



全民健康教育系列丛书

家庭自我保健指南

家庭自我保健指南

主编 臧建五 严启之

中

61-49
48

出版
社

中国医药科技出版社

R161-49
48

全民健康教育系列丛书

家庭自我保健指南

臧建五 严启之 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是进行家庭自我保健教育的科普读物。内容包括：人人需要健康、健康从家庭开始、生命在于运动、饮水与健康、饮食与健康、艺术修养与健康、讲究心理卫生、远离不良嗜好、防止意外伤亡、性爱文明与健康、家庭护理和简易急救、危害中老年健康的慢性病预防等12个专题。书中配有多幅插图，图文并茂，具有较强的知识性、实用性、趣味性、可读性和可操作性。

本书适用于家庭主妇、中老年人和社区卫生保健人员阅读，可作为社区健康教育培训班的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

家庭自我保健指南/臧建五，严启之主编. —北京：中国医药科技出版社，2000.8

(全民健康教育系列丛书)

ISBN 7-5067-2348-4

I. 家… II. ①臧… ②严… III. 家庭保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第69133号

中国医药科技出版社 出版
北京海淀区文慧园北路甲22号
(邮编 100088)

(发行部电话 62271724 62215131)

北京昌平精工印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm^{1/32} 印张 6^{1/4}

字数 135千字 印数 1-8000

2000年8月第1版 2000年8月第1次印刷

定价：10.00元

序 言

21 世纪到来的钟声即将敲响。展望明天，我们将迎来一个健康教育蓬勃发展的春天。随着我国社会经济发展、文化进步和人民生活水平的不断提高，人人需要健康，人人关心健康，人人为健康负责，人人参与健康促进的大趋势正在悄然形成。“保健康，奔小康”已成为广大民众的共识，越来越多的人开始认识到，获得健康不仅仅依靠医生和药物，而且要学习和掌握预防保健知识，确立科学的生活方式，将维护健康的金钥匙掌握在自己的手中。

百年树人，教育为本。全民健康，健康教育先行。健康教育是公民素质教育的重要内容。普及医药卫生知识，提高广大人民群众的健康意识和自我保健能力，教育和引导群众破除迷信，摒弃陋习，养成良好卫生习惯，倡导文明健康的生活方式，是健康教育工作者的神圣使命我们编写并向全国推出这套“全民健康教育系列丛书”，以满足广大人民群众对卫生保健知识的需求。

这套丛书共分为两大类，一类为专业类，是以基层从事健康教育工作的专兼职人员为对象的专业性读本。我们邀请了长期从事基层健康教育的工作者和有关专家，根据基层健康教育工作人员的需求，以不同行业、不同重点人群健康教育的方法为主要内容进行编写。书中内容翔实、方法具体，既可作为基层健康教育专兼职人员学习和工作必备的案头书，又可作为基层健康教育的培训教材。丛书的另一类为科

普类是以广大人民群众为读者对象的科普读物。以中老年人、妇女、儿童青少年为重点，选择人们普遍关心的健康话题，向群众提供科学、安全、便利的卫生保健知识，力图体现简明通俗、图文并茂、实用可读的特点，从而在内容和体例上有所创新。

未来的世纪是预防医学和自我保健医学的时代。健康教育、健康促进、健康保护将成为卫生事业优先发展的战略。我们希望这套丛书的出版发行，对推动我国健康教育事业的深入发展起到积极的作用。

健康教育与卫生保健知识浩如烟海，丛书篇幅有限，不可能全部写下来，我们只选择了一些重要的基本知识和内容新颖、可读性强的加以介绍。希望这套丛书能成为 21 世纪健康教育专业人员的引路灯和铺路石，成为人民大众增长自我保健意识、促进不良行为改变，养成良好卫生习惯的良师益友。

这套丛书中还有许多不足之处，恳望大家批评指正。

《全民健康教育系列丛书》

总 编

一九九九年金秋

前 言

世界卫生组织（WHO）在《2000年人人享有健康全球策略》一书中明确指出：“健康教育首先是从家庭、学校和工厂开始的”。家庭与人类的健康和疾病息息相关，这就提示我们要想健康必须要有一个健康的家庭。要实现健康的家庭就需要普及家庭的健康知识，以有效地提高所有家庭成员的健康意识和自我保健能力，乃至提高全中华民族的健康素质。

家庭，一个社会的细胞。在创建卫生城市中，社区家庭的健康和卫生状况是评价卫生城市质量的重要指标之一。近些年来，我国在各级政府重视与支持下，部门协作，社区参与，已出现了一批“居民卫生户”（示范居民户），对促进家庭健康生活，起到了积极作用。

鉴于此，此书着眼于家庭，普及家庭自我保健知识，力求理论联系实际，使家庭成员掌握一些基本的自我防病知识，促进家庭生机活力，家庭成员身心健康，愉快生活，以利于健康家庭的形成和发展。

本书为强化健康意识，掌握常用自我保健知识和方法，预防疾病，促进健康，提供基本理论依据和行动指南。本书谨献给中老年人、家庭主妇，社区卫生保健人员阅读，也可供社区举办健康教育培训班的参考材料。

限于时间仓促和编写水平，错误之处在所难免，欢迎读者批评与指正。

编者

2000年4月10日于杭州

编 后 语

本书初稿曾在全国卫生先进单位杭州市上城区小营社区健康教育骨干培训班用作为教材。本书在编写修改过程中,承蒙全国爱国卫生运动委员会办公室和卫生部国际合作司的指导,在杭州市上城区人民政府、上城区卫生局的领导与组织下进行。本书的编写得到浙江省、杭州市及上城区爱卫办以及小营巷街道办事处领导的大力支持,又蒙上海医科大学黄敬亨教授,上海市健康教育所胡锦涛所长,杭州市政协副主席徐兆骥教授,美洲《生活与健康报》总编辑、中西医结合副主任医师孙芝斋,浙江省健康教育所裘兴有、夏时畅所长等多位专家的热情指导与帮助,在此一并致谢。

本书编写人员主要由浙江省卫生学校的高级讲师、讲师承担。第1、3单元:钟要红、严启之,第2、4、8单元:徐晓青,第5单元:沈清、徐晓青、李跃军,第6单元:严启之,第7单元:杨杰,第9单元:沈清,第10单元:钟要红、范荣,第11、12单元:严启之、王明华。

目 录

一、人人需要健康	(1)
1. 健康新概念	(1)
2. 维护健康人人有责	(2)
3. 影响健康的四要素	(4)
4. 衡量健康的标志	(6)
二、健康从家庭开始	(8)
1. 创造良好的居住环境	(8)
2. 培养良好的个人卫生习惯	(13)
3. 居室养花的卫生常识	(21)
4. 使用家用电器的卫生要求	(24)
三、生命在于运动	(27)
1. 健身运动的好处	(28)
2. 健身运动的卫生保健原则和要求	(29)
3. 跑步与健康	(31)
4. 游泳与健康	(34)
5. 按摩与健康	(36)
6. 太极拳与健康	(42)

7. 推荐十种中、老年健身法	(45)
四、饮水与健康	(47)
1. 注意饮水卫生	(47)
2. 茶文化与健康	(50)
五、饮食与健康	(54)
1. 合理营养	(55)
2. 良好的膳食制度	(60)
3. 合理的烹调加工	(61)
4. 饮食卫生	(62)
5. 预防食物中毒	(64)
六、艺术修养与健康	(68)
1. 书画艺术与健康	(68)
2. 音乐欣赏与健康	(70)
3. 娱乐休闲与健康	(73)
七、讲究心理卫生	(77)
1. 不同人生阶段的心理卫生	(77)
2. 营造良好的心理环境	(83)
3. 常见的几种心理障碍	(86)
4. 心理保健方法种种	(88)
5. 讲究心理卫生和注意的问题	(91)

八、远离不良嗜好	(93)
1. 吸烟有害健康	(93)
2. 饮酒要有节制	(99)
3. 吸毒等于走向死亡	(103)
4. 赌博没有胜利者	(108)
九、防止意外伤亡	(111)
1. 车祸	(111)
2. 一氧化碳中毒	(113)
3. 溺水	(114)
4. 触电	(115)
5. 火灾	(117)
十、性爱文明与健康	(119)
1. 加强对子女的性教育	(120)
2. 正确看待夫妻性生活	(123)
3. 警惕！性传播疾病	(129)
十一、家庭护理和简易急救	(136)
1. 家庭护理	(136)
2. 简易急救	(146)
3. 就医指南	(153)
十二、危害中老年健康的慢性病预防	(156)
1. 高血压	(156)

2. 冠心病	(158)
3. 恶性肿瘤	(160)
4. 病毒性肝炎	(163)
5. 结核病	(165)
6. 糖尿病	(167)
附录	(170)
1. 家庭保健药箱的配备	(170)
2. 常用化验检查结果的判断	(174)
3. 家庭自我保健知识 36 题	(179)
参考文献	(184)

一、人人需要健康

健康——对于人们来说，似乎简单无奇。然而，对它科学含义的认识，可以说，人类至今还未交上一份真正合格的答卷。“无病即健康”的狭义健康观念在相当长的时间里占据人们的思维空间。事实上“有病与无病”这个界限是很难截然区分的，有的疾病早在人身上潜伏，而有的疾病还没有客观的诊断指标，因此这种健康观念显然是不正确的。1977年，当第30届世界卫生大会落下帷幕时，一个响亮的口号诞生了：“2000年人人享有卫生保健”。实现这一目标，意味着人类将接受一种崭新的健康观念，意味着享受最高可能的健康水平成为一种基本的人权。

1. 健康新概念

1948年世界卫生组织在其宪章中明确指出：“健康不仅是免于疾病或身体虚弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态”。也就是说，一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道

德健康等四方面健康,才是完全健康的人。从健康的概念可以看出,身体健康是心理健康的基础,而心理健康又是身体健康的必要条件:健康的心理可以维持和增进人的正常情绪,维持人的正常生理功能,以适应外来的各种刺激;只有身体健康,同时心理也健康,并且有健康的生活方式,才是一个完美的健康人。健康的人应当是精神饱满,情绪愉快,生活有律,与人为善,适应环境,能保持乐观心态的人。

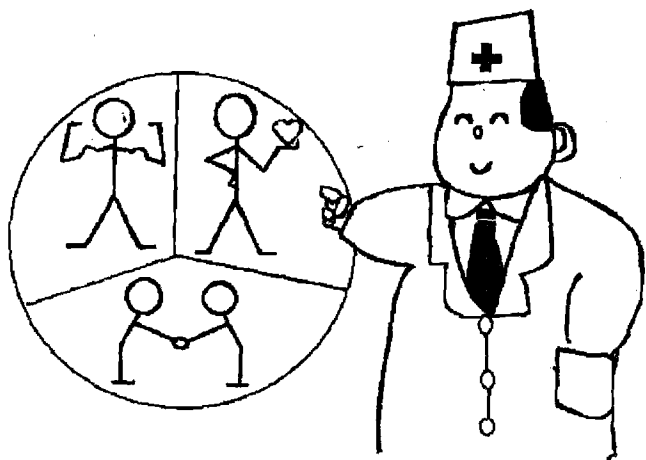


图1 健康新概念

2. 维护健康人人有责

从健康新概念可看出,人人都有享受健康的权利,人人也都有维护自身和他人健康的义务和责任。

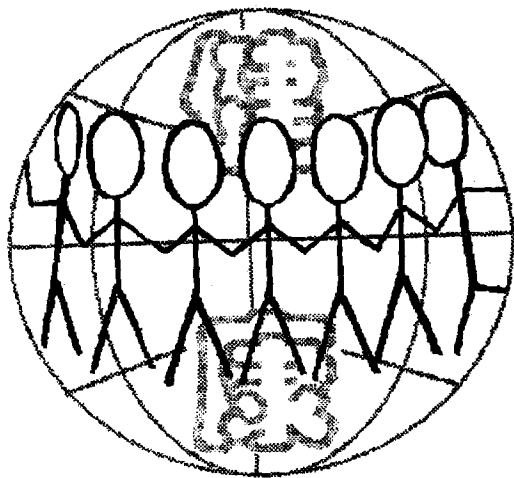


图2 人人为健康 健康为人人

首先,全社会,社区和家庭都必须把健康问题列为工作、生活中的一件大事。各级政府有责任领导和落实各项健康目标,增加必要的健康投入(人力、物力和财力),组织和建立社区的健康保障工作。各部门

和社团及基层组织也都有责任协助、组织和支持各项具体健康目标的落实。每个医务工作者都要把普及健康知识,当作义不容辞的崇高的职责;要充分利用门诊、病房、出诊、健康咨询等各种有利条件,来宣传和努力解决病员及接触人群的健康问题。企业界在组织生产时应充分考虑工人的健康;考虑产品(特别是食品)对消费者健康的保障;考虑环境保护。各级学校在组织教学工作时,应充分考虑学生的健康,认真贯彻执行《学校卫生工作条例》,确保学生身心健康。作为父母,有责任教育和培训孩子从小养成良好的卫生习惯和生活方式,使孩子成为一个有教养、文明、健康的人,这将使他们终身受益。社会上每一个成员,都应该学习健康常识,增强健康意识,自觉地参加到建设健康社会的工作中去,共同来实现“健康为人人,人人为健康”的目标。

3. 影响健康的四要素

健康受下列四个主要因素的影响:

●环境因素

病菌、病毒、寄生虫、各种化学污染物、噪声、振动及各种辐射、不良的社会制度、生活贫困、文化教育程度低下等,都会直接或间接的影响健康。因环境因素

引起疾病造成死亡的约占 20%。

●不健康的行为与生活方式

营养缺乏、过剩、吸烟、嗜酒、吸毒、药瘾、有害的业余活动、缺少体育锻炼,发展汽车工业所带来的车祸、精神紧张等,由这些不良行为与生活方式引起疾病造成死亡的约占 50%。

●人类生物学因素

遗传、成熟老化、免疫缺陷等,引起疾病造成死亡的约占 20%。

●医疗卫生服务

包括医疗、预防、保健、康复等机构的服务。这些机构的数量和质量也直接影响着人的健康。如初级保健网健全、分布合理、医务人员责任心强、医疗技术水平较高、有较充足的卫生经费、重视医疗、预防、康复等工作,都能提高人群的健康水平;反之,会影响人的健康。因医疗卫生服务不恰当引起疾病造成死亡的约占 10%。

这四种因素相互依存,其中环境因素与不健康的行为生活方式对健康的影响最大;生物遗传因素虽占比重较小,但一旦发生与遗传因素相关的疾病,常具有不可逆的后果。

一个国家的人民健康状况如何,主要受到国家的经济和卫生事业发展影响,同时还取决于居民的文化教育素质。国家的医学卫生发展,还需要其人民能充

分利用各种设施,人人实行自我保健,才能促进全民健康水平的提高。所以保护健康和促进健康的各项措施,已远非单纯的医学任务。

4 • 衡量健康的标志

世界卫生组织提出了衡量人体健康的 10 条具体标志:

- 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。
- 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。事无巨细不挑剔。
- 善于休息,睡眠良好。
- 应变能力强,能适应各种环境的变化。
- 对一般感冒和传染病有一定的抵抗能力。
- 体重适当,体形匀称,头臂位置协调。
- 眼睛明亮、反应敏锐,眼睑不发炎。
- 牙齿清洁、无缺损、无疼痛,牙龈颜色正常、无出血。
- 头发有光泽,无头屑。
- 肌肉、皮肤富弹性,走路轻松。

最近,世界卫生组织又提出用“五快”——肌体健康和“三良好”——精神健康来衡量人体健康。

“五快”即为: