

● 田本淳 马文飞 编著

追求健康 没有快~~车~~

zhuiqiujiankang meiyoukuaiche

——追求健康
从生活方式开始

至理名言

突出现代特点

结合生活各个方面

包容生活人文物质精神

介绍参看西方世界努力成果

警世恒言：有“福”不享非痴人

吃“苦”是福——资深专家的呼唤

中国协和医科大学出版社

追求健康没有快车

——追求健康从生活方式开始

田本淳
马文飞 编著

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

追求健康没有快车：追求健康从生活方式开始 / 田本淳，马文飞编著. —北京：中国协和医科大学出版社，2003.11

ISBN 7-81072-462-2

I. 追… II. ①田…②马… III. 生活方式-影响-健康
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 098918 号

追求健康没有快车

——追求健康从生活方式开始

编 著：田本淳 马文飞

责任编辑：左 谦

出版发行：中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址：www.pumcp.com

经 销：新华书店总店北京发行所

印 刷：北京竺航印刷厂

开 本：850×1168 毫米 1/32 开

印 张：15.625

字 数：380 千字

版 次：2004 年 4 月第一版 2004 年 4 月第一次印刷

印 数：1—5000

定 价：28.00 元

ISBN 7-81072-462-2/R·457

(凡购本书，如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题，由本社发行部调换)

编著者介绍



田本淳

中国疾病预防控制中心健康教育首席专家、健康教育研究所研究员、卫生部国际卫生咨询委员会委员、北京大学公共卫生学院兼职教授、《中国健康教育》杂志常务编委。

1970年毕业于北京医学院（今北京大学医学部）医疗系。毕业后曾在西北黄土高原行医 10 载，救治过不少农民病人，后调北京从事健康教育工作。80 年代中期和 90 年代初期分别享受我国政府和联合国儿童基金会的奖学金赴美国 Loma Linda 大学和 Tulane 大学进修健康教育。他 20 多年来一直在健康教育领域辛勤耕耘，在健康与行为的理论和实践方面多有建树。曾负责过多项科研课题和国际合作项目；多次出国访问和讲学；出版过《吸烟与健康》、《艾滋病离我们并不遥远》、《不吸第一支烟》、《中年人健康保护》、《人际传播技巧与生命知识》等多本科普著作和健康教育专业著作；举办过数十个培训班，培训过千余名健康教育专业人员。曾获北京市政府科技进步二等奖、国务院政府特殊津贴，是我国著名健康教育专家。近 10 多年来一直重视对健康生活方式的研究和倡导，致力于将国外的健康生活方式项目介绍和引进我国，在国内努力推动预防生活方式病、促进我国人民健康的工作。



马文飞

曾任河南省健康教育研究所副所长、主任编辑、研究员；中国科普作家协会医药卫生委员会委员；河南省科普作家协会副理事长；郑州市科普作家协会理事长。

曾出版过《性爱的科学》、《常见慢性病》、《烟酒茶与健康》、《吃与健康》、《肠道里的战斗》、《神奇的天然果蔬》等数十本科普著作。曾被授予河南省优秀科技工作者、河南省优秀新闻工作者、全国优秀医学科普作家等称号。中国科技报、河南科技报、河南日报、郑州晚报、河南省电视台、中国国际广播电台等多家媒体曾作过专访报道。

前言

“健康第一”，“健康是金”。“有什么别有病，没什么别没健康”——曾几何时，人们开始认识到了健康对人是头等重要的事。

生活在这个世界上的人们有谁愿意受病痛的折磨？又有谁不希望拥有一个健康的身体去尽情地享受生活呢？然而，希望是希望，愿望是愿望，具体到为了健康每天都要按照科学指导去生活，特别是为了健康还要做出“自找苦吃”的“牺牲”时，许多人就不那么能身体力行了。他们中许多人不愿意放弃“享福”的机会。他们一方面希望自己拥有健康、长命百岁，另一方面又想不“吃苦”、不“受累”，还得“享福”，“吃香的喝辣的”，烟雾渺渺，美酒飘香……如此下去，10年，20年，健康就在这种“福气”之中离他们而去……

我国自从20世纪70年代末期开始实行经济改革和对外开放的政策以来，经济发展迅速，国民生产总值不断提高，人民的生活有了显著的改善。许多人的生活从贫穷到了温饱，也有很多人的生活从温饱达到了富裕。在这样的巨大变化之中，人们的生活方式也随之发生了很大改变。由于改革开放和对外交流的发展，再加上媒体的作用，西方文化、西方生活方式对我国人民的影响越来越大。高热量、低纤维的西式快餐已经占据城市快餐业的很大一部分市场，吸引了许多的儿童和年轻人。高噪音的迪斯科舞厅也是年轻人喜欢去的场所。含糖饮料和有神经兴奋作用的饮料可乐、咖啡等也正在改变中国人的饮用习惯。特别是没有节制、追求刺激的生活方式正在影响我们的年轻人。在我们的媒体上，经常可见能够影响我们的观念和生活方式的广告、录像片、电影和其他有关信息。就这样，在我们接受西方好东西的同时，不好

的、不健康的東西也在影響我們。某些傳播學家把生活方式病稱為除通過微生物和蟲媒傳播的疾病之外的“第三種可傳播疾病”，傳播渠道是媒體。

有資料表明，當代人類 45% 的疾病和 60% 的死因與生活方式有關；我國近年來的前 10 位死因中不良行為和生活方式占致病因素的 44.7%。以上這些資料和數據充分說明我國人民的健康正面臨不健康生活方式的嚴重威脅。然而，令人擔心的是大多數人對來自日常生活中危害健康的因素缺乏認識，還不理解生活方式與健康的關係，腦子裡還沒有“健康生活方式”的概念，許多人甚至把危害健康的生活方式當成享樂，他們的健康正在因此日漸受損而自己卻渾然不知。這就是我們要撰寫此書的第一個主要原因。

此外，由於生活水平的提高，越來越多的人開始關注自己的健康，也有了一定的經濟條件來追求健康，他們希望享受健康的人生。然而，由於文化、歷史和商品經濟等多種原因，許多人不知道如何正確地追求健康，許多人追求健康的美好願望被誤導。近幾年來發生在我們身邊許多深刻的教訓說明群眾的健康追求多么需要科學的、正確的引導，廣泛開展健康教育和科學知識普及活動，向群眾提供健康科學的指導，與偽科學、愚昧和迷信做鬥爭是多么的重要和緊迫，這就是我們急於撰寫此書的第二個主要原因。

其實，在人民群眾追尋健康的努力中，最應該關注、最經濟有效、最簡便易行的是改變不健康的行為習慣，採納健康的生活方式。只要我們在日常生活中注意學習、培養和建立健康的生活方式，就能有效地減少罹患多種疾病的机会，例如可以使慢性病的發病率降低 70% ~ 80%；大大減少某些傳染病的發生机会。我們或可以避免許多疾病發生，或可以推遲其發生時間，這裡並沒有什麼神秘可言，也無需高深的專門知識。因此，應該讓所有的人都懂得培養和堅持健康的生活方式是人們追求健康最最基本的方法和原則。而生活方式的改變，健康行為的建立是需要經過

长时间的努力、甚至几代人的努力才能实现的。养成健康的生活方式是你迈向健康的坚实步伐，这个方向永远正确，但你必须是自己一步一步地走，切莫寄希望于攀登上某一“快车”载你到健康的殿堂。我们必须把这些最起码的生活之道告诉人们，这是我们撰写这本书的第三个主要原因。

“非典”带给我们深入的思考，那就是再一次地向我们的民族敲了警钟：改掉那些根深蒂固的陋习吧，否则是要自食恶果的！

为了告诫我们的同类，我们必须拿起笔做我们的号角，希望能起到一定的呼唤作用——这是我们急于写此书的第四个主要原因。

为了这样的目的，我们编写了这本书。我们希望此书能够成为读者的健康生活指南，成为大家开启健康之门的金钥匙。

我们要高声地呐喊：

要健康，就从你的生活方式开始吧！

让我们健康地生活，

让我们享受健康的人生。

田本淳

2003年12月于北京

目 录

第一章 健康与健康追求	(1)
1. 什么是健康	(1)
2. 影响健康的因素	(3)
3. 追求健康的目的	(6)
4. 如何追求健康	(8)
5. 不要相信伪科学	(12)
6. 自己掌握开启健康之门的金钥匙	(13)
第二章 心理健康	(15)
1. 时代发展带来更多心理问题	(15)
2. 心理健康的重要性	(17)
3. 怎样才算心理健康	(18)
4. 怎样才能使自己拥有健康的心理	(22)
第三章 现代衣着与健康	(29)
1. 穿裙子的学问	(30)
2. 正确佩戴胸罩	(31)
3. 对紧身衣与牛仔裤说“不”	(34)
4. 衣服面料质地与健康	(36)
5. 穿衣应讲清洁卫生	(39)
6. 穿衣与保健	(43)
7. 孕妇的穿着怎样有利于健康	(44)
8. 中老年人穿衣应该注意哪些问题	(45)
9. 穿高领、硬领衣服注意事项	(47)

10. 穿高跟鞋（高统靴、尖头鞋、坡跟鞋）的 好处与弊端·····	（ 49 ）
11. 松糕鞋——没有美丽·····	（ 52 ）
12. 塑料鞋与皮炎·····	（ 54 ）
第四章 膳食营养与健康 ·····	（ 56 ）
1. 膳食营养是健康的重要基石之一 ·····	（ 56 ）
2. 谈“病从口入” ·····	（ 58 ）
3. 预防“现代文明病”的新膳食观点 ·····	（ 59 ）
4. 早餐要吃好 ·····	（ 61 ）
5. 午餐别太饱 ·····	（ 65 ）
6. 晚餐适当早 ·····	（ 65 ）
7. 晚餐不当易患哪些疾病 ·····	（ 68 ）
8. 每餐必饱，寿命减少 ·····	（ 69 ）
9. 饮食的致癌与防癌 ·····	（ 72 ）
10. 不要经常吃零食·····	（ 75 ）
11. 要少吃糖和甜食·····	（ 77 ）
12. 食盐的功过·····	（ 79 ）
13. 常吃油炸食物不利健康·····	（ 82 ）
14. 着色食品好看不宜吃·····	（ 83 ）
15. 蔬菜与健康·····	（ 85 ）
16. 水果与健康·····	（ 89 ）
17. 多吃蛋白质好不好·····	（ 92 ）
18. 健康烹调原则·····	（ 94 ）
第五章 饮品与健康 ·····	（ 96 ）
1. 饮茶与健康 ·····	（ 98 ）
2. 您适合喝哪种茶 ·····	（ 102 ）
3. 泡茶和饮茶的学问 ·····	（ 104 ）
4. 咖啡并非最理想饮料 ·····	（ 106 ）

5. 哪些情况和哪些人不宜喝咖啡	(107)
6. 蜂蜜帮助您健康长寿	(109)
7. 豆浆——物美价廉的营养饮料	(112)
8. 提倡每天喝牛奶	(114)
9. 喝牛奶是补钙的最好途径	(116)
10. 患心血管疾病的中老年人能喝牛奶吗	(117)
11. 哪些人不宜喝牛奶	(119)
12. 益寿抗癌的酸奶	(121)
13. 常喝可乐好吗	(123)
14. 过食冷饮与疾病	(124)
15. 吃冷饮应注意些什么	(126)
16. 啤酒的利弊	(128)
第六章 水与健康	(130)
1. 生命离不开水	(131)
2. 喝水要讲究科学	(132)
3. 喝低温开水有益	(134)
4. 身体缺水与大量饮水之害	(135)
5. 多饮水能减肥	(137)
6. 多喝水能防尿路结石	(138)
7. 多喝水能降低血液粘稠度	(140)
8. 多喝水还能美容	(141)
9. 早晨与睡前饮水能防病	(143)
10. 蜜月当中多饮水	(144)
11. 常喝纯净水好不好	(145)
12. 多喝矿泉水行吗	(147)
13. 离子水有何优点	(149)
14. 哪些人应注意多饮水	(150)
15. “白开水最好喝”	(151)

16. 水的其他妙用	(152)
第七章 酒、烟、毒品与健康	(155)
1. 酒	(156)
2. 烟	(174)
3. 毒品	(195)
第八章 现代家庭用品与健康	(201)
1. 预防电脑综合征	(202)
2. 空调器与空调病	(206)
3. 电冰箱不是保险箱	(209)
4. 家电噪声与健康	(213)
5. 电子游戏危害儿童少年健康	(216)
6. 正确使用电风扇	(218)
7. 微波炉也会惹麻烦吗	(219)
8. 汽车里的空调能杀人	(222)
9. 骑摩托车的安全与健康问题	(223)
10. 经常骑自行车需要注意哪些健康问题	(225)
11. “随身听”与听力损害	(228)
12. 电话机与传染病	(229)
13. 手机带来的健康问题	(231)
14. 高压锅与意外事故	(235)
15. 室内照明灯具也与健康有关	(237)
16. 夏天如何正确使用太阳镜	(240)
17. 隐形眼镜有隐患	(242)
第九章 家庭生活与健康	(245)
1. 接吻带来的健康问题	(245)
2. 迷恋麻将害处多	(249)
3. 养宠物：当心以爱招祸	(251)
4. 夜生活中的健康问题	(257)

5. 婚外情有害身心健康	(260)
6. 孤独寂寞的鳏夫、寡妇“空巢证”	(262)
7. 性生活与健康长寿	(264)
8. 睡硬床好还是软床好	(268)
9. 谈枕头和用枕头	(270)
第十章 化妆品与健康	(274)
1. 您会使用口红吗	(275)
2. 演员化妆与油彩皮炎	(276)
3. 避免染发危害健康	(278)
4. 烫发与头发健美	(282)
5. 使用香水有学问	(283)
6. 不用化妆品的护肤美容方法	(285)
7. 化妆的艺术与艺术的化妆	(288)
第十一章 运动锻炼与健康	(292)
1. 运动对人体各个系统的积极影响	(293)
2. 运动的原则	(293)
3. 怎样选择运动项目	(295)
4. 注意运动安全	(303)
第十二章 旅游娱乐与健康	(307)
(一) 旅游与健康	(307)
1. 旅游——正在升温的现代生活时尚	(307)
2. 旅游有利健康	(308)
3. 旅游中的健康问题	(309)
(二) 娱乐与健康	(313)
1. 乐器、音乐和戏剧	(314)
2. 麻将与扑克	(315)
3. 跳交谊舞与扭秧歌	(317)
4. 看戏看电影看话剧	(319)

5. 摄影	(319)
第十三章 保健食品与健康	(321)
1. 保健食品何其多	(321)
2. 保健食品的能效和质量	(322)
3. 选用保健食品的原则	(322)
4. 最常用的保健食品	(323)
第十四章 保护环境与健康	(325)
1. 人与环境	(325)
2. 环境与健康	(326)
3. 环境污染与历史上的“世界八大公害事件”	(328)
4. 保护环境“从我做起”	(330)
第十五章 婴幼儿保健	(332)
1. 高级奶粉与母乳	(332)
2. 怎样给幼儿添加辅食	(333)
3. 婴幼儿营养与生长发育	(334)
4. 小儿腹泻的家庭护理	(335)
5. 小儿急性呼吸道感染的护理	(336)
6. 注意儿童的早期智力和心理发展	(338)
7. 预防小儿意外伤害	(339)
8. 牙齿要从小注意保护	(341)
9. 独生子女的培养和教育	(344)
10. 别把孩子养成小“胖墩”	(346)
11. 儿童的衣着	(348)
第十六章 青春期保健	(350)
1. 现代少年的青春期	(350)
2. 青春期的心理特点	(353)
3. 青春期的健康话题	(354)
4. 青春期的男女同学关系	(358)

5. 和青春期女孩谈月经	(361)
第十七章 中年保健	(363)
1. 中年人的生理变化	(363)
2. 中年时期是疾病的高发阶段	(365)
3. 中年人保健要点	(366)
4. 男女更年期的保健方法	(369)
5. 办公室人员的自我保健	(370)
第十八章 妇女保健	(375)
1. 妇女的现代生活特点与现代观念	(375)
2. 保健对妇女健康和生命的重要性	(377)
3. 妇女婚前保健	(378)
4. 孕前保健与避孕	(379)
5. 孕期保健	(381)
6. 安全分娩与产后保健	(383)
第十九章 老年保健	(385)
1. 现代老年人的生活特点和老年心理问题	(385)
2. 老年人的心理调节	(388)
3. 老人再婚与健康长寿	(392)
4. 从“少年夫妻老来伴”说起	(394)
5. “童心未泯”人不老	(396)
6. 老年人宜结“忘年交”	(398)
7. 让自己的晚年生活更有意义	(399)
8. 老年人的膳食与营养	(401)
9. “返童”现象与老年痴呆的预防	(404)
10. 走出老年保健品的误区	(412)
11. 老年人要正确对待自然规律	(414)
第二十章 生活方式与慢性非传染性疾病	(417)
1. 几种慢性疾病与生活方式	(418)

2. 吸烟与冠心病的关系	(422)
3. 体重超重或肥胖也是冠心病的危险因素	(423)
4. 饮酒对慢性病有不良影响	(423)
5. 体力活动对预防慢性病有好处	(424)
6. 性格和精神状态也与慢性病有关系	(424)
7. 高盐饮食促发高血压	(426)
8. 不良的作息习惯损害健康	(426)
第二十一章 生活方式与传染病	(427)
1. 不卫生的行为导致感染传染病	(428)
2. 不卫生的行为会传播扩散传染病	(428)
第二十二章 正确选购与使用非处方药	(432)
1. 药物与疾病的关系	(432)
2. 药物的剂型与种类	(434)
3. 什么是非处方药物	(437)
4. 非处方药有哪些特点	(438)
5. 非处方药的选购与使用	(439)
6. 识别药物的有效期、失效期和批号	(441)
7. 假药和变质药如何识别	(441)
8. 药品说明书中的慎用、忌用和禁用	(443)
9. 中西药品同时服用要慎重	(444)
10. 一次不可服用多种药	(445)
11. 服药的时间与次数	(447)
12. 药物对人体会有哪些不良反应	(449)
13. 怎样减少和避免药物不良反应	(451)
14. 吃错了药怎么办	(452)
15. 切勿滥用抗生素	(453)
16. 哪些药物可影响性功能	(456)
17. 服用药物的几种心理误区	(457)

18. 用药一定要注意禁忌	(459)
19. 老人用药注意什么	(460)
20. 孕妇用药注意什么	(462)
21. 哺乳妇女用药注意什么	(463)
22. 儿童用药注意什么	(464)
23. 怎样保管药品	(465)
24. 家庭应配备小药箱	(467)
第二十三章 国外的生活方式项目	(471)
1. 生活方式项目的发展和神奇效果	(471)
2. “新起点”项目的健康生活方式八要素	(475)
3. 我们需要改变	(478)
追求健康没有“快车”可乘——代后记	(480)