



谁



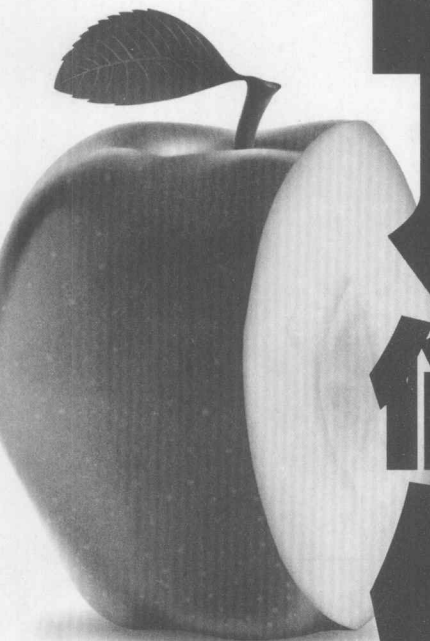
SHUI
TOUZOULENIDE
JIANKANG

偷走了你的 健康

重温生命的节奏，找回失去的健康
唤醒健康意识，获得健康知识

刘维莉◎主编

4



SHUI
TOUZOULENIDE
JIANKANG

谁偷走了你的健康

刘维莉◎主编

图书在版编目(CIP)数据

谁偷走了你的健康 / 刘维莉主编. -- 北京: 海潮出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5157-0537-8

I. ①谁… II. ①刘… III. ①保健—普及读物 IV.
①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 238463 号

书 名: 谁偷走了你的健康

作 者: 刘维莉

责任编辑: 王惠平

封面设计: 凡人装帧设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 18.25

字 数: 233 千字

版 次: 2013 年 12 月第 1 版

印 次: 2013 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0537-8

定 价: 35.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前言

在现代快速发展的社会，人们生活质量得到了很大的提高，而就在我们享受高品质生活的同时，越来越多的人处于亚健康状态，越来越多的人死于心脑血管病、越来越多的人死于癌症，越来越多的年轻人患上了“三高”症，越来越多的人得了传染病；病毒频发，禽流感、SARS、手足口病等病毒相继出现，人类健康岌岌可危……

再让我们看一看这些触目惊心数字吧：

现在，我国有 2.6 亿个高血压患者，有超过 1 亿的肥胖人士，有 9700 万糖尿病患者，每 13 个人当中就有一个乙肝病毒携带者，每 10 秒就有 1 人死于心血管病，亚健康的人数占 75%，病人占 20%……

科技在进步，生活在提高，健康却离我们越来越远……

健康就像幸福一样，对我们来说是非常珍贵的东西，但却经常被我们在不知不觉中忽略了、牺牲了。得知健康不在时，你是否想过，到底健康去哪儿了，是谁悄悄偷走了我们的健康？

寻找答案、寻找健康，点点滴滴都蕴藏在此书中。

本书从生活方式、健康观念、生活压力、餐桌营养、心理情绪、运动健身、环境污染、安全食品、传染疾病及其现代文明病等几个方面，阐述了导致我们不健康的真正原因，并且引领我们来尊重生命、尊重身体、尊重自然、尊重天道，重塑生命的节奏，寻回失去的健康。

目 录

第一章 你的生活方式，你的病

一个人 20 年前的生活方式，决定 20 年后的身体状况。生活方式病是发达国家在对一些慢性非传染性疾病进行了大量的流行病学调查研究后得出的结论。这些慢性非传染性疾病的主要病因就是人们的不良生活方式。包括疾病有：肥胖、高血压、冠心病等心血管疾病，脑中风等脑血管疾病，糖尿病和部分恶性肿瘤。这些疾病就是现代医学还难以治愈，并严重的危害人们的生命和健康。

1. 生活方式与健康 / 3
2. 经常熬夜，让生命缩短 / 5
3. 长期的精力透支，付出健康代价 / 10
4. 癌生活导致癌症 / 13
5. 七种超短命的不健康生活方式 / 15
6. 六大时尚行为有损健康 / 19
7. 都市女性的不健康生活方式 / 22

第二章 不健康的生活观念，导致病

由于我们大多数对健康知识知之甚少，在自我保健方面还是一个无知者，由于无知而出现的不健康的生活观念，而不健康观念引起不健康的生活方式，不健康的生活方式又导致了病。

健康观念 1：我们不是死于疾病，而是死于无知 / 29



健康观念 2: 不要把健康交给医生, 要交给自己 / 30

健康观念 3: 没病不等于你健康 / 33

健康观念 4: 是药三分毒, 辨证施治 / 35

健康观念 5: 过度的医治只能加重病 / 38

健康观念 6: 预防永远大于治疗 / 43

健康观念 7: 血管要常“打扫”, 循环畅通就健康了 / 46

健康观念 8: 控制体重——“裤带越长, 寿命越短” / 49

健康观念 9: 经常清理肠道——毒少了就健康了 / 51

健康观念 10: 追求名利, 请不要付出健康的代价 / 55

第三章 有些病是“压”出来的

如今, 快节奏的生活、繁重劳累的工作, 让我们感到紧张不安, 给我们带来心理压力; 另外, 人与人之间冷漠的关系, 又让我们很难把自己的忧郁和孤独及时地排解出去。毫无疑问, 心理压力, 正在成为破坏我们身心健康的罪魁祸首。

1. 走进压力 / 61

2. 上班族心理压力问题调查 / 67

3. 压力对身体健康的影响 / 70

4. 快节奏工作压力, 缩短了生命 / 74

5. 生活压力导致的机体受损 / 77

6. 情绪压力的危害 / 78

7. 精神压力对健康的影响 / 80

8. 职场女性压力——“红苹果现象” / 83

第四章 营养不均衡, 导致疾病

民以食为天, 每个人每天都离不开饮食。但人为什么要饮

食, 怎样饮食, 具体地说怎样科学地饮食, 才能吃得身体健康、长寿, 却未必人人皆知。在我们的生活中, 我们有相当多的人只知饮食, 而不知为什么要饮食, 不懂得怎样科学地饮食而造成的营养过剩、营养不足及营养不均衡, 这种现象容易导致人体内部免疫系统功能的失调或下降, 进而衍生为慢性疾病或导致疾病入侵。

1. 健康需要三大平衡 / 89
2. 常见的六大营养问题 / 92
3. 合理营养的基本原则 / 94
4. 要学会科学饮食 / 96
5. 防病要从吃开始 / 98
6. 每天要按类别选购食物 / 101
7. 科学配餐, 合理营养 / 105
8. 国人饮食要注意的问题 / 107
9. 古人教我们如何健康饮食 / 109

第五章 疾病来于污染

环境是人类生存的空间, 不仅包括自然环境, 日常生活、学习、工作环境, 还包括现代生活用品的科学配置与使用。随着科技的发展和人民生活水平的提高, 人们对生活环境中出现的许多不定因素与环境问题对人体健康的影响也越来越关注。

1. 环境污染和身体健康的关系 / 115
2. 水污染与疾病 / 121
3. 大气污染对人体健康的危害 / 125
4. 室内污染对人体健康的危害 / 128
5. 食品污染对健康的危害 / 132



6. 土壤污染对人体健康的危害 / 134

7. 噪声污染对人体健康的损害 / 138

第六章 不安全食品，是我们健康的第一杀手

食品，就是吃的或者喝的东西。吃的和喝的东西，一方面，为我们体内提供营养和热量；另一方面，如果食品存在问题，有些对身体有害的东西，也就跟随随着一起进来了。这时我们的健康也就受到危袭。

1. 不安全食品的危害 / 143

2. 不安全食品的来源 / 146

3. 家庭食品安全的五大要点 / 155

4. 垃圾食品及其危害 / 158

5. 有毒食品威胁身体健康 / 161

第七章 “文明病”，源与文明生活

现代“文明病”又叫生活方式病，是由于经济的日益发达，现代人生活水平的不断提升，致使人们过多的热爱享受，不注意自己的生活方式，从而引起的疾病。

1. 文明生活方式与“文明病” / 167

2. “人类正用牙齿把自己送进坟墓” / 172

3. 现代“文明病”的诱因：吃得多，动得少 / 177

4. 劳逸结合，预防现代“文明病” / 178

5. 合理膳食，远离现代“文明病” / 180

第八章 情绪——一把看不见的刀

人的心理状态很重要，得病与康复因人而异，有的人不容

易得病，有些人就容易得病，这与心理状态关系极大，我们的疾病在很大程度上受心理影响。

1. 情绪，左右着你的健康 / 189
2. 情绪与脏器 / 192
3. 不良情绪与疾病 / 195
4. 心情与养生 / 199
5. 女人：拯救乳房需要好心情 / 204
6. 影响心理健康的主要因素 / 207
7. 消除心理障碍的方法 / 209
8. 良好的情绪需要培养 / 212

第九章 坐得越久，病越多

英国《自然》杂志刊文称，未来10年，全球将有3.88亿人死于因不良生活方式引发的慢性病，其中久坐更被世界卫生组织（WHO）视为十大致死、致疾杀手之一。世界卫生组织指出，在全世界范围内，成年人中习惯久坐或活动极少的比例在60%~85%。世界卫生组织预计，到2020年，全球将有70%的疾病将是由坐得太久引起的！如痔疮、便秘、肝硬化、肥胖、妇科病、前列腺炎、腰肌劳损、颈椎病等，这一系列病的成因都可归于久坐！

1. “坐”是现代人的主要生活方式 / 217
2. 病是坐出来的 / 219
3. 最易得“坐病”的人群 / 224
4. 久坐易得颈椎病 / 226
5. 久坐易得腰椎病 / 229
6. 久坐易得痔疮 / 232



7. 久坐易肥胖 / 234

第十章 病是“懒”出来

英国的一个谚语：“没有一个长寿者是懒汉。”病往往是由我们“懒”而得的。因此，我们不要把病交给医院，要交给自己，交给运动。运动不费一分钱可以使我们的生活得健康、美丽、幸福、长寿，并且远离疾病。

1. 运动是长寿之道 / 239
2. 运动的重要性 / 242
3. 步行是最好的运动 / 247
4. 很多常见的职业病与不运动有关 / 250
5. “宅”在屋里，当心“懒死” / 252
6. 要科学运动 / 254

第十一章 传染性疾病危袭着人类

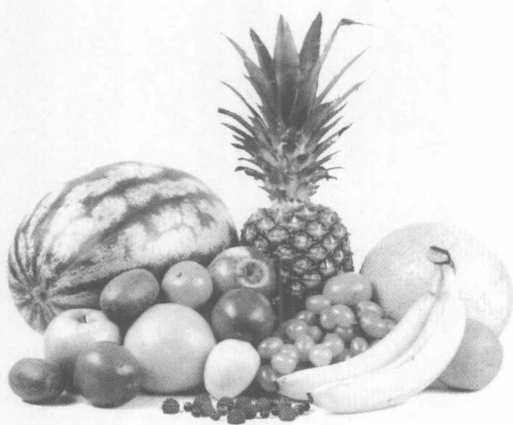
奥立弗·霍尔金斯曾经说：“20 世纪是人类同传染病进行艰苦奋斗并取得巨大胜利的世纪，21 世纪人类同传染病的斗争仍将任重道远，这是因为传染病仍是世界范围内引起人类死亡的首要原因。”

1. 传染性疾病曾对人类造成的灾难 / 263
2. 传染性疾病的传播途径 / 266
3. 预防——控制传染病最佳途径 / 271
4. 提高免疫力，防范传染病 / 272
5. 禽流感病毒传播与预防 / 276
6. 养宠物，也要防范宠物病 / 278

第一章

你的生活方式,你的病

一个人 20 年前的生活方式, 决定 20 年后的身体状况。生活方式病是发达国家在对一些慢性非传染性疾病进行了大量的流行病调查研究后得出的结论。这些慢性非传染性疾病的主要病因就是人们的不良生活方式。包括的疾病有: 肥胖症、高血压、冠心病等心血管疾病, 脑中风等脑血管疾病, 糖尿病和部分恶性肿瘤。这些疾病就是现代医学还难以治愈, 并严重的危害人们的生命和健康。



1. 生活方式与健康

当前，在世界范围内，由于不健康的生活方式引起的慢性非传染性疾病（也称生活方式病）不仅在发达国家蔓延，而且在发展中国家以至在世界各国蔓延。1997 年世界卫生组织公布一项研究报告表明：心脏病、中风、癌症是世界各国导致死亡的最主要原因。美国学者曾预测，使美国成年人平均寿命增加一年需花费 100 亿美元，然而，如果人们做到经常锻炼、不吸烟、少饮酒、合理饮食，几乎不花分文就能期望平均寿命延长 11 年。可见健康与生活方式有多么密切的关系。

中国每年在健康方面的开销虽然也巨大，但是慢性疾病的发病率、死亡率却逐年上升，特别是由于不良生活方式等原因，引发各种疾病，对人们的健康生活造成严重影响。如糖尿病、高血压、肥胖症越来越多。抽烟、饮食习惯不良、酗酒和缺乏体育锻炼的现象普遍存在。不良的生活方式在常见的死因中所起的作用，见以下表：

死因	不良生活方式	不良的环境因素	不良遗传因素	不良医疗条件
心脏病	54	9	25	12
癌症	37	24	29	10
中风	50	22	21	7
车祸	69	18	1	12
其他意外事故	51	31	4	14
流感/肺炎	23	20	39	18
糖尿病	34	0	60	6
肝硬化	70	9	18	3
自杀	60	35	2	8
总计	51	19	20	10

说明：各种不良因素在不同死因中的作用比例（%）



现代生活方式病是人类生命和健康的头号杀手。时代在前进，科学在发展，人类生活方式也在不断更新。人们越来越关注自己的身体健康状况。而谨防现代生活方式病则是健康人类的一个不可忽视的重要内容。

最近世界卫生组织调查结果表明，现代威胁人类健康和生命的疾病并非像以往多是由细菌、病毒等生物学因素引起，而是由多种不健康、不科学的生活方式，错综复杂的环境和心理因素造成的。例如，高血压、冠心病、脑中风、糖尿病、溃疡病、各种癌症，以及多种家用电器病和花样翻新的综合征等。人们将这些疾病统称为“现代生活方式病”。这类疾病所导致的死亡在发达国家占总死亡率的 70%~80%，在发展中国家为 40%~50%。专家们认为，这类疾病绝大多数不具传染性而且是可以预防的。

医学专家吴阶平曾指出：目前我国人民的卫生水平仍然低下，不良生活习惯仍严重存在。以吸烟为例，发达国家中每年死亡人数中估计有 14 万是由吸烟引起的肺癌、心血管病，以及其他肺部疾病所至。然而近 20 年来，这些国家人口吸烟率在不断下降，肺癌等疾病发生率也随之降低。而我国吸烟人数却呈强劲上升势头，估计已有 2 亿以上男性和 2400 万以上女性吸烟。我国全国城市统计，肺癌死亡人数已上升并超过其他恶性肿瘤，占第一位，占 9 种主要癌瘤死亡人数的 26.2%。到 2000 年，我国每年死于吸烟引起的各种疾病的人数已达到 200 万人以上。尤为甚者，毒品已在近几年渗入我国很多地区，估计非法吸毒者已达几十万人。近年来养宠物狗之风日盛，估计全国已有 1.2 亿只狗，狂犬病也随之增多。现因狂犬病死亡者每年已达数万人。至于因酗酒引起的酒精中毒和肝硬化；由性泛滥引起的性病和艾滋病流行；由不合理饮食习惯所致营养不良和肥胖病；由精神高度紧张和心理失衡诱发的心血管，消化、神经系统的心身疾病等都是为人

们所熟知的。这些都是“现代生活方式病”的具体体现。

由于“现代生活方式病”是非传染性的，对人危害进展较缓慢，往往不为人们所认真关注。又由于这类疾病的发生与生活习惯密切相关，所以有人誉之为“习惯病”。总之，这类疾病的病因主要是来自不科学、不卫生的生活方式，如饮食习惯或营养结构不良，起居方式不合理，或有烟、酒、赌博等不良嗜好，以及家用电器使用不当等。因此，我们防病必须要从生活习惯开始。

健康的生活方式总结起来就四句话，十六个字：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。我们称之为健康“四大基石”。按这“四大基石”去做，能使高血压减少 55%，脑卒中、冠心病减少 75%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少 1/3，平均寿命延长 10 年以上，而且不花什么钱。因此健康方式很简单，效果非常大。

2. 经常熬夜，让生命缩短

“健康的体魄来自睡眠”，这是科学家新近提出的观点。没有睡眠就没有健康，睡眠是人们生活节奏中一个重要的组成部分。

睡眠不足，不但身体消耗得不到补充，而且由于激素合成不足，会造成体内内环境失调。更重要的是，睡眠左右着人体免疫功能。科学家认为，如果你希望自己健康，就必须重新估价睡眠对健康的作用。经常开夜车，或通宵达旦地打牌、看电视、上网，对健康都是非常不利的。

美国佛罗里达大学的免疫学家贝里·达比教授对睡眠、催眠与人体免疫力作了一系列研究，并得出结论：“睡眠除了可以消除疲劳，使人体



产生新的活力外，还与提高免疫力，提高抵抗疾病的能力有着密切关系。”达比教授对 28 名试验人员进行自我催眠训练，结果表明，施行催眠术之后的受试人员血液中的 T 淋巴细胞和 B 淋巴细胞均有明显上升，而这两种细胞正是人体内免疫力的主力军。科学家同时发现，实行催眠术的受试人员在日常压力面前表现出更强的自信、自尊和独立的处事能力。此外，晚上 10 时至凌晨 2 时，是人体内细胞坏死与新生最活跃的时间，此时不睡觉，细胞新陈代谢就会受到影响，人就会加速衰老。长时间晚睡和睡眠不足者，即使次日补足睡眠 8 小时，也难以挽回损失。

古人讲究“日出而作，日落而息”。睡眠是人之大事。战国时名医文挚对齐威王说：“我的养生之道把睡眠放在头等位置。人和动物只有睡眠才生长，睡眠帮助肠胃消化食物。所以，人一个晚上不睡觉，其损失一百天也难以恢复。”

研究表明，睡眠是大脑一种主动活动的过程，有一专门的中枢系统来管理睡眠与觉醒，人在睡觉时并没有休息，只是大脑换了一种工作形式，使能量得到储存，从而使精神和体力得到恢复。良好的睡眠是最好的休息，它既能保持身心的健康和精力的充沛，又能提高工作、学习的效率。

丘吉尔作为英国一名很有名气的首相，在任期间，他身上所担负的工作重任极其的重大，工作繁忙可想而知，然而他对于休息却十分的重视。在第二次世界大战的时候，已经 70 岁高龄的他仍然日理万机，干起工作来却总是那么精力充沛，情绪高涨。这主要得益于他能注意休息，在工作之余能放松自己，充分抓住点滴的时间进行休息。在一般情况下，他每天中午都要睡 1 个小时，晚上吃饭之前也要睡 2 个小时，即便是在乘车的时候他也会抓紧时间闭目养神地打个盹儿。

有人曾问过他身体健康、精力充沛的秘诀，丘吉尔说：“我的秘诀是：当我卸下制服时，也就把责任一起卸下了。在家里，我就像一只破

袜子那样放松。”

唐代诗人白居易有诗云：“一觉闲眠百病除。”说的就是睡眠对人的健康的重要性。有些人对工作素以努力著称，但对睡眠也是万分地重视，绝不允许别人打扰他的睡眠，哪怕是再重要的事情也不行。

1908年塔虎脱竞选美国总统，当选举结果公布出来的那一天晚上，辛辛那提许多绅士名流在凌晨一时左右拜见塔虎脱，但当他们到了他的寓所，看门人对他们说：“主人现已入睡，在临睡时他曾再三叮咛，无论当选美国总统成功与否，今晚不再见客。”他虽然身任总统，亦不愿耽误自己的睡眠。美国百货巨子斯伟特对于工作与休闲，也是俱不偏废的。他在每一天的22时准时就寝，绝对不允许别人影响他的睡眠。

睡眠如此重要，源于人体的生物钟。违背生物钟，健康如逆水行舟；顺应生物钟，才能一生平安。生物钟节律主要决定于太阳的活动，也就是春夏秋冬和日出日落。古人的“日出而作，日落而息”，今人的“三八制”工作、生活、睡眠各8小时，就是最基本的生物钟。与世隔绝的洞穴生物钟研究表明，人体生物钟是自然睡眠8小时。临床研究表明，8小时睡眠者寿命最长，每少睡1小时，死亡率增长9%。一些人恋夜生活，昼夜颠倒，违反生物钟节律，必将自取其咎。

近年来，由于生活节奏加快，工作竞争激烈，家庭不稳定因素增多，使得人们长期处于焦虑不安、苦闷烦恼等状态之中，精神负担过重，大脑处于紧张和过度疲劳状态。久而久之，大脑皮层的兴奋和抑制功能失调，就会导致失眠的发生。失眠已成为一种常见的疾病。

虹结婚后在家里边带孩子边考注册会计师。这可是号称天下第一难考的考试。那段时间虹天天看书，基本就不休息，特别是晚上，等孩子睡了就开始学习，不到十二点是不上床的。特别难受的是学习兴奋后，上床睡不着，又爬起来接着看书，常常是夜里两点多才入睡。她觉得坚持就是胜利，一年、两年、三年，她发现身体越来越不对劲，首先是月