



生活方式、体育运动 与 健康

刘一平 著

SHENGHUO FANGSHI
TIYU YUNDONG
YU
JIANKANG



福建人民出版社

生活方式、体育运动 与健康

刘一平 著

福建人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活方式、体育运动与健康/刘一平著. —福州: 福建人民出版社, 2007. 12

ISBN 978 - 7 - 211 - 05621 - 7

I. 生… II. 刘… III. ①生活方式—影响—健康—普及读物②体育运动—关系—健康—普及读物 IV. R163 - 49
G806 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 187769 号

生活方式、体育运动与健康

SHENGHUO FANGSHI TIYU YUNDONG YU JIANKANG

作 者: 刘一平

责任编辑: 林玉山

出版发行: 福建人民出版社

电 话: 0591 - 87533169 (发行部)

网 址: <http://www.fjpph.com>

电子邮箱: 211@fjpph.com

印 刷: 福州力人彩印有限公司

地 址: 福州市鼓楼区福飞路义井村池前 10 号鼓东工业区

邮政编码: 350012

开 本: 890mm * 1240mm 1/32

印 张: 10.500

插 页: 2

字 数: 301 千字

版 次: 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 1000

书 号: ISBN 978 - 7 - 211 - 05621 - 7

定 价: 23.00 元

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换
版权所有, 翻印必究

前 言

百万年来,人类基本处于与自然作斗争以及物质匮乏的条件之下生活的。而在中国,生活的稳定和物质的丰富仅仅是近几十年,甚至是近几年的事。科技的发展、经济的繁荣和社会的进步,必然会引起生产方式和生活方式的巨大变化。我国作为后发国家,在全球化背景下,经历从传统农业社会向现代工业社会的转变,从计划经济体制向社会主义市场经济体制的转变,人们的生活方式发生了明显变化。经济的快速发展,人们的工作、生活节奏加快,加之突然丰盛的食品和静态的生活、工作方式以及环境污染的加剧,肥胖、高血压、糖尿病、心血管疾病及癌症等也随之增多。众所周知,任何一种生物都是在某种特定的环境中生活的,人类也不例外,人的体质发展,尤其在人类起源和发展的早期阶段,明显受到自然环境选择压力的制约。1962年,Neel首先提出“节俭基因型”学说,该学说认为人类在进化、生存斗争中,逐渐形成“节俭基因”,使人在食物不足的环境下节约能量,以适应恶劣环境。从理论上讲,生存至今的人类都具有“节俭基因”,即在食物丰富时能大量进食,大量分泌胰岛素并将能量以脂肪形式储存起来。可见,当食物充足时,此基因继续起作用,过多能量堆积使人产生肥胖。“节俭基因”有利于人类的进化过程,是人类适应恶劣环境的产物。但值得一提的是,当今世界“节俭基因”却威胁人类的健康,例如肥胖、糖尿病的发病率增长了接近10倍。

我们或许知道,20世纪以前,医学在生物学发展基础上形成“生物医学模式”。它从生物学因素出发,着重于个体疾病的诊断和治疗,从而对疾病的诊治取得了显著的成就。但是随着人类文明的进步和科技的发展,20世纪70年代以来,人群中年龄结构、

疾病谱和死亡谱发生变化,有研究表明,前10位死因疾病中,不良生活方式在致病因素中约占60%。可见在防治疾病、维护健康的实践中,不仅要注意影响健康的生物学因素,同时也要注意疾病防治中的心理、环境和社会因素。1974年,加拿大学者Lalonde和美国学者Blum相继提出了新的医学模式为“生物-心理-社会医学模式”。医学模式深刻的变化,从“生物医学模式”转变为“生物-心理-社会医学模式”,体现了在医疗卫生工作中从以疾病治疗为主导转变为以促进健康为主导;从以医院等医疗卫生机构为基础转变为以社会为基础;从主要依靠医疗科技和医疗卫生部门转变为依靠众多的学科和全社会的参与。因此,满足人民对医学的需求不仅是面向个体的医疗保健,更需要面向群体的卫生保健;疾病防治的重点不仅是危害人群健康的传染病,更要重视与心理、社会和环境因素密切相关的现代文明病,为的是使人民的身心处于更加良好的健康状态。

当今,饮食结构的改变,高热量食品过多;追求舒适程度,家居条件的改善,科技发达,便捷、省时、省力和体力活动的减少,使得现代文明病日益增多且患者年轻化。因此,现代文明病是每一个人必须认真对待的问题。我们知道,疾病能够威胁生命,虽然有许多人仍然是有病治病,但是更多的人们已经开始追求健康,而不再满足于不得病,他们希望自己健康并且充满活力、能够延缓衰老,延长寿命,提高生活质量,享受美好人生!面对众多健康的需求,配备各种大型体检设备且整合了各学科医学专家于一体的健康体检机构如雨后春笋,蓬勃开展起来,到这里的体检者更多的不再是病人;而且越来越多的保健服务应运而生,各种功能的保健食品无所不在。这些热衷于健康体检、热衷于各种保健、热衷于服用各种功效保健食品的人们,他们是不是真的获得健康了呢?每一个个体究竟应该怎样实现健康呢?是每年例行的体检告诉我们没有病?还是服用某几种保健品延缓衰老?凡此种种说明如何保持健康已经成为当今社会各界提上日程的重要话题!财富需要管理,

生命和健康更需要管理,健康管理应该是整个生命过程的管理。须知当一个生命个体达到健康最高峰的年龄段后,健康即将开始下滑,健康管理更显重要。预防保健不能够等同于健康管理,健康管理也不仅仅是疾病预防。

其实,疾病的发生都有其一定原因与规律,有先天的遗传因素,也有后天的行为和生活方式影响,可以说人类三分之一的疾病通过预防保健可以避免;三分之一的疾病通过早期发现可以得到有效控制;三分之一的疾病通过信息的有效沟通提高疗效。每个人的生命、健康掌握在自己的手中。我们强调改善生活方式,并且可以科学地利用现有的资源维护健康,促进健康,提高生活质量。维多利亚宣言中提出的健康四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡,遵循这四句话 16 个字,能使高血压发病率减少 55%,脑卒中、冠心病减少 75%,糖尿病减少 50%,肿瘤减少 30%。可以说,改善生活方式能使危害人类健康最严重的现代文明病减少一半以上,并使生活质量大大提高。

起死回生是神医,因而华佗流芳百世,但受益者屈指可数;治病救人是仁医,也能受人敬重,但患病后的治疗无异于亡羊补牢,实为被动;而防治未病是上医,虽未必家喻户晓,但受益者众多,此也可功德无量。谨以此书献给追求幸福、珍惜生命、关爱健康和积极生活的人们!

作 者

2007 盛夏于福州

序 一

21 世纪是人们向往健康长寿和充满希望的世纪,人类将努力地追求生理、心理、社会和道德的健康。要达到上述目的,除了依靠生命科学的突破外,同样需要人们在自我保健的观念上有所更新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”,但更需要踏踏实实地做一些医学和体育健身知识的宣传和普及工作,切实提高人们的健康知识水平和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为,树立健康的生活方式,才能防病于未然并达到健康的目标。但是由于对健康和疾病知识缺乏了解,生活中存在诸多不良习惯,如吸烟、酗酒、缺乏运动、饮食不科学等,使得所谓的“现代文明病”如高血压、糖尿病、高血脂、肥胖、肿瘤、心血管疾病等日益增多和年轻化,改善生活方式是防病治病和提高生命质量的重要手段。体育逐步走进人们的生活。生命在于运动,运动要讲科学。福建师范大学刘一平副教授、副主任医师结合自己的科研和临床工作经验撰写了《生活方式、体育运动与健康》一书,用通俗并富有哲理的语言阐释了现代健康的新理念、科学的生活方式、生活方式与现代文明病的关系、运动健身以及健康管理方法,清晰地阐明如何以健康生活方式、运动健身以及健康维护来促进人的健康和提高人的生活质量和生命质量。本书深入浅出,既是科普读物,也是一本专业性较强的学术性著作。

《生活方式、体育运动与健康》的作者不仅从事运动人体科学健身理论研究与实践指导,而且还从事心血管内科临床工作。作者根据她十几年的理论研究和临床实践,从多学科视角选择命题撰写。该书内容注重科学性,既有科学理论,又能指导实践,规范实用,通俗易懂,适合广大民众追求健康、促进健康的需要,是一本促进民众健康的指导用书,值得人们去认真阅读和实践。

让我们养成良好的生活方式、坚持科学运动并进行健康维护，
以健康的身体，创建美好的明天！

北京大学医学部生理学和病理生理学教授 唐朝枢
北京大学第一医院临床医学研究所所长

2007年11月29日

(注：唐朝枢教授是国内外享有盛誉的生理学和病理生理学家，现任北京大学医学部生理学和病理生理学教授、北京大学第一医院临床医学研究所所长、研究生院博士生导师。)

序 二

当今世界,科学技术不断进步,社会经济迅猛发展。随着现代化工作方式与生活条件的大幅度改善,人们的生活方式也出现较大的改变,而随之而来的现代文明病也日益增多。国内外的研究表明,现代社会人类的死亡原因中约有 50% 源于不健康的生活方式,诸如生活习惯不科学、缺乏体育锻炼、膳食不合理、吸烟、酗酒等等,均为人类健康的“黑色杀手”。此外,人际关系淡化、情感贫瘠、精神空虚等,也是对人们身心的无形摧残。可见,影响健康的因素很多,其中生活方式则为最重要的因素之一。因此,用一定的科学知识指导人们构建健康的生活方式,进行科学的体育锻炼,并合理地调节情绪、管理自己的健康,对现代人来说是极富重要意义的。刘一平博士正是根据现代社会的这一需要,总结了她自己多年的医学临床经验、体育运动与健身的研究以及指导人们健身与健康管理的实践,写出了这本有一定的理论价值和实践意义的著作。该书从阐释基础理论、基本知识入手,论述了生活方式、体育运动与健康的关系,为人们阐明了如何以健康的生活方式、运动健身、健康维护促进人的身心健康和提高人的生活质量与生命质量,以及如何管理个人健康的新方法。

多学科多视角是该书的一大特色。作者充分发挥了自己知识面较为宽广的优势,运用医学、教育学、社会学、心理学等多学科的理论知识诠释了生活方式、体育运动与健康这一主题,书的内容涵盖面较广,内容科学、规范和实用,相信该书出版后能成为一本广大民众所喜爱的健康指导用书。

此时我怀着和刘博士一样的心情,希望这本书能为大家起到促进健康的作用,同时祝愿大家都有一个健康的身体。

福建省卫生厅原厅长
福建省健康教育协会会长 计克良

2007年11月28日

(注:计克良先生是国内著名的健康教育学和管理学专家。他原为福建省卫生厅厅长、现任福建省健康教育协会会长。)

目 录

第一章 健康新理念	(1)
第一节 健康新概念	(1)
一、健康是一个动态概念	(2)
二、体质与健康	(8)
三、健康新理念的启示	(15)
第二节 亚健康	(18)
一、亚健康概述	(19)
二、解析亚健康状态	(22)
三、亚健康的表现及其评价	(25)
四、亚健康的健康促进	(28)
第二章 生活方式	(31)
第一节 生活方式概述	(31)
一、生活方式内涵	(32)
二、影响生活方式的主要因素	(35)
三、生活的行为习惯	(36)
第二节 现代生活方式	(41)
一、现代生活方式	(42)
二、当代知识分子生活方式的特点	(44)
三、现代生活方式与亚健康、现代文明病	(45)
第三节 走向健康的生活方式	(47)
一、我国居民健康与体质现状的生活方式解析	(48)
二、构建良好的生活模式	(49)
三、摒弃不良或有害的行为习惯	(51)

四、建立现代文明的健康生活方式	(55)
五、休闲、简约——现代人追求的生活方式	(58)
第三章 不良生活方式与现代文明病	(65)
第一节 不良生活方式	(65)
一、解析不良生活方式	(65)
二、常见的不良生活方式	(67)
三、不良生活方式导致的后果	(76)
第二节 现代文明病概述	(77)
一、现代文明病的特点	(78)
二、现代文明病的危害	(79)
第三节 常见的现代文明病	(80)
一、肥胖症	(80)
二、高血压病	(88)
三、糖尿病	(95)
四、血脂异常	(104)
五、脂肪肝	(107)
六、冠心病	(108)
七、痛风	(113)
八、颈椎病	(117)
九、胃肠功能紊乱	(121)
十、恶性肿瘤	(124)
第四章 现代文明病的预防与控制	(130)
第一节 合理营养	(130)
一、营养学的基本知识	(130)
二、平衡膳食	(143)
三、膳食营养与几种现代文明病的关系	(146)
第二节 适度运动	(151)
一、运动不足与现代文明病	(151)
二、体育运动的健身功能	(152)

第三节 戒烟限酒	(158)
一、吸烟对健康的危害	(158)
二、被动吸烟的危害	(162)
三、控制吸烟、劝告戒烟	(163)
四、与饮酒相关的问题	(164)
五、酒精的致病作用	(165)
六、饮酒与健康之间的关系	(171)
第四节 心理平衡	(173)
一、心理健康	(173)
二、心理失衡与心理调适	(175)
三、心理健康的维护	(178)
四、心理平衡是健康的保障	(180)
第五章 体育运动与现代人的健康	(183)
第一节 时代呼唤体育运动	(183)
一、现代人的健康离不开体育运动	(184)
二、体育运动是现代人调节精神的重要手段	(185)
三、体育运动有利于人的社会健康	(187)
四、体育运动促进人的全面发展	(188)
第二节 体育健身的科学指导	(193)
一、体育健身的生理学基础	(193)
二、运动处方	(200)
三、健身运动处方	(205)
四、常见的现代文明病的康复运动处方	(219)
第六章 健康管理	(230)
第一节 当代健康管理新理念	(230)
一、健康管理出现的背景	(231)
二、健康管理的内涵	(233)
三、健康管理的科学基础	(235)
四、健康管理——人类生活新时尚	(236)

第二节 增强健康意识	(238)
一、国人的健康意识急需增强	(238)
二、健康需要“投资”	(239)
三、增强健康意识需要终身接受健康教育和熏陶 ..	(242)
四、内化健康意识,养成健康行为习惯	(244)
第三节 情绪的管理与调控	(246)
一、情绪与身体健康的关系	(246)
二、情绪的调控	(249)
三、老年人豁达开朗,延年益寿	(260)
第四节 健康自我管理	(263)
一、对常规健康体检的思考	(264)
二、健康自我管理	(265)
三、体重管理	(269)
四、血压管理	(277)
附录	(283)
I:临床常用检验正常参考值	(283)
II:成年人、老年人身高体重评分标准	(290)
III:《全民健身计划纲要》第二期工程第二阶段(2006年~ 2010年)实施计划	(308)
参考文献	(315)
后 记	(321)

第一章 健康新理念

疾病威胁着人类的生存和发展,健康是人类生存的基本需要。对于每个人来说,无论是自身的发展、自我价值的实现,还是社会发展的参与和社会发展成果的享有,都必须以自身健康为前提,没有健康的身心一切无从谈起,也无法实现。健康不仅是没有疾病,而是躯体的、心理的、社会适应能力和道德的健康。然而,世界卫生组织进行的全球性调查显示,当今完全健康的人只占5%左右,患病的约占20%,多达75%的人处于亚健康状态。亚健康将成为21世纪人类健康的主要问题之一。因此,了解亚健康的相关知识并且进行亚健康的健康促进在当今社会显得尤其重要。健康不是一切,但是没有健康就没有一切。随着社会的进步和发展,人们更加重视身体健康,更加注重生活质量,健康是人生最宝贵的财富之一,是人类永恒的生命主题;健康成为人类发展所追求的一个理想目标。

第一节 健康新概念

健康新概念包含了健康的躯体、健康的心理、健康的社会适应能力,以及健康的生活方式,它把健康从医学范畴拓展到心理学、社会学的范畴。健康新概念的提出标志着人类健康观的重大转变,人们在关注健康的同时,更加关注提高生活质量和生命质量。在当代社会,个体的健康、民族的健康被赋予高度的社会责任和国家使命。

一、健康是一个动态概念

(一) 健康概念的衍变

什么是健康? 问题似乎很简单, 然而并非如此。

健康与社会的时代背景、经济发展水平、政治文化、环境因素以及生活方式等密切相关, 人类是在与疾病的斗争中认识疾病、理解健康的, 因此, 疾病与健康就像一对孪生姐妹贯穿于人类社会的发展进程中。从历史发展进程来看, 人类对健康的认识过程是一个动态过程, 而不是静止的、不能改变的。

远古时期, 社会生产力低下, 原始人对客观世界的认识能力极为有限, 他们无法解释风雨、山洪、地震、电闪雷鸣等自然现象, 也无法解释某些疾病的现象, 以为这些都是受神秘力量的支配, 也就形成了“神”的原始宗教观念, 推崇巫术。到了古代, 社会生产力的发展和科学技术水平的提高, 人类对疾病与健康的认识逐渐发生了变化, 在中国, 古代中医的阴阳五行学说是把健康与疾病以及人类生活的自然环境与社会环境联系起来观察与思考。进入 15 世纪, 随着欧洲文艺复兴, 推动了自然科学技术的进步, 工业革命运动使得生产力开始迅速提高, 解剖学和生理学等生物学科形成, 但由于受到“人是机器”的机械唯物论的影响, 对疾病的原因和健康的认识, 也就是认为肉体的正常工作状态(无病)就是健康。到了 18 世纪下半叶和 19 世纪, 自然科学与生物医学的长足发展, 人们运用生物医学的观点以及中医学的成就来认识生命现象、机体变化、健康与疾病。生物医学的观点在疾病治疗方面发挥了重大的作用, 但忽略了与疾病相关的许多重要的心理因素和社会因素, 表现出对疾病认识的片面性和局限性。随着社会的进步、医学的发展、心理学的日趋成熟和社会生态学观点的提出, 人们认识到疾病病因的复杂性(生物因素、遗传因素、后天获得性、心理因素), 特别是认识到社会环境对健康的影响, 从而使健康的概念延伸到社会因素、心理因素和个人行为, 逐步形成了综合性协调发展的健康概念。1948 年世界卫生组织在其《组织法》中给健康下了一个

定义：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的和社会幸福的完满状态”。世界卫生组织提出的健康定义打破了传统的健康就是没有疾病的观念，将人类对疾病、自身、社会和生存环境的认识高度概括起来，阐明了健康包含生理的、心理的和社会的三个方面，把人的健康作为整体看待，这是科学的三维健康观，具有划时代的意义，是至今为止应用最普遍的、认可度最高的健康概念。“三维”就是构成健康的三个要素，缺一不可。①生理健康：即肉体健康，它是健康的基础，指人体结构完整，生理功能正常，即无伤残，无病痛。②心理健康：即精神健康，它是以生理健康为基础，并高于生理健康，主要指人的智力正常、情绪稳定、行为协调、积极向上、热爱生活、知足常乐、有良好的人际关系、有自知之明、心理特点与年龄相符合等。也就是说，在社会生活中有进取心、接纳心、宽容心。③社会适应健康：是指每个人在不同时间、不同岗位上对各种角色均有良好的适应性，能胜任各种社会和生活角色。世界卫生组织的健康定义与以往的健康观相比，有飞跃性进步，具有以下特点：(1)指向健康而不是指向疾病，其内涵扩大了，生物、心理和社会三个基本侧面形成了健康的三维观；(2)涉及人类生命的生物、心理和社会三个基本侧面，突破了医学的界限，医学研究的范围不能涵盖人类所有的健康问题，健康目标的实现需要人类知识的融合(自然科学和社会科学)；(3)健康不仅仅是个体健康，还包含社会健康。

健康的三维观把健康内涵拓展到一个新的认识境界，体现了时代的思潮流向。国际初级卫生保健大会于1978年9月发表的《阿拉木图宣言》中，对健康内涵的描述进行重申：“健康不仅是疾病和衰弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”

1990年世界卫生组织又提出了健康的新概念：“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”即除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外，还要加上道德健康，按照行为准则办事，支配自己的言谈举止，不损害他人利益来满足自己的需