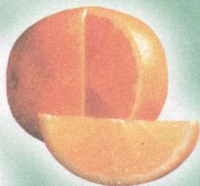
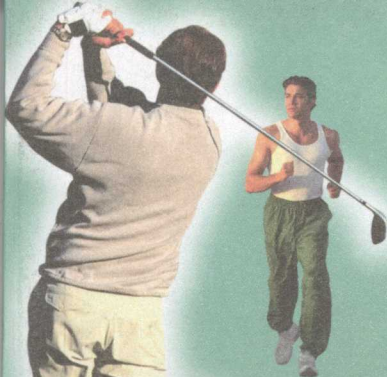


● 高开焰 编著

干部健康 必读

ganbu jiankang bidu

——健康自助·求助·互助



 安徽科学技术出版社

干部健康 必读

——健康自助·求助·互助

ganbu jiankang bidu

● 高开焰 编著



图书在版编目(CIP)数据

干部健康必读/高开焰编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5337-3961-4

I. 干… II. 高… III. 干部-保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 199226 号

干部健康必读

高开焰 编著

出版人: 朱智润

责任编辑: 黄和平 特邀审稿: 田海明 文字编辑: 余登兵

封面设计: 王国亮 版式设计: 冯 劲

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 安徽新华印刷股份有限公司

开 本: 889×1194 1/32

印 张: 5.25 插页: 2

字 数: 100 千

版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 7 000

定 价: 10.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

序 言

党的十七大报告指出,健康是人全面发展的基础,关系到千家万户的幸福。健康是人的基本权利,是幸福快乐的基础,是国家文明的标准,是社会和谐的象征。在全国建设小康社会过程中,我国人民的健康水平明显提高,精神面貌焕然一新。然而,社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时,也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响我国人民健康素质的大敌。为此,卫生部已发起全民健康生活方式行动,现已得到全国各地响应。

国家公务员和各级各类干部承担着国家事务和公共事业的管理责任,是国家经济和社会发展的中坚力量,其健康状况直接关系到干部本人、家庭的幸福以及事业的发展。公务员及干部带头参与全民健康生活方式行动意义重大。高开焰同志编著的《干部健康必读》一书,正是针对公务员及干部工作的特点以及某些不良的生活方式,基于对大量资料的科学



分析,通俗易懂地介绍健康知识以及如何建立起健康生活方式,同时叙述了应该了解的常见慢性病、急性传染病防控常识。通过阅读此书,可以让读者在短时间内获得兼有科学性和普及性的卫生保健知识,以提高健康素质。

我衷心希望这本书能够对公务员和干部的身体健康及日常保健有所裨益。祝愿大家,日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子!

卫生部部长

2008.11.4.10



前 言

我长期在卫生部门工作,岗位决定社会责任,维护与促进服务对象的身心健康是我的基本职责。干部群体是拥有知识与资源优势的群体,提高珍爱生命的意识、掌握保健技能,将会有利于干部本人、家庭以及所在的单位。人人参与,人人健康。2007年9月1日卫生部发出了全民健康生活方式行动倡议书,干部带头形成健康生活方式是推进全民健康生活方式形成的一项重要战略选择。为了促进公务员的健康以及让更多的干部参与其中,我把近年来所做的保健讲座的讲义内容进行归类整理,同时引用了卫生部、中国疾病预防控制中心、世界卫生组织有关防控慢性病、传染病、意外伤害等专题报告材料,汇编成书,奉献给各位读者,期望能够引导各级干部群体共同走健康促进之路。

健康是人全面发展的基础,关系千家万户的幸福。一个人的健康水平受遗传、环境、行为方式及卫生服务条件等影响。改进卫生服务是非常必要的,而更重要的是指导和帮助大众形成健康的生活方式。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响我国人民健康素质的大敌,干部群体同样深受其害。本书第一、二、三章围绕健康生活方式及慢性病防治展开,视野从疾病预防前移到亚健康处置及追求更全面的健康



状态。在交通便利、人群流动频繁的今天,“非典”、人禽流感、艾滋病等传染病的危害警示人们传染病无国界,病原体侵犯人时并不会“识别”人的身份,对付传染病要同舟共济、依法防治,各级领导干部在防治传染病方面负有更大责任,第四章重点讲述了几种重大传染病的现状与防治措施。干部群体由于工作关系,往往出差非常多,对此,第五章的旅行卫生介绍了国内外旅行各个环节的保健措施。获得健康需要自我努力,也要有卫生服务系统支持,应该寻求恰当的帮助,第六章列出了一些寻求健康帮助的方法。本书篇幅有限,重点在于关注健康热点问题,增强人们的健康意识,引导人们改变一系列有损健康的不良行为,并去寻求卫生系统具体的保健指导与服务。干部保健是系统工程,个人自觉、社区支持、制度保障,共同努力,则健康可期。本书对于干部健康管理工作的参考价值。

卫生部部长、中国科学院院士、著名医学科学家陈竺先生对建立全民健康生活方式非常重视与关心,并欣然为本书作序,在此致以崇高的敬意!本书引用了卫生部、中国疾病预防控制中心等机构有关专题报告资料,在此谨致谢忱!安徽省疾病预防控制中心健康教育专家陈叶纪同志,为本书的编审付出了很多心血;美国CDC全球艾滋病项目为本书出版给予了资助;本书的顺利出版还得到了安徽出版集团田海明书记及安徽科学技术出版社黄和平总编辑的大力支持,在此一并致谢!如有疏漏之处,敬请读者指正。

高 开 焰

2008年1月

目 录

第一章 珍爱生命	1
一、健康是“1”	1
二、健康—亚健康—疾病—死亡的谱带	4
三、疾病谱与干部患病状况	9
四、走出亚健康	16
第二章 健康促进之路	25
一、健康和疾病的影响因素	25
二、干部群体健康威胁的主要原因	29
三、健康行动,从现在做起	34
第三章 控制慢性非传染性疾病	53
一、超重和肥胖症	54
二、高血压	61
三、糖尿病	68
四、心脑血管病	80
五、癌症预防	88
第四章 防治重大传染病	98
一、依法防治传染病	98



二、鼠疫	106
三、霍乱	109
四、人禽流感	112
五、传染性非典型肺炎	119
六、艾滋病	121
七、结核病	129
八、血吸虫病	133

第五章 旅行卫生 139

一、行前准备	139
二、交通安全	142
三、入乡问俗,文明出行	144

第六章 寻求帮助 149

一、自助与求助,与卫生服务衔接	149
二、心理健康与心理咨询	151
三、从卫生日学新知	154
四、互助与助人	157

第一章 珍爱生命

一、健康是“1”

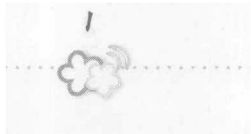
俄罗斯有个以数字比喻健康的谚语：“一切好事都是‘0’，唯独健康才是‘1’。”健康的重要性人人皆知，但以如此别致的形式强调健康的重要性的确含义深刻，在没有健康的前提下，仅仅有“0”的任何数据，意义已经不存在。换句话说，不管您的雄心有多大、志向有多高、才学有多深、财富有多少，如果没有健康的身体，都难以承担家庭的重任，社会的重托。

什么是健康？世界卫生组织(WHO)关于健康的定义：健康乃是在躯体、精神和社会适应方面的完满状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。

这就是人们所指的身心健康，也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才是完全健康的人。具体包括：

1. 躯体健康

一般指人体生理的健康。通常指标有与其年龄相称的生长发育水平(身高、体重、反应性、智力等)，各个系统功能



检测在正常范围,主观感觉无不适。目前健康体检的检查项目主要针对生理指标,如体温、血压、心率、肝肾功能等。

世界卫生组织建议大众以“五快”来衡量生理健康,即吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。吃得快表明胃口好,吃得香,不挑食,说明消化系统功能正常。便得快是指大小便通畅,轻松自如,表明肠道、泌尿排泄功能正常。睡得快即上床能入睡,睡得深沉,醒后头脑清醒,精神饱满,表明中枢神经系统协调功能良好。说得快是指说话流畅,思维敏捷,表达合乎逻辑,说明思维功能正常。走得快是指步伐轻快,身体运动自如,说明骨骼肌肉系统的运动功能正常。一个人吃饭无味,大小便不畅,口齿不清,入睡不能,走路慢腾腾,肯定是健康出了毛病。

2. 心理健康

一般有三个方面的标志:

第一,具备健康的心理的人,人格是完整的,自我感觉是良好的;情绪是稳定的,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡;有自尊、自爱、自信心以及有自知之明。

第二,一个人在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎和信任。

第三,健康的人对未来有明确的生活目标,能切合实际地、不断地进取,有理想和事业的追求。

心理健康具体的十点表现:

①富有同情心和爱心;

- ②情绪安定,积极向上;
- ③性格开朗,热爱生活;
- ④能表现出与自己年龄相应的情绪;
- ⑤有爱群众和受群众喜欢的能力;
- ⑥有责任心;
- ⑦有自信心;
- ⑧适应能力强;
- ⑨与他人和睦相处;
- ⑩知足常乐。

3. 社会适应良好

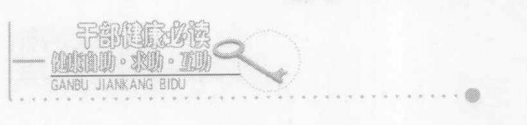
指一个人的心理活动和行为能适应当时复杂的环境变化,为他人所理解,为大家所接受。

4. 道德健康

最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认可的规范准则约束、支配自己的行为,能为人类幸福作贡献。

世界卫生组织提出的健康的10条标准:

- ①精力充沛,能从容不迫地应对日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;
- ②处事乐观,态度积极,乐于承担责任;
- ③善于休息,睡眠良好;
- ④应变能力强,能适应环境的各种变化;
- ⑤能够抵抗一般性感冒和传染病;



- ⑥体重适当,身材均匀,站立时头、肩、臂位置协调;
- ⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;
- ⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感;牙龈颜色正常,不出血;
- ⑨头发有光泽,无头屑;
- ⑩肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力;

对照这些标准,我们处于什么样的健康状态?我们该采取什么措施促进健康,达到理想状态?

二、健康—亚健康—疾病—死亡的谱带

1. 在谱带什么位置

世界卫生组织于1948年成立,它关注着全人类的健康。它的健康定义本身就是激励人们达到生理、心理和社会适应完美状态,这是一种理想状态。如果将死亡视为绝对的“黑”,健康状态即为绝对的“白”,在健康与死亡之间是渐变的灰色区域,形成一个连续变化的谱带(图1-1)。专家提出“亚健康”“亚临床”概念。抽象而言,每个人在其生命的每一时刻的健康状态都处于这个谱带的某个位置。从整个人群看,少数人逼近白色端,少数人接近黑色端,多数人健康状态散布在黑白之间。不同地区、不同群体的人在健康、亚健康、疾病的分布区各有不同。有调查推算,我国全国有15%的人处于健康状态,15%的人处于疾病状态,而70%的人处于亚健康状态。中国13多亿人口,亚健康人口约有9亿。实践与研究表明,亚健康状态的发展是可逆的:一方面,如果机体长期处于亚健康



状态而忽视调理,可导致疾病的发生;另一方面,通过合理的干预,也能使机体恢复至健康状态。每个人向健康目标前进时,既要防治疾病,又要关注亚健康,更要积极主动追求健康生活方式,维护与促进健康,提高生命质量。

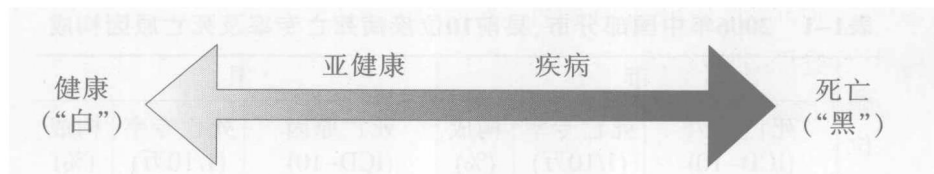


图 1-1 健康连续谱带

2.从死亡原因思考健康人生

死亡是所有人的最终归宿,死亡是健康的终结。思考生死,让我们更加珍爱生命,促使每天生活更有意义。

我国人口死亡率约为6‰,每年约800万人死亡。卫生部门通过抽样确定统计区域,对区域内死亡人的情况进行调查登记,汇总分析出居民死亡原因。通常是比较前10位死因变化情况。全国数据目前是以30个市和78个县为样本进行死亡原因统计,各地有条件都能够进行当地死亡原因登记与分析。卫生部公布的2006年中国部分市、县前10位疾病死亡专率及死亡原因构成见表1-1,病种一致为:恶性肿瘤、脑血管病、心脏病、呼吸系病、损伤及中毒、内分泌营养和代谢疾病、消化系病、泌尿生殖系病、神经系病、精神障碍,市、县的顺位略有不同。在全部死亡人中,超过1/4的人是死于各种恶性肿瘤,近1/5的人死于脑血管病,1/6的人死于心脏病。如果心脑血管病合并则超过1/3。恶性肿瘤和心脑血管病是全民健康之大敌!

在死因表中,损伤及中毒在城乡死亡顺位都是第五位,其中包括各种交通事故、安全事故、各种意外伤害以及自杀,通称“非正常死亡”,它们已经成为现代社会的重大问题。我国每年各类伤害发生约2亿人次,因伤害死亡人数约70万人。

表1-1 2006年中国部分市、县前10位疾病死亡专率及死亡原因构成

顺位	市			县		
	死亡原因 (ICD-10)	死亡专率 (1/10万)	构成 (%)	死亡原因 (ICD-10)	死亡专率 (1/10万)	构成 (%)
1	恶性肿瘤	144.6	27.3	恶性肿瘤	130.2	25.1
2	脑血管病	93.7	17.7	脑血管病	105.5	20.4
3	心脏病	90.7	17.1	呼吸系病	84.9	16.4
4	呼吸系病	69.3	13.1	心脏病	71.8	13.9
5	损伤及中毒	32.4	6.1	损伤及中毒	46.1	8.9
6	内分泌营养和 代谢疾病	17.6	3.3	消化系病	17.0	3.3
7	消化系病	15.6	2.9	内分泌营养和 代谢疾病	8.2	1.6
8	泌尿生殖系病	7.3	1.4	泌尿生殖系病	6.7	1.3
9	神经系病	5.0	0.9	神经系病	4.2	0.8
10	精神障碍	3.4	0.7	精神障碍	3.8	0.7
	合计		90.4	合计		92.3

分析死亡的原因,知道威胁所在,政府、个人、家庭、社区才能有的放矢去干预。我们周边发生的死亡个案应该引起我们的思考和行动,每次到殡仪馆去送别朋友都是接受生命与死亡教育。一些知名人士的英年早逝警示我们要吸取教训,

在健康保护方面要有所作为。

以下是一些令人心情沉重的记录：

- ▶ 2001年7月31日，青岛啤酒总裁彭作义因心脏病突发死亡，56岁；
- ▶ 2003年4月1日，张国荣从香港中环文华东方酒店跳楼自杀，47岁，患有长期抑郁症；
- ▶ 2004年4月8日，爱立信(中国)有限公司总裁杨迈(Jan Malm)由于心脏骤停突然辞世，54岁；
- ▶ 2004年4月19日，麦当劳CEO坎塔路波(Jim Cantalupo)突发心脏病死亡，60岁；
- ▶ 2004年10月14日，享有盛誉的台湾企业家、地产巨子汤君年因糖尿病并发症在香港养和医院病逝，57岁；
- ▶ 2004年11月7日，中国改革开放的风云人物、均瑶集团董事长王均瑶，因患大肠癌医治无效，在上海去世，38岁；
- ▶ 2005年4月10日，著名画家、导演陈逸飞因几十年不愈的慢性乙型肝炎引起肝硬化导致胃大出血去世，59岁；
- ▶ 2005年8月18日，著名的小品演员高秀敏因心脏病突发死亡，46岁；
- ▶ 2005年8月30日，著名演员傅彪因肝癌辞世，42岁；
- ▶ 2006年4月20日，入选“感动中国——2005年度人物”的丛飞因胃癌医治无效在深圳市人民医院去世，37岁；
- ▶ 2007年5月13日，林黛玉的扮演者、著名演员陈晓旭因

- 乳腺癌离世,年仅42岁(此前,2002年10月20日,第18届百花奖最佳女配角得主李媛媛因宫颈癌去世,41岁);
- 2007年6月23日,著名相声演员侯耀文突发心脏病猝死,59岁;
- 有很多优秀科技文化工作者早逝:何勇,浙江大学数学系教授,36岁,肝癌;高文焕,清华大学工程物理系教授,46岁,肺癌;还有光学专家蒋筑英,数学家张广厚、罗健夫,气象学家曾再顺,电力专家陈安乐,船舶专家华怡,物理学家蔡诗东、崔长庚、陈杨,力学专家卓克聪,新华社原社长郭超人,小说家路遥、王小波,音乐家施光南……
- 自杀是当今社会必须关注的主题。2005年《中国企业家》杂志发表了一篇题为“中国企业家:富豪自杀调查报告”的文章,披露了大量企业家的自杀案例,分析了企业家面对的压力及心理、生理健康状况不断恶化的轨迹。

死亡是一个人的生命的终止,也是机体健康的终结,当健康由“1”变成“0”,其他追求还有何意义? 中华医学会会长钟南山院士批评一些人不良的生存方式是“40岁前拿命博钱,40岁后花钱买命”,但是“身体却像是空心玻璃球一样,一旦碎了就不能再恢复了”。人终有一死,但应努力避免英年早逝、意外事故。长寿而健康、寿终正寝才是人生正道!

