

生活方式健康

决定

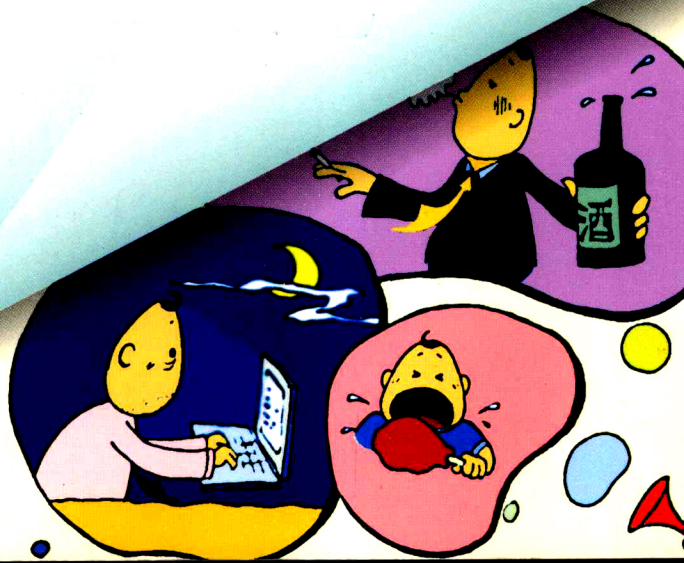
主编 / 夏登杰 关兰友
王 斌

合理膳食

——防止“饮食方式病”



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS





生活方式 決定健康



東南大學出版社
· 南京 ·

内 容 提 要

本书是国家中医药管理局“中国·南京首届生活方式与健康国际论坛”大会主编健康科普读物。书中主要从各方面如饮食、减肥、性生活、睡眠、吸烟、饮酒、运动等,介绍各种不良生活方式以及对健康的影响,在生活中有哪些误区,如何矫正这些不良生活方式,使身体更健康。

本书内容丰富,通俗易懂,图文并茂,形式新颖,适合各类人群阅读。

图书在版编目(CIP)数据

生活方式决定健康/夏登杰,关兰友,王斌主编.

—南京:东南大学出版社,2010.9 (2010年11月重印)

ISBN 978-7-5641-2430-4

I. ①生… II. ①夏… ②关… III. ①生活方式—关系—健康—基本知识 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 178152 号

生活方式决定健康

出版发行	东南大学出版社
出 版 人	江 汉
社 址	南京市四牌楼 2 号
邮 编	210096
经 销	江苏省新华书店
印 刷	江苏兴化印刷厂印刷
开 本	700 mm×1000 mm 1/16
印 张	13
字 数	262 千字
版 次	2010 年 9 月第 1 版 2010 年 11 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5641-2430-4
定 价	25.00 元

* 凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话:025—83792328。

序

21 世纪是人人享有健康的世纪。人人享有健康,是社会真正进步的标志。

健康是人生的基础,健康是幸福的重要组成部分。人们从事劳动、建设和各种工作,为了什么? 为了更加幸福的生活。但是,如果没有健康,即使幸福就在身边也无从享受;反过来讲,人们要得到幸福的生活,必须从事劳动、建设和各种工作,若没有健康,又如何工作?“健康关系千家万户的幸福”,这是千真万确的真理! 可以说,健康是人的幸福的核心。

健康,不仅是身体没有病痛,而且同时还包括心理健康和社会环境和谐适应的完美状态。

长生不老,不能实现。活过 150 甚至 180 岁,目前还是一个美丽的科学假说。虽然天命不可逆,天年不可越,但是,健康长寿,安享“天年”,“度百岁乃去”,人类是可以实现的。

中医养生与健康已有数千年的悠久历史,几乎和华夏民族的发展同步。早在《黄帝内经》指出:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,夫病已成而后药之,战已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎”。“余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰。今时之人,年半百而动作皆衰者,时世异耶? 人将失之耶? 岐伯答曰:上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不忘作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无常,故半百而不衰也”。明确提出了治未病的观点。要长寿、要健康必须起居有常,饮食有节,劳逸有度,饮食合理,营养平衡,要有科学的生活方式等观点,至今仍有指导意义。怎样科学养生,提高健康水平,优化生命质量,成为我们今天大家关注、讨论、研究的重点。

地球上发生大范围波及全人类的战祸已经过去一个甲子了。这一个甲子,科学迅猛发展,人类的物质生活和精神生活得到极大的改善。食有鱼,出有车,居有空调。万里之遥,旦夕而至;天下信息,瞬间可听可视,宛若身临。人类有什么不能的? 人类简直可以藐视“造物”。但是,疾病,却依然一直在一旁冷笑着注视着人类,人类不但无法将其驱逐,却发现随着文明的发展,疾病越来越多样化,越来越普遍了。中国大陆,改革开放三十年,社会巨变,经济腾飞,科技进步,国家富强,政通人和,人类的奇迹发生了。但是民众的健康奇迹却没有发生,原来在欧美港台普遍出现的“富贵病”、

现代病，一个不落，全部在这块土地上发生了，高血压病、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、冠心病、中风、身体超重、脂肪肝……更多的是普遍存在的亚健康状态的人群。

这是为什么？总结病因，我们会发现，当今社会，生物源性疾病和战伤等疾病已退居为次要发病因素，环境污染、车祸、社会竞争压力、精神紧张和不健康的生活方式是主要原因。更有可靠研究报告显示，在影响健康的诸多因素中，生活方式病竟占60%以上。原来，人类健康的最大的敌人竟然就在我们习焉不察的生活方式之中！

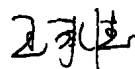
健康在我们自己手中。我们自己要做健康的主人。最好的医生是自己，最好的医药是预防。古代禅师曾经说过：“禅在呼吸间。”而健康呢，健康，很大程度上，就在我们举手投足的生活方式之间。可见，健康的生活方式，是多么的重要！我们多么需要知道，到底怎样的生活方式才叫健康。

医学是一个专业性很强的学科，也是和我们的生活息息相关的学科，懂得医学、健康知识，应该是每一个现代人的基本素养之一。医学如何能够走进家庭，融入生活，随时随地地为我们的健康保驾护航？这就需要医学科普工作者的智慧和努力。

正确的医学知识和健康知识要通过文字、电视、广播走进每一个家庭，以提高全民族的文化素质、科学素质、健康素质。这是我们中西医务工作者的光荣使命，希望我们专业人员不要轻视科普工作，不要轻视科普写作，要把这项工作看作是同样很有意义的事。有许多事情，从事专业工作的同事不去搞，就有可能把这些宝贵的阵地让出来，让一些耳学无知之辈，在公共讲坛上信口开河，极有可能发生常识性错误，造成不良后果。

《生活方式决定健康》这本书就是用文字的形式和大家一起讨论健康生活方式的。这本书集中了不少专业人士的心血，尽力用明白晓畅的文字，避免艰深晦涩的专业术语。希望这本书能成为你健康的良师益友。

国家中药管理局对台港澳中医药交流合作中心主任



2010年10月

前言

健康是一种智慧。一提起健康,很多人总想到医院、医生以及各种各样的保健品和保健器材。其实并非如此,真正的健康智慧恰恰是融会在我们日常生活之中的。健康是一件很自然的事情,很大程度上需要靠自己来守护,最好的医生是自己,最好的治疗是预防。

生活方式和健康休戚相关。世界卫生组织告诉我们,在决定健康的四大因素中,个人的生活方式占60%。良好的生活方式可以预防、治疗疾病,而不当的生活方式却可以成为人类健康的头号杀手。但是,很多人却不知道怎样的生活方式才算健康的生活方式。这本《生活方式决定健康》正是用文字和图画的形式和大家一齐讨论健康生活方式的。生活方式包括各个方面,本书正是从日常生活的方方面面来谈及健康的生活方式:从饮食习惯到膳食营养,从酗酒吸烟的害处到不良减肥瘦身,从家居卫生到居住环境,从睡眠习惯到性生活,从体质改善到运动健身等等,同时还涉及一些让人们谈起则色变的重大疾病的预防,如恶性肿瘤的预防,以及一些慢性病的日常保养等,可以说,本书对大部分人群所需要了解的健康生活方式做了较为全面的介绍。最重要的是本书具有较强的科学性、系统性和实用性。本书体例结构新颖独特,文字朴实无华,行文流畅,编排生动活泼,图文并茂,内容丰富,独具特色。本书有助于你了解有关健康的知识,增长健康的智慧,掌握健康的捷径。如果你参照书中的建议,结合自己的实际情况积极采取行动,就会养成有利健康的习惯,拥有健康的体质,享受健康的人生。

本书集中了不少专业人士的心血。余春生、缪文文、张小美、肖燕、吴雅琼、杜吴娜、李雪娜、卞晓莉、曹定仙、施健等同志为本书的编写提供了很大的帮助,在此表示感谢。

由于时间仓促,不妥之处敬请读者批评指正。

夏登杰

2010年9月

CONTENTS 目录



你有什么不良生活方式吗?



第一章 生活方式讲科学 /1

什么是现代文明病 /2

什么是生活方式病 /2

健康生活方式有哪些 /3

不良生活方式大盘点 /4

不良生活方式的危害 /5

不生病靠自己 /6

身体的反抗你听懂了吗 /7

人不能死于无知 /8



第二章 健康从饮食说起 /9

合理膳食 防止“饮食方式病” /9

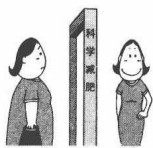
五谷为养 重视主食 /10

瓜果为助 适中方好 /18

五畜为益 荤素搭配 /24

蔬菜为充 丰富营养 /30

饮食禁忌 熟知为妙 /36



第三章 科学减肥有益健康 /38

认清脂肪的功与罪 /39

不当减肥方法大扫描 /41

科学饮食助减肥 /44

减肥方法知多少 /45

中医药减肥我知道 /47

产后减肥面面观 /48

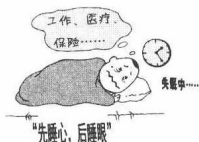


第四章 科学性生活 /51

不得不防的性病危害 /52

不可不知的性生活误区 /53

不得不知的健康常识 /56



第五章 睡眠与健康 /60

不良睡眠早知道 /61

失眠危害健康 /65

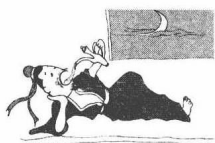
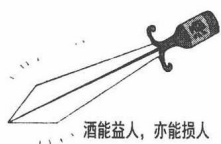
预防失眠有妙招 /67

防治失眠小秘方 /69



第六章 香烟是生命最凶恶的杀手 /71

- 有害的烟“文化” /72
- 吸烟 百病之凶 /73
- 香烟毒素 看不见的杀手 /78
- 吸烟 癌病之源 /80
- 被动吸烟危害更大 /81
- 世界公害 中国堪忧 /81
- 吸烟与火灾事故 /82
- 公共场所禁止吸烟 /82
- 治病不如防病 吃药不如戒烟 /83



第七章 千秋功过说饮酒 /84

- 酒文化 是耶非耶 /85
- 适度饮酒 有益健康 /89
- 健康饮酒 降低危害 /91
- 酒醉心明 乐天“不乐” /96



第八章 运动与健身 /101

- 运动误区面面观 /102
- 运动健康有“菜单” /107



第九章 人生智慧 快乐秘方 /115

快乐的智慧 /115

快乐的秘方 /122

笑起来,唱起来,动起来,紧皱的眉头松开来 /128

快乐人生无忧虑 /133



第十章 环境与健康 /142

环境污染知多少 /143

污染危害知多少 /155



第十一章 预防肿瘤 健康生活 /161

肿瘤家族的“黑名单” /163

不良生活方式与肿瘤病因 /168

肿瘤家族中的“待查分子” /171

肿瘤早期警告 /175

日本预防肿瘤准则 /176

重视盘中餐 预防有科学 /177

健康生活方式 八项注意 /178

附录:《中国居民膳食指南(2008 版)》 /184

主要参考文献 /192



第一章 生活方式讲科学

世界卫生组织(WHO)庄严地向世界宣称:“生活方式疾病将成为全世界的头号杀手!”

“21 世纪对人类的最大威胁是什么? 是瘟疫? 是癌症? 是核扩散? 都不是! 21 世纪对人类最大的威胁是生活方式病!”“20 年后什么最可怕? 是生活方式病!”WHO 严峻地“广而告之”:“大约在 2015 年,发达国家和发展中国家的死亡原因大致相同,都是生活方式病”。由此可见,生活方式是一把“双刃剑”,具有两面性:好的生活方式不但可以促进健康、长寿,而且可促进民族、国家的繁荣昌盛;坏的生活方式对健康、对民族、对社会都是不利的。

随着社会的发展,人们的物质生活水平提高了,有的人盲目地追随某些不健康的生活方式,喜欢吃高热量、低纤维的西式快餐;有的人喜欢听高噪声的音乐;喜欢喝含糖、有兴奋作用的饮料等;昼夜颠倒;吸烟、酗酒,高糖、高脂、高胆固醇饮食,少运动,精神紧张,不健康的夜生活等,反而将其视为时尚,他们并没有意识到潜在的危险。

当人们在生吞活吃生猛海鲜,追求口福,追求享乐,享受现代文明的同时,与之不相协调的、威胁人类健康的疾病也随之而来,高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖症、痛风、冠心病、动脉硬化、脂肪肝、癌症、骨质疏松、老年痴呆及精神性疾病等“现代文明病”的发病率越来越高,电脑病、空调病、肥胖病、亚健康状态等生活方式病的发病率逐年上升,而且值得关注的是发病群体呈现低龄化趋势。

本来,一个人采取什么样的生活方式,也就是他的生活习惯如何,只要不妨碍、不伤害周围的人和环境,就都是他自己的事,别人是无权干涉的。但生活方式与健康有着极为密切的关系,若从对待生命健康的角度



来看,那就应该认真对待了。

资料显示,不健康的生活方式直接或间接地与多种慢性非传染性疾病有关联,如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等。同时,不健康的生活方式也直接与性病、艾滋病等传染病相关。

我们将现代文明病与生活方式病“合二为一”,称之为现代生活方式病。

什么是现代文明病

现代文明病并非由细菌或病毒感染引起,而是由于工作压力增大、生活节奏快、膳食营养失衡、少运动或缺乏运动,长期积累,危害健康的疾病。

医学专家将现代文明病分为:“结构病”、“能量过剩病”、“精神疾病”三大类。结构病是人的身体结构(骨骼、肌肉、韧带、关节)由于长期缺乏力的刺激或受到的力刺激不合理而引发的一类疾病。这类疾病又分为三个种类:

1. 脊柱疾病,主要有颈椎病、腰椎间盘突出症;
2. 关节病,主要有髌骨软化、股骨头疾病、肩周炎等;
3. 骨骼疾病,主要有骨质疏松等。

能量过剩病是人体长期能量摄入相对过剩所引起的一类疾病。这类疾病又可分为:①心脑血管疾病;②肥胖及脂肪肝;③糖尿病等。

什么是生活方式病

生活方式是指人们在衣食住行、爱好、业余活动、风俗习惯等方面的行为和方式,以及由此产生的对待现实生活的心理状态。生活方式包括饮食习惯、衣着习惯、运动习惯、作息习惯、交流习惯、嗜好等。每个人都有自己的生活方式,不同地区的生活方式各有不同。

生活方式病是一组慢性非传染性疾病,多为人们采取的与现代文明不相协调的错误生活方式造成。生活方式病又称富贵病,其发生进展与



不良生活方式有明确因果关系。

健康生活方式有哪些

✧ 一是坚持运动加充足睡眠

运动有益健康,睡眠有助于体力的恢复,让身体充满活力。

✧ 二是冥想可以帮助达成健康

身体的意念要向往健康,人才会健康。好的意念可以改变一个人的思想和头脑。当我们想好的、积极的事情时,大脑分泌内啡肽,心情舒畅;想不好的事情就产生相反的物质,使人生病,加速衰老。

✧ 三是膳食结构合理

1. 少吃高蛋白、高脂肪、高热量的“三高”食物。肉类食物含有大量饱和脂肪酸,这类食物应少吃为佳。

2. 适当多吃富含水分的食物。水果、蔬菜、芽苗等食物均含大量水分,能供给人体丰富的水分、维生素及膳食纤维,能帮助体内废物及毒素的稀释和排泄。

3. 吃食物的顺序。每餐应先吃水果,再吃蔬菜;每餐只吃一种蛋白,不要鸡、鸭、鱼、肉等混在一起;最后吃主食,且粗细搭配为最好。

4. 保持清淡,控制食量。过重的咸、甜、油口味,易导致血液黏稠,免疫力下降。高血压、心脑血管病、骨质疏松、肝硬化、胃癌等病的发生与吃盐过多有关。人体每日盐的摄入量不应超过6克。油脂使血液黏稠。控制食量,每餐只吃七八分饱,减少胃的负担。

✧ 四是为健康投资

有的人往往是透支健康,再花大价钱医治。其实在生活中最好的医生是自己,应在健康时多投资,以防患病。

现将健康生活方式做以下概括,通俗易懂、易记、易做到。

◇ 洪昭光教授概括的保健三字经:

管住嘴,迈开腿;八分饱,八杯水。

八千步,子午睡;三分酒,不要醉。





不攀比，不受罪；能对比，准富贵。

有头脑，没心肺；养心汤，一百岁。

◇ 洪昭光教授概括的健康“三个平”：

平常饭菜：一荤一素一菇，燕麦牛奶豆腐。

平和心态：不争不恼不怒，爱心宽容大度。

平均身材：不胖不瘦不堵，天天早晚走路。

◇ 洪昭光教授概括的健康面前四种人：

聪明人：主动健康，投资健康，健康增值，一百二十。

明白人：关注健康，储蓄健康，健康保值，平安九十。

普通人：漠视健康，随心所欲，健康贬值，带病七十。

糊涂人：透支健康，提前死亡，生命缩水，四十五十。

不良生活方式大盘点



你有这些不良生活方式吗？

✱ 一是少运动或不运动

现代社会的发展进步带来了交通便利，出门有车代步，上下楼有电



梯,查资料有网络,与朋友交流有电话,渐渐远离了步行,闲置了双脚,使得人类的健康受到了前所未有的冲击,造成骨质疏松、肥胖和与肥胖相关的2型糖尿病、高血压、高脂血症、冠心病、脂肪肝等疾病。

✧ 二是精神压力过大

社会在发展中的激烈竞争、婚恋纠葛、升学失败、失业下岗、经济困难、家庭暴力、嫉妒、人际关系紧张、受辱被欺等因素,使一些人长时间处于紧张、忧愁、焦虑之中,进而导致免疫功能下降,引发各类疾病,特别是心理疾病越来越突出。

✧ 三是膳食结构不合理

为什么生活条件好了,衣食无忧了,现代文明病却高发了呢?主要原因就是膳食结构的不合理。有的人以美食为人生一大乐事,天天山珍海味,日举举杯畅饮,大量摄入动物性食品;有的人不爱吃蔬菜,每天大鱼大肉变着花样吃,导致与饮食相关的现代文明病和生活方式病呈上升趋势;食盐过多的人,患高血压的概率就加大。

✧ 四是过量饮酒、吸烟,生活不规律

随着社会的发展,人们的生活、娱乐方式越来越丰富,夜生活、电视、网络、吸烟酗酒,娱乐通宵达旦,生活规律打乱了,睡眠时间少了,脑力和体力严重透支,疾病也随之而来。研究表明,吸烟的人得肺癌的概率远远高于不吸烟的人。长期大量饮酒,易发生胃炎、胃溃疡、肝硬化、冠心病、高血压病、动脉硬化症等疾病。

✧ 五是营养过剩或不良

生活及饮食不当导致的营养失衡,出现肥胖和各种营养素缺乏,甚至导致疾病的发生。

当然,还有不少不良生活方式,它们也不同程度地给人类健康带来影响。

不良生活方式的危害

曾有人做过相关调研和统计,得出如下结论:

1. 每吸一支烟,减寿5分钟,终身吸烟减寿18年。





2. 生活不规律者患消化性溃疡的可能性比生活规律者高出 3 倍以上。
3. 对任何事物都不感兴趣,患慢性病的可能性比对生活充满兴趣的人高 3 倍。
4. 每天吸烟,患消化道溃疡、心血管疾病的可能性比不吸烟者高 4~5 倍。
5. 不吃早餐者患糖尿病的危险比按时吃早餐的人高出 4 倍以上。
6. 心理素质脆弱、常受到精神刺激的人,患消化性溃疡的危险比心理素质好的人高出 4 倍,患心血管疾病的危险比心理素质好的人高出 2 倍。
7. 每天吃的食品过咸造成患心血管、高血压疾病的概率比正常人高出 4~5 倍。

不生病靠自己

按照世界卫生组织(WHO)观点,健康有四大决定因素:一是内因,即父母的遗传因素,占 15%;二是外界社会环境因素,其中社会环境占 10%,自然环境占 7%,共占 17%;三是医疗条件,占 8%;四是个人生活方式,占 60%。由此分析知道,父母基因是先天固定的,无法改变,环境因素也不是由人的主观意志就能任意改变的。剩下的 68%中,医疗条件占 8%,每年要消耗成千上万亿的

卫生资源,而主动权也不在自己手里,幸好 60%的决定因素是掌握在自己手中的生活方式,上天把人类的命运交给了人类自己,这是造化对人类的眷顾。

怎样的生活方式才是科学的呢?科学的生活方式其实就是不生病的





生活方式(又称健康的生活方式)。有关资料显示,健康的生活方式可以使高血压发病率减少 55%,中风减少 75%,糖尿病减少 50%,肿瘤减少 33%,健康的生活方式就像一道看不见的围墙,令疾病望而生畏,不敢随便靠前。

健康的生活方式不是一朝一夕就能养成的。只有从心理上重视起来,身体力行地去做,并持之以恒将它进行到底,逐渐养成习惯。按照良好的生活习惯去生活,就像呼吸空气、感受阳光一样自然,那样你的健康就是由你自己做主,病痛就再也不能随便入侵了。

身体的反抗你听懂了吗

人的身体是灵敏的,对自己的需求很清楚,并通过反射机制发出信号告诉你。

大便变黑好几天了,吃不下东西,去医院一检查被告知是胃出血,但是你并不感到疼痛啊!这是身体通过另外一种形式给你发出信号。

最近胃口大开,体重却随着进食的增多而减轻,排尿量也随着喝水次数的增加而明显增多。不要大意,以为终于可以不操心减肥了,再吃也不会肥胖,那就大错特错了!这是身体给你发出的信号,你有可能患了糖尿病或是甲状腺机能亢进症,要及时就医。

口腔出现白斑,多发生在嘴唇、舌头腭、牙龈处。患者会感觉到口腔局部有粗涩的感觉,眼肉也能看到白色斑块,这是口腔癌的信号。

有很多人吃饭的时候,感觉到上腹部不适或者有轻微的疼痛;有些病人的胃酸少,吃饭时候出现恶心、厌食、消化不良、腹泻症状。这是食管的上皮出现不典型增生的原因,导致病人吞咽食物的时候,胸骨后隐约感到痛和灼热。这是食道癌的信号。

近来突然脱发增多,出现黑眼圈,小肚子也悄悄地鼓起来,不要以为这是随着年龄的增长必然出现的,这是身体对你的反抗。

身体正在发出哪些信号?身体哪些方面出故障了?身体的反抗你听懂了吗?重视身体的细小的变化,并及时做出回应,调整自己的生活状态,才能保证机体的正常运转不会中途抛锚。

