

泰安市保健委员会办公室
泰 安 市 卫 生 局

干部保健实用手册

顾 问 王捍峰 康永军
名誉主编 艾宪淮 刘义成 李兰玉
主 编 许在安



中国科学技术出版社

泰安市保健委员会办公室

泰 安 市 卫 生 局

干部保健实用手册

顾 问 王捍峰 康永军

名誉主编 艾宪淮 刘义成 李兰玉

主 编 许在安

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

干部保健实用手册/许在安主编. —北京:中国科学技术出版社,2008.7

ISBN 978-7-5046-5220-1

I. 干… II. 许… III. ①保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第103009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。

中国科学技术出版社出版

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

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

山东省泰安市长城印刷有限公司印刷

*

开本:850毫米×1168毫米 1/32 印张:14.5 字数:330千字

2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

定价:32.00元

ISBN 978-7-5046-5220-1/R·1339

(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)

主审专家

张一鸣	肖力勇	杨乐妹	于爱华	徐桂华	李永江
焦成吉	华 夏	姬生勤	韩书林	刘建国	刘焕星
亓文波	石道亮	李一杰	张振民	张长平	田爱坤
陈 涛	王光辉	杨福柏	陈贵芝	肖宝荣	段鲁勤
李兰金	张 林	王友富	张厚东	王素美	刘丽华
高 松	李 健				

副 主 编

诸葛春耕	周 林	李延峰	刘传军	王 秀	何跃玲
朱元风	王笃宝	郑珊红	侯宪红	苏美英	梁雪冰
姜 智	魏 华	林金萍	王运华		

责任编辑 张 楠 许媛媛
责任校对 刘红岩
责任印制 安利平

编 委(按姓氏笔画为序)

丁 健	于秀菊	马凤芹	亓久生	亓习中	亓文波
亓玉臣	亓建洪	井国兰	孔令民	尹 峰	王 秀
王 峰	王永福	王玉琳	王龙会	王安利	王庆才
王旭霞	王运华	王笃宝	王娟娟	王梦远	王焕德
付晓云	冯幼伦	叶 欣	田 媛	田灵玲	艾宪淮
龙会兰	乔洪涛	刘 军	刘义成	刘士勇	刘叶玲
刘会平	刘传军	刘丽华	刘志远	刘春燕	刘洪贵
刘素云	孙 娟	孙启华	孙桂芳	朱元风	米 峰
许 琨	许在安	邢召锋	齐瑞梅	何跃玲	吴 云
张 宏	张一鸣	张玉臣	张伟英	张光明	张灿宏
张建玲	张德寅	李 芳	李 玲	李 彬	李 静
李一杰	李大军	李公和	李月霞	李兰玉	李光香
李兴国	李延峰	李孜蔚	李志峰	李厚景	李家明
李瑞卿	李福康	李德合	杜 晓	沈培兰	肖宝荣
肖新建	肖德明	苏美英	周 林	周茂金	孟庆国
岳茂奎	林存红	林金萍	武传梅	武秀利	苗 青
郑珊红	侯宪红	姜 巍	姜 智	赵 莉	赵正华
赵永伟	赵玉芹	赵庆平	赵志胜	赵爱芳	郝立霞
夏庆银	徐 晋	徐 敏	徐东梅	徐永平	秦丽晨
耿家贵	诸葛春耕		贾 惠	贾桂平	贾意国
郭际平	钱继杭	高广稳	高廷来	寇红霞	常 虹
常卫国	常志刚	梁 萍	梁久金	梁雪冰	黄 茜
傅连臣	焦成云	舒 东	葛 菁	谢松俭	韩 龙
靳艳辉	管 林	裴晓峰	樊立凤	滕清良	潘玉印
魏 华	魏开斌				

作者简介

许在安 国家级社会体育指导员,北京昭光大众健康科普传播讲师团高级讲师,《中国保健》杂志特约研究员,中国管理科学研究院学术委员会特约研究员,中国中老年保健网编委,山东省卫生保健协会常务理事,山东省医师协会体检分会常务委员,山东省医学会健康管理分会委员。现任泰安市卫生局党委委员、泰安市保健委员会办公室专职副主任。

1988年毕业于潍坊医学院。从事食品卫生监督和卫生行政管理工作多年。近年来,潜心于干部保健工作研究,曾先后到山东体育学院、天津体育学院参加省级和国家级社会体育指导员培训,并参加了中央和山东省保健委员会办公室组织的干部保健业务骨干培训。通过干部保健工作的亲身实践,不断总结经验体会,在省级以上报刊发表论文多篇,主编著作2部,多次组织科学健身讲座,深受欢迎。获泰安市科技进步奖和泰安市社会科学优秀成果奖多项。被评为山东省干部保健工作先进个人,山东省卫生系统先进工作者,山东省优秀社会体育指导员,2007年管理理论创新先进个人,全国推广健身气功先进个人等。

前 言

健康是生命的基础,也是人类追求的永恒的主题。随着我国经济和科学技术的不断发展,人民物质生活和平均期望寿命有了很大提高,“生活要小康,离不开身体健康”也逐步成为全社会的共识。党的“十七大”提出“健康是人全面发展的基础,关系千家万户幸福”。在新的形势下,广大干部群众迫切需要系统地了解 and 掌握预防及保健的相关知识,并通过建立科学、文明、健康的生活方式,使自己的身体更强健。

为适应广大干部群众对自我保健和疾病防治的需求,在卫生部保健局、山东省保健委员会办公室、山东省干部保健局、泰安市委、市政府和市保健委员会领导的关心、重视、支持下,泰安市保健委员会办公室、泰安市卫生局组织我市从事医疗卫生和干部保健工作的学者、专家、教授编写了《干部保健实用手册》一书。

该书本着科学严谨、实用性强、简明扼要、通俗易懂的原则,深入浅出地介绍了 21 世纪健康、保健、长寿的新概念和科学保健养生的理论知识、方式方法以及各种常见病、多发病的预防保健知识;内容翔实,涉及面广,采用了不拘格式的书写形式和写作风格,突出了各篇章、各专业的特点;注重理论与实践相结合,贴近生活,科学实用,为广大干部群众的保健养生、康复锻炼、安全用药和常见病、多发病的防治,提供了科学、简明的指导,是广

大干部群众自我保健、促进健康的良师益友。

本书特邀卫生部保健局常务副局长、研究员、中国女医师协会副会长、国家有突出贡献保健专家王捍峰,山东省卫生厅党组成员、山东省保健委员会办公室副主任、山东省干部保健局局长、主任医师、山东省医师协会副会长康永军担任顾问;泰安市卫生局局长、党委书记、泰安市保健委员会办公室主任艾宪淮,泰安市中心医院院长、党委书记刘义成,泰安市中医医院院长、党委书记李兰玉担任名誉主编;特邀全国知名保健专家张一鸣等 32 名专家教授担任主审专家。本书在编写过程中得到了有关领导、专家和同行们的关心支持,在此一并表示衷心的感谢!

由于编者水平所限,书中难免有疏误和不完善之处,敬请各位领导、专家和广大读者指正。

编 者

2008 年 4 月 15 日

目 录

第一章 健康保健与长寿新概念	1
第一节 健康新概念	1
第二节 健商新概念	5
第三节 亚健康新概念	7
第四节 中医“治未病”与亚疾病新概念	10
第五节 健康管理新概念	13
第六节 保健新概念	15
第七节 长寿新概念	16
第二章 营养与健康	25
第一节 概述	25
第二节 合理膳食与营养平衡	32
第三节 合理营养与科学饮食	42
第三章 运动与健康	47
第一节 生命在于运动	47
第二节 有氧运动	49
第三节 常用运动处方	53
第四节 常见运动不良反应与运动损伤	60

第四章 心理与健康	66
第一节 概述	66
第二节 心理疾病的识别	72
第三节 心理平衡的调节	81
第五章 环境与健康	94
第一节 气象与健康	94
第二节 大气污染与健康	102
第三节 水污染与健康	113
第四节 室内空气污染与健康	115
第五节 办公设备 家用电器与健康	126
第六章 社会行为因素与健康	141
第一节 社会因素与健康	141
第二节 行为因素与健康	144
第七章 中医养生与保健	155
第一节 四季与养生	155
第二节 情志与养生	166
第三节 饮食与养生	173
第四节 按摩与养生	186
第五节 中药与养生	190
第六节 中医体质辨识	194
第八章 健康体检与急救常识	203
第一节 健康体检	203
第二节 急救常识	209

第九章 药物与健康	217
第一节 概述	217
第二节 药物的一般知识	223
第三节 非处方药	224
第四节 药店购药常识	225
第五节 正确服用药物	226
第十章 血液与健康	230
第一节 血液生理常识	230
第二节 常见血液疾病	233
第三节 献血与健康	238
第十一章 口腔保健	241
第一节 常见口腔疾病	241
第二节 假牙	257
第三节 口腔卫生保健	259
第十二章 妇女保健	264
第一节 概述	264
第二节 生育期妇科保健	265
第三节 生育期产科保健	275
第四节 围绝经期保健	283
第五节 绝经后期保健	290
第十三章 常见疾病防治	298
第一节 高血压	298
第二节 冠心病	302

第三节	高脂血症	307
第四节	脂肪肝	311
第五节	肥胖	313
第六节	糖尿病	318
第七节	脑出血	324
第八节	脑梗死	326
第九节	慢性胃炎	329
第十节	胆囊炎	331
第十一节	睡眠呼吸暂停综合征	333
第十二节	慢性咽炎	336
第十三节	痛风	338
第十四节	颈椎病	341
第十五节	腰椎间盘突出症	344
第十六节	前列腺增生	346
第十七节	骨质疏松症	349
第十八节	眼科疾病	351
第十九节	过敏性鼻炎	356
第二十节	皮肤病	358
第十四章	肿瘤防治	366
第一节	概述	366
第二节	常见肿瘤	369
第三节	肿瘤的控制与预防	394

第十五章 传染病防治	404
第一节 概述	404
第二节 常见传染病	408
第十六章 名人养生	429

第一章 健康保健与长寿新概念

第一节 健康新概念

一、概述

健康是生命的基础,早在 19 世纪,英国著名历史小说家和诗人司各特就把健康与才智列为“人生的两大幸福”;印度《五卷书》强调“在地球上没有什么收获比得上健康”;阿拉伯谚语认为“有健康的人,便有希望;有希望的人,便有一切”。现代人认为健康是人生的第一大财富。

传统观念认为“没有病就是健康”。随着社会的发展和医学模式的转变,健康的意识在深化、扩展,人们不断地提出健康的新概念。

《现代汉语词典》(2005 年 6 月第 5 版)的解释是:“健康是(人体)发育良好,机能正常,有健全的心理和社会适应能力。”《辞海》(2002 年版)的解释是:“健康是人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛,并具有健全的身心和社会适应能力的状态。通常用人体测量、体格检查、各种生理和心理指标来衡量。”

世界卫生组织早在 1948 年就提出了“健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状

态”；1989年，又提出了人的健康还应包括道德健康，也就是说，一个人只有躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康四方面都健全，才算是完全健康的人。

二、健康标准与衡量

(一) 健康标准

2007年11月，世界卫生组织新提出了衡量健康的10项标准：①精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；②处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④适应环境，应变能力强；⑤对一般感冒和传染病有一定抵抗力；⑥体重适当，体态匀称；⑦眼睛明亮，不发炎，反应敏捷；⑧牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；⑨头发有光泽，无头屑；⑩骨骼健康，肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

(二) 健康衡量

既然一个人的健康包括躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康四方面，那么，如何来衡量身心健康呢？世界卫生组织又提出了“五快”、“三良”标准，即用“五快”来衡量机体的健康状况，用“三良”来衡量心理的健康状况。

1. “五快”

(1) 食得快 吃饭时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔食物，食欲与进餐时间基本一致，这证明内脏功能正常。食得快并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食、不偏食，没有难以下咽的感觉，吃得顺利，吃完后感到饱足，没有过饱或不饱的不满足感。

(2) 便得快 有便意时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，说明胃肠功能良好，不强行憋

便,便后没有疲劳之感。

(3)睡得快 晚间定时有自然睡意,上床能很快入睡,而且睡得深,醒后头脑清醒,精神饱满。睡得快重要的是质量,如睡的时间过多,且睡后仍感乏力不爽,则是心理生理的病态表现,如各种心理生理障碍、神经症。睡得快说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。

(4)说得快 说话流利,语言表达正确。说话内容有中心,合乎逻辑,能根据话题转换,随机应变,这表示头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心肺功能正常。说话不经常停顿,不存在下意识重复,无前言不搭后语,说话不觉吃力,没有头脑迟钝、词不达意的现象。

(5)走得快 行动自如、协调,迈步轻松、有力,转体敏捷,反应迅速,动作流畅,这证明躯体和四肢状况良好,精力充沛旺盛。因诸多病变导致身体虚弱均先从下肢开始,人患有一些内脏疾病时,下肢常有沉重感,心情焦虑、精神抑郁或心理状况欠佳,往往感到四肢乏力,步履沉重,或是行动不协调,反应欠灵活。

2. “三良”

(1)良好的个性 性格温和,言行举止让人在心理上能够认可,能够在适应环境中充分发挥自己的个性特点,没有经常性的压抑感和冲动感。意志坚强,自我发展目标明确,工作、学习具有自觉性和持续性。感情丰富,热爱人生和生活,总是向前看,具有坦荡胸怀与达观心境。

(2)良好的处世能力 看问题客观现实,具有自我控制能力,与人交往的行为方式能被大多数人所接受。适应复杂的社会环境,对事物的变迁能始终保持稳定而良好的情绪,在不同的环境中能保持适应性,能保持对社会环境和机体内环境的平衡。

(3)良好的人际关系 有与他人交往的愿望,有选择性的交朋友,珍视友情,尊重别人的人格。待人接物能大度和善,既能善待自己,自尊自爱,自信自强,又能宽以待人,对人不吹毛求疵,对他人的问题与人际矛盾不过分计较。能助人为乐,与人为善。

当今,人们又逐步认识到,生命是一个开放的系统,几乎时时刻刻都在和外界进行着各种交换,并不断地适应外界的各种变化和刺激。处在同样的生存环境中的个体,有的人生病早逝,而有的人却做到了健康长寿。因此,原有的健康定义似乎应该再加入这样一种能力,即能够保证个体在不同的社会和经济环境下也能营造生活的能力。

实践使人们逐渐认识到:健康不仅属于个人,也属于家庭和社会。无论在发达国家,还是在发展中国家,健康都是每个人的基本权利之一,是人生价值的基础,是实现家庭幸福必不可少的重要元素,也是经济社会发展的强大推动力。一些发达国家的经验证明,其8%~10%生产力的提高是由于国民健康状态的改善而实现的。由此可见,健康既是今天我们构建和谐社会的重要内容,也是促进经济发展和社会进步的核心任务。

做一个健康的21世纪人,需要我们自己付出努力,朋友们,请参照上述标准要求,积极行动起来吧!

(许在安)