

主 审 中央保健委员会办公室
策 划 中央军委保健委员会办公室
监 制 解放军保健医学专业委员会
总顾问 秦银河 黄洁夫 张雁灵
总主编 李小鹰

保健与防病 常识

★主 编/李小鹰 王建昌

BAOJIAN YU FANGBING
CHANGS



人民军 医 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

保健大课堂

李继耐

《保健大课堂》系列教程

主 审 中央保健委员会办公室
策 划 中央军委保健委员会办公室
监 制 解放军保健医学专业委员会
总顾问 秦银河 黄洁夫 张雁灵
总主编 李小鹰

保健与防病常识

BAOJIAN YU FANGBING CHANGSHI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

保健与防病常识/李小鹰, 王建昌主编. —北京: 人民
军医出版社, 2010.2

(保健大课堂系列教程)

ISBN 978-7-5091-3336-1

I. ①保… II. ①李… ②王… III. ①保健—基本知识
②常见病—防治—基本知识 ④IV. ①R161②R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第008564号

策划编辑: 秦速励 文字编辑: 秦 斌 秦速励 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮 编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927286

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 恒兴印装有限公司

开本: 889 mm × 1194 mm 1/32

印张: 7.5 字数: 182 千字

版、印次: 2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 69.00 元 (含DVD光盘 2 张)

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

《保健大课堂》系列教程

主 审 中央保健委员会办公室
策 划 中央军委保健委员会办公室
监 制 解放军保健医学专业委员会
总顾问 秦银河 黄洁夫 张雁灵
总主编 李小鹰

《保健与防病常识》 主编 李小鹰 王建昌

保健知识篇 附光盘一

防病知识篇 附光盘二

《老年口腔疾病防治指南》 主审 赵敏民

主编 李 刚

《内科急症救治规范》 组织编写 解放军总医院

老年医学教研室

主 编 李小鹰



《保健大课堂》系列教程

编写委员会

总顾问 秦银河 黄洁夫 张雁灵

总主编 李小鹰

编 委 (以姓氏笔画为序)

王孟薇 王建昌 王鲁宁 毛高平

李 刚 李小鹰 杨 晔 余森洋

汪寅章 张 熙 张晓英 武留信

周书明 赵 霖 赵敏民 高 和

郭和清 潘长玉

策 划 任国荃 杜治琴

《保健与防病常识》

编委会名单

主 编 李小鹰 王建昌

编 委 (以姓氏笔画为序)

王建昌	教授	主任医师	空军总医院
王鲁宁	教授	主任医师	解放军总医院
毛高平	教授	主任医师	解放军总医院
李小鹰	教授	主任医师	解放军总医院
杨 晔	教授	主任医师	海军总医院
张 熙	教授	主任医师	解放军总医院
武留信	教授	主任医师	空军总医院
周书明	教授	主任医师	北京军区总医院
赵 霖	教授	主任医师	解放军总医院
高 和	教授	主任医师	空军总医院
郭和清	教授	主任医师	空军总医院
潘长玉	教授	主任医师	解放军总医院

策 划 任国荃 杜治琴

序

做好医疗保健工作，是一项关系社会主义国家长治久安、社会稳定发展的重大政治任务。为了帮助保健对象提高自我保健意识、丰富自我保健知识、增强自我保健能力，军委保健委员会组织编写出版《保健大课堂》系列教材，是一件既非常必要又很有意义的事。总的感到，这套教材有三个鲜明特点：

一是指导性很强。《保健大课堂》以医学辩证法为指导，着眼日常生活的自我保健、着眼与身体健康关联密切的诸多因素，深入浅出地阐述了饮酒、吸烟、饮食、睡眠、运动对身体健康的影响，简明扼要地分析了当代中老年人常见病的预防常识和早期症状，科学翔实，富有哲理，贴近生活，贴近实际，对于指导保健对象按照医学规律要求，规范科学的生活方式，增强自我调节身心、自我预防疾病的能力，把紧张工作和科学保健有机结合起来，做到健康工作几十年、幸福生活一辈子，确实具有很强的指导意义。

二是针对性很强。近些年来，各级领导大都处在超负荷运转之中，加上保健知识的普及还未到位，在保健人群中普遍存在一些不正确认识和不科学的习惯。比如，长期大量吸烟、高糖高脂饮食、不重视健康查体等等。这套教材就科学地分析了这些不良习惯或不科学的观念是危害健康、诱发疾病的重要原因，并给出了纠正这些不科学的观念和行为的办法、措施，这种有针对性的阐释，

能够更好地引起重视、提高认识、强化效果。

三是实用性很强。《保健大课堂》的编者都是保健战线的资深专家，不仅在保健领域学养深厚，而且具有丰富的实践经验，教材中所指出的措施、给出的办法、善意的忠告都通俗易懂、明白晓畅，不仅对专职保健人员掌握保健对象身心变化、及时介入治疗具有很强的借鉴价值，而且对普通人群也是“一看就懂、一学就会、一会就用、一用就灵”，是一套不可多得的保健健康科普教材。

相信这套教材能对广大读者的健康与生活有所帮助和启迪，希望这套教材能得到保健对象的认可、喜爱和青睐，衷心祝愿读者和保健对象体魄强健、精力旺盛、健康长寿！

中央保健委员会副主任
中央军委保健委员会副主任
解放军总后勤部副部长

秦银河 中 将

序 二

随着我国经济发展和科学技术的进步，生活环境和医疗条件有了很大改善，人民健康水平明显提高，平均寿命逐年延长，目前已达 73.2 岁。但是近 30 年的研究表明，我国心血管病（冠心病、脑卒中等）的发病率和死亡率却逐年增高。据卫生部《中国心血管病报告（2007）》，我国目前有心血管病患者 2.3 亿，占成年人口的 1/5；每年新发脑卒中 200 万人，新发心肌梗死 50 万人；每 10.5 秒就有 1 人、每天有 8 400 人、每年有 300 万人死于心血管病，占总死亡人口的 1/3。这种高发病率、高致残率和高死亡率已成为我国重大公共卫生问题，如何控制和预防心血管疾病蔓延是我们也是世界各国面临的严峻挑战。大量临床研究结果证实，有效控制心血管病高危因素（如高血压、高血糖、血脂紊乱、吸烟、肥胖等），可以降低心血管病发病风险 30% ~ 50%，因此，“预防为主”是有效控制心血管病的关键。“预防为主”的主要内容是保持健康的生活方式，早期检出心血管高危因素并加以有效控制，这是提高全民健康的关键举措，也是我国卫生工作始终如一的战略重点。

我国广大中、高级领导干部是社会主义建设的中坚力量，其健康状况直接影响到国家的大局。由于他们承担着繁重的工作任务，难度高、压力大、节奏快，常常处于“身心透支”的状态，如果不加强保健很容易患各种疾病特别是心脑血管病。因此，对于这部分重点保健

对象，我们不仅要重视改善体检与医疗条件，更要重视科学保健知识的宣传与普及，强化自我保健意识，有效防病治病，确保健康体质。为此，我们责成保健工作委员会组织国内有关资深专家为广大中、高级干部们编写保健科普教材。由解放军保健医学专业委员会监制、心血管病学科专家李小鹰教授担任总主编的《保健大课堂》（系列教程）就是这样一套保健科普知识教材。该项教程由多名国内著名医学专家主讲，介绍了健康保健与防病治病的基本常识，内容丰富，深入浅出，科学实用，希望能够给广大读者提供切切实实的帮助，为促进领导干部保健工作发挥重要作用。

中央保健委员会副主任
国家卫生部副部长
北京协和医院肝胆外科教授

黄洁夫

前言

《保健大课堂》系列教程首先是面向我国广大保健对象，旨在介绍健康保健与防病治病的基本常识；同时面向广大一线医疗保健工作者，旨在提供进行健康宣教的参考教材及一线急症处理救治指南。本教程内容包括保健知识篇、防病知识篇、口腔指南篇和急救规范篇，由3本书和2个光盘组成。

预防为主的关键内涵是健康的生活方式。“保健知识篇”重点介绍了科学饮酒、积极戒烟、运动锻炼、合理睡眠、食疗药膳与健康的关系，以及心血管疾病高危因素的控制方法。“防病知识篇”重点介绍了对健康威胁最大的几种常见病，即冠心病、高血压、糖尿病、血脂紊乱、脑卒中，以及对中老年男性困扰较多的良性前列腺增生。《老年口腔疾病防治指南》重点介绍了如何保持牙齿健康，这是过去被长久忽略而近年日益引起关注的课题。急救规范篇是基层常见的《内科急症救治指南》，希望能够对各保健单位提高一线抢救成功率有所帮助。

为了使读者在繁忙的工作之余，能够喜欢看、听得懂、用得上，我们组织国内十几位资深专家撰稿、授课，利用多媒体技术录制了12个专题的课件，尽量做到深入浅出，生动形象，便于理解和记忆。每个课件内含有3个版本，可以根据需要选择：A. 多媒体课件加录像（视频教程+讲义文件），B. 单纯讲课录像（视频教程），C. 单纯多媒

体课件（视频讲义）。讲课专家的简介也附在每个相应的课件内。感谢鲍善芬、董建军和张婧同志协助多媒体资料的制作。希望本教程能够为广大读者更多地了解保健知识、坚持健康的生活方式、有效的防病治病提供帮助。我们将追踪、掌握读者的反馈，不断改进与完善本教程。

解放军保健医学专业委员会主任委员
解放军总医院心血管教授

李小鹰



目 录

上篇 保健知识篇

- | | |
|--------------|----------|
| I 饮酒与健康 | 毛高平 /2 |
| II 戒烟与健康 | 高 和 /20 |
| III 饮食与健康 | 赵 霖 /38 |
| IV 睡眠与健康 | 张 熙 /59 |
| V 运动与健康 | 武留信 /79 |
| VI 心脑血管病预防策略 | 王建昌 /100 |

下篇 防病知识篇

- | | |
|--------------|----------|
| VII 糖尿病防治 | 潘长玉 /120 |
| VIII 血脂紊乱防治 | 杨 晔 /134 |
| IX 冠心病防治 | 李小鹰 /154 |
| X 高血压防治 | 周书明 /175 |
| XI 脑卒中防治 | 王鲁宁 /194 |
| XII 前列腺增生症防治 | 郭和清 /203 |

上 篇

保健知识篇

I 饮酒与健康

毛高平

II 戒烟与健康

高 和

III 饮食与健康

赵 霖等

IV 睡眠与健康

张 熙

V 运动与健康

武留信

VI 心脑血管病预防策略

王建昌等

I

饮酒与健康

空军总医院 毛高平

作者简介



毛高平 空军总医院消化内科主任，主任医师，留欧归国学者，研究生导师，任全军消化疾病学会、全军保健医学专业委员会、全国消化内镜学会小肠疾病学组、中国医师协会消化分会、中国中西医结合学会北京分会等学术组织委员，担任国内多家学术刊物编委。从事消化内科临床专业30余年，在消化系统肿瘤，消化系统疑、难、危重疾病和慢性肝病等的诊疗方面有较深造诣。熟练掌握各种消化内镜的检查和治疗技术，擅长胆胰疾病的十二指肠镜下微创介入治疗。在国外学习工作期间，从事慢性肝炎的基础和临床研究工作，对慢性肝病的临床诊治有较丰富经验。是国内较早开展双气囊内镜技术的专家之一，对不明原因消化道出血、小肠恶性肿瘤、小肠克罗恩病、小肠血管性疾病的诊治具有国内先进水平。发表学术论文30余篇，编写学术专著3部，获多项军队科技进步奖。

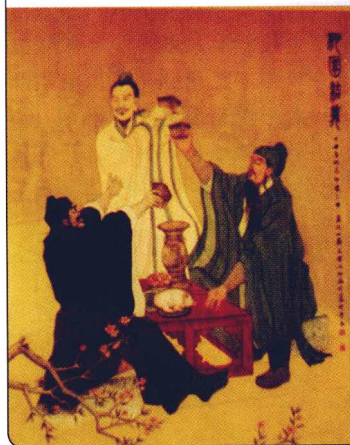
酒是一种含有机化合物乙醇（酒精）的饮料，既能对人的机体产生各种化学作用、影响人体生理功能，又能作用于人们的精神世界和影响人们的精神行为，与民俗、文学艺术以及医药饮食也有密切的关系。作为一种饮食文化，礼尚往来，以酒助兴，适量饮用，可以使人精神愉悦，享受更加美好的生活情趣。

一、酒的历史与文化

我国的酿酒工艺源远流长。据李日华所著的《蓬拢夜话》记载：“黄山多猿猱，春夏采花于石洼中，酝酿成汤，闻数百步”，这种经野生花果堆积自然发酵而成的花蜜果酒，或称“猿酒”，就是最原始的酒。我国应用霉菌糖化谷物酿酒，大约可以追溯到5千多年前的龙山文化时期，我们的先民在那时就已经掌握了酿酒技术。



酒的社会文化功能



- 饮酒在社会政治、军事、法律以及生产、生活、医疗等各个方面都发挥一定的作用和功能。
- 饮酒是人们彼此沟通思想、交流感情的桥梁，是密切关系、联络感情的纽带，具有广泛的社会文化基础。