

老年健康之道

——生活方式与疾病防治400问

LAONIAN JIANKANG ZHIDAO

—SHENGHUO FANGSHI YU JIBING FANGZHI 400 WEN

主 编 张小澍 刘 宇 赵秀丽



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



LAONIAN JIANKANG ZHIDAO

—SHENGHUO FANGSHI YU JIBING FANGZHI 400 WEN

老年健康之道

—生活方式与疾病防治400问

主 编 张小澍 刘 宇 赵秀丽

编 委 (以姓氏笔画为序)

王秀丽	田树时	邢书生	刘 宇
刘红娟	苏晓光	李 丹	李志一
吴亦美	张小澍	张利伟	张媛媛
和金玲	周晓东	赵秀丽	魏 莉



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

生活方式与疾病防治 400 问/张小澍,刘宇,赵秀丽主编. —北京:人民军医出版社,2015. 8

(老年健康之道)

ISBN 978-7-5091-8428-8

I. ①生… II. ①张… ②刘… ③赵… III. ①老年病—防治—问题解答
IV. ①R592-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 107021 号

策划编辑:路弘 秦速励 文字编辑:周文英 陈娟 责任审读:陈晓平

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)51927300-8061

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:20 字数:333 千字

版、印次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:39.00 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

本书以问答的形式介绍了生活方式、饮食、健康、营养,以及常见疾病等方面的知识。阐述了不良生活方式与疾病的关系、常见疾病的预防措施和生活方式的调整等。本书科学性、实用性强,适合大众阅读,是一本值得推荐的健康保健类科普书。

丛 书 总 编 委 名 单

主 编 张 松 胡 敏 张冠军

副主编 张小澍 祝 扬 周晓东 王盛华
殷 红 宋瑞华 郑永军 苏晓光
徐 剑 尚霄飞

编 委 (以姓氏笔画为序)

马文平	王盛华	吕 芳	刘 宇
齐 跃	苏晓光	李秀珍	李惠军
佟牧虹	宋瑞华	张 松	张小澍
张兰华	张冠军	尚霄飞	周晓东
郑永军	房倩华	胡 敏	祝 扬
徐 剑	徐新民	殷 红	



随着我国物质生活不断改善和人均寿命迅速提高,人们对健康问题越来越关注。其实,过去我们也关注健康,希望能活得长一些,活得好些,但是远不如当前。为什么会这样呢?回想一下我们人类文明的发展历史,大致可以看到,古人类的行为首先围绕着个体生存和种族生存而进行的。个体生存和种族生存有了基本保证以后,人类才产生了更多的需求。现在生活好了,不再为温饱操心,注意力随之转向了健康问题,这是我们心理需要的外在表现。

古代的帝王将相,生活无忧,希望能长寿,长生不老。为此,不仅许多江湖术士,也包括许多著名的古代医生,进行了许多探索,炼丹、养生术比比皆是,但是中国皇帝的平均寿命却只有 40 岁。而当前我国平均寿命已经超过 70 岁,经济发达的一些大中城市,平均寿命已经接近甚至达到 80 岁。为什么拥有顶级医疗专家团队照顾的皇帝平均寿命还不如当代普通人?这不能不归于现代医学和中医学的各有所长。

许多人都知道我国中医学主张“上医治未病”,以为西医擅长治“已病”。其实西医非常重视“治未病”,特别是严重威胁生命的“未病”。这一传统源于被称为西医之父的希波克拉底(约公元前 460~公元前 377 年)。天花、霍乱、伤寒等曾令人谈虎色变的烈性传染病的控制就是西医擅长“治未病”的有力例证。在发现了抗菌药物之后,许多感染性疾病(“已病”)能够被很好地治疗。这种抓“主要矛盾”“逐个突破”的策略,使人类的平均寿命大幅提高。

随着感染性疾病获得了相对有效的防治手段之后,心脑血管疾病、恶性肿瘤逐渐成为威胁人类生命和健康的主要疾病,并发现这些慢性疾病与不健康的

生活方式有密切的关系。因此,现在对与生活方式相关的慢性疾病的防治十分重视。

那么,当前我们的生活方式存在哪些问题呢?有人做过调查,排在首位的是极度缺乏体育锻炼。活动少,导致体质下降、体重增加,随之而来的就是“高血压”“高血糖”“高血脂”的出现。排在第2位至第10位的是有病不求医、缺乏主动体检、不吃早餐、与家人缺少交流、长时间处在空调环境中、常坐不动、不能保证睡眠时间、面对电脑过久和三餐饮食无规律。此外,还有一些不良嗜好也是导致许多慢性疾病的重要原因,如吸烟、酗酒。

在我们关注躯体健康的同时,我们也要关注心理健康。现代健康概念是“一种个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态。”即健康的人不仅要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。身体没有疾病和病痛是生物完整性的体现,良好的社会适应性是人的社会性属性的体现。心理上的完好是人的社会适应性良好的保证,所以从一定的角度上说生理、心理、社会适应,三者互相独立又互相依存,没有心理上的完好,社会适应性良好就没有保证。

人们希望健康、物质生活有了保证和现代医学的充分发展、国家的重视犹如天时、地利、人和。然而要想知道怎样才能活得更长一些,活得更好一些,光有希望是不够的,还需要有足够的有关防病治病的科普知识。因此我们组织医院副主任医师以上的、临床经验丰富的医师编写了这一套医学科普丛书,希望有助于广大人群能够活得更好、更健康、更快乐。

胡 敏

2015年5月



随着我国人民物质文化生活水平的提高,平均寿命也逐步延长,人口老龄化进程随之加快,所面临的越来越严重的老年人口不断增多的问题也日益显著。如何提高老年人的健康水平和生活质量,已逐步引起社会的重视。

什么是健康?世界卫生组织《国际卫生章程》序言中为健康下的定义是:健康不仅是没有疾病和病痛,而是一种个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态。世界卫生组织对于健康的定义说明:现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性3个方面。就是说健康的人不仅要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,还要与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。身体没有疾病或病痛是生物完整性的体现,良好的社会适应性是人的社会性属性的体现。心理上的完好是人的社会适应性良好的保证。

在物质生活越来越好的今天,谁都想“再活五百年”。要想活得更长,活得更好,健康是前提。要想健健康康,会涉及采用什么样的生活模式的问题,即生活方式问题。

生活方式是一个内容相当广泛的概念,从字面上去理解,它是人们在生活中所采取的模式。它不仅涉及我们的衣、食、住、行,也涉及我们的学习工作(劳动)、休息娱乐、社会交往、待人接物等实实在在的物质生活。在物质生活的背后,还反映着我们的精神生活,如习惯、嗜好、信仰、价值观、道德观、审美观等。即广义生活方式既包括日常的物质生活和精神生活,也包括社会生活、职业生活 and 政治生活等内容。

一般认为,生活方式是不同的个人、群体或全体社会成员在一定的社会条

件和价值观念制约下所形成的满足自身生活需要的全部活动形式与行为特征的体系。这就是所谓的广义生活方式。

有时生活方式是指日常生活领域的活动形式与行为特征,这是生活方式的狭义含义,大致与生活习惯相当。还有时生活方式仅指个人由情趣、爱好和价值取向决定的生活行为的独特表现形式,与生活风格大致相当。

本书所探讨的生活方式与健康、生活方式与疾病,主要涉及的是狭义的生活方式。当然,从健康概念考虑,老年人在退出职业生活之后,可能会影响到他,因此也需要对广义的生活方式进行探讨。

20 世纪中叶,随着现代医学的发展,重要的传染病不再肆虐人间,大多数严重感染有了有效的药物治疗,人类的平均寿命延长到 50 岁以上。但是,与生活方式密切相关的疾病却逐渐变成严重威胁人类健康的杀手。

人在生活过程中,会患不同的疾病,但是有些疾病值得读者特别关注,那就是严重影响人类寿命的疾病。根据卫生部和科技部在 2006 年开始的第 3 次居民死亡原因抽样调查结果,脑血管病、恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病、心脏病是导致国人死亡排名的前 4 位疾病。这些疾病都与不良的生活方式密切相关。良好的生活方式对预防动脉硬化性心脑血管病、恶性肿瘤和慢性呼吸系统疾病,延长国人的平均寿命具有非常重要的意义;这部分内容应是读者阅读本书的重点。当然,就每一位具体的读者而言,会关心带给他最大痛苦的疾病,对他生命威胁最大的疾病;这就是为什么我们除了介绍如何通过良好的生活方式预防心脑血管疾病、恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病以外,还介绍了其他一些与生活方式密切相关的疾病的原因。

随着医学的发展出现了 4 种医学模式,它们分别是神灵医学模式、自然哲学医学模式、生物医学模式和生物-心理-社会医学模式。它们反映了不同的哲学观点在健康与疾病关系上的总看法。现代医学模式是生物-心理-社会医学模式。在如何预防、诊断和治疗疾病方面,有两种模式,它们分别是经验医学和循证医学,它们反映的是不同哲学观点在如何预防与治疗疾病过程中在方法论方面上的不同。循证医学是现代医学模式在防治疾病和医疗决策时所采用的最新的思维方法和决策模式。抓主要矛盾和矛盾的主要方面,把握事物的共性,寻找具体事物的个性;是现代医学潜在的哲学观点。本书内容主要是根据现代医学知识编写的。

我们以“平衡膳食、适量运动、戒烟限酒、保持良好心态、积极参加社会活动是维护健康 5 大基石”作为全书的总结。

我们希望能以此书为我国的老年健康事业尽一点微薄之力，仅此而已。

由于学识及临床经验所限，书中若有不当之处，还望读者批评指正。

张小澍

2015 年 3 月，于北京



第1章 生活方式与健康	1
第一节 生活方式	(1)
1. 什么是生活?	(1)
2. 什么是生活方式?	(1)
3. 什么是广义的生活方式?	(2)
4. 广义的生活方式有哪些构成要素?	(3)
5. 广义的生活方式有哪些基本特征?	(4)
6. 医生谈的生活方式指的是什么?	(6)
7. 狭义的生活方式有哪些构成要素?	(6)
8. 狭义的生活方式有哪些基本特征?	(7)
9. 什么是需要?	(8)
10. 狭义的生活方式的现状如何?	(9)
11. 荒谬的延年益寿术典型的例子有哪些?	(9)
12. 荒谬给科学带来了什么?	(10)
13. 何谓健康?	(11)
14. 何谓老年人?	(12)
15. 何谓实际年龄、生理年龄和心理年龄?	(12)
16. 老年人生物学上(身体上)有哪些变化?	(13)
17. 老年人心理方面有哪些变化?	(13)
18. 老年人心理健康的标准有哪些?	(14)
19. 老年人的社会活动有哪些改变?	(15)
20. 老年人社会活动良好的特征有哪些?	(16)
第二节 与健康相关的部分知识	(16)
1. 为什么要“吃”?	(16)



2. 食物的种类有哪些? (17)
3. 为什么会出现膳食指南? (17)
4. 平衡膳食宝塔有什么用? (18)
5. 平衡膳食宝塔有哪些内容? (19)
6. 怎样利用平衡膳食宝塔制订日常饮食? (19)
7. 《中国居民膳食指南》对一般人饮食生活有哪些推荐? (21)
8. 如何避免饮食单调? (21)
9. 老年人饮食应注意哪些内容? (23)
10. 为什么食物要粗细搭配? (23)
11. 为什么要多吃蔬菜水果和薯类? (24)
12. 什么是营养素? (25)
13. 什么是糖类? (26)
14. 糖类有什么生理作用? (27)
15. 什么是蛋白质? (27)
16. 蛋白质和肽在体内有什么生理作用? (28)
17. 什么是清蛋白? (29)
18. 什么食物中的蛋白质好? (30)
19. 什么是脂肪? (31)
20. 何谓脂肪酸? (31)
21. 什么食物中的脂肪酸更有利于身体健康? (32)
22. 何谓三酰甘油(甘油三酯)? (32)
23. 什么是胆固醇? (33)
24. 供热营养素摄入过多对健康有什么影响? (34)
25. 供热营养素摄入不足对健康有什么影响? (35)
26. 什么是矿物质和微量元素? (36)
27. 什么是酶? (37)
28. 何谓辅助因子? (37)
29. 矿物质摄入过多对健康有什么影响? (38)
30. 矿物质摄入不足对健康有什么影响? (39)
31. 钠有哪些生理作用? (39)
32. 钠摄入过多或不足对健康有哪些主要的影响? (40)
33. 钾有哪些生理作用? (41)
34. 钾摄入过多或不足对健康有哪些主要的影响? (41)
35. 碘有哪些生理作用? (42)



36. 碘摄入过多或不足对健康有哪些主要的影响?	(43)
37. 铁有哪些生理作用?	(43)
38. 铁摄入过多或不足对健康有哪些主要的影响?	(44)
39. 氟摄入过多或不足对健康有哪些主要的影响?	(45)
40. 钙有哪些生理作用?	(45)
41. 镁有哪些生理作用?	(46)
42. 锌有哪些生理作用?	(47)
43. 铜有哪些生理作用?	(48)
44. 锰有哪些生理作用?	(48)
45. 硅有哪些生理作用?	(49)
46. 铬有哪些生理作用?	(49)
47. 硒有哪些生理作用?	(50)
48. 镍有哪些生理作用?	(50)
49. 锡有哪些生理作用?	(51)
50. 钴有哪些生理作用?	(51)
51. 钒有哪些生理作用?	(52)
52. 锗是不是人体需要的微量元素?	(52)
53. 什么是维生素?	(53)
54. 维生素应该怎样摄入?	(54)
55. 维生素 A 有哪些生理作用?	(55)
56. 维生素 D 有哪些生理作用?	(56)
57. 维生素 E 有哪些生理作用?	(56)
58. 维生素 K 有哪些生理作用?	(57)
59. 维生素 B ₁ 有哪些生理作用?	(58)
60. 维生素 B ₂ 有哪些生理作用?	(58)
61. 维生素 B ₆ 有哪些生理作用?	(59)
62. 维生素 B ₁₂ 有哪些生理作用?	(59)
63. 泛酸有哪些生理作用?	(60)
64. 烟酸有哪些生理作用?	(60)
65. 生物素有哪些生理作用?	(61)
66. 叶酸有哪些生理作用?	(61)
67. 维生素 C 有哪些生理作用?	(62)
68. 水为什么是必需的?	(63)
69. 水还有哪些其他的作用?	(64)



70. 体内的水来于何处, 去往哪里? (65)
71. 如何饮水? (66)
72. 饮水不足或过多的危害? (67)
73. 什么样的水才符合饮用标准? (67)
74. 什么样的水不宜饮用? (68)
75. 饮茶、咖啡和可可是否有助于健康? (69)
76. 什么是膳食纤维? (70)
77. 膳食纤维对健康有哪些益处? (70)
78. 什么是植物化学物质? (71)
79. 天然食物有哪些优缺点? (72)
80. 为什么要每天吃奶类和豆类食物? (73)
81. 为什么吃鱼、禽、蛋和瘦肉要适量? (74)
82. 每天油盐应该吃多少? (75)
83. 在吃的方法上要注意哪些问题? (76)
84. 为什么饮酒应限量? (77)
85. 为什么要吃新鲜卫生的食物? (78)
86. 运动对健康有什么影响? (79)
87. 什么是嗜好? (80)
88. 香烟中含有哪些有害物质? (80)
89. 什么是社交? (81)
90. 怎样扩大社交范围? (82)
91. 如何改善社交质量? (83)
92. 应该怎样握手? (84)
93. 怎样行鞠躬礼? (85)
94. 怎样做自我介绍? (86)
95. 建立良好人际关系应遵守哪些原则? (86)
96. 休闲活动对健康有什么影响? (87)
97. 娱乐活动有哪些特点? (88)
98. 睡眠对健康有什么影响? (89)
99. 老年人睡眠有哪些特点? (90)
100. 短时间生活方式的突然变更对人是否会造成影响? (90)
101. 旅游应该注意哪些事项? (91)
102. 自助游要注意哪些事项? (92)



第2章 生活方式与疾病	(94)
第一节 感染性疾病	(94)
1. 何谓感染性疾病?	(94)
2. 什么是病毒?	(95)
3. 病毒对人类有哪些影响?	(96)
4. 什么是衣原体?	(96)
5. 什么是支原体?	(96)
6. 什么是立克次体?	(97)
7. 什么是细菌?	(97)
8. 什么是螺旋体?	(98)
9. 什么是真菌?	(98)
10. 什么是原虫?	(99)
11. 如何预防感染性疾病?	(100)
12. 躲在家里能避免感染性疾病吗?	(101)
13. 预防传染病最有效的方法是什么?	(101)
14. 如何预防呼吸道感染性疾病和经呼吸道传染的疾病?	(102)
15. 何谓流行性感冒?	(103)
16. 流感病毒有哪些特点?	(104)
17. 流感有哪些临床表现?	(105)
18. 流感常见并发症有哪些?	(105)
19. 如何预防流感?	(106)
20. 流感和可疑流感患者应注意哪些事项?	(107)
21. 何谓禽流感?	(108)
22. 何谓普通感冒?	(108)
23. 流感杆菌感染是否会导致流感?	(109)
24. 何谓肺结核?	(109)
25. 结核杆菌有哪些特点?	(110)
26. 肺结核有哪些临床表现?	(110)
27. 肺结核常见的并发症有哪些?	(111)
28. 老年人如何预防肺结核?	(112)
29. 结核病患者容易有哪些错误想法?	(112)
30. 结核病患者在饮食上和活动上应注意什么?	(113)
31. 何谓肺炎和肺部感染?	(114)
32. 老年肺部感染有哪些临床特点?	(115)



33. 如何预防老年人肺部感染? (115)
34. 肺部感染患者在生活方式上应注意哪些问题? (116)
35. 如何预防消化道感染性疾病和经消化道传染的疾病? (116)
36. 常见的病毒性肝炎有哪些? (117)
37. 哪些病毒性肝炎主要经消化道传染? (118)
38. 哪些病毒性肝炎经血液或体液传播? (119)
39. 患病毒性肝炎以后在生活上要注意哪些? (119)
40. 肠病毒感染可引起哪些疾病? (120)
41. 何谓细菌性痢疾? (121)
42. 如何预防细菌性痢疾? (122)
43. 细菌性痢疾患者在生活方式上要注意哪些事项? (122)
44. 何谓伤寒? (123)
45. 如何预防伤寒? (124)
46. 何谓副伤寒? (124)
47. 何谓布鲁菌病? (124)
48. 如何预防布鲁菌病? (125)
49. 何谓包虫病? (125)
50. 何谓霍乱? (126)
51. 如何预防经虫媒传播的疾病? (127)
52. 何谓流行性乙型脑炎? (127)
53. 何谓流行性出血热? (128)
54. 如何防治流行性出血热? (129)
55. 何谓疟疾? (129)
56. 何谓斑疹伤寒? (130)
57. 何谓莱姆病? (131)
58. 何谓鼠疫? (132)
59. 鼠疫有哪些临床表现? (133)
60. 进入疫区如何才能降低患鼠疫的可能性? (133)
61. 如何预防伤口感染和经伤口传染的疾病? (134)
62. 何谓破伤风? (134)
63. 破伤风应如何预防? (135)
64. 何谓狂犬病? (136)
65. 如何预防狂犬病? (136)
66. 何谓丹毒? (137)



67. 何谓急性流行性出血性结膜炎?	(137)
68. 何谓血吸虫病?	(138)
69. 血吸虫病有哪些临床表现?	(139)
70. 如何预防血吸虫病?	(139)
71. 如何预防经血液传播的传染病?	(140)
72. 如何预防泌尿系感染性疾病和性病?	(140)
73. 感染性疾病患者应该注意些什么?	(141)
第二节 理化因素导致的疾病	(141)
1. 可导致患病的物理因素有哪些?	(141)
2. 何谓中暑?	(142)
3. 如何预防中暑?	(143)
4. 轻微中暑后应该怎么办?	(143)
5. 何谓冻僵和冻伤?	(143)
6. 如何预防冻僵和冻伤?	(144)
7. 遇到冻僵、冻伤患者时应该怎么办?	(145)
8. 何谓高原病?	(145)
9. 如何降低急性高原病发生的可能性?	(146)
10. 急性高原病早期应该怎么办?	(147)
11. 何谓噪声病?	(147)
12. 如何预防噪声病?	(148)
13. 何谓煤气中毒?	(148)
14. 如何预防煤气中毒?	(149)
15. 遇到煤气中毒的患者应该怎么办?	(149)
16. 何谓急性酒精中毒?	(150)
17. 如何预防酒精中毒?	(151)
18. 如何救助急性酒精中毒患者?	(151)
19. 常见的重金属中毒有哪些?	(152)
20. 农药中毒有哪些临床表现?	(152)
21. 毒蘑菇中毒有哪些表现?	(153)
22. 硝酸盐及亚硝酸盐中毒有哪些表现?	(153)
第三节 与营养物质代谢相关的疾病	(154)
1. 何谓营养代谢和营养性疾病?	(154)
2. 何谓营养不良?	(155)
3. 如何预防营养不良?	(156)