



领跑健康

——你应该了解的健康知识

主编 叶寿东 黄跃晖

健康，人类共同的话题，充满着喜悦和无限的生机
了解医行 认识疾病 选择保健 促进健康



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

领跑健康



主编 李俊波 副主编

北京中医药大学东方医院 北京中医药大学东方医院
北京中医药大学东方医院 北京中医药大学东方医院

北京中医药大学东方医院

领跑健康



——你应该了解的健康知识

主 编 叶寿东 黄跃晖

副主编 严瑶利 彭建明 叶 枪
高 扬 邓艳萍 张晓莉

编 委 (以姓氏笔画为序)

叶爱国 刘翠芳 孙曰快 李 建 李建权
杨 明 邱海燕 张安源 陈君武 饶 剑
黄 莲 黄银凤 靳 松 谭有芳



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

领跑健康：你应该了解的健康知识/叶寿东等主编.

—北京：人民卫生出版社，2010.9

ISBN 978-7-117-13313-5

I. ①领… II. ①叶… III. ①保健—基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第156412号

门户网：www.pmph.com 出版物查询、网上书店

卫人网：www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医

师、卫生资格考试培训

版权所有，侵权必究！

领跑健康

——你应该了解的健康知识

主 编：叶寿东 黄跃晖

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷：北京汇林印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：11

字 数：175千字

版 次：2010年9月第1版 2010年9月第1版第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-13313-5/R·13314

定 价：23.00元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）



前 言

健康,人类共同的话题,充满着喜悦和无限的生机,也隐藏着很多的苦涩与无奈。的确,健康来之不易,中华民族几千年文明史发展到今天,凝聚了无数先辈的艰难探索和智慧积累,神农尝百草就是其中的一种美好传说。作为大自然的产物,人离不开宇宙空间与地缘生态变幻;作为社会的一员,人离不开伦理道德与制度的保障;作为生命的个体,人更离不开父母遗传与适应的选择。三者的平衡,造就了人类的健康与长寿。失之,当然就不言而喻了。为此,《领跑健康》谨以现代医学技术和社会管理学为基础,透视传统健康长寿个案,跟进相关论坛和专著,博取其精华,融专业知识于科普之中,与读者分享健康、促进健康,提升生命质量,共创人类健康长寿更美好的未来!

《领跑健康》关键在先进和引领,书中阐述的虽为大众应该了解的基本健康知识,但观点鲜明、方法严谨、操作安全,易读易懂好运用,有着前卫和指导作用!

本书分为了解医学、认识疾病、促进健康、选择保健和公共健康与安全五章。第一章了解医学包括医学概念、卫生行政机构和医疗卫生机构、医学技术,既展示了医疗卫生的专业特性,又为未病预防与有病就诊治疗提供了实用可行的导向思维;第二章认识疾病包括疾病种类、疾病过程和感知疾病,既展示了疾病的复杂性,又提供了认识疾病的简明特征,为求医问药与跟进疾病提供了可行的简捷操作;第三章促进健康包括健康论语、预防接种、生命结构与合理营养、运动生理,既展示了科学健康观和预防保健基本知识,又提供了促进健康的实际行动,是《领跑健康》的精髓,起着提升健康和生存质量的引导作用;第四



章选择保健包括保健概念、器官保健、系统保健和全人群保健,既展示了预防保健的共性,又提供了器官与系统保健以及全人群保健的不同特征,为践行预防保健提供了进一步的科学抉择与辨证操作;第五章公共健康与安全包括传染病防控和食品安全,既展示了人类进入21世纪以来新发生的重大传染病流行的防控特点,又提供了新时期确保食品安全与预防食物中毒行之有效的操作,并寄语读者:只有蕴存科学健康观,才能分享《领跑健康》之助,促进人体健康长寿。

当然,面对社会和科学技术的发展,预防保健医学的进步,健康长寿理念的提升,特别是客观存在的人与自然的不适应、人与人之间个体存在的差异,书中展示的理论 with 基本知识未必都适用,也未必都无瑕,敬请读者及时指正、分享其缘,同奔健康长寿你我他。

编者

2010年8月



目 录

第一章 了解医学	1
第一节 医学概念	1
一、传统医学	1
二、现代医学	2
第二节 卫生行政机构和医疗卫生机构	2
一、卫生行政机构	2
二、医疗卫生机构	6
第三节 医学技术	6
一、医务人员	6
二、医学学位	7
三、仪器设备	7
四、技术管理	8
第二章 认识疾病	13
第一节 疾病种类	13
一、国际疾病分类	13
二、按致病因素分类	14
第二节 疾病过程	15
一、易感期	15
二、发病前期	15
三、发病期	17
四、发病后期	23

第三节	感知疾病	24
一、	病人自我感知	24
二、	求医用药	24
第三章	促进健康	27
第一节	健康论语	27
一、	中医健康论语	27
二、	西医健康论语	27
三、	谚语	28
第二节	预防接种	28
一、	生物制品概述	29
二、	疫苗预防接种	29
三、	抗毒素及免疫血清	60
四、	血液制品	67
五、	体内诊断制品	77
六、	其他生物制品	78
第三节	生命结构与合理营养	80
一、	生命	80
二、	人体要素	80
三、	营养素	89
第四节	运动生理	108
一、	血流变化	108
二、	心血管变化	109
三、	代谢变化	109
四、	免疫变化	109
五、	人体生物钟	110
第四章	选择保健	111
第一节	保健概念	111
一、	保健医学	111
二、	保健门诊	111

三、保健行为	111
四、保健问题	112
第二节 器官保健	112
一、颅脑保健	112
二、肝脏保健	113
三、皮肤保健	115
第三节 系统保健	119
一、免疫系统保健	119
二、呼吸系统保健	120
三、消化系统保健	123
四、泌尿系统保健	125
五、生殖系统保健	126
六、脉管系统保健	130
第四节 全人群保健	135
一、新生儿保健	135
二、婴儿保健	137
三、幼儿保健	139
四、学龄前儿童保健	141
五、青壮年自我保健	143
六、老年保健	144
七、长寿要诀	152
第五章 公共健康与安全	153
第一节 传染病防控	153
一、严重急性呼吸综合征	153
二、人感染高致病性禽流感	155
三、甲型H1N1流感	157
第二节 食品安全	161
一、《中华人民共和国食品安全法》概要	161
二、食物中毒	163
三、后话	166





第一章 了解医学

第一节 医学概念

医学,是认识、保持和增强人体健康,预防和治疗疾病,促进机体康复的科学知识体系和实践活动。医学与自然科学(生物学、物理学、化学)和社会科学有着密切联系,因为其研究的是人在自然与社会中的互动适应和发展。医学科学包括医学导论、医学体系结构学、医学未来学、医学逻辑学、医学辞书学、医学文献学以及医学经济学、医学社会学、医学教育学等。医学可分为传统医学(即中医学)和现代医学(即西医学)等多种医学体系。

一、传统医学

传统医学,主要是指中国医药学,有着悠久的历史、独特的理论体系和门类齐全的专科诊治方法,是中华民族在长期的医疗、生活实践中,不断积累、反复总结而逐渐形成的医学体系。例如,中医基础有《黄帝内经》、《难经》和《伤寒杂病论》;中医诊断学有《脉经》、《崔氏脉诀》和《濒湖脉学》;中医内科学有《诸病源候论》、《圣济总录》和《温病论》;中医外科学有《刘涓子鬼遗方》、《肘后方》和《外科枢要》;中医妇产科学有《经效产宝》、《备急千金要方》和《十产论》;中医儿科学有《颅凶经》、《小儿药证直诀》和《幼科铁镜》;中医五官科学有《普济方》、《口齿类要》和《重楼玉钥》;针灸科学有《针灸甲乙经》、《十四经发挥》和《针灸大成》;药物学有《本草经集注》、《本草图经》和《本草纲目》;方剂学有《千金翼方》、《太平圣惠方》和《医方集解》。

二、现代医学

现代医学,俗称“西医”,是指没有人种和国界的世界医学,已成为人类共享的星际科学。研究领域包括基础医学、临床医学、预防医学、保健医学、康复医学等。其中,基础医学包括人体解剖学、组织学与胚胎学、人体生理学、生物化学、细胞生物学、分子生物学、免疫学、医学遗传学、微生物学、寄生虫学、病理学、病理生理学、药理学等;临床医学包括诊断学、治疗学、内科学、外科学、妇产科学、儿科学、神经精神病学、皮肤科学、口腔科学、眼科学、耳鼻咽喉科学、传染病学、肿瘤学、护理学等;预防医学包括环境卫生学、劳动卫生与职业病学、儿童少年卫生学、营养与食品卫生学、卫生毒理学、卫生统计学、流行病学、社会医学和老年医学等;保健医学属于一级预防的范畴,根据其服务主体可分为自我、家庭、社区、社会和国际5种卫生保健,具体包括围生期保健、新生儿保健、少儿期保健、青春期保健、围婚期保健、更年期保健、妇女保健、老年保健等。

第二节 卫生行政机构和医疗卫生机构

一、卫生行政机构

(一) 中华人民共和国卫生部

1. 主要职能 包括推进医药卫生体制改革,建立国家基本药物制度,食品安全工作,统筹规划与协调全国卫生资源配置,组织制订并实施农村卫生、社区卫生、妇幼卫生发展规划和政策措施;负责疾病预防控制、卫生应急工作;制定中医药事业发展法律法规草案、有关规章和政策及中医药中长期发展规划;指导规范卫生行政执法;医疗机构医疗服务全行业监督管理;组织制定医药卫生科学发展规划,负责国家重点医药卫生科研攻关项目、医学教育发展规划、继续医学教育和毕业后医学教育工作;指导卫生人才队伍建设、卫生国际交流合作与卫生援外有关工作;负责中央保健对象医疗保健、中央干部医疗管理及国家重要会议与重大活动的医疗卫生保健工作;承担全国爱国卫生运动委员会和国务院防治艾滋病工作委员会的具体工作;承办国务院交办的其他事项等(详见卫生部网站机构概况)。

2. 内设机构 根据上述职责,卫生部设15个内设机构,包括办公厅、人事司、

规划财务司、政策法规司、卫生应急办公室(突发公共卫生事件应急指挥中心)、疾病预防控制局(全国爱国卫生运动委员会办公室)、农村卫生管理司、妇幼保健与社区卫生司、医政司、医疗服务监管司、食品安全综合协调与卫生监督局、药物政策与基本药物制度司、科技教育司、国际合作司(港澳台办公室)和保健局等。

3. 直属机构 包括中国医学科学院(北京协和医院)、中国疾病预防控制中心、卫生部卫生监督中心、中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)、卫生部统计信息中心、卫生部干部培训中心(卫生部党校)、卫生部卫生经济研究所、卫生部项目资金监管服务中心、卫生部北京医院、中国医学科学院北京协和医院、中日友好医院、卫生部机关服务中心、国家医学考试中心、健康报社、人民卫生出版社、卫生部医院管理研究所、卫生部国际交流与合作中心、卫生部人才交流服务中心、卫生部医药科技发展研究中心、中华医学会和中华预防医学会。

4. 部省(市)共管单位 包括沪复旦大学附属中山医院、华山医院、肿瘤医院、妇产科医院、儿科医院和眼耳鼻喉科医院;粤中山大学附属第一医院、第二医院、第三医院、肿瘤医院、口腔医院和中山大学中山眼科中心。

(二)省、自治区、直辖市卫生厅(局)

1. 主要职能 包括贯彻落实国家卫生工作方针和政策;拟订区域卫生规划,指导各地卫生资源配置;拟订医疗机构改革、农村合作医疗、中医药发展、医学科研和医学教育发展规划、卫生人才发展规划、医疗卫生交流合作规划并组织实施;负责妇幼卫生、精神卫生、干部保健、卫生保健、采供血管理、重大疾病防治、传染病、职业病、食品安全管理、突发公共卫生事件医疗卫生应急、爱国卫生运动委员会日常工作;承办省人民政府和卫生部交办的其他事项等。

2. 内设机构 全国各卫生厅(局)内设机构有所差异,主要包括办公室(对外交流处),医政处,卫生监督处,基层医疗与妇幼保健处,人事处,卫生应急办公室,政策法规处,规划财务处,新型农村合作医疗办公室,疾病预防控制处(省爱国卫生运动委员会办公室),科技教育处,监察室(与纪检组、机关党委办合署),中医药管理局,干部保健局(省委保健委员会办)等。

3. 直属机构 主要包括省、自治区、直辖市直属综合和专科医院,疾病预防控制中心(防疫站),采供血机构,卫生监督及监测(检验)机构,医学科研和在职培训机构,健康教育所等。

(三)地、市卫生局

1. 主要职能 包括贯彻落实国家卫生工作的方针政策和法律、法规,研究拟