

国家科技支撑计划课题科普丛书
中华医学会《行为决定健康》科普丛书



全民健康科技行动

驾驭繁忙的工作，掌控自如的生活，有海涵天地之心态，
才能确保身心健康，才能彰显人生快乐，
这才是大智大慧的人生，知人生者，知驾驭也！

总主编 杨志寅

行为决定健康

杨志寅◎编著

健康体魄是无可替代的珍贵资源，拥有健康时，难以察觉到它的价值，而一旦失去健康，再意识其重要，则为时晚也！



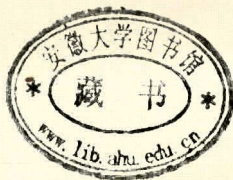
人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

国家科技支撑计划课题科普丛书
中华医学会《行为决定健康》科普丛书

 总主编 杨志寅

行为决定健康

杨志寅 编 著



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

行为决定健康/杨志寅编著. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 9

(行为决定健康系列丛书)

ISBN 978-7-117-13342-5

I. ①行… II. ①杨… III. ①行为医学—普及读物
IV. ①R395. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第153012号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

行为决定健康

编 著: 杨志寅

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8

字 数: 215千字

版 次: 2010年9月第1版 2010年9月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13342-5/R·13343

定 价: 36.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

行为健康是健康的基石
心理健康是健康的灵魂

为《行为决定健康》科普丛书题语

杨志
寅印

《行为决定健康》科普丛书编委会

主任委员 杨志寅

委 员 (按姓氏笔画排序)

白 波 刘克智 刘新民 祁国明

杨 哲 杨 震 杨志寅 杨甫德

杨菊贤 邹宇华 张 苇 张兆丰

张理义 高 勘 唐 芹 曾广翘

序

关于健康，早在1948年世界卫生组织（WHO）成立之初，就在《宪章》中给出明确定义：“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，而且是在身体、心理、社会功能三方面的完满状态。”1990年WHO对健康的阐述中加入了道德健康的内容，健康的范围涵盖了躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。1992年WHO在《维多利亚宣言》中提出健康四大基石：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。”健康有了可操作的定义，即保持健康的生活方式是保证健康的根本和基石。

2400多年前，《黄帝内经》中提出“圣人不治已病治未病”，又道“上医治未病之病，中医治欲病之病，下医治已病之病”之说，大意是医术高明的医生并不是擅长治疗疾病的人，而是能够预防疾病的人，应该注重疾病的预防，防病于未然。西方谚语也说：“1盎司的预防胜过1磅的治疗。”研究表明：按健康的生活方式生活，至少80%的心脏病、脑卒中（中风）、2型糖尿病，55%的高血压，40%的癌症都是可以避免的。可以肯定，只要遵循健康的生活行为方式，就可以把健康牢牢地掌握在自己手中，远离疾病，使生命之树常青。

把科学知识用通俗易懂的语言准确地转换为大众需要的信息，并非是件易事。既要不失科学的严谨性，还应该贴近生活，幽默轻松。一部好的医学科普图书应该是：科学

知识贯穿始终、理论知识深入浅出、让专业人士认同、让普通读者接受。由中华医学会行为医学分会主任委员杨志寅教授总主编，人民卫生出版社出版的科普系列丛书《行为决定健康》堪称是医学科普图书的精品。该系列丛书采用“一个小故事、一句谚语、一句名言、一段歌词”的方式，引出一种健康生活方式或给出一种改变不良生活方式的对策，以科普图书的形式对健康四大基石进行诠释。内容短小精悍、通俗易懂，可作为大众健康保健枕边书。本书是杨志寅教授健康教育的最新力作，也是作者自己数十年健康生活经验的总结。它从健康观念到健康生活方式，从健康生活细节到各种疾病预防，为读者设计出一套切实可行的健康生活方案。形式轻松活泼，内容针对性强，让大家一看就懂，一懂就用，一用则灵。

《行为决定健康》科普丛书中科学的理念，通俗的语言将打动每位读者的心，给读者带来健康福音。心动不如行动，健康仅靠心动不行，关键在于行动。让我们行动起来，遵循健康的生活方式，让健康伴随您一生！

中国工程院院士
中华预防医学会会长

王陇德

2010年7月

总主编的话

目前健康已成为人们最关心的问题之一，没有健康就没有一切。加之健康的成本越来越高，疾病的负担愈来愈重，如：因病致贫、因病返贫、人财两空和无法估量的损失及身心痛苦等。人们早就渴望探讨以一种健康从容的生活行为方式来增进健康，减少疾病。美国的



研究证实：高超的医疗技术只能减少10%的人过早死亡，而健康的生活行为方式是不用花多少钱就可以减少70%的人过早死亡，也就是说，大多数人通过调整生活行为方式和不良习惯及自我保健能达到健康百岁。

我国的研究表明：1元钱的预防投入可以节省医药费8.59元……

《行为决定健康》这套科普丛书就是根据上述宗旨，依据21世纪健康的新主题、新概念和“上医治未病”、“大医治世”的最高境界，让民众在未病时，辨认清楚什么是健康行为？什么是不良生活行为方式？如何改变不良的生活行为方式和生活习惯？如何才能达到积极防御，增强体质，真

正做到身心健康？如何让这套科普丛书成为老百姓真正有用的书？也就成为行为医学研究者的一个努力方向：“力争写出科学性、通俗性、趣味性、可读性、实用性，写出大众自己的、健康、真实、优秀的科普著作。还怕大众不读不用吗？”果真能达到如此效果的话，那才配得上“国家科技支撑计划项目”这个名称，才对得起读者，才对得起“行为医学研究者”的称号。

策划这套丛书期间，曾去广州参加一个会议，在飞机上浏览一本期刊，突然一段很有指导价值的语言闯进我的视野：“有野心（雄心）的人都在做精品，靠精品在行业的框架里谋求一席之地，靠精品改变自己。”、“追求无止境，功到自然成”。这些话仿佛驻扎进了我大脑的沟回，一直敦促和激励着自己。

该书一改原来医学科普丛书的撰写特点和编排方式，文中配插了大量的经典名画和图片，既能彰显科普大气之势，又可增添读者激情。让人在快乐中赏读，在赏读中愉悦身心、回味无穷。书的重要章节，一般具备“四个一”，即一个故事，一句名言，一段理论，一个对策。其目的是让读者易读、易懂、易用，用之则灵。书中还提出一些新的养生保健理论，为拓宽“健康四大基石”理念，在合理膳食，适量运动，心理平衡，戒烟限酒的基础上，斗胆提出增添早诊早治第五块基石（五大基石）和一大保障的必要性，即：良好睡眠是健康和长寿的重要保障，且不可忽视。心理健康是健

康的灵魂，行为健康是健康的基石。不论是哪一种行为不健康或出问题，都有可能带来“杀身之祸”。因此，单纯强调某一行为的重要性，是不全面或者说的不完整的。健康五大基石和一大保障在机体中的综合作用是无法估量的，因为人是一个有机整体，任何一个环节出了问题都不行。所以“行为决定健康”可以囊括所有行为与健康之关系，概莫能外乎！

该丛书由国内多家医学院校和科研院所的专家学者执笔编撰，如有纰漏和错误之处，恳请广大读者不吝指正。

中华医学会行为医学分会主任委员
《中华行为医学与脑科学杂志》总编

A handwritten signature in black ink, appearing to read '于经宁' (Yu Jingning), written in a cursive style.

于济宁医学院
2010年6月

目 录



第一篇 心理平衡篇 / 1

一、欲望的悲哀	2
长寿——清心寡欲最重要	2
适度调控欲望有助健康	5
二、能笑则康 能乐则寿	6
三、幽默与健康	10
四、但愿不再让自杀悲剧重演	15
怎样才能让抑郁症患者的自杀念头消失在萌芽状态 ..	15
五、知足者寿	21
六、人真的能被气死吗	24
七、别拿别人的错误惩罚自己	29
八、养怡身心 劝君息怒	32
九、退一步海阔天空	35
让三分高风亮节 身心健康	35
十、博大精深的心药方	38



第二篇 合理膳食篇 / 41

一、“富贵病”高发的原因在哪里	42
二、科学膳食有助健康	47
三、节制饮食 促长寿	50

四、七八成饱的“瘦”寿星	56
五、中央领导人的饮食秘诀	61
中央领导一日食谱	61
饮食莫忘健脑养心	63
六、细嚼慢咽有利养生保健	64
七、适当禁食有益身心健康	67
八、咸淡饮食习惯与养生	74
食盐的生理功能	74
吃盐过多的危害	76
口味与标准	79
品尝味道不能作为判断食物含盐量的标准	80
科学食盐增强健康	81
九、养生保健不可忽视油瓶子	88
小细节中的大隐患	88
十、少吃油炸食品可防癌	92
十一、世界卫生组织公布的最健康食品	96
十二、健康饮食文化的价值	100
健康饮食是健康之本	100



第三篇

适量运动篇/105

一、如何认识“饭后百步走，能活九十九”	106
二、步行运动好处多	110
三、健步走	114
一种老少皆宜的锻炼方式	114
健步走的方法	115
四、适量运动更健康	117
五、久坐 = “坐以待毙”	120
六、久坐与“经济舱综合征”	124



第四篇

良好睡眠篇/127

- 一、长期熬夜危害无穷 128
- 二、充足睡眠的作用 131
- 三、良好睡眠的指标 132
- 四、失眠的常见原因 133
- 五、良好睡眠 美好生活的基石 135
- 六、心静自然眠 138
 - 治疗失眠关键靠自己 138
- 七、“高枕无忧”的误区 140
- 八、睡眠障碍的评估和检测 143
 - 睡眠质量衡量标准 143
 - 睡眠质量衡量的误区 144
 - 睡眠质量的评估方法 145



第五篇

戒烟限酒篇/149

- 一、嗜酒如命多短命 150
- 二、喜剧大师卓别林死因之悲剧 156
 - 饮酒之祸 156
- 三、头孢类药物与饮酒 159
 - 可怕的“双硫仑样反应” 159
- 四、烟草的诱惑 可怕的危害 162
 - 为了人类健康生存 劝其戒烟 162



第六篇

治未病及早诊早治篇/169

- 一、治未病 170

防治疾病的最高境界	170
二、健康五大基石和一大保障	174
行为健康是健康的基石	174
三、四种坏习惯可减寿12年	179
四、“药是神”的观念要不得	182
五、珍惜健康 关爱生命	185



第七篇 其他/187

一、警惕“英年早逝”之信号	188
七成知识分子处在“过劳死”边缘	188
二、口腔健康	210
牙周疾病的自我警示	211
口腔癌的自我警示	212
口腔“衰老”的征兆	212
何为有效刷牙	214
牙刷选择的标准	214
三、领带、衣领不能系太紧	216
四、身体健康的警告信号	218
五、低碳生活习惯的健康内涵	222
什么是低碳生活	222
低碳生活小习惯	230
六、从“不惜一切代价治疗”到“规范化适度治疗” ...	231
杨志寅教授访谈	231
后记	240

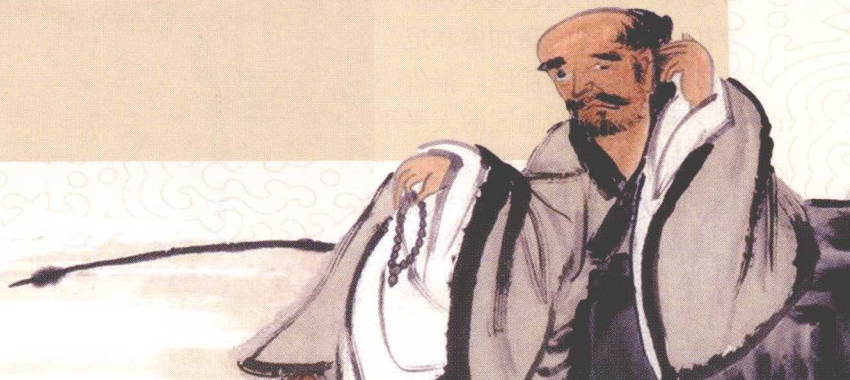
第一篇

心理平衡篇

● 学会知足、感悟知足、崇尚知足，知足者常乐，常乐者长寿。

● 有“举世誉之而不加劝，举世毁（非）之而不加沮。”之胸怀，才能乐而忘忧，减去心灵之压。处事“心平气和，随遇而安”、“忍得一时气，免去百日忧”。悟得幸福来源于自身，而不是外界。认清这个理，心理自然清静而平衡。学会与他人分享，感激上天和他人的恩赐。对欲望进行理性的调控和引导，才真是悟出了“心有多宽，寿有多长。”的真谛。不求功名，才能活得潇洒自如。

● 心理健康是健康的灵魂，行为健康是健康的基石。





欲望的悲哀



欲望，人皆有之。欲望是人奋斗的动力，也是社会进步的动力。“有欲望才有希望”，毋庸置疑“欲望”是成功的动力。

长寿——清心寡欲最重要

1981年4月3日，世界卫生组织在一份报告中公布了一条消息：世界上有三个长寿地区，分别是巴基斯坦的劳扎、前苏联的高加索和厄瓜多尔的毕路卡邦巴。报告称，生活在这些地区的人平均寿命特别高，尤其百岁老人的比例，甚至高出世界其他地区8~12倍。

消息发布后，即被世界



各国的媒体迅速转载。当时正在希腊罗德岛度假的美国大出版商——纽约洛兰德出版公司的老板萨拉·何塞阅读此项报道后，喜出望外，凭借敏锐的职业嗅觉，当即决定，出版一套探索这三个地区长寿奥秘的书一定会赚钱。于是，他停止休假，立即飞回纽约，并通知手下6名实力派记者立刻分赴这三个长寿地区采访，两周之内赶回来交上书稿，3周之内推出这套关于探索百岁奥秘的丛书。同时并紧锣密鼓地在全美各大媒体打出广告，信誓旦旦地向世人承诺在3周内出书，征订单随即从纽约飞向全美各地。果然不出萨拉·何塞先生所料，这套《百岁奥秘》还没有上市，便备受社会欢迎，很快就收到来自全国各地的600多万份订单。

但是，出乎萨拉·何塞先生预料的是，由于种种原因，6名记者虽然尽了最大的努力，还是未能在两周之内赶回来交上书稿。书不能如期出版，为此不得不交付巨额违约金的萨拉·何塞先生因极度焦虑，彻夜难眠，血压上升。一天早上，人们发现已经身亡的萨拉·何塞。经医生鉴定，他是因突发脑溢血，不治身亡，年仅52岁。

《百岁奥秘》在萨拉·何塞死后不久出版了，具有讽刺意味的是，6名记者探寻到的长寿奥秘很丰富翔实，其中最重要的是，那里的人们奉行的处世原则是：返璞归真的环境，与世无争的处世之道和清心寡欲。

欲望，人皆有之。欲望是人奋斗的动力，也是社会进步的动力。“有欲望才有希望”，



拿破仑