

马乐 沈洪 著



# 健康哲学

「健康哲学」——给你健康人生。  
有些知识你可能不需要，  
但健康知识却是人人需要。  
把握健康，从健康哲学开始，最为轻车熟路。  
健康地活，长寿地活，有质量地活。  
当你懂得健康，也就是真正懂得人生；  
而懂得人生，也就收获到健康。  
健康，实质上是一种全面素质上的修养。  
健康——有之不必然，无之必不然！

合肥工业大学出版社

# 健康哲学

马 乐 沈 洪 著

合肥工业大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康哲学/马乐,沈洪著. —合肥:合肥工业大学出版社,2007.6

ISBN 978-7-81093-602-6

I. 健… II. ①马…②沈… III. 健康—理论 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 080346 号

## 健康哲学

马 乐 沈 洪 著

责任编辑 朱移山

|        |                        |     |                   |
|--------|------------------------|-----|-------------------|
| 出 版    | 合肥工业大学出版社              | 版 次 | 2007 年 6 月第 1 版   |
| 地 址    | 合肥市屯溪路 193 号           | 印 次 | 2007 年 6 月第 1 次印刷 |
| 邮 编    | 230009                 | 开 本 | 710×1000 1/16     |
| 电 话    | 总编室:0551-2903038       | 印 张 | 17.25             |
|        | 发行部:0551-2903198       | 字 数 | 309 千字            |
| 网 址    | www.hfutpress.com.cn   | 印 刷 | 安徽江淮印务有限责任公司      |
| E-mail | press@hfutpress.com.cn | 发 行 | 全国新华书店            |

ISBN 978-7-81093-602-6

定价:22.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。

# 序 言

沈培新

合肥工业大学出版社朱移山同志把《百岁健康》这本书稿放到我的书桌上，要我提提意见。我开始不以为然，因为健康类书刊太多。但移山同志与我是多年的忘年交，我还是答应了。

他走后，我立即翻了翻目录，不禁有些惊喜：我常到新华书店，常看养生保健书籍，还真没有见到过与之相类似的书！再将目录认真看了一遍，却很有些印象浮上来，这是一本很有创意的新书。书结构很有科学性、严谨性、系统性，有不少新感觉，作者的写作态度也非常认真，绝非抄抄编编之作。

接下来，一连几天几乎是一口气把书稿看完，有的地方还反复看了，收益颇多，很多内容颇具吸引力。这种吸引力不仅在于其哲理性，还在于其可读性、趣味性。我深感作者和编者以及出版社的用心，他们想在养生保健这热门话题中，出点新力，作点完善补充，让知识界、上班族更科学、更和谐、更方便地去追求健康人生。

从科学性、严谨性、系统性看，这本书是一部阐明养生、保健的理论著作；但从充分引证的资料内容上看，这本书又是一部养生、保健知识普及性很强的读本。

这本书知识内涵深厚广泛：围绕着养生、保健，涉及现今健康状况与健康要求；涉及古今中外养生、保健经典；涉及中华优秀传统文化与当今优秀文化的融合；涉及新观念新思路对旧观念旧习惯的批判；涉及医学、保健学、养生学、心理学、社会学、环境科学、人文科学甚至教育学；还涉及文学、民俗学；其独到之处，还在于将先进的哲学思想贯穿始末，成了全书的灵魂，使本书站立在坚实的科学基础之上。

全书最具特点的地方，是始终抓住了“怎么个活法——健康地活、长寿地活、有质量地活”这个主题全面阐述了新世纪有关健康的要领。将“有质量地

活”与“健康地活、长寿地活”有机结合，这是一种创新，其意义最大，也是一般养生、保健方面的专业书籍难以达到的地方。这里的“怎么个活法”，指的远不止身心健康，还有与身心健康息息相关的更多的人生精彩内容。这确实是一本围绕阐述身心健康而教人“怎么个活法”，即如何做人的好书。

这本书读起来张弛有度：有时你可能在接受它的思想，有时你却在汲取它的知识，有时你还会在趣味中度过。这使人看起来轻松，学起来不难，接受起来容易，实践起来也可以做到。

这本书似乎是为中老年人而写，但对青少年又投有更多的健康关注和关怀；这本书似乎是在讲给知识阶层和公务员、企业界朋友们听，但对普通百姓又倾注着引导之情，它深入浅出、明白易懂；这本书似乎是为健康而铺路，但不乏在为人生作指引……这本书的内含素养不是只有学问才能达到的，似乎还有更多的人生沧桑铸就着在里面。我想，这样的书对每一个人都适用；或许谁见到它，都想拥有，谁读过它，谁就会收益。因为这样的书确实称得上精神财富与精神食粮，只要你去努力实践，就一定使你健康长寿，快乐一生。

现今，健康问题是如此之多，因为健康问题曾一直被人们所忽视；现今，健康问题又是如此被人关注，因为我们对健康问题有了新的认识，而且我们已经有条件来认真地关注健康问题。1931年11月9日陶行知在《中国的人命》一文中曾说过：中国要到什么时候才能翻身？要等到人命贵于财富，贵于机器，贵于安乐，贵于名誉，贵于权位，贵于一切，只有等到那时，中国才站得起来。这个时代正在向我们走来，因此，这本书的出现，绝非偶然，是应运而生。它希望人们去着重地、全面地、辩证地、全过程地关注健康问题，像追求我们事业的成功一样去追求健康，而不是要我们放弃事业去单纯地为了健康，更不是说等到我们的健康出了问题才去关注。但它同时也告诉我们，万一健康出了问题该如何去再次获得健康。

在本书的《概述》中有这样一句话：“从目前情况看，健康长寿的空间还很大，我们每个人只要就此开始多加注意、多加重视、多加认真对待，都一定能达到健康长寿的百年幸福光景。”这很能给我们以震动、惊喜和憧憬。震动、惊喜的是：我们过去总是认为人能活七八十岁就垂垂老矣，就算不错，而科学预测告诉我们，应该按100岁、甚至120岁来安排我们的生活。憧憬的是：只要我们把追求健康的目标位置挪动到追求其他目标的位置之前，从现在做起，那么我们会大大地收获到健康，达到甚至超过百年幸福光景。我曾在一篇文章中谈到：随着科学卫生事业的发展，全民族身心文化道德素质的提高，随着生态环境的改

善，人与自然的和谐，“长命百岁不是梦”将逐步成为现实。如果人的一生以90岁告终的话，我想大体可以分为三个阶段：第一阶段30年，以学习为主，主要是在学校学习（包括读硕士、博士）和在工作岗位上实践学习。这一阶段为朝霞，旭日东升，为人生的奠基时期。第二阶段，30年，到60岁退休。这是人生关键奋斗期。十多年以前，西方统计，一个人一生大体要调换7个岗位，我和我身边不少朋友，也都经历了5~10个不同工作岗位，这一阶段为彩霞，五彩缤纷，阅历丰实，为社会、为家庭多作贡献。60岁退休以后为晚霞阶段，从“老不死”到“老来用”，这是一个飞跃，是社会进步的重要象征。老年人不必自弃，要有老年生活的计划，把休闲和充实结合起来，把无为和有为统一起来，过好人生第二春。这就是说人生每个阶段有每个阶段的目标和重点，但追求健康是永恒的主题。

《概述》中还告诉我们：“21世纪是长寿的时代。”我想，还有谁不想行进在这个健康长寿的行列中呢？别的或许可以让它淘汰去，但你最好最要紧的是千万别在健康长寿的行列中被淘汰掉！

当我看完这本书稿之后，有些按捺不住兴奋的情绪，很快就与出版社联系。我说：“这本书稿已经看完，内容有些出乎我的意料，应该说不错，如若能出版，对社会将会有所贡献，对需求的人将有所帮助和实惠。”编者说：“那就拜托沈老先生作个序，行吗？”我说：“这就很有些为难我了！”我任安徽省老年大学校长时，应学员要求，写过《长命百岁不是梦》，但毕竟不是这方面的专家。移山同志说，你是应用哲学的名誉会长啰，就不要推辞吧。我只好答应了。在答应的时候，出于我的感受和印象，我提出了一个建议，我认为书名改为“健康哲学”似乎更为合适和贴切些。他们也同意了。这就是今天看到的《健康哲学》。

2007年夏

（本序作者系原中共安徽省委宣传部副部长、原安徽省文联主席，曾任安徽省政协常委、教科文卫体委员会主任，现任安徽省哲学应用学会名誉会长、省老年大学名誉校长，并任安徽省新四军历史研究会常务副会长、中国陶行知研究会常务理事、安徽省陶行知研究会常务副会长）

# 目 录

|                  |      |
|------------------|------|
| 概 述 .....        | (1)  |
| 第一章 认识引领健康 ..... | (3)  |
| 第一节 健康无价 .....   | (3)  |
| 一、健康的社会意义 .....  | (3)  |
| 二、健康的个人意义 .....  | (4)  |
| 第二节 健康忧患 .....   | (5)  |
| 一、病毒 .....       | (6)  |
| 二、有关疾病 .....     | (7)  |
| 三、亚健康 .....      | (9)  |
| 四、其他健康忧患 .....   | (11) |
| 第三节 何谓健康 .....   | (12) |
| 一、健康概念 .....     | (12) |
| 二、健康标准 .....     | (13) |
| 第四节 知识与健康 .....  | (16) |
| 一、何谓知识 .....     | (16) |
| 二、知识与健康 .....    | (17) |
| 三、必备的健康知识 .....  | (17) |
| 第五节 观念与健康 .....  | (22) |
| 一、何谓观念 .....     | (22) |
| 二、观念与健康 .....    | (23) |
| 三、有益健康的观念 .....  | (25) |
| 四、危害健康的观念 .....  | (28) |
| 第二章 行为决定健康 ..... | (30) |
| 第一节 思维方式 .....   | (30) |
| 一、何谓思维方式 .....   | (30) |

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 二、思维方式与健康 .....         | (31)         |
| 三、有益健康的思维方式 .....       | (32)         |
| 第二节 生活方式 .....          | (42)         |
| 一、何谓生活方式 .....          | (42)         |
| 二、生活方式与健康 .....         | (43)         |
| 三、有益健康的生活方式 .....       | (44)         |
| 第三节 处世方式 .....          | (69)         |
| 一、何谓处世方式 .....          | (69)         |
| 二、处世方式与健康 .....         | (72)         |
| 三、有益健康的处世方式 .....       | (73)         |
| <b>第三章 养生促进健康 .....</b> | <b>(86)</b>  |
| 第一节 心理养生 .....          | (86)         |
| 一、何谓心理、心理养生及心理平衡 .....  | (87)         |
| 二、心理与健康 .....           | (88)         |
| 三、心理养生 .....            | (92)         |
| 第二节 生理养生 .....          | (115)        |
| 一、何谓生理及生理养生 .....       | (116)        |
| 二、生理与心理的关系 .....        | (116)        |
| 三、生理养生 .....            | (116)        |
| 第三节 岁月养生 .....          | (146)        |
| 一、不同年龄段的养生 .....        | (146)        |
| 二、不同季节的养生 .....         | (167)        |
| 三、平日里的养生 .....          | (178)        |
| <b>第四章 环境影响健康 .....</b> | <b>(186)</b> |
| 第一节 自然环境 .....          | (186)        |
| 一、自然环境因素 .....          | (186)        |
| 二、自然环境与健康 .....         | (187)        |
| 三、自然环境污染的危害 .....       | (188)        |
| 四、回归大自然 .....           | (192)        |
| 第二节 社会环境 .....          | (198)        |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 一、社会环境因素 .....      | (198) |
| 二、社会环境与健康 .....     | (198) |
| 三、发展中社会环境的喜与忧 ..... | (199) |
| 四、如何应对和适应社会环境 ..... | (203) |
| 第三节 家居环境 .....      | (206) |
| 一、何谓家居环境 .....      | (206) |
| 二、家居环境与健康 .....     | (207) |
| 三、营造适宜的家居环境 .....   | (211) |
| 四、慎重对待家居环境的变动 ..... | (214) |

## 附 录

|                        |       |
|------------------------|-------|
| • 人体所需营养素 .....        | (218) |
| • 营养素来源与抗衰老、抗癌食品 ..... | (235) |
| • 垃圾食品与最佳食品 .....      | (236) |
| • 健康忠告.....            | (238) |
| • 警惕癌症 .....           | (240) |
| • 养生歌 .....            | (248) |
| • 养生谚语.....            | (255) |
| • 常用食物成分表 .....        | (259) |

|           |       |
|-----------|-------|
| 后 记 ..... | (265) |
|-----------|-------|

## 概 述

世界公认的、有根有据的，人可以活到120岁，而且是属于正常的寿命。按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65岁至74岁算青年老年人，75岁至90岁才算是老年人，90岁至120岁为高龄老年人。人的寿命，短则100岁，长则150岁，正常能活120岁。所以，洪昭光教授要我们树立健康新观念：60岁以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子。这尤其对于退休之后衣食无忧的人来说，还可以悠然自得地过上60余年，但问题是，就看你怎么个活法，包括你退休以前的生活。本书试图就“怎么个活法——健康地活、长寿地活、有质量地活”这一话题，从医学、保健学、养生学、心理学、哲学、社会学、人文科学、环境科学等角度来做一番介绍和阐述，只不过是给那些有心珍惜、爱护、促进健康的人一份简易指南而已。从目前情况看，健康长寿的空间还很大，我们每个人只要就此开始多加注意、多加重视、多加认真对待，都一定能达到健康长寿的百年幸福光景。

人类在蛮荒时期是为生存而搏；人类进入文明时期，是在为人权而斗；当人类走向小康社会并向大同社会迈进时，必是为健康而图。健康教育专家万承奎在谈到健康时说：21世纪，是人类追求健康的世纪，国内外的调查分析表明，人类现在已经发展到这一阶段，即由追求经济增长转向关心自身的健康，并反省自我在上个世纪健康上的误区，将逐步把精力和财力更多地投入到健康的建设上来。他还说：21世纪需要的人才是道德、才干、健康三位一体全面发展的新型人才。世界卫生组织前总干事中岛宏博士说：“未来不能交给那些没有接受过健康教育、本人不健康的人当领导。”联合国秘书长安南在1999年“老年年”启动仪式上宣布：21世纪是长寿的时代。所以，健康既是个人的需要，是夫妻家庭的需要，是工作的需要；同时也是民族和国家的需要，是人类未来的需要。难怪当今有关健康的教育活动、书籍刊物、话题是如此的被人们所看重。

我们应该自觉而清醒地认识到，文明社会所创造积累的三大成果——物质的、科技的、精神的，正是为我们今天的健康所铸造的三大基础或曰三大基本条

件。正是物质财富的日益充裕，才给人们以物质保障；正是物质财富的日益充裕，才出现如何科学正确使用和享受物质财富的问题；也正是物质财富的日益充裕，人们才日益觉悟该如何活得健康、活得长寿，轻轻松松、愉愉快快 100 岁。正是科学技术的日新月异的发展，才在生物领域、医药领域、食品领域、生命领域获得巨大突破；正是科学技术的日新月异的发展，才使人类先后战胜了天花、霍乱、伤寒、肺结核、肺炎、脑炎等各种疾病与外伤；正是科学技术的日新月异的发展，才使人类正在向抗衰老领域进行挑战。精神文明在健康领域得到前所未有的重视，人们在呼吁：行为决定健康；心态决定一切！认为第二次卫生革命的任务将是战胜生活方式疾病。人类精神文明中最先进的科学成果会告诉和指引我们如何去建立健康的生活方式。比如科学的认识论与方法论以及马克思主义唯物辩证哲学思想，就是最先进的武器。古老的中国是朴素的辩证哲学的发祥地，至今光芒四射。当我们把这种认识论和方法论引入保健学而指导我们的行为、心理并解决我们的健康问题时，可以说是驾轻就熟和威力巨大的。

追求健康就是追求文明进步（何鲁丽语）。因此健康的学问很大、也很复杂，将会形成一个庞大的新兴产业群。有人说，人生百岁不是梦；但同时又说，人生百岁不容易。对此，我们不妨遵循古代圣贤老子的话，“天下之难作于易，天下之大作于细”，从简易、简便、自身的具体行为入手来关注健康问题。

我们认为，凡健康离不开四大问题，即认识、行为、养生、环境。本书将以哲学基本原理为指导，分四个部分来介绍和阐述健康问题：一是认识引领健康；二是行为决定健康；三是养生促进健康；四是环境影响健康。

# 第一章 认识引领健康

做任何事情、解决任何问题，首要的必须是认识它，即从认识入手，认识到位，认识正确，路子才会摸准，做起来也就不难。健康问题也完全一样，首先要从认识学角度看待养生保健问题。

## 第一节 健康无价

世间有一些东西是无法用价值来衡量的，比如亲情、爱情、友情、道义等等，还有就是健康。健康无价的特点还在于它不仅对个人，而且对全社会、全人类，都是意义重大的。

### 一、健康的社会意义

法国的哈桑二世曾经说过：“一个国家最宝贵的财产，并不是储备的大量黄金或外汇，更不是它的地下资源或工业能力，而是人民的健康。”

“健康是人生最宝贵的财富之一，人们对心身健康的重视标志着社会的进步。无论是人类自身的发展、自我价值的实现，还是社会发展的参与和社会发展成果的享有，都必须以自身健康为前提，没有健康的心身一切无从谈起，也无法实现。……追求健康就是追求文明进步。”这是全国人大常委会副委员长何鲁丽的一席话。她把健康列入社会文明进步范畴，认为健康是个人通向一切未来的大门。对于国家和社会来说，国民的健康素质在世界各国的日益激烈的竞争中，并不亚于经济、科技、军事的竞争，世界的未来是属于那些国民健康的国家。

这方面，中国最早悟出其深刻道理的要算伟大的教育家陶行知先生了。他曾说：“中国要到什么时候才能翻身？要等到人命贵于财富，人命贵于机器，人命贵于安乐，人命贵于名誉，人命贵于权位，人命贵于一切。只有等到那时，中国才站得起来！”他所说的“人命”带有今天人权的含义，放在新的国际环境中来

说也意味着健康，健康是人权的重要内容之一。

世界卫生组织曾忠告全世界：要把权力、金钱、享受放到健康之后。我们曾经蒙受过“东亚病夫”之耻，现今，国内不少有识之士建议：要把保障国民健康放在优先地位，因为健康是国民素质的重要反映，是国家竞争力和综合国力的重要支撑，更是关系到国家和中华民族的未来与希望。

前国务院副总理李岚清说，健身的好处是“自己不受罪，家人不受累，减少医药费，有利全社会”。

## 二、健康的个人意义

人最宝贵的是生命，而生命最宝贵的是健康。有人这样说：地位是暂时的，金钱是身外的，荣誉是过去的，孙子是子女的，唯有健康是自己的。健康是人类生存、发展、提升的最基本最重要的条件；是人们通向一切美好愿望的原生动力和必要前提；是人们达到事业成功的必备护卫军。千条万条说明，不及一个形象生动的比喻的含义更深刻、更贴切，那就是关于“1”与“0”的说法：健康是“1”，其他的诸如事业、权力、财富、仕途、亲情等等都是“0”，当有了“1”，后面的“0”才有意义，如果没有了“1”，再多的“0”还是等于零。对于这一点，似乎并不是今日才有所发现的，古今中外的圣贤、智者，早就看到了这一点。

中国的儒学、道教创始人孔子与老子，其学说里无不贯穿着对人文和健康的关怀与重视。他们都把现代人所说的精神健康、行为健康、心理健康放在养生、修业和处世中的首位。儒家说的“修身齐家治国平天下”与老子讲的“知足不辱，知止不殆，可以长久”正是其最好的注脚。我国自古以来一些杰出的思想家、教育家、道德家、政治家、医学家及学者、名士，不少是修身养性的保健大家和长寿者。正因为长寿，才完成其不朽的事业，才为人类社会发展作出了不可估量的贡献。

在阿拉伯世界，有这样的谚语：“在地球上没有什么别的收获比得上健康。”“有健康的人，便拥有希望；有希望的人，便拥有一切。”

在欧洲，人们对健康无价的认识更不逊色于我们。

古希腊哲学家柏拉图说：“没有什么比健康更快乐的，虽然他们在生病之前并不曾觉得那是最大的快乐。”赫拉克利特也说：“如果没有健康，智慧就不能表现出来，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”古希腊喜剧作家米南德说：“健康和聪明是人生的两大幸福要素。”

德国哲学家叔本华说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”德国诗人哈格多恩说：“唯有健康才是人生。”

英国哲学家培根说：“健康犹如真正的朋友，不到失去的时候，不知道他的珍贵。”另一位英国哲学家约翰·洛克说：“健康是为我们事业和福利所必须的，没有健康，就不可能有什么福利、有什么幸福。”英国作家琼森也说：“健康——富人的幸福，穷人的财富。”

法国物理学家居里夫人说：“幸福的基础是健康的身体。”法国的蒙田说：“健康的价值，贵重无比，它是人类为了追求它而唯一值得付出时间、血汗、劳力、财富——甚至付出生命的东西。”

美国诗人爱默生说：“健康是智慧的条件，快乐的标志。”美国管理学家彼德鲁克说：“健康本身是欢乐与满足的源泉。”

在亚洲，我们中国人说：“留得青山在，何愁没柴烧。”中国人把健康与青山并论，有“寿比南山”之说。中国民谚又说：“留得五湖明月在，不愁无处下金钩。”也说得极为辩证。

同受华夏文化影响的日本人，同样十分重视健康。作家武者小路实笃说：“人生第一任务就是健康。”池田大作说：“不论有多么出众的才能和力量，不论有多么高明的见识，一旦卧床不起，就将化为乌有。”

我们还说：

“人一生可以干很多蠢事，但最蠢的一件事，就是忽视健康。”

“没有一个朋友能够比得上健康，没有一个敌人能够比得上病魔。”

现代的中国人几乎都知道：“要做大事，健康第一”；“个人价值，健康第一”；“科学未来，健康第一”；“生命质量，健康第一”；“健康不等于一切，但失去健康就失去一切”等等。

请记住，健康是“1”，一切追求从这里开始，所以说健康是无价的。强调“健康无价”的目的，就是希望世人对自身的健康引起足够的重视，不仅仅是重视，而且确实能做到把健康放在人生的首位。

## 第二节 健康忧患

“健康无价”的呼喊，正是由于当今社会中出现许多“健康忧患”而引起的。有人指出，现代健康忧患，其病因大体是：吃出来的，营养不平衡；住出来

的，环境不平衡；玩出来的，阴阳不平衡；累出来的，生理不平衡；还有就是气出来的，心理不平衡；当然还有乱出来的，性生活乱，吸毒等。除此之外，还有遗传因素，还有生态被破坏带来的新的致病因素。

## 一、病毒

据新华社报道，虽在医药健康领域人类取得了许多重大进展，每天都有各种令人眼花缭乱的尖端技术、新的研究成果诞生，但激动人心的进展与令人沮丧的新的挑战从来都是并存的。

目前世界上存在六种致命病毒，体积最大的病毒，像天花一类的疹类病毒直径约 0.003 毫米。还有长得像棍子一样的病毒。而致命的埃博拉病毒看起来像一根简单的线条，在末端形成一个不祥的环。体积最小的是小核糖核酸病毒，直径只有几千个原子叠加起来的长度。

这六种最可怕的病毒是：

### 1. 埃博拉病毒

1976 年在非洲中部发现，目前尚不知道它从何而来。埃博拉病毒能使人体内脏破碎，感染者每个毛孔都会往外渗血。感染者的死亡率高达 90%。

### 2. 拉沙热病毒

拉沙热是由一种沙粒病毒引起的。医生们最早在 20 世纪 50 年代就注意到该病毒。一旦染上这种病毒，人的内脏会大出血，血压急剧下降，脑部受损。每 7 个感染者中有 1 人死亡。

### 3. 马尔堡病毒

1976 年，7 名欧洲科学家在研究青猴的过程中死亡，马尔堡病毒成为报纸的头条新闻。20 世纪 80 年代，马尔堡病毒再次在南非暴发，25% 的感染者死亡。

### 4. 登革热病毒

这是热带地区的一种地方病，通过蚊虫叮咬传播，会出现内脏大出血。感染者的死亡率高达 50%。

### 5. 西尼罗河病毒

这种病毒由蚊虫携带，随着气候变迁。初起病时像是得了流感，之后可能出现脑膜炎、其他脑疾病和阵发性疾病。感染者中有 10% 的人终身无法痊愈。

### 6. 马秋波病毒

一种沙粒病毒，1962 年首次在玻利维亚发现。该病毒由老鼠携带，染病初期表现为发烧，然后鼻子和牙龈开始出血、胃肠内出血。30% 的被感染者死亡。

## 二、有关疾病

### 1. 传染性非典型肺炎

2003年,全球8098人感染了传染性非典型肺炎,简称“非典”,其中774人因此失去了生命。

虽然在普通百姓眼中,那场“非典”已成往日事,但政府卫生官员脑中的那根弦却始终紧绷着。

此前大多数的卫生官员都认定,“非典”卷土重来几乎是不可避免的。专家称目前“非典”病毒可能正处于潜伏期,说不定哪一天会同机卷土重来。

### 2. 肥胖

目前,全世界有超过3亿成年人属于肥胖者之列,仅在美国科罗拉多州,就有约14%的人肥胖,在密西西比州这一比例近26%。英国成年人肥胖率高达24%,每年给英国带来的损失高达80亿英镑(144亿美元)。

美国国内税收局已于去年将肥胖列为一种疾病,并宣布与减肥有关的体育锻炼、外科手术、类似“体重监控者”的商业组织全部免税。

### 3. 癌症

全世界范围内,每天有1.6万多人死于癌症。

癌症研究人员面临着这样一个“敌人”:阴险狡诈;能够入侵人体的每一个器官,胸、肺、大脑等等;大人、孩子都难逃魔掌。

几十年来,医生们都是依赖“常规武器”——传统化疗“毒”死癌细胞,但其弊端简直令人不可忍受——它“不分青红皂白”将癌细胞、正常细胞一齐杀死,一系列毒副作用接踵而至。

随着医学界对癌症发病、恶化机理的不断了解,开始兴起一场“肿瘤学变革”:专门研制针对性药物,能够跟踪癌细胞特征分子,而让人体正常细胞“毫发无伤”。

### 4. 抑郁症

有资料显示,据不完全统计,北京高校2004年自杀死亡的学生有19名,2005年又有15名,2006年至11月份已有9名,对此,专家认为其60%都与抑郁症或精神分裂症等精神疾病有关。全世界超过1.21亿人受抑郁症困扰,只有不到25%的人能接受有效治疗。另据世界卫生组织最新统计,全球抑郁症的发病率为11%,抑郁症已成为世界第四大疾病,预计到2020年可能将成为仅次于心脏病的人类第二大疾患。我国抑郁症发病率约为3%~5%,造成经济总负担

达 622 亿元人民币，仅次于美国。

最新的科学研究发现，这种疾病是大脑主管情绪的区域神经细胞连接出现异常所至。

### 5. 激素疗法

2003 年，全球大约有 900 万女性接受激素疗法，比 2002 年减少 600 万。

2002 年，美国国家健康研究所暂停了对雌激素加孕激素的疗法的研究，因为有证据表明，这一疗法使女性患中风、血栓、心脏病、乳腺癌等疾病的风险明显增加。使用雌性激素和黄体酮药物使服药女性患乳腺癌的几率增加约 26%。几乎每个月研究人员都会得到一些激素疗法的坏消息：更容易痴呆，更容易患乳腺癌，使用第一年得心脏病的风险增加 80%。

### 6. 自体免疫疾病

自体免疫失调会导致包括狼疮、糖尿病、多发性硬化病和风湿性关节炎等 80 多种疾病，其中狼疮患者 90% 以上为女性。仅在美国，5% 至 8% 的人患有自体免疫疾病。

免疫系统是人体的健康卫士。不过，一旦它自身出差错，可就“六亲不认”了，它会将人体正常组织当作入侵物错误地发起攻击，引发多种自体免疫疾病。

针对各种自体免疫系统疾病的药物层出不穷。从长远来看，研究人员试图研制出一种专门的“校正”药物，让免疫系统“改邪归正”。

### 7. 中风

2002 年，全世界有 2 050 万人遭遇中风，其中 550 万人丧命。随后还逐年有所增加。

### 8. 艾滋病

2003 年，世界上的艾滋病病毒携带者和艾滋病患者总人数达 4 000 万，艾滋病在这一年导致 300 万人死亡。在南部非洲，每 5 个成年人中，就有一个是艾滋病患者或病毒携带者。据 2006 年公布的数字，中国目前有 65 万艾滋病病毒感染者和病人。

### 9. 早老性痴呆症

全世界有 1 200 万阿尔茨海默氏症患者，其中三分之二在发展中国家。到 2050 年，这一数字将攀升至 4 500 万。

### 10. 心血管疾病

全世界每年有 1 700 万人死于心血管疾病。

在健康领域，老人、小孩、中年，各有各的问题。从天津市典型调查来看，