

# 行为决定健康②

□ 杨志寅 张志群 等编著

TUSHUO  
XINGWEI JUEDING JIAN



# 图说

- ◎ 钟南山院士
- ◎ 医学专家最新力作
- ◎ 健康必备宝典

求真出版社



中华医学会行为医学分会  
行为决定健康科普丛书

# 图说行为决定健康 2

杨志寅 张志群 等编著

求真出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

图说行为决定健康 2/杨志寅等主编. —北京:求真出版社, 2011. 10  
ISBN 978 - 7 - 80258 - 129 - 6

I. ①图… II. ①杨… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 192908 号

## 图说行为决定健康 2

---

主 编: 杨志寅等

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲六号

邮政编码: 100050

电 话: (010) 83190019 83190238

印 刷: 北京信彩瑞禾印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 230 千字

印 张: 13

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 129 - 6/R · 47

定 价: 29.00 元

---

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



《图说行为决定健康2》编委会



主 编 杨志寅 张志群

副主编 杨位霞 杨 震

编 委 杨志寅 张志群 杨 震

杨位霞 王春晓 肖祥之

## 序 言

关于健康，早在 1948 年世界卫生组织（WHO）成立之初，就在其宪章中给出明确定义：“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，而且是在身体、心理、社会功能三方面的完满状态。”1990 年 WHO 对健康的阐述中加入了道德健康的内容，健康的范围涵盖了躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。1992 年 WHO 在“维多利亚宣言”中又提出健康四大基石：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。”健康有了可操作的定义，即保持健康的生活方式是保证健康的根本，再加上我所提出的“早诊早治”作为第五基石，绝大多数人的健康将得到完整的保证。

两千多年前《黄帝内经》就讲“圣人不治已病治未病”，又有“上医治未病之病，中医治欲病之病，下医治已病之病”之说，大意是高明的医生应该注重疾病的预防，防病于未然。西方谚语也说：“1 盎司的预防胜过 1 磅的治疗。”事实证明，按健康的生活方式生活，可使高血压的发病率降低 55%，糖尿病的发病率降低 50%，脑卒中、冠心病的发病率降低 75%，肿瘤的发病率降低 33%。可以肯定，只要遵循健康的生活行为方式，就可以把健康牢牢地掌握在自己手中，远离疾病，使生命之树长青。再者，导致我国人群死亡的前 8 种疾病如恶性肿瘤、脑血管病、慢性阻塞性肺病、心血管病、糖尿病等等病程均长达十几二十年，疾病早期即有异常，若能及时发现并及时施行预防性干预，也是保障健康的极重要环节。

把科学知识准确地转化为通俗易懂的语言，并非易事，它要将自己所掌握的医学知识，用最平常的词汇表达出来，还应该贴近生活，幽默轻松，同时又不失科学的严谨性。《图说行为决定健康》科普系列丛书采用“一个小故事、一句谚语、一句名言、一段歌词”的方式，引出一种健康生活方式或给出一种不良生活方式的对策，以积极的态度（并非回避）面对早期异常，以科普图书的形式对健康五大基石进行诠释。内容短小精悍、通俗易懂，可作为大众健康保健枕边书。

一部好的医学科普图书应该是：科学知识贯穿始终、理论知识深入浅出、



让专业人士认同、让普通读者接受。由中华医学会行为医学分会主任委员杨志寅教授主编，求真出版社等出版的科普系列丛书《图说行为决定健康》堪称是医学科普图书的精品。本书是杨志寅教授健康教育的最新力作，也是作者自己数十年健康生活经验的总结。它从健康观念到健康生活方式，从健康生活细节到各种疾病预防，为读者设计出一套切实可行的健康生活方案。形式轻松活泼，内容针对性强，让大家一看就懂，一懂就用，一用则灵。

《图说行为决定健康》丛书中科学的理念、通俗的语言将打动每位读者的心，给读者带来健康福音。心动不如行动，健康光靠心动不行，关键在于行动。那就让我们行动起来，遵循健康的生活方式，健康生活每一天！

中国工程院院士  
中华医学会名誉会长

钟南山

2011年8月



## 主编的话

有人说，把深奥的知识，用简单的语言说出来，是本事，是能耐。把复杂的东西简单化、深奥的知识浅显化、通俗化，这才容易进入他人的思维系统，并在大脑沟回中停留下来，以致接受。目前人们更多的呼唤这样的医学科普作品问世。因为健康已成为人们最关心的问题之一，没有健康就没有一切。加之健康的成本越来越高，疾病的负担愈来愈重，因病致贫、因病返贫、人财两空和无法估量的损失及身心痛苦等；人们早就渴望探讨一种健康从容的生活行为方式来增进健康，减少疾病。

美国的研究证实：高超的医疗技术只能减少 10% 的过早死亡。而健康生活方式是不用花多少钱就可以减少 70% 的过早死亡，也就是说，大多数人通过调整生活行为方式和不良习惯及自我保健能达到健康百岁。

我国的研究表明：1 元钱的预防投入可以节省医药费 8.59 元……

《图说行为决定健康》这套科普丛书就是根据上述宗旨，依据 21 世纪健康的新主题、新概念和“上医治未病”、“大医治世”的最高境界，让民众在未病时，辨认清楚什么是健康行为？什么是不良生活行为方式？如何改变不良的生活行为方式和生活习惯？如何才能达到积极防御，增强体质，真正做到身心健康？如何让这套科普丛书成为老百姓真正有用的书，也就成为行为医学研究者的一个努力方向：“力争写出科学性、通俗性、趣味性、可读性、实用性，写出大众的、写出自己的、写出健康的、写出真实的、写出优秀的、写出生活的、写出实用的，还怕大众不读不用吗？”果真能达到如此效果的话，那才配得上“国家科技支撑计划项目”这个名称，才能对得起读者，才能对得起“行为医学研究者”的称号。

策划这套丛书期间，曾去广州参加一个会议，在飞机上浏览一本期刊，突然一段很有指导价值的语言闯进视野：“有野心（雄心）的人都在做精品，靠精品在行业的框架里谋求一席之地，靠精品改变自己。”“追求无止境，功到自然成”。这些话仿佛驻扎进了大脑的沟回，一直敦促和激励着自己。并马上尝试着写了几篇样稿，首先在扬州的编委会议上请全国几位著名专家予以



指点；并同时也分发给多个学科的著名教授和几家报刊社，看是否有刊用价值。好在大家都给足了面子，有的发表在卷首，有的用大篇幅刊发在重要版面，并且还加了编者按和配发了个人照片。然而受到鼓励鞭策的我，反倒诚惶诚恐，反倒怕达不到同行学者的期望，更怕的是读者不满意。

该书一改原来医学科普的撰写特点和编排方式，文中配了大量的经典名画和图片，既能彰显科普大气之势，又可增添读者情趣。让人在快乐中赏读，在赏读中愉悦身心、回味无穷。书的重要章节，一般具备“四个一”：即一个故事，一句名言，一段理论，一个对策。其目的是让读者易读、易懂、易用，用之则灵。书中还提出一些新的养生保健理论，为拓宽“健康四大基石”理念，在合理膳食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒的基础上，斗胆提出增添早诊早治第五块基石（五大基石）和一大保障的必要性，即：良好睡眠是健康和长寿的重要保障，且不可忽视。心理健康是健康的灵魂，行为健康是健康的基石。不论是哪一种行为不健康或出问题，都有可能带来“杀身之祸”。因此，单纯强调某一行为的重要性，是不全面或者说不完整的。健康五大基石和一大保障在机体中的综合作用是无法估量的，因为人是一个有机整体，任何一个环节出了问题都不行。所以“行为决定健康”可以囊括所有行为与健康之关系，概莫能外。

该丛书由国内多家医学院校和科研院所的专家学者执笔编撰，尽管我们的宗旨是让大众满意，让医学科普能深入人心，写出百姓喜闻乐见、百姓养生保健实用的书，但由于我们才疏学浅，纰漏和错误之处在所难免，恳请广大读者不吝指正，以便再版修订。

该书得以出版，得到各级领导、国家科技部、中国科协、中华医学会、中华预防医学会、上海市科协、中华医学会行为医学分会和国内多家高等医药院校及多学科知名专家的支持和鼓励，中国工程院院士钟南山教授，在百忙中指导和作序，求真出版社的领导和同志们为本书精心雕琢，还有一些新老朋友的鼎力相助等，都为该书的出版打下基础，铺平道路。在此一并致以真诚谢意！

中华医学会行为医学分会主任委员  
《中华行为医学与脑科学杂志》总编

杨志全

2011年8月于济宁医学院

# 目 录

## 第一篇 生活行为方式决定人生

1. 巫师的报复  
——谈谈生活行为方式 ..... ( 2 )
2. 慈禧太后吃什么  
——谈谈帝王的生活方式 ..... ( 6 )
3. 学习“古稀天子”  
——向富贵病宣战 ..... ( 9 )
4. 登山队里的董事长  
——富翁的生活行为方式 ..... ( 12 )
5. 流浪汉与富翁  
——幸福感与金钱的关系 ..... ( 15 )
6. 他们得了什么怪病  
——都是幸福惹的祸 ..... ( 20 )
7. 该往回跑了吗  
——欲望的惩罚 ..... ( 23 )
8. 不做“可怜虫”  
——怎样化解生活压力 ..... ( 26 )
9. 梅花鹿的天敌  
——运动的作用 ..... ( 29 )
10. 福祸之间  
——残缺即是保全 ..... ( 32 )
11. 朋友胜良药  
——朋友有益健康 ..... ( 35 )
12. 边走边看，走走停停  
——慢生活 ..... ( 39 )
13. 世界上什么最珍贵  
——感受幸福 ..... ( 43 )
14. 山不过来，我就过去  
——善于变通的行为方式 ..... ( 46 )



15. 苦难使人强大  
——积极的生活哲学 ..... ( 49 )
16. 抱怨是心灵的毒药 ..... ( 52 )
17. 不做“99族”  
——知足常乐 ..... ( 55 )
18. 遇事不钻牛角尖  
——宁静淡泊 ..... ( 58 )
19. 女人为什么比男人多活7年  
——学习女性的生活行为方式 ..... ( 60 )

## 第二篇 情绪与健康

1. 苍蝇与世界冠军  
——情绪改变人生 ..... ( 64 )
2. 惊险的庄园聚会  
——合理控制情绪可以挽救生命 ..... ( 67 )
3. 赞美的力量  
——抵制消极情绪 ..... ( 70 )
4. 梦的另一种解释  
——化消极情绪为积极情绪 ..... ( 73 )
5. 什么是气  
——如何化解愤怒情绪 ..... ( 76 )
6. 宰相肚里能撑船  
——忍让制冲动 ..... ( 79 )
7. 别去踢“仇恨袋”  
——如何化解仇恨 ..... ( 82 )
8. 总统的履历  
——战胜自卑 ..... ( 84 )
9. 小心“蝴蝶效应”  
——如何摆脱烦恼情绪 ..... ( 87 )
10. 军人的祈祷  
——接受现实，培养理性情绪 ..... ( 90 )
11. 疏泄情绪 ..... ( 93 )
12. 一笑了之  
——幽默化解情绪困扰 ..... ( 96 )



13. 我不知道风向哪里吹  
——爱情中的迷惘情绪 ..... ( 100 )
14. 留半杯水给别人  
——助人自助更快乐 ..... ( 103 )
15. 既生瑜，何生亮  
——嫉妒是害人的毒药 ..... ( 106 )
16. 花未开全月未满  
——快乐的理由 ..... ( 109 )
17. 与蜗牛同行  
——给心情放个假 ..... ( 111 )
18. 苏格拉底的船  
——寻找幸福 ..... ( 114 )
19. 你的心是否仍被监禁  
——善于忘记 ..... ( 117 )
20. 被唤醒的雕像  
——什么是心理暗示 ..... ( 120 )
21. 望梅止渴  
——巧用心理暗示助你成功 ..... ( 124 )
22. 拿破仑的孙子  
——与人交往中增加自信 ..... ( 127 )
23. 心动与风动  
——如何做到心情平静 ..... ( 130 )
24. 你想做哪只猴子  
——如何克服焦虑情绪 ..... ( 132 )
25. 欧阳修对诗  
——情绪的反向调节法 ..... ( 135 )
26. 保持恰当的心理距离  
——认识孤独感 ..... ( 138 )
27. 老汉的“冲任失调”  
——宣泄情绪 ..... ( 141 )
28. 等待是一种爱  
——克服急躁情绪 ..... ( 143 )
29. “五月花”号的收获  
——心存感激之情 ..... ( 146 )



30. 和尚的修道  
——顺其自然的心境 ..... ( 149 )

### 第三篇 名人与养生

1. 美丽的哀愁  
——宋美龄的长寿密码 ..... ( 152 )
2. 120 岁的将军  
——顺其自然的长寿秘诀 ..... ( 155 )
3. 多病的百岁寿星  
——孙思邈的“十二少”养生法 ..... ( 158 )
4. 幽禁的人生  
——张学良的养生之路 ..... ( 161 )
5. 以画明心，以志养生  
——白石老人的长寿之道 ..... ( 164 )
6. 书画伴一生  
——书画家长寿之谜 ..... ( 167 )
7. “我姓钱，但不爱钱”  
——长寿老人钱学森 ..... ( 170 )
8. 穿衣三分冷，吃饭留点饥  
——长寿名人的饮食观 ..... ( 172 )
9. 长寿名人告诉你 ..... ( 174 )

### 第四篇 其 他

1. 忍者康 ..... ( 178 )
  2. 智者寿 ..... ( 180 )
  3. 滥用抗生素是“超级细菌”产生的根源 ..... ( 183 )
  4. 头孢类药物与饮酒  
——可怕的“双硫仑样反应” ..... ( 187 )
- 后记 1. 医学科普的希望 ..... ( 192 )
- 后记 2. 两个世纪的思想，一个共同的目标 ..... ( 194 )

第一篇

生活方式决定人生





## 1. 巫师的报复

——谈谈生活行为方式

选对事业可以富足一生，选对朋友可以开心一生，选对环境可以快乐一生，选对伴侣可以幸福一生，选对生活行为方式可以成就一生！

——哲理格言

很久以前，有一个女人，为了报复一个曾深深伤害过她的男人，劫走了他的孩子，并把他交给一个巫师，要求巫师在这个孩子身上使用最凶残的方法进行报复。巫师答应了她。不久，巫师说已经用了最残忍的方法，要她去看看。

妇人一看大怒，那个孩子居然被当地的一位富商收养了，这位富商因为家里没有子嗣，对孩子非常宠爱、骄纵。孩子的生活极尽奢华，要什么有什么，衣来伸手，饭来张口。妇人实在不能忍受了，气愤地质问巫师，巫师告诉她不要着急，等着瞧。

孩子由于饮食过于精美，而且不劳动，年轻时就得了肥胖症、糖尿病；由于没有坚强的意志而不能吃苦读书，导致昏庸无能，不能撑起家族的生意，家庭境况每况愈下，最终破产。

而最后的结果，连这个凶残的女人都觉得太过分了——在家庭破落贫困和自身疾病的双重打击下，他软弱无能，在徒然挣扎了一段时间后，年纪轻轻就走投无路地自杀了。

看了这个故事，恐怕很多父母都要坐不住了，这个阴险的巫师所使用的报复方法，给了我们极大的启示：最凶残的方法是让生活行为方式间接、残忍地戕害一个人——也可能是过一种消极的生活，也可能是极奢侈的环境，然后使其从肉体到精神上被这种生活行为方式所腐蚀、甚至被彻底地摧毁。

在当今社会，由于物质生活越来越富足，许多人都过上了饮食精美、不劳动、要什么有什么的奢侈生活，他们说这叫做“现代生活方式”。但他们不知道等待他们的可能就是传说中的“巫师的报复”啊！

例如，一些令人羡慕的白领、金领，经常会说，我们没有时间啊，我们工作忙、压力大啊。他们在单位坐在电脑旁，回家坐在电视机前，出门开车，进门空调，吃着洋快餐，过的是过去想都不敢想的富裕日子。但是，他们的健康状况如



何呢？很多人年纪轻轻得了高血压、冠心病等生活方式病。面对生活方式病日趋增加的严峻现实，我们每个人都有必要重新审视自己的生活行为方式，从现在开始改变种种不良习惯，逐渐形成健康的生活行为方式。

有句话说得好，人生最大的错误，是用健康换取身外之物；人生最大的悲哀，是用生命换取个人烦恼；人生最大的浪费，是用生命解决自己制造的麻烦！

那么，什么是生活行为方式呢？



健康是自己的  
小辞典 健康换取身外之物是错误的  
是愚昧的。

### 生活行为方式的定义

生活行为方式是指人类生命活动特有的一定模式，为一定的社会经济模式条件下反映民族、阶级、社会群体、个人活动重要特征系统的总和。简单地说，就是指个体或群体在日常生活中的衣、食、住、行等各方面所表现出来的生活习惯和行为。

许多社会医学家针对生活行为方式问题开展综合性的社会医学研究，客观地揭示出生活在不同条件下、不同年龄、性别、职业、社会成分的全体居民及其人群健康的社会制约关系，发现生活方式和生活条件在许多方面对个体和社会健康起着决定和中介作用。

世界卫生组织发布研究结果显示，个人的健康和寿命60%取决于自己的生活行为方式，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。可见，在这些影响健康的因素中，有些是不能改变和干预的，如你的性别、年龄、基因等遗传因素，但你不用悲观，这部分只占15%，而剩下的85%是可以改变的，尤其是占60%的生活行为方式完全是在于自己的掌握之中。

人的一生，从胚胎开始到死亡的全过程，几乎身体每个时期的疾病都与生活行为方式、不良嗜好有关。例如高脂饮食易导致肥胖、高血压病、脂肪肝、糖尿病等。生活行为方式对我们每个人来说都是非常重要的。

医学将不健康的生活行为方式归纳为吸烟、运动减少、膳食不平衡、酗酒、生活不规律等，这些不健康的行为方式，是引发高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病、肥胖等疾病的主要危险因素。



那么，怎样做到健康的生活行为方式呢？

健康的生活行为方式，正如 1992 年发表的维多利亚宣言中所阐释的——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

据一项调查显示，在社区中向社区成员就健康的生活行为方式进行宣传教育，就可以使高血压发病率下降 55%，脑卒中（指脑出血和脑梗死等）下降 75%，糖尿病下降 50%，肿瘤下降 33%。危害中老年人的主要慢性疾病可减少一半以上。大量的医疗实践证明，高血压、糖尿病、脂肪肝、肥胖等生活行为方式病是可以预防的。



### 小对策

#### 从现在开始，培养健康的生活行为方式

(1) 少食肉。现在虽然生活条件好了，但是要节制自己的饮食，大量食用各种肉类及其制品，会加重某些疾病或诱发某些疾病，应当荤素搭配。



(2) 晒太阳。经常接受阳光的适当照射，有助于身体合成大量的维生素D，有益于骨骼健康。不仅如此，医学研究还发现，多种疾病都与维生素D缺乏有关。多晒太阳可以预防多种疾病。

(3) 常唱歌。经常唱歌，有益健康长寿，因为唱歌有益大脑的逻辑思维，唱歌使声带、肺部、气管、胸肌等都能得到良好的锻炼。

(4) 善偷闲。现代人工作非常繁忙，不过要善于忙中偷闲，静下心来，排除杂念，放松身心，有助于放松紧张的神经，解除神经性头痛，降低血压。

(5) 多运动。据研究，走路是最好的休闲和锻炼身体的一种方式，以步当车可防骨骼退化，有助于增强心肺功能，还有利于新陈代谢，有利于减肥。

(6) 享天伦。业余时间，合家团聚，共享天伦之乐，实为有利于身心健康之举。

(7) 多行善。俗话说，授人玫瑰，手犹留香。助人为乐，帮人之困，济人之危，可以使你心情舒畅，获得心理满足，有利心理健康。

有人对健康生活行为方式做了总结：“喝绿茶，吃大豆，睡好觉，常运动，该哭时哭，该笑时笑。”

