

大学生

健康知识教程

常 玲 主编

Health Education
Course for College Students



经济科学出版社
Economic Science Press

大学生健康知识教程

常 玲 主编

经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生健康知识教程/常玲主编. —北京: 经济科学出版社, 2011. 3

ISBN 978 - 7 - 5141 - 0455 - 4

I. ①大… II. ①常… III. ①大学生 - 健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. ①G647. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 033059 号

责任编辑: 漆 熠 王志华

责任校对: 王肖楠

技术编辑: 王世伟



大学生健康知识教程

常 玲 主编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191540

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京三木印刷有限公司印装

787 × 1092 16 开 16 印张 330000 字

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 0455 - 4 定价: 28.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

《大学生健康知识教程》 编者名单

主 审：李海红

主 编：常 玲

副主编：林 伟 李寒娟 刘春梅

编 委：（按姓氏笔画排序）

王伟华	王晓波	王振瑞	田保伟
刘平川	刘 博	庄润涛	李海红
胡心怡	胡 鸥	孙伟娜	郑岩博
姚 慧	秦冬颖	黄业姣	梁汝成

顾 问：康 俊 张海涛

序

健康教育是大学生全面素质教育的一个重要组成部分。1990年国家教委、卫生部联合颁发了《学校卫生工作条例》，提倡把健康教育纳入大学选修课。1993年国家教委印发了《大学生健康教育的基本要求》，规范了健康教育的内容和方法。近年来，各高校相继开设了大学生健康教育讲座或选修课，推动了高校健康教育的发展。

我国著名教育家陶行知先生说过：“我们深信健康是生活的出发点，也就是教育的出发点。”可见健康教育的重要性。医务工作者应该思考如何针对新形势下大学生群体所面临的社会环境、生理特点及疾病谱的改变，开展有效的生理和心理等方面的健康教育，提高大学生良好的合作能力、社会适应能力和抵抗疾病的能力，培养他们健康的体魄和完整的人格。

《大学生健康知识教程》这本书，根据大学生面临的诸多健康问题，遵循科学性、针对性、实用性强的原则，全面系统、生动形象、深入浅出地为大学生讲解了现代健康的概念和生理、心理、行为等方面的知识，介绍了各种常见病的防治知识及自然灾害自救与互救的方法。该书既可作为大学生健康教育的教材，又可作为普通高等院校健康教育工作者的参考书。

健康是人全面发展的基础。健康教育能否在我国每个高等学府行之有效地开展起来不仅关系到一代又一代人的健康，也关系到中华民族的健康强盛。相信在高校教育工作者和医务人员的共同努力和积极探索下，当代大学生会从健康教育的知信行中受益终生，健康教育一定能取得更大的成绩。

教育部副部长



2011年1月

前 言

当代大学生生活在一个经济、科技迅猛发展的时代，应对时代提出的挑战，如何提高大学生健康水平，为国家、社会培养全面发展的高素质人才，已成为社会各界关注的热点话题。

作为高校卫生工作者，每当我们看到大学生因严重疾病、心理障碍不得不休学的时候，看到他们由于不懂医学知识搞出笑话或延误治疗的时候，强烈的责任心和使命促使我们承担好维护大学生身心健康的责任。

2002年北京交通大学编写了《21世纪大学生健康教育指导》教材，并开设了选修课。随着医学科学的发展，现在这本书内容已显陈旧，许多观点和观念需要更新，许多内容需要补充，我们凭着多年的工作和教学经验，经过问卷调查和走访大学生，了解他们的需求，对这本书进行了再编，新编了《大学生健康知识教程》。内容包括健康与疾病、行为与健康、心理健康、性卫生、大学生常见传染病、大学生常见内外科疾病、急救与自然灾害自救互救技能、慢性疾病、常见检验及检查的临床意义等16个部分。全书知识新颖、章节分明、内容丰富、针对性强。整本书围绕健康与疾病这一主题，重点突出预防，融科普性、可读性和实用性于一体，是一本高校实用的大学生健康教育教材。结合本书的内容，我们准备采用网络化教学模式，以便使更多的大学生受益。

健康是大学生成才的重要素质，增进健康是历史赋予大学生的使命。愿大学生们在校期间不仅能学到专业知识，还养成健康的生活方式，培养出健康的体魄和健全的人格。

本书在编写过程中，参考和引用了国内出版的有关文献资料和书籍，在此向原作者表示真诚的感谢。同时感谢同事、同学们的支持与配合，感谢北京交通大学教务处、经济科学出版社等单位的大力支持。

本书由于编写时间短，限于笔者的水平，书中难免会有疏漏和不足之处，对个别被引用文献又未批注的作者表示抱歉，欢迎同仁及读者批评指正。

常 玲

2011年1月于北京

目 录

第一章 健康与疾病	1
第一节 认识健康.....	1
第二节 认识疾病.....	4
第三节 选择健康.....	7
复习题.....	9
第二章 人体生理与疾病	10
第一节 运动系统	10
第二节 神经系统	11
第三节 免疫系统	13
第四节 循环系统	14
第五节 呼吸系统	17
第六节 消化系统	18
第七节 泌尿系统	20
第八节 内分泌系统	21
第九节 生殖系统	22
复习题	24
第三章 心理卫生	25
第一节 心理健康的标准	25
第二节 压力处理与自我心理调适	27
第三节 挫折及其应对	30
第四节 人际关系及其优化	35
第五节 心理咨询与心理治疗	40
复习题	42



第四章 心身疾病和精神病	44
第一节 心身疾病	44
第二节 精神障碍	46
第三节 常见的精神疾病	49
第四节 精神障碍的预防和康复	52
复习题	54
第五章 行为与疾病	55
第一节 行为的定义	55
第二节 学习与科学用脑	56
第三节 饮食、运动与健康	59
第四节 戒除生活中的不良习惯	64
复习题	68
第六章 生殖生理与疾病	69
第一节 生殖器官的构造与功能	69
第二节 女性的生殖生理及保健	72
第三节 男性的生殖生理及保健	77
第四节 性行为与性冲动	78
第五节 与性有关的风险	79
第六节 有备无患——大学生应了解的避孕知识	83
第七节 妇科常见病	86
第八节 男科常见病	91
复习题	92
第七章 内科常见疾病	94
第一节 呼吸系统疾病	94
第二节 循环系统疾病	97
第三节 消化系统疾病	99
第四节 泌尿系统疾病	101
第五节 内分泌系统疾病	102
第六节 神经系统疾病	103
复习题	107

第八章 外科常见疾病	108
第一节 运动性伤害	108
第二节 急性腹痛	111
第三节 感染性疾病	113
第四节 皮肤科常见疾病	114
复习题	120
第九章 五官科疾病及眼保健	121
第一节 眼睛的结构与功能	121
第二节 正视眼与屈光不正	122
第三节 眼耳鼻喉科常见疾病	124
第四节 视力保护	131
复习题	133
第十章 口腔科常见疾病与保健	134
第一节 牙齿的组成	134
第二节 口腔科常见疾病	135
第三节 口腔卫生与保健	139
复习题	141
第十一章 常见慢性病及预防	143
第一节 不良生活方式与慢性病	143
第二节 常见慢性病	146
第三节 慢性病预防	150
复习题	155
第十二章 常见传染病识别与预防	156
第一节 传染病流行与特征	156
第二节 传染病法规与预防	160
第三节 常见传染病识别与应对	163
复习题	178
第十三章 传统中医学	180
第一节 触摸中医学的思想轮廓	180



第二节 体质类型和纠正对策	184
第三节 受用终生的自我按摩法	189
复习题	191
第十四章 灾害与危急重症的急救	192
第一节 猝死急救的基本知识与技术	192
第二节 现场急救四大技术	196
第三节 自然灾害的避险与急救	202
第四节 意外事故的应急处理	204
第五节 常见危重症的急救	206
复习题	209
第十五章 药物的基础知识及应用	211
第一节 药物的基础知识	211
第二节 安全用药常识	214
第三节 常用药品简介	216
第四节 常见病症的非处方药应用简介	227
复习题	231
第十六章 辅助检查与疾病	232
第一节 三大常规检查	232
第二节 血液生化检查	235
第三节 心电图检查	237
第四节 放射线检查	237
第五节 超声检查	238
复习题	239
参考文献	240

第一章

健康与疾病

对大学生而言，健康是同学们顺利完成学业的基础，是实现人生自我价值的前提，是未来事业有成、家庭幸福的基石。没有健康，学历再高，能力再强，机会再多，也会失去竞争力。追求健康是社会进步的重要标志和潜在动力，维护健康不仅是医疗卫生部门的责任，也是社会和每个成员的责任。

☞ 关键信息

- ☐ 健康是指身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好的状态。
- ☐ 亚健康是健康和疾病之间的健康低质量状态及其体验。
- ☐ 现代医学模式是“生物—心理—社会医学”模式。
- ☐ 慢性病已成为危害人们健康的最主要疾病，且发病有年轻化趋势。
- ☐ 不健康的心理和生活方式是导致慢性病的主要危险因素。
- ☐ 选择健康的生活方式和快乐的心态等于选择了健康。

第一节 认识健康

健康，既是一个久远和综合的概念，又是人们熟悉和关切的话题。什么是健康？此问题自人类诞生以来，就一直在不断探知，然而在人类各个历史发展阶段中都有不同的答案。

一、古代对“健康”的认识

自有文字记载以来，人类就开始关注自身的健康问题，而且始终把理想的健康状态作为一种追求。中国作为世界上四大文明古国之一，在古代科学、哲学、医学的书籍中就不乏健康观的记载和诠释。早期关于健康的论著多把“健康”与“长寿”相提并论，人们追求健康的实质是在追求长寿。《黄帝内经》记载了皇帝对健康与长寿问题的困惑。皇帝问天师：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，何也？”岐伯对曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数……而尽终其天年，度百岁乃去……”可以看出那时人们认为生命乃神所



赐,健康由神主宰,不生病和长寿的秘笈主要靠祈求神灵保护,天命决定了寿命。这种观点忽视了自然因素和人的因素,带有唯心、迷信的色彩。

中医的出现使古人对健康有了新的思考和看法。中国古人很重视养生,他们采用内视入静、呼吸调节、意念冥想、肢体引导、欲望管理等一系列的手段,来保持健康、不生病,进而达到健康长寿的目的。

古希腊医生希波克拉底认为:健康是指身体内四种体液——血液、黏液、黑胆汁、黄疸汁的平衡,疾病是由于这四种体液不平衡而引起的,当人体发病时,可以通过调节饮食,使用药物及其他方法恢复平衡,治疗疾病。

古希腊哲学家亚里士多德提出:身体是形式或工具,灵魂是身体的目的和动力的心身“二元论”观点。这种观点提示人们,对健康问题的考虑需要从身体和心理两个方面进行把握,即身心统一的观点。

纵观中外哲人与医家的思想可以看到,古人的健康观是一个整体健康观。它反映了古代哲人和医家的聪慧与先见,但当时的科学技术水平不可能对人体的微观世界进行深入探索,对疾病的认识和控制能力也微乎其微,整体健康观的产生更多的是哲人“思辨”的结果。

二、近代对“健康”的理解

虽然古代已有医家开始对病人实施手术,但对人体结构与功能的系统认识是开始于近代。近代工业革命改变了人们的劳动方式,也改变了人们的思维方式,人们不再去追崇思辨的哲学,转而利用工具来帮助人们认识世界和人类自身。17世纪显微镜的发明使人们有能力去探索人体的微观世界,精细的工具可以使医生能够完成更复杂的手术。血液循环理论的诞生,使得人们开始将物理学中能量的概念引入人体生理学,并开始研究人体能量代谢过程。近代科学的发展解决了人们过去想都不敢想的问题。

近代社会,医学、生物学对人类的贡献可谓空前重要,人们控制了许多传染病,能够治疗许多过去认为的不治之症,正因为如此,人们对医学、生物学的研究就更加依赖,并期待着用医学手段控制人类健康,用对人体生理、病理、甚至细胞生理、细菌学的研究成果来控制疾病,延长寿命。所谓“生物—医学”模式就是在这样的背景下产生的。

电子计算机的问世,特别是互联网的产生,标志着一个新时代的开始,它使信息交流变得十分便利,人们对时间与空间的概念发生着悄然变化。“信息社会”在推动经济、政治、社会飞速发展的同时,也加快了人们的生活节奏,社会竞争更加激烈,面临的压力越来越大,新的健康问题不断产生。心理健康的问题成为了一种普遍的社会现象,“焦虑”、“抑郁”、“亚健康”等问题困扰着人们,环境污染,气温改变等问题也危害着人们的健康。人们开始认识到,医学和生物学的研究远不能诠释和保障我

们的健康，而与社会因素和生活方式密切相关。由此产生了现代“生物—心理—社会医学”的模式。

三、健康与健康评价

伴随着健康概念的演变，健康评价标准也随着社会和医学科学的发展而逐步深化。

在传统的生物医学模式下，人们认为健康的标准就是“不生病”或“不虚弱”，把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”。这个标准不足之处在于将人的自然属性和社会属性分开了，忽视了影响人们健康的社会因素，如政治、经济、战争、教育以及冲动、孤独、紧张、恐惧、悲伤等心理因素对健康的影响。

随着医学模式由单纯的“生物医学”向“生物—心理—社会医学”模式的演变，健康标准也随之不断地更新、扩展。1948年，世界卫生组织（WHO）在其宪章中提出：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是指身体的、心理的和社会适应良好状态”的三维健康概念。将健康的标准划分为生理、心理及社会三个方面。生理意义上的健康是指躯体、器官、组织及细胞的健康；心理意义上的健康是指正常的精神与智力；社会意义上的健康是指有良好的人际交往与社会适应的能力，三者相互作用以维护个体的健康。1989年世界卫生组织又为健康的概念注入新的内容——道德健康，即四维健康概念。

按照现代健康的理念，评价健康的标准可以归纳为以下10条：

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作而不感到过分紧张和疲劳；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病；
6. 体重适中，体型匀称而挺拔；
7. 眼睛明亮，反应敏锐；
8. 头发具有光泽而少头屑；
9. 牙齿清洁无龋齿，牙龈无出血且颜色正常；
10. 肌肤具有弹性。

这10条标准从字面上看很简单，但它从不同角度反映出人的生理、心理及人环境的一种健康状态。

此外，值得一提的是“亚健康”问题。亚健康是健康与疾病之间的一种状态。轻度亚健康状态的特征是容易疲劳；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，检查未发现有器质性病变，也没有很好的药物可以治疗，但会影响学习、工作和生活。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。要注意的是这种状态是可以向健康和疾病两个相反方面转化的。在这种状态下,如果我们及时调整和保健就可以转变到健康状态,相反会向疾病状态转变。有资料表明,近万人抽样调查结果显示:10%~15%的人群处于健康状态;50%~70%的人群处于轻度失调和慢性病潜伏期,即亚健康状态;15%的人群处于疾病状态。可见,关注亚健康状态对于健康是很有意义的。当身体出现疾病后再去看医生,一般都是通过打针吃药或手术的方法来解决问题。所以每个人都应该从思想上建立防病意识,追求生理、心理、社会、环境的协调统一,使身心处于一种健康状态,比如感到疲劳时就适当休息,感到烦闷时就想办法调理心情,这些简单的方法常常会避免生病。

第二节 认识疾病

一、疾病与健康

疾病和健康是人的生命中两种完全不同的状态,健康是生理、心理和社会的一种完好状态,用这个标准去判断一个人是否健康,并不是很容易,因为标准具有抽象性。人群中仅有10%~15%的人处于这种状态。作为“健康”的对立面,疾病是具体的,容易被感知的。不仅患者可以感受到疾病的痛苦,医生也可以根据医学知识和客观指标(例如血压、脉搏、化验等)对疾病做出判断。

不管是疾病还是健康都是动态的、阶段性的、有因果关系的,影响因素很多。比如有两个高血压患者,一个只有血压高的表现,而另一个除了血压高以外,还有冠心病的表现,那我们说前者比后者患病程度轻些,但是对于两个健康状况良好的人,生活方式则决定了它们健康状况的变化。良好的生活方式才能使健康状态向最佳的健康状态发展,如图1-1所示。

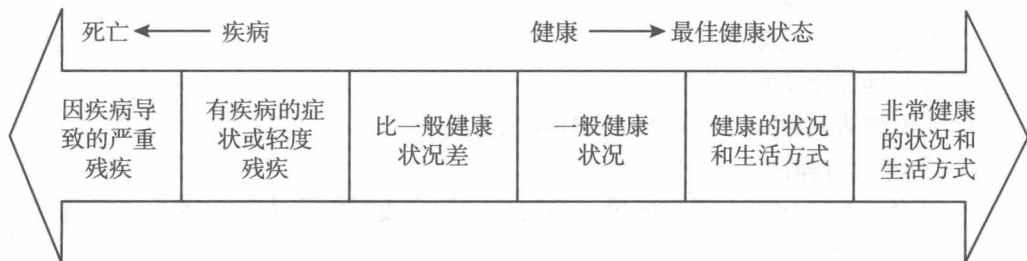


图1-1 疾病和健康状况变化

因为疾病是具体的、可以被感知的,每一种疾病被攻克后,就会有新的医学知识积累下来,使医学研究站到一个新的起点,所以医学作为一门科学是研究和治疗疾病

的学科，它的最高境界是预防疾病和维护人类健康。人类的健康水平在不断提高，追求健康是社会进步的重要标志和潜在动力，维护健康不仅是医疗卫生部门的责任，也是每个社会成员的责任。人们为了健康，总结了很多预防和治疗疾病的办法，同时在征服疾病的过程中又推动了医学的发展。

二、疾病谱的演变

20 世纪初，威胁人类健康的主要疾病，是急性和慢性传染病，以及营养不良性疾病。当人类步入 20 世纪末的时候，它们已经被肥胖、高血压、冠心病等另外一些疾病所取代。

在与疾病的斗争中，疫苗接种成为人类预防传染病的法宝，我们看到通过疫苗接种，“不可一世”的天花、小儿麻痹症已经基本消灭；抗生素的产生，让人类找到了征服感染性疾病的武器；营养缺乏造成的疾病，都因为病因被查清，而不再危害人类；寄生虫病也随着人们生活水平和卫生条件的改善，日益减少。

当前，高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中、恶性肿瘤等慢性病变成了威胁人们健康最主要的疾病，而且发病有年轻化的趋势，给社会、家庭和个人造成了巨大负担。

分析这些慢性病的发生过程，不健康的心理和不健康的生活方式是它们的共同危险因素，而且很多慢性病从儿童时期就开始萌芽。另外，由于工作压力及精神心理紧张度的加大，也引发了人类心理疾病的明显增加。

纵观人类“疾病谱”，不难发现，人类的疾病经历了从“传染病”、“营养不良”到“慢性病”的转变。

三、导致疾病的因素

凡是疾病都是有病因的。许多疾病已经找到了明确的病因，像疟疾是由疟原虫引起，白喉是由白喉杆菌引起。还有一些疾病的发病原因不是非常明确，如肿瘤和血液病等。认识和消除导致疾病的原因，对疾病的预防、诊断和治疗具有重要意义。总体来说，已经明确以下几种因素与疾病的发生和发展有关：

1. 生物因素

主要包括各种病原微生物（如细菌、病毒、真菌、立克次体等）和寄生虫。这是临床上比较常见的病因。如日常生活中常见的感冒、痢疾和气管炎等，都是由细菌或病毒所引起。

2. 理化因素

物理性因素主要包括机械力、温度、气压、电流、电离辐射、噪声等。例如，机械暴力可引起外伤或骨折，低温引起冻伤，局部高温引起烫伤、烧伤；电离辐射可致放射病；气压降低可引起高山病等。

化学性因素包括无机及有机化合物、动植物毒性物质等。如日常生活中的一氧化



碳中毒，工业开采和提炼过程中某些化学元素或重金属引起的中毒。

3. 营养因素

营养不良是指机体营养物质的缺乏或过剩。生命活动的基本物质（氧、水等）、各种营养素（糖、脂肪、蛋白质、维生素等）及微量元素（铁、碘、铜、锌等）等缺乏，可以引起细胞功能和代谢而致病。如维生素 A 缺乏引起夜盲症，维生素 D 缺乏引起小儿的佝偻病。营养过剩也能导致疾病，如长期大量摄入高糖和高脂饮食引起的肥胖病、高血压和糖尿病等。营养不良或营养过剩不但可以引起疾病，而且还是许多疾病发生的条件。

4. 遗传因素

遗传性因素的直接致病作用是通过遗传基因的突变或染色体的畸变造成的。例如，血友病是由于 X 染色体上的基因突变造成凝血因子缺乏，导致凝血障碍。先天愚型是由于染色体畸变引起神经系统发育不完善，导致智力低下。

另外，临床上有些疾病，如精神分裂症、糖尿病、高血压病等，往往好发于同一家族的成员。这种具有易患某种疾病的遗传素质称为遗传易感性。

5. 免疫因素

免疫性因素致病主要有两种情况：一种是超敏反应，就是说免疫系统对一些抗原刺激产生异常强烈的反应，致使组织细胞损伤和生理功能障碍。如青霉素引起的过敏性休克，某些花粉或食物引起的过敏性鼻炎、荨麻疹、支气管哮喘等变态反应性疾病。某些个体还可以对自身抗原发生免疫反应，引起自身免疫性疾病，例如全身性红斑狼疮、类风湿性关节炎等。另一种是免疫缺陷病，例如艾滋病。各种免疫缺陷病的共同特点是容易反复发生致病微生物的感染。

6. 心理因素

人不仅是一个单纯的生物有机体，而且也是一个有思想、有感情、从事着劳动、过着社会生活的社会成员。健康不仅与躯体因素有关，而且也与人的心理活动和社会因素有密切联系。

中医很重视精神心理致病因素，它一方面强调外邪入侵体内而致病，另一方面也不忽视“七情致伤”、“病从心生”。中医认为“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。

心理因素不但可以致病，也可加重已有病情。我们常看到这样一种现象：某人经医院检查确诊为癌症后，短期内便会虚弱很多，病情日渐加重。这正是心理因素作用的结果的。一时间，对死亡的恐惧，对生命的留恋，对亲朋的牵挂，对未尽事业的遗憾一齐袭来。在这种高强度的心理压力下，身体的各种机能急剧减弱，对疾病的抵御能力大大降低，导致病情急剧恶化，悲剧迅速发生。

7. 社会因素

不同社会有不同的疾病模式。在狩猎社会，人类以野果和鱼兽肉为食，常因食物

不足而挨饿，死亡原因多为饥饿、意外伤害、传染病等；在农业社会，人类靠根茎、蔬菜和谷物充饥，缺乏足够的蛋白质和脂肪，死亡原因多为传染病、地方病和营养不良；到工业社会，人类征服自然的能力提高，动物性食物增加，体力活动减少，紧张刺激频繁，死亡主要原因转为脑血管病、心脏病和恶性肿瘤。

可见疾病不单纯是细菌、病毒、寄生虫等生物因素引起的生物学现象，而且还是一种社会现象，不同社会有不同的疾病模式。

国际医学界公认：随着社会现代化的加速，社会因素对健康的作用日益明显，甚至起决定性作用。只有政府承担卫生保健责任、动员社区群众参与、健全社区基层保健网、发展经济、改善环境、制定立法和开展健康教育，才能减少这类疾病的发生。比如饮食结构的不合理，缺乏体育锻炼，吸烟、吸毒、酗酒，空气污染，职业危害等都属社会行为，这些需要动员全社会、各行业才能解决。

第三节 选择健康

在影响健康的诸多因素中，遗传因素占 15%、社会因素占 10%、医疗因素占 8%、气候因素占 7%、生活方式占 60%。人们可以通过正确的生活方式来保持身体健康。我们说健康并不是一种偶然，而是一种选择，每个人都可以选择健康。

健康已经受到越来越多的重视，吸烟不再是社会接受的行为，许多人购买保健品，参加健身运动成为人们的自觉行动等，他们并非罹患重病，而是希望更健康、更快乐、更成功。

选择健康的方法有很多，在此，我们给大家提出几条建议：

一、选择合理的饮食

人们每天都要进食。当你面对各种各样的食物，尤其是条件允许我们随心所欲地挑选食物的时候，选择什么食物会更有利于健康非常重要。

健康膳食的关键在于全面均衡营养。食物没有好坏之分，关键是食物种类和数量的合理搭配，因为各种各样的食物所含的营养成分不尽相同，每种食物至少可以提供一种以上的营养物质，只有合理地搭配才能获得人体需要的营养素。卫生部发布的《中国居民膳食指南 2007》，为平衡膳食提出 10 条指导性意见，适合于 6 岁以上的正常人群。(1) 食物多样，谷类为主，粗细搭配；(2) 多吃蔬菜水果和薯类；(3) 每天吃奶类、大豆或其制品；(4) 吃适量的鱼、蛋和瘦肉；(5) 烹调油、盐要适量；(6) 天天运动，保持健康体重；(7) 三餐分配要合理；(8) 每天足量饮水；(9) 如饮酒应限量(10) 吃卫生新鲜的食物。

二、选择健康的生活方式

健康的生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。