

健康金钥匙丛书
JIANKANG JIN YAO SHI CONG SHU

专家教你

ZHUANJIA JIAONI JIANKANG SHENGHUO FANGSHI

周逸之 瞿志敏 编著

健康生活方式

生活中

适当有限的需要

适当有限的追求

适当有限的拥有

会让我们快乐而又轻松

从而

把艰辛的生活变成充满快乐的吟唱

把平凡的生活过得有滋有味

中南大学出版社

健康金钥匙丛书
JIN YAO SHI CONG SHU
JIAN KANG

专家教你

健康生活方式

ZHUANJIA JIAONI JIANKANG SHENGHUO FANGSHI

周逸之 瞿志敏 编著



中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家教你健康生活方式/周逸之,瞿志敏编著. —长沙:中南大学出版社,2006.3

ISBN 7-81105-256-3

I. 专… II. ①周… ②瞿… III. 生活方式—关系—健康 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 017008 号

专家教你健康生活方式

周逸之 瞿志敏 编著

☐责任编辑 张碧金

☐责任印制 汤庶平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 衡阳博艺印务有限责任公司

☐开 本 850×1168 1/32 ☐印张 9.375 ☐字数 299 千字

☐版 次 2006 年 3 月第 1 版 ☐2006 年 3 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81105-256-3/R·022

☐定 价 18.00 元

图书出现印装问题,请与出版社调换

内容提要



本书针对高血压、糖尿病、肿瘤等生活方式疾病日趋增多的现实，以公众关注的热点、焦点与盲点为核心，分爱护环境、健康行为、科学饮食、保健休闲四篇讲述什么是健康的生活方式。全书既从宏观上讨论不良生活方式的成因及其危害，又从医学角度解读生活方式与健康的关系，重点介绍怎样建立健康的生活方式。内容新颖，见解独到而有说服力，文字通俗易懂。因此本书既是大众建立健康生活方式的指导读物，又可供社区和县以下医院健康教育参考。

生活方式与健康长寿

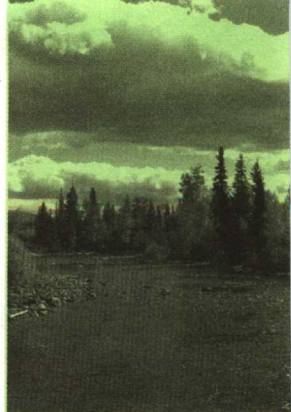
——代前言

自古以来，健康长寿就是人类永恒的憧憬和追求。现如今，我们中国人逢上了几百年一遇的盛世，大部分老百姓衣食无忧，日子过得有滋有味，任谁都想健康长寿，硬硬朗朗地多活些年头，好好享受这难得的光景。

那么，怎样才能健康长寿呢？要想身体健康，延年益寿，就必须了解危害健康和造成死亡的主要原因。美国在 1979 年根据 200 多项研究和 100 多位专家的结论，发现不良生活方式和不良行为已占死亡因素的 48.9%。我国一项部分城乡的调查，在 1 岁以上人的死亡原因中，生物因素占 27.8%，保健服务制度占 9.3%，环境因素占 18.1%，而生活方式已占 44.7%，与美国相差无几（见孙隆椿《健康之路》）。

由此可见不良生活方式和行为危害之大。所以 1992 年，世界卫生组织（WHO）在《维多利亚宣言》中针对性地提出了健康的四大基石：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。”如果人们照着做，就能够使高血压病减少 55%，脑血管病、冠心病减少 75%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少 33%，人们的平均寿命有望延长 10 年以上。

我国也是一样，生活水平的提高带来了生活



代前言

代前言

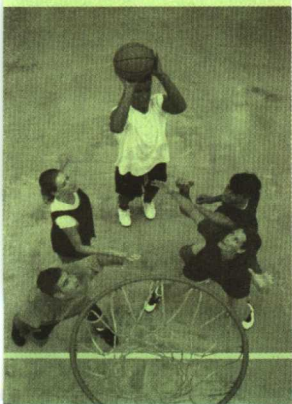
2

方式的急剧变化——人们吃的油多了、肉多了、糖多了、精细的食品多了，运动却少了。还有吸烟的人多了、饮酒的人多了，加上生活节奏的紧张，高血压等慢性非传染性疾病的患病率快速攀升，发病率和死亡率居高不下，已成为威胁人民健康的严重问题。根据2004年10月12日国务院新闻办公室公布的调查结果，2002年我国成人超重人数为2亿人，肥胖者为6000多万人，成人高血压患者1.6亿人，成人糖尿病患者2000多万人，血脂异常患者1.6亿人。另外，据专家推算，冠心病每年新发75万人，脑卒中每年新发150万人，癌症每年新发200万~230万人，每年死于癌症的病人在120万~150万人。

因为这些疾病与一些不良生活方式密切相关，如吸烟、酗酒、饮食结构不合理、静坐生活方式、缺乏运动、作息无规律等，所以被称为“生活方式疾病”。

现在市场上各种保健养生书刊，卫生部门举办的各种健康讲座，基本上都是围绕《维多利亚宣言》精神进行阐发以防治生活方式疾病。应该承认，《维多利亚宣言》中提出的健康四大基石具有普遍性的指导意义，对于防治生活方式疾病、降低其发病率和死亡率、促进全人类健康水平的提高发挥了积极作用。但是，毋庸置疑，《维多利亚宣言》的普遍精神必须结合各国的具体国情才能更好地发挥指导作用。那么，我们中国的国情是什么呢？

首先，环境污染严重。我国国土面积大而可耕地少，人口众多而资源稀缺，资源总量和人均





资源量都严重不足。20 世纪 90 年代以来，工业化发展基本呈简单粗放模式，以高投入、高消耗、高污染和低效益为显著特征。因而在推动经济增长的同时，也加速了资源的浪费与环境的污染，付出了惨重的代价。各种环境危害带来的健康问题日益突出，因空气污染、水污染等造成各种相关疾病发病率、死亡率明显上升，而且环境污染危害人体的生殖系统，影响生殖健康，每年出生缺陷儿童总数高达 80 万~120 万人，严重影响了我国人口素质。由于法律、法规的不健全和有关部门监管不力，致使不法厂商、餐饮业者、农民生产的各种有害、有毒食品和残留农药的蔬菜、瓜果等流入市场，市民餐桌上的食物，大多受过污染，其中大部分又来自人祸，极大地损害了人民健康。据专家估计，我国每年食物中毒超过 20 万人，“问题食品”每天毒倒国人达 500 人以上。由于人们缺乏环境保护意识和相应的知识，造成的室内各种污染严重危害了生命健康，如全国因家庭装修等导致的空气污染平均每天死亡达 304 人。

其次，多种传染病严重流行。由于经济发展不平衡和卫生资源的配置、使用不尽合理，以及卫生教育的滞后，导致国民卫生素质低下、不讲卫生等原因，我国有多种传染病严重流行，乙型肝炎感染率达 10%，有些地区高达 20%，乙肝病毒携带者达 1.2 亿人，占世界总数的 1/3，乙肝病人有 3 000 万人；全国有 4 亿人感染过结核，现在全国有 450 万肺结核病人，仅次于印度列世界第二位，今后 10 年，如果不采取措施，预计

代前言

4

还将新增结核病患者 2 000 万~3 000 万人；每年报告新发疾病病例 80 万人；艾滋病已对我国构成极大威胁，2004 年我国感染人数已达到 84 万人。另外与环境、营养等因素密切相关的地方病如碘缺乏、地氟病、地甲病等仍在部分人群中发生，而一些寄生虫病，如血吸虫病的流行在我国仍未得到有效遏制。

第三，我国人口的疾病谱表现为发达国家与发展中国家混合型的疾病谱。发达国家主要疾病和死亡原因是与一些不良生活方式密切相关的慢性非传染性疾病，如血脂异常、高血压、肥胖症、脂肪肝、痛风、糖尿病、冠心病、脑卒中、癌症和慢性阻塞性肺炎等。而发展中国家主要是传染病，而传染病却与另外一些生活方式、习惯行为密切相关，比如乙型肝炎的流行、幽门螺杆菌的高感染率，与我国共用餐具的传统习惯有很大的关系；而结核的蔓延与国人的随地吐痰的恶习肯定有不解之缘；性病的流行源自性乱和不洁性生活等。由于我国社会经济发展不平衡，因地区不同疾病谱呈现出不同的模式。一般而言东南沿海发达地区和大中城市主要表现为发达国家的疾病谱，而在比较落后的中西部地区、农村以及小城镇主要表现为发展中国家的疾病谱。即使在同一地区，不同人群间也常常表现为不同的疾病谱，这不但与各个人群所拥有的经济、卫生资源有关，更与该人群的生活方式有关。

不光是疾病谱，中国的癌谱也同样是混合型的。癌症在发达国家以大肠癌、前列腺癌、胰腺癌、乳腺癌比较多见，而发展中国家中食管癌、



胃癌、肝癌、子宫颈癌高发。而我国发达国家多发的癌症已经开始呈上升趋势，而发展中国家的癌症依然存在。因此，我国防癌治癌的形势也更为严峻。

WHO 总干事中岛宏博士预计，约在 2015 年发达国家和发展中国家的发病原因将大致相同，也就是疾病谱相同。但他说的是全球的总体趋势，具体分析我国的国情，鉴于传染病严重流行的现实状况，我们认为在相当长一个时期内我国仍然会是发达国家与发展中国家混合型的疾病谱，而且其主流将呈现为发展中国家疾病谱，随着经济水平的提高才会逐步过渡为以发达国家疾病谱为主。

所以，在中国要提高全体国民的卫生素质，进行健康教育，我们不能忽视中国的国情，不能忽视环境教育，只有增强了环境意识，养成良好的环境道德，建立文明健康、珍惜环境的生活方式和良好的生活习惯，才会为环境保护做出积极贡献，才会认识并防范各种环境污染，有效地保护好自己和家人的健康和生命，重视环境优生，消除危害健康的环境因素，达到改善环境质量的目的，才能养育出健康的后代。

另外，我们也不能只讲防治生活方式疾病，而忽略了防治传染病。而防治传染病最主要的途径就是养成良好的卫生习惯，注意维护公共卫生和保持个人卫生，有效切断传染病的传播链，不让传染病危害自己和家人。

因此，我们认为“珍惜环境，防范污染”、“节约资源、能源，简朴生活”和“讲究卫生”



代前言

6

是健康生活方式不可缺少的重要组成部分，也是健康教育不可缺少的重要内容。我们建议在《维多利亚宣言》健康的四大基石上再加上四句话，成为“珍惜环境，防范污染，简朴生活，讲究卫生，合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”，这样才更加符合我国的国情，对提高国民的健康水平具有更普遍性的指导作用。

不良生活方式不仅与生活方式疾病有关，还与亚健康状态密切相关。所谓“亚健康”是介于健康与疾病之间的第三种状态，主要表现为三个方面：一是躯体上困倦乏力、腰酸腿沉、头晕头痛、心慌胸闷、口干口苦、食欲欠佳、性欲低下、大小便异常等；二为心理上情绪低落或急躁易怒、焦虑压抑、失眠健忘、无兴趣爱好、自觉精力不足；三指在社会交往上表现孤独、自卑、自闭、冷漠、猜疑、傲慢、虚荣等。

亚健康主要是由于三方面的原因造成的，一是在生理上由于长期高强度劳动和无休止的工作，使躯体、器官处于超负荷状态；二是心理上承受长期的压力而过分的紧张；三是不良生活习惯，如生活没有节律、饮食不合理、吸烟、酗酒、缺少锻炼和无休无止的交际、熬夜等。由于以上多种原因导致代谢功能紊乱、内分泌失调、抵抗力下降，从而使身心处于亚健康状态。

据专家估计，我国70%的人处于亚健康的状态，其中中青年占绝大多数，在不同职业的人群都存在着亚健康状态，而白领中的比例更高。

有些疾病虽然不属于肥胖、高血压等类生活方式疾病，但是仍然与生活方式、习惯行为密切



相关，比如经常长时间上网或玩电脑游戏引发近视，减肥不当患了贫血，甚至导致女性闭经、不孕，养宠物引发皮癣、湿疹等，都是由不健康的生活方式导致的。

“解铃还需系铃人”，不管是生活方式疾病、传染病、亚健康状态以及其他与生活方式有关的疾病，根本的防治措施就是建立健康生活方式。建立了健康生活方式，就能在一定程度上防治这些疾病，提高健康水平，达到延年益寿的目的。

编著者 周逸之 翟志敏

代前言

7

爱护环境篇

1 注重环保, 珍惜环境

我国环境状况“不容乐观”/2

中国男性精液质量每年以 1% 的速度下降/3

健康生活方式的首要任务——珍惜环境/4

环境保护, 从我做起/4

环境保护, 从小事做起/5

优先购买绿色产品、食品/6

远离一次性用品/6

抵制“白色污染”/7

垃圾分类势在必行/7

2 防范各种环境污染

提防家庭小环境污染/8

室内空气污染祸首是建筑装饰/9

提防三类材料、“四大杀手”/10

简化装修、绿色装修以防空气污染/12

车内空气污染状况令人吃惊/13

特别要警惕室内空气污染侵犯妇女、儿童/14

厨房污染向家庭妇女拉响警报/15

适于和不适于在室内种植的植物/16

这些空气污染也不可小看/17

防治空气污染的有效措施/18

电磁污染危害多端/19

怎样远离电磁污染/20

这些人更应避免电磁污染/20

用手机如同微波炉烧脑子/21

怎样减少手机对人体的损害/22

噪声污染已成现代公害/23

噪声不仅仅损伤听力/24

怎样防止噪声带来的危害/25

新的隐形公害——光污染/26

“彩光污染”危害更烈/28

怎样防范光污染的危害/28

目录

目录

2

开灯睡觉, 易患癌症/29

避免室内视觉污染/30

看不见的室内生物污染/30

生物污染主要有 5 种/31

如何防治室内生物污染/32

3 节约资源, 简朴生活

我国的人口、资源、环境容量已到支撑的极限/33

人人行动起来, 营建绿色家庭/34

节约用水/34

节约用电/36

节约用纸/37

抑制物欲, 提倡简单生活方式/38

国人的汽车梦成了堵车的噩梦/39

汽车尾气加重空气污染和城市热岛效应/40

汽车消费制造了石油紧张/41

石油对外高依赖带来潜在风险/41

汽车在和粮食争夺土地/42

车祸猛于虎/43

汽车危害健康/44

向“私家车”说不/45

这样用好私家车/47

健康行为篇

1 破除陋习, 讲究卫生

“非典”的警示——必须破除陋习、讲究卫生/50

痰液传播多种传染病/50

随地吐痰——令国人蒙羞的百年陋习/51

我们应该这样吐痰/52

摒弃乱扔垃圾的陋习/53

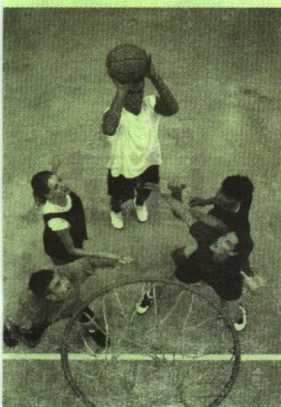
不在公共场所吸烟/54

积极推行分餐制/55

推广使用公筷/56

不吃野生动物/57

这些陋习也要改/58



养成良好的个人卫生习惯/58
过分讲究卫生也不利于健康/60

2 禁烟限酒，远离毒品

烟草每年杀害 100 万国人/61
要烟草还是要健康？任君选择/62
女性吸烟危害更大/63
吸烟和贫穷：一个恶性循环/64
控制吸烟从儿童抓起/65
怎样让孩子远离烟草/67

戒烟好处多/67
怎样戒烟/68

酗酒已成为严重的社会问题/70
不当饮酒严重损害健康/71
饮酒殃及后代/72
借酒消愁愁更愁/73
如何喝酒/74

你是否喝酒成瘾/75
“酒瘾”怎样戒除/76
毒品泛滥已成世界最大公害之一/77
吸毒——“东亚病夫”的百年梦魇/78
吸毒就是拥抱死神/79
女性吸毒危害更大/80
吸毒——罪恶的沼泽/82

斩断毒品伸向青少年的魔爪/83
怎样戒毒/84

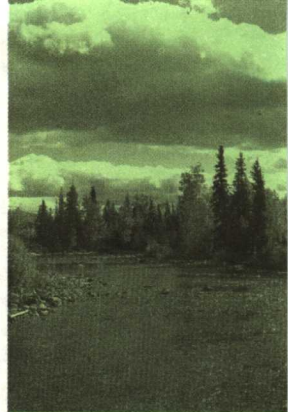
3 科学、安全享受性爱

和谐的性爱是健康生活方式的要素/85
以健康的心态对待性爱/86
吃出健康、吃出性爱/88
运动保健康、增性爱/89

性爱促健康/91
充分休息获取性活力/92

戒烟限酒，永葆性健康/92

科学享受性爱/93
科学协调双方心理/94



目录

目录

4

科学调节生理差异/95
科学掌握性生活频度/95
性生活的科学禁忌/96

性生活不宜过早/97
老年性生活的科学认识/98
老年性生活的科学方法/100
卫生享受性爱/101
安全享受性爱/102

4 生活规律，劳逸适度

“过劳死”逼近中青年/103
“过劳死”的原因/104
什么人容易“过劳死”/105
怎样预防“过劳死”/105
长时间使用电脑危害身心健康/106
怎样防治电脑对身体的危害/108
老年人使用电脑更要注意/109
孕妇使用电脑的保健/109
7岁前儿童应远离电脑/110
睡眠不足危害多端/111
睡眠过多同样有害无益/112
青年人贪睡赖床有损健康/112
入睡时间不宜太晚/113

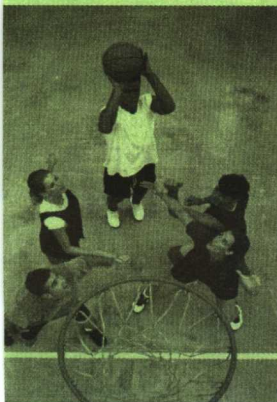
5 消除压力，心理平衡

长期紧张和精神压力是健康杀手/114
精神压力自我测试/115
A型性格的人容易产生压力/116
你属于A型性格吗/117
怎样消除精神压力/118
怎样保持心理平衡/120

科学饮食篇

1 合理膳食，科学摄取营养

我国面临营养缺乏与营养失衡的双重挑战/124
膳食结构不合理是致病之源/124



什么是合理的膳食结构/126
糖类——“主食”不可少/127
合理吃“糖”，无损健康/128
杂粮三宝——玉米、荞麦和红薯/130
蛋白质——生命之基/131
对牛奶褒贬不一/131
什么是“乳糖不耐症”/132
试析牛奶中的脂肪、蛋白质/133
牛奶补钙论短长/134
何人不宜喝牛奶/135
牛奶只是母乳的替代品/136
脂肪对保证身体健康必不可少/137
不要怕胆固醇/138
胆固醇分“好坏”/139
胆固醇并非越低越好/139
健康人不必顾忌鸡蛋的胆固醇/140
怎样保持血脂平衡/141
各种脂肪酸的合理比例/142
肥肉可以巧食，肥瘦应当兼食/144
食用油的合理使用/145
食用油的科学保存/146
维生素的ABC/146
人体对维生素的需求量因人而异/148
服用维生素有哪些食物禁忌/149
容易缺乏的微量元素——铁/150
中国人严重缺钙/151
豆制品和蔬菜水果有良好的补钙效果/152
应该怎样补钙/153
儿童缺锌不可忽视/154
各种营养素的均衡摄入/155
水——生命之源/157
喝水大有学问/158
凉开水是最好的饮用水/159
饮用水的几大误区/160
联合国认可的六大饮料/161
第七营养素——膳食纤维/164

目录

目录

6

不可盲目多吃高纤维食品/165
食物的酸碱性适度配合/166
膳食基本原则——十多十少/167
饮食应因人而异/169
你该怎样选择食物/170
建议多吃的十大健康食品/172
百合科三杰——洋葱、大蒜、芦笋/174
建议限制的一些食品/177

2 养成良好的饮食习惯

饱食是致病之由/179
如何避免饱食/180
少食是长寿之道/181
偏食危害不浅/182
素食者要注意营养平衡/183
细嚼慢咽功效多/185
“吃软不吃硬”有什么不好/186
盲目求补、贪吃新奇不可取/187
生食不当会导致疾病入侵/189
常吃烫辣食物危害消化道/190
早餐——最易被忽视的一餐/191
晚餐不当疾病上身/192
让孩子从小养成良好饮食习惯/194

3 怎样防止食品污染

尽量将污染食品拒之门外/195
怎样鉴别鱼肉禽蛋/196
怎样选购蔬菜水果/198
怎样去除蔬菜水果残留农药/199
消费者需慎重对待防腐剂/200
怎样消除食物中的黄曲霉毒素/201
怎样消除食物中的亚硝胺/202
怎样处理蔬菜中的硝酸盐/203
怎样防止食物中的多环芳烃类污染/204
怎样消除油炸食品中的致癌物质/205
该吃什么吃什么/206
怎样保存才能减少食品污染/207

