

科学知识送健康系列画册

健康文明

生活方式指导

国家人口和计划生育委员会科学技术司 编



中国人口出版社



编委会

健康文明生活方式指导

主 编： 张世琨

副 主 编： 顾法明 莫丽霞

文字撰稿： 宋琦霞

美术创作： 董爱文

专家审定： 徐 苓 李 坚 沈 和 刘 民

图书在版编目 (CIP) 数据

健康文明生活方式指导/国家人口和计划生育委员会科学技术司编. —北京: 中国人口出版社, 2008. 2

(科学知识送健康系列画册)

ISBN 978 - 7 - 80202 - 705 - 3

I. 健… II. 国… III. 生活方式—关系—健康—图解
IV. R163 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 018654 号

健康文明生活方式指导

国家人口和计划生育委员会科学技术司 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兴文豪彩色印刷有限公司
开 本	787 × 960 1/32
印 张	1.375
版 次	2008 年 2 月第 1 版
印 次	2008 年 2 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 40 000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 705 - 3/D · 206
定 价	40.00 元 (共 8 册)

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
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 任： 江 帆

副主任： 张世琨 陶庆军

编 委： 许梅林 王巧梅 王永发

卓 玛 蔡 红 徐 苓

李 坚 颜江瑛 刘 民

徐 缓 沈 和 宋琦霞

杨达仁 金 翰 美智子

董爱文 朱 平 张国栋

姜淑芳 李雪婷



写

在

前

面

随着经济的发展、社会的进步和人民生活水平的提高，科学、文明、健康的生活方式已成为人们的共同追求。为了提高生活和生存的质量，本书将对您的生活方式进行有益的指导，供您参考。

目
录

生活方式	1
不良生活方式将导致疾病	2
良好的生活方式使人终生受益	3
“富贵病”正在逼近国人	4
警惕亚健康状态	5
肥胖是病	6
吸烟危害生命戒烟等于自救	10
小心脂肪肝	11
心脑血管疾病已成头号“杀手”	12
肿瘤也是一种生活方式疾病	14
防癌十措施	16
睡眠不足麻烦多	17
多喝牛奶、鲜豆浆	18
保持心态平衡	19
保健品不是越多越好	19
食物需要冷冻保鲜	20
警惕居室“杀手”	21
适度的业余生活	24
讲究卫生增强体质	25
远离毒品珍爱生命	26
健康是科学	26
健康的四大基石	27
保健新时尚	30
结束语	33



生活方式

生活方式是指人们日常的饮食、衣着、运动、作息、交流、嗜好等等所有的生活习惯。

每个人都有自己的生活方式。不同的民族、不同的地区，既有相同的生活方式，也有不同的生活方式。

1986 年世界卫生组织在加拿大渥太华召开了第一届世界健康促进大会，发表了著名的《渥太华宪章》，推出了健康促进的全新概念，呼吁人们选择健康行为和生活方式，强调社会的责任，协调人与环境的关系。

● 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正在严重地危害着人们的健康。现在人类所患疾病中，有 45% 与生活方式有关，在死亡原因中有 60% 与生活方式有关。

科学家们估计，到 2015 年，生活方式疾病将成为人类的头号“杀手”。

● 良好的生活方式使人终生受益

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。

亚健康的表现为：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”。

专家告诫

预防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。

● 肥胖是病

1997 年，世界卫生组织公布肥胖状态是一种慢性疾病。肥胖病已经与吸烟和艾滋病并列为威胁人类健康的三大严重问题之一。

肥胖严重影响健康

肥胖是高血压、冠心病、高血脂、中风、糖尿病、胆囊炎、胆结石、痛风、妇科疾病如月经不调等多种疾病的根源。

国人肥胖不容忽视

2000 年中国首次被列入一项世界肥胖发病率排行榜，说明肥胖问题在中国已经不容忽视。据有关部门保守估计，中国目前至少有七千万人正遭遇肥胖的困扰，各大中城市有近 1/3 的人显示不同程度的肥胖症状；15 岁以下少年儿童中肥胖的比例 2000 年已达到 27%。未来 10 年内，中国人的肥胖人群可能会超过两亿。





肥胖的原因

活动量少，营养摄入太多；不吃早餐，晚餐又过于丰盛；嗜好零食；精细食物过多；吸烟饮酒过量；久看电视；常喝软饮料。

肥胖的计算方法

国际上通用体重指数衡量肥胖：

体重指数 = 体重（公斤）/ 身高（米）的平方

体重指数 ≥ 24 为超重

体重指数 ≥ 28 就是肥胖

正常体重指数为 19~24

腰围是衡量腹部肥胖的一个重要指标。

男性腰围 ≥ 85 厘米，女性腰围 ≥ 80 厘米为腹部肥胖标准。

科学减肥

减肥一定要在医生的指导下进行，千万不可轻信广告的宣传。



专

家

告

诫

健康的生活方式是防止肥胖的关键。培养合理的饮食习惯，控制食量，少吃洋快餐，多吃蔬菜、水果，少吃大鱼大肉，还要细嚼慢咽；少看电视、少玩电子游戏，看电视时不要吃零食；少坐车、多活动，增加必要的锻炼。

● 吸烟危害生命 戒烟等于自救

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机会也大为增高。

吸烟有百害而无一益。青少年决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。



● 小心脂肪肝

当脂肪在肝细胞内储积量过多时，便形成脂肪肝。脂肪肝可危及健康，重度脂肪肝最终可发展为肝硬化。

六种人最易患脂肪肝

1. 长期饮酒及酗酒（尤其是烈性白酒）的人；
2. 肥胖的人；
3. 营养过剩的人，尤其是偏食荤菜、甜食的人；
4. 活动过少的中老年人；
5. 患有肝炎、高脂血症、糖尿病等疾病的人；
6. 有家族性代谢性疾病的人。

如何预防脂肪肝

1. 严格控制饮食，防止营养过剩，控制体重；
2. 增加体育锻炼，做到摄入与消耗相平衡；
3. 限量饮酒，尤其不宜经常饮用烈性白酒，更不宜酗酒；
4. 积极治疗疾病，去除病因。