

健康行为养成

主 编 于 泱 谢玉茹



人民军医出版社

部队健康教育系列丛书

健康行为养成

JIANKANG XINGWEI YANGCHENG

全军爱国卫生运动委员会办公室

编委会主任 任国荃

编委会副主任 方国恩 李清杰 周先志

编委 滕光生 李锋 刘柳 周学君 刘成勇

王焕春 谢玉茹 吴宝利 覃昱

主编 于泱 谢玉茹

副主编 李权超 刘诚

编者 (以姓氏笔画为序)

于泱 李权超 李兴国 刘诚 谢玉茹

覃昱 曾岚



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

健康行为养成/于泱, 谢玉茹主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.11

(部队健康教育系列丛书)

ISBN 978-7-5091-7843-0

I. ①健... II. ①于...②谢... III. ①军队卫生-健康教育-通俗读物

IV. ①R821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242274 号

策划编辑: 管悦 张怡泓 文字编辑: 陈鹏 银冰 责任审读: 陈晓平

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8060

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市潮河印业有限公司

开本: 850 mm × 1168 mm 1/32

印张: 3.625 字数: 69 千字

版、印次: 2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001-3200

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

序

开展爱国卫生运动，促进人民身心健康。部队健康教育作为军队爱国卫生工作的重要内容，与维护官兵身心健康息息相关，与巩固和提高部队战斗力紧密相连。随着军事斗争准备深入推进和社会、军营环境发展变化，影响官兵健康的危害因素不断增多，维护官兵健康的任务日益繁重。加强和改进新形势下部队健康教育工作，有利于培育官兵现代健康理念，有利于提高官兵健康维护能力，有利于提高全员健康素质和部队整体健康水平。

面对形势任务新发展和官兵健康新需求，为巩固深化部队健康教育实践成果，丰富拓展健康教育时代内涵，调动激发专业队伍创造活力和部队官兵参与热情，全军爱国卫生会办公室组织开展健康教育优秀作品征集评选活动。此次活动，面向全军征集健康教育优秀作品 200 余件，评选出科普书籍、影视作品、多媒体课件、宣传挂图 4 类 60 件获奖作品，并给予通报表彰。现以广州军区获奖健康教育书籍为主体，编印《部队健康教育系列丛书》全套十册，供部队健康教育选用和军队从业人员参考借鉴。编写过程当中，难免疏漏不足之处，恳请批评指正。

全军爱国卫生运动委员会办公室

二〇一四年一月十二日

前 言

人人都希望健康，健康是人类全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。据资料显示，由于生活方式不良、起居无序、饮食无节、烟酒无量、运动无时等造成冠心病、脑血管病、糖尿病、癌症等慢性病发病率逐年上升，已对人们的健康和生命构成巨大危害，老年病“年轻化”的问题日趋严重。如何提高健康意识、摒弃不良行为、促进健康行为的养成已成为维护部队官兵健康的当务之急。

健康之路，需要用科学的知识作指导。本书是在多位专家的参与下，结合部队实际情况编写，主要介绍了健康的理念、生理常识、健康的生活方式和日常卫生知识等方面内容。这些一看就懂、一学就会的要点，有些看起来似乎已是老生常谈，但只要知、信、行合一，认真遵循，便可终生受益，更会提高部队的战斗力和工作效能，让军人以更加健康的体魄和昂扬的斗志为国防建设做出贡献。

限于经验和水平，本书难免有不足之处，恳请批评指正。

编 者

二〇一四年一月

目 录

第一章 理念篇	1
健康 ≠ 不患病	2
健康是 1，其余是 0	3
健康掌握在自己的手中	4
什么样的“我”才健康	5
如何才能健康	6
拒绝亚健康	7
健康行为是一种习惯	8
活得好比活得久更重要	9
第二章 生活篇	10
食物多样、谷类为主	11
多吃蔬菜、水果和薯类	12
常吃奶类、豆类及其制品	13
经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉	14
吃清淡少盐的膳食	15
常喝白开水	16
健康的饮食习惯	18
预防食物中毒	19
当心可致中毒的七种食品	20
便秘怎么办	21

睡眠应充足	22
运动要合理	24
酗酒、康寿两难全	26
吸烟害己又害人	28
不滥用镇静催眠药和镇痛药等依赖性药物	31
珍爱生命、拒绝毒品	32
第三章 卫生篇	34
注意用眼卫生	35
每天刷牙、饭后漱口	36
提倡分餐制	37
勤洗手	37
温水洗脚	38
不共用毛巾和洗漱用具	39
常洗衣服常洗澡常晒被褥疾病少	40
经常开窗通风换气	41
公共场所的文明人	42
貌似卫生的不卫生	46
消灭五害	48
第四章 环保篇	50
人类依赖环境生存	51
健康与环境息息相关	52
先污染后治理	53
健康的无形杀手——大气污染	54
健康的头号杀手——水体污染	55
健康的无影杀手——噪声污染	56

看不见的隐患——电磁辐射污染	57
放射性污染	59
白色污染	61
光污染	62
汽车尾气污染	64
热污染	65
环境的新杀手——废电池、计算机与太空垃圾	66
什么是转基因食品	69
什么是绿色产品	70
环保行为规范	71
第五章 常识篇	74
献血助人利己	75
定期健康体检把握好生命的每一步	76
正确测量体温和脉搏	77
患病后要及时就诊	77
保健食品不能代替药品	78
不滥用抗生素	78
注射和输液“一人一针一管”	79
能看懂食品、药品、化妆品、保健品的 标签和说明书	80
常用口服药物的最佳服药时间	82
不宜与药物同食的食物	83
第六章 保健篇	85
何为非传染性疾病	86
成年人超重和肥胖症预防控制指南	87

体格测量评价指标	88
健康减肥指标	89
高血压防治指南	90
糖尿病防治指南	91
脑血管病防治指南	92
控制血脂异常	93
预防尿酸增高	94
预防癌症	95
保护生命的动力——心脏	97
保证生命的“解毒中心”——肝脏正常运转	98
保护好“生命之本”——胃肠	99
保健十一宜	100
附录 A 中国公民健康素养——基本知识与技能	102
附录 B 身体自我监测指标	106
附录 C 健康体检注意事项	107

第一章 理念篇

健康是一条单行线
没有来回的车道
一江春水向东流
奔流到海不复回



健康 ≠ 不患病

健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的、道德的健康和社会适应的完美状态。

身体健康 表现为体格健壮，人体各器官功能良好。

心理健康 指能正确评价自己，正常工作学习，处理生活中的压力，对个人或社会做出自己的贡献。

道德健康 最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念，能按社会认同规范的准则约束、支配自己的行为，能为他人的幸福做贡献。

社会适应的完美状态 是指通过自我调节保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。



健康是 1，其余是 0

健康不是一切，但失去健康就失去了一切。

如果用“1 000 000 000”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子……

纷繁冗杂的“0”充斥了人们的生活，“1”常常被忽略。而“1”一旦失去，所有的浮华喧嚣都将归于沉寂。这个比喻让那些只顾工作、只顾追逐财富而忽视自身健康的现代人感到震惊。



健康掌握在自己的手中

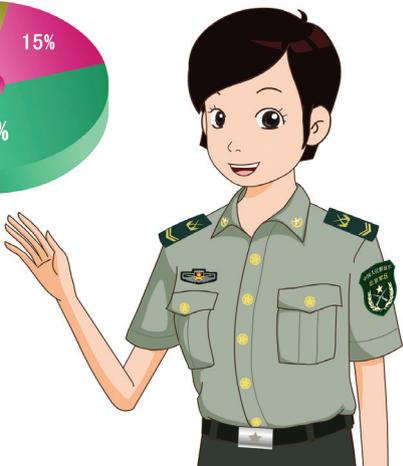
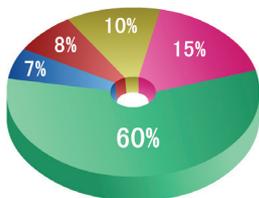
谁掌握了健康的钥匙，谁就掌握了生命的主动权。

个人的健康

个人的健康和寿命 40%取决于客观因素，其中 15% 在于遗传，10% 在于社会因素，8% 在于医疗条件，7% 在于气候影响，而 60% 取决于自己的生活方式。每个人都可以通过坚持健康的生活方式获取健康，提高生活质量。

全社会健康

“人人为健康，健康为人人”，每个人不仅要珍惜和不断促进自己的健康，还要对他人乃至全社会的健康承担责任和义务。



什么样的“我”才健康

是否健康可用“五快”和“三良好”来衡量。

吃得快 有良好的食欲，不挑剔食物，能很快吃完一顿饭。



便得快 一旦有便意，能很快排泄完大、小便，而且感觉良好。

睡得快 有睡意，上床后能很快入睡，醒后头脑清醒，精神饱满。



说得快 思维敏捷，口齿伶俐。

走得快 行走自如，步履轻盈。

良好的个性人格 情绪稳定，性格温和；意志坚强，感情丰富；胸怀坦荡，豁达乐观。

良好的处世能力 观察问题客观、现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系 助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

如何才能健康

只要遵循健康“四大基石”的要求，把握住生活中的细节，生命之树常青是一件很容易的事。

合理膳食

合理安排膳食结构，食物选择应多样化，以谷类为主，多吃蔬菜、水果、薯类、豆类及其制品，饮食与体力活动要平衡，保持适宜的体重。

适量运动

适量是指运动方式和运动量适合个人的身体状况，劳逸结合，贵在坚持。

戒烟限酒

戒烟越早越好。过量饮酒，会增加患某些疾病的风险，并可导致交通事故及暴力事件的增加。

心理平衡

心理承受能力要强，能够恰当地评价自己，学会及时调整心态，随时缓解压力，有效率地工作和学习，时刻保持一种乐观向上的良好心态。



拒绝亚健康

健康既不能靠药物，也不能靠金钱，而是取决于良好的生活方式。

“2006 北京国际健康论坛”公布：我国人口中 15% 属于健康，15% 属于非健康，70% 属于亚健康，亚健康人口超过 9 亿。

亚健康状态就是处于健康和疾病之间的过渡阶段，机体不健康但没有疾病。

中国亚健康学术研讨会组委会发布消息，中国的健康问题正在转型，大量慢性非传染性疾病成为导致死亡的主要原因。这些疾病大部分都与不良生活方式有关，由于没有在亚健康阶段采取必要的防治措施，才导致了严重的疾病。

亚健康属于非疾病状态，要摆脱亚健康，关键在于要建立健康的生活方式和行为习惯。这不是靠医师的诊治和药物的疗效，而是要靠自己主动自觉地去预防。



健康行为是一种习惯

健康行为要求对自己、他人乃至社会的健康不会带来不利影响，养成健康的行为习惯对促进和保持健康至关重要。

七种自杀武器

吸烟、过量饮酒、运动不足、肥胖、睡眠不足 6 小时或睡眠超过 9 小时，吃零食、不吃早饭。

对身体健康非常有益的七种行为习惯

每日保证 7~8 小时睡眠；

有规律地吃早餐；

少食多餐；

不吸烟；

不饮或饮少量低度酒；

控制体质量（体重）；

规律地锻炼。

