

健康是人生最宝贵的财富
JIANKANGSHIRENSHENGZUIBAOGUIDECAIFU

干部

21 世纪健康经典
21SHIJIJIANKANGJINGDIAN

健康手册

疾病预防与健康自测

◎ 中华医学会 编



人民日报出版社

■ 卫生部 2004 年 10 月 12 日公布的“中国居民营养与健康状况调查”显示：最近 10 年我国城乡居民的慢性非传染性疾病患病率上升迅速。18 岁及以上居民高血压患病率为 18.8%，估计全国患病人数 1.6 亿多。成人糖尿病患病率为 2.6%，估计全国糖尿病患病人数 2000 多万，另有近 2000 万人空腹血糖受损。成人血脂异常患病率为 18.6%，估计全国血脂异常现患人数 1.6 亿。成人超重率为 22.8%，肥胖率为 7.1%，估计人数分别为 2 亿和 6000 多万。

■ 本次调查结果表明，膳食高能量、高脂肪和少体力活动与超重、肥胖、糖尿病和血脂异常的发生密切相关；高盐饮食与高血压的患病风险密切相关；饮酒与高血压和血脂异常的患病危险密切相关。特别应该指出的是脂肪摄入最多体力活动最少的人，患上述各种慢性病的几率最多。

■ 做领导每天工作时间几乎全部在 12 小时以上；缺乏急救知识，疾病突发，身边没有急救药物；缺乏健康保健知识，明知目前的生活方式不合理，但“人在江湖，身不由己”……一项调查显示：我国知识分子平均寿命为 58 岁，低于全国平均寿命 10 岁左右。

■ 专家呼吁：疾病的形成是一个漫长的过程，如何通过疾病演变的过程中早日发现蛛丝马迹，并采取适当的干预措施，就可能避免或延缓疾病的发展，避免出现不良事件。——摘自《人民日报》2004 年 5 月 27 日

■ 骨质疏松、神经衰弱、高血压、动脉硬化等疾病已成为中小学教师的常见病；青年教师的记忆力减退、注意力降低、肥胖、冠心病、“司机腿”等问题比较严重，健身意识薄弱、缺乏锻炼是主因。——摘自《中国体育报》2004 年 9 月 10 日

ISBN 7-80208-115-7



9 787802 081154 >

ISBN 7-80208-115-7

定价：18.50 元

图书在版编目(CIP)数据

干部健康手册/中华医学会编. —北京:人民日报出版社,2004·12

ISBN 7-80208-115-7

I. 干…

II. 中…

III. 干部-保健-手册

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 130729 号

书 名: 干部健康手册

总 策 划: 罗明标 廖莉敏 胡文杰 邓和平 曾冬保 李齐珍

责任编辑: 孙 琳

插 图: 朱根华 李 东

封面设计: 大盟文化

出版发行: 人民日报出版社(北京金台西路 2 号

邮编:100733 电话:010-65369529)

发行电话: (010)65366136\85990095\85990093

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 23 万

印 张: 9.25

印 数: 100,000~150,000 册

印 次: 2004 年 12 月第 1 版 第 1 次印刷
2005 年 5 月 第 6 次印刷

书 号: ISBN 7-80208-115-7

定 价: 18.50 元

版权所有 翻印必究

本书撰稿专家名单

- 王陇德：卫生部副部长，主任医师
- 郭应禄：中国工程院院士，中华医学会泌尿外科学分会主任委员，北京大学泌尿外科研究所教授、主任医师
- 徐光炜：中华医学会肿瘤学分会主任委员，中国抗癌协会理事长，国家级有突出贡献专家
- 陈学诗：中国心理卫生协会名誉理事长，首都医科大学精神卫生教授
- 赵霖：解放军总医院研究员、博士生导师，中国老年保健学会理事，著名营养健康专家
- 陈春明：中国疾病预防控制中心科技顾问、教授
国际生命科学学会中国办事处高级顾问
- 杨月欣：中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、博士生导师，中国营养学会理事、副秘书长
- 陈鼎祺：中国中医研究院广安门医院主任医师、教授，国家级师承导师心肺脑血管病专家
- 罗先正：中华医学会骨质疏松及骨矿盐分会副主任委员，首都医科大学附属北京友谊医院骨科主任医师、教授
- 戚文航：上海心血管病学会主任委员，上海瑞金医院内科教授
- 王新志：河南中医学院第一附属医院脑病医院学科带头人、博士生导师，中华全国中医脑病专业委员会副主任委员
- 黄敏丽：复旦大学医学院附属妇产科医院主任医师、博士生导师
- 马晓年：中国性学会性医学专业委员会主任委员
清华大学玉泉医院主任医师，著名性医学专家
- 冯继锋：江苏省肿瘤防治所暨江苏省肿瘤医院副院长、教授
- 赖在文：我国著名颈椎病专家，中山大学附属第一医院康复科主任、教授

游凯涛：国家工伤致残标准研制专家组普外科、泌尿科、胸外科组组长，中国癌症研究基金会理事，首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师、教授

崔公让：中国中西医结合学会周围血管疾病专业委员会主任委员，河南中医学院第一附属医院教授

沈光：中国中西医肝病防治研究会理事，江苏省肝病科研课题评审专家组成员，江苏省肝胆病专业委员会顾问，南京中医药大学教授，江苏省中医医院主任医师

鲍善芬：解放军总医院营养科微量元素室研究员

王庆一：首都医科大学附属北京朝阳医院骨科专家、教授

林兰：中国中医研究院广安门医院主任医师

聂莉芳：中国中医研究院西苑医院主任医师

骆成玉：首都医科大学附属北京复兴医院普外科暨乳腺外科微创科研中心主任、教授

李蔚范：北京肿瘤医院妇科主任医师、教授

王扬：北京中日友好医院妇产科国际医疗部主任医师

蒋锦琪：上海市胸科医院急诊科主任、教授

刘冰熔：哈尔滨医科大学附属第二医院消化内科主任、主任医师

朱仁平：首都医科大学附属北京佑安医院主任医师、教授

钟德珩：中南大学湘雅二医院肝胆外科教授

穆进军：山西医科大学第二医院职业病科主任、教授

常翠青：北京大学第三医院运动医学研究所副研究员

王正珍：北京体育大学运动医学研究室副主任

许天红：中国心理卫生协会理事，中国老年学会老年心理专业委员会秘书长，北京心理卫生协会常务副秘书长

干部健康手册

中华医学会 编

首席专家(以姓氏笔画为序):

王陇德:卫生部副部长,主任医师

刘玉清:中国工程院院士,中国医学科学院心血管病研究所教授

陈学诗:中国心理卫生协会名誉理事长,首都医科大学精神卫生教授

陈灏珠:中国工程院院士,复旦大学附属上海中山医院教授,上海市心血管病研究所所长

赵霖:解放军总医院研究员、博士生导师,中国老年保健学会理事,著名营养健康专家

施奠邦:中国中医研究院名誉院长,中国中医药协会副会长

徐光炜:中华医学会肿瘤学分会主任委员,中国抗癌协会理事长,国家级有突出贡献专家

郭应禄:中国工程院院士,中华医学会泌尿科学分会主任委员,北京大学泌尿外科研究所教授、主任医师

主 编:

宗淑杰:中华医学会副会长兼秘书长,研究员,

《中华医学信息导报》主编

副主编:

韩晓明:中华医学会副秘书长、副研究员,《健康世界》副主编

燕 鸣:中华医学会杂志社总编辑、编审,《中华医学杂志》副主编

马 力:中华医学会科学普及部主任,副编审,《健康世界》副主编

总审稿:

游凯涛:国家工伤致残标准研制专家组普外科、泌尿科、胸外科组组长,中国癌症研究基金会理事,首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师、教授

人民日报出版社

前 言

健康的身体是工作和生活的基础,是实现一切理想的前提。

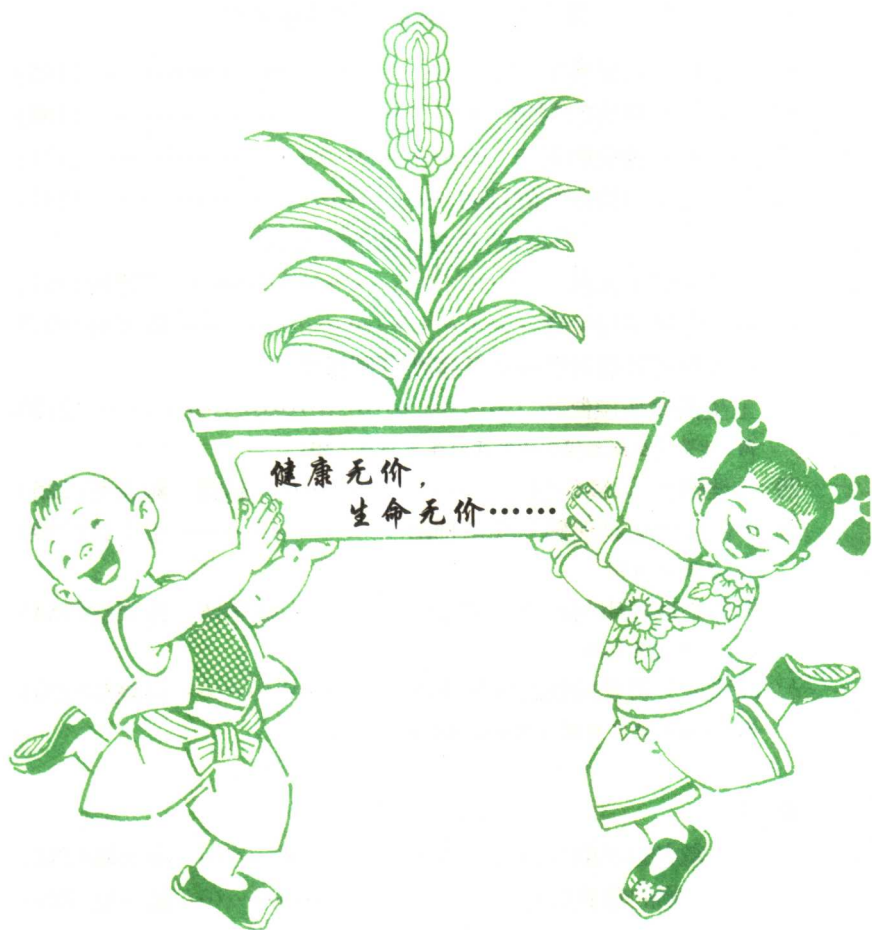
近年来很多中年干部和知识分子,一个个离我们而去,蒋筑英 43 岁,张广厚 49 岁,李润五 56 岁,模范基层干部周国知 43 岁,“好干部”赵为民 42 岁,优秀教师吴玲 50 岁,著名摄影记者郑立 47 岁等等,他们英年早逝,提出了一个不容回避的现实——干部群体的健康问题日渐突出。

干部作为一个特殊群体,大多为脑力劳动者,其工作持续时间长、竞争激烈、心理压力大,有些人长期超负荷工作,这无疑对他们的健康提出了挑战。据几大城市一项最新干部健康调查资料显示,有近 50% 的人不同程度地患有高血糖、高血压、高脂血症等疾病。现代医学研究表明,人到中年有基础疾病的人只要遇到过度疲劳等诱因,就容易产生严重的后果。普及健康知识,倡导科学、文明、健康的工作和生活方式,提高干部自我保健意识和能力,是切实关爱干部心身健康的治本良策。

健康是生命的基础,是人人都渴望拥有的财富。怎样才能拥有健康,不是每个人都真正懂得并认真践行的。原世界卫生组织总干事钟道恒博士说:人不是死于疾病,而是死于无知。中华医学会针对干部群体的工作性质和特点,组织专家教授编写了这本小册子,对干部易患疾病的预防进行科学的指导。如果把她比作开启健康之门的金钥匙,那么我们真诚地希望能有更多的读者得到这把金钥匙,让健康的光芒沐浴人生。

编 者

2004 年 12 月



健康无价,
生命无价.....



前 言

第一篇:干部群体五种高危疾病预防

第一章:高脂血症的预防	(1)
第二章:高血压病的预防	(8)
第三章:冠心病的预防	(19)
第四章:脑血管病的预防	(30)
第五章:糖尿病的预防	(39)

第二篇:干部群体十五种常见疾病防治

第一章:偏头痛的防治	(47)
第二章:颈椎病的防治	(53)
第三章:肩周炎的防治	(60)
第四章:腰肌劳损的防治	(66)
第五章:骨质疏松症的防治	(71)
第六章:下肢静脉曲张的防治	(78)
第七章:痛风的防治	(83)
第八章:胆结石症的防治	(89)
第九章:脂肪肝的防治	(94)
第十章:病毒性肝炎的防治	(101)
第十一章:肾脏病的防治	(110)
第十二章:前列腺炎的防治	(119)
第十三章:胃肠道功能紊乱的防治	(125)

第十四章:消化性溃疡的防治	(131)
第十五章:痔疮、便秘的防治	(139)

第三篇:对女性干部的健康忠告

第一章:妇科常见疾病的预防	(145)
第二章:乳腺疾病的预防	(158)
第三章:妇科癌症的预防	(171)
第四章:更年期综合症的预防	(181)

第四篇:权威专家的健康论谈

一、大众保健十大误区	王陇德(191)
二、癌症的预防与治疗	徐光炜(197)
三、超重和肥胖症对健康的危害及控制指南	
卫生部疾病控制司	(212)
附:世界卫生组织(WHO)推荐的体重指数(BMI)	
四、合理膳食 远离疾病	赵霖 鲍善芬(225)
五、干部群体运动保健与疾病预防	王正珍(239)
附:亚健康自测	
六、干部心理健康与心身疾病预防	陈学诗 许天红(254)
附:心理健康自测	
七、谈谈公务员及白领的性健康问题	马晓年(270)
附:性健康状况自测与遇到性问题后的对策	

附 录

一、十大癌症的早期症状与预防	冯继峰(282)
二、主要食物的营养成分表	杨月欣(285)

后 记



第一篇 干部群体五种高危疾病预防

第一章 高脂血症的预防

高脂血症与糖尿病、脂肪肝等被认为是“都市现代病”，是由工作脑力化、办公自动化、交通现代化、营养失衡等多种因素引起的。根据中华医学会心血管病学会 1996 年制定的“血脂异常防治建议”：凡是血清胆固醇 >5.72 毫摩尔/升(220 毫克/分升)或(和)甘油三酯 >1.70 毫摩尔/升(150 毫克/分升)或(和)高密度脂蛋白 <0.9 毫摩尔/升(35 毫克/分升)或(和)低密度脂蛋白 >64 毫摩尔/升(140 毫克/分升)者，可诊断为高脂血症。

高脂血症的主要危害是导致动脉粥样硬化，进而导致众多的相关疾病，其中最常见的一种致命性疾病就是冠心病。严重乳糜微粒血症可导致急性重症胰腺炎，是另一致命性疾病。高脂血症对身体的损害是隐匿、逐渐、进行性和全身性的。大量国内外临床研究显示，作为心脑血管疾病的独立危险因素，高脂血症导致心肌梗死的发生率为9%，而高血压为1.4%，糖尿病为1.5%。2003年，广州市干部疗养院对广州8553名在职干部的血生化普查中发现，患有高脂血症3868人。

疾病症状

正常情况下，成人血甘油三酯含量为0.22~1.2毫摩尔/升，胆固醇含量为3.12~5.20毫摩尔/升。在血脂增高的初期一般无明显症状，患者可以正常进食和生活，但长期的高脂血症可以造成一



些系统和脏器的病变,产生相应的表现:

- 1、肥胖:约有2/3的高脂血症患者体重超标。
- 2、动脉粥样硬化:由于脂质代谢异常影响到血管内皮细胞的营养摄取,造成血管内膜损害,脂肪组织很容易沉积在血管内膜下层。天长日久,血管内膜发生溃烂、硬化、形成血栓,这是心脑血管病的病理基础。
- 3、脂肪肝:当血脂过高时,超出了肝脏代偿能力,就会使大量脂肪沉积在肝内,形成脂肪肝,进一步发展还会损害肝细胞,造成肝硬化。
- 4、血粘度增高:由于高血脂会造成血中乳糜颗粒增多,导致血液粘度增加,血流速减慢,很容易堵塞小血管,是血栓形成的高危因素。

发病原因

- 1、饮食不科学:根据临床的统计,大多数高脂血症患者长期饮食不科学。具体表现为喜甜食,暴饮暴食,进食无规律,偏食,进食过多含脂肪和胆固醇的肉、蛋类食品等,使热量摄取多于消耗。
- 2、生活无规律:许多患者的生活无规律,喜欢晚睡晚起,进食无节制,容易造成消化吸收功能亢进。此外,体力活动减少也可以造成营养过剩导致高脂血症发生。
- 3、患有某些代谢疾病:如肥胖症、糖尿病、遗传疾病等。由于身体缺乏某些代谢酶或因为某些激素水平过高,引发血脂增高。

健康自测

自我判断胆固醇升高。

血脂增高,特别是血胆固醇增高,既是动脉硬化性心、脑血管病的主要原因之一,又与缺血性心脏病的发生率有明显关系,应引起重视。而人体内的胆固醇与中性脂肪需通过血液检查才能查出。以下方法可供自我判断。

- 1、胆固醇过高时,皮肤上会鼓起小黄色斑块。多长在眼皮、胳膊



膊肘、大腿、脚后跟等部位。

2、中性脂肪过高时,皮肤内会出现许多小指头大小的柔软小痘状物,皮色正常,主要长在背、胸、腕、臂等部位,不痛不痒。

3、手指叉处如果变成黄色,表示体内的胆固醇和中性脂肪都过高。

4、肥胖者胆固醇积于肝脏内会引起肝肿大,在深呼吸时可触到肝脏下缘。

5、睑黄疣是中年妇女血脂增高的信号。睑黄疣为淡黄色小皮疹,多发生在眼脸上,初起如米粒大,微微高出皮肤,与正常皮肤截然分开,边界不规则,甚至可布满整个眼睑。

预防知识



首先强调病因预防,除去或控制其可能病因、诱因及其他不利影响因素:

1、改善膳食结构,少吃动物脂肪及内脏、甜食等,多吃蔬菜、水果以及鱼类。①人体中的脂类大部分从食物中来,所以高脂血症的人饮食应有节制,主食中应搭配部分粗粮。副食品以鱼类、瘦肉、豆及豆制品、各种新鲜蔬菜、水果为主。少食精制食品、甜食、奶油、巧克力等。②海带、紫菜、木耳、金针、香菇、大蒜、洋葱等食物有利于降低血脂和预防动脉粥样硬化,可以常吃。饮牛奶宜去奶油,不加糖。③烹调食物用素油,少吃油煎食物。少吃花生,因其中含油甚多,但可以食用核桃肉、瓜子仁、果仁等。

2、加强体育锻炼,减轻体重。有氧运动每周至少3次,每次30分钟以上。

3、戒烟,控制饮酒。控制影响血脂的其他疾病。

4、已有高脂血症者,尤其40岁以上男性及绝经后女性或者合并高血压、糖尿病、冠心病等危险人群,应定期化验血脂,以便早查早治。当高脂血症确诊后,首先应进行饮食调整,改善生活方



式,控制不利的影响因素。在此基础上,再进行药物治疗。用药中应注意:依据高血脂种类不同而辨型用药,防治结合,非药物与药物应用相结合。

治疗原则

降血脂药物按不同血脂成分升高而选择。

血液中胆固醇增高者应首选他汀类药物如辛伐他汀、阿托伐他汀、普伐他汀、氟伐他汀等。

如血液中甘油三酯增高,可选用非诺贝特类药物。

其他如烟酸、多价不饱和脂肪酸(如鱼油)及某些中成药也有一定作用。

食疗方法

合理摄取热量,保证营养平衡。正常成人在休息时每日每公斤体重需要25~30千卡的热量;从事轻体力劳动,每日每公斤体重需要30~35千卡的热量;中度体力劳动,每日每公斤体重需要35~40千卡的热量;重度体力劳动,每日每公斤体重需要40千卡以上的热量。

如果按60公斤体重,分别处于上述四种状态的正常人计算,每日需要的热量分别为1500~1800千卡,1800~2100千卡,2100~2400千卡和2400千卡以上。

每个人都可以按上述数据估计自己的进食热量,若折成营养成分比例,应该为蛋白质每日需要50~70克、脂肪40~60克,约占全日热量的1/3,其余的2/3为碳水化合物(合200~300克)。此外再补充适量的水果、蔬菜、维生素和微量元素,就能保证营养需求。对于高脂血症者,每日摄取热量应略低于正常,而且脂肪摄取要适当减少。

下面介绍几则简易食疗方。

1、海带绿豆汤:海带150克,绿豆150克,红糖150克。将海带浸泡,洗净,切块。绿豆淘洗净,共煮至豆烂,用红糖调服。每日2次,





可连续食用。功用:清热,养血,适用于高血脂、高血压症。

2、杜仲茶:杜仲叶5克,优质乌龙茶5克。用开水冲泡,加盖5分钟后饮用,每日1次。功用为补肝肾,强筋骨,降血压。适用于高血压、高血脂、心脏病等症。

3、山楂粥:山楂30~45克(或鲜山楂60克),粳米100克,砂糖适量。将山楂煎取浓汁,去渣,与洗净的粳米同煮,粥将熟时放入砂糖,稍煮1~2沸即可食用。10日为1疗程。有健脾胃、助消化、降血脂功效。适用于高血脂、高血压、冠心病,以及食积停滞,肉积不消。但不宜空腹及冷食。

4、泽泻粥:泽泻15~30克,粳米50~100克,砂糖适量。先将泽泻洗净,煎汁去渣,入淘净的粳米共煮成稀粥,加入砂糖,稍煮即成。每日1或2次,温热服。有降血脂、泻肾火、消水肿功效。适用于高脂血症、小便不利、水肿等。阴虚病人不宜用。

5、菊花决明子粥:菊花10克,决明子10~15克,粳米50克,冰糖适量。先把决明子放入砂锅内炒至微有香气,取出,待冷后与菊花煎汁,去渣取汁,放入粳米煮粥,粥将熟时,加入冰糖,再煮1~2沸即可食。每日1次,5~7日为1疗程。有清肝明目,降压通便功效。适用于高血压、高脂血症,以及习惯性便秘等。大便泄泻者忌服。

运动疗法

对于长期从事办公室工作或以用脑为主的劳动者来说,应该建立起良好的生活习惯,每日定时休息,准时起床,定时定量用餐,劳逸结合。积极参加体育锻炼,特别提倡像走步、慢跑、游泳、健美这样的有氧运动,既可以有效消耗体内多余脂肪,又可以增强体质。

健康留言

常言道:生命在于运动。因为运动能大大加快气血的运行,对于高脂血症患者来说这一点尤为重要。运动后身体内的脂肪,糖类都会大量消耗,这样就加速了血脂的代谢,血脂不容易升高。但



开始运动时不要过于剧烈,以防心脑血管病急性发作。好的心情对防治高血脂也有积极作用,长期的心情郁闷会增加血流的阻力,进而加重高脂血症。所以防治高脂血症一定要做到饮食科学、积极锻炼,心情舒畅。血脂平衡,血脉才会畅通。



专家提示

合理的饮食是治疗高脂血症的有效和必要的措施。由于目前使用的降脂药物均有一定的副作用,所以只有在饮食治疗无效时,才考虑药物治疗。若是单纯高胆固醇,则应限制胆固醇的摄入,每天摄入胆固醇应低于200毫克,一只鸡蛋即含胆固醇约250~300毫克,故蛋黄、动物内脏等,皆应控制食用。动物油的摄入也应减少。若是单纯高甘油三脂,则应限制食物的总量,尤其是要限制糖类食物的摄入,并适当限制动物脂肪和胆固醇的摄入。如果胆固醇与甘油三脂一并增高的,则应将以上的原则结合起来考虑。

——上海心血管病学会主任委员,上海瑞金医院内科教授戚文航

名医验方

1、益气化痰通痹汤(武明钦)

〔组成〕当归15克,川芎12克,赤芍12克,桂枝10克,降香10克,丹参25克,党参15克,炮附子10克,五味子10克,生薏苡仁30克,生黄花30克,麦冬15克,三七粉2克(开水冲服)。〔功能〕益气养血,通阳化痰。〔主治〕适用于心脑血管病变,如冠心病、脑血管硬化、高脂血症等。症见胸前区疼、头痛、口干、心烦易怒、脉弦劲、舌质红、苔薄白偏干,证属心肝气阴两虚、气滞血瘀者。〔用法〕先将药物用冷水浸泡半小时,浸透后煎煮。首煎沸后文火煎50分钟,二煎沸后煎30分钟。煎好后两煎混匀,总量以350~500毫升为宜,每日服1剂,每剂分2次服完,睡前温服一半,余者第2日早饭后2小时温服,连服2剂停药1天,服药过程中停服任何中西药。

(武明钦:河南省开封市第二中医院名誉院长、主任医师,首批国家级名老中医。)

2、复方降脂汤(陈长华)

〔组成〕桑寄生18克,制首乌20克,制黄精20克。〔功能〕滋补肝肾,益气养



血。〔主治〕肝肾不足,气血虚弱。〔用法〕水煎服,每日1剂,日服2次。

(陈长华:福建中医学院主任医师、教授,第三批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师及学术继承人。)

3、降脂饮(石景亮)

〔组成〕枸杞子10克,何首乌15克,草决明15克,山楂15克,丹参20克。〔功能〕益阴化瘀。〔主治〕肝肾阴虚,气滞血瘀。〔用法〕文火水煎,取汁储于保温瓶中,作茶频饮。

(石景亮:焦作工学院副院长、主任医师、教授,全国第二批继承其学术经验的名老中医专家。)

千万别错过急诊黄金6小时

目前有一种急诊介入治疗,可以挽留住相当一部分心梗病人的生命和改善脑梗病人的预后。

但是,必须在发病的6小时之内。在急救病人中,约有九成错过了这种简便介入治疗的黄金6小时。

专家提醒,无论身体哪个部位出现不适时,都应及时拨打120或是到正规医院的急诊就诊,不要错过治疗的黄金6小时。

急诊介入治疗是一门新兴的学科。就是在大腿根部打个小洞,用一根细细的导管从股动脉中穿入,就可以伸到心脏甚至头颅内的病变部位,用一个支架或溶栓剂打通梗阻的血管。这种方法创伤小、恢复快,能药到病除、立竿见影。气管狭窄病人可以植入气管支架,就连外伤性肝脾肾破裂出血都能进行动脉栓塞治疗。



急救 120