

慢生活 让您远离 慢性病



每个家庭都必备的
全民健康手册

陈柏臣◎著



化学工业出版社

013042554

R4
19

慢生活 让您远离 慢性病

陈柏臣◎著



R4/19



化学工业出版社



北航

C1650147

本书是一本写给普通百姓看的慢性生活习惯病医疗保健书，内容全面，通俗易懂。全书共五章，第一、第二章介绍了“什么是生活习惯病”，并且从一些生活小细节帮助大家了解自己的这些生活习惯是否就是造成“生活习惯病”的主因；第三章介绍了目前常见且罹患人数越来越多的20种生活习惯病；第四、第五章带领大家从改善生活习惯开始做起，预防疾病的侵扰。

图书在版编目(CIP)数据

慢生活让您远离慢性病/陈柏臣著. —北京：化学工业出版社，2013.4

ISBN 978-7-122-16673-9

I. ①慢… II. ①陈… III. ①慢性病-防治 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第045753号

原繁体书名：慢性生活习惯病——每个家庭都必备的全民健康手册，
作者：陈柏臣

ISBN 978-986-6248-89-4

本书中文简体字版由捷径文化出版事业有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2012-4201

责任编辑：万仁英 肖志明

文字编辑：周 倜

责任校对：陈 静

装帧设计：尹琳琳 北京时代佳誉图文设计中心

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张 13½ 字数 170千字

2013年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

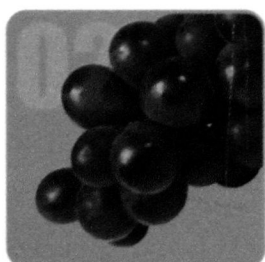
肥胖是21世纪流行病，
“老化”更是令现代人恐惧！！

除了涂涂抹抹，吃的健康、由内而外对抗老化，
才是最根本的抗老方法。天然食物中含有极强的
抗氧化剂，只要吃对了，岁月不留痕迹。

◆ 让你年轻10岁的抗老食物



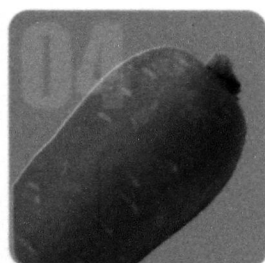
西蓝花



葡萄



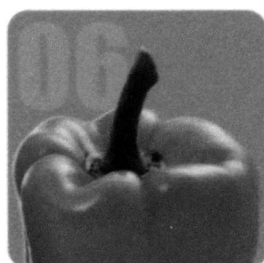
绿茶



胡萝卜



芦笋



甜椒



柠檬



红薯



鱼类



Preface

前言

从事医疗工作多年以来，几乎大半时间都是在家庭医学科（简称家医科，相当于大陆的“全科”）服务。家医科很全面且可以统合各科，并且能够对大部分的病症作初步的诊断。

许多人对家医科的咨询范围不了解，其实，只要有身体不适、与医学相关却不知道要看哪一科的问题，通通都可以咨询家医科门诊。家医科的医师就像您家庭的贴身医生一样，作为替您健康把关的第一扇门。

许多病人来求诊时常不知道要看哪一科，家医科就是您的答案。家医科的医师可做到全人、全家、全程及完全身心灵照护，因此是替各位把关健康的最佳朋友。我一直在寻找一种方式，能够将艰深的疾病知识变成大众能够看懂也能够了解的文字语言。作为一个家庭医学科医师，最主要的工作就是替各位把关健康。因此，捷径出版社向我提出想要出一本关于“生活习惯疾病”类图书的计划时，我立刻就答应了！

因为在近几年临床经验里，我发现越来越多人罹患“生活习惯病”，并且这些患者的年龄有逐渐下降的趋势。许多患者在罹病的初期明明发现自己身体的不适症状，可是却以为只是短暂性的不舒服，就这样把它忽略了。可是，来求诊之后，才发现“啊！原来那就是慢性病症状喔！”我希望借出一本这样的书籍，能够提醒大家不能忽视身体发出的警讯，更要随时注意自己身体的变化，以达到预防疾病与及早治疗的目的。



本书共有五章，第一、第二章介绍了“什么是生活习惯病”，并且从一些生活小细节帮助大家了解自己的这些生活习惯是否就是造成“生活习惯病”的主因；第三章介绍了目前常见且罹患人数越来越多的 20 种生活习惯病；第四、第五章带领大家从改善生活习惯开始做起，预防疾病的侵扰。

虽然这是一本写给大众看的医疗保健书，但仍是与医学相关的内容，所以难免还是会有些较艰深的字或是专有名词。我为了避免各位还要上网查询相关专有名词，所以在每一章节里，遇到专有名词，或是一般人比较不容易懂的词时，我都用易懂的文字补充成“小常识”专栏，希望各位能够彻底读懂这本书。

预祝各位都能够有健康的身体。

陳柏良

二〇一〇年十月

第一章 什么是生活习惯病

- 第一节 生活习惯病——“沉默的杀手” ... 003
- 第二节 再这样下去，终会陷入患病漩涡 011
- 第三节 生活习惯病——可别不当一回事 ... 023

第二章 生活习惯病自我检测表

- 第一节 饮食习惯自我检测 034
- 第二节 生活习惯自我检测 036
- 第三节 运动方式自我检测 038
- 第四节 心理健康自我检测 040
- 第五节 体质类型自我检测 042

第三章 二十种生活习惯病

- 第一节 糖尿病 064
- 第二节 冠心病 066
- 第三节 心血管疾病 068



第四节	高血压	070
第五节	动脉硬化	072
第六节	支气管炎	074
第七节	哮喘	076
第八节	肥胖症	077
第九节	高脂血症	079
第十节	肝硬化	081
第十一节	颈椎病	083
第十二节	胆囊炎	085
第十三节	皮肤癌	086
第十四节	神经衰弱	088
第十五节	类风湿关节炎	089
第十六节	慢性胃炎	092
第十七节	侵袭性牙周炎	094
第十八节	下肢静脉曲张	095
第十九节	骨质疏松症	097
第二十节	恶性肿瘤	099

第四章 预防生活习惯病的 20 个好习惯

第一节	扔掉香烟，放下酒杯	102
-----	-----------------	-----



第二节	均衡饮食，吃出健康	104
第三节	坚持运动，强身健体	106
第四节	关心身体，从脚开始	109
第五节	适时休息，劳逸互补	111
第六节	温度第一，保暖先行	113
第七节	积极心态，阳光生活	115
第八节	安神抑怒，平稳心气	117
第九节	讲究卫生，洁身为己	119
第十节	定期体检，防患未然	121
第十一节	关注保健，强化意识	123
第十二节	选择绿色，杜绝污染	126
第十三节	多吃蔬果，拒绝不健康的零食	128
第十四节	远离辐射，避免暴晒	129
第十五节	端正坐姿，降低劳损	132
第十六节	细嚼慢咽，定时定量	134
第十七节	健康饮品，喝出疗效	136
第十八节	爱护口腔，谨防恶化	138
第十九节	灿烂日光，放松享受	140
第二十节	亲手营造美好环境	142



第五章 治疗生活习惯病的绝佳对策

第一节	哮喘自疗方式	146
第二节	舒缓疲劳的颈椎操	151
第三节	骨质疏松食疗法	156
第四节	神经衰弱多放松	160
第五节	如何降低高血脂	165
第六节	拯救胃炎	169
第七节	摆脱肥胖症	175
第八节	关节炎自疗方式	179
第九节	赶走牙周病	183
第十节	静脉曲张自我按摩	187

附录 生活习惯病不可不知的小常识...191

第一章

什么是 生活习惯病



困扰着现代人身体健康的诸多疾病中，所谓的“慢性生活习惯病”越来越受到重视。此类病症多经历漫长且渐进式的发展后，才会逐一显现出来。我国将之称为“慢性病”，而在日本，则已将其正名为“生活习惯病^①”。

“生活习惯病”一词，最早是由日本国宝级的医师**日野原重明^②**提出。日野原医师生于1911年，毕业于京都帝国大学医学部，现任职圣路加国际医院，兼任“生活设计中心”理事长、圣路加护士大学名誉校长、全日本音乐疗法联盟会长等职，并为日本皇室家庭医师，且有“日本健检界大师”的美誉，著有《让生活快乐的15个习惯》《幸福的偶然》《生命的礼物》《如何走向生命的终点》等200多部作品。我国曾于20世纪90年代末期出版其名作《人生四季之美》，广受大众好评。除了在健检及医学界的傲人成就外，日野原医师在音乐、哲学及文学方面，亦有相当出色的表现。不仅能自谱乐曲，指挥方面的才华亦相当出众。而文学方面，他的笔触细腻感人，饱含极为丰富的生命热情，作品亦多属佳作。

在超过60年的行医生涯中，日野原医师发现，人们之所以会罹患各种慢性病及老年病，无一不是因为长期的不良生活习惯造成的。他希望借由此次更名的机会，提醒大众注意生活习



- ① 日本厚生省于1996年10月，将高血压、动脉硬化、心脏病、脑卒中、癌症、糖尿病等“成人病”，正式更名为“生活习惯病”。
- ② 日野原医师于1999年当选“日本文化功劳者”，对于推动日本本土的预防医学、临终安养医疗、医学护理教育等贡献颇多，其著作等身。日野原医师对音乐也有相当不错的造诣，近年更致力于音乐疗法的研究与推广。

惯对身体健康的影响，强调只要戒除不良的生活习惯，改以培养科学化的生活习惯，即可恢复身体健康，摆脱各种慢性病带来的困扰。此一理念与我国古代医籍中的“治未病^①”概念相近，都是在帮助人们及早治疗尚未恶化的疾病，尽可能地免除其所带来的折磨。若想要拥有优质的健康生活，就必须彻底摒弃错误的生活习惯。

第一节

生活习惯病——“沉默的杀手”

“沉默杀手”的形成

任何一种疾病都有潜伏期，即使是急性病，也会有若干天数的潜伏期。而“生活习惯病”，更不是短短几天就能形成，其潜伏期可能长达数年甚至数十年。

举例来说，当觉得腰酸背痛时，刚开始并不以为然，认为



- ① 治未病的观念源于《黄帝内经》，主要是指以预防的方式，防止疾病的产生与恶化，此观念与现今的预防医学相似。现代医学将人类的健康状态分为三种：一是健康未病的状态，二是欲病未病的状态，三是已病未传染的状态。而治未病则可针对前述的三种状态，达到“未病养生防病于先”“欲病施治防微杜渐”及“已病早治防止传染异变”的功效。

只是最近比较劳累，自己还年轻，一定没问题；直到病情加重到不能忍受时，到医院检查后发现，这只不过是普通的肌肉酸痛，并无大碍，从此就不再有所顾忌，如果再次出现疼痛难耐的情况，顶多吃点药就挺过去了。反复一段时间后，原来的病症极可能转为腰椎间盘突出或其他腰椎疾病，这时想要彻底根治，恐怕就难上加难了。

由此可见，对于病症所选择的医疗行为，取决于人们的健康观念；而选择不同的医疗行为，对于能否抑制慢性生活习惯病的形成，则有着关键性的作用。正是因为不同的健康理念，使得人们在健康之路上，走向完全迥异的道路。

慢性生活习惯病是各类危险因素长期累积并交互作用的结果，而形成各种病症的过程，是漫长且变化微妙的。整个病变的过程，就是在各类危险因素持续作用下不断进行着。

首先是遗传因素，有关基因自身的缺陷，超出了人类所能操控的范畴，就现阶段的医疗技术来说，实属不可控制的因素。其次为环境因素，又分为自然与社会两种，而自然因素中的气候、地理环境等人类不可抗拒的自然条件，以及社会因素中日益恶化的生存环境等，都是人力难以干涉与控制的。正因如此，最后一项行为因素的意义，就显得更为重大，因为它可受人类自身支配，并能产生积极干预的效果，通过改变自身的健康观念，即可彻底改变行为，重铸健康体魄。

慢性生活习惯病的形成，大致上可分为三个步骤。首先是众多根源性因素，其中绝大部分是由于不良的生活习惯不断累积，为身体带来诸多隐患。例如不正确且不恰当的饮食习惯，如好油腻且暴饮暴食，摄取高热量、高脂肪食物及饮食不均衡

等。上述不当的习惯，将导致肥胖症、“三高^①”、脂肪肝等病症出现。当身体遭受此类危险因素侵袭时，自身的免疫力即会不断地下降，抵御外来病菌侵害的防御力也会跟着下降，身体则会开始出现疾病过渡期的状况。而在各类根源性危险因素的催化与过渡期的共同作用下，最终将酿成各类重大疾病。这三个步骤彼此连接、相互交错，最终共同构成身体患病的状态。

慢性生活习惯病形成的主因，是由于身体组织器官功能的退化，或病毒侵袭所致，而罹患此类病的人，不仅工作能力大大降低，生活情趣更是受到严重的影响，每天一副病恹恹的样子，提不起精神，没有心思做任何事情，更不用说享受生活了。

杀手“沉默”之处

根据有关资料显示，中国台湾在 2000 年，罹患慢性病人口已占 28.12%，患有多种慢性病人口占 17.75%，全球罹患慢性病人口更达 8.6 亿人。由于嗜烟、好酒、熬夜等不良习惯，造成身体长期处于**亚健康^②**的状态，久而久之，就恶化成各类疾病。而良好的生活习惯，可帮助“人到中年”的人们，达到媲美年轻人的健康状态。

同时亦有研究证明，人类寿命受到各类遗传因素及生存条



- ① 三高是指高血糖、高血脂、高血压的症状。
- ② 亚健康状态是指无器质性病变的功能性改变，又称第三状态或灰色状态，其主诉症状多种多样且不固定。它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段，在身体、心理上虽然没有疾病，但主观上却仍有许多不适症状。现代医学研究发现，造成亚健康的原因是多方面的，例如过度疲劳造成的体力透支、人体自然衰老、心脑血管及其他慢性病的前期与恢复期、手术后康复期，或人体生物周期中的低潮期等。

件的影响者，仅占40%左右，其中包括15%的遗传因素，10%的社会因素，8%的医疗条件，7%的自然地理及气候因素，剩余的60%，则取决于自身的努力。由此可见，我们的健康状态，是可以靠自己掌握的。

目前在台湾，因生活习惯病死亡的比例，已占总死亡人口的65%以上。世界卫生组织的研究报告指出，至2015年左右，生活习惯病将取代心脑血管疾病，成为威胁人类生命健康的头号杀手。以北京为例，三分之一的青壮年人，都患有生活习惯病。在上海，将近80%的上班族都有着不同程度的慢性病特征。而在广州，生活习惯病也同样危害众人的身体健康。上述地区的大部分人们，下班后常通宵达旦，缺乏良好的生活习惯与足够的运动量，导致出现头晕头痛、疲劳不堪、血压不稳等症状，而这些症状，都属生活习惯病的范畴。

这些症状，多半是受到各种因素影响而形成，例如长时间处于过度紧张、疲劳的状态，生活作息不规律，导致早衰；饮食不均衡，造成新陈代谢异常；长期缺乏运动与光照，造成身体诸多不适等。因其发病过程极为隐密，通常不会有明显的病症出现；而整个发病过程，有如慢性中毒一般，需经历长时间的中间状态，才会逐渐显现。例如常见的高血压、心脑血管疾病等，多是历经长达数十年摄入高钠盐的饮食后，才会造成。此外有些病症，则是在检查其他疾病时附带发现的。

生活习惯病的病根——儿童及青少年时期的坏习惯

一提到恶性肿瘤、“三高”症、心脑血管疾病等，人们大多

会将注意力集中在中老年人身上，殊不知，这些病症虽然好发于中老年阶段，但它们的病根，却早在青少年甚至幼儿时期，就已埋下。

对中国台湾各城市中学生的健康状况调查发现，由于严重缺乏运动，肥胖症学童的比例比以往上升了将近一倍。在青少年跑步速度、体能素质、肺活量等不断下降的同时，其身高、体重、胸围等发育却不断地增长，同时亦出现血压偏高且视力急剧下降等现象。虽说此阶段代谢综合征并不多见，但此时的肥胖，却极有可能造成各类危险因素聚集，为身体埋下健康的隐患。

许多正确的卫生习惯、正确的饮食方式及规律的生活作息，都是在青少年时期养成甚至伴随一生的。而诸多病症的病根，其实都是源自儿童时期不良的生活习惯，这又再次证明，应从小培养正确的生活习惯。亡羊补牢虽说为时不晚，但如果事先采取预防措施，就可避免严重的后果，自源头杜绝病源的积累，似乎更为明智。

生活习惯病的量变——陋习沿袭

有些年轻人进入中老年阶段后，竟发现自己罹患与父母相类似的非遗传性疾病，其实这是由于在日常生活中，不自觉受到父母等长辈的陋习影响所致。

每个家庭都有其独特的饮食、起居等生活习惯，例如父母比较喜欢吃肉，炒菜总是多放油盐，或者爱吃辣，子女也会养成喜欢吃肉、好油腻、口味重、爱吃辛辣等习惯；同理可证，