

健康



是一种习惯

主编 罗显荣 主审 俞森洋

JIANKANG
SHI YIZHONG XIGUAN

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

健康

是一种习惯

健康是一种习惯

主编：罗显荣

主审：俞森洋

编者：罗春生 杨 俊 王真真 王焕春 金建秋

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康是一种习惯/罗显荣主编. —广州: 广东科技出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5359-4974-5

I. ①健… II. ①罗… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第217210号

责任编辑: 李 鹏 应中伟

装帧设计: 李康道

责任校对: 陈杰锋

责任技编: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 惠州日报印务公司

(广东省惠州市江北文华一路惠州日报社 邮码: 516003)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张8.5 字数198千

版 次: 2010年1月第1版

2010年1月第1次印刷

定 价: 20.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

作者简介

罗显荣，男，1961年2月生，解放军第四五八医院主任医师、院长，南方医科大学兼职教授。从事呼吸系统疾病和危重病医学医疗、保健工作达27年，在呼吸危重病、老年呼吸病诊治和干部保健工作方面积累了丰富的经验。发表论文130余篇，获广东省科技进步二等奖1项，军队科技进步（医疗成果）三等奖6项，评为“广州军区保健工作先进个人”，荣立二等功一次，三等功两次。主编专著2部，参编3部，现任《中华航空航天医学杂志》编委，中国老年学会老年呼吸危重病专家委员会委员，广东省行为医学会副主任委员等6种学术职务，承担国家、军队和广东省科研课题4项。

俞森洋，男，1947年1月生。解放军总医院南楼呼吸科教授，博士生导师。从事呼吸系统疾病和危重病医学医疗保健工作30多年，尤其在呼吸危重病、呼吸衰竭和多器官功能不全、老年呼吸病和感染性疾病诊断和机械通气方面有丰富经验。已发表论文180多篇，获全军医疗成果一等奖1项，二等、三等奖6项。因在党和国家领导人医疗保健工作中做出积极贡献，先后多次荣获中央保健委员会的奖状或荣誉证书和“全军干部保健工作特殊贡献奖”，荣立三等功两次。获国务院特殊津贴，主编专著8部，参编18部。现任中央和军队保健会诊专家，10多种杂志编委或副主编，中国老年学会老年医学委员会副主任委员等8种学术职务，承担国家和军队重大科研课题5项。

前 言

人类的行为是影响健康的重要因素，对疾病的发生、发展及转化起着举足轻重的作用。随着社会的发展，人类的生产与生活习惯、行为方式都发生了巨大变化，人类的疾病发生谱与死因也随之发生了明显变化。由于人类生活习惯、行为方式和心理等社会因素，导致的疾病越来越多。健康促进工作的重要意义已经为越来越多的人所认识，行为干预在生活方式病中的预防和治疗作用；也已经为世界各国的大量研究所证实。本书以健康“四大基石”为理论依据，以“饮食、运动、心理平衡、能量平衡”促进健康为理念，为人们提供与生活方式相关的、慢性非传染性疾病个性的保健管理服务。本书让读者了解到生活方式病的病因、疾病的危险性和疾病的治疗方式；了解自己的行为在防治疾病中的重要作用。培养人们健康意识，最终实现健康自我管理、自我预防、自我发现、自我保护、自我处理、自我治疗和对慢性病的自我管理措施，以维护自身健康；实现健康终身管理；达到源头病因治疗，实现知行合一的良性循环，提高疾病的预防和治疗效果，降低医疗成本，改善人民群众的身心健康。

由于编者学识水平所限，书稿可能存在很多不足，遗漏难免，敬请谅解。

编者

二〇〇九年三月二十五日

目 录

第1章	行为与健康	1
第2章	科学养生	34
第3章	合理营养	61
第4章	适量睡眠	89
第5章	适量运动	110
第6章	心理平衡	130
第7章	戒烟	165
第8章	控酒	187
第9章	心脑血管病的防治知识	211
第10章	恶性肿瘤的预防	239

第1章 行为与健康

随着人民生活水平的日益提高和医疗卫生技术水平的发展，脑卒中、冠心病、糖尿病及恶性肿瘤等慢性非传染性疾病已成为主要的死亡原因，而这类疾病主要是由于长期紧张疲劳、不良生活习惯、有害的饮食习惯、暴露污染的环境、忽视自我保健和心理应变不平衡逐渐积累而发生的。不良的生活方式和行为主要包括不合理的饮食习惯与非平衡的营养，如高盐、高脂肪、高热量、低膳食纤维的食物摄入引起的肥胖症，食用霉变食物导致的癌症，吸烟、酗酒、滥用药物等不良嗜好，久坐不动，缺乏体育锻炼，精神和情绪高度紧张，心情孤僻和心理适应能力差等。

研究表明，农村居民的不良行为（如图1-1）主要表现为：不参加体育锻炼（99.5%），生活无规律（61.8%），吸烟率（23.0%），过量饮酒率（15.0%），超重率（13.5%），口味偏咸率（5.8%），饮浓茶率（4.8%）；城市居民的不良行为（如图1-2）主要表现为：不参加体育锻炼（33.4%），吸烟率（28.6%），高脂饮食率（33.0%），酗酒（14.4%），口味偏咸率（66.0%），超重率（26.0%）。

这些由不良生活习惯和行为引起的生活方式病，是可以通过改变不良行为和生活方式来预防的。学习医学保健知识，认

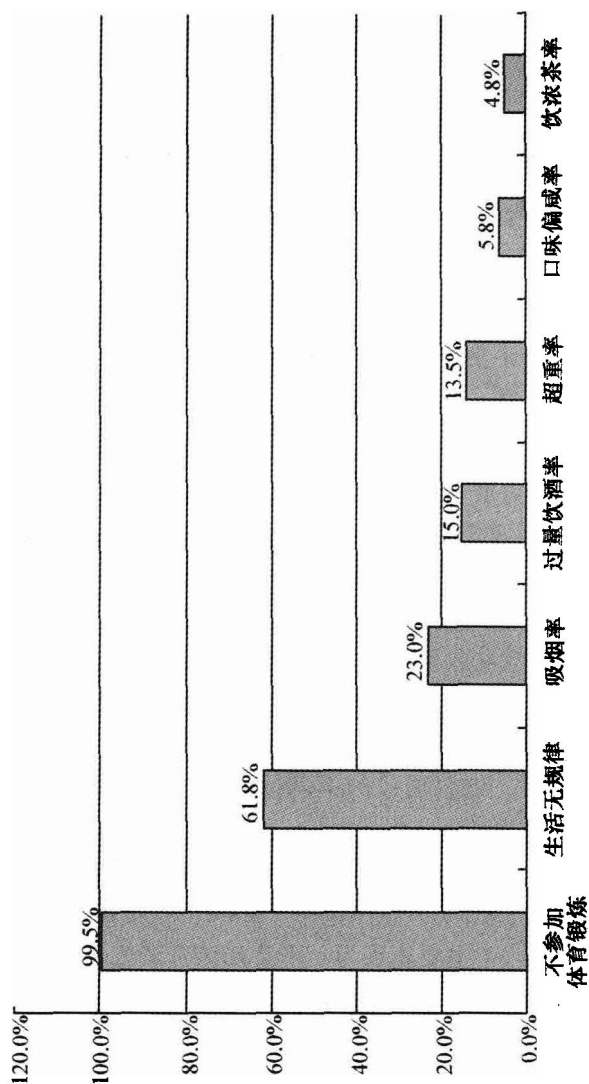


图1-1 农村居民的不良行为

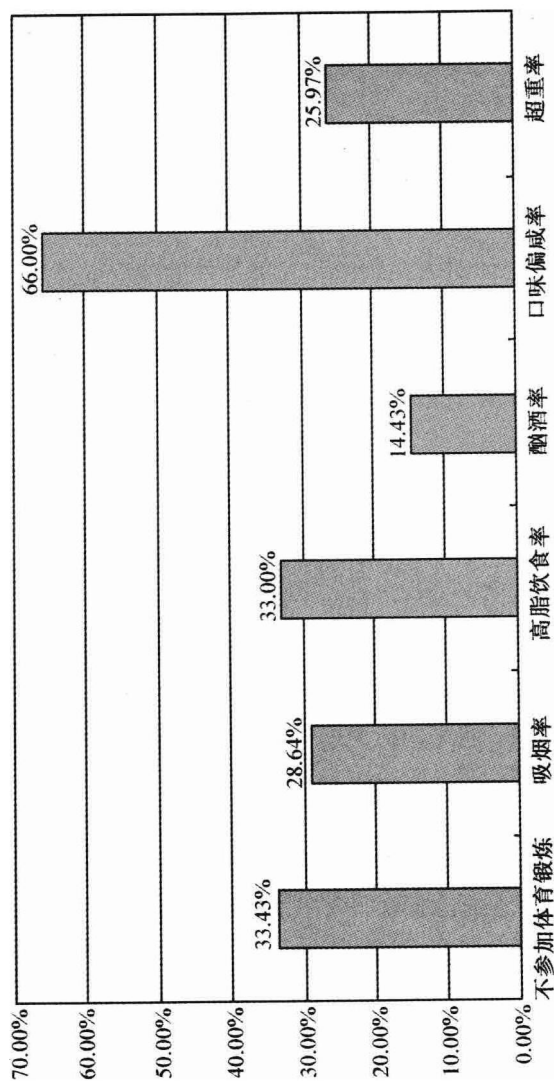


图1-2 城市居民的不良行为

识这些疾病的危险因素，树立正确的健康信念和积极的生活态度，纠正和改变这些不良行为和生活习惯，可以预防这些疾病的发生。

一、什么是行为

行为是个体对内在刺激和外部条件的响应或反应。人类行为是人类的一系列活动，如技巧、响应（比如：忽视、拒绝、接受、抵抗、回答）、生活、梦、睡眠、清醒、人际交流、欲望（食欲、饥饿、渴）和文明等。行为一般是指可以被观察到的人体反应或个体赖以适应环境的一切活动的总称。包括摄食、防御、劳动、求偶等活动。行为的科学内涵有三层意义：行为表示一种活动过程；行为表示一个人当时所处的状态；行为代表一个人所具有的某种活动特征或特性。人类行为受到文化、态度、情感、价值、伦理、权威、和谐、说服、强迫和遗传等因素影响。人类的行为有着一些共同特征：①连续性：个体行为的发展是一个连续的过程，目前的行为是以往行为发展的结果，将来的行为是现有行为的延续。②阶段性：指个体行为发展到某一阶段时表现着量变，量变的积累到一定程度发生质变。③不均衡性：不同阶段或者某一时间内发展速度不同，表现为个体和个体间的行为不均衡性。

生活方式是指人们在日常生活中形成的相对固定的行为举止和思维定式及习惯。包括生活节奏、饮食与运动、睡眠及处事方式等。

二、人怎样才算健康

1. 世界卫生组织（WHO）对健康的定义

世界卫生组织关于健康的定义：“健康是一种身体、精神完好的状态，以及有良好的社会适应，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这就是人们所指生物—心理—社会意义上的健康，即一个人在身体健康、心理健康和社会适应良好都健全的情况，才是完全健康的人。

（1）躯体健康：一般指人体生理的健康，如各项体检指标在正常范围内。

（2）心理健康：有三个方面的标志：①具备健康心理的人，人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，积极情绪多于消极情绪，自控能力较好，能保持心理平衡。有自尊、自爱、自信心以及有自知之明。②在自己所处的生活环境中，有充分的安全感，且能保持正常的人际关系。③对未来有明确的生活目标，能切合实际地不断地进取，有理想和事业的追求。

（3）社会适应良好：指一个人的心理活动和行为，能适应当时复杂的环境变化，被绝大多数人所理解和接受。社会适应良好还包括道德健康，最主要是不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱和美丑等是非观念，能按社会认同的准则约束、支配自己的行为。

2. 21世纪健康的要求

21世纪，“健、康、智、乐、美、德”组成的“大健康”概念，成为幸福人生的最佳境界。为金钱损害健康是英雄所不为，为享受损害健康是志士所不为，为纵情损害健康是智者所不为。健康是人生活的支柱，健康是生命的基石和最基本的人权，是最大的财富，是生产力和战斗力。健康是1，其他一切都是1后面的0，1没有了，后面的0再多也是0。有健康才有成长，有健康才有未来，有健康才有幸福。健康是指生理、心理、社会和道德四个方面都健康。他们不是相互分离孤立的，而是关系密切、相互影响的。生理健康状况可影响心理健康，即“身心医学”。而心理健康也可影响生理健康，即“心身医学”。

(1) 生理健康：身体结构完整，生理功能正常，生理指标正常范围。

(2) 心理健康：富有爱心和同情心，心理功能正常，知足常乐。

(3) 道德健康：无私奉献，至少不损害他人利益。

(4) 社会适应健康：各种社会角色适应，缺乏角色意识，人际关系处理好。

3. 健康的具体表现

(1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(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) 体重适当,身体均匀,站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑无发炎。
- (8) 牙齿清洁,无龋齿,无痛感;牙龈颜色正常,不出血。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

4. 健康的自我判断

- (1) 体重适中,体形匀称,站立时头、肩、臂位置协调,一个月内体重增减不超过4 kg。
- (2) 体温在37℃左右,每日的体温变化不超过1℃。
- (3) 脉搏安静时每分钟75次左右,一般不少于60次,也不多于100次。
- (4) 呼吸安静时每分钟16~20次,呼吸次数与心跳次数比例为1:4。
- (5) 大便每日1~2次,如连续3天以上没有大便或一天4次以上为不正常。
- (6) 每天进食总量为1~1.5 kg左右,如连续一周每日进食超过平常进食量的3倍或少于正常进食量的1/3为异常。
- (7) 一天(24 h)尿量在1 500 ml左右,如连续3天尿量多于2 500 ml或一天尿量少于500 ml为不正常。
- (8) 成年女性月经周期为28天左右,超前或推后15天以上为不正常。

(9) 休息、睡眠良好，每日能够按时起居，睡眠8 h左右，如每日睡眠不足4 h或超过15 h为异常。

(10) 心态平衡，处事乐观，态度积极，乐于承担责任，工作效率高，人际关系好。

(11) 有充沛的精力，能从容地担当日常繁重的工作，且不感到过分紧张、疲劳。

(12) 应变能力强，能适应环境的各种变化，保持精神上、生理上的警觉和反应功能。

(13) 抗病能力强，能抵抗一般的感冒和传染病。

(14) 眼睛明亮有神，反应敏捷，眼和脸色不发黄，脸色红润。

(15) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

(16) 头发有光泽，无头皮屑。

(17) 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路、活动感到轻松。

三、健康和行为

随着人类寿命的不断延长，行为对健康的影响愈发明显，与生活方式有关的疾病越来越多地表现出来。不利健康生活方式导致的疾病已成为影响人类健康的大敌。“生活方式相关疾病”的产生与人类文明的进步密切相关，故人们也称这类疾病为“文明病”，其中关键是不利健康的生活方式和生态环境，如不平衡的膳食、酗酒、吸烟、睡眠不规律、被动心理伤害、好逸恶劳和缺乏运动等。

（一）健康行为分类

（1）有损健康的行为，即“行为致病”，如吸烟、高脂饮食等。

（2）保护健康的行为，即“行为免疫”，如参加健康检查、膳食合理等。

（二）行为与疾病

21世纪，疾病模式已经发生很大变化。随着疾病治疗方法及公共卫生状况的改善，使得一些急性传染病（如肺结核、麻疹、脊髓灰质炎、流感等）显著减少，而另外一些疾病（如癌症、心脑血管疾病、酒精和药物滥用及交通事故等）越来越多。在后一大类疾病的形成中，行为因素的作用显著，比如，25%的癌症可能是由于吸烟行为所致，而吸烟行为是可以避免的。常见的行为因素与疾病关系见表1-1。

表1-1 行为因素与疾病

疾病	危险因素
心脏病	烟草、肥胖、高血压、高胆固醇、久坐的生活方式
癌症	烟草、不合理饮食、酒精、环境暴露
脑血管疾病（脑卒中）	烟草、高血压、高胆固醇、久坐的生活方式
意外伤害	不系安全带、酒精、家庭意外伤害
慢性肺部疾病	烟草、环境暴露

（三）行为模式与健康

1. A型行为

A型行为，又称A型人格：具有过分的抱负、快节奏、高效率、好胜心过强、易发脾气、好冲动、同时做几种动作。认为是与冠心病发病有关的“冠心病易患模式”，又称A型行为模式。85%的心血管病与A型行为有关。

A型行为者的特征是：①为取得成就而奋斗；②工作标准高，常对自己工作成就不满足；③情绪易波动；④有闯劲、敏捷、有进取心；⑤竞争性和好胜性强；⑥常有时间紧迫感与匆忙感；⑦变动不定的敌意；⑧习惯做艰苦紧张的工作，即使休息时也难以松弛下来；⑨不耐烦；⑩经常同时进行多种思维与活动；⑪语言与动作的节奏快。

面对剧烈的竞争，A型人会不断地挣扎，容易发生恼火（aggravation）、激动（irritation）、发怒（anger）和不耐烦（impatience）。专家把这些特征称为AIAI（恼火、激动、发怒和不耐烦）反应。A型性格对人体的危险主要是AIAI反应。

2. B型行为

B型行为：胆小怕事，缺乏竞争意识，缺乏主见，办事效率不高。

B型行为者的特征与A型行为相反，以性情温和、悠然自得、慢条斯理、不急不躁、容易满足、与世无争、有耐心、能