
第三节 体重管理

前文曾多次提到了“减肥”一词。谁也不会对当下的减肥风潮感到陌生，比如减肥食品的推销，或者有人告诉你可以在30天减掉15千克。假如这些方法有效，为什么现今超过半数的美国人仍然超重？答案的关键词是“长期效果”。更为严重的是，不正确的减肥方法还会将身体健康推向危险的边缘。虽然也有一些安全有效的方法，但却没有教会人们如何防止体重反弹。

所以，我们单独拿出一个章节郑重提出“体重管理”的概念取代单纯的“减肥”观念，并且突出医生的作用，因为取得医务人员专业知识的支持在某些情况下是必须的，一切的基础是安全。

问题：“体重管理”和“减肥”有什么不同？

答案：相信自己的判断，如果某个商业化的减肥项目听起来好得不像是真的，那么它就不是真的。

如果某个减重计划许诺在短期内可以大幅度减轻体重，这个计划起码有背健康原则。

某个减重计划是否只食用某类或某几类食品，或者要求食用某些特定的食物？事实上，任何食物都不是体重增减的关键，营养均衡有利于人体健康。

防止体重反弹的最有效方式是良好的生活习惯，它是一种人们追求健康的生活方式和态度，绝不单纯只是一次阶段性的减肥过程。

不要拿健康开玩笑，在参加减肥计划之前做好健康检查。

一、减重不是时尚

有没有人告诉过你，你需要减轻体重了？

那么在为自己的体重发愁之前，起码知道为什么要减轻体重。虽然有许多正当的理由支持我们减掉多余的体重，不过绝不是因为别人这样说，而是为了我们自己。因为我们希望自己无论看起来，还是自我感觉都变得更好。总而言之，我们希望生活更快乐。

合理和恰当的减重会促进人体健康。超重可能引发下列疾病：骨关节炎、2型糖尿病、高血压、心脏病、胆囊炎、打鼾或其他类型呼吸困难以及癌症。如果你面临超重的问题，最好的办法是减掉一些体重。

1. 减轻体重的关键

减轻体重的关键在于营养均衡和有规律的锻炼，养成良好的生活习惯，循序渐进。

每周减轻 0.25 ~ 0.5 千克是合理的。如果超过了这个数字，那么减掉的很可能是水或肌肉，而不是脂肪。

不要将注意力集中在每天的体重增减上。每周最多称一次体重，每次称重要在一天当中的同一时刻。

2. 减去多余的体重，同时也意味着什么

衣服可以穿得更加得体；有更多的精力做自己想做的事；身体更加强健；更有自信。

二、当减重成为需要

假如你超重，哪怕减轻一点儿重量也是对健康有好处的。

问题：“超重”如何定义呢？

答案：目前用于评价的常用指标包括腰围和体重指数。

1. 腰围

腰围是反映脂肪重量和脂肪分布的综合指标，是衡量人们是否应该采取行动的金标准。

男性腰围应小于 85 厘米，女性腰围应小于 80 厘米。

细胳膊、细腿、大肚子就是“腹型肥胖”的鲜明写照。这种类型的肥胖之所以最危险，是因为腹型肥胖的形成源自于脂肪沉积在肚皮和内脏器官上，包围在心脏、肝脏、胰脏等重要器官周围，患冠心病、脂肪肝和糖尿病的危险性都非常高。俗话说，腰带越长，寿命越短。

2. 体重指数（BMI）

体重指数（BMI）= 体重（千克）/身高²（米）

中国成年人最理想的 BMI = 22

表 2-1-5 我国的 BMI 与体型界定

BMI 指数	体型界定
<18.5	体重过低
18.5 ~ 23.9	体重正常

续表

BMI 指数	体型界定
24.0~27.9	超重
≥28	肥胖

表 2-1-6 世界卫生组织的 BMI 与体型界定

BMI 指数	体型界定
<18	偏瘦
18~25	体重正常
25~30	超重
>30	轻度肥胖
>35	中度肥胖
>40	重度肥胖

举例说明：身高 1.75 米，体重 80 千克，按照公式计算：

$BMI=80/1.75^2=26.1$

（BMI 一般不需要带单位，此时的体重指数就是 26.1。）

BMI 等于 26.1，无论按照上面哪个表格的数据，这个体重都超标了。然而，如果是 24.2 呢？按照世界卫生组织的标准算正常，按照我国“卫计委”的标准就是超重。

我国“卫计委”对世界卫生组织的标准进行重新界定是适时的。这是由亚洲人群的生理特征决定的。包括中国人在内的亚洲人身材比欧美人瘦小，但危险并没有因此减少。“将军肚”是亚洲人，特别是中国人肥胖最显著的特点和潜在危险，包括男性和女性。我们经常听到这样的抱怨，“一胖就先胖肚子”，就是这么回事。总结起来，相对于欧美人，我国居民的发胖特征是：体型小，指数小；肚皮大，危害大。

必须明确的是，BMI 存在着局限性。首先，BMI 并不能有效评价腹型肥胖的程度。第二，应用时要具体情况具体分析。譬如，BMI 值可能过高估计肌肉发达的运动员和水肿病患者的肥胖程度；老年人的肌肉组织与脂肪组织相比，肌肉组织的减少较多，BMI 值可能过低估计其肥胖程度；BMI 值相等时，女性体脂百分含量一般大于男性……

另外，儿童、青少年的身体状况，不仅要考虑 BMI 指数，还应该把年龄因素（生长发育状况）考虑进去。

表 2-1-7 7 - 17 岁青少年体重判断标准

性别	年龄	超重	肥胖
女	7	$17.2 \leq \text{BMI} < 18.9$	$\text{BMI} \geq 18.9$
	8	$18.1 \leq \text{BMI} < 19.9$	$\text{BMI} \geq 19.9$
	9	$19.0 \leq \text{BMI} < 21.0$	$\text{BMI} \geq 21.0$
	10	$20.0 \leq \text{BMI} < 22.1$	$\text{BMI} \geq 22.1$
	11	$21.1 \leq \text{BMI} < 23.3$	$\text{BMI} \geq 23.3$
	12	$21.9 \leq \text{BMI} < 24.5$	$\text{BMI} \geq 24.5$
	13	$22.6 \leq \text{BMI} < 25.6$	$\text{BMI} \geq 25.6$
	14	$23.0 \leq \text{BMI} < 26.3$	$\text{BMI} \geq 26.3$
	15	$23.4 \leq \text{BMI} < 26.9$	$\text{BMI} \geq 26.9$
	16	$23.7 \leq \text{BMI} < 27.4$	$\text{BMI} \geq 27.4$
	17	$23.8 \leq \text{BMI} < 27.7$	$\text{BMI} \geq 27.7$
男	7	$17.4 \leq \text{BMI} < 19.2$	$\text{BMI} \geq 19.2$
	8	$18.1 \leq \text{BMI} < 20.3$	$\text{BMI} \geq 20.3$
	9	$18.9 \leq \text{BMI} < 21.4$	$\text{BMI} \geq 21.4$
	10	$19.6 \leq \text{BMI} < 22.5$	$\text{BMI} \geq 22.5$
	11	$20.3 \leq \text{BMI} < 23.6$	$\text{BMI} \geq 23.6$
	12	$21.0 \leq \text{BMI} < 24.7$	$\text{BMI} \geq 24.7$
	13	$21.9 \leq \text{BMI} < 25.7$	$\text{BMI} \geq 25.7$
	14	$22.6 \leq \text{BMI} < 26.4$	$\text{BMI} \geq 26.4$
	15	$23.1 \leq \text{BMI} < 26.9$	$\text{BMI} \geq 26.9$
	16	$23.5 \leq \text{BMI} < 27.4$	$\text{BMI} \geq 27.4$
	17	$23.8 \leq \text{BMI} < 27.8$	$\text{BMI} \geq 27.8$

三、追求健康，也要量体裁衣

身体健康不受体形的限制，任何体形的人都可以拥有健康的身体。不是每个人都要去追求“瘦”。注意，“瘦”不代表健康。虽然大多数杂志被“瘦人”充斥，但这些模特的体重通常低于自身健康标准。

在开始减重计划或制订减重目标之前，先向医生咨询，了解自身的健康状况，这一点对吸烟或本身患有疾病的人尤为重要。

刚才也提到，对有些人来说符合自身健康标准的体重比供参考的标准或高或低。就像裁缝做衣服，追求健康也一样，需要量体裁衣。

四、唯一的正确时间是现在

很多人可能已经无数次的设想过自己应该减轻体重了，却迟迟没有行动。是什么拦住了我们的去路？

我从明天开始。

我会失败。

体重还会反弹。

我什么都不会。

太难了。

现在不是正确的时间。

我不知道该做什么或怎么做。

胖点儿有什么关系？

我没有时间。

我不想控制饮食。

要付出的代价太大了……

也许有这样或那样的原因使人们没有做好准备；也许有人认为自己不具备时间和相应的技巧，或者担心下降的体重早晚还会回来；也许你想一切等明天再说。可无论如何，事实是人们可以减掉多余的体重。通过逐步培养良好的生活习惯并持之以恒，减掉的体重是不会再回来的。再说，空想让人难以找到合适的时机，就算到了明天我们会发现“开始”对我们一样的困难。改善健康状况的唯一正确时间是现在。想想减重是不是比这些困惑更重要？如果是，那么冲破阻碍，勇往直前。

当遇到健康问题时，也不要用它作为拒绝减轻体重的借口。询问医生，就自己的具体问题具体分析，用什么方法可以达到安全减重的结果。

五、下定决心

找一张大纸，从中间对折。在折线的左边写下减重的顾虑。如担心什么，或是什么成为了阻碍？在折线的右边写下减轻体重可以带来的益处和自己的期待。比如，如果拥有了身材和健康，会做什么，或者可以帮助自己做到什么以前做不了的事情？对比左右两边，并得出结论：减轻体重是否利大于弊？

如果你以前尝试过减重，不论结果如何，在这次尝试之前列出曾经“什么有效、什么无效”。利用以前的经验教训帮助这一次获得最终成功。

所有这一切，可以和你信任的医生一起完成。

六、制订长远目标

制订目标能够帮助我们面对挑战。不过，就算是长远目标，也要实事求是，不要好高骛远。目标可以是一个理想体重。这个体重一定是以“有利于健康”为原则，依据个人的具体条件制订（减掉原有体重的5%~10%不但可行，而且有利于健康）。目标也可以是一个运动计划，如每星期走2万米。

七、制订行动计划

愿望往往离现实很遥远，令我们很难走到终点并产生挫折感。面对现实，把长远目标肢解，当你完成了第一个预期，再制订第二个。

短期目标只是行动计划的一部分，更重要的是在计划中明确列出可行性方案。从小处做起，坚持就是胜利。在计划的执行过程中，别忘记奖励自己。只要坚持，在能够自我意识到之前，就已经取得了良好的进展。

习惯不可能在一夜之间改变，也不要妄想一下子改善每件事情。相反的，我们需要一样一样慢慢来。从简单的事情开始，选择一两件小事先做，现在就做。当初步的改善获得成功时，再进一步规划接下来的目标。循序渐进有助于计划迈向成功。

表 2-1-8 减重计划表

目标	执行计划
加强运动量	1. 每天爬楼梯，不坐电梯 2. 每隔一天围着住宅楼步行

续表

目标	执行计划
减少脂肪摄取量	1. 用脱脂牛奶代替全脂牛奶 2. 在周一、三、五吃水果代替零食

八、计划跟进

不要只把行动计划放在脑子里，把它们写在纸上。然后，每天记录完成情况，写下吃了什么、当天都做了哪些运动……这些记录可以督促计划的落实，还可以帮助人们了解自身的生活规律（比如一天中的什么时间自己比较喜欢吃东西）。这些记录也留下了已经取得的成绩，当感到受挫时，帮助我们重拾信心。

九、奖励自己

当达到目标时，别忘了奖励自己。即使什么目标也没达到，人们也可以因为已经做过的努力奖励自己。作为奖赏，为自己选择一个与食物无关的奖品。譬如，如果你完成了这一周的锻炼计划，就花时间享受一个热水泡泡浴。或者如果你坚持执行了制订的饮食计划，就给自己买样新东西。还有其他的事情可以做：与朋友分享，买本新书或杂志，购置一些音乐光盘，或者留出时间好好地放松休息。

十、健康饮食与体重管理

了解应该吃什么、什么时候吃、为什么要吃这些东西和怎么吃，以及培养新的饮食习惯，可以帮助控制体重。

问题：应该吃什么？什么时候吃？为什么要吃这些东西？怎么吃？

答案：按顿吃饭，一顿饭不吃经常导致下一顿过量，或者机体对食物更猛烈的吸收。最好是将进餐时间在一天当中均匀分配。

不挑食。这么做不仅有益于健康，也可防止不正确的饮食习惯。

我们当中的很多人吃东西是因为无聊、压力大、不安、疲倦，或者仅仅是出于礼貌。学会聆听自己身体的呼唤。假使你不饿，那么做些别的事情来代替，例如散步。

细嚼慢咽。胃将饱腹感传达给大脑需要 20 分钟。细嚼慢咽会帮助我们不过量饮食。

吃饭时集中注意力，不要边看书或者边看电视边吃饭……

少吃脂肪。低脂饮食中同样含有热量！不要一次吃掉一整盒饼干，只是因为包装上写着“低脂”或“脱脂”。

多吃蔬菜和水果（不是果汁），全麦或燕麦等五谷杂粮以及豆类食品。这些食物（高膳食纤维食品）消化起来比低膳食纤维食品慢得多，所以你会有更长时间的饱腹感。

补充足够的水分。喝足够的水可以充斥胃，使饥饿感不总是如影随形。并且水是消化系统正常工作的必要条件，尤其是当摄入大量膳食纤维的时候。多喝水不会让人长“浮膘”。努力每天至少喝8杯（150毫升/杯）水。除了凉白开之外，还可适当饮用不含热量、不含咖啡因的饮料。随身带着水，在车里放瓶水，在办公桌上放瓶水，运动时也带瓶水在身边。

购买食品时，注意阅读食物标签。预包装食品都被要求在食物标签上列出相关营养信息，了解这些内容有助于人们做出正确的选择。

十一、锻炼与体重管理

有很多理由都支持锻炼身体应成为人们日常生活的组成部分。有研究表明，运动是减重的最佳途径并能防止体重反弹。

运动的益处：运动燃烧脂肪。脂肪燃烧得越多，你增加体重的可能性就越小，减轻体重的可能性就越大。

运动使新陈代谢，即人体燃烧热量的速度加快。

经常锻炼可以增加人体肌肉含量。肌肉比脂肪燃烧热量快。1克脂肪一天燃烧9千卡热量，1克肌肉一天燃烧10千卡热量。人体的肌肉含量越多，体内热量燃烧越快。

经常锻炼能帮助机体更好地工作。

经常运动使人精力旺盛，还能控制食欲。

锻炼可以改善睡眠质量。

十二、持之以恒

明确了自己的目标，也制订了相应的计划，并且还知道如何把这个计划付诸于行动。然而，要想取得成功，需要持之以恒。刚刚开始时，很容易充满兴趣和满怀信心。但问题的关键是如何从始至终获得动力。

调整自我状态，迈向成功

把行动计划和目标贴在冰箱上或放在办公桌附近，时刻提醒自己。

每天把自己的活动和饮食记录下来。用显眼的标记物（如金色的星星）来标记进展，可以增强信心和保持进展。

每个周末，回顾这一周所取得的成就。

参加一种课程，它帮助你学习新的技巧和结识新人。

不要对自己太苛刻，也不要因为一次的退步就放弃。要有耐心。新习惯的养成需要时间和练习。从错误中学习，在需要时修正计划，然后坚持到底。

十三、相信自己

当人们认为自己不会成功，这个“认为”很可能成为现实。相信自己可以坚持，并且实现目标。

当遇到挫折时，想象自己获得成功后的样子和可以做的事情。假如一个小目标没有实现，不要把它当做放弃整个计划的理由。调整这个没能实现的目标，继续尝试。学会接受赞扬，即使别人的赞扬令人尴尬，只要说“谢谢”就可以了。

制作一个表格，其中包括别人喜欢你和你喜欢自己的地方，并及时加进新的内容。当你需要鼓励的时候，拿出这个表格来仔细研究。当然，还要和家人、朋友分享，包括快乐和困惑。

第四节 戒烟

一、戒烟的益处

某所大学进行了一项研究表明，戒烟的冠心病患者动脉粥样硬化的进展速度比继续吸烟的冠心病患者每年减少 6.6%。这项研究的对象是 10 名年龄小于 50 岁的男性冠心病患者，其中 5 人在心肌梗死后的 13 个月中继续吸烟，另 5 人戒了烟。通过造影检查发现，吸烟患者冠状动脉阻塞的速度每年平均增加 4.8%，而戒烟患者的阻塞速度反而下降 1.8%，两组患者冠状动脉阻塞进展的平均速度每年相差 6.6%。

“被动吸烟”这个词通常是描述吸入二手烟的人，但吸烟者本身是否也存在“被动吸烟”的问题呢？你是否曾经思考过，每次点燃手中的烟，是真的出于喜好，还是由于成瘾导致的自然而然，甚至是不得已而为之呢？是烟草控制人类，还是人类控制烟草？每年都有超过 100 万人成功戒烟，你也行。

表 2-1-9 戒烟目标及表现

目标	表现
戒烟20分钟后	心率趋于平缓
戒烟12小时后	血液中的一氧化碳含量恢复正常
戒烟2星期~3个月后	1. 体循环改善；2. 肺功能提升
戒烟1~9个月后	咳嗽和气短减少
戒烟10年后	患肺癌的风险是仍持续吸烟者的一半

出于语言简洁明了的考虑，文中大部分内容只使用了“香烟”一词。事实上，“烟斗”、“雪茄”和“无烟（咀嚼）烟草”一样有害。

表 2-1-10 戒烟的原因

提升自身健康	为了你的家人	更好地享受人生
1. 减少你患上或死于癌症、冠心病、卒中、肺气肿和其他与吸烟相关疾病的风险	1. 减少你家人患上或死于癌症、冠心病、呼吸道传染病和其他由于吸入二手烟引起的健康问题的风险	1. 你的家里从此不再乌烟瘴气
2. 帮助预防肺炎和支气管炎	2. 如果你（妻子）怀孕了，戒烟会提高新生儿的健康概率	2. 手头宽裕了
3. 消灭由吸烟引起的咳嗽	3. 你的孩子们不用再呼吸你吐出的烟雾了	3. 你会更有精神
4. 消除与吸烟有关的头痛	4. 为孩子们树立好榜样	4. 不用再担心自己一身烟味，甚至连呼吸也一样，还有发黄的牙齿和手指
5. 呼吸顺畅，更好地享受身心全面健康		5. 提高你的味觉、嗅觉、视觉和听觉

戒烟可以节省下来的开支

一盒烟（香烟、雪茄……）的价格 _____ × 每星期吸烟的盒数 _____
 = 一个星期节省的开支 _____ × 4 个星期（1 个月）= 1 个月节省的开支
 = _____ × 12 个月（1 年）= 1 年节省的开支 = _____

二、吸烟成瘾的真相——烟草是一种慢性成瘾性毒品

“吸烟让我感觉良好。”这是我们通常听到的吸烟的理由。背后的原因就是“尼古丁”。

尼古丁作为兴奋剂，其功效是强大的，它使大脑同时陷入放松和警醒的矛盾状态中。但为了维持“良好”的感觉，人们需要重复吸食以保持体内的尼古丁含量。逐渐的，为了达到同样的效果，人体对尼古丁的需求越来越大。

头脑的警醒

吸入烟草后，尼古丁最初作用于大脑，你会突然感觉敏锐、集中和警觉。

大脑的放松

当更多的尼古丁进入血液，它会诱发大脑释放出化学物质，令人感到平静舒缓。

烟草被吸入人体后通过气管进入肺部，尼古丁直接通过肺泡上皮细胞进入血液，8 秒钟后进入大脑。

尼古丁和大脑特殊受体的相互作用使吸烟成瘾。在中脑，尼古丁与尼古丁乙酰胆碱受体的 α_4 和 β_2 亚基相结合，释放多巴胺等兴奋性神经递质，令人们在吸烟后产生短暂的快感，可改善情绪，提高注意力。

然而，尼古丁很快被机体清除，你需要重复吸食才能维持感觉良好的状态。

长期吸烟的积累致使乙酰胆碱受体 α_4 和 β_2 亚基发生适应性改变，对尼古丁的敏感性下降。逐渐的，为了维护同样效果，人体对尼古丁的需求越来越大。

三、吸烟也是病

吸烟并非是人们普遍定义的“嗜好”，烟草依赖是一种疾病。需要指出，主动吸烟和被动吸烟者同样受害。总的来说，吸烟至少与 25 种疾病相关，几乎对于现今人类的主要致死原因全都做出了“贡献”。如同开车时同时踩住了刹车和油门，吸烟使人别无选择地迅速消耗着生命。

已有研究显示，吸烟者的平均寿命比不吸烟者短 10 年。虽然“大量吸烟”有害健康的事实被人们广泛认可，但仍有人认为“少量吸烟”可能危害不大。这种看法是错误的。挪威研究者曾经历时 25 年，分析了 43000 名吸烟者的健康和死亡记录，发现每日吸 1~5 支香烟者死于心血管疾病和肺癌的危险比不吸烟者增加 3 倍。

另一方面，也有研究证据表明，下决心戒烟永远不会太迟，即使人到中年以后才戒烟，致命的危险也能减低一半。

吸烟是明确的心血管疾病危险因素

在烟雾中，人们吸入尼古丁、一氧化碳、烟碱和其他毒性物质，不但导致癌症（尤其是肺癌），使呼吸系统疾病的危险增加，也显著增加心血管疾病的危险，事件的终点可能是心肌梗死、心脏性猝死和卒中。

尼古丁是一种强有力的兴奋剂，可使血压升高，心率加快（每分钟可以增加心跳高达 33 次），减少输送到全身各处的血液。一氧化碳与血红蛋白结合并与氧气竞争，使机体产生缺氧效应，造成动脉壁缺氧、水肿，阻碍血流，使内皮受损，为胆固醇在血管壁上的沉积创造条件。缺氧促进平滑肌细胞摄取低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇），促使动脉发生粥样硬化。吸烟还促使胰岛素敏感性下降，产生胰岛素抵抗，使脂代谢发生紊乱，造成血甘油三酯升高，高密度脂蛋白胆固醇（好胆固醇）降低，同样促使动脉发生粥样硬化。焦油还会黏结在肺上。

四、别让孩子们也被烟草埋葬

这一次，让我们回到故事的起点，从人生的儿童、青少年阶段谈起，重新审视“吸烟”这个侵蚀生命的严肃课题。在孩子们面临的若干心血管病危险因素中，有两个突出的重点：吸烟和肥胖。在美国，所有可预防的致死原因中，吸烟占第一位，肥胖占第二位。如今越来越多的年轻男孩和女孩点燃了手中的香烟，前仆后继在吞云吐雾的征程上，也许就在他们的父辈和祖辈已经开始深知吸烟的危害，或身受其苦而不能自拔，或正在为拨云见日而奋力戒烟的时候。

世界范围内，绝大多数吸烟者吸烟的历史要追溯到他们的青少年时代，而且 1/3~1/2 的香烟尝试者成为长期烟民。在发达国家，90% 的吸烟者在 18 岁以前开始吸烟。我国部分城市的调查结果显示：青少年吸烟者大多在 15 岁以前，甚至七八岁时就已开始接触烟草。

值得警惕的是，开始吸烟的年龄越早，越容易成瘾和难以戒除，进而更容易发生与吸烟有关联的疾病。吸烟的青少年易患慢性支气管炎、肺气肿、肺源性心脏病和肺癌。

15~19岁开始吸烟的人中，患上上述病症的死亡率比20~25岁后才吸烟的人高55%，比不吸烟者高1倍多。

动物实验还发现，吸烟对记忆力有不良影响。尼古丁会损伤大鼠的学习和记忆能力，尤其是记忆能力明显下降。青少年吸烟后往往出现头晕，上课时注意力难以集中，思考能力和记忆力明显下降，学习成绩下降。

更糟糕的是，青少年经济没有独立，吸烟的花费成了必须解决的问题。事实上，吸烟也确实导致了一些青少年犯罪的发生。

五、戒烟

医生、护士，尤其是从事心血管疾病防治的医务人员应带头不吸烟、戒烟，并自觉承担起劝诫和帮助患者戒烟的责任。实际上，患急性心肌梗死、不稳定性心绞痛、接受冠状动脉搭桥手术或介入（支架）治疗的患者最容易成功戒烟，而最好的劝说与指导者是给其治病的医护人员。遗憾的是，许多心血管专家只把给患者搭桥、放支架作为自己的责任，不认为自己有责任去劝诫患者戒烟，甚至医生自己就是烟民。1985年~1987年我在美国医院进修时，看到医生在患者接受心脏移植手术前与患者认真谈话，要求患者要认真改变生活方式，戒烟，不吃不健康食品。而至今我们的医护人员对这一问题还是非常不重视。

我认为，一个患了心肌梗死、接受搭桥或支架治疗的患者不戒烟是“无药可救”的，早晚还会旧病复发；而一个只给患者搭桥、放支架，不劝诫指导患者戒烟、改变生活方式的医生是不负责任的医生。

1. 你是如何看待戒烟的

下面有5种对于戒烟的不同感受。看看哪一种和你的最接近？

（1）我不想戒烟

我喜欢抽烟。为什么要戒烟？我厌倦了每个人的喋喋不休，也没有准备好讨论戒烟的问题。

（2）我正在考虑戒烟

我曾经想过好几次：不再抽烟了。其实我以前也尝试过戒烟，可是太难了。现在，我又想戒烟了。

（3）我决定戒烟了

戒烟对于健康的益处比我吸烟的原因重要。我已下定决心，是改变的时候了。

(4) 我准备好戒烟了

我已定好开始戒烟的具体日期。

(5) 我正在努力戒烟

我不再抽烟了，尽管有时我确实想念它。那时候，我就做些别的事情分散注意力。

2. 拒绝戒烟的借口

人们用各种“借口”挽留住对烟草的爱恋。之所以称之为“借口”，是因为所有与吸烟相关的所谓“受益”都可通过其他方式得到。

借口1：吸烟帮助我克服紧张（当我忧虑时，吸烟让我的手有地方放）。

解释：尼古丁（烟草中最主要的毒素之一）是一种兴奋剂，因此吸烟确实能够提高人们在紧张时的反应能力。

解决方案：有氧代谢运动、冷静思考和深呼吸同样可以克服紧张。

借口2：戒烟后我会发胖。

解决方案：这是事实，一般人戒烟后体重会增加。然而，体重能够得到控制，有氧代谢运动和健康饮食可帮助你达到减掉多余体重的目的。

饮食有规律，并遵循营养健康原则。不要饥一顿、饱一顿。饥饿会激发人们吸烟的渴望。

当你确实需要加餐时，选择低热量食物（蔬菜、水果、脱脂酸奶等）。

嚼无糖口香糖让嘴保持忙碌。

吃饭前先喝一杯水，帮助人们产生饱腹感。

每天运动20分钟~1小时，每周运动3~5次。如果运动还没有成为你作息的一部分，那么快走是个很好的开端。

借口3：我太老了，不需要戒烟。

解决方案：不论年纪，戒烟总是会带来好处的。年纪不是阻止人们积极面对人生的托词。

借口4：我害怕出现戒断症状（断绝毒品供应所呈现的）。

解释：尼古丁的上瘾程度等同于海洛因，生理上成瘾是真实的。当吸烟者的身体不能持续定期获得尼古丁时会产生种种不适的感觉，比如烦躁、坐立不安，或头晕、咳嗽、咽部不适，好像得了感冒。随着肺部清除积累的黏液开始，咳嗽会增多、肠道可能紊乱（便秘和腹泻），可能产生眩晕感和妨碍睡眠。

在精神层面，成瘾也同样存在。起初，吸烟可以舒缓压力；很快吸烟就演变成了一种应激反应，每当你感到紧张、压力、恼怒或者无聊，就会不自觉的点燃手中的烟；再往后，烟草成了你处理日常困扰的主人。

解决方案：戒断症状只持续 1~4 个星期，所有症状都将在这段时间内主动改善。而戒烟使人们，甚至是人类（其中也包括我们的家人）受益终生。

表 2-1-11 戒断症状及缓解办法

戒断症状	缓解办法
咳嗽	(1) 喝热饮 (2) 使用止咳药（糖浆）
坏脾气、烦躁（吸烟的愿望令人们难以集中精神）	(1) 散步 (2) 深呼吸或者全身放松 (3) 找家人或朋友（最好是有过成功戒烟经验的人）谈谈
口干	(1) 喝冷饮 (2) 嚼无糖口香糖
感觉疲劳	(1) 每天适当加大运动量 (2) 增加晚上睡眠或午休时间
头痛	洗个热水澡，帮助身体放松
饥饿	(1) 为自己提供一顿低热量的加餐 (2) 每天喝8杯水 (3) 嚼无糖口香糖
睡眠障碍	(1) 睡前洗个热水澡 (2) 睡前喝杯热牛奶 (3) 睡前做一些阅读 (4) 睡前做些伸展练习 (5) 晚上不要喝提神饮品

3. 编制戒烟计划

“千里之行，始于足下。”拟定起始时间成为戒烟过程的第一件事。记住，最佳的时间就是“现在”。碾碎手中的最后一根烟蒂，扔掉所有库存和烟缸之类让人浮想联翩的东西，开始制订行动计划！

找人帮忙比孤军奋战容易达到效果。假如你决定戒烟了，把这个消息告诉家人、朋友和同事，获得他们的支持，或者寻找志同道合的同伴一起戒烟。从中挑选一个人作为你的主要支持者，你可以每天和他（她）分享戒烟的成果和挫折。你也可以听取医生的建议，借助医疗手段（必须指出，假若你确定选择某种辅助产品戒烟，使用前一定要进行详细的医疗咨询）。提醒周围人（包括家人）不要吸烟，向别人，更向自己证明坚持的决心。

(1) 与以往相反，这一次是要罗列出戒烟的理由

把这些理由写在纸上，放在你每天都能看到的地方。

(2) “知己知彼，百战不殆”

做任何事情之前，首先需要了解自己，戒烟也是一样。戒烟的过程并不单纯是一个远离烟草的过程，也是一个了解和剖析自身的过程。

吸烟在人们生活的方方面面发生着作用。久而久之，特定的场合、某种情感或感受、进行某项活动、某个特定的人物在场、甚至是一天中的某个固定时刻……都会诱发人们不自觉地燃起香烟。这就是所谓的“吸烟的诱发因素”。

① 生理原因。

例 1：早上起床是一天中体内尼古丁含量最低的时刻，你会感觉颤抖、心情不好或者头疼。

例 2：长时间的会议令你感觉头脑不清。

② 心理因素。

例 1：交通堵塞是否引导你开始摸索烟盒？

例 2：在什么样的情绪下，你吸烟更频繁？

总结自己通常在什么情况下或环境里抽烟，譬如吃饭、喝酒或咖啡、生气、无聊、紧张、遇到挫折、开车、参加聚会、打电话、看电视还是仅仅因为看到别人吸烟？尽量避免诱发因素，并提前计划当这些特定情况发生时的可行对策。一定要把计划写在纸上，最好一式几份，一份贴在冰箱上，还有的放在钱包里……

表 2-1-12 吸烟诱发因素及替代措施

吸烟的诱发因素	替代吸烟的措施
工作中感到压力	深呼吸
吃完晚餐	立即离开餐桌，去刷牙
和朋友一起玩牌	选择禁烟场所

(3) 吸烟最大的诱发因素

吸烟最大的诱发因素就是烟草本身和与之相关的物品（如烟灰缸、打火机、火柴）。将它们请出你的房间和驾车。

(4) 清洁满是烟味的衣服、地毯、窗帘、车

换言之，清洁供我们呼吸的空气。

4. 戒烟合同

我，_____，承诺在_____（年月日）的_____（具体时间）开始戒烟。

我戒烟的原因是：_____

_____。

我将：_____。

学习新的方法处理压力和排遣无聊：_____。

尝试其他兴趣替代吸烟：_____

_____。

我将取得_____对我的支持。

如果我戒烟成功，我将奖励自己：_____。

1 星期_____、1 个月_____、半年_____、1 年_____。

签字_____

日期_____

见证人_____

5. 戒烟应该一次性完全戒断

问题 1：考虑到吸烟者戒烟时的困难，是否可以慢慢减量，最终完全戒除烟草？

答案：不可以！“我只抽一小口？”不要愚弄自己。“一小口”只能加剧你对吸烟的渴望，不会使人就此满足。同时，“少量吸烟”同样有害。吸烟对身体的危害是一个慢性累积的过程，达到一定量后，烟吸多与少对身体的危害是同样的。

与其胡思乱想，不如在戒烟的日子里做些特殊的事情关照自己，尤其是在刚刚开始阶段。用本来花在烟草上的钱，吃自己爱吃的食物，去看场电影，或者奖励自己一束鲜花、一件新衣服。还有，不要忘记大量饮水。

问题 2：戒烟前能否一天一次抽个够，直至厌恶香烟的气味？

答案：不能！这种方法不可取。临床上经常遇到一次性大量吸烟（40 支以上）发生急性心肌梗死的病例，尤其是年轻男性。

在整个戒烟的历程中，让自己忙起来。出去散步或骑车郊游，哪怕是参加一门舞蹈课程……最重要的是让手忙起来，收拾房间、玩儿拼图游戏、学习编织或缝纫……与此同时，还要刻意改变一些日常习惯，以避免诱发吸烟的环境出现，尤其是回避你曾经的吸烟场所。时刻留意吸烟的诱发因素，如果在戒烟过程中有新的发现，与先前总结的诱发因素记录在一起，提醒自己。

在每餐之后刷牙。当牙齿和口腔清新时，人们会减少对吸烟的渴求。

6. 遭遇抵抗

在戒烟过程中，总会突然燃起对香烟的渴望。这时做一些不能一举两得的事情（即不能一边抽烟一边做的事），如淋浴、游泳、去禁烟场所……

你还可以随身携带应急装备，包括无糖口香糖、薄荷糖和其他能让你忙起来的小玩意。

一定要记住那句老话：“近朱者赤，近墨者黑。”尽可能和不吸烟的人在一起，无论是聊天还是吃饭，聚会或是其他社会活动……同时，回避吸烟场所，不喝酒。当吸烟的诱惑无法避免时，想象自己已经离开了原地，去了遥远的海滩或者山顶，总之是个环境清新和自己向往的地方。

当你感到压力时，吸烟不是唯一的解决办法。

学习放松技巧：深呼吸、冥想、瑜伽……

欣赏令人舒畅的音乐，或者洗个热水澡。

当遇到困难或者不快时，与其浪费时间感伤，不如思考解决问题的方法。

向自己信任的人咨询。

吸烟解决不了实际问题。不要执著于感受（饥饿、气愤、孤单或者疲倦），而是把精力投放在真实的需要上（吃东西、沟通或者睡眠）。

7. 坚持

戒烟的最初几个星期是最难熬的，而要想生活归于彻底正常可能要花上一年时间。

首先要相信自己。倘若你始终坚信自己早晚回到老路上，那么很快你就会寻找机会再次燃起香烟；或者在无烟的日子里，你用幻想点燃香烟和享受吞云吐雾来克服对烟草的思念，不用太久，你的白日梦就会成为现实。

积极乐观的面对自己的选择，把注意力放在自己的进步上。关注戒烟进行时的每一天，今天的任务就是今天没有吸烟。当你坚持了48小时远离烟草，祝贺你。假使出现了反复，也不意味着宿命的降临。很多人在成功戒烟之前都有过好几次失败的经历。不成功的经历是一次学习的过程，人就是在实践中不断成长的。提醒自己放弃烟草的理由和

决心；回顾自己已经为戒烟付出的努力和艰辛；思考经过了戒烟的尝试之后，当你再次吸食烟草，感觉和看法是否一如往常（你是否对吸烟有了新的认识？吸烟是否真的如你想象中的那么有效）；找出令自己重拾烟草的原因（比如是不是出现了新的诱发因素），并且有针对性的采取对策；不要掉进同样的陷阱（例如上次老王递了支烟给我，我以为一支烟没有伤害。那么，下一次你就可以事先告诉朋友们你在戒烟，请他们体谅你的情况，不要递烟给你）。

不要欺骗自己，一支香烟会伤害到你，吸烟不会给人们带来任何益处。

戒烟永远不嫌太老，改善健康状况永远不会太迟，不要放弃自己。

8. 戒烟药物

戒烟初期的不适感可到戒烟门诊咨询，在医生的建议下应用戒烟药物治疗。在戒烟最初阶段应用一些尼古丁替代治疗或者尼古丁受体拮抗剂，可相应程度地减轻人们吸烟的愿望和改善戒断症状（如烟瘾发作时的无所适从、心烦意乱），有助戒烟成功。然而，戒烟药不是万能药，使用效果因人而异。戒烟成功与否的决定因素还是人的决心和毅力。

现在世界上公认有效的戒烟药物有3类：

（1）第一类：尼古丁替代治疗（NRT）

尼古丁替代治疗的目的是替代烟草中的部分尼古丁成分，减轻戒断症状。区别于尼古丁经肺直接进入动脉和大脑，尼古丁替代品中的尼古丁从静脉进入血液系统，不易成瘾；治疗时的尼古丁用量也远远低于人们吸烟时的获取量，对人体危害很小。常用的尼古丁替代品有：尼古丁咀嚼胶、尼古丁贴片、尼古丁吸入剂和尼古丁喷雾剂。尼古丁替代治疗已经面市20多年，广泛验证了安全性和有效性。

应用尼古丁替代治疗药物的同时必须完全戒断烟草，否则身体承受的危害就重了。

尼古丁替代治疗的禁忌证：孕妇、儿童、疾病终末期、癌症晚期、心肌梗死急性期、卒中急性期、急性心力衰竭发作期、重度抑郁症和接诊医生不建议使用的人群都不能应用尼古丁替代治疗。

① 尼古丁舌下含片。

尼古丁舌下含片起效迅速，释放均匀，减少了因口服给药对胃肠道的刺激。剂量规格是2毫克/片，起始剂量是1~2片/小时，最高剂量20片/日，可根据烟瘾发作的时间应用，应用4周后逐渐减量，推荐治疗时间为12周。

不良反应：使用者有时会出现口干、打嗝、恶心、头晕、头痛和喉咙肿痛的感觉。

② 尼古丁咀嚼胶（口香糖）。

尼古丁咀嚼胶的优点是使人快速减弱对烟草的渴求，方便使用，还可避免过度进食。

使用方法：美国 FDA1984 年批准尼古丁咀嚼胶上市，1995 年批准其为非处方药。剂型有 2 毫克 / 片和 4 毫克 / 片。尼古丁依赖程度低，包括尼古丁依赖评分（见下表） ≤ 6 分或吸烟 <20 支 / 日，应用 2 毫克咀嚼胶；尼古丁依赖程度高，包括尼古丁依赖评分 >6 分或吸烟 >20 支 / 日，和早期使用 2 毫克咀嚼胶治疗失败者，应用 4 毫克咀嚼胶。

表 2-1-13 尼古丁依赖性评分表（请在相应的方框内打 ×）

评估内容	分数			
你早晨醒来后多长时间吸第一支烟	≤ 5 分钟	☐ 3	6~30分钟	☐ 2
	31~60分钟	☐ 1	>60 分钟	☐ 0
你是否在许多禁烟场所很难控制吸烟的需求	是	☐ 1	否	☐ 0
你认为哪一支烟你最不愿意放弃	早晨第一支	☐ 1	其他时间	☐ 0
你每天抽多少支卷烟	>30 支	☐ 3	21~30支	☐ 2
	11~20支	☐ 1	≤ 10 支	☐ 0
你早晨醒来后第1小时是否比其他时间吸烟多	是	☐ 1	否	☐ 0
你卧病在床时仍旧吸烟	是	☐ 1	否	☐ 0

每欲吸烟时吃 1 片尼古丁咀嚼胶，慢慢咀嚼，直至口腔有种麻刺的感觉，待嚼到有辣味时，把它含在腮边和牙龈之间，等到麻刺感消失后继续咀嚼，这样重复大约 30 分钟，让大部分尼古丁从咀嚼胶中析出。为保证治疗效果，在使用咀嚼胶前 15 分钟内避免饮用咖啡、果汁和碳酸饮料，使用咀嚼胶同时避免进食或者饮水。

单独使用咀嚼胶，通常每天 10~15 片，不超过 24 片，一个疗程至少需要 3 个月；然后持续减少用量，当每天只需 1~2 片尼古丁咀嚼胶时，疗程便可结束；不主张使用尼古丁咀嚼胶超过 1 年。

对于使用尼古丁贴片或者安非他酮的戒烟者，在戒烟初期，咀嚼胶也有帮助。

不良反应：使用者有时会出现口腔和下颚疼痛、打嗝、恶心、头晕、头痛等症状。

③ 尼古丁贴片。

选择躯干或四肢清洁、干燥、无毛、无伤口部位，撕去尼古丁贴片保护纸，迅速将之粘贴到相应的部位，同时紧压 10~20 秒，以确保贴片牢固。剂量规格分为 10 厘米²、

20 厘米²和 30 厘米²，类型主要有 16 小时和 24 小时两种。

重度吸烟者（每日吸烟 20 支以上），在第 1~4 周用 30 厘米² 戒烟贴，第 5~8 周用 20 厘米² 戒烟贴，第 9~12 周用 10 厘米² 戒烟贴。中轻度吸烟者（每日吸烟量小于 20 支），在第 1~4 周应用 20 厘米² 戒烟贴，第 5~8 周应用 10 厘米² 戒烟贴。规定的保留时间过后，撕下旧的贴片，在粘贴新贴片时注意经常更换不同的部位。粘贴尼古丁贴片不影响洗澡。标准疗程一般为 12 周，某些戒烟者为了避免复吸可能需要治疗更长时间，治疗时间不要超过 6 个月。

（2）第二类：安非他酮

安非他酮是一种具有多巴胺能和去甲肾上腺素能的抗抑郁药，1997 年用于戒烟，适用于戒烟过程中合并抑郁症的患者。安非他酮是口服药，至少在戒烟前 1 周开始服用，疗程为 7~12 周。安非他酮与尼古丁替代治疗联合应用可使戒烟效果增加。

不良反应有口干、易激动、失眠、头痛和眩晕等症状。

癫痫患者、厌食症或应用单胺氧化酶抑制剂者禁用。饮食紊乱者慎用。

（3）第三类：伐尼克兰

伐尼克兰是作用于 $\alpha_4\beta_2$ 尼古丁 - 乙酰胆碱受体的部分激动剂，对该受体同时具有激动和拮抗的作用。激动特性可以减轻吸烟者对吸烟的渴望和戒断症状，拮抗特性可以减少吸烟时的满足感，从而有助于戒烟成功。国内外临床试验结果表明，伐尼克兰治疗烟草依赖不亚于尼古丁替代治疗和安非他酮。

伐尼克兰有 0.5 毫克和 1 毫克两种剂型，在戒烟日之前 1~2 周开始使用，疗程 12 周，也可以再治疗 12 周，同时考虑减量。

不良反应：出现失眠、恶心、胃肠胀气、便秘等症状。

六、4 个 D

总结前文，我们列举出在戒烟中最重要的 4 种技巧：

深呼吸（Deep breathe）：用鼻子深深地吸气，数到 5，用嘴慢慢将气吐出。

喝水（Drink water）。

做事情（Do something）：让手和嘴忙起来。

延迟（Delay）：吸烟的急迫感只持续 3~5 分钟，最多 10 分钟，错过这几分钟，不要屈服。

七、未来

戒烟，无非是人们用一种习惯取代另一种习惯的过程，这是一条通往健康彼岸的康庄大道：

决定戒烟→戒烟→坚持戒烟→有规律的有氧代谢运动 + 健康营养均衡饮食→体重管理→压力管理→美好人生。

你将看到的是一个崭新的自己。

第五节 管理好心情也是一种生活方式

一、故事的开端：压力无处不在

压力无处不在，无时不在。从远古时候起，世界就充满了危险，给人们带来压力。为了抵御熊和老虎的袭击，我们的祖先随时做好了奋战或者撤退的准备。时间进入到公元 21 世纪，大棕熊变成了预算和账单，剑齿虎变成了最后期限和家庭压力。由于挑战改变了，我们需要新的技能和技巧来应对。

1. 紧张

紧张是人们面对变化时产生的生理和心理上的反应，包括主观反应和客观反应。当这些反应产生时，人们的机体也会发生相应的变化，如肌肉绷紧、心跳加速、呼吸加快以及糖和脂肪被释放到血液中以适应体内代谢加快。同时，你还可能经历不同类型的情绪变化，从焦虑、担心到兴奋和期待。人们一些不自觉的表现也会泄漏自己的紧张，如坐立不安、到处走动、说话声音的改变或者不停吃东西……

2. 紧张的两面性

紧张并不都是坏的。从短期来看，紧张可帮助人们更警觉、更有效率。而紧张潜在的消极影响是由很多因素共同决定的。例如，你是否经常紧张？你紧张的程度如何和持续多久？还有最重要的一点：你如何看待令自己紧张的这件事情？

(1) 紧张的光明面

紧张可以激励人们充分发挥机体功能，去实现特定的目标，从而增加生活乐趣。

(2) 紧张的阴暗面

如果人们不能及时调整，从紧张中恢复过来，就可能导致身心俱疲和疾病的发生。

3. 克服紧张的意义

人们不能完全消除紧张，因为这是人与生俱来的正常反应，但是可以驯服它，并和它和平共处。倘若取得成功，我们的身体会更加健康，包括免疫功能的增强与心血管和其他慢性病发病率的降低。此外，无论在工作和生活中，克服紧张还可帮助人们改善人际关系和减少不必要的不快。

二、每个人的紧张都是独一无二的

同样一条消息对不同的人产生的影响不尽相同。譬如，同一场体育比赛的结果起码会引起激动、悲愤和无动于衷三种情绪。就每个人而言，引发紧张的原因以及面对紧张的反应也各不相同。

1. 什么会导致紧张

很多事情都可能引发紧张，而且因人而异。是否有些看起来不起眼的日常琐事会让你大动肝火？是否一些人生的重大事件改变了你的生活？是否有什么悬而未决的大事小情日复一日的让你揪心？在下面3个清单中，哪些事情曾经在过去的6个月里引起过你的紧张情绪？

(1) 日常琐事

经常使用的物品没有放在原来的地方或者丢了东西

堵车

出门时忘记带外套

排队等候

家里乱七八糟

睡过头了

汽车在路上抛锚了

与同事意见不统一

被警察开罚单

迟到

与家人发生争吵

错过了公共汽车

其他: _____

(2) 重大事件

结婚

离婚或分居

被解雇了

被判入狱

家人、朋友或者同事去世

更换工作

搬家

准备重新回到学校念书

孩子即将出生

被诊断患有重病

要上前线

准备动手术

孩子长大成人准备离开家（或离家很久的孩子准备回来看望父母）

其他: _____

(3) 困境

日常开支或者还款问题

恶劣的居住环境

吵闹的邻居或者有些邻居是非太多

酗酒或者吸毒

患有慢性病

与家人或朋友的关系恶化

身体受伤，生活一段时期内不能自理

邻居家被窃或者发生了其他不幸

饮食不正常

孩子的教育问题

不满意目前的工作

经济不景气

其他：_____

多米诺骨牌效应：没有人生活在真空中，能够完全与世隔绝。由于人们之间的相互联系，一个人对外界压力产生的反应也会影响到其他人，产生多米诺骨牌效应。事实上，人们可能下意识地模仿自己喜欢的人或者身边的人。试想，我们的紧张情绪将如何影响孩子们？如何影响伙伴们的精神和工作状态？

2. 识别你的紧张“签名”

之所以称为“签名”，是因为没有哪两个人紧张时的表现是完全相同的。阅读下面的3个列表，对比自己的实际情况，归纳出自己紧张时的生理、心理和行为表现，总结规律。了解自己，才能进一步探讨我们哪里需要改善和如何改善。

(1) 生理反应

头疼

皮肤起疹子

肌肉紧张

背痛

口干

胃疼

心跳加快

胸痛

烧心

喉炎

感冒

手抖

腹泻

视线模糊

掌心出汗

失眠

便秘

疲劳

磨牙

其他：_____

(2) 心理反应

急躁易怒

无望

忧虑

愤世嫉俗

爱忘事

气愤

沮丧

害怕

冷淡

充满敌意

神经质

注意力难以集中

担心、不安

糊涂

激动

其他: _____

(3) 行为表现

疏远与亲人、朋友的关系

总是看电视

对别人大喊大叫

吸烟

语速比平时快

喝酒

食欲亢进或不振

服用镇静剂或者其他药物

神不守舍,如走路比平时爱摔跤、开车走神(出危险)

无心工作(以至于工作成绩下降)

责备其他人

烦躁,不能专心地做一件事情;“一心多用”,效果更差

动不动就哭

不自觉地敲手指或者扯头发

其他: _____

药物、酒精、香烟和食物，这些都是人们在紧张时经常想起的东西，它们也确实可以暂时稳定情绪，缓解急躁，使人感到放松。

但是，表面症状的缓解掩盖了真实和更深层的紧张。而且，没有节制力的使用者给自己带来了更大的危机。他们可能成瘾，可能不能胜任工作（如饮酒过量的后果），也可能损害健康。

你是否依靠上述不正确的方法调节情绪？如果是，放弃它们！脚踏实地和积极有效的面对真实的人生。

3. “紧张日记”

表 2-1-14 引起紧张情绪的事件

日期和时间	事件 / 场景	生理反应	情绪	行动
2015 / 09 / 20 (周日) 18:00	在家里，等着家人一起去看电影，而电影已经快开演了	磨牙、肌肉绷紧	急躁、焦虑、气愤	不停走动和不断催促对方
.....				

现在，让我们以“周”为单位，详细记录自己的每一次紧张事件，包括时间、地点、事件、你旁边还有什么人、你当时的反应如何，当你按此方式填写了几周之后，重新阅读这些记录，看看是否有规律可循。

你很可能发现生活中遇到的大部分不痛快是微不足道的。不要担心微不足道的小事！

三、如何克服紧张

想要挣脱紧张的束缚？这里有很多种放松的方法可供选择。你不需要使用所有这些方法，利用起码一个星期的时间进行实践，选择出最适合的一种或几种方法，并每天实践 1~2 次。千万记住，在你感到紧张的时候使用这些方法自我调节。

1. 让笑成为习惯

“笑”被誉为“生活的良方”、“灵魂的安慰剂”和“心灵的慢跑”。“笑”是舒缓紧张

情绪的最好方法。

开怀大笑作用于肺、心脏，使大脑释放促进快乐的化学成分，使肌肉得到放松。

即便是微笑，已经足够冲走消极的想法和紧张的情绪了。

购置一个活泼幽默的台历，欣赏戏剧或者小丑表演，观察宠物的滑稽动作……让“笑”成为习惯！

2. 深呼吸

假如你感到紧张时的反应是呼吸急促，那么深呼吸是适合的方式。另外，深呼吸还是熟练运用其他放松技巧的基础，并且可以在任何时间和地点应用。

舒服地坐下或平躺，把手放在胃上，缓慢地深深吸气，仿佛吸入的气体进入了腹腔，小腹也要鼓起来了，整个腹腔好像一个被吹起来的气球，并保持几秒钟不要把气呼出。

呼气的时候一定要慢，并使气体从嘴中呼出，噘起的嘴可以帮助你控制呼气的速度，如同慢撒气的气球。

重复吸气和呼气的步骤。

3. 伸展运动

伸展运动易学，而且是放松肌肉最快的方法。由于肌肉紧张的部位不同，伸展运动的方式也不同。

（1）肩部抻拉

- ① 双臂向前平伸，与肩同高，十指交叉。
- ② 翻转掌心，下颌向胸部回收，双臂向外延伸。
- ③ 保持 10~20 秒钟。重复 3 次。

（2）背部抻拉

- ① 身体直立，双手放在后腰上。
- ② 缓慢的将上身向后仰，同时放松颈椎，保持 5 秒钟。
- ③ 再缓慢的将上身前倾，直到感受到背部肌肉拉长，保持 5 秒钟。
- ④ 重复第三和第四个步骤 3 次。

4. 渐进式放松

你是否曾经过于紧张，以至于无法令自己放松，尽管你很努力的尝试，却忘了平日放松时的感受。渐进式放松就是针对这种时刻的最好方法。它分为 3 个步骤，是一个先使肌肉收紧后再放松的过程。人们通过充分体会这两种状态下的不同感受，重新感知自

己的身体。

第一步，紧握拳头，感觉手部肌肉的紧张。保持这一动作几秒钟。

第二步，松开拳头。注意体会紧张感的消失，你是如何感到自己的手比刚才轻了，前臂也可能比刚才轻了。

第三步，比较收紧和放松时的不同感受。当你握拳时，是否手在抖动；而松开拳头时，你的手是否感到发热和刺痛？

将以上3个步骤运用于身体的其他部位：面部、颈部、胳膊、胸、腹部、背、腿和脚。

5. 冥想

如果你认可“望梅止渴”的原理，那么你就知道“冥想”是如何发挥作用的了。就像瑜伽课程最后的放松一样，通过暗示自己感觉肢体发热和沉重，同样可以使身体得到放松。学会跟随自己的思想！

第一步，舒服地坐下或平躺，衣着要宽松，闭上双眼，然后试着清空思绪。

第二步，将思想集中在胳膊上，反复对自己说：“我的胳膊很热、很沉，”直到你真的觉得它们很热、很沉。

将第二个步骤应用于身体的其他部位（面部、颈部、手、胸、腹部、背、腿和脚），直到全身得到放松。

6. 想象

借助想象的翅膀，任由我们的思绪飞到一个愉快、安全的地方，机体也因此得到了放松。

舒服地坐下或躺下。

构思一幅平静、安宁的美景，如高山流水。

感受温暖和放松。

注意力集中很关键：在尝试以上2~6技巧时，集中精神很关键。注意力不集中会影响整个效果。不过，走神是正常的，通过练习可以得到改观，不要因此而放弃。当走神时，想一些自己最喜欢的场景，如天空中的焰火、孩子的面庞等，可帮助我们集中精神；在放松之前进行有氧代谢运动（如慢跑）有助于人们集中精力调整呼吸和清空思绪。

7. 宠物带给人们快乐

它们欢叫、歌唱、跳跃、舞蹈，无休止快乐地摇着尾巴。谁能够抵抗这种魅力？对

于处在紧张状态中的人们，宠物常常是上天的恩赐。宠物给予人的是无条件的爱，在某种程度上也给予了人们精神寄托。假使你自己不能养宠物，也可以帮助那些需要照顾宠物的人或者定期参观动物园、宠物商店。

照顾植物也能获得同样的助益。

四、聆听内心的声音

无论你意识到了没有，我们的心声（头脑中的“自言自语”）都直接影响着我们与身外世界的交流，其中也包括我们的紧张程度。

1. 你究竟在想什么

人的思绪连续不断地运转，永不停息。你的想法是消极的，还是积极的呢？

我是个大傻瓜。

别急，这不是世界末日。

我曾经犯过同样的错误，并从中学到一些东西。

（1）黑白人生观

黑白人生观过于简单地认为生活中非黑即白、非是即非、非对即错，没有中间地带。持有这种观念的人生活是枯燥的。他们丧失了很多选择，难以拥有梦想，不愿尝试解决问题，无法享受丰富多彩的人生。

（2）完美主义

一味要求自己与他人完美只能导向失败。持有这种信念的人经常使用“应该”、“我不应该犯任何错误”、“人们应该公正地对待我”、“生活应该对我仁慈一些”等词语在所有的责备声中，问题并没有得到解决，还可能导致局面进一步恶化。

（3）只见眼前

《扁鹊见蔡桓公》中的蔡桓公小病不治，最终成了绝症。生活中的其他事情也是一样，凡事要从长远的角度打算，从现在做起，逐步解决能够解决的问题，不要等到真正的大事件发生了，造成无法挽回的损失再后悔。

（4）“宇宙的中心”

如果你认为自己对周围发生的每一件事情都负有责任，那么你很可能过高估计了自己的重要性，把自己置身于“宇宙的中心”了。你会因为别人的情绪或感受而责备自己，尤其是那些你亲近的人。认识到自己确实对于很多事情无能为力，将是你得到的最大解脱。

2. 做出你的选择

睿智的分析问题，平静地接受现实，勇敢地面对改变，确信自己能主宰自己的生活。乐观的生活态度使人们更加健康。

尤其要记得，即使不能控制事态的发展，至少能够控制自己的反应，这将在很大程度上改善我们处理事件的能力和效果。

下面的练习将帮助大家改善消极情绪、了解生活中蕴涵着更加丰富多彩的选择。遇到问题时，人们通常是可以采取行动的，至少可以通过调节心情来缓解压力。

表 2-1-15 缓解压力的方法

可控事件	可能采取的行动	不可控事件	可以改变的观念
罗列出给你带来麻烦，但自己可以掌控的事件，比如日常琐事。有些时候，人生中的重大事件也是可以解决的	尽可能全面的列举解决方案。每当有了新的主意就记录下来，并且不要替换原先的记录。因为一个新的想法可能引出更多创意	罗列出你虽然不希望发生，却又无能为力事情。但当你研究列表后就会发现，一些原本以为的“不可控事件”其实可以被移到“可控事件”栏中	乍看之下，无从下手。那么，换个角度呢
例： 汽车坏了	例： (1) 去汽车维修站 (2) 定期做汽车保养 (3) 乘坐公交车 (4) 换一辆性能更可靠的汽车 (5) 自己维修汽车	例： 被解雇了	例： (1) 利用这个机会慎重考虑自己今后的职业生涯 (2) 在重新开始工作之前，有更多的时间和家人在一起了 (3) 重回学校充电

3. 思维替换

利用一个星期的时间，倾听自己内心的声音，让头脑中的想法跃然纸上，然后用正面积极的思维方式取代头脑中固有的负面消极想法。

表 2-1-16 积极的思维方法

负面想法	正面观点
我做的事没一件是对的。我是个十足的大傻瓜	无论如何，我尽力了。虽然结果不近人意，但我还是从中学到了一些东西。下次遇到类似的事情，我相信自己能更好地处理
我不能相信竟然发生了这种事	如果能力所及，我会尽力而为；否则，我应该学会放宽心
为什么倒霉的总是我	不顺心是无法避免的。但生活中总有阳光普照
如果我当初……就好了	汲取经验和教训才是重点，过去的就让它过去吧
我的生活没有任何希望	天没有塌下来，明天的太阳也照样会升起。我要乐观地面对生活
他们为什么就不理解我呢	仁者见仁，智者见智。其实，我有时也不同意其他人的观点

4. 沟通方式

学习倾听自己的心声只是战役的一半，另一半是如何与他人沟通。当与别人产生分歧时，你是否感到急躁、忧虑、挫败，以至于血压上升？

学习判断有效和无效的交流方式，可以帮助我们清楚表达自己的意图，减轻谈话双方的压力，用尊重自己也尊重他人的方式交流，然后自信地面对每一天。

（1）攻击性的谈话方式

例 1：“早听我的，就不会发生这种事！”

攻击性的谈话方式传达了一种恐吓、威胁的态度，从而导致双方的不愉快，甚至发生口角。而在和别人争吵的同时，你也在与自己的身体争吵：你的心跳会加快，血压会上升。

例 2：“我必须每件事都要自己做吗？我告诉过你下班前需要这份报告。”

例 3：“你哪儿学的开车，傻瓜？重新再报个驾校吧！”

例 4：“因为这是我说的！”

（2）隐蔽攻击性的谈话方式

例1：“你听说他做的蠢事了吗？”

习惯采取隐蔽攻击性谈话方式的人同样认为自己的感受和判断是对的。不同在于他们不公开表达自己的观点，而是喜欢在背地里说三道四，遇事编造借口，不说出自己的真实想法。这种沟通方式不利于问题的解决，因此同样的问题会反复出现，得不到改善。

例2：“我不能相信他这么对待我。你让我怎么容忍这些自以为是情圣的家伙？我告没告诉过你他最近的一段感情终结了……”

（3）消极的谈话方式

例1：“他们根本不会听。”

当意见不统一时，缺乏自信的人通常保留自己的想法和不同意见；当接受任务时，他们也通常不会坦承实际困难（比如这些报表太多了，是否可以再找一个人和我一起完成）。这一类人经常置身于压力之中。

例2：“从来没人注意我。你怎么想？是因为我没有一个讨人喜欢的个性吗？”

例3：“好吧，我不介意又是我洗碗。我知道你最喜欢的电视节目开始了。你认为今天的晚饭怎么样？你听见了吗？”

（4）自信的谈话方式

例1：“我不是完全认同，让我们再仔细分析一下。”

自信的谈话方式既清晰地表达了自己的观点，又表示了对对方的尊重。相信自己，大方地说出自己的意见，毕竟没有人是万能和不出错的。不要害怕说“不”，你会看到结果的改观。

例2：“我能理解你为什么要和朋友去参加这次聚会。但今天是你妈妈的生日，我们答应和她一起过的。”

例3：“我确实认为是公开公司合并消息的时候了。我知道你持反对意见，让我们就这个问题详细讨论一下。”

例4：“我需要和你谈谈我们之间的事。你有时间吗？”

五、压力缓冲器

生活本身就是最好的压力缓冲器。合理规划的人生引导人们培养自信自强的性格，设立并追求目标，抵制无聊和孤单。细心照料自己的身体，也可以提高机体本身的抗压能力。

1. 合理规划人生

(1) 工作

工作带给人们成就感和满足感，同时也是生存的经济来源。但稍不留神，工作就会变成生活的统治者。正如鲁迅先生曾经写道的：人们究竟是为了活着而吃米，还是为了吃米而活着。

把所有鸡蛋统统放进一个篮子里，往往是个大错误。这样做只会让你越陷越深，无法自拔。生活是由多个部分组成的。充实的人生才能帮助我们实现更多的愿望：实现自我、得到认同、发挥创造力、找到精神寄托……当生活中的一部分不那么顺利时，还有其他美好的事物支撑着我们。

工作中的减压法：① 注意休息，午餐时间走出办公室，不要因为任何原因耽搁了计划好的休假……② 在需要的时候寻求帮助。③ 合理安排时间，确定什么事情应该优先处理。④ 关注自己的成绩，不要只看到任务的完成情况。

(2) 家庭和朋友

与家人和朋友建立紧密、亲近的纽带，可以在艰难的时刻得到关怀、支持和情感支柱。

(3) 私人空间

独自一人的时候，允许我们集中精力去思考问题（比如反思和家人的关系、自己的事业前途、财政状况、健康情况）和做自己想做的事情。

(4) 回报社会

帮助他人使我们有机会回报社会，同时也使自己得到特殊的回报（如从不同的角度了解生活）。

(5) 信仰

你是否认为自己的言行和思想都应该遵循一定的道德标准？还是怀抱着就现阶段而言难以企及的理想？或者相信真的有某种超能力联系着地球……

2. 重要性评估

问题 1：你认为生活中最重要的是什么？

问题 2：你花费最多时间在做什么？

问题 3：你是否花费最多时间在做自己认为的最重要的事情？

(1) 确定你的精力是如何分配在生活中每一个领域的，用高、中、低 3 个等级评估

这些领域的重要性。

(2) 同样用高、中、低 3 个等级评估自己希望这些领域在生活中占据的地位。切记，生活掌握在自己手里。

表 2-1-17 生活中最重要的事物评估表

生活模块	精力投放（实际的重要性）	心中的重要性
例：锻炼	低	中
家庭		
朋友		
对自己至关重要的人		
独处		
娱乐		
爱好		
工作		
志愿者服务 （如义务清扫楼道）		
道德观的维护		
其他		

3. 寻找突破口

不幸的是，紧急事件总是具有优先权，而愿望只能退居二线。制订一个行动计划，可以在一定程度上帮助人们跟随自己的心。选择你在生活中最感兴趣的 3 个领域，然后列举自己的兴趣点，从而明确自己最想做的事情和究竟从哪里开始实现心愿。例如：

表 2-1-18 明确自己的兴趣

我希望有更多的时间	我感兴趣的选项	感兴趣的程度
例：1. 锻炼	(1) 每星期去健身房3~5次 (2) 每天遛狗2次 (3) 每星期远足1次	低 中 高
2.		
3.		

4. 呵护身心 4 步骤：合理锻炼、健康饮食、开心娱乐和充足睡眠

(1) 合理锻炼

有氧代谢运动能改善心理状态，增加应对生活中各种压力的能力。从身心全面健康的意义上讲，有氧代谢运动是最理想的调节紧张、完善性格的方式。除了带给人们强健的体格和充沛的精力和活力，受过“锻炼”的心脏效率会大大提高，心脏每次搏动收缩泵出的血液增多，血流速度减慢，从而使导致紧张的肾上腺素分泌减少。即使处在紧张的状态下，心率减慢所带来的一系列反应也会使人们沉着冷静，更好地控制自己的情绪。

(2) 健康饮食

营养均衡的饮食提供人们每天体力和脑力劳动所必需的热量。要注意控制咖啡因和糖的摄入量。

(3) 开心娱乐

不必仅仅因为自己有时间娱乐而怀有犯罪感。工作时间认真工作，玩的时间痛快地玩。开车、园艺、打牌、拼图游戏、艺术创作、音乐欣赏、打保龄球……在享受爱好（艺术、音乐、体育……）的同时，身体得到了充分的放松，想象力和创造力也得到了加

强，这些都有利于工作时更好地发挥。

(4) 充足睡眠

每晚按时上床睡觉是恢复生机的最好方式。睡前不要喝含咖啡因或酒精的饮料，进行锻炼的时间也不宜过晚。如果可能，培养自己睡午觉的习惯。假如精神紧张，就多给自己1小时的睡眠。

六、实践，再实践

“没人像我这么倒霉。”当人们遇到不顺心的一天，总是自怜自哀。选择正确的解决方法对应可能出现的紧张局面，然后再来看看我们崭新的另一天！

生活小窍门

每天至少做一件自己感兴趣的事。

当感觉紧张时，合上双眼，然后慢慢地重复一些轻柔的语句或歌曲，并渐渐地放开声音。这样，可以帮助人们平稳思绪。

当遇到自己不想做的事情时，尽早面对和解决它，不要因为害怕而拖拉。

准备备份钥匙，固定放在钱包里，以避免由于各种疏忽把自己锁在门外而出现的紧张时刻。

你的目标是去除每天上班路上忙忙碌碌的感觉，你可以头天晚上收拾好第二天要带的东西或者提前15分钟出发。

.....

小游戏

这个小游戏将帮助我们练习如何解决生活中遇到的问题。

下面列举了人们可能遇到的“倒霉事儿”。参照随后的“选择答案”，针对每一个问题选择出你认为正确的答案（多选题）。

① 注定的！我每天上班都得迟到15分钟。

② 我总是坐那辆最慢的车，选那条最堵的路，又晚了。

③ 我的老板认为我是女超人。我并不想抱怨，但她就知道没完没了地让我干活。我能怎么办？

④ 没有足够的时间让我做每一件我想做的事。但我不想放弃任何一个乐趣。

⑤ 当站在同事们面前发言时，我的眼睛发花，脑袋里一片空白。我能看到的就是自己的前途渺茫。

⑥ 明天就是最后期限了。我不想上交一份只完成了一半的计划，可是还有太多工作要做，我做不完了。怎么办？

⑦ 没什么可说的。我唯一的愿望就是“哪怕只有一次，我临出门时不用像现在这样四处找钥匙”。

⑧ 你能相信吗？他们居然不说一声就来我家了。我就不能有1分钟的空闲吗？

选择答案

是解决问题的时候了。假若上述的情况发生，你会怎么做？每种情况并非只对应一个正确答案。另外，开动脑筋，想想是否还有其他的解决方案。

A. 安装电话答录机，在你忙碌时，用它来接听电话。

B. 坦诚相待。表达自己的真实想法，并提出合理化建议。

C. 回顾“五、压力缓冲器”中的“重要性评估”（见168页）和“寻找突破口”（见170页）。

D. 在笔记本上预先写下一周的活动安排，并随身携带。每当记起需要添加的内容时，随时补充；每当完成了一项计划时，就把相应的记录划掉。

E. 尽力而为。

F. 多放几个闹钟在屋里，确保自己按时起床。

G. 在两件事之间留出充裕的时间。例如，你预计完成第一件事情需要2小时，那么把第二件事情安排在2.5小时以后，为自己留出半小时的富裕。

H. 尝试深呼吸、伸展或冥想等放松练习。

I. 整理房间和办公室，使物品摆放的井井有条。

J. 随身携带一些读物，以免认为自己总是浪费时间。

K. 提前做准备。不要总是等到油箱空了，油卡用完了，最后期限就在明天了……

L. 点上蜡烛，播放轻音乐，洗个热水澡。

参考答案：① E、F、K；② D、G、H、J；③ B、C、E；④ A、C、D、I、K；⑤ E、H；⑥ A、B、H、K、L；⑦ I；⑧ B、H。

实践出真知。“学习控制压力和提高自我调节能力”一样需要实践（反复练习）。由于个体差异，每个人的进步速度不尽相同。给自己足够的时间，急于求成是不可取的。

不积跬步，无以至千里。即便出现反复，也不要放弃。凡事都是从量变到质变，改变在不知不觉中已经发生了。