

BAI KE SHI JIE ZHI SHI CONG SHU

百科世界知识丛书

科学素质教育文库

第六辑



11

身体的保健



广州出版社

百科世界知识丛书

科学出版社北京

第11册

11

身体的保健

科学出版社

科学素质教育文库：

百科世界知识丛书·第六辑

11

身体的保健

柯焕德 主编

李向红 编著

林 江

广 州 出 版 社

奥新登字 16 号

责任编辑 辛 子

责任校对 容晓风

封面设计 一点工作室

书 名 百科世界知识丛书(第六辑)

编 者 柯焕德主编

出版发行 广州出版社(广州市人民中路同乐路 10 号 邮编:510121)

经 销 各地新华书店

印 刷 北京海德印务有限公司

规 格 787×1092 毫米 32 开本 82.5 印张

字 数 1396 千字

版 次 1997 年 11 月第 1 版

印 次 2004 年 9 月第 2 次

印 数 20001—30000 册

书 号 ISBN7-80592-710-3/G·134

定 价 163.00 元

前 言

人类需要财富,人类更需要健康。21 世纪将是全民保健的世纪,为此,世界卫生组织(WHO)向全世界提出了“到 2000 年人人享有卫生保健”的战略目标,并提出了一个朴素而又响亮的口号,即“人人为健康,健康为人人”。随着社会的发展,健康的涵义扩大了,健康不仅要有一个强壮的体魄,能抵御各种疾病的侵袭,而且还应具备健全的精神状态、心理平衡和调节能力,应付各种不良的心理刺激,作为社会一员能与他人和谐相处。

在增进健康的努力中,人们往往依赖于医生、药物和医疗设施,却很少重视自身的作用。在我国,国民的健康意识是一个非常值得重视的问题。一方面,不少人向来不太注意卫生习惯。事实上,像肝炎、痢疾、伤寒等疾病,只要注意做到饭前便后洗手和饮食卫生就能得到有效控制,然而真正能这样做的并不太多。另一方面,不良生活方式和行为也成为危害健康的主要

原因。在美国,由生活方式和行为所致的危险因子已占整个病因的48%,在我国已达到37.7%,如果再加上社会、环境、心理等因素的影响,则高达70%。而这一点,目前还不为众人所熟知,大家还习惯于有了病后再去“看医生”,而想不到在饮食结构、生活方式等方面改善,使之更符合健康要求,还想不到这样就可以有效地预防或延缓许多疾病的发生。

我国最古老的医学著作《黄帝内经》中早已指出:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。”“夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬如临渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”治未病,就是防患于未然,主张从生活起居、饮食劳动、精神情感等方面进行调养,以保持“正气充足,外邪无从干犯。”这实际上就是做好自我保健、预防疾病。

做好自我保健的前提是要让人们掌握必要的卫生保健知识。医疗实践证明,普及必要的科普保健意识,让人人知道自我保健的方法,加强预防,就可以有效地控制很多慢性病的发生和发展。养生之计在于人,每个人的健康要靠自己争取。青少年是祖国的未来,自我保健要从青少年开始。为了适应未来医学的发展和使青少年提高自我保健意识和自我保健能力,我们编写了这本小册子,旨在向青少年普及一些必要的医学知识和自我保健的技能。

目 录

一、什么是健康·····	(1)
二、饮食与健康·····	(4)
1. 全面、均衡、适量的营养 ·····	(4)
2. 生命的物质基础——蛋白质 ·····	(8)
3. 提供热量的主力军——碳水化合物 ·····	(11)
4. 脂肪的功与过 ·····	(13)
5. 维生素大家族 ·····	(17)
6. 无机盐与健康 ·····	(26)
7. 生命之源——水 ·····	(33)
8. 养成科学、合理、良好的饮食习惯 ·····	(36)
9. 我国人民的膳食指南 ·····	(41)
10. 健脑益智的食品 ·····	(44)
11. 考生的饮食 ·····	(49)
12. 不良食俗与寄生虫病 ·····	(51)
13. 预防食物中毒 ·····	(56)
三、选择健康的生活方式·····	(64)

1. 生活方式与健康	(64)
2. 注意家庭卫生和养成良好的个人卫生习惯	(67)
3. 吸烟——二十世纪的瘟疫	(69)
4. 饮酒与健康	(74)
5. 生命在于运动	(78)
6. 保证足够的睡眠时间	(82)
7. 善于及时求医	(84)
8. 使用电脑和电子游戏机耀有度	(85)
四、常见病的预防	(88)
1. 预防脊柱侧突症	(88)
2. 注意用眼卫生防近视	(89)
3. 如何预防沙眼	(91)
4. “红眼病”的预防	(92)
5. 口腔保健和牙病防治	(94)
6. 切莫轻视流行性感冒	(97)
7. 冬春季节防“流脑”	(99)
8. 不洁饮食与细菌性痢疾	(100)
9. 霍乱的预防	(102)
10. 怎样预防病毒性肝炎	(103)
11. 夏季防中暑	(107)
五、青春期卫生	(110)
1. 青春发育期	(110)

2. 月经和经期卫生	(115)
3. 遗精对身体是否有害	(117)
4. 手淫的危害	(118)
5. 痤疮的防治	(119)
6. 青春期心理健康	(121)

一、什么是健康

健康是当代人最为关心的主题。“健康是福,无病是乐。”这句话反映了人们长期以来谋求健康的愿望。亘古至今,任何时代和民族无不把健康视为人生的第一需要。古希腊哲学家苏格拉底曾说过,健康是人生最宝贵的;马克思认为,健康是人生的第一权利,一切人类生存的第一个前提,也就是一切历史的第一个前提。可见,健康成为人类的共同追求目标由来已久。

健康是人人都追求的。然而,什么是健康?由于人们所处的时代、环境和条件的不同,对健康的认识也不尽相同。“人体生理机能正常,没有缺陷。”这是长期以来衡量健康的准绳,把健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。实际上,这是生物医学的健康观,在医学科学还不太发达的时代,对人类健康的主要威胁来自微生物——病菌和病毒,人们所患的主要疾病是传染病和

寄生虫病,这就是生物医学时代的特征,也叫生物医学模式。

20 世纪以后,特别是 50 年代以来,随着社会的发展、医学科学的进步,曾对人类健康造成严重危害的急性、慢性传染病得到了强有力的控制,例如,几十年以前严重威胁人类健康的烈性传染病——天花,已于 1979 年在地球上彻底消灭。现在,对人类健康的威胁,除了生物因素以外,还有心理和社会因素。生物医学模式正在逐步向生物、心理、社会医学模式转变。在发达国家,传染病和寄生虫对人类的威胁已越来越小,而非传染病如冠心病、脑血管疾病、恶性肿瘤、高血压等疾病越来越成为人类健康的主要威胁。心血管疾病、恶性肿瘤、意外事故已上升为致人死亡的前三位死因。这些疾病与现代人的生活方式和行为诸如生活节奏紧张、摄入热量过多、体重超常、缺乏体力劳动和体育锻炼、吸烟、酗酒等因素密切相关。有资料表明,生活方式、行为、环境因素已占致病因素的 60% ~ 70%,生活方式和行为因素已超过生物因素而成为与死亡相关的第一位原因。

针对这种情况,世界卫生组织(WHO)根据现代科学,近年来对人体真正健康提出了新的观念:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社

会幸福的完美状态。”也就是说,健康的涵义扩大了,健康不仅要有一个强壮的体魄,能抵御各种疾病的侵袭,而还应具备健康的精神状态,心理平衡和具有调节能力,能应付各种不良的心理刺激,作为社会一员能与他人和谐相处。也就是说,健康是身体和心灵的一种和谐的平衡状态,只有身体与心灵同时健康,才能称为一个健康的人,这一般说来大致有十条标准。

1. 有足够充沛的潜力,能从容不迫地应付日常生活和工作而不感到过分紧张。

2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细均不挑剔。

3. 善于休息,睡眠良好。

4. 应变能力强,能适应环境的各种变化。

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重得当,身材匀称,站立时,头、臂、臀位置协调。

7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

8. 牙齿清洁、无空洞、无痛裂,牙龈颜色正常、无出血现象。

9. 头发有光泽,无头屑。

10. 肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

二、饮食与健康

1. 全面、均衡、适量的营养

“人是铁，饭是钢”。民以食为天。食物同阳光、空气、土壤一样，是人们赖以生存不可缺少的物质。机体通过摄取食物获得营养，营养是保证人体健康长寿的物质基础，人体器官的功能和组织的正常代谢，依靠着必需的营养。完善而良好的营养可以保证机体正常的生理功能、促进健康和生长发育，提高机体的抵抗力和免疫能力，有利于预防疾病，增强体质。

那么，何谓营养呢？营养是人类获取和利用食物，以满足自身生理需要的必要生物系过程。食物中具有营养功能的物质称为营养素，或者说营养是指人体为了维持生存和健康，保证生长发育和体力劳动所必需的来自外界以食物形式摄人的物质，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水六大类。

营养对人体健康非常重要，可以说没有营养，人就

没有生命。

长久以来,人们习惯地认为:“吃得多是福”,认为越吃得多营养越多、营养越多身体越健康。其实这是一种不正确的观点。科学研究和大量事实证明,人们吃得多,吃高档食品,不一定就是营养好、营养多,而身体肥胖更不等于身体健康。现代营养学认为,人体对营养需求是有一定限度的,营养不足会影响人健康,健康,营养过剩也会危害人体健康。科学的态度是:全面、均衡、适量地摄取营养,即平衡营养,人的身体才会健康,这是现代营养与健康的关系。

平衡营养就是科学合理的营养,它包括:一、满足人体健康所需的营养素的种类和数量;二、各种营养素之间应保持科学、合理、适当的比例。

平衡营养需要通过平衡膳食,即合理膳食来实现。任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养成分,因此,合理膳食应由多种食物组成,也就是说,不挑食、不偏食,才能达到平衡膳食的目的。

随着我国经济的迅速发展,人民生活水平的提高,人民的温饱问题在大部分地区已基本上得到解决,人们正逐步向小康生活迈进,人们的饮食也必然发生很大改变。我国的繁华城市和经济发达地区,居民生活水平较高,但一些老、少、边、山、穷地区仍比较贫困落

后,因此,我国人民中存在的营养失调问题较为复杂,既有营养不足、营养缺乏,也存在营养过剩问题,即营养过剩与营养不良并存。贫困地区居民以粮食为主,副食品很少,优质蛋白质和维生素、无机盐摄入不足;在经济条件较好的地区,一些居民缺乏营养学知识,不知道如何做到平衡膳食,由于食品品种单调或营养不全造成一部分人的营养不良症,我国儿童中缺铁性贫血病、北方佝偻病以及缺乏多种维生素病的发病率都比较高。

按照世界卫生组织的评价方法,青少年的体重应随身高增长相应增加,若低于应增体重的 70%,就属于营养不良。如身高每增高 1 厘米,体重应增加 0.5 公斤,若低于 0.35 公斤,就是营养不良。中国学生营养促进会 1995 年对全国大、中、小学生的体质与健康状况进行了一次大范围调查,调查的数据表明,我国男生和女生营养不良率分别为 28.9% 和 36.16%。

尤其值得引起高度重视的是,经济发达地区中已从温饱型过渡到小康型生活的一些人,饮食也出现追求时髦,盲目学习西方,热衷于高蛋白、高脂肪、高热量的“三高”食品,只求口福,不讲保健的不科学饮食,使得心血管疾病、高血压病、糖尿病、肥胖症、结石病、癌症等“富贵病”的发病率已明显上升,肥胖儿、超重儿比

比皆是。据全国心血管防治研究办公室提供的消息,1994年我国城市居民心血管死亡率高达87.94/10万,是1957年的1.9倍,作为血管病最大危险因素的高血压,全国每年新发病例300万,15岁以上成年人高血压患病率已由1959年的5.11%上升到11.9%,冠心病的发病年龄也在悄然前移。1996年初国家卫生部宣布:肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病已成为重要的公共卫生问题。

要预防和根治这一类“富贵病”,关键在于普及和提高全民对饮食的科学认识,饮食要走平衡营养、合理适量的科学之路,调整膳食结构,防止营养不足和营养过多,避免重蹈西方发达国家因食入动物性食物过多,导致营养失调的覆辙。“水能载舟,亦能覆舟”,营养缺乏固然不好,营养过剩同样对健康有害。

1996年5月,在上海召开的全国儿童食品学术会议提出了“4+1”金字塔膳食营养方案。“4+1”金字塔方案为:一般成人每人每天应摄入粮、豆类(按10:1比例)400~500克、蔬菜睡果300~400克、奶及奶制品200~300克、肉、鱼、蛋100~200克,以上四大类按重量排列形成一座金字塔,还要加入适量的油、盐、糖,做为金字塔的塔尖。这个方案可根据年龄、性别、劳动强度等作出适当的调整,以适应不同对象的营养需要。



该方案扬中国传统膳食(东方式)结构之长,补其短,而且避免了西方“高脂肪、高蛋白、高热量、低纤维”的缺陷,可以有效地避免现代富贵病的发生。

2. 生命的物质基础——蛋白质

蛋白质有“人的生命之本、细胞之源”之称。蛋白质是构成人体和维持生命的物质基础,可以说没有蛋白质就没有生命。机体中的每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质参与,蛋白质占人体重量的16.3%,即一个60公斤重的成年人,其体内约有蛋白质9.8公斤。蛋白质具有促进人体生长发育,增强机体对疾病的抵抗力,提供人体所需抵抗力,提供人体所需要的热能等作用。身体各种组织的衰老、死亡、修复过程都需要从食物中摄取蛋白质来进行。

氨基酸是构成蛋白质的基本单位。蛋白质中含有20多种氨基酸,这20多种氨基酸的不同组合形成了成千上万种蛋白质,20多种氨基酸中有一部分体内能够合成,但有8种氨基酸人体内不能合成或合成速度不能满足机体的需要,必须从食物中供给,因而称为必需氨基酸。