

家庭保健

与

子女健康



教育

靳秀芹 主编
金萍
哈尔滨出版社



主 编	靳秀芹	金 萍		
副主编	刘宝珠	姜艳英	李湘萍	王淑文
	李 英	陈 颖	王海云	徐 晶
编 委	(按姓氏笔画排列)			
	于立军	王淑文	王红玲	李 英
	李润华	李秋芬	刘宝珠	任洪玉
	匡 印	付桂新	陈胜利	陈 颖
	金 萍	靳秀芹	姜艳英	郭合海
	范冬岩	薛金芝		

序 言

世界卫生组织曾宣布:每个人的健康与寿命 60% 取决于自己(行为与生活方式), 15% 取决于遗传因素, 10% 取决于社会因素, 8% 取决于医疗条件, 7% 取决于气候(严寒与酷暑)。可见, 行为生活方式对于健康是极为重要的。由于每个人的行为生活方式的形成主要来源于家庭, 父母言行、家庭气氛等都将影响家庭每个成员的身体健康, 所以, 家庭成员要经常交流情感, 相互理解信任, 家庭才能温暖和睦, 促进良好行为生活习惯的形成。家庭是健康的摇篮, 健康从家庭开始。

为了提高家庭保健水平, 充分发挥家庭健康教育职能, 进而提高家庭每个成员的健康素质, 我们集多学科专业知识和较丰富的实践经验为一体, 结合国内外近年来研究的新进展、新观点, 编写了《家庭保健与子女健康教育》一书, 旨在向家庭普及卫生科学知识, 提高家庭以及家庭成员的自我保健能力。此书通俗易懂, 有较强的针对性和实用性, 是家庭保健的良师益友。

随着第四医学的进步与发展, 此书各方面的内容还不够全面, 有待于今后通过实践积累经验, 进一步充实、完善。关于家庭保健的认识, 亦仅能根据目前的水平进行描述, 有待于进一步提炼。对于编写中的不足之处, 恳请广大读者予以批评指正。

编者

1997 年 4 月

目 录

第一章	绪论	(1)
第二章	围产期保健	(26)
第三章	儿童保健	(51)
第四章	青春期保健	(96)
第五章	中年人保健	(104)
第六章	老年人保健	(135)
第七章	子女健康教育	(158)

第一章 绪论

越来越多的社会医学资料表明,威胁人类健康和生命安全的主要疾病(心脑血管病与糖尿病、癌症等)均与家庭中不良的行为生活方式密切相关。当今,随着现代家庭生活水平的提高,人们对健康意识的不断强化,追求一个文明、科学和健康的家庭行为生活方式的愿望越来越强烈,越来越现实。

健康的生活方式包括广泛的内容。养生保健专家认为,少肉多菜,少盐多淡,少糖多果,少酒戒烟,少食多嚼,少乘多走,生活规律,讲究卫生,精神愉快,保证睡眠,消除紧张,经常锻炼等是健康生活方式的主要方面。由于过去对家庭保健知识普及工作重视不够,致使许多家庭缺乏最基本的卫生、保健知识,自觉不自觉地损害了健康,导致了不应有的疾病。残疾、死亡的发生,给家庭和社会带来了不应有的损失,而且这些家庭急迫需要卫生保健行为生活方式的指导,这里我们介绍以下几方面内容。

一、饮食卫生

(一)警惕“病从口入”

过去人们常说“病从口入”,那是指由于不注意饮食卫生,吃了被各种致病微生物污染的不洁食物而导致的急性胃肠道传染病。而这里所说的“病从口入”已经远远超过了这个意义。长期吃大鱼大肉,过食甜食,过食油腻之物,而粮谷类及豆类食物吃得少,就容易导致动脉硬化、高血脂症、肥胖等,这就为

日后高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病等“富贵病”的发生，埋下了“定时炸弹”。动物性脂肪、盐摄入过多，患心脑血管病及癌症的也多。长期偏食容易导致相应的营养物质、某些维生素和微量元素的缺乏，引起营养不良和相应的疾病。如目前多数人处于维生素 A 缺乏的亚临床状态，而 100% 的癌症患者缺乏维生素 A；又如缺钙可导致骨质疏松等。某些饮食习惯不当，如常吃熏鱼熏肉，常吃刚刚腌制的咸菜，吃发霉的粮食等，还易引发癌症……看来吃与健康的关系太密切了！

（二）坚持合理膳食

合理膳食又叫平衡膳食，也叫健康膳食，是由多种食物构成，它所提供的热量和各种营养素能充分满足人体需要，而且各种营养素数量之间要保持适当比例，以利于机体吸收利用。

人体需要的营养素包括蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、无机盐与微量元素。各种营养素又有各自的功能，有的促进生长发育，构成各种酶、抗体与激素，有的供给热能，有的参与调节正常代谢活动。这些营养素分别来自各种不同的食物。比如蛋白质的主要来源是鱼、肉、家禽、蛋、奶类、豆类及豆制品等；脂类主要来自猪油、牛油、肥肉等动物性脂肪和花生油、豆油、菜油、芝麻油等植物性脂肪；碳水化合物的主要来源是植物性食品，如谷类、豆类、水果、糖类、蔬菜的块根等。维生素、无机盐与微量元素则存在于多种食物当中，这里不一一赘述。

每天在做饭时注意掌握这样一个原则：适量蛋白质、低脂肪、低盐、高纤维、新鲜、多样化。如 80% 五谷和蔬菜、水果类，适量蛋白质包括鱼、肉、家禽、蛋、奶类和豆类，注意选择低脂肪食物，油、盐要少。

(三) 适量出健康

1. 饮食要适度。肥胖或消瘦均不利于健康,因此要求“食不过饱”,达到营养适宜的程度,才能达到或维持理想体重。

2. 油脂要适量。避免吃太多的脂肪,特别是含饱和脂肪酸多的动物性脂肪。一日中由脂肪(包括食物所含及烹调油)所提供的热量,以占总热量的 20%~25% 为宜。

3. 食盐要限量。食盐含钠和氯,日前认为高血压的发病率与摄入过多钠有关,建议“食不过咸”,每天盐的用量应控制在 6~8 克以下。

4. 甜食要少吃。糖是纯热能食品,多食可导致肥胖,多吃糖还会引起龋齿。

5. 饮酒要节制。高浓度酒精饮料热量很高,每克酒精提供 29.3 千焦热量,且不含其他营养素,无节制地饮用,会减少食物摄取量,导致营养缺乏,严重的还会发生酒精性肝硬化。如欲饮酒,以适量低度的啤酒、果酒等为宜。

(四) 重视吃早饭

不少人早上掐着上班的钟点起床,结果把吃早饭的工夫给挤掉了。要知道,这对人的身体有百害而无一利。人体每时每刻都在消耗能量,从头一天晚餐到第二天早餐的间隔大约是 12~13 小时,在这期间体内已经消耗了大量的能量,再要坚持到中午,那么上午工作或学习所需的能量从何而来呢?这就导致了学生在第三四节课时,工作人员到十点多钟时常出现注意力不集中、记忆力下降等情况,甚至出现头晕目眩,恶心,严重的还可出现低血糖休克等现象。对于孩子来说,总不吃早餐还会使其记忆能力、语言流畅程度、创造性等受到影响。因此早餐一定要吃,而且一定要吃好。早餐怎样才算吃得

好：

第一，早餐要吃饱，早餐供给的热能要占一天需要热能的1/3。人体需要的热能，主要是食物中的碳水化合物氧化释放的，所以早饭要有一定量的碳水化合物，可以进食淀粉类食品，如馒头、面包、面条、粥等。

第二，要有一定量的蛋白质食品，蛋白质是人体各种正常生理活动必需的营养素，对维持机体的氮平衡十分重要。可以准备一些动物性食物作早餐，如鸡蛋、肉松、豆制品等。

第三，特别要提出的是，应该注意维生素的补充，我们的早餐往往很少考虑到这一点，而这只能从蔬菜、水果中才能摄取。早餐最好能有酸辣菜、拌黄瓜、泡菜佐餐，并吃些水果。

第四，早餐要干稀搭配，经过一夜的睡眠，机体新陈代谢并未停止，水分散发仍在进行。清晨醒来，往往感到嘴干口渴，说明人体已处于相对脱水的状态，急需补充水分，水分也利于消化系统从晚间的休息抑制状态恢复过来，开始分泌消化液，做好进早餐的准备。早餐不宜都是干的食物，要有一份含水分较多的牛奶、豆浆、粥之类的食品。

(五)晚餐吃少

在我国，一般一家数口，白天各奔工作岗位，早饭匆匆，午饭在食堂或大排档凑合一顿，而晚上全家团聚，正是“改善生活”的好时机，所以好东西都留在晚饭吃。“晚饭丰富”带来了诸多的不良后果，使人发胖、发病、早衰、折寿。

国外专家有一项实验：把60个志愿者分成两组，每组每天只能吃一顿饭，一组只吃早饭，称早餐组；另一组只吃晚饭，称晚餐组，两组所吃的饭量(热量)相等。这样经过一个时期以后，早餐组的人瘦了(体重减轻)，以前每天吃三顿的，现在只

吃了一顿了，瘦似乎是“当然”的；但晚餐组的情况却相反，不但未瘦，反而胖了（体重增加）。

这是为什么呢？怎样解释这一现象呢？

新兴的生物钟学说给予了很好的解释：因为人的生物钟的运转情况早晚不同。早上，人体内的分解作用大，吃进的食物多数被分解为能量用来活动了；晚上人体的异生作用大，吃进的食物却首先变成脂肪而贮藏。晚上吃得多，多余的营养也多，脂肪的生成便也多，难怪晚餐组的人发胖多。

从这个严密的科学实验中我们看到了晚饭多吃的危害，由此国外掀起了一种新颖而有效的减肥方法——生物钟减肥，即晚饭少吃，此时，他们才发现中国历代相传的“早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少”确有科学道理。我国也“出口转内销”地学起了此法。结果晚饭少吃还真减肥，不但可减肥，还可防胖。好多苗条淑女中饭吃些荤，而晚饭则以蔬菜、水果为主，饭食则少用。但需要说明一点，即要持之以恒，这是一种毫无副作用且有益于身心的减肥防胖新方法，但它不可能立竿见影。养成晚饭吃得少的好习惯还可防病增寿，正如好习惯是健康的“银行”这一说法。

“晚餐丰富”的结果除带来肥胖外，还带来一系列的疾病。主要有：

1. 晚餐与冠心病。一顿丰富的晚餐吃进了大量高脂肪、高蛋白食物，血脂骤然上升，而晚上睡觉以后，人的血流速度明显减低，大量血脂很容易沉积在血管壁上，造成动脉粥样硬化，而引起冠心病、脑血管病、高血压等疾病。此外，还发现一天摄入的热量不平衡，可导致血胆固醇增高，晚餐质优量多又会刺激肝脏制造低密度和极低密度脂蛋白，这两种脂蛋白可

把血中过多的胆固醇运载到动脉壁上堆积起来,是诱发动脉粥样硬化和冠心病的又一原因。

2. 晚餐与糖尿病。晚餐过剩可导致血糖明显升高,而糖耐量降低,胰岛素大量分泌,会造成分泌胰岛素的胰岛 β 细胞提前衰竭,进而产生糖尿病。

3. 晚餐与猝死。晚餐酒足饭饱之后,在睡梦中易突然发生休克,来不及抢救即死去。还易引起急性胰腺炎,胰腺坏死而猝死。

4. 晚餐与恶梦。晚餐过饱,饱胀的胃肠对周围脏器产生压迫,胃肠肝胆胰的紧张活动都会产生信息,并传入大脑,使由兴奋刚转入抑制状态的大脑兴奋起来,出现各种各样的恶梦,使人感到疲乏不堪,并真的会酿成疾病。

二、夫妻感情

夫妻要做到互尊、互信、互爱、互帮,即要做到夫妻之间密切合作。夫妻之间的情感还要在婚后不断地培养,交流,使之丰富多彩,才能家庭幸福,身体健康,延年益寿。

(一)年轻夫妻婚后调适

人们常说“婚后的三年是爱情的危机阶段”。这三年无论从心理学还是从社会学角度讲都是夫妻真正了解,确定以后生活方式的特殊阶段;夫妻间优缺点的充分显示,个性的接触更加充分,婚前的期望与婚后生活的现实矛盾……所有这些,使夫妻极易引起冲突。要度过这个危险期,有效的方法是进行婚后夫妻调适。

1. 解决角色变换引起的心理矛盾。由于现代家庭的夫妻很少从父母那儿直接得到如何胜任新角色的教诲,学校、社会

在这方面的正规教育也尚属空白,不少青年男女因而缺乏婚后适应新角色行为的心理。一系列的经济、人事关系的现实,使其产生“结婚是爱情的坟墓”的感触。不少男性总想保持自己传统的角色而对繁琐的家务感到厌倦,对妻子温柔、顺从的期待高于婚前。而女性更易受情绪的支配,其感情更为敏感、细腻,在日常生活中,更需要丈夫的温存、爱抚和关心,因此,婚后夫妻双方一定要注意这一特点。男性要充分发挥恋爱时的那种“主动”精神,在感情上给妻子以慰藉,而妻子也应正视丈夫(而不是男朋友)角色的变化,不能总像婚前那样期望丈夫对自己无微不至的体贴,而是要迅速适应新的角色,负起新的责任。

2. 认真对待过高期望产生的失望。一般来讲,男女双方对家庭的理解是不尽相同的。男同志一般认为成家是为了使物质生活更好些,而女同志则把家庭当成人生的归宿,所以婚后由于对家庭概念的理解不同极易造成期望值的不同。结婚后,双方则开始以一种自然状态出现在家庭,随着互相接触的频度和了解的深度的增加,双方的缺陷或缺点会使双方产生新的矛盾,再加上心理上无准备,就会觉得在感情上受了骗,容易对对方产生“看清庐山真面目”的感觉,对对方的一些行为增加了困惑感。加上丈夫认识到家庭生活更艰辛,妻子认识到家庭并非是感情的避难所——理想化了的爱情与现实有了矛盾,于是很容易因不可能避免的琐事发生矛盾。

3. 注意增加整体观念。婚后,许多人还是习惯于以婚前的个性特征来应付繁琐复杂的家庭生活,以“自我”为整体,强调对方从属于“我”的变化而变化,以不变应万变。由于青年人缺乏内在成熟的耐心,常常不善于建设性地缓解冲突,生怕婚后

刚开始就示弱会降低自己的地位,所以,动辄发出离婚的通牒,从而激化矛盾,形成感情危机。因此青年人婚后一定要学会从整体上来看待问题,凡事都要“推己及人”,“设身处地”,要明白有时从个人角度看好像有点“吃亏”,但从整体看来却是家庭幸福必不可少的,否则,矛盾就会此起彼伏。

4. 掌握正确的“争吵”方式。从社会家庭学来看,发怒就像一个检测器或一种信息,使彼此能正确估价对方,并采取相应的对策。怒气只有发泄,才会消散,从而和解。可是许多人却简单地抑制各自苦恼尽量不发脾气,结果家庭关系冷漠而无生气。在人际关系中,夫妻应是无话不谈的最亲密的伴侣,而彼此持一种不正常的“客气”,反而违背了家庭夫妻间人际关系的本质。当然并不是所有的争吵都值得推崇。国外社会学家制定了一项有规则和限度的争吵方法,其规则一是事先选择好争吵的内容,并注意不要把话题转移到其他方面,要就事论事,不要扯旧帐,把自己的臆想强加给对方;规则二是坚持到底,既然有勇气开始,就必须知道如何结束,把想说的话有条理地讲出来,切忌那种抽象的“你太坏了,我不想和你争吵”的话或是不作声,这样会更激怒对方,因为他(她)认为你对他(她)是不屑一顾的,他(她)的发泄没起到任何作用,这样会引起更大的反感和怒气;规则三是要有理,有利,有节。不要无理纠缠,要对夫妻和解有利,说理争议要适可而止。

综上所述,婚后调适是维护家庭幸福很重要的一环,夫妻双方都应发挥自己的调适职能,保持扩充爱情的新奇感、充实感和美感,以减少不幸之婚姻,建设更多的和谐家庭。

(二)调整婚后矛盾

婚前青年男女总是期待结婚给自己带来美妙的变化,但

事情往往相反。结婚后，即感到了失望，以前如醉如痴的感情也随之消失，相互间的话也少了，发现对方也不像婚前那么可亲可爱了，再加上一大堆干不完的家务事，生活已没有了设想中的浪漫色彩。没想到经过“深思熟虑”选择的婚姻，竟如此令人失望，于是内心充满了矛盾。

这类婚后矛盾是正常的，是许多人都有的。因为结婚确实是个人生活中的一个重大变化。这种变化使人产生原来没有预料到的体验，进而产生不适应感。婚后矛盾有心理上的（如夫妻关系不和谐，与姻亲关系处理不好），有生活上的（如新的生活环境、生活规律不适应，管理家庭、计划开支等方面缺乏经验），有生理上的（如夫妻双方性机能不平衡，性生活不协调等）。这些矛盾产生有客观上的原因，而主要是主观因素造成的，这种主观因素就是个人心理状态的变化。

如何调整婚后矛盾及消极心理，其中有很大的学问。

爱是理解的别名，理解是爱的基础。因此婚后出现消极心理或一些矛盾时，首先应对爱情做深刻而全面的再理解。婚前只是爱情，婚后是爱情加义务。女方普遍有做“贤妻良母”的心理和愿望，这种健康的心理应该得到丈夫的尊重和爱护。男方应克服粗鲁、不文雅、不修边幅、懒散、暴躁和事业上进取心不强等缺点，而女方也要少唠叨，做到心胸开阔。总之，双方应采取少埋怨的态度，埋怨是夫妻矛盾的导火索，也是不明智的行为。

因经济纠纷形成的矛盾，矛盾根源并不一定在双方，常常是周围的环境，例如结婚时开支过大或超支，经济收入偏低等。碰到这些问题绝不能用埋怨或指责来增加矛盾，而恰恰需要彼此谅解、商议，共同克服困难。因为毕竟是夫妻，家中的问

题不能推给对方就撒手不管。俗话说得好：“家里若有千斤担，夫妻各挑五百斤。”

思想意识、气质、性格上的差异是心理矛盾的重要方面，虽千头万绪难于用“秘诀”来解决，但主动求得谅解还是可以做到的。要多看到对方的长处，认识自己的不足；加倍体贴对方，多做家务事。这样矛盾就会由大化小，由小化了。做丈夫的还应该学点“妇女心理学”，针对女性特点用缄默、回避、转移、幽默等方式来解决矛盾常能奏效。也可采取联想、暗示、调笑、假象、小别等方式缓和、调解家庭夫妻间的矛盾。

(三)夫妻之间要多交流

夫妻是朝夕相处的伴侣，除了生活上相互关心、爱护、帮助之外，还应该多交流，交流思想、互相沟通、心心相印，使爱情之花常开不败，使夫妻生活绚丽多彩，富有意义。

有的夫妻在结婚前互相交流很多，话多得就像那自来水坏了笼头没完没了。激情豪志，语言丰富，幽默诙谐，表现得淋漓尽致。但结婚之后，就没有什么话可说了，一日三餐，锅碗瓢勺交响曲，双方都觉得没有什么意思，人们把这些夫妻叫做“米面夫妻”，这有一定的道理。夫妻之间除吃饭睡觉之外，没有多余的话，少言寡语，时间一长，还会给夫妻生活投上阴影，甚至出现裂痕。摆脱这种现状唯一的办法就是夫妻之间要多交流，敞开思想的闸门，用丰富多采的语言来交流情真意切的思想，婚后和婚前一样热烈奔放，一样热情交谈，一样情意绵绵，这样就不会有结婚是爱情坟墓之感，相反认为结婚是爱情的新起点、新飞跃。

(四)夫妻吸引的艺术

1. 增加异性特征。增加夫妻双方的异性特征，会加强爱情

的魅力。比如婚后夫妻双方仍注重其仪表的打扮，并不断地注意修饰，增加自己在爱人面前的形象变化。当然气质更重要。比如，妻子平时说话惯于粗声粗气，如果能学得温柔一些，也会使丈夫感到一种新的吸引。

2. 增加感情起伏。大多数人都有这样的心理体验：朝夕相见，习以为常，一旦分离，朝思暮想。环境的变化，往往能使感情在性爱感受的差别中增加活力。即使你同爱人相处得一般，一旦对方出了远门，好长一段时间不能见面，等对方回到家，你们会感到关系似乎好了一些。这就是感情在感受的差别中得到了活力，以采用人为的暂时分离来调节感情。

3. 增加生活的色彩。夫妻间的别离总是有限的，除非工作不在同一区域。在日常的朝夕相处中，调节感情的有效方法则是丰富生活的色彩。过惯了都市生活的夫妇去郊游，去海滨游玩，调剂一下生活，会留下美好的回忆，也会使你品尝到爱情的韵味。

(五) 了解女性的心理需求

了解女性的心理需求，不仅仅是为了能与妻子更和谐更亲密地相处，也是在人际交往中更好地尊重女性，使彼此愉悦所必须的。

平等的礼尚往来是女性所希望的，对真正珍惜爱情与友情的女性，送的礼物只要能体现温馨、关怀和体贴就够了，如果没有特别的原因而送上贵重的礼物，会使她们感到这男人只是把她当奇货而收买她。即使勉强收下，那份不安的沉重感也会使她们觉得失去自尊。

女性喜欢相貌上的恭维，已婚有孩子的妇女尤其如此。对年轻漂亮的女性，我们在投以欣赏目光的同时，不妨以言语表

露自己的赞赏；对已不属年轻貌美的，一般不要询问她们的年龄、体重之类，可把恭维转向其他方面，如“你这种发型很好看”，“你这身衣服真美”。即使遇上丑陋的女性，也切不可在眼神和言语上流露出惊诧、厌恶的表示，那样做会使她们感到被人群驱逐，精神随之颓废。

在家庭生活上愿意被人赞赏的女性，在事业上也希望能被人重视和肯定。在今天，没有事业成就和职业收入的女性，很难谈男女平等，这种意识使她们乐意听到对其工作成就的认可，哪怕只是小小的鼓励和赞许。

女性在唠叨、絮说时，喜欢别人关注地倾听，而不喜欢被人忽视，打断。在她们的唠叨中，涉及到的多是个人隐私、感情及生活琐事，她们津津乐道于这类话题，希望交谈者和倾听者分享她们的感受，了解她们的苦衷，直到她们心里感到舒服为止。

如果说男性在择偶中把相貌放在很重要的地位，并且富于幻想的话，那么女性比男性就显得实际得多，执著得多。她们择偶时着眼考虑的，是伴侣的诚实、才干、同情心，是属于构筑爱情大厦根基的东西。她们也富于憧憬，也渴望被爱，但她们远远比男子更善于把握自己的激情。因此，追求这样的女性，言行上切不可轻率鲁莽。

女性有时需要独处，需要发脾气，使性子，并且需要男性做她们的“泄气袋”。女性由于周期性月经的关系，感情的变化比男子明显而繁。与丈夫多么好的妻子，在感情低潮时也会借故发脾气以解除郁闷，如果得不到理解（如丈夫与之吵闹，加以责备，冷落），情绪则更为波动，丈夫应予以理解关怀，给予安慰和爱抚。而在工休期间，女性也往往需要通过独处（如看书、

外出采购),完成心理上的调节。

女性总为丈夫“长不大”而不安。男性的“恋母情结”往往使他们把妻子当作母亲、秘书和佣人,而女性总希望丈夫是朋友,真正担当长者的角色。男人作爱时会像孩子依恋母亲那样,顺从依恋妻子,当妻子的也会喜欢丈夫的这种“孩子气”,但是在日常生活中,丈夫若总是“长不大”,就会使她忧心不安。

总之,女性希望与她相处的男人是平等相待的朋友,尊重她,理解她,肯定她的长处也宽容她的短处。对于丈夫,希望是能够理解、支持、疼爱并引导她的朋友、情人与师长。

(六)男人更需要关怀

成年男性往往被视为阳刚之气充沛,但他们也有生理上的劣势,如男性不及女性耐寒、耐饥、耐疲劳、耐受精神压力。有人做过统计,大约 30 种疾病男性多发,如心脏病、糖尿病、胃溃疡等。男性对精神压力的耐受力远远低于女性,有资料表明,自杀者男性多于女性;癫痫者男女之比为 8:1;口吃的男女之比为 5:1。第二次世界大战中,因被围和轰炸而患精神病的男人几乎比妇女多 70%。

因此,男人更需要关怀。

一是心理保健上的关怀。成年男子在竞争社会生存发展的压力感增强,一些外界的打击和挫折也往往首先落在中年男子的身上,而男性的自尊又常常使他们将苦闷、压抑的心情遮掩起来,久而久之,精神支柱就会动摇、断裂、崩溃。因此,中年男子要经常给疲乏的心灵充“电”,输输“氧”,让失衡的心态重归平衡。“充电”一靠自我调节,二靠外界因素的调节,如协调好周围的人际关系,建立和谐的家庭环境等。