



中国疾病预防控制中心健康教育所

 **城乡健康促进丛书**  
CHENGXIANG JIANKANG CUJIN CONGSHU

# 健康生活方式

 赵赟 江波 徐小生 编



健康生活必备  
健康教育者工作必备



化学工业出版社  
生物·医药出版分社

中国疾病预防控制中心健康教育所

城乡健康促进丛书

# 健康生活方式

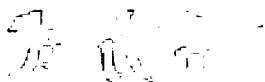
赵 贇 江 波 徐小生 编



化学工业出版社  
生物·医药出版分社

· 北 京 ·

本书结合我国居民的生活实际,有针对性地指出了当前城乡居民在饮食、运动、生活习惯、心理保健等方面存在的不健康生活方式,并进一步阐述了如何养成健康的生活方式、如何防治城乡常见疾病等内容。该书语言生动,内容实用,适合城乡居民阅读,也可作为基层医务工作者和健康宣教人员的参考读物。



#### 图书在版编目(CIP)数据

健康生活方式/赵赟,江波,徐小生编.—北京:化学工业出版社,2007.4  
(城乡健康促进丛书)  
ISBN 978-7-122-00255-6

I. 健… II. ①赵…②江…③徐… III. 生活方式-  
关系-健康 IV. R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第054686号

---

责任编辑:蔡红 闻丽娟 邱飞婵 文字编辑:赵兰江  
责任校对:徐贞珍 装帧设计:于兵

---

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社  
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装:北京云浩印刷有限责任公司  
850mm×1168mm 1/32 印张5¼ 字数95千字  
2007年4月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)  
售后服务:010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定 价:12.00元

版权所有 违者必究

## **《城乡健康促进丛书》编委会**

**主 任** 陶茂萱

**委 员** (以姓氏笔画为序)

王 萍 刘忠华 米光明 汤 捷

安家墩 李小宁 李更生 张楚南

张新卫 罗万云 钮文异 徐小生

黄明豪 康爱成 薛丰松 魏南方

## **《健康生活方式》编写人员**

**编 者** 赵 赞 江 波 徐小生

# 前 言

世界卫生组织指出，组成健康的四大元素中，父母遗传占 15%，社会与自然环境占 17%，医疗条件占 8%，而个人生活方式占 60%。有研究表明，如果采用医疗方式使国人人均寿命延长一年，需要数千亿元，而教育、培养健康的生活方式并不需要花多少钱，可使各种慢性病总体上减少一半，人均寿命延长 10 年。

党中央、国务院十分重视人民群众的健康，要求科技工作者把包括卫生知识在内的科技知识送到城乡居民手上。普及健康保健知识，健康教育工作者责无旁贷。全国亿万农民健康促进行动办公室为提高亿万农民健康水平做出了不懈努力，本书就是与湖南省健康教育所共同组织专家编写的又一本城乡居民健康读本。本书力求联系城乡实际，内容深入浅出、通俗易懂和简单实用。衷心希望广大城乡居民朋友拿起卫生科普知识的武器，同不良的生活方式、不健康行为告别，同封建迷信活动作斗争，让幸福和谐伴随你们享受百岁健康人生。

编者

2007 年 4 月

# 目 录

|                |    |
|----------------|----|
| 科学饮食与健康 .....  | 1  |
| 一日三餐少不得 .....  | 1  |
| 早餐吃好最重要 .....  | 2  |
| 每天喝杯鲜牛奶 .....  | 4  |
| 天天吃些豆制品 .....  | 5  |
| 适量补充蛋白质 .....  | 7  |
| 蔬菜、水果营养好 ..... | 8  |
| 常品香茶人增寿 .....  | 10 |
| 不喝生水喝开水 .....  | 12 |
| 生吃凉拌要卫生 .....  | 12 |
| 变质食物易中毒 .....  | 13 |
| 怎样吃肉才安全 .....  | 15 |
| 病死畜禽吃不得 .....  | 18 |
| 烧焦鱼肉不宜吃 .....  | 18 |
| 贪吃野味多后患 .....  | 20 |
| 野外采菇需鉴别 .....  | 21 |
| 少吃腌菜益处多 .....  | 22 |
| 发芽土豆不能吃 .....  | 23 |
| 空腹食柿易伤胃 .....  | 24 |
| 进补要分清四证 .....  | 25 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 火锅飘香话痛风 .....        | 29 |
| 食用碘盐防呆傻 .....        | 31 |
| 改水预防氟中毒 .....        | 33 |
| 防治贫血要补铁 .....        | 35 |
| 骨质疏松要补钙 .....        | 37 |
| 母乳喂养最科学 .....        | 38 |
| 儿童营养勿忽视 .....        | 40 |
| <b>体育锻炼与健康</b> ..... | 43 |
| 运动有恒又有序 .....        | 43 |
| 过度运动不提倡 .....        | 44 |
| 最佳运动是走路 .....        | 45 |
| 有氧运动要得法 .....        | 46 |
| 劳动锻炼有差异 .....        | 47 |
| <b>行为习惯与健康</b> ..... | 49 |
| 随地吐痰害处多 .....        | 49 |
| 乱扔垃圾不卫生 .....        | 50 |
| 吸烟害人又害己 .....        | 52 |
| 酗酒康寿两难全 .....        | 53 |
| 齐心挽救吸毒者 .....        | 55 |
| 搓麻上瘾伤身心 .....        | 57 |
| 洁身自爱防性病 .....        | 59 |
| 刷牙漱口好处多 .....        | 59 |

|               |    |
|---------------|----|
| 睡眠充足精神爽 ..... | 62 |
| 家庭养狗防狂犬 ..... | 63 |
| 近亲结婚悲剧多 ..... | 64 |

## **心理平衡与健康 .....** 67

|               |    |
|---------------|----|
| 紧张心理要克服 ..... | 67 |
| 嫉妒他人易伤身 ..... | 69 |
| 愤怒伤肝又伤心 ..... | 72 |
| 令人烦恼强迫症 ..... | 74 |
| 痴心妄想损健康 ..... | 76 |
| 牢骚满腹也是病 ..... | 78 |
| 贪得无厌病缠身 ..... | 81 |
| 战胜自卑靠自己 ..... | 83 |
| 乐观使人精神爽 ..... | 85 |
| 心地善良人增寿 ..... | 88 |
| 测测心理承受力 ..... | 89 |

## **疾病预防保健康 .....** 93

|               |     |
|---------------|-----|
| 乍暖还寒防流脑 ..... | 93  |
| 春暖花开话过敏 ..... | 95  |
| 四月当心蚕豆病 ..... | 96  |
| 春天要防精神病 ..... | 98  |
| 春季甲肝易肆虐 ..... | 101 |
| 夏日炎炎防中暑 ..... | 102 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 巧治夏季皮肤病·····   | 104 |
| 酷暑盛夏话痱子·····   | 106 |
| 夏季谨防结膜炎·····   | 109 |
| 入秋谨防“情绪疲”····· | 112 |
| 数九寒天话冻疮·····   | 113 |
| 冬天预防口唇干裂·····  | 115 |
| 冬季警惕肛肠病·····   | 116 |
| 冬季严寒防风疹·····   | 117 |
| 天冷须防血管病·····   | 118 |
| 冬季须防口角炎·····   | 120 |
| 冬季切记防卒中·····   | 121 |
| 冬季应防“冰冻肩”····· | 123 |
| 警钟长鸣高血压·····   | 123 |
| 科学认识脂肪肝·····   | 126 |
| 贫血也要查查肾·····   | 128 |
| 心衰者自我保护·····   | 129 |
| 驱走恼人偏头痛·····   | 131 |
| 口腔“上火”需防癌····· | 133 |
| 战胜癌症靠自己·····   | 134 |
| 防治乙肝有良方·····   | 136 |
| 结核病可防可治·····   | 138 |
| 人畜共防钩体病·····   | 142 |
| 洪涝灾后防疫病·····   | 144 |
| 预防艾滋都有责·····   | 146 |

|                   |            |
|-------------------|------------|
| 高度警惕疯牛病 .....     | 148        |
| 预防儿童佝偻病 .....     | 150        |
| 预防接种要重视 .....     | 152        |
| 老生常谈蛔虫病 .....     | 153        |
| 预防疥疮不放松 .....     | 155        |
| <b>参考文献</b> ..... | <b>158</b> |

# 科学饮食与健康



## 一日三餐少不得

随着城乡居民生活水平的提高，“如何食”成为一个人们越来越关注的问题。对于一日三餐，不要错误地认为多吃一口少吃一口无关紧要，不能忽视任何一餐。不能大吃特吃或某一顿不吃，这些不良行为是诱发胰腺炎、痛风等疾病的主要因素。除少数胃溃疡和十二指肠溃疡患者应少食多餐外，一日三餐定时定量，才最符合正常人体对饮食需要的规律。一日三餐要重视自然饮食，不提倡一味依赖保健品、人工合成食品来补充。

怎样安排好这一日三餐是有学问的。有些家庭安排得非常合理，吃的花样是五花八门，而有些家庭的饮食则简单得不能再简单，品种极为单调；还有的青少年不吃早餐，上两堂课就饿了，精力不集中而影响学习。应该特别注意早餐的数量和质量，主食一般吃含淀粉的食物，如馒头、豆包、玉米面窝头等，还要适当地增加一些含蛋白质丰富的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋等，使体内的血糖迅速升高到正常或超过正常标准，从而使人精神振奋、精力充沛。午餐可安排在正午，既要补充人体在上午工作、学习中的体力消耗，又要为下午的活动做一些准备，所以应适



当多吃一些，而且质量要高。主食包括米饭、馒头、玉米面发糕、豆包等，副食要增加些富含蛋白质和脂肪的食物（如鱼类、肉类、蛋类、豆制品等）以及新鲜蔬菜，使体内血糖继续维持在高水平。晚餐要吃得少，以清淡、容易消化为原则，至少要在睡前2小时进餐。如果晚餐吃得过多，并且吃进大量含蛋白质和脂肪的食物，不容易消化，也影响睡眠。另外，人在夜间不活动，吃多了易营养过剩，也会导致肥胖，还可能使脂肪沉积到动脉血管壁上，导致心血管疾病。如果晚餐非常丰富，睡前再加餐，那将会导致肥胖。睡前2小时再加一份副餐的前提条件是一天饮食总量不变。晚餐后至第二天早餐的间隔时间太长，有人常常有夜间饥饿感，这样容易导致低血糖反应；还有一部分人，血糖波动大，睡前不加餐，夜里血糖很低，第二天餐后血糖反弹很高，波动幅度很大的血糖浓度对人体危害性是较大的。



### 早餐吃好最重要

随着人们生活节奏的加快，越来越多的人因种种原因而忽视早餐，殊不知，这样长此以往，对身体是绝对无益的。一个人的早餐甚至提供着一天内50%~60%的能量，丢掉一顿早餐，基本上丢掉了这一天的均衡营养。

首先，早餐是提供身体能量的主要来源，如果没有吃早餐，身体无法供应足够血糖以供消耗，便会启动原本贮存于体内的战备能源，而身体“存粮”减少就会出



现倦怠、疲劳、注意力无法集中、精神不振、反应迟钝等症状。以学生为例，一般学校上午上四节课，学习任务较重，而隔夜到清晨，胃中的食物已消耗光了，必须补充足够的热量和各种营养素才能满足上午的脑力和体力活动需要。若吃好早餐，则精力充沛、学习效率高，而不吃早餐，则会感到头昏乏力，注意力不集中，反应迟钝，记忆力下降，影响学习成绩，有时甚至会因血糖太低而晕倒。

其次，长期不吃早餐会导致疾病缠身。因为饥饿的身体为了取得动力，会动用甲状腺、甲状旁腺、脑垂体等腺体，除了造成腺体功能亢进之外，高血压、糖尿病等慢性疾病容易找上门；机体胰岛素调节功能失控又会诱发胰岛素抵抗，易罹患心血管疾病；肠胃系统长时间处于饥饿状态，会造成胃酸分泌过多，容易造成胃炎、胃溃疡；早晨空腹时，体内胆固醇的饱和度较高，容易产生胆结石等病症；三餐定时，人体会自然产生胃结肠反射现象，简单说，就是促进排便，若不吃早餐成习惯，可能造成胃结肠反射作用失调，产生便秘。

另外，有的女性害怕长胖，不吃早饭，结果却事与愿违。因为早上不吃饭，到吃午饭时肚子特别饿，往往容易吃得过饱，而且这个时候，胃肠的吸收功能也很强。一般晚饭也吃得比较多，而傍晚时，血液中的胰岛素是一天中浓度最高的，胰岛素可使所吸收的糖转变成脂肪，造成体脂增多，反而更加肥胖。



早餐不仅要吃，而且要吃好。光吃大饼、油条不行，光喝牛奶吃鸡蛋也不行，科学合理的早餐应该是包括各类食物的平衡膳食。食物中既要有米、面等主要提供热能的食物，还要有提供优质蛋白质的食物（如牛奶、鸡蛋、豆浆、瘦肉等），另外，最好搭配一些蔬菜水果。举个例子来说，武汉人早上爱吃的热干面，放上芝麻酱，再加点小虾皮、瘦肉等调配起来，外加一杯牛奶，一个水果，就是一顿营养丰富的早餐。



### 每天喝杯鲜牛奶

牛奶是人人皆知的营养滋补品，亦是男女老少皆宜的食品。过去，牛奶产量少，喝牛奶的只是极少数人，因而把它当做一种昂贵的补品。

《本草纲目》有这样的词赞誉牛奶：“仙家酒，仙家酒，三个葫芦盛一斗。五行酿出真醍醐（精制的奶酪），不离人间处处有。丹田若是干涸时，咽下重楼润枯朽。清晨能饮一升余，返老还童天地久。”这里说的仙家酒就是牛奶。现在牛奶已经普及，成为一种大众化的补品。它含有人体所需要的全部营养成分，而且易于消化吸收，其蛋白质吸收率高达 97%，而且富含钙，被称为“最接近完美的全价食品”。据国内外牛奶营养专家多年研究证实：每天喝一杯牛奶至少有 10 个好处。

（1）牛奶中含有钾，可使动脉血管在血压高时保持稳定，使卒中发生的危险减少一半。



- (2) 可以阻止人体吸收食物中有毒的金属铅和镉。
- (3) 酸奶和脱脂乳可增强免疫系统功能，阻止肿瘤细胞增长。
- (4) 牛奶中的酪氨酸能促进快乐激素——血清素大量生成。
- (5) 牛奶中的碘、锌和卵磷脂能大大提高大脑的工作效率。
- (6) 牛奶中的铁、铜和维生素 A 有美容作用，使皮肤保持光滑和弹性。
- (7) 牛奶中的钙坚固骨骼和牙齿，使骨质疏松症减少一半。
- (8) 牛奶中的镁能使心脏和神经系统耐疲劳。
- (9) 牛奶中的锌能促进伤口更快地愈合。
- (10) 牛奶中的维生素 B<sub>2</sub> 可提高视力，可防止动脉硬化。

科学研究表明，7~10 岁学龄儿童，每天喝 500 克牛奶（早晚各一次），可满足对蛋白质需求的 60%，对钙需求的 60% 以上，对磷需求的 42% 以及对维生素 B<sub>2</sub> 需求的 75%。因此，牛奶应成为孩子膳食的重要组成部分。



### 天天吃些豆制品

豆类品种繁多，黄豆、青豆、黑豆等称为大豆；赤豆、绿豆等称为杂豆。豆类中含有丰富的优质蛋白质、不



饱和脂肪酸、钙及 B 族维生素，尤其以大豆的营养价值最高。大豆所含的蛋白质是瘦肉的 2 倍、鸡蛋的 3 倍。大豆蛋白质的质量好，其氨基酸的组成与牛奶、鸡蛋的蛋白质差别不大。大豆中所含的不饱和脂肪酸，可以防治高血压、动脉硬化等疾病。

我国居民的膳食中普遍缺钙，而大豆制品中富含钙，如果每天吃 25 克（半两）大豆或 50~100 克豆腐，就能得到一二百毫克的钙，而一个人一天之中需要钙约 800 毫克。我们膳食中铁的摄入量，一般也不能满足身体的要求，有些人不吃肉，更容易造成铁的缺乏，用一些豆制品，可补充其不足。

豆类食品是我国居民的传统食物。外国科学家研究后认为，经常吃豆制品是我国一些癌症（如乳腺癌）发病人数较少的原因之一，所以，他们建议常吃豆腐或其他豆制品。

大豆经加工后制成品很多，比如豆腐、豆浆、豆豉、腐竹、腐乳等。要注意的是大豆的食用方法。植物蛋白质较难消化，消化率只有 60%，而豆腐、豆浆中蛋白质的消化率可达 80%。这是为什么呢？原来，植物蛋白消化率低是因为蛋白质被植物纤维所包围，不能与消化酶充分接触，大豆含有的抗胰蛋白酶妨碍蛋白质的消化。烹调可去除纤维素或使其软化，加热破坏抗胰蛋白酶，这些都有利于提高其中蛋白质的消化率，所以豆制品，尤其是豆腐、豆浆等蛋白质消化率较高。





## 适量补充蛋白质

蛋白质是人体组织不可缺少的构成成分，是人体生命的物质基础，如果从生命活动过程去衡量，蛋白质和核酸是生命存在的主要物质形式。人体有无数细胞构成，蛋白质是细胞的主要成分。蛋白质不仅是人类机体的主要构成物质，而且蛋白质也是构成人体内各种生物活性物质（如酶、激素、抗体等）的主要成分。人体内许多重要的生理活动均由蛋白质来完成；如肌肉收缩、血液凝固等就是通过蛋白质来实现的。如果人体内没有酶、激素等物质的存在，那么人体内的物质代谢、神经传导、细胞分裂与分化等生理活动将无法进行。蛋白质是人体正常代谢的物质保证，是维持组织的生长、繁殖、更新和修复的必需营养素。蛋白质提供人体必需的部分能量。当蛋白质的摄入量不足时，幼儿、青少年的生长发育表现为迟缓、消瘦、体重过轻；成人则常出现疲倦、体重下降、肌肉萎缩、贫血、泌乳量减少、血浆蛋白降低，长期持续摄入量不足就会形成营养不良性水肿、白细胞和抗体量减少、免疫力下降、器官组织的受损修补能力缓慢。此外，蛋白质缺乏可引起肝脏脂肪沉着及肝硬变，内分泌失调等。因此，我们每天在膳食中都必须摄入一定量的蛋白质。

供给人体蛋白质的食物分植物性食物与动物性食物两