

◀ 健康是福 ▶

健康生活的

130个

新主张

Healthier, Happier

薛东 著

最前沿的医学成果指导您的饮食起居
教您一生中不可不知的健康常识
健康新主张帮您答疑解惑
健康人生才精彩！



天津科技翻译出版公司

家庭健康珍藏本②

健康是福

——健康生活的**130**个新主张

薛东 著

HEALTHIER, HAPPIER



科技促进健康，医学改变生活



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

健康是福——健康生活的130个新主张 / 薛东著. -天津: 天津科技翻译出版公司, 2006.6

ISBN 7-5433-1931-4

I. 健... II. 薛... III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第017942号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32开本 7.75印张 180千字

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

定价: 15.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

我们所处的时代，正是医学发现层出不穷的时代。以往不了解的病因、病理和不同疾病之间的相互关系日趋明朗。快乐、健康、长寿已经不再是梦想，保健、防病、治病也不再仅仅是医生、护士的事，而需要每一个人的参与。因此，懂得基本的医学知识、留心医学研究的新进展，也变得比以往任何时候更加重要。

本书所收集题材的主要来源是平时生活中发生的重要事件，与消费者最息息相关的医药新发现，以及作者和读者交流的过程中，感觉反映最集中的一些问题。本书可以帮助您从不同角度了解那些被越来越多的人所关注的健康新知，把健康掌握在自己的手中！

在**家庭健康珍藏本 3** 当中，您将看到如下最新的健康常识：

- ◆ 超人遗孀怎会死于肺癌
- ◆ 屏住你的呼吸——期待中的肺癌早期诊断技术
- ◆ 整形手术给人带来新面貌
- ◆ 即将起飞的移动远距医学
- ◆ 非处方药在国外
- ◆ 收病人红包的毛病怎么治
- ◆ 常坐飞机，留神大腿静脉血栓
- ◆ 孕妇补钙能预防先兆子痫
- ◆ 好赌没治，有药可医
- ◆ 乐观心态和健康心脏
- ◆ 健身、健心、健脑
- ◆ 春寒保健先保温
- ◆ 长寿的秘诀
- ◆ 应激反应和英年早逝
- ◆ 甩掉旅行者的包袱——如何应对腹泻

希望获取更多详细信息的读者请登陆网站：
www.jiankanghuati.com

前言



人类长久以来就一直在寻找健康长寿的灵丹妙药，然而结论却是“人生七十古来稀”。可见，前人的努力在很长一段时间里已经达到了极限。只有到了上个世纪中期以后，人的平均寿命才开始出现明显的上升趋势。时至今日，几乎家家都有七十岁以上的老人。有些地方，古稀老人甚至有了自己的俱乐部，他们坐在一起畅谈生活在当今世界的福分。于是，“人生七十古来稀”这句百年老话也遵照自然规律，情愿“作古”。

健康长寿是福分。同时也给人更多的时间思考：究竟什么原因给现代人平添许多福分呢？这显然是个大问题，答案也肯定不止一个。不同社会背景、从事职业和研究领域都会直接影响各家结论。

有人认为，人类寿命增长的原因首先应该归功于现代医学发展对人类健康带来的巨大影响。例如，接种疫苗有效地杜绝了天花、麻疹；抗生素的应用使得曾经像癌症一样可怕的肺炎、结核病显得不堪一击；有效地控制血压、血糖、血脂，让心脏病和脑中风知难而退等等，都是很有说服力的证据。

与此同时，也有人认为人们在整体健康方面的进步更离不开社

会福利事业的完善。只有当发达的医药技术真正能够被全社会不同经济地位的人群所利用,才会给社会生活带来明显的宏观效应。

还有人认为在普及医药卫生知识、加强防病抗病教育方面所做的努力也不容忽视。越来越多的人已经意识到健康人生的若干要素,开始从每天做起。重视体育锻炼、关心饮食营养、戒烟、限酒等等,无疑大大提高了人类整体的健康素质。

很多人都在想,假如生活在理想舒适的环境里,没有飓风、海啸、地震、禽流感、恐怖主义和巧立名目的战争,人类寿命能够延续到什么程度呢?这个答案恐怕需要发挥人的想像力;而且,很可能远远超出了人的想像力。与其想得太远,不如把注意力转移到每天的生活中来。争取从符合生理需要、创造舒适环境入手,提高日常生活的质量。提高生活质量要做的第一件事,就是纠正生活中不利于健康的有害因素。因为每个人的生活环境、工作条件、传统习俗、经济能力不一样,对每个人的健康水平构成直接威胁的有害因素自然也大不一样。

对大多数人来说,温饱问题正在逐年得到改善。究竟改善到什么程度才算理想呢?以“温饱”两个字中居首位的“温”字为例,最适合人类生活的温度大约是 22°C 。不仅仅因为多数人在这个温度环境里觉得舒爽,背后的原因还在于人体生热和散热的速度在 22°C 的时候达到了一种医学上所描述的“平衡状态”。原来,人体内部不间断的新陈代谢过程每时每刻都在产生热量,这些热量又随着血液循环分别转移到身体或肺小球表面,然后通过气体自由交换散发到周围环境之中。热量散发的速度和身体与环境之间的温差关系很大。所以说,人体表面和呼吸道都和外界环境直接接触,受周围环境温度的影响。如果外界温度远远低于体温,热量散发过快,体温也会由外向里

逐次降低。低温使机体抵抗力下降，给细菌和病毒感染带来可乘之机。怪不得冬天容易感冒，也容易加重气管炎的症状。相反，如果环境温度接近或者超过体温，体内热量就可能积蓄在身体里。就像没有循环水冷却的发动机，一直热到无法继续工作的地步。所以，22℃不高不低正合适。按照这个标准，每一个家庭、工作单位和公共场所将来的目标就应该是保证这样的室温环境。目前，我国居民中有相当一部分家庭冬季前后室温低于18℃；而居住在长江以南的家庭中温度甚至常常低于10℃。除了取暖费用方面的负担以外，人们对于生活质量的重视程度也应该负起一部分责任。多少年来“习惯成自然”，不少人觉得多穿点儿、盖厚点儿就把冬天“抗”过去了。没把呼吸道与外界相通这个事实当回事。结果，每年都免不了咳嗽几天，感冒几次，甚至落个慢性支气管炎的病根。如此说来，当你在决定该把钱花在装修档次，还是花在购置一套取暖空调设备上的时候，也正是虚荣和务实之间较劲的紧要关头。珍重健康的现代人已经开始明白，生存和生活质量其实同样重要。

解决了“温”，不能忘记“饱”。健康长寿离不开健康饮食。在当代人的脑子里，凭票供应好像已经是久远的记忆。然而，在吃喝问题上每个人都可能不自觉地成为营养过剩和营养不良的牺牲者。多数情况下，一个人的饮食习惯、营养状况和经济条件分不开，有时候个人偏好、偏食也能构成“花钱买罪受”的结局。某人钱少的时候觉得“吃饱肚子就行”；钱多了又变成“想吃什么就吃什么”。事实上，讲究营养均衡比单独强调某一种营养成分的好处对保健而言更为实用。比如，蔬菜，甚至野菜也许能帮助某些人调理肠胃，对另一些人或许已经是家常便饭，不必特别提醒。天天光吃蔬菜不能保证健康，而

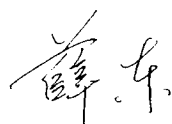
只吃美味佳肴也会得营养不良症。传说早在隋唐时代,我国医药先圣孙思邈就发现富人、穷人在营养上各有所缺。富人食不厌精,缺的是粗粮,得的是脚气病;穷人粗茶淡饭,缺的是鱼、肉,得的是夜盲症。这里说到的脚气病不是真菌寄生皮下引起的脚癣,而是一种多器官营养性疾病。得了这种病的人常常出现脚背、脚腕浮肿,同时伴有精神恍惚、四肢无力、全身酸痛、心律失常等。夜盲症指的是眼球后部视网膜上的感光受体工作失常引起的视觉障碍。起初症状发生在夜晚暗光环境里,随着病情发展,逐渐影响到白天视力。孙思邈通过细心观察两种病人生活习惯方面的特点,终于找到了症结所在。于是,他指导这些病人各补所缺,富人和穷人的病都治好了。假如用现代医学观点再看古人,就会明白当年富人需要补的,正是粗粮麸糠中的维生素B。相对而言,穷人则需要补动物肝脏里含量丰富的维生素A。可见,根据平常饮食中营养结构上的欠缺来安排食疗食补,才能算是真正吃透了健康饮食的精髓。

生活在现代社会,精神健康和保障温饱同样重要。尤其是那些和我国经济发展同步起飞的新一代商业管理阶层的成员。他们就像是这个社会机器上飞速转动的轴承。属于这个阶层的分子虽然早就不用担心温饱问题了,然而工作压力和精神紧张却暗暗蚕食着整个“钢圈”和里面的“滚珠”。如果谁有兴趣看一眼坐在飞机前面头等舱里的乘客,就会发现他们当中十有八九都埋头在电脑或文件里。有人会问,那就是我们追求的物质享受吗?也许在这种情况下,优越的物质条件已经不仅仅是事业有成的象征,反倒更像是督促人加劲努力的一种鞭策。这部分人应该留神的,正是工作压力和精神紧张造成的应激反应。应激反应在动物世界原本是一种帮助生存的生理反应。

最直观的例子就是当某一动物个体受到威胁的时候。如果受到威胁的动物发现过来的是争夺异性的同类,或许还可以较量一番;如果来的是对自己垂涎欲滴的天敌,最好趁早抽身逃之夭夭。无论出现哪种情况,最忌讳的都是犯“肉”。幸亏有了与生俱来的应激反应,让受威胁动物通过体内释放的一系列医学上称为“激素”的生物化学物质,使得整个生物体处于兴奋状态,为下一步积极反应做准备。这些激素在短时间内使得动物心跳加快、血压升高和能量代谢增强。它们都是争斗或逃生所不可缺少的物质基础。回到人类社会,尽管经典意义上的争斗或逃生并不是每个人每天都有的体验,然而“明枪易躲,暗箭难防”,特别是那些自己脑子里想像出来的威胁就更令人不知所措。对于跑在成功路上的人来说,最大的威胁莫过于失败。假若工作压力太大、精神过于紧张、潜意识里担心失败的后果,加上本身既不能跟谁争斗又无处可逃,就会使人陷于长期的应激反应状态。这时候,帮助自身应急的本能反应又反过来消耗人体的资源、削弱免疫功能、增加组织细胞损伤的机会。每当整个社会为栋梁之材英年早逝而深感痛惜的时候,正是应该给那些人类健康的隐形杀手曝光的机会。怎样才能把自己的精神从紧张的工作中解脱出来?研究发现,如果每天都能坚持在轻松的环境里步行半个小时,也许会给工作,也给个人生命帮了个大忙。

既然每个人都有自己独特的健康难题,解决起来也就很难依循特定的公式或定律。毕竟“健康”是人生中的求之可得,而且求之有方的福分。许多人也希望通过了解周围那些和医疗保健有关的方方面面来确定自己健康生活亟待解决的各种问题。因此,“家庭健康珍藏本”之二《健康是福——健康生活的130个新主张》中所收集的短文

题材仍然来源于平时生活中发生的重要事件，和消费者有着直接关系的医药新发现，以及与读者在通讯过程中感觉反应最集中的一些问题。这些题材在书中的编排顺序主要是根据上述事件发生的时间先后。一些有新闻性、时效性较强的话题都已经在本书的最后注明了参考文献，也更方便读者参考。文中涉及药物剂量、使用方法等方面问题的，仅供读者参考，还望广大读者有病求医，谨遵医嘱。本书好比是茶余饭后的闲话杂谈，也许能够帮助各界人士从不同角度了解那些发生在我们所生活的时代里，被越来越多的人所关心和讨论的健康话题。



2006年春于美国

目 录



第一章 认识疾病

002 / 禽流感:威胁人类生存的飞来横祸?

005 / 白衣天使染上禽流感

008 / 失眠的人儿:睡觉不该是梦想

011 / 偏爱女性的偏头痛

014 / 圈住追逐女性的疯牛病

018 / 痛经和感冒药

021 / 从“岔气”说起

023 / 首席大法官的病怎么断

025 / 《推销员之死》的作者与心力衰竭

028 / 革新派领袖与陈旧壁炉泄漏

030 / 美人鱼综合征:童话式的悲剧

033 / 贪吃也会成植物人

036 / 生死线上15年

040 / 忘不了——海啸人愁

042 / 赌钱为什么会成瘾





第二章 防病抗病

节日期间留心不放假的病 / 046

卡斯特罗跌倒给老年人的启示 / 048

预防老年性痴呆症的明智方法 / 050

年轻的医学分支——老年医学 / 052

脑中风——催动生命的警钟 / 055

注意中风警告 / 059

中风急性期——与时间争夺生命 / 062

早期康复治疗获益长远 / 065

你想说什么

——克服脑中风造成的语言障碍 / 068

看病有窍门 / 073

急诊救护亟待改善 / 076

防治抽筋：把劲儿使到点子上 / 077

爱动物要掌握分寸 / 081

脂肪：女性的朋友还是敌人 / 084

解读咳嗽的暗示 / 088

应对低血糖，找回生活的滋味 / 090

解读眼神中的含意 / 092

“勇气”能不能帮助战胜癌症 / 096

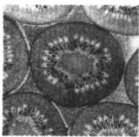
“海啸儿”之父为什么不再咆哮 / 098

骨髓移植：混血儿最难相配 / 101

什么力量支撑着动脉支架的沿革 / 104

由心脏起搏器引起的争论 / 107

干细胞什么时候能干活 / 109



第三章 合理用药

- 114/止痛药怎样才能不让人头疼
- 114/抗抑郁药的副作用不容乐观
- 117/为什么降胆固醇需要处方
- 119/溶栓疗法为什么受阻
- 122/服用三唑仑,注意三要素
- 126/抗生素与抗药菌
- 128/检查基因,免“吃错药”
- 131/看医药广告,留个心眼儿
- 134/降血脂:不要反被柚子吃了
- 138/降血脂:亚裔可用亚剂量
- 141/小剂量阿司匹林,预防心脑血管疾病作用大
- 144/止咳药为什么要人命
- 145/雌激素的阴阳两面
- 151/美国人吃药信广告
- 154/激素强身:帮手还是对手
- 157/技术第一,比赛第二

第四章 保健新知

- 162/应对夏天的烦恼
- 165/运动保健从儿童做起
- 166/对付关节炎,锻炼是关键
- 167/饭后百步,走出误区
- 169/“地久天长”超越友谊
- 170/维生素怎么补





婴儿换心宜早不宜迟 / 174

利多卡因好处多 / 175

眼睛是心病的窗口 / 175

运动也能健脑 / 176

让骨骼健康的秘密见天日 / 176

止痛药有升血压之嫌 / 177

大餐之前多运动 / 178

土豆不土 / 179

戒烟的好处立竿见影 / 180

降胆固醇应该适可而止 / 180

当心怒气伤心 / 181

住在山上的人高寿 / 181

白细胞计数“算”出心脏病风险 / 182

用酸奶制伏口臭 / 183

咖啡的保肝作用 / 183

教育下一代,保护“下一代” / 184

尺子能量出心脏病风险 / 184

肉色发红是警告 / 185

喝绿茶,抗前列腺癌 / 185

巧克力的止咳作用 / 186

不吃早饭伤人心 / 187

享受天伦之乐,避免天伦之累 / 187

吃上止痛药:骑虎难下 / 188

防肾病于未然 / 189



第五章 饮食处方

吃粗粮要细心 / 192

194 / 多吃蔬菜水果,少为高血压担心

195 / 植物油不甘示弱

196 / 吃零食也能减肥

197 / 吃洋葱可能防治骨质疏松

197 / 大蒜可以帮助呼吸

198 / 为胡萝卜争第一

199 / 花生应该数着吃

200 / 红米饭,南瓜汤

201 / 忠心可鉴红辣椒

202 / 橘子皮不能丢

203 / 吃酸奶有甜头

204 / 低脂牛奶取代可乐

204 / 老年人如何补钙

205 / 红葡萄酒助您健康

206 / 如何吸收菠菜中的铁

207 / 柚子里的学问



第六章 未来医学

210 / 老细胞也能长成新血管

210 / 吸入型胰岛素让糖尿病人松口气

211 / “镀”过金的癌细胞容易找

211 / 免疫疗法,一“箭”百疮

212 / 利用磁场纠正心律不齐

213 / 度他雄胺助诊前列腺癌

213 / 锁眼外科洞查结肠癌

214 / 激光制伏静脉曲张

215 / 局部冷冻消蚀术可治前列腺癌



视觉记忆预测老年性痴呆 / 215

预测冠心病 / 216

胰岛素有了姐妹药 / 216

手机照相帮助会诊 / 217

“医用蛆”光顾临床实践 / 218

电子游戏进病房 / 218

无痛注射 / 219

治疗肝癌新发现 / 219

绿茶给癌细胞扩散亮红灯 / 220

听听治疗中耳炎的新策略 / 221

第三代动脉支架实验成功 / 221

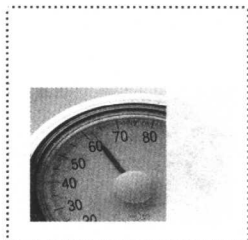
手指血流检查直指冠心病风险 / 222

降压疗效又创新高 / 223

预测心脏病风险 / 224

前列腺癌放疗不能顾前不顾后 / 224

骨肿瘤止痛新方法 / 225



附录一 正常健康指标 / 226

附录二 主要食物的营养成分 / 227

附录三 主要食物的热量 / 228

附录四 身心素质和健康情况记录表 / 229

附录五 主要体检情况记录表 / 230

附录六 关键词索引 / 231

附录七 参考文献 / 233

