



九九康寿大系

丛书主编：吴阶平 蒋正华 钱信忠

生活方式 与长寿



黄汉兴等 编著

五位院士联席顾问

百名专家精心编著



JINDUN CHUBANSHE

金盾出版社

九九康寿大系

生活方式与长寿

黄汉兴 杨宣芝 黄 山 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

“现代生活方式病”将逐渐成为危害人们健康长寿的“头号杀手”。它是由不良饮食习惯、精神紧张、环境污染、吸烟酗酒及缺乏运动等不合理生活方式引起的。本书针对这些原因详细介绍了具体的预防措施。内容丰富,知识新颖,科学实用,可读性强,是广大群众特别是老年朋友健身强体、延年益寿的良好读物。

图书在版编目(CIP)数据

生活方式与长寿/黄汉兴等编著. —北京:金盾出版社,
2003.2

(九九康寿大系)

ISBN 7-5082-2639-9

I. 生… II. 黄… III. 老年人-保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 061175 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:国防工业出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5 字数:88 千字

2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:7.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

谨将本书献给全国离
退休和即将离退休的老年
朋友们！

《九九康寿大系》编委会

总主编

吴阶平：全国人大常委会副委员长、九三学社中央
委员会主席

蒋正华：全国人大常委会副委员长、农工民主党中
央委员会主席

钱信忠：中华人民共和国卫生部原部长

顾 问

张维庆	于友先	师昌绪	朱光亚
朱丽兰	柯 俊	李修仁	林 泉
周 谊	周文智	常志海	童大林

编 委

卢祥之	董芳明	杨 宗	余传隆
李书禎	高居忠	冯存礼	徐一帆
曾 铎	张学良	郭振有	童安齐
赵 璠	常振国	张年顺	高一聪
呼素华	晋小虎	马明方	崔 亮
赵宝华	王丽娜	陈文祥	

前 言

目前我国已进入老龄社会,60 岁以上的老年人已达 1.3 亿,约占全国人口的十分之一。随着时间的推移,这个比例还将不断增大。重视、关心老年人的精神文化生活,帮助他们解决进入老龄期后遇到的各种问题,是提高老年人生活质量,促进老年人健康长寿,保障社会安定的重大问题。

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策,我们经过两年多的酝酿、策划,精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化,使老年朋友们真正实现老有所养,老有所乐,老有所为,老有所医,老有所学的总目标。

《九九康寿大系》的基本内容包括以下几个方面:

老有所养,养之得法。《大系》包括党和国家有关保障“老有所养”的法规政策和老年人必知必读、古今

中外的宝贵养生之道,以及正反两个方面的经验教训、典型实例等。

老有所乐,乐之得心。《大系》包括老年人修身养性、快乐长寿等精神文化娱乐活动的知识,尤其是一些充满激情和活力的歌曲,时常回唱,其乐无穷。

老有所为,为之得效。《大系》针对老年人的特点,为老年人实现自身价值,发挥“夕阳红”的作用,提供了许多老有所为的实例。

老有所医,医之得当。《大系》包括老年人身心变化的常识,老年多发病与常见病的预防、医疗、护理、用药及饮食等针对性较强的防治知识。

老有所学,学之得益。《大系》包括老年人所需要了解和学习的新知识,以及各类有实用价值并能促进老年人健康长寿的知识。

这套丛书,由中国老龄协会,农工民主党中央委员会文化工作委员会,中国出版工作者协会科技出版委员会,中央电视台“夕阳红”栏目,国家科技部、国家卫生部、国家药品监督管理局老干部局和河南、山西、陕西、宁夏等省、自治区老干部局发起。原全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席卢嘉锡先生在世时,多次关心此套丛书的编写工作。促进全国老

年人珍惜生命、颐养天年、身心愉快、健康长寿是本套丛书的宗旨。这套《大系》是我们献给全国离退休和即将离退休的老年朋友的一份厚礼,希望能得到各界老年朋友的欢迎,成为老年朋友的良师益友。

祝老年朋友身心愉快,健康长寿!

《九九康寿大系》编委会

2003 年 1 月

目 录

第一章 生活方式疾病

- 一、古老的话题,最新的答案 (1)
 - 生命科学的基因时代 (2)
 - 健康长寿的五大基石 (6)
- 二、生活方式疾病是“头号杀手” (7)
 - 一个郑重的警示 (8)
 - “疾病谱”已发生了明显变化 (9)
 - 疾病与医学的竞赛 (12)
 - 不能用疫苗预防的疾病 (14)
- 三、不良生活习惯引发生活方式疾病 (16)
 - 常见的不健康行为 (16)
 - 改变不良生活习惯就可以获得健康 (22)
 - 让健康成为自己的习惯 (26)

第二章 环境与健康

- 一、居室内的健康杀手 (30)
 - 新世纪室内环境诉讼“第一案” (31)
 - 五大“健康杀手” (33)



室内另类隐形污染源	(36)
养成良好卫生习惯,消除室内污染	(41)
树立“重色轻装”的新观念	(44)
二、办公环境造成的现代文明病	(48)
“办公室综合征”	(48)
军团病——“大楼综合征”	(49)
“摩天大楼综合征”	(50)
必须注意电脑的电磁辐射	(52)
三、现代文明生活方式的重要内容——绿色	
生活	(53)
关注城市环境危机	(54)
《寂静的春天》惊醒了整个世界	(56)
享受绿色生活	(57)

第三章 饮食习惯与健康

一、生存和健康靠营养	(60)
健康来自营养	(60)
营养失衡就会生病	(65)
二、走出“吃”的误区	(69)
误区一:忘记了“吃”的根本目的	(69)
误区二:对“素食”缺乏正确的认识	(70)
误区三:认为有钱才能讲究营养	(71)
误区四:用保健品代替饮食获取营养	(71)
误区五:认为只要吃饱就不存在营养问题	(72)

误区六:吃“垃圾”和污染过的食品·····	(73)
三、“吃”出健康来·····	(74)
记住《中国居民膳食指南》的八条原则·····	(75)
注意不断调整自己的饮食结构·····	(77)
必须重视早餐质量·····	(79)
必须节制晚餐量·····	(81)
改变不卫生的饮食习惯和饮食爱好·····	(82)
科学安排家庭食谱·····	(84)
防止炊具和餐具被污染·····	(90)
享受“绿色食品”·····	(91)
关注食品的未来·····	(94)

第四章 运动与健康

一、运动可以延缓衰老·····	(99)
运动清理体内“三废”·····	(99)
运动能使你远离疾病·····	(101)
旅游给你带来生机与活力·····	(103)
走出健康来·····	(105)
二、走出“运动”的误区·····	(107)
生命是“动和静”的对立统一·····	(107)
不适当的运动会危及你的健康·····	(108)
三、为自己设计适宜的“运动处方”·····	(113)
确定适合自己的“运动处方”·····	(113)
选择适宜的健身方法·····	(117)



第五章 情绪与健康

- 一、侵蚀现代人健康的精神疾病 (123)
 - 身体健康和心理健康息息相关..... (123)
 - 不可轻视的精神疾病..... (125)
 - 抑郁症的“冰山现象”..... (127)
- 二、健康的心理和积极的心态是长寿的重要
 保证 (129)
 - 用健康的心理开辟健康的生活..... (130)
 - 培养积极的心态,保持健康的情绪 (134)
- 三、学会调整心态,保持心理健康..... (135)
 - 消除精神压力,培养健康情绪 (136)
 - 战胜抑郁,保持健康情绪 (139)
- 四、老年人的心理调整 (141)
 - 永远保持青春心态..... (141)
 - 调整心态安度老年..... (143)

第一章 生活方式疾病

进入 21 世纪以来,我们能深深地感受到人类的生活方式正在发生很大的变化,但我们可能不大注意另一个事实,即人们在高质量地享受生活的同时,却不自觉地染上了“现代生活方式病”。

当今,人们的生活消费水平已创下历史的最高记录,这是很容易看到的。但是,这种历史记录给人们的生存状态究竟带来了什么?这却是不容易感觉到的。

世界卫生组织(WHO)告诫人们,大约在 2015 年,一种被称作“生活方式疾病”的新病将成为导致人们死亡的头号杀手!这决不是危言耸听,你只要冷静地观察和思考一下你和周围人群的许多生活方式,就会发现这种被称为“头号杀手”的疾病正在悄悄地、严重地侵蚀着人们的健康。

一、古老的话题,最新的答案

古往今来,人类一直在不断地追问自己:人能长寿吗?生命到底有没有极限?

生命是顽强的,人类的智慧是无限的,人类在不屈

生活方式疾病

生活方式疾病

生活方式疾病



不挠的探索中,终将揭示出生命的一个又一个的奥秘。尤其是最近几十年来,生物研究所取得的一个又一个新成果,正在神话般地改变着我们的现在和未来。

生命科学的基因时代

迄今为止,人类对自身进行研究的最伟大的成果是揭示了脱氧核糖核酸(DNA)分子的双螺旋结构组成,这个发现使人类对生命科学研究进入了一个新时代——基因时代。基因,这个生物遗传物质基本单位的发现,将人类对自身的研究推进到了一个前所未有的阶段。

据报道,1990年10月1日,耗资30亿美元,由全球数百名顶尖科学家组成的研究小组,启动了人类基因组研究计划。人们把这一计划称为可与“阿波罗登月计划”并列的、人类向未知领域挑战的大胆计划。人类基因组研究计划拟用15年时间,完成所有基因测序。这是人类向生命科学发起的最有力的攻势。

一旦破译了基因密码,人类不仅能够战胜所有困扰自己的疾病,更重要的是,人类还能够主动地、有计划地、有目的地改造人类自身。这不仅会使人类的寿命延长,而且有可能会自己设计自己的进化和发展道路。这就意味着,自然进化论将受到严重的、历史性的挑战。

人类基因组研究计划和“曼哈顿原子计划”、“阿波

罗登月计划”并称为自然科学史的“三大计划”。对人类基因结构进行解密,这是迄今为止人类生命科学发展史上的最重要的一座里程碑,被称为生物界的“月球登陆任务”。

可以预见,人类基因结构的解密将对生命科学包括医学科学产生深刻而重大的影响。人类生命科学发展史上这一“月球登陆任务”完成的重要意义在于:人类将揭示基因是如何导致疾病,这种认识的飞跃将产生新的药品;根据病人的基因可以进行个人化的治疗;同时,对有遗传病的基因,可以在出生之前就予以调整,从而得到一个先天健康的身体。

“人类基因组计划”启动后捷报频传,科学家经过多年的艰苦探索,运用基因技术诊断与治疗疾病已取得了可喜进展。

出席“2002 年国际人类基因组大会”的国际人类基因组组织主席、加拿大籍华裔科学家徐立之对记者说,在开展人类基因研究的实验室与临床试验中,发现引起人类疾病的原因较复杂,目前已知一些过去无法治疗的疾病的发生是由于基因变异。在对一些遗传性很高或较高的疾病,如地中海贫血、肌肉萎缩、乳腺癌等疾病,科学家已找到了 200~300 个致病基因,约占遗传病的 1%。其他疾病,如白血病通过基因分析,对发病机制有了新的认识。

这位科学家对基因研究的前景非常乐观。据他介

生活方式与长寿

生活方式与长寿

生活方式与长寿



绍,各国科学家通过基因检测和使用基因药物,已能治愈一些过去无法治疗的疾病,如用基因注射法治疗一碰就出血的血友病,中国科学家与外国合作已经取得较好的疗效。美国科学家运用破坏性基因治疗脑肿瘤,将外来破坏性基因植入脑肿瘤细胞,已取得了比单纯开刀更好的疗效。上海医务人员用全反式维甲酸和三氧化二砷(砒霜)在治疗急性早幼粒白血病的过程中,对白血病致病基因的蛋白产物起到了靶向治疗作用,并成功地建立了系列急性早幼粒白血病的转基因动物模型,分离到受维甲酸和三氧化二砷调控的靶基因。用全反式维甲酸和三氧化二砷治疗白血病已经得到国际医学界公认。上海的治疗方法已在美国、法国的一些医院使用。在今后5~10年中,各国科学家在基因研究中,将携手攻关的重点放在糖尿病、焦虑症与抑郁症、高血压、老年痴呆、精神分裂症、乳腺癌,以及其他一些癌症的探索上。德国、法国、中国、美国、日本、加拿大、英国、澳大利亚等国将会投入更多的人力和财力。据初步了解,美国计划用于这方面的资金投入可能超过100亿美元。

人类基因组计划的实施,是一项造福于人类健康的,伟大的生命科学工程,基因技术是人类共同财富。今后几年,经过各国的探索,科学家用基因技术治疗疾病,将为提高人类健康水平带来新的希望。

科学发展史上的又一个重要纪念日——2000年6

月 26 日。正是在这一天,美、英、法、德、中、日等国政府和有关科学家以不同方式同时宣布,被誉为“生命天书”的人类基因组工作草图已绘制完成。与此同时,中国、美国、英国、日本等国元首和领导人分别发表讲话,赞扬这项革命性的科学工程,并向参与这项工作的各国科学家表示祝贺。人类基因组工作草图的绘制完成受到国际传媒的普遍赞誉,有媒体将它称为“人类历史上 10 万年一遇”的重要事件,标志着人类向认识自身的方面前进了一大步。

令人感到骄傲的是,虽然中国参与人类基因组计划最晚,而且是惟一的发展中国家,但中国科学家仅用半年时间,就基本完成了所承担的 1% 的人类基因组测序工作,从而在这一科学丰碑上自豪地刻下了中国人的名字。

毫无疑问,尽管人类基因组工作草图的绘制完成,仅仅是人类基因组计划的良好开端,但它必将推动 21 世纪生命科学的大发展。我们会在不久的将来看到,基因时代的生命科学将导致一场革命,它将深刻地改变人类的生活方式。可以预见,基因技术在实际中的应用将会导致一个新的产业——基因技术产业的形成。基因技术会给每个人绘制一份基因图谱,这份图谱清楚地记录着个人的基本情况、个人的疾病史、易发病等数据。这显然对防治疾病有非常重要的作用。

总之,生命科学领域里的“阿波罗登月计划”,再一

2000年人类基因组计划

生活方式疾病

2000年人类基因组计划