

生命红绿灯

● 余仲宇 连启正 耿 燕 著

现代生活方式病与革命



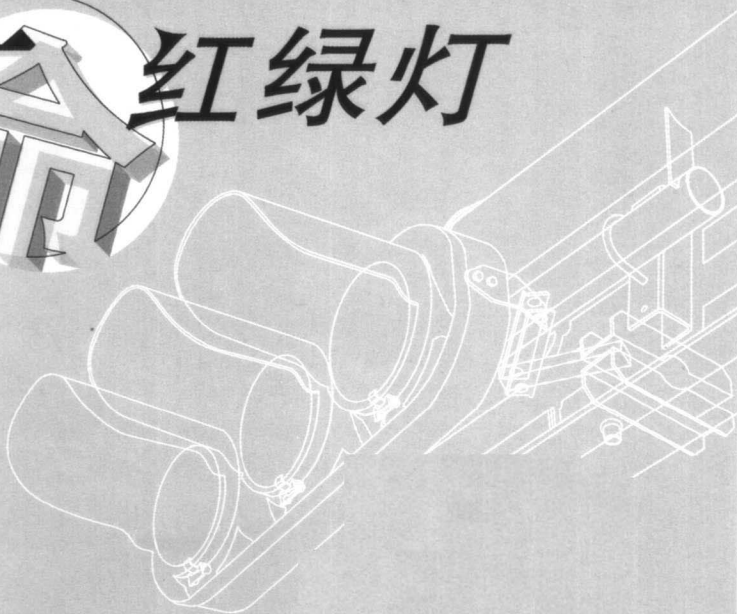
中国文联出版社

R163
53

● 余仲宇 连启正 耿 燕 著

现代生活方式病与革命

生命红绿灯



中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命红绿灯: 现代生活方式病与革命/余仲宇 连启正

耿燕著. —北京: 中国文联出版社, 2006. 4

ISBN 7-5059-5139-4

I. 生… II. 余… III. 生活方式-关系-健康 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 035992 号

- | | |
|------|----------------------------|
| 书 名 | 生命红绿灯——现代生活方式病与革命 |
| 作 者 | 余仲宇 连启正 耿燕 |
| 出 版 | 中国文联出版社 |
| 发 行 | 中国文联出版社 发行部 (010-65389152) |
| 地 址 | 北京农展馆南里 10 号 (100026) |
| 经 销 | 全国新华书店 |
| 责任编辑 | 宁 洪 |
| 责任校对 | 张杰利 |
| 责任印制 | 李寒江 |
| 印 刷 | 北京隆昌伟业印刷有限公司 |
| 开 本 | 850×1168 1/32 |
| 字 数 | 250 千字 |
| 印 张 | 11 |
| 插 页 | 2 页 |
| 版 次 | 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-5059-5139-4 |
| 定 价 | 19.00 元 |

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

做生活主宰 让成功幸福永在

(代序)

记得英国有位被喻为“最聪明”也“最具启发性”的俊杰，其处世与立业的一大“法宝”就是每处理一件事情、做一次选择，都要检查可能存在的危险和出岔子的地方。其实，生命仅有一次，无论我们的情感、经济生活，还是我们的学业、事业，身心安康和家庭幸福，都经不起几次折腾，因而需要从他人成功的经验，以及各种饱受折腾之痛的教训中汲取营养，使自己成熟得更快、更好，收获得更多也更实在，进而使生活变得更加安康，更为温馨。这里可以说，面对风云骤变的世界，我们的心理与情感，我们的生命与事业，都在经受着种种病魔、心魔有形或无形的挑战与煎熬。新千年伊始，一场突如其来的“非典”和“海啸”，一起祸从天降的“9·11”，就使我们万千生命在猝不及防中惨遭围剿，蒙受摧残！现在一些狰狞的“恶魔”虽已隐身而去，可在今后相当长的一个时期里，危害我们事业与身心健康的各种因素还大量存在着。近有权威部门材料表明：在我们亿万生命当中，有80%~90%的人已处于“亚健康”、“非健康”状态，而真正身心健康有幸成为事业与生命主宰的还不到10%……

事实上，许多朋友都曾有过胸闷、心悸以及失眠、沮丧无奈的经历，有的长时间被一些说不清道不明的问題所困扰，苦不堪言，有的则因创巨痛深而身陷绝境！前不久，有个年轻有

为的博士后早晨起来还健步如飞挺精神的，可中午时分人就一下没气了。随即，一著名学府两名年轻教员在短短的四天时间里先后突病西去，一些事业蒸蒸日上的中青年企业家、艺术家和机关干部，也在这样那样的“渐变”、“突变”中接二连三地抛离家人！在沿海某市，继三名大学生跳楼事件之后不到两周的时间里，又有4所学校多名如花盛开的中学生相继痛别人世……

于此，曾有学者打过一个比方：生命安康好比数学里面的数字“1”，而薪水、职位什么的，都只相当于在其后面添加数字“0”，人一旦失去康宁也就失去了前面的那个“1”，这样后面再多的“0”也会一一失掉原先的意义！然而长期以来，我们许多人忽视了这一点，盲目处事，疲于折腾，只习惯于“头痛医头，脚痛医脚”，又扎“针”又灌“药”的，甚或不惜“抱薪救火”，施行“挖肉补疮”术，却很少有人能静心地思考一下这“痛上加痛”的双重折磨，耗时又费钱的生命困境背后那种种的诱因与代价！其实，我们如果能稍稍地变换一下角度，比如从行为科学以及社会心理学、人际关系学、卫生保健学等视角出发直面生命安康与命运问题，许多挫折与伤痛都是可以避免的。现在大量的事实表明，在威胁我们生命阻挠我们通达幸福的种种因素中，超过80%的部分是由这样或那样不健康不科学的生活方式所引起的。比如，心脑血管疾病、消化道溃疡、恶性肿瘤以及“学业（就业）恐惧症”、“职业困倦症”、“婚姻家庭生活综合症”等等，均与大家的生活理念、生活方式有着密切的关系。时下尽管物质生活早已今非昔比，可大家内心世界里那种自在、安适、畅快的体验却少有光顾，为什么？这是因为生活中还有许许多多令人无所适从的困惑、焦虑和伤痛。前不久有材料披露，目前全球有20多亿人口正经受着种种精神与心理问题的煎熬，忧郁症、精神

分裂症以及暴力、自虐倾向等精神与心理疾病已呈日益泛滥之势，所牵涉的家庭与亲友更是不计其数！

应该看到，人类进入新千年以来一方面饥饿与大规模的战乱冲突正日渐远去，而另一方面，由于生活节奏、生活方式以及社会价值观、家庭、人际关系的急剧变化，人类长期以来所形成的生物节律、心理与情感承受能力都受到了前所未有的严峻挑战，而过重的社会心理压力，无规律的生活方式，都会导致人体生理紊乱，使机体免疫力下降（其中在防御癌症和感染方面起着重要作用的T淋巴细胞最易受身心压力的影响）。另外，如知识与性格缺陷、生物钟的扭曲以及酸性食物过量等等，都是生命健康、事业与家庭幸福的天敌！

这里我们可以发现，神经衰弱、失眠、心理与情感障碍、消化道溃疡以及恶性肿瘤、心脏病、高血压、中风等，都或多或少的与工作、生活压力有着某种关联，这是因为紧张、失意及孤独恐惧感都会向人的神经末梢传导一种信号，使人的抗体细胞疲惫不堪，削弱其免疫力，使机体的抗病能力大大降低。与此同时，焦虑、失败、恐惧感还会使一部分个体滋生叛逆离巢心理和冒险心理，对生命健康和家庭幸福构成另类威胁，因而可以说不良生活方式已成为影响和危害我们生命吞噬我们幸福的一大恶魔！

另外不难看到，随着社会结构与生活方式的快速变换，未来生活的不确定因素在增多，生命与事业的威胁将更多来自心理与社会问题的“并发症”。世上“没有人是独立的孤岛”，人类现今所面临的苦痛是多方面的，需要亿万同胞一道从沉迷中觉醒过来。因为从某种意义上来说，在今日一环紧扣一环的社会生活链中，人与人，人与自然同属一个整体，没有谁能置身事外，紧随着“爱”、“恨”纠缠，“病毒”与“人毒”的交互作用，每个人的命运都可能会滑到那不可预测的“悬崖”边。

一年前，一个私营业主因生意竞争激烈，想“出口气儿”，竟然用几克“毒鼠强”一次放倒了400多个学子；一家名牌医院两名医务工作者只因一点儿琐事愠气，其中一方偷偷动用院里的放射源发泄私愤，结果是“城门失火，殃及池鱼”——近80位同事由此一并遭了罪……时下一些城市，每年都有数百名“天之骄子”因为心理疾病而无法完成学业，同时有数以十万二十万计的儿童或成人意外伤害所折腾。另有材料表明，我国每年仅因“吃错药”致死的就有几十万人，“非传统安全”问题更是以各种面目出现！“百病防为先”，这里应该指出的是，面对种种危机与挑战，我们中有相当数量的人一时认识还赶不上，因而平日里总是任由“命运”捉弄。比如印度洋地震事件中，曾有专家预感到会引发大海啸，但他们不敢向自己的同胞发布警报，怕“影响”某些产业的运作，同时也怕有关方面恼火、责难，大家平日里也大都只愿听“顺耳”的赞歌与喜报……其实须知，生命是脆弱而短暂的，医务工作者日常多是用药物和刀具来应对病痛，我们亿万生命要谋求康宁与幸福，更大程度上只能依靠你我大家的觉悟和行动！

诚然，生活中顺与逆、得与失、祸与福、真与假等等常常相互交织在一起，扑朔迷离，变幻不定。那么，我们生活的真谛是什么？人类在新世纪里何去何从？大家又该如何看待和应对当前种种错杂的生命与幸福问题？这里可以说，面对未来我们需要寻找一种新的生命观和幸福观，需要对种种相关的问题进行一番比较全面的盘点与清理。本书作为多学科集成的一种尝试，分别从心理与行为科学、病理生理学、生命社会学、生命经济学以及社会心理学、社会经济学、稳衡保健学等多种视角介入生命安康与幸福问题，进行相关的检透和分析，书中不回避现实矛盾，先后严谨而客观地触及了一些较为敏感的社会生活问题，读者可以从中品味人生，解读一些深层次问题，从

而更好地把握生命幸福的主动权。事实上，成功的人物同时也是一位成功的读者，成功与幸福属于思考的人，属于有准备的人。所以从某种意义上而言，阅读本书也是廉价接受一次“心疗”，一次补课或培训，因为审视性地带着问题读书，是启发思考、安顿身心的一剂良方，她可以拓展我们的视野，影响我们的心灵，使人生之旅少一些折腾，少走几步弯路，同时也将激发我们的灵感，提升我们的成功率和生命价值。

余仲宇

目 录

做生活主宰 让成功幸福永在	[代 序]
---------------------	-------

[第一篇]

“现代生活方式病”大聚焦	001
--------------------	-----

生命有着许多的变数，有的会助人步入成功与幸福的天堂，有的反之：瞧，几个众人为之倾倒的女研究生竟然神不知鬼不觉地从公寓楼顶层一纵而下，几位事业有成的中年知识分子出门时还好好的，忽然间来不及与家人说一句话就进入了没有日月的时空暗道，由此亲人们也被带入了孤苦无助的艰难境地……人贵有前瞻的清醒，“知彼知己，百战不殆！”

1. 幸福征程“头号杀手”	005
---------------------	-----

众所周知，现代人有着更多成功的机会，也比以往任何时候更急迫地追寻着种种有形无形的业绩与成就。然而随着生活立业与竞争风险的增大，梦想与失意纠缠的增多，由心理压力等引发的种种问题也将比生理上的病痛更多也更真切地侵扰我们的事业，劫杀大家的幸福！

重压下的心灵	006
青春本是好时光	010
“盖茨”、“超女”们的背影	013
猝死症与英年早逝	015
链式反应：聚变、裂变与“自杀风潮”	017

2. 新千年的幽灵 021

“只有切肤之痛时才知道生活的另一面！”几年前大家都没有想到坚如磐石的世贸大楼会在新世纪的早晨突然消失。其实，无论异乡的俊男靓女，还是内陆的大爷小姐，许多人都在被可闻不可见的幽灵折腾着，甚或连一些天之骄子也先后发出了“我不想当马加爵第二！”的幽咽声。

危机四伏的“幽灵”	022
艾滋狂魔	024
心理博士与“疯妻”	026
心理早熟时代的少男少女	029
精神分裂症	031

3. “病毒”与“人毒” 035

一些病毒不仅可以通过输血、性交、注射几种寻常途径传播，还可能通过修脸、纹唇以及口腔科、眼科检查等途径沾染，而初时一般易被我们忽视或误诊。这里鲜为人知也值得一提的是，这世上其实还有比病毒更毒也更可怕的……

“隐形魔王”的致命速率	035
“人毒”猛于“病毒”	038
食品污染：一年放倒 100 万	040
恐惧的另类污染	042
与猫鼠一样的命运	044
医源性感染与毒“天使”	046

4. 噩梦绵绵 049

“儿子高考，房子拆迁，单位改制，配偶又有了外遇……”不知何时起，这世间的男男女女、老老少少几乎都有着这样的一种感觉，那就是困厄、疲惫，心里觉着烦，失眠次数增多，而且常做噩

梦——

“工蜂”与“冷汗”	049
家庭主妇综合症	052
失眠的“白领族”	054

5. 恐怖在流行

058

眼下，世上又蔓延起一种可怕的“流行病”，尽管各地相关呼声甚高，可大家却一直难以摆脱其带来的种种伤痛和恐惧，因为抢劫、爆炸、暗杀、投毒以及性暴力等等，任何人包括身边的亲友都可能成为极端分子泄愤、袭击的对象，而且留存下来的往往是永久的残缺，永久的痛！

背后伸出的“黑手”	059
连环命案	061
燃烧的“肉弹”	063
可怕的“流行病”	065
恐怖，就在身边	067

6. 生命幸福的“黑洞”

070

有民政部门材料透露，某市每100名离世者中仅有37人次属于自然死亡，其余60多人均为非自然死亡，其中包括因车祸、意外伤害以及自杀、他杀、行为与环境性因素致死的。而今随着学校撤扩并的推开，孩子们上学跨度的加大，意外伤害及非正常死亡的隐患还在不断增大。

威胁生命健康的另类杀手——窝心的医疗事故	070
飙升的车祸	072
建筑质量缩小生命的比例	074
产业安全话“黑洞”	076
火魔与“池鱼”	078
乐极生悲	080

“生活方式病”全景式解读 083

人为何会生病？我们的事业与情感生活为何会出现种种突变、畸变……这里细究其因可以发现，除了遗传、营养与免疫因素外，影响我们事业与生命安康幸福的还有许多心理认知、社会环境与结构方面的因素。从某种意义上而言，所有的生命衍变与突变均与大家的生活理念、生活方式有着十分密切的关系。

1. 生命沼泽地和行为科学 ABC 087

生命困境，包括很多病痛都不是纯自然的，其中间夹杂着这样那样不少的人为因素，如文化与心理修养上的某些欠缺，不良的思维方式与生活习惯等等，而近年心理行为问题更是大家蒙受折腾与伤痛的一个重要因素，这里有必要补一点“生命行为学”课。

“六大现代病”的三维度检讨	087
从“婚约”被撕检讨我们的思维习性	095
盲从的代价	098
轻信不设防的无奈与惆怅	102
生命路口话生活初衷	106
两例“脑溢血症”	108
生活中的“加减乘除”	111
欲速则不达	113
侥幸一阵子 后悔一辈子	115
防人之心	118

2. 难念的“经”——把脉“心脑血管病” 122

事业、身心与生命状态的变化，除一部分由个体的某些基因决定外，更多的是来自于外部环境的影响，如社会生活节奏的加快，生活方式的嬗变以及人际利益关系的分化等。可以说随着社会生活

中各种不确定因素的滋长，身心方面的一系列问题还有较长的一段侵蚀、蔓延期！

人人有本“难念的经”	124
失重的“脚步”	128
“丛林”恐慌症	130
笑的、哭的与疯的	133
孤独的生命	136

3. 疯长的“肿瘤”——透视与穿刺

“肿瘤”的顽固性早已为众人所知晓，而肿瘤致命的重要原因在于“肿瘤细胞”的疯狂生长，在于其向正常细胞组织的浸润扩散和转移。尤其是一些“恶性肿瘤”，通常具有易广泛转移及致命率高等几个特点，因为它会大量消耗人体的气血津液，使人体功能很快处于衰竭。

疯长的“肿瘤”	140
“癌症村”探秘	143
赌徒境地	145
“骄子”们的伤痛	148
十五次“心裂”	149
“魂”消“肠”断	151
幽忧与苍凉	153

4. “梦”醉“梦”醒——摄片与活检

面对广阔的生活空间以及多种生活方式的选择机会，人的内心都会产生一些冲动，一些梦境。然而当选择机会过多，社会交往过频或跨度过大时，也会使人陷入游移不定的困境，因为“经济一体化”在给我们带来新的机遇的同时，也带来了许许多多难以触摸的风险与危境。

“移民病”	158
“网虫”梦游症	162
“牛郎”、“织女”们的难言之“隐”	165
关于留学、上贵族学校这件事	167

5. 疲惫的“过客”——检透“游戏规则”

医学研究表明，人体的抗病能力与情绪、心境有着密切的关系，而生活中正经八百的往往很难办事儿，无论平民、精英，大家都得挖空心思互相争攀着找关系，比“实力”，由此每天尚未睁开眼睛就得盘算着今个儿去找谁？去讨好谁或准备点什么？一些年轻的女生往往还得……

一场没有始终点的“赛跑”	172
成“名”苦旅	175
温柔一刀	178
现代“变色龙”	181
怨气应撒向谁	183

6. 折腾之痛——叹“开错了方吃错了药”

生病了抓药吃药，大多希望能“药到病除”。但有人药是一把地吃，而病痛却是“按下了葫芦浮起瓢”，越吃越多，不仅口苦舌干，还时常腹胀、腹痛，食欲不振、恶心呕吐……世卫组织有材料披露，全球至少有三成以上生命的终结直接与“用药不当”有关（而非病痛本身）！

传统“疗方”正误谈	187
“抱薪救火”与“挖肉补疮”	189
偏方的尴尬与无奈	193
反思这些“现代神方”	196
伤痛难平	205

7. 无可理喻——“脑缺氧”及其后遗症 209

人长期处在封闭半封闭状态的教室、办公室中，是较易出现缺氧问题的，经常性地“脑缺氧”，不仅会影响大脑的发育及能力的发挥，还会使机体免疫力下降，而目前的危险倾向还在于大家对一些高科技“应急手段”的痴迷，把“临床医学”看得比生命的“奠基工程”还重要！

生命的第一道防线 210

心灵荒芜 213

“半成品”与“残次品” 216

让“心智”替代可怕的循环裂变 219

生命幸福亟需“补”点课 221

第三篇

话生活方式革命 225

前不久有专家提醒我们：自己是自己的主人，自己应对自己的生命安康、家庭幸福全权负责！这就需要我们善待自我，重新思考生命的意义，平时尽可能地学习和掌握一些科学知识，注意选择和调整自己的行为方式和行为习惯，把健康把命运牢牢掌握在自己的手里。

1. 财富终极与康乐之迷 229

现在一些生命不是死于疾病，而是死于无知，死于折腾。有位港籍贤哲就人生问题做过一次点评，他说人在少年时大都认为父母是永恒的，长大后则认为“寻梦是永恒的”，“财富是永恒的”，而人至晚年却发现“愚蠢才是真正永恒的”。其实生命之旅中，无知的危害通常大于千百种的病害！

幸福需要呵护 229

生活决策与“不可行性研究” 232

检透“福”字的含金量 234

生命康乐之谜探秘	237
财富终极与幸福源泉	240

2. 由生命活力话“生活方式革命”

生命质量以及生活方式问题是一个极为重要的社会课题与人生考题，然而长期以来这个问题被我们所忽视了。如今随着社会的发展变迁，生活价值评判的多元化，生活方式也更趋多样化，这使生活的选择不仅成为可能，而且也成为必要。

生命的质量	243
学会舍弃 学会选择	247
让生命拥抱活力	250
也谈“和”为贵	253
幸福的“距离”	255
生命的“蒸馏”与升华	259

3. 操“命运”方舟 做生活主人

人在漫漫的岁月里会遇到诸如求学、择业、婚恋以及岗位变换和职务升降等许许多多的问题，而且生在什么样的环境中带有很大的偶然性，是不由自己决定的，但如何利用环境所提供的一些有利条件去改变其他的不利条件，使生命变得充实、有意义，某种程度上却是由自己所决定的。

高处着眼保清醒 实处着手争主动	263
“灵魂资本”与“命运”之本	266
以应变变打造人生舞台	268
穿透迷雾操“爱”舟	270
生命之旅话“关隘”	273
成功秘诀	276

4. 自控七情与“幸运星” 279

“改变自己的性格，也就改变自己的命运！”日常生活中，不仅气恼、愤激有害生命健康，影响事业和感情，同样处于孤寂、忧郁的情绪状态，日复一日的也会生出种种的病痛与孽事来。那么我们该如何调控七情，超越“自我”？

进退之道与“幸运星”	279
“相知相伴”康福来	282
以“敌”为友求厚报	284
极品“金维他”	286
截“流”泄“洪”话生物疗法	288
推开生活的另一扇“窗”	290

5. 让医家扁鹊们成为“有闲族” 293

一个生命要提高其质量，不能没有健康的身心做基石。这里有一个问题：我们是否都得到“点”到“时”地把身体交给大夫、手术台？须知，一旦家中有人卧床不起或者神魂颠倒的，即使本人不被拖死，整个家庭也会乱糟糟地被拖垮。有句谚语叫酒敬“救火郎”不如先听“防火娘”。

健康与幸福的优选法	293
心脑血管病话克星	296
抗癌新思路	298
家庭防病应急对策	300
办公室减压保健法	302
战胜心魔的六大法宝	303
破解孩子心结 共享家庭温馨	306

6. 新现代主义取向与舒心家园 309

应该看到，健康、舒心对人生而言是最为宝贵的，然而人的康