

21 世纪健康读本

生活方式与健康长寿

曹长恩 曹大玉 编著



原子能出版社

21 世纪健康读本

生活方式与健康长寿

曹长恩 曹大玉 编著

原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活方式与健康长寿/曹长恩,曹大玉编著. —北京:原子能出版社,2003.12
ISBN 7-5022-2936-1

I. 生… II. ①曹…②曹… III. ①生活方式—影响—健康②长寿—保健
IV. R16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 097739 号

内 容 简 介

健康长寿是人们亘古不变的追求。为加强人们自我保健意识,积极预防疾病,学会善待生命,走进预防医学,获得健康长寿的知识,本书作者参阅了大量的国内外医学图书资料及报刊发表的健康知识,从中西医结合及分子医学的角度,并结合个人从医 30 年的经验和自我保养的体会撰写了本书。

其主要内容包括:生活方式与健康、健康的概念和标准、影响健康的因素;生命与健康的基本要素;合理饮食;戒烟限酒;适当运动;心理平衡;生命的本质与衰老;养生与健康长寿;高血压病;骨质疏松症;糖尿病;冠心病;脑卒中;老年痴呆;肥胖症;癌症。

本书内容全面、新颖、实用,体现了 21 世纪医学“倡导健康、远离疾病”的特色。它是读者打造健康、远离疾病的良师益友,是所有善待生命人们的必备用书,也可作为医学院校及临床医务人员参考书。

生活方式与健康长寿

出版发行	原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100037)
责任编辑	李 镁
责任校对	冯莲凤
责任印制	丁怀兰 刘芳燕
印 刷	保定市印刷厂
经 销	全国新华书店
开 本	850 mm×1168 mm 1/32
字 数	300 千字
印 张	11.25
版 次	2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5022-2936-1/R16
印 数	1—1000 定 价 26.00 元

版权所有 侵权必究

曹长恩，汉族，1952

年生，江西省余干县人。1975年余干管枋高中毕业后考入苏州医学院医疗系学习4年，1979年毕业后到中国核工业721矿医院从事医疗工作。曾先后任医师、主治医师、副主任医师、主任医师及医务科长、副院长、



院长及矿冶局初、中级职称评审委员会委员，核工业总公司高级职称评委，中华医学会会员，曾连续7年被授予矿先进个人，矿岗位学雷锋先进个人，矿优秀党员（9年），矿优秀知识分子，连续4年评为矿劳动模范，抚州地区最佳服务能手，抚州地区优秀党员干部。是江西省“五一”劳动奖章获得者，核工业总公司劳动模范，中核总（部级）有突出贡献的中青年专家。

在临床工作中，致力于中西医结合，对内、儿、外、妇科等多种疑难杂症，如哮喘、小儿腹泻、癫痫、高热急症及风湿与类风湿、不孕症、乳腺增生、肝病、腰椎间盘突出症、骨质增生（颈椎病、腰腿痛、膝关节骨质增生）、胃病、偏头痛、妇科病（月经不调、痛经），对前列腺肥大擅长研究，治疗有独到之处。在学术上重视气血、脏腑辨证，力主中西结合。主编和参编了《中国当代中医论坛》、《中医名方药理与临床研究进展》、《中华临床医学集成》、《中华医学新论》、《中国名医类案》等专著。研制有“痿康散”等10余种成药，在临床中治疗疑难症取得较好的效果。先后有“PTF—V₁冠心病左心功能不全诊断价值”等13篇论文在省、部级杂志及学术会上发表。有“肺心病抗凝疗法应用进展”等64篇论文在全国杂志《中西医结合杂志》等及全国学术会议上交流发表，获优秀论文奖4篇。

打造健康 远离疾病

追求天人合一 提高生命质量

——谨以此书献给

所有能呵护生命善待生命的人们

世界卫生组织 (WHO)

宣布,现代“文明病”发

病率大幅度上升,营养

过剩和生活方式病已经

成为威胁人类健康的头

号杀手。

前 言

人的一生要经历从摇篮到坟墓的全过程。其间人体的健康状况和发生疾病的频率,则决定着其寿命的长短。根据生物学的普遍规律及动物实验结果推测,人的自然寿命在100~175岁。其理由通常有3种说法:①人的生长期约为20~25年,以生长期的5~7倍推测,为100~175岁;②人的性成熟期为13~15岁,以性成熟期的8~10倍推测,为100~150岁;③人的细胞分裂次数是50次。平均每次分裂周期为2.4年,以细胞分裂次数周期相乘计算为120岁。但在现实生活中,活到100岁的人很少,新中国诞生以来的半个世纪,平均寿命由不足40岁增至70多岁。有的人40多岁就不健康,50多岁就生病、死亡,这与公认的正常人的寿龄100岁相比,整整提前了30~40年。

21世纪,由于世界人口预期寿命的延长和社会经济发展带来生活方式的改变,慢性非传染疾病的比例将继续增高。心脑血管病、糖尿病、癌症及其并发症成为主要死亡原因。在我国,随着人民生活水平的提高,人均期望寿命已达70多岁,疾病逐步向以慢性非传染性疾病为主的模式转化。慢性疾病是多种因素综合作用引发的恶果。其中不良的生活方式、缺乏健康的知识是主要的因素。据2001年全国卫生事业发展情况统计数据表明,2000年卫生总费用为4764亿元,比1999年增长590亿元。居民主要死亡首位为恶性肿瘤(135.59/10万),其次

为脑血管疾病(111.01/10 万),再就是心脏病(95.77/10 万)。近百年来,医学取得了辉煌的成就。但是,一个令人不解的现实敬告人们:医学日益发达,医药费用惊人增长,不仅慢性非传染性疾病增加,而且诊断失误、治疗不当的病例也不断增加。全球死于心脑血管疾病的人数达 1 530 万人。高血压病在我国达 11.26%,患病人数在 1 亿以上,目前仍在以每年 300 万的速度递增,成为最重要、最广泛流行的心血管疾病。这些疾病不但使人们身心受到痛苦,其医疗费用也给个人和家庭、集体、国家带来沉重负担。

医学统计表明,全世界的疾病谱和死亡谱都在发生显著的变化。心脑血管疾病、糖尿病、癌症等慢性病正在迅速成为当代的主要疾病。这些疾病的发生和发展都与患者的生活态度、日常生活行为等有密切关系。世界卫生组织指出,只要采取预防措施就能减少一半的死亡,就是说一半的死亡是完全可以预防的。钟道恒博士说,许多人不是死于疾病,而是死于无知,死于缺乏健康的知识,死于不良的生活习惯。非药物的自然疗法和积极的生活方式,特别有益于这些慢性病的预防和治疗,并且能大大降低医药费用。所以,生活在新世纪的我们,若要远离疾病,减少疾病的痛苦,避免医疗费用的沉重负担,最有效的办法是把自己作为健康动力的主体,未病先防,自觉地采取极为简便、科学、合理的健康生活方式,可以预防多种疾病的风险。正如国家领导人在对预防和控制疾病的一项长期规划中指出:“预防工作花的是‘小钱’,防的是‘大病’,为的是将来节省更多的钱,挽回更多的损失,不要等得了病再花大钱去治”。从这个意义上说,最好的

医生是自己,人们要学会善待自己、善待生命,注重生命的质量,追求平均健康生活质量要比提高平均寿命更有意义。我们希望达到健康状态的长寿,就要采取积极的人生和科学的生活方式,培育生命风险管理的理念。加强自我健康意识,积极预防疾病,自觉采取合理的、科学的生活方式,就可以打造健康,远离疾病,从而提高生命的质量,达到健康长寿。这就是我们编写这本手册的目的所在。

本书根据国内外的有关资料,较详细地介绍了生活方式与健康长寿的关系,健康的概念,生命与健康的基本要素,健康长寿的四大基石,生命的本质与衰老的学说,以及常见病的生活方式的调理。这些内容为读者提供了较全面的健康长寿的知识,是读者打造健康,远离疾病的良师益友。本书可供临床医务工作者参考,更适于关注健康、关注生命的人们阅读。

由于水平有限,书中难免存在缺点和错误,希望读者及同道批评指正。

编 者
2002 年 10 月
于江西省

目 录

第一章 生活方式与健康长寿	1
一、生活方式与健康长寿的关系	1
二、健康的概念和标准	3
三、实现健康长寿的关键	6
四、影响健康长寿的因素	13
第二章 生命与健康的基本要素	19
一、基本营养	19
二、碳水化合物	20
三、蛋白质	25
四、脂肪	30
五、维生素	39
六、微量元素	54
第三章 健康长寿的基石——合理饮食	69
一、平衡膳食	69
二、辨证用膳	73
三、膳食指南	81
四、合理膳食的新建议	89
五、合理膳食的重要环节,合理烹调	95
六、饮水与健康	97
七、饮水的学问与健康	99

第四章 健康长寿的基石二——戒烟限酒	104
一、吸烟与被动吸烟的危害	104
二、吸烟与疾病	106
三、酒的保健功能	109
四、酒对健康的危害	110
五、饮酒与微量元素缺乏	112
六、饮酒的新建议	114
第五章 健康长寿的基石三——适当运动	117
一、运动与身心健康	117
二、运动的营养需要	120
三、运动方法的选择	122
四、运动的医学监督	127
五、运动中的注意事项	128
第六章 健康长寿的基石四——心理平衡	130
一、心理因素与躯体健康	130
二、心理因素与免疫功能	131
三、心理、精神因素与肠易激综合征	132
四、心理、精神因素与功能性消化不良	133
五、心理、精神因素与高血压	134
六、心理、精神因素与癌症	136
七、心理健康的标准	138
八、心理平衡的要诀	139
九、心理疗法	141
第七章 生命的本质与衰老	144
一、中医释衰老	144
二、肾脏与衰老	145

三、脾胃与衰老	147
四、衰老的现代研究及学说	149
五、抗衰老的中医理论	154
六、抗衰老的中医药药理研究	160
七、抗衰老的药茶	163
第八章 养生与健康长寿	166
一、养生的中医理论	166
二、常用的养生方法	170
第九章 高血压病	175
一、概述	175
二、高血压的预防	178
三、高血压的治疗	180
四、高血压患者生活方式的调理	187
五、高血压的六忌	190
六、高血压的食疗	191
七、高血压的心理防治	203
第十章 骨质疏松症	207
一、骨质疏松症及其危害	207
二、骨质疏松症的西医认识	209
三、骨质疏松症的中医认识	211
四、骨质疏松症的诊断	213
五、骨质疏松症的生活方式调理	215
六、骨质疏松症的药物治疗	217
七、骨质疏松症的中医食疗	219
第十一章 糖尿病	222
一、糖尿病的危害性	222

二、在什么情况下应怀疑糖尿病	224
三、糖尿病的诊断标准	225
四、正确认识和对待糖尿病	226
五、糖尿病的控制标准	227
六、糖尿病的治疗及注意事项	229
七、糖尿病饮食调理	231
八、糖尿病的运动调理	238
九、糖尿病的药物治​​疗	243
十、糖尿病患者的生活	248
第十二章 冠心病	252
一、冠心病的定义及易患因素	252
二、冠心病的危害(心肌梗死的危害)	254
三、冠心病的分类及诊断	255
四、急性心肌梗死的康复治疗	257
五、冠心病的运动疗法	259
六、冠心病的饮食调理	262
七、冠心病的饮食疗法	263
第十三章 脑卒中	265
一、脑卒中的危害	265
二、脑卒中的危险因素	266
三、脑卒中的诊断要点及发作信号	268
四、脑卒中的康复	270
五、脑卒中的运动疗法	272
六、脑卒中的饮食调理	275
七、脑卒中的心理康复治疗	277
第十四章 老年痴呆	280
一、老年痴呆的危害	280

二、老年痴呆的病因	281
三、老年痴呆的分类与诊断	282
四、老年痴呆的预防	284
五、老年痴呆的运动疗法	287
六、老年痴呆的饮食疗法	292
第十五章 肥胖症	297
一、肥胖症的危害	297
二、肥胖症的易发因素	299
三、肥胖症的诊断	301
四、肥胖症的预防对策	302
五、肥胖症的运动疗法	306
六、肥胖症的饮食疗法	308
七、肥胖症的减肥食谱	311
第十六章 癌症(恶性肿瘤)	317
一、癌症的危害	317
二、癌症与生活方式的关系	318
三、癌症的警示信号	320
四、癌症的预防对策	324
五、饮食防癌症	327
六、微量元素与癌症	336
七、饮茶防癌	340
主要参考文献	342

第一章 生活方式与健康长寿

一、生活方式与健康长寿的关系

探寻延年益寿之术和长生不老药的历史,与人类几千年的文明史并驾齐驱,自春秋战国始,人们热衷于“神仙服食”,想通过服食单味的植物药或矿物药以求长生不老。中国最早的经典药理学专著《神农本草经》记载有“久服不老”“轻身延年”“耐老”等功效的药物近百种。自唐代以后,人们采取植物药与矿物药兼用的方式,如“茯苓散”“还少丹”等著名的抗衰老药方就广泛用于临床。然而衰老与健康长寿是一个复杂的生理过程,受到多种因素的影响,到目前为止还没有什么灵丹妙药使人长生不老,而只能靠科学的方法推迟衰老的速度,延长寿命,使大多数人实现健康长寿。

人活多少年才算长寿,如何才能健康长寿,这是人们探索了几千年的课题,我们现在的平均寿命与自然寿命还有多少差距?两千年前,我国的医学著作《内经素问·上古天真论》中就提到“尽终其天年,度百岁仍去”,说明我们的祖先很早就知道人的自然寿命可达百岁。据《尚书》说:“一日寿,百二十岁也”。由此得知度百岁,系指 120 岁而言。现代医学论证大自然赐予人类的寿命相当于生长期的 5~7 倍。如狗的生长期 2 年,其寿命约有 10~14 年。人的生长期为 23~25 年,自然寿命应有 150~175 年。以性成熟期计算,认为自然寿命是性成熟期的 8~10 倍。人的性成熟期为

13~15 年,寿命应是 130~150 年。以细胞分裂的次数与细胞分裂周期相乘确定自然寿命,人的细胞分裂有 50 次,平均每次分裂周期是 2.44 年。因此,人的自然寿命至少有 120 年左右。但实际的平均寿命与自然寿命相差很多。公元前 4000 年青铜生铁时期,平均寿命只有 18 岁;公元前 200 年古罗马时代平均寿命为 29 岁;文化复兴时代为 35 岁;18 世纪为 36 岁;19 世纪末,随着生产力和科学技术的发展,医学科学技术的进步,传染病有了较好控制,人的平均寿命增长迅速,达到了 45 岁;20 世纪以后增长更快,1979 年为 72 岁。人类目前的平均寿命与自然寿命的差距在不断缩小,但还有很大的差距,原来威胁生命的传染病控制了,但以生活方式不良引起的慢性病在增加,疾病谱和死亡谱发生了变化,严重影响人们的健康、长寿。据医学统计表明,全世界包括中国在内的疾病谱和死亡谱都在发生显著的变化。心脑血管病、糖尿病、高血压病、癌症等慢性病正在迅速成为当代主要的疾病。这些疾病不仅增加了人们家庭的精神与经济的负担,而且严重危害着人们的身体健康,影响着平均寿命与自然寿命差距的缩小。据有关资料表明:全球死于心脑血管疾病的人数达 1 530 万人,我国的恶性肿瘤与慢性病患者已达 7 000 万人,每天约有 15 000 人死于慢性病,占全部死亡的 70% 以上。这些疾病的发生与发展与患者的生活态度、日常生活行为等有密切的关系。已经进行了广泛的研究的生活方式因素有饮食、饮酒、吸烟、体力活动、生活习惯、情绪、生育及性行为等。认为西方人有四分之三的疾病与死亡和个人行为有关。美国加利福尼亚的人类人口研究室的一项研究表明,健康习惯得分越高,死亡率越低。我国前三位死因分析中发现,在心血管疾病中的发病中,不良生活方式与生物因素的比例为 45.7 : 29.0;脑血管疾病为 43.3 : 36;恶性肿瘤则为 43.6 : 45.9。目前这三类

疾病占全部死因的 67.6%。也就是说,目前有 2/3 的人死于与不良的生活方式有关的疾病。一定程度上可称“自我创造的危险”。有关专家认为,随着工作和生活的节奏加快,上述各种危险因素对疾病的影响将进一步发展,与生活方式有关的疾病将成为头号“杀手”。

据世界卫生组织(WHO)界定,人类的健康和长寿,40%依靠遗传和客观条件,其中 15%为遗传因素,10%为社会因素,8%为医疗条件,7%为气候条件;60%依靠自己建立良好的生活方式和行为习惯。世界卫生组织总干事讲过,只要采取积极的预防措施就能减少一半的死亡,就是说有一半的死亡是完全可以预防的。钟道恒博士说:“许多人不是死于疾病,而是死于无知,死于对健康知识的缺乏,死于不良的生活方式”。所以,生活在新世纪,若要长寿,首先要健康,要投资健康、远离疾病。把自己作为健康的动力主体,未病先防,自觉地采取积极的、健康的生活方式,就可以预防多种疾病的风险,健康、长寿的愿望就能变为现实。

二、健康的概念和标准

生、老、病、死是每个人,也是每一个生物体,都要经历的自然发展过程。争取长寿,这是人类几千年来的一个普通的愿望,除去某些特殊的(自然的和社会的)原因加以阻挠或转移外,人们是不会放弃这种愿望的。当然,人的第 1 个愿望是生存,第 2 个愿望才是延长他的生存,即长寿。但健康和长寿是两种不同的概念。健康的人可能长寿,长寿的人不一定健康。我们追求的是健康长寿,而不是有病的长寿,因为不健康的长寿,不仅给个人带来痛苦,而且给社会和家庭带来沉重的负担。我们不仅要长寿,而且要健康