

我的健康，

我做主

自我健康管理防治生活方式病

张前锋 著

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

我的健康,我做主

——自我健康管理防治生活方式病

张前锋 著

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的健康,我做主:自我健康管理防治生活方式病 /
张前锋著. — 天津:天津科学技术出版社, 2018.3


ISBN 978-7-5576-4693-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 040324 号

责任编辑:李 彬

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社**

出版人:蔡 颖

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332674

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

廊坊市广阳区九洲印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8.75 字数 180 000

2018 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价:36.00 元



张前锋(1969.9—)男,博士,副教授,中国致公党党员。祖籍河南商丘,现在东莞理工学院任教,主要研究方向为:体育健康促进、运动营养、运动生化监控等。

学历:1992—1996年河南大学本科,教育学学士学位;1998—2001年广州体育学院运动人体科学专业—体育保健方向硕士研究生,教育学硕士学位;2012—2015年华南师范大学运动人体科学专业—运动生化与营养方向博士学位。

学术:现任广东省健康管理学会运动与健康促进专业委员会第一届委员会常务委员;中国营养学学会会员。以第一作者发表学术论文20余篇,其中核心期刊包括《中国康复医学杂志》《中国循环杂志》《体育科学》《北京体育大学学报》《沈阳体育学院学报》《广州体育学院学报》10多篇,9篇论文入选国际学术会议。出版专著2部,副主编或主要参与教材2部,主持及参与各级课题10多项。

工作:2001年7月来东莞理工学院工作至今,主要承担《运动解剖学》《体育保健学》《运动营养学》《体育养生技法》等体育系专业课程的教学工作;同时也从事体育健康促进、运动营养等方面的研究与教育工作。

前 言(自序)

随着经济、社会的发展,文明的进步,尤其是在温饱问题基本解决之后,人们就越来越关注健康,追求生存质量的提高;特别是伴随着我国逐步进入小康社会,越来越多的人加入到追求快乐、健康、长寿的行列。

国内外的研究表明:一方面,现代社会符合健康标准者占人群总数 15%左右;人群中已被确诊为患病,属于不健康状态的 15%左右;而大部分处于健康和疾病之间的过渡阶段,介于健康与疾病之间的状态——亚健康状态,约占人群总数的 70%。另一方面,影响健康因素中,内因 15%,社会因素 10%,医疗因素 8%,气候地理因素 7%,个人生活方式的因素却占据了 60%。

常言道“求人不如求己”,而我要说“求医不如求己”。假如你已经处于亚健康状态甚至已经生病,那么你就应树立良好的健康观念,自觉、主动地进行科学调适,通过心理、饮食、运动等积极改善个人的生活方式,摒弃不健康的生活习惯和不良行为,祛除致病因素;自觉身体力行健康的生活方式,从而达到心理平衡、合理膳食、适量运动、戒烟限酒、起居有常、乐于工作、多晒太阳等七个方面。简记为:“心情醉,管好嘴,迈开腿,好好睡,戒烟酒,乐于作,适晒阳。”就能够改善,甚至消除亚健康状态,就能够摆脱亚健康困扰,早日回到健康状态,成为健康的人。果如是,那么你就可以自信且骄傲地宣称“我的健康,我做主!”

本人从事健康促进、体育保健方面的教学和研究 25 载,积攒了该方面丰富的工作经验,厚积薄发,不吐不快,在此将本人多年的积累与大家分享。本书从健康新概念;我的情绪,我做主——心理平衡(心理调适与健康);我的饮食,我做主——合理营养(饮食营养与健康);我的生活,我做主——起居有常(作息方式与养生);我的运动,我做主——适量运动(体育锻炼与健康);我的习惯,我做主——戒烟限酒(习惯与健康);我的工作,我做主——乐于工作(工作与健康);我的太阳,我做主——常晒太阳(阳光与健康);我的健康,我做主——综合管理(生活方式与健康)八个部分,系统、详细地阐述了实现“我的健康,我做主”的方法,以飨读者。只要遵循科学的健康理念,摆脱不健康生活方式,塑造、践行自主自律的健康生活方式,就可以把健康牢牢地掌握在自己手中,你就可以无限自豪地说:“我的健康,我做主!”希望与广大健身爱好者共同践行健康的生活方式,从此不再抱怨“人生苦短”,而是健康生活,畅享快乐今生!

在本书的写作过程中参阅了大量科普资料及学术文献,然而,鉴于本人水平所限,不足之处在所难免,敬请同仁与读者不吝批评指正。

目 录

第一部分	我的健康,我做主——健康总论(健康问题比天大)	1
第二部分	我的情绪,我做主——心理平衡(情绪管理与健康)	11
第三部分	我的饮食,我做主——合理营养(饮食管理与健康)	23
第四部分	我的运动,我做主——适量运动(运动管理与健康)	54
第五部分	我的睡眠,我做主——起居有常(作息管理与健康)	79
第六部分	我的习惯,我做主——戒烟限酒(习惯管理与健康)	97
第七部分	我的工作,我乐干——热爱本职工作(工作与健康)	101
第八部分	我的太阳,我多晒——常晒太阳(阳光管理与健康)	105
第九部分	通过生活方式综合治理生活方式病几例	110
参考文献	127

第一部分 我的健康，我做主——健康总论（健康问题比天大）

一、你的健康比天还大

“身体是革命的本钱”，只有拥有了健康本钱，才能创造出更美丽的人生。健康岂止是革命的本钱，它应该是人生一切的本钱。对国家和社会来说健康就是生产力，是 GDP；对个人来说，谁拥有了健康的体魄，谁就拥有创造美好人生的原始资本，拥有了创造财富的本钱。健康就是第一财富、第一资源、第一素质。健康的重要性无论如何强调都不过分。

健康一直都是说起来重要无比，但对于许多人来讲做起来就“不重要”了。实际上大多数人在身康体健的时候，往往漠视健康，甚至恣意挥霍精力，透支健康，长此以往其结果必定是陷入疾病的泥沼，甚至过早坠入死亡的深渊。而只有当疾病缠身、苦不堪言、严重影响生活质量时，才幡然悔悟健康的无比重要性。普遍存在的“40 岁前拿命换钱，40 岁后拿钱换命”的现象就体现了人们认为健康的既重要又不重要，看似矛盾，但又较为常见的认识态度。换言之，人们多是“不到重病的时候，不知道健康的重要；不到濒临死亡的时候，不知道生命的可贵”。

“健康是 1，事业、财富、婚姻、名利等等都是后面的 0……如果没有健康这个 1，其他条件再多也只是 0。没有健康就没有一切，所有的 0 都是健康 1 的外延和扩展。”著名免疫学专家、全国政协委员冯理达（冯玉祥的女儿）如此阐释健康的重要性。

这里面的 1 代表健康的你，0 就代表你的一切，包括车子、房子、票子、妻子、儿子……还包括财富、名誉、地位、面子、奢华、豪车、名宅……如果健康没有了，你没有了，也就是这些 0 的前面没有 1 了，再多的 0 都是“无效数字”，这些 0 也就真正成为零，不再具有任何意义了，你曾经拥有的一切也都不再属于你，

财富、名誉、地位、面子、奢华、豪车、名宅……都是浮云！甚至即便是你的车子、房子、票子、妻子、儿子也成了别人的了……

王均瑶，这位曾经叱咤中国商界的大富豪，因罹患肠癌英年早逝，享年仅 38 岁。在他人生的最后一刻，他躺在病床上说：“我频繁地回忆起我自己的一生，发现曾经让我感到无限得意的所有社会名誉和财富，在即将到来的死亡面前已全部变得暗淡无光，毫无意义了。”

此类残酷的事实告诉我们：活得健康、活得更久，远比高富帅重要！

无论“壮志未酬身先死”的周瑜、“出师未捷身先死”的诸葛亮等古代英年早逝者“长使英雄泪满襟”多么令人痛心疾首，还是新世纪以来耳熟能详的英年早逝的长长的部分名人名单（详见表 1-1），这些由于健康问题英年早逝的名人又令多少人扼腕叹息。

表 1-1 新世纪以来因病英年早逝（55）的部分名人

姓名	职业	死亡日期	享年	死因
王庆来	南阳通宇集团董事长，身价 43 亿	2014-08-13	43	突发脑溢血
吴立君	中国电子商务高级专家，湖南三创电子商务公司董事长	2014-07-15	36	突发脑疾
李屹	保时捷中国的公司事务总监	2014-08-07	44	突发脑干出血
罗阳	歼-15 总指挥、沈飞董事长	2012-11-25	51	心脏病
马聘	中国铁路通号集团总经理	2011-08-22	55	心脏病突发
刘延析	中科院上海生科院研究员	2011-07-16	44	癌症
梁薇	节目主持人	2009-08-26	28	心脏病突发
罗京	新闻联播主持人	2009-06-05	48	淋巴瘤
张生瑜	北京同仁堂董事长	2008-07-22	39	心脏病
李爱静	演员	2007-09-06	20	脑肿瘤
陈晓旭	演员	2007-05-13	42	乳腺癌
何勇	运筹学界精英	2006-08-05	36	肝癌
南民	上海中发电器董事长	2006-01-21	37	脑血栓
孙德棣	网易首席执行官日	2005-09-18	38	胆囊癌
傅彪	演员	2005-08-30	42	肝癌
高秀敏	演员	2005-08-18	46	心脏病突发
陈逸飞	画家	2005-04-06	49	肝硬化
高文煊	清华大学工程物理系教授	2005-01-26	46	肺癌

续表

姓名	职业	死亡日期	享年	死因
焦连伟	清华大学讲师	2005-01-22	36	心肌梗塞
萧亮中	中国社科院边疆史地学者	2005-01-05	32	心肌梗塞
王均瑶	均瑶集团董事长	2004-11-07	38	肠癌
杨迈	爱立信中国总裁	2004-04-08	54	心脏病猝死
胡凯	北京大中电器总经理日	2004-03-01	52	心脏病突发
梅艳芳	香港著名演员	2003-12-30	40	子宫癌
李媛媛	第18届百花奖最佳女配角	2002-10-20	41	宫颈癌
罗文	香港歌星	2002-10-18	52	肝癌
高枫	歌星	2002-09-19	34	PCP肺炎

向大家推荐几句顺口溜，希望能够从灵魂深处触动你那颗可能依然对自身健康漠视或麻木的心！

穷人丢失健康，等于雪上加霜；
富人丢失健康，等于一生白忙；
你我没了健康，一切全都泡汤。
脱贫致富数载，因病返穷几天；
辛劳创业一生，业成人去瞬间。
有健康叫资产，没健康叫遗产！

“壮志未酬身先死”本是诸葛亮祭拜周瑜之言；“出师未捷身先死”却再次成为杜甫吊唁诸葛亮所语；杜甫（公元712年—公元770年）享年58岁也未尽天年。好像永远逃不出“后人哀之而不鉴之，亦使后人而复哀后人也”的怪圈！

切记：“健康不是一切，失去了健康，失去了生命，就失去了一切。”

拥有健康才会拥有未来，健康大于天、重于山，让我们每个人都来关注自己的健康！

二、健康的概念历史沿革及其分型

健康是伴随人类发展的永恒主题。进入21世纪，随着社会的进步和经济的繁荣，使人们对生命的意义、生活的价值有了新的理解与追求，对健康的认识也进一步深入，从而以极大的热情关注健康问题。

那么，究竟什么是健康呢？人们对健康概念的认识是个不断深入的过程。健康概念不断发展，由过去单一的生理健康（一维，认为只要没病就是健康）发展到生理、心理健康（二维，包括躯体与精神两个方面），又发展到生理、心理、社会适

应良好（三维，1948年世界卫生组织给健康的定义是：“不仅没有疾病和虚弱，而且心理适应竞争社会时处于完美的状态中。”），再发展到生理、心理、社会适应良好、道德完善（四维，20世纪90年代，在生理、心理、社会之外，强调了环境要素，即健康是生理—心理—社会—环境四者的和谐统一）。进入21世纪，又出现了包含生理、智力、心理、情绪、社会、职业、环境、道德等方面的所谓“大健康”的概念，并将其视之为幸福人生的最佳境界。

一维健康观：

生理健康

二维健康观：

生理健康、心理健康

三维健康观：

生理健康、心理健康、社会适应

四维健康观：

生理健康、心理健康、社会良好、道德完善

“大健康”观：

体格健康、智力健全、心理健康、情绪健康、社会交往、职业卫生、环境卫生、道德完善

世界卫生组织的健康标准包括：①有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。②处世乐观，态度积极、乐于承担责任，事无大小不挑。③善于休息，睡眠好。④应变能力强，能适应外界环境的各种变化。⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。⑥体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。⑦眼睛明亮，反映敏捷，眼睑不易发炎。⑧牙齿清洁无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。⑨头发有光泽，无头屑。⑩肌肉丰满，皮肤有光泽。

如果逐条对照上述健康标准，你就会发现能够全部达到者寥寥。

根据人们健康水平的高低，国内外的研究者把人们大致划分为三大类：

- (1) 第一状态（基本符合健康标准者， $MDI > 85$ ）仅约占5~15%；
- (2) 第二状态（已被确诊为患病者， $MDI < 70$ ）约占15~20%；
- (3) 第三状态（“亚健康”状态， $70 \leq MDI \leq 85$ ）约占70%。

据世界卫生组织统计处于“亚健康”状态的人口在许多国家和地区仍多呈上升趋势。

三、现代医学中的“亚健康”

亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态，是介于健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”“第三状态”“中间状态”“游移状态”“灰色状态”“病

前状态”或“慢性疲劳综合征”等称谓。

细究之，亚健康包含着由轻到重、前后衔接的三个阶段。首先，与健康紧紧相邻的称为“轻度心身失调”的第一阶段，它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症，但是这些失调容易恢复，恢复了则与健康人无异，处于该阶段人群约25%~28%。若这种失调持续发展，就可能进入第二阶段“潜临床”状态，此时，已呈现出发展成某些疾病的高危倾向，处于这类状态的超过1/3，具有40岁以上的人群中比例陡增的特点。他们的表现比较错综，可为慢性疲劳或持续的心身失调，包括前述的各种症状持续2个月以上，且常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不支等。从临床检测来看，城市里的这类群体比较集中地表现为“三高一低”倾向，即存在着接近临界水平的高血脂、高血糖、高血黏度和免疫功能偏低。另有至少超过10%的人介于潜临床和疾病之间的第三阶段“前临床”状态，指那些已有了病变，但症状还不明显或还没引起足够重视，或未求医，或即便医生作了检查，一时尚未查出。严格说来，“前临床”状态已不属于亚健康，而是有病的不健康状态，只是有待于确诊而已。

四、非健康的巨大不良影响

疾病对人体的影响人尽皆知，无须赘述，即便是长期处于亚健康状态，轻者会影响人体神经系统、免疫功能、内分泌功能等的正常工作，重者会引起一些较严重的疾病（很多疾病的前期征兆），如心脑血管疾病、癌症、呼吸及消化系统疾病、代谢性疾病及心理疾病等。此外，人如果长时间处于一种非健康状态中，不仅使人生活、工作、学习质量、人际关系等都会有严重的负面影响，更在于影响到人们的生命质量和健康年龄的延长。

五、影响健康诸因素分析

影响健康的因素相当复杂，一般可以归纳概括为七大因素：①人类的生物学和遗传；②社会经济环境；③物质环境；④卫生服务；⑤个人的生活方式；⑥健康的发育状态；⑦个人的能力和支持。下面就七大因素分别简单分析之。

按照依靠个人的努力能否改变之，把健康的因素分为：不能或很难改变和可以改变两大类。

不能或很难改变的因素首先是“人类的生物学和遗传”。健康的基本确定因素，人体的生理结构、生理规律任何人概莫能外；任何人也都不能自由选择那些健康长寿者作为自己的父母。其次，“社会经济环境”“物质环境”“卫生服务”这三大因素均由社会宏观经济条件或国家宏观政策取向决定，任何个人在社会国家面前都显

得微不足道、无能为力。至此，我们已经知道前四大因素都属于相对固定的因素，无法改变，或难以改变，至少是仅凭个人努力无法改变。

可以改变的因素即影响健康的第五大因素“个人的生活方式”是可以改变的，况且其在一定程度上对最后两大因素，即“健康的发育状态”和“个人的能力和支持”具有决定性作用。

世界卫生组织早在1992年5月于加拿大维多利亚召开的首届促进心脏健康国际会议上发布了著名的《维多利亚宣言》称，影响健康因素中，内因15%，社会因素10%，医疗因素8%，气候地理因素7%，个人生活方式的因素却占据了60%。用公式表示如下。

健康=15%遗传因素+10%社会因素+8%医疗条件+7%气候条件+60%自我保健。综上所述可知：对健康影响最大的，亦是可以通过个人的主观愿望与个人努力控制的因素就是“生活方式”，它完全取决于个人的选择。从这个意义上说“健康主要是掌握在我们自己手中的”。这就是我之所以说“我的健康，我做主！”的主要依据，如何把控我们自己手上的60%呢？很有必要了解生活方式及生活方式病有关问题。

六、健康新概念——生活方式疾病

据央视新闻2016年9月1日报道：世界卫生组织、国家卫生计生委等机构联合发布的中国医改联合研究报告指出：全国现有慢性病患者近3亿，我国城市和农村因慢性病死亡占总死亡人数的比例分别高达85.3%和79.5%。癌症、糖尿病、心脏病等慢性非传染性病已成为健康最主要的威胁，这些慢性非传染性病超过六成均由不良生活方式所导致的。快速蔓延生活方式病正侵袭着每一个人。

由此可见，生活方式病是当今人类健康的大敌。为了能使人人拥有一个健康和充满活力的身体，为了提倡鼓励人们厉行健康生活方式，尽早摆脱不健康生活方式对人体健康的不良影响，2007年9月1日，卫生部疾病预防控制局、全国爱卫会办公室和中国疾病预防控制中心发起了以“和谐我生活，健康中国人”为主题，以“我行动，我健康，我快乐”为口号的全民健康生活方式行动，并确定每年的9月1日为“全民健康生活方式行动日”，2018年的9月1日将是第11个“全民健康生活方式行动日”。

所谓“生活方式病”简言之，是指由于人们衣、食、住、行、娱等日常生活中的不良行为，以及社会、经济、精神、文化各方面不良因素导致躯体或心理的慢性非传染性疾病。

生活方式病主要包括：肥胖、高血压、冠心病等心血管疾病，脑中风等脑血管疾病，糖尿病和一部分恶性肿瘤。这些都是现代医学还难以治愈，并严重地危害人

们健康和生命的慢性非传染性疾病。

各种职业病也大多属于生活方式病。现代白领阶层普遍患有颈椎病、肩周炎、痔疮等疾病，并且有年轻化的趋势，甚至儿童少年都可能罹患此类疾病，这与长时间伏案学习、工作，低头玩手机、电游，缺乏必要的身体活动有关。

之所以罹患生活方式病，是由于对日常生活中对危害健康的因素认识不足，不懂得生活方式与疾病的因果关系，心中缺乏“健康生活方式”的概念，更没有认识到“不健康生活方式”的严重危害。

既然大部分的疾病都属于生活方式病，生活方式病又是由长期不健康的生活方式所引起，生活方式病也属于自限性疾病，就是改正错误行为后可以自愈的疾病，生活方式病也属于自我创造性疾病，那么，预防和治疗生活方式病也必须从改善生活方式、主动力行健康生活方式做起。

七、生活方式

生活方式（Lifestyle）是指不同的个人、群体或全体社会成员在一定的社会条件制约和价价值观念指导下所形成的满足自身生活需要的全部活动形式与行为特征的体系。它包括人们的衣、食、住、行、劳动工作、休息娱乐、社会交往、待人接物等物质生活和精神生活的价值观、道德观、审美观、以及与这些方式相关的方面。而且，随着社会的发展，科技的进步，认识的提高，人们的生活方式亦悄无声息地发生着相应的变化。

对个人健康影响最大的是“个人生活方式”（若无特殊说明，本文所讨论的就是指“个人生活方式”）。按照“生活方式”对机体身心健康的影响，可分为健康的生活方式和不健康的生活方式。

健康生活方式的构成：世界卫生组织在著名的《维多利亚宣言》提出了健康的四大基石，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。此外，还应该包括起居有常等方面。

常见不健康的生活方式包括：吸烟、酗酒、过量饮食、作息无规律、经常熬夜，懒惰、缺乏体力活动、运动不足、经常晒不到太阳等。

八、如何改善个人生活方式，预防和治疗生活方式病

生活方式病属于自限性疾病，就是改正错误行为后可以自愈的疾病。那么，如何改善个人生活方式，预防和治疗生活方式病？

首先，“知”，学习、掌握科学的健康知识，树立正确的健康观念，是主动进行健康维护的前提。只有掌握一定的健康知识，我们才有能力辨识什么样的生活方式

是健康的，什么样的生活方式有损健康，从而做到趋利避害。现在危害人类健康的因素已经基本查明，并且有了防治疾病，保障健康的知识和方法，大家必须自觉地学习保健知识，这是人生的必修课，是国民素质教育重要内容，早学早受益，早学早健康，早学早长寿。

其次，“行”，努力促进健康生活方式的养成，自觉践行健康的生活方式。将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则。聪明人注重健康；普通人忽视健康；糊涂人糟蹋健康。

学习、掌握科学的健康知识，自觉践行健康的生活方式，做到知行合一，是投入少成效大的有效措施。

(1) 以“心情好”为中心的心理平衡——身心健康的“灵丹妙药”。健康的生活态度是健康生活方式的前提；健康生活方式须由健康的生活态度作为指导；具有心理平衡的生活态度极其重要；故此将心理平衡放在首位。

心理健康本身就是健康的主要部分；且心理健康在很大程度上影响、甚至决定着生理健康。“人不是老死的，不是病死的，是气死的。”“不生气，就不生病。”保持良好的心理状态，了解自我、悦纳自我，自信乐观，善于发挥主观能动性；喜怒有度，静心处事，诚心待人，接受他人，善与人处；热爱生活、乐于工作；欲望适度，不为名利所累；正视、接受现实，若偶遇不平不公，情绪波动时，采取有效措施和方法疏导和宣泄，避免过分压抑情绪，达到协调与控制情绪、心境良好。

(2) 以“嘴管好”为代表的“合理膳食”——身心健康的保证。人体需要糖类、脂类、蛋白质、维生素、矿物质、水及膳食纤维七类营养素，各类营养素在体内各有其功能，既有联系又不能代替，缺一不可。为确保健康饮食必须：种类齐全、数量充足、比例适当、热量适中，即合理膳食。应做到三餐按时定量，进食细嚼慢咽；应避免不吃早餐、晚餐过饱、暴饮暴食、食糖过多、食盐过量、常吃肥肉、不吃粗粮、乱吃补品、挑食偏食、饮水不足等不良饮食习惯。特别提醒：“水是最容易忽略的营养素”。努力做到多喝水，日饮水量须达2升左右；勤喝水，少量多次，每次150~200毫升为宜，切忌涝一个小时，旱十几个小时。总之，合理搭配膳食结构，规律用餐，保持营养平衡，维持健康体重，对促进生长发育、提高身体机能、增强免疫力、预防疾病、增进心理健康、延年益寿都具有重要作用，是保证身心健康的物质基础。

(3) 以“睡眠好”为中心内容的起居有常——身心健康的“加油站”。睡眠具有：消除疲劳，恢复体力；保护大脑，促进发育；增强机体的免疫力，延缓衰老，养颜护肤，促进身心健康等重要作用。欲提高睡眠质量，须起居有常。应努力做到按时作息，坚持午休，劳逸结合；避免晚睡晚起，久看电视，沉迷网络，缺乏午休，睡眠不足，蒙头睡觉，睡姿不良，通风不佳，久开空调，生活懒散等不良作息

陋习。人生的约三分之一在睡梦中度过，珍爱生命，当珍惜并利用好这三分之一的时光，为健康加油。

熬夜与吸烟、酗酒被并称为“三大不良生活习惯”，是引起、诱发、恶化氧化应激类疾病如Ⅱ型糖尿病、高血压、血脂异常、痛风等疾病的元凶。

(4) 以“迈开腿”为代表的“适量运动”——促使身心健康的首要途径。毛泽东恰在 100 年即 1917 年的 4 月 6 日发表的《体育之研究》中就指出：“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”“勤体育则强筋骨，强筋骨则体质可变，弱可转强，身心可以并完。”“体育者，养生之道也。”

体育锻炼的健身价值包括：①能够调整和改善物质、能量代谢，控制或避免高血糖、高血压、中心性肥胖、脂代谢异常等代谢综合征的发生；②增进心肺机能，降低心血管危险因素；③提高自由基清除能力，调控机体细胞、组织的氧化凋亡；④提高机体的免疫功能，增强抗病能力；⑤改善骨代谢，预防骨质疏松；⑥促进运动系统，增进体力；⑦促进消化系统的健康；⑧提高和改善睡眠质量；⑨调节和疏导不良情绪，增进心理健康等。

总之，诚如法国医学家蒂素所言：“运动的作用可以代替药物，但所有的药物都不能代替运动”。“积极锻炼身体是身心健康的首要途径”，我国首席健康专家万承奎如是评价体育锻炼的重大作用。

运动不拘形式，但须量力适度，贵在坚持有恒。

(5) 以“戒烟限酒”为代表的良好生活习惯——远离危害健康的“夺命丸”。吸烟危害健康众所周知，但由于其危害常常要一段累积，甚至经过长达 20~40 年的潜伏期，因而往往被忽视。可其巨大危害是铁的事实：现在每年全球近 500 万人死于吸烟引发的疾病，根据目前的形势世卫组织预计，到 2020 年这一数字将会达 1 000 万。正因为此 WHO 表示：“吸烟是人类最大的、可预防的致死因素。”

适量饮酒具有愉悦、开胃、活血、通络等作用，但是酗酒可导致：酒精中毒；损害食管和胃黏膜和肝脏，诱发急性胆囊炎和急性胰腺炎；诱发脑卒中；心脏发生脂肪变性，严重影响心脏的正常功能；酒精中毒性精神病；营养失调；危害胎儿等不良后果。而且，酗酒往往与偷盗、杀人、家庭暴力、交通肇事等密切相关，对社会具有极大危害。

吸烟、酗酒等不良行为是严重干扰生命，损害健康，透支健康的“夺命丸”，为了您及家人的健康须戒烟限酒。

(6) “乐工作”，即从事自己感兴趣的工作，热爱自己的本职工作——悦生活的前提和条件。热爱自己的本职工作。每个人都应以对国家、社会能有所贡献为乐，志有所专，乐以忘忧。大量的事实证明，凡热爱本职工作，在事业上有成就者，其平均寿命比一般人要长。因为工作本身就是生活方式的主要内容，工作时间约占用

我们每个人生命总时间的三分之一。“乐工作，悦生活”乐工作是悦生活的前提和条件，只有乐工作，才能悦生活。

如果你正在从事你感兴趣的工作，应该恭喜你，做自己爱做的事，做自己喜欢做的事，做自己擅长的事，就一定能发挥自己特长和能力，也一定能从中感受到价值和乐趣。

相反，如果你正从事你不感兴趣，甚至讨厌的工作，你可能就是不愉快的。那么，怎么办？既然工作是你养家糊口的依靠，既然已经从事了目前的工作，既然是自己做的选择；高兴也好，不高兴也罢，都必须做。为什么不开开心心的把它做好？“既来之，则安之”，只要你全力以赴投入工作并能够做好时，你也会慢慢地喜欢上你的工作。有研究显示：“工作水平决定健康水平。”

欲提高健康，你就应该愉悦地干好所从事的工作。

(7) “适晒太阳”，适量多晒太阳——补充“阳光维生素”，多方面提高健康水平。

适当的日光照射可以：①提高机体的基础代谢率，氮的贮留量增高；②刺激机体造血功能，提高皮肤的防御能力和分泌机能；③日光中的紫外线可将人体内的胆固醇转化为维生素D，而维生素D帮助吸收钙和磷，促进儿童少年的骨骼发育，可以预防软骨病、佝偻病，对中老年人则有防止骨质疏松、类风湿性关节炎等功效等有利于骨骼健康；④日光中的红外线可以深入组织内部产生温热作用，扩张血管，提高机体的新陈代谢；⑤日光中的紫外线可以有效增强人体的免疫功能、增加吞噬细胞活力，杀灭皮肤上的细菌，能够预防皮肤病；⑥日光在调解人体生命节律以及心理方面也有一定的作用。晒太阳能够促进人体的血液循环、调节中枢神经，从而使人体感到舒展而舒适，对情绪具有良好的影响；⑦能够提高雄性激素水平，提高精子质量，有研究证实，每天晒太阳1小时，人体内睾丸激素便可增加69%；⑧可刺激骨髓制造红血球，提高造血功能，从而防止贫血；⑨还可以提高对日光的耐受能力。

总之，健康的生活方式主要包括：心理平衡、合理膳食、起居有常、适量运动、戒烟限酒、乐于工作、多晒太阳等七个方面。简记为：“心情好，嘴管好，睡眠好，常运动，戒烟酒，乐工作，适晒太阳。”

总结概括健康公式如下：

$$\text{健康} = \frac{\text{心情好} + \text{嘴管好} + \text{睡眠好} + \text{常运动} + \text{乐工作} + \text{适晒太阳}}{\text{烟酒} + \text{懒惰}}$$

有研究表明，身体力行健康的生活方式可使高血压的发病率降低55%，糖尿病的发病率降低50%，脑卒中、冠心病的发病率降低75%，肿瘤的发病率降低33%，平均寿命延长10年以上。由此可知，只要摆脱不健康生活方式，践行健康生活方式，遵循科学的健康理念，就可以把健康牢牢地掌握在自己手中。你就可以无限自豪地说“我的健康，我做主！”

第二部分 我的情绪，我做主——心理平衡（情绪管理与健康）

一、21 世纪是心理疾病世纪至少 1/5 人存心理问题

专家们预计：心理养生将成为 21 世纪的健康主题。所谓心理养生，就是从精神上保持良好状态，以保障机体功能的正常发挥，来达到防病健身、延年益寿的目的。

世界卫生组织预测，21 世纪全球每 5 人中有 1 人将会出现不同程度的心理障碍。联合国专家甚至认为，到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样，带给人们持久而深重的痛楚。

据上海市卫生局副局长、上海交通大学医学院精神医学教授、博导肖泽萍报告：在上海，每 5 个人中有 1 个终身有过至少一种心理行为问题，终身患病率达到 18.98%；每 8 个人中有一个正存在某种心理行为问题，现患率达到 12.18%。估计其他地区的情况也与此相似。

中国首席健康专家万承奎教授曾经说过：“人不是老死的，不是病死的，是气死的。”

二、心理健康与生理健康的关系

心理健康本身就是健康的重要组成部分；而且，心理健康是生理健康的保证。

(1) 良好的情绪——健康良方。若一个人每时每刻都处于良好情绪的润泽之中是最有助于健康的力量。因为当人精神愉快时，中枢神经系统兴奋，指挥作用加强，人体内进行正常的消化、吸收、分泌和排泄的调整，保持着旺盛的新陈代谢。因此，不仅食欲好，睡眠香，而且头脑敏锐，精力充沛。根据对四川省 372 名百岁