

健康至上

JIANKANG ZHISHANG

主编 赵善龙 李炳山

河南科学技术出版社

健康

至上

主编 赵善龙 李炳山

ZHISHANG

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

健康至上 编写委员会

主 编 赵善龙 李炳山

副 主 编 李守纪 齐振文

王兴龙 和山茂

设计承制：河南省每日新闻图片社

0371-65582618/619

图书在版编目（C I P）数据

健康至上 / 赵善龙, 李炳山主编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5349-4176-4

I. 健… II. ①赵…②李… III. 健康—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第038918号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：150002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：马艳茹

责任编辑：邓 为

责任校对：柯 姣

封面设计：陈志永

版式设计：陈志永

印 刷：郑州金秋彩色印务有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×210mm 印张：18.25 字数：271 千字

版 次：2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

定 价：32.50 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

序

健康属于自己，人们充满期待和渴望。健康这个永恒的话题已成为男女老少茶余饭后的的重要内容，可见人们对健康抱着多么深切的向往。然而，有诸多的人们对健康的真实含义存在着认识上的严重偏差，误认为身体没有疾病就是健康，忽视了健康应是在身体上、心理上、社会适应上的完好状态，从而导致亚健康以及后患。现实生活中此现象不胜枚举。有鉴于此，笔者携手同事，精心积策，写了《健康至上》的册子。

健康必须靠自己。要做一个现代健康人就必须学习和掌握健康的相关知识和技能。本书从科学、实用的角度向你阐述了新的健康理念，帮助你正确了解和判断自己的健康状况，指导你科学地防治常见疾病，引导你选择良好的生活方式，以维护和促进你的健康，希望它成为你自我保健的良师益友。

健康是一个人全面发展的基础，谨以此书献于那些热爱生活、关注自己及他人健康的人们。

编者

2008年12月25日

健康至上 目录

JIANKANG ZHISHANG Contents

第一章 健康和亚健康	1
第一节 关于健康的话题	1
1. 什么是健康	1
2. 一个精辟的比喻说明了健康的重要	2
3. 看看自己的健康状况如何	2
4. 打开健康宝库的金钥匙在自己手里	3
5. 通往健康的金桥有四大基石	4
第二节 亚健康就是不健康	6
6. 为什么说亚健康就是不健康	6
7. 健康、亚健康和疾病有什么不同	6
8. 亚健康是如何分类的	7
9. 亚健康的四大起因	8
10. 亚健康的五大危害和自我防护“十字方针”	8
11. 走出亚健康的误区	9
12. 从中医角度看亚健康状态表现	9
13. 看看自己是不是亚健康	10
14. 莫把疾病误作亚健康	12
15. 谁是最容易出现亚健康的人	12
16. 健康四大基石支撑你摆脱亚健康的困扰	13

第二章 健康体检与人体正常值	14
第一节 健康体检	14
17. 什么是健康体检	14
18. 为什么定期做健康检查	15
19. 何时需做健康体检	15
20. 健康体检的常规内容和要求	16
21. 判断体质状况要做哪些测试	16
22. 从事不同职业人员的健康体检内容	17
22-1. 食品、公共场所从业人员体检项目	17
22-2. 药品从业人员体检项目	17
22-3. 职业健康体检项目	17
23. 女性健康检查与自检	18
24. 婚前检查的主要项目	19
25. 乳腺癌与乳腺健康检查	19
26. 如何做妇女阴部自检	20
27. 男性健康体检与自检	20
28. 检查前列腺的方法都有哪些	21
29. 儿童体检很重要	22
30. 儿童体检都有哪些项目	22
31. 给孩子做了全面健康体检之后如何办	23
32. 不同年龄段体检项目侧重不同	24
33. 老年人健康体检检什么	24
34. 健康体检的五项禁忌	25
第二节 人体正常值	26
35. 身高	26
36. 用父母身高估计子女身高	27
37. 体重	27
38. 体重指数 (BMI) 与肥胖	27
39. 体温测量及正常范围	28

40.心率与脉率	29
41.血压	29
42.脉压	30
43.呼吸	30
44.肺活量 (VC)	30
45.血液常规检查 (血常规)	31
46.血液的生化检验	32
46-1.血清钾 (K)	32
46-2.血清钠 (Na)	32
46-3.血清钙 (Ca)	33
46-4.血清镁 (Mg)	34
46-5.血清无机磷 (IP)	34
46-6.血清铁 (Fe)	35
46-7.血清锌 (Zn)	35
46-8.血型	35
46-9.血糖 (Glu)	36
46-10.葡萄糖耐量试验 (GTT)	37
46-11.血清谷-丙转氨酶 (ALT)	37
46-12.血清谷-草转氨酶 (AST)	38
46-13.血清总蛋白 (TP)	38
46-14.血清球蛋白 (G)	39
46-15.血清白蛋白 (ALB)	40
46-16.血清白蛋白/球蛋白 (A/G)	40
46-17.血清总胆固醇 (TC)	40
46-18.血清甘油三酯 (TG)	41
46-19.高密度脂蛋白-胆固醇 (HDL-C)	41
46-20.低密度脂蛋白-胆固醇 (LDL-C)	41
47.尿常规检查项目 (尿常规)	42
48.大便常规检查 (便常规)	44

49. 血液中维生素的测定	45
50. 维生素的作用	45
50-1. 维生素A	45
50-2. 维生素B ₁	46
50-3. 维生素B ₂	46
50-4. 维生素B ₆	47
50-5. 维生素B ₁₂	47
50-6. 维生素C	47
50-7. 维生素D	48
50-8. 维生素E	48
50-9. 维生素K	48
51. 肝功能检查	49
52. 反映肝细胞损伤的项目	50
53. 反映肝脏分泌和排泄功能的项目	51
54. 反映肝脏合成储备功能的项目	51
55. 反映肝脏纤维化和肝硬化的项目	52
56. 反映肝脏肿瘤的血清标志物——甲种胎儿球蛋白(AFP)	52
57. 病毒性肝炎血清标志物检测	52
58. 病毒性肝炎病毒标志物检测	53
58-1. 甲型肝炎病毒标志物检测	53
58-2. 乙型肝炎病毒标志物检测	53
58-2-1. 乙型肝炎病毒(HBV)标志物检测与分析	54
58-2-2. 什么是乙肝“大三阳”、“小三阳”	54
58-3. 丙型肝炎病毒标志物检测	55
58-4. 丁型肝炎病毒标志物检测	56
58-5. 戊型肝炎病毒标志物检测	56
第三章 常见疾病防治	57
第一节 传染性疾病	57

59.病毒性肝炎	57
60.霍乱	58
61.细菌性痢疾	58
62.伤寒	58
63.肺结核	59
64.流行性感冒（简称流感）	59
65.流行性脑脊髓膜炎（简称流脑）	60
66.麻疹	60
67.流行性腮腺炎（简称流腮）	61
68.艾滋病（获得性免疫缺陷综合征）	61
第二节 内科常见疾病	62
69.普通感冒（俗称“伤风”）	62
70.慢性支气管炎	62
71.支气管哮喘	63
72.肺炎	63
73.慢性胃炎	64
74.胃和十二指肠溃疡	64
75.急性胃肠炎	64
76.习惯性便秘	65
77.短暂脑缺血发作	65
78.脑栓塞	66
79.脑出血	66
80.癫痫	67
81.高血压病	67
82.冠状动脉粥样硬化性心脏病（简称冠心病）	68
83.高脂血症	69
84.糖尿病	70
85.痛风	70
86.类风湿性关节炎	70

87. 缺铁性贫血	71
88. 再生障碍性贫血	72
89. 白血病	72
90. 急性肾炎 (急性肾小球肾炎)	73
91. 慢性肾炎 (慢性肾小球肾炎)	73
92. 泌尿道感染 (尿路感染)	73
93. 精神分裂症	74
94. 神经衰弱	74
第三节 外科常见疾病	75
95. 急性胆囊炎	75
96. 胆石症	75
97. 尿石症	75
98. 前列腺增生症	76
99. 颈椎病	76
100. 腰椎间盘突出症	77
101. 肩周炎	77
102. 烫伤	77
103. 冻伤	78
第四节 妇科常见疾病	78
104. 滴虫性阴道炎	78
105. 念珠菌性阴道炎	79
106. 子宫颈炎	79
107. 流产	79
108. 妊娠高血压综合征	80
109. 更年期综合征	80
110. 急性乳房炎	81
第五节 五官科常见疾病	81
111. 慢性鼻炎	81
112. 过敏性鼻炎	81

113.鼻出血	82
114.慢性咽炎	82
115.扁桃体炎	83
116.非化脓性中耳炎	83
117.化脓性中耳炎	83
118.梅尼埃病	84
119.面神经炎	84
120.龋病	84
121.牙周病	85
122.沙眼	85
123.慢性泪囊炎	86
124.白内障	86
125.青光眼	86
126.视网膜脱离	87
127.弱视	87
第六节 常见恶性肿瘤	87
128.肺癌	87
129.食管癌	88
130.胃癌	88
131.大肠癌	89
132.原发性肝癌	89
133.乳腺癌	90
134.子宫颈癌	90
第四章 运动与健康	91
135.生命在于运动	91
136.卫生部“健康121”行动	93
137.步行前的准备工作	93
138.运动锻炼注意事项	94

139. 什么是有氧运动	94
140. 为什么要提倡适量运动	95
141. 健康成年人的适宜身体活动量是多少	96
142. 如何掌握适宜的运动强度	97
143. 健身运动三套车	97
144. 患者康复运动	99
145. 怎样控制体重	100
146. 运动时应该注意安全	101
147. 减少运动损伤的要点	102
148. 体育锻炼遵循的基本原则	103

第五章 饮食与健康..... 104

第一节 一般人群膳食指南

149. 食物多样，谷类为主，粗细搭配	105
149-1. 人体必需的营养素和食物成分有哪些	105
149-2. 没有不好的食物，只有不合理的膳食	106
149-3. 食物多样化才能摄入更多有益的植物化学物质	106
149-4. 谷类为主是平衡膳食的基本保证	107
149-5. 粗细搭配有利于合理摄取营养素	107
149-6. 怎样正确理解血糖生成指数	108
149-7. 关于谷类食物的营养误区	109
149-8. 正确认识“食物酸碱平衡论”	110
150. 蔬菜、水果和薯类	112
150-1. 蔬菜的营养特点	112
150-2. 什么是深色蔬菜	113
150-3. 选择蔬菜有讲究	113
150-4. 怎样合理烹调蔬菜	114
150-5. 水果的营养特点	114
150-6. 蔬菜与水果不能相互替换	115

150-7. 不要用加工的水果制品替代水果	115
150-8. 膳食纤维是人体必需的膳食成分	115
150-9. 薯类有哪些营养特点	116
150-10. 如何吃薯类	117
151. 奶类和豆制品	117
151-1. 奶及奶制品的营养价值	117
151-2. 奶及奶制品的常见品种	117
151-3. 为什么我国居民要增加饮奶量	119
151-4. 饮奶可促进儿童生长发育	119
151-5. 饮奶有利于预防骨质疏松	119
151-6. 脱脂奶或低脂奶适用于哪些人	120
151-7. 每日喝多少奶合适	120
151-8. 乳糖不耐受者怎样喝奶	120
151-9. 刚挤出来的牛奶不可直接饮用	121
151-10. 大豆及其制品的营养特点	121
151-11. 为什么要鼓励增加大豆及其制品的摄入	122
151-12. 为什么喝豆浆必须煮熟	122
152. 鱼、禽、蛋和瘦肉	122
152-1. 鱼类的营养价值	123
152-2. 其他水产动物的营养价值	123
152-3. 禽类的营养价值	124
152-4. 蛋类及蛋制品的营养价值	124
152-5. 畜肉类的营养价值	125
152-6. 如何选择动物性食品	125
152-7. 合理烹调鱼、禽、蛋和瘦肉	126
152-8. 饱和脂肪酸与人体健康	127
153. 减少烹调油用量, 吃清淡少盐膳食	127
153-1. 为什么要食用烹调油	128
153-2. 烹调油的营养特点	128

153-3.每天烹调油摄入量不宜超过25 g或30 g	129
153-4.每天25g或30g烹调油能做出美味佳肴吗	129
153-5.远离反式脂肪酸	130
153-6.油炸食品不宜多吃	131
153-7.我们为什么要吃盐	131
153-8.“咸”中有危险	131
153-9.一天吃多少食盐合适	132
153-10.如何减少食盐的摄入量	132
154.食不过量，天天运动，保持健康体重	133
154-1.健康体重的判断标准是什么	134
154-2.能量平衡怎样影响体重	134
154-3.体重异常有什么危害	135
154-4.目前我国居民体重情况和参加运动锻炼的现状	135
154-5.怎样理解食不过量，成年人每日大约应该吃多少	135
154-6.胖子是一口口吃出来的	136
154-7.什么叫身体活动	137
154-8.运动对健康的有益作用	137
154-9.锻炼应量力而行，循序渐进	138
155.合理分配三餐的时间和食物量	139
155-1.应天天吃早餐并保证营养充足	139
155-2.午餐要吃好	140
155-3.晚餐要适量	141
155-4.不暴饮暴食	141
155-5.在外就餐的注意事项	142
155-6.选择和营造愉快的就餐环境	143
155-7.合理选择零食	143
155-8.坚果好吃但不宜过量	144
155-9.吃零食注意口腔健康	144
156.每天足量饮水，合理选择饮料	145

156-1.水是生命之源	145
156-2.饮水不足或过多的危害	146
156-3.人体水的来源和排出	146
156-4.建议的饮水量	146
156-5.饮水的时间和方式	147
156-6.饮用水的分类和要求	147
156-7.不宜饮用生水、蒸锅水	148
156-8.饮茶与健康	148
156-9.合理选择饮料	149
156-10.饮用饮料注意口腔卫生	149
157.如饮酒应限量	149
157-1.哪些人不应饮酒	150
157-2.不同酒的酒精含量	150
157-3.酒精饮料可提供能量,但营养素的含量很少	151
157-4.目前我国居民饮酒状况	151
157-5.过量饮酒的危害	152
157-6.限量饮酒,享受生活	152
158.吃新鲜卫生的食物	153
158-1.为什么要求吃新鲜食物	154
158-2.选择食物为什么要注意卫生	154
158-3.把好第一关:采购新鲜卫生的食物	154
158-4.注意鉴别食物新鲜度	155
158-5.可以品尝但不宜多吃的食物:熏制、腌制、酱制食品	156
158-6.怎样合理储藏食物	157
158-7.哪些措施能降低食物污染	158
158-8.烹调加工食物时有哪些卫生要求	158
158-9.常见的有毒动植物食物及其中毒预防措施	160
第二节 儿童和青少年膳食指南	162
159.三餐定时定量,保证吃好早餐,避免盲目节食	162

159-1. 养成健康的饮食行为	162
159-2. 不吃早餐影响学习和健康	162
159-3. 早餐的营养要充足	163
159-4. 不要盲目节食	163
160. 吃富含铁和维生素C的食物	164
160-1. 儿童和青少年中缺铁性贫血发生率较高	164
160-2. 贫血影响儿童和青少年的发育和健康	164
160-3. 积极预防贫血	165
161. 每天进行充足的户外运动	165
161-1. 造成超重或肥胖的原因	165
161-2. 如何避免超重或肥胖的发生	165
161-3. 适度运动保持健康体重	166
161-4. 鼓励参与家务劳动	166
162. 不抽烟、不饮酒	166
162-1. 儿童和青少年吸烟严重危害身体健康	167
162-2. 儿童和青少年饮酒影响体格和精神发育	168
第三节 中国老年人膳食指南	169
163. 食物要粗细搭配、松软、易于消化吸收	169
163-1. 老年人吃粗粮有什么好处	169
163-2. 老年人一天要吃多少粗粮	170
163-3. 怎样使老年人的食物松软而易于消化	170
164. 合理安排饮食, 提高生活质量	170
164-1. 与家人一起进餐, 其乐融融	170
164-2. 老年人营养需要的特点	171
165. 重视预防营养不良和贫血	172
165-1. 体重不足对老年人健康有一系列的负面影响	172
165-2. 如何预防老年人的营养不良与体重不足	173
165-3. 贫血对老年人健康有哪些影响	173
165-4. 如何防治老年人贫血	174

166. 多做户外活动, 维持健康体重	175
166-1. 老年人适当多做户外活动能延缓机体功能衰退	175
166-2. 哪些户外活动适合老年人	175
166-3. 老年人运动四项原则	176
166-4. 老年人运动注意事项	176
第四节 中国居民平衡膳食宝塔	177
167. 膳食宝塔结构	177
168. 膳食宝塔的应用	178
第五节 中国儿童和青少年零食消费指南	179
169. 3~5岁儿童零食消费指南	179
170. 6~12岁儿童零食消费指南	179
171. 13~17岁儿童和青少年零食消费指南	180
第六章 环境与健康	181
第一节 居室环境与健康	181
172. 居室设计有要求	181
173. 装修污染影响健康	182
174. 装修污染危害健康的10种表现	183
175. 消除装修污染有办法	183
176. 家具也有有害物	184
177. 购买家具有妙招	184
178. 会买沙发, 还得会坐沙发	185
第二节 日用化学品也会影响健康	186
179. 化妆品美容也毁容	186
180. 家用洗涤剂不能随便用	187
181. 洗衣粉的污染和危害	187
182. 正确使用家用杀虫剂	188
第三节 家用电器影响健康	189
183. 家用电器的电磁辐射	189