

健康生活必读

胡大一 许桂华 主编



北京大学医学出版社

健康生活必读

主 编 胡大一 许桂华

副主编 贺青华 冯子健 廖文科 王临虹
何 耀

编 委 (按姓氏笔画排序)

马吉祥	王 梅	王维真	尹荣秀
田振彪	何 丽	宋岳涛	金 曦
杨 琦	郑树国	崔 红	徐东群
黄悦勤	曹 剑	韩宏伟	蒋荣猛
曾繁玉			

北京大学医学出版社

JIANKANG SHENGHUO BIDU

图书在版编目 (CIP) 数据

健康生活必读 / 胡大一, 许桂华主编. —北京:
北京大学医学出版社, 2019.2
ISBN 978-7-5659-1915-2

I. ①健… II. ①胡… ②许… III. ①保健 -
基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 266337 号

健康生活必读

主 编: 胡大一 许桂华

出版发行: 北京大学医学出版社

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

电 话: 发行部 010-82802230; 图书邮购 010-82802495

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 中煤 (北京) 印务有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 陈 奋 靳 奕 责任校对: 靳新强 责任印制: 李 啸

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32 印张: 15.5 字数: 440 千字

版 次: 2019 年 2 月第 1 版 2019 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-1915-2

定 价: 58.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

主编简介

胡大一，北京大学人民医院心血管病研究所所长，中共党员，教授，博士生导师，国际欧亚科学院院士，曾被评为国家和北京市突出贡献专家。

现任中国控制吸烟协会会长，中华预防医学会副会长，中国老年学和老年医学学会副会长，中国康复医学会心血管病专业委员会主任委员，《中华心血管病杂志》《中华高血压杂志》和《医学哲学》杂志名誉总编辑 / 总编辑等职位。



胡大一教授是我国心血管疾病和医学领域的专家。他在我国率先成功采用射频消融技术根治快速心律失常。率先开辟急性心肌梗死救治“绿色通道”，率先提出并实践“双心”医学、预防康复“4S店”和“五大处方”体系。他积极倡导开展医疗志愿服务。先后获得国家科技进步二等奖 6 项，省部级医学科技奖 20 余项，为我国的医疗卫生、医学教育和健康服务等方面的发展做出了重大贡献。



许桂华，研究员，长期从事疾病防治和公共卫生管理工作，曾任河南省医学科学院院长，河南省卫生厅副厅长，卫生部卫生监督司副司长，中国疾病预防控制中心副主任，中国控烟协会常务副会长，北京师范大学客座教授，第11届亚太地区控烟大会执行主席兼秘书长。曾组织编写《学校卫生监督管理规范》《放射卫生监督管理规范》《烟草危害与

烟草控制》《走向健康发展的战略选择》等书，组织制定全国无烟医院、无烟学校标准和评估标准。2010年获世界卫生组织“控烟贡献奖”，2011年受联合国邀请参加第66届联合国大会关于全球防治慢性病的高级别会议。

编委会

主 编

- 胡大一 中国控制吸烟协会
许桂华 中国疾病预防控制中心

副主编

- 贺青华 国家卫生健康委员会疾病预防控制局
冯子健 中国疾病预防控制中心
廖文科 教育部体育卫生与艺术教育司
王临虹 中国疾病预防控制中心
何 耀 解放军总医院老年病研究所

编 委 (按姓氏笔划排序)

- 马吉祥 中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心
王 梅 国家体育总局体育科研所群众体育研究中心
王维真 国家卫生健康委员会疾病预防控制局
尹荣秀 中国控制吸烟协会
田振彪 北京市红十字会 999 急救中心
何 丽 中国疾病预防控制中心营养与健康研究所
宋岳涛 北京老年医院研究所
金 曦 中国疾病预防控制中心妇幼保健中心
杨 琦 中国疾病预防控制中心妇幼保健中心
郑树国 北京大学口腔医院
崔 红 首都医科大学北京友谊医院
徐东群 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所
黄悦勤 北京大学精神卫生研究所

曹 剑 解放军总医院
韩宏伟 国家食品安全风险评估中心
蒋荣猛 首都医科大学附属北京地坛医院
曾繁玉 中国控制吸烟协会

编 者 (按章节排序)

何 丽 中国疾病预防控制中心营养与健康研究所
韩宏伟 国家食品安全风险评估中心
陈 思 国家食品安全风险评估中心
陶婉婷 国家食品安全风险评估中心
徐东群 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所
常君瑞 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所
叶 丹 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所
王先良 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所
郝舒欣 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所
吕伟然 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所
刘 悦 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所
莫 扬 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所
闫 旭 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所
王先良 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所
刘 柳 北京市朝阳区疾病预防控制中心
李韵谱 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所
杨一兵 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所
董小艳 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所
刘 喆 中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所
黄悦勤 北京大学精神卫生研究所
孔庆梅 北京大学第六医院
宋煜青 北京大学第六医院
王希林 北京大学第六医院
孙新宇 北京大学第六医院

李雪霓	北京大学第六医院
柳鸣毅	武汉体育学院
王 梅	国家体育总局体育科研所群众体育研究中心
马吉祥	中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心
曾繁玉	中国控制吸烟协会
白雅敏	中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心
吉 宁	中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心
徐建伟	中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心
李剑虹	中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心
陈晓荣	中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心
蒋荣猛	首都医科大学附属北京地坛医院
宋美华	首都医科大学附属北京地坛医院
韩 冰	首都医科大学附属北京地坛医院
何 耀	解放军总医院老年医学研究所
杨姗姗	解放军总医院老年医学研究所
曹 剑	解放军总医院
李建华	解放军总医院
曾 静	解放军总医院
丁荣晶	北京大学人民医院
吕 斌	解放军总医院
千年松	解放军总医院
邓国超	解放军总医院
张智健	解放军总医院
刘婷婷	解放军总医院
彭 江	解放军总医院
李 睿	解放军总医院
徐亦驰	解放军总医院
郑树国	北京大学口腔医院
金 曦	中国疾病预防控制中心妇幼保健中心
杨 琦	中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

侯启春	中国疾病预防控制中心妇幼保健中心
田振彪	北京市红十字会 999 急救中心
马圣奎	北京市红十字会 999 急救中心
魏建民	北京市红十字会 999 急救中心
李 方	北京市红十字会 999 急救中心
张忠浩	首都医科大学附属北京友谊医院
崔 红	首都医科大学北京友谊医院
宋岳涛	北京老年医院研究所

序

近年来，我国的心脑血管疾病、糖尿病、癌症与呼吸道疾病等慢性疾病的发病率明显攀升，并呈现年轻化态势，严重影响着人们的身体健康和生命质量。其发生率增高的原因，主要是由于不合理的膳食结构与不合理的生活方式所致，如缺乏适量运动、吸烟和嗜酒等。目前，全国有糖尿病患者 9240 万，心脑血管疾病患者 2.9 亿，其中高血压患者 2.5 亿，脑卒中患者 1300 万，冠心病 1100 万；新发各类恶性肿瘤患者 429 万。慢性疾病在给民众带来痛苦的同时，也使家庭和国家医疗负担不堪重负，对国民经济的可持续发展带来了负面影响。防治慢性病已成为世界各国政府面临的严重的公共卫生问题。

2011 年，联合国举办的第 66 届关于预防和控制慢性非传染性疾病问题的高级别会议上，明确提出了防治慢性病是各国政府共同面临的挑战，其有效策略就是“合理膳食、适量运动、戒烟限酒”。

随着人们物质生活和文化水平的提高，人们更加渴望健康快乐长寿的生活。什么是健康？健康的标准是什么？世界卫生组织对健康的定义是“健康不仅是没有疾病，而是包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。四者相互依存、相互促进、有机结合。躯体健康是健康的基础，心理健康是健康的核心。

为了普及正确的健康知识，国内营养、环境、运动以及慢性疾病防治等方面的著名专家，共同编写了《健康生活必读》一书。我希望本读物，能够帮助民众养成自主自律的健康行为和良好的生活习惯与方式，做到预防疾病、延缓衰老、延年益寿，把生命质量真正掌握在自己手中。

习近平总书记指出，没有全民健康，就没有全面小康。要把人

民健康放在优先发展的战略地位。我殷切希望通过各级政府和民众的共同努力，能够促进“健康中国 2030”战略目标的实现，让我国人民能身心健康地参与到实现中华民族伟大复兴的进程中。

黄洁夫

原卫生部副部长

中央保健委员会副主任

中国人体器官捐献与移植委员会主任

2018 年 11 月 5 日

前言

随着我国社会经济的发展、人民物质生活和文化水平的提高，人们普遍地更加关注健康问题。

什么是“健康”呢？世界卫生组织对健康做了定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。世界卫生组织还为健康制订了 10 条具体指标：①有足够充沛的精力，能从容不迫地应付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，能适应外界环境的各种变化；⑤能够抵抗一般性感冒和传染病；⑥体重适当，身材匀称，协调；⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎；⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉、皮肤有弹性。

健康和长寿已成为当今公众普遍关心的热门话题，在传统媒体和新媒体上有关健康的信息比比皆是，但内容参差不齐，有的甚至是误导。为了普及正确的健康知识，我们邀请国内营养、环境、心理、运动，以及临床医学等方面的著名专家，共同编写了《健康生活必读》一书。在编写中，我们力求集科学性、实用性和可读性于一体，对营养、环境、运动、心理等方面的知识，以及防治慢性病、传染病、老年病的方法进行了详细阐述，为大众释疑解惑。

我衷心希望这本读物能够帮助人们养成自主的健康行为、良好的生活习惯和科学的生活方式，把生命质量掌握在自己的手中。让每个人能热爱健康、追求健康、促进健康，从而实现全民健康。

参与编写本读物的专家，都是在繁忙的工作之余精心撰稿，实在可敬，特此表示衷心的感谢！

许桂华

2018 年 11 月 11 日

目 录

第一章 营养与食品安全	1
第一节 膳食指南和平衡膳食宝塔的应用	1
一、膳食模式	1
二、平衡膳食	1
三、制订平衡膳食食谱	4
第二节 食物与营养	6
一、食物的定义	6
二、食品的定义	7
三、食物分类及营养价值	7
第三节 营养学基础知识	11
一、营养学的基本概念	11
二、营养与健康的关系	13
三、能量与宏量营养素基本知识	14
四、蛋白质	14
五、脂类	16
六、碳水化合物	19
七、维生素	22
八、矿物质	23
九、膳食纤维	24
十、水	25
第四节 各类人群营养	27
一、备孕妇女的特殊营养需要	27
二、孕期妇女的特殊营养需要	29
三、哺乳期妇女的特殊营养需要	34
四、婴幼儿的特殊营养需要	39
五、学龄前儿童的特殊营养需要 (2 ~ 5 岁)	43
六、学龄儿童的特殊营养需要	48

目 录

七、老年人的特殊营养需要	50
第五节 营养健康食品	53
第六节 各类疾病的膳食指导	55
一、合理营养与营养不良	55
二、部分疾病的营养干预	56
第七节 食品安全	73
一、食品安全基础知识	73
二、消费者如何做好食品安全	78
三、食品添加剂	82
第二章 环境与健康	89
第一节 人类健康与自然环境	89
一、阳光	89
二、空气	90
三、水	92
四、亲近自然	94
第二节 环境污染	95
一、沙尘	95
二、雾霾	97
三、酸雨	100
四、光化学污染	101
五、水体污染及饮用水安全	102
六、光污染	105
七、辐射	107
第三节 居室环境	110
一、采光、照明和色调	110
二、通风	112
三、噪声	115
四、装饰装修污染	116
五、燃料燃烧与烹调油烟	119
六、厨卫微生物污染	120

七、日用化学品	122
八、家居用品与服装	124
九、儿童玩具	128
十、室内生物污染	129
十一、绿色植物与花卉	132
十二、室内电磁波	135
第三章 心理健康	139
第一节 心理健康的标准	139
一、心理健康的定义	139
二、心理健康的标准	139
第二节 心理和情绪的调节	143
一、抑郁症状	144
二、焦虑症状	144
三、不良情绪的评估	144
四、情绪调节方法	147
第三节 良好的人际关系	148
一、人际关系的定义	148
二、不良人际关系的原因	149
三、人际沟通技巧	150
第四节 认识精神障碍	151
一、精神障碍的诊断原则	151
二、认知障碍	152
三、情感障碍	152
四、行为障碍	154
第五节 抑郁症的认识和防治	154
一、抑郁症的概念、发病危险因素及其主要症状	154
二、抑郁症的诊断和识别	155
三、抑郁症的治疗	156
四、抑郁症的预防	158
第六节 焦虑症的认识和防治	159

目 录

一、焦虑症的症状和分类	159
二、焦虑症的治疗	161
三、焦虑症的预防	163
第七节 老年期痴呆的认识和防治	164
一、老年期痴呆的症状	164
二、老年期痴呆的诊断	166
三、老年期痴呆的治疗	167
四、老年期痴呆的预防	169
第八节 心理咨询和心理治疗	169
一、心理咨询与心理治疗的异同	170
二、心理治疗与咨询方法	171
 第四章 体育运动与健康	 174
第一节 运动与健康	174
一、运动对于健康的意义	174
二、运动健身的基本理论	174
三、运动的选择	176
四、运动健身的基本原则	178
第二节 运动健身类型	181
一、通过训练内容分类	181
二、通过氧气供给的情况分类	184
第三节 运动与健康生活方式	185
一、青少年体育锻炼的方法	186
二、中年人体育锻炼的方法	187
三、老年人的运动原则与方法	188
四、女性体育锻炼的方法	190
五、久坐人群的运动原则	192
第四节 运动相关的热点问题	192
第五节 运动健身的常识与误区	201

第五章 不良生活方式与健康	206
第一节 吸 烟	206
一、烟草烟雾中的有害物质	206
二、吸烟的危害	208
三、拒绝“二手烟”与“三手烟”——创建无烟环境	211
四、戒烟——贵在坚持	212
第二节 饮 酒	214
一、酒的分类	215
二、过量饮酒	217
三、过量饮酒的害处	217
第三节 高盐饮食	218
一、高盐饮食对健康的危害	218
二、日常生活的减盐技巧	219
三、如何选择低盐食品	220
第四节 高糖饮食	222
一、高糖饮食对健康的危害	222
二、日常生活中的减糖方法	223
三、如何选择低糖食品	224
第五节 高脂饮食	225
一、高脂饮食的危害	225
二、烹调油的使用指导	226
三、如何选择低脂食品	228
第六节 身体活动不足	230
一、运动的好处	230
二、足量的身体运动	232
三、进行科学运动	233
第七节 超重、肥胖	234
一、健康体形判断标准	234
二、肥胖的危害	235
三、学会科学减肥	236