

中央文明办·卫生部主办 相约健康社区行巡讲精粹

健康自我管理

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家

万承奎 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”

- ◎个人的健康和生命60%取决于自己
- ◎健康管理助你全程掌握自己的健康
- ◎健康管理——风险评估、风险控制、改善健康
- ◎健康管理就是管理你的生命

 人民卫生出版社

中央文明办·卫生部主办
相约健康社区行巡讲精粹

健康

第3版

自我管理

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家
万承奎 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康自我管理/万承奎著. —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 978-7-117-13689-1

I. ①健… II. ①万… III. ①保健-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 224787 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!

健康自我管理

第 3 版

著 者: 万承奎

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: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14

字 数: 215 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2011 年 6 月第 3 版第 25 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13689-1/R·13690

定 价: 25.00 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、



作者简介

万承奎，中央军委保健委员会专家组专家、中国武警部队健康顾问、中国老年保健学会专家组成员、中国企业家协会首席健康教育专家、中国健康教育协会理事、中国老年学学会理事、中国人生学学会理事、中国教育艺术家协会常务理事、中国心理学学会会员、国际自然医学会会员，是2003年中央文明办，卫生部聘请的全国健康教育四位首席专家之一，2006年被卫生部文明办授予“优秀专家”称号，被誉为“青年人的良师益友”、“中老年人的健康卫士”、“中国健康教育演讲家”。

1958年，毕业于解放军第四军医大学本科，后晋升为研究员，多年来从事宣传教育工作和健康教育工作。

1986年以来，通过努力学习，深入调查，潜心研究，以医学、哲学、心理学为三大支柱，融社会学、教育学、伦理学、人际关系学、营养学、行为学、管理学、体育学等学科为一体，提出了“健康靠自我管理”的新观点，并应邀到全国33个省、市、区（含港、澳地区）近400个城市和全军上下以及世界各地进行“21世纪健康新观念”和“健康自我管理”演讲，并数十次在中央电视台七台（军事台）、旅游台、一台、二台、十台以及北京人民大会堂万人会场、金色大厅、省市会议厅等地方作“健康——生命自我管理”的专题报告。24年来共演讲2300场，直接、间接听众达1.5亿人次，受到热烈欢迎，并引起强烈反响。先后发表论文100余篇，出版专著3部，其中《老年人身心健

康的五把钥匙》自1990年出版以来,印刷7次,获全国科普三等奖;《健康自我管理》从2003年9月以来连续印刷20次,获国家科技进步二等奖;合编《登上健康快车》、《健康大巡讲》、《中国老年人拐杖》等专著5部,共发行约100万册。



第3版前言

党的“十六大”把全国建设小康社会确定为今后发展的重要目标。在报告中首次把“健康素质”、“思想道德素质”、“科学文化素质”提到同等的高度,放在全面建设小康社会总目标中重要而特定的位置,党的“十七大”把民生问题提高到从未有过的战略高度,无疑有着更加迫切的现实意义。2003年春季全国人民对SARS和2009年的甲型H1N1新流感战役取得的重大胜利,进一步激发了全民健身活动和学习保健知识,改变陋习、建立新的生活方式的热潮。可以说,人民群众从来没有像今天这样渴求健康,祖国建设从来没有像今天这样需要健康,党和政府从来没有像今天这样重视健康,没有健康就没有小康,奔小康先要保健康。

要提高全民的健康素养,知识是前提,建立健康第一的观念是根本,养成健康、科学、文明的生活方式和行为是关键,这是21世纪的战略新思维。人们大多数不是死于疾病,而是“死于无知”,是死于“知之”而不“为之”,是死于不健康的生活方式和行为。卫生部于2009年12月18日公布首次中国居民健康素养调查结果,我国居民健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中不到7人具有健康素养。从健康素养的三方面内容看,具有基本知识和理念的为14.9%,具有生活方式和行为素养的为6.93%,具有基本技能素养的为20.39%。从调查结果还可以看出居民健康素养水平存在明显的城乡、地区和年龄差别,城市居民健康素养水平为9.94%,农村居

民为3.43%，55~64岁年龄组健康素养为4.69%，65~69岁年龄组健康素养为3.81%。老年人是健康的脆弱群体，容易受到各种疾病，尤其是慢性疾病的困扰，对于老年人健康问题应该给予更多关怀，提高他们的自我保健能力，以适应我国人口老龄化的需求。以上调查充分证明，提高全民健康素养的必要性和重要性。“健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福”，“没有健康就没有小康”，只要建立新的健康观念，只要改变不文明的生活方式和行为，只要真正做到世界卫生组织维多利亚宣言提出的健康四大基石——“合理膳食、适量运动，戒烟限酒、心理平衡”，就可以使高血压减少55%，脑卒中、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少30%，平均寿命可延长10年以上。人们的生活质量、生命质量将提高到一个新的高度。但是要健康就必须坚持不懈地开展健康教育，这是人生必修课，是国民素质教育的重要内容，是世界潮流。如何迅速向全民传播科学的保健知识，如何使健康的知识变得通俗易懂，深入人心，如何使掌握知识的人们将知识转化为自觉的行为，如何坚持不懈地提高全民健康素养，这是每一个医务工作者义不容辞的责任，健康教育工作者应该做一个“称职的健康传播使者”。

从1986年以来，我和爱人孙慧心教授一起通过努力学习，深入调查，潜心研究，融医学、心理学、营养学、社会学为一炉，集哲学、教育学、管理学、家政学为一体，从宏观上提出了“健康自我管理”和“把健康和生命掌握在自己手中”的新观念，并在全国33个省、市、区（含港、澳地区）和全军上下以及世界各地，传播“21世纪健康新概念”和一整套有利于促进健康的“自我保健方法”。演讲近2300场，传播录像带、录音带和光盘近万套，中央电视台及全国大部分省、市电视台、广播电台及200余家报刊均作过宣传报道，受益听众已超过亿万人次。编写专著3部，其中《老年人身心健康的五把钥匙》，连续印刷7次，《健康自我管理》连续印刷20次，合编《健康快车》等5部，共发行约100万册。通过以上多种方式的宣传，新的健康观念受到

广大群众的热烈欢迎,并得到卫生部、中央文明办的首肯。为了满足广大人民群众对健康知识的渴求,为了把科学实用健康知识传播到祖国的大江南北、千家万户,为了极大地提高全民的健康素养,我们又将《健康管理》作了第3次修订。把不甚成熟的小册子献给广大群众,衷心祝愿“全国人民不仅要富裕起来,而且一定要更加健康起来”。

本书在编写过程中,广泛参考和引用了国内外有关资料,但未一一注明出处,在此仅向原作者表示歉意和感谢。同时得到中国健康教育协会、中国健康教育中心、中央军委保健委员会办公室、中华医学会、中国健康管理分会、中华教育艺术研究会、中国老年学学会、中国老年保健学会、陕西省健康教育所、陕西省老年学会、陕西省心理学学会、第四军医大学和有关单位的领导、专家、同仁、老前辈的关心和帮助,在此一并致以衷心的感谢。

由于水平所限,书中不免有错误和不妥之处,恳请广大读者批评指正。

万承奎

2011年3月

目 录

第一部分

21世纪是长寿时代



1. 安南说：21世纪是长寿时代 1
2. 人的寿命应到100~175岁 2
3. 毛泽东讲过：“自信人生200年” 5
4. “人到七十古来稀”已成为历史 6
5. 人生的第三个阶段：老年期——创新期 8
6. 健康新地平线 11

第二部分

21世纪是大健康时代



1. 21世纪是人类追求健康的世纪 16
2. 对待健康的三种态度,三种类型的人 20
3. 破除健康旧观念,树立健康新观念 24
4. 健康的新观念和新标准 29
5. 中医学关于中老年人身体健康的8条标准 37
6. 现代心理学关于心理健康的8条标准 42
7. 身心健康的自我测定 53

第三部分

21世纪危害人们健康的 三大疾病、三大杀手



1. 危害健康的三大疾病 56
2. 危害生命的三大杀手 59
3. 老年人为什么易患癌症 61
4. 肠癌为什么迅速登陆中国 62
5. “夫妻癌”结伴来——解读夫妻癌 65
6. 癌症不是绝症,癌症≠死亡 68
7. 保护好心脏、血管和血液,就是保护好了健康和生命 74

第四部分

21世纪是自我保健 为主的世纪



1. 人的健康和生命是个系统工程 84
2. 个人的健康和生命60%取决于自己 85
3. 人体有个天然优秀的“制药厂” 88
4. 保健工作处在十字路口 91
5. 自我保健是21世纪卫生保健发展的必然趋势 92

第五部分

掌握好自我保健的 五把金钥匙



- 第一把金钥匙: 积极锻炼身体是保证身心健康的首要途径 94
1. 动则不衰——生命在于运动 94
 2. 运动——保护好你的生命线 97
 3. 运动——抗癌防癌良方 101
 4. 每个人都要掌握3~5种有氧运动的方法 102

5. 锻炼身体要讲究科学	114
第二把金钥匙：加强脑力训练是增强大脑功能、延缓大脑衰退的	
关键	115
1. 大脑是健康和生命的调节器	115
2. 增强大脑功能、延缓大脑衰退的5条对策	116
3. 大脑细胞需要8种营养素	120
第三把金钥匙：营养合理、膳食平衡是保证身心健康的物质	
基础	121
1. “民以食为天”——中国人需要一场膳食革命	121
2. 要懂得科学饮食	124
3. 科学饮食的4个原则	126
4. 世界有3种膳食模式	129
5. 每日健康食谱	131
6. 国内外有关营养的最新信息	135
第四把金钥匙：乐观情绪是身心健康的灵丹妙药	147
1. 情绪是人们生命的指挥棒	147
2. 善于控制和调节自己的情绪,防止不良情绪的伤害, 不当情绪的俘虏	152
3. 培养乐观情绪,善于驾驭情绪,做情绪的主人	159
第五把金钥匙：健康、科学、文明的生活方式和行为是保证身心	
健康的重要原则	167
1. 人类健康面临的挑战	167
2. 现代病的危害主要来自6种最不健康的生活方式	169
3. 培养并建立健康、科学、文明的生活方式和行为	175
4. 健康生活方式的自我测定	177



第六部分

健康教育、健康促进和健康管 理成为21世纪世界新潮流



1. 发达国家心脑血管病和癌症发病率为什么下降 182
2. 什么是健康教育 184
3. 何谓健康促进 189
4. 为什么要进行健康管理 190
5. 架起三座桥梁,把健康知识变成千百万人的自觉行为 204



第一部分

21世纪是长寿时代



① 安南说: 21世纪是长寿时代

联合国前秘书长安南在1999年国际老年人启动年会上说：“我们现代是一个什么时代，从不同的角度，有很多提法，现在是后工业时代、信息时代、全球化时代、互联网时代。我再加一句：21世纪是长寿时代”。世界卫生组织认为“20世纪90年代出生的婴儿可望看到22世纪的曙光，而且大部分婴儿将来可以看到22世纪的曙光”。将来不仅仅是人到百岁，21世纪还要出现百岁国家。1998年我到美国参加第16届世界健康教育和健康促进大会，美国人口学家告诉我，到2080年，美国人均寿命将达到97岁。女性达到100岁，男性达到94岁。人类整个历史是漫长的，过去人的寿命增加非常缓慢。在原始社会，我国的平均寿命为20岁，到了奴隶社会，我国的寿命增长到25岁，封建社会时是30岁，我们国家1949年以前是35岁，现在是73岁，工业化社会初期的一些发达国家是40~45岁，那是人的生命的第一次飞越，因为战胜了流行病，人的寿命来了个飞跃，一下增加到45岁。第二次世界大战以后，生产的发展、生活的改善、医学的进步，使人的寿命普遍增加了20~30岁。现在发达国家人的寿命普遍是77岁左右。我们国家是73岁，和



刚解放时比寿命翻了一番。在生产落后的年代,每100年才增加1岁,随后是每10年增加1.1岁,20世纪以来,尤其后半半个世纪,高科技的迅猛发展,一个世纪增加了30岁,一些老年学家非常乐观地估计,随着社会科学和自然科学的发展,尤其在生命科学领域,将会出现两大突破:一个是基因工程的突破,一个是大脑工程的突破。人的寿命要延长,生命质量要提高。



② 人的寿命应到100~175岁

据研究,国内外有4种有关人的最高寿限的推算方法。

(1) 性成熟期推算法:哺乳动物的自然寿命是性成熟期的8~10倍,人的性成熟期是14~15年,所以,人的最高寿限应该是110~150岁。

(2) 生长期推算法:哺乳动物的自然寿命相当于生长期的5~7倍,人的生长期为20~25年,所以人的最高寿限应该是100~175岁。

(3) 细胞分裂次数和分裂周期推算法:人的最高寿限应该是细胞平均分裂次数(50次)和平均每次分裂周期(2.4年)相乘的积。所以人的最高寿限应该是120岁。

(4) 生物强弱学推算法:根据对人的机体器官和组织强度的测定,人只要不病死,就可以活到100岁以上。

以上4种方法中,无论哪种推算方法,均说明人的最高寿限在百岁以上。

我国史料记载:“尽其天年,度百岁乃去。”就是说,人的正常寿命,应度过100岁,凡是没有度过100岁者,古人认为是未尽其天年而夭折。

实际上不只是理论,目前从全世界、全国的情况来看,百岁老人越来越多,还越来越健康。1982年第三次人口普查,我国百岁老人是3765人,1990年第四次人口普查,是6434人。2005年26 976人。截至2009年9月1日中国老年学会调查显示,中国内地健在百岁老人40 592人,约占全世