



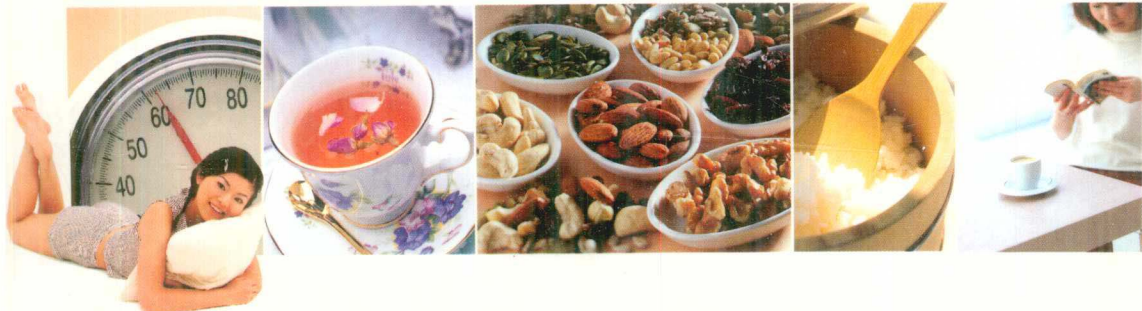
HOW TO KEEP ILLNESS AWAY

不生病的 生活方式



医生为什么没有告诉你

赵建中 著



青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

不生病的

医生为什么没有告诉你

生活方式

赵建中 主编

青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

不生病的生活方式/赵建中著. —2版. —青岛:青岛出版社,2007.1
ISBN 978-7-5436-2040-7

I. 不... II. 赵... III. 保健-普及读物
IV. R161.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 152247 号

书 名 不生病的生活方式——医生为什么没有告诉你
著 者 赵建中
丛 书 名 健康久久
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传 真 (0532)85814750
策划编辑 高继民
责任编辑 郭东明 付 刚
责任校对 程兆军
封面设计 青岛出版设计中心·程皓
照 排 青岛正方文化传播有限公司
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2007 年 1 月第 2 版 2007 年 1 月第 2 次印刷
开 本 16 开(787mm×1092mm)
印 张 12.75
字 数 200 千
书 号 ISBN 978-7-5436-2040-7
定 价 18.00 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话:(0532)80998826



目 录

引言	(7)
----------	-------

人类的“育幼”问题	(11)
-----------------	--------

人类平均寿命虽然大幅度的延长了,但是谁若不学会保护自我,则仍可能短命夭折。所以,人们有必要像学习现代计算机知识一样来学习如何对付人类生命面临的各种威胁,以拥有并享受美好的人生。

人类寿命是如何得以延长的	(18)
--------------------	--------

科学家预言,人类寿命还将继续延长,但威胁人类健康的疾病仍然很多,且这些疾病靠现在的医疗条件是难以克服的。那么,我们怎么办呢?

饮食营养	(22)
------------	--------

现在,饮食已突破了传统意义上的“吃饱”的概念,相反,吃喝无度反而会损害健康,从而导致短命,所以,饮食的科学化已摆在了每个人面前……

1. 防止营养不良	(22)
-----------------	--------

2. 防止营养过剩	(23)
-----------------	--------

3. 多吃抗氧化的食物	(24)
-------------------	--------

4. 改变饮食结构	(25)
-----------------	--------

5. 注重早餐	(26)
---------------	--------

6. 水是生命之源	(27)
-----------------	--------

医疗服务	(28)
------------	--------

对于所有的服务来讲,也许只有医疗服务是我们所不愿主动享受的,但它又与我们的健康和生命密切相关,因为它关系着我们的生死问题。那么,我们怎样才能争取到好的医疗服务呢?

1. 病态人生	(28)
---------------	--------





(1)90%以上的人患有不同种类的疾病	(28)
(2)名声是人的第二生命	(29)
(3)掩盖病态	(30)
(4)减轻疾病对工作和生活的影响	(32)
2. 与医生交朋友	(36)
3. 疾病以预防为主	(40)
(1)重视打预防针	(41)
(2)减少患传染病的机会	(43)
(3)经常体检	(44)
4. 积极有效地治疗	(46)
(1)治疗应积极而有效	(46)
(2)同样是医生,水平有高低	(49)
(3)医疗人才的浪费现象	(51)
(4)求医者的水平也很重要	(54)
心理卫生	(59)

原来弱小的人类为了生存而不得不杀死自己的敌人,可现在日益强大的人类却有越来越多的人去自杀,这是为什么?

1. 无形杀手——抑郁症	(59)
2. 残酷的现实	(60)
3. 超前教育的负面影响	(61)
4. 拓宽心理空间——重塑自我	(67)
5. 心理医生	(78)
意外之灾	(80)

英国王妃戴安娜既漂亮又富有,也并非不热爱生活,但是一起车祸却使她突然死亡。这虽然是意外,可为什么同车的保镖却活了下来.....

1. 社会治安	(82)
2. 交通安全	(85)
3. 溺水	(87)
4. 日常生活中存在的危险	(88)





锻炼身体 (93)

现代机械化和自动化已经极大程度的减少了人类的体力和活动,从而导致体能下降,抗病能力减弱。而深受锻炼之益的人们这样说:锻炼身体是向健康的银行中存钱。

1. 现代人普遍缺乏运动 (93)

2. 有氧运动的兴起 (95)

3. 世界卫生组织提出人类运动的主题 (97)

消除疲劳 (102)

疲劳状态会严重危害人类健康,也给人们的工作带来了危险。专家们在分析美国挑战者号航天飞机爆炸这起大灾难时,发现与工作人员极度疲劳有重大的关系。那么怎么才能消除疲劳呢?

1. 睡眠 (102)

2. 入静 (105)

3. 笑口常开 (107)

4. 按摩 (108)

5. 饲养宠物 (111)

6. 要有一种嗜好 (112)

7. 行为的变化就是休息 (114)

经济收入和社会地位 (116)

专家预言,将来经济发达国家的人口寿命将继续延长,而发展中国家的人均寿命则停滞不前,甚至降低。这种越穷越病,越病越穷的恶性循环的怪圈有无打破的办法呢?

1. 寿命长短与生活贫富密切相关 (116)

2. 熬夜及其注意事项 (124)

3. 医学在提高经济收入与地位的竞争中所起的作用 (129)

(1) 马家军、韩国足球队与药物 (129)

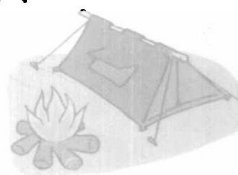
(2) 兴奋剂与金牌 (133)

(3) 能增加记忆力的药物 (137)

(4) 药物可以帮助我们渡过难关 (140)

精神作用 (143)

虽然东南亚金融危机爆发,但泰国人民绝没到缺衣少药的地步,可



是他们却有 70 万人患上精神障碍病症。而伊拉克人民被制裁了许多年,已经穷困潦倒,食不果腹,但仍威武不屈、铮铮铁骨,其中原因是,伊拉克人有“萨达姆精神”作支撑,而泰国人却没有。我们都很想知道这强大的精神作用是怎么一回事。

- 1. 精神的力量 (143)
- 2. 脑内吗啡 (146)
- 3. 信仰的力量 (148)
- 慢性非传染性疾病 (152)

1998 年有 2100 万人非正常死亡,心血管疾病、癌症和糖尿病等是导致死亡的主要因素,在这里专家提醒人们:还有办法使这些“瘟神”远离我们的……

- 1. 心血管疾病 (152)
- 2. 癌症 (162)
- 3. 糖尿病 (171)
- 历史名人健康及生死的启示 (174)

为什么有的人功成名就且健康长寿,而有的人则厄运不断或过早夭亡,通过部分历史名人的生老病死,能给人们以生命的启迪。

- 1. 孔子 (175)
- 2. 颜回与子贡 (178)
- 3. 荆轲与聂政 (179)
- 4. 项羽与刘邦 (181)
- 5. 华佗与扁鹊 (183)
- 6. 诸葛亮与司马懿 (185)
- 7. 孙思邈 (186)
- 8. 乾隆与嘉庆 (188)
- 9. 梁启超 (190)
- 10. 戴尔·卡耐基 (192)
- 11. 甘地与约翰·肯尼迪等 (195)
- 12. 凡·高 (198)

引言

生命重于一切!“人生苦短”是无数人的慨叹。

然而,一位著名的音乐家在过百岁生日时,对前来祝寿的人们这样说:“我若早知道能活这么大年纪,我肯定会更好地爱惜自己的。”

他没想到能活过百岁,也为以前没更好地养生保健而后悔——我是这样理解他说的话的。

现在有许多难以预料的事情,其中就包括生命问题。

据联合国人口部门统计,全球人均寿命比 20 世纪初增加了 30 年,人均达到 66 岁。人类自诞生以来,直到 20 世纪初才缓增至 30 余岁,也就是说,近 100 年的时间,人类寿命的增幅几乎超过了千百年的进程。

这是一个巨大的变化!

这几十年内突增的 30 多岁,超过了一个人“而立”所需的年龄。

这在某种意义上来讲,是一笔巨大的财富。

而且,世界卫生组织预测,人类在 21 世纪将活得更健康、更长寿。

有鉴于此,最近医学界通过对全球人体素质和平均寿命进行测定,对人类的年龄划分标准作出新的规定,即 45 岁以下为青年人(原标准为青年期 18~25 岁);45 岁到 59 岁为中年人(原壮年期 25~45 岁);60 岁至 74 岁为年轻老年人(原老年前期 45~59 岁);75 岁至 89 岁为老年人(原老年期 60 岁以上);90 岁以上为长

寿老年人(原来没有此规定)。

我想,那些准备过所谓“悲惨的40岁生日宴会”而郁郁寡欢的“中年人”们,看了以上的规定,会顿时心花怒放的,因为他们又被重新划进青年人的队伍,为什么不为此而开怀大笑呢?“笑一笑,十年少”,这一笑就使我们真的都年轻了十余岁。

总之,我是最近几天前才从报纸上看到以上的规定的,令我兴奋不已,不仅因为我是青年人中的年轻者,也更为将来充满了希望,觉得生活又突然赐予了我更多的时间,使原来绷得非常紧的神经得到了很大程度的松弛。有了时间,还愁什么呢?于是,我重新调整了工作计划和生活目标,不但准备多活30年,而且活得既要身体健康,又要使生活质量更高。

兴奋之余,我不由想起了以前的几个同学、同事——他们都才30岁左右就离开了人世。有的因车祸,有的因心脏病突发而猝死,有的则因饮酒过度而诱发急性坏死性胰腺炎,有的则是自杀……

他们人虽然走了,但那一一张张鲜活的面孔仍浮现在我的眼前,我——这个突然又拥有了许多时间的医务工作者,难道就不为他们无法像我一样享有美好的人生而难过吗?

还有,前些日子我看了许多有关中国知识分子英年早逝的调查报告。其中有许多国家栋梁之才40多岁(现在应属青年人之列)就积劳成疾而被病魔夺走了生命,无论是对于他们的家庭还是国家都是极大的损失。

我还记得有许多二十来岁、十来岁甚至年龄更小的人,大部分是学生,因心理问题而自杀,依现在的年龄划分,他们该是少儿或幼儿吧。如果45岁以下为青年人,那么刚入大学的学生(18~20岁),称之为小儿并不为过。怪不得现在这组人群中患心理障碍者如此之多。令人担心的是,这些孩子认为自己生理上已进入了青春期,而且已趋于成熟,就应当属于青年人了,就应责无旁贷地担负起历史赋予的重任,去拼搏、去奋斗,以赢得鲜花和掌声,以实现





自我和报效祖国与家人。家长也认为孩子个子长高了,生理发育成熟了,也放心地让这些“雏鹰”去展翅翱翔了!可是,无情的事实是,他们的对手是众多的翅膀更硬的真正意义上的青年人和年富力强的中年人,甚至是“廉颇虽老,胃口尚好”的老年人。所以,这些孩子的翅膀还嫩得很——心理成熟严重滞后于生理成熟——遇到暴风骤雨,便会跌落在地,若有冰雹,后果更惨。

近几天不断地从各个媒体上看到有关小学生、中学生、大学生乃至留美博士因心理问题而自杀的报道。我则把这些现象的实质归结于人类年龄虽然延长,但造成人口增长、竞争加剧,而人类却对寿命巨幅增长这一事实造成的后果浑然不觉,以致没有把心理成熟期相应延长,导致自我保护能力相对下降,以及由于经济的高速发展,使社会各种因素变化太快,这其中包括一些如意外伤害在内的外在水素。由于相应的保护性教育措施跟不上,也使许多幼儿和成人意外死亡。

据有关资料表明,我国每天就有 400 人左右自杀;因车祸等意外事故的死亡人数紧随其后;儿童因溺水死亡人数排在第 3 位。

另外,由于各种原因而使人们疏于自我保健,人为地造成的诸多慢性疾病也在日益增多和加重。

据本人调查发现,大多数人由于传统思想在作怪,不知我国平均寿命已达 70 岁,错误地认为 70~80 岁基本上是丧失劳动能力的年龄,甚至认为是死亡的代名词。这也符合民间“七十三、八十四,阎王不叫自己去”的俗语。孔子与孟子分别于 73 岁和 84 岁去世,由于圣人的影响,所以 2000 年来这个传统观念一直保留到今天。在当时人均年龄不足 30 岁的情况下,他们的确是高寿之人。有这种看法也就罢了,但是现在还仍有很多不敢逾越圣人年龄界限思想的人,他们一旦接近这个年龄时,便提心吊胆地恐慌起来,心理防线先自崩溃了,从而削弱了自己抗病保健的能力。

“三十而立”是中华民族的千年古训,如果谁在 30 岁以后还没



在社会上取得一定地位,那么,不仅别人瞧不起,就是他本人也会感到不安或自卑。这种危机意识在一定程度上有利于人们努力奋斗、积极开发潜能。但是,如果你一直在努力地工作与学习,由于种种原因而未能如愿的话,那么你大可不必在意别人的眼光或自己良心不安,因为孔子所讲的“三十而立”是符合他处的时代环境的。而我们现在人均寿命比那时提高了一倍还多,应该“六十而立”才对。可是传统的看法不是能轻易消亡的,由于这种观念的影响,就使我们不断地鞭策自己:“快干、快努力,都30岁了,还功不成、名不就,难道还不如古人吗?”在这种心态下,我们自然只想到功名利禄,而将身心保健弃之不顾。有的甚至使出全身气力,孤注一掷,期望走运则能显赫一时,封妻荫子、光宗耀祖;但如果时运不济,则不但不能取得胜利,反遭惨败,以致诱发各种心身疾病,所以,“工欲善其事,必先利其器”就是很必要的了。

在这里,我认为“利其器”的主要意义便是保护自己,学会如何对付威胁生命安全的因素以及减缓因工作劳累对机体产生过度的磨损等。

因此,我喊出了“多活三十年”的口号。这是针对20世纪以来人类平均年龄增加30年而提出的,并非是个恒定的常数。如果你能注重积极而有质量的生活,则活得越长久越好。为了达到这个目标,本书揭示了影响人类寿命的一些因素,并提出一些相应对策,希望能对大家有所裨益。其中有些观点不见得多么成熟,还望专家批评指正。



人类的“育幼”问题

人类的人均寿命毋庸置疑是增加了,而且还在继续增加,但总是有许多人活不到人均寿命的标准。

我们都知道在动物界有“育幼”这种现象,即某些动物在出生后的一段时间内,总是受到格外的照顾和呵护。它们的“父母”,尤其是“母亲”对幼子的照顾体贴入微。它们为了保护后代可以不惜生命,像平时非常弱小的动物也能为保护幼雏而与天敌相斗。对幼雏来讲,这段时间也是学习生存本领的时间。可是,每种动物都差不多有固定的育幼时间,这段时间过后,即使原来亲密无间的母子也会分开,甚至会为争夺食物而反目成仇。

11

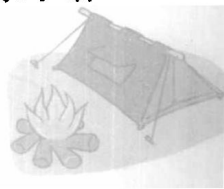
“育幼”是某些动物的天性。

这种现象在我们人类表现得不如动物界那样明显。第一,没有固定的“育幼”期。第二,幼儿自立后仍记住自己的父母、兄弟姐妹乃至诸多的表亲等。第三,……

我在这儿并非想把人与动物的区别搞得明明白白,而主要想弄清楚人类是怎样“育幼”的,他的“育幼”期应该是多长、怎样“育幼”等。

人类虽然没有固定的“育幼”期,但是,人的“育幼”似乎是无限的,我们经常能看到或听说一些年逾古稀的老人仍然可以为了孩子而不惜代价。

人类“育幼”的无限性,也就使得后代更具有生存能力。“不听老人言,吃亏在眼前”这句俗话指出了继承老人们经验和知识的重要性。人类正是可以用这种特殊的“育幼”形式,使后代继承了语



言、文字以及种种文明成果而日渐强大。

但是,人类又似乎规定了“育幼”期,比如有些国家法律规定,孩子到了一定的年龄,家长就可以不再负担其生活费,从而逼迫孩子离开家庭,外出谋生。

还有,法律规定了结婚年龄,是否人们一旦成家立业就意味着可以摆脱父母、主动脱离“育幼”期?

更多的人则把学业完成的时间看作“育幼”期的结束。

无论是家长不负担子女生活费用的法律年龄,还是结婚年龄,或完成学业,都是有时间限制的。但是,随着人类寿命的逐渐延长,是否这些类似于“育幼”期的年龄时间还要一成不变呢?

法律虽然对家长抚养孩子作出了一些规定,包括到一定年龄就可不负担其生活费的问题,但如果到时孩子仍不能自立,不管人类寿命延长与否,家长一般是不会弃之不顾的,“育幼”期自然会延长。

结婚与生儿育女问题,与人类寿命延长似无直接关系,但与社会竞争加剧却明显相关。

比如法国,他们的人口呈负增长。因为他们感到竞争特别激烈、精神压力巨大,因此结婚特别晚,甚至不结婚,即使结了婚也未必要孩子。他们在努力学习、工作,以挣到足够的钱来养老。

德国不但有些情况类似于法国,而且恐老意识特别重。他们为了防老,甚至想出了“储存时间”的办法,即年轻时到养老院为老人们服务,并把服务时间记录在案,以便让将来的年轻人也为他们服务,这个举措使许多年轻人都跑到养老院去为老人们服务。不知这是“育幼”还是“育老”?

我的一位外语老师安妮特·海什曼,美国人,已经30多岁了还没有结婚。她告诉我她正在读博士,等拿到学位后再结婚。没有博士学位就不能在她现在的大学得到晋升,也就进入不了中产阶级以上的阶层。另一位男性教师特尼·奥托,36岁,非常高兴地



告诉我,再过两个月他就要做父亲了,还给我看了尚未出生的孩子的超声照片——是个女孩。在当时的外语辅导班上,也只有我这个学过超声的才能看懂超声照片——是类似于X光片的骨骼图。但我明白他是在让我们分享他的喜悦,我为此还送给他一件手工制做的、内缝有青铜古币的红布兜兜,作为送给他女儿的吉祥物。

为什么人们是如此地喜欢孩子,而又延迟生育,甚至终生不要孩子?分析其本质乃是他们自己尚未脱离“育幼期”,既然自身难保还谈什么“育幼”呢?

摩洛哥的一位国王生养了1000多个孩子。因为他是国王,他有“育幼”的条件。但是同时也至少使100个男子失去了择偶的机会,他们自然更没有什么“育幼”之说。这显然是由于竞争造成,而不是真正由于经济条件的制约。比如,像我国实行平均主义的时代,即使很贫穷的一个母亲也可以生养十几个孩子,虽然食不果腹、衣不遮体。但是现在进入商品经济时代后有一个悄然的变化,那就是农村人们结婚的平均年龄已在明显上升,这也意味着这些人自身感到愈来愈重的“生存威胁”——人与人之间的竞争加剧。这种“威胁”迫使他们延后了自己的结婚年龄。

如今,世界上的大学本科教育基本上以4年为期(医学则5年或更长)。是否大学(University)毕业被授予学士学位,就意味着“育幼”期结束呢?答案是不肯定的。因为在12世纪的欧洲,由学生和教师组成的自治团体University,自筹资金办学校,向欧洲各地学生开放。在征求广大学生家长意见时,当时大部分学生家长认为,孩子外出求学以4年最合适,所以大学本科基本上为4年制。在当时由于人均寿命偏低,4年的学习时间就不算短了。但由于以后人类寿命的延长和各种竞争加剧,4年的学习又不能满足人们的求知所需,所以,硕士、博士、博士后等学位陆续设置,人们的修业年限在不断延长,也就意味着人们的“育幼”期也在延长。

所以说,经济社会中的人与人之间的竞争是对我们最大的威





胁。但恰恰是人与人这最高等动物之间的竞争,才使整个人类社会高速发展,各个学科都在不断地取得进展,包括生命科学,它使我们人均寿命得以延长,这又使人口老龄化严重,带来更多的社会问题,以致造成更恶性的竞争。

我也看到地质学家们的研究成果,他们说地球在几十亿年中曾遭到过数次天外星体的撞击,这些撞击相当于几十至几千颗原子弹的爆炸。还有许多天外来客也随时可能光顾我们地球。1994年7月那颗彗星撞击的幸亏是木星而不是我们这个个头要小得多的地球。

在外敌面前,人类之间的纷争又显得很无意义,我们应联合起来共同对付那些能够毁灭我们人类的大敌。天文学家乐观地估计,如果某个行星果真向我们地球直撞而来,我们就把大堆原子弹(当然是要各国均摊)提前运到那颗倒霉的星体上,然后引爆,让它偏离轨道,如果它撞到太阳被烧成灰,那是它活该。

14

所以,一味地害怕人类迟早毁灭的想法不足取,正像杞人一样,他一直在担心天上的星星和月亮会掉下来,吓得寝食不安,摆脱这种忧虑的唯一办法就是加入向宇宙进军的队伍中去,进入太空、开发宇宙。据天文学家发现,宇宙中的财富非常多,有一颗与我们地球一般大小的星体完全由钻石构成,还有一颗由黄金组成的星球其体积是我们地球的数倍(这仅仅是宇宙中业已检测出来的)。有报道说美国正在拟定在月球上建立永久居住点的计划,最可喜的是发现月亮上的一个死火山口竟然有水(本来是打算用人工合成水的)。当然,火星也可以成为我们的居住点。

我们应该满怀希望地参与未来美好生活的创建,而且更应该享受现在生活的欢乐。千万不要像留美天文物理学博士卢刚那样悲观,不但毁了自己,而且枪杀了数名天文学家,使整个人类的天文物理学倒退几十年。这是令人悲愤的。

我们应该认为明天会更好!





希望是存在的,我们又应当如何面对现实来拥有和享受更多的生命时间呢?

既然我们人类的年龄比以前增加了几十年,那么,我们的“育幼”期也应该延长了,这绝不能是被动的,而是积极主动的延长,并增加育幼内容。建立专门的“育幼学”,让它成为人生的必修课。它的目的在于延长人类寿命并享受美好生活;它的内容是如何防止各种直接的或间接的危险对我们身体健康构成的威胁。目前保健学家们已开始了“第四医学”的研究。这是相对于第一医学(临床医学)、第二医学(预防医学)、第三医学(康复医学)来讲的。它在前三大经典医学发展的基础上,更强调和倡导科学的自我保护。它要求人们运用医学科学知识,同危害身心健康的不良习惯、疾病以及衰老进行斗争,不断调整心理与机体平衡,提高综合性的自我保健能力,以达到身心健康与延年益寿之目的。另外,还有专门针对防止0~12岁儿童出现意外的书籍出版,这都是增加人类“育幼”内容的表现。

心理医学的发展是对人类“育幼”的一个重要补充。大家也许注意到这么一个现象,即心理疾病自人类诞生以来就有了,但是它被人类加以重视的时候,也正是人类寿命大幅度提高的时候。我们不妨回顾一下近代心理卫生学发展的历史。

人类经过千余年的努力,到20世纪初,使人类平均寿命由20余岁增加至30余岁,完成了人类寿命的第一次飞跃。也就在这时,近代心理卫生学也随之兴起。1908年5月,美国人比尔斯在康涅狄格州成立了世界上第一个心理协会,并于次年成立了美国全国心理卫生委员会。由于美国心理卫生运动的开展和影响,许多国家和地区都相继成立了心理卫生组织。1930年在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会,并在这个会上产生了一个永久性的国际组织——国际心理卫生委员会。在1937年召开的第三届国际心理卫生大会上,发布了《心理健康和世界公民》这一纲领性文件,



并通过了建立世界心理健康联合会的决议。为了更加有效地开展心理健康工作,又成立了一个新的国际性心理卫生组织——世界心理健康联合会(WFMH)。1949年世界卫生组织(WHO)的总部设立了心理卫生处。1960年被宣布为国际心理健康年,并呼吁全人类重视心理卫生。1961年又提出:“在生物学、医学、教育学和社会学等最为广泛的方面,使居民的心理健康达到尽可能高的水平。”在1964年的年会上,与会者以“工业化和心理健康”为主题,讨论了科技革命对心理健康带来的影响。20世纪70年代后,心理卫生运动在世界各地有了更新的发展,越来越受到各国政府和人民的重视,并且无论在理论上还是实践上都取得了诸多成果。

我们从近代心理卫生的发展不难看出,心理卫生的兴起与人类寿命开始剧增同步(都在20世纪初);另一点,当世界心理健康联合会成立并迅猛发展,以至在世界卫生组织总部设立卫生处并在1960年被宣布为“国际心理健康年”之日,正是继1923年细菌学家阿·弗莱明发明青霉素,推广并应用,与消灭传染源、切断传播途径、免疫接种等成果一起构成第一次卫生革命,使人类寿命产生第二次飞跃时,这次飞跃使发达国家人类寿命延至近70岁。

从20世纪初,发达国家的人均寿命几乎每10年增加4岁;但当平均寿命增长到69岁左右后,增长速度才趋缓慢。然而,心理医学与其他保健医学却一直在不断发展,为人类的“育幼”不断注入新的内容。到目前为止,心理医学在西方国家已非常盛行,而包括我国在内的发展中国家由于种种原因,使人均寿命增加过程比发达国家延迟了50年左右。所以,我们这些国家的心理医学的发展也是滞后的。

以上我们回顾了心理卫生学的发展与人类寿命延长时间的关系,也试图证明心理卫生学是人类“育幼”学的一个重要组成部分。

“心理卫生包括一切旨在改进及保持心理健康的措施,诸如精神疾病的康复、精神病的预防、减轻充满冲突的世界带来的精神压