

医学专家的科普丛书 (二)

科学 健康

卫生部保健局 | 中国科学技术协会 组织编写



科学普及出版社

SCIENCE
HEALTH

科学健康

医学专家的科普丛书（二）



图书在版编目(CIP)数据

科学健康/卫生部保健局, 中国科学技术协会组织编写.

北京: 科学普及出版社, 2008.5

(医学专家的科普丛书: 二)

ISBN 978-7-110-06898-4

I. 科… II. ①卫… ②中… III. 医学—普及读物 IV.R-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第069534号

自2006年4月起本社图书封面均贴有防伪标志, 未贴防伪标志的为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号

邮政编码: 100081

电话: 010-62103210 传真: 010-62183872

科学普及出版社发行部发行

北京凯鑫彩色印刷有限公司印刷

开本: 880×1230毫米 1/32 印张: 17 字数: 300千字

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

印数: 1—5000册 定价: 38.80元

ISBN 978-7-110-06898-4/R·715

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

编 委：（按姓氏笔划为序）

王一飞	王捍峰	邓 楠
李汉忠	李舜伟	吴甘美
陈仲强	陈君石	杜治琴
陆星华	何 健	周光召
林守清	胡大一	赵玉沛
姜玉新	黄洁夫	

科学健康

医学专家的科普丛书(二)

名誉主编：周光召 邓楠
主审：黄洁夫
主编：王捍峰 吴甘美
副主编：杜治琴 何健
责任编辑：许慧 周晓慧
编辑：陆跃全 魏仁力
王伟 袁越
插图：王晶 吴迪
设计制作：北京智见设计顾问

卫生部保健局 | 中国科学技术协会 组织编写

科学普及出版社

• 北 京 •

科学健康

周光召

轻轻松松一百岁
高高兴兴一辈子

陈竺敬题

二零零七年
九月於北京

序言



健康是人生的第一需要，也是人类生存繁衍的前提。有健康才会有蓬勃的生命，才会有努力、奋斗和成功。世界卫生组织认为，健康既包括躯体健康，也包括心理健康，还包括良好的社会适应能力。这种观点确有道理。有病的人固然不能说是健康，但一个虽然没有病，但整天郁郁寡欢、与周围的人格格不入、总是给别人和自己带来不愉快的人同样也不是一个健康的人！由此可见，健康既是一种生理现象，同时也是一种心理现象和社会现象。只有身体功能良好、精神健康并且拥有积极向上的生活态度以及和谐人际关系的人，才能真正称得上是健康的人。

健康来自科学的生活方式。调查表明，在影响人类健康的诸多因素中，60%以上来自我们每个人的生



活方式和保健意识，只有40%来自社会、家庭遗传、医疗以及所处的环境气候。现代人所患疾病45%以上与不良的生活方式有关，而导致死亡的因素有60%与不良的生活方式有关。实现健康的最好方法，就是进一步提高科学素质，了解和掌握正确的医药卫生知识，自觉养成良好的生活习惯，培养良好的个性与人格，实践科学文明、健康向上的生活方式，通过科学饮食获取均衡的营养，通过适当运动和规律的生活获取充足的睡眠和健康的体质，通过及时有效的心理调适活动获取健康的心理，力戒吸烟、过量饮酒、食物过精、久坐不动等不良嗜好。健康不仅仅是个人的事情，更是家庭的事情、社会的事情；维护个人健康，促进社会健康，是我们每个社会成员必须承担的社会责任！

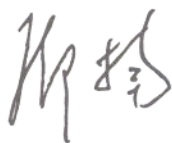
我们生活在一个城市化、工业化、全球化快速发展的时代。随着物质生活水平的迅速提高，人们在充分享受现代文明成果的同时，也不可避免地面临着各种各样的疾病威胁。对付疾病的亘古良方一是不要害怕，二要相信科学。科学是人类健康的保护神，正是飞速发展的医药科技赋予了人类以神奇的力量，使我们能够在严重威胁人们身心健康的各种疾病面前，成功化解危机，摆脱疾患的困扰。健康向上的心理状态是我们对付病魔的第一道防线，现代医学科技是战胜疾病的有力保障。坚忍不拔的毅力；乐观豁达的心态，积极和



谐的人际关系,有助于养成自尊自信、热爱生活、关爱生命的生活态度,由心理健康促进身体健康。这既体现了我们对生命的敬佩,更是对人类生存本质意义的追求!

健康水平是衡量人们生活质量和社会发展程度的重要标志,对健康的重视程度体现了社会文明进步的程度。《科学健康》是一本讲授健康理念、健康方法、健康生活的科普著作,通俗易懂,方便实用。希望每个人都能认真地读一读这本书,从中汲取医学知识,提高医学素养,实践健康方法,重视和追求健康,为全面建设小康社会贡献一份力量。

是为序。



中国科学技术协会常务副主席

2007年8月



序言



健康是人类的基本的权利，进入21世纪，人们对健康的认识达到了前所未有的高度，健康已成为人们永恒的话题，拥有健康已成为人们不懈的追求。在人的一生中，他（她）的成就、对社会的贡献、自我价值的实现、对社会成果享受，可以是一个无限大的数字，其巨大程度可以用1000000……来表示，1后面的0越多，表明贡献与收获越多，而健康在其中的作用就是最前面的1。所以，健康的身心是一个人事业发展和生活幸福的前提与基础，拥有健康才能有良好的社会适应能力，有开拓和创新能力，能高效地工作、充实地生活，并为社会作出贡献。



随着社会经济的发展和人民生活水平的提高,我国人民健康水平明显提高,然而,随着我国工业化、城市化进程加快,危害健康的因素日益增多,如工作和生活节奏加快,心理压力加重,社会行为生活方式发生了变化,还有吸烟、过量饮酒、不合理膳食、缺乏运动 and 环境污染等等。除了传染性疾病以外,慢性非传染性疾病正在成为威胁我们生命和健康的主要问题。在我国慢性非传染性疾病占疾病负担总数的80%以上。根据卫生部统计,我国18岁以上成年人高血压患病率为18.8%,全国的高血压患者达到1.6亿;2002年全国近2亿人肥胖或超重,血脂异常人数达到1.6亿;每年新发脑血管病200万人,其中3/4的人群在脑血管病急性发作后会留下后遗症。我国的各类癌症病人发病率逐年增高,现已成为危害健康的头号杀手。如何贯彻落实“预防为主”的卫生方针,已成为医疗卫生工作中的最重要任务。世界卫生组织公布的人类健康的10大威胁中包括了不安全性行为、高血压、吸烟、酗酒、高胆固醇、空气污染及肥胖症等,指出如果能战胜这些威胁,人们可以增加寿命5至10年。发达国家从上世纪60年代末开始了对人群行为生活方式的干预,使得冠



心病等心血管疾病的死亡率开始下降，有的降幅达到50%以上，癌症、糖尿病等发病率也有所下降，因此，增强人群自我保健意识和能力，倡导健康生活方式，促使人群主动参与，已经成为提高人群和社区整体健康水平的重要手段。

面对工作与事业的压力，面对社会与家庭的双重负担，我们如何在承担整个社会健康与协调发展的同时，也担负起自身的健康责任？诚然，日益完善的保健制度可以使人们能更有效地利用卫生服务，医学科学技术的发展能使越来越多的疾病和健康问题得到解决。然而，了解健康知识，掌握保健技能，保持健康的行为生活方式，作出健康的科学选择，才是维持和增进身心健康的最佳途径。我们要相信科学，依靠科学。由于行为生活方式对健康的影响是长期而缓慢的，我们要防患于未然，主动地改善行为生活方式去预防疾病。

《科学健康》这本书汇集了我 国著名的临床医学专家的专业经验，对健康、健康生活方式、疾病预防与治疗进行了既科学、又通俗的阐述，可以帮助我们掌握实用性强的保健知识和技能，使我们了解自己，懂得在日常工作和生活中如何进行身心保健，也可避免进入



自我保健的误区。

衷心地期待本书的读者在繁忙的工作中不忘关注自己的健康，担负起自己的健康责任，以积极的态度去预防疾病，战胜疾病。为国家健康工作50年，为自己健康生活80载，开创健康生活的人生的新天地。



国家卫生部副部长
中国医学科学院北京协和医院肝胆外科教授
2007年8月



编者的话

由卫生部保健局、中国科学技术协会组织编写的《科学健康》丛书，主要是献给那些长期工作在科研第一线的两院院士和广大科技人员。在中国科学院院士工作局和中国工程院的支持下，《科学健康》丛书（一）已于2007年8月出版，深受广大科技人员的欢迎。考虑到丛书（一）未涉及到生殖健康、女性更年期健康、运动医学与骨科健康、睡眠、影像查体、消化道常见疾病以及食品营养与安全等方面内容。因此，根据院士和科技人员的要求建议，我们又组织十位医学专家在百忙之中和短时间内，用科学通俗的语言编写了《科学健康》丛书（二）。借此机会向所有医学专家们付出的辛勤劳动及给予我们的大力支持，表示衷心感谢。

编者

2008年4月



目录

◆ 编者的话

1 ◆ 血脂异常 | 胡大一

53 ◆ 失眠 | 李舜伟

111 ◆ 功能性肠病 | 陆星华

153 ◆ 胰腺疾病基础知识 | 赵玉沛

221 ◆ 前列腺常见疾病 | 李汉忠

291 ◆ 关爱脊柱，拥有健康 | 陈仲强

371 ◆ 生殖健康十问 | 王一飞

409 ◆ 更年期性激素治疗与绝经后骨质疏松症 | 林守清

459 ◆ 超声检查问答 | 姜玉新

505 ◆ 关于食物营养的基本知识 | 陈君石



科学健康

医学专家的科普丛书（二）

