

第一部分 关爱我们的健康

第一节 健康与亚健康

1

什么是健康？

大多数人对健康的理解是没有疾病，其实健康是一个极为复杂的概念，躯体没有疾病只能说明我们达到亚健康状态，而健康状态尤其强调的是人的精神和社会生活处于一种完好的状态，而不仅是没有疾病或不虚弱。健康是人体的躯体、心理、社会之间的一种协调、和谐的动态平衡状态。健康与不健康不是绝对的，是处于变化、相对、辩证的动态之中。绝对的健康是不存在的，在一个机体中，健康与不健康是共存的，是随时间而变化的。

世界卫生组织对健康所下的定义是：“健康是指身体上、精神上和社会适应能力上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。”

影响健康的因素有很多，如环境因素，它包括自然环境因素和社会环境因素。自然环

境因素有生活的地域和生活条件，许多疾病的发生与地域有很大的关系，如肾结石发病率，南方大于北方等。生活条件优越的人患传染性疾病和营养不良的可能性很小。社会环境因素包括政治制度，社会经济因素，文化教育因素，职业环境，社会心理因素等，都与疾病的形成发生发展有关系。除了以上环境因素外影响疾病的因素还有生物因素，生活方式，卫生保健条件等，也正因为如此，健康是相互交叉、渗透、制约的诸多因素相互作用的结果，是一个多元的概念。

中医常强调人体的整体观念，强调天、地、人在疾病发生中的相互作用，认为健康是人体内在的平衡、正常、和谐的状态，是一种身心处于协调状况的自我幸福感，不仅常人可以感觉到，残疾人也可以感觉到，所谓身残志不残。从躯体的角度残疾人是不健康的，有疾病的，但从精神社会生活角度，只要残疾人能适应社会，有自我幸福感，那么，从心理上讲，他们也是健康的。健康的真谛应该是人体对社会环境、自然环境的一种适应能力和调节能力，一旦失去了这种能力，健康也就不复存在了。

2

什么是亚健康？

亚健康是一种介于健康和疾病之间的一种状态，就现代医学的方法、技术，还不能发现亚健康人群中存在某种疾病，但处于亚健康的人群一般有明显疲乏、记忆力减退、失眠等症状，许多专家又把亚健康称为第三种状态或灰色状态。

亚健康其实质就是许多疾病的前期，如果在亚健康状态期间，我们不注意预防疾病，不注意改变不良生活习惯、调整自己的心态，那么疾病的到来将是必然的。当人处于亚健康状态时，身体各器官的功能处于代偿状态。人体各器官功能都有较强的储备能力，代偿能力很强，例如人体有两个肾脏，而只要能保持一个肾脏的 $\frac{2}{3}$ 部分正常工作，那就可以维持人体的正常肾功能，所以说人体代偿能力很强，当发病时机体已经处于失代偿状态。由此看来平时的保健对于我们的健康尤为重要。

亚健康状态人群在医院做各项检查时，不能发现有明显的疾病，但他们常出现疲劳，活力、反应能力、适应力减退，有时有一种难以名状的情绪上的低落感。亚健康实质是一种人体生理功能低下的表现。我国于 1996 年 5 月提出亚健康的概念。根据 2004 年 4 月 8 日在北京举办的“21 世纪中国亚健康市场学术成果研讨会”提供的统计资料显示，我国有 70% 的人处于亚健康状态，只有 15% 的人是完全健康的，而剩余 15% 是处于非健康的疾病状态。全国卫生组织调查表明城市中 25 岁至 45

岁之间的白领阶层的慢性疲劳综合症、代谢综合症、紧张综合症明显升高。有人调查某大报社的记者和编辑，发现 70% 的人存在亚健康。中年人的健康状况不容乐观，现代都市白领阶层中，许多人会出现头晕、头痛、全身乏力、心慌、不愿意上班等症状，而到医院又检查不出有什么异常，这其实就是一种亚健康的表现，就是人的身心处于一种不协调的状态。从医学心理学角度讲，这些症状是由于工作中的压力迫使人体接受繁多的社会信息刺激，并对这些社会信息进行处理，人体的交感神经相应地也就处于亢奋状态，长期的这种亢奋势必引起交感神经系统失调，这就是形成亚健康的病理基础。显而易见，亚健康是指人的精神和心理方面的失调，虽然不是疾病，却是人体对社会生活、工作环境不能适应，身心处于一种不协调的状态，在精神方面缺乏自我满足感和幸福感。

3

亚健康的概况

世界卫生组织对健康所下的定义是：“健康是指身体上、精神上和社会适应能力上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。”此定义特别强调了精神健康的重要性，亚健康是健康和疾病之间的第三种状态。

世界卫生组织的统计资料显示，全世界 60% 以上的人处于亚健康，且多发生在中年人群中，我国在上海、无锡、深圳等城市对 2000 名中年人健康进行调查，发现 60% 的人有失眠、多梦、不易入睡的现象：其中经常腰酸背痛

者为 62%；一干活就累的人占 8%；脾气暴躁或焦虑者为 48%。我国知识分子平均寿命仅 58 岁，比全国人均寿命低 10 岁。中国保健科技学会 2002 年对全国 16 个省直辖市内百万人以上的城市调查发现，北京人处于“亚健康”状态的比例是 75.3%，上海是 73.49%，广东是 73.41%，造成亚健康人群比例居高不下的原因是人们的工作压力增大，生活节奏加快。专家指出：肩负事业和家庭双重负担的中年人千万不能对亚健康状态无动于衷，否则，不久的将来这些人将有 2/3 死于心脑血管疾病，1/10 死于肿瘤，1/5 死于吸烟引起的肺部疾病以及糖尿病等代谢性疾病和意外事件；而只有 1/10 的人有希望安享天年，寿终正寝。就行业而言，最容易患此病的依次为：飞机调度人员，学校教师，企业经理，汽车驾驶员，警察和运动员。

4

引起亚健康的原因是什么？

情志不同

根据我国中医理论，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情是造成疾病的原因。亚健康首先是在情绪方面有改变，许多人由于工作压力、生活烦恼，造成自己很难控制情绪。对一些工作和生活中的小事发火，久而久之出现内分泌系统紊乱，人体的平衡被打乱从而发生疾病。

工作压力过大

由于社会的高速发展，竞争的日益激烈，

对于工作的要求很高，所以许多人在工作中肩负着很重的压力。当人体在压力面前，为了适应这一状态，机体必须要调整自己的内分泌、神经系统，但这种调整是有限的、暂时的。长期过度的工作和生活压力，势必打破人体长久以来处于的系统平衡状态，而出现情绪低落、易疲劳、失眠、无力等慢性疲劳综合症的症状，也就是处于亚健康状态。

休息不足

特别是睡眠不足或睡眠质量太差。人的大脑功能是存在区域化分的，大脑的某一部位对应于人体的某一功能，当我们长期处于一种工作状态时，大脑对应的功能区域也长期处于兴奋状态，这种大脑某一局部的长期兴奋，将引发该区域功能下降，与周围区域的调协性差，大脑整体机能紊乱，引起亚健康，所以在工作中我们常常强调轮流交替工作，要使大脑的功能在工作和休息的交替中，有利于大脑的健康。

饮食不合理

饮食是保证机体健康工作的基础，合理膳食不仅能保证我们每天的能量需要，而且还可以影响我们身体代谢功能。一般说人体需要蛋白质、脂肪、糖这三大物质，再加上维生素、微量元素，就能够正常运转。这些营养物质到达机体后，必须经过人体的转化、利用、储藏，当我们摄入的营养物质过多，超出了人体的处理能力，势必引起人体的代谢异常，出现高血脂、高血糖、脂肪肝、高血压，所谓的代谢综合症。这种代谢综合症的发生是一个漫长渐进的过程，它发展的第一步就是使人体从健康到亚

健康。由于生活水平的提高，再加上平时应酬很多，不注意饮食的节制很容易诱发健康问题。

运动不足

生命在于运动，人天生就是需要运动的，应该说运动是人体生理机能得以平衡的重要砝码。由于现代生活，交通工具的发达，各种自动化设施的普及，人们的活动越来越少，我们机体的运动系统可以说是处在一种废用性萎缩中，只有四肢肌肉的运动才能促进我们机体的新陈代谢。亚健康的一个重要原因就是运动不足，人体就好似汽车一样，长期不开的汽车，天长日久，一定会出现问题，只有汽车在经常使用中才能避免零件的生锈和电瓶的放电，才能保持汽车运转良好。

不良的生活习惯

例如备考开夜车、吸烟、酗酒、起居无规律等等，这些都是引起亚健康的原因。

生活环境因素

由于社会的发展，人们的环境意识不强，环境污染也成为健康的一大杀手。目前我们处在一个充满电磁辐射，空气污染，噪音污染，甚至视觉污染的环境中，毫无疑问这也是造成亚健康的一大因素。

5

如何判断我们是否处于亚健康状态？

1987年4月美国疾病控制中心，正式命名一种慢性疲劳综合症，也就是我们说的亚健康，并制定了相应的诊断标准。同时具有2项

主要诊断标准，6项症状标准和2项体征标准，或累计具有8项以上症状标准，即可确定为亚健康或慢性疲劳综合症(CFS)。

主要诊断标准

(1)长期反复发作的疲劳，且时间在半年以上；

(2)医院就目前的医疗水平，医生的技术水平，对这种疲劳在身体上找不到任何器质性疾病，也就是说这种疲劳不是由于疾病引起的。

症状标准

(1)体力或心理负担过重引起不易解除的疲劳；

(2)找不到原因的四肢无力；

(3)有失眠、多梦和早醒的症状；

(4)头昏、头痛或头胀等头部的不适；

(5)注意力很难集中，记忆力明显减退；

(6)食欲减退，不思饮食；

(7)不明原因的四肢、胸背部的不适，这种不适感有时很难定位、很难描述；

(8)长期心情不舒畅，倍感压抑、紧张、恐惧等不良情绪；

(9)性兴趣减退或丧失；

(10)性功能减退；

(11)低热；

(12)咽干，喉部有异物感。

以上的几大症状都是找不到原因的，非疾病引起的。

体征标准

(1)低热，小于38度；

(2) 咽部有充血, 但无明显的咽炎, 扁桃体炎;

(3) 未发现其他引起疲劳的疾病体现。

同时具有 2 项主要诊断标准, 或 6 项症状标准和 2 项体征标准, 或累计具有 8 项以上症状标准, 即可确定为亚健康或慢性疲劳综合症 (CFS)。

以上是美国对亚健康的诊断标准。我国亚健康的概念是 1996 年 5 月提出的, 但我国目前仍然没有一个明确、统一的标准, 目前大家仍然沿用美国疾病控制中心提出的标准。认为亚健康状态是处于健康和疾病之间的第三种状态, 它是一个时间段, 其临床表现非常复杂。目前将亚健康的症状概括为“三个下降”:

A、活力下降, 没有精神, 对事物缺乏兴趣, 记忆下降, 对我们平时非常感兴趣的人和事物突然想不起来, 注意力很难集中, 总出错, 自我控制能力下降, 失眠和多梦。

B、人的适应能力下降, 表现为对环境的冷热很难适应, 怕热, 怕冷, 饥不行, 饱不行, 且体重偏重。

C、免疫力下降, 很容易发生感冒、腹泻等病症。

6

如何从亚健康重新回到健康状态?

亚健康实质是疾病的前期, 在此时进行预防, 可以说是事半功倍, 那么我们如何找回失去的健康呢? 从以上的论述中我们知道亚健

康形成的原因是多方面的, 要摆脱亚健康, 首先, 要从我们能把握的因素中入手, 主要是通过我们自己努力, 而不是医生的建议和治疗。

首先, 要保持良好的心态, 学会心理调节对于解决亚健康问题非常重要。当我们面对激烈的社会竞争、复杂的人际关系、沉重的生活和工作负担时, 在心理上最终表现为有压力感。面对压力, 我们应该承认压力存在的客观性, 没有压力, 没有逆境的人生是毫无意义的人生, 适量的压力是激发人生积极进取的动力。在压力面前要保持良好的心态, 任何事情, 只要自己努力去争取, 努力去做了, 我们就应该坦然接受事件的结果, 所谓“人事尽而知天命”, 一味地钻牛角尖, 一味陷入挫折中不能自拔将是毫无意义的, 人生的道路是漫长的, 任何时候不要让一时的挫折影响一世的生活。

要培养乐观情绪, 要树立“知足常乐”、“助人为乐”、“自得其乐”的三乐精神, 只有树立三乐精神, 人的心胸才能宽广, 遇事才能处理得体, 不会自寻烦恼。三乐人生观是一种健康的人生观, 是人生最难得, 也是最重要的一条。一个人具有“知足常乐”、“助人为乐”的人生观, 才能“自得其乐”, 生活才能充满勃勃生机, 才能有幸福感, 才有欢乐。

第二, 要不断地提醒自己, 世界离开谁都不会出现任何问题, 自己仅仅是沧海一粒。不要对别人喋喋不休, 诉说一些既解决不了问题又会引起不愉快的事。要尽快忘掉不愉快, 去想其他的事情。当我们遇到巨大的压力或棘手的问题, 或无法达到自己的目的而产生心理失衡, 焦虑, 抑郁, 不妨采取以下措施:

(1)利用运动来宣泄自己的情绪,例如长跑、打球。

(2)改变自己日常上下班的路线,不妨用步行来代替乘车。

(3)约几个朋友到餐馆小聚一下,但不要过多地谈论不愉快的事。

(4)到商场去购物。

(5)出游。趁假日与家人一起旅游,放松心情。

(6)与朋友谈论一部小说,或看一部电影,电视剧。

(7)上网找朋友聊一聊。

(8)听一段自己最爱的音乐。听音乐最好是一个人在一个安静的环境中,放松自己,让自己沉静在音乐之中,体会音乐的意境。

第三,保障睡眠。睡眠是人恢复体力、保证健康所必须的生理过程。中年人一天大约需要6~7个小时的睡眠,过多的睡眠也不利于健康。睡眠要强调睡眠的质量,当我们突然遇到烦心事无法入睡时,不妨服一次安眠药物,不要担心安眠药的成瘾而拒绝服用,其实安眠药物就是解决我们突发睡眠障碍的,要利用好这种药物,帮助我们调整睡眠。

第四,保持自己的体型。肥胖、超重的危害,可以说是家喻户晓了。目前人们普遍关心的非传染性慢性代谢性疾病,即高血压、冠心病、糖尿病等等,都与肥胖有关。许多学者认为肥胖是一种亚健康的表现。保持体形主要是要控制饮食,规律运动。不要盲目听信一些减肥产品。

第五,均衡营养。要根据自己的活动量,

调整热量的摄入。蛋白质、糖、脂肪、维生素、矿物质、氨基酸是人体的基本营养成分,在日常生活中不要偏食,不要吃得过饱,不要不吃主食,不要完全以蔬菜来代替米面,适当摄入肉、禽、蛋,增加水果、蔬菜量。

第六,戒烟限酒。长期的大量饮酒,无节制的吸烟是对健康最大的损害,我们如果连戒烟、限酒都做不到,那么无从说起健康的生活方式,无从说起如何保持健康、如何预防亚健康。

第七,定期体检。要关心自己,养成至少每年体检一次的习惯。尽管亚健康不是靠体检检查出来的,但每年一次的体检可以让我们了解自己的身体状况,了解自己是否从健康走到亚健康发展到疾病。体检的内容应该包括肝、胰、脾、肾等脏器的B超,心电图,胸透,血压测定,血脂,血糖,肝肾功能的化验。还应包括传染病的筛查,特别是肝炎筛查。同时应该接受内科、外科等专科医生的体格检查。

第八,每周进行3~4次的体育锻炼。要养成体育锻炼的习惯,培养一种体育爱好,坚持锻炼,持之以恒。这里需要强调的是锻炼时间要在30分钟以上,对于中青年要有一定的运动强度,最好选择跑、跳为主的活动。

第九,培养多种兴趣,保持精神旺盛。兴趣是生活力的象征,没有兴趣,生活就失去了活力。兴趣可以增加你的活力和情趣,使生活丰富多彩,生机勃勃。音乐、钓鱼、养花、绘画、集邮、打球等等爱好,都是生活的重要内容,这些有宜的活动不仅可以修身养性,陶冶情操,还可以缓解压力。许多老年的长寿原因就是兴趣广泛。

亚健康是针对西医而言，是指从西医的角度我们不能诊断或不能发现有疾病存在，既然没有疾病，所以西医对亚健康就无所谓治疗了。而中医则不同，中医从人体整体出发，根据症状、脉象进行辨证施治，我们可能没有西医所指的疾病，但有症状，所以通过中医的理论，可以得出亚健康可能是湿热或气虚，或阳亢等等，通过这种辨证施治，对症下药，有时往往能消除亚健康的症状，使我们重新回到健康的道路上来。因此当我们处于亚健康状态时，不妨到中医科进行调治，有时会有意想不到的结果。

下面介绍一点四季保健的中医知识：

暑天，天气炎热，不少人会感到头晕脑胀，食欲不振，胸闷乏力，四肢困倦，口渴，中医称为“暑热”，有以上症状的人平时应注意饮食起居，可经常用生莲叶、生薏仁、扁豆等煲汤饮用。如症状明显，可服“藿朴夏苓汤”：藿香 6 克，川厚朴 3 克，法半夏 6 克，云苓 10 克，杏仁 10 克，生薏仁 15 克，白蔻仁 3 克，淡豆豉 6 克，能消暑化湿。

暑天，在高温下工作者，容易出现中暑，可用银菊茶：金银花、菊花各 3 克，将两药洗净晾干，沸水泡开即可。每日代茶频服，具有清凉解暑，清热解毒之功效。或用竹叶茶：青竹叶 50~100 克，将竹叶洗净，加水煎即可。每日代茶饮用，可清凉解暑，利尿除烦，是民间盛行的夏季清凉饮料。

秋冬季节，有些人往往觉得皮肤皴裂、鼻腔干、口干舌燥、咽渴欲饮等，此为“肺燥症”，应注意生津润燥，养阴润肺，可选用芝麻、牛奶、蜂蜜、银耳、百合等。

春天多雨水，天气多变，一些对天气变化敏感的人，容易出现胸胁胀闷、抑郁沉闷，此时可用佛手花、白芍等煲汤喝。症状严重者，可请中医开“柴胡疏肝汤”（组成：柴胡、白芍药、枳实、川芎、香附）服用。

下面列举几种中医食疗治疗焦虑症及焦虑情绪的方法：

在中医看来，焦虑症及焦虑情绪往往与人体阴阳失和、气血失调相关。因此，辨证施治才能收到事半功倍的效果。很多日常食物就具有平心、安神、对抗焦虑的功能。只要在饮食上善加调理，战胜焦虑绝非难事。

（1）心神不宁型

症状：心慌，气短，胸闷，失眠，多梦，记忆力下降，舌苔薄白。

治疗原则：益气补血，养心安神。

原料：红枣 10 枚，酸枣仁 20 克，桂圆 250 克，蜂蜜适量。

食疗方：双枣桂圆安神膏。

制法：将红枣用温水浸泡 30 分钟，洗净。酸枣仁打碎。砂锅上火，放入红枣，酸枣仁，加适量冷水用大火烧开后，改用小火慢煎 1 小时。大约只剩一碗汁时，滤出头汁，再加入两大碗冷水，用同样的方法取第二汁，将两次取的汁倒在一起备用。另起一锅，将药汁、桂圆肉、蜂蜜、冰糖倒入锅内，再用小火熬炼 1 小时出锅，冷却，装瓶。可分次服用。

功效：益气补血，安神益智。适用于气血两虚所致失眠，多梦，烦躁，健忘等症。

(2)肝郁气滞型

症状：胸闷，喜叹息，口苦，口干，烦躁不安。

治疗原则：疏肝理气。

食疗方：玫瑰绿茶。

原料 玫瑰花 10 克 绿茶 10 克。

制法：将玫瑰花、绿茶发入茶杯中，用开水冲泡后 10 分钟后即可饮用。

功效：芳香开窍，疏肝理气。适用于肝郁气滞所致的焦虑、心烦、健忘。

(3)痰火郁结型

食疗方：萝卜豆芽汤。

症状 烦躁 胸闷 口干 舌苔厚腻 色黄或白。

治疗原则：理气解郁，祛湿化痰

原料：绿豆芽 100 克，白萝卜 200 克，香油少许，食盐适量。

制法：将白萝卜去皮，洗净，切成均匀的薄片。绿豆芽洗净备用。点火上锅，加入适量的水煮开，放入萝卜片，煮熟后放入绿豆芽，开锅后加入香油、食盐等调味品，出锅即可。

(4)阴虚火旺型

食疗方：百合鸡蛋汤

症状：焦虑不安，以夜间为著，盗汗，多梦舌质红，少苔，脉细弦。

治疗原则：滋阴润燥，清热降火。

原料 百合 50 克，鸡蛋 2 个，冰糖适量。

制法：将鲜百合剥开，洗净，鸡蛋打入碗中搅匀，将锅置于火上，倒入清水，用大火煮开后，

放入鸡蛋，百合，冰糖，搅拌均匀即可停火。

功效：润肺健脾，养心安神。适用于多梦、心烦、健忘、焦虑等症。

第二节 中青年的健康杀手

1 什么是猝死？

猝死是指自然发生、出乎意料的突然死亡。世界卫生组织规定：发病后 6 小时内死亡者为猝死；多数学者主张定为 1 小时。各种心脏病都可导致猝死，但心脏病的猝死一半以上为冠心病所引起。引起猝死的常见病因有：(1)各种心血管疾病，其中以高血压脑出血、冠心病、急性心肌梗死、心肌病急性发作等多见；(2)药物、食物中毒或过敏，特别是吸毒过量、青霉素过敏；(3)急性肾功能衰竭、电解质紊乱，尤其是血钾过高或过低；(4)手术及麻醉意外，主要是病人对麻醉药物耐受性差异所致；(5)其他如溺水、电击伤及暴怒、恐惧、外伤等诱发的神经源性休克。

2 何为“青壮年急死综合症”？

“青壮年急死综合症”这个概念是由法医学上定义的，特指青壮年的猝死。它不是一个具体的疾病，而是指青壮年不明原因的急死，所谓不明原因是指目前还没有查明原因，其实

猝死者中，80%的人都是由于心脏问题引起的，但由于诱发心血管病的综合因素很多，查不出具体原因，所以将其猝死原因归结为“急死综合征”。猝死的人中有相当一部分是在睡眠中发生急性死亡的，尤其是在凌晨2点到4点，死者生前一切活动正常，但死亡迅速、出人意料。

3

中年人猝死有哪些特点？

在我国，近年来猝死事件时有发生，而且从出现不适到死亡时间非常短，发生猝死的人多为20—40岁的青壮年。2004年4月8日晚就在人们关注扭亏之后的爱立信何时能重返电信巨人行列时，54岁的爱立信（中国）有限公司总裁杨迈（Jan Malm）由于心脏骤停突然辞世。在2004雅典奥运会上，北京电视台记者和俄罗斯记者等几起猝死事件，更让人对猝死惊讶不已。2004年12月29日下午2时许，北方工业大学体育馆内一名正在进行运动的19岁男大学生运动猝死。2005年7月著名艺术家高秀敏，突然死亡，年仅46岁，人们对其死亡很是惋惜。

中年人发生猝死的悲剧已屡见不鲜，究其死因是复杂的。中年人由于工作压力大，工作节奏快，平时无暇顾及自己的身体，对于由此而悄然出现的各种疾病隐患，他们自己浑然不知。实际上，中年人的体质、心理、免疫及内分泌功能已开始日趋降低，较为普遍的代谢性疾病，如糖尿病、高血脂、高血压及肥胖等在中年

人中发病率越来越高。据欧美统计，40岁以上的中年人，患代谢症候群的比率约为30%~40%。而许多中年人平时自觉良好，很少看病，不易早期发现已患有的疾病，更谈不上及时治疗了。多数学者认为，在失常状态下，体内可释放大量的收缩血管激素，可使心脏上的冠状动脉痉挛，血小板聚集，血液变粘稠，流速减慢，导致心肌缺血、心绞痛、心肌梗塞及造成致命性心律失常，从而发生猝死。

猝死临床表现主要表现为：

（1）突然意识丧失，大动脉搏动消失，面色苍白、紫绀，可有抽搐；

（2）心跳消失；

（3）呼吸停止、瞳孔散大、反射消失。

一旦发现猝死，立即就地抢救，争分夺秒，进行心肺复苏术，同时拨打120急救电话。

4

如何预防猝死的发生？

平时要加强锻炼，要预防高血压、冠心病的发生。有的症状要及时到医院检查，及早发现潜在的健康问题，做到心中有数。许多猝死的病人，到医院时，由于医生缺乏对病人身体状况的了解，来不及进行必要的检查，只能对症处理，往往耽误抢救时机。为了能够在出现症状时及时自救，尽量减少猝死的发生，向中年人作如下提示：出现突发症状，如胸部剧痛，疲劳和呼吸困难，头晕头痛，视物模糊，要引起足够的重视，立即到就近医院就医，如不方便就医应按以下方式自救：出现心前区憋闷、不

适等，应马上就近找个相对舒服的地方平卧休息，马上松开裤带、领口，头向一侧倾斜，以免呕吐物引起窒息。注意保温，因寒冷可能加重血管收缩、血小板聚集。要测定血压、脉搏、呼吸，对于血压很高者（高压大于 180mmHg 或低压大于 120mmHg）可口服降压药物。如果经过一段时间的休整后，症状仍不能缓解，应马上急送医院抢救。有吸氧条件立刻吸氧。身边带急救药，立刻含服硝酸甘油等用以扩张冠状动脉及增加冠状动脉的血流。如果大汗淋漓且口渴想喝水，立即饮用水，最好是盐水，有输液条件要予以输液。对于出现心跳呼吸停止的要立刻进行人工呼吸、心外按压。应该说最好的治疗方法是到医院，但在条件不允许或者在到医院的途中可以采取以上方法。

5

什么是过劳死？

“过劳死”在医学上没有这样的一种提法，但是在现实生活中我们常常听到某某人是累死的，这是怎么一回事呢？疲劳是人们常常感到的一种症状，大多种情况下它并不代表你患有某种疾病，但如果这种症状持续时间太长，不能缓解，甚至影响到工作生活，那就要警惕你是否处于亚健康状态，或者说你是否患有慢性疲劳综合症。如果你由于工作忙，无暇顾及你的健康，那么你正在透支身体，预支生命，不久的将来，这些人只有十分之一的人有望安享晚年，而大多数的人可能由于各种原因出现过劳死。

著名画家，导演陈逸飞因胃出血在上海去世，发病前，他正在夜以继日、废寝忘食地拍摄他的第三部电影《理发师》。尽管他的死因之一是消化道出血，但过度劳累无疑是出血的诱发原因。由于社会的强烈竞争，都市中的工作狂日益增多，他们脑海中只有工作，忘记了健康。即使出现疲劳，他们可能也只用喝杯咖啡或吃包方便面的方式来缓解一下。应当指出，长期疲劳感是一种病前期状态和致病因素。上海大学健康教育研究对上海市民的疲劳状况抽样调查，发现 18—45 岁的中青年将近三分之一的人处于不同程度的疲劳状态。英国科学家贝弗里奇的名言：疲劳过度的人是在追逐死亡。1994 年，日本劳动者正式把工作过度劳累列为职业灾害，且近年又把过度劳累正式列为职业病，并写入日本法律。从以上我们可以看出许多国家已经认识到了过度劳累是对人特别是中青年人健康的一大杀手。从医学角度看，过度劳累的人，身心疲惫，人体的内分泌系统、神经系统处于一种紊乱状态，体内的激素水平难以维持平衡，许多代谢性疾病由此而发，最常见的就是慢性代谢综合症，它包括高血压、糖尿病、高血脂，其后果是诱发心血管疾病，造成猝死。

6

引起过劳死的危险信号有哪些？

日本预防协会提出过劳死危险信号：

(1) “将军肚”早现。许多研究表明，腰围臀围的比例是预示代谢综合症的重要指标，腰

围越大，寿命越短。

(2)记忆力减退。

(3)频频去洗手间，性能力减退。

(4)脱发 斑秃 早秃。

(5)做事经常后悔 易怒 烦躁 悲观 难以控制自己的情绪。

(6)很难集中精力做事，心算能力差。

(7)睡眠时间短，很难入睡，醒来后不解乏。

(8)经常头痛、目眩，医学检查也没有结果。

对于具备以上症状的患者，可定为疲劳综合征，要必须注意休息，调整自己的工作强度，否则是在透支健康，预支生命，追逐死亡。

7

哪几类人群容易出现过劳死？

(1)有事业心的人，特别是称得上工作狂的人，他们在工作中好胜心理强，追求完美，体内肾上腺素过度分泌使他们不知疲倦地工作，但高血压、冠心病也会由此发生。

(2)经济上很富有，工作上很得意，但生活上不注意保养，随心所欲。

(3)有家族遗传病史，自以为身体健康的人。研究表明，心血管病、糖尿病、恶性肿瘤都与遗传有关。家族中有遗传病史的，如果后天

再不注意保健，很容易出现悲剧。

(4)过分焦虑、不善交际的人。此类人内心是痛苦的，常常处于压抑状态，体内的内分泌系统功能低下，很容易诱发疾病。

(5)长期睡眠不足、又很难入睡的人。睡眠是恢复体力、保持健康的生理过程。睡眠不足容易引起大脑及内分泌系统的紊乱，诱发疾病。

(6)没有一点兴趣爱好的人。兴趣爱好是人的生命力所在，没有兴趣爱好的生命是没有灵魂的，培养爱好是缓解压力，消除疲劳得最重要方式。

对于过劳死这一现象我们必须引起足够的重视。在我们为自己的目标不知疲倦地奋斗时，也要想到自己的健康。对于中青年不论是体力还是脑力劳动者，最好每年进行一次体检，包括血压、血糖、血脂的测定检验，心电图、胸透以及肝、胆、胰、肾等脏器的B超。要善于做到劳逸结合，要用唱歌、听音乐、旅游等方式放松自己。要坚持运动，保持心情舒畅，要能做到不生气，遇事要想开，对待事情要拿得起放得下，始终保持情绪的平稳。其次要有一个坚定的意志，坦荡胸怀，豁达心境，凡事不钻牛角尖。以上是预防过劳死最基本的方式和心态。

第二部分 男性心理和性发育特点问答

第一节 男性心理发育特点

男人的一生，其内心的心理特点随时间的变化而变化。学校、工作、家庭等对男人的心理有较大影响。一卵双生的双胞胎，其心理特点也有较大的不同，这说明了外因对男性心理的影响。但究其内因，男人与女人也有着不同。

1

青年期男性的心理特点是什么？

青年时期是人生最美好的时期，许多男性对自己未来有太多的憧憬，为将来的事业、人生、家庭努力做全方位的准备。但此期间的性格特点是男性处于血气方刚阶段，情绪不稳定，有强烈的自尊、自信心。对于事物的发生、

发展都有自己的观点，并在许多场合下敢于表达自己的观点。这一时期的青年所谓年轻气盛，更需要社会的理解和关心，也需要大家的宽容，理解和宽容应该来自于同事、师长和领导。青年男性对于社会上很多不合理现象，不合理的条条框框，对于从事的事业都有自己的观点，这些观点尽管有时候不一定正确，不一定切合实际，但这是我们社会要进步、要发展最宝贵的东西。对事物、观念的创新，应该受到支持、关心和理解，对于其中某些不正确的东西也要宽容。

青年人更需要自己女友的理解，所谓志同道合，士为知己者死。女友应该能充分认识到男友所从事的事业和工作的伟大意义，并能全身心地支持帮助他，这样能使她所爱的人获得前所未有的信心与爱情的满足感。

母爱是男青年们最为珍贵的感情，从出生成长到青年，母爱伴随着整个人生过程，对于自己的性格建立，身体成长起到了关键的作

用，尽管此时男青年已经长大成人，但对于母爱的渴求依然如故。研究表明，过早失去母爱的男青年，容易产生心理变态，情绪压抑，并过于渴求爱情的完美。父爱建立了男青年的思维，培养了他们的判断能力，使男青年具有独立的处事能力，受到挫折时能够保持心理平衡。从心理上讲，此时渴望父爱仍是男青年的一种强烈本能需求。

2

中年时期的心理特点？

中年一般是指处在 35~55 岁年龄阶段的人，是人生压力最大、责任最大的阶段。孔子说，三十而立，四十不惑，五十知天命，六十而顺耳，七十而随心所欲。四十是不惑之年，这一时期男性对于事物都有自己成熟的观点和认识。他们处在社会和家庭中承上启下、继往开来的中间地位，在工作中是重担在身，在家庭中是上有老下有小，中年人承受了太大的责任和压力。他们是负荷最重的群体，加上身体又正从人生的顶峰向衰老转变，这些往往让他们感到力不从心，产生一种大好时光即将流逝的紧迫感。自觉或不自觉的加班加点，追回失去的时间，这让他们的身体和精力常常处于透支状态，即所谓透支健康。尽管他们在处理复杂的事物和人际关系中表现得游刃有余，但内心的脆弱依然难以掩饰，所谓男儿有泪不轻弹，只是未到伤心处，中年男人也常常发出活

着不容易的感慨。

固然中年时期更需要生活的和谐和默契，但由于商品经济造成的激烈竞争，人与人之间的感情淡漠，让中年人必须去面对这一竞争，因此在生活、工作上更需要妻子、领导的信任和支持，需要与他们能保持和谐、融洽的关系。中年人一般不希望生活中出现大的波动，也不希望感情和情绪再起风波，社会的责任和家庭的重担使其表现出稳健、睿智的特点，当然在闲暇之余，也希望通过幽默、调侃来化解内心的压力。

3

老年人的心理特点？

六十岁开始了老年生活，大多数人是刚从工作岗位，从自己喜爱的事业上退下来，心理上首先是很难适应，常常感到无所事事。再加上更年期的来临，更让他们感到烦恼，但通过时间的积累，许多的人都找到了适合自己的事情，例如二次创业、养花、养鸟、抚养下一代、旅游等等。一般老年人有了自己的爱好，有一些事情做，大都可以保持心理平衡，心情舒畅。但由于老年人的精力、体力、脑力都受到很大限制，再加上疾病的侵袭，很多人对生活失去信心，这时感情对他们更为重要，特点是夫妻感情、子女亲情几乎是他们生活中最重要的支柱，因此儿女、妻子更应该关心他们的生活，更应该注意与他们进行交流，排解他们内心的孤

独。

作为老年人经过几十年的生活经历，可以说对社会、家庭都有自己成熟的看法和观点，很难有什么事情能够改变他们的观点，所以说固执也是老年人的一个心理特点。

抑郁是老年男性常见的心理特征，严重的将导致抑郁症。老年男性的抑郁与自身的生理变化以及疾病的侵袭有很大的相关性。例如，随着衰老，人的活动量明显下降，肌肉萎缩，骨质疏松都伴随而来，再加上内心的孤独，会引发独立能力和生活质量下降，最终导致对他人长期怀疑，继而引发抑郁症。

国内外研究表明进入老年后，人的个性可能要发生一些变化。国内学者许淑连等人研究 100 多名 60 岁以上的老年人，发现约有 50% 的人变得比过去急躁，国内学者时蓉华调查 164 名 60 岁以上的老年人，发现老年人的急躁、抑郁、自卑、多疑、孤独等性格特征随年龄而增长。老年人的这些个性变化主要是与老年人社交范围变小，经济收入下降，健康欠佳有关，这些变化对老年人来说不是必然的，它完全可以避免。老年人应该通过培养新的爱好，增加与社会、个人的交流，保持一颗平常心来加以克服。

综上所述，如果老年男性认识到自身的生理和心理变化，意识到预防保健的重要性，同时社会、家庭、医生给予他们更多的关注，则许多老年男性的心理健康问题会得到明显改善，老年人的生活会更有意义，更加幸福。

4

男性存在更年期吗？

早在 1939 年，Werner 就首先提出 50 岁以上男性可以出现失眠、潮热、性功能减退、抑郁、易疲劳等与女性更年期相似的症状，将其称为“男性更年期”。

由于男性更年期的症状不像女性那样明显，也没有一个生育终止期；再者不是每一个男性都要出现男性更年期，因此男性更年期的概念引起了许多争议，有学者认为男性不存在更年期，那些所谓的男性更年期症状是某种疾病的反应，但经过了半个世纪的争论，大多数学者接受男性更年期的概念，在 1998 年召开的第一届国际老年男科学会议上被进一步确认。

男性更年期主要是由激素水平下降所致，其原因是多方面的，其中衰老是主要原因。目前认为，男性更年期一般发生于 40~50 岁之间，最早可提前到 35 岁，最晚可到 65 岁出现。它是人由中年过渡到老年的特定心理生理变化，大约有 40% 的中老年人会出现不同程度的更年期症状，它是男性体内激素和心理状态由强盛变为衰退的过度阶段，当这一阶段表现得过于激烈，并出现一定的身心症状时，成为男性更年期。我国著名的泌尿外科专家郭应禄教授认为男性更年期这一生命现象的病因是多元化的，人们的表现也是多样化的，它不是一个单一的疾病，是一组疾病现象的总称，

建议将男性更年期的名称改为男性更年期综合症更好。

第二节 男性性心理发育特点

1 儿童性心理发育的特点有哪些？

男性天生即被赋予了强者的属性，对其的后天教育也是要为塑造一个强者而铺展开来。男性的天性就争强好胜，不服输，这也正是男性的优良品质。从大脑发育看，7岁以上脑的发育基本上已经成熟了。0~7岁在教育上最起作用的是家庭，在这一阶段父亲对儿子的影响主要是完善儿子的理性思维，逐步培养儿子的判断好、恶的能力。0~2岁的婴儿对于可以用手摸、口吸的一切对象都会产生眷恋，从这一点上看，孩子的整个身体都是性感带。经常抱抱孩子，揉揉孩子的脸颊，通过肌肤之亲控制孩子的欲望。2~3岁的孩子认识到男女生殖器的差异，对性的好奇心增强。4~7岁的孩子对自己是男孩还是女孩有了明确的认识。男孩会把自己和爸爸等同，女孩会把自己和妈妈等同。对学龄前儿童的性教育应该正确告诉他们男女有差异但没有差别，性别没有好坏之分。给孩子讲明不能模仿性行为的理由。当孩子手淫时通过带孩子上游乐园、购物或其他游戏转移孩子的注意力。一般孩子满5岁后手淫就会自然消失。同时应告诉孩子如何预防性暴力，进行自我保护。总体来说男孩

更有独立从事，或完成某一活动的思维倾向。

2 青少年男性性心理有哪些特点？

到青春期，青少年男子性发育逐步成熟。随着性发育的逐渐成熟，在性心理上也将出现一系列的变化。首先性心理的形成与性思维和性本能的出现有密切关系。青春期男子阴茎、阴囊已经开始发育，雄性激素刺激使男性肌肉较女性发达，喉结突出，胡须出现，声调改变，让男孩意识到自己与女性的差别。梦遗、阴茎的勃起让男孩对自己的身体有一种神秘感，这使他们往往渴望了解自己，了解与女性的差异。他们对性意识由不自觉到自觉，对性的兴趣由无知到向往。由于对性的无知，他们性意识才刚刚开始，多处于朦胧状态，加上青春期本身的情绪不稳定，易变化，有时对性有过度的好奇、幻想。有时也让青春少男处于手足无措不能自拔的状态，手淫往往是让自己解脱一下的方式。

男性青春期的性心理发展通常经过3个阶段。

第一阶段：疏远女性期。

此期为青春期开始的头1~2年，由于自己意识到身体与女性的差异，出于本能的害羞和矛盾的心理，他们对女性多采取回避、冷淡态度，男性与女性在共同学习和课间活动中不能很好地合作，有时还会出现对立情绪。在他们的思维里，男女应该界限清楚，应该保持距离。

第二阶段：主动接近异性。

此期为青春期的中期，随性机能的进一步成熟，性意识进一步发展和完善，男性开始对女性出现天生的好感，男女彼此在感情上有吸引，青春初期疏远女性的心理不复存在，代之出现的是对女性的好感，渴望与女性的交往，并设法能用自己的特点来吸引女性，在各种社交活动中表现出对女性的热情和主动。

第三阶段：恋爱期。

此期是由青春期过渡到青年期的阶段，少年随着心理、性器官的成熟，对异性的渴望已经化为大胆的追求，主动的接触，其目的明确就是要找到自己的爱人。恋爱期有人认为是一种“神经病”状态，对爱情赋予无限的美好和温情，认为爱情是人生的最高精神生活，是自己的全部，所以说初恋是人最值得回忆和最美好的经历。这一时期爱情可以说是最纯洁的，它完全来源于情，不附加其他任何条件，此期正确引导青年，不要简单粗暴地干涉他们的情感，要尊重并逐渐加以诱导，否则会给他们造成感情创伤，不利于性心理的成熟，甚至产生逆反心理。

3

中年男性的性心理有哪些特点？

在性生活方面，由于年龄的增加和生活工作上的压力，使有些人性兴趣大减，许多人在过于忙碌和压力面前几乎忘记性生活这一重要的事情，也有些人兴趣不减当年，性生活保持着良好的质量和频率，但性的神秘感和对妻子的新鲜感已经荡然无存。面对这些问题，

中年人必须在工作 and 生活中要找到一种适合自己的有效释放压力的方式，比如可以选择旅游、长跑、钓鱼、唱歌等方式，在性生活方面要更多地注意与妻子的情感交流，要始终看到妻子的优点，防止因为一些小事情而争执不休，影响感情。由于有和妻子的良好感情基础，性生活仍然可以美满如初。

4

如何解读老年男性的性心理？

随着年龄的增长，老年人的性欲、性唤起、性行为明显减少。但是从老年人自身来讲，尽管有时也有性冲动，但大多数情况是心有余而力不足。总体来讲，60岁以上的老年人性欲、性唤起、性行为明显减少，但也存在很大的个体差异。有些老年人仍然保持很高的性生活频率，以致于由于爱人的健康问题或丧偶，使他们性生活难以满足，有调查表明70岁以上健康男性有三分之一仍有手淫习惯。

老年人性活动减少的原因有社会和家庭原因。社会因素包括社会伦理道德、生活条件、经济状况。家庭因素有夫妻关系问题、爱人健康问题、子女的生活状况等等许多因素，这些因素的综合作用使老年人的性活动明显减少。应该说，保持和谐的性生活是人类的天性，老年人也不例外，性生活是人类生机的体现，和谐的性生活对于男性健康是有益的，应该让老年人认识到性欲、性兴趣和性生活不是随着年龄的增长而一定要消失的，保持一份性兴趣是生理和心理的需要。

第三部分 男性的泌尿生殖器官解剖特点

西方《圣经》中介绍说：人是上帝创造，上帝先创造男人，然后用男人的肋骨创造了女人。从这里我们似乎可以看到男人与女人之间存在着解剖上的巨大差异，其实不然。从现代解剖学上看，男人与女人主要的差别在于泌尿生殖系统，从基因上看，人的染色体（即遗传物质，它是由基因组成）有 23 对，其中有一对性染色体，男人的性染色体是 XY，而女人是 XX，正是由于这对染色体的不同，造成了男性解剖学上的特殊性。

众所周知泌尿生殖系统的器官是由双肾、双输尿管、膀胱、前列腺、尿道、阴茎、双侧睾丸、附睾、输精管、精索组成。其中男性泌尿器官，也就是参与尿液形成、排泄的器官，只有肾、输尿管、膀胱、尿道，生殖器官是睾丸、附睾、输精管、精索、阴茎，而尿道是排尿和排精共同通道。这里需要指明的是，我们平时所指的肾亏、肾虚是中医名词，祖国医学中肾的概念包含有性和生殖的内容，将性功能不良、不生育等都归属于肾脏功能紊乱、阴阳失调。而

西医指的泌尿和生殖是两个不同的系统，尽管它们有某些联系，但在解剖、生理上还有很大的差别。

第一节 男性性器官解剖特点

1

男性性交器官——阴茎

阴茎，中医称阳具，它是由三条柱状海绵样组织组成，其背侧为阴茎海绵体，其外有坚韧的白膜包绕，其腹侧为尿道海绵体（如后图），阴茎的大小不是与身高成正比，也与肥瘦无关，国人的阴茎大小约为 9~10 cm 大小（非勃起状态），阴茎前端的膨大称为龟头，其前方有尿道开口，它是尿道海绵体的膨大，其外包绕的皮肤为包皮。正常情况下龟头是显露在外的，如果龟头被包皮完全包绕，称为包皮过长，龟头不能人为地翻出包皮称为包茎。

国内泌尿外科专家江鱼测定了 470 例男