

全民健康教育科普知识读本



让健康掌握在 自己手中

张志家 编著



山西出版集团
山西人民出版社

中国健康教育协会健康促进部

让健康掌握在 自己手中

陈忠明 主编



全民健康教育科普知识读本

让健康掌握在自己手中

○ 张志明 编著

世界上最宝贵的是人，人最宝贵的是生命，生命最重要的是健康，健康是人生的最大财富和幸福。

山西出版集团
山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

让健康掌握在自己手中 / 张志家编著. — 太原: 山西人民出版社, 2009.12

ISBN 978-7-203-06597-5

I. 让… II. 张… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 181927 号

让健康掌握在自己手中

编 著: 张志家

责任编辑: 梁小红

装帧设计: 清晨阳光(谢成)工作室

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 0351—4922220 4955996 4956039

0351—4922127(传真) 4956038(邮购)

E—mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者: 阳城县晋立彩色印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 4.25

字 数: 90 千字

印 数: 1—3000 册

版 次: 2009 年 12 月 第 1 版

印 次: 2009 年 12 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-06597-5

定 价: 16.00 元

如有印装质量问题请与本社联系调换

鸟巢



序

志家同志把自己编写的《让健康掌握在自己手中》的书稿让我审阅，并约我作序。因工作期间共事多年，接触颇多，与他从相识到相知，在工作中结下了友谊，加深了感情，故只好提笔为他、为这本书略写几句，望能给读者一个有益的启迪和良好的开端。

记得，大概是 2000 年他从阳城县人民医院院长的岗位上退下来后，曾写过一套书名叫做《康寿路》的书籍，上下册，计 40 余万字，我看后，颇受感动。作为一个在卫生战线奋斗了一生、贡献了一生的基层医疗卫生工作者，能够在退職卸任后，退而不休，继续搞他的预防保健事业，著书立说，为广大干部职工、人民群众和各界人士传授健康科普知识，以提高全民健康素质，这种奉献精神实为难能可贵。他虽曾是我的一位下属，但他热衷于预防保健事业的这种精神也使我这位“老领导”为之敬佩和感激。我为曾有这样一位下属而感到自豪、欣慰与荣幸。

现在展现在读者面前的这本健康科普书籍，所涉及的内容，既是健康教育专家的知识积累，又是编著者多年从事健康教育研究的结晶和实际体会。本书内容丰富，文字精练；贴近大众，通俗易懂；图文并茂，形式引人；提要点睛，言简意赅。具有科学性、思想性、可

读性、适用性，是一本难得的健康教育科普读物。

2008年1月4日卫生部组织专家制定并颁布了《中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）》公告，即健康66条。1月25日中国首届“治未病”高峰论坛会暨“治未病”健康工程启动仪式在京举行。从而揭开了我国卫生事业21世纪将迈向以解决人类疾病预防控制和卫生保健问题为目标的序幕。这本书正是迎合了“治未病”工程的需要，也是编者对“治未病”健康工程所作出的实际行动。

日本健康教育专家中岛宏博士曾说过这样一句话，“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”愿这本书能给你增加一些健康科普知识，能使你改变不良的生活习惯，建立健康的生活方式。让健康掌握在自己手中，给你带来健康、带来欢乐、带来享受、带来幸福。

卫茂泉

2009年9月于并州

（作者原系山西省卫生厅健教处处长，山西省健康教育所所长，山西省健康教育协会、山西省烟草与健康协会会长。现为山西省健康教育与控制吸烟协会办公室主任、主任医师，山西省健康教育名老专家）

健康感言(自序)

我参加工作 40 年,大半时间工作在卫生战线,从事卫生防疫、预防保健工作;长期工作的实践使我深切地体会到预防工作的重要。治疗仅是对患病者个人而言,而预防保健不仅涉及个人,而更涉及群体;治疗是表,预防是本。只有抓住治本,才能真正保证人体健康。我国最早的医书《黄帝内经》曾记载:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬如渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”这说明在两千多年以前,人们对疾病预防就早有认识。

实践证明,预防疾病不仅要靠政府部门、卫生部门采取必要的、有效的预防措施,而更为重要、更有普遍意义的是要强调群众及个人在增进健康中能采取积极的行动。比如改变个人不良的生活习惯,建立健康的生活方式;改善饮食状况,做到营养均衡;加强体育锻炼,坚持适量运动;遏制不良情绪,力求心理平衡;不抽烟、少

饮酒等等。有人说“最好的医生是自己”，这话不无道理。其实我们每一个人都有这样的体会，但在现实生活中，却不尽如此。人们往往把生存的希望寄托在医生身上，而忽视了自我预防、自我养生、自我保健。我当院长期间，发现住院患者中，有不少是高血压、高血脂、脑梗塞、脑溢血、心脏病等心脑血管病人；另也有不少是遇难遭祸的伤残者。有的刚刚进入“不惑”之年就拄着拐杖走路；有的长期卧床不起，久治不愈。一人得病，全家不安，甚至是人亡家破。这使我在思考一个问题：这些人为什么愿意花大钱治病，而却不愿意自我预防、自我保健呢？为什么有的人年纪轻轻就白发苍苍、皱纹满面、未老先衰呢？为什么可以避免的祸端却竟然发生了呢？思来想去，我认为一个重要原因是对预防保健知识知之甚少，或缺乏维护生命的知识与技能，不知道如何去健康地生活。

2008年1月25日卫生部长陈竺在中国首届“治未病”高峰论坛暨“治未病”健康工程启动仪式上强调指出：21世纪我国卫生事业关键在于预防保健，“治未病”引领人类健康发展方向，对解决人类的疾病预防控制和卫生保健问题具有十分重要的意义。

世界上最宝贵的是人,人最宝贵的是生命,生命最重要的是健康。健康的身体是享受生活的资本,是人生的最大财富,是幸福的根本,是生命的基础;健康是一种理念,健康是一种责任,健康是一种品质,健康是一种美好的人生体验。健康不等于一切,但失去健康将会失去一切。如何把预防保健知识交给群众,这使我想到了40年从事预防保健工作之经验,编著一本便于广大群众接受的卫生保健科普读物,以达到宣传群众、教育群众、增进群众预防保健知识、提高群众的自我保健意识、让健康能真正掌握在群众自己手中的目的。多一份健康,少一份病痛;多一份宽心,少一份忧愁;多一份知识,少一份灾难。因为我觉得一个人健康不算健康,大家健康、全民健康才是真正的健康,也才能拥有真正的小康。

在我有生之年,能把这本书献给读者,献给群众,献给一切追求健康与幸福的人们,我觉得是我这个卫生防疫战线一位老兵的责任。

张志家

2009年8月

目 录

健康新理念

一、什么是健康	3
二、什么是亚健康	4
三、现代人的健康观是什么	5
四、身体健康的具体标准主要包括哪些内容 ...	6
五、影响身体健康的因素主要有哪些	7
六、怎样才能维护他人和自身的健康	10
七、什么是健康的生活方式	11
八、为什么要进行定期健康体检	12
九、健康体检的项目主要有哪些	13
十、人体自我调节的“三件宝”是什么	13

运动与健康

- 一、为什么说生命在于运动 17
- 二、运动对人体健康究竟有什么好处 17
- 三、运动的原则及方式 18
- 四、运动的注意事项 19
- 五、如何做好晨练 20

心理与健康

- 一、什么是心理健康 23
- 二、常人心理健康标准 23
- 三、影响心理健康的因素 24
- 四、如何维护和保持心理健康 25
- 五、如何纠正心理障碍 29

饮食与健康

- 一、人体所需要的营养素及其功能 33
- 二、何为合理膳食 34
- 三、国际上确定的六种保健食品 36
- 四、为什么说保健食品不能代替药品 37

环境与健康

- 一、环境的组成及生态平衡 41
- 二、环境污染及污染物来源 42
- 三、环境污染的特点及对人类健康的危害··· 44
- 四、环境污染的防治措施 45

居室与健康

- 一、现代住宅的卫生标准 49
- 二、家庭环保的基本要求 50
- 三、家庭装修的“七化”方针 51
- 四、房间色彩与人体健康 52

吸烟与健康

- 一、烟草中主要有害成分及其毒性 55
- 二、吸烟对人体健康的危害及戒烟措施···· 55

睡眠与健康

- 一、人为什么要睡眠 59

二、睡眠的生理过程	59
三、睡眠对人体健康有哪些作用	60
四、人为什么会发生失眠	61
五、正确的睡眠方式	62

性爱与健康

一、建立健康的性生活	65
二、性生活的健康效应	65
三、走出“性误区”	67
四、性乱有恶果	68

呵护五脏

一、心	71
二、肝	71
三、肺	72
四、脾	73
五、肾	74

老年病的防治

一、癌症	77
------------	----

二、高血压	79
三、糖尿病	81
四、前列腺炎	82
五、腰椎间盘突出症	84

传染病的防治

一、传染病的定义及其种类	89
二、传染病流行过程的三个基本环节	89
三、传染病的主要预防措施	90
四、几种主要传染病的防治	90

百岁不是梦

一、人的正常寿命	99
二、怎样才能健康长寿	100
三、名人长寿经	102

维护生命知识技能

一、几种主要事故的预防知识	111
---------------------	-----

二、识别常见警示标识和拨打救助电话 113

附录 **健康名言** 116

健康新理念

健康既是一个古老的话题，又是一个新话题。说它“古老”，是因为祖国医学早有论述；说它是个新话题，是因为随着时代的进步，科学的发展，医学模式的转变，人们对健康又有了新的认识、新的理解。一位哲学家曾说过这样一句话，“身体是1，你所拥有的金钱、事业、权利等等都是1后面的0，只有1存在，后面的0才有意义”。这句名言深刻地告诉人们：有了健康才会有一切，失去健康将会失去一切。健康的舵手是自己，只有珍惜健康，才会拥有健康。