

长沙市卫生和计划生育委员会
长沙市健康促进与教育协会

组织编写



让我们与健康同行

—— 科学保健实用手册

Scientific And Practical Manual Of Health Maintenance

长沙市卫生和计划生育委员会
长沙市健康促进与教育协会 组织编写

让我们与健康同行

——科学保健实用手册

Scientific And Practical Manual Of Health Maintenance

图书在版编目 (C I P) 数据

让我们与健康同行 ——科学保健实用手册 / 长沙市卫生和计划生育委员会, 长沙市健康促进与教育协会组织编写. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5357-7258-9

I. ①让… II. ①长… ②长… III. ①保健—手册IV.
①R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 102160 号

Rang WoMen Yu JianKan TongXing KeXue BaoJian ShiYong ShouCe

让我们与健康同行 ——科学保健实用手册

组织编写: 长沙市卫生和计划生育委员会 长沙市健康促进与教育协会

责任编辑: 杨 林

文字编辑: 唐艳辉

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙市雅捷印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南省长沙市天心区暮云工业园湖南友文置业有限公司生产车间 C3 栋 103、104

邮 编: 410007

版 次: 2016 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 12.5

字 数: 340000

书 号: ISBN 978-7-5357-7258-9

定 价: 36.00 元

(版权所有·翻印必究)

《让我们与健康同行》 ——科学保健实用手册》

编 委 会

顾 问：夏建平 何寄华 郭 焱

主 任：周 敏

副 主 任：（以姓氏笔画为序）

王新良 朱 江 刘 伟 孙利华

陈法明 欧志明 彭 骅

编 委：（以姓氏笔画为序）

王雨新 王爱民 邓曼静 朱学春

刘祝钦 关贤颂 安东建 苏林雁

李长罗 李文霞 李则宣 杨苏安

邱 英 宋 昆 邵挥戈 张胜康

张 莉 陈 然 罗湘林 周建波

岳 辉 饶丽娟 高雪屏 唐大寒

唐寒芬 龚 偲 彭毅强 傅发军

曾 亚 戴丽霞 戴海鹰 蹇在金

执行主编：彭 元 吴 丹



习近平总书记指出：“没有全民健康，就没有全面小康。”健康是人的基本权力，是家庭幸福的基础，是社会和谐的象征，是国家文明的标志。

经济的发展和社会的进步改善了人们的物质生活条件，同时也改变着人们的饮食起居和生活习惯，关注健康、促进健康越来越成为个体的需求和社会的需要。特别是《2012年中国城市居民健康白皮书》披露，35至65岁人群是慢性病大军，超重和肥胖、血脂异常、脂肪肝、高血压呈明显上升趋势，发病年龄也日趋年轻化。造成城市居民慢性病发病率居高不下且持续上升的原因，根源在于居民健康知识匮乏，尤其是“重治轻防”观念根深蒂固，农村居民这一现象更为突出。面对严重危害人们健康的各种慢性疾病，进一步提升现代医学治疗手段非常重要，但加强健康教育和疾病预防也尤为关键。

多年来，长沙市委书记、市政府始终坚持“预防为主、防治结合”的方针，高度重视健康教育与健康促进工作，关心关注

人民群众健康需求，明确提出以打造“健康长沙”为核心，进一步深化医药卫生体制改革，坚持以人为本、服务民生，有效缓解城乡居民看病就医问题，不断提高城乡居民健康生活水平，力争到2020年，使长沙城乡居民的主要健康指标与卫生服务指标达到国内先进水平，居民期望寿命达80岁。

为此，长沙市卫生和计划生育委员会、长沙市健康促进与教育协会组织省市医疗卫生系统众多专家学者一道编写了《让我们与健康同行——科学保健实用手册》。这是一本涵盖饮食、运动、心理、预防、医疗、用药等知识全面的健康教育读物，内容简明实用，表述通俗易懂，方法行之有效，具有科学性、新颖性和实用性。

真诚希望此书能为大家的健康维护、疾病防治提供有益指导，成为大家常翻常用的实用工具书。倡导大家都能树立正确的健康意识、摒弃不良的生活习惯，进一步强化自我保健措施、增强自我保健能力，人人都做健康生活方式的实践者和受益者，成为“健康长沙”、“小康长沙”的推动者和贡献者。

让我们与健康同行，拥有更加美好幸福的生活！

长沙市卫生和计划生育委员会
党委书记、主任

周敏

2016年7月

目 录



contents

第一章 认识健康与维护健康

002 第一节 健康基本知识

002 一、什么是健康?

002 二、个人健康状况如何评价?

003 三、自我健康评价的简易直观方法

004 四、何谓“亚健康”状态?

005 五、维护健康的“四大基石”指的是什么?

006 六、人的健康长寿有哪些“奥秘”?

008 七、为什么说预防慢性疾病应从健康生活方式开始?

009 第二节 健康维护测评基本技能

009 一、怎样自我测评体温?

- 010 二、怎样自我测评脉搏?
- 010 三、怎样自我测评呼吸?
- 011 四、怎样自我测评血压?
- 012 五、怎样自我测评体重、腰围和体重指数?
- 014 第三节 健康体检指导
- 014 一、定期体检对于维护健康有何重要意义?
- 014 二、健康体检隔多长时间一次较为合适?
- 015 三、体检前有哪些准备和注意事项?
- 015 四、如何根据自己的实际情况选择体检项目?
- 016 五、体检报告和检测资料有何意义? 应保管多长时间?
- 016 第四节 基本公共卫生服务指南
- 016 一、什么是“基本公共卫生服务”? 其实施的项目有哪些?
- 017 二、为什么说“基本公共卫生服务”需要居民支持与配合?
- 017 三、居民应到哪里建立健康档案?
- 018 四、居民如何参加社区健康教育活动?
- 018 五、家长如何配合社区完成儿童免疫规划疫苗的接种?
- 019 六、家长如何配合社区做好0~6岁儿童的健康管理?
- 019 七、孕产妇健康管理从什么时候开始?
- 020 八、老年人应怎样配合社区卫生服务中心的健康管理?
- 020 九、高血压患者怎样配合社区卫生服务中心的规范管理?
- 021 十、糖尿病患者怎样配合社区卫生服务中心的规范管理?
- 021 十一、重性精神疾病患者在社区卫生服务中心怎样管理?
- 021 十二、社区居民如何应对传染病流行?

第二章 平衡膳食与食品安全

- 024 第一节 一般人群膳食指南
- 024 一、《中国居民膳食指南(2016)》核心推荐有哪些?
- 026 二、如何对食物进行分类?
- 027 三、如何实践“食物多样”的膳食原则?
- 028 四、如何理解“谷类为主”成为平衡膳食的基本保证?
- 029 五、怎样理解和做到“吃动平衡”?
- 030 六、如何正确理解血糖值和血糖生成指数?
- 031 七、怎样正确认识食物酸碱性质?
- 032 八、为何深色蔬菜营养价值更高?
- 032 九、如何正确选择和烹饪蔬菜?
- 033 十、选购和吃水果有何讲究?
- 034 十一、蔬菜与水果的营养价值有何异同?
- 035 十二、薯类食物包括哪些?有何营养价值?
- 036 十三、奶及奶类制品的营养特点和食用注意事项有哪些?
- 037 十四、大豆及其制品适合于所有人群吗?
- 037 十五、如何理解“适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉”中的“适量”?
- 038 十六、如何正确认识胆固醇?
- 040 十七、食用油有何营养特点?
- 041 十八、怎样科学选购和健康使用食用油?
- 042 十九、何谓反式脂肪酸? 其对健康可造成哪些危害?
- 043 二十、怎样做到“少盐”?
- 044 二十一、为什么要“控糖”? 怎么做到控糖?
- 045 二十二、如何通过饮食控制达到科学减重或增重的目的?

- 045 二十三、如何合理分配三餐的时间和食物量？
- 046 二十四、在外就餐时需要注意哪些？
- 047 二十五、如何合理选择零食？
- 047 二十六、坚果有何营养特点？是否吃得越多越好？
- 048 二十七、如何理解饮水与健康？怎样做到正确饮水？
- 049 二十八、健康饮茶有哪些诀窍？
- 050 二十九、如何做到适量饮酒？
- 050 三十、怎样理解“酒度”？
- 051 三十一、如何鉴别食物新鲜度？
- 053 三十二、怎样合理储藏食物？
- 055 三十三、食物烹调加工有何讲究？
- 055 三十四、怎样杜绝浪费，兴新食尚？
- 056 **第二节 特定人群膳食指南**
- 056 一、孕前期妇女应多摄入哪些食物？
- 057 二、孕前期妇女为何要戒烟禁酒？
- 058 三、孕早期为何需要摄入足量富含碳水化合物的食物？
- 059 四、孕期怎样理解和科学补充叶酸？
- 060 五、孕中、晚期妇女饮食有何特点？
- 060 六、孕期体重变化有哪些特点？
- 061 七、哺乳期妇女要增加哪些食物？
- 063 八、产褥期饮食有哪些要求？
- 063 九、“坐月子”期间应多吃少动对吗？
- 064 十、母乳喂养有何益处？
- 065 十一、为什么分娩后宜尽早开奶？

- 066 十二、婴儿要注意哪些维生素的补充?
- 067 十三、怎样正确认识婴儿配方奶?
- 067 十四、人工喂养需要注意哪些事项?
- 068 十五、如何及时给 6~12 月龄婴儿添加辅食?
- 069 十六、6~12 月龄婴儿的食物为何需少糖、无盐和无调味品?
- 070 十七、如何安排 1~3 岁幼儿膳食?
- 071 十八、如何帮助 1~3 岁幼儿建立良好的饮食习惯?
- 072 十九、如何控制 1~3 岁幼儿的零食?
- 072 二十、学龄前儿童膳食指南有哪些关键推荐?
- 073 二十一、怎样帮助学龄前儿童培养良好的饮食习惯?
- 073 二十二、学龄儿童膳食指南有哪些要点?
- 074 二十三、怎样认识和运用中国儿童平衡膳食算盘?
- 075 二十四、怎样看待和预防儿童青少年肥胖问题?
- 075 二十五、烟酒对儿童青少年造成哪些健康危害?
- 077 二十六、老年人营养需求有何特点?
- 077 二十七、老年人如何避免营养不良和贫血?
- 078 第三节 中国居民平衡膳食宝塔
- 078 一、何谓平衡膳食宝塔?
- 080 二、如何理解平衡膳食宝塔建议的食物量?
- 080 三、中国居民平衡膳食宝塔有何应用价值?
- 082 四、如何根据平衡膳食宝塔制订个人的饮食方案?
- 082 五、怎么认识和运用中国居民平衡膳食餐盘?
- 083 第四节 舌尖上的食品安全

- 083 一、什么叫食物中毒?
- 084 二、哪些食物最易引起食物中毒?
- 085 三、怎样防止食物中毒?
- 087 四、保健食品能随便吃吗?
- 087 五、使用保健食品有哪些误区?
- 088 六、如何选择适合的保健食品?
- 089 七、转基因食品能吃吗?
- 090 八、哪些食物易致癌?
- 091 九、哪些食物能预防癌症?
- 093 十、什么叫绿色食品?
- 094 十一、哪些食物同吃能促进营养吸收?
- 095 十二、饮食搭配有什么禁忌?

第三章 饮食养生与药膳食疗

- 097 第一节 随着季节来养生
- 097 一、春季饮食养生指导
- 099 二、夏季饮食养生指导
- 101 三、秋季饮食养生指导
- 102 四、冬季饮食养生指导
- 104 第二节 适用于外感风寒、风热的药膳食疗方
- 104 一、生姜粥
- 105 二、防风粥
- 105 三、川芎白芷炖鱼头
- 106 四、银花茶

- 106 五、淡豉葱白煲豆腐
- 107 第三节 适用于清热泻火、解毒的药膳食疗方
 - 107 一、石膏大米汤
 - 107 二、荷叶冬瓜汤
 - 108 三、蒲金酒
 - 108 四、青蒿粥
- 109 第四节 适用于便秘的药膳食疗方
 - 109 一、苏子麻仁粥
 - 109 二、杏仁汤
 - 110 三、番泻叶茶
- 110 第五节 适用于畏寒怕冷的药膳食疗方
 - 110 一、良姜炖鸡块
 - 111 二、艾叶生姜煮蛋
 - 111 三、姜附烧狗肉
- 112 第六节 适用于祛风湿的药膳食疗方
 - 112 一、威灵仙酒
 - 113 二、胡椒根煲蛇肉
- 113 第七节 适用于水肿、小便不畅的药膳食疗方
 - 113 一、赤小豆鲤鱼汤
 - 114 二、滑石粥
 - 114 三、玉米须蚌肉汤
- 115 第八节 适用于咳嗽气喘的药膳食疗方
 - 115 一、柚子炖鸡
 - 115 二、蜜蒸百合

116 第九节 适用于消食解酒的药膳食疗方

116 一、山楂麦芽茶

116 二、葛根枳椇子饮

117 三、橘味醒酒羹

117 第十节 适用于安神、失眠的药膳食疗方

117 一、人参炖乌鸡

118 二、磁石粥

118 三、酸枣仁粥

119 四、甘麦大枣汤

119 第十一节 适用于降血压的药膳食疗方

119 一、夏枯草煲猪肉

120 二、罗布麻茶

120 三、菊花绿茶饮

121 第十二节 适用于补益身体的药膳食疗方

121 一、四君蒸鸭

121 二、黄芪蒸鸡

122 三、人参猪肚

122 四、人参莲肉汤

123 五、参枣米饭

123 六、生脉饮

第四章 体育健身与运动指导

126 第一节 有益健康的身体活动

126 一、什么时候最适宜进行锻炼？

- 127 二、如何选择健身场所?
- 127 三、如何选用健身运动的着装?
- 129 四、怎样把握运动强度?
- 131 第二节 运动健身注意事项
- 131 一、如何进行准备活动与整理运动?
- 132 二、如何处理运动中的不适反应?
- 133 三、如何防治常见的运动损伤?
- 135 第三节 青少年适宜的运动
- 135 一、青少年健身注意事项
- 136 二、青少年适宜的运动
- 138 第四节 中老年人适宜的运动
- 138 一、中老年人日常运动应注意的问题
- 139 二、适宜中老年人锻炼的一般运动
- 141 三、适宜中老年人锻炼的传统运动
- 145 第五节 运动健身常见问题解答
- 145 一、家务劳动可以代替体育锻炼吗?
- 146 二、运动时能大量喝水吗?
- 146 三、健步走可以代替一切运动吗?
- 147 四、运动时出汗越多,效果越好吗?
- 148 五、老年人可以练力量吗?
- 148 六、感冒后坚持运动可以加快身体恢复吗?
- 149 七、运动后不宜进行的活动有哪些?
- 151 八、办公室里简单运动巧健身

第五章 心理健康维护指导

154 第一节 青少年期心理健康维护

154 一、青少年期的心理特征

154 二、青少年期常见心理问题

158 三、青少年期心理如何自我调适？

162 四、家庭和社区如何管理青春期孩子？

166 第二节 成年期心理健康维护

166 一、成年期心理特征有哪些？

167 二、影响成年期心理健康的因素有哪些？

169 三、心理健康对学习和工作效率有影响吗？

170 四、青年学生常见的心理问题与调适

171 五、成年男性常见的心理问题与调适

172 六、职场女性常见的心理问题与调适

173 七、怎样早期发现抑郁症？轻度抑郁症常有哪些表现？

175 八、怎样应用抑郁自评量表？

178 九、缓解轻度焦虑症状有哪些方法？

179 十、一般心理问题和严重心理问题如何判断？

180 第三节 更年期心理健康维护

180 一、更年期心理特征有哪些？

182 二、更年期心理如何自我调适？

184 三、社会和家人如何正确对待更年期人群？

第六章 优生优育与妇幼保健

186 第一节 优生优育基本知识

- 186 一、什么是优生优育?
- 186 二、预防出生缺陷主要采取哪些措施?
- 187 三、完美孕程从孕前检查开始
- 187 四、哪些夫妇需要做遗传咨询?
- 188 五、产前筛查可检出哪些遗传疾病?
- 189 六、哪些孕妇需要做产前诊断?
- 189 七、0~6岁儿童保健的主要内容有哪些?
- 191 第二节 妊娠期及围生期保健应注意的问题
- 191 一、如何选择最佳受孕时机? 妊娠前期应注意哪些问题?
- 192 二、妊娠早期应注意哪些问题?
- 193 三、妊娠早期反应如何应对?
- 194 四、妊娠中期如何定期检查和管理?
- 196 五、妊娠晚期关注的重点有哪些?
- 197 六、分娩期保健应注意哪些问题?
- 198 七、产后保健需要关注哪些问题?
- 199 第三节 常见妇科疾病防治
- 199 一、阴道炎的预防与治疗
- 200 二、宫颈炎的预防与治疗
- 202 三、宫颈癌的预防与治疗
- 203 四、子宫内膜癌的预防与治疗

第七章 常见疾病的预防与治疗

- 206 第一节 高血压的预防与治疗
- 206 一、什么是高血压? 一次测量血压就能诊断高血压吗?