第一图书网, tushu007.com

<<呵护健康从心做起>>

图书基本信息

书名：<<呵护健康从心做起>>

13位ISBN编号：9787117093859

10位ISBN编号：7117093854

出版时间：2007-12

出版时间：人民卫生

作者：王林

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

自古以来，人们都在追求美好幸福的生活、健康强壮的身体。
现代人更是把呵护身心健康，提高生命质量和生活质量，放在了更加重要的位置。
但是，单靠物质利益的追求是达不到这个目标的，有时甚至适得其反。
这里让我们想起了荷兰的一个谚语：有了钱，你可以买楼，但不可以买到一个家；有了钱，你可以买钟表，但不可以买到时间；有了钱，你可以买舒适的床铺，但不可以买到充足的睡眠；有了钱，你可以买书籍，但不可以买到知识；有了钱，你可以买到医疗服务，但不可以买到身心健康；有了钱，你可以买各种营养品，但不可以买到愉快的心情；有了钱，你可以买到地位，但不可以买到尊重；有了钱，你可以买到血液，但不可以买到生命；有了钱，你可以买到性，但不可以买到爱。
所以，不同的价值观、人生观，对于提高生活质量，便有不同的追求和不同的方式了。
至于说到健康，专家们早就指出，合理膳食、适当运动、心理平衡、限酒戒烟是健康的四大基石。
随着时代的发展、社会的进步、科学技术的日新月异，人们对生命质量和生活质量的理解和要求也越来越高，对健康的追求也越来越迫切了。
但是，什么是健康？
怎样才算健康？
健康的标准有哪些？
却不是每一个人都能说得清楚的。
随着社会的迅猛发展，不良行为与生活习惯、心理压力、社会适应不良等问题已成为影响国民身心健康，甚至是导致疾病的重要原因。
为提高国民健康素质和生存质量，清除或减少不良生活行为方式或习惯带来的一系列健康问题，如不合理的膳食和运动减少导致的肥胖、血脂异常、原发性高血压、心脑血管疾病、糖尿病等；生活不规律、烟酒无度等导致的各种慢性病和生活质量下降；心理失衡、睡眠障碍带来的一系列健康问题；放荡的性生活、卖淫、嫖娼、吸毒导致的性病、艾滋病；赌博导致的健康和社会问题等。
在我国已公布的前三位死因分析中发现：心血管疾病中不良的生活行为方式与生物因素的比例为45.2%：29.0%，脑血管疾病为43.3%：36.0%，肿瘤为43.6%：45.9%。
这三类疾病占全部死因的67.6%，也就是说，我国目前有2／3的人死于与不良生活行为方式有关的疾病。
以常见的冠心病为例，高热量、肥胖、过度紧张、高血压、缺少运动、吸烟、酗酒等都是促使冠心病发生发展的危险因素，而这些因素又均与不良的生活方式和行为习惯密切相关。
因此，要合理防治冠心病，如不从改变不良生活方式和不健康行为着手，显然是难以奏效的。
随着现代社会的快节奏和高效率的进一步发展，上述危险因素对人体的伤害将进一步加重。
世界卫生组织（wHO）前总干事中岛宏博士告诫人们，预计在2015年，发达国家与发展中国家的发病原因将大致相同，因此，与生活行为方式有关的疾病将成为人类的头号杀手。
近年来大批有远见的学者着力于研究行为医学和环境医学等方面对健康的影响，以消除不良生活方式和行为习惯，建立健康行为。
在对一组心脑血管疾病的高危人群进行2年有效的生活方式和行为习惯的指导后，上海心脑血管疾病的患病率分别下降了20%与18%。
其他相关研究亦取得了可喜结果。
针对上述现状，该套丛书依据21世纪的健康新主题、新概念和“上医治未病”的最高境界，在未病的情况下积极预防，增强体质，避免发展到欲病状态。
唤醒人们改变不良生活方式和行为习惯，学会一些基本养生常识，自己关爱自己。
防止百病缠身时再去诊断和治疗。
那时患者如临渴掘井，不单患者会承受很大痛苦，甚至还会增加社会负担。
为此，中华医学会行为医学分会组织有关专家编撰了这套科普教育丛书。
各分册均针对不同群体、不同疾病进行相关阐述，呼唤人们改变不良的生活方式或生活习惯，采取一些积极有效的应对和防范措施。

第一图书网, tushu007.com

为了大众的身心健康，为了提高国民的健康素质和生存质量，为了社会的稳定和发展，丛书编撰力求达到科学性、知识性、趣味性、通俗性和可读性，并成为“行为—健康一疾病”科普教育的系统工程之一，以便发挥最大的社会效益。
杨志寅中华医学会行为医学分会主任委员2007年7月18日

内容概要

随着时代的发展、社会的进步、科学技术的日新月异，人们对生命质量和生活质量的理解和要求也越来越高，对健康的追求也越来越挞切了。
但是，什么是健康？
怎样才算健康？
健康的标准有哪些？
却不是每一个人都能说得清楚的。
　　随着社会的迅猛发展，不良行为与生活习惯、心理压力、社会适应不良等问题已成为影响国民身心健康，甚至是导致疾病的重要原因。
为提高国民健康素质和生存质量，清除或减少不良生活行为方式或习惯带来的一系列健康问题，如不合理的膳食和运动减少导致的肥胖、血脂异常、原发性高血压、心脑血管疾病、糖尿病等，生活不规律、烟酒无度等导致的各种慢性病和生活质量下降，心理失衡、睡眠障碍带来的一系列健康问题，放荡的性生活、卖淫、嫖娼、吸毒导致的性病、艾滋病，赌博导致的健康和社会问题等。

书籍目录

呵护身心健康，提高生命质量养身之道 重在养神“ 我命在我不在天 ”掌握健康主权健全性格可以塑造病从“ 心 ”生与心理免疫培养乐观心 快乐每一天在挫折逆境中笑对人生性格特征与易患疾病心理因素与消化性溃疡病头痛、风疹、哮喘病与心理情绪与猝死贾宝玉的“ 疯病 ”之谜与心理暗示作用防癌抗癌贵在健心情绪中暑与心理按摩从“ 节日婴儿 ”想到的子女的早期心理教育留守儿童的心理呵护青春期的欢乐与烦恼“ 网络成瘾 ”用“ 心 ”化解人到中年 善待多事之秋战胜更年期的困扰性功能障碍的心因作用珍爱夕阳，安度晚年远离“ 退休综合征 ”“ 寿从笔端来 ”、“ 名医多高寿 ”的奥秘学会紧张情绪的调控和自我放权奇妙的生物钟爱抚的神奇力量睡眠的妙用和瞑目静思健脑去看心理医生

章节摘录

健全性格可以塑造性格，在心理特征中是相对比较稳定的，起着核心的作用，但它也是可以改变的。正因为起着核心的作用，所以性格的健全与否是至关重要的；正因为它可以改变，塑造一个健全性格是完全可能的。
对于自己的身体健康状况，您可能相当了解。
但是，自己的心理健康状况如何，就不一定清楚了，对自己的性格特征也不一定认真考虑过。
但是，您一定会有这样的感受和体会：“ 愁得我吃不下饭 ”，“ 气得我头痛 ”，“ 急得我心焦 ”，“ 吓得我心跳 ”，“ 笑得我流泪 ”……可见，心理、情绪上的变化往往以躯体症状的形式表现出来。
一个神经官能症患者，总是向医生诉说食欲不振、睡眠不好、头痛、心慌、腰酸、腿软等等，而很少谈到焦虑、忧郁、不满或性生活不协调等。
有了病，总是要吃药、动手术，却很少想到心理治疗。
要从心理卫生着手，预防和治疗心因性疾病和各种身心疾病，达到心理健康，培养、保持和增进健全的性格是十分重要的。
也许您对自己的性格还不能作出确切的评价，根据国内一些学者的意见，向您介绍健康性格的结构。
1.现实态度 一个心理健全的成年人会面对现实，不管现实对他来说是否愉快。
2.独立性办事凭理智，稳重，能适当听从合理建议，在需要时，能作出决定并乐于承担自己的决定所带来的一切后果。
一个不成熟的人常常会感到遇事很难下决心，总希望别人指点。
出了差错，推卸责任，获得成绩又常常过分地要求赞扬。
3.关爱他人的能力 一个健康成熟的人，能从爱自己的配偶、孩子、亲戚、朋友中得到乐趣。
一个不成熟的人爱起别人来很吝啬，却常常奢望得到很多的爱。
4.适当地依靠他人 分享、给予和接受爱和友谊，是一个人灵活、适应性强和成熟的表现。
5.发怒时能自控 一个心理健康的人有时生点气是正常的，但他能把握分寸，不至失去理智。
6.有长远打算 为了长远利益不计较眼前的鸡毛蒜皮，哪怕是眼前利益有很迷人的吸引力，为了长远目标也能放弃。
7.善于休息 在作好本职工作的同时，善于享受闲暇和休息，休息时心地坦然，尽情放松。
情绪不太稳定的人常常感到被迫做某事，很少从自己的工作和闲暇中享受到快乐。
8.对调换工作持慎重态度 心理健康的人大多很喜爱自己的工作，不见异思迁，决不会因为有个别的上司或同事不好相处等小事而轻易要求调换工作。
9.对孩子钟爱和宽容 肯花时间去了解孩子的特殊要求，他所给予孩子的爱，要大于孩子所能回报的。
10.对他人的宽容和谅解。
11.不断地学习和培养情趣 这样，一个人就可以从容不迫地生活在这个世界上，因为他的智慧和对人生的了解是不断增长的。
如前所述，性格是个性中较稳定的、起核心作用的心理特征。
这种心理特征体现了一个人的本质属性。
它是在长期的生活中塑造而成的，与一个人的世界观紧密相连，所以性格具有社会意义。
当然性格也是可以培养和改变的。
活泼与沉静、豪放与拘谨、谦虚与骄傲、忠诚与虚伪、刚强与怯懦、温文尔雅与盛气凌人等，是迥然不同的性格，对社会有积极或消极的效果，对人体的健康也有不同的影响。
关于性格的形成，最早古希腊的亚里士多德等哲学家曾经把人的性格分为四种类型，即多血质、忧郁质、黏液质及胆汁型。
然而支配人的性格的又是什么呢？
这个古老又被人们司空见惯的性格之谜，至今仍未完全揭晓。
有人提出了食性、内分泌等因素与性格的关系。
例如，血糖含量降低，易使人兴奋，具有攻击性，引起性亢进，自制力与道德观念减弱；钾离子的减少，可造成人的情绪不稳，脾气暴躁；法国生理学家卡诺尔教授发现脑垂体p激素的失调，能导致人

的精神冲动，性情狂暴，而血清素可使人变得和善顺良，抑制情绪急躁；调查证明，妇女血清素的平均含量高于同类男性，人们常用温情脉脉来赞美女性是有科学根据的。
其实，人的性格的起源与形成要复杂得多，往往与民族传统、遗传素质、文化教育、社会环境、个人修养等因素有密切关系。
如果在您的性格和心理状态中，还存在不健康的因素，那么您就努力去改变它吧。
怎样才能及时发现一个人心理活动异常，个性有缺陷呢？
到目前为止，还没有一套公认的、量化的、简便易行的检查方法，还没有类似检查和诊断躯体疾病那样的客观手段。
有的心理学家选择一批被认为精神最正常的人，经过测查，却发现其中相当多的人，有轻度的焦虑或忧郁倾向。
然而这种情况并不影响他们正常的精神生活，即便是这些精神症状已被察觉，但由于非常轻微也不影响与他人的正常交往，不影响正常的生活和工作，在这种情况下，也不能断定这些人精神是异常的。
另外，人们在性格上是千差万别的，有人喜欢交往，有人愿意独处，有人活泼，有人沉静。
有些人甚至不为初次接触的人所理解、接纳，但“他就是这个脾气”，相处稍长，仍可被人谅解，故也不能因此而断定这些人心理活动异常。
那么，有没有判定心理活动异常、个性缺陷的一般原则和标准呢？
应该说是有的。
下面介绍的几个方面就可帮助您进行自我鉴别和评价他人。
1.现实性 正常心理知道什么是应该做的，什么是不应该做的，既无过多的幻想，遇到困难也不逃避。
异常心理以幻想代替现实，毫无根据的怀疑别人，固执己见，不听别人的正确意见，不讲道理。
2.自尊性 正常心理对自己的作用和价值有正确的认识，尊重自己，也尊重别人。
异常心理从不理会自己的价值和作用，既不尊重自己，也不尊重别人。
3.积极性 正常心理好学上进，认准了奋斗目标，就努力去完成，无论干什么，都能发挥主动性，精神愉快。
异常心理无明确奋斗目标，精力不易集中，对什么都无兴趣。
4.责任感 正常心理一切行为，三思而后行，对自己负责，也对别人和社会负责。
异常心理行动不考虑后果，缺乏责任感，想干就干，不想干了，再事要也撒手不管。
5.自知能力 正常心理对自己的能力、条件、情绪和动机有明确的了解，不会作出不符合社会标准的事，情绪稳定，遇事能正确处理。
异常心理知觉上可以产生误差而导致行为失常或无效的行为方式，对自己的不良行为不觉得可耻和不安。
6.克制能力 正常心理自己认为对的事即使有人反对，也认真去做，自己认为不对的事就坚决不干，纵使有种种引诱也毫不动心。
异常心理说话做事不考虑后果和影响，不考虑环境条件，旁若无人，无是非标准，做事缺乏持久性。
7.人际关系 正常心理能积极主动搞好人际关系，面对种种矛盾时也能正确处理，感情上能与别人互相交流，有着深厚的友谊。
异常心理常常毫无根据地怀疑别人，听不进规劝和解释，固执己见，比较孤独，甚至对自己和他人的安全构成危害。
由于情况复杂，不可能单凭1～2项就判定心理异常。
有人提出了判断精神正常与异常的三项原则，即心理活动与外部环境是否具有统一性；心理现象自身是否具有完整性和协调性；个性心理特征是否具有相对稳定性。
掌握这些原则应当是严谨的。
不能把日常生活中由于某种原因而引起的暂时的情绪反应及暂时出现的人际关系紊乱也当成精神异常。
所以，离开具体时间、地点和条件，孤立地分析人的心理活动，甚至乱加分析，那是不对的、有害的。
研究性格特征和心理状态的各种测试量表已经有很多，那是要由专业人员来进行测试和分析的，在此

就不赘述了。
作为养身之道，“ 人贵有自知之明 ”。
当意识到自己的心理有某些不正常、个性有某些缺陷时，只要能够克制自己，并在实际生活中按照正确的要求加以磨练，就会逐步得到完善。
如果已经到了无法控制的程度，那就要去看医生了。

编辑推荐

《呵护健康从心做起》为行为与健康科普教育丛书之一。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com