

Handbook on
Health Self-Management

主编 傅 华 李光耀

健康自我管理 手册

 复旦大学出版社
www.fudanpress.com.cn

ISBN 978-7-309-07100-1

Wuhan University Press



主编：李 斌 副主编：李 斌

健康自我管理 手册

Wuhan University Press

*Handbook on
Health Self-Management*



健康自我管理 手冊

 復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康自我管理手册/傅华,李光耀主编. —上海:复旦大学出版社,2009.9
ISBN 978-7-309-06816-0

I. 健… II. ①傅…②李… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第131030号

健康自我管理手册

傅 华 李光耀 主编

出版发行 **复旦大学出版社** 上海市国权路579号 邮编 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 **魏 岚**

出品人 **贺圣遂**

印 刷 **上海华业装潢印刷厂有限公司**

开 本 **787×960 1/16**

印 张 **7**

字 数 **58千**

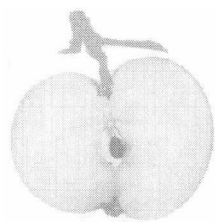
版 次 **2009年9月第一版第一次印刷**

书 号 **ISBN 978-7-309-06816-0/R·1103**

定 价 **14.00元**

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究



前 言

《健康自我管理手册》是为了帮助参与健康自我管理小组的成员在活动中所要了解的一些知识和技能所编写的。它是在“慢性病自我管理”小组活动拓展为“健康自我管理”活动以后编制的。所以，《健康自我管理手册》沿袭了“慢性病自我管理”的理论，以小组为平台，让组员针对一些相对共同的健康问题，通过共同享有和共同监督的形式，学会处理健康问题的方法，养成良好的健康行为，从而预防疾病，提高健康水平和生活质量。因此，本手册是开展“健康自我管理”活动的一份参考性材料。有关“健康自我管理”活动的开展，要沿用“慢性病自我管理”的基本思路：在充分进行社区动员，招募“健康自我管理小组”组员的基础上，选好小组长；然后对小组长进行培训，再由小组长来组织管理小组的活动。但是，既然“慢性病自我管理”已向“健康自我管理”拓展，其内容就不仅是针对慢性病的问题，而是一些有共性的健康问题。所以，本手册摆脱了原来仅针对慢性病问题的局限，在第一章和第二章分别论述了什么是健康自我管理，健康自我管理需要哪些技能。第三章主要是介绍如何利用社区的资源来帮助我们做好自我管理以及在急救时如何寻求帮助。然后在第四、第五、第六和第七章

分别介绍了常见健康行为危险因素和心理健康的一些管理方法。为了让活动小组有一个相对具体的活动，我们制订了一个“健康自我管理”课程活动安排表附在书末，供读者们参考。

由于编写比较仓促，问题肯定不少，希望读者能提出宝贵意见，以便进一步完善。

编者
2009年8月

目录

第一章 我的健康我管理	001
一、健康的组成.....	001
二、自我管理，维护健康.....	005
三、树立坚强的信心，做一名积极的健康管理者.....	007
第二章 自我管理的基本程序	011
一、决定要完成的目标.....	012
二、分解目标，寻找可行的方法和途径.....	013
三、制订短期行动计划——订合约.....	015
四、执行行动计划.....	021
五、检验执行结果.....	022
六、适当调整自己的计划（解决问题）.....	022
七、学会奖励自己.....	022
第三章 如何寻求帮助	026
一、从信息资源处获取资源.....	026
二、急救时如何寻求帮助.....	028
第四章 戒烟	031
一、吸烟的危害.....	031

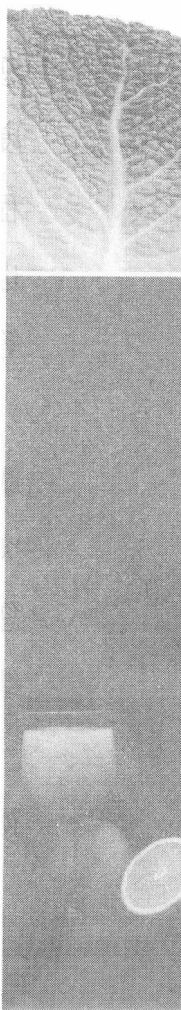
二、	被动吸烟	033
三、	戒烟是值得的	034
四、	如何戒烟	036
五、	戒烟药物	042
第五章	锻炼	044
一、	锻炼的好处	044
二、	体育锻炼活动的种类	046
三、	耐力锻炼的三要素	049
四、	锻炼前的准备	050
五、	锻炼活动量的控制和锻炼强度的监测	051
六、	锻炼活动应注意的相关事项	053
第六章	合理膳食	056
一、	合理膳食的好处	056
二、	怎样吃得好、吃得合理	057
三、	享受食物的快乐	064
四、	吃新鲜、卫生的食物	065

第七章	保持健康心理	070
一、	何为心理健康	071
二、	心理健康的评判标准	071
三、	心理健康与生理健康的关系	073
四、	快乐每一天	073
五、	放松情绪的技巧	076
附录	健康自我管理课程活动安排	101

第一章 我的健康我管理

一、健康的组成

世界卫生组织指出，健康是身体、心理和社会幸福的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。这是一个理想的状态，而且往往难以衡量。但是，只要人们细心想想，就可以体会到，自己的健康是可以察觉的。我们可以概括地将健康分为五个部分，又称为五个维度。健康的五个维度不是静止不变的，它们互相影响而且随着时间而变化。您昨日的健康已不复存在，您所期望的是下周、下月或者明年的健康。科学表明，您今天的所为将帮助您决定未来的健康质量。下面就让我们来了解一下健康的五个维度（图 1-1）。



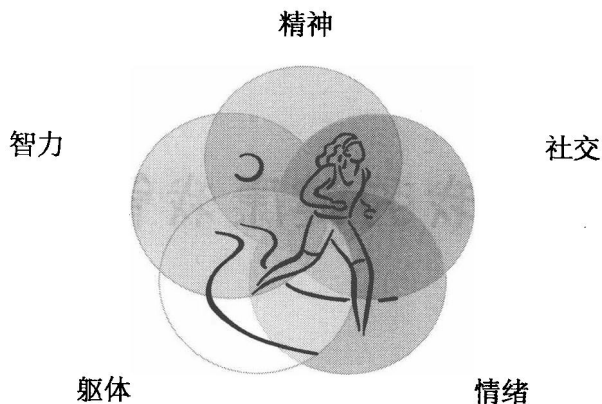


图 1-1 健康的组成

1. 躯体。由机体的组织器官及其生理活动所组成，包括您易患病的程度、体重、视力、力量、协调性、忍耐力程度和恢复力，这些都会帮助您参与到生命延续和生活的过程中。在一定情况下，躯体方面将是您健康的最重要部分。也是为什么许多人在传统上将健康与身体构造工作正常相等同，视健康为一种无病状态或者低风险得病状态。

2. 情绪。您的情绪在您生活的许多方面都会帮助您。健康的情绪包括您处理压力的程度，并能灵活和妥善地处理冲突。这个方面与您的感受是相关的。您对家人和朋友的感受、您的生活目标和雄心，以及您的日常生活状态都与您的情绪健康有关。

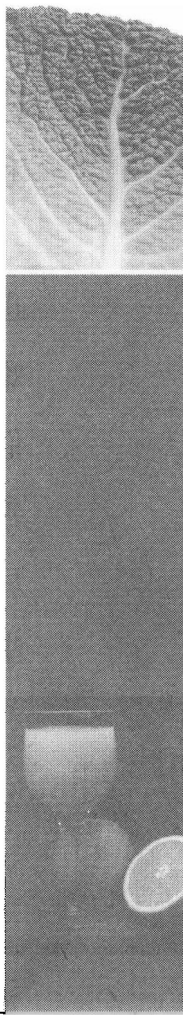
在生活 and 工作中总会出现一些挫折或困难，导致您觉得受伤和回避，打击您的积极性和满足程度。但那些一直

努力促进情绪健康的人，会百折不挠、千方百计地战胜困难，让生活充满愉悦，而不会满是伤痕或者沮丧。

3. 社交。社交能力是健康的第三个维度。不管您将它看成是社会魅力、社会技巧，或者是社会见识，您能在这些方面得到很多力量。因为在您成长发育过程中，与社会交往会广泛地存在，您会发现这方面的经验和技巧，对您以后生活是非常重要的。

4. 智力。这是您接收和处理信息的能力，认识主观和客观世界以及进行判断抉择的能力是您健康整体的一个很重要的方面。一些处理的生活技巧，都反映了您的智慧，而这些却来自您使用信息或者理解新想法那样有用。如果拒绝接受信息或者不去了解分析您的价值观，这样就会妨碍您生活的方方面面。

5. 精神。健康的第五个维度就是精神，它包括您与其他生命体的关系、您生活中精神指引的作用、人类行为的本性，还有您服务他人的愿望。虽然您可能觉得对于精神本质并不好理解，但培养精神健



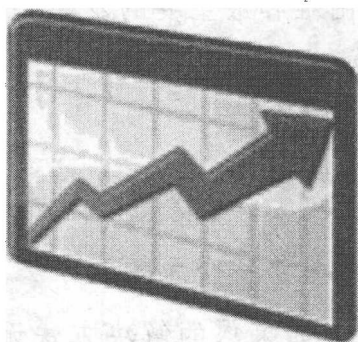
康，会帮助您了解如何融入这个世界。可以通过很多方法来提高精神健康，如去体验自然、艺术、身体行为和音乐。事实上，精神健康的价值在于它是减少人们压力的一种源泉。精神对于健康来说是非常重要的，一些专家认为精神才是“健康的核心”。

由此可见，健康是把上述五个维度的资源应用到日常生活中的能力，从而确保了您人生的生活质量并使您感到幸福。请记住，您健康资源的融合是一个无尽的过程。不管您是年轻人还是老年人，只要有效地组合这健康的五个维度，决定您日常生活要求的能力，才会保证您能不断成长发育和正常地衰老。

健康的影响因素是相当复杂的。有个人本身的因素，也有社会、环境以及卫生服务等。有些因素是我们个人很难改变的，要依靠整个社会的力量。但是，其中有些是我们个人能通过做出正确的抉择，采取健康的生活方式来改善的，以预防疾病和伤害，从而提高我们的生活质量。对后者的管理，养成健康的生活方式，就是健康自我管理的主要任务。

二、自我管理，维护健康

维护和促进健康的关键是我们自己。那么，我们自己如何来维护健康呢？这里推荐的方法是“健康自我管理”。




所谓管理，是指通过计划、组织和控制来实现某一目标的过程。这是一个科学的概念，既有我们常听说的机构组织的管理，也有我们个人生活和工作的管理。计划、组织和控制是管理的基本要素。

按照上面的理解，我们来对“健康自我管理”下一个定义：“健康自我管理是指通过综合运用管理学和行为学的理论为促进和维护自己的健康而采取的决策和行动”。通过计划、组织和控制的过程，针对我们自身影响健康的问题，采取有效的措施，

养成良好的健康生活方式，从而达到我们幸福健康一生的目的。

在本书的其他章节以及在具体的“健康自我管理”活动中，我们都强调如何发现问题、制订计划、实施和评估。下面是解决问题的步骤：

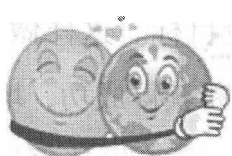
1. 找出问题（最困难和最重要的步骤）。
2. 列出解决问题的办法。
3. 选一种方法尝试。
4. 评价结果。
5. 用另一种方法代替第一个无效的方法，继续尝试。
6. 利用其他资源（如果您的解决方法无效，应请求朋友、家人、卫生专业人员的帮助）。
7. 接受现实，此问题可能无法立即解决。



从具体措施来讲，在健康自我管理过程中，有许多是如何养成良好的生活习惯的；另一些是如何处理您得病后，尤其是得了慢性病以后的防治方法。而在整个过程中，我们始终强调：您必须有坚强的信心。我们的人生，有起有落。像世上许许多多路一样，有时平坦开阔，有时坎坷艰难。但只要您树立了信心，有了正确的方法，您就能很好地走下去，

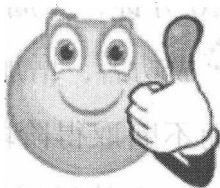
最终实现您的人生目标。

三、树立坚强的信心，做一名积极的健康管理者



在日常生活中我们要处理和解决许多与健康有关的问题，尤其是改变一些长期养成但不利于健康的不良行为习惯。树立坚强的

信心，是成为一个积极的自我管理者的关键。因为有了坚强的信心，人们往往感觉到做某件事会成功，也愿意为此投入更多的精力，哪怕遇到再大的困难也会想方设法去克服它，去战胜它，且容易克服一些悲观、焦虑等不良情绪。许多有不良健康行为的人往往也知道这样做不好，但由于对自己缺乏自信，会感到束手无策，不知道怎么做。



有四种办法可帮助我们逐渐养成和提高自信心：

1. 勇于实践，成功地完成某一行为或活动。一

个人假如能够成功地做出某一行为或活动，则表明自己有能力。一次成功地完成了，将极大地增强对完成某一任务的自信心。如某人现在能在游泳池里游 10 米，他对自己下一次游上 20 米的自信心将大大提高。在这里成功最为重要。因此，在日常生活中，人们要学会将改变某种不良行为的任务细化为一个个小的阶段性的行为改变目标，采用与自己签订行动计划合约的办法，逐步达到所设目标。这样做，可使人们通过分阶段细化要完成的任务，不断获得成功，增强自信心。如要达到每天喝水 6 杯的目标，可首先从每周喝 6 杯水开始，并与自己签订合约。每周喝 6 杯水成功后，增加到每天喝 2 杯水，以后循序渐进，直至养成喝水的习惯。又例如我们要养成每天散步 30 分钟的锻炼习惯，可首先从每天散步 10 分钟，一周只做 3 次开始，并制订周行动计划约束自己。成功后，增加到每天散步 10 分钟，一周 4 次、5 次……从而不断取得阶段性的成功，直至养成每天散步 30 分钟的习惯。有关目标设定及制订行动计划的技巧，将在自我管理基本技能中详细介绍。

2. 向周围有经验的人学习。我们要善于在日常生活中有意识地接触一些自我管理做得非常成功的人。看看他们是怎么做的？他们有什么经验和教训？要认识到同样是遇到相同健康问题的病人，他们能做到的，我们通过努力和坚持，