



北京市出版工程
Beijing Publishing Project

北京

有健康才有和谐
有健康才有小康

健康手册

Beijing Health Guide

中国健康教育首席专家为您健康领跑

中共北京市委宣传部 / 北京市卫生局 联合出品

主编/金大鹏 副主编/宋贵伦 梁万年 执行主编/关春芳

- ◆政府推荐最新健康生活指南
- ◆《健康快车》行驶十年精华荟萃超级版本

同心出版社



《登上健康快车》
发行逾百万册的
超级版!!!

R161
31

北京市卫生局、北京晚报健康快车工作室特约编写

BEIJING HEALTH GUIDE

北京

健康手册

中共北京市委宣传部 / 北京市卫生局 联合出品

主 编 / 金大鹏

副 主 编 / 宋贵伦 梁万年

执行主编 / 关春芳



同心出版社

图书在版编目(CIP)数据

北京健康手册/金大鹏主编.

—北京:同心出版社,2005

ISBN 7-80716-049-7

I. 北… II. 金… III. 保健—手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 002954 号

北京健康手册

出版发行:同心出版社

出 版 人:刘霆昭

地 址:北京市建国门内大街 20 号

邮 编:100734

电 话:(010)65298603,65298683

E-mail:txcbszbs@bjd.com.cn

印 刷:北京大容彩色印刷有限公司印刷

经 销:各地新华书店

版 次:2005 年 10 月第 1 版

2005 年 10 月第 1 次印刷

开 本:787×1092 1/16

印 张:13

字 数:100 千字

印 数:50000 册

定 价:18.00 元

同心版图书,版权所有,侵权必究,未经许可,不得转载

《北京健康手册》

顾问及编委会名单

主 编：金大鹏

副 主 编：宋贵伦 梁万年

编 委 会：朱述新 齐敬宁 任欢迎 孙贤理 韦小玉
刘霆昭

专家顾问：洪昭光 胡大一 向红丁 李舜伟 赵 霖
李瑞芬 黄建始 于 康 刘翔平 冯嵩兰
赵之心

北京市卫生局宣传处、北京晚报健康快车工作室联合策划

北京市卫生局、北京晚报健康快车工作室编写

执 行 主 编：关春芳

执行副主编：张建枢 郭乡平 彭 宁

编 辑：白 莹 关 健 王宇飞 魏雅宁 袁 月

序

学习健康 享有健康 健康奔小康

中共北京市委副书记 龙新民

构建社会主义和谐社会，全面建设小康社会，是党执政兴国的第一要务，是人民群众众望所归的宏伟目标。21世纪的健康是人的权利和尊严，也是人的财富与文明。健康奔小康，是通往国富民强的必由之路。2008年北京奥运会的脚步离我们越来越近。这本由中共北京市委宣传部、北京市卫生局编制的《北京健康手册》，是政府与人民之间搭起的一座21世纪文明健康北京人的健康之桥。

北京作为中国的首善之区，坚持以人为本的科学发展观，要促进人的思想道德素质、科学文化素质、健康素质全面提高，创造平等发展、充分发挥聪明才智的社会环境，让人民走上社会共同富裕，物质文明、政治文明、精神文明协调发展，生产发展、生活富裕、生态发展的文明发展之路。这本《北京健康手册》关注您的全面健康，帮助您学习健康。她凝聚了北京许多身居国际前沿，优秀的医学、预防、体育、社会专家的集体智慧，树立了个人、家庭、社区、城市均可实现的健康目标，提供了科学、有效、经济、方便的健康的方法，是您与家人的良师益友。

追求健康，需要学习健康，管理健康。学习健康，健康新知带给您健康的观念，健康知识赋予您健康的智慧，健康实践增长您健康技能，健康每一天带给您新的健康生活方式。管理健康、饮食平衡、有效运动、投资健康，让你远离疾病，全面健康。

让我们在追求健康中，实现人自身的和谐：有正确的世界观、人生观、价值观，有健全的人格，健康的心态，健壮的体格，实现全面的发展，拥有温馨的家庭，享有幸福的生活！

《北京健康手册》

目 录

我们自己



我的健康路 我的幸福源 我的金财富

3

健康是最大的节约/3

健康投资最大回报/4

完全健康十标志/5

21世纪健康人十标准/5

心理健康十标准/5

你的心理年龄有多大/6

标准生命钟/7

你不得“心梗”该谁得/8

健康也有道德/8

周期性体检保你健康/9

健康可以自测/10

人生“九乐”/10

快乐之本 我们共赢/11

好心态来自三个快乐/11

有空常看“三座山”/11

养心八珍汤/12

心理平衡三个正确/12

高昂治疗 不如廉价预防/14

你的真正年龄有多大/16

你有没有过度工作/19

你得心脏病的危险有多大/19

你得糖尿病的危险有多大/21

男性健康投资重点/21

女性健康投资重点/24

享受健康每一日

26

吃要均衡/26

中国人膳食宝塔/26

每日饮食指点/27

中国居民膳食八项指南/28

合理膳食四句话/29
一二三四五 红黄绿白黑/29
“三平”是个宝/29
喝要天然/29
酒为百药之长 饮必适量/30

拉要畅快/30
老年人上厕所别太过分用力/30
睡要香甜/31
学会睡眠/31

有氧运动

32

库珀与有氧运动/33
有氧运动四部曲/33
适量运动三五七/34
强身健体“八个八”/34
有氧运动大步走/35
有氧运动变换行走/35
有氧运动“八步法”/35
大步走按摩六大经络/38
大步走锻炼四种模式/38
北欧越野行走/39
有氧运动大步走“走则”/40

越野行走四步骤/40
北欧越野行走的好处/42
走路的好处/43
步行运动提示/44
步行运动指标/44
最简单的健身法/45
莫当“脆皮烤鸭”/46
最好的运动是步行/46
太胖就是“超载货车”/47
饭前喝汤 苗条健康/47

远离“胡吃海喝综合征”

48

什么是代谢综合征/48
代谢综合征高危人对号入座/49
代谢综合征的九种代谢紊乱/49

常常登高座 渐渐入祠堂/49
倒霉“兔子”与幸运“鸭子”/50
烟麻赌酒四友/51

减肥秘笈

52

自然减肥全攻略/52
肥胖“苹果型”和“梨型”/52
饮食减肥越杂越妙/53
减肥要“杂”/54

饮食好习惯 减肥变简单/55
运动减肥面面观/55
减肥疑问一点通/56
慢病减肥各有招/56

做自己的营养师

58

食药同源 凡膳皆药/58
食物寒热温凉 四时辨证用膳/58
早吃好午吃饱晚吃少/59
女子不可百日无糖/61
男子不可百日无姜/61

精生髓 髓生脑/61
可一日无肉 不可一日无豆/62
荤素搭配 平衡胆固醇/62
垃圾食品危害多/63
认识苏丹红一号/64

给自己注入“积极基因”

65

快乐法宝/65
积极正是一种爱/66
学会笑到最后笑得最好/67
寻找快乐的魔法石/68

通向幸福的七个步骤/68
现代人的精神瘟疫/69
幸福的公式/69
幸福婚姻心理学/71

我们小家



全家健康始于细节

75

全家爱牙/75
六龄齿防龋——窝沟封闭/76
全家爱眼/76
上网冲浪用眼法/77
全家爱耳/77

全家爱心护脑/77
控制“一高”就降了“三高”/78
有中风尽快进“卒中单元”/78
“心梗”的三个误区/79
冠心病危险因素/80

冠心病患者七项注意/80
有限的药费用在刀刃上/81
测胆固醇 不同人有不同标准/81
家中自测互测血压五大好处/82
远离“杀手” 多交“朋友”/82
全家爱肝/83
远离糖尿病/84
什么都吃,适可而止/85
高血压糖尿病是“狼”与“狈”/85
远离骨质疏松/86
你是潜在骨质疏松症患者吗/86
防治骨质疏松/87
远离老慢支与哮喘/87
老慢支与哮喘的预防/87
远离肺癌/88

肺癌的自我防范/88
五日戒烟法/89
远离抑郁症/90
抑郁症的预防和自我恢复/90
你有抑郁症吗/91
合理膳食 远离癌症/92
抗癌食品金字塔/93
多种食品可防癌/93
呼吸道传染病的预防/94
肠道传染病的预防/94
虫媒传染病的预防/95
性传染病的预防/95
人畜共患传染病的预防/95
家庭小药箱/95
常备药箱中放什么/95

幸福之家

96

追求性健康 保持性年轻/96
夫妻性生活真谛/96
幸福家庭“三步曲”/96
远离“三不”/97

话聊 牵手 爱窝/97
幸福是一种主观感觉/99
你现在幸福吗/99

避险之家

100

避险的准备/100
救命包中装什么/100
应急处理/101
停电须知/101
财产包该放些什么/101
遭遇地震/102
火灾袭击/103

电器出现焦气或冒烟/103
地铁起火/103
身上起火/103
被困电梯中/104
踩踏事故/104
野外遇险/104
山区避难/104

自救之家

105

受伤的紧急处理守则/105

割伤裂伤的处理/106

撞伤的处理/106

指头、耳朵等部位割伤的处理/106

眼外伤的处理/106

压迫止血法/107

突然昏厥怎么办/107

教你心肺复苏术/107

体外心脏按摩步骤/108

超低温下的救命绝招/108

细菌性食物中毒/108

刺激性气体中毒/108

警惕甲醛中毒/108

恐慌比病毒更可怕/109

绿色之家

109

微缩森林/109

赏心家居/110

明亮客厅/110

惬意居室/110

无味浴厕/110

清爽卧室/111

光洁厨房/111

营养之家

111

餐桌的建议/111

家中掌勺人 平衡十秘诀/112

喝汤的误区/113

一袋牛奶强壮一个民族/113

常喝保健汤 健康每一天/114

水果蔬菜养生歌/114

多种营养好养生/115

休闲运动之家

116

走进体育人口/116

什么人最需要运动/117

享受阳光/117

空气中畅游/117

天然水浴/117

举家携手最消闲/118

快乐之家

118

天伦之乐/118

感恩之乐/119

苦中之乐/119

宽睦之乐/119

节日之乐/119

卫生之家

120

什么是个人卫生/120

打理好个人卫生/120

什么时候该洗手/120

特别关照几种人

121

儿童需要关照/121

预防中毒/121

预防碰伤、跌伤、坠伤/121

预防电击电灼/121

预防宠物伤害/121

预防交通事故/122

对青春期孩子的悄悄话/122

不当“亚健康”上班族/123

不得电脑病/123

合理用手机/123

不当“白骨精”/124

英年早逝 错 错 错/124

像蜜蜂一样快乐生活/125

像心脏一样有序工作/126

告诉更年期的女性/127

细心调养 平稳过关/127

半半之歌/128

关爱老年人健康/128

老年人饮食营养标准/128

家庭护老重点/129

人活百岁不是梦/130

三个“半分钟”/130

一次摔跤百病缠/131

流行急症会防治

131

流感/131

禽流感/132

非典/133

怎样预防人感染猪链球菌病/134

腹泻/135

夏季严把“病从口入”关/135

秋季腹泻不可忽视/136

家庭护理不可少/136

慢性腹泻患者要注意调养/137
灭鼠和杀灭医学昆虫/137
灭鼠法/137

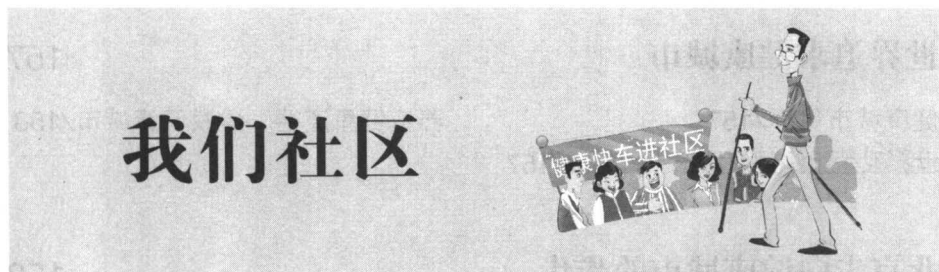
灭蝇法/137
灭蚊法/138
灭蟑法/138

食品的营养与安全

138

大米的选购与贮存/138
面粉的种类/139
选购面粉看、闻、选/139
粗细搭配有益健康/140
小杂粮——保健食品/140
吃什么油好/141
正确选购、贮存和食用食用油/141

饮料风向标/141
果汁饮料综合征/143
享受水果飘香/143
科学吃水果/143
应季水果秀/144
面对市场上的“问题水果”/144
水果卫生防范主张/145



我们共有一个大家园——健康社区

149

健康社区目标/149

社区医院

149

社区医院服务/149
卫生服务形式正逐步拓宽/150

社区医生/150
社区医生完全服务/150

重点人群 特殊关爱

151

保证社区儿童健康/151

疫苗接种注意事项/151

呵护女性 保护母亲/152

爱老敬老 老年保健/153

谁有老年性痴呆症/153

我们城市



世界追求健康城市

157

健康城市目标/157

世界卫生组织健康城市十大标准/157

养成健康道德 建我健康城市/158

北京走向健康城市的步伐

158

农村城市化 城市健康化/158

家在健康城市 天蓝地绿环境美/159

家在健康城市 潺潺水清饮净水/159

家在健康城市 青草绿树铺满城/159

家在健康城市 肉蛋菜奶齐安全/159

家住安全城市 居住安全又舒适/160

健康城市居民 保健知识点点通/160

健康城市 健康校园学生壮/160

体育人口 勤练多动身体棒/161

健康城市 卫生村镇/161

健康城市 健康人口/161

宜居指数 衡量北京

161

关注宜居十大因素/161

宜居指数 回归人性/161

健康城市拥有更多蓝天绿水 162

三道绿色生态屏障/162 | 蓝天享受 逐年升级/162

附录 164

- 附1 我的健康档案/164
- 附2 男子41~60岁身高标准体重评分表/165
女子41~60岁身高标准体重评分表/165
- 附3 健康检查项目及临床意义/166
- 附4 血压波动显形日表/170
降压效果监测月表/171
日表使用方法/172
月表使用方法/172
- 附5 糖尿病患者日常血糖检测记录表/173
- 附6 免疫接种疫苗与可预防的疾病/174
- 附7 北京市第一类疫苗免疫程序/175
- 附8 北京市第二类疫苗免疫程序/176
- 附9 预防接种的一般反应及异常反应/177
- 附10 北京市社区卫生服务中心一览表/178
- 附11 家庭应急参考卡/183

跋/金大鹏 185

1

我们自己

有力的心脏	聪慧的头脑
匀称的体形	强健的体魄
规律的睡眠	充沛的精力
良好的免疫	和谐的人际
美好的心境	快乐的生活



有健康才有和谐
有健康才有小康

我这一辈子就没
这么乐过!!!



运动强身好时尚

——北京市民健身活动剪影



摄影：王希宝



摄影：姜真



摄影：王希宝



摄影：白继升



摄影：王希宝



我的健康路 我的幸福源 我的金财富

与 21 世纪曙光一起莅临的婴儿，你可以看到 22 世纪的朝阳，无比灿烂的生命阳光就冉冉升起在健康新地平线；

18 岁以前的你，还是个少年人，正处于生机盎然的生命准备期；

19 岁至 44 岁的你，是个年轻人，正处在蒸蒸日上的生命旺盛期；

45 岁至 59 岁的你，刚到中年，正处在欣欣向荣的生命保护期；

60 岁至 74 岁的你，是年轻的老年人；

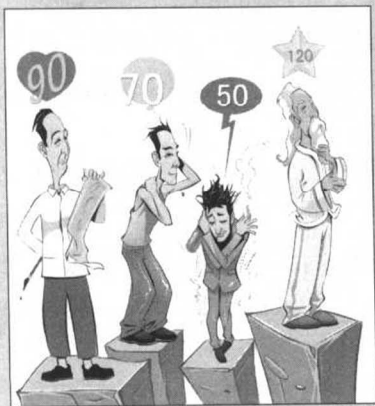
75 岁至 89 岁的你，才是真正的老年人；

90 岁以上的你，刚刚迈入长寿老人的行列。耳顺之年至耄耋之年，你迈进了无比豪迈的生命质量期。

1 比 8.59 再比 100 一元钱的家当

研究表明，一元钱的预防投入可以节省医药费 8.59 元，还能节省大约 100 元的住院费用。更重要的是预防之后，病人少受罪，儿女少受累，造福全社会。人可以做到 60 岁以前没有病、80 岁以前不衰老，轻轻松松 100 岁。如何跟病人讲这些事呢？中国人均寿命 71.8 岁，健康寿命才 62.3 岁。我们国家花钱少吗？一点都不少，

一年医药费总开支约为 8000 亿元，因病、因伤残、因过早死亡的损失超过 8000 亿元，长江三峡 15 年总投资才 2000 亿元。



洪昭光爱心提示

健康是最大的节约

新的研究表明：中年注意养生的人，危险因素为零，与不注意养生的人（有 1~4 项危险因素）相比，老年期 65 岁以上所花的医