



重点推荐读物

健康师 营养师  
康体师 养生师  
指定读物

# 中国公众 健康大典

ZHONGGUOGONGZHONGJIANKANGDADIAN

李智金 ◇ 主 编

原创

专业

中医古籍出版社

权威

第 1 版 (1991) 第 1 次印刷

# 中国 公众 健康大典

ZHONGGUOGONGZHONGJIANKANGDADIAN

李智金 主编

中医古籍出版社

中国·北京

图书在版编目(CIP)数据

中国公众健康大典/李智金编. —北京:中医古籍出版社,2007.7  
ISBN 978-7-80174-544-6

I. 中… II. 李… III. 健康—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 113496 号

## 中国公众健康大典

李智金 主编

---

责任编辑:刘从明

封面设计:汇智泉文化

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京市东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京春雨印刷有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/16

印 张:49 彩插 8 页

字 数:1560 千字

版 次:2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80174-544-6

定 价:99.00 元



## 李智金 教授 简介

李智金，教授，著名健康教育专家、复合型人才培训专家、演讲家。现任中健会公众健康集团首席执行官、中国健康工程促进委员会理事长、国际健康联盟大中华区秘书长、全国公众健康人才培训认证办公室主任、中国女性健康工程办公室主任、中央电视台健康顾问、健康时报特别顾问、中国人民解放军健康顾问等多项职务。曾在中央国家机关和大型企业任职，曾赴海外学习健康管理，将国际上先进的健康理念、理论和健康教育方法引入国内，长期从事健康管理研究和教育培训工作，自1992年起研究国际卫生经济学和公众健康科普学，开创了用评书方式宣讲健康科普的先河，至今演讲逾千场，被誉为“千场演讲场场爆满、衣食住行句句精彩”的健康教育艺术家和社会活动家。于2002年在全国首家开设国家级公众健康师、公众营养师、经络康体师、中华养生师、国际养生师等公众健康人才培训课程，独创了“科普乐”健康教育法。主编了中国第一部《公众健康人才专用培训教材》和《中国公众健康大典》等书籍。创立了人生经营学、生命自我管理科学等新兴学科。

责任编辑：刘从明

封面设计：



健康是一个系统，一个完整的系统，  
一个不容分割的系统。

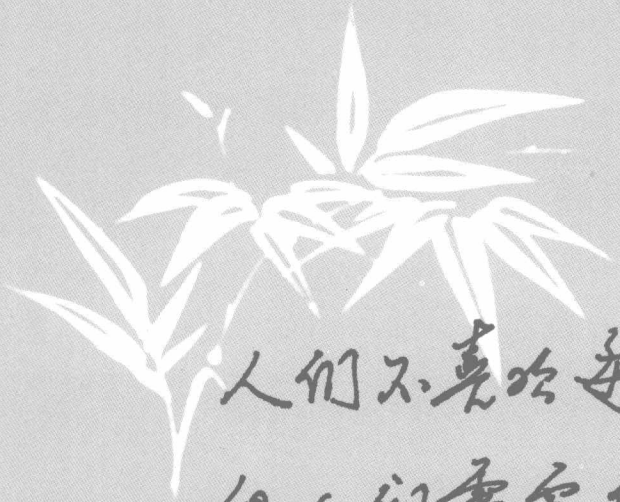
近年来出了不少健康方面的小册子、  
单行本，对您了解健康常识发挥了积极  
的作用，但由于切入的角度和关注的重  
点各不相同，难免挂一漏万，甚至观点  
截然相左，使公众不知所措，无所适从，  
这是我们历时五年、九易其稿编写此书  
的原因所在。

您一定熟悉盲人摸象的故事，如果  
您透过本书对自己的身体进行一个耐心  
的解读，我们会给您展现一头完整的大  
象，如果您的时间紧张，就先把序言看  
完吧！

**中健会公众健康集团**

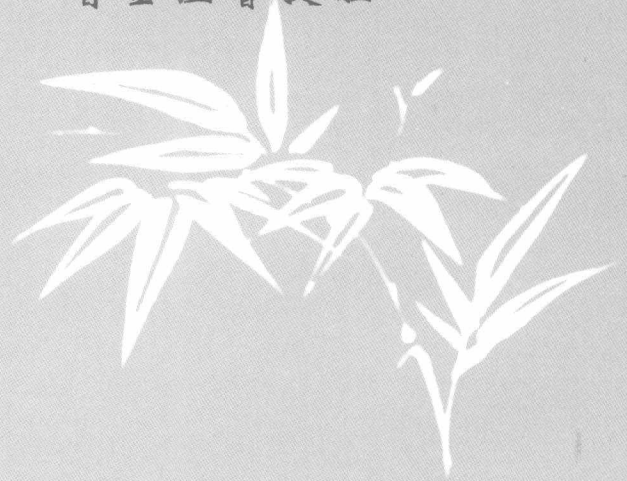
咨询电话：010-64403988/89转802  
Email: chepvip@163.com





人们不喜欢每天被教育  
但人们希望经常被提醒  
生命是主动的  
把握健康和生命  
从拥有大典开始

——智金温馨提醒



# 中国公众健康大典 编审委员会

(截至2006年5月)

主 编:李智金

名誉主编:冯理达

特别顾问:胡世祥——解放军总装备部原副部长

孟宪励——健康时报社总编辑

阮智勇——中央广播电视大学副校长

杨秉贤——中日友好医院原副院长

中健会名誉主任

Gne Hwa 郑 蕻——国际健康联盟理事

牛恩喜——解放军总装备部卫生局局长

编审委员(按姓氏笔画为序):

丁 兰	丁淑兰	马 燕	亢少波	王兆绰	王宝亭	王淑娟
冯 一	冯 扬	石芙孛	米文桂	刘京华	刘 映	孙美春
关钰勤	任云书	许瑞森	宋天彬	杨东为	陆 阳	邵向明
邵纯生	邵鲁江	辛丽梅	陈金柱	陈宗胜	张建民	李 元
李 方	李欣蓉	李素娟	李晓娟	李晓冀	李晨玉	李瑞科
杜冠军	林之宁	庞明义	孟晓英	郑 灏	康玉华	袁 灵
郭志芳	聂爱筠	梁 东	常云慧	常锦茹	曾 创	谢来义
董苏梅	韩林涛					

# 序言：人生教育健康始

人类的开化和文明源自于教育，而生命得以存续的基础是健康。毛主席说：“身体是革命的本钱”；商人说：生意场上赚多赚少可以不必太在意，但绝不能够蚀本钱；我们说：人生教育健康始。

什么是健康？不同的人往往有不同的答案。有人说能吃能喝是健康，但中年夭亡者都有胡吃、海喝、烂抽、熬夜的经历。有人说又红又胖是健康，但那些“满面红光”者往往患有高血脂、高血压，胖子们裤带越长寿命越短。有人说瘦就是健康，年轻人追求所谓“骨感美”，但过分消瘦带来诸多如内脏下垂，甚至影响基本生理功能等严重健康问题。能吃能喝不健康，会吃会喝才健康，胡吃胡喝就遭殃。过胖过瘦都不健康，保持标准体重才健康。中国已经加入 WTO，人们经常谈论的是与国际接轨，健康也要与国际接轨。健康的国际标准是这样的：健康是指生理上、心理上、生殖上、道德上和社会适应上的完好状态。这么一对照，真正的健康人就不多了。就世界范围而言，完全健康的人只占 5%，需要治疗的病人占 15%，剩下的 80% 左右的人是亚健康人。生病一定有原因，健康也一定有方法，有途径。

中国幅员辽阔，民族众多，但地不分南北，人不分老幼，见面说得最多的一句话是“吃了吗”。民以食为天，合理营养是生命健康的物质基础。合理营养膳食的标准是种类齐全、数量充足、比例合适。别看您吃了这么多年的饭，要讲到科学饮食，恐怕您还得系统补补课。

人们常说“生命在于运动”，其实往细里说“生命更在于科学运动”。奥运会冠军当不成百岁寿星，可见竞技体育和健身体育有着本质的不同。所谓科学，是指运动的项目、运动的时间、运动的强度等要符合运动者的身心实际。

21 世纪是精神病大爆发的世纪，当今一个流行词是“郁闷”，抑郁症患者已很常见，十年后 60% 的人会有心理疾病。百病皆生于气。不懂得合理宣泄情绪和调适心理的人是无法健康长寿的。

如今不仅空气、阳光和水等大环境都被不同程度地污染了，就连居室装修、房间布置、床的摆放、上下级关系、人口流动与就业等小环境也出现了不少问题。人是环境的人，自然环境与社会环境与人的健康密切相关。

中医中药是中华文明的灿烂瑰宝，几千年来为中华民族的健康事业做出了不可磨灭的贡献。遗憾的是近百年来中医中药遭遇到重大挫折，甚至社会上出现了“废止中医论”。了解中医中药，在新的历史条件下如何让中医中药与西医西药配合，为全面建设小康社会和实现中华民族的伟大复兴服务，是我们这一代人的光荣使命。



人们对待健康有三种态度：有人非常重视自己的健康，有人忽视或者顾不上自己的健康，有人随意挥霍和糟蹋自己的健康。健康教育的主要任务不是创造科学，而是传播科学。健康教育不仅要揭示真理，更是要纠正误区。

人们不喜欢被教育，但人们需要时常被提醒。温馨提示是公众健康教育的主要形式。农时上：人误地一时，地误人一年。人生上：不尽早接受健康教育，贻误的是整个生命的长度和质量。

健康教育人才要求高素质、多学科，深入浅出、寓教于乐、雅俗共赏，一个好的医生未必能成为一个优秀的健康师。公众健康教育讲求六个字，“知、信、行”与“科、普、乐”。知晓健康知识是前提，相信健康第一是关键，建立健康科学的行为方式是获得持续健康的唯一途径。科学是基础，普及是目的，乐趣是手段。

健康无国界。健康、健美、长寿是全人类的共同追求。公众健康社会保障体系离不开医护人员和医院，但预防胜于治疗，未雨绸缪胜于亡羊补牢。和谐社会需要一大批虽不具备医学专业背景但深谙公众健康教育的人士共同开展公众健康教育。英雄不问出处。组织没事干的人，去干没人干的事。创造新岗位，创造新业绩，创造新生活。全民健康需要全民参与。

史学家们做科普有限，评书和戏曲演员是老百姓的历史教员。医生们做科普有限，公众健康师（健康管理师、公众营养师、经络康体师、中华养生师）等是老百姓的健康教员。

公众健康师为公众服务的武器不是医药和医疗器械，而是通过咨询和指导来向公众传播健康知识，这就需要口才。茶壶煮饺子——有货倒不出，纵然有满腹珠玑，效果也要大打折扣。好口才才能抵得上千军万马。美国人称健康、知识、财富、口才四者兼备者乃神人也。从事公众健康行业您不妨磨炼一下口才。其实不管从事任何行业，口才都可以助您成功。

人生需要筹划，人生更需要管理。大家在掌握健康知识的基础上也要学一学“人生经营学”。

以上提到的知识点在本书中都有详论，请您潜心研读。本书在编纂的过程中得到了很多专家、同修的帮助，在此一并表示感谢。本书不足之处，敬请公众谅解和雅正。



2006年6月2日于北京金岛康城

# 中国健康工程

二〇〇二年书赠中健会

冯理达 

冯理达教授为中国健康工程题词

宣传健康知识，  
倡导健康生活方式，  
提高女性生活质量。

顾秀莲

二〇〇四年  
三月二日

全国人大副委员长、全国妇联主席顾秀莲  
为中国女性健康工程题词

健康无国界

书赠

国际健康联盟

馮理達



冯理达教授为国际健康联盟题词



提高营养意识  
保障人民健康

于若木

二〇〇二·十一·廿

著名营养专家于若木为公众营养题词

關心企業家健康  
為社會主義經濟建  
設保駕護航

題賀

企業家健康工程 白介夫



中国医学基金会副主席、企业家健康工程  
名誉副主席白介夫为中国企业家健康工程题词

完善自身素質  
關注公眾健康

馮理達  
二〇一〇  
理達

馮理達教授為中健會學員和會員題詞

# 关于公众健康人才教育培训

解放前，中国人被称作东亚病夫，平均预期寿命只有 35 岁。新中国成立后，党和政府十分重视公众健康，通过几十年的不懈努力，严重威胁公众健康和生命的急性传染性疾病已得到有效遏制，婴幼儿死亡率大幅度下降，老年人寿命大大延长，人民的预期寿命已经突破 70 岁。但改革开放以来，随着人民物质生活水平的提高，慢性非传染性疾病和精神性疾病等生活方式病和自我创造性疾病，正日益成为头号杀手，严重威胁着人民的健康和幸福，防止病从口入，更要防止病从脑入，大力开展公众健康教育，健康不能完全依赖医生、医院、药品、保健品，要把健康和生命牢牢掌握在自己手中，已越来越成为公众的共识。

**中健会®——关注公众健康**，这句近年来越来越使公众熟悉的口号，已成为中健会的标志语。中健会在 2002 年首创了新中国第一个公众健康教育培训认证体系，编制了新中国第一套公众健康教育培训专用教材，开创了我国公众健康教育专业人才（健康师、营养师、康体师、养生师等）培训认证的先河。

中健会公众健康集团是由 CHEP 中国健康工程促进委员会、中国健康工程理事会、中国健康行（产）业理事会、北京中健会科贸中心、中国健康工程全国项目委员会、中国女性健康工程委员会、中国健康工程网——中国国家健康网理事会等组成的从事公众健康产业的国家级专业机构，国际中文注册统称**中健会®**，国际英文注册统称 CHEP®。中健会由冯理达教授担任主席和全国公众健康工程（即中国健康工程）总顾问。中健会目前在京有中国健康工程全国项目推广中心、中健会健康产业部、中健会网络科技部、中健会影视制作部、北京经络康体中心、中健会素质教育中心、人生经营学研究中心、中健会公众健康奇能绝技教学基地、北京国信世嘉培训基地等所属机构。中健会在全国各省、市、区设有若干授权项目基地。

为使中国的公众健康教育与国际接轨，2005 年，中健会与国际健康联盟（IHL IHIMI）合作，在大中华区（中国大陆和港、澳、台）率先引进国际最先进的公众健康培训认证体系。中健会是国际健康联盟在大中华区开展公众健康师（国际通称**公众健康师**，国内也称作**健康管理师**）、公众营养师（国际通称**公众营养师**，国内也称作**公共营养师**）、经络康体师、国际养生师、中华养生师等培训认证事务的唯一授权单位。

中央广播电视大学是国家教育部直属，运用广播、电视、文字教材、音像教材、计算机课件和网络等多种媒体，面向全国开展远程开放教育的高等学校。中央电大在全国有四十四个省、自治区、直辖市电大，有几千个县（市）级电大，在校生三百万人，是全世界最大的大学。中央电大的主要任务是面向社会从业人员开展继续教育，包括学历教育 and 非学历教育，她是中国继续教育的航



母和权威，她颁发的证书得到国际上的一致认可。

为推动公众健康教育事业和促进健康产业的发展，充分利用社会和中央电大的优秀教育资源，中健会从2004年起，与中央电大以开展健康教育和健康促进活动为目标进行广泛合作。双方成立了项目组，建立了全国公众健康人才培训认证办公室（包括中国健康工程全国项目委员会办公室等，下同），由中央电大阮智勇校长担任组长，由中健会李智金理事长、中央电大继续教育学院孙美春院长、中央电大培训中心许瑞森主任担任副组长，由李智金理事长兼任办公室主任。项目启动后以中央电大继续教育学院为依托，在全国范围内开展公众健康教育项目暨公众健康师和公众营养师等专业人才培训认证工程；以中央电大培训中心为依托开展以北京为主要地区的面授工作。双方联合颁发相应的国家级全国统一证书。

经过数年的试点，中健会与中央电大对双方联合开展的公众健康教育合作项目给予了充分的肯定。双方一致同意将公众健康教育作为长线项目长期开展下去，2006年4月18日举行了中健会与中央广播电视大学联合开展公众健康教育（长期）战略合作签字仪式。中健会与中央电大除做好公众健康教育与促进项目的既定工作外，还筛选其他优秀项目如经络康体、中华养生、素质教育等开展广泛合作，发掘祖国传统文化，抢救一批国民素质教育资源。双方还将协力打造一套包括面授、函授、远程、网络、电视课程、光盘等内容的适用于多种形式培训的教学资源。

《健康时报》是由人民日报社主管、主办的一份健康生活服务类周报，是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。2006年，中健会与该报建立了长期战略合作伙伴关系，双方联合主办“中国健康工程——全国公众健康人才培训认证项目”、“金钥匙健康科普神州行”等健康教育和健康促进项目。本书成为上述活动的指定读物。

愿本书能给您帮助，愿我们共同为创建和谐社会、造福人类多做贡献！

中健会 中央电大 国际健联 健康时报社  
全国公众健康人才培训认证办公室