

西北大学现代学院

现代健康系列丛书



健康的革命

刘家全 编著

树立正确的健康观念

培养科学的健康行为

实施有效的健康管理

军事医学科学出版社

✱ 西北大学现代学院 现代健康系列丛书 ✱

健康 的 革命

刘家全 编著

军事医学科学出版社
·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

健康的革命/刘家全编著. - 北京:军事医学科学出版社, 2004

ISBN 7-80121-385-8

I. 健… II. 刘… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 079452 号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010)66931034

66931048

编辑部: (010)66931050

传 真: (010)68186077

网 站: <http://mmsp.nease.net>

印 刷: 潮河印装厂

装 订: 潮河印装厂

发 行: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 5.75

字 数: 123 千字

版 次: 2004 年 9 月第 1 版

印 次: 2004 年 9 月第 1 次

定 价: 9.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

健康是人生一切的基础

健康却被我们随意弄丢

关注健康吧,虽是点点滴滴

我们将轻装上阵,享受自由

内 容 简 介

健康是人类社会和人们生活中的永恒主题。随着社会的发展、生活节奏的加快,日积月累的不科学的生活方式已严重妨害着人们的身心健康。对此,我们必须树立正确的健康观念,培养科学的健康行为,实施有效的健康管理。把科学转化为改善健康的动力,把健康的钥匙掌握在自己的手中,把健康管理贯穿于生命的全程。这就是 21 世纪的健康革命。

本书针对人们关注的健康问题,阐述了如何科学理解健康概念,树立健康观念,珍惜健康财富;怎样做到“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”;如何进行健康储蓄、健康管理、自我保健等等。本书资料翔实,观念新颖,内容丰富,通俗易懂,深入浅出,科学实用。是指导和改进人们健康生活的良师益友式的个人读物。

前 言

健康是人类社会和大众生活的永恒主题。因为只有健康才能实现生命的价值,享受人生的幸福。相反,一个人如果没有健康的身心,他所拥有的一切都将变得毫无意义。

随着社会的发展,科技的进步,现代人的生活方式发生着巨大的变化。然而,人们可以在短时间内达到物质生活的极大丰富,却不可能在短时间内树立正确的健康观念,也不可能培养起健康的生活方式。由此而使冠心病、高血压、恶性肿瘤、糖尿病等由不良生活方式所致的慢性非传染性疾病,正在日益严重地影响着人们的生活质量和身心健康。

世界卫生组织指出:“个人的健康和寿命,60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候影响。而取决于个人的因素中,生活方式是疾病的主要因素。”“不良的生活方式和饮食习惯是造成人类诸多慢性病的罪魁祸首,这些温柔的杀手,每年都夺取世界上数千万

人的生命,如果人们不觉悟,将会为此付出沉重的代价。”对此,我们必须进行一场深刻的健康革命,以提高人们的健康水平并迎接 21 世纪的挑战!

首先,观念更新是健康革命的先导。因为,健康观念决定健康行为,健康行为决定健康水平。这就需从以疾病治疗为中心转变到以维护人的健康、预防疾病发生为中心上来;同时,要求人们科学的理解健康概念,树立正确的健康理念,倍加珍惜健康财富。

其次,健康行为是健康革命的核心。因为,只要人们能够培养起健康的行为,真正做到世界卫生组织维多利亚宣言提出的健康四大基石:“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”,许多严重危害人类健康的慢性非传染性疾病的发病率将会大大降低,人们的生活质量和健康水平将会提升到一个崭新的高度。这就要求我们将维护健康落实于日常的生活之中,有意识地建立起科学的生活方式,培养出良好的健康习惯,将健康掌握在自己的手中。

第三,健康管理是健康革命的关键。因为,人们能够用于健康的资源是有限的,要使健康资源的效益最大化,就必须进行有效的健康管理。健康管理的宗旨是充分发挥个人及集体的能动性,有效地开发、利用、整合有限的资源,以达到最大的健康改善效果。在过去的近 30 年中,西方国家通过有效的健康管理,

使 90% 的个人和单位的医疗开支减少到原来的 10%。这就提示我们不仅要使生活方式科学化,对于健康生活也要通过科学管理来实现。

前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知”;又指出:“不要死于愚昧,不要死于无知”;“如果采取预防措施,可以减少一半的死亡”。本书旨在帮助人们树立正确的健康观念,养成科学的健康行为,实施有效的健康管理,使人能够珍惜健康,促进健康,不仅健康理念能了然于心,而且重在见之于行动,使人人都能够享受健康获得幸福!

本书参阅了前人的大量研究成果,并引述了许多权威专家对健康的有关论述。在此基础上,本书尽量系统化、层序化,并提出一些独到的见解,由此而使本书资料翔实,观点新颖,内容丰富,通俗易懂,深入浅出,科学实用,实为对大众健康生活有所助益的个人读物。当然,由于编著者的水平所限,书中难免会有错谬之处,诚望读者不吝赐教。

刘家全

2004 年 5 月 1 日

目 录



第一篇 观念更新——健康革命的先导

第一章 健康概念

一、健康的字面含义和解释	(3)
二、健康概念的演化	(4)
三、健康的标准	(7)
(一)WHO 制定的健康 10 条标准	(7)
(二)WHO 制定的心理健康的 7 条标准	(7)
(三)WHO 制定的“五快”“三良好”的健康标准	(8)
(四)中国医学专家傅连璋提出的健康标准	(9)
(五)中华医学会提出的中国健康老年人标准	(9)
(六)美国老年学会提出的美国老年人保健标准	
.....	(10)
四、亚健康概念	(11)
五、整体健康概念	(12)

第二章 健康财富

- 一、世界名人论健康 (15)
- 二、健康胜于财富 (16)
- 三、没有健康便没有一切 (18)
- 四、人生应以健康为中心 (19)

第三章 健康理念

- 一、健康促进 (23)
- 二、健康素质 (25)
- 三、健康期望寿命 (26)
- 四、健康商数 (27)
- 五、健康投资 (30)
- 六、健康行为 (31)
- 七、促进健康行为 (32)

第二篇 健康行为——健康革命的核心

第四章 合理膳食

- 一、平衡膳食的概念及其重要性 (37)
- 二、中国人膳食的指导原则 (38)
- 三、特定人群的膳食指南 (40)
 - (一) 婴儿 (40)
 - (二) 幼儿与学龄前儿童 (41)

(三)学龄儿童	(41)
(四)青少年	(41)
(五)孕妇	(41)
(六)乳母	(41)
(七)老年人	(41)
四、中国居民平衡膳食宝塔	(41)
(一)平衡膳食宝塔说明	(42)
(二)平衡膳食宝塔的应用	(42)
五、吃的新概念	(46)
六、三餐应按质按时按量	(49)
七、饭前保健	(53)
八、饭后禁忌	(54)
九、“轻微饥饿”能健康长寿	(55)
十、细嚼慢咽益处多	(56)
十一、不良饮食习惯与健康	(58)
十二、食品安全	(61)
十三、绿色食品	(63)
十四、消费者控制食品安全性的措施	(65)
十五、饮食安全的“黄金定律”	(67)
十六、国外的饮食安全标准	(68)
十七、不能吃的“非正常”蔬菜	(68)

第五章 适量运动

一、运动的功能	(71)
二、健身运动的基本原则	(73)
三、适宜的运动强度和运动量	(76)

四、健身运动的注意事项	(78)
五、不宜运动的时间段	(79)
六、运动应贯穿人的一生	(80)
七、最好的运动是步行	(82)

第六章 戒烟限酒

一、不吸烟	(85)
(一)吸烟对健康的危害	(86)
(二)我国对吸烟相关死亡的报告	(89)
(三)吸烟行为的形成	(90)
(四)影响戒烟的行为因素	(92)
(五)戒烟的方法与策略	(93)
二、少饮酒	(95)
(一)酒对人体的致病作用	(97)
(二)酗酒行为的成因	(101)
(三)控制饮酒量的方法	(102)
(四)饮酒的注意事项	(103)
(五)解酒的方法	(104)

第七章 心理平衡

一、心理因素对健康的影响	(105)
二、心理健康的含义与特点	(107)
三、心理健康的标准	(108)
(一)中国学者的标准	(108)
(二)西方心理学家的标准	(110)

四、心理健康的内容	(111)
五、精神健康的自我测试	(113)
六、心理衰老的自我测试	(114)
七、心理健康的维护	(114)
八、保持心理平衡的要诀	(116)

第三篇 健康管理——健康革命的契机

第八章 健康管理

一、健康需要管理	(121)
二、健康管理的概念	(122)
三、健康管理的过程	(124)
四、健康管理的内容	(125)
五、健康管理的发展	(126)
六、健康体检——健康管理的基础	(129)
(一)终身体检时间表	(129)
(二)健康自我监测的指标	(130)
(三)个人健康档案	(132)
七、健康储蓄——健康管理的主要任务	(133)
(一)胎儿期——父母亲的奠基礼	(134)
(二)少儿期——影响一生的准备	(135)
(三)中青年期——谨防“透支”的保护	(136)
(四)老年期——特别注意生命质量	(137)

第九章 自我保健

一、自我保健的概念	(139)
二、自我保健的调控	(141)
三、自我保健的意义	(143)
四、自我保健的内容	(144)
五、自我保健的基本环节	(146)

第十章 求医行为

一、求医行为的概念	(151)
二、延迟就医或有病不求医的原因	(152)
三、反复求医的原因	(153)
四、病人角色的认同	(154)
五、病人角色认同不良	(155)
六、病人的权利和义务	(156)
(一)病人的权利	(156)
(二)病人的义务	(157)
七、如何正确地选择就医	(158)
八、求医前的准备	(159)
九、不良求医行为的表现	(160)
参考文献	(163)

第一篇

观念更新

——健康革命的先导

第一章

健康概念

健康的概念属于人文历史和文化的范畴,也是医学科学的终极概念,是社会经济、政治、文化发展的产物,更是人类追求的永恒目标。健康的概念随着社会和医学的进步而发展,虽然不同的历史时期,人类对健康的理解不同,追求的具体目标各异,但总的目的却是明确的,这就是人应该有能够适应环境、实现自我的正常身心状态。

一、健康的字面含义和解释

在古代英语里,“健康”一词,包含有“强壮”“结实”“完整”的意思。可见,“完整”的意义,就不仅仅是意味着肉体上的结实和强壮。

在中国汉语中,“健、康”二字,分别见于殷商时代。“健”字偏重于指精神和意志的坚强,《易经》里“天行健,君子以自强不息”这句话,就是说的这个意思。“康”字初见于《尚书·洪范》:“五福:一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考终命。六极:一曰凶短折,二曰疾,三曰忧,四曰贫,五曰恶,六曰弱。”寿、康与疾、弱对举,可见“康”字的意思偏重于身体的健康无疾,非常接近于今天的“健康”一词的含义。