

4+2 ZIWO JIANKANG GUANLI SHOUCE



4+2

自我健康管理手册

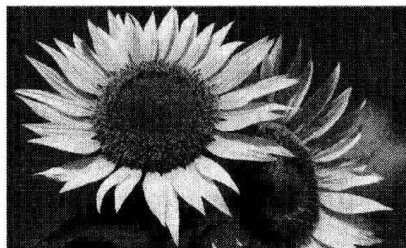
主 编 / 吕书刚

合理膳食 适量运动
戒烟限酒 心理平衡
+
安全医疗 和谐环境



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



4+2 自我健康管理手册

4+2 ZIWO JIANKANG GUANLI SHOUCE

主 编 吕书刚



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

4+2 自我健康管理手册/吕书刚主编. —北京:人民军医出版社,2012. 11
ISBN 978-7-5091-5915-6

I. ①4… II. ①吕… III. ①保健—手册 IV. ①R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 218950 号

策划编辑:张怡泓 文字编辑:陈鹏 许华 责任审读:余满松

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)51927285

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:24.75 字数:460千字

版、印次:2012年11月第1版第1次印刷

印数:0001—3000

定价:59.00元

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

4+2

ZIWO JIANKANG GUANLI SHOUCE

主编简介



吕书刚 1958年9月出生，1976年12月入伍，研究生学历。毕业于第三军医大学军医专业本科班。曾在新疆军区基层医疗单位和解放军总后勤部工作，现任国防大学校务部卫生部部长。既了解基层部队工作特点，又熟悉总部卫生工作业务，长期从事卫生行政管理工作，勤于学习，善于研究，勇于创新实践。尤其注重面向服务保障人群，从实际出发，创造性地开展预防保健服务和医学科学知识普及。并主编有《学员健康行动指南》、《4+2自我健康管理手册》等预防保健类科普书籍。

■ 受训情况

- 1978. 10 - 1983. 07 第三军医大学军医专业全日制本科
- 1994. 09 - 1997. 07 西安政治学院法律专业本科
- 1999. 07 - 2001. 07 吉林大学科学技术哲学专业在职研究生
- 2005. 03 - 2006. 01 国防大学指挥员班



内容提要

本书内容在全面阐述世界卫生组织关于健康四大基石,即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的基础上又增添两块通向健康彼岸的垫脚石——安全医疗与和谐环境,告诉人们健康生活,自我保健的相关事项及具体操作,又附以古今中外养生案例,不失为读者自我健康管理的“枕边书”。



编者名单

主 编	编 者	吕书刚			
		张永斌	郑泽民	于冬蔚	于志强
		胡 昊	魏 伟	王光辉	孙松峰
		高 萍	尹 华	苏 俊	张裕民
		丁振凯	郑 峰		



前言

健康、长寿是人类追求永恒的主题。围绕这个主题，仁者见仁智者见智，千百年来人们发表的论述和见解，如恒河沙数，不胜枚举。摆在读者面前的这本小册子，即是这“恒河沙数”中不大不小的一颗沙粒。其之所以定名为《4+2 自我健康管理手册》，缘由有三。

首先，它是一部以手册形式编就的医药卫生健康保健知识普及读物。而“手册”，常常又是“汇集一般资料和专业知识的参考书”的代称，具有短小精练，言简意赅，随时查考，方便携带等特点。

其次，这本手册的内容，重点集中于“自我健康管理”这一侧面。所谓“自我健康管理”，主要指的是“自己对自己身体的健康信息和健康危险因素进行分析、预测和预防的全过程”，因为在促成健康长寿的诸多因素中，遗传因素占 15%，社会因素占 10%，医疗条件占 8%，气候条件占 7%，其余的 60% 几乎全部取决于自己。就这一点而言，宣传健康保健知识从普及自我健康管理切入，不仅必要，而且事半功倍。

第三，手册中讲述宣传的内容不仅绝大多数都立足于世界卫生组织关于健康的四大基石（合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡）之上，而且在四大基石之外又增添了两块和保健养生密不可分的通向健康彼岸的“垫脚石”——安全医疗与和谐环境。也就是说，“4+2”不仅将健康保健、科学养生诠释得更为全面，而且把自我健康管理的基础夯得更为瓷实和牢固。

总之一句话，通过这部手册，我们不仅要告诉读者自我保健是不可或缺的，而且有着丰富的内容和切实可行的方法。我们试图通过这本手册抛砖引玉：即让每一个读过这本书的人相信，健康的主动权就掌握在我们自己的手里，只要你通过合理的饮食摄入，适宜的体育锻炼，有规律的生活节奏和宽松乐观的心理环境调节，并注意安全医疗、和谐环境及对不良生活方式（如吸烟、酗酒等）的纠正等，就能够最大限度地发挥自我保健的潜能，健康幸福地生活，并安享天年。

为了使这本自我健康管理手册传达的相关信息更权威、更可信、更实用，我们为手册六个（“4+2”）板块的叙述都设定了一个相对固定的模式，那就是在介绍权

威组织或权威人士的有关导向性科学论述后,不忘介绍与之相关的最新科学研究成果或进展,并尽可能地提供延伸阅读的有关参考资料或古今名人与之相关的养生保健事例,尽量做到让整部手册宣传的内容能贴近读者,深入生活,情文并茂,通俗易懂,雅俗共赏。

由于对患者实行健康管理及进行健康教育也是每个医护人员义不容辞的职责,再加上“4+2”几乎涉及医药卫生保健管理的方方面面,因此,这本小册子如果能作为医护人员从事健康管理,进行健康教育的参考读物,获得他们的“垂青”,对编著者来说,将是莫大的荣光与鼓舞,因为这一“青睐”将证明,我们的医药卫生人员在进行医疗预防保健服务和健康管理时,不仅能够以人为本,而且能够换位思考。在医疗卫生服务领域里,还有什么比一切从患者出发,一切为了患者更让人开心呢!

吕书刚

2012年9月1日



目 录

第一部分 合理膳食	(1)
一、权威导向	(1)
(一)世界卫生组织关于合理膳食的论述	(1)
1. 合理膳食是构成健康生活方式四大基石之首要	(1)
2. 不良饮食习惯是导致非传染性疾病增多的主要原因之一	(1)
3. WHO 首肯并推荐“地中海式饮食”	(2)
4. WHO:健康水的三项标准和七个条件	(3)
5. 世界卫生组织建议推行“全民减盐运动”	(4)
6. 国际营养学大会:食物是最好的药物	(4)
7. WHO:饮食、身体活动与健康全球战略	(4)
8. 营养不良不仅指营养缺乏还包括营养过剩	(5)
(二)《中国居民膳食指南》(2007年版)	(6)
1. 一般人群膳食指南	(6)
2. 特定人群膳食指南	(10)
3. 中国居民平衡膳食宝塔	(13)
二、研究进展	(15)
(一)营养过剩对儿童造成的危害及改善建议	(15)
1. 营养过剩导致体重超标	(15)
2. 营养过剩导致儿童性早熟	(15)
3. 营养过剩导致儿童龋齿发生率上升	(16)
4. 更新观念解决营养过剩	(16)
(二)洋快餐的危害	(16)
1. “洋快餐”破坏膳食的多样性原则与酸碱平衡	(17)
2. “洋快餐”中的“氢化油”危害健康	(18)
3. “洋快餐”含致癌物质——丙烯酰胺	(18)
三、延伸阅读	(19)



(一)饮食纵横谈	(19)
1. 五谷杂粮杂谈	(19)
2. 蔬菜园地信天游	(28)
3. 水果天地见闻录	(51)
(二)营养自助须知	(66)
1. 营养七兄弟	(66)
2. 膳食平衡木	(83)
(三)中医饮食养生	(89)
1. 作用	(89)
2. 原则	(90)
3. 进食保健	(94)
4. 食后养生	(95)
四、合理膳食例话	(96)
(一)东坡居士的美食人生	(96)
1. 从司空见惯中寻觅美食滋味	(96)
2. 苗叶实根各有所宜	(97)
3. 吃芡实落在恩师后	(97)
(二)孙思邈健康长寿之谜	(98)
1. 百岁高龄著巨作	(98)
2. 注重饮食与运动	(98)
3. 用歌谣宣传饮食宜忌	(99)
(三)忽思慧与蒙古饮食养生	(99)
1. 进食要合时宜	(100)
2. 摄食不可有偏嗜	(100)
3. 食品应卫生、安全	(100)
4. 饮食选择莫使其营养作用相互抵制	(101)
(四)袁枚的烹饪须知和戒忌	(101)
1. 烹饪操作的双十原则	(101)
2. 烹饪饮宴十四戒	(104)
第二部分 适量运动	(108)
一、权威导向	(108)
(一)世界卫生组织合理运动的呼吁和建议	(108)
1. 世界卫生组织的大众体育政策	(108)
2. 警告:全世界目前有60%的成年人运动不足	(110)
3. 建议:各国政府推动和发展大众体育运动	(110)



4. 呼吁:将身体活动纳入全球战略	(111)
(二)国务院:将全民健身纳入重要工作日程	(112)
1. 发布《全民健身计划纲要》	(112)
2. 确定每年8月8日为全民健身日	(114)
3. 发起“和谐我生活,健康中国人”八条倡议	(115)
二、研究进展	(115)
(一)体适能与有氧运动的关系	(115)
1. 什么是体适能	(116)
2. 体适能由健康体适能和技能体适能组成	(116)
3. 有氧适能的生理学基础及测评	(116)
(二)有氧运动漫谈	(117)
1. 什么是有氧运动	(118)
2. 有氧运动的由来和作用	(118)
3. 最好的有氧运动是步行	(119)
4. 有氧运动注意事项	(121)
(三)运动处方	(122)
1. 运动处方的特点和作用	(122)
2. 运动处方的种类和出具原则	(124)
3. 运动处方的制定与实施	(124)
(四)骨质疏松的运动防治研究	(125)
1. 什么是骨质疏松	(126)
2. 骨质疏松的发病机制	(126)
3. 怎么通过运动防治骨质疏松	(127)
三、延伸阅读	(128)
(一)中医运动养生	(128)
1. 由来	(128)
2. 机制	(129)
3. 特点	(129)
(二)中国传统健身术	(130)
1. 五禽戏	(130)
2. 八段锦	(132)
3. 六字诀养生法	(134)
4. 太极拳	(136)
5. 易筋经	(137)
(三)合理运动纵横谈	(143)



1. 零敲碎打也可起到很好的运动锻炼效果	(143)
2. 生命在于运动的八大理由	(144)
3. 合理运动的原则和标准	(146)
(四)特殊人群的运动处方	(148)
1. 老年人的运动处方	(148)
2. 冠心病患者的运动处方	(148)
3. 高血压患者的运动处方	(149)
4. 糖尿病患者的运动处方	(149)
5. 肥胖症患者的运动处方	(150)
(五)国内外新锐健康运动掠影	(151)
1. 西胜造式健康法	(151)
2. 北欧越野行走	(156)
3. 日益普及的几项新锐健康运动	(158)
(六)走出运动养生的误区	(160)
1. “重阳登高”≠爬山运动最好	(160)
2. “闻鸡起舞”≠早晨锻炼最佳	(160)
3. 春秋气候适宜≠春秋是首选的运动季节	(160)
4. 运动塑身误区多	(161)
(七)安全运动与运动安全	(162)
1. 极限运动危险多	(162)
2. 幼儿不宜进行的运动	(163)
四、适量运动例话	(165)
(一)陆游的运动养生	(165)
1. 喜爱旅游：“平生乐行役，不耐常闭户”	(166)
2. 小劳养生：“小劳君勿辞，是中有真乐”	(166)
3. 坚持良好的卫生习惯	(167)
4. 读书和写作养生	(168)
(二)国学大师的运动养生	(170)
1. 赵朴初：按摩益寿	(170)
2. 蔡尚思：独创健身运动法	(171)
3. 启功：健康长寿出笔端	(172)
(三)蒙古民族的运动养生	(173)
1. 狩猎运动	(174)
2. 球类运动	(174)
3. 射箭类运动	(176)



4. 田径类运动	(177)
5. 骑术类运动	(178)
6. 棋类运动	(178)
第三部分 戒烟限酒	(180)
一、权威导向	(180)
(一)世界卫生组织关于戒烟限酒的论述与举措	(180)
1. 倡导:组织开展“世界无烟日”活动	(180)
2. 呼吁:全球吸烟危害甚于“非典”和海啸	(181)
3. 提醒:女性正在成为烟草业的目标人群	(182)
4. 报告:减少使用酒精造成的危害刻不容缓	(182)
5. 行动:绘制烟草控制“路线图”	(183)
(二)烟草控制框架公约	(184)
1. 由来	(184)
2. 具体内容	(185)
(三)减少有害使用酒精全球战略草案	(185)
1. 战略草案出台的背景	(186)
2. 战略草案的宗旨和目标	(186)
(四)烟草控制在中国	(189)
1. 2011 年全国医疗卫生系统全面禁烟	(189)
2. 中国控烟现状令人担忧	(190)
二、研究进展	(192)
(一)戒烟控酒研究新动态	(192)
1. 3 支烟可以改变一个基因	(192)
2. 戒烟可缓解紧张	(193)
3. 多种疾病“恋”上吸烟女	(193)
(二)烟草依赖的戒除	(194)
1. 烟草依赖的特点	(194)
2. 愿意戒烟者:用 5A 法帮助戒烟	(196)
3. 不愿意戒烟者:用 5R 法增强戒烟动机	(200)
4. 对曾经的吸烟者应防止其复吸	(201)
(三)限酒控酒势在必行	(202)
1. 国人饮酒的现状	(202)
2. “禁酒令”和“限酒方案”的颁布	(204)
三、延伸阅读	(206)
(一)全球禁烟四次浪潮	(206)



1. 第一次浪潮:抽刀断水水更流	(207)
2. 第二次浪潮:植根于科学研究新发现	(207)
3. 第三次浪潮:从舆论宣传到协调行动	(208)
4. 第四次浪潮:纳入依法控烟的轨道	(210)
(二)酒的由来与利弊	(210)
1. 酒的由来	(210)
2. 酒与医药的关系	(211)
3. 过量饮酒危害多	(212)
(三)戒烟诗词拾萃	(213)
1. 《鹊桥仙》:这吃字虚名何益	(213)
2. 《钗头凤》:神仙生活错错错	(214)
3. 《戒烟歌》:华航琛作词谱曲	(214)
4. 十说烟害:一盏烟灯照空房	(214)
5. 郑板桥:一副赠联劝戒烟酒	(214)
6. 愚民废农偏种烟 有田不稼将何如	(215)
四、戒烟限酒例话	(215)
(一)中外名人戒烟轶事	(215)
1. 政治家军事家戒烟	(215)
2. 清朝皇帝的吸烟与禁烟	(216)
3. 冯玉祥戒烟轶闻	(217)
4. 张伯苓:与学生一起戒烟	(218)
(二)与酒有关的明星人物	(218)
1. 独具慧眼的禁酒者	(218)
2. 以酒为伴的嗜酒者	(220)
3. 喝酒有道的好酒者	(223)
4. 用酒治病的医生	(225)
第四部分 心理平衡	(227)
一、权威导向	(227)
(一)世界卫生组织关于精神卫生心理健康的论述	(227)
1. 世界卫生组织呼吁重视心理健康问题	(227)
2. 联合国决议:保护精神病患者和改善精神保健的原则	(228)
3. WHO 提出改善全球精神卫生新战略	(232)
4. WHO:精神卫生政策与服务指南	(232)
(二)国务院:关于进一步加强精神卫生工作的指导意见	(235)
1. 指导原则	(235)



2. 工作目标	(235)
3. 组织领导	(235)
4. 重点人群心理行为干预	(236)
5. 加强精神疾病的治疗与康复工作	(236)
6. 加快精神卫生工作队伍建设步伐	(237)
7. 加强精神卫生科研和疾病监测工作	(237)
8. 依法保护精神疾病患者的合法权益	(237)
(三) 卫生部: 精神卫生宣传教育核心信息和知识要点	(238)
1. 核心信息	(238)
2. 知识要点	(238)
(四) 世界精神卫生日及其在中国的活动	(243)
1. 世界精神卫生日的由来	(243)
2. 历届世界精神卫生日的主题	(243)
二、研究进展	(244)
(一) 心理平衡的现代医学基础	(244)
1. 心理健康的标准	(244)
2. 心理失衡的原因	(246)
3. 心理平衡调节的原则	(248)
4. 心理平衡调节的方法	(252)
(二) 中医情志养生	(257)
1. 情志与健康	(258)
2. 调神养生法	(261)
3. 情志相胜疗法	(264)
三、延伸阅读	(268)
(一) 古今心理养生歌谣拾零	(268)
1. 郑瑄的《坐忘铭》	(268)
2. 陈宪章的《忍字箴》	(268)
3. 邵雍的《养心歌》	(269)
4. 赵朴初的《宽心谣》	(270)
5. 李密庵的《半半歌》	(270)
6. 张群的《自律歌》	(271)
7. 张公的《百忍歌》	(272)
8. 石成金的《乐学歌》	(273)
9. 阎敬铭的《不气歌》	(273)
10. 东乡老翁的“清字养生歌”	(274)



11. 郑集“生死辩”	(274)
(二)古代名医心理治疗拾萃	(274)
1. 张从正:自述三验案	(274)
2. 叶桂:巧治“暴盲症”	(275)
3. 李立之:投掷治喑哑	(276)
四、心理平衡例话	(276)
(一)李笠翁的心理养生之道	(276)
1. 找乐养生苦不觉	(276)
2. 心理治疗七味药	(277)
(二)刘心武的六套“心理保健操”	(278)
1. 列表化解操	(278)
2. 自寻小乐趣操	(278)
3. 回忆美景操	(278)
4. 无损害宣泄操	(278)
5. 自嘲操	(279)
6. 走向混沌操	(279)
(三)金圣叹:感受快乐的33个瞬间	(279)
1. 暖也快乐冷也快乐	(279)
2. 有朋友就有快乐	(279)
3. 无聊中见趣事亦是一乐	(280)
4. 读书课子猎奇其乐无穷	(280)
5. 居家琐事各有其乐	(281)
6. 悔错过真一快	(281)
(四)幽默养生古今谈	(281)
1. 向达者学习:多点幽默	(281)
2. 梁漱溟诗咏“臭老九”	(282)
3. “陋室铭”:周有光自曝长寿秘诀	(282)
第五部分 安全医疗	(283)
一、权威导向	(283)
(一)世界卫生组织论安全合理医疗	(283)
1. WHO:保护病人安全的九条指导原则	(283)
2. WHO:为合理用药确定战略目标	(284)
3. WHO:关于合理用药的十点建议	(285)
4. WHO:关于合理用药的十二条核心政策和干预措施	(287)
5. WHO:呼吁全球加大努力控制抗生素耐药性	(287)



6. WHO: 界定基本药物的概念	(288)
(二) 安全医疗: 中国政府在行动	(289)
1. 国务院: 颁布医疗事故处理条例	(289)
2. 卫生部、公安部通告: 保障人民群众就医安全	(291)
3. 正式启动国家基本药物制度建设	(292)
4. 出台“加强全国合理用药监测工作方案”	(294)
5. 发布国家处方集规范全国医生合理用药	(295)
6. 成立合理用药专家委员会	(295)
7. 与 WHO 联合举办首届合理用药会议	(296)
8. 医院协会: 在全国各医院开展年度患者安全目标活动	(297)
9. 卫生部: 关于方便群众看病就医的若干意见	(299)
二、研究进展	(302)
(一) 中外合理用药现状	(302)
1. 药能治病也能添病	(302)
2. 不合理用药在国外	(303)
3. 不合理用药在中国	(304)
(二) 警惕医源性疾病	(305)
1. 医源性疾病的由来及危害	(305)
2. 医源性疾病的预防	(306)
(三) 过度医疗害死人	(307)
1. 从医生罢工死亡率不升反降说起	(307)
2. 随处可见的过度医疗	(308)
3. 过度医疗的治理	(309)
(四) “超级细菌”及其潜在的威胁	(310)
1. 抗生素: 催生超级细菌的推手	(310)
2. NDM-1: 由来和后果	(311)
3. NDM-1: 传播途径和预防	(311)
三、延伸阅读	(312)
(一) 做个聪明的病人	(312)
1. 尽可能多地了解医学知识	(312)
2. 知道求医要达到的目的	(313)
3. 知道病人的权利和义务	(314)
4. 知道就医程序及就诊须知	(315)
(二) 做个合格的好医生	(318)
1. 具备起码的道德义务和医德良心	(318)