

辽宁省社会科学普及系列丛书 ⑥

辽海讲坛

杨路平 王天宇 主编



第四辑 (健康卷)



辽宁教育出版社

辽宁省社会科学普及系列丛书⑥

辽海讲坛

杨路平 王天宇 主编



第四辑
(健康卷)



辽宁教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

辽海讲坛. 第四辑, 健康卷 / 杨路平, 王天宇主编. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2009.11

(辽宁省社会科学普及系列丛书)

ISBN 978-7-5382-8444-7

I. 辽… II. ①杨… ②王… III. ①社会科学—文集 ②保健—文集 IV. C53 R161-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 214597 号

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

辽宁彩色图文印刷有限公司印刷

开本: 880 毫米×1230 毫米 1/32 字数: 240 千字 印张: 9½

印数: 1—5,100 册

2009 年 12 月第 1 版

2009 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨晓非

责任校对: 刘宝华

封面设计: 熊 飞

版式设计: 熊 飞

ISBN 978-7-5382-8444-7

定 价: 18.00 元

辽宁省社会科学普及系列丛书编委会

编委会主任

张沈立

编委会副主任

杨路平 郭廷建

编 委

(以姓氏笔画为序)

王太金	邓泉国	刘国玉	刘 喆	邵晓光
陆杰荣	林木西	杨 光	赵 辉	顾奎相
徐光荣	郭黎岩			



弘扬先进文化 共谋和谐振兴

(代序言)

常卫国

从 2006 年起，全省以“共建先进文化，共谋和谐振兴”为主题，举办《辽海讲坛》社会科学普及系列讲座。这是我省宣传思想文化战线上的一件大事，是满足人民群众日益增长的精神文化需求的重要举措，也是社会科学普及大众化的具体体现。随着经济社会的不断发展，人民生活水平的提高，老百姓精神文化需求日益凸显。一方面需要电视剧、电影、文艺演出等娱乐性文化活动，一方面也需要讲座、讲演、报告会等知识性文化活动；一方面需要发展文化产品，一方面也需要社会公共文化事业繁荣发展。为适应这种新形势新要求，省社科联在 2005 年举办了社会科学普及公益性系列讲座。讲座一经推出，就受到省城各界人士的热烈欢迎，引发了省城百姓的文化热、求知热。周末休闲听讲座，社会科学走进千家万户，已经成为我省社会文化生活中的新亮点。

《辽海讲坛》的讲座形式主要分为四类，一是学术讲座，主要依托具备条件的部分省属院校，在原有校内讲座的基础上，精选部分讲座，突出学术性、知识性、针对性，通过新闻媒体向社会发布讲座广告消息，吸引高校师生和社会各界自愿参加。二是名人讲

座，聘请国内、省内有较高学术造诣和学术影响的知名专家学者和领导干部为演讲人，面向党政机关、企事业单位和社会各界举办讲座。三是百姓讲座，主要由省社科联依托省内部分社科类社团，组织专家学者围绕历史文化、家庭教育、艺术鉴赏、健康养生、政策法规等内容，在博物馆、图书馆、文化宫（馆）、书店及社区等公共场所，面向社会各界广大民众举办讲座。四是时政讲座，主要由省委讲师团具体承办，省、市、县三级宣讲体系内有关部门、单位积极参与，举办各类形势任务报告会和讲座。讲坛的内容分为时事政治、财政经济、文化艺术、社会生活四个板块，共设置理论宣传、形势任务、政策法规、经济理论、经济形势、金融投资、历史知识、文艺欣赏、文物鉴赏、行为科学、家庭教育、健康养生十二个系列。

举办《辽海讲坛》是一项得民心、顺民意的文化工程，是促进我省经济文化事业快速发展的实际步骤，必须按照“三贴近”原则，精心设计、精心组织，把《辽海讲坛》打造成覆盖我省城乡的具有普及性、社会性、标志性、公益性的文化品牌项目。为此要把握以下四点：一要坚持导向性。讲坛必须坚持马克思主义在意识形

态领域的指导地位，必须认真贯彻中央和省委的有关精神，坚持正确导向，要紧紧围绕全面振兴老工业基地，构建和谐辽宁的大局，组织开展《辽海讲坛》系列活动。各主办和承办单位要切实负起责任，对讲座的内容严格把关，确保《辽海讲坛》成为传承先进文化的重要阵地。二要注重科学性。讲坛内容中的知识必须是科学的。讲坛的主办、承办单位要努力把好评坛内容的学术质量关。要选择讲政治、懂经验、有造诣的专家学者，要认真审查讲演题目。三要增强群众性。群众性是《辽海讲坛》的生命。讲坛的内容必须是群众感兴趣，与群众思想、生活密切相关，对群众有帮助，形式必须是群众喜闻乐见、方便群众的。要用群众能够接受、能够听懂的语言来讲述。四要提倡多样性。《辽海讲坛》将遍布我省城乡，各地区各部门要根据各自实际制定宣传主题和内容、形式。讲坛的形式应该是丰富多彩的，可以用报告会形式，也可采用讲演者和听众互动方式。在实践中，我们还要不断总结经验，不断探索新形式、新内容。

各级党委宣传部门和有关单位必须高度重视，认真指导，积极协调，安排好讲坛的各项工作，使《辽海讲坛》成为人民群众学习

科学文化知识的社会大学。广大社会科学工作者要自觉担负起传承文明、创新理论、咨政育人、服务社会的历史重任，走出书斋，到群众中去，大力宣传普及社会科学知识，充分发挥社会科学在价值引领、知识传播、建言献策、推动发展中的重大作用，不断满足人民群众日益增长的精神文化需求，促进经济社会健康协调持续发展。我们热烈欢迎社会各界人士积极参与社会科学普及活动，我们相信，在大家共同努力下，《辽海讲坛》一定会越办越好，越来越受欢迎。

（此文为中共辽宁省委宣传部常务副部长常卫国同志在《辽海讲坛》启动仪式上的讲话节选）



目 录

弘扬先进文化 共谋和谐振兴 (代序言) / 常卫国…… I

第一讲 传染病的防治 / 郭军巧…… 1

第二讲 艾滋病的防治 / 卢春明…… 11

第三讲 结核病的防治 / 王 莉…… 24

第四讲 肝病的防治 / 窦晓光…… 36

第五讲 流感的防治 / 姚文清…… 46

第六讲 病媒生物与疾病 / 王树诚…… 55

第七讲 慢性病的防治 / 潘国伟…… 66

第八讲 高血压的防治 / 邓重信…… 74

第九讲 冠心病的防治 / 邓重信…… 83

第十讲 血脂异常与卒中的防治 / 何 秋…… 90

第十一讲 脂肪肝的防治 / 秦丽莉…… 105

- 第十二讲 糖尿病的防治 / 韩 萍……118
- 第十三讲 肿瘤的防治 / 孙丽华……130
- 第十四讲 慢性阻塞性肺疾病的防治 / 王 春……140
- 第十五讲 口腔保健与健康 / 张 颖……153
- 第十六讲 心理健康 / 王旭梅……164
- 第十七讲 骨健康与保健 / 张 锦……178
- 第十八讲 生活方式与健康 / 刘瑞兰……192
- 第十九讲 生活方式与肿瘤 / 周宝森……206
- 第二十讲 合理膳食与健康 / 徐 超……215
- 第二十一讲 意外伤害与健康 / 潘国伟……230
- 第二十二讲 烟草与健康 / 林 新……243
- 第二十三讲 铅中毒及防护 / 张秋玲……250
- 第二十四讲 人类衰老的原因及对策 / 徐学谦……261
- 第二十五讲 自我保健四十件事 / 张声阁……277
- 后 记……289

講壇

第一讲 传染病的防治

郭军巧

传染病，似乎是一个古老而遥远的话题。肆虐雅典、罗马的大瘟疫，闻“风”色变的麻风，骇人听闻的黑死病已成为历史，现在的人们已经习惯了没有传染病大暴发的平稳生活。2003年的一场“非典”，打破了人们的美梦，陷入痛苦和恐慌的人们，在承受了多少生离死别的考验，经历了多少血与火的教训之后开始反思：从什么时候开始，我们忽视了传染病这个恶魔的厉害？“非典”并非唯一，有许多我们熟悉或不熟悉的传染病充斥在我们生活的空间里。常见的如流感、感染性腹泻；厉害的如人禽流感、疯牛病。各种新发传染病不断涌现，旧的传染病死灰复燃，越来越多的人开始关注传染病，想知道传染病到底是怎么回事？它是通过什么途径传染给他人的？我们要做些什么才能够保护好自己？

一般来说，传染病是由病原微生物感染机体后所产生的有传染性的疾病。微生物可以是细菌、病毒、衣原体、支原体，还可以是寄生虫。传染病可以在人与人、人与动物、动物与动物之间相互传



染。它的流行过程是传染源（体内有病原体生存、繁殖并能排出病原体的人或动物）将病原体通过一定的途径传染给易感机体，并产生两种结局：一种是机体患病或者死亡，治愈者由于疾病本身的自限性获得了一定的抵抗力成为免疫者；另一种是机体表面上未发病，实际上已经感染了病原体，感染了病原体的人无论发病与否，都有可能成为新的传染源，并将病原体再次传染给其他人，成为一个循环。

在传染病的整个流行过程中，我们更为关注的是这样几个环节：首先，怎样管理传染源，使其不排出病原体或者杀灭其排出的病原体；其次，如何切断传播途径，阻断病原体与易感者的接触；最后，如何保护易感者，提高其机体免疫力，降低其易感性，使其免受病原体侵袭和感染。所以对于公众来说，要做好传染病的自我防护，就需要对传染源、传播途径和易感人群有深刻的了解。

一、传染源最重要的特征

传染源最重要的特征是不断排出病原体。

（一）两个概念——潜伏期和传染期

什么是潜伏期？从病原体侵入机体到最早出现临床症状的这段时间就是潜伏期。如霍乱、鼠疫等疾病的潜伏期最短为 2~3 小时，它的意思是如果感染霍乱弧菌，最快也需要 2~3 小时才会出现呕吐、水样便等症状，并不是病原体一进入机体，本人或是医生就可以发现。相比之下，艾滋病的潜伏期则长达数年，也就是说如果感染了艾滋病病毒，需要几年或十几年的时间才出现免疫功能崩溃，发生各种机会性感染或各种恶性肿瘤，从而导致死亡。

另一个概念是传染期，指病人排出病原体的整个时期。一般来说，当病人处于临床症状最明显的时期，其体内的病原体数量多，同时，又有许多利于病原体排出的症状，因而，这一时期的传染性最强。有的传染病，如乙型肝炎，在病人临床症状消失的恢复期仍



可排出病原体，具有感染性。传染期的长短决定了病人的隔离期。以乙型肝炎为例，有的乙肝患者，当他的各项症状消失后，自己感觉已经痊愈，可以上班或上学了，但医生或是防疫人员却告知其暂时仍然不能工作或学习，主要原因是这个患者此时还在向体外排出病原体，对周围人有一定的传染性。

（二）不可忽视的传染源——健康病原携带者

传染源分为三种：病人、携带者和感染了病原体的动物。生活中从事餐饮行业的人员都要求体检，体检后有一些身体“健康”的人却被禁止从事餐饮工作。很多人都不理解为什么会这样，其实，这部分人虽然表面健康并无明显不适，但是他们已经感染了一些病原体，并且能够传染给他人，他们就是所谓的健康病原携带者。需要提醒大家注意的是——动物也可以是健康的病原携带者。如牛、羊等动物比较容易感染一种疾病叫布鲁氏杆菌病（简称“布病”），患病的动物可以发病也可以不发病。不发病的牛就成为健康的病原携带者，而一旦人们饮用了未经消毒的此种牛奶，就极易被传染。

（三）病原体的误区

人们常认为病原体就是细菌和病毒。其实，它的范围很广，不相同的病原体可引起不同的疾病。如常见的破伤风是细菌引起的；脊髓灰质炎（俗称“小儿麻痹”）是病毒引起的；脚气是霉菌引起的；血吸虫病是寄生虫引起的；沙眼是由衣原体引起的。还有一些人们不熟悉的如恙虫热是病毒立克次体引起的；非淋菌性尿道炎是支原体引起的；梅毒是螺旋体引起的等等。

传染病病原体具有以下三方面特性：1. 传染力，指引起易感机体发生感染的能力；2. 致病力，指侵入机体后引起临床疾病的能力；3. 毒力，指感染机体后引起严重病变的能力。病原体引起疾病的反应必须从以上三个方面综合考虑。幼儿园常出现风疹暴发，患儿一般只需在家隔离，或者进行简单的对症治疗就足够了。主要因为风疹的传染力中等，致病力弱。与之相反，结核的传染力很弱，



致病力却很强。一旦人感染上了结核，就会使体力、自我感觉和劳动能力都受到很大的影响。所以，专业上使用传染病指数这个概念来综合评价传染力、致病力、毒力三个特性。对传染性非典型肺炎（非典）、艾滋病、百日咳、水痘和麻风等病进行比较，“非典”的传染病指数相对较低。说明“非典”对人群不能造成较大的损害，为何 2003 年的“非典”会有如此强烈的社会冲击呢？归根结底在于人们对传染病意识淡薄，“非典”的突袭让人们措手不及。

（四）传染源的管理

为了保护广大人民群众的身体健康，卫生防疫人员对传染源采取了严格的管理措施。

第一，隔离。是最主要的也是国家严格规定的措施。比如“非典”流行时对“非典”患者进行单独的医治，与外界保持隔离。

第二，限制传染病人的活动。主要分两个方面：一是将病人活动限制在一定区域内，如感染禽流感时，病人以及与病人密切接触的人都限制在 3 公里以内活动。二是工作的限制，如果是肠道病患者，则不能从事餐饮行业。

第三，减少病原体的排放。其中包括戴口罩（如“非典”时病人在转移过程中必须戴口罩），大剂量使用抗菌素（如霍乱发病严重时，腹泻呈稀水样便，很难止住时需要使用大量的抗菌素）以及病禽捕杀（如禽流感发生时怀疑染病的鸡、鸭都要捕杀）。

第四，尸体处理。如果是甲类传染病的病人尸体，就必须在专业人员的指导下在指定场所火化，死因未明的家禽不宜食用，最好焚烧或者深坑埋掉。

如果我们能很好地管理传染源，就可以控制传染病的流行。但是，我们看到的传染源往往只是冰山一角，还有很大一部分的病人是我们难以掌握的，像流感、风疹这种自限性疾病，往往不去治疗它也会好；还有的人即使得病，也不去医院就诊，自己买药吃；更有像艾滋病病人、乙肝病毒携带者这些不为我们所知的传染源存



在，给我们的控制带来难度。

二、病原体的传播途径及防护措施

传播途径是指病原体从传染源排出，侵入下一位宿主之前，在外环境中停留和转移所经历的全过程。一般情况下，病原体停留或转移是必须依附各种生物媒介和非生物媒介的。如蚊子、苍蝇、水、空气、食物和日常生活接触的门把手、桌面等物体。传播途径的分类有两种：第一种分类是按照侵入门户分类，如经呼吸道、消化道、泌尿道、皮肤和胎盘产道等五种途径；另外一种按媒介分类，如经空气、水、食物、血液（或体液）、虫媒传播和经接触传播。

下面简单介绍几种传播途径的防范措施。

1. 经空气传播。如流感，流感病毒是引起肺炎最常见的病原体，它引起的临床症状轻重程度不同，严重时可致死亡。肺炎患者咳嗽、打喷嚏的时候通过分泌物将病毒释放出来，通过空气传播给人群。如何预防流感病毒，切断空气传播，主要有以下两方面控制措施：

戴口罩。在流感流行季节出入人口密集的公共场所时最好佩戴口罩，这样会减少吸入病人打喷嚏、咳嗽排出的病原体，对自身起到一定的保护作用。

通风换气。这是一个重要的措施，也是最简单易行的方法。通过空气流通降低病原菌的浓度。空气中的病原菌只有达到一定量才会感染人，如果浓度很小是不会感染人的。因此，一些公共场所像学校、商场、宾馆、码头、火车站和机场都要求每天早晚通风各半小时。

2. 经食物传播。如伤寒，伤寒杆菌是肠道病毒中常见的一类病原体。伤寒病人最典型的症状就是表情淡漠和脉象分离。伤寒主要通过粪便传播病毒。粪便污染食物，或是周围的门把手、水杯等生



活用品，其他人如果手接触到被污染的食物和生活用品，就可以经消化道感染机体。常用的伤寒防止措施有三种：

粪便消毒，与饮用水隔离。传染病院及各综合医院经常进行粪便消毒、医疗垃圾处理和供水消毒，目的就是切断肠道传染病的传播途径。另外，伤寒病人一经确诊，必须隔离，严防粪便污染供水。

养成良好的卫生习惯，保持干净的生活环境。举例：上世纪90年代末，在一个特殊人群的200人单位中出现了40例伤寒病人，通常，在千人单位里出现10例以上伤寒病人就属于暴发。经我们调查发现，这个特殊人群的卫生习惯特别差，自己不懂得洗手，分辨不清粪便和食物，正是这些原因导致了伤寒的特大暴发。

食物煮熟了吃。对于已经煮熟的食物，在放置一定时间后再次食用时，需要再次加热。

3. 经水传播。最简单的预防方法就是喝开水。2008年抗震救灾时，我去过的几个村镇的水源全部断了，而且道路封闭，外界支援的水又送不进来。如何在这样一个特殊的时期保证人群的喝水问题呢？有一个方法就是把水烧开了饮用。

4. 经接触传播。最有效的预防措施就是洗净手。看起来很简单的一个洗手动作却有很大的学问。据不完全调查，绝大部分人每次洗手时间都不足8秒。对于黏附在手上的致病菌来说，如此短暂的洗手时间根本达不到清除的目的。那么怎样洗手呢？需注意以下几点：

首先，要用流动的水冲洗，应使手腕、手掌和手指充分浸湿。打上肥皂或是洗涤液，均匀涂抹，然后反复搓揉双手及腕部。整个搓揉时间不应少于30秒，然后再用流动的水冲洗干净。其次，明确接触过传染物品的手，洗时更要严格，至少照下述搓洗双手六步法重复两到三遍。最后，手洗干净后一定要用干净的个人专用毛巾、手绢或是一次性消毒纸巾擦干双手。有自动干手器更好，如果



上述条件都不具备，那么就让湿手自然晾干。

搓洗双手六步法：

- ▲掌心相对，手指并拢相互摩擦；
- ▲手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行；
- ▲掌心相对，双手交叉沿指缝相互摩擦；
- ▲一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行；
- ▲弯曲各手指关节，在另一手掌心旋转搓擦，交换进行；
- ▲搓洗手腕，交换进行。

总之，病原体不只通过一种途径传播，它可以通过多种途径进行传播。鼠疫流行有三个传播途径：一是通过呼吸道感染；二是喝水、吃食物时通过手将病菌带入口内；三是通过蚤类，在叮咬患者、病死尸体以及患病老鼠时感染上病菌，再叮咬健康人时将病菌传染给人。

三、做好自我防护，降低易感性

针对同一个传染源，或者同一种疾病，每个人的反应不同。有人很容易被感染患病，有人不会被感染。这种机体对传染病的易感程度就叫易感性。它的高低取决于机体的免疫力。免疫力分为非特异性免疫和特异性免疫。它们之间有何不同呢？通俗地讲，非特异性免疫就是我们常说的“个人体质”，它既跟先天因素有关，也离不开后天的锻炼加强；而与之相反，特异性免疫是针对某种特定的疾病、病原体或是病原体产生的毒素而具有的免疫力。以下举些例子：

（一）非特异性免疫

增强体质，避免过度劳累。“非典”时，一些医护人员为了抢救病人，不顾疲劳，加班加点日夜奋战。在这种状态下，人体抵抗疾病的能力下降，很多人被感染了“非典”。所以，我们在日常生活中要经常运动，锻炼身体以提高我们的免疫力，还要避免过度