

威胁生命的“文明病”



——冠心病
癌症
脑血管病
的

预防与早期发现

隋邦森 著

新华出版社

威胁生命的“文明病”
——冠心病 癌症 脑血管病的
预防与早期发现
隋邦森 著

*

新华出版社出版发行
新华书店经销
重庆新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 5.5印张 插页1张 106,000字
1988年1月第一版 1988年1月重庆第一次印刷
印数：1—7,000册

ISBN7-5011-0075-6/R·2

统一书号：14203·007 定价：1.20元

内 容 简 介

本书是一本防病识病的科普读物。冠心病、癌症、脑血管病是在本世纪流行起来的死亡率最高的疾病。新陈代谢，是自然规律，“死亡”是不可避免的。但是，人类对于寿命不能听其自然，应不断探索长寿的奥秘。事实证明，人类的寿命是可以延长的。如人类的祖先平均寿命只有十岁左右，现在我国许多城市的平均寿命已超过七十岁，一些发达国家平均寿命则已超过七十七岁。

现代文明和现代生活方式，使人类的寿命又面临着新的挑战——现代文明病。但是人类既有能力创造现代文明，就一定有能力战胜“现代文明病”。

本书详细介绍了冠心病、癌症、脑血管病的成因、征兆、发生和发展过程。文字浅显，比喻生动，富于趣味性，使读者极易掌握预防与诊断知识，从而达到防病以及早期发现、早期治疗，变“不治”为“有治”，以延长人类的寿命。

目 录

第一章 寿限 长寿 短寿

- 一、神龟虽寿 犹有竟时 1
- 二、“人生七十古来稀”吗? 2
- 三、“长生不老”与“九转金丹” 3
- 四、亚里斯多德的寿限预测 6
- 五、短寿的主要原因 8
- 六、长寿的新挑战——“文明病” 9

第二章 威胁生命的三大“文明病”

- 一、美杜莎的三件凶器 14
- 二、戴着王冠的魔鬼——冠心病 15
- 三、吃人的斯芬克斯——癌症 18
- 四、摄人魂魄的黄风妖——脑血管病 23

第三章 冠心病

- 一、生命长河中的暗礁 29
 - 冠心病危险因素与预防

二、A型性格与冠心病	38
三、“心电自杀”与“精神杀人”	41
——冠心病猝死	
四、九折臂而成良医	46
——心绞痛的几个特征	
五、人到中年需慎行	48
——急性心肌梗塞的表现	
六、一拳而起死回生	52
——猝死的现场抢救	
七、心绞痛的治疗	54
八、雪中送炭——体外反搏疗法	56
九、从“鹊桥”到冠脉“搭桥”	58
十、从《聊斋》中的换心术谈起	60
——人工心脏安装成功	

第四章 癌症

一、癌症病因新探	64
二、致癌基因易位的内因	65
三、致癌基因易位的外因	69
四、防患于未然	87
——警惕癌前期病变	
五、癌症的报警信号	92
——一叶落而知秋	
六、我国常见的九大癌症	96

七、癌症的诊断技术	109
八、癌症的治疗方法	116
九、处惊不变，力挽狂澜	128
——癌症患者的精神生活	
十、癌症患者的营养卫生	131

第五章 脑血管病

一、善行而数变的中风	135
二、山雨欲来风满楼	141
三、心欲奋飞病在床	146
——缺血性中风三部曲	
四、千里之堤，一夕而决	154
——浅谈脑溢血	
五、草蛇灰线，伏脉千里	159
——蛛网膜下腔出血	
六、急性脑血管病的检查	161
七、中风的康复锻炼	165

第一章 寿限 长寿 短寿

一、神龟虽寿，犹有竟时

生、老、病、死，是不可抵抗的自然规律，我国古代的思想家早就指出：“生之有长，长之有老，老之有死，若四时之代谢矣。”

生命的基本特征就是新陈代谢。所谓新陈代谢，就是活的机体不断地除旧迎新的过程。人体将食入的营养消化吸收，制造成生命需要的物质，并将能量贮存起来，这就是同化过程。人体在生命活动中不断消耗体内的物质，释放出能量，并排出产生的废物与毒素，这就是异化过程。同化与异化的交替往复，医学上称为新陈代谢。例如人体内每天大约有3500亿至4000亿个红细胞破坏、死亡，同时又有与此相应数目的红细胞再生出来，源源不绝地进入生命的长河——循环系统。俗话说：“流水不腐，户枢不蠹”，正好可以用来说明新陈代谢对于生命的意义。正常的新陈代谢是生命力旺盛的标志。

但是，人体的新陈代谢不是永恒不变的，随着机体的衰

老，它也会由盛而衰，逐渐减弱，一旦停止，生命也就离开了人体。三国时代的伟大政治家曹操说：“神龟虽寿，犹有竟时。腾龙乘雾，终为灰土”。一语道破了新陈代谢另一条不可抗拒的规律——那就是恩格斯所说的：“生就意味着死”。

远古时代的原始人类把生死视为寻常事。他们对生的概念感到神秘，对死的认识也十分迷茫，所以既无对亲人死亡的悲哀，也无对自身死亡的恐惧。一些尚未开化的民族至今还遗留着一种古怪的风俗：在亲人死亡时不仅毫无伤感，还围着火葬的烈焰载歌载舞！生的留恋，死的悲哀原来是人类进化后精神文明的产物！

随着物质财富的积累与文化素养的提高，人类对正常寿限与短寿也逐渐有了明确的认识。天下虽然不存在“长生不老”与“万寿无疆”那种自欺欺人的事，但古今中外，谁都希望自己与亲人健康长寿。世界上除了“狼孩”卡玛拉由于受兽性的熏陶而缺乏人类的意识，在其同伴阿玛拉夭亡时无动于衷之外，几乎无人不对生死操心。短寿固然使人伤心，夭折尤其令人悲痛。即使是百岁高龄的长辈辞世，人们口头上说是“喜丧”，但感情上的哀痛还是难免的。

二、“人生七十古来稀”吗？

尽管死亡是不可避免的，但人类的寿命却随着科学技术的进步而逐渐延长。从考古研究与历史记载中可以看出，人类祖先的平均寿命只有十岁左右。尼安德特人平均寿命为二十九岁，青铜时代的奥地利人平均寿命为三十八岁。直到十

四世纪英国的平均寿命也只有三十八岁。换句话说，人类虽然经历了几十亿年的进化与发展，但平均寿命尚未进入“中年”。洪水猛兽，天灾战乱，使人类长期匍匐在死神肆虐的必然王国中，得不到追求美好生活的自由。难怪古代大哲学家伊索曾发出“身体的经久比美丽更好”这种不能两全的哀叹了。

长期以来对人类生命的主要威胁是各种烈性传染病，例如乾隆二十八年（一七六三年）北京城内天花流行，痘疹酿成巨灾，城厢幼儿，殇者万计。著名诗人蒋士铨曾在《痘殇叹》中说“三四月交十月间，九门出儿万七千；郊关痘殇莫计数，十家襁褓一二全！”这次天花暴发流行，不仅夺去了伟大作家曹雪芹爱子的生命，作家本人也因感伤成疾，中年而亡！

由于牛痘预防了天花，使全人类的平均寿命提高了二十岁。二十世纪四十年代出现的抗生素，又使人寿进一步延长了。古代有句成语说：“人生七十古来稀”，但我国现在许多城市的平均寿命已经超过了七十岁，北欧与北美的发达国家人均寿命超过了七十七岁。这些事实说明，对于寿命不能采取“听天由命”、“无所作为”的消极态度，而应当不断探索长寿的奥秘，以斗争求生存。

三、“长生不老”与“九转金丹”

对于健康长寿的追求，有史以来就存在着消极与积极两种态度，存在着科学与迷信的斗争。

在古代，富贵闲人希冀“长生不老”，高人逸士幻想“羽化

成仙”，封建帝王乞求“万寿无疆”。甚至连狂放不羁的大诗人李白也曾诚惶诚恐地拜倒在炼丹炉旁。这是多么愚昧可笑的悲剧啊！正是在科学技术落后、医药知识贫乏的基础上，宗教迷信才得以盛行起来。

佛教产生于黑暗无光、苦难深重的奴隶社会晚期，在那强凌弱、众暴寡的环境中，不但贱民奴隶痛苦不堪，连中小奴隶主也担心危亡，惴惴不知所自保。信徒们希望脱离苦海，往生净土，他们修行的终极目的是涅槃。所谓涅槃就是安乐死，希望解脱“轮回”之苦，永远无为与安乐。佛教思想脆弱、怯懦，回避现实，不敢从改进医术，与病老做斗争方面着想，在自然暴虐面前消极悲观，委曲求全，一味在死字上下功夫，是人类在灾难面前变态的心理反应。著名佛学大师玄奘，游历西域十六国，折服五天竺佛学家，为中国佛学界争得无上荣誉。回国后译经一千三百三十五卷，可谓功德盖世。他在死前，经过一天多的思想斗争，突然对门人说：“决定得生”！大师虽有涅槃的自由，却仍有人生之留恋！

至于道教，他们执着地相信只要服了仙药灵丹，就可以羽化飞升，长生不老。秦始皇多次派人出海寻觅长生药，汉武帝游览名山大川到处搜索长生丹。李白也相信服了“九转金丹”便能生出双翼，载着他“高飞向蓬瀛”。

“九转金丹”是晋代道士葛洪在所著《抱朴子·金丹篇》中所叙述的一种丹砂。据他说“一转之丹，服之三年得仙……九转之丹，服之三日得仙”。所谓“丹”就是硫化汞经火炼后制成的水银。所谓“转”就是化炼发生的化学变化。在科学技术

不发达的古代，人们看到红色的硃砂在炼丹炉里竟然由坚硬的金石变成了会流动的水银，惊讶得目瞪口呆，佩服得五体投地。于是相信达到迷信的程度。“仙丹”吞下肚去，却因急性汞中毒而一命呜呼。连知人善任的唐太宗，也受了道士的蒙骗，因服用丹砂而送了命。武则天崇佛斥道，却偏偏相信道士的“长生药”，连服三年，一命归天。此后的唐朝皇帝如唐宪宗、唐穆宗、唐敬宗、唐武宗、唐宣宗，都是服用丹砂而送命的。唐代天宝年间，中国的炼丹术经过阿拉伯辗转传到西方，不少外国国王听说这种由“哲人石”炼就的“金丹玉液”能使人“返老还童，长生不老”，也争相吞服，因而过早地进入了坟墓。

其实，炼丹的道士们对于炉子里发生的化学变化也不知其所以然。“九转金丹”的发明者葛洪就曾在《金丹篇》里问过：“丹砂本赤物，从何得成此白物！”莫名其妙的感叹正说明这位一知半解的方士并非未卜先知的神仙。葛洪本是化学工业当之无愧的先祖，却因为宣扬荒诞无稽的封建迷信，竟成了贻害后人的妖妄之士。千秋功罪，能不令人感慨系之！

追求长生药的秦始皇终生不悟，汉武帝到了暮年对大臣说：“天下岂有仙人，尽妖妄耳”。说明这位具有雄才大略的君主认识了自己的愚昧无知。汉亡之后，魏晋的统治者受骗上当者有增无减，但也有少数人接受了教训。明代著名大医学家李时珍曾说：“我们的血肉之躯，岂能经得起金石之害”。他批评迷信的人说：“本意想长生，结果反丧生，也实在太愚昧了！”

四、亚里斯多德的寿限预测

将长寿寄托于“长生不老药”、“延年益寿丹”固然愚昧荒唐，但人类能不能通过合乎科学的积极努力，争取达到正常的生理寿限，使人人能够寿终正寝“以尽天年”呢？现代科学对此的回答是肯定的！

要想“以尽天年”，必须先弄清“天年”是多少？即人类的正常年龄究竟该多少岁？

尽管人类是万物之灵，但其寿命与动物有着相同的规律。在鸟类世界中，搏击长空的鸱鹰是高寿者，它的正常寿命为一百至一百二十岁。在蔚蓝的大海里，冲浪戏波的梭鱼是长寿者，它可以活到二百至二百五十岁。两栖的鳄鱼因充分利用了江河沼泽的水陆资源，所以能安然度过二百到三百个春秋。哺乳动物中的庞然大物——象，尽管终生奔波劳苦，却可在幽静的热带森林中活到一百五十至二百岁。哺乳界中的最大“巨人”——鲸鱼，苦于在陆地上行动不便、难于果腹，奋然遨游于汪洋大海，竟成了动物界中的老寿星，它可以无忧无虑地生活三百年到四百年。古希腊哲学家亚里斯多德根据对动物生命过程的研究，发现了一条共同规律，即动物的寿命与其生长期成正比，他指出：“动物中凡生长期长的，寿命也长”。巴风根据这一观点进行观察，发现狗的生长期是二年，平均寿命为十至十五年。牛的生长期是四年，平均寿命为二十至二十八年。马的生长期比牛多一年，因而马的寿命也比牛长，平均三十至四十年。据此，巴风得出的结论说：一般

动物的寿命大约是其生长期的五到七倍。如果将骨骼停止发育做为动物生长期完成的标准，人的生长期是二十至二十五年，据此推算人的正常寿限应该是一百至一百七十五岁。另一种推算方法是，正常寿命相当于动物性成熟期的八至十倍，按此计算，人类的寿限亦应是一百一十至一百五十岁。

近年来科学家为了验证亚里斯多德与巴风关于人寿推测的准确性，曾用体外组织培养法做过多次实验，即将刚死机体的脏器组织取出，放在恒温箱中培养，发现这些离体组织确实可以存活多年。这一实验证明，人体的内脏器官能够工作一百至一百七十年。人们一向将七十岁称为“古稀之年”，显然是低估了自己的生命力。七十岁对于一百五十或一百七十五年来说，连人生的中年还不到。

历史上确有许多长寿老人。有人统计了四百多名杰出人物，平均寿命达到七十九岁。其中寿限最高的是掌握了当时科学文化之舵的大科学家、大发明家与大文学家，如爱迪生八十四岁，牛顿八十五岁，郭沫若八十六岁，巴甫洛夫八十七岁，齐白石九十三岁，孙思邈一百零一岁。世界各民族中出现过的老寿星，不仅达到了而且还大大超过了亚里斯多德与巴风推测的正常平均寿限。例如清代康熙年间的孙见龙活到一百五十九岁。匈牙利有一对老夫妻，丈夫罗文活到一百七十二岁，妻子沙拉活到一百六十四岁。奥地利人克查尔腾活到一百八十五岁。世界上寿命最长的要算英国人弗姆·卡恩了，他活了二百零九岁，历经十二个王朝的轮替兴亡，被当时人称为英吉利历史的活见证。

五、短寿的主要原因

大多数人为什么活不到正常生理寿限，致使百岁老人寥若晨星呢？这其中的因果固然错综复杂，但大体上不外三个原因，即早衰、不测与疾病。

早衰——即所谓未老先衰。按照目前的医学水平与健康状态，人类在四十五岁即算进入了初老期，六十五岁即入老年期。如果四十五岁以前出现早衰的现象，常可使人活不到七十岁而出现早死。早衰是人体形态结构与生理功能衰退的现象，其最早表现是双鬓变白，毛发脱落，牙齿松动，耳聋眼花，肉松骨脆，血压升高，消化不良，内分泌功能减退。尸检时会发现心肌萎缩，肺部气肿，最重要的是脑的重量减轻，神经细胞数目减少。

早衰除遗传因素之外，主要原因是后天促成的，如长期劳累过度，营养不良，生活起居不规律，吸烟嗜酒，暴饮暴食，纵欲无度，职业中毒等。其中精神因素尤为突出，长期的神经紧张，剧烈的精神刺激，苦闷忧郁，恐惧不安，均可引起人体生理功能失调。伍子胥过昭关，一夜愁白了少年头。拿破仑在滑铁卢战役中一个昼夜即双鬓成霜。这都是精神因素促成早衰的明显例证。

不测——是指意外横祸。在变乱纷呈的世界上，许多意外事件会突然夺去一个人的生命，常见者如车祸、触电、中毒、溺水、战争等。居里夫人的丈夫正当年富力强之时，一次寻常的交通事故就被夺去了生命。才华横溢的音乐家聂耳竟淹

死在日本的海滨。一心想投向祖国怀抱为振兴中华贡献余生的冯玉祥将军，只因坐船失火而丧身于黑海之中。这些不测之灾至今使人记忆犹新。二十世纪后半叶以来，在一些发达国家与大都市中最引人注目的是车祸造成的死亡。目前世界上致人死命的除冠心病、癌症与脑血管病之外，车祸竟然跃居第四位，不禁令人扼腕！

疾病——有人曾对六十岁以上的死者进行尸体解剖，发现属于正常衰老死亡者仅占百分之三到百分之五，其他均死于各种各样的疾病。即使活到九十岁以上的人，最常见的致死原因仍然是疾病，其中冠心病、癌症、脑血管疾病与肺炎居于先列。由此可见，人类寿终正寝、无病而逝的时代还远未到来。多数人活不到正常寿限主要原因首先是疾病，预防早死最重要的任务也首先是预防疾病，特别是征服二十世纪对人类威胁最大的现代“文明病”。

六、长寿的新挑战——“文明病”

第二次世界大战之后，现代生活方式在全球大普及。科学的发展、技术的更新、社会的前进，使人类生活水平大大提高。世界上绝大多数地区已经不再为一日三餐发愁。经济的富裕使餐桌上的饮食越来越“高级”，精粉细米取代了五谷杂粮，鱼肉禽蛋换下了新鲜蔬菜，各种罐头食品置换了天然食物。这种饮食使人们摄入的营养成分失却了平衡，促使胃肠蠕动的粗纤维明显不足，热能的储存又大大超过机体消耗的需要。

由于汽车工业的发展，有些地区将曾经蜂拥于大街小巷的自行车赶进了游乐园；人们离开卧室舒适的沙发床，钻进小卧车又坐上了柔软的沙发椅，乘电梯上下楼层，坐飞机漫游世界；连昔日挥汗如雨的码头工人，只消在装有空调的工作室按一按电钮，万吨货物就会自动装上轮船。这一切，除了带给人们舒适与安逸之外，同时也给人类带来了严重的运动不足。

生活的节奏成倍地加快了！大城市里噪音喧腾，车水马龙，空气污染，人头钻动。电气化、电脑化、自动化使每一个人变成了万花筒中的玻璃碎片，周围的一切都光怪陆离，变化纷呈。身体活动量小了，精神上却过度紧张，因而得不到充足的休息。

目前维持健康必需的三大要素——营养、运动与休息都失去了正常的协调与平衡。祖国医学早就指出：“过食肥甘”、“伏案少动”、“忧思惊恐”是健康的大忌。当代的生活方式恰好提供了这三个条件，于是人类的寿命面临着一场新的挑战！这就是在发达国家泛滥成灾而在我国也日趋增加的“文明病”。

什么是“现代文明病”呢？那就是本世纪流行起来的冠心病、癌症、脑血管病、车祸与各种神经症。

在经济发达的西德，人们的食谱上主要是高蛋白与高脂肪，面包的消耗量每人每天不足一两半。成年人几乎都有一部小汽车可以代步。由于空气污染严重，有人从几百里外的森林里运来一袋袋新鲜空气在汉堡的街头叫卖，吸一分钟索价一个马克。早在一九五九年西德政府都呼吁人民警惕“文明病”的侵袭，在一份发展体育的报告中惊呼道：“文明病正

在猛烈冲击着联邦共和国！不仅青年、壮年与老年人，甚至少年儿童与幼儿也已受到‘文明病’的危害，所有公民都面临着极大的威胁，这不能不引起人们的忧虑与不安”。二十五年过去了，当年德国人为之忧虑不安的“文明病”，现在正象幽灵一样，徘徊在一切富裕起来的家庭的窗户外面。

我国古代的思想家老子有句名言：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。说成白话就是“灾祸旁边可以紧靠着幸福，幸福后头可以埋伏着灾祸”。这种观点很符合唯物辩证法。科学发展、生活富足，本来是令人高兴的事，但因此而忽略了由此带来的弊端，那可就要自食其果了。

当心“文明病”是当代人健康长寿面临的新课题。在逐渐习惯于现代生活方式的过程中，请不要忘记前辈人与古人关于养生之道的有益的遗训，努力使自己的生 活能够做到“返朴归真”，这是防止“文明病”侵袭行之有效的办法。

加强营养并非错事，但不要忘记“物极必反”与“过犹不及”的训导。古人早就说过：“久食膏粱厚味、肥甘之品，损伤心脾”。清代沈金鳌指出：“肥人多中风，河间曰人肥则腠理致密而多郁滞，气血难以通利，故多卒中也”。可谓中的之论。清淡的饮食有益于身体，应力求粗细搭配、荤素相间，以保证营养成分的均衡。

电气化、自动化诚然减少了体力活动的机会，但并未剥夺任何人锻炼身体的自由。大自然以“日月经天，江河行地”的规律暗示人类：“生命在于运动”。名医华佗说过：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病