

科学养生笔谈

◎ 连长贵 编著



浙江大学出版社
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

◎ 连长贵 编著

科学界 古 笔 谈



浙江大学出版社
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP)数据

科学养生笔谈 / 连长贵编著. —杭州: 浙江大学出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-308-08341-6

I. ①科… II. ①连… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 000943 号

科学养生笔谈

连长贵 编著

责任编辑 田 华

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 杭州浙大同济教育彩印有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 9.25

字 数 266 千

版 印 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-08341-6

定 价 22.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话(0571)88925591

序

随着改革开放的不断深入和人民生活的日益提高,人们越来越意识到健康的重要。健康的身体是我们工作、学习、劳动和从事一切活动的基础,只有拥有了健康的体魄和健康的心理,才能谱写美好的人生。

在新形势下,在现实生活中,人们对健康知识的需求显得更加迫切。本书作者从心、身两个方面比较详细地介绍了养生保健和常见疾病的康复知识,并列举生活中的实际事例加以说明,生动易懂,增加了可读性。本书文风朴实严谨,内容丰富多彩,许多话题是现代社会中人们关心的热点,相信它不仅能为大家提供科学的养生保健知识,而且也是对目前社会层面某些虚假、伪劣养生精神文化产品的正面回应。

作者在古稀之年仍然能在医学科普园地努力辛勤耕耘,实在值得赞许和钦佩。我非常高兴地在这里把这本科普读物推荐介绍给广大读者。

是为序。

黄良夫

2010年10月10日

写在前面

养生是我国古代先民创导的维护健康、抵御疾病、保养生命的道理和方法,这是中医养生理论的精髓,也是中华文化的瑰宝。现代医学的预防保健和自我保健是中医养生文化的延伸和发展。

在今天,养生文化实际上已经渗透到现实生活的各个层面,关系到我们每个人的健康。笔者根据自己长期从事心理卫生和养生保健工作的心得体会,把一些作品和资料整理成册,以期与读者分享。

全书分为心、身两个部分,上篇心理养生讲的是维护心理健康的一般原则及不同年龄个体和不同职业群体的心理卫生的内容和维护心理健康的方法。下篇养身之道是讲身体健康的维护和常见疾病的防治方法。最后一章以某高校高知体检化验项目为例,向读者介绍如何解读自己体格检查时的化验单。

全书集科学性、实用性、趣味性于一体,适合于对养生保健有兴趣的各类人员阅读。由于作者学识和水平的限制,文内如有不当之处,恳请读者朋友和同行专家批评指正。

对浙江省科普作家协会医学专业委员会黄良夫主任委员和沈宗约秘书长为本书作序、点题及审稿谨表深切的谢忱。

作 者

2010年10月

目 录

上篇 心理养生

1 健康理念	3
1.1 新世纪的健康观	3
1.2 身体健康与心理健康	4
1.3 如何增进心理健康	6
1.4 新世纪的疾病观	8
1.5 最好的医生是自己	10
1.6 健康投资	12
2 个性与健康	14
2.1 情绪主宰健康	14
2.2 表情与健康	16
2.3 气质与健康	17
2.4 性格与疾病	19
2.5 如何陶冶性格	20
2.6 认识你自己	22
2.7 让容颜更加美丽自然	24
3 环境与健康	27
3.1 人口·应激·疾病	27

3.2	色彩·情感·健康	29
3.3	触目惊心的铅害	31
3.4	来自宠物的威胁	34
3.5	乔迁之喜中的隐忧	36
4	人际交往与健康	38
4.1	社交成功的要素	38
4.2	礼轻情义重	40
4.3	愿你交个好朋友	42
4.4	与少女谈害羞心理	43
4.5	悲剧源于一句话	45
5	心理调节	47
5.1	当压力来临时	47
5.2	遇到挫折怎么办	49
5.3	当遭遇不幸事件时	52
5.4	塞翁失马,焉知非福	54
5.5	自我安慰——心理失衡的良药	55
5.6	“忍”字值千金	56
5.7	适度的情绪发泄	57
5.8	学会幽默	59
5.9	宽容有益健康	61
6	致年轻父母	63
6.1	胎教莫失良机	63
6.2	过度教育对学前儿童的危害	64
6.3	行为反常儿童的游戏疗法	66
6.4	“小大人”的烦恼	69
6.5	当孩子打针的时候	71
6.6	尊重——医治“问题儿童”的良药	73

6.7	夫妻夜话性启蒙	75
6.8	“老勿大”求医	78
7	性心理养生	81
7.1	揭开性的神秘面纱	81
7.2	千差万别话男女	83
7.3	解除遗精引起的困扰	84
7.4	重新认识手淫	86
7.5	消除经期不适	88
7.6	从心理学角度谈择偶标准	89
7.7	在热恋中保持理智	92
7.8	解除失恋的烦恼	93
7.9	丈夫的语言艺术	95
7.10	重新认识勃起功能障碍	97
8	学业与择业中的心理养生	101
8.1	发挥大脑的潜能	101
8.2	睡眠与学习	103
8.3	临考前的心理调适	105
8.4	心灵的呼唤	106
8.5	择业时刻话个性	110
9	不同职业群体的心理养生	112
9.1	企业家的心理养生	112
9.2	教师的心理养生	114
9.3	驾车族的自我保健	117
9.4	明星殒命的警示	119
9.5	让办公族轻松减压	121

10 中老年心理养生	124
10.1 健康老人的生活方式	124
10.2 幸福生活从“今天”开始	126
10.3 未退先防“离退休综合征”	127
10.4 莫让夫妻老来成冤家	129
10.5 中老年女性的性认识误区	130
10.6 丧偶老人的心理创痛如何愈合	132
11 生活方式与心理养生	134
11.1 手的自述	134
11.2 形形色色的电子综合征	136
11.3 网瘾的综合防治	138
11.4 烟害在不知不觉中降临	140
11.5 饮酒与解酒	142
11.6 麻将桌上的自我保健	144
11.7 股票并非人人可玩	146
12 养心疗法	148
12.1 足底保健按摩疗法	148
12.2 沉痾陋习的行为疗法	149
12.3 风靡世界的音乐疗法	152
12.4 心理危机的疏导疗法	154
12.5 自我放松疗法	157

下篇 养生之道

13 饮食养生	163
13.1 就餐交响曲	163
13.2 生命首先在于营养	164
13.3 体液酸化与膳食平衡	167

13.4	“豆腐西施”的由来	169
13.5	喝碗汤如何	171
13.6	话说喝水	172
13.7	健康食品的选择	175
13.8	冬令话进补	178
13.9	正确服用蜂胶制品	180
14	运动养生	184
14.1	运动对机体生理功能的影响	184
14.2	健身运动三原则	185
14.3	步行有益健康	188
14.4	擦背强身	191
14.5	华佗的养生之道	192
14.6	气功偏差及其防治	193
14.7	最佳的积极休息——垂钓	195
14.8	运动不忘安全	197
15	常见躯体疾病的康复	200
15.1	给五脏六腑照相	200
15.2	重新认识感冒	202
15.3	残酷的“战争”	205
15.4	肝病的养生方法	206
15.5	警惕结核病卷土重来	211
15.6	走出艾滋病的认识误区	214
15.7	前列腺增生的防治	216
15.8	肾脏病患者的饮食起居	221
16	常见心身疾病的康复	226
16.1	胃病的康复之路	226
16.2	高脂血症的来龙去脉	230

16.3	高血压的个体化治疗	233
16.4	平和养性防“冠心”	237
16.5	糖尿病患者如何提高生命质量	239
16.6	心理因素与癌症防治	243
17	常见心理疾病的康复	248
17.1	慢性疲劳,防胜于治	248
17.2	神经衰弱的自我康复	250
17.3	分清轻重抑郁症	253
17.4	焦虑症的防治	256
17.5	杰克逊死亡之谜	257
17.6	当老年性痴呆悄悄走来	260
17.7	精神疾病的早期识别与家庭护理	263
18	健康检查化验指标解读	266
18.1	自我解读“三大常规”	266
18.2	常用血液生化检查解析	272

上篇·心理养生

X I N L I Y A N G S H E N G



1 健康理念

1.1 新世纪的健康观

世界环境和发展大会将生存和健康作为 21 世纪最根本、最重要的议题。我国宪法更明确规定：维护全体人民健康，提高各族人民的健康水平，是社会主义建设的主要任务之一。

人们都知道健康的重要，但对于健康的理解却各有不同：有人说，没有病痛就是健康；有人说，查不出病才算健康。《辞海》对健康下的定义是：“健康是人体各器官发育良好，功能正常，体质健全，精力充沛，并有劳动效能的状态。”应该说，这是对健康的一个比较全面的概括。但这种对健康的理解还是根据传统的生物医学模式理论，通过人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量一个人是否健康。如血液中的白细胞超过 10000、体温升高到摄氏 38 度以上等理化指标出现异常情况时，才能作出患病的诊断。但是，很多疾病在早期是没有症状的，一般常规检查也不一定能检查得出来。在日常生活中，常常发生某些患者因为不发烧、化验指标正常而不被医生认作有病，甚至被怀疑为“装病”。因此，现代医学认为：对一个人健康下定义，除了考虑生物医学的指标外，还要从心理学和社会学的角度作以下三方面综合考虑：(1)是否有器质性或功能性异常；(2)是否有主观不适的感觉；(3)是否有社会公认的不健康行为。这三条说明，只有身体、心理、社会适应全面协调发展的健康状态，才能称为完整的健康。早在 1984 年生效的《世界卫生组织宣言》对健康的阐述是，“健康不

仅仅是没有疾病,不体弱,而是一种身体、心理和社会功能均臻良好的状态”。世界卫生组织不久前又扩大了健康的内涵,把道德修养也纳入了健康的范畴,指出“完整的健康应包括身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康”。一个道德健康的人,是以不损害他人利益为前提来满足自己的需要,具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念,能按社会的行为规范准则来约束自己及支配自己的思想行为。

健康的概念还受各国文化传统、社会制度和个人信仰的影响。例如,某些西方国家把“婚外恋”视为性自由和个性的解放,而我们则认为这是一种不道德的行为。又如医生把鬼神附体或听到上帝、神的声音者视为精神失常,而虔诚的教徒不但视其为正常,而且还顶礼膜拜。

我们还应看到,健康不是静止的,而是一种经常变化着的状态。根据健康的不同状况,可以分为健康顶峰、高水平健康、健康良好、正常健康、健康一般、健康不良、健康极度不良等不同层次。健康不良往往伴随着疾病,根据疾病的程度不同,又可以分为不适、患病、病重、病危、临终状态等不同阶段。在健康与疾病之间,还有一个似病非病的过渡状态,称为“第三状态”或“亚健康”。据估计,大约有一半以上的人经常处于“亚健康”状态。处于“亚健康”状态的人心理潜能得不到发挥,生活往往缺少乐趣,工作时容易出差错,学习成绩上不去。在一定的社会保障机制条件下,我们可以在不断学习科学卫生知识的基础上,通过自己的努力,改变不良的生活习惯,建立科学合理的生活方式,摆脱“第三状态”的困扰,不断提高健康的层次,以达到身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康。这就是新的生物—心理—社会医学模式对健康的理解。

1.2 身体健康与心理健康

身体健康即生理健康或躯体健康,这是健康的基础。世界卫生组织提出的身体健康标准有八条:(1)精力充沛,睡眠良好,能从容担

负日常工作。(2)身体能顺应外界环境的变化。(3)能抵抗普通感冒和传染病。(4)体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂、腿位置协调。(5)眼睛明亮,反应敏锐,眼和睑不发炎。(6)无龋齿,牙齿无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。(7)头发有光泽,无头屑。(8)肌肉丰满,皮肤有弹性,脏器结构功能正常。

心理健康是现代健康概念中的一个重要内容,心理健康能使我们保持良好的社会功能,增强个体对环境的适应能力,预防各种疾病的发生。同时有利于发挥心理潜能,在学习和工作中取得更好的成绩。那么,怎样才算心理健康呢?目前世界上还没有心理健康的统一标准,著名美国心理学家马斯洛提出了心理健康十条标准:(1)对环境有充分的适应能力。(2)能充分了解自己,并能对自己的能力做出恰当的估计。(3)生活的目标切合实际。(4)与现实环境保持接触。(5)能保持人格的完整和谐。(6)具有从经验中学习的能力。(7)能保持良好的人际关系。(8)适度的情绪发泄和控制。(9)在不违背集体意志的前提下有限地发挥个性。(10)在不违背社会规范的情况下个人基本需求能适当得到满足。

我国高等学校教材引用的心理健康标准有八条:(1)生活目标明确,态度积极,理想切合实际。(2)人格完整,情绪稳定,自我感觉真实。(3)对自己的能力和优缺点有恰当的估计。(4)在所处的环境中,有充分的安全感,能保持良好的人际关系。(5)能适度发泄自己的情绪,并有较强的自我控制能力。(6)在不违背集体意志的前提下,充分地发挥个性。(7)满足个人的符合社会道德规范的欲望要求。(8)乐善好施,对弱者充满同情心;疾恶如仇,对损害社会的现象表示愤慨。

中国科学院心理研究所王极盛等学者曾提出心理健康的六条标准:(1)智力正常;(2)情操健康;(3)意志健康;(4)行为健康;(5)工作和职业能充分发挥自己的能力;(6)生活有规律。

从上述标准不难看出,一个心理健康的人必须具备两个基本条件:一是能与外界环境协调一致;二是保持认知、情感、意识、行为等心理活动的协调统一,并具有相对的稳定性。

心理学家还总结了像林肯、罗斯福、爱因斯坦等具有极高成就者的心理品质,认为心理健康者应具备尚实际、有创见、建知交、重客观、崇新颖、爱生命、具坦诚、重公益、能包容、富幽默等特点。也就是说,心理健康的实质和核心是要造就和培养人们健康的心理、完善的人格,使之成为文明的社会成员。

身体健康与心理健康的关系,是身和心的统一,两者互相依存、密切相关。身体健康是心理健康的基础,心理健康又能促进身体健康,只有两者都具备,才是高水平的健康。

1.3 如何增进心理健康

近年来,人们对如何保持身体健康谈得比较多,并且取得了显著成效。但对如何增进心理健康还讨论得比较少。心理健康是指一个人内心世界的健康状况,涉及认知、情感、意识、行为等方方面面的心理活动,其核心是要塑造健全的人格。一个心理健康的人,必须具备两个条件:一是有健全的人格;二是能适应环境。

我们平时所说的人格,一般指的是人的心理特征,除了性格、能力、气质等个性特点之外,还有尊严、品格等社会学方面的内涵。塑造健全的人格,说起来似乎有千言万语,其实就是学会做人。一个人格健全的人应具备以下特点:(1)有正确的世界观、人生观和价值观。能对事物的真假、得失、善恶、美丑等作出自己的辨别、分析和判断,而不是人云亦云,轻信谣言或受人欺骗、愚弄。(2)了解自己。对自己的能力和智力有一个客观的评价,不以自我为中心和感情用事,不主观片面和任性固执,并有自我批评的精神等。(3)有自控能力。能约束和规范自己的行为,做一个有道德的人。而且能调节自己的情绪,保持情绪愉快和稳定。(4)有坚强的意志和毅力。勇于和善于应对挫折,克服困难,能妥善解决各种矛盾。(5)能保持心理活动的强度。如注意力、记忆力、逻辑思维能力都能保持一定的强度和持久性。从以上几点我们不难看出,塑造健全的人格其实与完善自我、提高心理素质是一回事。