

白领健康

都是美容惹的祸

美容不当惹大祸，除了感染乙肝，还有更可怕的艾滋病……

张宝和●著 丛书主编 李 钢

警惕中药的毒副作用

人们要注意中药的毒副作用，防止被那些虚假的宣传误导。

危害健康的头号杀手

尽管人类寿命逐年延长，可人们的体质却不断下降，不少人天天喊累，身体长期处于一种亚健康状态。

改变
生活方式
才能把握
健康

金城出版社



世纪观察·健康系列

BAILINGJIANKANG

白领健康

张宝和◎著 丛书主编 李 钢

金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

白领健康/张宝和著. -北京:金城出版社,2004.5

ISBN 7-80084-592-3

I. 白... II. 张... III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 030110 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

印刷:三河市汇鑫印务有限公司

850 × 1168 毫米 1/32 12.625 印张 200 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:1~5000 册

ISBN 7-80084-592-3/R. 7

定价:28.00 元

世纪观察·健康系列编委会

主 编 李 钢

执行主编 王 斌

编 委 王大京/李 萍/方 芳/李建军

总 策 划 王 斌

《白领健康》

作 者:张宝和

责任编辑:张朴远

CETI
.com.cn 世纪观察

关于世纪观察系列

世纪观察系列是世纪中讯传播机构精心策划,将联合科技、经济、医学、媒体、出版机构等社会各界知名专家学者,不断推出的经济、科技、健康、生活、管理系列图书。《白领健康》的出版是在《科技日报》社社长助理、经济特刊主编李钢同志的建议指导下,以中国人民解放军海军总医院张宝和医生在《科技日报经济特刊》白领健康专栏,发表的100篇文章为基本内容,经过三个多月的策划及重新编辑而成。做为世纪观察-健康系列精选的第一本书奉献给广大读者。

世纪中讯传播机构拥有经济研究中心、文化发展中心、广告公司等专业机构,在编辑出版策划、会展活动、经济研究等领域与国家有关部委、研究机构、新闻媒体、行业协会及国际组织有着良好的合作关系,曾成功策划组织了大型会议、展览、新闻发布会等活动,编辑出版经济报告、大型画册,并为众多知名企业提供了战略、管理、市场等咨询服务。

世纪中讯愿与研究、咨询、文化、出版机构等社会各界开展多方面合作。

CETI
.com.cn 世纪观察

电话: 010-64631780 86599023

E-MAIL:book_gc@ceti.com.cn

岁月如歌

（ 代序 ）

我们中国人的问候语有别于其他国家，见面就说：“你吃了吗？”山东有个地方更甚：“你吃饱了吗？”“饿饭”，铸成了中国五千年的文明史。因此，有了一个精辟的注解：“民以食为天！”历朝历代，为了肚子而奋斗而挣扎。

沿袭到以中国共产党领导的时代，与时俱进，改革开放。人们肚子吃饱了，精神面貌改变了。可是文化传承却十分可怕，仍然把“吃”作为一种精神享受，光“吃”还不尽兴，还要把“喝”作为“亲密战友”。

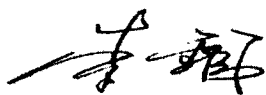
这下后果就严重了。“脂肪肝”、“糖尿病”、“高血压”等等结伴而来。人生，事业、家庭、朋友，人说“人生如梦”，我看“岁月如歌”，可歌可泣。但是人一生上这些时代的“生活方式病”，就无论如何也难以“歌”，只剩下“泣”了！

我是在“泣”的时候认识了宝和同志。他是我住院期间的主治医生。宝和的敬业、细心、好学给我留下了很深的印象。对这位可塑之才，我出院前建议：“医者‘悬壶济世’，你有这么多医治‘生活方式病’、‘富

贵病’的临床经验，应该让更多的人分享。”我说《科技日报》给你一个舞台，为你开一个《白领健康》专栏，让广大读者受益。

这个专栏一问世，大受读者欢迎。听说许多人把他的文章都剪贴下来，把他介绍的养生之道、疾病解惑反复品味。为惠益更多的读者，我们支持他把专栏的百期文章结集出书，让更多的人身心健康，把人生当舞、以岁月为歌，岂不快哉！

不敢为人作“序”，算是对宝和文章结集的推介，以飨读者。

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to Li Gang, the author of the preface.

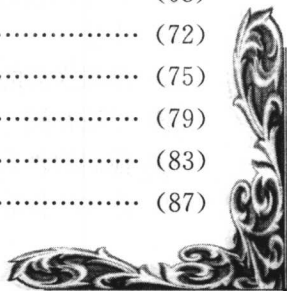
2004.4.18

注：本书主编、序作者为《科技日报》社长助理、兼《科技日报·经济特刊》主编李钢同志。

目 录

Contents

1 致命的“烟酒不分家”	(1)
2 三个胰腺炎病人	(4)
3 酗酒的危害	(8)
4 医学教授之死	(14)
5 两个艺术家之死	(17)
6 脑出血的罪魁祸首	(22)
7 危害健康的头号杀手	(25)
8 高血压治疗的几个误区	(30)
9 远离高血压威胁之路	(33)
10 糖尿病流行警示录	(37)
11 如何有效防治糖尿病	(42)
12 招灾惹祸的“啤酒肚”	(48)
13 节约基因之谜	(52)
14 远离危险	(56)
15 有胸痛及时上医院	(60)
16 中青年也要防心肌梗死	(64)
17 老同学的“心病”	(68)
18 认识脑梗死	(72)
19 如何防治脑梗死?	(75)
20 时间是什么?	(79)
21 寻找万无一失的办法	(83)
22 详细解读帕金森	(87)



● 从里根说老年痴呆	(92)
● 老而不呆	(96)
● 好脂肪、坏脂肪	(99)
● 脂肪肝的危害	(103)
● 昂贵的洗血疗法	(108)
● 血管内的“恐怖分子”	(112)
● 年轻的血管也硬化	(116)
● 做一个素食主义者?	(120)
● 广州归来话饮食	(124)
● 从贴秋膘说饮食习惯	(128)
● 你住得安全吗?	(132)
● 两个医生之死说明了什么?	(136)
● 一封感谢信	(139)
● 胃口不好谁之过?	(142)
● 睡不好觉能出大事	(146)
● 就这样告别失眠	(150)
● 睡眠不好要减压	(154)
● “心理杀手”	(158)
● 多种多样的抑郁	(162)
● 刻骨铭心的一件事	(165)
● 快乐的兰花	(170)
● 告诉你腹泻的秘密	(174)
● 中暑	(177)
● 姗姗来迟的醒悟	(180)
● 谁该补钙?	(184)
● 他们的骨头为什么这么脆?	(188)
● 让你的骨骼强壮起来	(192)

● 静态生活导致退化	(196)
● 小计步器的故事	(200)
● 雪后感	(204)
● 头晕、手麻小心什么?	(208)
● 摆脱颈椎病的困扰	(212)
● 告别腰腿痛的绝招	(215)
● 改变生活的选择	(219)
● 劳逸结合	(223)
● 延缓衰老	(226)
● 我们老了怎么办?	(230)
● 提高你的记忆力	(234)
● 改变习惯防痛风	(238)
● 闲话减肥	(242)
● 现代生育模式的代价	(246)
● 输尿管里的“石头”	(250)
● 难言之隐	(253)
● 疲劳与面瘫	(257)
● 脾气变坏防甲亢	(261)
● 打呼噜的危害	(264)
● 防治结合说哮喘	(267)
● 空调与肺炎	(271)
● 致命的无声杀手	(275)
● “小姐”惹出的麻烦	(278)
● 审美疲劳	(282)
● 艾滋病危机	(286)
● 都是美容惹的祸	(290)
● 危害健康的乙肝	(293)

77	死灰复燃的结核病	(296)
78	亦喜亦忧抗生素	(300)
79	警惕中药的毒副作用	(304)
80	吃出来的尿毒症	(308)
81	莫轻视头痛(上)	(311)
82	莫轻视头痛(下)	(315)
83	三个咽痛病人的故事	(319)
84	流感疫苗热的冷思考	(323)
85	再说发烧	(327)
86	换个角度看禽流感	(331)
87	变态反应	(335)
88	正确认识非典型肺炎(非典日记一)	(339)
89	较量(非典日记之二)	(342)
90	认识病毒(非典日记之三)	(346)
91	光明在前(非典日记之四)	(350)
92	一言难尽的免疫力(非典日记之五)	(354)
93	非常时期话发烧(非典日记之六)	(358)
94	病从口入(非典日记之七)	(362)
95	非典过后你到哪里看病?(非典日记之八)	(366)
96	疫苗之迷(非典日记之九)	(370)
97	非典过后说艾滋病(非典日记之十)	(374)
98	鼠疫离我们并不遥远(非典日记之十一)	(377)
99	蚊子与乙脑(非典日记之十二)	(381)
100	假如非典明天来临(非典日记之十三)	(385)

1

致命的“烟酒不分家”

最近，国外医学专家再次强调：酒精和烟草不能混用。这两种物质都对健康有害，合用时有严重危害身体的协同作用。由于这种协同作用，那些既抽烟又大量饮酒的人比单纯抽烟或只饮酒不吸烟的人更易患各种疾病。但是请大家想一想，在酒桌上有几个人单抽烟或只饮酒不吸烟呢？几乎都是“烟酒不分家”，那些平时不抽烟的人也会被动吸烟，因此经常有应酬的人应该特别注意这个问题。

上个星期一，病房里收治了一个53岁的病人，京郊某农工商公司的总经理，最近因处理该公司副总经理突然大面积心肌梗塞死亡事件过度疲劳，导致头晕、胸闷、夜间频繁出现心绞痛发作。他的副手刘某某，今年才51岁，平时经常喝大酒，白酒至少喝一斤，因为应酬很多，基本上天天喝，一天两顿酒是家常便饭，平时抽烟每天约一包，但到了酒桌上就没准了。酒桌上的人都抽烟，房间又是封闭的，所以经常在这种环境对人的影响非常大。在三周前的

一
致命的烟酒不分家

某天晚上，喝酒后他突然出现心前区剧烈疼痛，送到医院后确诊为大面积心肌梗死，经抢救无效，数小时后死亡。

烟民至少吸入4000余种有害的化学物质，其中包括我们熟知的尼古丁，也有大量的一氧化碳、二氧化氮及某些放射性物质。这些物质大部分都有致癌性，一般以焦油这种形式沉积在口腔、咽喉及肺部。我们知道，酒精本身没有致癌性，适量饮酒有助于健康。但烟酒混合后，问题就不同了，在这种时候酒精变成成为一种溶剂，大量溶解那些沉积在口腔、咽喉及肺部的有害物质。

说到这里要提到的是肝脏，酒精及烟草中的有害物质主要通过肝脏分解，饮酒后肝脏负担加重，解毒功能严重减退，原来平均几分钟就能清除掉的那些有害物质，这时在我们身体内就会存在几小时或者几天。喝酒越多，这种作用越强。有的人可能患急性胰腺炎，有人得心肌梗死或者脑血栓，上面这个病例就很能说明问题。

还有一种情况是慢性危害，吸烟导致血液对氧的运输能力下降，长期大量饮酒能导致营养不良，而“烟酒不分家”产生的作用比单独影响要大几十倍。烟酒这两种物质都对健康有害，合用时有严重危害身体健康的协同作用。由于这种作用，那些既抽烟又大

量饮酒的人比单纯抽烟或只饮酒不吸烟的人更易患各种疾病。因此，我们看到几乎每个长期大量饮酒、吸烟的人容易患有多种疾病，比如脂肪肝、高血脂、高血压、冠萎缩、脑供血不足，以及各种恶性肿瘤。

“烟酒不分家”是现实生活中很普遍的现象，对很多人来说甚至是应酬时不可避免的习惯。今天这几个病人的经历，说明了“烟酒不分家”的极大危害。我们知道了这么多急性、慢性的危害后，还无动于衷吗？

对某些人来讲，如果您真的关爱自己和您的全家老小，除了事业有成、挣足够的钱以外，还应该拥有健康的体魄。尽快改变抽烟、酗酒这种不良习惯则是您的必然选择。这样于你、于我、于他人都有利，为什么不这样做呢？赶快戒烟、限酒，如果实在不行，至少也要先让烟酒分家，慢慢达到戒烟限酒的目的。

2

三个胰腺炎病人

二 三个胰腺炎病人

曾经不止一次听说某某人酒后突然死亡，很可能是坏死性胰腺炎引起心脏骤停。下面讲述的是三个因嗜烟酒引起急性胰腺炎发作的典型事例。

韩先生，男性，50岁，有几十年的烟龄、酒龄。这几年犯了几次胰腺炎，每次以持续上腹痛发作为主要表现。最多一年，竟犯了两次。他患有家族性高脂血症，血脂比正常值高几倍，抽出来的血非常粘稠，很快就会凝固。这种病很容易引起胰腺炎，需要严格禁食高脂肪食物、戒酒，但是他就是管不住自己。

他是土生土长的北京人，特别爱吃各种动物下水。经常吃卤煮火烧、涮火锅等。几次犯病都是吃多了这些东西。一次大吃大喝后胆结石、急性胆囊炎发作，急诊手术切了胆囊。从那以后，他对吃确实有所控制，但却没有控制烟酒，酒后又犯了几次病。

第二个病人是这几年经常在我们病房住院的病人苏阿姨，虽然不饮酒，可几十年来，每天都要抽两包

多烟。十多年前的一天夜里，她突然出现剧烈腹痛并向背部放散，伴有恶心、呕吐、休克、意识不清，送到医院诊断为急性出血坏死性胰腺炎，经抢救脱离了危险。

那次犯病的后遗症就是糖尿病，打了十几年胰岛素，近几年又多了高血压、脑梗塞、老年痴呆等毛病，生活不能自理，成天不说话、不吃饭。每天要给她喂饭、输液，两个人日夜陪着她，虽然这样，烟还是不少抽，结果活了不到70岁，前不久因严重的肺部感染去世。

最后一个病人的经历更能说明问题，男性，39岁，深圳某集团公司总经理，同样是多年的“烟酒不分家”。他开始是搞技术开发工作的，经常熬夜，烟瘾大，每天抽3包多。自1995年开始，差不多每年住一次医院，每次都是急性胰腺炎发作，住院后禁食、输液少则一周，多者几周。

去年11月17日，他到北京出差，约了几个老朋友吃饭，他喝了不少白酒，烟自然也没少抽。次日上午，开始出现上腹痛，到医院后化验确诊为胰腺炎。当天我正好值班，检查发现他虽然年轻，脂肪肝、肥胖、高血压可一样没少，我告诉他必须要戒烟酒、减肥，因为胰腺炎反复发作，可能导致胰岛功能衰竭、糖尿病、胰腺癌变，如果某次发作是出

血坏死性胰腺炎，会有生命危险。虽然这次他又很幸运，已经痊愈出院了，谁知道他会不会第六次发病呢？

很多人都知道，中医有个说法叫不通则痛，身体任何部位气血运行不畅就是不通，不通的原因有多种，有先天的，更多的则是后天因素。少量喝酒活血化淤，无节制乱喝贻害无穷，引起身体功能失调，免疫力减退。每天喝白酒几两，持续几年，就可以造成胰腺小管堵塞，直接的后果就是胰液排出受阻，胰液就会消化胰腺自身细胞，可能引起胰腺炎发作。

大量吸烟也容易引发胰腺损害及其他各种疾病，据统计，大约80%的胰腺炎病因是胆结石、吸烟和酗酒。虽然一再讲烟酒的危害，病人每次犯病也是疼的死去活来，真是花钱找罪受，可有些人还是“革命的小酒天天醉”，结果自然是“喝坏了党风喝坏胃”。

真是想不明白，人的意志那里去了，为了不犯病、不受罪，少喝点行不行？说起来，这些人是公司老总、经理，大多是白领，他们事业有成，驰骋商海多少年，说他没有自我控制，说他意志薄弱，恐怕不合适。那么为什么不能控制呢？我想可能有两种解释，一是生意所迫，赚钱要紧，不大吃大喝就不够哥们，喝完了犯不犯病顾不上了；另一种可能就是