

根据北美最新医学资料撰写

生命健康在自己手中

孙宗鲁 编著

中国三峡出版社

- △ 怎样防止中风
- △ 过度疲劳的危害及其征兆
- △ 延缓衰老的奥秘
- △ 忧郁症的识别和自我测试

阿斯匹林的重大作用
从你的血脂值看你的冠心病风险
便秘的对策
饮食指导金字塔

女性的大敌：骨质疏松
老年痴呆揭秘
乳癌怎样预防
多种维生素究竟有什么好处

- △ 你真老了吗
- △ 胆襄结石究竟怎样治疗为好
- △ 哮喘的当代治疗
- △ 少量饮酒的得失

.....

根据北美最新医学资料撰写

生命健康在自己手中

孙宗鲁 编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命健康在自己手中/孙宗鲁著. —北京:中国三峡出版社,
1999.6

ISBN 7-80099-388-4

I. 生… II. 孙… III. 保健-普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 24765 号

生命健康在自己手中

孙宗鲁 著

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区蔡公庄一号)

北京管庄永胜印刷厂印刷 新华书店经销

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 印张: 9.5

字数: 235 千字 印数: 5000 册

定价: 13.80 元

书号: ISBN 7-80099-388-4/R·8

内 容 提 要

医学科学的发展日新月异。乳癌如今已可用药预防;阿司匹林可以预防心肌梗塞和中风,减少急性心肌梗塞的死亡率,还能预防大肠癌、食道癌、卵巢癌和乳腺癌;从你的血脂值可以预见你的冠心病风险;我国 71~80 岁的男性老人竟有四分之一患有潜伏型的前列腺癌,应该怎样对待;黄豆能减少更年期冠心病和骨质疏松的发病率;我们所吃主食和各种副食的比例应该如何,权威性的答复是什么;到底应该怎样补钙;一个人的睡眠怎样才算睡够;如何识别痴呆;怎样识别忧郁症;如今已经确认:“每日应该排便一次”的看法是认识的误区——。作者旅居北美,从医学杂志、报刊和网上广泛收集最新的、权威方面的医学资料,针对我们日常生活中的重要问题(尤其是中老年常见病),提供了十分宝贵的当代信息与咨询,对我国广大读者(特别是中老年读者)的健康有很大的启发和帮助。

笔者在旅居加拿大三年期间，阅读了大量医学资料。深感北美医学科学的认识和水平在许多方面领先于世界各国，与我国的差距颇大。这不一定都表现在北美有了多少新药，而是在观念方面与过去大有差别。比如，如今乳癌已经可以用药预防，而所需的药物在我国早已具有，只是没有用来预防乳癌。阿司匹林已有一百年历史，但最近发现它不仅可以预防心肌梗塞和中风，还能大大减少急性心肌梗塞的病死率，预防大肠癌，并保护心智。漏尿，是许多老年人的烦恼。大多数人以为这是年龄老化的必然结果，其实它是可以治疗的，而且多数可以治愈。许多人有便秘或失眠。如今北美的对策与以前大不相同。甚至确认：那种“每日应该排便一次”的看法是认识的误区。凡此种种，不胜枚举。

笔者有感于此，乃从医学杂志、报刊和网上广泛收集北美最新的、权威方面的医学资料，针对日常生活中常见的问题（尤其是中老年常见病），删繁就简，深入浅出，编写成文，陆续发表于报刊专栏，受到当地华人华侨的欢迎与好评。又应报社之邀，开设医学咨询信箱，解答广大读者提出的种种问题，其中不少内容颇具普遍意义。笔耕一年有余，居然已成规模。

旅居国外期间，国内不少亲人与好友溘然西去。哀伤之余，更感到有必要将上述医学信息迅速介绍过来。我常常觉得，如果这些亲人好友能够很好地懂得怎样增

进自身的健康,防治各种各样的多发病(特别是中老年病),也许他们能有更大的成就和健康的长寿。每念及此,就感到自己重任在肩。承中国三峡出版社的热情关注,通力合作,乃结合我国情况,将上述诸文重新整理,汇集成书。既要反映北美先进的医学,又不脱离中国实际,力图适合我国读者的需要。目的在于促进他们的自我保健意识,使他们重视健康之可贵,更懂得如何维护和提高自己的健康。

本书以中老年朋友为主要读者对象,也是笔者为国际老人年所做的微薄的奉献。

孙宗鲁

国际老人年(1999年)5月
于北京大学中关园

目 录

● 饮食营养与健康的生活方式	(1)
黄豆对于人体健康的特殊价值	(1)
味精全无害	(5)
少量饮酒的“得”与“失”	(7)
多种维生素和矿物质的片剂究竟 对身体有哪些好处?	(9)
饮食指导金字塔	(16)
过度疲劳的危害及其征兆	(21)
戒烟：几个实际问题	(22)
开始锻炼起来吧	(26)
● 延缓衰老	(32)
看你的心理是否衰老的自我检测法	(32)
生理和心理年龄的自我评估	(38)
延缓衰老的奥秘	(42)
● 心理健康与精神压力	(53)
识别和诊治忧郁症	(53)
“精神压力”及其危害	(56)
精神压力 and 我们的对策	(60)
● 循环系统	(66)
从血脂值看你的冠心病风险	(66)
高血脂症及其饮食治疗	(71)

高脂血症的药物治疗	(80)
阿司匹林：预防中风和急性心梗的灵丹妙药	(83)
高血压问答	(87)
下肢静脉曲张：必须慎重选择治疗方式	(94)
● 消化系统	(100)
便秘的原因和对策	(100)
胆囊结石究竟怎样治疗为好	(107)
有关急性腹痛的一些常识	(112)
十男九痔	(115)
● 呼吸系统	(121)
窒息的抢救：一种简单的方法	(121)
哮喘的当代治疗	(123)
花粉过敏及其对策	(125)
● 精神神经系统	(130)
谈谈失眠	(130)
再谈失眠	(134)
老年痴呆揭秘	(138)
老年痴呆续谈	(146)
话说“中风”	(152)
再说“中风”	(156)
● 泌尿生殖系统	(161)
中年后排尿不畅	(161)
漏尿：一种可以治疗的病	(165)
乳腺结节与乳腺增生	(170)

关于乳癌·····	(175)
谈谈乳癌的预防问题·····	(181)
欢喜后的疑虑：乳癌真能吃药预防·····	(186)
更年期和绝经·····	(192)
●运动系统 ·····	(204)
女性的大敌：骨质疏松·····	(204)
常被误诊和难治的慢性肩痛·····	(209)
老年人的腰腿痛：骨关节炎·····	(212)
●代谢和内分泌系统 ·····	(219)
警惕糖尿病·····	(219)
肥胖对健康的重大危害·····	(225)
补钙：时髦的话题·····	(229)
●皮肤、感官和口腔 ·····	(231)
秃顶：男人的烦恼·····	(231)
痤疮：毁坏容貌的皮肤病·····	(234)
常见的皮肤病·····	(238)
白内障问答·····	(244)
口臭与口腔卫生·····	(249)
●其他 ·····	(254)
警惕食品包装标志中可能出现的花招·····	(254)
夏季健康备忘录·····	(259)
基因医学：光明与困惑·····	(263)
食用脂肪的误区·····	(265)

● 咨询信箱	(268)
忧郁症的自我书面测试	(268)
什么叫食物添加剂, 对身体有无妨碍?	(269)
乙肝的传染性究竟有多强?	(271)
“胃病”反复发作 20 余年	(272)
烧心和反胃	(273)
到底该不该打“流感”预防针?	(275)
“我的睡眠时间到底够不够?”	(277)
改变生活方式, 避免发生中风	(278)
自己对镜练习, 治疗中风瘫痪 (一种新的康复手段)	(280)
与骨质疏松有关的问题	(282)
为什么喝奶后腹胀、腹泻?	(283)
缺少乳糖酶的人多次喝奶, 体内就会产生 出乳糖酶吗?	(283)
“我为什么最近瘦得利害?”	(284)
怎样“增肥”?	(286)
肚皮上越来越多的“红痣”	(287)
皮肤小白点	(288)
近视眼的矫正	(288)
“我的身材算不算是高的?”	(289)
正常体温到底是多少?	(291)
颈部的肿物都是要紧的!	(292)

饮食营养与健康的生活方式

黄豆对于人体健康的特殊价值

大豆源于中国,盛产于东北诸省,是一年生草本植物。豆荚有毛。其嫩荚中的种子青色,是为毛豆,去荚后可做蔬菜食用。豆荚成熟后,种子一般为黄色,是为黄豆,可供食用,又可榨油,是重要的油料作物。工业上还可用来制造塑料、油漆、人造橡胶、人造纤维。亚洲人嗜食大豆,日本人尤甚。大豆制品的种类很多。华人吃得最多的恐怕是酱油,其实酱油对身体的补益很少。由于毛豆的季节性太强,我们平时食用的多是黄豆及其制品。黄豆进入西方人的食谱,至少有半世纪以上的历史。但在近二十年来,大豆(主要是黄豆)越来越受到西方医学界人士的青睐。他们发现黄豆对更年期妇女的冠心病发生率和病死率、骨质疏松、阵热和精神症状,对乳癌等恶性肿瘤的预防,对高血脂的控制,等等,都有相当的价值。因而黄豆及其制品越来越热门起来,特别在治疗更年期问题方面的论文和报道已经不少。

吃特定的食物来防治某种特定的疾病,在历史悠久、内容丰富的中国传统的饮食文化中,称作“食疗”。令人没有想到的是:东方的大豆(主要是黄豆及其制品)的食疗,居然在西方大放异彩。



(一) 黄豆食疗与雌激素替代治疗

对更年期综合症的效果比较

西方研究人员在比较更年期妇女的文化差异时,奇怪地发现日本语言中没有“阵热”这个词,而且绝大多数日本女性都不必为痛苦的更年期症状而去求医。过了十年左右,北美的医学科学界逐渐认为:那价钱便宜的黄豆恐怕正是解除更年期症状的法宝之一。

这是因为黄豆中含有“异黄酮”。现在已经查明:其中有两种异黄酮(genestin 和 daidzin)的作用与人体的雌激素相似。植物雌激素(phytoestrogens)这个词就是这样来的。美国进行了大量临床实验,足以证明那黄豆的雌激素作用可以治疗更年期症候群。

这一点本来不难理解。因为许多更年期女性所进行的雌激素替代治疗,都能有这样的效果。不仅如此,雌激素替代治疗还能降低更年期妇女的冠心病发病率和病死率,并能防治骨质疏松。此外,更年期常有的阵热、盗汗和失眠等症状也会有所减轻。

雌激素对更年期妇女的这些良好作用,黄豆都能提供。

雌激素替代治疗的缺点,是有可能增加乳癌的发生率。这正是许多女性十分担心或犹豫的问题。如果没有这种顾虑,接受雌激素替代治疗的人将会大大增多。

奇怪的是:黄豆既有雌激素上述的好处,却没有雌激素增加乳癌发生率这种缺陷。相反,吃黄豆反而会降低乳癌的发生率。这是为什么呢?有人解释说:女性乳腺细胞含有“雌激素受体”,能同体内的雌激素相结合,从而启动细胞核的异变。但异黄酮是一种低效能的雌激素,能同雌激素受体相结合,但并不启动细胞核的异变。这就像一把错误的钥匙,虽然插进了锁孔,却不能转动,但防止了另一把合适的钥匙再来插进那锁孔(据 J. SCHWARCZ)。其他学者至少也承认黄豆不会给乳腺带来不良影响,而能对更年期

妇女的心脏、骨骼和大脑带来好处(据 J. KOMER)。

人到中年,尽管月月行经,但体内雌激素分泌已经开始下降。有的女性已经出现容易忘事、思想模糊、认识功能降低,甚至心情忧郁、失去自信。有人认为这同少女时代雌激素起伏不定而常做傻事一样,是一枚硬币的两个面,都是雌激素不足所引起的。那么,到底应不应该做雌激素替代治疗呢?“这个问题很难答复,因为雌激素替代治疗既非青春的源泉,又不是黑暗的深渊。”洛杉矶的乳腺外科专家 S. LOVE 如是说,但她热心推荐更年期女性多吃黄豆。

WAKE FOREST 大学 T. CLARKSON 教授从事黄豆异黄酮的研究多年,是该研究领域的带头人。他确认黄豆异黄酮对更年期心脏的保护不亚于雌激素。它与雌激素 Premarin 一样,都能降低那“坏”的胆固醇(低密度脂蛋白)。而它在增高那“好”的胆固醇(高密度脂蛋白)方面的作用,比雌激素 Premarin 还要好。Premarin 有一个缺陷,就是它将明显增高血液中的甘油三脂。但黄豆却没有这样的副作用。可是,黄豆也非十全十美。这位教授认为它在防止骨质疏松方面的作用不如雌激素 Premarin 明显。

含有植物雌激素的,当然远不止黄豆这一种。胡萝卜、玉米、苹果、大麦和燕麦等三百多种食物,也富含植物雌激素。但黄豆最受医学科学界的注意,因为它含有植物雌激素的成分最高。

(二) 男性也能从黄豆中得到好处

其实,能从黄豆这种食物中获益的不仅是女性。美国德克萨斯州的一项研究表明:黄豆蛋白能明显降低男性的血胆固醇(据《美国临床营养学杂志》,1998 年 10 月号)。

(三) 黄豆的防癌作用

在以后的章节“谈谈乳癌的预防问题”中将介绍黄豆和黄豆制

品对乳癌的预防作用,故此处不拟详述。此外,黄豆还能降低男性的前列腺癌的发病率,以及男女两性的大肠癌发病率(据 S. PEARSON)。我国学者认为我国前列腺癌临床型的发病率和死亡率都低于北美的原因,有可能是由于我国人民嗜吃黄豆(据马腾骧,1998)。

(四) 需要摄取多少黄豆或黄豆制品呢?

刊登在上述美国临床营养学杂志的文章,来自哈佛大学。它建议:健康的人每日摄取 8~10 克黄豆蛋白、16~20 毫克植物雌激素,用以预防一般疾病;有冠心病危险因素的人每日摄取 16~20 克黄豆蛋白、32~40 毫克植物雌激素,来预防冠心病。这个量并不很大。据调查,有些亚洲国家的妇女每日在黄豆及其制品中摄取的异黄酮达 100 毫克左右(据 B. BROWN)。

读者可从下表中检索大豆及其制品所含豆蛋白和异黄酮的量(据 R. SCHWARTZ)。

大豆及其制品	豆蛋白含量(克)	异黄酮含量(毫克)
半杯(125 毫升)新鲜毛豆	6	35
2 茶匙(25 毫升)烤熟的黄豆	7.5	40
1 杯(250 毫升)豆浆	4~10	20~40
半杯(125 克)豆腐	8~13	35~40
半杯(125 毫升)黄豆粉	25	257
4 盎司(125 克)黄豆蛋白	90 左右	226
4 盎司(125 克)黄豆蛋白(酒精提取)	65 左右	5
半杯(125 毫升)豆豉	11~16	40
3 盎司(100 克)以黄豆为原料制作的肉代用品	18	40

我们最常食用的酱油,不含植物雌激素。因为它在制作过程中已被过滤掉了。

(五) “近乎完美的食物”

大豆含有 8 种人体所必需又无法由其他氨基酸转变而必须由膳食供应的“必需氨基酸”，有铁、钙、钾、锌等矿物质，和 B 族维生素。比起西方妇女，以大豆为日常食物的亚洲妇女（日本妇女尤其喜吃黄豆制作的酱汤）的寿命较长，骨质疏松、乳癌和冠心病的发生率较低。更年期症状也较少（据 BROWN）。由于上述种种原因，美国 SCOTTSDALE CULINARY 研究院的营养学家 P. GREENBERG 认为：黄豆是大自然赐予我们人类的一种近乎完美的食物。

味精全无害

一个受人误解最深、毁谤最烈的调味品

去餐馆吃饭，人们当然希望饭菜可口，但没有人愿意为此牺牲健康。因此，对味精深有疑虑的人，不免踌躇不前。在家里做菜，加不加味精也常有争论。实际上，味精是一种被人误解最深、毁谤最烈的调味品。

味精，学名是谷氨酸单钠。许多人以为它是当代技术尚未破解的一种可疑的物质。其实大谬不然。谷氨酸及其衍化物广泛存在于自然界。甚至人体本身就含有谷氨酸盐，是感觉神经向中枢输送神经冲动的一种传递物质。

亚洲厨师早就用海味和酱油调味。1908 年，一位日本研究人员发现菜肴中的鲜味原来来自谷氨酸单钠，一种普通的氨基酸盐。此后，谷氨酸单钠便以甜菜为原料，经过发酵等工序，进入大规模生产。

其实，谷氨酸广泛存在于日常的食物之中。蘑菇和番茄，之所

以能使菜肴提味,正是由于它们富含谷氨酸。巴马干酪的味道鲜美,也有这个缘故。我们每天所吃的食物中天然含有的谷氨酸,要比味精的量大得多。

1989年,一位中国血统的美国医生致函《新英格兰医学杂志》,申述他在一家中国餐馆吃饭后不久觉得胸部和下颚有紧束感,颈后有一种烧灼感。他把这些症状称作“中国餐馆综合症”。确实有人吃过中国餐后感到不适。主观症状因人而异。心率、血压和体温却毫无变化。比这严重的是哮喘发作,但极为罕见。还有极为个别的几例严重的情况,说是谷氨酸单钠引起的,却无可靠的科学根据。一系列的科学研究从1968年就开始了。1969年,有人报道大剂量谷氨酸单钠可损害实验鼠的脑细胞。但嗣后用灵长类动物做研究,却没有不良反应。尽管1968年以来的大量研究都不认为谷氨酸单钠是人类的祸害,颇有影响的某电视台节目却在1992年找了两个人攻击谷氨酸单钠伤身,节目主持人还不负责任地说谷氨酸单钠对一部分人的大脑造成损害。其他媒介也搜寻耸人听闻的故事。一个称作“动员起来取缔谷氨酸单钠的国立组织”发布了大量宣传味精有害的消息。

1992年,美国食品药品监督管理局迫于公众的忧虑,要求美国应用生物学联合会的一群科学家来研究这项课题。这些科学家在1995年提出了一份极有说服力的报告,认为谷氨酸单钠在一般用量下毫无问题。只有在一餐饭中一次摄取2.5克以上的谷氨酸单钠时才可能对极少数人产生烧灼感、脸部压迫感、头痛、困倦和身体无力的感觉。他们还公平地指出:其他菜,例如加番茄酱的意大利面条和巴马干酪也同样富含谷氨酸盐。所以他们舍弃“中国餐馆综合症”的称呼而选用“谷氨酸单钠症候群”这一名词。

加拿大最近的一项研究,进一步强调谷氨酸单钠安全无害的结论。61位自述对谷氨酸单钠敏感的人,在一次摄取量不足2.5克时,对谷氨酸单钠和安慰剂(外观相同,但没有药效而仅产生心

理作用的制剂)的反应毫无区别可言。目前北美居民每日的摄入量一般仅 0.55 克。因此,谷氨酸单钠绝不是有害之物。实际上,不少人只要饭后有任何不适就把谷氨酸单钠当作替罪羊。当然,少数人确实对谷氨酸单钠有反应,大多在空腹时摄入了大量味精后才出现。症状轻微,为时短暂,客观检查正常,验血也不能查出其血含量升高。只有大剂量的谷氨酸单钠才可在极少数人中引起哮喘。

味精对人全无害,这就是科学界 30 年来一致的结论。以上是根据 J. SCHWARCZ 1998 年的资料写成的。

少量饮酒的“得”与“失”

人类酿酒、饮酒的历史至少可以追溯到数千年前,要比人类吸烟的历史悠远得多。对人体健康来说,吸烟可谓有百弊而无一利,但饮酒的利弊却难用一言以蔽之。近年来对此进行研究的大有人在。总的来说,多数研究成果认为:少量饮酒对健康有益。甚至有人认为中度饮酒也有好处,比如一些法国学者认为:老年人中度饮酒不易发生痴呆,这与人们历来以为饮酒容易痴呆的看法正好相反。孰是孰非,还要看一看。但少量饮酒究竟有哪些好处,这些说法是否可信呢?

一种说法是:饮酒可以防止腹泻。出门在外,最易发生的问题之一就是所谓的“旅游腹泻”。实际上,西方旅客常常带着一种含铋的玫瑰红葡萄酒(PEPTO BISMOL)备用。究竟那有效成分是铋呢,还是葡萄酒?于是有人拿几种酒来同 PEPTO BISMOL 作比较,以蒸馏水为对照。这些酒和酒精都稀释到 10%。结果,红葡萄酒和白葡萄酒的抗菌作用最大,超过了 PEPTO BISMOL。而稀释到 10% 的酒精毫无抗菌作用,与蒸馏水相同。原来那葡萄