



主编\王兮侯安继

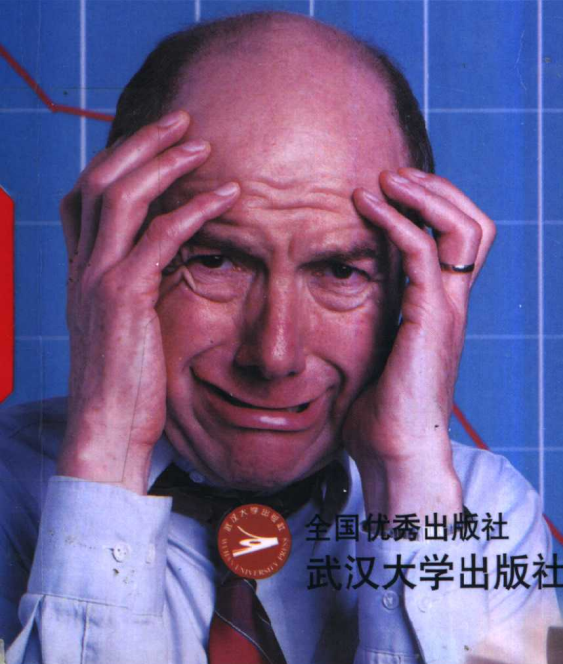
副主编\余安怀

编者\余方许珊丹



现代人健康系列丛书
—都市人系列

现代富贵病



全国优秀出版社
武汉大学出版社

现代人健康系列丛书——都市人系列

现 代 富 贵 病

主 编 王 兮 侯安继
副主编 余安怀
编 者 余 方 许珊丹

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代富贵病/余方,许珊丹编. —武汉:武汉大学出版社,2002.10

(现代人健康系列丛书/王兮,侯安继主编;余安怀副主编)

ISBN 7-307-03584-7

I. 现… II. ①余… ②许… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第029986号

责任编辑:杨华 责任校对:刘欣 版式设计:支笛

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.whu.edu.cn)

印刷:湖北省荆州市今印印务有限公司

开本:787×960 1/32 印张:11.375 字数:181千字

版次:2002年10月第1版 2002年10月第1次印刷

ISBN 7-307-03584-7/R·77 定价:13.50元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题者,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个追求成功的现代人的期望。但是，人们常常忽视了一个很重要的问题，即上述一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您身心健康知识更加重要，因为您只有掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去保养身体，怎样使自己保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。可是，您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。本套丛书目前包括 20

分册，以后根据需要将更新、完善和扩充。丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。写作上统一采取问答的形式，简明扼要、深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物相比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题，特别是一些关于亚健康状态、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

保持健康，给生命加油！我们认真而艰辛地编撰的这套丛书，如果能对您摆脱身心的疲惫，快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益，将是我们莫大的欣慰。当然，由于水平有限以及限于时间，难免会出现疏漏、不足，甚至错误的地方，欢迎读者批评指正。以利于再版时更加完美。

丛书编委会
2002年6月

序

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、无规律的生活方式；生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等，越来越影响着我们现代人的健康，使机体免疫功能下降，各组织器官功能失调，导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病，也被称为现代文明病。

人类把刚刚迈进的 21 世纪，称为健康长寿的世纪，对此人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望。要想实现健康长寿的目标，除了依靠生命科学的突破外，同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”，但更需要踏踏实实地做一些医学知识的宣传和普及工作，切实提高人们的健康知识和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为，树立健康的生活方式，防病于未然才能达到健康长寿的

目标。

这套由王兮和侯安继教授主编的，由全国优秀出版社武汉大学出版社出版的《现代人健康系列丛书》取材新颖，内容很贴近现代生活尤其是现代都市人生活中有关健康的方方面面。其中包括一些正在成为社会关注热点如“亚健康”、“过劳死”等现代病的防治知识的介绍，这些在市面上的各类医学科普读物中几乎没有涉及。对于大多数读者来说，本套丛书将对于现代人的防病、治病和恢复健康等方面起着积极的指导作用。对于大多数读者来说，本套丛书开卷有益，你可以从中汲取许多维护自身健康、纠治亚健康，预防现代生活中各种常见疾病发生、发展的有益知识和方法，实在是值得一读！

编者

2002年6月

目 录

富贵病概述

1. 经济奇迹带来“富贵病” 3
2. “富贵病”包括哪些病? 3
3. 富贵了为何还会生病呢? 4
4. 为何“富贵病”偏偏爱上你? 4
5. “富贵病”的诱发因素有哪些? 5
6. 为什么“富贵病”患者呈年轻化
化的趋势? 6
7. “富贵病”能预防吗? 6
8. 得了“富贵病”怎么办? 7
9. 为什么过分补充营养害处多? 8
10. “富贵病”的治疗前景 8

肥 胖

11. 杨贵妃在现代还算美人吗? 13
12. 肥胖有几种类型? 13
13. 肥胖的程度 15

14. 人生哪些阶段容易发胖? 16
15. 你真的需要减肥吗? 16
16. 胖子都是吃出来的吗? 17
17. 知道你为什么胖了吗? 19
18. 为什么胖子多是一家人? 20
19. 肥胖新说 20
20. 为什么长胖容易减肥难? 21
21. 看看你是否会胖起来? 22
22. 量量你的皮脂厚度 23
23. 皮下脂肪厚度标准 24
24. 小胖子越来越多了 25
25. 我国肥胖现状令人堪忧 26
26. 你会计算食物的卡路里吗? 27
27. 肥胖——疾病的温床, 健康的“天敌” 28
28. 肥胖的坏处 29
29. 胖死的比饿死的多! 30
30. 人到中年“发福”是好事吗? 31
31. 老来胖隐患多 32
32. “小胖子”的不良习惯 34
33. “膘”是如何跑到宝宝身上去的? 34
34. 孩子越胖越健康吗? 35
35. 注意! 小胖墩有两个高发期 37
36. 胖宝宝谨防佝偻病! 37

37. 如何预防儿童肥胖的发生? 39
38. 肥胖会导致心理变态吗? 39
39. 肥胖会导致女性不孕吗? 40
40. 体重增加会导致性欲
下降吗? 41
41. 为什么胖人爱睡觉? 42
42. 孕妇肥胖害处多 43
43. 避孕药会导致肥胖吗? 44
44. 产妇不喂奶就能保持
体形吗? 45
45. 儿童肥胖会猝死吗? 46
46. 健康长寿看腰围 47
47. 你知道这些吃的学问吗? 48
48. 我们究竟为什么要减肥? 49
49. 减肥就等于减重吗? 49
50. 什么是正常的减肥过程呢? 50
51. 怎样减肥才算健康? 51
52. 男人不可当肥佬 52
53. 向“啤酒肚”、“将军肚”说再见 53
54. 女性防胖的最佳时期 54
55. 为什么有了 baby 后易发胖? 55
56. 年轻妈妈如何保持“魔鬼”身材? 55
57. 小胖墩的减肥法 57
58. 校园里的减肥方法 58
59. 上班族瘦身良方! 59

60. 什么是饮食减肥法?	60
61. 节食减肥到底该怎样减?	61
62. 减肥由饮食开始	62
63. 饮食减肥的诀窍	64
64. 饮食减肥小窍门	65
65. 越吃越瘦的食物有哪些?	66
66. 减肥降脂夸冬瓜	68
67. 什么运动减肥最好?	68
68. 什么减肥运动最适合你?	70
69. 快乐女孩, 快乐健身	70
70. 跳绳也能减肥	72
71. 跳舞也能减肥	73
72. 冬天别忘了减肥!	74
73. 健美先健心	74
74. 减肥路上多崎岖	75
75. 开怀大笑易减肥	76
76. 怎样才能预防减肥过程中的恶性循环?	77
77. 抵抗食欲从心理做起	78
78. 节食减肥中的错误思想	79
79. 冲破心理障碍	80
80. 减肥药的原理	81
81. 常见的减肥药物有哪些?	82
82. 常见减肥药物的原理及其副作用	83
83. 肥胖女性应如何选择减肥药物?	84

84. 如何减肥不反弹? 85
85. 透视减肥产品 86
86. 预防肥胖五要素 87
87. 不当减肥有何隐患? 88
88. 常见的减肥认识误区 89
89. 不利于减肥的3种运动 91
90. 减肥二忌 93
91. 减肥莫减维生素 93
92. 减肥不能不吃 95
93. 一天吃一顿, 减肥有效吗? 96
94. 盲目节食害处多 96
95. 拒绝脂肪不会让你更苗条 98
96. 花季少女, 不要盲目减掉脂肪! 99
97. 美少女减肥危机 100
98. 中年妇女不要乱减肥 101
99. 中年减肥不宜急进 102
100. 儿童肥胖节食好吗? 103
101. 儿童减肥采取少睡觉少休息的方法
有效吗? 103
102. 儿童不吃早餐能减肥吗? 104
103. 光吃减肥食品, 孩子能瘦下来吗?
..... 105
104. 吸烟也能减肥吗? 106
105. 为什么说抽脂减肥术对人体害处多?
..... 107

106. 肥胖者光吃素食有危害吗? 108

糖尿病

107. 悄然兴起的“甜蜜杀手”! 111
108. 糖尿病骤增是何原因? 111
109. 我国及世界糖尿病的发病情况如何?
..... 113
110. 中国糖尿病患者人数名列世界第二,
“世界糖尿病日”向中国发出警告!
..... 113
111. 我国糖尿病流行病学的特点是什么?
..... 114
112. 糖尿病并不可怕! 115
113. 糖尿病是怎么得的? 116
114. 你离糖尿病有多远? 116
115. 得糖尿病是因为糖吃多了吗? 117
116. “气”出来的糖尿病 118
117. 有种细胞专产胰岛素 119
118. 糖尿病病人的“三多一少” 119
119. 怎样才能及早发现糖尿病呢? 120
120. 来自眼睛的糖尿病信号 121
121. 有多饮、多尿的症状就一定是
糖尿病吗? 121
122. 糖尿病患者为何口干? 122
123. 什么是糖尿病病人的“蜜月期”?

- 123
124. 何为糖尿病的“黎明现象”? 124
125. 糖尿病容易并发哪些疾病? 124
126. 糖尿病病人常易并发哪些感染? 125
127. 能够早期有效控制并发感染吗? 125
128. 为什么说糖尿病本身并不可怕,
可怕的是其并发症? 126
129. 糖尿病病人为什么容易双目失明?
..... 127
130. 为什么说糖尿病是“狼”,
高血脂是“狈”? 127
131. 糖尿病高血压——高度
危险! 128
132. 糖尿病、心脏病——难兄难弟! 129
133. 什么是糖尿病肾病和视网膜
综合征? 129
134. 什么是糖尿病足? 130
135. 糖尿病对肝脏有什么影响? 131
136. 糖尿病患者会出现性功能障碍吗?
..... 132
137. 糖尿病性阳痿患者有性欲吗? 133
138. 糖尿病病人结婚应注意哪些问题?
..... 133
139. 糖尿病病人婚后能否怀孕? 134
140. 糖尿病妈妈应检查些什么? 135

141. 糖尿病加重是什么原因? 136
142. 糖尿病能根治吗? 136
143. 糖尿病病人如何面对疾病的折磨?
..... 137
144. 糖尿病诊治存在四低 138
145. 糖尿病病人是否要经常检查血糖
及尿糖? 139
146. 糖尿病病人血糖监测可从耳垂取血
..... 139
147. 您会用尿糖试纸测定尿糖吗? 140
148. 糖尿病病人常用的胰岛素分哪几类?
..... 141
149. 胰岛素注射前应该准备些什么? 141
150. 如何选择注射胰岛素的部位? 142
151. 注射胰岛素有时辰, 您知道吗? 143
152. 教您注射胰岛素的方法 143
153. 如何减轻胰岛素注射时的痛苦? 144
154. 胰岛素治疗可引起哪些不良反应?
..... 145
155. 注射胰岛素后会不会成瘾? 146
156. 目前常用哪些口服降血糖药物? 147
157. 哪些人不宜口服降糖药? 148
158. 哪些药物能影响降糖药物的效果?
..... 148
159. 何时服用降糖药物较适宜? 149

160. 中医治疗糖尿病有哪些优势? 149
161. 中西医结合治疗糖尿病有什么好处?
..... 150
162. 目前市售的降糖中成药有哪些?
..... 151
163. 哪些中药饮品可治疗糖尿病? 152
164. 值得一试的降糖食疗新方法 152
165. 治疗糖尿病的常见中药有哪些? 153
166. 控制糖尿病, 紧把入口关! 154
167. 得了糖尿病, 食疗帮助你 155
168. 糖尿病病人切莫把饮食疗法当成
饥饿疗法! 156
169. 糖尿病患者每天可吃食物的总热量
如何计算? 156
170. 糖尿病患者全天所需主食应该
怎样分配? 157
171. 糖尿病病人列食谱有何技巧? 158
172. 餐桌上的降糖药 158
173. 糖尿病病人用膳时蛋白质以多少为宜?
..... 159
174. 应该控制糖尿病病人胆固醇的
摄入量吗?
..... 160
175. 糖尿病患者进食膳食纤维含量高
的食物好! 161

176. 消瘦的糖尿病患者是否需要
控制饮食呢? 161
177. 注意糖尿病患儿的饮食 162
178. 如何安排糖尿病孕妇的饮食 162
179. 糖尿病病人饮食五误区 163
180. 夏季——天然降血糖的时节 163
181. 患了糖尿病, 运动可否延年? 164
182. 哪些形式的运动适宜糖尿病病人?
..... 165
183. 预防糖尿病宜补锌和铬 166
184. 防治糖尿病的三道防线 166
185. 糖尿病患者能饮酒吗? 167
186. 糖尿病患者为何应戒烟? 168
187. 糖尿病病人为什么不宜多吃盐? 168
188. 糖尿病病人巧食西瓜皮 169
189. 糖尿病病人宜多食荞麦、麸皮 170
190. 糖尿病病人能吃水果吗? 170
191. 糖尿病病人能进食甜味剂吗? 171
192. 糖尿病患者不可随意吃无糖食品 172
193. 药食两用的家常菜 172
194. 糖尿病病人节假日如何用餐? 173
195. 糖尿病病人怎样灵活加餐? 174
196. 糖尿病病人觉得饥饿时该怎么办?
..... 174
197. 糖尿病病人都可以运动吗? 175