

主编\王兮 侯安继

副主编\余安怀

编者\杨勇 余安怀



现代人健康系列丛书
——都市人系列

亚健康与现代都市病



全国优秀出版社
武汉大学出版社

现代人健康系列丛书——都市人系列

亚健康与现代都市病

主 编 王 兮 侯安继

副主编 余安怀

编 者 杨 勇 余安怀

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

亚健康与现代都市病/杨勇,余安怀编. —武汉:
武汉大学出版社,2002.8

(现代人健康系列丛书/王兮,侯安继主编;余安怀
副主编)

ISBN 7-307-03588-X

I. 亚… II. ①杨… ②余… III. 保健—普及
读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 033200
号

责任编辑:黄汉平 责任校对:程小宜 版式设计:支 笛

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.
whu.edu.cn)

印刷:湖北省荆州市今印印务有限公司

开本:787×960 1/32 印张:13.125 字数:188千字

版次:2002年8月第1版 2002年8月第1次印刷

ISBN 7-307-03588-X/R·80 定价:17.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱
页等质量问题者,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个追求成功的现代人的期望。但是，人们常常忽视了一个很重要的问题，即上述一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您身心健康知识更加重要，因为您只有掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去保养身体，怎样使自己保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。可是，您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。本套丛书目前包括 20

分册，以后根据需要将更新、完善和扩充。丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。写作上统一采取问答的形式，简明扼要、深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物相比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题，特别是一些关于亚健康状态、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

保持健康，给生命加油！我们认真而艰辛地编撰的这套丛书，如果能对您摆脱身心的疲惫，快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益，将是我们莫大的欣慰。当然，由于水平有限以及限于时间，难免会出现疏漏、不足，甚至错误的地方，欢迎读者批评指正。以利于再版时更加完美。

丛书编委会
2002年6月

序

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、无规律的生活方式；生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等，越来越影响着我们现代人的健康，使机体免疫功能下降，各组织器官功能失调，导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病，也被称为现代文明病。

人类把刚刚迈进的 21 世纪，称为健康长寿的世纪，对此人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望。要想实现健康长寿的目标，除了依靠生命科学的突破外，同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”，但更需要踏踏实实地做一些医学知识的宣传和普及工作，切实提高人们的健康知识水平和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为，树立健康的生活方式，防病于未然才能达到健康长寿的

目标。

这套由王兮和侯安继教授主编的，由全国优秀出版社武汉大学出版社出版的《现代人健康系列丛书》取材新颖，内容很贴近现代生活尤其是现代都市人生活中有关健康的方方面面。其中包括一些正在成为社会关注热点如“亚健康”、“过劳死”等现代病的防治知识的介绍，这些在市面上的各类医学科普读物中几乎没有涉及。对于大多数读者来说，本套丛书将对于现代人的防病、治病和恢复健康等方面起着积极的指导作用。对于大多数读者来说，本套丛书开卷有益，你可以从中汲取许多维护自身健康、纠治亚健康，预防现代生活中各种常见疾病发生、发展的有益知识和方法，实在是值得一读！

编者

2002 年 6 月

目 录

健康·亚健康·过劳死

1. 健康就是不生病吗? 3
2. 你知道 WHO (世界卫生组织) 关于
健康的标准吗? 4
3. 什么是亚健康状态? 5
4. 你知道人群中亚健康状态的现状吗? 6
5. 亚健康到底有多少别名? 7
6. 产生亚健康的原因有哪些? 8
7. 衰老与亚健康状态有关系吗? 8
8. 亚健康状态常是哪些疾病的前站呢? 10
9. 现代生活, 紧张激烈, 你感到过
疲劳吗? 11
10. 病理性疲劳与生理性疲劳有哪些
不同? 12
11. 现代都市中为什么“无病呻吟”
者增多? 13
12. 你的心理健康吗? 14

- 13. 亚健康状态有哪些常见表现? 15
- 14. 克服“亚健康”的良策有哪些? 16
- 15. 全面合理的膳食要注意哪些问题? 18
- 16. 及时的心理调节如何进行? 19
- 17. 科学的调整与休息的方法有哪些? 20
- 18. 如何补充维生素? 21
- 19. 向你介绍中医的推拿疗法 22
- 20. 日本首相小渊惠三等人为何英年
早逝? 23
- 21. 你听说过“过劳死”吗? 23
- 22. 与“过劳死”有关的疾病有哪些? 24
- 23. “过劳死”喜欢哪些人? 25
- 24. 警惕这些危险征兆! 25
- 25. 如何预防过劳和过劳死? 26
- 26. 为什么这些病被称为现代都市病? 27

熬夜·睡眠·失眠

- 27. 熬夜伤你有多深? 31
- 28. 你上夜班时有过不良感觉吗? 33
- 29. 为什么上夜班的人会出现诸多不适? 33
- 30. 熬夜女性为何娇颜易老? 34
- 31. 今晚要熬夜, 该怎样做才能减少对
身体的损害? 35
- 32. 你知道睡眠的定义吗? 37
- 33. 睡眠的过程是“静悄悄”的吗? 38

- 34. 睡眠有哪些作用呢? 38
- 35. 正常睡眠需要哪些条件? 39
- 36. 睡眠时间越长越好吗? 40
- 37. 怎样的睡眠才是高质量的睡眠呢? 41
- 38. 你知道失眠有哪些类型吗? 42
- 39. 现代人为何多夜不能眠? 44
- 40. 失眠, 你有没有想过是心病? 45
- 41. 造成失眠的因素有哪些? 46
- 42. 为什么说长期睡眠缺乏是身体健康状态
的警钟? 47
- 43. 如何治疗失眠? 48
- 44. 向你介绍一种治疗失眠很管用的行为
疗法——肌肉松弛疗法 49
- 45. 失眠一定要服用安眠药吗? 50
- 46. 你知道安眠药有哪些种类吗? 51
- 47. 失眠可以自己治疗吗? 52
- 48. 如何养成良好的睡眠卫生习惯呢? 53
- 49. 哪些食物有助于睡眠? 54

电 脑 病

- 50. 电脑对健康的影响到底有多大? 59
- 51. 关节损伤的预防 61
- 52. 便携电脑比台式电脑更不利于人体
健康吗? 62
- 53. 何谓电脑综合征? 63

54. 产生电脑综合征的原因是什么？	64
55. 如何防止和减轻电脑综合征呢？	65
56. 电脑对环境有何影响？	66
57. 你听说过电脑失写症吗？	67
58. 什么是电脑视力综合征？	68
59. “干眼症”是什么？	69
60. 如何预防和治疗电脑视力综合征？	70
61. 何谓“鼠标手”？	72
62. 如何预防和治疗“鼠标手”呢？	73
63. 你听说过“电脑狂暴综合征”和 “网络狂暴症”吗？	73
64. 如何预防和治疗“电脑狂暴综 合征”呢？	74
65. 什么是“电脑脸”？	75
66. 电子邮件有损健康？	76
67. 中年男人易患“电脑恐惧症”！	77
68. 电脑操作者食谱	77
69. 与电脑为伍有“七大注意”！	78
70. 宝宝学电脑应该注意哪些问题？	81
71. 长时间与电脑相处，有碍儿童心理 健康！	83

空调病·高楼综合征

72. 炎炎夏日，空调解暑后会有哪些 不适？	87
---------------------------------	----

73. 空调病都是空调惹的祸吗? 87
74. 你会科学地使用空调吗? 89
75. 如何预防空调病? 90
76. 为何大多数在摩天大楼里工作的人
常感到不舒服? 91
77. 生活工作在高楼里, 常出现的异常
感觉和疾病有哪些? 93
78. 乘电梯时常出现的不舒适感有哪些? 93
79. 如何预防和治疗“工作在摩天大楼里
人们的综合征”? 94
80. 办公室内的健身术有哪些? 95

考试综合征·学生抗挫折·自杀

81. 考而不败是为神, 你怯场过吗? 101
82. 为什么会出现考场时的头脑空白? 102
83. 考试综合征的表现有哪些? 103
84. 预防考试综合征应该有哪些准备? 103
85. 考试时如果慌场该怎么办? 105
86. 天之骄子缘何频频自杀? 106
87. 何谓挫折? 何谓冲突? 107
88. 人在面对挫折的时候有哪些直接
反应? 108
89. 如何提高抗挫折的能力? 109
90. 你知道“阿Q精神”吗? 110
91. 你的心理有哪些“防线”? 111

92. 心理防卫机制是“万金油”吗？	113
93. 大学生，为何你空虚？	114
94. 自杀现象，你是如何看的呢？	115
95. 为什么他们选择了自杀？	117
96. 哪些性格特征的人易自杀？	119
97. 自杀与“状态不佳”有多大关系？	119
98. 自杀有哪些先兆？	121
99. 自杀也会传染？	121
100. 自杀的过程	122
101. 如何预防自杀？	123

应激反应综合症

102. 忙出来的溃疡病！	127
103. 应激反应综合征好发于哪些人群？	128
104. 应激反应综合征何以和情绪有很大 关系？	128
105. 应激反应综合征为何常常表现为消化 道溃疡？	129
106. 如何正确处理应激反应综合征？	130
107. 股民，“熊市”、“牛市”请小心！	131

抑 郁

108. 都市人的精神“流行 病”——神经症	135
109. 为什么现代都市流行抑郁症？	136

- 110. 日本著名小说家川端康成、美国著名小说家海明威和台湾女作家三毛自杀的原因你知道吗? 137
- 111. 导致抑郁症的因素有哪些? 138
- 112. 为何都市女性易患抑郁症? 139
- 113. 何谓抑郁症, 有哪些典型表现? 140
- 114. 形形色色的抑郁症, 你知道吗? 141
- 115. 对照一下, 看看你有抑郁症吗? 143
- 116. 莫把发愁当成抑郁症! 144
- 117. 为什么抑郁症防重于治? 如何预防? 145
- 118. 如何治疗抑郁症? 146
- 119. 抑郁症药物服用小常识 147
- 120. 对抗抑郁药物的副作用如何处理? 148
- 121. 治疗抑郁症, 运动比吃药有效! 149
- 122. 家有抑郁症病人该怎么办? 如何护理? 150
- 123. 如何摆脱“下岗抑郁症”? 152
- 124. 事业有巨大成就者易患抑郁症! 154
- 125. “独居抑郁症”威胁都市男女! 155
- 126. 如何解决“独居抑郁症”? 156
- 127. SOHO 族请警惕“居家抑郁症”! 157

神经衰弱

- 128. 为什么城市中神经衰弱症的患病率

逐渐增高？	161
129. 什么是神经衰弱症？	161
130. 神经衰弱是怎样引起的？	162
131. 人的气质与神经衰弱有什么关系？	163
132. 工作任务繁重会引起神经衰弱吗？	165
133. 适应环境困难可以导致神经 衰弱吗？	166
134. 女性为何离神经衰弱这样近呢？	168
135. 神经衰弱的典型症状有哪些？	169
136. 如何确诊患了神经衰弱？	171
137. 神经衰弱的常见治疗方法有哪些？	172
138. 你知道神经衰弱症的催眠疗法是 如何操作的吗？	173
139. 向你介绍神经衰弱症的放松疗法	175
140. 神经衰弱患者应如何合理安排自己 的生活？	176
141. 神经衰弱患者的自我锻炼方法有 哪些？	177
142. 神经衰弱患者进行医疗体育锻炼应注意 的问题	178
143. 神经衰弱的食疗方法有哪些？	179
144. 彩民们，小心不要患上神经衰弱！	180

焦 虑 症

145. 人人都有焦虑，何谓焦虑症？	185
--------------------------	-----

146. 焦虑症——都市人的影子！	186
147. 你想知道焦虑症的感觉吗？	186
148. 焦虑症有哪些临床表现？	188
149. 如何平抑焦虑，舒缓烦躁？	189
150. 怎样合理选用抗焦虑药？	191
151. 何为青春期焦虑症？	192

强迫症·疑病症

152. 他为什么老是觉得家里的门 没关牢？	197
153. 强迫症是如何得上的？	197
154. “心细如发，老谋深算”是 好事吗？	198
155. 强迫症的表现有哪些？	199
156. 确诊强迫症需要哪些依据？	200
157. 强迫症有哪些有效的心理疗法？	201
158. 她为何被送进精神病院？	202
159. 导致疑病症的原因有哪些？	203
160. 哪些人易患疑病症？	204
161. 如何防治疑病症？	205

恐怖症

162. 9.11——美国人心中的永远的痛！	209
163. 什么是恐惧？恐惧的感觉是 怎样的？	210

164. 何为正常的恐惧与病态的恐惧？	211
165. 何谓恐怖症，有哪些类型？	212
166. 恐怖症发生的原因有哪些？	213
167. 确诊恐怖症需要哪些依据？	214
168. 如何防治恐怖症？	214
169. 你知道社交恐怖症吗？	215
170. 社交恐怖症有哪些特点？	217
171. 青少年为何易患社交恐怖症？	218
172. 社交恐怖症可以逃避吗？	218
173. 如何治疗社交恐怖症？	220
174. 什么叫广场恐怖症？	220
175. 学校恐怖症——求学时代的恐怖症	222
176. 什么是性恐惧症？	223

装修·室内污染

177. 居民新房装修要小心！	227
178. 造成室内空气污染的主要原因 是什么？	228
179. 室内健康杀手——色彩绚烂的高放 射性石材	229
180. 怎样知道居室的放射性是否 超标？	230
181. 写字楼和家庭室内空气中的氨是从 哪里来的？	231
182. 劣质的人工地板、大量使用的粘胶	