病变,末期可有恶化趋

势,它往往是口腔内常见的癌前病变之一。此病多发于中老年人。

4. 自测排尿异常 对男性中老年人来说,如果忽然出现尿频、尿急,每次排尿总有没有排净的感觉,这种情况有可能是男性的前列腺肥大或前列腺肿瘤在压迫尿道,须及时检查。

5. 自测排便异常 如果一两个月内排便的习惯发生了变化,时而便秘,时而腹泻,时而两三天才排一次便,时而又一天排两三次或更多次的便,这是肠道功能紊乱的最早征象,必须进一步检查。因大肠及直肠肿瘤,在早期就常有这类症状。

6. 自测无端出血 不该见血的地方,如果突然见血,要引起警惕,例如,痰、粪便、尿、鼻涕中,不论是血丝、血点、血块,都应警惕。

7. 自测头晕头痛 如果经常清晨醒来头脑仍昏昏沉沉,头晕头痛,有可能是高血压或脑动脉开始硬化的迹象。

8. 自测四肢发麻 凡是长期高血压的患者,如平白无故四肢发麻,有时甚至手脚大片麻木,有时则犹如昆虫在身体四肢爬行的痒麻感,再加上头痛头晕,这些都是卒中的前兆。

9. 自测胸闷气喘 如果在安静的状态下,总感到胸闷、胸堵、心悸以及胸中突然蹦一下又停一下等症状,或在上楼(3~5层)以后气喘达半小时左右,有时还可能有心跳停跳(期前收缩),这通常是心脏功能不佳的早期表现。

10. 自测连续咳嗽 平时无任何呼吸系统疾病,也没感冒的中老年人,如果忽然经常咳嗽,就必须做胸部检查。因为这种咳嗽有时是肺癌的早期信号,尤其是干咳。

使“正常人”猝死的原因何在

在生活中,常能听到甚至看到“身体健康”或心脏一向“正常”的人,突然发生心肌梗死而猝死。其中有的人由于毫无防备,而且病情危重,救治不及,发生不幸;有的人昨天还活跃在各种场合,一夜之间却猝然长逝。

究竟是什么原因使这些“正常人”突发心肌梗死或猝死呢?隐性冠心病是主要原因。隐性冠心病患者在做心电图检查时,或在放射性核素灌注心肌显影时,可证明有心肌缺血表现。有些病人静息心电图(以及放射性核素)检查结果可能正常,但在运动负荷试验时,或在连续监测时,可能发现心肌缺血表现。但这类病人自己却完全没有觉察,甚至有些医生也会为病人没有任何心脏方面的主诉而忽略做心电图检查。其实,隐性冠心病并不少见。统计学分

析表明,不少早期心肌缺血者可以没有症状。

只要隐性冠心病存在,总有一天会发生心绞痛或心肌梗死。由于病人疏于防范,不能主动避免诱发因素,因此突然造成严重冠状动脉痉挛、严重心律失常,发生猝死的可能性就会增加。

需要强调的是,年龄小并不一定没有隐性冠心病。文献资料表明,在20多岁的猝死者中,经尸检证实,其死因多为冠心病,但生前没有冠心病症状。青年人一般想不到自己会患冠心病,在剧烈运动或过度劳累,以及暴饮暴食之后,往往突然发病而猝死。

为了防止发生意外猝死,中年以上的人,尤其是脑力劳动者,肥胖或患有高血压病的中青年人,最好每年做1次体检,包括心电图(必要时做运动负荷试验)及有关心脏的其他检查。

癌症年龄下降的原因何在

最近,有关资料显示,癌症患者低龄化趋势日益显现。二三十岁的患者比例有较大幅度上升。并且临床情况也表明,在我国女性宫颈癌患者的年龄,数都在二三十岁。

患者年龄的下降和癌症发病率日益递增的态势,已引起多方的警觉和关注。据专家分析,癌症的病因至今众说纷纭,但有两点在各国的科学家中都是认同的,即是80%以上的癌症是由外在环境因素引起的,癌症是多种因素长期综合作用的结果。也可以说是生存环境的严重污染和生活方式不健康的综合反映。20世纪80年代末,世界卫生组织的专家们分析了大量的调查资料后指出,癌症实际上是一种不健康的生活方式长期作用、积累形成的疾病。

我国中医理论也概括出了癌症的发生不外乎人体的内在因素和致病的外在因素两个方面。如人体的内在因素包括:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情太过(兴奋)或不及(抑制),能引起体内气血运行失常及脏腑失调导致疾病。体质因素、肾气愈衰弱、肾藏精的功能愈减退,机体免疫功能也减退,则容易受致癌因素的影响。外邪因素:中医学的所谓外邪包括风、寒、暑、湿、燥、火等因素。中医历代文献认为:癌症的发生与外邪侵袭有关,凡人体被外邪所侵,即能积久成病。饮食因素:中医学认为,一些慢性物理性刺激及饮食因素能促使肿瘤的发生。

最近,专家们提出了改善人类目前的生存环境,可使癌症发病率降低30%~40%。可见环境污染是人类健康的“无形杀手”,也是癌症患病率大量

增加的主要原因。

专家们提出了造成癌患者年龄下降、数量增加的不健康生活方式的四个方面：首先是不合理的膳食，单纯追求味觉享受，不讲究膳食的科学性与合理搭配，营养失衡，这是产生疾病包括癌症的温床；其次是吸烟对健康造成多种危害，不仅会导致多种癌症，还会增加心血管疾病的发病率；三是心理压力过大；四是缺乏运动，致使人们的体质与免疫力下降，疾病乘虚而入。

面对癌症这个强大的对手，人类与之搏斗并战胜它的出发点，应该定位在预防上，这是专家们做出的结论。

中年知识分子英年早逝的原因何在

近一二十年来，不少才华横溢的科学家、艺术家都在 50 岁左右猝然撒手人间。一个个知识精英在事业如日中天的时候，突然猝死在工作岗位上，他们的英年早逝令所有人为之痛心惋惜。

这些知识精英之所以英年早逝，其原因有惊人的相似之处：

1. 这些知识分子往往集中在一些并不热门的基础学科、传统学科，这些学科共同的特点是不受重视，不被大多数人所关注。

2. 这些知识分子往往身兼数职，在单位都是中流砥柱，任务繁重，白天搞行政，晚上做学问，长期超负荷地工作，而且事事亲力亲为，没有任何助手和良好的办公条件。

3. 这些知识分子不同于一些金融、管理等热门专业的同行，没有额外的收入，正规途径的收入相当微薄，家中清贫，生活习惯和生活质量差。

4. 这些不幸者平时几乎都不上医院，“连轴转”地工作，体力透支也不当回事，结果走得突然，连给亲人的遗言都来不及留下。

据一份 9 年前的“知识分子健康调查”反映，在我国知识分子最为集中的北京，这一群人的平均寿命由 10 年前的 58~59 岁降至调查时的 53~54 岁，比第二次全国人口普查时北京市平均寿命低近 20 岁。国家体改委的另一份调查结果表明：我国知识分子平均寿命与全国平均寿命相比要低 10 岁左右。1991~1995 年 5 年间，中科院和北京大学的专家教授去世的 134 人，平均寿命仅为 53.3 岁。1995 年，中科院自动化研究所科研人员患病率高达 80%；动物研究所体检未见异常者仅 5%；数学研究所患高血脂症的高级知识分子占 71%。

上述中年知识精英早逝及有关的调查资料是多么令人触目惊心啊！