

跳出蜗居生活
关注潜伏疾病
赶走心中忧郁
尽享健康人生

关注

GUANZHU

现代生活方式病

XIANDAI SHENGHUO FANGSHI BING

主 编 / 夏本立 杨元平



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

关注

Guanzhu
Xiandai Shenghuo
Fangshi Bing

现代生活方式病

策划、审校 赵仲龙

主 编 夏本立 杨元平



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

关注现代生活方式病/夏本立, 杨元平主编. --北京: 人民军医出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5091-3718-5

I. ①关… II. ①夏…②杨… III. ①生活方式-关系-健康-普及读物 IV. ①R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 071832 号

策划编辑: 黄春霞 文字编辑: 郁 静 责任审读: 余满松

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) 51927290, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8710

网址: www.pmmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710 mm × 1010 mm 1/16

印张: 10 字数: 139 千字

版、印次: 2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00001 ~ 10000

定价: 16.00 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

不良生活方式导致的慢性疾病逐渐成为影响人类健康的“头号杀手”，“生活方式病”已经潜入了现代生活的方方面面。以车代步、电脑前完成一天的工作、餐桌上推杯换盏、灯红酒绿的夜生活……引发了肥胖、高血压、冠心病等多种慢性疾病，严重危害了人们的健康。本书针对一系列不良的生活方式以及由其引发的疾病进行了详细的阐述，提出了可行的对策，其内容全面、通俗易懂，是一本非常实用的大众健康科普读物。

前言

现代社会高血压病、心脑血管病、肿瘤、糖尿病、慢性阻塞性肺气肿等慢性疾病已经对人类健康构成威胁，也已成为当今社会重要的公共卫生问题。健康是人类最宝贵的财富。“健康就是金子”“健康是1，其余都是0”等理念越来越多地被人们认识和接受。如何拥有健康，养成良好的生活方式就成了首要问题。本书从分析不良生活方式入手，向人们推荐一些社会上认识比较统一的健康生活方式，旨在把科学知识传播给广大读者，以期共同促进和维护健康。

本书在编写过程中，参考和引用了国内外的有关资料，由于当今传媒的广泛应用，有些资料出处难以一一界定，在此，仅向原作者表示歉意和感谢。

受知识水平所限，对书中的错误和不妥之处，恳请广大读者批评指正。

编者

目 录

第一篇 概 述	1
一、什么是现代文明病	2
二、什么是生活方式病	2
三、错误的生活方式包括哪些	3
四、不健康的生活方式导致的后果	3
五、现代文明病和生活方式病的流行病学特征	4
六、现代文明病和生活方式病的控制和预防	4
七、健康生活方式有哪些	5
第二篇 吃出来的生活方式病	7
知识链接 1: 巧吃纤维素	8
知识链接 2: 不良饮食习惯之表现	9
知识链接 3: 不宜长期素食	10
知识链接 4: 饮食“十要”	10
知识链接 5: 饮食“十不贪”	11
知识链接 6: 平衡膳食九相配	12
知识链接 7: 巧搭配饮食营养全	13

一、糖尿病	20
知识链接：警惕儿童糖尿病	23
二、肥胖症	32
知识链接 1：儿童肥胖症	33
知识链接 2：儿童性早熟	39
三、高脂血症	42
知识链接 1：血脂的正常水平	44
知识链接 2：小儿高脂血症	45
四、冠心病	45
五、高血压	48
六、脂肪肝	51
知识链接 1：哪些人容易患脂肪肝？脂肪肝的防与治存在 哪些误区？	53
知识链接 2：脂肪肝患者应该怎么吃？	54
知识链接 3：小偏方——能降血脂和延年益寿的花生豆浆奶	55
七、痛风	56
知识链接 1：什么样的人易患痛风？	57
知识链接 2：针对痛风的几种药膳	57
八、减肥不当综合征	58
九、美食综合征	60
知识链接：久煮的火锅汤有毒吗？	62
十、果汁综合征	63
十一、电冰箱病	64
十二、代谢综合征	65

第三篇**穿戴出来的现代病****67**

一、现代服装化学病	68
二、衣领压迫综合征	69

三、紧身裤综合征	70
知识链接：哪些人不宜穿着紧身裤	71
四、时髦鞋综合征	71
五、太阳镜综合征	72
知识链接：两类人不宜戴变色眼镜	74
六、首饰病	74
七、挎包病	75
八、乳罩综合征	75

第四篇 住出来的现代病 **79**

一、独身综合征	81
知识链接 1：家是男人休息的港湾	82
知识链接 2：现代文明病——孤单	83
二、高楼综合征	83
知识链接：别把高楼当囚笼——警惕儿童高楼综合征	84
三、拥挤综合征	84
四、视觉污染综合征	86
五、城市噪声病	87
六、建筑病态综合征	88
知识链接：汽车尾气的危害	90
七、眼干燥症	90
知识链接：预防眼干燥症的秘诀	91

第五篇 坐出来的现代病 **93**

一、颈椎间盘综合征	95
二、电视肥胖症	96
三、电脑综合征	96

知识链接 1: 电视(电脑)“眼球症”	97
知识链接 2: 复印机综合征	98
知识链接 3: 警惕电脑躁狂症	99
四、鼠标手	99
五、职业性坐姿病	100
知识链接: 沙发综合征	100
六、伏案综合征	101
七、慢性疲劳综合征	101

第六篇 玩出来的现代病 103

一、音乐过当综合征	104
二、网球肘	106
三、麻将综合征	107
四、电子游戏综合征	108
五、运动不足综合征	109
六、都市白领综合征	109
七、性生活过度综合征	111
知识链接: 性生活过度对女性的危害不可轻视	111
八、养花综合征	112
知识链接: 室内宜放置哪些绿色植物	112
九、影迷、球迷综合征	113
十、节假日、星期一综合征	114
十一、现代交通综合征	115
知识链接: 旅游时应备的常用药	115

第七篇	想出来的现代病	117
一、抑郁症		126
知识链接 1：抑郁症的自我测试方法		127
知识链接 2：10 种开心食物抗忧郁		128
二、孤独症		129
知识链接：怎样做到科学睡眠		130
三、儿童焦虑症		130
知识链接：孩子教育应注意遵循的原则		131
四、儿童多动症		132
五、老年空巢综合征		134
六、退休综合征		135
附：四季家常汤谱		139

概述

随着社会的发展，人们的物质生活水平提高了，有的人盲目地追随某些不健康的生活方式，喜欢吃高热量、低纤维的西式快餐；有的人喜欢听高噪声的音乐；喜欢喝含糖、有兴奋作用的饮料等；昼夜颠倒；吸烟、酗酒、高糖、高脂、高胆固醇饮食，少运动，精神紧张，不健康的夜生活等，反而将其视为时尚标，他们并没有意识到潜在的危險。

当人们在生吞活吃生猛海鲜，追求口福，追求享乐，享受现代文明的同时，与之不相协调的、威胁人类健康的疾病也随之而来，高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖症、痛风、冠心病、动脉硬化、脂肪肝、癌症、骨质疏松、老年痴呆及精神性疾病等“现代文明病”的发病率越来越高，电脑病、空调病、肥胖病、亚健康状态等生活方式病的发病率逐年上升，而且值得关注的是发病群体呈现低龄化趋势。

本来，一个人采取什么样的生活方式，也就是他的生活习惯如何，只要不妨碍、不伤害周围的人和环境，就都是他自己的事，别人是无权干涉的。但生活方式与健康有着极为密切的关系，若从对待生命健康的角度来看，那就应该认真对待了。

资料显示，不健康的生活方式直接或间接地与多种慢性非传染性疾病有关联，如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等。同时，不健康的生活方式也直接与性病、艾滋病等传染病相关。

我们将现代文明病与生活方式病“合二为一”，称之为现代生活方式病。

一、什么是现代文明病

现代文明病并非由细菌或病毒感染引起，而是由于工作压力增大、生活节奏加快、膳食营养失衡、少运动或缺乏运动，长期积累，危害健康的疾病。

医学专家将现代文明病分为：“结构病”“能量过剩病”“精神疾病”三大类。

结构病是人的身体结构（骨骼、肌肉、韧带、关节）由于长期缺乏力的刺激或受到的力刺激不合理而引发的一类疾病。这类疾病又分为三个种类：①脊柱疾病，主要有颈椎病、腰椎间盘突出症；②关节疾病，主要有髌骨软化、股骨头疾病、肩周炎等；③骨骼疾病，主要有骨质疏松。

能量过剩病是人体长期能量摄入相对过剩所引发的一类疾病。这类疾病又可分为：①心脑血管疾病；②肥胖及脂肪肝；③糖尿病等。

二、什么是生活方式病

生活方式是指人们在衣食住行、爱好、业余活动、风俗习惯等方面的行为和方式，以及由此产生的对待现实生活的心理状态。生活方式包括饮食习惯、衣着习惯、运动习惯、作息习惯、交流习惯、嗜好等。每个人都有自己的生活方式，不同地区的生活方式各有不同。

生活方式病是一组慢性非传染性疾病，多为人们采取的与现代文明不相协调的错误生活方式造成。生活方式病又称富贵病，其发生进展与不良生活方式有明确的因果关系。

世界卫生组织将“生活方式病”列为21世纪威胁人类健康的“头号杀手”。著名心脑血管病专家洪昭光教授说：“许多疾病与不健康的生活方式有很大关系。”提醒人们树立这样一个观念，那就是最好的医生是你自己，健康掌握在你自己手中。

三、错误的生活方式包括哪些

一是少运动或不运动 现代社会的发展进步带来了交通便利，出门有车代步，上下楼有电梯，查资料有网络，与朋友交流有电话，渐渐远离了步行，闲置了双脚，使得人类的健康受到了前所未有的冲击，造成骨质疏松、肥胖和与肥胖相关的2型糖尿病、高血压、高脂血症、冠心病、脂肪肝等疾病。

二是精神压力过大 社会在发展中的激烈竞争、婚恋纠葛、升学失败、失业下岗、经济困难、家庭暴力、嫉妒、人际关系紧张、受辱被欺等因素，使一些人长时间处于紧张、忧愁、焦虑之中，进而导致免疫功能下降，引发各类疾病，特别是心理疾病越来越突出。

三是膳食结构不合理 为什么生活条件好了，衣食无忧了，现代文明病却高发了呢？主要原因就是膳食结构的不合理。有的人以美食为人生一大乐事，天天山珍海味，日日举杯畅饮，大量摄入动物性食品；有的人不爱吃蔬菜，每天大鱼大肉变着花样吃，导致与饮食相关的现代文明病和生活方式病呈上升趋势；食盐过多的人，患高血压的概率就加大。

四是过量饮酒、吸烟，生活不规律 随着社会的发展，人们的生活、娱乐方式越来越丰富，夜生活、电视、网络、吸烟酗酒，娱乐通宵达旦，生活规律打乱了，睡眠时间减少了，脑力和体力严重透支，疾病也随之而来。研究表明，吸烟的人得肺癌的概率远远高于不吸烟的人。长期大量饮酒，易发生胃炎、胃溃疡、肝硬化、冠心病、高血压病、动脉硬化症等疾病。

五是营养过剩或不良 生活及饮食不当导致的营养失衡，出现肥胖和各种营养素缺乏，甚至导致疾病的发生。

当然，还有不少不良生活方式，它们也不同程度地给人类健康带来影响。

四、不健康的生活方式导致的后果

曾有人做过相关调研和统计，得出如下结论：

(1) 每吸一支烟，减寿5分钟，终身吸烟减寿18年。

(2) 生活不规律者患消化性溃疡的可能性比生活规律者高出 3 倍以上。

(3) 对任何事物都不感兴趣，患慢性病的可能性比对生活充满兴趣的人高 3 倍。

(4) 每天吸烟，患消化性溃疡、心血管疾病的可能性比不吸烟者高 4 ~ 5 倍。

(5) 不吃早餐者患糖尿病的危险比按时吃早餐的人要高出 4 倍以上。

(6) 心理素质脆弱、常受到精神刺激的人，患消化性溃疡的危险比心理素质好的人高出 4 倍，患心血管病的危险比心理素质好的人高出 2 倍。

(7) 每天吃的食品过咸造成患心血管、高血压疾病的概率比正常人高出 4 ~ 5 倍。

五、现代文明病和生活方式病的流行病学特征

一是城市高于农村；

二是以中、老年为主，但有低龄化趋势；

三是症状轻重不一，有的人甚至意识不到自己已患病，从而延误了诊疗的最佳时机。

六、现代文明病和生活方式病的控制和预防

现代文明病和生活方式病与人们生活方式的不合理直接相关。

健康教育专家赵霖教授指出，解决“现代文明病”和生活方式病的根本在于：告别不健康的生活方式，平衡膳食，适度运动，戒烟少酒，心理平衡。原则是“无糖低碳，补充营养，有机生食”，这样会使我们摆脱或减少农药、化肥和添加剂等化学品的危害，摄取食物中的营养更为安全。要保持旺盛的精力，敏捷的思维和健美的体魄，应该做到：生活节奏快而不乱；保证三餐巧安排；食物多样不偏食；鸡鸭鱼肉要适量；蔬菜水果天天有；戒烟限酒自斟酌；忙里偷闲跑跑步；阳光雨露保健康。

七、健康生活方式有哪些

一是坚持运动加充足睡眠 运动有益健康，睡眠有助于体力的恢复，让身体充满活力。

二是冥想可以帮助达成健康 身体的意念要向往健康，人才会健康。好的意念可以改变一个人的思想和头脑。当我们想好的、积极的事情时，大脑分泌内啡肽，心情舒畅；想不好的事情就产生相反的物质，使人生病，加速衰老。

三是膳食结构合理

1. 少吃高蛋白、高脂肪、高热量的“三高”食物。肉类食物含有大量饱和脂肪酸，这类食物应少吃为佳。

2. 适当多吃富含水分的食物。水果、蔬菜、芽苗等食物均含大量水分，能供给人体丰富的水分、维生素及膳食纤维，能帮助体内废物及毒素的稀释和排泄。

3. 吃食物的顺序。每餐应先吃水果，再吃蔬菜；每餐只吃一种蛋白，不要鸡、鸭、鱼、肉等混在一起；最后吃主食，且粗细搭配为最好。

4. 保持清淡，控制食量。过重的咸、甜、油口味，易导致血液黏稠，免疫力下降。高血压、心脑血管病、骨质疏松、肝硬化、胃癌等病的发生与吃盐过多有关。人体每日盐的摄入量不应超过6克。油脂使血液黏稠。控制食量，每餐只吃七八分饱，减少胃的负担。

四是为健康投资 有的人往往是先透支健康，再花大价钱医治。其实在生活中最好的医生就是自己，应在健康时多投资，以防患病。

现将健康生活方式做以下概括，通俗易懂、易记、易做到。

◆ 洪昭光教授概括的保健三字经

管住嘴，迈开腿；八分饱，八杯水。

八千步，子午睡；三分酒，不要醉。

不攀比，不受罪；能对比，准富贵。

有头脑，没心肺；养心汤，一百岁。

◆ 洪昭光教授概括的健康“三个平”

平常饭菜：一荤一素一菇，燕麦牛奶豆腐。

平和心态：不争不恼不怒，爱心宽容大度。

平均身材：不胖不瘦不堵，天天早晚走路。

◆ 洪昭光教授概括的健康面前四种人

聪明人：主动健康，投资健康，健康增值，一百二十。

明白人：关注健康，储蓄健康，健康保值，平安九十。

普通人：漠视健康，随心所欲，健康贬值，带病七十。

糊涂人：透支健康，提前死亡，生命缩水，四十五十。

吃出来的生活方式病

“民以食为天”。人类的生存和发展乃至整个生命活动，必须从外界不断地摄取大量的食物。食物是人类获得所需热量及各种营养素的唯一来源，人若少食或不能进食，那么其生命活动也将受到很大的限制，若到一定程度而无有效的措施，就会危及生命。食物对于人类犹如太阳对于万物，水对于鱼，是其生存的必要条件。所以，食物是非常重要的。

早在 2000 多年前，我们的先辈们在《黄帝内经·素问》就作了精辟的论述，认为“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。人类不断地从自然界摄取食物，并在人体内消化、吸收、代谢，用以维持正常的生理生化功能、生长、发育、生殖及新陈代谢等生命活动的需要。但是饮食不当、不均衡，不仅不能满足机体营养需求，而且极易导致疾病。已经有公论的糖尿病、痛风症、高血压、高血脂等疾病都与饮食不当有明确的关系，可以说是吃出来的。

饮食不仅要讲究营养，合理搭配，还要注意饮食有节。2000 多年前管子曾指出：“饮食节，则身利而寿命益，饮食不节，则形累而寿损”。节就是节制、适度。一日三餐在时间上、数量上都要做到定时定量。因为早、中、晚三餐已成为人们进食的习惯，此时会产生条件反射，使消化液和消化酶的分泌加强，该进食的时候贻误了时间，或者饥饿时暴饮暴食，都会引起消化系统的紊乱，损伤胃脾，患上难以治愈的肠胃疾病。17 世纪中叶，英国农民托马斯·佩尔，活了 132 岁，被国王召进宫廷，盛宴招待，由于饮