

现代文明

· 现代生活必备 ·

病

杨贵琦 编著
杨 欣



陕西科学技术出版社

(陕)新登字第 002 号

现代文明病

杨贵琦 杨欣 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 西安建筑科技大学印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 8 印张 12 万字

1996 年 1 月第 1 版 1996 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000

ISBN 7-5369-2276-0/R · 531

定价: 7.80 元

前 言

随着医学模式的转变，人们逐渐认识到，欲要健康长寿，只在人的生物学模式上着手是不够的，必须从生物学—社会学—心理学模式上综合考虑，才能取得成效。近年医学研究指出，目前对人们健康的威胁，10%来自病菌病毒；10%来自遗传因素；30%来自环境；约半数则是由个人不健康的生活方式所引起。

现代社会，由于工业高速发展，劳少逸多，都市扩大，环境污染，生态失衡，生活节奏紧张，娱乐生活活跃，饮食精细，穿着打扮讲究等等，致使一些因环境和不良生活习惯引起的疾病迅速增多，已成为当今社会的一些常见病和流行病，给人们带来了不少的痛苦和灾难。这些疾病是随现代物质文明而来的“并发症”，医学上统称其为“现代文明病”。

时间变迁，人们也赋予“文明病”以不同的内容。1973年，英国外科医师布特基发现，本世纪以来，欧美人患肥胖症、高血压、冠心病及癌症者甚多。经过研究认为，欧美各国工业发达，机械化和自动化生产

程度高,因而造成劳少逸多,心血管功能自然衰退;精细的高营养、少纤维素饮食,又导致胃肠道功能降低。于是,他给“文明国家”这类非传染性流行病起了一个“文明病”的美名。近十多年来,由于发展中国家加快了“文明生产”和“文明膳食”的步伐,“文明病”也从欧美向全球蔓延,这些“文明病”也会成为影响和威胁发展中国家人民健康和生命的主要疾病。

由于医药卫生事业的发展,目前人们对肥胖症、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病、癌症等已有了一定的认识 and 了解,努力寻求各种预防治疗措施,但仍有许多许多的“文明病”还未引起人们的重视,仍然在威胁着人们的健康。本书将对上述疾病以外的现代社会生活中形形色色的“文明病”进行介绍,旨在引起社会各界的重视,提高人们的自我保健意识,使人们在建设社会主义精神文明的同时,享受物质文明的乐趣。

编著者

1995年5月

目 录

1. 离退休综合征·····	(1)
2. 电视病·····	(6)
3. 空调病·····	(14)
4. 建筑物综合征·····	(23)
5. 噪声病·····	(37)
6. 冰箱病·····	(49)
7. 麻将综合征·····	(57)
8. “卡拉 OK” 病 ·····	(62)
9. 现代强节奏音响综合征·····	(68)
10. 首饰病·····	(72)
11. 化妆美容病·····	(78)
12. 拖鞋皮炎·····	(98)
13. 高跟鞋综合征·····	(101)
14. 高统皮靴病·····	(109)
15. 都市化综合征·····	(112)
16. 性猝死·····	(115)
17. 电脑综合征·····	(122)
18. 低头综合征·····	(127)
19. 久坐综合征·····	(130)
20. 书写痉挛综合征·····	(134)

21. 现代信息过剩综合征.....	(136)
22. 超级女人综合征.....	(139)
23. 慢性疲劳综合征.....	(142)
24. 太阳镜综合征.....	(146)
25. 旅游者腹泻.....	(151)
26. 长途客车病.....	(155)
27. 澡堂晕厥综合征.....	(160)
28. 饲鸟综合征.....	(164)
29. 猫抓病.....	(175)
30. 滥用人参综合征.....	(179)
31. 味精过量综合征.....	(183)
32. 甜食综合征.....	(187)
33. 毒油综合征.....	(190)
34. 啤酒性心肌病.....	(195)
35. 嗜瘦症.....	(199)
36. 紧身衣综合征.....	(203)
37. 化纤衣物综合征.....	(206)
38. 电热毯综合征.....	(210)
39. 学校恐怖症.....	(215)
40. 自行车病.....	(220)
41. 厕所综合征.....	(223)
42. 溺爱综合征.....	(226)
43. 脆弱儿童综合征.....	(233)
44. 胎儿酒精综合征.....	(237)
45. 胎儿烟草综合征.....	(241)
46. “周末病”	(246)

1

离退休综合征

有些老年人，在离退休之前一向身体很好，行走稳健，善思健谈，然而离退休之后却沉默寡言，遇事多疑，心神不宁，夜不安寝；有的还出现食欲不振、腹胀、暖气等消化不良的症状；有的甚至突然发生脑血管意外，急性心肌梗塞等严重疾病，医学上统称为离退休综合征。亦有称为“退休综合征”或“退休应激综合征”者，临床上多见于 55~70 岁的人，男性多于女性。

造成离退休综合征的原因是多方面的。但是，无论从事何种工作，离退休无疑是人生中的一次重大变动。据心理学家研究认为，这种变动常常要经过四个时期才能安定下来。

第一，期待期。自愿离退休的人，常以积极的心情期待离退休。而被迫离退休的则往往相反。然而在看到自己原来的工作将由较年轻的人接替时，即使是自愿离退休者心情也是复杂的，他会想到，我干了多年，今后这项工作将不再由我负责了……

第二，离退休期。指正式离开岗位的这一天。它有时被人想得很可怕，有时又被人想得挺痛快。有时还会出现意想不到的情况。

第三，适应期。刚离退休后，在一段时间里，从有明确的工作任务、工作时间、有较多人际交往的社会性环境，一下子退到狭小的家庭圈子里，生活的内容和节奏发生了很大的变化。很多老年人此时产生了烦躁、抑郁情绪，感到茫然，无所事事而又无所适从。上海曾对 164 名离退休老人作了调查，有时有抑郁感的占 40%。北京的调查发现，老人中因年老无用感到烦恼的约占 26%。有些老人因离退休后社会角色的改变，感到自己在社会和家庭中的地位下降，怕被社会抛弃和不被人尊敬，以至引起自卑感。此期是最困难的时期，必须以新的内容充实生活。闲散的生活有时会使人有轻松舒适感，对更多的人来说，长期懒散的生活也会使人感到索然无味，甚至厌倦，有时还会发生一时性的情绪上和身体上的失调。离退休综合征的

表现就是指在这个时期的反应。一般来说，需要一年的时间才能顺应下来，重建新的生活秩序。

第四，稳定期，即建立新的生活秩序的时期。不管愿意不愿意，人生终究要经历这个离开工作、退休在家的时期，就像一个人的出生、婚育和死亡一样。虽然也有一些人终身工作，但毕竟是极少数。离退休后的生活无论是比较满意或是不太满意，但总是要慢慢地习惯的。

怎样才能较快而顺利地渡过从工作到离退休生活这一变动时期，并能很好的防止离退休综合征的发生呢？应该从以下三个方面着手：

一、充分做好离退休前的思想准备。离退休前，要有一定的思想准备并制定切实可行的离退休生活计划。国外研究表明，对离退休有思想准备，并有切实可行的离退休生活计划的人，一旦退休，便能较快地适应退休生活。有些人自觉健康情况良好，经济条件较好，文化水平较高，制订离退休后生活计划比较仔细，虽然这些计划很难全部兑现，但有了离退休的这种思想准备，是有利于适应从工作到离退休这一转变的。

二、提高适应能力，学会自我心理保护。对于老年人来说，应该注意以下几点：

1. 离退休后，在身体允许的条件下，也要从事一些力所能及的工作。通过工作为社会继续作贡献，同时使自己充满信心，感到自己始终是有用的人。

2. 要有丰富的生活情趣。种花养鱼、琴棋书画，情趣高雅，可使人乐而忘忧。也可以通过旅游取得乐趣。

3. 多用脑，脑子越用越灵。可以多看一些书报杂志。

4. 不要对事物期望过高。期望越高越容易失望；期望不怎么高，倒容易感到满足。

5. 凡事要想得开，善于学会自我精神解脱。

6. 依靠伴侣、亲人和同志，取得安慰和精神的支持力量。

三、提倡敬老爱老的高尚的社会风气。家庭其他成员一定要敬老爱老，正确对待老人的离退休问题。具体应注意以下几点。

1. 妥善安排好老人的生活，尽量减少和避免精神刺激。

2. 鼓励和支持老人参加文体活动，园艺活动和社交活动，防止老人的孤独感。

3. 及时为老人检查身体，预防和治疗躯体疾病。

4. 老年人一般不愿离开自己的旧居室和老邻居，

居室环境以尽量不变为更好。如果一定要搬新居，特别是独门独户的新公房，应搞好邻居关系，以便串门和互相帮助，减少老人的寂寞。

5. 家中发生了不愉快的事，如经济困难、儿女婚姻不满、事业上不得志、孙儿未能考取学校，家中人患了重病等，应适当瞒着老人，一旦老人了解了真情，应积极开导，以防止悲观和绝望心理的产生。

6. 特别要注意搞好婆媳和公媳关系。

7. 老人丧偶或离异后，要支持老人另找伴侣。因为失去伴侣，会造成一系列身心失调和疾病，使老人的性格发生变化。在这方面，儿女们是无法弥补的。要加强宣传，纠正老年人找对象丢丑的世俗偏见。

8. 如果发现老人离退休后与以往有明显的性格改变，应及时就医咨询，进行必要的心理精神治疗，一般会有良好的效果。

2 电 视 病 ●

随着现代科学技术事业的飞速发展，目前，全世界约有数以千计的国家和地区开办了电视，电视机已进入千家万户，总数约已突破了百亿大关。我国电视业发展迅速，据统计，截至 1993 年底，全国已有 2 亿 3 千万部电视机。电视已成为人们每天生活中的一部分。由于收看电视的快速普及，人数迅猛增多，所谓的“电视病”也广为流行，成了一种令人担忧的世界性疾病。

电视病好发于青少年和离退休在家赋闲的老人。它的发生是由于收看电视节目时间过长所引起，主要表现在以下几个方面。

一、视力障碍：长时间地看电视，因为过久地在

暗光下视物，多数人可表现为暗适应能力差，有的甚至发展成夜盲症。有的人表现为视力减退，或两眼干燥，或见光流泪等症状。这些综合病征有人将其称为“电视眼”。主要原因是由于看电视时间过久，使眼睫状肌和内直肌处于长时间的紧张状态，进而发生疲劳，失去调节能力。或者在看电视的过程中，没有适当地休息，引起视网膜杆状细胞中的视紫红质过多的消耗，甚至缺失，便可引起暗适应能力降低，重者可发展成夜盲。如果视力调节长时间处于高度的紧张状态，加之眼底视紫红质缺乏，还可以引起视网膜萎缩，此时便成了一种永久性的不可逆性病变。

二、颈部症状：长期处于半坐位或仰颈靠位，甚或仰卧位看电视，可以引起颈部软组织疲劳，颈部的肌肉群痉挛，久而久之，可使颈椎发生改变，如颈椎骨质增生、颈韧带硬化、颈椎间盘滑脱，或生理弯曲消失、强直。此时可表现有一系列颈椎病的症状，如恶心、眩晕、上肢麻木或疼痛、活动受限等，故有人将此称为“电视颈椎综合征”。

三、肢体症状：下肢活动不便多见于老年人。由于看电视时间过长，坐姿不正或坐得过久，使下肢血液回流不畅，常出现下肢麻木感或腿部肌肉，特别是腓肠肌发生强直性痉挛（俗称“抽筋”），但多为一过

性发作，稍事活动或作局部按摩后即可好转，但如长期反复发作，则可发展成持续性下肢肌肉挛缩，影响活动。此称为“电视腿”。另外，有人还会出现尾骨部、臀部和腿部部位的疼痛，这是由于久坐之后坐骨神经和臀神经受压所致。如果看电视时坐的姿势不正确，如弯腰托腮、侧身倚物，长此下去还会引起脊柱弯曲畸形。

四、心脑血管症状：电视节目中的紧张惊恐场面，常可引起看电视者的情绪变化。紧张的情绪又会影响机体的正常活动，使人体的内环境发生改变。此时，人体内的脑下垂体、肾上腺皮质激素分泌急剧增高，这些激素都能够使血管收缩。当血管收缩时，血液循环就发生障碍，供给人体的营养物质和氧气就不能满足机体的需要，从而出现心慌、心跳、气短、头昏等一系列症状，有时血压升高，头昏加重，还会出现头痛。如果原来是一个高血压患者，有可能突然发生中风。这是由于血压过高引起血管破裂的结果，如果是冠心病病人，在情绪变化时，可使已经变狭窄的冠状动脉血管收缩，出现心绞痛或心肌梗塞，严重者可引起猝死。

五、消化功能障碍：喜欢看电视的人，如遇有好的节目，常常为了赶时间、抢节目，吃饭时狼吞虎咽，或者边看电视边吃饭，这种在消化液尚未充分分泌的

的情况下进食，常使摄取的食物不能够得到充分地消化，胃肠道的蠕动功能不良，这就是胃炎、溃疡病常见的诱因。久之，食量减少，食欲减退，或食后上腹部感到不适、饱胀感，甚至可以引起胃部疼痛。老年人还可能出现便秘。

六、神经精神障碍：有些人，特别是儿童，具有很强的模仿能力，喜欢仿效电视人物中的语言和动作，经常无选择性的频繁的看电视，由于终日沉沦于电视之中，和社会的交往明显减少，久而久之，便会出现一些反常的异样动作或异样表情，对其周围的人和事漠不关心，性格逐渐变得孤僻怪诞，不合群，唯独关心电视节目。这种性格行为，严重时可发展成为“电视孤独症”。

另外，迷恋电视还能诱发一种反射性癫痫——电视性癫痫。此症多见于6~14岁的儿童，这是受惊险、恐怖、紧张的电视场面或节奏快捷、大起大落的音乐旋律而导致的，也可见于急速闪烁、图像不稳的荧光屏而引起。这种与电视内容的精神刺激和光的刺激有关的病症，往往在看电视2~3小时后发生，表现为全身性惊厥、抽搐和肢体的强直性痉挛。发作之后感到全身疲乏无力、四肢肌肉酸软等不适。

七、电视迷综合征：因长时间过度地观看电视，打

乱了正常的作息时间和生活规律，引起植物神经系统功能严重失调，出现神经衰弱的症状，如失眠、多梦等；有的人一看完电视，倒头便睡，但大脑皮层却处在极度兴奋状态之中，脑海里充满了电视中的各种情节，有时甚至从恶梦中惊醒。长此以往，也会出现一些全身性症状，如眼睛干燥不适、食欲减退、消化不良。由于户外活动时间减少，不能充足接受阳光沐浴，吸收室外新鲜空气减少，不能适应室外环境，从而使身体抵抗力下降，易患感冒等症。妊娠妇女还会发生流产或早产。国外有人曾对 1000 多名每周看电视在 20 小时以上的人员进行调查，发现孕妇发生不良反应的人数高达 90% 以上；同时还对 27 名孕妇追踪观察，结果发现有 14 人发生流产，1 人早产，3 人生畸形儿。

八、其他：

1. 面部斑疹：长时间近距离看电视时，由于电子束不断轰击荧光屏，使其表面和附近产生大量静电荷，后者能吸附空气中的灰尘，当飘浮在空气中的灰尘微粒借光束的传递而射向人们面部，如果不及时清洗面部皮肤，就容易产生面部斑疹。

2. 臭氧综合征：看电视时，电视机内的高压元件由于受潮或发生故障而放电，放出的高能电子使空气中的氧分子（ O_2 ）分解成两个氧原子，当氧原子再次

与氧分子结合时，便产生臭氧 ($O+O_2\rightarrow O_3$)，当人们较长时间处于臭氧浓度为千分之一的空气中时，便会感到头痛、头晕、咽喉干燥、呼吸道不舒畅和眼睛干痛等，此即为“臭氧综合征”。当看电视时，如果电视屏幕上布满星星点点的“雪花”，或出现黑白点组成的垂直阔条，同时机内发出“吱吱”响声，或闻到有“鱼腥”气味时，这便是有臭氧逸出。此时应立即关闭电视机，打开窗户进行通风。

3. 新陈代谢减慢，体重增加。看电视会大幅度减缓人体新陈代谢的速率，进而导致身体肥胖。美国科学家对此作了专门研究，他们对参加试验的 8~12 岁的女孩子静观同一段预先选定的电视节目期间，测算了他们的新陈代谢速率，结果表明，这些小观众体内能量消耗最多下降了 16%。由此说明，美国人爱看电视，儿童肥胖症比率达 25%，成人肥胖症比率高达 30% 的关系。最近，有人曾对 40~55 岁男女各半的 1000 名肥胖者进行调查，结果表明，每日看电视超过 4 小时组与每日不超过 2 小时组相比，持续了 3 个月后，前者的体重平均增加了 1.3 公斤，而后者则基本保持了原来的体重。同时发现，高血压、冠心病、糖尿病的患病率，前者比后者也有明显增高的趋势。

4. 胆固醇升高。美国加利福尼亚州大学儿科医师