

不生病的 生活方式

BUSHENGBING DE
SHENGHUO
FANGSHI
DAQUANJI

郝静◎编 大全集

1 饮食

● 合理的饮食方式可以帮助人们摄取身体所需的各种营养，维持机体正常运行。

3 运动

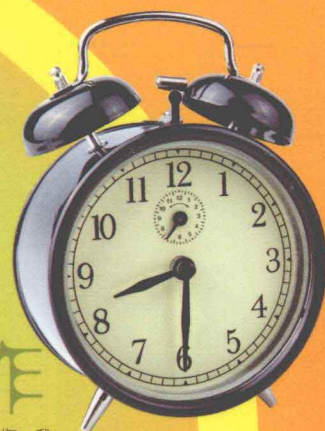
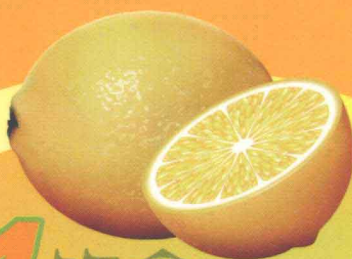
● 生命在于运动。运动能促进健康、延缓衰老，从而提高生活质量，成就幸福人生。

2 工作

● 不会休息的人就不会工作，我们要学会劳逸结合，做到“工作

4 心态

● 21世纪被称为“精神的时代”，只有拥有健康的心理，才能应对现代生活多方面的挑战，获得成功。



不生病的 生活方式

大全集

BUSHENGBING DE
SHENGHUO
FANGSHI
DAQUANJI

郝静◎编

不生病的生活方式大全集 / 郝静编. —北京: 高等教育出版社, 2010.12

(国民健康素养大全集)

ISBN 978-7-04-031327-7

I. ④不… II. ④郝… III. ④生活方式—关系—健康
IV. ④R163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第237796号

爱读者 出品

国民健康素养大全集

不生病的生活方式大全集

编 者 郝 静
策划编辑 龙 杰
责任编辑 姚云云

封面设计 李春江
版式设计 许 悦
排版制作 王江妹 徐小平
责任印制 朱学忠

开 本 1020 × 1200 1/20
印 张 20
字 数 672 000
版 次 2010年12月第1版
印 次 2010年12月第1次印刷
定 价 29.60元

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京威远印刷厂

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landrac.com>
<http://www.landrac.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 31327-00

前言

P
r
e
f
a
c
e

从古至今，健康长寿一直是人们追求的目标。如今，物质文化生活水平大为提高，健康更是成为社会关注的焦点。因为在和平、文明的社会环境中，疾病成为最能影响人们生活质量和幸福指数的恶魔。同时，它也是阻碍国民经济发展的的重要因素。

世界卫生组织2008年的一项全球调查结果表明，全世界真正健康的人仅占人口总数的一小部分，患病的人占20%，而剩下75%的人则处于亚健康状态。由此，该组织提出，医学的目的不仅是治疗已经发生的疾病，更重要的是让人不生病。

那么，究竟是什么原因让人生病呢？一般说来，人体的免疫系统通过稳定内环境来保持身体的健康，一旦内环境的平衡被打破，疾病便会“纷至沓来”。医学界将疾病分为传染性疾病和非传染性疾病。在我国，死于传染病的人数仅为死亡总数的一小部分，也就是说，非传染性疾病是夺走生命的主要杀手。引起疾病的因素很多，而现代社会中，导致非传染性疾病的最关键因素竟然是不健康的生活方式。

不健康的生活方式能够引起很多慢性非传染性疾病，俗称“生活方式病”。这主要表现在以下几个方面：

一、饮食方式及营养结构不合理、环境污染、吸烟饮酒等因素，导致心血管病、脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤、意外伤亡等疾病，这些成为早亡、致残的重要原因。据卫生部发布的《2007年中国控制吸烟报告》显示，中国的烟民数量已达3.5亿，每年约有近100万人死于因吸烟引起的肺癌等疾病。

二、由于现代生活节奏加快，时空观念、竞争观念增强，生活压力变大，心理因素成为一个重要的致病因素。如长期面对应激或遭受重大刺激，会引起一些心理疾患、心身疾病，甚至反应性精神病，如抑郁症、临考紧张综合征、情绪性腹泻等。

三、脑力劳动过多、久坐，导致颈椎病、腰椎病增多；用眼、用脑过度，导致视力下降、大脑疲劳等，甚至脑卒中。

四、运动不够、过量或方法不当，造成机体损伤甚至致命性伤害。

可以说，不健康的生活方式已经成为人类健康的头号杀手。目前因“生活方式病”而死亡的人口，已占全世界总死亡人口的半数，而且还在不断增加。在“第三届世界养生大会”上，有专家称，在北京，有1/3的成年人患上了“生活方式病”。而在“2009国际健康生活方式博览会”上，专家指出，上海已经进入“生活方式病”的高发时代；癌症、高血压、肥胖、心脑血管疾病等的快速蔓延，就是生活方式病的具体体现。

面对这样的现状，我们该如何应对呢？最有效的办法，就是选择“不生病的”生活方式，即健康的生活方式。2000多年前，古希腊名医

前言

希波克拉底就精辟地指出：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。”这里的本能说的是机体都具有自我保养、修护、甚至再生的能力，只要自己保持最好的状态，就能预防疾病发生或促使大多数疾病自愈。引起疾病的因素很多，我们起码应选择一种健康的生活方式，激发身体的自我保护本能，不因不良生活方式而给自己增添病痛。

世界卫生组织曾指出：健康基石，即健康的必要的基础，就是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。这16个字正好是对不生病的生活方式的最好诠释。具体说来，不生病的生活方式就是注重每一个生活细节：无论衣、食、住、行都要适度；做人行事不强求、知足常乐、淡泊宁静……做到这些，就能极大地降低高血压、糖尿病、癌症等疾病的发病率，从而延长人的平均寿命。

为帮助广大读者朋友掌握健康的生活方式，编者从不生病的饮食方式、心理调节方式、运动方式、工作方式、居家方式和保健养生方式等几乎涉及生活各个层面的因素入手，编撰了这本《不生病的生活方式大全集》。全书以通俗流畅的语言剖析各种生活方式的利弊，对健康的生活方式进行了全面而科学的阐述。

编者的心愿，就是让您一书在手，便能省钱、省心、省力，快乐健康地生活！

由于编者水平有限，疏漏、不当之处在所难免，敬请广大读者朋友予以批评和指正。



生活方式“健康状况”自测表

你的生活方式健康吗？你要怎样调整自己的生活方式？不妨来做做下面的测试吧！读完问题，选出你认为与自己情况相符的答案，每个答案以1分计。注意每个问题都是多选题。

●吸烟

- A. 我对香烟不感兴趣，从来没有吸过。
- B. 我过去1年中没有吸烟。
- C. 我只在应酬的时候偶尔吸一下烟。

●喝酒

- A. 我每天喝少于2听的啤酒，或者少于400毫升的葡萄酒。
- B. 过去1年中，我喝2听以上啤酒时从不开车。
- C. 我情绪不佳，或者压力很大的时候不会喝酒。
- D. 我从不酒后闹事。
- E. 喝酒没有给我带来过任何麻烦。

●锻炼

- A. 我一星期至少锻炼3次，每次至少锻炼30分钟。
- B. 我有自己很喜欢的运动，每星期都要做1次。
- C. 我锻炼时，不会很容易就觉得累。
- D. 我觉得我的锻炼水平在大多数同龄人之上。
- E. 我平静时的脉搏是每分钟70次或者更少。

●驾车

- A. 我开车总是系上安全带。
- B. 我坐车也总是系上安全带。
- C. 我从没有酒后开过车。
- D. 我从没有坐过喝过酒的人开的车。
- E. 我每年开车少于17 000公里。
- F. 过去3年中我从没有出过交通事故。
- G. 过去3年中我从没有开过快车。

●人际关系

- A. 我觉得我的人际关系很令人满意。
- B. 我有很多亲密的朋友，有一两个知己。
- C. 我能向我的伴侣或其他家庭成员倾诉心里话。
- D. 当我有问题的时候，可以很容易找到一起讨论的朋友。
- E. 在自己单独完成或和他人一起做事之间，我通常选择后者。

●体重和身体脂肪水平

- A. 我的体重在正常范围内。
- B. 我对我的身体和体形很满意。
- C. 我全身没有一块脂肪是多余的。
- D. 我过去1年里都不需要减肥。
- E. 我的医生和亲人朋友都觉得我不需要减肥。

●血压

- A. 我在过去6个月内查过血压，一切正常。
- B. 我的血压一直都很正常。
- C. 我喜欢清淡饮食，从不吃含盐高的食物。
- D. 我的直系亲属中没有人患高血压。
- E. 我总是密切关注自己的血压。

●压力和焦虑

- A. 我比大多数人的抗压能力强。
- B. 我觉得自己很容易放松下来。
- C. 我睡得很好，很少失眠。
- D. 我很少有紧张和焦虑的感觉。
- E. 我能很好地完成各项任务。

●休息与睡眠

- A. 我每天晚上都能睡足7~8个小时。
- B. 我总能在20分钟内入睡。
- C. 我很少在夜里醒过来。
- D. 我早上醒来后感觉很好，精力充沛。
- E. 我大多数时间都觉得自己精力充沛。

●性生活

- A. 我对自己的性生活很满意。
- B. 我只有一个固定的性伴侣。
- C. 我从不随便与别人性交。
- D. 我从不为名或利与人性交。

●生活满意程度

- A. 我很幸福，不记得有什么让我不满意的事。
- B. 我觉得自己的婚姻很美满。
- C. 我觉得自己比大多数儿时的玩伴成功。
- D. 我完成了大部分我这一生想要做的事。
- E. 如果我从头活一次，我觉得需要改变的并不多。

做完测试后，把所有的分数加起来，如果：

●你的分数是45~54分，恭喜你，你的生活方式比大多数人都要健康，请继续保持下去。

●你的分数在25~44分，说明你的生活方式和大多数人差不多，还可以进一步改善。

●你的分数在0~24分，说明你的生活方式很不健康，请积极地改善生活的每一个细节，祝你拥有一个快乐健康的人生！



c o n t e n t s

目录

生活方式“健康状况”自测表

序篇 人病了,可能是“生活方式病了” 1

医学发达了,却有多人死于“绝症”	1
能活50岁还是100岁,60%取决于生活方式	2
生活中到处充满了错误的生活方式	4
不健康的生活方式=慢性毒药	5
改变“自杀”行为,从此以后“不生病”	6

第一章 不生病的饮食方式 7

No.1 7大营养素,摄取要合理

至少80%的人不会喝水	8
蛋白质并非“多多益善”	10
脂肪也分好坏,不用“谈脂色变”	11
糖——甜蜜的“陷阱”	12
维生素补多了也有“毒”	13
很多人都缺乏矿物质	14
膳食纤维少了,现代病多了	15

No.2 平衡饮食,建立最佳“膳食宝塔”

细粮不代表富裕,粗粮不保证健康	16
蔬菜与水果,多C多健康	18
千万别拿水果当蔬菜	19
肉食:“四条腿”不如“没有腿”	20
“吃掉”脂肪,吃肉安心	21

牛奶和豆浆——人类的“白色血液”	23
饮食观念越来越“豆”	25
餐桌上的“好搭档”	26
健康餐桌,怎能缺少“五色”食品	27
经常被抛弃的6种宝贵食物	28
吃菜加调料,美味更营养	29
吃肉不加蒜,营养减一半	30
零食和主食、副食“三分天下”	31

No.3 吃喝有度,健康常驻

每餐七分饱,健康缓衰老	33
喜宴莫多饮,酒害猛于虎	35
看住油瓶子,管好盐勺子	37
口渴莫多喝,当心水中毒	39
水果无限量,健康红灯亮	40
腌菜不多吃,癌症可远离	41
可乐虽可口,也要把持度	42

No.4 正确吃三餐,健康有保障

早餐不吃,健康不保	43
午餐吃不好,身体“痛”不停	45
丰盛的晚餐,吃出更“丰盛”的疾病	47
夜宵尽量不吃,要吃也别随便吃	48

No.5 不能所有人都吃“一锅饭”

儿童:离糖远一点,离脂肪近一点	49
青少年:不吃早餐的孩子易成笨孩子	51



目录

女性：三期饮食很关键	52	从减压入手，打好“保胃战”	75
男性：7种水果让生殖系统更健康	53	教你一种时尚减压法——发呆	76
老年人：养生“食”不贪	54	繁忙之中的10条抗压妙计	77
No.6 当心陷入饮食误区，防止食物变毒物 ...	55	从15天减压计划开始，做一个快乐的人	78
不能只吃绿色食品	55	No.2 主动出击，“扫除”负面情绪	80
切莫食菜无方	57	负面情绪是癌细胞活化剂	80
剩菜回锅，毒害无穷	59	对健康最不利的5种负面情绪	82
奉行“素食主义”，需谨慎	60	自卑是早衰的催化剂	83
不吃肥肉，小心得病	61	嫉妒——心灵的地狱	84
肉汤的营养只有5%	62	“中暑”情绪要不得	85
牛奶绝不是老少咸宜	63	女性抑郁症要正确排解	86
常吃方便面，方便了疾病	64	男人有泪不妨轻弹	88
浓茶解酒，火上浇油	65	告别烦恼的11个点子	89
节食不能减脂肪，只能减健康	66	消除紧张情绪的5大法宝	90
不宜空腹吃的8种食物	67	将负面情绪“变害为利”	91
狼吞虎咽等于吃垃圾食品	68	No.3 特别时期，心情更要晒太阳	92
吃饭不专一，只会越吃越胖	69	“剪不断，理还乱”的青春期	92
铝元素的“侵入”不知不觉	70	女性如何逃离“心理月经”期	94
第二章 不生病的心理调节方式 71		女性孕期心灵鸡汤	95
No.1 释放压力，不做“压力生存者”	72	更年期更要关注心理卫生	96
呼出压力，让心灵吸进洁净空气	72	老年人“人老心不老”	97
全力出击，痛歼“压力病”	74	No.4 解放自我，常做心灵保健操	98
		笑一笑，健康到	98



c o n t e n t s

目录

宽容——健康的“维生素”	100	警惕运动的11种危险信号	124
自我解嘲——心理防卫新方式	101	健身“偷懒”的5个绝招	125
给心灵养分，预防心理老化	102	No.3 运动项目多多，锻炼各有千秋	126
女人走出花季，不“怕老”	103	跳绳运动的好处出人意料	126
勤做心理操，给心理“松绑”	104	踢毽子年轻你的腿和心	128
给心理疲劳画上“休止符”	105	打保龄球小心运动损伤	129
让心情“晴空万里”的生活细节	106	正确的慢跑，最有益于身心健康	130
7种“心理按摩”法让自己彻底放松	108	跑步不一定强身，也可能致病	132
第三章 不生病的运动方式	109	“饭后百步走”未必“活到九十九”	134
No.1 生命在于运动，锻炼势在必行	110	倒走倒走，当心健康倒着走	135
运动是治疗常见病最好的医生	110	No.4 运动不是万灵丹，适合的才是健康的...136	
运动是“健脑剂”	112	父母关注儿童运动的黄金“九诫”	136
癌细胞“惧怕”运动	113	青少年：3类运动“助长”身高	138
搭建运动“金字塔”	114	女性：高度警惕“健身后遗症”	139
别拿时间当借口，要把运动“随身携带”	115	男性：健身之20、30、40	140
想尽一切办法，将运动计划进行到底	116	中年人：先测血压再运动	142
No.2 适当运动，严防健身变伤身	118	老年人：运动过量，免疫力下降	144
掌握科学健身方式	118	No.5 警惕11个运动陷阱，向细节要健康...146	
偶尔运动好比暴饮暴食	120	你“误解”运动了吗？	146
过量运动也会“过劳”	121	运动时间不当等于自杀	148
强度不代表质量，运动也需“减负”	122	有些人清晨锻炼很“要命”	149
可怕的“运动成瘾症”	123	不可盲目地“冬练三九，夏练三伏”	150
		运动要避免“危险”场所	152



c o n t e n t s

目录

合理运动,“吃喝”先行	153
运动中吃糖并非多多益善	154
运动中如何呼吸也是一门学问	155
劳动不等于运动,家务不能代替锻炼	156
运动出汗不是治感冒的良方	157
运动后体重下降≠减肥成功	158

第四章 不生病的工作方式 159

No.1 敬业不蛮干,拼劲不拼命	160
没有忙得完的活,只有能透支完的生命	160
工作效率比时间更重要	162
宁当启明星,莫做夜猫子	163
女性白领,每天请抽出5分钟放松一下	164
我工作,我快乐	165
No.2 绿色办公,别在办公室里坐出病来 ..	166
颈椎病腰椎病,办公室族常见病	166
上班族切莫“坐以待病”	168
常坐电脑前,当心“鼠标手”	169
显示器污染,摧毁你的美丽容颜	170
办公族小心得干眼病	171
动起来,把“办公室综合征”赶出去	172
办公室“亚健康”席卷而来	173

No.3 调整心态,只要事业不要病	174
不做职场心理“奴隶”	174
工作要能“拿得起”,更要“放得下”	176
自我解“狂”,不做“职业狂人”	177
太追求“完美”易“过劳死”	178
接受现实,克服“快节奏综合征”	179
停止迫害自己,远离“信息焦虑症”	180
离手机远点,小心“手机综合征”	181
赶跑“微笑抑郁”,莫做“双面佳人”	182
5招教你摆脱“星期一综合征”	183
节后上班,学会及时“收心”	184
克服“工作倦怠”,走出“情绪疲劳”	185
白领抗压,善用6大绝招	186
白领丽人的心理保健术	187
No.4 9招小技巧,成就职场健康	188
最健康的工作习惯——告诉你	188
上班族不要做闹钟的“奴隶”	190
领带扎得紧,小心青光眼	192
每周最好一天不开车	192
上班的车里不做三件事	194
职场人士别用健康换口福	195
电脑族每天不可不喝的4杯茶	196
伏案工作,切记“摇头晃脑”	197



c o n t e n t s

目录

二郎腿不能随便跷，小心腰背痛198

第五章 不生病的居家方式 199

No.1 家居有“毒”，不可不扫200

别把有毒材料“装”回家.....200

买家具，样品最环保.....202

居家铺地毯，当心健康隐患.....203

挂上窗帘，将噪音挡在窗外.....204

室内“吸毒”的绿色植物.....205

当心厨房三大“毒源”206

使用不当，马桶也能成“杀手”207

坏情绪是家庭新的污染源208

注重居室小细节，生活更健康209

No.2 向高科技污染说“不！”210

电冰箱不是“保险箱”210

空调如何“调”健康.....212

洗衣机也要勤“洗澡”214

使用饮水机当心饮进“千滚水”215

防范电磁污染的6条准则216

小心微波炉的危害217

小小电吹风，辐射“王中王”218

电视机背后隐藏的“杀手”218

“藏污纳垢”的电脑键盘.....220

发手机短信过多会影响智商22

No.3 重新认识“卫生”，消除细菌温床...222

留意身边暗藏的9大卫生死角222

别让菜板变“毒板”224

保鲜膜不一定“保险”225

卫生筷其实不卫生226

小心剔牙“剔”走健康.....227

嚼口香糖不能代替刷牙228

从现在开始，把洗手提上日程.....229

小心衣服越洗越脏230

拖把不要直接用手拧231

滥用消毒液不能消毒232

改变日常生活中的7个不良行为233

No.4 美容有方，要美丽更要健康234

有一种伤害叫时尚234

别用美丽谋杀自己236

冬天不能“只要风度不要温度”238

束腰会毁掉健康239

乱拔眉毛当心“喜离眉梢”240

洗脸是“面子问题”，不容忽视.....241

皮肤也会“亚健康”242

吸烟让皮肤衰老得更快243

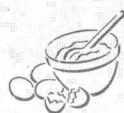
化解体内毒素，塑造美丽容颜244



c o n t e n t s

目录

对抗外界毒物，6法排毒养颜	245	预防亚健康，才能真健康	275
粗粮里的美容智慧	246	健康睡眠——走出亚健康的第一良方	276
一日吃三枣，终生不显老	248	巧法“吃掉”10种亚健康症状	277
“芝麻”女人不易老	249	No.4 养生重细节，健康不打折	278
让你美丽如花的9种天然食物	250	手部保健很重要	278
第六章 不生病的保健养生方式 251		按摩脚心祛百病	280
No.1 “一式三招两观念”，气血充足身体好.. 252		今夜如何“安枕无忧”	281
早睡早起身体好	252	担心失眠比失眠本身更可怕	282
敲胆经，敲黑满头白发	254	在错误的时间洗澡危害大	283
按摩心包经，胜过吃人参	256	疲劳不同，休息方式也不同	284
人不是老死的，而是“气”死的	258	春捂秋冻，不生杂病	285
保持肠胃清洁最重要	260	酷暑养阳“三字经”	286
No.2 保健有方，现代病无门	262	保健，茶不可不饮	288
每天吃果蔬，降低癌威胁	262	男不可无姜，女不可无糖	289
多吃醋，少得高血压	264	秋后进补须谨慎	290
不想骨质疏松，最好别太“高蛋白”	266	养生多点“小动作”	291
适当做运动，老来不痴呆	267	现代人养生保健的5个好习惯	292
No.3 关爱自我，远离亚健康	268	No.5 是药三分毒，科学用药不伤身	293
无病不一定一身轻	268	服药方法不正确，药到病不除	293
职场人士为何“三十而亚”	270	服用9类药物的“黄金时段”	295
“春困”是亚健康信号	272	用药必须防过敏	296
亚健康旗下的紧张性头痛	274	有些人服用安眠药不“安眠”	297
		中西药同服可能相克	298



c o n t e n t s

目录

缺钙不能只吃补钙药	300	不宜凉吃的食物	361
使用抗生素的6大误区	301	不宜生吃的食物	361
外用药物勿大意	302	不宜空腹吃的食物	362
药酒也是药，不能人人皆饮	303	易致毒的食物	363
要警惕家庭药箱的“内忧外患”	304	可能致癌的食物	365
		慎食食物	365
		吃要适时得法	366
附录 生活中的饮食守则		3 补益、食疗饮食宜忌	371
1 饮食搭配宜忌	305	保健食疗食物	371
食物相克>>>>>蔬菜的相克食物	305	富含矿物质的食物	382
食物相克>>>>>水果、干果的相克食物	311	健脑食物	386
食物相克>>>>>肉、蛋、奶的相克食物	318		
食物相克>>>>>水产品的相克食物	327		
食物相克>>>>>五谷杂粮的相克食物	331		
食物相克>>>>>饮品的相克食物	334		
食物相宜>>>>>蔬菜的黄金搭档	337		
食物相宜>>>>>水果、干果的黄金搭档	344		
食物相宜>>>>>肉、蛋、奶的黄金搭档	346		
食物相宜>>>>>水产品的黄金搭档	349		
食物相宜>>>>>五谷杂粮的黄金搭档	351		
食物相宜>>>>>调料的黄金搭档	353		
食物相宜>>>>>饮品的黄金搭档	354		
2 食物食用宜忌	355		
不宜多食的食物	355		

序篇 人病了， 可能是“生活方式病了”

医学发达了，却有更多人死于“绝症”

过去，由于社会生产力水平低下、物质生活极其匮乏、医疗卫生条件落后，一些传染病、寄生虫病严重威胁着人们的健康和生命。天花、霍乱、肺结核……这些都曾是让人谈之色变的“绝症”。如今，随着社会生产力水平的提高，医疗卫生条件的大幅改善，医学事业也获得了长足的发展，这些“绝症”要么得到了根治，悻悻然地退出了历史舞台；要么“沦”为普通的小病，再也无法“兴风作浪”。

然而，人类并未因此变得更健康——在世界各大城市中，医院的病人并没有随着医学水平的提升而日益减少，疾病的种类反而日益增多，不仅是癌症、艾滋病、白血病等“绝症”屡见不鲜，而且像高血压、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的患病率和死亡率也在不断上升。

2010年8月，我国卫生部部长陈竺在世界抗癌大会上介绍说，癌症目前已成为严重危害中国居民健康的疾病之一，中国每年的癌症发病人数约260万，死于癌症者约180万。另有资料表明，女性排名前三位的致死疾病分别为宫颈癌、乳腺癌、结肠直肠癌，而男性排名前三位的致死疾病为急性心肌梗死、脑溢血、肝癌。

据世界卫生组织1992年统计，全世界每年有1 200万人死于心脑血管病，占总死亡人数的四分之一。世界

心脏联盟分析预计，2020年全球心血管病死亡率将增加50%。我国冠心病的发病率和死亡率也逐年升高，并呈现年轻化的趋势。

据世界卫生组织统计，2004年，全球平均每6.64秒就有1人死于脑血管疾病、肿瘤、高血压等慢性病；2005年全球有3 500万人死于这些慢性病。目前，因这些慢性病死亡的人数已占我国总死亡人数的70%以上，近40年来，单心脑血管病的死亡率就增加了3倍。

虽然现代医学使人类的平均寿命得以大幅度延长，但这些“绝症”和慢性疾病仍然是威胁人类健康的头号“杀手”。同时，这些大多与年龄相关的慢性疾病，也呈现出低龄化趋势，小学生患肥胖症、高血压，中学生患脂肪肝的不在少数。这些疾病的“杀伤力”之大可见一斑！

能活50岁还是100岁，60%取决于生活方式

想活到50岁还是100岁？相信大多数人会毫不犹豫地选择后者。在尽享天年之后无疾而终，无疑是最理想的生命终结模式。可惜，现实生活中大多数人并不能像花草树木那样自然凋零，而会因为各种各样的疾病中途“夭折”。

“夭折”，通常是说那些未成年而死的人。在传统观念里，“人生七十古来稀”，而“百岁”则差不多是人们对于寿命的最高期望了，因此祝人长寿时我们通常说“长命百岁”。但事实上，活到100岁根本就不应该成为人类的理想，因为它本来就应该现实。我们常常为夭折的少年惋惜，殊不知，相对于上帝赐予人类的自然寿命来说，大部分人其实都是“夭折”的。

◎ 每个人都可以活过100岁

关于人类的自然寿命，推算方式多种多样，但所得出的结果却是惊人的相似：人类的自然寿命理应在100岁以上，也就是说，每个人在身体健康的状况下都应该活过100岁！

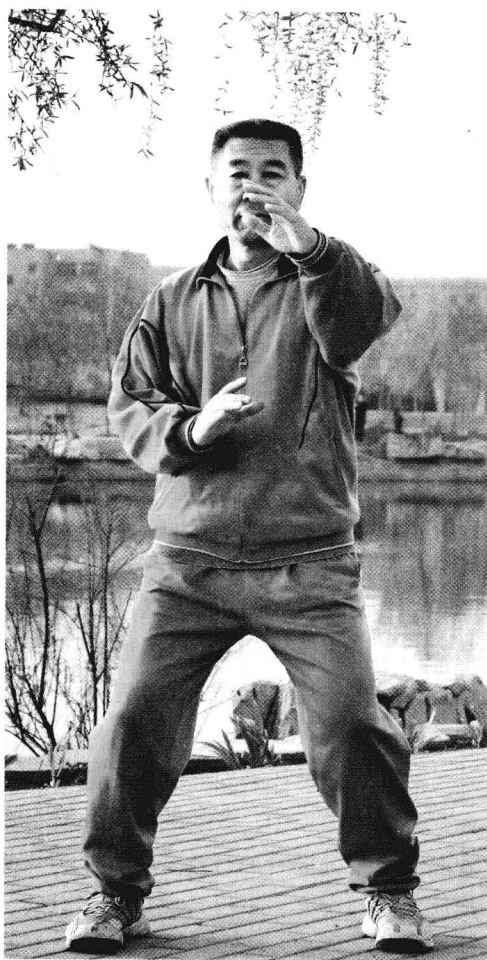
一般认为，哺乳动物的寿命=性成熟期 $\times$ (8~10)，人类的性成熟期约在14岁左右，由此推算，则：

人的寿命=14年 $\times$ (8~10)
=112~140年

古希腊学者亚里士多德曾经指出：“动物凡生长期长的，寿命也长。”后来，日本学者蒲丰提出“寿命系数”学说，指出哺乳动物的最高寿命相当于生长期的5~7倍。

例如：马的生长期为5年，狗为2年，象为25年，猿为12年。

马的寿命=5年 $\times$ (5~7)=25~35年



狗的寿命=2年 $\times$ (5~7)=10~14年

象的寿命=25年 $\times$ (5~7)=125~175年

猿的寿命=12年 $\times$ (5~7)=60~84年

运用上述公式推算，所得结果刚好和马、狗、象、猿的实际寿命相吻合。而人的生长期为25年，由此推算：

人的寿命=25年 $\times$ (5~7)=125~175年

根据研究，人们还发现，自然界中，动物的寿命大约为细胞分裂次数和分裂周期的乘积。据此推断，人类的细胞分裂次数约为50次，平均分裂周期为2.4年，所以人类的寿命应为120岁左右。

总之，根据上述几种推算，人类完全可以活到100岁以上。而人类目前的

平均寿命却只有70岁左右！其中缘由，值得我们深思。

◎ 健康60%掌握在自己手中

通常，人们会把寿命长短归因于遗传、社会、环境……迷信者甚至归咎于天命，认为每个人的寿命早已在生死簿上备好案了，时日一到，你就得乖乖地去阎罗王那里报到！

但是，出乎所有人的意料，1992年，世界卫生组织发表报告指出：人是否能健康长寿，15%取决于遗传；10%取决于社会条件；7%取决于自然环境；8%取决于医疗条件；而剩下的60%，则完全取决于个人的生活方式！

所谓生活方式，指的是人类个体或群体日常生活的行为模式，包括衣食住行、工作休闲、社会交往、待人接物等一切物质和精神生活内容。它是一个人所处的时代、社会和个人意志相结合的产物，反映了每个人的人生观、价值观，决定了每个人的生活和生命质量。

目前，由不健康的生活方式引起的慢性非传染性疾病（即“生活方式病”）正在世界各国迅速蔓延。2006年，世界卫生组织发表报告指出，慢性病是成年

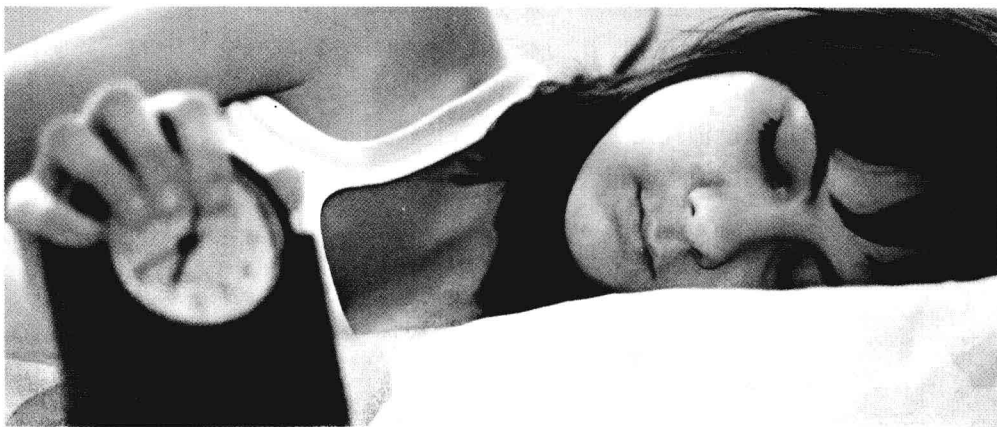
人的头号杀手，其所造成的死亡人数占所有成年人死亡人数的60%以上。如果各国不立即采取相关行动，今后10年死于慢性病的人口总和将高达4亿。

而导致慢性病发生的主要危险因素，正是不健康的饮食、不锻炼身体、使用烟草等生活方式。如果能够消除这些因素，则至少可以避免80%的心脏病、中风和2型糖尿病，还可以预防40%的癌症。

可悲的是，大多数人对生活方式与健康的关系还缺乏认识，完全没有意识到生活方式的“健康”和“不健康”之分，以至于许多人都把“美酒飘香”、“大鱼大肉”等有害的生活方式当成是“享福”，殊不知这正是自折寿命的行为。有数据显示，年满40岁、生活方式良好的人，和年仅20岁、生活方式不良的人的健康状况，几乎是完全一样的。

人的生老病死就如同春去秋来、花开花落一般，也是一种自然现象，每个人都无法抗拒。但是，我们完全可以利用那60%的主动权，让自己活得更健康、更年轻、更长久。所以，在一定程度上，健康和长寿仍然是掌握在我们自己手中的。

请记住：能活50岁还是100岁，60%取决于你所选择的生活方式！



生活中到处充满了错误的生活方式

日常生活中，我们往往有很多习以为常的错误生活方式，并在不知不觉中一次次地重复着——

◎ 饮食方式

错误方式一：饮食过于精细。现代人的饮食越来越趋于精细化，饮食追求高蛋白、高脂肪，这在一定程度上导致了胆结石、肥胖、高血压等症的高发。

错误方式二：吃太咸的食物。容易导致钠在人体内滞留，引发高血压和心脏病。

错误方式三：……

◎ 心理活动方式

错误方式一：过度紧张。很多人由于竞争欲强，心理上承受着巨大的压力，长此以往，其机体免疫力减弱，进而可能引发多种疾病。

错误方式二：长期焦虑。焦虑是一种负面性情绪，是现代人身心健康的重大威胁，可导致高血压、冠心病、胃肠疾病甚至癌症。

错误方式三：……

◎ 运动方式

错误方式一：缺少运动是现代人生活中的一大弊病，上楼有电梯、出门有汽车……其实，身体摄入过多热量，而这些热量又不能通过运动消耗出去，就会聚集在体内成为致病因素，进而引发骨质疏松、肥胖、糖尿病等。

错误方式二：运动后狂饮。人在运动后会大量出汗，机体不仅会流失水分，也会流失盐分，使细胞变得干瘪。此时，若大量补充水分，血液中的盐分

浓度会更低，细胞将会由于瞬间吸收大量的水分而变得水肿，容易水中毒。

错误方式三：……

◎ 工作方式

错误方式一：“工作狂”。很多上班族经常加夜班，每天工作10个小时以上，这样极易透支健康，甚至引发“过劳死”。

错误方式二：长时间使用电脑。很多人每天使用电脑超过8小时，这种做法对人体健康极其不利。因为长时间使用电脑，除了有辐射危害外，还会引发眼病、颈椎病、精神性疾病等。

错误方式三：……

◎ 居家生活方式

错误方式一：在室内养宠物。有些人喜欢将猫、狗、鸟等饲养在居室里，这种做法既不卫生，也会对人体造成伤害。动物身上极易寄生病毒、细菌等，人一旦感染上这些病原微生物，就会生病。

错误方式二：热水淋浴时间过长。自来水中含有三氯甲烷和三氯乙烯等容易挥发的有害物质。资料显示，若用热水盆浴，只有25%的三氯甲烷和40%的三氯乙烯释放到空气中；而用热水长时间淋浴，释放到空气中的三氯甲烷会达到50%，三氯乙烯更是高达80%。

