

现代

自我身心

王仁欣 陈礼贤 编著

修养

6

鹭江出版社

前 言

随着社会的发展，人们的生活越来越好，于是更加期望和追求健康长寿，为社会主义建设多做贡献！人体科学已取得的成就向人们揭示，人类的潜在寿命很长，可达200岁之多。我们完全有可能比现在多活半辈子、甚至一辈子的年龄。人们正热衷于学习一些人体科学知识，讲究养生之道，修炼身心，以增进健康长寿。为此，我们撰写了《现代自我身心修养》一书。在编写过程中，我们发挥了自己的业务专长，并结合了自己修炼身心的某些经验体会，但更多的是概括和引用大量的有关资料。我们在共同探讨问题的基础上分工合作，书中一至七章由王仁欣撰写，八九章由陈礼贤撰写。

我们参考和引用了许多资料，在此谨向各位作者致以衷心的感谢，恕不一一提出！

《现代自我身心修养》是一门新生学科，无论其体系或是内容，都还不够成熟，加之作者水平有限，时间不够充裕，书中不妥之处在所难免，恳请读者批评指正！

编著者

1989年10月于厦门大学

目 录

第一章 绪论.....	(1)
第一节 现代自我身心修养学的对象及特点.....	(1)
第二节 身与心的关系.....	(4)
第三节 身心健康的标准.....	(7)
第二章 不同年龄阶段身心修养 的特点.....	(12)
第一节 青年的身心修养.....	(12)
第二节 中年的身心修养.....	(23)
第三节 老年的身心修养.....	(31)
第三章 自我意识.....	(43)
第一节 自我意识及其发生和发展.....	(43)
第二节 自我意识的结构和认知.....	(46)
第三节 自我意识的积极调节方式.....	(51)
第四章 性心理.....	(59)
第一节 性心理及其发生机制.....	(59)

第二节	性心理卫生·····	(61)
第五章	性格·····	(73)
第一节	性格的定义及性格类型·····	(73)
第二节	不良性格与疾病·····	(78)
第三节	不良性格及其矫正·····	(81)
第四节	学习长寿者的良好性格·····	(94)
第六章	情绪与情感·····	(100)
第一节	情绪与情感的定义及神经机制·····	(100)
第二节	情绪致病·····	(105)
第三节	情绪治病·····	(124)
第七章	睡眠·····	(139)
第一节	睡眠的意义·····	(139)
第二节	睡眠机制及睡眠过程·····	(144)
第三节	睡眠卫生·····	(148)
第四节	失眠及其疗法·····	(163)
第八章	饮食·····	(177)
第一节	饮食的意义·····	(177)
第二节	饮食的生理卫生·····	(192)
第三节	饮食的心理卫生·····	(210)
第四节	饮食结构及其研究·····	(218)
第五节	食物防治法·····	(225)

第九章 体育锻炼.....	(244)
第一节 体育锻炼的意义.....	(244)
第二节 锻炼方法和运动卫生.....	(255)
第三节 医疗体育.....	(284)

第一章 绪 论

第一节 现代自我身心修养学的对象及特点

现代自我身心修养学，是研究个体如何应用一些有关的现代科学，自我修炼身心，以增进健康长寿。苏联生物学家认为，人要是不得病，最多可活到170~200岁，可见人还有很大的潜在寿命。只要通过自我身心修养，有效地预防疾病，就能挖掘人的潜在寿命。

现代自我身心修养学具有如下一些特点：

一、现代性

现代性是指应用有关的现代科学知识来了解和掌握病因及疾病的防治法。例如，人们持续的紧张、悲伤、惊恐、焦虑、愤怒、憎恨、抑郁等不良情绪，已成为常见病、多发病的诱因之一，尤其对神经衰弱、冠心病、高血压、癌症等慢性病的影响更大。现代医学探明，情绪活动不仅受大脑皮层

的调节，而且与丘脑、垂体、脑干网状结构等有密切的关系。而这些部位又恰好是人体内脏器官和内分泌腺功能的调节中枢。因此，一切不良情绪都能在身体内部产生相应的化学物质，作用于有关器官，由量变引起质变，因而诱发疾病。由此可见，情绪的调节可成为一种有效的治疗手段，这叫做心理疗法。有的不良情绪在一定条件下也能起到治病的作用，因为它能克制某种与之相对立的情绪，而激起一种积极的生理心理状态，借以治疗疾病。类似的问题，不依靠有关的现代科学是不能得到解决的。

二、自我性

自我性是指自我修炼身心，预防和治疗疾病。修炼身心完全要靠主体很好地调节自我心理活动、特别是情绪活动，养成健康的性格；要靠主体的意志，克服不良的生活习惯，如抽烟、酗酒、偏食等，养成卫生的生活习惯；主体最了解自己，只要掌握一定的医学知识，就能及早发现自己身心的薄弱环节和疾病的迹象，并予以有效的防治，这样就可避免疾病、尤其是重病的暴发；身体要靠自己经常从事体育锻炼，才能强壮起来。总之，只有自我修炼身心，自我防治疾病，才能更有效地增进身心健康。

三、多科性

多科性是指自我身心修养学涉及多种学科领域，包括心

理学、生理学、医学和体育，其中以心理学为主，并贯穿于其它各个学科领域之中。许多疾病的起因，往往与不良的心理因素有关。任何人的身体都有相对的薄弱环节，它最容易受不良的心理因素所影响而诱发相应的疾病。对于某种疾病，无论采用哪一种防治法（如药物、食物、体育等防治法），如果没有良好的心理因素的配合作用，则会影响防治效果。因为心理因素与生理因素密切相应，实际上它们之间有着某种辩证关系。

四、防治性

防治性是指对疾病的预防和治疗相结合，其中以预防为主。长期以来只是注重疾病的病因、病理和治疗的研究，集中力量于临床上“治已病”，却忽视了体育、饮食、起居、劳逸、心理、社会等因素综合防治疾病的作用及研究。随着医疗卫生科学和技术的发展以及防治疾病能力的提高，医疗方针也发生了根本的改变，以预防疾病即“治未病”为主，由以药物防治为主开始转向多因素的综合防治为主；由医院服务扩大到院外服务；由主要为病人服务扩大到为健康人服务。可见预防疾病符合医疗事业发展的要求。

自我身心修养学是时代的产物，是新生的综合性学科。它还有某些不完善之处，有待发展，这是难免的。

第二节 身与心的关系

身是指机体的结构及功能，以功能为主；心是指心理，包括认识、情感、意志等心理过程和个性心理特征，以思维活动为主。身的活动，即机体各种功能活动，受神经系统、主要是大脑的调节；心的活动，即心理活动，是大脑（主要是大脑皮层）的一种特殊的功能活动，实现对客观现实的反映和能动作用。身与心之间存在着相互联系、相互制约、相互作用的辩证关系。正如客观事物一样，身也是大脑反映的对象。自我意识的产生，就是通过思维过程认识身的存在及活动开始的；而自我意识一旦形成之后，它就反过来成为身的一种心理调节机制，在很大程度上调节着机体的活动。

在现实生活中，人的思想行为往往表现出身心的辩证关系。就以一些中、晚期的癌症患者为例：患者身体的病变必然影响到主体的心理活动，使主体对病变状态产生一定的感知和思维活动，引起一定的情绪变化。这是身对心的作用。但在一定条件下，由于自我意识加强对身体（主要是内脏器官）的调节作用，初期癌症患者可能暂时克服病变所造成的后果，而在一定时间内把这种病变掩盖起来，使主体未能明显地觉察到病变的状态，并能照常生活、学习和工作。特别是自信心和进取心较强的人，更是如此。这是心对身的一种调节作用。然而，一些患者一旦知道自己患了“不治之症”，

感到死之将至，便会产生强烈的恐惧情绪，使内脏器官活动发生异常变化，从而加速癌症恶化，很快导致死亡。这是心对身的一种消极的调节作用。相反，有些患者得知自己患了“不治之症”，却镇静自如，他们认为死并不可怕，但为了未竟的事业，他们积极地争取活下去。因此，他们能够保持乐观，坚定信心，积极地接受治疗，终于控制了癌症。有的患者采用气功疗法，经过不断的练功，使某种“意念”通过信息活动的方式，加强对内脏器官的积极调节，从而攻克了癌症。这是心对身的一种自觉的积极性调节作用。据美国癌症协会自1900年至1960年统计，全世界医学杂志上发表的癌症自然消退的病例有1000余个，估计大约在8~10个患者中有一例可能发生自然消退。癌症一经自然消退便很少复发。有人曾长期观察176例自然消退的癌症患者，只有10例局部复发，2例转移。据报道，将31例手术前已有肺部转移的肾癌病人作肾癌切除之后，28例转移癌瘤竟自然消退，不留一点痕迹。人体免疫力增强，是癌病自愈的主要原因。研究表明，在自愈的癌症患者中，多半是性格开朗的人。据报道，年届九旬的人大常委会副委员长胡厥文，患过两次癌症：一次是肠癌，另一次是胃癌。据他自己分析，他之所以能战胜癌症，最重要的一个是旷达乐观，相信科学，思想上没有负担。有人问胡老耄耋之年，何以仍然精力充沛，不减当年？他笑着说：养生之道的第一条是精神因素，胸襟宽广，不计较小事，身体自然强壮。可见心理因素对“不治之症”——癌症具有巨大的作用，于是出现了“心身健康”之说。

由于认识到心对身的巨大作用，引起了医学模式的一些

变革。以往不少人认为生病是人体病理的变化，治病则是修复病变的器官。这种生物医学已取得了巨大成就。但在实践中发现，除生物因素之外，心理、社会因素也在防治疾病中起着不可忽视的作用，而且这种作用有不断增强的趋势，因而有人提出“生物心理社会医学”的新模式。从生物医学到“生物心理社会医学”是医学历史的必然发展，是一大进步。由细菌、病毒引起的霍乱、鼠疫、天花、肺结核等传染病，曾吞噬了历史上千百万人的生命，但现在已被消灭或基本得到控制。如今，心血管疾病、肿瘤、神经系统疾病等却成了人类健康和生命的主要威胁。这些疾病同心理社会因素密切相关。此外，还出现了主要由人际关系、环境污染等社会心理因素引起的疾病。据美国一家医院调查，65%病人的疾病与社会因素有关，另一所门诊部报告，76%求诊的病人与情绪紧张有关，平均约5个人中有1人患程度不同的精神疾病。在这种情况下，医学倘若继续停留在生物医学模式上，那就真如有人尖锐指出的那样，“人医和兽医之间的区别失去了它的根本意义”。医学模式的变革生动地表明，自然科学、技术科学、社会科学相互影响、相互渗透的趋势正日益加强。

我们应当从身与心之间辩证关系的观点出发，树立科学的养生之道，加强身心修养，既要增强体质，又要美化心灵，为祖国的“两个文明”建设多做出贡献。

第三节 身心健康的标准

所谓身心健康，就是身心活动正常，即机体与周围环境之间、身或心的各种活动之间以及身与心的活动之间保持着动态平衡。这种平衡集中体现在心理活动之中，因为心理活动反映着周围环境和身的活动。因此，关于身心健康的标准，应以心为主而加以归纳。这个标准可概述如下：

一、知己知彼

知己知彼是指主体既能认知自己，也能认知他人，在思维过程中这两个方面相互联系着。知己知彼的人，一方面善于通过他人认知自己，使对自己的认知更加充分，正确对待自己，从而不断美化心灵；另一方面善于通过自己认知他人，设身处地地替别人着想，谅解别人，因而有助于发展人际关系。这样的人易于发展自我意识的积极调节，保持身心平衡。与此相反，知己与知彼相脱节，或者未能通过他人认知自己，或者未能通过自己认知他人，使对自己或对他人的认知片面化，因而易于发展自我意识的消极调节，身心平衡亦易受破坏。

二、心情舒畅

心情舒畅是指主体的一种愉快心境。这是身心健康的集中表现。心情舒畅的人，私心杂念较少，且易受克制，于是在闲暇时无忧无虑，有愉快感；在学习和工作中他们干劲较足，乐于争取好成绩。这是身心平衡的一个主要表现。反之，心情不舒畅的人，私心杂念较多，且较难予以克制，往往会考虑一些不切合实际的问题，甚至无中生有，自寻烦恼，自我折磨，闷闷不乐，特别在闲暇时更是如此；这种情绪也影响到他们的学习和工作，甚至使他们消极懈怠，无所追求。这是身心不平衡的一个重要表现。

三、睡眠充足

睡眠充足是指主体每天能睡一定时间，足以消除疲劳，恢复精力。睡眠一方面是生理现象，借以恢复精力；另一方面也反映身心的健康状况。睡眠充足，使精力得以恢复，表明身心平衡。如果睡眠不充足、甚至失眠，表明现时身心失去某种平衡。例如，有什么问题得不到解决，或发生什么不如意的事情时，引起某种不良情绪，直接影响着睡眠，不是很难入睡和早醒，就是睡不深、多梦。长此以往，就会因失眠而患神经衰弱症，造成另一种身心不平衡。因此，睡眠不足并发展下去，则表现出双方面身心不平衡。

四、饮食正常

饮食正常是指主体每天有固定的饥饿感，从饮食中得到愉快的生理满足。身心健康者，一日三餐经常定时定量，饥饿适中，不偏食，只要是身体所需要的营养物质，都能食之味美。身心健康欠佳者，身患疾病或受不良情绪所困扰，则往往不思饮食，即使勉强进食，也是食之无味，并可能引起消化不良。有的人饮食意识不够健康，某种食物经过自我意识强化之后，则成为嗜好，爱食如命，而对别的食物则很冷淡，因而养成某种偏食习惯，损害健康。这也是身心健康欠佳的一种表现。

五、环境温暖

环境温暖是指主体在周围环境中的 interpersonal 关系良好，能感到一定的温暖。心理平衡者，性格开朗，情绪良好，较善于与人往来，建立某种良好的人际关系，于是他们往往会感到环境温暖。在复杂的社会生活中，每个人都难免会遇到某些烦恼的问题，并可能使人陷入忧虑之中，从而影响到身心健康。遇到烦恼问题时，如果周围环境中有自己的好朋友，找他们谈谈心，发泄情绪，并从中感受到信任、鼓舞、帮助等温暖，可使身心平衡得到保障。有些人心理平衡欠佳，或性格严重内向，或有某种怪癖，以致人际关系不佳，有的甚至常与人闹纠纷，造成“四面楚歌”，非常孤立，于是他们对

环境产生冷漠感、以至厌恶感。这种人很难保持身心健康。

六、未来有望

未来有望是指主体怀有美好的理想，对未来有所指望。身心健康者向往未来，精力充沛，对前途充满信心，力争取得更大的成就。他们的意志坚强，能实行自我意识的积极调节，不断克服学习和工作中的各种阻力。与此相反，身心不健康者，常感自己虚弱，自卑自贱，无所作为，但求得得过且过，总觉得未来无望。

上述这些身心健康的标准，符合最近世界卫生组织提出的健康新概念，即身心健康是在精神上、身体上和社交上保持着健全的状态。这些标准中以心情舒畅为主。睡眠充足和饮食正常有赖于心情舒畅；而知己知彼、环境温暖和未来有望，必然有助于心情舒畅。当然，心情舒畅又能反过来作用于其它健康环节。总之，它们处于辩证的相互联系之中。

小 结

现代自我身心修养学是一门新生学科，取材于有关的现代科学，适于自我修炼身心。它着眼于身与心的辩证关系，认为身是第一性的生理因素，而心是第二性的心理因素，但二者相互联系，在一定条件下，心能反过来对身起着巨大

的、甚至是决定性作用。因此，身心健康的标准包含生理和心理两个因素，而以心理因素为主，体现于精神上、身体上和社交上保持着健全的状态。

第二章 不同年龄阶段身心修养的特点

不同年龄阶段的人，由于生理心理特征不尽相同，讲究心理卫生，进行身心修养也应有所不同。这就是身心修养的特点问题。

讲究心理卫生应从小开始，及早养成习惯，才有利于一生保持身心健康。自我身心修养是主体自觉地讲究自己的心理卫生，一般应从青年开始，重点在于中年和老年。对青年、中年和老年的年龄期限，没有严格的规定，可以有较大的伸缩性。青年大概指20岁左右至35岁以下；中年指35岁左右至60岁以下；老年指60岁以上。男女生理心理的发展和衰退虽有些差别，但不致于造成身心修养的很大不同，因此对年龄阶段不作性别的区分。

第一节 青年的身心修养

一、青年生理的基本特征

这是指青年身体生长发育的一些主要特征。一般在25岁

20