




健康杭州  
HEALTHY HANGZHOU

# 家庭

健康管理宝典

陈珺芳 主编

- /了解健康知识/
- /采取健康行动/
- /拥有健康体质/
- /享受健康人生/

 浙江科学技术出版社

健康杭州  
HEALTHY HANGZHOU

# 家庭

健康管理宝典

陈珺芳 主编

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康管理宝典 / 陈珺芳主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5341-5625-0

I. ①家… II. ①陈… III. ①家庭保健-基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 155617 号

书 名 家庭健康管理宝典  
主 编 陈珺芳

---

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 [www.zkpress.com](http://www.zkpress.com)

地址: 杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85062601

销售部电话: 0571-85171220

E-mail: 523681167@qq.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州丰源印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

---

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 12.5

字 数 180 000

版 次 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-5625-0 定 价 25.00 元

---

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 方 裕

责任美编 金 晖

责任校对 赵 艳

责任印务 徐忠雷

## 《家庭健康管理宝典》编委会

主 任 蔡一华

副 主 任 马振兴 张瑾尹 陈珺芳

主 编 陈珺芳

编写人员 (按姓氏笔画为序)

马振兴 王小华 李金涛 何晓燕 应之和 沈 珏  
张 力 张 琼 张文辉 张军根 张瑾尹 陈珺芳  
周 阳 俞 锋 黄进宇 曹承建 梁丽娜 葛承辉  
鲁美丽 詹 强 蔡一华

# 前言

Poreword

健康是“1”，金钱、地位、财富、事业……所有的一切都是“1”后面的那个“0”。拥有健康不代表拥有一切，但拥有健康就充满希望，可以憧憬未来；而失去了健康，就意味着失去了一切。

大量的研究已经表明，对人类健康影响程度最大的是不健康的生活方式，而改善和维护健康的最佳方式就是参与以矫正生活方式为主题的健康管理。健康管理是一个长期的、连续的、循环往复的过程，其目的在于使健康的人与患者更好地拥有健康、恢复健康、促进健康。

在工作中，我们了解到广大市民对自身和家庭成员的健康关注度越来越高，但非常缺乏健康知识和技能。为了更好地服务于民，提高市民健康素质，在各级领导的关心和支持下，我们组织相关医疗卫生工作者和专家编写了本书。在编写过程中，为了便于理解，本书突出了可读性、实用性与可操作性，从而让广大市民看得懂、学得会。我们真诚地希望广大市民通过阅读本书，将关爱健康从细小做起，从身边做起，管理好自己和家人的健康。

杭州市建设健康城市工作领导小组办公室

2013年5月

# 目录

## Contents

### Part 1 健康概述

- 第一节 健康的概念与标准 > 002
- 第二节 家庭健康管理的范畴 > 006

### Part 2 如何养成健康的生活方式

- 第一节 膳食营养安排需合理 > 008
- 第二节 运动贵在适度与坚持 > 019
- 第三节 戒烟限酒有助于健康 > 028
- 第四节 心理问题识别与调适 > 042

### Part 3 家庭健康管理的基本技能

- 第一节 测量体温的方法与注意事项 > 054
- 第二节 测量脉搏和心率的方法 > 057
- 第三节 测量血压的方法与注意事项 > 058
- 第四节 读懂常见标签和识别危险标识 > 062
- 第五节 常见意外伤害的急救处理 > 065
- 第六节 如何配备家庭小药箱 > 075
- 第七节 健康体检的内容和常见结果分析 > 079

### Part 4 常见慢性非传染性疾病的健康管理

- 第一节 高血压的预防与自我管理 > 086
- 第二节 糖尿病的预防与自我管理 > 100
- 第三节 心脑血管病的预防与自我管理 > 113
- 第四节 恶性肿瘤的预防与自我管理 > 128

### Part 5 妇女和婴幼儿保健管理

- 第一节 婚前保健管理 > 136
- 第二节 孕前保健管理 > 138
- 第三节 孕期保健管理 > 143



第四节 分娩及产后保健管理 > 146

第五节 婴幼儿保健管理 > 152

第六节 其他常见问题的保健管理 > 158

## Part 6 常见传染病的健康管理

第一节 传染病概述 > 164

第二节 呼吸道传染病的预防和管理 > 166

第三节 肠道传染病的预防和管理 > 169

第四节 重点传染病的预防和管理 > 173

## Part 7 中医体质辨识与自我保健

第一节 中医养生保健原理与体质分类 > 178

第二节 中医体质评估 > 179

第三节 各种偏颇体质的保健要点 > 186





# Part 1

## 健康概述

健康,是人生最大的财富。健康的秘密就藏在那些  
平淡琐碎的生活细节中,只要您稍加注意,就能在不知  
不觉间提升自己的健康水平。



## 第一节

# 健康的概念与标准

世界卫生组织(WHO)在1948年的《世界卫生组织宪章》中指出:健康不仅是指没有疾病或不虚弱,而是指躯体、心理和社会适应的完好状态。1989年,世界卫生组织又一次深化了健康的概念,在原有三维健康定义的基础上增加了道德健康的范畴。



## 何谓躯体健康

何谓躯体健康,从目前对人类躯体健康的定义来看还是不十分确切。躯体健康一般指人体生理的健康,首先是主要脏器无疾病,身体形态发育良好,体形匀称,人体各系统具有较好的生理功能,有较强的身体活动能力和劳动工作



能力。同时要能对疾病具有抵抗能力。躯体健康还应该包括一些常规的生理指标,如心跳、脉搏、血压、肺活量等处于正常的范围。但是,不同年龄段、不同性别、不同地域和民族情况,以及不同职业间,躯体健康的指标都有所不同,如跳高、举重运动员的躯体健康必然和常人的躯体健康有所区别。

## 心理健康包括哪些方面

心理健康一般有三个方面的要求。第一,要有完整的人格,良好的自我感觉,稳定的情绪,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡。有自尊、自爱、自信心,而且有自知之明。第二,对自身所处的环境有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎和信任。第三,对未来有明确的生活目标,能切合实际地、不断地进取,有理想和事业的追求。

关于心理健康的标准,许多专家提出了不同的看法,其中影响比较大的有马斯洛与米特尔曼提出的十条标准:①有充分的适应力。②充分了解自己,并对自己的能力作恰当的估计。③生活目标切合实际。④与现实环境保持接触。⑤能保持人格的完整与和谐。⑥具有从经验中学习的能力。⑦能保持良好的人际关系。⑧适度的情绪发泄与控制。⑨在不违背集体意志的前提下最大限度的个性发挥。⑩在不违背社会规范的情况下,个人的基本需求能恰当满足。我国也有学者提出了一些不完全相同的看法,总体可以归纳为智力正常、情绪良好、人际和谐、适应环境、人格完整等几个方面。

需要注意的是,心理健康指的是较长一段时间内持续有的心理状态,它是动态的、变化的,可以从不健康转变为健康,也可以从健康转变为不健康。

## 怎样才符合社会适应良好

社会适应良好指的是一个人的心理活动和行为,能适应当时复杂的环境变化,为他人所理解,为大家所接受。良好的社会适应能力,主要是指人际关



系,一个人能否积极和谐地与他人相处。社会是人的社会,人是社会的人,人是一切社会关系的总和。人生在世,谁也少不了与他人交往,交往是人们生活的基本需要,即“我为人人,人人为我”。一个人如果能够正确把握自己,并不断追求高水平的生活状态(包括物质生活状态和精神生活状态),最大限度地发挥自己的潜能,为他人和社会作出贡献,这不仅使自己的物质生活以及包括道德、文化、思想修养在内的精神生活水平不断地提高,而且也将全面增加自己的生理、心理和社会承受能力,形成一个健康的人生。

### 道德健康的范畴

把道德健康纳入健康的范畴是世界卫生组织关于健康定义的新发展。“道”既是指人在自然界和社会生活中待人处世应该遵循的规律和规则,也是指社会政治生活和做人的最高准则。“德”指的是个人的品德和思想情操。违反了道德,人的身心健康就会受到伤害。

道德健康最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认为规范的准则约束、支配自己的行为,能为人的幸福作贡献。

### 健康十条标准

世界卫生组织制定了健康的十条标准:

1. 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张。
2. 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。



6. 体重适当,身材匀称,站立时,头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,不出血。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性。





## 第二节 家庭健康管理的范畴

每一个人都是自我健康管理的第一责任人,不少疾病具有家族聚集性,这往往和家庭中统一的生活环境具有相关关系,因此家庭健康管理对提高家庭成员的健康状况具有十分重要的意义。家庭健康管理就是要对家庭中存在的健康危险因素进行全面监测、分析、评估和预测,并自觉采取有利于健康的生活方式与行为,从而改善家庭成员的健康状况,降低疾病的发生率;早发现、早诊断、早治疗,降低病死率,预防各种并发症的发生。做一名合格的家庭健康管理师,不仅应该了解家庭成员患有相关疾病时该如何自我保健,更应该知晓在疾病没发生前该如何增进自己和家人的健康,同时还应该具备一定的健康基本技能,以备应急之需。



## Part 2

### 如何养成健康的生活方式

根据国外流行病学、社会医学和临床医学调查证明,制约人类健康的主要因素是生活方式与行为、遗传因素、环境因素和医疗卫生服务。生物遗传因素对人类健康的影响约占 15%,环境因素对人类健康的影响约占 17%,医疗卫生服务对人类健康的影响约占 8%。而对人类健康影响程度最大的是不健康的生活方式与行为,影响程度占到 60%。世界卫生组织针对严重影响人们健康的不良生活方式与行为,提出了健康四大基石的概念——“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”。所以,养成健康的生活方式与行为是维护个人身体健康的重要因素,也是促进和提升整个人群健康的主要工作任务。



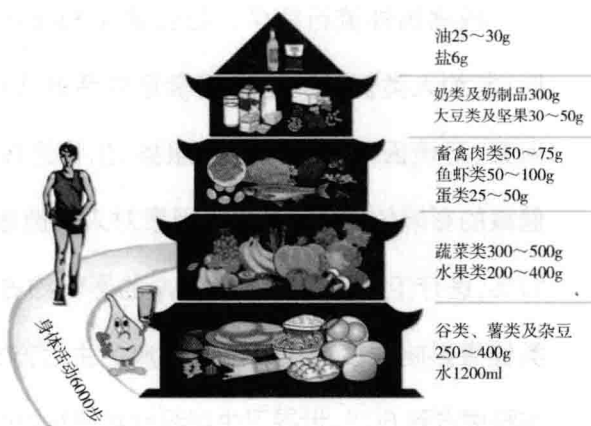
## 第一节

## 膳食营养安排需合理

### 一般人群的膳食安排原则

一般人群是指6岁以上的健康人群,每日的膳食安排原则包括:①食物多样,谷类为主,粗细搭配。②多吃蔬菜水果和薯类。③每天吃奶类、大豆或其制品。④常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。⑤减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食。⑥食不过量,天天运动,保持健康体重。⑦三餐分配要合理,零食要适当。⑧每天足量饮水,合理选择饮料。⑨如饮酒应限量。⑩吃新鲜卫生的食物。

根据上述原则,《中国居民膳食指南》提出了平衡膳食宝塔模型,见下图。



中国居民平衡膳食宝塔

该模型是一般人群每日各种营养摄入量的理想模式,在实际应用时要根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节等情况适当调整。年轻人正处于生长发育阶段,夏天或身体活动强度大时消耗的能量相对较多,而体重指数低、偏瘦的人也需要通过饮食调节,应适当多吃些主食;反之,年老、活动少、偏





胖的人,则应少吃些主食。

### 膳食宜谷类为主,粗细搭配

谷类食物是人体能量的主要来源,为人体提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素。以谷类为主的膳食安排,不仅能避免高能量和高脂肪饮食所引起的肥胖问题,同时还可以为人体提供 B 族维生素,对预防脚气病等具有较好的作用。同时还要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物。稻米、小麦等不要研磨得太精细,以免所含维生素、矿物质和膳食纤维流失。一般成年人每天谷类摄入 250~400g 为宜。

### 蔬菜、水果和薯类要多吃

蔬菜、水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。每天多吃蔬菜、水果和薯类,对保持身体健康,保持肠道正常功能,提高免疫力,降低肥胖和高血压、糖尿病等慢性疾病的发生率具有十分明显的作用。新鲜蔬菜和水果还是叶酸的主要来源,可以防止胎儿神经管畸形。蔬菜、水果和薯类所含营养物质虽有类同,但又各有侧重,不能完全替代。一个健康成年人每天所吃蔬菜量应达到 300~500g,水果应达到 200~400g。

每天尽量选择多种蔬菜搭配食用,尽量选择新鲜蔬菜。要多摄入深色蔬菜,使深色蔬菜占蔬菜量的一半,深色蔬菜有菠菜、油菜、韭菜、番茄、胡萝卜、南瓜、红苋菜等。另外,在吃芋头、莲藕、山药等含淀粉较多的蔬菜时,要适当减少主食

