

健康文明生活的艺术

中国人口福利基金会 编



中国人口出版社





健康文明生活的艺术

JIANKANGWENMINGSHENGHUODEYISHU

中国人口福利基金会 编

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目（CIP）数据

健康文明生活的艺术 / 中国人口福利基金会编. --北京 :
中国人口出版社, 2013. 8
(创建幸福家庭活动文明丛书)
ISBN 978-7-5101-1951-4

I. ①健… II. ①中… III. ①健康—生活方式
IV. ①R16

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第202961号

健康文明生活的艺术

中国人口福利基金会 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京朝阳印刷厂有限责任公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	3
字 数	80千字
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1951-4
定 价	12.00元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 邮 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编委会

主 编 赵炳礼

副主编 冬 华 杨文庄 张 晖

蓝 野 葛振江

执行主编 赵本志 张宏文

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 淼 王俊生 牛艳平

邢 军 朱 红 刘 琳

刘丽容 李晓琳 宋宏云

陈潇睿 林 琳 祝美琳

莫 莎 唐晓梅

目 录

CONTENTS

第一篇



健康文明的生活方式

什么是健康文明的生活方式	003
良好的生活方式使人受益终身	004
“富贵病”正在逼近国人	005
警惕亚健康状态	005
吸烟危害生命	006
肿瘤也是一种生活方式疾病	006
防癌十措施	008
睡眠不足麻烦多	009
多喝牛奶、鲜豆浆	010
讲究卫生增强体质	011
牛奶、酸奶能否用微波炉加热	011

喝白酒应注意忌吃哪些食物·····	011
远离毒品珍爱生命·····	012
保持心态平衡·····	012
家庭生活文明的基本特征·····	013
家庭生活健康的基本特征·····	014
怎样使家庭关系协调·····	015
为什么低碳生活是文明的生活方式·····	015

第二篇



生活中的基本礼仪

仪表仪容·····	019
言谈·····	020
仪态举止·····	020
握手礼·····	022
鞠躬礼·····	022
致意·····	023
影剧院礼仪·····	023
图书馆阅览室礼仪·····	023
乘车礼仪·····	024
旅游观光礼仪·····	025
宴请礼仪·····	026

拜访礼仪·····	027
行的基本礼仪·····	029
见面礼仪·····	029
谈话礼仪·····	030
迎送接待礼仪·····	031
接听电话礼仪·····	032
乘坐电梯礼仪·····	033
课堂礼仪·····	034
就餐礼仪·····	034
参加集体活动礼仪·····	035
男士着西装八忌·····	035

第三篇



生命在于运动

运动与健康·····	039
运动健身的好处·····	039
什么是有氧运动·····	039
健身运动的四大原则·····	040
清晨是最适宜锻炼的时间段吗·····	042
运动量越大越好吗·····	042
饭后百步走活到九十九吗·····	043

运动会加速膝关节退化吗	043
老年人是否适宜冬练三九夏练三伏	044
正确使用健身器材	044
怎样运动才安全	046
运动中扭伤的正确处置	047
运动中腹痛怎么办	047
运动性晕厥的处理	047
为什么运动后肌肉会酸痛	048
运动带来的肌肉酸痛如何应对	049
运动与喝水饮食	049

第四篇



家庭安全应知

可以用湿手摸电器插头吗	053
可以用正在充电的手机跟外界联系吗	053
离家时电器插头要拔掉吗	054
将不能充电的干电池拿来充电有什么危险	054
如何正确使用液化气钢瓶	055
如何预防线路短路引发的火灾	055
如何预防常用灯具意外起火	056
家中起火要立刻打开门窗吗	057

发现火灾时怎么办	057
什么是灭火器的最佳使用时间	058
在室内遇到火灾应采取何种方式求救	058
浓烟在屋内哪些地方密度较低	059
灭火的基本方法有哪几种	059
商场发生火灾时应怎样避险	060
不慎被强酸、强碱、磷化物等化学制剂烧伤时如何自救处理	060

第五篇



家庭安全合理用药常识

什么是安全合理用药	063
如何合理用药	063
不要去非正规诊所就诊和取药	064
看病时应该告诉医生什么	065
为什么一定要按时按量用药	065
为什么要按疗程服药	065
用药剂量越大越好吗	066
吃药为什么要温开水送服	067
服用胶囊时不能打开服用	067
用药时不宜饮酒	067

什么是药物的过敏反应·····	068
出现药品不良反应怎么办 ·····	069
中西药能同时服用吗·····	069
不明原因的发热和疼痛不能乱用解热镇痛药···	070
生病时打针或输液一定比吃药好吗·····	070
为什么感冒不能随便使用抗菌药物·····	071

第六篇



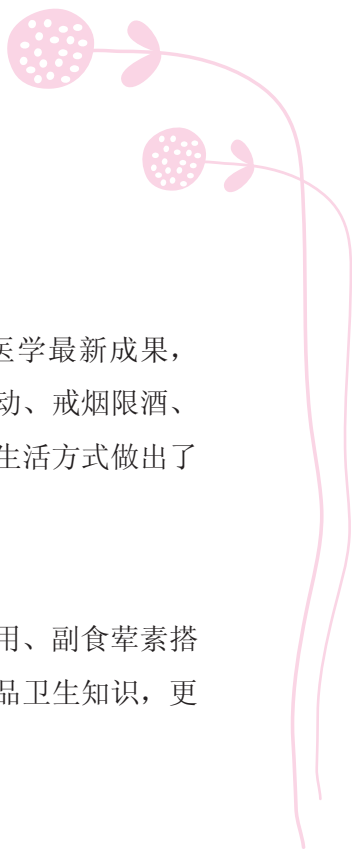
性传播疾病预防

什么是性传播疾病 ·····	075
什么是梅毒 ·····	075
什么是淋病 ·····	076
什么是尖锐湿疣 ·····	078
什么是生殖器疱疹 ·····	079
感染上性传播疾病怎么办 ·····	079
什么是艾滋病 ·····	081
艾滋病主要传播途径 ·····	081
如何预防染艾滋病 ·····	082
艾滋病病毒感染者、患者如何进行家庭预防 ···	084

第一篇

健康文明的
生活方式





♥ 什么是健康文明的生活方式

1992 年世界卫生组织总结了世界预防医学最新成果，提出“维多利亚宣言”：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。这十六个字，对健康科学文明的生活方式做出了精准的阐明。

合理膳食

指的是不可偏食。主食应粗细粮交替食用、副食荤素搭配，新鲜蔬菜和水果不可缺少，不仅要有食品卫生知识，更要了解食品对健康的影响。

适量运动

指的是有氧代谢运动，如散步、慢跑、跳绳、各种球类、游泳、滑冰、骑自行车、体操、太极拳等，这些活动能有效地改善心、肺与心脑血管功能。而且，这些器官的功能状况对人的健康是至关重要的。

戒烟限酒

烟草对健康是百害无益。吸烟不仅易患肺癌，而且导致患多种疾病；酒是柄双刃剑，少量是健康之友，超量是罪魁祸首。酒可伤胃损肝，尤其是高浓度白酒，更不宜多饮。酒类以红葡萄酒最好，但每日不宜超过 100 毫升。

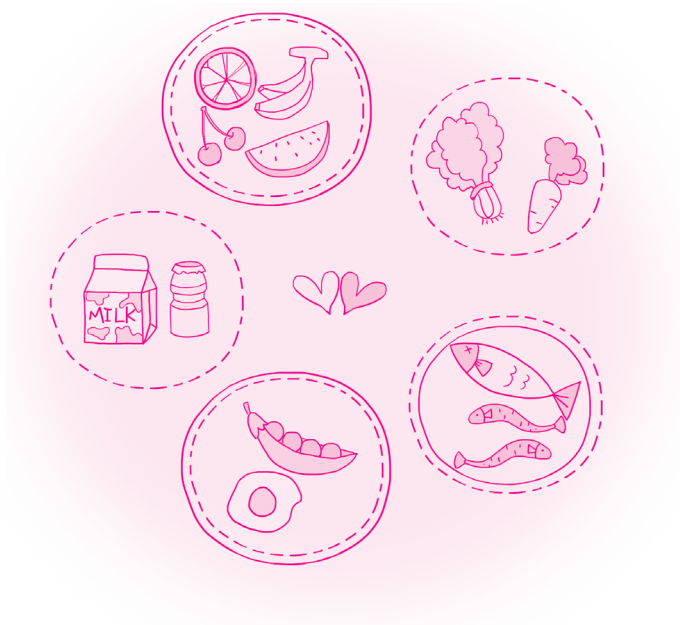
心理平衡

指的是心胸开阔、性格随和、心地善良、助人为乐。

♥ 良好的生活方式使人受益终身

生命需要保养，最根本、最有效的保养，便是良好的生活方式。健康比金钱更重要。谁讲究良好的生活方式，遵循健康的规律，谁就能一生平安。

生活方式疾病是没有疫苗可以预防的，每一种不良习惯都会对健康产生多种危害。预防和减少因不良生活方式导致的疾病，既不能靠昂贵的药品，也不能靠金钱，只需从日常生活中的点滴做起，养成良好的生活习惯。





♥ “富贵病”正在逼近国人

所谓“富贵病”，主要是指心脑血管病、糖尿病、肥胖病、脂肪肝、肿瘤等疾病。其诱因主要有三个，一是长期过量吸烟，二是不合理的饮食结构，三是缺乏锻炼。因此，“富贵病”实际就是一种生活方式疾病。

许多青年人认为自己年轻、身体好，用不着锻炼；平时饮食无度，加上经常“通宵达旦”等不良的作息习惯，而忽视自身的保健；出门坐车，开会坐沙发，上楼乘电梯，又没时间锻炼，没有意识到不良的生活习惯，已经给高血压、糖尿病以及心脑血管疾病等“富贵病”的发生埋下了祸根。

♥ 警惕亚健康状态

亚健康是人体处于健康与疾病之间的一种临界状态，是指虽然各种仪器检查、检验结果均未发现异常，但自己却有各种各样的不适感觉，并有可能向疾病方向转化的状态。

亚健康是由于过度劳累、精神长期紧张所致的疲劳综合征，与现代社会人们的不健康生活方式及所承受的社会压力不断增大有直接关系。

亚健康的表现有：情绪低落、心情烦躁、紧张不安、忧郁、焦虑、疲劳困乏、注意力分散、胸闷气短、失眠多梦、腰背酸疼，全身不舒服。

亚健康状态长期不纠正，容易导致心脑血管、肿瘤等疾

病，甚至出现“过劳死”。

预防亚健康的办法是改变生活方式，及时休息，保证充足的睡眠，坚持适度运动，保持心情舒畅。

♥ 吸烟危害生命

烟草里含有 20 余种对身体有害的物质，其中许多是有毒致癌的物质。吸烟可以引起慢性支气管炎、消化性溃疡和肿瘤等多种疾病。吸烟者比不吸烟者患肺癌的危险性高 10~50 倍。

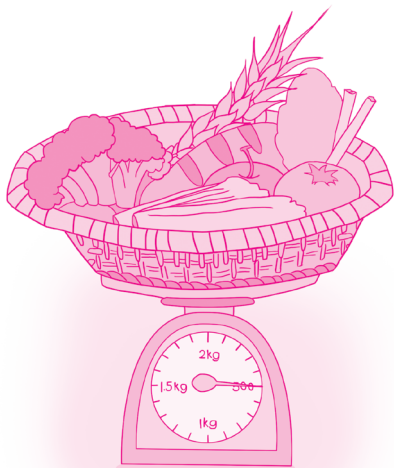
烟雾污染空气，被动吸烟对人体危害更大，被动吸入的烟雾是“一级致癌物”，致使妇女和儿童患肺癌的概率也大为增高。

吸烟有百害而无一益。青少年绝不可因好奇而染上吸烟的不良习惯。

每年 5 月 31 日是世界无烟日。为了您和他人的健康，请您养成不吸烟的文明行为。

♥ 肿瘤也是一种生活方式疾病

35%~50% 的肿瘤是由于人们的生活方式不当而引起。改变不良的生活方式，是最有效的预防肿瘤的措施。



据世界卫生组织统计，30%~40% 的男性患肿瘤、60% 的女性患肿瘤与饮食不当有关。

1. 过多食肉类、脂肪，长期吃精米精面，食物中粗纤维成分缺乏，使粪便在肠道内停留时间较长，毒素吸收过多，易导致结肠癌的发生。

2. 酗酒可灼伤胃黏膜，引起慢性胃炎，甚至胃癌。长期酗酒还可严重损伤肝细胞，引发肝硬化、肝癌。

3. 长期食用过热的食物，如热茶、热粥、热汤等可灼伤食管而引发食管癌。

4. 腌、熏、烤、炸及霉变、发酵的食物中，含有亚硝胺、黄曲霉素和 3.4-苯丙芘等强致癌物，长期食用可引发多种肿瘤。

5. 高脂饮食与乳腺癌及结肠病的发病增加有关。

6. 有些农药，对人类有很大的致癌危害。水果及蔬菜常