

四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“农家书屋”系列丛书

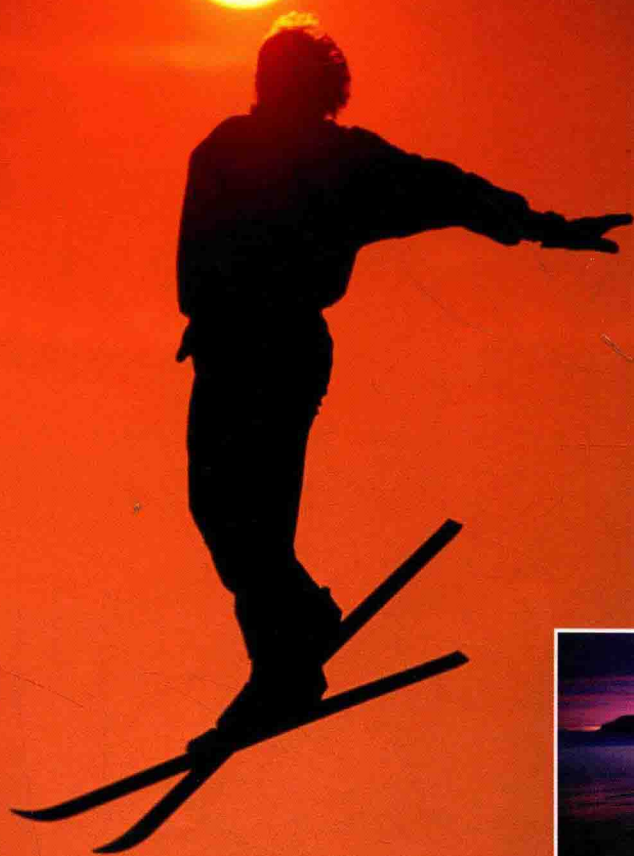


XINGWEI
JUEDING NIDE JIANKANG

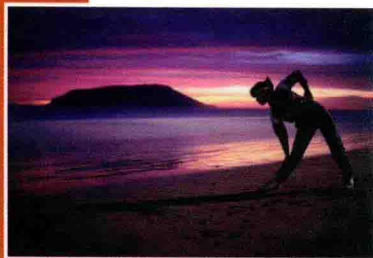
决定你的

主编 张晓玲 兰亚佳

行为
健康



四川
大学
出版
社



四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“农家书屋”系列丛书



XINGWEI
JUEDING NIDE JIANKANG

行为

决定你的健康

主编 张晓玲 兰亚佳

编者 吴 芳 邓长飞

四川
大学出版社



策 划:陈国弟
责任编辑:孙滨蓉
责任校对:张战清
封面设计:罗 光
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

行为决定你的健康 / 张晓玲, 兰亚佳主编. —成都: 四川大学出版社, 2008. 6

(四川省出版工作者协会高校出版工作委员会“农家书屋”系列丛书)

ISBN 978-7-5614-4039-1

I. 行… II. ①张…②兰… III. 生活—卫生习惯—关系—健康 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 085414 号

书名 行为决定你的健康

主 编	张晓玲 兰亚佳
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-4039-1
印 刷	内江日报印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	5.125
字 数	96 千字
版 次	2010 年 6 月第 1 版
印 次	2010 年 6 月第 1 次印刷
印 数	00 001~22 600 册
定 价	10.80 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:85408408/35401670/85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

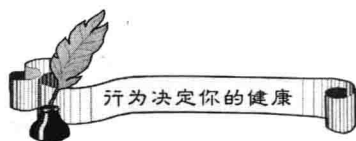
版权所有◆侵权必究

前 言

古往今来，健康一直是人类追求和探索的永恒话题。阿拉伯谚语说：“有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。”健康是人类最大的财富，是事业成功、生活快乐、实现人生价值的基础。

自新中国成立以来，随着经济水平的提高和卫生事业的发展，我们已经在很大程度上控制了很多急性传染病（如霍乱、鼠疫、疟疾、血吸虫等）对人群健康和生命的威胁。但是，随着人们生活水平的不断提高，医学技术的不断进步，并没有让人们免受疾病的困扰而“长命百岁”。在我们身边，不断有高血压病、糖尿病、心脏病、中风、癌症等慢性非传染性疾病（简称慢性病）的出现，而且出现的例数也在不断增多。据统计，我国慢性病所造成的死亡人数在总死亡人数中的比例，已经从20世纪70年代的60%上升到1990年的76%，而到1996年已上升到81%。同时，由于多数慢性病目前还没有完全治愈的方法，一经诊断往往意味着需要终身服药，这给我们的家庭、社会、国家带来了沉重的经济





负担。

为什么生活水平提高了，医学技术发达了，疾病却越来越多？是什么在影响着我们的健康？健康是听天由命的吗？我们可以为我们自己、家人的健康做些什么？科学研究表明，慢性疾病的发生除了受生物因素影响外，还受多种因素的影响，其中，最主要的因素是不良行为习惯和生活方式。因此，健康离我们并不遥远，健康存在于我们的一举一动中，改变我们的行为，可以有效促进我们的健康。

编 者

2009 年 12 月

目 录

第一章 健康与行为 (1)

一、健康新观念 (1)

二、世界卫生组织提出的健康 10 条标准 (2)

三、如何理解健康 (3)

四、健康由什么决定 (4)

五、一举一动，关乎健康 (6)

六、促进健康的行为 (8)

七、测测你的行为健康 (9)

第二章 日常健康行为 (10)

一、个人卫生 (10)

口腔卫生 (10)

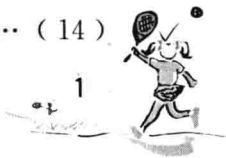
用耳卫生 (11)

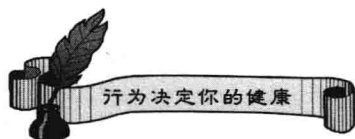
用眼卫生 (12)

手的卫生 (13)

脚部卫生 (13)

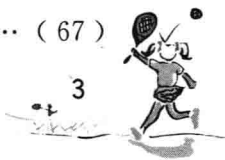
身体卫生 (14)

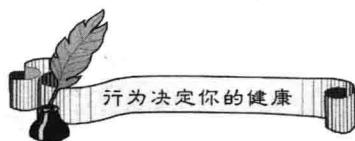




女性卫生	(15)
男性卫生	(16)
二、平衡膳食	(16)
膳食与人体健康	(16)
平衡膳食的基本要求	(18)
一般人群膳食指南	(19)
中国居民平衡膳食宝塔的应用	(24)
三、适量运动	(30)
运动：生命和健康的源泉	(30)
日常劳动能取代运动吗	(32)
什么时候最适合运动	(32)
简单、方便、廉价的运动方式	(34)
运动的基本原则	(37)
运动前的准备活动	(37)
运动后的注意事项	(38)
运动性疾病和创伤的处理	(39)
四、合理睡眠	(41)
人为什么要睡觉	(41)
怎样才能睡个好觉——舒适的外部环境	(43)
怎样才能睡个好觉——舒适的卧具	(44)
怎样才能睡个好觉——睡前好习惯	(45)
怎样才能睡个好觉——起床后的好习惯	(46)
午休打个盹儿，精力充沛精神佳	(48)

如何防治失眠	(49)
五、科学饮茶	(50)
闲谈茶叶的分类	(50)
茶叶的保健作用	(52)
如何科学饮茶——饮茶的时机	(54)
如何科学饮茶——饮茶的“宜”与“不宜”	(55)
如何科学饮茶——不宜饮茶人群	(56)
第三章 戒除不良嗜好	(58)
一、吸烟与健康	(58)
烟草中的有害成分	(59)
吸烟有什么危害	(59)
女性吸烟危害更大	(60)
什么是“被动吸烟”	(61)
“被动吸烟”的危害	(61)
拒绝“被动吸烟”，拒绝伤害	(62)
戒烟的好处	(62)
目前戒烟的方法	(63)
实用戒烟小贴士	(64)
低焦油香烟——揭开你虚伪的面纱	(65)
吸烟的禁忌	(65)
吸烟者的饮食保健	(67)
二、饮酒与健康	(67)
酒的历史与文化	(67)

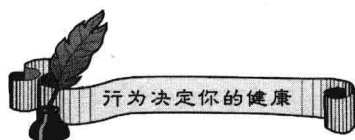




过量饮酒危害多	(68)
哪些人不宜饮酒	(69)
饮酒的禁忌	(70)
饮酒的注意事项	(71)
解酒的方法	(72)
三、吸毒与健康	(73)
什么是毒品	(73)
什么是新型毒品	(74)
毒品对身体的危害	(74)
毒品对家庭和社会的影响	(75)
针具交换项目	(76)
戒毒与美沙酮维持治疗	(76)
珍爱生命，远离毒品	(77)
青少年如何远离毒品	(78)
第四章 预警行为——你的安全计划	(79)
一、交通事故	(80)
发生交通事故后的自救	(81)
发生交通事故了，目击者如何急救	(82)
安全带不是“聋子的耳朵——摆设”	(84)
重视戴头盔	(85)
安全驾车知识	(86)
让你的孩子远离交通事故的危害	(89)

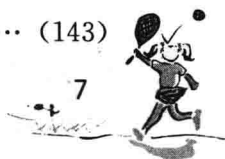
二、火灾	(90)
家庭发生火灾如何逃生	(91)
火灾中自己或他人身上着火了, 如何处理	(92)
火灾中, 如何处理烧伤	(93)
如何正确拨打“119”火警电话	(94)
小心防火, 远离火灾	(95)
三、溺水	(97)
如何对溺水者进行水中救护	(97)
如何对溺水者进行岸上急救	(98)
游泳时抽筋了怎么办	(100)
怎样预防溺水	(101)
四、触电	(102)
触电了怎么办	(102)
如何预防触电	(103)
五、煤气中毒	(104)
煤气中毒的自救与他救	(104)
如何预防煤气中毒	(105)
六、常见意外伤害的处理和预防	(106)
被狗咬伤后的处理和预防措施	(106)
预防儿童跌落伤	(108)
鞭炮炸伤的处理与预防	(108)
被铁钉扎脚了怎么办	(110)

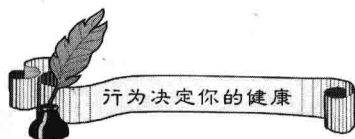




第五章 合理利用卫生服务	(111)
一、定期体检	(111)
为什么要定期体检	(111)
哪些人需要定期体检	(112)
体检前的注意事项	(114)
怎样看体检报告	(115)
二、预防接种	(121)
接种疫苗有什么好处	(121)
小孩出生后要接种哪些疫苗	(122)
接种计划免疫内疫苗的注意事项	(122)
如何选择计划免疫外疫苗	(124)
哪些儿童不能接种疫苗	(126)
接种前后的注意事项	(126)
成人接种的疫苗	(127)
三、就医行为	(128)
什么是“不良疾病行为”	(128)
及时就诊，遵从医嘱才是治病的良方	(129)
乐观的心态胜过任何良药	(130)
服药的正确观念	(131)
第六章 艾滋病与行为	(133)
一、艾滋病的基础知识	(134)
什么是艾滋病 (AIDS)	(134)
艾滋病病毒是如何使人体致病的	(134)

二、艾滋病的传播途径	(135)
艾滋病会传染吗	(135)
艾滋病的传染源是什么	(135)
艾滋病患者和艾滋病病毒感染者是一回事吗？ 有什么区别	(136)
艾滋病的传播途径	(136)
日常生活中的接触能传染上艾滋病吗	(137)
蚊虫叮咬会传播艾滋病吗	(138)
哪些人容易感染艾滋病	(139)
什么是艾滋病高危人群	(139)
性乱者为什么容易感染艾滋病	(139)
艾滋病有可靠的疫苗吗	(139)
三、艾滋病的临床表现和治疗	(140)
能不能从外表上判断一个人是否感染了艾滋病 病毒	(140)
如何确认一个人感染了艾滋病病毒	(140)
什么是“窗口期”	(140)
感染艾滋病病毒后有什么表现	(141)
艾滋病可以治愈吗	(142)
什么是“鸡尾酒疗法”	(142)
四、艾滋病的流行趋势与危害	(143)
艾滋病为什么会在全世界广泛流行	(143)
全世界艾滋病的疫情	(143)





我国艾滋病的疫情	(144)
艾滋病的危害	(144)
五、艾滋病的预防	(145)
如何预防艾滋病	(145)
使用安全套是否可以预防艾滋病	(146)
如何正确使用安全套	(146)
性生活前使用消毒剂是否可预防艾滋病	(148)
哪些单位可进行艾滋病血液检查和提供医学 咨询	(148)
如何处理艾滋病感染者发生意外时的血液	(148)
艾滋病防治中的“四免一关怀”	(149)

第一章 健康与行为

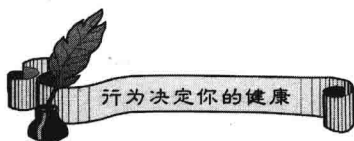
一、健康新观念

古往今来，健康一直是人类追求和探索的永恒话题，健康是人类最大的财富。

随着社会的进步和科学的发展，人们生活水平的提高，对于健康的观念也发生了很大变化。过去，很多人都认为“没有疾病、没有疼痛就是健康”，以这个观念来看，那些不能承受生活压力，心理不平衡的人算不算健康呢？恐怕很多人会摇头说他不健康的。1948年世界卫生组织（WHO）提出了一个意义深远的健康定义：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是生理、心理和社会适应的完美状态。”这就是人们常说的身心健康，它意味着一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。

（1）躯体健康：指人体生理的健康，包括大脑、五脏六





腑、骨骼、肌肉等的健康。

(2) 心理健康：指人的精神健康，包括人格完整，情绪稳定，自尊、自爱、自信；有充分的安全感，能保持正常的人际关系；有理想、有目标、有事业心。

(3) 社会适应良好：指一个人的心理活动和行为能适应复杂的环境变化，能被他人理解，被大家所接受。

(4) 道德健康：最主要的是不以损害他人的利益来满足自己的需要，即不损人利己；有辨别真假、善恶、荣耻、美丑等是非观念；能按社会认同的规范来约束自己。

二、世界卫生组织提出的健康 10 条标准

第一，精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

第二，处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

第三，善于休息，睡眠良好。

第四，应变能力强，能适应环境的各种变化。

第五，对一般性感冒和传染病有一定抵抗力。

第六，体重适当，身材匀称，站立时头、肩、臀部协调。

第七，眼睛明亮，反应灵敏，眼睑不发炎。

第八，牙齿清洁，无空洞，无疼痛，牙龈颜色正常，不

出血。

第九，头发有光泽，无头屑。

第十，肌肉，皮肤富有弹性，走路轻松有力。

三、如何理解健康

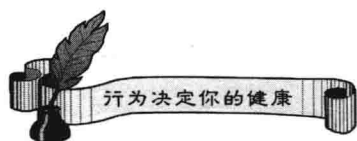
世界卫生组织关于健康的定义，抛弃了健康与疾病之间“非白即黑”的传统观念，认为健康是一种完美状态。如果将死亡看作绝对的“黑”，健康就是绝对的“白”，两者之间是长长的灰色地带。此灰色从白到黑逐渐加深，最后完全变成黑的，这就像一条坐标轴。我们每个人在其生命中的某个时刻的健康状况就处于这个坐标轴的某个位置上，有些人更靠近白色一端，少数人更接近黑色一端，大多数人处于黑白之间的中间地带（有些学者提出这种中间状态是“亚健康”、“亚临床”的观点）。



图 1-1 健康连续谱

由图 1-1 可见，健康与疾病之间不存在明确的界限，在多数情况下，健康、亚健康、亚临床、疾病是一个不间断的连续过程（健康→亚健康→亚临床→疾病）。大多数人都





处于健康与疾病之间的中间状态，既不是完全的健康，又没有疾病的状态。这种中间状态不是一成不变的，我们可以通过各种方式将我们的健康状态积极地推向白色的一端，远离黑色一端；反之，如果我们对自己的健康状态置之不顾，毫不关心，那么可能就越来越靠近黑色的一端。

那么，通过哪些方式可以将我们的健康状态推向白色一端呢？如果我们了解自身的健康是由什么决定的，针对决定因素进行努力改善，就可以将健康状态推向白色一端了。

四、健康由什么决定

很多人会认为，健康是天生决定的；有人认为健康是饮食决定的，吃得好健康就好；还有人说健康由医生的医术水平决定，医术好的医生可以治好疾病，身体就健康了……好像都有一定的道理，那么，我们的健康究竟是由什么决定的呢？

1974年以来，外国专家布卢姆等人提出人群的健康和疾病是由四类因素决定的。后来，世界卫生组织的调查证明了他们的提法的正确性。这四类因素分别是：

(1) 生物遗传因素：如父母有高血压或是糖尿病的，子女患高血压、糖尿病的几率就比正常人要高一些。另外，像色盲、白化病、血友病、地中海贫血等都与遗传因素有关。

(2) 环境因素：如有些地方是缺碘地区，如果不采用加碘食盐的话，那么，就可能患大脖子病；有些地方空气污染