

城乡社区健康管理丛书

远离亚健康

专家谈生活方式与健康

李艳芳 编著

健康与健康标志，健康生活方式提示

健康生存需要「七大」营养素

「膳食指南」让您吃得合理动得科学

「亚健康」的成因与预防



中国社会科学出版社

城乡社区健康管理丛书

远离亚健康

专家谈生活方式与健康

李艳芳 编著

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离亚健康: 专家谈生活方式与健康/李艳芳编著. —北京: 中国社会科学出版社, 2009. 2

(城乡社区健康管理丛书/钱信忠, 李艳芳 主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2475 - 1

I. 远… II. 李… III. 生活方式—关系—健康 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 195515 号

丛 书 名: 城乡社区健康管理丛书

主 编: 钱信忠 李艳芳

书 名: 远离亚健康: 专家谈生活方式与健康

编 著: 李艳芳

责任编辑: 李春园 刘云燕

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 66083600 66085300 66063678

电 传: (010) 66051713 邮 购 部: (010) 66060275

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京华创印务有限公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 6.25

字 数: 140 千字

版 次: 2009 年 4 月第 1 版

印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

序

健康，就个人和家庭而言，是赖以生存的基本要素，只有身、心得以健康，人们才能保证生存质量和生命质量的提高，才能有益于健康年龄的延长和民族素质的提高。

全民身、心相对健康，不仅为整个社会全面发展打下了良好的自然基础，也标志着一个国家的文明和进步。

通过健康教育，不仅要常见病多发病的科学知识普及给广大民众，也要使不同的群体逐步了解和掌握如何养成健康的生活方式，怎样减少和防止不良的生活习惯，从而提高健康意识和自我保健能力。为保障生存质量和生命质量的提高，要进一步使广大民众认识到，现代医学对健康的理解远不仅仅是躯体没有疾病。健康的全面含义包括着体格健壮、心理健全，人与自然、人与社会环境相互依存、相互和谐发展的新观念。

党的十六大提出要提高全民的健康素质，这为全民“健康管理”、“健康促进”、“健康维护”、“健康研究”提出了更高的目标，也为健康教育指明了方向。

要想提高全民族健康素质，就应通过各种形式，广泛开展健康科学知识的宣传普及。

世界卫生组织研究报告说明了健康教育的实际意义，具体指出：人体三分之一的疾病通过预防保健可以避免；三分之一的疾病通过早期发现可以得到有效控制；三分之一的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”

上述，足以说明健康科学知识宣传普及的深远意义。

为贯彻落实党的十六大提出的“提高全民族的科学文化素质，传播科学知识”的精神，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局四部委，体察民意，满足民众需求，共同组织并举办了“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”是一项暖民心活动，也是一项十分有益于广大群众健康素质提高的活动。

为此，我承应了《城乡社区健康管理丛书》主编的任务。该套丛书，是由中国老年保健协会副会长李艳芳主任医师、营养学专家赵霖教授、急救医学专家李宗浩教授、肿瘤学专家王建璋教授、心理学专家王效道教授、心血管专家吴树燕教授、脑血管专家吴逊教授、内分泌专家高妍教授、呼吸疾病专家姚天樵教授、消化道专家许政刚教授、医药保健专家刘建文研究员、口腔医学专家林培炎教授、外科专家肖铭模教授、妇女保健专家陈宝英教授、国家人口和计划生育委员会药具发展中心办公室白莉主任、妇科专家王黎娜教授等专家、学者在短期内分别编撰了高血压病、心脑血管疾病、糖尿病、呼吸道疾病、消化道疾病、癌症、口腔疾病等的防治，以及家庭急救、养生与保健、心理健康、膳食平衡、女性健康、生活方式与健康、优生与健康等科普读物，以充实城乡万家社区图书室。

嗣后，将继续组织专家分批陆续出版健康知识的相关读物。本套系列丛书，我们将本着一看就能懂，一懂就能用，一用就有效的原则展示于广大读者，为个人健康、家庭健康、社会健康，为我中华民族素质的提高作出应有努力。

钱佳思
2006年8.24.

目 录

健康与健康标志	1
一、健康的理解	1
二、健康的维护	3
三、健康的标志	6
四、衡量健康常用的生理指标	10
五、健康生长发育与年龄分期	18
健康生存需要“七大”营养素	21
一、碳水化合物是人体热能的主要来源	22
二、蛋白质是生命的物质基础	26
三、人体生理功能发挥需要脂类物质	32
四、矿物质是保障生命质量的元素	35
五、维生素是维持生命质量的营养素	48
六、水是一切生命的源泉	64
七、膳食纤维为健康保驾护航	67
生活方式与健康	70
一、生活方式包括哪些方面	70
二、健康的生活方式指哪些	71
三、不健康的生活方式有哪些	72
四、“健康素养六十六条”指导健康生存	73

五、健康生活方式常识	77
“膳食指南”让您吃得合理，动得科学	114
一、食物多样 谷类为主 粗细搭配	115
二、多吃蔬菜水果和薯类	121
三、每天吃奶类、大豆或其制品	139
四、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉	145
五、减少烹调油用量 吃清淡少盐膳食	152
六、食不过量 天天运动 保持健康体重	156
七、三餐分配合理 零食要适当	170
八、每天足量饮水 合理选择饮料	172
九、饮酒应限量	173
十、吃新鲜卫生的食物	176
珍惜生命 远离“亚健康”	177
一、何谓“亚健康”	177
二、亚健康状态的人群知多少	178
三、哪些人群易招惹“亚健康”	178
四、易导致亚健康状态的因素	180
五、亚健康状态的常见表现	182
六、亚健康状态的成因与自测方法	183
七、如何界定亚健康状态	185
八、提高生存质量 远离“亚健康”	186

健康与健康标志

健康的理解

健康是人类永恒的追求，是人们永远丢不开的话题，因为健康是每个人生存的基本要素，人类从受孕、胚胎开始就涉及了健康生存问题。严格地说，在受孕前，父母双方的健康状况已关联着胚胎的正常发育和出生后健康成长：如父亲酗酒成性，精子受损，母体受孕后会影响到胎儿大脑发育；父母患有性病，新生儿难逃传染而受害；父母吸毒危及胎儿正常发育等。人的一生得不到健康保证，将是痛苦的一生，正如人们常说的一句格言“没有健康就没有一切”。而健康需要追求，健康需要维护，健康需要投入，健康需要管理。健康，很大程度上靠自己，注重了健康的维护才能谈及健康生存和生命质量的提高，才能保障健康年龄的延长。

（一）健康的含义

对健康一词的解释，有些国家认为就是强壮、结实和完整的意思，只要一个人“无受伤”“无残缺”，就可称其谓健康。

我国《辞海》(1980年版)中对健康的解释为:“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并有良好劳动效能的状态(通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量)为健康。”

不同时期在对健康的理解上有着不同的含义和认识水准。第一次世界卫生革命中,广大人民群众生存状况和健康水平极度低下,常见病、多发病和各种急性传染病猖獗,发病率高,死亡率更高。当时医疗技术不发达,防病知识普及不广,社会医疗面临首要的艰巨任务是消灭各种传染病和寄生虫病,如天花、霍乱、麻疹、伤寒、结核以及血吸虫病等。那时人们只求没有这些传染病,就“谢天谢地”了。

随着生活水平和医疗技术的提高,人们的健康意识也在发生着巨大变化。1948年,世界卫生组织在宪章中对健康的定义为“健康不仅仅是免于疾病和衰弱,而是保持体格方面、精神方面与社会的完美和谐状态”。上世纪70年代又在国际初级卫生保健大会上提出:“健康不仅是疾病和体弱的匿迹,而且包括在身体上、心理上、社会方面的完好状态。”这就清楚地指出对健康的理解,不能简单地理解为躯体没有疾病就是健康,而是不仅在躯体和心理两大方面没有异常,在躯体上和心理方面还应具有适应社会环境的能力和好的平衡状态,这才是真正的健康。此定义已成为健康的新概念。

(二) 传统医学对健康的理解

我国传统医学《黄帝内经》对健康早有论述,从辩证唯物观的角度提出人体阴阳与自然环境的协调、精神因素与机体

脏腑的协调等方面的精辟论点。

传统医学明确提出“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）和“六邪”（风、寒、暑、湿、燥、火为外感病邪）对人体健康的影响，只有心理和躯体与自然界取得平衡，才能有利于保持整体健康。适应环境包括适应社会环境和自然环境，人必须有良好的心态和健康的体魄，才能应对各种复杂的环境。

上世纪 90 年代，世界卫生组织再次强调和明确了健康的内涵，即“健康具有躯体健康、心理健康、适应社会环境的能力上的完好，包括精神上的完满状态以及道德健康”。上述含义极符合我国传统医学所提出的论点。

健康的维护

一个人的躯体健康要靠自己不断维护和促进，个人的心理健康更要靠自己调整，遇事保持平静的心态要靠平时的磨炼，从而不断提高心理素质。人类遗传基因给我们的寿命不少于 120 岁，如果一个人 20 岁就吸烟、酗酒、睡眠不足，到了 30 岁已患脂肪肝、气管炎，50 岁高血压病、冠心病，60 岁脑血管发生异外，脑卒中使生活不能自理，一年到头病病殃殃，何谈生活愉快？何谈生存质量？

健康的生活方式是维护与保障健康的有效手段。研究分析表明，健康的生活方式可使高血压病发病率降低 55%，糖尿病的发病率降低 50%，脑卒中、冠心病的发病率降低 75%，肿瘤的发病率下降 33%，平均寿命可延长 10 年以上。科学研究结果显示：生活方式病，如高血压病、冠心病、肥胖病、血脂异常、糖尿病、脑血管疾病、痛风等疾患的发病诱因与不健康

的生活方式和不良的生活习惯密切相关。人的后天因素对健康与长寿影响极大：遗传因素占15%，社会因素占10%，气候因素占7%，医疗因素占8%，而生活方式占60%。这不难说明提高健康保护意识，养成健康的生活方式，注重健康的维护，是提高生命质量的有效途径。

（一）要学习掌握健康的科学知识

只有身心健康，才能保证生存质量，才能延长健康生存年龄，而要保证身心健康，就要不断学习掌握健康的科学知识。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”他说：“只要争取预防措施，就能减少一半人的死亡。”当今有相当数量的人，往往口头上重视健康，行为上轻视健康，生活上看起来投入多，但从健康维护的角度投入少，匆匆忙忙奔波每一天，就是无暇顾及个人和家人的健康，其结果是“亚健康”和疾病随之而来，其实储蓄健康很大程度要靠自己的努力，靠家庭全体成员共同维护。

世界卫生组织研究报告中说明了健康教育的实际意义，指出：人体三分之一的疾病通过预防可以避免；三分之一的疾病通过早期发现可以得到有效控制；三分之一的疾病信息的有效沟通能够提高治疗效果。

（二）会做健康投资的才是聪明人

洪昭光教授曾提出，不同的观念决定了对健康的四种态度：第一种是聪明人，投资健康，健康增值，活到一百二十；第二种是明白的人，关注健康，储蓄健康，健康保值，平安九

十；第三种是无知的人，漠视健康，随心所欲，健康贬值，带病活到七十；第四种是糊涂人，透支健康，提前死亡，生命缩水。

四种态度，四种结局，种瓜得瓜，种豆得豆。对健康的重要性不能仅限于认识，更要行动。只有提高健康意识，注重健康维护，才能保障生存质量。

美国的研究表明：高超的医疗技术可以减少 10% 的过早死亡，而健康生活方式不用花多少钱就可以减少 70% 的过早死亡，也就是说，大多数人可以通过自我保健达到健康或相对健康的水平。我国相关研究表明，1 元的预防投入可以节省医药费 8.59 元。

维护健康、崇尚健康不仅是个人的需求，更是社会发展的需要。早在 1851 年，第一次国际环境卫生会议就曾在巴黎召开，目的就是期望通过国际间的合作，改善人类生活的环境，促进人类的共同健康。经过一个世纪的追求，1948 年联合国所属系统内终于创建了世界卫生组织（WHO），其目标是“使所有的人都尽可能地达到最高的健康水平”。从而在人类历史上掀开了有组织地追求人类健康的历史，推动了人们客观和主观上对健康的维护。

“2000 年人人享有卫生保健”，这是人类对健康追求的全新目标。概括地说，就是使全世界所有的人到 2000 年都能达到社会 and 经济发展所能达到的最高健康水平。具体内容和要求是：

1. 人们在工作和生活场所都能保持健康；
2. 人们将运用更有效的办法去预防疾病，减轻不可避免

的疾病和伤残所带来的痛苦，并且通过更好的途径进入成年、老年，最后安乐地死去；

3. 全体社会成员均匀地分配一切卫生资源；

4. 所有个人和家庭，通过自身充分地参与，将享受到基本卫生保健；

5. 人们将懂得自己有力量摆脱和避免疾病的发生，并获得所需要的健康。

这是人类追求健康史上前所未有的战略目标。

健康的标志

（一）世界卫生组织提出的健康标志

世界卫生组织《组织法》对健康的定义是：健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格、精神与社会之完好健康状态。

1. 世界卫生组织（WHO）衡量健康的 10 条标志

（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和劳累；

（2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任；

（3）善于休息，睡眠良好；

（4）应变能力强，能适应外界环境中的各种变化；

（5）能抵制一般性感冒和传染病，没有器质性疾病；

（6）体重适当，身材匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调；

（7）眼睛明亮，眼睑不易发炎；

（8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙根颜色正常，无出血

现象;

- (9) 头发有光泽,无头屑;
- (10) 肌肉丰满,皮肤有弹性,走路活动感到轻松。

2. 世界卫生组织 (WHO) 衡量心理健康的标准

- (1) 智力正常;
- (2) 善于协调和控制情绪;
- (3) 具有较强的意志品质;
- (4) 人际关系和谐;
- (5) 可以能动地适应和改善现实环境;
- (6) 保持人格的完整和健康;
- (7) 心理行为符合年龄特征。

(二) 国内相关组织提出的健康标志

1. 中华医学会对健康老年人提出的标志

- (1) 躯干无明显畸形,无明显驼背等不良体型,骨关节活动基本正常;
- (2) 神经系统无病变,如无偏瘫、老年痴呆及其他神经系统疾病,系统检查基本正常;
- (3) 心脏基本正常,无高血压、冠心病(心绞痛,冠状动脉供血不足,陈旧性心肌梗死等)及其他器质性心脏病;
- (4) 无明显肺部疾病,无明显肺功能不全;
- (5) 无肝、肾疾病,无内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病;
- (6) 有一定的视听功能;
- (7) 无精神障碍,性格健全,情绪稳定;

- (8) 能恰当地对待家庭和社会人际关系;
- (9) 能适应环境,具有一定的社会交往能力;
- (10) 有一定的学习、记忆能力。

2. 学术界提出的衡量心理健康基本标志

(1) 较好的社会适应性。这是国内外公认的一条重要心理健康标准。

较好的社会适应性主要表现在三个方面:

具有适应各种自然环境的能力。心理健康者必须具有适应不同气候、温度和各种地理环境的心理能力;

具有人际关系适应能力。人与人之间的交往和影响称为“人际关系”;

具有处理和应付家庭、学校和社会生活的能力。心理健康者必须具备独立的社会生活能力;

(2) 性格健全、没有缺陷。性格是个性中最核心、最本质的表现,是个人对自己、对他人、对现实环境所采取的态度和习惯化了的行为方式;

(3) 情感和情绪的的稳定协调;

(4) 智力正常;

(5) 意志健全和行为协调。意志是指人自觉地确定目标,支配行动,克服困难,以实现预定目标的心理过程;

(6) 适度的反应能力;

(7) 心理特点符合年龄实际;

(8) 清醒的意识度;

(9) 注意的集中度;

(10) 完好的感知能力。

3. 《北京健康手册》中公布的健康标志

(1) 完全健康十标志

眼睛明亮，炯炯有神——精力旺盛，精气神足；
 声音清晰，呼吸从容——心肺功能良好，体力充沛；
 二便规律，排泄通畅——泌尿与消化系统功能正常；
 身体灵活，行动敏捷——肌肉、筋骨、关节强健；
 不胖不瘦，形体适中——慢病危险因素降低；
 牙齿坚固，咀嚼力强——骨骼结实，肾气充足；
 脉搏柔软，和缓有力——血脉通畅，气血两调；
 张弛有度，睡眠沉稳——神经系统调节良好；
 充满信心，悦纳自己——自我欣赏，发展更好；
 适应环境，公允待人——客观看人，和谐处世。

(2) 心理健康十标准

良好的个性、良好的人际关系、以道德规范约束自己。具体表现为：

对自己不苛求，把目标和要求定在自己能力范围之内；
 对亲人期望不要过高；
 不要处处与人争斗；
 暂离困境，做你喜欢做的事；
 对人表示善意；
 找人倾诉烦恼；
 帮助别人做事；
 适当娱乐；
 宠辱不惊，知足常乐；
 只要大前提不受影响，在非原则问题方面适当让步。

☞ 衡量健康常用的生理指标

对健康的评价，是要根据许多生理指标、生化指标和物理指标等方面的体征，来显示其健康水准，具体说明如下：

（一）常用的生理指标有哪些

常用的生理指标：体温、脉搏、呼吸、血压、视力、听力、体型、身高和体重、胸围、腹围、臀围、肺活量等。

1. 体温的正常范围是多少

体温是维持人体的生命活动的基础。

正常人需要有一个恒定的体温环境才能保障生存和生理功能正常运转。体温升高或降低均属不正常状态。

（1）正常体温的范围及测量方法

舌下测量（口表） $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$

腋窝下测量 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$

肛门直肠内测量 $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37.7^{\circ}\text{C}$

（2）体温变动

口腔温度比腋窝下温度平均高 $0.2^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$

肛门直肠内温度比腋窝下温度平均高 $0.4^{\circ}\text{C} \sim 0.6^{\circ}\text{C}$

儿童体温高于成人，成年人体温高于老年人，女性体温高于男性。

笑、哭、饮食或运动后体温略有升高，剧烈运动后体温升高幅度大；妇女在月经前一周及妊娠期体温偏高于月经期。

在同一天内，凌晨2时~5时体温最低，起床后逐渐升高，晚6~8时体温相对高于其他时间，24小时早晚变动不应超