

实

用

保

健

译

丛



生活 习惯病及其防治

〔日〕田上千树 著 姜晓颖 译
上海人民出版社

不良生活习惯容易引发并发症

身心波动会导致血压升高

血压降到什么程度最合适

血糖是如何升高的

糖尿病与高血压

高血脂的关系

糖尿病治疗方案

饮食疗法看似简单实则不然

动脉硬化的预防与治疗

生活习惯和痛风

痛风的药物治疗

预防生活习惯病的七个要领

肥胖症的判断标准

运动与高血压发病率

生活 习惯病及其防治

〔日〕田上千树 著 姜晓颖 译

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活习惯病及其防治/(日)田上千树著;姜晓颖译.

-上海:上海人民出版社,2002

(实用保健译丛)

ISBN 7-208-04150-4

I.生… II.①田… ②姜… III.常见病-防治 IV.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023474 号

责任编辑 苏贻鸣 孔令琴

封面装帧 甘晓培

Copyright © 2001 Motoki Tagami

All rights reserved.

First Published in 2001 by Chikuma Shobo Co., Ltd., Tokyo, Japan.

Chinese Simplified Character Edition Copyright © 2002 Shanghai
People's Publishing House, China.

Published under license from Chikuma Shobo Co., Ltd.

License arranged through the Support Co., Ltd, Japan.

本书由日本有限会社 Support 代理引进,中文简体字版由上海
人民出版社出版。

·实用保健译丛·

生活习惯病及其防治

[日]田上千树 著

姜晓颖 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销 上海颀辉印刷厂印刷

开本 850×1092 1/32 印张 9.75 插页 4 字数 143,000

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04150-4/R·18

定价 20.00 元

生活习惯病患者有一个共同特点：明知是不良习惯，却难以戒除。一旦养成习惯，便深陷其中不能自拔。这种情形，说得过分点，就好似染上了毒瘾。它和吸毒的不同仅仅在于：对于毒品的危害人们已经有了充分的了解，而对于不良习惯可能导致的后果，许多人依旧漠然不知。

日本全国患有糖尿病、高血压、高血脂等生活习惯病的总人数已达6500万，而接受治疗的仅占其中的四分之一，还有数以千万的人未采取任何治疗措施。病情在不知不觉中进展，而他们却仍然过着自以为是随心所欲快活舒适的每一天。香烟美酒日日不离，点心夜宵天天不断，平日里工作繁忙缺乏锻炼，休息天睡懒觉看电视身体得不到有效的恢复。看似风平浪静的日子，不知潜伏着多少危机！悲剧可能就在眼前，17名患者的亲身经历向你发出警告！

忙碌于现代社会的人们过着缺乏规律的生活。长期养成的不良习惯中，隐藏着致命的健康杀手。众多的生活习惯病互为因果，严重威胁着人体健康。那么怎样才能预防这些“现代病”呢？笔者根据多年治疗糖尿病、高血压的经验和大量的科学调查结果认为，日式的清淡饮食和坚持锻炼是保护健康之本。本书以200名患者的相关数据为例，告诉人们什么才是健康的生活。



实 用 保 健 译 丛

目 录

第一部分 肥胖·糖尿病·高血压

第一部分导言·····	3
-------------	---

第1章 生活习惯病患者·····	6
------------------	---

一、生活习惯是能够改变的·····	11
-------------------	----

二、不良生活习惯容易引发并发症·····	18
----------------------	----

三、饮酒、吸烟、运动不足导致病情 恶化·····	26
-----------------------------	----

四、不听医生劝告的代价·····	35
------------------	----

第2章 高血压·····	46
--------------	----

一、什么是高血压·····	46
---------------	----

1. 血压值与年龄密切相关·····	46
--------------------	----

2. 高血压的新标准·····	47
-----------------	----

3. 身心波动会导致血压升高·····	50
---------------------	----

4. 血压计的家庭普及·····	51
------------------	----

5. 白衣高血压·····	53
---------------	----

6. 高血压的症状和检查·····	54
-------------------	----



二、生活习惯和高血压 56

1. 危险因素的叠加 56
2. 改善生活习惯有利于预防高血压 58
3. 为什么肥胖者易患高血压 59
4. 减肥疗法 60
5. 少盐疗法的效果 62
6. 健康的日本料理 65
7. 生命在于运动 68
8. 节酒和戒烟 70

三、为什么会得高血压 71

1. 真正的高血压病因不明 71
2. 脑与神经系统的关系 72
3. 女性闭经后易患高血压 74
4. 是遗传还是环境使然 74

四、药物治疗法 76

五、血压降到什么程度最合适 81

第3章 糖尿病 84

一、为何患糖尿病 84

1. 糖尿病的发病过程 84
2. 生活习惯对疾病的重大影响 85
3. 日本的糖尿病患者达 690 万人 ... 86
4. 血糖是如何升高的 87

5. 什么是Ⅱ型糖尿病(非胰岛素依 赖型糖尿病)	89	
6. 糖尿病与高血压、高血脂的关系	93	
二、症状·检查·诊断	94	
1. 糖尿病是否有症状	94	
2. 糖尿病检查	95	
3. 空腹血糖值高于 126 为糖尿病	96	
三、糖尿病引起的疾病	97	
1. 毛细血管障碍	97	
2. 大血管机能障碍	101	目
四、糖尿病的治疗	103	录
1. 严格的治疗措施能有效预防并发 症——以美英调查数据为例 ...	103	
2. 控制糖尿病的目标值	106	
3. 糖尿病治疗方案	108	
4. 饮食疗法看似简单实则不然 ...	109	
5. 坚持锻炼疗效显著	112	
6. 胰岛素注射治疗	113	
7. 品种繁多的口服降糖药	114	
第 4 章 高血脂症	117	
一、何为高血脂症	117	



1. 胆固醇的实质	117
2. 胆固醇中的脂清蛋白	120
3. 生活习惯和高血脂	122
4. 日本的高血脂症现状	123
二、高血脂和动脉硬化	126
1. 巨噬细胞的功能	126
2. 动脉硬化和女性荷尔蒙	129
3. 抗氧化食品和动脉硬化	130
三、高血脂的治疗	133
1. 高血脂治疗的必要性	133
2. 高血脂是引起动脉硬化的主要 病因	134
3. 动脉硬化的预防与治疗	135
4. 缺血性心脏病的病理	137
5. 服药是否有副作用	138
6. 胆固醇值是不是越低越好	138

第5章 肥胖与痛风..... 140

一、肥胖的定义..... 140

1. 肥胖与肥胖症不同	142
2. 内脏脂肪型(上半身)肥胖很 危险	144
3. 你是否容易发胖	146

二、生活习惯和痛风..... 147

1. 什么是痛风	147	
2. 痛风是如何发作的	148	
3. 痛风的药物治疗	149	
4. 痛风和高尿酸的预防	149	
第 6 章 定期体检的重要性	153	
第二部分 如何预防生活习惯病		
第二部分导言	161	
第 1 章 十名生活习惯病患者的饮食生活		
和运动习惯	165	目
一、危险的生活方式	165	录
二、战胜惰性	173	
三、亡羊补牢,为时未晚	186	
第 2 章 预防生活习惯病的七个要领	190	
一、生活习惯病的连锁并发	191	
二、肥胖是万病之源	195	
三、肥胖者中父母也肥胖的并不多		
.....	205	
四、吸烟危害健康	210	
五、是否只要适量就可以天天喝酒?		
.....	212	



六、忙碌的上班族缺乏运动	218
七、饮食清淡有利健康	224
八、多肉多油、死神招手	228
九、清淡饮食是健康之本	234
十、预防生活习惯病的七个要领	237
1. 清淡饮食,多吃蔬菜少吃肉	239
2. 坚持体育锻炼	241
3. 吃早饭不吃夜餐	245
4. 吃点心要少而精	250
5. 喝酒最好喝葡萄酒	253
6. 坚决戒烟——吸烟是犯罪	255
7. 定期体检	256

第3章 生命在于运动..... 260

一、正确理解运动效果	260
1. 自身的健康还靠自身维护	260
2. 运动和身体活动	261
3. 适度的身体活动	263
4. 体能和最大耗氧量	264
5. 适度的运动量	267
6. 身体活动的直接效果	269
二、肥胖和运动	271
1. 肥胖的判定标准	271
2. 肥胖症的判断标准	273

3. 能量的供给和消耗	274	
4. 脂肪燃烧和减肥	275	
5. 美国运动医学会的建议	278	
6. 贵在坚持	278	
三、糖尿病和运动	279	
1. 糖尿病的诊断标准	279	
2. 运动和新陈代谢	281	
3. 运动的急性效果	283	
4. 锻炼成效	284	
四、高血压和运动	286	
1. 高血压的诊断标准	286	
2. 降压目标	286	目
3. 运动与高血压发病率	287	录
4. 运动的降压效果	289	
五、高血脂和运动	290	
1. 高血脂现状	290	
2. 身体活动和血脂	291	
3. 有氧运动对血脂含量的影响 ...	292	
后 记	295	

第一部分

肥胖 · 糖尿病 · 高血压

第一部分 导言

在日本,癌、脑中风、心脏病已排到死亡原因的前三位,被称为“成人病的三大元凶”。

成人病这一说法,是 1957 年日本国厚生省(相当于中国的卫生部)设立成人病预防对策协调委员会时首次提出的,它是一个行政用语,而非医学用语。厚生省将成人病的概念定义为,“癌、脑中风、心脏病等多发于 40 至 60 岁中年人群中的、在死因排序中占前几位的疾病”,且病症发作概率随年龄升高而升高。除了上述的三大病症之外,糖尿病、痛风等中老年多发的疾病也被纳入广义的成人病范围。

成人病这一提法,强调的是疾病危险性与年龄增长成正比的事实,人们对此感到惧怕和无奈是可以理解的。好在人们已经认识到,虽然无法完全预防此类疾病,但至少可以做到早期发现早期治疗,实行定期体检提高就诊比率,把疾病的危险性降至最低。

我们在研究中还发现,导致成人病的原因不只在于病原体、有害物质等外部环境或是遗



传因素的影响,在更大程度上取决于饮食、运动、起居、个人嗜好等日常生活习惯。事实证明,人们可以通过改善生活习惯来预防成人病。

在研究中我们还发现,由于生活习惯是从小养成的,成人病这一提法似乎不太恰当,它容易使现在的年轻人认为“成人病是将来的事,将来再说”。所以换一种表达方式,在家庭及学校的保健教育中有目的地纠正认识,或许更利于成人病的防治。

从 1997 年起,日本国厚生省将沿用了四十多年之久的成人病这一名称改为“生活习惯病”,这种提法更易使人们意识到从小养成良好生活习惯对预防疾病的重要性。

疾病的预防分三步走:增进健康防止疾病为预防的第一阶段,早期发现早期治疗为预防的第二阶段,患病后的治疗康复为第三阶段。

过去医学的概念仅限于生病后看医生也就是第三阶段,后来人们开始逐步意识到早期发现早期治疗即第二阶段的重要性。现今的主流思想则更倾向于强身健体的第一阶段。

本书以最新研究成果为依据,分析肥胖、高血压、糖尿病、高血脂、痛风这五种生活习惯病的起因以及如何改善生活习惯。

本书第一部分第一章分析了多种病例,说

明健康不单要“守护”，更要“创造”，文章中提到的生活习惯与读者的日常习惯一定有许多相似的地方。第六章强调了定期上医院检查对治疗生活习惯病特别是预防并发症的重要性。

第二章至第五章记载了与生活习惯病相关的基础知识，使更多的读者重新认识并改善他们习以为常、熟视无睹的生活习惯，视追求健康为生活的头等大事。