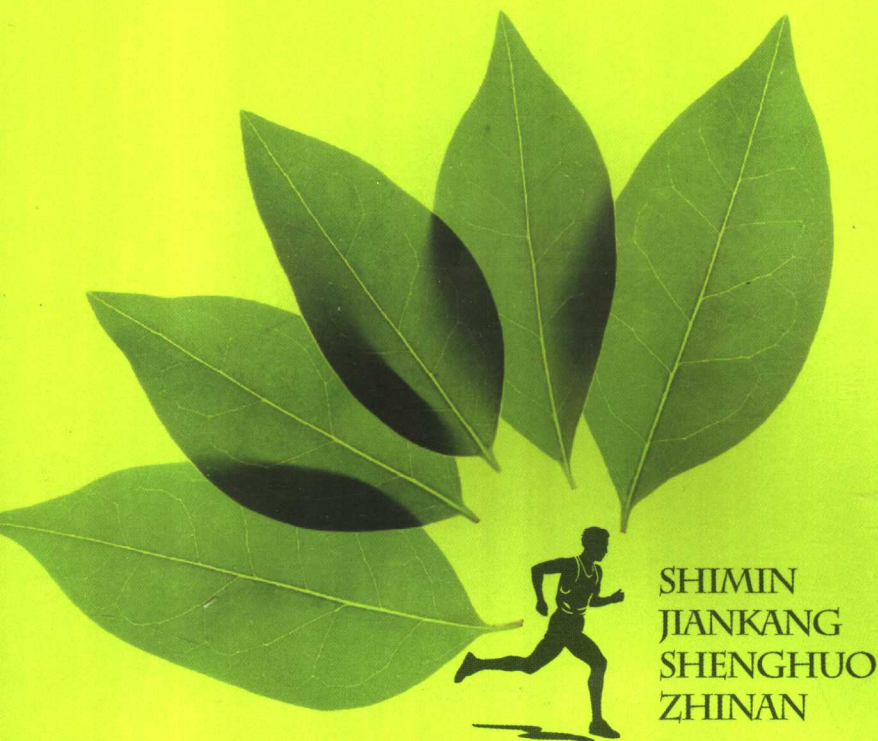




SHIMIN  
JIANKANG  
SHENGHUO  
ZHINAN

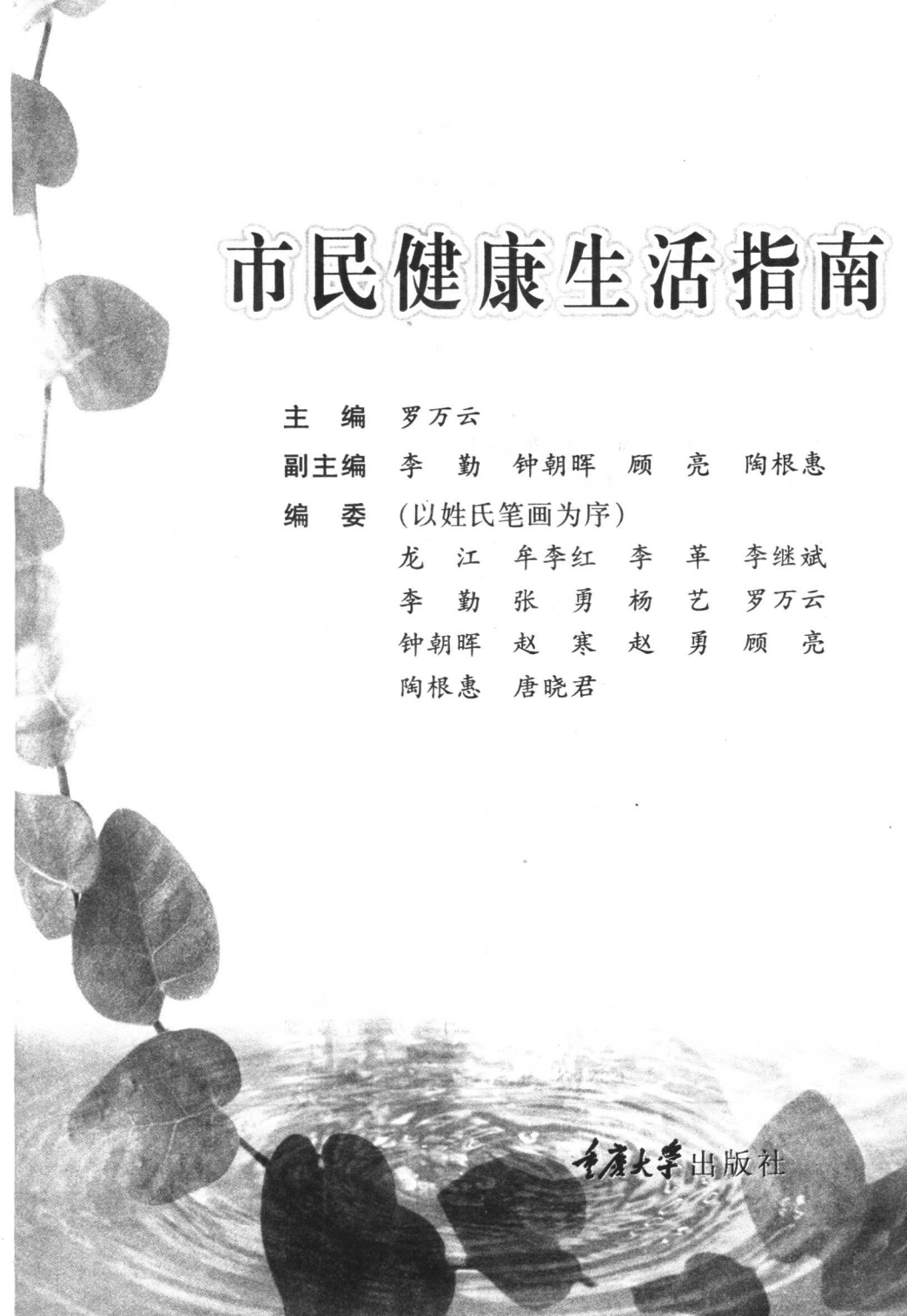
# 市民健康生活指南

■主编 罗万云



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



# 市民健康生活指南

主 编 罗万云

副主编 李 勤 钟朝晖 顾 亮 陶根惠

编 委 (以姓氏笔画为序)

龙 江 牟李红 李 革 李继斌

李 勤 张 勇 杨 艺 罗万云

钟朝晖 赵 寒 赵 勇 顾 亮

陶根惠 唐晓君

重庆大学出版社

## 内 容 提 要

本书是根据市民对健康知识的需求而编排的,共分5个部分,分别向读者介绍了健康的行为生活方式、慢性非传染性疾病预防、传染病预防、重大灾害事故处理原则与方法、中药用药安全与用药常识等内容。本书作为健康生活宣传普及读本,内容浅显易懂,语言深入浅出,适合追求健康生活的广大市民阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

市民健康生活指南/罗万云主编. —重庆:重庆大学出版社,2007.7

ISBN 978-7-5624-4168-7

I. 市… II. 罗… III. 保健—指南 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 088188 号

## 市民健康生活指南

主 编 罗万云

副主编 李 勤 钟朝晖 顾 亮 陶根惠

责任编辑:马 宁 陶学梅 版式设计:马 宁

责任校对:谢 芳 责任印制:张 策

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

\*

开本:880×1230 1/32 印张:5 字数:121千

2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

印数:1—22 000

ISBN 978-7-5624-4168-7 定价:6.00元

---

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

## 前言

世界卫生组织 1948 年就明确提出:健康不仅是没有疾病和病痛、不体虚,而且是身体、心理和社会适应都处于完好的状态,即是说健康不光是身体的健康,还必须包括心理健康和适应社会。如果一个人心理不健康,不能很好地适应环境、适应社会,他就无法谈得上真正的健康。为了让大家更好地理解这个概念,世界卫生组织又把健康的表现归结成“五快三良好”。“五快”(躯体的健康标准)是指:快食、快眠、快便、快语、快行;其具体内容为:“快食”包括胃口好、不挑食、不偏食、不狼吞虎咽;“快眠”是指入睡快、睡眠质量高、精神饱满;“快便”是指大小便通畅、便时无痛苦、便后感舒适;“快语”是指思维敏捷、说话流利、口齿清楚、表达正确;“快行”是指行动自如、步伐轻捷。“三良好”(心理的健康标准)是指:良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。“良好的个性”是指:心地善良、乐观处世、为人谦和、正直无私、情绪稳定;“良好的处世能力”是指:观察事物客观现实,有良好的自控能力、能较好地适应复杂的环境变化;“良好的人际关系”是指:助人为乐、与人为善、心情舒畅、人缘关系好。

1949 年以来,在新的健康观念的指导下,各国医疗卫生事业得到了长足的发展,人民的身体素质得到明显提高,平均寿命实现了较大幅度的延长,但是我们同时也看到,由于社会经济的发展,人们生活方式和生存环境改变,人类的疾病谱和死因谱也随之发生了变化。一些新的健康问题日益凸显出来,成为威胁人民健康的大敌。从我国现阶段情况看,人民健康面临以下两个方面的严峻挑战。

第一方面,人民面临疾病的双重压力。疾病的发生和致死原因正从传统的以传染病为主的模式向着以慢性非传染性疾病为主的方向发展,高血压、冠心病、糖尿病、脑卒中(中风)和恶性肿瘤等疾病日益

成为威胁人民健康的主要杀手。传染病的发病率也同样处于一个较高的水平。霍乱、鼠疫、肝炎、结核等旧的传染病发病率居高不下,且随时存在暴发流行的危险,如1988年上海因食用不洁的毛蚶引起甲肝大流行,短短两个月内近29万人发病。近些年霍乱病每年均有不同程度流行。同时,新的传染病又不时光顾人类的领地,对人类健康造成极大危害。如艾滋病,从1981年发现至今已经使全球两千多万人丧失生命。2003年的非典,2004年的人感染猪链球菌病及近几年来一直挥之不去的高致病性禽流感等新发传染病无一不对人类的健康造成严重威胁。

第二方面,“未富先老”给我国本就不足的医疗卫生资源带来持续性的压力。按世界卫生组织提出的标准,一个国家(或地区)60岁以上的人口超过总人口的10%或65岁以上的人口超过总人口的7%,这个国家(或地区)就可以算是一个老年化的国家(或地区)。我国的老年人口已经超过了这个标准,步入了老年化国家。有关专家研究表明,一个人一生中的医疗费用有1/4用在60岁以前的中、青年阶段,3/4用在60岁以后的老龄阶段。步入老年化国家,就意味着有10%以上的人要集中使用他们前60年未使用的卫生资源储备。“看病贵、看病难”的问题将在较长时间内不可避免地成为老百姓关注的焦点。要解决“看病贵、看病难”的问题,一方面需要政府加大投入、改革现行卫生体制和模式,另一方面,也要加强健康教育、提高群众的健康素养。

世界卫生组织指出,影响人体健康的因素包括生物因素、自然因素、社会心理因素和行为生活方式因素。这些因素对健康的影响力是不平均的,其中,生物因素(如遗传、变异、成熟老化等)的影响约占15%,自然环境因素(如环境的污染等)对人体的影响约占7%,社会环境的影响占10%,社会医疗服务因素的影响占8%,其余的就是人们行为生活方式的影响了,约占60%。对每个人而言,遗传、环境等往往是无法控制和选择的,或者说控制和选择的能力有限,而行为生活方式则很大程度控制在我们自己手中。正像烟草的危害,我们无法阻止烟草

公司生产香烟,也不可能立即要求所有的人不吸烟,但是我们可以选择自己不抽烟,让自己尽可能远离烟草危害。只要我们选择并养成了健康的行为生活方式,就掌握了60%的健康主动权。

事实上,随着社会经济的发展,人们自然而然地选择便捷食物、较少的体力劳动(机器代替人力)并持续性地承受心理压力和紧张情绪,吸烟、酗酒、性行为不洁、药物成瘾等不良生活方式发生率显著增加且危害并不为大多数人所重视。现代医学研究反复证实,吸烟、过多的脂肪、糖和盐的摄入、缺乏体力劳动和体育锻炼、持续的心理压力和紧张情绪,不但会降低免疫功能,导致包括传染病在内的各种疾病的发生,同时也是大多数慢性非传染性疾病的共同危害因素。

世界卫生组织把健康的基础归结成4个方面:“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”,即人们常说的健康的四大基石,是非常科学的。本书的编写就是希望从人们的生活行为方式及常见疾病和健康问题入手,介绍一些人们在日常生活中应注意的问题,帮助人们提高促进健康、保护健康的意识和能力。

本书编写分工如下:罗万云、赵勇、李继斌、张勇编写第1章;钟朝晖、李革、牟李红、唐晓君编写第2章;李琴、龙江、赵寒、杨艺编写第3章;陶根惠编写第4章;顾亮编写第5章。最后由罗万云完成全书统稿工作。

由于时间和水平有限,我们的编写难免疏漏。真诚希望读者提出宝贵意见和批评,以便改进。

编 者

2007年1月31日

# 目 录

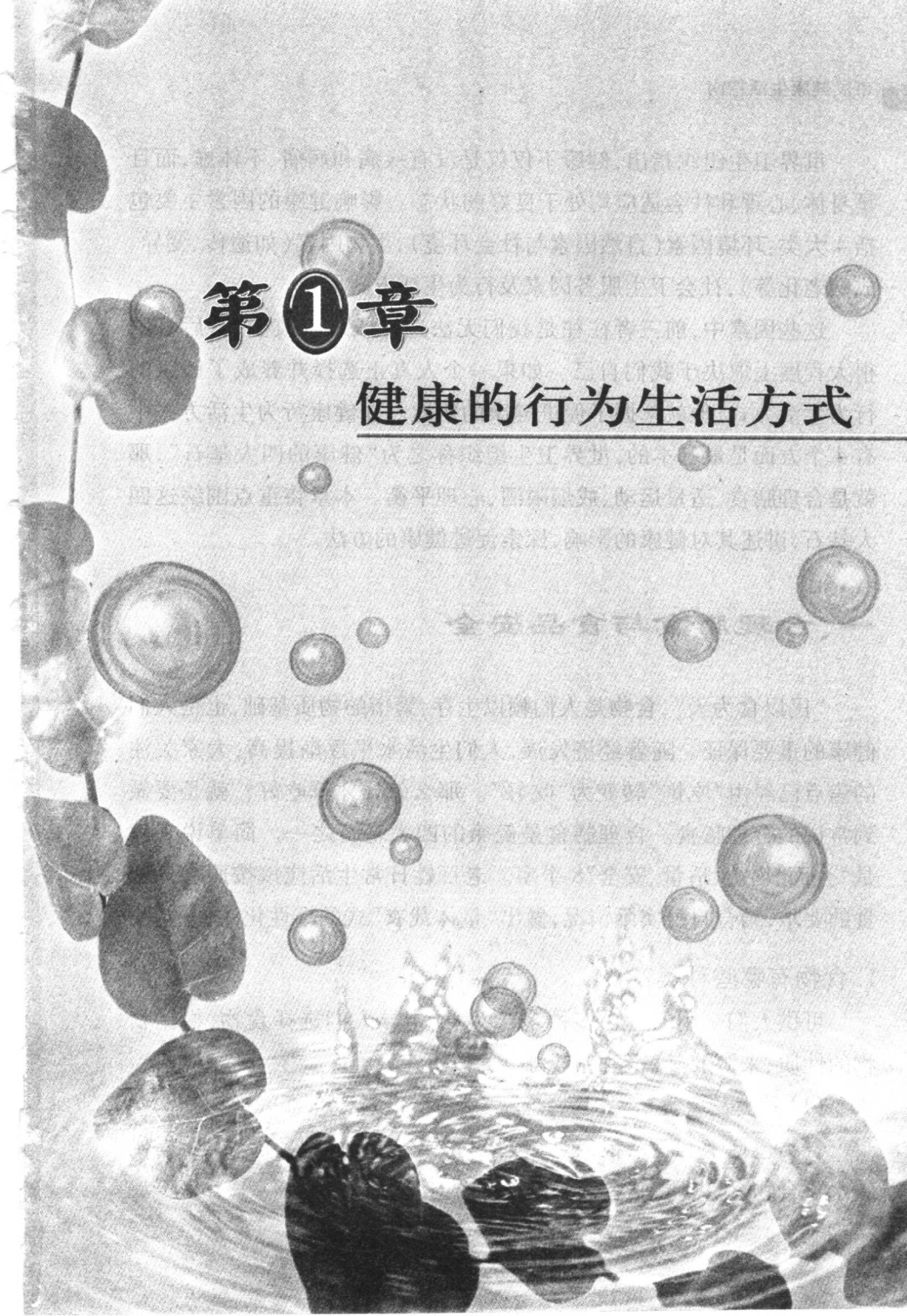
|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>第 1 章 健康的行为生活方式 .....</b>     | <b>1</b>   |
| 一、合理膳食与食品安全 .....                | 2          |
| 二、科学运动 .....                     | 25         |
| 三、戒烟限酒 .....                     | 29         |
| 四、心理平衡 .....                     | 33         |
| <b>第 2 章 慢性非传染性疾病预防 .....</b>    | <b>35</b>  |
| 一、慢性阻塞性肺部疾病 .....                | 36         |
| 二、心、脑血管疾病 .....                  | 38         |
| 三、内分泌及代谢疾病 .....                 | 50         |
| 四、恶性肿瘤 .....                     | 57         |
| <b>第 3 章 传染病预防 .....</b>         | <b>67</b>  |
| 一、呼吸道传染病 .....                   | 68         |
| 二、肠道传染病 .....                    | 77         |
| 三、血源及性传播疾病 .....                 | 86         |
| 四、其他传染病 .....                    | 95         |
| <b>第 4 章 重大灾害事故处理原则与方法 .....</b> | <b>103</b> |
| 一、交通事故 .....                     | 104        |
| 二、灾害事故 .....                     | 106        |
| 三、突发公共卫生事件 .....                 | 112        |
| 四、急救的基本技能 .....                  | 115        |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第5章 中药用药安全与中药常识 ..... | 119 |
| 一、中药用药误区 .....        | 120 |
| 二、药食同源 .....          | 127 |
| 三、中药用药常识 .....        | 135 |



# 第①章

## 健康的行为生活方式



世界卫生组织指出,健康不仅仅是没有疾病和病痛、不体虚,而且是身体、心理和社会适应均处于良好的状态。影响健康的因素主要包括4大类:环境因素(自然因素与社会环境),生物因素(如遗传、变异、成熟老化等),社会卫生服务因素及行为生活方式因素。

这些因素中,前三者往往是我们无法选择或难以改变的,后者则很大程度上取决于我们自己。如果一个人真正选择并养成了健康的行为生活方式,他就掌握了促进健康的钥匙。在健康行为生活方式中有4个方面是最基本的,世界卫生组织称之为“健康的四大基石”,那就是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。本章将重点围绕这四大基石,讲述其对健康的影响,探索促进健康的方法。

## 一、合理膳食与食品安全

“民以食为天”,食物是人们赖以生存、繁衍的物质基础,也是人们健康的重要保证。随着经济发展,人们生活水平逐渐提高,大家关注的焦点已经由“吃饱”转变为“吃好”。那么怎样才算吃好?就是要做到常说的合理膳食。合理膳食是健康的四大基石之一。简单说来就是“全面、均衡、适量、安全”8个字。老百姓日常生活应该按照合理膳食的要求,结合自身实际情况,做出“量体裁衣”式的个性化饮食选择。

### 1. 食物有哪些种类?

可供人们享用的食物多种多样,为了指导人们选择食物,根据食物的性质、来源及其营养特点,可分为以下5大类。

#### (1) 谷类及薯类

谷类包括米、面、杂粮,薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等,主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

## (2) 动物性食物

包括肉、禽、鱼、奶、蛋等,主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和 B 族维生素。

## (3) 豆类及其制品

包括大豆及其他干豆类,主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和 B 族维生素。

## (4) 蔬菜水果类

包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等,主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。

## (5) 纯能量食物

包括植物油、淀粉、食用糖和酒类,主要提供能量。植物油还提供维生素 E 和必需脂肪酸。

## 2. 什么叫合理膳食?

“萝卜青菜,各有所好”,从根本上讲,食物不分好坏,膳食才是关键。好的膳食就是要做到合理,简单说来,就是要做到“全面、均衡、适量、安全”8 个字。

“全面”指吃的食物必须含有各种营养素,以保证机体活动和劳动所需要的能量;保证机体生长发育、组织修复、维持和调节体内的各种生理活动;提高机体免疫力和抵抗力,适应各种环境条件下的机体需要。为了达到这点,人们每天吃的食物要多样化,应包括前述 5 大类食物。

“均衡”指吃的食物应保持各种营养素平衡,包括各种营养素摄入量和消耗量的平衡以及各种营养素之间的平衡。人们在吃方面应注意的平衡很多,如主食与副食的平衡;酸性食物与碱性食物的平衡;杂粮与精粮的平衡;荤与素的平衡;饥与饱的平衡;寒与热的平衡;干与

稀的平衡;摄入与排出的平衡;情绪与食欲的平衡等。简而言之,就是吃的各种食物要有一定的比例。

“适量”指吃的食物量比较适中,所含的各种营养素应达到中国营养学会提出的膳食营养素参考摄入量要求(链接:中国营养学会网站:<http://www.cnsoc.org>)。就是我们平常所说的食物要量化,真正做到吃得不多也不少,既不会出现营养缺乏也不出现营养过剩。因此,食物最终成为人们营养健康的“天使”还是“魔鬼”的关键,在于食物“量”的把控。

“安全”指吃的食物本身清洁无毒害,不受污染,不含对机体有害物质,食之无害。“病从口入”,在保证营养健康需要的同时,人们越来越关注食物的安全性。

膳食除了应注意以上8个字原则,还必须通过科学合理的加工烹调,尽可能减少食物中各种营养素的损失,提高其消化吸收率,还应使食物具有良好的色、香、味、形,促进食欲,满足饱腹感。另外,还应该有合理的膳食制度,三餐定时定量,比例合适,三餐分配要合理。一般早、中、晚餐的能量分别占一日总能量的30%、40%、30%为宜,也就是老百姓所说的“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”。

### 3. 如何科学地选择搭配食物?

合理膳食要做到科学地选择和搭配食物,对其通俗易懂、简明扼要的表述就是中国营养学会1997年修订的“中国居民膳食指南”。内容有8条:

- ①食物多样,谷类为主;
- ②多吃蔬菜、水果和薯类;
- ③常吃奶类、豆类或其制品;
- ④经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油;

- ⑤食量与体力活动要平衡,以保持适宜体重;
- ⑥吃清淡少盐的膳食;
- ⑦如饮酒,应限量;
- ⑧吃清洁卫生、不变质的食物。

另外,中国营养学会根据“中国居民膳食指南”并结合中国居民的膳食结构特点,设计了“中国居民平衡膳食宝塔”。“宝塔”把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量,向居民推荐了平均每天各类食物摄入量,便于人们理解和在日常生活中实行。需要提出的是该膳食模式是一种理想状态,它所建议的食物量,特别是奶类和豆类食物的量可能与大多数人当前的实际膳食还有一定的距离,但应把它看作是一个奋斗目标,努力争取,逐步达到。

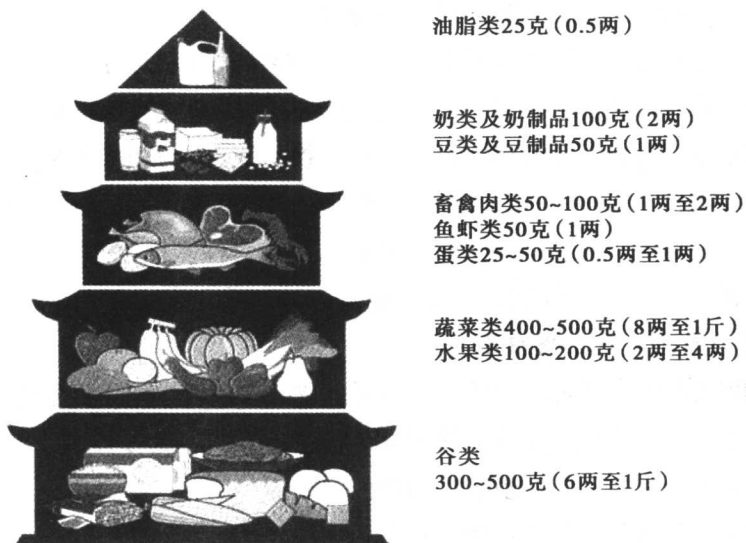


图 1-1 中国居民平衡膳食宝塔

应用平衡膳食宝塔需注意的问题:

### (1) 确定自己的食物需要

宝塔建议的每个人每天吃的各类食物适用于一般健康成人,应用时要根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节等适当调整。例如年轻人、劳动强度大的人需要能量高,应适当多吃些主食;年老、活动少的人需要能量少,可少吃些主食。平衡膳食宝塔建议的各类食物摄入量是一个平均值和比例,日常生活无须每天都样样照着“宝塔”要求吃。例如烧鱼比较麻烦就不一定每天都吃 500 克鱼,可以改成每周吃 2~3 次鱼,每次 100~200 克。平日爱吃鱼的多吃些鱼,愿吃鸡的多吃些鸡都无妨碍,重要的是要经常遵循宝塔各层各类食物的大体比例。

### (2) 同类互换,调配丰富多彩的膳食

应用平衡膳食宝塔应当把营养与美味结合起来,按照同类互换、多种多样的原则调配一日三餐。同类互换就是以粮换粮、以豆换豆、以肉换肉。例如大米可与面粉或杂粮互换;大豆可与相当量的豆制品或杂豆互换;瘦猪肉可与等量的鸡、鸭、牛、羊、兔肉互换;鱼可与虾、蟹等水产品互换;牛奶可与羊奶、酸奶等互换。多种多样就是选用品种、形态、颜色、口感多样的食物,变换烹调方法。

### (3) 合理分配三餐食量

我国多数地区居民习惯于一天吃三餐。三餐食物量的分配及间隔时间应与作息时间和劳动状况相匹配。一般早、晚餐各占 30%,午餐占 40% 为宜,特殊情况可适当调整。

### (4) 因地制宜,充分利用当地资源

我国幅员辽阔,各地的饮食习惯及物产不尽相同,只有因地制宜,充分利用当地资源才能有效地应用平衡膳食宝塔。例如牧区奶类资源丰富,可适当提高奶类摄取量;渔区可适当提高鱼及其他水产品摄

取量;农村山区则可多利用山羊奶以及花生、瓜子、核桃等资源。在某些情况下,由于地域、经济或物产所限无法采用同类互换时,也可以暂用豆类替代乳类、肉类,或用蛋类替代鱼、肉。

#### (5) 要养成习惯,长期坚持

膳食对健康的影响是长期的结果。应用平衡膳食宝塔需要自幼养成习惯,并坚持不懈,才能充分体现其对健康的促进作用。中国居民膳食指南是通用型的,适用于健康成人及2岁以上儿童。但不同生理状态的人群有其特定的营养需要,为保证特定人群对膳食营养的特殊需要,中国营养学会制订了婴儿、幼儿及学龄前儿童、学龄儿童、青少年、孕妇、乳母、老年人7种不同人群的膳食指南。

链接:中国营养学会网站:<http://www.cnsoc.org>

#### 4. 关于“一二三四五,红黄绿白黑”

著名心血管病专家洪昭光教授曾把科学的合理膳食归纳为10个字:“一二三四五,红黄绿白黑”。这是对合理膳食的又一个通俗表达。

“一”是指每天喝1袋牛奶,大约200毫升;

“二”是指每天摄入250克至350克碳水化合物,相当于300~400克主食;

“三”是指每日进食3份高蛋白食物。1份就是50克瘦肉或者1个大鸡蛋,或者100克豆腐,或者100克鱼虾,或者150克鸡肉或鸭肉,或者250克黄豆;

“四”是4句话,即“有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分饱”。精细粮搭配,一个礼拜吃三四次粗粮,棒子面、老玉米、红薯这些粗细精搭配营养最合适,三四五顿是指每天吃饭多少次,吃饭七八分饱,是指当你离开饭桌时还有点饿,还想吃;

“五”就是500克蔬菜和水果。预防癌症的最好办法,就是常吃新

鲜蔬菜和水果,新鲜蔬菜和水果有一个特殊作用:能减少癌症发生率一半以上。500克蔬菜和水果相当于400克蔬菜100克水果,经常吃,预防癌症最好。

那么,“红黄绿白黑”是什么意思呢?

“红”是一天一个西红柿,或者喝少量红葡萄酒,能升高高密度脂蛋白,预防动脉粥样硬化;

“黄”指黄色蔬菜,含有维生素A较多,如胡萝卜、红薯、老玉米、红辣椒等对儿童可减少呼吸道及消化道感染,对成人可减少动脉硬化及肿瘤;

“绿”是绿茶及深绿色蔬菜,有助于预防肿瘤、动脉硬化及感染的发生;

“白”是指燕麦粉、燕麦片。燕麦粥不但降低胆固醇,降低体内甘油三酯,还对糖尿病、减肥特别好,而且有通大便的功效;

“黑”是黑木耳,降低血黏度、降低胆固醇效果很好,能减少血栓性疾病。

## 5. 关于“十大健康食品和十大垃圾食品”

人们往往简单地把食物(包括饮料)分为好的和不好的两大类,认为好的食物应该多吃,不好的食物应该少吃或不吃。例如,有的人听说吃苹果有好处,就拿苹果当饭吃,结果也未见得健康长寿。其实,从营养价值来讲,尽管各种食物的营养成分和功能有所不同,却无好坏之分;倒是人们搭配的膳食有好坏之别。搭配合理的膳食即是好的,搭配不合理的膳食即是不好的。

### (1) 十大健康食品

#### 1) 绿茶

①防治各类癌症,如胃癌、食道癌、肝癌及皮肤癌等;



- ②预防心脏病;
- ③用来漱口可防治蛀牙。

## 2) 三文鱼

- ①含有必需脂肪酸;
- ②可防治血管阻塞;
- ③预防脑部老化,例如老人痴呆症;
- ④降低胆固醇。

## 3) 菠菜

- ①含大量叶酸;
- ②可防治血管疾病及心脏病;
- ③保护视力;
- ④热量低。

## 4) 西兰花

- ①含丰富胡萝卜素及维生素 C;
- ②减少罹患各类癌症的机会,如乳癌、直肠癌及胃癌等。

## 5) 蒜头

- ①防治心脏病;
- ②降低胆固醇;
- ③杀菌。

## 6) 红酒

- ①含有抗氧化剂,有助增加好的胆固醇;
- ②减少血管硬化;
- ③喝少量对心脏有益。

## 7) 西红柿

- ①含有具有抗氧化功能的番茄红素;
- ②防治前列腺癌;