



21世纪健康饮食

周泳杉 著

中国社会科学出版社



21世纪健康饮食

周敏莉 著



1



21世纪健康饮食

周泳杉 著



中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪健康饮食/周泳杉著. —北京:中国社会科学出版社,2009.6

ISBN 978-7-5004-7760-0

I. 21… II. 周… III. ①饮食卫生—基本知识
②合理营养—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 069600 号

责任编辑 李炳青
责任校对 王兰馨
封面设计 每天出发坊
技术编辑 张汉林

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010—84029450(邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京君升印刷有限公司

装 订 广增装订厂

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 5.5

插 页 2

字 数 88 千字

定 价 18.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

目 录



上篇：健康的挑战 1

- 联合国调查显示：近年来，全球死于营养过剩的人数开始超过营养不良的人数
- 在北美洲，每 3.8 个人中，就有 1 个人死于癌症
- 在美国，近 3 个人中就有 1 个人死于心脏病
- 在中国，有 2 亿人超重，1.6 亿人患高血压，2000 万人患糖尿病
- 中国人的平均寿命 71 岁，而健康寿命只有 62 岁，生命的延长并不是幸福的保障
- 人类的健康幸福就在我们的餐桌上

下篇：饮食的误区 63

- 很多时候，我们只为自己的舌头而吃，很少为我们的健康而吃
- 地球上大量的肉类生产带来的废气和污染日趋严重
- 人类若不注意饮食，就会在吃垮自己之前，先把地球吃垮
- 珍惜大自然就是珍惜人类自己

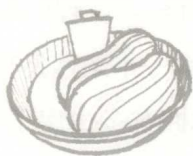
上

篇

健康的挑战

- 联合国调查显示:近年来,全球死于营养过剩的人数开始超过营养不良的人数
- 在北美洲,每 3.8 个人中,就有 1 个人死于癌症
- 在美国,近 3 个人中就有 1 个人死于心脏病
- 在中国,有 2 亿人超重,1.6 亿人患高血压,2000 万人患糖尿病
- 中国人的平均寿命 71 岁,而健康寿命只有 62 岁,生命的延长并不是幸福的保障
- 人类的健康幸福就在我们的餐桌上





尊敬的各位领导、各位长辈、各位来自全国各地的老师们，大家下午好，刚刚马老师在介绍的时候说到“身有伤，贻亲忧，德有伤，贻亲羞”。在中国古代，对读书人一般有三个要求：第一个要求他们学习医理，即医学方面的一些道理；第二个要求他们学命理；第三个要懂地理。为什么要学医理，因为希望能够在父母有病痛的时候，可以帮父母调理身体；为什么要学命理，因为父母之年不可以不知，这是孝道；为什么要学地理，在父母过世的时候，可以为父母的后事服务。如今到了现代工商业发达的时代，这些道理反而被我们给忽略了。医理，变成一般学医学的人的专业，一般人就不需要学了；命理，变成了迷信，地理也差不多在迷信的边缘徘徊。我们确实感受到生活变得越来越紧张，越来越没有乐趣。在对身体的照顾方面，由于医学常识的专业化让



它更集中在某些行业的人身上，而我们自己却常常忽略了对一些基础医学常识的涉猎，以致造成很多很多的遗憾，今天我要跟大家谈的也是这方面的问题，就是告诉大家如何面对健康方面的挑战，我们的系列课程叫做“幸福人生讲座”，请问大家幸福人生的第一个条件是什么？绝对不是你很有钱，也绝对不是你拥有多少房子、多少车子。曾经有人这么说过，在我们的存款簿里面，不管你有多少个 0，健康永远是前面那个 1，没有那个 1，后面有多少 0 都是没有意义的，而在我们越来越朝小康社会迈进的过程当中，我们发现一个很值得探讨的问题，那就是：这个社会越富裕，很多疾病发生的几率也好像随之增加了。

近年追求健康的成果

- 癌症
- 心脏病
- 糖尿病
- 肥胖症
- 骨质疏松症
- 肾结石
- 自体免疫病
- 文明病暴增





过去我们很少听说癌症，在 20 世纪六七十年代也很少听说心脏病、糖尿病、肥胖症。肥胖症可能也只是这几年的一个新名词，更没有听说过骨质疏松症、自体免疫性疾病，这些都是罕见的疾病。可是曾几何时，我们发现我们周遭不但这些病开始听到了，而且好像越来越多，同事、家人……越来越多的人被这些疾病所困扰。那我们就要思考，为什么随着经济的增长，关于健康的信息越来越多，可是我们却并没有真正地把这些健康的信息，变成我们生活中有用的常识，健康在某种程度上只是一个口号。

其实我们很想要健康，可是却实现不了，原因在哪里，在这个课程刚开始的时候，我们愿意用几个统计数字来跟大家分析一些健康的问题。我们首先来看看癌症的问题，因为癌症在整个文明病发展的过程当中，一直具有很独特的指标性意义，在经济越发达、生活水平越高的国家，癌症的发病率也越高。

我们来看，北美洲每 4 个人当中，更准确地说是 3.8 个人当中，就有 1 个人死于癌症。这个数字我刚看到的时候很惊讶，为什么惊讶？因为北美洲是一个科技非常发达的地区，医学也非常发达，可是为什么在科技这么发达的地区每 3.8 个人当中，就有 1 个人死于癌症，这是让我们很惊讶的。本来我们认为医学这么

高癌症发病与死亡率 公众健康呈现退化



北美洲每4 (3.8) 个人
当中就有1个人死于癌症

癌症新药研发投入很多
医院越盖越大 人是否更健康？

Anderson RN, 2002.

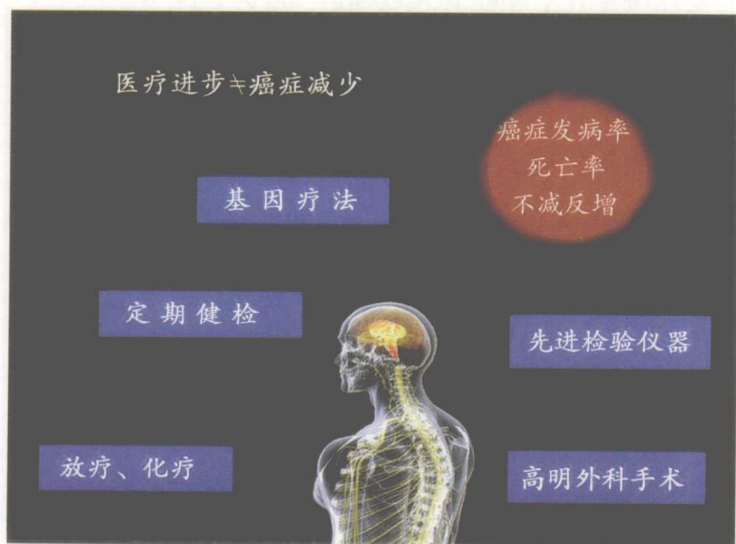
发达的国家，人们的健康状况应该是非常好的，其实不然。我是医学院生物化学研究所毕业的，在医疗方面涉及得比较广泛，我有很多的朋友在医院工作，他们在跟我谈到这些问题的时候，都表示不理解这样的现实，实在有些触目惊心，以前很少听到有人得癌症。可是最近几年，他们发现医院里癌症病房的病人非常多，甚至门诊的数量已经不亚于一般的感冒，也就是说得癌症的人几乎跟得感冒的人一样多，我们想想这正常吗？其实，无论从公共卫生的角度，还是从流行病学的角度来看这些都是异常的现象，而这些异常的现象又发生在科技如此发达的地区，实在很值得我们

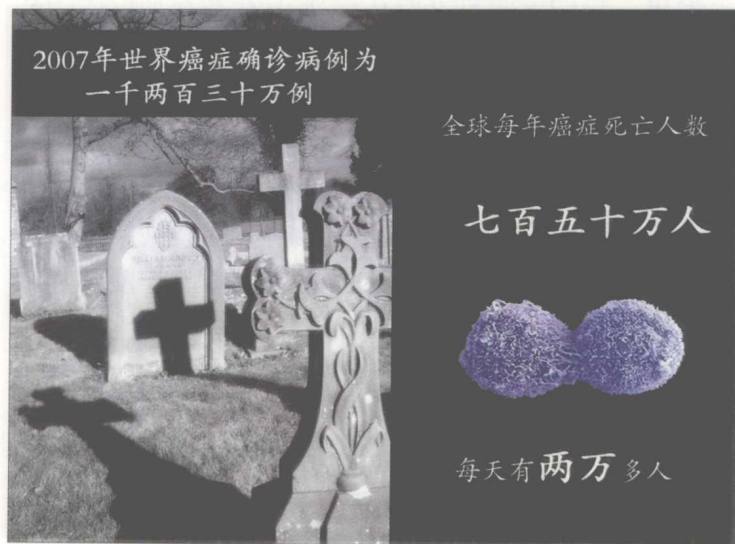


去省思，我们需要思考医疗的进步有没有带来癌症的减少。

近年来，我们发现有很多高科技的医疗手段被开发出来，每一年都有很新的医疗技术诞生。在我读书的时候，基因疗法还只是实验室里面的一个研究课题，可是最近它也变成了一个热门的癌症治疗手段。在我们的想象当中，医疗手段越创新，癌症应该越来越少才对。可是很不幸的是，这几年癌症的发病率跟死亡率，不但没有减少，而且还很显著地在增加，这些都让我们在思考：这是为什么。

2007年，全世界癌症确诊的病例大概是 1230 万例，





而全球每年死于癌症的人数高达 750 万，比很多战争中死亡的总人数还要多，这还只是一年之内由单项疾病所造成的死亡率，用这个总数除以 365，也就是全球每天大概有 2 万多人因为癌症而丧生，这可不是一个小数字，为什么这个数字这么高，科技的发达能不能让这个数字再低一点？但是结论让我们感觉很失望——科技的进步并没有真正抑制癌症的增长。心脏病也是一样的，在经济越发达的国家和地区，心脏病的死亡率跟发生率好像也越高。

在美国，每 3 个人当中就有 1 个人死于心脏病，各位朋友，人生有没有偶然？人生有没有必然？每当看



到这些数字的时候我都在想这个问题，3个人当中就有1个死于心脏病，4个人当中就有1个死于癌症，这是必然吗？还是只要我们做些什么就可以避免？这个很重要，因为统计数字常常会让我们走入一个误区，导致我们很害怕、很担心，其实没有必要，因为我们把这些数字告诉大家，并不是想让大家觉得很害怕、很恐惧，而是想让大家知道怎么能不成为那3个人当中的1个或者是那4个人当中的1个。同时这个现实也促使我们面对这样的问题：就是发达国家的医疗开销非常大，可是事实上也并没有让整个社会变得很健康。所以，如果我们进一步地省

思一些问题就会发现：医疗费用增加其实并不等于健康的改善，因为我们在谈论公共健康问题的时候常常会走入另外一个误区，就是：是不是我们医疗的经费用得太少，以至于我们的社会这么不健康，可是当我们看到一些数字的时候才发现事实并不是这个样子的。



上图显示的是美国年医疗投入占 GDP 的比例关系，可以看到，其医疗投入从 1960 年一直到 1997 年每一年都在增加，也就是说美国社会对于健康其实是很关注的，很多国家都是这样，一直不断地在投钱进去，可是美国在这将近 40 年的过程当中，医疗费用增加了 300%，可



是结果怎样？你看，以这个图的统计来看，美国经济收入中每 7 美元就有 1 美元要用在医疗保健上。如果有一天有一个人告诉您，您每赚 7 美元就有 1 美元要拿来看病，拿来维持您的健康，可是很不幸地他又告诉您，您有 $\frac{1}{4}$ 的几率死于癌症， $\frac{1}{3}$ 的几率死于心脏病，请问，您能接受吗？我不能接受，薪水的 $\frac{1}{7}$ 都给你了，但是我还有那么高的癌症死亡率跟心脏病的死亡率，各位朋友，这就是美国社会。我们不能光从外表去看一个社会是否高度发达，从另一个角度我们可以看到，它其实付出了很大的代价来维持全社会的健康，可是并没有找到一条非常可行的路径，原因在哪里？

接下来，我们再来看，医学的进步好像也没有等于寿命的延长，很多人并不太赞同这样的说法，很多人会想，随着医学的进步，人类的寿命的确已经延长了，为什么你说没有延长？其实各位朋友，这是数学问题，是统计学问题，我们感觉到的人类平均寿命延长其实只是一个统计学上的假象，实际上只是婴儿的死亡率降低而已，人类的寿命并没有因此而增加，因为婴儿的死亡率降低，感觉好像人类的总体寿命延长了。

在美国，50 年来 40 岁以后成年人的平均寿命其实是没有增加的，那各位朋友，我们来思考一下这是进步

还是退步？因为那么多的金钱、那么多人力都投入进去了，结果却是平均寿命并没有增加。



这实质上就是一个很大的退步，我们再进一步来看，长寿必须健康。生命的延长其实也并非等于幸福的保障，为什么？我们来看一下，在中国，平均寿命大概是 71.5 岁，这是中国人现在的健康状况，可是平均寿命其实并不能反映出一个社会的幸福感。为什么这么说？

下面这个数字才是我们需要关注的：中国人的平均健康寿命只有 62.3 岁。那么我们就要问：消失的这 9.2 年到底在哪里？据卫生部研究发现，平均 9.2 年一般的国民是