

# 衡量一个人是否健康有四条标准

1

热点关注

## 健康的人没有生理性和遗传性疾病

什么叫生理性疾病?生理性疾病在这里的含义是:身体器官的生理功能受损所导致的疾病。一位50岁的男士,因支气管哮喘、肺气肿、肺源性心脏病、右心功能不全来看病。他说在41岁那年的冬末春初,得了一次重感冒,当时发热怕冷,身上疼,没有汗,他不想去医院看病,就到街上去跑步,想跑出个大汗淋漓,看看发热退不退。没想到,跑了个精疲力竭,心慌气喘,是出了汗,可是发热并没有完全退,反而引发了剧烈咳嗽、胸闷憋气,咳嗽了一两天,出现了哮喘,咳嗽憋气不能躺下,这才不得已到医院治疗。从此以后,遇到冷风、异味、烟尘,甚至说话多了,都会引发咳嗽,甚至有多次哮喘急性发作,端坐呼吸,口唇紫绀,打“120”到医院急诊。就这样反复发作,8年以后,逐渐出现了心慌心跳、肝脏肿大和肝区压痛。脚、小腿浮肿,食欲不振、腹胀、恶心、呕吐、白天尿少、夜尿增多。医院明确诊断为支气管哮喘、肺气肿、肺源性心脏病、右心功能不全。这就是生理性疾病。

遗传性疾病是因为遗传因素所导致的疾病。一位农村妇女,生了个男孩,这个男孩像一般的孩子一样,1岁会走,2岁会跑,可是到了2岁半时,这个孩子在走路或者跑的时候常常摔跤,开始的时候摔倒了自己还可以爬起来,后来摔倒后自己居然爬不起来了。3岁半左右,别说跑,竟然连路都不能走了。到城里的医院检查,医生说这是得了一种叫进行性肌萎缩的病,是遗传性疾病,是遗传基因缺陷造成的,没有治疗办法。两年后,这对夫妇又生了一个男孩,两口子很是高兴,不料这个孩子又重复了哥哥走过的道路。后来医

生告诉他们,这种遗传疾病,男孩是显性遗传,生10个男孩,10个都可能是这样的。这就是遗传性疾病。健康标准的第一条就是没有生理性疾病和遗传性疾病。

## 健康的人,自我控制的能力很强

这是从心理和情绪控制角度来谈的。我们是人,和动物最大的不同是:人是有理智的,一个健康的人能用理智控制情绪和一切行为。

大城市的公共汽车,在上下班高峰的时候,常常十分拥挤,在这种情况下,你碰我一下,我踩你一下,真是难免。说个“对不起”、“没关系”,相视一笑,相安无事,这就是健康人的行为。可我们有时候会看到,就是这样挤一下、踩一下的原因,就对骂起来,甚至动起手来。按照世界卫生组织的标准,他们两个人都明确地诊断对方有病,不过这不是一般意义上的医生所说的病,而是健康标准中“没有自我控制能力”的病。

有人可能认为,没有控制能力的人,常常是因为素质低、好冲动,那么受过高等教育、有文化素质的人,控制自己的能力就强吗?2000年的一天,一架客机刚刚降落某机场,一个年轻女子立即往前挤,急着下飞机,把一个老太太撞了一个趔趄。老太太的女儿说了一句:“这人真没有素质!”不料那个女子回头说:“你才没素质呢!”于是两人就对骂了起来。除了用普通话外,还用了5种外语对骂,以此来显示自己是素质高的。这件事情被同机的一个记者看在眼里,就报道了出来,多家小报转载。我想这两个人可能都受过高等教育,但都没有控制情绪和行为能力,或者自我控制能力很差,她们都不算是健康的人。

## 健康的人,知道为什么活着,能正确对待外界影响

有的人好像是为舆论活着。某高级工程师,因失眠来找我看病,他在事业上应当是成功人士。他天天上网。看别人都说自己什么,看别人对自己的评价。看到说自己好的,高兴得睡不着觉,于是就失眠。看到批评自己或者骂自己的,愤怒到血压升高,于是也失眠。这就是他失眠的原因。

2011年夏天,英国的年轻人闹骚乱,警察把一些年轻学生“打砸抢”的镜头在电视上反复播放。一位母亲居然在电视里看到自己的女儿和一帮小流氓在商店里抢iPad,她吃惊不小。立即打电话报警。妈妈后来问女儿:“你为什么和一帮小流氓去抢商店?”女儿回答说:“妈,那不是小流氓,那都是我们的同学,大家都在抢,我不抢就不够英雄。”妈妈问:“你为什么不去自首?”女儿说:“我们同学都不去自首,我自首就是不讲义气,出卖同学。妈妈,可是我在学校已经好几天睡不着觉、吃不下饭了,我内疚、自责、懊悔。幸亏妈妈报警,看到电视画面的其他家长也都报了警,警察把我们叫到警局,我们把抢来的东西交出来,写了检查就可以和妈妈一起回家了。妈妈,我今天终于能睡一个安稳觉了。”

这是不能正确对待外界影响的表现,受一种从众思想的支配,出现了道德偏差,明明知道抢商店是不对的,可大家都在抢,我也就抢。明知应该自首,可大家都不去,我也不去。于是自己也就背离了道德规范,出现了道德偏差。青少年学生在成长的过程中出现这种情况,常常是不可避免的,因为他们的心理发育还不健全,还需要继续成长,可如果一个成年人也不能正确对待外界

影响,而出现这种从众的越轨行为,那就是不健康的表现了。

## 健康的人,处于内心平衡的满足状态

一个社会需要由各个阶层的人构成,有了阶层,就有了差别。一个健康的人,不管他处在社会的什么地位和阶层,都应当有一种知足常乐、内心平衡的满足感和幸福感。这并不是要人们满足现状,不求进取。每个人都应当在事业上不断进取,在财富上不断追求,在学术上不断创新,但不管你处在什么地位或者什么阶层,都要时时找到一种满足感和幸福感,也就是中国人经常说的知足常乐的感觉。

某教授级高级工程师来找我看病,他61岁,得抑郁症伴有焦虑半年。我问他得病的缘由。他长长地出了一口气说:“唉!我这辈子,从来就没有舒心过。”他说他在某设计院工作,主持设计过不少大型项目,但成果交出去的时候,总是领导的名字排在第一,他心里一直不平衡。他还说,按照单位以前的惯例,教授级高级工程师应当是65岁退休,结果在他60岁生日的第二天,单位通知他到人力资源部办理退休手续,理由是最近几年,教授级高级工程师人数大大超编,要给年轻人让位子。他心里更加纠结,更加不平衡,就和人力资源部的人吵了起来。他对我说:“我这口气实在咽不下去呀!退休的手续办完了,我就病倒了,眼看着一生壮志未酬,机会却已经走到了尽头,我不甘心呀,不能瞑目呀!”捶胸顿足,说完已经是涕泪纵横,精疲力竭。且不说这位先生当前所患的抑郁焦虑已经是医生可以诊断的疾病,就说他这一辈子的心态,从来没有内心平衡的满足感的心态,能说他健康人吗?



郝万山 著  
中国轻工业出版社友情推荐

### 内容简介

本书作者是北京中医药大学教授郝万山。在这本书中,他一一反传统健康书常态,针对国人盲目养生、不得要领的实际,结合中医文化与生命科学知识,从健康理念和养生原则层面教读者如何判断自己是否健康,以及如何有效地养护身体。作者娓娓道来,用明白晓畅的语言告诉读者有关健康的根本问题,以及保养健康的关键。



谷以成 著  
凤凰出版社友情推荐

### 内容简介

一直以来,对十朝都会的南京,人们目光所聚,要么是温婉,要么是宏大。其实,还有平凡。

《金陵小巷人物志》描写的是小巷人物平凡生活中的点点滴滴、他们的喜怒哀乐、家长里短、柴米油盐酱醋茶……书中充满着人情冷暖、市井风情,却又不乏善良正义、温馨真挚,是当下百姓的生活缩影。作者运用诙谐幽默的语言表达技巧,以平视的视角和写实手法,将一个平凡的故事讲述得生动而有趣,把一个个小人物的性格刻画得淋漓尽致。

### 上期回顾

于长勇是街坊邻居眼中的“邪头”,但他是个热心肠。因为见义勇为,给高考的儿子加了20分。

# 柳惠敏当着丈夫的面藏私房钱

10

南京风情

南京小巷中,也有一些夫妻的小日子值得玩味。比如柳惠敏藏私房钱的事儿。

柳惠敏藏私房钱和别人不一样。私者,密也。一般,私房钱都会被藏在破棉絮鞋套里,不让家里人发现,才觉得私密安全。柳惠敏不,她是当着丈夫的面,打开梳妆台左边的抽屉,拿出一个装巧克力的铁盒子,钱就放在里面。盒子上贴了张纸,上面写着“小敏的私房钱,不准乱动!”后面还有个潦草的柳惠敏的花式签名和一个心形的笑脸符号。

私房钱的来源,无非就是柳惠敏公司里发的小奖金、加班费、过生日收的份子钱、爸妈给的补贴,等等,平常数量也就在三五千块,柳惠敏就拿它买些小零小碎的东西。过后,再有收入,又补进去。

家里的经济大账全是丈夫在管着,大到家用电器,小到吃喝拉撒,也都由丈夫安排,柳惠敏才懒得管呢。丈夫曾经让她管过两三个月,虽然新婚不久,家庭事务也不复杂,她也直喊头疼烦死啦,于是拱手让权。她只管叫丈夫给她办美容卡健身卡,往她的信用卡里充值,好花就行。平时用的碎银子就在这私房钱里支了。

有补充收入或者突然兴起的时候,柳惠敏会把私房钱全部倒出来,再一张一张地数,很夸张地蘸着口水,嘴里念叨叨地计着数,像是做着一个好戏的游戏。关于数钱,还数出许多有趣的故事来。

有时候她正聚精会神地数着,丈夫就也跟着数,但总是会故意加两个数字或者把某个数字重复报两遍,这样,柳惠敏顺着他的声音,不知不觉地就被带进沟里了,数到最后,不是多了,就是少了,又要重头再来。

丈夫会笑她,跟老葛朗台似的,

把数钱当成人生最动听的音乐和最大的享受了。说你那几个钱颠过来倒过去地数,能生出新钱来么?她就大声说:那可不一定,女人的钱也就跟女人似的,说不定就会生呢?丈夫说:生?你跟谁生啊?说着,就身上摸出个一元的硬币,放进铁盒子里,然后说:没有我你怎么生啊?嘴里说着,手就伸过来,抱起柳惠敏往床上一扔,柳惠敏就嗔骂:呸呸呸!不要脸!

还有一回,柳惠敏的私房钱增加到4800块了,非缠着丈夫,要他添200块,凑成个整数。丈夫就只好笑,这从左口袋到右口袋还不是羊毛出在羊身上啊?柳惠敏把丈夫给的200块钱夹进了那一叠子里,说那可不一样哦。她在一张纸条上写了5000元,放进铁盒子里。丈夫把纸条拿过来,在后面添了个“0”,说这下就成了富婆了。柳惠敏就说:你不把这个0补齐,看我怎么收拾你!

突然,有一天,柳惠敏在电话里慌慌张张地告诉丈夫,说铁盒子里的5000块钱不见了!会不会是家里遭贼了啊?要不要报警啊?丈夫说:千万别报警,等我回来再说。

回到家一碰头,原来一个朋友急着要买装潢材料,手头没有现钱,丈夫就动了她的私房钱,朋友说好第二天就还的,他再悄悄放进铁盒子里,神不知鬼不觉地把好人给做了。柳惠敏就很生气,眼泪都下来了。说:你怎么乱动人家的钱啊?然后就赌气。

第二天,朋友按时把钱还了回来,丈夫又添200块,作为利息,柳惠敏才阳光灿烂起来,说:老公我请你吃烧烤,不过,下次不能再犯了!丈夫说:再也不敢了!但最好,再加两瓶啤酒。

有时候,许多事情真的是说不准,柳惠敏的私房钱还真的就给她

生钱了。丈夫添的那个0,还就弄假成真了,她真的就成了个小小富婆了。

那天,她和闺蜜两人逛街逛累了,便说去买彩票撞大运。可巧,她买的竟然中了个50000块!她开心地说:我的私房钱暴涨啦!赶紧掏出手机要告诉丈夫。

闺蜜对柳惠敏的私房钱种种全都知道,她一把夺过柳惠敏的手机,说:小敏你傻呀?这5万块可不能让他知道,不然,怎么做私房钱啊?而且,这笔钱也不能放在你那个铁盒子里,得单独放才行,你忘了上次的失窃事件啦?她被闺蜜说得一愣一愣的不知道怎么办才好。闺蜜说:你听我的没错。

闺蜜陪着她跟做贼似的领了奖,然后又陪着她去银行存了钱。柜面小姐提醒说,最好不要用自己的身份证号码做密码,柳惠敏便用了丈夫的生日做了密码。然后,柳惠敏就请闺蜜去吃肯德基。但吃的时候,柳惠敏觉得鸡腿没有平时的好吃,心里老是想着包里那张存了5万块钱的卡。又问闺蜜:瞒着老公好吗?闺蜜吃着鸡腿头也不抬,说:那是必须的!

回到家,丈夫兴高采烈地告诉柳惠敏说:公司老板看我工作业绩好,要给我升职啦!升了职就要涨钱啦!涨了钱我们不久就可以实现买车的梦想啦!柳惠敏心不在焉地附和着。丈夫觉出了她的异样,问:怎么啦?她说:不舒服头疼。丈夫就兑了温开水,叫她喝点水早点休息。平时进了门就随手扔的包包,她特地放在了枕边。一晚上,她就没怎么踏实,老是在要不要告诉丈夫和卡到底放在哪里保险两头来回回回纠结折腾,有几次,话到嘴边,见丈夫睡得正香,又咽下去了,直到迷迷糊糊地睡去。

第二天早上,柳惠敏的头真的

疼了。丈夫头靠头地给她量体温的时候,她差点哭了。待丈夫走后,她拿出卡,放进梳妆盒里,她又觉得不保险;改放到一个鞋盒里,又怕被丈夫翻到;她又站在凳子上,掂着脚好不容易放在了大衣橱的顶上,也觉得不安全。最后,她把卡放在大衣橱自己抽屉里的一叠内衣里,心想丈夫总不会动女人的这些东西吧。虽是这么想,但她一整天都心烦意乱的。一会儿是担心被发现,一会儿又想万一发现了不是反而说不清么?翻来覆去,又心想,这中奖应该是个欢天喜地的事情,怎么弄得这么烦恼了呢?

下班回到家,进了门的状况,把她吓得不轻。丈夫正在翻大衣橱呢,她问丈夫在干什么的时候,说话都结巴了。丈夫说明天要出差,理衣服呢。她心里扑腾扑腾地跳,问:我那抽屉你没动吧?丈夫说:我动你那抽屉干什么呀?穿你那些衣服啊?变态啊!

丈夫出差的几天里,柳惠敏又把卡转移了几次,但仍然不放心,摆在自己包里,又怕被人偷了,折腾了几天,最后精疲力竭地倒在沙发上,想,这是何苦呢!

丈夫回来了。给她带了一个精致的钱包,说私房钱不要放在铁盒子里了,又问:我不在家的時候,是不是还天天数钱啊?

柳惠敏一听,眼泪就下来了。她把卡拿了出來,说这里面有5万块钱,密码就是你的生日。丈夫惊奇地问她是怎么回事,她就买买彩票中奖的事儿说了,但其它的情节没有说。丈夫上来就亲她,说:这是喜事啊,怎么还哭呢?她说:我这是高兴呢!又说:这钱你拿去买车吧!丈夫说:还是你留着做私房钱吧,买车的钱慢慢再挣。她就把钱和卡放进了丈夫新买的钱包里。