

The study of Caring for Spirit and Body

心身保健学

主 审 / 孙柏枫

主 编 / 董 琼 郑凤家 刘志二

副主编 / 杜 烨 侯广庆

吉林文史出版社

心身保健学

主 审 孙柏枫
主 编 董 琼 郑凤家 刘志二
副主编 杜 烨 侯广庆

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

心身保健学/董琼主编. —长春:吉林文史出版社, 2005. 12

ISBN 7 - 80702 - 276 - 0

I. 心... II. 董... III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 095021 号

Xinshen Baojianxue

书 名 心 身 保 健 学

主 审 孙柏枫

主 编 董 琼 郑凤家 刘志二

副 主 编 杜 辉 侯广庆

责任编辑 于 涉 崔博华

技术编辑 张 月

封面设计 博 实 石 乐

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

网 址 www.jlws.com.cn

电 话 0431 - 5634145 0431 - 5634143

印 刷 长春永恒印业有限公司

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 数 1 - 3 000 册

印 张 10

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7 - 80702 - 276 - 0

定 价 22.00 元

前 言

近年来,为了提高国民素质,在我国广泛进行的健康教育和与之相关的一些心身健康问题日益成为国民关注的问题。然而一个健康教育体系应包括健康教育、健康服务、营养服务、心理咨询、社会服务、学校健康环境等内容。具体应落实在心理健康基本知识及技能及对自杀、暴力行为等的预防;体育锻炼与增强体质的基本知识;性卫生,应包括对艾滋病及其他性传播疾病的预防,早孕、优生、优生教育;营养与饮食习惯;吸烟、嗜酒和吸食毒品的预防;意外伤害的预防及处理等。

鉴于此,我们不揣浅陋,依据我们多年的临床及教学实践,深感学生和不同群体渴望健康,渴求心身保健知识,便着手整理编写了本书,奉献给朋友们。

本书一改过去心身分立的视角,处处以心身统一观来阐述心身卫生保健的原理、方法。

本书内容共三篇二十四章。第一篇为心理健康篇,集中讨论心理健康及心理素质教育所需要的必备知识和方法。第二篇为防病保健篇,集中讨论了常见传染病、性传播疾病及生活方式疾病的预防,常见不良嗜好、化妆品卫生、合理营养等外环境对人体的影响。第三篇为健身医学篇,重点讨论“生命在于运动”,而“运动要讲科学”的健身意识,以及如何科学健身的有关运动医学问题。本书编写中注意以下特点:

1. 旨在推行“预防为主”的全民健身教育 世界卫生组织(WHO)对健康解释为“健康不仅仅是没有疾病,而是在躯体、心理和社会适应上的完好状态”。“心身保健学”是以预防各种心理不健康及心身疾病、躯体疾病的发生,促进心身健康为目的的理论与实践。为健身防病提供科学依据,在各领域中受到人们极大的重视和支持。

2. 突出“以人为本”的理念 当今的医学模式已由原来的生物医学模式向社会的、心理的、生物的模式转化,本书在重视人的躯体的同时,也注重了心理和社会适应的研究。充分体现了“以人为本,心身互动”的理念,因为人是社会的人,只有人才是社会的本质,只有培养出心身健康,并

能对社会致病因素具有抵御能力的人,才有可能推动社会的发展。

3. 有利于改变学生的知识结构 多年来的临床与教学实践,我们深感学生的自我保护知识与意识都有待提高,在突发事件中心理应急能力差、缺乏自救互救本领。当今科学发展出现了综合研究趋势,完整、优化的知识结构,跨学科的研究已成为必然。“心身保健学”进入大学课堂有助于改变学生的知识结构,因为一切成功和财富都源于健康心理,否则学生只有高智商,没有对社会的顽强适应能力和抵御社会污染的能力,会影响他们聪明才智的发挥。

4. 注重实用性 我们在体育专业本专科、函授、艺术专业、城市社区管理专业、社会体育指导员培训、工厂、学校等教学与讲座的探寻中,在信息反馈中,证实了本书所阐述的基础理论、基本技能有极强的实用价值,能够理论联系实际,更好地为人们保健提供科学指导与技术服务。

本书适用于高校健康教育、城市社区管理专业、社会体育指导员培训,同时可为不同年龄人群心身保健及运动锻炼提供有价值的信息。

上述各点是我们编书的初衷,但可否达到要求,尚待读者朋友评判,编者水平有限,书中错漏之处在所难免,恳请广大学者同仁不吝赐教。

另在书中引用了一些学者、专家的著作、资料,并得到陶玉晶、刘佳男老师的大力帮助,在此一并致以深深的谢意。

编 者

二〇〇五年九月

目 录

健康心理篇

第一章 绪论.....	1
一、健康心理学的概念	1
二、健康心理学的任务	2
三、心理保健的意义	2
第二章 健康心理概论.....	3
一、健康的概念	3
二、脑是心理活动的物质基础	3
三、心理健康的基本标准	4
四、维护健康心理的基本措施	7
五、不同年龄阶段心理保健.....	11
第三章 常用的自我心理防御机制	15
一、心理防御机制的概念.....	15
二、心理防御机制的功效.....	16
三、心理防御机制分类.....	16
四、常用的心理防御机制方式.....	17
五、心理防御机制的作用.....	23
第四章 心理咨询	24
一、心理咨询的概念.....	24
二、心理咨询的适应范围.....	24
三、心理咨询与心理治疗的原则.....	25
四、心理咨询常用的形式.....	27
五、心理咨询的基本阶段.....	30
六、心理咨询常用的方法.....	32
七、心理咨询者应具备的条件.....	33

第五章 心理治疗	34
一、心理咨询与心理治疗的共同点与区别	34
二、心理治疗的概念	35
三、心理治疗的原则	36
四、常用的心理治疗阶段	37
五、心理治疗注意事项	39
六、心理治疗的常用方法	41
第六章 常见的异常心理	65
一、有关的概念	65
二、异常心理分类	66
三、异常心理的基本病因学	68
四、异常心理及自我调适	71
第七章 人格障碍	80
一、人格的含义	80
二、人格障碍的概念	80
三、人格障碍形成的原因	80
四、人格障碍的类型及其防治	81
第八章 性心理障碍	91
一、性功能障碍及其防治	91
二、性变态及其调治	95
第九章 常见青少年时期的心理问题及其防治	104
一、孤独症	104
二、抑郁症	105
三、强迫症	107
四、恐怖症	108
五、儿童焦虑症	109
六、感觉统合功能失调	111
七、偏食	112
八、睡眠障碍	113
九、学习困难综合征	114
十、网络成瘾症	115

防病保健篇

第十章 常见不良嗜好及自我调治	117
一、非法吸食毒品(吸毒)	117
二、吸烟	120
三、嗜酒	123
四、贪食与厌食	126
第十一章 常见的传染病预防	127
一、传染病的概念	127
二、传染病流行环节	128
三、传染病的预防措施	128
四、几种常见的传染病及预防	129
第十二章 性传播、性传染病及预防	136
一、淋病	137
二、梅毒	138
三、尖锐湿疣	141
四、艾滋病	142
第十三章 常见的食物中毒	144
一、食物中毒概念	144
二、食物中毒分类	144
三、临床特点	145
四、常见的食物中毒	146
第十四章 化妆品的卫生安全性	155
一、概述	155
二、化妆品的定义	155
三、化妆品的分类	156
四、化妆品的主要卫生问题	156
五、化妆品对人体的不良影响	157
六、化妆品的卫生监督与管理	158
第十五章 合理营养	160
一、营养对人类健康的影响	160

二、合理营养的科学基础	169
三、主要食品的营养价值	177
四、特殊条件人群的营养	188
五、常见病的营养治疗	195

健身医学篇

第十六章 社区文体工作的一般管理	204
一、社区文体工作计划	204
二、社区文体活动管理特点	206
三、社区文体管理方法	207
四、社区文体活动比赛的组织与实施	208
五、社区文体工作的特点	210
六、我国社区文体工作的发展趋势	210
第十七章 体质测试与医学检查	211
一、体质的概念和内容	211
二、体质与健康教育的目的及意义	212
三、一般医学检查	214
四、人体测量	215
五、心肺功能测量	224
六、特殊检查	224
第十八章 不同人群文体活动卫生保健	225
一、文体活动的一般卫生原则	225
二、少年儿童文体活动的保健	226
三、女子文体活动的卫生保健	231
四、中老年人体育保健	234
五、残疾人运动锻炼的卫生保健	238
第十九章 自然力锻炼	239
一、自然力锻炼概述	239
二、日光浴	241
三、空气浴	242
四、水浴	243

第二十章 常见的娱乐体育健身方法·····	245
一、娱乐体育的概念 ·····	245
二、娱乐体育发展的基本原因 ·····	246
三、娱乐体育的健身作用 ·····	247
四、娱乐体育对心理的作用 ·····	248
五、常见的娱乐体育健身项目 ·····	248
六、常用的家用健身器 ·····	259
第二十一章 娱乐体育的医务监督及运动处方·····	260
一、医务监督的概念 ·····	260
二、常用的医务监督指标 ·····	260
三、常见运动项目的医务监督 ·····	263
四、比赛的医务监督 ·····	267
五、运动处方 ·····	267
第二十二章 常见的运动损伤及处理·····	270
一、常见的运动性创伤 ·····	270
二、常见的运动性疾病 ·····	273
第二十三章 常见病的医疗体育·····	278
一、医疗体育概况 ·····	278
二、医疗体育防病治病的生理基础 ·····	279
三、医疗体育锻炼的原则 ·····	280
四、医疗体育的适应症与禁忌症 ·····	281
五、几种常见病的医疗体育 ·····	281
第二十四章 临场急救·····	298
一、常见的急症及临场处理 ·····	298
二、临场抢救危重患者的技术操作 ·····	306
主要参考文献·····	310

健康心理篇

第一章 绪 论

近年来,我国社会发生了急剧的变化,信息量剧增,生活节奏明显加快,人际关系日趋复杂及淡化,传统观念的生活方式不断更替。当今的事实证明,我们大多数人都已切实地感觉到,人们在体会到物质生活繁荣的同时,也承受了比以往任何时候都大得多的心理压力。诸如:人际关系、夫妻关系、父母与子女关系、性、抑郁、冲突、恐惧、焦虑、经济收入、下岗待业、嫉妒、自私、退缩、悲观……如此之多的矛盾,隐含在内心,形成心理症结,长此以往就会使心身疾病接踵而至。

如同机体患病需要治疗一样,我们要不断寻觅能治疗心理疾病的方法,这就需要应用健康心理学这门科学进行心理咨询和治疗。

病人,不单单是躯体疾病,也包括心理疾病,在许多方面,心理疾病好像一个长期单腿站立的人一样,经过一段时间,腿部的肌肉、关节就会因负担过重的身体而失去平衡。病人因为痛苦,需要求助,所以心理疾病如同身体疾病一样,需要种种帮助,找回“你本来就有的另一条腿”。所以心理健康在各领域受到多方面的重视和支持。当今,心理健康领域之大,意义之深是前所未有的。应用健康心理学的方法、技术来贯彻我国以“预防为主”的方针,确保亿万人民的心身健康,以良好的状态迎接二十一世纪的挑战。同时,健康心理学也是培养新的精神文明、提高国民素质必备的重要知识。

一、健康心理学的概念

健康心理学(Health Psychology)是美国新建立的一门心理学分支学科。

健康心理学是将心理学的专业知识应用于预防医学,以保持和增进

心身健康,预防和治疗疾病。

实际健康心理学是预防及早期治疗,以减少心理疾病的发生,促进心理健康的一门学问。

也可理解为是以预防精神疾病和各种心理不健康、维护并增进心理健康为目的的理论与实践。

二、健康心理学的任务

由于健康心理学研究的是良好心理状态的保持和心身疾病的预防等问题,因而它是医学心理学在预防医学的分支。但在一些心理健康(或称心理卫生)或健康心理学专著中,也包括治疗、康复保健、预防等方面问题,以及心身疾病、行为医学和心理生理等学科的内容,它又与医学心理学属于相似学科。其基本任务如下:

(一)它主要研究维护和促进心理健康,预防精神、神经疾病、病态人格、心身疾病、适应不良等。由原来生物医学模式向社会的、心理的、生物的模式转化。同时,要与自然相结合,达到天人合一。

(二)讲究优境学,增强对自然环境和社会环境致病因素的抵御能力。

(三)讲究优生优育(从婚配、受孕着手),注意母亲的身心、性格条件这一后天因素影响的重要性。

(四)关注不同年龄阶段的心理保健,关心不同群体的心理健康及社会发展中出现的各阶段性的心理问题。总之,结合我国的实际情况,促进青少年心理正常发育,保护成年人的心身健康,预防各种病态心理和心身疾病的产生,通过各种不同的教育训练及预防措施来培养人的健康心理、良好性格及顽强的适应能力。培养出具有高素质、高度精神文明的一代新人。

三、心理保健的意义

注意卫生,严防疾病,这是广为人所重视的事情了。怎么才算讲卫生,当今的含义不仅仅是洗洗手、洗洗澡、更衣、打扫室内卫生等等。这些措施只能预防显微镜下的微生物对人体的侵袭,但还不能保持人类的心理健康。因为人类生活在重重矛盾之中,尤其是科学不断发展,社会新事物层出不穷,人们需要不断适应,心理压力较大,为此增加了人们心理的复杂性。精神上的、心身上的疾病相对较感染性疾病有所上升。

例如各种异常心理和变态心理中的偏执性人格、分裂性人格、攻击性人格、癯病性人格、反社会性人格、强迫性人格、回避性人格、自恋性人格、依赖性人格。

又如心身疾病中的高血压、冠心病、哮喘、癌症、糖尿病、原发性青光眼、消化性溃疡、神经症(焦虑、恐怖、强迫、疑病等)、疼痛综合症、甲亢、回奶、学校恐怖症、偏食、口吃……

可以说,哪里有人群,哪里就有心理问题。目前,心理疾病、心身疾病严重地威胁着人们的健康。让我们普及心理健康教育,整体的、全方位的提高国民的素质,特别是对于青少年的心身健康成长具有深远而重要的意义。

第二章 健康心理概论

从近些年学科发展来看,健康心理学既是心理学分支也是医学心理学分支。如此,它既研究医学心理学中的心理行为问题,包括各种心理疾病患者的心理行为特征、异常心理、不同年龄的心理保健等。同时也应用心理学的科学知识,来预防不健康心理的发生和对心理、心身疾病的治疗。

在研究健康问题时,必须将人心身视为一个完整的有机体,心身是相互作用,相互依存的,同时涉及到社会、心理、生物等多学科的有关因素。心理是健康的重要组成部分。

一、健康的概念

近年来,健康问题由生物医学模式向生物的、心理的、社会的模式转化,使人们对健康的理解更加深刻和全面。世界卫生组织(WHO)对健康解释为:健康不仅仅是没有疾病,而是在躯体上、心理上和社会适应上的完好状态。这就是说健康至少应具备强健的体魄和健全的心理精神状态。健康心理学的发展使人们不断明确心理社会因素对疾病的重要影响。

二、脑是心理活动的物质基础

心理是人脑的高级机能,脑是各种心理活动的物质基础。心理活动

是人与内外环境互动的结果,高度发达的大脑,能够不断地适应多变、复杂的自然环境与社会变化,同时也使人的神经系统机能不断进化。人的心理活动是非常微妙、复杂脑机能系统的表现。哪怕一个简单的心理活动也需要有许多脑结构机能系统来共同完成。

当今,心理活动的神经基础和脑高级功能与行为规律问题,正受到前所未有的关注,并取得了重要的进展,但也必须认识到脑科学和心理学的一些重大科学问题仍未取得突破性进展。对如何使心理和脑功能整合、脑的细化、局部和结构以及寻找一些神经、精神疾病、心身疾病等特定的相关基因学问题的认识、了解非常有限。所以今后相当一段时间内,心理和神经科学都面临着较大的挑战。

三、心理健康的基本标准

对于心理健康标准,并没有一个普遍的模式。每个人都有一片蓝天,心理健康都以不同的方式表现出来。即使是一个人,不同的时期、环境、不同的观念,其心理健康表现的特点也不同,所以心理健康不易量化。但是,心理健康的常态分布是有规律的,基本可归纳如下几点进行讨论:

(一)不孤独离群,不显得个别

人类是喜欢群居的,与群体生活在一起,不仅仅可以得到帮助和获得信息,还可以使人们分享群体的快乐,宣泄自己的喜、忧,使自己不断进步,保持心理平衡和健康。所以一个常态的人,总愿意并且总能与别人保持协调一致,不愿意孤独自闭。试想,一个人的思想、举动、语言、好恶、态度等都与众不同,自别群体处于反常状态,孤独离群、情感淡漠、语言障碍、适应困难,显然这人心理出现了偏差。

(二)与年龄相符,了解自己

在人生命发展的不同年龄阶段,都有相应的不同心理行为表现,即形成不同年龄阶段的独特的心理特点。心理健康的人其心理行为特征应与年龄相符,了解自己这个年龄阶段的能力、情感、兴趣、意志、语言、行为等,表现出自尊、自信、有自知之明,各方面协调地展现自己。如果一个人心理、行为上出现偏差,做些与年龄不符的事情,一般是心理不健康的表现。但是,我们也不应让儿童做与年龄、能力不相符合的事情,不能过高要求、责备孩子,这样对青少年心理发育是不利的。

(三)善与人相处,悦纳他人

乐于与人交往,交往能力的高低是体现一个人情绪智力水平的一个方面,能与他人建立良好的关系是心理健康的必备条件。人生是美好的,与人相处有利于心身健康,特别是与同龄人相处能获得许多益处,同时能悦纳他人,能认可别人的作用和价值。这样能为他人所理解,为集体所接受,能与生活的集体融为一体,人际关系和谐协调,对工作和心态都有好处,使自己有安定感。反之,脱离群众,与周围环境和同志格格不入,孤独起来,多数时间沉浸在个人的幻想之中,这样就是有了心理不健康的趋势。

(四)乐观,心情舒畅

有人常常用快乐的情绪来判断一个人是否有疾病,是有一定道理的,乐观能反映一个人的生命状态,能表现一个人的心身协调、心境良好。乐观的人,就能正确面对各种疾病,适当地表达和调节自己的心情,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁,自尊自重,不论遇到什么困难,身处逆境也能始终保持乐观情绪。

相反,一个人常常灰心失望,郁郁寡欢,快乐的情绪越低,说明心理不健康的程度越重。快乐对人们固然重要,但不能去追求不正当的快乐,如偷、骗等,这样反而会会增加心理不健康的因素。

(五)人格完整,行为统一

人格(即人的整体的精神面貌)能够完整、协调地表现出来。

心理健康的人,其人格结构包括气质、能力、性格、理想、信念、兴趣、人生观等方面能平衡发展。思考处理问题适度,合乎情理,与群体、与社会都能融为一体。

同时,心理健康的人其行为也是统一的,自信、自爱,有自知之明,对工作有兴趣,效率高,无论做什么事情都能按部就班、有条不紊、有毅力,做事能有始有终。不管遇到什么困难,能有排除万难的气概,都能妥善解决。

而心理不健康的人,总有不安全感,总怕出事,总是在冲突和矛盾中,一会儿干这一会儿干那,常常在慌乱中过日子,但往往是一事无成,没有效率可言。

(六)具有适应能力

“适者生存”,这是生物科学最基本的理论之一。适应能力是人类与

外环境协调平衡的重要本领,是心理健康的表现之一。人类的外环境是千变万化的,需要人们不断地调整自我,随时保持与外环境的和谐统一,方能达到身心健康。而在与环境的适应中,有的采取积极适应方式,调适自我尽量排除各种心理困扰和紧张情绪,克服困难,顺应环境,改变环境,以面对现实和驾驭现实的心态,积极面对环境,寻找适应,学会适应,走向成功,这样做的人是心理健康的表现。

有的人面对环境改变却表现出恐惧、紧张失望,甚至产生焦虑、忧郁等神经症。有的人怕困难逃避新环境,最后难以达到自己的理想目标,以牺牲自我的发展为代价。这是心理不健康的表现。

(七)情商与智商正常,反应适度

情绪智商,简称为情商,是指情绪智力的高低。最早是由耶鲁大学的塞拉维和新罕布什尔大学的迈耶提出的。情绪智力是指“个体监控自己及他人的情绪和情感,并识别利用这些信息指导自己的思想和行动的能力”。关于智商的提法尚存在争议,但情商是决定人们成功的关键因素,已逐渐被人们所认可。哈佛大学心理系教授丹尼尔·戈尔曼在《情绪智力》一书中提出“真正决定一个人成功与否的关键是情商而非智商”。情绪智力是人们对情绪信息加工的一种重要能力,用这种能力积极调控自己的情绪,维持自己良好的心态,并与他人保持和谐的人际关系,有较强的社会适应能力,遇到事情就会做出恰当反应。不会因一点小事就失去心理平衡,引起强烈的情绪反应,甚至出现怀疑、嫉妒、憎恨、报复等不良心理。

如果情商低智商高时就会影响人的聪明才智的发挥。情商和智商都高就会相得益彰。智商中等而情商很高,情商就会大大弥补智商的不足。

正常智商及在人群中的分布

智商	类别	%
130 以上	天才	2.2
120—129	超高智	6.7
110—119	高智	16.1
90—109	中等	50.0
80—89	愚钝	16.7
70—79	边界	6.7
69 以下	智力缺陷	2.2
50—69	愚鲁	

智商不同年龄不同标准,国内韦氏量表(参照标准)。

(八)把握现实

能否面对现实是心理正常与否的一个客观标准。心理健康的人能够面对现实,接受现实,并能够主动地去适应现实,进而改造现实,从不逃避现实。同时,不怨天尤人,切合实际,不断进取,对人对事都有一个明确的认识,对一切事物能妥善解决,就能与现实的周围环境保持协调。

心理不健康的人,往往逃避现实,做白日梦,从幻想中获得满足,过着自欺欺人的生活。

四、维护健康心理的基本措施

可以说,心理保健问题涉及人类各个层面,哪里有人类,哪里就有心理问题存在。

人的一切成就,一切财富都源于健康的心理。所以,我们应该像关注自己的身体健康一样,关注自己的心理健康。常用的基本措施归纳如下:

(一)热爱生活,善于生活

人自身对生活意义的认识水平是非常重要的,真正理解其内涵就更重要。只有理解了人生的价值,才会热爱生活,善于生活。利人利己,造福于人类,奋发向上,对困难、逆境毫不惧怕,勇于进取,敢于迎接挑战。对于社会、家庭有一种责任感。这种良好、乐观的精神,开朗的心情对发展和维护健康心理有特殊意义。

反之,一个人每天在个人的小天地中周旋,与社会隔绝,与朋友断交,情绪低落,就会感到事事不如意,不称心,长期下去就会“积郁成疾”心身疾病就会接踵而来。

人在青年时代就应多经受一些磨炼和困难,塑造具有适应恶劣环境的顽强性格和在逆境中生存的本领,才能与社会保持协调,不被社会所淘汰。

坚持不断地学习,对培养良好的道德情操和良好的精神状态是非常重要的,对于预防老年性痴呆症、脑萎缩有特殊意义。

(二)认识自己,尊重他人

“知人虽难,知己更难。”自我认识肤浅,是异常心理形成的重要原因之一。

心理健康的人总是自信自强,对自己的动机、目的有个明确的了解,对自己的能力有适当的估价,正确对待自己的优缺点,不随便说“我不