

国家科技支撑计划课题科普丛书
中华医学会《行为决定健康》科普丛书



全民健康科技行动

总主编 杨志寅

——现代人的不良生活方式

主 编◎邹宇华

副主编◎楚慧珠 梁丽荣

不良生活行为与健康

健康体魄是无可替代的珍贵资源，拥有健康时，难以察觉到它的价值，而一旦失去健康，再意识其重要，则为时晚也！

驾驭繁忙的工作，掌控自如的生活，有海涵天地之心态，才能确保身心健康，才能彰显人生快乐，这才是大智大慧的人生，知人生者，知驾驭也！



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育协会
中国健康教育研究所

不良生活行为与

健康

——现代人的不良生活方式

2010年 第1版



中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育协会
中国健康教育研究所

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育协会
中国健康教育研究所

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育协会
中国健康教育研究所

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育协会
中国健康教育研究所

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育协会
中国健康教育研究所



中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育协会
中国健康教育研究所

国家科技支撑计划课题科普丛书

中华医学会《行为决定健康》科普丛书

总主编 杨志寅

不良生活行为与

现代人的不良生活方式

健康

主 编 邹宇华

副主编 楚慧珠 梁丽荣

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘海平 刘莎娜 何桂香 邹宇华

陈兢兢 梁丽荣 楚慧珠 谭效良

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不良生活行为与健康——现代人的不良生活方式/邹宇华主编. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 10

(行为决定健康系列丛书)

ISBN 978-7-117-13416-3

I. ①不… II. ①邹… III. ①生活—卫生习惯—关系—健康 IV. ①R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第173322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!

不良生活行为与健康

——现代人的不良生活方式

主 编: 邹宇华

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: 850×1168 1/32 印张: 8

字 数: 193千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13416-3/R·13417

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)

心理健康是健康的灵魂
行为健康是健康的基石

为《行为决定健康》科普丛书题语

杨志
寅印



《行为决定健康》科普丛书编委会

主任委员 杨志寅

委 员 (按姓氏笔画排序)

白 波 刘克智 刘新民 祁国明

杨 哲 杨 震 杨志寅 杨甫澍

杨菊贤 邹宇华 张 苇 张兆丰

张理义 高 勘 唐 芹 曾广翹

主编简介



邹宇华，教授，公共卫生与健康教育研究专家、广东省南粤优秀教师、广东药学院公共卫生学院党委书记。现任中国社区卫生协会理事、中华医学会行为医学分会委员、中华预防医学会社会医学分会委员、中国企业文化研究会医药卫生委员会常务理事、中国预防医学教育研究会理事、健康报社新闻宣传咨询委员会委员、医药经济报资深专家、全国亿万农民健康促进行动广东省专家、广东省社会医学研究会副会长、广东省科普讲师团讲师、广州市社区卫生学会会长、广州市预防医学会副会长等职。先后主持国家、省、厅、局级等课题30项，发表论文100多篇，主编及参编专著、教材20多部，媒体采访报道60多次，获得各类奖项和成果20多项。主要著作有：《健康新观念与心理健康》、《青春期性教育指南》、《死亡教育》、《社会医学》、《儿童不良习惯的预防与矫正》、《社区老年病防治与自我调理》、《人感染高致病性禽流感防控指南》、《社区卫生服务管理学》等。

总主编的话



目前健康已成为人们最关心的问题之一，没有健康就没有一切。加之健康的成本越来越高，疾病的负担愈来愈重，如：因病致贫、因病返贫、人财两空和无法估量的损失及身心痛苦等。人们早就渴望探讨以一种健康从容的生活行为方式来增进健康，减少疾病。



美国的研究证实：高超的医疗技术只能减少10%的人过早死亡，而健康的生活行为方式是不用花多少钱就可以减少70%的人过早死亡，也就是说，大多数人通过调整生活行为方式和不良习惯及自我保健能达到健康百岁。

我国的研究表明：1元钱的预防投入可以节省医药费8.59元……

《行为决定健康》这套科普丛书就是根据上述宗旨，依据21世纪健康的新主题、新概念和“上医治未病”、“大医治世”的最高境界，让民众在未病时，辨认清楚什么是健康行为？什么是不良生活行为方式？如何改变不良的生活行为方式



和生活习惯？如何才能达到积极防御，增强体质，真正做到身心健康？如何让这套科普丛书成为老百姓真正有用的书？也就成为行为医学研究者的一个努力方向：“力争写出科学性、通俗性、趣味性、可读性、实用性，写出大众自己的、健康、真实、优秀的科普著作，还怕大众不读不用吗？”果真能达到如此效果的话，那才配得上“国家科技支撑计划项目”这个名称，才对得起读者，才对得起“行为医学研究者”的称号。

策划这套丛书期间，曾去广州参加一个会议，在飞机上浏览一本期刊，突然一段很有指导价值的语言闯进我的视野：“有野心（雄心）的人都在做精品，靠精品在行业的框架里谋求一席之地，靠精品改变自己”、“追求无止境，功到自然成”。这些话仿佛驻扎进了我大脑的沟回，一直敦促和激励着自己。

该书一改原来医学科普丛书的撰写特点和编排方式，文中配插了大量的自创图片，既能彰显科普大气之势，又可增添读者激情，让人在快乐中赏读，在赏读中愉悦身心、回味无穷。书的重要章节，一般具备“四个一”，即一个故事，一句提示，一段理论，一个对策。其目的是让读者易读、易懂、易用，用之则灵。书中还提出一些新的养生保健理论，拓宽了“健康四大基石”理念，在合理膳食，适量运动，心理平衡，戒烟限酒的基础上，增添早诊早治第五块基石（五大基石）和



一大保障的必要性，即良好睡眠是健康和长寿的重要保障，且不可忽视。心理健康是健康的灵魂，行为健康是健康的基石。不论是哪一种行为不健康或出问题，都有可能带来“杀身之祸”。因此，单纯强调某一行为的重要性，是不全面或者说不完整的。健康五大基石和一大保障在机体中的综合作用是无法估量的，因为人是一个有机整体，任何一个环节出了问题都不行。所以“行为决定健康”可以囊括所有行为与健康之关系，概莫能外乎！

该丛书由国内多家医学院校和科研院所的专家学者执笔撰写，如有纰漏和错误之处，恳请广大读者不吝指正。

中华医学会行为医学分会主任委员
《中华行为医学与脑科学杂志》总编

于济宁医学院
2010年6月

前 言



曾听到过这么一句台词：“高官不如高薪，高薪不如高兴，高兴不如高寿。”关于人类的期望寿命，有生物学家曾作出推断：哺乳动物的寿命是其生长期的5~7倍，人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间来计算的，平均为20~25岁，按此推断，人的期望寿命最短是100岁，最长是175岁，平均应该为120岁。但目前我们的平均期望寿命只有70多岁，距离人类真正的理想寿命年限还有一段差距，其原因值得我们思考。

随着人们生活水平的提高，人们在享受富裕生活的同时，一种前所未有的忧虑也正伴随而来，那就是我们今天所面临的健康问题。有这样一个比喻，把健康的人比作“1”，他的事业、财富、金钱、地位、家庭等等，都是尾随在其后的“0”。有了“1”，后面的“0”才有意义，且越多越旺越好。人们可以凭借自己的智慧、修养和能力创造出10倍、100倍、1000倍或者更多的财富，但若有一天他倒下了，没有了健康这个“1”做支撑，即使他有数不尽的“0”，那终究还只是“0”。这个比喻生动地道出了健康的重要性：健康不是一切，但没有健康就没有一切。健康不是从天上掉下来的馅饼，良好的行为和生活方式是人们的健康之舟。任何时候，不良的行为和生活习惯都有损于健康，而良好的行为和生活方式则有益于人们的身心健康。因此，要想拥有健康，就应该培养来自于日常生活中点点滴滴的良好行为和生活方式。



50%以上的人群疾病及健康损害事件与不良的行为和生活方式有关，这是我们达不到理想寿命的主要原因。不良的行为或生活方式不仅与慢性退行性疾病，如高血压、糖尿病、冠心病等有关，而且也是引起其他类型疾病的重要因素，如：喝生水、吃不洁食物与肠道传染病、细菌性痢疾、伤寒、霍乱等的发生有关；性生活不洁、混乱可导致性病、艾滋病的蔓延；驾车不系安全带、酒后驾车均可增加意外伤害的发生；不遵守安全生产操作规程，经常不正确地使用劳动防护用品，可引起职业损伤甚至职业病。

美国加利福尼亚大学曾对6828名成年人进行了为期5年半的研究，发现了7项与人们的期望寿命和良好健康显著相关的简单而基本的行为。它们是：①每日正常而规律的三餐进食，避免吃零食；②每天吃早餐；③每周2~3次的适量运动；④适当的睡眠（每晚7~8小时）；⑤不吸烟；⑥保持适当的体重；⑦不饮酒或少饮酒。世界卫生组织（WHO）也曾提出健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

那我们该怎样养成良好的健康生活习惯，摒弃那些有损于健康的不良行为呢？本书罗列了70多种日常生活中不可不知的有损于健康的不良行为和生活方式的细节，通过“众生百态”、“答疑解惑”、“温馨提示”及“视窗”这四部分内容，用大众化的风格和语言来详细解析，同时配插有幽默风趣



的漫画，让读者在吸纳健康知识的同时，于无形中拥有了快乐和警醒。

不时地翻看本书，潜移默化地接受它的温馨提示，将书中的一些案例记于脑海，相信我们会更早地摒弃不良的行为和生活习惯，从而拥有更长久的健康和快乐。这也是家庭幸福、社会发展所要求、所期望的！

邹宇华

2010年7月

目 录



1. 饮食不规律	1
2. 偏食挑食	4
3. 饮食过饱	7
4. 常吃零食	10
5. 常吃洋快餐	14
6. 低纤维饮食	18
7. 不吃早餐	21
8. 高盐、高糖、高脂肪饮食	25
9. 滚烫饮食	28
10. 把水果烂的部分削去后继续食用	31
11. 将变质食物加热加压后食用	33
12. 长期不清洗饮水机	36
13. 每天喝水少	40
14. 常喝碳酸饮料	44
15. 喝隔夜茶	47
16. 吸烟	49
17. 嗜酒	52



18. 酒后驾车 56
19. 聚餐时不用公筷、公勺 59
20. 剔牙不当 62
21. 不注意隐形眼镜卫生 65
22. 乱用化妆品 69
23. 佩戴首饰不当 73
24. 穿戴文胸不当 76
25. 喜穿牛仔裤 79
26. 寒冬穿短裙、薄袜 82
27. 常穿高跟鞋 85
28. 染发、烫发 88
29. 洗头用力抠头皮 92
30. 频繁洗头 94
31. 用电吹风干发过度 97
32. 夜晚洗头未干就入睡 100
33. 睡觉前不刷牙、洗脸 103
34. 睡眠无规律 106



35. 高枕睡眠	110
36. 蒙头睡觉	113
37. 伏案午睡	115
38. 用安眠药对抗失眠	117
39. 起床马上叠被子	120
40. 长期不换毛巾、牙刷	122
41. 频洗桑拿浴	125
42. 不爱洗浴	128
43. 热水浴时间过长	131
44. 不开窗通风	134
45. 通风不良时用燃气热水器	137
46. “如厕”后才洗手或不洗手	140
47. 冲厕不盖马桶盖	143
48. 常挖耳孔	146
49. 共用刮胡刀	149
50. 久居空调房	152
51. 冬季喜用电热毯	155



52. 过度亲昵猫狗宠物 158
53. 常带小孩子逛街 161
54. 外出回家不换外衣 164
55. 强忍“三急” 167
56. 如厕阅读 170
57. 躺在床上阅读 173
58. 久看电视 177
59. 频繁使用手机 181
60. 常用耳机听音乐 184
61. 久用电脑 187
62. 网络成瘾 191
63. 靠近使用中的电磁炉 194
64. 久坐牌桌前玩 198
65. 常跷“二郎腿” 201
66. 运动不足 204
67. 病后锻炼 207
68. 久坐久站 210