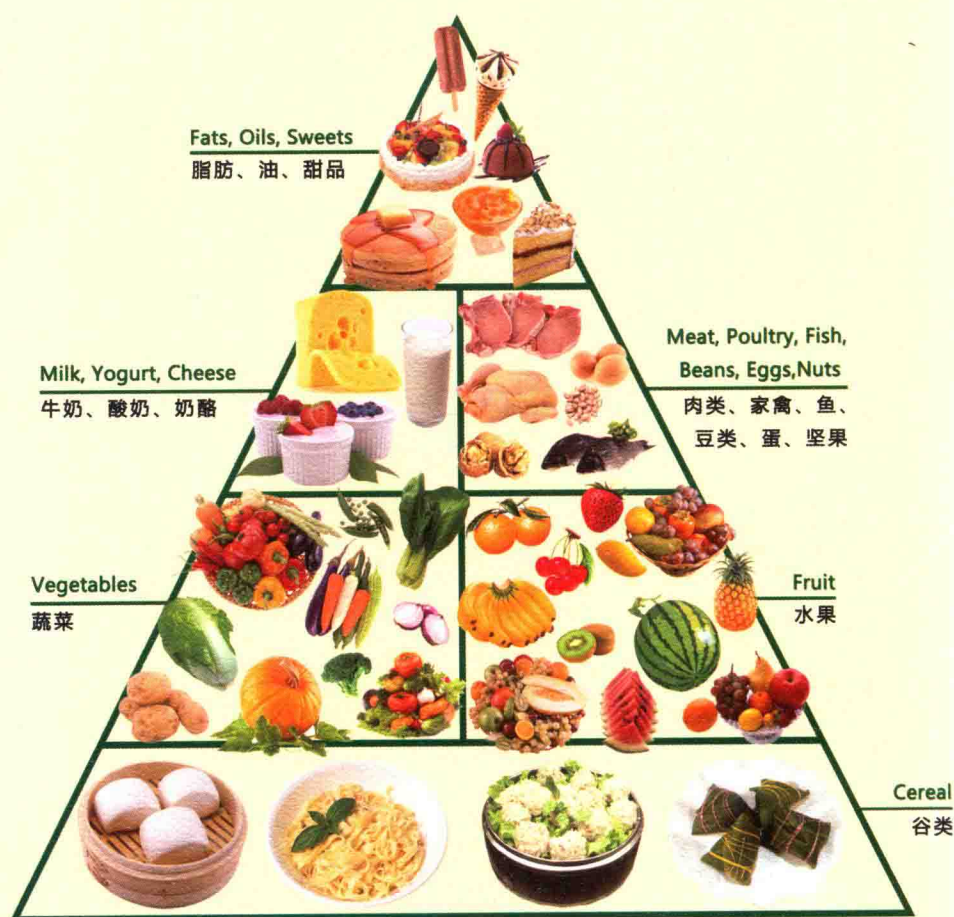


健康生活学与问

江苏省政协医卫体育委员会 南京医科大学 编

李一宁 高兴亚 主编



为什么必须戒烟限酒？

用水果充当主食减肥正确吗？

“营养都在汤里吗”？

感冒发烧一定要吃抗生素吗？

“生食”就营养丰富吗？

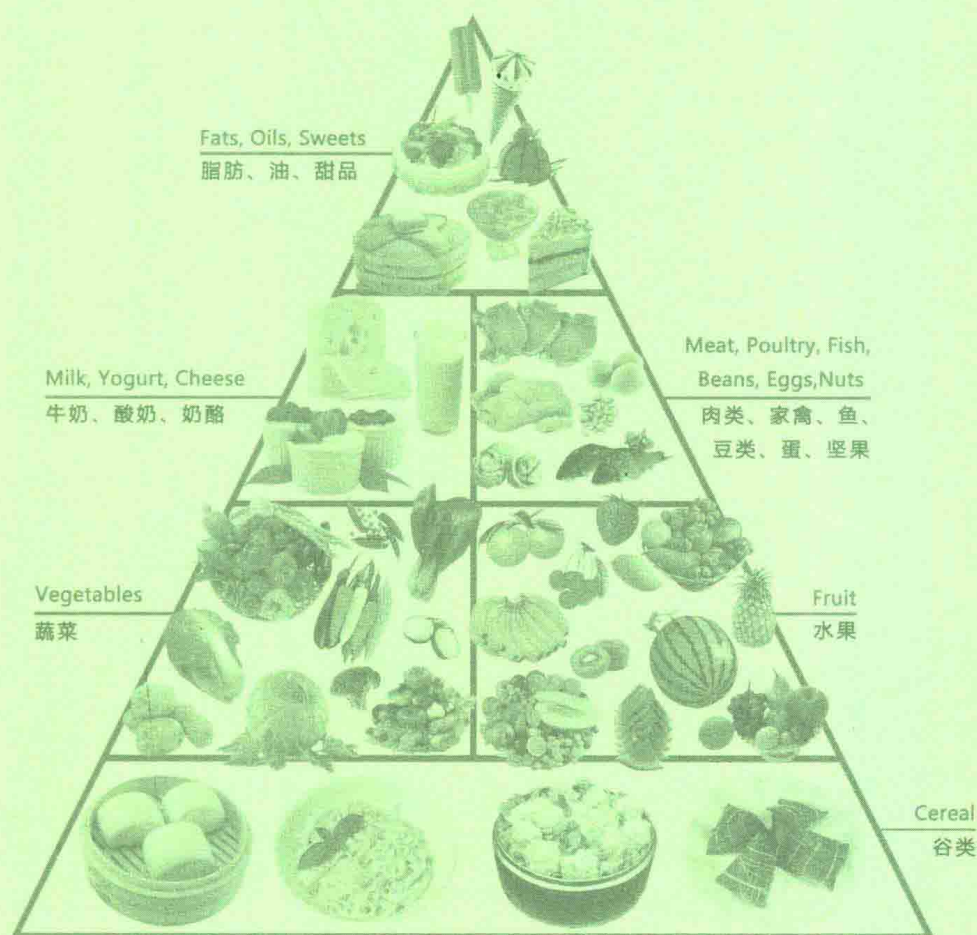
什么是干细胞技术？

吃药不如打针，打针不如“挂水”吗？

健康生活学与问

江苏省政协医卫体育委员会 南京医科大学 编

李一宁 高兴亚 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

健康生活学与问/李一宁, 高兴亚主编; 江苏省政协医卫体育委员会, 南京医科大学编. --南京:江苏凤凰科学技术出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5537-6802-1

I. ①健… II. ①李… ②高… ③江… ④南…
III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第158867号

健康生活学与问

编 者	江苏省政协医卫体育委员会	南京医科大学
主 编	李一宁	高兴亚
责 任 编 辑	樊 明	葛 昀
责 任 监 制	曹叶平	方 晨
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼	邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn	
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司	
制 版	南京紫藤制版印务中心	
印 刷	江苏凤凰新华印务有限公司	
开 本	718 mm × 1 000 mm	1/16
印 张	13	
插 页	3	
字 数	150 000	
版 次	2016年12月第1版	
印 次	2016年12月第1次印刷	
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-6802-1	
定 价	48.00元	

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

编委会名单

主 任: 李一宁

副主任: 陈 琪 刘卫华 高兴亚

委 员: 殷宝林 王 虹 陈涤平
史 明 滕皋军 陈绍良

序

张连珍

人们常说：“平安是福，健康是金。”这句话道出了对生命的珍惜、对健康的渴求。随着经济社会的发展和生活水平的提高，我们发现，许多习以为常的生活方式、看似正常的饮食习惯，都在影响着每个人的身心，温饱时代的健康观念已不能完全适应现在的需求。加强健康科普工作，将健康领域的科学知识、科学方式、科学精神向社会普及传播，从而提高公众健康素养，成为一项迫在眉睫的工作。

党和政府一直高度重视人民群众身体健康。党的十八大以来，习近平总书记多次强调，“没有全民健康，就没有全面小康”“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础”。在今年8月召开的全国卫生与健康大会上，习近平总书记明确指出：“要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，建立健全健康教育体系，提升全民健康素养，推动全民健身和全民健康深度融合。”江苏省委、省政府在“十三五”规划中提出，要实施“健康江苏”行动计划。可见，持续深入开展健康科普工作，不断提升全民健康素养，已成为建设“健康中国”“健康江苏”的重要内容。

为更好地满足人民群众健康需求，进一步传播健康生活理念、普及健康生活知识、倡导健康生活方式、弘扬健康生活文化，按照江苏省政协主席会议的部署安排，江苏省政协医卫体育委员会在2009年编写出版《倡导健康生活方式》一书的基础上，再次联合南京医科大学及其附属医院，共同编写了这本《健康生活学与问》。本书编写组各位成员立足自身多年从事教学科研、医疗服务、卫生保健工作的实践经验，充分吸收当前国内外医学研究的

最新成果，坚持边学习、边研究、边创作、边修改，数易其稿，最终完成了本书的编写出版工作。

翻阅初稿后，我感觉编写组在本书的主旨要义、编排设计等方面作了很好的开拓与创新。全书关注生命全周期、健康全过程，紧扣“健康生活”主题，围绕“学——知识讲授”与“问——专家答疑”两大环节谋篇布局，构思新颖独特，内容精炼实用，可以说是一本既体现科学性、专业性，又兼具启发性、引导性的健康科普书籍。本书知识讲授章节，主要对健康基本知识作出科学阐释，由此引导健康生活的理念、原则及方法；专家答疑章节，主要采用专家访谈、一问一答的形式，对大众普遍关心的健康问题作出详细解答，宣传健康理念、回应社会关切、消除大众疑虑。此外，本书在文字上力求用通俗的语言表达深刻的道理，在章节安排、版式结构和呈现方式上力求做到提纲挈领、图文并茂，深入浅出、生动活泼，希望能激发读者的阅读兴趣。

生活要小康，身心要健康。衷心期望本书能对大众如何拥有身心健康、享受美好生活起到具体的指导和帮助作用，成为家庭常备的健康手册、大众喜爱的“口袋书”。衷心祝愿广大读者通过本书，深入了解健康生活知识，系统掌握健康生活方式，从而让我们的生活更加精彩、幸福更有质感，为完成“十三五”发展目标任务、建设“强富美高”新江苏贡献更多的智慧和力量！

（作者系江苏省政协主席）

2016年8月

目 录

序章 天人和谐，顺应自然	001
第一章 人体的奥秘	005
一 人类从何而来？	005
二 人体是如何运行的？	006
三 人体的进化“设计”有哪些缺陷？	010
第二章 人为什么生病？	013
一 怎样才算健康？	013
二 疾病缘何而起？	014
三 人类好油嗜盐的“天性”是怎样形成的？	016
四 人类“天性”与生活环境有哪些冲突？	018
第三章 科学生活指南	022
一 科学健康的生活习惯有哪些？	022
二 怎样才算合理膳食？	025

三 为何运动要适量？	030
四 为什么必须戒烟限酒？	032
五 如何保持心理平衡	034

第四章 您最关心的健康话题	036
一 运动篇	036
二 良好习惯篇	042
三 修身养性篇	051
四 体检篇	055
五 科学膳食篇	081
六 优化环境篇	094

第五章 最流行误解	109
一 “美味”就是佳肴吗？	109
二 “生食”就营养丰富吗？	110
三 “营养都在汤里”吗？	111
四 不吃荤油、不吃肥肉就不会肥胖吗？	112
五 饮水越纯净越好吗？	113
六 “顺其自然”的三餐安排健康吗？	114
七 植物油含不饱和脂肪酸，可以多吃吗？	115
八 用水果充当主食减肥正确吗？	117
九 “补品”能补出“强壮”吗？	118

十 能在自己身上试验各种偏方吗?	119
十一 吃药不如打针, 打针不如“挂水”吗?	120
十二 穿紧身牛仔裤健康吗?	121
十三 “高枕”能“无忧”吗?	123
十四 心理症结是“思想问题”吗?	124
十五 感冒发烧一定要吃抗生素吗?	125

第六章 专家访谈 127

一 冠心病	127
二 脑血管病	134
三 糖尿病	145
四 高血压	153
五 肿瘤	158
六 便秘	163
七 溃疡	169
八 艾滋病	172
九 乙型肝炎	180
十 肾脏疾病	183

第七章 医疗新进展 191

一 什么是胶囊内镜?	191
二 哪些器官可以移植?	192

三 为什么分子靶向治疗被称为“生物导弹”？	193
四 基因工程制药是怎么回事？	194
五 微创手术为何神奇？	194
六 什么是手术机器人？	195
七 什么是移动医疗？	196
八 3D打印技术如何应用于健康医疗？	198
九 什么是干细胞技术？	199
十 什么是芯片植入技术？	199
后记	201

序章 天人和諧，順應自然

今天，随着人们对大自然了解的不断深入，人们愈来愈多地关心人类自身，愈来愈多地关心健康。常常问：人从哪里来？与自然的关系如何？什么是健康的智慧？这些确实是值得深入思考的问题。

人，从大自然进化而来，经过长期的自然选择，我们的身体结构和功能均能与大自然的天然环境相适应，人与自然是和谐统一的。进入现代社会之后，为了追求舒适的生活，我们运用科学技术越来越多地改造自然。然而，这些技术成就在带来舒适的同时，也给我们带来了麻烦。比如吃很多可口的食物享了口福，但能量过剩造成的肥胖却给我们造成了麻烦——一时吃得多一些并无害处，但如果一直吃得太多，又没有机会挨饿，那问题就来了。





在石器时代，采摘时挑选最甜的果子是正确的选择，

“甜味”意味着果实成熟并富含营养。然而现代人发明了果汁软糖和巧克力蛋糕等等，它们的甜味甚至强过天然的果实。难怪许多孩子宁愿选择这种现代化的精美食品而不去吃果盘里的桃子。为了追求享

受，我们总是吃下远比身体需要多得多的食物，而且为了口味，我们选择高脂、高糖和高盐的食物。这些食物对于我们的祖先来说，是难得的好东西，只有运气特别好时才能偶尔获得，因此，他们总是处在渴求与幻想之中。然而今天，那些曾经难得的美味已经变得可以信手拈来，很自然地，人们摄入了超过生物学需要的食物。食物的主要功能已经由提供营养、维持生存变成了满足口腹之欲，最可口的食物远比最健康的食品受欢迎。

吃得多还不是现代人问题的全部。为了享受舒适的生活，人们出行靠汽车，上楼靠电梯，房间有空调，做饭靠煤气，很多工作都是坐着完成的，很少需要真正耗费体力。喜欢体育常常也只不过是喜欢坐在电视机前看体育节目。从运动的角度看，人体这部机器长期处于闲置状态，这种少动的生活模式使得储存在体内的脂肪总也找不到消耗掉的机会。久而久之，能量过剩，变成脂肪存在体内，就会阻塞血管，引起疾病。就像经济社会中，长期的生产大于消费，库存太多、产品过剩就会爆发经济危机。

为了享受更加舒适的生活，人类不断地改造自然，一切都拿来为我所用，认为大自然永远能够满足我们不断膨胀的各种需要。大自然不仅要负担我们的生存，更要负担我们的享受。如果从飞机上往下看，满眼都是人造的景象：田里都长着庄稼，路上都铺上了柏油，河上架起了桥梁和管线，山上有输电的铁塔，山间有大坝拦起的水库……只要有一片空地就会有人家聚集；如果是到了城市上空，那满眼更是水泥锻造的森林，地表已经被人类彻底地改变了。现代人的生活环境已与远古大不相同，自来水、煤气、冰箱、电视机、空调、汽车、灯光照明，还有手机、互联网……人们不用花许多时间追击猎物或与猛兽格斗，也不用

耗费很多精力去采集或捕鱼，甚至把谷粒脱壳、磨粉，把猪和羊剥皮、剔骨、切块都不必亲力亲为，至于把它们煮熟，也不必花功夫收集柴草，生火点灶。超市里供应的东西比你想象的还要多。所有这些正是人类所追求的“像天堂一样的”幸福生活。然而，也许你没有想到的是：正是这天堂一样的舒适生活给你的健康带来了巨大的威胁。

从近年来的疾病谱变化可以看出，由现代生活环境和生活方式所造成的疾病已经成为人们就医的主要原因。毕竟，人体的进化设计不是为当前的生活环境准备的。因此，能量过剩、运动不足造就了现代人的主要健康问题。

那么，是不是现代化不好呢？是不是要我们再回到“茹毛饮血”的时代才能保持健康呢？回答是否定的。不要说经历原始人那种挣扎在死亡边缘的痛苦生活，就是陶渊明描述的那种“世外桃源”，也只能在幻想中安抚一下人们疲劳的“心”。实际上没有一个都市人能长期选择那样的生活。“度假村”里尚且有电视机和淋浴器，试问你又能在那里“度假”多久呢？必须承认，我们现在所享受的舒适生活，大多是有益的、无害的。但是我们同时也必须承认，今天所享受的这些生活方式也有不少副作用。有一利必有一弊，得到好处一定要付出代价，如果不懂得这样的道理，即使最舒适的享受也可能要为此付出健康的代价。

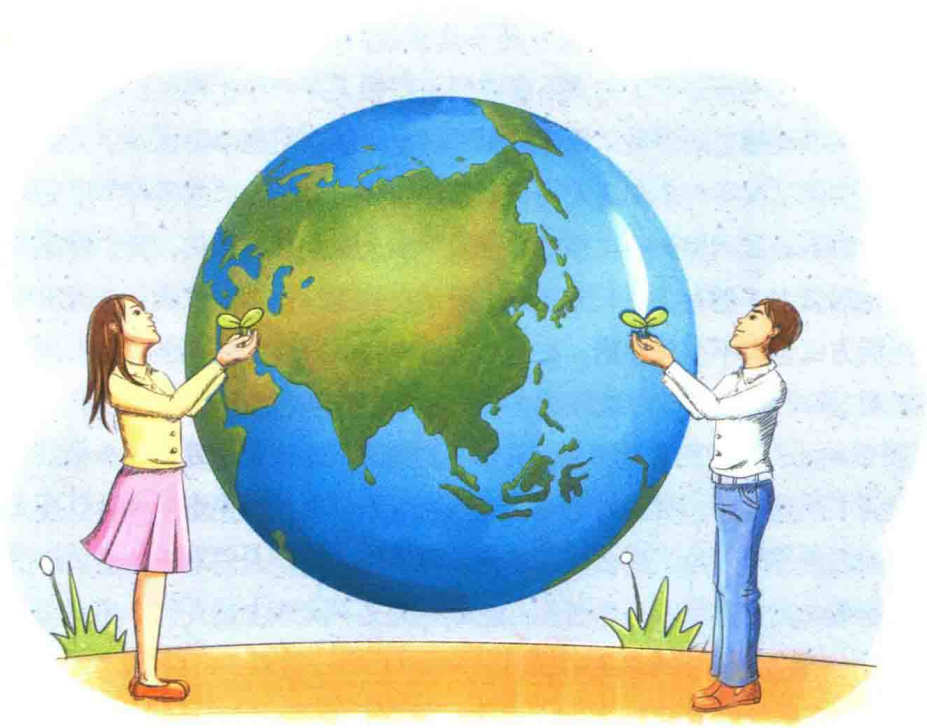
不单如此，在人们营造“人间天堂”的同时，却惊奇地发现人类赖以生存的环境遭到了严重破坏：资源的枯竭、环境的污染、生态的失衡、各种危及人类生存安全的灾害不断发生。那么，这究竟说明了什么呢？人们不断地追求舒适和享受，不断地向大自然索取，然而大自然却一次又一次地告诫人们，我们正走向自然的反面。现在该是人们冷静思考人与自然关系的时候了。

我们的祖先是在自然的环境下进化而来的，并且生存进化的过程中一直与自然保持着和谐的关系。常常忍饥挨饿、一定的体力支出，甚至不时受一点小伤，这些现代人不愿接受的生存状态可能是人体正常运行的必要条件，因为那才是人类进化定型时的生存状态。怀有



“人定胜天”的思想，无止境地移山填海，构建“人工自然”，不断地追求舒适和享乐是缺乏生活智慧的。人在自然面前应怀有敬畏、尊重，甚至感恩。对于我们进化定型时的生存环境来说，人类已经走得太远。只有顺应自然，才能发挥我们身体的最大效用，天人和谐才是人类持续生存发展的根本。

人们逐渐明白，那些在年轻时表现为舒适、享受和快乐的生活方式可能是日后吃苦的根源，而回归自然、天人和谐才是最高的生活智慧。



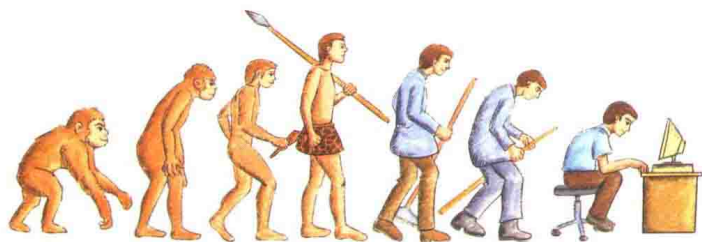
第一章 人体的奥秘

人从哪里来？为何是现在这个样子？人的寿命应该有多长？这些都是人们日常关心的问题。这些不单单是医学问题、健康问题，同时也是哲学问题、宗教问题和文化问题。本书拟从实证科学的角度予以回答，意在让读者树立科学的生命理念，消除误区，识别谎言，从而建立以科学为基础的生活方式。

一 人类从何而来？

万物之灵的人类从何而来，又为何是现在这副模样？这是人们常常思考的问题。科学家给出的答案是“进化”。人类在“物竞天择”的自然进化过程中逐渐发展而来，人类身体的结构与功能进化均是为了与当时的生活环境相适应。

生物的进化经历了从水生到陆生、从简单到复杂、从低等到高等的过程。地球上的生命，从最原始的无细胞生物进化为有细胞结构的原核生物，然后是真核生物，从单细胞到多细胞，逐渐出现了真菌界、植物界和动物界。其中，动物界从原始鞭毛虫到多细胞动物，再从原始多细胞动物到出现脊索动物，进而演化出



高等脊索动物——脊椎动物。脊椎动物中的鱼类又演化到两栖类再到爬行类，又从中分化出哺乳类和鸟类，哺乳类中的一支进一步发展为高等智慧生物，这就是“人”。尽管科学家对人类进化过程的了解还只是初步并富有争议，但就目前的证据表明人类是从猿进化而来的。人类的进化经历了“南方古猿”、“能人”、“直立人”和“智人”几个阶段。较为公认的起源学说认为，我们人类的身体是

在非洲平原上，由过着狩猎-采集生活的祖先经过百万年的自然选择而逐渐定型的。因此，人类身体的结构和功能进化均是为了与当时的生活环境相适应的。

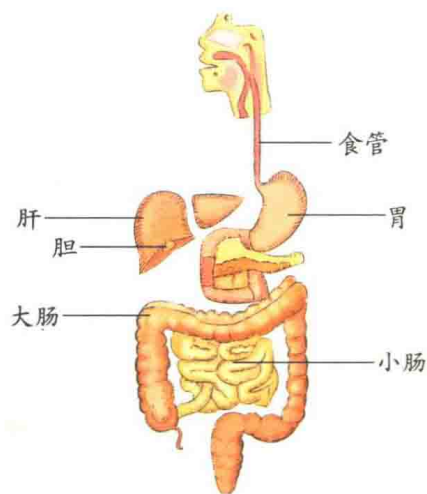
知识的积累和文化的传承加速了人类社会生活方式的改变，从穿兽皮、烤火、住山洞开始，人类的发展就摆脱了仅仅依赖身体生物学进化的局面，甚至使遗传进化退居于次要的位置。因此，人类的躯体在对抗疾病和极端环境变化方面与动物相比显得十分脆弱。人类社会知识技能的高度“进化”与人类躯体的相对“退化”形成了尖锐的矛盾。

二 人体是如何运行的？

人体是一个复杂系统，机体的消化系统、循环系统、呼吸系统、内分泌系统、神经系统、泌尿系统、运动系统和生殖系统等八大系统，根据内外环境的变化共同作用、相互协调，维护着机体的正常运转。我们来了解人体各系统的功能和运行规律，相信对认识健康与疾病的相关问题会有所帮助。

摄取营养的消化系统

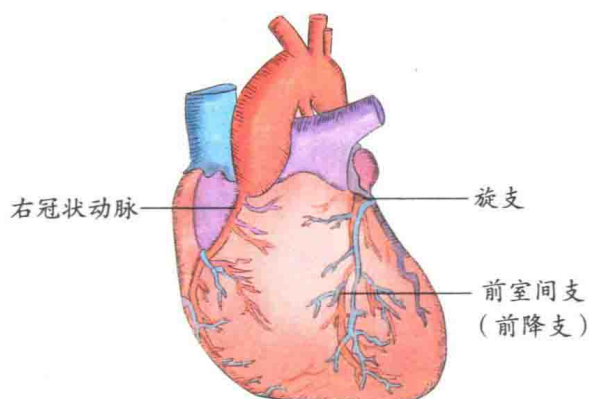
消化系统消化食物，并从食物中吸收营养，维持人体代谢和生长发育的需要。人体各种机能活动、体育运动所消耗的能量，以及生长、发育和组织修复、更新所需的营养物质都来自食物。俗话说：“人是铁，饭是钢”，离开了食物，人就无法生存。因此，消化系统所起的作用是“人体加油站”，为机体提供物质和能源。



运输物资的循环系统

循环系统中血液周而复始地循环流动，把氧和营养物质运输到全身的组织，

以维持其活力；同时将代谢产生的二氧化碳和废物带走。若循环停止，生命活动也将终止。



吐故纳新的呼吸系统

呼吸系统和循环系统密切合作，从外环境中摄取氧气，同时把二氧化碳排出体外，以维持人体的新陈代谢。营养物质在细胞内和氧气发生“燃烧”，释放出藏在营养物质中的能量供给人体使用，在此过程中产生二氧化碳废气。这场不见火的燃烧也产生热量，这恰好用于维持我们的体温。我们的体内并不能积存氧气和二氧化碳，我们必须从大自然中不断得到氧气，并且排出二氧化碳。这项保持体内空气清新的任务是由呼吸系统来完成的。

