



上海科普图书创作出版专项资助

吃点东西无需担心酸碱·幽门螺杆菌感染要不要治疗·谁说得了“乙肝”难长寿·应正确理解“癌症是慢性病”·最好的医生还是医生……66个健康话题，题题振聋发聩！

中央文明办、卫生部“相约健康社区行”
首席专家**杨秉辉教授**告诉您



生活中必须关注的 66个健康话题

杨秉辉 著



通过健康教育，可以预防损害健康的很多疾病，能够促使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病、促进健康和提高生活质量。

——胡锦涛

医学在痛苦中反思，终于悟出了关键是医学要将立足点移到健康促进上来。病，当然还是要治的，但医学的最终目标应该是促进人的健康，提高人的生活质量。

——杨秉辉

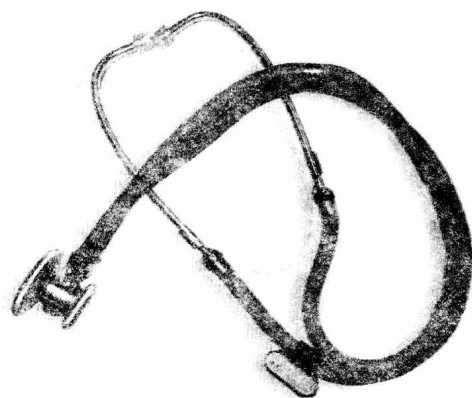
上海文化出版社

中央文明办、卫生部“相约健康社区行”
首席专家杨秉辉教授告诉您

大家
保健系列
丛书

生活中必须关注的 66个健康话题

杨秉辉 著



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中必须关注的66个健康话题 / 杨秉辉著. — 上海: 上海文化出版社, 2011.8

ISBN 978-7-80740-681-5

I. ①杨… II. ①杨… III. ①保健—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第090280号

责任编辑

熊仕华

封面设计

汤靖

书名

生活中必须关注的66个健康话题

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路74号

电子信箱: csbcm@publicl.sta.net.cn

网址: www.sbcm.com

邮政编码: 200020

印刷

上海港东印刷厂

开本

787×1092 1/18

印张

11 1/3

版次

2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

国际书号

ISBN 978-7-80740-681-5/R·125

定价

25.00元

敬告 如本书有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-65970424

前 言

自20世纪60年代初大学毕业以来,我一直供职于复旦大学附属中山医院,虽然在科室行政划分上曾先后分属于内科教研室、肝癌研究所、全科医学科,但基本上一直是干着内科医生的活。在大学附属医院工作的医生还负担有教学与医学研究的任务,但工作的主体仍是临床医疗。在我的执业生涯中,还有近20年的时间担任过中山医院的副院长、院长,在头绪纷繁的管理工作的同时,出于当初学习医学“治病救人”的初衷,我仍然坚持医疗工作,从未间断。可以说,我做了一辈子的临床医生。

做了一辈子的临床医生,感悟当然是有的。年轻的时候,面对患者复杂多变的病情,大多感到知识的明显不足;人到中年,一般的医疗业务虽然熟练了,但更多的体会是医学的博大精深。然而,无论是感到自己的明显不足还是体会到医学的博大精深,都只是泛泛的认识,缺少些深入的思考。近年来,我已人到老年,医疗工作的压力自然是减轻了,在诊疗之余还有些时间,幸好脑子还好使,就把以前学的、现在还在学的一些知识,结合临床的实际,作了一些思考,并且把想到的写了下来。大多是有感而发,并无系统,随手写来,算是给读者一些生活中的健康提醒吧!

近些年来,因为主编了两本医学科普杂志,也常需要写点医学科普短文,以作补白之用。亦常应一些报刊之约,写点与健康相关的话题。几年下来倒也积累了不少。近来得暇,又进行一番整理,去粗取精、去芜存菁。医学发展迅速,人们对健康的理解日深,几年前所著之中,有些观点可能已显陈旧,有些提法或不全面,现都予以订正或补充,文字或不华丽,内容则力求准确。

这66个健康话题,内容大致上包括五部分:民以食为天,吃要讲科学;治病不如防病;认识癌症,预防癌症;医学应以促进人的健康为目标;烟酒油盐与健康。它们不仅记述了这些年来,我越来越多地认识到治病不如防病,而针对如今多发的慢性疾病,预防之策主要在于摒弃不良的生活行为、建立健康的生活方式;而且记述对一些疾病现象、生活事物、医学成果等的进一步理解,希望与广大读者共同分享。这些文字既算不上对医学深入的探讨,也缺少对健康的哲理分析。不过,要算是医学知识的普及或是对健康理念的推广,大概还是可以的。

愿此小书对诸位读者有益,更祈诸位专家多予指正。

杨秉辉

2010年10月

目 录

民以食为天，吃要讲科学

1. “病从口入”有新解 / 2
2. 饭还是要吃的 / 5
3. 吃点东西无需担心酸碱 / 10
4. “节约基因”有功也有过 / 12
5. 幽门螺杆菌不怕胃酸 / 15
6. 真该感谢沃伦和马歇尔 / 18
7. 应当改革共餐制 / 21
8. 分餐制既避免浪费，又有益于健康 / 23
9. 家中分餐，宜老益少 / 25
10. 幽门螺杆菌感染要不要治疗 / 27

治病不如防病

11. 铭记布伦伯格先生的贡献 / 32
12. 澳大利亚抗原、HAA与“两对半” / 36
13. 不说“大三阳”和“小三阳”了 / 39
14. 谁说得了“乙肝”难长寿 / 42
15. 乙肝宫内感染，准父母应重视 / 45
16. 糖尿病岂止尿中有糖 / 47

- 17. 恶心、呕吐并非都是胃病 / 50
- 18. 得了胆囊炎、胆结石，吃点油的东西试试 / 52
- 19. 提防“经济舱综合征” / 54
- 20. 谨慎用药，呵护肝脏 / 57
- 21. 人类在不断战胜传染病 / 60
- 22. 达摩克利斯之剑依然高悬 / 64
- 23. 感冒输液的四大大害 / 67
- 24. 客观看待化验结果 / 69
- 25. 正确对待手术风险 / 72
- 26. 三分治疗，七分护理 / 74
- 27. 警惕无疾之病 / 77
- 28. 无疾之病常悄然而至 / 80
- 29. 重在早期发现 / 82
- 30. 贵在坚持治疗 / 85
- 31. “生”、“育”和“性” / 87
- 32. 从眼镜到冠状动脉支架 / 90
- 33. 从种瓜得瓜到人造器官 / 94

认识癌症，预防癌症

- 34. 癌是怎么一回事 / 100
- 35. 癌症其实是可以治疗的 / 103
- 36. 癌症也有可能治愈 / 106
- 37. 换个角度看癌症 / 108
- 38. 从行李的标签说起 / 110
- 39. 要吸烟还是要健康，任君选择 / 113
- 40. 应高度关注“癌情”的变化 / 116

- 41. 有一部分堡垒可能最先突破 / 118
- 42. 应正确理解“癌症是慢性病” / 120
- 43. 少发易治, 战胜癌症之路 / 123
- 44. 肝癌病因有新解 / 127
- 45. 一个肝癌预防的新话题 / 130

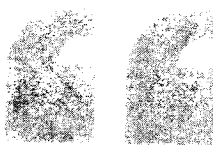
医学应以促进人的健康为目标

- 46. “非典”留下的思考 / 134
- 47. 牙齿健康 “8020” / 137
- 48. 请爱护你的肝 / 139
- 49. 保健领域里的“量”和“效” / 142
- 50. 免疫力未必都要提高 / 144
- 51. 盛夏严冬 老人更要当心 / 146
- 52. 也说地球只有一个 / 149
- 53. 维多利亚宣言, 健康之基石 / 152
- 54. 医学之最终目的是促进人的健康 / 155
- 55. 从治愈医学到照顾医学 / 158
- 56. 最好的医生还是医生 / 161
- 57. 全科医学, 一门新型的临床医学 / 163
- 58. 全科医生, 你家的朋友 / 166
- 59. 健康检查应该查健康 / 169
- 60. 医学授人健康, 何必强调中西 / 171

烟酒油盐与健康

- 61. 吸烟史话 / 176
- 62. 小城帕罗恩的纪念碑 / 179

- 63. 饮茶的文化与保健作用 / 182
- 64. 油之功过论 / 186
- 65. 杨白劳的悲剧与盐 / 190
- 66. 白糖并不赛砒霜 / 193



生活中必须关注的66个健康话题

民以食为天，
吃要讲科学



1. “病从口入”有新解

“病从口入”是人们耳熟能详之词。在传染病流行之时,许多传染病不是经呼吸道传播便是经消化道传染;即使在平时,吃了不干净的东西就会拉肚子,也已成常识。所以,总结出一句“病从口入”来,以警世人,确实简洁明了。

随着传染病被控制,环境卫生改善,以往曾经严重危害人们生命健康的伤寒、霍乱等经口传染的传染病的发病率已经大幅下降,食物中毒甚至蛔虫症也已很少发生。然而,许多慢性非传染性疾病则取而代之,开始“流行”起来。心脑血管病、癌症成了人们健康的主要杀手,糖尿病、肥胖症、脂肪肝面广量大。医院门庭若市,医生夜以继日,患者苦不堪言。痛定思痛,查查原因,发现现在的许多疾病竟然都是与生活行为相关,而生活行为之中又以吃为最重要。

人不能不吃东西,吃是人的本能,婴儿出世不用教他,便会吸吮妈妈的乳汁。岂止是人,所有哺乳动物皆是如此,若是不会吸吮,恐怕便“长不大”、便被淘汰。

人应该怎么吃?对于这个问题,几千年来人们并没有认真研究过,因为在漫长的农耕社会里,生产力有限,能够提供给人们的食品并不丰富,对于许多人来说,有吃的,就已经很好了,所谓“饥不择食”嘛。当然,也有吃到“朱门酒肉臭”的,也有提到“膏粱厚味,反伤脾胃”,或是“脑满肠肥,百病丛生”的。但是,那终究是极少数人的事,并未引起人们过多的关注。

随着工业化进程的推进,社会生产力大幅度提高,食品极大地丰富起来,尽管在这个世界上仍有部分地区的人民,食不果腹、瘦骨嶙峋地等待着联合国

救济总署派送的面粉,但也有不少地区至少部分人饮食已经过量。饮食过量又缺少体力活动,“收入大于支出”,由食物转化的能量大大过剩;过剩的能量便转化为脂肪,在人体内积存起来,于是形成肥胖。

“胖就胖点吧”,我们中国人历来并不太反感肥胖。因为几千年来能够胖起来的人,都是能够多吃少动的人,即所谓“有福之人”,所以便把肥胖称为“福相”。但是,如果胖到连路也走不动、楼也上不了,那就是病了,这病就是肥胖症。肥胖症也许还没有什么大不了的事,路走不动可以乘汽车,楼上不了可以用电梯。问题是人胖了就容易得糖尿病、高血压,血脂也不正常了。血脂不正常就容易发生动脉粥样硬化。高血压是指血液流动时对血管的压力大,高血压病影响的也是血管。糖尿病呢?有人直言糖尿病就是血管病,它损伤了眼部的血管,导致视网膜发生病变;它影响了下肢的血管,足便坏疽;影响到心脏和脑的血管,便威胁人的生命。所以,肥胖成了心脑血管病的危险因素。当然,脂肪代谢紊乱还有利于形成脂肪肝、胆结石和大肠癌,甚至连乳腺癌也多见于肥胖的妇女。胰腺癌和前列腺癌也很可能与高脂肪饮食有关。肥胖导致体重增加,还是腰椎病、膝关节病乃至扁平足、跟骨骨刺的原因,因为体重大,这些承重的骨骼受不了了嘛。

说到吃,也还不只是吃得发胖带来一系列毛病的事。以前我国人民进食不新鲜的蔬菜多,这些不新鲜的蔬菜多含有亚硝酸盐,在人体内可以形成致癌物质亚硝胺,所以我国的食管癌、胃癌的发病率甚高。东南沿海一带气候温暖潮湿,粮食容易霉变,真菌之中有一种叫做黄曲霉的,它的毒素能引发肝癌。在一些沟水、塘水中,有藻类物质生长,有些藻类物质的毒素也是致癌、促癌物质,长年饮用这种不洁水的人,肝癌发生率高。我国南方鼻咽癌的发病率高,认为是与多吃咸鱼和鱼露有关。总而言之,癌症的病因与生活行为相关的十居其八,而生活行为之中,吃又是一个主要的问题。

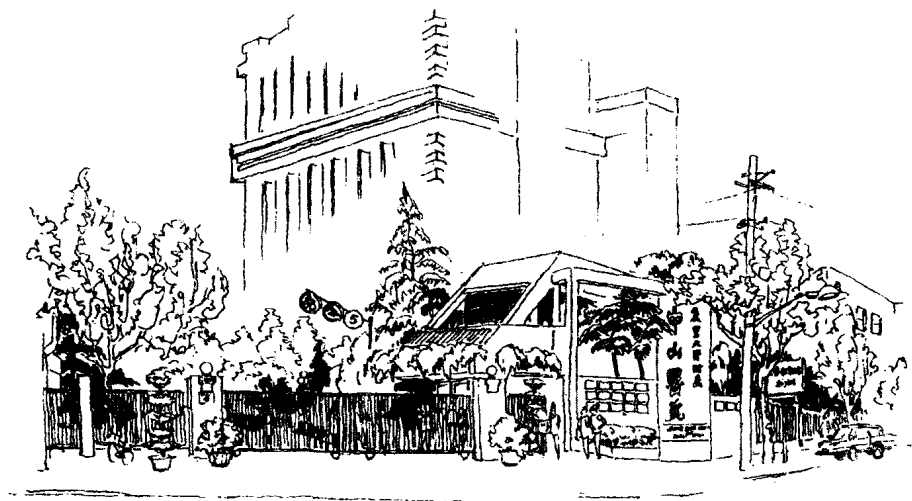
盐吃得太多对健康的影响很大,一是增加了高血压,二是增加了胃病,胃十二指肠溃疡、胃炎、胃癌都与此有关。

当然,“吃”还包括吃药,不论中药还是西药都有毒性,用药不当也能致病。口服雌激素原是为了减轻更年期综合征的症状,不料却增加了子宫内膜

癌;用龙胆泻肝丸减肥,却减出了肾脏病。“是药三分毒”,还真得当心。

吸烟,上海话叫做“吃香烟”。当然,不是把香烟像吃饭一样吞进肚子里去,但烟雾是经口吸入的。吸烟是引起许多癌症的重要原因,这一点已经十分明确,甚至有人估计全世界男人的癌症大约2/5与吸烟(或被动吸烟,即处在吸烟环境中,也吸入了烟雾)有关,妇女的癌症也有1/3与吸烟或是被动吸烟有关。吸烟不但与许多癌症有关,还是冠心病的“独立危险因素”,即吸烟本身就可以引发冠心病。吸烟的人与不吸烟的人相比,发生冠心病的危险要高10倍。吸烟还会引起慢性支气管炎、肺气肿、肺原性心脏病等。“老慢支”、肺气肿等被称为“慢性阻塞性肺病”,在我国60%~70%是因吸烟而引起的。吸烟还会影响妇女的内分泌功能、男性精子的活力,影响生育能力。烟是经口吸入的,与吸烟相关的病,也可属于“病从口入”的范畴了。

所以,今日之社会,经济发展,环境卫生改善,“病从口入”已经不仅是预防消化道传染病的问题了。大量的被俗称为“富贵病”的病,其实也绝大多数是“病从口入”的。



复旦大学附属中山医院
素描 2001.9.2

2. 饭还是要吃的

饮食者，人之命脉也。毋须解释，其理自明。人还能不吃东西吗？

我国人口众多，几千年来“吃”一直是个十分敏感的问题。“民以食为天。”天，头等大事之意也。老百姓没吃的了，就会铤而走险，上山落草或是揭竿而起。小则地方不安，大则就可能要改朝换代了。

谢天谢地，新中国成立以来，特别是改革开放以来，经过许多艰难挫折后，总算基本上解决了十几亿人口的吃饭问题。

在饥不择食的年代，有能吃的就很好了。但是，一旦丰衣足食了，就应该考虑怎样吃才能有益于健康了。综观我们汉族同胞的饮食，从吃得健康来说，则无论食物品种、烹调方法乃至进餐习惯等，也还有许多值得讨论之处，粗略算来至少有如下十点。

饭还是要吃的

据报载：我国沿海经济较发达地区，居民的粮食消费量逐年下降。究其原因，并非是为了减肥，而是因为脂肪与蛋白质食物摄入过多所致。虽然脂肪与蛋白质同样也能产生能量，供人体需要，但是，蛋白质提供能量要经过一系列的化学变化，最后经肝脏分解为含氮物质，包括尿酸、肌酐之类经肾脏排泄。这些东西如若产生过多，或不能充分排泄，则成为痛风与尿毒症的基础。脂肪摄入过多，耗用有余，则形成肥胖症、糖尿病、脂肪肝、动脉粥样硬化。然而，米、面之类则为碳水化合物，是最“经济”的能源，经济二字不只是指其价格相对便宜，也是指其代谢便捷，碳水化合物供能之后便悄然身

退,演化为二氧化碳与水,经呼吸与排尿、发汗排出。

按人体力与饮食情况,大致现代人每天至少250克米或面粉作为主食是需要的。如果再夹杂些豆类或薯类,营养更全面些。当然,进食多少是应该按需要确定的,体力劳动者自当增加,青少年生长发育这点也嫌不够。但缺少活动的人饮食过量,则容易发生糖尿病,多余的能量也会转化为脂肪贮存于体内,同样会导致肥胖症、脂肪肝、动脉粥样硬化。

蛋白质也是需要的

人体是由细胞构成的。人体的蛋白质是人体自己制造的,但是制造蛋白质的材料却是饮食中的蛋白质。汉族同胞的蛋白质主要来自米、面、豆类以及猪肉等食品。植物蛋白虽好,但利用率不及动物蛋白;猪肉的蛋白质虽好,但伴随的脂肪过多。所以,还需提倡多进食一些优质蛋白质食品,如牛奶、鸡蛋、鱼及家禽之类。牛奶含有丰富的、人体制造蛋白质所必需的氨基酸,而且吸收容易,利用率高。牛奶还含有丰富的维生素和矿物质,其中尤以钙最为重要。如能坚持每天饮一二杯牛奶,则当无缺钙之虑。

多吃新鲜蔬菜有益于健康

蔬菜含有丰富的维生素、矿物质和纤维素。维生素是身体新陈代谢的必需物质。绿色蔬菜含维生素C最为丰富,红色蔬菜则多含 β 胡萝卜素与番茄红素,豆类与薯类多含B族维生素。维生素C是还原剂,有抗氧化作用,而过度的氧化犹如铁之生锈,是人体衰老的重要原因之一。因此维生素C有抗衰老的作用。维生素C能阻断亚硝胺等致癌物质在体内的形成,因此又有防癌的作用。 β 胡萝卜素在人体内能合成维生素A,维生素A为上皮细胞新陈代谢所必需。一些十字花科的蔬菜如花菜、白菜、芹菜等多吃有防癌作用,已经为大量的流行病学资料所证实。蔬菜中所含各种矿物质是人体矿物质的重要来源,钙的缺乏会引起骨质疏松,钾的不足易引起高血压。蔬菜中丰富的纤维素因不能被消化吸收,在肠中滞留的结果是影响了胆固醇甚至某些致癌物质的吸收,因而有利于预防动脉粥样硬化与大肠癌。

建议多吃些水果

水果不但含有丰富的维生素、矿物质和纤维素,而且香甜可口。不过,许

多人只将其视为可有可无之“零食”。其实，水果亦是饮食中应该有的部分，提倡多吃一些水果，尚有以下诸点理由：一是许多水果，尤其是柑橘类水果，含有丰富的果胶、黄酮一类物质，多吃有防癌作用；二是水果食用之前无需烹调，不需外加油、盐，而且营养成分尤其如维生素C等不耐热的成分，保存完好。《中国居民膳食指南（2007）》指出：每人每天应摄入200~400克水果。

烹调要改革，少油是关键

中国的菜肴誉满全球，应该归功于中国人的烹调技术高超。中国菜肴的烹调技术中，最具特色的恐怕要算起油锅炒菜了。而且，日常居家的烹调方法之中，应用最多的也就是这个“油炒”之法。《中国居民膳食指南（2007）》指出每人每天烹调用油应不超过30克，但据调查，我国一般居民每日食用之食油为44~69克，明显超标。虽然烹调多用植物油，但须知植物油吃多了，同样会引起动脉粥样硬化、心脑血管病、肥胖症、糖尿病、脂肪肝，甚至大肠癌、乳腺癌等。

烹调需要改革，清蒸、煲汤可以少用许多油。蔬菜洗净，用开水焯一下，既去了生涩之味，又得以消毒杀菌。然后将其捞起来，用点调料拌拌，既营养又卫生。

口味要逐步淡些才好

据说我国是世界上人均吃盐最多的国家，无怪乎高血压病是如此之多。高血压病因甚多，其中之一便是吃得太咸。盐摄入过多，血液中的水分便被保留，血容量因而增加，心脏的负担加大，心脏搏出血液时对血管的冲击力也大，血压因之升高。盐吃得太多还与胃病有关，太多的盐损坏了胃黏膜表面的黏液层。保护层一旦损伤，酸、甜、苦、辣便直接刺激胃黏膜，甚至致癌物质也长驱直入，焉能不生病？

据《中国居民膳食指南（2007）》建议，每人每天盐的摄入以不超过6克为宜。然而，据调查：我国北方居民每人每天平均摄入食盐约为5~18克，南方居民为10~12克，亦皆明显超标。所以，还得大力宣传“吃得淡些有益于健康”的道理。

提倡自助餐、分食制

我国是世界上少数实行共餐制的国家之一。共餐是许多消化道疾病相

互传染的根源。甲型肝炎、戊型肝炎可以因共餐而传染。幽门螺杆菌是一种寄生在人胃黏膜上的细菌,现在已知是胃十二指肠溃疡、慢性胃炎,甚至胃癌的重要病因。共餐便可能导致相互传染。我国成人幽门螺杆菌的感染率高达60%~70%,远高于实行分食制的欧美人士。

不但如此,随着我国经济的发展,餐饮业日益红火。然而,成桌的酒菜大多被浪费,在一些经济发达的地区,能吃掉桌上一半的菜肴就算很好了。解决之法应是提倡自助餐,各人自行取食,主客皆便,卫生节约,实在是应该大力提倡的。家庭之中菜肴品种有限,倒不必仿效自助之法,但宜分食,荤素搭配,一人一份。这样不但清洁卫生,还能监控各人饮食情况,于健康大有裨益。

饮酒利少弊多,极宜限量

饮酒之事古来“斗酒诗千篇”者固然有之,但饮酒误事、误国者更多。现代医学研究证明:饮酒伤肝。不论何种酒,只要称之为酒,其中必定含有酒精。酒精即乙醇,乙醇进入人体之后,在肝脏中变为乙醛;而乙醛恰恰对肝脏有毒性,损伤肝细胞,最终可以导致酒精性肝硬化,甚至肝癌。酒精伤脑,不但一次饮酒过多可导致急性酒精中毒而大脑失控,胡言乱语,甚至不省人事,长期少量饮酒也会增加日后患老年痴呆、手不自主抖动的帕金森病的危险性。

当然,饮酒能使人兴奋、使人心情愉悦,也确有可取之处。所以,偶尔少量为之,也未尝不可。

喝茶有益,但不宜太浓

我国饮茶更有悠久的历史和丰富的文化内涵。一般而言,红茶有醒脑提神之功,绿茶有清热利尿之效,花茶在手已是清香扑鼻,乌龙饮罢顿觉口中甘甜。不过,茶叶之中富含鞣酸,此物能与铁结合,干扰了肠中铁的吸收;而铁则是人体制造红细胞的原料,缺铁将会导致贫血。近据中国营养学会调查,我国男性成人约有1/5缺铁、女性成人1/4缺铁,而生长发育期的青少年缺铁的竟达1/3。国人缺铁虽不能归咎于茶,但喝茶确实不宜太浓。

保健品一般并不需要

时下经济发展,人民生活水平提高,饮食之外总是希望再有补益之品,使身体更加强壮。于是,参茸、虫草、维生素、蛋白粉之类大行其道。其实,药补