

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

王陇德 著

首席专家王陇德

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

掌握

健康钥匙



- 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

王陇德 著

首席专家王陇德

谈

掌握

健康钥匙



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: 首席专家王陇德谈
掌握健康钥匙/王陇德著. —北京: 人民卫生出
版社, 2003. 8

ISBN 7-117-05692-4

I. 首… II. 王… III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 062993 号

首席专家王陇德谈掌握健康钥匙

著 者: 王陇德

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京市卫顺印刷厂 (高义)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 3.5 插页: 6

字 数: 45 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 7-117-05692-4/R·5693

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)

《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 ■ ■ ■ ■

王陇德



主任医师,现任卫生部副部长。

20世纪60年代毕业于兰州医学院医疗系。“文革”后首届中国医学科学院研究生毕业,获硕士学位。曾从事内科和传染病控制工作。20世纪80年代初,作为交换学者赴美进修两年。回国后从事医学科研与卫生行政管理工作。近年来,潜心于健康教育与健康促进研究,注重通过自身健身实践,总结经验体会。在中央和部委举办了多次健康教育讲座,深受欢迎。

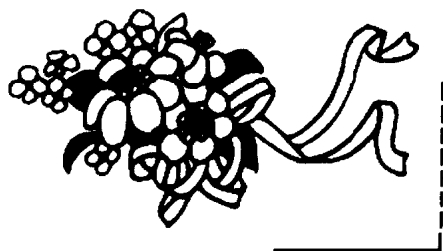
先后在《中华医学杂志》及其英文版、《国际肿瘤杂志》、《国际流行病学杂志》、英国《柳叶刀》、《美国流行病学杂志》等中外期刊上发表论文20余篇。

遵循客观规律

科学指导保健

提高健康水平

——本书编写的指导原则





在本书编著过程中，高润霖教授（北京阜外医院原院长、心血管内科专家）、王姮教授（北京协和医院内分泌科原主任、糖尿病专家）、王汝宽研究员（中国医学科学院信息所原副所长）、于长隆教授（北京大学第三医院运动医学研究所所长）、杨月欣博士（中国疾病预防控制中心专家）、丁辉主任医师（北京市妇幼保健院）、曾光教授（中国疾病预防控制中心）、吴凡副研究员、高崇玄教授（国家体育总局体育科学研究所）等同志给予大力支持与帮助，在此深表谢意。

另外，于军、饶克勤、戚畅、王雷、黄东祖、周红等同志也给予许多帮助，在此一并致谢。

作 者

二〇〇三年八月



当今社会，健康已成为人们的一种追求和时尚。但是，什么是真正的健康？采取什么样的行为和生活方式才能真正维护身体的健康？在日常生活中，如何采取科学的、适宜的行动来保障自己的健康？在这方面还有许多需要研究的问题和需要广泛传播的知识。在一些现代科学研究的基础上，本书力求从以下三个角度回答保健和健身的一些实际问题：体育与医学结合的角度，常见和实用的角度，以及科学原理的角度。



保健活动涉及许多方面，体育和卫生是其中两个重要方面。单独任何一方面指导，均不可能达到完满的保健效果。比如在营养指导方面，在身体已经出现一定的病理变化或已患病时的健身注意事项方面，卫生专家比较擅长。

在体育健身，特别是如何选择锻炼方式，是耐力运动好，还是力量型训练适宜等方面，体育健身专家知识较为丰富。因此，必须把这两方面知识相结合，才能正确地指导保健行为。

健身是一种实践行为，健身过程中会遇到很多实际问题。本书旨在回答一些常见问题，并提出若干有操作性并易于掌握的有效方法。

从说理的角度出发，对不适当的保健行为和应该采取的保健措施说明科学依据。

需要说明的是：



1. 由于保健知识研究的局限性，当前保健措施方面尚有一些不同的观点。为避免误导，在研究过程中，对有些专业性较强的问题，请教了一些知名专家，并把他们的最新学术观点贯穿于书稿之中。

2. 对一些重要问题，查阅了有关原始研究论文及相关的国内外文献资料，以判定有关保健观点的可靠性及准确性。

3. 结合自己采取健康生活方式的实践，谈一些体会和感受。

4. 为适应广大读者的不同需求，力争把

本书的正文部分写的通俗易懂，而把一些科研成果和资料列入表或附图中。需要这些材料的读者，可从中查阅。

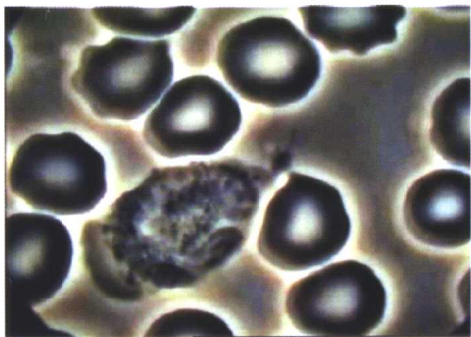
希望本书的出版发行，能为全民族健康素质的提高作一点微薄的贡献。

作 者

二〇〇三年八月



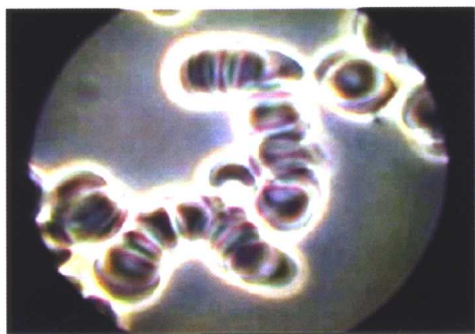
附 图



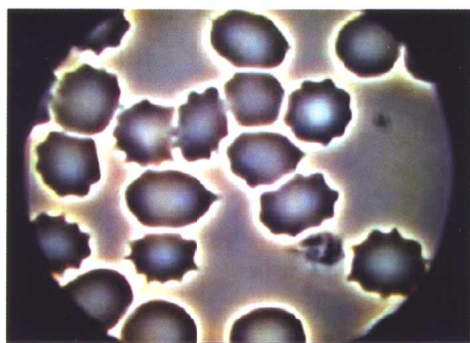
附图 1 外周血图像



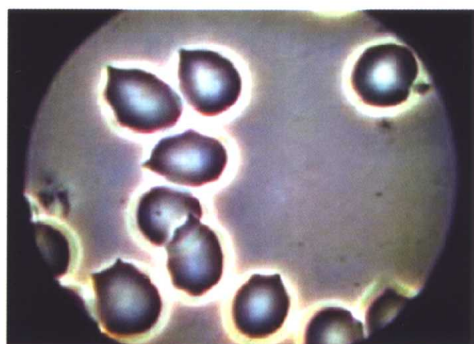
附图 2 红细胞双凹结构



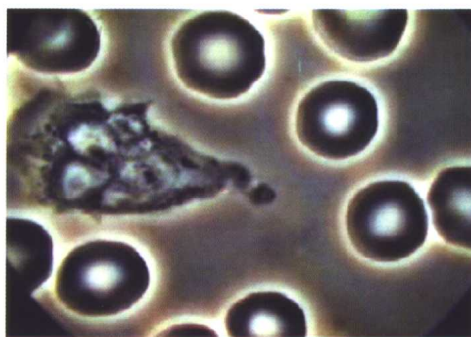
附图 3 缙钱状红细胞,提示血粘度偏高



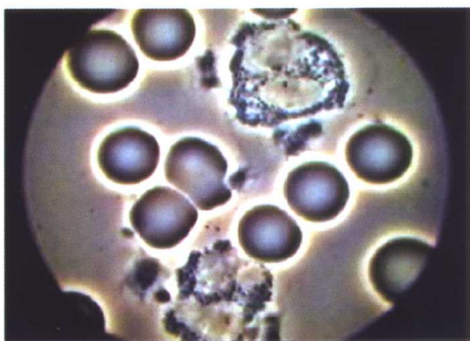
附图 4 皱缩红细胞



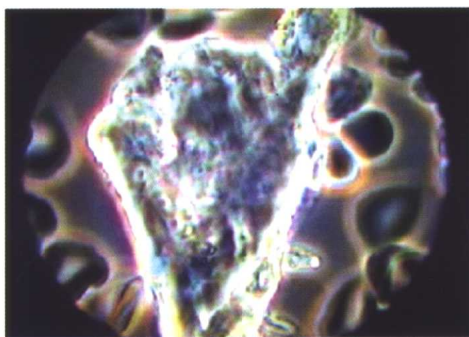
附图 5 柠檬状红细胞,提示消化
吸收功能差



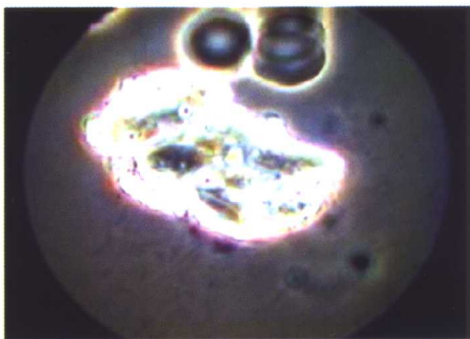
附图 6 白细胞活力强,提示非特异
性免疫功能强



附图 7 白细胞活力差,提示非特异性
免疫功能差



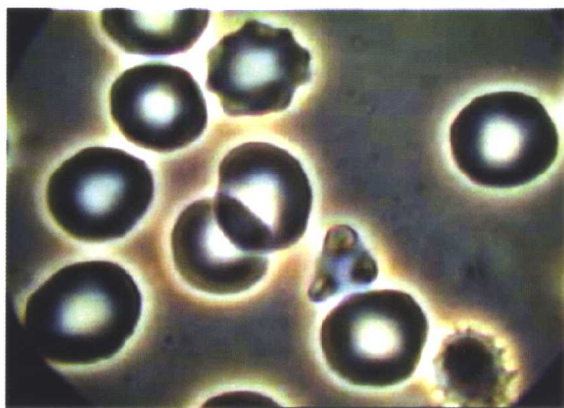
附图 8 外周血大型脂质斑块的出现,
提示中风先兆



附图 9 胆固醇结晶有折光性(相衬观察),
它的增多提示血胆固醇偏高



附图 10 乳糜微粒较多,血脂较高(空腹)



附图 11 乳糜微粒颗粒较大(餐后)



一、慢性非传染性疾病已成为影响我国人民健康的主要卫生问题之一/1

- (一) 当前慢性病患者、发病情况/1
- (二) 慢性病的发展趋势/2
- (三) 慢性病对健康的严重影响/2



二、当前慢性病患者人数快速上升的主要原因/5

- (一) 平均期望寿命的延长，老年人口的增加，是慢性病发病数快速上升的基础/5
- (二) 具有危险因素（高血脂、高血压、肥胖等）的人群大量增加/5
 - 我国不同人群的肥胖状况/6
 - 儿童肥胖问题/6
 - 亚健康状态/7
 - 一滴血亚健康状态检查/8
- (三) 造成高血脂和肥胖等的主要原因/9