

健康漫话

叶平安 主编



中国医药科技出版社

健 康 漫 话

叶平安 主 编

中 国 医 药 科 技 出 版 社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

健康是人们越来越关心的话题，身体是怎样构成的，环境、气象、电离辐射、超声、阳光、声音、空气等诸因素对健康有何影响，生物钟、睡梦、情绪、性格及行为等又何以与健康相关，身心关系如何，身心效应于健康有何影响，诸如冠心病、高血压病、糖尿病等常见中老年疾病的危害，以上即是本书有关健康的话题。全书文字简炼流畅，通俗生动易懂，适合于广大关心身体健康的人们阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

健康漫话/叶平安主编. — 北京：中国医药科技出版社，1999.6

ISBN 7-5067-1997-5

I. 健… II. 叶… III. 健康教育—普及读物 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 18125 号

中国医药科技出版社 出版

(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

本 社 激 光 照 排 室 排 版

河北省三河市三鑫印刷有限公司 印刷

全 国 各 地 新 华 书 店 经 销

*

开本 787×1092mm¹/₃₂ 印张 15¹/₄

字数 323 千字 印数 1—5000

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

定价：24.00 元

主 编 叶平安

编 委 叶平安 李红雯

崔富英 张泽君

几句想说的话

这是一本字数不多但信息量很大的健康科普书，首先是为广大知识分子、干部和青年学生写的，也相信只要是对健康和与之相关的自然、心理、社会知识感兴趣的朋友，都会喜欢读的。

健康问题决不仅仅是疾病与治疗的问题，决不仅仅是单纯的自然科学问题，也决不仅仅是医务工作者的事情。现代医学已发展为“生物-心理-社会医学模式”，可以说，所有人类的知识和实践活动无一不与健康问题相关联。本人虽积10余年的资料积累与思考，这本小册子所涉猎的方方面面仍然极其有限，而且叙述过于简单。但我却有一个很高的奢求，那就是希望读者朋友能给本书这样的评语：还值得一读。

如果您是位医务工作者，甚至医学专家，我希望您能看看“心身关系定律·治疗分析学说”这一章。这是一个医学的基本问题，而本人无能力加以充分论述，只是希望引起您的注意与思考。

在此感谢几位编委的协助与合作。我的同学魏汉林博士也提出了宝贵意见，特别是余新华编辑的操劳，为本书的问世作出了不可替代的贡献，在此一并致谢。

叶平安

1998年5月5日

开 场 白

亲爱的读者，您老了吗？

或许您会粲然一笑：我刚 30 岁……那么，您是否记得自己上小学的第一天？您是否记得在幼儿园时的游戏？母亲给您买冰淇淋的情形？是的，那些美好的记忆恍如昨日。近 30 年的光阴过去了。再过 30 年，您就 60 岁了，这就像明天一样啊。您可能说：我正如日中天，一切都刚刚开始，不想考虑那么多。那么，您注意到没有，您的父母，甚至祖辈，他们的健康情况怎么样？您有时候也为此忧虑吗？

您今年可能 40 岁，刚步入不惑之年。您感觉自己很强壮，是单位和家庭的顶梁柱。您有太多的工作要做：大笔大笔的生意，责任重大的领导工作，大篇大本的学术论著，没完没了的日常工作……可您是否意识到，您的机体正在超负荷的运转中渐渐磨损？当您第一次出现头晕目眩，第一次夜不成寐的时候？……

您今年可能 50 岁，已经获得了许多荣誉，在知天命之年已功成名就。您还雄心勃勃地要干他 10 年、20 年，当辉煌的顶峰就在您举目可及的不远处，您正迈着坚定沉着的步子，您是否意识到，身体的定时炸弹也许正嘀嘀嗒嗒响起来？隐性糖尿病可能已经出现在您的机体内，医生可能正在考虑您的血压问题。还有……

您可能已年届花甲，生命中许多慢性病已经降临。您开

始为健康问题而忧虑满腹。有时心慌、头晕、耳鸣、腰腿疼痛，弄得您疲惫不堪，是医院的常客。这时，您应该掌握自己的命运。首先，从认识自己的机体开始。

您也许已是古稀之年，疾病缠身，甚至把生活寄托在轮椅之上。您除了对于往事的温馨回忆，对于儿孙们的殷殷希望，再就是从阳台或从庭院，对着蓝天遐想。您梦境还将是非常美的！那一轮夕阳无限好，晚霞映得世界通红通红，您不想将这一人间美景留住吗？……

现在，您拿着这本小书，请您把它带回去，在不经意的時候偶尔翻一下。也许，您将因此受益匪浅。

您和您家人的幸福，是我真诚的愿望。

目 录

第一篇 健康的主体——人

调查之一：您的生命档案	(3)
一、生命档案	(3)
二、健康的概念	(10)
三、您在健康之峰上的位置	(11)
人之由来	(12)
一、宇宙的诞生	(12)
二、生命的诞生	(13)
三、生物进化	(15)
四、地球人的幸运	(17)
五、人胚的成长	(18)
您的身体是什么构成的	(19)
一、原子	(20)
二、分子	(21)
三、生物大分子	(22)
四、细胞	(23)
五、组织	(24)
六、器官	(25)
七、系统	(25)
您的身体是怎样构成的	(26)

一、运动系统	(2 6)
二、消化系统	(2 7)
三、呼吸系统	(2 8)
四、泌尿系统	(2 9)
五、生殖系统	(3 0)
六、循环系统	(3 0)
七、内分泌系统	(3 1)
八、感觉系统	(3 2)
九、神经系统	(3 3)
十、一则幽默小故事	(3 4)
人的生长轨迹	(3 5)
一、生物的人和社会的人	(3 5)
二、人生发展各阶段的生理、心理特征	(3 8)
三、关于生与死的思考	(4 6)
调查之二：您的寿命能有多长	(4 7)
一、“享尽天年”	(4 7)
二、健康人寿命预测	(4 8)
三、标准体重计算	(5 0)
四、哪些人易早逝	(5 0)
五、对预测的评价	(5 1)
人为什么会生病	(5 1)
一、病因三要素	(5 2)
二、病因三要素之间的关系	(5 6)
疾病的预防	(5 8)
一、概说	(5 8)
二、第一级预防	(5 9)

三、第二级预防	(6 2)
四、第三级预防	(6 3)

第二篇 健康的相关因素——天地人

环境与健康	(6 7)
一、自然环境	(6 7)
二、生态环境	(6 9)
三、人类与技术环境	(7 2)
四、人与自然三步曲	(7 4)
五、社会环境	(7 6)
六、环境医学	(7 7)
气象与健康	(7 8)
一、气象与人	(7 9)
二、天气及季节对生理的影响	(8 1)
三、气象与疾病	(8 2)
四、气候与疗养	(8 4)
电离辐射与健康	(8 7)
一、电离辐射与人类生活环境	(8 8)
二、电离辐射对人体的影响	(9 0)
三、几种器官的辐射效应	(9 1)
四、电离辐射在医学中的应用	(9 2)
五、电离辐射的防护	(9 3)
非电离辐射与健康	(9 4)
一、紫外线辐射与健康	(9 4)
二、红外线辐射与健康	(9 5)
三、激光辐射与健康	(9 6)

四、微波和射频辐射与健康	(9 7)
五、直流电和低频电流与健康	(9 9)
六、磁场与健康	(100)
超声波、次声波与健康	(103)
一、超声波、次声波	(103)
二、超声波的生理效应	(105)
三、超声波诊断	(106)
四、超声波治疗	(107)
五、“无形杀手”——次声波	(107)
六、怡人心神的次声波	(109)
阳光、色彩与健康	(110)
一、阳光礼赞	(110)
二、可见光的生理效应	(113)
三、视觉污染	(114)
四、色彩疗法	(116)
声音、音乐与健康	(119)
一、声音与噪声	(119)
二、噪声对人体的危害及防护	(121)
三、人能生活在绝对无声中吗	(123)
四、音乐疗法	(124)
五、音乐处方	(126)
空气与健康	(127)
一、氧气的作用	(127)
二、大气层	(129)
三、空气污染	(131)
四、空气污染对健康的影响	(133)

水与健康	(134)
一、生命之水	(134)
二、饮水卫生	(136)
三、水污染	(138)
四、水污染对健康的危害	(140)
五、关于水的题外话	(141)
微生物与健康	(142)
一、微生物与人类	(142)
二、细菌	(144)
三、病毒	(149)
四、其他病原微生物	(151)
寄生虫与健康	(153)
一、寄生虫与宿主	(153)
二、蠕虫	(155)
三、原虫	(157)
四、医学昆虫	(158)
五、螨——现代化居室之患	(159)
六、我国人体寄生虫感染现况	(160)
微生态与健康	(160)
一、人体微生态学简介	(160)
二、微生态学的基本原理	(162)
三、微生态的平衡与失调	(164)
四、微生态失调的防治	(167)
五、生态制剂	(168)
微量元素与健康	(169)
一、生命元素	(170)

二、元素在人体健康中的作用	(173)
三、哪些食物富含微量元素	(176)
维生素与健康	(178)
一、什么是维生素	(179)
二、维生素的分类与命名	(180)
三、维生素的功能与缺乏症	(182)
自由基与健康	(186)
一、关于自由基	(186)
二、自由基的相关因素	(188)
三、自由基对生理的影响	(189)
四、抗自由基物质	(191)
五、自由基与衰老	(193)
遗传、基因与健康	(196)
一、遗传与变异	(196)
二、基因与染色体	(197)
三、遗传病	(200)
四、癌基因、抗癌基因、抗转移基因	(203)
五、形形色色的基因	(205)
六、造福人类的生物遗传工程	(206)
生物钟与健康	(207)
一、生物钟之谜	(208)
二、健康的节律	(212)
三、疾病的节律	(214)
四、人的一天	(216)
睡梦与健康	(218)
一、两种睡眠的交替	(218)

二、人为什么要做梦	(220)
三、动物也会做梦	(221)
四、梦境的解释	(222)
五、噩梦与疾病	(224)
六、童梦解谜	(225)
情绪与健康	(228)
一、什么是情绪	(228)
二、情绪与生理	(231)
三、不良情绪对健康的损害	(234)
四、不良情绪的自我调控	(237)
性格与健康	(238)
一、健康性格	(238)
二、性格与疾病	(242)
三、性格的重塑与培养	(247)
紧张、应激与健康	(249)
一、什么是应激	(249)
二、生活变化与紧张度	(250)
三、职业与紧张度	(251)
四、应激反应的生理基础	(252)
五、应激反应的机体功能变化	(254)
调查之三：自测您的紧张状态	(255)
一、生活状态	(256)
二、日常生活中的不快	(256)
三、生活哲学	(258)
四、调查评估——分项目	(260)
五、调查评估——总体紧张度	(260)

行为与健康	(261)
一、人的基本行为及其生理学基础	(261)
二、人的社会行为	(265)
三、人类行为的心理学基础	(268)
四、不良行为	(271)
调查之四：您的行为类型	(273)
一、行为类型问卷 (A、B 型)	(274)
二、记分方法	(277)
三、问卷评价	(278)
职业与健康	(279)
一、生产性有害因素	(279)
二、职业病	(281)
三、劳动卫生与职业病防治	(283)
四、脑力劳动与职业病	(284)
宗教、崇拜与健康	(286)
一、崇拜是一种需要	(286)
二、原始宗教	(289)
三、世界三大宗教	(292)
四、信仰作用于健康的途径	(294)
五、邪教对健康的影响	(296)
气功与健康	(297)
一、什么是气功	(297)
二、气功的作用机理	(300)
三、气功对健康的作用	(301)
四、气功与科学	(303)
五、我对气功的看法	(305)

旅游与健康	(308)
一、旅游及旅游卫生	(308)
二、旅游——走向大自然	(309)
三、旅游对健康的作用	(311)
四、旅游病	(313)
日常生活与健康	(315)
一、热爱生活与健康	(315)
二、饮食与健康	(318)
三、感情生活与健康	(321)
四、读书与健康	(325)
五、运动与健康	(327)

第三篇 健康的枢纽——身与心

第一个公开的秘密：心理—免疫定律	(331)
一、惊人事实	(331)
二、心理—免疫定律	(335)
第二个公开的秘密：药物的心理-生理效应	(336)
一、早年的疑惑	(336)
二、药物背后的影子	(338)
三、药物的心理—生理效应	(339)
心理与生理	(341)
一、“大惊失色”之类	(341)
二、暗示与催眠术	(345)
心身疾病论	(347)
一、从人被吓死谈起	(347)
二、精神紧张的致癌理论	(348)

三、心身疾病	(349)
心身关系定律·治疗分析学说	(353)
一、心身关系定律	(353)
二、“三个世界”理论	(355)
三、第一世界	(357)
四、第二世界	(359)
五、第三世界	(361)
六、治疗分析学说	(362)
七、心身关系定律和治疗分析学说的意义	(366)
附：西、中医药概念区分之探讨	(368)
整体疗法	(371)
一、刺激末梢神经	(371)
二、刺激中枢神经	(374)
三、运动疗法	(376)
四、微生态疗法	(376)
五、自然疗法	(376)
常规疗法	(377)
一、物理疗法	(377)
二、化学疗法	(379)
三、基因疗法 (I_{4-3})	(382)
四、手术疗法 ($I_7 \sim I_8$)	(383)
五、免疫及抗过敏 (I_{9-1})	(384)
心理疗法	(386)
一、简单心理疗法	(386)
二、精神分析	(389)
三、行为疗法	(393)