

家庭卫生保健丛书

中年健康学

〔日〕石川恭三

高	振	顺	李	连	鹏	译 校
任	锦	珠	梁		明	
盛		欣				

工人出版社

中 年 健 康 学

〔日〕石川恭三著

高振顺 李连鹏 任锦殊 梁 明 译

工人出版社出版（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所发行

北京通县曙光印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张：4.375 字数：89000

1988年2月第1版 1988年6月北京第1次印刷

印数：1—10,600 册

ISBN 7-5008-0044-4/R·2 定价：1.20元

目 录

序.....	1
引 言.....	1
一、人生犹如一部交响乐	1
(一) 至少应该工作到70岁	1
△35岁是人生的转折点	1
△工作到70岁方可如愿以偿	2
△力争健康地活过平均寿命	3
(二) 人的寿命并非天生注定!	4
△体弱多病反而长寿的启示	4
△大病过后也能长寿的奥秘	5
△过分自信导致不幸的教训	6
(三) 人的寿命该有多长?	8
△人的寿命比龟鹤要长	8
△不要为平均寿命所迷惑	9
△要从容不迫地度过人生	9
二、浅谈健康长寿之道	12
(一) 要改变有害健康 的日常生活方式	12
△纠正不合自然的生活习惯	12

△要驯服“精神紧张”这个怪物·····	13
△饮酒要适量 吸烟要禁忌·····	14
(二) 讲究饮食卫生 注意控制体重·····	15
△食谱要与年龄相适应·····	15
△注意减肥 控制体重·····	15
△节制饮食 持之以恒·····	16
(三) 健康长寿的“要诀”·····	18
△长寿村长寿老人的共同特点·····	18
△谈谈血统与长寿、疾病的关系·····	19
△改进家庭生活方式·····	20

三、家人之间应多关照····· 22

(一) 家人互为健康护理员·····	22
△孩子患病父母之责·····	22
△妻子若患乳癌 丈夫应先发现·····	23
△难怪“年迈丧偶易早亡”·····	24
(二) 家庭可行的消除疲劳和紧张的方法·····	25
△夫妇间适用的按摩指压法·····	25
△家庭温泉——浴室的利用·····	26
△慢跑步和柔软体操·····	27
(三) 健康之家同样需要医学知识·····	28
△家庭医学书不可缺少·····	28
△体温、体重和血压计应齐备·····	28
△家庭主妇的一项责任·····	29
△最好每月自我检查一次·····	30

四、可以望诊的病征兆—— 对脸部、喉、舌等处呈现的 10种异常病兆的鉴别诊断…………… 31

(一) 脱发……………	31
(二) 眼睑结膜发白……………	33
(三) 眼睛发黄……………	34
(四) 眼皮长斑(丘疹)……………	35
(五) 牙龈出血……………	36
(六) 舌头异常……………	37
(七) 颈静脉扩张……………	39
(八) 脖颈处有硬块……………	40
(九) 喉节处肿大……………	41
(十) 面部呈现的其他病兆……………	42

五、值得警惕的危险信号 ——对急性头痛等20 个征兆的鉴别诊断…………… 44

(一) 急性头痛……………	45
(二) 头痛逐渐加剧……………	46
(三) 头晕……………	47
(四) 乳房凹陷……………	50
(五) 心慌……………	53
(六) 气喘……………	54
(七) 胸痛……………	55

(八) 血痰·····	57
(九) 腹部肿块·····	58
(十) 腹痛·····	60
(十一) 大便潜血·····	62
(十二) 行走时腿肚疼痛·····	63
(十三) 手掌发红·····	64
(十四) 手脚发麻·····	66
(十五) 大拇脚趾突然疼痛·····	67
(十六) 黑痣的颜色加深·····	68
(十七) 低烧不退·····	69
(十八) 高烧·····	70
(十九) 浮肿·····	71
(二十) 倦怠·····	73

六、防患大病于未然——预防肝硬化、糖尿病、高血压、心绞痛、中风、癌等致命性疾病的知识····· 75

(一) 预防肝硬化的知识·····	77
△肝脏周围的状况·····	77
△什么是肝硬化? ·····	78
△肝硬化的症状·····	78
△肝硬化的致因·····	79
△肝硬化的严重性·····	80
△什么样的人容易患肝硬化? ·····	80

△怎样预防肝硬化?	81
(二) 预防糖尿病的生活方法	81
△什么是糖尿病?	81
△糖尿病的症状	82
△糖尿病的致因	82
△糖尿病的严重性	83
△什么样的人容易患糖尿病?	83
△预防糖尿病的知识	83
(三) 同高血压打交道的方法	85
△什么是高血压病?	85
△高血压病的症状和致因	85
△高血压病的严重性	86
△什么样的人容易患高血压病	87
△预防高血压病的知识	87
(四) 安放在心脏里的“炸	
弹”——心绞痛	88
△什么是心绞痛?	88
△心绞痛的症状	89
△心绞痛的致因	89
△心绞痛的严重性	90
△什么样的人容易患心绞痛?	90
△预防心绞痛的知识	90
(五) 预防中风的知识	91
△什么是中风?	91
△中风的严重性	93
△什么样的人容易患中风病?	94
△预防中风日常生活中注意些什么?	94

(六) 预防癌的一般知识.....	95
△现代尚未认识的怪物——癌.....	95
△防癌知识12条.....	96

七、您有这种症状时

请您吃这种食品.....100

(一) 高血压症应吃什么食品？.....	100
(二) 动脉硬化症应吃什么食品？.....	103
(三) 心脏病应吃什么食品？.....	104
(四) 肾脏病应吃什么食品？.....	106
(五) 肝脏病应吃什么食品？.....	108
(六) 糖尿病应吃什么食品？.....	109
(七) 胃肠病应吃什么食品？.....	111
(八) 植物性神经失调症	
为什么应吃粗米？.....	113
(九) 贫血低血压为什么应吃紫苏？.....	114
(十) 要使胆固醇降低为	
什么要吃青身鱼？.....	114
(十一) 食欲不振应吃什么？.....	115
(十二) 大蒜为什么可治	
发冷症不眠症？.....	116
(十三) 吃柠檬为什么能消除疲劳？.....	116
(十四) 为什么病人饮食中的	
甜料应该用蜂蜜？.....	117
(十五) 吃山药为什么会使精力充沛？.....	118
(十六) 小豆为什么能利尿？.....	118

(十七) 为什么饮酒适量有助健康?	119
(十八) 吃了饭立即躺下睡觉好吗?	120
(十九) 去疙瘩美皮肤为什 么要吃薏米仁?	120

附：小知识八则

一、中性脂肪	121
二、谷氨酸草酰乙酸转氨酶 (GOT)	121
三、胆固醇	122
四、谷丙转氨酶 (GPT)	122
五、尿酸	122
六、乳酸脱氢酶 (LDH)	123
七、尿素氮 (BUN)	123
八、血糖	123

一、人生犹如一部交响乐

(一)至少应该工作到70岁

35岁是人生的转折点

人生太短暂！世人大多并不这样认为。然而，“对酒当歌，人生几何？”这种感叹却不绝入耳。其实，人生短暂，人若短命，怎能为社会作出更大贡献？

历史人物中虽有正当风华之年而夭折却给后人留下丰功伟绩的，但这是例外中的例外。释迦也好，孔子也好，正是因为他们长寿，才得以探明人生的哲理。家康也是如此，正是由于他长寿，才奠定了延续三百年之久的德川幕府的根基。

何况我们这些凡人，如果不活得长一些，不用说安定天下之大业，甚至不会使自己的家人各得其所就默默无闻地离开人世。我们从生下来到今天已从社会和父母那里接受了不计其数的恩惠。即使是为了报答养育之恩，也应工作到70岁。如果还想有所奉献，聊以自慰，那还需要竭尽全力干到80岁。否则未尽天职，过早离开人间，“想去天堂逍遥”，如果天堂有灵也不会欢迎你的。为此我们必须想方设法为争取健康长寿而努力。

今日，医学事业正以惊人的速度向前发展。而且，长寿应具备的条件也越来越清楚。我们真心想延年益寿，那还是

可能的。

假如把人生比作马拉松比赛，那么，35岁正好是人生的转折点。过了这个转折点以后，就渐渐开始出现掉队的人——这一点人生和马拉松也非常相似。

如果你想活到平均寿命，为社会尽自己的力量，那么，至少从人生转折点35岁开始就应当特别关心自己的健康，为长寿创造条件。40多岁以后再来注意，恐怕是为时过迟了。

工作到70岁方可如愿以偿

“人生50年”，现在大概不会有人以此为满足了！然而，如果你留心自己的周围，总会有几个50过半或者不到50岁就过世的人吧！

人生犹如一部交响乐。用交响乐来打比喻，上边那种早亡，就像在第三乐章尚未结束时，指挥突然倒下而使演奏中止一样。请想像一下观看音乐会的情景吧！当第四乐章结束，指挥走下指挥台时，剧场里响起了要求返场的雷鸣般掌声，指挥便重新登上指挥台，再演奏一两个小曲。自然，听众从一开始就期待着出现这样的场面。指挥当然会准备几个供返场演奏的曲子。人生也与此相同。平均寿命年龄好比交响乐第四乐章结束。正如交响乐奏完第四乐章是理所当然的那样，人活到平均寿命年龄也是理所当然的。在此之前离开人世就等于辜负了自己周围人的期望，也就是辜负了听众的期望。这是不合情理的事，也是不该发生的事。

一定会有人说泄气话：“我怎么也活不到平均寿命年龄！”这未免太自暴自弃了。只有在平均寿命的基础上多活10年、15年乃至20年，才能为人生交响乐增添返场曲，圆满地结束音乐会。只有这样，才能使周围的人各得其所，自己

也才不会遗憾终生。

我们来到这世界上，无论如何也应当积极工作到平均寿命年龄，以便能担负起作为社会一员的责任。

每个人都应该有这样的气魄：“不仅要活到平均寿命年龄，而且要积极工作到平均寿命年龄。”

力争健康地活过平均寿命

有一次，A（75岁）、B（78岁）、C（80岁）三姐妹来我这里门诊检查。实际上要检查身体的只是A一个人。B和C二人是陪伴来的。这三姐妹看去身体满硬实，怎么看也不像年事那么高的人。

A自述说：“先生，我在急上坡时有些气短。两个姐姐可不像我这样。我比她俩还年轻（说这个话时她加重了语气，在旁边的B和C二人也点头），可我却上坡气喘，不知为什么。姐姐很担心，劝我来检查一下。先生，在我这样的年纪该不该出现这种情况？”

A自不待言，B和C二人也是一副认真的面孔。B还想记下我说的话，打开本子把身子凑近过来。

过了几天，这三位健康老人来我这里打听检查结果。不出预料，几乎所有的检查都在正常范围之内，诊断也未发现异常。我用了很长时间向她们解释说：“急上坡气短，在你这个年纪是自然的，并不是得了什么病”。虽然这三姐妹终于说了声“明白了！”但她们脸上依然明显地流露出认为误诊的神情。

她们已经这把岁数了，可对自己的身体如此关心，真是太难得了。

另外，我有一个朋友，他的父亲K先生老当益壮，在他

将近80岁高龄时在一次聚会上听他讲：“我刚刚开始考虑怎样度过晚年”。K先生是九十三、四岁去世的，在过世的前一年他还在从事力所能及的工作。他也算是一位长寿的人了。

若想健康地活过平均寿命，就应像上述几位老人那样，精神充实地生活。

(二)人的寿命并非天生注定！

体弱多病反而长寿的启示

一位在我这里门诊10多年的老妇人，已经80多岁了。她讲述了自己的情况：

“我生来体质就弱，父母非常作难。后来我听说父母曾灰心地说我也许活不到上学。可能是出于怜悯之心，对我格外照顾。我在全家六个孩子中排行第五，有三个哥哥，一个姐姐，一个妹妹。听说他们很少有病。

两个哥哥战死，这没什么好说的。剩下一个哥哥50岁时死于脑溢血。姐姐56岁死于子宫癌，妹妹在去年74岁时患了心肌梗塞病倒了，现在还常常心绞痛。

我19岁结婚，生了三个孩子，曾经患过多种疾病，好在没有致命的病，至今活得不错。不过，我还经常因低血压等疾病来麻烦医生。已80岁了，也还算是健康吧！”

这个从小体弱多病的人，真正的年龄是82岁，她总爱把岁数说年轻几岁。她说站着头发晕，食欲不好，经常来门诊。她说皮肤发痒，我就让她去皮肤科诊治；她说肩和腰特别痛，我就让她去整形外科检查。但是从来没有发现她有威

威胁生命的疾病，还算是健康的。类似的例子还有不少。

与此相反，一次病也未得过的人突然得病骤然死去的事，也时有耳闻目睹。的确，平时没得过病的人对自己的身体过分自信，所以从不去找医生。他们自以为身体稍有不适，过几天自然就会好的，不知不觉中病情已经发展，万不得已才去找医生，可已经晚了。这种情形姑且把它称作“无病骤亡”吧！

另一方面，有的人有某种病（譬如高血压、胃炎等）经常跟医生来往，能够毫无拘束地把自己的身体情况及时告诉医生。这反而有助于早期发现新的疾病。从医生方面说，对自己经治的老病号也会格外照顾关心，经常进行检查诊断，真的在他们身上有什么病没有被发现，医生自己也会觉得过意不去。

这样看来，真可谓“一病息灾”！不，是“多病息灾”。理所当然，自己的身体应由自己管理，但也应当将一部分管理责任委托给处在客观立场上的医生。这恐怕也是健康长寿的秘诀吧！

大病过后也能长寿的奥秘

在生物世界里，强者存、弱者亡，这是自然淘汰法则。人也不能逃脱它的制约吧！

所谓大病是指危及生命的严重疾病。当然，在很多情况下得了大病就会死亡的。但其中也不乏患了大病却“九死一生”的幸存者。

“我去过一次那个世界，今后我还随时等待它来迎接。”说这种话的人当中有几个是我的患者。其中有的在大病过后几十年间仍健康地生活在人世上。

我曾多次思索过，为什么有的人大病过后还能如此长寿？这种人也许生来就具有健康的素质？不能断言。我总有一种感觉，好像其中还有只有从死亡深渊挣扎出来的人才能悟出的“求生秘诀”。

我想，恪守“求生秘诀”并能调理好其后生活的人，即使在大病之后也能健康长寿。

这种秘诀看来是随机应变的，是因人而异的，其主要点是，要把生存以外的欲望放在次要地位上，好比下棋中“舍车保帅”一样。不过实行起来可不像口头说的那么简单。在某种情况下，必须从根本上改变现在的生活方式；或者在另种情况下还必须舍弃现在的社会地位。

过分自信导致不幸的教训

人过40岁（有些人35岁左右）就会开始程度不同地感到体力下降。这种情况下不少人往往以为是运动不足引起的。其实，体力下降虽然不能说与运动不足毫无关系，但其主要原因是生理方面的变化。如果不能正确认识这一点，就会使你陷入难堪的境地。

某制药会社的优秀推销员T（45岁）在一天深夜跑步中倒下，被救护车送往医院。在送往医院时，心脏业已停止跳动。医院立刻用电击疗法和各种药剂进行抢救，很遗憾都未奏效，他终于一命“归天”。

为什么会出现这一不幸呢？

据T的夫人说，T从学生时代就打橄榄球，所以对自己的体力非常自信，但他最近却常觉得容易疲劳，体力逐渐下降。就在去世的前一天晚上，T还情绪饱满地对她说，“听别人说易疲劳是由于运动不足的缘故，也可能是这样，从明

晚开始我要开始慢跑。”

在次日夜里，T就在慢跑中倒下了。

对于曾靠打橄榄球锻炼身体的T来说，一定会把慢跑看作不起眼的轻微运动。他的脑海里尽是年轻时激烈训练的回忆，根本不会顾及现在自己的年龄和身体老化的趋势。也许他本来是想慢跑，但逐渐觉得不够劲，情不自禁地加快了跑步的节奏。

人到46岁，冠状动脉会出现硬化现象，靠这个已经开始硬化而变细的冠状动脉供养的心肌，大概由于突然的加速运动而陷入供氧不足状态。这样就会出现胸痛、严重心律不齐等。这可能就是T死亡的致因。

类似这种不幸的事，报纸、杂志上都多次登载过。想必T、T的夫人以及朋友们会知道跑步的危险性。但他们可能认为这种不幸的事情只是他人的事，与己无关。实际上，稍微马虎大意，瞬间生命就会被夺去。我们必须意识到危险总在我们身边，不能掉以轻心。

最近有个人从车站阶梯上滚下来，碰伤了脑袋，造成脑出血而身亡。那天因下雨阶梯很滑。尽管如此，那人怕误了公共汽车，慌慌忙忙地下阶梯而发生了不幸。

当然也可以说他不走运。但是如果平时就能想到跌倒的恶果，那就有可能避免。总之，对于可能危及自身安全的事，最要紧的是平时要处处加以注意。

(三)人的寿命该有多长？

人的寿命比龟鹤要长

常言道：“人到90，享尽天年。”难道90岁就是人生的极限？回答应该是否定的。

我们从各个方面调查了动物的寿命，得知寿命（也就是天年）是动物到达成熟期的四五倍。就人而言，成熟期是25岁，寿命应为100岁至125岁。如果未满百岁就去世，那就不能说享尽天年。

日本人的平均寿命，据1984年统计，男性为74.54岁，女性为80.18岁。日本是世界名列前茅的长寿国。然而，活过百岁的“老寿星”却极少，还不能自夸。

假如70岁的人活到125岁，那就还要活55年。这样说来，70岁也就不算老。

俗话说：“千年仙鹤万年龟”。其实鹤的寿命只有40年，龟比鹤的寿命长得多，但根本活不了一万年。除象龟的寿命约200年外，其它各类龟的寿命都不及人的寿命长。

人本来的寿命比原先考虑的要长得多，没活到那个年龄可以说是早亡。即使活不到125岁，也应该努力活到100岁。而且，不单单是活到百岁，还要有生活自理的能力。

从目前医学发展的速度来看，可望在不远的将来就能攻克包括癌症在内的顽症。在此之前，必须掌握健康长寿的有关知识。凡是对身体健康有害的事就不要做，对身体有利的事坚持做下去。

40岁开始保健就为时稍晚，应该从精力充沛的30多岁就