

健康 新概念

——科学保健 300 问



刘学周
单新泉
编著

中原农民出版社



健康新概念——科学保健 300 问

刘学周 单新泉 编著

中原农民出版社

图书在版编目(数据)

健康新概念——科学保健 300 问/刘学周,单新泉编著.
郑州:中原农民出版社,2002.1

ISBN 7-80641-461-4

I. 健... II. ①刘..②单.. III. 健康教育—问答
IV. R193-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 053851 号

健康新概念——科学保健 300 问

刘学周 单新泉 编著

责任编辑 童苏平 责任校对 赵林肯

中原农民出版社出版 (郑州市经五路 66 号)

河南省新华书店发行 安阳新华集团印刷有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 32 开本 5.625 印张 119 千字

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5 000 册

ISBN 7-80641-461-4/I·019 定价:9.60 元

编者的话

“21 世纪自然医学研讨会”上,专家指出:环境污染及人们的生活方式和行为偏差,引发体内毒素蓄积,已使当今占据人类死亡顺序前几位的心脑血管病、癌症、糖尿病等“生活方式病”成为人类最大的杀手。

1992 年,世界卫生组织维多利亚宣言中提出健康四大基石:合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡,能使高血压减少 55%,脑卒中减少 75%,糖尿病减少 50%,肿瘤减少 1/3。简言之,能使危害人类健康的主要慢性病减少 1/2 以上,而所需费用不足医疗费用的 1/10,并使他们的生活质量大为提高。流行病学研究告诉我们:中年人冠心病死亡的 2/3 以上和总死亡的 1/2 是可以避免的。而现实情况是,预防工作首先是健康教育在相当大范围内还是空白。

因此,世界卫生组织近年来在全球积极倡导健康教育,把健康教育视为当代卫生政策的核心内容之一,并全方位推进健康教育与健康促进,以有效控制疾病,提高人类素质,增进身体健康。

实践也证明,不论有多好的理论和研究,如果不架设起维多利亚宣言所提出的三座桥梁,即科学和政府决策之间的桥梁,知识和行为改变之间的桥梁,医院和社区人群之间的桥梁,健康知识就不能进入千家万户,变成千百万人的健康财富。在这种情况下,无论通过什么手段治疗心脑血管病都是被动的防范措施,杯水车薪,不能真正从根本上解决问题。

只有更多的人关心健康教育,更多的医生从事健康教育,

更多的人接受健康教育,人人崇尚健康文明科学的生活方式并能身体力行,心脑血管病等主要慢性病的发病率才会明显下降。美国是心脑血管病高发病率的国家之一,由于进行了生活方式的干预,近30年来,人群中脑卒中和冠心病死亡率分别下降了59%和52%,可见科学的生活方式的巨大威力。

因此,建立科学的生活方式,应是新世纪保持健康的重要主题。医学专家告诫人们:最好的医生是自己,最好的药物是食物,最好的运动是步行,最好的心情是宁静,这些构成了健康生活方式的基本框架。保持健康的生活方式并不难,关键看你愿意不愿意。“管住你的嘴,放开你的腿”,应该对那些至今还沉迷于不健康生活方式的人击一猛掌。

食物的摄取不当,会影响一个民族的各个方面。编写这本小册子,是希望大家从改变不健康、不科学的生活方式入手,通过合理饮食、体育锻炼、平衡心理以及规范的药物治疗,积极防治生活方式疾病,促进身体健康。以便人们尽心尽力奉献于社会,尽情品味美好人生。

编 者

2000年12月于郑州

目 录

1. 人的平均最高寿命可以达到多少? (1)
2. 环境条件的改变,能否阻止衰老和死亡? (1)
3. 什么是身体健康? (1)
4. 什么是躯体健康? (1)
5. 什么是心理健康? (2)
6. 什么是良好的社会适应能力? (2)
7. 人体健康的十条标准是什么? (3)
8. 影响健康的因素有哪四大类? 哪一类对健康影响最大? (3)
9. 什么是生活方式? (3)
10. 什么是不科学的生活方式? (3)
11. 什么是生活方式病? (3)
12. 什么是不良的饮食习惯? 饮食防治的目的和方法是什么? (4)
13. 世界卫生组织提出的健康“四大基石”是什么? (4)
14. 健康“四大基石”实质是什么? (4)
15. 为什么提倡返璞归真,回归科学自然、简朴宁静的生活方式? (5)
16. 什么是合理膳食? (5)
17. 新《中国居民膳食指南》是什么? (6)
18. 新《中国居民膳食指南》包括哪八条内容? (6)
19. 什么是“平衡膳食宝塔”? (7)

20. 为什么说“毛病”都是吃出来的? (8)
21. 什么是“血脂”? (8)
22. 什么是心脑血管疾病的“脂类假说”? (8)
23. 什么是“氧化低密度脂蛋白说”? (9)
24. 为什么说“人老老在血管上”? (9)
25. 为什么人人要学习防治动脉硬化的知识? (10)
26. 为什么心脑血管病已成为人类“头号杀手”? (11)
27. 为什么说心脑血管病是可以预防的? 预防的途径
是什么? (11)
28. 为什么说东方人的饮食方式是更为科学合理的饮
食方式? (12)
29. 为什么粗茶淡饭可使人健康长寿? (12)
30. 为什么说精食是导致心血管病的重要饮食因素?
..... (13)
31. 中国为什么不能走美国膳食模式的老路? (13)
32. 什么是“三高一低”饮食结构? 有哪些危害? (14)
33. 为什么要少吃西式快餐? (14)
34. 为什么经常宴饮会造成营养失衡? (15)
35. 为什么少食为健康之本, 纵口为百害之首? (16)
36. 为什么贪吃酒肉会引发痛风? (16)
37. 为什么“生吃活食”不能作为一种饮食习惯倡导?
..... (17)
38. 为什么不能乱吃“野味”? (17)
39. 为什么馒头不是越白越好? (18)
40. 美国科学家提出的“金字塔”式膳食模式是什么?
..... (19)

41. 为什么说我国人普遍缺钙? (19)
42. 为什么说牛奶是最完善的食物,喝牛奶是补钙的最佳途径? (20)
43. 补钙为什么还缺钙? (21)
44. 怎样喝牛奶,才能保证补钙效果? (22)
45. 什么是酸奶? 它有哪些保健作用? (22)
46. 什么是双歧因子酸奶? (23)
47. 为什么外国人惊呼:“大豆,中国的奶牛”! (23)
48. 为什么说豆制品是妇女更年期最佳保健食品? ... (24)
49. 什么是妇女更年期? 什么是更年期综合征? (25)
50. 吃鸡蛋有什么学问? (25)
51. 怎样注意一天的膳食平衡,做到三餐合理? (25)
52. 怎样才是“早吃好”? (26)
53. “晚吃少”怎么理解? (26)
54. 小康营养六标准是什么? (27)
55. 世界卫生组织提出的食品安全十条“黄金定律”是什么?
..... (27)
56. 为什么把“适量运动”作为健康四大基石的第二基石?
..... (28)
57. 为什么说适量运动能获得身心健康? (28)
58. 什么是有氧运动? (29)
59. 什么是无氧运动? (29)
60. 什么是“适量运动”? (30)
61. 怎样做到“适量运动”? (30)
62. 为什么对骨质疏松患者,锻炼肌肉比补钙更重要?
..... (31)

63. 为什么水果、蔬菜也能壮骨？	(31)
64. 蔬菜是生吃好还是熟吃好？为什么？	(32)
65. 为什么适时饮水有益健康？	(33)
66. 有害健康的八种行为是什么？	(33)
67. 吸烟有哪些危害？	(34)
68. 戒烟的关键是什么？	(34)
69. 为什么要限制饮酒？	(34)
70. 为什么健康四大基石中，心理平衡最重要？	(36)
71. 为什么说心理平衡最难做到，但能够做到？	(37)
72. 为什么专家呼吁重视心理健康？	(37)
73. 什么是身心疲劳？	(38)
74. 身心疲劳有哪些种类？为什么说心理疲劳是最常见 的身心疲劳？	(38)
75. 为什么说宽容是健康的钥匙？	(39)
76. 为什么说快乐是长寿之源？	(39)
77. 怎样寻找快乐——乐而忘忧	(40)
78. 怎样寻找快乐——期望融化挫折	(41)
79. 怎样寻找快乐——幽默一笑解千愁	(41)
80. 怎样寻找快乐——转移、宣泄感情	(41)
81. 怎样寻找快乐——转变思维	(42)
82. 减轻心理压力有哪些办法？	(42)
83. 自我保健的方法有哪些？	(43)
84. 为什么追求新知能减慢脑衰老？	(43)
85. 健脑有哪些方法？为什么按摩头皮能健康长寿？	(44)
86. 为什么有时不妨活得粗糙一点儿？	(45)

87. 为什么健康不可透支? (45)
88. 为什么说游戏人生会被人生戏弄? (46)
89. 为什么说生活心理因素导致消化疾病增多? (46)
90. 为什么消化道被称为“第二大脑”? (47)
91. 什么是肥胖? (48)
92. 肥胖的衡量标准有哪些? (48)
93. 什么是单纯性肥胖? (49)
94. 为什么“胖子怕热”? (49)
95. 为什么胖子耐力低? (49)
96. 肥胖者易患哪些疾病? (49)
97. 什么是胰岛素抵抗? 什么是胰岛素抵抗综合征?
..... (50)
98. 肥胖者存在胰岛素抵抗是怎么回事? (50)
99. 为什么说肥胖是慢性病? (51)
100. 肥胖的病因是什么? (51)
101. 中国人肥胖的成因和西方人相比有什么特点?
..... (51)
102. 儿童肥胖的原因是什么? (52)
103. 儿童肥胖有些什么特点? (52)
104. 为什么预防肥胖应从儿童期开始? (52)
105. 为什么积极预防和控制肥胖刻不容缓? (53)
106. 为什么说“腰带愈长,寿命愈短”、“将军肚”是一种危
险的体型? (54)
107. 为什么肥胖的预防比治疗更重要? (54)
108. 为什么说节制饮食和坚持运动是治疗肥胖最基本和
最重要的方法? (54)

109. 治疗肥胖应怎样制定方案? (55)
110. 轻、中度肥胖应该怎样治疗? (55)
111. 中度以上肥胖应该怎样治疗? (56)
112. 为什么说步行是减肥的最佳运动形式? (56)
113. 步行的距离、速度、时间与减肥的关系是什么?
..... (57)
114. 为什么治疗肥胖的目的不应定位在“去除体内多余
脂肪并防止其再生”上? (57)
115. 药物减肥的适应证和应遵循的原则是什么? (57)
116. 为什么过度减肥可造成不育? (58)
117. 服用减肥茶应注意些什么? (58)
118. 什么是看不见的脂肪? 它是怎样引起肥胖的?
..... (59)
119. 为什么用不恰当的办法减肥,其危害比肥胖的
危害还大? (59)
120. 为什么说只吃肉蛋不吃粮菜的减肥方法是很危险的?
..... (59)
121. 什么样的“肥胖”不需治疗? (60)
122. 为什么保健品不能治疗肥胖? (60)
123. 为什么说夏季减肥正当时? 充分喝水为什么
能减肥? (60)
124. 为什么说防治糖尿病是我国主要的公共卫生问题?
..... (61)
125. 什么是糖尿病? (61)
126. 目前糖尿病患者有什么临床特点? 怎样尽早发现?
..... (62)

127. 糖尿病病人有哪些病理生理变化?	(62)
128. 糖尿病的病因和临床分型是怎样的?	(62)
129. 1 型糖尿病的发病机理是怎样的?	(62)
130. 2 型糖尿病的发病机理是怎样的?	(63)
131. 2 型糖尿病的发病诱因有哪些?	(63)
132. 什么是酮症酸中毒?	(64)
133. 为什么要做葡萄糖耐量试验?	(64)
134. 怎样做口服葡萄糖耐量试验?	(64)
135. 诊断糖尿病的血糖标准是什么?	(64)
136. 为什么不能仅根据尿糖诊断糖尿病?	(65)
137. 为什么说饮食治疗是糖尿病的重要治疗措施?	(65)
138. 怎样计算糖尿病病人饮食?	(66)
139. 怎样粗算糖尿病病人的饮食?	(67)
140. 糖尿病病人饮食应注意哪几个问题?	(67)
141. 为什么说运动是防治糖尿病的有效方法?	(68)
142. 糖尿病病人应怎样运动?	(68)
143. 2 型糖尿病病人怎样服用降糖药?	(69)
144. 什么是 2 型糖尿病病人的无症状期?	(69)
145. 为什么控制多种危险因素是治疗糖尿病的关键?	(70)
146. 为什么说糖尿病致盲不容忽视? 怎样预防?	(70)
147. 为什么说“节日”会吃出糖尿病?	(71)
148. 糖尿病患者为什么不要惧怕打胰岛素?	(71)
149. 怎样减轻胰岛素注射时的疼痛?	(72)
150. 什么是胰岛素泵治疗糖尿病?	(72)

151. 什么是糖尿病的三级预防? (73)
152. 什么是糖尿病的高危人群? (73)
153. 糖尿病的预防措施有哪些? (73)
154. 糖尿病患者为什么要学会自我管理? (74)
155. 糖尿病患者怎样自我管理? (74)
156. 什么叫脂肪肝? 脂肪肝有哪些种类? (75)
157. 为什么“白领”高发脂肪肝? 如何防治脂肪肝? ... (76)
158. 为什么说冠心病是“时刻提心吊胆的冠心病”?
..... (76)
159. 为什么硝酸酯类药物能治疗冠心病? (76)
160. 为什么用硝酸酯类药物治疗冠心病要有间歇期?
采用“间歇期疗法”是否会影响疗效? (77)
161. 为什么男性比女性更易患冠心病? (77)
162. 肝药酶与男性、女性患冠心病差异有什么关系?
..... (78)
163. 心脏病患者为什么会“乐极生悲”? (78)
164. 什么是导致冠心病发病率上升的危险因素, 根除冠心病的关键是什么? (79)
165. 为什么说血脂异常是冠心病的独立危险因素? 我国
血脂异常存在哪“三低”? (79)
166. 近年来治疗血脂异常又有哪些新进展? (80)
167. 锻炼对冠心病病人有什么益处? (81)
168. 什么是隐性冠心病? 为什么要严密观察隐性冠心病?
..... (81)
169. 什么是心血管神经官能症? (82)
170. 什么是心绞痛? (83)

171. 为什么会发生心绞痛? (83)
172. 心绞痛的疼痛有什么特点? (83)
173. 心绞痛有哪些诱发因素? (84)
174. 怎样选用治心绞痛药? (85)
175. 什么是治疗心绞痛的“硬膜外阻滞疗法”? (85)
176. 为什么中老年人要学会自己判别、自己治疗心绞痛?
..... (86)
177. 什么是心肌梗死? 常见的心肌梗死部位有哪几种?
..... (86)
178. 心肌梗死与心绞痛有哪些不同? (87)
179. 为什么“无痛性心肌梗死”更凶险,怎样预防?
..... (88)
180. 心肌梗死的治疗应包括哪些方面? (88)
181. 心肌梗死有哪些远期并发症? (89)
182. 心梗后心力衰竭是怎样形成的? 怎样治疗? (89)
183. 高血压和心肌梗死有什么关系? (89)
184. 高血压病人怎样预防心肌梗死? (90)
185. 什么是胃肠道症状为主的急性心肌梗死? (90)
186. 什么是心室纤颤? 心肌梗死病人怎样预防心室纤颤?
..... (90)
187. 冠心病治疗的新方法有哪些? 为什么“搭桥”要抢在
心肌梗死之前进行? (91)
188. 什么是高血压? (92)
189. 什么是高血压病? (92)
190. 什么是症状性高血压? 为什么症状性高血压易被误
诊为高血压病? (92)

191. 区别高血压病和症状性高血压有什么临床意义?	(92)
192. 如何正确量血压?	(92)
193. 高血压病分为哪三级?	(93)
194. 什么是缓进型高血压病?	(93)
195. 什么是急进型高血压病?	(94)
196. 急进型高血压病的诊断标准是什么?	(94)
197. 什么是高血压脑病?	(94)
198. 为什么说高血压病的危害不在于高血压本身,而在于它所引起的靶器官——脑、心、肾的损害?	(94)
199. 高血压发病危险因素有哪些?	(95)
200. 肥胖与高血压是什么关系?	(95)
201. 哪些是影响高血压病人预后的危险因素和并存的临床情况? 为什么高血压病治疗不单纯是降血压?	(95)
202. 什么是高血压病的正规治疗?	(96)
203. 高血压病的药物治疗有哪两种用药方法?	(97)
204. 理想的抗高血压药应具备哪些条件?	(97)
205. 常用的降血压药有哪五大类?	(98)
206. 高血压病治疗应达到哪两个目标?	(98)
207. 冠心病患者怎样合理降血压?	(99)
208. 高血压病患者怎样才能终生保护脑、心、肾?	(99)
209. 为什么抗高血压要坚持终身治疗?	(100)
210. 老年性高血压病有哪些临床特点?	(100)
211. 老年性高血压病有哪些治疗要点?	(100)
212. 肥胖的老年高血压病人应怎样降血压?	(101)

213. 我国高血压防治存在哪“三低”?	(101)
214. 怎样提高国民对高血压的自我认知能力?	(102)
215. 如何预防高血压?	(102)
216. 什么是高血压病人的自我管理,自我教育?	(102)
217. 什么是脑血管意外?	(102)
218. 什么是脑栓塞?	(103)
219. 为什么说高血压脑出血是高血压病最危险的并发症?	(103)
220. 预防高血压脑出血的主要措施是什么?	(103)
221. 为什么说体育活动能抵御中风?	(104)
222. 预防高血压脑出血应怎样合理控制血压?	(104)
223. 什么是高血压脑出血的“微动脉瘤”学说?	(104)
224. 高血压脑出血的临床表现是什么?	(105)
225. 高血压脑出血病人现场急救要点有哪些?	(105)
226. 为什么有些急病常在夜间发作?	(105)
227. 为什么说紧急救护和人们日常生活日益密切,人 人都有被急救的可能?	(106)
228. 为什么说在紧急救护中,一分一秒都是生命?	(107)
229. 为什么人人都应学习急救知识和技能?	(107)
230. 什么是人工呼吸? 怎样进行人工呼吸?	(108)
231. 什么是胸外心脏按压? 怎么进行按压?	(109)
232. 胸外心脏按压为什么一定要方法正确?	(110)
233. 什么是心肺复苏?	(111)
234. 什么是心、肺、脑复苏?	(111)
235. 什么是现场复苏中的 ABC?	(111)

236. 为什么现场复苏要施行 ABC? (112)
237. 怎样实施现场复苏中 ABC? (112)
238. 为什么必须实施 ABC, 而 CAB 是很常见的错误?
..... (113)
239. 为什么说我国是“乙肝”大国? (113)
240. 什么是“乙肝两对半”检查? (113)
241. 什么是“乙肝大三阳”? (114)
242. 什么是“乙肝小三阳”? (114)
243. “大三阳”和“小三阳”有什么异、同点? (114)
244. 为什么说 e 抗原转阴是治疗乙肝的关键环节?
..... (115)
245. 为什么说保肝治疗是目前治疗乙肝的主要目标?
..... (115)
246. 治疗乙肝的保肝药有哪些? (115)
247. 治疗乙肝用抗病毒药有哪些? (116)
248. 为什么对乙肝病毒携带者不宜进行保肝和抗病毒
治疗? (116)
249. 为什么澳抗阴性未必不是乙肝? e 抗原阴转未必
是好事? (117)
250. 为什么乙肝病人不能只想着“大三阳”转为“小三阳”?
..... (117)
251. 什么是乙肝的治愈标准? (118)
252. 乙肝病人用药应注意什么? (118)
253. 为什么说乙肝洋药不适合我国? (119)
254. 为什么说母婴传播是乙肝病毒感染最重要的途径?
怎样阻断宫内感染? (119)