

掌握健康钥匙

好习惯与你相伴

中国工程院院士
中华预防医学会会长
原卫生部副部长

王陇德 / 著

掌握健康钥匙

好习惯与你相伴

中国工程院院士
中华预防医学会会长
原卫生部副部长

王陇德 / 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

掌握健康钥匙：好习惯与你相伴 / 王陇德著. —北京：人民卫生出版社，2017

ISBN 978-7-117-24711-5

I. ①掌… II. ①王… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 147393 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康，
购书智慧智能综合服务平台

人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

掌握健康钥匙——好习惯与你相伴

著 者：王陇德

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：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：北京画中画印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：9.5

字 数：109 千字

版 次：2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-24711-5/R · 24712

定 价：39.00 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市场营销中心联系退换）

前言

随着社会、经济的快速发展，我国国民生活水平的大幅度提高，健康已成为大多数国民的第一需求。党中央审时度势，在党的十八届五中全会上制定了建设健康中国的宏伟战略。2016年8月，中央和国务院又召开了新中国成立以来第一次全国卫生与健康大会，明确了“把人民健康放在优先发展的战略地位，将健康融入所有政策，要从以治病为中心转向以人民健康为中心，最大程度减少人群患病”的新时期卫生与健康工作原则、方针与目标。这些决策显示，卫生与健康工作发展的最佳机遇已经到来，令我们格外振奋。

当前，影响健康中国建设的最大问题是国民健康素养缺乏，引致了重大慢性病的广泛流行，造成了很大的疾病负担，阻碍了社会、经济的可持续发展。我国国民的重大慢性病不但高发，而且年轻化的趋势十分明显，严重影响了劳动力人群的健康。我在中央电视台“开讲啦”节目中举了一位31岁年轻人的例子。他由于多年血压控制不好，突然“中风”，经3个多月的抢救，未能挽回生命。他走了，更为严重的问题是他扔下了一个仅10个月大的孩子。这孩子还未满周岁就没了亲生父亲，这将对他

的一生产生极为严重的负面影响。当时我说，我们的身体不仅是我们自己的，我们对子女有责任，对父母有责任，对社会有责任，所以，我们有责任让自己健康。这句话后来在网络上广为流传，引发了较大的社会反响。

习总书记在全国卫生与健康大会上明确指出：“提高人民健康素养是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。”健康素养包括健康理念、健康知识与技能。要提升健康素养，首先得普及健康知识。习总书记还强调：“要多用人民群众听得到、听得懂、听得进的途径和方法普及健康知识和技能，让健康知识深入人心，引导人们树立健康意识，养成良好的行为和方式，以降低或消除影响健康的危险因素。”本书正是遵循这些教导，力争把专业的健康知识转化为群众易于听懂、读懂，能够接受，便于直接操作，转化为自身行动。本书还在前3版的基础上更新了部分数据，增添了健康领域国际研究的最新成果。

希望本书的再度出版，能为国民健康水平的提高和健康中国建设添砖加瓦。

王陇德

2017年4月

目录

1. 健康生活方式 / 001

A “预防为主”是卫生工作方针的重要内容 / 001

预防比治疗更好 / 001

慢性病的三级预防是关键 / 002

亚健康状态 / 003

关注亚健康状态是保持健康的关键 / 003

B 世界卫生组织关于健康的概念 / 004

C 有体育锻炼，有健康 / 004

运动是良医，体育锻炼是健康的源泉 / 005

冠心病患者的运动对比研究 / 006

D 维多利亚宣言：合理膳食、适量运动、 戒烟限酒、心理平衡 / 008

生命的长度与质量 / 011

2. 识破常见保健误区 / 013

误区之一：鸡蛋内含有大量胆固醇，影响身体健康 / 013

胆固醇的生理作用与吸收 / 014

不同肉类所含脂肪量的比较 / 015

鸡蛋对人体健康作用的分析与建议 / 015

误区之二：水果是零食，可吃可不吃 / 017

进食水果对健康作用的分析 / 017

水果是每日膳食的重要组成部分，绝不是可有可无的东西 / 018

服用维生素对健康作用的研究 / 019

对水果认识的误区 / 023

误区之三：植物油主要含不饱和脂肪酸，不会造成动脉硬化，多吃点没关系 / 024

植物油与其他几类食物提供热能的比较 / 024

每餐多一口，体重往上走 / 025

中国居民平衡膳食宝塔 / 026

误区之四：每周一次大量剧烈运动，可以替代其他几天的运动锻炼 / 027

美国 Valley 健身中心的研究结果 / 027

误区之五：身体不胖不瘦，不需要锻炼 / 027

体重指数（BMI）的测算方法 / 028

简易计算体重的方法 / 028

超重与肥胖的判断标准 / 028

误区之六：哪个部位肥胖就集中锻炼哪里，
集中锻炼一个部位可以局部减肥 / 029

误区之七：节食即可达到减肥目的 / 030

误区之八：洗桑拿浴等大量出汗即可减肥 / 030

误区之九：爬山适合所有的人群 / 030

误区之十：闻鸡起舞 / 032

外界因素对晨练的影响 / 032

人体内在因素与晨练（美国弗明汉队列研究） / 033

保健误区口诀 / 034

3. 要健身，会健身 / 037

A 锻炼三要素 / 037

频度、强度与持续时间 / 037

把握锻炼强度的方法 / 039

锻炼减肥者须知 / 040

B 锻炼方式 / 042

一般健身锻炼应采取有氧运动形式 / 042

锻炼的种类及建议 / 042

锻炼时的呼吸调整 / 043

C 锻炼时间 / 043

最佳时间 / 043

对上班族的建议 / 044

锻炼与安眠药 / 044

D 设计适合自己特点的运动方式 / 045

锻炼方案设计 / 045

E 坚持锻炼才能取得预期的效果 / 046

坚持器械健身可使肌肉增多 / 046

F 对办公室工作人员的建议 / 047

做工间操是预防疾病的好形式 / 047

腰背肌锻炼（飞雁式、五点式） / 047

G 锻炼方式推荐 / 048

向大家推荐的锻炼方式：游泳 + 跳绳或快走 / 048

足跟冲击运动 / 049

H 运动前做好准备活动 / 049

运动前必须做 5 ~ 10 分钟的热身准备活动 / 049

运动前的准备活动 / 050

介绍几种伸展运动 / 050

 上肢 / 050

 下肢 / 052

 腰背部 / 053

健康行为口诀 / 054

4. 中国人迫切需要来一场膳食革命 / 057

A 问题——居民膳食结构不科学 / 058

膳食方面存在的主要问题——不能科学合理地把握

摄入食物的结构和数量 / 058

B 影响——导致我国慢性病患者逐年增加 / 059

C 对策——科学饮食“八字方针”， 即“调整、维持、控制、增加” / 061

一调整：调整进食顺序 / 061

二维持：维持高纤维素摄入，维持食物多样化 / 062

三控制：控制肉类、油脂、盐的摄入量 / 063

四增加：增加水果、奶、谷物及薯类食物 / 064

5. 吃动两平衡 / 067

每天消耗量与摄入量的平衡 / 067

保持身体健康，必须既注重运动消耗，又注意膳食摄入 / 067

摄入与运动消耗能量平衡的简易法则——“两大体、一精确” / 068

不同种类的运动消耗比较 / 068

常见各种食物提供的平均热能规律 / 069

关于补钙问题 / 075

肥胖者一定要把体重减下来 / 076

超重的糖尿病患者适当降低体重非常重要 / 076

注意食物的血糖生成指数 / 077

主张杂食 / 079

中年人把握合理膳食的简便法则——“十个网球”“四个一” / 080

三招解决便秘 / 081

平衡膳食口诀 / 082

6. 更多健康好习惯 / 085

关注口腔卫生 / 085

牙周炎是心脑血管病的独立发生因素 / 086

建议每顿饭后都应清理牙缝隙并漱口 / 086

每日展放歌喉 / 088

坚持每年查体 / 088

及早控制风险 / 089

7. 推荐几种运动项目 / 091

模拟跳绳 / 091

哑铃操 / 092

拉力器的健身方法 / 099

垫上运动 / 103

静坐状态下的微运动 / 106

8. 中国人需要一场行为革命，养成好习惯 / 109

习惯 1 分离人和畜禽混杂的生活环境——转变传统积习 / 109

习惯 2 让讲卫生成为一种习惯——要有危机意识 / 111

习惯 3 科学健身与适当增加运动量——预防慢性病发生 / 111

习惯 4 合理调整膳食结构与摄入量——落实“八字方针” / 112

习惯 5 拒绝危险行为——学会自我保护 / 113

9. 附表 / 115

健康生活方式



A

“预防为主”是卫生工作方针的重要内容

要促进健康，首先要做好疾病的预防。20世纪90年代前，中国的疾病预防工作主要以传染病预防为主。现在既要重视传染病预防，也要重视慢性病预防。

*

预防比治疗更好

受当今医疗技术水平的限制，目前冠心病、高血压、糖尿病等慢性病尚无法治愈，只能缓解症状，因此，对付这些疾病仍然必须采取预防

为主的方针。国际糖尿病联盟（IDF）主席 Albeti 教授 2003 年在巴黎举行的 IDF 会议开幕式上的讲演中指出：“预防比治疗更好。”并大声疾呼：“预防、预防、预防！”因此，做好健康促进工作，把预防知识教给群众，及早改变不良生活习惯，对预防大部分慢性病的发生十分重要。

世界卫生
组织指出

据相关研究，采取健康的生活方式可防止 80% 的冠心病、80% 的 2 型（即非胰岛素依赖型）糖尿病、55% 的高血压和 40% 的肿瘤。



*

慢性病的三级预防是关键

慢性病的预防包括一级（病因）预防、二级（发病）预防及三级（伤残）预防。病因预防包括戒烟、限酒、合理膳食、适量运动等；发病预防包括改变不良生活习惯、控制糖耐量低减、降同型半胱氨酸、降血脂、控制血压、实施颈动脉内膜剥脱术等；伤残预防中除生活习惯调整外，还包括了较多的医疗措施，如脑静脉、动脉溶栓与取栓。

脑卒中与颈动脉内膜剥脱术

知识链接

脑卒中发生的一个主要病因是动脉粥样硬化。在动脉硬化化的病程中，动脉管壁上可形成沉积斑块，特别是颈动脉分叉处易形成斑块。斑块使颈动脉狭窄达 70% 以上时，可能出现短暂性脑缺血发作，如突发的一侧面部或肢体的麻木或无力，视力模糊或失明，说话或理解语言困难或失语，不明原因的头晕、走路不稳。这些症状一般持续 5 ~ 15 分钟。同时，70% 以上的狭窄也可能引致脑卒中。另外，部分斑块脱落形成栓子，栓子随血流进入脑血管并堵塞某支血管，也可引致卒中。这种栓子来源于头颅以外部分的占 75%，其中来源于颈动脉分叉处的占 90%。此处的斑块大，较脆，容易脱落。数十年来，国际上已经研究、发展了解决由于颈动脉斑块造成的高度狭窄的治疗方法。颈动脉内膜剥脱术就是用手术的方法去掉颈动脉内的沉积斑块。在美国，随着此种手术的例数上升，脑卒中的死亡率明显下降。

专家提示

血压降至 139/83 毫米汞柱者，主要心、脑血管事件危险性降低最明显。

*

亚健康状态

国内外研究表明，当前完全符合健康标准者仅占人群的 15%，亚健康人群约占 70%，处于多种疾病状态的人口占 15% 左右。

*

关注亚健康状态是保持健康的关键

应该说，疾病发生、发展的过程也遵循由量变到质变的规律。在身

体没有表现出症状或体征前，体内已发生了许多病理变化。有关研究机构已研制出检查一些亚健康状态的设备。这些检查不但能早期发现人体内部的异常变化，而且能让被检查者自己直观地看到这些变化，从而对健康行为的形成有很大的促进作用。

B

世界卫生组织关于健康的概念

专家提示

健康新概念：健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是躯体、精神和社会适应的完好状态。

以前人们普遍认为，不得病就是健康。现在世界卫生组织对健康作了全新的定义。世界卫生组织宪章对健康的定义是：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是躯体、精神和社会适应的完好状态。”我们必须争取使每个人都能达到这样一种状态。

C

有体育锻炼，有健康

在远古时代，世界医学之父希波克拉底就曾经说过：“阳光、空气、



水和运动，是生命和健康的源泉。”

现代社会，越来越多的人青睐体育锻炼。许多国家和国际组织已把体育锻炼作为保健的重要内容之一，向社会和群众提倡和宣传。

*

运动是良医，体育锻炼是健康的源泉

那么，体育锻炼到底对身体健康有什么作用呢？这里我们简要列举一些它的好处：

1. 降血脂 体育锻炼可使防止动脉硬化的蛋白（高密度脂蛋白）增加，加重动脉硬化的蛋白（低密度脂蛋白）减少，防止动脉硬化，预防冠心病。

2. 增粗肌纤维 体育锻炼可使肌纤维增粗，从而增加肌肉细胞膜上能与胰岛素结合的靶位点（胰岛素受体）的数量，并提高受体的亲和力，减少胰岛素抵抗，预防和减轻糖尿病。

3. 增加成骨细胞活性 体育锻炼能增加成骨细胞活性，调节钙平衡，使骨形成增加，

