

健康在我心中

投资健康 享用生命

HEALTH IN MY MIND

黄建始 著



作者简介

黄建始，中国医学科学院院长助理、中国协和医科大学校长助理、协和继续教育学院院长，流行病学特聘教授、博士生导师。1983年毕业于中山医科大学，在国家卫生部任职3年后

赴美，获医学教育管理、公共卫生 / 流行病学、企业管理（MBA）3个硕士学位，并以全优成绩修完卫生管理博士学位课程。1992～2003年曾先后在美国和加拿大三州一省地方政府卫生局任流行病学专家和部门负责人，并先后兼教于美国和加拿大八所大学。2003年5月4日应中国科技部和卫生部领导邀请回国参与防控SARS工作。

现任中国医师协会医师健康管理和医师健康保险专业委员会副主任委员，北京市健康教育协会副会长，中国健康教育协会常务理事，北京医学教育学会常务理事，中华预防医学会理事，中华预防医学会健康风险评估和控制专业委员会（筹）副主任委员兼秘书长，中国可持续发展学会理事，《中华医学杂志》编委，卫生部国家突发公共卫生事件专家咨询委员会委员，卫生部卫生管理干部专家指导委员会委员和公共卫生专业委员会牵头人，卫生部职业技能鉴定指导中心卫生行业健康管理师国家职业专家委员会副主任委员。

同时，黄建始教授还是南京大学和南京医科大学

兼职教授, 人民大学培训学院特聘教授, 清华大学继续教育学院卓尔培训中心顾问, 北京大学、中山大学、中国中医药大学授课老师, 广东、江西、广州市和北京市朝阳区、石景山区疾病控制和预防中心(CDC)顾问, 中国科学院遥感所兼职研究员, 联合国工业发展组织中国医药卫生专家委员会成员。

目前正在从事健康管理和中国突发公共卫生应对体系建设的研 究, 包括中美公共卫生应对体系比较, 中美高等医学教育比较, 症状监测系统的公共卫生预警作用, 大都市医学应急体系, 医院和疾病控制机构的突发公共卫生事件应急能力评价和风险控制及危机管理, 临床医学和公共卫生整合, 管理流行病学, 循证公共卫生, 反生物恐怖, 健康教育和科普创作等。

2003年以来, 在北京、上海、广东等十多省市自治区卫生系统, 中国科学院, 中国医学科学院, 中国军事医学科学院, 总后卫生部, 南京军区, 河北省军区, 中国医院管理学会大型医院院长高级研修班, 上海市医院管理学会年会, 中国健康教育协会常务理事会和北京大学, 清华大学, 南京大学, 南京医科大学, 中国人民大学, 中国中医药大学, 广西医科大学等高等学府作关于公共卫生、医院风险控制和危机管理以及健康投资的学术讲座和科普报告 100 多场(累计超过 2 万人), 并多次在中央电视台和北京电视台做公共卫生和健康教育的节目。



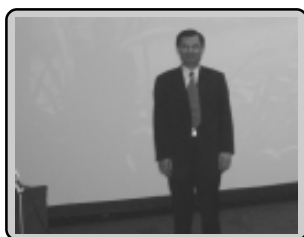
在上海做讲座



2004年在广西卫生科技大会上
讲健康投资



南京军区九十一岁老红军、将军
听讲座



在解放军总后礼堂做健康
讲座后留影



北京市东城区健康大课堂



南京军区健康讲座后与将军们合影



广东医药大学健康讲座会场



中山大学岭南商学院E M B A班
健康讲座



2005年在江苏徐州做健康
投资讲座



在北京国家图书馆做健康讲座



在深圳讲课时带领听众做操



在深圳讲课



在解放军总后礼堂做健康
讲座，袁副部长介绍



在汕头大学医学院做健康
讲座后与医学院副院长合影



在河北军区做健康讲座
后与军区司令员合影



浙江省健康讲座会场



在浙江省做健康讲座

内容提要

本书是旅美、加流行病学专家黄建始教授根据讲座讲稿整理的一本健康科普读物。本书寓健康信息于故事之中,将卫生常识及医学知识融入人们生活中,观点鲜明,举例典型生动,通俗易懂。作者结合东西方健康新理念,从一个预防医学专业人员的角度,以科学的态度,告诉大家“要想健康靠自己”,靠自己的关键是“健康在我心中”的道理。只有如此,才能认真学习、科学管理自己的健康,不断地进行健康投资,更长久地拥有健康。这是一本关于健康投资的书,它不仅是健康教育工作者的读物,也是老少咸宜、不可多得的好书。

责任编辑 焦健姿 海湘珍

序

同任何科学技术一样,医学的生命力在于不断发现,不断创新。不断发现,不断创新的动力和目的在于普及,“普渡”众生,战胜迷信、愚昧、歪理邪说伪科学,将真正的健康知识交到大众手中。2003年全国抗SARS紧要关头回国的流行病学专家黄建始教授在研究疾病控制的同时,也一直致力于普及健康知识。因为他明白,正如打预防针是控制疾病的最有效手段之一,普及健康知识是提高国人健康素质,把人们的生产、生活导入文明、科学轨道的根本途径。

鉴于黄建始教授20多年来对普及健康知识的执著和辛勤耕耘,2004年12月,中国健康教育协会增补他为常务理事,并邀请他做健康教育学术讲座。我当时也是在场的听众之一。没想到,这位来自京城著名医学殿堂教授的学术讲座没有一点学究味。寓健康信息于故事之中,和我们的生活贴得很近,实在是一场优秀的健康教育科普示范讲座,自然深受常务理事们的欢迎。

黄教授的健康投资讲座在其他场合也是好评不断。他那通俗的语言、详实的数据、生动的例证,让我们认识到要健康就要舍得投资、要健康必须靠自己的深奥道理。不少听众建议出版发行黄教授的讲稿,让更多的人了解这场精彩健康讲座的内容。今天,我很高兴地看到这个建议很快就要成为现实了。

健康是构建以人为本的和谐社会、贯彻落实科学发展观的基础。SARS危机之后,大家认识到没有健康就没有小康。如何才能健康已经成了人人关心的问题。看病可以去医院找医

生，想健康应该去哪里？应该找谁？这是让很多人困惑的问题，也是我们每一位健康教育工作者都有责任回答的问题。

为什么这么多人喜欢黄教授的健康讲座？我认为主要是他的讲座融合了东西方健康新理念，从一个预防医学专业人员的角度，以科学的态度，探讨了我国国人关心的问题：“如何才能健康？”回答是“健康在您手中”，“最好的医生是您自己”，“多靠自己少依赖医生”。黄教授在这个基础上，进一步提出“要想健康靠自己”，靠自己的关键是“健康在我心中”。有了“健康在我心中”，就能认真地学习，科学地管理自己的健康，不断地进行健康投资，更长久地拥有健康。

为什么“健康在您手中”？为什么“最好的医生是您自己”？为什么要健康关键是“健康在我心中”？为什么要科学地管理自己的健康？如何进行健康投资？相信您读完这本书后就会有您自己的答案。

中国健康教育协会副会长
袁永林
中国人民解放军总后卫生部副部长

前 言

这篇讲稿的成书过程其实是一个挺有意思的故事。

2004年5月,我的《最大回报,健康投资》一书出版。这本健康科普书是我旅美、加17年学习,理解,思考健康管理科学和健康理念的产物。出版之后,读者朋友们给了我意想不到的热情鼓励。

“黄教授,收到《健康投资》一书,全家享用。男女老少都在按方寻回报,太感谢了。”(国家教育部一处长)

“这是一本受益终身的书,我会好好学习。相信很多读者都会和我一样对此书的作者致以十二分感谢。”(《财经》杂志一资深记者)

“我不能相信这本书出自一位在美国文化浸泡了17年的作者之手,他简直是‘美国来的洪昭光’!”(北京晚报文章)

北京一家图书研究机构在北京西单图书大厦浩瀚的书海里发现了这本小书,主动向出版社提供了一个很详尽的推广发行计划。其中一条就是需要我做20分钟的新书介绍。

几场介绍会后,有一天下午,突然接到一个陌生的电话。自我介绍是一家全国性的集团公司人事培训部门负责人后,说,有位“高人”看了我的书,十分赞赏,建议集团请我给高层领导讲半天健康课。

能有机会推广健康理念,传播健康知识,这是利国利民的好事。回国一年,对国人追求健康的热情感到欣喜。同时,对国内健康市场的许多误区,保健品市场的众多商业骗局,暴利

驱动下形形色色的商业炒作等,深感匹夫有责,应该将自己知道的科学事实和真相告诉老百姓。

为此,我针对当时国内健康市场鱼目混珠的状况,结合健康科学的新理念,将新书介绍讲稿扩展成了一篇健康投资讲稿。

集团高层对讲座的反应是将原定的晚间去卡拉OK玩改为篮球友谊赛。这让我又一次看到了知识从学院象牙塔走向现实社会所产生的正面健康效应。当时正好承担卫生部培训省市卫生管理干部的任务。每次讲课之后,我自愿加讲健康投资内容,愿听者留下。没想到,大家都留下了,而且有时反应比讲正课的效果还要好。听的最多的一句话是“黄教授,您怎么不早点来给我们讲?”

我没想到的是,从北京、天津、山东、到重庆、江西、广西,不论是离休的老省长和老将军们,还是现职的市长,市委书记,主管卫生的副市长和卫生厅局长们;不论是“三甲”医院的院长们,还是省市疾病控制和预防中心的主任们;不论是北京名牌大学的博士生们,还是安徽、广西的普通老百姓们;管医的,懂卫生的,宣传健康的,对医学一窍不通的,都对健康投资讲座有浓厚的兴趣,给了我热情的鼓励和许多正面的反馈。

“大家一致认为这是一场非常宝贵的健康讲座,短短2个小时里,却很可能让他(我)们收获了一生的健康。”(北京大学研究生会代表)

“您选择的事业很有意义。”(北京大学一位80多岁的院士)

根据广大听众的反馈，讲稿不断充实完善。从某种意义上来说，这本书是我一年多来和听众互动的集体智慧结晶。谢谢你们。

每个人的一生当中都会面对数不清的选择。有的选择使您的人生走进新天地，有的选择让您走进死胡同。我相信，您选择浏览，阅读这本小书是一个明智的选择。

我真诚地希望这本小书能伴您度过一段愉快的时光，我衷心地希望这本小书能对您的健康有所帮助。

黄建始

于北京潘家园

目 录

- 1 . 开场白 1
 生命诚可贵，爱情价更高，
 若无健康在，二者皆虚缈。
- 2 . 为什么说要想健康必须靠自己？ 5
 健康仅仅靠锻炼远远不够，可以靠保健食品吗？
 你了解健康市场的情况吗？广告、宣传不可尽
 信，保健食品中也有陷阱，健康市场“十面埋
 伏”！要想健康怎么办？只能靠自己，靠谁都
 靠不住！
- 3 . 为什么说健康投资是最佳选择？ 21
 您真正想过要好好管理自己的健康资源吗？健
 康如水、电、石油一样，也是一种资源。对健
 康资源不加以管理会威胁生命。中关村在职知
 识分子平均要比国人早死18年，不注意自身健
 康的人比普通人在“不该死”的年龄去世的机
 会要大得多。
 应该怎样管理健康资源？且看一位中国和
 美国前卫生官员20世纪在美国遇到的两个健康

困惑:为什么在美国穷人胖富人瘦?什么对美国人的健康长寿贡献大?

健康投资三大关键点:观念更新,方法对路,健康在我心中!

4. 为什么说健康投资的精髓是“健康在我心

中”.....45

有谁从出生以来每天都要为自己的疾病或者健康去医院?有谁从出生以来每周、每个月或每年都要为自己的疾病或健康去医院做CT, MRI 等高精尖医疗仪器检查?没有!这就是现实!

对绝大多数人来说,先进发达的现代医学科学技术和庞大的医疗系统帮不了您多大忙。真正能帮您忙的是现代医学科学信息,指导您如何每天进行健康投资。告诉您为了健康,您现在应该做什么?这才是对您的健康真正有帮助的东西。

不妨试试做一做本书为您提供的26个简单易懂的自我测验。您会从中发现问题,受到启发。从中获取的信息可以帮助您制定一个个性化的健康投资方案。这里还附有各年龄段人群的健康投资重点,供您参考。

测测你的生理年龄.....55

了解自己的生活方式和习惯是否健康.....61

清楚自己的健康自尊程度.....66

对自己的家庭遗传因素心中有数.....70

您所承受的精神、心理压力

对健康有多少影响？.....	77
您的血压高不高，要不要治疗？.....	81
您得心脏病的危险有多大？.....	84
您得乳腺癌的危险有多大(1)？.....	88
您得乳腺癌的危险有多大(2)？.....	89
您得宫颈癌的危险有多大？.....	93
您得结肠癌的危险有多大？.....	96
您得肺癌的危险有多大？.....	98
您得卵巢癌的危险有多大？.....	100
您得皮肤癌的危险有多大？.....	103
您得糖尿病的危险有多大？.....	106
您得骨质疏松的危险有多大？.....	108
您中风的危险有多大？.....	111
您的前列腺有没有肥大？.....	113
您的听力有没有下降？.....	116
您是否有抑郁症？.....	119
您有没有酗酒？.....	121
您对性病了解多少？.....	123
您对艾滋病了解多少？.....	125
您有没有过度工作？.....	131
健康负债危险因素小结.....	133
10~18岁女性的健康投资重点.....	138
19~40岁女性的健康投资重点.....	139
41~60岁女性的健康投资重点.....	140
60岁以上女性的健康投资重点.....	141
10~18岁男性的健康投资重点.....	142

19 ~ 40 岁男性的健康投资重点.....	143
41 ~ 60 岁男性的健康投资重点.....	144
60 岁以上男性的健康投资重点.....	145
5. 健康投资三重点小结.....	158
健康投资是管理健康资源的最佳选择。健康投资的精髓是“健康在我心中”。要想健康只能靠自己，管好嘴，用好腿，不抽烟，少喝酒，好心态。哪怕三天打鱼两天晒网也比不行动好。	
6. 参考文献.....	163
科普书也应该有参考文献，专家说的话也必须有根有据。我相信专家，但我更相信科学证据。	
附录.....	168
A. 美国的健康管理：源自无法遏制的医药费用增长.....	168
B. 中国的可持续发展离不开健康管理.....	178
C. 《健康在我心中》主要应邀演讲.....	192
D. 索引.....	197

1 / 开场白

生命和健康,作为 21 世纪的主旋律之一,正在神州大地回荡。我们每个人都在追求健康,然而,扪心自问,我们又拥有了多少健康?

生活从来就是充满变数,世界总是在不断变幻——挫折和顺利,失败和成功,疾病和健康,保守和发展……我们人类披荆斩棘,前进在一条曲折而光明的大道上。这些年来,我们经历了太多的风风雨雨。从 2003 年突如其来的 SARS 危机,到 2004 年的禽流感和 SARS 事件;从 2004 年底发生在东南亚的印度洋海啸,到 2005 年中南 6 省的洪灾、山体滑坡和泥石流;从 2005 年底的哈尔滨水源大污染,到现在的高致病性人禽流感威胁全球;我想,我们每一个人都能感受到生命的宝贵和生命的脆弱。

生命是非常宝贵的,因为不管您是达官贵人,还是平民百姓,生命对我们每一个人来说,都只有一次。生命又是十分脆弱的,除了瘟疫和海啸之外,还有无数的危险因素分分秒秒都在损害我们的健康,在威胁我们的生命。

在这里，请允许我借用贝多芬的一首诗来形容生命和健康的关系：

生命诚可贵，爱情价更高；

若无健康在，二者皆缥缈。

健康是生命的具体体现，健康是生活的丰富资源，健康是爱情的物质基础，健康是家庭的中流砥柱。没有健康，生命、生活、爱情和家庭都会变得虚无缥缈。

谁不想使自己的生命富有活力，谁不想使自己的生活充满阳光，谁不想使自己的爱情绚丽多彩，谁不想使自己的家庭幸福美满？所有的这些，都让我们没有理由不关注自己的健康。

这就是今天在这里我想和大家一起探讨的话题：投资健康，拓展享用生命。

投资健康是手段，拓展享用生命是目的。在这里，拓展有两层含义：一是在数量上延长寿命。据世界卫生组织资料，中国人的平均期望寿命是 71.2 岁^[1]。通过投资健康，我们可以将寿命延长到 81 岁、91 岁，101 岁。二是在质量上充实生命。中国人的平均期望寿命是 71.2 岁，但是我们的平均健康期望寿命只有 63.2 岁^[1]。也就是说，尽管平均我们可以活到 71 岁，但是健康的时间其实只有 63 年。最后的 8 年是不健康的，是疾病缠身的受罪日子。通过投资健康，我们可以使自己在生命的最后 8 年里，远离病魔，活得更健康、更