

现代家庭保健

# 家庭幸福的

基石——健康篇



## 一、家庭保健与健康的关系

### 1. 世界卫生组织对健康的定义

根据世界卫生组织 WHO 在宪章中明确指出的：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱 而且包括了身体、心理的完好状态和良好的社会适应能力。”这一健康定义 使人们观念得到更新。但要能真正体现健康、拥有健康 对于现代家庭来说 必须懂得家庭保健的内涵 学习和运用有关知识 方能得心应手 运用自如 达到自我保健的目的 才能保证家庭的健康、和谐、幸福。

世界卫生组织在提出健康定义的同时，提出了健康的十条标准：

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和工作，而且不感到精神压力；

(2) 处事乐观 态度积极 乐于承担责任；

(3) 善于休息 睡眠好；

(4) 应变能力强，能适应外界各种变化；

(5) 能够抵抗普通感冒和传染病；

(6) 体重适当，身材匀称而挺拔；

(7) 眼睛明亮 反应敏捷 眼睑不易发炎；

(8) 头发有光泽 无头屑；

(9) 牙齿清洁无龋、不疼痛 牙龈无出血且颜色正常；

(10) 肌肉丰满 皮肤有弹性。

保健的内容包括身体健康、心理健康、道德健康和良好的社会适应力四大方面。保健的类型很多，可分先天性保

健和后天性保健。先天性保健是通过优孕、优生、优育 以达到提高人口素质的目的的保健，即围产期保健。后天性保健则要根据人的不同年龄阶段的生长发育状况，及所处的生活、学习和工作等环境、人体的需要和影响来进行。一般从年龄段来划分，可分为婴幼儿保健、少年儿童保健、青年保健、中年和老年人保健等。又可根据人群的特殊需要进行保健，如学生、妇女、女工、运动员、孕产妇、病患者等特殊群体的保健以及性保健等。还可为社会不同群体的保健，如家庭、学校、工厂、矿山、部队等保健。

保健无论按年龄段来分还是按特殊人群来分都离不开家庭保健，因为家庭是他们的生活基地。

## 2. 家庭保健与健康教育

尽管国内外的健康教育无一不是从学校开始的，但由于保健范围的拓展，家庭保健已不容忽视。让医学保健知识走进每个家庭，以提高人们的身心健康素质，使人人接受健康教育的重要性，已是显而易见的。倘若心理卫生知识普及到每个家庭，歪理邪说的法轮功就会受到抵制，群众就不致受法轮功毒害而误入歧途。健康教育的内容有如下几个方面。

首先，要树立正确的健康意识。从目前的情况看，不少人仍然存在着“健康就是没有病”的错误观点。有的人自以为没病没痛就是“健康”，没必要定期体检，结果使一些可早发现的疾病被延误了，后悔莫及；有的人以自己年轻为资本，不顾身体的适应度，超负荷地工作，给健康埋下了隐患。家庭的



健康教育 就是要使家庭成员了解健康的新概念 树立健康意识 懂得健康不是表面现象 即使身体健康 也要实行早期预防、早期发现、早期检查、早期诊断、早期治疗的“五早”方针。有的疾病如有些癌症 早期并无症状 患者无任何不适感觉 如果通过定期体检即可尽早发现 及时采取有效措施进行治疗 并加以心理健康教育 使患者敢于面对现实 增强勇于和疾病作斗争的自信心 那么患者照样可以重新获得健康。许多心理问题严重的还会发展成为人格障碍。家庭也是进行心理健康教育的重要基地，只有在心理健康的基础上才能有良好的心理素质。

其次 学习有关保健知识 提高自我保健能力。无知就会出现盲目的、不科学的行为方式 自然谈不上有能力进行自我保健，提高生理和心理素质也就是一句空话。家庭应当创造条件，购买和订阅相关书报杂志，从中学习保健知识，使保健知识成为保护家庭成员和自我保健的真正资本。只有能识别身体各种正常与不正常的现象，小伤小病能自己处理 掌握必需的急救知识 知道哪种情况需要到医院就诊 定期体格检查 进行适当的体格锻炼等 方能有效地提高自我保健能力。

第三，建立健康的生活方式。从小养成良好的生活卫生习惯。有规律的生活 健康的文化娱乐 不吸烟、不酗酒，合理膳食营养 维持正常体重 中等量的运动等健康的生活方式 必然会形成良好的行为习惯 才不会给个人及社会带来不良影响，因为个人的行为一般是可以由个人控制的。而无规律的生活 不顾及他人健康的吸烟、乱扔垃圾、深夜打牌喧嚷、大声播放音乐哄闹……造成空气污染、噪音污染等

环境污染的危害健康、不道德的行为 往往是没有健康生活方式者所为 且这些不良行为又直接损害着这些人的健康。

美国疾病控制中心调查了心脏病、癌症、中风、车祸、其他意外事件、流感、肺炎、糖尿病、肝硬化、自杀、他杀等 10 种最常见的死因，发现不良的生活方式是造成死亡的最主要因素。这说明生活方式与健康的关系密切。从这个意义上说 健康和生命掌握在你自己手中。

第四，增强环境保护意识和维护人类健康的责任感。环境污染、生态环境恶化已成为危害人类健康的公害 这是大家都已知道的。但是，对改善环境作好维护环境的工作，并非人人都能自觉投入 尚需加强教育 使人人懂得环境与健康的关系 从而增强保护环境的责任感 自觉投身到环境保护的行列中去。

## 二、你知道心理卫生与保健的关系吗？

### 1. 什么是心理卫生？

卫生这个概念 从狭义来说 包括环境卫生、食品卫生、饮水卫生、生理卫生（即起居饮食的卫生）等。广义而言，还应包括心理卫生。

心理卫生，又称精神卫生或精神保健。它是指维护与增进人的心理健康、预防身心疾病的心理学原则与方法。人们根据心理活动的规律 有意识地采取相应的措施 培养健全的人格，提高对社会生活的适应能力，减少或消除心理矛盾和心理冲突等不良影响，达到预防身心疾病的目的。而要做到这

现代家庭  
保健

一点，就必须运用心理学的原则与方法，自觉地调控心理平衡，维护和增进心理健康。这一综合学问和实践技术，就叫做心理卫生。简而言之，心理卫生，是指对人的心理健康进行预防性的保护。只强调生理卫生是不可能保证身心健康的。

## 2. 为什么要讲究心理卫生？

人不仅是具有生物本能的自然人，更重要的是人具有社会性。因此，人的心理活动要受到社会因素的影响和制约，诸如经济条件的富裕或贫穷，环境卫生的优越或低劣，人际关系的和谐或紧张等，可直接影响到人的心理状态——情绪愉悦或消沉。人的生理活动与心理活动相互制约，人的生理活动会影响心理活动，生理障碍会引起心理异常；同样，心理活动会影响生理活动，心理障碍会引起生理不适，甚至导致病理变化。例如，一个人性格开朗，情绪乐观，对生活充满希望、乐趣和信心，有积极的心理状态，那么一切内分泌、代谢等生理活动都正常，能吃能睡，精神饱满，精力旺盛，脑力和体力都充沛。反之，一个人消沉悲观、忧郁苦闷、焦虑烦恼，对生活丧失信心，呈消极心理状态，不仅容易感染疾病，而且容易加速病情恶化、加速衰老。生理、心理和社会三种因素相互作用，在健康上产生着良性循环或恶性循环的后果。

例如，在美国，研究人员曾对 123 名男性心脏病患者的乐观或悲观情绪进行评估。结果，8 年后，在情绪最悲观的 25 名心脏病者中，有 21 人已离开人世；而情绪最乐观的 25 名心脏病患者中，只有 6 人死去。与心脏病初发对心脏损

害的程度、动脉血管的阻塞状况或血压等其他病症相比，心脏病患者的精神状态更准确地预示了他们的存活时间。另外，其他的研究也发现，患者作了冠状动脉搭桥手术，如情绪乐观，恢复就较快，而且手术中或手术后发生并发症的情况也较少。

希望是类似于乐观的情绪，给人战胜疾病的力量。充满战胜疾病希望的人更能忍受疾病和痛苦的考验。有人对因脊柱受伤而瘫痪的病人进行过研究，发现那些满怀康复欲望的病人，尽管伤势与其他病人一样重，但肢体恢复活动的情况却远比其他病人好。

寂寞有损于健康，反之，与他人建立密切的情感联系则有益于健康。过去 20 年来，人们在这方面进行了若干研究，研究对象多达 35000 余人。研究结果显示，精神孤独者患病或死亡的概率是其他人的 2 倍。吸烟作为危险因素，可使死亡人数增加 1.6 倍，而精神孤独可增加死亡人数 2 倍，对健康的危害更大。

· 必须分清精神孤独不同于卓然独立。许多人习惯于独来独往，缺少朋友，但却自得其乐，心理健康。精神孤独是一种主观感觉，感到与他人的联系被切断，缺乏可与之交谈或倾诉的对象，由此会危及到健康。

又如有关自我表白——宣泄、倾诉的情绪在临床上的作用，斯坦福大学医学院的专家对患晚期乳腺癌妇女的研究是最具说服力的证据。这些妇女在包括外科手术的治疗后，癌症再次复发，癌细胞扩散到全身。按照临床上的说法，她们的死只不过是时间问题。然而，研究的结果使负责这项研究的戴

现代家庭  
保健

维·斯皮格尔医生大吃一惊，也同样震惊了医学界的同行，这就是：那些每周参加病友聚会的晚期乳腺癌妇女患者的存活的时间是未参加聚会者的 2 倍。

### 3. 心理卫生的指标有哪些？

心理卫生直接关系到人的身心健康，可见其在人的健康中的分量。因此，要保证家庭成员身心健康和健康长寿，在家庭保健中就应对心理卫生予以特别关注。判断一个人的心理是否健康，可以用我国心理学家王登峰教授等在《大学生心理卫生与咨询》一书中归纳的有关心理健康的几条指标，以及国际著名心理学家提出的基本指标综合起来进行判断。

(1) 了解自我、肯定自我。一个心理健康的人能体验到自己的存在价值 既能了解自己 又能接受自己 有自知之明 即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价 对自己不会提出过高的期望与要求 对自己的生活目标和理想也能切合实际，因而对自己总是满意的；同时 努力发展自身的潜能 即使对自己无法补救的缺陷 也能泰然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，总是对自己不满意 由于所定目标和理想不切实际 与主客观的差距太远而总是自责、自怨、自卑 由于总是要求自己十全十美 而又总是无法做到 结果是使自己的心理状态永远无法平衡 也无法摆脱将面临的心理危机。

(2) 接受他人，善与人处。心理健康的人乐于与人交往，也能乐意接受他人，能认同别人存在的重要性和作用。同时也能为他人所理解 为他人和集体所接受 能与他人相

互沟通和交往 人际关系协调和谐。在生活的集体中 无论是家庭或学校、社会 他们都能融为一体 既能在与挚友相聚之时共享欢乐，也能在独处沉思之时无孤独之感。他们在与人相处时积极的情感态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的情感态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等）。因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人 总是置身于集体之外 与周围的人们格格不入。

（3）正视现实，接受现实。心理健康的人能够面对现实 接受现实 并能适应现实 进一步改造现实 而不是逃避现实 对周围事物和环境能作出客观的认识和评价 并能与现实环境保持良好的接触 既有高于现实的理想 又不沉溺于不切实际的幻想与奢望之中 在社会规范的范围内 适度地满足个人的基本需求。同时，对自己的力量有足够的信心 有从经验中学习的生活适应能力 对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实 没有足够的勇气去面对现实、接受现实的挑战 又总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法适应现实环境。

（4）热爱生活，乐于工作。心理健康的人能珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生的乐趣，而不会认为是重负。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励，把工作看作是乐趣而不是负担。同时也能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能存储起来，便于随时用于解决可能遇到的

现代家庭  
保健

新问题 克服各种各样的困难 使自己的行为更有效率 工作更有成效。

(5) 能协调与控制情绪 心境良好。心理健康的人 愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势的 虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验 但一般不会长久 能适度地表达和控制自己的情绪 喜不狂 忧不绝 胜不骄、败不馁 谦而不卑、自尊自重 在社会交往中既不妄自尊大 也不退缩畏惧 对于无法得到的东西不贪求 争取在社会允许范围内满足自己的各种需要；对于自己能得到的一切感到满意 心情总是开朗的、乐观的。

(6) 人格完整、和谐。心理健康的人 其人格结构包括气质、能力、性格、理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展，作为人的整体精神面貌的人格能够完整、协调、和谐地表现出来。思考问题的方式是适中和合理的 待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激没有偏颇的情绪和行为反应。具备基本的自主与独立性，并能在集体允许的前提下，有限度地发挥个性。能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

(7) 智力正常 智商在 80 以上。智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。一般常用智力测验来诊断智力发展的水平。智商低于 70 者为智力落后。

(8) 心理行为符合年龄特征。在人的生命发展的不同年龄阶段 都有相对应的不同的心理行为表现 从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与

同年龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

### 三、怎样做好心理卫生？

讲究心理卫生是多方面的。根据大多数人的实践和学者的意见，主要应注意以下几个方面。

#### 1. 接受良好的心理教育

要讲究心理卫生，就应懂得心理学的基本知识与基本技能，特别是要懂得心理卫生的知识与方法。为此，就要学习心理学、心理卫生的基本知识与方法，并应用其指导自己的性格培养与训练，把自己培养成为具有正常的智力，积极而稳定的情绪 顽强的意志 乐观、开朗、豁达的性格和良好的人际关系，具有社会交往技能的人。在任何情况下，不论遭到什么挫折或碰到什么不幸，都能虚怀若谷、直面人生、泰然处之。

#### 2. 保护指挥中心——大脑，讲究用脑卫生

大脑是人的身心最高司令部，人体生理和心理活动的调节控制全靠大脑。因此，必须采取一切有效的措施，讲究用脑卫生 合理用脑 保护好人体的指挥中心——大脑。

医学科学研究表明，适当的学习压力能够较好地激发大脑活动，使大脑蕴藏的巨大潜力尽量发挥出来。压力过小，大脑的潜力就会被埋没；压力过大 大脑的功能可能“超负荷”使之



过度疲劳，会导致大脑功能的损伤。所以合理用脑，对于家庭中正在上学的儿童、青少年乃至老年人来说，都很重要。

合理使用大脑，就是要求本着“越用越灵，不用不灵”的道理，在使用大脑方面做到早、勤、广、多、善。

(1)用脑要早。据研究资料表明，一个人用脑的时间越早，智力的水平越高，大脑工作延续时间越长，脑细胞老化的进程越慢。不少高龄老人少年时“过目不忘”，老年时仍能熟背幼年时读过的书籍、诗词。也就是说及早开发智能和情商潜能，能促进人的全面发展。但这并非指可以在婴幼儿时就学数理化、强迫背诵诗词。

(2)用脑要勤。“用进废退”是生物学的普遍规律。合理多用脑不仅会推迟神经系统对全身的调节与控制作用，而且能达到延年益寿的效果。因此，多用脑，越用越灵；越懒于动脑，则越不灵。据国内外科学家通过动物实验发现，经常动脑可使脑细胞数目增加，智力水平提高，从而提高大脑智能，否则大脑储存的一批特殊的细胞就会死亡，智能也就早衰。

(3)用脑要广。就是让大脑接受和储存大量、广泛的各种知识的信息，建立更多更广泛的神经细胞的联系系统，使大脑成为具有广泛知识的宝库。国内外的许多专家学者就是如此，他们不仅知识渊博、事业有成，且高寿。诸如德国著名的法学家卡尔·威特，6岁时他父亲开始教他外国语，八九岁时能运用德、法、意、英、拉丁和希腊六国语言，并通晓动物学、植物学、物理学、化学，尤其擅长数学，14岁被授予哲学博士学位，16岁又被授予法学博士学位，并被柏林大学任命为终身教授。我国杰出的文学家、历史学家、

文字学家、考古学家郭沫若 学识渊博 才华横溢 不仅文学造诣高 精通诗词歌赋 且对我国历史及古代金文、甲骨文字的研究作出了前无古人的卓越贡献，是继鲁迅之后我国文化战线上的又一面光辉旗帜。他们逝世时都分别达到 83 岁和 86 岁。

(4) 用脑要多。就是遇事要多动脑筋，遇到问题总要问一个为什么 不仅知识渊博且思维灵敏 善于进行求异思维 善于创新 使人对事物的认识产生新的飞跃、新的突破。世界千名名人排第一的爱迪生 从小就爱动脑筋 尽管闹过不少笑话 也遇上过不少危险 但从未打消过动脑子“弄个明白”的念头。他一生有 1300 多项发明，成为近代史的“发明大王”。81 岁时他还获得第 1033 项专利。享年 83 岁。

(5) 善动脑。生物学、心理学、脑科学的研究表明，只要善于用脑，到了老年时智能也不一定衰退。善于用脑应建立在合理的基础上，不能超过自己能力的负荷而过于紧张，也不能长久单一地用脑，实践证明，交替学习和工作的内容可延缓大脑疲劳，效率更高。一个人的学习能力的顶点大约在 20 岁左右 以后一个时期趋于平稳 约到 42 岁以后 每年下降 1% 左右。学习能力是知觉、记忆、判断能力和动作反应速度这些心理特征的综合体现。保持大脑机能不退化是通过记忆、思维、逻辑能力等方面表现出来的，即应具有较高的智力和良好的道德情操、乐观的品格、关心他人的善良、善与人相处、把握自己和他人的情感的能力等。

除上述的合理用脑外，在讲究用脑卫生

现代家庭  
保健

方面还应注意以下一些问题。

首先，生活要有规律。要建立正常的生活秩序，做到起居有常、饮食有节、劳逸结合、动静并存。不论体力或脑力的承受力都有个限度，特别要重视两种劳动的结合，要避免超负荷持续紧张过度的脑力与体力的疲劳（为弄清休息与保健的关系，后面将专题介绍）。提倡积极的休息，充足的睡眠，如果没有午休的习惯，小憩片刻也对大脑的调整有益，使心身得到充分的调养。睡眠不足或睡眠质量不高，实际上是让大脑带伤工作。

其次，保证有充足的新鲜空气。据研究得知，大脑的重量只占体重的 2% 但它的耗氧量却占全身耗氧量的 20%，如果思维活动激烈时，其耗氧量则占全身耗氧量的 30%，甚至更多。然而脑组织的氧储备很少，对缺氧又很敏感，断绝脑循环 10 秒 ~ 15 秒后，大脑毛细血管中的氧就会耗尽，完全缺氧 6 分钟 ~ 8 分钟，脑细胞即发生不可逆转的损伤。因此，为了使大脑维持活跃功能，就必须保证有充足的氧供应。无论在家里或学校的学习过程中，都应当注意环境的通风换气，保持空气新鲜。每天户外活动时间不应少于 1 小时。

再次，必须有充足的营养，特别是蛋白质、脂肪、糖类物质、维生素及碘、磷、锌等微量元素，对大脑的供应更不可缺少。否则会严重影响大脑的功能和正常的发育成长。有的家庭不重视上学的孩子的早餐，或吃得很少，或过于简单，甚至不吃，造成上午血糖过低，对大脑供应不足，大脑皮质功能受抑制，孩子就会出现注意力涣散、倦怠等症状，从而影响学习效果。饮水量不足也是加快大脑衰退的一个重要

因素。这些情况说明，绝不可忽视食物营养素对维持大脑正常功能的重要作用。保证每天的平衡膳食，不可等闲视之。

最后 过量饮酒、吸烟、滥用药物等都会影响大脑的正常功能 导致思维迟钝 记忆力减退 学习能力降低 精神恍惚。总之 为了保护大脑 要记住 呼吸新鲜空气 提供足够营养 保持充足睡眠 适度喝茶 最好戒酒 不要滥用药物。睡眠要有良好习惯，不要用被子蒙头，以免二氧化碳浓度增高，氧气供应不足，而对大脑有害无益。吸烟会降低血中氧浓度，引起脑血管痉挛，影响脑的血液供应，有损大脑的功能，且香烟中含有致癌物质。

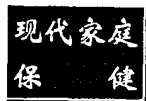
### 3. 加强体格锻炼

法国思想家、哲学家伏尔泰说过“生命在于运动”。脑的最佳状态依靠于整个身体。科学用脑，体育锻炼是不可缺少的 这是一种积极的休息。

体格锻炼 既可强身健体 又可积极休息 缓解大脑的疲劳 促进新陈代谢 改善大脑和全身的营养 还可以锻炼人的意志 培养人的性格 磨炼人的性情 促进人格健全发展（详见“生命在于运动篇”）。

### 4. 重视健康的精神生活

精神生活 主要指通过物质以外的教育影响 逐步使家庭成员树立正确的世界观、人生观和价值观，树立共产主义理想和信念，这是精神世界的核心和心灵的基础。在此基础上，确立



奋斗的目标 选择自己的事业 培养自己热爱人民、热爱事业、热爱生活的情感 坚定不移地为祖国社会主义现代化建设奋进拼搏。在竞争愈来愈激烈的社会中，人们经常会受到各种心理社会因素的刺激 遇到各种矛盾和冲突 碰到许多意外和不幸 以及遭受挫折与失败 甚至有时是致命性的打击等。结果有人消极悲观、郁郁寡欢、怨天尤人、恐惧焦虑、意志消沉 有的甚至厌世轻生。但是有的人却能在遭受极大挫折与失败后 沉着冷静 吸取教训 重整旗鼓 昂首阔步 勇往直前 重新扬起生活的风帆。这两种截然不同的生活态度 关键在于是否有健康的心理 只有心理健康才能提高心理承受力，所以解决问题的主要方面在于自己。

这就需要加强自我修养意识 提高思想道德境界 陶冶情操 注重自身的精神文明建设 提高认识和处理问题的能力 积极参加健康的文娱活动 过充实、高尚、健康的生活；阅读健康的文艺作品和书报杂志 不断地用科学性、道德性的知识武装头脑。同时 对是非要有极强的鉴别能力 并采取多种多样的措施和方法 来控制自己的情绪 调节自己的心态 解脱心理压力 保持心理平衡。如采取疏散、宣泄解脱心理压力 恢复心理平衡。又如 步行冥想法 就是用散步来摆脱压力。散步本身就能缓解紧张 再结合冥想 在你的呼吸和步伐间保持一种放松的节奏，并怀着愉快的心情，就可变成一种特别有效的压力缓解工具。

“ 走的速度比你平常慢些 但不要太慢 呼吸则保持平常。别尝试控制你的呼吸。这样走几分钟，然后注意你从吸气到肺部充满空气共走了几步，呼气到肺部没有空气共走了几步 这样你便同时可以注意你的呼吸和脚步 而连贯两

者的就是计划。”

当你散步时，把所有的压力都抛到脑后。正如德国思想家歌德所说：“我最宝贵的思维及其最好的表达方式 都是在散步时出现的。”

还可采用转移目标的方法 如放声高歌 尽情娱乐 找知心朋友畅谈，欣赏音乐歌曲，看些轻松愉悦的影视节目等，都可以缓解内心的郁闷。还可采用转移方法脱离现场，暂时避免心理上的烦恼和困扰，使心情渐渐地平静下来。

如有可能 可以采用情感升华的方法 排遣因挫折或不幸而遭受的心理压力，这就需要有非凡的自我意识修养和思想境界。如伟大诗人歌德，在初恋失败之后，非常痛苦。为解脱其痛苦，他创作出了《少年维持之烦恼》的文学作品，借以抒发其被压抑的情感。又如我国古代著名的史学家司马迁 就是在受“腐刑”之后 忍辱负重 矢志不移 含辛茹苦 撰写了《史记》这部伟大的不朽著作等 不胜枚举。许多历史人物留下的许多不朽著作，多数是遭受了某种挫折不幸之后 将自己热爱祖国、热爱人民的感情 升华灌注于笔下而取得了成就。这是讲究心理卫生的最高境界。

## 四、休息与保健的关系

### 1. 应当懂得疲劳的概念及其危害性

我国媒体曾经有这样的报道 最近 5 年来 中国科学院所属 7 个研究所和某大学的专家教授共有 134 人谢世 平均年龄仅 53.3 岁。据国家体改委公布的一个专项调查结果显示，我国知

