生活方式与健康

张学亮 著

长江出版传媒
长江文艺出版社

生活方式与健康

张 学 亮 著

近几年来，时闻名人英年早逝。2009 年 5 月 12 曰，导演兼演员丁霄汉先生因心肌梗塞去世，年仅 四十二岁。2008 年 7 月 23 日，北京同仁堂集团董事长 张生瑜先生因心肌梗塞去世，年仅三十九岁。2005 年 8 月 18 日，著名表演艺术家高秀敏女士因心肌梗 塞去世，年仅四十六岁。2004 年 11 月 7 日，著名企业 家均瑶集团董事长王均瑶先生因直肠癌去世，年仅 三十八岁。英年早逝，与没有做好防病保健有关。

健康是人生的第一财富。有人把健康比作 1，其 他比作 0,有了这个 1,后面的 0 越多越好；有了这个 1，后面的 0 才有意义。这种比喻是合适的。拥有健 康，可以创造更多的财富，尽情地享用财富。

古人说得好，上医治未病，中医治欲病，下医治已病。现在我们可以这样理解这句话，上等的医疗 策略是预防疾病，保持健康；中等的医疗策略是在 亚健康状态，或存在疾病的危险因素时，及时进行 干预，使其恢复健康；下等的医疗策略是在已经生了 病时，通过手术或药物等治疗使身体恢复健康。上 等的医疗策略是不花钱的；中等的医疗策略是可以不花钱或花很少的钱；而下等的医疗策略是要花钱 的，有时是要花大钱的，人又受痛苦。就目前的医疗 技术水平来说，有的疾病还不能完全治愈，不能完 全恢复健康。所以，治未病，防患于未然，是上等的 医疗策略。

影响人的健康和寿命的因素有五个方面，包括 遗传、社会条件、医疗条件、自然环境和生活方式。 目前认为，人的健康状况和寿命 15%取决于遗传， 10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决 于自然环境，60%取决于生活方式。生活方式所占比 例大于其他因素之和。

生活方式，简单地说就是生活习惯。有人喜欢抽 烟；有人喜欢喝点小酒，有人喜欢大量饮酒，一醉方 休；有人喜欢素食，有人喜欢荤食，有人喜欢荤素搭配；有人喜欢运动，有人喜欢久坐；有人喜欢早睡早 起，有人喜欢熬夜。这本小册子主要谈一谈哪些生活 方式对健康有益，哪些生活方式对健康有害，从而有 利于读者选择健康的生活方式，在保健上少花或不 花冤枉钱，从而达到防病保健的目的。

目　录

contents

一百岁还能干些啥？ ***001***

健康四大基石一 WHO 维多利亚宣言 ***005***

生活方式是什么？ ***006***

健康的定义和标准 ***007***

生活方式对身体健康的影响有多大？ ***010***

不良生活方式及其危害 ***011***

良好生活方式及其益处 ***012***

男人为什么没有女人长寿？ ***013***

与吸烟相关的疾病 ***016***

戒烟及药物对冠心病预后的影响 ***020***

喝出来的病 ***021***

适量饮酒的益处 ***023***

饮酒多少为适量？ ***024***

吃出来的病 026
饮食一宝塔型结构 029
限量进食与动物寿命延长..... 031
蛋白粉、蛋白质与必需氨基酸 033
必需脂肪酸及其缺乏症的表现 036
哪些情况下有维生素缺乏可能，
需要补充维生素？ 038
哪些食物富含哪种维生素？ 041
定量饮食与食物交换份法..... 043
高能量食物、低能量食物，中能量食物… 撕
低蛋白食物与高蛋白食物..... 048
高脂肪食物与低脂肪食物..... 050
低胆固醇食物与高胆固醇食物 053
味道香的食物可能胆固醇含量高..... 055
食物价格越贵，营养越好吗？ 057
食物味道越好，营养越好吗？ 058
四条腿、两条腿与没有腿的动物食品之比较
..... 060
膳食纤维的益处..... 063
粗粮吃得越多越好吗？ 065

完全吃素好吗？ *067*
水果的甜度与碳水化合物含量 *069*
水果的甜度与升血糖作用成正比吗*？ ... ...012* 金水果、银水果*— —*吃水果的量与时间*...074*
吃胶原能补胶原吗？ *075*
高嘌呤食物与痛风..... *017*
烹调时油温越高越好吗？ *079*
烧烤食物为什么不宜多吃？ *081*
一日摄人多少盐为宜？ *082*
运动的益处 *083*
运动过量 *085*
有氧运动 *089*
运动的量、强度、类型、频率、时间与场所 *093*
运动的其他注意事项 *096*
熬夜——糖尿病的易患因素 *100*
腰围与寿命 *102*
怎样才能不肥胖？ *104*
如何保持“平腹”？ *107*
消瘦者容易骨质疏松 ..... *no*
健康从胎儿时期抓起 *1U*

孕期体重增长多少为合适？ *114*
胎儿越大越好吗？ *116*
妊娠糖尿病的易患因素与预防对策 *118*
脂肪肝的预防与治疗
——“暴走妈妈”给予的启示 *120*
高脂血症的易患者因素 *122*
高血压病的易患因素 *124*
2 型糖尿病的易患因素 *126*
糖尿病时高血糖的危害 *129*
冠心病的易患因素 *J33*
上医治未病
——防病重于治病 *134*
知、信、行，从现在做起 *137*

世界上最长寿的教授——南京大学著名生 物化学教授郑集先生，在 2008 年 108 岁时，还能讲 课、传授他的保健防病知识和经验。郑老先生淡

郑集教授

泊名利、乐于奉献、设立自己的奖学金，帮助困难 学生，他饮食清淡，每天服用小剂量的国产维生 素，做步行、云手等运动，这是他长寿的秘诀。

著名国画大师晏济元先生在 2007 年一百零六岁时，耳聪目明手不抖，还能作画，其国画的价格在 我国名列前茅。2007 年 7 月 26 日，成都大石西路的某 酒楼晏老寿宴上，大家纷纷请教晏老长寿秘诀，晏 老微笑着说："没有什么特别的，寄托书画，清心寡 欲，开开心心。"晏老每天早晨七点准时起床，四处 走走后就打理最爱的兰草，然后作画，饮食早晚不 沾油腥，清淡为主，禁烟酒，专以咖啡代茶。

2006 年，成都的宫杜若先生一百零五岁，老人 耳聪目明，能做金鸡独立，能做跳跃运动，能给人 看病。这一年，他在成都征婚，想娶一个年龄五十 岁左右的女士为妻，能够帮助他老人把医学保健 经验整理出来，以传给后人。征婚消息一公布，亲 人及各方质疑纷至沓来，面对压力宫杜若老人以 自己乐观豁达的生活态度一一化解。成都电视台 为此拍摄了专集。

2009 年，日本岩手县的下川原孝老人，一百零

澳大利亚百岁老人跳伞

二岁，每天步行 30 分钟，做 20 个俯卧撑，还能做仰 卧起坐及推铅球运动。

2008 年 6 月 16 日早晨，澳大利亚东北海岸霍烙韦海滩的一位一百零一岁的老人法兰克•穆迪， 和一位有经验的跳伞运动员合作，从 9900 多英尺(3017.52 多米)的高空跳下。她是世界上年龄最大 的跳伞者。

2008 年，英国肯特郡威灵市吉姆克里斯托先 生一百岁，仍在酒吧当服务员。工作着，快乐着，这 是他长寿的秘诀。

2011 年 10 月 16 日（加拿大时间），印度百岁老 人辛格在多伦多举行的马拉松赛上，跑完了马拉松全程（42.195 千米），用时约 8 小时 25 分 16 秒。

目前，有确凿出生记录的，世界上最长寿的 人是南非林波波省莫哈迪•加•漫塔村的莫洛 科•*泰莫曾女士* (1[874]_06.0[7]_：2009.06.0[3])，她活 了一百三十四岁。仍健在的世界上最长寿的人是 乌兹别克斯坦西部卡拉帕克斯坦的女士图蒂•油 苏波娃，她于 1880 年 7 月 1 日生，至 2012 年已经 一百三十二岁。

国民党元老陈立夫先生，1949 年去了台湾。1951 年时，老蒋不要他干了。他离开政坛后，去了 美国新泽西州养鸡。五十七岁时查出患有糖尿病。1996 年返回台湾。一百岁时他把他的养生经验写 成书籍，在台湾很畅销。活了一百零三周岁的陈立 夫先生的家族史中以前并无长寿的男人，他的哥 哥五十八岁去世。他在离开政坛后，心态平静、乐 观，对人宽容，饮食节制，生活规律，这是他长寿 的秘诀。

用郑集教授的话说，人人都有可能活到一百 纱。

健康四大基石一 **WHO** 维多利亚宣言

《维多利亚宣言》是世界卫生组织（WHO) 1992 年在加拿大维多利亚召开的国际心脏健康会议上发表的。宣言认为：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”是保持健康的四大基石。

生活方式是什么?

生活方式是指人们在一定的社会文化、经济、风俗、家庭环境长期影响下所形成的生活意识、 生活制度和生活习惯，简单地说，就是生活习惯。 例如，有人喜欢抽烟；有人喜欢喝点小酒，有人喜 欢大量饮酒，一醉方休；有人喜欢素食，有人喜欢 荤食，有人喜欢荤素搭配；有人喜欢运动，有人喜 欢久坐；有人喜欢早睡早起，有人喜欢熬夜。有的 生活方式对健康是有益的，有的生活方式对健康 是有害的。

健康的定义和标准

世界卫生组织关于健康的定义：“健康乃是 一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适 应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就 是人们所指的身心健康，也就是说，一个人在躯体 健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方 面都健全，才是完全健康的人。有学者对这几方 面的健康作了如下解释：

躯体健康：一般指人体生理的健康，即没有 疾病和衰弱的状态。体检的各项指标均在正常参 考值范围内。

心理健康：一般有三个方面的标志：第一，具 备健康的心理的人，人格是完整的，自我感觉是良 好的。情绪是稳定的，积极情绪多于消级情绪，有

较好的自控能力，能保持心理上的平衡。有自尊、自爱、自信心以及有自知之明。第二，一个人在自 己所处的环境中，有充分的安全感，且能保持正 常的人际关系，受人欢迎，能接受他人的信息。第 三，健康的人对未来有明确的生活目标，能切合实 际地、不断地进取，有理想和事业的追求。

社会适应良好：指一个人的心理活动和行为 能适应当时复杂的环境变化，为他人所理解，为 大家所接受。

道德健康：最主要的是不以损害他人利益来 满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑 等是非观念，能按社会认为规范的准则约束、支 配自己的行为，能为人类的幸福作贡献。

世界卫生组织提出的健康的十条标准：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工 作的压力而不感到过分紧张。

2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无 巨细不挑剔。

3. 善于休息，睡眠良好。

4. 应变能力强，能适应环境的各种变化。

5.能够抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂位 置协调。

7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感；齿龈颜色正 常，不出血。

9. 头发有光泽，无头屑。

10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

生活方式对身体健康的影响有多大?

前言中已经谈到，人的健康状况和寿命 15% 取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医 疗条件，7%取决于自然环境，60%取决于生活方 式。生活方式所占比例大于其他因素之和。

美国学者曾预测，如果靠医疗技术条件等的 提高使美国人平均寿命增加一年，则每年需增加 费用一百亿美元；如绝大部分美国国民做到经常 活动、不吸烟、少饮酒和合理饮食，几乎不花分文 就可使平均期望寿命增加十一年。可见好的生活 方式对身体的健康是有很大好处的。

不良生活方式及其危害

不良生活方式主要包括以下几个方面：不良的饮食习惯，膳食结构不合理（如饮食过度、暴饮暴 食、无规律、高脂、高盐、不吃早餐）；运动缺乏或 不足；吸烟；过量饮酒或酗酒；经常熬夜、睡眠不 足；滥用保健品和补药、有病不求医；心理失衡。

酒后开车会导致车祸，过量饮酒或酗酒常与 打架斗殴和家庭暴力有关。不良的生活方式会导 致疾病，如肥胖、脂肪肝、高脂血症、高血压、糖 尿病、冠心病（心绞痛、心肌梗塞）、脑梗塞及癌 症等，糖尿病会导致失明、足坏死、肾病’足坏死 则需截肢治疗而残疾，不良的生活方式会影响生 活质量，使寿命缩短。