《解读人生智慧密码》之四

仲 侯 主 编

健康保证智慧

（上册）

王 英 编 著

中国环境科学出版社
学 苑 音 像 出 版 社

需要全本请访问 www.ertongbo

图书在版编目(CIP)数据

解读人生智慧密码/仲侯主编. —北京:中国环境科学出版社,2006

ISBN7-80135-698-5

Ⅰ.**解**... Ⅱ.**仲**... Ⅲ.**生活-基本知识** Ⅳ.C913

中国版本图书馆 CIP **数据核字(**2006**)第** 015408 **号**

解读人生智慧密码

主编 仲 侯

中国环境科学出版社
学苑音像出版社 **出版发行**

北京海德印务有限公司

2006 **年** 5 **月第** 1 **版第** 1 **次印刷**

开本:850×1168 1/32 **印张:**190 **字数:**3958 **千字**

ISBN7-80135-698-5

全二十四册定价:598.80 **元(册均** 24.95 **元)**

(ADD:**北京市朝阳区三间房邮局** 10 **号信箱)**

P.C.:100024 Tel:010-65477339 010-65740218**(带** Fax**)**

E-mail:webmaster@BTE-book.con http://www.BTE-book.com

目　　录

•上　册•

第一章　健商（HQ）：改善身心健康的财智与技巧

一、健商是保持身心健康的新理念 ……（2）

1. 健商的新理念 ……（2）
2. 健康是金：WHO 的健康标准 ……（7）

二、现代医学所倡导的健康 ……（10）

1. 健康的整体观念与综合治疗 ……（11）
2. 自我保健与证据医学 ……（12）

三、认识你的心理健康 ……（14）

1. 心理健康的标准 ……（15）
2. 理想的心理健康状态 ……（18）
3. 精神压力与健康 ……（24）
4. 心理障碍与健康 ……（30）

第二章　生命诚可贵，健商价更高

一、身体健康是实现完美人生的基石 ……（40）

1. 身体健康是人生的第一要务 ……（40）
2. 身体健康是事业发展的本钱 ……（43）
3. 身体健康是创造成功的条件 ……（44）
4. 身体健康是家庭幸福的基础 ……（45）
5. 身体健康是未来人生的保证 ……（47）

二、心理健康是人生幸福快乐的源泉 ……（48）

1. 心理因素在防病、保健中的重要作用 …（49）
2. 心理健康可使人幸福长寿 ……（53）
3. 心理素质关系到人生的成败 ……（56）
4. 重视心理保健是当今世界的大趋势 ……（59）

第三章　健商测试：检测并改善你的健康

一、健康知识测试……（65）

1. 维护健康知识测试 ……（65）
2. 医疗保健知识测试 ……（67）
3. 危害健康的因素知识测试 ……（68）

二、精神状态测试……（70）

1. 精神与心理状态测试 ……（70）
2. 情感状态测试 ……（72）
3. 工作与生活压力测试 ……（73）

三、自我保健知识测试 ……（75）

1. 获得身心健康的方法知识测试 ……（75）
2. 处理疾病与不适的措施知识测试 ……（77）
3. 身体和情感状态的意识测试 ……（79）

需要全本请访问 www.ertongb

第四章　提高免疫力，防治各类疾病

一、为了健康，必须防范各类疾病……（84）

1. 为了健康，必须高度警惕病魔入侵 ……（86）
2. 人人都需要提高防病意识 ……（90）
3. 健康的获得需要投入时间和金钱 ……（91）

二、提高自身免疫力：加固健康长城 ……（93）

1. 免疫力：人体的盾牌 ……（93）
2. 人体免疫系统的构成 ……（96）
3. 人体免疫力的功能 ……（101）
4. 积极锻炼，增强人体免疫力 ……（104）
5. 用饮食打造人体免疫力的盾牌 ……（105）
6. 让好心情为人体免疫保驾护航 ……（109）
7. 服用甲壳素，增强人体免疫力 ……（111）

三、讲究卫生，不让病菌有栖身之地 ……（112）

1. 洁身自好，注意个人卫生 ……（112）
2. 讲究家庭饮食卫生 ……（115）
3. 保持室内空气的新鲜与卫生 ……（118）
4. 居室物品的清洁与消毒 ……（120）
5. 不要让病菌滞留室内 ……（123）

6. 不要穿工作服回家 ……（124）
7. 外出旅游时的卫生事项 ……（125）

四、未病先防，已病防变 ……（126）

1. 把健康握在自己手中 ……（127）
2. 未病先防需要懂些医疗保健知识……（131）
3. 防病要从健康的生活方式做起 ……（133）
4. 增强机体免疫系统功能 ……（135）
5. 坚持进行定期健康检查 ……（137）

第五章　常见疾病的预防与保健

一、疾病的早期信号 ……（140）

1. 由听觉异常辨病……（140）
2. 由味觉异常辨病……（145）
3. 由出汗异常辨病……（147）
4. 由小便异常辨病……（150）
5. 由大便异常辨病……（152）
6. 由吐痰异常辨病……（155）
7. 由咳嗽症状识病……（156）
8. 由头痛症状识病……（158）
9. 气短是许多疾病的信号 ……（161）
10. 警惕肿瘤的早期信号 ……（163）

二、中年人常见病的预防 ……（165）

1. 防早衰早开始 ……（165）
2. 中年防癌不容迟缓 ……（168）
3. 保护好你的心血管 ……（170）
4. 认真预防脂肪肝 ……（172）
5. 人到中年需防肾亏 ……（173）
6. 预防慢性支气管炎 ……（174）
7. 预防中年易患的胃病 ……（177）
8. 不可忽视颈椎病 ……（180）
9. 预防肩周炎八法 ……（182）
10. 重视预防骨质疏松症 ……（184）
11. 预防应激反应综合症 ……（185）
12. 谨防疲劳综合症，远离亚健康 ……（188）

三、老年人常见病的预防 ……（191）

1. 高血压的预防处方 ……（191）
2. 高血脂的预防调理 ……（193）
3. 冠心病的预防调理 ……（195）
4. 心律失常的预防 ……（197）
5. 心肌梗塞的预防 ……（198）
6. 老年骨关节病的预防 ……（201）
7. “老伤”复发的预防 ……（204）
8. 老年痴呆症的预防 ……（205）

四、妇科疾病的防范 ……（207）

1. **应高度重视妇科病的防范** ……（207）
2. **乳腺增生症的预防** ……（208）
3. **妇科炎症的预防** ……（210）
4. **闭经与痛经的预防** ……（214）
5. **生殖器疱疹的预防** ……（216）
6. **子宫炎症的预防** ……（217）
7. **子宫内膜异位症的预防** ……（219）
8. **女性子宫体肿瘤的预防** ……（220）
9. **妊娠期妇女常见疾病及其防治** ……（224）

第 一 章

健商（HQ）：改善身心健康的财智与技巧

一、健商是保持身心健康的新理念

健商作为一种保持人身心健康的崭新理念,开启了一个激动人心、生机勃勃的全新领域,它将数千年人类智慧的结晶、现代医学的恩赐和最新的生命科学技术结合在一起,从而大大满足了个人健康的需求。

健商作为一种崭新的理念,汲取了古今中外医学、保健学的精华,其博大精深是不言而喻的。

1. 健商的新理念

“健商”是健康商数(HQ,Halth Quotient)的简称。它反映人的健康才智,是评估个人健康的全新方法。

身体健康是你最值得拥有的财富,它胜过银行里有几万元的存款。你大概知道你得省吃俭用,精打细算,拼命工作,才可能拥有一笔可观的存款。但你想过没有:你为自己的身心健康,付出过多少时间?在身体尚未出现毛病之前,你总以为健康是理所当然的。

像智商、情商及财商一样,健商也是你的个人特征之一,每人皆不同。它使你的机体像钟摆一样,不停运作。但

需要全本请访问 www.ertongboo

是健商与智商的成因不同,它并不是由先天决定的。它可以通过知识教育来改善,通过意志力和情感智力的作用来提高。一旦健商得到提高,你就有能力比以前生活得更加健康富足。面对生活和健康方面的选择时,健商能帮你做出明智的决定。比方说,你是否需要每天散散步,或改变一下饮食,或探索一下对付压力的技巧,或进行新的体育锻炼等。然而,它的意义远远不止于此。

要想有高健商,除了要关心照顾自己以外,你还要对自己的整体健康负起责任——进行“自我保健”。健商强调的身心健康其实是指:通过自我保健取得最佳的健康,使身体达到最佳的状态。它的意义在于阐明你要主宰自己的健康,而不要把一切都交给“专家”来处理。在现代的医疗中,我们过多地依赖药物、外科手术和某些治疗方法;忽略了自我保健是另一种重要手段。人们在健康的生活经历、个人信念和天赋的抵抗力的基础上积累起来的自我保健能力是最为强大、最容易利用的。

进行自我保健需要有相关知识,这是高健商的关键。你懂得越多,就越能够为自己的健康做出明智的选择。

健商是一个以现代科学引证和健康知识为基础、全面综合的、验证严明的、内容广博的健康概念。它把健康定义为不光是身体没病,而且是身心康健。人的情感和长期的精神状态、周围环境和生活状况,都可能对健康产生直接的影响。从健商的角度上阐述,健康状况良好是指人身体上、精神上、情感上、信仰上、生活环境和社会环境上的状况良好,它包含了人类所有生存因素上的健康,也指生命质量的

状态良好。

健商强调身心关联是建立完善的自我保健的基础。有健康的精神意识,神情轻松从容,心境平和,人就更为健康。千百年来,中医一直认为,压力和情感会对人体生理产生直接的影响;但直到近年来,这个理论才被西方人所认同。心理调节的技巧、防病强身的瑜珈和气功在东方已沿用了数个世纪。这些方法或其他减压方式可用来缓解压力,治疗失眠、不育症等等一系列病症。

信仰和豁达乐观是如何促进我们的健康的呢?我们日益发现,对生活充满信心和信仰坚定的人常常是我们当中最健康的人。丹尼尔·戈尔曼(Daniel Goleman)认为,高情商,即能"自我控制、坚定持久、热情积极、心地仁厚和交游广阔",可以很好地解决我们这个时代所面临的三大问题:焦虑、愤怒和压抑。

健商包含着健康领域的精华。目前尚未有一种医学体系可以解决医疗保健的所有问题。在西方,医生接受的训练往往是如何诊断和治疗各种病症,而不是根治病因。西方医学懂得怎样有效地利用手术和药物,却不懂得确立一个综合健全的体制来整体诊察人们的身体、心理和社会等生命的各个方面。西医医生不懂得如何安慰你,或教你平伏心情。他们往往把精神意识同身体分开。但是在亚洲的大部分地区,医生都懂得每一个病人都是一个独立的个体,要花时间了解他们,理解他们的感受。在西方主流医学中,有些医生也渐渐发现,可以采用一些方法协助病人顺利接受手术,例如让病人提前做好心理准备,缓解病人的恐惧,

在手术中与病人交谈等等。

现代辅助医疗(例如自然疗法)的医师同样认为人体的抵抗力非常重要,各种各样的天然产品和自然方法确有其效。因而,我们又能再次认识到,无需医疗,无需药物干预,人体的抵抗力是很强大的。它是人体的一种功能,并且持续有效。

今天,我们能从中国古老的医学中学到什么呢?我们又能从古印度草药医学、北美土著疗法、或古老的非洲疗法中学到什么呢?能把古老的医学精髓和现代的最新发现结合起来吗?我们看到中医的四大组成:针灸、草药、食疗和推拿,越来越被西方国家广泛认同。另外,像太极拳一类的独特锻炼,能强身健体,也越来越为人们所认识。

事实上,我们是想创建一种健商文化,在这种文化中,所有的医疗体系之精华融合在一起,让人们自己主宰自己的健康。

虽然20世纪医学技术出现了惊人的进步,但是我们当前的医疗体制仍然混乱不堪。旧的保健体制面临困境,人员不足,财力有限。要做心脏手术的病人排着长龙阵已司空见惯,有时甚至酿成了悲剧。在某些发展中国家,因贫穷和基本保健条件的缺乏,每年都有数百万早产儿夭折或留下残疾。

尽管人类创造了各种医学奇迹,尽管我们对基因和健康的了解每天都取得突破,但是主流医学仍然未能有效地治疗最常见的慢性病,改善人体素质。癌症、心脏病、糖尿病和艾滋病依然不断地夺去世上许许多多人的生命。

我们有许多人,尤其是老年人,无法颐养天年。迈入新千年,我们的社会在某些方面却显得不如以往。人类的生存环境在迅速恶化;人们生活在污染日益严重、日益拥挤的城市里。环境成了许多疾病的罪魁祸首。由压力和社会环境引起的疾病在工业化国家迅速蔓延。人们生活方式的改变不但导致了性传播疾病(例如艾滋病、艾滋病病毒感染)的日趋严重,也导致了由此产生的慢性病的日益增加。移民人口也使疾病的传播穿洲越境。这些因素都给我们造成了怎样的影响呢?还有,我们如何解决因滥用药物导致的新型抗生素耐受力感染呢?

另外,富裕已经使我们身体发胖!现在的社会基本上是一个肥胖的社会。可知食物也是药物之一,但许多人却随意吃喝;食物是我们生命的燃料,但是许多人关心把哪种燃料加进车里,更甚于关心把哪种食物吃进胃里。

在这样的大环境下,我们不知道该怎样管理我们的医疗保健体系。现有的医疗系统已不能应付所需,人们要求变革。旧的一套已经行不通了,人们渴望了解更多的健商知识。近年来,健康信息中心、康乐中心、天然食品店和健美中心大量涌现。这说明我们早已愿意,并且坚决主张对个人健康和身心健康承担起更大的责任。我们的满腔热情缔造了各种各样眼花缭乱的商机,令人不知所措。现代技术的发展令我们适逢资讯爆炸的年代,网上发布着源源不断的大量健康信息和健康忠告。我们该相信谁呢?我们该相信什么呢?

这个时候你需要用到你的健商,来改变你的健康医疗

观点，使你的自我保健、强身健体的力量变得强大起来。用知识把你自己武装起来，使你不被纷乱的医学信息所迷惑，分辨出可靠信息和事实真相，给自己的健康做决定。使自己能够真正认识到保健的关键所在，用知识作武装，给自己做明智的健康选择。

健商概念是一个全新的身心健康的理念。在崭新的健康知识上建立起来的自我保健、良好的生活方式和系统完整的保健方法，将因健商概念而演变成一种新的健康文化。这将使世界各地各个阶层的人生活得更长寿，更健康，更幸福。

2. 健康是金：WHO 的健康标准

(1) 世界卫生组织(WHO)对健康的定义

WHO 早在 1948 年成立之初的《宪章》中就指出："健康不仅是没有病和不虚弱，而且是身体、心理、社会三方面的完满状态。"

1990 年 WHO 对健康的阐述是：在躯体健康、心理健康、社会适应良好的道德健康四个方面皆健全。道德健康的内容是指不能损害他人利益来满足自己的需要，能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。

据测定,违背社会道德往往导致心情紧张、恐惧等不良心理,很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调,其免疫系统的防御能力也会减弱,既损健康又折寿。医学家研究发现,贪污受贿的人就易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。而为人正直,心地善良和淡泊、坦荡的品质,则能保持心理平衡,有助于身心健康。

近年来,一些学者认为应将经济状况作为健康评价的一项基本内容。而由于人是很复杂的综合性的整体,因而其健康往往也就涵盖了多维内容。

(2)WHO 对人体健康制定的有关标准

WHO 曾经制定了著名的人体健康 10 条标准:

①有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作,而且不感到过分紧张疲劳。

②处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

③善于休息,睡眠好。

④应变能力强,能适应外界环境各种变化。

⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。

⑥体质适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂的位置协调。

⑦眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

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,有弹性。

需要全本请访问 www.ertongboo