



健康人手册

北京市疾病预防控制中心健康教育所 陈珊珊主编

健康的秘密就藏在平淡琐碎的生活细节里
只要你稍加注意
就能在不知不觉间提升你的健康水平

祝你健康长寿 快乐幸福
JIANKANGREN SHOUCE

健康人手册

专家顾问 洪昭光 胡大一 李瑞芬

主 编 陈珊珊

编 委 陈珊珊 高 棉 周 岚

王 雪 苑萱婷 胡 洋



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

健康人手册/陈珊珊主编. —北京:人民军医出版社,2006.10

ISBN 7-5091-0465-3

I. 健... II. 陈... III. 保健—手册 IV. R161—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 079000 号

策划编辑:刘云华 文字编辑:刘云华 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:16.5 字数:165 千字

版、印次:2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

专家顾问介绍



育协会副会长。

洪昭光 中国健康教育首席专家，全国心血管防治科研领导小组副组长，中国老教授协会副会长，首都医科大学附属北京安贞医院研究员、教授、主任医师，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员，北京健康教育



理分会主任委员，北京健康教育协会会长。

胡大一 中国健康教育首席专家，主任医师、教授、博士生导师，北京大学人民医院心研所所长、心内科主任，北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任，中华医学会心血管分会副主任委员，首都医科大学心血管疾病研



庆阅兵首席营养顾问。

李瑞芬 中国著名营养学家，中国烹饪协会美食营养专业委员会顾问，北京军区总医院主任营养师，国

主编介绍



陈珊珊 资深健康传播专家，资深健康科普作家，曾任《健康》杂志主编，著有多部健康科普书籍。现任北京市疾病预防控制中心健康教育所副所长。

其他主要作者介绍

高棉 《健康》杂志主编

周岚 北京市疾病预防控制中心健康教育所健康传播部主任

健康快乐 幸福长寿

本书给你的帮助

本书是迅速提高“健商”的完全讲义。在书中，健康教育专家从科学保健的角度介绍了怎样衡量、自测健康状况和身体素质；怎样了解自己患某种疾病的可能性有多大，怎样预防；怎样把握生活中的细节，按照健康人的标准不断修正自身的健康状况；怎样挡住生活中的健康杀手，做好健康投资和健康储蓄，提高生命和生活质量，实现健康长寿。



完全健康的人是根本不存在的，
没有一个人的健康素质可以得100分！
但是，在60分和90分之间，却完全是你自己
可以掌控的！

健康是金

健康，是金；健康，是人人都渴望拥有的财富，但并不是每个人都懂得怎样才能拥有健康。

什么是健康？对于健康的理解有很多种，其中最有影响和最具权威的是世界卫生组织对健康的定义，即“健康是在躯体上、心理上和社会适应能力上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”

这个关于健康的定义包含了躯体的健康、心理的健康以及社会适应能力的健全三个维度的内涵，是目前世界所公认的关于健康的定义，也是我们追求的健康目标。



内容提要

本书是迅速提高“健商”的完全讲义。书中健康教育专家从科学保健的角度介绍了怎样衡量、自测健康状况和身体素质；怎样了解自己患某种疾病的可能性有多大，怎样预防；怎样把握生活中的细节，按照健康人的标准不断修正自身的健康状况；怎样挡住生活中的健康杀手，怎样做好健康投资和健康储蓄，提高生命和生活质量，达到健康长寿的具体方法。



前言

在这个世界上，你拥有什么？1 000元的手机，10 000元的笔记本电脑，100 000元的私家轿车，1 000 000元的房产……但是，请注意，如果没有前面的“1”，后面多少个“0”都没有任何意义。

我们的健康，就是这宝贵却常常被忽视的“1”。

在我们的生活中，有多少人用透支健康的方式去换取欲望的满足，多年之后，他们事业成功了，婚姻幸福了，家庭美满了，然而，健康的不再却让他们不得不失去了享有成功、幸福与美满的权利。这是多么大的遗憾！这是多么不值得的交易！究其原因，就是他们的“健商”（HQ）太低了。事实告诉我们，在每个人的身边，都有不计其数的人，正在做着“年轻时拿健康换金钱，年老后拿金钱换健康”的赔本生意。这个人，或许就是你。

你手中的这本书，就是迅速提高你的“健商”的完全讲义，是助你开启健康之门的金钥匙，是伴你轻松活到99岁的益友。

你知道什么是健康吗？你测试过自己的身体素质吗？你做过“健康投资”吗？你对自己的健康状况了解多少呢？你察觉到是谁偷走了你的健康吗？你发现“饮食杀手”神秘面纱背后是什么了吗？你熟悉一年四季衣食住行的宜忌吗？你知道疾病

健康人

手册

发生前都有哪些预兆吗？在这里，专家将为你一一作答。

有位名人说过，“我们无法选择自己怎样生，却能选择自己怎样活”。同样，我们无法把握自己的财富、地位，却能把握自己的健康。《健康人手册》将伴你轻松走上健康长寿之路。

编 者

2006年7月



目 录

第1章 健康——每个人的宝贵财富

一 健康的十条标准	03
二 身心健康“五快”和“三良好”	03
1. 身体健康“五快”	04
2. 精神健康“三良好”	04
三 你的心理健康吗	07
1. 心理健康的标准	07
四 改变你“消极的”基因	09
1. “积极的”生活态度是什么	10
2. 健康生活的十种态度	10
3. “积极的”生活方式是什么	11
五 把健康当做人生最大的投资	13
1. 把握生活的细节	13
(1) 不要总是向自己的生物钟挑战	13
(2) 积极参加户外健身活动，增强体质	14
(3) 膳食要合理	14
(4) 让“心”放松	15
2. 给男人的健康投资建议	15
3. 给女性的健康投资建议	18

第2章 你对自己的健康状况了解多少

一 如同魔咒一般的“家族性疾病”	25
1. 健康支招：远离家族性疾病的三大法宝	25
(1) 法宝一：了解自己患病的可能性	26
(2) 法宝二：定期体检	26
(3) 法宝三：建立良好的生活方式	26
二 你患心脏病的可能性有多大	29
1. 胆固醇高	29
2. 高血压	30
3. 经常发生感冒等呼吸系统感染	30
4. 情绪经常紧张、激动	30
5. 吸烟	30
6. 糖尿病	31
7. 甲状腺功能亢进症（甲亢）	31
8. 男性，或者家族中有55岁以前患有心脏病的人	31
三 你患糖尿病的可能性有多大	31
1. 遗传	31
2. 肥胖、超重	32
3. 胆固醇超标	32
4. 摄入热量过多，消耗热量不足	32
5. 患过妊娠糖尿病，或者分娩过一个体重 大于4千克的孩子	32
6. 高血压	32
7. 曾经有过病毒的感染，并且胰腺受到了损伤	33
8. 曾经遭遇过强烈的精神打击或意外事件	33
9. 年龄超过65岁	33
四 你患癌症的可能性有多大	33



1. 癌前病变	33
2. 环境因素	34
3. 食物因素	35
4. 遗传因素	36
五 你患骨质疏松的可能性有多大	37
1. 60岁以上的老年人	37
2. 45岁以前停经	37
3. 内分泌腺功能紊乱或长期服用激素类药物	37
4. 长期摄入钙质不足, 尤其是青少年时期摄 入钙质偏少	38
5. 吸烟、酗酒、嗜咖啡	38
6. 家人患有骨质疏松	38
7. 白种人或亚洲人	38
六 你患乳腺癌的可能性有多大	39
1. 有乳腺癌家族史	39
2. 年龄在40岁~59岁	39
3. 进食过多的脂肪	39
4. 患有某些乳腺疾患	39
5. 月经初潮年龄过早或绝经年龄过晚	40
6. 更年期后长期服用雌激素	40
7. 首次生育年龄大	40
8. 未生育	40
七 你患宫颈癌的可能性有多大	41
1. 早婚、早育、多产、性乱	41
2. 患有宫颈糜烂	41
3. 性伴侣是“高危男子”	41
4. 感染病毒	42
5. 吸烟	42

6. 经济状况比较差	42
八 你患前列腺癌的可能性有多大	42
1. 年龄超过45岁	42
2. 体重超标, 并且懒于参加体育锻炼	43
3. 长期食用高脂、高热量饮食	43
4. 食物中缺少维生素C、维生素E、类胡萝卜素、 番茄红素、大豆	43
5. 有前列腺癌家族史	43
6. 吸烟、饮酒	44

第3章 谁偷走了你的健康

一 舒适中的健康杀手	48
1. 装修综合征	48
2. 干洗综合征	49
3. 空调综合征	50
4. 地毯综合征	50
5. 纯净水综合征	52
(1) 纯净水不利于人体吸收	52
(2) 纯净水无法使人体维持酸碱平衡	52
(3) 纯净水没有营养	53
6. 精细食物综合征	55
(1) 只吃精细食品容易造成身体缺镁	55
(2) 精细食物带来的各种“富贵病”	55
7. 驾车综合征	56
(1) 驾车综合征之一: 腰椎疾病	56
(2) 驾车综合征之二: 肥胖症	57
(3) 驾车综合征之三: 视力下降	57
(4) 驾车综合征之四: 肌肉痉挛	57



(5) 驾车综合征之五：听力障碍	58
(6) 驾车综合征之六：头痛、头晕、呕吐， 全身乏力	58
(7) 驾车综合征之七：心率过速	60
8. 洗消综合征	60
(1) 必知的餐具、果蔬洗涤剂使用注意事项	60
(2) 必知的洗衣粉使用注意事项	61
(3) 消毒剂的使用	62
二 娱乐中的健康杀手	64
1. 节假日综合征	64
2. 应酬综合征	66
(1) 忙于应酬引发“富贵病”	66
(2) 透支睡眠成为“健康边缘人”	68
3. 电脑综合征	68
4. 网络综合征	70
5. 网络游戏综合征	71
三 自我制造的健康杀手	72
1. 减肥找麻烦	72
2. 吸烟埋祸根	75
(1) 烟草可以毒杀生命，使人患癌等	75
(2) 损害男性性功能	76
(3) 家庭成员和办公室同事倒霉	77
(4) 女性和儿童首当其冲受害	77
3. 饮酒招事端	78
(1) 患癌概率增加	78
(2) 对身体各器官的影响	79
(3) 使整体体质每况愈下	79
(4) 容易产生不良行为	80

4. 进补不合理	80
(1) 补是一种治疗方法	80
(2) 进补的方式应多种多样	81
(3) 进补要分清“寒、热、虚、实”	81
(4) 进补要注意“形神兼备”	81
5. 滥用处方药	82
(1) 认识处方药和非处方药	82
(2) 处方药不可自行服用	83
6. 吸毒毁终身	84
(1) 吸毒对人体功能造成的损害知多少	84
(2) 出现心理、行为问题	85
(3) 家庭、社会蒙上阴影	85
7. 陋习筑隐患	86
(1) 不健康行为习惯举例	86
四 你身边的几个看不见的健康杀手	89
1. 常常是哪些不良心理在折磨你	89
(1) 你有抑郁倾向吗	89
(2) 你焦虑过度吗	90
(3) 你的压力过度吗	92
2. 哪些生活事件在蚕食你的健康	94
(1) 家庭关系不良	95
(2) 人际关系紧张	95
(3) 过度工作、疲劳	95
(4) 突发生活事件	98
五 警惕外来健康杀手	99
1. 微生物、病原微生物与人体健康	99
(1) 各种微生物与人类共存, 对人体健康 有利有弊	99



(2) 抵御病原微生物入侵全攻略——堵住病原微生物入侵人体的通道	101
2. 流感竟是夺命杀手	104
(1) 流感曾夺去多少人的生命	104
(2) 流感病毒自我介绍	105
3. 潘多拉的盒子再次被打开——艾滋病来了	106
(1) 关注艾滋病，你必须知道	107
(2) 珍爱生命，预防艾滋病	107
4. 中国是发生乙肝病毒感染的重灾区	108
六 揭开饮食杀手的神秘面纱	109
1. 垃圾食品知多少	109
(1) 油炸类食品	109
(2) 腌制类食品	110
(3) 加工后的肉类食品	110
(4) 饼干类食品	110
(5) 碳酸含糖类食品	110
(6) 方便类食品	111
(7) 罐头类食品	111
(8) 果脯、话梅和蜜饯类食品	111
(9) 冷冻甜品类食品	111
(10) 烧烤类食品	111
2. 危险杀手——油炸食品	112
(1) 是引发血脂异常和冠心病的危险食品	112
(2) 是导致癌症的看不见的杀手	112
3. 可以杜绝的饮食杀手——不新鲜食物	113
(1) 冰箱不是保鲜箱	113
(2) 加工食品≠新鲜食品	115
4. 争议最大的食品——咖啡	117