卫 生 健 康 科 普 讲 座

生活方式与健康



CONTENTS

目录



一 健康与健康生活方式

二 影响和干扰健康生活方式的原因

三 生活方式与疾病的关系

① 生活方式与慢性非传染病的关系

② 生活方式与传染病的关系



习近平总书记指出：

没有全民健康，便没有全民小康。

这既是实现两个100年的目标之一，也是对卫生与健康提出的要求。



我们也常常听人说：“健康是1，其他都是0”、“健康是财富，健康是生产力”

还有人说：“你钱再多，生病住医院试试！”、“你子女再孝道，长期生病卧床试试！”

这些话听起来未免有些过激，但仔细想一想，也还是有一定的道理，那就是你一定要保护好自己，一定不要生病，一定要健康。

养成良好的生活方式，践行卫生健康的行为：

- 可以做到不生病或者少生病；
- 可以做到偶然生小病，避免生大病；
- 可以做到迟缓某种疾病发病或发展时间；
- 可以做到“70能爬山，80能散步，90能生活自理，健康快乐100岁”，可以维护良好的生活质量和生命质量。



一

健康与健康生活方式

什么是健康？健康的含义是什么？



1948年，第二次世界大战刚刚结束不久，世界卫生组织（WHO）在其《组织法》中提出：**“健康不仅是没有疾病或者不虚弱，而是身体的和精神的健康加上对社会的良好适应”**。



1978年9月，全球初级卫生保健大会在阿拉木图召开，并且发表了《阿拉木图宣言》，该宣言首次提出了**“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会目标”**。

世界卫生组织关于个人健康的评估标准

精力充沛

性格乐观

睡眠充足

标准体重

适应环境

抵抗力强

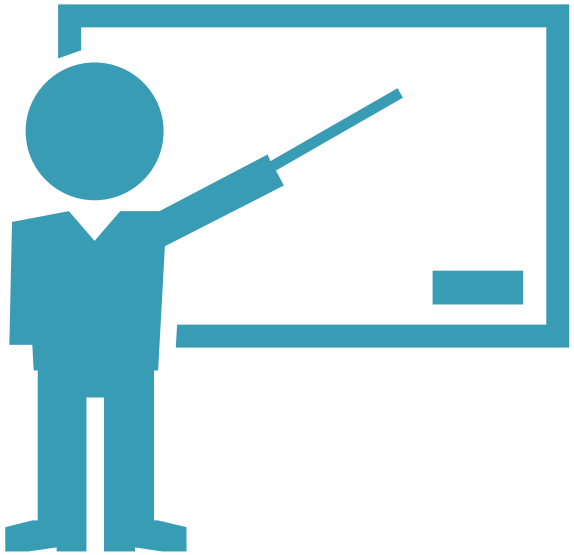
眼睛明亮

牙齿整齐

头发光洁

皮肤弹性

什么是生活方式?



生活方式是指人们在日常生活和工作中的习惯行为，它包含衣食住行、学习、工作、运动、思考、人际交流和个人嗜好等。是个体在生命过程中，除人类共同的本能行为（如摄取食物、睡眠、性、自我防御等）以外，运用自己掌握的知识或接受的影响，建立起来的理念，来指导自己的行为，进行个人和社会的活动。

一定的生活方式，产生一定的行为；
一定的行为，产生一定的结果，并且可能固化某种特定的生活方式。

什么是健康生活方式?



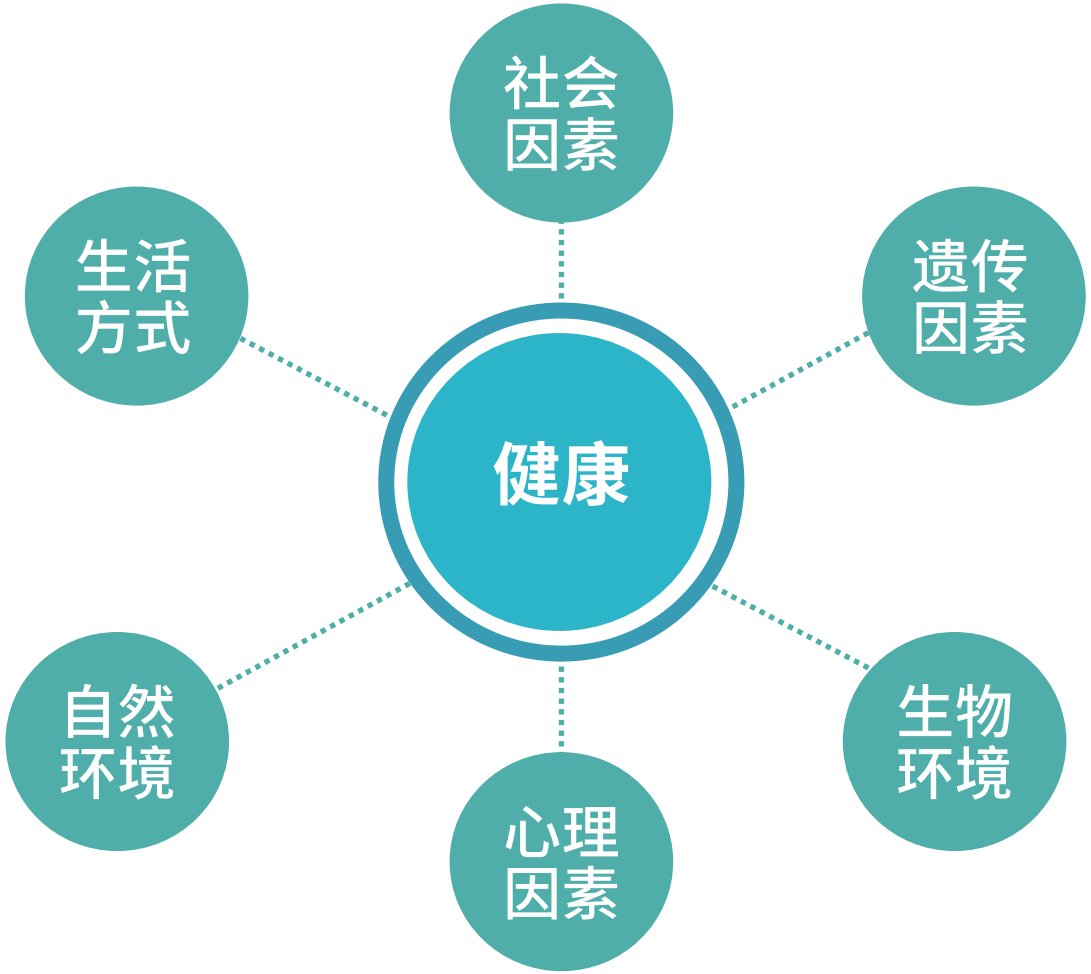
指运用健康的知识，健康的理念、健康的方式方法，去指导和帮助个人、家庭、社会，建立并且实施卫生与健康的行为，从而达到健康的目的。



二

影响和干扰健康生活方式的原因

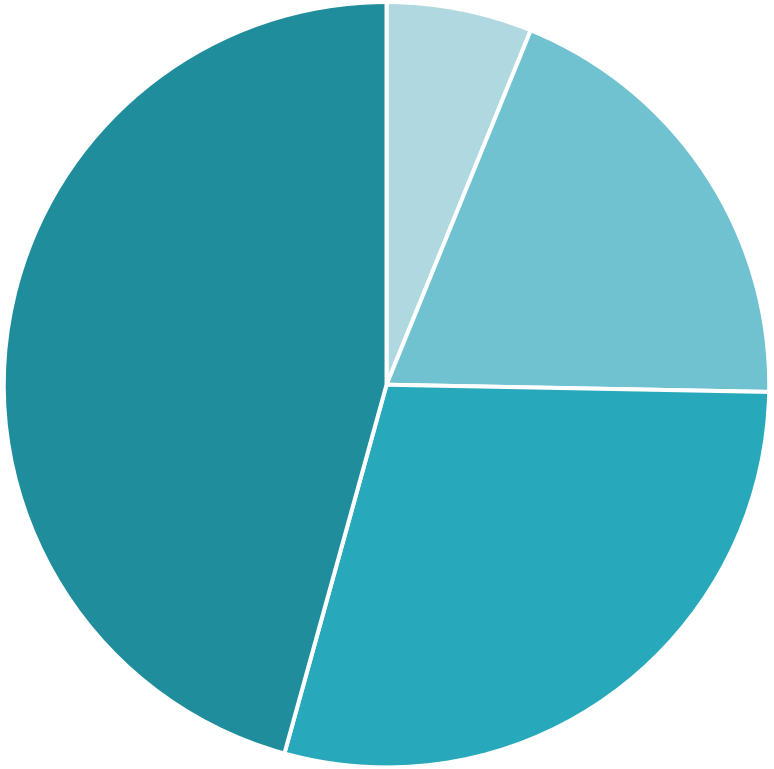
影响健康的负面因素



在这6大因素中，我们把它们分为“内在因素”（如遗传、心理因素）和“外在因素”（如环境、生活方式等因素）。

其中，生活方式中不健康的行为是6大因素中的重中之重，它们可以直接或间接地危害健康。

全国城市19个监测点调查数据中的心血管疾病死亡统计比例图



- 社会环境：6.15%
- 自然环境：19.15%
- 生物环境：29%
- 生活方式：45.7%

这个圆形比例图说明什么呢？说明人的生命的结束，也就是说人的死亡，就心血管疾病来说，一半的原因归咎于生活方式中的不健康行为。

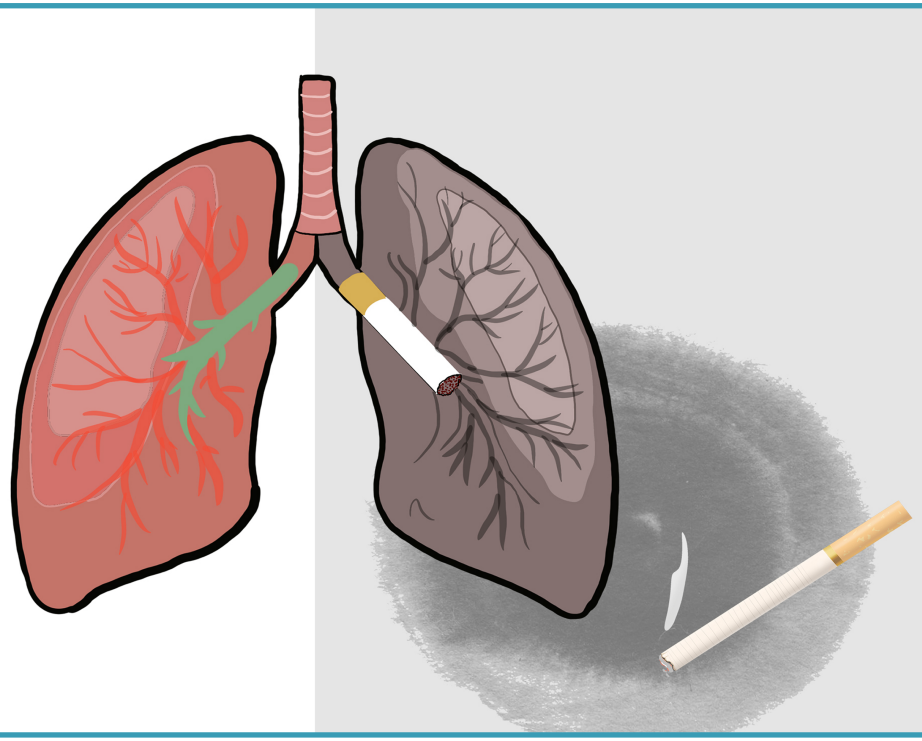
不健康行为——长期过量饮酒



长期过量饮酒

长期过量的饮酒很容易危害肝脏，引发消化道及其他人体系统的疾病，如肝硬化、脂肪肝、高血压、痛风等；如果形成酒精依赖，那就是“酒精依赖症”了，轻者嗜酒如命，重者引发躁狂症、抑郁症，导致轻生、自杀。

不健康行为——长期吸烟



长期吸烟

长期吸烟的人，一定患有气管支气管炎、肺气肿、肺心病、高血压等多种疾病。其肺癌和其他癌症的发病率更是高于不吸烟的人。

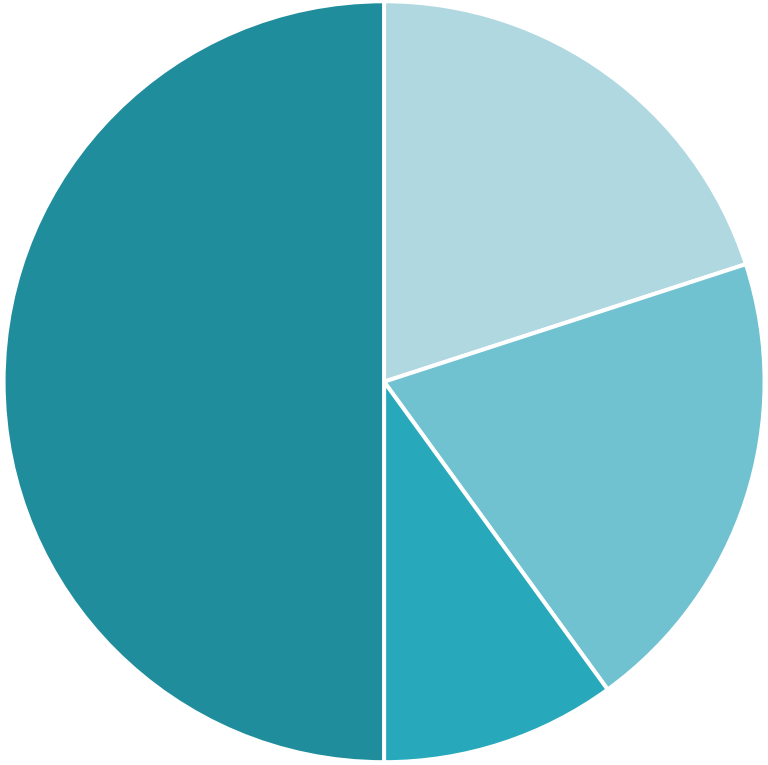
不健康行为——饮食



四高饮食

高盐、高糖、高脂肪、高胆固醇饮食习惯的人，容易导致动脉血管硬化，引发心脑血管疾病和糖尿病。

世界卫生组织对全球居民死亡原因的调查分析结论



- 生理：20%
- 环境：20%
- 治疗失败：10%
- 不良生活方式（不良行为）：50%

这些数据和我国学者的监测调查数据基本接近。

生活方式占三大死亡原因近一半比例

死亡原因	死亡率(%)	生活方式	生物环境	自然环境	社会环境(卫生服务)
心血管病	26.68	45.07	29.00	19.15	6.15
脑血管病	22.17	43.26	36.60	15.09	5.05
恶性肿瘤	18.74	43.64	45.92	6.65	3.78

这也是从全国的监测点中得到的数据，我们可以看到，序列前三种疾病的死亡原因，首推生活方式，其比例几乎高达一半。

健康的生活方式



健康的生活方式包括以下6个方面的内容：

1、科学合理的膳食安排。

2、符合自身情况的个体运动。

3、良好的心理状态。

4、爱护和创造美好的生活环境。

5、不断学习有益于健康的科学知识和科学方法，抵制封建迷信，抵制各种错误的信息。

6、下定决心改变不健康的行为习惯。

不健康的行为习惯

1. 吸烟
2. 长期过量饮酒
3. 毒品
4. 不安全性行为
5. 生活不规律
6. 过度的紧张和长期劳累
7. 无节制的放纵娱乐
8. 不注意饮食卫生
9. 缺乏文明的卫生习惯
10. 缺乏安全意识
11. 孤独和冷漠



三

生活方式与疾病的关系

① 生活方式与慢性非传染病的关系

② 生活方式与传染病的关系

生活方式与慢性非传染性疾病的关系

吸烟



- 高血压
- 冠心病
- 癌症

生活方式与慢性非传染性疾病的关系

长期过量饮酒



- 高血压
- 肥胖症
- 癌症

生活方式与慢性非传染性疾病的关系

缺乏运动



- 高血压
- 肥胖症
- 糖尿病

生活方式与慢性非传染性疾病的关系

高盐饮食



- 高血压
- 肥胖症
- 冠心病

生活方式与慢性非传染性疾病的关系

心理压力过大



- 高血压
- 糖尿病
- 癌症

生活方式与慢性非传染性疾病的关系

不良作息习惯



- 高血压
- 肥胖症
- 糖尿病
- 癌症

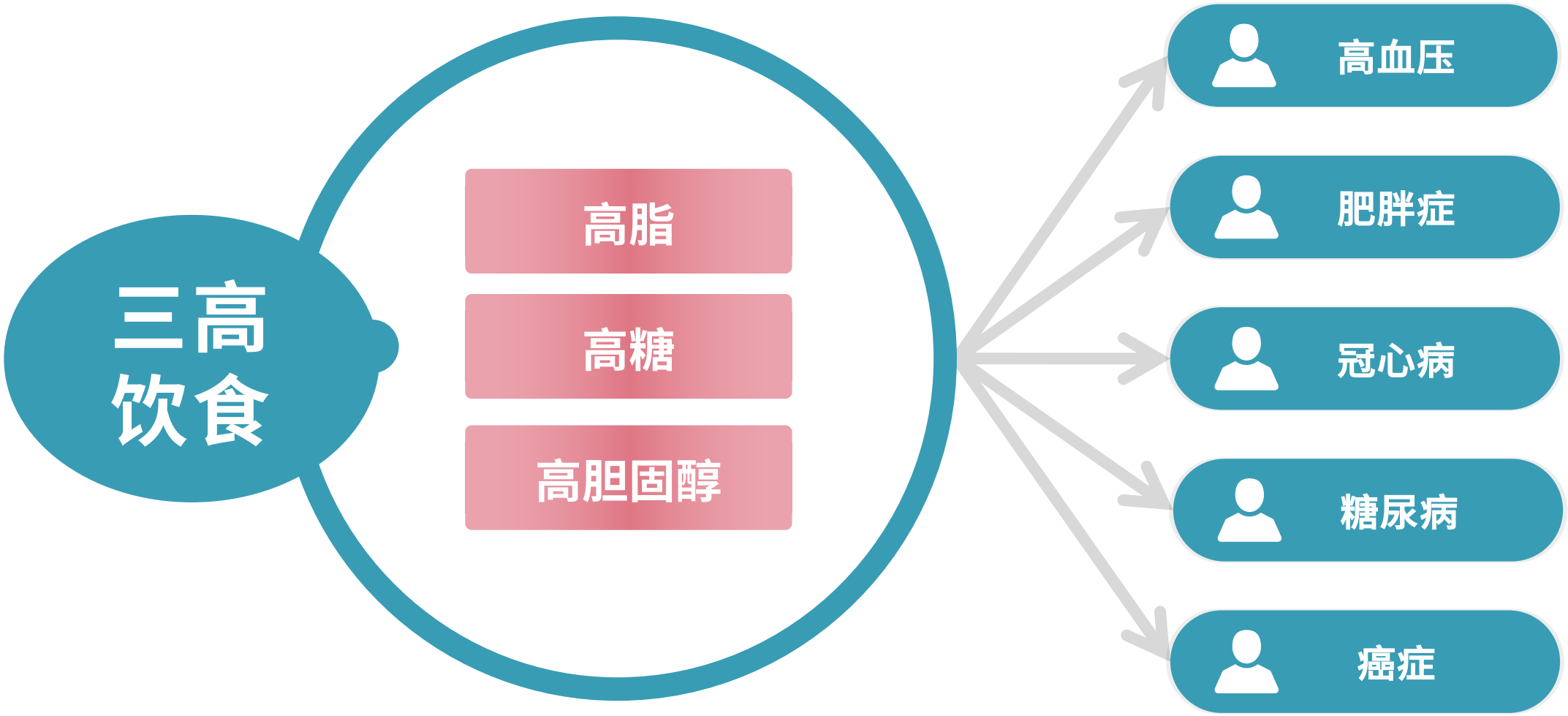
生活方式与慢性非传染性疾病的关系

暴饮
暴食



- 肥胖症
- 糖尿病

生活方式与慢性非传染性疾病的关系



生活方式与慢性非传染性疾病的关系

长期食用受污染或精细食物



癌症



三

生活方式与疾病的关系

① 生活方式与慢性非传染病的关系

② 生活方式与传染病的关系

生活方式与传染病的关系

喝不清洁
不卫生的水



- 霍乱
- 痢疾
- 甲型肝炎

生活方式与传染病的关系

吃不洁的食物



- 霍乱
- 痢疾
- 甲型肝炎

生活方式与传染病的关系

在被污染的水域洗衣服、洗菜或游泳



- 寄生虫病
- 霍乱
- 甲型肝炎
- 痢疾
- 性病

生活方式与传染病的关系

在被污染的浴盆坐浴



→ 性病

生活方式与传染病的关系

不洁性行为



- 性病
- 艾滋病
- 乙型肝炎

生活方式与传染病的关系

共用针头
注射毒品



- 性病
- 艾滋病
- 乙型肝炎

生活方式与传染病的关系

在夏天或疟疾流行区不使用蚊帐



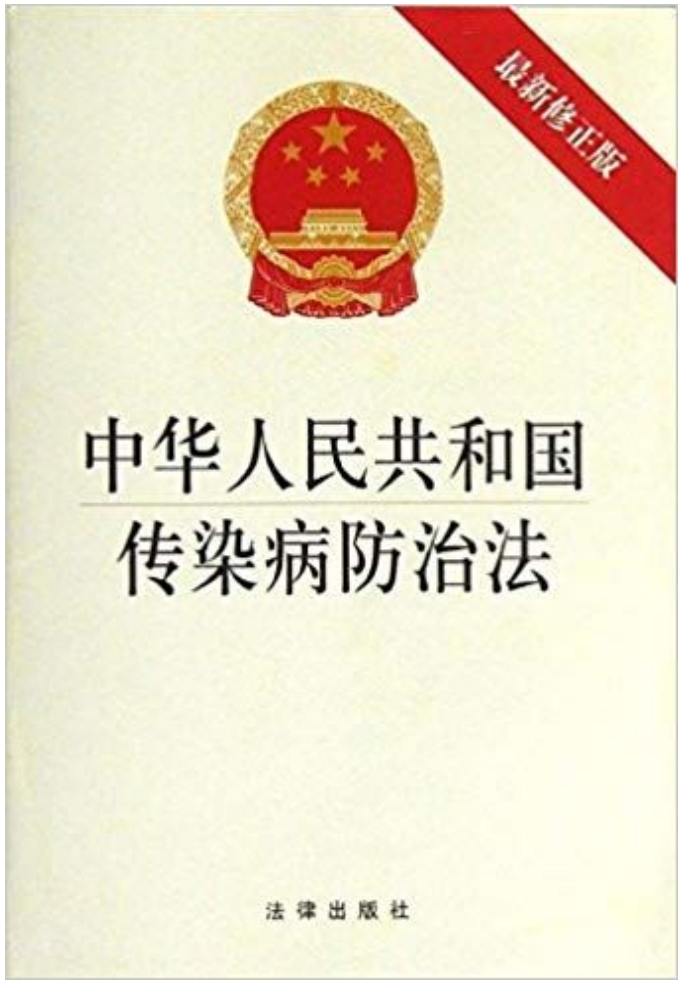
乙型脑炎

疟疾



总结

根据全国高等学校教材《传染病学》第7版刊载的《中华人民共和国传染病防治法》，其法定报告甲、乙、丙类传染病为35种。只要你细读一遍，认真地分析一下，这35种传染病无一不与生活方式有关，无一不与我们的行为习惯有关。特别在当前新冠肺炎疫情还未彻底控制的情况下，更应该审视和关注我们的生活方式和行为习惯。



当前，新冠肺炎的防控已经进入常态化的工作层面。戴口罩、不聚会、勤洗手、居室通风、不随地吐痰、注意室内清洁、注重和维护环境卫生、注重劳逸结合、保持足够的营养和适当运动、遵纪守法、不信谣、不传谣、有发热时及时就诊和隔离等举措，都是我们在日常生活方式中所要提倡和养成的个人行为 。



最近，国家卫生健康委员会所发出的爱国卫生7项行动和正在开展的“健康生活方式月”，就是要求我们以实际行动，以健康的生活方式，以健康的行为习惯，防止和控制各类传染病的发生和流行，夺取防控新冠肺炎的彻底胜利。



结束语

从2003年的“非典”，到2020年的“新冠肺炎”，是多变的冠状病毒向我们提出的挑战，是疫情向我们敲响了警钟。是党领导下的人民在没有硝烟的战场上，用生命和智慧，夺取了抗疫的胜利，创造了新世纪的辉煌；是4万余名医护人员同湖北人民一道在抗疫前线立下了英雄的丰碑！ 严峻的事实告诉我们，学习、养成和践行健康的生活方式是何等的重要！我们必须建立健康的生活方式，改变不健康的行为习惯，彻底根除危害健康的陈规陋习，在实现两个100年奋斗目标的使命中，创建我们民族健康的未来！



让我们发出一个共同的声音

健康，从践行健康生活方式开始！

2030，健康中国！

2030，健康云南！

感谢您的聆听

