

## 导 读

随着社会经济的发展和科技的进步，当前人类的健康模式和疾病谱发生了重要改变：过去主要危害我国人民健康的传染病不少已被消灭或控制，而一些慢性非传染性疾病，如心脑血管病（高血压、脑卒中、冠心病等）、恶性肿瘤、糖尿病等，以及精神疾患、意外伤害已成为威胁人们生命与健康的常见病、多发病。由于这些疾病的发生与个人不健康的生活方式和行为习惯有密切关系，因此又被称为“生活方式病”。预防这些疾病的根本办法是提倡自我保健，改变不良行为习惯，建立科学、文明、健康的生活方式。

世界卫生组织对于健康有一个基本的估算，指出：健康有15%取决于遗传因素，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，而60%取决于自己习惯的生活方式。那么，哪些是健康的生活方式呢？健康生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式。表现为生活有规律（劳逸结合、起居有常，一般成人每天保证7~8小时睡眠），无不良嗜好，讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学，积极参加健康有益的文体活动和社会活动等。

世界卫生组织把“合理膳食、戒烟限酒、适量运动、心理平衡”称为“健康基石”。合理膳食，指能提供全面、均衡、适度营养的膳食（卫生部的《中国居民膳食指南》可作为权威的指导），以满足人体的各种营养需求，达到营养平衡、促进健康的目的。戒烟限酒，吸烟有害健康，任何时候戒烟都不晚，对身体都有好处；饮酒不宜过量，严禁酗酒。适量运动，指运动方式和运动量要适合个人的身体状况。心理平衡，就是我们所说的保持良好的心态，是最关键的一条。

本章主要介绍如何科学合理地吃、如何运动、怎样戒烟限酒等每日生活中的健康问题，希望您能从身边的小事做起，建立科学、健康的生活方式。