

中央文明办·卫生部主办 相约健康社区行巡讲精粹

掌握健康钥匙

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家

王陇德 著



中央文明办·卫生部主办
相约健康社区行
巡讲精粹

第3版

科普图书首次获国家科技进步奖

本套书荣获2005年度
“国家科技进步奖二等奖”

- ◎ 本版提供了最新的慢性病调查数据，以供国民了解慢性病的发病及流行态势
- ◎ 在自我保健过程中需要注意一些要点和简单易行的方法、建议

 人民卫生出版社

doi:10.1017/S0022292412001606 Printed in the United Kingdom

掌握健康钥匙

王麗華



本書は、本書の著者の経験に基づき、
「本書は、本書の著者の経験に基づき、

中央文明办 • 卫生部主办
相约健康社区行巡讲精粹

第3版

掌握健康钥匙

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家

王陇德 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

掌握健康钥匙/王陇德著. —3 版. —北京: 人民卫生出版社, 2011. 6

(相约健康社区行巡讲精粹)

ISBN 978-7-117-13691-4

I. ①掌… II. ①王… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 213452 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

掌握健康钥匙

第 3 版

著 者: 王陇德

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 9

字 数: 121 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2011 年 6 月第 3 版第 16 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13691-4/R · 13692

定 价: 20.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版编委会

编委会主任 陈 竺 张 茅

编委会副主任 王世明 陈啸宏 刘 谦 尹 力 王陇德
殷大奎

主 编 殷大奎

副 主 编 涂更新 姚晓曦 秦怀金 徐 科 何 维
窦熙照 邓海华 秦 耕 胡国臣 刘克玲

编 委 (按姓氏笔画排序)

万承奎 向红丁 李舜伟 杨秉辉 胡大一
洪昭光 赵 霖 徐光炜 郭冀珍

特 约 编 辑 李新华 曾晟堂 鹿文媛 刘利群 徐晓超
陶 金 赵仲龙

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版说明

此丛书为我社2003年邀请卫生部、中央文明办聘请的11位首席健康教育专家编写,2003年第1版和2006年第2版出版后深受读者欢迎,社会影响深远,多次重印,多数品种累积印数已达20余万册。全套丛书荣获2005年度“国家科技进步奖二等奖”。

随着医学科学的飞速发展,新的疾病诊疗技术和常见病防治方法的不断出现,常见病防治知识理念的不断更新,人们对健康问题的日益关注,为了进一步发挥本套精品图书在普及健康知识中的领军作用,将健康教育巡讲活动推向新的高潮,人民卫生出版社决定修订此套丛书,使其在提高全民族健康水平的事业中更好地发挥作用。

根据医学知识的不断更新,参考读者的反馈信息,特别是针对目前医学科普图书市场出现的一些误导群众健康养生观念和方法,作者对丛书的内容、结构进行了更新和调整;增加了常见疾病防治的新理念、方法和措施。保留并提炼了原书最有特色和最有实用价值的内容。对全套书的编写形式和版式方面也做了调整,让读者更轻松的阅读。如采用了标题字体变化、段首标注、不同色块变化等;对封面和插图全部进行了更新,更加令人赏心悦目。

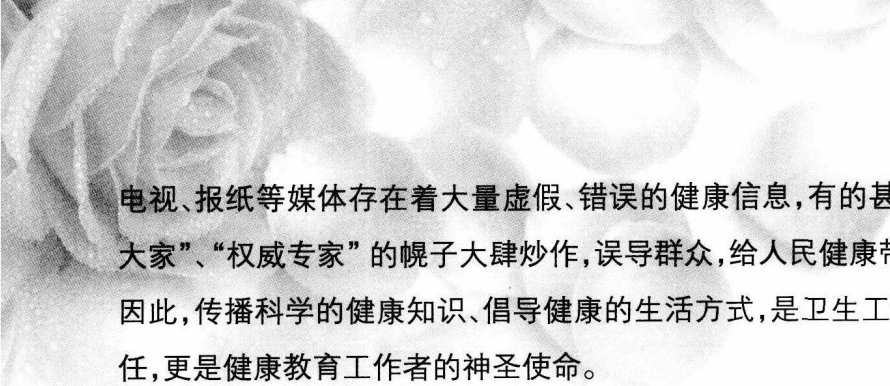
《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版序

《相约健康社区行巡讲精粹》第一版、第二版出版以来,对宣传普及健康知识,提高群众健康意识,推进中国公民健康素养促进行动发挥了重要作用,一直深受广大读者喜爱与好评,并获得了2005年度“国家科技进步奖二等奖”。

刚刚闭幕的第十一届全国人大第四次会议审议通过的《国民经济和社会发展第十二个五年(2011—2015年)规划纲要》明确要求普及健康教育,实施国民健康行动计划。2009年,中共中央、国务院作出了深化医药卫生体制改革的重大决策,也明确要求医疗卫生机构及机关、学校、社区、企业等要大力开展健康教育与健康促进工作,帮助群众提高健康意识和自我保健能力。大力开展健康教育与健康促进工作,普及科学、正确的健康知识,满足人民群众日益增长的健康需求,是保障和改善民生的迫切需要,也是深化医改的重要内容。

随着经济社会发展,人民群众越来越重视医疗保健和健康问题,渴望获得健康知识提高生活质量和健康水平。中国科协2010年开展的第八次中国公民科学素养调查结果显示,公众最感兴趣的科技信息是“医学与健康”,选择比例为82.7%。与此同时,2008年中国居民健康素养水平调查结果显示:我国居民健康素养水平仅为6.48%,也就是说100人中只有不到7人有能力运用掌握的基本健康知识与技能维护自身健康。但当前,网络、



电视、报纸等媒体存在着大量虚假、错误的健康信息,有的甚至打着“医学大家”、“权威专家”的幌子大肆炒作,误导群众,给人民健康带来严重危害。因此,传播科学的健康知识、倡导健康的生活方式,是卫生工作者的重要责任,更是健康教育工作者的神圣使命。

“相约健康社区行”专家巡讲活动自2003年启动以来,百名医学专家走进社区与群众面对面交流,数万名社区群众直接参与这项活动,树立起了“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚,对增强公众健康意识、培养健康生活方式,丰富社区健康教育活动发挥了重要作用。由卫生部和中央文明办共同组织编写的《相约健康社区行巡讲精粹》丛书是“相约健康社区行”专家巡讲活动的配套材料,是11位医学专家多年工作心血和智慧的结晶,是经过实践检验、深受群众喜爱的健康科普读物,推动了巡讲活动深入开展。

应广大读者要求,11位作者总结多年来“相约健康社区行”专家巡讲活动实践经验,根据影响健康因素的变化情况,结合医学研究的最新进展等,对丛书再次进行修订,保证其传播健康知识的科学性、准确性和权威性。我相信,这套丛书的再次修订出版,将对提高群众的健康素养,提高群众的健康水平起到重要的推动作用。

卫生部部长



2011年4月



作者简介

王陇德 中国工程院院士,主任医师,教授,现任中华预防医学会会长、北京大学公共卫生学院院长等职。

20世纪60年毕业于兰州医学院医疗系,是“文革”后中国医学科学院首届研究生,获硕士学位。曾从事内科和传染病控制工作。20世纪80年代初,作为交换学者赴美进修两年,回国后从事医学科研与卫生行政管理工作。近年来,潜心于健康教育与健康促进研究,注重通过自身健身实践,总结经验体会。在中央电视台、中央党校、国家部委机关,以及各省、市和军队举办了多次健康教育讲座,深受欢迎。

先后在《新英格兰医学杂志》(美国)、《柳叶刀》(英国)、《中华医学杂志》及其英文版、《国际肿瘤杂志》、《国际流行病学杂志》、《美国流行病学杂志》等中外期刊上发表论文100余篇,主编论著多部。



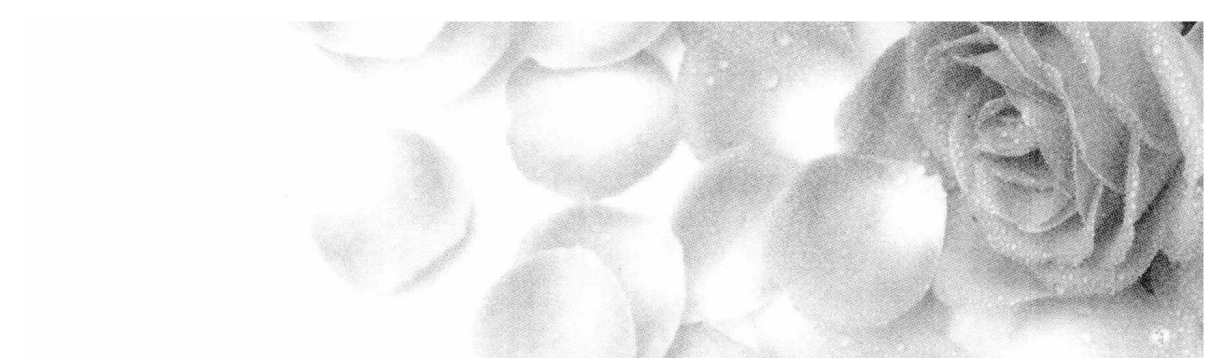
• **本书编写的指导原则** •

遵循客观规律

科学指导保健

提高健康水平





感谢

在本书编写过程中,高润霖教授(北京阜外医院原院长,心血管内科专家)、王姁教授(北京协和医院内分泌科原主任,糖尿病专家)、王汝宽研究员(中国医学科学院医学信息研究所原副所长)、于长隆教授(北京大学第三医院运动医学研究所所长)、杨月欣博士(中国疾病预防控制中心专家)、丁辉主任医师(北京市妇幼保健院)、曾光教授(中国疾病预防控制中心)、吴凡副研究员(中国疾病预防控制中心)、李光伟教授(卫生部中日友好医院)、葛可佑理事长(中国营养学会)、王鸿颖教授(北京大学口腔医学院)、高崇玄教授(国家体育总局体育科学研究所)等同志给予了大力支持与帮助,在此深表谢意。

另外,于军、饶克勤、戚畅、王雷、黄东祖、周红、张国新、巢宝华、田传胜等同志也给予了许多帮助,在此一并致谢。

王陇德

2011年2月



第3版前言

本书自2003年出版发行以来,受到广大读者的青睐。本套丛书又荣获2005年度“国家科技进步二等奖”(科普图书首次获奖;为科普图书类最高奖)。这一切均说明广大人民群众、科技界和政府已格外重视民众的健康和科普工作,说明社会对健康的科学理论指导有着广泛的需求。为此,人民卫生出版社组织了对本套丛书的修订再版。本书的修订再版有以下特点:

1. 慢性病的发病流行情况用最新的调查数据给予替换,以使国民了解其发病及流行态势。

2. 针对读者和民众在身体保健方面关注的重点问题及作者本人近年来的健身体会,增添了保健中还需注意的一些要点问题和简便易行的健身方法建议,如中老年人的口腔保健、注意食物的血糖生成指数、锻炼前的准备活动方法及模拟跳绳、哑铃操、垫上运动等。

3. 作者本人在管理和研究我国疾病控制的工作中,深感膳食和行为问题对我国民众的健康影响极大。因此,撰写了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”和“一项被忽略的国民保健工程”等科普文章,先后在《人民日报》上发表。此次将这几篇文章一并纳入本书,供广大读者参阅。

欢迎广大读者对本书的内容提出宝贵意见。

王陇德

2011年2月



目 录

一、慢性非传染性疾病已成为影响我国人民健康的主要卫生问题之一 \ 1

- (一) 当前我国慢性病患者、发病情况及特征 \ 1
- (二) 慢性病的发展趋势 \ 2
- (三) 慢性病对健康的严重影响 \ 2

二、当前慢性病患者人数快速上升的主要原因 \ 4

- (一) 平均期望寿命的延长和老年人口的增加是慢性病发病数快速上升的基础 \ 4
- (二) 具有危险因素(高血脂、超重、肥胖等)的人群大量增加 \ 4
 - 我国人群高血脂状况 \ 5
 - 我国不同人群的超重、肥胖状况 \ 5
 - 儿童肥胖问题 \ 6
- (三) 造成高血脂和肥胖的主要原因 \ 6
 - 主要矛盾 \ 6

三、与健康相关的原则及概念 \ 10

- (一) 卫生工作的最终目的是提高人民的健康水平 \ 10
- (二) “预防为主”是卫生工作方针的重要内容 \ 10
 - 痔疮的发病原因及预防 \ 11
 - 慢性病的“三级预防”——病因预防、发病预防、伤残预防 \ 11
 - 颈动脉内膜剥脱术、高血压控制与脑中风的综合防控 \ 12
 - 亚健康状态 \ 13
 - 一滴血亚健康状态检查 \ 14
- (三) 世界卫生组织关于健康的新概念 \ 14
- (四) 体育锻炼作为保健的重要内容普遍受到社会各界的关注 \ 14
 - 2002年“世界卫生日”、“世界心脏日”的主题 \ 15
 - 体育锻炼对身体健康的作用 \ 16
 - 冠心病患者的运动对比研究 \ 17
 - 社区行为干预项目研究 \ 18
 - 大庆糖耐量低减人群干预试验 \ 19
- (五) 维多利亚宣言: 合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡 \ 19
 - 生命的长度与质量 \ 21

四、当前保健中常见的误区 \ 23

- 误区之一: 鸡蛋内含有大量胆固醇, 中老年人不宜食用 \ 23
 - 胆固醇的生理作用与吸收 \ 24
 - 不同肉类所含脂肪量的比较 \ 24
 - 鸡蛋对人体健康作用的分析与建议 \ 25
- 误区之二: 水果是零食, 可吃可不吃 \ 26
 - 进食水果对健康作用的分析
 - (美国100万人追踪10年的研究结果) \ 26
 - 服用维生素对健康作用的研究



- (英国牛津大学的高危人群5年追踪研究结果)\28
- 对水果认识的误区\31
- 误区之三: 植物油主要含不饱和脂肪酸,不会造成动脉硬化,多吃点没关系\32
- 植物油与其他几类食物提供热能的比较\32
- 中国居民平衡膳食宝塔\35
- 误区之四: 每周一次大量剧烈运动,可替代其他几天的运动锻炼\35
- 美国Valley健身中心的研究结果\35
- 误区之五: 身体不胖不瘦,不需要锻炼\36
- 体重指数(BMI)的测算方法\36
- 简易计算体重的方法\36
- 超重与肥胖的判断标准\36
- 误区之六: 哪个部位肥胖就集中锻炼哪里,集中锻炼一个部位可以局部减肥\37
- 误区之七: 控制饮食即可达到减肥目的\37
- 误区之八: 洗桑拿浴等大量出汗即可减肥\38
- 误区之九: 爬山是中老年人最好的锻炼\38
- 中老年人与骨关节病\38
- 过多地负重对中老年人膝关节的影响\38
- 误区之十: “闻鸡起舞”\39
- 外界因素对晨练的影响
- (北京地区人群脑卒中发病研究)\39
- 人体内在因素与晨练(美国弗明汉队列研究)\41
- 保健误区口诀\43

五、 健身的主要原则、方式及注意事项\44

(一) 锻炼三要素\44

频度、强度与持续时间\44

把握锻炼强度的方法\46

锻炼减肥者须知\46



(二) 每天消耗量与摄入量的平衡 \ 48

摄入与运动消耗能量平衡的简易法则——“两大体、一精确” \ 49

不同种类的运动消耗比较 \ 49

常见各种食物提供的平均热能规律 \ 49

应特别注意的几个特殊问题 \ 54

关于补钙问题 \ 54

肥胖者一定要把体重减下来 \ 56

超重的糖尿病患者适当降低体重非常重要 \ 56

注意食物的血糖生成指数 \ 56

主张杂食 \ 57

国际社会对合理膳食的推荐原则 \ 58

美国科学家对40岁以上人群建议的“十个网球”原则 \ 58

世界癌症研究基金会和美国癌症研究所就食物、营养、身体活动和癌症预防方面提出的八条重要建议 \ 58

英国食品标准局公布的最新《居家老人膳食指南》 \ 59

三招解决中老年人便秘 \ 59

平衡膳食口诀 \ 61

(三) 锻炼方式 \ 61

有氧运动标准 \ 61

锻炼的种类及建议 \ 62

锻炼时的呼吸调整 \ 62

(四) 锻炼时间 \ 62

最佳时间 \ 62

对上班族的建议 \ 63

锻炼与安眠药 \ 63

(五) 设计适合自己特点的运动方式 \ 63

锻炼方案设计 \ 63

(六) 坚持才能有成效 \ 64

坚持器械健身可使肌肉增多 \ 65

(七) 对办公室工作人员的建议 \ 65

工间操 \ 65

腰背肌锻炼(飞雁式、五点式) \ 66

(八) 晨起一杯温(凉)开水 \ 66



(九) 中老年人关节不负重或不过量负重的锻炼 \ 67

游泳的作用 \ 67

足跟冲击运动 \ 67

(十) 运动前做好准备活动 \ 68

“伤筋动骨100天” \ 68

运动前的准备活动 \ 69

介绍几种伸展运动 \ 69

健康行为口诀 \ 72

六、中老年人必须注重口腔保健 \ 74

牙周炎是心脑血管病的独立发生因素 \ 75

七、中国人需要一场膳食革命 \ 78

(一) 问题——居民膳食结构不科学 \ 78

(二) 影响——导致我国慢性病患者逐年增加 \ 80

(三) 对策——科学饮食“八字方针”，即“调整、维持、控制、增加” \ 81

一调整：调整进食顺序 \ 81

二维持：维持高纤维素摄入，维持食物多样化 \ 82

三控制：控制肉类、油脂、盐的摄入量 \ 83

四增加：增加水果、奶、谷物及薯类食物 \ 83

八、中国人需要一场行为革命 \ 86

行动1 分离人和畜禽混杂的生活环境

——转变传统积习 \ 89