

引 言

为什么写《谁给我吃药?》?

我有位美国朋友，名叫杰克，1994年来上海工作。我们经常谈天说地。1995年的某一天我问他：“杰克在中国什么最让你为难？”

杰克回答我说：“哎，在中国我样样都得精通，不然做什么都困难。例如，每当我同客户签合同时，我就要变成半个律师，样样懂点儿，不然公司的利益将受到损失；

我要买部车子，我必须研究中国的法律、法规，了解中国税法、海关规定、外汇管理等等，否则就可能被骗；

就连乘出租车这样的小事，我得必须事先研究地图，了解好路线、价钱，否则，司机会谎说道路改建带你兜圈子，假装尽力帮你找目的地；

特别当去看病时，我必须知道我患了什么病，严不严重，不然医生会开一堆药，又贵又滥。

所以在中国，最困难的事就是：无论你做什么，要想不吃亏，你必须成为该行的内行或专家，处处留心，知道自己现在做什么。这样的生活压力实在太大了。”

杰克的这番话虽然有些偏激，但是一直印在我的脑海里。几年之中，随着我国经济不断发展，政治地位不断提高，他所描述的情况也不断地在改变。特别最近几年来，在

上海、北京等大城市，许多行业的服务水平得到大幅提高，他过去的经历多已不复存在。可以说，社会又文明了许多。

然而他的话一直提醒着我，在医药方面，直至今日，仍有许多需要改进的地方，特别作为病人及家属，有必要掌握一些基本的科普知识……

就这样，《谁给我吃药》诞生了。

健康的重要性

健康不是人生的一切，但人的一生不能没有健康。因此，人生可形象地表述为：

1+0+0+0+0+…（1代表健康的身体，0可代表事业、家庭、爱情、财富、地位……）

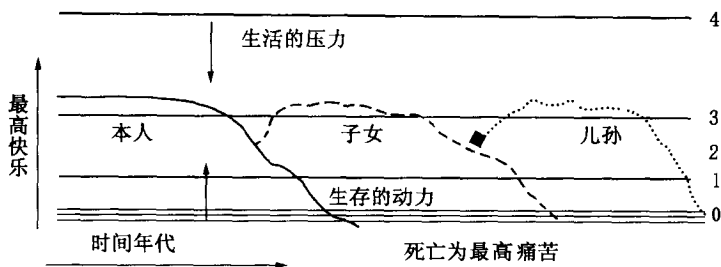
这是一副典型的多米诺骨牌，如果最前头的1倒下，后面的0都将随之倒下并失去意义。

人生快乐的源泉

在开始讨论健康之前，我们来回答这样一个古老的问题，人能不能长生不老？就个人而言，绝对不能，然而就整个人类而言，可以长生不老，因为后代的繁衍可以使人类延绵不断。

下面引用罗恩哈伯德的生命曲线图来描述个人的生命轨迹。

假设以4分为人快乐的最高分，是人最理想的状态最大快乐，那么一般来说，处在3分以上就已是较好的状态；当处在1分以下，个人已面临非常痛苦的境界；0分则代表死亡。



罗恩哈伯德的生命曲线图

从上图可以看出：随着年龄的增大，人自身的最高快乐逐渐减少，生儿育女可弥补或延缓快乐的失去。从该理论可知，人的一生，无论富贵贫贱，必须面对这些问题：如何正确对待死亡，如何平衡生活的压力和生存的动力，如何妥善处理子女和儿孙的关系？可无论如何，我们最终都无法摆脱死亡的命运。

个体不可能长生不老，但是，通过繁衍子孙可以长存，这就是人们常推崇的：家庭生活幸福是个人幸福的关键，也是人生快乐的动力之一。

平静的心灵是健康的秘诀！

2001年9月我出差去云南古城丽江，在那里我发现：人们心灵平静、生活安逸、身体健康长寿。什么原因能让他们如此超然呢？下面这个故事也许就是答案。

几年前，一位美国记者曾在丽江居住一段时间。在她居住期间，她观察到街上的人来来往往，有的来去匆匆，有的悠然自得。经过她的调查，来去匆匆的人往往都是外来旅游者，而悠然自得的多数是当地人。同时，她发现邻居一位80多岁的老

太，每天起居很有规律，逢晴天在门口晒太阳，逢阴雨天就做点针线活，基本不大做其他事。后来，这位记者用流利的中文好奇地问这位老太：“您年轻时也像现在这样吗？”老太答：“是。”

问：“那么，您现在有钱维持生活吗？”答：“吃饭没问题。”

问：“您家里有电话机吗？”答：“没有。”

问：“电视机？”答：“没有。”

问：“那你们丽江人，节奏为什么不快点，多赚点钱过更好的生活？”

这位老太说：“快点干吗？每个人最终都要走同样的一条路。老太咳嗽，然后继续说道：）这黄泉路，一走谁也无法再回来享受，所以，我们干吗从年轻时就要那么急。你们啦，悠着点吧。瞧，我们虽不富裕，但非常轻松、幸福，也长寿。”

在这里，我们虽然不推崇碌碌无为，但我们提倡保持一种良好的心态。财富并不能带来健康，也不会带来快乐，更不能使人长寿。惟有健康才能延迟死亡，健康才是人生快乐的第一源泉。

（许俊才）

- 亚健康概念
- 现代人的寿命有多长？
- 关注您的情绪变化
- 每一天的合理饮食
-

健康新概念



健康新概念：医学的未来属于预防医学

健康指机体、心理及社会适应性处于完好的状态，并不是仅仅指无病。

当前世界上大多数国家的“疾病谱”、“死亡谱”已发生了显著变化。在我国，过去长期居首位死因的急、慢性传染病现已退居次要地位，而心血管疾病、脑血管疾病、恶性肿瘤、车祸、工伤意外事故已上升为主导地位。在这些疾病和事故中，人的生活方式和行为、环境因素、卫生保健制度等成为致病的主要影响因素，而生物学因素则相对处于次要地位（见图 1）。

从这些因素中，我们不难发现：卫生革命已有重大变化。在传染病肆虐的年代，我们可以通过改善环境、消灭传染源来预防、控制疾病；然而，现在消灭慢性疾病，却必须首先革自己的命：改变自己的生活方式（合理饮食，适当的体育锻炼，良好的心境等）来预防诸如糖尿病、心脏病、肿瘤等各种慢性病。

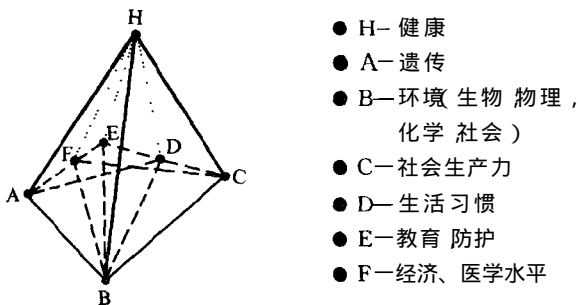


图 1 影响健康的因素

现代的医疗服务高度重视对上述主要致死因素的预防。医疗服务的概念已朝着“保健中心”、“康复中心”、“社会医学中心”转变,不再仅仅是有病治病,无病则放心。改变不良生活方式,提倡健康饮食,适当参加体育锻炼,保持良好心态将成为个人保健的主旋律。

亚健康概念

在健康人与病人之外,还有相当一部分人在不同程度上处于不完全健康,但又没有患病的状态。这种既不健康,也不患病的中间状态,目前被称之为“亚健康状态”。

这些人群可能有轻微的病理改变,如某些生理指标偏离正常,某些器官或组织的功能出现异常而使某些行为受到一定的限制,也可能只是精神状态不佳或应激能力低下。他们仍然可以工作,持续几年或几十年,然而工作效率低,生活质量差。

随着物质文明和精神文明建设的不断加强,人们对健康的要

求也相应提高。人们不只是要求身体没有疾病症状，而且还要求能高度地适应现代社会 能心情舒畅、精力充沛、圆满地完成自己的工作。当今的医疗服务，已开始加强对亚健康人群的治疗。

医学模式的演变：预防是健康的关键

● 医学模式的演变

最早出现的医学模式是宗教神学医学模式 其核心为 人体是上帝创造的 疾病是上帝对人的惩罚 治病只能是祈求神灵保护。

随着生产力和科学文化的发展，有人提出了机器医学模式。它把人体看成是一架机器，疾病便是机器发生故障，而医生看病就是修理机器。该模式对批判宗教神学医学模式起到了推动作用。

后来随着科学的发展特别是物理、化学的发展，机器医学模式被生物医学模式所替代。它以物理学、化学分析为手段，来研究人体的运动和疾病的本质，并应用化学药物和外科手术来治疗疾病。

1977年，美国罗彻斯特大学教授恩格尔提出了生物-心理-社会医学模式，该模式认为：作为医学研究对象的人，不仅是由各种器官组织构成的有机实体，而且是具有各种复杂心理活动的社会成员。许多疾病并不仅仅由细菌、病毒和各种理化因素引起，而是根源于有害的社会心理因素。该模式的出现奠定了现代医学的基础。

● 三级预防的概念

20世纪50年代，国外学者提出了预防医学两级结构的概

念。他们把防止疾病的发生，建立和维护有益于身心健康的自然和社会环境，称为“一级预防”；把防止人体已患疾病的恶化，防止危害健康的因素进一步侵害人体，称为“二级预防”。后来李威尔(Leavell)等人提出了“三级社会预防”结构的新学说。他们把防止疾病的发生(包括增进健康和特殊防护)称为“一级预防”，把防止疾病的发展(包括早发现、早诊断和早治疗)称为“二级预防”，把防止病残和促进康复称为“三级预防”。“三级社会预防”组成了预防疾病的三道强大的“防御长城”。

预防医学的形成和发展，是医学进步的一个重要标志，同时也是医学发展的必然方向。多项研究表明，1元的预防费用，可以节约100元或更多的医疗费用。因此，它是更加经济、更为主动、更能提高人群生活质量的医学服务。而其中预防尤其是一级预防乃健康的关键。

现代人的寿命该有多长？

生物学家推断：哺乳动物的寿命是其生长期的5~7倍。人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间来计算，平均为20至25岁。因此，人的理论寿命最短100岁，最长175岁。目前公认：人的理想寿命应该是120岁。

而现在人们的寿命远远未达到应有的长度。以上海为例，现在的平均寿命男性为76岁，女性为78岁。日本、美国等发达国家的平均寿命也基本如此。

按照世界卫生组织的新定义：65岁以前算中年人，65~74岁算准老年人，75~90岁才算正式老年人。因此，现代人要有

信心长寿，自我保健好，人人都应该能健康活过 100 岁。这不是人类的梦想，而是正常的生物规律。

活着，最好留意您的生活方式

毋庸置疑，健康的生活方式意味着健康的体魄和健康的心理状态。据估计，与不良生活方式有关的疾病消耗掉了至少 70% 的医疗费用。因此，放弃不良的生活方式，维持健康的生活理念和生活习惯，不仅可以提高您的生活质量，增加您延年益寿的机会，还可以大大节约社会的医疗开支。

究竟什么是健康的生活方式？如何确定自己的生活方式是否健康？当您回答了下列问题便可知晓。

● 饮食习惯

◆ 您是否每日三餐没有规律？

◆ 您每天的食物中，往往荤菜、素菜和水果只吃一类就不吃其他的吗？

◆ 您经常匆匆忙忙进食吗？

◆ 您经常吃加工的方便食品吗？

◆ 您经常通过吃补品来保健吗？

正确的饮食习惯，我们不希望你回答都为“是”。如果回答“是”请务必尽快改正。

● 健身活动

◆ 您每周运动少于 2 次吗（每次 20~30 分钟）

◆ 您运动后是否觉得十分疲劳？（2~3 天才能恢复）

◆ 您常常乘公共汽车或出租车代替步行或骑自行车吗？

◆ 您每周经常有过度激烈的体育活动以至于好几天疲倦不堪吗？

◆ 您不参加集体健身体育锻炼吗？

如果都回答“是”，我们希望您提高到至少有 3 个以上“不是”。

● 不良嗜好

◆ 您抽烟吗？

◆ 您经常酗酒吗？

◆ 您经常通宵上网吗？

◆ 您经常连续看电视或 VCD 5 小时以上吗？

◆ 您吸毒吗？

希望您的回答不要有任何一个“是”。

为了健康,经常关注您的情绪变化

情绪的好坏与身体的健康有着极其重要的关系。中医很早就有关于情志变化会对人体产生影响的论述，认为“大怒伤肝、大喜伤心、思虑伤脾、悲忧伤肺、惊恐伤肾”。而西医专家通过研究也发现，情绪可以引起人体内某些化学物质的变化从而对机体产生影响。

客观地讲 任何人都不可能永远处在良好的情绪之中。生活中既然有挫折、有烦恼 就会有消极的情绪。一个心理成熟的人，并不是没有消极情绪，而是善于调节和控制自己的情绪。

回答下列有关亲情关系及生活压力等问题，便可了解您自己当前的心理状况。

● 自信

- ◆ 您常问自己人生的价值是什么吗？
- ◆ 别人批评您时，您会觉得沮丧吗？
- ◆ 您只有和比您差的人在一起才觉得自在吗？
- ◆ 您需要别人的再三肯定吗？
- ◆ 您总希望有人发现您的优点，忽略您的缺点吗？

自信是人极为重要的特征，希望您相信自己，保持自信。

不希望您的回答都为“是”。

● 家庭亲情

- ◆ 您不乐意下班就回家吗？
- ◆ 和家人谈论个人私事时，您觉得难以开口吗？
- ◆ 您们家庭成员之间妒忌猜疑吗？
- ◆ 您常对家人发脾气，事后又懊悔不已吗？
- ◆ 您刻意避免和伴侣肌肤相亲吗？

享受家庭的温暖，亲近自己的家人。希望在您的回答中都为“不是”。

● 生存压力

- ◆ 您没有足够的经济收入维持家庭生活吗？
- ◆ 您常常觉得工作的时候时间不够用吗？
- ◆ 您晚上很难入睡或早上很早醒来吗？
- ◆ 您自己经常暴躁易怒吗？
- ◆ 您觉得不容易放松身心吗？

生存压力每个人都得面对，愿您在回答“是”的地方多多改进。

上面 30 个问题，我们有一个总体评价。您回答“是”的题

数有多少呢？如果大于 25 个，您的生活方式和情绪属于“极差”；如果大于 15 个 小于 24 个 则属于“差”；如果大于 10 个，小于 14 个 则属于“一般”；小于 10 个 则属于“良”；如果小于 5 个 则为“优”。

保持您的精力充沛

您是充分了解自己所有的潜力并积极迎接生活的种种挑战，还是总觉得筋疲力尽和压力沉重？以下 6 方面构成一个人个性的轮廓。您可从中检测出您在每一方面付出的精力，并了解自己接受生活考验的能力。如果您在某一方面付出太多或太少精力，表示您的生活方式有失平衡。为测定一下您目前的精力，不妨拿出笔来，做个测试。

● 智能

- ◆ 您觉得精力容易集中吗？
- ◆ 您的工作需要解决很多问题吗？
- ◆ 您喜欢与同事朋友辩论吗？
- ◆ 您很少玩全靠运气的纸牌或棋类游戏吗？
- ◆ 您每天有时间阅读吗？

智能方面 愿您在回答“不”的地方多多改进。

● 体能

- ◆ 您的工作中是否有体力劳动？
- ◆ 您每周运动 3 次 每次 20 分钟吗？
- ◆ 您到晚上还精力旺盛吗？
- ◆ 您喜爱活动很多的假日吗？

- ◆ 您工作很少感觉疲劳吗？

体能方面：我们不希望您回答都为“不是”。如果回答“不是”请务必尽快改进。

● 情感

- ◆ 您觉得控制自己的感情和情绪很容易吗？
- ◆ 当您看到或听到某事令人悲伤，您不会痛不欲生吧？
- ◆ 您和家人亲密吗？
- ◆ 您会尽力结交新朋友吗？
- ◆ 您常常放声大笑吗？

情感方面 希望您的答案全为“是”。

● 性爱

- ◆ 您常考虑性生活吗？
- ◆ 您做爱时有高潮吗？
- ◆ 您喜欢全身被爱抚吗？
- ◆ 您和他人谈论性吗？
- ◆ 您以拥抱或亲吻表示情感吗？

性爱方面：这些问题提醒您增进与爱人的性爱，相信您自己行 愿您在回答“不”的地方多多改进。

● 精神

- ◆ 您很少怀念过去吗？
- ◆ 您很少闹情绪或发怒吗？
- ◆ 您会很有耐心吗？
- ◆ 您容易放松解脱自己吗？
- ◆ 您不会再三检查东西吗？

精神方面：学会调节自己。提醒您在回答“不”的地方多多

改进。

● 交际

- ◆ 您喜欢与人交谈吗？
- ◆ 您宁愿晚上和朋友群聚而不愿自己独处吗？
- ◆ 您期望认识新朋友吗？
- ◆ 您有问题宁可请教别人而不愿翻阅参考书吗？
- ◆ 您不会鲁莽打断别人谈话发表自己的意见吧？

交际方面：交际是每个人成功的基础。希望您的答案多为“是”。

上面 30 个问题中，您回答“是”的题数有多少呢？如果大于 25 个 您的 6 种能力则属于“优”请保持 如果大于 15 个，则属于“良”不足 15 个，则属于“差”。当然这是个粗略的测试，目的是帮助您发现自己某方面的问题，尽力加以改正。

生命靠自己维持，点滴的积累才能保持健康，千万别指望有什么灵丹妙药可维持健康。记住：开心过好每一天，然后再想明天与后天。

每一天的合理饮食

我国的饮食习惯基本是几千年的传统 重晚餐 轻中餐 忽视早餐。然而这种饮食已不能适应现代的工作节奏。科学的饮食应为 重视早餐 合理中餐 淡化晚餐。

● 早餐

早餐不宜多吃稀饭、甜面包或炒面等含糖类（又称碳水化合物）多的食物 以免使脑中的血清素增加 因为血清素具有镇

静作用，使大脑难以达到最佳状态)。另外，早餐也不宜多吃油条、熏肉等含有大量脂肪和胆固醇等不易消化的食物，以免流往大脑的血液减少，降低大脑的应激性和敏感性。比较科学的早餐，应该多吃些瘦肉、鸡蛋、水果或果汁和牛奶等脂肪含量低的食物并且饮上1~2杯茶或咖啡。这样既能保证身体恰当的营养水平，又能使人的头脑反应灵活，思维敏捷，工作和学习效率提高。

● 午餐

午餐也不宜以糖类为主，如吃了富含糖和淀粉多的米饭、面条、面包和甜点心等食物，容易使人嗜睡。科学的午餐结构应以蛋白质和胆碱含量高的肉类、鱼类、禽蛋和大豆制品等食物为主。因为这类食物中的优质高蛋白，可使人的血液中酪氨酸增加，进入人脑之后，可转化为使人头脑保持敏锐的多巴胺和去甲肾上腺素等化学物质。而胆碱则是脑神经传递乙酰胆碱的化学介质，乙酰胆碱对脑的理解和记忆功能有重要作用。科学家们的研究实验显示：40岁以上的人吃了富含糖类的午餐后，不论男女，在饭后长达4小时以内，精力的集中程度都比不上那些午餐时吃高蛋白的人。

● 晚餐

在晚餐的安排上，一般应选择糖类为主的食物，少吃蛋白质含量丰富的食物。因为糖类能间接改变脑中的化学反应，促使体内分泌胰岛素，帮助肌肉细胞吸取血清中大量的氨基酸，进而使较多的色氨酸进入脑部，有镇静作用，帮助人们更好地休息、睡眠，恢复脑力，积蓄精力。当然，如果晚上需要用较大精力继续工作或学习，也应适当补充些高蛋白食品。