

健康 **養生堂** 系列丛书

不生病的智慧

——告别文明病

主编 ○ 庞 杰

告别 **亚健康** 说再见

大病转小病，小病转无病就这样简单

本书将流传千年的防病秘诀教给您，无病一身轻，
生活真美好

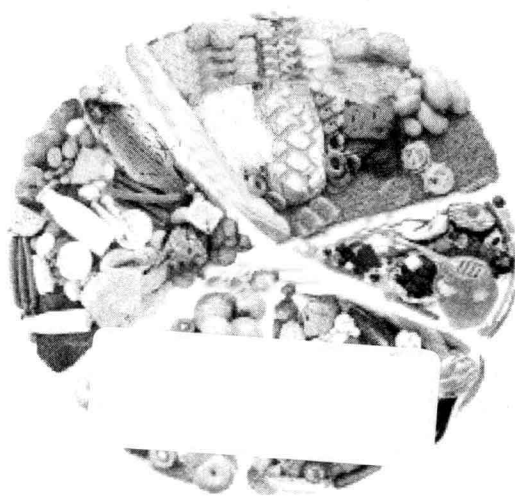
中国医药科技出版社

健康养生堂系列丛书

不生病的智慧

——告别文明病

主编 庞杰



中国医药科技出版社

内 容 提 要

现代文明病大都是由不良的生活方式演化而来的,正威胁着我们的健康,已不容忽视。本书以“现代文明病”为线索,对其成因、治疗与预防进行详细介绍。全书着重讲解了常见现代文明病的临床症状及食疗方法,强调了“健康铁三角”的理念,让身心时时处于健康状态。细节决定健康,从当下做起,让自己成为最好的医生,让知识成为最好的处方。

图书在版编目(CIP)数据

不生病的智慧——告别文明病/庞杰主编. —北京:中国医药科技出版社, 2013. 7

(健康养生堂系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6006 - 5

I. ①不… II. ①庞… III. ①疾病—食物疗法 ②疾病—食物养生 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 045792 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 14 $\frac{1}{2}$

字数 234 千字

版次 2013 年 7 月第 1 版

印次 2013 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6006 - 5

定价 29.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

近年来，随着社会经济的快速发展，人们面临着新的健康大敌——“现代文明病”，又称富贵病、生活方式病或慢性病等。专家认为，现代文明病的产生是由于高度现代化的社会给人们带来了舒适的生活环境和懒惰的生活方式所导致的。患这类疾病的人群常常具有一些共同特点：吃得过饱，动得过少；荤腥过多，素菜过少；小病大养，很少动脑。有的甚至是春秋紧裹衣，冬夏用空调，出门百步坐三轮，一里两里也“打的”。现代文明病是现代文明社会的非传染性流行病，覆盖群体愈来愈广，但却很难被人们察觉。它主要包括脑血管病、心血管病和恶性肿瘤。常见的高血压、高血脂、高血糖、冠心病、肥胖症、糖尿病、高尿酸血症、高胰岛素血症等等，也属于“现代文明病”。这种与现代“文明”、“富贵”生活有着密切关联的疾病严重威胁着人们的健康，特别是中老年人的生命。

这些“现代文明病”是由于生活上的压力、紧张、营养失调、缺少运动等不健康的生活方式所长期积累造成的代谢病。天津医科大学校长兼中国抗癌协会主席郝锡山指出：“大多数中国人尚未意识到疾病是随着生活方式的改变演化来的。”现代文明病在生活中随处可见，低龄化的趋势也越来越严重。随意走进一家学校，校园里的眼镜族、小胖墩随处可见。如营养过多导致的儿童单纯性肥胖，使他们易患高血压、心脏病和心理障碍；蛋白质摄入不足，引起儿童智力障碍及身材矮小；铁缺乏症所致的儿童贫血；各种含激素饮料的泛滥，又导致儿童的性早熟……。

要解决现代文明病不难，但是真正能坚持不懈、自觉自愿的遵守确实是个难事儿。远离现代文明病的根本之策在于告别不健康的生活方式，平衡膳食，合理运动。对白领一族来说，您得远离一点养尊处优的环境。终日在室内工作，运动少，接受阳光少，易发生维生素D、钙、铁、锌等摄入不足。

与“温室里的花朵”相媲美，自然要弱不禁风了。要保持旺盛的精力，敏捷的思维和健美的体魄，专家提出以下建议：生活节奏快而不乱；三餐保证巧安排；食物多样不挑食；鸡鸭鱼肉要适量；蔬菜水果餐餐有；不劝烟酒自斟酌；忙里偷闲跑跑步；阳光雨露保健康。

中国疾病预防控制中心（CDC）副主任杨功焕指出，2009年4月推出的医疗卫生改革计划中，已经呼吁人们关注多项非传染性疾病事态的发展，“应当动员全社会一起来控制非传染性疾病的蔓延。”因此，共同关注现代文明病、了解现代文明病、预防现代文明病是现代人健康的重中之重，只有了解这种疾病的产生的原因、预防以及治疗方法才能更加有效地控制发病率。

本书就是从“现代文明病”的角度出发，对现代文明病产生的原因、预防以及治疗的方法等方面进行阐述，重点是从食疗的角度对不同种类的文明病进行分析。本书的着重点是从现代不同群体出发，对各个群体可能出现的文明病进行分析，如上班族常见的文明病有慢性疲劳综合征、逃脱症、空调综合征；富态族常见的文明病有糖尿病、代谢综合征、肥胖症、高血压、高血脂、痛风；还有应酬族、御宅族、有车族、电脑族等等，并对这些常见病的临床症状及食疗方法进行阐述，内容新颖，主题突出，深入浅出，对防病治病具有实际指导意义，是一本大众难得的保健参考书。

由于编者水平有限，在编写过程中难免会出现不足之处，敬请各位同行、专家以及广大读者对本书提出宝贵的意见和建议，我们将十分感谢。

庞 杰
2013年5月

目 录

◆ 第一章 绪论 / 1

一、看现代文明，我们享受着	1
(一) 生活条件的改善	1
(二) 饮食的多样化	2
(三) 精神追求的提高	2
二、率性生活的背后，我们面临着	2
(一) 未老先衰——疾病低龄化	2
(二) 普遍效应——“亚健康”	3
(三) 蓄积糟粕——非正常死亡在增加	6
三、空穴来风	7
(一) 新的健康大敌——现代文明病	7
(二) 谁是帮凶	8

◆ 第二章 现代文明病传统治疗观 / 12

一、巧识药疗	12
二、典型药疗分析	14
(一) 中医药疗	14
(二) 西医药疗	15
(三) 中西合璧	16

◆ 第三章 现代文明病治疗新主张 / 18

一、溯食疗之源	18
(一) 何谓食疗	18
(二) 千古不变食养观	18
二、读食疗之心	21

(一) 从口味知心理	21
(二) 饮食改善心理	22
(三) 饮食助你摆脱心灵困境	25
三、论食疗之法	27
(一) 膳食数字	28
(二) “五色”饮食	30
(三) 养颜中的“食补”	33
(四) “进餐”也讲原则	33
(五) 戒烟少酒多茶	35
(六) 多吃“神造”食，少吃人造食	36
四、识食疗之忌	37
(一) 食果蔬应留心	37
(二) 享坚果有禁忌	41
(三) 吃荤食需谨慎	42
(四) 品蛋奶豆当提防	43
(五) 服营养素得三思	45
(六) 生活杂事不轻视	46
五、颂食疗之功	49
(一) 补充营养，滋养“精神”	50
(二) 药食两用，防治疾病	50
(三) 抗老防衰，养颜益寿	51

◆ 第四章 寓医于食，食何以疗病 / 53

一、用最短的时间，认识食物	53
二、食物中的“精灵”	53
(一) 保护细胞的排头兵	53
(二) 击退自由基的“王者”	54
(三) 生命的物质基础	55
(四) 防止“富贵病”的幕后工作者	55
(五) 供能大力士	56
(六) 治病良“药”	56

◆ 第五章 身体重整计划 / 58

一、上班族篇	58
--------------	----

(一) 慢性疲劳综合征——无形杀手	58
(二) 逃脱症——现代“精神病”	65
(三) 空调综合征——少阴寒化	70
二、富态族篇	76
(一) 糖尿病——“三多一少”的典型	76
(二) 代谢综合征——“死亡四重奏”	81
(三) 肥胖症——从小预防	85
(四) 高血压——中风的“罪魁祸首”	90
(五) 高血脂——动脉黑客	96
(六) 痛风——高尿酸血症	104
三、应酬族篇	111
(一) 冠心病——心脏也缺血	112
(二) 胆结石——“重男轻女”的典范	117
(三) 肺部疾病——吸烟的代价	122
(四) 脂肪肝——肝也需“瘦身”	128
(五) 动脉硬化——心脑血管的元凶	133
四、御宅篇	139
(一) 电视病——别迷恋它	139
(二) 冰箱病——喜冷后果	145
五、有车族篇	151
(一) 汽车病——有车也烦恼	151
(二) 性功能障碍——它也受伤了	157
六、电脑族篇	162
(一) 电脑综合征——你被辐射了吗	162
(二) 脊椎病——坐出来的病	167
(三) 便秘——出口阻塞	173
七、疾病篇	178
(一) 癌症——第二号杀手	178
(二) 嗜瘦症——追求“纤体”	183
(三) 甲亢——亢进的甲状腺	186
(四) 强迫症——心灵需杀毒	192

◆ 第六章 防胜于治，健康就这么简单 / 196

一、构筑“健康铁三角”	196
-------------------	-----

二、“健康铁三角”应如何把握	197
(一) 管住嘴	197
(二) 勤动身	199
(三) 稳住心	214

◆ 结 语 最好的医生是自己 / 218



第一章 绪 论

一、看现代文明，我们享受着

（一）生活条件的改善

随着经济的发展、社会的进步和全球一体化趋势的加强，人们的生活发生了翻天覆地的变化，方方面面都得到了改善。

1. 交通状况

传统交通工具靠人力、畜力，效能低下并具有等级制色彩。19 世纪中期开始通商以后，半机械化的西式马车、人力车、自行车，以及机械化的轮船、火车、汽车等新式交通工具相继出现。随着时代的变化和科学技术的进步，我们的交通工具越来越多，给每一个人的生活都带来了极大的方便。陆地上的汽车，海洋里的轮船，天空中的飞机，大大缩短了人们交往的距离；有了缆车，人们游山，也可以不用双腿了；火箭和宇宙飞船的发明，使人类探索另一个星球的梦想成为了现实，也许某一天，我们想去月球上溜达溜达，就可以坐火箭上去逛逛。现在人们普遍是“有车一族”，也许在那么一天，我们将成为“有箭一族”，遨游宇宙将不再是空想。

2. 住房状况

现在每一个家里可能都有空调、彩电、冰箱、洗衣机，电脑等。就连一个小小的厨房都要现代化，铝制品慢慢地被不锈钢制品代替，微波炉、不粘锅等等都成了必备厨具。

3. 工作状况

夏日炎炎，有空调在帮忙着降温；要送文件，只要传真机轻轻一动；互联网的存在使得我们可以一边工作一边跟朋友聊着天……可见现代文明的发展为人们带来了高效率的方式以及舒适方便的工作条件。



(二) 饮食的多样化

随着经济的发展，国家间贸易往来的日益频繁，中国不断地引入“洋食品”，刚开始只是在中国试着生产面包、糖果以及啤酒，紧接着又有咖啡、奶茶、香槟、冰棒、冰激凌、饼干、蛋糕、罐头以及葡萄酒、白兰地等美食相继传入中国。现在“麦当劳”、“肯德基”、“必胜客”、“哈根达斯”等洋品牌已是家喻户晓。

中国饮食呈现多样化的原因不单单是因为“外来品种”的引入，本身食品加工、烹饪设备、技术的成熟也起到非常重要的作用。

(三) 精神追求的提高

随着家庭收入的增多，家庭消费结构和消费取向也发生了较大变化，娱乐享受性和保健性观念逐渐增强，对精神的追求成了新的动向。

二、率性生活的背后，我们面临着

(一) 未老先衰——疾病低龄化

目前我国学龄儿童中高血压患者高达 1700 万人，血脂异常者达 563 万人，糖尿病者达 59 万人。15~17 岁少年中，高血压病率达 7%，血脂异常率达 2.2%，糖尿病率达 2.3%。超重和肥胖现象以前是城镇中学龄儿童的常见病，现在已经“传染”到了乡村。我国城乡学龄儿童少年体重超重率分别是 8.1% 和 3.1%，肥胖率分别是 3.4% 和 1.3%，超重率和肥胖儿童高血压患病率分别是 32% 和 40.9%，代谢综合征患病率分别是 18.3% 和 38.1%，而正常体重儿童代谢综合征患病率只有 1.5%。超重、肥胖已是影响儿童健康的重要危害。我们再来看看下面三则报道。

(1) 在苏州大学附儿院，一名一岁多的婴儿苗某因不明原因的呕吐、呼吸急促、短暂昏迷被父母送往这里急诊。经医院检查，发现该患儿血糖比正常值高出 5 倍多，并确诊是患上急性糖尿病。据有关数据表明，高血糖、高血压等已向低龄化发展，6~18 岁的中小学生中，患高血压的原因除了遗传因素外，还有高糖、高脂饮食及营养过剩等不良习惯引起的。父母患有高血压，其子女发生高血压的概率比正常人高出两倍，而肥胖症儿童患高血压的概率是正常体重儿童的 2~6 倍。中小学生如血压偏高应立即就诊，同时要注意培养健康的生活习惯，长大后患脑血管病、心脏病、脑中风等疾病的概率将

会大大增高。

(2) 15岁的许某是一名初三学生,平时学习任务较重。近几个月来,许某周围的人发觉她有些反常,仿佛换了个人似的。脾气一向很好的她突然变得很暴躁,动不动就火冒三丈;平时对吃饭不太感兴趣的她突然变得特别爱吃东西,但人却日渐消瘦。不仅无法专心上课,晚上还失眠,学习成绩一落千丈。急坏了许妈妈,连忙带着女儿去医院检查,谁也没想到,这位才刚15岁的女孩子竟已经患上了甲亢。这本是一种中老年病,目前却有越来越多的儿童患上这种病。

(3) 杭州市一医院心内科收治一个病人,28岁的男性,大面积心肌梗死,因为抢救及时,生命暂时无碍。心内科医生说,现在心脏疾病越来越低龄化,20多岁心脏有问题的人日渐增多,之前还有一位20岁的男性,原本身体健康,天天熬夜打电脑游戏,突发心脏病死亡。可见,心脏病已经不是老年人的“专利”了,80后的年轻人,得开始关注自己的身体状况,不要变成20多的“老人”。

随着经济的发展,“留学”低龄化、“吸烟”低龄化、“学艺”低龄化、“近视”低龄化,各种各样的低龄化现象冲入人们的眼球,“疾病”低龄化当然也不甘落后。

(二) 普遍效应——“亚健康”

赵先生是一名公司职员,他最近经常感到浑身没劲儿,虽没有什么大病,可就是打不起精神,工作也不像以前那么有干劲,注意力也集中不起来。上班很累,下班更累,出去玩又觉得没时间,吃饭又怕发胖。去商场一见那么多人心里就烦,总之一句话:“没意思”。有时候还觉得胸闷,甚至上楼都需要歇息,多次去医院检查都没有什么发现。只是自己始终感觉身体不对劲,就像大病缠身一样。

在人群中,有很多人像赵先生这样,虽无疾病却经常存在各种不健康的表现,这种既非疾病也不健康的状态就被称作“第三状态”,即亚健康状态。亚健康是指健康与疾病之间存在的一种非健康也非疾病的中间状态,机体虽无明显疾病,但在躯体上、心理上出现不适感觉和症状,从而呈现活力和对外界适应力降低的一种生理状态。亚健康状态的临床表现主要为一多三少,一多指疲劳多;三少即:活力减退、反应能力减退和适应能力减退。各种仪器和生化检查较难确诊亚健康状态,并可能发展成为多种疾病,具有以下几个特点:①具有普遍性和严重性;②具有不被个人所意识、不被社会所承认、不被医学所确认的隐匿性和潜伏性;③具有既可向疾病发展,又可向健康逆



转的双向性特点。若处理得当逐渐向健康方面发展，恢复到健康状态。随着社会的发展和生活节奏的加快，亚健康状态人群的比例不断上升，已是现代工作者的普遍“状态”。

1. 传统医学中的“亚健康”

我们通常说患了“疾病”，但在古代“疾”与“病”含义不同。“疾”是指不易觉察的小病（疾），如疲劳、无力、耳鸣、精神不振、急躁易怒等；而病就是说，有了“疾”，如果不采取有效的措施，就会发展到可见的程度，便称为“病”。这种患“疾”的状态，现代医学叫“亚健康”或“第三状态”，在中医学中称“未病”。“未病”不是无病，也不是患了可见的大病，只是身体内部出现了阴阳失调、气血不和等不平衡的状态。几千年来，我们的祖先积累了许多预防疾病的措施。这些方法，现在仍在临床上被广泛使用着。

2. 持久的亚健康使“未病”变“有病”

亚健康状态所反映出来的种种症状，并不能作为确诊某种疾病的绝对依据，但它们预示着明天各种严重病变的来临。实际上，亚健康是个大概念，包含着前后衔接的几个阶段。其中，与健康紧紧相邻的可称作“轻度身心失调”，它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主要表现；这些失调容易恢复，它约占人群的 25% ~ 28%。但是如果这种失调持续发展，就进入了“潜临床”状态。此时，已呈现出发展成某些疾病的高危倾向，潜伏着向某些疾病发展的高度可能。在人群中，处于这类状态的超过 1/3，而且在 40 岁以上的人中比例递增。他们的表现比较复杂，可为长期疲劳或持续的身心失调，包括前述的各种症状持续 2 个月以上，且常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不支等。另外有至少超过 10% 的人介于“潜临床”状态和疾病之间，可称作“前临床”状态，指已经有了病变，但症状还不明显或还没有引起足够重视，或未诊断，或即便医生作了检查，一时尚未查出病因。严格地说，这一类已不属于亚健康，而是有病的不健康状态，只是有待明确诊断而已。因此，排除这部分人群，也有不少研究学者认为亚健康者约占人口的 60%。

在不同的地区和环境里，亚健康状态的表现形式也不同。“五病综合征”：肥胖、高血压、高脂血症、冠心病、糖尿病，是一组随年龄增长而增多的现代“文明病”，它们的亚健康表现为：高血脂、高血黏度、高血糖、低免疫力的“三高一低”倾向，这在城市比较多见，如果任其发展，这部分人中的绝大多数将很快步入“五病综合征”的行列。农村或相对贫穷的人群中，亚健康状态则以慢性劳损、肌肉关节病变和疼痛、营养不良、慢性感染等所占的比例为高。

3. “亚健康”的宠儿

(1) 白领工作者。虽然白领们的工作不像体力劳动者那么辛苦，但在心

理上和脑力上更疲劳,尤其在女性白领中更为常见。她们对自己有着比一般人更高的要求,同时她们处于一种竞争激烈的环境中,和男性同胞一起打拼,有时她们甚至要比男性做得更多更好,才能得到承认。由于白领们一般来说收入较高,他们的消费眼光往往自觉地与高收入者看齐,比上不足,比下有余,容易使他们滋生攀比的热情。受紧张工作的摧残,被不断提升的物欲折磨,容易在不同的场合产生自卑或自傲的情绪,相伴而来的就是“亚健康”。

(2) 更年期男女。中年时期是人生旅程中的重要时期。人到中年,生理功能由盛转衰,再加上中年人在社会、家庭中所处的重要位置决定了中年人要承受来自各方面的压力,因此中年时期是许多慢性疾病的好发时期。我国现代的中年人,尤其是中年知识分子,由于历史的原因,年轻时多耽误了学习时机,现在常有时间紧迫感。而且中年人正处于事业发展的高峰阶段,在家庭生活中也扮演着上有老下有小,尊老爱幼的角色。工作与生活中的双重压力,往往使他们处于亚健康状态。现在研究亚健康的专家们都一致认为,更年期的种种表现,疲乏无力、情绪不宁、失眠、头晕、健忘、胸闷、心慌等是典型的亚健康状态。

(3) 学生。由于计划生育政策的普遍实施,现在的家庭基本都是一个孩子,是家里的“独苗儿”,全家人的眼光时时得落在他们的身上。这无形中也给了孩子很大压力,就在这样“爱”的压力包围中,他们从上小学开始就背负起了沉重的包袱。小学生要考重点中学,初中生要争取进入重点高中,高中生要力争跨入名牌高校……由于人口的急剧增多,竞争日益激烈,现在的学生压力是非常大的,读不完的书、考不完的试,让孩子们本该阳光明媚的心灵总是被乌云笼罩,长期超负荷的学习使得学生中有相当大一部分处于亚健康状态,常常出现失眠、腰酸背痛、疲乏无力、厌食、学习效率低等现象,甚至产生焦虑、厌学等心理。

(4) 昼夜轮班者。现代社会,社会分工越来越细,经济日益发达,这就导致很多昼夜轮班者的出现,像工厂里“三班倒”的工人、通讯系统职工、医护人员、新闻与出版单位夜班采编人员、饭店服务员等,他们昼夜颠倒,较长时间不能接受阳光照射,使得内分泌失调。与家人作息时间矛盾,家庭生活不正常,婚姻产生摩擦、矛盾和破裂。人际交往受限,导致身体、情绪、社交障碍。还有一些从业者,如出租车司机和餐饮娱乐人员,成为城市新的夜班一族。这些人的生活方式比普通夜班者有更多的压力和烦恼,他们是亚健康的高发人群。

亚健康是个大概念,这里仅仅列举几类高发人群,另外演员,医护人员,事业成功人士,电脑从业人员,离婚、再婚、单身者,经常饮酒、吸烟者,



有不合理的饮食习惯、体重过轻或肥胖者，处于人事纷扰者，打工者等都容易出现亚健康状态。实际上，可以不夸张地说，亚健康可以出现在任何职业、任何人群中，亚健康就在你我身边。

（三）蓄积糟粕——非正常死亡在增加

随着社会的快速发展，科学技术的日新月异，生活节奏也变得越来越快，经济压力、生活压力、工作压力、学习压力等充斥着生活的每个角落。在日常生活中，这样的现象我们已经司空见惯。背着沉重书包的中小学生们，天天学校、家里两点一线来回奔忙，复习、考试，考试、复习，日复一日，年复一年，鼻梁上的镜片越来越厚，几乎个个都成为“特困生”；整日西装革履的外企员工，虽为“白领”一族，高薪水却也高节奏，时时加班，还得常常看老板脸色，精神紧张，压力太大；网虫一族整日在网上冲浪，长期沉浸在一个虚拟的世界中，通宵鏖战，支付的是身体这个本钱；公司经理们为了企业的生存与发展，没日没夜地应酬，日夜兼程地出差，劳心劳力，身心疲惫不堪；出租车司机长期超负荷运转，披星戴月，餐无定时，车疲人困；体质虚弱者精神不振，心慌出虚汗，无论工作还是生活都是心有余而力不足……我们耳边听到的频率最高的一句话就是——“今天真累”。

在没日没夜快节奏的生活下，连动车都有可能出现追尾现象，更何况是人呢。当年仅28岁的浙江著名女主播梁薇因突发心脏病猝死，人们越来越将视线转向快节奏生活下非正常死亡的人群。随着社会的发展，各行业的竞争不断加强，特别是中青年人群，几乎每天都面临着新的挑战，精神压力很大。如果是心理素质好、承受能力强的人，能够及时调节心态，化解压力，大大减少了“过劳死”的危险；而心理承受能力较弱的人，由于自我调节能力较弱，精神压力长时间蓄积，大脑超负荷运转，加上大脑细胞所需氧和营养补充不及时，最终很可能导致“过劳死”。

不知道大家还记不记得2009年的“海运女自杀事件”，在那一年的11月26日早上，上海海事大学09级法学系研究生杨元元在宿舍卫生间里用两条系在一起的毛巾将身体悬挂在卫生间水龙头上，半蹲着以一种极为痛苦的方式结束了自己的生命。这件事在社会上引起了一片哗然，是怎样的一个原因会使象牙塔里的天之骄子如此地轻生，是学习和就业压力、生活窘况还是理想和现实的冲突呢？

各行各业竞争的加剧，求职难已成了不争的事实。即使有了工作，在这个飞速发展的社会里，人们又时时面临“下岗”的威胁，所以工作的压力也越来越重。再加上人是社会动物，生活在社会中，人们不得不面对住房紧张、

环境污染、交通拥挤、抚养孩子、照顾父母、医疗保险这些难题。恋爱的波折、事业的失利、理想的破灭、夫妻的失和、家庭的变故、失去亲人等，都给人们带来了烦恼。生活的快节奏、多变性，给人们的恋爱、婚姻、家庭带来了许多不确定的因素，情感受挫机会增加，人际关系变得越来越复杂，情感交流日益减少，即使人们遭遇了困难和挫折，也找不到地方宣泄。这些因素时时萦绕在我们周围，若处理不好则极易导致亚健康。

三、空穴来风

（一）新的健康大敌——现代文明病

社会经济快速发展，人们逐渐被“现代文明病”所困扰。“现代文明病”是人们进入现代文明社会后生活富裕、营养过剩和活动量减少产生的非传染性流行病，是目前我们所面临的健康大敌，却很难被人们察觉。常见的高血压、高血脂、高血糖、冠心病、肥胖症、糖尿病、高尿酸血症、高胰岛素血症等等，也属于“现代文明病”。这种与现代“文明”、“富贵”生活有着密切关联的疾病严重威胁着人们，特别是中老年人的健康。

患这类疾病的人群常常具有的共同特点：吃的过饱，动的过少；荤腥过多，菜素过少；小病大养，很少动脑。有的甚至是春秋紧裹衣，冬夏用空调，出门百步坐三轮，一里两里也“打的”。这种所谓的“文明生活”，一方面舒舒服服地将人们最可贵的自身生存机制和免疫能力降到了最低限度，另一方面，贪婪地大吃大喝，将大量多余的热量变成脂肪，在体内堆积。

高度现代化的社会带给人们的舒适生活环境和懒惰生活方式是滋生“现代文明病”的土壤。天津医科大学校长兼中国抗癌协会主席郝锡山指出：“大多数中国人尚未意识到疾病是随着生活方式的改变演化来的”。

某些上班族因每天忙于工作，整天都处于紧张状态，经常感到身体极度疲劳、头痛。长此以往，会产生慢性疲劳综合征。有时会出现类似感冒的症状，如喉痛、淋巴结肿胀、低热、肌痛、关节痛等；初期精神症状表现为头晕、失眠、精神紧张、注意力不集中、脑中常被一些事务纠缠而不能解脱、易怒、性欲减退等；后期则表现为嗜睡、记忆力降低、反应迟钝、忧郁、便秘等。

据统计，中国烟草年产量达到惊人的2.2万亿支，我国是世界上最大的烟草生产国和消费国。2008年11月8日，肖水源和斯坦福大学马修·科尔曼在《柳叶刀》杂志中写道：如今的男士在交往时，每个人都有意识地炫耀自

己喜欢的品牌并且“殷勤地”交换香烟。临沂市河东区卫生防疫站对该区的一所生源分布较广的中学生进行不良生活习惯情况调查，随机抽取其中 800 名学生。调查结果显示，学生中吸烟、饮酒、打麻将行为的发生率分别为 12.58%、49.55% 与 48.14%，其中男生显著高于女生。吸烟、饮酒等不良生活习惯的低龄化，这势必导致心血管、脂肪肝等现代文明疾病低龄化的发展趋势。

随意走进一家学校，校园里的眼镜族、小胖墩随处可见。在一项关于儿童健康问题的调查中，儿童现代文明病的主要表现为：儿童膳食结构不合理，带来了危及儿童健康的一系列问题。如营养过多导致的儿童单纯性肥胖，使他们易患高血压、心脏病和智力、心理障碍；蛋白质摄入不足，引起儿童智力障碍及身材矮小；铁缺乏症所致的儿童贫血；各种含激素饮料的泛滥，又导致儿童的性早熟……虽然医学与医疗科技大大改善了我们的健康，免于传染病的危害、延长了我们的寿命，但文明的进步也带来了危害健康的因素，没有节制的“美好生活”将对人体健康带来严重的危害。因此，发动全民共同关注现代文明病、了解现代文明病、预防现代文明病，才能更加有效地控制发病率的上升，才能便于构建和谐健康的社会。

（二）谁是帮凶

人们日常生活中的饮食不节、情志失调、过度安逸等，均属于不正确、不科学的生活方式，这无疑是引发现代文明病的帮凶。

1. 运动太少

随着生活节奏的加快，人们的生活越来越紧张，压力也越来越大。而在空闲时间，很多人借口工作辛苦，都把时间花在电脑和电视机上，与朋友交流也只是通过电话。现代社会，交通越来越方便，上下楼有电梯，很多人渐渐远离了步行，平时疏于锻炼，使得气血运行不畅，筋骨柔脆，肝脏功能呆滞。

现代人们的运动量减少主要是现代人们的生活方式导致的，主要表现在以下三个方面。

（1）运动时间不充足。现代人们的工作的一大特点就是脑力劳动强度大，体力劳动强度轻。很多工作，尤其是白领的工作，需要面对电脑，长时间高度集中注意力，这就使得大脑神经系长时间处于紧张状态，下班后极度疲惫，很少有人会再去做运动，从而在客观上减少了人们户外运动的时间。许多人为适应当代竞争激烈的工作环境，工作之余纷纷投入对文化知识的积累，下班后去学电脑、外语等已是极为普遍的现象，体育锻炼时间也无形地被占用。