

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

第2版

◎
人卫科普

首席专家万承奎谈

健康 自我管理

万承奎 著

本书获得2005年度

“国家科技进步奖” 二等奖



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



中央文明办 卫生部 主办

相约健康社区行巡讲精粹

——首席专家万承奎谈——

健康自我管理

第2版
万承奎 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

首席专家万承奎谈健康自我管理 / 万承奎著. — 2 版.
— 北京: 人民卫生出版社, 2006. 12

(相约健康社区行巡讲精粹)

ISBN 7-117-07902-9

I. 首... II. 万... III. 保健 - 基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 090168 号

相约健康社区行巡讲精粹 首席专家万承奎谈健康自我管理 第 2 版

著 者: 万承奎

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.25 插页: 4

字 数: 148 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 13 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07902-9/R·7903

定 价: 16.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

《相约健康社区行巡讲精粹》

编 委 会

编委会主任	高 强			
编委会副主任	翟卫华	王陇德	陈啸宏	朱庆生
	殷大奎			
主 编	殷大奎			
副主编	李 伟	李小满	李长明	秦小明
	王环增	姚晓曦	杨 青	胡国臣
	窦熙照	张朝阳	刘克玲	王长收
编 委	(按姓氏笔画排列)			
	万承奎	向红丁	李舜伟	杨秉辉
	胡大一	洪昭光	赵 霖	徐光炜
	郭冀珍			
特约编辑	涂更新	李新华	金生国	徐景兰
	陶 金	邓海华	鹿文媛	姚建红
	曾晟堂	赵仲龙	刘 立	

《相约健康社区行巡讲精粹》

• 丛书再版说明 •

人民卫生出版社于2003年邀请全国11位首席健康教育专家编写的《相约健康社区行巡讲精粹》丛书,从出版至今两年多来深受读者欢迎,社会影响深远,多次重印,多数品种累积印数已达10余万册。全套丛书荣获2005年度“国家科技进步二等奖”。随着医学科学的飞速发展,新的疾病诊疗技术和常见病防治方法的不断出现,常见病防治知识理念的不断更新,人们对健康问题的日益关注,为了进一步发挥本套精品图书在普及健康知识中的领军作用,将健康教育巡讲活动推向新的高潮,中央文明办、卫生部、人民卫生出版社决定在2006年修订并再版此套丛书。

根据医学科学的飞速发展,参考读者反馈的有关信息,作者对丛书的内容、结构和文字进行了更新、删改和调整;增加了常见疾病防治的新理念,自我防治方法和康复措施等方面的内容。保留并提炼了原书部分最有特色和对读者最有实用价值的内容。全套书的编写形式也做了调整,如采用了标题字体变化,段首标注,名言警句,各种提示,不同色块变化等;对封面和插图全部进行了更新,采用双色印刷,更加令人赏心悦目。

本套新版书的修订,会进一步在大众健康读物中起到领军的作用,将会把“相约健康社区行”巡讲活动推向一个新的高潮,将会在中央文明办、卫生部、人民卫生出版社以及各位首席专家的努力下,在普及健康知识,提高全民族健康水平的事业中更好地发挥作用。



改革开放以来,我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高,增强自我保健能力,学习卫生科普知识之风悄然兴起。但毋庸讳言,从整体上看,我国人民群众的科学文化素质还不高,一部分群众缺乏自我保健意识,沿袭一些不健康的生活方式,甚至保留一些生活上的陈规陋习;一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。因此,加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育,弘扬科学精神,提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力,破除陈规陋习,反对封建迷信,推动全社会建立健康的生活方式,仍是一项长期艰巨的任务。特别是经过今年上半年抗击非典的斗争,广大人民群众的自我保健意识大大增强,学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风,加强公共卫生体系建设,加强健康教育,提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。据此,中央文明办等8部门联合下发了《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》,卫生部等11部委联合提出了《关于加快发展城市社区卫生服务的意见》,中央文明办和卫生部联合开展了《相约健康社区行》专家巡讲活动。此项活动旨在不断增强人民群众的自我保健意识和预防疾病的能力,提高身体健康素质,推动社区精神文明建设。促进人的全面发展,共同

创造幸福生活和美好未来。2003年1月12日,《相约健康社区行》活动在北京启动,11位健康教育首席专家分赴各地进行巡讲,受到广大人民群众的关注和热烈欢迎,取得了良好的社会影响和效果。

为适应广大人民群众的需求,扩大卫生健康宣传教育,促进《相约健康社区行》活动的深入开展,人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的第一批首席健康教育专家,他们当中有临床经验丰富的医生,有长期进行营养研究的学者,有多年从事卫生管理的专家。他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。出版这套健康科普丛书有着重要的意义。这是落实“三个代表”思想,关心广大人民群众身体健康的具体体现。“奔小康,要健康”,这是人民的需要,也是我国全面建设小康社会的需要。

健康教育走向社区,走进千家万户,是我国公共卫生体系的重要组成部分,对促进全民健康教育有着不可估量的作用。通过这一活动,可以向广大社区居民宣传科学,提供健康教育、预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导等基本卫生服务,不断提高群众健康水平,加强社区精神文明建设,推动卫生事业改革发展,全面落实党的十六大所描绘的宏伟蓝图。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版,标志着“相约健康社区行”活动进入了一个新的阶段。我希望,随着这套丛书的出版,在全国树立起“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚。



2003年8月25日



——· 作者简介 ·——

万承奎 中央军委保健委员会专家组专家、中国武警部队健康顾问、中国老年保健学会专家组成员、中国企业家协会首席健康教育专家、中国健康教育协会理事、中国老年学学会理事、中国人生学学会理事、中国教育艺术家协会常务理事、中国健康教育演讲家。

1958年中国人民解放军第四军医大学本科毕业，研究员，多年来从事宣传教育工作和健康教育工作。

1986年以来，通过努力学习，深入调查、潜心研究，以医学、哲学、心理学为三大支柱，融社会学、教育学、伦理学、人际关系学、营养学、行为学、管理学、体育学等学科为一体，

提出了“健康靠自我管理”的新观点。应邀到全国和全军进行“21世纪健康新观念”和“健康自我管理”演讲近2000场，受到热烈欢迎。先后发表论文100余篇，出版专著3部，其中《老年人身心健康的五把钥匙》自1990年出版以来，印刷7次；《健康自我管理》自2003年9月出版以来连续印刷11次。合编《健康快车》、《健康大巡讲》等专著5部，发行约100万册。

再版前言

党的“十六”大首次把“健康素质”与“思想道德素质”、“科学文化素质”提到同等的高度,放在全面建设小康社会总目标中重要而特定的位置,无疑有着更加迫切的现实意义。2003年春季全国人民对“非典”战役取得了重大胜利,进一步激发了全民健身活动,掀起了学习保健知识,改变陋习、建立新的生活方式的热潮。要提高全民的健康素质,知识是前提,建立健康第一的观念是根本,养成健康、科学、文明的生活方式和行为是关键,这是21世纪战略新思维。人们大多数不是死于疾病,而是“死于无知”,死于“知之”而不“为之”,死于不健康的行为和生活方式。只要改变不健康的行为和生活方式,认真做到世界卫生组织维多利亚宣言提出的健康四大基石:“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”,就可以使高血压减少55%,脑卒中、冠心病减少75%,糖尿病减少50%,肿瘤减少30%,使人的平均寿命延长10年以上。人们的生活质量、生命质量将提高到一个新的高度。但是,要健康就必须坚持不懈地开展健康教育,这是人生必修课,是

国民素质教育的重要内容，是世界潮流。如何迅速向全民传播科学的保健知识，如何使健康的知识变得通俗易懂，深得人心，如何使掌握知识的人们将知识转化为自觉的行为，这是每一个医务工作者义不容辞的责任。

从1986年以来，我和夫人孙慧心教授一起，通过深入调查，潜心研究，融医学、心理学、营养学、社会学为一炉，集哲学、教育学、管理学、家政学为一体，从宏观上提出了“健康自我管理”和“把健康和生命掌握在自己手中”的新观点，并在全国三十多个省、市、自治区和特别行政区（包括港、澳地区）和全军上下以及世界一些国家，传播“21世纪健康新概念”和一整套有利于促进健康的自我保健方法。演讲近2000场，发行录像带、录音带和光盘近万套。2004年在中央电视台七台和旅游电视台连续进行健康宣讲20余次，全国大部分省、市电视台、广播电台及200余家报刊均作过宣传报道，受益听众已超过亿万人次。编写专著3部，其中《老年人身心健康的五把钥匙》，连续印刷7次，《健康自我管理》连续印刷11次，合编《健康快车》等专著5部，共发行约100万册。通过以上多种方式进行宣传，受到广大群众的热烈欢迎，得到中央文明办、卫生部的首肯。为了满足广大人民群众对健康知识的渴求，为了把健康知识传播到祖国的大江南北，千家万户，我们在2003年出版的《健康自我管理》一书的基础上，将近年开展健康教育的内容和广大人民群众关注和感兴趣的内容融入本书，献给广大群众，衷心祝愿全国人民不仅要富裕起

来，而且要健康起来。

本书在编写过程中，广泛参考和引用了国内外有关资料，但未一一注明出处，在此仅向原作者表示歉意和感谢。同时受到中国健康教育协会、中国健康教育研究所、中华教育艺术研究会、中国老年学学会、中国老年保健学会、陕西省健康教育所、陕西省老年学会、陕西省心理学学会、中央军委保健委员会办公室、第四军医大学和有关单位的领导、专家、同仁、老前辈的关心和帮助，在此一并致以衷心的感谢。

由于水平所限，书中不免有错误和不妥之处，恳请广大读者批评指正。

万承奎

2006年10月

目录

◎ 第一部分 21 世纪是长寿时代

1

1. 安南说：21 世纪是长寿时代 2
2. 人的寿命可以达到 100 到 175 岁 3
3. 毛泽东讲过一句话：“自信人生二百年” 7
4. “人到七十古来稀” 已成为历史 8
5. 人生的第三个阶段：老年期——创新期 10
6. 健康新地平线 13

◎ 第二部分 21 世纪是大健康时代

19

1. 21 世纪是人类追求健康的世纪 20
2. 对待健康的三种态度和三种类型的人 25
3. 破除健康旧观念，树立健康新观念 30
4. 健康的新观念和新标准 34
5. 祖国医学关于中老年人身体健康的八条标准 45
6. 现代心理学关于心理健康的八条标准 51
7. 身心健康的自我测定 65

◎ 第三部分 21 世纪危害人类健康的三大疾病、三大杀手

69

1. 危害健康的三大疾病 70
2. 危害生命的三大杀手 73
3. 为什么老年人易患癌症 75
4. 癌症不是绝症，癌症不等于死亡 77
5. 保护好心脏、血管和血液就是保护好了健康和生命 85



◎ 第四部分 21 世纪是“自我保健”为主的世纪

95

1. 人的健康和生命是个系统工程 96
2. 个人的健康和生命 60% 取决于自己 97
3. 人体内有天然优秀的“制药厂” 101
4. 保健工作处在十字路口 104
5. “自我保健”是 21 世纪卫生保健发展的必然趋势 106

◎ 第五部分 掌握好“自我保健”的五把金钥匙

109

第一把金钥匙：积极锻炼身体是保证身心健康的首要

途径 110

1. 动则不衰——生命在于运动 110
2. 运动——保护好你的生命线 114
3. 运动——防癌抗癌的良方 117
4. 每个人都要掌握 3 到 5 种有氧运动的方法 119
5. 锻炼身体要讲科学 126

第二把金钥匙：加强脑力训练是增强大脑功能、延缓

大脑衰退的关键 128

1. 大脑是健康和生命的调节器 128
2. 增强大脑功能、延缓大脑衰退的五条对策 130
3. 大脑细胞需要 8 种营养素 134

第三把金钥匙：营养合理、膳食平衡是保证身心健康

的物质基础 136

1. “民以食为天”——中国人需要一场膳食革命 136
2. 要懂得科学饮食 139

● ● ● ● 目录

3. 科学饮食的五个原则	142
4. 全世界三种膳食模式	147
5. 日本人每日健康食谱	148
6. 饮食营养与健康新倡议	152
(1) 十大抗衰老水果与蔬菜	152
(2) 营养抗癌的四条原则和十四条建议	156
(3) 保护心、脑血管的食物	160
(4) 提高抵抗力的食物	163
(5) 21 世纪应该吃什么	164
第四把金钥匙：乐观情绪是身心健康的灵丹妙药	166
1. 情绪是人们生命的指挥棒	166
(1) 情绪乐观活百岁	166
(2) 情绪不好百病生	168
(3) 不良情绪是癌症的促活剂	170
(4) 乐观情绪是战胜癌症的特效药	171
2. 控制和调节情绪，防止不良情绪的伤害，不当情绪的俘虏	173
(1) 能量排泄法	175
(2) 语言暗示法	176
(3) 请人疏导法	177
(4) 自我激励法	179
(5) 个性完善法	181
3. 培养乐观情绪，善于驾驭情绪，做情绪的主人	183
(1) 建立一个健康幸福的家庭	183
(2) 学会风趣幽默	186
(3) 笑口常开	188



- (4) 要有知心朋友 190
- (5) 保持心理年轻 192

第五把金钥匙:健康、科学、文明的生活方式和行为
为是保证身心健康的根本原则 193

- 1. 人类健康面临的挑战 193
- 2. 现代病的危害主要来自6种最不健康的生活方式 195
- 3. 培养并建立健康、科学、文明的生活和行为习惯 204
- 4. 健康生活方式的自我测定 206

◎ 第六部分 健康教育、健康促进成为21世纪追求的潮流

211

- 1. 发达国家心脑血管病发病率为什么下降 212
- 2. 什么是健康教育 215
- 3. 何谓健康促进 220
- 4. 架起“三座桥梁”,将健康知识变成千百万人的自觉行动 222

• 相约健康社区行巡讲精粹——首席专家万承奎谈 •

健康自我管理

第一部分

21世纪是 长寿时代

