

彩图科技
百科全书

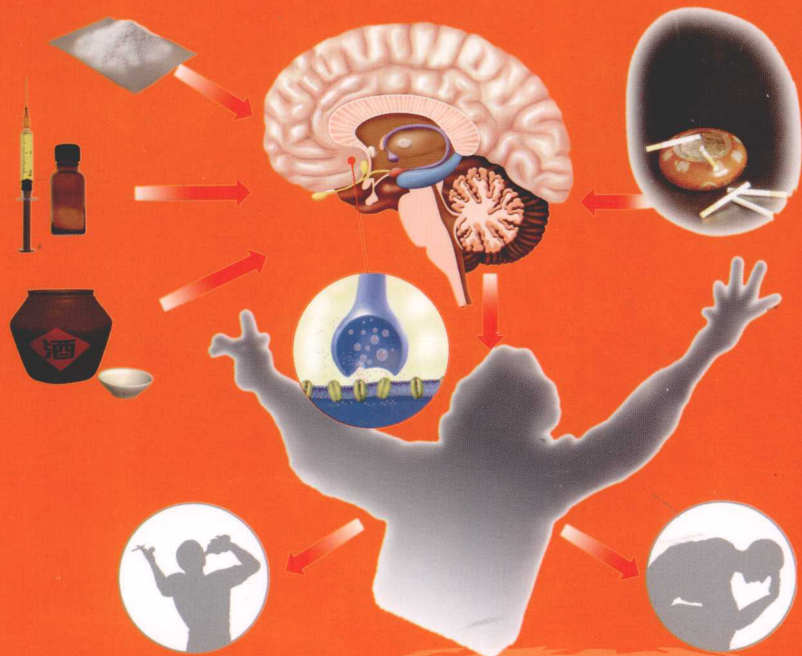
国家科技进步奖

健康与疾病

我的第一套科普书
JIANKANG YU JIBING

《彩图科技百科全书》编辑部编

上海科学技术出版社



荣 获

国家科技进步奖二等奖

新闻出版总署首届“三个一百”原创图书出版工程

第二届国家图书馆文津图书奖

上海图书奖一等奖

上海市科技进步奖二等奖



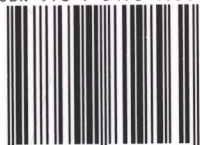
世纪出版



www.sstp.cn

上架建议: 科学普及

ISBN 978-7-5478-1956-2



9 787547 819562 >

定价: 29.80元

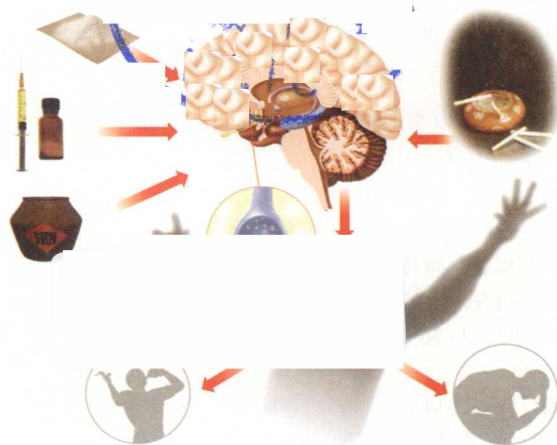


易文网: www.ewen.cc



健康与疾病

《彩图科技百科全书》编辑部编



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康与疾病 / 《彩图科技百科全书》编辑部编.

—上海: 上海科学技术出版社, 2014.1

(彩图科技百科全书)

ISBN 978-7-5478-1956-2

I. ①健… II. ①彩… III. ①健康—青年读物 ②健康—少年读物 ③疾病—防治—青年读物 ④疾病—防治—少年读物
IV. ①R161-49 ②R4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第206029号

责任编辑 杨志平

封面设计 耿天华

健康与疾病

《彩图科技百科全书》编辑部 编

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc

北京市科星印刷有限责任公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8

字数: 150千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1956-2/N·67

定价: 29.80元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向印刷厂联系调换

《彩图科技百科全书》编辑委员会

名誉主编

周光召

科学顾问

李政道

主 编

张存浩 陈 竺

编辑委员

(以姓氏笔画为序)

甘子钊 李启斌 杨玉芳 汪广仁 陈宜张
郑 度 赵寿元 郭慕依 傅继梁 潘际銮

分册主编

陈宜张 郭慕依 杨玉芳

分册编辑委员

(以姓氏笔画为序)

王申生 吴新智 吴瑞华 陆培廉 荆其诚
翁恩琪 郭爱克 黄显奋 傅继梁

《彩图科技百科全书》编辑部

总策划

胡大卫 翁经义 吴智仁 应小雄 张跃进

策划编辑

潘友星 段 韬 濮紫兰

科学编辑

(以姓氏笔画为序)

丁荣源	卞毓麟	毛文涛	王 模	邓荣辉	冯永清
叶 宏	叶 剑	乔馥娟	伍唐生	应兴国	张 悌
张毅颖	杨志平	沈 岩	李英明	段 韬	胡 炜
赵玲丽	钱开鲁	曾 文	鲍国华	潘友星	濮紫兰

美术设计与统筹

卜允台

美术编辑

邵福建 罗履明

出版说明

我社于2005年出版的《彩图科技百科全书》是一套面向广大公众的彩图版科学技术百科全书。该书由各学科逾340位专家历时近10年编撰完成，因其原创权威的内容、独特的知识体系划分和编撰形式，荣获2008年度国家科技进步奖二等奖、新闻出版总署首届“三个一百”原创图书工程、第二届国家图书馆文津图书奖、上海图书奖一等奖、2007年度上海市科技进步奖二等奖等奖项，创造了很好的社会价值，带来了不同凡响的社会影响。

当前，随着科学技术革命的日新月异，科技力量成为国与国之间国力竞争的焦点，科学普及和传播的重要性愈益凸显。青少年是祖国的未来，加强青少年科普教育，是我国科学技术普及工作不可或缺的重要组成部分。

针对目前青少年科普图书现状，我社在《彩图科技百科全书》基础上，特别策划“彩图科技百科全书”丛书。这是一套供青少年阅读的彩图版科学技术百科全书，它试图以当代科学的眼光，描绘一幅关于自然世界和人造器物世界的长卷画面，让青少年读者基本了解现代科学技术知识的总体概貌，形成合理的知识架构，掌握基本的科学观点、科学方法和科学精神。

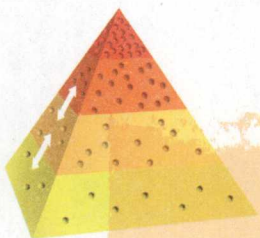
本套丛书根据青少年读者阅读特点和认知规律，精选适合青少年阅读的条目，整理成20个主题，独立成册。每分册条目均从客观对象而非抽象概念入手，深入浅出地对条目的主题进行跨学科、综合性和探索性的描述。条目内容通过释文和示图

两种方式展开，通过大量原创精美的图片以图说形式解释抽象的科学技术知识，力求融科学性、趣味性于一体。

这些设计和努力，是希望为青少年读者勾画出科学技术现代疆界的基本轮廓。然而，要把这个轮廓勾画完整，还要容易理解，不是一件容易的事。特别是，要用彩图示意，既要吃透科学内容，又要有好的艺术构思，是编纂工作中的难点。编纂者诚恳地希望通过本丛书的出版，能为青少年现代科学素养的提高添砖加瓦，同时，也希望汲取反馈意见和建议，进一步提高编纂水平，更好地为广大青少年读者服务！

《彩图科技百科全书》编辑部

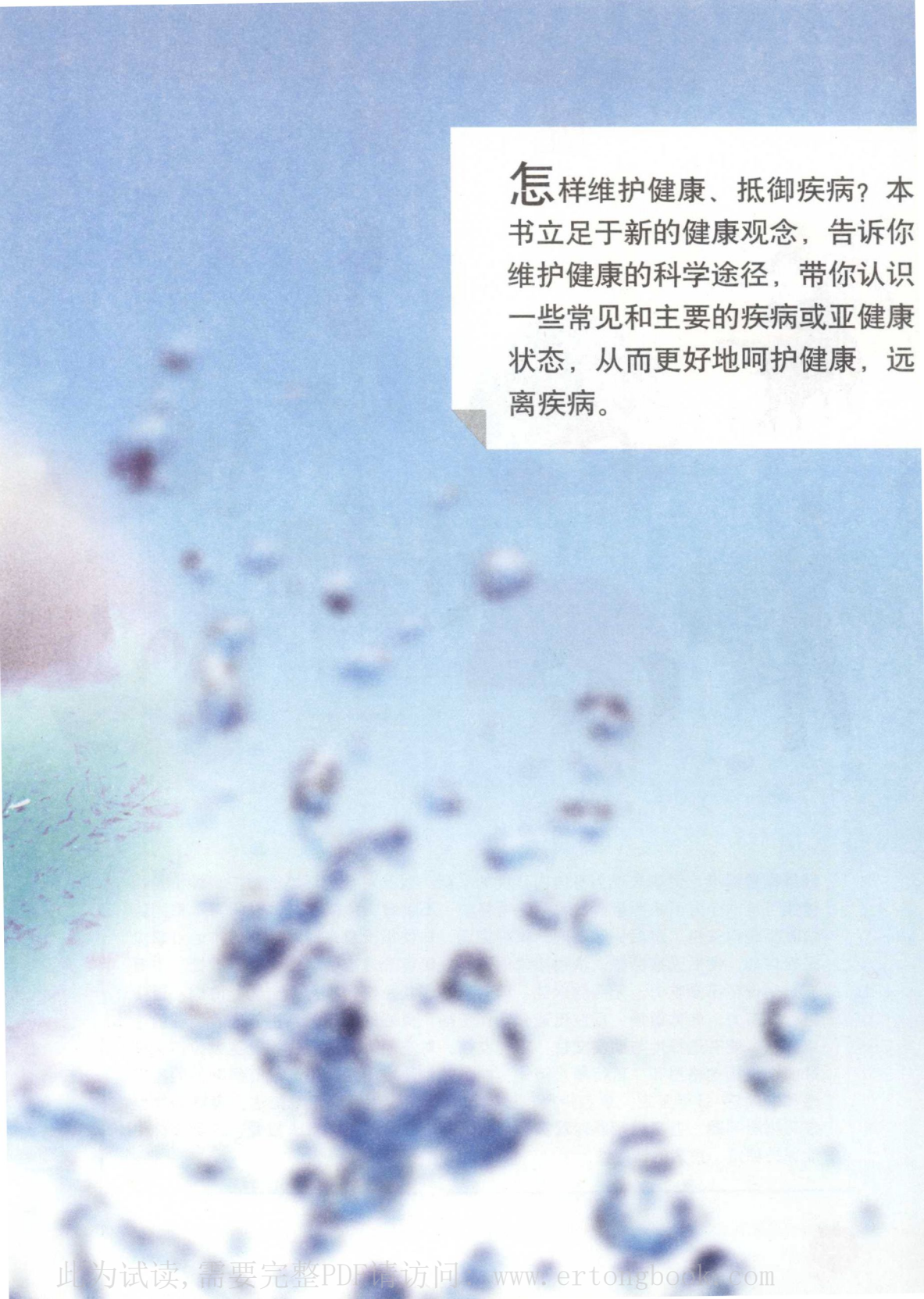
2013年8月



目 录

健 康	2
人体稳态	8
营 养	14
肥 胖	20
成 瘾	26
炎 症	32
组织修复	38
中 毒	44
循环障碍	50
心脑血管病	56
肿 瘤	62
遗 传 病	68
精神障碍	76
感 染	82
免疫异常	88
意外伤亡	94
预 防	102
保 健	108
康 复	114





怎样维护健康、抵御疾病？本书立足于新的健康观念，告诉你维护健康的科学途径，带你认识一些常见和主要的疾病或亚健康状态，从而更好地呵护健康，远离疾病。

健康



快食



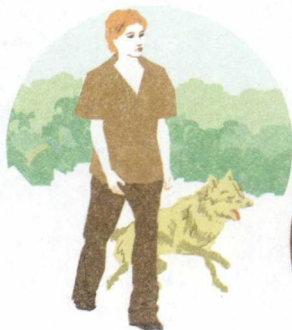
快眠



快便



快语



快行



良好的人际关系



良好的个性



良好的处世技巧

健康衡量标准 健康表现为身体内环境的平衡，以及对社会环境的适应。评价是否健康可从八个方面来衡量。快食指吃得痛快，不挑食，食欲和进餐时间基本相同。快眠指睡得安稳，醒后头脑清醒，精神饱满。快便指便意来时，能快速排泄且感觉轻松自如，便后无疲劳感。快语指说话流利，语言表达准确清楚，思维敏捷，中气充足，说话不觉吃力，无头脑迟钝、词不达意现象。快行指行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应迅速，动作流畅。良好的人际关系指与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍视友情，尊重他人，待人接物能宽大为怀。良好的个性指性格温和，言行举止得体，能很好地适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感；目标坚定，意志持衡，感情丰富，热爱生活，乐观豁达。良好的处世技巧指看问题、办事情都能以现实和自我为基础，能被大多数人接受，人际交往中能保持稳定、持久的适应性。

人们关于健康的最早认识仅限于“无痛”，健康一词仅仅指强壮、结实和完整。1948年，世界卫生组织明确了健康的定义，指出健康不仅是没有疾病或身体不虚弱，而且要有健全的身心状态和社会适应能力。健康观念的转变使人们从消极地治疗疾病来获得健康，转向积极地预防疾病以促进健康，从追求生理健康发展到更注重心理健康和社会健康。健康是基本人权，是每个人必须公平、公正地享有和分配的权利。世界卫生组织指出，达到尽可能高的健康水平，是世界范围内的一项重要社会性目标，因此维护健康是全体社会成员的共同责任。个人既是健康的拥有者，也是健康的责任人。每个人都应该为自己的健康负责，又应该为与自己切身利益相关的公共卫生作出贡献。

健康与疾病的连续谱

在健康与疾病之间，有一个由量变到质变的过程。所有个体都要经历生长、老化、死亡的过程。从健康到死亡，可分为健康期、亚健康期、发病前期（亚临床期）、发病早期、症状明显期和疾病晚期，最后死亡。

亚健康指一种不完全健康的生理状态，在这种状态下人体虽无明确的疾病，达不到疾病诊断的标准和程度，却呈现出生活能力降低、适应能力减退的状态。

亚健康发展成疾病的诱因很多，如长时间超负荷工作，睡眠不足，疲劳得不到消除，营养不合理，运

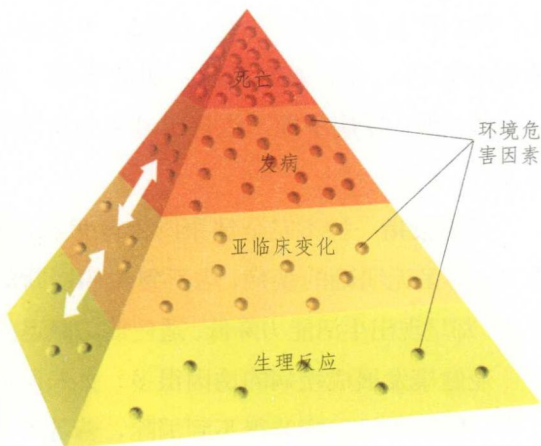
动不当,心理不健康等。若能科学地对待亚健康,针对可能的原因采取适当的措施,就可避免向不良的方向发展,从而提高健康水平。但若不注意,这种功能性的变化会进一步演变为器质性的病理改变,进入亚临床状态。亚临床状态一方面掩盖了潜在的真实疾病,极易导致漏诊和误诊,另一方面又常常是治疗疾病的最佳时期。早期发现、早期诊断和早期治疗有利于终止亚健康和亚临床状态的发展。

影响健康的因素

对健康产生影响的因素有环境因素、生活方式因素、卫生服务因素和遗传因素。环境为人类生存提供了必要的物质条件,其中的生物因素(如各种致病微生物)、化学因素(如铅、苯、汞、农药)和物理因素(如噪声、放射线),都可直接影响人体的健康状况。社会环境因素包括经济收入、居住条件、文化程度、风俗习惯等。生活方式因素包括嗜好、饮食、劳动、休闲、居住、睡眠和性生活等。吸烟、酗酒、滥用药物、缺乏体育锻炼以及不合理

人体对环境危害因素的反应

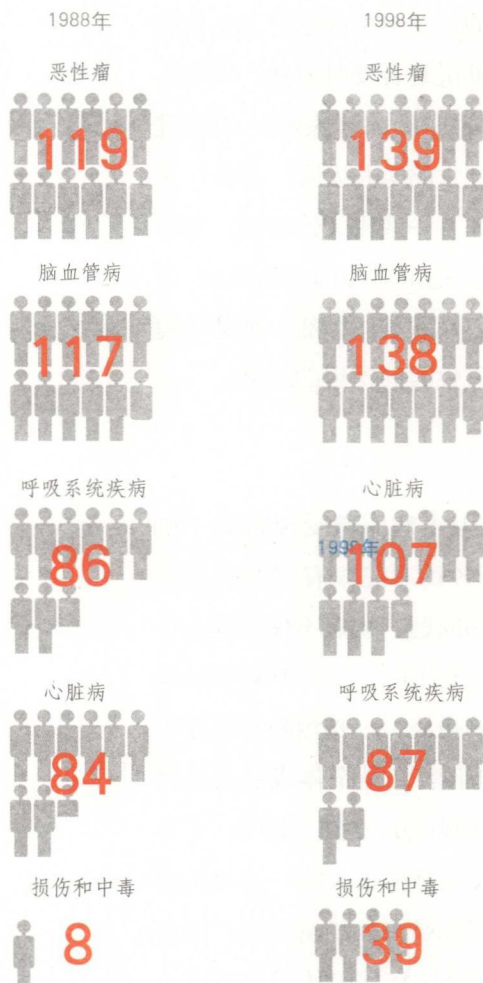
当环境因素的危害强度或剂量不大时,大多只引起人体的生理反应(代偿状况),并不显示出临床症状。随着强度或剂量增大并超越了人体适应的范围(失代偿状态),则出现某些亚临床变化,但尚处于可逆状态,及时采取措施还可恢复到完全健康的状态。因此,制定有关的卫生标准对维护健康十分必要。



的饮食习惯，已成为主要的公共卫生问题。卫生资源的配置和使用是否合理，就医是否及时方便，以及医疗技术水平高低和服务质量好坏，都会影响人群的健康和疾病的转归。基因决定人的生长发育，并在一定程度上决定着人的生老病死。一些先天性缺陷，如血友病、色盲、苯丙酮尿症，是由遗传因素造成的；而更多的疾病如糖尿病、冠心病和某些肿瘤，则是环境因素、遗传因素以及生活方式共同作用的结果。

疾病风险

疾病风险指人们可能因疾病而遭受损害的不确定性状态。人一生中受到各种对健康有害的因素影响，不可避免地要遇到疾病问题。疾病不仅造成人体损害，也会导致一定的经济损失。为了规避疾病风险，人们往往采取两方面的措施：一是预防和医疗干预措施，防止或减少风险因素；二是个体或社会保障措施，实现经济损失和疾病风险的分担。其中，个体保障措施(纵向分担)是个人把经济收入的一部分积蓄起来，以弥补生病花费和误工带来的经济损失。社会保障措施(横向分担)则由社会医疗保障体系来完成，如医疗保险、医疗救助、农村集资医疗等。医疗保险指由特定的组织机构经办，通过某种带强制性的规范或自愿缔结的契约，在一定区域的一定人群中筹集医疗基金，并为该人群的每一位成员公平地分担疾病导致的经济风险所实施的一系列方法。



死因别死亡率 死因别死亡率指1年内平均每10万人口中死于某种疾病或外伤的人数，是说明某种疾病或外伤对人群生命危害程度的统计指标。这是中国部分城市地区1988年和1998年死亡人口主要死因的前5位排序。比较两组数据可见，10年内前5位死因不变，其中恶性肿瘤死亡率居高不下，心脏病死亡率明显上升。

健康风险度评估

健康风险度评估是研究致病危险因素与慢性病发病率及死亡率间数量依存关系及其规律性的一种技术。它将生活方式等因素转化为可测量的指标，预测个体在一定时间内发生疾病或死亡的

风险，同时估计个体降低危险因素的潜在可能性，并将信息反馈给个体。健康风险度评估属于疾病的第一级和第二级预防，在疾病尚未出现时评估危险因素对疾病的影响，通过健康教育促使人们建立良好的生活方式。健康风险度评估建立在下列理论基础上：表面健康、无任何病症的人群中可能有潜在的病症在发展，将来有可能扩散并导致过早死亡；导致这种风险的因素是可查的；有些风险因素是可消除或控制的，从而能防止或减轻病情的发展，避免或推迟患病或死亡。

典型的健康风险度评估要求评估对象回答有关个人的健康行为、家族疾病史及其他危险因素方面的问题。有些健康危险度评估还包括当时的临床资料，如血压和血胆固醇水平，或让病人回忆最近一次的检查结果。一般健康风险度评估的结果包括应引起病人注意的一个风险因素清单及疾病综合危险度的定量分析。健康风险度评估的本质是个人健康危险度的一个复合值，为病人提供健康教育方面的指导。作为促进健康意识、指导人们改变不良行为的工具，健康风险度评估已越来越受到人们的重视。该方法同样适用于群体的健康评价，帮助企业管理人员或社区领导确定人群中最大的健康危险和最重要的健康问题，作为制定健康项目计划的基础。



世界卫生组织标志

世界卫生组织是一个国际性的专门机构，不隶属于联合国，总部在日内瓦。它的宗旨是“使所有民族的健康都达到尽可能高的水平”。主要任务有：促进消灭流行病、地方病和其他疾病，促进改善营养、住房、卫生设施、工作条件及环境卫生，鼓励对卫生事业作出贡献的科学和专业团体间的合作，提出卫生方面的国际公约和协议，推进和指导卫生领域的研究，制订食品、生物制品和药品的国际标准等。