

中央文明办·卫生部主办 相约健康社区行巡讲精粹

健康的生活方式

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家

杨秉辉 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”

- ◎健康要靠自己争取；日常工作不能替代运动
- ◎人体也需要胆固醇；睡眠好、精神好、身体就好
- ◎健康的性行为可以减少宫颈癌

中央文明办 • 卫生部主办
相约健康社区行巡讲精粹

健康的 生活方式

第3版

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家

杨秉辉 著

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康的生活方式/杨秉辉著. —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 978-7-117-13679-2

I. ①健… II. ①杨… III. ①生活方式-关系-健康-基本知识 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 210195 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!

健康的生活方式

第 3 版

著 者: 杨秉辉

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: 7

字 数: 97 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2011 年 6 月第 3 版第 18 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13679-2/R·13680

定 价: 19.00 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。

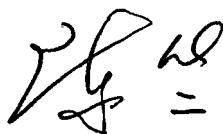
随着经济社会发展,人民群众越来越重视医疗保健和健康问题,渴望获得健康知识提高生活质量和健康水平。中国科协2010年开展的第八次中国公民科学素养调查结果显示,公众最感兴趣的科技信息是“医学与健康”,选择比例为82.7%。与此同时,2008年中国居民健康素养水平调查结果显示:我国居民健康素养水平仅为6.48%,也就是说100人中只有不到7人有能力运用掌握的基本健康知识与技能维护自身健康。但当前,网络、

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

Handwritten signature of Chen Debin, Minister of Health, in black ink.

2011年4月



作者简介

杨秉辉 复旦大学上海医学院内科学教授、博士生导师。曾任中华医学会全科医学分会主任委员、中国健康教育协会副会长、中国科普作家协会荣誉理事、上海市科普作家协会理事长等职。

1962年毕业于前上海第一医学院医疗系。毕业后即任职于现复旦大学附属中山医院至今。多年来从事肝癌的临床研究工作。曾主持国家科委“八五”科技攻关课题,负责编写我国肝癌筛查的技术方案,是我国肝癌筛查工作的主要开创者之一。1985年因“小肝癌的诊断和治疗”课题的研究成果,获“国家科学技术进步奖”一等奖,2001年因“肝癌二级预防的评价”获“上海市科技进步奖”二等奖等多项奖励。近十余年来积极推进全科医学在我国的发展,并热心医学科普及健康教育、健康促进工作。主编《肝胆肿瘤学》、《原发性肝癌的研究与进展》、《内科治疗矛盾》、《现代内科学进展》、《全科医学概论》等专著及《家庭保健百科》、《战胜癌症》等科普著作计50余册,发表学术论文150余篇、科普文章数百篇。1997年获上海市大众科学奖,1999年及2002年两次被科技部评为全国先进科普工作者。



第3版前言

本套丛书自2003年由人民卫生出版社出版发行以来,广受读者欢迎,并获2005年度“国家科技进步二等奖”。2006年曾修订再版,迄今又已4年。4年来我国经济持续发展,民众生活水平日益提高,健康的意识也进一步增强,对健康类书籍要求自然也就更高。有鉴于此,人民卫生出版社决定对该丛书再次修订。

接获通知后对其中的这本拙作,再度复读,确觉其中部分内容有修订的必要。健康是一门科学,对健康的认识,也必须与时俱进。一些新的资料应该补充,一些不很适合的观点自应删除。在行文方面因原稿本是参与“相约健康社区行”活动的讲稿,颇多口语,而且因多系在苏、浙、沪一带的演讲,为使听众感到亲切,还夹杂了少量的方言俚语。此次修订除少数语气词暂予保留,或可使语言略感生动外,尽予修改,使其符合大多数读者阅读的习惯。

内容方面仍从原意:三分之二为讲述健康的生活方式的内容,三分之一为健康生活方式向防癌及保肝方面的伸延。而在结构上则分健康生活方式、防癌、保肝三篇。每篇内容又分若干小节。每一小节基本上独立成文,时间有限的读者可以选择阅读,相信“开卷有益”。当然,如能多抽一点时间,自首而尾阅读,相信必不会“白费时间”。

第2版采用了上海美术馆画师杨巍先生所作之动漫式插图,甚为生动

有趣,此次修订则悉数予以保留。

尽管已属再度修订,但限于本人的学识水平,差错、不足之处在所难免,还望各位专家、读者不吝指正。

杨秉辉

2011年3月

目 录

健康来自健康的生活方式

1. 健康是人类全面发展的基础	1
2. 什么是健康	2
3. 健康从何而来	3
4. 健康要靠自己争取	5
5. 中国的疾病谱正在与发达国家接轨	7
6. 许多病是可以预防的	8
7. 吃的问题最多	9
8. 脂肪吃得过多导致动脉粥样硬化	10
9. 冠心病是这么回事	11
10. 并不意外的“脑血管意外”	12
11. 高脂肪饮食与一些癌症有关	13
12. 我国居民摄入的脂肪严重超标	14
13. 盐吃得过多高血压找上门来	15
14. 盐还伤胃	17
15. 饮食中优质蛋白质略嫌不足	17
16. 牛奶是优质蛋白质食品	18
17. 再说说牛奶中的钙	20
18. 人体也需要胆固醇	21

19. 应多吃新鲜蔬菜和水果	22
20. 纤维素被称为第七营养素	24
21. 饭量需要控制	25
22. 传统的烹调方法要改革	27
23. 应提倡分食制	28
24. 吸烟的故事	30
25. 中国人很早就认识到吸烟的危害	31
26. 吸烟是导致癌症的罪魁祸首	32
27. 吸烟引起心血管病	33
28. 大量的呼吸道疾病与吸烟有关	34
29. 吸烟带来的其他健康问题	36
30. 被动吸烟比主动吸烟危害性更大	36
31. 要吸烟还是要健康——必居其一的选择	37
32. 戒烟是否会失去平衡	39
33. 饮酒利少弊多,极宜限量	40
34. 喝茶有益,但不宜太浓	41
35. 富足的生活造就了胖子	42
36. 体重多少算是标准	44
37. 肥胖带来的健康问题	45
38. 运动使人体功能得到充分的发挥	46
39. 运动能防病也能治病	47
40. 日常工作不能替代运动	48
41. 因人而异、因地制宜	49
42. 循序渐进,贵在坚持	50
43. 世界卫生组织的口号: 运动有益健康	51
44. 睡眠好、精神好、身体就好	52
45. 个人卫生是现代生活的标志	54
46. 现代人应有健康的业余生活	55
47. 应该树立科学的疾病观	57

48. 心理平衡, 精神健康	59
49. 人应该与社会融洽	61
50. 健康基石, 增寿十年	62

二、

健康的生活方式可以防癌



1. 癌症问题的严重性	64
2. 我国恶性肿瘤形势严峻	65
3. 癌与肿瘤有什么区别	65
4. 预防癌症的两个概念	67
5. 健康的生活方式——癌症的一级预防	68
6. 早发现——癌症的二级预防	70
7. 早期发现给治愈癌症带来希望	71
8. 少发、易治, 控癌之道	72
9. 控烟就可以预防的肺癌	74
10. 忌酒有利于防肝癌	76
11. 少吃不新鲜的食物, 食管癌的发病率下降	77
12. 增加蛋白质饮食, 胃癌发病率下降	79
13. 脂肪摄入过多, 大肠癌发病率增加	81
14. 乳腺癌亦与高脂肪饮食有关	82
15. 健康的性行为可以减少宫颈癌	84

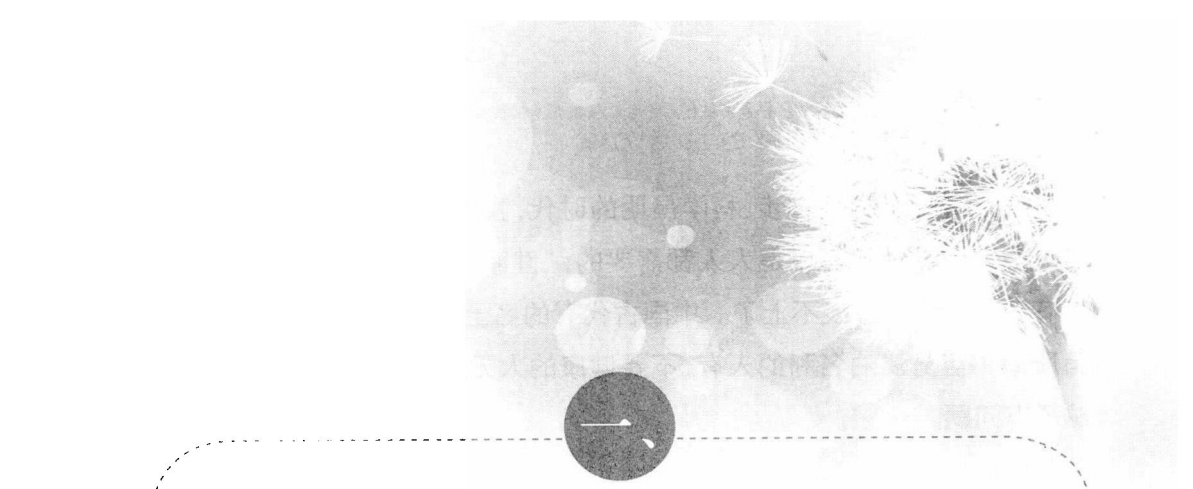
三、

健康的生活方式可以“保肝”



1. 肝脏, 人体的化工厂	86
2. 肝脏可以说是消化系统的中枢	87
3. 肝脏远不只是一个消化器官	88

4. 常见的肝炎分两类	89
5. 肝炎可以预防	90
6. 嗜酒伤肝损脑	91
7. 脂肪有肝毒性	93
8. 细菌与寄生虫也伤肝	94
9. 谨慎用药也是“保肝”	95
10. 健康的生活方式是保护肝脏的基础	97



健康来自健康的生活方式



1. 健康是人类全面发展的基础

今天我们正生活在一个科技昌明的时代里,人们正在充分地享受科技进步带来的幸福。室外寒风凛冽,可是室内温暖如春,因为我们有空调;国家领导出访万里之外的友好国家,打开电视机,您似乎也成了领导人的随员而身临其境;您准备乘飞机旅行,打开电脑,网上订票,找一家最便宜的订了下来,到达机场只消身份证一亮,证明您是订票人便可轻松取票;电话铃响了,您拎起电话,是您在美国的外甥女打过来的,声音清晰得像在当面谈话……这一切都是科技进步给我们带来的幸福。

当然,光是科技进步还不够,还需要社会进步。社会进步了,科技的进步才能造福人类。至今世界上仍有一些国家和地区战乱不断,人民大众流离失所,衣不蔽体,食不果腹,科技进步带给人类的幸福与他们无缘。中国的老百姓很幸福,可以说生逢其时,改革开放以来国泰民安。在中国共产党领导下中国人民全面建设小康社会、和谐社会。生活在这样一个社会进步、科学昌明的时代,只要努力建设有中国特色的社会主义,我们的生活一定会更美好。



在这样一个社会进步、科学昌明的时代,我们应该怎样来看待我们自己的健康问题呢?健康是人人都需要的,“健康是人类全面发展的基础”,没有健康便什么也谈不上。中国古代有的名士,淡泊名利,功名、利禄不为所动。但是淡泊名利的人有,不要健康的人无,谁不要健康?除非他是脑子有问题。



2. 什么是健康

说到健康,得给健康下个定义,究竟什么是健康?若是请教诸位,相信诸位一定会回答说:没病就是健康。这话不错,有病当然不健康。这位高血压,那位糖尿病,当然不健康。或许还有人会回答说:没病还不行,还要身体强壮才算健康。这当然是进了一步,病倒是没有,但是身体虚弱得很,自然也不健康。

查了一下,英国有一本很权威的叫做《简明大不列颠百科全书》的书,书中指出健康的定义是:“健康是指能有长期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”看来不是没病就健康。再看,世界卫生组织曾经提出过10条健康标准:精力充沛能应付工作、学习的压力;处世乐观、积极、乐于承担责任;睡眠好;能适应环境的变化;对感冒等传染病有抵抗力;体重适中、身材匀称、动作协调;眼睛明亮不发炎;牙齿清洁无牙病;头发光泽无头屑;肌肉皮肤有弹性、走路轻松。这个标准很是具体,但似乎又嫌琐碎一些。所以后来又有了一个新的修正的提法,共有三点:一是躯体健康,包括吃得快(不是提倡吃得快,而是表示食欲旺盛之意)、走得快、说得快(表示思维敏捷)、睡得快(入睡快之意)、大便快(排泄顺畅);二是心理健康,包括性情温和、性格开朗、意志坚强、豁达乐观;三是处世能力好,包括思维客观、自控力强、人际关系好。这个标准也不是说没病就健康。

其实世界卫生组织于1948年成立时在其宪章中就已经给健康下过一



个定义：“健康是躯体上、精神上以及社会适应上的完好状态，而不是没有疾病及虚弱”，说得再清楚不过了。健康包括三个层次，最基本的要求是“躯体上的完好状态”，也就是身体各个器官的结构与功能要正常，也就是“没病”。没病不等于健康，还需要“精神上的完好状态”，即精神健康。精神健康又包括心理健康、情绪健康及道德健康。心理健康指能摆正自己在社会生活中的位置、看问题一分为二，处变不惊、能应对突然发生的变故。情绪健康指始终以饱满的、乐观的、向上的情绪对待工作、学习和生活。而道德健康则是指为人处世大公无私、心胸坦荡。这就是我们常说的“身心健康”。

这还不够，世界卫生组织健康的定义里还包括“社会适应上的完好状态”。这是指人们参与社会生活时的一种完好的状态。人是一种社会动物，每个人都是社会的一员，他的工作、学习、生活，一切活动都会受到社会的制约，人需要适应这种制约，他才能生活愉快、身心健康。举个例子说，“建设有中国特色的社会主义”，如果不学习、不能与时俱进，他偏说这不是社会主义，这怎么行？说小一点，走路要遵守交通规则，他偏是要闯红灯，结果被车撞了；我们说要保护环境，他偏要乱倒垃圾，结果蚊蝇孳生，生病了。现在党中央提出要建设和谐社会，人与社会和谐、人与环境和谐、人与人和谐，也正与“社会适应上的完好状态”的意思不谋而合。

如此看来，真正的健康还真不容易。但是，只要我们努力，孜孜以求，并不是绝对不能做到的。



3. 健康从何而来

说到健康，健康从哪里来呢？人们很容易联想到要增加营养。您看，医院病房一到开饭的时间，病人家属就来了，这个送鸡汤，那位送甲鱼，都是希望他们的家人早早恢复健康。的确，过去我们医生也会告诉病人，“你