

我的健康 谁做主

白领健康必读

理念改变行为 ■ 行为改变习惯 ■ 习惯改变命运。

名誉主编：徐良波 主编：方跃伟 王建跃



CHANGE

健康理念??

环境和行为的关系

四十指标不正常?

六十以前已有病?

活到八十是折磨?

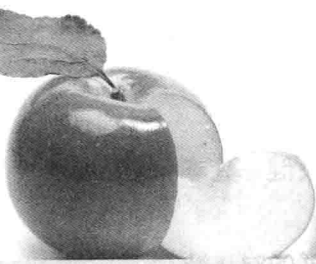
健康与遗传??

疾病预防方法

更多??



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



白领健康必读

我的健康 谁做主

名誉主编 徐良波
主 审 刘玄重
主 编 方跃伟 王建跃
副主编 沈飞轮 潘松涛 徐 骏
插 图 方子宽

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的健康谁做主：白领健康必读/方跃伟等主编. —北京：人民卫生出版社，2012.6

ISBN 978-7-117-15802-2

I. ①我… II. ①方… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第098476号

门户网： www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网： www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有，侵权必究！

我的健康谁做主 ——白领健康必读

主 编：方跃伟 王建跃

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编：100021

E - mail：pmph@pmph.com

购书热线：010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：5.5

字 数：135千字

版 次：2012年6月第1版 2012年6月第1版第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-15802-2/R·15803

定 价：16.00元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail：WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）



主编简介

方跃伟

副主任医师，浙江舟山人，全国健康教育30年“金牛奖”获得者。浙江省舟山市疾病预防控制中心健康教育所所长、浙江省健康促进与教育协会委员、浙江省医学会健康管理学分会委员，舟山市卫生局健康教育与健康促进重点学科带头人。他曾负责主持7项省、市级健康教育科研课题，有2项课题获舟山市人民政府科技进步三等奖、3项课题获舟山市医药卫生科技成果推广奖；他在国家和省级医学核心期刊发表了20篇论文；他曾执笔主编了《小学生健康知识数学趣味练习题》和《基层健康教育科研实用教程》，为基层单位开讲健康讲座150余场；他发明的站立用电脑桌获国家实用新型专利。是“关注健康、实践健康、传播健康”的疾控卫士。



王建跃

主任医师，浙江舟山人，舟山海洋医学研究院常务副院长、浙江省舟山市疾病预防控制中心主任、中国疾病预防控制中心舟山水产品合作实验室主任、中科院城市环境研究所舟山海洋环境与健康研究基地主任、浙江省医科院海洋医学研究中心副主任，是享受国务院特殊津贴的专家，曾获全国医药卫生先进工作者、舟山市突出贡献人才奖、舟山海洋科技创新奖、舟山市级拔尖人才等称号。他曾主持8项省、市级医学科研课题，参与专利发明1项，参编健康教育科普读物2本，有2项获省部级科技成果奖、11项（次）获厅市级科研奖励，在全国医学核心期刊发表论文30余篇。



序

改革开放以来，虽然人们的生活条件越来越优越，但由于工作和生活的压力，人们的幸福感并没有增加多少，尤其是职场人士，那些被称为白领、精英的青壮年骨干，由于平时没有养成良好的习惯，慢性疾病越来越呈年轻化趋势。

掌握健康知识无疑是改变人们不健康行为（习惯）的基础。但知识的掌握不代表行为（习惯）的改变。本书作者从预防单因单病（传染病和营养不良等）的健康教育角度出发，看到了当今社会预防多因多病（慢性非传染性疾病）时传统健康教育理念的不足，即对于主要由“享受型不健康行为”所导致的慢性非传染性疾病，光靠单纯的知识传播是不够的，还需要健康理念的支撑。

健康理念是一种对自身未来健康的深入思考、系统谋划、科学预见的理性思维，而不仅仅是一种思想或意识。一位国学大师说过，一个人要成一件事，必须拥有思考力、执行力和沟通力。思考力与理念密切相关，如果理念出了问题，执行力再好，其结果可能相背而驰，或者顾此失彼。比如我们知道了吃钙片可以预防骨质疏松的知识，如果没有“生命是个平衡体，



凡事都要讲适度”的理念，过量食用钙片，可能会造成肾结石，甚至诱发心脑血管疾病，导致死亡率增高等严重后果。所以学习健康知识，必须首先拥有健康的理念。

本书的作者以其丰富的基层健康教育工作经验和贴近生活的草根视角，一反以往机械传播健康科普知识的做法，引入新颖的健康管理方法，从改变人们的健康理念入手，简明扼要地介绍了人的健康与遗传、环境和行为的关系，以及一般的疾病预防方法，可操作性强。

相信这本小册子的出版，能为广大的职场人士带来一些清新的健康理念，为大家实践健康提供一些基本的思路。

刘玄重

2012年1月



写在前面

在当今世界，生活条件虽然越来越优越，但生活压力也越来越大，人们的幸福感并没有增加多少，而因不健康的生活方式所带来的慢性疾病却越来越多，且呈年轻化趋势。由于平常没有好习惯，所以“四十指标不正常，六十以前已有病，活到八十是折磨。”

由中国医师协会、中国医院协会、北京市健康保障协会、人民网和慈铭体检集团五大机构联合发布的《2009中国城市健康状况调查》显示，主流城市的职场人士健康状况处于“第三状态”的比例高达76%，处于过劳状态的接近60%，真正意义上的“健康人”不足3%；心理状况排名前三位的均为负面情绪，分别为疲倦感49%、平淡感46%和烦躁感38%，满足感不到10%；近80%职场人士饮食睡眠不规律，每天感觉比较疲倦；23.7%的人早餐是随意打发或晚起不吃，20.7%的人经常在外吃快餐，不能保证蔬菜水果的正常摄入；54.4%的人每天会感觉没睡够，32.4%的人睡眠质量不好；46%的人偶尔运动一次。调查显示，35~50岁的高收入人群健康更令人担忧，他们的“生物年龄”趋势明显



加快，平均超过“日历年龄”10年左右。最困扰城市职场人士的健康问题排名前三位的，依次为肠胃、肝脏等消化系统问题占26.5%，颈椎、腰椎、骨质增生等运动系统问题占20.0%，失眠等神经系统问题占11.8%。相对来说，职场女性更容易受到心脑血管疾病的威胁，男性则要面临着“猝死”、“过劳”等问题。

世界卫生组织提出，“健康是每天生活的资源，并非生活的目的。”既然健康是资源，健康就应该能够管理。那么我们每个个体都有哪些健康资源呢？世界卫生组织的研究告诉我们，影响我们健康资源能否合理开发利用的因素有三个，它们是遗传（占15%）、环境（占25%）和生活方式（占60%）因素。其中遗传因素是父母给的，是天生的，人类目前还不能改变。环境因素又分为社会因素（占10%）、自然生物因素（占7%）和医疗因素（占8%）。随着社会快速发展，人们感受到巨大的压力和工业化造成的环境污染等是社会因素对健康的影响；地方病、传染病、气候异常和自然灾害是自然生物因素对人类造成的健康威胁；疾病



能否得到及时救治，医疗资源能否合理应用及医疗水平高低，是医疗因素对健康的影响。一个人寿命的长短或是否患某种疾病，遗传因素决定了结果发生的可能性，而环境因素和生活方式则决定了结果发生的实际程度。对环境因素而言，人类靠群体的力量（比如国家政策和国际社会合作）可以进行一些改变，靠个体的力量可以进行一些有效的防护，而生活方式则完全是个人的行为，虽然会受到一些社会风俗的影响，但毕竟“外因靠内因”起作用。人类个体能够做的健康管理主要就是针对可控制的健康危险因素采取科学有效的防范措施，即对环境不利因素的防范和不健康生活方式的改变，其目的是为了活得长、病得轻、病得晚。

经过几百万年的进化，大自然把人类的健康决定权交给了人类自己。自从盘古开天地，人类最早的敌人是大自然；到了阶级社会，人类的敌人是自己的同类；而现在，人类的敌人主要就是自己了。由于人们贪图享受、高脂高糖、抽烟酗酒、恣意纵欲、蹂躏自然，造就了许多摧毁自身健康和生命的凶手，导致了慢性疾病的过早发生。如果说作为个



体，还无法完全避免因社会环境导致的“过劳死”、得“过劳病”，那么我们至少能够做到不“过傻死”、得“过傻病”。健康管理的核心思想实际上就是战胜自己，寻找生命的最佳平衡点。

编写这本科普小册子，目的就是为广大的职场人士提供一些健康的理念，为大家实践健康提供一些思路，主动寻找、学习和实践健康，使大家“平常养成好习惯，四十指标都正常，六十以前不得病，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子”。

特别感谢卫生部特聘健康教育专家、首都医科大学附属北京天坛医院刘玄重教授给本书的撰写提供了部分观点和思路，并在百忙中为本书审稿、作序。

编者

2012年2月



目录

第一篇	健康理念篇	1
第二篇	健康管理篇	13
第三篇	危险因素篇	23
第四篇	行为改变篇	37
第五篇	环境防范篇	67
第六篇	心理平衡篇	77
第七篇	疾病管理篇	93
第八篇	肿瘤信号篇	131
第九篇	健康需求篇	145
参考文献		161



第一
篇

健康
理念篇

健康理念是一种对自身未来健康的深入思考、系统谋划、科学预见的理性思维，而不仅仅是一种思想或意识。一位国学大师说过，一个人要成一件事，必须拥有思考力、执行力和沟通力。思考力与理念密切相关，如果理念出了问题，执行力再好，其结果可能相背而驰。比如我们知道吃钙片可以预防骨质疏松，如果没有“生命是个平衡体”的理念，过量食用钙片，可能会带来新的健康问题——肾结石。所以学习健康知识，必须首先拥有健康的理念。

一、健康问题很复杂，重要的都挺简单

健康问题很复杂，尤其是慢性疾病，导致疾病的原因非常多，有的原因医学到现在都没有搞清楚。解决这些健康问题，也不是某个药、某个高科技产品或某个保健品就能完全管用的，所以才会出现在张三身上管用，而在李四身上不灵的现象。但是有一点是肯定的，那就是大多数的原因和人人都在经历的吃、喝、拉、撒、睡、行有关。恰恰是这些简单的事，做得不对就会影响人们的健康，甚至会要了性命。可以说，关注健康就是关注简单的事。

二、关注什么会什么，实践健康更健康

要想成为一个健康的人，平时应该多学习健康知识，注意搜集一些与健康相关的信息，并注意采用健康的生活方式和习惯。这就像一个炒股的人，平时注意政治经济信息的变化，学习炒股的技巧和经验，他才有可能炒好股，并从中获利。

专家提示

注意力等于事实。你的注意力转向哪里，你的心就在哪里，你的兴趣爱好、你的朋友、你的外表都是你的内心反映。人的注意力会自动地调动相应的能量聚焦在你集中注意的方面，加深的事实或改善的过程就自然而然地发生了。

（张力夫）

三、恶化环境损健康，保护环境促健康

人类所患的许多疾病都与环境污染有很大的关系。无节制地消耗资源和污染环境是造成环境恶化的根源。保护环境人人有责，要自觉养成节约资源、低碳生活的良好习惯。要遵守保护环境的法律、法规，遵守讲究卫生的社会公德。在日常生活中注意不污染环境，如不随地吐痰、不乱倒垃圾污水、不乱丢弃废旧电池、分类回收垃圾、慎用洗涤剂。

专家提示

“癌”就是一口被污染的空气、一口被污染的水和一口被污染的食物，日久积累堆积如山后所患的疾病。（刘玄重）

四、健康有赖各方面，国家公民齐努力

每个人都有获取自身健康的权利，也有不损害、维护自身及他人健康的义务。因此，公共场所不能抽烟，不能随地吐痰，偶遇控制不住的咳嗽或打喷嚏时要用纸巾捂住口鼻，以免



污染环境。每个人都可以通过采取健康的生活方式（参见表9-1），坚持执行，获取健康，提高生活质量。选择健康的生活方式是最好的人生投资。国家和组织机构有关心、维护国民或组织机构成员健康的责任。国家和组织机构应该制定相应的法律法规或规章制度保护国民或组织机构成员的健康。

五、健康危害处处有，办公室里也要防

不仅仅是生产一线的产业工人的工作岗位存在着健康危害因素，工作在办公室的职场人士同样也存在着程度不一的健康危害因素（参见表9-2）。因此，职场人士也要了解自己工作岗位的健康危害因素，养成良好习惯，注意个人防护。

重要提示

久坐、长时间用电脑、视力疲劳、颈腰椎和腕关节劳损、长时间开空调、空气浑浊（细菌和臭氧等）、辐射和工作压力等都是办公室常见的健康危害因素。

六、健康本来是资源，资源管理可优化

世界卫生组织指出：“健康是每天生活的资源，并非生活的目的。”既然是资源，就可以管理，也应该管理起来。就像管理自己的工资，你不能在月初就把钱花完，不然后半月怎么过日子？虽然有按揭贷款，但也有一个限度，次贷危机不就引发了经济危机吗？健康也一样，不能在年轻时尽情挥霍，不然下半辈子就可能疾病缠身。健康管理可以通过学习健康知识来帮助自己，改变生活方式和习惯，请专业人士（参见表9-6）

找到健康危险因素，通过科学的手段去除它。

七、生命是个平衡体，凡事都需要适度

人体是个大平衡器，其结构和功能完全符合对立统一的规律。如关节的屈和伸，肺的呼与吸，心血管的收缩与舒张，肝脏的合成与分解，体液的酸性与碱性等，这些对立的双方，无一不是在神经、内分泌激素的调节下，相互协调实现的功能平衡。人体的血压、血脂、血糖、体温、脉搏、体重、肝功能等都有正常的范围值，这个值就是人体各器官处于动态平衡的标准。只有在平衡的情况下，儿童才能健康成长，老年人才能延年益寿。所谓“生命在于运动”，是对不运动而言的。正确的提法应该是“生命在于平衡”，如合理膳食是物质平衡，适量运动是能量平衡、心理平衡是情绪波动在一定范围内的平衡、还有顺应天时、适当饥寒等。健康的人必然是在各方面经常维持平衡的人。进行健康管理的目的，就是要寻找一个恰当的平

