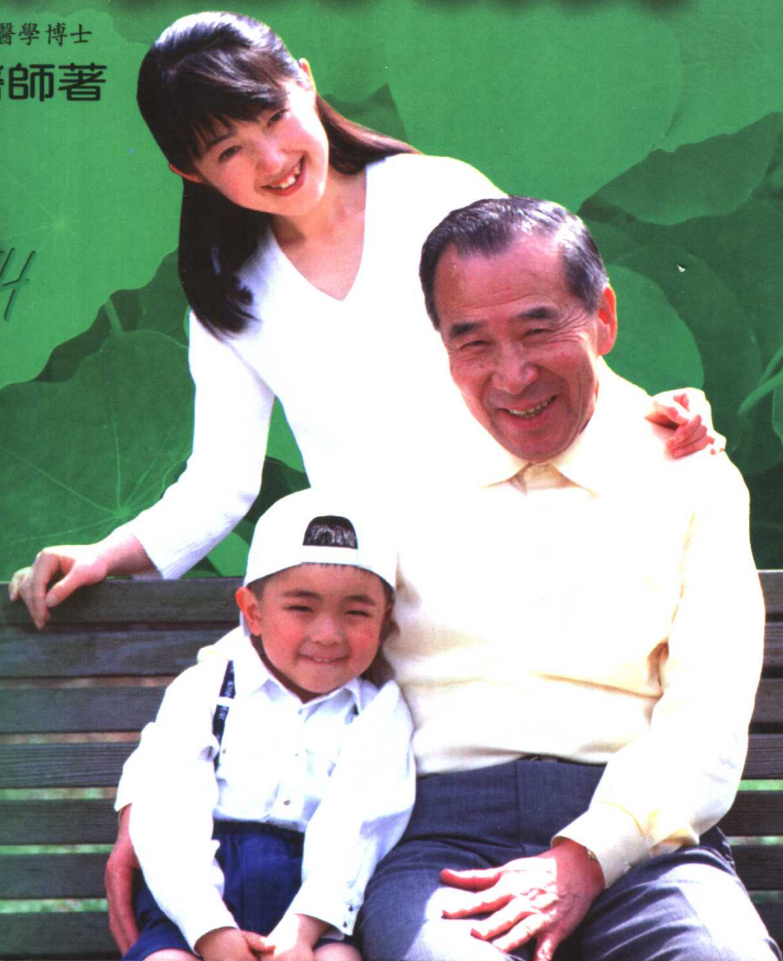




健康 活到100歲

德國邁因茲大學醫學博士
洪建德醫師著

HEALTH



國民健康系列

健康活到100歲

洪建德 著

國民健康系列

健康活到100歲

1999年5月初版

定價：新臺幣150元

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

著者 洪建德
發行人 劉國瑞

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：23620308・27627429
發行所：台北縣汐止鎮大同路一段367號
發行電話：26418661
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：26418662
印刷者 世和印製企業有限公司

主編 簡美玉
特約編輯 陳秀容
封面設計 簡銳旺

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

ISBN 957-08-1962-6 (平裝)

序

在中國歷史上大家最耳熟能詳求長生不老的例子，就是秦始皇。當他統一天下之後，便開始思考這個問題了。在台灣漸漸進入一個富足穩定的狀態之後，則會有更多的人來思考這個問題，可是當我們在延長壽命的時候，是不是同時要考慮到延長的壽命是不是健康的？是不是獨立生活不必扶持的？是否有生產力而且能夠與年輕人以及同輩的人和諧相處的？

自古以來，無論是古今中外我們都可以看到有太多太多的書、太多太多的傳說、太多太多的神仙，告訴人們怎樣活到一百歲，問題是常常沒有辦法得到證實。本書希望提供給你一個科學的答案，而且也從中體會人追求的不只是3位數的壽命，而是一個生理、心理及社會層面都亮麗的人生。

有一個很好笑的故事就是，中國某一個朝代的皇帝，把天下第一名醫——宋大夫找過來並且對他說：「宋大夫，我命令你在一個月內找出能夠使人長命百歲的方法。」宋大夫只能說：「是！」非常乾脆地就回家去了。回到家後是飯也吃不下，茶也喝不下，晚上更是睡不著覺，他老婆就對他說：「相公！你今天到底是怎麼一回事？」他說今天皇上給他出了一個大難題，問他怎麼樣才能活到一百歲？太太說：「沒有關係，一切就看我的。」隔了一

個月之後，宋大夫表面上非常有信心地來到皇帝的跟前，說道：「回皇上，我已找出怎麼長生不老的方法了。」皇帝非常高興地問道：「那是什麼方法呢？」宋大夫說：「這是非常難的，首先皇上您要沐浴更衣，齋戒一年，然後在天壇上面向老天請示，看看什麼時辰能夠開始這個偉大的聖典。」「好！」皇帝就沐浴更衣，齋戒了一年。一年以後的良辰吉時，開始了敬天儀式。這個儀式的卜卦結果顯示，祭典當中所需要的珍禽奇獸分布在天下四大地方，宋大夫就對皇上說：「爲了這麼多的珍禽奇獸，能夠來爲皇上祈福長命百歲，小的就要到各地去採集。」

這一採集就是二十年，皇上鬍子都白了，宋大夫回來之後說道：「這些藥草跟動物的生藥需要再擇日煉製，以黃河源頭的水來煉製，才能達到最大的效果。爲了要知道何時蒸餾較好，皇上您再去沐浴、齋戒一年，然後再作醮祭天。」

這樣的故事說明了，大部分長命百歲的傳說，都是在應付別人的需求而已，真正能夠長命百歲的方法，是需要有醫學、生物統計學等學科的配合，也就是說需要有流行病學的觀念與長期的觀察，以及動物學上面的研究來證實這些方法不只是適用在這個人身上，而且也可以適用在另外一個人身上，不會因爲時間、地點、每一個人之間的差異，而有很大的差別。假如某一個方法不可能在另一個人的身上再出現的話，那麼這些都不過是類似古時候那位宋大夫騙皇帝的招數罷了。

現在我要介紹給大家的這些觀念，都是近年來世界各地的研究成果，而這些成果都是經過長期的求證。雖然現代科學每一天都在進步，在我出這本書之前，收集了現在世界上最新的醫學資

訊。這是在國內、外開各式醫學會，所得到最寶貴的第一手資料，然後經過整理，希望能夠帶給大家更健康、更長壽的人生。由於醫學是每一秒都在進步的，因此期待各位能夠常看到本書的再版。

目次

序／i

生活起居的養生

第一章 以醫學史為鏡／3

過去的人怎麼死的／3

以英國為鑑／4

危險因子／5

心臟病／6

癌／8

呼吸道疾病／10

意外與中毒／12

愛滋病／13

第二章 健康的捷徑／15

返璞歸真／15

全方位保健／16

計算熱量的秘訣／18

第三章 飲食最重要／20

均衡營養／20

分散產地品種／21

正確的減肥／21

熱量密度／22

細菌性食物中毒／24

滅菌與消毒、防腐／27

有機物中毒／29

第四章 運動與休閒不可缺／31

運動好處多／31

走路／33

環境高溫中暑／34

飛機長途旅行與下肢水腫／35

第五章 藥物有所為有所不為／36

如何正確吃藥／36

醫食同源另一章／37

食物與藥物的相互作用／38

500cc.的斷魂者／40

關節炎與類固醇／42

生命週期的規劃

第一章 生育前的規劃／49

新生兒體重，母親體重的兩難／49

第二章 兒童肥胖／52

兒童發福不是福／52

胖小孩有多少／53

發胖的原因／54
兒童肥胖與營養／56
第三章 青少年飲食問題／58
給孩子錢製造問題／58
與孩子一起吃飯／60
不要給孩子太多的動物性食物／61
第四章 壯年的隱憂／62
壯年中風／62
男性減肥可看新陳代謝科／65
糖尿病屬新陳代謝科／65
喝酒與脂肪肝／66
第五章 老年時的預防醫學／68
關心老年人的飲食現況／68
老人能為自己做什麼／69
老年人的治療飲食／71
老人的營養／73
老人獨居時想什麼／75
痴呆症／76

器官系統的疾病

第一章 糖尿病／83
血糖是什麼／83
何謂胰島素？／85
糖尿病的口服藥／88

糖尿病的運動治療／91	
第二章 新陳代謝／94	
什麼是新陳代謝／94	
新陳代謝的病人／95	
皮膚也老化／96	
皮膚黃黃／96	
第三章 骨質疏鬆症／97	
骨骼長什麼樣子／101	
何謂骨質疏鬆？／102	
骨質疏鬆的病因／102	
骨質疏鬆臨床症狀／104	
骨質疏鬆症的治療／105	
鈣從哪裡來？／110	
第四章 血管動脈硬化／122	
高血壓的致病原因／122	
高血壓的危相／122	
高血壓治療／124	
高血壓的藥物／126	
腦血管動脈硬化／129	
肢體動脈硬化／130	
心臟冠狀動脈硬化／130	
第五章 疾病時的營養／132	
貧血／132	
氨基酸、鱸魚與開刀／135	

肝病時的氨基酸／136

肢端肥大症的營養與代謝／138

尿毒者的飲食／140

生活起居的養生



第一章 以醫學史為鏡

過去的人怎麼死的

在人類學的研究上，人類的歷史是非常短的。人類在這世界上生活大約有500萬年，在這段期間能夠有比較安定的生活，應該是從印度、埃及、米索不達尼亞及華北這幾個地方的古文明開始。也就是農業生活開始之後，才逐漸有固定的三餐，而民間真正能夠吃到大量豐富的食物，是工業革命之後的事。我們來看看1841年英國工業革命之後他們的人口統計，假如將他們的人口統計標準化之後，那我們可以看到在1841年時的標準化死亡率是每1000個人大約有360個人，平均壽命男子40歲，而女子是41歲。在這個世紀由於細菌學的發展，人類壽命延長，死亡率繼續下降；到1981年下降到每1000個人大約有80個人左右。

以英國而言在1981年的時候，當一個小孩出生的時候，所能夠期待他存活的平均壽命在男性大約已接近70歲，在女性是超過70歲。在1981年年紀愈大的英國人，他能夠活下去的平均餘命當然也愈大。在這個世紀之中發生了二次世界大戰，戰爭以及工業的傷害，造成男性的壽命一般來講比女性低。其實在承平的時候，男、女之間還是存在很明顯的差異，這個差異從1841到1981年愈

來愈擴張。這其中最重要的原因，科學家認為還是屬於男、女之間生理上的不同。

以英國為鑑

接下來我們參考一些先進國家的資料，主要是英國，接下來是美國、日本。原因是這些國家的資料比較完整，而我們台灣的資料也日趨完善，所以也會引用我們台灣的最新資料、數據。從整個人類歷史的發展，我們要看整個世界。當一個國家進入工業化。在生活水準提高、衛生程度提高之後，全國的死亡原因會漸漸改變。

在還沒有發明抗生素之前，就以1931年的英國來看，那時候在年幼的死亡人口當中，大部分都屬於傳染性疾病。到了1950年代抗生素漸漸地廣泛使用，第二次世界大戰也結束，經濟也漸漸在復甦當中，這時候傳染性疾病就大量的減少，相對的循環器官所引起的疾病就增加了，到了1973年傳染性疾病幾乎微不足道，而癌症與循環器官疾病變成中老年人最重要的死亡原因。而年輕人的死亡主因是自殺以及意外傷害，到了1982年這個現象更加明顯，癌症愈來愈多，而其他疾病相對地漸漸在控制之中。以英格蘭與威爾士在1984年的死亡原因來看，它們以循環系統所造成的死亡原因佔最大部分49.2%，第二個重要的是癌症佔24.7%，第三大死亡的原因是呼吸系統的疾病佔10%，其他的疾病相對的就減少。筆者試圖以整個宏觀的觀念以及統計學的基礎，從時間的推展來看整個人類在時間上面的改變，因為人到底還是活在一個四度空間裡面的。

危險因子

我們在談慢性病時常常會提到「危險因子」(risk factor)。

到底什麼是「危險因子」呢？「危險因子」是公共衛生學方面非常有名的一個術語，尤其是在流行病學上面常常使用。做一個長期觀察的時候，我們發現某一個疾病跟某一個因子相關，這因子就叫做危險因子，當然相關並不一定就表示互為因果關係，可是，這個相關性可作為減少這個疾病的一個方法，我們慢性病防治所做的，也就是要減少整個社會這一方面的危險因子；股票友稱risk為風險，用風險來表現說不定更適當，而醫師為病人所做的衛生教育，也就是為了要減少危險因子，醫生所開的藥也是為了要減少個人的危險因子，我們常常要問，坐飛機有多危險？坐飛機，不同的航空公司是不是有不同的危險程度？

最近看《中國時報》刊載美國有那些航空公司從來不出事，有那些航空公司較易出事，比如說：乘坐大陸的航空公司的時候，死亡率比在塞拉耶佛(南斯拉夫境內)內戰的街道上走路的危險性還要大，這裡面就是說明，什麼是危險因子？這個危險因子，到底又有多嚴重？我們來看看在各種危險因子之下，它們的嚴重程度。假如每一天抽十根香煙，那麼，因為抽這根煙而死亡的危險是兩百分之一，當一個人40歲的時候，所有自然界所造成的死因，大概是八百五十分之一，因暴力或者毒藥致死的是三千三百分之一，得流行性感冒而死是五千分之一，在英國交通車禍而死的八千分之一，得白血病而死是一萬兩千五百分之一，在家坐而發生意外是兩萬六千分之一，先進國家在工作場所的意外是四萬三千

五百分之一，在輻射能的工廠下工作是五萬七千分之一，被人殺死是十萬分之一，在鐵路上面發生意外是五十萬分之一，被雷電打到是一千萬分之一。

以上所舉的是在一年內各種原因所造成一個人的死亡危險程度，那我們怎麼來預測這個危險的程度呢？大概有幾種方法，比如說生物學上的估計，生物學上的估計當然不可能用人體來做實驗，所以通常會以小白鼠、天竺鼠等哺乳類動物來做實驗，當然哺乳類動物牠們的體積比較小，所以要換算成爲人類的體積。經過換算、「外推」之後，而得知對於人類的危險性有多大。

心臟病

接下來我們來探討各個重要的死亡原因，就以心臟血管疾病來說，這就是所謂循環器官的毛病，包括心臟以及周邊血管的毛病。這在工業化國家是最重要的死亡原因之一，在英國也是最重要的死亡原因，因爲英格蘭與威爾斯以及蘇格蘭是世界上屬一屬二的心臟病高死亡地區。人當然都免不了一死，可是我們希望不是在很老的時候，我們所有的器官都能夠正常使用。對於心臟血管來說，我們也是一樣；在英國大約有80%的人死於冠狀動脈心臟病，所謂「冠心病」，就是心臟上面的幾條重要營養血管產生狹窄阻塞而引起的。

在其他國家雖然沒有像英國那麼高的百分比，不過也是主要的心臟疾病之一。從整個世界來看，有一些國家的心臟病死亡率在上升，比如像東歐的波蘭。可是有一些國家正在對這個疾病篩檢，像芬蘭就曾經是最高的國家；也有一些國家還繼續維持那麼