

An Invitation to Health

健康是一种生活方式



健康的邀请

[美] 戴安娜·黑尔斯 (Dianne Hales) 著 昌敦虎 等译

(第12版)

健康的邀请

An Invitation to Health

[美] 戴安娜·黑尔斯 (Dianne Hales) 著 吕敦虎 等译

(第12版)



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2007-3376 号

图书在版编目(CIP)数据

健康的邀请(第12版)/(美)戴安娜·黑尔斯著;昌敦虎等译. —北京:北京大学出版社, 2009.4

(培文书系·大学之旅)

ISBN 978-7-301-14094-9

I. 健… II. ①黑… ②昌… III. 保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第111342号

Dianne Hales

An Invitation to Health, 12th Edition

EISBN: 0-495-01147-9

Copyright © 2007 by Wadsworth, a part of Cengage Learning.

Original edition published by Cengage Learning. All Rights Reserved.

本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有,盗印必究。

Peking University Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SARs and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体字翻译版由圣智学习出版公司授权北京大学出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Cengage Learning Asia Pte. Ltd.

5 Shenton Way, # 01-01 UIC Building, Singapore 068808

本书封面贴有 Cengage Learning 防伪标签,无标签者不得销售。

书 名: 健康的邀请(第12版)

著作责任者: [美]戴安娜·黑尔斯 著 昌敦虎 等译

责任编辑: 徐文宁

标准书号: ISBN 978-7-301-14094-9/R · 0025

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 电子信箱: pw@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750112

出版部 62754962

印 刷 者: 三河市欣欣印刷有限公司

经 销 者: 新华书店

650 毫米 × 980 毫米 16 开本 21.25 印张 450 千字

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。举报电话:010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

前言

致学生

这是一本关于你自己的书。这本书是对你的一个邀请，也是对一种更健康、更幸福、更圆满的生活的邀请。每天你都在作出会影响你活多长及活多好的选择。你从本书中所学到的，将会对你现在及未来十多年看起来怎么样、感觉怎么样和身体功能怎么样产生直接影响。可能你会觉得自己的健康状况非常好，并认为你完全知道如何照顾好自己。如果事情真是这样的话，请你停下来问自己一些问题：

- 你是否觉得自己非常了解自己？你能应对自己情绪上的一落千丈与生活危机吗？你是否经常感到焦虑不安或疲惫不堪？
- 你吃的东西有营养吗？你是否总是一会儿暴饮暴食一会儿又拼命节食？
- 你是否有规律地锻炼身体？
- 你与他人的关系是否非常可靠？你是否认真考虑过计划生育与安全性的性行为？
- 你是否偶尔喝醉过？你吸烟吗？
- 你对自己得传染病、心脏病、癌症或其他严重疾病的风险了解多少？
- 你是个有见识的保健消费者吗？你知道如何去评价药品和健康专家吗？
- 你了解多少互补或替代疗法？
- 在你需要保健服务时，你知道可以去哪里或向谁求助吗？
- 你是否已经采取有效措施确保你在家、学校和大街上的安全？
- 你能改进你过一种长寿而健康的生活的几率吗？

- 你在今天做了什么来预防未来可能出现的身体、心理、社会或环境问题？
- 你是否看出你的命运与我们的地球之间的关系？你是否考虑过对死亡的感情和恐惧？

上面这些问题中，可能有些是你以前从未考虑过的，有些则是你觉得你不必为之杞人忧天。但是，你现在作出的选择和行动，将会直接影响你的未来。

你的健康应该由你自己负责，没人能代替你对自己的责任。随着时光流逝，岁月变老，你的生活重心和需求肯定会有所改变，但是你的不同健康层面间的联系却是一样的：你的心智状态将会影响你的身体状态，反之亦然。引导你顺利生活在今天的价值观，能让你在你的生命旅途中保持心身及精神健康。你应对压力的能力，将会影响你对烟酒和毒品滥用的看法。你对诚实、受尊重关系的态度，将会影响你的性生活的质量。你的饮食和锻炼习惯，将会决定你是否会遇到一系列医学问题。你对由你带到这个世界上的孩子的关注，将会影响你为社区和环境改变工作的意愿。

本书提供了全面掌控你的健康的一个起点。本书的一个重要主题就是预防。从本质上来说，预防能力取决于你自己——这要比你想象得更容易。你可能只需在你原有的有规律的活动上增加一次散步或锻炼。你可以多吃水果而非高脂肪食物。你可以戒酒。你可以在开车或坐车时系上安全带。这些都不是什么大事，但它们在决定你余下的生活将会有多大的活力和让人感觉有意义或满足上，有可能产生截然不同的效果。

单有健康的知识并不能确保你一生健康。余下的事情都取决于你。你获得的技巧，你养成的习惯，你作出的选择，你日复一日习以为常的生活方式，都会影响并塑造你的健康和未来。你不能像学法语或化学那样，单是去阅读这本书和研究健康。你必须作出决定，拿出实际行动，将其变成你日常生活的一部分。

这是我们对你的邀请，也是过上好生活对你的邀请。

致教师

生活中唯一不变的就是改变。这一点对本书来说同样真实，在本书的使用过程中，许多事情都发生了改变——医学研究方面发生了变化，健康领域发生了变化，大学校园发生了变化，全国和全世界的情况也发生了变化。唯一一直没有改变的是我们对学生的承诺，为他们提供透彻的、深思熟虑的选择，帮助他们过上一种更长寿、更健康、更幸福、更圆满的生活。

健康——不像物理、历史——不是一门他们必须死记硬背的学科，而是一门需要他们活学活用的学科。对选修大学健康课的学生来说，在他们的生命中，他们经常是第一次意识到个体责任对他们的健康的重要性，也是第一次获得他们可以用来保护他们的健康和预防或阻止严重健康问题所需的技能。

从其最本质的意义上来说，健康是一门积极互动的课程。单是阅读这本书并参加一门健康课，就会产生显著的效应。一个原因就是心理学家所说的“暴露效应”。个体关于某一主题看到、听到或读到的越多，他们对它的看法就会越发积极。因为你的学生在课上和书中接触到大量信息，他们至少会想要尝试一下其中一些建议。一旦他们这样去做，另一个影响就会生效——一贯性原则。学生开始认为他们能够控制自己的行动，并能改变他们思考和行为的方式。无须任何刻意的努力，他们就会作出改变，改变的进程则会自动带着他们向健康进发。

本书可以作为一本个人手册，用来了解和控制其身心健康。通过使用本书和参加这方面的课程，他们能够获取一种特别的力量——作出好决定的力量，承担责任的力量，创造和遵循健康生活方式的力量。这本书是我们对他们的邀请，邀请他们按照他们学到的生活，充分利用他们的健康和他们的生命，让生活变得更加精彩。

本书也是对你们的邀请。我邀请你们与我一同分享教学的激情，朝向我们的共同目标而努力——为我们的下一代提供一个健康的未来。

目 录

前 言	3
第一部分 掌管你的健康	1
第 1 章 你的健康	3
第 2 章 改变生活	18
第 3 章 心理健康	36
第 4 章 压力	64
第二部分 健康的生活方式	83
第 5 章 健康之乐	85
第 6 章 个体营养	110
第 7 章 控制你的体重	127
第 8 章 交流与联系	143
第三部分 避免健康风险	167
第 9 章 避免上瘾与药物滥用	169
第 10 章 酒精	182
第 11 章 烟草	200
第四部分 保护你的健康	217
第 12 章 保护自己避免传染病	219
第 13 章 保持心脏健康	235
第 14 章 癌症	252
第 15 章 医疗保健与替代疗法	267

第五部分 背景下的健康..... 283

第 16 章 健康老年与生命循环..... 285

第 17 章 预防受伤、暴力与犯罪 299

第 18 章 为健康的环境而工作..... 318

第一部分

掌管你的健康

健康可能是门科学，生活则是门艺术。能够帮助你了解科学与实践艺术的原理是简单的、永不过时的，并构成本书最基本的前提假设——你对你的生活与幸福，要比对其他事情或任何人有更多的控制。你作出的决定与你养成的习惯，会影响到你能过得有多好，可能还包括有多长寿。本章定义了健康与幸福，提供了你需要用其掌控现在和即将到来的日子里你的幸福的信息。

第1章 你的健康

“最近怎么样？”你可能每天都会听到这句问候十几次。“很好。”你不假思索地应道。但是，你真的很好吗？你对你自己和你的生活感觉如何？你是否感到生活充满压力？你是否胃口很好？锻炼很有规律？你有关系比较亲密的朋友吗？如果你想有性活动，你会做些什么去防止不受欢迎的怀孕或性病？你是否喝酒、吸烟或吸毒？你是否正在采取措施预防重要的疾病？你是否定期进行体检？你是否意识到安全和环境威胁到你的健康？你打算如何度过你生命中的大部分时光？你想在你离开这个世界之前取得什么样的成就？

本书向你询问了这些问题和许多其他问题。这是一本关于你的书：你的心智与你的身体，你的精神与你的社会纽带，你的需要与你想望，你的过去与你的潜能。它会帮助你探查选择，发现可能性，找到新路径，让你感到生活有价值。如果你不尽力成为你所是，你很有可能永远也发现不了你可能变成什么样的人。

健康所包含的远远超出身体健康。它是一种身体、心智、精神三合一的状态，它们必须被放在集体、社会与环境的背景下来考虑。通过提供信息和理解你需要自己照顾自己的健康，本书可以帮你活得更充实，更快乐，更健康。

对每个人（包括每位读者在内）的健康的邀请，是一个你确实不能拒绝的建议——你的生活质量就取决于它。

健康与幸福

什么是健康？一谈起健康，我们中多数人都会认为不得病就意味着健康，实际上，有多少种程度上的疾病，就有多少种程度上的健康。

“健康”最简单的定义就是身体、心灵与精神健全。世界健康组织把健康定义为：“不止是不得传染病或不生病”，还是“一种彻底的身体的、心智的与社会的幸福”。健康是一个发现、运用和保护所有内在于我们的身体、心智、精神、家庭、集体与环境中的资源的过程。

健康包括很多方面：身体健康、心理健康、精神健康、社会健康、智力健康及环境健康。本书采取一种整合方法，将健康与个体合为一个整体，而非分成一部分一部分。你自己对健康的定义可能会包括不同的因素，但它至少会包括以下几个方面：

- 一个积极乐观的人生观。
- 能控制压力与忧愁、烦心事；有时间放松。
- 精力充沛，充满活力；远离痛苦，不得重病。
- 理解支持自己的朋友和家庭，培育与你爱的人之间的亲密关系。
- 个人满意的工作。
- 洁净无害的环境。

幸福可被定义为有意义（有目标）、有乐趣的生活，或者说是一种从容不迫的生活方式。其特点是：个体责任感与最佳的身体、心理及精神健康。关于幸福的其他定义则有：

- 你作出的朝向最佳健康状态前进的决定。
- 你设计实现你身上最大潜能的生活方式。
- 一个不断发展的意识过程；在目前的状态下健康与快乐是可能的。
- 身体、心理、精神合而为一。
- 一种信仰，认为你做的、想的和感受的每件事，都对你的健康状态与世界的健康有着巨大影响。

“健康的人并不必然是强壮的、勇敢的、成功的、年轻的，甚至也不是不得病的，”健康手册的作者约翰·特拉维斯（John Travis）指出，“不论你目前

处在什么样的健康状态，你都可以把自己视作一个成长中的人、变化中的人来欣赏，并允许你自己朝向一个更加幸福的生活和积极的健康而进发。”特拉维斯博士使用一个冰山模型（图1）来描述最佳的健康与幸福。只有大约十分之一的冰山部分是可见的，余下的尽在水中。你当前的健康状态就像冰山露在外面的一角。

图1 健康的冰山模型

你的整个健康就像一座冰山，只有一小部分——你目前的健康状态——是可见的。重要的是隐藏的层面，包括生活方式习惯、文化和心理因素、精神意义和存在领域。



“为了理解创造和支持你现有健康状态的所有东西，”特拉维斯博士说，“你必须往‘水下’看。”第一个隐藏的层面“生活方式或行为层面”，包括你吃什么、你的活力如何、你怎样管理压力、你如何保护自己远离危害。接下来是“文化/心理/动机层面”，即导致我们选择一定生活方式的经常不可见的影响。冰山的基座是“精神/存在/意义领域”，包括像你存在的理由、生活的意义、你在宇宙间的位置这些主题。特拉维斯博士说：“最终，这一领域决定了冰山的一角（代表你目前的健康状态）是疾病还是健康。”

在幸福、健康、疾病中，在身体、心理与精神的功能上，有相当多的共通之处。就像近十几年来科学家一再解释的那样，心理因素在增进身体健康与预防疾病方面扮演着一个主要角色，但是它们也可能引发、加剧或延长身体症状。相似地，几乎每种医学疾病都既会在心理上也会在身体上影响人们。

健康的维度

通过学习更多的关于健康六个维度的内容，你可以探索冰山隐藏的层面。

身体健康

不同的健康状态可被视为一个连续体上不同的点（图2）。一端是早的、不必要的死亡，另一端是最佳的幸福，在这一状态你可以感到你处于最佳状态并可在这种最佳状态下去积极行动。处在中间的个体，既没有衰弱到需要进行医疗，也没有好到每天都热情奔放和活力四射。

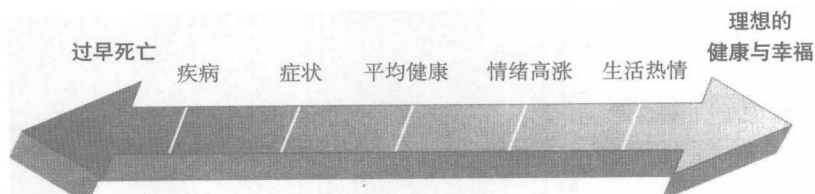


图2 健康—疾病连续体

比你在连续体上所处位置更重要的是你正在走向的方向：走向高水准健康或是走向过早死亡。总是担心或是没有充分发挥自身能力的身体状况良好的个体，可能处在中点偏右一点，但却是在朝左前进。那些丧失能力或是有慢性健康问题的人，可能会有一种积极向上的乐观人生观和一种相互支持关系的网络，这两者可以使他们的注意力朝向健康发展。

为了获得最佳的身体健康，我们必须采取积极措施远离疾病向幸福进发。我们必须使我们的身体吃得更有营养，锻炼它们更有规律，避免有害的行为与物质或东西，留心疾病早发的苗头，保护自己不出意外。

心理健康

与身体健康一样，心理健康也远非心理不出现问题或疾病。心理健康既指我们的情绪状态，也指我们的心智状态，即同时包括我们的情感和思想。它包括对个体自身与他人情感的意识与接受，表达情感的能力，独立正常工作应对日常致压因素的挑战。

精神健康

精神健康的人们能找到自己基本的生活目标，能学会如何体验爱、快乐、和平与满足，能帮助自己 and 他人实现他们的潜能。因为他们全力倾注于他人的需要远多于自身的需要，他们的精神发展会在他们身上激发出一种他们的生命具有更大意义的感觉。

社会健康

社会健康是指与他人和社会环境进行有效互动的能力，开发满足人际关系的能力，实现发挥社会角色的能力。它包括参与你的团队，为团队作出贡献，与周边人和谐生活，发展正面积积极的相互依存关系，养成健康的性行为习惯。

在危急时刻，社会联系可以提供温暖与支持。即使在非常平静的时光，社会孤立也会提高患病与死亡的风险。有配偶、朋友和丰富的社会关系网的人，要比离群索居不合群的人能多活约 30 年。

在社会支持的环境下，人们生活得最好。这一点在大学生身上体现得尤为真切。有着支持性朋友网的本科生和那些感到有家人支持的本科生，要比其他人更少有身体不适症状。

随着将传统个体意义上的健康扩展到在个体健康与集体环境健康之间复杂的人际关系上，健康教育专家正在把重点更多地放在社会健康上（在其广义上）。这一视角转变导致重点强调健康促进（health promotion），即任何有计划的对有助于个体、群体及社区健康的行动与生活状况的教育、政治、监管和组织支持的融合。简单来说，健康促进就是透过卫生教育（health education）、预防（prevention）及健康保护（health protection）三个层面的努力，来增强正向健康，预防负向健康。具体来说就是利用一系列工具，使人们能够管理和改善他们自己的健康状况。其中包括各种不同的活动：从一级、二



你处在健康—疾病连续体上的什么位置？你在向哪个方向移动？

级健康服务提供者的培训，到大众媒体的运用，或者在工作场所、学校、家庭以及社区开展一些活动（有时这些活动需要与当地其他组织机构共同实施）。同时，健康促进也意味着“创造一个支持的环境”：提供良好的健康服务渠道，使人们能够接受早期检测和定期检查；制定法规，如禁止烟草广告，禁止在公共场所吸烟；增加体育器材；在食物包装上印制健康信息，或通过制定法规、与食品生产商合作来降低食物中脂肪和盐的含量。我们相信，只有通过与医院及（卫生）权威机构有效的合作与互动，各种健康促进的措施和办法才可能得以顺利实施。校园的例子包括：禁止在大学建筑物里、宿舍区、吃饭地点吸烟，禁止香烟广告，禁止在校内售卖香烟。

智力健康

你的大脑是你身上唯一有自我意识的器官。每天你都在用你的心智去收集、加工处理信息，在此基础上进行思考，作出决定，设定目标，考虑如何解决问题，应对挑战。智力健康指你从生活经历中思考和学习的的能力，你对新观念的心态开放性，你提问和评价信息的能力。在你整个一生中，你都会用到你的批判思考技能，包括你评价健康信息的能力、保护你的幸福的能力。

环境健康

你生活在特定的自然环境和社会背景中，它们会影响你身心健康的每个方面。环境健康指你所处的世界对你的健康的影响。它意味着保护你自己远离有危险的空气、水、土、产品，也包括做自己力所能及的去保护环境自身。

美国人有多健康

美国人正在比历史上任何时候都活得更长更健康，其预期寿命已达新高 77.4 岁。两性在预期寿命上的性别差距已经缩小到 5.2 岁。与年龄相应的死亡率，已经达到最低 0.85%，死于中风、心脏病、癌症和事故的比例也在下降。

我们完全能够过得更好活得更长。如何才能做到这一点呢？选择更好的生活方式，在我们的行为中作出健康的改变，可以阻止全国三分之一早死。

常见问题——多少美国人采取健康的生活方式

这些年来，健康生活方式益处的证据越来越强有力。诸多研究都显示，有着健康习惯的个体，其得心脏病、中风、糖尿病、癌症的风险都更低。一项

最近的全国调查，研究了多少美国人将这些发现放在心上，并采取下面四个关键的激励健康的行为：

- 不吸烟。
- 控制体重。
- 每天吃五种水果和蔬菜。
- 每天在中等强度下锻炼 30 分钟或更多，每周锻炼五次或更多。

在超过 18 岁的大约 15.4 万名男女的样本中，只有 3% 的人做到了所有这些健康行为，不过，大多数人都报告了至少一种健康的生活方式。3/4 的人不吸烟，2/5 的人有健康体重，平均四个人中有一个人会食用专家建议的水果蔬菜数量，或是积极进行身体锻炼。

2010 健康人

《2010 健康人》呼吁全国人进行健康预防。每隔十年，联邦政府都会确认最重要的可以防止的对健康的威胁，设立指标评估美国人的健康。它的首要目标是帮助所有年龄的人提高预期寿命，改进生活质量。它的第二个目标是，缩小不同细分人群间的健康差异。

2010 健康校园

美国大学健康协会为学院与大学而改写了联邦政府颁布的《2010 健康人》。它的 2010 健康校园倡议，已经确立了与学生有着特别密切联系的 28 个中心（310 个主题）。参与该项目的学校，可以将其学生数据与国家标准进行对比，确认最可能改进校园健康的目标。

今天的学生有多健康

绝大多数大学生都正处在其一生中身体最健康的时候。作为年轻健康的成年人，他们在统计上患上威胁生命疾病的可能性要远小于老年人与妇女。但是与他们可能相信的相反，他们并非永远都不可战胜。大学生能够并且确实会得上很多种类的疾病，从过敏反应（近半数本科生都会得这种病）到现今致命的癌症与心脏病。

大学自身可能看上去对健康也是有危害的。学生宿舍已被证明是一些严重传染病的滋生地。被动吸烟可能会对抽烟者所在的室友造成长期威胁。喝