

21 世纪预防医学新著·

健康的全钥匙

——21 世纪的人生保健

主 编: 刘邹鲁 吕维善
副主编: 王培炎 曾育生
赖威民



广东经济出版社



21 世纪国际医学名著

健康的全钥匙

——21世纪的人生保健

主编 王德林
副主编 王德林 王德林
编委 王德林 王德林 王德林

21 世纪预防医学新著·

健康 的金 钥匙

——21 世纪的人生保健

主 编：刘邹鲁 吕维善

副主编：王培炎 曾育生 赖威民

广东 经济 出版 社

责任编辑：杨 戈

责任技编：梁碧华

封面设计：杨 戈

健康的金钥匙 ——21 世纪的人生保健

主 编：刘邹鲁 吕维善

副主编：王培炎 曾育生 赖威民

*

广东经济出版社出版

广东省新华书店经销

广东科普印刷厂印刷

(厂址：广州市广花四路棠新西街 69 号)

889×1194 毫米 32 开本 9.5 印张 240 千字

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—6,000 册

ISBN7—80632—207—8/R·9

定价：19.80 元

如发现印装质量问题而影响阅读，请与承印厂联系调换。

《健康的金钥匙——21 世纪的人生保健》

编 辑 委 员 会

(以姓氏笔划为序)

- | | |
|-----|-------------------------|
| 王培炎 | 《营养与食品卫生》杂志社社长、主任医师 |
| 王身笏 | 中山医科大学预防医学研究所副所长、教授 |
| 王仁元 | 中国人民解放军第 458 医院主任医师 |
| 王敏霓 | 暨南大学医学院教授 |
| 邓桂芬 | 中山医科大学教授 |
| 刘邹鲁 | 广东省卫生厅副厅长、广东省预防医学学会会长 |
| 刘举才 | 中国人民解放军第 458 医院主任医师 |
| 朱志明 | 长沙市老年医学研究所主任医师 |
| 吕维善 | 深圳市老年医学研究所主任医师、同济医科大学教授 |
| 李恭书 | 广东省卫生防疫站流行病学研究所主任医师 |
| 李振波 | 广东医药学院营养与食品卫生教研室副教授 |
| 李佑清 | 广州中医药大学卫生学教研室副教授 |
| 李焕英 | 广东省职业病防治院副主任医师 |
| 杨庆唐 | 广东省预防医学学会主任医师 |

陈瑞珠	广东省人民医院主任医师
张东辉	广东省职业病防治院副主任医师
张亚非	暨南大学医学院副教授
吴炳楷	广东省妇幼保健院主任医师
梁浩才	中山医科大学教授、原同济医科大学公共卫生学院院长
崔常安	暨南大学医学院教授
曾育生	广东省卫生防疫站主任医师
赖威民	广东省卫生防疫站主任医师
雷永乐	广州市第八人民医院副主任医师
雷集瑞	中国人民解放军第 458 医院主任医师



前 言

在 20 世纪行将结束，21 世纪即将到来之际，人类社会正经历着巨大的变革。人们翘首期待着一个和平与发展、人类会更健康、更长寿的新世纪的到来。

世纪之交，由于社会经济发展，工业化、都市化和社会老龄化进程的加快，居民的疾病谱、死因顺位等都发生了明显的变化。同时，人们的生活方式与医学模式也发生了不断的变化。毫无疑问，社区健康服务将成为 21 世纪医学的重要课题，而预防医学正面临着许多新情况和新问题。

当前，全国人民正在学习、宣传、贯彻中共中央、国务院《关于卫生改革与发展的决定》和党的十五大精神，高举邓小平理论的伟大旗帜，积极投身于深化改革之中。为了适应改革开放的新形势，迎接新世纪的挑战，推动预防医学的发展，我们组织了部分专家、学者编写了《健康的金钥匙——21 世纪的人生保健》一书。旨在前瞻性地描述 21 世纪预防医学的发展概况。在步入 21 世纪之际，让广大读者对未来预防医学的某些热点问题有足够的认识和充分的思想准备。

全书分三大部分，共 18 章。读来使人觉得：健康的金钥匙就在您手中，只要牢牢掌握这条金钥匙，便能让健康陪伴您一生。第一部分系统地论述全球预防医学若干

热点问题。介绍当代若干重大预防医学保健课题，包括健康教育、自我保健、行为医学、心理卫生、康复医学、运动健身、临床预防、健康检查等方面的热点问题。第二部分是当代预防医学焦点巡视，包括流行病学、环境保护、营养卫生、劳动卫生等当代预防医学的热门话题。第三部分论述人生各个时期的卫生保健，较系统的介绍了新婚期保健、孕产期保健、婴幼儿保健、青春期保健、中年期保健、老年期保健等。

本书的编者都是长期从事预防医学实践与科研方面的专家学者。在编写过程中，参阅了当代大量的预防医学文献资料，着重介绍了预防医学未来发展的若干重大趋势。

本书能顺利出版，全靠各有关专家学者的鼎力支持，出版中承蒙广东经济出版社的热情帮助，在此仅表由衷的谢忱！匆匆成书，挂一漏万，在所难免。书中疏漏不当之处，恳切希望医学界专家同仁及广大读者赐教和指正，将不胜感激。

刘邹鲁 谨识

1998年春于广州

目 录

前言	(1)
----------	-----

第一篇 全球预防保健若干热点问题

第一章 卫生保健工作的首要战略措施——健康教育

第一节 健康教育的意义	(3)
第二节 健康教育的原则	(4)
第三节 健康教育的内容	(6)
第四节 健康教育的方法	(8)

第二章 小病不求人，保健靠自己——自我保健

第一节 注意疾病的早期症状	(11)
第二节 学习自我护理知识	(12)

第三章 战胜“世纪病”的法宝——行为医学

第一节 “世纪病”的由来	(16)
第二节 行为医学应运而生	(18)
第三节 用行为医学战胜心血管病	(21)
第四节 行为医学是癌症的克星	(25)
第五节 “心”病还得“心”药医	(28)
第六节 行为医学前景辉煌	(30)

第四章 自己做心理医生不是天方夜谭——心理卫生

- 第一节 心理卫生的由来及定义 (33)
- 第二节 妊娠期及婴幼儿期的心理卫生 (35)
- 第三节 儿童期与青少年期的心理卫生 (38)
- 第四节 成年期与老年期的心理卫生 (42)

第五章 让残疾人重返社会——康复医学

- 第一节 什么是康复医学 (48)
- 第二节 我国康复医学事业的现状 (53)
- 第三节 我国主要残疾的康复 (56)
- 第四节 21 世纪康复医学的展望 (59)

第六章 生命在于运动——运动健身

- 第一节 生命需要运动 (62)
- 第二节 科学锻炼 (63)
- 第三节 步行与健康、智慧和长寿 (66)
- 第四节 一国动则一国强 (68)

第七章 预防工作的新里程碑——临床预防

- 第一节 临床预防的概念 (70)
- 第二节 临床预防的原则 (72)
- 第三节 临床预防的内容 (73)

第八章 控制疾病的第一步——健康检查

- 第一节 健康和健康检查 (76)
- 第二节 健康检查的内容 (77)
- 第三节 长期追踪检查 (82)

第四节	健康检查——控制疾病的第一步	(84)
-----	----------------------	------

第二篇 当代预防医学焦点巡视 ——疾病控制展望

第一章 当代若干传染病巡视——流行病学

第一节	艾滋病是目前人类最严重的传染病之一	(89)
第二节	霍乱是当代发展中国家重点防制的传染病	(97)
第三节	防痨艰辛路漫漫	(102)
第四节	与疾病斗争的有效手段——计划免疫	(111)

第二章 环境卫生——人类赖以生存的保证

第一节	饮水卫生	(115)
第二节	居室卫生	(119)

第三章 营养卫生与防止病从口入

第一节	食品卫生	(123)
第二节	营养卫生	(135)

第四章 劳动卫生——当心防止事故灾害与慢性 中毒

第一节	“打工一族”为何会得职业病	(144)
第二节	生产性粉尘是危害工人健康的“杀手”	(147)
第三节	劳动吸“毒”危害非浅	(151)
第四节	物理因素致病细无声	(157)

第三篇 人生各期的卫生保健

第一章 新婚期保健——生殖健康是优生的核心

- 第一节 控制遗传病，切断遗传环节 (163)
- 第二节 保护生殖因子，预防先天畸形 (172)
- 第三节 正确的优生婚育观可影响下一代 (177)

第二章 孕产期保健——精心呵护新生命

- 第一节 重视产前检查，做好孕产妇管理 (187)
- 第二节 “胎教”的科学道理 (189)
- 第三节 做好产期及产后保健 (195)

第三章 婴幼儿保健——精心抚育孩子，做个合格的父母

- 第一节 抚育孩子至关重要的四件事 (199)
- 第二节 儿童早期定向学艺的问题 (201)
- 第三节 婴幼儿的早期教育 (202)

第四章 青春期保健——顺利渡过成长期，促进身心健康成长

- 第一节 青春期性心理的发展 (210)
- 第二节 青春期保健内容和要求 (212)
- 第三节 性教育是青春期的必修课 (216)

第五章 中年期保健——事业稳定发展，慎防英年早逝

- 第一节 中年既是黄金时期又是转折时期 (221)

第二节	让年轻的心理永远伴随你	(224)
第三节	从王朗猝死说起——谈冠心病防治	(227)
第四节	隐性杀手——高血压病	(232)
 第六章 老年期保健——要健康长寿不要苟延残喘		
第一节	活着，就要健康——做个健康老年人	(236)
第二节	老人步行——脚下留情	(245)
第三节	老小老小——痴呆即老	(251)
第四节	杀人元凶——脑中风	(257)
第五节	治癌找良医——防癌靠自己	(261)
第六节	越吃越瘦的疾病——浅谈糖尿病防治	(269)
第七节	小小感冒后患无穷——老慢支与肺气肿	(272)
第八节	一只眼睛半条命——老人眼病防治	(275)
第九节	没有牙的苦恼——老人口腔病防治	(279)
第十节	你想活到一百岁吗——百岁老人的现实与启示	(283)

第一篇

全球预防保健若干热点问题

第一章 卫生保健工作的首要战略措施——健康教育

健康教育就是通过各种不同的教育方式把保健知识教给人民群众，达到保持健康与延年益寿的目的。健康教育在卫生保健事业中起着重要的作用。

第一节 健康教育的意义

健康教育是卫生保健的重要组成部分，是促进广大人群身体健康的基本方法。健康教育的特点在于把卫生保健的科学技术知识和方法，通过宣传教育的方式，普及于广大人群，传授给广大人群，使广大群众了解一些基本卫生保健知识，发挥群众的智慧和力量，以达到提高广大人群的卫生文化水平，从而增强体质延年益寿的目的。

我国卫生保健工作在各级组织领导下，坚持发动群众的做法，是提高群众健康水平的基本关键。

在我国，由于过去种种历史原因，许多人文化水平有限，卫生知识也了解得不多，对于如何讲究卫生，预防各种疾病的发生还存在许多问题。因此，我们必须告诉群众，自己起来同自己的文盲、迷信和不卫生的习惯作斗争，以提高健康水平。

当前在我国四化建设事业中，健康教育不仅教给群众卫生保健科学技术知识，同时也是进行社会主义思想教育与共产主义思想教育的组成部分。通过广大群众卫生文化水平的不断提高和卫生运动的实践，树立社会主义的卫生习惯的新风尚，树立唯物主