



美食、科技、娱乐、竞争……在现代社会中，人们在充分享受物质文明高度发展所带来的舒适和便利时，也在不知不觉中被卷入污染、过劳和一些新疾病的漩涡。警钟长鸣，我们希望人们在享受新科技、新生活的同时，也能时刻提高警惕，预防新病症的发生，希望人们能健康快乐地度过每一天。

别让 不健康的生活方式 害了你

孟庆轩 主编

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



别让不健康的生活方式 害了你

孟庆轩 主编

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让不健康的生活方式害了你/孟庆轩主编. - 青岛:青岛出版社,2009.3

ISBN 978 - 7 - 5436 - 4490 - 8

I. 别... II. 孟... III. 生活方式 - 关系 - 健康 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 192931 号

书 名 别让不健康的生活方式害了你
主 编 孟庆轩 陈国珍
编 著 者 孟庆轩 陈国珍 陈卫兵 李海鹏 张秀英
魏 炜 刘 娟 林 菲 杜小秋
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)80998664
责任编辑 周鸿媛
特约编辑 宋总业
封面设计 青岛出版设计中心·乔峰
装帧设计 樊君妍
插 图 吴晓鹏 赵 峰
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛润华印务有限公司
出版日期 2009 年 2 月第 1 版,2009 年 2 月第 1 次印刷
开 本 16 开(700mm×1000mm)
印 张 22
字 数 200 千
定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

建议陈列类别:大众健康类

前言

现代社会,科学技术日益先进,交通通讯日渐发达,工作和劳动的电子化、自动化程度日益提高。人们在工作日益紧张、竞争日益激烈的同时,也不可否认地越来越富裕、越来越舒适了,生活水平和生活习惯在不断地发生变化。但是,由此也给人们带来了一些影响身心健康的新的疾病,我们姑且称这些随着时代发展而出现的疾病为“现代病”。

本书就是紧扣时代发展的步伐,以简练的文字,通俗易懂地介绍了现代社会中新出现的儿童现代病、女性现代病、老年现代病、现代富贵病、现代都市病、现代高科技病、现代娱乐休闲病、现代竞争病、现代交通旅游病、现代穿戴病等,并介绍了这些病症的症状与危害,仔细分析了病因,最后还给出了预防或防治的可行的方法和建议。

总之,我们希望人们在享受新时代、新科技、新生活的同时,能够提高警惕,预防新疾病的发生,以进一步提高自己的生活质量和健康水平。

由于时间仓促,不足之处在所难免,希望广大读者和同行不吝赐教,给我们提出批评和建议,以便于我们加以修正。谢谢!

编者

2009年2月



第 1 篇 温室里的娇嫩花朵 ——关注儿童现代病

现代生活是一把双刃剑，在给了孩子们幸福生活的同时，也让孩子们染上了程度不同的现代病……

1. 儿童肥胖症	2	7. 小儿电脑病	20
2. 小儿胃病	5	8. 小儿空调病	22
3. 小儿高脂血症	8	9. 小儿电视病	24
4. 性早熟	11	10. 儿童焦虑症	27
5. 小儿锌缺乏症	14	11. 当代学生综合征	30
6. 小儿贫血	17		



第 2 篇 别让美丽转瞬即逝 ——关注女性现代病

在构建社会主义和谐社会的今天，女性在社会大舞台上扮演着家庭主力、事业骨干的“半边天”角色。然而快节奏的生活，来自社会和家庭的种种压力和困扰以及女性自身的生理特点等因素，都使现代女性的健康问题不断升级。

1. 慢性疲劳综合征	34	10. 便秘	58
2. 劳碌综合征	37	11. 骨质疏松症	61
3. 干燥综合征	39	12. 腰痛	64
4. 主妇综合征	41	13. 人流综合征	67
5. 乳腺增生	43	14. 尿道综合征	69
6. 乳腺癌	46	15. 经前期综合征	71
7. 子宫癌	49	16. 下岗心理综合征	74
8. 卵巢癌	52	17. 化妆美容病	76
9. 性冷淡	55		



第3篇 最美不过夕阳红

——关注老年现代病

老年人为国家、为社会、为家庭贡献了毕生的精力，他们理应拥有一个健康、快乐、幸福的晚年，他们的身心健康应当受到每个家庭的关注，受到全社会的关注。

- | | | | |
|------------------|----|-------------------|-----|
| 1. 退休综合征 _____ | 80 | 6. 骨质增生症 _____ | 93 |
| 2. 老年空巢综合征 _____ | 83 | 7. 老年人用药综合征 _____ | 96 |
| 3. 现代失权综合征 _____ | 86 | 8. 更年期综合征 _____ | 98 |
| 4. 回归心理症 _____ | 88 | 9. 老年痴呆症 _____ | 101 |
| 5. 电视腿病 _____ | 91 | | |



第4篇 都是贪吃惹的祸

——关注现代富贵病

物质文明的发展是高血脂、高血糖、高血压、心脑血管病产生的根本原因，的确，这些疾病与环境污染、食物污染、空气污染、水质污染密切相关，但还有一个导致现代“富贵病”高发的重要因素，那就是现代人缺乏必要的健身和运动。

- | | | | |
|------------------|-----|----------------------|-----|
| 1. 糖尿病 _____ | 106 | 11. 痛风 _____ | 141 |
| 2. 肥胖症 _____ | 111 | 12. 性生活过度综合征 _____ | 145 |
| 3. 高脂血症 _____ | 115 | 13. 维生素摄入过多综合征 _____ | 147 |
| 4. 冠心病 _____ | 118 | 14. 夜餐综合征 _____ | 149 |
| 5. 高血压 _____ | 122 | 15. 美食综合征 _____ | 151 |
| 6. 心绞痛 _____ | 126 | 16. 啤酒综合征 _____ | 153 |
| 7. 心肌梗死 _____ | 129 | 17. 汽水综合征 _____ | 155 |
| 8. 脑血管病 _____ | 132 | 18. 果汁饮料综合征 _____ | 157 |
| 9. 减肥不当综合征 _____ | 135 | 19. 火锅综合征 _____ | 159 |
| 10. 脂肪肝 _____ | 138 | | |



第 5 篇 在钢筋水泥下喘息 ——关注现代都市病

有专家将现代都市病概括为吃精食、晚加餐、补品乱、迷电视、懒走路、睡觉晚……这些现象在我们的生活中也越来越普遍……

- | | | | |
|------------------|-----|----------------------|-----|
| 1. 独身综合征 _____ | 162 | 9. 百货商场综合征 _____ | 179 |
| 2. 高楼综合征 _____ | 164 | 10. 现代型眼疾 _____ | 181 |
| 3. 城市拥挤综合征 _____ | 167 | 11. 高楼贮水箱污染综合征 _____ | 183 |
| 4. 视觉污染综合征 _____ | 169 | 12. 城市厨房综合征 _____ | 184 |
| 5. 都市忧郁症 _____ | 171 | 13. 城市铅污染综合征 _____ | 186 |
| 6. 城市噪声病 _____ | 173 | 14. 家庭新居综合征 _____ | 188 |
| 7. 城市烟尘综合征 _____ | 175 | 15. 现代床铺综合征 _____ | 190 |
| 8. 地下建筑综合征 _____ | 177 | 16. 暖气不适综合征 _____ | 192 |



第 6 篇 别太依赖高科技 ——关注现代高科技病

您可知道,随着科技水平的提高,我们曾如此期待又庆幸于自己参与的现代化高科技飞速发展,但所有这些,可能正将我们飞速卷入过劳的漩涡……

- | | | | |
|----------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 高技术综合征 _____ | 194 | 10. 电视综合征 _____ | 212 |
| 2. 现代信息消化障碍综合征 _____ | 196 | 11. 空调综合征 _____ | 215 |
| 3. 信息污染综合征 _____ | 197 | 12. 电冰箱污染综合征 _____ | 217 |
| 4. 密码综合征 _____ | 199 | 13. 微波炉综合征 _____ | 219 |
| 5. 手机依赖综合征 _____ | 200 | 14. 现代照明病 _____ | 221 |
| 6. 电脑综合征 _____ | 203 | 15. 家电噪声综合征 _____ | 223 |
| 7. 电脑视觉综合征 _____ | 206 | 16. 静电综合征 _____ | 225 |
| 8. 电脑网络综合征 _____ | 208 | 17. 现代农民职业病 _____ | 227 |
| 9. 电话机污染综合征 _____ | 210 | | |



第7篇 贪玩勿过火

——关注现代娱乐休闲病

在我们身边，总有一部分人忙于一些比较激烈的娱乐活动，如打麻将、唱卡拉OK、跳舞等，一玩就是通宵达旦，久而久之，导致身体出现各种不适症状，更有甚者在麻将桌上“命归黄泉”，实在可悲。现代生活中，我们应该怎样做到身心娱乐与身体健康两者兼顾呢？

- | | | | |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 音乐噪声综合征 _____ | 230 | 11. 电子游戏综合征 _____ | 249 |
| 2. 耳机综合征 _____ | 232 | 12. 假日综合征 _____ | 251 |
| 3. 家庭影院综合征 _____ | 234 | 13. 双休日综合征 _____ | 252 |
| 4. 舞厅综合征 _____ | 236 | 14. 现代星期一综合征 _____ | 254 |
| 5. 卡拉OK综合征 _____ | 238 | 15. 夜生活综合征 _____ | 256 |
| 6. 迪斯科综合征 _____ | 240 | 16. 快餐综合征 _____ | 258 |
| 7. 麻将牌综合征 _____ | 242 | 17. 桑拿浴综合征 _____ | 259 |
| 8. 影迷综合征 _____ | 244 | 18. 运动不足综合征 _____ | 261 |
| 9. 球迷综合征 _____ | 245 | 19. 养花综合征 _____ | 263 |
| 10. 惊险游乐综合征 _____ | 247 | 20. 垂钓综合征 _____ | 265 |



第8篇 都强者还是弱者？

——关注现代竞争病

现代社会中，人们无时无刻都处在一种竞争的氛围下，有制度造成的，也有自己施加的，竞争带来的压力时刻侵害着人们的健康，透支着人们的精力与体力，应该如何摆脱这些压力？

- | | | | |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 1. 快节奏综合征 _____ | 268 | 5. 彩票焦虑症 _____ | 276 |
| 2. 企业家综合征 _____ | 270 | 6. 应考综合征 _____ | 278 |
| 3. 女强人综合征 _____ | 272 | 7. 高考综合征 _____ | 280 |
| 4. 炒股综合征 _____ | 274 | 8. 考试综合征 _____ | 282 |

9. 晋升忧郁症	284	14. 倒班综合症	295
10. 中年早衰综合征	286	15. 应激反应综合征	297
11. 白领综合征	288	16. 心理紧张综合征	299
12. 办公室疲劳综合征	290	17. 社交恐惧症	301
13. 伏案低头综合征	293	18. 应酬综合征	303



第 9 篇 “潇洒”走四方

——关注现代交通旅游病

飞机、城市公交车、摩托车、自行车，这些现代生活中的交通工具，在给我们带来便利的同时，也因一些特殊条件、环境因素，给我们在长途旅行乘用时，制造了不少麻烦，对我们的身体健康造成了危害，我们该如何应对呢？

1. 现代交通加速病	306	6. 旅途性精神病	316
2. 摩托车综合征	308	7. 旅游腹泻症	318
3. 自行车综合征	310	8. 旅游疲劳综合征	320
4. 汽车尾气污染综合征	312	9. 城市乘车综合征	322
5. 飞机经济舱综合征	314		



第 10 篇 请给身体“松松绑”

——关注现代穿戴病

我们都知道，着装得当，可使人更漂亮、更健康；但您是否知道，如果着装不当，就有可能使人受到伤害甚至引起疾病，有些时尚装扮长时间穿戴，可能会给人的健康带来诸多麻烦，直接威胁到人的生命安全。

1. 现代服装化学病	324	6. 太阳镜综合征	333
2. 衣领压迫综合征	326	7. 首饰病	335
3. 化纤内衣综合征	327	8. 挎包病	337
4. 紧身裤综合征	329	9. 乳罩综合征	339
5. 时髦鞋综合征	331		



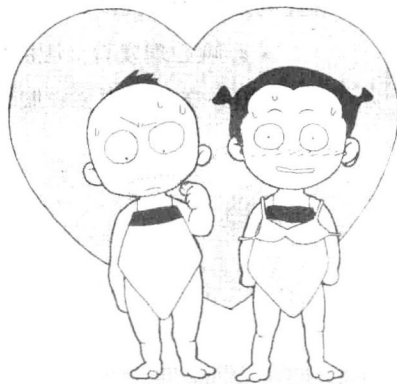
第 1 篇

温室里的娇嫩花朵

——关注儿童现代病

人们正越来越多地享受着现代生活的好处,于是想当然地认为现在的孩子比前一辈幸福多了,有吃不完的好东西,玩不完的新玩具;冷了热了,有空调;闷了累了,玩电脑;电视天天看,衣服天天换;爸爸妈妈爷爷奶奶争着宠争着爱。

然而现代生活是一把双刃剑,在给了孩子们幸福生活的同时,也让孩子们染上了程度不同的现代病……



1. 儿童肥胖症



什么样的孩子可以认为患了“肥胖症”？

体重超过同年龄、同身高标准体重者的20%即为肥胖，可分为轻度肥胖（20%~29%），中度肥胖（30%~39%），重度肥胖（40%~59%）和极度肥胖（>60%）。

2~12岁孩子的标准身高和体重可以按照下列公式粗略计算：

体重（kg）= 年龄 × 2 + 7（或8）

身高（cm）= 年龄 × 5 + 75（注：年龄指周岁）

◆ 症状与危害

研究表明，肥胖症不仅对儿童的心肺功能产生危害，而且肥胖儿童在饮食、运动及心理行为方面也存在不少偏差。

1 影响生理健康。肥胖使高血糖、高血压、高血脂、糖尿病、心血管疾病等成人多发病症的发作大大提前。

2 影响心理发育。肥胖的孩子多有自卑心理，担心穿不上漂亮衣服、不愿与人交往、

对自己身材不满意等。

3 影响成年后体形。那种“小时候胖不是胖”的观点是缺乏科学根据的，研究表明，85%以上儿童期超重的孩子到30岁时仍会超重。

特别关注



随着生活水平的提高和膳食结构的改善，我国肥胖少年儿童不断增多。据抽样调查显示，在一些大城市，少年儿童的肥胖率可达15%。肥胖不仅影响孩子的外观、行动，更是孩子生理健康与心理健康的一大隐患。

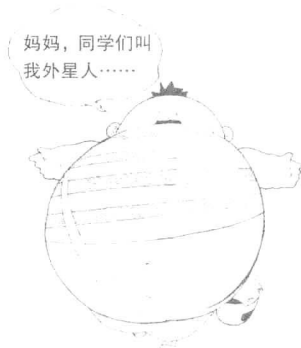
◆追根究底找病因

专家指出,不合理的生活方式是导致儿童患肥胖症的主要原因。

1 饮食因素:过度喂养、高热量喂养、过早添加固体食物、大量饮用软性饮料,使得摄入大于消耗,体内脂肪过度积聚。

2 社会因素:生活节奏的加快使得大量家庭选择让孩子在西式快餐店进餐,孩子学习压力大、精神紧张等。

3 运动因素:写作业、看电视、玩电脑、打游戏机的时间太长,造成体育运动量不足等。



◆预防调理DIY

1 父母做好榜样

每个家庭每天所选用的主副食都有自己的偏好和习惯,孩子和家长容易有相同的饮食嗜好和习惯,而家长肥胖的家庭,其饮食结构中有许多导致肥胖的因素。因此,父母要带头改变不合理的饮食结构和生活习惯。

2 家庭饮食调理

①少吃高脂肪、高蛋白、高碳水化合物的食物,多吃鱼、虾、牛奶及绿色蔬菜等富含矿物质、维生素和纤维素的食物。

②安排好早餐。少吃或不吃早餐会使孩子在午餐时食欲大增,吸收增多,加重肥胖。

③避免过快进食,应细嚼慢咽,同时保证每餐在20~30分钟内吃完,以控制进

食量。

④尽量不喝饮料,儿童每日所需水分以白开水补充为上选。

⑤限制零食。有的孩子虽然正餐时吃得不多,但正餐外零食不断,以致摄入总热能超过正常需要,从而转化为脂肪。

3 行为矫正

儿童应养成每天定时进行体育锻炼的习惯。



【绿豆南瓜羹】

原料：干绿豆 100 克，老南瓜 500 克，精盐、味精各适量。

制法：

(1)将南瓜洗净，去瓤，切成2厘米见方的小块。

(2)将绿豆洗净，加入锅内，倒入清水，大火烧沸后，改用小火炖1小时，加入南瓜块，放入盐再煮30分钟，加入适量味精即成。

功效：此方既能充饥，又能减肥，是理想的减肥食品。

【参芪粥】

原料：党参、白茯苓各15克，生姜3克，粳米100克。

制法：

(1)先将党参、生姜切成薄片，把白茯苓捣碎，浸泡半小时，共煎，取药汁再煎，再取药汁。

(2)将两次药汁与粳米同煮成粥即成。

服用方法：早、晚服用。

功效：此粥有补气养胃之功，是治疗气虚湿困肥胖症的良方。

精彩链接

中国儿童缺什么营养？

目前我国儿童最容易发生的营养不足或缺乏表现为以下几个方面：

1. 铁的不足或缺乏。缺铁可影响儿童智力发育，使孩子注意力不集中，记忆力降低，学习努力但成绩不好。这一类孩子要注意补充铁质，如特别容易被身体吸收的血红素铁。

2. 钙的不足。钙是骨骼的重要组成部分，儿童缺钙易患佝偻病。正值生长旺盛时期的儿童，每天需要800~1000毫克钙，

其中从食物中摄入的总钙量只有400~500毫克，再喝一杯奶也只能摄取约200毫克的钙，因此仍要补充200~300毫克钙质，以促进孩子的全面发育，尤其是身高的发育。

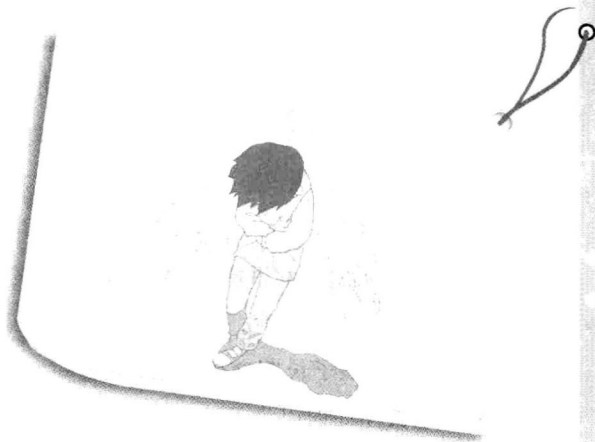
3. 维生素的不足。我们目前的膳食中，最容易在烹调加工过程中丢失的物质是维生素，快餐中的维生素就更少得可怜。一些孩子容易疲乏，懒于活动，相当一部分原因就是体内维生素不足造成的。

由此可见，要提高儿童的健康水平，既要重视孩子的日常饮食，注意各种营养素的合理配比，提高膳食的营养质量，还要适当补充他们容易缺乏的营养素，才能全面促进儿童的生长发育。



2. 小儿胃病

医学研究证明，溃疡病可发生于小儿各个时期。近年来医学人员发现，小儿溃疡病与成人溃疡病关系密切，不少成人溃疡病例始发于儿童期，但由于儿童主诉不清，症状不典型，往往贻误诊治时机。



◆ 症状与危害

儿童期溃疡病大都为胃溃疡或十二指肠溃疡，其主要症状为常常自感腹部疼痛，呈间歇性反复发作，有时为上腹部或脐部周围疼痛，有时疼痛还与进食有关。急性溃疡大多发生于新生儿和婴儿，多由植物神经系统功能尚未健全所致，主要表现为呕吐、频繁哭闹、拒食、消瘦、嗳气、便秘，严重时并发穿孔而危及生命。慢性溃疡则多见于年长儿，主要与其精神因素相关，比如情绪激动、精神刺激、季节气温变化（特别是寒冷）、饮食不洁和家族史等。学龄期儿童溃疡病以十二指肠溃疡为多见。

小儿胃病等儿童消化道疾病常常导致儿童营养不良、贫血、体质虚弱，甚至继发其他疾病。

特别关注



如今，在成人消化道疾病出现低龄化倾向的同时，儿童胃溃疡的发病年龄也越来越低。我国儿童胃溃疡的患病率已达5%，部分地区儿童患胃溃疡的比例高达7%~12%，而且呈上升趋势。



◆追根究底找病因

1 饮食结构不科学、饮食没有规律是引发儿童胃病的主要外因。

生活条件好了，油炸食品、不规律的进食时间和过于频繁地进食使得儿童胃病频频发作。

幼儿的脾胃功能发育还不健全，消化能力也相对较差。许多患儿就是因为经常暴饮暴食或出外旅游后才得胃病的。另外，饭前便后不洗手、吮吸手指等坏习惯都会诱发胃病。

2 压力太大引发胃痛。小儿胃病多发的另一个外因是环境和精神压力重。现在家长常常给孩子进行超前教育，孩子情绪过于紧张，一些学习压力过大的幼儿经常发生胃痛，甚至胃出血。有些孩子长期食欲不振、面黄肌瘦，家长还以为是贫血；而有些孩子表现出几天不排便，家长往往误以为是“内热”。

总之，小儿胃病的临床表现和成人有所不同，症状可谓多种多样，家长应该注意观察，查找真正病因。

◆预防调理DIY

胃病是一种慢性消化道疾病，完全可以防治。

1 调整饮食结构，改善饮食习惯，培养良好的卫生习惯。

2 采用中西医结合治疗、饮食疗法及自身健康保护等综合措施。

3 患儿与家庭成员的其他Hp阳性者同时予以根治；提倡家庭分食就餐及餐具消毒，以免交叉感染；对萎缩性、有肠化、不典型增生者的小儿胃病，要遵照医嘱定期做胃镜检查，直到正常愈合为止。

4 积极治疗上呼吸道感染、腹泻、贫血、营养不良等各种疾病。



【延胡索鱼头羹】

原料：延胡索12克，法半夏10克，全当归15克，红花8克，鲜鱼头1个。

制法：上述原料共煮，熟后去掉药材渣质，加入淀粉少许，浓缩成羹食用。

功效：可治疗气滞血淤型腹痛。

【茴香姜蛋】

原料：小茴香10克，炮姜8克，鸡蛋2个。

制法：小茴香、炮姜加水煎煮，打入鸡蛋，煮熟后服用。

功效：可治疗寒性腹痛。



精彩链接

舌头，宝宝健康晴雨表

如果父母发觉宝宝似乎病了，可能最先会选用测脉搏数或者用测体温表的方式进行确认，可是这两种方式却受着多种因素的影响，变化较大，可靠性较差。在此，我们为年轻的父母介绍一种简单易行的判断方法——看舌头，宝宝如果患有疾病，可从舌质、舌苔、舌的形态这三个方面显现出来。

1. 看舌苔

正常宝宝的舌苔薄白而滋润。

1 当有消化不良引起的胃病、积食，咳嗽多痰，舌苔就会变得厚腻。

2 孩子在感冒初期，舌面上会出现一层较厚的白色苔；感冒加重后，舌苔会变成黄色，表明发热现象较明显。

3 当孩子因腹泻而脱水或高烧不退，就会出现干燥的舌苔。

4 有些过敏性疾病会出现地图样舌苔或剥苔。

5 如发现宝宝舌面上有白点，甚至嘴唇上也有，则可能是孩子肚里有

寄生虫。

2. 看舌质

正常宝宝的舌质滋润而呈淡红色。

1 有贫血及白血病的宝宝，由于血色素明显降低，舌质变得很淡；有严重的腹泻并伴有脱水或重病高热，舌质变成绛红色且带有芒刺。

2 大病以后，有的孩子伤阴，舌面变得干红，中医称为镜面舌。

3 舌头呈紫色或有紫色斑块，这是由于血液循环发生了问题、机体缺氧所致，多见于新生儿窒息、先天性青紫型心脏病。

3. 看舌的形态

正常宝宝的舌体活动灵活。

1 当舌体强硬，活动受限，表明有痰浊阻滞，多见于脑炎后遗症。

2 舌抖动伸缩，多见于脑发育不全。

3 舌体外斜为风邪侵犯脉络，多见于脑血管意外。

4 舌常外伸，久不回缩，多见于呆小症。

5 舌反复伸出舔唇，旋即回缩，称为“弄舌”，常见于先天愚型。



3. 小儿高脂血症



小儿的血脂代谢与正常成人有所不同，小儿的血脂代谢紊乱也有其特点。

原发性小儿血脂代谢紊乱主要由先天性基因缺陷所致，例如家族性血脂代谢异常、多基因高胆固醇血症等。

继发性高脂血症在儿童期发生的可能性相对更大。临床上可引起继发性高脂蛋白血症的原因很多，而常见的原因是肥胖和肾脏疾病。

◆ 症状与危害

高脂血症是公认的导致动脉粥样硬化最重要的危险因素。儿童患高脂血症，临床症状不明显，往往要在做全面体检后才能被发现。

凡患有高脂血症的儿童，常常体力活动亦少，易形成肥胖及高血压双重危险。因此，必须制定合理的饮食防治策略，预防及降低儿童高脂血症的发生。

特别关注



在一般人观念中，高脂血症好像只有中老年人才会得，北京医科大学儿童青少年卫生研究所抽查了315名7~11岁的学生，经检测其中约有三分之一的孩子属于高脂血症的高危人群，且多发于肥胖儿童。据报道，近年来，在儿童体检中，高血脂检出率在20%以上，由此证实现代儿童确有高脂血症的存在，对此不可以掉以轻心。