

首席健康专家忠告

不活九十多 就是您的错

本书编写组 编



远离与吃有关的病



京山版社 出版集团
京 出 版 社

首席健康专家忠告

不活九十多

本书编写组 编

福

就是您的错

远离与吃有关的病



北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

禄·远离与吃有关的病 / 本书编写组编. —北京: 北京出版社, 2005
(不活九十多 就是您的错)

ISBN 7-200-05991-9

I. 禄… II. 本… III. ①中年人—饮食卫生—基本知识②老年人—饮食卫生—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031329 号

不活九十多 就是您的错

禄·远离与吃有关的病

LU · YUANLI YU CHI YOUGUAN DE BING

本书编写组 编

*

北京出版社出版集团 出版

北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳区展望印刷厂印刷

*

A5 开本 6 印张 120 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—15000

ISBN 7-200-05991-9/R · 286

定价:10.00 元

质量投诉电话:010-58572393

序 言

健康长寿是广大人民群众最为关注的话题之一。

构建和谐社会、建设小康社会，就需要在全社会中加强健康教育的力度。健康教育的目标人群是广大人民群众，目的在于推荐科学、健康、文明的生活方式。

2002年，中央文明办、卫生部在“四进社区”活动中，在全国范围内开展了大规模“相约健康社区行”活动。第一批14位全国健康教育首席专家的巡讲内容，使健康教育工作获得前所未有的社会影响，同时，也取得了丰富的经验。

广大人民群众希望有更多的像杨秉辉、洪昭光这样的优秀健康教育专家参与这项事业，并且希望有更加优秀的“三贴近”医学科普作品问世。

本套《不活九十多 就是您的错》丛书，就是在这样的背景下产生的。中国健康教育协会组织了40位国内第一流临床医学、预防医学、康复医学以及营养学、运动医学等方面的专家参与工作，并且聘请一批著名科普作家和资深编辑共同完成丛书的编写工作。

在编写过程中，我们不仅突出内容的“三贴近”（贴近现实，贴近生活，贴近群众）；同时，在创作手法上有所创新，使广大读者能真正读懂、读明白，从“知、信、行”的角度，认识科学、健康、文明生活方式对促进健康的重要性，改变不良生活方式，干预不健康行为，从而达到预防疾病、疾病康复、健康长寿的预期目标。

本丛书获中国科协科普专项资助，以及卫生部妇幼卫生与社区卫生司大力支持，谨此致谢。

中国健康教育协会会长 中国医师协会会长

殷大奎

《不活九十多 就是您的错》

丛 书 编 委 会

顾 问

韩启德 (全国人大常委会副委员长)

主 任

殷大奎 (中国健康教育协会会长、中国医师协会会长、卫生部原副部长)

副主任 (以姓氏汉语拼音为序)

程东红 (中国科学技术协会书记处书记)

杜志琴 (中央保健局副局长)

胡锦涛 (中国健康教育协会副会长、上海市政府参事)

李宝库 (中国老龄事业发展基金会会长、民政部原副部长)

李长明 (卫生部原基层卫生与妇幼保健司司长)

吴明江 (中华医学会副会长、党组书记兼秘书长)

杨 青 (卫生部妇幼保健与社区卫生司司长)

袁永林 (总后卫生部副部长)

委 员 (以姓氏汉语拼音为序)

陈玉松 (大连珍奥集团董事长)

范文明 (《中国老年报》原社长、原总编辑)

高 勘 (中国科学技术协会科普部副部长)



侯冬虹（武警部队卫生部副部长）

李桂娥（中央国家机关精神文明办副主任）

李 深（中国老年保健协会会长、武警部队原卫生部部长）

路文德（铁道部原劳动卫生司司长）

彭友东（中国科学技术协会科普部部长）

陶 金（卫生部妇幼保健与社区卫生司健康教育处处长）

张立强（上海市健康教育所所长）

总策划（以姓氏汉语拼音为序）

高 勘

刘克玲（中国健康教育协会常务副会长兼秘书长）

钟制宪（北京出版社出版集团总编辑）

策划工作组（以姓氏汉语拼音为序）

李清霞（北京出版社出版集团副总编辑）

刘子君（北京少年儿童出版社总编辑）

陶 金

赵 萌（北京出版社出版集团策划总监）

总主编

殷大奎

丛书主编

赵仲龙（中国健康教育协会副秘书长、中国科普作家协会副秘书长）

健册·《活出高质量》

主 编 陈珊珊（北京健康教育所副所长、《健康》杂志主编）

副主编 王文静（中国科普作家协会副秘书长）

康册·《吃出来的健康》

主 编 宋绮霞（《中国人口报》原科技部主任）

副主编 林欣雨（华龄出版社副编审）

福册·《警惕后悔莫及的病》

主 编 魏兰新（《健康报》副刊部主任）

副主编 王莉莎（《中国临床康复》杂志社社长）

禄册·《远离与吃有关的病》

主 编 魏兰新

副主编 唐 芹（中华医学会普及部副主任医师）

寿册·《小心老了才得的病》

主 编 魏兰新

副主编 马涵英（北京安贞医院老年心内科主治医师）

禧册·《运动康复的秘诀》

主 编 陈亚伟（中国康复研究中心通联部主任）

主 编 宋守中（《健康指南》杂志社社长）



参与编纂专家

(以姓氏汉语拼音为序)

- 白文佩 (北京大学第一医院副主任医师、副教授)
- 陈春明 (原中国预防医学院院长、研究员)
- 陈孝曙 (中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员)
- 邓晓虹 (北京市疾病预防控制中心主任医师)
- 丁伯坦 (中国康复研究中心教授、主任医师)
- 高云秋 (北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师)
- 顾之平 (北京大学第一医院主任医师、教授)
- 韩 驰 (中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员)
- 何权瀛 (北京大学人民医院主任医师、教授)
- 何志坚 (国家体育总局体育科学研究所运动健身科学指导中心主任)
- 胡佩诚 (北京大学医学部教授)
- 纪树荣 (中国康复研究中心教授、主任医师)
- 李洪滋 (首都体育学院教授)
- 李可基 (原北京大学医学部教授)
- 李美玉 (北京大学第一医院主任医师、教授)
- 李瑞芬 (北京军区总医院主任营养师)
- 李舜伟 (中国医学科学院中国协和医科大学北京协和医院教授、主任医师)
- 孟 申 (中国康复研究中心教授、主任医师)
- 蒲均宗 (北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师)
- 史成礼 (甘肃省计划生育委员会主任医师)

宋子元（北京口腔医院副主任医师）

田 汨（中国康复研究中心教授、主任医师）

田得祥（北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师）

王建璋（中国医学科学院中国协和医科大学北京肿瘤医院主任医师、教授）

王有国（济南市第一人民医院主任医师）

吴弦光（中国康复研究中心教授、主任医师）

薛安娜（中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员）

杨秉辉（上海复旦大学中山医院主任医师、教授）

杨华渝（首都医科大学附属北京安定医院主任医师、教授）

姚崇华（首都医科大学附属北京安贞医院主任医师、教授）

曾昭耆（卫生部北京医院主任医师、教授）

张 坚（中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副研究员）

张 凯（北京大学第一医院副主任医师）

张 通（中国康复研究中心教授、主任医师）

张宝慧（北京大学第三医院运动医学研究所教授、主任医师）

张宗卫（北京市肿瘤医院研究员）

赵 霖（中国人民解放军 301 医院研究员）

周文泉（中国中医研究院北京西苑医院教授、研究员）

周小波（北京按摩医院副主任医师）

朱良湘（首都医科大学附属北京同仁医院主任医师、教授）





目 录

第一章 不痛不痒的高血压，惹的麻烦多了 1

1. 对老年人，高血压是一种最常见的病 1

有的人虽然血压高，但没有症状，因而不知道，或者尽管知道了，也不把它当回事；有的人只在高血压引起头痛、头晕等不适时，才临时吃点药对付一下，不难受就不管了，不知道长期治疗的重要性

2. 有人一进医院大门，血压就高上去了 8

即使是“白大衣高血压”，也需要认真对待

3. 警惕高血压危象 11

如果患者的家属或他身边的人发现病人出现高血压危象，应立即以最快的速度和最平稳的方式送病人去医院救治

4. 治疗高血压，用什么药最好 13

最适合治疗你这个病的药，才是最好的药

附：治疗高血压药物简介

5. 在用药问题上，老年人和“成人”不完全一样 21

老年人用药要谨慎小心。药品说明书上说的“成人”，主要指青年和中年人，老年人用药的剂量与他们不尽相同

6. 早餐吃4块酱豆腐，他的血压总是降不下来 26

与关注脂肪多少相比，中国人的膳食中，更值得注意的是食盐含量高，一般人吃的饭菜都“口重”。高血压病人

应该少吃盐，这点非常重要

7. 别忘了你的“低压”，它也很重要 30

人们习惯把收缩压称为“高压”，把舒张压称为“低压”。许多人都以为，只有高压高，才是血压高的标志。其实，这种看法错了

8. 怎样花钱，才能最合算地“买”到健康 32

平时看高血压病，还是建议你去社区医院找全科医生

第二章 别把糖尿病不当回事 37

1. 吃油饼也能吃死人。他就是吃油饼吃死的 37

他的老妈说：他就是吃死的，不听话，见着人家炸油饼，自己就走不动了。得了糖尿病，还非得吃糖油饼。最后，还是死在吃上了

2. 你是不是容易得糖尿病 41

可能你会担心：“现在得糖尿病的人那么多，我会不会也得上呢？”

3. 血糖多少算不正常 47

所谓“餐后两小时”，不是吃完饭以后两个小时，是从你吃第一口饭开始，到两个小时。每个人吃饭的速度有快有慢，无论快慢，都是从开始吃饭算时间



4. 糖尿病并不“甜蜜”，麻痹大意要了命 51

糖尿病这种病，可以侵犯人的全身各处，侵犯身体的大血管，侵犯人体的微血管，侵犯全身任何系统，引起各种并发症。大家对糖尿病有所认识，才能更重视治疗

5. 治疗糖尿病，好像五匹马一起拉车，缺一不可。第一匹马——糖尿病教育 54

糖尿病的治疗原则是由5个部分组成的，也就是常说的五匹马一起拉车，它们要一起跑。如果这五匹马中有一匹不跑，效果就不好，所以糖尿病需要综合治疗

6. 第二匹马——饮食治疗。管不住自己的嘴，永远治不好糖尿病 58

只要认真对待，完全能够把血糖控制到正常。做到这一点挺不容易。什么能吃，什么不能吃，要靠自己掌握。所以，还要多学习一些有关的营养知识

7. 第三匹马——体育锻炼 65

有的人，吃完饭以后不活动，老坐着。你吃得再少，总是坐着，热量没处消耗。有的人多吃点，天天早晨爬香山，下午到小区健身。这样的人多吃半个馒头没事，他消耗掉了，血糖就不高了

8. 第四匹马——药物治疗 67

为什么有的糖尿病病人，治着治着就不愿治了，他嫌烦。糖尿病的治疗干吗那么烦琐？医生天天对着病人，每一样都得嘱咐到。这说明坚持用药也不容易

9. 医生让你用胰岛素，心里别紧张 73

糖尿病的治疗，除了口服降糖药以外，还有一个就是胰岛素治疗。用胰岛素并不可怕，胰岛素不会成瘾

10. 第五匹马——自我监测 78

治疗糖尿病的根本目的就是把血糖控制在正常范围，使它达标。所以，吃药、打针，同时也不要忘记经常查一查自己的血糖，看它是否达标

11. 不治则已，治必达标 82

经常有病人问我：“糖尿病能彻底治好吗？”告诉大家，按当前的医学水平，糖尿病还不能彻底根治。但是糖尿病通过治疗可以“达标”

12. 治疗别过头，一旦出现低血糖，会非常危险 87

糖尿病病人出现低血糖的原因，有的是降糖药吃多了，有时是饮食吃少了，还有可能是运动量过大

附：糖尿病常规检查项目

第三章 别把胆固醇说得“一无是处” 92

1. 血脂异常，并不都是吃出来的 92

一位外国医生开玩笑地说：“如果一个人每天消费的肉量不超过1公斤，就谈不上饮食性高胆固醇。”这话虽然有些夸张，但也有道理，人体的胆固醇多数是在体内自己



合成的，而不都是吃肉吃出来的

2. 怎样对待血脂异常 98

胆固醇过高，对于动脉硬化的形成，确实有些不好的作用。但是，胆固醇的“好”与“坏”、“功”与“过”，不能看得太绝对

3. 血液黏稠度高，是不是血脂一定高 103

现在许多人似乎把血黏度与血脂画等号了。仿佛血脂高，血黏度就高；血脂低，血黏度就不高。其实，这种看法是不确切的

4. 喝葡萄酒能降血脂吗 110

不管是喝酒的人，还是其他的人，犯不着为了喝酒找点理由。不管怎么说，喝酒也有碍健康。当然，喝酒可以增加一些生活情趣。关键是要少量

第四章 惹是生非的胆囊炎 114

1. 有的胆囊炎病人没有症状 114

不久前，居住在同一社区里的老年人中，接二连三有人发生了胆囊炎、胆石症，有的还做了手术，弄得老人们都精神紧张

2. 慢性胆囊炎还需要治疗吗 116

人们对胃溃疡癌变、萎缩性胃炎癌变、大肠息肉癌变

知道得较多，却很少听说胆囊炎也能癌变

3. 想方设法，减少胆囊炎的发作 120

对待胆囊炎，无论是急性的，还是慢性的，都要早预防、早诊断、早治疗，千万不能“大意失荆州”

第五章 胆结石盯上“4个F”的人 127

1. 胆囊里怎么会有石头 127

“真奇怪，胆囊里怎么会长出石头来”

2. 胆石症都需要治疗 130

“发现胆结石，用不用治疗？”问这个问题的人越来越多。为什么呢？这当然反映了大家的保健意识增强。定期检查身体的人越来越多，而“B超”检查胆结石的阳性率又在95%以上，许多无症状的胆结石也能被发现

3. 胆石症什么时候应该做手术 136

胆石症什么时候应该做手术？这要根据结石所在部位和具体的病情来决定

第六章 “大水冲了龙王庙”的急性胰腺炎 143

1. 大吃大喝，急性胰腺炎频亮“红灯” 143



一餐送别宴会，夺去了刚退休的老孙的性命。他得的急性胰腺炎，甭提有多冤了。

2. 胰腺炎能不能治好 146

胰腺炎能不能治好，主要取决于病情的轻重，当然也与病人的年龄、体质、就医的早晚以及诊治措施是否恰当等有关。

第七章 胃溃疡、十二指肠溃疡，都不能大意 152

1. 爷儿俩同是溃疡病，为看病争吵起来 152

说起溃疡病，想起了一对爷儿俩为看病而争吵的故事。

2. 治疗溃疡病，离不开医生指导 155

治疗胃病的非处方药那么多，还用去看医生吗？

3. 溃疡病复发，一个“老大难” 157

溃疡病的复发问题，也是一个“老大难”。病人苦恼，医生也发怵。

4. 谨防溃疡病背后的“四大杀手” 161

有人说：“溃疡病背后有‘四大杀手’，穿孔、大出血、幽门梗阻和溃疡癌变。”这个比喻甚为贴切。

5. 当心，一不留神胃溃疡会癌变 167

许多病人关心的一个问题是：消化性溃疡会癌变吗？

第八章 对慢性胃炎，千万别满不在乎 169

1. 慢性胃炎算病吗 169

在许多人眼里，慢性胃炎算不上什么病。他们认为：“只要不是胃癌，不是溃疡病，就不怕！”

40岁以上的人，奉劝你去做一次胃镜检查吧！千万不要拒绝做胃镜检查

2. 烟酒不分家，共同折磨胃 174

又抽烟，又喝酒，烟酒联手折磨胃