



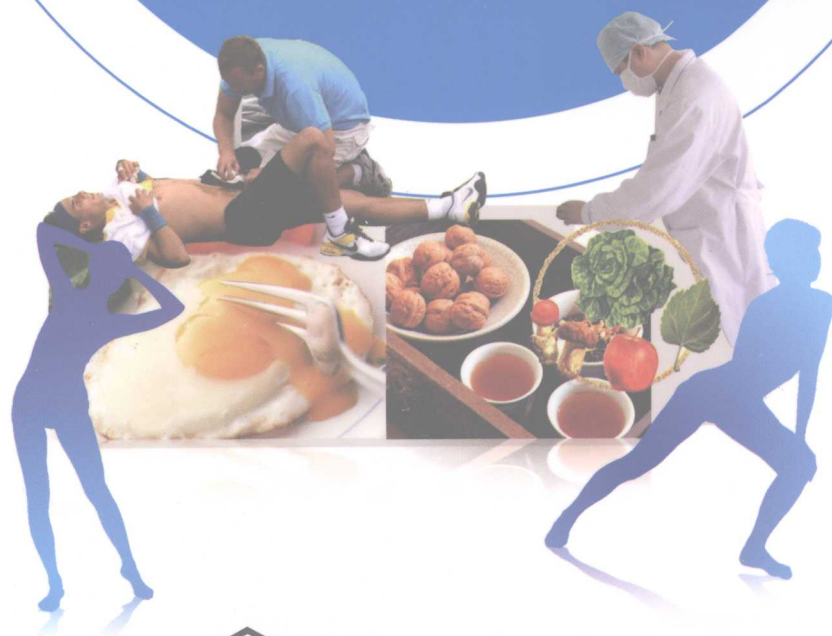
CAC职业（岗位）培训系列教材

JIANKANG ZIXUNSHI PEIXUN JIAOCHENG

健康咨询师

培训教程

顾勇 毛德倩 主编



化学工业出版社

健康咨询师

培训教程

中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心 中国健康教育协会 中国健康教育研究所 中国健康教育杂志社 中国健康教育音像出版社 中国健康教育图书出版社



中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心 中国健康教育协会 中国健康教育研究所 中国健康教育杂志社 中国健康教育音像出版社 中国健康教育图书出版社



CAC职业（岗位）培训系列教材

壹 贰 叁 肆 伍 陆 柒 捌 玖 拾

JIANKANG ZIXUNSHI PEIXUN JIAOCHENG

健康咨询师

培训教程

顾勇 / 毛德情 主编



主 编：顾勇、毛德情
副主编：李 强、王 强

责任编辑：李 强
封面设计：王 强

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区黄城根街24号 邮政编码100011）
印 刷：北京印刷集团有限责任公司
印 张：11.5 印 字：25.5千字 2008年5月第1版第1次印刷

销售热线：010-64382828（传真）010-64382833 邮 购：010-64382833



化学工业出版社

北京·海淀区·中关村大街

· 北 京 ·

定 价：25.00元

内 容 提 要

本书着眼于健康咨询师应试者备考过程中普遍关注的问题,首先从宏观角度介绍了健康的内涵和标准以及如何掌握健康咨询的要点,然后根据健康咨询师培训考试中的特定问题,以专题的形式介绍了膳食营养与健康、运动与健康、常见疾病与保健、现代“文明病”、癌症、儿童健康、妇女健康、老年人健康、急救常识等内容,各章后都设有精心选配的练习题和答案,书后附有模拟试题,使读者不仅可以进行日常的严格训练,而且还能模拟健康咨询师考试的全真“实弹演习”。

本书内容全面丰富、语言精练,不仅可作为健康咨询师的培训教材,也适合广大关注养生保健的读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

健康咨询师培训教程/顾勇,毛德倩主编. —北京:化学工业出版社,2009.9
[CAC 职业(岗位)培训系列教材]
ISBN 978-7-122-06323-6

I. 健… II. ①顾…②毛… III. 健康教育-咨询服务-技术培训-教材 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 122491 号

责任编辑:梁静丽 郭燕春
责任校对:周梦华

文字编辑:李 瑾
装帧设计:韩 飞

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装:北京云浩印刷有限责任公司
787mm×1092mm 1/16 印张 10½ 字数 255 千字 2009 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究

序

职业教育和职业培训是国民教育事业的重要组成部分，在实施科教兴国战略和人才强国战略中具有特殊的重要地位，是促进经济社会发展和劳动就业的重要途径。《国务院关于大力发展职业教育的决定》提出：“要把发展职业教育作为经济社会发展的重要基础和教育工作的战略重点”，体现了党中央、国务院对发展职业教育的高度重视。职业教育和职业培训的根本任务，就是培养适应现代化建设需要的高技能专门人才和高素质劳动者。因此，职业教育特别是职业培训要从劳动力市场的实际需要出发，坚持就业导向，着力加强劳动者的实际技能，全面提高劳动者的综合素质。

“全国1+N复合型人才职业培训项目”正是为了适应职业教育发展与改革的新形势而推出的，目的在于培养符合企业实际和劳动力市场需求的复合型人才。

要提高培训质量，课程体系的构建和教材的建设是关键。当然，教师队伍建设、教学实践基地建设也是办好职业培训所不可或缺的。但是作为知识和思想的载体，以及来自实践又能指导实践的教材，既具有基础性又具有前瞻性的特点，使其成为培养技能型人才的首要保证。基于这样的认识，“1+N复合型人才”系列培训教材将陆续出版面世。本系列教材的最大特点是以就业为导向，突出实用性和专业性，重点培养学员的技术运用能力和岗位从业能力。

在此，我谨向教材的作者、组织者和所有参与1+N职业培训工作的同志们表示感谢，并希望1+N课程培训在我国职业培训工作中发挥先锋带头作用，为培养高技能复合型人才做出应有的贡献。



二〇〇六年八月二十九日

随着我国教育事业的深入发展及细化，职业教育拓展为学校职业教育和社会职业培训两种模式。学校职业教育基本是传统的学历教育，已经不能完全满足目前经济的高速发展、职业多变和终身教育的需要。随着我国就业结构调整和技术技能更新速度的加快，劳动力跨行业流动更加频繁，职业培训将进一步成为涉及面最广、受益面最大的教育，已经成为国家教育的重要组成部分，越来越受到人们的广泛欢迎。

为了弥补目前教育体制与人才市场需求的脱节状态，全面提升学员的综合就业力，培养企业需求的复合型人才，CAC 教育机构按照国家提出的“以就业为导向，以企业实际需求”的要求编制了《CAC 职业（岗位）培训系列教材》，本系列教材的编写是根据“中国就业促进会中国大学生就业促进工程”和“全国 1+N 复合型人才职业培训项目”中所设立的岗位进行编写，学员参加相应的岗位培训并经过考核合格，可以获得国家承认的《就业能力证书》或《职业培训证书》，详细课程介绍可登录全国 1+N 项目办公室网站 www.ccetu.org 和中国大学生就业促进工程办公室网站 www.ccepe.org 进行查询。

《CAC 职业（岗位）培训系列教材》使用对象为已经学过基础课程的相关专业的在校大学生和进一步提高实训技能方面的专业人员。目的要提高学员自学能力和实践动手能力，其次培养学员探索和分析归纳创新能力，将学员学到的技术技能同他们将来的工作岗位紧密结合起来。《CAC 职业（岗位）培训系列教材》实现了学生学习与就业间的“无缝对接”。

《CAC 职业（岗位）培训系列教材》是对目前人才市场和企业实际需求进行调研分析，以及对高等院校、职业院校以及各类社会培训机构进行广泛调查的基础上，由长期从事职业培训的专家和丰富教学经验的教师编写的一套系列丛书。本丛书的最大特点是以就业为导向，突出实用性和专业性，重点培养学员的技术运用能力和岗位工作能力。

《CAC 职业（岗位）培训系列教材》包括 IT 类、管理营销类、物流类、汽车类、语言类、国际贸易类、酒店类、企业管理类等多个领域的上百门实训技能课程。部分《CAC 职业（岗位）培训系列教材》配套有《教学案例百问》和相关课件（可到赛课网 www.cacedu.cn 下载）。本系列教材具有以下特点。

- ◇ 按照“岗位划分→核心技能→教学方案→内容设置”的思路组织开发教材。
- ◇ 按照“理论少实践多”的原则，对各个专业的课程进行了按需重新整合。
- ◇ 教材统一配套相对应的说明手册，包括课程体系、教学及考试纲要和教材信息等。

◇ 各专业教材配备课后习题和答案。

◇ 各专业教材突出理论和实际的比例分配，注重实训教学。多数教材都配备了实训内容，部分专业的教材配备了案例百问和 PPT 教学课件。

《CAC 职业（岗位）培训系列教材》的出版是一项较大的工程，由于时间紧迫，不足之处在所难免，欢迎各使用单位及读者对我们提出宝贵意见和建议，以便教材修订时补充更正。

CAC 教育机构产品研发中心

二〇〇七年七月



前言

在当今人们越来越关注健康的时代，健康咨询师作为一个新兴职业逐渐被人们关注和青睐。健康咨询师是指运用健康学以及相关学科的专业知识，遵循健康学原则，通过健康咨询的技术与方法，帮助求助者解除健康问题的专业人员。据统计，目前我国健康、亚健康人群约占人口总数的85%，未来10年我国至少需要40万名公众健康咨询师，健康咨询师必将成为我国最热门的职业之一。而全面、系统地掌握最新的健康知识，是对健康咨询师业务技术的基本要求。《健康咨询师培训教程》从健康咨询基础、膳食营养与健康咨询、运动与人体健康咨询、常见疾病与保健咨询、现代“文明病”咨询、癌症咨询、儿童健康咨询、妇女与健康咨询、老年人健康咨询、急救常识10个章节，详细介绍了健康学领域科研的新成果、新技术和新方法，涵盖了健康咨询师资格考试大纲的全部内容，具有较强的科学性和实用性，在理论知识介绍的基础上，书后还附有模拟试题，所设计试题基本覆盖了国家职业标准规定需要掌握的知识内容，并配有参考答案，供广大读者模拟练习。

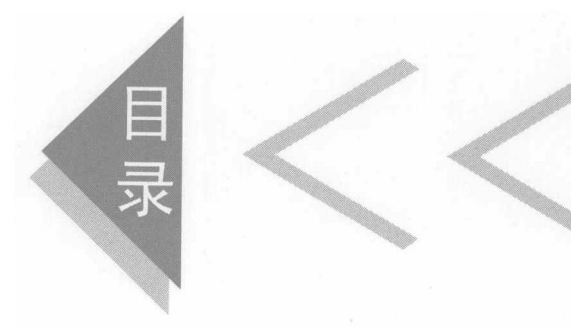
《健康咨询师培训教程》在编写上有四个特点，一是提炼了健康咨询师认证考试的考点、重点和难点，为应试者提供复习捷径；二是侧重精讲，应试者在短时间内可完成对知识点的系统掌握，省时省力，事半功倍；三是凡在医学与健康方面遇到的常见问题，一般都能在本书中找到有意义的指导意见；四是深入浅出，坚持将专业问题通俗化、复杂问题简单化、繁琐问题条例化，既能增长健康知识，又不枯燥乏味，给人寓教于乐之感。

本书即年即用，使用方便，它既可作为欲从事健康咨询师行业人员的“入门向导”、考试“必备宝典”，也可作为普通老百姓了解自身健康状况、养生保健和预防常见疾病的“实用手册”。在此，衷心希望《健康咨询师培训教程》能对读者成为健康咨询师助一臂之力，能为读者享受健康人生洒一片阳光。

由于编者水平有限，书中不足之处在所难免，敬请广大读者及同仁批评指正。

编者
2009年6月

特别声明：本书提供的主要是健康咨询知识，不能代替医生诊治。如您身体有感不适，需要诊断治疗时，请您积极向专业医生进行咨询。



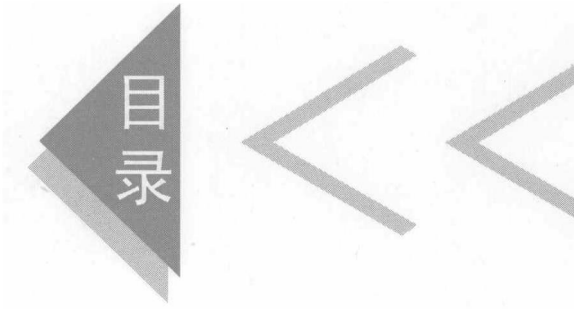
目录

第一章 健康咨询基础	1
一、健康的含义及其标准	1
二、人体健康与寿命	1
三、现代“文明病”	3
四、解读健康“五快三良好”	4
五、文化素质与健康	7
六、道德健康	7
七、现代人的亚健康	8
* 本章练习及参考答案	9
第二章 膳食营养与健康咨询	13
一、地中海式饮食对人体健康的益处	13
二、美国“食物指南金字塔”与东方膳食	14
三、绿色食品与健康	18
四、转基因食品与健康	20
五、果汁饮料综合征与孩子健康	21
六、饮酒与健康	22
七、吸烟与人体健康	24
八、膳食营养的其他问题	26
* 本章练习及参考答案	28
第三章 运动与人体健康咨询	31
一、体能与健康	31
二、常见运动卫生知识	33
三、运动保健	35
* 本章练习及参考答案	37

目录

第四章 常见疾病与保健咨询	40
一、人体指标测量	40
二、神经系统常见疾病与保健	43
三、心血管系统疾病与保健	46
四、消化系统常见疾病与保健	49
五、泌尿系统常见疾病与保健	51
六、运动系统常见疾病与保健	53
七、五官科常见疾病与保健	54
八、内分泌系统常见疾病与保健	55
九、皮肤常见疾病与保健	56
* 本章练习及参考答案	58

第五章 现代“文明病”咨询	62
一、电脑综合征	62
二、信息污染综合征	63
三、大楼综合征	63
四、居室病	64
五、空调综合征	65
六、时差病	65
七、黑色星期一	66
八、轮班制工作综合征	67
九、与娱乐或饲养宠物有关的病症	67
十、社交恐惧症	68
十一、环境污染与健康	70
十二、退休焦虑症与空巢综合征	71
十三、家用电器诱发疾病	72

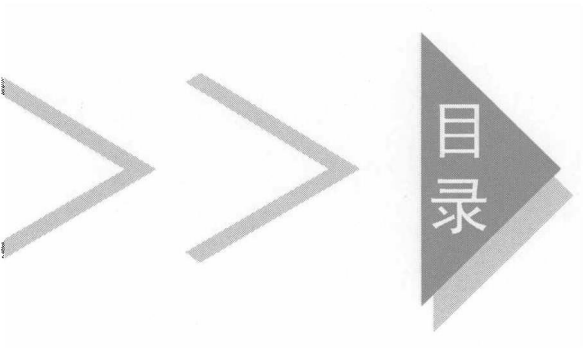


目录

十四、饮食诱发的疾病	73
十五、生活环境与生活方式诱发的疾病	74
十六、慢性病	75
十七、不卫生行为与感染疾病	76
* 本章练习及参考答案	77

第六章 癌症咨询	80
一、癌症病因	80
二、癌症早期诊断	81
三、癌症治疗方法选择	82
四、癌症疼痛治疗	84
五、癌症康复	86
六、癌症患者饮食生活	88
七、癌症患者心理问题	91
八、癌症疗效标准	92
九、癌症的预防与长期生存	93
* 本章练习及参考答案	94

第七章 儿童健康咨询	97
一、新生儿期健康	97
二、婴儿期健康	100
三、幼儿期健康	102
四、学龄前期健康	103
五、学龄期健康和青春期健康	106
* 本章练习及参考答案	109



目录

第八章 妇女健康咨询	111
一、妇女青春期健康	111
二、妇女孕前期健康	112
三、妇女孕期健康	115
四、妇女哺乳期健康	117
五、妇女更年期健康	120
* 本章练习及参考答案	122

第九章 老年人健康咨询	125
一、老年人健康特点	125
二、老年人健康指南	126
三、老年人常见病的预防与保健指南	129
* 本章练习及参考答案	132

第十章 急救常识	134
一、家庭急救注意事项	134
二、家庭常见急症及急救方法	135
三、家庭常备的应急药物	136
* 本章练习及参考答案	139

第十一章 模拟试题	141
模拟试题一（备参考答案）	141
模拟试题二（备参考答案）	146
模拟试题三（备参考答案）	151

参考文献	156
------------	-----

健康咨询基础

第一章

健康咨询概论是健康咨询师考试的基础。了解健康的内涵和标准，是健康咨询师的首要任务。只有掌握了健康知识的基础，了解健康的标准和内涵，了解当前世界健康方面的基本情况，才能在宏观上掌握健康咨询的要点。本章将为读者解读健康的基本概念和真正内涵，以及相关的一些基本知识。

一、健康的含义及其标准

今天，我们生活在一个激烈竞争的时代，有的人健康“透支”过多，以致疾病缠身。然而，真正的聪明人，知道如何自我保健，让自己拥有一个健康的身心，然后再尽心尽力地耕耘，最后收获成功的人生。那么，什么才是真正的健康呢？

1. 健康含义及其十大标准

健康除了指身体健康外，还包括心理健康、社会适应良好和道德健康。当人体在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康这几个方面同时健全，才称得上是真正的健康。

健康十大标准：第一，身材匀称，体重适当；第二，精力充沛，生活压力小；第三，眼睛明亮，反应灵敏；第四，牙齿洁白，干净，坚固；第五，头发光亮，基本无头屑；第六，皮肤有光泽，肌肉有弹性；第七，处事豁达，开朗乐观；第八，睡眠充足，休息良好；第九，应变力强，能适应环境变化；第十，能够抵抗一般感冒和传染病。

2. 身体健康与心理健康的关系

心理健康与身体健康密切相关。心理健康是身体健康的基石，是身体健康最重要的方面。人要健康，最为关键的是心理健康，因为心理健康的作用占 50% 以上，合理膳食占 25%，其他占 25%。心理健康对身体健康是最重要的。一个人只要保持心态平衡就等于掌握了身体健康的关键。许多疾病的根源来源于心理压力。心理平衡、心态好的作用可以超过其他一切保健作用的总和。有了心理平衡，才能有生理平衡；有了生理平衡，人体各系统才会处于最佳协调状态，疾病才能减少。前面提到的处事豁达、开朗乐观、应变力强、能适应环境变化，是心理平衡的具体体现，也是确保身体健康的重要方面。

二、人体健康与寿命

生物遵循出生、生长、发育直至衰老、死亡这一生命周期的必然规律。寿命是指生物在

自然界存在的时间，也就是说，寿命是指生物的生命活动存在于自然界全过程的时间概念。人的寿命即是指人活了多少年。

1. 人的理论寿命

有研究表明，哺乳动物的正常寿命相当于其生长期的5~7倍。人的生长期为20~25年，自然寿命则应为100~175岁。从细胞学的角度分析，细胞分裂的次数、周期与寿命是相关的，可用细胞分裂次数乘以分裂周期，求得每种动物的寿命。如果组成人体的细胞大约分裂50次，每次分裂周期为2.4年，那么据此理论，人的正常寿命约为120岁。

以上两种观点测算人的寿命都在百岁之上。但事实上，人类的人均寿命均未达到此标准。

2. 现代人的平均寿命

有资料显示，现代人的平均寿命已远远超过了古代人。两千年以前，人类的平均寿命约20岁，18世纪增长至30岁左右，19世纪末期，约为40岁，20世纪80年代，世界人口平均寿命为61岁，发达国家为72岁，发展中国家为57岁。到1985年，世界人口平均寿命上升到62岁，发达国家为73岁，发展中国家为58岁。20世纪末期，世界人口平均寿命分65.5岁，发达国家为74.9岁，欠发达国家为63.4岁，最不发达国家为50.6岁。

3. 影响人的寿命的因素

影响人的寿命的因素可分为三类：生理因素、自然因素和社会因素。这三种因素在现实生活中往往交织在一起发生作用。从主客观条件看，这些因素又分为主观因素和客观因素。

(1) 主观因素

第一，生活习惯。生命的延长需要合理的营养和适当的饮食供给。饮食不在多，而在于食物中各种成分齐全，并且搭配合理，数量要适中，饮食的内容与数量应与年龄、环境相适应。

第二，生命节奏。生命节奏，即生命新陈代谢的节奏。适当的劳动强度有利于健康，世界各地的长寿老人大多数都在晚年坚持劳动，积极的体力和脑力运动既是健康之道，又是长寿之宝。

第三，精神与心理。现代医学提醒人们，心理的老化对衰老的影响有时要超过自然老化，而健全的心理也是健康的一个保证。对生活的乐观主义态度，对困难的坚强意志和毅力，开朗乐观的性格，精神有所寄托，都有利于健康。

培养良好的生活习惯，保持适当的生命节奏，注意心理卫生，都会使个人的寿命或多或少地得到延长。

(2) 客观因素

第一，遗传。遗传因素对人类寿命的影响，在长寿者身上往往表现突出。父母赋予的长寿遗传因子是长寿的先天条件，但后天条件对寿命也有重要影响。

第二，性别。女性寿命比男性寿命长是普遍现象。各年龄组男女人口死亡率有所差异。据估计，怀孕期男胎与女胎的比例为120:100，出生时，男女比例降至105:100。少年期男女比例为103:100，结婚生育时的男壮年期男女比例大致相同，老年期比例反降为75:100。造成男女寿命差别的原因从外因看与男女的社会分工有关，男子的劳动强度大、紧张、冒风险，劳动条件差，一些男子还有许多不良的生活习惯。从内因看，女性体内产生免疫抗体的基因比男性多一倍。

第三，自然环境。环境与寿命有密切关系。人是恒温动物，恒温最适于人体生存的要

求,在极端的温度中寿命就要缩短。多数专家认为大气污染是导致肿瘤发病的不可忽视的原因。极高的噪声犹如无形的杀人剂,水质污染、射线都使人类健康受到巨大威胁。

第四,营养。长期饥饿和营养不良,会导致机体抗病能力下降,不利于健康;反之,营养充足和均衡利于健康和长寿。

第五,医疗与卫生。疾病历来是导致死亡的重要原因。在社会发展过程中,随着医疗技术的进步以及卫生保健事业的发展,人的寿命在普遍延长,长寿者也越来越多。

第六,社会环境。良好的工作和家庭环境,良好的社会治安环境,经济发达的地区等,人的寿命相对而言会得到一定程度的延长。

客观条件还有其他一些因素,一般不以个人意志为转移。

三、现代“文明病”

1. 现代“文明病”的含义及种类

(1) 现代“文明病”含义 现代“文明病”是由于受心理、社会应激因素、遗传、生理、心理素质、不良生活方式以及来自生态环境污染因素的影响而发生的疾病;另外,随着生活水平的提高和工作节奏的加快,人们膳食结构不尽合理,加上抽烟、酗酒、熬夜、暴饮暴食等不良生活习惯,电脑综合征、抑郁症、空调综合征等不良生活方式病在现代“文明病”中的比例越来越高。

(2) 现代“文明病”常见类型

① 糖尿病。糖尿病发病因素包括社会、心理、行为、生物等,特别是家庭负担沉重、工作生活压力过大等社会因素最为突出。在心理因素方面,情绪波动、紧张、生气等心理应激可立即促使血糖升高,引发糖尿病。另外,抽烟、酗酒、熬夜、纵欲、暴食暴饮、缺乏运动也与糖尿病发生密切相关。

② 心脑血管病。被称为头号杀手的心脑血管疾病是指由于血液黏稠、动脉粥样硬化、高血脂症、高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。该病发生在心脏动脉血管,主要有冠心病、心肌梗死等。脑血管病发生在脑动脉血管,主要有脑血栓、脑溢血、脑栓塞等。心脑血管疾病患者很难生活自理,给家庭造成沉重负担。

③ 不良生活方式病。主要包括电脑综合征、信息污染综合征、大楼综合征,居室病、空调综合征、黑色星期一、轮班制工作综合征等疾病。这些疾病将在第五章详细介绍。

2. 现代文明病的病因

(1) 饮食结构不合理 随着人们生活水平的进一步提高,鱼肉荤腥、山珍海味、生猛野味等动物性食物越来越多地出现在饭桌上,但过分注重动物性食物饮食将会严重威胁健康问题。据统计,目前我国20岁以下的肥胖症患者达7000多万,且呈上升趋势,吃出来的“富贵病”已成为时代的杀手。膳食结构不合理所导致的现代病关系到每个家庭和个人的幸福。相反,我国传统的以粮食蔬菜为主的膳食结构已逐渐得到西方国家的提倡和效仿。

(2) 缺乏运动 现代社会,交通发达,出行有汽车,上下楼有电梯,双脚得到了闲置,从而使健康受到了冲击,高血压、高血脂症、脂肪肝、肥胖、糖尿病等疾病数量急剧上升。

(3) 精神因素 人的健康常常受到生活节奏、激烈的竞争、婚恋纠葛、升学失败、失业下岗、经济困难、家庭暴力、嫉妒、人际关系紧张、灾荒战乱等因素影响,从而使人的精神处于紧张、忧愁、焦虑之中,进而导致免疫机能下降,引起疾病发生。严重者还会催活体内潜在的致癌因子,导致癌症发生。

(4) 生活无序 睡眠是健康的重要保证。现代生活丰富多彩,有的人把保证健康的睡眠时间花在了夜生活、电视、网络上,甚至是通宵达旦,生活毫无规律可言。有的人宁可严重透支脑力和体力,也要发展事业,这样睡眠得不到保证,再加上抽烟酗酒、环境污染,使得正常的免疫力不断下降,最终导致了各类疾病的发生。

3. 预防现代文明病

现代文明病是可以预防的,也是必须预防的,因为现代文明病关系到人的健康。

(1) 正确健康理念 如果将健康当作“1”,金钱、事业等当作“1”后面的“0”。只有拥有健康的“1”,后面的“0”越多才会有意义,如果“1”不存在,再多的“0”也没有用。

(2) 适量运动 适量运动能促进机体新陈代谢、改善心肺功能、促进各种功能的协调。适量运动有利健康,使人充满活力,对防病治病具有特殊作用。适量运动,可以每周运动五次左右,比如快走、慢跑、游泳等。同时,每天运动时间在30分钟左右。也可随时随地运动,如早晨和晚上在床上做仰卧起坐。早餐或睡前跳绳、踢毽、伸展、慢跑、上下楼梯、散步。走路或骑自行车上下班;即使是搭乘公共汽车也是只站不坐;不乘电梯,走上楼去;开会或久坐时做收腹提肛运动;等待时做踮脚、紧握和放松手掌运动;能站不坐、能坐不躺;经常深呼吸;偶尔伸伸懒腰;偶尔大笑,让热量得到释放。

(3) 合理饮食 饮食是指通常所吃的食物和饮料,所有的食物都来自植物和动物。人们要维护健康,就必须通过饮食获得所需营养素和能量。不合理的饮食,营养过度或不足,将给健康带来危害。合理饮食,营养充足,能提高人的健康水平,预防疾病发生,延长寿命。

(4) 戒烟少酒 抽烟和酗酒是影响健康最危险的两大因素。香烟中含有大量的尼古丁等有害物质,刺激气管和支气管,久而久之形成气管和支气管炎,同时产生大量的自由基攻击体内的正常细胞,使细胞受损衰老或发生变异,导致人早衰、患癌,甚至早死。酒精由肝脏解毒代谢,长期大量饮酒使肝脏负担增加,使肝脏受损,肝脏受损直接导致身体健康受损。

(5) 乐观心态 世界卫生组织在总结制定健康标准时,强调要有良好的心态和社会适应能力,即心理健康。因此,在日常工作生活中,要注重自我心理调节,始终保持乐观积极的心态:①培养从容平和、满足、自信的性格和参与社会、开朗乐观的外向个性;②在物质生活上做到知足常乐,在身处逆境时做到自得其乐,在社会交往中做到助人为乐;③不记仇记怨,不计较名利,不为亲友亡故而长期悲痛;④兴趣爱好广泛,让精神有所寄托。

四、解读健康“五快三良好”

根据世界卫生组织总结的经验,身心健康的新标准是“五快三良好”。“五快三良好”是健康长寿的奋斗目标,是衡量健康的基本标准,也是经过坚持不懈的努力可以达到的。

1. 健康“五快”(躯体健康)的含义

(1) 吃得快 指胃口好,吃得迅速,不挑食,说明胃、肠、肝、胆、胰等消化系统功能正常。消化系统包括消化管(口、咽、食管、胃、小肠、大肠和肛门)和消化腺(唾液腺、胃腺、肠腺、胰腺和肝脏)两部分。消化管主要由黏膜和平滑肌组成。消化管壁的肌肉能够收缩和松弛,从而形成消化管的蠕动,把吃进的食物向前推进,经过一个一个消化器官,进行消化和吸收,剩下的食物残渣变成大便,由肛门排出。消化腺能够分泌各种消化液,消化液里含有消化酶,可以促进食物的消化分解,以利于营养物质的吸收。可见,消化系统主要功能是贮存、消化食物,吸收其中的营养物质。保证人体的成长和活动的需要,并将残渣排出体外。显然,消化系统是关系到人的生命和健康的重要系统。中医把这个系统概括成“脾

胃”，称为“后天之本”。

那么，如何维护消化系统的良好功能？主要需做到以下几点：第一，保护牙齿。注意口腔卫生，养成饭后漱口、早晚刷牙的习惯。第二，饮食卫生。吃进不洁食物后，会对胃肠和全身造成严重危害，容易发生细菌性食物中毒、肠道传染病和肠寄生虫病等。因此，应做到不干净食物不吃，熟食必须煮透炒熟，吃凉拌菜和水果必须洗净或消毒，饭前便后必须洗手。第三，切忌食用对胃肠刺激性大的食物。如烈酒、浓茶以及辛辣、过热、过凉食品等，尽量不要食用。因为这些食物能损伤胃肠黏膜，容易引起发炎，导致胃肠疾病。第四，切忌暴饮暴食。因为胃是有一定容量的，暴饮暴食把胃塞得满满的，超过它的正常容量，不仅消化不了，影响胃肠功能，而且会得胃肠疾病。所以，饮食量一定要适当，而且要有规律，即定时定量。

(2) 走得快 指步伐轻快，转体敏捷，行动自如，反应迅速，说明躯体、四肢良好。躯体健康是指人体生理方面健康，有生理学的具体指标，如心率、脉搏、血压、肺活量，有关生化指标以及各个组织器官发育结构完好、功能正常等指标。躯体方面没有半身不遂等严重影响行动的疾病；肌肉、骨骼功能良好，没有小儿麻痹、肌肉瘫痪、关节炎等病症；身体具有较好的平衡能力和协调性。

躯体健康状况决定人体活动的的能力，是反映人在活动、劳动、生活中所表现出的力量、速度、耐力、灵敏度、柔韧性等方面的能力，同时还能反映人体血液循环和新陈代谢的状况，如速度不仅表现动作快慢，它还影响到心率快慢；耐力应是指全身耐力、肌肉耐力和心肺耐力的综合，它反映人体的有氧代谢水平；关节及其周围组织的伸展性决定了柔韧性的好坏，可影响人体协调性、动作幅度和肢体灵活性；灵敏性是各项技能大脑皮层的反应和身体素质的综合表现，可在突发状况下迅速改变身体位置时表现出来。

四肢健康是指四肢健全、灵活、协调性好。保持四肢健康是走得快的重要基础。骨骼、关节和肌肉共同构成了人体的运动系统。有了运动系统，人们可以进行运动、锻炼，运动系统在人的成长过程中功不可没。

(3) 说得快 指说话流利，合乎逻辑，说明头脑清醒、思维反应敏捷。说话就像中医诊病一样，要经过聆听、思考、说话、观察四道程序。

① 聆听。在与人说话时，听是最重要的，而耳朵则是此时最关键的职能部位。这时的你必须做一个合格的听众，准确地接受对方所传递的信息，包括弦外和弦内的多重意思，不要放过任何细节，一定要将那些暗设的埋伏、潜隐的台词一股脑儿挖出来，只有做到这样，你才能知己知彼。

② 思考。思考就是整理收集到的信息，分清主次虚实，将重要信息在大脑里过一遍，把答案快速准备到位。同时，学会组织语言，用什么样的词汇、句式、语气，做到心中有底。另外，要处理好该说和不该说、重说和轻说、直说和侧说、快说和慢说之间的辨证关系，以免覆水难收后悔不及。

③ 说话。只要把听到的话通过整理，准确表达出来就行了。说话不能靠嘴巴孤军作战，最好配合以手势、表情、体态、声调、背景、光线等信息，调整好状态，尽管不能一字千金，但尽量做到掷地有声。

④ 观察。现实中，说话是为了表达自己的意愿和了解别人的想法，话一出口就好比子弹离膛，打没打中才是最关心的。所以话头一落，更要集中注意力，仔细观察对方的反应，收集第一时间的反馈信息，为下一段对白提供资料和情报。如果你“一语中标”，就可见好收兵；否则如“脱离靶心”，就需卷土重来。