

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

万承奎 著

首席专家 **万承奎**

从北京到全国，从城市到乡村，
“学习科学，拥有健康，享受生活”，
这就是“相约健康社区行”首席专家巡讲的主题，
这就是亿万群众争相获取的最有价值的人生财富。

谈

健康自我管理



- 最新的健康概念
- 最科学的保健方法
- 最佳的生活方式
- 最权威的健康指南



人民卫生出版社

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

万承奎 著

首席专家万承奎
谈

健康 自我管理



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

相约健康社区行巡讲精粹: 首席专家万承奎谈健康自我管理/万承奎著. —北京: 人民卫生出版社, 2003
ISBN 7-117-05705-X

I. 首... II. 万... III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 071300 号

首席专家万承奎谈健康自我管理

著 者: 万 承 奎

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区万庄芳群园3区3号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E-mail: [pmph@pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.25 插页: 4

字 数: 97千字

版 次: 2003年9月第1版 2003年9月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05705-X/R·5706

定 价: 8.00元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



前言

前

言

党的十六大把全面建设小康社会确定为今后发展的重要目标。在报告中首次把“健康素质”与“思想道德素质”、“科学文化素质”提到同等的高度，放在全面建设小康社会总目标中重要而特定的位置，无疑有着更加迫切的现实意义。通过 2003 年春季全国人民对 SARS 战役取得的重大胜利，进一步激发了全民健身活动，学习保健知识、改变陋习、建立新的生活方式的热潮。可以说，人民群众从来没有像现在这样渴求健康；没有健康就没有小康，奔小康先要保健康。

要提高全民的健康素质，知识是前提，建立健康第一的观念是根本，养成健康、科学、文明的生活方式和行为是关键，这是 21 世纪战略新思维。人们大多不是死于疾病，而是“死于无知”，也有不少人是死于“知之”而不“为之”。只要改变不文明的生活方式和行为，只要认真做到世界卫生组织维多利亚宣

言提出的健康四大基石：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”，一些现代病的患病率就会大大降低，人们的生活质量、生命质量将提高到一个新的高度。但是要健康就必须坚持不懈地开展健康教育，这是人生必修课，是素质教育的重要内容，是世界潮流。如何迅速向全民传播科学的保健知识，如何使健康的知识变得通俗易懂，深入人心，如何使掌握知识的人们将知识转化为自觉的行为，这是每一个医务工作者义不容辞的责任。

从1986年以来，我和爱人孙慧心教授一起通过努力学习，潜心研究，融医学、心理学、营养学、社会学为一炉，集哲学、教育学、管理学、家政学为一体，从宏观上提出了“健康自我管理”和“把健康和生命掌握在自己手中”的观点，并在全中国31个省、市、区（含港、澳地区）和全军上下，传播“21世纪健康新概况”和一整套有利于促进健康的自我保健方法。演讲千余场，听众达200余万人，发行录像带和光盘数千套，录音带近万套，编写专著3部，其中《老年人身心健康的五把钥匙》，连续印刷7次，发行18万册。通过以上多种方式宣传，受益者达数千万人，受到广大群众的热烈欢迎，得到卫生部、中央文明办的首肯。为了满足广大人民群众对健康知识的渴求，为了把健康知识传播到祖国的大江南北，千家万户，我们将报告内容充实、扩展，编写成《健康自我管理》这本书，把不甚成熟的小册子献给广大群众，衷心祝愿大家，让健康伴随您一生。

本书在编写过程中，广泛参考和引用了国内外有





关资料，但未一一注明出处，在此仅向原作者表示歉意和感谢。同时受到中国健康教育研究所、中国健康教育协会、中华教育艺术研究会、中国老年学学会、中国老年保健学会、陕西省心理学学会的领导、专家、老前辈的关心和帮助，在此一并致以衷心的感谢。

由于水平所限，书中不免有错误和不妥之处，恳请广大读者批评指正。

万承奎

2003年8月

前

言

《相约健康社区行巡讲精粹》编委会

编委会主任：高 强

编委会副主任：翟卫华 王陇德 朱庆生 殷大奎

主 编：殷大奎

副 主 编：李 伟 李长明 秦小明 刘益清
王环增 陈啸宏 姚晓曦 杨 青
窦熙照 张朝阳 刘克玲 王长收

编 委：（按姓氏笔画排列）

万承奎 向红丁 李舜伟 杨秉辉
胡大一 洪昭光 赵 霖 徐光炜
郭冀珍

特约编辑：涂更新 李新华 金生国 徐景兰
陶 金 邓海华 鹿文媛 姚建红
曾晟堂 赵仲龙 刘 立

序 ■

改革开放以来，我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高，增强自我保健能力，学习卫生科普知识之风悄然兴起。但毋庸讳言，从整体上看，我国人民群众的科学文化素质还不高，一部分群众缺乏自我保健意识，沿袭一些不健康的生活方式，甚至保留一些生活上的陈规陋习；一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。因此，加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育，弘扬科学精神，提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力，破除陈规陋习，反对封建迷信，推动全社会建立健康的生活方式，仍是一项长期艰巨的任务。特别是经过今年上半年抗击非典的斗争，广大人民群众的自我保健意识大大增强，学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风，加强公共卫生体系建设，加强健康教育，提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。据此，中央文明办等8部门联合下发了《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》，卫生部等11部委联合提出了《关于加快发展城市社区卫生服务的意见》，中央文明办和卫生部联合开展了《相约健康社区行》专家巡讲活动。此项活动旨在不断增强人民群众的自我保健意识和预防疾病的能力，提高身体健康素质，推动社区精神文明建设。促进人的全面发展，共同创造幸福生活和美好未来。2003年1月

12日,《相约健康社区行》活动在北京启动,11位健康教育首席专家分赴各地进行巡讲,受到广大人民群众的关注和热烈欢迎,取得了良好的社会影响和效果。

为适应广大人民群众的需求,扩大卫生健康宣传教育,促进《相约健康社区行》活动的深入开展,人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的第一批首席健康教育专家,他们当中有临床经验丰富的医生,有长期进行营养研究的学者,有多年从事卫生管理的专家。他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。出版这套健康科普丛书有着重要的意义。这是落实“三个代表”思想,关心广大人民群众身体健康的具体体现。“奔小康,要健康”,这是人民的需要,也是我国全面建设小康社会的需要。

健康教育走向社区,走进千家万户,是我国公共卫生体系的重要组成部分,对促进全民健康教育有着不可估量的作用。通过这一活动,可以向广大社区居民宣传科学,提供健康教育、预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导等基本卫生服务,不断提高群众健康水平,加强社区精神文明建设,推动卫生事业改革发展,全面落实党的十六大所描绘的宏伟蓝图。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版,标志着“相约健康社区行”活动进入了一个新的阶段。我希望,随着这套丛书的出版,在全国树立起“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚。



2003年8月25日

作者简介 ■ ■ ■ ■

万承奎



中央军委保健委员会专家组专家、中国武警部队健康顾问、中国老年保健学会专家组成员。

1958年毕业于中国人民解放军第四军医大学，多年来从事政治宣传工作和健康教育工作。

1986年以来，深入调查、潜心研究，在医学、心理学、营养学、社会学等学科的基础上，提出了“健康自我管理”的观点。曾获世界和平基金会“自然医学功勋奖”。应邀到全国各省、市（含港、澳地区）和军队系统进行“21世纪健康新观念和健康自我管理”演讲，受到欢迎。先后发表论文100余篇，出版专著3部，其中《老年人身心健康的五把钥匙》自1990年出版以来，印刷7次，发行18万册。



目 录



第一部分 21 世纪是长寿时代



1. 21 世纪是长寿时代 1
2. 人应该活到 100 岁 2
3. “人到 70 古来稀”已成为历史 5
4. 确定老年人的 4 种年龄标准 6
5. 人生的第三个阶段：
 老年期——创新期 9
6. 健康新地平线 11

第二部分 21 世纪健康新概念

1. 21 世纪是人类追求健康的世纪 13
2. 健康的定义和具体标准 15
3. 以往对健康的错误认识 17
4. 健康新观念 22

5. 一个日益引起关注的新概念——道德	
健康	26
6. 身体健康的“五快”	27
吃得快	28
便得快	29
睡得快	30
说得快	32
走得快	33
7. 心理健康的“五有”	35
有正常的智力	35
有稳定的情绪	36
有良好的社会适应能力	41
有和谐的人际关系	45
有健全的个性	50

第三部分 两次卫生革命的任务

1. 危害健康的三大疾病	56
生活方式病	56
心理障碍性疾病	57
性传播疾病	58
2. 两次卫生革命的任务	58
3. 人们对健康的三种态度	61
老年人重视自己的健康	61
中年人顾不上自己的健康	61
青年人忽视自己的健康	61



第四部分

把健康的钥匙掌握在自己手中

1. 人的健康是个系统工程，受多种因素制约	64
只有身心健康才能远离疾病	65
把享受放到健康之后——红肉不如白肉，白肉不如鱼肉	66
不能靠“药物保健康”	69
保健工作处在十字路口	70
2. 健康长寿的五把钥匙	71
第一把钥匙：积极锻炼身体是保证身心健康的 首要途径	72
1. 动则不衰——生命在于运动	72
2. 运动——保护好你的生命线	74
3. 每个人都要掌握 3~5 种锻炼的方法	77
4. 运动是抗癌防癌良方	80
5. 重视科学锻炼	83
第二把钥匙：加强脑力运动是增强大脑功能， 延缓大脑衰退的关键	84
1. 大脑运动也是健康的一部分	84
2. 增强大脑功能、延缓大脑衰退的五条	86
3. 人的大脑细胞需要 8 种营养素	89
第三把钥匙：营养合理，膳食平衡是保证身心 健康的物质基础	90
1. 科学饮食的五个原则	90
2. 懂得科学饮食	94
3. 三种膳食模式	97

4. 日本人的每日健康食谱	98
5. 软化血管的食物	101
6. 营养抗癌的四条原则	102
7. 世界癌症研究基金会饮食防癌的 14 条 建议	104
8. 21 世纪吃什么	105

第四把钥匙：乐观情绪是身心健康的

灵丹妙药	107
1. 情绪是人们生命的指挥棒	107
2. 善于控制和调节自己的情绪，防止不良 情绪的伤害，不当情绪的俘虏	113
3. 笑的十大生理功能	122
4. 古代名医赵海仙用笑治顽疾	123
5. 如何始终保持乐观的情绪	125

第五把钥匙：健康、科学、文明的生活方式

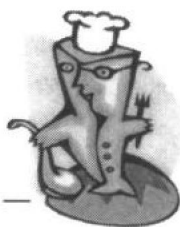
和行为是保证身心健康的 重要原则	133
1. 人类健康面临的挑战	133
2. 认识现代病的危害，提高自我 保健意识	135
3. 培养建立健康、科学、文明的 生活方式和行为	149





1

第一部分



21 世纪是长寿时代

1. 21 世纪是长寿时代

联合国秘书长安南在 1998 年国际老年人启动年会上讲过一句话，他说：“我们现代是一个什么时代，从不同的角度，有很多提法，现在是后工业时代、信息时代、全球化时代、互联网时代。我再加一句：21 世纪是长寿时代”。他还说：“现在出生的婴儿可望看到 22 世纪的曙光，而且大部分婴儿将来可以看到 22 世纪的曙光”。1998 年我到美国参加第 16 届世界健康教育和健康促进大会，美国人口学家告诉我，到 2080 年，美国人均寿命将达到 97 岁。将来不仅仅是人到百岁，21 世纪还要出现百岁国家，恐怕我们都没有想过。人类整个历史是漫长的，过去人的寿命增加非常缓慢。在原始社会，我们的平均寿命充其量为 20 岁，到了奴隶社会，我们的寿命增长到 25 岁，到了封建社会，是 30 岁，我们国家 1949 年以前是 35

岁，现在翻了一番。工业发展以后，工业化社会初期的那些发达国家是 40~45 岁，那是人的生命的第一次飞越，因为战胜了流行病，人的寿命来了个飞跃，一下增加到 45 岁。从那个年代到第二次世界大战以后，生产的发展、生活的改善、医学的进步，使人的寿命普遍增加了 20~30 岁。现在发达国家人的寿命普遍是 76 岁左右。我们国家是 71.8 岁，和刚解放时比年龄翻了一番。在那个年代，每 100 年才增加 1 岁，但近几十年来是每 10 年增加 1.1 岁，发展速度非常快。一些老年学家非常乐观地估计，随着社会科学的发展，自然科学的发展，尤其在医学领域，将会出现两个突破：一个是基因工程的突破，一个是大脑工程的突破。人的寿命会来个突变，会来个大的增长。

2. 人应该活到 100 岁

台湾有句民谣说的好：“百岁笑嘻嘻，九十不稀奇，八十多来兮，七十小弟弟，六十摇篮里”。60 岁还在摇篮里。可见人的正常寿命可以达到百岁以上。据研究，有四种有关人的最高寿限的推算方法。

(1) 性成熟期推算法 哺乳动物的自然寿命是性成熟期的 8~10 倍，人的成熟期是 14~15 年，所以，人的最高寿限应该是 110~150 岁。

(2) 生长期推算法 哺乳动物的自然寿命相当于生长期的 5~7 倍，人的生长期为 20~25 年，所以人的最高寿限应该是 110~175 岁。

(3) 细胞分裂次数和分裂周期推算法 人的最高寿





限应该是细胞平均分裂次数（50 次）和平均每次分裂周期（2.4 年）相乘的积。所以人的最高年龄应该是 120 岁。

（4）生物强弱学推算法 根据对人的机体器官和组织强度的测定，人只要不病死，就可以活到 100 岁以上。

以上四种方法中，无论哪种推算方法，均说明人的最高寿限在百岁以上。

我国史料记载：“尽其天年，度百岁乃去。”就是说，人的正常寿命，应度过 100 岁，凡是没有度过 100 岁者，古人认为是未尽其天年而夭折。

实际上不光是理论，目前从全世界、从我国的情况来看，百岁老人越来越多，还越来越健康。1982 年第三次人口普查时，我国百岁老人是 3 765 人，1990 年第四次人口普查时，是 6 434 人。现在我国百岁老人超过 1 万人。日本 2002 年公布百岁老人已经达到 17 934 人，俄罗斯百岁老人 2 万人，美国百岁老人 1990 年报道是 3 万，1996 年报道是 66 000 人。现在在美国出现了百岁潮，很多老人都健康，几乎没有病，不用接受医疗照顾。美国人口学家说，现在美国人的平均寿命是 77 岁，到 2080 年平均寿命将达到 97 岁，女性平均寿命是 100 岁，男性平均寿命是 94 岁。

1982 年第三次人口普查发现，我国的长寿冠军是新疆维吾尔族的一位叫吐兹沙拉依的老人，他生活在和田地区，这个地区很小，但有百岁老人 213 位，是全世界五大长寿区之一。1982 年这位老人 135 岁，1986 年这位 139 岁的全国长寿冠军吐兹沙拉依又喜结良缘，婚后老人很健康。