

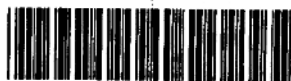
20502
228

善待健康

——21 世纪中国人保健指南

主编 詹正嵩

318-5120



A0296019

图书在版编目(CIP)数据

善待健康:21 世纪中国人保健指南/詹正嵩主编.

北京:军事医学科学出版社,2000.1

ISBN 7-80121-188-X

I. 善… II. 詹… III. 保健-指南 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 60458 号

* *

军事医学科学出版社出版

(北京市太平路 27 号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

北京四环科技印刷厂印刷

*

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:21.5 插页:1 字数:480 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-3000 册 定价:30.00 元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

善待健康

——21 世纪中国人保健指南

编写委员会成员

主 编	詹正嵩	
编写者	詹正嵩	王国晨
	詹 菁	余红波
	张学武	徐琪寿
	王文波	柳洪芳
	王 彦	王 玲

内容简介

本书是综合 1993~1999 年间中、英、德、日文 600 多篇文章、报、刊资料基础上写成的,分 5 篇 16 章介绍身心健康现代标准,人体必需的 7 种营养素及其人均日需要量的最新建议;中、美等 7 国和地区新版居民膳食指南内容及对比分析,有利健康的中外居民饮食组成比较,合理饮食营养组配方法;健身防病降脂益寿食物和中医药疗食疗组方;茶叶,尤其是中国名茶开化龙顶的主要成分,及对人体健身益寿作用;各种酒的主要组成及其适量饮酒对人体好处和过量饮酒的坏处;不良生活方式引起疾病(肥胖、糖尿病、癌症、心脑血管疾病)的最新诊断标准和防治方法;夫妻如何善待性与爱、性生活和谐的好处和保持良好性功能的方法,以及如何实现老年益寿等。

本书内容具有新颖性、科学性、实用性和可操作性。希望了解如何合理饮食营养、维持夫妻生活幸福美满、适度运动健身方法,达到健康长寿的人们,读此书可熟悉 20 世纪末此领域国内外研究最新成就。参照实践,为您添寿。

浏览全书,熟悉国内外研究新进展 参照实践,为您健身添寿

前 言

随着收入增多,人们在吃上下功夫。而历史的原因,不少人有一个认识误区:生活水平提高,就是一日三餐多吃肉,少吃菜。加之,当今一些人,尤其是青年人中较普遍存在的吸烟、酗酒、不吃早饭、常吃烧烤、睡懒觉、长时间打牌、玩游戏、看录像和电视、很少参加文体活动等不利于健康的生活方式,使高血压、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等的发病率越来越高,严重地影响身心健康和生活质量。

据此,我们决定以反映 20 世纪末国内外医药卫生研究水平的公开资料,写一本介绍合理饮食营养和适度体力活动,以防治疾病,增进夫妻性生活和谐,促进健康长寿的科普读物。针对当前实际问题,本着对读者负责,满足读者需要的态度,力求在内容上不与已出版的书雷同,力求做到别人有的,我全;别人没有的,我有。并将选材的科学性、新颖性、通俗性、知识性、实用性和实际应用中的可操作性融为一体。

我们实地调查北京西单、王府井、前门、海淀等图书城和大书店中有关怎么吃和强身、养生、防病等方面的书,收集了近 7 年中外报、刊、书相关内容,尤其参阅了美国 90 年代相继出版的《保健指南》内容,在充分了解国内外现状基础上,确定《善待健康》各章题目。

本书作者中,多数学医,包括中医和西医,也有学林木环

保的,本科、硕士学历和中高级职称居多,分别从事医药卫生情报调研、图书编辑出版、临床医疗、农林环保、药品质量检验等,能利用所掌握的英、德、日文和专业知识,直接查阅原版书、报、刊文献,有的并有撰写和出版多本医药卫生著作的经验。

根据所选定主题词与检索策略,对机、手检出来 1993~1999 年 10 月 600 多篇相关医药文献加以归类,分 5 篇 16 章。在健康篇中介绍身心健康最新定义、不健康表现和如何使自己身心健康;合理饮食营养篇中,分 6 章介绍人体必需 7 种营养素功能、来源和需要量及其最新建议的人均日摄入量。中(1997)、美(1996)新版居民膳食指南内容,中外居民饮食组成对比分析,居民合理饮食营养方案,70 多种健身防病降脂益寿食物,中医药食疗方,中国名茶开化龙顶的主要成分及其健身益寿作用,何为饮酒的适量及其益处;不良生活方式疾病篇中,介绍肥胖、高血压、糖尿病最新诊断标准和防治措施;在性与爱篇中,介绍国外调查研究现状和国内讨论情况,根据 90 年代国内外性与爱调查咨询现实,针对传统的陈腐观念和性无知、老年人无性欲、有性为不正经、中年人应节制性、青年人应控制性等世俗偏见给予新的说法,性学与医学专家主张夫妻性生活顺其自然,介绍如何使性生活和谐及其对健康长寿等的诸多好处;延年益寿篇中,介绍促使人延年益寿的具体措施和只要您一生注意饮食起居等 7 个方面,可为您健身添寿。

在此,对浙江开化特种站芮章龙主任和开化龙顶名茶协会的同志们提供有关资料,对清华大学分析中心诸位同志认真、负责检测开化龙顶茶所含成分,表示衷心感谢。

因篇幅所限,妇幼保健和优生优育等3章未列入,文献目录也未刊出,在写作风格上难免存在不太一致之处,尚请广大读者谅解。由于我们水平所限,涉及学科专业多,不足与错误之处敬请读者不吝赐教。

詹正嵩

于北京军事医学科学院

1999年10月

目 录

·健康篇·

第一章 善待健康,健康是福	(1)
第一节 健康与保健	(1)
第二节 善待机体亚健康,促其向健康状态转化	(8)
第三节 保健康防骨质疏松应从年轻时开始	(13)
第二章 心理健康——跨世纪人才的通行证	(22)
第一节 心理健康的含义、标准和保持心理健康 方法	(22)
第二节 常见心理疾病	(26)
第三节 心理缺陷及其对策	(35)
第四节 精神病	(36)

·合理饮食营养篇·

第三章 营养素——人体健康的物质保证	(39)
第一节 蛋白质——生命的物质基础	(40)
第二节 脂肪——机体的燃料库	(46)
第三节 碳水化合物(糖类)——人体热量之源	(51)
第四节 维生素——维持人体生理功能的使者	(55)
第五节 无机盐——人体多功能元素	(75)
第六节 水——哺育人类生命的摇篮	(102)

第七节 膳食纤维——人体必需的第七大 营养素.....	(111)
第四章 国内外居民饮食组成比较.....	(139)
第一节 中国膳食指南及其金字塔构成.....	(139)
第二节 美国膳食指南及其金字塔构成.....	(143)
第三节 “西方”膳食习惯逐步向“东方”接轨—— 兼评中美等膳食指南.....	(152)
第四节 提倡平衡膳食、合理营养	(160)
第五节 食物中毒原因及其鉴别和预防.....	(168)
第五章 健身防病降脂益寿食物.....	(172)
第一节 谷类.....	(173)
第二节 薯类.....	(177)
第三节 豆类.....	(178)
第四节 乳类.....	(182)
第五节 肉类.....	(186)
第六节 蛋类.....	(189)
第七节 鱼类.....	(190)
第八节 蔬菜.....	(193)
第九节 菌菇类.....	(212)
第十节 海藻类.....	(216)
第十一节 水果类.....	(219)
附 水果的副作用.....	(228)
第十二节 补益食物.....	(232)
第六章 中医药疗和食疗.....	(263)
第一节 中医食疗.....	(263)
第二节 常见病中医药疗.....	(322)

第七章 饮酒对人体健康的危害和可能的益处	(337)
第一节 酒的历史沿革.....	(337)
第二节 适量饮酒及其对人体健康的好处.....	(340)
第三节 过量饮酒对人体健康的危害.....	(343)
第四节 葡萄酒——有益心脏健康的营养型 酒种.....	(356)
第五节 黄酒.....	(361)
第六节 啤酒.....	(362)
第七节 白酒.....	(367)
第八节 其他酒.....	(371)
第九节 善待健康,喝葡萄酒好	(372)
第八章 茶——21 世纪的健康饮料	(373)
第一节 源于中国,播于世界的茶文化	(373)
第二节 茶叶分类及其优劣鉴别.....	(374)
第三节 茶叶的主要成分及功效.....	(380)
第四节 茶叶的保健功能.....	(384)
第五节 中国名茶开化龙顶.....	(389)
第六节 谁不宜饮茶.....	(395)

·环境与不良生活方式所致疾病防治篇·

第九章 吸烟有百害而无一利	(398)
第一节 烟草的主要有害成分及毒性.....	(398)
第二节 吸烟对人体健康的危害.....	(403)
第三节 吸烟对社会的危害.....	(414)
第四节 提倡吸烟者戒.....	(415)
第十章 环境恶化危及人类生存	(422)

第一节	臭氧层耗损和环境污染对人体健康的危害·····	(422)
第二节	饮用水源污染对人体健康的危害·····	(428)
第三节	气候骤变损害人类健康·····	(432)
第四节	城市噪声对人体健康的危害及其对策·····	(437)
第五节	不合理的建筑和室内环境污染损害人体健康·····	(440)
第六节	环境恶化对人类的危害·····	(443)
第十一章	糖尿病病人如何自我保健与带病长寿·····	(450)
第一节	糖尿病是常见病·····	(450)
第二节	糖尿病鉴别诊断标准·····	(462)
第三节	糖尿病与其他疾病的关系·····	(466)
第四节	糖尿病的综合治疗·····	(472)
第五节	过正常人生活带病长寿是糖尿病综合治疗唯一目的·····	(493)
第十二章	心脑血管疾病的保健·····	(496)
第一节	概述·····	(496)
第二节	高血压·····	(505)
第三节	心肌梗塞·····	(532)
第四节	冠心病·····	(535)
第五节	高脂血症·····	(547)
第六节	中风·····	(553)
第十三章	肿瘤及其防治措施·····	(561)
第一节	恶性肿瘤是严重威胁人类生命的传染性疾	
	病之一·····	(561)
第二节	恶性肿瘤的预防和治疗·····	(577)

第十四章	超重和肥胖的危害及防治对策 ·····	(595)
第一节	肥胖及其危害·····	(596)
第二节	肥胖的防治·····	(601)
·性与爱篇·		
第十五章	夫妻如何善待性与爱 ·····	(615)
第一节	和谐性生活给夫妻带来哪十大好处·····	(616)
第二节	夫妻如何使性功能持久不衰·····	(626)
第三节	如何紧急避孕和推迟月经期·····	(634)
·延年益寿篇·		
第十六章	如何实现延年益寿 ·····	(637)
第一节	有利延年益寿的 4 项建议·····	(637)
第二节	延缓大脑功能老化是人体延年益寿的 基本保证·····	(647)
第三节	遵照 7 项良好卫生习惯可为你添寿 10 多岁 ·····	(652)
附录一	延年益寿的理想膳食模式·····	(662)
附录二	散步(步行)健身益寿法·····	(663)
附录三	中老年健身益寿活动因人而异·····	(665)
附录四	清晨喝杯凉开水有利也有弊·····	(669)
附录五	测腰臀围推测寿命·····	(670)

· 健康篇 ·

第一章 善待健康,健康是福

第一节 健康与保健

一、健康概念的历史演变(1948~1989~1998)

1948年,世界卫生组织在其宪章中首次提出健康概念,即:健康系指身心没有疾病,而且身体上、精神上和社会适应上均处于完好状态。即不仅是体魄健全没有病,而且身体好,精神心理、社会和环境因素处于良好的适应状态。世界卫生组织提出了衡量人体健康 10 条具体标准:

- ①精力充沛,能从容不迫应付日常生活和工作。
- ②处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
- ③注意劳逸结合,善于休息,睡眠良好。
- ④应变能力强,能适应各种环境的变化。
- ⑤对感冒和一般传染病有抵抗力,不发病。
- ⑥体重适中,体形匀称,头、臂、臀大小部位比例协调。
- ⑦双眼明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- ⑧牙齿清洁,无缺损,无疼痛,齿龈色泽正常,无出血。
- ⑨头发光泽,无头皮屑。
- ⑩皮肤和肌肉富有弹性,走动健步、轻松。

1989年,世界卫生组织以更高标准提出人体健康概念:无疾病与虚弱的躯体健康,和心理健康、社会适应健康及道德健康完美结合的个体,人处于营养、机能、生理、精神的动态平衡状态。

其中无疾病与虚弱的躯体健康,系指维持人体生命活动的细胞、组织、器官和系统的结构完整,协调一致维持着正常生理功能。

心理健康系指生活经历中积累形成独特的认识、体验、情感、意识等心理活动和行为特征,与客观环境保持协调一致,处于相对稳定状态。

社会适应健康系指拥有广博科技文化知识与工作才能,能适应开放性社会生活中各种职业角色的转换和复杂的人际关系,献身社会,著有成绩。

1998年,世界卫生组织又对人体健康制订了新标准,包括躯体与心理健康状态。

躯体健康“五快”

①吃得快 进食时胃口好,不挑食,能快速吃完一餐饭。说明内脏功能正常。

②走得快 行走自如,动作灵活。说明精力充沛,身体状态良好。

③说得快 言语表达准确,说话流利。表明头脑敏捷,心肺功能正常。

④睡得快 有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,醒后精神饱满,头脑清醒。说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理性干扰。

⑤便得快 一旦有便意,能很快排泄完大小便,且感觉良好。说明胃肠肾功能良好。

心理健康“三良好”

①良好的个性 情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。

②良好的处世能力 观察问题客观而现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

③良好的人际关系 助人为乐,与人为善,与他人关系良好。

无病(没有症状)就等于健康,是人们认识上一大误区。事实上,无病并不等于健康。例如,中老年人有不少病并没有症状。但人体已处于失衡状态,如高血压,有一多半的患者因没有明显的自觉症状,未就医而得不到及时诊治,延误了治疗时间,导致中风、心肌梗塞等。究其原因平日不注意科学饮食,不参加健身活动,不善于调节自己的精神和情绪,染上吸烟、酗酒等不良习性,慢慢地、不知不觉促使早期并无症状的心脑血管硬化,最终发展成为高血压。

二、衡量中青年健康十大标准和威胁健康的八大因素

中青年系指20~59岁年龄段的人群,是国家各行各业的主力军,他们的健康状况直接关系到国家的发展和命运。1998年,我国医学专家提出衡量中青年健康十大标准:

①眼有神 目光有神,无呆滞感,思维活跃,情感丰富,表明精气旺盛,脏器功能良好。

②声洪亮 说话声音洪亮,呼吸从容不迫,心平气和(呼吸16~20次/分),表明心肺功能良好。

③前门松 小便通畅,说明泌尿和生殖系统生殖功能正常。

④后门紧 1日1次大便有规律,无便秘或腹泻、腹痛之忧,说明消化排泄功能正常。

⑤形不丰 身材体形匀称,不胖不瘦,达到世界卫生组织规定的标准体重=体重(千克)/身高(米)²=20~24.9。

⑥牙齿坚 重视口腔卫生,无龋齿和其他影响健康的口腔疾病。

⑦腰腿灵 1周有3次以上身体活动和体育锻炼,1次不少于半小时。表明肌肉、骨骼和四肢关节灵活而有力。

⑧脉差小 每分钟心跳次数恒定保持在正常范围,即60~80次/分,证明心脏和血液循环系统功能很好。

⑨饮食稳 定时、定量用餐,不挑食,不偏食,不暴食和酗酒,无烟酒嗜好,注意平衡膳食,合理营养。

⑩起居准 按时起床和入睡,睡眠质量高。

然而,当今有8种危险因素严重地威胁着中青年人的身心健康:

①不健康的生活行为方式 吸烟、酗酒、不吃早餐,饮食“三高一低”,营养不合理。

②心理精神压力沉重 社会分配不公,精神压力,人际关系紧张,恋爱婚姻挫折,意外事件打击,对市场经济不适应,抑郁、自杀倾向等,诱发心理精神疾病或各种身心疾病。

③肥胖或营养不良 工作用脑过度,膳食结构不合理,而受工作时间、环境与生活条件所限,体力活动明显不足或过度,致使多数人肥胖,少数人营养不良。

④意外伤病多 工作与生活节奏加快,社会环境变化,工伤事故和职业病多。

⑤慢性疾病多 高血压、冠心病、动脉硬化、糖尿病、癌症等发病呈年轻化,发病率与死亡率逐年增加。

⑥传染病 不良环境因素等影响,肺部疾病、肝炎、疟疾、结核病等,依然威胁着中青年人健康。

⑦性传播疾病呈上升趋势 暗娼、毒品的出现,血液及血液制品采集、输送与管理等环节的疏漏,性传播疾病,尤其是艾滋病发病率呈上升趋势。

⑧健康状况下降 受国家财力影响,医疗资源有限,卫生保健水平较差,环境污染不断加剧,地方病、营养不良性贫血、残疾等未得到有效控制,处于亚健康状态的人数比例增加。

三、老年人健康状况的现代标准(1998)

1. 日常生活自理 即平日独立生活能力,如穿衣、吃饭、洗澡等可自理而不需他人监护。操持家务能力,如购物、打电话、做家务、自理经济等能力,它比独立生活能力丧失得早。

2. 躯体健康 由本人作自我健康评价,慢性病患病情况,因健康欠佳活动受限和卧床休息状况。临床症状与多种器质性疾病:高血压、冠心病、气管炎、糖尿病、肿瘤等。

3. 精神健康 有无精神障碍和精神症状。神经系统出现生物学改变,认知功能即发生不同程度衰退,独立生活能力丧失,常有焦虑抑郁、固执、疑心、自私、偏执等心理问题。

4. 社会健康 即人际关心密切程度和参与状况,如住房状况,邻居关系、婚姻状况,与亲属、朋友及社会组织关系。孤独一人,无依无靠,不参与社会,不算全面健康的人。

5. 经济状况 收入能否满足需要,子女赡养、敬老、爱老。