



J K L W Z Z Z S Z

# 健康

## 掌握在自己手中

JIANKANG ZHANGWO ZAI ZIJI SHOUZHONG

JIANKANG ZHANGWO ZAI ZIJI SHOUZHONG

许佩珉 编著

湖南科学技术出版社



▲  
健康的生活方式

▲  
健康第一思想

▲  
健康的身体



hunan science & technology press

# 健康

## 掌握在自己手中

JIAN KANG ZHANGWO ZAI ZIJI SHOZHONG

JIAN KANG ZHANGWO ZAI ZIJI SHOZHONG

许佩珉 编著

湖南科学技术出版社



hunan science & technology press

## 健康掌握在自己手中

---

编 著：许佩珉

责任编辑：沙一飞

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

[http: //www. hnstp. com](http://www.hnstp.com)

邮购联系：本社直销科 0731 - 4375808

印 刷：湖南省新华印刷三厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市韶山路 158 号

邮 编：410004

经 销：湖南省新华书店

出版日期：2002 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本：850mm × 1168mm 1/32

印 张：4.125

插 页：4

字 数：84000

书 号：ISBN 7 - 5357 - 3465 - 0 / R · 757

定 价：16.00 元

(版权所有·翻印必究)

为了实现“人人享有卫生保健”  
的宏伟目标，我国医务工作者必须  
积极开展医学科普工作，为持续发  
展有我国社会主义特色的卫生保健  
事业努力奋斗！

袁英伦院士



许佩珉，男，1928年12月出生于浙江黄岩。1948年秋进入同济大学医学院。1955年2月毕业于中南同济医学院，留校当临床教研组助教，1956年1月被调至卫生部为中央领导干部作保健工作，此后一直从事中老年人保健事业。其中曾担任刘少奇国家领导人的保健医生近八年。在服务过程中，积累了自身保健的丰富经验。因癌症是前两位的死因，且与衰老密切相关。1968年起又从事癌症的防治工作。1972年负责肿瘤内科工作。1986年至1987年赴加拿大渥太华癌症中心进修，曾报告中西医结合治疗癌症，获得好评。1992年被聘为北京医科大学内科教授。从事内科和保健工作四十六余年，对保健工作深有体会、对老年恶性肿瘤的防治有经验，较早地选用动脉导管化疗治疗恶性肿瘤、放化疗同时治疗肺癌及大剂量化疗加外周血干细胞移植治疗恶性淋巴瘤、乳腺癌及小细胞肺癌以及生物治疗癌症等。在综合医院中较早地建立肿瘤专科并培养一批肿瘤内科骨干。曾发表论文数十多篇，代表著作：《假单胞菌苗治疗恶性胸水》、《支气管动脉化疗中央型非小细胞肺癌》及《老年小细胞肺癌综合治疗的体会》等；参加编写著作有八部，代表性的有：《中国医学百科全书·老年医学》中“老年肺癌”和“老年胃癌”、卫生部保健局主编的《中国老年医学》中的“老年人恶性肿瘤”章等，曾获院级科研一等奖及二等奖各一项。曾获北京市爱国立功奖及国务院医疗卫生事业特殊贡献证书。

## q i a n y a n

健康不仅关系着个人的生活和家庭的幸福，而且是有关国家强盛和民族兴旺的大事。要保持自己健康，不但需要懂得一般防治疾病医学的科普知识，还要努力掌握保持全身健康的总规律。

在我近 46 年多的医疗保健实践中，无论是在为中央领导同志做专职保健工作时，还是为城市居民和工厂职工防治疾病的工作中，以及在多次上山下乡为农民或三线工人服务时，都体会到自我保健的重要性和必要性。只有自我保健做好了，才能避免或减少疾病的发生。1976 年我患了早期左腮腺癌后，才醒悟过来：钻研各种疾病的规律只能解决各自疾病的防治问题，而要使自己不得病，少得病或患病治愈后不再复发，一直保持精力旺盛，为人民做更多的事，就必须掌握自身健康的总规律。自此以后，我反复研究古今中外关于健康问题的文献，调查了健康高龄老人、心脑血管病病人和癌症中老年患者的生活史，并对照分析了 400 多位中老年尸检资料及其生活史，从中得到一些有益的启示，并亲身在日常生活加以实践，发现确有效果。然后

## q i a n y a n

我把自己的体会告诉亲戚、朋友并指导一些病人，如何在日常生活中注意自我保健，树立健康第一的观点，坚持科学合理的生活方式。只要持之以恒的，都能从中收到同样的效果，睡眠和食欲均获得改善，精力充沛，体力增强，很少患病；相反，不听劝告，仍坚持原来的不良生活习惯的人，经常患病吃药，或已治愈疾病的一些人中，不少人又旧病复发。

人的生、老、病、死，是有它的客观规律的。但不要认为既然是客观规律，就听其自然无能为力了。应该强调：要用现代的医学知识武装自己，结合实际情况，找出对策，反复实践。如有些人因其不良生活方式违反了自身健康的规律而得病致死；而这些病，用现代医学知识都是完全可以解决的，即纠正不良的生活方式，使之避免发生。所以，有人把这种死，称之为“死于无知”；但也还有不少的人，我以为还是死于“知之”而不“为之”，即明知不良生活方式的危害，为了追求一时之乐，就不顾一切，不思后果。所以，关键问题还在于：要纠正不重视自身健康的思想，把健康放在首位，建立起科学的生活方式。只有

## q i a n y a n

这样才能保持健康，避免或减少疾病的发生。前不久某单位在职工中体检，发现患癌症三人和患急性心肌梗死一人，引起震动，一些人甚至惶恐。实际上体检出来的这些患者虽都各有其自己的病因，但应当说，总的都是因为不良的生活方式违反了人体健康的规律，导致机体内一系列的变化，开始是功能性的改变，日久后就必然造成难以逆转的器质性的病变。这使周围人感觉到很突然，平时和自己一样的上班，是“很健康”的人，竟患了这样可怕的疾病。这种情况，主要是缺乏医学科普知识所致。正是这些事实，深深触动了，促使我着手撰写此书。其用意就是告诉大家，不少的疾病是由于不良的生活方式引起的，在你处于亚健康的阶段，只要纠正不良的习惯，充分发挥自身有效的防御功能，就完全可以避免发生这种可怕

的疾病。

初稿写成后，我送请不同层次的病人、朋友和亲戚等60余人阅读，征求意见。他（她）们热情地给我鼓励，并提出了一些宝贵意见。几经修改和补充后，才交给出版社。在编写过程中还得到许多同



## q i a n y a n

志的大力支持，特别是国家科技部部长徐冠华院士和全国政协常委冯梯云对我的鞭策，在这里一并表示衷心地感谢。

本书是小型医学科普读物，其内容是作者亲自所见所闻或亲身体验过的东西，同时对一些书本中的保健知识也加以介绍，但未列入正文。由于本人水平有限，难免会有粗疏和不足之处，恳请广大读者批评指正，以便今后修正。

编 者

### 健康的钥匙掌握在您自己手中

健康是每个人的最大财富。只有健康，儿童和青年人才能茁壮的成长、有旺盛的体力与精力去学习知识和本领，中老年人才能有充沛的精力和利用丰富的经验为人民和自己创造更大的财富。健康也是每个人的最大幸福。只有健康，自己可以不受病痛的折磨、不给家人增添担忧、烦恼和不必要的麻烦；可愉快地干自己所想干的事，可高兴地参加各种文体和社会活动，总之，可随心顺利地实现自己的愿望。一个民族的健康更是国富民强的大事。

健康的大敌是疾病。疾病是个体的遗传因素与环境相互作用的结果，有些疾病是由遗传因素引发的，但大部分疾病主要是由环境（自然和社会）因素引起的。对个人来说，能否保持健康，在很大的程度上取决于本人的思想状况及所采取的生活方式。从发达国家看，18世纪前由于野兽、自然灾害、食物缺乏和天花等传染病的流行，人口平均寿命不到20岁；1776年自发明种牛痘等技术后，人口平均寿命提高到21~30岁；19世纪由于科学技术的发展、肺结核等传染

## y i n y a n

病得到了一定的控制，加上环境的改善，人口平均寿命跃为 40 岁；20 世纪由于抗生素的发明和普及，使各种感染性疾病得到了有效控制，同时环境得到进一步改善，人口平均寿命相继达到 70 岁以上。这说明环境因素是引起疾病的主要原因。从家庭来看，祖辈长寿者其晚辈不一定都长寿，祖辈短寿者其晚辈亦有长寿者。这也说明遗传因素不是人体健康惟一的决定因素。有长寿因素的人如果后天的生活方式不健康，遗传基因发生变异，也可患各种疾病，以致短命夭折。若祖辈寿短但晚辈其生活方式一直是健康的，可以不得或少患疾病，仍可健康地活到高龄。显然，人体健康起主要作用的是环境因素和健康的生活方式。

健康与疾病之间虽无明显界限，但二者有相互联系、并可互相转化。在生活水平日益提高的今天，吃得好了、生活安逸了，但活动量却减少了，不少人肥胖后患高血压病、糖尿病和冠心病等。其中有些人患心肌梗死已去世。另一些人将肉食多的饮食改变为以素食为主，并坚持活动锻炼等，既减了肥、又治好了病。大量事实证明：不良的生活方式可使

## y i n y a n

身体由健康变为疾病；相反，不少病人由于病痛折磨，更觉得健康之可贵，在治病的同时，下定决心，纠正了引起疾病的不良习惯，注意合理的饮食、适度的运动锻炼、规律的作息和积极饱满的生活情趣等，从而重新获得了健康。所以不少人深有体会地说：只有健康的生活方式才能使我又获得了健康，使我健康的身体更强壮。

本书从健康与疾病的关系以及强调自我保健的角度来普及医学知识。目的是让所有热爱生活的人，都拥有健康。读过此书，您将意识到，原来健康的钥匙掌握在自己手中。

# 目 录

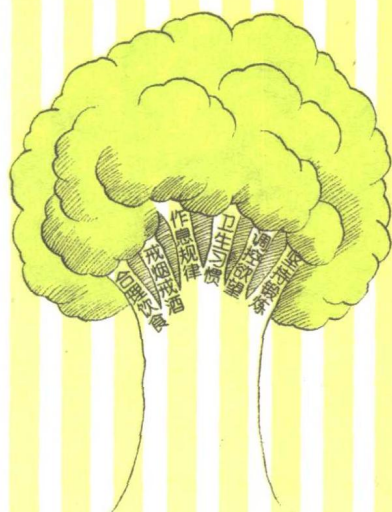
m u l u

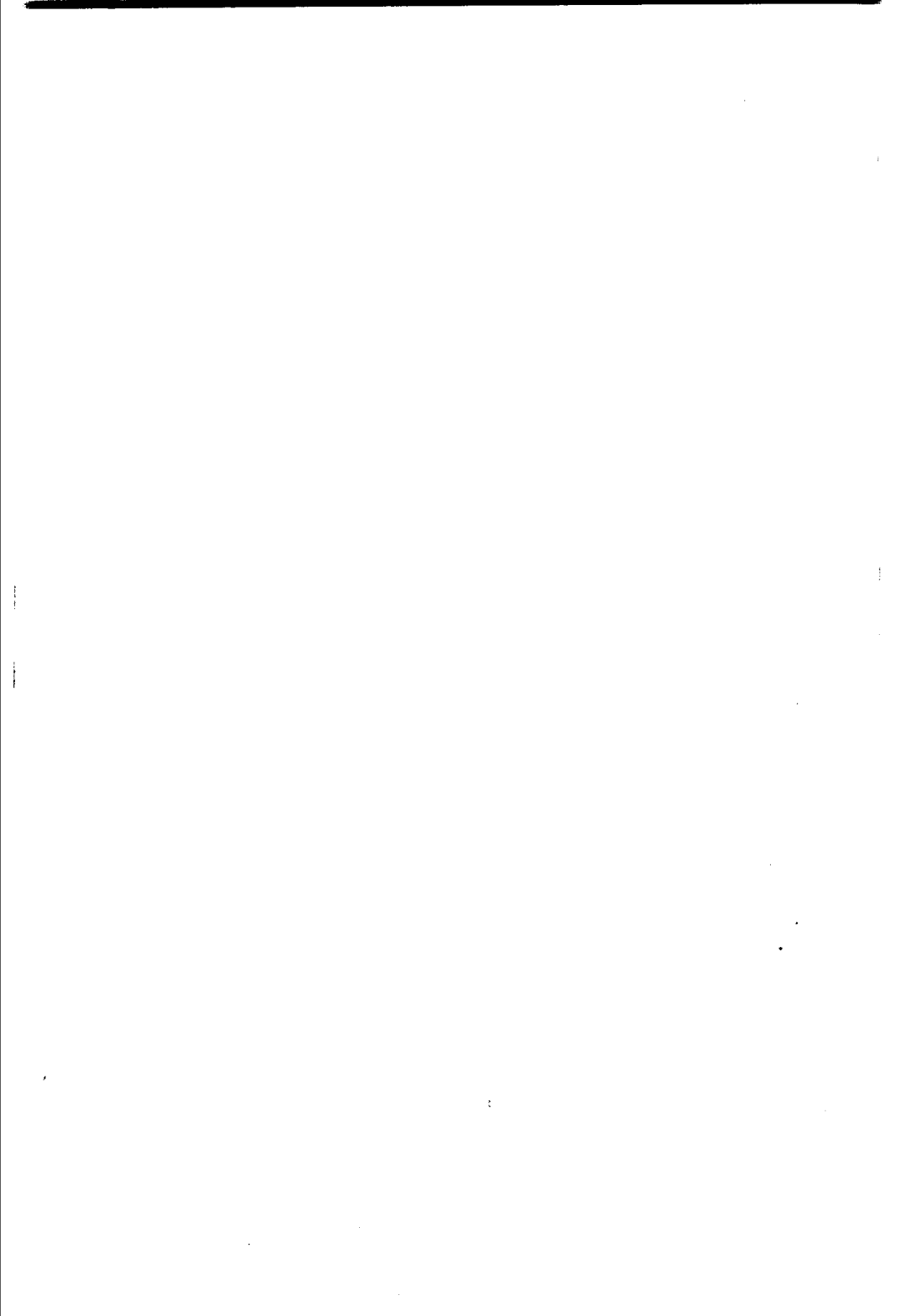
|                     |    |
|---------------------|----|
| 第一章 健康的维护 .....     | 1  |
| 你有健康第一的观念吗? .....   | 3  |
| 健康的生活方式 .....       | 8  |
| 合理饮食——平衡膳食 .....    | 8  |
| 坚持锻炼——              |    |
| 安逸的生活是危险的 .....     | 25 |
| 作息规律——              |    |
| 利用好自己的生物钟 .....     | 28 |
| 远离致命杀手——戒烟、限酒 ...   | 31 |
| 调控欲望 .....          | 38 |
| 养成有益健康的好习惯 .....    | 41 |
| 第二章 走出健康的误区状态 ..... | 69 |
| 走出亚健康状态 .....       | 71 |
| 何时应看急诊 .....        | 73 |
| 把握治病时机重获健康人生 .....  | 76 |

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| <b>第三章 健康新理念 .....</b> | <b>81</b> |
| 全中有重 .....             | 83        |
| 用进废退 .....             | 86        |
| 不能过度 .....             | 87        |
| 强调平衡 .....             | 88        |
| 注重内因 .....             | 89        |
| 分清主次 .....             | 90        |
| 附：太极拳简介 .....          | 92        |

## 第一章

# 健康的维护



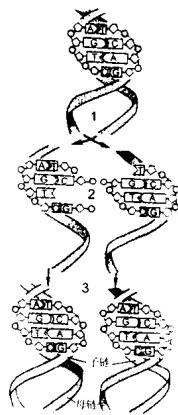




## 你有健康第一的观念吗？

按照医学的观点，人类应当活得比现在更长，世界公认人的寿命可达 120 岁。然而现在尚有不少五六十岁的人却是多病缠身，不能正常工作和生活。这是值得深入探讨的问题。19 世纪前医学研究认为疾病的发生都应当在细胞或器官等方面找到形态上和物理化学上的改变，并由生物上的特定的原因引起。根据这些情况，医生采取防治措施。20 世纪发现外环境中如大气污染、噪声等，不良生活方式如吸烟、不合理的饮食、酗酒等以及机体内部的心理因素（如工作紧张、经济压力等），在疾病的发生、发展和转归中均起重要的作用，因而大大弥补了生物医学模式的不足，提出了“生物、心理、社会医学”的模式，给医学科学的发展指明了方向。只有从机体的整体来认识疾病，才是最实际、最全面地研究病因、发病机制和其防治的途径。这对医学科学是一个巨大的贡献。21 世纪是生命科学基因的世纪，虽然 1999 年 12 月全球人类基因组计划联合小组宣布，已完整破译人体第 22 对染色体遗传密码，但离破译“生、死、病、老”密码，还需相当长的时间，对指导自我保健，为时尚早。本书只能从整体水平来探讨保护健康问题。

根据我们调查：不少中青年人学习废寝忘食、勤勤恳恳，一心理头业务。只知工作，不注意劳逸结合，很少有体力活动，以致本来身体很健康的，后来身体一天不如一天，陆续发生各种疾



遗传密码

DNA 的结构