

health

人类的健康与长寿60%取决于自己的生活行为

杨秉辉◎著

健康从哪里来？

THE WAY TO HEALTH



合理饮食



复旦大学出版社

www.fudanpress.com.cn

健康从哪里来

杨秉辉 著

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康从哪里来/杨秉辉著. —上海:复旦大学出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-309-07501-4

I. 健… II. 杨… III. 保健-文集 IV. R161-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 147012 号

健康从哪里来

杨秉辉 著

出品人/贺圣遂 责任编辑/贺琦

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海崇明南海印刷厂

开本 890×1240 1/32 印张 7.25 字数 149 千

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—8 500

ISBN 978-7-309-07501-4/R·1165

定价:20.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

健康从哪里来

世界卫生组织认为人的健康与长寿

15%取决于遗传因素

10%取决于社会条件

8%取决于医疗条件

7%取决于自然环境

60%取决于人自身的生活方式

健康从哪里来

世界卫生组织对健康的定义

健康是躯体上、精神上以及社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。

健 康 从 哪 里 来

世界卫生组织“健康基石”

合理饮食

戒烟限酒

适当运动

心理平衡

健康从哪里来

前言

随着经济的发展,我国民众对于健康的重视与日俱增。重视健康,旨在提高生命质量,自是好事。关心健康,“以健康为中心”,乃至形成“养生”热。据说养生类图书久居各类图书发行量之首,健康讲座甚至一票难求,各种媒体积极参与,各类健康栏目广受欢迎,自然也是好事。不过大潮之下难免鱼龙混杂、泥沙俱下,于是有人说只消喝绿豆汤便能防病的,有人说牛奶不是给人喝的,有人认为无须运动只要静养的,有人提倡凡事慢慢来以免有压力的,等等,不一而足。

“健康是人类全面发展的基础”,健康无疑是重要的。问题是健康从何而来?其实世界卫生组织早有说法:人类的健康与长寿60%取决于自己的生活行为,或者说是生活方式。什么是健康的生活行为?世界卫生组织也有说法,即在我国通常称之为“健康基石”的:合理饮食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡。当然有人说还要加上充足睡眠、注意卫生之类。不过问题不在于还要加几句什么,而在于如何贯彻实行。而要贯彻实行则需要使广大民众知晓这些道理。所谓“知、信、行”,首先便是“知”。我国民众对吃“补品”便可强身健体的说法,有与生俱来的亲和力,但对要少吃些油盐、要戒除烟酒的嗜好、要花费些体力去运动,就不那么了了了。而正是由于不良饮食习惯、烟酒嗜好、缺少运动、心理失衡而造就了今日严重危害我国民众健

康的心脑血管病、痛症、慢性呼吸道疾病乃至抑郁症等等。

我是一个医生，医生以治病救人为业。但治病不如防病，是尽人皆知之理。而今日疾病之预防，却非如预防传染病之以注射防疫针之法而可为之。预防之策，尽在改善不良生活行为、建立科学之生活方式。因此，出于职业本能，近年较为关注此一方面之信息，亦陆续写些短文，以为宣传之意，部分曾在一些报刊发表。近日加以整理，亦有数十万字之多。遂依友人建议，将其中直接涉及“健康基石”之合理饮食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡部分的内容，60余篇、10余万字，编成此册，名曰“健康从哪里来”，希望对读者诸君理解如何获得健康有所裨益。

全书60余篇，每篇千余字，少数逾两千字者，则文内加有小标题，以方便阅读。各篇之间各自独立，并无上下关联，则诸君事忙，暇时翻阅一两篇，亦或可有些收获。当然如果能抽点时间从头至尾读，则可见大致前10篇为介绍健康之概念，后20余篇解释何为“健康基石”，再后之篇幅则是说明努力贯彻实行，则可预防许多常见疾病，以证言之不谬。由于各篇各自独立，则在行文上为叙述清晰计，可能会有少部分重复，不过凡重复者必是重要之处，倒也罢了。健康之学涉及生理、心理、文化、社会、经济各个方面，以我之浅薄，必定缺点、错误不少，尚祈专家学者、读者诸君多多指正。

此书编纂之时，适逢2010年中国上海世博会召开，暇时多次入园写生，得各国展馆图百余幅。承出版社诸君见爱，择其中40余幅用于补白，亦或稍添本书之时代气息。

祝愿诸位皆健。

杨秉辉

2010年12月

健 康 从 哪 里 来

目 录

健康无价	001
什么是健康	004
健康从何而来	007
国人健康之现状与趋势	010
健康需从大处着眼	014
健康不会如天上掉下馅饼	017
知否“健商”	021
投资健康,一本万利	024
人对自己的健康是一种责任	027
饮食关乎健康,应当讲究科学	030
控制脂肪摄入,岂止不吃肥肉	033
我国人均耗盐量世界第一	036
我们的油盐是怎么吃得过多的	039
“中国之烹调亟须改革”论	042
新鲜蔬菜与水果,健康饮食不可少	047
解读 2005 年《美国国民膳食指南》	050
介绍《中国居民膳食指南(2007)》	053
人类文明史上的一个奇特现象	058

吸烟有百害而无一利 061
二手烟,三手烟 066
饮酒利少弊多,亟宜限量 069
此非先进文化 072
饮茶与喝水 075
多吃少动,岂能不胖 078
运动好处多,亟宜提倡 081
运动应被视为现代生活方式之标志 084
运动“三、五、七” 089
运动强身,也需要达到一定的量 094
现代人应有健康的业余生活 097
从弗洛伊德谈起 100
什么是精神健康 103
心理平衡,社会和谐 106
“健康基石”增寿十年 108
老年人健康的“四大基石” 111
两次卫生革命,两类不同的疾病 115
其实是生活方式病 118
不靠神仙和皇帝,预防疾病靠自己 121
改善生活行为可以预防疾病 124
病,早发现总比晚发现好 127
早餐与夜宵 130
好胆固醇与坏胆固醇 134
动脉是怎样硬化的 138
心脑血管病可治但应该着眼于防 141
并非“意外”的脑血管意外 145

- 冠心病,头等重要的心脏病 150
- 盐吃得过多,高血压找上门来 154
- 健康的生活方式是防治高血压病的基础 157
- 预防糖尿病刻不容缓 160
- 癌症其实是可以预防的 165
- 健康的生活方式可以防癌 168
- 解读“癌症是多基因遗传易感性疾病” 172
- 拉响肺癌的警报 176
- 警惕酒精与糖尿病为虎作伥 179
- 预防慢阻肺,应成戒烟的第一理由 182
- 戒烟或许困难,少抽一点如何 186
- 肝病“易守难攻”,当以预防为先 189
- 损肝,脂肪的又一宗罪 194
- 脂肪肝可防可治,但不靠吃药 197
- 凡事积极应对,常常柳暗花明 200
- 最后的机会 203
- 3, 4, 50% 207
- 健康新起点 211

健康无价

玩赏玉石的人说“黄金有价，玉无价”。意思是说黄金可以称的，每克多少钱，称了一算便知。而玉的价格就要以它的品质论了，而品质又涉及它的颜色、光洁、透明、产地、造型……就不那么简单了。但玉也终究是有个价的。健康是真的无价了。有一个说法是：健康是“1”，其他都是“0”。如果没有健康，有百万家产是0，有高官厚禄也是0。如果有了健康这个“1”，那么这些0就变成了10、100、1000……倒是形象而通俗地说明了健康的价值。

随着我国经济的发展，人们在物质生活水平逐步提高的同时对于健康的渴求也就越发明显了。而且人们都已经理智地认识到要长寿也要健康。那么健康从何而来呢？

近年生物科技大发展，人们已经画出了人类自己的基因图谱。据说在人类第三对染色体上可能存在着某种与健康长寿有关的基因。基因是存在于细胞中的遗传物质，它能将祖辈的特征传给后代。若是真的存在这种基因，那么只要祖辈是健康长寿的，他的后代便也可能健康长寿。但是，不但是否存在着这种基因还需专家们继续研究，而且即使存在这种基因，能否表达，即能否发挥作用还是问题。何况未必人人皆有此等基

因。所以世界卫生组织对人的健康长寿，有个基本的估算：即使基因与健康长寿有关，也不过占 15% 而已。85% 皆取决于后天的因素，如社会条件占 10%、医疗条件占 8%、自然环境占 7%，等等。所以人们都希望社会和谐、医疗条件改善、注意环境保护，这些都有益于人们的健康长寿。但是这些还不是健康长寿的全部由来，世界卫生组织指出人的健康长寿 60% 取决于其生活方式！

凡举现代人常见的疾病，几乎十有八九皆与生活行为相关。比如冠心病、心肌梗死、脑梗死、脑出血等心脑血管病与高脂肪饮食有关，高脂肪饮食还与结直肠癌、乳腺癌、脂肪肝有关；盐摄入过多与高血压有关；吸烟与肺癌、喉癌等许多癌症有关，吸烟也与心脑血管病有关，吸烟更与慢性阻塞性肺病有关；嗜酒与脂肪肝、肝硬化有关；缺少运动与肥胖症、糖尿病、高血压、动脉粥样硬化有关，缺少运动还与脂肪肝、胆结石，甚至结直肠癌有关；心理健康不良与抑郁、焦虑有关等等。因此，欲获得健康必须从建立健康的生活方式入手。

什么是健康的生活方式？世界卫生组织 1992 年发布的《维多利亚宣言》指出：合理饮食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡是健康的根本。我国将其称为“健康基石”，即健康的基础是也。这个《维多利亚宣言》是向全世界发布的，适用于全人类，可以说是“放之四海皆准”的真理。

我国民众在渴求健康的同时对于健康的理解往往有些偏差，一些人将健康寄希望于吃保健品，一些人认为健康除“保养”之外别无他法。实则，健康需从积极的意义上理解，健康是自己的，应该由自己努力去争取。我国先秦时代的哲学家老子说过“吾命在我，不在天”的话。意思是说人的命运是要靠自

己去争取的。其实健康也是人的命运的一部分,而且应该是最重要的一部分,当然也是在“我”不在天啊。

健康的生活方式是健康的源泉,健康的生活方式涉及人的饮食、嗜好、运动、心理诸项,本不复杂。但是一个人的生活方式是多年形成的,要改变不良的生活行为,还得与自己的惰性作斗争。莎士比亚说得好:“我们的身体就像一座园圃,我们的意志便是这园圃里的园丁……让它荒废也好,把它辛勤耕植也好,那权力都在我们的意志。”

健康无价,而“健康的金钥匙掌握在自己手中”,我们应该怎样去做呢?



什么是健康

英国哲学家、唯物主义经验论的创始人洛克说过：“健康是为我们的事业和福祉所必需的，没有健康就不可能有什么事业，有什么幸福。”空想社会主义者、英国的欧文也说过：“人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上才能建立起来。”所以人人都说要健康，但什么是健康呢？有人认为回答这个问题不难，就两个字“没病”。有病当然不健康，但没病是不是就等于健康呢？

《简明大不列颠百科全书》给出健康的定义是：“健康是指个体有长期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”这样看来不是没病就健康了。再看，世界卫生组织曾经提出过一个 10 条健康标准：精力充沛能应付工作、学习的压力；处世乐观、积极，乐于承担责任；睡眠好；能适应环境的变化；对感冒等传染病有抵抗力；体重适中、身材匀称、动作协调；眼睛明亮不发炎；牙齿清洁无牙病；头发光泽无头屑；肌肉皮肤有弹性、走路轻松。这个标准很具体，但似乎又嫌琐碎一些。所以后来又有了一个新的修正的提法，共有 3 点：一是躯体健康，包括吃得快（不是提倡吃饭速度快，而是表示食欲旺盛之意）、走得快、说得快（表示思维敏捷）、睡得快（入睡快之意）、大便快（排泄顺

畅)；二是心理健康，包括性情温和、性格开朗、意志坚强、豁达乐观；三是处世能力好，包括思维客观、自控力强、人际关系好。这个标准也不是说没病就健康。

其实世界卫生组织于1948年成立时在其宪章中就已经给健康下过一个定义：“健康是躯体上、精神上以及社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病及不虚弱。”说得再清楚不过了。健康包括3个层次，最基本的要求是“躯体上的完好状态”，也就是身体各个器官的结构与功能要正常，也就是“没病”。没病不等于健康，还需要“精神上的完好状态”，即精神健康。精神健康又包括心理健康、情绪健康及道德健康。心理健康指能摆正自己在社会生活中的位置、看问题一分为二、遇有挫折时处变不惊。情绪健康指始终以饱满的、乐观的、向上的情绪对待工作、学习和生活。而道德健康则是指为人处世大公无私、胸怀坦荡。真正做到这样不容易。但这确实对一个“健康的”人来说是必不可少的要求。设想一个人虽然心电图检查正常、转氨酶不高、血糖也在正常范围之内，但终日闷闷不乐，一点小事也会耿耿于怀，遇事总想占点便宜，这样能算健康吗？所以不但身体要健康，精神也要健康，这就是我们常说的“身心健康”。但这还不够，世界卫生组织健康的定义还包括“社会适应上的完好状态”。这是指人们参与社会生活时的一种完好的状态。人是一个“社会的”动物，每个人，除了那个漂流在荒岛上的鲁滨逊以外（这鲁先生其实也是靠了沉船上取来的，即来自社会所生产的斧子、种子才活下来，并且最终他还是回到英皇统治下的社会中去的）都是社会的一员，他的工作、学习、生活，一切活动都会受到社会的制约。人需要适应这种制约，他才能生活愉快、身心健康。举个例子说，我们建设“有中国特色

的社会主义”，某人不学习、不能与时俱进，偏说这不是社会主义，这怎么行？说小一点，走路要遵守交通规则，他偏要闯红灯，结果被车撞了；我们说要保护环境，他偏要乱倒垃圾，结果蚊蝇孳生，生病了。现在提出建设和谐社会，人与社会和谐、人与环境和谐、人与人和谐，其实也都是关乎人的健康的内容。

如此看来，真正的健康还真不容易。但是，正如文艺复兴时期法国大思想家蒙台涅所言：“健康乃是自然可以给予人类最公平、最珍贵的礼物。”人，无论贫富、贵贱，都可以得到这份珍贵的礼物。问题是需要我们努力，孜孜以求，健康才是可以属于每一个人的。

