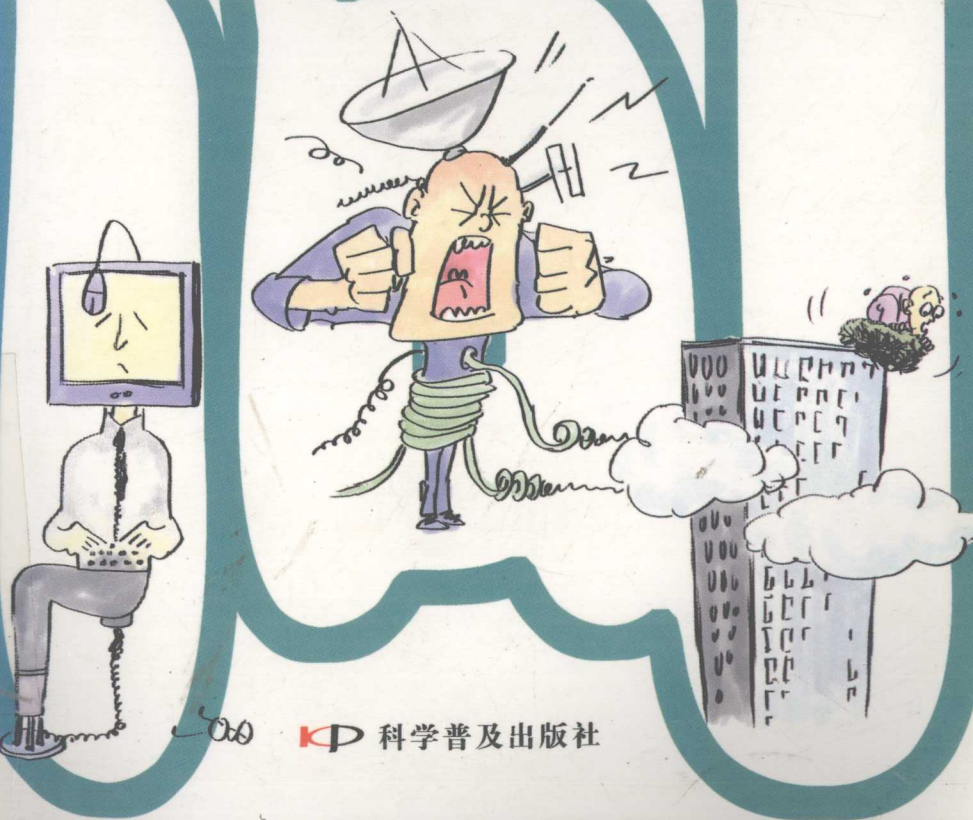


全国社区健康教育丛书

健康杀手

——现代生活病

王斌全 王建明 编



科学普及出版社

127026

—全国社区健康教育丛书—

健康杀手

——现代生活病

王斌全 王建明 编

科学普及出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

健康杀手:现代生活病/王斌全,王建明编. —北京:
科学普及出版社, 2005

(全国社区健康教育丛书)

ISBN 7-110-06106-X

I. 健... II. ①王...②王... III. 常见病—防治
IV. R4 ✓

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 017061 号

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 010-62103210 传真: 010-62183872

科学普及出版社发行部发行

北京三木印刷有限责任公司印刷

*

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 7.5 字数: 160 千字

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1~1000 册 定价: 15.00 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

前言

21世纪以来,随着经济全球化的进一步加速,信息技术、分子生物技术等高新技术的应用,日益改变着人们的工作与生活方式,世界正朝着文明、进步、和平与发展方向前进。但是,人类正面临着环境污染、资源枯竭、生态破坏、能源危机、气候异常与人口爆炸等诸多复杂问题,并越来越感觉到潜伏在外界与自身方面的危险因素,严重威胁着人们的身心健康。旧的疾病还未消灭,新的疾患又不断产生。由于现代工业文明与后现代文明的发展,时间与效率概念被不断强化,工作与生活节奏逐渐加快,生存意识、竞争意识与危机意识的不断加剧,人们的工作压力、生活压力与学习压力也进一步加大,各种心理负担不断加重,无形的精神包袱亦更加沉重,随之而来的新的疾患不断困扰着人们。比如亚健康状态、办公室病、电视电脑病与网络病、旅游病、烟酒病、交通工具病、节假日病、精神孤独病、滋补病、汽车病、美容时髦病、空调病、室内污染病、交通伤害病、突发灾害事故、自杀病、城市病、农村病、运动病、减肥病、现代心理失衡病、泡吧综合征、铅中毒病、社交病、餐饮病、医源性疾病、宠物接触病、娱乐游戏病、滥用药物病、熬夜病、睡眠障碍病、过劳死、电子雾病、手机依赖症、噪声污染病、不孕不育病、男性病、垃圾污染病、水污染病、沙尘暴污染病、生活方式病、白领综合征、信息污染综合征。

当今社会是一个“压力的年代”，人们几乎每天都生活在压力的刺激中，“生、老、病、死”无一不是压力的变化过程或结果。如果不能和压力正确相处，就会立刻或逐渐造成压力累积，进而受到压力的不良影响，以压力不良反应为主的焦虑、忧虑、愤怒、过劳等精神疾病困扰和心身疾病正在成为社会关注的焦点。据国家有关部门专项调查结果表明，我国知识分子平均寿命为58岁，低于全国平均寿命10岁；北京中关村平均死亡年龄为53.34岁，比10年前缩短了5.18岁。压力与疲劳累积的健康问题，足以让企业公司每年支出上千万元。健康已不再是个人问题，而是涉及企业单位、集体与国家的人才流失与费用增大等。职工的身心健康，不仅可以帮助企业节省费用，而且可以大大增进企业的竞争力。

健康—亚健康—疾病—死亡，反映了人从健康到死亡的过程。现在处于健康的人群比例有所下降，而处于亚健康的比例在逐年上升。有统计结果表明：大约有70%的人群处于亚健康状态。亚健康状态是指人们还未患病，但已有程度不同的各种患病的危险因素，具有发生某种疾病的高危倾向。亚健康状态若长期不纠正，极易引发“过劳死”。40岁以上的人群中，亚健康的比例陡增，此类人群中较普遍存在“六高一低”的倾向，即存在着接近疾病水平的高负荷（体力和心理）、高血压、高血脂、高血糖、高血黏、高体重以及免疫功能偏低。

现今医药科学进步很快，但依然有很多遗憾，主要是对某些疾病的病因、病理与治疗方法仍处于研究探索阶段。大多数人对医学知识知之甚少，一部分人已存在有不健康的生活方式，如迷恋西式快餐、热衷于网上冲浪、睡眠不足、疲劳工作，经常过量饮酒与吸烟，生物钟节律严重紊乱等等，严重威胁着他们的健康。目前，经济因素已不是决定健康状态

的主要原因,而健康监控和健康教育已迫在眉睫,尤其是宣传普及新疾病防治知识,已显得尤为迫切与重要。

为满足社会各界人士对健康教育知识的需求,我们编写了《健康杀手 现代生活病》一书,以帮助读者掌握新疾患康复规律,调动自己的主观能动性,用科学态度正视新疾患,努力改变不健康的生活方式,逐步培养与形成积极、健康向上的生活方式。

本书简要阐述了常见疾患的病因、临床表现、疾病转轨及保健、预防与治疗方法,重点突出,针对性强,为社会各界提供预防与治病良方。尽管我们为编写此书付出了辛勤的劳动,但受能力水平和参考资料的限制,书中尚存在一些不足之处,恳盼专家及读者不吝赐教,以资修订。

王斌全 王建明

2005年2月1日

目录

一、亚健康状态	(1)
1. 概况	(1)
2. 基本概念与成因	(2)
3. 自我测试	(3)
4. 预防措施	(5)
二、办公室病	(7)
1. 高科技办公室病	(7)
2. 颈肩腕综合征	(7)
3. 电脑眼病	(8)
4. 信息焦虑综合征	(9)
5. 工作场所抑郁症	(10)
6. 星期一综合征	(10)
7. 办公楼综合征	(12)
三、电脑病与网络病	(14)
1. 电脑视力综合征	(14)
2. 鼠标手 键盘腕	(15)
3. 屏幕脸	(17)
4. 久坐电脑前猝死症	(19)

5. 电脑键盘污染病	(21)
6. 其他与电脑有关疾患	(23)
四、旅游病	(26)
1. 春游、秋游花粉过敏症	(26)
2. 旅游腹泻症	(26)
3. 旅行结婚蜜月病	(27)
4. 旅游晕动病	(27)
5. 野外旅游露宿病	(28)
6. 老年旅游病	(28)
7. 紫外线辐射症	(29)
8. 高山旅游症	(30)
9. 海滨旅游症	(30)
10. 洞穴旅游症	(31)
11. 旅游失眠症	(31)
12. 高原病	(32)
五、节假日病	(36)
1. 双休日综合征	(36)
2. 美味综合征	(37)
3. 脑血管疾病	(37)
4. 心脏病	(38)
5. 急性胰腺炎	(39)
6. 酒精中毒	(40)
7. 咽喉食管气管异物	(40)
8. 痛风病	(41)
9. 零食综合征	(42)

10. 电视电脑综合征	(42)
11. 麻将综合征	(42)
12. 商场综合征	(44)
13. 应酬综合征	(44)
14. 醉油综合征	(45)
六、精神孤独症	(46)
1. 高楼孤独症	(46)
2. 空巢综合征	(48)
七、美容时髦病	(51)
1. 化妆病与美容病	(51)
2. 另类整形病	(58)
3. 毁容症	(58)
4. 爱美癖	(59)
八、汽车病	(61)
1. 车内污染病	(61)
2. 汽车尾气污染病	(63)
3. 赖车病	(64)
九、餐饮病	(65)
1. 脂肪肝	(65)
2. 自然动物病	(67)
3. 啤酒肚	(71)
4. 西式快餐病	(73)
5. 夜宵病	(73)
6. 茶醉病	(74)
十、游戏病	(75)

1. 网瘾症	(75)
2. 极限游戏病	(78)
3. 电子游戏性癫痫	(79)
4. 娱乐综合征	(79)
十一、铅中毒病	(81)
1. 急性或亚急性铅中毒	(82)
2. 慢性铅中毒	(83)
十二、动物接触病	(86)
1. 狂犬病	(87)
2. 日本脑炎	(88)
3. 壁虱性脑炎	(88)
4. 肾症候性出血热	(89)
5. 猪水疱病	(90)
6. 新城病	(90)
7. 亨得拉病毒症	(91)
8. 立百病毒症	(91)
9. 家禽流行性感冒	(92)
10. 淋巴球性脉络丛脑膜炎	(92)
11. 流行感冒	(93)
十三、烟酒病	(97)
1. 吸烟病	(97)
2. 饮酒病	(102)
十四、社交病	(104)
十五、空调病	(112)
十六、室内污染病	(116)

十七、突发性灾害事故	(119)
十八、交通伤害病	(129)
十九、自杀病	(135)
二十、城市病	(143)
二十一、运动病	(147)
二十二、减肥病	(150)
二十三、现代心理失衡病	(151)
二十四、医源性疾病	(154)
二十五、情绪中暑	(155)
二十六、滥用药物病	(157)
二十七、熬夜病	(159)
二十八、泡吧综合征	(161)
二十九、睡眠障碍病	(164)
1. 失眠	(166)
2. 嗜睡症	(168)
3. 睡中异常	(172)
三十、过劳死	(183)
三十一、电子雾病	(188)
三十二、手机依赖症	(190)
三十三、噪声污染病	(192)
三十四、不孕不育病	(196)
三十五、男性病	(200)
三十六、垃圾污染病	(204)
1. 医疗垃圾污染	(204)
2. 电子垃圾污染	(204)

三十七、水污染病	(207)
三十八、沙尘暴污染病	(209)
三十九、生活方式病	(214)
四十、白领综合征	(218)
1. 都市新技术综合征	(221)
2. 伏案综合征	(223)
四十一、转基因食品	(225)



一、亚健康状态

1. 概 况

随着社会进步,人们生活水平不断提高,健康已越来越成为人们共同关注的话题。现代医学认为无病≠健康。

何谓健康?传统健康观念主要是指一个人生理功能状态良好,没有疾病或病症。“没有疾病的人就是健康的人”,此种提法没有回答健康人的特性,是片面不正确的。健康和疾病是一个由量变到质变的过程,而且健康水平有不同的等级状态。世界卫生组织(WHO)给予健康下的正式定义是:“健康是指生理、心理及社会适应性三方面全部都良好的一种状况,而不仅仅是指身体无病或体质健壮。”世界卫生组织对健康的标志作了最具代表性的10条规定:充沛的精力,能从容不迫担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳;处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔;善于休息,睡眠好;应变能力强,适应环境中的各种变化;能够抵御一般的感冒和传染病;体重适当,身体匀称,站立时头、肩部位置协调;眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎;牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;头发有光泽,无头屑;肌肉丰满,皮肤有弹性。

依据以上10条标准,经过严格的调查,人群中真正健康的人大约在15%左右,其余15%为疾病人群,剩下约70%的人处于健康与疾病之间的“第三种状态”或“灰色状态”,在我国称为“亚健康状态”。它表面上对人体危害不大,仅表现为机



体能力低下,其实潜在的威胁是不容忽视的,往往是一些慢性疾病的前兆。处于亚健康状态的人生活质量差,工作效率低,焦虑忧郁,极易萎靡。焦虑感、疲倦感、烦乱感、无聊感、无助感等时刻损害着身心。究其根源,一是对“健康”没有正确的认识,对威胁自己健康的各种因素失去了应有的警惕;二是由于现代社会中各种关系的复杂性所造成的精神压力、工作压力、现代工业化带来的环境污染以及不合理的饮食结构等因素造成的。

人云:健康最无价,为了美满幸福新生活,如何让自己和家人保持健康的生活方式,告别亚健康呢?

世界卫生组织报告指出,健康与长寿取决于下列因素:自我保健占60%,遗传因素占15%,社会因素占10%,医疗因素占8%,气候因素占7%。报告十分强调加强健康教育、健康保护、健康促进,提倡自我保健。这种新观念要求人们把注意力由偏重于治疗(并非治疗不重要)转向积极地预防和保健,由依赖医生转向由自己把握命运。我国古代医学名著《黄帝内经》记载:“圣人不治已病治未病”。意思是讲古代具有高度智慧的人,对于疾病,不着重于治疗,而是着重在预防疾病的发生。它也充分说明了医学的两个重要任务,即治疗与预防,而后者更为重要。21世纪的健康观应学会自我医疗与自我保健。

2. 基本概念与成因

什么是亚健康?世界卫生组织给予健康正式定义是:“健康是指生理、心理及社会适应性三方面全部都良好的一种状



况,而不仅仅是指身体无病或体质健壮”。

导致“亚健康”状态的几个原因:

1) 交通拥挤,办公桌太靠近,造成人们生活和工作的空间过分窄小。

2) 空气、垃圾、工业、噪音和辐射等污染,严重损害人们的生存环境。

3) 人们工作过量,出现身心透支现象,人成为金钱的奴隶。

4) 跟不上工作方式不断革新的人,面临被淘汰的威胁,为了保住饭碗,不得不承受沉重的压力。

5) 在信息爆炸时代,人们得终身学习,掌握新知识,创造新思维,压力重得透不过气。

6) 人际关系因各种利益冲突变得复杂,使每个人建立和处理人际关系时变得更加谨慎和困难。

7) 机械化、形式化的生活、工作和学习,占据了人们大部分的时间,使人与人的情感交流相对减少。

8) 社会生活的复杂化、多变性,给人们的恋爱、婚姻、家庭生活的稳定性带来更多的冲击,使人们的情感联系变得薄弱,从而降低了人们对情感生活的信心。

9) 人们自身的某些不足和遗憾,往往成为自我折磨的理由。

10) 生命的脆弱,在深层次上减弱了人们奋斗进取的激情,有人觉得生命荒诞与无谓。

3. 自我测试

知道“亚健康”状态缘由后,是否感觉到自己也曾有上述心理状态? 其实,它是一种非常容易被人们忽略的健康状态,



只要稍微在生活中留意一下,便会发现许多细节已在给我们的健康敲响警钟。

不妨进行自我测试,看是否有亚健康状态,或进一步了解自己的健康状态。

- 1) 早上起床时,有持续的发丝掉落。(5分)
- 2) 情绪抑郁,会对着天空发呆。(3分)
- 3) 记不起昨天想好的事,而且最近经常有这种现象出现。(10分)
- 4) 上班途中,害怕走进办公室,觉得工作令人厌倦。(5分)
- 5) 不想面对同事和上司,有一种自闭症式的渴望。(5分)
- 6) 工作效率明显下降,上司已表达了对你的不满。(5分)
- 7) 每天工作一小时,就感身体倦怠,胸闷气短。(10分)
- 8) 工作情绪始终无法高涨,最令自己不解的是:无名的火气很大,但又没有精力发作。(5分)
- 9) 每日进餐少。排除天气因素之外,即使口味非常适合自己的菜肴,也食不知味。(5分)
- 10) 盼望早点逃离办公室,能够回家躺在床上多休息。(5分)
- 11) 对城市的污染、噪声非常敏感,比常人渴望清幽,希望到宁静的山水处,使身心得以休息。(5分)
- 12) 不再像以前一样热衷于朋友的聚会,有一种强打起精神、勉强应酬的感觉。(2分)



13) 晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老是在做梦状态,睡眠状态很糟。(10分)

14) 体重明显下降,早上起来,发现眼眶深陷,下巴突出。(10分)

15) 感觉免疫力下降,容易伤风感冒。(5分)

16) 性能力下降。昨天配偶对你明显表示有性要求,你却感到疲惫不堪,毫无性欲,令配偶怀疑你有外遇。(10分)

算算总分,超过30分以上,表示你的健康已敲响警钟;50分或以上,应该好好地反思自己的生活状态,加强锻炼和注重饮食营养配搭;如果你成绩“不俗”,得80分或以上,应花时间与金钱看看医生了。

4. 预防措施

对付“亚健康”状态,必须从整体上发现问题症结所在,如从工作压力、生活作息方面找寻不规律的地方;从饮食营养方面查看是否均衡;工作环境是否受到职业病的影响等等。

消除“亚健康”状态,必须防患于未然,在疲劳还没有产生时,就先休息。又例如不要等口渴了才喝水,人体需要水的滋润,才能保持旺盛的生命力,也不要等到身体缺乏某种维生素或微量元素时,才来亡羊补牢,拼命吃补药,为时已晚。

为了获得健康的体魄,我们必须积极主动地采取适当措施,并能持之以恒。这些措施包括:

1) 适量和平衡膳食,以提供人体所需能量,生长新组织,修补损伤组织并维持人体良好工作状态。