

# 生活方式与健康

陶庆军 主编



中国人口出版社



社会主义新家庭文化屋丛书 · 科普健康保健系列



宁波市人口和计划生育委员会 编



中国人口出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生活方式与健康 / 陶庆军主编 . — 北京 : 中国人口出版社 , 2009.7

( 社会主义新家庭文化屋丛书 · 科普健康保健系列 )

ISBN 978 - 7 - 5101 - 0030 - 7

I. 生… II. 陶… III. 生活方式—关系—健康—问答  
IV. R163 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2009 ) 第 127780 号

## 生活方式与健康

陶庆军 主编

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京卓诚恒信彩色印刷有限公司和谐分公司  
开 本 787 × 1092 1/32  
印 张 2.25  
字 数 30 千字  
版 次 2009 年 8 月第 1 版  
印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5101 - 0030 - 7  
定 价 45.00 元 ( 共 5 册 )

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 ( 010 ) 83519390  
传 真 ( 010 ) 83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街 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 陶庆军

副 主 编 邱 立 韩智明

编 委 赵仲龙 孙国梅 许 英

赵织春 朱双龙

美术编辑 秦晓晨

版式设计 秦晓晨



# 目录 CONTENTS

生活方式与健康  
SHENGHUOFANGSHIYUJIANKANG

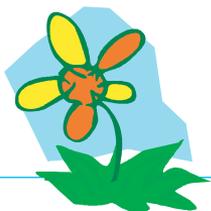
1. 生活方式与健康	1
2. 培养良好的生活方式	2
什么是生活方式	2
不良生活方式将导致疾病	3
良好的生活方式使人终生受益	4
3. 警惕“亚健康”状态	5
亚健康的表现	6
健康概念变了：没有疾病 健康	7
有的人花钱在“买病”	8
4. “富贵病”正在逼近我们	9
肥胖是病	10
小心脂肪肝	11
脂肪肝怎么防治	12
5. 身心疾病与生活方式	13
心脑血管疾病要早防	13
留神生活中的致癌因素	14
营养要均衡	17



# 目录 CONTENTS

生活方式与健康  
SHENGHUOFANGSHIYUJIANKANG

饮食应有节	19
饮食的卫生要求	22
饮用水要卫生	25
6. 居家的学问	26
警惕居室“杀手”	26
室内环境污染造成的危害	27
预防办法	28
讲究卫生 增强体质	29
床的学问	30
7. 村镇建设 美化环境	31
8. 讲究家庭卫生 增强体质	32
杀虫灭鼠	33
改厕改圈	34
保护环境	35
9. 树立科学、文明、进步的婚育观念	36
近亲结婚悲剧多	37
生男生女一样好，奖励扶助能养老	38



# 目录 CONTENTS

生活方式与健康

SHENGHUOFANGSHIYUJIANKANG

女儿也是传后人 .....	39
男性也要参与计划生育 .....	40
10. 加强母婴保健 提高人口素质 .....	41
产妇分娩去医院 .....	42
坐月子要讲科学 .....	43
科学喂养小宝宝 .....	44
预防接种要重视 .....	45
11. 学习疾病预防和自我保健知识 .....	46
远离毒品 珍爱生命 .....	47
妇女保健很重要 .....	48
预防性病、艾滋病 .....	49
过度娱乐有损健康 .....	50
讲究个人卫生 .....	51
妇女注意经期卫生 .....	52
心病还需心药医 .....	53
12. 健康，从每天的体育锻炼开始 .....	54
生命在于运动 .....	54



# 目录 CONTENTS

生活方式与健康  
SHENGHUOFANGSHIYUJIANKANG

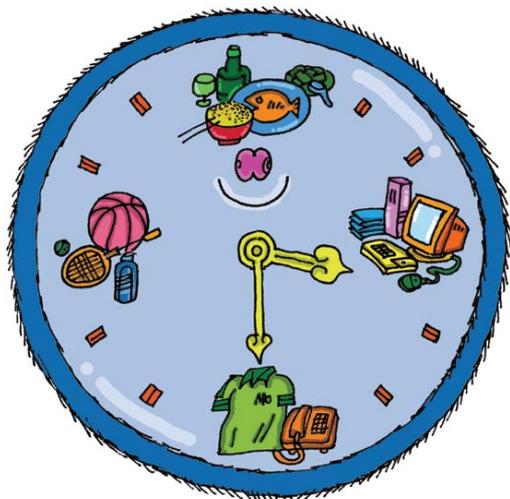
运动处方，一人一个样 .....	55
学龄前儿童健身方法 .....	55
青少年运动方案 .....	56
中老年人适宜的运动 .....	57
13. 保持健康要讲科学 .....	58
健康是科学 .....	58
合理膳食 .....	59
适量运动 .....	60
戒烟限酒 .....	61
心理平衡 .....	62
结 语 .....	63



## 1. 生活方式与健康

构建和谐社会和建设小康社会，需要加强健康知识的普及，使大家认识到科学、健康、文明的生活方式对促进健康有多么重要，从而改变不良的行为，达到预防疾病、疾病康复、健康长寿的目的。





## 2. 培养良好的生活方式

### 什么是生活方式

生活方式是指我们在衣、食、住、行等日常生活方面所采取的行为。



## 不良生活方式将导致疾病

在我国，由于不良生活方式而导致的疾病严重地危害着人们的健康。生活方式疾病成为人类的“头号杀手”。

社会进步、经济发展，给老百姓带来了生活上的方便和富足，在带来生活方式变化的同时，也带来一系列与人们健康息息相关的问题。





### 良好的生活方式使人终生受益

养成良好的生活方式，遵循健康的规律，有利于一生平安。

影响疾病发生的生物遗传因素，我们不能选择，也不能控制；但是如果我们能够采取科学的生活方式，绝大多数慢性疾病是可以预防或者推迟发生。

预防和减少因不良生活方式导致的疾病，要从日常生活的点滴做起，培养良好的生活习惯。



### 3. 警惕“亚健康”状态

亚健康是处于健康与疾病之间的一种临界状态。虽经临床检查，未发现异常，但自己却有不适感觉，并有可能向疾病方向转化。

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过大有直接关系。





### 亚健康的表现

紧张不安、心情烦躁、情绪低落、忧郁焦虑、注意力分散、胸闷气短、疲劳困乏、失眠多梦、腰背酸痛、身体感觉不舒服。

亚健康状态长期不纠正，容易导致心脑血管疾病、癌症等，甚至出现“过劳死”。



## 健康概念变了：没有疾病≠健康

“日理万机”，潜伏着疾病的危机。

“上有老、下有小；事业如日中天，健康每况愈下”，这正是现代社会中某些中年人的真实写照。

许多人不重视投资健康，对必要的体检都舍不得抽出时间。





### 有的人花钱在“买病”

日常应酬很多，大鱼大肉照吃不误，酒喝得多，抽烟一根接一根。

人到中年以后，生理功能开始减退，应该多关注自己的健康，合理安排生活。很多中年人忙着干事业，却忽视自己的健康，就会给许多疾病留下隐患。



#### 4. “富贵病”正在逼近我们

所谓“富贵病”，主要是指心脑血管病、糖尿病、肥胖病、脂肪肝等疾病。

