

健康

枕边书

风雪·主编 马雁·插图

当代世界出版社

JIAN KANG
ZHEN BIAN SHU

图书在版编目(CIP)数据

健康枕边书 / 风雪 主编. - 北京: 当代世界出版社, 2005. 1
ISBN 7-80115-855-5

. 健... . 风... . 保健-普及读物 . R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第118032号

书 名: 健康枕边书

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路4号(100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908400

发行电话: (010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市京宇印刷厂印刷

开 本: 850 × 1168毫米 1/32

印 张: 10

字 数: 180千字

版 次: 2005年1月第1版

印 次: 2005年1月第1次印刷

印 数: 1-10000册

书 号: ISBN 7-80115-855-5/R·9

定 价: 20.00元

如果发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

前 言

健康是当前生活的主题。自“非典”以来，人们对自己的健康都持有怀疑。大量的健康宣传使人们对健康知识或多或少掌握了一些。然而，什么是真正的健康？我没病吧，我的抵抗力怎么样等疑问常常缠绕着不能真正掌握健康知识的人们。

1984年，WHO（世界卫生组织）提出了健康的新概念：健康不仅仅是生病，而且是身体上、心理上和社会适应能力上的完好状态。这充分表明，健康在生物属性方面，不单纯指人体没有病痛，而且强调人在气质、性格、情绪、智力等方面的完好状态；同时还在社会属性方面要求人们的社会活动、人际关系、社会地位、生活方式正常，在环境、物质和精神生活的满意度等方面也应属正常。

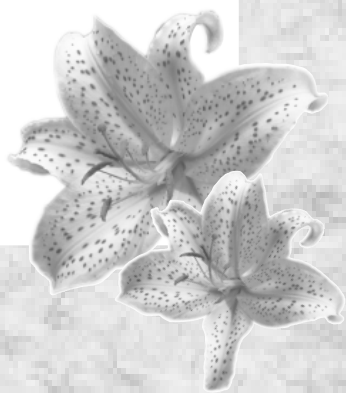
此外，还制定了十条健康标准：

- 一、充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分紧张与疲劳。
- 二、处事乐观、态度积极、乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
- 三、善于休息，睡眠好。
- 四、应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。
- 五、能够抵御一般感冒和传染病。
- 六、体重适当，身材匀称，站立时，头肩位置协调。
- 七、眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。
- 八、牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血淤血现象。
- 九、头发有光泽，无头屑。
- 十、肌肉丰满，皮肤有弹性。

以上十条，体现了健康所包含的躯体、心理的完好状态和社会适应能力三方面的内容。这十条标准可以用来衡量我们现在的身体状况，但无法预知未来如何。怎样才能确保健康？在我们的身边有哪些因素正在威胁着健康？怎样才能防患于未然？

本书正是从这个角度出发，分别从环境、精神、生活习惯、生理机能、保健误区这五个方面来进行分析，追本溯源，挖掘其由来、危害，给出防治方法。为了引起您的注意，我们在书中用了一些有点夸张的字眼，但有一点需要声明：我们的目的在于未雨绸缪，而不是制造紧张。

希望读者阅读此书后，能形成正确的保健意识，为自己营造一个轻松开阔的生活空间。



第一章 环境危机

一、空气警报	3
1. 烟尘	4
2. 二氧化硫	5
3. 一氧化碳	6
4. 二氧化碳	6
5. 氮氧化物	7
6. 光化学	7
7. 氟化物	8
8. 重金属	8
二、值得怀疑的交通安全	9
1. 汽车尾气	9
2. 汽车空调	10
3. 地下车库	11
三、病从口入，防不胜防	12
1. 烹饪	12
2. 水	17
3. 蔬菜、水果	19
4. 肉蛋类	24
5. 水产品	26
6. 食品添加剂	34
7. 野生动物	36
四、居安与思危新内涵	37
1. 放射性污染	37
2. 有毒物质	39
五、衣着、化妆不应随意	41
1. 化妆品	41

2. 服装43
六、喜忧参半的高科技47
1. 电磁污染47
2. 噪声污染50
3. 噪光污染54

第二章 精神障碍

一、思维功能倒计时62
1. 记忆力62
2. 注意力集中的能力63
3. 语言及操作能力64
4. 其他智力功能64
5. 思维功能减退造成的障碍性疾病65
二、情绪海面起波涛71
1. 抑郁71
2. 狂躁77
3. 冲动79
4. 神经衰弱83
三、心灵港湾不宁静85
1. 焦虑85
2. 恐惧87
3. 多疑89
四、昔日伤痛难治愈90
1. 亲历创伤90
2. 奇怪体验93
3. 反应性精神障碍96
4. 反社会型人格障碍99
五、性格与健康息息相关101
1. 性格类型101

2. 各种疾病患者的性格类型	102
3. 改变性格, 追求健康	103
4. 血型与疾病	104

第三章 生活陋习

一、嗜烟	109
1. 吸烟的危害	109
2. 吸烟者不宜	111
二、酗酒	112
1. 酒的危害	112
2. 喝酒者不宜	113
3. 谈谈酒瘾	114
三、吸毒	115
1. 导致吸毒的原因	116
2. 人吸毒为什么会成瘾	117
3. 染上毒瘾的迹象	118
4. 毒瘾并发症	118
四、赌博	119
1. 病态赌博症的病因	120
2. 病态赌博症十大征兆	121
五、不良性行为	121
1. 不良的性生活方式	121
2. 关于性生活的错误观念	124
3. 预防性病的四种错误观念	125
六、不正常睡眠	126
1. 不正常睡眠的类型	127
2. 控制不正常睡眠的方法	128
七、生活无规律	129
1. 人体生物钟	129

2. 顺应生物钟安排	131
3. 老年人生活应有规律	132
4. 狂玩的后果	133
八、一天中的坏习惯	135

第四章 生理红灯

一、小节不可忽略不计	141
1. 头发	141
2. 眼睛	142
3. 鼻	146
4. 唇	148
5. 舌	150
6. 耳	152
7. 颜面	154
8. 头	155
9. 胸	156
10. 乳房	157
11. 腹	158
12. 四肢	162
13. 手	164
14. 皮肤	164
15. 大便	166
16. 小便	167
17. 屁的测试功能	169
18. 月经异常	170
19. 白带异常	171
20. 其他生活中的异常现象	172
二、疾病不会突如其来	178
1. 癌	179
2. 瘤	187

3. 性病、皮肤病	193
4. 心脑血管疾病	200
5. 内分泌疾病	206
6. 传染病	213
7. 生殖系统疾病	218
8. 骨关节肌肉疾病	222
9. 眼病	224
10. 神经系统疾病	226


第五章 保健指南

一、保健途中陷阱多	233
（一）饮食误区	233
1. 过量摄入对人体有害的食品	233
2. 不可混食的食品	234
3. 错误的饮食习惯	236
4. 错误的饮食观念	238
5. 饮食原则	240
（二）进补误区	241
1. 进补的种类	241
2. 保健品当药品用	242
3. 营养越好越长寿	243
4. 吃鸡蛋补充营养	244
5. 水果能代替蔬菜	244
6. 服灵芝可“延年益寿”	245
7. 服用人参大补	245
8. 健康人也要进补	246
9. 老年人进补多多益善	247
10. 中西药误补	248
11. 小儿都需要补钙	249
12. 骨质增生的老人不能补钙	250
13. 补钙的同时必须补充维生素D	251

14. 服用久置的维生素 C 无所谓	252
15. 维生素何时服用都可以	252
16. 蛋白质多多益善	253
17. 蛋白质是营养品	253
18. 补充雄激素有助于性功能	254
(三) 用药误区	255
1. 常见的几种不正确服药方法	255
2. 用药不当出现的不良反应	256
3. 用药不当引发的疾病	257
(四) 运动误区	260
1. 对健身运动的错误认识	260
2. 运动方式不当的后果	261
(五) 环境改善误区	264
1. 无毒花木	265
2. 有毒花木	266
二、营养课堂坐一坐	266
1. 人体必需的营养成分及其来源	266
2. 人体正常值	274
3. 日常食物的药效	275
4. 我国十大食用补品	296

第六章 城市文明病——亚健康

一、亚健康概念的提出	303
二、亚健康的成因	303
三、“亚健康状态”的主要表现	305
四、亚健康的预防措施	306
附录：主要参考书目	309



第一章

环境危机

谁都知道环保是当今的主题,那么,为什么要环保?我们的环境怎么了?是谁破坏了它?

为什么让人类罹受水灾、火灾、雪崩、台风还不够,又会有沙尘暴这一新的灾难频频侵扰?为什么攻不克的医学难题屡增不减?为什么有时会莫名其妙地心烦意乱?


看来,我们的生存环境危机重重了。

随着人类文明的进步,经济快速发展,人们的要求也在急剧增加。一方面,人们的“欲壑难填”而资源有限;另一方面,无休止的消费产生大量的垃圾,一时难以处理,这在严重地污染着我们的环境。据统计,平均每人每天要制造1千克垃圾、5个塑料袋、2~3个一次性饭盒,制造200升废水污染着河流、大海和土壤,并且不间断地用20克的化学物品在污染着大环境。

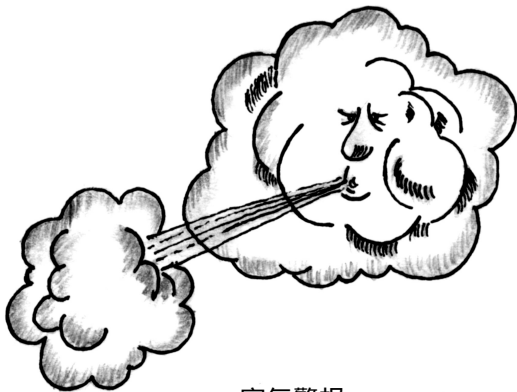
为了方便,我们每天都会使用电话、手机、传真机,洗衣服用洗衣机,扫地用吸尘器,用各种材料装修房子,使用空调、汽车……这看似令人羡慕的现代化生活隐含着各种杀机,使你在不知不觉中受到各种现代化工业大生产产物的侵害,即受到各种化学物品、电磁产品及其产生的有毒有害物质的污染,这些都是我们在生活中最易忽略的问题。

环境包容了人类一切生存所需,其忍耐度也是有限的。当人类的欲望无止境时,它就要给予回击了,这种回击不仅仅是一报还一报的问题。让我们先听一听来自于空气的声音。

一、空气警报

类需要呼吸新鲜的空气来维持生命,成人一次呼吸空气的量约为500毫升。每分钟呼吸按16次计算,每人每天吸入的空气量

为10000升(约13千克),相当于每天所有食物和饮水量的10倍。空气比任何物质都重要,人在5周内不吃饭、5天内不饮水尚能生存,而断绝5分钟空气就会死亡。可



空气警报

见,空气乃是人类和其他一切生命有机体一刻也不能少的生存条件。

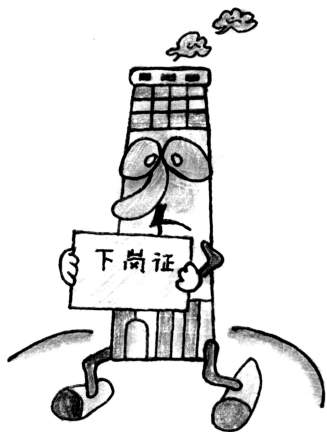
空气污染也叫大气污染。是指污染物进入大气层以后,空气除正常成分以外,又增加了新的成分,致使大气在成分、气味、颜色和性质上发生了变化,从而破坏动植物和人类的生活环境,影响人体的健康。

空气污染按来源分为自然污染和人为污染两类。自然污染是指由自然灾害造成的空气污染,如火山爆发,它的喷发物中含有大量的火山岩、二氧化碳和硫及其化合物,还有森林火灾、大风引起的风沙等。人为污染源于五个方面:工业污染;交通及运输污染;生活污染;农药污染;军事和科学污染。自然污染源中有许多是由于人类的开发行为造成的,在人类将自然世界改造成人类世界的过程中,破坏了天然的平衡原理,如过度砍伐造成的森林减少,过度放牧造成的草原荒漠。因此,我在这里只谈人为污染。

1. 烟尘

烟尘是伴随着燃料燃烧产生的废弃物。目前,世界上的主要燃料有煤、石油、天然气等,以煤销量最大,烟尘又分为降尘和飘尘。降尘颗粒较大,由于重力作用很快落到地面,就是人们常见的黑烟;飘

尘颗粒较小,粒径在10微米以下,以气溶胶形式长时间在空气中飘浮。在各种飘尘中,以粒径在0.5~5微米的飘尘对人体危害最大,这是因为它能够穿过鼻毛和呼吸道黏液的阻挡,到达人的肺部沉积在肺泡中,并有可能进入血液,输往全身。此外,飘尘具有吸湿性,在大气中易吸收水分,形成表面具有很强吸附性的凝聚核,能吸附有害气体和经高温冶炼排出的各种金属粉尘以及致癌性强的苯并芘等,并随

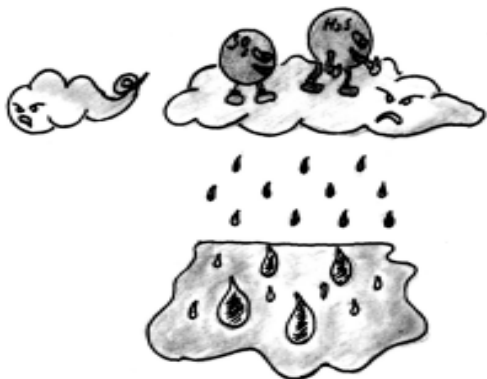


烟尘

着吸气进入呼吸道,故对健康危害较大。飘尘还能吸附病原微生物,在飘尘浓度高的地方,空气中各种微生物的含量也会相应增高,因此容易引起慢性阻塞性肺部疾病,降低机体的抵抗力和免疫力。

2. 二氧化硫

二氧化硫是一种无色有臭味的刺激性气体,素有“大气污染元凶”之称。在空气中二氧化硫往往与飘尘结合在一起,很少单独存在。人受到二氧化硫刺激后,最初呼吸会加快,每次呼吸量减少,浓度高时,喉咙感觉异常,并出现咳嗽、打喷嚏、咳痰、声哑、胸痛、呼吸困难、呼吸道红肿



酸雨

等症状,还会造成气管炎、哮喘病的发作,严重时可引起肺气肿,甚至危及生命。

空气中的二氧化硫大部分来源于煤、石油一类石化燃料的燃烧,少量产生于金属冶炼及硫酸制造过程中。

大气中的二氧化硫还能随雨雪降落成为含硫酸的“酸雨”。酸雨可使土壤酸化,在酸化过程中,加速钙、钾、镁等营养素的冲淋、减少,使微生物固氮和分解有机质的活动受到限制,从而使土壤肥力大大下降。同时,它还会侵蚀建筑物,毁坏雕像和其他艺术品。

3. 一氧化碳

一氧化碳也是城市排放量最大的污染物之一,其来源多半是矿物燃料不完全燃烧时产生的。一氧化碳是一种无色无味的剧毒气体,它在空气中停留时间很长,一般可达2~3年,这样就更增加了它的危害性。一氧化碳被人体吸收后会与血液中血红蛋白结合形成碳氧血红蛋白,而一氧化碳与血红蛋白的结合力是氧气与血红蛋白结合力的200倍,它能使血红蛋白失去运输氧气的能力,造成机体缺氧,甚至引起窒息。实验证明,空气中一氧化碳未超过十万分之一时,就可使人中毒;当含量达到1%时,2分钟内就能使人死亡。

4. 二氧化碳

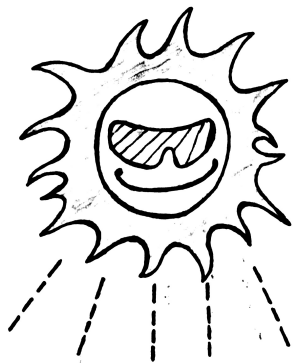
二氧化碳是空气中一种正常的成分,它主要来源于生物的呼吸作用和石化燃料的燃烧。世界人口的急剧增加,使空气中二氧化碳的含量也在增加。它的存在似一层无形的玻璃罩,能让太阳发出的短波辐射顺利通过,而来自地球表面的长波辐射却大部分不能通过。此外,它能吸收这些长辐射波,反过来再射向地球,从而使地球表面温度上升,这就是所说的“温室效应”。

5. 氮氧化合物

空气中的氮氧化合物一般有一氧化氮、二氧化氮、三氧化二氮、五氧化二氮等多种形式,但构成空气污染的主要成分是一氧化氮和二氧化氮。空气中的氮氧化合物大部分是由各种矿物燃料的燃烧产生的,如汽车排放的氮氧化合物就是高温燃烧中产生的。一氧化氮能与人体血液中血红蛋白结合,使血液运送氧气的功能下降。二氧化氮则是一种腐蚀剂,并且有生理刺激作用和毒性,其毒性比一氧化氮大5倍,人体受到二氧化氮的污染,肺功能会受到损害。二氧化氮能吸收水分变成硝酸,会使人的呼吸器官受到刺激,发生急性哮喘。

6. 光化学

光化学烟雾是一种具有刺激性的浅蓝色烟雾。它是汽车废气及矿物燃烧废气中的氮氧化合物和碳氢化合物受太阳紫外线作用后,产生一系列化学反应的产物,它是多种复杂化合物的混合物。光化学烟雾一般发生在汽车尾气较多、盆地式地形、无风的天数较多的城市,但其影响并不限于城市,可



紫外线

由城市污染区扩散到100千米,甚至700千米范围以外。所以它的污染是区域性污染。其危害主要是使动物和人的眼睛、上呼吸道黏膜受到刺激而引起的眼睛红肿、喉咙疼痛等症状。它对人体的另一个危害是当臭氧量高时,会引起哮喘发作,视力降低,甚至出现肺气肿。如果与光化学反应接触时间过长,还会损害人体的中枢神经,导致思维