

健康人生教育

让

健康

属于你(下)

石智勇 编著



中原农民出版社

健 · 康 · 人 · 生 · 教 · 育

让健康

属于你 (下)

石智勇 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康人生教育. 下: 让健康属于你/石智勇编著. —郑州: 中原农民出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80641 - 996 - 0

I. 健… II. 石… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 097652 号

出版社: 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 郑州文华印务有限公司

开本: 850mm × 1 168mm 1/32

印张: 10.25

字数: 187 千字

版次: 2007 年 1 月第 1 版

印次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80641 - 996 - 0 定价: 50.00 元(上、下册)

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

序

当前,健康已成为公众普遍关心的热点、焦点和难点。健康是什么?健康是节约,健康是和谐,健康是责任,健康是金子,健康是大自然母亲赐给我们实实在在的1,而其他都是0。有了健康就有希望,失去健康就失去一切。

健康的标准是什么呢?就是“六十以前没有病;八十以前不衰老;轻轻松松一百岁;快快乐乐一辈子。自己少受罪,儿女少受累,节省医疗费,造福全社会”,何乐而不为呢?

那么,怎样得到健康呢?

古人云:“上医治未病。”西方谚语:“一两预防胜过一磅治疗。”现代研究表明:1元的预防投入,可以节省医药费8.59元。而临床经验表明又可相应节约大约100元重症抢救费。而当前的主要问题正如1992年前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出的“许多人不是死于疾病,而是死于无知。全世界每年有1200万人死于心血管疾病,只要采取预防措施,每年可减少600万人的死亡”,并一再呼吁:“不要死于愚昧,不要死于无知”。

21世纪是个以人为本的世纪,人以健康为本,健康以预防为本,预防以教育为本。1996年美国疾病预防与控制中心报告:“若采取医疗措施,要使美国人均寿命延长一年需要数百亿至上千亿美元;而采用健康教育和预防措施则不用花多少钱,就可使美国人均寿命延长10年,而且生活



质量大大提高”。

因此,在当前慢性病患者率不断增高,发病年龄不断年轻化的情况下,大力开展健康教育,加强早期预防,使健康生活方式如“旧时王谢堂前燕,飞入寻常百姓家”一样深入人心,就是一件具有重大意义的利国利民的伟大事业。

写科普书并不难,但写优秀的科普书却不容易,因为要使深奥的医学变得浅近明白,不仅需要科学性、权威性,更需要有实践性,使读者“一看就懂,一懂就用,一用就灵”,而且“贴近生活,贴近百姓,贴近实践”。这就需要作者兼有丰富的实践经验、人文修养和流畅的文笔。

本书作者从事肿瘤防治研究、心理咨询和健康教育多年,积累了丰富的实践经验。在立志将健康教育和全民健康促进活动作为自己今后的一项事业之后,他博览群书,搜集大量资料,融汇中西医学,并结合自己的经验体会,编写了“让健康属于你”和“让快乐伴随你”两本一套健康人生教育读本。这两本书立意高远,清新自然,内容丰富,文笔生动,贴近生活,贴近实践,对身心保健有很强的理论和实践指导意义,令我读后爱不释手。相信,该书的出版加上作者热情感人的宣教演讲,一定会使广大读者深受教益。

联合国国际科学与和平周和平使者

中国老年保健协会副会长

2006年9月15日

前 言

随着改革开放的不断深入,人们的生活水平得到了不断提高。如今的人们已不再仅仅要求生活富裕,而开始追求生活质量了。在这样的思想指导下,与生活质量密切相关的身体和心理健康问题自然成了人们关注的主题。其实,健康和快乐的人生一直是人们都渴望得到的人生。这就是为什么人们在互致问候时,经常要用到“祝您身体健康”、“祝您心情愉快”、“祝您家庭幸福”等词语的缘故。现在的问题是知道健康重要性的人不少,但健康意识较强的人却并不多,了解保健知识以及真正付诸行动的人就更少了。在现实生活中,人们更多关心的是生活、学习、工作和事业,享受起来可以不顾一切,学习和工作起来可以不顾生命,却很少关心与自身一切活动都息息相关的健康问题,致使不少人等到疾病缠身了,还不知道原因在哪里。

在医院里经常有病人问:我为什么会得癌症?癌症到底是怎么引起的?我家族中没有一个高血压患者,我怎么会得高血压病?我这么年轻怎么也得冠心病?糖尿病对人体有什么危害?等等。病人的这些疑问无不暴露出他们卫生保健知识的欠缺。还有一些人已经被诊断患有高血压、冠心病或糖尿病了,还一个劲地抽烟、酗酒和大吃大喝,可见这些人的保健意识淡薄到了何等地步。

从事肿瘤病人心理研究和咨询工作多年,也接触了不

少有心理问题和障碍的人,从工作经验中,从对社会的观察中,以及从各种媒体报道的资料中,我发现生活中的好多人并不快乐,还有不少人或轻或重存在有心理问题或心理障碍。这些人要么是人生观出了问题,要么是没有明确的人生目标;要么是缺乏生活艺术,要么是工作不顺心;或是人际关系紧张,或是家庭关系不和谐;或是情绪控制能力差,或是意志比较薄弱。人一旦患上高血压病、糖尿病、心脑血管疾病、癌症、乙型肝炎等疾病,或出现了抑郁、焦虑、恐惧等较严重的心理障碍,治疗和纠正起来就比较困难,有时甚至非常棘手,即使经过治疗和调整,也很难根除而达到完好如初。作为医务工作者,我深知预防胜于治疗的道理,于是就就想:如果人人都能掌握一些生理疾病和心理障碍的预防和保健知识,学会应用一些有效的预防和保健措施,对于提高人们的整体健康水平,改善生活质量一定会很有帮助。因此,不论是从提高人们的保健知识水平、增强人们的健康意识考虑,还是从促进全民健身健心活动、提高全民素质考虑,都有面向广大民众开展健康教育和普及防治疾病知识的需要。几年前,我经过反复考虑,决定把这项工作作为自己今后的一项事业,将主要精力投入其中。于是,我翻阅了大量资料,经过整理编写了这套书,欲作为讲义以飨广大读者。

本套书分上下两册。上册《让健康属于你》主要介绍健康新概念和健康重要性等内容,以增强读者的健康意识,

改变读者的健康观念。围绕健康四大基石,即合理营养、适当运动、戒烟限酒、心理平衡,引导读者掌握健康的生活方式。还就目前威胁人类健康的主要疾病如高血压病、冠心病、糖尿病和恶性肿瘤的病因、预防、诊治、康复方面的内容,进行比较详细的论述。下册《让快乐伴随你》提出了近百个相关小问题,先后就快乐是什么,怎样从日常生活、家庭生活、学习、工作、为人处世中,从克服困难战胜失败中,从自我情绪的调节中,从提高自我观念、自勉自励中得到快乐等专题,展开论述。全书力求科学严谨,理论与实际相结合,理论为实际提供根据,实际为理论提供论据,语言描述通俗易懂,很适合各阶层人士参考阅读。

科学知识不断发展,医疗保健知识也在不断更新,仁者见仁,智者见智,由于本人的知识水平和生活阅历有限,书中难免会出现这样那样的错误,读者如有发现,或有不同的观点,敬请及时给予批评指正,笔者一定虚心接受,并表示衷心的感谢!

石智勇

2006年6月于郑州



目 录

一、健康新概念	1
身体健康的表现	2
心理健康的表现	5
社会健康的表现	13
身体、心理和社会健康之间的关系	15
二、医学模式与健康	27
自然哲学模式	27
生物医学模式	28
生物、心理、社会医学模式	29
三、健康是生活质量的保证	31
四、正确理解和对待健康与长寿	35
健康就能长寿	35
长寿不一定健康	36



五、健康是一种需要·····	38
六、保持健康是一种责任·····	43
七、人人渴望幸福,但幸福离不开健康 ·····	46
自身境遇、幸福与健康·····	46
家庭境遇、幸福与健康·····	47
社会境遇、幸福与健康·····	49
八、健康是最大的财富·····	53
九、威胁人类健康的主要疾病·····	55
生活方式病 ·····	55
心理障碍性疾病 ·····	57
传染性疾病 ·····	59
十、疾病可防可治·····	60
十一、预防胜于治疗·····	63
十二、疾病的三级预防·····	67
十三、无知致病也致命·····	71
十四、知识利于健康·····	76
十五、健康可以自我管理·····	79
十六、保健是终身的事·····	84
十七、健康与生命需要经营·····	87
十八、平衡膳食,合理营养 ·····	93
人体需要的营养素及其功能和来源 ·····	94
我们应该吃什么·····	104
我们应该吃多少·····	109

我们应该怎么吃·····	113
走出早晚两餐的饮食误区·····	123
使用必要的营养保健食品·····	129
十九、适当运动 ·····	133
运动对人的影响·····	133
运动的保健和防治疾病作用·····	134
怎样进行适当的运动·····	143
二十、戒烟限酒 ·····	148
吸烟的危害·····	148
有关吸烟的一些谬论·····	153
戒烟要坚决·····	158
戒烟其实很简单·····	160
限酒·····	162
二十一、心理平衡 ·····	165
心理与健康·····	165
心理失衡的原因·····	171
怎样保持心理平衡·····	175
二十二、保证睡眠的质与量 ·····	186
二十三、老年人的自我保健 ·····	189
老年人应该吃什么·····	189
老年人应该怎么吃·····	191
老年人常食药粥有益健康·····	192
老年人的运动·····	193



老年人的心理保健·····	194
二十四、高血压病人的自我保健·····	203
认识高血压病·····	203
高血压的诊断标准·····	207
高血压的药物治疗·····	208
高血压病的预防·····	208
提高高血压病人的生活质量·····	213
二十五、冠心病人的自我保健·····	218
认识冠心病·····	218
冠心病的治疗·····	223
冠心病的预防·····	225
提高冠心病人的生活质量·····	227
二十六、糖尿病人的自我保健·····	236
认识糖尿病·····	236
糖尿病的治疗·····	240
糖尿病的预防·····	244
提高糖尿病人的生活质量·····	247
二十七、癌症病人的自我保健·····	249
认识癌症·····	249
肿瘤的治疗·····	264
肿瘤的预防·····	274
癌症病人的心理康复·····	287
提高癌症病人的生活质量·····	303



一、健康新概念

提到健康,有人可能说:“我身强力壮,所以我很健康。”也有人会说:“我全身上下没什么毛病,所以我很健康。”还有人说:“我能吃、能喝、能干、能睡,没有病,所以我是健康的。”这些说法听起来不无道理,但是都存在着一定的局限性,因为它们只说明了健康的某些方面。稍作分析不难看出,这些说法只强调了人的身体健康。这与人们互致问候时常说的“最近身体好吗?”以及相互祝愿时所说的“祝你身体健康!”的传统有很大关系。

人之所以成为大自然的主宰,不仅具有高级进化了的生物躯体,更具有通过学习主动认识自然和改造自然的智慧,以及自觉组成社会、参与社会活动的本质特征,并在生活、学习和工作等活动中表现出各种各样的情感。这就涉及到了哲学和心理学上经常谈到的人性的问题。人性主义心理学认为,人不仅具有与其他动物一样的生物属性,而且

具有独特的精神属性和社会属性。人就是生物属性、社会属性和精神属性的统一体。因此,作为衡量一个人生存和生活状况的“健康”这一概念,就不能仅考虑他的生物属性只谈身体的健康了。然而,时至今日,由于受生物医学模式的长期影响,包括医务工作者在内的绝大多数人仍然把健康与身体健康等同起来。

其实,世界卫生组织从成立时起就明确提出:健康是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不是没有疾病和虚弱的状态。虽然,这一健康概念有点过于理想化,但它却为人们追求健康和怎样获得和保持健康指出了明确的方向。



身体健康的表现

人体各器官系统发育完好、功能正常是身体健康的基础。身体健康可简单描述为食欲好,吃饭香;小便通,大便畅;呼吸顺,心不慌;能生育,性欲强;既不瘦,也不胖;睡眠好,精力旺;耳朵聪,眼睛亮;不得病,身体壮。

1. 食欲好,吃饭香。因为食欲减退、吃饭不香是消化系统疾病和功能紊乱常见的表现,所以我们就拿食欲好、吃饭香来说明消化系统功能的正常。消化系统从口腔、食管、胃、小肠、大肠、肛门到肝脏、胰腺等,任何一个器官出现疾病,不仅使病人忍受食欲下降、恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泄

等痛苦,而且可以通过影响食物的摄入、消化和吸收而使机体出现营养不良。

2. 小便通,大便畅。泌尿系统各器官出现疾病时,或早或晚,或轻或重都会表现出尿的异常,特别是当泌尿系统疾病发展到晚期时,都会出现小便少的症状。所以用小便通来说明人的泌尿系统正常。大便畅说明没有消化道梗阻和习惯性便秘等疾病,从另一个方面体现出消化系统结构和功能的完好。

3. 呼吸顺,心不慌。呼吸顺代表呼吸系统没有明显疾病,通气及换气功能正常。呼吸通畅也说明心脏功能是正常的,因为任何原因导致的心力衰竭都会出现呼吸困难。循环系统的常见疾病如高血压病、冠心病、心肌病、心脏瓣膜疾病、心律失常等,发展到一定程度都会引起心慌。心不慌,特别是在一定的体力活动之后仍然不觉心慌,说明心血管系统的功能处于良好状态。

4. 能生育,性欲强。生育是人类种族延续、传宗接代的保证,性活动不仅是生育所必需的,而且是婚姻生活的一个主要组成部分。不仅能生育,而且有性欲,说明这个人的生殖系统的发育和功能是正常的。很显然,一个人到了成年之后没有性要求,结婚以后不能生育,肯定是不健康的。

5. 既不瘦,也不胖。身体过瘦说明可能患有营养不良症。过瘦的人的体力和精力一般都有不同程度的降低,抗病能力也会有所下降,容易患与免疫功能降低有关的疾病,



如感冒等。相反,过于肥胖也是身体不健康的一种表现。患肥胖症的人容易患高血压、冠心病、糖尿病等严重威胁生命健康的疾病。肥胖的人心脏负荷较大,稍有体力活动就会出现心慌气短、体力不支的感觉。因此,健康的身体要求合理营养,保持相对稳定的标准体重。

6. 睡眠好,精力旺。睡眠是人的一种生理需要,睡眠的质与量与一个人的体力和精力有着直接关系。保质保量的睡眠能够使人的躯体和精神疲劳得到迅速缓解,经常保持清醒的头脑、旺盛的体力和充沛的精力。睡眠还有利于提高人的免疫力。相反,患失眠症的人会出现精神萎靡、懒于做事,甚至出现全身不适或经常有一些小毛病出现。因此,睡眠好不仅是健康的一种表现,而且也是保持身心健康的一个重要生命活动。

7. 耳朵聪,眼睛亮。当人们表达某个老人身体健康时经常会说,此人已经七八十岁了,仍然是耳不聋、眼不花。这说明耳聪、眼明也是身体健康的重要标志。的确,耳朵和眼睛是人的两个重要器官,人们接受的外界信息绝大部分都是通过这两个器官来实现的。如果一个人的听力和视力有问题,那将严重影响这个人的生命活动和质量。

8. 不得病,身体壮。健康的身体是抗病能力比较强的身体,所以说,不得病是健康最重要的标志之一,难怪以前人们都把没有疾病就叫做健康。身体壮意味着不仅没有疾病,而且身体比较强壮有力,做起事来不会轻易感觉疲劳。



心理健康的表现

心理健康也叫精神健康。有关心理健康及心理健康的标准,心理学家早已从不同角度做过深入探讨,但至今尚无统一的观点。心理健康是由多方面因素决定的,所以衡量心理健康水平也要从多方面考虑。心理学就是研究心理现象的科学,心理现象包括认知、情感、意志等心理过程以及能力、气质和性格等个性心理特征。那么,心理健康无非是指这些心理现象在某些个体身上的完满状态。简单讲,心理健康就是一个人在知、情、意以及人格各方面的正常状态。知,是指认知过程,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等,也就是平常所说的智力过程。情,是指情感过程。所谓情感,就是人们在认识客观事物过程中,表现出来的态度和倾向,如满意、高兴、气愤、痛苦、悲伤等。意,是指意志品质。它包括自觉性、果断性、自制性和坚韧性,这些品质是成功完成一项任务和干大事业的重要保证。

人格也叫个性,是具有一定倾向性的各种心理品质的总和。人格包括人格的倾向性和人格的心理特征。人格是个体在遗传、环境、发育、学习等多种因素的综合作用下,在成长过程中逐渐发展形成的。人格具有稳定性、整体性、倾向性和独特性等特点。

据此,心理健康概括起来也可以描述为情绪稳定、智力