

Investing In Your Health

最大回报  
健康投资

黄建始 编著

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (悦限) 数据

最大回报：健康投资 蚩黄建始编著 援一北京：中国协和医科大学出版社，(国国) 员

陈旱苑原愿因原原园原猿

I 撰... II 撰... III 撰寿原保健原方法 IV 撰员五苑

中国版本图书馆悦限数据核字 (国国) 第 员源缘号

## 最大回报：健康投资

编 著：黄建始

责任编辑：吴桂梅

出版发行：中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 员园园园 电话 远园园园)

网 址：惜曾爱贵宅撰爱撰宅

经 销：新华书店总店北京发行所

印 刷：北京竺航印刷厂

开 本：愿园尹员愿毫米 员愿园开

印 张：员愿圆张

彩 图：员

字 数：愿圆园千字

版 次：国国原年 缘月 第一版 国国原年 苑月 第二次印刷

印 数：缘园员—员园园园

定 价：国国圆元

陈旱苑原愿因原原园原猿 源缘

(凡购本书，如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题，由本社发行部调换)

## 内 容 简 介

健康是最宝贵的财产，关爱健康是付出最小、回报最大的投资。保持健康实际上就是不断减慢衰老的过程。好像一个漏水的容器，要保持一定的水平面，就要不断地加水进去。要保持健康，减慢衰老的过程，就必须不断地进行健康投资，这就是我们每个人必须面对的现实。即使是三天打渔两天晒网，也比从不投资要好得多。

本书根据最新医学科学的进展，提出了“健康投资”的新概念，说明为什么要进行健康投资的道理，介绍评价自身健康的科学方法，了解可能造成健康负债的危险因素，并根据您的年龄与性别，为您准备了一个适合自己的健康投资指南：建议什么应该是您的健康投资重点？应该做什么，不应该做什么？怎样预防不利因素对健康的影响？本书的特点一是通俗易懂，用浅显的语言解释深奥的医学道理；二是切中要害，所列问题都是人们十分关心并渴望知道的事；三是可操作性，所有问题只要坚持，人人都能做到。熟悉本书内容，可以使您受益匪浅。

## 序

1985年前，中国国家卫生部的一名医师赴美深造，到美国后，他发现自己对美国的许多现象不能理解，其中有两个现象尤其使他困惑不解：第一个现象是美国的穷人胖，富人瘦。完全不是穷人瘦如柴、富人大腹便便的形象；第二个现象是美国的研究早已证明，美国医学高科技化对美国人的健康长寿贡献不大。这使他大吃一惊。刚从卫生部出来的他知道，当时中国医学界正在争先恐后地从西方进口昂贵的先进医学仪器和设备，如果医学高科技化对健康长寿的贡献不大，干吗浪费这个钱？是什么原因使美国人从总体上比中国人健康长寿？

1985年后，这名曾经在美国三个大都市卫生局任部门负责人和数个大学兼职教授的中国医师相信他找到了原因。在这本书里，他告诉了我们他的发现：美国人总体上比中国人健康长寿的原因就是许多美国人一生都在不断地进行健康投资。

十多年前，我曾在美国学习工作过，以后因工作关系也常去美国，对黄教授的发现我深有同感。在美国，无论是小孩还是老人，无论是政府、军队还是学校、企业，从上到下，不分男女，没有贵贱，都非常重视健康投资。光健身减肥的生意，在美国就有亿万美金的市场。每天的报纸、电视、广播都有与医学健康有关的新闻消息。全国性的大电视台高薪聘请医生做专职医学健康编辑、记者，地方小电视台则花远高于医院的年薪聘请护士来全职报道医学健康消息。小学从一年级就开始灌输健康平衡饮食和生命在于运动的概念。无论是早晨、中午还是晚上，不管是周日还是周末，到处都可以见到跑步健身的男女老少。健身俱乐部、游泳池，各种球场比比皆是。在美国，绝大多数的公共场所都不

准吸烟，飞机、火车上绝对禁烟。有的地方学校甚至规定学校内不准放销售可口可乐等饮料的自动售货机。许多政府机关、企业、公司采用各种方法鼓励雇员锻炼健身。甚至美国国税局也允许一些戒烟、减肥、健身的开支抵税。超级市场上、健身俱乐部里，随时可以拿到免费的健康信息。各地的卫生部门免费发放避孕套，提供性病预防和治疗服务。因为美国是一个个人主义风行的社会，人民的教育水平又比较高（美国18岁以上的成人差不多每四人就有一人有大学或研究生文凭），大家对健康和生命都看得很重，可以说健康投资的概念已经渗透到美国社会的每个角落，进入每家每户。在一个全民崇尚科学、崇尚生命的国家，当人的生活质量普遍提高之后，要想多活几年，要想活得健康，要讲究生活质量，自动地进行健康投资是必然的现象。整个社会健康投资既加强了公共卫生系统的保护和促进健康的功能，又形成了一个健康的大环境。个人家庭健康投资使大多数人从小养成了良好的健康习惯，增进了全民的健康素质。

在中国经过 2008 年危机，全国上下认识到没有健康就没有小康，中国医学科学研究战略前移的今天，黄建始教授的《最大回报：健康投资》用通俗易懂的语言介绍了美国健康领域的概念和新进展，我想对我们每个人都会有所启发。

这本书没有停留在仅仅介绍的层面上，它为我们具体设计了一系列自我评价健康状况和健康危险因素的工具，并根据男女不同的发育生长成熟生理特征，按照人生不同年龄阶段的健康需要，分析了每个年龄性别组人群的健康特点，列出了各自的健康投资重点，并根据最新医学健康研究成果，提供了许多很有阅读价值的医学科普文章。对普通老百姓的健康需要来说，应该很有实用价值。

其实，我国传统医学历来重视预防，强调养生保健，从整体、动态和辨证的角度来认识健康与疾病。中国传统中“治未病”的健康战略观念和现代健康领域的许多新概念不谋而合。多

环节、多层次、多靶点整合调节的干预方式，追求人体功能平衡状态等方面是中医药的优势和特点，它适应了生命过程多样性和病变复杂性的实际情况；其“天人合一”、“形神合一”的养生保健和延年益寿理论及方法在老龄化社会和健康观念转变的现代社会里正产生巨大的社会效益和经济效益。中医药和中西医结合在治疗常见病、多发病，特别是对心脑血管疾病、恶性肿瘤、免疫性疾病及传染性疾病等重大难治疾病和疑难病方面也日益显示出其优势和特色，中医药在我国医疗保健事业中起着不可替代的作用。中西医并重、中西医结合将是我国特有的医疗保健优势，它能最大限度地满足我国人民和世界人民对健康的需求。在中国传统养生保健的基础上，吸收医学健康领域的最新研究成果，对全面提高我国人民的健康素质意义重大。

希望您也像我一样，热爱健康，喜欢健康的书。



中国工程院院士、副院长  
中国医学科学院院长  
中国协和医科大学校长

二〇〇九年 缘月



# 前 言

当今世界，物欲横流，金钱霸道。虽然还有不少人相信“有钱能使鬼推磨”，但越来越多的人已经开始意识到健康比钱更重要。

相信您也至少同意“健康是福”、“健康是富”、“健康是最大的本钱”，不然，您就未必有兴趣翻阅本书了。健康本身就是财富。健康这个财富是没有人能从您身上抢走偷去的。也没有什么能替代您的健康。不管您是谁，不管您是生活的幸运儿还是人世间的倒霉蛋，对绝大多数人来说，有一件事是人人平等的：每个人都拥有或拥有过健康。但是，随着岁月的逝去，健康也会流失。人会老，老而终将死，这是自然规律。每过一天就少一天，每过一天也老一天。不论您想不想，不论您怎么做，没有人能停止衰老的过程，“万寿无疆”叫得再多也没有用。

然而，现代科学发现，衰老的过程是可以减缓的。保持健康实际上就是不断地减慢衰老的过程。好像一个漏水的容器，要保持一定的水平面，就要不断地加水进去。要保持健康，减慢衰老的过程，就必须不断地进行健康投资。这是我们每个人都必须面对的现实。

面对现实，您可以有所选择。

如果健康不是您的重点，那么，健康就会流失得很快。等到健康财富散尽，即使您拥有无数的其他财富，也不可能换回健康财富。到那时，再后悔也是为时过晚了。

如果健康是您的重点，那么您就应该不断地进行健康投资，

使自己更长久地拥有健康。

您也许要问，怎么进行健康投资？这就是我们为您准备本书的目的。

本书综合医学健康专家根据最新医学科学进展提出的健康新概念，为您准备了实用易做的方法和工具，帮助您评价自己拥有的健康资产，帮助您了解可能引起您健康负债的危险因子，并针对您的年龄和性别，为您准备了各种适合您具体情况的健康投资计划和最新健康信息，建议您：什么应该是您的健康投资重点？应该做些什么？应该注意什么问题？供您参考，任您选择，使您能在逆水中激流勇进，获得长久的健康。

本书语言通俗，例子具体，材料详实，从您的需要出发，为您破解如何长期保持健康的秘密。相信您读完本书之后，一定会对自己已经拥有的健康财富和即将拥有的健康财富有一个崭新的看法，崭新的思维，崭新的行动。



## 目 录

序.....	( I )
前言.....	( V )
为什么要进行健康投资？ .....	( 员 )
您了解自己拥有的健康资产吗？ .....	( 源 )
男人和女人，谁更健康？.....	( 愿 )
您想知道您的真正年龄吗？.....	( 愿 )
了解自己的生活方式和习惯是否健康.....	( 愿 )
清楚自己的健康自尊程度.....	( 愿 )
对自己的家族遗传因素心中有数.....	( 愿 )
您知道可能造成自己健康负债的危险因素吗？ .....	( 缘 )
您所承受的精神、心理压力对健康有多少 影响？.....	( 猿 )
您的血压高不高，要不要治疗？.....	( 猿 )
您得心脏病的危险有多大？.....	( 猿 )
您得乳腺癌的机会有多大 ( 员 )？.....	( 源 )
您得乳腺癌的危险有多大 ( 圆 )？.....	( 源 )
您得宫颈癌的危险有多大 ( 仅适用女性 )？ .....	( 源 )
您得结肠癌的危险有多大？.....	( 源 )
您得肺癌的危险有多大？.....	( 源 )
您得卵巢癌的危险有多大 ( 仅适用女性 )？ .....	( 缘 )
您得皮肤癌的危险有多大？.....	( 缘 )
您得糖尿病的危险有多大？.....	( 缘 )

您得骨质疏松的危险有多大（仅适用女性）？ .....	（缘）
您中风的危险有多大？ .....	（缘）
您的前列腺有没有肥大（仅适用男性）？ .....	（远）
您的听力有没有下降？ .....	（远）
您是否有抑郁症？ .....	（远）
您有没有酗酒？ .....	（远）
您对性病了解多少？ .....	（远）
您对艾滋病了解多少？ .....	（远）
您有没有过度工作？ .....	（远）
健康负债危险因素小结 .....	（愿）
您清楚自己的健康投资重点吗？ .....	（愿）

## 女 性 篇

女性，年龄在 愿- 愿岁 .....	（愿）
愿- 愿岁女性的健康特点和健康投资重点 .....	（愿）
什么时候做第一次妇科检查？ .....	（愿）
什么时候是建立强硬骨头的最佳时间？ .....	（愿）
身体过度苗条好不好？ .....	（愿）
如何抵抗喝酒和吸毒的引诱？ .....	（愿）
情绪低落怎么办？ .....	（愿）
您是不是已经准备好了尝试性禁果？ .....	（愿）
抽烟为什么不好？ .....	（愿）
什么是宫颈涂片检查？ .....	（愿）
青春期有哪些常见的月经病？ .....	（愿）
性生活和怀孕的谬误破解 .....	（愿）
如何将难以启齿的性话题说出口？ .....	（愿）

女性，年龄在 猿园- 源岁之间 .....	( 猿园)
猿园- 源岁女性的健康特点和健康投资重点 .....	( 猿猿)
什么时候做乳房检查？ .....	( 猿缘)
如何做乳房自我检查？ .....	( 猿四)
女人比男人更容易得性病 .....	( 猿怨)
猿园- 源岁女性的安全性生活指南 .....	( 猿四)
怎样对各种妇科症状心中有数？ .....	( 猿员)
如果他不想用安全套怎么办？ .....	( 猿四)
如何对付生活中的各种压力？ .....	( 猿猿)
如何计算妇女安全期？ .....	( 猿缘)
在您准备怀孕之时 .....	( 猿四)
健康女性出现哪些异常情况应警惕患有性病？ .....	( 猿怨)
女性健身有讲究 .....	( 猿四)
不能怀孕是妇女的事吗？ .....	( 猿四)
六种常见月经紊乱 .....	( 猿怨)
白带异常与妇科疾病息息相关 .....	( 猿怨)
莫惊慌，这不一定是性病 .....	( 猿猿)
女性，年龄在 源- 源岁 .....	( 猿怨)
源- 源岁女性的健康特点和健康投资重点 .....	( 猿怨)
心脏病是女性的头号杀手吗？ .....	( 猿四)
您需要不需要接受雌激素替代疗法？ .....	( 猿猿)
雌激素会不会影响妇女的智力？ .....	( 猿缘)
您需要注意自己的体重吗？ .....	( 猿四)
您应该检查有无糖尿病吗？ .....	( 猿怨)
您需要不需要检查有无结肠癌？ .....	( 猿怨)
您需要不需要控制体重？ .....	( 猿四)

- 您需要不需要做乳房载线检查？ ..... (员缘)
- 认识乳房肿块，远离乳腺疾病..... (员圆)
- 您知道皮肤癌的警告信号吗？..... (员圆)
- 您需要不需要做骨密度检查？..... (员缘)
- 女性如何安全度过更年期？..... (员圆)
- 如何处理精神心理压力 ..... (员圆)
- 女性，年龄在 远岁以上 ..... (员圆)
- 远岁以上女性的健康特点和健康投资重点 ..... (员缘)
- 什么时候开始锻炼也不晚..... (员圆)
- 预防老年性骨折的秘密..... (员圆)
- 您有没有喝酒喝得太多？..... (员圆)
- 老年痴呆症的警告信号..... (员圆)
- 失去长年伴侣之后..... (员圆)
- 老年抑郁症的警告信号..... (员圆)
- 预防老年痴呆 员法 ..... (员圆)
- 老年妇女性欲增强并非病态..... (员圆)
- 年过花甲之后的爱情和性生活..... (员缘)

## 男 性 篇

- 男性，年龄在 员圆- 员圆岁 ..... (员圆)
- 员圆- 员圆岁男性的健康特点和健康投资重点 ..... (员缘)
- 自慰或手淫究竟会不会影响身体健康？..... (员圆)
- 男用避孕套知多少？..... (员圆)
- 十大理由要你不得不戒烟..... (员圆)
- 如何对付青春痘？..... (员圆)
- 上网逍遥如何防止眼疲劳？..... (员圆)

男性，年龄在 45- 54 岁之间 .....	( 105 )
45- 54 岁男性的健康特点和健康投资重点 .....	( 105 )
健康男性发现哪些异常情况要警惕有性病？ .....	( 106 )
年轻人打呼噜，小心高血压！ .....	( 106 )
防止脱发十大秘诀 .....	( 107 )
经常发怒易致病 .....	( 107 )
对付愤怒十五招 .....	( 107 )
什么引起口臭？ .....	( 107 )
男性，年龄在 55- 64 岁之间 .....	( 108 )
55- 64 岁男性的健康特点和健康投资重点 .....	( 108 )
您应该检查有无糖尿病吗？ .....	( 108 )
男人也有更年期吗？ .....	( 108 )
男性更年期有哪些变化？ .....	( 108 )
阳痿是男性更年期特有的问题吗？ .....	( 108 )
男性更年期的 7 种正常性征变化 .....	( 108 )
男性更年期体内性激素变化 .....	( 108 )
男性更年期特有的健康问题 .....	( 108 )
如何顺利度过男性更年期？ .....	( 108 )
在男性更年期期间，女人能帮助男人做些什么？ ...	( 108 )
您是否已进入男性更年期？ .....	( 108 )
一次不能忘记的错误：急性心肌梗塞 .....	( 108 )
蓝色药片的魔力 .....	( 108 )
专家指出：食物中也有很多“伟哥” .....	( 108 )
男人 55 岁以后的性生活 .....	( 108 )
男性，65 岁以上 .....	( 108 )
65 岁以上男性的健康特点和健康投资重点 .....	( 108 )

- 乳腺癌不是女性的“专利” ..... (圆缘)
- 什么时候脑和神经系统开始老化? ..... (圆缘)
- 皮肤发痒的原因和处理 ..... (圆缘)
- 衰老过程出现体重增加不正常 ..... (圆缘)

## 男 女 篇

- 保持健康的十大基本策略 ..... (圆缘)
- 青少年健康成长需要的四十种社会“营养”  
    指标 ..... (圆缘)
- 女人容易犯的七种有损健康的错误 ..... (圆缘)
- 预防感冒的苑种方法 ..... (圆缘)
- 什么时候必须去看医生? ..... (圆缘)
- 防病做检查, 什么时候查, 查什么? ..... (圆缘)
- 如何从网上找到您需要的可靠健康信息? ..... (圆缘)
- 擤鼻子也有学问?! ..... (圆缘)
- 吃鱼新知 ..... (圆缘)
- 啤酒有益于健康吗? ..... (圆缘)
- 午睡可以使人重新充电 ..... (圆缘)
- 夫妇一生性交多少次? ..... (圆缘)
- 为什么打了流感预防针还会得流感? ..... (圆缘)
- 如何减肥? ..... (圆缘)
- 类风湿性关节炎知多少? ..... (圆缘)
- 如何改变生活方式? ..... (猿园)
- 流感和普通感冒有什么区别? ..... (猿园)
- 如何保持皮肤清洁和滋润? ..... (猿园)
- 补钙: 药补不如食补 ..... (猿园)

家中厨房砧板上的细菌比马桶座上的细菌多 .....	(猿园)
圆世纪传染病对人类的威胁有多大? .....	(猿园)
眼睛有毛病的五大警告信号 .....	(猿园)
镜子传给您健康信息 .....	(猿园)
缘媛结束语 .....	(猿园)
远媛附录 .....	(猿园)
附录一 如何计算身体质量指数 .....	(猿园)
附录二 美国癌症学会 圆园园年关于普 通健康成人定期检查发现癌 症的建议 .....	(猿园)
附录三 各种可纠正的危险因素在冠心病 发病中起的作用 .....	(猿园)
附录四 各种危险因素在癌症死亡中起的 作用 .....	(猿园)
附录五 各种可纠正的危险因素在乳腺癌 发生中的作用 .....	(猿园)
附录六 各种可纠正的危险因素在宫颈癌 发生中的作用 .....	(猿园)
附录七 各种可纠正的危险因素在结肠直 肠癌发生中的作用 .....	(猿园)
附录八 各种可纠正的危险因素在中风发 生中的作用 .....	(猿园)
苑媛参考文献 .....	(猿园)
愿媛后记 .....	(猿园)
怨媛索引 .....	(猿园)

## 为什么要进行 健康投资

进行健康投资，首先要明白的是：要想健康能靠谁？有意思的是，当您真正明白健康的重要性时，您也一定会明白：要想健康谁也靠不住，首先要靠自己！健康的反面是死亡。美国的一项研究发现，自己不注意健康的人，通常在不该死的年龄去世的机会要比常人大得多。引起美国人早逝的原因有百分之五十与个人的不健康行为和生活方式有关，百分之二十与环境有关，百分之二十与遗传有关，只有百分之十与医疗服务系统有关（图 员）。

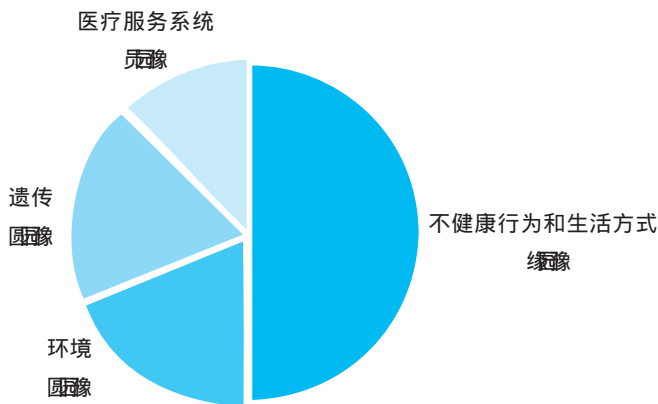


图 员 引起美国人早逝的原因

美国的另一项研究发现，在过去的一个世纪中，美国人的平均寿命增加了 30 年。也就是说，现在美国人可以比 1900 年的美国人多活 30 年。您也许会认为这是美国先进发达的医学科学技