

FANGFAN XINGUANFEIYAN
JIANKANG SHENGHUO GONGMIN DUBEN

防范新冠肺炎

健康生活 公民读本

主编单位 / 陕西省卫生健康委员会 陕西新华出版传媒集团

主 编 / 杨海峰 马 乐



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

防范新冠肺炎

FANGFAN XINGUANFEIYAN

健康生活公民读本

JIANKANG SHENGHUO GONGMIN DUBEN

编委会

主编单位 陕西省卫生健康委员会

陕西新华出版传媒集团

主 编 杨海峰（宝鸡市疾病预防控制中心）

马 乐（西安交通大学）

编写人员 杨海峰 马 乐 杨明轩 蔺 婧 于 莲

范亚慧 李昭芳 刘 曦 李晓慧 晏 妮

张鲍明 李光明 王嘉琪 师 昕 刘偲佼

石丽娟 顾 英 吴文静 张琦一

绘 图 南 迪

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

— 西 安 —

防范新冠肺炎 健康生活公民读本

杨海峰 马乐 主编

总策划 张 炜
策 划 崔 斌 宋宇虎
责任编辑 付 琨 潘晓洁
责任校对 赵爱玲
封面设计 曾 珂
出 品 人 崔 斌

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安市曲江新区登高路 1388 号陕西新华出版传媒产业大厦 B 座
电话 (029) 81205187 传真 (029) 81205155 邮编 710061
<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 81205180 81206809

印 刷 西安牵井印务有限公司
规 格 880mm × 1230mm 32 开本
印 张 4.5
字 数 100 千字
版 次 2020 年 2 月第 1 版
2020 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5369-7224-7
定 价 22.00 元

版权所有 翻版必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

前 言

庚子年来临之际，新型冠状病毒肺炎（Corona Virus Disease 2019，COVID-19，简称新冠肺炎）以迅雷不及掩耳之势降临我国，疫情的实时发展动态也得到民众的广泛关注。在全民抗击疫情的关键时刻，党中央高度重视，科学安排部署。全国多个省市先后启动公共卫生事件 I 级应急响应并积极备战。各界人士身先士卒，医无私，军无惧，商解囊。每一个中国人都都在尽自己的最大努力打赢疫情防控阻击战。

随着疫情研究的逐渐深入及治疗工作的有序开展，人们逐渐由最初的草木皆兵状态慢慢回归理性，也迫切需要一套系统的自我防护方法及长期的健康生活方式指导。基于此，在陕西省卫生健康委员会的指导下，陕西新华出版传媒集团、陕西科学技术出版社决定联合策划出版《防范新冠肺炎 健康生活公民读本》，该书以健康生活方式核心信息为基础，突出“新冠肺炎”的相关知识，供广大民众阅读使用，指导人们智慧抗“疫”，共享健康。

本书以目前肆虐的新型冠状病毒肺炎疫情为切入点，介绍了包括“新冠肺炎”在内的多种传染病的发病原因和预防方法，并



从合理膳食、适量运动、心理平衡、良好生活习惯和防病习惯养成、科学用药和合理就医等方面进行全方位的健康生活方式指导。有助于广大民众做好自我防护，切断传播链，早日战胜疫情；更有助于民众树立健康生活意识，养成健康生活方式，避免或减少疾病影响，提升健康水平，拥有良好的健康生活质量。本书内容既重点突出，又系统全面；兼实用简洁、图文并茂于一体，是一本指导民众理性认识、科学对待突发传染病，学会自我保护，养成健康生活方式的医学科普图书。

虽然，对于“新冠肺炎”，目前还有很多疑问仍待解开，有很多难题需要攻克，我们对它的认识也需要不断更新，但我们相信，在党和政府的正确领导下，在各行各业一线人士的努力下，在全体民众的共同坚持下，一定能早日打赢这场没有硝烟的战役。春天总会到来，樱花仍会照常盛开。

本书由于编写时间有限，难免存有疏漏，敬请各位专家和读者提出宝贵意见。

冬已尽，春将来。九州一心，共克时艰。待樱花盛开，雪融草青，疫尽去，愿山河无恙，国泰民安。愿所有美好如期而至。

编者

2020年2月10日

目 录

第 1 章 [健康状态]

1. 健康是什么?2
2. 生命轨迹怎么走?2
3. 健康与疾病怎样动态变化?3
4. 病耻感怎么会毁了人生?5
5. 健康积累为什么是长寿的源泉?6
6. 健康与幸福如何互融互促?7
7. 自评健康怎么做?9
8. 忽视异常健康状态提示的危害有多大?10

第 2 章 [科学预防传染病]

1. 新型冠状病毒是什么?14
2. 感染新型冠状病毒的症状有哪些?15
3. 哪些人群属于可疑暴露者和疑似病例?15
4. 如何有效预防新型冠状病毒感染?16
5. 如何区分感冒、流感和新冠肺炎?17
6. 普通居家人员如何做好健康防护?20



7. 出行人员如何做好健康防护?	21
8. 居家隔离人员如何做好健康防护?	22
9. 普通家庭如何做好居家消毒?	23
10. 如何选择口罩?	23
11. 如何正确佩戴口罩?	24
12. 如何正确洗手?	25
13. 预防呼吸道传染病的关键措施有哪些?	26
14. 为什么提高身体抗病能力可降低传染病感染风险?	27
15. 为什么养成良好的卫生习惯就能很好预防肠道传染病?	28
16. 肠道传染病的早期预防措施有哪些?	29
17. 预防乙肝的关键措施有哪些?	30
18. 怎样更好地预防肺结核病?	31
19. 艾滋病危害大, 关键的预防措施有哪些?	31
20. 怀疑或发现感染艾滋病病毒应怎么办?	33
21. 预防疟疾的关键措施是什么?	34
22. 如何预防人感染禽流感?	36
23. 如何预防鼠疫?	37
24. 如何预防流行性出血热?	38

第3章 [合理膳食]

1. 乱吃野味有哪些危害?	42
2. 轻型、普通型及康复期新冠肺炎患者的营养膳食有何要求?	44
3. 对重症型患者如何进行营养治疗?	45
4. 如何做好防控新冠肺炎一线工作者营养膳食指导?	46
5. 如何做好新冠肺炎疫情期一般人群防控用营养膳食指导?	47

6. 为什么要食物多样化?	49
7. 如何保证足量的谷类食物摄入, 并做到粗细搭配?	50
8. 为什么要多吃蔬果?	50
9. 如何科学食用乳制品?	52
10. 常吃适量的鱼、瘦肉有哪些好处?	53
11. 为什么要多吃大豆及其制品?	54
12. 怎样科学用油?	56
13. 怎样限制盐摄入?	57
14. 怎样合理搭配一日三餐?	58
15. 怎样做到足量合理饮水?	59
16. 食用膳食纤维有哪些建议?	60
17. 怎样正确食用滋补品?	61

第4章 [适量运动]

1. 居家隔离时怎样做到适量运动?	64
2. 如何养成规律运动的习惯?	67
3. 如何把运动变成为人人健康处方?	68
4. 怎样做到合理运动?	69
5. 常见疾病的运动康复处方有哪些?	71
6. 如何通过运动提升肌肉关节功能?	73
7. 如何有效避免运动损伤?	74

第5章 [心理平衡]

1. 突发灾害发生后, 如何做好心理保健?	78
-----------------------------	----



2. 怀疑有心理问题时应怎么办?	79
3. 良好的睡眠怎样促进身心健康?	80
4. 为什么有效的人际沟通能减少心理行为问题的发生?	81
5. 怀疑患有抑郁症怎样正确应对?	82
6. 如何自评抑郁?	83
7. 怀疑患有焦虑症怎样正确应对?	85
8. 如何自评焦虑?	86
9. 心理紧张如何正确应对?	88
10. 如何克服新型冠状病毒疫情带来的焦虑心理?	89
11. 如何克服新型冠状病毒疫情中的恐慌心理?	91
12. 如何培养自得其乐的个性?	93

第6章 [良好的生活习惯养成]

1. 为什么要戒烟?	96
2. 被动吸烟有害健康吗?	96
3. 为什么饮酒应限量?	97
4. 经常开窗通风对预防疾病有什么作用?	98
5. 良好的饮食卫生习惯对预防疾病有什么作用?	99
6. 怎样养成科学睡眠的好习惯?	100

第7章 [良好的防病习惯养成]

1. 怎么判断自己是否肥胖?	104
2. 预防肥胖有哪些健康要求?	105
3. 如何通过控制饮食和积极运动控制体重?	106

4. 为什么定期检测血脂很重要?	106
5. 为什么定期测量血压很重要?	107
6. 为什么早发现糖尿病的高危人群很重要?	109
7. 为什么防治心血管疾病的关键是预防和控制各种危险因素?	110
8. 糖尿病患者如何更好地预防新冠肺炎?	111
9. 高血压患者如何更好地预防新冠肺炎?	113
10. 癌症患者如何更好地预防新冠肺炎?	114
11. 心脑血管疾病患者如何更好地预防新冠肺炎?	116
12. 慢阻肺患者如何更好地预防新冠肺炎?	117
13. 孕产妇如何预防新冠肺炎?	118
14. 癌症可防可治的关键措施是什么?	119
15. 养宠物应如何做好防病措施?	121

第 8 章 [科学用药 合理就医]

1. 怀疑自己感染了新型冠状病毒怎么办?	124
2. 新冠病毒肺炎用药治疗有哪些问题?	125
3. 中医药有预防新冠肺炎的作用吗?	126
4. 如何看病更有效?	127
5. 怎样才能有助于疾病早日康复?	129
6. 如何防止抗生素滥用?	130
7. 怎样做到安全用药?	132
8. 如何预防药物依赖?	133

第 1 章

健康状态



1 健康是什么？

健康是什么，健康由哪几部分组成。各有各的说法，各有各的理解，很难有一个统一标准。在追求健康的道路上，必须有一个方向性的引领，才能使每个人有科学的健康蓝图，对这一健康蓝图理解得越全面、深入、细致，人们的健康就越有保障。按世界卫生组织提出的“健康是一种个人躯体、心理与社会和谐融合的完美状态，并非是仅仅没有疾病或虚弱”的健康概念，从3个维度建立健康全景的思维模式，来实现全生命周期健康的大健康观。

在这3个维度追求健康的基础上，不仅要求一定的力度，同时要求各维度的弹性度相协调，只有这样，才能全面抵御各种健康危害因素，达到真正健康。

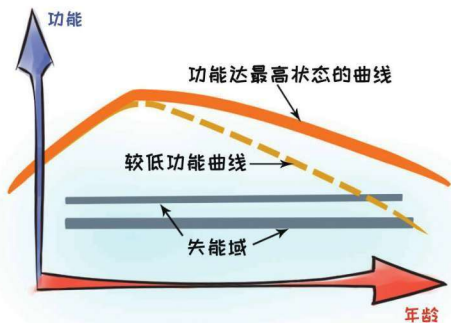
2 生命轨迹怎么走？

人类生命的开始都是精子与卵子神秘的结合。

婴儿往往带着一声啼哭，来到人间。结束子宫内的小环境，开始了人间的生命历程。人间的生命健康轨迹就此启动，其大致经历了快速增长期、高位运行期、漫长的功能衰老期、最后死亡的一个变化过程。生命全程功能变化趋势如下图所示，快速增长期大致在0~35岁之间，这是人们身体成长、知识积累、心智锻炼提升的关键期。高位运行期大致在35~55岁之间，这一时段，人

们的精力旺盛，体力、智力最强，经验丰富，能为服务社会做出更多事情，能最大化人生价值。55岁后，人们的脏器功能开始出现老化，虽有丰富的经验支撑着服务的事业，但常常心有余而力不足。

生命全程功能变化趋势



为了更好地实现全生命周期健康，我们必须做好孕期保健，为快速增长期打牢健康基础，在高位运行期最大化人生价值，功能衰老期要尽量减少衰老的斜率，使衰老变缓、变慢，不要过早、过快进到失能期。要实现这些目标，必须有健康全景，坚持健康四大基石。

3 健康与疾病怎样动态变化？

我们描绘的健康全景是以现代健康观为基础的。把健康的解释扩大到生物、心理、社会等多方面，把人作为整体看待，把人作为社会人看待；把健康看作是一个动态的、变化的过程；把健康放到人类社会的广阔背景中。

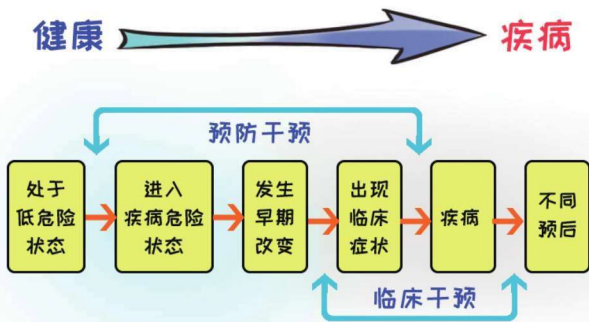
亚健康是介于健康与疾病之间的健康低质量状态，其体验也是介于健康与疾病之间的中间状态，三者是一个不断动态变化的过程。



亚健康居中，其上游与健康重叠，下游与疾病重叠，重叠部分与健康或疾病状态难分。亚健康的可逆是相对容易的，疾病的可逆是相对复杂的，而且有些疾病几乎是不可逆的。

健康、亚健康、疾病在人群中的分布大致是健康 15%，患病 15%，亚健康 70%。发现和控制亚健康就显得非常重要。防止亚健康演变成疾病，促使亚健康逆转恢复健康；防止疾病出现并发症；促进全面健康。控制亚健康要做到早发现、早诊治、早调整。

健康到疾病是人体自身抗病能力与健康危害因素不断斗争的变化过程，斗争的力量变化会导致疾病发生的危险性变化。在不同时期，预防干预和临床干预手段和作用不同，预后效果也不同。下图很好地展示了疾病变化及预防干预、临床干预的作用和效果。



4 病耻感怎么会毁了人生？

对疾病的认识要有全新的看法，除了生理方面会导致疾病外，心理、社会适应不良也会产生疾病。认识到这一点，就不容易对心理疾病、职业枯竭等心理、社会适应不良等造成的疾病有病耻感，将有助于疾病康复。

对患有精神分裂症的患者，人们的歧视和偏见仍然广泛存在，对于精神疾病依然是谈病色变。这种歧视和偏见所形成的病耻感既不利于患者康复，也会对患者造成不必要的伤害。



精神疾病不仅是心理问题，也有着特殊的生理原因。美国科学家詹姆斯·法隆有个著名的三角凳构想，即我们可以从3个方



面来考量包括心理变态在内的精神疾病的生成。这3个方面分别是：基因病变、大脑损伤以及环境因素（如早期的生理/心理虐待）。但完善的家庭呵护和优良的后天教养，以及外部环境对于人格塑造确实有着巨大的影响。基因的缺陷可以通过后天的家庭、外部环境与爱得到弥补。

在这一理论指导下，对精神心理疾病来说，需要复原的不仅仅是患者，更是整个家庭。缺乏“病识感”，背负“病耻感”，觉得这个病“很丢人”，是精神病患者及家属的普遍想法。增加对精神疾病知识的了解，接受系统治疗，勇敢面对，是战胜疾病、走出阴霾的最好办法。

5 健康积累为什么是长寿的源泉？

大多数人都无法活到基因“指定”的年龄，因为行为和生活方式对寿命的影响远比基因大得多。换言之，长寿是由日常生活中的健康细节一点一滴积累而成的，如果从现在起就开始健康积累大计，寿命将比想像的要长很多。健康积累可以从以下几个方面开始：

(1) 从饮食积累。人要生存离不开吃，吃也是决定生命长短的首要因素。科学家建议，要在坚持食物品种多样、营养比例均衡的基础上，注重健康饮食的细节。

日本人坚持喝奶可使人均寿命增加7.2岁。每周吃5次坚果的人能够多活近3年。这得益于坚果类食物富含对心脏健康有益的

养分。

(2) **从运动积累**。运动益寿，可从以下几个细节关注，如做点家务、多走路。从走路就可判断人的健康状况。老人每次走的距离越长，速度越快，走得越轻松，寿命也就越长。

(3) **从精神积累**。愉快的情绪对长寿的贡献绝对不可低估。如赞美，保持一颗感恩的心，时常赞美别人会活得更加健康，如清晨对妻子说“你真美”、对同事说声“谢谢”等。再比如幽默，幽默可以使人更健康，多笑可使寿命增加8年。所以，从现在开始就多看喜剧电影、多听相声、多讲笑话为自己增寿吧！

(4) **从防病积累**。疾病是人类长寿路上最大的绊脚石，请记住：预防胜于治疗。而早治疗尤胜于晚治疗。常在家测血压，保持口腔健康，男人勤于检查前列腺等都可延长寿命。

(5) **从其他细节积累**。找个好伴侣可使人年轻6.5岁，离婚会增加孤寂感，加速白细胞的老化，长寿需要两个人来维系。勤动脑可延年4.6岁。经常做游戏、看书、上网，可使脑子高速运转，保持头脑的清晰敏捷，延缓衰老和痴呆。

在未来追求健康长寿的道路上，我们不仅要追求更长平均期望寿命，更要追求更长健康期望寿命。

6 健康与幸福如何互融互促？

福，是一部中华民族的历史，是人们孜孜追求福禄寿喜财的历史。“五福”的第一福是“长寿”，第二福是“富贵”，第三福是