

# 健康金钥匙



——走向健康长寿之路

一把钥匙开一把  一本好书伴一生路

20余位权威专家联合打造的健康案头书

【谨以此书献给上海交大全体校友】



主 编：黄永昌  
副主编：李清朗 关大顺



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

# 健康金钥匙

——走向健康长寿之路

主 编 黄永昌

副主编 李清朗 关大顺

上海交通大学出版社

## 内 容 提 要

本书主要介绍了中老年健康保健知识,从“治未病”的观点出发预防疾病发生,引导读者树立健康生活方式,提高自我保健能力。本书针对中老年朋友关心的疾病,如流行性感冒、心血管病、脑血管病、高血压、糖尿病和恶性肿瘤,以及骨质疏松症、骨关节疾病、前列腺增生、老年痴呆症、妇科肿瘤等以及相关的健康保健知识做了一一介绍。对于广大中老年朋友在日常工作和生活中进行防病、治病、健康保健一定大有裨益,为每一位中老年朋友,度过健康、幸福的夕阳时光增添一份保障。

### 图书在版编目(CIP)数据

健康金钥匙:走向健康长寿之路/黄永昌主编. —上海:  
上海交通大学出版社,2010  
ISBN 978-7-313-06410-3

I. 健... II. 黄... III. 老年人—保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 071214 号

### 健康金钥匙

——走向健康长寿之路

黄永昌 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

常熟市梅李印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×960mm 1/16 印张:14.5 字数:183 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

印数:1~4 530

ISBN 978-7-313-06410-3/R 定价:28.00 元

---

版权所有 侵权必究

# 本书编委会

主 编:黄永昌

副主编:李清朗 关大顺

编委会成员(按姓氏笔画排列):

|     |      |                 |
|-----|------|-----------------|
| 冯淑平 | 教 授  | 中华医学会           |
| 朱毅君 | 主任医师 | 上海市高血压研究所(瑞金医院) |
| 向红丁 | 教 授  | 北京协和医院内分泌科      |
| 刘长江 | 教 授  | 北京市妇产医院         |
| 关大顺 | 主任医师 | 北京舰船医院          |
| 芮静安 | 教 授  | 北京协和医院外科        |
| 李清朗 | 教 授  | 北京市同仁医院内科       |
| 杨秉贤 | 教 授  | 卫生部北京中日友好医院     |
| 宋琳琳 | 教 授  | 北京大学医学部一附院      |
| 陆星华 | 教 授  | 北京协和医院内科        |
| 陈建华 | 主任医师 | 天津市民族医院外科(泌尿科)  |
| 孟迅吾 | 教 授  | 北京协和医院内分泌科      |
| 林发雄 | 教 授  | 上海市第六人民医院外科(骨科) |
| 徐光炜 | 教 授  | 北京医科大学肿瘤医院      |
| 郭行平 | 教 授  | 北京市儿科研究所        |
| 黄永昌 | 教 授  | 中华预防医学会         |
| 曾 光 | 教 授  | 中国疾病预防控制中心      |

# 序 言

2005年,两所具有一百多年历史的著名高等学府——上海交通大学和上海第二医科大学合并组成新的上海交通大学。两所学府都具有深厚的文化积淀,都曾培养出众多知名的专家学者、政府领导和商界精英,而且,文化传统也是惊人地相似。有了这样的有利条件,两所大学的强强合并使得新的上海交通大学跨上一个更高的起点,全面推动了学校的科研、教学和文化建设,并向着创建世界一流大学的目标迈出更加坚实的步伐。

在这样的背景下,2007年成立的上海交通大学北京校友会就成为了原来两所学校在京校友共同的家。这个家成立以后,广大在京校友积极热情地参与北京校友会的建设和工作,组织构架逐步完善,校友活动有声有色,两所学校在京校友的感情越来越深。2008年,在北京校友会黄永昌副会长的亲自领导下,医学院在京校友充分发挥专业优势,为广大在京校友开设了医学讲座,随后又组织不同专科的专家级校友专门为在京校友(尤其是为交大理工科校友)编写这本医学保健书。

这本书由黄永昌副会长担纲主编,各专科的专家级校友分别撰写不同章节,体现了医学院校友严谨的学术精神和对广大校友真挚的感情。这本书对于广大校友在日常工作和生活中进行防病、治病、健康保健一定大有裨益,同时,这本医学保健书也将进一步加深其他领域校友与医学院校友的校友亲情。

在此书即将出版之际,借应邀作序之便,我再次对黄永昌副会长、李清郎学长等各位担任编委的医学院校友表示衷心的感谢。

上海交通大学校长,中科院院士



2010年4月21日

# 前 言

上海交通大学北京校友会医学分会, 为了加强交通大学校友之间的沟通, 并为校友们提供医疗卫生服务和咨询, 特组织京、津、沪部分校友和著名医学专家, 共同编写了医学科普图书《健康金钥匙——走向健康长寿之路》。

这本书主要介绍中老年健康保健知识, 指导读者树立健康生活方式, 提高自我保健能力, 从“治未病”的观点出发预防疾病发生。本书共 22 章, 主要是一些常见病、多发病的预防和治疗以及相关的知识。例如: 健康新概念、流行性感、心血管病、脑血管病、高血压、糖尿病和恶性肿瘤以及老年人常见疾病, 如骨质疏松症、骨关节疾病、前列腺增生、老年痴呆症、妇科肿瘤的防治等。根据流行病学调查, 上述疾病占中老年人发病的 70% 以上, 严重威胁中老年人的健康, 有些疾病还导致终身残疾, 严重影响患者的生活质量, 同时给家庭和社会造成极大负担。

本书由上海交通大学北京校友会的二十多位医学界知名专家、教授和国内其他知名专家、教授参加编写。他们为提高广大校友及中老年朋友的健康意识和自我保健能力, 积极投身健康科普宣传活动的精神, 很值得称赞和鼓励。我相信, 本书对于广大校友及中老年朋友在日常工作和生活中进行防病、治病、健康保健一定大有裨益, 将为每一位中老年朋友, 度过健康、幸福的夕阳时光增添一份保障。

本书能够出版, 除了北京校友们和各位专家的努力, 还得到了很多其他朋友的支持与帮助。在此衷心感谢海纳团队的支持; 感谢佟小云、张瑞文、赵国涛、金利富等学友所做出的努力; 感谢海南快克药业有限公司的支持与赞助。

本书如有不足之处, 欢迎各位校友及读者指正。

主编

黄永昌

2010 年 3 月 10 日

# 目 录

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>第一章 健康新概念</b> .....          | 1  |
| 一、健康的概念和标准 .....                | 1  |
| 二、中国人口健康状况 .....                | 2  |
| 三、影响健康因素 .....                  | 4  |
| 四、亚健康状态 .....                   | 5  |
| <b>第二章 预防医学与健康</b> .....        | 9  |
| 一、预防医学的内涵 .....                 | 9  |
| 二、预防医学的任务 .....                 | 10 |
| 三、加强预防医学是各级政府的重要任务 .....        | 12 |
| 四、预防与控制急性传染病是预防医学重要任务 .....     | 13 |
| 五、21 世纪预防医学面临新的挑战 .....         | 16 |
| <b>第三章 关于人口老龄化趋势及老年保障</b> ..... | 18 |
| 一、我国人口老龄化状况 .....               | 18 |
| 二、人口老龄化带来的社会问题和医疗保健问题 .....     | 18 |
| 三、维持健康长寿(健康老龄化)的处方 .....        | 20 |
| <b>第四章 食品的营养与健康</b> .....       | 26 |
| 一、合理的膳食调配 .....                 | 26 |
| 二、要养成科学、规律的饮食制度 .....           | 28 |
| 三、有关营养素的生理作用 .....              | 28 |

---

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 四、老年人的营养需求与健康 .....             | 34        |
| <b>第五章 老年性感冒 .....</b>          | <b>37</b> |
| 一、感冒的基础知识 .....                 | 37        |
| 二、感冒的防治 .....                   | 39        |
| 三、走出感冒的误区 .....                 | 42        |
| 四、感冒用药注意事项 .....                | 46        |
| <b>第六章 高脂血症与健康生活方式 .....</b>    | <b>47</b> |
| 一、认识血脂 .....                    | 47        |
| 二、什么是高血脂 .....                  | 48        |
| 三、高脂血症的药物治疗方案 .....             | 49        |
| 四、高脂血症药物治疗进程监测 .....            | 50        |
| 五、患高脂血症的健康的生活方式 .....           | 51        |
| <b>第七章 漫谈急性心肌梗死的预防 .....</b>    | <b>54</b> |
| 一、急性心肌梗死的病因 .....               | 54        |
| 二、急性心肌梗死的一些易患因素 .....           | 55        |
| 三、急性心肌梗死的临床表现 .....             | 56        |
| 四、急性心肌梗死的预防 .....               | 57        |
| <b>第八章 谈谈高血压有关防治的某些问题 .....</b> | <b>61</b> |
| 一、认识高血压 .....                   | 61        |
| 二、高血压的临床表现 .....                | 62        |
| 三、高血压的诊断 .....                  | 63        |
| 四、高血压的治疗 .....                  | 63        |
| 五、高血压的防治 .....                  | 71        |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>第九章 脑血管病的危害和防治</b> .....    | 72  |
| 一、什么是脑血管病 .....                | 72  |
| 二、脑血管的发病形式和主要临床症状 .....        | 72  |
| 三、脑血管病的危害 .....                | 73  |
| 四、引发脑血管病的危险因素 .....            | 74  |
| 五、中风发生前可能发生的先兆 .....           | 76  |
| 六、脑血管病的防治对策 .....              | 77  |
| <br><b>第十章 认识癌症 战胜肿瘤</b> ..... | 82  |
| 一、肿瘤的危害 .....                  | 82  |
| 二、肿瘤的流行趋势 .....                | 83  |
| 三、肿瘤细胞的特征与转移方式 .....           | 85  |
| 四、肿瘤能否预防 .....                 | 91  |
| 五、肿瘤如何预防 .....                 | 94  |
| 六、肿瘤的早期发现及普查 .....             | 98  |
| 七、癌症的防治措施 .....                | 100 |
| <br><b>第十一章 警惕妇科肿瘤</b> .....   | 107 |
| 一、什么是妇科肿瘤 .....                | 107 |
| 二、外阴有哪些恶性肿瘤 .....              | 108 |
| 三、什么是子宫内膜癌 .....               | 108 |
| 四、卵巢肿瘤是怎么回事 .....              | 109 |
| 五、子宫颈癌是怎么回事 .....              | 110 |
| 六、什么是宫颈残端癌 .....               | 112 |
| 七、为什么治疗子宫颈癌有时还要做卵巢移位手术 .....   | 113 |
| 八、不要忽视妇女绝经前后的阴道出血 .....        | 114 |
| 九、妇科癌症能否预防、治愈 .....            | 115 |

---

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>第十二章 肺癌一席谈 .....</b>     | <b>118</b> |
| 一、肺癌是怎么回事 .....             | 118        |
| 二、哪些人容易患肺癌 .....            | 119        |
| 三、如何发现早期肺癌症状 .....          | 123        |
| 四、如何确诊肺癌的存在 .....           | 125        |
| 五、肺癌如何预防 .....              | 128        |
| 六、肺癌如何治疗 .....              | 129        |
| <br>                        |            |
| <b>第十三章 肝癌的防治 .....</b>     | <b>131</b> |
| 一、肝癌是怎么回事 .....             | 131        |
| 二、为什么会得肝癌 .....             | 131        |
| 三、如何预防肝癌 .....              | 133        |
| 四、如何早期发现肝癌 .....            | 133        |
| 五、肝癌的治疗 .....               | 134        |
| <br>                        |            |
| <b>第十四章 大肠癌的防治策略 .....</b>  | <b>138</b> |
| 一、大肠癌病因 .....               | 138        |
| 二、大肠癌预防 .....               | 139        |
| 三、大肠癌筛检 .....               | 140        |
| 四、大肠癌治疗 .....               | 144        |
| <br>                        |            |
| <b>第十五章 医患结合 康复治癌 .....</b> | <b>148</b> |
| <br>                        |            |
| <b>第十六章 糖尿病的预防与控制 .....</b> | <b>155</b> |
| 一、糖尿病的症状 .....              | 155        |
| 二、糖尿病的分型 .....              | 156        |
| 三、糖尿病的病因 .....              | 157        |

---

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 四、糖尿病的诊断               | 157        |
| 五、糖尿病的三级预防             | 157        |
| 六、我国糖尿病的流行病学情况         | 158        |
| 七、糖尿病的并发症              | 159        |
| 八、糖尿病的治疗               | 161        |
| <br>                   |            |
| <b>第十七章 预防骨质疏松症</b>    | <b>165</b> |
| 一、骨质疏松症在中老年的发病情况       | 166        |
| 二、骨密度的变化规律             | 167        |
| 三、骨质疏松症的病因学和危险因素       | 167        |
| 四、老年骨质疏松和骨折对社会和家庭的影响   | 169        |
| 五、骨质疏松症的诊断             | 169        |
| 六、骨质疏松症的预防             | 170        |
| 七、骨质疏松一些防治药物           | 172        |
| <br>                   |            |
| <b>第十八章 骨关节炎</b>       | <b>174</b> |
| 一、什么是骨关节炎              | 174        |
| 二、造成骨关节炎的因素            | 175        |
| 三、骨关节炎的病理              | 177        |
| 四、症状与诊断                | 178        |
| 五、易发部位                 | 179        |
| 六、骨关节炎的防治              | 179        |
| <br>                   |            |
| <b>第十九章 痴呆是现代医学的热点</b> | <b>184</b> |
| 一、什么是痴呆                | 184        |
| 二、痴呆的发病趋势              | 184        |
| 三、引起痴呆病的因素             | 185        |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 四、痴呆的表现·····                 | 186 |
| 五、何谓老年期痴呆和老年性痴呆·····         | 189 |
| 六、老年性痴呆为什么又称为阿尔茨海默病·····     | 189 |
| 七、老年性痴呆如何治疗·····             | 190 |
| <br>                         |     |
| <b>第二十章 中老年女性的保健</b> ·····   | 193 |
| 一、更年期的定义·····                | 193 |
| 二、更年期常见症状·····               | 194 |
| 三、更年期的处理·····                | 194 |
| 四、绝经期的定义·····                | 194 |
| 五、绝经期主要的并发症及处理·····          | 195 |
| 六、性功能问题·····                 | 198 |
| <br>                         |     |
| <b>第二十一章 浅析良性前列腺增生</b> ····· | 201 |
| 一、什么是前列腺增生·····              | 201 |
| 二、什么是前列腺·····                | 201 |
| 三、前列腺增生是怎么引起的·····           | 202 |
| 四、前列腺增生的预防和保养·····           | 202 |
| 五、前列腺增生的临床表现·····            | 206 |
| 六、前列腺增生的诊断·····              | 208 |
| 七、前列腺增生的并发症·····             | 210 |
| 八、前列腺增生的治疗·····              | 210 |
| <br>                         |     |
| <b>第二十二章 生命的奥秘——基因</b> ····· | 213 |
| <br>                         |     |
| <b>附 常见的医院检验报告指标参数</b> ····· | 217 |

# 第一章 健康新概念

## 一、健康的概念和标准

人生的意义,在于服务社会,改造自然。而要达到此目的,就需要知识,有技能,更需要有健康的体魄。健康是人的本能要求,也是促进社会发展的社会资源。

世界卫生组织(WHO)1999年提出:“健康是身体、心理和社会适应的完好状态,是动态的,而不仅仅是没有疾病和虚弱”。这一健康新概念,拓展了健康内容的多维性和整体性,使健康和心理状态、社会因素和自然环境有机地联系起来。

健康是人生第一需要。如无健康,知识无法利用,文化无从施展,智慧不能表现,力量不能战斗,财富将变成废物。这说明健康是一切劳动力资源和物质、文化资源的保证。“人人享有卫生保健”是全人类共同追求的理想,也是世界会议各国政府承诺的责任。健康素质,不仅是个人



资源(财富),而且是社会最重要的资源(财富),它是保障经济发展、社会进步、民族兴旺的保证。社会主义建设需要高素质的劳动者(包括健康素质、文化素质和生产技术技能),健康是生产力重要的组成部分,是促进社会经济发展的重要因素。

过去传统观念认为,健康是指没有疾病、无伤、无残,这样的传统观念是狭隘的,不全面的。因此它是局限性概念。

世界卫生组织规定的健康标准是:

(1) 有充沛的精力,能担负起日常生活和繁重的工作,而且不感到过分紧张和疲劳。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担社会责任。

(3) 善于劳逸结合,睡眠质量好。

(4) 对环境和社会变化有较强的适应能力(思维应变和能力适应,抵抗力适应)。

(5) 能抵抗一般性感冒和传染病(免疫力较强)。

(6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调,身体笔直。

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

(8) 牙齿清洁无龋病,不疼痛,牙齿颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉丰满,运动有力,皮肤有光泽。

(11) 食欲好,消化功能正常,大小便正常

## 二、中国人口健康状况

新中国成立以来,由于社会进步、经济发展,卫生保障制度不断加强,中国人口的健康素质已经今非昔比。目前,中国人的健康素质已经接近发达国家的水平。举例:

(1) 期望寿命:中国已达到 72 岁(日本 82 岁,美国 77 岁,俄罗斯 65 岁,印度 61 岁)。



(2) 人口出生率：中国人由 20 世纪 60 年代的 35‰ 下降至现在的 15‰ (日本 9‰, 美国 9‰, 俄罗斯 10‰)。

(3) 人口死亡率：中国 8‰ (日本 8‰, 美国 9‰, 俄罗斯 15‰, 印度 9‰)。

(4) 婴儿死亡率：中国 33‰ (日本 4‰, 印度 70‰, 美国 7‰)。

(5) 孕产妇死亡率：中国 55/万人 (日本 8/万人, 印度 410/万人, 美国 8/万人, 俄罗斯 50/万人)。

(6) 营养状况：中国居民的人均每日营养摄取量 (按 2002 年统计)，总热量 2250 千卡，蛋白质摄入量 66 克，脂肪 76.2 克，总热量与发达国家相比很接近。

(7) 发育情况：中国人 (以 18 岁青少年为例) 平均身高达到 172 厘米 (男)，160 厘米 (女)，如果与 20 年前相比，平均增高 5 厘米。

以上数据说明我国卫生事业快速发展，人民健康水平有了明显的提高。但我国仍然存在许多严重威胁健康的危险因素和严重的疾病威胁。举例：

(1) 中国有 3.5 亿人吸烟；造成心血管疾病、呼吸系统疾病的发病率与死亡率居高不下 (每年约有 100 万人因吸烟诱发死亡)。

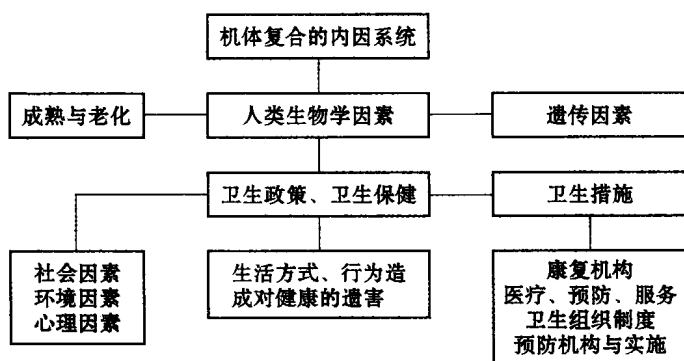
(2) 中国高血压人数达 1.8 亿人,占人口的 12%。

(3) 中国肥胖人和超重发展迅速( $>20\%$ ),对引发高血压、心脏病、糖尿病、脑卒中(中风)都是严重危险因素。

中国人的科学生活方式还存在不少盲点,使健康受威胁。最主要潜在危险如:吸烟、嗜酒、营养不节制(过盛)、缺少运动、环境污染,使恶性肿瘤不断增加,慢性疾病导致死亡居首位。

### 三、影响健康因素

人的健康受多种因素影响。世界卫生组织指出:人的健康 15%取决于遗传,10%取决于社会生活条件,8%取决于医疗卫生保健条件,7%取决于气候与地理条件,而 60%取决于个人的生活方式。



人类生物学因素包括微生物、病毒等导致的传染性疾病。遗传因素与遗传基因和基因变异有关。生长发育,实际上与遗传基因有关,也与后天生存环境密切相关。衰老是自然规律,但也存在个体差异。

社会因素和环境因素是影响健康的重要因素。自然环境主要是指生存的自然环境,最大的问题是污染(空气、水、土壤、化学物)。社会环境有政治、经济、文化等诸多因素,包括工作环境、家庭环境和人际关系。不健康心理因素有焦虑、过激、孤独、嫉妒。生活方式和行为,例如饮食不规律,不节制,偏食,过分节食等。生活不规律像熬夜,睡懒觉。不良

行为如吸烟、酗酒、吸毒、药物滥用、性乱，卖淫嫖娼。还有不运动、不锻炼身体、以车代步等。

## 四、亚健康状态

亚健康状态严重影响中国人口的健康素质。据部分地区健康调查测试数据分析，中国人口中，真正属于健康者约占 15%，而患有多种疾病者亦占 15% 左右，其余的 70% 处于亚健康状态。

### 1. 什么是亚健康

我国古代将疾病分为疾与病两种状态。所谓疾为病之微，病为疾之渐，即疾为病之初始状态，病为疾的严重状态，疾即相当于今日所言的亚健康状态。亚健康是人体介于健康和患病之间的中间状态，有人称为“第三状态”，或称为“灰色状态”。亚健康是指身体没有明显疾病，但感觉不健康。

### 2. 亚健康表现特征

- (1) 排除疾病原因但表现明显疲劳与虚弱。
- (2) 出现健康与疾病之间的状态(病前状态)。
- (3) 生理、心理和社会适应能力降低。
- (4) 与年龄不相适应的生理功能衰退。

### 3. 亚健康状态最集中的人群

(1) 从事科学研究工作和各种专业性强的技术工作，工作时间长而且高度紧张状态者。

(2) 从事经营管理和企业的白领阶层，由于长期工作紧张，工作环境竞争激烈，风险大，压力大。

(3) 国家机关和事业单位的公务员、管理层，多属工作任务重，压力大，平时休息时间少，精神处于高度紧张。

(4) 个性太争强好胜，对名利、地位、金钱欲望值过高，处处要争个冒尖，自我压力大，交感神经高度兴奋，造成长期失眠。