



POPULAR MEDICINE

大众 医学

合订本·上册

上海科学技术出版社



大众 医学

中国医药出版社

ISBN 7-5067-3181-1

20

POPULAR MEDICINE

大众 医学

合订本·上册

上海科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

2010年《大众医学》合订本. 上 / 《大众医学》编辑部编.

—上海: 上海科学技术出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5478-0560-2

I. ① 2… II. ① 大… III. ① 医学 - 基本知识 IV. ① R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 204783 号

《大众医学》2010 年上半年合订本

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

大 16 开 印张 30 字数 720 千

2010 年 12 月第 1 版

2010 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-0560-2/R·190

定价: 35.00 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

防病从

“搭配”膳食开始



作者简介

陈君石，中国工程院院士，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员，卫生部公共卫生食品卫生专家咨询委员会主任，国家重大科技专项“食品安全关键技术”专家组组长。

如何才能合理膳食、预防疾病的发生呢？最重要的是搭配，即便是植物性食物，所含成分也不一样，所以只有合理的搭配，才能达到最佳效果。具体如何搭配，可以参考中国营养学会发布的“膳食指南”。

陈君石

我国幅员辽阔，资源丰富，南北饮食结构和习惯差别很大。不同的饮食结构和习惯形成了各自独特的饮食文化。但同时，也造成了疾病谱的南北差异。这说明，饮食是与健康、疾病密切相关的。

例如，我国膳食和癌症的发病有很突出的特点。以食管癌为例，上世纪 80 年代，

河南林州市和其他发病最低的县比，发病率相差 400 多倍。河南林州市有独特的膳食结构和饮食习惯，人们喜欢吃腌制、发霉的食物。再比如广东人高发的鼻咽癌，很多报道证明，这和广东人经常吃腌鱼有关。

再举一例。研究发现，膳食脂肪的高低和乳腺癌发病率有很密切的关系，即脂肪吃得越多，乳腺癌的发病率、死亡率越高。1976 年，我们在国内 65 个县调查发现，尽管当时中国人脂肪摄入量很低，但是，这 65 个县也有很大的差别——南方稍微发达的地区吃脂肪多，乳腺癌发病率也会高。可见，这跟有关研究的结论是非常一致的。如今，脂肪越吃越多，乳腺癌发病率也不断上升。上海地区，乳腺癌发病率已升至女性恶性肿瘤第 1 位。

研究还发现，胆固醇摄入量的高低与心血管疾病息息相关。以植物性食物为主的膳食，胆固醇水平比较低；而以动物性食物为主的膳食，胆固醇水平比较高。上世纪 80 年代，中国人的膳食中以植物性食物为主。调查发现，当时的 65 个县农村地区人的平均血胆固醇只有 127 毫克/100 毫升，而与美国人相差近 100 毫克/100 毫升。因此，当时我国冠心病发病率比美国低得多。而到 2002 年，反映冠心病发病危险的血脂异常率，在我国成年人中已达 18.6%。

随着生活水平的提高，中国人的饮食习惯也在发生变化。主要特点表现在：粮食越吃越少，蔬菜摄入量有下降的趋势，而油脂类食品消耗越来越多，动物性食品摄入增加非常快。这种高脂肪、高蛋白质、高能量的饮食习惯，非常不利于预防心血管病、糖尿病、肿瘤等慢性病。所以，要大力提倡合理饮食，防止“病从口入”。

那么，如何才能合理膳食、预防疾病的发生呢？最重要的是搭配。即便是植物性食物，所含成分也不一样，所以只有合理的搭配，才能达到最佳效果。具体如何搭配，可以参考中国营养学会发布的“膳食指南”。需要特别提醒的是，要提倡吃主食；有的人不吃主食，这是不对的。中国营养学会推荐的“膳食宝塔”中，粮食在整个膳食中所占的比重最大。不吃主食意味着多吃肉、多吃菜。但是光吃蔬菜，假如没有肉和蛋，可能没有力气做事情，所以必然要吃大量的肉和蛋，这样长期以来也会引起慢性病。另外，中国人在现阶段还要适当喝牛奶，牛奶中含有较丰富的营养素。一般 1 天 1~2 袋，还是合适的。PM

P6 特别关注

你的健康素养 能打多少分

支持专家/殷大奎 杨秉辉 陶茂萱 胡晓云

汤 灿

中国红十字基金会

“温暖中国行动”形象大使

著名歌星汤灿多年来一直坚持参加公益活动，从“母亲水窖”到希望小学、从抗震救灾到唱响奥运，都有她活跃的身影。她帮助失学儿童接受教育，并赴淮安、昆明、拉萨等地区慰问演出，参加各种义演。

2008年，汤灿又荣任中国红十字基金会“温暖中国”行动形象大使。“温暖中国行动”是“红十字天使计划”的重要组成部分，也是继救助白血病、重症肌无力、脑瘫、先心病之后启动的又一个重大疾病救治行动。汤灿担任“温暖大使”后，收集了很多抗癌经验，在活动时和癌友们分享，鼓励大家要乐观、坚强。她的行动真正温暖了癌友们的心。



本期部分图片由东方 IC 和达志图片提供
本期封面图片由中国红十字基金会提供

封面人物

健康随笔

- 1 防病从“搭配”膳食开始

/陈君石

健康速递

- 4 老年人：可学习弹钢琴等

大家风采

- 15 中西医结合领域的拓荒者——记中国科学院院士、

本刊顾问委员会委员沈自尹

/黄建华

专家门诊

肝病驿站

- 14 查出肝囊肿，治还是不治

/刘成海

名医面对面

- 18 老年痴呆：国人亟需更新5个观念

/李焰生

心脑血管健康

- 21 杂交手术：高危冠心病患者的“救心”良方

/章剑锋 赵 强

- 23 高血压治疗要因人而异

/唐新华

特色中医

- 22 反复咳嗽，为啥不补肺

/胡淑萍

- 23 安神“小膏方”

/达美君

抗癌战线

- 24 癌症首治 举足轻重

/于世英

- 26 “恐癌”不如“控癌”

/成文武

肿瘤与免疫

- 25 $\beta(1-3)D$ 葡聚糖，提升人类免疫力

/卢步峰

糖尿病之友

- 28 基础胰岛素：为血糖安全达标“助力”

/王卫庆

- 30 将糖尿病肾病阻断在可逆转期

/刘丽梅

诊疗室

- 31 病在皮肤，根在体内

/郑岳臣

耳聋防治

- 32 呵护听力 一生的任务

/迟放鲁

营养美食

营养经

- 33 别让“健忘”毁了老年生活

/葛 声

- 36 以“食”养胃中的误区

/范竹萍 唐国雯

- 37 对付乳糖不耐受：试试最简单的5种方法

/孙建琴 汪正园

- 38 牛奶或豆浆，男人喝哪一种更合适

/何 芳

- 40 冬季选对食物，平平淡淡也是补

/张国喜

- 42 改善“围绝经期” 关注两件要事

/陈水娟

- 43 粗茶淡饭也养生

/周楹珍

食疗馆

- 44 黑色食品的杰出代表——黑木耳

/钱以斌 张 坚

硒与健康

- 46 硒与糖尿病：越来越多的关注

/爻雪怡

食品安全

- 47 揭秘乳制品中的非法添加物

/柳 琪 滕 薇

品质生活

减肥进行时

- 48 韩国饮食助减肥

/周爱东

大众话题



走出甲型H1N1流感疫苗“恐慌”
/卢洪洲

健康世博



绿色出行, 助力“低碳世博”
/刘登国

医生手记



一幕不该发生的悲剧
/张涤生

- 49 减肥不必每天称体重 /倪银星
人居环境
50 让老人“安居”晚年——一个值得深思的话题 /林贤光
优品家居
52 宠物干净, 主人才健康 /龚国华
保险顾问
53 忙而不乱: 交通事故伤者索赔注意 /王 劼
巧点健康
53 滋润身体皮肤, 你做到了吗 /王学民
预防有道
54 打过麻疹疫苗, 为何还患麻疹 /欧 强 卢洪洲

心理两性

- 百姓问性**
55 5条建议, 让丈夫保持阳刚之气 /李宏军
性事
56 生殖保险: “难育男”的保障计划 /平 萍 李 铮
心理咨询室
58 寒假将至, 如何面对网络成瘾 /苏林雁

自我管理

- 养生益寿**
62 日行一万步, 健康一大步 /陈文鹤
63 冬食、冬练与冬藏 /达美君
我说验方
64 山寨版“干姜擦剂”治手足皲裂 /廖 晖
67 口腔溃疡验方为啥不管用 /李文博
咨询门诊
68 儿童口腔保健/胆结石 /胃食管反流病/神经系统疾病的微创手术
就近就医

- 72 我是不是患了乳腺癌等

家庭药箱

- 药物安全**
74 口服阿莫西林, 必须做皮试 /李中东
75 警戒通报: 警惕加替沙星的严重不良反应等 /王 卓
76 药物副作用, 其实没那么可怕 /傅晓东
77 有些抗生素与牛黄解毒丸“相克” /钱剑安
用药宝典
78 “便宜”的降压药是好药吗 /钱剑安

健康锦囊

- 81 人人都该了解的30个体检小常识

顾问委员会

主任委员 吴阶平 委员 姜法超 吴孟超

委员

陈灏珠 陈可冀 曹雪涛 戴尅戎 顾玉东 郭应禄
胡亚美 陆道培 刘允怡 邱蔚六 沈渔邨 沈自尹
汤钊猷 吴 昊 吴咸中 翁心植 汪忠镐 王正敏
王正国 肖碧莲 项坤三 张涤生 庄 辉 张金哲
钟南山 曾 毅 曾溢滔 曾益新

名誉主编 胡锦涛

主 编 毛文涛

执行主编 贾永兴

编辑部主任 姚毅华

副 主 编 姚毅华 许 蕾

文字编辑 刘 利 黄 慧 熊 萍

夏叶玲 王丽云

美术编辑 李成俭 翟晓峰

责任编辑 季小菊

主 管 上海世纪出版股份有限公司

主 办 上海世纪出版股份有限公司

科学技术出版社

编 辑、出版 《大众医学》编辑部

编 辑 部 (021)64845061

传 真 (021)64845062

网 址 www.papumed.com

电子信箱 popularmedicine@sstp.cn

邮 购 部 (021)64085630

(021)64089888转81466

广告总代理

上海科学技术出版社期刊经营管理中心广告部

上海高精广告有限公司

电话: 021-64848170, 021-64848152

传真: 021-64848152

发行总经销

上海科学技术出版社期刊经营管理中心发行部

电话: 021-64848257 021-64848259

传真: 021-64848256

编辑部、邮购部、广告部、发行部地址

上海市钦州南路71号 (邮政编码200235)

发行范围 公开发行

国内发行 上海市报刊发行局、陕西省邮政报

刊发行局、重庆市报刊发行局、深

圳市报刊发行局

国内邮发代号 4-11

国内统一连续出版物号 CN31-1369/R

国内订购 全国各地邮局

国外发行 中国国际图书贸易总公司

(北京邮政399信箱)

国外发行代号 M158

印 刷 上海当纳利印刷有限公司

出版日期 1月1日

定 价 6.50元

广告经营许可证号 3100320050023

80页(单月+32开小册子16页)

敬告本刊作者

1. 本刊稿件一律不退, 敬请自留底稿。从稿件投到本刊之日起, 三个月后未得录用通知, 方可另行处理。如需退稿(照片和插图), 请注明。

2. 稿件从发表之日起, 其专有出版权和网络传播权即授予本刊, 同时许可本刊转授第三方使用。本刊支付的稿费包含信息网络传播的使用费。

3. 根据需要在本刊刊登的稿件(文、图、照片等)将在本刊或主管本刊的上海科学技术出版社的网页或网站上网传播宣传。

4. 本刊作者保证来稿中没有侵犯他人著作权或其他权利的内容, 并将对此承担责任。

5. 对于上述合作条件若有异议, 请在来稿时声明, 否则将视作同意。

杂志如有印订质量问题, 请寄给编辑部调换

大众医学——Healthy 健康上海 Shanghai 指定杂志合作媒体

大力推进健康城市建设, 上海市爱国卫生工作呈现出鲜明的时代特色和国际化特征。上海市建设健康城市(2009-2011年)行动计划中, 爱卫办将在各个居委会、村委会和健康单位, 组建各类健康自我管理小组。大众医学, 作为指定杂志合作媒体, 邀您与健康自我管理同行。



老年人：可学习弹钢琴

国内研究人员对学习钢琴对老年人听觉和视觉的影响进行了研究。结果发现，学习钢琴的老年人，不仅听觉得到提高，而且视觉的敏锐度也会提高。研究者分析认为，这可能与边看谱子边弹奏钢琴的方式有关。弹奏钢琴时，需要快速的同时阅读两个不同声部的乐谱，并分别用左右手弹奏出来，大量的练习提高了他们对视觉刺激的认知加工速度。为此，专家建议，退休后的老年人，如果有兴趣，不妨利用闲暇时间学习一下钢琴弹奏。不一定要期望弹奏出多么美妙的乐章，但坚持这么做可以提高个人听觉和视觉的敏锐度。



在外就餐：远离菜单上的细菌

国内卫生监管部门提醒市民：饭店菜单细菌多，点菜过后应洗手。卫生部门检测结果显示，一张旧菜单至少暗藏500万个细菌。目前，我国还没有专门的法规处理饭店菜单的卫生问

题。大多数人对饮食卫生情况比较关注，但对于菜单卫生却很少留意。其实，菜单由于长期被各种不同的消费者翻看，而很少进行消毒，所以有很多细菌污染。因此，在饭店就餐过程中，要增强自我保护意识，用菜单点完菜后要记得马上洗手。



8类女性：密切关注乳腺健康

国内乳腺癌筛查项目对466 871名妇女筛查统计结果显示，其中确诊良性肿瘤有3 823例，乳腺癌287例，其中早期患者占40%。乳腺癌的治疗效果与发现时的病期早晚密切相关。早期乳腺癌90%以上能治愈，中、晚期治愈率降至70%和50%左右。早期乳腺癌不但治愈率高，而且能够保留患侧乳房，术后可以免除放化疗之苦，既节省了医疗费用，也可以提高患者的生存质量。专家提醒，以下8类女性人群应密切关注乳腺健康：①有乳腺癌家族史；②月经初潮小于12岁或行经大于42年；③有不良膳食结构，如过多食用高糖、高脂、低纤维食物；④长期服用激素或使用激素替代疗法；⑤肥胖；⑥未生育或初产年龄大于35岁；⑦有乳腺良性疾病史，如乳腺增生病；⑧有放射接触史以及不良生活方式，如吸烟等。

总之，乳腺癌的高危人群，应定期接受相关的检查，平时也要注意养成良好的生活习惯。



调查数据

青少年的5大不良生活习惯

不良的生活行为或习惯对健康有害。重庆市对2万名青少年进行了调查。结果发现，不良生活行为与习惯主要表现在5个方面：①**不健康饮食**：20%的青少年不喝牛奶或豆浆，4%的人不吃早餐，27%的人经常吃甜点心，13%的人经常大量喝软饮料，43%的人每周吃烧烤、西式快餐1~2次。②**睡眠不足**：小学生平均每天睡眠时间不足10小时的比例为67%，初中生平均每天睡眠时间不足9小时的比例为56%，43%的高中生睡眠时间不足7小时。③**体力活动不足**：66%的青少年平均每天参加体育锻炼时间不足1小时，且体育锻炼普遍没有规律性；16%的人每日必须完成4小时以上的课外作业；12%的人每日看电视时间超过4小时。④**吸烟与饮酒**：小学、初中和高中男生吸烟率（包括

尝试吸烟）分别为4%、15%和23%。⑤**游戏与网络成瘾**：表示喜欢电子游戏（尤其网络游戏）的占84%，每周打1~2次电子游戏的占74%，8%的学生存在网络成瘾现象。

70%艾滋病通过性接触传播

不久前，联合国艾滋病规划署在上海发布《2009年全球艾滋病流行报告》。相关评估结果显示，到2009年年底，估计我国艾滋病感染者和病人达74万人。在我国，以前艾滋病传播主要通过注射吸毒，现在性接触成为主要传播途径，通过性行为感染者占了70%以上；2008年我国32%的新感染者是男男性行为者，40%属于异性性行为者。报告中特别提到，我国不到1/3的艾滋病病毒感染者得到诊断，急需提高

艾滋病检测服务。上海市公共卫生临床中心作为上海市唯一艾滋病定点收治单位，在收治来自全国各地的艾滋病患者中，HIV感染早期被确诊并进行随访和治疗的很少，绝大多数患者是因各种严重的机会感染和肿瘤在住院就诊过程中被检测发现HIV抗体阳性才转诊。



特别提醒

性生活也要“悠着点”

国内一家医院收治了5位阴茎折断的病人,并对其病因进行了研究。阴茎折断是指阴茎勃起时,受到钝性外力作用而导致阴茎白膜破裂。研究中发现,5例均在性交时发生。2例为过度追求性交姿势,3例为阴茎抽动幅度过大,阴茎滑出阴道,同时用力过猛,顶撞于女性会阴和耻骨联合,导致折断。所有患者受伤时都听到低沉的破裂声。5人中有2人性生活前酗酒,1人乱服“性药”。研究者提醒:性行为也需要学习科学的知识,不要道听途说,模仿黄色录像的内容,过分追求性交姿势、动作过大;同时性生活前不要酗酒、乱服“性药”,以免造成意外。

吸烟和氡污染:诱发肺癌的两大因素

国内专家最近指出,吸烟和室内氡污染已成为诱发肺癌的两大因素。目前,肺癌已位居我国恶性肿瘤死亡原因首位,其发病率和死亡率逐年上升。调查发现,同吸烟者长期共同生活的人,患肺癌概率会明显提高;在工作中长期被迫吸二手烟也会增加患肺癌的风险。最新研究还发现,由吸烟所致的肺癌治疗效果明显低于非烟民肺癌,外科手术风险也高。另外,由氡引发的肺癌病例占所有肺癌病例的10%左右。氡是一种天然的放射性气体,无色无味,广泛存在于房屋地基土壤、建筑装饰材料中。研究显示,氡接触量与肺癌风险成正比,为此,应注意在家中多通风,以降低室内氡的浓度。



国外新品

无重力跑步机 (价格: \$24 500 推

荐指数: ★★★★★)

用途:除了具有普通跑步机锻炼身体的作用外,这种跑步机可以让人在接近失重的状态下跑步,能起到防止受伤的作用。另外,在这种跑步机上跑步能体验到近似失重的感觉,会给跑步增添不少乐趣。

适合人群:由于身体原因不能进行普通跑步锻炼者。比如,体弱者或老年人,可以轻松地在这种机器



上进行跑步运动。

这种跑步机采用的是美国航空航天局训练航天员的失重技术。最初主要是供康复中心、运动员训练机构使用,现逐步向普通人群推广。

甲型H1N1流感消毒棒 (价格: \$70 推荐指数: ★★★★★)

用途:利用安全的C波段紫外线杀灭物体表面的甲型H1N1病毒(医院物体表面也常用此法消毒)。

使用方法:用消毒棒在被污染物体表面上方1.8厘米处发光5秒钟即可(实验表明可杀灭99.9%的甲型H1N1病毒)。

其他用途:可以杀灭真菌、尘螨等。

优点:可以对键盘、手机等不能使用液体消毒剂的物品进行消毒。



科研新知

膳食是理想肤色的关键

通过肤色很容易就可判断一个人是否健康、是否具有魅力。英国布里斯托尔大学和圣·安德鲁斯大学研究发现:相比于日晒改变肤色的方式,膳食是拥有理想肤色的关键(论文发表在2009年12月的《国际灵长类动物杂志》中)。

文章指出:健康的皮肤因含有充沛的、富氧的血液而呈现红润状态,这同时表明肤色健康的人心脏和肺功能较强。而吸烟者、糖尿病患者以及心脏病患者脸色则难以呈现红润。健康的肤色与人们从蔬菜和水果中获取丰富类胡

萝卜素等抗氧化物质有关,这类物质还对免疫系统及生殖系统具有重要作用,有助于降低癌症的发生风险。因此,要改善肤色,多吃蔬菜和水果是最直接的方式。

植物营养素有助抵御肥胖

美国佛罗里达大学的研究显示:植物营养素有助减少氧化应激反应,该反应与肥胖等疾病密切相关(论文刊于2009年10月英国的《人类营养与饮食杂志》)。年轻的受试者被分为体重正常组和肥胖组,观察8周。研究发现,虽然两组热量摄入水平相当,但肥胖组植物性食物摄入较少,氧化应激水平却较高。原因在于肥胖导致自由基增多,肥胖者体内某些酶活性又较强,当体内抗氧化剂不足以清除自由基时,氧化应激便发生了。蒜氨酸、番茄红素、异黄酮、β胡萝卜素以及原花青素等抗氧化性植物营养素能帮助人体抵御自由基的损伤。PM

健康素养，顾名思义，是一个人在健康方面的素养，包括健康知识、健康理念、健康行为和健康技能等几个方面。目前，我国提出“健康中国2020”的战略，而健康素养的提高对实现这一目标有着重要的意义。中国健康教育中心在科技部的支持下，进行了一次范围涉及我国东、中、西部共6个省的大规模健康素养水平调查。调查的总人数达到了11 693人，男女各占约一半，年龄在16~69岁。那么，这次调查结果如何？中国人的健康素养处于怎样的水平？还有哪些地方有待提高？

本文将引领你纵览这次调查，了解自己的健康素养水平，并传授你获得“高分”的技巧。

你的健康素养 能打多少分

● 策划 / 本刊编辑部

执行 / 刘 利

支持专家 / 殷大奎 杨秉辉 陶茂萱 胡晓云

这次大型调查中,把健康素养分成了健康知识、健康理念、健康行为、健康技能几个部分分别进行了详细的调查。在下文中,读者可以先初步测一测自己在健康素养某个方面的情况,然后与我们调查的结果进行比较,看自己做得如何。



健康知识卷

陶茂萱 肖琛

知识改变命运,知识就是力量,而健康知识就是改变我们健康状况的巨大力量。维护健康、做出健康决策,需要一定的基本健康相关知识,这就是一个人的知识性健康素养,是健康素养的重要组成部分。知识性健康素养的内容主要包括高血压、糖尿病、乙肝、肺结核、艾滋病等多种慢性病或传染病的防治知识,以及精神卫生、营养、合理用药、生理等知识内容。

测一测:试回答以下问题

- ▲ 吃盐多是否和高血压有关系?
- 成年人正常血压的上限是多少?
- ▲ 艾滋病能否通过蚊虫叮咬传播?
- 握手能否传播乙型肝炎?
- ▲ 肺结核患者能否自行停药?
- 抗生素是否既能杀死细菌,又能杀死病毒?
- ▲ 抗生素是否需要处方才能购买?
- 药品价格越高,疗效越好?



专家简介



殷大奎 原卫生部副部长,现任中国健康教育协会会长、中国医师协会会长等职。《中国公民健康素养——基本知识与技能》项目的主要负责人之一。



杨秉辉 复旦大学上海医学院内科学教授,博士生导师;国务院学位委员会学科评议组专家;中华医学会常务理事,全科医学分会主任委员;中国健康教育协会副会长。



陶茂萱 中国健康教育中心副主任,教授,博士生导师。任中华预防医学会理事,中国健康教育协会常务理事等职。



胡晓云 湖北省预防医学科学院副院长、湖北省疾病预防控制中心副主任,主任医师。

比一比:与调查结果进行比较

▲ 50% (指在这一具体问题上具有良好健康素养者所占比例,下同) 调查发现,有近一半的受访公众不知道高盐饮食是导致高血压的重要危险因素之一。

● 13% 高血压是常见病和高发病,血压高于140/90毫米汞柱,就是高血压。调查发现,了解高血压判断标准的人很少,只有13%的受访公众能够正确回答这一问题。

▲ 35% 艾滋病主要通过性行为、吸毒等方式传播,但65%的受访公众错误地认为蚊虫叮咬能够传播艾滋病。

● 61% 约4成的受访公众错误地认为握手就能够传播乙肝。

▲ 44% 有56%的受访公众错误地认为肺结核病人没有症状后就可以自行停药。

● 42% 抗生素只能杀灭细菌,而不能杀死病毒,58%的受访公众对此不清楚。

▲ 49% 购买抗生素时,必须出示医生的处方。这一点有51%的受访公众不知道。

● 68% 有32%的受访公众错误地认为药品价格越高,疗效越好。

调查解读

通过调查发现,经过对相关疾病的大力宣传,公众对传染病,如艾滋病、乙肝、肺结核等疾病的有关知识了解情况较好,但是还存在着一些错误认识。人们常说,歧视的根源在于无知,而这些对传染病方面的错误认识,往往会导致社会上对艾滋病、乙肝患者的歧视和偏见。



调查还发现，公众对合理用药的知识掌握情况不好。在我国，滥用抗生素、不合理用药的问题非常突出。造成这种现象的原因很多，公众缺乏合理用药的知识是其中重要原因之一。有时候病人治病心切，总希望用了某些药品病就好了。特别是现在都是独生子女，有些家庭只要孩子一发热，立刻就强烈要求医生使用抗生素或者输液。岂不知正是这种错误的用药可能会掩盖发病的真正原因，或者出现细菌耐药性的问题。

“**结论：我国公众对慢性病的基本防治知识有一定的掌握，但是不够全面和深入。**”

健康素养是个人整体素质的表现

● 殷大奎

我个人认为，健康素养是一个人整体素质的表现。健康是个大概念，包括生理、心理、社会适应、道德等方面的健康。健康素养也包括相对应的几个方面：①讲究卫生、懂得保健方法，知道用科学知识维护健康，提高个人生活质量，延年益寿。②要有健康的心理状态：现代人生活压力大，每个人都是社会的人，应该懂得维护心理健康。③社会适应良好：人际关系与一个人健康关系密切。④社会公德要良好：比如，生了传染病，注意不能随地吐痰。即在保护自己的同时，也要保护别人，同时还要向别人宣传健康的知识理念。现在传染病不少，遵守社会公德意义重大。另外，也要注意自己不健康的生活方式会不会影响到他人，如被动吸烟、酒后驾车等。



健康理念卷

● 陶茂萱 肖琛

一个人所持的健康理念，对其个人的健康有着重要的影响。具有较好健康理念、观念的人，会把健康看得比较重要，有内在的驱动力去追求和保持自己的健康状况，这也是人们改变行为的关键。这一方面可称为信念性健康素养。

测一测：对以下说法你认可还是反对

- ▲ 身体很好的人，不需要注意健康问题。
- 有必要进行适度的体育锻炼来保持健康。
- ▲ 心理健康与人际关系有很大关系。
- 健康是天生的，谁也改变不了。
- ▲ 等有了钱我再关注自己的健康。

比一比：与调查结果进行比较

▲ 91%/78% 即使身体目前很好，也要注意健康问题。只有拥有这样的理念，才能预防一些疾病的发生。调查发现，91%的城市居民对此持有正确的理念，78%的农村居民也做出了正确的选择。

● 91%/77% 生命在于运动，进行适度的体育锻炼对保持健康非常重要。调查发现，91%的城市居民和77%的农村居民对此持有正确的理念。

▲ 86%/70% 人际关系可以影响到一个人的心理健康，保持良好的人际关系，可以减轻压力，提高个人的健康

水平。86%的城市居民和70%的农村居民认同这一点。

● 89%/75% 健康与长寿 15% 与遗传有关、10% 与社会条件有关、8% 与医疗条件有关、7% 与环境因素有关，而60%是取决于个人的生活行为。因此，健康不是天生的，是完全可以改变的。对此，89%的城市居民和75%的农村居民都做出了正确的回答。

▲ 87%/80% 健康不是花钱买来的，而是要通过平时良好的生活方式日积月累。对此，87%的城市居民和80%的农村居民都持有正确的看法。

调查解读

随着社会的发展，经济的进步，越来越多的人认识到了健康的重要性，调查也印证了这一点。大部分受访公众比较认同正确的健康观点，对一些错误的观点表示反对。



“**结论：目前，公众的信念性健康素养比较高。**”



健康行为卷

陶茂萱 肖琛

大量的流行病学研究证实,人类的某些行为,如生活方式、日常习惯,与绝大多数慢性非传染性疾病关系极为密切,而传染性疾病的预防与控制也与人们的行为密切相关,因此行为与健康之间紧密相连。所具备的与健康有关的行为,包括生活方式、卫生习惯等行为,就是一个人的行为性健康素养。健康行为主要涉及个人卫生、吸烟、体检、锻炼和饮食习惯等方面。

测一测:根据实际情况,选择相符的答案

- ▲ 饭前洗手吗? A. 很少洗 B. 经常洗 C. 每次都洗
- 一人专用个人的毛巾吗? A. 是 B. 不是
- ▲ 每天刷几次牙? A. 从不刷 B. 不一定 C. 每天1次以上
- 是否吸烟? A. 是 B. 否
- ▲ 每周参加几次体育锻炼?
A. 从不 B. 1~2次 C. 3次以上 D. 不一定
- 是否每年进行体检? A. 是 B. 否
- ▲ 是否主动获取健康知识? A. 有 B. 没有

有健康素养的人是什么样的

胡晓云

我个人认为,一个有健康素养的人,是可以
通过考虑并做出正确决定来解决自己健康问题
的人;有责任感并能做出有利于个人及他人健康
决定的人;可以正确运用现有知识的人;可以简
洁而准确地进行交流的人。

健康素养不能等同于文化程度

胡晓云

有调查发现,文化程度是影响健康的一个重要因素,低文化程度的个体往往具有较低健康素养,但这并不是说,具有高文化程度的个体就一定具有较高的健康素养。高文化程度的个体对于获取、理解、应用健康相关的信息有时仍然会感到困难,例如,一个外科医生在帮助家人参加医疗保险时,也可能对其中的好多问题感到困惑;而即使是大学教师,有时也可能不明白医生的处方或诊断结果;而一个会计师可能不知道应该什么时候去进行健康检查,等等。这些情况的存在,并不仅仅是看不懂文字的问题,而是对于理解健康领域内某些内容的素养的缺乏。

比一比:与调查结果进行比较

- ▲ 85% 饭前洗手可以预防一些传染病(如痢疾)的发生。调查发现,85%的人形成了这一卫生习惯。
- 85% 毛巾专人专用,可以防止交叉感染,如一些皮肤病的传染等,是一种良好的卫生习惯。调查发现,85%的人能做到这一点。
- ▲ 90% 坚持刷牙是维护口腔卫生、预防龋齿等的重要卫生习惯。调查发现,90%的人养成了刷牙的习惯。
- 69% 吸烟有害健康,与很多慢性病关系密切。调查发现受访公众的吸烟率为31%。
- ▲ 57% 参加体育锻炼有利于身体各系统的健康,尤其目前人们营养普遍过剩的情况下,运动尤其重要。调查发现,从不主动参加体育锻炼的人达到43%。
- 29% 定期体检可以了解个人的身体状况,早期发现疾病并早期治疗,对维护健康意义重大。调查发现,只有29%的受访公众坚持每年体检。
- ▲ 54% 健康知识对个人维护健康有很大的意义。即使在没有疾病的情况下,也要主动获取健康知识。调查发现,多达46%的人没有主动获取过健康知识。

调查解读

人们常说“知易行难”,行为的改变并非一朝一夕之功。调查发现,我国公众基本的个人卫生习惯已经得到明显改善。但是也要注意,广大公众还有很多的健康行为方式还未形成,一些危害健康的行为还普遍存在。

结论:有改善,但有待进一步提高。

四

健康技能卷

陶茂萱 肖琛

健康素养中非常重要的一部分是：掌握基本的健康技能，并将其运用到日常生活中去。这种素养的专业说法是功能性健康素养，是健康素养中最重要的部分，包括对家庭健康工具的使用、对医学专业术语的理解等多方面的技能。

比如，在参加医疗保险时，可能会碰到很多专业术语；如果不懂得其含义，就不可能做出最佳的判断。另外，在就医时，一些医生可能不太注意患者是否理解而使用专业术语，患者能听懂自然会有利。

测一测：根据实际情况，回答问题或选择答案

- ▲ 腋下测量体温必须将体温计的水银面甩到 35℃ 以下吗？
- 腋下测量体温 37.8℃，对成人来说，这个体温正常吗？
- ▲ AIDS 是什么病的英文缩写？
A. 肺结核 B. 乙型肝炎 C. 艾滋病 D. 不知道
- 药物的副作用指什么？ A. 主要治疗作用 B. 不良反应之一 C. 辅助治疗作用 D. 不知道
- ▲ 感觉身体不舒服时，采取的措施是：
A. 找医生 B. 自己吃药
- 是否知道怎么样获取健康知识？

健康素养小知识

- 1974 年，第一次提出健康素养的概念。
- 最初的定义是：“健康素养是医疗环境下的读写能力。”
- 目前被广泛认可的定义：“健康素养是个体或群体获得、理解 and 处理基本健康信息或服务，并利用这些信息和服务做出正确健康决策的能力。”

比一比：与调查结果进行比较

▲ 62% 调查发现，有 38% 的受访公众不知道腋下测量体温时需要将体温计甩到 35℃ 以下。这说明一些人没有掌握体温计的使用方法。

● 50% 腋下测量体温正常值为 36 ~ 37℃。调查发现有 50% 的受访公众对给出的体温值是否是成人的正常体温判断错误。这说明很多人并没有掌握体温计的使用。

▲ 35% AIDS 是艾滋病的英文缩写。调查发现，知道 AIDS 正确含义的受访公众只有 35%。

● 70% 药物副作用是药物的不良反应之一。调查发现，正确选择“药物副作用”含义的人占 70%。

▲ 56% 在合理就医方面，当出现身体不适时，有 56% 的受访公众认为自己会去医院看病，而 40% 的人选择了自己吃药。

● 52% 在获取健康知识的能力方面，52% 的受访公众认为自己知道怎样获取到健康知识，而调查中发现他们获取健康知识的途径主要是电视和报纸杂志。

调查解读

调查发现，有些公众对常用的家庭健康工具（如体温计、血压计等）操作能力还存在较多问题。有些人会使用工具，但是不知道判断正常值；有些人可能只知道什么是正常值，但是不会去具体操作。

其次，医学方面的词汇，如“AIDS”“药物副作用”“非典”等，一些人不知其含义。相比而言，对于社会热点话题或者生活中经常遇到的词汇，人们知道的往往会多些，而对于有些很有用但比较专业的词汇，往往不能正确认知。



结论：功能性健康素养的提高还面临着很多挑战。



综合评价

调查发现，城市居民中男性的健康素养水平略低于女性。分析原因，发现主要是女性的行为性健康素养（即“卷三”的内容）比较高。城市居民总体的健康素养稍高于全国平均水平。总之，无论是城市居民还是农村居民，健康素养水平还有不小的提高空间。



“健商”：如何才能拿到高分

杨秉辉

原本有“智商”一说，是用来测定人智力发育情况的标准，有公认的检测方法和准确的评判数据。后来，人们注意到有的人绝顶聪明，但是在人际关系中的情感因素却十分欠缺，比如不敬父母、不爱妻子、与人无端纠葛。于是，便有人创立了“情商”一说。有此词后，却又生出许多类似之词，如“财商”、言理财之能力；“艺商”、言艺术之天赋，等等。我独对“健商”一词颇为认同。我以为，“健商”应指人对健康的认识及是否愿意去身体力行。“健商”高的人，对健康认识正确、全面，并且能在实践中坚持健康的生活方式，最终也能获得更好的健康状态。“健商”就是一个人的健康素养。

现在很多人还是以追求无病为目标，而且把追求“无病”寄希望于医药。一是把任何的健康问题，甚至不是问题的问题求助于药。如今医学检验发达、体格检查普及。体检中查出的任何并不具病理意义的异常，一些人都努力寻求药物“治疗”。比如查出的乙肝表面抗体(HBsAb, 保护性抗体)要求治疗的，超声波检查发现肝脏小囊肿要求吃“保肝药”的，等等。二是即使没病也要吃点补药。反正，在不少人的概念里健康来自医药。由于身心健康的概念开始为人们重视，很多人将一些健康问题都一概归之于“压力”，认为压力是万病之源。

其实，世界卫生组织对健康早有明确的定义：健康是指躯体上、精神上及社会适应上的良好状态，而不是没有疾病和虚弱。健康与长寿 15% 与遗传有关、10% 与社会条件有关、8% 与医疗条件有关、7% 与环境因素有关，而 60% 是取决于个人的生活行为。这里我们看到医药对人类健康的贡献只占 8%，占大半的是个人的生活行为。所以“健康的金钥匙掌握在自己手中”的说法是不错的。

即使以疾病论，如今大量严重危害民众健康的慢性病，如心脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤、慢性呼吸道疾病之类，多数难以治愈。应对之策应是预防。不过，此类疾病之预防则大不同于种牛痘可预防天花、吃糖丸可预防小儿麻痹症。如今疾病之预防 80% 取决于纠正不良生活行为。如欲预防心脑血管病，关键在于控制脂肪饮食、减少盐的摄入；预防糖尿病在于控制饮食之总量与增加运动。而戒烟则是“单独有效”（即仅此“一举”，便能显著有效）的防癌之法。不但如此，戒烟更是预防慢性呼吸道疾病重要举措。少饮酒可以预防酒精性肝病、酒精性脑病；心理平衡自然心情舒畅，心情舒畅则身心健康。正如世界卫生组织所指：合理饮食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡乃是“健康基石”。

原来，健康的得来不是靠打针吃药，也不是靠“凡事都悠着点儿”，而是要靠自己争取的，而争取之法却是要靠建立健康的生活行为。一个人的生活行为是几十年

逐步形成的，重油之食香润可口、少盐之食淡而无味、“饭后一支烟，赛过活神仙”、“今日有酒今日醉”……要改变这些不健康的生活行为，还得下点决心，为了健康还得与自己的惰性作斗争。当然，要下决心这么做，还得先学习，了解为什么要这样做。这反映了一个人的健康素养，即“健商”。

总之，“健商”不是生而有之的，是要通过学习取得的。学了、知道了，还不是“健商”的全部。把学到的用起来，为自己建立起健康的生活行为，达到健康的目标；如果再加上影响别人，大家共同健康，那么这“健商”则是满分了。

提高健康素养的5个收益

胡晓云

提高健康素养，到底会有哪些收益呢？①让你对健康问题做出比较正确的判断：现在的居民如果没有一定的健康素养，健康技能会受限，会有很多人面对医学相关材料感到困惑，不能正确理解其中的含义，从而影响了正确判断，忽略了该问题的严重性。②让你学会合理利用身边的资源：人们对卫生保健有着很大的需求，但是缺少最基本的使用现有卫生资源的能力，如在社区，很多居民不知道高血压、糖尿病的基本知识，也不知道利用社区现有的医疗资源进行血压测量、血糖测量等，这是缺乏健康素养的表现。③更好地预防疾病的发生：很多人缺乏最基本的健康知识，如很多人对肥胖和高血压之间的关系不清楚，忽视了肥胖是导致高血压的重要因素之一，而不会有意识去控制自己的体重，从而对健康造成危害。④帮助个人及时发现疾病：很多疾病早期不易察觉，如糖尿病不仅发病率高，而且隐匿性强，约 40% ~ 50% 的患者无自觉症状，常在体检化验或出现严重合并症时才被发现。另外，很多高危人群不去进行乳腺癌、直肠癌、宫颈癌的检查，因为他们根本不知道应该定期检查。⑤让治疗效果更加良好：具有高的健康素养有利于与医生做到良好的沟通，配合医生进行治疗；同时，使用药品时，也可避免一些不必要的错误。

健康素养 要靠平时积累

陶茂萱 肖琬

健康素养是一项综合的能力，所以提高不是“临阵磨枪”而来的，应该注意平时的积累。健康素养通过教育和学习是可以提高的。大家应该从现在开始，就学习和逐步积累更多的健康知识和技能。时间长了，健康素养水平自然会得到提高。

其次，要提高健康素养，还要学会理性和批判性的思维，不轻信、不盲从。目前，社会上开展一些所谓的“讲座”或者药品的“体验活动”。一些时候，其宣传的内容缺乏科学性，受商业利益影响，甚至传播错误信息，误导公众。比如盛极一时的“地瓜王子”林光常的诸多另类养生理论，什么“抗癌食品第一名是红薯”“喝生水，不能喝开水”“腐烂的香蕉皮有营养”之类令人费解的观点。其实，只要仔

细用理性和批判性的思维思考一下，结合我们的常识，就能判断出这些东西不可信。另外，当下常出现一些名人代言保健品，其作用常常被吹嘘得神乎其神，对此也要学会理性和批判性地看待。

此外，提高健康素养，必须敢于表达和善于沟通。很多研究表明，自卑或者害羞的心理会导致低的自我效能，使人们不敢或者不愿去有效表达自己，不能有效地进行沟通。我们的医疗系统越来越复杂，社会所能提供的信息和服务也越来越多。自卑、害羞或者不善于表达和沟通等是造成低健康素养的重要原因，可导致公众不能获取到正确的健康信息和服务，并进一步影响健康素养水平的提高，形成了恶性循环。所以，需要抛弃那些自卑或者害羞的心理，大胆表达自己的需要和意见，善于和专业人员（如医生）沟通。平时要关注有关社会卫生服务方面的信息，做出合理选择和决策，最大限度地享受和使用政府和社会提供的医疗、卫生和保险等相关的健康服务。

最后，特别提议大家要立刻行动起来。从现在开始，有意识地提高个人在知识、观念、技能、行为等方面的健康素养。相信过一段时间后，就能发现自己收获不少。



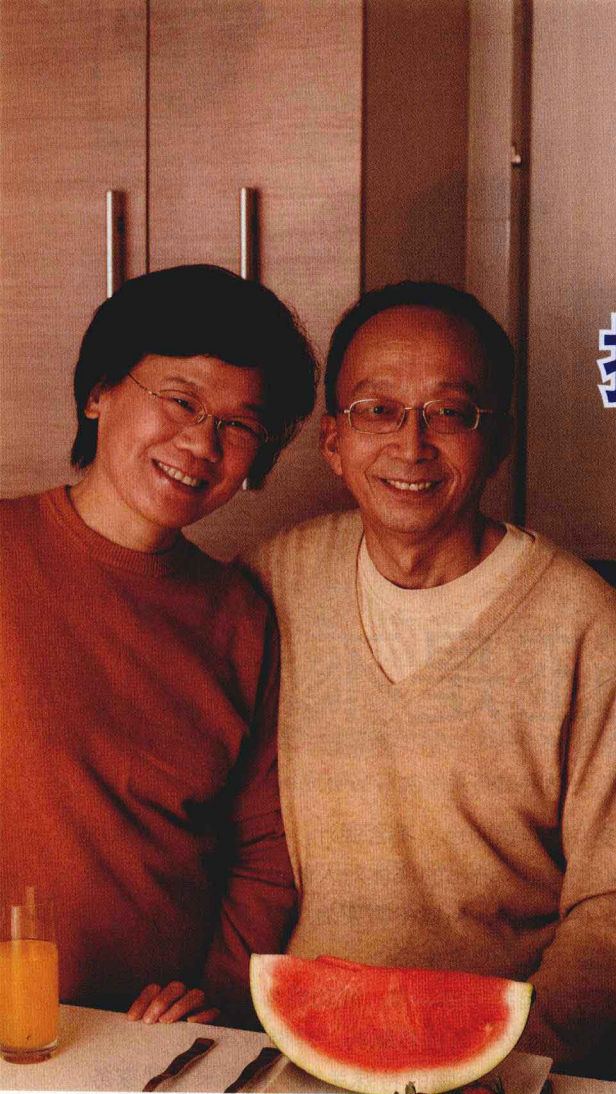
健康66条

基本健康知识和理念

1. 健康不仅仅是没有疾病或身体不虚弱，而是躯体、心理和社会适应都要健康。
2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任；健康的生活方式能维护和促进健康。
3. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡4个方面。
4. 劳逸结合；每天保证7~8小时睡眠。
5. 吸烟和被动吸烟可导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
6. 戒烟越早越好；什么时候戒烟都为时不晚。
7. 不能用保健食品代替药品来治疗某种疾病。
8. 环境与健康息息相关，保护环境则促进健康。
9. 献血助人利己，应该无偿献血。

10. 成人的正常血压为收缩压低于140毫米汞柱，舒张压低于90毫米汞柱；腋下体温36~37℃；平静呼吸16~20次/分钟；脉搏60~100次/分钟。
11. 避免不必要的注射和输液；注射时必须做到一人一针一管。
12. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。
13. 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施。
14. 肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播。
15. 出现咳嗽、咯痰2周以上，或痰中带血，应及时检查是否得了肺结核。
16. 只要坚持正规治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈。
17. 艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。
18. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

19. 异常肿块、腔肠出血、体重减轻是癌症重要的早期报警信号。
 20. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，可通过人工呼吸和胸外心脏按压急救。
 21. 应该重视和维护心理健康，遇到心理问题时主动寻求帮助。
 22. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
 23. 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感的症状。
 24. 妥善存放农药和药品等有毒物品，谨防儿童接触。
 25. 发生创伤性出血，尤其是大出血时，应立即包扎止血；对骨折的伤员不应轻易搬动。
- 健康生活方式与行为**
26. 勤洗手、常洗澡，不共用毛巾和洗漱用具。
 27. 每天刷牙，饭后漱口。
 28. 咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰。



健康66条：

● 殷大奎

提高健康素养的指南

2008年，卫生部颁布了《中国公民健康素养——基本知识与技能》（简称“健康66条”），对提高个人的健康素养有很高的指导价值。

“公民健康素养66条”是每个公民应知晓的健康知识，也是应做到的健康行为规范。按照“66条”规范自己的行为，能帮助我们最大限度地保护和利用健康这种有限的财富资源。

中国人很早就注意到维护健康的重要，提出了“养生”“护生”等一系列概念及养护方法，它们曾经发挥过非常积极的作用。时至今日，我们完全应当也完全能在吸收前人智慧的基础上，提出更为科学也更加适合现代社会需要的维护健康的基本知识和基本技能。因此，卫生部组织专家反复研究，反复筛选，提出了中国公民必须掌握的66条健康素养要点。这就是“66条”的由来。

健康素养指的是这样一种能力：它使一个人能够获取和理解基本的健康信息和服务，并运用这些信息和服务作出正确的判断和决定，以维持并促进自己的健康。通过学习、领会、实践“健康66条”中的有关健康知识、理念、行为和技能，提高个人健康素养，对维护个人健康作用重大。PM

29. 不在公共场所吸烟，尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利。

30. 少饮酒，不酗酒。

31. 不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物。

32. 拒绝毒品。

33. 使用卫生厕所，管理好人畜粪便。

34. 讲究饮水卫生，注意饮水安全。

35. 经常开窗通风。

36. 膳食以谷类为主，多吃蔬菜水果和薯类，注意荤素搭配。

37. 经常食用奶类、豆类及其制品。

38. 膳食清淡少盐。

39. 保持正常体重，避免超重与肥胖。

40. 生病后要及时就诊，配合医生治疗，按照医嘱用药。

41. 不滥用抗生素。

42. 饭菜要做熟；生吃蔬菜水果要洗净。

43. 生、熟食品要分开存放和加工。

44. 不吃变质、超过保质期的食品。

45. 妇女怀孕后及时去医院体检，孕期

体检至少5次；住院分娩。

46. 孩子出生后应尽早开始母乳喂养，6个月合理添加辅食。

47. 儿童青少年养成良好的用眼习惯，预防近视的发生和发展。

48. 劳动者要了解工作岗位存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，养成良好习惯。

49. 孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种。

50. 正确、坚持使用安全套，减少感染艾滋病、性病的危险。

51. 发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜。

52. 给家养犬接种狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，立即冲洗伤口，并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。

53. 在血吸虫病疫区，尽量避免接触疫水；接触疫水后，及时预防性服药。

54. 食用合格碘盐，预防碘缺乏病。

55. 每年做1次健康体检。

56. 驾车系好安全带，骑车戴好头盔，不超速，不酒后驾车。

57. 避免儿童接近危险水域；预防溺水。

58. 安全存放农药，依照说明书使用农药。

59. 冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。

基本健康技能

60. 需要紧急医疗救助时，拨打120急救电话。

61. 能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书。

62. 会测量腋下体温。

63. 会测量脉搏。

64. 会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。

65. 抢救触电者时，不直接接触触电者身体，应首先切断电源。

66. 发生火灾时，会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；会拨打火警电话119。