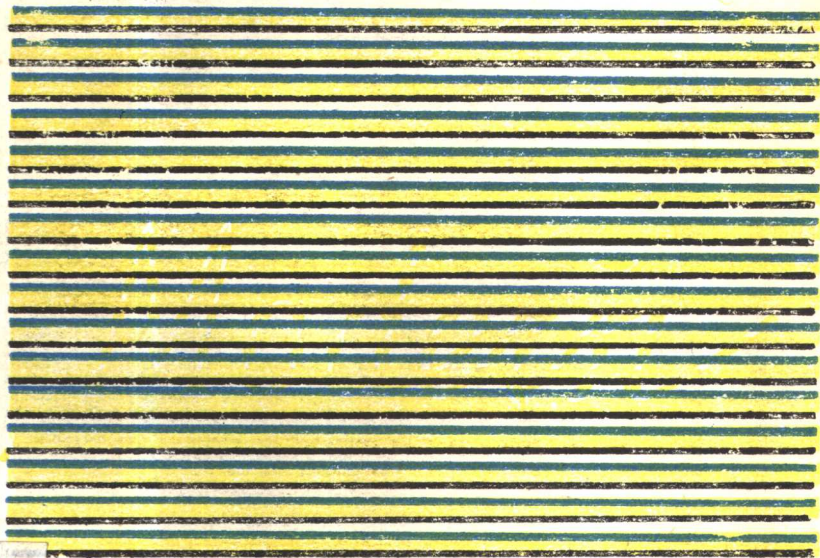


现代生活方式 与健康长寿



现代生活方式病的防治

张宪安 编著



人民军医出版社



现代生活方式与 健康长寿

——现代生活方式病的防治

XIANDAI SHENGHUOFANGSHI
YU JIANKANG CHANGSHOU

——XIANDAI SHENGHUOFANGSHI
BING DE FANGZHI

张宪安 编著

人民军医出版社

1989·北京

内 容 提 要

本书系统地论述了现代生活方式与人体健康的关系，现代生活方式与多因性疾病，现代生活方式中的心理、居住环境、饮食营养、穿着打扮、美容化妆、家用电器、饲养观玩动物、吸烟饮酒、交通旅游以及性生活等衣、食、住、行、玩方面的不利因素和不良生活方式行为对人体健康的影响，以及所致疾病的症状表现、防治措施。文章通俗易懂、言简意切，很有现实意义和实用价值。

本书是帮助人们建立科学、文明和健康的生活方式，提高自我保健能力，增强身心健康的良师益友。既适合广大人民群众阅读，也是医务工作者开展防治现代生活方式病和各级卫生行政领导制定卫生保健政策的参考书。

现代生活方式与健康长寿

——现代生活方式病的防治

张宪安 编著

*

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经销

北京市孙中印刷厂印刷

*

开本：787×1092mm 1/32 · 印张：8.625 · 字数：185千字

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数：1—11,000 定价：3.65元

〔科技新书目：195—153③〕

ISBN 7-80020-100-7/R · 53

序 言

自古以来，生活方式都包含着致病因素，影响健康。在蛮荒的时代，觅穴而居，衣不蔽体，茹毛饮血，与兽搏斗，饥寒难耐。这样的原始生活，很容易受寒、受伤、雷击、水淹和获得传染病而死亡。此时人类寿命短，易夭折。数百年前欧洲资本主义的生活方式曾使性病流行泛滥，许多人因患梅毒而致残、致死。因此生活方式是一个重要的致病因素。

由于医学知识不够普及，人们对疾病只略知其表现，但不知其原因。近代生活方式的致病因素亦未为世人所悉知。生活方式是指人们在衣、食、住、行、爱好、嗜好、业余活动、风俗习惯等方面的方式和行为，以及由此而产生的对待现实生活的心理状态。生活方式与社会经济文化的发展有密切关系。现代社会由于科学技术和工农业的发展，社会物质财富的丰富，一方面给人们提供了优良的生活和条件，另一方面亦使人们不易适应而发生疾病。例如，乘喷汽式飞机从北京到纽约只要十多个小时，这在40年前是享受不到的方便；但乘飞机的旅行者却因此发生时差的症状。使用电冰箱或彩色电视机固然增添了生活的方便和乐趣，但若使用不当却又有害健康。现代生活方式还使有些人习惯于有害健康的行为与嗜好。吸烟或饮酒过量均有损健康。以车代步，体力活动减少，易发生心血管病。采用高热量、高脂肪、食物染色、精细饮食而造成营养卫生的不合理。室内空调设备虽使人舒适，但长期使用则丧失空气负离子而导致人体生理平

衡失调。美容化妆带来皮肤的损害。社会生活节律过快而紧张使人疲劳甚至发生神经官能症。不好的生活方式孕育着各种危险，而这些危险其实是人们自己创造的，久而久之可能终于引起精神或身体健康的崩溃。上面略举一些例子是想说明现代生活方式包含着不少危险的因素。可惜的是多数人对此茫无所知。其实只要具备这些知识，就可以自觉地减少生活上的致病因素，有效地预防疾病。本书出版之目的就是向读者阐明现代生活方式中的致病因素，使读者在阅读本书后，提高卫生知识水平，改变个人和群体不良的生活方式与行为，建立文明、科学、健康的生活方式，做好自我保健，得以健康长寿，有充沛的精力投入四化建设。

由内科副主任医师张宪安编著，人民军医出版社出版的《现代生活方式与健康长寿》一书，对于人们建立文明、科学、健康的生活方式，预防现代生活方式病的发生，将起积极作用。对于广大读者都很适合。是一本具有现实意义，切合实用，通俗易懂，自我保健的好书。此书亦可供医学生、医务工作者、教育工作者、行政工作者及其他行业工作者参考。读后对生活、健康、工作、嗜好和行为都会获益与改进。

伍汉文

湖南医科大学内科教授

1988年4月

前 言

现代社会，由于工农业生产的发展，科学技术的进步，社会物质财富的丰富，一方面给人们提供了良好的生活条件，另一方面人们又不能很好适应高度发达的文明生活，以致产生种种生理上和精神上的失调，出现种种不利于健康的生活方式。结果，许多与不良生活习惯、行为有密切关系的心身疾病增多了。据世界许多发达国家调查研究表明，威胁人类健康和生命安全的主要疾病已从传染病转变到心血管病、脑血管病和恶性肿瘤等与生物因素、心理因素和社会因素密切相关的慢性疾病。我国的调查资料也表明疾病谱、死因谱已经发生了根本变化，因传染病死亡的人数大大减少，心血管病、脑血管病和恶性肿瘤已构成死因的首位。防治这些疾病最主要的措施就是建立文明、科学和健康的生活方式，改变有害于健康的不良生活习惯和行为。但是这种观念目前还没有在广大人民群众乃至医务工作者中广泛建立起来。虽然近年来在报刊、杂志有许多这方面的文章，但还没有见到比较全面系统地论述现代生活方式与人体健康关系的专著。为此，我深感有必要编写一本既适合广大人民挥众阅读，又可供医务人员和卫生行政领导参考的现代生活方式病防治的书。以疾呼人们建立文明健康和科学的生活方式，改变不利于健康的生活习惯和行为，增进心身健康。经过几年的努力，现在终于与广大读者见面了。并为此感慨万千，无限欣慰。我相信，自己的汗水决不会白流，自己的工作决不

会白做。愿广大读者喜欢这本书。

本书在编写过程中，参阅了大量国内外文献资料，得到了各方面的大力帮助；卫生部陈敏章部长特为本书作了“建立文明、健康和科学的生活方式，是防病强身、延年益寿的法宝”的题词；人民军医出版社的领导和编辑同志给予了大力支持和具体指导，湖南省卫生厅游沛厅长给予了热情鼓励；湖南医科大学伍汉文教授审阅、修改了全稿，并写了序言。由此可以说，本书的出版，是集体劳动的结晶。在此一并表示深切的敬意和由衷的感谢。

生活方式对人体健康的影响自有人类以来就已存在，但真正把不良生活方式、行为作为一个致病因素来研究，却是近十几年来才有的事。研究现代生活方式病的防治是涉及到心理学、医学、行为学、社会学等多门学科的一门新兴的边缘学科。加上作者的水平和知识面的限制，本书错误、缺点在所难免，殷切地期待广大读者批评指正。我深深知道，研究探讨现代生活方式病的防治还有许多工作等待人们去做，我将和更多的愿为探讨现代生活方式病防治的专家教授、同仁志士一道共同努力。

愿十亿中国人民，建立文明、健康和科学的生活方式，以更充沛的精力，投入到建设社会主义的伟大事业中去。

张宪安 1988年4月于长沙

目 录

第一章 生活方式与人类健康概念	(1)
一、生活方式的基本概念.....	(1)
二、什么是科学、文明和健康的生活方式.....	(4)
三、健康的概念与生活方式的关系.....	(5)
四、现代医学模式与现代生活方式的关系.....	(8)
五、我国现代生活方式变化的特点及对人体健康的影响.....	(12)
六、生活方式病及其预防原则.....	(15)
第二章 现代生活方式与多因性疾病	(20)
一、生活方式与高血压病.....	(20)
二、生活方式与冠心病.....	(25)
三、生活方式与脑血管病.....	(30)
四、生活方式与糖尿病.....	(38)
五、生活方式与癌症.....	(41)
六、生活方式与胃、十二指肠溃疡病.....	(46)
七、生活方式与骨质疏松.....	(48)
第三章 现代生活中的心理因素与健康	(52)
一、什么是人的心理.....	(52)
二、心理因素与健康.....	(54)
三、什么是心理健康和心理异常.....	(57)
四、怎样才能心理健康.....	(59)
五、临考紧张综合征.....	(62)
六、独生子女宠爱综合征.....	(66)
七、离退休生活适应不全.....	(72)
八、紧张情绪应激综合征.....	(75)
九、情绪性腹泻.....	(81)

十、演员怯场综合征	(83)
十一、性心理综合征	(85)
第四章 现代居住环境与健康	(89)
一、搬迁新居适应不全	(89)
二、高楼住宅综合征	(93)
三、运动不足综合征	(95)
四、澡堂闷热适应不全	(98)
五、都市疲劳症	(100)
第五章 化妆品及其引起的疾病	(103)
一、化妆品的种类和用途	(103)
二、怎样安全使用化妆品	(104)
三、化妆品接触性皮炎	(106)
四、化妆品眼损伤	(108)
五、化妆品性酒渣鼻	(110)
六、冷烫液皮炎	(111)
七、烫发枯萎症	(112)
八、染发剂过敏性皮炎	(113)
九、耳环病	(114)
附：首饰过敏性皮炎	(116)
第六章 现代穿着与健康	(118)
一、牛仔裤病	(118)
二、紧胸束腰综合征	(120)
三、拖鞋性皮炎	(122)
四、尖头皮鞋拇趾外翻症	(123)
五、高跟鞋综合征	(124)
六、太阳眼镜综合征	(126)
七、隐形眼镜角膜炎	(127)
第七章 饮食与健康	(132)
一、小儿营养不良性贫血	(132)

二、主妇综合征·····	(134)
三、牛奶性腹泻·····	(136)
四、纤维素缺乏症·····	(138)
五、节食减肥综合征·····	(139)
六、营养过剩性肥胖症·····	(142)
七、高脂血症·····	(147)
八、饮食营养与结石症·····	(150)
九、食物添加剂与健康·····	(153)
十、粗制生棉油与烧热病·····	(155)
附：低血钾软病·····	(157)
第八章 家用电器与健康·····	(159)
一、看电视与保护视力·····	(159)
二、电视迷综合征·····	(162)
三、电视癫痫病·····	(164)
四、电动剃须刨接触性皮炎·····	(166)
五、电热毯性皮炎·····	(167)
六、电风扇适应不全·····	(169)
七、空调适应不全·····	(171)
八、洗衣机与健康·····	(173)
九、电冰箱与食品卫生·····	(173)
十、电冰箱与耶氏菌小肠结肠炎·····	(176)
十一、电灯照明与视力·····	(177)
十二、家用电器与噪声·····	(179)
第九章 饲养观玩动物引起的疾病·····	(181)
一、饲鸟气喘病·····	(181)
二、养鸽子病·····	(182)
三、鸚鵡热·····	(183)
四、饲鸟过敏性鼻炎·····	(185)
五、猫抓热·····	(186)

六、弓形体病·····	(187)
七、狂犬病·····	(190)
附：怎样识别动物患了狂犬病·····	(193)
第十章 吸烟、饮酒、喝茶与健康 ·····	(194)
一、吸烟的危害与戒烟·····	(194)
二、饮酒对人体健康的影响·····	(204)
三、喝茶与健康·····	(215)
第十一章 现代交通工具及旅游与健康 ·····	(220)
一、自行车性前列腺炎·····	(220)
二、晕动病·····	(222)
三、航空性中耳炎·····	(224)
四、时差病·····	(226)
五、旅行性腹泻·····	(229)
六、旅行疲劳症·····	(230)
第十二章 知识分子多发病 ·····	(232)
一、视力疲劳综合征·····	(232)
二、脑力疲劳综合征·····	(236)
三、书写痉挛症·····	(238)
四、颈椎综合征·····	(240)
第十三章 性病新概念及性接触性传染病的防治 ·····	(243)
一、性病新概念·····	(243)
二、淋病·····	(245)
三、非淋菌性尿道炎·····	(248)
四、梅毒·····	(250)
五、软性下疳·····	(253)
六、艾滋病·····	(254)
七、乙型肝炎与性生活的关系·····	(260)

第一章 生活方式与人类健康概念

当今社会，疾病谱发生了变化，威胁人类健康和生命的主要疾病已由传染病转变为与人们生活方式密切相关的心血管病、脑血管病、恶性肿瘤等慢性非传染病。这并不是现代文明的必然产物，而是我们自己制造的危险性。

古往今来，青年人想永葆青春，老年人想延年益寿，健康长寿是人们的共同追求。这就要求人们以科学、文明和健康的生活方式对抗周围那些危害健康的因素。最好的保健方法也需要自己去做，需要自己来安排良好的生活方式。从向医疗机构求助到个人对自己的健康负责，实行自我保健，正是当代的一大趋势。因此，养成科学、文明和健康的生活方式就是自我保健的核心，健康长寿的根本。

一、生活方式的基本概念

生活方式是一个内容极为广泛的概念。对于生活方式概念的理解，有狭义的和广义的两种解释。狭义的解释认为：生活方式是指人们日常生活中衣、食、住、行、玩的方式。或者说，生活方式就是人们对生活资料的消费方式。广义的解释是：生活方式是生活水平、生活习惯和爱好以及人们生活的目的、对生活的态度等之总和。也就是说，应该把生活方式看作与生活条件不可分割地统一着的生活活动形式的总和，而这种生活活动包括社会的、经济的、精神的、

文化的、以及日常生活的各个领域中的创造性的活动。它包括物质的和精神的两方面的内容。

生活方式问题，不是一个新问题。它是历史的产物，随着社会生产力的进步而发展。原始社会的人，过着原始社会的生活方式；奴隶社会、封建社会、资本主义社会的人，也都有各自的生活方式。从人类的社会发展和社会的进步来看，可以说，生活方式是观察一个民族、一个国家精神文明程度和物质文明程度的窗口。

历史唯物主义告诉我们，物质资料的生产活动是人类最基本的实践活动，是决定其它一切活动的活动。无论何种生活方式，从根本上说都是由生产方式决定的。这是因为物质生活是人类最基本的生活，没有必要的物质生活资料，人就不能够生存，社会就不能存在和发展，也就谈不上精神生活了。精神生活要与一定的社会生产方式和物质生活为基础，同时它又具有反作用，二者是相辅相成的。也就是说，生产方式从根本上决定生活方式，但生活方式并不只是消极地反映生产方式，而在一定条件下生活方式决定着生产发展的速度和规模。当前，我国强调要建设社会主义的物质文明和精神文明。物质文明的建设是社会主义精神文明建设的基础，社会主义精神文明建设又将对物质文明建设产生巨大的推动作用，而且保证它正确的发展方向。两种文明建设互为条件，互为因果，又互为目的。

根据社会学的观点，生活方式是渗透在社会化内容中的。社会化的内容通常包括教导基本生活技能，社会规范，指点生活目标，培养社会角色等方面。但这一切都可以和生活方式联系起来。学习什么样的生活技能和什么样的社会规范，往往表明追求什么样的生活方式。指点生活目标，培养

社会角色，也离不开生活方式这个基本要素。

在人的社会化的过程中，生活方式的影响贯穿始终。由于人的环境是复杂多变的，各种不同的生活方式，作用于人的不同阶段，也是不可避免的。例如，从婴儿期到幼儿期，主要是父母生活方式的强行灌输；学龄期开始后则有同代儿童和学校老师生活方式的影响；从少年期进入青年期，随着知识的增长，接受能力的加强，接触面的扩大，一定社会物质、精神生活的行为模式和生活习惯都会起作用，其结果是引起心理和个性上的巨大变化。因此，各种生活方式就成了个人构铸生活模式的原料。

人们的精神状态、文化科学知识水平、生活条件和劳动条件的变化，是构成生活方式变化的主要内容和基础。人的社会化的目的，人们的生活方式，也总是要与整个社会的经济、科学技术、文化的发展相适应。随着经济的发展，科学技术的进步，在一定生产关系基础上形成，与一定的物质生活条件联系的生活方式，也会逐渐变迁，这种生活方式的变迁也会导致人的社会化目的的更改。

生活方式问题，在世界许多国家引起了重视。美国有一个世界性的组织，称为“世界闲暇与消遣协会”（缩写WLRA）。其宗旨是“通过积极利用闲暇时间和休养消遣，通过与其他国际性组织和全国性组织在文化方面的合作，借以改进个人和社会共同体的生活。”苏联理论界也从60年代末展开了对于社会主义生活方式问题的研究，并逐步形成了较完备的理论体系。我国从70年代末，在政治理论界、经济理论界、商业界、医学界也都对我国处于社会主义初级阶段生活方式的研究和讨论。我们在这本书里，企图作一尝试，即从生活方式的基本概念出发，根据我国人民目前的生活方式，讨论生活方

式与人体健康的关系，以期提高人民群众的自我保健能力，建立科学的、文明的、健康的生活方式，积极预防由于不良的生活方式行为引起的疾病。

二、什么是科学、文明和 健康的生活方式

党的十二届三中全会《决定》中指出：经济体制的改革，不仅会引起人们经济生活的重大变化，而且会引起人们生活方式和精神状态的重大变化。在创立充满生机和活力的社会主义经济体制的同时，要努力在全社会形成适应现代生产力发展和社会进步要求的、文明的、健康的、科学的生活方式；要努力在全社会振奋起积极的、向上的、进取的精神。这样的生活方式和精神状态，是社会主义精神文明建设的重要内容，是推进经济体制改革和物质文明建设的巨大力量。这是对科学、文明、健康的生活方式的高度概括。

具体说来，科学的生活方式是指要按照科学的原理、科学的规律来安排生活，而不是盲目的、无知的、愚昧的。例如，社会上有些人一提起现代生活方式，就单纯地追求“吃喝要精细，住房要宽敞、穿戴要漂亮、用品要高档、游玩要痛快”。他们不懂得吃、穿、住、用、玩与健康的关系，不懂得物质生活和文化生活水平的提高所带来的不利因素，从而不能科学地、有规律地安排自己的生活，结果损害了身体健康，导致了各种疾病的发生和加重。

文明是现代生活方式的要素，是人类改造社会的成果，是社会进步的标志。它既表现为生产的发展，物质的丰富，也表现为文化的发达，思想的进步。因此，文明表现为物质

文明和精神文明两个方面。精神文明表现为教育、科学、文化知识的发达和人们思想、政治、道德水平的提高。

社会越进步，生活越现代化，越要讲究精神文明。与文明对立的野蛮、丑恶、落后的现象，应逐步加以消除，努力建设精神文明，讲精神风貌，讲道德风尚，讲民族优秀传统文化的继承性。在事业上，要朝气蓬勃，艰苦奋斗，积极进取；在人际关系上，要助人为乐，团结友爱，重义轻利。总之，一是要加强文化修养，二是要加强道德修养。

文明的生活方式，在医学领域显得十分重要，不文明的行为和习惯，就会损害人的健康。例如，在工业生产中，把大量的废水、废气、废渣排入空气、江河，就会使成千上万的人受害；随便吐痰，如果是肺结核病人，就有可能把结核病传给他人；在公共场所吸烟，就会使周围的人被迫被动吸烟，影响他人的健康。

健康的生活方式，既指精神生活的健康，亦指物质生活的健康。而物质生活的健康，又离不了身体的健康，身体要健康，就必须尽力杜绝一切有可能导致疾病的致病因素。

科学文明和健康的生活方式的含义和内容，不是互相分割的，而是互相联系的一个有机整体，是丰富多彩、充满生机和活力的。这种生活方式能够陶冶人的情操，振奋人的精神，激发人们的进取心，增强人们的体质，使民族兴旺，国家富强。

三、健康的概念与 生活方式的关系

几千年来，人们在头脑中形成了一种不可动摇的信念，总

认为只有医生和医疗卫生机构提供强有力的支持才能使人们渡过生死大关，并保障身体健康，这种信念在传染病猖獗时代，确实是有道理的。当今社会，疾病谱发生了变化，威胁人们健康和生命的主要是社会性慢性疾病。单因（生物因子）单果（传染病）的流行病学模式已被多因多果流行病学模式所代替。多因包括生物因子、心理因子和社会因子；多果是指脑血管病、心血管病、恶性肿瘤和意外伤亡等疾病。对付这些疾病和健康问题，大量的流行病学调查资料和临床证明，“一切找医生、一切靠医生”的旧观念，已不解决问题。而是要以整体医学观和自我保健的康强思想，建立科学、文明、健康的生活方式，自我把握住健康权，减少对医生的依赖，代之以切实做好自我保健，才能增进健康、保障健康、获得健康。

世界卫生组织（WHO）的章程序言中写道：“健康不仅是没有疾病和病痛，而且是个体在身体上、精神上、社会上完满的状态。”世界卫生组织对健康的概念不仅指出了健康是没有疾病或病痛，而且指出了健康应该包括身体上和精神上两方面都应健康的含义，这是正确的。问题在于什么是社会上的“完满”。“完满”本身是一个比健康更模糊的词。于是有人提出了健康的整体论观点。这种观点是基于新的流行病学需要的卫生保健政策观点出发的，在新的疾病谱时代，运用这种概念，打破常规，来促进制定新的卫生保健计划和政策。

整体观健康概念较有代表性的、较为完善的健康概念是Dever氏提出的四大类十二项因素，即：

1. 生活方式 （1）职业和职业毒害；（2）消费类型；
（3）有害业余活动。