



MAN XING BING HUAN ZHE
ZI WO BAO JIAN XIN LI NIAN

慢性病患者

自我保健新理念

主编 史金腾 虎宝杰



人民卫生出版社



慢性病患者 自我保健新理念



主 编 史金腾 虎宝杰

副主编 史虎峰 郝亚伟

编 委 (按姓氏笔画排序)

史虎峰 史金腾 李金叶 李真珍 肖暑寒

张立志 虎 珂 虎安然 虎宝杰 郝亚伟



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性病患者自我保健新理念 / 史金腾, 虎宝杰主编.
—北京: 人民卫生出版社, 2013.9
ISBN 978-7-117-17433-6

I. ①慢… II. ①史… ②虎… III. ①慢性病-防治
IV. ①R4

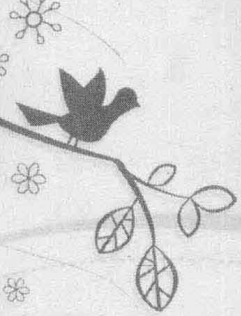
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 222470 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

慢性病患者自我保健新理念

主 编: 史金腾 虎宝杰
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮 编: 100021
E-mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830
印 刷: 尚艺印装有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 1/16 印张: 15
字 数: 216 千字
版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-17433-6/R · 17434
定 价: 33.00 元
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

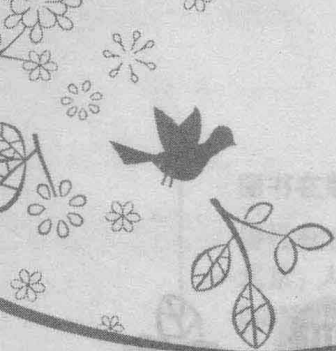


慢性病是“慢性非传染性疾病”的简称，又称为“慢病”，根据世界卫生组织（WHO）2012年提出的慢病（NCD）高危密码“3450”新概念，即“3”种不良生活方式（吸烟、不合理膳食和缺乏体力活动），导致“4”种NCD（心脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤和呼吸系统疾病）死亡率增高，最终可使“50%”的人过早丧命。近年来，我国慢病的疾病谱也发生了很大变化，不合理饮食和不健康生活方式导致慢病明显增加。60岁以上的老年人很多患有慢病，以心脑血管病、糖尿病、肿瘤和呼吸系统疾病为代表的慢病，已成为威胁我国居民健康的主要问题。

有不少人将这类与营养过剩、不良生活方式引起的慢病戏称为“富贵病”，因为这些病常在环境污染相对严重、吃得好、活动少的都市人群中流行。所以，西方国家曾称为“现代都市病”、“现代文明病”。

2012年5月21日，卫生部等15部门联合发布《中国慢性病防治工作规划（2012—2015年）》（以下简称《规划》），提出“十二五”时期是我国加强慢病防治关键时期，要采取有力有效措施，尽快遏制慢病高发态势。《规划》提出，到2015年，力争慢病防控核心信息人群知晓率达50%以上。

慢病的防治犹如应对一场战争，要想在这场战争中取胜，必须掌握好正确的“战略、策略、方略”。科学的策略是来自对“现代慢病”新理念的建立，才能对慢病有正确的认识和态度。只有人们知晓了这些疾病发生、发展的规律，提高自我健康意识，自觉行动起来，科学自主保健，才能战胜这些慢病。为了让读者有一个系统完整的概念，本书特采用了专题讨论的写作模式。



倡导科学生活方式是防治慢病的核心。1992年WHO维多利亚宣言：“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”，被称为健康之桥的四大基石，是慢病防控的重要措施。保健养生是中华民族传统文化的瑰宝，倡导科学保健和传统养生，有助于提高全民健康素质，是防治慢病的重要手段。

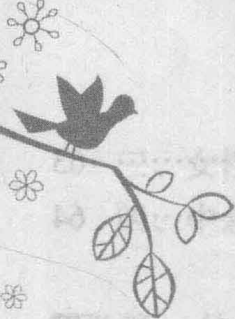
主编夫妇多年来一直从事群众健康工作，收集和整理了慢病防治养生保健的新理念、新技术，为群众做健康科普讲座，为社区科普大学讲课，为了使更多人受益，兹汇集成书。本书编写时参阅了许多专家、学者、同道们的文章，因篇幅有限，未一一列出，谨致谢意！

特邀郑州大学医学教授、诗人、书画艺术家、中国国学研究会研究员杨太森先生，为本书撰写第八章第二节《书画养生》；特邀河南省作家协会会员、编审徐超元女士，为本书撰写第十章十四节《得了病怎么办》。值此书付梓之际，诚挚感谢！

由于时间仓促，笔者水平有限，书中错误、不当之处，恳请读者指正！

史金腾 虎宝杰

2013年9月



目 录

第一章 慢病与健康长寿	1
一、健康长寿新概念	1
二、慢病是健康长寿的克星	10
三、“现代慢病”是“生活方式病”	16
四、自我保健是战胜现代慢病的法宝	17
第二章 合理营养，平衡膳食	23
一、营养与健康	23
二、中国居民膳食指南	29
三、食物多样化，营养更全面	31
四、多吃果蔬，补充维生素	34
五、每天一袋奶	37
六、大豆不可少	39
七、鱼禽瘦肉蛋 适量最重要	40
八、清淡低盐，减少用油	43
九、零食少吃，酒要少喝	46
十、水是生命之源	49
十一、保健食品	51
科学营养保健歌	57
第三章 有氧运动，持之以恒	60
一、什么是有氧运动	60
二、有氧运动有益于健康长寿	61

三、适度锻炼最科学	63
四、运动方式如何选择	64
第四章 修身养性，和谐人生	70
一、宽容大度，健康之门	71
二、道德修养，长寿之路	72
三、宁静致远，益寿延年	74
四、健康从家开始	75
五、关注“空巢”现象	76
六、预防“离退休综合征”	78
七、摆脱抑郁焦虑症	80
老年心理保健歌	84
第五章 保护环境与健康生活	88
一、人类的生存环境恶化	88
二、大气污染与 PM2.5	90
三、如何减轻室内环境污染	94
四、电磁辐射污染与防护	95
五、避免食物污染	96
六、远离烟草	97
第六章 护肤养颜，留住青春	103
一、不同年龄段的皮肤特点	103
二、面部皱纹是如何产生的	105
三、怎样预防皮肤衰老	107
第七章 性保健	109
一、勃起功能障碍	109
二、早泄	111

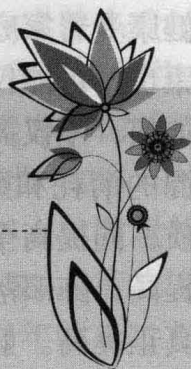


三、女性性功能障碍.....	112
四、中老年人的性保健.....	112
第八章 休闲养生.....	114
一、音乐养生.....	114
二、书画养生.....	119
三、茶养生.....	124
四、文体娱乐运动养生.....	129
老年养生三字经.....	133
第九章 传统养生.....	134
一、传统养生 源远流长	134
二、情志养生.....	137
三、四季养生.....	140
四、静养生.....	143
五、动养生.....	145
中医养生歌.....	153
第十章 慢病防治新理念.....	158
一、肥胖症与减肥.....	159
二、糖尿病的综合防治.....	167
三、高血压病——无声杀手.....	180
高血压十忌歌.....	183
四、高血脂的危害.....	184
五、冠状动脉粥样硬化与心肌梗死.....	191
冠心病十句歌.....	194
六、脑血管病——脑卒中.....	197
七、痛风是怎样引起的.....	201
八、骨质疏松症.....	205

九、慢性阻塞性肺疾病	208
十、为什么说胆石症也是“生活方式病”	211
十一、诡秘的多囊卵巢综合征	214
十二、肿瘤的三级预防	219
十三、走出亚健康	225
十四、得了病怎么办	229
中药养生歌	232
六、预防“亚健康综合征”	78
一、亚健康综合征概述	78
二、亚健康综合征的成因	84
三、亚健康综合征的诊断	88
四、亚健康综合征的预防	90
五、亚健康综合征的治疗	94
四、电磁辐射污染与防护	95
一、电磁辐射污染概述	95
二、电磁辐射污染的来源	97
三、电磁辐射污染的危害	103
四、电磁辐射污染的防护	105
五、电磁辐射污染的监测	107
六、电磁辐射污染的治理	109
七、电磁辐射污染的预防	111

第一章

慢病与健康长寿



一、健康长寿新概念



(一) 何谓健康

人最宝贵的是生命，生命最重要的是健康，健康是人生的最大财富。健康的身体是成功的基石，理想的阶梯，是人们永恒的追求。人生追求的目标很多且很诱人，如果没有了健康，一切都将不可能。对年轻人来说，有了健康才有事业和成就。对老年人来说，有了健康，晚年生活才会更美好。

随着社会的发展，健康的概念也在不断更新。古人云：“体壮曰健，心怡曰康”，健康即身心健康，是我国先哲们对健康最早的解读和诠释。1948年世界卫生组织（WHO）创立的宪章中指出：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”把精神纳入健康范畴，强调健康与社会环境的关系。20世纪90年代，健康的定义提出了环境要素，即健康是生理、心理、社会、环境的和谐统一。21世纪“健、康、智、乐、美、德”组成了大健康新概念，成为幸福人生的最佳境界。

国际社会达成的共识是：社会发展以人为本，人的发展以健康为本，达到尽可能高的健康水平，是全世界范围内重要的社会发展目标。新的健康观指出，健康不仅是个人的事，也是有关全社会、全人类生存和生产发展的基本要素，需要社会的共同努力来维系。

健康受着家庭、人际关系及社会大环境诸多方面的影响，因此，健康也不可能仅靠一个人的努力就能完全实现。一个民族的健康素质如何，不仅关系到民族的兴衰和国力的强弱，也影响着国家卫生资源的消耗和财政负担。提高全民族的思想道德素质和科学文化素质，同提高全民族的健康素质同样重要。没有科学文化素质的明显提高，陈旧落后的健康观念就很难从根本上改变，健康素质也难以真正提高。如果没有全民族健康素质的明显提高，我们的小康社会是不完整的，科学文化素质和思想道德素质也会失去根基。因此，三个“明显提高”不仅是每个人健康之道，也是实现中华民族伟大复兴的大道。

国外有句谚语：“一个健康的乞丐比一个有病的国王更幸福。”有一个简单的哲理，就是如果把身体健康比作1，把其他（如智商、学识、技能、财产、地位）比作0，那么有了前面的1，后面0越多，意义就越大，反之如果没有前面的1，后面0再多也没有意义。泌尿外科泰斗吴阶平教授说：“健康不是一切，但有了健康就有了一切。”健康是一种平时不被珍惜，而在失去时才觉得珍贵的东西。高尔基说：“健康是金子一样的东西，没有健康就没有一切。”健康是根，生命是花，根扎得越深，花儿开得越艳，让我们大家珍爱生命，呵护健康，让生命之花绽放吧！



（二）何谓长寿

2000多年前，秦始皇曾派徐福带领500名童男童女，远渡重洋去寻找长生不老药，结果杳无音信。历史上有些帝王曾为了长生不老而炼丹求寿，殊不知烧炼金丹的原料多为砂、铅、金石一类物质，非但不能增寿成仙，反而中毒死亡。

1. 生理年龄与心理年龄 按照国际老龄化的两条标准：60岁以上的人口占总人口数的比例超过10%，或65岁以上的人口数占总人口数比例超过7%。2000年我国已正式迈入老龄化国家的行列。第六次全国人口普查统计显示，截至2010年年底，我国60岁及以上老年人口达1.78亿人，占总人口的13.26%；65岁及以上人口

达到 1.19 亿人，占总人口的 8.9%。我国是世界上唯一老龄人口过亿的国家，比 2000 年上升 2.93 个百分点，老龄化进程逐步加快。2013 年 2 月 27 日，全国老龄工作委员会办公室在京发布我国首部老龄事业发展状况蓝皮书——《中国老龄事业发展报告（2013）》。蓝皮书指出，我国社会老龄化形势严峻，2013 年老年人口数量将突破 2 亿大关，达到 2.02 亿人，老龄化水平达到 14.8%。蓝皮书披露，高龄老人（80 岁以上）人口继续增长，从 2012 年的 0.22 亿人上升到 2013 年的 0.23 亿人，年均增长 100 万人的态势将持续到 2025 年；失能老年人口继续增加，从 2012 年的 3600 万人增加到 2013 年的 3750 万人；慢病老年人持续增多，2012 年为 0.97 亿人，2013 年突破 1 亿人。

1990 年世界卫生组织根据人均寿命延长的状况，对青、中、老、长寿的年龄有了新的划分。44 岁以前为青年期；44~59 岁为中年期；60~74 岁为准老年期或称老年前期；75~89 岁为老年期；90 岁以上为长寿。

人的自然寿命是以出生为起点，以死亡为终点，又称日历年龄（年代年龄），是以人的生存时间为标准。但是，日历年龄并不重要，重要的是健康年龄。健康年龄是从出生为起点，以丧失生活自理能力为终点。健康年龄细分为生理年龄和心理年龄，生理年龄（生物年龄）是以生理活动为指标。生理年龄固然重要，但最重要的是以心理活动为指标的心理年龄。总之一句话：我们追求的是健康年龄。因为失去健康的长寿是没有意义或意义很小的，耗费巨大，拖累家人，生活毫无质量可言。增强自我保健意识，实现健康长寿这一目标，是我们每个人的责任。

2. 人应该活多少年 生老病死是任何人都不能左右和无法回避的事，人和其他生物一样会自然衰老消亡，这是困扰人类的一个古老的谜，一向是人们关注的问题。随着老年医学的发展，人类在治疗老年主要疾病方面有许多重要的突破。生活水平的提高，健康意识的增强，人的寿命大大延长。新中国成立之前，国人的平均寿命只有 35 岁，到了 20 世纪末翻了一番，达到了 70 岁。2011 年我国有些城市人口预期寿命为 74.83 岁。世界其他发达国家和地区人

的平均寿命已达 76 岁以上，我国与其相比尚有差距。

据科学推算，人的自然寿命是 120 岁。为什么呢？按自然界的生物学原理，哺乳动物的寿命是其生长期的 5~6 倍，人的生长期是以最后一颗牙齿长出时的年龄为标志，也就是 20~25 岁，因此，人的寿命就是 100~125 岁之间，应该不会短于 100 岁。根据生物学规律，生物最高寿命相当于性成熟期的 8~10 倍，人的性成熟期按 14~15 岁推算，人类的自然寿命也应该在 110~150 岁之间。女性平均寿命比男性长 5 年，这可能是因为女性机体的修复能力更强，或者是女性不健康生活方式（如吸烟、酗酒等）少于男性的缘故。从遗传学上讲，人体有一种参与修补 DNA 的基因与 X 染色体有关，女性的性别染色体为 XX，男性为 XY，所以女性多了一个修补基因。另外，调节人体细胞代谢的某些酶基因也定位在 X 染色体上，它能加快细胞更新，保持机体活力，在这方面，男性同样处于劣势。

一般来说，生物界动物的细胞分裂次数越多，平均寿命就越长。如小白鼠的细胞分裂为 12 次，平均寿命仅有 3 年。海龟的细胞分裂为 72~114 次，其寿命可长达 200 年，细胞分裂的次数和细胞分裂间隔的时间是由生物钟预先的“时刻表”规定的。研究显示，人体的纤维细胞在体外分裂到 50 次后停止，人体细胞大约 2.4 年分裂一次，据此推算，人类的自然寿命也应该为 120 岁左右。

2012 年 8 月 17 日，在北京召开的中国卫生论坛上发布了《健康中国 2020 年战略研究报告》，该研究提出了“健康中国”重大战略思想，到 2020 年健康指标瞄准中等发达国家水平，人均预期寿命将达到 77 岁。现代人的寿命随着社会和科学的进步，已经大大延长。人类一直在探讨“生、老、病、死”这个神秘的命题。在健康长寿的征途中无时无刻不在孜孜以求。

3. 环境与健康长寿 中国和联合国界定：存活百岁老人占户籍人口比例达到 7/10 万，或 80 岁以上老人占总人口比例在 1.4% 以上的地区称为“长寿之乡”。

我们常把高龄老人、百岁老人比较集中居住的地方，美称为“长寿村”。中国广西的巴马，巴基斯坦的罕萨山谷，俄罗斯的外高加索、阿布卡则山区，意大利的卡姆波蒂迈莱镇和希腊的锡米岛

等，这些地方或是乡野或是幽静的山谷，或是四面环海的岛屿，均远离环境污染，人们保持着良好的劳动习惯，饮食保持着鲜品多、蔬果多、粗粮多的习俗。

广西桂林南永福县境内有个百寿镇，全镇3万多人，100岁寿星就有5人，95岁以上者64人，90岁以上者164人，80岁以上的老人更多，远远超过了世界长寿之乡的标准。那里104岁的老太太能自己烧火做饭，种菜，并把吃不完的菜带到几公里外的集市上去卖，一位97岁老汉依旧到山坡砍竹笋。那么为什么这里的老人寿命长且身体健康呢？这里群山环绕，绿色植被达70%以上，在长寿镇有条河叫作十里花河，这条河水中生长着一种叫作海菜花的植物，海菜花的生长对水质要求极高，稍有污染便不能存活。广西壮族自治区永福县的特产罗汉果，被称为东方神果，具有极高的营养价值和药用价值，有长寿、抗癌、美容之功效，全世界70%的罗汉果都出自永福县。“清新的空气，清淡的饮食；良好的心态，健康的生活方式”，就是他们的长寿秘诀。



（三）基因与健康长寿

人类的衰老起因学说多达300多种，一般提得比较多的有“基因学说”、“细胞凋亡学说”、“自由基学说”，其他如：环境因素说、体液失衡说、死亡激素说、微量元素说、生物钟说、蓄积中毒说等30多种假说。普遍认为人的衰老与“基因”、“端粒”、“自由基”有关。

1. 神秘的基因 “生、老、病、死”每一样看起来都很简单，但是每一样都让人难以琢磨。21世纪是生物技术时代、分子医学时代。而生物技术的核心是“基因”，从分子生

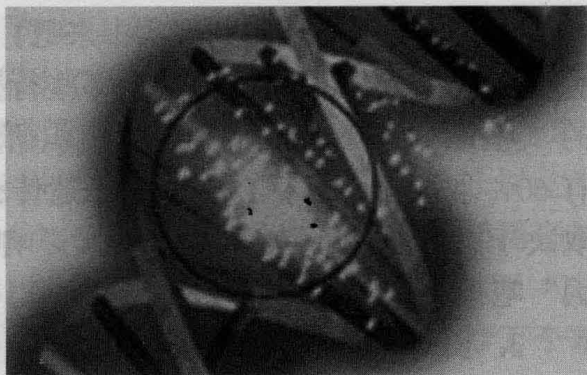


图1 氧自由基（点状物）可以攻击和破坏DNA，导致基因突变

物水平去剖析，人类终将解开长寿之谜。在人的细胞内有一种叫作脱氧核糖核酸（DNA）的物质，它是人类的遗传物质，DNA 均匀地分到后代细胞中，然后就像一个指挥官一样，指导后代细胞的成长。DNA 是一个长长的分子，呈双螺旋结构，一个 DNA 的分子上有数千个甚至数百万个碱基对，每一个碱基对的不同排列就意味着一个不同的遗传信息，包括不同种族、肤色、头发颜色、性格等。故每一个人都是世界上独一无二的自我。

2. 神奇的“端粒” 如前所述，人体是由 500 万亿个细胞组成的，人类的细胞并不能无限制地重复分裂，分裂 50~60 次后便会停止。细胞不再分裂的机体组织便呈现出衰老和功能低下状态。研究发现，控制细胞分裂次数的时钟，位于染色体的两端，这一种特殊的构造称为“端粒”，端粒起到保护染色体的作用，使正常染色体的端部之间不发生融合和退化，保证每条染色体的完整性。随着细胞不断分裂和染色体复制，端粒也随之缩短一点。这一过程甚至在人出生之前就已经开始，在生命的最初 20 年里，端粒长度缩短大约 1/3，随着年龄增长，端粒继续缩短，每 10 年平均缩短 9%。目前尚不清楚端粒自然缩短的速度是否因人而异，但吸烟、酗酒等不良生活方式，肥胖、压力显然都会加速端粒的变短。当“端粒”缩短到一定长度时，细胞就停止分裂。这一学说在癌细胞可以无限制地重复分裂的研究中得到佐证。1950 年医学家采自宫颈癌的癌细胞，直到今天仍在重复分裂，这种永不衰败的“神奇细胞”内似乎存在着延长染色体端粒的酶。最近这一见解已被确认。

我们还是从幻想回到现实中来吧！检讨在我们生活空间里，还有哪些有损人体基因的因素？哪些行为方式“对不起”我们自己的“基因”、“端粒”。世界卫生组织研究显示，个人的健康和寿命有 60% 取决于自己，15% 取决于遗传，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候影响。让我们呵护好自己的“基因”吧！

3. 长寿基因——反控致病基因 所有的疾病都可以认为是“基因病”，分为单基因病、多基因病和获得性基因病三种。对人类危害极其严重的心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、风湿病、精



神神经性疾病等为多基因病。由于病原微生物所致的疾病为获得性基因病，如艾滋病、性病、结核、肝炎等。据报道，在过去几年里，研究人员将 1890~1910 年出生的 1055 名百岁寿星，以及此年代出生的年龄不及百岁的 1267 名老人分为两组，然后进行基因比较，结果发现了使人活到百岁的基因，并将百岁寿星体内具有反控致病基因能力的基因称为“长寿基因”。所谓长寿基因有很多种，例如能反控糖尿病、反控癌症等不同疾病的基因。通常一种长寿基因只能反控一种疾病，所以说长寿基因种类越多，长寿的几率就越大。但是，即便是某些人拥有了相对多的长寿基因，也不一定会长寿，其原因可能是致病基因的综合作用更强于反控疾病基因的缘故。

4. “天书破译”——人类基因组图谱 曾被视为“天书”的人类基因组蕴藏着生命的根本奥秘，决定着人的特征，如高矮胖瘦、外貌特征、生老病死等所有的遗传信息，人类基因组计划是人类生命科学史的伟大工程。2000 年 6 月 28 日北京时间 18:00 中国、法国、德国、日本、英国、美国等组成的人类基因组计划协作组同时宣布，人类生命的蓝图——基因组“工作草图”已经完成。破译“天书”是一项可与人类核计划和登月计划相提并论的宏伟工程。中国积极加入人类基因研究计划，负责测定人类基因组全部序列的 1%（即 3000 万碱基对）测序任务，成为参与这一项研究计划的唯一的发展中国家。

接着 2001 年 2 月 12 日，中、美、日、德、法、英 6 国科学家联合公布了人类基因图谱，初步确定了 30 种致病基因。下一步将对各种基因的功能，以及基因之间的相互作用进行研究。科学家们将在分子水平上研究疾病的发病机制，对各种疾病的基因诊断、基因治疗、基因药物的研发提供有力武器。人类基因组计划已于 2003 年基本完成。根据 2001 年 6 月联合国公布的人类基因图谱初步分析表明，人类基因由 31.647 亿个碱基对组成，共有 3 万~3.5 万个基因，分布在细胞核的 23 对染色体中，远小于原先 10 万个基因的估计。直接决定疾病的基因估计也只有 3000 多个。我国 2007 年 10 月完成“炎黄 1 号”计划，成功绘制出全球首张黄种人基因

组序列图谱。健康报 2012 年 11 月 7 日首版报道，由中、美、英多国共同发起的国际合作项目——“千人基因组计划”，已成功完成高分辨率人类基因组遗传变异整合图谱，将为基因组学在人类疾病与健康领域中的应用以及个体化医疗提供科学基础，可广泛应用于各种遗传疾病和癌症基因组等研究。

如果说人类的第一张图——人体解剖图，把我们的器官组织如骨骼、血管、心脏、肌肉、神经等基本结构都弄清楚了，才有今天的现代健康理论与医学手段。那么，基因组研究的目的是搞清楚基因组全序列，基因的排列位置、结构、功能及相互间的关系。因此可以这样说，基因组研究是在遗传信息这一层次上描述人体的生物学本质和特征。可以说基因组研究实质上就是绘制第二代人体解剖图。将来可以通过检测自己的基因组，找到基因上的多态性位点，来预测是否存在某种潜在疾病。医务人员可以针对受测者的遗传状况，制订一份包括饮食、锻炼和药物等多方面内容的疾病防治计划，使潜在疾病的人幸免于病，获得长寿。人类基因组蕴含着人类“生、老、病、死”的绝大多数遗传信息，破解它将为疾病的诊断、新药的研制和新疗法的探索带来一场革命。这些基因的结构与功能搞清楚了，我们就可以揭开人类的很多奥秘。很多疾病的病因就会清楚一些，药物就会研发得更好一些，治疗方案就能“对因下药”，给人类健康长寿带来曙光。

21 世纪是生物技术时代，人类基因组计划是生命和医学科学的宏伟世界工程，生物技术的核心是基因，基因研究是万里长征的第一步。基因治疗是指将外源基因或核酸导入人体来治疗和预防疾病的技术，但是人体的安全性保护始终是最重要的，基因治疗是极其严格而细致的工作。所以，基因研究将是一个长期艰巨的工程。人类对疾病的斗争是个长期艰难过程，原本以为对许多病原体了解得“细致入微”，但是 20 世纪 80 年代突然“席卷全球”的艾滋病和 21 世纪初的“非典”，一开始曾使人们“一头雾水”。在人类突发流行病防治方面，并非都是“魔高一尺，道高一丈”，人类要战胜所有病魔，完全揭开所有疾病的神秘面纱，将基因治疗作为战胜疾病的“撒手锏”，还需时日，“路漫漫其修远兮”。