

远离 生活方式病

YUANLI SHENGHUO
FANGSHIBING

杨玺 编著



中国医药科技出版社

远离生活方式病

杨 玺 编著

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离生活方式病/杨玺编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2006. 12

ISBN 7-5067-3346-3

I. 远... II. 杨... III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 133372 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 010-62244206

网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn

规格 787×1092mm 1/32

印张 9 1/2

字数 186千字

印数 1—4000

版次 2006年12月第1版

印次 2006年12月第1次印刷

印刷 北京市朝阳区小红门印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-3346-3/R·2775

定价 14.50元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前 言

健康是每个人的宝贵财富之一，长寿又健康是人们共同的愿望，人们对身心健康的重视也标志着社会的进步。世界卫生组织曾向全世界宣布，个人的健康和寿命 60% 取决于自己，15% 取决于遗传，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候影响，而取决于个人的因素中，生活方式是主要因素。可见，健康来自健康的生活方式，首先取决于自己。为此，1992 年世界卫生组织指出了健康生活方式的四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

所谓生活方式，是指人们在衣食住行、爱好、嗜好、业余活动、风俗习惯等方面的方式和行为，以及由此而产生的对待现实生活的心理状态。其包括饮食习惯、衣着习惯、运动习惯、作息习惯、交流习惯、嗜好等等所有的生活习惯。生活方式对每个人是重要的，对一个家庭、一个民族、一个国家同样是重要的。一个家庭中没有良好的卫生习惯，家庭内疾病就多，身体素质就差，一个地区或一个民族，若长期处于不卫生的生活之中，就会影响其经济、文化的发展。生活方式病这一概念是医学界近年提出来的，大家听起来一定有些陌生。生活方式病也称富贵病、城市病、现代文明病。生活方式病是指由于人们衣、食、住、行、娱等日常生活中的不良行为，以及社会的、经济的、精神的、文化的各个方面的不良因素导致躯体或心理的疾病。其主要是由不良饮食习惯、精神紧张、吸烟酗酒及缺乏运动等不健康的生活方式

造成的。即是在舒舒服服、不知不觉、潜移默化中长期形成的。生活方式病一般包括以下疾病：血脂异常、高血压病、肥胖病、糖尿病、脑中风、缺血性心脏病、癌症等等。

世界卫生组织指出：21 世纪对人类最大的威胁是什么？是癌症，是艾滋病，是瘟疫？都不是，是对人类威胁最大的生活方式病。生活方式病不仅影响你的生活与健康，甚至还会累及到家庭及社会，有的还会造成终身遗憾。世界卫生组织专家估计，到 2015 年，生活方式病将成为世界头号杀手。发展中国家死于生活方式病的人数，现在占总死亡人数的 45%，到 2015 年这一比例将上升为 60%，与发达国家几乎一样。

选择健康生活方式是获得健康、减少疾病的最简便易行、最经济有效的途径。没有疫苗即可以防治糖尿病、高血压、心脑血管病和癌症……有一位医学专家讲过这么一句话：一个成功的医疗处方只能帮助一个人战胜一场疾病，而一种成功的生活方式却让一个人的一生幸福快乐。健康教育是一种干预措施，目的是通过有组织、有计划、有系统的教育活动，促使人们掌握卫生保健知识，自愿地采取有利于健康的行为，消除或降低生活方式病，从而降低发病率和死亡率，提高生命质量。提倡好的生活习惯，养成科学的生活方式，远离现代生活中不文明的现象，让大家远离生活方式病是我们编著《远离生活方式病》这本书的主要目的。希望这本小册子能够成为广大群众，尤其是中老年朋友及生活方式病患者的益友。

本书是作者在 20 余年临床工作经验的基础上，参阅大量科普文献编著而成的。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。深入浅出，通俗易懂，防治结合，以防为主，重点突出。然而，由于作者水平所限，缺点、错误在所难免，敬请读者不吝指正。

目 录

一、健康生活方式的一般概念	(1)
1. 保持健康是做人的责任	(1)
2. 何谓生活方式	(3)
3. 生活方式的力量是巨大的	(4)
4. “四大基石”——健康的生活方式	(4)
5. 什么是新时代人类健康的生活方式	(7)
6. 健康生活方式的“八大基本要素”	(8)
7. 最值得推崇的十大健康生活方式	(10)
8. 日常生活中的 10 种健康生活方式	(11)
9. 30 种值得倡导的健康生活方式	(13)
10. 健康的生活方式为你延年益寿	(18)
11. 生活方式与延缓衰老	(21)
12. 什么样的生活方式才算良好	(23)
13. 培养健康的生活方式	(25)
14. 选择健康的生活方式	(25)
15. 健康生活方式六忌	(27)
二、健康来自于健康的生活方式	(29)
1. 健康打哪儿来	(29)
2. 健康从生活方式开始	(31)
3. 生活方式与健康	(32)

4. 生活方式与健康长寿	(34)
5. 家、天、地对健康的影响	(36)
6. 健康的家庭生活方式——“FVN”	(38)
7. 建立健康的家庭生活方式	(39)
8. 保持健康生活方式，提高生命质量	(40)
9. 健康生活方式 ABC	(42)
10. 健康生活方式计划	(43)
11. 从小建立健康生活方式	(44)
12. 健康生活方式是防病之本	(46)
13. 健康的生活方式应终身保持	(49)
三、膳食对健康的影响	(50)
1. 健康膳食的 10 条原则	(50)
2. 健康的膳食宝塔	(50)
3. 什么是合理膳食	(51)
4. 膳食行为与健康	(53)
5. 饮食应做到“二多三少”	(55)
6. 吃出来的毛病	(58)
7. 不良膳食可致生活方式病	(59)
8. 摄食行为与疾病预防	(61)
四、运动对健康的影响	(64)
1. 劳动——古今养生之大法	(64)
2. 国人锻炼时间不足发达国家一半	(66)
3. 缺乏活动是不良的生活方式	(67)
4. 久坐少动——生活方式病的致病因素之一	(68)
5. 运动对心理、神经、免疫的作用	(69)
6. 运动的“三五七”原则	(71)

7. 奇妙的步行——世界上最好的运动	(72)
8. 老年健身运动原则	(73)
五、吸烟、过量饮酒等不良行为对健康的影响	(75)
1. 吸烟有百害而无一利	(75)
2. 饮酒过量危害大	(77)
3. 不安全性行为对健康的影响	(78)
六、心理行为对健康的影响	(79)
1. 心理对健康的影响巨大	(79)
2. 平衡的心态、良好的情绪是健康良好的生活 方式	(81)
3. 心理和行为对健康的影响方式和途径	(81)
4. 与心理行为因素有关的主要疾病	(83)
5. 心理影响健康对疾病进程的作用	(85)
6. 维持心理平衡的秘诀	(86)
七、不良生活方式有害健康	(88)
1. 不健康生活方式的一般概念	(88)
2. 种种不健康的生活方式	(89)
3. 影响健康的 6 种不良行为习惯	(90)
4. 10 种最不健康的生活方式	(92)
5. 西方生活方式带给我们的陷阱	(93)
6. 不科学生活方式影响学生健康	(93)
7. 不良生活方式致恶果, 年轻人患上“老年病”	(95)
8. 不良生活方式导致 7 种疾病上升	(96)
9. 不健康的生活方式等于慢性自杀	(96)
10. 不健康的生活方式会导致什么恶劣后果	(97)

11. 不良生活方式是生活方式病的罪魁祸首	(98)
12. 不良生活方式是人类健康头号“杀手”	(100)
13. 您有健康的生活方式吗	(101)
14. 不健康的生活方式您有几条	(103)
15. 测测您的生活方式是否健康	(104)
八、生活方式病概述	(108)
1. 什么是生活方式病	(108)
2. 生活方式病即“富贵病”	(110)
3. 解读生活方式病	(111)
4. 生活方式病的由来	(112)
5. 生活方式病是如何形成的	(114)
6. 生活方式病的主要原因	(115)
7. 生活方式病高发的特点	(117)
8. 与生活方式病有关的数据	(118)
9. 8种生活方式病发病率最高	(118)
10. 生活方式病是一种新的传染病	(119)
11. 生活方式病正向我们袭来	(120)
12. 生活方式病男性高于女性	(120)
13. 儿童也患生活方式病	(121)
14. 生活方式病越来越年轻化	(123)
15. 生活方式病“缠住”中年人	(123)
16. 半数以上老人患生活方式病	(125)
17. 办公族谨防生活方式病	(125)
18. 生活方式病为知识分子的健康亮起红灯	(126)
19. 为生活方式病高危者对号入座	(127)
20. 我国生活方式病日趋严重	(128)

21. 生活方式病严重威胁人类健康	(130)
22. 生活方式病中危害健康的“三大杀手”	(131)
23. 警惕生活方式病	(132)
24. 生活方式病的判断	(134)
25. 如何改变不健康的生活方式	(136)
26. 早期诊断、早期治疗生活方式病	(136)
九、生活方式与生活方式病的关系	(138)
1. 生活方式在很大程度上决定着人的健康与生命	(138)
2. 一半健康问题是生活方式病	(139)
3. 不良生活方式是生活方式病的基础	(139)
4. 不良生活方式引发生态方式病	(141)
5. 身体埋下“垃圾”，易患生活方式病	(142)
十、不良生活方式与常见的生活方式病	(143)
1. 血脂异常名列生活方式病“榜首”	(143)
2. 不良生活方式与肥胖病的关系	(144)
3. 不良生活方式可致高血压病	(146)
4. 生活方式与糖尿病	(148)
5. 不良生活方式可引起糖尿病	(149)
6. 糖尿病是“吃”出来和“闲”出来的	(151)
7. 糖尿病是“甜蜜”的陷阱	(152)
8. 生活方式与心血管疾病的关系	(154)
9. 冠心病是生活方式病	(156)
10. 生活方式与冠心病有何关系	(156)
11. 冠心病与其他生活方式病的关系	(157)
12. 癌症——生活方式病	(158)

13. 癌症与不健康的生活方式有关	(159)
14. 不良生活方式引起癌症	(160)
15. 癌症是“吃”出来的	(161)
16. 八成癌症由不良生活方式引起	(161)
17. 生活方式相近, 可致“夫妻癌”	(163)
18. 吸烟的不良生活方式是慢性阻塞性肺疾病的罪魁祸首	(164)
19. 生活水平提高拉响脂肪肝警报	(166)
20. 不良生活方式与脂肪肝	(169)
21. 不良生活方式与痛风病	(170)
22. 代谢综合征——多种生活方式病的组合	(171)
23. 代谢综合征的高危人群及诊断指标	(174)
24. 代谢综合征的危害及“升级”的原因	(174)
25. 代谢综合征弹响“死亡四重奏”	(175)
26. 生活方式与胃、十二指肠溃疡病	(177)
27. 肛肠病与生活方式关系密切	(178)
28. 上班族当心静坐生活方式病——颈椎病	(179)
29. 亚健康其实是一种生活方式病	(180)
30. 亚健康与不良的生活方式和行为习惯有关	(182)
31. 老年人也有亚健康	(183)
32. 感冒也是生活方式病	(184)
33. 心理障碍从何而来	(185)
34. 哪些人容易发生心理障碍	(186)
35. 现代生活方式病——成人痤疮	(187)
36. 现代生活方式病——久坐综合征	(189)

37. 现代生活方式病——果汁综合征	(189)
38. 现代生活方式病——疲劳	(190)
39. 现代生活方式病——e时代的病	(190)
40. 现代生活方式病——洗出来的病	(191)
十一、和生活方式病说拜拜	(192)
1. 21 世纪的健康箴言	(192)
2. 最好的医生是自己	(193)
3. 好习惯防病在先	(194)
4. 自然医学——生活方式病的克星	(195)
5. 生活方式病的防治要靠自己	(196)
6. 提高对生活方式病防治的认识	(196)
7. 当心生活方式病威胁你的健康	(198)
8. 健康教育对健康的作用	(198)
9. 健康教育是预防生活方式病的有效武器 ...	(199)
10. 健康知识的普及是最好的疫苗	(200)
11. 如何改变生活方式	(201)
12. 生活方式病重在预防	(202)
13. 远离生活方式病	(204)
14. 生活方式慎“接轨”	(205)
15. 让生活方式病远离青少年	(206)
16. 年轻人，莫让生活方式病盯上你	(207)
17. 改变生活方式才能把握健康	(208)
18. 什么是生活方式病的三级预防	(209)
19. 生活方式病的防线	(210)
20. 预防生活方式病的措施	(212)
21. 怎样才能远离生活方式病	(213)

22. “简易生活”可防生活方式病	(213)
23. 知识分子如何改变生活方式	(215)
24. 怎样对待生活方式病	(216)
25. 预防、控制生活方式病的三大举措	(217)
十二、常见生活方式病的防控	(223)
(一) 血脂异常的防控	(223)
1. 健康的生活方式是防治血脂异常的基础 ..	(223)
2. 治疗血脂异常贵在改善生活方式	(224)
(二) 高血压的防控	(224)
1. 预防高血压, 生活方式要合理	(224)
2. 改变生活方式是防治高血压的基础	(228)
3. 治疗高血压要改善生活方式	(232)
4. 改变生活方式易降压	(233)
(三) 肥胖病的防控	(234)
1. 减肥应长期保持健康的生活方式	(234)
2. 健康的生活方式才能科学减肥	(235)
3. 减肥从健康的生活方式开始	(237)
(四) 糖尿病的防控	(239)
1. 确立健康生活方式, 远离糖尿病侵害	(239)
2. 健康生活方式预防糖尿病	(240)
3. 健康生活方式挑战糖尿病	(241)
(五) 心脑血管病的防控	(242)
1. 坚持文明生活方式, 科学防治心脑血管病	(242)
2. 建立健康生活方式, 远离心血管疾病	(244)
3. 调整生活方式, 预防心血管病	(245)

4. 健康生活方式可防止心血管病流行	(247)
5. 良好生活方式造就健康心脏	(249)
6. 改善生活方式防治脑血管病	(250)
(六) 癌症的防控	(251)
1. 生活方式与肿瘤预防	(251)
2. 筑起防止“生活方式癌”的长城	(254)
3. 预防“生活方式癌”的动力	(255)
4. 如何预防“生活方式癌”	(255)
5. 9项健康生活方式可降低患癌危险	(257)
6. 防治生活方式癌的建议	(258)
7. 预防癌症, 注意四要点	(259)
8. 癌症预防要把好“八关”	(259)
9. 预防癌症的健康生活方式	(263)
(七) 慢性阻塞性肺疾病的防控	(263)
1. 慢性阻塞性肺疾病的两大“源头”	(263)
2. 戒烟是慢性阻塞性肺疾病最好的预防方法	(265)
(八) 亚健康的防控	(267)
1. 改善生活方式远离亚健康	(267)
2. 健康膳食走出亚健康	(269)
(九) 代谢综合征的防控	(271)
1. 坚持健康生活方式防治代谢综合征	(271)
2. 代谢综合征的治疗新视角——“擒贼先擒王”	(272)
(十) 脂肪肝的预控	(273)
1. 健康生活方式是预防脂肪肝的基础	(273)

2. 健康的生活方式可防脂肪肝	(274)
3. 树立健康的生活方式可防控脂肪肝	(276)
(十一) 痛风的防控	(277)
1. 改变习惯防痛风	(277)
2. 合理饮食防治痛风	(279)
(十二) 上班族如何预防颈椎病	(280)
(十三) 心理障碍的防控	(281)
1. 好心情是健康的灵丹妙药	(281)
2. 心理快乐六法	(284)
3. 您有这 10 种快乐的心情吗	(285)
4. 保持心理年龄年轻的途径	(286)
5. 克服心理障碍六法	(287)
(十四) 改变生活方式防痴呆	(289)

一、健康生活方式的一般概念

1. 保持健康是做人的责任

健康应该是一种和谐，人与自然的和谐，人与人的和谐，人与自身的和谐。“健康”的概念在社会进步中不断更新。

荷兰学者斯宾诺曾对健康做过精辟的论述：保持健康是做人的责任。健康的身体不仅是个人的需求，也是家庭和社会的需求。随着社会的发展和进步，“健康”的概念也在不断地更新。古人云：“体壮曰健，心怡曰康。”1948年前人们认为无病就是健康。世界卫生组织成立时对健康的定义是：“不仅没有疾病和虚弱，而且心理适应竞争社会时处于完美的状态中。”20世纪90年代，健康定义强调了环境要素，即健康是生理-心理-社会-环境四者的和谐统一。21世纪，“健、康、智、乐、美、德”六字组成了所谓的“大健康”概念，成为幸福人生的最佳境界。但是要达到这一境界，首先要建立科学的生活方式，进行适度的体育锻炼；第二，讲究科学饮食，营养结构合理；第三，勤于用脑，善于学习；第四，养成乐观的性格，心胸豁达开朗；第五，处世旷达，与人为善，宽以待人。

在我国约有70%的人处于亚健康状态，这是医学权威

机构对 33 座城市的专项调查得出的惊人结论。这是一种不稳定状态，具有双向性，若听之任之，则可向疾病状态转化。谁的健康意识和健康能力提高了，谁就具备了摆脱亚健康、将疾病消灭在萌芽状态的能力。“一花一世界，一沙一乾坤”，天地大宇宙，人亦小天也。在人的一生中，健康往往是最重要的又是最不重要的。

在失去健康的时候，健康就是最重要的；在拥有健康的时候，健康就是最不重要的。人类健康状况的评价指标大多数取决于医疗范围之外的因素，“防患于未然”并非是危言耸听，而是一种告诫。我们偏要亲身尝试之后，才用它教育后来的人；那些更后来的人依旧不吸取教训，听了别人的教诲，却不入心境，非要自己重走一回，重步前人的失败与懊悔后，才真切地明白：原来人拥有健康才是最可贵的。

许多豪杰不是被对手打败，而是丧失健康而自灭。越来越多的人想拥有越来越多的金钱，越来越多的金钱会使越来越多的人过早地接近死亡。胸怀是一种人生的心理品质，更是一种健康长寿的良药。

列宁有句格言：“身体是革命的本钱。”今天在新的历史条件下，我们该重提这句格言了。目前，患中风病的人已经趋于低龄化；“过劳死”的人也有增多的趋势。为什么我们的物质生活水准获得了很大的提升，可是疾病的威胁却在加剧呢？

这与我们快节奏的工作方式和生活方式有着必然的逻辑关系。健康不是一切，但失去了健康就没有一切。一个再强大的人，疾病来临时也会突然发现生命的脆弱。健康是人存活的支柱，有人说，只有死过一次的人才知道，健康比什么