

选择健康，就奠定了一生幸福的基石

# 健康

是可以选择的

● 中国首席健康管理专家 潘维良 著 ●

JIANKANG SHIKEYI XUANZE DE

本书从 **衣·食·住·行·环境·心理** 等方面  
给人们以全面的**健康指导**



新华日报出版社

健康就是幸福 健康就是财富——中国健康产业发展

# 健康

## 是可以选择的

中国健康产业观察与思考 陈鹤良 著

中国健康产业观察与思考 陈鹤良 著

中国健康产业观察与思考 陈鹤良 著

中国健康产业观察与思考 陈鹤良 著

选择健康，就奠定了一生幸福的基石

# 健康 是可以选择的

● 中国首席健康管理专家 潘维良 著 ●

JIANKANG SHIKEYI XUANZE DE

本书从 **衣·食·住·行·环境·心理** 等方面  
给人们以全面的**健康指导**

## 图书在版编目 (CIP) 数据

健康是可以选择的/潘维良著. —北京: 经济日报出版社, 2008. 4

ISBN 978 - 7 - 80180 - 852 - 3

I. 健… II. 潘… III. 保健—普及读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 036985 号

## 健康是可以选择的

---

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 著 者:  | 潘维良                                 |
| 责任编辑: | 周折平                                 |
| 责任校对: | 徐建华                                 |
| 出版发行: | 经济日报出版社                             |
| 地 址:  | 北京市宣武区右安门内大街 65 号 (邮编: 100054)      |
| 电 话:  | 63567683 (发行部) 010 - 63567687 (邮购部) |
| 网 址:  | www. edpbook. com. cn               |
| 邮 箱:  | jjrb58@ sina. com                   |
| 经 销:  | 全国新华书店                              |
| 印 刷:  | 三河新世纪印务有限公司                         |
| 开 本:  | 710 × 1000mm 1/16                   |
| 印 张:  | 18.5                                |
| 字 数:  | 268 千字                              |
| 版 次:  | 2008 年 5 月第一版                       |
| 印 次:  | 2008 年 5 月第二次印刷                     |
| 书 号:  | ISBN 978 - 7 - 80180 - 852 - 3      |
| 定 价:  | 36.00 元                             |

---

版权所有 盗版必究 印装有误 负责调换

## 前言

健康是人类永恒的话题。谁都希望拥有健康，高质量地享受人生。然而，疾病却如风一样无孔不入。人们在衣、食、住、行、社会交往等各个生活环节只要稍有不慎，就会染上躯体或心理疾病，让人们防不胜防。除了老的传染性疾病外，近些年新发传染病也层出不穷，如已被引起高度重视的是艾滋病、传染性非典型肺炎、高致病性禽流感等；某些原已基本消灭的传染病又死灰复燃，最典型的是肺结核，大有卷土重来之势。而在经济快速发展、生活水平明显提高的中国，更是出现了诸多的以各种慢性病为代表的现代生活方式病，影响比单纯的传染性疾病来得广泛。那么，什么是健康？健康有什么标准？自己目前健康吗？如何才能始终保持健康？这些问题时刻困扰着追求高品质生活的人们。

目前的中国，关于健康的书可谓汗牛充栋，报刊杂志上关于健康的话题与资料也是铺天盖地，有专业人员编写的，也有非专业人员编写的，还有很多是人们的生活经验与体会。有关健康的知识更是鱼龙混杂，让人难辨东西，无所适从。

鉴于此，从事数十年医疗卫生工作与健康管理、又受聘于中国健康管理协会、全民健康管理工程委员会作为首席健康管理专家的笔者，应义不容辞为大众解读健康新理念，引导人们正确选择健康生活方式。于是，不揣冒昧，在进行了许多调查研究，又参阅了大量国内外书籍与最新研究成果后，着手编写了这部通俗实用的健康“手边书”。旨在从人们的衣、食、住、行、环境、社会交往与心理健康各方面，将正确的健康理念和科学简单的生活方式告诉大家。相信本书的出版对人们远离疾病、保持健康、提



高生活质量都会有所助益。当然，限于知识局限与认识水平，书中所述观点难免不周甚至有谬误，敬望同道们批评指正。

在本书的编写与出版过程中，刘志妹与潘燕南女士分别负责了手稿转换成电脑文字与校对工作，经济日报出版社的胡子清女士给予了大力协助，从而使本书成稿后得以很快出版并与大众见面，并且封面、排版清新和谐，给人以春风扑面之感，在此谨表诚挚的谢意。

潘维良

2007 年 12 月 28 日



## 1. 选择健康并不难 ..... 1

健康与爱情一样，是人类永恒的话题。但是保持健康，却似乎并不容易。人们不是受到躯体疾病的侵袭，就是受到心理疾病的困扰。“我怎么上周感冒刚好，现在眼睛又发炎了呢？”“我的心情好郁闷呀！”日常生活中，你不时会听到这样的言语。什么是健康？现在人们的健康状况出了问题？健康可以选择吗？我能始终保持健康吗？这是许多人都会有的困惑。本章中，作者会给你解开这些疑团。

什么是健康 ..... 1

健康调查报告 ..... 3

健康是可以选择的 ..... 7

我要健康 ..... 10

## 2. 均衡营养 健康基础 ..... 12

“天天听人说营养，营养究竟是什么呀？”“我每天吃下去的营养素全面吗？是多了还是少了？自己该怎么把握呢？”“什么是平衡膳食？怎样搭配呢？”“吃饭还讲究顺序？水果、汤类要先吃？”在营养与饮食的知识中，你的疑惑可能绝不是一点点，很多人对营养知识的了解都是一知半解。想弄清吗？那就请你仔细阅读本章吧。

营养与营养素 ..... 13

营养素的需要量与参考摄入量 ..... 16

均衡营养与平衡膳食 ..... 18

## 3. 几种重要的营养素和食品的选择误区 ..... 27

“我不会喝水？笑话！”“什么，纯净水不能多喝？我天天用纯净水做饭呢，



还会错了吗？”“这个鲜奶怎么有股药味？”……在人们日常消费量最多的营养素与饮食中，也有很多健康的盲区与误区。要知道，这些可是健康的基本要素啊！

|           |    |
|-----------|----|
| 水 .....   | 27 |
| 牛奶 .....  | 33 |
| 纤维素 ..... | 38 |

#### 4. 重视食物安全与饮食选择 ..... 42

“毒大米、染色海带、激素蟹、多宝鱼、甲醇勾兑的毒黄酒、致‘大头娃娃’的奶粉……”这些骇人听闻的案例，你一定听到或看到过。于是你会尽量趋避之，不使自己成为受害者。但你经常吃油条、面包吗？使用便宜水晶杯与塑料制品吗？用微波炉烹饪、加热食物吗？你知道它们对人体健康也存在着潜在危害吗？请仔细阅读本章，你会了解更多的食品安全问题。

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 食品安全问题何其多 .....         | 42 |
| 监管、预警不力引起的食品安全问题 .....  | 43 |
| 生物污染是食品安全之大敌 .....      | 44 |
| 饮食消费方式不当所致的食品安全问题 ..... | 45 |

#### 5. 摒弃不良的生活方式 ..... 51

“吸烟有害健康谁不知道呀，宣传报道太多了。但社交需要呀，再说吸一点危害也不会很大吧，我见医院肿瘤科医生还吸呢。”“酒喝点没事的，我酒量大，从来喝不醉，身体也好好的。”“喝酒能活血呢，只要不喝醉相信对人是无害的。”“熬夜？没办法呀，现在学生还熬夜呢。没关系，补补觉就行了。”“洋快餐、油炸食物是垃圾食品？但总不是顿顿吃，问题不太吧！”在日常生活中，你会不知不觉地走进不良生活方式的误区。为什么呢？生活、工作需要啊！

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 吸烟——最伤害身体的生活方式 .....       | 52 |
| 过量酒精——生活的魔鬼伴侣 .....        | 54 |
| 熬夜与缺乏运动——世界公认的不良生活方式 ..... | 57 |
| 垃圾食品——身体健康的慢性毒药 .....      | 61 |

#### 6. 穿着与健康 ..... 66

“谁不会穿衣服呀？不是只要大小合适得体、保暖吗？”但你知道穿着的特殊

功能吗?这些特殊功能有时能救人的命!你知道服装的面料选择使用不当会影响健康吗?“这双鞋选时大小很合脚的,怎么回来穿了老觉得不舒服呢?”“我最近老做恶梦!”“睡了觉起来怎么觉得更累呀?”这就是你的鞋子、被子选择不当了。穿着里面的学问大着呢?阅读完本章,你会解开所有的谜底。

|                                                                                                                                                                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 穿着的功能 .....                                                                                                                                                                                                                               | 66  |
| 服装面料的选择 .....                                                                                                                                                                                                                             | 70  |
| 选购健康服装,穿出你的健康 .....                                                                                                                                                                                                                       | 74  |
| 鞋子的选购与穿着 .....                                                                                                                                                                                                                            | 77  |
| 被子选择与人体健康 .....                                                                                                                                                                                                                           | 81  |
| <br>7. 合理使用抗菌药物: 身体健康的防护伞 .....                                                                                                                                                                                                           | 84  |
| <p>“给我来点头孢拉啉!”“我青霉素过敏,你给我开罗红霉素吧!”很多人去医院看病,不是医生给你诊病用药而是自己直接点名开药了。为什么?“久病成医呗!”振振有词,犹如菜市场买菜。然而一段时间后,你发现以前一直用的抗菌药对你无效了,病情迁延加重。“这个抗菌药虽然贵,但对你很有用!”医生给你用上了“进口、昂贵”的抗菌药,病好了,你感激涕零。真是贵药才能治你的病吗?你知道抗菌药物的滥用与盲目选用高档抗菌药物的危害吗?本章告诉你抗菌药物选择的误区与正确使用原则。</p> |     |
| 抗菌药物的概念 .....                                                                                                                                                                                                                             | 84  |
| 抗菌药物滥用的现状与危害 .....                                                                                                                                                                                                                        | 85  |
| 抗菌药物滥用的原因与使用误区 .....                                                                                                                                                                                                                      | 91  |
| 如何合理使用抗菌药物 .....                                                                                                                                                                                                                          | 94  |
| <br>8. 消除居室污染,享受快乐健康 .....                                                                                                                                                                                                                | 96  |
| <p>“我最近注意力怎么老是集中不起来?”“自从换了新房子,怎么老是感冒呀?”“我一上班就神清气爽,一回家怎么就觉得老是有说不出的不舒服呢?”“我新买的汽车里怎么一股怪味呀?”……现代社会污染无处不在。而密闭的居室污染与车内污染更是产生环节众多、让你防不胜防,严重危害你的身心健康。本章将告诉你居室、汽车污染的来源与种类,并教会你如何发现,如何防范与治理。</p>                                                    |     |
| 居室污染对健康危害的严重性 .....                                                                                                                                                                                                                       | 97  |
| 居室污染的种类与来源 .....                                                                                                                                                                                                                          | 99  |
| 居室污染的发现 .....                                                                                                                                                                                                                             | 107 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 居室污染的治理 .....    | 111 |
| 汽车污染的防范与治理 ..... | 117 |

## 9. 掌握生活消毒，远离病菌危害 ..... 120

现在已没人会说“不干不净、吃了没病”了，人们已习惯对不洁物品先消毒再应用了，特别是在我们经历了“非典”肆虐后，大众已对消毒颇为重视。但到底什么是消毒，什么情况下必须消毒，日常生活中有哪些简便易行的消毒方法，相信没看过消毒方面专门书籍的大众并不完全明了。本章解答了大众对消毒知识方面的疑惑，并教给大家简易并可对照应用的消毒知识与方法。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 消毒的基本知识 .....    | 121 |
| 生活消毒的物理方法 .....  | 123 |
| 生活消毒的化学方法 .....  | 127 |
| 生活环境与物品的消毒 ..... | 136 |

## 10. 防制病媒生物，让你安枕无忧 ..... 152

苍蝇、蚊子、蟑螂、老鼠令人痛恨，应当灭杀，但你却苦于找不到良策。上述四害已是国害，政府也高度重视，因而防制工作全社会都会配合。然而你知道螨虫吗？这种基本看不见又摸不着的小生物会对你造成莫大的损害。过敏症、酒糟鼻、疤痕脸等患者中，无处不见它的身影。还有，躲藏在阴暗角落里不见天日却肆意破坏居住环境的“白蚁”，你又了解多少？本章中，作者把人类病媒生物与破坏杀手的嘴脸暴露在大众面前，让你了解其生活习性、对人类的危害与灭杀防制方法。

|              |     |
|--------------|-----|
| 蟑螂 .....     | 152 |
| 苍蝇 .....     | 157 |
| 蚊子 .....     | 159 |
| 螨虫 .....     | 164 |
| 虱、蚤与臭虫 ..... | 168 |
| 白蚁 .....     | 170 |
| 老鼠 .....     | 177 |

## 11. 健康生活，要远离现代流行病 ..... 182

“我怎么浑身痒呀？”“孩子过敏性鼻炎又犯了，天天睡不着觉，真不知怎么办？”“我近来一直控制饮食的，但怎么体重又增加了呢？”“最近一个多月，我一下子体重下降了十几斤，还老口渴要喝水，怎么回事呀？”“昨天深夜，我的脚趾突然剧痛异常，都痛醒了。医生，到底是咋回事呀？”“我的下身长了个硬块，不痛不痒的，没事吧？”你有这些征象之一吗？那么，你已与流行病结缘。现代流行病危害有多大？它能防范吗？本章将为你揭开谜底。

过敏症 ..... 183

肥胖症 ..... 191

糖尿病 ..... 201

痛风 ..... 208

性传播疾病 ..... 215

## 12. 愉快工作 保持和谐人际关系 ..... 223

人的一生中，从小到大，你都不可避免地要与家人、亲戚朋友、同学、老师、邻居、同事、上司、异性等周围的人相处，你与他们相处得愉快、和谐吗？你是否每天都开心、有活力、工作有起色？人际关系对你的健康有影响吗？如何交往才能保持和谐的人际关系与身心健康、事业有成？这些在本章中都有详细的解答。

人际关系及其重要性 ..... 223

保持和谐人际关系的方法 ..... 225

科学分类、合理处理人际关系 ..... 230

与各类人交往的方式与技巧 ..... 231

磨炼意志，学会宽容 ..... 236

## 13. 心理健康：做自己的心理医生 ..... 239

你的心情是否能如明媚的春天一样阳光灿烂？是否有时也变化无常，犹如乌云盖顶般沉闷异常？你有过嫉妒猜疑、无端恐惧、心慌意乱、喜怒无常、易受刺激或者郁闷孤独甚至消极灰世的时候吗？人是具有心智的动物，一生中某个时段出现或轻或重的心理失衡、心理障碍或叫心理疾病都是难免的。但你会自我发现、自我调适或去心理咨询、心理治疗，尽快走出心灵的黑夜吗？本章将向你详尽讲解这方面的知识，让你的心永远像春天的原野一样，洒满阳光！

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| 心理健康的概念与判断 .....                                    | 240 |
| 心理异常的种类与表现形式 .....                                  | 243 |
| 心理疾病的调适与心理治疗 .....                                  | 252 |
| <br>                                                |     |
| 附录 1：中国居民膳食营养素参考摄入量（表 1—表 5） .....                  | 274 |
| 附录 2：常见食品的热量表 .....                                 | 279 |
| 附录 3：生活饮用水国家卫生标准（GB5749 - 2005 摘要，表 1—表 4）<br>..... | 287 |

健康与爱情一样，是人类永恒的话题。但是保持健康，却似乎并不容易。人们不是受到躯体疾病的侵袭，就是受到心理疾病的困扰。“我怎么上周感冒刚好，现在眼睛又发炎了呢？”“我的心情好郁闷呀！”日常生活中，你不时会听到这样的言语。什么是健康？现在人们的健康状况出了什么问题？健康可以选择吗？我能始终保持健康吗？这是许多人都会有的困惑。本章中，作者会给你解开这些疑团。



## 选择健康并不难



### 什么是健康

提起什么是健康，许多人可能会很不以为然：健康不就是没有疾病吗！大多数人认为只要我们可以到处行走，参加各种社会日常活动，能够吃肉饮酒喝茶就是“健康”的，而只有感到不适或者病痛袭来甚至不能起床才是病了。其实健康的概念并非如此，可以说我们大多数人并不真正了解健康的含义。大家可能也理解，当我们身体部分机能衰退或有病变时，身体其他部分组织器官是可以发挥代偿功能的，这时人体不一定表现出有病。就如我们一组人中即使有一个人缺席时，其他人可以把缺席的人的工作兼做下来一样，当我们缺席的人数很少或者岗位不重要时，我们就不会因此而影响工作的效率与质量；但当缺席的人数众多或关键岗位人员缺席时，我们就无法保证工作的效率与质量了。人体也一样，只有当病变或机能衰退的部分超出了机体的代偿能力时，我们才会出现病态的症状，表现为我们病了。而在病变开始发生到出现病态症状并被我们感知到之前，这



一相当长的时间内，我们并不感觉有病，还自认为我们是健康的（现在有许多人把这一段时期称为亚健康状态）。于是在这一段不感知病症的病态期间，我们会作出两种选择：一些人选择了有利于健康的生活方式，摒弃陋习，从而促使身体机能发生调整，修复原先病变的细胞，使部分病变的器官或衰退的器官功能逐渐恢复正常，那样就不会发展到病态症状的出现，从而保持了健康；而另一些人由于未意识到原先生活方式的错误，继续或习惯着不正确或不利于健康的生活方式，那么身体内的病变细胞就会更进一步发展，程度加深或数量扩大，或者引起新的组织细胞病变，或者导致细胞机能的衰退，最终出现疾病的症状，这显然不是我们所希望的结果。

要保持健康，我们就必须了解健康的确切定义，以便对照。当我们发现不能完全满足健康的定义时，就应警醒，调适自己，使自己逐步恢复健康。那么，什么是真正的健康呢？

1948 年世界卫生组织（WHO）在宪章中将健康定义为：健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是在身体方面、精神方面和社会适应方面完美状态的总称。尽管已经进入 21 世纪，但 WHO 在宪章中对健康定义的论断，仍是目前全球公认的确切定义。

据此，WHO 制定了 10 条个体健康的标准：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而不感到过分紧张与疲劳；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任。事无大小，不挑剔；
3. 善于休息，睡眠好；
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
5. 能抵抗一般性的感冒和传染病；
6. 体重适当，身材匀称。站立时，头、肩、臂位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛。牙龈颜色正常，无出血现象；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

美国学者布鲁姆 (Blum) 于 1976 年提出了健康公式:

$$HS = f(E) + AcHs + B + Ls$$

HS (Health Status) ……健康状态

$f$ ……函数

$E$  (Environment) ……环境

$B$  (Biological Factors) ……生物学因素

$Ls$  (Life style) ……生活方式

AcHs (Accessibility to Health Service) ……保健设施的易获得性

据此, 在健康与疾病之间, 即身体细胞开始出现病态到出现疾病症状被人感知到这一时期, 有的医学专家把它称为亚健康状态。亚健康也可以分为 3 个层次: 轻度的亚健康状态会降低人们的生活质量, 最典型的特征是容易疲劳; 中度和重度的亚健康状态会出现生理上的不舒服症状, 如心情低落、烦躁、失眠等等, 检查却不能发现有器质性病变, 也没有很好的药物可以治疗, 但会影响工作、生活, 发展下去会逐渐造成机体不可逆的器质性损害。由此可见, 亚健康不是病, 但是处于亚健康状态的人绝对是不健康的。

## 健康调查报告

据 WHO 公布的一项预测性调查表明, 全世界真正健康的人只有 5%, 亚健康人口总的比例已占到 75%, 其余为疾病状态。亚健康的危害已被医学界认为是与艾滋病并列的 21 世纪人类健康头号大敌。据中华医学会健康调查显示, 我国的情况与全世界类似, 亚健康的人数占全国人口的 70%。其中, 沿海城市高于内地城市, 脑力劳动者高于体力劳动者, 中年人高于青年人。而高级知识分子、企业管理者的亚健康发生率更是高达 70% 以上。中科院的权威调查显示, 我国知识分子平均寿命仅为 58 岁, 低于我国国民平均寿命 10 岁左右, 而这一阶层的早死现象也正在加剧。另一健康调



查表明，中国的健康问题正在转型，大量慢性疾病正取代传染病成为导致死亡的主要原因。全国每年近千万死亡人口中就有 700 多万死于非传染病，而这些疾病大部分与不良的生活方式有关。

2006 年 5 月 9 日，中国卫生部与 WHO 联合举行仪式，首次发布全球报告《预防慢性病——一项至关重要的投资》中文版与《中国慢性病报告》。报告显示，慢性病正在严重威胁着全球人民的生命与健康，慢性病危害 80% 发生在中低收入的发展中国家，其中中国居民健康面临十分严重的挑战。

据 WHO 报告，2005 年全球总死亡人数为 5800 万，其中近 3500 万人死于慢性病，而其中中国慢性病死亡人数占了 750 万。目前，慢性病已成为全世界几乎所有国家成人最主要的死亡原因。《中国慢性病报告》显示，高血压已成为我国居民健康的头号杀手。目前我国 18 岁以上成人高血压患病率达 18.8%。另外，支气管肺癌、肝癌、乳腺癌、脑血管病、冠心病、糖尿病的死亡率均呈上升趋势，在 1991~2000 年间，此 6 种慢性病死亡人数占总死亡人数的 35.76%。《中国慢性病报告》指出，慢性病是多因素长期影响所致，已经明确的相关危险因素包括超重与肥胖、血脂异常、膳食不合理、身体活动不足以及吸烟等。

由中国卫生部组织、中国疾病预防控制中心实施的《中国居民营养与健康调查》中指出，我国居民存在大量不健康的行为与生活方式，如 40% 的居民不吃杂粮，很多人不吃早餐，18 岁之前饮酒人数的比例增加，居民参加锻炼的比例仅为 14.1%，中小学生课业负担重及睡眠时间不足，等等。调查报告显示，近 20 年间，随着我国食物供应的不断丰富，人们偏离“平衡膳食”的食物消费行为日益突出，肉类和油脂消费不断攀升，谷类食物消费下降，食盐摄入居高不下，而人们自主锻炼身体的意识与行动并未增强，特别是 30~49 岁年龄段的人锻炼最少。另外吸烟人数居高不下，吸烟年龄提前，青少年吸烟人数高达 5000 万，并有 55% 的 15 岁以上女性每天被动吸烟，儿童被动吸烟情况更为严重。中小学生由于课业负担较重，偶然的放松以看电视、电脑上网等久坐活动多于户外活动，缺乏有规律的锻炼身体的手段。

在中国居民各类慢性病直线上升的同时，传染性疾病与感染性疾病的比例居高不下。由于工业的发展以及人类破坏大自然导致生态失衡的原因，不断出现新发传染病。自 1972 年以来，全世界新发现各种病原体 45 种，造成众多新传染病的发生与流行，其中以艾滋病、传染性非典型肺炎、高致病性人禽流感为代表的新发传染病震惊了全世界，而以肺结核为代表的原先已被遏止的古老传染病近年来又在全世界“死灰复燃”，面临新老传染病的两面夹击，警示人类防治传染病的任务仍然十分艰巨。面对全世界新老传染病的防治情况，我国的形势也十分严峻：至少有十余种新发传染病出现并造成流行，艾滋病发病人数快速增长，各种性传播疾病（STD）也有蔓延传播趋势，病毒性肝炎发病居高不下，狂犬病在许多地区致多人死亡，有些地区肺结核重新抬头连续数月高居传染病发病报告之首，2003 年传染性非典型肺炎（SARS）发病传播曾致国人高度恐慌，还有禽流感的发生，猪链球菌的感染……时刻在威胁着人们的健康与生命，煎熬着百姓脆弱的神经。

还有，医院感染率居高不下，每年各地医疗机构中群发性医院感染事件屡有发生，特别是近年一些严重的医院感染事件——如：1998 年某市妇儿医院特大医院感染事件（1998 年 4 月 3 日至 5 月 27 日深圳妇儿医院共手术 292 例病人，就发生切口感染 166 例，感染病原菌为以龟型分支杆菌为主的混合感染，原因是浸泡刀片和剪刀的戊二醛因配制错误未达灭菌要求）。2005 年 12 月 11 日某市立医院眼科的白内障超声乳化手术后绿脓杆菌感染事件（10 名白内障乳化手术患者因医院感染 9 名被摘除眼球，另一名被施行玻璃体切割手术）——导致人们对医院就医产生了深深的恐惧心理。在全球 60 亿人口中，每年平均有 3 亿人住院，1500 万人患医院感染，150 万人死于医院感染，延长 4500 万住院日，因此产生的医疗支出高达 15 亿美元。让人感觉医院不再是就医人员的保险箱，人们去医院不再有安全感，同时医院感染让人们承受更大的经济负担。

另外，生殖健康亦不容忽视，据“部分城市未婚女青少年生殖健康调查研究报告”称，57.1% 的人患有生殖道感染，首次性行为最小年龄只有 13 岁，性年龄提前了 2.1 岁，性伴侣最多达 16 个。在 2002 名调查对象中