

现代人

十大红色预警
未病先防，善莫大焉

- 生活方式病· 过劳死· 亚健康
- 心理问题· 突发传染病· 精神成瘾· 死亡疾病谱
- 不安全食品· 滥用药物· 环境污染

健康

张俊涛· 著 十大 红色预警

现代人在不知疲倦地狂奔，
成功的同时，
也糟蹋了身体。



上海科学技术出版社

现代人健康十大红色预警

张俊涛 著

上海科学技术出版社



内 容 提 要

健康不是“天意”，在一定程度上是可以自己把握的。本书总结了现代人健康十大红色预警：生活方式病、过劳死、亚健康、心理问题、传染病、精神成瘾、“杀手”排行榜、食品安全、滥用药物和环境污染对人体的伤害等，重点告诉大家如何在疾病降临前做好调整和预防工作，从而让处在压力中的人群提前注意到身体发出的警报，及早求医，维护健康，从而防患于未然。

本书内容实用，通俗易懂，可供广大白领阶层、中老年读者朋友们阅读参考。



我们生活在一个急速行进、竞争激烈的社会，每个人都想有所作为，谁都想干一番事业，于是我们在努力使自己成功的同时，也“努力”把自己的身体糟蹋了。

一个又一个生命非正常地离去，折射出一个绚丽世界的不祥阴影——近年来，高血压、糖尿病、冠心病等疾病越来越泛发，癌症、心肌梗死、中风患者的发病年龄越来越年轻，近视、疲劳、颈椎病几乎成为现代人的通病。

可现代人仍然处于不知疲倦的现代化狂奔中。努力工作、奋力打拼成为他们生活的全部。他们要求很高，负担很重，没有工夫休整，没时间娱乐，无形之中误入了“用今天身体拼命赚钱，然后用赚来的钱救明天的命”的歧途。

本书就是专门写给这些身处 21 世纪忙碌的现代人，特别是那些与时间赛跑的中青年学子、白领、企业家、科技工作者、领导干部、新闻工作者，有感于他们工作繁忙，压力大，对自己的健康状况因种种原因无暇顾及，或不予重视，在年富力强、事业如日中天时一个个猝然倒下，撒手人间，从而萌生编写本书的念头。

人体是一个复杂的系统，健康状况是反映这个系统荣枯兴衰、起落盛灭的晴雨表。笔者时常思考，如果能像气象台预警灾难性天气一样，将现代人最容易出现的疾病，或损害现代人健康的一些危险因素提前、准确地作一些报告或预警，让所

有人能够足够地重视，避免或减少一些多发病、常见病的发生，那真是善莫大焉！

因为工作的关系，笔者去过很多单位演讲，在一些研究所经常能接触一些学者，他们学富五车，知识渊博，什么都懂，就是健康知识不懂；在一些高校遇见很多莘莘学子，他们勤奋认真，刻苦努力，什么都学，就是健康知识没有学；还去过很多行政单位，见过很多行政领导，他们什么都管，就是自己的健康没有管……

在新世纪，各领域取得巨大成功的中国，大众健康知识的普遍缺失，这不能不说是一种缺憾。“许多人不是死于疾病，而是死于无知”“无知比疾病更可怕”……这些健康警示语，有如暮鼓晨钟时刻敲打在我们每个人的心头。在健康就是竞争力的时代里，普及健康知识，提升大众的健康意识显得尤为重要。

本书将现代人最容易患的疾病，或损害健康的一些危险因素，概括为十大红色预警，分别从亚健康、生活方式病、过劳死等 10 个方面来论述影响现代人健康的疾病或危险因素，系统地讲述了疾病或危险因素的产生、发展、危害，以及自测标准、预防方法、健康警示等，以提高现代人的健康意识，进一步防范这些疾病或危险因素的侵袭和危害，做到未雨绸缪，防患于未然。

书中列举了很多数据，观点鲜明，全面反映了现代人的健康状况；也穿插了一些医学故事，语言简洁流畅生动，大大增强了本书的普及性和可读性。

本书得以出版除感谢上海科学技术出版社外，还要感谢张均想先生和雷兰姣女士，正是他们的谆谆教导和热情鼓励，才使本书得以顺利付梓！

由于时间及水平所限，书中难免存在疏漏，恳请读者诸君批评指正。

生活如歌，健康是福！期望这本《现代人健康十大红色预警》能为您的健康献计献策，一路唱响您幸福、美满、健康的生活！

张俊涛

2009 年 10 月 18 日于上海



红色预警一

生活方式病——21 世纪流行病

文明时代的“不文明”病·····	2
新世纪的流行病·····	3
生活方式病流行·····	3
头号杀手·····	3
悄悄盯上年轻人·····	4
警惕“自杀式”生活方式·····	4
生活方式癌占 80% ·····	4
谁“制造”生活方式病·····	5
时尚族·····	5
劳碌族·····	7
美食族·····	8
紧张族·····	9
不动族·····	9
久坐族 ·····	10
孤独族 ·····	10
电子族 ·····	11
你的生活方式健康吗 ·····	12
不要成为这五类人群 ·····	13
膳食结构不科学人群 ·····	14

运动缺乏人群	16
嗜烟好酒人群	19
生活无规律人群	19
不良情绪人群	20
科学管理生活方式	22
生活方式病给现代人的警示	24

红色预警二

英年早逝——过劳死

过劳死突袭现代人	28
谁是现代“拼命三郎”	29
企业界精英	29
公安干警	31
新闻传媒人士	31
公务员	31
科教界知识分子	32
演艺明星	33
IT 人士	33
其他职业人员	34
揭开过劳死的黑面纱	35
过劳早知道	36
过劳死的六大“推手”	37
过劳死就在你我身边	39
下一个过劳死可能就是你	39
心脑血管病成为“第一杀手”	40
过度疲劳会加速追逐死亡	40
并非只有精英才发生过劳死	40
三种人易过劳死	40

如何避免过劳死	41
过劳死给现代人的警示	43

红色预警三

健康危机——亚健康

新名词,老问题.....	46
亚健康的分类	47
误入“灰色地带”	48
亚健康的形成原因	50
社会因素	50
环境因素	50
生活方式、习惯、行为因素	50
精神与心理因素	51
其他因素	51
亚健康的危害	52
你“亚”了吗	53
不可忽视亚健康	55
任何人都可能出现	55
学生亚健康亟待关注	55
亚健康儿童越来越多	56
关注亚健康盲	56
亚健康不是小问题	57
走出亚健康	57
亚健康给现代人的警示	60

红色预警四

现代人的枷锁——心理问题

现代人怎么了	64
心理问题困扰中国人	65
教师队伍不容乐观	66
青少年令人忧心忡忡	66
公安民警亟待关注	67
白领阶层不容小视	67
农民工令人担忧	68
独生子女要引起重视	68
其他人群	69
心理状态左右健康与生命	69
心理状态的四个分级	71
心理健康状态	71
不良状态	72
心理障碍	72
心理疾病	73
你的心理健康吗	73
关注抑郁症	74
心理问题重击现代人	77
精神疾病时代来临	77
可怕的 5%	78
引发精神残疾	78
引发自杀	78
易导致犯罪	79
如何拥有健康“心”	79
心理问题给现代人的警示	82

红色预警五

刺向现代人的利剑——突发传染病

瘟疫改变了历史	86
旧的传染病虎视眈眈	88
令人恐怖的黑死病	88
可怕的霍乱	90
家族庞大的病毒性肝炎	92
心狠手辣的“西班牙女郎”	97
白色瘟疫结核病	99
世纪瘟疫艾滋病	101
艾滋病流行现状	102
艾滋病社会危害巨大	103
认清艾滋病的狰狞面目	104
现代人岌岌可危	105
如何预防艾滋病	106
新传染病伺机而动	107
惊恐失常的疯牛病	107
戴着皇冠的“非典”	109
让人色变的禽流感	111
其他新发传染病	113
人类与传染病的斗争	114
明天会流行什么病	116
病毒引起的传染病	116
人畜共患病	117
未知的新型传染病	117
耐药菌株引起的传染病	118
性传播疾病	118
如何预防传染病	118

传染病给现代人的警示·····	120
-----------------	-----

红色预警六

现代人的自虐——精神成瘾

人间瘟疫——毒品·····	124
中国禁毒史·····	124
令人发怵的毒品危害·····	125
吸毒死亡率明显高于一般人群·····	127
青少年如何防范毒品·····	128
目前戒毒有哪些方法·····	129
全人类的敌人——烟草、乙醇·····	130
世界毒草——烟草·····	130
世间毒药——乙醇·····	133
烟+酒=疾病+死亡·····	134
如何戒烟限酒·····	135
电子海洛因——互联网·····	135
都是网络惹的祸·····	136
我国青少年网络成瘾现状·····	137
青少年网络成瘾的危害·····	138
怎样防范网络的危害·····	139
“非法”自虐——吸毒·····	140
新型毒品泛滥·····	140
越来越多的青少年沦入毒品魔爪·····	140
吸毒是艾滋病的重要传播途径·····	141
吸毒后性乱很严重·····	141
毒品使犯罪率激增·····	141
“合法”自虐——嗜烟好酒·····	142
肿瘤高发·····	142

出现勃起功能障碍·····	142
精神障碍高发·····	143
车祸上升·····	143
导致死亡·····	143
“时尚”自虐——网络成瘾·····	144
浏览色情信息·····	144
网恋流行·····	144
陶醉网游·····	145
引发犯罪·····	145
精神成瘾给现代人的警示·····	145

红色预警七

“杀手”排行榜——死亡疾病谱

多变的死亡疾病谱·····	148
死亡疾病谱转变趋势·····	149
死亡疾病谱转变的原因·····	150
恶性肿瘤后来居上·····	152
心脑血管病居高不下·····	154
警惕“杀手”中的“王中王”·····	156
肿瘤患者逐年增加·····	156
肿瘤患者出现两个极端·····	156
结/直肠癌患者人数增长最快·····	157
肺癌死亡率最高·····	157
家族性肿瘤明显·····	158
心脑血管病急剧增多·····	158
心脑血管病年轻化·····	158
心脑血管病成为第一杀手·····	159
警惕“魔鬼时间”和“魔鬼地点”·····	159

年轻人患心脑血管病后果更严重·····	160
科学应对死亡疾病谱·····	160
注意个人防护·····	160
广泛进行健康教育·····	161
加大医疗科研投入·····	162
健全国内医疗服务制度·····	162
死亡疾病谱给现代人的警示·····	162

红色预警八

可怕的“食”面埋伏——不安全食品

触目惊心的不安全食品·····	166
我们还能吃什么·····	167
令人发指的“掺毒”食品·····	168
揪出食品中的“刺客”·····	171
令人困惑的转基因食品·····	174
练就火眼金睛·····	176
小心吃下“毒品”·····	179
平板车零食隐患多·····	179
流动大排档不安全·····	180
变质食品最有毒·····	180
垃圾食品危害大·····	180
廉价食品不要买·····	181
新“食”代,新主张·····	181
读懂安全食品标志·····	181
学会“绿色”储存·····	184
注意有效清洗·····	185
正确烹调加工·····	185
不安全食品给现代人的警示·····	186

红色预警九

达摩克利斯之剑——滥用药物

药害猛于虎·····	190
怎一个“滥”字了得·····	191
滥用抗生素·····	192
滥用解热镇痛药·····	194
滥用减肥药·····	196
滥用中药·····	198
滥用激素·····	199
滥用壮阳药·····	200
八大用药误区·····	202
十大用药“陋习”·····	203
看广告吃药·····	204
新药、贵药、进口药最好·····	204
久病成良医·····	205
加量服用非处方药·····	205
服药从不遵从医嘱·····	205
服药忽视相关辅助检查·····	206
用酒、茶、果汁服药·····	206
不舒服就用抗生素·····	206
不断变换药物品种·····	206
西药有毒,忌用西药·····	207
防范滥用药物·····	207
滥用药物给现代人的警示·····	208

红色预警十

人类的自我毁灭——环境污染

世界十大环境问题·····	212
地球气温升高·····	212
臭氧层被破坏·····	212
生物多样性减少·····	212
酸雨蔓延·····	213
森林锐减·····	213
土地荒漠化·····	213
资源短缺·····	213
水环境污染可怕·····	214
大气污染严重·····	214
固体废弃物成灾·····	214
室外环境污染令人震惊·····	214
空气污染·····	215
水污染·····	216
土壤污染·····	217
噪声污染·····	218
城市垃圾污染·····	219
室内环境污染十分可怕·····	219
人体内环境污染后果严重·····	222
酸“污染”·····	222
毒素“污染”·····	225
自由基“污染”·····	226
环境污染让人很受伤·····	227
让男人很受伤·····	228
让女人很受伤·····	228
让儿童很受伤·····	229

让胎儿很受伤·····	229
让老人很受伤·····	230
环境污染给现代人的警示·····	230