

岭南 **养生** 丛书

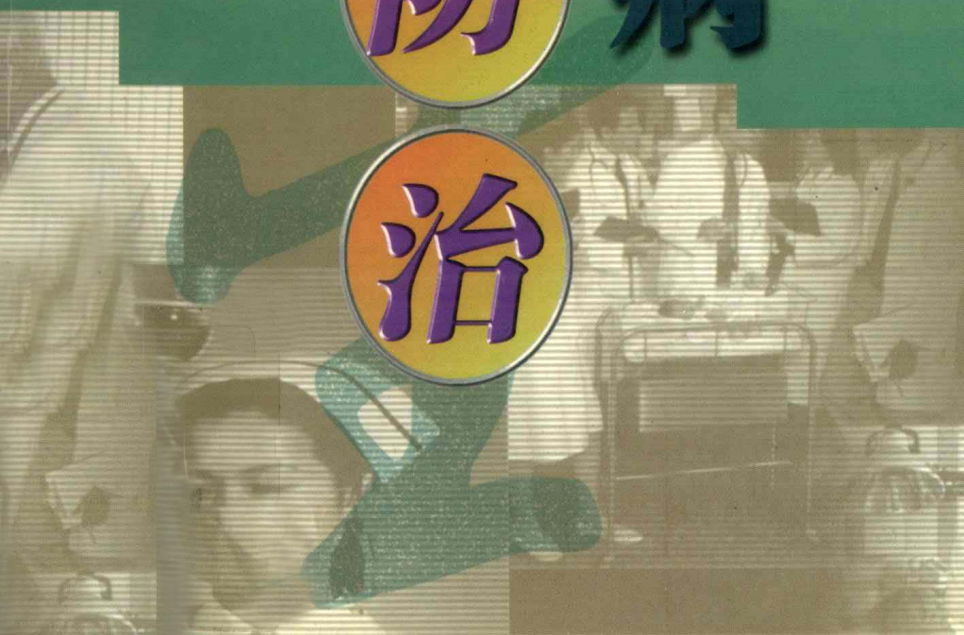
● 广东高等教育出版社

秦惠基
黎汉津 编著

广东 常见病

防

治



岭南养生丛书

广东常见病防治

秦惠基 黎汉津 编著

广东高等教育出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

广东常见病防治/秦惠基, 黎汉津编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2001.7

(岭南养生丛书)

ISBN 7-5361-2591-7

I. 广… II. ①秦… ②黎… III. 常见病防治 - 基本知识 - 广东省 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 87239 号

广东高等教育出版社出版发行

中国人民解放军第四二三二工厂印刷

850mm × 1168mm 32 开本 7.625 印张 107 千字

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 3000 册

定价: 12.00 元

序

“国强家富，人寿年丰”，这是人类祖祖辈辈孜孜追求的目标。强壮的躯体，健康的心灵，是人类受用不尽的瑰宝。物质财富的增值，精神财富的创造，幸福生活的安享，无一不依赖人们的身心健康。

少年弱不禁风，难以完成繁重的求知任务；青年体弱多病，无法愉快地走向生活，更谈不上“人生难得几回搏”；壮年病痛缠身，壮志未酬身先衰；即使到了晚年，若失去身心健康，就难享“夕阳无限好”的黄昏美景。纵有百万家财，但无健康身心，也是难以享受，说健康无价，绝非夸张。

现代医学的进步，使健康的含义不断升华。人们对健康的理解，早已跳出“没病就是健康”的传统框框，从生物、心理和社会诸方面来全面认识健康，并提出“亚健康”这一新概念。

古今中外，善养生者，得以健康，概莫能外。如何保健？怎样养生？是每个人以至社会都十分关心的问题。我们编写这套丛书的目的，就是希望能将保健养生的知识、方法向读者作一系统介绍。

广东地区经济发达，许多风俗习惯、行为方式是健康

的、有利保健养生的；但也有一些是不健康的，不利于保健养生的。编者自幼在珠三角长大，对广东风土人情、饮食及生活习惯比较熟悉，因此决心编写一套特别适合生活在广东地区的人阅读的《岭南养生丛书》。本丛书第一本为饮食篇，书名《食在广东》；第二本为防病篇，书名《广东常见病防治》；第三本为运动娱乐篇，书名《运动娱乐在广东》。现已付梓，与读者见面。下一步计划写居室篇、旅游篇、衣着篇。

此套丛书除适合生活在广东地区的读者阅读，亦适合气候环境和饮食、生活习惯相近似的港澳地区、广西、福建读者阅读。其他地区以及海外华侨，阅读这套丛书，也能增长养生保健的知识。因为养生之道，人皆知之，方能健康。

编者从事中西医临床、教学、科研及医学信息工作几十年，保证了本书从内容到文字表述的科学性和可靠性，力求带给读者可信、可用的最新信息和知识。但是现代保健养生是一门博大精深的学问，所涉及的专业十分广泛，加之篇幅所限，丛书挂一漏万，不足之处，自知难免，尚祈读者不吝指正。

如果这套丛书能给广东的父老乡亲带来健康长寿，编者就感到十分满足和万分的荣幸。

秦惠基 黎汉津

2000年12月28日写于广州市

前 言

人吃五谷杂粮，难免有生病的时候。疾病既与遗传基因有关，亦与环境及行为、生活方式有关。俗话说：“一方水土养一方人”，地域不同，饮食习俗、生活方式、环境、气候都有区别，正是这些区别，各地常见病也有些差异。广东有哪些常见病？如何防治？在这本书中可以找到答案。

论及疾病防治的书籍很多，可谓林林总总，数以千计，但专论广东地域疾病的著作，尚不多见。本书用通俗易懂的语言，深入浅出，介绍广东各种常见病的病因、易患因素、危险因素、临床表现、预防措施、治疗方法等等，值得一读。

必须指出，所谓常见病、多发病不是一成不变的。随着经济的发展、医学的进步、医疗水平的提高，过去常见的急性传染病、寄生虫病，如登革热、疟疾、肝吸虫病等，已日渐变得不常见；而被一些“现代文明病”——心血管疾病、高脂血症、糖尿病等所代替，它们已成为常见病。另外，一些原来已被消灭或几近消灭的传染病还会死灰复燃，东山再起，如性传播疾病、结核病等，又一次成为常见病、

多发病。人类还发生一些新的常见病，如艾滋病、电子污染疾病；原来不为人们关注的心理—社会疾病，也日渐增多，如抑郁症、男性功能障碍等，也成了常见病、多发病。以上变化，本书均作了相应的介绍。

21 世纪医学最重要的一个认识是：健康不是人权，而是一种责任，个人掌握三分之二的健康主动权。个别广东人吸烟，暴饮暴食，通宵上网，打牌，睡懒觉，少运动，精神紧张，正透支着他们的生命，降低了他们生活的质量。现在应提醒人们：要高度注意自己的健康行为和生活方式。只有了解疾病，才能保证健康；只有健康，才能享受生活。世界卫生组织已将保健养生列入 21 世纪人类科学三大攻关主题之一。提到财富，人们会立即想到银行存款、钞票、股票和房产、金银首饰。但是，如果疾病缠身或躺卧病床，那上面所说的东西，又有何用？所以任何人都必须明白，身心健康才是人生最宝贵的、最值得争取的财富。为了倡导“健康就是财富”这种新理念，让健康意识深入大众，使“健康投资”日渐为广大消费者所认同，编者特以此书献给广东父老乡亲。

编 者

2000 年 11 月 20 日

目 录

一、人人关注亚健康	(1)
二、心理健康防抑郁	(8)
三、成功人士防过劳	(17)
四、情绪波动与甲亢	(24)
五、吸烟危害人健康	(30)
六、饮食调理防胃病	(38)
七、喜食鱼生易得病	(44)
八、食源性寄生虫病	(50)
九、生吃鱼胆会丧命	(56)
十、三种蚊媒传染病	(61)
十一、莫信广告治肝炎	(67)
十二、死灰复燃性病多	(77)
十三、艾滋增多莫麻痹	(85)
十四、为何结核又增多	(94)
十五、肥胖者多非好事	(105)
十六、痛风又成多发病	(111)

十七、糖尿病人日益多	(117)
十八、食多动少血脂高	(130)
十九、心血管病逼广东	(140)
二十、高血压病要早治	(146)
二十一、中风救治须及时	(161)
二十二、关注男性的健康	(167)
二十三、社会新公害——车祸	(176)
二十四、凡药都有三分毒	(183)
二十五、基因药物新曙光	(189)
二十六、电子污染要慎防	(198)
二十七、广东人口老龄化	(203)
二十八、老人用药有特点	(210)
二十九、鼻咽癌称广东癌	(219)
三十、癌症病人养生法	(225)

一、人人关注亚健康

(一) 什么叫亚健康

繁忙是都市人的特色，“对不起，我很累”是现代都市人常用的借口。

世界卫生组织 1948 年成立伊始，就提出了健康的概念：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而且是身体、心理和社会交往三方面都保持良好状态。”



健康称为人体第一状态。身患疾病称为人体第二状态。介于健康与疾病之间的生理状态称之为第三状态，又叫亚健康、中间状态、游离（移）状态、灰色状态。

亚健康的概念提出的时间还不长，人们亚健康状况在世界很多国家和地区广泛存在。亚健康概念的提出具有很重要的意义，它提醒人们，疾病不是突然发生的，从健康到疾病有一个发展过程，正所谓“冰冻三尺，非一日之寒”。亚健康是指介于健康与疾病之间的边缘状态，医学上又叫“慢性疲劳综合征”。

（二）亚健康人群知多少

我国卫生部对 10 个城市上班族的调查表明，上班族中处于“亚健康”状态的人占 48%。据医学调查发现，处于亚健康状态的患者年龄多在 20~45 岁之间，且女性占多数。美国每年有 600 万人被怀疑属于亚健康状态。我国调查显示，随着人们生活节奏的加快，竞争机制的出现，大约 85% 以上的企业管理人员和近半数的中年人以及部分青年人都处于亚健康状态。世界性普查结果表明，完全符合健康标准的人约占 15%，已确定患病的患者约占人群的 15%，于是既不符合健康标准又没病的亚健康者则占 60%~70%，没有病却又不健康，是 60%~70%

的现代人的状态。

我国卫生部对 10 个城市上班一族的调查还表明，处于亚健康状态的人数，沿海城市高于内地城市，脑力劳动者高于体力劳动者，中年人高于青年人，在不同的侧面也反映出现代都市人的生活存在着重大隐患。

(三) “亚健康”状态有什么表现

亚健康的常见表现为：①浑身乏力；②容易疲倦；③头脑不清醒；④思想涣散；⑤头痛；⑥面部疼痛；⑦眼睛疲劳；⑧鼻塞；⑨眩晕；⑩起立时眼发黑；⑪耳鸣；⑫声音有异常感；⑬郁闷不快；⑭肩颈僵硬；⑮早晨起床不快感；⑯睡眠不良；⑰手足发凉；⑱手掌发粘；⑲手足麻木；⑳心悸；㉑便秘；㉒易晕车；㉓坐立不安；㉔心烦意乱等等。

一项在上海、无锡、深圳等地对 1197 位中年人健康状况所做的调查结果显示：66% 的人有失眠、多梦、不易入睡或白天打瞌睡的现象；经常腰酸背痛者为 62%；一干活就累的人占 58%；爬楼时感到吃力或记忆力明显减退者为 57%；皮肤干燥、面色

灰暗、情绪极不稳定为 48%。

处于亚健康状态的人群，如果不进行适当的治疗或调整，其中将有 70% 的人死于心脑血管疾病；10% 的人死于糖尿病代谢障碍；10% 死于过劳或意外猝死；只有大约 10% 的人有希望安享天年。如果发现自己正处于亚健康状态，就应及时看医生，或者调整自己的工作和生活方式。

（四）为什么会发生“亚健康”状态

导致亚健康状态的因素主要包括生理和心理两方面。

1. 生理方面 主要是过度劳累与营养不良。

2. 心理方面 主要是生活节奏加快、社会竞争激烈，人不能与之相适应。相对而言，心理因素越来越成为导致亚健康状态的主要因素。

都市人之所以更多发生“亚健康”状态，这与都市生活特点有关：

1. 都市人际关系紧张、生活环境复杂 都市人口密度大，人与人之间接触机会多，相互之间发生矛盾、冲突的机会也随之增加。长期或者反复的人

际冲突会直接损害身心健康。另外，拥挤的环境、刺耳的噪音、污浊的空气也给都市人心理上带来紧张感，时间一长，引发心理疲劳，出现烦躁、情绪不稳、困倦、头痛、失眠、乏力、食欲不振等心理及生理症状。

2. 都市僧多粥少，资源有限 无论是工作岗位、晋升机会，还是住房、医疗、交通、教育等，不是每个都市人都有机会享有。因此都市人在方方面面都必须尽力拼搏，与其他人竞争，竞争胜出才能争取到高质量的生活。这就形成人际关系紧张，冲突增加，使个体经常处于应激状态，以致过度疲劳。

3. 都市人与人的感情关系淡漠 很多人并不知道左邻右舍姓甚名谁，守望相助的乡村田舍传统荡然无存。在这样的环境中，人们难以获得必需的情感支持和友谊，人在心理上觉得孤单、无助，人性变得冷漠、自私、绝情。这些不健康的心态不利于身心健康。

4. 都市生活束缚，人的个性得不到全面发展 都市社会分工精细、发达，每个人只被要求发挥其某个方面的特长，其他方面的需要及其发展不为社

会所关注。个性被束缚违背人的天性，给人的感觉是在过并不想过的生活，影响心智的健全发展。

（五）怎样摆脱“亚健康”状态

亚健康可以间断或持续地出现在人们的日常生活中，往往是产生脏器各种疾病的重要起因和基础，但通过科学调理，又可恢复正常状态。

既然亚健康是由于心理和身体负担过重造成的，那么恢复健康就只有从“减压”开始做起。据报道，国外有专门为亚健康一族服务的疗养院，集药物、音乐疗法等多种方式于一体，主要目的是释放压力，以使紧张的身体和心理得到尽可能的放松，“文武之道，一张一弛”就是这个道理，如果弓拉得太紧，它是会折断的。

根据都市人生活特点，可采取如下措施：

1. 宽容 是消除人际紧张关系的最有效方法。宽容不仅宽恕了他人，实际上也是宽恕了自己，郑板桥“难得糊涂”四个字写得好。试想如果对生活每件不愉快的事都认真对待，我们的生活将会是多么糟糕乏味。

2. 放松 是缓解竞争压力，对付紧张状态的最有效手段。工作之余从事体育活动、艺术活动、旅游、钓鱼等都是放松。心理学家专门发明放松训练，想象放松等方法帮助有需要的人。想象放松是在一个安静的地方，将身体的姿势调整到自然舒适之后，大脑想象自己在一个非常轻松愉快的环境中，如海边、草地上活动，心理愉快，回归自然。每天进行半小时到一小时的想象放松活动，有助于消除紧张情绪，缓解竞争压力带来的不利影响。

3. 沟通 都市人应加深与同事、邻里、亲朋的联系，平时多进行深入的沟通，将烦恼、压力及时消除；有问题时要善于利用这些社会资源帮助自己渡过难关。

4. 发现 都市人充分发现、发挥自己的潜能、兴趣、爱好，在从事喜爱的活动中体验并享受生活。实际上都市人全面发展的机会还是比较多的，关键是要发现自己，利用环境条件实现个性的解放。

二、心理健康防抑郁

(一) 抑郁症常被忽略

抑郁症折磨着数以百万计的人，近年来成了常见病，以致被称为精神疾病中的“感冒”。抑郁症是一种情感障碍。尽管每个人都曾有时感到“郁闷”、“沮丧”、“情绪陷入低谷”，但是其中只有 20% 的人会进一步发展为临床抑郁症。

女性两倍于男性。抑郁症还是一种严重的、威胁生命的疾病，有自杀倾向者约占 15%。尽管该病极其严重，然而，约 80% 的患者未接受治疗。这是因为抑郁症状常被躯体疾病、酒精中毒或药瘾所掩盖。在我们的社会中，人们常因患精神疾病而产生罪疚

