

◎健康教育读本◎



刘志敏 张学明 / 主编

健康快乐的“宝典”
养生长寿的“圣经”

让生命之树 常青

Rangshengmingzhishuchangqing

中南大学出版社
www.csupress.com.cn

《国家教育政策》



《国家教育政策》

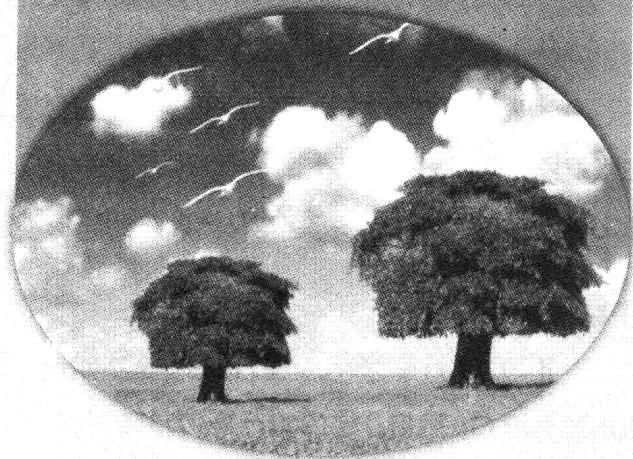
健康教育的“基石”
学生最易接受的“课程”

让生命之树 常青

让生命之树常青的校本课程

上海师范大学附属中学

◎健康教育读本◎



刘志敏 张学明 / 主编

健康快乐的“宝典”
养生长寿的“圣经”

让生命之树 常青

Rangshengmingzhishuchangqing

中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

让生命之树常青/刘志敏、张学明主编. —长沙:中南大学出版社,
2009. 5

ISBN 978-7-81105-838-3

I. 让... II. ①刘... ②张... III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 071377 号

让生命之树常青

刘志敏 张学明 主编

☐责任编辑 谢新元

☐责任印制 汤庶平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 湖南大学印刷厂

☐开 本 880 × 1230 1/32 ☐印张 7.5 ☐字数 128 千字

☐版 次 2009 年 5 月第 1 版 ☐2009 年 5 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-81105-838-3

☐定 价 20.00 元

图书出现印装问题,请与出版社调换



快乐·健康
和谐·幸福

编 委 会

顾 问	郭振斌	隋国庆		
主 任	黄军建	朱佳舜	汤石觉	吴罗生
副主任	吴长云	吴晓青	胡小军	李正波
	徐伟科	李湘华	霍晏平	陈正富
编 委	晏新民	吴晓球	余绿林	向明波
	罗志红	姚海珊	黄岳四	王如松
	袁劲进	刘爱彬	李 江	邓维成
	韩 莉	张其瑞	李一峰	聂岳华
	马重发	李池生	邹智国	艾日辉
	殷 俊	彭 英	李沂霖	余小扬

编 辑 部

主 编	刘志敏	张学明	
编 辑	贺振球	罗忠良	刘永康

编者的话

健康教育是公民素质教育的重要内容，是预防医学和公共卫生的重要组成部分。2005年，卫生部公布了《全国健康教育与健康促进工作规划（2005—2010年）》，对健康教育与健康促进工作作出了全面规划。湖南省委、省政府作出了关于“建设生态湖南，平安湖南，健康湖南”的决议。岳阳市委、市政府批准了《岳阳市健康行动计划实施方案》。根据各级党委和政府的要求，结合国家卫生城市的创建，为加强公民健康教育，提高公民的健康素质和自我保健能力，我们编写了《让生命之树常青》的健康教育读本，把这本科普读物作为献给中老年朋友的健康礼物。

健康教育范围很广，内容很多，我们采取分篇论述的形式，向广大中老年朋友介绍一些防病保健知识和健康长寿的生活方式，使之树立正确的健康生活观，自觉养成良好的生活习惯和科学的生活方式。走预防保健之路，让生命之树常青。

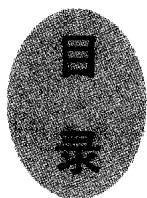
现在文化产业繁荣发展，有关卫生保健与健康长寿的专题及刊物随处可见，要编好一本读者喜爱的，质量较高的科普书有一定的难度，在编写过程中，我们重点突出了六个字，即“新、全、实、能、精、特”，这样才能开卷有益，为中老年朋友解渴释疑，真正起到健康教育的作用。“新”就是数据和观点特别新，书中介绍的预防保健六大法则属首次提出，有创新之意；“全”就是内容全面广泛；“实”就是非常实用和具可读性；“能”就是能打动中老年朋友的心，使之爱不释手；“精”就是文章短小精悍；“特”就是装帧设计，内容编排有它的独特性，体现图文并茂，雅俗共赏。在编写过程中，我们收集了古今中外寿星养生的秘诀，集录了各家刊物登载的健身防病知识的精华，收录了健康教育专家洪昭光教授的健康箴言；列举了不重视预防保健英年早逝的事例；还有不少专家教授的经验体会等等，应该说这本书是健身防病的精品之作。全书共分十一大部分，其中第七部分是本书的重点，从六个方面分别介绍了怎样进行预防保健，我们把它归纳为六句话，又叫快乐健康六大法则，即：“平衡心态，合理饮食，适度运动，良好习惯，调节性趣，防治疾病。”最后还附录了几篇有关作品，这是一部健康快乐的“宝典”和养生长寿的“圣经”。一书在手就等于请来了一位“博导级”的保健医生。

这里要特别说明的是，本书编写时，参考了国内报刊杂志与专业书籍大量公开发表的有关健康保健的知识，同时还选用和附录了一些作者的文章，特别是卫生部首席健康教育专家洪昭光教授的文章，因为是节段选用，文中没有注明出处，只能用参考文献的形式给予登载，借此书出版的机会向他们表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，成稿时间较仓促，书中可能有不少的缺点和错误，请广大中老年朋友不吝赐教，予以雅正。同时，也祝愿喜欢该书的朋友，坚持走预防保健之路，享受健康快乐的人生。

编 者

2009 年春节



第一讲 预防为主，防重于治 / 1

特别提示：“预防是上策，治疗是下策；上医治未病之病，中医治欲病之病，下医治已病之病。”

第二讲 健康的意义价值与重要性 / 15

特别提示：“健康是金子，健康是和谐，健康是节约，健康是1，其他都是0。”

第三讲 人活百岁不是梦 / 25

特别提示：“只要自己爱护自己，自己解放自己，自己教育自己，用科学的知识来武装自己，有了这四个‘自’，百岁就会随你而至。”

第四讲 慢性病对健康的影响与危害 / 33

特别提示：“脱贫致富三五年，一场大病回从前，爱妻爱子爱家庭，不爱健康等于零。”

第五讲 怎样预防致死、致残率高的慢性疾病 / 39

特别提示：“最好的医生是自己，最好的治疗是预防，最好的处方是知识，最好的药物是时间。”

第六讲 为什么要重视预防保健 / 51

特别提示：“预防能使慢性病发病率减半，死亡人数减半；中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，人财两空。”

第七讲 怎样进行预防保健 / 57

特别提示：“平衡心态，合理饮食，适度运动，改善习惯，调节性趣，防治疾病。”又叫快乐健康六大法则。

第一大法则： 平衡心态，快乐健康 / 60

特别提示：“有什么样的心态就有什么样的人生，药补不如食补，食补不如心补。”

第二大法则： 合理饮食，均衡营养 / 67

特别提示：“一荤一素一菇，有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱。”

第三大法则： 适度运动，百病难碰 / 86

特别提示：“要得身体健，重在勤锻炼，经常运动，百病难碰；铁不冶炼不成钢，人不运动不健康。”

第四大法则： 改善习惯，科学生活 / 91

特别提示：“科学的生活方式和行为规范，是健康长寿的根本所在，是不需投资的健康工程。”

第五大法则： 调节性趣，愉悦心身 / 97

特别提示：“多年来，医学界忽视了爱情是防治疾病、长寿与健美的一个重要因素，这是令人非常遗憾的。”

第六大法则： 防治疾病，颐养天年 / 113

特别提示：“计划免疫，健康监护，无病早防，有病早治，合理用药，都是预防保健的重要内容。”

第八讲 中年人要特别注意预防保健 / 123

特别提示：“46~55岁为生命的高危期，大多数疾病在此阶段暴发，有的甚至危及生命，应特别引起重视。”

第九讲 中老年人怎样延缓衰老 / 139

特别提示：“长生不老之人没有，但百岁寿星随处可见，只要从青少年开始就注意预防保健，延缓衰老和健康长寿的愿望是可以实现的。”

第十讲 人生分三期，养生有要点 / 155

特别提示：“人生分三期，各期有特点，每期都不同，根据特点来养生。”

第十一讲 名人、寿星养生秘诀 / 169

特别提示：“健康长寿的前提条件是：培养科学的生活方式，保持平衡乐观的心态；提供营养合理的膳食；坚持适度的运动或劳动。”

附 录 / 193

附录一 中国公民健康素养——基本知识与技能(试行) / 193

附录二 洪昭光教授的健康箴言 / 198

附录三 天书养生(长沙马王堆出土古文) / 204

附录四 人体常见临床检验正常参考值 / 209

附录五 重要节日·纪念日 / 216

主要参考文献 / 225

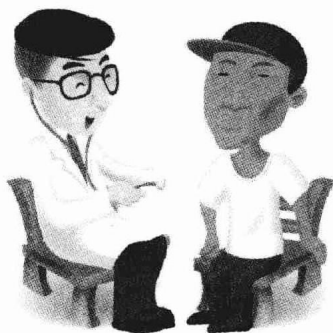
编后记 / 226

第一讲

预防为主 防重于治

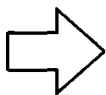
特别提示

预防是上策，
治疗是下策，
上医治未病之病，
中医治欲病之病，
下医治已病之病。



预防为主
健康一生

第一讲



预防为主 防重于治

一、古代对疾病的预防思想

预防疾病，促进健康，延缓衰老，是人类一个永恒话题，也是医学研究发展的最终目的。我国古代预防疾病的思想起源很早，远在3000多年前的商、周时期，就有防病这方面的记载，如“惟事事及其，有备无患”（《尚书·说命上》）。最早认识疾病可以预防，讲究卫生有利于健康长寿的是公元前七世纪政治家管仲，他说：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；饮食不节，寒暑不适，则形体累寿命损。”早在2300多年前，庄子最早提出“卫生”这个词：愿闻卫生之经而已矣。公元前七至八世纪，我国《易经》中已提到“君子以思患而预防之”。这是“预防”两字在古籍书中的最早应用。《淮南子》指出：“良医者，经常治无病之病，故无病。”这是预防疾病思想的最早记载。《黄帝内经》的问世，代表了当时医疗实践经验的总结，对疾病的预防进行了精辟的论述：一是阐述了治未

病的理论，提出了未病先防的原则。摄生防病，《黄帝内经》说：正气存内，邪不可干；顺四时而适寒暑，春夏养阳，秋冬养阴，以及节制饮食，适度劳逸，节制房事，锻炼身体，摄养精神等。避邪防病，即所谓虚邪贼风，避之有时。二是阐述了疾病转变的理论，提出了已病防变的原理。三是阐述了病后会反复的理论，提出了已病防复的原理。

唐代医学家孙思邈提出“上医治未病之病，中医治欲病之病，下医治已病之病。”更加强调了预防疾病的思想。关于“上医”的判断，几千年以前的扁鹊就有了独特的见解。

有一次，扁鹊与魏文王聊天，魏文王问扁鹊“你们家兄弟三人，都是高明的医生，到底哪一个的医术最好呢？”扁鹊说：“我大哥最好，二哥次之，最差的是我。”文王纳闷地问：“那为什么你的名气大呢？”扁鹊说：“我大哥给人治病，是在疾病发生之前，但大家都不知道他在事前就铲除了病因，因此他的名气无法传出去；我二哥给人治病，是在疾病刚开始发作之时，大家都认为他能治的只是一些咳嗽、感冒等小病，所以他的名气也只能传到本乡。我给人治病，都是在疾病非常严重的时候。大家看到我给人扎针灸、放血、在皮肤上敷药，所做的工作都能看

见，认为我的医术最高明，因此名声最大。”魏文王听后茅塞顿开，抚着胡子说：“你的回答真是太精彩了。”

由此能看出，真正高明的医生是能够防病的医生，是健康教育专家和疾病控制专家。唐代医学家孙思邈认为“饮食是预防疾病的一个重要手段。”在卫生习惯方面曰：“食毕，即漱口数过，令人牙齿不败。”在性卫生方面指出：“男女热病未愈，女子月血，新产者皆不可合阴阳。”宋元以后，天花流行甚烈，16世纪中叶，我国民间采用了牛痘苗接种法，预防天花，取得了很好的效果。

二、新中国建立之前，党领导人民群众开展了防治疾病的运动

在江西的许多革命老区，疟疾、伤寒、痢疾、肺结核等传染病流行，医疗条件差、防病措施跟不上，许多人求神拜佛，都未能阻止疾病的蔓延。1932年1月13日《红色中华》报的社论，要求“各级政府、各红军组织应当领导群众去做防疫的卫生运动”，并号召红军的医生要努力向群众做卫生宣传工作。同年，提出了“预防为主”的卫生工作方针，并规定多个伙食单位组织一个卫生委员会，下设宣传员，每周上卫生课，这也就是我们现在所讲的健康教育课。1933年毛泽东同志发表《长岗乡调查》，提出“疾病是苏区中的一大仇敌……，减少疾病以致消灭疾