

V
我们的共和国丛书




人类

自身的麻烦



重任卷

中国和平出版社

我们的共和国  丛书

重任卷



类

自身的麻烦

郑继旺 编著
中国和平出版社

《我们的共和国》丛书

主 编 邹时炎

策 划 白山石

朗同新

副 主 编 白山石

安俊芷(执行)

奠基卷主编 徐红旗

缔造卷主编 程明仁

建设卷主编 戴启铭

振兴卷主编 李思德

英杰卷主编 唐 骅

重任卷主编 尹希成

爱我中华
建我中华

宋健

一九九八年十二月

全国政协副主席、原国务委员兼
国家科委主任宋健为本书题词

主编寄语

当我们举国上下欢庆新中国 50 华诞之际，当我们即将告别 20 世纪，大步迈入新世纪的时候，这套巨型阅读丛书《我们的共和国》出版了。

这套 6 卷集、60 种、1000 万字的读物，是我们献给共和国、献给新世纪的礼物，更是我们献给共和国未来的主人——今日亿万青少年的一片真情。

只有知我中华，才能爱我中华；只有爱我中华，才能献身于中华。青少年朋友是令人羡慕的，因为他们正值花季之年，是青春的富有者。但也正因为青春年少，他们对于我们共和国的过去，了解得毕竟不够多。

为此，我们邀集了上百位专家、学者，组成浩大的写作队伍，在把握历史和现实的基础上，精心地编写出这套巨型丛书。全套丛书共 6 卷，每卷 10 本。第一卷“奠基卷”，内容为共和国成立前的百年风云；第二至第五卷分别为“缔造卷”“建设卷”“振兴卷”“英杰卷”，内容为建国后的 50 年光辉历程；第六卷“未来卷”，内容为展望未来。历史是无边无际的海洋，60 本书是承载不下这片无际的大海的。因此这套丛书虽然以历史为主线，但并没有采用编年史的方式，而是采用了新的视角，在历史的大海中撷取那些壮阔的波涛、飞旋四射的浪花作为载体，向读者展示共和国半个世纪的惊世风貌。

中小学在校生是一个庞大的群体，亿万青少年中，有义务教育阶段的学生，也有高级中学和职业中学的学生。本套丛书内容丰富，知识辐射面广，虽做不到本本均能适应庞大

学生群体的每一人，但是开卷必有益，读了就会有收获当是无疑的。因人制宜择其内容而读之，也是我们的建议。

全国政协副主席、原国务委员兼国家科委主任宋健特为本丛书题词，表达了前辈对广大青少年的殷切期望。

广大中小学的校长、老师和家长们，如果你们也认可这套丛书，并且能为孩子们提供一些指导，那将是一件非常有意义、非常值得称道的好事。愿我们共同努力，帮助广大中小学生学习共和国，热爱共和国，使他们成长为共和国在新世纪的合格接班人。

本书规模浩繁，成书时间紧，虽尽了最大努力，仍难免有差错和不足，欢迎批评指正。这套丛书的第一卷由徐红旗主编，第二卷由程明仁主编，第三卷由戴启铭主编，第四卷由李思德主编，第五卷由唐骅主编，第六卷由尹希成主编。在此，向上述诸主编并向各位编著者致谢。

广大青少年朋友们，在欢庆共和国成立 50 周年的大喜日子里，在迎接新世纪到来的庄严时刻，我们衷心希望你们不辜负党和国家的殷切期望，全面提高自身素质，迅速成长为跨世纪的新型人才。到建国 100 周年时，我国社会主义现代化将在你们手中胜利实现，无数志士仁人梦寐以求的振兴中华的理想将通过你们的奋斗变成现实。祖国和民族的希望寄托在你们身上，努力吧，今日青少年！向着新世纪、向着现代化的伟大目标、向着中华民族振兴的光辉未来，努力再努力！

邹时炎

一九九九年元月

重任卷

卷 首 语

知我中华—爱我中华—建我中华，这是本丛书的主题。

前面 5 部 50 本图书，从不同角度，帮助青少年读者了解了我们共和国的昨天——今天。只有了解了我们共和国的昨天，才会更加珍惜我们共和国的今天，才会激发起我们的爱国热忱。当新中国成立半个世纪的伟大庆典到来之际，在情感上来这样一次升华，来这样一次洗礼，其意义是不同寻常的。

诚然，帮助青少年了解祖国的昨天和今天，相对而言，比较容易。而帮助青少年了解祖国的明天，却很难，因为我们都不是“预言家”。但是，展望明天又是非常重要的。祖国的未来将会是什么样子？决定的因素就在今日青少年。他们就是祖国的未来。在他们身上，肩负着建我中华的重任，“继

往开来”这是历史的必然。在我们庆祝共和国 50 华诞的时候，21 世纪，像奔驰的列车，正隆隆地向我们呼啸而来，马上就要进站了。

在这一时刻，我们要尽一切可能，让青少年对新世纪有个初识的印象，明了自己肩上承担怎样的使命。为此，编者请国务院发展研究中心国际技术经济研究所的专家们，从“全球问题”的角度撰写了这 10 部书：动荡的国际政治斗争；失衡的人口与资源；日趋恶化的生存环境；疾病、毒品等人类自身的麻烦；贫困、恐怖主义、军备竞赛以及“知识经济”的崛起；高科技的突飞猛进；可持续发展的战略研究等等。所有这一切，无不考验着我们的共和国的稳固，无不关系着祖国未来的命运。

而这些事要靠谁去面对呢？

你们，今天正在各级各类学校读书的学生，中华民族的新一辈！

读了这 10 本书，你们也许会觉得与自己现有的认识水平有某些距离感，也许会觉得深奥或枯燥，甚至会产生沉重感。然而，这正是编者的苦心所在：呼唤同学们树立起建设祖国未来的神圣责任感、重任感、使命感。

为了未来，做好一切准备。这应该是同学们读完这卷书所想到的。

——编者

引 言

新世纪正向我们走来。

展望新世纪，一片阳光，充满希望。

但我们不能不正视人类自身的问题，麻烦是有的，其中包括严重威胁人类生存和发展的疾病，而这些疾病又是同现代人们的行为方式联结在一起。我们不敢预言怎样才能战胜这些疾病，但我们能预言，战而胜之极不容易，需要付出极大的代价，需要很长时间。而且，还会出现至今人们尚未发生或尚未发现的新的病症。

因此，把这些情况编写成书，告诉广大青少年是十分必要的。第一，要同学们具备这些知识，用知识来保护自己，只有首先保护住自己，才能进而消灭“敌人”。第二，要同学们带着一种拯救意识进入新世纪，为人类未来的生存与发展作贡献。

建国 50 年来我国医学事业发展很快，特别是新技术的应用，新概念、新知识的产生，使医学许多领域出现了革命性的变化，人们对疾病的认识、诊断、治疗和预防的能力不断提高。然而，由于本书定位为科普读物，内容所限，不可能将所有疾病一一详细阐述。因此，我们把范围集中在与现代饮食、行为、环境有关，影响人类健康且有逐年增加趋势的四大方面的问题：1. 严重威胁人类健康的三大重要疾病——心血管病（包括高血压）、肿瘤和糖尿病；2. 与饮食、行为、环境污染有关的病毒性肝炎、胃肠传染病和部分呼吸道疾病；3. 与现代快节奏生活方式和精神持续紧张有关的精神卫生和心理障碍；4. 由现代不良行为（包括性行为）造成的重要现代行为疾病——性传播疾病、吸毒、酗酒和吸烟问题。介绍的内容侧重疾病的一般知识，如病因、发病过程、主要症状、危害及预防；过于专业性的知识如诊断、治疗则简单介绍或根本不涉及。参加本书编写的作者都是活跃在医学界的专家、学者，他们在百忙中满怀对青少年的殷殷期望参加了本书的编写。专家们特别提醒青少年读者注意的是现代行为病，它不仅影响患者本身，而且影响家庭和社会。如果沾染了诸如吸烟、酗酒、吸毒和传播性病的所谓现代行为，会给自己带来终生遗憾。

为了使明天更美好，请重视人类自身的健康。



目
录

引言	1
酒也害人	1
远离烟草	13
可怖的艾滋病	32
缠人的精神疾病	37
珍爱生命 拒绝毒品	53
心血管病的威胁	83
谈癌色变	112
第三号健康大敌——糖尿病	140
古病新患	156
20亿人感染过乙肝	164
善待你的胃肠	181
家居宜清爽	194

酒也害人

自从我们的祖先发明了酒，就奠定了今天遍及神州的“酒文化”。酒已成为人们生活富足惬意的象征。酒无处不在，无时不喝：高兴时“今日痛饮庆功酒”，失意时“何以解忧，唯有杜康”。如今的酒可谓花样翻新，铺天盖地，有白酒、啤酒、葡萄酒、果酒、米酒、保健酒，种类繁多。究竟酒中含有什么神秘物质令那么多人陶醉其中？

其实，令许多人日日贪恋的杯中物并不是像一些人所吹捧的是“粮食的精华，大地的灵气”，不过是简单的从粮食或者其他谷物中提取的乙醇（更有一些黑了心肠的不法商贩出售的是从化工原料中提取的工业乙醇）而已。乙醇也称酒精，酒精

兑上水叫酒，再装进瓶子贴上商标摆进柜台就成了价值不等的“琼浆玉液”。所以无论白酒、啤酒、葡萄酒，都是酒精。

“玩物丧志，酒后误事”是老人们常挂嘴边的至理名言。长期喝酒不但会喝出一身的疾病，还使社会风气败坏。喝酒怎么会喝出身体的疾病和败坏社会风气呢？

酒精及其依赖性

一、酒精在人体内的转化过程

喝酒半小时到3小时后经过胃和肠达到完全吸收并分布到全身。绝大部分经过肝脏代谢，所以肝脏付出的代价最大。

另外，乙醇（酒精）可以通过神经细胞的细胞膜对神经细胞产生强有力的抑制作用，在大脑的不同部位产生不同的抑制影响。如果一次喝酒很多，乙醇对中枢神经的抑制作用就会导致呼吸和循环功能衰竭，直至死亡。

长期喝酒虽然不会产生一次大量酗酒时的中枢抑制作用，但是酒精反复对肝脏的刺激会造成肝脏损害。对于粘膜和腺体的刺激作用导致食管炎、胃炎和胰腺炎。此外，长期喝酒的人往往以酒代饭，造成各种维生素和其他营养物质的缺乏。

二、喝酒会上瘾

酒对大脑产生一定的生理作用，主要是喝酒后产生轻松、兴奋的欣快感。长期喝酒后这种效果会逐渐减轻。为了达到同样的效果，需要增加喝酒的量，这种现象叫做耐受性。常说的越喝酒量越大就是这个道理。某些人经常为了获得喝酒后的特殊快感，特别渴望喝酒，这就是心理依赖。由于长期喝酒造成身体和中枢神经系统发生了某种生理生化改变，一旦停止喝酒或者减少喝酒的量之后，会出现各种令人难以忍受的症状，例如心慌、出冷汗、头晕、手抖、说话不清等，这些症状称为戒断综合症。为了避免发生戒断综合症，同时也为了获得喝酒之后的特殊快感，就反复要求喝酒。这种情况称为躯体依赖性。所以喝酒和服用毒品一样是一种物质依赖。世界卫生组织把酒精和鸦片、大麻、海洛因等一样视为一种会产生躯体依赖和精神依赖的精神活性物质，很多人把酒和烟看做是吸毒的入门药。因此奉劝大家远离酒精。严重成瘾者几乎一刻也离不开酒，完全成为了酒的奴隶，这就是日常生活中所称的酗酒。酗酒的人早晨第一件事情就是喝酒，因为不喝酒就浑身软弱无力、头晕手抖、全身哆嗦起不来床；一天到晚酒不离口，根本不可能正常工作和生活。这些人生活的惟一目的就是想方设法得到酒，为此不惜做任何卑贱的事情：欺骗家人和朋友、说谎、偷窃。对于家庭和社会毫无责任感：只要自己有酒喝，根本不顾一家老小的死活，“今朝有酒今朝醉”。一位酗酒者竟然将自己7岁的女儿卖了换

酒喝，当公安人员追查时谎称自己全然不知。也许有人认为只有部分意志不够坚强的人才会产生这种结果。其实酒精对于中枢神经的影响是任何人所不能抗拒的，恰似我们患了阑尾炎时控制不住腹痛一样。生理过程是不可能以人的意志为转移的。酒精成瘾后一旦突然减量或者停止饮酒，除了会有强烈的饮酒渴望之外，还会由于血液中酒精浓度的急剧变化而出现血镁、血钾突然降低，动脉血的pH值上升，导致癫痫发作（俗称羊痫风）。

与酒相关的疾病

长期喝酒会造成身体多个系统的损害。

一、酒精性肝损害

由于肝脏是“消化”酒精的主要器官，所以酒精对于肝脏的损害首当其冲。长期酗酒的人初期表现为肝脏肿大、肝功能异常。随着酗酒时间的延长，逐渐出现食欲不振，恶心、呕吐、肝脏肿大，黄疸，肝功异常。在酗酒的晚期，由于肝细胞大量坏死，造成肝脏纤维组织的大量增生，肝脏的内部结构被彻底损坏，发展成为肝硬变（也称为肝硬化）。病人可以表现为吐血、柏油样大便等等。在此基础上可能发展为肝癌，表现为身体迅速消瘦，肝区疼痛，再后来就只有奔“黄泉”一条道儿了。

二、酒精性心肌病

大约有1/3的慢性酒精中毒患者会产生酒精性心肌病。病人常常表现为心慌气短。喝酒引起的猝死（毫无先兆的死亡）多是由于酒精性心肌病所致的心律紊乱引起。

三、酒精性脑病

喝酒引起兴奋和欣快，时间长了也会对大脑产生极其不良的影响。长期喝酒引起小脑功能失常，走路东倒西歪，手脚不听使唤，有时眼球震颤，双眼不会向外侧转动。称为“wernicke”脑病。

四、酒精性周围神经病

长期喝酒造成外周神经的病变，表现为双下肢的感觉和运动异常。例如病人双脚感觉异常，总像穿着一双袜子，而且双腿无力，有时伴有针刺、烧灼感。平常我们见到有人喝酒时间一长便不能走路了，就是这个原因。

五、喝酒会导致心理异常

（一）病态醉酒

大家对饮酒后酩酊大醉可能并不陌生，逢年过节总能够看到许多喝得东倒西歪、口中念念有词的食客。饮酒后酒精使得中枢神经系统脱离抑制，这使得平时碍于脸面、情面。由于各种原因不能说的话都一股脑儿倒出来，管它三七二十一。所以饮酒的人无论从主观感觉还是客观表现

都显得兴奋欣快，变得话多，对熟人更加融洽，对生人也无拘无束，感到心里高兴，精力充沛，十足的幸福。随着饮酒量继续增大，病人逐渐进入意识模糊状态，大脑皮层进一步摆脱抑制，更为兴奋和欣快，联想加快，无忧无虑。但是情绪不稳，易为一点小事就发脾气，以自我为中心。个别人出现运动性兴奋，大吵大闹，摔杯砸碗，为一句气话大打出手。这就是平常所说的“酒壮胆”现象。一些个体上述精神运动性兴奋表现得非常强烈、持久，行为完全失去控制。此时称为复杂性醉酒，是一种非正常的醉酒状态。复杂性醉酒的兴奋与普通醉酒的欣快和精神运动性兴奋不同，饮酒者在不愉快的心情基础上产生严重的精神运动性兴奋，表现为好冲动，好斗，好争吵，可能为细故与人口角，大打出手，而且凶狠异常，与当事人平常忠厚温和、礼貌谦让的性格特点完全不符。例如一位平时性格内向、待人礼貌的20岁小伙子在一次饮酒后与一位熟悉的工友为琐事发生口角，患者一气之下用螺丝刀将对方的眼睛刺穿。当患者醒酒后，后悔莫及地称自己“好像做了一个噩梦”。还有的个别人在饮用一定量的酒精之后突然醉酒，表现为意识模糊不清，说不出正确的时间、地点，不认识周围的熟人。短时间出现凭空听到有人跟自己讲话的声音（可以是各种各样的内容，具有侮辱、谩骂、命令、议论、评论的性质），凭空看到一些根本不存在的东西（例如看到各种猛兽向自己袭来、看到稀奇古怪的东西），出现错误的感知，对一些物体产生完全错误的感觉：例如将墙上的污渍看成是火焰、猛兽，还有的患者出现离