



和谐中华知识文库

HEXIEZHONGHUAZHISHIWIWENKU

北京日报报业集团

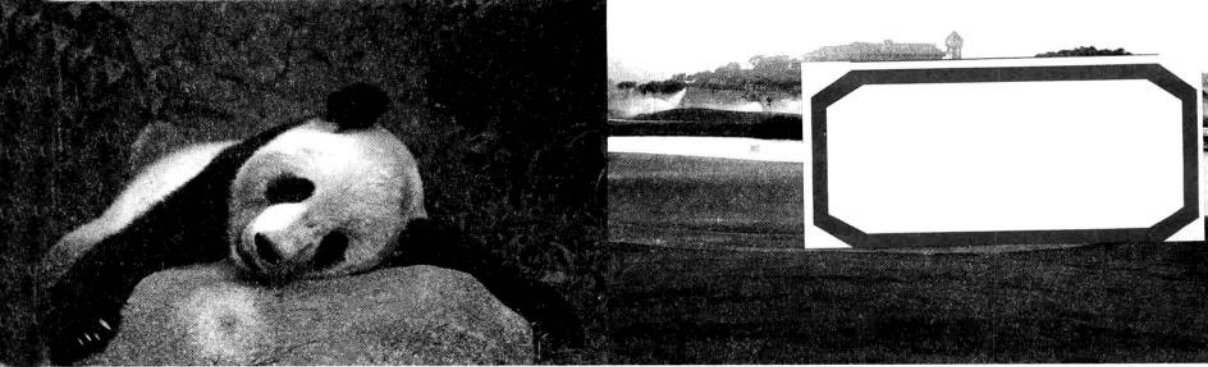
同心出版社

情绪与健康

QINGXUYUJIANKANG



人类与动物的根本区别就在于人类善于**思维和创造**。每天的紧张工作和学习不免给我们带来**情绪的波动**，带来**焦虑**，也给我们的健康带来了危害。**保持身体健康、心理健康**，调节并处理好人与人的关系，使**生活变得更加阳光**，**社会变得更加和谐**。



和谐中华知识文库

HExIEZHONGHUAZHISHIWENKU

情绪与健康

QINGXUYUJIANKANG



北京日报报业集团

同心出版社

图书在版编目(CIP)数据

情绪与健康 / 阮建芳编著. —北京: 同心出版社,
2013.5

ISBN 978 - 7 - 5477 - 0875 - 0

I. ①情… II. ①阮… III. ①情绪 - 影响 - 健康 - 研
究 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 079932 号

情绪与健康

阮建芳 编著

出版发行 同心出版社

地 址 北京市东城区东单三条 8 - 16 号 东方广场东配楼四层

邮 编 100005

电 话 发行部:(010)65255876

总编室:(010)65252135 - 8043

网 址 www.beijingtongxin.com

印 刷 三河市杨庄镇明华印装厂

经 销 各地新华书店

版 次 2013 年 6 月第 1 版

2013 年 6 月第 1 次印刷

开 本 690mm × 960mm 1/16

印 张 12

字 数 158 千字

印 数 5000 册

定 价 23.80 元

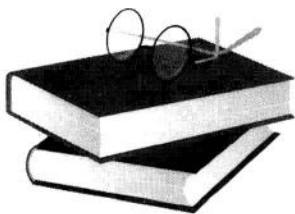
同心版图书,版权所有,侵权必究,未经许可,不得转载

卷首语

古语有云：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”可见情绪对健康的影响很大。

情绪是人内心世界的晴雨表，我们对生活的感受都体现在情绪中。几乎每个人的生活都受情绪的影响和控制，在一定程度上情绪左右了我们的生活和命运。而情绪的好坏不仅仅只是表面上所体现出来的喜、怒、哀、乐的表情变化，它更在不知不觉间影响着我们身体的健康，无论是生理方面的还是心理方面的。

所以我们要善于控制情绪、调节情绪。人是有情感的动物，更是有理智的生物。一个心理健康的人能用理智驾驭情绪，而不是做情绪的俘虏。只有每天保持健康向上的情绪，才能保证身体的健康，继而在生活和事业上取得成功。



第一章 正确保持身体健康.....	001
了解生命之流——血液健康最重要	003
生命的发源地——认识和保护生殖系统健康	006
健康的基石——健康从细胞开始	009
健康的八大马车——八大系统的分工合作	012
生命的发动机——心脏好，身体才能好	020
人体生命活动的基础——新陈代谢	024
好身体需要坚强的骨骼——骨骼健康很重要	028
五官虽小，隐患却大——最被人忽视的耳鼻喉健康	032
第二章 健康生活小百科.....	037
最损害健康的几个不良习惯	039
碳水化合物是什么？	043
蛋白质都有哪些作用呢？	046
脂肪真的是个坏家伙么？	049
纤维食品对身体有什么好处？	053
我们的身体中都有哪些矿物质？	058
维生素能给我们带来什么好处？	060
第三章 心理健康与心理调适.....	067
重新认识心理健康	069
异常心理早发现	072
心理问题的等级划分	076

不健康的心理类型	080
我们正面临怎样的心理危机?	083
我们需要健康心理学	086
加强保持我们的健康心理	088
心理健康的七个标准	091
常见的心理问题	094
如何进行自我心理调适	097
第四章 好情绪让心理更健康	101
认识一下情绪心理学	103
情绪管理的基本定义	106
怎样进行情绪管理	112
调理情绪,用心理美容自己	117
如何消除心理障碍,心理调节的方法	120
缓解精神压力的一般方法	126
用智慧引导情绪	131
第五章 巧妙处理人际关系	135
人际网络顺风顺水	137
人际交往7种心理你千万要不得!	140
九种言行影响同事关系没商量	143
选择你的社交对象	147
绘一幅社交联络图	153
如何面对办公室的人际关系	159
学会与各种类型的同事打交道	164
谈人际交往中的说话艺术	168
做一个左右逢源的“人缘儿”	173
打造你的吸引力	177
附录:儿童的健康法则	183
儿童饮食不宜家长需留意	183
儿童健康饮食9项原则	186

第一章

CHAPTER ONE

正确保持身体健康



了解生命之流——血液健康最重要

血液是生命之流。人们将血液和血管比作“生命的蜡烛”，当这二者出了毛病，生命就不能放出光和热。据测定，人体内正常的血液量约占体重的1/13。男性每公斤体重约含血液77毫升，女性约含65毫升。一个体重为60公斤的男性，他的血液总量就约有4620毫升。

既然人体血液量这么多，它又是由许多成员组成的，因而血液可以说是“一个大家庭”。现在让我们仔细调查一下血液这个大家庭中的成员。

从体内抽出2~3毫升的血，放到试管里，加少量防止血液凝固的物质，稍等片刻，试管里的血液就分成上下两层。上层是血浆，下层是血细胞。血浆是淡黄色半透明液体，其中水分约占91%~92%。此外，还含少量很重要的物质，如7%左右的蛋白质，0.9%左右的无机盐，0.1%左右的葡萄糖等。

血浆的主要功能是运载血细胞，运输养料和废物，使人体内细胞所生活的液体环境保持相对的稳定，以便细胞进行正常的生理活动。

血细胞包括红细胞、白细胞和血小板。在正常成年人每立方毫米的血液中，含有400~500万个红细胞。红细胞中含有血红蛋白，它是体内运载氧气的运输员。白细胞是人体的卫士，在日常生活中，当人体某处发生炎症时，白细胞的总数就会增加，这是人体防御反应的一种表现。在正常成年人

每立方毫米的血液中含有10~30万个血小板，它的功能是止血和凝血。

在血液大家庭中，血细胞是在红骨髓里生成的。红细胞的平均寿命是120天；白细胞的平均寿命很短，一般只生存几天到十几天；血小板的寿命最短，只有10天左右。血液大家庭的成员，通过不断地自我更新，显示出它们旺盛的生命力。

血液存在于身体内的大小管道中，这些管道便是大家熟悉的血管。人体的血管可分为三类，即动脉血管、静脉血管和毛细血管。有人仔细估算过，如果把一个人体内的血管，包括大动脉、大静脉、小动脉以及毛细血管都加起来，足足长达12万公里。那么我们的身体又是如何利用这条物质运输线的呢？

一开始，从心脏流出的新鲜血液，经过动脉血管到毛细血管的一端，血液中的养料、氧气通过毛细血管壁，送给身体中的细胞。同时细胞排出的各种废物和二氧化碳，反方向涌入毛细血管血液中，这些肮脏的血液汇集到毛细血管的另一端，经过静脉血管，流向专门的器官。于是血液中的废物被过滤掉，二氧化碳交换成氧气，血液又重新变得干净新鲜。

血液就是这样，一刻不停地在红色管道中流动着。

如何保护血液的健康呢？

首先注意饮食：血液里每天都有很多的细胞死去，只有提供足够的造血原料（铁、蛋白质、叶酸、维生素B₁₂等），才能满足新生细胞需要的营养，从而使血液内红细胞和血红蛋白含量保持正常。含铁丰富的食物主要有动物内脏，如肝、肾等，蔬菜中则以菠菜、芹菜、番茄等含铁较多，水果中的红枣、桃、李等含铁较多；含蛋白质较多的食物有牛奶、瘦肉、蛋类及豆制品等；叶酸、维生素B₁₂以动物的肝、肾及肉类含量最多，绿叶蔬菜中也含叶酸。还要注意少抽烟、喝酒，烟雾中的一氧化碳能与血液中的血红蛋白结合，使红细胞丧失运氧能力，据测定正常人血液中的一氧化碳只有

0.5%~0.7%，而吸烟者血液中的一氧化碳血红蛋白含量可达10%~15%。而长期饮酒，可能造成酒精中毒。

保护好胃肠：有足够营养的饮食，还需好的肠胃来消化吸收。食物中的铁主要是由胃酸将三价铁还原成二价铁，再由胃粘膜吸收，而当人体缺乏胃酸，引起铁吸收困难，就容易导致缺铁性贫血；维生素B₁₂主要由肠吸收，但需胃粘膜分泌的粘蛋白协助；叶酸主要由十二指肠及空肠吸收。当胃粘蛋白缺乏或患了一些胃肠疾病如胃炎、胃癌、小肠吸收不良综合征时，可引起贫血。因此应保护好胃肠，积极医治胃肠疾患。

注意用药：某些药物可导致血液疾病，影响血液功能，当血液本身患病时，更易遭受药物不良作用的损害，常见的药物所致的不良反应有：再生障碍性贫血、急性溶血性贫血、免疫性贫血等。

防止外源性损害：如短期内接触大剂量的放射性物质引起的以骨髓造血障碍为主的急性放射病；引起高铁血红蛋白血症的苯的氨基和硝基化物；引起溶血性贫血的砷化氢、苯胺、硝基苯等。

此外，还需要注意心血管系统的健康。人体心血管系统是由心脏、动脉、静脉连接而成的一个封闭的循环系统。全身血管单根排列的自然全长约15万公里，可绕地球四圈。而全身血液24小时的循环总里程约为26.4万公里，比长江、黄河相加的总长度还要长20多倍。血栓栓塞性疾病被称为“隐形杀手”，它导致的死亡已占全球每年总死亡人数的51%。要保护好心血管系统的健康，其实和保护我们的血液原理相同，合理饮食，适量运动，戒烟戒酒，注意用药情况，还要注意“抗旱”：老年人血液多较粘稠，多呈高凝状态，切忌血中水分不够。故要在平时餐饮之外，另加6杯20℃~25℃的白开水或淡绿茶水，每杯200毫升（约中等大的碗半碗）。只有这样经常注意，才能使得我们的血液保持年轻态，保持健康本色。

生命的发源地——认识和保护生殖系统健康

生殖系统的健康和性别有着很大关系。下面分别讲述：

男性生殖器官分为内外两部分。外生殖器包括阴茎、阴囊和尿道。其中阴茎是进行性交的器官，它的结构比较特殊，是由几对含有极丰富血管的海绵体组成。当有性冲动的感觉时，海绵体内的血管会充血鼓胀，使阴茎变粗，质地变硬，这就是阴茎的勃起。正是由于阴茎的勃起，才使男女两性间的性行为能顺利进行。阴茎的前端是龟头，由于分布着很密的神经纤维，所以感觉特别敏锐。但在青春期以前，龟头往往被其周围一层皱折的皮肤所包裹，这就是包皮。当性器官开始发育后，包皮渐渐退缩使龟头暴露出来，也有个别的男孩，由于包皮过长，即使在青春期发育后，龟头仍不能外露，平时又不太注意外阴部的清洁，分泌物在此积聚而形成包皮垢，若长期刺激龟头表面粘膜，可能造成癌变。包皮垢也可能引起局部发炎，使过长的包皮与龟头粘连在一起，称为包茎。不论是包皮长或包茎，一旦发现后应进行手术切除（手术较简单），以免后患。

阴囊在阴茎的末端，是由皱折的皮肤所构成的“小口袋”。分左右两半，内各有一个睾丸及附睾。睾丸对温度的要求比较严格，有特殊构造的阴囊皮肤就起到了调节温度的作用。当天气炎热或人因生病而发热时，阴囊

的皮肤立即松弛，使温度下降。而当气温降低时阴囊又皱缩，紧紧地包着睾丸，并尽量向身体靠近，以增加温度。阴囊的这种调节功能是睾丸能产生正常精子的重要保证。

尿道是一条细长的管子，一端连结着腹腔内的膀胱，另一端开口在阴茎龟头的顶端。尿道是人体排出尿液的通道，属于排泄系统的器官。但由于男性的精液也是由尿道排出体外的，所以也被列为生殖器官的一个组成部分。

男性的内生殖器中，睾丸是主性器官，它的主要功能与女性的卵巢相类似，产生生殖细胞——精子及分泌雄激素——睾酮，因此睾丸的结构与功能的正常是保证男性生殖器发育、第二性征出现的重要因素。如果在幼年时切除了睾丸（像古代皇宫中的太监），到了青春期发育时，男性的第二性征就不出现，更无生殖能力。也有些男性虽有睾丸，但在胎儿或婴儿期没有从腹腔下降至阴囊里，这种叫做“隐睾症”。如果不及时发现及治疗，也会影响性发育及性功能。根据近年来的体格检查发现，患隐睾症儿童的人数不少，应加以注意。

除睾丸以外，内生殖器还有附睾、输精管、精囊、射精管、前列腺等。

男孩到15岁左右时，由于生殖器官发育及功能的逐步成熟，睾丸不断生成的精子与精囊、前列腺液混合，积聚到一定的量时，即使未发生性活动，但也会从尿道射出精液，这种现象称为遗精。有些人会在睡梦中发生遗精，如果每隔十天半月发生一次，是属于正常的生理现象，不用担心，以免增加思想负担。

女性的生殖系统，按其解剖位置的不同，也可分为内外两部分。内生殖器官主要由卵巢、输卵管、子宫及阴道组成；外生殖系统包括大小阴唇、阴阜、阴蒂、处女膜等。

内生殖器中卵巢是主性器官，位于盆腔的两侧，左右各有一个。有的女性在生育前得了卵巢肿瘤疾病，把一侧的卵巢切除了，只要另一侧的功能健全，照样能怀孕，并能生出健康活泼的小宝宝。卵巢的功能主要有两个：一是产生生殖细胞——卵子，二是分泌性激素，包括雌激素、孕激素以及少量的雄激素。雌激素能促进女性内外生殖器及第二性征的发育。孕激素，顾名思义是与女性的怀孕过程有关，它的主要作用是使受精卵在子宫内安安稳稳地“定居”，并维持妊娠的全过程。此外，还与雌激素一起，通过分泌量的周期性变化，使子宫内膜不断脱落、新生，而产生月经周期。

阴道，是内外生殖器的连接部分，主要由肌肉组成。它既是性交的主要器官，又是月经排出及胎儿娩出时的必经之路。阴道口有一层薄膜覆盖，叫做“处女膜”，膜中央有一个小孔，以便于月经能顺利地排出。由于每个女性处女膜的厚度及坚韧度不一样，特别薄的人在从事剧烈的运动或不小心碰撞了会阴部附近的组织时，处女膜就会破裂。当然，大多数女性是在初次性交时才破裂，并伴有少量的出血。所以，我们不能绝对地以初次性交时的出血与否，作为判断女性是否为处女的唯一依据。

女性的外生殖器因含丰富的脂肪组织，因而质地柔软。外生殖器的主要功能是进行性交及分娩时便于胎儿的娩出。因此，其结构与功能有密切的关系，有的是性感的敏锐区，有些能分泌一定的液体以润滑阴道口，使性交过程能顺利进行。为此，在日常的生活中，尤其是在参加重体力劳动或剧烈体育运动时，要注意保护，避免损伤。

健康的基石——健康从细胞开始

人体的最基本单位是细胞。

人体由75万亿个细胞组成，要了解健康先了解我们的人体结构。因为，体内所有的生理功能和生化反应都是在细胞上进行的，人类的健康取决于自身细胞的健康。细胞不健康主要是由先天和后天两大因素决定的：

1. 先天因素即遗传因素，遗传因素占20%。

2. 后天因素即环境因素，细胞的生存环境因素占80%。环境因素导致细胞的不健康，主要来自细胞营养失衡和细胞中毒两个方面。

由此可看出细胞对我们身体健康的作用是至关重要，如果人体每一个细胞都健康的话，身体就自然会健康无比。那是如何保护细胞的健康呢？

其实方法很简单，要想身体的细胞健康的话，就必须把细胞内、外的毒素清除干净，同时补充全面均衡的营养，让细胞得以复制与修复，记住不是单一的营养素！

细胞生活的体内环境叫体液，包括血液、组织液、淋巴液等，成人体液占65%~70%，儿童占85%~90%。细胞生活在体液中，就如鱼儿生活在水中。水，要保证清洁，但“水至清则无鱼”，光清不行，还要有营养，这样鱼才能健康成长。

说到营养，可能很多人都得误会，说：“现在生活好了，水平提高了，鸡鱼肉蛋顿顿不断，怎么会缺乏营养？其实吃得好并不代表有营养，并不能表示吃得科学，吃得均衡。比如建房子，水泥、钢筋好，光用水泥、钢筋行不行？不行，没有便宜的石子、沙子混合，房子不结实。营养不均衡，我们的生命大厦就会倒塌。

说到健康，还要注意的是要及时排出体内的毒素，长期毒素累积与营养失调导致细胞不健康，进而导致人体不健康，也就形成了慢性病。据中国健康教育协会在全国33个城市调查显示：全国每年死亡人数中慢性病患者占91.43%，第一大慢性病杀手是心脑血管疾病，第二是癌症，第三个是糖尿病，第四是呼吸系统类疾病。我们在电视、报纸上经常看到有些某某领导人“因病医治无效而死亡”，说明因病而死不是正常死亡，即使费孝通95岁去世也是因病医治无效。

现代科学研究表明人的正常寿命应是120~170岁，如在吉尼斯世界纪录上，法国的一个老太太活了122岁零164天。而我们中国人均寿命只是67.88岁，比2002年的71岁还降低了。有的人在五六十岁，甚至三四十岁就去世了。世界卫生组织在《维多利亚健康宣言》中指出，“所有慢性病的主要原因都是长期毒素积累和营养失调造成的”。癌基因在细胞环境合适时就癌变，这时人体就是在病前阶段，也叫易病或潜病状态。其他慢性病大多也是这样，看着没大病，其实体内的病情在发展着，就像癌细胞在体内的扩散自己感觉不到一样。你是否注意到，在当今社会中，越来越多的人感到身心疲惫、体重增加、疾病增多。这是为什么？加工食品、空气污染、工作压力……都应该为此承担责任。奇怪的是，大多数人似乎默认了这种生存状态，感到无力改善生活和健康状况。

其实，说来说去，健康首先还是得从我们的饮食习惯入手，俗话说病

从口入。

不好的饮食习惯，就会使细胞生存环境（即血液）中的毒素增加，含毒素较多的话，细胞为了保护自己就会关闭细胞膜的出入口，那么营养物质就很难进入到细胞内部，而细胞内部的代谢废物也很难排泄出来，再加上现代人饮食结构不科学、营养不均衡、毒素含量多，时间一长，细胞的正常功能就会失调，这时的您会有乏力、想睡觉、易上火、易感冒等亚健康症状。如果我们还不注意的话，细胞的情况会进一步恶化，最后细胞会死亡。开始是某个组织中的一小部分细胞死亡，随着时间的流逝组织中的细胞就会大量死亡，这时的人就会感到病了，如果调理方法不对，这个组织死亡的细胞范围就会慢慢扩大，接着就会影响到其他更多的细胞，于是其他组织中的细胞也会跟着出问题，这就是疾病的发展与变化！

细胞在人体的运转顺序是这样的，正常细胞——营养进入——排出代谢物；而出现问题之后就会成为，功能故障细胞——代谢物堆积——过多的毒素——营养无法进入。没有营养进入的身体就会慢慢进入病态。