

健康管理的五把金钥匙

★树立“健康第一”的观念★投资健康就是投资未来

★健康的五把金钥匙★健康要靠自我的管理★健康管理从现在开始

健康从今天开始

全国首席健康教育专家

万承奎的 养生智慧

● 万承奎 编著

JIANKANG

CONG JINTIAN

KAISHI

QUANGUO SHOUXI

JIANKANG JIAOYU ZHUANJIA

WANCHENGKUI DE

YANGSHENG ZHIHUI

学习科学 / 拥有健康 / 享受生活

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社



健康从今天开始：

全国首席健康教育专家

万承奎 的
养生智慧

万承奎 ◎ 著

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康从今天开始:全国首席健康教育专家万承奎的养生智慧/
万承奎著. —西安:陕西科学技术出版社,2014.11

ISBN 978-7-5369-5316-1

I. ①健… II. ①万… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第065764号

健康从今天开始:全国首席健康教育专家万承奎的养生智慧

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街131号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snsttp.com>

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印刷 陕西金和印务有限公司

规格 787mm × 1092mm 16开本

印张 13.75

字数 250千字

版次 2014年11月第1版

2015年6月第2次印刷

书号 ISBN 978-7-5369-5316-1

定价 49.00元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)

简介

◎ 万承奎教授简介

万承奎教授是 2003 年中央文明办、卫生部首次聘任的中国健康教育首席专家，中央军委保健委员会专家组专家、中国企业家协会健康教育首席专家、中国老年保健协会专家组专家、中国武警部队健康顾问。2013 年卫生部、人民卫生出版社破例聘请 80 岁高龄的万承奎教授为“全民健康促进和科普教育专家指导委员会”的副主任委员。2006 年卫生部文明办授予万承奎教授“优秀专家”称号；2010 年中国健康教育协会授予“金牛奖”，中国老年保健协会授予“杰出贡献奖”，中国老年学学会授予“突出贡献奖”；2012 年全国政协慢性病防治知识进社区组委会授予“优秀科普专家”称号；2013 年全国老龄委办公室中

国健康促进基金会授予“健康教育卓越贡献奖”。万承奎教授被誉为“中国健康教育演讲家”。万承奎教授的专著《健康自我管理》获国家科技进步二等奖，获联合国世界和平基金会“自然医学功勋奖”。

◎ 万承奎：八秩之年最辉煌

陕西省老年学学会副会长兼秘书长

张乾纲

《中国老年报》2011年11月3日“健康”栏目刊登了一篇题为《永不言老的万承奎》的文章。诚如斯言，万教授2013年已80岁高龄，仍先后在国内17个省的50多个城市和8个国家做健康讲座78场，近60次接受各省市县新闻媒体的采访，又出版专著《自我保健享百年》，并赠送老年人10万余册。2003年9月接受民政部邀请代表全国老年志愿者参加北京召开的“全国敬老助残活动”启动仪式，并做专题报告。2012～2013年间又平添了十几个头衔，被卫生部、人民卫生出版社聘为“全民健康促进和科普教育专家指导委员会”副主任委员，荣获全国政协慢性病防治知识进社区组委会授予的“优秀科普专家”称号、全国老龄委办理授予的“健康教育卓越贡献奖”等奖项，完成了他人生的第2次飞跃。大家说，“万教授八秩之年最辉煌”！

万承奎教授自第四军医大学退休后继续投身健康教育事业，28年来，在全国33个省、市、区400个城市及全军上下近40个国家及中央和各地广电节目中，做健康讲座近2500场，其中义务报告1000余场，并赠送《健康自我管理》专著近2万册，自我保健光盘近2000套，为提高全民健康素养作出了积极的贡献，直接和间接受益群众达2亿～3亿人次，成为全国健康教育首席专家、中央军委保健委员会专家组专家、中国企业家协会健康教育首席专家、中国老年保健协会专家组专家，并担任陕西省老年学学会副会长和陕西省专家讲师团团长，被誉为“青年人的良师益友”“中老年人的健康卫士”“中国健康教育演讲家”。

万教授坦言，从80岁开始要启动他人生的第3次飞跃，准备再干10～20年，实现“中国梦——我的梦”，“希望中国人民不仅要富裕起来，而且要更加健康起来”！他说：“我18岁参军抗美援朝满腔热血，现在80岁了还要热血满腔，为全民健康服务，今年要在陕西境内为弱势群体多尽义务，为全省千万人民的健康，为建设‘健康陕西’作出贡献。”

人们评价，万教授的健康教育在全国讲得最早、讲得最多、讲得最好。他

不仅讲得好，而且做得好，他在中央党校为省部级领导干部学习班讲“21世纪健康新概念”，课后中央党校领导说“万教授是健康人讲健康”。中国著名企业家马云说：“什么叫成功？活着就是成功！什么是大成功？健康快乐地活着就是大成功！什么是卓越的成功？帮助更多的人健康快乐地活着就是卓越的成功！”所以2013年全国老龄委办公室和中国健康基金会授予万承奎教授唯一的“健康教育卓越贡献奖”。

万承奎教授表示，他们夫妇决心和大家一起，为实现“健康的体魄、幸福的家庭、成功的事业”人生3大目标而努力。

我们衷心祝愿教授的健康讲座健健康康地讲到他的“50公岁”，永不言老、永不老！

2014年4月

前言 Preface

随着社会经济的不断发展，人民群众也越来越重视健康问题，他们掌握科学系统的健康知识的渴望也非常迫切。而中国居民的健康素养水平却有待提高：2008 年对 15~69 岁城乡居民的调查显示，我国居民健康素养达标水平仅为 6.48%，也就是说 100 个人中只有不到 7 个人有能力运用所掌握的基本健康知识与技能维护自身的健康。国家卫生和计划生育委员会的监察报告显示，2012 年我国居民健康素养达标水平为 8.8%，4 年时间仅提高了 2.32%。而且当前社会上还存在着很多错误虚假的健康信息，有很多人打着“医学专家”的幌子大肆炒作，误导群众，给人民的健康带来了严重的危害。中共中央、国务院在作出的深化医药卫生体制改革的重大决策中明确要求医疗卫生机构及机关、学校、社区、企业等要大力开展健康教育与健康促进工作，帮助群众提高健康意识和自我保健能力。对健康教育的工作者来说，弘扬科学精神，为人民群众普及正确科学的健康知识，使群众树立起正确的健康理念、掌握自我保健的方法、养成健康的生活方式是义不容辞的责任。

我编写的此书以医学、哲学、心理学为 3 大支柱，融社会学、教育学、伦理学、人际关系学、营养学、行为学、管理学、体育学等科学为一体，1986 年就创新性地提出了“健康需要自我管理”的观点。我曾在全国 33 个省、市、区（含港、澳地区）近 400 个城市和全军上下以及世界各地进行“21 世纪健康新观念”和“健康自我管理”演讲，数十次在中央电视台的七台、旅游台、一台、二台、十台以及北京人民大会堂万人会场、金色大厅等地方做“健康生命自我管理”的专题报告，新华社和各网站以及省、区、市、县的新闻媒体都做过宣传和



报道，受益群众达2亿~3亿人之多，受到了广泛的欢迎。

本书在编写过程中，广泛参考和引用了国内外的有关资料，但未一一注明出处，在此谨向原作者表示歉意和感谢。同时本书还得到了陕西出版传媒集团的各位领导和老师们的大力帮助，在此一并致以衷心的感谢。

由于水平所限，书中不免有错误和不妥之处，恳请广大读者批评指正。

万承奎

2014年2月

目录 contents

第 1 章 中国人的健康现状

中国人的健康现状不容乐观 3

危害健康的 3 大疾病 10

危害生命的 3 大杀手 13

现代社会中的现代病 15

未老先衰，你有吗？ 18

负面情绪正在绑架我们 22

慢性病井喷将拖中国经济后腿 24

第 2 章 新的时代，新的健康

以往的错误健康观念 29

全新的健康管理新理念 36



身体健康的标准 43

心理健康的标准 50

身心健康的自我测定 61

人类寿命的预测 67

老年人的新观念 72

第3章 健康的5把金钥匙

第1把金钥匙——积极锻炼身体 78

第2把金钥匙——加强脑力活动 93

第3把金钥匙——乐观开朗的情绪 106

第4把金钥匙——营养合理、膳食平衡 127

第5把金钥匙——改变不良的生活方式和行为 162

第4章 健康从今天开始

树立“健康第一”的观念 181

《中国公民健康素养读本——健康66条》... 184

健康新的地平线 186

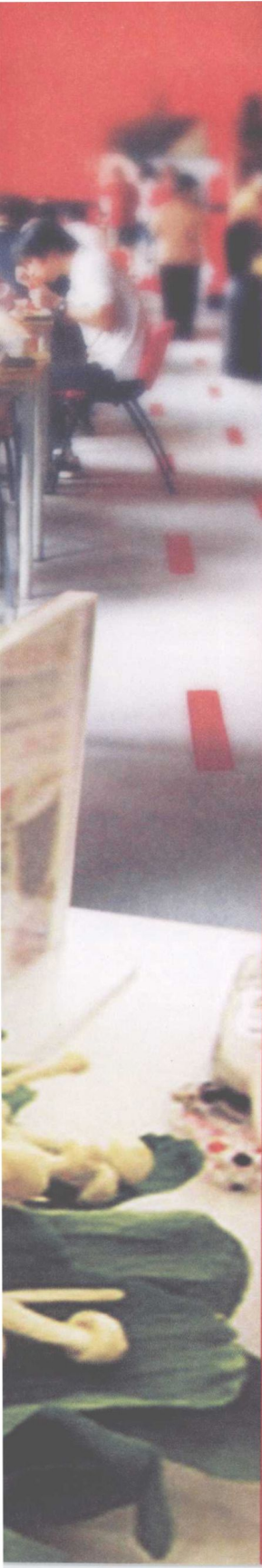
今天你健康吗? 191

投资健康就是投资未来 197

附1 万承奎的经典语录 199

附2 《中国公民健康素养读本——健康66条》

..... 204



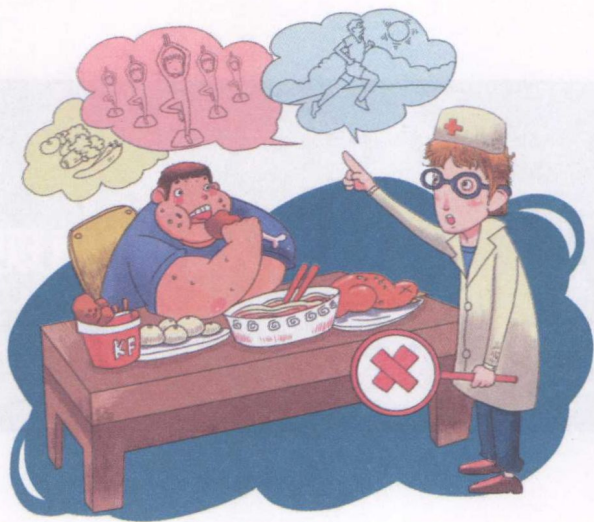
第1章 中国人的健康现状

The health status
of the Chinese

中国人的健康现状不容乐观

我国健康教育与健康促进的发展经历了新旧中国 2 个历史阶段。新中国成立后,健康教育事业的发展经历了 3 个时期:20 世纪 50 ~ 60 年代的卫生宣教与爱国卫生运动时期,80 年代的健康教育学科的建立与网络初步形成时期,90 年代以来的健康教育与健康促进时期。进入 20 世纪 90 年代,我国健康教育与健康促进工作得到了巨大的发展。自 1990 年起,全国爱国卫生运动委员会将健康教育列为全国城市卫生检查评比活动的重要内容。1990 年 4 月,在全国健康教育工作会议及中国健康教育协会第 2 届理事会扩大会议上,将“卫生宣传教育”改为“健康教育”。1995 年 8 月,卫生部等 7 部委联合下发了《中国城市实现“2000 年人人享有卫生保健”规划目标》和《中国城市实现“2000 年人人享有卫生保健”评价指标体系》,以提高在一级、二级、三级城市中小学学生和居民健康教育的普及率。健康教育和健康促进被列为《中国农村初级卫生保健发展纲要(2001~2010)》8 项任务之一。2002 年预防医学和公共卫生机构改革,从中央到地方的健康教育专业机构与同级其他预防医学和公共卫生机构组成疾病预防控制中心,使健康教育与疾病预防和健康促进其他方面的工作机构整合为一体,促进了健康教育事业的发展。2002 年全国城市社区健康教育调研显示:

一类、二类城市分别有 95.7% ~ 96.3%、70.8% ~ 79.2% 的社区卫生服务中心能够开展不同程度的卫生宣传与健康教育，健康教育已被纳入社区卫生服务的业务职能，成为“六位一体”的重要内容。1997 年调查显示，全国共有健康教育机构 2654 家，健康教育专职人员近



2 万名。2005 年 1 月，卫生部发布了《全国健康教育与健康促进工作规划纲要（2005~2010）》提出了健康教育和健康促进的总目标：建立和完善适应社会发展需要的健康教育与健康促进工作体系，提高专业队伍素质；围绕重大卫生问题，针对重点场所、重点人群，倡导健康的公共策略和支持性环境；以社会为基础，开展多种形式的健康教育与健康促进活动，普及健康知识，增强人们的健康意识和自我保护能力，促进全民健康素质提高。2006 年卫生部出台了《亿万农民健康促进行动规划（2006~2010）》的第 2 个 5 年规划，旨在推动建立健全各级政府领导、多部门合作，全社会参与工作的长效机制，以提高农村居民的健康素质与生活质量。2008 年 10 月，国家发展和改革委员会发布了 1 项全国医疗卫生改革意见，题为《关于深化医疗卫生体制改革的意见（征求意见稿）》。该征求意见稿为国家在未来 10 到 20 年的医疗制度的总体发展方向提供了政策性指南。2009 年 1 月，中央政府批准了医疗改革方案的最终稿。第 11 个 5 年计划提到了医疗改革的 3 个具体领域：建立综合的医疗保健体系，改善体制以提高效率，改革的短期目标。

虽然我国的健康教育与健康促进工作取得了很大成绩,但仍存在许多滞后于我国人口健康状况,与人民保健需求、与卫生事业改革和发展不相适应的问题。中国人的健康现状还是不容乐观。

中国现阶段国民的健康状况不容乐观。据有关方面统计,我国有2.5亿缺铁性贫血、维生素和矿物质缺乏者,有3000万肥胖症患者和2.4亿超重者。当我们沉浸于争分夺秒的职场生活时,却在不知不觉中付出了健康的代价。根据卫生部公布的《中国国民营养与健康现状》报告显示,我国成人高血压患病率为18.8%,患病人数比1991年增加7000万,大城市20岁以上人群上升比例明显。成人糖尿病患病率达18.6%,中年人和老年人患病率相近。我国成年人超重率为22.8%,大城市达30%,肥胖率上升尤其明显。中国人的健康状况正在亮起“红灯”,迫切需要我们倡导健康的生活方式,从运动锻炼、饮食营养、生活卫生、心理精神、医疗预防、养生长寿等方面搞好养生保健,从健康的源头抓起,将健康的每一个细节渗透到我们生活的点点滴滴中。

白领亚健康

主流城市的白领亚健康比例高达76%,处于过劳状态者接近6成,真正意义上的“健康人”比例不到3%。综合数据显示,在白领人群中,代谢紊乱疾病,以及疲劳、失眠、心理障碍等亚健康问题严重。

这类疾病的形成,除工作紧张、经常加班等压力因素之外,也与长时间上网、应酬过多、饮食不科学、作息无规律、缺少体育锻炼,以及家庭不和睦、精神压抑等因素有关。

公职人群“三高”

公职人群患**高血压、高血脂、高血糖**的比例,要比普通脑力劳动者高;大城市公职人员的发病率比小城市高;公职人员级别越高则健康状况越差,