

谁掌握了健康知识
谁就拥有了健康

康 寿 路 上

张志家
编著

健康
生活
篇



科教文出版有限公司出版

康壽路

康壽路

上

健康生活篇

健康有了康壽路
生活有了健康



康壽路健康生活篇

康 壽 路

健 康 生 活 篇



图书在版编目数据

康壽路(上)健康生活篇——張志家編著
——科教文圖書有限公司

ISBN-962-450-119-12/R

I 康 II 張 III 醫衛—中國
IV·45896

康 壽 路

張志家 編著

科教文出版有限公司出版
科教文圖書有限公司印行
(香港銅鑼灣告士打道 25 號二樓)

開本 880×1230 1/32 印張 9.5

字數 410 千字

2003 年 10 月第一版 2003 年 10 月第一次印刷
2004 年 6 月第二版 2004 年 6 月第二次印刷

ISBN-962-450-119-12/R·45896

定價:36.80 元(套)

再版前言

本书于2003年冬出版后，曾受到社会各界的关注和好评，有不少同志为本书和我本人赐诗，抒发自己的感受和感想，对此编者本人深表谢意，并将部分诗篇选入《再版附录》。

应广大读者和朋友的要求，特别是离退休老干部、老职工的要求，现筹资再版。并受广大读者的指点，将初版时的错误之处进行了修正。尽管如此，仍难免有错误遗漏，望读者朋友批评指正。

叶三
2004年仲夏

序

志家同志送来他编写的两本书稿,约我这个“老健康教育”写个序,我看后感到欣慰,思绪油生,提拙笔为他写几句,希寄能给广大读者一个有益的启迪。

早在二十世纪八十年代初,全省健康教育事业正蓬勃兴起,我那时全面负责全省健康教育工作,由于工作关系,有幸与他相识到相知,尤其是1984年他提任阳城县卫生防疫站站长后,恰逢国庆三十五周年庆典,卫生部主持在京举办全国卫生科普专栏展览,阳城县作为全省健康教育先进县制作的《山乡卫生》版面被选送进京参展受到好评。从此,我与阳城老区和他的交往更多了,进一步加深了我对阳城革命老区的感情和对他的了解与认识。

张家志原不姓张,姓裴,出生在一个贫苦农民家庭。老家兄妹八人,他最小。出生没几个月就跟了现在的张家,因养父在他六岁那年早逝,家里只留下比他大几岁的两个姐姐和母亲,靠纺花织布维生。在他读初小的四年里,只好一边割草放牛,一边上学读书。艰苦与磨难使他从小养成了不畏艰辛,坚强不息,从不

服输的性格,加之他天资聪明,品学兼优,一直是学校里的拔尖生,靠助学金读完了初中。初中毕业后,未经考试被学校保送入学,进入中等师范学校就读,学杂费全由国家负担。师范毕业后,参加工作没几年,因工作需要改教从医,从此与医疗预防保健事业结缘。他热爱党的卫生事业和健康教育工作,渴望知识,追求上进,有理想,有抱负。工作上兢兢业业,学习上永无止境,生活上勤劳俭朴。正是他这种坚韧不拔的毅力和好学精神,才使他逐步由外行转向内行,由一名中专生晋升为卫生宣教副主任技师,在卫生战线干出了一凡众所公认的事业。他先后受县以上表彰奖励 30 多项次,被县委、县政府命名为“人民公朴”。

他三十年如一日,坚持报纸剪辑积累知识,收集了数千篇上百万字的文稿,二 000 年底,他从县人民医院院长退職后,人退心不退,继续潜心医疗卫生事业和健康教育工作,将自己几十年从剪辑报纸中积累的健康知识资料,去粗取精,去伪存真,删繁就简,修改补充,精心整理,编写成册。

本书理论联系实际,理性与感性相结合,选题精当,内容丰富;涉猎广泛,广而不滥;深入浅出,浅而不俗;贴近大众,通俗易懂;图文并茂,形式新颖;提要点睛,言简义骇,具有科学性、思想性、知识性、趣味性、可读性、适用性。是广大读者进行思想道德修养,自我陶冶情操的乐园地;是健康生活、健康长寿的必修课;是普及全民健康教育的好教材。

健康地生活是时代的要求,健康长寿是人类的向往。如何实现自己的愿望,正如作者在书中总结的那样:“谁掌握了健康知识,谁就拥有了健康”。这两本书的出版,无疑是奉献给广大读者的精美“健康大餐”。相信广大读者会从中汲取到更多有益健康

的营养,拥有一个健康的人生,美好的人生。

卫茂泉

二〇〇三年七月于并州

(作者系原山西省卫生厅健教处处长、山西省健康教育所所长、主任医师,现山西省健康教育协会、山西省烟草与健康协会会长)

成书的缘由(自序)

会干人的一生想干点啥,能干点啥,有时是很难预测的,或者说不以自己的意志为转移的。就说我自己吧,从报考师范的第一天起,立下的志向,就是好好学习,将来当一名人民教师。按当时的时髦说法,就是做一名“人类灵魂工程师”。但哪里想到,师范毕业在与娃娃们打了六年交道之后的一九七〇年,一个偶然的原因却改变了我终身的职业——在服从党的需要的良心驱使下,我无可奈何地含着眼泪离开了天真活泼的孩子们,离开了我所向往的职业,而去从事那与我所学专业几乎没什么联系的另一个行当——医疗预防保健事业。先是在“六·二六”办公室当干事,搞文秘工作。后来当上了县人民医院防疫科长,县卫生防疫站副站长、站长。再后来就又当上了卫生局副局长、县人民医院院长。工作将我一步步“逼上梁山”。有人说我“运气”好,我说这算什么“运气”?这叫“逼着公鸡下蛋”。但无论怎么说,终归还是“服从了党的需要”。从此,在县人民医院那个大院子里先后变换了四个单位。转眼间,一蹲就是三十二个年头。但无论工作单位如何变换,后来始终没有离开医疗卫生保健这个

对于我来说的“第二职业”。

记得，我剪报念头的萌动是在我改教从医后的 1972 年就开始的。当初只是处于一种对知识的好奇和业余的爱好，后来则成为对知识的追求和工作的需要。试想，一个根本不了解医疗预防保健工作的人来从事这项工作，还要领导这项工作，哪有不学之理？不学习就不能工作，不学习也不会工作。故那时我除参加全国和省、市举办的各种专业培训班，坚持自学，攻读部分专业书籍外，剪辑报纸也成了我由外行逐步向内行转变的必由之路。截止目前，在我剪辑的文稿中，其内容虽然五花八门，既有历史的，也有自然的；既有工作的，也有生活的；既有社会的，也有家庭的；既有正面的，也有反面的；既有警示的，也有劝解的。但出于我所从事工作性质的缘故，所剪文稿中，有一大半内容是关于预防保健、长寿养生、医疗卫生方面的。因为既已“逼上梁山”，就不得不学一、两手武艺，否则就只能兵败梁山。于是从 1972 年开始搞报纸剪辑，到 2002 年已整整坚持了三十年。报纸剪辑不仅增加了我的社会知识、历史知识、生活知识，使我懂得了如何做人、如何处事、如何工作；更给我增添了不少的预防保健、医疗卫生知识和养生长寿之道。闲暇之余，翻阅一页页自己亲手剪辑的文稿，欣赏一下那一篇篇自己认为的佳作时，不仅使自己的心胸开阔了许多，思想负担、工作压力减轻了许多，心劲增强了许多，而且又使自己成了一名既了解如何防“身病”，又知道怎样医“心病”的“半把手”预防保健医生。并于 1988 年晋升为卫生宣教主管技师，1996 年又晋升为卫生宣教副主任技师。这使我真切地体会到，“报纸剪辑，其乐无穷”。
从事医疗卫生工作的实践，还使我感受到医疗卫生工作是

关系到人民群众生老病死的大事。一个人活在世上,如果没有一个健康的身体就什么也谈不上,搞什么事业呀,谈什么个人前途呀,统统只能是一句空话。但在实际生活中我们却常常看到这样的情况:一人得病,全家不安;久治不愈,全家遭难。得了病住医院,花钱误工心甘情愿,但却忽视自我保健。我当院长后,发现住院患者中,有不少是高血压、心脑血管病人;有的刚刚进入“不惑”之年就拄着拐杖走路;有的甚至长期卧床不起,还得有人伺候。这使我在思考一个问题:这些人为什么愿意花大钱治病,而却不注意自我保健呢?为什么有的人年纪轻轻,就白发苍苍,皱纹满面,未老先衰呢?思来想去,我认为一个重要原因是不懂保健知识,不知道如何健康地生活。

2000年底,我从领导岗位上退下来后,看到上班的同志一天到晚紧张张张,忙忙碌碌救死扶伤,医治病患,自己却一日三餐,闲坐在家没事干。心想:人的一生难道就这样结束了吗?从此以后的生活难道就是“起床—吃饭—逛大街—看电视—睡觉—起床”这个呆板的生活模式吗?吃饭、睡觉固然是人生的第一生活需要,这是无可非议的;看孩子、抱孙子也可谓是当今不少离退休老干部的“正当职业”,或者说是“精神支柱”;养花种草,养鱼喂鸟也可作为老年人休闲的一大乐趣,……但在现实生活中,人老心不老者有之;“老当益壮”、再铸辉煌者有之;有的老来还乡承包荒山搞绿化,为后代造就千秋伟业;有的著书立说,绘画书法,精品出书屋;有的搞根雕,藏奇石,名声大哗……可我该干些什么呢?思来想去,终于选定了我退下来后办的第一件事——以报纸剪辑资料为基础,编辑一本有关健康教育方面的书籍。于是我首先将过去多年剪贴的报纸资料分门别类加以收集整理,

分类装订,再抄为目录,标明页码,以利查阅使用。首批装订成册的共十二集,有二千多篇文稿,约100余万字。其中涉及健康知识方面的共五集,约三十余万字;二是在此基础上将有关健康生活、健康长寿方面的知识经过再整理,删繁就简,调整充实,去粗取精,去伪存真,并在每个章节前加了内容提要,在部分篇目中增加了插图,最后编辑出两本书,一本叫《健康生活篇》,另一本叫《健康长寿篇》,希望能给离退休老干部,给所有的读者增加一点健康知识(包括身体的和心理的),多一份健康,少一份病患;多一份宽心,少一份忧虑;多一份喜悦,少一分忧愁。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,这就是我编辑出版本书的缘由所在。

——人民群众的身心健康,直接关系到家庭的幸福,民族的兴旺,国家的富强。经过抗击“非典”这场没有硝烟的战争,人们更加认识到健康的重要,生命的可贵,人生的价值。我衷心祝愿每个家庭,每个干部职工,每个离退休老干部,每位读者能够拥有健康的每一天,享受健康的每一天,健康享受每一天!

编者

2003年中秋

提倡健康生活的新风尚

——1986年世界卫生日活动书面讲话

卫生部 崔月犁

4月7日是世界卫生日。世界卫生组织确定今年世界卫生日的宣传主题是“健康地生活，人皆可为胜者”。我国广大人民群众要积极、踊跃参加这一活动，使今年的卫生日更充实，更有生气，社会效果更好。在这里，我祝愿全国和全世界人民，人人健康，人人成为胜者。

人民群众的身心健康，直接关系到家庭的幸福，民族的兴旺，国家的建设大业。中国共产党和中国政府十分重视增强人民体质。建国初期就号召“动员起来，讲究卫生，减少疾病，提高健康水平”。经过几十年的努力，积极开展群众性的爱国卫生运动，广大城乡卫生面貌有了很大改观。人人讲卫生，家家爱清洁的良好习惯得到广泛提倡和普及。特别是近几年来，随着我国经济发展和人民群众温饱问题的基本解决，居住条件的改善，以及精神和物质文明的提高，人们对讲究营养、美化环境、身心健康的需要与追求日益提高到重要位置。

预防疾病，是我国劳动人民在长期同疾病斗争中总结出来的宝贵经验。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，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”就是说，一个高明的医生，不光只能治疗已发生的疾病，而更重要的是在未病之前采取一些预防措施。等到疾病已经形成，才去用药物治疗，这就好比渴了才挖井，打起仗来才制造兵器一样，岂不是太晚了吗？一百年来，世界预防疾病大体经历了两次革命。一次是从十九世纪下半叶开始，到本世纪五十年代，其主要

革命对象是传染病。在预防措施上采用了预防接种、杀菌灭虫、抗菌药物等相应对策,使传染病的发病率、死亡率都有较大幅度的下降。第二次革命是从六十年代开始,主要革命对象是心血管疾病、恶性肿瘤和意外死亡。一些国家采取禁烟、戒烟、加强身体锻炼、节制能量、控制不良心理因素等措施,使上述疾病的发病率、死亡率也有不同程度的下降。

古今中外的保健经验证明,预防疾病,不仅要靠卫生部门采取必要的预防措施,更加重要和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行动。预防传染病是这样,对其他各种疾病,也都要发动群体和个人实行“预防为主”的方针。现在人们逐渐认识到,恶性肿瘤是一种严重危害人类生命与健康的常见病、多发病。目前,我国人口主要死亡原因统计表明,恶性肿瘤在十大死因中占第三位。成为危害人民健康的一种主要疾病。但癌症并不可怕,它并不是不治之症,只要群众掌握肿瘤预防知识,懂得癌症的危险信号,早期发现,早期治疗,是能治好或延长生命的。又如,口腔疾病也是人类的常见病、多发病。世界卫生组织已把龋齿病排在心血管病和癌症之后,成为世界重点防治疾病的第三位。据我国中小学口腔情况调查,乳牙龋齿率城市为 79.55%,农村为 58.48%。这说明牙齿正在危害着我国城乡人民健康和少年儿童的生长发育,应引起高度的重视。要广泛进行口腔卫生的宣传教育和动员工作,使人人注意口腔卫生,掌握预防牙病的方法,提倡人人刷牙,并能正确刷牙,使我国龋齿、牙龈炎的发病率降下来。在诸多的预防措施中,改善居住条件,注意饮水卫生,食品卫生,实行分餐制,都是预防疾病,保护健康,提高人民生活质量和环境质量的一项重要措施。要动员群众,向群众宣传,使大家获得讲卫生的新观点、新方法,与不良的卫生习惯作斗争。

健康人人需求。随着医学科学的发展,对疾病的认识 and 健康的含义也在深化。身体健康因素,不仅仅是人体各个部位、器官是否正常,

也包括精神、心理素质状况。也就是说在有一个健康身体的前提下,精神、心理也要健康。精神、心理健康涉及家庭、社会、环境、恋爱、婚姻等许多方面。更包括孕期、婴幼儿期、青春期、中年、老年的精神、心理等问题。情态活动是人类不同于动物的主要特征。若缺乏理想,利益熏心,多愁善感,喜怒无常。必然导致半百而衰。要想有个健康的身体,就必须树立远大的目标和理想,保持乐观的情绪和开阔的胸怀。

生命在于运动,适当参加体育锻炼对健康有着十分重要的意义。我国古代名医华佗说:“人体欲得劳动,但不当使其耳,动摇则各气全消,血脉流通。”从而阐明了生命在于运动的道理。我国很早就创造了“五禽戏”,效仿五种动物的动作,以加强身体锻炼。伟大导师恩格斯喜欢爬山、骑马,他在七十高龄时,耳不聋、眼不花,还能从事《反杜林论》的写作。毛泽东同志在1960年提出:“凡能做到的,都要提倡做体操、打球类、跑跑步、爬山,打太极拳及各种各色的体育运动。”我们每一个人都要根据自己的健康状况,选定一项或几项体育运动或强身健身方法,以锻炼体质、延年益寿。

现在人们的生活水平提高了,不仅要吃饱,而且要讲究吃好,还要吃得合理,注意营养问题。目前,我国广大人民群众营养状况有很大改善,绝大多数营养素摄入量都达到规定标准,对提高人民健康素质起到了十分重要的作用。但儿童和青年的营养还有一些问题,主要是钙、铁、维生素B₂不足,这对于身体和智力发育都会有不良影响。这个问题需要教育、卫生、商业、轻工业等部门都来关心,研究生产出更多符合营养、方便、卫生要求的食品来,特别是儿童和学校的加餐食品,使祖国的新一代健康成长。

讲卫生、爱清洁、遵守公共卫生道德,是中华民族的传统美德,是社会主义精神文明建设的一个重要内容,是我们每一个公民的义务和责任。近几年来,各地以净化、绿化、美化为内容,以洁、齐、美为目标,涌现出一大批先进单位和个人。不少地区还开展了争当文明市

为了您的健康,请建立良好的生活方式

——叶恭绍、金大勋、翁心植等谈生活方式与健康

本报记者 刘云萍 张荔子

明天是世界卫生日。世界卫生组织确定今年世界卫生日的主题是“健康地生活,人皆可为胜者”。这个主题包括哪些内容?如何使生活更有利于身心健康?最近,记者就这些问题走访了医学界的几位专家。

北京医科大学公共卫生学院教授叶恭绍说,人们生活的基本内容包括以下几方面:饮食、工作、学习、体育、文娱活动、对外联系、社会交往、休息和睡眠。人们若想健康,在各项活动中都应定时定量,也就是要有规律。叶恭绍强调,健康的生活方式要从小养成,这就需要家长、教师多做些工作。她举例说,比如刷牙,看起来是件小事,但很多人都刷得不科学,以致我国青少年龋齿发病率很高。

提高健康的生活方式,中国预防医学科学院卫生研究所研究员金大勋说,人们在日常生活中离不开用餐。营养不平衡会给人体带来疾病。目前,我国的主要问题是婴幼儿喂养注意不够,独生子女多了,父母的溺爱造成一些孩子偏食,影响他们的发育。营养过量也会带来疾病。近年来,人们的生活水平提高了,学龄前儿童中的小胖墩儿,中年以前体重增加的人都明显增多。心血管病、糖尿病、癌症等疾病也与饮食有关。营养过剩问题应该引起人们的警惕了。

谈到运动的其它益处和最简便的运动方式,中国体育科学学会运动医学会秘书长、副研究员杨开乐说,由于我们目前正处在新技术