

Jiankangyuanyukexuede
Shenghuofangshi

健康源于科学的 生活方式

编著：戴宝柱

延边大学出版社

Jiankangyuanyukexuede
Shenghuofangshi

健康源于科学的 生活方式

编著：戴宝柱

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康源于科学的生活方式/戴宝柱编著. —延吉: 延边大学出版社, 2010. 10
ISBN 978 - 7 - 5634 - 3387 - 2

I. ①健… II. ①戴… III. ①生活方式 - 关系 - 健康 - 基本知识 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 191735 号

健康源于科学的生活方式

编著: 戴宝柱

责任编辑: 何 方 崔文香

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 大厂回族自治县兴源印刷厂

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

印张: 15. 75 字数: 227 千字

印数: 1—3000

版次: 2011 年 6 月第 1 版

印次: 2011 年 6 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3387 - 2

定价: 22.00 元

作者简介

戴宝柱主编及著有《人参与健康研究》、《延年健身秘要》、《男女性保健》、《食药养生宝典》、《吃出健康》、《红参与健康研究》、《人参临床应用》、《长白山食药研究》、《健康新论》、《生活方式与健康研究》、《人生谜解录》、《百草评说》、《西洋参与健康研究》、《现代医院护理管理》、《健康教育发展研究》、《健康教育简明教程》、《学校健康教育研究》、《社会卫生管理》、《新编卫生保健手册》、《人参熊胆与健康研究》等医学研究与医学科普书籍 38 部,其传记被收入《延边人物》、《中华优秀人物大典》、《中国医学科普作家与作品选》及《中国医学专家大辞典》。



前 言

现代经济社会发展了,人民生活水平提高了,衣、食、住、行的条件越来越优越,人们从来没有像今天这样享受着社会发展的成果。同样,现代人也饱受着不断增长着的糖尿病、高血压病、肥胖、骨质疏松、脑卒中、心血管疾病、癌症以及血脂异常等生活方式疾病的困扰。

许多人困惑:我们的生活水平提高了,为什么这些慢性病却增加了,而且呈不断上升趋势?对此,医学的解释是,上述这些疾病属于生活方式病,与人们生活中多盐、多油、多酒、运动少、饮奶少以及情绪不良、居室污染等生活习惯密切相关。世界卫生组织曾向世界宣称:“生活方式将成为全世界的头号疾病。”

生活方式疾病与传染病不同,是因个人缺乏健康知识和不健康行为而造成的疾病,是不能用疫苗来预防的,而且每一种不良习惯对健康都是多种危害,也就是“一因多果”。因此,养成良好的生活习惯,不但可防患生活方式疾病,降低其发病率和死亡率,还可提高生活质量。21世纪是讲究健康的时代,如果说健康是财富的话,那么习惯就是创造财富的手,没有了手,即使你有更多的财富也是枉然。

世界卫生组织宣布:“每个人的健康和寿命60%取决于自己,15%取决于遗传因素,10%取决于社会因素,8%取决于医疗保健,7%取决于气象影响。”可见人的健康长寿主要取决于自己,健康的生活方式使人长寿,不健康的生活方式使人生病折寿。好的健康理念,好的保健习惯是健康长寿的银行,是健康建设的自我投资。

“健康是一种自由,在一切自由中首屈一指。”所以,我们要说,拥有



真正高质量的生命,健康是第一步。健康既是社会的,也是家庭的,然而归根到底是你自己的。正是基于现代健康理念,笔者把长期在健康管理中发现的问题,加以去粗取精,采取了追根溯源的思路,融国内外医学研究最新成果,兼具极强的针对性与可行性方法,为读者奉献的《健康源于科学的生活方式》一书,应该说是理论与实践以及古今相结合的产物,旨在引导人们自己来管理和调控自己的健康,从自己做起,从现在做起,从点滴做起,采取科学的健康行为方式,那么获得健康和长寿就是完全可能的。

为了让您和您家人的生命拥有鲜活的质量,请留点时间阅读《健康源于科学的生活方式》一书,并请您把《健康源于科学的生活方式》一书,送给您的朋友,愿《健康源于科学的生活方式》一书能给朋友们带来幸福、快乐、健康、长寿!

戴宝柱



目 录

前言	(1)
序	(1)
第一章 生活方式概念	(3)
第二章 人体奥秘	(6)
(一) 人体之最	(6)
(二) 人体数字	(7)
(三) 人体尺寸	(13)
(四) 数据警示	(14)
第三章 生命特征与衰老	(51)
第四章 健康与健康标准	(55)
(一) 何谓健康	(55)
(二) 健商概念	(57)
(三) 衡量健康标准	(58)
(四) 生命最重要的数字	(58)
第五章 疾病风险与预防	(60)
(一) 疾病风险管理	(60)
(二) 疾病的三级预防	(61)
(三) 生活方式病的三级预防	(61)
第六章 生活方式病与预防	(63)
(一) 恶性肿瘤	(64)
(二) 高血压	(66)
(三) 糖尿病	(69)
(四) 心脑血管疾病	(72)
(五) 脂肪肝	(73)



(六)肥胖	(76)
(七)血脂异常	(80)
第七章 不良生活方式与矫正	(83)
(一)盐多	(83)
(二)酒多	(84)
(三)油多	(87)
(四)饮奶少	(88)
(五)运动少	(89)
第八章 性爱与性健康	(92)
(一)性行为类型	(92)
(二)性交频次	(93)
(三)性生活质量	(94)
(四)做好性前前戏	(95)
(五)阴茎“硬度”	(96)
(六)男女性成熟的年龄	(97)
(七)性爱与冷	(98)
(八)性器官的卫生	(99)
(九)吸烟与阳痿	(100)
(十)早泄的矫正	(100)
(十一)性和谐	(101)
(十二)女性性感	(103)
(十三)性爱品质	(104)
(十四)性爱抚	(105)
(十五)幻想助性	(105)
(十六)性欣喜	(106)
(十七)男性 ED 与疾病	(107)
(十八)性冷淡的警报	(108)
(十九)“性福”食物	(109)
(二十)孕期与性生活	(110)
(二十一)乳房切除与性功能	(111)
(二十二)少精子症	(111)
(二十三)性欲减退	(112)



第九章 健康与睡眠	(114)
(一)睡眠的重要性	(114)
(二)健康睡眠标准	(115)
(三)睡眠与寿命	(116)
(四)睡眠与卧室	(117)
(五)睡眠的姿势	(118)
(六)睡姿与治病	(118)
(七)睡眠前的卫生	(119)
(八)被子与睡眠	(120)
(九)睡眠与美容	(120)
(十)午睡与健康	(121)
(十一)开窗睡觉	(121)
(十二)睡眠与胃病	(122)
(十三)隐形杀手失眠	(122)
(十四)失眠原因	(123)
(十五)应对失眠的方法	(123)
(十六)睡眠与食物	(124)
(十七)睡眠与药物	(126)
第十章 运动与健康	(127)
(一)运动的益处	(127)
(二)走出健康	(128)
(三)散步	(130)
(四)运动与性功能	(131)
(五)运动与骨骼质量	(132)
(六)牙齿运动与健康	(133)
(七)运动与健脑	(135)
(八)梳头与抗衰老	(138)
(九)跳绳	(139)
(十)跑步	(139)
(十一)慢跑	(140)
(十二)快步行走	(140)
(十三)健身操	(141)



(十四) 武术	(141)
(十五) 球类健身功效	(141)
(十六) 游泳	(142)
(十七) 骑自行车	(143)
(十八) 太极拳	(143)
(十九) 健身球	(144)
(二十) 爬楼梯	(144)
(二十一) 运动与心脏	(145)
(二十二) 运动与肺	(146)
(二十三) 冷水浴	(147)
(二十四) 日光浴	(148)
(二十五) 空气浴	(149)
(二十六) 特殊健身法	(150)
(二十七) 脚的运动	(152)
(二十八) 妇女与体育锻炼	(153)
(二十九) 糖尿病的体育运动	(154)
(三十) 摩腹与健康	(155)
(三十一) 伸懒腰的益处	(156)
(三十二) 轻松健身技巧	(157)
(三十三) 踏石	(159)
(三十四) 锻炼应循序渐进持之以恒	(160)
(三十五) 四季体育锻炼	(162)
(三十六) 有氧代谢运动	(163)
(三十七) 体育运动与癌	(164)
(三十八) 运动与禁忌	(164)
(三十九) 运动性血尿	(165)
(四十) 运动性猝死	(166)
(四十一) 运动与损伤	(167)
第十一章 吸烟与健康	(170)
(一) 吸烟致癌	(171)
(二) 吸烟与慢性支气管炎、肺气肿	(171)
(三) 吸烟与冠心病	(171)



(四) 吸烟与神经系统	(171)
(五) 吸烟与脑中风	(171)
(六) 吸烟者易患胃及十二指肠溃疡	(172)
(七) 吸烟影响儿童生长发育	(172)
(八) 被动吸烟	(172)
第十二章 居室与健康	(173)
(一) 静电污染	(173)
(二) 化学污染	(173)
(三) 生(动)物污染	(175)
(四) 电磁辐射污染	(176)
(五) 居室补氧	(176)
(六) 居室绿化	(178)
(七) 居室颜色	(178)
第十三章 精神健康	(180)
(一) 焦虑症	(180)
(二) 抑郁症	(181)
(三) 惊恐症	(182)
(四) 强迫症	(183)
(五) 恐惧失眠	(184)
(六) 怕的心态	(184)
(七) 疑心病	(185)
(八) 情绪与生理	(186)
(九) 情绪与疾病	(187)
(十) 情绪管理	(187)
(十一) 压力正反观	(189)
(十二) 情绪与胃	(192)
(十三) 心理按摩	(193)
(十四) 自我调节	(196)
(十五) 心理健康	(198)
(十六) 性格与健康	(200)
(十七) 睡姿与性格	(201)
(十八) 女性脾气与营养	(202)



(十九) 释放负面情绪	(203)
(二十) 心身和谐	(203)
(二十一) “心理老化”的自我监测	(204)
(二十二) 心理因素与癌	(205)
(二十三) 心理平衡	(206)
(二十四) 心理需要	(207)
第十四章 追求高质量的生命	(209)
(一) 健康教育	(209)
(二) 健康促进	(210)
(三) 世界卫生组织五大健康促进策略	(210)
第十五章 城市化与健康	(212)
(一) 文明与自然	(212)
(二) 意外伤害	(213)
(三) 环境污染的危害	(214)
(四) 慢性病的预防	(214)
(五) 远离癌症	(215)
(六) 创建健康城市	(222)
(七) 健康城市标准	(222)
第十六章 古今养生评说	(224)
(一) 中医养生八诀	(224)
(二) 孙思邈的《养生铭》	(225)
(三) 古人养生综述	(226)
(四) 彭祖的长寿经	(227)
(五) 老子的养神经	(227)
(六) 孔子的养生之道	(228)
(七) 孟子养心法	(229)
(八) 吕不韦的养生之法	(229)
(九) 养生十六宜	(229)
(十) 长寿老人经验谈	(230)
(十一) 走出养生中的误区	(231)



序

无论医学和人类如何发展,疾病和健康这两种状态都将伴随人类。疾病与健康是一种主观对客观的判断。因此,这种判断的准确性是不断发展的,任何时候作出的判断只有相对意义。健康与疾病虽与遗传因素有关,但决定性影响还是个人生活方式及复杂的外界环境以及社会因素。长期以来,人们曾对健康与疾病的概念作为深入探讨,但一直未能得出统一的结论。所谓健康、疾病,实质上只不过是人的生命活动状态质量的一种反映,健康是指人的生命活动(或功能)能按照社会的要求和环境条件的可能而实现;疾病是指生命活动在社会所不期望的方向上、现实条件下偏离均值及恶劣的状态。由于健康是人的生命活动质量的一种正向期望,疾病是一种负向期望。因此,只要有人类存在,就必然有疾病存在。人们对健康的追求是无限的,人的健康水平的发展程度也是难以估计的。我们人类可以达到相对健康,永远也达不到绝对健康。然而,建立良好的健康的生活方式,享受尽可能高水平的保健服务却是每个人的基本权利,也是人类社会文明的重要目标之一。

人类在经过传染病时代、躯体疾病时代后,已开始步入“精神病时代”。身心性疾病将成为新世纪的一种潜在危机。因此,心理疾病就成了 21 世纪的健康主题。常言说,心病需要心药医。在竞争日趋激烈、生活节奏愈来愈快的今天,存在大量不良的生活习惯,这些都是致病的根源。

人的精神具有巨大的反作用。所以说,健全的心理对健康的身体有很大的影响,即健康的身体依赖健全的心理。为了处理 21 世纪时代文明病(不是由细菌病毒引起的疾病),现代医学必须靠三条腿走路,第一条腿靠吃药,第二条腿靠手术,第三条腿则是自己为自己治病,做自己的“预防胜于治疗”的心理医生。

“人生自有长生术,养生之药在神补”,神补就是利用精神力量作为“自身的药库”。现代医学的研究证实,人的大脑至少可以合成 50 种神经驱动性“药物”,指令自身免疫机能,调节生理平衡机制。

人的健康和任何事物一样,都有其内在的决定性,这种决定性往往是先天后天



健康源于科学的生活方式

因素的参半。对于人体来说,在各种后天不利因素的影响下保持健康,并能长寿,是一件不容易做到的事,如果能善于学习健康知识,并运用健康知识,养成良好的生活习惯,不断地注意和改善饮食、行为习惯,克服周围环境中的不利因素,就可以先天不足后天补,反之,就会埋下祸根,造成后天不足自己苦的结果。相信健康靠自己,才可能日日精神,老当益壮,健康长寿。



第一章 生活方式概念

生活方式,简单地说,就是怎样生活。它包括物质资料的生产和消费活动方式、交往方式、娱乐方式以及人们日常生活道德行为规范。由于社会形态、经济发展、民族传统、风俗习惯、地理环境等因素都对生活方式产生重要影响,因此不同国家和不同民族之间,其生活方式也是千姿百态的。生活方式的构成要素是生活的行为习惯、生活时间、生活节奏、生活空间、生活消费等。正因为生活方式受诸多社会和自然环境因素的制约和影响,它与人们的健康也是息息相关的。

人生在世,无非要学习两种知识:一种是谋生的知识,是为了生命存在的基础;而另一种呢,就是关于养生的知识,是为了生命本身,也就是为了健康长寿。所以有很多话都说了这么一个道理:“与其救疗于有病之后,不如摄养于无疾之前!”1996年世界卫生组织庄严宣布:21世纪的医学不能继续以疾病为主要的研究领域,而应该以人类的健康为主要的研究方向。

生活方式可分为广义的生活方式和狭义的生活方式两种。广义的生活方式是指人类参与社会生活的全部方式;狭义的生活方式是指人类衣食住行及交往有关的方式,即指人们个体或群体日常生活的习惯行为,包括饮食习惯、衣着习惯、运动习惯、作息习惯、交流习惯、嗜好及所有的生活习惯。生活方式同时反映一定时期社会消费水平和消费质量,反映一定时期人们的精神风貌,它可以理解为生活方式是指个人或群体在某种世界观、价值观指导下进行生存实践的各种生活活动的形式,包括人们的物质生活、精神生活、社会生活、政治生活等。

健康生活方式,是指有益于健康的习惯化的行为方式,具体表现为生活有规律,没有不良嗜好,讲究个人、环境和饮食卫生,讲科学、不迷信,平时注意保健,生病及时就医,积极参加有益的健康文体活动和社会活动。归纳为四大健康生活方式:合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。通俗地讲,良好的生活方式是指有规律的锻炼、营养适宜、消除不良习惯及控制精神压力。

人要获得健康,生活方式极为重要。从呱呱落地到耄耋之年,生活中各种精神的、物质的有害因素时时会侵袭你,因此必须建立起健康的生活方式。坚决摒弃不



良生活方式和不卫生行为,哪怕多年的老习惯,只要对健康不利,也要坚决纠正。

健康就是 GDP。根据世界银行测算,过去 40 年,世界经济增长的 8% ~ 10% 来源于健康人群,亚洲的经济腾飞,就是因为劳动密集型产业特别多。我们国家有 30% ~ 40% 的经济增长来源于健康人群。人到晚年,消耗的医疗费用大概要占一生的 40%。研究结果发现,很多人的医疗费用都是到离开这个世界的前 28 天花的,到了抢救的时候,什么钱都舍得花。如果我们把这些费用拿出来用于疾病预防,我们获得的效果将会远远超过这 28 天。

统计资料表明,2001 年,全国卫生费用消耗是 6140 亿元,占 GDP 消费的 6.4%。因为疾病和伤残造成的损失是 7800 亿元,占 GDP 的 8.2%,两者总计 1.4 万亿元,这是个非常惊人的数字。大家知道,我们三峡工程 15 年的总投资才 2000 亿元,目前我们南水北调工程 50 年的总投资才 5000 亿元人民币。所以,我们如果在疾病的预防工作上投资 1 元钱,我们就可以节约 8.5 元的医药费以及 100 元的抢救费用。所以一定要牢记预防胜于治疗这样一个营养经济学的道理。聪明人投资健康,明白人储蓄健康;普通人忽视健康,糊涂人透支健康。

从国际经验看,健全、高效、低成本的卫生体制有两个特点:一是具有着眼于个体的医疗系统,二是具有着眼于群体的公共卫生系统。中国现在面临传染病和非传染病的双重威胁,如果不从战略高度重视公共卫生问题,只是每次事件发生了才去应付或应急,国家是很难向前发展的。

欧洲国家、美国、日本现在比什么?不是比地位、不是比资产,而是比健康。现代社会需要什么人才?是健康、道德、才干三位一体的全面发展人才。联合国教科文组织号召全世界要把权力、金钱、享受放在健康之后。那么怎样才能促进健康呢?第一个叫平衡饮食,第二个叫有氧运动,第三个叫心理状态。

“生、长、壮、老、死”,这是人类个体生命发展的必然规律,谁也不例外。但尽管如此,有的人可以寿逾百岁,有的人则只能活到 50 ~ 60 岁,甚至不足 50 岁;同是 70 岁的老人,一个已经发脱齿落、皱纹满脸、耳聋眼花,一副老态龙钟的样子,另一人却面色红润、耳聪目明、动作轻巧、浑身充满活力。为什么会有这样大的差别呢?人类究竟能活多大年龄?衰老能否延缓?这是当今人们普遍关注的问题。

人类究竟应当享有多长的寿命?科学家们根据类比推理的方法,结论是 100 ~ 140 岁。

那么,为什么大多数人未能享有应得的寿命呢?原因可归于两方面:一方面是社会因素:包括精神、环境、饮食、医疗等;另一方面是生物因素,包括疾病、事故等。

世界卫生组织在 3 年的研究工作之后,于 2008 年 8 月 29 日在日内瓦公布一份报告,报告的主要结论是,人们出生、成长、工作和衰老期间所处的社会条件,决



定了人的健康状况是好是坏。报告指出,童年早期的发育状况决定了人一生当中的境遇和享有良好的健康状况的可能性。报告说:“良好的营养状况是关键,这要从母体开始,因此要求妇女能够合理饮食。”另一方面,人们生活的地域也影响到健康状况和获得优质生活的机会。报告还强调,虽然穷国的生活条件比富国艰难,但财富并非决定性因素。古巴、哥斯达黎加和斯里兰卡等穷国仍然实现了人口的良好健康水平。

医学研究证明,个人的健康,60% 取决于自己的生活方式,15% 取决于家族遗传,10% 取决于社会环境因素,8% 取决于医疗保健设施,7% 取决于地理气候条件。在取决于自己的 2/3 中,关键是我们每个人的生活方式和行为,包括生活习惯、锻炼、工作、休闲、精神、社交、卫生、饮食及心理等。一个人的身心健康很大程度上依赖于他的生活方式,依赖于生活中诸方面的持续平衡。

全球总体健康水平在提高,越来越少的人死于传染性疾病,越来越多的人可以活到慢性病发病的时候。使得慢性病危险因素的增加,包括不健康饮食、缺乏锻炼、酗酒和吸烟等,导致在中、低收入国家日益城市化的环境中生活的人们,在较为年轻时就罹患生活方式病。生活方式病将会导致个体和家庭陷入贫困,并使他们处于贫困与疾病交织的恶性循环之中。

研究表明,80% 的癌症,60% 的疾病都是由于不良生活方式引发的,全世界 2/3 是死于不健康的生活方式所引发的疾病。

研究结果还表明,坚持健康生活方式,能使高血压减少 55%,脑卒中、冠心病减少 75%,糖尿病减少 50%,恶性肿瘤减少 1/3,在投资甚少的情况下,使平均寿命延长 10 年以上。科学告诉我们,至少 80% 的心脏病、中风和糖尿病是可以预防的。