



洪昭光·邬沧萍·杨力·宋广林向你讲授健康的知识

HEALTH

◎ 北京市社会科学界联合会 / 编

健康枕边书

——国内最权威系列健康讲座的精选

东方出版社

国内最权威系列健康讲座的精选

健康枕边书

北京市社会科学界联合会 / 编

洪昭光·邬沧萍·杨力·宋广林向你讲授健康的知识



東方出版社

责任编辑 贺 畅
封面设计 李 刚
版式设计 艾 林

图书在版编目(CIP)数据

健康枕边书 / 北京市社会科学界联合会编 著.

-北京:东方出版社,2004.9

ISBN 7-5060-1969-8

I.健... II.北... III.保健-基础知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 074854 号

书 名	健康枕边书 JIANKANG ZHENBIANSHU
编 者	北京市社会科学界联合会
出版发行	东方出版社 (北京朝阳门内大街 166 号 邮编:100706)
邮购地址	100706 北京朝阳门内大街 166 号人民东方图书销售中心
邮购电话	010-65250042 65289539
印 刷	北京新华印刷厂印刷 新华书店经销
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:6.375
字 数	90 千字
版 次	2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5060-1969-8
定 价	12.00 元

健康枕边书

——“北京社会科学普及周”讲座精选(2)

主 编:张文启

副主编:石 梅

编 委:王彦京 田绪永 李淑敏 李淑琴

郑建辉 周彦杰 胡学习 彭金碧

前 言

北京市社会科学界联合会自 2001 年开始,为了弘扬科学精神、传播科学思想、倡导科学方法、普及科学知识,举办了“北京社会科学普及周”活动,将社会科学知识向大众进行宣传普及。当时,这一举措不仅在北京,在全国也是一件新鲜事物。目前,“北京社会科学普及周”活动已经成为北京市民文化生活中的一个亮点,成为北京市社会科学界联合会开展社会科学知识普及的一个成功品牌。

几年来,百余位专家学者从社会科学的不同学科进行了精彩的讲演,数以万计的群众参加了讲座。“北京社会科学普及周”的举办,达到了传承文明、服务社



会的良好效果,真正做到了把大学的课堂延伸到社会,把高雅的文化普及到大众,受到社会各界的热情欢迎和广泛的好评。为了进一步扩大“北京社会科学普及周”活动的成果,让更多的群众受益,我们产生了编辑出版有关科普讲座内容书籍的想法。

2003年我们编辑出版了第一本科普讲座精选《人文之窗》。这一次,我们改变了将科普周讲座的内容统统放在一个集子里面的做法,采取按专题分类编辑出版,我们最先选择了有关健康的专题。社会科学知识有助于增进人类的健康,许多门社会科学对人类健康是十分重要和必要的,人们普遍没有认识到心理因素和社会环境对健康的影响。身心健康是一个人生活质量的基础,没有健康就谈不上一切,健康是1,事业、爱情、亲情、金钱……是0,如果没有了前面的1,后面的0再多,也没有了意义。于是我们首先从历届科普讲座中将有关健康方面的内容挑选出来,请专家学者们在讲座的基础上加工修改成文,就有了这本《健康枕边书》。

在这本书里,你会了解到如何正确认识自己的健康状况,调整好自己的心态;在现代社会里,如何看待工作,克服工作带来的倦怠,保持心理健康;关于人与大自然的关系,气候对人的健康的影响;在“全民缺钙补钙”的说法中,如何合理地调整钙营养与科学地补钙;怎样对青少年进行性健康教育,加强青少年的自我保护意识,抵制性伤害;渴望健康长寿的人们,如何走出防病抗衰的误区,延缓衰老,健康长寿;什么是亚健康,如何预防和改善亚健康状态,等等,一些有关健康方面的理念和知识,你都可以在这本书中找到答案。

俗话说,开卷有益。我们衷心地希望,这本小书能够有助于增进您的健康知识,有利于改进您的身心健康,那将是我们最欣慰的。本书得到北京市社会科学理论著作出版基金资助。

编者

2004年5月25日

C

目 录

CONTENTS

前 言

洪昭光 / 健康快乐 100 岁 天天都有好心情	1
郭志红 / 请走出防病抗衰的误区	31
王 芳 许 燕 / 工作与心理健康	51
宋广林 / 合理的钙营养与科学补钙	67
乔守庄 / 重视对青少年进行性健康教育	100
杨 力 / 气候与疾病、健康	120
毕凤翔 / 人的自然寿命和实际寿命	135
含 清 / 亚健康的预防与改善	143
张一华 / 老年人要积极增进自己的心理健康	158
邬沧萍 / 应用社会科学知识 增进人类健康	178

健康快乐 100 岁 天天都有好心情

——谈 21 世纪健康新理念

□ 洪昭光

大自然赋予人类的自然寿命是 100—120 岁，自然死亡是无病无痛，无疾而终。生如春花之绚烂，死如秋叶之飘零，生的快乐，死的自然。生命是一种美丽的现象，而不应该提前得病，提前死亡。

健康长寿的关键，就在于能否天天都有好心情。

什么是好心情？就是好心加好情。好心是爱心、善心、真心；好情是友情、亲情、爱情。医学研究表明：爱心使人健康，善心使人美丽，真心使人快乐，友情使人

宽容,亲情使人温馨,爱情使人幸福。有了三心,三情,就会天天都有好心情。心情一好,周围世界一切都显得美好,天空更蓝、云彩更美、空气更清新、人际更和谐;同时,人体抗病的免疫力,代偿能力,康复能力都能达最佳状况。心灵美好,使心理平衡。心理一平衡,生理就平衡,病理少发生;万一发生,也康复得快,就能健康快乐 100 岁。

21 世纪健康新理念就是:60 岁以前没有病,80 岁以前不衰老,轻轻松松 100 岁,高高兴兴一辈子。

什么是健康

(一) 健康是座金字塔

按世界卫生组织的定义:健康是指躯体的、心理的、社会人际适应的和精神道德上的良好和完整状态。因此,是四个层次同时兼有才是健康,而不是指没有病或者没有不舒服。

所以,如果一个人去医院查体,一切化验和检查



全部正常,他是否就是健康呢?不一定,因为如果他做了亏心事,他贪污了,整天提心吊胆,害怕警察敲门,就已经不健康了。一位拳王,肌肉发达,铁拳无敌手,他是否就是健康呢?也不一定,因为他犯罪了,进了监狱,也不健康了。

因此,健康是一座4个层次的金字塔,一层比一层高,哪一层都不能少,心灵美好最重要。

(二)健康的组成部分

健康如以100分算,那么,父母的基因遗传占15分,社会环境占10分,自然环境占7分,医疗条件占8分,而个人的生活方式占60分。在生活方式中,合理膳食为13分,心理平衡为30分,戒烟限酒及适量运动占17分。可见,健康的最关键因素是个人生活方式,其中又以心理平衡最具有决定性意义。一个人心态好坏,对健康的作用几乎是医生作用的4倍。正如医学之父希波克拉底克所说“病人的本能就是病人的医生”,也如谚语所说:“最好的医生是自己。”

(三) 健康的四种人

对健康理念的认识分为四种人，第一种是聪明人，他们主动健康，投资健康，结果健康增值，一百二十；第二种人是明白人，他们关注健康，储蓄健康，结果健康保值，平安九十；第三种人是普通人，他们漠视健康，随心所欲，结果健康贬值，只能带病七十；第四种是糊涂人，许多白领精英经理是这种人，他们透支健康，提前死亡，生命浓缩，五十六十。他们忘了，生命是条单行线，是一江春水向东流，永不复返。纵有金山银山，也是无可奈何花落去。世上有千种万种药，惟独没有后悔药。

健康的四个最好：

最好的医生是自己；最好的药物是时间；

最好的心情是宁静；最好的运行是步行。

(四) 我国人口的健康现状

我国人口的平均预期寿命已达 71.4 岁，但健



康寿命只有 62.3 岁,过长的带病残疾年使我国人口的健康水平居于世界第 81 位,而日本位居世界第一。

生老病死如春夏秋冬一样,是自然规律。如果生命自然死亡,如春花之凋谢,秋叶之飘零,那是一种美丽的现象,在人就是无病无痛,无疾而终,百岁之后,悄悄离去在睡梦中。如果是病理死亡,提前患病,肉体痛苦,精神折磨,七老八十,身心煎熬,人财两空,那可是一种人生的悲剧。

我国近年医疗卫生资源消耗增长速度,远远超过国民经济增长和居民实际收入增长速度。2001 年,我国卫生资源消耗达 6100 亿元人民币,占 GDP6.4%,因病,因伤残,因过早死亡,造成经济损失 7800 亿元,占 GDP8.2%。据不完全统计,因健康问题我国每年损失 1.4 万亿元人民币,占 GDP14.6%。

尽管投入这么巨大,健康状况还是不理想,是什么原因呢?

原因只是一条,就是我们违背了自然规律,我们

远离了自然环境,破坏了自然生态,受到了自然惩罚,我们从健康的理念上,战略上和体制上都需要进行认真反思。

出路何在呢? 健康的生活方式。

美国社会福利局报告:花费成百上千亿美元,只能减少 10%的过早死亡。而养生预防,不用花多少钱,可减少 70%的过早死亡。

世界卫生组织报告:健康生活方式可以使高血压发病率减少 55%,脑卒中减少 75%,糖尿病减少 50%,肿瘤减少 33%,平均寿命延长 10 年,而且生活质量大大提高。

1996 年,美国疾病控制中心报告:采用医疗高科技方法,要使美国人均寿命延长一年需要数百到上千亿美元,而健康生活方式,不用花什么钱,就可使美国人均寿命延长 10 年。

健康生活方式使人们自己少受罪,儿女少受累,节省医药费,造福全社会,何乐而不为呢?

健康

枕

边
书



什么是健康的生活方式

1992年的国际心脏保健会议，发表了著名的维多利亚宣言，总结了当前世界预防医学的最新成果，把健康生活方式概括为健康四大基石：合理膳食；适量运动；戒烟限酒；心理平衡。作为今后全球健康的生活方式、预防疾病的科学指南。

(一)合理膳食

“民以食为天”，健康的第一基石是合理膳食。膳食作为一种文化，正如艺术一样，没有也不可能有固定的模式，只能有一些基本原则和指南。需因人，因时，因地制宜。

根据世界卫生组织和中国营养学会的建议，立足国情，合理膳食可以总结为两句话，十个字，即：一、二、三、四、五；红、黄、绿、白、黑。这就基本上能满足我国人群的健康需要。

1. 一、二、三、四、五

(1)“一”是指每日一袋牛奶 按生理需要,我国成年人每日需要摄取钙 800 毫克,但我国膳食普遍缺钙,一般在每日 500 毫克左右。因此缺钙所致的骨质增生、骨痛、龟背、骨折在我国十分普遍。防治的关键是从膳食中补充。研究表明:每袋牛奶 237 毫升,含钙约 280 毫克,且较易吸收,牛奶还含质蛋白。国内外在中小学生及孤儿院中的对照研究中显示:儿童饮牛奶组身高比不饮组高 2.9 厘米(每日一袋牛奶)及 4.7 厘米(每日两袋牛奶),同时体格、智力、肌肉均生长发育得更好。牛奶应从幼儿开始,终身饮用,对牛奶不耐受者(乳糖不耐受者)可从小剂量开始,逐渐增加或饮用酸奶。通过牛奶补钙,对中老年人除在一定程度上减少骨质疏松外,还有助于预防高血压,动脉硬化,并有轻度降胆固醇作用。

(2)“二”是指每日 250 克左右碳水化合物 此量因个人的劳动量、体重、性别、年龄而异,可少至 150 克,多至 500 克。通过调控主食量,可调控血糖、血脂





及体重。我们曾治疗过一位身高 149 厘米, 体重 99 公斤的肥胖患者, 每日主食 125—150 克, 一年中体重下降 33 公斤。据报道, 世界著名男高音歌唱家帕瓦罗蒂体重达 151 公斤, 在医生的指导下, 计划减至 90 公斤, 主要的方法是严格限制食量, 由专人监控, 每日测体重 3 次。

(3)“三”是指每日 3—4 份高蛋白食品 这是保持健康的重要基础, 不可忽视。每日 3—4 份高蛋白食品所含有的蛋白质加上其他食物的蛋白质, 约相当于中国成年人蛋白质的生理需要量, 即每公斤体重每日 1—1.2 克。

什么叫做一份高蛋白食品呢? 一份高蛋白食品相当于: 50 克瘦肉或 100 克豆腐, 或一个大鸡蛋, 或 25 克黄豆, 或 100 克鸡鸭鹅肉, 或 100 克鱼虾。其中以鸡蛋鱼虾最好, 鱼类蛋白有明显的预防动脉硬化作用。食鱼多的地区和民族, 冠心病、脑卒中发病率都低, 我国舟山群岛, 美国阿拉斯加都是著名的例子。动物实验中, 即使最易发生脑卒中的大鼠, 饲以鱼类蛋白, 脑

