

王东巨 主编

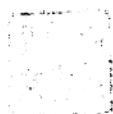
# 生活方式与慢性病

科学技术出版社

心脏病、脑血管病、恶性肿瘤  
是健康的敌对

谨以此书献给知识分子、工人、农民、士兵、干部、学生……献给人类！

愿我们国家少一些蒋筑英、罗健夫式的遗憾，愿人类更多些“百岁寿星”。



## 写在前面的话

要疾病,还是要健康,我想,没有一个人会选择前者的。但是,由于人们生活方式的影响,许多人又下意识地选择了疾病,而远离了健康。

生活方式(广义的,包括生活习惯、饮食、心理等)与疾病——特别是危害人类健康和生命的慢性病关系密切,这一点已被越来越多的事实所证明。但遗憾的是至今尚未引起广大人民的高度重视。本书正是从生活方式这一主线入手,来阐明它和各种慢性病之间的因果关系,进而探求解决当前慢性病的基本对策。

慢性病,包括心脏病、脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病等伴随人类文明进步而大批出现,并很快占据世界疾病谱和死亡谱的前茅之列,被称为“世界性流行病”。慢性病已成为当今人类健康的首敌。

解决慢性病的问题,也就是解决人类健康的首要问题,已成为当务之急。通过大量的探索人们始得发现,慢性病的出路在于预防。而告诉人们养成良好的生活方式和行为,识别并摒除不良的生活方式和行为,是从根本上解决慢性病问题的对策,这也是人类探索健康、长寿的金光大道。

提高人们的健康意识是本书另一重要任务。当前不少人对疾病和健康的基本概念都所知甚少,健康意识模糊、淡薄,更谈不上主动地进行自我保健了。要知道,每个人健康长寿的金钥匙都掌握在自己手中,在个人保健上,多依靠自己、少

依赖医生,做自己健康的真正主人。

喻人以健康之道,晓人以长寿之理,“善莫大焉”。佛家以佛法度人,将人带入西方极乐世界。而我们则是以健康教育之法教育广大人民,使他们最大可能的免除疾病,达到那健康、长寿的彼岸。愚愿为此而不懈努力之。

按最初的构想,原本计划写七章内容,即包括本书的六章外,还有第七章“健康长寿之道”。但时间仓促,未能将这一章写出,冀今后若有修改、再版之机将此章补上,亦吾之愿。

说来有趣,愚素有剪报纸、掏“窟窿”的癖好,没想到藉此积累的不少资料反到派上用场了。本书参考的文献资料有:梁浩材主编的《社会医学》、全国首届健康教育理论研讨会论述汇编《开拓健康之路》、刘立的《健康教育营养卫生学》、李建明的《简明心理学》、张玉磊的《慧通丹田功与遥感治病原理》、林盈飞的《常见病饮食防治》,还有《大众医学》、《健康》、《健康之友》、《祝您健康》、《健康文摘》、《家庭保健》、《大众健康》等杂志,以及近年来的《健康报》、《参考消息》、《中国环境报》、《太原晚报》、《家庭保健报》等报刊。对引自上述书刊报中的有关数据及内容,谨向原作者表示衷心的感谢,恕不一一提及。

祝愿人们能够健康、愉快、幸福,使人们生活中的分分秒秒都感受到健康的愉悦。

王东巨

1992年6月

# 目 录

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一章 概论             | 1  |
| 一、健康和疾病            | 3  |
| (一)健康              | 4  |
| (二)疾病              | 5  |
| (三)第三状态            | 6  |
| (四)健康与疾病的关系        | 6  |
| 二、慢性病的成因           | 7  |
| (一)不良生活方式是慢性病的主要因素 | 7  |
| (二)单纯发展医疗并不能征服慢性疾病 | 9  |
| 三、世界卫生形势回顾与展望      | 10 |
| (一)初级卫生保健          | 12 |
| (二)2000 年人人健康      | 12 |
| (三)健康教育和健康促进       | 13 |
| (四)自我保健            | 14 |
| 四、对慢性病采取的对策        | 15 |
| (一)建立良好的生活方式       | 16 |
| (二)树立正确的饮食观        | 17 |
| (三)培养良好的心理素质       | 17 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| (四)健身防病 .....               | 17 |
| 五、健康长寿是人类追求的目标.....         | 17 |
| (一)慢性病是人类健康长寿的首敌 .....      | 17 |
| (二)人们的健康与长寿靠自己掌握 .....      | 19 |
| (三)健康长寿是人类追求的目标 .....       | 20 |
| 第二章 了解你自己——人体的基本生理和病理 ..... | 22 |
| 一、九大系统.....                 | 22 |
| (一)人体框架 .....               | 23 |
| (二)消化吸收 .....               | 25 |
| (三)呼吸 .....                 | 28 |
| (四)血液循环 .....               | 30 |
| (五)排泄 .....                 | 32 |
| (六)中枢神经 .....               | 33 |
| (七)激素分泌 .....               | 35 |
| (八)感觉 .....                 | 37 |
| (九)免疫 .....                 | 39 |
| 二、几种生理病理状态.....             | 40 |
| (一)疲劳 .....                 | 40 |
| (二)睡眠 .....                 | 42 |
| (三)便秘 .....                 | 45 |
| 第三章 不良行为之首——吸烟和酗酒 .....     | 47 |
| 一、吸烟.....                   | 47 |
| (一)吸烟概况 .....               | 47 |
| (二)烟之毒 .....                | 50 |
| (三)烟之害 .....                | 53 |
| (四)戒烟是最明智的选择 .....          | 58 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 二、酗酒 .....             | 62  |
| (一)致病 .....            | 62  |
| (二)祸及后代 .....          | 65  |
| (三)危害少儿 .....          | 66  |
| (四)不良习惯害更大 .....       | 66  |
| 第四章 饮食和疾病 .....        | 68  |
| 一、食物的基础——七大营养素 .....   | 75  |
| (一)蛋白质 .....           | 75  |
| (二)脂肪 .....            | 78  |
| (三)碳水化合物 .....         | 82  |
| (四)水 .....             | 85  |
| (五)矿物质 .....           | 88  |
| (六)维生素 .....           | 91  |
| (七)纤维素 .....           | 94  |
| 二、饮食方式 .....           | 95  |
| (一)重视并吃好早餐 .....       | 96  |
| (二)晚餐不宜过迟,不宜吃得太饱 ..... | 96  |
| (三)不暴饮暴食 .....         | 97  |
| (四)细嚼慢咽,防病增寿 .....     | 97  |
| (五)不偏食挑食 .....         | 98  |
| (六)要少吃盐 .....          | 98  |
| (七)避免过热、过烫的食物 .....    | 99  |
| (八)少吃熏、烧、烤的食物 .....    | 99  |
| (九)少吃腌制食品 .....        | 99  |
| (十)不吃发霉的食物 .....       | 100 |
| 三、肥胖浅谈 .....           | 100 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| (一)肥胖的测度.....         | 101 |
| (二)肥胖的原因.....         | 101 |
| (三)腰臀围比与健康.....       | 102 |
| (四)减肥.....            | 103 |
| 四、介绍几种健康食品 .....      | 106 |
| (一)大蒜.....            | 106 |
| (二)黑色食品.....          | 108 |
| (三)青鱼.....            | 110 |
| (四)大豆制品.....          | 111 |
| 五、平衡膳食 .....          | 113 |
| (一)七种营养素的平衡.....      | 113 |
| (二)三大供能营养素的平衡.....    | 113 |
| (三)蛋白质来源的平衡.....      | 114 |
| (四)热量的平衡.....         | 115 |
| (五)矿物质的平衡.....        | 115 |
| (六)维生素的平衡.....        | 115 |
| (七)健康食谱.....          | 115 |
| 第五章 心理与健康.....        | 117 |
| 一、健康心理 .....          | 121 |
| (一)情绪、气质、性格.....      | 121 |
| (二)健康心理特征.....        | 123 |
| 二、不良心理 .....          | 128 |
| (一)不良心理的致病机理.....     | 128 |
| (二)各种不良心理的影响.....     | 129 |
| 三、健康心理的培养——养性之道 ..... | 134 |
| (一)道德修养.....          | 135 |



|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| (二)性格修养.....                        | 136 |
| (三)情绪修养.....                        | 137 |
| (四)心理疗法.....                        | 138 |
| 第六章  三大慢性疾病——心脏病、脑血管病、<br>恶性肿瘤..... | 145 |
| 一、心脏病 .....                         | 145 |
| (一)冠心病.....                         | 146 |
| (二)高血压.....                         | 152 |
| 二、脑血管病——中风 .....                    | 156 |
| (一)中风的病因.....                       | 157 |
| (二)中风的预警.....                       | 158 |
| (三)预防.....                          | 159 |
| 三、恶性肿瘤 .....                        | 160 |
| (一)肿瘤的病因.....                       | 160 |
| (二)肿瘤的预防.....                       | 162 |
| (三)几种主要的癌症.....                     | 166 |
| (四)信心、乐观是抗癌良方 .....                 | 170 |

---

# 第一章 概 论

健康先于一切

我们要生活、要工作、要学习，首  
先就得有健康

纵观人类的发展史，工业革命以来的百余年内，科学技术的发展、物质生活资料的积累已大大超过了几千年来人类发展的总和。生产力水平的提高、科学技术的革命带来了医疗卫生事业的迅猛发展，从而建立了规模宏大的现代医学体系，并在人类对疾病——主要是传染病和寄生虫病的斗争中取得了辉煌的胜利。现代医学在人类征服传染病和寄生虫病的战役中功不可没。

但这是不是说有了现代医学这样的有利武器，人类就不用担心疾病的侵袭，就可高枕无忧地睡上了健康的温床？恰恰相反。无情的现实撕碎了人们美好的梦幻：正是在这 20 世纪人类征服自然的本领空前提高的今天，宏观上人类的眼界已展望到 110 亿光年的遥远宇宙空间；微观上人们在探索更为微小的粒子上兴趣盎然。但不幸的是，疾病的阴影也正以前所未有的种类繁多、数量庞大的特点向人类袭来。在人类攻克了大部分传染病之后，非传染性疾病——一系列慢性疾病象心脏病、脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病、退行性骨病、呼吸系统疾

病等纷纷登上了疾病的舞台充扮了主角,在人类疾病谱和死亡谱上名列前茅。

据世界卫生组织资料报道,占世界人口总数 1/4 的发达国家,每年大约有 1 100 万人死于慢性疾病,约占全部死亡疾病总数的 70%~80%。其中:330 万人死于心脏病,190 万人死于癌症,150 万人死于脑血管病,90 万人死于呼吸系统疾病。根据美国 1977 年资料报道,美国心脏病、恶性肿瘤、脑血管病的死亡率分别占到全国死因的 38.8%、20.9%和 9.8%,仅此三病之和就占到总死亡疾病的 69.5%,达 2/3 强。在发展中国家疾病谱的改变也正在步发达国家的后尘,慢性病日益呈上升趋势,其发病和死亡比例正逐步接近发达国家的水平。在我国城市死亡疾病调查中,前 3 位死亡的疾病已由 1957 年的呼吸系统疾病、传染病、消化系统疾病发展到 1985 年的心脏病、脑血管病、恶性肿瘤,且此三病就占到总死亡疾病的 60%以上,已非常接近发达国家的疾病构成和百分比。在 1990 年卫生部发布的对全国死亡疾病的统计报告中,我国城市的前 3 位死亡疾病又发生了位次的变化,为恶性肿瘤、脑血管病和心脏病。在农村为呼吸系统疾病、恶性肿瘤和脑血管病,心脏病居第 4 位。全国的疾病谱和死亡谱都发生了重大的改变,传染病已退居后位。也就是说当今威胁我国人民生命的主要疾病因素已不是传染病了,而是一系列慢性疾病。另据报道,我国每天有 1 3000 人死于高血压、脑血管病、冠心病、肿瘤等慢性疾病,而且死亡年龄正逐年下降。据估计,目前我国的数亿中、青年人将发展成为各种慢性病的患者。

从我国劳动力死亡模式上看也可以说明这一点。我国每 14 名处于劳动年龄(15 岁~59 岁)的死亡者中,有 1 人死于

传染病,12人死于慢性病,另1人死于意外事故,即传染病:慢性病:意外死亡=1:12:1,正由传染病死因为主向慢性病死因为主转化。

难怪世界卫生组织把这些慢性疾病叫做“世界性流行病”,这类疾病对人类的健康和生命已构成了极大的威胁。这是世界范围内疾病谱和死亡谱的新变化,说明威胁人类健康的主要疾病已由传染病转向了非传染病,这给我们医疗、预防、保健等工作带来了一系列新的重大课题。而现代医学在上述慢性疾病面前显得有些软弱无力了。勿庸讳言,现代医学体系还存在着许多不完善的地方,在疾病谱改变的情况下,现代医学正不断地寻求从理论到实践的丰富和完善,以找出一条征服人类慢性疾病的路子来。

慢性疾病的日益膨胀,严重地威胁着我们每一个人的健康和生命。面对这严峻的现实,面对这人类疾病、健康问题的关键时刻,难道我们还是抱着以往的观念认为保持健康、祛除疾病仅仅是医院和医生们的事?难道我们在自身健康的问题上还要被动地听任命运的摆布,应不应该参与进来做自己健康的主人?我们怎样做才能有效地预防和祛除疾病(尤其是威胁最大的慢性病),从而能增进和保持健康呢?这是我们每个人都不能也不应回避的问题。让我们去追根溯源,探讨健康和疾病这一人类的根本问题,进一步剖析当代慢性疾病产生并骤增的原因,努力找出解决当代慢性疾病问题的有关对策,进而探索人类健康之路。

## 一、健康和疾病

健康和疾病是医学上的基本问题,也是人类的基本问题之一。健康、疾病两种状态伴随着每个人的一生。如何保持健康状态、改变和避免疾病状态是医学发展的大方向。可以说:医学的最终目的就是要努力探索出一条能够解决健康和疾病问题的途径。

### (一)健康

说到健康,很多人都会不以为然地说,没有病就叫健康。随着医学的发展,人类对生命认识的不断深化,这样对健康的理解已经是很不全面的了。世界卫生组织近年来发布了健康的新定义:健康不仅仅是躯体没有疾病和虚弱,而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康。

这里包括四方面内容:身体(生理)、心理、社会 and 道德。除第一部分为生理因素外,其余三部分均可纳入心理的范畴。只有同时具备这四方面的完好状态,才能称得上是健康人。

以前,人们只认识到生物性的因素导致生理上的异常变化可影响健康,出现疾病。医学模式由生物医学模式转变为“生物、心理、社会性”模式后,拓宽了人们的视野,心理、社会因素对人们的健康具有同样的重要作用。

譬如,一个人长期处于紧张、易怒、抑郁、悲伤等不良心理状态时,很容易得某些疾病。大怒之后,可能出现脑出血、心肌梗塞;长期的忧郁,可能带来神经衰弱、消化不良、心脏病,甚至引起某些癌症。

人生活在社会上,须臾不能脱离社会。人既具有生物性,也具有社会性;既是生物人,也是社会人。一个人如果社会适应能力不良,与社会格格不入,不能与周围的人和睦相处,得

不到他人的信任、理解与支持,孤僻、离群索居、郁郁寡欢,长此以往定会导致躯体生病。

若是一个人不具有良好的道德,自私狭隘、损人利己,为达到某种目的而不择手段,对他人落井下石、恶语中伤,或笑里藏刀、口蜜腹剑,整天处于算计别人和防人算计的紧张心理状态中,心无片刻宁静时,这种不良的心理状态迟早要导致疾病的发生。所以道德健康也十分重要。

## (二)疾病

简言之,疾病是致病因素所导致机体出现的偏离正常(健康)的状态,并可被诊断和进行治疗。

根据世界卫生组织的最新疾病分类,将人类疾病分为四大类。第一类是遗传病,它是由于遗传物质基因缺陷和染色体畸变所导致。第二类疾病叫怀孕期疾病,由于孕期母亲营养不良、缺碘、缺钙、高氟及孕妇的不良习惯如抽烟、酗酒和滥用致畸形的药物或受到放射线辐射使胚胎受到损害而导致。第三类叫贫困病或称为匮乏病,这是贫穷落后、生产力水平低下的产物。主要是指传染病和寄生虫病等。第四类疾病叫富裕病或文明病,包括心脏病、脑血管病、恶性肿瘤等一系列慢性疾病。其原因主要是由于现代的不良生活方式和习惯所导致,象抽烟、酗酒、不运动、不良饮食习惯、生活节奏快、人际关系复杂等高紧张的环境。

如前所述,人类对大部分传染病和寄生虫病即第三类疾病已取得了决定性的胜利,在世界上许多国家(除了十分贫困的发展中国家外)已基本控制了传染病的大面积流行。目前,第四类疾病——文明病即慢性疾病正成为人类的大敌,成

为威胁人类健康、生命的主要原因。

### (三)第三状态

有一些人身体状态既非健康但也查不出明显的疾病来，主要表现为：食欲不振、易怒、头痛、疲乏、神经衰弱、失眠等。这种既不是健康又不属疾病的状态，我们称为第三状态。

第三状态是健康与疾病两者之间的一种过渡形式，是属疾病前期的状态，或称为“亚临床期”。

在人群中，真正的健康和患病者不足一半，有一半以上处于第三状态，这足以引起我们的高度重视。

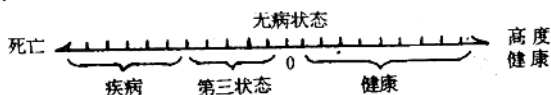
引起第三状态的原因主要有不良习惯如酗酒、抽烟、营养低下或膳食不平衡、疲劳过度以及精神、心理上的不完善等。

处于第三状态的人不是固定不变的，而是在动态的变化之中。他们或者纠正缺陷（如改正不良的生活方式等）回归健康；或者任其继续发展加入病人的行列。

### (四)健康与疾病的关系

健康和疾病是人类生命运动过程中的基本状态，我们每个人每时每刻都会处于健康或疾病之中（包括第三状态）。在一个人身上，他们是如何体现的呢？

首先，健康和疾病不是对立的两部分，而是在一个人身上的变化体现。从下面的图中我们可以看到，疾病状态（包括第三状态）、健康状态是一个连续的过程，每个人都可在图中找出其健康——疾病状态的对应点。



其次,健康和疾病状态(包括第三状态)是一个动态的过程。即是说,每个人每时每刻的健康与疾病状态、程度是不相同的,随时在发展变化着的。

第三,健康和疾病可相互转化。一个人不可能一直保持健康或处于疾病状态,致病因素的侵袭打破了健康状态就会出现疾病,此时就处在疾病状态了。如果通过有效的治疗、康复治愈了疾病,再通过保健就可回归于健康。

通过何种手段使机体能够较长时间地保持健康状态、防止出现第三状态和疾病状态,乃是预防、保健、医疗以及人体生命科学所关心和探讨的核心问题。治疗医学可以治愈疾病或减轻病痛,但其最佳效果只能是通过治疗使人达到无病状态,并不能达到或增进健康。由此看来,那种把健康求助于医院和医生的做法无疑是错误的。预防和保健工作,有助于人们养成良好的生活习惯和方式,并通过积极的身体锻炼、有病早诊早治、主动配合医疗等使人能够预防和及时地祛除疾病,较长时间地保持健康状态。要达到这一目的,对广大人民进行健康教育是必不可少的。

## 二、慢性病的成因

### (一)不良生活方式是慢性病的主要因素

心脏病、脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病等慢性病的出现不是偶然的,它伴随着人类现代化生活而登堂入室,数量上急剧增加。

据资料报道,非洲人很少得冠心病和结肠癌,那主要是因



为他们的大活动量和吃纤维素丰富(甚至是粗纤维)的饮食;居住在北极圈附近的爱斯基摩人,还处于原始的蒙昧状态,以渔猎为生,终日为获取食物而劳作不息,但他们却鲜有心脏病和癌症。

而生活在现代化工业社会的人们,由于机械化和自动化生产,解放了劳动生产力,极大地降低了劳动生产强度,人们再也不用象工业化社会前那样为物质生活资料而辛勤劳作了。于是就出现了劳少逸多,出门以车代步,不运动,不锻炼身体,过着一种“惯于久坐的生活”;在饮食上追求“食不厌其精、脍不厌其细”的高营养、低纤维素的饮食;生活节奏加快,人际关系复杂,思想上终日处于紧张状态;加上吸烟、酗酒等不良习惯。上面这一切不良的生活方式和行为,导致慢性病剧增,心脏病、脑血管病、肿瘤、糖尿病等变成威胁生命的大敌。并且发病年龄日趋年轻,在幼儿已发现心血管系统损害的病变,因心、脑血管病、癌症而中年早逝的现象也正日益增多。

为什么我们的祖先和今天处于原始落后状态的民族没有对慢性病的恐惧?难道人类文明的进步、社会的前进必然要以慢性疾病对人类生命的威胁为代价吗?归根到底问题的答案还在于人类自身。慢性病的主要原因是生活方式因素(下面还要谈到),故慢性病又称为生活方式病。而现代生活方式是人们在追求舒适、安逸、满足各种欲望(如食欲、物欲等)的前提下的自我选择,也就是说生活方式病是我们人类自我的疾病。所以防治慢性病的方向应该是向着人们的不良的生活方式和行为开战。

根据美国 1977 年对心脏病、恶性肿瘤、脑血管病的形成因素调查中发现:生活方式因素在此三病中分别占到 54%、