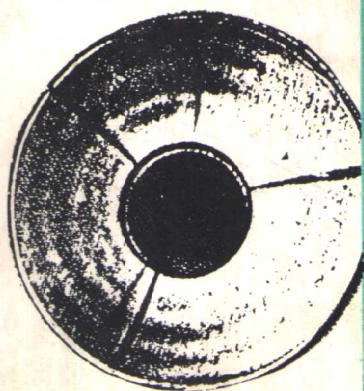


309

现代生活与疾病

XIANDAI SHENGHUO YU JIBING



现代人丛书

XIANDAI SHENGHUO YU JIBING

编著 ● 贝润浦 徐梅卿
出版 ● 上海三联书店

现代生活与疾病



贝润浦 徐梅卿编著
上海三联书店出版

XIAN
DAILI

主 编 王义炯
责任编辑 王福康
封面设计 宋珍妮

现代生活与疾病

贝润浦 徐梅卿 编著

生活·读书·新知
三联书店上海分店出版
上海绍兴路5号

本书由上海发行所发行
吴县光福印刷厂印刷

1983年1月第1版

1983年1月第1次印刷

开本: 787×1092 1/32

印张: 7.375 字数: 155000

印数: 1—10,000

ISBN 7-5426-0159-8/R·4

定价: 2.75元

前 言

现代科学的发展,使现代人享受到现代生活的物质文明,但是,它也悄悄地给人们带来了一些新的生理障碍和心理障碍。自从本世纪50年代以来,医学家们不断发现有许多久治不愈的“疑难杂症”,原来是起因于病人的生活环境和生活习惯。现代人的生活环境和生活习惯越来越复杂多样,致病的因素越来越多,得病的患者也正在不断地增加。它的影响几乎波及全人类,有些疾病则是经济越发达而危害越严重。这种现代生活带来的隐患——形形色色的“现代病”,已成为折磨现代人和影响现代社会经济发展的一大忧虑。

本书从现代饮食、现代服装、现代居住、现代光电声乐、现代心理、现代交通、现代生活方式、现代医疗等方面的致病因素谈起,介绍各种各样“现代病”的症状表现和防治方法,期望对现代人避免罹患各种现代病有一定的参考价值,从而能有益于现代人更健康地享受现代的物质文明生活。

作 者

1988.1.26

目 录

一、现代饮食病

营养过剩肥胖症·····	3
食品化学加工综合症·····	5
染色食品综合症·····	7
现代饮食与癌症·····	8
现代文明病的标志——龋齿·····	11
巧克力综合症·····	13
食堂综合症·····	15
美味综合症·····	16
啤酒病·····	18
人工喂养综合症·····	20
可口可乐不育症·····	22
甜食综合症·····	23
吸烟病·····	26
铝制炊具引起的病症·····	30
电冰箱综合症·····	32
咖啡病·····	34
小孩性早熟·····	36
兽药中毒症·····	37

二、现代服装病

合成纤维引起的病症·····	41
----------------	----

现代领子病.....	43
现代束腰综合症.....	44
羽绒衣过敏症.....	46
紧身裤综合症.....	47
胸罩流行病.....	49
工作衣带来的疾病.....	51
洗衣机引起的病症.....	52
塑料鞋综合症.....	54

三、现代居住病

现代病屋综合症.....	59
空调病.....	61
厨房污染病.....	63
超高层大厦病.....	64
电风扇病.....	65
沙发综合症.....	67
办公室病.....	68
现代床铺综合症.....	70
浴罩病.....	72

四、现代视听病

电视病.....	77
太阳眼镜综合症.....	80
耳塞机综合症.....	82
现代音响病.....	83
交响乐演奏综合症.....	85
现代照明病.....	86
复印机综合症.....	87
现代噪声病.....	88

五、现代游乐、时髦病

现代旅游病	93
流行舞蹈病	96
现代首饰病	98
现代革履病	99
激素美容品综合症	101
现代化妆品中毒	103
化妆品伤眼症	105
化妆品引起的痤疮或酒渣鼻	107
化妆品感染	108
化妆品过敏综合症	110
美容综合症	113
小儿花露水过敏症	115
电动剃须刀过敏症	116
日光浴综合症	117
出国者疾病	119
减肥综合症	121
现代花柳病——性疱疹病毒感染	123
接吻病	125
麻将综合症	127
扑克污染症	128
城市养鸟病	129

六、现代心身病

现代信息过剩综合症	135
现代心理紧张症	137
现代闲逸病	139
现代疑病症	140

现代嫉妒症·····	142
社交恐怖症·····	144
四二一综合症·····	145
学校恐怖症·····	147
考生竞技综合症·····	149
离退休综合症·····	151
实验室神经症·····	153
计算机综合症·····	154

七、现代污染病

现代潘多拉疾病——大气污染病·····	159
二十世纪的瘟疫——艾滋病·····	161
与艾滋病相似的新病种·····	164
日常辐射带来的危害·····	165
微波引起的疾病·····	167
钞票病·····	169
百货商店综合症·····	170
电话机上的传染病·····	171
印刷品的祸害·····	172
苯中毒·····	174
水俣病与汞中毒·····	175
铅中毒的危害·····	176
农药污染中毒·····	178

八、现代交通病

航空综合症·····	183
自行车病·····	186
高速行车综合症·····	188
骑摩托车综合症·····	189

拖拉机手的振动病·····	190
汽车尾气的危害·····	191
拥挤综合症·····	192
九、现代医疗病	
医院感染病·····	197
看门诊带来的疾病·····	199
医疗心理反应综合症·····	201
新的社会瘟疫——药瘾·····	203
维生素过多综合症·····	205
滥用抗生素的隐患——小儿耳聋·····	207
人参滥用综合症·····	208
现代手术并发症·····	209
人工流产引起的综合症·····	211
剖腹产综合症·····	214
放射病·····	216
医用激光对眼睛的伤害·····	218
医用超声波的潜在性危险·····	219
输血引起的疾病·····	221
隐形眼镜综合症·····	222
新型月经工具综合症·····	224

一、现代饮食病

营养过剩肥胖症

人类在地球上生活了大约 400 万年，其中绝大部分时间是处于原始生活状态。因此，人体代谢需要的基本模式是适应天然食物的营养环境，要吃多种类、多变化、杂食性的野生动植物。其基本特点是低脂肪、低盐、低糖、高钾、高纤维，营养成分比较广泛，加上恶劣的生存环境需要大量的体力消耗，所以供给的热量往往与消耗的热量相抵消，很难出现体内营养过剩的肥胖症状。

当人类进入现代文明之后，营养过剩就成为经济发达国家的“时髦病”。因为现代文明使物质生活极大地丰富，饮食结构也发生了很大的变化，人们大量享用高糖类、高蛋白、高脂肪的美味食品，导致热量积余，营养过剩；加上现代文明的机械化、电气化和自动化大大地减轻了人们生活和工作中的体力负担，舒适的家庭生活又使人们懒于运动，体力消耗降到了最低限度，营养过剩转化为脂肪在人体内日益堆积，于是肥胖人数迅速增加。

据调查，西方国家营养过剩引起的肥胖者数量高得惊人。美国有 26% 的成年人，即 3400 万人是营养过剩的超重胖子；美国还有 25% 的儿童是营养过剩的“肥仔”或“肥女”。根据欧洲 16 个国家对不同人群的调查资料表明，营养过剩导致的肥胖者多数在 20% 以上，有的国家高达 40% 以上。战后的日本，从 1947 年至 1979 年的 32 年间，男性成人体重平均增加

6.1 公斤,女性成人平均增加了 4.1 公斤。

据我国专家对上海、北京两城市部分职工的调查分析,我国城市居民脂肪代谢也有明显增高趋势,近几年人群中胆固醇平均值比 1978 年增高了 30 毫克%,甘油三酯也有明显增高。专家们分析原因时发现,城市中食物结构有了明显改变,猪肉和蛋类的消耗量明显增加,而谷类食品的消耗明显下降;自 1978 年至 1981 年的 3 年内,猪肉的消耗量每人每年增加 7.4 公斤,蛋类增加 2.3 公斤,糖类增加 1.5 公斤,营养的摄入大于消耗是导致体内甘油三酯和胆固醇增高的重要原因。

营养过剩会引起体内糖、蛋白质、脂肪代谢的紊乱,血脂升高,从而导致动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病、肝胆疾病的发病率增高,还会使人的体力、耐力和抗病能力下降。国外不少人十分害怕体重超重,法国巴黎的一家公司专门生产出一种体重计,只要称者的体重超过了 100 公斤,这种体重计便会奏起肖邦的《丧礼进行曲》,以示警告。营养过剩的肥胖者的寿命短,最明显的例子是太平洋上的岛国汤加。岛国上的居民以饮食为消遣,以肥胖为光荣,上至国王,下至庶民,无不狂饮暴食,以至人大腹便便,肥肉横生,但平均寿命只有 50 岁,比处于贫困和饥饿的国家人民的平均寿命还要低。由此可见,营养过剩,反而是健康与长寿的大敌。

在发达国家中,营养过剩引起的肥胖症是一个迫在眉睫而急需解决的问题;发展中国家在发展经济和实现现代化的过程中,对营养过剩引起的肥胖症也不得不加以认真考虑和预防。在我国,营养过剩的肥胖者的人数也在逐渐增多,人们务必及早引起注意。避免营养过剩肥胖症的关键在于调整饮食结构,那就是:餐桌上蔬菜多一些,荤菜少一些;吃饭慢一些,晚饭少一些;食糖少一些,运动多一些。只要牢记并

养成这种饮食习惯，人们就能避开现代营养过剩肥胖症的侵扰。

食品化学加工综合症

据统计，目前全世界食品市场上有上万吨食品，在其加工过程中使用了3000多种食品添加剂。这些添加剂除了染色剂之外，还有防腐剂、调味剂、增甜剂、催熟剂、保鲜剂等。它们绝大多数是化学合成物，食后可能会产生各种各样的不适，如皮肤过敏、眩晕头痛、恶心呕吐、关节肌肉疼痛、精神兴奋、肠胃功能障碍等，被称之为“食品化学加工综合症”。

例如，罐头食物是近代食品的一大革新。为了延长食物的保存期，几乎所有罐头食品中都加了防腐剂。目前常用的防腐剂是石炭酸。打开罐头，见到罐头内壁呈金黄色，这就是石炭酸的化学作用的结果。经常食用罐头食品，可导致头痛、头晕、腹痛、腹泻、恶心、呕吐、哮喘发作等，有的甚至出现精神忧郁或烦躁不安。又如，国际市场上曾出现了一批“仿真食物”，是用廉价食物经过化学加工，制成色、香、味都与真品相似的名贵食物，如价格昂贵的“鱼子酱”等，这些用化学加工过的食品，多食后常易致病。

我国食品卫生标准规定，糖精在每公斤食品中的加用量不能超过150毫克，特别是消耗量大的食品，加用量应更低些。以清凉饮料为例，如大热天一个人一天饮用2000毫升甜饮料，按每1000毫升含150毫克糖精计算，一天就要摄入

300 毫克糖精。一般说来,成人一天的糖精摄入量以不超过 200 毫克为宜,儿童食品(包括冷饮)不得加入糖精。如糖精摄入过多,就会出现口渴、口苦,并影响食欲。

现代食品在加工过程中采用化学方法脱水、加热、熏烤、冷冻,可使食品中的营养成分遭到破坏。目前世界上还有不少国家使用放射性同位素钴 60 伽玛射线照射食物,以延长食物的货架寿命,但是,使用辐射作为食物防腐方法在一些国家引起了争论。英国辐照食物和新食物顾问委员会 1987 年向英国政府提出,辐照食物不影响健康,建议应该允许使用这种方法;但英国医学协会说,辐照食物会影响消费者的健康,因为已经发现儿童吃了辐照面包后,白细胞出现了异常。美国的一项研究也证明,辐照食物能够引起白细胞发生恶性变化,这种恶性变化同癌症有联系。美国的道森博士说:“动物实验已获得了类似的结果。”

为了便于保存和运输,农村时兴在瓜果和蔬菜还未成熟时就采摘下来,然后再进行催熟。现代催熟方法之一,是在贮藏瓜果的仓库里施灌二氧化硫气体。瓜果催熟后色泽美观,汁味增甜,但是有的人吃了这种人工化学剂催熟的瓜果,会产生种种不良症状。

为了避免现代“食品化学加工综合症”,近年来在国外出现了一批“健康食品商店”,它出售的商品都是不使用化肥、农药、激素、防腐剂、化学增甜剂,不用化学保鲜、催熟、辐照或染色加工的。人们把这种食品称作天然食品或有机食品,其价格要比超级市场上的食品贵 0.5~1 倍。随着现代社会的发展,人们反而对天然食品的需求量愈来愈大,因为人们已懂得如何来避免“食品化学加工综合症”。

染色食品综合症

最近有一些医学家指出，不少孩子平时任性，脾气暴躁，常出现过激行为，除了家庭管教方面的原因外，染色食品也是一个不容忽视的因素。

清凉饮料的色彩大多是因为加入了人工合成色素，它是以前煤焦油为原料制成的，有时在提取与合成过程中，还可能掺入杂质如砷、汞、铅、苯胺等。有的摊贩零售有色姜、有色糖、浸泡在红水中的酸甜果、刀豆、瓜干等零食，这些红红绿绿的颜色，都不是国家允许的食用色素，而是某些有毒的染料。这些色彩浓艳的饮食对孩子特别有诱惑力，而儿童体内的器官组织比较脆弱，对化学物质尤为敏感，如过多食用重色素饮食，会影响神经系统的冲动传导，容易引起好动、情绪不稳定、注意力不集中、自制力差、行为怪僻、食欲减退等症状，这称为“染色食品综合症”。

应该看到，现代食品的生产大多借助于各种化学添加剂来增强食品的色、香、味，适当地使用这些添加剂对改善食品的质量有一定意义。和谐的色彩能通过刺激人的视觉，使机体发生有益的生理效应，譬如一盘色彩搭配美妙的菜肴，能令人垂涎欲滴，食欲大振。但这种借助于添加剂而得到的色、香、味与食品天然的色、香、味有本质上的区别。多数食品添加剂有不同程度的毒性，有些还是可疑致癌物。例如：

蔗糖：大量用于食品中，如可乐饮料。人们怀疑它会引

起遗传突变，并有致癌嫌疑。

苋菜红：在美国、苏联、奥地利、希腊、挪威和马来西亚都被禁用，英国则把它大量用于冰淇淋和糖果中，使冰淇淋和糖果呈黑葡萄色。这种色素在动物体内会引起突变，还可能引发婴儿先天性缺陷和儿童癌症。

晚霞黄：用作草莓饮料的调味剂，是可能致癌的添加剂。

褐色 HT：用作人造巧克力色素，被疑为致癌物质。

褐色 FK：用作腌肉的添加剂，也被疑为致癌物质。

英国苏塞克斯大学的科学家埃里克·米尔斯，对食品添加剂作了专门研究。他说，这些添加剂中任何一种的个别影响是小的，但把它们的影响加在一起就可能很大了。合成色素多以煤焦油为原料，据苏联学者的长期动物毒性试验，发现在 0.8~1.6% 剂量组的 50 只大白鼠中就有 11 只出现癌肿。按我国有关方面的规定，使用柠檬黄、晚霞黄、靛蓝最大用量为 0.1 g/kg，胭脂红、苋菜红最大使用量为 0.05 g/kg。

所以，医学专家们呼吁，在食品中要尽量显现天然的色泽，减少合成色素的渲染。这不仅能防止“染色食品综合症”的发生，还有益于减少癌症。

现代饮食与癌症

随着现代社会的发展，疾病谱在改变，急性感染性疾病的死亡率已大幅度下降，而对人类生命最大的威胁，却来自体内的癌瘤。不少发达国家和地区的某些癌症已高居死亡率的首