

相·约·健·康

现代健康指导手册

An Invitation To Health

〔美〕 Dianne Hales 著
孙云霞 等译



 中国轻工业出版社



相·约·健·康
现代健康指导手册
An Invitation To Health

ITP

世间一切事物中，人是第一宝贵的。个人一切财富中，自己及家人的健康是第一宝贵的。保持健康是每个人不可推卸的责任。而实现健康的生活是一门科学，是一门艺术。

这是一本全面介绍美国健康教育的权威书籍。它阐述了健康的新概念，强调了精神健康的重要意义，介绍了健身、营养和膳食的知识，分析了人际关系、性和生育方面的问题，说明了预防传染病、肿瘤及其他常见病的常识，讲解了烟草、酒精、毒品和意外伤害对健康的危害，探讨了延年益寿、面对死亡以及健康与环境的关系等问题。全文穿插了多项专题，提供了大量的新例证及可行性建议。它是一本实用的、新颖的健康指导手册，详实的健康知识，可以传道解惑；精练的健康秘诀，可以身体力行。

这是一份来自健康的约请，邀你踏上幸福之路。

ISBN 7-5019-2830-4



9 787501 928309 >

ISBN 7-5019-2830-4/G·165

定价：40.00元

An Invitation To Health

相约健康

——现代健康指导手册

【美】Dianne Hales 著

孙云霞 等译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

相约健康: 现代健康指导手册 / (美) 黑尔斯 (Hales, D.) 著; 孙云霞等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2000.8
书名原文: An Invitation To Health
ISBN 7-5019-2830-4

I. 相… II. ①黑… ②孙… III. 保健·普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 37042 号

策 划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃东 责任终审: 杜文勇

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 24.50

字 数: 800 千字

书 号: ISBN 7-5019-2830-4/G · 165 定价: 40.00 元

著作权合同登记 图字: 01-1999-3049 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

11/10/01

写给读者

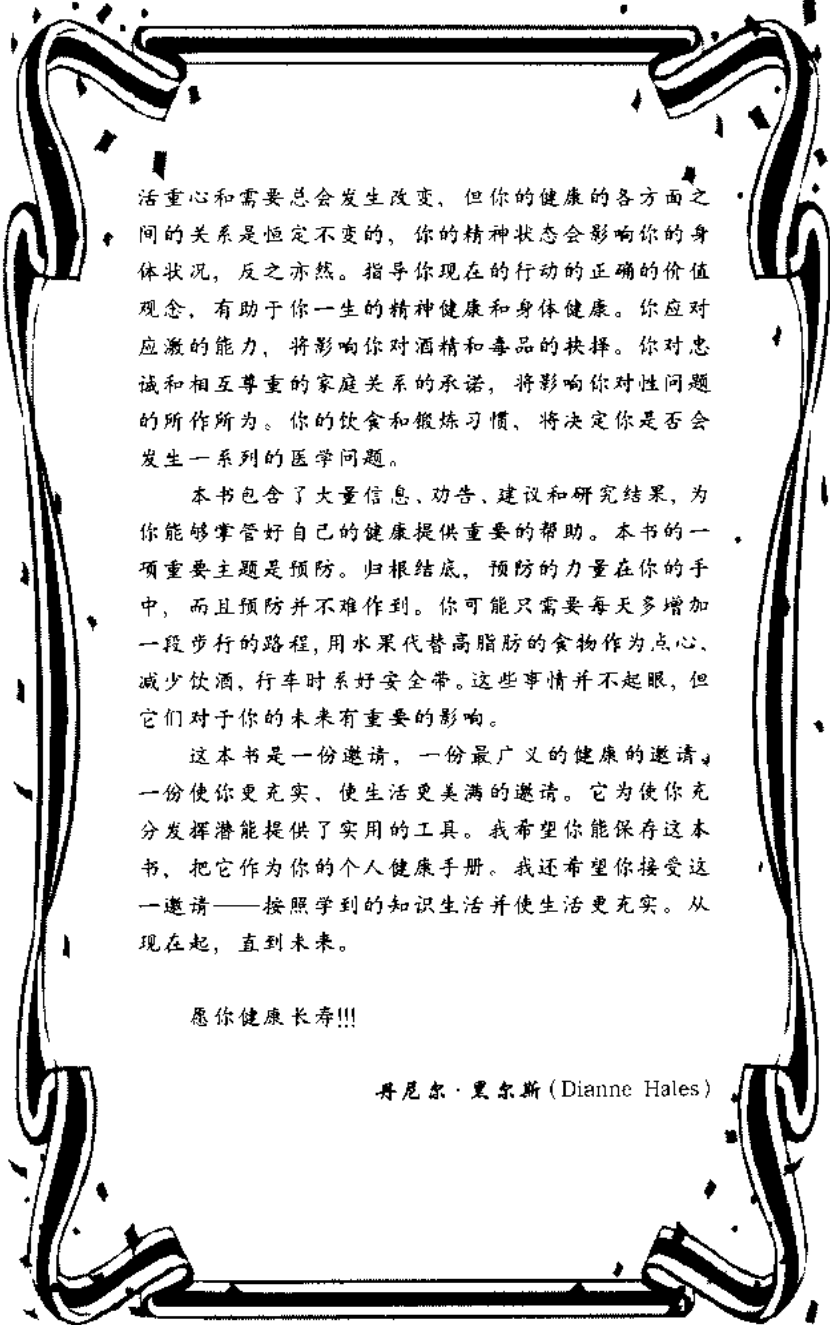
相约健康是对你的邀请。你所学到的将对你现在和未来进行的观察、感受和行动产生直接的影响。

你的健康状况可能良好，并认为自己知道如何照顾自己。如果是这样，请花一点时间问自己一些问题：

- 你对自己理解吗？你能处理好情绪的低落和危机吗？你经常感到压力太大吗？
- 你的饮食营养如何？你经常进行节食吗？你经常锻炼吗？
- 你和别人的关系如何？你对避孕和安全的性行为问题感到关心吗？
- 你是否存在某种冲动的行为？你有时会喝醉酒吗？你吸烟吗？
- 如果你需要卫生服务，你知道应当去哪里，如何花钱吗？你了解自己患传染病、心脏病、癌症或其他严重疾病的危险有多大？
- 你是否采取了措施，保证在家里、学校或道路上的安全呢？
- 你今天为预防未来可能发生的身体、心理、社会和环境问题都做了些什么？

当你考虑这些问题的时候，很有可能，有些与健康有关的问题是你从未考虑过的，有些则是多年以来你从不担忧的问题。然而，你现在所做出的选择和行动，对你的未来有极其重要的影响。

你必须对自己的健康负责。随着时间的推移，你的生



活重心和需要总会发生改变，但你的健康的各方面之间的关系是恒定不变的，你的精神状态会影响你的身体状况，反之亦然。指导你现在的行动的正确的价值观念，有助于你一生的精神健康和身体健康。你应对应激的能力，将影响你对酒精和毒品的抉择。你对忠诚和相互尊重的家庭关系的承诺，将影响你对性问题的所作所为。你的饮食和锻炼习惯，将决定你是否会发生一系列的医学问题。

本书包含了大量信息、劝告、建议和研究结果，为你能够掌管好自己的健康提供重要的帮助。本书的一项重要主题是预防。归根结底，预防的力量在你的手中，而且预防并不难作到。你可能只需要每天多增加一段步行的路程，用水果代替高脂肪的食物作为点心、减少饮酒，行车时系好安全带。这些事情并不起眼，但它们对于你的未来有重要的影响。

这本书是一份邀请，一份最广义的健康的邀请，一份使你更充实、使生活更美满的邀请。它为你充分发挥潜能提供了实用的工具。我希望你能保存这本书，把它作为你的个人健康手册。我还希望你接受这一邀请——按照学到的知识生活并使生活更充实。从现在起，直到未来。

愿你健康长寿!!!

丹尼尔·奥尔斯 (Dianne Hales)

目 录

健康清单：什么是健康？	1
健康能量系统	2
健康自陈问卷轮形图	5
第一篇 一生健康	23
第一章 相约 21 世纪的健康之路	24
健康的涵义	25
为了 21 世纪的健康	31
为了健康全力以赴	39
健康教育的新时代	47
小结——掌管自己的未来	51
第二章 驾驭应激	53
什么是应激？	54
应激的理论	55
变化的挑战	56
应激与学生	60
其他个人应激原	65
社会应激原	67
个人应激生存指南	70
应激超载	75
小结——迎接应激的挑战	80
第三章 感觉良好	82
什么是心理健康？	82

	了解自己	84
	情感智力	95
	追求幸福	99
	发现生活的意义	101
	把握自己	103
	增添活力	104
	与人联络	108
	小结——心理健康指南	111
第四章	呵护心灵	113
	什么是心理健康?	114
	最后的前沿	118
	焦虑性神经症	120
	恐怖症	121
	抑郁性神经障碍	123
	自杀	127
	注意障碍	132
	精神分裂症	133
	战胜精神问题	134
	小结——预防和解决心理问题	140
第二篇	健康的生活方式	143
第五章	健身的快乐	144
	什么是身体健全?	144
	锻炼对你有哪些好处	145
	你需要多大的运动量?	148
	下定决心	152
	柔韧性	156
	心血管与有氧运动	157

	肌肉力量与耐力	164
	全面健身	169
	运动的营养	169
	运动的安全问题	170
	对健身器材及项目的评价	172
	小结——健身	175
第六章	生命的营养	178
	合理饮食	179
	食物指南金字塔	181
	金字塔式饮食的报偿	189
	吃得明明白白	195
	我们饮食的方式	205
	食物安全	212
	小结——21 世纪的食品消费指南	219
第七章	饮食模式及其问题	221
	形象	221
	你的体重应该是多少?	222
	不健康的饮食行为	228
	进食功能障碍	231
	肥胖	236
	控制体重实用指南	241
	小结——为了健康的未来保持体重	249
第三篇	对性负责	253
第八章	沟通与关系	254
	人际沟通	255
	构筑关系	258
	亲密关系	261

	安排生活	267
	负责的关系	270
	家庭联系	277
	功能不良的关系	281
	小结——建立良好的关系	283
第九章	性与个人	286
	成为男人或女人	286
	女性性健康	292
	男性性健康	298
	对性问题的负责决定	301
	性行为	305
	性的多样性	310
	性活动	313
	性反应	317
	对性的担心	320
	小结——负责的性	327
第十章	生育的选择	330
	怀孕	330
	计划生育基础知识	333
	流产	360
	怀孕	366
	生产	376
	不育	382
	收养	385
	小结——负责的生育选择	386

第四篇 个人健康的威胁	389
第十一章 抵御传染病	390
感染和传染病的概念	390
身体是如何保护自己的?	395
免疫: 预防的关键	399
传染病	402
生殖和泌尿系统感染	413
性传播疾病 (STDs)	416
保护与预防	423
HIV 与 AIDS	432
艾滋病	438
小结——警惕传染病	440
第十二章 保持健康的心脏	443
心脏是如何工作的	444
预防心脏问题	446
心血管病的危险因素	448
与胆固醇的关系	454
无声的杀手	457
心脏的危机	461
心脏救星	465
脑血管病: 从无望到新的希望	468
小结——心有灵犀	472
第十三章 降低癌症和其他主要疾病的危险	474
了解肿瘤	474
糖尿病	500
其他主要疾病	503
残障人士的特殊需要	511

小结——健康地活着	513
第五篇 避免恶习	515
第十四章 药品的使用、不合理应用和滥用	516
了解药物及其作用	517
药物治疗	519
咖啡因的使用与不合理应用	525
物质依赖问题	526
美国的毒品问题	534
常见成瘾药物	538
对药物依赖及成瘾的治疗	557
协助依赖问题	560
小结——为无毒品的未来奋斗	561
第十五章 酒精的使用、不合理应用和滥用	564
酒精及其作用	564
美国的饮酒问题	575
与酒精相关的问题	584
酒精问题的治疗	592
对家庭关系的影响	595
小结——负责地饮酒	598
第十六章 烟草的使用、不合理应用和滥用	601
烟草及其作用	602
烟草的影响	604
美国的吸烟问题	608
其他形式的烟草	615
环境中的烟草烟雾	617
烟草的政治问题	619
戒烟	620

小结——清洁空气	624
第十七章 自我防护	626
意外伤害：事故为什么发生	627
道路安全	632
家中的安全	635
工作安全	639
休闲安全	640
故意伤害：美国的暴力问题	643
性侵犯及性暴力	652
小结——保持活力与健康	666
第六篇 生命的圆周	669
第十八章 生活得更长寿、更美好	670
在银发社会中生活	671
你的寿命有多长	672
当时光流逝	674
变老的好消息	683
老年的问题	688
小结——老当益壮	693
第十九章 当生命到达尽头	695
理解死亡的意义	695
为死亡作好准备	705
死亡的过程	707
自杀	710
死亡的实际问题	711
悲痛	712
小结——理解死亡的意义	716

第二十章 掌管自己的健康	718
关照个人健康	718
医患关系	724
你的医疗权利	729
对医疗服务的评价	730
其他形式的治疗	733
小结——精明的卫生保健决策	736
第二十一章 创造更健康的环境	738
环境的状况	738
你为了保护我们的星球能做些什么	746
清洁空气	748
保护你的听力	754
你的饮水是否安全	757
化学物质的危险	758
看不见的危险	760
小结——创造更健康的世界	765

中国轻工业出版社教育类图书目录

(一) 新向导丛书——大众心理系列

- | | | | |
|-------------------------------|-----|----|-------------|
| 1. 幽默就是力量 (美) | 郑慧玲 | 译 | 定价: 16.00 元 |
| 2. 割断脐带做大人 (美) | 廖立文 | 等译 | 定价: 16.00 元 |
| 3. 脑力倍增法 (美) | 方晓义 | 等译 | 定价: 15.00 元 |
| 4. 如何做个成功者 (美) | 史静寰 | 译 | 定价: 13.00 元 |
| 5. 找到适合你的职业 (美) | 曹书乐 | 等译 | 定价: 22.00 元 |
| 6. 谈话制胜的艺术 (美) | 董广才 | 等译 | 定价: 20.00 元 |
| 7. 说服人的秘诀 (美) | 张树池 | 等译 | 定价: 19.00 元 |
| 8. 21 天让你学会御人术 (美) | 宋韵声 | 等译 | 定价: 20.00 元 |
| 9. 你能赢 (美) | 韦小满 | 等译 | 定价: 16.00 元 |
| 10. 广告的心理原理
——广告背后的心理历程 | 杨中芳 | 著 | 定价: 22.00 元 |
| 11. 商业礼仪 | 黄馨仪 | 著 | 定价: 12.00 元 |
| 12. 关爱·治疗·奇迹 (美)
——全新的康复理念 | 邵 虞 | 译 | 定价: 16.00 元 |
| 13. 重塑男人的生活 (美) | 杨子江 | 等译 | 定价: 16.00 元 |
| 14. 成为你想成为的人 (美) | 张树池 | 译 | 定价: 20.00 元 |
| 15. 健脑增智术 (美) | 宋韵声 | 等译 | 定价: 24.00 元 |
| 16. 走出抑郁 (英) | 宫宇轩 | 等译 | 定价: 20.00 元 |
| 17. 战胜焦虑 (英) | 施承孙 | 等译 | 定价: 14.00 元 |
| 18. 克服恐慌 (英) | 迟立忠 | 等译 | 定价: 12.00 元 |
| 19. 美国诙谐与幽默宝典 (美) | 曾添桂 | 等译 | 定价: 18.00 元 |
| 20. 快乐处方 (美) | 董利晓 | 等译 | 定价: 18.00 元 |
| 21. 战胜疼痛 (英) | 朱克顺 | 等译 | 估价: 20.00 元 |

(二) 新向导丛书——儿童教育系列

- | | | | |
|-----------------|-----|---|-------------|
| 1. 怎样与孩子说话 | 陈玟如 | 著 | 定价: 10.50 元 |
| 2. 鼓励孩子 100 招 | 江惜美 | 著 | 定价: 12.50 元 |
| 3. 有效地责备孩子 | 吴淑玲 | 著 | 定价: 7.00 元 |
| 4. 改变孩子的坏习惯 | 董媛卿 | 著 | 定价: 12.00 元 |
| 5. 帮他做 100 分的爸爸 | 可 白 | 著 | 定价: 8.00 元 |

- | | | |
|--------------|-------|-------------|
| 6. 做孩子的心理医生 | 游乾桂 著 | 定价: 10.00 元 |
| 7. 知性的孩子更健康 | | |
| ——有效启发孩子的性教育 | 游乾桂 著 | 定价: 9.00 元 |
| 8. 安全的童年 | | |
| ——让孩子远离危机 | 郭静晃 著 | 定价: 8.00 元 |
| 9. 让孩子成为读书高手 | 郑如玲 著 | 定价: 12.00 元 |
| 10. 给年轻的父母 | 陈瑞郎 著 | 定价: 15.00 元 |

(三) 新向导丛书——素质教育系列

- | | | |
|--------------------|--------|-------------|
| 1. 协助孩子出类拔萃 | 蔡典谟 著 | 定价: 22.00 元 |
| 2. 亲子100科学游戏 | 陈忠照 著 | 定价: 14.00 元 |
| 3. 多元才能 | | |
| ——IQ以外的能力 | 郑思雅 等著 | 定价: 12.00 元 |
| 4. 创造性思维与教学 | 陈龙安 著 | 定价: 25.00 元 |
| 5. 教师心理卫生 | 王以仁 等著 | 定价: 22.00 元 |
| 6. 儿童与青少年情感健康(美) | 马春华 等译 | 定价: 25.00 元 |
| 7. 现代教师与学生必备素质(美) | 陈廷榔 等译 | 定价: 20.00 元 |
| 8. 现代教养宝库(加) (共两册) | | |
| a. 与孩子共同成长 | | |
| ——0~5岁教养指南 | 王文娟 等译 | 定价: 20.00 元 |
| b. 培养卓越儿童 | | |
| ——6~12岁教养指南 | 王成全 等译 | 定价: 20.00 元 |

(四) 其 他

- | | | |
|-----------------|----------|-------------|
| 1. 全美英文信函百科(精装) | | 定价: 60.00 元 |
| 2. 轻轻松松十个月 | | |
| ——现代妇女妊娠指南(美) | 李 赛 等译 | 定价: 20.00 元 |
| 3. 完全食品与营养指南(美) | 美国膳食协会著 | 估价: 38.00 元 |
| 4. 糖尿病人膳食指南(英) | 英国糖尿病协会著 | 估价: 20.00 元 |

*本目录定价如有错误或变动,以实际出书定价为准。

欲购上述图书者,请将书款及邮挂费(书款的10%)寄至北京东长安街6号(邮编:100740)中国轻工业出版社责任编辑朱玲,款到即发书。(若需要量大,可有折扣优惠)

电话:(010) 65262933、65263875 传真:(010) 65288410

健康清单：什么是健康？

约翰·W·特拉维斯 医学博士

很多人以为没有病就是健康。实际上，正如疾病的严重程度各不相同，健康的水平也各有差异。

疾病状态与健康状态构成了一个如下图所示的连续统一体，图中还显示了治疗模式与健康模式的关系。

从示意图的中间向左进展，表示健康状况的逐渐恶化。从中间向右发展，表示身心健康水平的提高。治疗模式（化学药物、草药、外科手术、心理治疗、针灸等）只能使人达到中性状态，即疾病的症状得到缓解。健康模式则贯穿整个疾病/健康连续统一体，可以帮助你达到更完满的健康水平。健康模式并不能取代治疗模式，而是与之相辅相成。如果得了病，治疗是重要的，但不要在中性状态上止步不前，应当按照健康模式，努力达到高水平的完满的健康。

请记住，虽然必要时可以寻求外界人力物力的协助，但只有你个人才能够实施你自己的健康模式，下文中的问卷就是为了激发你思考有关健康问题的方方面面。

