

现代健康须知

关注亚健康

武汉出版社

主编

胡汉昆

胡兴寿

禹鲁民

XIANDAI JIANKANG XUZHI

Guanzhu

Yajiankang



160

现代健康须知

关注亚健康

Guanzhu

主编 胡汉昆 胡兴寿 禹鲁民
武汉出版社



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

现代健康须知——关注亚健康/胡汉昆,胡兴寿,禹鲁民主编.

—武汉:武汉出版社,2005

ISBN 7-5430-3245-7

I. 现… II. ①胡…②胡…③禹… III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 036241 号

书 名:现代健康须知——关注亚健康

主 编:胡汉昆 胡兴寿 禹鲁民

责任编辑:何传盛

装帧设计:刘福珊

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

印 刷:中科院武汉分院科技印刷厂 经 销:新华书店

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:12.125 字 数:304 千字 插页:4

版 次:2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

印 数:0001—3000 册

ISBN 7-5430-3245-7/R·108

定 价:28.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

会委编《医医素制升医》

内 容 简 要

该书首先介绍酸性体质系列内容以及防治措施,让人们达到消除亚健康。继之,用对话的笔调深入浅出论述临床常见现代富贵病、白领女性的专利——骨质疏松症以及有氧运动减肥、关注男性和女性性健康等。最后安排较多篇幅介绍常用药物的科学知识。

《现代健康须知》编委会

主 编 胡汉昆 胡兴寿 禹鲁民

编 者 (以姓氏笔画排序)

邓文桃 邓天魁 朱袞钧

刘憬糠 杜德湘 李 军

吴 菁 邵元平 汪一平

胡汉昆 胡兴寿 胡学斌

禹 红 禹鲁民 侯安继

洪 梅 赵玉琴 桂希恩

夏 冰 黄自生 盛方斌

彭和平 鄢 潇 黎 文

编者的话

随着时代的发展,现代化生活节奏的加快,社会竞争越来越激烈,人事关系复杂,人的思维(认知)方式容易出现误差或心理容易失衡。饮食结构和生活习惯也在发生着明显的变化,比如摄取的维生素减少,脂肪含量增高,生活不规律,运动与休息安排不当,吸烟酗酒,特别是还有环境污染问题,这些复杂的因素都随时随地影响着人类的健康。于是近年来人们便发现在健康(第一状态)与疾病(第二状态)之间确实存在着一种非疾病非健康的第三状态,医学科学家把它称之为“亚健康”。其特点是经常有疲劳、失眠、情绪不稳定等种种不适。似乎有病,但医学检查和常规化验都找不到生物学变量的结果。实际上亚健康就是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下状态,也是疾病来临之前身体机能发出的信号。由于亚健康的潜伏期一般都是5~8年,加以人们对其认识不足,往往得不到重视,结果延误了防治的最佳时期;其实亚健康状态还是心、脑血管病、肝病、肿瘤等许多疾病的前期征兆。亚健康必须引起我们的足够重视。经社会调查显示,最近在我国发展很快的一个城市,该市具有高级职称的中年知识

分子中,75%的人处于亚健康状态,这是一个十分惊人的数字。

我们来自武汉大学中南医院、华中科技大学同济医学院附属同济医院以及协和医院、湖北航天医院等 20 多位编者,将曾在全国有影响的报刊杂志上,如北京的《大众健康》、《健康指南》、《健康杂志》以及《都市健康》、上海的《大众医学》和《家庭用药》、武汉的《家庭保健》、南宁的《家庭医药》、吉林的《求医问药》和武汉的《楚天都市报》、《长江日报》等发表和尚待发表的文章集结一起,形成这本册子献给大家,以期对读者有所帮助。在编写过程中,首先注意了内容的科学性、先进性,同时,也注意了实用性和趣味性,适于中老年、年轻人阅读,同时可供全科医师参考。再者,鉴于某些中老年疾病逐步向年轻化转移,亦涉及某些传染病、地方病、慢性非传染疾病与公共卫生相关疾病的防治控制的范畴,所以在编写中亦注意这一倾向。同时,审稿时得到何传盛编审认真审阅,指出了不足之处,更丰富了该稿,但由于编者水平有限,错误及欠妥之处在所难免,所以殷切地希望大家批评指正,以便再版中予以改正。

编者

2005 年 3 月 18 日

目 录

1. 现代健康新杀手——人体酸性体质	(1)
2. 酸性体质为何容易导致心脑血管疾病	(7)
3. 酸性体质与健康长寿	(12)
4. 壳寡糖与中老年多发性疾病	(16)
5. 六种人为亚健康高危人群	(20)
6. 您有过亚健康状态吗?	(23)
7. 关注编辑、记者健康	(28)
8. 脑力劳动者的健康如何调理	(33)
9. 影响白领阶层身心健康的时髦症——职业枯竭症	(40)
10. 何谓有氧运动减肥法	(44)
11. 关注妇女、抗击艾滋	(48)
12. 为了下一代的健康,请务必进行婚检——为什么我国地 中海贫血的发病率高居不下	(52)
13. 高度重视婚检工作	(55)
14. 找回健康的生活方式是对生命最好的呵护——从谈论 生活方式的相关的健康日	(58)
15. 人体抗击病原的作战系统——免疫系统	(70)
16. 牛奶使你健康无比、青春常在	(74)
17. 牛奶怎么进行选择	(77)
18. 茶能长寿、茶能保健康	(80)
19. “话聊”在防治疾病中的作用	(83)
20. 六十岁男性健康忠告	(86)
21. 心脏猝死原因多	(92)
22. 心血管病年轻化	(95)
23. 脑血管病正转向年轻化	(98)

24. 心肌梗死可以预防	(101)
25. 高度重视无痛性心肌梗死	(104)
26. 老年冠心病的介入治疗	(107)
27. 从“克林顿综合征”谈架起心脏之桥——冠脉搭桥手术是 (1) 治疗冠心病的有效方法之一	(110)
28. 中西医结合治疗冠心病	(116)
29. 如何应付冬季高血压患者的血压变化	(120)
30. 隐形健康杀手——胆固醇过高症	(124)
31. 王大妈的曲折经历,告诉我们什么? ——谈高脂血症 (88)	(128)
32. 肥厚的左心室能变薄吗?	(132)
33. 老年人高血压病难控制吗?	(134)
34. 不应忽视老年人低血压	(138)
35. 知“足”常乐——足部保健就是好	(141)
36. 中老年人盛夏应防热中风	(144)
37. 危害老年人的常见病——糖尿病	(146)
38. 糖尿病病人用药请莫跟着广告走	(151)
39. 老年不显露疾病有增多趋势	(155)
40. 将军肚危害究竟有多大	(157)
41. 白领女人的十大减肥误区	(161)
42. 失眠也是一种现代病	(164)
43. 性格与身心健康	(171)
44. 新说性格与健康的关系	(175)
45. C型性格与肿瘤	(180)
46. 快乐使人健康长寿	(183)
47. 老年人过冬的八项注意	(187)
48. 欢度节日时 警惕节日病	(189)
49. 谈谈“烧心”	(192)
50. 防治消化性溃疡复发的办法	(194)

51. 消化性溃疡病人的注意事项	(197)
52. 萎缩性胃炎离胃癌有多远	(199)
53. 幽门螺杆菌与相关性疾病	(201)
54. 原告与被告——罪犯幽门螺杆菌审讯记	(206)
55. 骨质疏松危害大,及早防治有办法	(209)
56. 白领女性的专利——骨质疏松症	(212)
57. 骨质疏松正逼近年轻女性	(215)
58. 无声无息的疾病——骨质疏松症	(222)
59. 长期饮茶可防止骨质疏松	(225)
60. 颈椎病、腰椎病——办公室里坐出来的病	(227)
61. 颈椎病年轻化,及早防治有办法	(229)
62. 老年驼背害处多,早防早治莫耽搁	(231)
63. 如何防治痛风	(234)
64. 她为何打呼噜	(238)
65. 打鼾与睡眠呼吸暂停综合征	(242)
66. 咳嗽原因多,辨证好下药	(246)
67. 肺结核是我国头号传染病	(251)
68. 何谓慢性阻塞性肺病	(255)
69. 乙肝病毒不可怕,可怕的是被病毒吓垮	(258)
70. 长期大量饮酒引起肝硬化	(262)
71. 慢性乙型肝炎的中西医结合治疗	(268)
72. 肝炎家族的新成员——丙型肝炎危害及其防治	(270)
73. 怎样阻断肝病的恶变	(273)
74. 酒精肝——长期酗酒惹的祸	(277)
75. 饮用啤酒过量,有损人体健康	(280)
76. 黄脸老汉的故事——警惕胆管癌的发生	(283)
77. 无力,仅仅是因为劳累吗?——切勿误诊重症肌无力	(287)
78. 发扬中华传统——关爱老年痴呆病人	(290)

79. 尿里为什么会有“沙眼衣原体”?	(295)
80. 关注男性性健康	(297)
81. 关注女性性健康	(301)
82. 盆腔炎和当妈妈的梦	(305)
83. 她为何患上了宫颈癌	(307)
84. 和您的“宝贝狗(或猫)”保持距离	(309)
85. 前列腺炎给男人带来的烦恼	(313)
86. 生命在于运动——一位结肠癌患者的康复过程	(317)
87. 让我们一起来感受亲情抗癌的故事	(319)
88. 因人因病而补,利于癌症病人的康复	(321)
89. 科学的抗癌方法“癌魔”就不可怕	(323)
90. 潇洒快乐生活的不老神——一位老人的故事	(325)
91. 滥用抗生素的危害	(329)
92. 糖尿病高血压用药五问	(338)
93. 心律失常的常用药	(340)
94. 防治中老年人疾病的新武器——他汀类药物	(344)
95. 他汀家族记者招待会侧记	(346)
96. 抗高血压药	(349)
97. 血脂调节药	(353)
98. 口服降糖药	(355)
99. 镇静催眠药	(357)
100. 根除幽门螺杆菌(Hp)感染的治疗方案用药	(359)
101. 骨质疏松与骨质增生用药	(361)
102. 前列腺增生用药	(363)
103. 老年性白内障用药	(365)
104. 治疗老年性痴呆的药物	(366)
105. 延缓衰老药	(368)
106. 影响脑血管、脑代谢及促智药	(370)
107. 常用检验标准	(372)

1. 现代健康新杀手——人体酸性体质

三位朋友的烦恼引来的话题

第一位朋友张女士,某公司会计师,平时工作认真敬业,今年刚过 40 岁就感到很困惑:时常腰酸背痛,容易疲劳,血压忽高忽低,曾经看过医生,但看不出什么大毛病。第二位朋友老王,公司老板,生活条件优裕,没有什么思想负担,但平素经常失眠,影响肠胃功能,常有便秘,吃药后便秘有所好转,停药则又旧病复发。第三位朋友赵女士已退休,平时挺注意劳逸结合,但还是感到疲劳,近 2 年来,自觉身体每况愈下,出现莫名其妙的心慌、胸闷、食纳不佳,亦曾看过医生,没查出什么毛病。所以他们都很苦恼。这三位朋友一位是国家干部;一位是公司老板;另一位是退休职工,他们代表社会上三个层面的人群,都没有查出什么具体的疾病,据现代观点,医学专家认为他们正处于亚健康状态。亚健康人群里大多是酸性体质,35 岁以上的人群很容易产生酸性体质。酸性体质的特征:吃的越好,得慢性病的几率越高,因为体质酸化,激素作用减弱,内分泌功能失调,荷尔蒙分泌受到阻碍,是滋生各种疾病的温床,人类健康的新杀手。

酸性体质的形成与危害

正常人体内环境酸碱处于平衡的时候,自行调整,pH 值为 7.35~7.45,呈弱碱性、平衡点 pH 值为 7.41。它的调整通过呼

吸系统、血管的缓冲、泌尿系统和皮肤进行。但是,人们长期处于紧张的工作压力之下,导致人体内环境功能紊乱、酸碱失衡,促成酸性体质的形成。另外,食用酸性食品过多(含氯、磷、硫等元素过多的食物),造成积累,亦是酸性体质形成的重要原因。酸性或碱性食品不是以口感而言(柑橘味酸,却属碱性),而是以代谢产物的性质为标准,如鱼、肉、禽蛋、油、米、面都是酸性的,它们在提供人体营养的同时,产生大量的酸性物质,酸性物质过多就会在体内积累。

经专家研究表明:心理压力和酸性体质有关。首先是情绪忧郁、悲观、失望,这直接影响到人体的神经系统、内分泌系统、免疫系统。其临床表现:①疲劳、乏力、精神不振;②头晕、心慌、胸闷、耳鸣;③腰背酸痛、四肢麻木;④胃肠功能紊乱、经常便秘或腹泻;⑤抑郁、焦虑、易发怒;⑥多梦、失眠、记忆力下降等。经多方研究,专家发现:人体肿瘤细胞在酸性环境下特别活跃,肿瘤细胞易滋生、繁殖、扩散、转移。心血管疾病的根源也和平时进食过多的酸性物质有关,它们在血管内沉积,逐渐堵塞血管,致成心血管疾病。人体pH值每下降0.1,胰岛素活性就下降30%,就可能会发生糖尿病,并产生并发症。总之,现代疾病,诸如糖尿病、高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病、肥胖症,大多是与酸性体质有关的。这是由于人们的生活水平的提高,大肉大鱼,山吃海喝,即摄入过量的高蛋白、高脂肪、高热量饮食所造成的。

如何改善酸性体质

首先自我调理,性格要开朗,心胸要豁达。它可调节神经系统、内分泌系统功能,对维持人体内环境稳定,酸碱处于平衡状态起很大作用。酸碱平衡与中医的阴阳平衡理论有异曲同工之处,在日常生活中要注意饮食结构,维持营养平衡,适度地减少蛋白

质,脂肪和碳水化合物这三类酸性物质,以避免对机体健康的不良影响。要改善酸性体质亦可先自测酸性体质的程度表现:第一,早起精神不佳;第二,夜睡不香(失眠);第三,整天感到劳累;第四,工作想速战速决,但缺乏持久力;第五,情绪不稳定,容易发怒;第六,易被虫咬,留有痕迹;第七,容易患皮肤病;第八,常有感冒或发烧;第九,有高血压或低血压,肝脏疾病;第十,有糖尿病、肾脏病、痛风;第十一,常头痛、腿痛、肩酸、腰酸;第十二,肥胖;第十三,有胃肠疾病;第十四,有过敏症;第十五,有哮喘病、神经衰弱、失眠;第十六,食欲不振;第十七,伤口易化脓;第十八,喜饮碳酸饮料;第十九,喜食油腻食物,如猪肉、鱼、蛋等;第二十,喜欢饮酒、吸烟;第二十一,喜吃甜食等。当30岁以后,出现上述6种以上的情况,说明体质酸化形成,应尽快采取措施减酸。特别要注意多吃蔬菜、水果、豆制品、乳制品、海带、碱性饮料(含钾、钙、钠、镁元素较丰富)。酸性体质是长期积累的结果,仅靠蔬菜水果是无法根本解决的,尤其是中老年人。有一种来自海洋的生物要素,我们称之为第六要素,它的分子结构里有一个氨基,它可吸附酸性物质。

第六要素机理:

- (1) 与人体的体液中酸根离子结合,维护酸碱平衡;
- (2) 能吸附酸性物质,使之排除体外;
- (3) 活化和修复受酸性物质污染的受损后的细胞。

何谓第六要素:除人体维持营养的蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质五大要素,当人在吃蔬菜、水果等就能吃到第六要素,以补充人体所需。

第六要素是指几丁聚糖及高级衍生物壳寡糖,它主要调节体液酸碱度,改善酸性体质,促进酸碱平衡,起到免疫调节,消除自由基,抑制癌细胞,调节血脂、血糖、改善肝脏功能,排出重金属(如铅、砷、镉、汞等),对于防治心脑血管疾病,清除过量自由基对人体的各种伤害,清洗血管,净化血液,调节肠道菌群失调,清除大肠内

的宿便,减少肠毒素的生成。它对改善酸性体质,促进酸碱平衡,防治现代疾病,都有重要作用。故 20 世纪 90 年代初被欧美医学界定为具有五大要素同等重要为人体生存所必需的第六要素。

第六要素多取自于海洋节肢动物即甲壳类动物,如从虾、蟹的外壳中提取,近来发现在灵芝等真菌的细胞壁中含量也很高,它含几丁聚糖的高级衍生物壳寡糖。目前已研制生产出奥利奇善胶囊(含壳寡糖)。它以几丁聚糖为原料,分子量更小,更利于机体吸收和利用。碱性体质的人 pH 值在 7.35~7.45 只占 10% 左右,更多的人都在 pH7.35 以下,所以随着人们生活水平的提高,第六要素的应用范围及受用人群将日益扩大。

壳寡糖有以下功能:

(1) 促使免疫系统更加活跃。当它进入人体后迅速激活机体的免疫系统,使机体免疫抗病毒、杀伤癌细胞的能力增强,防癌抗癌;它还能与血管中的上皮细胞结合,起到抑制肿瘤转移和侵蚀功能。

(2) 如前所述,人体 pH 值每下降 0.1,胰岛素活性就下降 30%,就可能发生糖尿病。由于壳寡糖能调节体液酸碱度,经专家测试,它能促使胰岛细胞功能活跃,使胰腺大量分泌,提高降糖能力,有助于糖尿病的好转。

(3) 壳寡糖是人体细胞膜上的重要组成部分,能保证细胞的正常分泌,排泄功能,增强细胞的生物转换机能,对因肝脏疾病及某些药物致肝损伤有明显的修复作用,并促进抗肝炎病毒抗体的产生,防止脂肪肝。

(4) 祛除自由基,抗衰老。是阻止红细胞聚集,增强带氧能力,降低血粘度,防止血栓,阳离子基团,除去人体衰老的元凶——自由基,延缓机体衰老,促进长寿。

(5) 清除酸性废弃物,保护正常细胞。壳寡糖能清除血液中

的有害物质,防止动脉硬化,降低心脑血管疾病的发病率。人体中酸性物质的清除为正常细胞的生存创建了良好的大环境,使其免受毒素的侵袭。

另一种天然植物寡糖——水苏糖,它能大量增殖肠道内最重要的有益菌——双歧杆菌,它能预防体质酸化,净化肠道,排除肠内毒素,抑制肠内有害细菌,促成体内必需元素的合成,从源头上阻断疾病的发生,它具有下列功效:

(1) 保护机体不受病原菌的感染。水苏糖可 40 倍率增殖双歧杆菌,抑制或杀灭有害菌,建立肠道新的菌群平衡,双歧杆菌愈占优势,就越不容易遭到病原菌及有害物质侵入而感染疾病。

(2) 清除宿便、毒素、多余脂肪等有害物质,抑制肠内蛋白质分解时所产生的胺、氨、吲哚、硫化氢等腐败毒物。这些毒物是引起便秘、腹泻、癌症、高血压、肝病等疾病的重要原因之一。

(3) 水苏糖迅速增殖双歧杆菌以后,就能释放乳酸和醋酸,促进肠蠕动,改善便秘或腹泻症状。

(4) 防癌抗癌。水苏糖所增殖的双歧杆菌能分解亚硝酸类等致癌物质,起到防癌抗癌的功效。

(5) 防止某些药物的副作用。由于水苏糖具有良好的物理、化学稳定性、耐酸碱性等,它能中和某些服用药物(尤其是抗生素)的毒副作用,及时调理菌群失调,防止药源性疾病的发生,目前临床应用已取得显著效果。

(6) 使糖代谢恢复。水苏糖具有血糖的双向调节作用,促使体内胰岛调节血糖功能,糖尿病患者长期服用,能使血糖逐渐恢复。

(7) 提高机体免疫功能。水苏糖能促使淋巴细胞和骨髓造血功能的增殖,产生大量的免疫球蛋白,对细胞免疫和体液免疫具有全面的激活作用,有效地提高机体的免疫抗病能力。

(8) 瘦身、养颜、抗衰老。水苏糖热量低,肥胖者长期服用可

瘦身、健体。它还能提高皮肤弹性和可塑性,消除色素斑,从而起到养颜、美容、抗衰老作用。

(9) 太空食品。水苏糖上了“神州五号”,成为我国遨游太空第一人的航天英雄杨利伟的太空食品。

总之,壳寡糖和水苏糖均属于寡糖类物质,它们在改善人体酸性体质方面发挥各自不同的作用,两者构筑成两道防线,使人体改善酸性体质,远离酸性体质。

壳寡糖、水苏糖均是国家生物工程最新成果;壳寡糖亦名奥利奇善,由中国科学院大连化学物理研究所研制。