

国家公务员 健康指南

孟 挺 胡 伟 李体金 主编



北京科学技术出版社

责任编辑：赵 晶 唐晓波
康震平 罗 浩
封面设计：林 娜 孟麟阁
田 伟
责任印制：韩美子



◆中国云南高原程海湖◆

ISBN 978-7-5304-4180-0



9 787530 441800 >

定价：20.00元

国家公务员健康指南

孟 挺 胡 伟 李体金 主编

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国家公务员健康指南/孟挺, 胡伟, 李体金主编. —北京:

北京科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4180 - 0

I. 国… II. ①孟…②胡…③李… III. 公务员 - 保健 - 指南

IV. R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 075137 号

国家公务员健康指南

主 编: 孟 挺 胡 伟 李体金

摄影绘图: 张瑞军 田 震 程忠利

责任编辑: 赵 晶 唐晓波 康震平 罗 浩

责任印制: 韩美子

封面设计: 林 娜 孟麟阁 田 伟

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 253 千

印 张: 15.75

版 次: 2009 年 9 月第 1 版

印 次: 2009 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—10000

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4180 - 0/R · 1161

定 价: 20.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

《国家公务员健康指南》编委会名单

主 审

林 路 王翠兰

编委主任

张祥盛 孟苏坚 何松繁

主 编

孟 挺 胡 伟 李体金

副 主 编

马瑞鹏 范卫明 张进生 张磊磊 周 群 李新功

作 者 (以下按姓氏笔画排序)

王全新	尹 珺	石 林	史玉英	田立梅	刘 芬
刘 珂	邢绍芝	乔明霞	吕国荣	孙建涛	李志红
李星华	宋 梅	沈晓霞	张红红	张显军	张 菁
杨振中	杨爱清	杨 义	林玉叶	武玉杰	周忠礼
周祖平	赵拥军	郁芳芳	崔保华	董艳军	谢芸香

总 策 划

孙晋海 韩 星 孟海峰

前 言

随着人们物质文化生活的改善和提高，健康已成为人们日常生活中的一个热门话题。但究竟什么是健康？如何才能保证健康？已成为人们面临的实际问题。

作为公务员，重视自身健康，重视日常保健，是刻不容缓的大事。从“公”说，政府机构的正常有效运转，需要一批拥有健康身体和良好心态的人来组织实施，因此公务员的身心健康直接影响政府机构运转的顺畅及效率。从“私”说，你的父母、妻子或丈夫、子女都需要有一个健康和谐的家庭，你是家庭中不可缺少的一分子，你的健康关乎家庭的幸福。

作为国家公务员，社会公众对他们的期望值很高，再加上纪律严格，很多场合公务员都不宜参加，这就造成公务员缺乏有效排解压力的途径。调查结果表明，越来越多的中国公务员的身体状况不容乐观，亚健康人数占有相当大的比例，颈椎、腰椎疾病、脂肪肝、高血压、高血脂、心脑血管疾病和恶性肿瘤等，发病率高。公务员的健康状况堪忧。基于这样一种现状，我们编写了此书。

本书首先介绍了什么是健康，什么是疾病，而后从衣食住行、工作环境和公务员日常面临的实际问题介绍了保证健康的知识，以期待对公务员的健康有所裨益。

在公务员的工作生活中，有时也会与意外事件不期而遇，如2008年5月12日的汶川地震，作为国家公务员，如掌握了现场抢救知识，将会使抢救伤员、减少伤亡，组织抢险过程更科学，成功率更高。因此，在本书我们将对意外情况的处理也列为一章来论述。

由于我们的水平有限，本书在内容和形式上定有许多不当之处，切望读者批评指正。

作者

2009年5月12日

目 录

第一章 公务员与保健	1
第一节 健康 - 亚健康 - 疾病	2
第二节 公务员的付出、奉献与健康	12
第三节 公务员与健康同行	15
第四节 清毒、和调、养正：健康三步法	17
第二章 公务员的环境保健	23
第一节 公务员办公室保健	23
第二节 居室保健	29
第三节 出差、旅游保健	34
第三章 公务员的心理保健	41
第一节 心理与心理卫生	41
第二节 影响公务员心理健康的工作及心理压力因素	43
第三节 影响公务员心理健康的人际关系因素	45
第四节 影响公务员心理健康的升职压力因素	46
第五节 影响公务员心理健康的与领导关系因素	47
第六节 影响公务员心理健康的家庭、亲情因素	47
第七节 公务员常见的心理弱点	48
第八节 公务员心理弱点的排解	49
第九节 公务员应如何做人，如何做事，如何做官	50
第十节 如何保持身心健康	51

第十一节 打造心理健康环境	53
第四章 公务员的运动保健	55
第一节 运动保健的新理念	55
第二节 人生不同时期的运动保健	59
第三节 不同场合的运动保健	61
第四节 健体之最	67
第五节 健身运动禁忌	74
第五章 公务员的饮食保健	77
第一节 科学合理的营养与膳食	77
第二节 有益公务员健康的饮食	93
第三节 饮酒、吸烟与健康	97
第四节 饭后不健康的习惯	99
第五节 全世界的人们都应少吃点	101
第六节 正确对待保健品	102
第七节 松花粉有哪些保健功效	104
第八节 螺旋藻有哪些保健作用	106
第九节 海狗系列的保健功效	111
第十节 活性肽的保健功效	112
第六章 公务员的服饰仪容保健	115
第一节 衣着服装保健	115
第二节 头发的保养与美化	120
第三节 淡妆相宜	123
第四节 洁护口齿	123
第七章 公务员的性保健	127
第一节 公务员的性与生殖保健	128
第二节 公务员的房事保健	131

第三节 性功能障碍	135
第八章 常用的急救技术	139
第一节 外伤止血	140
第二节 外伤包扎	144
第三节 骨折固定	150
第四节 伤员搬运	154
第五节 人工呼吸	159
第六节 胸外心脏按压	166
第七节 体外除颤	168
第八节 意外伤的解脱	170
第九节 地震	172
第九章 常见外伤的急救	175
第一节 头部伤	175
第二节 颈部伤	177
第三节 胸部伤	177
第四节 腹部伤	178
第五节 腰背部伤	179
第六节 骨盆伤	180
第七节 四肢伤	181
第八节 扭伤、挫伤、刺伤、挤压伤	185
第九节 烧伤	187
第十节 电击伤	189
第十一节 溺水	191
第十二节 创伤性休克	192
第十章 常见疾病的防治	195
第一节 急腹症	195
第二节 冻伤	196

第三节	急性心肌梗死	198
第四节	急性脑血管意外	198
第五节	急性食物中毒	200
第六节	中暑	201
第七节	流行性感冒	202
第八节	细菌性痢疾	203
第九节	病毒性肝炎	205
第十节	结核病	207
第十一节	红眼病	209
第十二节	湿疹	210
第十三节	荨麻疹	212
第十四节	霉菌性皮炎	213
第十五节	疥疮	215
第十六节	毛囊炎	216
第十七节	疔与痈	217
第十八节	丹毒	218
附一	健康查体相关事项	221
附二	医院常用外文缩略语	239

第一章 公务员与保健

朋友，作为一位政府公务员，在繁忙的工作、紧张的生活、激烈的竞争中，你可曾认真关注过自己的身体健康？不知你是否注意到这样一些调查结果：河南省社会医疗保险中心 2003 年和 2004 年对省直机关公务员各进行了一次体检，每次参与体检的干部职工约 15000 人。体检结果发现，多数公务员都不同程度地患有颈椎、腰椎疾病，发病率高达 32%，居首位；其次为脂肪肝，发病率为 18%；发现占位性病变 32 例，最后确诊为恶性肿瘤的 26 例。北京体检中心公布的调查指出，在一年内进行的 10000 名公务员健康体检中，体重超标是最突出的问题，其中男性超重率为 58.4%，女性为 24.2%，而严重的体重超标将会诱发高血压、高血脂、心脑血管等疾病，给健康带来隐患。同样，类似的相关调查显示，江苏省省直机关公务员有四成患有临床疾病；河北省省直某机关的公务员中“亚健康”比例高达 77%；浙江省温州市 30000 名公务员中也有七成处在“亚健康”状态。越来越多的调查结果表明，中国公务员队伍的身体健康状况不容乐观，亚健康人数占有相当大的比例。

公务员的健康状况堪忧，这与国家机关公务员的工作任务重、加班加点多、长期伏案工作、生活习惯单一、日常活动量小等公务员的工作、生活特点有关。此外，竞争压力大也影响着公务员的身心健康。

“吃不愁，穿不愁，就是血脂稠；职务不高，水平不高，就是血压高；表现不突出，成绩不突出，就是椎间盘突出”。这些诙谐的顺口溜反映了在生活水平不断提高的当代，我们的健康水平并没有同步提高，我们的保健意识也还有待进一步增强。2005 年广东省有 11 位人大代表提案，建议广东实行公务员强制带薪休假制度；中共河南省委、省政府办公厅联合下文，要求从 2005 年起各级干部职工的年休假制度要切实落到实处，要分期分批地安排好干部职工的年休假，各

级领导干部应带头休假，鼓励、支持其他同志休假，要求各单位要经常开展工间活动、节日体育活动、文化娱乐活动；温州也出台了一个名为《关于加强市直机关公务员健身工作的意见》的文件，文件规定接受体质监测、选择一种或多种健身项目并坚持锻炼，这将成为温州市直机关公务员的“必修”内容，争取经过三至五年的努力，提高市直机关公务员整体身体素质。这些都表明公务员健康状况越来越引起社会各界的关注。

那么，朋友，你知道什么是健康吗？你知道如何在公务员岗位上保持健康吗？希望此书能够帮助你了解这些问题。

第一节 健康 - 亚健康 - 疾病

一、什么是健康

健康的定义，在不同的时期和不同的人群有不同的认识。1948年，世界卫生组织（WHO）成立之初，就曾对健康下了一个比较全面的定义：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而且是身体方面、心理方面和社会方面的完满状态”。这个定义揭示了健康对人身体、心理和社会三方面的要求，这是医学模式转变为现代的社会 - 心理 - 生物医学模式的重要标志。

我们知道，医学是一门古老的科学，伴随着疾病和战胜疾病的斗争，医学的历史几乎和人类的文明历史一样长。几千年来，医学发展从原始的出于混沌，到走向科学，经历了漫长艰辛的道路。

原始人类是由古猿进化来的，其进化过程被认为是：古猿→早期直立人→晚期直立人→早期智人→晚期智人→现代人。考古资料表明，原始社会就存在许多疾病。由于当时食物基本上是半生的禽兽肉、硬壳果实和缺乏加工的谷物等，而这些食物主要靠人类牙齿使之粉碎，从而增加了口齿的负担，使牙齿磨损过度，因而断齿、错位牙、牙伸长等疾病也较普遍。粗糙食物还易刺伤口腔黏膜和牙龈，这易于引发牙周炎、龋齿等，口腔疾病在原始人群中普遍存在，这也可能是影响他们健康的重要原因之一。齿病的多发必然会影影响原始人的消化及营养吸收，这也是导致原始人类寿命较短的原因之一。另外创伤性疾病，如骨折、箭伤等也较常见。在原始人骨骼化石中还常见有骨质增生、骨性关节炎、骨结核、脊

椎变异及骨髓炎之类疾病痕迹，估计发病率也不低。由于原始人面临恶劣的自然环境，防治疾病的条件极差，他们的平均寿命极低。人类学家对“周口店北京人”的38个个体的年龄进行过认真研究，能确定死亡年龄的22人，死于14岁以下的15人，30岁以下的3人，40~50岁的3人，50~60岁的只有1人。新石器时代人骨的研究表明，当时平均寿命也很低，活到中年的较前有所增加，进入老年的很少。原始人的生命和健康，受到严酷的自然环境的威胁，疾病丛生，寿命很短，他们迫切要求医药卫生的保护，这成为促使医学发生的基础。

随着生产的发展和生活的丰富，人们对生命的价值和生活的质量更加关注。《尚书·洪范》中有“五福”、“六极”的说法。五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。六极：一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。殷人思想中“五福”之“寿”、“康宁”、“考终命”（“考”即老，考终命指尽其天年）与居“六极”的“凶短折”、“疾”、“弱”均与健康长寿有关。到了西周，健康长寿的概念更为突出，金文中屡屡见到“万年眉寿”，“眉寿永年”、“眉寿无疆”等语，《诗经》中反映健康长寿的更多，如“绥我眉寿，黄耇无疆”、“东之君子，万寿无期”等等。人们如此重视生命，希望健康长寿，反映着卫生保健观念有了较大的发展和提高。《礼记·内则》：“鸡初鸣，咸盥漱”。《礼记·曲礼上》还强调饮食之前“先盥其手”。《礼记·内则》规定人们定期沐浴，清洁身体。同时还要求巾上下分开使用，用于头身和脚的洗浴。这些都是古人注意个人卫生的记载。沐浴不仅是一种清洁皮肤、促进血液循环的卫生方法，而且还是一种简便的治病方法，“头有创则沐，身有疡则浴”。从对殷代卜辞和出土的殷周盥洗用具的研究，可以看出，这一时期人们已经养成扫地、洗手、洗面、洗头、洗脚等卫生习惯。如：盥、沐、浴、洗等字之甲骨文已给人以生动的印象。殷代的贵族不仅用“汤”（热水）沐浴，而且还用“潘”，即煮热的淅米泔汁来沐发。三千多年前如此讲究淋浴，无疑是社会文明的一个重要反映。据《西京杂记》卷六记载，汉代广川王发掘战国魏襄王墓，发现“床上有玉唾壶一枚”，可见当时已使用唾壶，不随地吐痰。《周易》：“无攸遂，在中馈，贞吉。”意思是说妇女把家务以及饮食卫生搞好，是吉利的征兆。可见饮食在这一时期已作为一件大事受到人们的注意。西周时期统治阶级的饮食，有专门机构与人员管理，以确保饮食营养与卫生保健等。《周易》记述一新来的邑主看到当地饮水情况说：井水太浊了，喝不得，要淘干净，才可

汲用。《周易》强调：井壁垒好后，井水变得清凉爽口；要求人们打完井水后要加井盖，防止因饮污水而染病。从古代一些记载和传说可以看出，殷商时期人们已注意用锻炼身体的方法来防治疾病。舞蹈的历史悠久，在甲骨文卜辞里就有记载。到西周时更发展为驱疫逐鬼的“傩舞”，剥去“傩舞”神秘的外衣，也有健身防疫的作用。田猎、角抵等体育活动在西周前后都有开展，可见我国人民在和疾病作斗争的过程中，很早就把医疗与体育结合了起来，为后世导引、气功、按摩等保健体操运动的形成和发展，起了先导作用。

商周以后，随着社会的发展，人们开始重视养生。《庄子·养生主》总结出“吹呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”的养生理论与方法，诸子都曾论述过养生尤其老庄的养生思想对后世医学、养生学产生很大的影响。《行气玉佩铭》（战国初期，即约公元前380年）所刻内容为“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天其春在上，地其春在下。顺则生，逆则死”。该文叙述了早期气功锻炼的方法与要领。《十问》说：“深息以为寿”。呼吸锻炼在当时称为“吐纳”、“行气”、“咽气”、“食气”等，《吕氏春秋·尽数》指出，“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。郁处头则为肿为风……。”当时称肢体锻炼为“导引”，马王堆帛画《导引图》载有44种导引，其中模仿动物动作的导引，成为后世仿生导引术的滥觞。“预防”一词最早见于《周易·下经》，“君子以思患而豫防之”。春秋时期，知识界已普遍形成防患于未然的思想，如《管子》说：“惟有道者，能避患于未形，故祸不萌”。这种避祸防患的观念影响到医学界，被引申、发展为预防疾病的思想。《素问·四气调神大论》：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”即源于此。《淮南子》中有熊经、鸟伸、鳧游、鸱视、虎顾六种导引术式，或谓“六禽戏”。华佗在前人基础上，编创了一套“五禽戏”，即虎、鹿、熊、猿、鸟戏，并提出导引健身理论：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生”。这些健身强体的方术从战国一直至汉代是很盛行的。

关于饮食卫生，晋代傅玄提出“病从口入”，认为饮食不慎可致疾病，这句话遂成为流传千载的卫生谚语。晋代还发明了用沸水蒸煮消毒的器具。江西瑞昌晋墓中出土的“双耳镂空器”，是一种蒸煮器，即将耳杯置于双耳镂空器中沉于

沸水之中消毒的器具。当提起双耳时，水便通过底部三孔全部流尽，用它清洁杯勺，既方便又卫生，能除去杯勺的油污，还能杀灭细菌。汉晋时期著名养生家嵇康、葛洪、张湛、陶弘景等的养生实践和理论总结，促进养生学较快地发展。传世《嵇康集》中有《养生论》、《答难养生论》、《答难宅无吉凶摄生论》等篇专论养生，其养生主旨为“清虚静泰，少私寡欲”。葛洪在《抱朴子·内篇》中总结了前人养生经验和方法，指出养生应在无病、年轻之时就开始，并提出“养生以不伤本”的观点，不伤即养，具体提出近30个“不”，如“冬不欲极温，夏不欲穷凉”、“不欲极饥而食，食不过饱”、“不欲多睡”、“目不久视”等，涉及四时寒热、饮食宜忌、坐卧行逸等方面，目的在于告诫人们在日常生活中注意预防，以不伤人体正气为养生根本出发点，所谓“养其气所以全其身”。张湛提出著名的“养生十要”：“一曰畜神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌”。在《养生延命录》、《千金要方》等后世著作中都有载录，备受推崇。隋唐时期，随着导引、按摩、吐纳、调气、饮食等养生方法都有新的发展，人们除了养生保健之外，还用来治疗某些疾病，尤其是与老年病防治相结合是其特点。孙思邈则以吸取各家之说为特点，在他的著作《千金要方》和《千金翼方》中，就有精神调摄、饮食调养、导引按摩等各种养生的详细而精辟的论述，如“古养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行，百行周备，虽绝药饵，足以遐年”，所谓“百行周备”，是指诸种养生方法兼行。其中指出“小有不好，即按摩推捺。令百节通利，泄其邪气”，并介绍了“天竺国按摩法”、“老子按摩法”以及“黄帝内视法”和“禅观法”等保健功法，他提出养老必须陶冶性情，劳逸适度，住房宜坚固防风，在饮食方面要求预防便秘与腹泻。这些都表明，注重健康是人类永恒的课题，作为万物之灵的人，谁都想活得健康、潇洒，度过幸福的一生。人们对健康的认识和要求是随文明的发展而提高的，医学的不断发展为健康的理念给出全新的定义。

20世纪50年代，新中国刚刚在旧社会的废墟上建立，我们的温饱问题还没有得到解决，贫穷、饥饿和瘟疫、疾病的阴影还笼罩在中国人民的头上，人民的医疗卫生工作才刚刚起步，国民经济还非常薄弱。因此，那时候人们健康意识和保健意识都很初级，只知道身体没有疾病就是健康。几十年来，这种不完善的观念一直深深地固定在人们的头脑中。

随着时代的发展，人们惊讶地发现，今天的疾病谱越来越宽，许多新病、奇病、时代病、富贵病不断袭来，这就经常困惑着我们现代人。人们在与疾病不断抗争中，慢慢地认识到健康不单纯是肉体的无痛无病，还与精神状态有着密切的联系。世界卫生组织在国际初级卫生保健大会上通过并发表的《阿拉木图宣言》中，把健康定义为：“健康不仅是没有疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完满状态”。但是这个“完满状态”的概念仍然比较模糊。于是又有专家解释为：“健康不仅仅是躯体没有疾病和虚弱，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康。”这应该说是世界卫生组织对健康所作出的进一步的定义，它从生理、心理、社会和道德四方面来界定健康概念。也就是说，人只有同时具备四方面的完满状态，才能称得上是健康。这就是健康概念的新发展，由过去单一的生理健康（一维）发展到生理、心理健康（二维），又发展到生理、心理、社会良好（三维），再发展到生理、心理、社会良好、道德完善（四维），这个四维健康新概念是1990年世界卫生组织的最新概括。也就是说，要称得上健康，不仅仅是能吃能睡，能说话能思维，身上没有病痛，而且还要能在社会立足谋生，能与周围的人群合得来，这样的人才算得上健康。这样规定的原因主要是由于当今的时代，已大大超越了过去的时代。当今时代，科技高度发达，生物医学飞速发展，医治躯体上的感染损伤已相对容易，但对头脑的要求，也就是对知识的要求却越来越高，越来越严，越来越难，因此头脑功能问题日渐突出。今天的社会，一方面需要群体合作，另一方面又包含着激烈的竞争，这样对人际关系的处理又有了更高的要求，关系处理不好，缺乏社交能力，失去社会和谐，就不能算当今时代的健康人。根据健康的定义，世界卫生组织确定了如下标准：

〔健康的十项标志〕

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负起日常繁重工作。
2. 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，不挑剔所要做的事情。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 身体应变能力强，能适应外界环境的变化。
5. 能抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼和眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

今天的健康，具体可用“五快”（肌体健康）和“三良好”（精神健康）来衡量。

〔健康五快〕

1. 吃得快：进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，咀嚼快，并能很快吃完一顿饭。
2. 便得快：一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好。
3. 睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。
4. 说得快：思维敏捷，口齿伶俐。
5. 走得快：行走自如，步履轻盈。

〔三良好〕

1. 良好的个性人格：情绪稳定，性格温和；意志坚强，感情丰富；胸怀坦荡，豁达乐观。
2. 良好的处世能力：观察问题客观现实，具有较好自控能力，能适应复杂的社会环境。
3. 良好的人际关系：助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

新的健康概念包含生理、心理和社会适应性三个方面，其实社会适应性归根结底取决于身体和心理的素质状况。因此，新的科学的健康概念核心在于身体和心理健康。同时，身体健康与心理健康同样重要，二者相互影响，相辅相成。一个人长期有病，很容易影响心理健康。由于长期身体有病，会导致心情闷闷不乐，脾气急躁等心理问题；一个人身体健康，就会精力充沛，心情愉快，性格活泼。心理不健康也会影响身体健康。一个心理健康、心情愉快、心胸开阔、乐观豁达、待人处事宽厚大度，即使生了病也比性情抑郁、心胸狭窄、意志薄弱、遇事斤斤计较的人恢复得快。一个人心情抑郁，焦虑不安，经常处在失望和压抑的情绪状态中就容易衰老，就容易生病，得病后恢复起来也慢。俗话讲“生气催人老，笑笑十年少”，讲的就是这个道理。

〔心理健康的标准〕

1. 正常的智力发展水平。