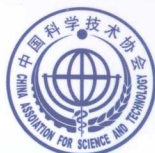


中华医学会行为医学分会
行为与健康科普教育丛书

丛书总主编 杨志寅



中国科协科普专项资助

日常行为 与养生

主编 杨志寅 王立赞 苏中华



人民卫生出版社



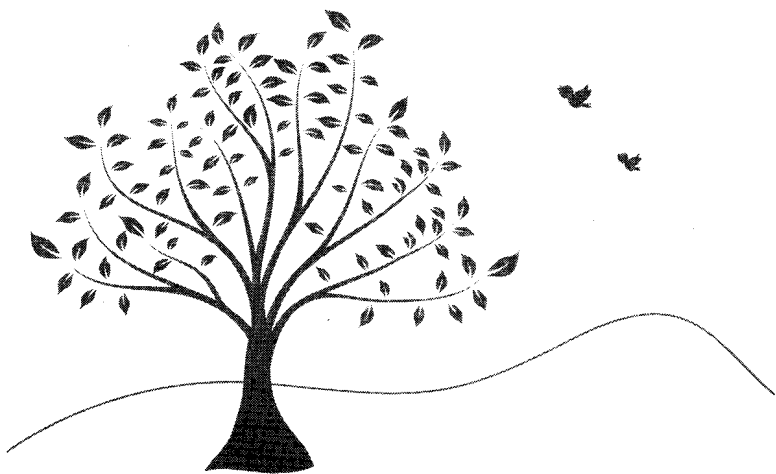
中华医学会行为医学分会
行为与健康科普教育丛书
丛书总主编 杨志寅



中国科协科普专项资助

日常行为与养生

主 编 杨志寅 王立赞 苏中华
编 委 杨志寅 王立赞 苏中华
杨菊贤 金 慧 杨 震



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日常行为与养生 / 杨志寅等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2008. 6

(行为与健康科普教育丛书)

ISBN 978-7-117-10227-8

I. 日… II. 杨… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 073794 号

日常行为与养生

主 编: 杨志寅 王立赞 苏中华

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.25

字 数: 211 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10227-8/R · 10228

定 价: 21.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

前言



自古以来，人们都在追求美好幸福的生活与健康强壮的身体。现代人更把呵护身心健康，提高生命质量和生活质量，放在了非常重要的位置。但是，单靠物质利益的追求，是达不到这个目标的，有时甚至适得其反。荷兰有一个谚语：有了钱，你可以买楼，但买不到一个家；有了钱，你可以买钟表，但买不到时间；有了钱，你可以买舒适的床铺，但买不到充足的睡眠；有了钱，你可以买书籍，但买不到知识；有了钱，你可以买到医疗服务，但买不到身心健康；有了钱，你可以买各种营养品，但买不到愉快的心情；有了钱，你可以买到地位，但买不到尊重；有了钱，你可以买到血液，但买不到生命；有了钱，你可以买到性，但买不到爱。

所以，不同价值观、人生观的人，对于提高生活质量便有不同的追求、不同的方式了。至于说到健康，专家们早就指出，合理膳食、适当运动、心理平衡、限酒戒烟，是健康的四大基石。

随着时代的发展、社会的进步、科学技术的日新月异，人们对生命质量和生活质量的理解和要求，也越来越高，对健康的追求，也越来越迫切了。但是，什么是健康？怎样才算健康？健康的标准有哪些？这些却不是每一个人都能说清楚的。



随着社会的迅猛发展，不良行为和生活习惯、心理压力、社会适应不良等问题已成为影响国民身心健康，甚至是导致疾病的重要原因。为提高国民健康素质和生存质量，清除或减少不良生活行为方式或习惯带来的一系列健康问题，如：不合理的膳食和运动减少导致的肥胖、血脂异常、高血压、心脑血管病、糖尿病等；生活不规律、烟酒无度等导致的各种慢性病和生活质量下降；心理失衡、睡眠障碍带来的一系列健康问题；放荡的性生活、卖淫、嫖娼、吸毒导致的性传播疾病、艾滋病以及赌博导致的健康和社会问题等。

在我国已公布的前三位死因分析中发现：心血管疾病中不良的生活行为方式与生物因素的比例为45.2%：29.0%，脑血管疾病为43.3%：36.0%，肿瘤为43.6%：45.9%。这三类疾病占全部死因的67.6%，也就是说，我国目前有2/3的人死于与不良生活行为方式有关的疾病。以常见的冠心病为例，高热量、肥胖、过分紧张、高血压、缺少运动、吸烟、酗酒等都是促使冠心病发生发展的危险因素，而这些因素又均与不良的生活方式和行为习惯密切相关，要合理防治冠心病，如果不从改变不良生活方式和不健康行为着手，显然是难以奏效的。随着现代社会的快节奏和高效率，上述危险因素对人体的伤害将进一步加重。世界卫生组织（WHO）前总干事中岛宏博士告诫人们，大约在2015年，发达国家与发展中国家的发病原因将大致相同，因此，与生活行为方式有关的疾病将成为人类的头号杀手。近年来大批有远见的学者着力于研究行为医学和环境医学等方面对健康的影响，以消除不良生活方式和行为习惯，建立健康行为。上海曾有学者对一组心脑血管疾病的高危人群进行了2年有效的生活方式和行为习惯的指导，其心脑血管疾病的患病率分别下降了20%与



18%。其他相关研究亦取得了可喜结果。

针对上述现状，本套丛书依据21世纪健康的新主题、新概念和“上医治未病”的最高境界，在未病的情况下积极防御，增强体质，避免发展到致病状态。唤醒人们去改变不良生活方式和行为习惯，学会一些基本养生常识，自己关爱自己，以防止疾病缠身时再去诊断和治疗，亦如临渴而掘井，不但自己承受很大痛苦，而且增加了社会的负担。为此，中华医学会行为医学分会组织有关专家编撰了这套科普教育丛书。各分册均针对不同群体、不同疾病进行相关阐述，唤醒人们改变不良的生活方式或生活习惯，采取一些积极有效的应对和防范措施。为了大众的身心健康，为了提高国民的健康素质和生存质量，丛书编撰力求达到科学性、知识性、趣味性、通俗性和可读性相结合，并成为“行为-健康-疾病”科普教育的系统工程之一，以便发挥最大社会效益。

中华医学会行为医学分会主任委员

《中国行为医学科学》总编

杨志寅 于济宁医学院

2007年7月18日

目录



第一章 科学饮食健康长寿



- 一、节制饮食“瘦而寿” 1
- 二、细嚼慢咽好处多 9
- 三、适当禁食有益身心健康 11
- 四、倡导健康饮食文化 16
- 五、少吃油炸食品可防癌 20
- 六、咸淡习惯与健康 24
 - (一) 盐的生理功能 24
 - (二) 吃盐过多的危害 25
 - (三) 口味与标准 28
 - (四) 品尝味道不是判断食物含盐量的标准 .. 28
 - (五) 科学食盐增强健康 29
- 七、生姜神奇的保健功能 34

第二章 饮酒与健康



- 一、成瘾性——酒鬼难以自拔的泥潭 40
- 二、酒的成分和代谢 42
- 三、酒的作用 45
- 四、饮酒对健康的利弊 46



五、饮酒与器官损害	48
(一) 饮酒与胃肠道	49
(二) 饮酒与肝脏	49
(三) 饮酒与心脑血管疾病	50
(四) 饮酒与哮喘	54
(五) 饮酒与肾脏	55
(六) 饮酒与生殖系统	55
(七) 饮酒与大脑	56
(八) 饮酒与癌症	58
(九) 饮酒与骨质疏松症	59
六、饮酒与精神健康	59
(一) 酒依赖	59
(二) 酒精所致精神障碍	62
七、酗酒与犯罪	66
(一) “孪生兄弟”——酗酒与犯罪	66
(二) 酒——汽车肇事案之元凶	66
八、饮酒应注意的问题	67
(一) 大醉、晚酌、速饮，三者皆有害	67
(二) 醉后五不可	68
(三) 醉酒之后禁行房事	68
(四) 端正态度，正确饮酒	68
九、怎样戒酒	69
十、酒依赖的治疗	70
十一、掌握几种解酒方	72
十二、学点避酒法	73
十三、饮酒的误区	74
(一) “饮酒能御寒”	74
(二) “喝酒等于吃饭”	75



- (三) “交际交际，偶尔喝喝没有关系” 75
- (四) “适量饮酒有益健康” 76
- (五) “烟助酒兴，酒增烟趣” 77
- (六) “酒能解愁” 78

第三章 吸烟与健康



- 一、吸烟的危害 80
- 二、烟草、烟雾中的有害成分 81
- 三、吸烟引发的疾病 84
- 四、戒烟措施 92
- 五、吸烟者的养护 97

第四章 睡眠与健康



- 一、人为何要睡眠 102
- 二、睡眠与机体的新陈代谢 103
- 三、睡眠与身心健康 104
- 四、做梦 106
- 五、几种不良的睡眠习惯 108
- 六、睡眠障碍 111
 - (一) 失眠 111
 - (二) 嗜睡症 113
 - (三) 睡中异常 115
 - (四) 睡眠呼吸障碍 116
- 七、睡眠与疾病 117
- 八、失眠的危害与治疗 121

第五章 性行为与健康



- 一、性的由来与变化 125



(一) 性生理学	125
(二) 性欲的由来	126
(三) 性能量的积累与释放	128
(四) 中老年性生理的变化	129
(五) 性与心身健康	130
(六) 性与生理健康	133
(七) 性与生殖健康	134
(八) 老年期的性心理健康	135
(九) 性爱的作用	138
二、性与疾病	140
(一) 性传播疾病	140
(二) 心肌梗死	146
(三) 心绞痛	147
(四) 充血性心力衰竭	148
(五) 二尖瓣疾患	148
(六) 高血压	149
(七) 脑血管病	150
三、心脑血管病患者的性生活康复	151
(一) 生活与性生活	151
(二) 心血管病与阴茎勃起功能障碍	152
(三) 西地那非对心血管系统的影响	153
四、中年男性的性养生	154
(一) 中年男性要养性	154
(二) 中年男性重养生	154
(三) 中年男性补肾要谨慎	155

第六章 运动与健康



一、运动与健康	158
---------------	-----



(一) 生命在于运动	158
(二) 健康需要锻炼	161
(三) 运动促进身心健康	163
(四) 健身运动对老年人健康的影响	164
二、运动与疾病	166
(一) 运动与冠心病	167
(二) 运动与高血压	167
(三) 运动与脑卒中	169
(四) 心脑血管病患者不宜晨练	170
(五) 运动与上呼吸道疾病	171
(六) 运动猝死	172
三、科学运动	175
(一) 科学的运动方式	175
(二) 有氧代谢运动	179

第七章 心理因素与健康



一、心理健康的概念	183
二、心理因素与健康 and 疾病的关系	184
三、心身疾病	186
(一) 心身疾病的致病因素	186
(二) 心身疾病有关的危险因素	186
四、心理因素引发的某些躯体疾病	189
(一) 冠心病	189
(二) 高血压	192
(三) 脑血管病	193
(四) 消化性溃疡	196
(五) 糖尿病	197
(六) 支气管哮喘	198



五、某些躯体疾病的心理行为反应	199
(一) 冠心病患者的心理行为反应	199
(二) 脑血管病患者的心理行为反应	201
(三) 高血压患者的心理行为反应	202
(四) 糖尿病患者的心理行为反应	202
六、某些躯体疾病的心理行为防治	203
(一) 冠心病的心理行为防治	203
(二) 高血压的心理行为防治	205
(三) 脑血管病的心理康复治疗	206
(四) 糖尿病患者的心理行为防治	208
(五) 支气管哮喘的心理行为防治	208

第八章 跟着圣贤，在日常行为中学养生

一、“人思老，老将不至”	212
二、善良——爱心改变世界	215
三、宽容——柔能克刚	217
四、乐观——每天的太阳都是新的	219
五、淡泊名利——无欲则刚	223

第九章 其 他

一、什么是“过劳死”	228
二、七成知识分子处在“过劳死”边缘	229
三、慢性疲劳与过劳死	232
四、肥胖与代谢综合征	243
五、健康基石与健康行为	250

附录 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔

一、前言	258
------------	-----



二、中国居民膳食指南	259
(一) 食物多样、谷类为主	259
(二) 多吃蔬菜、水果和薯类	260
(三) 常吃奶类、豆类或其制品	261
(四) 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉， 少吃肥肉和荤油	261
(五) 食量与体力活动平衡，保持适宜体重 ..	262
(六) 吃清淡少盐的膳食	262
(七) 饮酒应限量	263
(八) 吃清洁卫生、不变质的食物	263
三、特定人群膳食指南	263
(一) 婴儿	263
(二) 幼儿与学龄前儿童	265
(三) 学龄儿童	266
(四) 青少年	267
(五) 孕妇	268
(六) 乳母	269
(七) 老年	270
四、中国居民平衡膳食宝塔	271
(一) 平衡膳食宝塔说明	272
(二) 平衡膳食宝塔的应用	274

第一章 科学饮食健康长寿

中国有句古话“民以食为天”。但如何科学膳食，让食物中的各种营养物质，通过人体的生理功能，转化为热能，而对身体又不至于造成危害，是人类共同渴望之事。从某种意义上讲，健康、长寿还是疾病、短寿与个人的饮食习惯密切相关。明代医药学家李时珍曾说过：“善食者养生，不善食者伤身。”因此，只有养成良好的饮食习惯，才能保障健康，延年益寿。

一、节制饮食“瘦而寿”

古今中外不少著名的医学家和营养学家均认为，科学的饮食、合理的休息、适量的运动、愉快的心情，是世界上最好的四位良医。有关专家的研究证明，单靠正确的饮食就能使人的寿命达到120岁左右。因此也可以说，节制饮食是长寿的第一秘诀，天然的食物是最好的医药。

1930年美国康奈尔大学的营养学家克莱德·麦卡（MC Cay），通过限制小白鼠热量的摄入量（其食量为自由进食的54%）发现：在保证营养的前提下，限制热量摄入，使其长期处于半饥饿状态的寿命，要比自由摄食组的寿命延长

40%~100%。这就是世界上惊人的“麦卡效应”。

“麦卡效应”引起了世界各国科学家的广泛重视，他们通过大量的重复性实验研究证明，节制饮食确实能延长实验动物的寿命。其理论依据可能是节制饮食不仅能减轻胃肠负担，且由于机体常处于半饥饿状态，自主神经、内分泌和免疫系统会接受到一种良性刺激。这种良性刺激调动了自身的调节功能，使机体内环境平衡，免疫力增强，抗病能力增加，并能延缓衰老。因此，在解释为什么适当节制饮食就能长寿时，研究认为节制饮食主要是对免疫系统产生了双重效应：一方面可以延缓其衰老退化；另一方面则可增强其对环境刺激的适应能力。

美国著名的免疫学家华尔福特的实验表明：节制饮食能使机体的免疫功能在老年时仍然保持年轻化，并使中枢免疫器官——胸腺的定时紊乱得以推迟，从而延缓衰老。

加利福尼亚大学罗尔·伍尔福德博士的实验证明：节制饮食可使体温下降 $2\sim 3^{\circ}\text{C}$ 。体温对寿命有决定性的影响，而节制饮食是使体温自然下降的有效方法。此外，节制饮食的动物肿瘤发病率低，即便得了肿瘤，恶化程度也较迟缓。日本庆应大学医学部的研究证实：节制饮食的老年人对癌症和病毒的免疫功能十分旺盛。

法国科学家研究发现，人体细胞内的“生物钟”规定了人体细胞在死亡前要分裂繁殖的次数，完成的分裂次数越多，越接近后期，则生理老化的程度也就越明显。而人体“生物钟”走得快慢表示了能量消耗的多少。如果使人体学会节约能量、降低消耗，使体内的“生物钟”走得慢些，生命就会延长。这一理论使我们想到，我国某些地区曾有这样的传说：每个人的阳寿（一般理解为寿命的长短和一生中应该享用的物质）是多少，出生时就已经基本知晓，若不加限制的享用，就会较早的

结束生命。反之，则可延长寿命。当然，乍一听这种传说似乎有些荒唐，如果与人体细胞“生物钟”理论等联系起来，还真觉得在某些方面有一定道理。

医学研究发现，能在生存过程中节约能量的人，体内的“生物钟”走得也较慢，因而，使生命延长。节制饮食便是节约体内能量的一种有效手段。生理学实验证实，食物进入人体后，要经过人体的“内能”消耗，才能转变为营养能。吃得越饱，体内的“内能”消耗越多，肠胃的负担也越大。坚持节制饮食的人，体内的能量损耗较少，生物钟走得较慢，内脏功能负担也较轻，这也间接地起到了储能抗早衰的作用。

清代养生家曹慈山活了90多岁，在其《老老恒言》中说：“量腹节所受，宁少勿多……凡食总以少为有益，脾易磨运，乃化精液，否则极易之物，多食反致受伤，故曰少食以安脾也。”

意大利学者考纳娄（Cornaro）1558年在其《延寿秘法》中提出节制饮食可以延寿。他身体力行，24小时只吃固体食物360克，喝液体饮料约400毫升，体质良好，83岁还能骑马、爬山和写作，并活到了100多岁。

关于节制饮食可延缓衰老的实验报道很多。如美国国立病毒实验室里曾做过这样的试验，让实验鼠的食物热量减少40%，结果发现，通常只能存活30个月的老鼠，居然活了60个月，而且免疫力增强，反应灵敏，很少生病，几乎不患肾脏病与心脏病，鼠毛也丰厚光泽，活动灵活。

澳大利亚悉尼大学的阿瑟·埃弗里特博士，在花了25年的时间研究后指出：严格节制饮食可以期望把人的寿命延长到自然年龄，即120岁左右。

最近科学家发表的实验报告还指出：适当控制热量的摄

人，几乎可以减少或延缓大部分与老化有关的疾病，如心脑血管病、脑卒中、癌症等。目前，世界上因富贵病（心脑血管病、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖症等）短寿和早亡者要比饥饿所致的死亡多。为此，科学家向全世界发出了一个著名的警语：“人类是因为多食而短寿和早死的！”“合理饮食比锻炼更重要！”这里笔者想补充一句：人类为多食而致病和早死的有关问题应尽早引起全球的高度重视。从某种意义上讲，如何真正管理好自己的嘴，对健康和长寿相当重要。因为，我们调查发现：现实生活中有相当一部分人，吃饭一定要吃到十分饱，不然就没有饱腹感。著名的抗衰老专家霍华德·伊·希尔在《九个长寿的秘诀》中说：“许多人有暴饮暴食恶习，并引以为荣。人们改变饮食的唯一时间是被医生告诫‘节制饮食’的时候，而且这种恐吓也只能持续十天左右。许多人只是在住进医院或疗养院时，才放弃暴食，被迫少食。长寿和暴食是不能兼得的。”他还告诫人们：“差不多人人都听到过这个传说‘是自己用牙在为自己掘墓’。这个吓人的幽默确实表述了一个非常真实而冷酷的真理。如果您为暴食所诱惑，一味追求吃喝，那么，它的危害将会侵入您身体的每一个神经和细胞，最终会将自己毁掉。”

节制饮食增寿之说，古代不少养生学家就把节制饮食作为健康长寿的重要因素，并曾有过这方面的论述。早在2000多年前，《黄帝内经·素问·上古天真论》中就提到：“……饮食有节、起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。《千金翼方》中有：“一日之忌者暮无饱食……夜饱损一日之寿。”《东谷赘言》中有：“多食之人有五患，一者大便数，二者小便数，三者扰睡眠，四者身重不堪修养，五者多患食不消化。”《寿世保元》强调指出：“食唯半饱无