

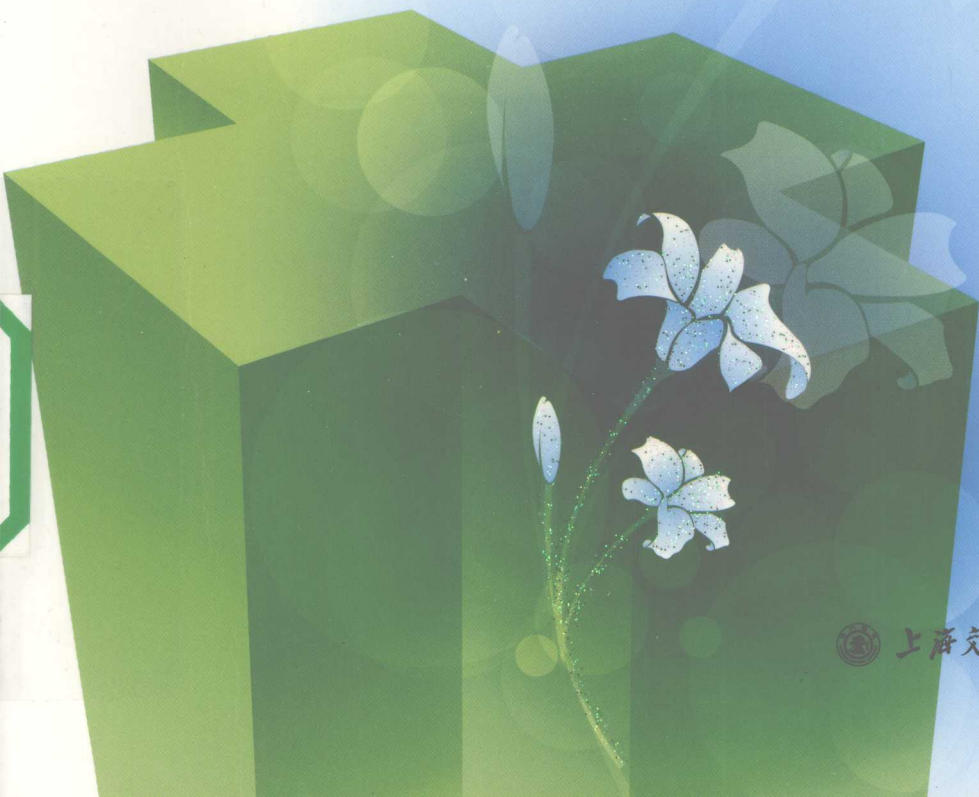
● 中国健康促进与教育协会推荐

国家健康大讲堂

· 名医堂 ·

国家机关 公务员健康读本 (上)

中国健康促进与教育协会



上海交通大学出版社

国家健康大讲堂丛书

名 医 堂

国家机关公务员健康读本

(上)

中国健康促进与教育协会

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书为“名医堂丛书”，由王陇德、刘玄重、杨秉辉、范志红、唐登华、曾强分别做《遵循客观规律 科学指导保健》、《健康从“心”开始》、《癌症也是可以预防的》、《科学饮食 健康生活》、《如何管理好自己的情绪》、《健康需要管理和经营》6篇讲座，为广大群众普及保健、营养、癌症预防、心理健康等方面的健康知识。

图书在版编目(CIP)数据

国家机关公务员健康读本. 上/中国健康促进与教育协会编. —上海:上海交通大学出版社, 2009

(名医堂)

ISBN 978-7-313-06078-5

I. ①国... II. ①中... III. ①公务员—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 197167 号

国家机关公务员健康读本

(上)

中国健康促进与教育协会 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

常熟市文化印刷有限公司 印刷 全国新华书店经销

开本:710mm×1000mm 1/16 印张:10 字数:194 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

印数:1~10 030

ISBN 978-7-313-06078-5/R 定价:24.00 元

版权所有 侵权必究



出版说明

为响应党的“十七大”关于广泛开展全民健身运动的精神,2008年5月,中央国家机关工会联合会、卫生部直属机关工会启动“中央国家机关健康大讲堂”活动,特聘由中国健康促进与教育协会推荐的医疗卫生专家殷大奎、王陇德、洪昭光、杨秉辉等25人组成专家讲师团。他们结合国家公务员人群的特点,向中央国家各部门干部职工重点开展心理、营养及预防慢性非传染性疾病等方面的巡回讲座,倡导健康生活方式,推进公民健康素养。

现将部分专家讲稿汇编成册,以飨读者。







目 录

◎ 遵循客观规律 科学指导保健 王陇德 / 001

◎ 健康从“心”开始 刘玄重 / 025

◎ 癌症也是可以预防的 杨秉辉 / 053

◎ 科学饮食 健康生活 范志红 / 077

◎ 如何管理好自己的情绪 唐登华 / 105

◎ 健康需要管理和经营 曾 强 / 133





遵循客观规律 科学指导保健

王陇德

大家都知道,健康是人类社会永恒的追求。随着社会、经济的发展,健康被人们摆到了越来越重要的地位,树立一个健康的观念非常重要。但是,是不是树立了这种观念,我们就能自然而然地获得身体的健康状况呢?应该说,不是这样。健康涉及许多方面的科学知识,今天就跟大家讨论这样一个题目:遵循客观规律,科学指导保健。

人类以往非常注重寿命的延长,像中国历代帝王将相都在寻求长寿的秘籍,如炼丹、服石、进补,以追求更长的寿命。我们国家的人均期望寿命上升到现在的74岁,超过了原来的预期年龄。

现在人类越来越重视生命的质量。2008年我国完成的第二次残疾人抽样调查表明,60岁以上的人,残疾率是多少呢?24%。也就是说,60岁以上的人,平均每4个人中间就有1个是残疾人,要由别人来伺候。如果说我们寿命延长,能够健康地活着,能够享受生活,当然是很有意义的。但是,如果说这种寿命的延长,使自己成为家庭和社会的负担,意义就不是很大。

我有一个同事,夫妻俩全是医生。往往在一般群众的眼里,医生是很会保健的,但是实际状况呢?根据调查,也不完全是这样。妻子在40多岁就得了糖尿病,50岁的时候得了脑卒中(俗称中风)。当时我在卫生厅担任厅长,我的



王陇德

卫生部原党组副书记、副部长。现任全国人大常委会、中华预防医学会会长、北京大学公共卫生学院院长。讲座题目主要有《中国人需要膳食革命》等。

这个副厅长,家里雇了两个保姆来伺候病人,每天晚上他还要每隔一个小时给爱人翻一次身。又过了两年,他的妻子第二次中风,失忆了,和他没有办法交流了。病人成天在楼上发出非常凄惨的叫声,弄得整个楼里的住户情绪都不好。所以说,像这样一种晚年生活,应该是非常凄惨的。

类似这样的人并不少。第二次全国残疾人抽样调查结果,由于脑卒中引起的肢体偏瘫,占了全部肢体瘫痪的20%,是第一位,远远高于发达国家,而且也高于像印度、泰国这样的发展中国家。这就给我们一个很大的提醒,一定要提早来注重国民的健康,我们60岁以上的人群中高血压的发生率多少呢?50%,其他慢性病的患病率也非常高。可是这里边有一个非常重要的问题,是什么呢?就是我们许多病人不知道自己患了病,像高血压吧,我们的调查是知晓率只有30%,用药率只有24%,合格控制率只有6%。

大家可能知道高血压,如果血压控制不好,极有可能发生的并发症就是脑卒中。大家想想,94%的人血压控制不合格,这就是为什么脑卒中、脑血管疾病是我国第二位的死亡原因。

现在发现,不仅仅中风是由高血压引起的,脑缺血更是高血压引发的并发症。另外糖尿病对我们人体的损害也是非常严重的,很多糖尿病人对它不够重视,血糖控制得也不好,一旦出现并发症是非常严重的。

糖尿病可以侵犯大血管。如果侵犯了脑血管,让病人患中风(脑卒中)、脑出血;它也可以侵犯心脏的血管,出现冠心病、心绞痛,出现心肌梗死;可以侵犯病人下肢的一些血管,血管里的血流不顺畅,甚至可以出现栓塞,栓住了;另外,还可以侵犯微血管,如可以侵犯眼底,造成视网膜的病变。刚开始时,病人觉得视力下降,以后发展到整个眼底的



血管病变加重,视网膜脱落,造成失明,成盲人了。世界上造成后天失明的,也就是继发性失明的,第一位的疾病就是糖尿病。一个糖尿病病人比非糖尿病病人,容易造成失明的可能性要高出27倍。

糖尿病还容易侵犯肾脏,造成糖尿病肾病,逐渐影响病人肾脏的功能,到晚期可以出现尿毒症。等到得了尿毒症,病人的生活质量就会大受影响,经济负担也加重。

另外,这些病不单单是现在患病率已经很高了,它们还继续在发生。我们国家的患病率增长很快,每年新增的慢性病是上百万、数百万人,这在欧洲是一个城市的人口。再这样发展下去,对我们国家人民群众生活水平的提高、经济的发展,影响将是非常大的。

是什么原因造成了慢性非传染性疾病的快速发生呢?

一个基础原因就是平均寿命增长,人口老龄化;另外一个很重要的原因,就是具有患病危险因素的人大量增加。高血脂、高血压、肥胖等就是慢性非传染性疾病的发病高危因素。我们可以看到肥胖的发展趋势,而肥胖正是这些慢性病快速发展的一个非常重要的原因。我国成人超重率为22.8%,肥胖率为7.1%,估计现有超重和肥胖人数分别为2亿和6000多万。大城市成人超重率与肥胖率分别高达30.0%和12.3%,儿童肥胖率已经达到8.1%,应引起高度重视。与1992年全国营养调查资料相比,成人超重率上升39%,肥胖率上升97%。由于超重人数比例较大,预计今后肥胖率将会有较大幅度的增长。

我们国家儿童的肥胖问题,也在快速发展。成人的肥胖主要是脂肪细胞体积的增大,而儿童肥胖是脂肪细胞的数量和体积都在增大。所以,家长们一定要把孩子带好,一旦肥胖起来很难处理。

目前欧盟就特别重视儿童肥胖问题,他们现在正在准

什么原因造成慢性非传染病快速发生

- 平均寿命增长,人口老化
- 具有患病危险因素的人大量增加

备做营养方面的立法。他们的立法关注什么呢？关注儿童肥胖率的一个关键问题，就是限制软饮料，即含糖的那种饮料。他们正在起草的法律里面，有这样几点：全校及其周围，不准设立软饮料售货机；家长不准让孩子上学带软饮料；在孩子看电视的时间段，不得播放软饮料的广告。

造成这种高血脂和肥胖的主要原因就是摄入和消耗的不平衡，造成许许多多的热能储蓄在身体内，结果出现这样一个超重、肥胖的问题。

我们看看摄入方面存在什么问题呢？随着社会、经济的发展，我们什么东西都有了，你想吃什么都能买到，但是没有把握好摄入和吸收的平衡。

我们先看看结构，这些年我们畜肉量和油脂量的食用量增加了好几倍，可是谷类食品减少了很多。脂肪既包括动物性食物中所含的脂肪，也包括日常食用的植物油。脂肪每天提供给我们的热量，不能超过总量的30%，但是现在城市里已经超过了35%。而谷类食品摄入量明显低

于15%。有的人认为我减肥就是不

吃谷类，这是不对的。谷类

是我们的基本食物。还

有常量元素、微量

元素和维生素的摄

入量都不够。比

如，钙的问题。

按中国的这种膳

食结构，每日的平

均摄入量基本上就

是400毫克，可是每天需

要的摄入量是多少呢？是800

毫克，我们还差一半。这就需要我们





在食物中加强调整。

对健康有益的食物,如水果、蔬菜,中国人摄入量普遍较低。像水果,人均每天的摄入量仅仅是45克,不足1两;蔬菜的摄入量,现在人均每天也只有270克左右,明显不够。

饮食结构上的问题是这样,我们再看看量的问题。

一部分人摄入的热能过多,多余的热能转化为脂肪贮存在体内。动物性食物消费量在增加,特别是城市。中国人很讲究饮食文化,一口一口地吃进去是一种享受,但是要把超重的脂肪消除掉,那是非常困难的。

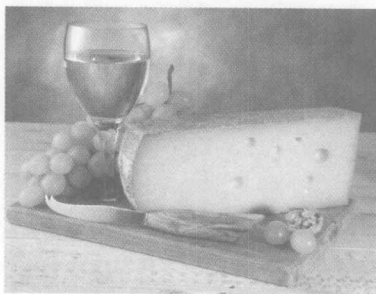
还有一个问题,锻炼减少了,体能消耗过少。根据1982年、1983年的调查,经常锻炼的人还占22%;2002年调查,经常锻炼的人只有15%。以前上班骑自行车,进办公室是爬楼梯,进商店也是爬楼梯,现在乘电梯、乘自动扶梯,上班开车、坐车,消耗越来越少,膳食结构又向不健康的方式转化,摄入热量越来越多,所以造成严重问题。如果这个趋势不改变,将来十年我国要新增1.5亿肥胖人口!这对社会来说是严重的负担,而且将来慢性病对于家庭、个人都是非常沉重的负担。人们寿命延长了,总想生活质量更好一些,老了能自理,别让别人伺候,瘫在床上的寿命延长有什么意义?

世界卫生组织研究表明,缺乏运动是影响健康,甚至影响生命质量的最重要的问题。

我国2002年做的营养和健康的一个调查,其中有关运动,大家可以看到,如果以每天静坐看电视的小时数来区分人群的话,以每天看电视1小时的人作为1的话,随着小时数的增加,像超重、高血压、糖尿病、高胆固醇等,都是直线上升的。我们国家的材料,也说明了静坐的生活方式是对健康有非常大的影响。

那么,健康的一些原则和概念是什么呢?

以前认为没有病就是健康。世界卫生组织对健康的概



健康的概念

身体和心理、社会适
应都处于一个完满状态。



念是身体和心理、社会适应都处于一个完满状态,这才是真正的健康。

体育锻炼是健康的源泉。古希腊时代的“医学之父”希波克拉底就曾经说过:“阳光、空气、水和运动,是生命和健康的源泉。”现代社会同样如此,越来越多的人青睐体育锻炼。许多国家和国际组织已经把体育锻炼作为保健的重要内容之一,向社会和群众宣传和宣传。

很多同志都知道经常参加体育锻炼有很多作用,如可以降低血脂,使防止动脉硬化的蛋白(高密度脂蛋白)增加,加重动脉硬化的蛋白(低密度脂蛋白)减少,可预防冠心病。

同时,运动还可以预防慢性病。比如,Ⅱ型糖尿病患病的一个很重要的原因,就是肌肉的萎缩和消失,肌肉萎缩和消失是健康的大敌。

Ⅱ型糖尿病病人患病早期,胰岛素分泌并没有减少,但是它们必须和体内的“胰岛素受体”结合起来,才能发挥作用。胰岛素受体很大一部分在肌肉细胞的细胞膜上。人到30岁以后,随着年龄的增长,肌肉细胞越来越少,如果你不刻意锻炼的话,到了35岁,肌肉细胞的细胞膜上的胰岛素受体减少。如果我们刻意锻炼的话,一方面可以延缓肌纤维的减少速度,肌纤维是固定的,生下来就确定了,不会增多,锻炼可增加肌肉细胞膜上能与胰岛素结合的胰岛素受体的数量,并提高受体的亲和力,减少胰岛素抵抗,预防和减轻糖尿病。所以,我们必须刻意锻炼肌肉,尽可能让肌纤维减少速度减慢,这对健康是非常有力的保证。

俗话讲“千年王八(鳖)万年龟”,乌龟不是老不动嘛,它们怎么能长寿呢?乌龟只有90多个关节,我们人体有208块骨头,有230多个关节,大自然造物是非常有用的,给你这么多关节,就是让你活动的,如果不活动,而保持和乌龟一样的状态,那你的健康状况自然会受到影响。



德国海德堡大学心脏病研究所做了一个对于冠心病患者的运动干预研究。他们把观察对象分为两组，一组是运动干预，这一组每天多跑2.2公里；另一组是对照组，不进行跑步锻炼。

在干预前，对所有的人做冠状动脉造影，看血管上的斑块发生的变化。实验结果可以看出，干预组的斑块消退减少比例较高，明显高于对照组；而斑块加重的，干预组明显小于对照组。这样一个随机对照实验，说明了运动对血管上已经形成的动脉粥样硬化斑块也是有明显作用的。这样一些慢性病的干预措施非常重要。

国际心脏病会议专家委员会于1992年在维多利亚召开了会议，提出了有关健康的“四大基石”，一共16个字：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

心理平衡很重要。有的人得了病，因为心理素质不好，病情发展很快，早早就去世了。美国南加州大学做了一项研究，对教堂内唱诗班的人做了一些化验测定，测定什么呢？测定免疫球蛋白。免疫球蛋白可以增强人体的抵抗力。

这项实验是在一次正式演出以后进行的，被测人的免疫球蛋白增加了24%，说明心情对于机体的免疫功能有很大的好处。所以，一定要给自己找一个合适的、能够改善自己心情状态的一种文化生活方式。唱歌，就非常好，你不见得唱的有多好，但这就是调整自己的生活方式，所以一定要把心理平衡把握好。

戒烟限酒问题很重要。对于烟草，国际上做了数万个研究，说明烟草对人体的健康影响是非常严重的，吸烟是世界八大死因中的第六位。

适量运动。很多同志讲，我非常忙，我根本没有时间运动，特别是一些领导干部。后来，我就问这些领导干部，我说：“你们每天看不看《新闻联播》？”他们说：“天天必

锻炼的好处

锻炼可增加成骨细胞活性，调节钙平衡，使骨形成增加，改善骨质疏松。

另外，锻炼还可以起到加强心肺功能，提高平衡能力，降低部分肿瘤的发生率，提高免疫系统功能，镇痛、改善情绪、减少抑郁和焦虑的作用。





看。”我说：“《新闻联播》半个小时，您别坐着看，您站起来，走着看，小跳着看，行不行？”这样既不浪费时间，也进行了锻炼。

当前许多人已认识到饮食和锻炼对自身的健康有非常重要的影响，不少人也已采取很多措施，以改善自己的健康状况。但由于我们对科学保健知识掌握不够，往往是自发地采取保健行为，因而部分人进入了保健误区，使得所付出的努力事与愿违，有些甚至得不偿失。因此，要取得较好的保健效果，首先必须纠正当前保健中的常见误区。

误区之一：鸡蛋内含有大量胆固醇，中老年人不宜食用

许多人吃鸡蛋的时候，把蛋白吃了，把蛋黄扔了，因为蛋黄里胆固醇含量非常高。这个观念到底对不对？

血液内胆固醇含量过高，是动脉粥样硬化的危险因素。但胆固醇是维持人体生存的必需物质。胆固醇是生物膜（细胞膜、神经鞘膜等）的重要组成部分，是合成肾上腺素、性激素的主要原料，并参与维生素D的合成，因此，胆固醇具有十分重要的生理作用。

胆固醇的来源分为内源、外源两种。血液内的胆固醇水平主要取决于肝脏的合成。外源胆固醇的吸收和内源的合成，具有互相制约的作用，这是机体的自身调节机制。同位素标记实验表明，摄入胆固醇少于450毫克时，吸收率为50%，吸收率随摄入量升高而递减。

在正常情况下，对于膳食中胆固醇的含量不要限制过严。目前，国内外普遍认为，正常人每日胆固醇的摄入量以不超过300毫克为宜；低密度脂蛋白高和糖尿病、心血管疾病患者每日摄入量不超过200毫克。

鸡蛋内虽然胆固醇的含量较高，但它也含有许多人体必需的营养成分，如优质蛋白、多种维生素、矿物质，还含有

- 胆固醇是生物膜的重要组成部分
- 胆固醇的来源分内源和外源两种
- 正常人每日胆固醇摄入量不超过300毫克，糖尿病、心血管患者每日不超过200毫克



具有重要生理功能的卵磷脂。卵磷脂内含有合成神经活动传递物质的原料,对维持记忆力、思维和分析能力有重要作用,而这些重要的能力恰恰是中老年人非常必要的。例如,100克蛋黄内含钙112毫克、磷240毫克、维生素A438微克;而100克蛋白内仅含钙9毫克、磷18毫克,没有维生素A。因此,不吃鸡蛋,或只吃蛋白不吃蛋黄的做法是“因噎废食”,不利于身体健康。

建议正常人每天吃1个鸡蛋;低密度脂蛋白高、患糖尿病、心血管病者每两天吃1个鸡蛋比较合适。美国哈佛大学有一项研究,经过10多年的观察,也证明一天吃一个蛋黄是不会引起脑卒中和冠心病发生的。一天吃一个鸡蛋就行了,绝不要像有的人那样,一天吃七八个鸡蛋,那对人体是有害的。

我们要限制胆固醇的吸收量,关键是看脂肪的摄入。不同肉类脂肪的含量,畜肉是最高的,禽肉是其次的,我们在进食的过程里,就按脂肪的含量多少来控制。猪肉要少吃一点,鱼肉可以多吃一点。

误区之二:水果是零食,可吃可不吃

水果含有人体必需而又不能自身合成的矿物质,具有强抗氧化作用、防止细胞衰老的维生素以及可以明显降低血液中胆固醇浓度的可溶性纤维——果胶等,对人体健康十分有益。

我们中国人吃的水果太少了,因为中国人有一个习惯,认为水果是零食。女同胞吃水果还比较多一点,男同胞呢?特别是吸烟的人,更是很少吃水果。

美国有一句谚语叫:“一天一个苹果,不用看医生。”(An apple a day, keep the doctor away.)说明他们很早就总结出了水果对疾病的预防作用。那么,到底是水果中的什么成分起到了这样的作用?是不是维生素?服用市售维生素制剂是

保健中的常见误区

- 鸡蛋含有大量胆固醇,中老年人不宜食用
- 水果是零食,可吃可不吃
- 植物油多吃点没关系
- 一次大量运动替代几天的锻炼
- 身体不胖不瘦,不需要锻炼
- 集中锻炼一个部位可以减肥
- 控制体重就是不吃、少吃
- 大量出汗,就能减肥
- 爬山适合任何人
- 闻鸡起舞



否可起到相同作用?

我又进一步分析了肺癌死亡与服用维生素制剂的关系。结果发现经常服用维生素并不能起到类似的保护作用。再专门分析重度吸烟者肺癌死亡率与进食水果和服用维生素制剂的关系,发现水果仍然起到保护作用,而维生素却没有。

该分析研究的结论是人工合成的维生素,不能替代水果对肺癌死亡的预防作用。后来的一些研究也得出了同样的结论。

芬兰卫生部在20世纪90年代对2.9万人进行了8年随机对照观察。一组每日服用维生素A的前体—— β -胡萝卜素和维生素E,另一组作为对照。结果服用组中患癌的人数比对照组高18%,患冠心病、死于冠心病比例高50%。

2002年7月英国牛津大学在《柳叶刀》(*The Lancet*)杂志上公布了一项研究成果。他们对2万多高危人群(患冠心病、动脉栓塞和糖尿病患者)进行抗氧化维生素(维生素C、维生素E、 β -胡萝卜素)作用的随机对照研究,跟踪研究对象5年。结果证明:这三种维生素制剂对研究对象的全死因死亡率、心肌梗死发病率、冠心病死亡率、非致死中风发病率、中风死亡率、肿瘤发病、死亡率的降低,无任何作用。

对此,营养免疫学专家的解释是:天然植物中的维生素并不是单独起作用,而是与其他维生素和营养素相互联合一起工作。一种维生素补充的过多或不足,均会影响和削弱其他营养素或维生素的作用。

