

生活方式·行为·健康

名誉主编	张 愈		
主 编	曲学中		
副主编	陈文杰	耿贯一	张安玉
编写人员	郭则宇	魏 荃	刘学文
	田惠光	董燕敏	李世新
	邱桂珍	南 颖	郑庚文
	于志杰	胡 刚	冯 辉

序

健康,对个人而言,是生命之本;对社会而言,则是国富民强的象征。人类自古至今一直在探求长寿的秘诀,而健康则是通往长寿的必由之路。

当今世界,随着医学的发展及社会的进步,人类对健康的理解越来越深刻,需求也越来越迫切。人们已经不再满足于解除疾病的痛苦,而在逐步追求更高层次的属于社会、自然、以及自身环境的完美状态。

据世界卫生组织报告,在发达国家和部分发展中国家,危害人类健康和生命的主要原因,是恶性肿瘤、冠心病、脑卒中、高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病,而这些疾病的发生与发展,60%~70%是由社会因素和不健康的生活方式与不良的行为习惯造成的,如营养过剩、超重与肥胖、吸烟、酗酒、精神紧张、缺乏运动等。所以,有人将上述疾病称之为“生活方式病”、“行为病”或“富裕病”。

因此,如何对人类的生活方式和行为进行合理安排、适度规范、正确指导,则是预防和控制慢性病、保护人类健康的重要课题,也是摆在卫生部门乃至全社会面前的一项艰巨任务。

天津市卫生局从1984年开始,率先在国内开展了大规模的慢性病社区防治工作,在实践中积累了不少经验,取得了显著成绩。他们深深地体会到,通过健康教育,不断提高城乡居民自我保健意识和能力,让广大群众自己起来改变自身的不

良生活方式和行为,真正把健康的主动权掌握在自己手中,才是预防和控制慢性病的根本手段与措施。为此,他们组织有关专家和技术骨干,编写了《生活方式·行为·健康》一书。该书从饮食起居、行为规范等方面,介绍了一些基本的卫生常识和一系列易行、实用、有效的维护健康的手段与方法,内容丰富,深入浅出,通俗易懂,是广大群众加强自我保健的指导性读物。

当今,我们正迈向自己的健康掌握在自己手中的时代,这就要求每个人必须从塑造自我的健康做起,不断地修正和完善自身的生活方式和行为。我衷心地希望,《生活方式·行为·健康》一书的出版,将成为寻求健康的助手和朋友。

殷大奎

前 言

健康,对于解决了温饱问题,物质条件不断改善,生活水平逐步提高的城乡居民,已经成为重要的生活需求和生存愿望;健康,随着社会的发展,科学的进步,正在不断充实着新的观念与新的内容。越来越多的人不仅渴望健康、渴望长寿,而且渴望提高生活质量和生存质量,以充沛的精力和强健的体魄投身于事业,报效于国家,并与家人同享天伦之乐。然而,在广大居民中,还有众多的人并不了解健康的真正含义。世界卫生组织指出“健康是身体、精神和社会适应达到良好的状态,而不只是没有疾病的虚弱现象”。人们在渴求健康的同时,由于社会、环境、行为等因素的变化,疾病谱、死亡谱也发生了明显改变,心脑血管和恶性肿瘤等慢性非传染性疾病已成为严重危害人类健康与生命的主要疾病,但目前尚未引起人们的高度警觉和社会的广泛关注。

国内外大量研究表明,吸烟、酗酒、高盐、高脂饮食、运动不足、超重与肥胖、心理失调等不良生活方式和不健康的行为习惯是导致慢性病发病和死亡的主要危险因素,因此,世界卫生组织将慢性病称为生活方式病。许多发达国家从70年代开始,就广泛地动员社会力量,把改变不良生活方式和行为习惯作为预防与控制慢性病的重要手段和根本措施,并且取得了令人瞩目的成效。为了提高广大群众卫生知识水平,树立现代健康观念和 health responsibility,我们结合天津市十年来开展慢性非传

染四病预防与控制工作的实践,以及在社区进行“不吸烟,少吃盐,合理膳食,经常运动”健康教育中所取得的经验和成效,组织有关专家编写了这本科普读物。本书是从叙述造成慢性病的主要危险因素——不健康的生活方式入手,使群众改变不良生活方式,达到预防“生活方式病”的目的。

本书包括膳食指南、高血压防治、吸烟危害及戒烟服务、心理卫生和运动等五个部分,将实践经验与国内外研究成果融为一体,内容丰富、深入浅出、论述精辟、通俗易懂,具有知识性、科学性、趣味性的特点,在茶余饭后,值得每一个渴望健康的人细细品味,将会受益匪浅。

广大读者在阅读此书时,会产生一种亲切感,会了解和掌握更多的健康知识,以提高全民族的生活质量和生存质量,进而促进全社会的健康水平的上升。

本书编写过程中,得到陈文杰、耿贯一、张安五、庞文贞、王凤楼、黄体纲、徐格晟、郑学谦、周福纲、姚克敏、任树生、李永志等专家教授的大力支持和指导,在此深表谢忱。

曲学申

1994年7月

目 录

合理膳食——御病的屏障

○合理膳食有益于健康	(1)
○膳食变化的趋势与可能出现的结果	(1)
○我国居民的膳食结构与健康状况	(2)
○积极预防与控制膳食危险因素	(3)
○您的饮食习惯是否合理	(4)
○您每天进食量的习惯	(4)
○主食类的选择	(5)
○您常吃肉和肉类制品吗	(5)
○您喜欢吃肥肉还是瘦肉	(5)
○您常吃鱼、虾等水产品吗	(5)
○您喜欢吃鸡蛋或鸭蛋吗	(5)
○您喜欢喝牛奶吗	(5)
○您喜欢吃豆制品吗	(6)
○您喜欢吃新鲜蔬菜吗	(6)
○您喜欢吃水果吗	(6)
○烹调时您经常选用哪类油	(6)
○您喜欢喝酒吗	(6)
○您用餐喜欢口重还是口轻	(6)
○您应掌握的营养基本知识	(7)
○人体生存所需的营养素及其生理功能	(7)
○各类食物的营养价值	(10)
○食品加工与营养素的损失及有害物质的生成	(13)

◇营养与现代生活方式病	(15)
○不要忽视超重与肥胖	(15)
○要注意合理膳食预防高血压	(17)
○冠心病人的膳食	(19)
○膳食与肿瘤	(20)
◇怎样合理安排膳食	(22)
○合理膳食与建议食谱	(22)
○每日摄入多少食盐为合理	(25)
◇参加“有益于健康的膳食活动”	(28)
○怎样使用这份指南	(28)
○第一步：了解心脑血管等疾病的危险因素	(29)
○第二步：学习健康的饮食习惯	(31)
○第三步：改变您的饮食习惯	(32)
○第四步：坚持“有益于健康的膳食活动”	(35)

高血压——无声的杀手

◇您应当了解的点滴知识	(36)
○什么是血压	(36)
○血压的表示为什么用两个数值	(37)
○您知道正常人的血压应是多少吗	(37)
○多种多样的高血压	(38)
○什么是高血压病	(39)
○高血压的分类	(39)
◇谈谈高血压病的危害	(41)
○脑卒中的危害	(41)
○高血压与脑栓塞发生的关系	(43)
○冠心病与高血压的关系	(43)
◇什么样的人易患高血压	(46)
○超重与肥胖	(47)

○食盐摄入量过多·····	(47)
○遗传因素·····	(47)
○心理平衡失调·····	(48)
◇得了高血压怎么办·····	(48)
○非药物疗法·····	(48)
○药物治疗的有关问题·····	(49)
◇高血压病是可以预防的·····	(52)
○改进膳食结构·····	(52)
○控制体重十分重要·····	(53)
○保持心理平衡·····	(54)
○不让高血压遗传因素作怪·····	(54)
○预防高血压应从儿童时期开始·····	(54)
○高血压预防措施自我评定·····	(56)
◇高血压患者生活小议·····	(58)
○谨防便秘·····	(58)
○防止乐极生悲·····	(58)
○搬重物危险·····	(59)
○当心性交死·····	(59)
○高血压病人洗澡时要注意什么·····	(59)
○外出旅游要记住几件事·····	(60)
○高血压病人拔牙要有准备·····	(60)
○腿痛要注意下肢动脉栓塞·····	(61)
○高血压病人喝什么茶最好·····	(61)
○高血压病人光吃粗粮好吗·····	(61)
心理卫生——健康的奥妙	
◇心理卫生的由来和发展·····	(63)
○您知道什么是心理卫生吗·····	(63)
○为什么要强调心理健康·····	(65)

○心理卫生在新医学模式中的作用和地位.....	(65)
◇心理卫生和健康的关系.....	(66)
○个性与健康有关系吗.....	(66)
○心理紧张是怎样引起的.....	(68)
○情绪与健康的关系有多大.....	(69)
○何谓“心身疾病”.....	(71)
◇几种慢性病的心理问题.....	(71)
○由疾病引起的一般心理变化.....	(72)
○心血管病患者特殊的心理障碍.....	(73)
○心血管疾病患者特殊的个性特点.....	(74)
○癌症患者的心理问题.....	(75)
◇慢性病患者适用的心理疗法.....	(76)
○心理治疗是怎样进行的.....	(76)
○向您介绍几种心理疗法.....	(77)
◇怎样提高心理健康水平.....	(80)
○心理健康的标准是什么.....	(80)
○人们是怎样进行心理防卫的.....	(81)
○提高认知水平,纠正认知偏差.....	(82)
○应用情感转移,改善不良情绪.....	(85)
○注意个性调整,防止个性偏离.....	(87)
◇请您自己来评定心理健康水平.....	(88)
○心理能够测量吗.....	(88)
○生活事件量表.....	(89)
○焦虑自评量表.....	(90)
○抑郁自评量表.....	(91)

运动——生命的源泉

◇生命在于运动.....	(97)
○人的寿命该多长.....	(98)

○衰老的原因	(99)
○运动不足可以导致疾病	(100)
○运动有哪些好处	(101)
◇运动须知	(103)
○健身运动需要掌握的几个原则	(103)
○运动前后的自我医务监督	(103)
○预防运动伤害	(105)
◇选择适合的运动方式	(106)
○散步	(106)
○健身跑	(109)
○登楼梯	(110)
○骑自行车	(111)
○其它运动方式	(112)
◇中老年人的运动	(113)
○老年人运动最好能够得到医生的指导	(115)
○量力而行, 负荷适宜	(115)
○运动项目的选择	(116)
◇疾病患者的运动	(116)
○高血压患者的运动	(117)
○冠心病患者的运动	(119)
○脑卒中患者的康复运动	(120)
○恶性肿瘤患者的康复运动	(121)
吸烟——二十世纪的瘟疫	
◇烟草史话	(124)
○哥伦布与烟草	(124)
○烟草的吹鼓手——尼古特	(125)
○吸烟为什么被众人所偏爱	(125)
○烟草何时传到中国	(126)

○烟雾中的反思	(127)
△吸烟危害健康	(128)
○烟草中哪些物质对人体危害最大	(129)
○吸烟与疾病	(131)
○妇女吸烟,殃及后代	(134)
○被动吸烟——无辜的受害者	(134)
○青少年不要吸烟	(135)
△烟雾中的觉醒	(137)
○揭开烟草利润的面纱	(137)
○控烟——世界大趋势	(138)
○全球控烟动态	(139)
○中国控烟的曙光	(141)
△戒烟篇	(142)
○戒烟的好处	(142)
○走出误区,战胜自己	(144)
○帮助您戒烟	(146)
○戒烟十大建议	(149)
○助有心戒烟者一臂之力——介绍自制戒烟方剂	(150)
○辅助戒烟方法	(151)
○戒烟——医务人员的双重任务	(151)
○走出烟圈,战胜瘟疫	(152)

合理膳食——御病的屏障

◇合理膳食有益于健康

近年来,随着国民经济的快速发展,人民生活水平不断提高,我国 90%以上的城乡居民食物消费已经达到或超过了温饱水平。遗憾的是,一些人由于营养知识缺乏,烹调方法不恰当,虽然能吃饱,但机体对各种营养素的需求并未完全得到满足或未达到平衡水平。以至在某些地区仍然出现“贫困性疾病”(如蛋白质、钙、铁、锌等缺乏症)或“富裕性疾病”(如肥胖症、高血压、高血脂症等)。下面与您谈一谈膳食与健康 and 疾病的关系。

○膳食变化的趋势与可能出现的结果

膳食改变是和社会发展密切相联的。一些发达国家从农业社会发展到现代化社会过程中,膳食有了明显改变,人们摄入的脂肪和含糖食品明显增多,形成了典型的西方高脂、高糖膳食模式。这种膳食变化的另一方面就是食物淀粉和食物纤维的摄入量明显下降,说明人们吃的粮谷类和蔬菜类食物在逐渐减少。

在经济发展过程中,人们的膳食结构必然随之而变化。美国随着人均国民总产值的逐步增加,人们膳食结构的主要变化是动物食品摄入量增加,而粮谷类等植物性食品摄入量减少。由于膳食习惯和有关生活方式的改变,心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病等慢性疾病的发病率和死亡率在不断上升,已

成为威胁人类健康与生命的主要卫生问题。不合理的膳食习惯是主要的影响因素。

表 慢性病有关的膳食危险因素

疾病	膳 食 因 素				
	能量摄入过量	脂肪摄入过量	膳食纤维摄入不足	食盐过量	饮酒过量
冠心病	✓	✓	✓		✓
脑卒中	✓	✓		✓	✓
恶性肿瘤	✓	✓	✓	✓	✓

○我国居民的膳食结构与健康状况

随着我国经济的发展,人民的膳食和营养状况发生了明显的变化,多数地区已经解决了温饱问题。从 1952 年到 1988 年我国动物性食品的人均年消费量从 11.4 公斤增加到 33.6 公斤,即增长了 196%。我国人均能量和蛋白质摄入量已达到我国营养学会推荐的膳食营养素供给量。与此相应的变化是,某些常见的营养缺乏病,如坏血病、儿童能量蛋白质营养不良等疾病大幅度下降或消失。另一方面,营养过剩或不平衡的问题已在一些经济较发达的地区出现。我国居民特别是高收入的居民,膳食逐渐向西方膳食模式转化。从 1978 年到 1984 年我国平均每人粮食类和蔬菜类食物消费呈上升趋势,但 1984 年后这两类食物的消费不再上升,与此相反,从 1978 年到 1987 年,肉类、油脂、糖、鸡蛋和鱼类食品的消费呈逐年上升的趋势。随经济水平的增长,动物性食品和动物脂肪的摄入在不断升高。由于食物消费水平的改变,我国 1988 年全国城市居民平均脂肪摄入所提供的能量已达到总能量摄入的

29.5%。北京、天津等城市居民平均脂肪摄入量已经超过了世界卫生组织建议的上限(30%)。部分居民能量摄入超出理想水平,而导致了超重或肥胖。1989年天津市调查结果表明:男性肥胖率达到8%,女性达到14.2%。此外,国内居民膳食中存在的另一个危险因素是高盐(钠)的摄入。1982年全国平均食盐摄入量为每人每天13.2克。1988年世界卫生组织报道了在32个国家、52个地区开展的食盐摄入状况调查结果,以天津市居民食盐(钠)摄入量最高。人均每日摄入量为14.2克。充分说明国内居民特别是北方地区存在着高盐摄入问题。

不难看出我国居民膳食中存在的与慢性病有关的主要危险因素有高盐(钠)的摄入,城市居民高脂肪与部分居民高能量摄入。据专家预测,如不采取积极预防措施。到2025年,我国心血管病死亡数将为目前的3倍,癌症为目前的2.6倍。

○积极预防与控制膳食危险因素

近年来,一些发达国家十分注重人群防治,慢性病发病率和死亡率开始呈现下降趋势。美国1972~1985年脑卒中死亡率下降了35%,30~69岁男性缺血性心脏病的死亡率下降了49%。欧洲近几年内普遍强调“健康膳食”,已经有个别国家制定了营养政策。芬兰在20年前心血管病死亡率为世界第一位,对此建立了社区预防点,在全国开展营养教育,建立了全国性营养政策。为了降低居民膳食中的盐量,制订了食品工业生产的各种食品必须有低盐品种,三年内居民膳食中盐的摄入量降低了一半。政府鼓励生产低脂牛奶,食品工业采取措施,使黄油中脂肪含量由80%降到40%。为了加快蔬菜、水果的生产,制定政策,鼓励农村生产适应本国条件的水果类食物。这样的营养政策收效明显,加上有效的全民营养教育,芬

兰的心血管病死亡率已由世界第一位降到了第三位,同时恶性肿瘤、脑卒中的死亡率也呈现下降趋势。日本在经济发展过程中,食物供应充足,其慢性病死亡率也随之增加,已达总死亡率的65%,其厚生省(卫生部)及时制订了预防慢性病的膳食指南,开展全民营养教育。近十年来,日本人口结构虽向老龄化趋势发展,但其脑血管病死亡率却出现下降趋势,估计与膳食结构的改变有密切关系。

我国的经济的发展正从“温饱”向“小康”发展,制订有效的营养政策,引导居民合理的食物消费,指导合理膳食结构是非常必要和关键的。除了要求政府部门重视,农业、食品生产、商业供应和新闻宣传机构、卫生部门的共同努力外,每一位公民的积极参与是必不可少的重要条件,本篇就是要帮助您掌握与膳食有关的营养知识,学会为您和您的家人安排合理膳食,相信您一定会积极参与,以提高生活质量和健康素质。

◇您的饮食习惯是否合理

人们每天都在做着几乎同样的事情:采买、烹调、进食。购买食品的原则一般是根据自己的经济状况、市场价格和个人爱好而定。但您是否考虑过这个问题,即我们所吃的食物对自身的健康是有益还是有害?可能大多数人还没有认真思考过这个问题。对多数人来说,安排吃什么食物和如何吃这些食物才有益于健康并不是件容易的事情。许多人缺乏食物营养与健康的基本知识,不过这没有关系。下面有一组测试题,看看自己的膳食习惯是否合理,然后再仔细阅读后面的内容,注意改变不合理的膳食行为,这将是十分有益的。

○您每天进食量的习惯

■想吃多少就吃多少

■吃到已经很饱吃不下时再停止进食。

■根据自己身体状况和劳动强度决定吃多少食物。

○主食类的选择

■以精米、精面为主，偶尔搭配些粗杂粮。

■只吃精米、精面，从不吃粗杂粮。

■以精米、精面为主，但也经常吃些粗杂粮。

○您常吃肉和肉类制品吗(包括猪、牛、羊肉及其制品如火腿、酱肉、午餐肉等)

■素食为主，但偶尔也吃一点。

■每天两餐或三餐都吃。

■每天只一餐吃。

○您喜欢吃肥肉还是瘦肉

■喜欢吃肥瘦搭配的肉。

■喜欢吃肥肉。

■喜欢吃瘦肉，极少吃肥肉。

○您常吃鱼、虾等水产品吗

■每周平均吃两次。

■偶尔吃或每周吃1次。

■每周吃3次或以上。

○您喜欢吃鸡蛋或鸭蛋吗

■几乎不吃。

■每周吃7个或以上。

■每周吃4~6个。

○您喜欢喝牛奶吗

■偶尔喝。