

ROAD TOWARDS HEALTH

健康之路

主 编
孙 隆 椿

人民卫生出版社

健康之路

孙隆椿 主编

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

三河市宏达印刷厂印刷

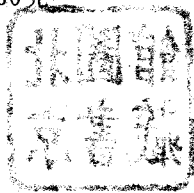
新华书店北京发行所发行

850×1168毫米32开本 10 $\frac{1}{8}$ 印张 273千字

1996年10月第1版 1996年10月第1版第1次印刷

印数: 00 001—3000

ISBN 7-117-02605-7/R·2606 定价: 23.30元



《健康之路》编委会

主任委员 孙隆椿(卫生部副部长)

副主任委员 金大鹏(北京市卫生局副局长)

赵同刚(卫生部政策法规司副司长)

编委 (按姓氏笔画为序)

于丽璇(青海省卫生厅厅长)

土 登(西藏自治区卫生厅厅长)

马玉章(宁夏回族自治区卫生厅副厅长)

王晓燕(首都医科大学副教授)

邓克中(新疆维吾尔自治区卫生厅办公室主任)

卢希谦(陕西省卫生厅厅长)

李 仁(辽宁省卫生厅厅长)

刘仁富(卫生部政策法规司新闻出版处处长)

李本富(北京医科大学教授)

李立明(北京医科大学教授)

刘君卓(北京医科大学教授)

张 愈(天津市卫生局局长)

杨慈生(云南省卫生厅厅长)

陆 清(海南省卫生厅厅长)

张华强(江苏省卫生厅副厅长)

张培林(首都医科大学教授)

范以农(上海第二医科大学教授)

胡景然(河北省卫生厅副厅长)

胡大一(北京医科大学教授)

徐大毅(山西省卫生厅副厅长)

黄庆道(广东省卫生厅厅长)

曾昭鸿(福建省卫生厅副厅长)

景录先(北京中医药大学副教授)

健康之路

吴阶平



普及医学卫生常

识提高全民健康

素质

为健康之路题

陈敏章

九六年八月

跨越世纪的健康工程

孙隆椿

历史的巨轮,把人类即将驶入 21 世纪,新世纪的曙光已依稀可见。处于世纪之交的今天,如何适应并满足人们 21 世纪的健康需求,不仅列入卫生发展的重要课题,而且成为世人关注的热门话题。

这是因为,健康是人类生存的基本要素。马克思早就指出:“任何人类历史的第一个前提无疑是有生命的个人存在”。毛泽东同志曾说“世界一切事物中,人是第一个可宝贵的”。而在人类生存和生活过程中,越来越深刻的认识到,人的生老病死以及衣食住行无不包含健康的内容和需求。纵观古今中外的社会发展史,都证实了健康是社会最珍贵的资源和财富。没有健康,不可能有社会的安定、国家的繁荣和家庭的和睦;同样,没有健康,更不可能有经济的腾飞、科技的进步以及人民的幸福。因此,健康既是社会经济的目标,也是社会经济发展的手段。从一定意义上讲,健康是人类永恒的主题。

今后随着现代科技进步以及医学模式转变,

人们的健康观念也将发生深刻变革,广大民众不仅需要得到优质高效的医疗保健服务,而且渴望从科普传媒中获取更加生动、丰富的健康常识。在我们这个人口众多的国度里,需要有更多内容新、质量优的卫生科普书籍来满足人们日益增长、不同层次的求知欲望和保健需求。尤其面临新世纪的严峻挑战,更迫切需要多视角、深层次地来探讨、揭示社会与卫生、生活与健康的相互关系和内在规律。于是,在时代的呼唤和群众的企盼中,一本高品位、高质量的卫生科普著作——《健康之路》与广大读者见面了。

《健康之路》集科学性、知识性为一体,融实用性、趣味性为一炉,是目前我国比较全面、系统阐述与介绍健康知识的普及读物。该书从理论与实践的联系上,详尽阐述了获得健康的知识和技能;从宏观与微观的结合上,明确提出了增进健康的途径和方法;从今天与未来的发展上,深刻提示了把握健康的需求和趋势。因此,可以说,《健康之路》既是科普之秀,又是大众之友。

在两个世纪的交接转换之际,《健康之路》作为献给 21 世纪的一份礼物,体现了作者、编者为构建健康工程的一份真诚、一片爱心。

1996 年 6 月

目 录

第一章 健康——永恒的主题	(1)
第一节 人类的基本需求	(2)
一、对健康的理解	(2)
二、对健康的把握	(10)
第二节 社会的系统工程	(23)
一、社会化医学的发展	(23)
二、社会各部门的责任	(29)
第三节 全球的热门话题	(39)
一、环境污染的威胁	(40)
二、人口老龄化的影响	(43)
三、不良生活方式的侵袭	(49)
 第二章 健康——生理的调节	(54)
第一节 饮食与健康	(54)
一、膳食平衡的原则	(54)
二、营养素的补充	(63)
三、胆固醇与健康	(64)
第二节 运动与健康	(68)
一、运动平衡的关键	(68)
二、锻炼成功的秘诀	(71)
第三节 气功与健康	(75)

一、气功疗法及特点·····	(76)
二、气功锻炼的方法·····	(79)
三、气功锻炼的原理·····	(83)
四、气功锻炼的原则和要领·····	(84)
第四节 诊疗与健康·····	(89)
一、健康检查的必要性·····	(90)
二、乱检查的负效应·····	(99)
三、滥服药的副作用·····	(101)
第三章 健康——心理的需求·····	(103)
第一节 心理与健康·····	(103)
一、放松的手段·····	(104)
二、渲泄的技巧·····	(106)
三、转移的方法·····	(109)
四、升华的实现·····	(110)
第二节 情绪与健康·····	(111)
一、情绪的产生·····	(111)
二、情绪的调节·····	(115)
三、积极情绪的培养·····	(120)
第三节 性格与健康·····	(126)
一、性格与健康的关系·····	(126)
二、性格的分类及评估·····	(136)
三、健康性格的培养·····	(146)
第四节 性与健康·····	(149)
一、情爱与性生活·····	(149)
二、和谐的性生活·····	(151)
三、卫生的性生活·····	(155)
第四章 健康——方式的变迁·····	(160)
第一节 习惯与健康·····	(160)
一、接触的警示·····	(160)

二、清洗的良方	(162)
三、睡眠的奥秘	(165)
第二节 行为与健康	(167)
一、饮酒的提示	(167)
二、吸烟的危害	(168)
三、赌博的恶果	(171)
第三节 装饰与健康	(172)
一、化妆的常识	(173)
二、发型的选择	(176)
三、着装的讲究	(177)
四、佩戴的时尚	(179)
第四节 娱乐与健康	(182)
一、电视的对话	(182)
二、音乐的选择	(184)
三、麻将的烦恼	(186)
四、跳舞的忧虑	(187)
 第五章 健康——人口的挑战	(190)
第一节 人口与健康	(190)
一、人口素质的现状	(190)
二、提高人口素质的途径	(191)
三、控制人口的重点在农村	(193)
第二节 婚俗与健康	(194)
一、早婚的痛苦	(194)
二、劣婚的悲伤	(195)
三、包办买卖婚姻的弊病	(199)
第三节 生育与健康	(202)
一、“人口爆炸”的困扰	(202)
二、“优生优育”的提出	(204)
三、“两人家庭”的争议	(205)
四、“人工生殖”的前景	(207)

第四节 老年与健康·····	(209)
一、老龄社会的现实·····	(209)
二、老有所为的作用·····	(211)
三、临终关怀的兴起·····	(212)
第六章 健康——环境的保护·····	(215)
第一节 自然环境与健康·····	(216)
一、空气的净化·····	(216)
二、水质的清洁·····	(219)
三、土壤的无害·····	(223)
第二节 工作环境与健康·····	(225)
一、高温的保健·····	(225)
二、粉尘的防护·····	(227)
三、毒物的预防·····	(228)
四、噪声的控制·····	(230)
五、电子计算机(电脑)作业的劳动保护·····	(233)
第三节 居住环境与健康·····	(235)
一、室内装修布置的影响·····	(235)
二、家用电器的作用·····	(237)
三、居住区的卫生·····	(240)
第七章 健康——社会的参与·····	(243)
第一节 经济与健康·····	(244)
一、卫生投资的反差·····	(245)
二、医疗制度的改革·····	(250)
三、健康消费的误导·····	(262)
第二节 科技与健康·····	(268)
一、科学保健的诞生·····	(269)
二、科技兴医的提出·····	(271)
三、“高科技病”的发现·····	(275)
第三节 教育与健康·····	(278)

一、健康教育的重任	(280)
二、卫生宣传的使命	(285)
第四节 医学与健康	(292)
一、人类医学的由来	(292)
二、临床医学的产生	(293)
三、流行病学的出现	(294)
四、患方医学的形成	(295)
五、社会医学的崛起	(295)
六、全方位医学的延伸	(296)
七、养生医学的扩展	(297)
 第八章 健康——时代的呼唤	(298)
第一节 新世纪的健康趋势	(299)
一、多层次的健康需求	(299)
二、高质量的健康追求	(302)
三、全方位的健康要求	(303)
第二节 新世纪的健康模式	(304)
一、生态学模式	(304)
二、社会生态学模式	(305)
三、环境健康模式	(305)
四、高级健康模式	(306)
五、综合健康模式	(306)
第三节 新世纪的健康思考	(306)
一、健康观念的更新	(306)
二、健康促进的问世	(307)
 主要参考文献	(309)
编后记	(311)

第一章

健康——永恒的主题

健康,乃是人在躯体上、精神上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和衰弱の状態。

《世界卫生组织宪章》

古希腊有一个流传很广的神话:在一个名叫忒拜的城外,出现过一個有翼、獅身、美女头的怪物斯芬克斯。她蹲在一座悬崖上面,询问忒拜人以智慧女神缪斯所教给她的各种隐谜。假如过路的人不能猜中她的谜底,她就将对方吞食。一个又一个人葬身其腹,克瑞翁国王的儿子也未能幸免。

健康,不是斯芬克斯之谜而是人体奥秘之谜,它向人们提出了这样那样的问题需要人类对之解答。健康,是人类永恒的主题。当人与猿类相揖别,怀着新奇、激动的心情迈入人类社会门槛的时候,便开始了对健康生存繁衍的追求。一幕幕历史剧,充分展示了从古至今人类对健康不懈探索的感人至深的场面。在历史即将拉开 21 世纪大幕的时候,科学技术的进步,医学科学的发展,又给人类健康的永恒追求中注入了新的内容,人类将在二

次卫生革命的场景中演出轰轰烈烈撼心荡魄的健康大剧。

第一节 人类的基本需求

人,是一个既有生物属性,又有社会属性的高度文明智慧和感情社会化的动物。地球上原来没有人,300多万年前,在生物进化过程中产生了人。人诞生的标志,就是他们有思想意识、语言,会从事创造性的劳动,所以,人类和其他动物不同。自从他们诞生起,就意识到何谓“生”,何谓“死”,就懂得健康的重要。因此,健康可以说是人类有史以来的基本需求。

当然,人类自诞生后就需求健康。但并不等于说人类自诞生之后就研究健康,人类研究健康要比人类诞生晚亿斯万年。据有文字记载,人类自觉地研究健康,是从医学萌芽时期起,至今约有5000年左右的历史。随着医学由萌芽—形成—发展—发达,健康问题就愈来愈成为人类孜孜不倦探索和追求的主要目标之一,而且,到下个世纪,医学将面临的是一个健康的时代。从现在起,人人都应该树立起大卫生观,跟上第二次卫生革命的潮流,“全方位”的深入研究和对待健康,更好地为人类的健康服务。

一、对健康的理解

什么是健康?怎样判断一个人是否健康?自古至今都是众说纷纭,而且,愈来愈难判断。因此,在讨论“健康”一词的含义和对它的理解之前,我们不妨先来考察某些病例,以拓宽我们的思路,转变我们的健康观念。

(一)现代人的心灵

人,通过科学实验等社会实践成为自然的主宰,创造了宇宙飞船、地球卫星、原子弹、机器人等足以自豪的现代物质文明,在宏观和微观的许多领域探幽发微,游刃有余。然而,现代人越来越感到最难认识和把握的原来是人类自己,特别是人的心灵和行为。

案例1:想自杀的某总经理

某总经理,是科研所下属的一个合资企业的领导,正处于“春风得意马蹄疾”的人生黄金时期。45岁的他,身材魁伟,面阔耳方,

一双星目炯炯有神。他领导的企业,经济效益一直很好。

他有一个理想的家,妻子能干、高雅、美丽、善解人意,女儿学业优异,正在大学读一年级。

工作顺利,收入丰厚,家庭美满,一切遂意。照理说,他该好好享受一下人生。可是,谁也想不到近两年来他却常常想自杀!

心理医生询问了他的生活史,探寻到他被一种“无意义感”的痛苦所折磨:“文革”开始不久,他作为中国某大城市中的一名高中毕业生,和同学一起带着“红宝书”奔赴大西北的建设兵团。在那里他和许多知青一样画着人生的圆圈,由浪漫到现实,由天真到成熟,为回城市他东奔西跑,以后通过顽强的自学考上大学,毕业后如愿以偿,被分配到他一心想回去的大城市,又经过自身的奋斗,他成了一个令人羡慕的合资企业的总经理。

他没有什么业余爱好,总觉得活着无意思,每到夜晚,他常常百无聊赖地独自坐在漆黑的房间里愣愣地抽烟。一些怪诞的问题象幽灵一样在脑子里盘旋:我的一切努力有什么意义呢?人为什么要活着?既然人摆脱不了死亡,人生有什么目的呢?他越想越觉得恐怖、可怕,甚至很怕见到菜刀、剪子、绳子等一类器物。为了驱散这些恶魔般的念头,他有意延长工作时间。下班回家和过节假日,对他来说简直成了灾难。

案例 2:活腻了的老板娘

老板娘出身于一个多子女家庭,父亲是个石匠,因家境贫困,她才上小学二年级就被迫辍学,17岁进一家丝织厂当工人,后来她同本厂的一位机修工结了婚。

老天赐给她一个好丈夫,身体健壮,技术上很有一套,脑子又灵活,社交也比较广泛,和朋友们关系也很好。

在改革的大潮和富民政策的吸引下,他俩决定发家致富,背水一战,双双从厂里辞职东借西凑集资金,自己办了个体性质的缫丝厂。他们的厂越办越兴旺。只有几年时间她就成了家财百万的老板娘。

她是苦惯了的人,刚发家那阵还抠抠巴巴舍不得放手花钱。后来她也变了,吃的、穿的、用的,只要是她喜欢的东西,全都买回来,

尽情享用。

工厂里的事有能干的丈夫张罗，她插不上手。渐渐地，她对唾手可得的山珍海味、豪华陈设和清闲舒适的生活都失去了兴趣。她忽然明白，自己是生就的“劳碌命”。于是，她决定到丈夫的工厂里当了一名质量检查员。可是在厂里，她很快就被一群争相拍马的包围了，这些人把本来属于她干的工作给干了，她仍旧无事可干。特别使她伤心难过的是她再也体会不到过去在国营厂里当女工时的姐妹情谊。

她又回到家中，过起孤寂无聊的日子。之后，她常常感到头晕、气短、浑身不舒服，整夜睡不着，跑了好几家医院都治不好。后来，在丈夫的陪同下，走进了心理咨询门诊。她向心理医生诉说：“没有钱的时候千方百计挣钱，有了钱又觉得自己成了除钱之外一无所有的可怜虫，真是烦死了！”

案例 3：观念碰撞激起心灵风暴的教授

有一位伦理学教授，对中国传统文化颇有研究，并注意修身养性，身体力行，恪守君子之道。说也巧，1994 年，他们学校财务科的保险柜被撬，几千元现金和一本支票失窃。学校领导和保卫科号召大家提供破案线索。出纳恰恰是这位教授的邻居，教授凭种种蛛丝马迹，怀疑邻居出纳监守自盗。他几次想去保卫科谈自己的看法，因为没有勇气而作罢。过了些时候，此案被侦破，查明是流窜犯进校作的案。

他为此而陷入了深深的内疚和自责，产生了无穷无尽的烦恼与痛苦：“我错了，我错了，我不该乱怀疑”。他逢人就忏悔，见人便赎罪，有时捶胸顿足，痛哭流涕。

家人安慰他：“你没错，怀疑一下也不要紧，出发点是为了破案，心是善良的嘛。”可他却说：“不，我错了，我是教伦理学的，平时要学生做君子，我自己却是以小人之心度君子之腹”。

他的内疚和自责，一直发展到朝朝暮暮，痛苦无涯，多次跳楼、上吊，幸亏被别人拦住而未遂。

从这三个案例中我们看到了些什么？又想到些什么呢？难道不觉得正像雨果说的：“世界上最大的是海洋，比海洋还大的是宇

宙,比宇宙还大的是人的心灵”。然而这比宇宙还浩大的心灵既伟大又不可思议吗?人的健康实际上不仅是躯体上没有疾病和虚弱,更重要还在于心理上、社会上的完满和健康。那么判断一个人是否健康?就应考虑到他们所处的家庭、社会环境、重大事件刺激、心理和行为等方面的因素。现代许多“文明病”,多数患者往往没有躯体疾病的基础,做再多的身体检查,也是查不出什么原因,有效的办法那就是拓宽思路,转变“无病即健康”的传统观念,在更加广泛的新途径和更新的理念上理解和探寻人类的健康。

(二)“健康”一词的含义及其历史沿革

健康是当今世界各国人民和政府以及世界卫生组织共同关注的一个热点问题,但不同历史时期它又有不同的外延和内涵。我国是一个有 12 亿人口的大国,经过 45 年的努力,主要传染病已经得到了基本控制,中国在第一次世界性的卫生革命中取得的成绩举世瞩目。而现在,第二次世界性的卫生革命重任又迫在眉睫,面临挑战。随着经济的发展,我国人民对“健康”的认识,也由过去的较低要求,发展到了更高的水平。

疾病与健康是两个完全对立的、矛盾着的概念,二者之间有本质的不同。长期以来,医学主要忙于研究和对付疾病,对健康概念研究和认识很不充分。随着预防医学的发展,特别是 20 世纪 80 年代以来,社会医学、身心医学、康复医学、保健医学、环境医学等医学分支学科的创立和发展,才使这一概念的研究和认识逐渐趋于深化。但是,即使是这样,在当今世界也还是提出和流传着不少关于健康概念的理解和认识。

健康(health)一词在古代英语中是强壮(hale)、结实(sound)和完整(whole)的意思。就是说,一个人如果“未受伤”、“无残缺”那就是健康。其实,我们考察一下现实生活中周围的人就不难发现,一个人的体格和一个人的健康之间并不能简单的划等号,体格健全的人未必都是健康人;同样,有体格缺陷的人也未必都是“病人”。

在历史发展的一定阶段上,人类对某些问题的认识往往是相似的,古代西方国家英语中对健康概念的理解,在东方国家中也广