

如何自我保健

钱信忠 李艳芳 主编



中国医药科技出版社

主 编 钱信忠 李艳芳
副主编 于 菁 白 莉
主 审 马博华 宋守中

编委名单(以姓氏笔画为序)

于传兴 王维滨 田 青 张长钧
闵正道 汪海潮 郑定平 高玉萍
耿春生 耿精忠 商文丽 梅正华
董继成 魏顺章

编写人员(以姓氏笔画为序)

马丽媛 王乐辉 白 莉 刘建文
李宗浩 李艳芳 余振球 张宝慧
张维君 张锦秋 林培炎 周乃健
封太昌 赵 霖 洪昭光 顾洪彬
陶国枢

部分中央国家机关离退休干部局 推荐

中华预防医学会保健时报社

中国老年保健协会

组织编写

序

普及医学科学知识是提高人口素质的重要途径,学会自我保健是身心健康的重要保证,健康之路在于树立自我保健意识和自我保健能力的提高。

“2000年人人享有卫生保健”,是世界卫生组织提出的全球性战略目标。结合我国国情,实现这一目标的根本措施是广泛开展医疗、预防、保健等科学知识的宣传普及,促进自我保健、家庭保健、社区保健的加强,以利于人们树立健康的生活方式,提高人们对疾病的防御能力,从而有益于生活质量的提高。

为此,中华预防医学会保健时报社、中国老年保健协会共同组织,由卫生部原部长、中国老年保健协会名誉会长钱信忠、中国老年保健协会原秘书长李艳芳主编了《如何自我保健》一书。该书的出版,愿能成为广大读者的良师益友,希望能帮助大家把握健康,作出健康的选择,树立健康的生活方式,以达到健康长寿。

中国科学院院士

中华预防医学会会长

曾毅

前 言

随着社会老龄化的到来,人们需要进行科学的保健才能达到延缓衰老、延年益寿的目的。然而,科学知识的普及还远远不够。作为科学工作者有责任向广大群众普及科学保健知识,同迷信、偏见与无知做不懈地斗争。而广大群众又应掌握自我保健的有关知识,提高自我保健能力,以达到延年益寿,增进健康、提高生命质量的目的。

自我保健要从中青年开始。有人说,要从更早开始。我理解,随着社会文明的进步,物质生活的改善,有必要也有可能从年轻时就注意自我保健,自我保健绝不仅仅是中老年人的事情,而要大大向前延伸。

自我保健涉及到许多因素。比如,乐观的精神、科学的运动、合理的营养、规律的生活再加上定期查体、早防早治等等。

另外,环境的污染对人体健康也造成危害。如何能够避免?这就产生一个“家庭环保”的问题,要尽力改善居住、生活、工作的环境,以保证身体健康,这也是至关重要的。

现在,中国老龄化的进程很快,老年人口的自我保健就非常重要。有志致力于研究和普及自我保健知识的医学专家们应不断在此领域有所发现、有所发明、有所创造、有所前进。广大的中老年朋友们应成为自我保健最大的受益者。

中国老年保健协会会长 李 深

目 录

一、健康与自我保健	(1)
(一)养成健康的生活方式从今天开始	(1)
(二)改变不良的生活习惯要始于足下	(2)
(三)如何理解健康	(3)
(四)健康的标志	(6)
(五)健康老年人的标准	(9)
(六)保健与自我保健	(13)
二、如何提高自我保健能力	(16)
(一)自我保健的作用	(16)
(二)自我保健的几个方面	(18)
(三)自我保健的具体内容	(20)
三、健康的生活方式	(38)
(一)合理膳食	(39)
(二)运动与健康	(47)
(三)心理平衡与健康	(55)
(四)戒烟	(69)
四、饮食与保健	(72)
(一)粥与保健	(72)
(二)酒与保健	(83)
(三)茶与保健	(89)

五、几种常见慢性病的防与治 (96)

(一)高血脂症的防与治 (96)

(二)高血压的防与治 (103)

(三)更年期综合症的防与治 (120)

六、营养素样样不可少 (126)

(一)宏量营养素与微量营养素 (126)

(二)蛋白质——最重要的宏量营养素 (126)

(三)人体的最佳能源——糖类(碳水化合物) (130)

(四)膳食纤维 (133)

(五)厨中百味油为贵——谈脂肪 (136)

七、卫生习惯与健康 (142)

(一)食品卫生有讲究 (142)

(二)皮肤与健康 (144)

(三)创立良好环境 (146)

(四)睡眠与健康 (150)

(五)衣着与健康 (153)

八、急诊与急救 (156)

(一)急救的程序 (156)

(二)生命处在危急情况的识别 (157)

(三)心肺复苏 (160)

(四)心脏病急症 (164)

(五)脑血管病急症 (169)

九、保健食品的选用 (174)

(一)保健食品的基本特征	(174)
(二)保健食品的功能	(176)
(三)如何选用保健食品	(177)
十、口腔卫生与保健	(183)
(一)如何保持口腔卫生	(183)
(二)如何保护牙齿	(186)
(三)口腔常见病的预防	(189)
十一、怎样看懂化验单	(196)
(一)三大常规检查	(196)
(二)肾功能检查	(201)
(三)血脂测定	(204)
(四)血小板计数、血沉、甲胎蛋白	(207)
(五)肝功能检查	(210)
(六)乙肝病毒检查	(211)

一、健康与自我保健

健康是人们永恒的话题。从古至今,健康和长寿是人们共同的愿望。我们应以科学的态度来追求健康长寿,以提高生活质量、延长健康年龄为前提的健康长寿,这不仅对中老年人而言,就是青少年也应树立这种健康意识,建立健康的生活方式,防止和克服不良的生活方式和习惯。

(一)健康的生活方式从今天开始

健康是每个人最宝贵的财富,用金钱未必全部能买到。健康对个人来说,除了先天和遗传因素外,后天身体素质的提高也直接关系着人一生的健康状况。尽早注重建立健康的生活方式实属需要,尤其中青年人更要重视“储蓄健康”,这将极大地有助于延长健康年龄。“储蓄”健康要从今日开始,老年人也为时不晚。

世界卫生组织(WHO)指出:在影响个人健康长寿的诸多因素中,自身后天因素占60%,而遗传因素只占15%,这充分说明自身努力的重要性。客观干预,主观努力主要问题在于树立健康的生活方式,并首先要改变传统上认为“无病即健康”的概念,同时要主动、积极学习科学的保健知识,努力提高自我保健能力,并结合自身的实际情况,建立健康的生活方式。

健康的生活方式是多方面的,诸如:科学运动、合理营养、

膳食平衡、生活规律、睡眠充足、心理平衡、讲究卫生、坚持户外活动、常晒太阳、善待自己、善待别人、树立正确的人生观等等,这些都需自身努力去实现。

要自己去把握健康,不能等待健康,健康是等不来的,有觉悟就要有行动,有行动就会有效果,健康的生活方式要从今天开始,不要等明天。

(二)改变不良的生活习惯要始于足下

不良的生活方式是影响健康的重要因素,想拥有健康,就要“储蓄健康”,万不可“透支健康”,这一观点在一般情况下不能被人们在行动中真正接受,往往意识不到“年轻健壮时用钱买疾病”,随着年龄和时间的推移开始醒悟“年老多病时用钱买健康”,道理虽简单,习惯却难改。如吸烟酗酒、暴饮暴食、睡眠不足、过度疲劳、饱食贪睡、缺乏运动、压抑情绪、极度紧张、饮水不足、怕晒太阳、久蹲厕所、偏食零食、常吃肥肉、食糖过多、不吃早餐、刻意节食、生活懒散、乱吃补药、久开空调、久看电视、蒙头睡觉、食盐过量、饮食结构不合理等等。因为这些都是引起常见病、多发病、现代生活方式病和影响健康长寿的重要因素。人们必须清醒认识这些不健康的生活方式,这是在“透支”健康和减短寿命。

我国对部分城乡人口死亡原因分析中发现,与不良生活方式有关的占 44.7%,环境因素占 18.1%。美国上百名专家

根据多项调查分析发现,不健康的生活方式和不良行为占死亡因素的 48.9%,这充分说明不良生活方式对人体健康的影响和危害性。现已知,高血压病、冠心病、糖尿病及恶性肿瘤等都与上述因素有直接关联。所以,要想把握健康、达到健康长寿,就必须克服和防止不良的生活习惯和不良行为,提高自我保健意识,而且不能只停留在口头上,而必须行动,要始于足下。

(三)如何理解健康

在不同的历史阶段,对健康的涵义有着不同的理解。在第一次世界卫生革命中,广大人民群众健康状况恶劣,健康水平极度低下,常见病、多发病和各种传染病猖獗,发病率、死亡率都很高,当时面临的艰巨任务是消灭各种传染病和寄生虫病,如天花、霍乱、麻疹、疟疾、伤寒、结核以及血吸虫病等。各类疾病是危害生命、影响健康的主要因素,那时,人们只求没有这些疾病,就“谢天谢地”了,因此认为“无病即健康”,是无可非议的。这种概念延续至今还影响着一部分人的思想也是可以理解的。随着人们生活水平的提高和科学技术的发展,尤其是医学领域中先进技术的进展,特别是预防医学等有关学科的兴起和发展,使人们对健康的概念有了新的理解。

在 1978 年 9 月,国际初级卫生保健大会指出:“健康不仅是疾病和体弱的匿迹,而且包括在身体上、心理上和社会方面

的完好状态”。世界卫生组织宪章中对健康则这样阐述：“健康，乃是在躯体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态”。

健康这一概念包括身体和心理两方面的内容：

- (1)有充分的安全感。
- (2)充分了解自己,并对自己的能力作恰当的估计。
- (3)有切合实际的生活目标和理想。
- (4)与现实环境保持接触。
- (5)能保持个性的完整与和谐。
- (6)具有从经验中学习的能力。
- (7)能保持良好的人际关系。
- (8)适度的情绪和控制。
- (9)在不违背集体利益的前提下,有限度地发挥个性。
- (10)在不违背社会道德规范的情况下,适当满足个人的基本需要。

1. 什么是躯体健康

躯体健康亦即是身体健康。一般情况下,人们认为一个人体格健壮、精力充沛就是身体健康的标志,但这只是表面状况。躯体健康是指人体生理方面健康,有生理学的具体指标,如心率、脉搏、血压、肺活量、有关生化指标以及各组织器官发育结构完好、功能正常等指标。

2. 什么是心理健康

综合专家意见如下：

(1)没有意识障碍：除了睡眠状态以外，能够清晰地识别自我、他人、环境和时间。

(2)没有感知觉障碍：对事物的感知客观、正确，没有包括视觉、听觉、触觉在内的错觉和虚幻知觉。

(3)没有思维障碍：言语有条理，思维连贯，没有被动的体验和不属于自我的思维，没有强迫性思维，没有无端的敌意。

(4)没有注意力障碍：注意力集中，在进行意志活动的同时，对客观环境保持适度的警觉。

(5)没有记忆力障碍：远记忆力、近记忆力和即刻记忆力均在正常范围，没有异常的遗忘，没有记忆的错构和虚构。

(6)没有智能障碍：一般常识、计算力、判断力、理解力和综合分析能力符合所受教育的水平。

(7)没有情绪障碍：自己不感受过度的压抑、紧张、焦虑和恐惧，没有无端的兴奋、欣快和激动，情感反应与其他精神活动以及周围环境相协调。

(8)没有意志活动和行为障碍：有正常睡眠和进食规律，没有过于压迫或冲动的意向，没有对于自身或外界施加破坏的意向，没有性活动或其他生命活动的特殊偏离。

(9)没有现实检验能力障碍:对于可能出现的精神活动的非现实偏离有自知和校正能力,精神活动能够接受自然及社会的各种规则的检验。

3. 能够适应社会环境

心理健康的人,本身具有良好的适应能力、自控能力、调节能力,思想境界高,生活得轻松愉快,经得起各种逆境,能适应社会各种变化和复杂的环境,包括家庭环境。现在国外,提倡一种健康的家庭生活方式,国内也已兴起,英文缩写为 F. U. N 家庭生活方式, F 代表健身, U 代表和谐, N 代表营养。

(1)健身:是要求家庭成员每天进行各种锻炼不少于 30 分钟,如散步、打球、跑步、健身操、跳绳等有关运动;

(2)和谐:为使家庭和谐,心情愉快,心理放松,可组织家庭成员郊游,定期举行家庭聚会,不分辈份,相互交流,共同动手准备晚餐等;

(3)营养:指合理营养、注意膳食结构的原则,既有适宜的碳水化合物,又有中等量的蛋白质和适量的脂肪,达到营养丰富、膳食结构科学。

(四)健康的标志

1. 世界卫生组织提出的健康标志

世界卫生组织综合了世界各国医学界对健康的理解,认

为健康的标志应有以下 10 条：

(1)有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常工作和生活压力,而不感到过分的紧张和疲劳。

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,工作效率高。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应环境的各种变化。

(5)抗疾病能力强,能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重适当,身体均匀,站立时,头、肩、臀位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏锐。

(8)牙齿清洁,无空洞,无痛感,无龋齿,牙龈颜色正常,无出血现象。

(9)头发有光泽,无头皮屑。

(10)肌肉丰满,皮肤富有弹性,走路、活动感到轻松。

2. 我国专家提出的健康标志

我国的老一辈医学专家傅连璋对健康也提出了自己的看法,他认为健康包括 4 个方面:

(1)身体各部分发育正常,功能健全,没有疾病;

(2)体质强壮,对疾病有高度的抵抗能力,并能刻苦耐劳,担负各种艰巨繁重的任务,经受各种自然环境的考验;

(3)精力充沛,能经常保持清醒的头脑,精神贯注,思想集中,对工作、学习都能保持有较高的效率;

(4)意志坚强,情绪正常,精神愉快。

3. 日本学者提出的健康标准

日本学者提出健康的标准是“三快”:

(1)“吃得快”,即食欲好;

(2)“便得快”,即消化能力强;

(3)“睡得快”,即神经系统兴奋、抑制过程协调的好。

具备了这三个条件,基本上反映出一个人是健康的。后来,他们又根据世界卫生组织对健康提出的新概念,在上述“三快”的基础上又增加“一快”,即“说得快”,说得快是指一个人思维敏捷,能迅速准确地理解并回答对方谈话的内容或提出的问题。这“四快”包括了生理和心理的健康,但社会性不突出。

4. 健康箴言

(1)少肉多菜:食肉过多易患肠癌,肉类中的氨基酸对人体有副作用。食肉还会导致脂肪过多,血管栓塞等疾病。

(2)少盐多醋:用盐过多容易患脑卒中(中风)、肾病等。一般饮食应以清淡为宜。此外,每天喝 50~100 毫升米醋,于肠胃有益,还可增加皮肤光泽。

(3)少衣多浴:冬天不要穿的太暖和,最好是衣着保暖便可。但要常洗澡,除去掉肌肤间的污垢外,最主要的是使皮肤得到适当的按摩,血脉流畅,延缓衰老。

(4)少欲多施:欲是人的奢望与要求。应将所欲改为施与,把要求他人满足自己变成满足他人。

(5)少忧多眠:样样事都忧心忡忡,但又不能使事有所改变,倒不如养足精神,明天好好做事。

(6)少愤多笑:“喜乐乃医人良药”,愤怒使人减寿,令人心理不平衡,甚至混乱。唯笑,可以排忧解难。

(五)健康老年人的标准

1. 中华医学会提出的健康老年人的标准

1982 年中华医学会老年医学会提出健康老年人的标准,强调了健康老年人是指主要脏器没有明显器质性病变,同时提出 35 项具体内容。

1994 年中华医学会老年医学会对这些标准又进行了修改补充,并于 1996 年在《中华老年医学杂志》上发表了如下修改意见:

(1)躯体无明显畸形,无明显驼背等。

(2)神经系统无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病,神经系统检查基本正常。

(3)心脏基本正常,无高血压、冠心病(心绞痛、冠状动脉供血不足、陈旧性心肌梗塞)及其他器质性心脏病。

(4)无慢性肺部疾病,无明显肺功能不全。

(5)无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。

(6)有一定的视听功能。

(7)无精神障碍,性格健全,情绪稳定。

(8)能恰当地对待家庭和社会人际关系。

(9)能适应环境,具有一定的社会交往能力。

(10)具有一定的学习、记忆能力。

2. 深圳市老年医学研究所评选健康老年人的条件

1991年深圳市老年医学研究所在深圳开展了一次健康老年人的评选活动,提出了具体条件:

(1)形体健康:具有标准的体格指数,躯体无显著驼背或其他异常畸形,五官端正。

(2)功能正常:有一定的体力,肢体灵活,步态稳健,声音洪亮、清脆,视力与听力良好,心、脑、肺、肝、肾等功能正常。

(3)没有疾病:经常规的物理检查、仪器测定等未发现病理性改变,没有被确诊的严重器质性疾病。

(4)心理健康:符合心理健康的10条标准。

①有充分的安全感。

②对自己有自知之明,能对自己的能力有恰如其分地评价。

③生活目标切合实际,能现实地对待和处理周围所发生