



(8) 心理行为木板。心情平和,淡泊名利,充满自信并能做到知足常乐、助人为乐、自得其乐者,则此板完整;反之,情绪低落,兴趣缺失,缺少自信,紧张焦虑,烦躁不安,经不起挫折,工作学习成绩减退,易出差错,一事无成,感到疲劳不堪,甚至出现厌世情绪,则此板严重缺失。



以上 8 块生命木板中,如果几块木板同时出现短板,或一块木板成严重短板,生命之水就会迅速大量流失,甚至威胁生命。

6 健康的天平为何会出现倾斜?

20 世纪 70 年代,加拿大的一位学者提出,影响人体健康或平衡的因素有四大类:一是行为与生活方式因素;二是环境因素;三是生物遗传因素;四是卫生服务因素。现代医学认为,疾病的发生,受到许多因素的影响,包括遗传、物理、化学、生物、心理、行为、社会性因素等。其中可以危害人们健康,增加患病和死亡危险的因素,称为“健康危险因素”。

行为与生活方式因素发生频率高、影响广泛。不合理膳食、吸烟、酗酒、缺乏运动等,是慢性非传染性疾病的健康危险因素;在传染病方面,人们自身的行为可能导致疾病的感染或传播,给个体、群体健康乃至社会带来直接或间接危害。