



健康心理咨询 指南

陈家麟

甘肃人民出版社

前 言

拙著《现代女性心理咨询指南》（甘肃人民出版社，1989年版）和《现代男性心理咨询指南》（甘肃人民出版社，1991年版）出版后，我收到了全国各地许多读者的来信。在这些来信中，热情洋溢的读者除对拙著进行令人感动的鼓励外，还提出了许多问题要求我给予咨询。我曾对这些来信进行过初步的统计分析，发现其中以关于健康方面的问题为最多。由于我的教学、科研和心理咨询实际工作的任务较为繁重，加之担负的社会工作也较多，所以，对读者的来信，尚不能做到一一答复。因此，以这些问题为素材，写成一本有关健康的心理咨询著作，以满足更多的关心自己健康的读者的需要，这就是我不揣孤陋撰写本书的动机。

在本书的写作过程中，我努力注意了以下几个方面的问题：

①使本书具有较强的科学性。作为一本心理咨询著作，科学性当然是首先应当注意的问题。为了能做到这一点，我从心理卫生学的基本观点出发，即认为“健康，不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态”（国际初级卫生保健大会的《阿拉木图宣言》，1978）；认为人是一个身心统一体，其身体健康与心理健康是交互影响的；健康的心理寓于健康的身体之中，身体上的缺陷、疾病、痼疾往往会使人产生烦恼、焦躁、抑郁、灰心、绝望等不良情绪，影响其情感、心境、性格、意志，形成各种不正常的心理状态，进而影响其心理健康，而心理上的

长期和严重的不健康状态，如长期的过度忧虑、烦闷、疑忌、愤怒、嫉妒等，又会导致生理上的异常和病态，有时两者互为因果，恶性循环，使后果更为严重；亦即认识到“环境中不仅有害的物质因素能造成各种各样的身体疾病和精神疾病，且有害的心理因素也可以起到这样的作用。”（潘菽，1979）因而在对各种有关健康问题的解答中，不仅象一般书刊从医学的角度，更注重了从医学心理学、心理卫生学等角度来给予解释和指导。②使本书具有较强的知识性。为了做到这一点，我在注意荟萃今人科研成果的同时，也注重了从浩瀚的古代医学典籍中发掘养生秘诀，采摘保健菁华；注重了利用出国进修、与国外学者进行学术交流等机会，广泛借鉴国外学者在医学、心理学、青春学、长寿学等方面的最新研究成果，以使本书能具有熔古今中外有关健康知识于一炉的特点。③使本书具有较强的实用性。作为一本心理咨询著作，实用性当然也是非常重要的问题。为了能做到这一点，我在选材方面一是注意兼顾不同年龄、不同层次读者的需要；二是注意选择那些在日常生活、工作和学习中，人们已经习以为常，容易忽略，但对身心健康却是至关重要、马虎不得的问题。此外，我尤其注重了在解决问题的方法上给予具体指导，目的是使读者读过本书后就能“用得上”。当然，上述这三方面的努力是否能差强人意，只有请读者评判了。

本书分为青春篇、中年篇、老年篇、饮食篇、睡眠篇、服饰篇、起居篇、环境篇、嗜好篇、减肥篇、健美篇、美容篇、学习篇、工作篇、闲暇篇、锻炼篇、性知识篇、性治疗篇、优生篇、优育篇、保健篇、治疗篇、忌讳篇、自测篇等24篇。全书包括的403道题目是我从收集到的上千道题目中选出来的，具有一定的代表性。如果读者通过阅读本书，使自己想要知道的有关身心健康问题能获得满意的解答，使自己的烦恼和忧愁能得以消除，以及感到这本书对增强自己的身心健康、祛病延年确实有所裨益的

话，则我将感到十分欣慰。

在本书写作过程中，曾参考、采用了国内外学者的有关研究成果，由于涉及到的书目较多，未能一一注明。在此，谨向原著作者表示诚挚的歉意和由衷的谢意。在本书写作过程中，扬州师范学院黄瑛同志帮助我做了大量工作。在本书出版之际，谨向他们表示衷心的感谢！

最后，需要说明的是，由于时间仓促和水平所限，书中肯定还存在不少缺点。欠妥之处，诚恳地希望广大读者不吝指正，以便再版时修订，不胜感谢。

陈家麟

壬申秋日于扬州瘦西湖畔

目 录

一、青春篇

1. 究竟怎样才算发育正常?	(1)
2. 怎样才能青春发育得更健美?	(3)
3. 初来月经时应注意哪些问题?	(5)
4. 月经期应怎样加强生理心理保健?	(7)
5. 每次来月经时总感到情绪反常该怎么办?	(8)
6. 怎样才能解除痛经所带来的难言痛苦?	(9)
7. 怎样摆脱月经不调所带来的烦恼?	(11)
8. 遗精是否对健康有害?	(13)
9. 怎样治疗遗精过频的毛病?	(14)
10. 怎样才能知道自己的睾丸是否正常?	(15)
11. 只有一个睾丸要紧不要紧?	(16)
12. 阴毛和别人长得不一樣该怎么办?	(17)
13. 阴茎短小将来会影响性生活和生育吗?	(18)
14. 包皮过长是不是一定要割掉?	(20)
15. 阴茎勃起过频该怎么办?	(21)
16. 怎样防治青春易发生的乳房发育异常和疾病?	(23)

17. 怎样才能使自己的乳房更健美? (25)
18. 青少年女性应注意哪些乳房卫生问题? (26)
19. 小伙子乳房上长有硬结该怎么办? (27)
20. 男性青少年手淫究竟是有害还是无害? (28)
21. 女子手淫有哪些特殊危害? (31)
22. 怎样才能解除手淫所造成的烦恼(一)? (32)
23. 怎样才能解除手淫所造成的烦恼(二)? (34)
24. 怎样才能消除脸上的粉刺? (36)
25. 姑娘汗毛重怎样去除? (38)
26. 怎样才能去掉脸上长的蝴蝶斑? (39)
27. 怎样才能使自己长高些(一)? (40)
28. 怎样才能使自己长高些(二)? (42)
29. 青少年应怎样预防近视眼? (45)
30. 青少年应怎样治疗近视眼? (47)

二、中年篇

31. 中年人怎样才能推迟白头发出现? (50)
32. 中年男子怎样才能防止早秃? (52)
33. 中年妇女怎样才能减少脸上的皱纹? (53)
34. 怎样才能使中年夫妻的性生活更为和谐? (55)
35. 中年男子为什么尤要注意节欲? (57)
36. 中年性功能减退应怎样用进补法治疗? (59)
37. 进入更年期后, 应该怎样过性生活? (60)
38. 中年妇女怎样才能顺利地度过更年期? (62)
39. 中年男子在更年期保健中应注意哪些问题? (64)
40. 中年人应怎样合理安排饮食? (66)
41. 中年人为什么尤其要重视体育锻炼(一)? (68)

42. 中年人为什么尤其要重视体育锻炼(二)? (69)

三、老年篇

43. 老年人怎样进行简易养生保健(一)? (72)
44. 老年人怎样进行简易养生保健(二)? (74)
45. 老年人怎样才能使自己长寿(一)? (75)
46. 老年人怎样才能使自己长寿(二)? (77)
47. 怎样才能使老年人增进食欲? (78)
48. 老年人应注意哪些特殊的饮食问题? (79)
49. 老年人应怎样以粥养生? (81)
50. 老年人冬季应怎样正确进补? (83)
51. 老年人应怎样洗澡才有益于健康? (85)
52. 老年离退休后应怎样安排好生活(一)? (86)
53. 老年离退休后应怎样安排好生活(二)? (88)
54. 老年夫妻能不能过性生活? (90)
55. 老年夫妻应该怎样过性生活? (92)
56. 怎样才能使老年生活充满快乐? (94)
57. 老年离退休后应怎样参加体育锻炼? (95)

四、饮食篇

58. 怎样使用铝制炊具才能无损于健康? (98)
59. 怎样才能防止因电冰箱使用不当而导致的疾病?
..... (100)
60. 吃饭时应注意哪些饮食保健问题才能使自己健康长
寿(一)? (102)
61. 吃饭时应注意哪些饮食保健问题才能使自己健康长

寿(二)?	(103)
62. 为了能烹饪出鲜美可口、营养丰富的菜肴, 应当怎样科学地买菜(一)?	(104)
63. 为了能烹饪出鲜美可口、营养丰富的菜肴, 应当怎样科学地买菜(二)?	(105)
64. 应当怎样加工米面才能提高其营养价值?	(108)
65. 怎样加工烹调肉食物才有益于健康?	(109)
66. 怎样加工烹调蔬菜才能保持其营养价值?	(111)
67. 怎样吃早饭才能使人一天到晚都能保持精力充沛?	(112)
68. 哪些不良的饮食习惯会导致癌症?	(114)
69. 常吃哪些食物可以预防癌症?	(116)
70. 少女青春期应注意哪些饮食问题?	(117)
71. 失恋青年吃点什么好?	(118)
72. 孕期应注意哪些饮食营养问题?	(118)
73. 产妇应注意哪些饮食问题?	(121)
74. 考试前吃点什么为好?	(122)
75. 常在食堂搭伙的人怎样才能防治“食堂综合症”?	(123)
76. 旅游者要注意哪些饮食问题?	(124)

五、睡眠篇

77. 每天究竟应睡多长时间为好?	(126)
78. 究竟采取什么样的睡眠姿势好?	(128)
79. 睡什么样的床铺有益于健康?	(129)
80. 枕头究竟应该多高?	(130)
81. 夜里常做梦, 要紧不要紧?	(131)

82. 怎样才能使自己不做恶梦? (132)
83. 怎样才能治好失眠的毛病(一)? (135)
84. 怎样才能治好失眠的毛病(二)? (137)

六、服饰篇

85. 怎样戴胸罩才能使自己更健美? (140)
86. 女性的腰(裤)带为什么不宜束得过紧? (142)
87. 紧身裤线条优美, 为什么不宜常穿? (144)
88. 男子汉应怎样着装才能防止产生“现代领子病”?
..... (145)
89. 怎样正确地穿化纤织物才能无损于健康? (147)
90. 怎样正确穿工作服才能无碍于身体健康? (148)
91. 怎样穿内衣才有益于健康? (149)
92. 儿童穿什么鞋好? (150)
93. 老年人穿什么鞋好? (151)
94. 女性应怎样穿高跟鞋才能达到既健且美的目的?
..... (152)
95. 怎样才能防止佩戴首饰不当对人体造成的危害
(一)? (154)
96. 怎样才能防止佩戴首饰不当对人体造成的危害
(二)? (155)

七、起居篇

97. 怎样才能防止现代住宅给人体健康带来的危害?
..... (157)
98. 怎样防止居室气味对人体健康的不良影响? (159)

99. 怎样才能减少厨房污染对人体健康的有害影响? (160)
100. 怎样坐沙发才无碍于身体健康? (161)
101. 冬季使用电热毯时要注意哪些问题? (162)
102. 起床后什么时候叠被子最好? (163)
103. 炎夏使用电风扇时要注意哪些问题? (163)
104. 为什么勤洗澡有益于身体健康? (165)
105. 怎样洗澡才能有益于身体健康(一)? (166)
106. 怎样洗澡才能有益于身体健康(二)? (168)
107. 怎样洗脚才有益于健康? (169)
108. 怎样才能使大小便保持通畅? (170)

八、环境篇

109. 在空气污染日益严重的情况下, 家庭日常生活中
采取哪些措施可以减少这种危害? (173)
110. 怎样才能减少汽车尾气对城市儿童健康的不良影
响? (175)
111. 怎样才能防止钞票对人体健康的危害? (176)
112. 怎样才能避免因打电话而带来的传染病? (177)
113. 日常生活中采取哪些措施才能防止致癌物质亚硝
胺对人体健康的危害? (177)

九、嗜好篇

114. 少量饮酒对人体健康有哪些好处? (180)
115. 饮酒过量对人体健康究竟有哪些危险? (181)
116. 怎样喝酒才能有益于身体健康? (183)

117.怎样才能防治醉酒?	(185)
118.应当怎样正确地饮服药酒?	(186)
119.饮茶为什么有益于人体健康?	(187)
120.怎样喝茶才能有益于身体健康?	(189)
121.哪些人不宜饮茶?	(190)
122.怎样用“茶疗法”来治疗疾病(一)?	(192)
123.怎样用“茶疗法”来治疗疾病(二)?	(193)
124.吸烟究竟对人体有哪些害处(一)?	(194)
125.吸烟究竟对人体有哪些害处(二)?	(196)
126.为什么许多人明知烟有毒,却又“舍命陪君子”?	(198)
127.为什么饭后尤其不能吸烟?	(199)
128.为什么不应该在厕所里抽烟?	(200)
129.暂时不能戒烟者怎样减少吸烟对人体的危害?	(200)
130.怎样用心理学方法戒烟?	(201)
131.怎样才能两周之内戒掉香烟(一)?	(203)
132.怎样才能两周之内戒掉香烟(二)?	(204)
133.怎样才能两周之内戒掉香烟(三)?	(206)
134.怎样喝咖啡才有利于身体健康?	(208)

十、减肥篇

135.身体过胖会产生哪些危害?	(211)
136.怎样判断自己是否过胖?	(213)
137.哪些因素能造成肥胖?	(214)
138.怎样通过控制饮食的方法来防治肥胖(一)?	(216)
139.怎样通过控制饮食的方法来防治肥胖(二)?	(218)
140.怎样用运动疗法来减肥?	(220)

十一、健美篇

141. 女性怎样做健美操才能使自己的整体体形更为健美? (223)
142. 男性怎样做健美操才能使自己的整体体形更为健美? (225)
143. 女性怎样做健美操才能使胸部更健美? (226)
144. 女性怎样做健美操才能使腹部更健美? (228)
145. 女性怎样做健美操才能使腰部更健美? (229)
146. 女性怎样做健美操才能使臀部更健美? (230)
147. 女性怎样做健美操才能使腿部更健美? (230)
148. 产后怎样才能恢复体形健美? (231)
149. 怎样才能纠正拱肩驼背的毛病? (233)
150. 男子怎样才能克服自己的“窄肩”、“塌肩”、“溜肩”等肩部缺陷? (235)
151. 男子怎样才能使自己的腰身变得苗条和强健? 怎样才能防止肚子变大? (236)
152. 男子怎样才能使自己的双腿线条匀称、结实有力? (238)
153. 在办公室、寝室、教室、车里、船上等处怎样抓紧点滴时间利用“无形操”来进行健美锻炼? (239)
154. 怎样才能消除口臭的毛病? (241)
155. 有狐臭的毛病该怎么办? (243)
156. 有脚臭的毛病该怎么办? (245)

十二、美容篇

157. 怎样才能使自己的眼睛保持清澈、明亮、动人

(一)?	(247)
158.怎样才能使自己的眼睛保持清澈、明亮、动人	
(二)?	(249)
159.怎样戴太阳镜才能避免“太阳镜综合症”?	(250)
160.怎样才能去掉脸上的雀斑?	(251)
161.怎样才能去掉脸上长的瘰子?	(253)
162.脸上长了痣该怎么办?	(254)
163.怎样才能保护好面部皮肤(一)?	(255)
164.怎样才能保护好面部皮肤(二)?	(257)
165.怎样才能保护好面部皮肤(三)?	(259)
166.怎样用按摩来消除脸上的皱纹?	(260)
167.怎样用美容操来美容?	(262)
168.怎样保护头发才能使它乌黑润华(一)?	(265)
169.怎样保护头发才能使它乌黑润华(二)?	(267)
170.怎样才能使自己的牙齿更健美(一)?	(269)
171.怎样才能使自己的牙齿更健美(二)?	(271)
172.怎样用保健操来防治牙病、坚固牙齿?	(272)
173.怎样才能防止化妆品给人体健康造成的危害(一)?	
.....	(273)
174.怎样才能防止化妆品给人体健康造成的危害(二)?	
.....	(274)

十三、学习篇

175.边吃边看书究竟有哪些危害?	(276)
176.怎样才能克服健忘的毛病?	(277)
177.怎样通过做单侧体操的方法来增强记忆力?	(279)
178.怎样才能用最短的时间有效地消除用脑疲劳?	(280)

179. 常“开夜车”对人体健康有哪些危害? (281)
180. 注意哪些用脑保健问题才能提高用脑效率? (283)
181. 怎样才能克服学习时思想开小差的毛病(一)? (285)
182. 怎样才能克服学习时思想开小差的毛病(二)? (287)
183. 怎样才能克服粗心大意的毛病? (288)
184. 怎样才能克服考试前焦虑不安和考试时“怯场”的现象(一)? (290)
185. 怎样才能克服考试前焦虑不安和考试时“怯场”的现象(二)? (291)
186. 在布置学习环境时注意哪些卫生问题可使学习效率提高? (293)
187. 怎样通过加强营养的方法来使自己更聪明些(一)? (295)
188. 怎样通过加强营养的方法来使自己更聪明些(二)? (297)

十四、工作篇

189. 怎样才能防止工业生产中的职业中毒(一)? (300)
190. 怎样才能防止工业生产中的职业中毒(二)? (301)
191. 怎样才能防止工业生产中的职业中毒(三)? (302)
192. 怎样才能防止农药中毒? (303)
193. 怎样才能防治中暑? (304)
194. 怎样防治冻疮? (306)
195. 上班骑自行车怎样才能避免得“自行车病”? (307)
196. 怎样防治因久坐办公室而引起的“办公室综合症”? (309)
197. 从事久坐工作的人怎样进行身心保健(一)? (311)

198. 从事久坐工作的人怎样进行身心保健(二)? (313)
199. 怎样才能迅速和有效地消除工作和学习中的疲劳
(一)? (314)
200. 怎样才能迅速和有效地消除工作和学习中的疲劳
(二)? (316)

十五、闲 暇 篇

201. 看电视不当会引起哪些疾病和异常(一)? (318)
202. 看电视不当会引起哪些疾病和异常(二)? (320)
203. 怎样看电视才能无害于身心健康? (322)
204. 怎样才能避免患“耳塞机综合症”? (323)
205. 玩扑克牌时要注意哪些问题才能有益于健康? (324)
206. 玩麻将时要注意哪些卫生保健问题? (325)
207. 为什么闲暇下棋非常有益于身心健康? (326)
208. 为什么学会弹琴也有助于祛病延年? (329)
209. 为什么放风筝是一项有助于身心健康的户外活动?
..... (330)
210. 为什么勤于书画可以长寿? (330)
211. 为什么闲暇集邮可以增进健康? (332)
212. 为什么钓鱼也是一种有益于身心健康的闲暇活动?
..... (334)
213. 旅游有哪些健身作用? (335)
214. 注意哪些问题才能避免“旅游病”(一)? (337)
215. 注意哪些问题才能避免“旅游病”(二)? (339)
216. 为什么闲暇跳跳舞是一种很好的健身活动? (341)

十六、锻 炼 篇

217. 怎样锻炼身体才能收效最大(一)? (344)

218.怎样锻炼身体才能收效最大(二)?	(346)
219.怎样散步才能祛病延年?	(347)
220.长跑为什么是一种很好的健美运动?	(349)
221.科学地进行长跑锻炼应该注意哪些问题(一)?	(350)
222.科学地进行长跑锻炼应该注意哪些问题(二)?	(352)
223.上三班倒的人应怎样科学地安排时间锻炼?	(354)
224.睡前怎样锻炼才有助于入睡?	(355)
225.经期锻炼应注意哪些问题?	(356)
226.怎样进行冷水锻炼?	(357)
227.怎样用冷热浴来锻炼身体?	(359)
228.怎样正确利用健身球来增进身心健康?	(360)
229.怎样正确地用自我按摩来增进健康(一)?	(362)
230.怎样正确地用自我按摩来增进健康(二)?	(364)
231.怎样正确地用自我按摩来增进健康(三)?	(367)

十七、性 知 识 篇

232.男女性功能有哪些差异?	(370)
233.男女之间究竟是怎样进行性生活的(一)?	(372)
234.男女之间究竟是怎样进行性生活的(二)?	(375)
235.婚前发生性行为究竟有哪些害处?	(377)
236.夫妻应选择什么时间过性生活最好?	(379)
237.夫妻应布置什么样的环境过性生活最好?	(381)
238.夫妻在性生活过程中应该注意哪些美学问题?	(383)
239.在哪些情况下不应过性生活(一)?	(385)
240.在哪些情况下不应过性生活(二)?	(387)

241. 夫妻间应保持怎样的性生活频率才能对健康有益无 害?	(388)
242. 新婚期应该注意哪些性生活卫生问题?	(390)
243. 新婚夫妻过性生活时应注意哪些性心理学问题 (一)?	(391)
244. 新婚夫妻过性生活时应注意哪些性心理学问题 (二)?	(393)
245. 新婚和久别重逢的夫妻应怎样进行食补?	(395)
246. 在性生活中怎样才能避免发生意外和损伤(一)?	(396)
247. 在性生活中怎样才能避免发生意外和损伤(二)?	(398)
248. 注意哪些心理学问题才能使性生活更和谐(一)?	(400)
249. 注意哪些心理学问题才能使性生活更和谐(二)?	(402)
250. 注意哪些心理学问题才能使性生活更和谐(三)?	(405)
251. 在性生活中注意哪些问题才能使夫妻双方同时到达 性高潮?	(407)
252. 触摸身体的哪些部位会引起性兴奋?	(409)
253. 夫妻在过性生活时要不要更换性交姿势?	(410)
254. 夫妻性生活过程中应当怎样选择适宜的性交姿势?	(412)
255. 在哪些特殊情况下应使用特殊体位进行性交(一)?	(415)
256. 在哪些特殊情况下应使用特殊体位进行性交(二)?	(417)