

(日)八木俊一著 黄爱耕译

成人病与长寿

CHANGSHOU

CHENGREN HINGYU
CHENG SHOU



江西科学技术出版社

51.7
3

(日) 八木俊一 著 黄爱耕 译

成人病与长寿

CHENGRNBINGYU
CEANG SHOU

江西科学技术出版社

内容提要

成人病系40岁以上中老年人易患疾病的统称,书中系统地介绍了脑卒中、心肌梗塞、动脉硬化、高血压病、糖尿病、癌症、肝脏病等常见病的病因、症状、治疗、预防及自我护理方法,并详细阐述了不同层次人们克服成人病的对策。书中无过多的医学术语,文字通俗易懂,插图形象丰富,对于中老年保健来说,确是不可多得的良师益友。

成人病与长寿

(日) 八木俊一 著

黄爱耕 译

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 江西新华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5.75 字数13万

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数1—2,000

ISBN7—5390—0236—0/R·55 定价: 1.95元

推荐者的话

希望健康长寿是人类的愿望，然而如何才能实现这一愿望呢？作者为探索健康长寿之道而竭尽平生之力。在本书中，作者根据自己的成人病诊所和中老年健康俱乐部活动的实践体验，列举了众多的文献、调查统计资料及实例，结合人们的日常生活进行阐述和指导。首先，在“成人病之实际”篇中，就成人病的概念、起因、症状、治疗法和预防法等作了通俗易懂而详尽的解说。在“每日的生活方式”篇中，对为预防成人病及抑制其进行所必需的日常生活制度，作了词恳意切、无微不至的说明。最后，详细地阐明了“解决成人病的健康诊察医院”的意义，强调短期住院诊察健康状况的重要性。

虽然也有其他关于成人病的书，但本书以内容独特新颖、风趣实用而独占鳌头。本书符合人们健康长寿的期望，许多人熟读品味后对此深信不疑。

特此记之，权作推荐之言。

日本内科学会名誉会员

日本老年学会评议员

前台北帝大医学部教授

大阪市立医科大学名誉教授

医学博士 小田俊郎

目 录

长寿取决于成人病

- 一、成人病与长寿..... (1)
- 二、日本成人病的现状..... (2)
- 三、成人病与生活..... (2)
- 四、终生相随的成人病..... (3)
- 五、成人病与遗传有关..... (3)
- 六、成人病具有并发的倾向性..... (5)

第一篇 成人病

第一章 自古以来的人类之敌——脑卒中

- 一、何谓脑卒中..... (11)
 - 1. 自古以来的人类之敌..... (11)
 - 2. 引起脑卒中(脑血管障碍)的原因..... (12)
 - 3. 脑卒中的症状..... (13)
 - 4. 脑卒中的种类..... (14)
 - 5. 日本人的脑卒中(脑出血与脑血栓哪种类型多)..... (15)
 - 6. 区别脑卒中与脑血栓的方法..... (15)
 - 7. 脑卒中的危险性..... (16)
- 二、脑卒中发生以后..... (18)
 - 1. 尽量不移动, 保持安静..... (18)
 - 2. 尽快入院作C T检查..... (19)

3. 家庭护理的要领·····	(21)
三、脑卒中后的康复(功能恢复训练)·····	(22)
1. 轻轻按摩·····	(22)
2. 从被动运动到主动运动·····	(24)
四、脑卒中的预防方法·····	(24)
1. 脑血栓的先兆·····	(24)
2. 脑出血的先兆·····	(25)
3. 别“勾动扳机”·····	(26)
4. 防止动脉硬化是预防脑卒中的根本对策·····	(28)

第二章 可怕的心肌梗塞

一、何谓心肌梗塞·····	(29)
1. 心肌梗塞的症状·····	(29)
2. 发作当日最危险·····	(31)
3. 能够恢复健康·····	(31)
二、心肌梗塞的急救处理·····	(32)
三、患心肌梗塞后的康复训练·····	(33)
1. 发作后开始运动的时机·····	(33)
2. 运动量应根据心脏的能力而定·····	(34)
3. 心肌梗塞与血液检查·····	(34)
4. 诊断的关键—心电图检查·····	(35)
四、易与心肌梗塞相混淆的心绞痛·····	(36)
五、心肌梗塞的预防法·····	(37)

第三章 真正的敌人——动脉硬化

一、动脉硬化的原因·····	(40)
二、两种动脉硬化·····	(41)
1. 高血压引起的小动脉硬化·····	(41)
2. 与心肌梗塞、脑栓塞密切相关的粥样动脉硬化·····	(41)
三、新学说—血栓说·····	(42)

四、最重要的眼底检查(直接观察动脉硬化)···	(42)
五、动脉硬化性体质·····	(44)
六、自觉症状出现于发病后 2 — 8 年·····	(45)
七、“动脉硬化列车”到终点站方停·····	(46)
八、预防动脉硬化的 5 条原则·····	(47)
1. 对高血压和糖尿病的正确护理·····	(48)
2. 合理的饮食生活·····	(49)
3. 情绪稳定, 适当松弛·····	(51)
4. 戒烟, 节制咖啡因·····	(51)
5. 避免寒冷刺激·····	(52)

第四章 日本人的典型成人病——高血压病

一、何谓高血压病·····	(53)
1. 高血压病有两种类型·····	(53)
2. 问题在于原发性高血压病·····	(53)
3. 所谓原发性高血压病·····	(54)
4. 进展极快的恶性高血压病·····	(58)
5. 发病后多久才会死亡·····	(59)
二、原发性高血压病的正确诊断与检查·····	(60)
三、原发性高血压病的预防和治疗·····	(61)
1. 预防和治疗的重点·····	(61)
2. 防止紧张和寒冷, 睡好觉·····	(63)
3. 正常的饮食生活—节制食盐·····	(70)
4. 酒与烟·····	(72)
5. 原则上须终生服用降压药·····	(73)

第五章 新敌——糖尿病

一、何谓糖尿病·····	(76)
1. 初期未必出现尿糖·····	(76)
2. 胰岛素的作用减弱·····	(77)

3. 糖尿病的症状·····	(77)
4. 发病原因·····	(80)
5. 能够早期发现·····	(80)
6. 可怕的糖尿病性昏迷·····	(81)
二、糖尿病与其他成人病·····	(82)
1. 警惕动脉硬化(心肌梗塞、脑软化)·····	(82)
2. 糖尿病人多伴有高血压病·····	(82)
三、控制糖尿病·····	(83)
1. 控制的实际方法及注意点·····	(84)
2. 饮食疗法的注意点·····	(84)
3. 一天的总热量为多少·····	(84)
4. 糖尿病饮食的食谱·····	(86)
5. 服药时的注意点·····	(87)
6. 注射胰岛素时的注意点·····	(87)

第六章 人类的誓愿——征服癌症

一、胃癌·····	(91)
1. 发生部位·····	(91)
2. 症状不清·····	(92)
3. 胃溃疡会成为癌吗? ·····	(92)
4. 胃癌诊断法·····	(92)
5. 手术是唯一的治疗方法·····	(93)
二、食道癌·····	(93)
三、肺癌·····	(94)
四、结肠癌·····	(95)
五、直肠癌·····	(95)
六、肝癌·····	(95)
七、乳腺癌·····	(96)
1. 乳房周围出现无痛性疙瘩·····	(96)

- 2. 每月触摸乳房一次, 确认有无疙瘩…………… (96)
- 八、宫颈癌…………… (97)
- 九、口腔癌…………… (97)
- 十、癌的预防…………… (98)
- 1. 预防致癌性物质的对策最重要…………… (98)
- 2. 防癌的10条注意事项…………… (99)

第七章 中老年多见的“心病”

- 一、退休神经官能症…………… (104)
- 1. 越是活跃的职员退休时越颓丧…………… (104)
- 2. 也常起因于脑动脉硬化症…………… (105)
- 二、初老期忧郁症…………… (105)
- 1. 对一切失去热情…………… (105)
- 2. 面带笑容, 内心苦闷…………… (106)
- 3. 药物治愈率100%…………… (106)
- 4. 不可成为工作迷…………… (107)
- 三、脑动脉硬化症…………… (107)
- 1. 初期症状的第一阶段…………… (107)
- 2. 初期症状的第二阶段…………… (108)
- 3. 从初期到重症型…………… (108)
- 4. 动脉硬化的预防及早期发现是解决办法…………… (109)
- 四、战后骤增的酒精中毒…………… (109)
- 1. 会喝酒的人伤酒—危险的信号…………… (110)
- 2. 出现幻觉或妄想—重症期…………… (110)
- 3. 酒精中毒的治疗…………… (110)
- 4. 酒精中毒的预防…………… (111)

第八章 新的国民病——肝脏病

- 一、慢性、急性肝炎…………… (112)
- 1. 慢性肝炎的症状与经过…………… (112)

2. 急性肝炎的症状与经过·····	(113)
3. 肝炎的治疗方法之一—安静疗法·····	(113)
4. 肝炎的治疗方法之二—慢性肝炎的饮食疗法·····	(115)
5. 肝炎的治疗方法之三—药物疗法·····	(115)
二、肝硬化·····	(116)
三、肝脏病的预防·····	(116)

第二篇 每日的生活护理

第一章 精神安定

一、勿怒，勿恼，勿惧·····	(121)
二、保持情绪稳定的六要则·····	(121)
三、随着植物神经的节奏行动·····	(122)
四、每隔2小时转换情绪的必要性·····	(122)
五、洗澡也应考虑节奏·····	(122)

第二章 重要的睡眠

一、睡眠中有时发生脑卒中或心肌梗塞·····	(124)
二、凌晨2—5时为绝对睡眠时间3·····	(125)
三、充分异相睡眠·····	(125)
四、熟睡秘诀之一—与生活曲线的节奏一致·····	(126)
五、熟睡秘诀之二—睡前适当轻松活动·····	(127)
六、熟睡秘诀之三—睡前洗个温水澡·····	(127)
七、熟睡秘诀之四—布置良好的卧室环境·····	(128)

第三章 合理饮食

一、注意每日饮食平衡·····	(129)
二、每餐不可缺的维生素和矿物质·····	(130)

三、注意硷性食品与酸性食品的平衡·····	(130)
四、充分摄取蛋白食品·····	(131)
五、减少盐分，多摄取钙·····	(131)
第四章 酒和烟	
一、适量饮酒·····	(137)
二、绝对戒烟·····	(139)
第五章 活动身体	
一、根据自身实际情况选择适当运动·····	(142)
二、逐渐增加运动量·····	(142)
三、适合于30—39岁者的间隙跑步法·····	(143)
四、适合于40—59岁者的快走式步行运动·····	(144)
第六章 肥胖——长寿之敌	
一、体力衰退·····	(145)
二、摄入过多乃肥胖的原因·····	(145)
三、光靠运动瘦不下来·····	(146)
四、勿使用减肥药·····	(146)
五、减肥饮食一八木式饮食法要点·····	(146)
六、酒类—高热量食品·····	(149)
七、根据标准体重确定一天的总热量·····	(150)
第七章 不同职业的生活方式	
一、管理职业者的生活方式·····	(152)
二、工资生活者的生活方式·····	(156)
三、农民的生活方式·····	(159)
四、更年期妇女的生活方式·····	(161)

第三篇 解决成人病的健康诊察医院

- 一、健康诊察医院之实际……………(167)
- 二、健康诊察医院的真正使命……………(171)
- 三、以正确的自我方式生活……………(172)

长寿取决于成人病

一、成人病与长寿

目前，在鹿儿岛县的一个孤岛——德之岛上，住着日本最高长寿者——114岁的泉重千代翁。他精神矍铄，能疾步行走，每天读报纸看电视，夜间爱喝点烧酒，享受着人生的快乐。

1978年秋天，我去岛上为该翁作了精密的健康检查，结果未发现任何成人病，不由惊讶不已。我一贯认为“无成人病者能长寿”，此次孤岛之行愈发增强了我的信念。我相信不仅泉重老翁，我们只要有心，也能象老翁一样保持长寿。这是因为在医学进步发达的现代，除因不测事故而死亡以外，大多数疾病都能够治疗。曾被称为不治之症的结核病，由于抗菌素疗法而成为可治。

然而，在众多疾患中，唯有对本书中所提到的成人病尚无决定性的治疗方法，也未发现抗菌素那样的特效药。因此，可以说一个人能否长寿，归根到底取决于能否预防成人病以及罹患后如何有效地抑制其发展。不妨认为只要能够很好地做到这一点，人就会仅因纯粹的老化而自然死亡——无疾而终。

当然，专科医生正在为解决成人病而日夜进行着研究，不断取得成果。然而如何将这些研究成果运用到自己的实际生活中去，并身体力行，这是最终决定你能否长寿的关键。

二、日本人成人病的现状

据推测，目前在40岁以上的日本人中，约有80%的人患有某种成人病，其中最多的是高血压症，这种病常导致脑溢血。

日本人的死亡原因以成人病所致的死亡为最多，其中占第一位的是脑卒中，第二位是癌症，第三位是心肌梗塞，这种顺序近年来并无改变。居第一位的脑卒中及第三位的心肌梗塞都是动脉硬化患者由于病情的发展而形成的疾病，也就是说动脉硬化是病因。两者合计约占整个死亡人数的40%，因此，预防动脉硬化对于成人病来说是最为重要的。

对于动脉硬化的诊断，最重要的是眼底检查，对眼底血管进行彩色摄影，观察眼底摄影所见。泉重千代老翁的眼底完全正常。根据多年的研究，我确信动脉硬化无进展者可长寿。为预防心肌梗塞，定期地作心电图检查至关重要，这也是为了了解心脏动脉硬化的异常情况。

占第二位的癌症的死亡人数也逐年在增加，然而由于其发生原因尚未完全搞清，所以除了早期发现，早期治疗以外，预防颇为困难。另外，肝脏病最近日渐增多，正在成为一大国民病，现已证实它是一种病毒性疾病，预防也很困难，人们寄希望于一种叫作干扰素的新药。

三、成人病与生活

成人病与生活习惯有很深的关系。最坏的生活习惯是吸烟，最近的研究结果表明吸烟可使动脉硬化发展，并且正如各位所知道的，喉癌、肺癌等均多见于吸烟者。

其次，肥胖也与成人病关系密切。肥胖者中患糖尿病的人非常多，并且肥胖时，胆固醇、中性脂肪增加，促进动脉硬化，血

压趋于上升，尿酸增加，易患痛风等等，几乎有百弊而无一利。

紧张状态也可促使成人病的发生，这一点最近已受到人们的重视。随着文明进步，人们越来越为紧张而感到苦恼，据认为这种紧张状态对血压和糖尿病都有不良影响，更有甚者，它还会加速癌的发展。

每日的饮食内容也很重要。因此我希望各位限制食盐的摄入量，节制增高胆固醇的动物性脂肪、增高中性脂肪的碳水化合物以及酒精等的摄入，努力预防高血压和动脉硬化。具体内容将在各章节中阐述。过食是肥胖的根源，其结果往往导致糖尿病，因而切不可过食。而过度饮酒则对肝脏不利。

四、终身相随的成人病

成人病的特征是起初为不知不觉中缓慢地进行，往往因为难以早期发现而被耽误。所以，人到中年以后，即使没有自觉症状，也应定期进行精密的健康检查。一旦发病则为不可逆性，治疗方法只是尽可能地阻止其进行，遗憾的是不能得到根治。其结果将一辈子和成人病打交道，因此，必须尽早发现，及时采取适当措施。

即使已被诊断为成人病，若程度不甚严重，只要善于对待，自觉症状就会消失，能自我感觉良好地与正常人一样生活。近年来，高血压和糖尿病患者也能相当长寿了。介绍正确对待成人病方法的正是本书，希望读者诸君细读各成人病章节，付诸实行。这些方法必须长期坚持，倘若疏忽大意或过于牵强附会，有时也会失败，这点也恳请各位注意。

五、成人病与遗传有关

高血压、糖尿病具有这种倾向，即在双亲、祖父母、伯



图(1) 成人病特征

(叔)父、姑母等近亲者中，患有这种疾病的人越多越容易发病。出生于这种家庭的人自出生起就带有高血压、糖尿病的遗传性，通常称之为遗传负荷。就日本人的遗传负荷率而言，高血压平均为68.2%，亦即100人中68人的家族内有高血压患者，显示较高的发生率。糖尿病的遗传负荷率为60%强。癌的遗传虽不象高血压、糖尿病那么明显，但许多患癌的人带有明显遗传色彩的家族也不乏其例。

由此可见，成人病的发病与遗传有密切关系，如果你出生在这样的家族内，可以说你就比其他人的发病率高，不过只要你注意自己的日常生活，预防是可能的。然而很遗憾，倘若双亲都患有高血压或糖尿病的话，则无法预防。在这种情况下，重要的是通过调整自己的生活，尽可能地推迟发病的时间。幸运的是到高龄以后，通常发病缓慢，预后良好，因而可积极地向成人病挑战。

此外，一个人的体格、体型、体质等也与成人病的发病有微妙的关系，详细内容见各项目中的说明。

六、成人病具有并发的倾向性

我们在对中老年人进行诊察时，常遇到二种以上的成人病并发于一人的病例。例如高血压、糖尿病以及动脉硬化合并发生，一旦动脉硬化加剧，便可由此而引起致命的成人病——脑卒中、心肌梗塞、尿毒症。当糖尿病伴有血管障碍（动脉硬化、毛细血管瘤）导致心绞痛、脑动脉硬化、肾动脉硬化时，若进一步发展，就会引起心肌梗塞、脑卒中或尿毒症。

如上所述参看图(1)，在同一人身上并发多种成人病的倾向，虽然其原因多种多样，但可以说归根到底是因为成人病的发生是以老化为基础的。通常本人并不能判断自身脏器的老化