

保
健
专
家

健
保
谈

上

保健专家谈保健

山东省干部保健局 编

上

山东人民出版社

《保健专家谈保健》编委会

名 誉 主 编 王 敏
名 誉 副 主 编 高晓兵 王随莲 包文辉
主 编 康永军
副 主 编 马立新 徐 颖 梁 军
主 审 专 家 邵建华 高海青 阮长乐 于金明 陶 凯

编委会主任 包文辉
编委会副主任 康永军
编委会委员 马立新 徐 颖 梁 军 高顺宗 高海青
张成琪 薛一涛 于金明 唐济生

编 写 人 员 (按姓氏笔画排列)

王 敏 尹红博 尹常健 孔 莉 申 超
刘向群 刘志清 刘 琳 孙志坚 孙 桐
杜慧珍 李茵茵 杨华杰 宋心红 张 建
陈泽涛 单培彦 胡 蕾 耿 林 程 梅
谢 锋 路友华 霍 青



作者简介

康永军，1953年7月出生，山东招远人。1977年7月毕业于青岛医学院医疗系，1996年12月山东省委党校研究生毕业，2000年至2003年参加了中欧国际商学院EMBA学习。现担任山东省卫生厅副厅长，省保健委员会办公室副主任兼省干部保健局局长。

从事医院管理及干部保健工作多年，积累了丰富的医院管理和保健工作经验。承担并完成多项重大保健任务及重点保健对象医疗救治的组织实施工作。近年来，对健康教育理论与实践颇有研究。作为保健专家，多次受邀到省直机关、党校等部门、单位开展大型健康讲座，深受广大保健对象好评。担任山东省保健专家咨询委员会常务副主任委员、《山东干部保健》

主编、《生物医学工程与研究》主编、《山东保健》编委会顾问、《银龄健康》总编辑等职。现为医学影像专业主任医师、山东大学兼职教授、硕士研究生导师。在医学影像学研究和临床影像诊断上有较深的造诣，基础理论丰富，诊断技能全面，已指导和带教研究生多名。主编全国医药卫生专业统编教材1部，主编和副主编专著4部，有两项成果分获省科委科技进步三等奖和省教委一等奖，先后在省级以上学术刊物上发表管理和影像专业论文30余篇。

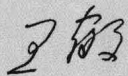
担任或曾担任中国医院协会常务理事，中国生物医学工程学会常务理事，中国老年保健协会常务理事，北美放射学会会员，山东生物医学工程学会理事长，山东思想政治工作促进会常务副会长，山东省医学会副会长，山东省医院协会副会长，山东省经济协会副会长，山东省健康促进会副会长，山东省伦理学会副会长，省科协常委，山东医学影像学研究会常务理事兼秘书长、理事长、名誉理事长，山东省立医院副院长，山东省医学影像研究所所长，山东省千佛山医院院长等职务。

序

胡锦涛同志在党的十七大上提出：“健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福。”随着我国经济发展和社会进步，人们对健康问题日益关注。关心重视广大干部群众的身心健康，着力提高全民族的健康素养，是全面建设小康社会、实现人与社会和谐发展的内在要求，是实践科学发展观的具体体现。

为了适应广大保健对象和干部群众的保健需求，全面普及预防保健知识，提高大家的自我保健能力，促进人人健康长寿，省干部保健局组织省内各方面保健专家编写了这本书。该书以世界卫生组织四大健康基石为中心，着力从健康饮食、运动健身、养生保健、合理用药、常见病防治等方面，为广大读者提供全方位的健康资讯和保健指导。本书的撰稿者大都是多年从事保健工作的知名专家，在保健医疗、健康促进等方面有着丰富的经验。在编写此书的过程中，各位专家倾心写作，将多年诊疗经验加以总结，科学分析，解疑释惑，并有临床验证。我们希望这本书的出版，能够成为广大干部群众更新健康理念、提升健康素质的良师益友。

衷心祝愿广大保健对象和读者朋友们身体健康，心情愉快！



2010年8月

保健專家談保健

蘇毅然



科学保健延年益寿
愉快健康利国乐家

庚寅年秋

赵志浩



目录

序 … 1

第一部分 健康面面观

健康及其相关概念 … 3

健康的基本含义 … 3

健康的内容 … 3

健康的标准 … 4

人的寿命 … 5

长寿的影响因素 … 5

健康生活方式的概念 … 8

健康生活方式的重要性 … 8

健康素养的概念 … 10

中国人健康素养基本要求和内容 … 10

健康四大基石 … 13

戒烟与限酒 … 14

烟草的流行现状与危害 … 14

烟草烟雾中的有害成分 … 14

与吸烟相关的主要疾病 … 15

戒烟的必要性 … 18



戒除烟癮的方法 ... 19

酒的成分 ... 20

适量饮酒的益处 ... 21

不当饮酒的危害 ... 21

正确的饮酒方法 ... 23

已成癮者的戒酒方法 ... 25

中医养生 ... 27

养生的概念 ... 27

中医养生 ... 28

第二部分 合理膳食

健康饮食的标准 ... 61

 《中国居民膳食指南》 ... 61

走进膳食宝塔 ... 62

树立正确的饮食观念 ... 65

 吃好早餐很重要 ... 65

 合理补充维生素 ... 66

 正确看待保健品 ... 67

 转基因食品面面观 ... 68

 鲍参翅燕，价高未必营养高 ... 69

 慢慢吃饭能长寿 ... 72

 怎样饮茶有益健康 ... 74

把健康送到餐桌上 ... 77

 燕麦的营养价值 ... 77

 会喝水有利于健康 ... 78

 选择好食用油 ... 80

 警惕食物中的反式脂肪酸 ... 83

盐少食为宜	…	85
适量饮酒	…	85
食物的科学选择	…	87
以谷类为主	…	87
豆类便宜实惠	…	88
肉类不可缺	…	88
水产品健脑益智	…	88
蛋类营养丰富	…	89
多饮牛奶补充钙	…	89
新鲜果蔬益处多	…	90
寓医于食，防病治病	…	91
常见食物的营养与功效	…	91
怎样食补能增强体质防疾病	…	101
纠正不健康的饮食习惯	…	113
暴饮暴食坏处多	…	113
多吃肉 ≠ 高营养	…	114
过量饮酒危害健康	…	115
空腹喝牛奶的是是非非	…	116
盲目进补要不得	…	117

第三部分 生命在于运动

运动的分类	…	123
什么是有氧运动	…	123
什么是无氧运动	…	124
缺乏运动有哪些危害	…	124
运动的作用	…	126
运动对心血管系统的作用	…	126

运动对呼吸系统的作用	…	127
运动对消化系统的作用	…	127
运动对运动系统的作用	…	127
运动对神经系统的作用	…	127
运动对新陈代谢的作用	…	128
体力劳动不能替代体育运动	…	128
要健康，先健身	…	129
运动的原则	…	130
运动要保证安全	…	130
运动要注重效果	…	131
运动要有兴趣	…	131
运动要循序渐进	…	132
运动要有系统性	…	132
运动要注意自我检测	…	133
运动要注意个体差异	…	134
运动的注意事项	…	136
晨练还是暮练要因人而宜	…	136
中老年人不宜剧烈运动	…	138
患高血压、冠心病的老年人不宜过度深呼吸	…	139
老年人转头运动要缓慢	…	139
运动前要先做好准备活动	…	139
运动后莫忘整理活动	…	140
出现下列情形，敬请远离运动	…	141
几种适合中老年人的有氧运动	…	143
步行——终生的“运动伴侣”	…	143

太极拳——有效的“运动保健品”	…	145
门球——健身益脑的“休闲运动”	…	146

第四部分 心理健康

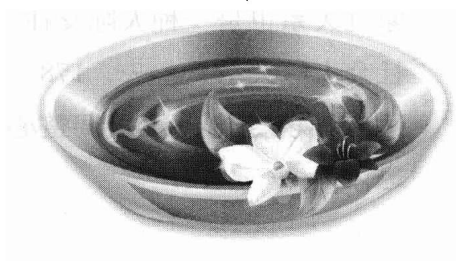
健康离不开心理健康	…	149
心理健康的标准	…	149
影响心理健康的因素	…	149
个体心理健康状况测试	…	151
面对压力，如何管理自己的情绪	…	154
不良情绪有多种	…	154
情绪不良，危害多多	…	155
管理自己，重在管理情绪	…	156
跳出心理疾病的怪圈	…	158
辗转反侧难入眠——失眠症	…	158
穷思竭虑，反复动作——强迫症	…	161
担心患病，四处求医——疑病症	…	164
疲乏无力，失眠健忘——神经衰弱	…	166
杞人忧天，煎熬自己——焦虑症	…	169
闷闷不乐，心情灰暗——抑郁症	…	172
人际交往的艺术	…	175
人际关系解析	…	175
家庭关系也是一种人际交往	…	177
社会人际关系	…	178
适应环境变化，积极调整心态	…	181
退休	…	181



空巢	…	183
丧偶	…	184
健康生活的心理法则	…	186
知足常乐，心境平静	…	186
豁达开朗，积极乐观	…	186
情绪稳定，心理平衡	…	187
家庭和睦，人际融洽	…	187
热爱生活，兴趣广泛	…	187
顺其自然，恬淡祥和	…	188

第五部分 健康体检概论

呵护健康，先知己	…	191
健康体检常识	…	191
健康体检项目	…	196
管理健康，有计划	…	212
重视身体发出的信号	…	212
认真对待健康体检	…	215
看懂自己的体检报告	…	217



第一部分



健康面面观



健康及其相关概念

健康的基本含义

联合国世界卫生组织1948年在其宪章中提出了著名的健康三维概念：健康不仅是没有疾病或不虚弱，还要有身体的、精神的和社会适应能力的良好状态。这是到目前为止为大多数人所公认的健康定义。随着对健康认识的不断深入，人们对健康的要求也越来越高，因此又提出了四维的定义，如1989年世界卫生组织对健康做了新的定义，把道德修养纳入了健康范畴，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。由此可见，健康是从多个方面来描述的，健康不仅涉及人的体能方面，也涉及人的精神方面。

健康的内容

躯体健康

一般指人体生理的健康。一是主要脏器无疾病，有较强的身体活动能力和劳动工作能力；二是对疾病的抵抗能力，即维持健康的能力。

心理健康

包括三个部分。第一，完整的人格，良好的自我感觉，稳定的