

杨博士健康教育丛书

健康大挑战

【卫生部首席健康教育专家**洪昭光**亲自作序并强力推荐】

(新加坡) 杨尔滨 著



广西民族出版社

·杨博士健康教育丛书·

健康大挑战

(新加坡) 杨尔滨 著

 广西民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康大挑战/杨尔滨著. —南宁:广西民族出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 5363 - 5256 - 8

I. 健… II. 杨… III. 个人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 012886 号

· 杨博士健康教育丛书 ·

JIANKANG DA TIAOZHAN

健康大挑战

(新加坡) 杨尔滨 著

出版发行	广西民族出版社(地址:南宁市桂春路3号 邮政编码:530028)
发行电话	(0771)5523216 5523226 传 真:(0771)5523246
E-mail	CR@gxmzbook.cn
责任编辑	张丹竹 吴柏强
装帧设计	西田工作室
责任校对	韦林利 李 薇
责任印制	姜为民
印 刷	南宁市桂川印务有限责任公司
规 格	890 毫米×1240 毫米 1/32
印 张	5.25
字 数	160 千
版 次	2007 年 1 月第 1 版
印 次	2007 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1~5000 册

ISBN 978 - 7 - 5363 - 5256 - 8/R · 207

定价:25.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。



1997年，杨尔滨以在国际杂志上发表8篇科研论文的优异成绩，荣获新加坡国立大学博士学位。



1997年，杨尔滨从新加坡国立大学校长手中接过博士学位文凭。



杨尔滨博士在国际杂志上发表的部分科研论文单行本。



1993年，身为新加坡国立大学生物化学系博士研究生杨尔滨，出席在中国台湾台北市中央研究院举行的“第10届亚太生物化学研讨会”。



1993年，在中国台湾台北市举行的“第10届亚太生物化学研讨会”上，杨尔滨以新加坡国立大学博士研究生的身份，呈献他在新加坡国立大学不到一年的学习期间便发表的第1篇科研论文。



1999年，杨尔滨博士出席在法国尼斯召开的第26届欧洲生物化学大会。



1999年，杨尔滨博士参观位于法国巴黎的巴斯德研究所。



2000年，杨尔滨博士（左三）作为名誉教授受邀参加“广西医科大学肿瘤研究所成立15周年庆祝活动”，并与国内外部分受邀的肝癌研究专家合影。



杨尔滨博士正在撰写科研论文。(2006年摄于新加坡南洋理工大学)



杨尔滨博士正在从事生物医学研究工作。(2006年摄于新加坡南洋理工大学)



杨尔滨博士正在从事生物医学研究工作。(2006年摄于新加坡南洋理工大学)

健康是人们从事任何活动的基础，一个人失去了健康便失去了一切。要提高人类的健康水平，教育是关键。希望在全球华人社会中，有越来越多的专家学者能像杨尔滨博士一样热衷于健康教育事业，并愿著书立说与普罗大众分享保持身心健康的宝贵知识和经验。

我祝愿杨尔滨博士与读者们身心健康，生活美满！

林三顺

新加坡中华总商会秘书长
2006年1月4日于新加坡

序

今天,健康已成为社会广大公众共同关心的热点和焦点。

因为健康是节约,健康是和谐,健康是责任,健康是金子。有了健康就有希望,失去健康就失去一切。

社会以人为本,人以健康为本,健康以养生为本,养生以教育为本。

21 世纪,怎样算是健康呢?

简单说来是两句话:一、健康快乐一百岁,天天都有好心情。二、六十以前没有病,八十以前不衰老,轻轻松松一百岁,快快乐乐一辈子;自己少受罪,儿女少受累,节省医药费,造福全社会。何乐而不为呢?

那么,怎样获得健康呢?

2400 年前,医学之父古希腊名医希波克拉底就精辟地指出:“阳光、空气、水和运动,这是生命和健康的源泉。”他把健康的来源归于大自然——人类的母亲。《黄帝内经》指出“恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来”,强调了人们内心平和宁静的重要性。美国疾病控制中心则报告“采用医疗方法,要使美国人的寿命延长 1 年,就需要数百亿至上千亿美元,而采用健康生活方式,不需花多少钱就能使美国人均寿命延长 10 年,而且生活质量大大提高”,提出了健康生活方式新概念。1992 年世界卫生组织的《维多利亚宣言》更是提出:“健康生活方式的四大基石是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。”而前世界卫生组织总干事中岛宏博士则一针见血地指出“许多人不是死于疾病,而是死于无知”,

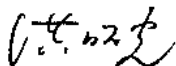
并一再告诫人们“不要死于愚昧，不要死于无知”。

但是医学知识深奥难懂，健康理念又众说纷纭，如何才能使科学的健康知识能像“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”那样从书本中解放出来，进入千家万户，成为千百万民众日常自觉的健康行为呢？

本书作者杨尔滨博士有感于此，从医学家的责任心和社会使命感出发，他说：“多数现代人不注意健康问题的现状，是促使我写这本书的主要原因。我作为一个在医学、生物学方面受过高深教育，并从事医学、生物学教学研究 20 多年的学者，自认为有责任为人类的健康事业多尽一份力，有责任唤起人们对保健的重视。”他登高望远，以广阔的视野和敏锐的眼光，广泛收集各国资料和数据，经缜密分析，用简洁的语言、流畅的文笔，向读者娓娓道来，在轻松的气氛中带给读者最新的科学知识，使人“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，使健康的理念如春雨一样“随风潜入夜，润物细无声”，深深地滋润和影响读者的心灵。

当前，市场上健康科普书籍琳琅满目，但精品不多。本书立意高远，科学严谨，内容丰富，语言流畅，从而给人一种“映日荷花别样红”的感觉，相信读者能从中得到许多感悟和启迪，并深深受益。

联合国“国际科学与和平周”和平使者
中国老年保健协会副会长
中国老年保健协会心血管委员会主任委员



2006 年 12 月 10 日

前言

健康,是人类永远关注的话题;健康,是我们从事各种活动的基本条件。我们要学习进取,要事业有成,要建立美满的家庭,要服务于社会,要享受人生等,都需要有一个健康的体魄。

当一个人身体健康时,他往往不会去担心健康会出现什么问题。在他看来,健康是理所当然的,根本不用去考虑健康危机的问题。特别是对身强体壮的人来说,他们往往坚信疾病离自己非常遥远。相当一部分人在遇到重大疾病时,只会自叹倒霉,觉得自己命运不济,而很少会去思考真正导致其得病的原因。现代人的工作和生活压力都很大,整天处于忙忙碌碌的状态。“忙”往往成了很多人无暇关注保健问题的理由。

多数现代人不大注重健康问题的现状,这是促使我写这本书的主要原因。我作为一个在医学、生物学方面受过高深教育,并从事医学、生物学教学和研究 20 多年的学者,自认为有责任为人类的健康事业多尽一份力,有责任唤起人们对保健的重视。希望每个忙碌的人,都能抽点时间考虑一下自己的健康问题。不要到头来才发现,自己是有命赚钱,没命花钱。

在这本书中,我将以大量惊人的数据和事例,向您全面揭示目前严重威胁人类健康的各种因素,以及人类出现严重健康问题的真相。这些是我们每个人都不愿意看到却又不能不面对的问题。

如果我告诉您,现在的都市人已很难找到一寸有益健康的净土,您相信吗?您应当清楚,我们所呼吸的空气已受到工业和汽车排出的废气污染;我们所食用的水和食物也可能已经被污染而我们却全然不知;我们刚刚装修好的新居和新买的爱车,有可能成

杨博士健康教育丛书 / 1

为健康杀手；我们不健康的饮食结构，可能成为肥胖和疾病的根源；现代社会的激烈竞争，给我们的学习、工作和生活带来强大的压力，也成为不可忽略的致病因素；辐射、噪音、滥用药物等，都是严重影响我们身体健康的因素。本书将会向您一一解析这些有害健康的因素。当您了解到这些内容后，您将会明白，我们的健康已处在四面楚歌、危机四伏的境地。

在发现抗菌素和有疫苗接种之前，威胁人类健康的主要因素是传染性疾病。一次传染病大流行，就可能夺去几百万，甚至上千万人的性命。目前，这种情况已有所改变，衰退性疾病已成为现代人健康的最大杀手。衰退性疾病是指我们的机体在老化过程中所产生的一类疾病，包括冠心病、高血压、动脉粥样硬化、中风、糖尿病、癌症、关节炎、视力减退、白内障、前列腺肥大等。本书中，我会以大量的数据说明这些疾病的发病率已经是高得惊人，而且发病率还在迅速上升，并有明显的年轻化趋势。前面我所提到的各种致病因素，就是导致人类健康出现大问题的元凶。

人类出现严重的健康问题，完全是人类自己造成的。解铃还需系铃人，所以，解决健康问题还需依靠我们自己的努力。作为老百姓的你我，只能通过全方位的保健措施来确保我们远离疾病、健康长寿。

目前，市面上已有大量的保健书籍提供大量有关个人保健的方法，包括各种健康饮食方法、运动保健方法以及针对各种慢性疾病或各种器官的保健方法等。本书不会将这些具体的保健方法再重复一遍，而是以公正、客观和负责任的态度着重介绍一些最新和特别重要的保健观念、原则和方法。

如果这本书能让您真正认识到保健的重要性，成为您积极参与建立健康的生活方式与保健的动力，并对您的健康生活有所帮助和启发的话，我将感到无比欣慰。

杨尔滨

2006年7月于狮城

目 录

序	洪昭光	1
---	-----	---

前言		1
----	--	---

第一章 健康——危机四伏

第一节 病从口入		5
----------	--	---

- “营养过剩”与“营养失衡” / 5
- 肥胖——营养失衡的产物 / 6
- 肥胖人群——食品业者下手的目标 / 8
- 肥胖与健康 / 9
- 从炸薯条风波看美式快餐 / 10
- 食品添加剂与健康 / 11
- 苏丹红1号风波的背后 / 13
- 农药对健康的伤害 / 14
- 健康杀手——转脂肪(反式脂肪) / 16
- 转基因食品的潜在威胁 / 16
- 难为我们的土地 / 18

第二节 糟糕的环境		19
-----------	--	----

- 大气污染 / 20
- 水源污染 / 21

- 固体废弃物污染 / 23
- 辐射 / 24
- 工作与生活环境的污染 / 25
- 噪音污染 / 27
- 环境污染与癌症 / 28
- 切尔诺贝利核电站核泄漏事件 / 29

第三节 沉重的压力

30

- 学习的压力 / 31
- 工作的压力 / 32
- 生活的压力 / 33
- 压力下的健康代价 / 34
- 个性特质与健康 / 35

第四节 是药三分毒

36

- 第五大杀手——药物副作用 / 36
- 当心成为“白老鼠” / 37
- 高危险的 5 种药物 / 38
- 滥用抗菌素的恶果 / 39
- 解热镇痛药的滥用 / 41
- 药物减肥弊大于利 / 42
- 滥用毒品 / 43

第五节 人口老龄化

44

- 人口老龄化之必然性 / 44
- 人口老龄化对社会和医疗保健的影响 / 46
- 追求健康前提下的长寿 / 46

21 世纪的中国人口危机 / 47

第二章 健康——溃不成军

第一节 亚健康问题——52

健康 / 52

患病者 / 53

亚健康 / 54

亚健康的表现 / 54

导致亚健康的原因 / 55

亚健康者——最需保健的对象 / 57

第二节 健康的头号杀手——衰退性疾病——58

历史上传染性疾病带来的灾难 / 58

战胜传染性疾病的两大法宝 / 59

衰退性疾病——危害现代人健康的恶魔 / 62

主要衰退性疾病及其发病情况 / 63

衰退性疾病的年轻化趋势 / 69

第三节 衰退性疾病的罪魁祸首——自由基——71

细胞小常识 / 71

自由基为何物 / 72

无处不在的自由基 / 73

自由基——当代人类健康的最大杀手 / 73

衰退性疾病与自由基 / 76

第三章 关注自我——抢救健康

第一节 健康之神是您自己

85

- 学习医学保健知识 / 86
- 注重健康的生活方式 / 87
- 保持饱满的精神状态 / 94
- 不断增强谋生技能 / 95
- 把握事业与保健的平衡点 / 96

第二节 吃出健康

97

- 中国居民平衡膳食宝塔 / 97
- 食品安全五大要点 / 100
- 要健康,少外出用餐 / 101
- 食物升糖指数与健康 / 102
- ORAC——抗氧化指数 / 104
- 当心水果、蔬菜有农药残留 / 105

第三节 抗氧化——现代保健的主旋律

107

- 抗氧化剂——现代保健的新宠 / 107
- 抗氧化剂——自由基的克星 / 107
- 体内的主要抗氧化剂 / 108
- 植物抗氧化剂 / 114
- 抗氧化剂如何与自由基作战 / 122
- 抗氧化剂对细胞健康的监督作用 / 123

第四节 保健食品的魅力

123

- 保健食品的内涵 / 124

营养治疗法 /	125
植物性保健食品 /	126
动物性保健食品 /	129

第五节 有机食品 130

有机食品的内涵 /	130
有机食品市场 /	131
中国有机食品之现状 /	132

第六节 医生的角色 133

处方下留人 /	133
我所见到的营养素补充剂的功效 /	134
把好药物使用关 /	135
医学模式的转变 /	136
医生应作保健的楷模 /	137

第七节 健康的支撑——保健产业革命 138

保健产业商机无限 /	138
保健食品走红 /	139
传统农产品吃香 /	141
护肤风行 /	141
健身产业 /	142
保健教育 /	143
保健意识与保健产业 /	145
保健产业与直销 /	146
保健产业背后的推手 /	148

后 记 152