

现代生活保健

薛万祥 薛英杰 郑素莲 编著



人民卫生出版社

现代生活保健

薛万祥 薛英杰 郑素莲 编 著

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代生活保健/薛万祥等编著.-北京:人民卫生出版社,1998

ISBN 7-117-02956-0

I. 现… II. 薛… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 07313 号

现代生活保健

薛万祥 等 编著

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

北京市卫顺印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 8 $\frac{1}{2}$ 印张 182 千字

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:00 001—4 000

ISBN 7-117-02956-0/R·2957 定价:11.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

拥有一个健康的身体，是每个人都渴望得到的。按照世界卫生组织对健康概念的解释，健康应该包括身体健康、心理健康和对社会的良好适应三个方面。根据这种观点，本书对影响健康的各种因素，包括环境、气候、日常生活的各项内容（饮食、睡眠、起居、衣着、住行、嗜好、性生活、个人卫生、娱乐、工作）、体育锻炼、家庭关系、社会关系、心理卫生、疾病防治等，综合国内外大量的养生保健经验和近年来有关的科学研究成果，系统深入地阐述了一套科学、健康的现代生活方式和强身保健方法。对传统错误的生活方式进行了剖析，指出了其对人体健康的危害性。

本书对健身锻炼的常用体育项目（如散步、慢跑、气功、保健按摩、太极拳、保健体操等）对健身的作用，项目选择，正确实施的方式方法，注意事项，也进行了详尽的介绍，以指导人们进行科学的健身锻炼。

随着社会经济的发展，人们生活水平的提高，“生活方式疾病”的发病率和死亡率不断升高，目前已成为人类的“第一杀手”，严重危害着人们的身体健康。要改变这种状况，必须从宣传教育入手，从改变生活方式做起，为了使人们认识和掌握科学的生活方式，作者编写了这本书。“生活方式疾病”包括肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病、脑中风、消化性溃疡、癌症等，本书对这些疾病的发病原因及影响因素、预

防、诊断治疗、康复等有关内容作了详细的阐述。

本书内容浅显易懂，易学易做，有较强的科学性和实用性，同时也有一定的广度和深度，书中所述的内容，对男女老幼的生活和健康都有重要的指导意义，对从事临床、护理、预防、康复工作的医务工作者，也有一定的参考价值。如果能广为宣传、推广，必将大大提高人们生活的科学水准和健康水平，改善生活质量，降低生活方式疾病的发病率和死亡率，延年益寿。

由于作者的知识浅薄，水平有限，书中难免存在缺点错误，敬请读者给予批评指正。

编 者

1998年2月

目 录

第一篇 概论	1
第一章 健康概述	1
第一节 健康的标准	1
第二节 身体健康靠自己	2
第三节 实现健康的保证	3
第二章 影响健康的因素	5
第一节 生活环境与健康	5
第二节 居室环境与健康	7
第三节 家庭关系与健康	9
第四节 社会关系与健康	10
第五节 气候与健康	11
第六节 顺应自然是健康的重要保证	12
第七节 生活方式与健康	14
 第二篇 生活方式保健	 16
第一章 日常生活与健康	16
第一节 膳食	16
一、平衡膳食	16
二、如何合理膳食	18
三、饭后十不宜	23
第二节 饮水	24
一、水与健康	24

二、怎样合理饮水	25
第三节 饮茶	27
一、饮茶与健康	27
二、茶的种类	28
三、科学饮茶的方法	29
四、饮茶注意事项	30
第四节 饮酒	31
一、酒的种类与成分	31
二、酒对人体的影响	32
三、酒的保健作用与适量饮酒	34
四、酒醉的简易解法	35
第五节 饮咖啡和饮料	35
一、饮咖啡	35
二、饮料	36
第六节 睡眠	37
一、睡眠对健康的影响	37
二、科学睡眠	38
三、适当午睡好处多	45
四、睡眠的注意事项	46
五、失眠的简易疗法	46
第七节 起居	47
第八节 排便	48
一、排便对健康的影响	48
二、便秘的简易治法	49
第九节 穿戴与健康	50
一、穿衣	50
二、穿鞋	51
三、戴帽	52
第十节 坐、站、行走的正确姿势	53

一、坐	53
二、站	55
三、行走	55
第十一节 个人卫生	56
一、刷牙	56
二、漱口与剔牙	58
三、洗浴	59
第十二节 吸烟	64
一、吸烟对人体的危害	64
二、戒烟	66
第十三节 性生活	67
一、性生活对健康的影响	67
二、如何保持正常的性生活	68
三、性生活禁忌	73
四、慢性疾病与性生活	75
五、性病防治	77
第十四节 经期保健	79
第十五节 更年期保健	80
第十六节 看电视与健康	81
第十七节 保持适度的紧张工作, 注意劳逸结合	83
第十八节 玩与娱乐	85
第二章 心理健康	87
第一节 心理健康与身体健康的关系	87
第二节 心理健康的标准	89
第三节 如何保持乐观情绪, 促进心理健康	90
第四节 不良情绪消除法	92
第五节 正确处理家庭关系	94
一、处理好夫妻关系	95

二、处理好老人与晚辈的关系	97
三、处理好与子女的关系	99
四、处理好其他家庭关系	101
第六节 搞好人际关系, 很好适应社会	101
一、正确认识和处理社会关系	103
二、处理好邻里关系	106
第三篇 运动保健	108
第一章 运动与健康	108
第一节 运动对健康的影响	108
第二节 把运动贯穿于日常生活中	110
第三节 体力劳动不能代替运动	111
第四节 参加体育锻炼越早越好	113
第五节 体育锻炼项目的选择	114
第六节 儿童和青少年的锻炼	115
第七节 中年人的锻炼	116
第八节 老年人的锻炼	117
第九节 妇女的锻炼	118
第十节 如何科学地进行体育锻炼	118
一、运动前的准备	118
二、运动量的掌握	119
三、锻炼时间的选择	120
四、每周锻炼几次好	121
五、锻炼地点的选择	122
六、体育锻炼的注意事项	122
七、运动后的整理活动	124
八、体育锻炼的暂停指征	125
第十一节 体育锻炼时常见的运动损伤预防及	

处理	126
第十二节 体育锻炼中“自我监督”的常用	
数据	129
一、正常人生理指标范围	129
二、体育锻炼时运动量的衡量标准	131
三、体型、正常体重与身高	132
四、体育锻炼时的能量代谢	132
五、心功能评定与分级	134
第二章 常用的健身运动项目	135
第一节 散步	135
一、散步的健身作用	135
二、散步的方法	135
三、散步的注意事项	136
第二节 慢跑	137
一、慢跑对健康的作用	137
二、如何进行慢跑锻炼	138
三、不同体质怎么跑	138
四、进行慢跑锻炼的注意事项	140
第三节 气功	141
一、气功的健身作用	141
二、气功的种类与选择	142
三、练气功的注意事项	143
四、几种常用气功的练法	143
第四节 保健按摩	148
一、保健按摩的健身作用	148
二、保健按摩的练法及功效	149
三、保健按摩的注意事项	156
第五节 太极拳	156
一、太极拳的健身作用	156

二、练太极拳的要求	157
三、练太极拳的注意事项	159
四、简化太极拳介绍	159
第六节 健身操	183
第四篇 常见生活方式疾病的防治	189
第一章 生活方式疾病的预防	189
第一节 抓好健康教育	189
第二节 生活方式疾病的预防原则	189
第三节 改变生活方式中的不良习惯	191
第四节 中老年人为何多病	192
第五节 中老年生活方式保健要点	193
第六节 定期体检好处多	194
第七节 健康检查的重点项目	195
第八节 注意疾病的早期表现	195
第二章 常见生活方式疾病的预防、诊治和康复	196
第一节 肥胖	196
一、肥胖对健康的影响	196
二、肥胖的原因与分级	197
三、肥胖的治疗	198
第二节 冠心病	200
一、冠心病的病因	200
二、冠心病的分型与诊断	202
三、冠心病的三级预防	202
四、冠心病的治疗方针	203
五、冠心病的药物治疗	204
六、冠心病的生活保健	206
七、冠心病的体育锻炼	207

第三节 高血压病	208
一、高血压病的分型和分期	209
二、高血压病的病因	209
三、高血压病的临床表现	210
四、高血压病的治疗	212
五、高血压病的运动疗法	214
六、高血压病的饮食治疗	215
第四节 糖尿病	216
一、糖尿病的病因	216
二、糖尿病的分型与诊断	217
三、糖尿病的常见并发症	218
四、抓好糖尿病病人的教育	219
五、糖尿病的治疗	221
第五节 脑中风	225
一、脑中风危险因素	225
二、脑中风的预防	226
三、脑中风的早期预兆	227
四、脑中风的临床类型与诊断	227
五、脑中风的急性期治疗	228
六、脑中风的康复治疗	229
第六节 消化性溃疡	231
一、消化性溃疡的病因	231
二、消化性溃疡的临床表现与诊断	233
三、消化性溃疡的生活保健	233
四、消化性溃疡的药物治​​疗	234
第七节 癌症	235
一、癌症的危害性	235
二、癌症的预防	236
三、癌症的早期信号	237

四、癌症的综合治疗	238
附录	240
表 1 常用食物胆固醇含量表	240
表 2 常用食物成分表	241
表 3 我国人民每人每日膳食中营养素供给量	251
表 4 世界卫生组织建议各种营养素每人每日摄入量	253
表 5 各种活动的热能消耗	254

第一篇 概 论

第一章 健康概述

第一节 健康的标准

每个人都想有一个健康的身体，这是一生中最大的快乐与幸福，是人们千方百计追求的目标。但什么是健康？并不是每个人都能正确理解的。许多人认为，身体没有病，不虚弱，就是健康。其实这样的认识是不准确、不全面的。世界卫生组织曾于1948年在其宪章中提出的健康定义是“健康不仅是没有疾病和虚弱，而是在保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态”。1978年，国际初级卫生保健大会《阿拉木图宣言》中，又重申“健康不仅是疾病体弱的匿迹，而是身心健康、社会幸福的完美状态”。这个概念，阐明了健康的完整含义应该包括身体上、心理上的健康和社会适应良好的人，才能称得上是全面的健康。否则，虽体壮如牛，但精神痴呆、心理缺陷、生活质量低下、不能很好地适应社会环境，是不能称其为健康的。

怎样衡量一个人是否健康？世界卫生组织规定了健康的10条标准：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。
2. 处事乐观、态度积极、乐于承担责任，事无大小不挑

剔。

3. 善于休息，睡眠好。
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

象。

9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

这 10 条标准，具体地、全面地阐述了真正的健康所包括的体格、心理和社会三个方面的内容，是我们应该努力达到的目标。

第二节 身体健康靠自己

人人需要健康，人人渴望健康，但是许多人并不懂得珍惜自己的健康，只图一时的舒适快乐，而不考虑保护自己的身体，整天沉湎于不良的生活方式和行为之中，使自己的身体遭受损害。有些人明明知道某些嗜好、行为、习惯（如吸烟、酗酒、荒淫无度等）对健康不利，但仍我行我素、积习难改。而有些人则是拼命的工作，学习，搞科学研究，夜以继日，废寝忘食，不注意生活和休息，也不注意保健和锻炼，结果积劳成疾，英年早逝。给个人和事业带来巨大的损失。据一份追踪 10 年的知识分子健康状况调查报告称：1985 年，我国某知识分子密集区其平均寿命为 58.5 岁，1995 年，他们的寿命下降为 53.3 岁，远远低于全国人均寿命 70 岁的指标。这个问题不能不引起人们的重视。医学上著名的“长寿三角

论”指出：长寿好比一个三角形，其面积即寿命的长短取决于三条边的长度。底边为遗传因素，两条侧边为环境因素和生活方式，其中最活跃最能动的因素就是生活方式。世界卫生组织认为：人的健康长寿主要取决于自己，健康的生活方式使人增寿，不健康的生活方式使人生病折寿。健康既不是老天爷的恩赐，更不是命中注定。也不能单凭医疗保护，寻医吃药，最主要的是靠做好自我保健。只要实行健康的生活方式和行为，培养和训练自己的健康心理，不断纠正错误的、有害于健康的各种不良因素，就一定能达到健康长寿的目的，也可以做到事业与健康两者兼得。所以，健康就在您的手中！

第三节 实现健康的保证

人生在世几十年，要想始终保持健康是不容易的。人吃五谷杂粮，历经风寒暑热，生活于自然环境与社会环境之中，与单位、家庭的同事和成员相处，和左邻右舍，上司下属、朋友同志及社会上的各种人接触交往。每个人都有吃、喝、拉、撒、睡等生理活动，又有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情六欲。又由于各人的先天性遗传因素都各不相同，在各种因素的影响下，就可能患种种疾病，危害身体健康。但对于一个会养生保健的人来说，就可能不生病或很少生病。实际上有许多疾病是由于自己的无知或行为不良，由于不懂得养生保健而引起的。那么，怎样才能提高自我保健意识，增强自我保健能力，从而达到健康的目的呢？对个人来说就是要做到三点：

1. 学习获取卫生信息，掌握卫生保健知识，不要做医盲。卫生保健知识也是一门科学，是关于防治疾病、促进健康的

学问。它能够告诉你为了保护自己的身体健康，应该做什么和怎么做，不该做什么和怎样改。可以帮助你破除愚昧，扫除医盲，明白养生保健的道理和方法，提高自我保健的认识和自觉性，从而指导自己的行动。相反，如果不懂得必要的卫生保健知识，固守自己错误的生活方式，只能是让那些危害自己健康的因素不断侵袭损害身体，时间久了，引发疾病，甚至早逝。

2. 提高对自己生活方式的认识。当你学习和掌握了卫生保健知识之后，就会对自身存在着的危害健康因素和错误生活方式的危害性有了正确的认识，认识一旦提高，就会支配行动，就应该以科学的生活方式取代自己落后的生活方式。所以，对卫生保健知识掌握得越多，认识得越深，改变旧的生活习惯，采取科学的生活方式的自觉性就越高，养生保健就会做得越好。

3. 坚决付诸于行动。当掌握了科学的卫生保健方法以后，就要千方百计变为自己的行动。新的生活方式的形成，特别是旧的习惯的改变是很困难的，需要很大的决心和毅力，并要经过一定的时间和过程。“世上无难事，只怕有心人”，只要肯下决心，不断努力，敢于克服困难，一定能够达到目的。如果只是学习和掌握了许多卫生保健知识，却不下决心去纠正自己的错误生活方式和不良习惯，那样得到的只能是疾病，甚至短命。“健康是事业的本钱”，健康的身体是从事任何工作的必备条件之一。所以我们要善待生命，善待身体，要学会保护自己的身体健康。