



莫志兵 王华 著



健康 自己 把握

人们愿意经营财富，积累财富。其实，健康像财富一样更需要花时间

和精力去经营和积累。经营健康  就是根据不同身体状态分别采取

不同措施，对身体进行保健、维护、检测、预防、治疗、康复。



上海文化出版社

王华 著



健康自己把握



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康自己把握/莫志兵,王华著. - 上海:上海文化出版社,2005
ISBN 7-80646-839-0

I. 健… II. ①莫…②王… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 070574 号

责任编辑 唐宗良

装帧设计 周艳梅

书 名 健康自己把握

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

邮 编 200020

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 苏州文艺印刷厂

开 本 890×1240 1/32

印 张 6.25

字 数 136,000

版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—5,100 册

国际书号 ISBN 7-80646-839-0/R·51

定 价 15.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 0512-66063782

目录

健康是财富

追求生命质量——自我保健 /2

渴望人人快乐——家庭保健 /3

你亚健康吗

损害健康的因素 /10

危及健康的特点 /12

影响健康的过程 /14

警惕健康的危险 /16

健康自测 /22

心理求平衡

健康依赖着心理 /28

心理驱使的行为 /36

陋习损害健康 /39

营养是基础

吃出健康来 /50

均衡营养素 /57

吸收营养素 /89

目 录

系统疾病健康疗法

- 消化系统疾病 /94
- 呼吸系统疾病 /100
- 循环系统疾病 /104
- 神经系统疾病 /113
- 泌尿系统疾病 /116
- 运动系统疾病 /119

常见症状健康疗法

- 疲劳的恢复疗法 /127
- 高血压的健康疗法 /133
- 糖尿病的营养疗法 /138
- 肿瘤的营养疗法 /144
- 骨质疏松的健康疗法 /146
- 精神性疾病的营养疗法 /150

生活中的健康追求

- 经营美满的婚姻 /154
- 拥有幸福的家庭 /163
- 孕育健康的孩子 /169
- 成为长寿的老人 /180

附：健康自我检查与分析 /1

健康是财富

据调查，当今社会中健康人群占15%，疾病人群占15%，亚健康人群占70%，亚健康和疾病患者承受着不同程度的痛苦。我们很多人都无意识地陷入了一种误区，即40岁以前用健康换钱，40岁以后则用钱换健康。其实，后者是不可能的。

人们愿意经营财富，积累财富。其实，健康像财富一样更需要花时间和精力去经营和积累。经营健康就是根据不同身体状态分别采取不同措施，对身体进行保健、维护、检测、预防、治疗、康复六维一体的综合科学系统工程。

健康又不只是个人的事情，只有家庭、社区、国家全方位的健康保健才能保证个人长期的健康。以家庭、社区、国家为范围开展多层次的综合性的健康保健活动，才能建立一个有利于个人和社会健康发展的大环境，享受社会发展的成果。



追求生命质量——自我保健

一、自我保健

自我保健是社会综合保健的起点和落脚点。

自我保健与疾病预防含义不同。自我保健是在致病因子或机理尚不明确或尚未出现之前,使人尽可能地具有健全体魄而采取的各种措施,是对健康的人和人群而言;而疾病预防则是为阻断致病因子或环境因素对人体发生作用的途径所采取的各种措施。所以自我保健具有更积极的意义。

二、自我保健的基本方法

(一) 生理调节

1. 体育锻炼:体育锻炼是自我保健的一种具体方法。正常人每日进行有节奏的运动和肌肉收缩的锻炼,可以增强体质。常见的形式有散步、跑步、体操、球类、太极拳、气功等。

2. 充足均衡的营养:是指人体内所需营养成分:脂类、蛋白质类、糖类、维生素、矿物质及水等的供应保持正常比例,维持各种营养物质在体内的平衡。高血压、中风、糖尿病、骨质疏松、营养失调、溃疡病、慢性胃炎等疾病,均与饮食关系密切,所以一定要注意食品的营养搭配。

3. 起居有节,劳逸结合:很多人工作时感到劳累不堪的原因,不是工作量太大,而是不会掌握工作节奏。工作起来不休息,很快就会疲劳,工作效率也会下降。另外,假日,昼夜颠倒,通宵不睡,假日综合症患者数量直线上升,应引起重视。

(二) 心理调节

1. 自我调节:是指个人的内心愿望和要求与外界要求相一致的情况下,所产生的一种心理控制形式。在日常生活中,主要通过自我调节来稳定自己的情绪,应学会不要用别人的错误来惩罚自己。

2. 诱导调节:是指通过舆论、教育或他人劝解来实现的心理调节。如当个人碰到不顺心的事情或对不健康的生活方式影响健康的危害性认识不清时,可通过多种方式进行疏导和宣传教育,以改善不良情绪和不良生活习惯。

3. 胁迫调节:指通过强迫的方法实现心理调节。如对吸烟者制订在公共场所不许吸烟的规定。这是利用社会调节手段,给受控者在心理上造成压力,使其接受社会调节。

(三) 行为矫正

1. 限制的方法:限制是对不良生活行为方式采取适度制止的方法,如限制吸烟、酗酒等,这对防治疾病是十分重要的。

2. 强化的方法:强化是指加强和巩固良好行为的方法。如已发现的良好行为虽然可能是微不足道的,但不断的强化之,让其放大,达到树立良好行为,减弱不良行为的结果。

渴望人人快乐——家庭保健

一、家庭与健康

家庭是开展社会保健的基本单位。

家庭保健的内容与措施依提供者不同而分为两个方面:一是家庭成员间的支持或互助;二是医务人员及社会提供的家庭卫生保健服务。



（一）家庭教育与健康生活方式的培养

家庭是将生物人转化为社会人的第一个社会机构和社会基本单位,是人出生后的第一所学校。父母及家庭长者都是儿童的首任教师。家庭教育的内容非常广泛,包括文化知识、道德品质、行为规范、营生能力、卫生习惯等等。对儿童健康生活方式的培养应该言传与身教相结合。

（二）家庭成员的支持与照顾

家庭成员的相互支持与照顾是家庭保健的重要内容,包括心理上的劝慰、鼓励、安抚,生活中及患病时的关怀、照顾、护理等等。

家庭的形成、发展与消亡过程,称之为家庭生活周期,通常包括恋爱、结婚、怀孕、抚养孩子、孩子成年离家、空巢、退休、死亡八个阶段。各个阶段的保健重点见表 1。

表 1 家庭生活周期中重要家庭问题及保健重点

阶段	平均长度	定义	家庭问题	保健重点
新婚期	2 年左右	男女结合,适应新的生活方式,学习共同生活	1. 性生活协调 2. 生育计划 3. 沟通问题:适应新的亲戚关系	1. 健康检查 2. 计划生育 3. 性生活指导
成员增加期	7 年	孩子出生、家庭人口增多,孩子尚在幼年	1. 父母角色的适应 2. 经济问题 3. 生活节奏 4. 照顾幼儿的压力	1. 新生儿筛检 2. 计划免疫 3. 婴幼儿营养与发育 4. 基本习惯的养成 5. 母亲产后的恢复
成员扩散期	18 年	孩子介于 6~24 岁,小孩入学,家庭要适应孩子渐渐独立的过程	1. 儿童的身心发展 2. 上学问题 3. 性教育问题 4. 青春期卫生 5. 注意与子女的沟通问题	1. 安全防护(防范意外事故) 2. 健康生活方法指导 3. 青春期教育

续表

阶段	平均长度	定义	家庭问题	保健重点
空巢期	15 年	孩子成家立业, 家长学会独处	1. 给孩子以精神和实际的支持 2. 使“家”仍是孩子的后盾 3. 重新适应婚姻关系 4. 照顾高龄祖父母	1. 防止药物性成瘾 2. 子女婚前性行为指导 3. 意外事故防范 4. 家长定期体检 5. 不健康生活方式的改变
退休 死亡期	10 ~ 15 年	家长退休, 因丧偶而人员减少, 又称收缩期	1. 适应退休的角色和生活 2. 健康状况衰退 3. 收入减少, 可能有经济问题 4. 适应丧偶的悲伤	1. 慢性病防治 2. 孤独心理照顾 3. 老人赡养 4. 丧偶期照顾 5. 临终关怀

(三) 家庭医生与家庭保健

家庭医生是综合性医疗保健服务的提供者。家庭医生的服务宗旨是将健康保健重点放在以家庭为单位的服务形式上, 即对家庭中所有人, 无论年龄、性别、病变的器官或疾病的种类, 都始终负有健康保健上的责任。

在许多发达国家, 家庭医生从培养、资格审定、服务和管理等方面形成了一套完整的制度。家庭医生的服务特点是: 向一定区域内的居民或家庭提供连续性、责任性的全方位保健服务, 家庭医生诊治病人, 不以疾病为中心, 而以健康为中心, 全面考虑身体、心理及社会因素。显然, 这些都有利于早期发现和及时治疗疾病, 也有利于提高疾病治疗效果。目前, 家庭医生及其服务是医学服务的一种发展方向。如美国家庭医生占医生总数的 25% 左右, 英国则在 40% 以上。

由于家庭医生提供的是综合性的保健服务, 所以家庭医生主要由





自 J 己 i 把 a 握 n K a n g

全科(或通科)医生来担当。目前,国内外普遍倡导的通科医学和家庭医学,两者极为相似。

总之,家庭卫生保健是人们幸福与健康的保证,是在医疗技术现代化、专业化,人口老龄化与人民群众对卫生保健需求日益增加的形势下受到重视和发展的,是预防疾病、早期发现、早期诊断、集治疗与康复于一体的一种完善的健康保健形式。除家庭成员及医务人员参与外,整个社会也应积极倡导并为其创造条件,让每个家庭都能充分地发挥各种职能,使每个家庭都能把健康作为最重要的生活价值来对待。

你亚健康吗

亚健康是近年来国际医学界提出的新概念，是指人的机体虽然无明显的疾病，但呈现出活力降低、适应力减退的一种生理状态，是由机体各系统的生理功能和代谢过程低下所导致，是介于健康与疾病之间的一种状态，亦称“第三状态”或“灰色状态”。亚健康状态的范畴相当广泛，躯体上、心理上的不适应感觉，均可概括在其中。从预防医学、临床医学，尤其是精神及心理医学的临床实际工作中发现，处于这种状态的人群数量是非常多的。衰老、疲劳综合征、神经衰弱、更年期综合征，均属于“亚健康”状态范畴。

“亚健康”状态产生的主要原因是人体脏器功能下降，患者仅感到身体或精神上的不适，如疲乏无力、精神不安、头痛、胸闷、失眠、饮食欠佳等，但经目前应用的各种仪器和化验检查都没有什么阳性结果。“亚健康”状态极有可能发展成为多种疾病。

亚临床疾病：是健康观的另一概念，又称“无

症状疾病”。疾病过程中不仅有机体受损害，发生紊乱的病理表现，而且还有防御、适应、代偿生理性反应，这类病理性反应和生理性反应在疾病过程中是不可避免地结合在一起的，是很难人为进行分割的进程和结局。“亚临床疾病”与“亚健康状态”的区别在于前者没有疾病的临床症状、体征，但存在生理性代偿或病理性改变的临床检测证据。如“无症状性缺血性心脏病”，可以无临床症状，但有心电图改变等诊断依据。

健康发展到疾病需要经历一个亚健康→亚临床→临床疾病的过程。对于这个过程中疾病本质的认识，历史上也曾经有过不同的观点。希波克拉底认为：人体内存在着血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁，所谓疾病就是这四种体液的比例失常。而中医典籍《黄帝内经》则认为，疾病的本质在于人体的阴阳失调。在近代，意大利学者莫干尼提出，疾病就是器官形态学的改变；法国学者毕夏则把疾病归结为人体各种组织的形态学改变；而德国的魏尔啸则进一步宣称“疾病的本质在于特定细胞的损伤”。随着现代分子生物学的发展，有学者提出疾病就是基因的病变；也有学者提出疾病就是在一定病因的损害作用下，因神经—内分泌—免疫系统

调节紊乱而发生的异常生命活动过程。上述定义是以细胞病理和基因病理为基础而提出的。

随着社会和科学的发展，现代健康模式的提出，是否可以这样认为：疾病是当某种或多种健康危险因素通过人的五官感知引起人的生理、心理状态发生改变，进而导致了基因的量变到质变，细胞生理和功能的改变，组织结构功能的改变，以致器官系统的改变，最后造成人的某项功能的下降或缺失，形成可见或不可见症状体征的过程。



损害健康的因素

影响人们健康的危险因素,造成亚健康的原因很多,概括起来有环境危险因素、行为危险因素、生物遗传危险因素和医疗卫生服务中的危险因素四类。这四类因素有相对独立性,但不是截然分开的,有时会相互影响。我们虽将健康危险因素分为四类,但我们必须综合分析,不能以偏概全。

环境影响了人类的进化和行为的产生,人类的行为又改变了环境。

一、环境危险因素

环境是人类赖以生存和繁衍的重要条件,环境质量对人类健康至关重要,自然和社会环境中的危险因素对人类健康有重要影响。

(一) 自然环境

1. 生物性因素:自然环境中影响健康的生物性危险因素如细菌、病毒、寄生虫、生物毒素及致病原等,是传染病、寄生虫病和自然疫源性疾病的直接致病原。这些疾病原因清楚,具有明显的地方性流行特征,在局部地区仍然是危害人群健康的重要疾病。

2. 物理化学因素:自然环境中的物理性因素有噪声、振动、电离辐射、电磁辐射等;化学危险因素有各种生产性毒物、粉尘、农药、交通工具排放的废气等。物理化学危险因素对人类健康的危害是现代社会的严重问题。

(二) 社会环境

人类健康不仅要受到自然环境的影响,而且受社会环境的影响。

一个国家的政治、经济、文化生活习惯等都对人的健康水平产生影响。一个完善而先进的政治制度既可以促进社会经济的发展,同时也通过制定卫生政策直接影响社会和个人的健康。相反,落后的政治经济与贫困是严重危害健康的因素之一。在经济落后的发展中国家,由于贫困、营养不良、卫生设施落后和环境污染以及传染病和营养不良所导致的儿童死亡人数占5岁以下儿童死亡人数的70%~90%。

二、行为危险因素

行为危险因素是指由于自身行为与生活方式不良而产生的健康危险因素,亦称自创性危险因素。

随着社会的发展,不良行为与生活方式对健康的危害日益严重。在国民的主要死亡原因统计中,因心脏病、肿瘤、脑血管病和意外伤害而死亡的人数要占总死亡人数的70%以上。上述四种情况都与行为与生活方式中的危险因素密切相关。此外,如糖尿病、慢性支气管炎、艾滋病和性病等也与行为生活方式的危险因素密切相关。这些行为危险因素如吸烟、饮酒、毒物滥用、不合理膳食、缺乏体育锻炼、摄入盐过量、紧张和静坐作业方式、肥胖和不安全性行为等等都是诱发各种疾病的行为危险因素。

三、生物遗传危险因素

影响健康的危险因素还有由于人类生物遗传因素造成的危险因素。随着分子生物学和遗传基因研究的发展,遗传特征、家族发病倾向、成熟老化和复合内因学说等都已经分子生物学的最新成就中找到客观依据。在人类进入21世纪之际,由于分子生物学的成就,有可能从分子水平上阐明一些遗传性疾病的物质基础,为预防这一类疾病的发生提供有效方法。



我们既要重视生物遗传因素,又不能盲目认为生物遗传因素是万能的。生物遗传因素有一个长期的积累过程。在注重基因研究的同时,一定要认识到:不是改变了致病基因就能最终解决问题,基因的改变是一个由量变到质量的过程,如果没有改变基因突变的外在和内在影响因素,还是不能最终解决问题。

四、医疗卫生服务中的危险因素

医疗卫生服务中影响健康的危险因素,是指医疗卫生服务系统中存在各种不利于保护并增进健康的因素,如健康观念的落后、医疗质量低、误诊漏诊、医院交叉感染、服务质量差等都是直接危害健康和影响医疗质量的因素。从广义上讲,医疗资源布局不合理,初级卫生保健网络的不够健全,城乡卫生人力资源配置悬殊,重治疗轻预防的倾向和医疗保健制度不完善等等都是可能危害人群健康的因素,值得引起重视。

虽然危险因素是多方面的,但我们不必忧虑,因为外因必须通过内因起作用,只要我们的内部环境平衡稳定,就能提高对抗危险因素的能力,就有助于保持健康。

危及健康的特点

一、潜伏期长

对于许多慢性非传染性疾病来说,人们往往是长期、反复地接触危险因素才有可能出现症状或处于疾病状态。例如吸烟是肺癌的一个危险因素,往往肺癌患者吸烟史长达数十年。又如长期的高盐高脂高糖饮食,才可能诱发心脑血管系统疾病。