

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

殷大奎 著

首席专家殷大奎

从北京到全国，从城市到乡村。

“学习科学，拥有健康，享受生活”。

这就是“相约健康社区行”首席专家巡讲的主题。

这就是亿万群众争相获取的最有价值的人生财富。

谈 健康 在你手中

的健康概念

● 最科学的保健方法

● 最佳的生活方式

● 最权威的健康指南



人民卫生出版社

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

殷大奎 著

首席专家殷大奎

健康 在你手中



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

相约健康社区行巡讲精粹: 首席专家殷大奎谈健康在你手中/殷大奎著. —北京: 人民卫生出版社, 2003. 8

ISBN 7-117-05702-5

I. 相… II. 殷… III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 071296 号

首席专家殷大奎谈健康在你手中

著 者: 殷大奎

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

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

E - mail: [pmph@pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.75 插页: 4

字 数: 85 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05702-5/R · 5703

定 价: 8.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

作者简介 ■ ■ ■ ■

殷大奎



原卫生部副部长，现任中国健康教育协会会长、中国医师协会会长、中国医学基金会会长等职。

1964年毕业于同济医科大学医疗系，同年到华西医科大学第一附属医院工作；1989年晋升为主任医师、教授。

历任华西医科大学副校长，四川省卫生厅厅长，中华人民共和国卫生部副部长。对呼吸系统疾病、重大传染病、突发公共卫生事件处理及干部保健工作具有丰富的经验。10余年来参与、主持制订或修改我国卫生行政法律、法规以及规章制度的起草工作；主持或参与处理国家重大突发卫生事件(包括重大疾病)的预防、控制工作。

先后在国内发表专业学术论文 120 多篇，行政管理专业学术论文 200 多篇。其中专业学术论文获省部级科技成果奖一等奖 1 项、二等奖 2 项、三等奖 2 项。主编《中国就医用药指南》、《口岸传染病控制》、《中国不明原因突发公共卫生事件追述》等 7 部专著。



同人类的任何科学技术一样,医学的生命力也在于不断发现、不断创新;而不断发现、不断创新的动力和目的在于普及,因为只有医学真正普及了,才能“普渡”众生,才能使医学科学转化为现实的生产力,才有社会价值和经济价值。医学科普有两个层次。一是通过医疗服务普及,不断促进我国医疗、预防、保健整体水平的提高;二是通过健康教育,普及医学知识,提高群众的健康意识和自我保健能力,养成良好的卫生习惯和文明健康的生活方式。

人类在20世纪中对自身的健康问题,有诸多新认识、新突破,其中新的健康概念和新医学模式的提出,对整个医疗卫生事业产生了重大影响。我们不难预料,在新的千年中,人们对自身健康问题的认识,将会有更多的新认识、新创造,医学卫生科学知识将在我国得到更广泛的普及。当然,任何新认识、新创造,都是以前人的优秀文化思想和科学成果为基础的,判断新与旧的一个重要



前言

原则,不但要看其是否有超前性,而且还要看其是否适应社会现实发展的需要,不适者为旧,适合者为新。

科学不是我们的最终目的,要通过普及,让尽可能多的老百姓、人民群众去掌握它,这才是我们健康教育的目的。为了达到健康知识普及的目的,我们就必须强调健康教育和健康促进。一个是教育,一个是促进,两者是不可分的。健康教育是基础,要让老百姓了解一些保护健康的基本知识,但是光靠知识是不行的,一定要把这些知识落到实处,这就是我们健康促进的内容。《相约健康社区行》活动今年初在北京启动,中央文明办和卫生部联合开展了专家巡讲活动,受到广大人民群众的关注和热烈欢迎,取得了良好的社会影响和效果。因此,我把这次巡讲内容资料和我多年从事临床、卫生管理工作的体会,结合今年初 SARS 流行情况,与百姓健康息息相关的一些问题组织编写成本书,希望随着《相约健康社区行巡讲精粹》这套书的出版,能够对增强群众自我保健意识和预防疾病的能力有所帮助。

殷大奎

2003 年 8 月

第一章 SARS 再次给人类敲起警钟 1

- 一、SARS, 一生难忘的回忆 2
- 二、乌尔巴尼, 注定要写进医学史的名字 7
- 三、新发现传染病的“罪魁祸首”, 人类难逃其咎 10
- 四、小小微生物, 对付人类有“奇招” 20
- 五、艾滋病防治, 必须推倒沉默之墙 28
- 六、第一次卫生革命任务真的完成了吗 36

第二章 健康概念“换代升级” 46

- 一、健康大解读: “提高健康素质”写进
“十六大”报告 46
- 二、除去了危险因素, 你可以多活 10 年 51
- 三、健康老龄化, 未雨多绸缪 58
- 四、健康和寿命, 60% 取决于自己 63



目录

五、伤害,并非意外。每一种伤害都可以写成 一本书	66
六、莫大意,今日药害猛于虎	76
七、血液安全,频繁亮起“红灯”	89
八、精神卫生浮出水面,不再是一个 “被遗忘的角落”	105
九、对照 WHO 的健康标准,你健康吗	116
十、亚健康,有没有找上你	120
第三章 崇尚科学文明,摒除生活陋习	127
一、拒绝吸烟,呵护好你的肺	128
二、滥吃野味,不文明的饮食习惯要闯大祸	136
三、分餐制,好事多磨	143
四、美酒香醇诱人醉,酒精依赖终成病	145
五、药物滥用,必须摆脱的恶梦	149
第四章 媒介生物与人类健康息息相关	151
一、媒介生物,近在身旁	151
二、积极组织发动群众开展除四害活动	154
三、鼠药市场,鱼龙混杂	157
第五章 疾病,医生和病人共同的敌人	166
第六章 面向新世纪的医学科普	175



第一章

SARS 再次给人类—— 敲起警钟·

SARS(传染性非典型肺炎简称“非典”)的中文译音是“萨斯”,我看也可以译成“傻事”或“杀死”。

后二者,中文的意思虽然不中听,但它却一针见血,把人类与 SARS 病的内在联系深刻地勾画出来。

从目前掌握的有限知识,足以证明 SARS 的流行,的确是人类做的一件“傻事”,也是人类滥捕滥杀动物(尤其是野生动物)的结果。它们没有惹你,你却不断地侵害它、骚扰它。你要消灭它,它就要报复你。

SARS 来了,给人类上了生动的一课; SARS 走了,我们要从中汲取教训。

教训就是:人类与大自然必须和谐共存。



一、SARS, 一生难忘的回忆

2003 年的春天, 给我们每一个中国人, 几乎都留下了一生难忘的回忆。



战胜 SARS, 是人类与传染病

斗争的奇迹

这一个春天, 突如其来的“非典”来了, 大家平静的日常生活突然被它打乱了。“非典”挑战人类, 挑战生命, 中华民族面临着一场严峻考验。

这一切是从 2002 年 11 月 16 日开始的。

广东佛山市一名病人发热了。病人姓唐, 45 岁, 是一名农村干部, 身体一向健康。16 日那天, 他突然出现发热, 头痛, 周身不适。他以为是普通的感冒, 在当地卫生院服用了一些感冒药, 但不见效果。体温上升, 持续不退, 干咳, 全身酸痛也越来越加重。

几天以后, 在卫生院拍了一张 X 线片, 医生说肺部有阴影, 诊断为肺炎, 但是血液中白细胞不高。经过几天治疗, 病情丝毫未减, 需要吸氧治疗, 再拍 X 线片发现阴影比原来扩大了许多。

更为糟糕的是, 病后一直照顾他的妻子和舅妈, 也被



传染而患上了同样的病,以后舅妈又将该病传染给她的丈夫和女儿,全家一共有5人患病。

11月25日,这名病人来到佛山市第一人民医院治疗,由于病情严重,他和舅妈住进了重症监护病房,并且使用气管插管和人工呼吸机治疗。

12月中旬,广州中山大学的医生前来会诊,认为病人患的是一种罕见而严重的呼吸系统病毒性感染。在当地医院的精心救治下,病人终于转危为安。

这一家人的怪病,人们可能会认为是偶然事件。但是,就此揭开了SARS传播的序幕。

2002年12月15日,来自广东河源市紫金县的两名病人,黄某和郭某,先后住进了市第一人民医院。他们的症状是发热、咳嗽、肺部检查有阴影……由于病情危重,病人先后由该院医生护送,转到广州市呼吸病研究所和广州军区总医院治疗。

2003年1月2日,河源市人民医院向省卫生厅发出了紧急传真报告。报告该院的内一科收治了2例重症肺部感染的病人,随后,河源市人民医院内一科的7名医务人员和同病房的一名病友先后发病。其中3位医生的病势沉重,希望省卫生厅立即组织专家会诊。



接到河源市人民医院的紧急报告后,只有几个小时,6位医学专家出现在省卫生厅501小会议室,接着赶赴河源市调查。在这个冷雨纷飞的夜晚,在这座偏僻的小山城,医学家做出诊断:非典型肺炎。从此,这个医学名词就成为2003年全球使用最频繁的关键词。

随后广东的中山、江门、广州、深圳等地也先后出现了类似的病例……

而在“非典”的重灾区——北京市,解放军总医院于2003年3月1日深夜收治了第一例“非典”病人。

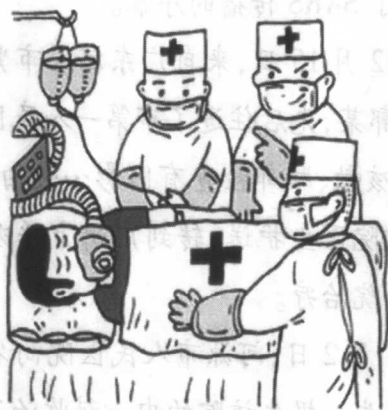


图1 SARS向我们袭来

这是一名来自山西太原市26岁的女个体经商者。她在2月19日,曾去过广州。两天以后,出现了畏寒、发



热等症状。2月24日,病人回到太原市,仍然高热不退,在当地医院以“发热待查”诊断。随后,病人被送到北京,于3月3日收入解放军总医院呼吸科,诊断为“非典”。这时,她的父母也被感染。3月5日,病人转诊,住了解放军302医院(传染病医院)。

SARS就这样向人类“不宣而战”,从背后偷偷袭来。

在那段日子里,人们很少出门,出门带上了口罩。各种媒体反反复复地劝说人们,建议人们经常洗手。空气中,到处弥漫着过氧乙酸刺鼻的酸味,到每一单位或进入每一个社区或村庄,首先要求做的第一件事就是测体温;有的地方,例如北京,据说仅“预防非典”的中药汤剂就卖出去400万剂;人们通过手机,用发送短信息的方式,传递着相互的祝福和安慰……

在这场既没有硝烟,也看不见敌人的战争中,在以胡锦涛同志为首的党中央领导下,全国人民万众一心,众志成城。

在SARS“黑云压城城欲摧”的四、五、六月间,我们依靠科学,严防死守。城市、乡村、学校、军营……到处摆开战场,亿万人民手挽手,铸成抵御“非典”的钢铁长城。

医生和护士,成为2003年春天最受人们尊敬的职



业。白衣天使,成为与 SARS 抗争那些日日夜夜里最可爱的人。

百万医务人员用肩头筑起阻击“非典”的坚固堤坝。人们认识了广州呼吸疾病研究所的钟南山院士、北京 302 医院 74 岁的姜素椿教授;也记住了为抗击“非典”而倒下的英雄邓练贤、叶欣、李晓红、丁秀兰、王晶……

小汤山和泰山、珠穆朗玛峰、喜马拉雅山一样,成为人们熟悉的山,尽管这里并没有山,却有一座创造了人类与传染病斗争奇迹的野战医院——它的全称是“解放军小汤山非典定点医院。”

北京市于 6 月 11 日,确诊了最后一名病人,其间经历了 103 天。

这一切又在 6 月 24 日奇迹般地结束。

这一天,世界卫生组织宣布取消对北京的旅游限制建议,并将北京从近期有当地传播的名单中删除(即“双解除”)。

最后的盘点结果是,全国内地共有 24 个省(自治区、直辖市)报告非典病人 5 326 例,死亡 347 例。

这次 SARS,疫情波及到世界上 33 个国家和地区,共报告病例 8 340 例。



至此,SARS从公开“亮相”,并且与人类遭遇的第一个回合战斗,暂时画上了句号。

事实证明,无论经历任何艰难险阻,我们最终能够打赢这一仗。

这一次的SARS,让我们再次感受到了传染病对人类生命和健康的重大威胁。但是,对于像SARS一类的传染病,现代科学有足够的力量去对付它。

传染病的传播有3个环节——传染源、传播途径及易感人群。只要切断这三个环节的任何一个环节,基本上就能有效地控制传染病的蔓延。在与SARS的斗争中,我们基本依靠严格的隔离措施,切断传染源与健康人之间的联系。事实证明,这是对付传染病很有效的防治手段。

二、乌尔巴尼,注定要写进医学史的名字

非典型肺炎(简称“非典”)作为特殊时期的特殊名词,在我国这次抗击疫病的斗争中一直沿用。但是,无论是临床医生、政府官员,还是新闻媒体,都逐渐将这种传染病称作SARS(萨斯)。

非典型肺炎(atypical pneumonia)一词,最早是世界



卫生组织于2003年3月12日在一次新闻发布会上提出的。

当时的情况是：在中国广东、香港以及越南河内等地，发现了不明原因肺炎的重大疫情。在这次新闻发布会上，世界卫生组织向全球发出警告，使用的是“非典型肺炎”这个无特色的医学名词。在会上，还使用了“严重的呼吸疾病”、“严重的肺炎”，以及“病原未知的严重的急性呼吸综合征”等名词。这就说明，当时世界卫生组织对这种新发现的疾病如何命名还没有把握。

但是在3天后，世界卫生组织就将“非典”改为“严重急性呼吸综合征”（severe acute respiratory syndrome），简称SARS。

SARS这个医学名词是怎样产生的呢？

2003年2月21日，一位来自广东的医学教授，在香港京华国际酒店参加朋友的婚礼。当时他感到全身不适并有咳嗽。3月4日他因患“非典”死于香港广华医院。

在京华国际酒店等待乘做电梯时，他与7个人有接触，其中有美国人、加拿大人、新加坡人和香港当地居民。

2月26日，与这位医学教授同乘电梯的一名美国商



人,飞到了越南河内,因为患 SARS 而住院治疗。在住院期间,他传染了 20 位医务人员。这件特殊的传染病传播被称为“电梯事件”。

“电梯事件”中的其他人,也将 SARS 带到了加拿大多伦多和香港的威尔斯亲王医院。

世界卫生组织的一位雇员,“无国界医生组织”主要成员之一、来自意大利的传染病学家卡罗·乌尔巴尼博士(Carlo Urbani)来到这位美国商人接受治疗的河内 French 医院,他敏感地发现,这是一种新的非同小可的传染病。

于是,2月28日他向世界卫生组织驻菲律宾首都马尼拉的西太区委员会报告:一种新的传染性肺炎正在出现。他将这种新发现的肺炎称为“严重急性呼吸综合征”(简称 SARS)。

根据乌尔巴尼的汇报,并且综合世界各地的疫情报告,世界卫生组织于3月7日向全球110位传染病专家发出寻找病因和治疗方法的请求。

世界卫生组织高度评价乌尔巴尼的工作。正是由于他的及早发现,才使全球对 SARS 加以监测,其功不可没。