

从来没有救世主，也不靠神仙偏方，全靠我们自己！

JIANKANG
YUANYUSHENGHUOFANGSHI

健康 源于 生活方式



陈国钧 高兴亚 主编

医学专家的忠告：

近 60% 的疾病缘于不良生活方式。

端正生活习惯，是获取健康的最好良方。

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

JIANKANG
YUANYUSHENGHUOFANGSHI

健康 源于 生活方式



凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康源于生活方式 / 陈国钧、高兴亚主编.
南京: 江苏人民出版社, 2009.12
ISBN 978-7-214-05912-3

I. 健... II. ①陈... ②高... III. 生活方式—关系—健康 IV. R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第211503号

主 编 陈国钧 高兴亚
责任编辑 张晓薇
出版发行 江苏人民出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编:210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 者 江苏新华印刷厂
开 本 718×1000毫米 1/16
印 张 14.25 插页 2
字 数 260千字
版 次 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05912-3
定 价 32.00元

序

张连珍

自古以来,健康长寿是人类永恒的憧憬和追求。怎样才能健康长寿呢?这既需要社会发展进步为其创造物质条件,更需要靠个人养成科学的生活方式。随着经济社会的快速发展,人民生活水平显著提高,人们的身体素质和生活质量也得到了很大的改善。但是,一些不健康的生活方式仍然严重威胁着人类的健康。同时,由于环境污染、社会压力、精神紧张等因素的影响,人们在很大程度上处于“亚健康状态”,不健康的生活方式带来的相关疾病也呈上升和年轻化趋势。有专家指出,在影响健康的诸多因素中,生活方式占了60%。良好的生活方式有利于人们的身体健康,不良的生活方式则是人们健康的大敌。

胡锦涛同志在党的十七大报告中指出,“健康是人类全面发展的基础,关系千家万户的幸福”。国务院《全民科学素质行动计划纲要》提出,“公民科学素质水平低下已成为制约我国经济发展和社会进步的瓶颈之一,要建立科学、文明、健康的生活方式和工作方式”。由此可见,健康的生活方式作为社会主义文化和核心价值体系建设的重要组成部分,迫切需要我们提高健康意识、传播健康知识、弘扬健康文化,积极倡导健康生活方式新理念,引领健康生活方式新潮流,努力满足人们日益增长的多元化健康需求。

正是在这样的背景下,江苏省政协将编写《倡导健康生活方式》一书,作为2009年要完成的一项重要工作。我们旨在希望通过此书,能为倡导健康的生活方式尽些绵薄之力,在一定的范围内宣传健康生活方式的核心价值观和科学内涵,引导人们合理膳食、均衡营养、适量运动、心理平衡、注重预防、保护环境,剖析生活误区、重建健康文明的生活方式。省政协医卫体育委员会聘请南京医科大学及其第一附属医院、南京中医药大学和南京体育学院的有关医学专家、教授组成编写组,充分调动和发挥医学院校、重点医院以及体育部门在开展医学教育、科学研究及医疗卫生服务方面的权威作用。编写组在有限的时间内,边学习、边研究、边创作、边修改,多次召开推进会,数易其稿,最终完

成了本书的编写出版工作。

“健康生活方式”是本书的关键词,也是编写本书的出发点和归宿点。我翻阅了初稿后,感到编写组在特色和结构上下了工夫,突出了科学性、权威性、知识性、趣味性、智慧性、易读性,使本书成为富有新意、特色鲜明的科普读物,希望它能成为朋友们的健康顾问。在论述健康生活方式时,本书提出的一些观点,颇有新意。比如提出“人类从自然界进化而来,与自然保持和谐才是人类生存与发展的本源,强调天人和谐,回归自然”;比如提出“健康是人的权利和尊严”,“健康生活方式是一种文明、一种素养、一种习惯、一种价值观、一种文化”。此外,本书还增加了附录部分,提供了人体健康基本数据,如体检正常指标、食物热量与运动耗能表、不同疾病人群膳食指导方案、健康“计划书”、导医“路线图”等,既表达清晰又便于查询。

俗话说“授之以鱼,不如授之以渔”,维护健康和预防疾病如此,编书和读书大致也是如此。实际上,健康的金钥匙就掌握在每一个人自己手中,“最好的医生是自己,最好的治疗是预防”,这是每个关心自己健康的朋友都应该、也都能够懂得的道理。从生活方式入手,则生活方式文明,生命之树长青。衷心祝愿每位读者朋友从这本书中获得启迪,建立良好的生活方式,拥有健康,享受人生。

(作者系江苏省政协主席)

目 录

U 第一篇 医学专家眼中的健康

第一章 怎样才算健康?	003
第二章 人体如何运行?	006
一、营养摄取——消化系统	006
二、物质运输——循环系统	008
三、吐故纳新——呼吸系统	009
四、人体构架——运动系统	010
五、体液平衡——泌尿系统	013
六、种系延续——生殖系统	014
七、统筹协调——神经、内分泌系统	016
八、防御体系——免疫系统	019
第三章 人为什么生病?	021
一、人类从何而来?	021
二、疾病从何而起?	022
三、天人和谐,回归自然	024

U 第二篇 生活方式与健康

第一章 传统生活方式是怎样形成的?	029
一、生存环境塑造了我们	029
二、远古人类的生存策略	029
三、生活方式是对生存环境长期适应的结果	030
第二章 习以为常的生活方式合理吗?	032
一、从“聚餐”说开去	032
二、烟酒为何成为有些人的“嗜好”?	034
三、“废寝忘食”地工作,值得提倡吗?	036
四、年老才锻炼、病成才医治的现状合理吗?	037
五、饮食起居“跟着感觉走”是正确的生活方式吗?	039
第三章 常见的生活误区	041
一、“美味”就是佳肴吗?	041
二、“生食”就营养丰富吗?	042
三、“营养都在汤里”吗?	046
四、不吃荤油、肥肉就不会肥胖吗?	046
五、饮水越纯净越好吗?	047
六、这种“顺其自然”的三餐安排科学吗?	048
七、植物油含不饱和脂肪酸,可以多吃吗?	050
八、用水果充当主食减肥正确吗?	051
九、“补品”能补出“强壮”吗?	052

十、能在自己身上试验各种偏方吗?	054
十一、吃药不如打针,打针不如“挂水”吗?	054
十二、穿紧身牛仔裤健康吗?	056
十三、“高枕”能“无忧”吗?	057
十四、心理症结是“思想问题”吗?	058
十五、感冒发热一定要吃抗生素吗?	059

第四章 不当生活方式所导致的疾病 062

一、高血压	062
二、冠心病	063
三、脑血管疾病	065
四、糖尿病	065
五、恶性肿瘤	066
六、痛风	068
七、骨质疏松症	069
八、甲状腺疾病	070
九、胃食管反流病	071
十、消化性溃疡	071
十一、慢性胃炎	072
十二、急性胰腺炎与慢性胆囊炎	072
十三、脂肪肝	072
十四、呼吸道传染病	073
十五、普通感冒与“流感”	074
十六、乙型肝炎	076
十七、艾滋病	078
十八、宠物传播的疾病	080

U 第三篇 Unit 3

建立科学健康的生活方式

第一章 良好习惯	085
一、“洗手”的学问	085
二、注重口腔卫生,保持牙齿健康	087
三、保持大便通畅,养成定时排便习惯	089
四、“戒烟”是一门学问	090
五、“限酒”是一种境界	094
六、不滥用成瘾性药物,拒绝毒品	097
七、劳逸结合、充足睡眠	099

第二章 合理膳食	102
一、食物多样,谷类为主,粗细搭配,贵在均衡	102
二、多食蔬菜水果和薯类	105
三、经常食用奶类、豆类及其制品	107
四、常吃适量鱼、禽、蛋和瘦肉	109
五、三餐分配要合理,零食要适当	110
六、食不过量,天天运动,保持健康体重	112
七、膳食要清淡少盐	113
八、饭菜要做熟,生吃蔬菜水果要洗净	115
九、少吃腌腊、油炸食品	117
十、提高食品安全意识,不吃变质或超期食品	119
十一、每天足量饮水,注重饮水卫生	122
十二、注重饮食卫生,防止病从口入	123
第三章 适量运动	126
一、适量运动的意义	126
二、如何培养运动习惯	127
三、制定适合自己的运动处方	128
四、运动答疑	132
第四章 健康心理	134
一、阳光心态,维护心理平衡	134
二、主动交流,保持良好人际关系	135
三、和睦顺适,保持夫妻关系、家庭关系的和谐	137
四、宽严有度,教育子女的艺术	139
五、适当宣泄,防止压力积蓄	141
六、营造良好社会心理环境	144
第五章 优化环境	145
一、环境与健康息息相关,保护环境人人有责	145
二、关注室内空气污染,打造优良室内环境	149
三、不要忽视车内微环境	156
第六章 修身养性	159
一、健康是修养、是素质	159
二、身心健康的自我诊断标准	160
三、女性健康养生的几个话题	161
四、修身养性的几种方法	163

U 第四篇
祖国医学的养生之道

第一章 天人合一的生活理念	167
第二章 少欲寡私的精神生活	169
一、日常生活中的精神养生	169
二、应对刺激的调摄情志法	170
第三章 自然有序的起居作息	173
一、起居有常的生活规律	173
二、不容忽视的床上生活	174
第四章 调摄饮食的养生措施	178
一、食养食疗也是一种生活方式	178
二、常用养生食材和方药	178
第五章 生活中的休闲和运动	180
一、休闲娱乐与运动养生	180
二、沐浴文化与浴身保健	181
三、自我推拿	184
第六章 因人而异的养生生活	187
一、人生三戒:古代生活方式的行为准则	187
二、中年大修:壮年生活方式的健康保障	188
三、颐养和奉亲:老年生活方式的方方面面	189
附录	
一、体检正常指标	193
二、食物热量与运动耗能表	201
三、不同疾病人群膳食指导方案	209
四、健康“计划书”	216
五、导医“路线图”	217
后 记	220

A 附录
人体健康基本数据



U 第一篇 nit 1

医学专家眼中的健康

随着社会的进步和生活水平的提高,人们在日常生活最关心的问题逐渐从“温饱”转为“健康”。很多人逐渐意识到营养的均衡、适当的运动、定期的体检及心态的平衡等问题的重要性。人们在追求更高品位的生活方式时,对健康问题也愈来愈关切。

然而,多数人对科学意义上的“健康生活方式”缺乏正确的认识,或认识不够全面。尽管健康类的书籍很多,但在读者看来,“专家”的说法五花八门,甚至相互矛盾,令人莫衷一是。正是基于此,本书第一篇拟从健康的基本知识入手,介绍健康的科学定义、人体如何运行及人为什么会生病。

现在的读者,喜欢思考后再行动。相信当你了解了关于“为什么”的知识后,对各种说法会有一定的鉴别力,会选择正确的方法。

C 第一章 Chapter 1 怎样才算健康?

健康不仅仅是指没有疾病或病痛,而且是一种躯体上、精神上、社会与环境上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。



健康长寿是人类亘古不变的话题,自有文字记载以来,人类就开始关注自身的健康长寿问题。《黄帝内经·素问》中就记载了健康与长寿问题。皇帝问岐伯:“余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰;今时之人年半百而动作皆衰者,何也?”岐伯对曰:“上古之人,其知道者,法于阴阳,精于术数……,而尽数天年,度百岁而去。”实际上,由于古代生产力低下,生存环境恶劣,人类的平均寿命远不如今日,“尽数天年”只是人们追求的理想状态而已,而健康只能

是一个笼统的模糊的概念。

随着生产力的发展,特别是近代的工业革命,不仅改变了人们的生活方式,也使人类对自身的认识有了极大的提高。17世纪显微镜的发明使人们有能力去探索微观世界,精细的工具可以使医生能完成更复杂的手术……近代社会,医学、生物学研究发现威胁生命、影响生存质量最直接的原因是人体生理结构和功能的异常;人类控制了许多传染病,能够治疗许多过去认为的不治之症,人类对医学、生物学的研究更加依赖,并期待用医学手段控制人类的健康,延长人类的寿命。在这种直观的认识下,逐渐形成了“无病即健康”的观点,无病即健康可称为“一要素健康定义”,在很长一段时间里占据主导地位。

进入现代社会后,人们对生命内涵的认识更加深入了。1948年世界卫生组织成立宣言中明确指出:健康不仅是无虚弱与疾病,而且是在躯体上、心理

上和社会适应上的完善状态。对健康本质的认识前进了一大步,并形成了生物-心理-社会医学模式,可谓之“三要素健康定义”。

20世纪90年代,环境污染愈演愈烈,对健康的威胁日益加剧,健康与环境密不可分,故在三要素基础上又加进了环境要素,成为健康的四要素体系,强调躯体-心理-社会-环境四者的协调统一。对于个体的健康概念也有了新的认识,认为只有在身体、情绪、智力、精神和社会等五个方面都健康,才称得上真正的健康,即“五要素健康标准”。

世界卫生组织也于1989年正式提出了新的健康概念:除生理健康、心理健康和社会适应健康外,还要加上道德健康。这里所提出的健康并非四种健康,而是健康的四个不同侧面,是同一个健康概念的四个层次。



生理健康 是指人体的结构完整和生理功能正常,这是生物医学的基本认识,也是传统医学的主要研究领域。人体的生理功能指以结构为基础,以维

持人体生命活动为目的,协调一致的复杂而高级的运动形式。生理健康是低层次的自然人的健康状态。

心理健康 是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。心理健康的判断原则主要有:心理与环境的同一性,指心理反映客观现实无论在形式上或内容上均应与客观环境保持一致;心理与行为的整体性,指一个人的认识、体验、情感、意识等心理活动和行为是一个完整和协调一致的统一体;人格的稳定性,指一个人在长期的生活经历过程中形成的独特的个性心理特征,具有相对的稳定性。

社会适应健康 主要指人在社会生活中社会适应健康。社会适应主要指人在社会生活中的角色适应。社会适应健康包括较强的社会交往与角色转换能力、环境适应能力、抗御挫折与自我调节能力、竞争与合作能力、文化认同能力等,通过与社会保持良好的互动关系,实现自我主张与价值,并最终实现对社会的创造性贡献。

道德健康 可简单解释为做人的道理和应有的品德。道德健康是心理健康、社会适应健康的发展与升华,是个体依据社会伦理要求而确立的心理和行为模式。道德健康的最高标准是无私利他,基本标准是为己利他,不健康的表现是损人利己和损人不利己,道

德健康是最高层次的健康。

健康的内涵究其本质是指人与环境之间自觉和谐统一的良性关系状态。

所谓“人”既包括个体,也包括群体。

所谓“环境”既包括内环境(对个体而言)——生理环境、心理环境,也包括外环境——社会环境(政治、经济、文化、制度环境)和自然环境,还包括交互环境——生活方式(生活习惯)、行为方式。

所谓“关系”主要指:天与人、身与心、内与外、人与我、我与理五种关系。所谓“和谐统一”主要指上述五对矛盾在发展中相互依存、平衡协调。

所谓“自觉”是指健康状况的获得不是一个自然的过程,也不是盲目的追寻过程,而是基于科学理念,依靠科学手段,有意识有目的的追求过程。每个

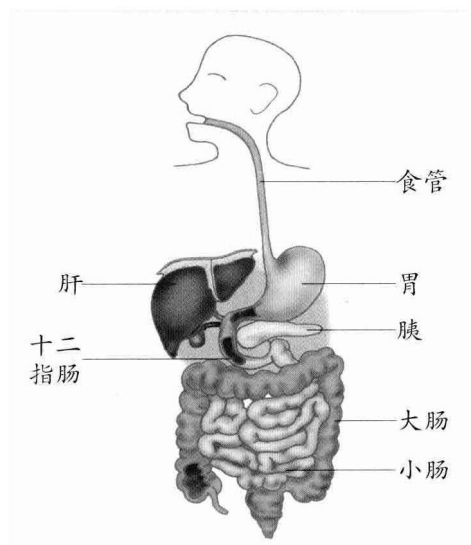
人都有获得健康的权利,但没有人是生而健康的,也没有人在变化的环境面前会永远健康。“自觉”构成了健康的主观条件,“环境”构成了健康的客观条件,“和谐统一”构成了健康的基本特征。健康是一个动态的概念,贯穿于人类生命从始至终的整个过程,牵涉到人类生活的方方面面。

随着科学的发展和社会的进步,人类追求健康的方式不断进步,由开始的被动诊治疾病到主动预防与控制疾病,而今又由“预防疾病”转向“重视健康”。由追求“长生不老”到追求生命的高质量,从生理健康到心理健康,再到与社会及环境的和谐相处,健康不再是单纯的生物学或医学问题。人们逐渐认识到,要获得持久的健康,须从“健康生活方式”开始。

C 第二章 Chapter 2 人体如何运行?

人体是一个复杂系统,机体的各个部分在神经、内分泌系统的调控下协调工作,并依据内外环境的变化做出相应的调整,最终使得机体各部分以及机体与环境之间相互协调。整个机体就如同一个高效运行的小社会,各系统依据分工,各司其职,为整个机体做贡献。同时,整体也为每个系统的生存提供了条件。因此,机体的健康有赖于各个系统的运转正常以及各系统间的协调配合。

了解人体各系统的功能,对于进一步理解人体运行的规律,以及健康与疾病的相关问题会有所帮助。



一、营养摄取——消化系统

消化系统消化食物,并从食物中吸收营养,维持人体代谢与生长发育的需要。营养过剩与不足均会影响健康。

人体各种机能活动、体育运动所消耗的能量,以及生长、发育和组织修复、更新所需的营养物质都来自食物。俗

话说“人是铁,饭是钢”,离开了食物人就无法生存。消化系统的作用就是加工、消化食物,并从中吸收各种营养物质,供机体新陈代谢所用。因此,消化系统所起的作用是“人体加油站”,为机体提供物质和能源。

食物在吸收之前要经过充分的消化,大块变成小块,大分子分解成小分子,最终成为结构简单的小分子营养物质。这些营养物质经吸收进入人体后可以重新合成为生物大分子,成为人体结构的一部分。食物所能提供的营养物质包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、水和无机盐等,一般认为食物中的营养均衡有利于健康。而能完成这一重要功能的消化系统是由消化管和消化腺两部分组成的。消化管是一个长长的管道,约8—10米长,包括口腔、咽、食管、

胃(包括贲门、胃体、幽门)、小肠(十二指肠、空肠、回肠)和大肠(盲肠、结肠、直肠)等部分。要维持这条“生产线”的运转正常,食物中必需含有相当数量不能被吸收的纤维素成分,以刺激肠道的运动。消化系统还包括唾液腺、肝脏、胰腺等消化腺,它们能产生诸多的消化液,共同完成消化食物、吸收营养、解毒和排除糟粕的功能。

首先简单地从上而下地参观一下食物消化吸收的“生产线”。口腔作为“生产线”的门户,包括口唇、颊、腭、牙、舌和唾液腺等诸多器官。主要功能为咀嚼、搅拌食物,将食团吞咽,经咽腔达食管。

食管通过蠕动将食物推向胃。食管的管径不均匀,有3处狭窄部位,其中,第二狭窄处为食管癌好发部位。

胃大部分位于左上腹,被肋弓覆盖。上接食管,下接十二指肠,容量约1 000—2 000毫升。主要功能为暂时储存消化食物。食物从胃排出到十二指肠大约需要4—6小时,这与食物中的营养成分有关,如糖类排空最快,蛋白质次之,而脂肪类则最慢。所以,建立良好的定时进餐习惯,有利于营养吸收和维护胃的功能。

小肠不“小”,全长约5—7米,分为十二指肠、空肠和回肠三部分,其中十二指肠还接受肝脏分泌的胆汁和胰腺分泌的胰液的注入,对食物的充分消化非常重要,而空、回肠是食物消化和营

养吸收的主要场所。食糜在小肠内一般停留约3—8小时,在胰液、胆汁、小肠液等消化液以及小肠的机械消化作用下,使营养物质分解为可被吸收的小分子物质,如单糖、氨基酸、脂肪酸和甘油等,而未被消化的食物残渣则从小肠进入大肠。

大肠管腔大,却仅约1.5—1.8米长,分为盲肠、阑尾、结肠、直肠和肛管。来自回肠的未被吸收的食物残渣可在大肠内停留约10小时以上,这时,大肠将进一步吸收残渣中的大部分的水分和电解质,同时经过细菌的发酵和腐败作用形成粪便。养成良好的排便习惯(最好每天定时),有助于及时排出粪便,防止大肠肿瘤的发生。高纤维素、低脂肪的饮食及积极的运动可有效地避免便秘。

然后再来看看能提供这条“生产线”重要消化液的主要器官——肝脏和胰腺。

肝脏大部分位于右上腹,被胸廓覆盖。其功能复杂,具有分泌胆汁、解毒防御、参与营养物质和药物的代谢等重要作用。肝脏分泌的胆汁,在不进食的状态下,将暂时进入胆囊存储和浓缩,进食后则在神经内分泌的调节下,从胆囊经胆总管进入十二指肠,参与脂肪的消化。所以胆囊结石患者,切除胆囊并不会严重影响胆汁的分泌。

胰腺位于上腹部腹后壁,长约15厘米,像一个狭长的勺子,头端较膨大被

十二指肠包绕。胰腺是重要的消化腺,每天可分泌1 000毫升左右的胰液,胰液中含大量的消化酶,可分解消化蛋白质、糖类和脂肪。胰腺另一项重要的功能,就是能分泌胰岛素来降低血糖,以及分泌胰高血糖素来提升血糖值。如果胰岛素分泌减少或不分泌,则可导致糖尿病。

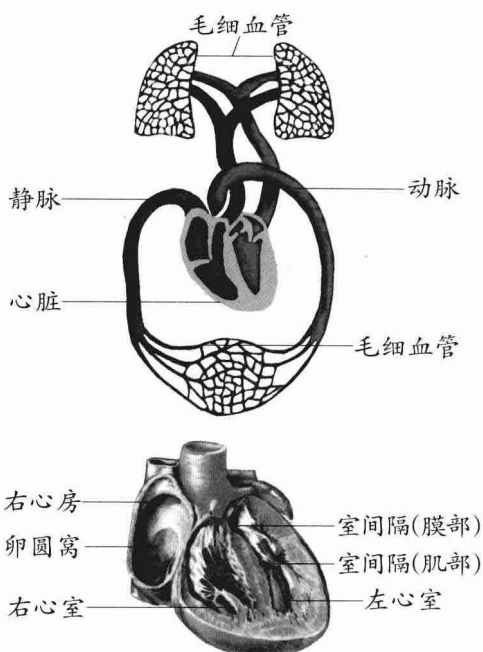
健康小贴士

急性胰腺炎:暴饮暴食尤其是摄入大量的蛋白质、脂肪,或过量饮酒,都可刺激胰腺大量急速地分泌胰液,如果胰管不通畅,可能会使胰液倒流入胰腺,导致胰液的酶原被激活,开始胰腺的自身消化,引发急性胰腺炎。严重者可危及生命,轻者也会严重损伤胰腺。

二、物质运输——循环系统

心脏与血管推动血液周而复始地循环流动,把氧和营养物质运输到全身的组织,以维持其活力;同时将代谢产生的二氧化碳与废物带走。若循环停止,生命活动也将终止。

人体细胞不能直接摄取大自然中的营养物质或把机体不需要的物质直接排入大自然中。因此,循环系统承担起输送营养物质到达全身各处的每一个细胞和运走代谢废物的功能。



血液在循环系统中的流动,如同水在管道中流动一样,是在压力差的推动下实现的。位于胸部中间的心脏是其动力来源。心脏里面中空,分为四个腔室:左心房、左心室、右心房和右心室。同侧心房和心室经由房室口相通。在心房和心室之间均有瓣膜,它们是只能向一个方向开放的阀门,使血液只能从心房流向心室。如果心室的血要倒流入心房,阀门则紧紧关闭。心室和动脉之间也有瓣膜,只允许血液从心室流向动脉。心室如何实现推动血液流动的功能呢?如同骨骼肌收缩产生力量,可以让我们步行、游泳、举重等等,组成心室的细胞称心肌细胞,也可以收缩产生力量,只是心肌细胞组装起来形成空心状,它们的收缩的力量用来挤压心腔中的血液。心室收缩前由于房内压高于室内压,于是血