

媒体走向生活·健康

《解放周末》系列

人生

60才开始

REN SHENG LIU SHI CAI KAI SHI 高慎盈 主编



復旦大學出版社

媒体走向生活 · 健康

《解放周末》系列

人生 60才开始

REN SHENG LIU SHI CAI KAI SHI

高慎盈 主编

 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生 60 才开始/高慎盈主编. —上海:复旦大学出版社,
2006.4

(媒体走向生活·健康)

ISBN 7-309-04914-4

I. 人… II. 高… III. 老年人-保健-文集
IV. R161.7-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 013592 号

人生 60 才开始

高慎盈 主编

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65642857(门市零售)

86-21-65118853(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 梁玲

总编辑 高若海

出品人 贺圣遂

印	刷	上海江杨印刷厂
开	本	890 × 1240 1/32
印	张	8.875
字	数	231 千
版	次	2006 年 4 月第一版第一次印刷
印	数	1—6 100

书 号 ISBN 7-309-04914-4/R · 938

定 价 12.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本书选取《解放日报》周末刊——《解放周末》近一年来关于健康养生的最具影响力的文章结集出版。内容包括著名的心血管专家洪昭光教授的最新健康报告——《人生60才开始》，以及《健康·医疗》版刊登的为广大读者普遍关注的各类疾病的防治常识。

本书内容丰富，更为重要的是在形式上做到将健康理念和养生知识通俗化、大众化，是贴近百姓生活的新模式的健康知识读本。

代序：健康获取人生幸福

解放日报报业集团党委书记、社长 尹明华

没有支付过一分钱。我们每个人，却都免费得到了人生第一桶最珍贵的财富，这就是自己的生命。这是公平的赐予。所有的信仰和目标，都因为生命的存在而成为必要。

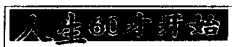
但是，生命并不意味着幸福。幸福的意义在很大程度上，在于对健康的把握。

经历着职场拼杀的挤压，承受着现实窘境的紧迫，受制于欲望供求的驱赶，我们身心疲惫，不可避免地在性格的扭曲中，倔强地应对和成长。生命，是繁杂的社会沃野中的花朵，周期性地呈现出灿烂和凋零。

匆匆忙忙的人生旅程中，永远没有稳定的预期和足够的保障。即使实现了追求和梦想，过早衰竭的生命症状却会带来许多迷惘和痛苦。这种迷惘和痛苦又将最终摧毁伴随事业成功而来的全部幸福。

《解放周末》健康系列丛书试图告诉读者的，就是如何健康地获取人生幸福。从中你可以发现，据为己有的生命所蕴含的价值，是你在这个世界上的全部财富。珍惜并且拥有它，就是拥有一切。

2006年春于申城



目 录

- 1 人生 60 才开始
- 21 踏青需防“桃花癣”
- 26 让皮肤远离过敏原
- 30 入春需保胃
- 34 春季易发的眼病
- 38 入梅了,小心真菌感染
- 42 当心夏季皮炎
- 46 皮炎痛痒难忍,好烦
- 51 炎夏,警惕心脏出岔
- 55 都是“出汗”惹的祸
- 58 秋气肃杀防“秋燥”
- 62 秋风起,老人当心“秋燥”
- 65 秋季腹泻 病毒作怪
- 69 膏方进补,你合适吗?
- 73 天冷了,怎么越洗越痒
- 77 寒流诱发青光眼,小心!
- 81 寒风吹得情绪“冷”?
- 86 天冷尤需防心梗
- 90 冬季尤需“护心”
- 94 冬季,别让血压“高”起来
- 99 快乐心情迎新年 远离“年关综合征”
- 104 一只猕猴桃,差点惹大祸
- 109 劝君莫贪杯中酒
- 114 当心大闸蟹诱发胆囊炎

- 118 节日健康,从厨房开始
122 有多少意外需要当心
127 这些症状不可大意
131 疾病信号在清晨发出
135 有多少不适,与颈椎有关
139 满面红光,很健康?
144 老爸老妈怎么老忘事
148 咳嗽为啥老是治不好
152 咳嗽,慎用止咳祛痰药
156 喷嚏连连 查查哮喘
160 感冒了,也会又吐又泻
163 拿什么对付流感
167 当心流脑“三级跳”
172 进发热门诊,别担心
177 哪儿疼了,别忍着
181 骨头发出的警报
185 苦啊,肩膀疼痛难忍
190 这种腰痛怪不怪
194 腰痛,不可乱按摩
199 老人关节痛,当心患肺癌
203 呵护你的“膝盖骨”
207 脚痛不能仅医脚
211 打喷嚏打得胸椎骨折
215 当心!降压不当会中风
219 别把中风当中暑
223 是什么伤了口腔黏膜
227 眼内为啥长小虫
232 “目不转睛”很不好
236 泪液太多太少都不好



- 240 耳朵不可随便挖
- 245 夜半“咬牙切齿”声
- 249 呼噜响并非睡得香
- 253 当心“蛋白质中毒”
- 257 姿势不当,疼痛上身
- 263 锻炼不当毛病来
- 267 不可“一双鞋穿到底”
- 271 养鸽子惹出了肺炎
- 275 后记

人生 60 才开始

新时代,健康新观念:

健康快乐 100 岁,天天都有好心情。

60 以前没有病,80 以前不衰老。

轻轻松松 100 岁,高高兴兴一辈子。

——题记

人生健康的里程碑

大自然给予人类美好的生命 120 岁,其中 0~60 岁是第一个春天,61~120 岁是第二个春天。第一春是播种耕耘,辛勤劳作的春天,很辛苦;第二春是收获硕果,享受人生的春天,很幸福。60 岁以后,离开了工作岗位,进入了第二春,时间富裕了,空间广阔了,阅历丰富了,经验成熟了,生命得到了全面、自由的舒展,在一定的意义上说,是从“必然王国”进入了“自由王国”。

孔子在谈人生时说:“六十而耳顺”,“七十而从心所欲,不逾矩”,意思是,只有到这个时候,一个人的思想和行为才能符合外界的客观规律,左右逢源,得心应手。英国有句谚语:“人生六十才开始”,也是这个意思,只有到 60 岁以后,人才能真正感悟、回味、享受人生。六十是一个甲子,人生在经历了风风雨雨、成败悲欢后,跨进了一个平淡恬静的新里程。

所以,我认为,在新的时代,人生健康的里程碑应该是:60 以前没有病,80 以前不衰老;轻轻松松 100 岁,高高兴兴一辈子。

大自然是无限奇妙的,它的规律是不以人的意志为转移的。

生命的生老病死犹如花开花落的春夏秋冬一样,本是自然界的美丽现象。死亡就像出生一样,都是自然辩证法的胜利,并不可怕。自然的生,自然的走,无病无痛,无疾而终,百岁之后,悄悄离去在睡梦中。但在现实中,大多数人并不是按照这种生物钟的节律自然凋亡,而是病理死亡即提前死亡:中年患病,肉体痛苦,精神折磨,身心煎熬,人财两空。

人本应该健康快乐活过 100 岁,实际上我国人均寿命只有 71.4 岁,健康寿命 62.3 岁,名列世界第 81 位。什么原因呢?原因只有一条,就是违背了自然规律,违背了生物钟的节律,受到了自然的惩罚。

大自然是人类的母亲,大森林是人类的摇篮,而人类一直在征服自然,恶化环境,母亲身上伤痕累累;人类早已远离森林,进入喧嚣的钢筋水泥城。现代社会的地球生态,人类的生活方式,发生了剧烈的变化;而人类古老的基因,人的本性却没有多少变化。基因研究表明:人类和黑猩猩的基因有 99.2% 是相同的,但生活方式却迥异。科技的飞速发展,生活方式的剧变和基因、本性改变的滞后,形成了强烈对比,造成了巨大的冲突。社会物质再丰富,但人们的心理不能适应,心灵依然痛苦,生活方式疾病成为当代疾病和死因的主流,也就不足为奇了。

健康是座“金字塔”

四个层次

按世界卫生组织的定义,健康是一座有四个层次的金字塔,健康是指躯体的、心理的、社会人际适应的和精神道德上的良好和圆满状态,而不仅仅是没有疾病和不虚弱。因此,假如一个人去医院作体检,一切化验和心电图、B 超都正常,那么他是不是就健康呢?

不一定,如果他做了亏心事,他贪污了,他已经不健康了。一个人肌肉发达,比如世界拳王,他是不是就健康呢?也不一定,因为他犯罪了,进监狱了。所以健康分四个层次,一层比一层高,一层比一层重要,特别在今天竞争激烈的社会里,心理健康尤其重要。

四大因素

健康的组成因素是什么?世界卫生组织认为,影响健康的四大基本因素是:父母遗传占 15%;环境因素占 17%,其中社会环境占 10%,自然环境占 7%;医疗条件占 8%;个人生活方式占 60%。其中父母遗传及环境因素属个人不可控因素,而医疗及个人生活方式属可控因素,共占 68%。在这 68%中,个人生活方式占 60%相当于可控因素的 88%,也就是说:治病靠西医,养生找中医,若想寿而康,九成靠自己。自己才是自己健康的主人。2400 年前,医学之父希波克拉底就指出:“病人的本能就是病人的医生,而医生是帮助本能的。”

人人都希望能自然凋亡,不希望病理死亡,也就是人们常说的:“不怕挣得少,就怕走得早。”怎么办呢?美国社会福利局报告:单靠医疗技术,花费成百上千亿美元可以减少 10%的过早死亡;而养生预防,不用花多少钱,可以减少 70%的过早死亡。更重要的是,养生预防不只是为了省钱,养生使你健康,不得病,结果自己少受罪,儿女少受累,节省医药费,还造福全社会,何乐而不为呢?

四大基石

健康的金钥匙是什么呢?这就是 1992 年维多利亚宣言提出的健康的四大基石:合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。这四大基石可使高血压减少 55%,脑卒中减少 75%,糖尿病减少 50%,肿瘤减少 33%,平均寿命延长 10 年,而且生活质量大大提

高。上面已提到,如果健康算 100 分的话,健康生活方式就占了 60 分,其中合理膳食占 13 分,心理平衡占 30 分,其余占 17 分。应当指出,这里每一分都非同小可,因为医疗技术只占 8 分,但 2001 年,我国医疗卫生资源消耗就达 6 100 亿元,今年将超过 7 000 亿元,因此合理膳食、心理平衡所起的作用是金钱难以估量的,是无论如何宣传也不会过分的。正如我国传统医学所强调的,“药疗不如食疗,食疗不如神疗”。

四 种 人

健康是座金字塔,塔下有四种人。

第一种是聪明人,他们主动健康,投资健康,结果是使健康增值,走向 120 岁。

第二种是明白人,他们关注健康,储蓄健康,结果是使健康保值,做到平安 90 岁。

第三种是普通人,他们漠视健康,随心所欲,结果是使健康贬值,只能带病 70 岁。

第四种人是糊涂人,他们常是中年精英,白领金领,他们透支健康,提前死亡,生命浓缩,往往是五六十岁而已。他们常想,40 岁以前,用命换钱,40 岁以后用钱买命,却忘了,生命是条单行线,没有来回票,恰如一江春水向东流,奔流到海不复回。而金钱是“天生我材必有用,千金散尽还复来”。失去了健康失去了 1,后面的零还有什么意义呢?皮之不存,毛将焉附?

人性的一个弱点是短视,鼠目寸光,只顾眼前功利。近期的利益被放大,根本的利益被忽视,急功近利,急于求成,结果总是适得其反。研究表明:1 元的预防投入可节省医疗费 8.59 元,临床测验表明又可相应节约 100 元的重症抢救费。美国新近报告:中年注意养生,各项心血管危险因素少的人,进入老年期后,医疗费用可减少 $1/2$ 至 $2/3$ 。真正体现了“一两预防胜过一磅治疗”的

哲理。

所以,我认为应当大力提倡“多做保健、少去‘两院’”,首先是多做心灵保健,有高尚情操,不要道德败坏,突破道德底线,进入法院被判刑;其次是多做身体保健,促进健康,不要一身是病,最后进了医院躺在病床上熬日子。早期保健,可谓防微杜渐,事半功倍,“四两拨千斤”,对个人和社会都有根本性意义。

健康 100 岁 关键头 60

健康新观念是:健康快乐 100 岁,天天都有好心情。60 以前没有病,80 以前不衰老。轻轻松松 100 岁,高高兴兴一辈子。

什么是好心情呢?好心情就是好心加好情。好心是爱心、善心、真心。临床研究表明:爱心使人健康,善心使人美丽,真心使人快乐。好情是友情、亲情、爱情。友情使人宽容,亲情使人温馨,爱情使人幸福。有了好心加好情,就是好心情。心好,抵抗力就强,身体就好,所以“心好身方好”;情长,心情平和友善,各种病都少,寿命就长,所以“情长寿亦长”。

一个人,要想健康 100 岁,关键就一条,就是 60 岁以前没有病,当然感冒、小伤病不算。过去的流行病学研究显示,慢性病患病率随年龄增高而明显增高,但 2004 年 10 月 12 日公布的“中国居民营养和健康就医调查”表明,60 岁以前和以后慢性病患病率的变化不是很大。而新近的一项研究则指出:60 岁以后,一些慢性病如高血压、高血脂、脂肪肝、心绞痛不但不上升,反呈下降趋势,60 岁以前,则随年龄增长而明显上升,并有低龄化趋势。这表明,60 岁是一个真正的关口,这以前,慢性病的发病率不断上升,一过 60 岁,立即平稳或呈下降趋势,因此,只要 60 岁以前没有病,60 岁离退休后,好好注意养生,就基本上可以做到 80 岁以前不衰老。而 80 岁不衰老的人,此后保持健康生活方式,让生物钟按自然节律走,就能轻轻松松 100 岁,而不是病病怏怏,靠着打点滴、输

氧气、卧床不起维持到 100 岁,这样自然就高高兴兴一辈子了。因此“健康快乐 100 岁”这一共 6 行 42 个字的新时代健康新观念,核心就是一句话:60 以前没有病。做到这一点,就一通百通。

60 没有病 把住 20 年

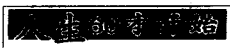
怎样做到“60 以前没有病”呢? 关键在哪里呢?

关键就是 20 年,男性 30~50 岁,女性 40~60 岁。

流行病学的研究表明,慢性病的发病是有其规律的,相关因素有几十种之多,但简单说来最具意义的是年龄与性别。总的说来慢性病患者率是与年俱增,随年龄增长而增高,但增高的幅度不同。人在大学毕业前后,青年人风华正茂、意气风发、胸怀壮志,这时慢性病患者率很低,个体之间的差异也很小。但再过 25 年,到 50 岁,一看就完全不同了,有的青云直上,有的事业有成,有的平常百姓,有的进了“两院”,有的甚至已作古。什么原因呢? 其中关键是 40 岁。

据对 5 万多人的调查显示:40 岁时人群慢性病患者率为 9.9%,而 45 岁时,患病率为 20.9%,短短 5 年时间,所增的患病率超过前 40 年的总和,速度之快,让人吃惊。这其中男女有别,以心血管病为例,人群尸体解剖显示,男性动脉粥样硬化斑块增长最快是 30~50 岁,女性是 40~60 岁,这 20 年结束时,几乎 2/3 以上的人已有不同程度的动脉粥样硬化斑块,当然这是病理解剖所见,并不是临床上的冠心病。这 20 年既是慢性病的快速增长期、健康的脆弱期、生命的易损期,而同时又是人生家庭事业、工作学习的黄金时期、是丰收期,如何把握好两者的微妙平衡,成为每个人的第一场人生考试。

因此,健康 100 岁,关键在 60 岁以前没有病。要做到这一点,又要重点把住其中的 20 年。



男人 40 十面埋伏

男性 30~50 岁是一生中慢性病增长最快的时期,其中 40 岁是关口。40 岁前后,男人要面临生存压力、生活压力、工作压力、学习压力。在人际关系上,有上级、下级、左右这三方面的压力。在家庭中,还有老、小、夫妻三种不同关系要处理。这些加起来,总共正好是十面埋伏。男人真不容易。

难怪我们社会阴盛阳衰,也难怪男人死得越来越快。刚解放时,男性比女性寿命长 3 岁;至 20 世纪 60 年代,基本相近;70 年代,反过来了,女性比男性约长 1 岁;80 年代,长 2 岁;90 年代,女性比男性长 4 岁了。照这趋势发展下去,21 世纪,男性要变成珍稀动物了。

与女性相比,男性相对寿命越来越短,这还有性格上的原因。心理学家指出:男人有泪不轻弹,男人有话不爱说,男人有病不去看,男人有家不爱回,这些也是造成男人心理压力不易疏解宣泄,日积月累,以致形成身心障碍的原因。

那么怎么办呢?谁能救救男人呢?

男人 40,十面埋伏;谁来领路?女人和书。

这话是孙中山先生说的。20 世纪 20 年代,孙中山先生在日本,有位日本朋友问他,你是一个伟人,我想请问一下,你平常最喜欢的是什么?孙中山说:我最喜欢的是两样,第一是书,第二是女人。

为什么这样讲呢?书是什么呢?书是知识的源泉,精神的食粮,书是人生旅途的指南,人类进步的阶梯。如果一个人能好好读书,书能成为你的良师益友。具体来讲,书能使人明白世界,明白人生,有了正确的世界观和科学的辩证法后,你就有了正确的思路,有了思路就有出路,有了出路就有前途,一本书能改变一个人的命运。

有本医学书里讲到这样一个实验：一条狗被牵着，它平静生活，一切挺好。当它看见一块牛肉，想去吃，可是身子被牵着，往前走不了，只能眼巴巴地看着肉却吃不上，狗又急又气，暴跳如雷，心跳快，血压高。其实，生气对它的伤害还是有限的，最后是嫉妒，这时候，牵来另一条狗，让它轻轻松松，有滋有味地把牛肉吃了。没吃上肉的那条狗更生气了，“我这么费劲，还吃不上，你倒好，晚来的倒先吃上了”，这一来，生气加嫉妒使狗的血压更高，心跳更快，浑身哆嗦，而且心电图上出现频发室性早搏，室性心动过速，几乎丧了命。所以英国谚语说：“Nohurry, Noworry, Nohypertension”，即“没有着急，没有烦恼，就没有高血压”。

许多好书还告诉我们，人生本来就有酸甜苦辣，没有人一切万事如意，只要有好心态，不要嫉妒，不要有报复心，工作就能成为享受，苦难都能变成快乐。契诃夫说得好：“要是火柴在你的衣袋里烧起来，那你应当高兴，而且感谢上帝：多亏你的衣袋不是火药库。要是你的手指被扎了一根刺，那你应当高兴，多亏这根刺不是扎到眼睛里。要是穷亲戚来找你，那你应当高兴，幸亏来的不是警察。要是你有一颗牙痛，那你应该高兴，幸亏不是满口牙痛。朋友，照我的劝告去想吧，你的生活就会欢乐无穷了。”因此，凡事要对比，不要攀比。对比是理性的，取长补短，见贤思齐，使人进步；攀比是盲目的，激起怨气怒气，非但无益，而且首先伤害的是自己。凡属于你的，不要着急，慢半拍，早晚都是你的；凡不属于你的，一定不要去争，就算争来了，也还会失去。常怀慈爱心、感恩心，有这样的心态，成功一定会属于你。因此，一本好书，就像一把好的钥匙，启开生命之锁，让你走向光明。

还有就是女人。汉字结构很巧妙，“女”加“子”等于“好”，即一男一女在一起，不但心情好，感情好，连事情都好办。常言说：男女搭配，干活不累。岂止是不累，还能提高效率和质量呢，因为男女间有一种天然的互相展示和表现的欲望。一位海外学人讲了个故事：一次在哈佛大学讲课，有一堂课效果特别好，学生们气氛热烈，

提问活跃,一反平时郁闷状态,什么原因呢?后经人提示方知,原来那天有十几位中学生被允许旁听,大学生见到年轻异性在座,体内荷尔蒙指数上升,精神为之一振,纷纷发言提问以展示自己的才华。

有了女人,有了家,一个和谐温馨的家,男人得病的几率就会大幅减少。泰国有一位公主,是研究妇女问题的专家,她有一句话讲得很精辟:“男人要想得到幸福,不用什么,只要有一位爱他的妻子就够了。爱的女人过多,得不到真正幸福,过少也一样。”一个好的女人,是上天给予男人的最大恩赐和最好礼物,回到家就好像回到了绿洲,而不是回到沙漠,看到妻子盈盈的笑脸就像回到了心灵的港湾、人生的驿站。所以说,好妻子就是丈夫的天然美容霜和最佳保健品。

女人 40,如花如梦

女人 40,如花如梦;谁能护花,男人和家。

女人 40,正处于人生的十字路口。40 岁以前,女性各种生活方式病相对较少,比男性更健康,显得靓丽如花。但 40 岁以后,尤其是到了 50 岁更年期,由于卵巢萎缩,造成一系列植物性神经、内分泌和心理紊乱,包括高血压、骨质疏松、动脉粥样硬化明显增多,由于慢性病增加较快,逐步赶上男性,有一种“人老珠黄”的凋谢之感。

以急性心肌梗死为例,流行病学研究表明:50 岁以前,男女比例为 4:1 至 5:1,50~59 岁则约为 3:1,60~69 岁约为 2:1,而 70 岁以上,几乎是 1:1。这些数字足以说明,更年期是女性健康的关口。

更年期后,女性慢性患病率上升明显加快。因此,这段时期的自我保健就尤为迫切,因为这关系到女人 40 岁后是依然靓丽如花,还是迎来一场噩梦?是健康快乐 100 岁,还是无可奈何花落