

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

杨秉辉 著

首席专家杨秉辉

：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

健康的 生活方式

- 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

杨秉辉 著

首席专家杨秉辉

谈

健康的

生活方式



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:首席专家杨秉辉谈健康的生活方式/杨秉辉著. —北京:人民卫生出版社,2003

ISBN 7-117-05695-9

I. 首… II. 杨… III. 保健-基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 065209 号

首席专家杨秉辉谈健康的生活方式

著 者: 杨 秉 辉

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: 5.5 插页: 4

字 数: 69 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 7-117-05695-9/R·5696

定 价: 10.00 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)

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

作者简介 ■ ■ ■ ■

杨秉辉



复旦大学附属中山医院内科学教授、博士生导师，并任中国抗癌专业委员会主任委员、中国健康教育协会副会长、中国科普作家协会常务理事、上海市科普作家协会理事长等职。

1962年毕业于上海第一医学院医疗系。

主要从事肝癌的临床研究。曾主持国家科委“八五”科技攻关课题，负责编写我国“肝癌筛查的技术方案”，是我国肝癌筛查工作的主要创导者之一。1985年因“小肝癌的诊断和治疗”课题获“国家科技进步奖”一等奖，2001年因“肝癌二级预防的评价”课题获“上海市科技进步奖”二等奖。1997年被科技部评为全国先进科普工作者，2002年获“上海市大众科学奖”。

主编《肝胆肿瘤学》、《原发性肝癌的研究与进展》、《全科医学概论》等专著，编写《家庭保健百科》、《战胜癌症》等科普著作40余部，发表学术论文140余篇，科普文章数百篇。

前言



我从医 40 多年,每日忙于救死扶伤。在我的工作实践中我深深地体会到医学必须为公众所理解,为人治病的事才能做到好处。记得三十年前我和我的同事们在江苏省的一个肝癌高发区用检验甲胎蛋白的方法筛查肝癌,检出了一批早期肝癌,但是他们当中的一部分人就是不相信验几滴血就能够查出肝癌,不相信吃得下饭,种得了田的人已经有了肝癌,也不相信肝癌还能治好。他们坚持不愿进一步诊断,进一步治疗。结果等待他们的自然就是可想而知的命运。在手指上采几滴血就能查出肝癌,而早期检出的肝癌很可能就被治愈,科技不可谓不高,但你的科技不能被群众接受也是枉然。所以打那之后我确实花了许多时间和精力努力去做医学科学普及的工作。我认为探索未知和普

专家谈
健康





及已知是科学的两个方面,如鸟之两翼,车之两轮,缺一不可。医学是直接为人服务的,更应该努力为人民大众所接受、所理解。

2 近年来,医学正在从单纯的给人治病走向促进人的健康,提高人的生活质量。我亦深知其中道理,肝癌固然可以验几滴血查出来,做个手术可以使其中的部分病人得以治愈或者长期生存。那么,肺癌呢,可就没有这么简单了。冠心病呢?高血压呢?糖尿病呢?更何况肝癌即使早期也未必都能治愈,手术之后还有部分病人可能复发。所以面对着大量的慢性非传染性疾病,医学的出路在哪里?当然在预防。但是这些慢性非传染性疾病的预防又不是简单地打个防疫针,搞个卫生运动就能解决的,而是要改变人的生活方式、生活行为。一个人几十年形成的生活方式要改变谈何容易?什么是健康的生活行为,他自己怎么知道?所以就要有一批有志于此的人来宣传、解释,也就是“健康促进”的工作。

医学的最终目的既然是为了促进人的健康,那么医生投身其中便是义不容辞的责任。这些年来我亦有感于此,尽我所能地写和讲,

虽然费时、费力，也牺牲了许多业余生活的乐趣。但我却无悔“不以小善而不为”，一篇文章、一场演讲也许只有少数的人看了、听了以后照着做，十场、一百场下来做的人就多了，健康的生活方式逐步形成，疾病自然就少了，岂不是利国、利民的好事。

根据中央文明办和卫生部有关指示，人民卫生出版社将出版一套《相约健康社区行巡讲精粹》丛书，有意将我的几个演讲稿，集集出版，为的是让更多的人了解其中的道理，自是极好之事。于是欣然将长短不等的5个讲稿重新整理，交付出版，希望能为我国人民大众的健康促进事业添砖加瓦。

因为是演讲稿，其中或有些南方方言俚语，望北方同志不必介意。又因系科学普及演讲，或有不够完全精确之处，尚请读者诸君、行家教授多多指正。

杨秉辉

复旦大学附属中山医院内科学教授

2003. 7. 18

专家谈
健康





目 录



一 现代人应该有健康的生活方式

- 1 现代人应如何看待自己的健康 1
- 2 什么是健康，没病是不是就
健康了 2
- 3 中国的疾病谱正在接近发达国家 6
- 4 许多病是可以预防的 9
- 5 我们的饮食中优质蛋白质略嫌
不足 11
- 6 我们的饮食中脂类物质摄入过多 19
- 7 盐摄入过多对人体健康危害严重 25
- 8 多吃新鲜蔬菜和水果 27
- 9 如何做到科学饮食 31
- 10 抽烟、喝酒与饮茶 36
- 11 运动有益健康 46



- 2 中国人最早认识到吸烟的危害 109
- 3 吸烟是导致癌症的罪魁祸首 110
- 4 吸烟会引起心血管病 114
- 5 大量的呼吸道疾病与吸烟有关 116
- 6 吸烟带来的其他健康问题 118
- 7 被动吸烟比主动吸烟危害性更大 ... 119
- 8 要吸烟还是要健康——必居其一
的选择 120

四 请爱护你的肝

- 1 肝脏，人体的化工厂 126
- 2 肝脏可以说是消化系统的中枢 128
- 3 肝脏远不只是一个消化器官 130
- 4 肝脏最易受到哪些损害 131
- 5 请爱护你的肝 143

五 运动——健康生活方式的 重要内容之一

- 1 健康是幸福的基础 147
- 2 富足的生活造就了胖子 148

12	提倡健康的业余活动	50
13	关爱生命,有病早发现、早治疗 ...	53
14	什么是精神健康	56
15	现代人应具有素质	60

二 癌症能防也能治

1	癌症——20 世纪的瘟疫	61
2	什么叫癌,与肿瘤有什么区别	63
3	预防癌症的两个概念	65
4	控烟就可以预防的肺癌	66
5	早期发现肝癌是取得良好疗效的 关键	72
6	食管癌的发病率开始有所下降	78
7	我国发病率和死亡率最高的胃癌	83
8	大肠癌的发病率在不断增加	90
9	严重威胁妇女健康的乳腺癌	95
10	宫颈癌便是“少发易治”的实证	101

5

三 要吸烟还是要健康

1	吸烟的起源	106
---	-------------	-----

专家谈
健康



- 3 饮食过量与缺少运动给人们带来的恶果 151
- 4 运动使人体肌肉发达，关节灵活 ... 152
- 5 运动促使神经系统兴奋，使人思维活跃，反应敏捷 153
- 6 运动能防病治病 155
- 7 日常工作不能替代运动，脑力劳动者更需要运动 155
- 8 根据个人的具体情况选择运动 157
- 9 运动要循序渐进，贵在坚持 160
- 10 世界卫生组织的口号：运动有益健康 161

7





现代人应该有健康的 生活方式

现代人应如何看待自己的健康

今天我们生活在一个科学昌明的时代里，人们正在充分地享受科技进步带来的幸福。室外寒风凛冽，可是室内温暖如春，因为我们有空调；会场很大，可是坐在后面的朋友也能听得清楚，因为我们有麦克风；您要准备上北京去，现在打点行装也来得及，个把小时飞机就可以把您送到北京，晚上6点整准可以和您的北京朋友共进晚餐；电话铃响了，您拎起电话，是您在美国的外甥女打过来的，声音清晰得像在当面谈话……。这一切都是科技进步给我们的生活带来的福音。

当然，光是科技进步还不够，还需要社会进步。社会进步了才能保证科技的进步造福人类。阿富汗、伊拉克的人民怕是没有我们今天的这份幸福了。非洲的一些国家和地区战乱不

专家谈
健康





断，人民大众流离失所，衣不蔽体，食不果腹，科技进步带给人类的幸福与他们无缘。我们中国的老百姓很幸福。我们生逢其时，改革开放以来国泰民安。现在十六大也开过了，中国共产党要领导全国人民全面建设小康社会。我们生活在这样一个社会进步、科学昌明的时代，只要我们紧密团结在党中央的周围，按照十六大所指引的方向，努力建设有中国特色的社会主义，我们的生活一定会更美好。

在这样一个社会进步，科学昌明的时代，我们应该怎样来看待我们自己的健康问题呢？

健康是人人都需要的。中国古代有许多名士，淡泊名利。什么功名、利禄绝不为之所动。淡泊名利的人有，不要健康的人无，谁不要健康？除非他是憨大。

什么是健康，没病是不是就健康了

世界卫生组织在成立的宣言中指出“健康是指躯体的、精神的及社会适应上的完好状态，而不仅仅是没病和不感到虚弱”。

说到健康，人们很容易联想到要增加营养。您看，医院病房一到开饭的时间，病人家属就来了，这个送鸡汤，那位送甲鱼，都是希望他们的家属早早恢复健康。

的确，过去我们医生也会告诉病人，“你要多增加营养”。不过，现在恐怕很少告诉病人要增加营养的事了。因为现在人们的许多疾病是和营养过剩，起码是和营养失调有关了。

现在人们的许多疾病是和营养过剩，起码是和营养失调有关。

3

冬季到了，西北风一刮，进补的宣传活动也就铺天盖地地来了。“冬令进补，春来打虎嘛”，能打得动老虎、身体还不好吗？赶紧请教中医先生，说是根据祖国医学的原理是“虚则补之”，身体虚弱的人才需要进补，并不是每个人都得补。不信，你弄点野山参吃吃看，当心鼻子出血！

“生命在于运动”，运动会给人带来健康，这话不假。但是我们那些为国争光的运动员们，他们为了国家的荣誉，奋力拼搏。他们浑

专家谈
健康





身伤病的不在少数！对于一般的群众来说运动可以强身，但不是健康的全部内容。



图1 冬天一到，进补的广告铺天盖地而来

那么，我们怎样才能得到健康呢？

谈到健康，我们先得说说什么是健康。有人说没病就是健康嘛。有病当然不健康，冠心病、高血压、慢性肝炎、胃溃疡，当然不健康。但是没有病也不一定就健康。有人心电图检查正常，肝功能化验甚好，肺部拍片没有毛病，血压量过也不高，没病。但是他整天郁郁不乐，看什么事情都不顺眼，做事自然提不起精神来，吃饭