

2013

合订本 POPULAR MEDICINE

大众 医学

上海科学技术出版社



2013

合订本 POPULAR MEDICINE

大众 医学

上海科学技术出版社



图书在版编目(C I P)数据

2013 年《大众医学》合订本 / 《大众医学》编辑部编.

—上海: 上海科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5478-2074-2

I. ① 2… II. ① 大… III. ① 医学 - 基本知识 IV. ① R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267001 号

《大众医学》2013 年合订本

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

大 16 开 印张 60 字数 1440 千

2014 年 1 月第 1 版

2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2074-2/R·677

定价: 70.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向印刷厂联系调换

在健康问题前 男性同样是弱者

作者简介



王晓峰, 主任医师、教授、博士研究生导师。现任北京大学人民医院泌尿外科主任、中华医学会男科学分会主任委员、中华医学会泌尿外科学分会常务委员兼男科学组组长、北京泌尿外科学会副主任委员。

最近, 我注意到一个调查数据: 男性看病的频率要比女性低 28%。我不禁思考: 为什么会出现这种现象, 难道男性健康问题真的比女性少吗?

答案显然是否定的。数据表明, 目前我国男性健康状况并不乐观: 男性预期寿命比女性短 6 年; 35 岁以下男性患高血压风险远高于女性; 多种肿瘤发病率男性都远远高于女性; 80% 重病男性患者承认自己因为长期不去医院就诊而延误了病情……

我们中国人有一个非常固定的观念: 男人是家里的顶梁柱。绝大多数成年男性, 都是家庭竞争与发展的“主力军”, 每天承受着来自工作与生活方方面面的压力。一些男性患了某种疾病, 但因为是疾病早期, 不太影响工作, 就不顾健康“顽强”劳作。但这么做往往得不偿失, 最后可能被高强度的工作和不断加重的身心疾病压倒。

大量调查与统计显示: 越来越多的疾病正向男性走来: 前列腺疾病(前列腺炎、前列腺增生、前列腺癌)、男

性不育、男性性功能障碍、高血压、高血脂、糖尿病、疲劳综合征、肥胖综合征、脱发和秃顶, 等等。

在传统文化中, 男性的形象是坚强、硬朗。但在健康问题面前, 男性同样是软弱的。不能为了“维护形象”而不愿“低下身段”去求医问药。那样, 就会导致疾病不能及时得到治疗, 轻则影响生活质量, 重则延误病情; 等到疾病晚期治疗, 问题就复杂很多了。

因此, 要改变“男性阳刚, 健康出问题有损形象”的不科学观念, 而应提倡: 男性健康同样需要用心呵护! 作为男性, 首先本人要具有

追求健康的强烈意识, 那样才能从行动上去维护健康。

目前, 我国大多数正规医院里都有妇科, 却可能没有男科。很多只属于男性的健康问题(如前列腺疾病和男性性功能障碍等)得不到规范化医疗。这一方面需要全社会的努力, 建立好男性学科; 另一方面, 每位男性都要提高自我健康意识, 每位女性要关心丈夫的健康。

受传统观念影响, 男性的生殖健康问题往往让人难以启齿。很多男性患了这类疾病, 不好意思到正规医院接受规范的治疗, 往往是看到某个广告宣传, 到一些不正规或违反医学道德的机构就诊, 或者暗地里上性保健品商店自己买药。结果, 不仅浪费了金钱, 而且治疗不得法, 最终延误了治疗。因此, 男性同胞要对健康有一个全新的观念。就是说, 男性“隐私问题”同样也是健康问题, 要“正大光明”一点, 要严肃对待它。如果患病, 千万不要依赖广告宣传, 而要主动到正规医院接受规范的诊断和治疗。

最后, 特别要强调: 关爱男性健康应该从家庭做起。因为只有夫妻和家庭其他成员共同努力, 才能真正做到维护男性身心健康。具体地说, 男性在工作之余要抽出时间到医院定期体检; 平时家人在一起休闲时多做运动; 妻子在饭桌上摆上营养可口的饭菜, 少吃点高脂肪的大鱼大肉……PM

健康随笔

- 1 在健康问题前, 男性同样是弱者 / 王晓峰
要改变“男性阳刚, 健康出问题有损形象”的不科学观念, 而应提倡: 男性健康同样需要用心呵护! 作为男性, 首先本人要具有追求健康的强烈意识, 那样才能从行动上去维护健康。

声音&数据

- 4 美国加州大学: 高血压患者的大脑“更显老”等

微访谈

- 5 关节疾病防治 / 朱振安 王友 王金武

特别关注

- 6 名家心得: 值得铭记的8条新年健康赠言
/ 陈君石 阮长耿 傅华 郑捷 孙学礼 杨志寅 杨秉辉 缪晓辉



国内8位名医名家的赠言涉及饮食、防病、不良习惯、心理健康等多个方面, 如能悉心阅读, 定会受益终身。我们也希望有心的读者能把这些赠言记下来, 贴在经常都能看到的方, 真正地利用它们指导自己的日常生活。



手机扫描二维码下载大众医学手机版。
使用应用商店下载的朋友,
搜索“大众医学”找我们。

大众话题

- 16 新型燃具普及: “安全”仍要牢记
/ 熊萍 张臻
虽然天然气和液化石油气的毒性很小, 可仍然有不少一氧化碳中毒事件发生。无论住户使用什么类型的燃烧器具, 一旦室内本身空气中的氧含量不充足, 或燃烧时产生一氧化碳等有毒有害气体不能被有效排出室外, 危险都会发生。

专家门诊

- [肝病驿站]
18 口服抗乙肝病毒药, 该选哪一种
/ 汪明明 公彦雪
[骨关节健康]
19 个体化假体让患者告别“永久残疾”
/ 戴冠戎 韦建和 王金武
[心脑血管健康]
20 冬季, 从容应对“心”危机
/ 黄高忠 高聪聪
[糖尿病之友]
22 “糖友”手术: 血糖管理关乎成败
/ 陈璐璐
[抗癌战线]
23 有效的防肝癌: “早期预警系统”
/ 于聪慧
[诊疗室]
25 八成以上眩晕, 病根在耳朵 / 王武庆
26 “骨刺”与骨质疏松是一对“双胞胎”
/ 蒋建新 黄琪仁
28 入冬, 前列腺增生症加重之后……
/ 王忠
29 院士经验谈: 自制小儿无痛扩肛器
/ 张金哲
30 男人“蛋疼”很危险 / 曹伟 张春影

名家谈健康

- 32 遵循原则, 药膳才“善”
/ 高思华 莫芳芳
要根据体质配膳。平和体质的人, 药膳不可偏补, 保持阴阳平衡最为紧要。气虚体质的人, 脾胃功能较弱, 药膳忌过于黏腻、寒凉或难以消化之物, 以免食滞难化……

营养美食

[营养经]

- 34 新妈妈: 循序渐进喝“月子催乳汤”
/ 刘梅
36 “隐性更年期”会惹哪些祸 / 朱月华
37 与老年斑做个了断 / 王莹
38 臭豆腐——“中国奶酪”之批评与赞美
/ 周爱东
39 食品之“毒”来自何方 / 蒋家骥
有的老百姓说: “吃动物怕激素, 吃植物怕毒素, 喝饮料怕色素, 能吃什么心中无数”。其实, 这些食品之“毒”都是人为加入的, 还有一些则是食物本身有毒或受环境等污染所致。

- 40 餐前水果PK餐后水果 / 戴秋萍
44 冬季养“藏”, 眼睛急需“储冬粮”
/ 王伟伟

[食品安全]

- 41 尿路结石患者: 预防复发
从改变“吃”开始 / 陈亮 王晓峰

[美食秀]

- 42 羊肉, 热乎你的寒冬 / 文怡 程海英

[硒与健康]

- 45 硒: 防治糖尿病“好助手” / 李锐

品质生活

[宝贝]

- 46 儿童身材矮小4问 / 李裕明

[自测]

- 48 糖尿病患者: 测一测运动IQ
/ 王建华

[预防]

- 50 无线路由器 辐射有多大 / 戈立新
51 氧疗, 为健康保驾护航 / 林言

[美容]

- 52 冬季护肤, 你“护”对了吗——干皮肤
与油皮肤的对话 / 冯爱平

【心事】

- 54 生活点滴皆为乐,要善于发现快乐
/王伟 曾春生

- 55 寒假,告别“低头族”
/钱 昀

【性事】

- 56 警惕! 房劳的3个信号
/姚德鸿

【百姓问性】

- 57 丈夫“阳痿”,妻子也要“看病”/李宏军

传统养生

【古方DIY】

- 58 自制补血安神玉灵膏 /陈 灵 达美君
龙眼肉洗净沥干,放大碗中,
加入白糖(或蜂蜜等)拌匀,加
盖,放蒸笼内隔水蒸熟,凉后入
瓶收贮。

【保健】

- 59 护肾重于补肾
——让“肾”命之花更灿烂 /孙 伟

- 61 养血,标本兼治护心脑
/连汝安

【中医药非物质文化遗产】

- 62 手随心转 身随法动——百年魏氏伤科
坚守“简便验廉” /许 蕾 李飞跃

【家庭真验方】

- 65 治痔民间验药确实有效
/张雅明 夏泽华

健康卫士

【咨询门诊】

- 66 腰椎手术失败会导致瘫痪吗等
/谢幼专等

【特色科室】

- 68 泌尿外科领域的“微创先锋”
/上海交通大学附属第一人民医院
泌尿外科

【急救120】

- 70 心肺复苏,你会做吗 /朱 莹 陆一鸣

【健康城市知识讲堂】

- 71 健康传递全方位——记上海市松江区
岳阳街道吴新铺家庭 /王丽云

【健康315】

- 74 乙肝患者:要经得住“诱惑” /尹有宽

医患之声

- 72 面对癌症,你如何选择 /熊 俊
73 医生,请“多开金口” /廖世勤

家庭药箱

【用药宝典】

- 75 骨关节痛,别盲目“补钙”
/张伟滨 郝 平

【自我药疗】

- 76 帮你把胃药分分“型” /唐志鹏



- 77 血虚,如何选补血药 /李祥云

【药物安全】

- 78 合用药越多 肝损伤越重 /李中东

健康锦囊

- 82 说东道“硒”——防癌、治癌30问

顾问委员会

主任委员 吴孟超 陈琳珠 王陇德

委 员

陈君石 陈可冀 曹雪涛 戴冠戎 顾玉东 郭应禄
胡亚美 廖万清 陆道培 刘允怡 邱蔚六 阮长耿
沈渔邨 沈自尹 孙 燕 汤钊猷 吴 旻 吴咸中
汪忠镐 王正敏 王正国 肖碧莲 项坤三 张涤生
庄 辉 张金哲 钟南山 曾 毅 曾溢滔 曾益新
周良辅

名誉主编

胡锦涛

主 编

毛文涛

执行主编

贾永兴

编辑部主任

姚毅华

副 主 编

姚毅华 许 蕾

文字编辑

刘 利 黄 慧 熊 萍

夏叶玲 王丽云

美术编辑

李成俭 翟晓峰

手机版文字编辑 夏叶玲(兼)

手机版美术编辑 陈宇思

主 管

上海世纪出版股份有限公司

主 办

上海世纪出版股份有限公司

科学技术出版社

编 辑、出版 《大众医学》编辑部

编 辑 部 (021)64845061

传 真 (021)64845062

网 址 www.popumed.com

电子信箱 popularmedicine@sstp.cn

邮 购 部 (021)64845191

(021)64089888转81440

广告总代理

上海科学技术出版社广告部

上海高精广告有限公司

电话:021-64848170

传真:021-64848152

广告总监 王 莹 13020104358

资深广告经理 章志刚 13801667140

资深广告经理 杨整毅 13901865600

广告经理 丁 炜 13761546509

发行总经销

上海科学技术出版社发行部

电话:021-64848257 021-64848259

传真:021-64848256

编辑部、邮购部、广告部、发行部地址

上海市钦州南路71号(邮政编码200235)

发行范围 公开发行

国内发行 上海市报刊发行局、陕西省邮政报

刊发行局、重庆市报刊发行局、深

圳市报刊发行局

国内邮发代号 4-11

国内统一连续出版物号 CN31-1369/R

国际标准连续出版物号 ISSN 1000-8470

国内订购 全国各地邮局

国外发行 中国国际图书贸易总公司

(北京邮政399信箱)

国外发行代号 M158

印 刷 上海当纳利印刷有限公司

出版日期 1月1日

定 价 6.50元

广告经营许可证号 3100320080002

80页(单月附赠32开小册子16页)

杂志如有印订质量问题,请寄给编辑部调换

大众医学——Healthy 健康上海 Shanghai 指定杂志合作媒体

大力推进健康城市建设,上海市爱国卫生工作呈现出鲜明的时代特色和国际化特征。上海市建设健康城市(2012—2014年)行动计划中,爱卫办将在各个居委会、村委会和健康单位,不断拓展各类健康自我管理小组活动的内涵和效果。《大众医学》作为指定杂志合作媒体,邀您与健康自我管理同行。



在健康问题前 男性同样是弱者

作者简介



王晓峰，主任医师、教授、博士研究生导师。现任北京大学人民医院泌尿外科主任、中华医学会男科学分会主任委员、中华医学会泌尿外科学分会常务委员兼男科学组组长、北京泌尿外科学会副主任委员。

最近，我注意到一个调查数据：男性看病的频率要比女性低 28%。我不禁思考：为什么会出现这种现象，难道男性健康问题真的比女性少吗？

答案显然是否定的。数据表明，目前我国男性健康状况并不乐观：男性预期寿命比女性短 6 年；35 岁以下男性患高血压风险远高于女性；多种肿瘤发病率男性都远远高于女性；80% 重病男性患者承认自己因为长期不去医院就诊而延误了病情……

我们中国人有一个非常固定的观念：男人是家里的顶梁柱。绝大多数成年男性，都是家庭竞争与发展的“主力军”，每天承受着来自工作与生活方式方面的压力。一些男性患了某种疾病，但因为是疾病早期，不太影响工作，就不顾健康“顽强”劳作。但这么做往往得不偿失，最后可能被高强度的工作和不断加重的身心疾病压倒。

大量调查与统计显示：越来越多的疾病正向男性走来：前列腺疾病（前列腺炎、前列腺增生、前列腺癌）、男

性不育、男性性功能障碍、高血压、高血脂、糖尿病、疲劳综合征、肥胖综合征、脱发和秃顶，等等。

在传统文化中，男性的形象是坚强、硬朗。但在健康问题面前，男性同样是软弱的。不能为了“维护形象”而不愿“低下身段”去求医问药。那样，就会导致疾病不能及时得到治疗，轻则影响生活质量，重则延误病情；等到疾病晚期治疗，问题就复杂很多了。

因此，要改变“男性阳刚，健康出问题有损形象”的不科学观念，而应提倡：男性健康同样需要用心呵护！作为男性，首先本人要具有

追求健康的强烈意识，那样才能从行动上去维护健康。

目前，我国大多数正规医院里都有妇科，却可能没有男科。很多只属于男性的健康问题（如前列腺疾病和男性性功能障碍等）得不到规范化医疗。这一方面需要全社会的努力，建立好男性学科；另一方面，每位男性都要提高自我健康意识，每位女性要关心丈夫的健康。

受传统观念影响，男性的生殖健康问题往往让人难以启齿。很多男性患了这类疾病，不好意思到正规医院接受规范的治疗，往往是看到某个广告宣传，到一些不正规或违反医学道德的机构就诊，或者暗地里上性保健品商店自己买药。结果，不仅浪费了金钱，而且治疗不得法，最终延误了治疗。因此，男性同胞要对健康有一个全新的观念。就是说，男性“隐私问题”同样也是健康问题，要“正大光明”一点，要严肃对待它。如果患病，千万不要依赖广告宣传，而要主动到正规医院接受规范的诊断和治疗。

最后，特别要强调：关爱男性健康应该从家庭做起。因为只有夫妻和家庭其他成员共同努力，才能真正做到维护男性身心健康。具体地说，男性在工作之余要抽出时间到医院定期体检；平时家人在一起休闲时多做运动；妻子在饭桌上摆上营养可口的饭菜，少吃点高脂肪的大鱼大肉……PM

健康随笔

- 1 在健康问题前, 男性同样是弱者 / 王晓峰
要改变“男性阳刚, 健康出问题有损形象”的不科学观念, 而应提倡: 男性健康同样需要用心呵护! 作为男性, 首先本人要具有追求健康的强烈意识, 那样才能从行动上去维护健康。

声音&数据

- 4 美国加州大学: 高血压患者的大脑“更显老”等

微访谈

- 5 关节疾病防治 / 朱振安 王友 王金武

特别关注

- 6 名家心得: 值得铭记的8条新年健康赠言
/ 陈君石 阮长耿 傅华 郑捷 孙学礼 杨志寅 杨秉辉 缪晓辉



国内8位名医名家的赠言涉及饮食、防病、不良习惯、心理健康等多个方面, 如能悉心阅读, 定会受益终身。我们也希望有心的读者能把这些赠言记下来, 贴在经常都能看到的方, 真正地利用它们指导自己的日常生活。



手机扫描二维码下载大众医学手机版。
使用应用商店下载的朋友,
搜索“大众医学”找我们。

大众话题

- 16 新型燃具普及: “安全”仍要牢记
/ 熊萍 张臻
虽然天然气和液化石油气的毒性很小, 可仍然有不少一氧化碳中毒事件发生。无论住户使用什么类型的燃烧器具, 一旦室内本身空气中的氧含量不充足, 或燃烧时产生一氧化碳等有毒有害气体不能被有效排出室外, 危险都会发生。

专家门诊

[肝病驿站]

- 18 口服抗乙肝病毒药, 该选哪一种
/ 汪明明 公彦雪

[骨关节健康]

- 19 个体化假体让患者告别“永久残疾”
/ 戴冠戎 韦建和 王金武

[心脑血管]

- 20 冬季, 从容应对“心”危机
/ 黄高忠 高聪聪

[糖尿病之友]

- 22 “糖友”手术: 血糖管理关乎成败
/ 陈璐璐

[抗癌战线]

- 23 有效的防肝癌: “早期预警系统”
/ 于聪慧

[诊疗室]

- 25 八成以上眩晕, 病根在耳朵 / 王武庆
26 “骨刺”与骨质疏松是一对“双胞胎”
/ 蒋建新 黄琪仁
28 入冬, 前列腺增生症加重之后……
/ 王忠
29 院士经验谈: 自制小儿无痛扩肛器
/ 张金哲
30 男人“蛋疼”很危险 / 曹伟 张春影

名家谈健康

- 32 遵循原则, 药膳才“善”
/ 高思华 莫芳芳
要根据体质配膳。平和体质的人, 药膳不可偏补, 保持阴阳平衡最为紧要。气虚体质的人, 脾胃功能较弱, 药膳忌过于黏腻、寒凉或难以消化之物, 以免食滞难化……

营养美食

[营养经]

- 34 新妈妈: 循序渐进喝“月子催乳汤”
/ 刘梅



- 36 “隐性更年期”会惹哪些祸 / 朱月华
37 与老年斑做个了断 / 王莹
38 臭豆腐——“中国奶酪”之批评与赞美
/ 周爱东
39 食品之“毒”来自何方 / 蒋家骥
有的老百姓说: “吃动物怕激素, 吃植物怕毒素, 喝饮料怕色素, 能吃什么心中无数”。其实, 这些食品之“毒”都是人为加入的, 还有一些则是食物本身有毒或受环境等污染所致。

- 40 餐前水果PK餐后水果 / 戴秋萍
44 冬季养“藏”, 眼睛急需“储冬粮”
/ 王伟伟

[食品安全]

- 41 尿路结石患者: 预防复发
从改变“吃”开始 / 陈亮 王晓峰

[美食秀]

- 42 羊肉, 热乎你的寒冬 / 文怡 程海英

[硒与健康]

- 45 硒: 防治糖尿病“好助手” / 李锐

品质生活

[宝贝]

- 46 儿童身材矮小4问 / 李裕明

[自测]

- 48 糖尿病患者: 测一测运动IQ
/ 王建华

[预防]

- 50 无线路由器 辐射有多大 / 戈立新
51 氧疗, 为健康保驾护航 / 林言

[美容]

- 52 冬季护肤, 你“护”对了吗——干皮肤
与油皮肤的对话 / 冯爱平

【心事】

- 54 生活点滴皆为乐,要善于发现快乐
/王伟 曾春生

- 55 寒假,告别“低头族”
/钱昀

【性事】

- 56 警惕!房劳的3个信号
/姚德鸿

【百姓问性】

- 57 丈夫“阳痿”,妻子也要“看病”/李宏军

■ 传统养生

【古方DIY】

- 58 自制补血安神玉灵膏 /陈灵 达美君
龙眼肉洗净沥干,放大碗中,
加入白糖(或蜂蜜等)拌匀,加
盖,放蒸笼内隔水蒸熟,凉后入
瓶收贮。

【保健】

- 59 护肾重于补肾
——让“肾”命之花更灿烂 /孙伟

- 61 养血,标本兼治护心脑
/连汝安

【中医药非物质文化遗产】

- 62 手随心转 身随法动——百年魏氏伤科
坚守“简便验廉” /许蕾 李飞跃

【家庭真验方】

- 65 治痔民间验药确实有效
/张雅明 夏泽华

■ 健康卫士

【咨询门诊】

- 66 腰椎手术失败会导致瘫痪吗等
/谢幼专等

【特色科室】

- 68 泌尿外科领域的“微创先锋”
/上海交通大学附属第一人民医院
泌尿外科

【急救120】

- 70 心肺复苏,你会做吗 /朱莹 陆一鸣

【健康城市知识讲堂】

- 71 健康传递全方位——记上海市松江区
岳阳街道吴新铺家庭 /王丽云

【健康315】

- 74 乙肝患者:要经得住“诱惑” /尹有宽

■ 医患之声

- 72 面对癌症,你如何选择 /熊俊

- 73 医生,请“多开金口” /廖世勤

■ 家庭药箱

【用药宝典】

- 75 骨关节痛,别盲目“补钙”
/张伟滨 郝平

【自我药疗】

- 76 帮你把胃药分分“型” /唐志鹏



- 77 血虚,如何选补血药 /李祥云

【药物安全】

- 78 合用药越多 肝损伤越重 /李中东

■ 健康锦囊

- 82 说东道“硒”——防癌、治癌30问

轻松
订阅

- ★ 邮局订阅: 邮发代号 4-11
- ★ 网上订阅: www.popumed.com (《大众医学》网站)
- ★ 上门收订: 11185 (中国邮政集团全国统一客户服务)
- ★ 本社邮购: 021-64845191 / 021-64089888-81440

顾问委员会

主任委员 吴孟超 陈灏珠 王陇德
委员

陈君石 陈可冀 曹雪涛 戴尅戎 顾玉东 郭应禄
胡亚美 廖万清 陆道培 刘允怡 邱蔚六 阮长耿
沈渔邨 沈自尹 孙燕 汤钊猷 吴旻 吴咸中
汪忠镐 王正敏 王正国 肖碧莲 项坤三 张涤生
庄辉 张金哲 钟南山 曾毅 曾溢滔 曾益新
周良辅

名誉主编 胡锦华

主 编 毛文涛

执行主编 贾永兴

编辑部主任 姚毅华

副 主 编 姚毅华 许蕾

文字编辑 刘利 黄慧 熊萍

夏叶玲 王丽云

美术编辑 李成俭 翟晓峰

手机版文字编辑 夏叶玲(兼)

手机版美术编辑 陈宇思

主 管 上海世纪出版股份有限公司

主 办 上海世纪出版股份有限公司

科学技术出版社

编辑、出版 《大众医学》编辑部

编 辑 部 (021)64845061

传 真 (021)64845062

网 址 www.popumed.com

电子信箱 populamedicine@sstp.cn

邮 购 部 (021)64845191

(021)64089888转81440

广告总代理

上海科学技术出版社广告部

上海高精广告有限公司

电话: 021-64848170

传真: 021-64848152

广告总监 王 莹 13020104358

资深广告经理 章志刚 13801667140

资深广告经理 杨整毅 13901865600

广告经理 丁 炜 13761546509

发行总经销

上海科学技术出版社发行部

电话: 021-64848257 021-64848259

传真: 021-64848256

编辑部、邮购部、广告部、发行部地址

上海市钦州南路71号(邮政编码200235)

发行范围 公开发行

国内发行 上海市报刊发行局、陕西省邮政报

刊发行局、重庆市报刊发行局、深

圳市报刊发行局

国内邮发代号 4-11

国内统一连续出版物号 CN31-1369/R

国际标准连续出版物号 ISSN 1000-8470

国内订购 全国各地邮局

国外发行 中国国际图书贸易总公司

(北京邮政399信箱)

国外发行代号 M158

印 刷 上海当纳利印刷有限公司

出版日期 1月1日

定 价 6.50元

广告经营许可证号 3100320080002

80页(单月附赠32开小册子16页)

大众医学——Healthy 健康上海 Shanghai 指定杂志合作媒体

大力推进健康城市建设,上海市爱国卫生工作呈现出鲜明的时代特色和国际化特征。上海市建设健康城市(2012—2014年)行动计划中,爱卫办将在各个居委会、村委会和健康单位,不断拓展各类健康自我管理小组活动的内涵和效果。《大众医学》作为指定杂志合作媒体,邀您与健康自我管理同行。



美国加州大学：高血压患者的大脑“更显老”

日前美国加州大学的一项研究结果显示，高血压会加速中年患者大脑老化的进程。研究人员发现，高血压患者的大脑健康状况明显不及血压正常者，高血压患者的大脑看起来“更老”，例如，一名33岁典型高血压患者的大脑与40岁血压正常者的大脑相似。研究人员指出，高血压会导致动脉硬化，进而减少流向大脑的血流，大脑获得的氧气和营养也相应降低。这项研究传递的信息很清楚：年轻时了解并治疗自己的高血压可以避免其影响晚年时的大脑健康。

**世界卫生组织：中国女性被动吸烟问题严重**

中国育龄妇女近2/3在家中、半数以上在工作场所经常被动吸烟。这是世界卫生组织2012年11月6日公布的来自美国疾病预防控制中心的数据，这些数据是“全球成人烟草调查”的一部分。调查显示，在巴西、中国、埃及、印度、俄罗斯、泰国等14个低、中收入国家中，中国15~49岁女性的被动吸烟率最高，而且中国农村女性受累更重，近3/4的农村女性在家中被动吸烟，半数以上的城市女性在家中被动吸烟。

**卫生部：甲状腺癌无关碘盐关乎肥胖**

近来有关于碘盐的传言：甲状腺癌发病率上升是吃加碘盐造成的。卫生部日前表示：吃碘盐和甲状腺癌无关，即使沿海一些富碘地区也需要吃碘盐，否则碘缺乏的风险仍很高；所谓的“甲状腺癌增多是因为吃碘盐造成的”没有科学依据，相反，采取补碘干预可使甲状腺癌向低恶性转化的结论，已被国际上广泛认同。近年来甲状腺癌的发病率上升，主要是高脂肪、高热量饮食以及肥胖等造成的。另外，医学的进步也使甲状腺癌的早期确诊率提高，具体体现在发病率数据的上升。根据目前国内外的研究结果，没有证据表明碘盐和甲状腺癌的发生有关系。国际控制碘缺乏病理事会也曾发表过声明，食盐加碘和甲状腺癌的发生无关。

全球艾滋病感染率下降50%

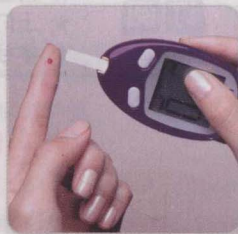
联合国艾滋病规划署发布了《2012艾滋病疫情报告》。报告显示，全球在艾滋病防治方面采取空前力度的应对行动已产生了积极效果，在25个中低收入国家中，新增的艾滋病病毒感染者减少了50%，与2001年相比减少了70万人。另外，与艾滋病相关的疾病死亡率也连续五年出现下降。根据艾滋病规划署提供的数字，2011年全球艾滋病病毒感染者仍有3400万人。相对于目前的流行状况，艾滋病防治依然任重道远。

**前列腺癌死亡率跃居****我国男性泌尿系恶性肿瘤第1位**

近日，中国医学科学院李长岭教授领衔的一项研究表明，前列腺癌死亡率已经超过膀胱癌，跃居男性泌尿系恶性肿瘤第一位；发病率仅次于膀胱癌，位居男性泌尿系恶性肿瘤发病率第二位。该研究对1988~2008年全国肿瘤登记中心的患者数据进行了统计分析，研究显示：近20年我国男性泌尿系统恶性肿瘤的发病率和死亡率均呈逐年增长态势，其中前列腺癌最为迅猛。专家指出，人口老龄化、饮食结构改变、环境污染加重、吸烟人群增多等因素都可能导致泌尿系统恶性肿瘤发病率和死亡率上升。

中国成世界第一糖尿病大国**患者超9000万**

一项来自国际糖尿病联盟的统计数据显示，中国糖尿病患病率近10年翻了近2倍。2010年，中国成人糖尿病患病率为9.7%，患者总数已超过9000万，成为世界第一糖尿病大国。数据还显示，目前全球糖尿病患者为3.66亿，预计到2030年将达到5.52亿，相当于每10秒钟增加1名糖尿病患者，或每年增加1000万名患者。专家提醒，如不合理监测和治疗糖尿病，患者的长期高血糖状态可致全身多系统损害，引起各种急慢性并发症，包括心血管疾病、糖尿病肾病、糖尿病足及截肢、糖尿病视网膜病变等。





关节疾病防治

微健康为您打造医患沟通平台

微访谈

sina 新浪健康

微访谈页面: <http://talk.weibo.com/ft/201211137672>

年纪大了,膝关节疼痛越来越严重,严重影响日常生活,怎么办?人工髌关节置换后松动了,能翻修吗?刚刚50岁,肩周炎不请自来……2012年11月13日下午3时,《大众医学》杂志特邀上海交通大学医学院附属第九人民医院骨科3位教授——朱振安、王友、王金武做客“新浪微访谈”,就关节疾病与网友交流互动。本期选登其中部分精华内容,与广大读者分享。

问 @qq毛毛雨: 我今年50岁,久坐后站立时,有时会觉得髌关节僵住了,站立转身时,膝盖也会有不适感。这可能有什么问题,需要做什么检查?

朱振安V: 根据您的年龄及症状,可能存在腰部及下肢的退行性变,建议到正规医院骨科行X线摄片检查。

问 @wanan顾乔公子: 我妈妈走路或者上下楼梯时,膝关节会发出咔咔的响声,但没有腿疼的症状。这是什么情况啊?

王友V: 关节弹响有多种原因,包括软骨损伤、半月板损伤等,但若无疼痛、关节肿胀、关节交锁等客观症状,则无需医学治疗。

问 @秋水伊人33公主: 我患肩周炎一年了,打过封闭,现在肩膀有时还会一阵阵痛,这正常吗?打封闭只是为了止痛而不会缩短病程吗?

王金武V: 肩周炎的局部封闭治疗,不单纯是为了止痛,还为了减轻炎症反应。该病有一定的自限性,约80%的病人封闭治疗后半年内可完全康复或遗留一定的关节受限等症状,如果半年后肩关节症状没有改善,则需找肩关节专科医生进行进一步诊治,往往需要进行肩关节镜的微创治疗。

大众医学杂志V: 若想深入了解肩关节疾病防治的相关问题,可参考上海交通大学医学院附属第九人民医院骨科的肩关节外科网站: <http://www.chinashoulder.org>。

问 @高佃分: 我很喜欢跑步,但听说跑得多了也会伤害膝关节。跑步时需要注意哪些问题,才能避免膝关节损伤?

王友V: 跑步是一种很好的健身方法,但要尽可能减少对膝关节的损伤,需注意以下几个问题:穿较软的运动鞋;控制跑步速度和时间,每次不宜超过1小时;要在相对平整的路面上跑步,以避免扭伤关节;注意避免急转弯等动作。

问 @glshu公主: 我儿子上体育课的时候脚崴了一下,前脚掌疼痛,现在已经6个月了,走路快或者跑步还会疼痛。这是怎么回事,该怎么办呢?

王金武V: 如果当时X线片显示没有撕脱骨折,那应该是外伤后引起的骨周围关节囊或韧带损伤所致,可进行理疗和康复。如果疼痛严重,可到医院找骨科医生排除一下有无足底外伤导致的足底神经卡压等情况。

问 @小老肥哼哼: 我今年51岁,女,右胯骨疼已有半年,有时疼有时不疼,和活动没关系,有时走路不疼,有时睡觉却疼。这是什么原因?

朱振安V: 许多女性的髋部疼痛为髋关节发育不良引起的,多发于中年后。另外,腰部疾病也可引起下肢疼痛。建议你到医院进行相关检查以明确原因。

问 @浅浅眉10: 每次提包提久了肩膀就痛,不能提重物,活动肩膀时还能听到关节响,是肩周炎吗?

王金武V: 肩关节响若无明显症状不能算肩关节疾病,不少人肩关节活动时都有不同程度响声,若肩关节弹响伴力量差(如:以前能提的重量现在不能提——编者加)或关节功能受限,就需要诊治。若肩关节提重物痛,首先要排除一下有无颈椎病及臂丛神经椎孔外卡压等疾病,如果没有,则可能是肩峰下撞击综合征、肱二头肌腱炎或肩袖损伤等疾病,需要到肩关节专科医师处诊治。

问 @红螃蟹2012: 我外婆今年80岁,平时走路时间长了,膝关节十分疼痛。在当地医院检查,医生说有骨刺。有没有好的治疗方法?骨刺就是骨质增生吗?

王友V: 骨刺是骨关节炎一个常见的X线表现,本质上是因为软骨退变造成局部滑膜炎刺激骨质增生。因此,应以骨关节炎的治疗方法进行处理。

大众医学杂志V: 膝关节骨关节炎患者,除了治疗外,生活中也要注意防护。可参考《大众医学》杂志2012年第7期《4项措施保护“劳模”膝关节》一文。

名家心得:

值得铭记的

8条新年健康赠言

2013年来临了。在过去一年里，大家在健康方面有哪些得失呢，是否应该好好总结总结？展望新年，在这方面又有哪些打算和决定呢，是否希望能听听名医名家的指点？

为此，我们特别在新年来临之际，邀请国内8位名医名家。他们总结个人多年从医的思想、智慧、心得和经验，作为一份新年健康礼物送给广大读者。

国内8位名医名家的赠言涉及饮食、防病、不良习惯、心理健康等多个方面，如能仔细阅读，定会受益终身。我们也希望有心的读者能把这些赠言记下来，贴在经常能看到的地方，真正地利用它们指导自己的日常生活。

名医名家新年赠言



食品安全看细节，饮食要讲“多样化”

陈君石 中国工程院院士，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员，卫生部公共卫生食品卫生专家咨询委员会主任。



防病事半功倍，健康来自坚持

阮长耿 中国工程院院士，苏州大学第一附属医院教授、主任医师、博士生导师，江苏省血液研究所所长。



健康投资“三驾车”：身体、心理和社交

傅华 复旦大学公共卫生学院教授、博士生导师，中华预防医学会慢性病专业委员会副主任委员，上海预防医学会健康促进与健康教育专业委员会主任委员。



治病难速成，需要耐心和恒心

郑捷 中华医学会皮肤性病学分会候任主任委员，上海交通大学附属瑞金医院皮肤科主任、教授、博士生导师。

食品安全看细节

饮食要讲“多样化”

食品安全需要理性看

中国工程院院士 陈君石

经常有人问起：现在食品安全问题这么多，我应该怎么吃？怎样才能维护好健康？

的确，目前食品安全问题是社会上关注的焦点，但问题真有那么严重吗？我的回答是：大家对食品安全问题还不够理性，带了很多情感色彩。实际上，我们的食品安全总体情况是好的，而且一年比一年好。我的根据是：预期寿命、小孩生长发育状况等，都在不断增加、变好。卫生部连续十几年（每年1次）在全国30个省市对食品进行抽检。用国家标准衡量，十多年以前的食品抽检合格率是50%~60%。其中酱油最差，为30%~40%。到现在，总的食品合格率已经达到90%，名牌酱油都是合格的。

为什么很多人仍然对食品安全存在疑问呢？作为长期从事这一领域工作的科技工作者，我对这一问题做过深入的思考。我的结论是：大家的信息交流、沟通不够，而这需要食品安全工作者与公众多沟通，建立起信任的桥梁。公众也要相信科学，用科学知识武装自己，那样就不会在食品安全问题上“草木皆兵”了。

现在有一种现象：大家一提到食品安全，就想到农药残留、食品添加剂等。其实食品安全内容非常广泛，而且更严重的问题是食源性疾病（食物中毒、痢疾、伤寒、肠炎等）。为此，提醒大家牢记食品安全的5大要点：保持清洁、生熟分开、完全煮熟、将食物保存在安全的温度下、确保水和食品原材料安全。这5大要点都是生活中的细节性问题，看似普通、老生常谈（例如洗手、生熟分开等），而真正做到却不容易。所以说，食品安全，还要依赖于个人的自觉和努力。

TIPS：食品安全问题排行榜

根据问题的重要性排列，目前我国存在的主要食品安全问题依次为：

第一名 微生物引起的食源性疾病；

第二名 农药残留、兽药残留、重金属、天然毒素、有机污染物等引起的化学性污染；

第三名 非法使用食品添加剂。

三个方法，吃得更安全

在实际生活中，的确有一些具体的办法，可以让自己吃得更安全、更健康。第一条准则是食物要多样化。从买菜起，就要讲究多样化，不管是鸡鱼肉蛋，还是蔬菜，都不能盯着一种食品去买。比如，不单买猪肉，也要买点鸡和鱼等，各种食品搭配着吃轮换着吃。

第二，尽管农贸市场的菜比超市里便宜，也比超市里新鲜，但其风险相对较大。从这个方面考虑，应该到大的超市买菜买肉。另外，人们买衣服要看品牌，买食物同样也要看品牌。

第三，掌握一些食品安全方面的科学知识。比如，大家都担心蔬菜农药超标，于是有人用凉水泡菜30分钟，有人则用洗涤灵泡洗……这些方法都不对。凉水泡菜可能把维生素泡掉，而洗涤灵本身就是一种化学物质，用它泡菜等于增加了新的污染。其实，用自来水轻轻洗一洗，注意不要把菜揉碎，就可以除去可能有的大部分农药残留了。

名医名家新年赠言



目标要“合身”，别为“成功”所累

孙学礼 四川大学华西医院心理卫生中心教授、主任医师、博士生导师。中华医学学会精神病学分会副主任委员，四川省精神病学学会主任委员。



行为决定健康，健康依靠行动

杨志寅 中华医学会行为医学分会主任委员，济宁医学院副院长，山东省医学会行为医学分会主任委员，山东省行为医学教育研究所所长。



健康要争取，不沾烟酒“完全”行

杨秉辉 复旦大学上海医学院内科学教授、博士生导师。中华医学会全科医学分会名誉主任委员，上海市科学技术协会副主席，上海市科普作家协会前理事长。



乐观与病共处，找个理由开心

缪晓辉 中华医学会感染病学分会常委，中国医师协会感染病科分会副会长。第二军医大学附属长征医院博士生导师、教授、主任医师。

防病事半功倍

健康来自坚持

中国工程院院士 阮长耿

那么，有没有办法避免出血和身体残疾的发生？当然有办法！那就是要预防——患者只要及时补充凝血因子，就可以过上正常人的生活。当然，这属于预防性的治疗措施。其他一些疾病，预防措施可能会更简单，如只需要多运动、吃得科学，就能起到预防的效果，那当然更好。

因为从事血液病研究，我对中风（卒中）这种疾病也非常关注。现在，由于心脑血管疾病高发，中风的人越来越多，这在天气寒冷的冬天表现得更为明显。我国目前中风防治现状不容乐观，任重而道远。中风只有预防才是正道。预防时，除了要遵循良好的生活方式，还要在医生指导下接受必要的治疗，最终目的都是“预防（中风的发生）”。

不管哪种情况、哪种疾病，都要特别重

预防是良药

我长期从事血液病的研究，疾病给患者带来的痛苦让我感触颇深。生病了，当然要积极地治疗。但回过头来想一想：如果能够提前预防一下，岂不更好、更省力，也更加有效？就拿我一直关注和研究的一种疾病来说吧。

有这样一群人（主要是孩子），当其他人在自由奔跑、玩耍时，他们只能坐在一旁，静静观望。因为从出生第一天起，他们就必须小心翼翼地避免受伤，即使一个不起眼的小伤口，都会让他们发生出血。慢慢地，他们因关节腔反复出血出现了关节畸形，最后导致残疾……我说的是血友病患者。这是一种遗传病。患者因为体内缺乏正常的凝血因子，稍受创伤就会发生出血时间延长，靠自身功能难以止血。在诸多症状中，关节出血是血友病患者最可怕的症状之一，我国很多血友病患者都是由于关节出血、损坏导致残疾，最终失去了学习和劳动能力。而一旦发生了残疾，再要康复就很难有希望了。

视预防。而且，要在发现问题苗头时就注意预防，不让疾病发生和发展。这其中，必然要遇到很多困难。比如，血友病患者可能不希望别人知道自己患有此病，或者预防性治疗费用较高，等等。而预防其他一些疾病时，需要加大运动量、需要减肥、需要控制饮食……这就需要克服个人意志不强等困难。遇到困难很正常，但个人一定要努力，全社会也要努力，加强预防的意识，那样才能做到事半功倍。要谨记：预防疾病才是最有效的良方、良药，“治病”一定要提前一点、多点“防”的意识。

坚持是根本

我年届七十，平时工作很忙，经常要到世界各地讲学，还要搞科研、带学生。但忙碌的生活并未让我感觉疲惫。很多朋友见到我，也会说：“您看起来比实际年龄年轻！”我自觉精力是充沛的、思维也敏捷，很多朋友也评价我“风趣健谈”。这自然会让人感到好奇：我是否有什么保健的秘诀？

其实，虽然是医务工作者，我也并没有特别的“养生秘诀”。如果一定要说有什么窍门，就是要坚持，而且是长年累月坚持。我从中学时代开始，就喜欢上了太极拳，这已被科学证明是一种很好的锻炼方式。从那时起，我每天都要练5分钟的简化太极拳，一直坚持到现在。如果回过头来看，这样坚持下来非常不容易。但事实上，只要自律一点，养成健身的习惯，长期坚持也是能做到的。

另外，我认为保持良好的心态特别重要。遇事要拿得起、放得下，不要斤斤计较，要快乐生活。当然，这种生活的态度同样也需要坚持，在遇到困难和不开心的事时，也要保持良好的心态。这不容易做到，但长期坚持，对个人健康有很多好处。

健康投资“三驾车”

复旦大学公共卫生学院教授 傅华

——身体、心理和社交

为什么投资：健康是宝贵的资源

什么是健康？这是一个看似简单但并不简单的问题。有一次在讲座时，有听众很快对这一问题做了回答：“健康就是不生病吧。”

这样理解健康正确吗？实际上，受传统观念和世俗文化影响，传统的健康观就是认为“无病即健康”。显然，这位听众是这一健康观的持有者。像其他很多人一样，他把有无疾病视为健康的判断标准，把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”。

事实上，这种健康观念已经过时，不能再用它指导我们的生活。随着对健康与疾病认识的逐步深化，我们需要建立一个全新的健康观。于是，世界卫生组织对“健康”提出了新的定义：健康是身体、心理和社会生活方面的完好状态，而不仅是没有疾病和虚弱。世界卫生组织进一步指出：健康是每个人日常生活的资源——每个人每天的生活都离不开这种资源。

既然健康是一种资源、财富，我们就必须学会保护资源，投资于健康，以使这种资源能持续地保证我们过上幸福的生活。

投资什么：三匹马缺一不可

健康是人最宝贵的资源，我们要尽早形成投资于健康的理念。那么，怎么投资呢？把“钱”投向哪里呢？首先，我们要知道，健康是一部“三驾马车”。拉车的三匹马分别是身体、心理和社交能力。

第一匹马——身体。这是健康中最重要的部分。具体包括体重、视力、力量、协调性、忍耐力程度、对疾病的易感水平和恢复能力等。身体是帮助我们完成一系列生理功能和处理每天事务的最重要资源。所以身体健康理应成为最大的“投资项目”。

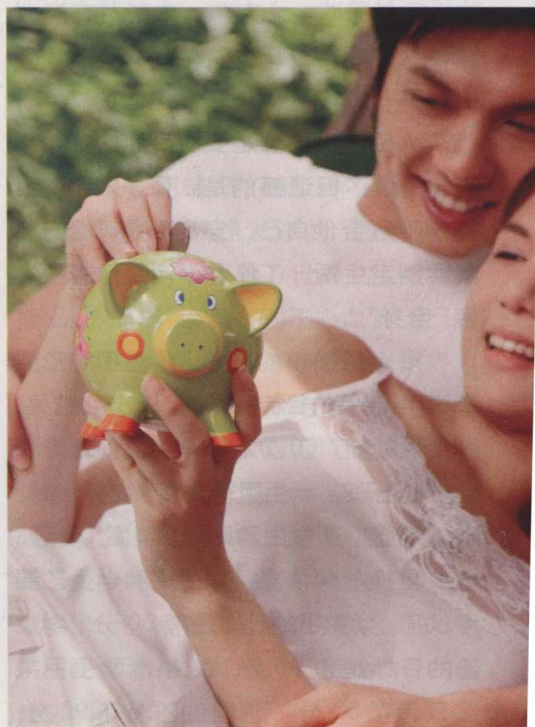
第二匹马——心理。具体包括智力、情绪和精神。①智力：指人接收和处理信息的能力，是健康素养的重要方面。智力好了，大大有助于提高个人的生活质量。②情绪：往往表现为生气、快乐、害怕、同情、罪恶感、爱和恨等。同时也包括我们看待现实社会、处理压力、灵活和妥当地处理冲突的能力。③精神：包括人对整个宇宙的认识、人类行为的本性、服务他人的愿望等。

第三匹马——人际交往和社会适应。人从出生开始，就与父母以及其他家庭成员来往；上幼儿园和学校后，开始与同伴交往；工作后，与同事以及更大范围的人交往……

因此，我们健康投资的方向非常明确：身体、智力、情绪、精神、社交能力等。

怎么投资：要花时间，要花精力

对健康投资，不仅是投入金钱等有形的物质资源，更多的是要投入时间和精力等无形的资源。比如，在社交方面，我们要投资一些精力和时间来提高自己的社交能力。首先，要懂得良好人际关系取决于是否真正地欣赏和接纳他人。其次，要学会巧妙地化解人际冲突，并在交往中获得乐趣。这样就能提高社会适应能力。另外，我们要主动地努力促进自己的情绪健康，让自己生活得愉快点，而不是让生活失去快乐。这当然也要靠我们的努力和投资。上面是关于投资于心理和交际两个方面的例子。而投资于身体健康的例子更好找，具体地讲，比如戒烟、运动锻炼、合理膳食等等。



健康的三驾马车



目标要“合身” 不为“成功”所累

中华医学学会精神病学分会副主任委员 孙学礼

未能如愿。于是，学生甲心安理得，而学生乙则很自责……

两种情况下，虽然考试结果完全相同，但因为设定的目标不同，他们最后的心态迥异。目标没有实现，就会出现心理冲突；目标适当，就能保持稳定平和的心态。

其实，人的最高境界、个人的最佳状态，就是根据个人能力去制定目标。找准个人的位置，才能得到真正的心理健康。违背这种原则，为名利去做事，则这种目标往往并不与自身能力相匹配，最后的结果就是心理失衡。

躲开“成功”陷阱，别为“成功”所累

现在大家聚在一起，总喜欢谈论“某人很成功”“某人利用几年时间就取得了某种成绩”，等等。其实，“成功”虽令人向往，但往往与心理压力、身体状况息息相关，弄不好常常成为健康的负担，为健康埋下隐患。我们时常在报纸上看到报道：某个“成功”人士，因为过劳、压力大而英年早逝……这种事情发生了，大家很惋惜。这也引起我们对“成功”的重新思考和评价。

首先，每个人机遇不同，周围环境带来的条件也不一样。所以，不可能每个人都去争第一，不能把成功简单等同于“第一”。如果是那样，很可能处处受挫，因为“第一”只能有一个。

在心理学家看来，做人的成功要包括三个方面的成功：社会生活方面、家庭生活方面和个人乐趣方面。我们每个人的生活都由这三个要素组成。工作属于社会生活，是生存所必需的，同时也是与其他人沟通相处的一个平台。通过工作，还可体现个人的价值，达成这些目标就是社会生活的成功；而家庭是社会的核心，广义上包含所有的亲属所组成的特殊群体，在家庭中体现自己的责任，享受天伦之乐并体现自身在家庭中的价值，便是家庭生活的成功；个人乐趣，就是指个人的兴趣和爱好等。

经常看到某位人士“成功”了，拥有了很多财富。其实，这只是在社会生活方面取得了成功。但是，他可能会发出如下的感叹：我感觉自己没有一般人活得幸福！为什么会发出如此感慨？因为人的能力终究有限，要“成功”就必须付出很多，包括牺牲个人乐趣和家庭生活。虽然这位人士在社会生活方面是成功了，但在家庭生活和个人乐趣方面却“一事无成”。那么，他到底算不算“成功”呢？

我们强调要奋斗、自立自强，但个人乐趣、家庭生活都是需要的，否则人生就不完整。为社会生活而放弃其他两个方面，可以叫做“不会生活”。研究发现，懂得“生活”的人，心理卫生状态最好。我们应学会正确全面理解成功的含义，社会、家庭和个人享受生活三方面都不可偏废，不要为大家常说的所谓“成功”所累。

古人云：心平气和，能活百岁。说的是保持健康心理，有利于延年益寿。但要真正保持平和心态并非易事。根据我长期的经验，关键是要认清和做到以下两点。

人生要有目标，但目标要适合自己

人活在世，总是要有目标的。这再正常不过。但遗憾的是，很多人定的目标并不适合他自己。穿衣服要“合身”，其实制定生活、工作和学习目标也要注意“合身”。

举个最简单的例子。学生甲和乙要考试了，他俩的目标都是考90分。结果，学生甲只考了60分，而学生乙如愿考了90分。于是，学生甲很失落，变得焦躁、牢骚满腹；而学生乙则很“淡定”。

再换一种情况。学生甲和学生乙要考试了。学生甲的目标是考60分，学生乙的目标是考95分。结果，学生甲果然只考了60分，而学生乙考了90分，

不沾烟酒“完全”行

健康要靠个人争取

从医多年，我对健康最大的感悟是：健康人人都需要，但健康不是天上掉下来的馅饼，是要靠人们自己去争取的。怎样去争取？我以为学习关于健康的科学知识，并努力践行其中的原理乃是根本。

世界卫生组织曾向全世界发布短短16字但含金量极高的“健康四大基石”：合理饮食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡。这四句话可以说是“放之四海而皆准”的健康格言，是每一个渴求健康的人都应该身体力行的。

合理饮食极为重要。营养不良有损健康，今日之疾病多是营养过剩或营养失调所致。民众如今摄入能量过多，摄入的脂肪与盐皆明显超标。因此，合理饮食关键在于“量”的掌控。适当运动一句中“适当”二字，也是一个“量”的问题。当然，对我国目前大多数人来说，是缺少运动而不是运动过量的问题。心理平衡的重要性自不待言，不过世事纷繁，都能够做到正确理解、正确对待，甚至心如止水也不容易。唯独“烟酒之事”，应该是可以完全不沾的。

烟酒可以“完全”不沾

不吸烟、不喝酒，并非老生常谈。从哲学上说，凡事皆有度，度即“量”，而烟酒并不适合用量来衡量，我以为其适用于“有或无”定律。人必须摄入相当的能量，才能维持身体正常活动；人也不可能完全不吃油、不吃盐，因为人体也需要一定的脂肪和盐，等等。但是，人却可以完全不抽烟、不喝酒——这是科学知识带来的理性认识。

抽烟和喝酒并非人类生理上的需要，而只是一种人类后天养成的嗜好。喝酒始于人类尚处于蒙昧的时代，吸烟始于科学启蒙之初。那时候的人并不了解烟酒对人体健康的危害，倒也无可非议。不过，如今科学昌明，烟酒对人体的危害已然明了。按说人类应该理智地放弃此类不良嗜好了。然而事与愿违，烟酒之灾在一些国家，如我国，正越演越烈。究其原因，一是民众对于此类一时并不立即显现危害的不良习惯缺少认识，或即使有了些认识，但由于身体已经产生“尼古丁依赖”“酒精依赖”，若无坚定意志，一时不易戒除。二是烟酒行业形成了一个巨大的经济利益集团，日进斗金，自然想方设法推广销售。

远离烟酒：理性战胜情性

人要生活，就离不开健康；人要拥有更高的生活质量，就必须具备良好的健康状况。健康要争取，也要靠平时积累，疾病的产生往往要一个长期过程。而吸烟和喝酒（尤其过量饮酒）等不良习惯，正是一点一滴地损害健康。这种慢性长期的损害，往往容易使人麻痹大意。

无数事实证明，吸烟是许多癌症的重要发病因素，是动脉粥样硬化的重

要起因，还会引起老年慢性支气管炎等。吸烟影响周围的人，被动吸入“二手烟”的危害并不亚于主动吸烟。在我国，因有所谓“酒文化”，嗜酒成灾。酒精伤肝、损脑，是已知之事。如今的研究已证明酒精本身即是致癌物质。故欲保肝、护脑、防癌，酒是应该远离的。

有种流传很广的错误观点：少量饮酒有益健康。事实上，即便红酒之中有点抗氧化物质，但其含量有限，难起作用；白酒虽能“暖暖身”，但作用过后可能会感觉更冷。相反，这么一尝试，就为大量饮用铺好了路，得不偿失。因此，国际抗癌联盟发布的“防癌要策”中告诫：最好不饮酒。世界卫生组织也指出：不提倡“饮酒有利于心血管”之说。总之，不论何种酒，还是以不饮为好。

知道了烟酒对健康的危害，用科学知识和理性认识武装自己，而本人又是渴求、呵护健康的人，那么理性终究会战胜习惯的情性，就一定有机会远离烟酒，减少由此引发的各种疾病，健康也就多了一份保障。理智如万物之灵的人，何必受烟酒商人的诱惑，牺牲自己的健康去填满他们的钱包？