

图书在版编目(CIP)数据

生命的透支/蒋泽先 李钰荣等著

—江西南昌:江西人民出版社,1998.10

ISBN 7-210-02015-2

I. 生…

II. 蒋…

III. 生命医学,行为—综合

IV. Z4

生命的透支——

一个医生对行为的诊断

蒋泽先 李钰荣等著

江西人民出版社出版发行

南昌市红星印刷厂印刷 新华书店经销

1998年10月第1版 1998年10月第1次印刷

开本:850毫米×1168毫米 1/32 印张:11.375

字数:200千 印数:1—3000册

ISBN 7-210-02015-2/Z·152 定价:16.00元

江西人民出版社 地址:南昌市新魏路17号

邮政编码:330002 电报挂号:3652 电话:8511534(发行部)

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

目 录

开篇：你把生命交给谁

- 不进医院不知自己会死得早 (3)
- 我们承受着双重包围 (3)
- 行为可以致病已不容置疑 (3)

吃篇：食无赦

1. 吃,吃,吃,不管三七二十一 (13)
- A ●众人公夹一盘菜,十勺同舀一碗汤 (13)
- 中国筵席的吃是传播肝炎的媒介,

266/23

还是传播胃病的魁首	(13)
●自助餐能为每个家庭、每个人接受吗	(13)
B ●疾病和死亡的阴影从这儿升起	(18)
●美食英豪死里逃生	(18)
●如今此病时时有, 死于此病知多少	(18)
2. 错, 错, 错, 癌断人生路	(29)
A ●我们到底会不会吃	(29)
●日本人平均身高比半世纪前增高了 15 厘米	(29)
●祖宗的吃法不可变	(29)
B ●早马虎, 中对付, 晚丰富, 是在作“蚀本”生意	(40)
●胸肌垂垂, 大腹便便, 臀肥腰圆, 衣带渐窄 自有因	(40)
●要想体不胖, 晚上少吃饭	(40)
C ●英年早逝, 饮食有误	(44)
●未来的主人是豆芽菜还是胖子	(44)
●国务院下文教我们怎么吃, 时代呼唤营养学家	(44)

酒篇: 把酒问青天

1. 酒, 酒, 酒, 我们的好朋友	(57)
A ●当代饮酒歌, 能装好几箩	(57)
●少年得志, 沉载酒海	(57)
●酒中自有黄金屋, 酒中自有命如丝	(57)
B ●每百毫升血液中, 乙醇的含量已达到 102.4	

毫克	(68)
●事不过三,他死于一半清醒一半醉	(68)
●酗酒是犯罪的弟弟	(68)
C ●那是一个黑暗,永远黑暗的世界	(75)
●酿假酒者喝上了假酒	(75)
●中国酒民已有 3 亿,参与饮酒的人数远远超过 了这个数字	(75)
2. 莫、莫、莫,莫把酒席当饭桌	(81)
●千秋功罪,科学自有评说	(81)
●走出酒文化的误区	(81)
●酒海无边,戒酒难如戒烟	(82)

烟篇:勇于接过癌棒的国人

光南先生,我们好想您	(99)
A ●戒了才是不可思议的事	(99)
●烟民包围着国人	(99)
●平均每 13 秒钟就有一人死于与吸烟有关的 疾病	(99)
B ●烟草生产步步为营,烟草广告铺天盖地	(105)
●死亡小姐和死亡先生在街上推销死亡	(105)
●光南先生,我们好想您	(105)
2. 烟与人的故事	(112)
A ●烟草何相思	(112)
●鼻烟壶登上了世界艺术殿堂	(112)
●缕缕青烟经过百年“修炼”已成为一种 文化心理	(112)

B ● 学校有人抽烟、单位有人抽烟、家庭有人在抽烟、朋友在抽烟、同事在抽烟、父母在抽烟、社会需要人抽烟,我干嘛独断独行	(117)
● 女人抽烟有许多奇特的心理	(117)
● 香烟消费逐年增多是民族文化素质较低的表现之一	(117)
3. 癌棒代代传	(137)
A ● 国人不在乎短寿	(137)
● 香烟究竟是什么东西,科学家如是说	(137)
● 不存在安全的香烟	(137)
B ● 戒烟是世界性话题	(145)
● 发达国家戒烟面面观	(145)
● 国人有信心将吸烟者降到最低程度	(145)
4. 诱惑挡不住	(151)
● 烟与烟广告在诱惑人	(151)
● 外烟入侵中国 100 年。今天,外烟攻势更加凶猛	(151)
● 香烟伴随了许多伟人的一生	(152)
附录:你本可以戒烟	(162)
● 请听我告诉你戒烟的秘诀	(162)
● 伟人戒烟的逸闻趣事	(162)
● 人应支配习惯,而不是习惯支配人	(162)

毒篇:过把瘾就死

1. 美丽的罂粟花杀人如麻	(173)
● 生命如将熄灭的烛光	(173)

- 静脉吸毒者中的艾滋病病毒感染率高达 40~80%
..... (173)
- 毒品已成为世界上第三大杀手,吸毒者的平均
寿命是 30 岁 (173)
- B ●美丽的罂粟花是刚进入作爱高潮而死的恋人的
热血浇灌而成的 (186)
- 毒品的传入 不始于清,也不始于明,有《旧唐
书·西戎列传》可查 (186)
- 吸毒在我国悄悄蔓延 (186)
- 2. 一生甘为相思死 (192)
- A ●采访 100 个吸毒者,100 个吸毒者都这样说:
好奇心是步入吸毒行列最早的冲动 (192)
- 哥儿们义气是吸毒的一种心理力量 (193)
- 毒贩子无孔不入,在不知不觉的日子里,让你成
了吸毒者 (193)
- B ●与其说没有毅力,不如说是毒品的成瘾性所在
..... (205)
- 摧毁“心理毒瘾”的锁链太难,太难了 (205)
- 戒毒成功要靠两条,一是科学戒毒;二是营造
一个无吸毒的环境 (205)
- 3. 何日缚住毒魔 (217)
- 毒品危害席卷全球 (217)
- 金三角与中国国境相接有几百公里,没有任何
屏障 (217)
- 戒毒禁毒已不是哪个人的问题,也不是哪个国
家,哪个民族的问题,而是全人类的问题 (217)

性篇：“登陆”之路

1. 性病叩开了中国的大门 (235)
 - 一篇未发表的文字 (235)
 - 性是魔鬼 (235)
 - 顾名思义,性病是性交传染的疾病 (235)
2. 性病是怎样叩开中国之门的 (250)
 - 一方愿买一方愿卖,市场已经形成 (250)
 - 娼妓卖淫和性病是一对孪生毒瘤 (250)
 - 死亡前的玫瑰梦 (250)
3. 如何打开那扇禁锢已久的门 (279)
 - 周恩来总理生前一片苦心 (279)
 - 老师,我得了什么病 (279)
 - 世界卫生组织对“性健康”的定义 (279)
4. 人类延续的动力和支柱是什么 (292)
 - 是经济 and 性。经济的繁荣使人类走向文明的彼岸,性则使人类得以繁衍 (292)
 - 人类崇拜过性,一些国家、朝代败于性 (292)
 - 贞洁是什么 (292)
 - 灵丹妙药奇方良策何处寻 (292)

玩篇：送你一帖长寿方

1. 死神特别钟情于谁 (311)
 - 中关村知识分子的平均寿命从 1985 年的 58.5 岁降到 1995 年的 53.34 岁,10 年寿

折 5.18 岁	(311)
●追求两个卓越——人生卓越和生命卓越	(311)
●改变生活方式从玩开始	(311)
2. 玩的不是心跳	(328)
●马克思曾这样说	(328)
●玩需要时间和钱	(328)
●选择适合自己身体与性格的玩法	(328)

末篇：追求健康的主角是你自己

.....	(343)
-------	-------

赘语：普及生命科学知识——终生的

追求	(351)
-----------------	-------

开篇：你把生命交给谁

有意识的生命活动直接把人同动物的生命活动区别开来

——马克思

- 不进医院不知自己会死得早
- 我们承受着双重包围
- 行为可以致病已不容置疑

“不到京城不知官小，
不到深圳不知钱少，
不到海南不知身体不好。”

我想续一句：“不进医院不知自己会死得早。”

某县一位知名度很高的企业家，办了厂，赚了钱，为当地老百姓办了不少好事，被选为人大代表。正当他事业蒸蒸日上之时，一位酒肉朋友劝他去海南见见世面。他去了，怀一路梦幻，寄万般风情。酒肉朋友，酒肉相待。日日灯红酒绿忙，夜夜石榴裙裾香。花钱如用水，几万元人民币是隔夜茶，一倾而光。返程途中梦未醒，野花依旧身边开。回到家中，还沉浸在激动兴奋之中。半年后，开始发热，口腔糜烂，白血球下降。他四处求医，在省城一家知名的医院里总算明确了诊断。当医生通知他的家属，患的是不治之症：艾滋病时，他的家属还能说什么呢？他正值壮年，他还可以作出更大的成绩，更多的贡献，父老乡亲们还指望他带领全县老百姓致富，领导还指望他百尺竿头更上一层楼。他当然也有自己的目标，开拓他的企业，扩大他的影响，创造品牌，兴办福利。然而，这一切只能

在他生命进入倒计时的梦幻里去实现。金钱、名誉、地位对于他已经没有丝毫意义了。他静静地躺在医院里，接受封闭治疗。等待他的只是一天天临近的死神。他会忏悔么？

他的经历，他的为人，朋友们是再清楚不过了。然而，他的选择却让父母妻儿、朋友同事大为惊诧。

他是个木工，80年代初外出打工，做家具搞装修，很赚了一笔钱。几年的打工生活，使他明白了城里人需要什么样的木器，喜爱什么式样的家具。他们家乡盛产木材。他返回家中决定开办一家家具厂，有半成品，有不漆的成品，专到新居推销。干了几年，成了大富。饱暖思淫欲，他恋上了赌博。由小及大，由夜到昼，忘了家，忘了厂里的父老乡亲，忘了自己的工厂，自己的事业。豪赌豪输，倾家荡产，输钱，输小车，输房子，输厂房，最后连老婆都输了。

昔日大肆宣传成为企业家的打工仔，一下子成了穷困潦倒身无分文的乞丐。在一个风和日丽的上午，他跑进了厂房，登上了办公楼三楼，没有笑，没有哭，没有告别的话语，没有忏悔的声音，就那么一瞬间，有人看见他翻过栏杆，纵身跃下，摔死在办公楼前的篮球场上。

10年前，我曾到某县出诊，得知县政府大院内几位主要领导干部乙肝五项均是“三阳”。这当然意味着他们曾感染过乙肝病毒。一位医生告诉我，过了两年，“三阳”在他们县政府大院里的领导中已经普及了，当然不敢责难他们以食为媒，但这其中的关系，医生心里也明白几分。两年前，听说其中一位领导的肝硬化已进入晚期，今年又听说，他已确诊为肝癌。院子里的人才大吃一惊，这才想到向这位领导敬过酒，与这位领导握过手，敬过烟，品过茶。会不会染上乙肝呢？会不会自己

肝里也长癌呢？这才开始检查，纷纷抽血，纷纷进B超室，那位领导已住进了癌病房，这辈子恐怕是再也出不来了。他再也听不到老百姓奉承的话语，他再也看不到老百姓敬畏他的笑脸，在他的病房前已是门庭冷落车马稀。又是一位“三阳”代替他的位置，新领导的门口请吃、请喝的人依然在排队，送烟、送酒的人接踵而至。能与他同桌共餐是福份，能向他敬酒是荣幸。谁会想到肝炎，谁会想到被传染，没人去回避，没人去警惕。肝炎大军在悄悄地扩展。

一位辛苦了一辈子的老人，退休后着意安排了一下生活，准备进老年大学，准备写回忆录，还准备一年进行一次旅游。攀黄山、登峨嵋、去塞北、游海南。谁知退休后没多久迷上了麻将，进而学会了赌博，入了迷，上了瘾，比上班工作时还紧张，经常通宵达旦，日以继夜。赌博的生活一改过去平稳有节奏的规律，生物钟乱了，人的性格变了，情绪也变了。喜怒无常，悲欢无节。赢了，眉开眼笑；输了，一愁莫展。终于有一夜，他激动，他兴奋，他一下子赢了万元。开怀大笑，笑而不止，笑歪了嘴，笑闭了眼，一笑不醒，乐极生悲。血压升高，脑血管发生了意外。急忙送进医院，经抢救，心跳有了，呼吸有了，打麻将的能力却没有了，生活的意识也没有了，他成了一个植物人。他的健康毁在他自己手里。

诅咒瘟疫的年代已经过去了，用祈祷来躲避瘟疫的日子已成了一个遥远的童话。医学知识的普及已使许多人知道了“细菌”、“病毒”是致病的主要原因。吸尘器、净水器、空气净化器飞入寻常百姓家，消毒柜、洗涤剂、灭虫剂备受家庭主妇欢迎。

中国人都会说上一句这样的俏皮话：“什么都可以有，就

是不能有病；什么都可以无，就是不可以无钱。”

远离“细菌”与“病毒”，拒绝生病是每个国人的追求。其实，也是我们国家的追求。

曾经有一位卫生保健专家说，21 世纪卫生保健的目标，就是让所有的中国人活得更美好。

我国政府的庄严承诺是：到 2000 年，中国将实现世界卫生组织指出的最基本的健康需求，这里，“健康”已不是一个普通概念，它是中国经济和社会发展的一个基础工程。

从现在到本世纪末，时间只剩下不到 3 年，而中国人的健康却面临严峻的形势。权威部门最新统计公布的数字，我国人口的乙型肝炎病毒总感染率达 60% 左右，乙型肝炎表面抗原携带率为 9.75%，这就是说我国有 7 亿 2 千万人受过乙型肝炎病毒感染，其中有 1 亿 2 千万人是携带乙型肝炎病毒的传染源。丙型肝炎感染率约为 3%，特殊人群的感染率高达 50—60%。

我国有糖尿病人 2000—4000 万，高血压患者近亿名，肺结核病人 600 万，性病患者 130 万。

我国自 1985 年发现第一例艾滋病人以来，在发现的 117 例艾滋病人中已有 82 例死亡。发现艾滋病毒感染者省、直辖市、自治区已增加至 27 个。据流行病学资料测算实际感染人数 1993 年为 1 万，1994 年为 3 万，1995 年 5—10 万。近两年的统计数字表明艾滋病仍在蔓延，发展，患病者队伍在扩大。

最新统计资料还表明，全国每年新增 150 多万脑血管病人、160 万肿瘤病人和近 2 万尘肺病人。

中国社会科学院提供的资料表明，“社会病”已呈明显上升趋势。交通事故频发，吸毒、卖淫嫖娼等数字可观，自杀人

数等已居世界中上水平。

吸烟、酗酒队伍的低龄化、女性的增多，少年学生体质的下降，中青年精英早逝，儿童的肥胖，孩子的性早熟，等等，等等。

这一切，都为我们敲响了健康的警钟：今后，我们将以什么样的身体素质来负载民族的腾飞？

最近，由世界卫生组织主持，多个国家和机构赞助的一项研究表明，在今后25年内，心脏病、癌症和中风等非传染性疾病将成为人类的“第一杀手”。鼠疫已在印度登陆，结核病正在非洲、亚洲落后地区逞凶，霍乱袭击南美，伤寒隔三差五的偷袭我国。

这些传染病又卷土重来，使我们的生命与健康将要接受双重包围。

我们将如何面对包围呢？

多办医院？多培养医生？

老医院在扩建，新医院在创办。一年又一年的医学院毕业的学生走向社会，一部又一部新的设备武装医院，医院门诊依然喧如闹市，病人依然长如蛇阵；住院部依然拥挤不堪，病人依然要加床加手术。

明天，你把健康和生命交给谁？

世界卫生组织曾向世界宣布，个人的健康和寿命60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。而取决于个人因素中，生活方式是疾病的主要因素。

人们的生活方式与行为对疾病的影响不可低估。美国疾病控制中心研究指出，如果美国男性公民不吸烟、不过量饮

酒、采纳合理饮食和进行经常性锻炼，其寿命可望延长 10 年，因此，医学专家作出这样的结论：“你作为个人，对于你的健康和幸福能够做出比任何医生、任何医院、任何事物、任何其它人所劝告的多得多。”

然而，在我们周围环境和现实生活中，人们并没有严肃认真地对待自己的健康，没有或根本不想用科学方法限制自己的不良生活方式和行为，随心所欲地放纵自己，挥霍青春，挥霍健康，挥霍生命。一位医学家曾把健康长寿因素用三角形来表达，环境、行为、遗传各代表三角形的一边。其中最有活力，最能变化的因素就是行为。印度谚语说“播种行为，就收获习惯；播种习惯，就收获命运。”提高生命的质量，延长生命的轨迹，自己的行为无疑是重要的一环。

不良行为和生活方式病被称为 90 年代的新型“传染病”，吸烟、酗酒、快节奏的工作、无节制的夜生活、婚外性接触及各种心理不良，如嫉妒、浮躁都会导致各种疾病。它不受气候、文化的制约而传播，不需要细菌病毒的侵入而致病，诸如糖尿病、高血压、精神病、脑血管意外在悄悄蔓延。即使是可怕的艾滋病也是与自己的行为密切相关。

发达国家非常重视改变人们的生活方式，有的国家在相当早的时候，就着手实施“生活方式行动计划”。生活方式与人体健康紧密相关，改变自己的行为，建立科学、文明、健康的生活方式，才能使自己拥有健康的生命。健康的生活方式使人增寿，不健康的生活方式使人生病折寿。好习惯是健康长寿的银行，是健康建设的自我投资。所谓好习惯，就是有规律生活，就是顺应天时，顺应人体生物钟运转规律而作息、进食、锻炼、用脑……即把一切的生活细节全都纳入规定的时间轨

道，以自然之道养自然之身。中医认为：“知道者，法于阴阳，和于术数，食欲有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而善终其天年，度百岁乃去。”就是说懂得养身之道的人，他所有活动都要与外界和体内的阴阳变化相适应，饮食定时，起居有规律，这样，心身都会健康，可活百岁。

当今时代，人人都寄望拥有一个高质量的生命。如何创造并享受高质量的生命？世界卫生组织认为，人的健康长寿主要取决于自己。可以这样说，明天，健康和生命在你自己手里。

行为可以致病已不容置疑。

行为是一门科学已被人们接受。

人的行为是千差万别的，影响人的行为因素也是多种多样的，不同的人在同一条件下有各种各样的行为表现，同样一个人在不同条件下也会出现不同的行为。

哪些行为会诱发疾病，影响健康，缩短寿命呢？

自己能否控制自己的行为，改变自己的行为呢？

于是，便出现了行为科学，于是便有了行为医学。

行为科学是上世纪 50 年代发展起来的新学科，人类的行为为十分广泛，其研究内容也就十分广泛。解剖生理，心理社会，人文经济，法律政治，语言文化，毒药精神等等，等等。

行为科学的英文词尾之所以用复数(Behaviour Sciences)就表明它作为一个科学群的特点。

一个人从母腹呱呱落地到长大成人，接触社会，成为一个社会人，生理、心理均要经历一个复杂的变化过程。这个变化会受到地域、民族、文化、习俗的支配，这个变化还要受到个人的文化知识、意志气质、性格品德、兴趣爱好的影响。而心理