

WOMENWEISHENME
HUIHENG BING



我们 为什么 会生病

——揭示生命与疾病之谜

马晓兵/著

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

JIESHISHENGMING YUJIBING ZHIMI

我们为什么会生病

WOMEN WEISHENME HUI SHENGBING

——揭示生命与疾病之谜

——JIESHI SHENGMING YU JIBING ZHI MI

马晓兵◎著

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

我们为什么会生病：揭示生命与疾病之谜 / 马晓兵著. —北京：人民军医出版社，2008.11

ISBN 978-7-5091-2177-1

I. 我… II. 马… III. ①疾病—研究②生命科学—研究 IV. R4 Q1-0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 157047 号

策划编辑：周 垒 文字编辑：谢 娟 责任审读：张之生

出版人：齐学进

出版发行：人民军医出版社

经销：新华书店

通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927270；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927300

网址：www.pmmp.com.cn

印刷：北京国马印刷厂 装订：京兰装订有限公司

开本：710mm×1010mm 1/16

印张：13.25 字数：175 千字

版、印次：2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数：0001~4500

定价：29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内容提要

Summary

本书是作者总结国内外最新医学进展的力作，从进化医学的角度揭示了人体疾病与生命关系的奥秘。全书以清新朴实的语言，深入浅出地介绍了衰老、糖尿病、肥胖症、高血压、感染性疾病、癌症、骨质疏松等现代常见病的内在原因，帮助读者远离疾病困扰。

本书没有哗众取宠，没有故作高深，适合所有关注健康、关爱生命的读者阅读。

Preface



前言

人们几乎在对疾病毫无了解的情况下被疾病困扰。我们为什么会生病？疾病是生命的正常形式吗？我们能超越疾病对生命的羁绊吗？由于不清楚这些问题，人们对疾病一直有一种神秘感。关于描述疾病的书已经出版了可观的数量，然而，它们均是侧重介绍疾病的症状和治疗方法的，很少有从病因的角度来解释疾病的来龙去脉，并探讨疾病与生命的关系。

高血压、心脏病、卒中等疾病已经成为现代流行病。这些病在很大程度上就是生命的正常状态，因为一些在远古时期被选定的基因程序，在今天眼光里确是患病的基础，我们源于祖先环境中形成的某些躯体生理设计与现在所处环境中的新情况不相匹配。癌症不是自然选择的产物，但是大多数患癌的可能性是自然选择过程确立的。

人类易受疾病侵袭具有普遍性。随着年龄的增长，一部分人患癌症而另一部分人被高血压困扰，一些人得冠心病而另一些人受糖尿病羁绊，大多数人在其一生中总会有某种疾病相伴随，机体在进化过程中所确立的某些方式也如此。在祖先环境中形成的繁殖欲望，导致我们机体选择趋向于使生殖成功的最优化行为，而衰老则是一种妥协选择。自然选择关注种群成员生存早期的保护，而现代流行的人工选择则关注人类的长寿。

作为一名临床医师，我常常目睹病人死亡的全过程。生命并不是一下子就结束的，在医疗技术的帮助下，器官逐渐衰竭，细胞一个个地死亡，生命之光一点点地熄灭。就大多数人而言，当其生命在病魔拖拽下摇摇晃晃走到最后时刻时仍渴望生存。经常有病人担心地说：“我不怕死亡，但是我怕因病瘫痪在床上，怕年老后变成一个傻子”。许多人步入中老年之后，这种担心与日俱增，甚至有些人对某一种疾病的担心到了恐惧的程度。

现在越来越多的人开始关注自身的健康，但是许许多多具有中高危险因素个体并没有得到恰当的管理。原因之一是他们对危险因素知之甚少，其中一些人还觉得自己能吃能睡，并没有任何不舒服；还有一些慢性病患者常常自

行停药，因为他们担心长期服用某些药物所带来的不良反应。

用进化生物学的观点对上述问题进行探讨，是现代医学发展的新领域。本书涉及自然选择、衰老、2型糖尿病、肥胖、高血压病、血脂异常、动脉斑块、癌症、细菌与免疫、病毒感染、胃病、艾滋病、乙型病毒肝炎、痴呆、抑郁症、腰背痛、骨质疏松、心理压力及睡眠等常见疾病及相关内容，是众多科学家十几年来取得最新研究成果的陈述。疾病知识一直处于复杂动态变化之中，随着研究日新月异，书中的观点不会是一成不变的。人体是最复杂的，阐明这种复杂性的学说也是深奥的。为了简明通俗地表达这种复杂性，书中所述的观点难免挂一漏万。鉴于生物学知识在公众中未得到普及，为了不影响读者的读书兴趣，书中尽可能少地涉及复杂的基因知识。

21世纪将是生命科学的世纪，有关疾病的科学知识并非仅是受过训练的医务人员才能了解。它们迟早会被大众所掌握，如同物理学知识在20世纪得到普及那样。为此，我努力以一种非专业人员也能理解的程度加以陈述。人们常说知识就是力量，在疾病面前，有时知识就是生命。当疾病知识进入大众生活后，它们将构成健康生活方式的一部分：积极控制烟草，鼓励癌症筛查，

正确认识血压、血糖、血脂，避免慢性炎症，关注心理调节和良好的饮食习惯（多吃蔬菜、水果，多摄入膳食纤维，避免高脂饮食）等。希望本书能为普及健康知识带来助益。本书适合各个领域中对疾病和生物学知识感兴趣的人群阅读。由于本人知识所限，对于一些研究结果的理解和表达难免欠准确，错谬之处，期待读者的指正。

Contents

目录

第 1 章

健康与生命 / 1

——从 360 万年前的足迹说起

当一个生命在冥冥之中来到世界时，有一股天生的力量支配着它活下去，人们紧紧抓住它，但是我们能够一直健康地活着吗？

我们能一直健康吗？ / 2
在追求健康的过程中，有多少东西是不健康的？ / 2

第 2 章

我们为什么会生病 / 4

现在，剥夺人类生存权的主要威胁是疾病。人们正当年富力强之时，折磨人的疾病开始冒头，中老年人更多的受困于癌症、心脏病、卒中、痴呆、抑郁症等疾病。儿童、少年生存的主要威胁是白血病等恶性肿瘤性疾病。

传宗接代才是生命的目的 / 4

第 3 章

衰老的原因 / 11

衰老问题的答案在一定程度上与

机体的耗损和破坏有关，更深层的原因存储于人们的基因里。

氧化损害与防御 / 12
与众不同的长寿人群 / 13
解读衰老的线索 / 14

第 4 章

衰老，能否慢些来 / 16

虽然至今市场上没有任何药物和保健品被证实可以延缓衰老，但是科学家在另一研究领域取得了令人难以置信的干预衰老的效果。

科学看待衰老 / 16
保健 ≠ 抗衰老 / 17
节制饮食的益处 / 19

第 5 章

肥胖密码 / 21

就肥胖而言，如果人们采取健康生活方式，遗传风险应该很低。

肥胖的标准 / 21
肥胖的原因 / 22
令人困惑的脂肪 / 24
体重“稳定点” / 26
减肥方法面面观 / 27

第 6 章

现代“明星”——2 型糖尿病 / 30

在食品极为丰富的今天，“防止低血糖”的胰腺系统反而变得白费工夫。

日益流行的糖尿病 / 30
什么是糖尿病？ / 31
慢性炎症与糖尿病 / 33
肥胖与脂肪肝 / 34

糖尿病是怎样发生的? / 36

糖尿病的进程及特点 / 38

糖基化终末产物 / 39

管理与预防 / 40

第 7 章

悄悄的杀手——原发性高血压 / 42

高血压本质上是一种血管性疾病，它提示你的血管、心脏、肾脏和脑的全面结构和功能已经存在损害。

目前的观点 / 42

哪些人容易患高血压? / 44

管理与预防 / 45

第 8 章

“坏”胆固醇——低密度脂蛋白 / 47

在摄入高脂肪少活动的现代环境下，低密度脂蛋白背负了“坏”胆固醇的名声。

帮助人类祖先进化的功臣 / 47

胆固醇从哪里来? / 48

体内运输工具 / 49

结构与作用 / 49

多少才合适? / 52

我们应该怎么办? / 54

第 9 章

双刃剑——脂蛋白 / 56

脂蛋白(a)具有与血凝块结合并输送胆固醇的作用，这个优势如同一把双刃剑，它既有帮助血管壁伤口愈合的有益作用，也有形成动脉斑块的致病效应。

似曾相识 / 56

功能与作用 / 58

临床情况与应对 / 59



第 10 章

危险的动脉斑块 / 61

动脉斑块如同一座活的火山，有一天它可能突然大爆发，造成威胁中老年人生命的急性心肌梗死。科研人员正在查明形成动脉斑块的病因。

- 心脑血管疾病的主因 / 62
- 形成的原因 / 62
- 不断增长的祸因 / 64
- 危险来临 / 65
- 可以多次发作的冠心病 / 66
- 预警信号 / 67
- 评估与预防 / 67
- 指南建议 / 68
- 综合控制 / 69

第 11 章

吸烟——你不了解的秘密 / 71

烟草植物为防御昆虫危害而含有一些有毒物质，如尼古丁等，这是自然选择的产物。现在人类与昆虫共同享用了这份进化遗产，进而人类的许多疾病与早死也与此牵扯不断。

- 烟草对疾病负有大部分责任 / 72
- 被动吸烟 / 73
- 谁更易受到香烟毒素的影响 / 73
- 控制吸烟 / 74
- 未知领域 / 75

第 12 章

癌症是怎么回事 / 77

大多数人暴露在一些致癌因素中，却只有很少的一部分人会得癌。人们常

患癌都是基因导致的，我能有什么办法？那么，癌症能够预防吗？

- 患者逐渐增多 / 78
- 癌症是如何引起的？ / 78
- 慢性炎症推波助澜 / 80
- 受到质疑的理论 / 81
- 癌症的起源 / 82
- 预防 / 83

第 13 章

预测癌症 / 87

结合多项暴露与早期损伤的生物标志，并参考多种易感性的生物标志，能为人们提供有意义的癌症危险性预测。

- 寻找线索 / 88
- 易感性 / 89
- 环境污染 / 90

第 14 章

细菌是我们的敌人吗 / 92

我们生活在细菌大军的包围之中，凭借抗生素和抗菌剂的帮助，穷兵黩武的人类似乎“打赢”了与细菌的战争。不料，由此引起的新威胁却伺伏在一旁。

- 人类进化的协助者 / 92
- 人体的防御 / 93
- 人与细菌的斗争 / 94
- 和平共处 / 97

第 15 章

细菌也会“失误” / 98

在强大免疫系统的逼迫下，长期栖居的细菌为了生存变来变去，在这个过程中可能突变出某一型不法的菌株，结



果它们杀死寄主的生命，人菌两方一起遭殃。

沮丧的医生 / 98

抗生素出场 / 99

免疫系统的反应 / 100

细菌的失误 / 101

第 16 章

特殊的细菌——衣原体 / 103



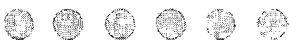
人群普遍受到衣原体感染。衣原体可以无声地对人体造成巨大破坏。至今没有阻止衣原体感染的有效措施。

易感染的部位 / 103

暗藏的祸害 / 104

第 17 章

幽门螺杆菌有害还是有益 / 107



几万年以来幽门螺杆菌就生活在人体胃部。它们可能引起胃癌，又确实可以保护食道。把这个细菌物种彻底清除的结局对公众健康是好还是坏呢？

胃癌发病率与国家发达程度的关系 / 107

有害还是有益 / 108

第 18 章

病毒——潘多拉禁盒中的灾难 / 111



不是病毒阴险地躲在暗处，伺机侵袭人类，相反我们才是病毒世界的入侵者。现在由于人类行为失当，使有害病毒从野生动物体内向人类传播的可能性超过以往任何时候。

活动的基因 / 111

新病毒传入人类 / 112

保护动物就是保护自己 / 115

第 19 章

改变人类行为意识的疾病——
艾滋病 / 116

全世界每年有 250 万人新感染了艾滋病病毒。在有效疫苗问世之前，现行避免传染的措施中存在薄弱环节。

临床特点 / 117
没有胜算的“保卫战” / 118
古老而有效的预防方法 / 120
建议 / 121

第 20 章

乙型肝炎与肝癌 / 123

我国有 1.2 亿人感染乙肝病毒。年龄是影响病毒能否感染成功的主要因素。切断传染途径或接受正规治疗是预防肝癌的有效措施。

乙肝病毒 / 123
年龄的差异 / 124
病毒在体内 / 124
肝炎是“斗争”的结果 / 125
预防措施 / 126

第 21 章

腰背痛的困惑 / 128

多达 80% 的成年人最终都将感受腰背疼痛。疼痛的病因复杂多样。虽然受此困扰的人非常多，但是其中的大多数病人将很快康复。

脊柱的结构 / 128
直立行走的代价 / 129
疼痛的来源 / 130
解决方案 / 131

第 22 章

骨质疏松不可怕 / 133

人的一生中，骨骼随时都在分解与制造。当骨质分解的活跃度超过制造时，就会造成骨质疏松症。通过对骨质流失原因的了解，老年男女能够预防骨折吗？

了解骨质疏松 / 133

为什么会发生骨质疏松？ / 134

衰老的骨骼 / 135

预防骨折 / 139

第 23 章

了解痴呆 / 141

痴呆让人丧失生活能力，其造成的劫难影响数百万人及其家庭。在大脑新认识的鼓舞下，坚持“活化大脑”，可以延缓痴呆的发生。

概况 / 141

痴呆的表现 / 142

问题在哪里？ / 143

重新认识大脑 / 144

第 24 章

认识抑郁症 / 146

抑郁症是一种很常见的心理疾患。调整人的行为和生活方式，有助于避免罹患抑郁症吗？

一种常见病 / 146

诊断标准 / 147

隐匿性抑郁症 / 148

并不可怕 / 149

抑郁症能够预防吗？ / 150

第 25 章

压力下的精神失常 / 153

压力是一种激素的变化。大脑压力路径的改变是焦虑症和抑郁症的病因。持续压力可将焦虑转变为抑郁。

- 压力的角色 / 155
- 压力来自何方 / 156
- 焦虑与抑郁 / 156
- 调节压力 / 158

第 26 章

睡眠——生命的重要组成部分 / 159

人的一生中大约有 1/3 的时间在睡眠中度过。睡眠的功能究竟是什么呢？

- 什么是睡眠？ / 159
- 不可或缺 / 160
- 为什么要睡眠？ / 161
- 快速眼动睡眠 / 161
- 失眠 / 162

第 27 章

酒，喝还是不喝 / 165

酒这种东西究竟是好还是坏？过量饮酒带来诸多健康危险，适量饮酒对心血管有益。哪些人可以饮酒，以及喝多少才有利于健康呢？

- 酒精在体内 / 165
- 过度饮酒 / 166