中国权威健康媒体《健康时报》年度重点推荐读物！

ZHONGGUO QUANWEI JIANKANG MEITI JIANKANG SHIBAO NIANDU ZHONGDIAN TUIJIAN DUWU

◎ 纪康宝 主编
◎ 孔令谦 主审

- 怎样活不生病？
- 谁动了健康的奶酪？
- 科学时代如何升级你的健康观？

谁偷走了你的健康

本书将要改变你的生活！
并将引发你对饮食、工作、娱乐以及疾病的重新思考！
在21世纪“大健康观念”的理念下，
让你的健康观全面升级！

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

不生病的63种养生方案

全面揭示危害健康的真相及不生病的养生策略

选题策划／杨　靖
创意策划／博克世纪
责任编辑／杨　靖
艺术总监／史速建
封面设计／董小眉

送亲人、送朋友、送领导、送员工……

细节决定健康 科学成就健康

很多企业家在对待自己“健康”的问题上，不但是不“管”不“顾”，而且“坐吃山空”，可以大把大把地、肆无忌惮地透支“健康”去应对“忙”！结果是：“成功”到手＝“健康”没有。

——国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师、国家级社会体育指导员、北京体育大学教授　**赵之心**

掠夺“健康奶酪”的很大一部分原因是源自我们自身，需要引起警惕。本书将会引发你对生活、工作、娱乐以及疾病进行重新思考！

——畅销书《求医不如求己》策划人　**刘观涛**

70%的慢性病都是可以预防的，只要采取预防措施，就能减少一半的死亡。许多人不是死于疾病，而是死于无知。

——世界卫生组织（WHO）前总干事　**中岛宏博士**

团购专线：0531-82098073

上架建议：养生保健类

ISBN 978-7-5331-4813-3
9 787533 148133 >
定价：25.00元

纪康宝　主编
孔令谦　主审

谁偷走了你的健康

不生病的63种养生方案

山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁偷走了你的健康／纪康宝主编，孔令谦主审.-济南：山东科学技术出版社，2007.11

（不生病的63种养生方案）

ISBN 978-7-5331-4813-3

Ⅰ.谁…　Ⅱ.①纪…　②孔…　Ⅲ.保健－普及读物　Ⅳ.R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第132177号

谁偷走了你的健康

不生病的63种养生方案

纪康宝　主编

孔令谦　主审

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002　电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002　电话：(0531)82098071

印刷者：山东新华印刷厂

地址：济南胜利大街56号

邮编：250001　电话：(0531)82079112

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：15.5

字数：170千字

版次：2007年11月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-4813-3

定价：25.00元

主　编：纪康宝

副主编：湛先余　高红敏　王振华

编　委：湛先霞　王玲玲　徐帮学　宋学军　刘超平　刘建伟　董　梅
徐宪江　张　俊　刘连军　刘晓晖　刘彩云　刘海燕　岳贤伦
唐晓磊　戴俊益　张建梅　赵丽娜　姬艳玲　田鲜兰　于良强

SHUI TOUZOULE
NIDE JIANKANG
HEALTH

SHUI TOUZOULE
NIDE JIANKANG
HEALTH

Foreword 前言

有人曾这样说过：健康不是一切，但如果没有健康就没有了一切。

身体是革命的本钱。可能你非常有钱，有很漂亮的房子，也有很漂亮的车子，以及天仙一样的妻子加上天才的儿子，但就是没有一个健康的身体。假如有一天，你过早地离开了人世，房子有人会帮你住，车子有人会帮你开，妻子有人会帮你照顾，儿子肯定也有人会帮你培养。可惜这一切你都看不到了，你的努力又有何意义呢？

没有了健康，一切都是徒劳的！

如今，我们每个人都生活在这样一个新的世界里：这个新的世界使我们原本平和的心灵受到前所未有的挑战；现代生活的脚步是如此紊乱而又不断改变，已经让我们觉得手忙脚乱而且没有安全感；科技在为我们的生活提供了很多便利的同时，也在鞭策着我们与时间竞赛。

在如此种种与速度相关的生活模式中，健康也离我们远去。

为什么健康会离我们而去呢？这主要缘于我们的无知。在我们周围，一些人（我们暂且把他们称为“无知人”）常把一些错误的生活常识当成一种健康的养生方式。如有人说牛奶是好东西，这些“无知人”便毫无顾忌地在全部饮食中加入与牛奶有关的饮食内容；有人说运动好，

那些“无知人”便“忘我”地进行运动……面对种种错误的健康资讯，更多的“无知人”投入到患病的大军中，而且事情的发展已超过了我们的想象。

为什么不停下脚步思索一下：事情怎么会变得越来越糟呢？难道没有更好的办法留住健康吗？回答是肯定的：有！而且也很简单，那就是马上找到并实施正确的生活方式。

《谁偷走了你的健康》一书通过揭示影响生命健康的真相及其致病因素，深入阐述了现代生活对健康的种种危害。它能够教会读者改变错误的健康观念，并做出正确的选择！

全书分别阐述了外界环境对健康的危害、人们自身的生活方式误区、不合理的饮食、错误的用药、不良的生活习惯及陈旧的健康观等，告诫人们，健康不是一成不变的，掠夺“健康”的很大一部分原因源自我们自身，需要引起警惕，从而引发人们对健康的重新思考！

《健康时报》（www.jksb.com.cn）是由人民日报社主管、主办的唯一一份健康生活服务类报纸，创办于2002年1月6日，每周一、四出版，是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

本 PDF 电子书制作者：

阿拉伯的海伦娜

爱问共享资料首页：

http://iask.sina.com.cn/u/1644200877

内有大量制作精美的电子书籍！！！

完全免费下载！

进入首页，点击“她的资料”，你就会进入一个令你惊叹的书的海洋！

当然，下载完了你理想的书籍以后，如果你能留言，那我将荣幸之至！

SHUI TOUZOULE
NIDE JIANKANG
HEALTH

Contents 目录

我们为什么会生病…… 1

Part1 人生中最宝贵的5堂健康课
——在健康方面更应该是个好学生

1 最好的医生是自己…… 4
最好的医生是自己：只有自己才能调整自己的心态 …… 4
最好的药物是时间：早治疗才能早康复 …… 5
最好的治疗是运动：运动是一剂良药 …… 5
最好的心情是宁静：平静感给人以力量 …… 6

2 亚健康离健康不止一点…… 7
亚临床疾病状态：亚健康的第一步 …… 7
睡眠错位综合征：时差的错乱 …… 9
慢性疲劳综合征：疲劳是亚健康的典型症状 …… 9

3 心态是健康第一要素…… 11
珍惜健康从端正心态开始 …… 11
乐观平和的心态是健康的良药 …… 13
心态决定健康：保持好心态最重要 …… 13

4 压力是健康的双刃剑…… 14
适度的压力可以锻炼自己 …… 15
压力过大所带来的问题 …… 15
过重的压力会削弱人的生命力 …… 16
做掌控生活的主人：缓解你的压力 …… 17

5 多数疾病原因，习惯大于遗传…… 18
错不在它：不要责备你的基因 …… 19
疾病多由生活习惯所致 …… 20
习惯能够改变基因 …… 20

Part2 疾病和衰老的罪魁祸首究竟是谁
——揭示影响生命健康的5大真相

6 自由基：人体百病之源和老化的最大杀手…… 24
小心无处不在的自由基 …… 25
自由基可引发100多种疾病…… 26
享受无“基”生活：减少自由基大作战 …… 27

7 体内垃圾：对人体生态平衡最具破坏力…… 29
体内垃圾：疾病和衰老的罪魁祸首 …… 30
体内垃圾会带来不可估量的危害 …… 31
与身体的战斗：巧吃食物排除体内垃圾 …… 32

8 慢性炎症：诱发人类疾病和衰老的重要起因…… 34
动脉粥样硬化：一种慢性炎症过程 …… 35
慢性炎症还会引发其他问题 …… 35
还您健康，从防范慢性炎症开始 …… 36

9 体质酸化是“万病之源”…… 37
万病皆由体质酸化开始 …… 38
哪些因素导致体质酸化 …… 39

这些人身体最容易“发酸” …… 40
为身体做个大扫除：清除体内多余“酸物” …… 41

10 错误的健康观是健康的最大敌人…… 42
错误的健康观会危害生命 …… 42
一切的一切都源于无知 …… 43

Part3 谁偷走了你的健康
——你的生活方式决定你的健康

11 为什么生病总是在节假日…… 48
节假日生病是心理的一种需要 …… 48
过多的娱乐造成睡眠不足 …… 49
饮食不合理诱发疾病 …… 49
饮酒无度危害多 …… 50

12 30 岁的年龄，60 岁的心脏…… 50
30 岁的“白领老人” …… 51
心理强于身体 …… 52
60 岁的人，30 岁的心…… 53

13 衰老也是病…… 54
衰老本身就是病 …… 55
早衰，为青春时的透支买单 …… 56
别等老了再后悔：年轻时就应该照顾好自己 …… 57

14 男人，别让自己坐在火山口上…… 58
IT 男士：别让不育“踢”中你 …… 59
ED：不要因为容易治疗而忽视它…… 60
给“心”松绑：做个身心健康的好男人 …… 61

15 女人，为何卵巢提早衰退…… 63
卵巢早衰紧逼女人 …… 63

关爱女性健康，从关爱卵巢开始 …… 65

16 上班族，别让这些东西偷走你的健康…… 66

电脑“偷”走维生素A …… 66
酒精“偷”走B族维生素 …… 67
香烟“偷”走维生素C …… 67
运动“偷”走维生素E …… 68
高、低温“偷”走多种维生素 …… 68
咖啡“偷”走钙 …… 69

17 别让医生杀了你：违背医的宗旨只会造就更多的病人…… 69

医生不是你的救星 …… 70
爱心比医术更重要 …… 71
好的医生是让人不得病的医生 …… 72

Part4 会活不生病
——选择更好地活而非更糟地活

18 食养生：好食物造就好身体…… 76

饮食是“精、气、神”的物质基础 …… 76
酶的数量和活性决定食物的营养价值 …… 77

19 眠养生：好睡眠胜过吃补药…… 78

经常熬夜的人寿命通常都很短 …… 79
睡眠原来可以如此简单 …… 80

20 性养生：美好的性爱可以为生命节能…… 81

性养生重在适度与和谐 …… 81
按摩：方法简单，但效果满分 …… 82
好食物能增强你的“性”能 …… 84

21 慢养生：快餐式生活不是我们所要的…… 85

快节奏生活使我们身心俱疲 …… 85

慢养生的关键是心慢 …… 86
将慢养生进行到底 …… 87

22 静养生：生命需要更多的“轻抚” …… 88
为什么老奶奶比老爷爷更长寿 …… 89
沉思冥想是很好的静养 …… 89
是动好还是静好 …… 90

23 情绪养生：情绪决定我们的健康 …… 91
病由心生：大部分疾病都是由情绪引起的 …… 91
七情不调伤身也伤心 …… 92
做情绪的主人而不是奴隶 …… 93

24 四时养生：与自然同行，方是养生之道 …… 94
春季重在养肝 …… 94
夏季重在养心 …… 95
秋季重在养肺 …… 96
冬季重在养肾 …… 96

Part5 请管好你的那张嘴
——食物是供应营养还是制造体内垃圾

25 今天，你吃进了多少毒 …… 100
生鱼片中的危机 …… 100
鲜美蔬果农药残留 …… 101
去水醋酸黑心面“黑”了你的心 …… 101
水也存在健康危机 …… 102

26 吃出来的麻烦：小心病从口入 …… 102
别人的美食可能是你的毒药 …… 103
你的健康由你吃的食物来决定 …… 103
多吃完整食物，少吃加工食物 …… 104

27 富贵病：革营养的命吗 …… 105
流行于世界的富贵病 …… 105
垃圾食品征服世界：富贵病都是吃出来的 …… 106

28 美色的背后：添加剂正为我们制造麻烦 …… 107
你应该认识的添加剂 …… 108
添加剂为我们制造了麻烦 …… 109

29 这些食物让你越吃越老 …… 110
高脂肪、高胆固醇食品 …… 110
糖类及其制品 …… 110
反复加工的精细食物 …… 111
含铅食品 …… 111
腌制食品 …… 111
霉变食物 …… 111
酒精饮料 …… 112
含咖啡因的食品 …… 112

30 偏食是健康的最大敌人 …… 112
长期偏食是健康的刽子手 …… 113
偏食是美容的大敌 …… 113
偶尔也做回“偏食主义者” …… 114

31 走出进补的误区 …… 114
越贵越补：进补没有针对性 …… 115
多多益善：凡事物极必反 …… 115
虚实不分：没有分清体质 …… 115
以药代食：别忘了食物是最好的医药 …… 116
进补单一：“偏补”对健康也不利 …… 116
重“进”轻“出”：排除毒素才会一身轻 …… 116

32 好食物不代表好营养 …… 117
吃得好不等于营养好 …… 117
漂亮的食物不代表好营养 …… 118

新鲜的食物不代表好营养 …… 119

33 吃得饱身体并不好 …… 120

终日饱食偷走你的健康 …… 120

每餐八分饱，疾病不来找 …… 121

34 营养过剩也是病 …… 122

营养过剩也是一种“营养不良症” …… 122

营养过剩为孕妇添“新病” …… 123

保持营养平衡少生病 …… 124

35 吃饭快会缩短人的寿命 …… 124

吃得太快易“受伤” …… 125

细嚼慢咽才是养生正道 …… 126

36 很多癌症是吃出来的 …… 127

过食红肉易致癌 …… 127

癌细胞也爱油炸食品 …… 128

若不想患癌症，须彻底改变饮食习惯 …… 129

Part6 别把亚健康不当病

——需要摒弃错误的健康观

37 错误观点一：无病就等于健康 …… 132

无病就是福吗 …… 132

衡量健康的标准是什么 …… 133

这些原因让你染指亚健康 …… 134

赶走亚健康，学会轻松生活 …… 135

38 错误观点二：全身无力不是病 …… 136

全身无力要当心 …… 136

“十字方针”帮你对抗亚健康 …… 137

39 错误观点三：过度依赖医生 …… 138
依赖医生的双面效应 …… 139
真正的主体是自己 …… 139
圣人不治已病治未病 …… 140

40 错误观点四：不重视体检 …… 142
走出体检的认识误区 …… 143
转变认知：体检是疾病的第一道关卡 …… 143
定期体检，防患于未然 …… 144

41 错误观点五：得病了，身体一定有感觉 …… 145
没有感觉的“怪病” …… 146
不要等有病了再求医 …… 147

42 疏忽所引发的不幸 …… 148
过度劳累会死人 …… 148
睡眠不足引发大祸 …… 150
运动不得当也害人 …… 150

43 小不适可能是大问题 …… 151
突然“发蒙”：当心血栓 …… 152
体重突然下降：疾病多多 …… 152
吞咽困难：警惕食道癌 …… 152
便血：可能是某些癌在作怪 …… 152
排便习惯改变：可能是便秘找上你 …… 153
黄疸：眼睛、皮肤变黄要当心 …… 153
比周围人易出汗、口渴：小心糖尿病 …… 154
乳房肿块：可能是乳腺癌所赐 …… 154

Part7 小心药害胜过病害
——对症下药需谨慎，滥用药物会上瘾

44 警惕药物的健康陷阱 …… 156
滥用抗生素可使病菌产生耐药性 …… 156
滥用解热镇痛药容易导致药源性疾病 …… 157
滥用中药与滥用抗生素危害同样大 …… 157
滥用激素类药物会减退性功能 …… 158
不必要的联合用药危害更大 …… 158

45 有药可医，无药可救 …… 159
用药两重性：治病和致病 …… 160
用药不合理，健康面临生死劫 …… 161
与药物直接杀死人相比，心理创伤更是无药可救 …… 161

46 补药也姓“药”：是药三分毒 …… 162
乱服补药有害无益 …… 163
别把补品当补药 …… 164
老年人过于迷信补药只会加速衰老 …… 164

47 药瘾：一种新的社会病 …… 165
这些药物让你成瘾 …… 166
如何远离“药瘾” …… 167

48 当心药物过敏反添病 …… 168
药物过敏，你是否会遇到 …… 169
不要掉入药物过敏的误区 …… 170
预防药物过敏先要记住这些药 …… 171

49 扫除你的家庭用药隐患 …… 172
别让经验主义害了你 …… 173
要正确用药就要消灭无知 …… 173
用药莫以主观臆测 …… 174

50 合理用药让身体无负担 …… 175
对症用药是关键 …… 175
用药剂量要恰到好处 …… 176

要学会正确使用药物 …… 176
用药必须按疗程 …… 177

Part8 好习惯是健康的银行，坏习惯是健康的监狱
——别让不良习惯毁了你的健康

51 养生，从改变你的生活习惯做起 …… 180
烟酒不是你的朋友 …… 180
再忙也不能不喝水 …… 181
饮茶也可以饮出健康 …… 182
早餐不仅要吃还要吃好 …… 182
有节制的夜生活才是健康的 …… 183
生命在于运动，但不是盲动 …… 183

52 10个坏习惯损害健康 …… 184
起床就叠被当心“叠”出病 …… 184
饮热浓茶有致癌的危险 …… 185
空腹吃糖会使血糖升高更快 …… 185
空腹吃泡菜会出现腹胀 …… 185
饭后松裤带当心胃下垂 …… 186
长跷二郎腿为健康埋隐患 …… 186
强忍小便问题多 …… 186
俯睡会让休息不充分 …… 187
头发过长影响大脑的正常生理活动 …… 187
用空塑料瓶装水喝等于在喝细菌 …… 187

53 快餐时代的健康危机 …… 188
快餐隐藏健康隐患 …… 188
别让“快餐综合征”找上你 …… 189
怎样吃快餐不生病 …… 190

54 别等病倒了才后悔…… 191
有钱＋无知＝可悲 …… 191
只有健康是自己的 …… 192

55 别让生活方式病“缠住”你…… 193
人类第一杀手：冠心病 …… 193
无声杀手：高血压 …… 194
甜蜜杀手：糖尿病 …… 195
隐性杀手：高脂血 …… 197
都市现代病：脂肪肝 …… 198
上班族更易患的病：胃溃疡 …… 199
比癌症还可怕的敌人：肥胖症 …… 200

56 是无病呻吟还是有病硬撑…… 201
有病硬撑通常带来的是“生命透支” …… 201
停止强迫性的“生命透支”行为 …… 202

57 自然派健康法：连医生也甘拜下风的好方法…… 203
快食：愉快地进食 …… 204
快眠：愉快地睡眠 …… 204
快便：舒畅地排便 …… 205
快尿：畅快地排尿 …… 205
快汗：愉快地流汗 …… 206
快声：畅快地发声 …… 206
快精：愉快的性爱 …… 206

Part9 赢了金钱和地位，输了健康是为谁
——像经营资产一样经营健康

58 身体加班，健康下班…… 208
杰出的美国人从不加班 …… 209

学会选择，懂得放弃 …… 209
工作次要，开心才好 …… 210

59 清算你的健康资产与健康负债 …… 211
了解你的健康资产与健康负债 …… 212
你的健康就是你最宝贵的资产 …… 212
正因为忙碌才要进行健康管理 …… 214

60 从超负荷的工作中解脱出来 …… 215
超负荷工作会扼杀生产力 …… 216
在出现问题之前必须采取对策 …… 216

61 别让工作伤了你 …… 218
别忘了给自己一段闲暇时间 …… 218
用脑也要保持一定的弹性 …… 219
不要让忙碌成为一种习惯 …… 220
让心灵做短暂的“逃离” …… 220
做好时间管理 …… 221

62 不要赢了事业输了胃 …… 222
赢了业务输了胃 …… 222
不吃早饭比吸烟酗酒更伤胃 …… 223
睡眠不足会导致胃溃疡 …… 224

63 是储蓄健康还是挥霍健康 …… 224
储蓄金钱不如储蓄健康 …… 225
美国人是怎样储蓄健康的 …… 226
储蓄健康从购买健康保险开始 …… 226

结束　科学时代请升级你的健康观 …… 229

我们为什么会生病

在医院，你能碰到各种各样的病人。疾病使人痛苦，损害健康，甚至夺走生命，它是人类的大敌。

疾病的种类非常多。有经验的医生会告诉你，仅皮肤病就有1400种以上，心脏病至少有330多种，遗传病超过3000种，使人丧失生命的毒瘤少说也有100多种，流行病、眼病和其他五官病，以及跌打损伤、肝胆脾胰和胃肠等等疾病，加在一起，光是病名，就是一本厚厚的大书！这些病，有的很常见，有的稀奇古怪。可以说，几乎身体的每一角落，都可能会出现毛病。

为什么我们的身体会生病呢？

有些问题我们可能从没有想过：为什么人被吹捧为万物之主，却不能被设计成为一副"刀枪不入"的身躯？为什么我们的身体有着眼球、大脑这样设计精密的结构，却也留下了很多的缺陷，使得我们难逃疾病的厄运？为什么我们有了各种各样的药物，本可以延长生命的，却最终还是难逃老年性痴呆、心肌梗死、呼吸衰竭等疾病呢？为什么SARS会突如其来？

这些问题即使有人想过，但他们也只是在问题的表面做短暂的徘徊后，继续他们的生病旅程。

其实，我们本可以不生病或少生病，那究竟又是谁偷走了我们的健康呢？

一般说来，健康的身体，它内部的五脏六腑，对遇见的各种情况都会作出恰到好处的应付；内脏之间，又会协调得完美无缺。当然，这种变化我们是一点也觉察不出来的。如果有一天，身体内部的这种应付和维护健康的力量丢失了，病就开始了。为什么身体会丢失这种应付千变万化的能力？为什么身体会丧失这种维护健康的力量？因为，有一种或几种致病的原因破坏了它们！医学家称这种致病的原因为"病因"。

身体遇到这些"病因"，就打破了原来的平衡与和谐，机体损伤与抗损伤之间出现了矛盾斗争，组织器官机能、代谢和形态结构上发生病理变化，出现一系列临床症

状和体征，这时就患上了疾病。

这些病因（包括内因和外因）主要有以下几种：

遗传因素：如染色体畸变或基因突变等可引起遗传性疾病。

营养性因素：维持机体正常代谢时所需的蛋白质、脂肪、水分、糖分、无机盐等元素的缺乏或过剩。

生物性因素：包括病原微生物与寄生虫、细菌、病毒、立克次体、螺旋体、真菌及支原体等。

物理因素：包括机械力、温度、光线、声波、电流、电离辐射或放射能、大气压力改变等因素。

化学因素：如汞、铅、磷等有毒物质经口和呼吸道、皮肤进入体内引起的中毒，以及强酸、强碱等化学物质对机体的直接损伤。

免疫因素：如果一个人的免疫系统受外界不良生活方式影响，其免疫力也会跟着下降，人的身体自然也就会生病了。

精神因素：当喜、怒、哀、乐这类正常的情绪活动过分激烈或持续太久，就会引起疾病。

内分泌因素：内分泌功能减退或亢进以及靶细胞反应性的改变，易引发疾病。

世界卫生组织研究指出：如果一个人的健康指数是100%，那么遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，环境因素占7%，而个人生活方式占到60%。也就是说，当你生病时，你不能抱怨基因，不能抱怨父母，不能抱怨没有好医生，不能抱怨生不逢时，不能抱怨环境污染，你要抱怨的只有你自己，因为绝大多数的“病因”是你自己制造出来的，是你平时应用了错误的生活方式诱发自己的身体发生了疾病。

临床观察发现，许多慢性病就是病人自己吃出来的、气出来的、闲出来的。因此，一个人有病之后，不要理直气壮、不要待价而沽、不要挑三拣四，而要首先检讨自己犯了哪些错误。因为很多疾病都是由自己的不良生活习性造成的，因此你必须先纠正自己错误的生活方式，才能保证你的健康状况。

Part1

人生中最宝贵的5堂健康课

——在健康方面你更应该是个好学生

SHUI TOUZ JULE
NIDE JIANKANG
HEALTH

1 最好的医生是自己
2 亚健康离健康不止一点
3 心态是健康第一要素
4 压力是健康的双刃剑
5 多数疾病原因，习惯大于遗传

1 最好的医生是自己

得了病当然要去看医生，但是如果我们把自己健康的希望全部寄托于医生身上，那就大错特错了。医生在治病过程中的能力是有限的，而且，纵使医生的医术再高明，有时也不可能使病人恢复到得病前的状态。

诚然，人的一生中难免会有生病的时候。当我们身体出现不适的时候，最先发现的人往往是我们自己，而不是医生，因为谁也不可能像自己那样了解自己身体。因此，自己积极预防疾病才是最重要的。

治病重在防病，而防病重在养成良好的生活习惯。要想养成良好的生活习惯，就要靠自己平时一点一滴地积累。好的生活习惯是对健康的自我"投资"，这个"投资"收获的将是健康长寿。

如何构建你强大的抵抗力

1.坦然面对现实，把压力当做一种挑战。

2."笑一笑，十年少"，乐观的情绪将有助于增强你的肌体免疫力。

3.平时应学会抛弃怨恨，学会宽容，学会原谅自己和他人。

4.幽默是"特效紧张消除法"，是健康人格的重要标志。

5.热爱生活可以消除紧张情绪。

6.善于宣泄感情。痛哭一场、与人谈心、参加体育运动都会使人感到心情舒畅。

7.拥有爱心会使世界变得更美好，会更有助于自己的身心健康。

最好的医生是自己：只有自己才能调整自己的心态

古希腊名医波克希拉底曾这样指出：***"病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。"***它告诉人们这样一条朴素的真理：每个人都有很强的抵御疾病的能力，如果能充分调动起自身的抗病能力，自己就是最好的"医生"，而医生只需要帮助他恢复这种本能。

那么，怎样才能拥有强大的抵抗力呢？那就是在生活中保持乐观的心态。或是即使自己染上疾病，也要用乐观的心态来面对。

马克思曾说：***"一种美好的心情，比10种良***

药更能解除心理上的疲惫和痛楚。”如果以平和心态看待人生，用和谐心境对待世界，积极而不消极，乐观而不悲观，在这样的心态下，人体能把全身各系统、各层次、各方面的免疫力、抵抗力充分地调动整合起来，形成极为强大的对付各种细菌、病毒、癌细胞的综合抵抗能力。全身生理机能稳定，疾病就不会发生，一旦发生也能很快恢复。

最好的药物是时间：早治疗才能早康复

最好的药物是时间，也就是说，生了病，越早治疗效果将越好。***如果错过了最佳治疗时机，不仅所患疾病治疗不好，还容易引发一系列的并发症，严重者还会危及人们的生命。***举例来说，如果得了高血压不及时治疗，它就会引发一系列的并发症，如尿毒症。而一旦当高血压升级为尿毒症，不仅治疗时花费昂贵，而且会危及人的生命。

再拿心脏病来说，如果心脏和大血管出现了毛病，比如室间隔缺损时，部分左心室的血液就会经过缺损处进入右心室，造成左右心室和肺动脉血液过多、负担过重，血液在心脏和血管内流动异常。如果不及时治疗，将会使心脏的负担增加，心脏增大，还会使全身组织器官缺氧，抵抗力下降，从而易于引发感冒、发热、运动能力差、活动后心慌气短，严重者还会猝死。

要把握好治疗时间，有病了切不可一拖再拖，要做到早治疗、早康复。

最好的治疗是运动：运动是一剂良药

一般身体比较虚弱的人，抵抗力都较弱，因而经常会患上头痛脑热的小病，而且很多这样的人容易依赖于药物，没有进行运动来提高免疫力的良好观念。殊不知，运动才是最好的良药。

我们知道，惰性是人类的天性，只要有可能，谁都不愿多动。由于高科技与经济的飞速发展，脑力劳动逐渐取代体力劳动，人们缺乏体力劳动和运动，又

科学运动所带来的好处

1.减少心脏病发病的危险；
2.使心脏更有效地工作；
3.使身体更有效地利用氧气；
4.改善全身的循环；
5.降低血压和胆固醇；
6.通过消耗脂肪和提高新陈代谢，更有效地减轻体重；
7.使人更强壮，皮肤更富有弹性；
8.增强免疫系统（马拉松运动除外）。

没有多走路的机会，生活、学习、工作甚至休息都采用静态方式来完成，这种“静态多，动态少”的生活方式使得人体对外抵抗力降低，同时由此产生的肥胖，加重了身体内部各系统的负担，致使疾病增多，寿命缩短。

为什么目前在世界的大多数地区，非传染性疾病成为主要的流行病呢？这就是因为生活方式的迅速变化、体力活动的减少、饮食结构的改变和吸烟的增加所造成的。根据世界卫生组织的统计，由于缺乏体力活动每年导致的死亡人数达200万以上。如果终生保持健康饮食、正常体重和适量的体育运动，预计可预防1/3的肿瘤病例发生。

现代研究证明，***运动是生命存在的特征，人体的每一个细胞无时不在运动；科学合理的运动能改善人体各个系统的功能，是祛病延年、健康长寿的良方。***

最好的心情是宁静：平静感给人以力量

心情是一种持续性的情绪，它可能一连几小时、几天甚至几星期影响一个人对事物的看法。***好心情是使人生愉悦的好伴侣，是人能做到自重自制的清凉剂，是解惑妙手回春的良药。只有心情好一切才会好；***而心情不好会影响身心健康，进而影响人们的生活质量。

每个人都有各种各样的心情，如愉悦的心情、兴奋的心情、宁静的心情、烦恼的心情、恐惧的心情、焦虑的心情等等。但是，***从养生保健角度来看，最好的心情则是宁静的心情。***

宁静的心情要求我们：无论生活和社会如何变化，都能以平静的心态来对待一切，遇事泰然处之，始终如一，沉着乐观地生活和奋斗。静者，天地宽，情绪稳，处于从容的心理状态，即使遇到什么意外打击也很少焦虑，遇事镇静，应付自如。

心灵的宁静就是一种超然的境界，可以使人在纷扰复杂的世界里，始终保持一种内在的平静感，这种平静感可以给人从内到外的力量，使人获得最佳的精神状态。

要保持心灵的宁静，就要对人世看得更清楚一点，为沮丧的人说一句鼓励的话，为疑惑的人说一句提醒的话，为自卑的人说一句自豪的话，为痛苦的人说一句安慰的话，助人为乐，知足常乐，自会找到心灵的宁静。

2 亚健康离健康不止一点

也许，坐在办公室的你，颈部或肩部正隐隐作痛，但内心还在为漂亮地完成一项艰巨任务而兴奋不已，有一种“痛并快乐着”的感觉。尽管你最近睡得很不好，但是晚间应朋友之邀请，还要跟着去迎合潮流。亚健康？虽然听上去不那么可爱，但是离危险，也许还远吧？年轻是自己的，疾病最好不是自己的，谁都会这样想。就这样，年轻的身体被挥霍着，直到有一天，不堪重负的身体突破病痛临界点，要到那个时候才后悔吗？

对照世界卫生组织关于健康的定义，***亚健康是指人在身体、心理和社会环境等方面表现出的不适应、介乎健康与疾病之间的临界状态，即指非病非健康状态，或者称作亚健康状态。***有人把健康称为“第一态”，把疾病称为“第二态”，亚健康状态是介于“第一态”与“第二态”之间的身体状态，因此，有人又称其为第三状态或次健康状态，还有人称其为潜病状态。***世界卫生组织公布，现代人有60%以上处在亚健康状态。亚健康状态可转为疾病，可向健康转化，也可长期处于亚健康状态。***

亚健康状态并非常态，它具有双向转化的特点，既可以向第一状态——健康转化，又可以向第二状态——疾病转化。所以，有的医生形象地把它比喻成“健康的中转站”，把它视为健康的“黄牌”警告。

当你走在十字路口时，不仅有红灯暂停，绿灯放行，还有黄灯闪烁。人的生命历程也是如此，健康和疾病绝没有一条明显的界线。

●亚临床疾病状态：亚健康的第一步

陈权是一家跨国公司的销售总监，40岁，工作很忙，收入颇丰，是所有人眼里的成功人士。销售工作的压力之大，只有他自己最明白，特别是在大单合同面临其他公司抢标的关键时刻。加上作为销售人员，各种应酬不断，还要经常在饭桌上谈生

自我判断亚健康

1.没有症状或症状不明显的带菌、带病毒或带原虫等病原体者，如乙型肝炎病毒(HBsAg)携带者。

2.轻度或临界的代谢异常，如血脂轻度增高、血糖临界、血液黏稠度偏高、血尿酸偏高等。

3.过敏体质和免疫功能低下者，如反复感冒。

4.没有自觉症状或症状轻微，但有某些潜在的病理信息，如临界的高血压。

5.长期大量地饮酒或吸烟。

6.暴饮暴食及很少运动而致的肥胖。

7.疾病恢复期的虚弱状态，如疲乏无力、心烦、自汗、气短、食欲不佳等。

8.生理性衰老。

9.有隐性遗传性疾病。

10.社会适应能力较差。

11.有心理和情绪障碍，如神经质、神经症、心身失调等。

12.生物节律的脆弱性，如更年期、经前期、老年期等。

13.慢性疲劳综合征。

意。终于，一贯体态偏胖的他近来感到前所未有的疲劳，对眼前的什么事物都丧失了兴趣，并已能明显嗅到身体里的"火药味"，对工作也造成了很大的影响。后来，他挤出时间到医院做了体检，医生一纸判书断定他已处于亚健康中的亚临床疾病状态中。因为他的体重指数大于2.7，已达到肥胖的初期；血压高压虽然还没有超过140，但上午有时接近140；血糖也已达到6.8，而7.0是糖尿病的诊断标准。

专家指出，陈权的状况为亚临床疾病，它是躯体异常并将要发展成为疾病的状态，有量化数据作为客观依据，但还没达到诊断标准，而***几乎所有的慢性病在发展成为疾病之前都经过亚临床疾病状态。***

现实生活中，常常有人会说"心"里很"累"，身上很"乏"，脑子很"木"；往往有人在某一段时间里，会经常感到周身不适、精神困顿、头昏脑涨、胸闷心悸、失眠健忘、情绪低落、心绪烦躁、忧郁焦虑、腰酸背痛、不耐疲劳、性事淡漠、动辄伤风感冒等。带着这些不适到医院，反复进行各种相应的检查，却没有发现明显的器质性改变。对于这种情况，对于这类"病人"，医生往往用"亚健康状态"来解释。

随着健康教育的深入，随着人们保健意识的加强，"亚健康"一词反复见诸报端。昨天，看似抽象，看似遥远的亚健康，今天，不论是医务人员，还是普通百姓，人们越是琢磨，越觉得这个概念离自己、离我们每一个人都特别近，近到这种状态随时可见，随时可能影响着你的工作、生活和学习。

如何有效改善这一症状呢？首先是合理膳食，平时可多吃低脂、低糖、低热量的食物，即少食肉，多吃富含纤维素的蔬菜、无糖的水果。其次，凡事不必事必躬亲，应酬的事能不去就不去。再次，要多参加一些运动，如改掉以前开车上下班的习惯，以走路代替；上楼时不坐电梯，坚持爬楼梯；最好还要调节生活节奏，改善睡眠质

量，不熬夜。

睡眠错位综合征：时差的错乱

郑晓在出版社工作一年多了，长期加班熬夜成了一种习惯。她有时为了改稿子经常加班至深夜，不断推迟入睡时间。第二天起床时，紧张、困顿、忙乱、焦虑，使清晨时间变得一团糟，白天的工作效率也非常低，而且最近她的记忆力和反应能力也感觉明显下降了。这种状况发展到了后来连她自己也忍受不了，非常想纠正过来，但即使晚上不工作了，也不能马上入睡。

有专家认为，郑晓的这种情况属于病态的睡眠错位综合征，也称时差颠倒综合征，在还没引起焦虑症和精神方面障碍的时候，视为亚健康状态。

我们知道，睡眠在我们的心理和生理上扮演着重要角色。***如果长期缺少睡眠，可明显地表现为头痛、头晕、乏力、心慌、胸闷、记忆力下降、食欲不佳，严重者可使人精神萎靡，神志模糊，记忆力减退。***到医院检查时，医生却又说“没病”。其实，这就可视为亚健康状态。郑晓之所以会出现睡眠错位综合征，是由于加班，要不断适应工作节奏的改变，以致引起生物钟紊乱。这种情况任其发展下去，还会带来严重的后果。

美国科学家曾进行了一项实验：***让老鼠长期处于昼夜颠倒、时差紊乱的生存状态，结果发现频繁倒时差，可导致老鼠容易死亡。***

想要改变这种状况，我们可以到亚健康门诊部做降低交感神经系统兴奋度的治疗，平时还要加强体育锻炼，并养成合理的作息时间。

对亚健康的错误处理方法

对某些亚健康状态人群，其本人甚至包括医生或周围的人都可能有意无意地采取以下错误的处理方法：

1.长期休养。一个人如果长期不工作，其内心会更加焦虑不安，症状也就进一步恶化。此外，身体本来没有什么疾病，却令其长期休养，会使这部分人很难从疾病的观念中解脱出来，特别是具有疑病素质者，一旦处于无事状态就开始注意自己的症状，结果心理负担过重，本来问题可能不大，却由于想得太多而导致病情严重。

2.长期服药。某些失眠或焦虑患者一般都曾长期服用过镇静药，这可能有一定的镇静作用，却不能根治。服用少量的镇静药对症状几乎没有什么大的改变，但稍微加大剂量就容易出现全身乏力、头脑不清、精神萎靡不振等现象，还有可能出现药物中毒。

慢性疲劳综合征：疲劳是亚健康的典型症状

在某研究所从事科研工作的女工程师张蕾，今年刚刚30岁。她因为参加所里的

慢性疲劳综合征的分类及主要症状

1.心理症状：焦虑、紧张、急躁、生气、憎恶、退缩、忧郁、厌烦、注意力分散、缺乏自主性和创造性、缺乏自信心等。

2.生理症状：身体疲劳、心率加快、血压增高、肠胃失调、心脏功能障碍、出汗多、皮肤功能失调、头痛、肌肉紧张、失眠多梦等。

3.行为症状：拖延和逃避工作、工作效率降低、经常性酗酒、去医院次数增加、逃避性生活、饮食过度、肥胖、食欲下降、冒险行为增加、侵犯他人、破坏财产、与家庭和朋友关系恶化、自杀和试图自杀等。

课题攻关，经常加班长达一年之久。课题结束后，她经常感觉疲劳，记忆力下降，睡眠不佳，工作能力也大不如从前了。她也经常进行了自我调节，但休息后疲劳仍不能缓解。

她到医院进行了检查，经过检查初步诊断为慢性疲劳综合征。亚健康的典型状况之一就是疲劳。如果你也经常出现以下几种情况：工作上有些力不从心了，工作效率下降，精力无法集中，从内心的深处对自己充满怀疑和恐惧感……这表明你现在已经很疲劳了。

需要指出的是，***相对“身体疲劳”而言，更多的人感到“心理疲惫”。***那么如何预防疲劳呢？

1.找准工作和生活的平衡点，及时调整自己对压力的认识，以缓解身心压力。

2.平时要学会自我放松，多做做放松练习。

3.加强营养。针对维生素和微量元素的缺乏而进行的食物搭配方法，是治疗慢性疲劳综合征的有效手段。

4.可以进行合理的运动来缓解自身压力，以缓解心理疲劳。

3 心态是健康第一要素

是什么决定了人的健康状况呢？从理论上说，如果人体处于“平衡状态”，人就会处于健康状态。可是，紧张性刺激却能破坏这种“平衡”。长期处于心理方面的紧张性刺激下很容易生病，如果这种状况在很长时间内都不能得到改善，免疫系统就会漏洞百出，人们的身体防线将彻底崩溃。这说明：***如果一个人的心态不好，抵抗力就会下降，身体就会生病。***

所谓心态就指人的心理状态，它体现了人在对外界事物应激的情况下，心理所承受的能力。不同时期、不同的文化背景、不同的性格及不同的人生经历，使人心理所承受的能力也会有所不同，对事物的看法和处理也有不同的方式。

不管怎样，我们都应该记住：***苦难是生活的老师，成败得失是寻常事。***面对人生的挫折，如果能保持一种平和的心态，拥有一种乐观的人生态度，那么我们的人生就是光明的，未来也是一帆风顺的。

德高者能使心态平和

研究发现，那些怀有敌意、仇恨、争论的人，其冠状动脉容易被堵塞，血压不平稳，易患心脏病、高血压病。而德高者正直、富于爱心，遇事出于公心，凡事为他人着想，宁静处世，淡泊名利，不为世俗势利所动，更不会为此而蝇营狗苟，敌意、仇恨、不友好、争论等与他们无缘。

● 珍惜健康从端正心态开始

有个人在一天晚上睡觉时，梦见了一个神仙。这个神仙告诉他，他将有机会得到很大的一笔财富，在社会上获得显赫的地位，并且娶到一个非常漂亮的妻子。可是这个人直到死了也没等到神仙所说的财富以及其他一切。当他死后，他又看见了那个神仙，他对神仙说：“神啊，你说过要给我财富、很高的社会地位和漂亮的妻子，可是我等了一辈子，却什么也没有。”

神仙回答他："可怜的人啊，我只承诺过要给你机会得到财富、一个受人尊重的社会地位和一个漂亮的妻子，可是你却让这些机会从身边溜走了。"看到这个人迷惑的样子，神仙继续说："你记得你曾经有一个非常好的想法，可是你没有行动，因为你怕失败而不敢去尝试吗？"这个人点点头。

神仙继续说："因为你没有去行动，这个想法也被另一个人想到了，他尝试了，也成功了，后来他变成了全国最有钱的人。还有，有一次发生了洪水，城里大半的房子都被水淹了，很多人都被困在一座高楼里。你有机会去帮忙拯救那些存活的人，可是你怕小偷到你家里去打劫偷东西，你以此为借口，故意忽视那些需要你帮助的人，而只是守着自己的房子。"这个人惭愧地点点头。

神仙说："那是你去拯救几百个人的好机会，而那个机会可以使你在城里得到多大的尊崇和荣耀啊！"

神仙继续说："你记不记得有一个非常漂亮的女子，你曾经深深地暗恋着她。可是你想她不可能会喜欢你，更不可能会答应跟你结婚，你因为害怕被拒绝，就让她从你身旁溜走了。"这次这个人流下了悔恨的眼泪。

神仙说："可怜的朋友啊！其实，她也一直暗恋着你，而你却没有勇气追求她。她本来该是你的妻子，你们会有很多漂亮的小孩，而且跟她在一起，你的人生将会有许许多多的快乐。"

正如故事一样，也许，我们每个人都知道"机会难得"的道理，然而我们却总是无法做到对每一次机遇的把握。这是为什么呢？因为在命运之神赐予机遇之前，我们没有做好充分的准备，以至于眼睁睁地看着机会从自己的身边溜走。

当我们因卧病在床不能行动时，我们一定会再三告诫自己，病愈之后再也不做有损健康的事。然而，一旦恢复健康，便又把自己的承诺看轻，认为就这一次，下不为例。于是，一次又一次，直到有一天再回到病床上为止。

如果问"谁愿意失去健康"，肯定没有一个人回答说"愿意"。但是，还是有那么多人，不情愿地接受"丢掉健康"的事实。说到底，这是一个"心态"问题。***如果我们真的认为"健康"最重要，就应该把它摆在首位，让一切事情为它服务。***只有这样才能真正做到对健康的珍惜，让健康永远伴随我们。

乐观平和的心态是健康的良药

坏心情有害于身体健康。为什么这样说呢？心态不良，抵抗力就会下降。研究表明：丧失亲人者除应激引起的交感——肾上腺系统兴奋，儿茶酚胺、阿片样物质引起一系列心血管反应外，神经免疫调节障碍也会造成天然杀伤细胞活性和T淋巴细胞转化率下降，使日后癌症和其他疾病发生率明显增高。

好心情是带来健康身体的最大法宝。***健康的心态，如平和镇定、乐天知命、勇敢顽强以及愉悦，都会刺激脑下垂体分泌以达到最佳激素平衡。这种平衡所产生的效力可能比世上任何药物都更加理想。***正所谓"一颗平常心，胜过万灵药"。

平和心态是要求我们用平常心去看待人生，用和谐心境对待世界。这种平常心，是积极而不消极，乐观而不悲观，不大喜也不大悲，不大惊也不大恐，它是人生智慧、理性、阅历和磨炼的结晶。

在这平和心态下，人体能把全身各系统、各层次、各方面的免疫力、抵抗力充分地调动整合起来，形成极为强大的对付各种细菌、病毒、癌细胞的综合抵抗能力，全身生理机能稳定，阴阳平衡，疾病也就不会发生了，一旦发生疾病也能很快康复。

好心情可以通过两种方式产生效果

好心情常常有两种效果：一种是好心情替代了产生紧张的坏情绪；另一种是好心情可以刺激脑下垂体，从而达到内分泌功能的最佳平衡。正是由于这种最佳平衡，人们才会有如此美妙的状态："哈，感觉太妙了！"当然，上述两种效果是同样重要的。

心态决定健康：保持好心态最重要

一个人的心态和情绪会直接影响工作和学习的效率及效果，这是不言而喻的事情。更重要的是，好心态能促进人的健康。要保持好心态，就要从以下几方面入手：

认识弱点，不求完美

世上没有一个人是十全十美的，要允许自己失败，允许自己及他人犯错，既要宽容自己，更要宽容别人。事实上，并非所有的工作都要尽善尽美。***当有数不清的工作涌来时，有些工作做到80分就足够了，保证最重要的事得100分才是最要紧的。***放弃无意义的固执追求，抓住主业大事不放。

舍得放弃，忌抓全部

有些人总想能得到一切，而怕失去一点儿，不愿作出任何放弃。这种心理常会使其患得患失，背着沉重的包袱熬过每一天，也往往会放大困难形成压力。要知道，个人的能量总是有限的，而世界是丰富无穷的，若见到好的东西或碰到有希望获得的技能都想拥有，看到好的书均想读完它，那是不可能的。要知道书永远也读不完，新书在层出不穷地问世呢！

加强锻炼，放松身心

运动能把烦躁抛开，转移注意力，有助于保持良好的心态。***当你心情不快时，当你抑郁烦闷时，你可尽情回忆过去发生过的愉快之事，这些曾经让你大笑一番的趣事，能放松你的神经；***你还可以到广阔的大自然中去漫步，在青山绿水中自由地畅想，既能增长见识，又能消除疲倦和烦闷。

淡泊名利，坦荡豁达

人有一定的理想并没错，但目标应定得低一些，再低一些，实际一点，再实际一点；对名与利不应看得过重，而应看得淡一些，再淡一些，彻悟一点，再彻悟一点。诸葛亮曾说过“非宁静勿以致远，非淡泊勿以明志”。生活在社会里，能在金钱、权力、美色等面前表现出朴实来，能做到“致远、明志”，真可谓一种“名利随风逝，淡泊自在心”的人生修养的美好境界。

4 压力是健康的双刃剑

现代社会各行各业中，都会有巨大的竞争性压力。当然，***适度的压力可以使人集中注意力，提高忍受力，增强机体活力，减少错误的发生。***压力可以说是机体对外界的一种调节的需要，而调节则往往意味着成长，在压力情境下不断地学会应付工作任务的有效方法，可以使应付能力不断提高，工作效率也会随之提高。然而，压力是一

把双刃剑，它对健康既存在有利的一面，也存在不利的一面。

适度的压力可以锻炼自己

“现实的压力”，在现在这个时代，常常令人把它与一个满脸憔悴、被胃溃疡戳痛所苦的上班族联想在一起。然而，工业技术的复杂状态、现代生活的快速步伐以及获取胜利的竞争精神，意味着许多工作都充满着压力。我们要承认适当的压力可以产生强大的动力，我们可以踩着压力走向成功。

要知道，人的潜力是非常巨大的，人所开发和利用的能力占其潜能的比例不足1/10。从进化论的角度，甚至可以说是压力才使人类从猿到人不断升华、进步，才有了今日的现代文明。因此，对我们自身而言，施加一定的压力，是一贯倡导的，也因此才有“压力就是动力”等激励人心的说法。

当然，我们必须强调压力适度才能激发动力。为什么这样说呢？***心理学家认为，激发不足和激发过度都可能成为潜在压力的根源。***

举例来说，如果一个年轻女人整天待在家里带孩子，看似轻闲，事实上她并不快乐。她丈夫下班回家时，她告诉丈夫说她这一天过得很不轻松。丈夫也许以为她的压力与紧张是由于孩子们各种各样的要求造成的，而实际原因却可能是因为她没有任何成年伙伴，或者是因为她没有什么满意的工作给她以激发。***激发不足和激发过度都可以消耗我们的能量储备，而最佳程度的激发则能激活我们的能量。***

“感觉剥夺”实验

没有压力会使人感到空虚、无聊甚至痛苦。心理学家曾经进行了一个著名的“感觉剥夺”实验。被试者自愿被关在缺乏刺激的房间内，给被试者戴上半透明的护目镜，使其难以产生视觉；用空气调节器发出的单调声音限制其听觉；手臂戴上纸筒套袖和手套，腿脚用夹板固定，限制其触觉。被试者单独呆在实验室里，几小时后开始感到恐慌，进而产生幻觉……在实验室连续呆了三四天后，被试者会产生许多病理心理现象：出现错觉幻觉；注意力涣散，思维迟钝；紧张、焦虑、恐惧等。实验后需数日方能恢复正常。

压力过大所带来的问题

长期承受超负荷的压力，使人不堪重负时可影响身心健康。这主要表现在以下几方面：

找到你的压力源

人的一生是由大大小小的生活事件所串成的。也可以说人的一生是从一个境遇到另一个境遇，有的事件或境遇很平常，很例行，天天都发生（例如吃饭、睡觉），人可能觉得不痛不痒；有的事件或境遇却会给人带来或多或少的压力，需要去适应，这些事件或境遇就构成了压力源。

生理症状

当一个人感觉压力过大时，最容易引起注意的就是生理方面的症状。人的心理还能够承受，但是生理器官可能比较明显地表现出来。身体上可表现为血压增高、口干多汗、胸闷气短、四肢无力、失眠多梦、头晕头痛、小便频繁等，甚至引发身心疾病，如原发性高血压、糖尿病、冠心病、消化道疾病等。

心理症状

过度的压力在心理上可表现为：焦虑不安、抑郁、易怒或喜怒无常；无故挑衅，过后又感羞愧或自责；兴趣减弱，常感疲乏；难以集中精力，容易遗忘，思维混乱；有挫折感、紧张感、孤独感等。

行为症状

面对沉重的压力，人们在行为方面也会发生相应的改变，包括工作、学习效率不高，缺勤、离职，还伴有发泄行为，如暴饮暴食、药物滥用、过度吸烟、酗酒、疯狂购物等。

过重的压力会削弱人的生命力

消化性溃疡是典型的压力症状

在现代生活中，人们压力的增大、生活节奏的加快、饮食没有规律等多种因素都会诱发消化性溃疡。不良生活方式只是患胃肠病的表象，压力过大导致精神压抑才是真正原因。

现代医学研究也表明，70%以上的胃肠疾患与情绪变化有密切关系。根据调查发现，从事销售、市场与技术工作的白领已经成为胃病高危职业。这类人成为胃病高危一族，主要是由于工作强度高、精神压力大引起的。

压力会导致心血管疾病

美国纽约西奈山医学中心的教授指出，***精神压力是高血压和心血管疾病形成的一***

个致病因素。瑞典的一项研究也显示，工作压力似乎是诱发心梗的潜在因素，近期内的高压力工作会使未来24小时内发生心梗的危险增加6倍，近期内工作压力对心脏的影响大于12个月累积工作压力的影响。

使致癌的危险性提高

为什么长期的精神紧张和心理压力大会引发肿瘤呢？这是因为，肿瘤本身是一种和人体免疫功能有关的疾病。正常情况下，人体的免疫监视功能可以及时识别癌细胞，并进行杀灭或加以抑制。诸多不良的社会及心理因素使人体神经、内分泌及免疫功能失调，将导致癌症发生。

此外，心理压力过大对已经患有癌症的人也有很大的影响。有研究表明，***同是患上乳腺癌的妇女，态度乐观者的痊愈率要远大于悲观者。***一份对皮肤癌的调查表明，那些拒绝承认自己感到害怕或者愤怒的人，往往癌症发展的速度最快。

过大的压力会使人自杀

如今，压力过大诱发的以抑郁症为代表的精神疾病正成为人类健康和社会和谐的一大威胁。据世界卫生组织统计，全球抑郁症的发病率约为11%。抑郁症目前已经成为世界第四大疾病，预计到2020年可能将成为仅次于心脏病的人类第二大疾患。***抑郁症不仅表现为心情郁闷，而且也会出现失眠和肠胃不适等症状。***抑郁症患者有一半以上有自杀想法，其中有20%最终以自杀结束生命。

做掌控生活的主人：缓解你的压力

建立自己的“保护伞”

平时建立一个自己的“保护伞”很重要，当你面临压力的时候，你就不会独自烦恼了。***任何时候都不要忘记，家人和朋友都是帮你缓解压力的最坚强的后盾和最牢靠的保护伞。***朋友们发自内心的关心和问候，会让你觉得在这个世界上不管发生了什么事，你都不会感到孤独。

把工作与生活隔离

要学会区别工作与生活时所扮演的角色。身着职业装时是一个职业角色，回家换上便装就是其他社会角色，这时要将工作中的不良情绪与自己的现实生活“隔离”开，

不能整天都想着工作，要学会平衡自己的生活，给家庭、朋友和个人兴趣增加一点空间。

进行换位思考

生活中某些压力实际上来自不愉快的人际关系。基于不同角度，人们看问题的方法不同。建议这些人在生活中无论发生了什么不愉快的事情，事过之后，不妨换个角度为他人想一想，自己内心的感受也许会发生明显的变化，或许留下的不只是愤怒和郁闷吧！

一些抗压食物少不了

如果你感觉压力很大，可以找一些抗压食物来调节自己的心理。含较多维生素B的食物可以帮助你亢奋精神，如糙米、燕麦、全麦、瘦猪肉、牛奶、蔬菜等；***含硒较多的食物可以增强你的抗压能力，如大蒜、洋葱、海鲜类、全谷类食物等。***

不要忘了心理医生

不要让压力积少成多，一旦超过你承受压力的极限，压力就会击垮你。如果常出现以下这几种情况你要注意了：觉得沮丧、急躁、疲倦，有罪恶感；经常头痛、胃痛、失眠；无缘无故地大笑或哭泣；老是怨天尤人；只看到事情的负面，对于以往享受的事物不再感到有趣，甚至视为负担。这时你需要求助心理医生了。

6 多数疾病原因，习惯大于遗传

经过长期研究发现，许多疾病都与基因有着密切的联系。尽管如此，并不是每一个人都会承袭父母的疾病，原因在于每个人的DNA修复能力不同，基因表达方式不同，而且表达程度也存在着相当大的差异。根据现代医学研究表明，环境因素在很大程度上左右着后天的基因表达。也就是说，多数疾病产生的原因并非遗传所致，而是多由不良生活习惯所致。

俗话说："千里之堤，溃于蚁穴。"一些不良生活习惯会让你生病，并带来生命危险。据统计，***目前因为生活习惯生病而导致死亡的人数在发达国家已占总死亡人数的70%～80%，***而大多数人并未意识到这是由不良生活习惯造成的。因此，我们应该对一些日常生活中有可能会致病的生活习惯引起足够的重视，防患于未然。

错不在它：不要责备你的基因

基因是人类遗传信息的化学载体，决定我们与前辈的相似和不相似之处。在基因"工作"正常的时候，我们的身体能够发育正常，功能正常。如果一个基因不正常，甚至基因中一个非常小的片断不正常，则可以引起发育异常、疾病，甚至死亡。

当然，尽管我们从父母那里通过遗传而得到基因，但如何维持和保护我们的基因，将决定着我们的细胞如何运行。在人的一生之中，从某种程度上来讲，基因会自然地衰退和改变排序，但是，我们必须注意的是一些人造的自由基会去加速或使这个自然的过程变形。

减少自由基的损害是关键的一步。在这里，重要的、需要避免的因素包括从医疗或其他来源来的X光辐射、环境中的化学品、医生处方或娱乐性药物、酒类、香烟烟雾甚至炭火烧烤的肉类等。减少损害的同时也意味着保护基因、给基因提供良好的营养，特别是选用包含像维生素A、维生素C、维生素E和矿物质硒等富含丰富的抗氧化剂的食物。

很多人步入中老年之后，都有和父母发病状况相同的情形，诸如糖尿病、高血压、心脏病、癌症等等。这时候有人可能会说，"父母是癌症患者，没办法，这就是一个家族病"。实际上并不是这样的。这其中也不能说没有遗传的因素，但最大的原因是继承了导致父母生病的那些"习惯"。

运动可以降低遗传性心脏病的风险

《美国心脏病学院期刊》的最新研究显示，如果定期运动将会降低罹患心脏病的风险。这项研究结果来自于对684个健康女性双胞胎的研究，其中包括52对同卵双胞胎。澳大利亚一家医院的研究人员，将这些双胞胎发生动脉硬化的几率加以排列，分数越高，代表罹患心脏疾病和因心脏疾病死亡的风险越高。研究人员发现，某些双胞胎有遗传因素，使她们有罹患心脏疾病的高风险，但是当她们规律地运动时，原本的心脏病风险却降了下来，与一般正常人差不多。

研究结果还指出，那些腰部脂肪较多的苹果形体态的人不仅有较高的心脏疾病风险，更比西洋梨形的人有更高的罹患风险。

事实上，虽然基因会使人有患病的危险，可是，如果一个人自己选择为保护他的细胞和基因的健康所做的事情，对抑制疾病进一步地发展起着至关重要的作用。***选择，而不是基因遗传，才是问题的关键。***要知道，我们所吃的东西、所要选择的习惯决定着我们的健康状况。

疾病多由生活习惯所致

人类的体质，取决于父母的遗传和后天幼年时期“生活习惯”的培养这两个因素。当然，对于所有生病的人来说，生活习惯上的原因是肯定的。饮食生活不规则、进食方法不科学或生活习惯不规律，这些都是致病的原因。***很多先天性疾病是可以通过修正后天的生活习惯而改变的。***

有这样一则事例：小李是一家报社的主编，他的母亲患有糖尿病。为了不步母亲的后尘，他从不放松对自己多餐少食的要求，严格控制糖和脂肪的摄入量，并积极参加健身运动，每周定期去游泳以及进行其他一些健康运动。小李的这种做法无疑是非常明智的。

我们知道，糖尿病是一种不及时控制就一定会出现并发症的疾病。临床数据表明：***如果双亲一方或兄弟姐妹中有人患有糖尿病，自己患病的几率为38%；如果双亲都患有糖尿病，自己患病的几率可达80%。***

你当然有理由责怪基因，但事实上，基因本身并不会导致糖尿病，它只是增加了患糖尿病的可能性。医学专家认为：***后天的不良生活习惯（体重超重、长期不运动、腹部脂肪堆积）和先天的危险基因加在一起才导致了糖尿病。***

因此，对于有些先天疾病，我们完全可以通过改变生活习惯来防止或延缓其发生。

习惯能够改变基因

临床上很多经验都显示了这样一个事实：家族成员的健康状况具有一定的遗传性。如果母亲患有癌症、糖尿病、心脏病或其他与基因有关的疾病，子女也很自然地担心有一天类似的问题也会出现在自己身上。尤其对于那些曾亲眼目睹母亲患上癌症的人来说，这方面的担心更大。

诚然，我们未来的健康也许有一部分是由基因决定的，但至少还有很大一部分的

主动权控制在自己手中。***遗传因素也许会让你患某种疾病的几率比正常人高出1倍，但一个正确的决定、一种更科学的生活习惯却可以把我们的患病风险降到最低。***

例如，完全靠牛奶喂养的孩子，比母乳喂养的孩子更容易出现过敏或肠内菌群失调的情况，他们可能很小的时候就会出现健康问题。当然即使母乳喂养，断奶之后也应注意饮食，养成好的生活习惯，即使上了年纪，也不会因生活习惯不好而得病。与之相反的是，母乳喂养的健康的孩子，如果养成坏的生活习惯，比如喜好肉类和乳制品、经常吃有添加物的氧化食物等等，也会患各种各样的疾病。

美国研究者用体内含有可影响毛色的活性黄色基因的特殊小鼠做了实验，结果发现，环境因素，比如饮食习惯、生活习惯，可以影响活性黄色基因的表达，而且至少会延续两代。研究人员还针对饮食习惯可以改变基因的问题做了实验，调查了接受手术的57名男性胃癌患者，了解他们患病前的饮食情况。结果发现，经常吃得过饱的人，身体抑制癌症基因的功效会下降，而那些适量食用卷心菜、花椰菜，习惯喝绿茶的人，则有明显的抑制癌症基因的能力。

此外，研究人员还发现对导致心脏病、高胆固醇和高血压起一定作用的有几十种基因，即使是轻度偏高的胆固醇也具有一定的遗传性。大量病例显示，这些基因只是使人容易患上心脏血管类疾病，只要你控制体重，合理用餐，坚持锻炼，患病几率就可能会降至最低。

遗传因素是与生俱来的，而习惯是可以依靠“努力和意志的力量”改变的。根据习惯的积累，遗传因子可以向好的方面变化，也可以向坏的方向变化。因此我们要记住，拯救自己的“健康习惯”，也是拯救我们自己。

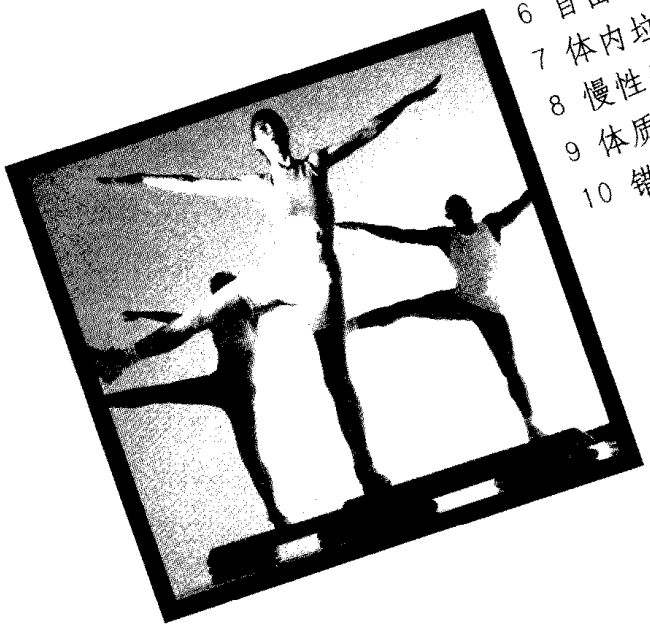
Part2

疾病和衰老的罪魁祸首究竟是谁

——揭示影响生命健康的5大真相

SHI CHOUZOULE
NIDE JIANKANG
HEALTH

6 自由基：人体百病之源和老化的最大杀手
7 体内垃圾：对人体生态平衡最具破坏力
8 慢性炎症：诱发人类疾病和衰老的重要起因
9 体质酸化是“万病之源”
10 错误的健康观是健康的最大敌人



⑥ 自由基：人体百病之源和老化的最大杀手

在日常生活中，我们会发现那些绝大多数的白领精英处于亚健康状态。尤其30岁以后的女性，脸色开始黯淡，曾经光泽的面孔也被黯淡松弛所取代，色斑和皱纹也增加了到访的次数，尽管使用了无数的护肤品依然不能阻挡她们衰老的脚步。此外，电脑辐射、吸烟、汽车尾气、过重的压力在时刻伴随着我们，更加速了人体衰老的进程。为什么会这样呢？这主要是因为我们体内的很多“垃圾”在作怪，也就是我们所要说的“自由基”。

自由基与疾病衰老的关系

1956年，英国著名的哈曼博士提出了“自由基衰老理论”，该理论中称，自由基是人类衰、老、亡的“元凶”。自由基也称为“游离基”，是含有一个不成对电子的原子团。由于原子形成分子时，化学键中电子必须成对出现，因此自由基就到处夺取其他物质中的一个电子，使自己形成稳定的物质。一个没有配对的电子会主动去寻找另一个电子来配对，会试图从其他物质那里“抓”一个电子来，而这个其他的物质可能就是你的细胞膜里面有着重要任务的某个分子。一旦一个电子被俘获，那个分子就再也不能够好好地完成自己的工作了。不仅如此，这个分子现在也变成了一个自由基，也会主动去寻找与它自己来配对的电子。这样就会在体内形成一种恶性循环，进而严重地破坏细胞组织，并不能被再次修复，使体内的免疫系统功能下降，加速机体的衰老进程，并导致各种疾病。

自由基对人体，亦敌亦友，是处于不断产生与清除的动态平衡之中。一方面自由基是机体防御系统的组成部分；另一方面，如果自由基产生过多或清除过慢，它通过攻击生命大分子物质及各种细胞，会造成机体在分子水平、细胞水平及组织器官水平的各种损伤，加速机体的衰老进程，并诱发各种疾病的发生甚至死亡。

从古至今，依据对衰老机理的不同理解，人们提出各种各样的衰老学说多达300余种。自由基学说就是其中之一。这也反映出衰老本质的部分机理。

1956年，英国哈曼率先提出自由基与机

体衰老和疾病有关，接着他在1957年发表了第一篇研究报告，阐述用含0.5%～1%自由基清除剂的饲料喂养小鼠，可延长其寿命。由于自由基学说能比较清楚地解释机体衰老过程中出现的种种症状，如老年斑、皱纹及免疫力下降等，因此已为人们所普遍接受。

自由基不会对人体带来创伤或疼痛等比较直接的感觉，它在人体内从对细胞和组织的损伤开始，慢慢对人体产生不易察觉的危害。久而久之，就会产生皮肤老化现象。此过程就如同往一杯清水中加入盐一样，只有盐放到一定量以后我们才能感觉到咸，再超出一定的量就会感到苦。

小心无处不在的自由基

自由基是无处不在的，人类生存的环境中充斥着不计其数的自由基。人体自由基的产生原因，除了体内自身代谢过程产生外，还包括外在因素。如环境污染、臭氧层破坏、空气和水污染、食品加工、家庭装修等，都会促进人体内产生大量自由基。

此外，***杀虫剂、化肥激素、抗生素滥用，使得农产品缺乏清除自由基的维生素。***在我国，目前仍有48.7%的人使用一次性塑料餐具，这种餐具在温度高出65℃时，有害物质就可能渗入食品中，对人的肝脏以及生殖系统会造成严重的损害。现代社会中紫外线、X射线、电磁波等，也会导致自由基的产生。

可以说，我们无时无刻不生活在自由基的统治之下。离我们生活最近的，例如，炒菜时产生的油烟，就会促进人体产生大量的自由基。一项研究证实，经常在厨房劳作的家庭妇女中患肺部疾病和肿瘤的几率远远高于其他人。

吸烟是一个非常复杂的物理化学过程。一支燃烧的香烟就是一个微型化工厂，可以产生几千种物质，其中包括大量自由基。***吸烟最能直接产生自由基。***这些自由基分布在吸烟的焦油和气体中，在致病过程中起着不同的作用。

过去人们一直认为吸烟的毒性主要来自尼古丁。尼古丁确实是一种有毒物质，食入少量即可引起腹泻、呕吐和痉挛，甚至神志不清。但一项最新研究表明，吸烟产生的自由基的危害要远远大于尼古丁的危害。自由基的存活时间尽管很短，仅仅为10秒，但它被吸入人体后，就会直接或间接损伤细胞膜或直接与基因结合导致细胞转化等，从而引起肺气肿、肺癌、肺间质纤维化等一系列与吸烟相关的疾病。

通过呼吸系统吸入的自由基还有汽车尾气、工业生产废气等，这些环境污染产生

的大量自由基也会在日常生活中被人们不知不觉地吸入。

人们使用的化妆品中的自由基也会直接攻击人的皮肤，从表皮细胞中抢夺电子，使皮肤失去弹性，进而产生皱纹，加速皮肤老化。

另外，在某些时候，自由基的形成是因压力不断地持续增加，造成了氧化压力（压力的来源如运动过度、外伤等）。在剧烈运动的过程中，因需要大量的氧气而导致过多氢氧自由基的产生，开始破坏细胞组织。在过去的一些报道里，常有长、短跑健将死于英年或患癌症、帕金森症等，就是因氧化压力严重而致病的例子！现代医学研究指出：***人类在极端不良情绪下，如愤怒、紧张、恐惧等，都会产生自由基。***

自由基可引发100多种疾病

自由基是人体进行生命活动时所产生的一种活性分子（氧化的产物）。正常情况下，自由基具有调节细胞间的信号传递和细胞生长、抑制病毒和细菌的作用。但如果体内自由基过多，则可引起蛋白质、核酸（DNA）变性，导致细胞和组织器官损伤，诱发各种疾病，并加速机体衰老。

从事医学研究的学者和医生们也渐渐相信并指出：***自由基可以引发100多种疾病，其中包括我们常见的动脉硬化、中风、心脏病、白内障、糖尿病、癌症等，其他一些疾病，如老年性痴呆症、关节炎、提早老化等，都与体内自由基，尤其是活性氧自由基堆积过多有关。***

自由基过量产生的原因

1.人体非正常代谢产物
2.接触有毒化学品
3.毒品、吸烟、酗酒
4.长时间的日晒
5.长期生活在富氧/缺氧环境
6.环境污染
7.过量运动
8.疾病
9.不健康的饮食习惯（营养过剩以及脂肪摄入过量）
10.辐射污染
11.心理因素

自由基如何导致疾病的产生？下面以几种常见的疾病来举例说明。

老年痴呆症

自由基能促使体内脂褐素生成，脂褐素在皮肤细胞中堆积即形成老年斑；在脑细胞中堆积，会引起记忆力减退或智力障碍，甚至出现老年痴呆症。

老年性白内障

自由基侵蚀眼睛晶状体组织会引起白内障。现代医学研究发现，***老年人易患白内障与体内对抗自由基***

能力降低有关。老年性白内障患者眼液（包括眼水和玻璃状体液）中自由基比正人要高2～3倍。检查发现，自由基过氧化产物在白内障患者眼液中明显升高，而且褐色白内障比黄色白内障含量高，说明自由基或自由基过氧物在白内障形成过程中，具有重要作用。

心脏血管疾病

越来越多的研究显示，自由基会导致动脉硬化及冠心病。因为自由基会与人体内的低密度胆固醇产生氧化作用，被氧化的低密度胆固醇，最后会在血管壁上形成粥状物质，待堆积到某种程度时，粥状物质剥落，血管内膜破裂形成血块。若血栓阻塞到脑部，就会造成中风；如果冠状动脉部位发生血栓，即会导致心脏病。

癌症

目前研究还认为自由基与癌症有关。自由基能作用于脂质产生过氧化产物，而这些过氧化产物能使DNA正常序列发生改变，引起基因突变，导致细胞恶性突变，产生肿瘤。一些致癌物也是通过在体内代谢形成自由基，并攻击DNA而致癌的。

身体老化

虽然身体老化是大多数生物不可避免的自然过程，但是为什么有的人三四十岁看起来却像六七十岁的老人，而有些六七十岁的老人，外在形态及内在功能却与三四十岁的人相差无几呢？通常情况下，老化是指生物体外在与内在形态和功能逐渐衰退，而自由基会破坏细胞系统的脂质，而且使蛋白质变性失去了应有的功能。因此，***人体内累积的自由基愈多，其老化速度也就愈快！***

自由基还可作用于免疫系统，引起淋巴细胞损害，造成人体免疫功能下降，对疾病的抵抗能力下降，导致自身免疫性疾病。此外，自由基与胃炎、消化性溃疡、原发性肾小球疾病、糖尿病、肺气肿、支气管哮喘、震痹症等疾病都有着密切的关系。

享受无“基”生活：减少自由基大作战

我们知道，自由基可经由细胞本身代谢产生，也可经由外在因素产生。无论自由基的来源为何，它都能造成生物细胞不可挽回的伤害，因而导致人体老化、致癌甚至死亡。

因此，日常生活中，我们要努力避免让自己体内累积过多的自由基。有下列方法

消除自由基的营养方案

β-胡萝卜素：β-胡萝卜素清除自由基的功能强大，食物中以南瓜、油菜、茼蒿、韭菜花、番薯叶、空心菜、芒果等含量居多。

维生素C、E：维生素C可以消除自由基，也可以还原因消除自由基而被氧化的维生素E。维生素E存在于胚芽、全谷类、豆类、蛋及绿叶蔬菜中。

维生素B_2：维生素B_2是若干抗氧化酵素的辅助酵素，牛奶、内脏、胚芽、蛋类、豆类等食物中含量都很丰富。

银杏：银杏富含黄酮苷等抗氧化物质，能有效清除自由基，抑制脂肪过度氧化的反应。它提供的保护效果时效较短，建议分次（一日3～4次）少量食用。

蘑菇类食品：蘑菇不仅好吃，还含有很多能够抑制癌症的多糖类，可以消除癌细胞和自由基，起到抗氧化、保护身体的作用。

富含硒的食物：硒有分解自由基、延迟细胞老化的功能。硒存在于很多食物中，含量较高的有鱼类、虾类等水产品，其次为动物的心、肾、肝。蔬菜中含量最高的为大蒜、荠菜、蘑菇，其次为豌豆、大白菜、萝卜、洋葱、韭菜、番茄、莴苣等。

可以帮助我们。

多吃含抗氧化物食物

从积极方面来说，想要消除自由基，平时要多吃可清除体内自由基的食物，即含有抗氧化物的食物。含有抗氧化物的食物能保护身体免受自由基组织的损害，有助于器官和皮肤健康，降低患癌症的几率，降低血压，预防心脏病和其他心脏疾病。***维生素E、类胡萝卜素及茶叶中的多元酚物质，都是极为有效的抗氧化物质。***

少吃烤、炸食物

从消极方面来说，为了避免自由基，我们要少吃可在体内产生自由基的食品，例如烤、炸食物。因为这些食物在制作过程中，***油脂被高温加热氧化会伴随自由基形成。***自由基与空气中存在的氧分子反应所形成的过氧化物进入体内，会产生致病性极高的氢氧自由基。因此，生活中我们要少吃煎炸类零食。

避免过度疲劳

过度的疲劳会使身体承受过多的“氧化压力”，氧化压力会造成体内，尤其肝脏部位累积许多氢氧自由基，而对肝细胞造成损害或死亡。积劳成疾者常患肝病就是这个道理。

多吃蔬果，疾病不上身

食用新鲜蔬菜和水果有益于身体健康，这是一个基本常识，因为***新鲜蔬菜和水果含有大量的维生素C等一类天然抗氧化剂。***经常食用也可以补充由于吸烟或其他原因造成的体内抗氧化剂的减少，维持体内维生素C和维生素E协同作用，防止细胞膜的脂质过氧化造成的细胞成分的损伤，缓解和恢复体内自由基的产生和清除的平衡，起到预防疾病发生的作用。

适当饮用绿茶

茶叶含有维生素C、叶绿素、胡萝卜素、儿茶素及其他多种营养成分。有研究发现，***儿茶素(尤其是EGCG)是重要的抗氧化剂，其中又以绿茶含量最丰富。***美国堪萨斯大学医药化学系雷米契教授发现，绿茶中的EGCG可以有效保护细胞避免受自由基攻击而产生突变，其效果是维生素C的100倍，是维生素E的25倍。

1 体内垃圾：对人体生态平衡最具破坏力

人是大自然的一个分子，生命的维持离不开对自然能量的摄取。除了必要的食物、水分、氧气等以供肌体营养之外，更应置身于大自然的怀抱中，吸取阳光、雨露和天地之灵气。除此之外，我们还需要时常清洗肌体上的尘埃，清洗五脏六腑的废气，清除体内的疲劳，驱除躲藏于肉体中的病菌，以利于能量的正常吸收，保持体内的和谐平衡。

现代医学研究也表明：***养生的关键不在于人们普遍认为的进补，而是及时清除体内的垃圾。***为什么这样说呢？我们知道，人体新陈代谢是指机体与外界环境之间物质的交换和生物体内物质的转变过程。机体主动地与外界环境进行物质交换，把外界摄入体内的营养物质转化为自身物质，不断储存起来，同时把储存的物质不断利用，并把不能利用的体内废物排泄到体外。如果二者顾此

一组相关结论

俄罗斯和乌克兰著名的人体清理专家根据多年对大量患者进行人体清理的实践，得出如下结论：

- 从肠道中清除多年积存的陈腐粪便1～15千克(不包括正常粪便)；
- 从肝脏、胆囊和胆管中清除腐败的胆汁、胆红素性结石及其他结石，胆固醇形成的栓塞物及丝状、片状物0.5～5千克；
- 从各关节部位清除各种无机盐类可达3千克；
- 清除若干人体的各类其他污染物(通过饮水、食品和吸入的氯、硝酸盐等)。

失彼，将会使体内生态平衡遭到破坏。近年来研究证实，过敏、癌症及多种功能衰退性疾病无一不与体内垃圾有关。

体内垃圾：疾病和衰老的罪魁祸首

根据科学家对细胞学的研究以及根据动物和人的生长期或性成熟期计算寿命的方法，人的寿命可达到120～175岁。但为什么很少有人活到这一高龄呢？问题在于后天因素。影响人类健康和寿命的后天因素有很多：生存环境的恶化，自由基对肌体的损害，不良的生活方式，人体垃圾造成的自身中毒等。在人生路上，各路杀手都在威胁和损害着人的健康，这其中最主要的杀手莫过于人体垃圾！***人体垃圾是人类健康和长寿的罪魁祸首！***

说起体内垃圾，也许很多人知之甚少，一些人甚至不以为然，尤其是体态匀称、年龄不大、自我感觉“良好”的人更认为与己无关。这种状况不能不令人忧虑。

根据已为科学界承认的“人体慢性中毒学说”和各国大量的人体清理实践，国外一些人体保健专家和学者断言：任何人，如果他不严格遵循科学的饮食准则，在吃喝上放纵自己，如果他不能保持积极健康的生活方式，并且不能做到经常地、定期地清理自己的肌体，在他身体内部一定存在大量垃圾——至少也有5千克！可以说，人人体内都有垃圾，青年人也有体内垃圾。一般说，视身体状况和年龄不同，成年人体内的垃圾可达到3～25千克。

人体内的垃圾主要来源于两个途径：一是外界的污染物，如大气、水源等，这些污染物会通过人的呼吸及饮食进入人体内，铅、铝、汞等重金属就是其代表；另一个是食物在体内代谢后的废物，如自由基、吲哚、硫化氢等。

这些废物会导致人体慢性中毒，也称自体中毒。近年来，越来越多的医学家和营养学专家认为，人体内部滞积的各种垃圾，会造成人体慢性中毒。这一因素是人类罹患各种疾病和早衰的首要因素。

当这些体内垃圾超过了保持人体平衡所能承受的极限时，身体就会出现各种不适症状，如疲劳、常常昏昏欲睡、口腔溃疡、肠胃消化不良、脸上长痤疮、面无血色、精力不集中、胀气、全身无力、长期头痛等。如果这些垃圾滞留在结肠内还会变质腐败，产生毒素。毒素长期积聚在体内，就会导致人体消化系统发生疾病，如胃炎、便秘、痔疮、肝硬化、食道癌、肠癌等，或泌尿系统疾病，如各种肾炎、肾病甚至肾功

能衰竭，或多系统疾病的发生。

如果一个人体内垃圾过多囤积，就会影响器官的工作效率，会变得有气无力，疲惫不堪而生病。因此，所有过量的体内垃圾必须及时排除。

体内垃圾会带来不可估量的危害

有关体内存有垃圾和毒素问题，从古时起就使智者和先哲为之不安。耶稣曾教导身体衰弱的人说："要用太阳光照热的河水清洗肠道，并将南瓜装水挂在树枝上，以南瓜蔓为导管，用灌肠方法清洗大肠。" 在《福音书》中也有类似的名言：***"身体内部的脏物比身体外表上的脏物更可怕。只清洗体表而不清洗体内脏物的人，就好似外表饰以美妙图画，而内部却充满污浊之物的陵墓。"***

体内垃圾对我们的身体有哪些影响呢？具体来说，主要有以下几点：

影响人体的气血运行

如果体内垃圾过多，不能及时排出体外，就会在机体内形成毒素，这些毒素如果重新被人体吸收，就会造成人体的慢性中毒。这样就会阻滞气血的正常运行，使体内血液运行滞缓，从而形成淤血。***生活中有些人面色发暗、口唇青紫，都有可能是体内有淤血的表现。***

影响代谢平衡

人体代谢平衡的一个重要手段就是正常的排便。***如果您大便不通畅或大便较臭，甚至2天才有1次大便，且气味较重，就说明您代谢失衡，体内有"毒"了。***此外，人们表现出的皮肤瘙痒、干燥，面生痤疮等症状，也可能是因为代谢失衡所致。

主动清除体内垃圾的策略

1.主动咳嗽法：自然界中的粉尘、金属微粒及废气中的毒性物质，通过呼吸进入肺脏，既损害肺脏，又通过血液循环而累及全身。借助主动咳嗽可以有效"清扫"肺脏。我们每天可以到室外空气清新处做做深呼吸运动。深吸气时，要缓缓抬起双臂，再进行主动咳嗽，使气流从口、鼻中喷出，咳出痰液。

2.饮水冲洗法：每天清晨空腹喝一杯温开水，有利于大便通畅。而定时排便，可以缩短粪便在肠道内的停留时间，及时排出粪便中的毒素。

3.运动出汗法：皮肤是排泄毒素的主要途径之一，我们可以通过出汗的方式，使毒素随汗液排出体外。

影响脏腑功能

我们每天都要摄入大量脂肪、蛋白质，有时还摄入大量的酒精，这些食物会给人体消化系统带来巨大的负担。例如肝脏在生理上有1000多个功能，但我们如果摄入

的脂肪、蛋白质及酒精过量，肝脏就要很费力地去分解这些食物代谢出来的毒素，而没办法完成其他生理功能。这样久而久之就会“累垮”我们的肝脏。

影响精神状态

现代医学研究表明，某些毒素作用于人的中枢神经系统和内分泌系统，不仅会影响精神状态，引起失眠、思维迟钝、精神萎靡，还可以导致情绪变化，如神情冷漠、郁郁寡欢、忧虑烦躁等状态。

影响外在容貌

体内毒素是导致皮肤出问题的重要因素之一。各种毒素可作用于下丘脑、垂体、肾上腺轴等部位，导致皮质激素增多，产生老年斑、黄褐斑等。此外，体内垃圾会导致自由基增多，而自由基的破坏，会引起皮肤衰老、出现皱纹等。

加速人体老化

如果人体长期受到外毒、内毒等毒素的侵害，就会使阴阳失衡，从而影响营养物质的吸收、转化及毒素的排出，损害脏腑功能，导致人体提前衰老。

与身体的战斗：巧吃食物排除体内垃圾

人体不断地从外界摄取食物，经过消化吸收，变成自身有用的物质。在这同时也会产生一些废物。如何尽快地将这些人体垃圾排出体外，减少对机体的损害，我们应该有意识地多食以下食物：

海带

海带素有“海中蔬菜”之称，它含有胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、蛋白质等，且含有大量的碘，被誉为“碘的仓库”。现代医学研究还表明，***海带胶质能促进体内的放射性物质排出人体，从而减少放射性物质在人体内的积聚，减少放射性疾病的发生。***

黑木耳及其他菌类植物

黑木耳含有植物胶质，可吸附通过消化道进入体内的镉，使其排出体外。蘑菇可以帮助排泄体内毒素，促进机体的正常代谢。此外，其他菌类植物进入体后也能清洁

血液和解毒，能有效地清除体内污染物质。

猪血汤

研究发现，猪血中的蛋白经胃酸分解后，产生一种有解毒和滑肠作用的物质。这种物质能与进入体内的粉尘和有害金属微粒起生化反应，将这些粉尘带出体外。

绿豆汤

绿豆性寒，可清热解毒，是我国广大地区夏秋天的饮用佳品。常饮绿豆汤能促进机体的代谢，帮助体内毒物的排泄。

鲜果汁、鲜菜汁

鲜果、鲜菜汁是体内的“清洁剂”，因为果汁和菜汁被肠道吸收以后，会使血液呈碱性，把积存在细胞中的毒素溶解，后由排泄系统排出体外。

保证排便顺畅是清除内毒的最好办法

人体的大部分毒素是依靠粪便而排出的，只要我们保证排便顺畅，就能保证大部分毒素可以被排出体外，保持身体健康。要想排便顺畅，首先要保证纤维素摄取足够。正常的人一天一般需摄取30克左右的纤维素，但一般人每天摄取的量还不足20克，即便食用粗粮，摄取量也不过25克左右，还需从其他食物中补充。一般来说，精细食物中的纤维素含量较低，而蔬菜、水果和粗粮中的纤维素则含量丰富，因此要想增加纤维素的摄取，就要多食用蔬菜、水果。另外水果中的果胶也会起到与纤维素相同的作用，多食对身体也有益。

大蒜

长期进食腌制、熏烤制品是产生消化道恶性肿瘤的重要危险因素。这些食品中较多量的硝酸盐和亚硝酸盐，可与肉中的二级胺合成亚硝胺，而亚硝胺是导致胃癌的直接原因。大蒜对亚硝胺的合成有明显的抑制作用，因此，常吃大蒜可以预防消化道肿瘤。

葡萄

深紫色葡萄具有排毒的作用。它能帮助肠内黏液形成，帮助肝、肠、胃、肾清除体内的垃圾。需要注意的是，葡萄的热量有点高，40颗葡萄相当于2个苹果的热量。

8 慢性炎症：诱发人类疾病和衰老的重要起因

稍有一点医学常识的人都知道，***炎症是身体抵御病毒感染的第一道防线，是对身体有保护作用的。***但是，最新的医学研究发现，当炎症的程度严重或发展成慢性炎症时，它就有可能导致心脏病发作、某些癌症和老年痴呆症等一系列其他疾病。

也许，手指上有个小刀口、皮肤有擦伤都不是什么大不了的事情，但就是这些小毛病极有可能引发身体的严重灾难。随着科学家们对心脏病、某些癌和早老年痴呆症等疾病的不断深入研究，他们发现，为人们所熟知的、作为人体免疫防御机制的炎症竟和这些致命疾病有着密切的联系。

世界医学界最前沿的研究成果也这样告诉我们：***身体内聚积的毒会让身体形成一种肉眼看不见的慢性炎症，正是这种慢性炎症导致了心血管疾病、糖尿病、肥胖、某些癌症……***

慢性炎症存在于我们人类身体的每一个细胞中，我们无法看到，也无法感觉它，它能导致衰老，让我们的肌肤变得褶皱和松弛，还会带来一些与衰老相关的疾病。清除慢性炎症最有效的办法就是排毒抗炎。

动脉硬化患者如何增加抗炎能力

1.加强体育锻炼：经常运动有利于改善血液循环，促进脂类物质消耗，减少脂类物质在血管内沉积，增加纤维蛋白溶酶活性及减轻体重。

2.饮食要合理：平时要限制高胆固醇、高脂肪、高糖饮食的摄入量，以减少脂类物质在血管内沉积。如限制肥肉、猪油、鱼子、蛋黄、动物内脏等食物摄入。应多吃豆制品、蔬菜、水果及含纤维素较多的食物。食用油以植物油为主。饮食宜清淡，不可吃得太饱，最好戒烟忌酒。

3.提高机体抗炎能力：有关研究表明，鱼的脂肪含有一种叫S－3的化学物质，它进入人体内，能够缓解脑血管痉挛，减轻恶性偏头痛的疼痛程度和发作次数，能使血液中前列腺素的成分增加，提高机体的抗炎能力。

动脉粥样硬化：一种慢性炎症过程

研究发现，***炎症和心脏病有极强的相关性，特别是动脉粥样硬化症。***

过去，动脉粥样硬化一直被认为是人体动脉血管的退行性病变，就像人老了皮肤会长皱纹一样，血管也会随着年龄的增加而发生退行性改变。动脉粥样硬化可引起动脉的增厚、变硬、失去弹性，最终可导致管腔狭窄（多见于老年人），大、中、小动脉均可受累。然而，最新国内外研究表明，***动脉粥样硬化其实也是一个慢性炎症的过程！各种感染、自身免疫性炎症都会让它提前“光临”，并不断加速它发展！***

专家指出，***让人们注意到炎症和血管硬化关系的是一种叫做“C反应蛋白”的物质，它是人体炎症的标志物，其含量超标就代表人体有炎症。***C反应蛋白是由肝脏产生的急性期反映物，它不仅是心血管疾病的直接致病因素，而且与动脉粥样硬化的演变和发展有着密切的关系。研究发现，体内C反应蛋白含量越高，人群患动脉硬化时间就越早。

研究者发现，长期慢性的咽喉炎、支气管炎、阴道炎、尿道炎、前列腺炎……这些感染炎症都可能导致C蛋白增高，从而加速人体动脉硬化。同样，自身免疫炎症如类风湿性关节炎等长期潜伏在人体中也会引起动脉硬化，而如急性扁桃体炎、肺炎等“一过性”炎症对动脉硬化的作用反而不大。

慢性炎症对身体可能影响不大，人体也无明显的感觉，疾病处于临界状态，没有引起发烧、疼痛等任何症状，但这样看似“无所谓”的炎症却潜移默化地在导致体内C反应蛋白增加而促进动脉硬化来临。

慢性炎症还会引发其他问题

引发糖尿病

美国波士顿一家糖尿病研究中心做过一项实验：当老鼠体内的脂肪细胞带有严重炎症的时候，胰岛素对老鼠的作用会降低，进而会产生糖尿病，而且当炎症变得越严重，老鼠对胰岛素的排斥就会越明显。苏格兰一项调查发现，炎症标志物——***C反应蛋白的数量较多时，将可能导致机体在5年内发展成为2型糖尿病。***因此，通过控制炎症来控制2型糖尿病的发生已是非常必要了。

导致自身免疫性疾病

自身免疫性疾病如红斑狼疮、类风湿性关节炎或多重硬化病综合征，均发于不可控的无菌性炎症反应，导致机体错误地将正常组织视为目标进行破坏。更为糟糕的是，这种疾病也带来了长期和严重的炎症。

早老年痴呆症

炎症产生的反应会对早老年痴呆症患者产生负面的影响，但抗炎药物可以限制，至少可以推迟炎症对大脑认知功能的破坏。

牙龈炎或牙周病

很多炎症的生理信号都是隐而不显的，但是牙龈炎是比较明显的，它是可引起体内其他部位病变的炎症，如动脉粥样硬化、冠心病等，应引起人们高度重视。侵犯牙龈和牙周组织的慢性炎症会导致牙周炎，这是一种破坏性疾病。

诱发哮喘病

研究表明，气道慢性炎症被认为是哮喘的基本的病理改变和反复发作的主要病理生理机制。哮喘的气道慢性炎症是由多种炎症细胞、炎症介质和细胞因子参与的，相互作用形成恶性循环，使气道炎症持续存在。其相互关系十分复杂。

加速癌症病变

最近科学家研究表明，***85%的癌症源于慢性炎症刺激***，而机体慢性炎症的发生又与环境中的物理、化学以及生物学因素刺激有关。世界上最早进行的致癌因素实验就发现，用焦油反复涂抹兔耳皮肤即可因慢性刺激而引起癌症。医学研究表明，参与炎症过程的细胞和化学物质可引起细胞的变异，使细胞更易发生癌变，使得癌前期细胞变为活化的癌细胞，导致癌细胞的生长。也就是说，慢性炎症可在癌症的各个发展阶段起促进作用。

还您健康，从防范慢性炎症开始

慢性炎症是很多疾病发展进程中共有的病理过程，在多方面影响着我们的健康。尽管预防炎症在人的每个年龄阶段都很重要，但老化与炎症的密切联系，使科学界产生了“炎症年龄”的说法，这表明老年人容易发生炎症。

在许多人眼里，"炎症"就意味着细菌感染，在这样的观念下，无论身体的哪个部位有了炎症，一些人就会在自己的"家庭药箱"中翻箱倒柜，找抗生素对付细菌。***滥用抗生素导致细菌的耐药性，使得抗生素在消炎杀菌方面有时也显得束手无策。***同时，很大一部分炎症是无菌性炎症，对这类炎症，应用抗生素无益。

炎症病人不能吃辣椒

辣椒含有一种辣椒素，它有极强的刺激性，辛辣味就是由它产生的。患有各种炎症性疾病，如消化性溃疡、胃肠炎、食管炎、皮肤病、肺结核、牙周炎、咽喉炎、痔疮及高血压等病的人，不要吃辣椒。

要避免慢性炎症，可以从利用药物、养成良好的饮食习惯和注意身体锻炼等几方面着手。以下几点大家可以作为参考：

1.阿司匹林和ACE抑制剂等都是经过证明的有效抗炎药物。

2.避免肥胖。减肥对于避免因肥胖引起的糖尿病和高血压等病症有诸多好处。专家推测，可能是减肥导致了皮下脂肪组织中炎症基因的表达发生改变，无法起到诱发多种疾病的作用，从而使身体避免糖尿病等病症困扰的可能性增大。

3.保持口腔和牙齿清洁。***人体的初期炎症最容易发生在口腔，***进而形成牙龈炎、牙周炎、咽炎等，因此保持口腔和牙齿卫生是防治炎症的关键。

4.坚持低脂饮食，多吃水果、蔬菜和鱼，因为这些物质能有效抑制自由原子团的活动。

9 体质酸化是"万病之源"

在正常代谢过程中，人体会不断产生酸性物质和碱性物质，人体还会从食物中摄取酸性物质或碱性物质，酸性物质和碱性物质在人体中不断变化，但因为人体有一定的酸碱平衡调节能力，因此正常情况下体内酸碱能保持相对平衡，这个平衡就是酸碱平衡。

现代医学研究表明，我们的体内环境的酸碱度应该是在7.35～7.45之间，而pH值是以7为酸碱分界线。也就是说，我们的体液应该呈现弱碱性才能保持正常的生理功能和物质代谢。

专家指出，如果人体内的酸碱度经常低于7.35，就称为酸性体质。而体质酸化正是健康大敌。世界著名医学博士、日本专家筱原秀隆先生提出：***人体的酸性化是万病之源，当酸素在体内愈来愈多，不断堆积，量变引起质变，疾病就会产生。***

据一项调查发现，在一些大城市里，80%以上的人，其体液pH值经常处于正常值较低的一端。如果人体的体液长期偏酸，细胞的作用就会减弱，它的新陈代谢就会减慢，此时会严重影响一些脏器功能的发挥，久而久之，疾病就会随之而来。

万病皆由体质酸化开始

生活中，大多数人的身体都倾向于酸性体质。也就是说，在我们周围绝大部分人的身体处于酸化状态。一般初生婴儿的体液都属弱碱性体液，但随着外部环境污染和不正常的饮食生活习惯，体质逐渐转为酸性。

酸性体质的特征

酸性体质者的生理特征是：皮肤无光泽；香港脚；稍做运动即感疲劳；上下楼梯容易气喘；肥胖，下腹突出；步伐缓慢、动作迟缓。酸性体质者常会感到身体疲乏，记忆力衰退，注意力不集中，腰酸腿痛。

一般来说，体质趋向于酸化的人，其体内的pH值仍然是在7.35左右，与7.45相比只是稍稍偏酸，检查时也看不出什么病症。如果我们任由这种体质长期酸化，儿童就会造成发育不良、食欲不佳、注意力难以集中等症状，女性的皮肤会过早地黯淡和衰老，中老年人则会因此而引发糖尿病、神经系统疾病和心脑血管疾病。

酸性体质是引起高血压、高血脂、脂肪肝等多种疾病的罪魁祸首。这些疾病都与我们饮食造成的人体代谢紊乱有关，医学上把它们称为“代谢综合征”。

由于酸性过多而引起的疾病大致分为四类：

1.胃肠道酸性过多引起便秘、慢性腹泻、尿酸、四肢酸痛，胃酸过多导致烧心、反酸、胃溃疡等。

2.强酸或酸性盐堆积在关节或器官内引起相应炎症，导致动脉硬化、肾结石、关节炎、痛风等疾病。

3.强酸与钙、镁等碱性矿物质结合为盐类，导致骨质疏松症等疾病。

4.酸性废弃物堆积，使血液循环不畅，导致糖血尿、肾炎及各种癌症。

哪些因素导致体质酸化

为什么我国都市人群里会有这么多人偏向酸性体质呢？答案很简单，崇尚饮食文化的我国老百姓大多讲究食不厌精，于是过上好日子首先就要吃得好，但是我们在享受好日子的同时却忽略了合理的饮食结构，一些美味佳肴就悄悄改变了我们身体的pH值。

具体来说，引起人的体质酸化主要有以下几方面的因素：

饮食结构不合理是主要原因

美国营养协会研究表明：***人体从食物中摄取酸碱的最佳比例是3:7***。但是现代人的主食往往是精米白面、鸡鸭鱼肉，这些都是酸性食物，常吃这些食物就会导致饮食结构不合理，致使体质变酸，慢性病也因此开始。那些我们认为好吃的东西几乎都是酸性的，如鱼、肉、米饭、酒、砂糖等，全都是酸性食物；相反，碱性食物如海带、蔬菜、白萝卜、豆腐等多半是不易引起食欲但对身体有益的食物。

作息不规律导致体质变酸

那些长期加班加点地熬夜的人，由于身体得不到休息，代谢产生的毒素就会增多，体质就会变酸。现代医学研究表明，***经常熬夜的人患慢性疾病的几率比抽烟或酗酒的人还要高。***

压力过大使体质酸化

过大的压力也是造成体质酸化的主要原因之一。从外面而来的压力，透过间脑而传到副肾和脑下垂体，以荷尔蒙分泌再传达到各器官，此时，如果测定血液中的钙离子，一定会比正常值下降，也就是压力使血液中的钙离子降低，使血液变成酸性化。

烟与酒是典型的酸性物质

有些人喜好抽烟喝酒，这是极不好的嗜好。烟与酒是典型的酸性物质，毫无节制地抽烟喝酒必定导致人体的酸性化。

环境污染增强了食物的酸性

近年来果菜类的农药污染、化学性食品的危害，加上环境污染、土壤的酸性化等，都增强了食物的酸性。人类摄入这些食物后，其中的酸性物质会滞留在体内，造成体质酸性化。

大多西药多为酸性

大多数的西药都是化学药剂，多为酸性，吃多了也会导致体质酸化，影响人的体质。俗话说"是药三分毒"就是这个道理。

如何检测酸性体质

想要想知道自己身体的pH值是否平衡，最简单的方法就是进行一次酸碱测试，它会为你提供专业准确的答案。

首先你需要准备pH试纸，一般药房或者医院里都会有销售。连续3天进行尿液的pH值测试：先将试纸条浸在晨尿中，也就是早上起床后的第一次尿液，然后将试纸上所显示的颜色变化与包装说明书上的颜色栏进行对比，得出相应的pH值。

由于人体在夜间的新陈代谢，早上人体的排泄物一般呈酸性，因此通常晨尿的pH值大多处于酸性范围。随后在白天分别测试4～6次，尽量在饭后每隔两小时测试1次，此时pH值呈碱性或中性为正常，如果连续多次呈现酸性，则表明你的身体已经酸化了。

这些人身体最容易"发酸"

熬夜一族

那些熬夜到凌晨1时还不睡觉的人，由于身体得不到休息，代谢产生的毒素会增多，使体质变酸。

消夜一族

经常吃夜宵(指晚上8时以后进食)的人，第二天会感觉异常疲倦。这是因为，在睡觉时，人体各器官处于休息状态，食物容易停留在肠道里变酸、发酵，产生伤害身体的酸性物质。

早餐"逃兵"

经常不吃早餐的人，在上午进行工作时完全靠消耗体内储存的能量物质来供能，而"燃烧"自己的结果是体质变酸，长期如此将导致慢性病。

"精食"一族

经常吃精食的人，肠道老化得特别快，肝功能也差，而且常会便秘。长久下去，会导致肠道功能变差甚至萎缩，体内的废物不能及时排出，使体质变酸。

为身体做个大扫除：清除体内多余“酸物”

保证酸碱平衡

酸碱平衡是保障人体健康的必要条件，pH值高于7.45称为碱中毒，pH值低于7.35称为酸中毒。因此，无论是过酸还是过碱，对人体都不利。要达到酸碱平衡，就要养成良好的饮食习惯，适当吃一些蔬菜水果等碱性食物（如葡萄、茶叶、葡萄酒、海带、藻类、萝卜、大豆、草莓、柠檬、菠菜等），有利于保健养生。

进行有氧锻炼

多进行有氧锻炼，尤其是跑步、健身操、快步走、有氧器械等有氧运动，对调整酸碱平衡大有帮助。

放松心情

保持良好的心情、情绪，对体液酸化影响很大。

保持正常的作息时间

一般来说，晚上11点至第二天凌晨6点是睡眠的最佳时间。理想的睡眠模式应该是晚上10点半左右就开始洗漱，然后躺在床上，11点左右进入梦乡，第二天早上6点左右醒来。但如果长期颠倒作息，必然会影响健康。

杜绝不良习惯

杜绝抽烟、酗酒、不吃夜宵等不良嗜好，平时还要养成吃早餐的好习惯。

关于皮蛋和矿物质水的问题

很多人认为，皮蛋与矿物质水属于碱性物质，人们应该多饮食。其实，问题并不像人们想象的那样简单。

皮蛋：皮蛋在被人体吸收代谢之前是碱性的。但是进入人体之后，在消化系统的作用下，它被分解、氧化成许多带有硫、磷元素的酸性物质。这些酸性物质堆积在人体体液中，使体液变酸，诱发各种疾病。

矿物质水：矿物质水标榜的金属矿物质与我们平常概念中的矿物质有很大区别。优质天然水含有的金属矿物质是水在自然状态下，通过缓慢的溶解、诱导，富集岩石和土壤中的矿物元素，使之达到一个均衡的弱碱水平。这是一个人工难以模拟的自然态过程。

10 错误的健康观是健康的最大敌人

拿破仑·希尔在他的《成功学》中这样讲过：***"一切缘于一个观念。"***对于我们来说，观念决定一切，只有有了健康的观念，你才会珍惜健康，去追求健康，为健康付诸行动，最后你才能获得健康。然而，虽然你有健康的要求，但你的观念如果不健康，纵然你潜心追寻健康，反而会远离健康。

人类在漫长的发展过程中，虽在很早就认识到生活方式与健康有关，但由于人们一直认为危害人类生命的各种传染病是人类死亡的主因，从而忽视了错误的生活方式对健康的影响。直到19世纪60年代后，人们才逐步发现生活方式在全部死因中的比重越来越大。如，***1976年美国年死亡人数中，有50%与不良生活方式有关。***可见，培养正确的健康观、养成良好的生活习惯对于健康至关重要。

错误的健康观会危害生命

错误1：生病了才去看病

多数人都是感觉到哪里不舒服了，才会去医院做检查。这时候，身体很可能已经发生病变。要知道，有病才去看医生，这是人们对健康的传统思维。其实，这种思维正好与现代养生保健背道而驰。***对于健康来说，平时的保养及预防远比治疗更有效、更容易，支出也会少得多。***只要我们能够按期进行体检，就可以提早预防一些疾病的发生。

错误2：平时投资健康是浪费

很多人认为，平时投资健康是浪费的行为。其实这是一个错误的观念。疾病的产生是一个长期缓慢的过程（急性传染病除外）。***我们如果在平时花少量资金投资健康，***

就可防止生大病。这就像开车一样，如果我们平时注意保养，车开三五年也不会有什么大毛病，而不注意保养，一旦坏了，就得去大修。我们的身体也一样，大病一场动手术，伤身又伤心。平时我们只要注意投资健康，这样既可少花钱，还能够呵护身体，避免今后花大量的钱去住医院。

错误3：病了就把身体交给医生

这似乎成了人们的习惯。良好的、成功的习惯使你走向成功，不良的习惯便成了人生发展的障碍。如果你只有有病才去找医生，不就等于你把自己的健康权与生命交到别人的手里吗？看看吧！每年有多少医疗事故发生，有多少人怀着希望"站"着走进医院，最后却是"躺"着出来的？现在大多数医生已经被培养成无药不欢，看见你发热，给你一盒退烧药，"先吃两片阿司匹林，再来找我"；看见你疼痛难忍，给你一堆止痛片，其实对你未必是最好的选择。在这时，你需要负起自己该负的责任，为自己的身体作点决定。***在我们尽量了解疾病真相时，我们过分依赖医生的关系才开始有了"松绑"的可能。***

错误4：身体好就等于健康

疾病的发生是一个漫长的从量变到质变的过程，也许你今天感觉良好，但是不等于没有病变。就像汽车的发动机有时会突然抱死一样，故障并不是在某一刻突然形成的，而是我们疏忽了日常的维护。人的身体也正是这样，日常缺少正确的维护，到了关键时候就会出现疾病。

误区5：健康不健康是自己的事

也许有人认为，健康不健康是我自己的事，与别人无关，不用别人来操心，因此在健康问题上，存在着是自己的事又是自己最不关心的矛盾。事实上，当你某一天出现重病时，又是谁在为你日夜操劳呢？

一切的一切都源于无知

健康离我们越来越远，是因为缺乏健康的知识。有病乱投医，一语道破了病人的无知和无奈。因为无知，才有侥幸心理和碰运气的做法，拿生命做赌注，使得偏方治大病、一方治百病的谣传广为流传。因为无知，无病不防，有病不治，甚至不敢检查身体，不愿了解健康知识，任由疾病自由发展。因为无知，迷信快速疗法，盲目相信

如何保持身心的相对平衡

1.一切疾病都是整个机体的疾病，治疗时不应单纯局限于有病的器官，要局部和整体相结合。

2.心理与生理因素是相符合的，因此，不能忽视心理因素对防治疾病的作用。

3.社会是不断变化的，因此，对疾病的预防也要随着社会的变化而变化。如果我们对一些变化处于"无知"状态，就会妨碍到疾病的防治。

4.人们对环境的充分"知"最为重要。疾病总是在一定的劳动和生活条件下作用于人体的，而劳动和生活条件会受到社会环境等因素的制约。

权威，使得"专家"满天飞，假义诊、包治百病等骗人的把戏层出不穷。

前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出："只要采取预防措施就能减少一半的死亡。"也就是说，有一半人的死亡完全是可以预防的。因此，中岛宏博士指出：***"许多人不是死于疾病，而是死于无知。"***他再三告诫人们："不要死于愚昧，不要死于无知。"

很多互联网上都报道了这样一则消息：台湾有一名女人一夜之间突然七窍出血而死。也许你认为全世界每天都在死人，没有什么稀奇的。别急，你再往下看：经过医院初步验尸，断定为砒霜中毒而死亡。可是这砒霜又是从哪来的呢？难道不成是自己买来砒霜自杀吗？或是有人故意下毒吗？

针对此疑点，警方介入此项调查中，并抽调一名医学院教授协助破案。在这个教授多方检查下，不到半小时，暴毙之谜便解开了。死者并非自杀，也不是被人所杀，而是死于无知的"它杀"。你也许会很奇怪，什么是"它杀"？教授的解释是这样的：砒霜是在死者腹内产生的。原来，死者生前每天都会服用维生素C，就在出事的那天晚上，她还吃了大量的虾，而虾和维生素C同时服用，便给她带来了致命的一击。

美国芝加哥大学的研究人员早就发现，虾等软壳类食物含有大量浓度较高的五氧化砷。这种物质食入体内，本身对人体并没有什么毒害，但在服用维生素C后，由于化学作用使原来无毒的五氧化砷，转变为有毒的三氧化二砷，这就是人们俗称的砒霜。砒霜是剧毒，人人都知道。因此，为了安全起见，在服用维生素C时，绝不可再食虾类食物。

虾再加上维生素C就可以要了人的命。这是一个发人深省的案例，案例中所发生的问题，是由于我们对生活常识的无知所造成的。

要避免死于无知，我们就要充分了解自己的身体情况，及时发现自己身体的每一个小变化。要知道健康不仅是不生病，更是机体在生理上、心理上、社会上与环境之间，保持相对的平衡。

21世纪是健康和生命受到空前关注的世纪，而21世纪又是个竞争激烈、人才辈出的世纪。不少年轻有为的人死于或病于对健康的无知和漠然。我们的健康应该为事业加分，而不是减分。因此，***大家应该转变自己的观念，不要透支健康，不要死于无知。***

穷人，失去健康是最大的风险；富人，失去健康就失去一切。生命是个零存整取的过程，这不过是个观念问题，转变观念是不要钱的。

Part3

谁偷走了你的健康

——你的生活方式决定你的健康

SHEI TOU ZOU LE
NI DE JIAN KANG
HEALTH

11 为什么生病总是在节假日
12 30岁的年龄，60岁的心脏
13 衰老也是病
14 男人，别让自己坐在火山口上
15 女人，为何卵巢提早衰退
16 上班族，别让这些东西偷走你的健康
17 别让医生杀了你：违背医的宗旨只会造就更多的病人

11 为什么生病总是在节假日

现代生活节奏日益加快，平时上班、上学的人们难得休息，节假日能够给人以喘息的机会，使人们紧张的心情得到放松。然而到了节假日，原本人们认为可以好好放松一下了，没想到自己却病了。“我生病总是在休息日，但一到该上班就好了，不知道是何原因。难道天生就是个劳作命吗？”在外企工作的小李不无感慨地说。

对于现代上班族来说，工作时健康状况良好，而到了休息时就会生病，再到工作日时病又会好。其实，这种情况在上班族中是很常见的。有专家认为，心理原因是导致这一情况发生的主要因素。此外，节假日一些不良习惯也会导致身体发病。

节假日生病是心理的一种需要

我们知道，工作是满足人生存和发展需求的重要保障，但工作并不能满足人所有的需求。当我们处于忙碌的工作状态下，被关心和被爱的需求就会被掩盖一部分，但它们并没有消失。一旦到了节假日放松下来，心理上对于工作的关心和紧张程度下降，被爱和被关心的需求就会重新显现出来。此时，人们在潜意识中就想得到他人对自己投入更多的关注，而生病或许是条比较好的途径。

当你处于生病状态时，亲戚朋友都围着你“转”，虽然此时你的身体很难受，但心里却很舒服。潜意识里的这种思想驱使人们更多关注自己的身体状况：如果有病，症状就会表现得比工作日时更严重一些；平时不生病，也容易在这个时候受心理暗示生病。

当然，并不是你想生病就生病，最主要的是，***生病的人很可能平时就不健康***，只不过是节假日身体放松时，疾病也就趁机攻入了。

在休息日，人从主角色中走出来，回归家庭、回归自我，支撑自己的力量无形中就减弱了，这种心理就会导致人体免疫力下降，也容易把注意力集中到关注身体上，

察觉到身体的不适。

过多的娱乐造成睡眠不足

要知道，很多不良习惯也会在节假日产生。人们在节假日有了充足的自由支配的时间，人们走亲访友，外出旅游，通宵玩牌，通宵泡吧、蹦迪、唱卡拉OK，起居无常，娱乐无度，不给自己留一点空余休息时间。这使许多人出现头昏脑涨、疲乏无力、精神不振等症状，而晚上想入睡时，却又睡不着。时间一长，极容易引起植物神经失调症、神经官能症等。

经常睡眠不足，会使人心情忧虑焦急，警觉力、判断力、思考力下降，内分泌失调，免疫力下降，由此会导致种种疾病的发生，如神经衰弱、感冒、胃肠疾病等。睡眠不足还会引起血中胆固醇含量增高，使得发生心脏病的机会增加。

因此，在节假日，我们应当适度娱乐，每天保证充足的睡眠，这样才能够有一个健康的、不易生病的身体。

饮食不合理诱发疾病

节假日亲朋好友聚会增多，面对各种美味佳肴人们难挡诱惑，暴饮暴食的后果会导致消化道出血、胃溃疡、急性胰腺炎等消化道疾病的发生。油腻性食物与甜食吃得过多，又极易造成消化不良，导致腹痛、呕吐和腹泻等症状。

因此，人们在节假日，切忌暴饮暴食，应以清淡食物为主，少吃油腻食品和甜食，多吃蔬菜水果，尽量保证各种营养物质的均衡摄入。

节假日的饮食要注意以下几个问题：

1.吃好早餐：早餐是一天的开始，吃不好会影响一天的活动和精力，节假日也不例外。早餐的营养应当丰富，可以喝一杯牛奶，吃一个鸡蛋，或者选择吃面包、包子、米粥、豆浆、面条、麦片等，

心脏病患者要做好节假日的保健

心脏病患者在节假日应保持良好的生活规律，要注意劳逸结合，避免精神过度疲劳、情绪激动等；要避免食用动物内脏、动物油、无鳞鱼等富含胆固醇的食品；注意食物的合理搭配，不要暴饮暴食。如果发现血压升高，可服用降压药或增加降压药剂量；高胆固醇血症或冠心病患者、心功能不全患者，应避免过度摄入盐或过多地饮水，如出现气短加重，可临时服用利尿剂；合并糖尿病的心脏病患者，不吃含糖量高的零食，并注意限制食量。

最好还要吃几片火腿肉和一些蔬菜、水果。

2.少吃烧烤、油炸类食品：这类食品含脂肪量过高，多吃对身体不利。

3.可以适当吃些零食：少量吃些零食也可以增加营养的摄入，比如酸奶、水果、花生、核桃、牛肉干等，可在两餐之间吃，但不要在临睡前吃，也不要边看电视边吃零食，以免吃得过多。

4.多喝清淡饮料，如白开水、淡茶水，不要喝含糖过高的饮料。

5.不吸烟、少喝酒。

6.生活要有规律，坚持体育锻炼，不熬夜，不睡懒觉。

如能做到以上这些，相信即使在节假日期间也能保持健康良好的身体状态。

◎ 饮酒无度危害多

人们节假日相聚一起难免会多喝几杯，更有甚者，会彻夜不归，酒醉到天明。要知道，饮酒过量会使心血管系统高度兴奋，心率加快，血压升高，从而诱发心绞痛、心肌梗死、心律失常，严重时可因呼吸麻痹而死亡。

饮酒过量对人体有害是人们不断重复的话题，可是很少有人能做到少喝酒或不喝酒。据有关部门统计，在节假日期间发生酒后事故的比例也要远远偏高于平日，***节假日期间接警排名前三位的是外伤、车祸、晕倒。***

无论如何，在节假日人们要学会保护自己的身体，切忌不要贪杯，饮酒应遵循下列原则：总量控制，次数减少，白酒少饮，红酒适量，不豪饮，不力劝，更不拼酒。

12 30岁的年龄，60岁的心脏

30岁的人60岁的心？一项最新调查显示，受访者中有八成以上年轻人的心理已或多或少地出现老化迹象。受访者中有很多而立之年的人感叹自己仿佛已至花甲之年：每天顶着巨大的工作压力，无论是精神上还是身体上都很难承受。才不过30几

岁，可觉得自己的心态和精力都像60岁的人了，甚至更老！

心理学家认为，***30岁的人60岁的心，主要还是一个心理的问题。***

现代心理学研究证实，现代人的感情释放受到心理因素、社会环境、人际关系、情感交流与物质条件等多方面因素影响，一旦失落感占据上风，则会削弱人的生理机能，致使各种致病因子肆虐，有损人的身体健康。很多中外医学家和心理学家都一致认为，***胃病及十二指肠溃疡、心血管疾病、脑血管疾病及癌症主要是由精神因素所诱发或导致恶化。***

可见，一个人的心理出现了问题，不仅会影响其精神活力，还会对其身体健康带来不利的影响。要想保持身体健康，首先必须重视自己的心理卫生，任何情况下都要保持一种平和的心态。

30岁的“白领老人”

白领老人之一：今年，刚刚35岁的陈先生一脸的无精打采，显得十分苍老。他自从买房、结婚以后，工作压力感觉越来越大，生活节奏也加快，这样的“内忧外患”让他感觉非常累，自己也感觉老了很多。爱人建议他去外面转转，他竟回答：“唉，年纪大了，不爱动了。”每次下班回家后，他总是不言不语，爱人稍微多问几句话他就会勃然大怒，时不时还会冒出一句：“我反正老了，还不如早点退休。”

白领老人之二：36岁的郑女士是一家外企的行政总监。3年前，她就感觉自己总是疲劳乏力，常常失眠头痛。每次去医院检查，都查不出什么毛病，吃各种补品也没有什么效果。最近，很多朋友一见面还说她比以前更憔悴、更显老了，她自己也感觉这一段时间好像老了很多。

白领老人之三：从事广告工作的31岁的王小姐也在不知不觉中加入了“衰老”一族。看到周围的女同事结婚、怀孕、生子，或是一个个跳槽，她开始有了老的感觉，总爱回忆往事，每一句话都以“我以前……”为开头。“我以前爱逛街，可

学会休息

当你处于精神紧张的情况下，你应该学会休息：

1.用积极乐观的态度去对待生活，本身就是一种很好的休息。

2.不要把紧张的情绪带到休息日，记住，该放松时就放松吧。

3.休息应该是积极的、充满情趣的。不要把整日与烟酒或赌博作为休息的内容。

4.根据自己的兴趣适当地变换休息方式，如听听音乐、打打篮球都是不错的选择。

是现在感觉动都懒得动了，相反对逛街还有些厌恶。”对于未来，王小姐更是不敢去想，也不愿去想，听之任之。

以上这些人无疑多为白领，他们拥有较高的学历并从事着富有挑战性的工作。专家分析说，随着就业竞争的日趋激烈，对年龄的要求越来越严，缺乏自我调节能力的年轻人很担心变老后，会被炒鱿鱼，结果越这样想心情就越紧张，心理年龄就越易苍老。***心理年龄的老化，很大程度上是由自己的心理暗示决定的。***如果心理上认为自己老了，身心都会觉得衰老。

心理强于身体

人的健康包括身体健康和心理健康两个方面。对照世界卫生组织关于“健康”的概念，至少需要达到***“个人生理、心理以及社会适应性的一种总体完满状态，而不仅仅是身体没有疾病和体质强壮”。***

我们的心理状态不仅仅决定我们的感觉怎样，也决定着我们过得“好”还是“坏”。人的心理状态毫无疑问对很多疾病的发生和发展都起着决定性的作用。

也许你总会发现，很多人对心理问题或者社会问题产生的反应就是身体出现病痛。几乎每个人都在他所处的环境或是自己身上观察到心理问题能够“对胃部产生影响”，或是一些令人心情不好的事情以身体痉挛或运动器官障碍的方式表现在身体上，或者是很多压力过大的人，其身体会反映出疾病的症状。

事实上呢？我们仍会发现，无论是在健康人、病人或者在医务人员中，心理健康都被忽视了。这长期以来对提高人的健康水平与提高医疗效果产生了消极的影响。例如，在现实生活中，人们往往重视营养，而忽视饮食时的心理因素作用；人们只知道注重身体健康，而对心理健康竟视而不见。

这种事情在临床实践中也有发生。很多医务人员在治疗疾病时，只重视病毒、感染等因素，而忽视疾病的心理因素的作用；在

饮食可缓解心理压力

1.要保持均衡的营养。均衡地摄取营养，能够提升机体的免疫力，对消除疲劳、改善身体其他症状是必要的。营养均衡应该多吃谷类、深绿色新鲜蔬菜、水果等。

2.宜多食富含抗氧化剂的食物。抗氧化剂是通过控制自由基来增强人体的免疫系统。维生素E、维生素C和维生素A等抗氧化性物质都会抑制这些自由基，保护人体的免疫系统。食物中的坚果、蔬菜、水果都富含抗氧化剂。

3.及时调整体内的酸碱平衡。上班族可以多食碱性食物以中和体内的酸性物质，可以有效地消除疲劳。

诊断上只重视物理诊断而忽视心理诊断；在治疗上重视药物治疗，而忽视心理治疗。其实，***保证身体健康与增强心理健康具有同等重要的意义，有时心理健康更强于身体健康。***

健康的心态就是一粒种子。有了这粒种子，我们的心田便会郁郁葱葱，再也不会荒芜；有了这粒种子，我们就不会辜负上天赐予我们的那片土地，获得健康的人生。

60岁的人，30岁的心

万事万物都讲究一个平衡。同样，心理也要讲求平衡，只有心理平衡了，才能真正达到生理的平衡。要避免“30岁的人60岁的心”最重要的就是要保持心情愉快，颓废是造就“小老头”的重要原因。

凡事要有“三心三自”

三心：事业上有颗进取心；生活中要有颗平常心；心灵里要有颗慈善的爱心。

三自：自信是成功的基础；自强是顺应自然，顺势而为；自律是防腐剂。

1992年，世界卫生组织提出了健康的“四大基石”之说，即合理膳食、适量运动、戒烟少酒、心理平衡。在这四大基石中，仅心理平衡一项就占50%，可见心理平衡有多重要。一个人只要掌握了心理平衡，就是掌握了身体健康的一把“金钥匙”。***心理平衡的作用超过一切保健措施的总和。***心理平衡，生理就平衡，内分泌就正常，情绪就稳定，活力就会增强，就更能有效地对抗各种疾病。

一个人如何保持心理平衡呢？

目标不要定得太高

在生活中，为了避免挫折感，我们应该把目标和要求定在自己的能力范围之内，懂得欣赏自己已经取得的成就，自然会使心理达到平衡。

疏导愤怒的情绪

发怒是一种不良的情绪状态。祖国医学认为“怒伤肝”。生理研究表明，人在发怒时，会有一系列生理变化，如心跳加快、胆汁增多、呼吸紧迫、脸色改变甚至全身发抖，这种情况对人的健康是非常不利的。我们应该学会把愤怒发泄于其他方面，如发泄在打球、唱歌、跳舞上，以转移自己的注意力。

学会找人倾诉

学会向别人倾诉也许能够更好地平衡自己的心理。你可以通过交谈将心里的郁闷发泄出去，而且朋友对你的剖析劝导，会使你心情变得愉快。

寄情于其他事物

参加有情趣的活动，寻找有情趣的生活，都可以平衡心理，减轻精神压力。读书、欣赏自然、制作、收藏等，都可以将人的注意力转移到有益于身心的活动中。

付出也是一种享受

当你为别人做事情的时候，你就不会只想到自己是这个世界上最重要的了。***其实有时候付出也是一种享受。***

学会给自己减压

要减少自己的精神负担，不应同时做几件事情，以免弄得心力俱疲。

总之，要学会调节自己的情绪，只要能让自己的心理经常处于一种平衡状态，你才能轻松享受健康生活。

13 衰老也是病

在现实生活中，由于忙于工作，很少有人能够发现自己身上的一些患病征兆。即使有人发现了一些征兆，也只是一些严重的征兆，且到了非治不可的程度了，而一些隐性的疾病征兆却很少有人会发现。

在这些隐性征兆中，***衰老与全身无力最容易被人所忽视。***

伴随着年龄的逐渐增长，人的各个器官组织的功能开始退化，此时人体开始慢慢变老。专家指出，衰老是一种生命表现形式和不可避免的生物学过程。它既是生理的必然，又与疾病有千丝万缕的联系。

人衰老开始于青春期结束之后。比如，心脏泵出血液的力量减弱，胃部消化和吸收食物的能力降低，视力和听力减弱，肝脏的解毒功能退化等等。这注定了人作为一

个整体，死亡是不可避免的趋势。衰老是死亡的前奏，人做不到永生，却可以追求长寿。

全身无力是亚健康的典型症状之一，人一旦出现了亚健康，就表明他的身体也出现了问题，全身无力只是给他发出了一个信号。

无论是衰老还是全身无力，我们都应该重视起来，杜绝疾病隐患。

衰老本身就是病

美国老年学会曾在华盛顿公布了一个令人震惊的消息：***衰老是各种疾病和病理变化的综合表现***，它包括从免疫功能的降低，到血糖、血压的升高，到各器官功能的减弱，到白内障、皮肤皱纹出现这一切现象。如果打断每一个这种病理的过程，我们就无法确定人类的寿命究竟有多少。

这一结果证实：***衰老与疾病有着密切关系***。这是因为衰老过程不可避免地伴随各种机能的降低、对外界环境变化适应能力的减弱、代偿功能的低下，因而较难保持机体内部的稳态。因此，衰老的机体容易发生各种疾病。

以往，医生和科学家一直认为，衰老是一个自然发生的生理过程，将衰老与疾病截然分开成两种不同的概念。也就是说，疾病是能够用药物治疗的，而衰老只能让它衰老下去，是不可抗拒的自然规律。可是经过科学家数十年来的研究，这个概念正在发生着改变：***衰老本身实际上就是一种疾病，是一种进行性、退化变质的疾病，它影响着身体的每一个细胞、每一个组织和每一个器官。***

是谁夺走了光阴、让我们变老？显然，在现实生活中“偷”光阴的“贼”是不存在的，那么衰老的成因就要完全从自己的生活起居和保健方面来考虑了。如同心脑血管疾病、糖尿病、艾滋病、胶原性疾病一样，衰老也是一种造成多脏器、多组织器官损害的疾病。生活中，我们看到的衰老表现有头发脱落花白、皮肤松弛出现皱纹、老花眼、耳聋、心功能差、腰酸背痛腿软、老年痴呆和心态的早衰……都是衰老造成这些脏器组织损害的结果。

老态龙钟的人更易患上情绪性疾病

通常情况下，老态龙钟的人更易患上情绪性疾病。因为人到老年时大多会变得缺乏安全感(包括对经济状况、健康状况以及未来的不确定感)、忧虑、失望、气馁等，主要表现为讲话缓慢啰唆，注意力不集中，情绪变得不稳定，意志衰退，性格固执，还有孤独感和衰老感等。心理衰老被认为是心理失调的前兆，老年人要健康长寿必须设法延缓心理衰老。

早衰，为青春时的透支买单

按照科学和公认的观点，人的寿命至少是100岁。100岁以上去世的是正常的“寿终正寝”，而100岁以下离去的都是病故或非正常死亡；100岁以上出现的衰老是正常的生理性衰老，而100岁以下出现的衰老则是一种疾病 。

人为什么会衰老？因为衰老是人体自我调节的一种表现形式。在生命的早期，人体从外界得到的能量逐渐增多，因此能够维持人体的生长。当达到一定阶段之后，内外交流的能量趋于平衡。再后来，吸收能量的水平一点点降低，人体逐渐趋于走向解体。

人又为什么过早地衰老呢？这主要是由于年轻时不良的生活习惯，造成身体的重要零件器官无法支撑整个身体的需要，早早衰老了，便造成了机体的过早死亡。可以说，***早衰是为青春时的透支买单。***

饮食不合理

不吃早餐，饥一顿饱一顿，偏食挑食导致营养摄入不均衡，均会影响人体正常的生理代谢，从而加速衰老的进程。***日本科学家研究还发现：长期饱食会导致大脑早衰。***因为饱食后，胃肠道循环血容量增加，造成大脑血液供应相对不足，使脑细胞正常生理代谢受到影响，甚至引起冠心病病人发作心绞痛，诱发胆石症、胆囊炎、糖尿病等。

吸烟、酗酒

吸烟是导致人体衰老的一大原因。吸烟可促成多种疾病的发生，主要是肺癌，还有慢性支气管炎、心血管疾病和溃疡病等。长期吸烟者的肺部比吸烟者提早老化10年。长期酗酒会导致慢性酒精中毒，引起胃肠溃疡、肝硬化、肝癌等，对身体造成不同程度的损害，使人迅速衰老。

生活无规律

晚上娱乐活动过多，夜生活丰富，或者熬夜加班，熬夜考试复习，这样长期的睡眠不足导致衰老加快。

性生活不节制

性生活没有节制的人，从生理角度来看，身体易造成紧张状态，易造成恐惧心

理。“恐伤肾”，易造成肾脏功能不全，引起肾虚腰痛。性生活没有节制的人，还可能引起性病，损伤人体健康。

缺乏运动

国内外大量的资料都表明，健康长寿都是勤奋好动之人。有人调查过我国3384名百岁以上的老人，结果是百分之百都很勤奋，热爱劳动。而懒惰的人，其机体缺乏必要的活动，人体新陈代谢水平低，体内各器官的生理功能也因缺少活动而得不到充分的调动和发挥应有的作用，导致肌肉萎缩、脑力衰退，长期下去就会生病，影响寿命。

不良情绪

不良情绪是衰老的催化剂。任何不良的情绪，如消极、悲观、失望、沮丧、嫉妒、焦虑、忧愁、紧张等，若长期得不到排解，就会有损于身心健康，导致未老先衰。

别等老了再后悔：年轻时就应该照顾好自己

随着社会经济的发展，人们生活得越来越幸福，此时人们都期望有一个健康的身体，所以，当代人们关注的热点问题之一就是怎样保养身体，健康长寿。

保持饮食有规律

饮食一定要有规律，要吃有营养的早餐，每餐荤素搭配合理、营养均衡，这样可以增强体质，对健康长寿也极为有益。

调整好生物钟

养成早睡早起的习惯，不熬夜，保证充足的睡眠时间和优质的睡眠质量，这样可以促进人体新陈代谢，使人不容易衰老，看上去容光焕发而显得更加年轻。

性生活适度

适度地过性生活是健康的表现。性生活可以消除紧张，使身心愉悦，内分泌正常，调节人体的免疫功能正常发挥，使新陈代谢正常运转，这样就能少得病，保持身体健康长寿。俄罗斯的一个长寿研究委员会对当地几千人进行调查研究后发现，***保持性行为超过60岁的人，能增寿8～10年***，而抑制性欲超过1个月的就会影响到人的身体健康。

爱，能使人变得年轻

防治衰老病的最好良药是爱情、友情和亲情。一项研究表明，沐浴着爱情、友情和亲情的伤病员痊愈得比一般的伤病员来得快。那些没人疼没人爱的人衰老会很快，而那些处于“黄昏恋”的老年人能够青春再现、返老还童。

戒烟限酒

烟、酒对人的心脏、肝和肺都有很大的破坏力，因此戒烟限酒才是养生防老之道。

多参加锻炼

生命在于运动。长期坚持适当的锻炼，可以增强身体机能，使肌肉变得更结实，使生命充满生机与活力。一个人要有一两项自己喜爱、经常坚持的运动项目，不管是打太极拳、打球，还是游泳、散步、登山，只要适合自己的条件，长期坚持下来对身体自会有益。

保持良好心态

善于排解不良情绪，保持乐观的情绪。乐于帮助别人，善待别人，胸怀宽广，有广泛的兴趣爱好。能够良好地适应社会，有着和谐的人际关系。

14 男人，别让自己坐在火山口上

随着社会上各种压力的扑面而来，男人的思想负担也越来越重。男人常常疲于工作而忽视了自己的健康，随着年龄的增大，不仅在生理上出现了各种不适的状况，在心理上也很容易陷入紧张、焦虑的恶性循环之中，此时也为自己的身体健康状况埋下了各种隐患。同时，很多男性在饮食习惯、生活起居上也有颇多陋习，或暴饮暴食，或过嗜烟酒，或熬夜加班，或房事无度，这些不良习惯都对自己的健康产生了很大的影响。久而久之，他们的健康就被这些恶习偷走了。

遗憾的是，即使出现上述这些情况，很多男性依旧坐在这些“火山口”上。很多男性朋友年纪轻轻就在事业上取得了一定的成绩，可是随着事业的发展，自己的身体

也在不断地出现各种各样的疾病，如心血管疾病、颈椎病、糖尿病、性功能减退、骨质疏松症等等。

如今，医学家们不得不忧虑地指出：***男性其实是一个脆弱的角色，男性在健康机制中处于劣势！***因此，我们有必要提醒广大男性，到了该醒悟的时刻了，别让自己总坐在火山口上。

IT男士：别让不育“踢”中你

方先生，35岁，是一家IT公司的主管。由于工作原因，加班、熬夜是家常便饭。有了丰厚的物质基础之后，方先生和妻子打算生个小孩。可偏偏事与愿违，妻子迟迟未能受孕。后来到医院一检查，原来方先生的精子含量低于标准值，不足以使妻子怀孕。这使方先生烦恼不已。

有专家认为，近来男士精液质量降低已成了IT精英新的“职业病”，尽管没有一个确切的统计数据，但是，***现在患有不育症的男士中，从事IT业的男性不育患者明显增多。***这主要有以下几个方面的原因：

不良的职业习惯

从事IT业的男性，大多都有这样的职业习惯：早起上班，坐在电脑前工作8～10小时，回家后再加班熬夜；工作累了不知道休息；工作时顾不上喝水，有尿也没时间上洗手间。这些工作方式让男性常常处于久坐、憋尿、接触辐射等状态中，使睾丸局部温度增高，易发生前列腺炎及睾丸生精障碍。

不健康的生活方式

很多IT业的男性常会出现这样的情况：一结束当天繁忙的工作之后，要么累得不想动，吃完饭就窝在沙发上看电视；要么倒在床上呼呼大睡，没有给自己留一点放松和调节的时间，于是身体越来越胖却也越来越

久坐沙发影响性功能

男人看电视时通常会坐在沙发上，而且一看就是几个小时。尽管沙发比硬椅子舒适，但是久坐沙发会对自己的“命根”带来损害，降低自己的性免疫力。人类本来的坐姿，是以坐骨的两个结节作为支撑点的，这时阴囊轻松地悬挂于两大腿之间，然而坐在沙发上时，原来的支点下沉，整个臀部陷入沙发中，沙发的填充物和表面用料就会包围、压迫阴囊。当阴囊受到压迫时，静脉回流不畅，睾丸附近的血管变粗，淤血严重时可导致精索静脉曲张，患者会出现睾丸下坠沉重、下腹部钝痛感，影响男子的性功能和生育。专家建议，需要长时间久坐的坐椅应以硬椅为佳，若是柔软的沙发应铺一层坚硬的坐垫。

虚；再加上无节制的夜生活、嗜烟、酗酒，也会对“性能力”产生一定的影响。

错过最佳生育年龄

年龄因素也会对男性的生育能力产生一定的影响。据研究表明，***35岁后男性的生育能力会出现自然衰退，错过了最佳生育年龄，不育的几率自然升高。***从事IT业的男性大多是先立业后成家，生育年龄推迟到30岁之后，因此错过最佳生育年龄。

压力过大也会造成男性不育

工作紧张、心理压力大、过度劳累造成内分泌失调，很容易造成性功能减弱，生育的成功几率就更低了。

专家建议，从事IT业的男性为了预防不育的发生，应该在日常生活中注意自我防护，不酗酒，少熬夜，少食辛辣食物，避免久坐，性生活有规律，注意局部保暖，多运动、多饮水、少憋尿，合理地使用电子产品，最好在适宜的生育年龄生育，以避免这种新“职业病”的困扰。

ED：不要因为容易治疗而忽视它

人们谈“癌”色变，而对于男人来讲，另一种疾病更让他们谈而生畏，那就是ED(勃起功能障碍)。ED是指阴茎勃起硬度不足以进入阴道或不能维持其硬度至射精。许多男人认为，患了勃起功能障碍就不是真正的男人了。据国外有关资料统计，全球至少有一亿名男子患有不同程度的患者。在我国，各种轻、中、重度的ED患者约占全国成年男性的10%，而在40～70岁男性人群中，受到ED困扰的人数高达一半以上。

ED分为功能性和器质性两种：功能性ED是指身体器官没有病变，只是由于身体形成了病理性神经反射所致；器质性ED是指身体器官发生了器质改变，造成阳痿。专家指出，造成ED的因素是多方面的。

受某些疾病或药物影响

医学专家指出，由于心理疾病造成的ED患者只有少数，大部分患者都是由某些疾病引起的。任何影响血管或人体正常血液流通的疾病，都可导致勃起功能的减退，如糖尿病、高血压、心血管疾病等。***在糖尿病患者中，约有一半的患者并发ED。***这是由于糖尿病可使自主神经发生病变，从而导致ED的发生；心脏病病人患ED的几率为39%。还有实验证明，一些药物也有致使勃起功能减退的作用，如激素类、降压

药、利尿药、抗精神病等药物。

心理压力过大

由于工作、家庭、经济等方面的压力越来越大，很多男性因此而心理失衡，造成精神焦虑、抑郁。***抑郁能导致ED。当焦虑和抑郁同时存在时，那么ED就更容易发生了。***当然，只有少数人的勃起功能障碍是由于心理疾病造成的，多数患者是由某些疾病引起的。

不健康的生活方式

不规律的生活状态、不科学的营养摄入、睡眠不足，以及对烟、酒、咖啡、可乐、茶等刺激物的嗜好等等，也是ED的诱因之一，都会干扰性冲动刺激反射传递途径，抑制勃起。

给“心”松绑：做个身心健康的好男人

在社会整体节奏迅速加快的同时，事业男人更是被高强度的工作压力所困。他们中的很多人长期处于高度紧张的状态下，且常常得不到及时的调适，久而久之便会产生焦虑不安、精神抑郁等症状，重则诱发心理障碍或精神疾病。

从生理角度讲，***一个人的精神如果总是高度紧张的话，会造成内分泌功能失调及免疫力下降，易产生各种身心疾病，甚至会导致“过劳死”。***

要给“心”松绑，我们必须从以下几个方面提早入手：

学会控制自己的情绪

男人要学会控制自己的情绪，试着让自己延缓发怒，同时提醒自己，每个人都有权成为他想成为的样子。因此，你不能要求别人符合你的思路，变成自己所希望的样子。为了克服男性经常紧张、愤怒的情绪，积极乐观地对待工作与生活无疑是相当有益的。

改变自己的认知可以甩掉抑郁

甩掉抑郁的最有效的方法是改变自己的认知方式，增加思考的灵活性，要客观地思考问题，不要钻进牛角尖。甩掉抑郁一个常用的训练方法是做“负性想法”的日记记录，内容包括日期、情景及当时的情绪（记录抑郁、焦虑的程度，用0表示无，用

会哭的男人最可爱

对男人而言，哭，绝对不是一件坏事或见不得人的事。如果感觉压力很大，那就哭出来吧！医生们研究发现，眼泪是一种强有力的杀菌制剂，它可以对抗疾病的侵袭。人在哭泣以后心情也会感到轻松一些。从医学上讲，这是因为大量泪水将心情紧张或悲伤时在体内产生并积聚起来的化学物质释放了出来。当然，哭要适度，压抑的心情得到发泄缓解后就不要再哭，否则，人的胃肠机能对情绪极为敏感，忧愁悲伤，哭泣时间过长，就会影响胃的运动，使食欲减退，甚至引起胃炎或胃、十二指肠局部溃疡。

100表示最强）。当时的"负性想法"要及时记下，以便下一步纠正。在这些"负性想法"的记录中，你要以旁观者的身份去看待这些事情，你会发现，抑郁的你经常总是以一种极端的非黑即白的方式评估自己。其实，工作与生活中多的是介于黑白二者之间的模糊色彩，你又何苦非要给自己定性呢！

会工作的男人会放松

每一个会工作的男性都是会放松的人，他们不会轻易地放弃每一次休息的机会，因为他们深知这些休息机会对他们缓解工作非常重要！当然休息并不意味松散地、无趣味地闲憩，休息也应该是活泼的、充满情趣的。要知道，男性的休息不仅仅是单纯地休息，而应该从休息中获得体力，获得欢乐，获得生机。

保持和谐的家庭关系

男人的成功总要有女人的一半。家庭关系不和谐往往会使男人处于内外交困之中，对健康的影响不言而喻。***把爱人真正当成生命中的另一半，共同分担家庭与生活中的压力，男人会变得更快乐。***

改变习惯可以获得满足感和幸福感

专家建议，***适当改变一下现在的工作与生活的习惯，可以获得一定的满足感与幸福感。***不要拼命工作，注意恢复元气，调节好活动与休息的平衡；合理搭配饮食结构，节制过度的欲望；安排一天的工作，要考虑到坐势与站势如何交替；安排假日活动时，要注意野外与室内的交替；安排一周娱乐，要想到文艺活动与体育活动的区别，如此等等。

15 女人，为何卵巢提早衰退

卵巢，被人们称为女性的“生命之源和青春活力”。从医学角度而言，卵巢是女性的重要器官，其大小、形状随着年龄而有差异，成年女性的卵巢约4厘米×3厘米×1厘米，绝经后卵巢萎缩变小变硬。卵巢位于盆腔内，具有两种生理功能：一是产生卵子并排卵，二是合成并分泌雌性激素。

卵巢分泌的雌激素和孕激素对女性的身材、容貌、乳房发育、生育等，都起着重要的作用。但这些功能不是靠一个卵巢一个器官就能完成的，它们需要靠下丘脑—垂体—卵巢这样一个内分泌轴共同来完成。

正常妇女的卵巢功能在45～50岁时才开始衰退，如果在40岁以前出现衰退迹象，医学上称之为卵巢功能早衰。这种女性常伴有闭经或少经。***卵巢一旦萎缩，由它分泌的对女性保持第一、第二性征起重要作用的雌激素就会开始变得低下。***

我们知道，女性机体的生命活力与其体内雌激素水平有十分密切的关系，雌激素水平高，人就显得比较年轻，反之则呈衰老迹象。更重要的是，雌激素低还会导致内分泌功能、骨骼系统、神经系统等多系统的严重病症。因此，引导年轻女性特别是进入中年的女性爱护好自己的卵巢是非常重要的。

卵巢早衰紧逼女人

卵巢早衰可能与压力过大有关

陈女士今年刚36岁，是一家公司的会计师。她从34岁起，身体就开始走下坡路：经常感觉疲乏，晚上总是失眠，体重也在不断增加，皮肤变得越来越干燥，发色枯黄；经常爱发脾气，与老公吵架也是常有的事；一年当中总有两三次莫名抑郁，而且非常厌倦工作；月经量越来越少，以前整个月经期要有六七天，现在只有两三天就干

净了。

专家认为，这是卵巢早衰很典型的例子。陈女士出现卵巢早衰主要是由于心理压力过大造成的。

不良生活方式也会导致卵巢早衰

于女士是一家电视台的编导，她30岁结婚，在33岁生下孩子。她在哺乳期间因与丈夫经常吵架，担心乳汁里有不良情绪造成的“毒素”，于是在3个月后就给孩子断了奶。为了赶上工作进度，她开始不停地熬夜、自加压力和穿塑身内衣，甚至为了提神和恢复体形而主动吸烟。在34岁那年，她与丈夫离婚了；在35岁那年，她的母亲也病逝了。这一连串的打击，让她越来越暴躁。最近，她在一些工作场合特别容易被小事激怒，从自信满满到情绪崩溃只是一瞬间的事，此外还有潮热、盗汗现象。

专家认为，***具有明显精神创伤、精神脆弱，经常争吵发怒，离婚及缺乏正常性生活滋养的女性，在35岁左右卵巢功能比同龄人明显衰退得快。***当这种因“情绪病”引发的卵巢早衰达到一定程度时，还会引发闭经。于女士的例子，除了离婚、丧母、工作压力大带来的情绪颠簸外，还与其不良生活方式有关。

卵巢早衰并不代表整个机体的衰老

卵巢功能早衰对女性机体的影响确实是明显的。但是，卵巢功能早衰并不一定意味着人整个机体的衰老。科学研究认为，即使是进入更年期月经停止后，女性全身调节系统会做出积极的变化，进入一种新的平衡状态，从而确保全身其他系统的正常运转。关键是卵巢早衰者要正视现实，摆脱精神上的压力，调整好自己的心态，注意自我保健。另外，若出现了卵巢早衰，应及时用药物治疗。

隐性中毒导致卵巢早衰

4年前，李小姐由一名小学老师转行成保险推销员，尽管钱赚得多了，但是以前规律的生活也被打乱了，为多多访问客户创造不俗业绩，经常三顿并作两顿吃，三步并作两步走，三餐也越来越不合理；花在化妆和染发上的时间明显增多，因为作为保险推销员，“面子”很重要。久而久之，她的气色变得不佳，脸颊上还出现了黄褐斑，头发也变得枯黄，甚至出现耳鸣、健忘等症。

专家认为，除了压力过大导致卵巢早衰外，我们从周围的环境中摄入的有毒物质也是导致卵巢功能走下坡路的“加速剂”。***一般小美容院所提供的染发剂及增白化妆品中普遍含有苯、汞等有害化合物，这很容易伤害到卵巢的功能。***此外，快餐食品，

饮料中添加的防腐剂、人工色素等，对卵巢也有一定的危害。

关爱女性健康，从关爱卵巢开始

卵巢功能衰退是不可逆的，这是人生之旅中自然的客观规律。延缓和防治卵巢功能早衰，需要注意这样几方面：

远离毒物损害

为了避免环境损害女性的生殖器官，女性应从衣食住行等方面谨防卵巢受其侵害。如不使用劣质染发剂、增白化妆品，不滥食油炸食物，不进食含有防腐剂、人工色素等种种添加剂的工业食品。

保持健康心态

在心理上，要认识到卵巢早衰只是人生的一个必然阶段，因此要调整好心态、稳定情绪、树立信心、建立和睦的家庭和人际关系，这些都有助于防止卵巢早衰。

营养科学合理

营养不良会影响脑垂体的正常功能，从而影响对卵巢功能的调节。由于盐类、动物蛋白、酒精和咖啡类物质可能增加骨质疏松的危险，应减少这些成分的摄入。平时可多食用富含植物性雌激素的食物，例如大豆、扁豆、谷类、小麦、黑米、葵花子、洋葱等。***每天用大豆、红豆、黑豆打豆浆喝，是非常安全的补充植物性雌激素的方式。***

“卵巢保养”没有科学根据

近年来，一些美容机构推出了一种全新女性美容、养颜、美体的新方式——卵巢保养，即用精盐作局部清洁，然后美容师在其鼻下放一片含香气的棉花，刺激脑垂体分泌，并在其腹部相当于子宫和卵巢的部位滴几滴“精油”进行按摩。据说，精油能透过皮肤渗入身体内激活脑垂体，促进卵巢分泌雌激素，延缓卵巢衰老。但是专家认为，这种卵巢保养的做法是不科学的。专家解释说，经过提炼的精油仅含微量的中药成分，经过皮肤按摩，由皮肤吸收达到体内的吸收过程非常复杂，吸收率极低，根本不可能渗透到卵巢。因此，卵巢保养无科学根据。

重视病患防治

有些疾病会影响卵巢功能：糖尿病、甲亢等消耗性疾病能破坏卵巢功能引起闭经；某些自身免疫性疾病可将卵巢内的生殖细胞当成外来物予以杀伤、破坏，结果导致卵巢功能早衰；肿瘤后化疗的影响也将破坏卵巢功能。因此，积极防治这些疾病，有助于卵巢的保健。

加强体育运动

瑜伽、游泳及健步走被认为是释放身心压力、保养卵巢及增加骨密度的重要方式。

选用药物治疗

如果临床检测指标提示卵巢储备功能下降，可选用小剂量避孕药维持3～6个月（如妈福隆或敏定偶），然后选用中药维持（如女金胶囊等）3～6个月，卵巢可逐步恢复活力。

16 上班族，别让这些东西偷走你的健康

根据国家体改委曾做过的一项调查显示，在我国，知识分子的平均寿命不到60岁，而同期我国国民期望寿命却将近75岁。还有一项数据显示，北京的知识分子平均寿命比10年前降低了5岁，比北京市民平均寿命78.5岁低了20多岁。可见，现代上班族的健康状况是多么令人担忧。

也许很多上班族常有这样的感叹：虽然自己经常参加一些运动锻炼、补足了睡眠时间、搭配了丰富的饮食，可是身体还是被疾病威胁着。这时就需要考虑是不是你体内有窃取你健康的窃贼在作怪了。那么，是谁偷走了我们的健康呢？

电脑辐射最强的部位

电脑辐射最强的是背面，其次为左右两侧，屏幕的正面反而辐射最弱。所以尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方，距离以能看清楚字为准，至少也要50～75厘米的距离，这样可以减少电磁辐射的伤害。

电脑“偷”走维生素A

众所周知，电脑的辐射影响人的健康。我们看显示器时，往往会长时间地盯着某一个点，很少眨眼，因此眼部肌肉容易疲劳，眼黏膜发干，眼睛发红、发炎、疼痛。在电脑前不间断工作4小时后，几乎所有人的眼睛

都会出现酸痛和沙眼的感觉。此时视神经细胞就会缺乏维生素A，因为它与视网膜感光直接相关。***儿童看书或看电视时间过长，体内的维生素A也会大量地消耗。***

专家建议，长期坐在电脑前的上班族，可适当服用一些复合维生素，这样既能补充失去的维生素A，又可提供在维生素A缺乏时可转换为维生素A的β－胡萝卜素。当然，平时还要多吃一些富含维生素A的食物，如猪肝、鸡肝、羊肝、牛奶、蛋黄、胡萝卜、菠菜、韭菜、荠菜、莴苣叶、金针菜及果类杏干等。

酒精“偷”走B族维生素

在维生素中，B族维生素与肝脏的关系较为密切。B族维生素包括维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6、维生素B_{12}、烟酸、泛酸、叶酸等。这些B族维生素是推动体内代谢，把糖、脂肪、蛋白质等转化成热量时不可缺少的物质。

酒精要在体内正常代谢，必须有足量的B族维生素来参与，因此大量饮酒会造成体内B族维生素供应不足。对每日喝酒500毫升以上的120人进行调查，其中有60%的人表现出酒精性肝硬化、肝炎和脂肪肝等肝损害。对于血液中的维生素浓度进行检查，大部分人患有潜在性B族维生素缺乏症。***如果不及时补充B族维生素，将增大酒精对肝脏和脑神经的危害，长期缺乏甚至导致心脏病变，危及生命。***

专家建议：大量饮酒后服用1颗复合维生素，既能补充损失掉的B族维生素，还能提供维护肝脏和脑神经健康所需的其他多种维生素。平时应多摄取含有大量维生素B的食品。富含B族维生素的食物有小麦胚芽、猪腿肉、大豆、花生、黑米、鸡肝、香菇、鸡蛋、奶酪、酵母、鱼等。

香烟“偷”走维生素C

维生素C是保持身体健康不可缺少的营养素，它可以防止维生素A和维生素E的氧化，并在其协同作用下促进损伤组织的愈合，以及预防感冒、提高机体免疫力等。如身体内长期缺乏维生素C，就会引发疾病。多项研究结果表明：吸烟者血液中维生素 C的

补充维生素也要有个“度”

对于那些经常补充维生素制剂的人来说，一定要有个度，如果过量，还会对人体造成伤害。成年人营养补充维生素每日参考用量：维生素A为1.5毫克，维生素E为30毫克，维生素C为60毫克，维生素B_1为1.5毫克，维生素B_2为1.7毫克，维生素B_6为2毫克，维生素B_{12}为6微克，泛酸为10毫克，叶酸为400微克。

含量明显偏低。这是因为，烟雾中的焦油等有害成分会大量耗损维生素C。据统计，每吸一支烟约消耗掉25毫克维生素C；***被动吸烟者，维生素C的损耗量更大，可高达50毫克。***

专家建议：有吸烟习惯的上班族平时要多吃一些富含维生素C的食物。维生素C广泛存在于新鲜水果、绿叶蔬菜和肉类中，中药山楂、乌梅、苍耳子和醋柳果中含量也极为丰富。对于那些经常被动吸烟者，最好每天服用50毫克维生素C补充剂来进行自我保护。

运动“偷”走维生素E

生命在于运动，运动无疑是人类最理想的活动方式。运动有增强体质、提高身体免疫力等很多益处。但是单纯参加体育运动并不一定会保证健康。这是因为，在运动的过程中，人们的体力消耗和出汗会丢失大量维生素。那些经常参加运动的人由于体内需要更多的能量，氧的摄取量和消耗量也会增加，进而导致体内自由基也会相应增多，最多时可达到平时的4倍。此时，身体不得不消耗大量的抗氧化物质——维生素E来清除多余的自由基。

专家建议：***在适量运动的基础上，保证充足的营养物质补充，尤其是维生素类的补充，非常重要。***富含维生素E的食物：食用油（如麦胚油、玉米油、花生油、芝麻油），豆类，粗粮等。在进行大强度运动后还可服用适量的维生素E补充剂。

高、低温“偷”走多种维生素

高温环境下工作的上班族，如果长期处于高温环境，必然会影响人体的生理过程和营养代谢。***一项研究表明，高温作业者每天仅从汗液中就排出维生素C 50毫克、维生素$B_1$0.7毫克。***有人观察到在热带地区进行航行的船员，他们的血浆维生素A浓度降低；当离开热带地区后，又恢复到正常的浓度。可见，高温环境会偷走我们体内的各种维生素。

同时，在低温环境下工作，维生素A、维生素B、维生素C、维生素D等的消耗也会增加。***一项调查表明，北极地区人体维生素的需要量比温带地区增加30%～35%，特别是维生素C。***

专家建议：经常在这两种环境下工作的人，平时应多摄入瘦肉、动物肝脏、蛋类，以补充维生素B_1、维生素B_2和维生素A，还要多吃水果、蔬菜以补充维生素C和胡萝卜素。如果仍不能满足需要，则应补充维生素强化饮料或强化食品。

咖啡“偷”走钙

咖啡含有咖啡因，如果人们过量饮用咖啡，会阻碍人体对矿物质特别是钙的吸收。研究显示，***爱喝咖啡的妇女比不喝咖啡者更容易流失钙，因而增加患骨质疏松症的几率***。此外，据测定，每天所喝的咖啡超过2杯后，每多喝一杯将造成8毫克骨钙流失，增大患骨质疏松的危险。

专家建议：多吃豆类等含钙丰富的食物，或者在每次喝咖啡时用鲜奶代替咖啡伴侣，也可以适量补充钙片。

11 别让医生杀了你：违背医的宗旨只会造就更多的病人

通常来说，医生总是被他的患者所尊重的。但现在已是今非昔比了，医生的威信看起来正渐渐下滑。如今，医学已经变质。过去医学领域是为大众谋福利，他们的第一考虑是病人。可是，现在的医学已经商业化了，有些诊所和医院就像公司一样，主要考虑的是利润，病人的健康降到次要地位。

英国著名医学博士、名誉科学博士科尔曼在其著作《别让医生杀了你》开头这样写道：“如果我告诉你，最有可能夺走你生命的，除了隐藏在黑暗角落里的某个劫匪、横冲直撞的醉酒司机和突如其来的绝症外，还有那些身穿白大褂的医生！”

科尔曼博士还说，即使在拥有世界上最先进医疗技术的美国，2006年也有近10万人因医生的误诊而死亡！这个数字超过了凶杀、交通事故和绝症。

病人死于（不仅仅是得病）医生之手的原因，并不是因为医生都属于邪恶之辈；相反，很多医生的动机都是好的，他们试图通过治疗为病人的健康带来转机。诚然，这个世界上也存在着一些心术不正的医生，但毕竟是少数。

医生造成病人死亡或生病的原因主要有两个，一是在专业技术上的无能，另一个是受利益的驱使。

科尔曼还这样告诫病人们：***"建议你对医生抱一种客观的认识态度，告诉你医疗过程中需要注意的事项（包括医生是如何误诊的）以及建议你如何保持健康，从而尽可能远离医生！"***

医生不是你的救星

有这样一个故事：有一天，和尚、道士、医生一同乘船旅行，途中碰上大风，木船摇晃，十分危急。船夫叩拜和尚和道士，说："两位师傅，请祈祷神灵止住大风好吗？"和尚念咒道："念观音菩萨的威力，让风浪消除吧！"道士念咒道："风伯雨师，各自返回原处去，急急如律令！"医生也跟着念咒道："荆芥、薄荷、金银花、苦楝子！"船夫问道："这些有什么用呀？"医生回答道："我这几味药都是止风药啊！

庸医大多如此。仅凭几味"止风药"，就能抑制水面上的风，的确让人感到可笑。然而有些庸医开处方，不管你是什么样的感冒，也不管你是怎么得的，只要你有感冒症状，他们就会用"感冒药"去抑制。其实说来同这位庸医又有什么区别呢？

我们知道，***人体生理有时辰节律，病理的运动发展在一定条件下也有时辰节律，药物时效的作用也有昼夜节律。***不懂得这些医学知识，只会盲目地照搬教条，就会救人不成反害人。

还有这样一个故事：

有一个人由于感冒而患了咳嗽，可是他并不知道自己是什么情况，于是他向医生问病。医生诊断为蛊病，说他如果不治就会死。于是这个人便请这位医为他治疗。医生用治疗蛊病的汤药攻击他的肾脏和肠胃，炙烧他的身体和皮肤，不让他吃美味的食品。一个月以后，此人还是咳嗽不止。

无奈之余，这个人又向另一位医生求救。这位医生诊断为内热，就给他吃寒药，结果他的病情仍没好转，而且比以前还严重了。他马上又找了第三位医生，结果是几

乎什么病都来了。他三次调换医生，病不仅没有一点好转，反而越来越重。

这时，村里的一位老人看到他这样，就对他说："其实你原本没有什么病。人的生存，以元气为主，食物为辅。但你现在天天药不离口，苦臭的药味淆乱于体外，千百药毒混战在你的体内，结果害了主体，又断绝了食品的辅助，所以你才生病呀！如果你好好休息几天，吃你喜欢吃的食品，这样你的元气就会慢慢恢复起来。这才是最好的药，即刻便会见到成效。"他听了老人的话并照着他说的做了，不久他的病果然全好了。

有些时候，医生并不是你的救星，尤其是那些庸医更是如此。***最重要的是，你自己应该多了解一些医学知识，切不可让那些不懂行的医生骗了你。***

爱心比医术更重要

科尔曼在《别让医生杀了你》中还记录了这样一些内容：

"一位患者抱怨道：我含泪离开了医院。医生让我足足等了3个小时才开始只言片语地问诊，并用手指在我身上戳了几下代表体检，之后医生就走开了。一个护士进来示意我可以走了。我守在外面的丈夫差点冲进去揍他。我始终不明白，我到底做错什么了？"

"另一名患者这样说：我被领到一间冷冰冰的检查室里，并被告知要脱去所有的衣服后躺在床上。我一丝不挂地呆了25分钟，双手抱着膝盖以保持体温。突然，医生、护士和一群实习生闯了进来，然后医生对我的隐私部位进行检查，其他所有的人在旁边参观。没有人留意我，或者同我说话。结束之后，他们就那样一走了之。"

聪明的病人会沟通

沟通是成功看病要诀。很多医生和病人，似乎并没有意识到沟通对自己有多重要。只要我们稍微留心一下就会发现，在医生和病人的关系里，似乎无时无刻不面临着沟通的难题和困境。这是因为我们都缺少有效沟通的常识——首先去了解对方，然后争取让对方了解自己。这种有效的沟通在治疗过程中显得非常重要。

从中我们可以看到，为什么大多数病人不愿去医院里看病，最主要是因为他们在那里不能获得尊重。事实上，大多数人的这种选择是明智的！

一个好医生应该有好的医德，而不应该违背医的根本宗旨。***有时候，医生在给病人进行治疗时，他们的爱心要比他的医术更重要。***我国的著名医药学家孙思邈便是一个典型的例子。

有一次，孙思邈在路上遇到一群人正在为一名死者出殡，一位老太婆跟在后边，哭得非常伤心。孙思邈忽然发现有些颜色鲜红的血液正从棺材缝里滴下来，便赶忙追上去问。老太婆告诉他说，她的女儿因为生孩子难产死了。孙思邈又仔细察看了棺材缝里流出的血水，马上叫人开棺抢救。老太婆的女儿被抬出来之后，孙思邈通过仔细摸脉，发觉脉搏还在微弱地跳动，就赶紧选好穴位，扎下一根金针。不一会，产妇便苏醒过来，一个婴儿出生了。人们见孙思邈把行将入土的人都救活了，而且一针救活了两条性命，都称他为“起死回生”的神医。

孙思邈之所以能“一针救活了两条性命”，虽与他精湛的医术有关，但也与他的爱心是分不开的。如果不是有心，谁会注意到从棺材缝里滴出来的血迹颜色？如果没有爱心，谁又会主动要求对方打开棺材给“死人”义诊？所有这一切，无不有一颗“爱心”伴随其中。

爱心是人格完善的一个必备条件。只有少私心、道德高尚的人，才能心胸开阔，开朗乐观，生命之树长青。爱心让他人感受到的是温馨和快乐，是善良和慈爱。

好的医生是让人不得病的医生

生病要去看医生，这是无可厚非的。但是如果我们能够及早预防疾病就可以免去看医生了。我们知道，***医学的第一目的就是促进健康，预防疾病。***一个好医生是让人不得病的医生。好医生重在预防，了解得病原因，把病因堵住或者把它的来路切断，这样绝大多数病都能预防。

我们不妨重温一遍扁鹊见蔡桓公的故事：

一天，扁鹊进见蔡桓公，对蔡桓公说：“您有小病在皮肤的纹理中，不医治恐怕要加重。”蔡桓公不以为然，说：“我没有病。”待扁鹊退出以后，蔡桓公说：“医生总爱在没有病的人身上显示自己的本领，以便把别人健康的身体说成是被自己医治好的！”

过了10天，扁鹊再进见蔡桓公，说：“您的病在肌肉和皮肤里面了，不及时医治将更加严重。”蔡桓公不悦。

又过了10天，扁鹊又进见蔡桓公，说：“您的病在肠胃里了，不及时治疗将要更加严重。”蔡桓公又没有理睬。

如何选择好医生

聪明的病人怎么给自己选一个好医生？在我们看来，对一个高年资医生多看他的学术成就、他的行政头衔，这些都会更多地给医生带来名气。但对具体的病人来说，更重要的是——爱心和医术。

又过了10天，扁鹊在进见时远远看见蔡桓公就转身跑了。蔡桓公很不解，问他为什么要跑，扁鹊说："小病在皮肤的纹理时，可以通过汤熨治疗；当病在肌肉和皮肤里面时，可以通过针灸治疗；病在肠胃里，可以通过火剂汤治疗；病在骨髓时，那是司命管辖的部位，医药已经没有办法了。现在病入骨髓了，我也就不问了。"

又过了5天，蔡桓公身体疼痛，派人寻找扁鹊，扁鹊已经走了。最终，蔡桓公死了。

《黄帝内经》中早有记载：上医治未病，中医治欲病，下医治已病。意思是说最高明的医生是在你"健康"的时候告诉你可能会得什么病，现在就要提早预防。

因此，好的医生一定要在人们没有患病时给大家以警示，而不仅仅是在病人得病后再耗费大量的人力和财力来治疗。

Part4

会活不生病

——选择更好地活而非更糟地活

SHUI TOUZ DULE
NIDE JIANKANG
HEALTH

18 食养生：好食物造就好身体
19 眠养生：好睡眠胜吃过补药
20 性养生：美好的性爱可以为生命节能
21 慢养生：快餐式生活不是我们所要的
22 静养生：生命需要更多的“轻抚”
23 情绪养生：情绪决定我们的健康
24 四时养生：与自然同行，方是养生之道

18 食养生：好食物造就好身体

阴阳平衡是生命活力的根本。人体的一切生命活动，如生老病死的规律性变化，脏腑经络功能的协调有序等，都是阴阳双方对立统一关系达到协调稳定时的表现。阴阳平衡，则人健康、有神；阴阳失衡，人就会患病、早衰，甚则死亡。

养生的宗旨就是维系生命的阴阳平衡。生命阴阳平衡，实质是阳气与阴精（精、血、津、液）的平衡，也就是人体各种功能与物质的协调。一般情况下，阴阳是互根、互补、互制的。通俗一点说，人体正常的生命功能与物质之间是互补互制的，也就是说阳气与阴精是互根的。一旦出现一方有余或不足，人体的另一方就会来代偿、弥补，目的在于纠正失衡，维持阳气与阴精的平衡。如果阴阳失衡，不能相辅相成，代偿功能失调，就会呈现阴阳失调而产生种种健康问题。

食物能够维系人体的阴阳平衡。中医认为，人类所有的食物，可以分为阴阳两大类。所谓“阴”，就是食用后有助于“降火”，适用于“火”（阳）大的人使用；所谓“阳”，就是食用后有利于畏寒的虚证人强身，适用于“寒”（阴）大的人使用。如果您患糖尿病、脑血栓后遗症、高血压、动脉硬化、高血脂、冠心病或头痛、心烦、口苦等火证大的疾病，就要以选用阴性食物为主；如您畏寒怕冷等，就多先用阳性食物；性平食物（说明这种食物或阴或阳的作用不明显）由于其阴、阳性质较弱，可以任意选用。

在我们的周围到处充斥着各种各样的食物，从中选择什么样的食物，关系着我们的健康状况。如果我们想健康地活下去，一定要改善我们的饮食习惯。

饮食是“精、气、神”的物质基础

“精、气、神”是人体生命活动的三大要素，自古以来一直被称为人身之“三宝”。***精、气、神三者相互为用，是保持和恢复人体健康、维持正常生理活动的重要物质和***

功能，是养生长寿之根本。

“精”是构成人体和生命活动的精微物质，根据“精”的来源、功能和作用可分为“先天精”和“后天精”。先天精指的是一种精能，表现出的状态更像一种能量状态，它是人体内的一种能量精微物质。“后天精”又称“脏腑之精”，主要来源于五谷饮食的营养，是人体各种活动的物质基础。

“气”是构成人体和维持人体生命活动的最基本的物质。气对人体具有十分重要的生理功能，因为人体一切生理功能的动力，是由水谷之精气与吸入自然界大气合并而成。人体的气，是不断运动着的具有很强活力的精微物质，它流行于全身各脏腑、经络等组织器官，时刻激发和推动着人体的各种生理活动。

“神”是指人的精神活动，是生命的主宰。神在人的健康中处于重要的地位，《素问·移精变气论》中指出“得神者昌，失神者亡”，故神在体外成为生命的象征，在体内则成为生命的主宰。

总之，精、气、神三者之间是相互助长及相互滋生的，它们之间的关系很密切。***从中医学讲，人的生命起源是“精”，维持生命的动力是“气”，而生命的体现就是“神”的活动。***可见，古人称精、气、神为人之“三宝”是有它一定道理的。

食物分五行

1.青色养肝：中医认为，青益肝气循环、代谢，有益于消除疲劳、舒缓肝郁、防范肝疾，能明目、保健视神经，提升免疫功能。青色食物有绿豆、大小黄瓜、花椰菜、毛豆、芹菜、菠菜、竹笋、番石榴、海带等。

2.红色养心：多吃红色食物能预防感冒，有补血、生血、补阳的功效。红色食物包括胡萝卜、番茄、苹果、牛肉、羊肉、樱桃、荔枝等。

3.白色养肺：中医认为，多吃白色食物，具有养肺的功效。白色的食物包括白萝卜、白菜、花椰菜、白木耳、洋菇、甘蔗。

4.黄色养脾胃：黄色食物对应五行为土，入脾，能增强脾脏之气，促进和调节新陈代谢，所以黄色食物，如地瓜、黄豆等，都可以保护脾胃健康。

5.黑色养肾脏：黑色食物可以增强肾脏之气，能够保健养颜、抗衰老、防癌等，对生殖、排泄系统大有裨益。黑色食物包括荞麦、黑木耳、海带、草菇、紫菜、牛蒡、黑豆、豆豉、紫菜、黑芝麻等。

酶的数量和活性决定食物的营养价值

酶，就是在生物体细胞内合成的具有蛋白质性质的一切触媒的总称。酶是在所有活的动、植物体内均可发现的物质，它是维持身体正常功能、消化食物、修复组织等必需的。酶是由蛋白质构成的，目前已知的酶有数千种。

事实上，尽管有足量的维生素、矿物质、水分及蛋白质，如果没有酶，仍无法维持生命。我们人类的生命活动是靠大量的酶来完成的。酶是一种可以使大块的食物变

生吃食物最健康

提高酶能力的最好办法就是生吃食物，因为生的食物含有大量的酶，食物的烹饪加工过程会破坏酶。美国俄亥俄州辛辛那提市的生物化学家、诺贝尔奖获得者阿图里·维尔塔宁教授研究表明，在咀嚼生蔬菜的过程中，蔬菜中的酶会在口腔中释放出来，与食物接触并开始消化的过程。

成小的单元并完成消化过程的化学物质。不仅消化吸收、细胞的更新换代及新陈代谢需要酶，分解进入体内的毒素等也需要酶的活动才能够完成。因此，***酶的数量和活性程度对人体的健康有着显著的影响。***

人体合成酶需要必要的营养素，如果缺乏这些营养素，就会导致酶的缺乏，也就是说，人体利用营养素的能力会因此而下降，这又会导致进一步的营养缺乏——形成恶性循环。

如果体内当中酶的含量非常丰富，那么，生命体就充满能量，就能提高免疫力，就能有效抑制体内酶的消耗，始终保证酶充足的含量，这是保持健康的关键所在。

因此，为了使人体对食物的吸收率更高，对疾病的抵抗力更强，我们必须拥有足够的酶供应。最好吃生长在含矿物质多、土壤肥沃的土地里，并且没有施加任何化学肥料和农药的食物，还要趁新鲜食用，这样才对我们的健康有利。

19 眠养生：好睡眠胜过吃补药

睡眠是人类生命中必需的过程，是一种生物节律，约占人一生1/3的时间。睡眠是最基本的、最普遍的机体活动，是使人类脑力和体力得到恢复所必需的完整的机体休息状态。良好的睡眠与饮食、锻炼和补充必要的营养物质一样，是保持机体良好健康状态的关键。

现代医学研究指出，睡眠不足不仅会影响自己的健康，还可能会影响他人的生命安全，因为睡眠不足的人，其正常和准确的思维能力以及行动和反应能力都会受到一定的影响。***如果一个人连续18个小时不睡觉，与饮酒达到法定限度是一样的。***在美国所发生的交通事故中，每3起就有2起与睡眠不足有关。可见，睡眠不足不仅会影

响到个人，对他人甚至社会也会造成伤害。

因此，为了提升我们的睡眠质量，为我们睡眠加分，就要改掉一些不良习惯，做到科学睡眠。

经常熬夜的人寿命通常都很短

如今随着社会的激烈竞争，很多上班族为了繁重的工作必须熬夜加班，他们一天睡眠不足五个小时。对于他们来说，熬夜已经成为生活方式的一部分。晚上熬夜加班，早上起床晚，白天没精神，打瞌睡也是常有的事。那么，从健康的角度讲，熬夜对我们的身体健康是极为不利的。

免疫力下降

如果人体当中的"生物钟"被打乱，那么人体的免疫力自然会受到损害。***由于经常熬夜，人体就常常处于疲劳不堪、精神萎靡的状态，人体的免疫力就会随之下降。***免疫力下降，各种疾病就会接踵而来。

导致胃肠疾病

很多人在熬夜时总要习惯性地吃些夜宵，其实这会损伤肠胃。因为，人的胃黏膜上皮细胞的寿命很短，平均2～3天就要再生一次，而这个过程一般是在夜间胃肠道休息时进行的。如果经常在夜间进食，胃肠道得不到必要的休息，进而胃肠道的抵抗力也会下降。

易患心脏病

一项研究显示，如果经常使休息时间紊乱，人的生物钟就会遭到破坏，这时人会产生焦虑，脾气也会跟着变坏，同时像心脏这样的器官是不会因为白天休息晚上就做出调整的。如果长期黑白颠倒，将会使人增加患心脏病的风险。

发生癌变

长期熬夜的人，很容易遭受癌症的侵害。在正常的情况下，癌变细胞是在细胞分

熬夜的对策

1.一般工作1～2个小时后休息15分钟，可以通过洗手、漱口、做体操、呼吸新鲜空气等各种方式来缓解疲劳。

2.熬夜时的饮食应以高碳水化合物类食物为主，如面条、馒头、蛋糕、面包等面食。但也不要吃太多甜食，因为高糖含高热量，容易让人兴奋，同时会消耗维生素B，使人更加疲劳。

3.补充水分，最好以绿茶为主。绿茶既可以提神，又可以消除体内多余的自由基，让你神清气爽。

4.睡觉之前，最好先用热水洗洗脚，再进行全足按摩。重点可按摩双脚的内侧，可以帮助身体调整紊乱的生理节律，有助于提高睡眠质量。

5.对付熬夜的最好办法就是尽量不要常熬夜，即使每天熬夜也尽量在晚上12点之前睡觉。如果需要熬夜加班，一星期最好不要超过一次。

裂中产生的，而细胞分裂多在睡眠中进行。长期熬夜使我们的睡眠规律发生紊乱，影响细胞的正常分裂，进而导致细胞突变，产生癌细胞。

睡眠原来可以如此简单

可增强体质的运动疗法

我们知道，失眠是由于焦虑、抑郁等精神因素引起的大脑暂时性功能失调。***体育运动对人的身体和心理的机能都能产生效应。***经常进行体育运动，在增强体质、降低疾病发病率、减少失眠发生的同时，还有利于改善精神健康状态，从而对失眠起到积极的预防和治疗作用。

可修复体内平衡的草药疗法

在运用草药疗法时，草药专家并不单纯用草药来治疗失眠等症状，而是纠正导致这些症状的体内失衡。如***使用具有镇静作用的草药，如蛇麻草和拔地麻根来松弛神经系统，可以改善睡眠质量。***有很多增进睡眠的草药，你可以买成药或买已晾干的草药泡制成自己的药，在晚上沐浴时用。

睡前运动疗法

1.准备活动：洗漱后，静下心来排除杂念，全身舒展放松，活动一下肢体的主要关节。

2.床下下蹲运动：站立，双脚分开，并与肩同宽，两眼平视，下蹲，双手扶膝上缘，然后站起。一蹲一起为一次，做10～30次。

3.床上运动：仰卧起坐，做5～15次；俯卧撑，做5～15次。俯卧撑和仰卧起坐，每项做完之后，都要进行2～3分钟的放松休息。

4.放松整理：站立，轻松地摆动上肢与下肢，屈伸肘、膝关节、转动腰部，放松腰腹肌，使全身放松。

5.睡觉：侧卧、仰卧均可，随自然呼吸，思想集中于呼吸的出入，放松全身，进入睡眠状态。

可调气血的按摩疗法

按摩具有散寒除痹、调和气血的作用。如果我们在每晚临睡前静心按摩足底，注意力兴奋点落在双脚足底，而使大脑皮层得到抑制，人就会很快进入睡眠状态。经过一段时间的足底按摩刺激，使兴奋与抑制自然转换、循环正常而保持平衡。

可安静内心的瑜伽疗法

瑜伽，可以通过姿势、调息、冥想，以自然的方式滋养我们的神经，安静我们的内心，让我们安然入睡。犁式瑜伽是一个不错的选择。

你可以取仰卧位，双腿向前伸直，双足并拢，手臂放于身体两侧。然后吸气，手掌轻轻向

地板用力，抬起双腿离开地面。呼气，双腿继续上抬到达头部的上方后，臀部和下背部离开地面。放低双足，直到足尖触地，保持自然的呼吸。此种方式能使体内的血液暂时回流，清理血液中沉积的杂质，促进全身的血液循环，滋养整个脊柱神经系统，改善新陈代谢，减轻失眠症状。

20 性养生：美好的性爱可以为生命节能

和谐的性养生可以降低紧张情绪，提高免疫机能。性高潮中所获得的心理满足、安全感、愉快感等可以让体内的副交感神经兴奋，使体内多种免疫物质如乙酰胆碱、生长激素、性激素、内啡肽等活性增加，从而有效提高人体的免疫功能。性生活中大量的肉体接触，可以提高体内的5-HT(5羟色胺)的水平，它可以触发身体抗疾病的细胞释放，提升机体免疫力。

此外，性养生可以消除失眠，可以调节人的情绪，可以美容……更为重要的是，***良好的性养生可以使人延年益寿。***根据对长寿人口的调查，所有长寿者都有着和谐的性活动，有的人到了80岁高龄还保持着性活力，而且精力充沛。由此可以确定，适度的性生活与长寿有着某种必然联系。

性生活永远是生命中不可或缺的一部分，是"生活中的一种创造的力量和欢乐的源泉"。有命即有性，有性才有命。

性养生重在适度与和谐

有节制的性爱最健康

适度的性生活可以给人们带来心旷神怡的舒适感觉和欢乐。适度做爱可以刺激神

性反应周期

性学家马斯特和约翰逊曾对人类性反应进行研究，发现人类性生活有一个基本程序，称为“性反应周期”。“性反应周期”分为四期：兴奋期，平台期，高潮期，消退期。

1.兴奋期，男性以阴茎勃起为主要特征，女性生殖器充血使阴道渗出大量液体；男性的兴奋期产生较快，女性一般比较慢。

2.平台期是兴奋期的进一步持续和加剧。男性此时呼吸加深加快、阴茎进一步充血、增大而且变得异常坚硬。女性进入持续期时，阴道的外三分之一发生显著的充血、肿胀，肿胀的结果造成阴道口缩窄。

3.性兴奋持续达到一定程度，性刺激充分积累后，即进入性高潮期。当性交进行到此阶段，女性肌肉的收缩开始于阴道下部，紧接着发生子宫的节律性收缩，从子宫底一直发展到宫颈。而此时男性产生一种强大的压力，射精已经是到了迫不及待的地步。

4.消退期即性兴奋状态的消退，在一般情况下，女性比较慢，男性比较快。

经系统，使我们所有的感官都更为敏锐。当你在性满足状态时，一切都会变得那么美妙。

性生活适度与否，是以性生活的第二天早晨是否精神饱满、身心愉快为客观标准。在进行性生活期间，夫妻应根据身体健康状况、情绪变化、工作情况等因素适当安排。最好订立一定的制度，特别是老年人更要有一定的节制。进行性养生时，心安不放纵，形气相和谐，只有这样才能保形保精。

和谐的性爱要掌握性周期

所谓和谐，是在性生活时，夫妇双方在整个“性反应周期”中，相互配合，达到性满意，互相表达温存和爱意，共同领略性快乐。***和谐的性生活是人生的美好享受，是增进夫妻间感情的润滑剂，也是维持幸福美满家庭的重要因素。***另外，和谐的性生活还可使人的皮肤变得明亮饱满，容颜不衰，对增进身心健康和延缓衰老起着重要作用。

夫妻双方在性生活过程中，互相交流，摸索、掌握性反应周期变化的差异，主动地使自己的行为适应对方，和对方保持同步，性生活就会和谐，从而达到性满足。

按摩：方法简单，但效果满分

国际著名性心理专家泰特朗说：“爱侣在性交前按摩，可令男性增强性能力及性欲，而对女性来说也很有效，可以帮助她们放下女性的矜持，充分享受性的乐趣。”

男性铁档功

“铁裆功”就是对外生殖器的按摩，促进局部血液循环，改善、提高性功能。此功法分为两个步骤：

1.自我按摩

可取平卧位，尽量保持身体放松，将注意力集中到外阴上。将左手放在肚脐上，右手托起睾丸，轻度按摩睾丸200次以上；再将右手放在肚脐上，左手进行按摩，次数同上。双手交替按摩会阴部100次以上。以肚脐为中心，左手逆时针按摩腹部100次以上；再以右手顺时针按摩腹部100次以上。在练功过程中出现阴茎勃起属于正常现象。

2.挂裆练习

取站位，双脚分开与肩同宽。取沙袋用纱布系于睾丸根部，使沙袋离地面10～20厘米。需要注意的是，挂裆布带一定要柔软，在阴茎根部绑系时，松紧要适度，过紧影响血液循环，太松又容易脱落。然后两膝做屈伸运动，使沙袋前后摆动，幅度由小到大。以睾丸根部出现轻度沉坠感而无疼痛为度，开始练习时，可掌握在20～30个来回，以后逐渐增加，重量也要由少增多。 每天1～2次。

说明：练习"铁裆功"的作用在于，每天的按摩能够改善整个外生殖器的血液循环，让其功能处于最佳状态。此法可以按顺序一次完成，也可分段进行。如睡前进行自我按摩，起床后作挂裆练习。自我按摩、挂裆练习都应由轻到重，幅度由小到大，不可急于求成。

香油按摩

美国一位著名的性治疗专家玛嘉烈·泰素朗推荐夫妻采用香油互相为对方按摩。可以先进行一段长时间的热水浴，使身心先松弛下来。在进行性行为之前，还要花一定的时间互相用香油为对方按摩。

香油按摩的部位包括：

脸部：轻抚对方的脸部及前额，然后按摩对方的头骨。

腹部：这是人体神经腺集中地，可用指尖轻揉。

背部：让对方俯卧床上，然后轻轻跨坐在对方的背上，用手由对方的颈部开始按摩，直至臀部，这样可帮助对方松弛神经。

臀部：用手肘压对方臀部。

大腿：用香油有力地擦，拖长摩擦的动作，反复多次。

脚部：用香油温柔地擦对方的脚。

好食物能增强你的“性”能

食物与人的性功能之间存在着重要的依存关系。有些食物对性欲、性反应、性行为能产生有利的影响，能帮助人们创造和谐美满的性生活。

适当增加优质蛋白质

蛋白质含有人体所需的多种氨基酸，它们参与包括性器官、生殖细胞在内的人体组织细胞构成，如***精氨酸是精子生成的重要配方，具有提高性功能和消除疲劳的作用。***富含优质蛋白质的食物有瘦肉、猪脊髓、狗肉、牛羊肉、鸡鸭、鱼虾、蛋类、豆制品等。

补充适量的脂肪

人体内的性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来的，因此对于长期素食者会影响性激素的分泌，不利于性功能的维持。另外，***脂肪含有一些精子生成所需的必需脂肪酸，若缺乏会影响到精子的生成，还可引起性欲下降。***可以适当食用一些蛋类、肉类、鱼类等。

增加性机能食疗方

1.壮阳狗肉汤:狗肉250克洗净，整块放入开水内氽透，捞入凉水内洗净血沫，切成3～4厘米见方的块，姜、葱切好备用。将狗肉放入锅内，同姜片煸炒，加入适量料酒，然后将狗肉、姜片一起倒入沙锅内，同时将菟丝子10克、附片15克用纱布袋装好扎紧，把食盐与葱一起放入沙锅内，加清汤适量，用旺火烧沸，文火煨炖，待肉熟烂后即成。此汤有温肾助阳、补益精髓的作用，对于阳气虚衰之阳痿、性欲低下、精神不振、腰膝酸软、四肢乏力等症有很好的治疗效果。

2.归参炖雌雪鸡：雪鸡1只宰杀，去毛、内脏、血，洗净;将当归20克、太子参30克放入鸡腹内，置大综合征沙锅中，加入料酒、细盐、生姜末、葱、清水，旺火烧沸后改用小火，炖至肉烂熟即可。起锅时加味精、香油。本药膳适合于肾阳虚衰型女子性欲低下。

吃富含酶的食物能增强性机能

酶在人体中是具有催化作用的特殊蛋白质，能促进人体的新陈代谢，对健康作用极大。***如果人体缺乏酶类，会出现机能减退包括性机能减退，甚至还会因此丧失生育能力。***酶广泛存在于各类食物中，因为加热会破坏酶，在烹调食物时要注意温度不要过高，时间不宜过长，最好不要采用炸、烤、煎等方法。

维生素和微量元素能助“性”

维生素A和维生素C具有抗衰老、保持青春活力的功效，对精子的生成和提高精子的活动也具有良好的效果。富含维生素A

的食物有禽蛋类、鱼类、乳制品、芹菜、胡萝卜等。维生素C对性功能的维护也有积极作用。富含维生素C的食物有柑橘类水果、青椒、木瓜、包心菜、花椰菜、甜瓜、草莓等。

21 慢养生：快餐式生活不是我们所要的

如今，我们生活在一个讲求速度和高效率的时代，我们周围的世界比以往任何时候的变化发展都要快。我们竭尽全力使自己更有效率，力求每时、每分乃至每秒都能做更多的事情。

但是，力求速度并非是最好的策略。***人类的进化基于适者生存的法则，而不是基于速度的快慢。***如果我们总是在紧张匆忙的工作之中生活，每一个小时都排得满满当当，很可能会给自己带来相应的压力，使大脑得不到充分的放松和休息，往往会产生紧张不安和忧虑感，使我们的身体也出现了一些不良症状。

如果我们总是把时间看成是赚钱的机会，会使我们忘却时间的真正价值。当我们学会以慢养生时，可以细心地品味人生。我们可以感受自然的美和家庭的温暖，并且从文学、音乐和艺术品中，学习别人的智慧。

快节奏生活使我们身心俱疲

无休无止的快节奏生活在给人带来丰厚的物质回报的同时，也给人带来了心灵的焦灼、精神的疲惫、职业的枯竭及健康的每况愈下，这些“和时间赛跑的人”终于发现，眼前的“快”已使自己迷失了生活方向，使自己离健康的生活和生命的本质越来越远。

医学专家指出，如果一味按“快”就班，将生活的“弦”绷得过紧，就难免损害健康，引发多种疾病。

过“快”让人亢奋得失眠

生活节奏过于紧张会使人的精神长期处于一种亢奋状态，由于大脑皮层得不到有效的休息时间，从而打乱了大脑兴奋、抑制的调节功能，引起失眠。

快餐式的生活换来更多的消化道炎症

生活节奏太快，使人没有时间去考虑肠胃的“感受”，“5分钟快餐”模式改变了胃肠组织固有的生活节律，降低了免疫功能，易引起消化不良、腹泻或便秘，进而引发胃肠炎、消化性溃疡等疾病。

快节奏的压力使内分泌功能失调

研究发现，患内分泌功能失调症的病人中，有1/6的患者与“快节奏生活”有关。这是因为，生活节奏过快会给人一种无形的压力，使身体各部位处于高度集中兴奋状态，久而久之，将影响一些器官的生理功能，造成内分泌功能紊乱。

快节奏的生活也加快了患癌症的步伐

现代快节奏生活中，工作和学习上的长期紧张、工作和家庭中人际关系的不协调、生活中的重大不幸是致癌的三个重要因素。

慢养生的关键是心慢

我们每个人都希望自己能静下心来慢慢地去享受生活，但是现实好像并没有给大家一个“慢”下来的机会。针对这种想法，著名的“慢生活家”卡尔·霍诺指出：“慢生活”不是支持懒惰，放慢速度不是拖延时间，而是让人们在生活中找到心灵的平静。

慢养生是一种积极的生活方式，是一种健康的心理状态，是一种富得充实、穷得快乐的写照……慢下来，才能真正做到“工作再忙心不忙，生活再苦心不累”。慢下来，不是特意地放慢了生

简化你的空间

不要神化慢空间，它就在我们身边。把过多的东西简化掉，少用一点不必要的东西，该有的在，没用的就整理掉，简单正常实在就好。少用加法，多做减法，你会发现原来在自己的沙发上就可以进入内心深处那片秘密的后花园。

活工作的节奏来修复疲惫不堪的身心，也不是抛弃了任何物质需求而自封为“精神贵族”的自恋……

“慢养生”要求人们在“慢节奏、慢速度、慢心态”的生活和工作当中找到一种平衡。我国古人就十分讲究“以慢养生”，认为如此方能“得尽天地之寿”，慢养生即慢用脑、慢动作、慢饮食、慢说话、慢散步等。***“慢养生”的关键是“心慢”。***只有速度慢下来，人的心才能静下来。人心静下来之后，才能有更多的时间品味生活，丰富阅历，从而达到减压的目的，而“慢养生”正是循序渐进地改善生活、促进健康的关键。

如果你渴望那种简洁、处处洋溢着舒适和惬意的日子，那就请你慢下来，慢些、再慢些，不要再只顾匆匆地向前赶路，而是要放慢自己的脚步；不要再忽视身旁的风景，而是要关注如何生活，关注自己的心灵，关注周遭的环境，这样我们才会享受到“慢养生”之美。

将慢养生进行到底

“慢养生”与其说是一场运动，不如说是人们对现代生活的反思。快节奏的生活就像鞭子一样抽打着人们不断向前，没办法慢下来。因此，“慢养生”有点“物极必反”的道理，其本质是对健康、对生活的珍视。因此，我们没有理由去拒绝“慢”的诱惑。那么，现在就让我们以健康的名义“慢”下来吧！

慢养生没有固定的模式，你可以把以下几个“慢动作”进行到底：

慢饮食

著名的“慢餐国际组织”在十几年间不断四处呼吁：***“慢餐不仅仅是给我们的味蕾寻找美味，而是为了保留我们的人性。”***

慢运动

你可以在离家还有三站地距离时，改乘车为走路。或许你会不假思索地说：“这会耽误我很多时间。”

台湾的慢生活秘诀

1. 少乱动、多思考。慢生活族群不约而同地少乱动、多思考，在每个过程中找寻乐趣，满足工作成就感与生活充实感。

2. 每天培养快乐习惯。如果你是一名职业经理，你可以要求自己与主管日行万步、念英文、晚上不去交际应酬，就是用纪律回归单纯简单的生活；如果你是一名职员，可以在每天下班前把报表像写日记一样做纪录。长久累计，月报与季报就不会像其他同事那样在月底拼命加班工作了。

3. 开拓个人慢车道。离开职场快车道，开拓属于自己的慢车道，也是另一条慢生活之路。

但换个角度想，这段时间里，你的全身肌体都在运动，你又享受到了什么？

慢性爱

在性生活中，我们应该多拿出时间来享受身体的美好感觉，而不是快速"直奔主题"，这样不仅有助于增加性生活的兴奋度，也有助于维系夫妻关系。

慢休闲

美国得克萨斯州的一个养猪农场主哈瑞斯先生的做法非常值得我们学习。他每天晚上8点半钟之后就把手机关掉，或读书或早早就寝。周末两天，不接受任何大规模聚会邀请，而是和妻子或几个好友相约外出，要么钓鱼，要么寻找其他休闲方式。

22 静养生：生命需要更多的"轻抚"

"生命在于运动"，它说明运动能锻炼人体各组织器官的功能，促进新陈代谢，增强体质，防止早衰。但是老虎、豹子的寿命和龟、蛇的寿命相比，龟、蛇寿命更长，所以又有人提出"生命在于静止"，认为躯体和思想的高度静止，是养生的根本大法，突出说明了***以静养生的思想更符合人体生命的内在规律。***

静养即是养阴，必须行气打通周天。我国古代医学都非常重视静养法，他们积累了许多这方面的练功经验。一般都是要疏通全身经络，加速内气循任脉、督脉及十二经脉运行，从而冲破病灶，治愈疾病，恢复身体的健康。

现代医学与心理学对身心关系的深入研究指出，人的心理和精神状态能够对人的生理产生巨大的作用。现代生理学家研究也发现，人在"静养"的状态下，神经紧张度放松，呼吸、心率、血压、体温都会相应降低。这种低代谢的积累反应，自然使生命相对延长。

为什么老奶奶比老爷爷更长寿

在生活中，为什么很多老奶奶的寿命比老爷爷的长呢？这主要是因为老奶奶除了自身的生理特点之外，还在于老奶奶善于静养。

所谓静养，就是节奏慢，包括呼吸慢，心跳慢，吃饭慢，动作慢……一切都显得慢慢腾腾的，她们运动少，吃得少。所谓少吃少动，没事多睡觉，一句话，活得舒服自在。特点如龟、蛇一样，善于节能，善于静养，于是阳气耗散得少，阴津保护得好。

一系列的调查、实验结果，都有力地说明静态养生的有效性。例如降低环境温度，可使鱼类等动物的体温和活动量降低，这些动物就变得"静"了，寿命也大为延长了。变温动物如此，恒温动物也如此。乌龟有数百年的寿命，如广东梅县重修观澜亭，发现石柱下竟然压着一只3.7千克重的活乌龟，石柱移开，乌龟居然慢慢爬了起来。据州志记载，这只乌龟被压了240多年了。此外，鹤喜独处，飞行时动作轻柔而缓慢，所以均能长寿。

老爷爷恰恰与老奶奶相反，他们更喜欢运动，就是节奏快，包括呼吸快，心跳快，吃饭快，动作快，好喝酒，好运动，睡得少。所谓多吃多动，精力倒是好，但不一定能长寿。有的也能长寿，但活得很累。特点是像虎、豹一样，大量耗能，于是阳气耗散得多，阳气、阴津保护得很差。

从以下我们可以看出：***静养生可以使新陈代谢降低，从而为生命节能。***

沉思冥想是很好的静养

冥想是指停止知性和理性的大脑皮质作用，而使自律神经呈现活络状态。简单地说就是停止意识对外的一切活动，而达到"忘我之境"的一种心灵自律行为。

人的精力是有限的，如果我们每天能抽出几分钟

帮你达到冥想的状态

1.找一个安静、舒服的地方，一张舒适柔软的沙发，或一张舒适的大床，或者是铺了毯子的地板……舒舒服服地坐下来，轻轻地闭上眼睛，让你的背部随意地挺直放松。

2.此时你可双目微闭，身体放松，然后调整呼吸，使呼吸规律、均匀、缓慢，摈除杂念，将注意力集中在一个物体、一个意象、一件事、一个句子或自己的呼吸上，每次持续10～20分钟。

3.你要尽量将干扰控制到最低的限度，将注意力放在呼吸上。

4.当思绪、感觉、意识和外界的声音进入你的冥想时，只要简单地接受它们就可以了，让它们单纯地从你的头脑中掠过，而不要加以任何判断，更不要受它们的影响。

5.如果你意识到自己的冥想已经被其他的因素所影响，你可以把注意力继续集中到呼吸上来。

时间冥想，一定会愉悦我们的身心，调节性情，缓解紧张工作所带来的精神压力。

冥想可以促进全身血液循环，为全身组织器官输送大量的氧气和营养，可以明显地减轻焦虑。

冥想还能够使你认识到你自己。这其中包括你的反应和想法，你可以看到你的思维模式，你可以改变你做事的方法。如果你可以把握你思维的脉络，你就可以把握你自己。冥想能够减小压力，增强我们的免疫力，让我们的身心放松下来，反省我们生活中的错误，看看是什么正在为我们带来烦恼，思索一下我们的头脑到底在想什么。

总之，冥想的好处实在是太多了，它会给你带来很多意外的惊喜！

是动好还是静好

一份调查资料显示：对600例城市和山区长寿老人和老年人的比较研究，追踪观察发现：在60～90岁阶段，外表形象和多项生理指标都反映出城市老人比山区老人健康而年轻；90岁以后各项指标表明山区老人反过来比城市老人健康而年轻。

这里决定的因素是：城市老人60岁后因退休而脑力、体力活动明显减少，部分趋于静养；而山区老人在60岁以后仍继续从事与年龄相当的体力活动，照旧从事体力劳动，至90高龄仍坚持活动，从而保持了代谢平衡，延缓了器官衰老。这说明运动是延寿的决定因素，人到老年，仍需长期坚持适量的运动，而不是绝对静养。

那么，究竟是动好还是静好呢？

我们知道，运动可促进血液循环，加速新陈代谢，改善器官功能，但同时也会使体内氧耗量急剧增加，产生大量活性氧，这是促进人体衰老的一种重要物质。《黄帝内经·上古天真论》指出："上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。"也就是说养心要静，需要静止；养身方面强调勤俭、耐苦、挺进，需要活动。

由此可见，静养比动养更让人长寿。但是这并不表示我们只静养不运动了。***正确的养生方法应该是动静结合，亦动亦静，缺一不可。***静有静的好处，动有动有益处。

过静的10个弊端

1.会引起心肌衰弱。
2.会使血液循环不畅。
3.引起肌肉酸痛。
4.引起颈椎疾病。
5.引起腰痛。
6.引起头、足不适。
7.引发关节病。
8.易导致肠胃疾病。
9.易导致精神压抑。
10.易诱发肥胖。

23 情绪养生：情绪决定我们的健康

情绪是人类对外界事物态度的体验，它与我们的健康有着密切的关系。良好的情绪是人体的一种最有助于健康的力量。当我们心情愉快时，中枢神经系统兴奋，指挥作用加强，人体内进行正常的消化、吸收、分泌和排泄的调整，保持着旺盛的新陈代谢。此时，我们不仅食欲好，睡眠香，而且头脑敏锐，精力充沛。

与良好情绪相反的是，不良情绪对人的身体健康影响也很大，它会让我们的健康状况变得越来越糟。祖国传统医学认为“百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”并且认为“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”。从中我们可以看到，***一个人的情绪波动过于剧烈或过于持久，都会影响人体脏腑气血的生理功能，使之紊乱失常，导致疾病发生。***

其实，我们每个人的生活都不可能事事顺心、如意，对挫折和不幸我们要有思想准备，遇到一些烦恼时要沉着冷静对待，在解决问题的过程中培养对环境的适应力。凡事处变不惊，做到自排忧悲，自制暴怒，自节狂喜，自息惊恐，自寻其乐。这才不失为一条良好的养生之道。

病由心生：大部分疾病都是由情绪引起的

现代医学研究发现，***一切对人体不利因素的影响中，最能使人短命夭亡的就是不良的情绪。***长期情绪忧郁、过度悲伤、嫉妒贪求、惊怒激愤、或情绪紧张的人比精神状态稳定的人容易患病，如高血压、冠心病、精神病、神经官能症、哮喘、慢性胃炎、青光眼、癌症等等，妇女还容易引起月经不调，甚至闭经。

那么，不良情绪为什么会引发越来越多的疾病呢？现代医学证实，人的喜怒哀乐会通过大脑皮层的活动传到下丘脑和垂体，使其分泌多种物质，经过血液输送到全身

各个部门。人大笑、愤怒、悲伤而情绪极度激动时，会使体内的肾上腺素突然增加，引起全身血管收缩、心跳加速、血压升高，因而容易诱发心肌梗死、脑出血而使人发生猝死。

总之，保持愉快稳定的情绪是身心健康的重要心理条件。抑郁不安的情绪有可能会导致身体疾病。因此，培养良好的情绪对增强身心健康、防治疾病是非常重要的。

七情不调伤身也伤心

所谓“七情”，是指喜、怒、忧、思、恐、悲、惊。传统的养生学认为，生命活动本于阴阳，只有协调阴阳，使其保持平和，才能达到养生长寿的目的。七情不协调甚至失控，就会精神不正常，从而引起阴阳失去平衡，导致各种疾病。

喜则气缓

愉快的心情对人体健康是有很大帮助的，但是当骤然获得意外的喜事时，难免有过喜的情况出现。***过度的喜悦也容易发生心肌梗死、神经错乱或脑血栓形成、脑出血等。***

怒则气上

中医认为，怒伤肝。***肝阳上亢会引起高血压、青光眼、神经性头痛等。***大怒伤肝、肝火犯肺、肝火犯胃会引起咯血、吐血；肝郁气滞会产生多种气滞血瘀症，如脑血栓、慢性肝炎、肝硬化等，甚者会发展为肿瘤。

忧思则气结

忧是忧虑，思是思索。忧与思虽是两种情志，但有相因之理。由于思虑深远而生忧，因深忧而思虑愈远，如果终日为思虑缠绕，便会影响身体健康。

悲则气消

《素问·举痛论》说：“悲则心系急，肺布叶举，而上焦不通，营卫不散，热气在中，故

糖尿病是不良情绪的一个反应

糖尿病的病因与胰岛素绝对或相对分泌不足有一定的联系，而导致胰岛素分泌不足的原因是遗传因素、病毒感染、自然免疫缺陷、肥胖症等。近年发现不良情绪和精神因素也是糖尿病的重要致因。这是因为，胰岛素的分泌除了受有关内分泌激素、血糖等因素的调节外，还直接受植物神经的影响。当人处于焦虑、紧张、恐惧、过度惊吓等应激状态时，交感神经的兴奋，将直接作用于胰岛β细胞受体，抑制胰岛素的分泌。此时，交感神经还将作用于肾上腺髓质，使肾上腺素的分泌增加，间接抑制胰岛素的分泌、释放。如果这种不良情绪长期存在，就有可能会引起胰岛β细胞的功能障碍，进而导致糖尿病的发生。

气消矣。”此外，悲伤肺，有可能会引起阴虚盗汗、口干音哑、五心烦热、阴虚咳嗽、肺结核等疾病。

恐则气下

《灵枢·本神》中说：“恐惧而不解则伤精，精伤则骨酸痿厥，精时自下。”这说明恐的情志为肾所主，恐则气下，耗及肾气。大恐损伤肾，可出现阳痿、精滑、小便失禁等。

惊则气乱

《素问·举痛论》记载：“惊则心无所依，神无所归，虑无所定，故气乱矣。”《素问·痹论》记载：“肝痹者夜卧则惊。”这说明惊则气乱顿时主张，能致精神疾病。

做情绪的主人而不是奴隶

我们在情绪低落、心情郁闷、内心压力大时，可以找一种适合自己的调节方法来调整自己的心态，使自己的情绪始终处于安定之中，使自己的心境始终处于快乐之中。

我们可以通过以下方法做情绪的主人：

1.如果你能找出情绪低落的原因，就要马上采取行动。坐在那里发呆，并不能解决问题，反而会让你顾影自怜。

2.当你感觉到非常郁闷的时候，不妨找自己的朋友聊聊天。友善的倾听和诚心的建议可以让你的情绪快乐起来。

3.做任何会让自己开怀大笑的事，如看一部喜剧电影或听一听相声。真正的笑会赶走心中的忧郁，会忘记那些不愉快的事情。

4.运动可以说是消除不良情绪的最好方法。也许你没有特别的专长，随便找个方式活动一下，这时你可能会发现自己的心情变得不一样了。

5.感觉心情不快时可以泡一泡热水澡，泡澡时可以在水中加几滴玫瑰精油或熏衣草精油，再配上优美的背景音乐，洗净一身的忧郁，你会觉得所有

饮食与情绪有关

从养生的观点来说，人们的饮食要以清淡为主，尤其是夏季更要如此，太油腻的食物容易增加体重，精神也会不振。正如古书中所说：“常吃水里游的伤精，吃地上走的伤气，吃天上飞的会伤神。”当然，烹调方式上也要尽量清淡，避免摄入过多的油炸、煎烤、热量高的食物。此外，还要少吃冰冷食物，因为冷热易失调，导致疾病发生。

的烦恼都没有了。

6.尝试一些新鲜的事物。也许你从来不曾练过太极拳或是打高尔夫球，那么你应该试试看。也许当你专注于学习新事物时，就会把一切不高兴的事情抛在脑后了。

24 四时养生：与自然同行，方是养生之道

《内经素问·宝命全形论》里说："人以天地之气生，四时之法成。"一年四季的气候变化经历着春温、夏热、秋凉、冬寒的规律，它对人体的脏腑、经络、气血各方面都有一定的影响。四时养生正是顺应自然界阴阳消长规律来养生，以达到增强调节生命节律的能力，保持人体内外环境的统一，防止疾病的发生。

明代著名大医学家张景岳认为："春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而变化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。"这说明***人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。***这与现代认为：生命产生的条件，正是天地间物质与能量相互作用的结果的看法，是基本一致的。人类需要摄取饮食、呼吸空气与大自然进行物质交换，从而维持正常的新陈代谢活动。

四时养生要防自然界的贼害之气

四时养生除了注意四季的交替变化以外，还要回避自然界的贼害之气，如风、雨、霜、雪、雾、露、阴、晴、旱、涝等引起的复杂气候变化。所谓"六气"，即风、寒、暑、湿、燥、火，六气有太过或不及对人体不利时称为"六淫"。如"盛暑不可露卧"、"卑湿之地不可居"，"避风如避箭"，"凉不至冻，温不至燥"等等。因此，要学会与自然气候相适宜，切不可与自然相背。

春季重在养肝

春天是阳长阴消的开始，所以应该养阳。因为***春天主生发，万物生发，肝气内应，所以春季养生重在养肝。***春季养肝，应从以下几个方面入手：

注重饮食

顺应季节饮食，是中医独特的养生智慧。春季宜多吃些温补阳气的食物，如韭菜、豆芽、香椿、荠菜等；可多吃温阳滋补的食物以助肝的生气，如羊肉、狗肉、鸡肉等也是益肝养阳的佳品。

调解心情

春季养肝，要注意调畅情志，要调控好自己的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情。如果思虑过度，忧愁不解，就会使体内气机升降失常，从而导致脏腑紊乱而发生疾病。所以，春季应保持心情舒畅，顺应肝的调达之性，才能达到强身祛病的保健目的。

锻炼身体

春天是体育锻炼的大好时机，可以通过跑步、打太极拳、打球、春游、放风筝、垂钓等形式，促进血液循环，吸收自然界中的精气，使肝脏有足够的氧气和营养物质供应。

夏季重在养心

夏天是阳长阴消的极期，***夏天主长，万物茂盛，心气内应，养生应以养心为主。***在夏季，人的情绪应该保持愉快，不要发怒，要使气机宣畅，通泄自如，精神外向，对外界的事物有浓厚的兴趣。如果违背了这个道理，就会损心伤气。因此，养心得法非常重要。

保持心慢

只有心慢下来了，呼吸才会慢下来。要放慢生活节奏，使心跳减慢、呼吸频率降低，生命活动的节奏慢下来，心脏才能得到休息。

保持心静

"心静自然凉"，静则生阴，阴阳协调，才能保养心脏。你可以在有空的时候闭目养神，这样可以帮助你排除杂念。

注意饮食

夏季应多食豆类食物，如大豆、扁豆、绿豆、赤小豆、各种豆制品，以及具有降

血脂作用的食物，以达到解暑利湿、健脾益肾之目的。要少食肥甘厚味的食物和咸食，以保养身心健康。

秋季重在养肺

秋天是阴长阳消的时候，所以要以养阴为主。***秋天主收，万物收敛，肺气内应，养生应以养肺为主。***由于秋季天气转凉，气候干燥，人的新陈代谢机能开始由旺盛转为低潮，人体一下子不能适应外界气温的变化，体表肌肤及负担呼吸机能的肺脏稍有不慎，便会感冒、咳嗽，哮喘病、支气管炎也经常在秋季复发。因此，提醒人们注意适应天气变化，保护肺气。

补水养肺

水为人体的生命之源，干燥的秋季使人的皮肤日蒸发的水分在600毫升以上，所以秋季补水养肺是很重要的。***一个成人每天水的生理需要量为1500毫升，而秋天为2000毫升，这样才能保证肺和呼吸道的润滑。***饮水要合理，多次少饮，每天最好在清晨锻炼前和晚上临睡前各饮水200毫升，白天两餐之间各饮水800毫升。

常笑养肺

笑能使胸肌伸展，胸廓扩张，肺活量增大。中医认为笑能宣发肺气，调节人体气机的升降，可以驱除抑郁，消除疲劳，解除胸闷，恢复体力。如果你在清晨锻炼时开怀大笑，既能开发肺气，使肺吸入足量的自然“清气”，呼出“废气”，又能加快体内的血液循环，从而达到心肺气血调和的目的。

饮食养肺

秋季燥邪为盛，最易伤及肺阴。因此，秋季在饮食上应多使用一些有防燥护阴、滋阴润肺的食物。如食用一些核桃、芝麻、梨、蜂蜜、银耳等食物，可以起到滋阴润肺养血的作用。另外，不宜多食葱、姜、桂皮、辣椒等辛辣香燥、助阳生炎、灼伤津液的食物。

冬季重在养肾

冬天，大地收藏，万物皆伏，肾气内应而主藏，养生应以养肾为主。中医认为，

人体的能量和热量来源于肾。冬季的气候特点是寒冷，因此，***冬季养生很重要的一点是“养肾防寒”。***

体育锻炼

肢体的功能活动，包括关节、筋骨等组织的运动，都是由肝肾所支配。善于养生的人，在冬季更要坚持体育锻炼，以达到强肾健体的目的。可进行散步、慢跑、打球、做操、练拳舞剑等运动项目。当然，冬季锻炼还要注意保暖，特别是年老体弱者，锻炼出汗时应停止运动，一定要及时穿上衣服，有条件者换去汗湿的内衣，以防感冒。

饮食调补

补肾应当针对肾阴、肾阳虚衰的不同，采用对症的相应方法进行。肾阴虚者可选用海参、枸杞、甲鱼、银耳等进行滋补；肾阳虚者应选择羊肉、鹿茸、补骨脂、肉苁蓉、肉桂、益智仁等补之。

按摩可以保护肺气

用拳捶背：首先端坐，腰背自然直立，双眼微闭，放松，两手握成交拳，反捶脊背中央及两侧，各捶3～5遍。捶背时要闭气不息，同时，叩齿3～10次，并缓缓吞咽唾液数次。捶背时要从下向上，再从上向下，沿背捶打，如此数遍。先捶脊背中央，再捶左右两侧。这种方法可以畅胸中之气，通脊背经脉，预防感冒，同时有健肺养肺之功效。

Part5

请管好你的那张嘴

——食物是供应营养还是制造体内垃圾

SHUI TOUZOULE
NIDE JIANKANG
HEALTH

25 今天，你吃进了多少毒
26 吃出来的麻烦：小心病从口入
27 富贵病：革营养的命吗
28 美色的背后：添加剂正为我们制造麻烦
29 这些食物让你越吃越老
30 偏食是健康的最大敌人
31 走出进补的误区
32 好食物不代表好营养
33 吃得饱身体并不好
34 营养过剩也是病
35 吃饭快会缩短人的寿命
36 很多癌症是吃出来的

25 今天，你吃进了多少毒

在新陈代谢正常的情况下，我们所吃的食物要经过食道、胃、十二指肠、小肠、大肠，最后从肛门排出体外，整个过程可在12～24小时内完成，这样就可以让体内的废物不在肠中停留过久。***如果体内废物接触肠壁时间过久，就会被人体再次吸收，就会导致体内中毒。***

尽管我们的体内具备一定的防毒功能，但是疲劳、紧张或其他生理原因，还有我们不小心吃进去的黑心食物，都会导致人体出现代谢功能失调、内分泌紊乱，致使体内的毒素会越积越多，这样就会长时间停留。这些残余的废物在肠内开始腐败，结肠中的菌群就会不断分解废物，产生毒素。这些毒素经过结肠再次吸收，不断渗出污染体内环境，后经血液循环进入人体的不同器官，从而进入体内引发各种疾病。

总之，为了保持体内拥有健康的环境，平时一定要管好自己的嘴。

生鱼片中的危机

虽说生鱼片吃起来味道鲜美，但专家提醒，***生鱼片寄生有华支睾吸虫等多种鱼源性寄生虫，感染华支睾吸虫会导致肝细胞坏死，诱发肝硬化和肝癌。***

据卫生专家介绍，***食用生鱼片、涮鱼片等很容易感染华支睾吸虫寄生虫病。***华支睾吸虫进入人体后就寄生在胆囊内，会引起胆囊发炎和胆道堵塞，从而使肝细胞坏死，诱发肝硬化和肝癌。食用生鱼片还会感染异形科吸虫、棘口科吸虫、东方次睾吸虫等寄生虫病。在广东沿海一带，因食用生鱼片感染华支睾吸虫的病例已大幅上升。

因此，专家建议人们在食用鱼肉时最好将其煮熟煮透。如果你特别喜欢吃生鱼肉，那么最好把生鱼肉冷冻到零下4℃左右的温度中进行低温消毒，这样可使鱼类寄生虫被冻死，进食生鱼肉时才会更加安全、卫生。

鲜美蔬果农药残留

现在，蔬果当中所残留的农药问题已经成为人们所关注的热点。蔬果的农药残留有多严重？蔬果农药残留检出率从2000年的8.2%，已经上升到如今的19.9%，而检出的农药及杀虫剂种类也在逐年增加。

专家指出，过量的农药吃进肚中，可能会引发多种病变。农药进入体内后不会被代谢也不会被排出，而是积存在脂肪组织及肝脏中，如果是含有有机磷或有机氯的农药，不仅可能引发神经毒性，严重时很可能造成肝中毒、肝坏死，还可能引发肾衰竭及多种癌变。

据美国化学危险调查委员会的乳癌研究发现，***农药和塑料产品等产生的化学物质会导致乳癌；***某流行病学专家发表研究报告，认为妇女乳癌年轻化，其实与农药脱不了关系。

此外，有专家认为，全球男性精虫量骤减一半以上，也可能是农药发明使用后所造的孽。

有什么方法可以去除果蔬中的农药残留呢？研究表明，只要我们有正确的观念，在挑选、洗涤、去皮、加工和烹调等食前处理得当，我们就可以高枕无忧，安心地食用了。

为了防毒要多吃“精华”食物

现代人由于饮食过于精细，里面所含纤维量太少，久而久之就会形成便秘，这样体内垃圾不能正常排出体外，就会在体内形成毒素，影响人体健康。因此，在饮食上，我们一定要多吃“精华”食物。所谓的精华食物是对人体有益的食物。要适当吃一些粗的饮食，如南瓜、土豆、玉米之类。蔬菜水果也要多多食用，如芹菜、韭菜、菠菜、香蕉和柿子等。尽量少吃或是不吃辣的。家里烧菜的时候，也要注意少放油、盐和味精。

去水醋酸黑心面“黑”了你的心

我国各卫生部门曾在大规模抽查面食业中，发现不合格率很高。抽查人员表示，查获添加的防腐剂很多，其中含量大的有苯甲酸、己二烯酸、去水醋酸、过氧化氢之类的化学制剂，其中的去水醋酸是一种毒性特别强的防腐剂，吃了之后会影响肝肾功能。想一想，这样的黑心面，你敢吃吗？

和其他的防腐剂相比，去水醋酸的酸味或异味比较少，且保水、抑制霉菌与腐败菌的效果不错，会使食品吃起来更为蓬松酥软，因此深受食品加工业者的青睐。

但卫生部门指出，***人体如果摄入大量的去水醋酸，有5%～20%的量会残留在体内，同时也会使尿素量增加，损害肾脏，若长期累积而导致过量程度，很可能会引发肾脏病变，后果将不堪设想。***

水也存在健康危机

据世界卫生组织的统计表明，威胁人类健康的十大危机中，不洁饮水位列其一。

随着人们的健康观念的改变，以解决家庭饮水问题为主要需求目标的家用电器，包括净水器、超滤机、软水机、纯水机等“水家电”应运而生。每天，我们摄入最多的“白水”，除了罐装的饮料和矿泉水之外，大部分都来自这些各式各样的水家电。

然而，这些水家电并不能为人们提供安全、洁净的饮用水。专家指出：***水的干净程度除了自身所含杂质之外，更取决于与空气的接触程度。***多种水家电不可能完全避免因水与空气接触而产生细菌污染的问题。

如此，我们在喝水的同时也喝进大量的细菌污染物，甚至有毒或致癌物质，这就需要我们慎重考虑了。也许在不久的将来水会成为我们的“慢性杀手”。

因此，为预防疾病，保障身体健康，专家告诫我们必须从万物之源的水开始入手。要把以前被人所忽视的水的健康问题，作为健体强身的重要内容，在强调日常饮用安全、洁净水的同时，更应注重饮用具有改善生理功能、促进人体营养的健康水。

26 吃出来的麻烦：小心病从口入

随着人们生活水平的提高，饮食也变得多样化，因此而产生了许多不良习惯。过量食用鱼肉海鲜、山珍野味，经常食用烧烤熟食、腌制卤味、夜宵美食、洋快餐、方便面、油炸食品等非健康食品，嗜酒成性、好烟成瘾、暴饮暴食等不良生活习惯，已经让我们的身体不堪重负。

更由于饮食营养的不科学，饮食结构的不合理和饮食卫生的不注意，使得动脉硬

化、心血管病、高血压、冠心病、糖尿病、胃炎、肠炎、胃溃疡等慢性疾病接踵而至，甚至是食道癌、胃癌、肺癌等癌症。

显然，饮食在我们的人生中扮演了一个不寻常的角色。有专家曾这样指出，***人类的疾病，80%是吃出来的。***美国夏威夷州檀香山癌症研究中心的研究者通过多年研究发现，大量摄入加工肉类和红肉（主要是指牛、羊肉）可以提高胰腺癌的发病风险，摄入加工肉类最多的人群，患胰腺癌的危险增加了67%。

可以看出，很多疾病的发生与我们日常不良的饮食习惯有着密切的关系。

别人的美食可能是你的毒药

人与人存在的差异是巨大的，别人的美食可能就是你的毒药。西方学者曾提出了“此人之肉，彼人之毒”的观点。同一种食物，不同人吃了结果却有好有坏。在祖国传统医学中也有关于忌口的说法，能吃什么东西，不能吃什么，是很有讲究的。

其实这些就是指食物不良反应，主要是指食物不耐受。***食物不耐受由于其隐匿性强，发生率高，完全是通过饮食而致病，因而在食物相当丰富的今天，需要特别警惕“病从口入”。***

食物不耐受的发作是一个慢性的过程，一般在进食食物后2～24小时以后产生症状，或者暂时没有症状，或经过长期积累后才导致症状出现。这样人们很难及时发现自己对哪一种食物不耐受。有些人从来没有症状，直到某一天受到情绪、劳累等因素的激发才开始产生症状；有些人甚至误将造成身体疾患的食物一直当营养来补充，以至于身体越补越差。

怎样对待食物不耐受

1.世界卫生组织提出8种常见的易导致不耐受的食物为奶、蛋、鱼、贝类、大豆、花生、坚果和小麦。

2.对食物不耐受患者来说，致病食物是一种慢性食源性毒药，尽早发现、尽早禁食是维护健康的重要环节。

3.食物不耐受可通过抽血，检测食物特异性IgG，以判断产生食物不耐受的食物品种。此项检查不需空腹，也不必作特别准备。医生会根据化验结果调整饮食方案，禁食或少食不耐受食物，一般不需要药物治疗。

你的健康由你吃的食物来决定

有这样一句英语名言“You are what you eat”，意思是说你所选择的食物决定

你的健康。诚然，人的身体活动是靠每天从食物中获取能量来完成的，也就是说我们的身体健康与我们每天的饮食有着非常密切的关系。

人的身体完全是由从食物中得到的各种分子构建而成的。在人的一生中，我们可能会吃掉100吨食物，这些食物在消化道当中，被富含酶的消化液分解，人体每天大约产生1升的润滑脂液。大量营养素和微量元素都在消化道中被吸收，而消化道的健康状态和完整性，从根本上取决于你所吃的食物。

如果食物决定了我们的健康，那么只要我们在饮食与健康的关系方面进行深入研究，就可以弄清楚那些原因不明的疑难病症是怎么得的。

如果我们从年轻的时候就开始吸烟、酗酒、吃大鱼大肉、远离水果和蔬菜、整天离不开牛奶和奶油，到了60岁左右就会患上因不良生活习惯引起的疾病。有遗传动脉血管疾病的人就容易患高血压、动脉硬化和心脏病，胰腺不好的人容易患糖尿病……

猫只吃熟食品就会死

美国营养学家曾把900只猫分成5个群，一直喂它们不同的食物：第1群喂鲜牛奶，第2群喂生肉，第3群喂低温杀菌牛奶，第4群喂全脂奶粉，第5群喂浓缩牛奶。结果怎样呢?只吃鲜牛奶和生肉的第1群和第2群的猫都是健康的，并传下一代；而第3、4、5群的猫，第一代到终年全部病死，第二代则到中年病死，而第三代更可怜，刚生下来就体弱多病，还未传下一代就死掉了。

专家指出，猫只吃熟食品、加工食品就会从年幼开始有肥胖、糖尿病、关节炎等症状，这与人类十分相似。不仅如此，母猫经常会流产，性格越来越暴躁，而公猫则变得越来越软弱。这与到处都是加工食品的现代人类社会男女的地位、形象很相似。

需要指出的是，由日常饮食引起的疾病一般发病都比较慢，不会立刻就表现出症状。但是生活每天都在继续，不能说没有病状就一定健康，没有病也要经常做检查，要防患于未然。

多吃完整食物，少吃加工食物

最近，瑞典饮食专家通过一项饮食对人体健康影响的科学调查发现，食物中的营养和人体健康有着密切的关系。如果人们能亲自动手做营养丰富的饭菜，那么身体健康将保持得非常好。但如今简便、易熟的半成品食物泛滥于餐桌之上，而***半成品食物最大的缺陷就是糖和其他调料的含量过多，食物不够新鲜。***

最初人们只知道吃糖的害处与龋齿有关，后来，又陆续发现它与肥胖、糖尿病、动脉硬化症、心肌梗死也有联系。最近有学者在研究人类对于糖的消耗量和癌症的发生率之间的关系后明确地

指出：两者呈正比。专家们指出，被人体摄入的过多糖分会在皮肤和血液中堆积，久而久之，这些过多的糖很容易引起内脏和皮肤细胞发生癌变。

因此，为了我们的健康就要多吃完整食物。所谓的完整食物，就是少加工、少人工添加剂、无农药残留、无化学肥料、无生长激素、无人工雌激素的天然食物。例如吃整个蜜桃，而不是一杯蜜桃汁；吃一个红薯，而不是一包薯条。摄取完整无害的食物，可直接获取大量的营养成分。要想身体不生病，我们一定要少吃那些加工食物，多吃那些天然绿色的完整食物。

27 富贵病：革营养的命吗

"富贵病"又叫"文明病"，是人们因为不良的生活方式而引发的一大组常见病症的俗称。它包括肥胖症、高脂血症、脂肪肝、动脉粥样硬化、高血压病、冠心病、脑血管病、糖尿病、癌症等。

富贵病的发生与人的身体吸收营养物质过多、运动量不足、消耗太少等因素有很大关系，也与生物因素、心理因素和社会因素密切相关，

因此，医学专家认为，医疗保健机构应广泛开展《中国居民膳食指南》的宣传教育，树立科学摄入膳食营养的观念，开展疾病饮食治疗及相关慢性病防治知识的宣传咨询，使人们在享受生活的同时，远离"富贵病"。

流行于世界的富贵病

随着人们生活水平和生活观念的提高，饮食结构已发生了根本性的变化，各种经过精细加工的食品日益增多。与此同时，富贵病也逐渐进入世界流行趋势当中。

根据世界卫生组织和中国卫生部等多家机构估计：目前全世界肥胖病人已超过3亿，仅在我国超重及肥胖人口就达2.6亿；全世界糖尿病患病人数达1.9亿，我国糖尿病患病人数达5000万左右，已居世界首位。

显然，***富贵病的流行既是健康方面的问题，又是经济上的问题。***2003年，美国花在糖尿病及肥胖症等方面的开支已经超过了2000多亿美元，而我国花在糖尿病的开支估计达1700亿元人民币。

因此，随着生活水平的提高，人们更应警惕"富贵病"的发生，注重科学摄入膳食营养，学习和掌握慢性病防治知识，增强体育锻炼。

垃圾食品征服世界：富贵病都是吃出来的

"三高"人群是指患有高血压、高血脂和高血糖的人群。在我国，"三高"人群已呈急剧上升的趋势，形成对慢性病防治的巨大压力。

从30岁开始就要预防富贵病

医学专家指出，虽然"富贵病"多发生在中老年人群，但代谢异常的平均发生年龄其实从30多岁就已开始。因此，要预防"富贵病"，关键在于早期预防，从自由基大量产生、出现代谢异常开始，就应进行有针对性的防治。

高热量、高脂肪、高蛋白质的"三高食品"以洋快餐为代表。世界卫生组织已将汉堡、薯条、可乐等洋快餐列为垃圾食品。有些学者这样认为，"垃圾食品"是指仅能提供热量，别无其他营养素的食物，也就是那些"三高"食物。

过多食用这些垃圾食品是造成肥胖的主要原因，而肥胖会危及肝脏，易患脂肪肝。另外，***大量摄入这些垃圾食品，纤维素食品摄入较少，会大大提高消化道疾病、肠癌和胃癌的发病率。***

美国科学家研究发现，汉堡包和其他含动物脂肪的油炸食物含有一种更为有害的胆固醇——氧化胆固醇，它会损伤冠状动脉，加速其硬化，诱发心脏病。此外，吃洋快餐时少不了要喝可乐，过多饮用含咖啡因的饮料还会引起血压轻度升高和心率下降。

因此，我们在平时一定要减少这些垃圾食品的摄入，如果一定要吃也要遵循以下原则：

保持膳食平衡

人体的营养主要源于一日三餐，而这三餐贵在全面、均衡、适量。我们要合理分配三餐食量，要做到摄食多样化。因为各种食物所含营养素各不相同，它们在体内互相补充，人体的营养才能达到平衡。

油腻食物要少吃

长期多吃油腻的高热量、高脂肪的食品，容易造成体内脂肪积累过多，带来肥胖和脂肪肝等疾病。此外，鱼和肉都属于酸性食物，蔬菜和水果是碱性食物，而人体营养必须保持酸碱平衡，这种平衡如果被破坏就会形成慢性病。

减少洋快餐的摄入

很多人喜欢这类食品，偶尔吃一顿也未尝不可，但不可经常食用。

加强适当的体育锻炼

我们每天都要保持至少一个小时的活动时间。双休日和假日闲暇时间增多，在家中可利用阳台、客厅进行简易的体育活动。当然，最好是开展户外体育活动，如跑步、打太极拳都是不错的选择。

洋快餐中的氢化脂肪比饱和脂肪更糟糕

某些“洋快餐”用的油和我们传统用的普通植物油不同，所使用的油是氢化油，即把植物油加氢生产出的油。美国营养学家指出：将天然植物油加氢后生产的氢化油危害健康！因为氢化油含一些自然界本不存在的反式脂肪酸，反式脂肪酸会影响人类内分泌系统，危害健康。营养专家威利特指出：“关于氢化脂肪的摄入量与患心脏病和糖尿病的几率关系的流行病学研究表明，氢化脂肪比饱和脂肪更糟糕。”

28 美色的背后：添加剂正为我们制造麻烦

面包做得松软可口要用改良剂；烧菜要用味精、糖、色素，菜肴才变得色香味美；做豆腐要用卤水；饮料要用色素、香精；就连啤酒中也要加入不下十几种的食品添加剂……可以说，食品添加剂伴着我们的生活，从家庭厨房到现代化的食品企业，无处不在。

一些商家为了能使食物在制造、加工、包装、运送、储存等过程中更加方便，或者为了让食物更具色香味，或者为了更具营养价值等，都可能在食物中添加各种各样的食品添加剂。

更有一些不法商贩为降低成本、牟取暴利而滥用食品添加剂，或在食品中添加禁

止加入的有毒有害物质，如在辣椒面中添加苏丹红，卤制食品加入过量色素等。而这些因素恰恰是偷走我们健康的“罪魁祸首”。

你应该认识的添加剂

在我们的日常生活中，常见的添加剂主要有以下几种：

防腐剂

防腐剂的作用是防止食物变质。我国目前允许使用的防腐剂有苯甲酸、苯甲酸钠、山梨酸、山梨酸钠等。它们分别用于酱油、醋、果汁类、罐头、蜜饯类、酱菜类、葡萄酒、汽酒、汽水等食品中。

漂白剂

漂白剂除可改善食品色泽外，还具有抑菌等多种作用，被广泛应用于食品加工领域。用其加工的食品虽然外观诱人，但其营养成分已遭到氧化破坏。

被膜剂

在某些食品表面涂布一层薄膜，不仅外表明亮、美观，而且可以延长保存期。这些用于食品外表涂抹，起保质、保鲜、上光、防止水分蒸发等作用的物质称为被膜剂。水果表面涂一层薄膜，可以抑制水分蒸发，防止微生物侵入，并形成气调层，因而可延长水果保鲜时间。

甜味剂

人工甜味剂广泛用于替代糖和其他天然甜味剂。甜味剂的作用是增加食品的甜度。目前常用的人工甜味剂共分3类：糖精、环己氨基磺酸盐和阿斯巴甜。人工合成的甜味剂是具有甜味的化学物质，甜度一般比天然蔗糖、绵白糖高几十至几百倍，但它没有任何营养价值，而且有些甜味剂还会影响健康。

着色剂

着色剂的作用是改善食品的外观颜色即感观性状，以增进人们的食欲。人工合成的色素具有色泽鲜艳，色彩多样，成本低，着色力强等特点，被广泛使用。***但人工化学合成的着色剂有毒性，经动物实验证实，其毒性能致癌瘤。***

改良剂

腌渍品中的改良剂可增加蔬菜及其腌渍品甜、爽、脆的风味效果，制成品不变色。

面粉改良剂可起到增白作用，且通过改变弹性、延伸性、持气性来改善面团质构。但专家指出，使用或食用过量的改良剂，则破坏了食物中的维生素，损害机体的重要脏器而诱发癌症，影响钙质的吸收，对人体健康产生危害。

抗结剂

抗结剂又称抗结块剂，是用来防止颗粒或粉状食品聚集结块，保持其松散或自由流动的物质。其颗粒细微、松散多孔、吸附力强，易吸附导致形成结块的水分、油脂等，使食品保持粉末或颗粒状态。

消泡剂

消泡剂是在食品加工过程中降低表面张力、消除泡沫的物质。在食品加工时，发酵、搅拌、煮沸、浓缩等过程中可产生大量气泡，影响正常操作的进行，必须及时消除或使之不致产生。

添加剂为我们制造了麻烦

据有关资料表明，全世界大约每年有20万吨食物添加剂加入到我们的食品当中，或者说每年人均摄入4.5千克添加剂。然而，大多数人却没有意识到这些看似“漂亮诱人”的添加剂正为我们的身体制造着麻烦。

在食品添加剂中有一种有害化学添加剂就是柠檬黄色素，它是许多流行儿童饮料中的必加色素，可以让饮料呈现诱人的黄色或橙色。事实上，这种***柠檬黄色素会造成儿童过度活跃和引起暴力行为。***

英国萨里大学人员做了一项试验，他给孩子们分别喝下含有柠檬黄和不含柠檬黄的饮料。他发现饮料中的柠檬黄会增加尿液中锌的排出量，还会阻碍身体吸收食物中的锌。此外，他还发现，喝下含有柠檬黄饮料的孩子们的情绪和行为都有异常变化：在喝下含有大量柠檬黄饮料的孩子中，有40%的孩子有严重反应，30%的孩子在45分钟后出现

购买食物要多看

为了吃得放心，购买食品时不妨多看一看：

1.色彩鲜艳的食品勿买，这类食品都含有化学色素；

2.漂白的食品勿买，这类食品往往使用氯化材料和过氧化物；

3.酱油和酱里含有防腐剂和杀菌剂，有害物质占多数，尽量少吃少买；

4.注意食品包装上对添加物的注释。

湿疹或哮喘症状。

在数千种食物添加剂中，柠檬黄的危害程度可位居首位。多数食物都含有多种食物添加剂，其危害不言而喻。因此，我们一定要远离这些食物添加剂。

29 这些食物让你越吃越老

你是否知道，你也许是在不知不觉中把自己给吃老了。

随着年龄的增长，我们都希望自己看上去显得更加年轻漂亮，但是常常事与愿违，有的人看上去就显得很老。其实这种未老先衰的现象是由各种各样的原因所造成的，其中我们平时常吃的某些食物就是一个重要原因。

在医院里经常发现，***从一个人的疾病和他的形象就能知道他长期的饮食习惯。***专家认为，不良饮食是加速衰老的主要原因之一。因此，专家建议大家在日常饮食中尽量少吃那些容易催人早衰的食品。

高脂肪、高胆固醇食品

胆汁中胆固醇增高，易于形成胆固醇结石。如果过多地食用高脂肪、高胆固醇食品，很容易使人肥胖，血脂升高，罹患心血管疾病的可能性也会大大增加，而内脏脂肪的沉积也会加速器官的老化。因此，平时我们要少吃高脂肪、高胆固醇食物，如奶油蛋糕、肥肉、鱼子、动物肝脏等。另外，一些油炸、油煎食品最好不吃，以免诱发胆绞痛。烹调上要以清淡、少油，蒸、煮为主。

糖类及其制品

吃太多的甜食，会引发诸多疾病。过多的甜食摄入不但导致肥胖，而且使患胆结石、乳房癌的几率增加；甜食会加速细胞的老化，它还会影响眼睛的健康，诱发或加

重一些眼睛疾病；甜食会让血糖升高；甜食会耗损体内的维生素B_1，影响消化功能，并让胃肠的酸度增加，引起胃肠不适，从而影响食欲。所以，我们千万不要过量摄入糖类食品。

反复加工的精细食物

现在生活条件好了，不少家庭都以吃精白面、精米、各种糕点、罐头食品等精细食物为主，认为这样的食物营养丰富，其实这是错误的做法。这些食品经过反复加工，等于把食物中对人体有益的维生素、纤维素等多种营养素加工掉了，而不断地添加了饱和脂肪、反式脂肪、单糖等一些不利于健康的营养素，如果我们长期吃这些食品，就会加速人体的衰老。

含铅食品

含铅较高的食品有皮蛋、罐头食品、爆米花等。很多研究表明，铅会使脑内去钾肾上腺素、多巴胺和5-羟色胺的含量明显降低，造成神经质传导阻滞，引起记忆力衰退、痴呆症、智力发育障碍等症。专家指出，人体过多摄入铅，还会直接破坏神经细胞内遗传物质脱氧核糖核酸的功能，使人脸色灰暗、无光泽，过早衰老。

腌制食品

在腌制的鱼、肉、菜等食物中，容易使加入的食盐转化成亚硝酸盐，又在体内酶的催化作用下，易与体内的各类物质作用生成亚胺类的致癌物质，人吃多了易患癌症，并促使人体早衰。最近瑞典有专家却提出，适量的硝酸盐对人类可能有益，因为硝酸盐可以协助杀死一些病菌。所以，食用时最好适量。

霉变食物

粮食、油类、豆类、肉类、鱼类、花生等发生霉变时，会产生大量的病菌和黄曲霉素。这些发霉物一旦被人食用后，很容易发生腹泻、呕吐、头昏、眼花、烦躁、肠炎、听力下降和全身无力等症状。此外，黄曲霉毒素还是一种强致癌物，它会诱发肝

多吃咖喱可保年轻

咖喱中含有一种带有黄色的辣素——姜黄素，它也是一种潜在的化学抗衰老剂。在东亚，人们普遍使用咖喱；在印度，这种物质常被用于包扎伤口。这也是为什么东亚人患各种癌症、帕金森和老年痴呆症比较低的原因。如果你不喜欢印度饭的味道，那最好保证每天补充500～1000毫克的姜黄素。

癌、食管癌和胃癌，并且加速人的早衰。

酒精饮料

生活中大量或经常饮酒，会使肝脏发生酒精中毒而致肝损。过量地饮酒，还会导致男性精子畸形、数量减少、性功能衰退、阳痿等，女性则会出现月经不调、停止排卵、性欲减退甚至性冷淡等早衰现象。

含咖啡因的食品

浓茶、咖啡、巧克力、可乐等都含有大量的咖啡因。这些咖啡因含量高的食品或饮料可使人兴奋、焦虑，影响睡眠。众所周知，睡眠不好会使人早衰。另外，国外专家研究后认为，怀孕的女性不要过多食用咖啡食品。咖啡因作为一种能够影响到女性生理变化的物质，可以在一定程度上改变女性体内雌、孕激素的比例，从而间接抑制受精卵在子宫内的着床和发育。所以，怀孕期间的女性应慎食。

30 偏食是健康的最大敌人

偏食指的是固定吃一类或几类食物，而不爱吃其他的一些食物。如有的人喜吃肉食而不爱吃蔬菜，而有的人绝不吃动物蛋白，每天吃素。

偏食不利于健康，因为偏食者吸收的营养不均衡、不全面，顾此失彼，而身体的好坏、强弱与饮食营养是密切相关的。

我们知道，营养是生命的物质基础，食物是人体的第一需要。人体正常的生命活动需要各种营养素，而这些营养素主要来源于食物。尽管这一常识广为人知，但仍有

相当一部分人仍然存在着不同程度的偏食现象。

长期偏食是健康的刽子手

有这样一则事例：某县有一青年男子突然下肢瘫痪，家人将其送进县医院，经医生检查该男子患的是钾缺乏症。经了解，原来这位青年从小只吃蔬菜而从不吃其他一些食物。

科学研究表明，钾是人体需要的重要微量元素之一。正常成年人体内含钾150克，分别储存在细胞内和细胞外，起着维持细胞内、外渗透压和酸碱平衡的作用，并维持神经和肌肉的正常功能。钾可以提高人体肌肉张力，增强机体功能。

如果人体缺乏钾，会损坏人的神经系统、消化系统等功能，肌肉收缩无力导致瘫痪，严重者可导致心律失常，直至死亡。导致钾缺乏症的主要原因是营养不良、进食较少或排除量较多，偏食最容易导致钾缺乏症。

为了预防钾缺乏，日常生活中我们要经常食用水果、蔬菜、豆类、荞麦、玉米、红薯以及牛奶、鸡肉、黄鱼等含钾量高的食品。这些食品可避免人体内钾的含量不足，还有益于人体健康，使人能够振奋精神，保持精力和体力充沛，从而减少或不产生钾缺乏症。

偏食是美容的大敌

要使我们的皮肤更加的红润光洁，细嫩美好，就要注意均衡饮食。要知道，偏食可是美容的大敌。

营养学家指出，食物中蛋白质、脂肪、维生素、糖类、盐类等营养成分的均衡摄取，是维护皮肤健康的必要条件。如果食谱中总是缺少这些物质，就会使身体消瘦，皮肤变得松弛、黯淡无光、出现皱纹。

生活中有的人不爱吃蔬菜水果，这也会影响皮肤的健康，因为蔬菜水果含有大量的维生素C及无机盐类，绿色蔬菜还含有丰富的维生素A，这些营养素有益于皮肤的自然美。蔬菜水果中维生素A可

偏食的健康警示

1.当心脏功能衰退的时候，会突然变得能吃“苦”或爱吃“苦”；

2.突然爱吃甜食，可能是脾脏机能退化的征兆；

3.胆功能不佳的人会偏爱酸味；

4.突然对辣味特别感兴趣，可能与肺部疾病有关；

5.爱吃咸味食品的人，可能是体内缺碘，或是甲状腺机能减退；

6.爱喝可乐的人，多半也爱吃甜食，是身体对糖有依赖性所致；

7.泡菜又咸又酸，对泡菜特别喜欢的人，可能是胆、肝和肾脏功能不好的人。

使皮肤柔软细嫩，增加皮肤的光泽；维生素B_1、维生素B_2可以使皮肤变得光滑有弹性，还有消除色素、斑点的功效；维生素C能保持皮肤白嫩，防止黄褐斑；维生素E能推迟细胞的衰老过程。

因此，为了肌肤健康美丽，我们最好不要偏食。

◎ 偶尔也做回“偏食主义者”

医学历来重视健康和饮食的关系，认为饮食“宜全不宜偏”，否则，就可能因营养失衡而诱发疾病。但是，***对于某些疾病患者来说，科学的偏食可以调整体征，减少某些疾病的发生。***

1.缺铁性贫血患者最好多吃含铁丰富的猪肝、动物血、赤豆、红枣及新鲜水果和蔬菜等，以补充机体微量元素的不足。

2.血小板减少症及肝炎患者可多食一些黑枣和红枣。另外，血小板减少症患者还应偏食不去衣的花生。肝炎患者还可适当多吃一些蜂蜜，这样可以清热解毒。

3.冠心病等心脑血管疾病患者应多偏食黑木耳或白木耳炖冰糖，以滋阴润肺，提高机体的免疫功能。此外，这类疾病患者应尽量少吃荤油，多吃些豆油、玉米油、花生油、菜油等。

4.高血压患者应偏食芹菜、黑木耳。如果将黑木耳、冰糖、柿饼同煮后食用，效果会更好。海带所含的褐藻氨酸有明显的降压作用，高血压患者可多食。

5.慢性便秘、慢性咽炎及痔疮患者可偏食菠菜、竹笋、蜂蜜、红薯、黑木耳等食物。海带含较多的粗纤维，有润肠通便、凉血消痔的作用。

31 走出进补的误区

中医认为，“虚者补之”。适当进补对人体或脏器在受到损伤或发生病变的情况下，具有某种程度的代偿和增益作用。

但是在生活中，很多人把“进补”当成了日常生活中的一种保健方法，不分春夏秋冬：工作繁忙了要进补，季节变化要进补，过度劳累了要进补……完全忽略了“补”是中医用来补养人体气血阴阳不足、治疗各种虚证疾病的方法。

专家指出，如果我们不能根据自己身体的具体情况有针对性地进补，往往会因进补不当反而误伤了自己的身体。

越贵越补：进补没有针对性

有些人总以为补品越贵越好，为此他们不惜花高价买燕窝、鱼翅、鹿茸、野山人参之类的贵重药品。其实，这是进补的一个误区，因为专家指出，这些食物并无奇特的食疗作用。中医讲究“缺什么，补什么”，*凡进补均有一定的对象和适应证*，关键是应根据自身的体质状况来选择相应补品，千万不要凭贵贱来分高低，尤其是老年人，更应以实用和价格低廉为进补原则。

多多益善：凡事物极必反

任何补药服用过量都会对人体造成损害，“补药有病治病，无病强身”的说法是不科学的。过量进补会加重脾胃、肝脏负担。尤其是在秋冬季，这种进补方式危害更大。

在炎热的夏季里，人们由于吃冷饮，常食冻品，多有脾胃功能减弱的现象，刚进秋季如果突然大量进补，会骤然加重脾胃及肝脏的负担，使长期处于疲弱的消化器官难以承受，从而导致消化器官功能紊乱。如过量服维生素C，可导致恶心、呕吐和腹泻等；过量服用参茸之类的补品，还可引起腹胀，不思饮食等。

虚实不分：没有分清体质

进补一定要先分清自身体质。中医的治疗原则是虚者进补，不是虚证病人则不宜进补。即使是虚证，也有气虚、血虚、阳虚、阴虚、心虚、肺虚、肝虚、脾虚、肾虚之分，对症服药才能补益身体，否则适得其反，会伤害身体。因此，***进补之前最好先咨询一下专业医生，结合各种补药的性能特点，对证施用。***比如，鹿茸、人参、海

马，属温热药，如果将这些补品用于热性体质者就不适合了。

以药代食：别忘了食物是最好的医药

俗话说，药补不如食补。因此，重药物、轻食物不是科学的做法。殊不知日常生活中的许多食物也是好的滋补品，如多吃荠菜可治疗高血压；多吃萝卜可健胃消食，顺气宽胸，止咳化痰；多吃山药能补脾胃。就连我们日常所食用的芝麻、胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等，其实也是进补的佳品。

进补单一："偏补"对健康也不利

生活中大多数人总是喜欢按着自己的口味，专服某一种补品。这种做法也是不对的。因为药物和食物既有保健治疗作用，亦有一定的副作用，长此以往会影响体内的营养平衡，从而会发展成"偏食""嗜食"，这对健康是十分不利的。尤其是老年人，不但各脏器功能均有不同程度的减退，需要全面系统地加以调理，而且不同的季节，对保健药物和食物也有不同的需求。如牛羊狗肉、辛辣食物、酒等，都是偏温热的，会导致体内毒火盛，口干、口渴、嗓子疼，严重的还会引发结肠炎。因此，根据不同情况予以调整是非常有必要的。

重"进"轻"出"：排除毒素才会一身轻

随着人们生活水平的提高，不少家庭天天大鱼大肉的，这些荤腥油腻食物代谢后产生的酸性有毒物质，需及时排出。生活中有些人排便无规律，进而会导致便秘，这使得毒素无法正常排出体外。因此养生专家提出了关注"负营养"的保健新观念，即重视人体当中废物的排出，减少"肠毒"的吸收与滞留。***提倡在进补的同时，应重视排便的及时和通畅***，否则食物代谢后所产生的大量有毒物质不能及时被排出体外，这给人体健康所带来的危害是可想而知的。

32 好食物不代表好营养

超市中，总有一些看似漂亮的食物、昂贵的食物充斥着我们的眼球，我们常会受视觉的迷惑盲目地认为，这些好食物一定会有好营养。其实并不然，因为这些***所谓的“好食物”被高度加工过、过度烹调过或被商业化地种植过，它们缺乏足够的营养。***长期食用这些食物对我们的健康是不利的。

卡尔·法伊弗医学博士在《精神的和自然力的营养》一书中报道了这样一则试验内容：给健康的老鼠喂食一般的美国人在超级市场中所购买的东西，如白面包、糖、鸡蛋、牛奶、圆白菜、土豆、橙子、苹果、香蕉和咖啡等，那些老鼠得了一大堆各种各样的疾病。

由此，法伊弗医生得出结论：这些食物的不良营养（更不用说那些含有添加剂的食物了）连这些动物的健康都不能够维持的话，那么，它们对人类健康也不会带来什么好处。

吃得好不等于营养好

大多数以为，吃得好就等于有营养，而且认为越是高档食品，营养就越好。其实，这种观点是比较片面的，有些食品的虽然价格便宜，但是它们的营养价值却很高。比如，胡萝卜的价格比冬笋便宜得多，而其营养价值却比冬笋要高得多；有些人吃莴苣只吃茎不吃叶，事实上叶子的营养价值要比茎高得多，只要我们采用适宜的烹饪方法，它的味道也是很不错的。

生活中，有专家建议我们多吃植物油，因为植物油有益人体健康。但是植物油也并不是人们想象的那样完美无缺，因为***植物油中的不饱和脂肪酸虽不是致癌物质，但它有助于癌发生和发育的作用。***尤其是对于那些只吃植物油的人，应该多注意合理的饮食搭配，可适当地吃一些动物性食品，这样对身体健康才是有益的。

此外，也不是所有的水果都含有丰富的维生素C。其实，只有猕猴桃、鲜枣的含量较多，而像苹果、橙子、柿子等水果里维生素C的含量则比较少，所以，要想用通过吃水果来补充足够的维生素C，也应有所选择。

漂亮的食物不代表好营养

有些看似外表漂亮的食物，其营养价值也不一定很高。

肉色不是越红越好

一些商家为获取更大的利润，会在制造熟食过程中加入各种人工合成色素，这样的食品对于人体健康的危害是很大的。因此，我们在买烧鸡、烤鸭、腊肉、猪腿、熏腿、红肠、猪杂等熟肉食品时，最好不要买那些看上去颜色非常诱人、卖相很好的食品。

饼干颜色不是越鲜越好

从外观上看，正常饼干的外表颜色应较为纯正，与主要配料的颜色相一致。如果饼干颜色非常漂亮，那么极有可能是因为添加过多人工色素以"润饰"饼干的颜色。这样的饼干对人体健康是不利的。

海带不是越绿越好

正常情况下海带为深褐色，经腌制或晒干后，就会呈现出自然墨绿色或深绿色。海带以叶宽厚、色浓绿或紫中微黄者为上品。海带所含甘露醇，呈白色粉末状附在海带表面。海带以加工后整洁干净无霉变、手感不黏者为佳。***如果海带的颜色过于鲜艳或洗海带后水有异色，最好不要食用。***

关于超市里经过加工的鸡蛋

一个真正的鸡蛋包含着一种叫DHA(二十二碳六甲烯酸)的脂肪酸，它是一种建造脑和眼睛组织的细胞成分的关键营养。一个真正的鸡蛋能提供平均200～400毫克的DHA。超市出售的那些经过专门加工的鸡蛋平均只含有18毫克的DHA。如果我们缺少DHA就会引起如忧郁症、情绪反常、注意力不集中等一系列的病症。更为糟糕的是，这些鸡蛋里充满了杀虫剂、荷尔蒙、抗生素等多种毒素。

蘑菇不是越白越好

一般情况下，蘑菇以白色的味道佳，因此人们在挑选蘑菇时误以为越白越好。其实，蘑菇在运输的过程中表面免不了有碰伤、变色，只有使用漂白剂的蘑菇才会表现出不自然的白色，无碰伤处的变色，也无新鲜菇体的鳞片，手感相对润滑。所以，大

家在选购蘑菇时一定要注意其颜色的选择，并不是越白越好。

新鲜的食物不代表好营养

对于大多数食品来说，"吃就吃新鲜的"是非常正确的观点。但是，这并不代表所有的食物都是越新鲜越好。对于某些食品而言，越"新鲜"就越可能导致健康隐患。

鲜海蜇

鲜海蜇含有毒素，是不可食用新鲜的。只有经过食盐加明矾使鲜海蜇脱水数次，才能让毒素排尽，方可食用。要想使海蜇变得新鲜、脆嫩，可以将已充分泡发好的海蜇切成丝用70℃的水焯一下，以增加海蜇的脆感，但用热水焯的时间不宜太长，焯后要立即放入冷水中冷却，这样海蜇不但充分涨发，并脆嫩无比，凉拌、热炒都不会失其原味。

鲜木耳

鲜木耳也是不可直接食用的，因为鲜木耳含有一种叫卟啉的光感物质，食用后若被太阳照射可引起皮肤瘙痒、水肿，严重的可致皮肤坏死。所以专家建议人们最好食用干木耳，因为经曝晒处理后，大部分卟啉被分解，而在食用前，干木耳又经水浸泡，其中的剩余毒素会溶于水，使水发的干木耳无毒。

鲜黄花菜

鲜黄花菜含有秋水仙碱。虽然***秋水仙碱本身无毒，但吃后在体内会氧化成毒性很大的三秋水仙碱***，这种物质只要吃3～20毫克就会使人出现恶心、呕吐、头痛、腹痛、血尿、便血，严重时就可致人死亡。所以要食用干品黄花菜，因为经蒸煮加工后，秋水仙碱会被溶出，故而无毒。

33 吃得饱身体并不好

现代人生活水平高，餐餐山珍，顿顿海味，吃得红光满面，吃得大腹便便，殊不知这样长期饮食的后面便是疾病、短寿。

科学家曾试验过让100只猴子随它吃饱，让另外100只猴子只吃七八成饱，定量供应。结果，随它吃饱的100只猴子过一段时间死了50只，另外只吃七八分饱的猴子长得既苗条又健康，还很少生病，10年养下来只死了12只。显然，他们的试验证明：饱食有害，节食有利。

我国古代便有节食能长寿的论述。为了长寿，古人还创造了"辟谷养生"的学说，"辟谷"即节食。早在两三千年前，《黄帝内经》就主张："饮食有节"，"饮食自倍，肠胃乃伤。"梁代医学家陶弘景在《养生延年录》中指出："所食愈少，心愈开，年愈寿；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。"可见，古人很早就发现节制饮食可以抗衰老、延寿命，经常饱食则使人早衰，对人体有害。

终日饱食偷走你的健康

长期饱食不仅使人感觉不适、消化不良，而且会导致很多疾病发生。

长期饱食会加重肠胃负担

长期饱食会加重我们的消化系统负担，易导致消化不良。如果一些未被消化的食物长时间滞留在肠道内，会产生大量的毒素和致癌物质，这些毒素和致癌物质不但使人患肠道疾病，而且它们被肠道吸收会透过心脑屏障，损害中枢神经系统。

长期饱食使大脑早衰

日本科学家研究发现：***长期饱食会导致大脑早衰。***因为饱食后，胃肠道循环血容量增加，造成大脑血液供应相对不足，使脑细胞正常生理代谢受到影响，甚至引起冠

心病病人发作心绞痛，诱发胆石症、胆囊炎、糖尿病等。

年轻时常饱食到老会得骨质疏松

一组实验研究发现，自由饱食的小白鼠，随着年龄的增长，体内甲状旁腺素明显增加；而平时只吃七八成饱的小白鼠，体内甲状旁腺素增加不明显。人类同样也存在着这种现象，年轻时经常进食过饱，到老年后，由于体内甲状旁腺素含量明显增高，骨质脱钙返流入血现象就会日趋严重，患骨质疏松的机会就会明显增加，即使从食物中摄取大量的钙和额外补钙，也只是增高血液中的钙，于消除骨质疏松收效不大。

吸烟＋饱食易诱发老年痴呆

近年来，许多学者研究证实，吸烟＋饱食也是导致现代老年性痴呆发病率增高的高危因素。德国医学家的研究表明，常年吸烟者的脑组织呈现不同程度的萎缩，易患老年性痴呆。因为长期吸烟可引起脑动脉硬化，日久导致大脑供血不足、神经细胞变性，继而发生脑萎缩。日本的研究人员把老年性痴呆者同健康老年人的饮食习惯进行比较后发现，患老年痴呆病的老年人在壮年时期就食欲旺盛，晚饭吃得过饱。

长期饱食会使人过早衰老

我们呼吸时所吸收的氧，大约有2%被氧化酶催化形成活性氧——自由基，自由基对人体的伤害是非常大的，它可使细胞受损，动脉血管硬化，引发多种疾病、衰老，甚至死亡。当人体中产生的自由基超过一定量时，人老化的程度就越快。而少吃点可以减少自由基的产生，使细胞免受其害，从而延缓衰老。

每餐八分饱，疾病不来找

从古到今流传着许多民间谚语："少吃多滋味，多吃坏脾胃""少吃香，多吃伤""每餐八成饱，保你身体好"。许多科学家推论，人类如果采用"少吃"这种饮食模式，概率寿命可望增加20～30年。

当人们在吃饭后，身体中的大部分血液会集中到肠胃来帮助进行消化吸收，而在此期间大脑是处于缺血缺氧状态的。***如果是暴饮暴食，不自觉地加餐，吃到十成饱，或者一餐吃了相当于2～3餐热量的食物，势必给人体带来危害。***

那么，吃多少才是健康呢？

现代医学认为，***限制饮食可以延长寿命，即每餐只吃八分饱。***控制食量、限制热量的摄入，一方面使活性氧生成减少，另一方面可以保护人体内抗氧化酶的活力及维

持抗氧化酶的水平，从而使活性氧能得到及时清除，达到抗衰老的目的。

无论何时，吃饭时一定要把握好饮食的“度”，不要遇到喜欢吃的食物就控制不住自己。如果偶尔吃得过饱，饭后半小时后，一定要进行一些必要的体育运动，消耗掉多余的热量，防止其转化为脂肪。

34 营养过剩也是病

近几年，大多数发达国家和发展中国家的膳食结构及生活方式发生了明显的变化，由于生活水平的提高，这些地区的人们在饮食上非常倾向于肉类、高脂肪、高热量及过于精细的食物，而高纤维食物却又摄取得较少，这样的饮食习惯势必会造成营养过剩。

世界卫生组织营养专家指出，贫困问题很严重的印度用于治疗与肥胖相关的疾病的费用，已经超过了其花费在解决饥饿问题上的资金。无论是发达国家还是发展中的国家，人们在日常饮食上都应注意自己的饮食习惯。

不良的饮食习惯会让人们每日摄取更高的热量，其中主要的热量来源于谷物、蛋白质、油脂及大量的甜品等。人们生活舒适度的增加，体力支出越来越低，致使体内摄入的热量消耗不掉，产生了“热量积蓄”现象，从而引起肥胖症、高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化等一系列疾病。

◎ 营养过剩也是一种“营养不良症”

通常人们只注意到营养缺乏会给身体健康带来问题，而常常忽略了营养过剩对身体健康的危害。***在营养学上，营养过剩其实是另一种“营养不良症状”。***

随着人们物质生活的丰富，人们的膳食结构也出现了失衡，热能摄入量增加，营养过剩或不平衡，再加上运动较少、工作压力大及环境的污染等等，这些因素都会造成体内自由基的增多。

我们知道，自由基是疾病的根源，也是老化的主要原因。要预防疾病，一定要清除体内的自由基，提高人体抗氧化能力，延缓老化。

人体由于不断处于氧化的状态，为了防止这些由有害氧自由基所造成的损伤，人体也会自然生成一套抗氧化体系，以清除这些多余的自由基。一个健康人体内的自由基的产生和清除是平衡的。如果自由基过多或抗氧化体系能力不足，就会使体内氧自由基的代谢失去平衡，从而导致如心脏病、癌症等一些严重疾病的产生。

总之，专家建议人们在日常生活中一定要增加营养意识，注意营养均衡，防止营养过剩。此外，平时还要坚持运动，这样可以更好地控制和预防心脑血管疾病、高血压、糖尿病等慢性疾病的发生。

营养过剩可能导致儿童性早熟

有专家表示，性早熟可能与儿童在生长发育过程中盲目进补、过量摄入激素有关。各种高能营养食品中一般都会有促使儿童性早熟的激素，这些激素可能会扰乱儿童自身的内分泌状态：在生理上，会导致儿童骨骺提前闭合，直接影响到孩子的未来身高；在行为上，由于儿童的心理发育还不成熟，性器官的过早发育和性意识的过早觉醒，将导致儿童不具备相应的自控能力，男孩可能出现性攻击、性犯罪，女孩则可能会出现早恋、早婚、早孕等。

营养过剩为孕妇添“新病”

孕妇在孕期如能适当地改善饮食，增加营养，就可以增强孕妇体质，促进胎儿发育。但若营养过剩，危害非浅。

据营养专家介绍，孕妇的饮食和营养摄入需要讲究科学，并非多多益善。***孕妇体重过重，摄入盐、糖过多，容易导致妊娠期高血压、妊娠糖尿病等妊娠并发症和巨大儿，同时也增加了分娩的危险性。***这也是难产率升高、剖宫产率上升的主要原因之一。

很多人认为，孩子生下来体重越重越好，为此很多孕妇会不断地为自己加强营养。其实这也是一个误区。专家表示，新生儿的正常体重可维持在3千克，过轻或过重的体重都会给孩子将来的成长造成一些影响，如肥胖儿将来可增加高血压、高血脂、高血糖疾病的发病率。

一些发达国家已采取各种措施对新生儿体重进行控制，以提高出生人口素质。其中进行孕妇营养指导是十分有效的方法。此方法可通过孕妇的膳食结构和运动情况的调查、必要辅助检查以及了解相关体征和症状，全面分析孕妇的饮食习惯，个体化确定每种营养成分摄取量、需要量及安全范围，从而给孕妇的健康及胎儿发育创造了极

佳的营养环境。

保持营养平衡少生病

在日常生活中，如果我们多摄取一些富含天然抗氧化剂的食物，就能有效防止体内氧自由基所造成的损伤，同时也能增强免疫系统。为了使身体充分获得各种营养素，我们应杜绝偏食，必须均衡摄取各类食物。

从食物中摄取天然的抗氧化剂是最安全的、最有效的方式。很多天然食物具有抗氧化作用，比如黄豆、鱼类、米饭、水果、蔬菜都可以补充人体内抗氧化剂的不足，帮助人体维持氧自由基代谢的平衡，从而有效地防止各种疾病的发生。鱼类如沙丁鱼、鳗鱼都含高度不饱和脂肪酸DHA和EPA。DHA具有健脑的作用，可增强记忆力，防止记忆力减退及老年性痴呆的发生；EPA的主要功能是在预防心脏血管疾病方面，能降低血液的黏稠度，可以有效预防高血压、动脉硬化及心肌梗死等症。

此外，芝麻油含有的不饱和脂肪酸中的多酚类物质，都具有抗氧化作用。绿茶或红茶所含茶多酚亦具有良好的抗氧化作用，可以显著地减少活性氧的产生，有效清除自由基。

总之，我们一定要增强营养意识，保持营养均衡。此外，平时最好坚持运动，这样，就能更好地预防和控制心脑血管疾病、高血压、糖尿病等疾病的发生。

35 吃饭快会缩短人的寿命

在现代社会，由于工作节奏的加快，很多上班族要么无暇顾及三餐，要么就是饕餮一顿，暴饮暴食。吃饭对于他们来说，不是一种享受，而只是可做可不做的一件事情而已。吃饭，很多时候是在工作的间隙进行的，需要争分夺秒、狼吞虎咽，但他们不知道，很多身体上的不适，其症状背景就是“狼吞虎咽”。

有一位上班族手捂着胸部，愁眉苦脸地对医生说：“我胸部常常有一种被勒着的

感觉，透不过气……”根据这种症状，应首先考虑的疾病是心绞痛，可这位上班族才40来岁，心绞痛的可能性很小……经医生仔细询问才弄清，原来是一种类似胃口难受或烧心的感觉，总觉得胸部好像有什么东西在里面乱动，有时还有一种灼热感，但没有一点痛的感觉。出现这种情况有一点可以肯定，那就是与饮食有密切关系。于是医生询问了一下他的饮食情况，结果发现，饮食过快是罪魁祸首之一。

以前人们常说“快吃快拉，功夫到家”。其实养生讲究“细嚼慢咽法”，以细嚼作为基本吃法。快速进食不经细嚼就咽下去，容易产生各类问题。

食物在进入我们身体之前，在口腔里就会发生复杂的变化。应该记住，***所谓吃得健康不仅仅是指食物的质量，摄取食物的方法也起着相当重要的作用。***也许人们的命运在把食物放进嘴里的刹那间就已经决定了。

吃得太快易“受伤”

吃饭过快，会对人体产生哪些不利的影响呢？

影响食物的消化

如果进食过快就会造成食物咀嚼不充分，而咀嚼不充分的食物到胃里后，不能充分与胃肠液相混合，直接影响其消化和吸收，更重要的是加重了胃肠器官的负担。食物超过胃的容量，轻者蠕动困难，引起消化不良；严重者会造成急性胃扩张、胃肠炎、胰腺炎等危重疾病。生活中因暴饮送命者有之，因暴食引起的胃肠病更不少见。

助长肥胖

据日本新近发表的一项医学调查报告证明，用餐速度的快慢与胖瘦有关，习惯快速进食者每天的热能摄取量远高于缓慢进食者。***有发胖倾向的人，多数吃饭也过快。***为什么快速进食会导致肥胖呢？原来，人的大脑中枢有控制食量的饱食中枢和饥饿中枢，有了这些调控信号，我们的脑袋就能知道到底吃饱了没有。如果进食过快，明明所摄取的食物

快吃冷饮不健康

在炎热的夏天，常会使人们口渴心焦，尤其在外出归来或参加一些体力活动后，有的人会用快吃、多吃冷饮的方法来快速降温。其实这种做法对健康危害很大。在快吃冷饮时，有的人太阳穴、眼睛等部位会出现剧烈疼痛，这是由于过冷的刺激所引起的三叉神经痛；持续快速吃冷饮会使喉部血管收缩痉挛，导致口唇青紫、牙关紧闭，甚至出现全身颤抖、呼吸困难等问题；如果本来牙齿有过敏或有龋病的，过冷刺激会引起牙酸和牙痛；此外，快吃冷饮，在低温刺激下，胃肠道还会出现痉挛性收缩，主要表现为腹痛及吐、泻，并因抑制胃液分泌，影响消化功能。

分量已经足够了，可大脑却还没接到饱食信号，所以在“不知饱”的情况下，会不知不觉地继续吃喝。长年累月过度摄食，热量摄入过多，自然就会肥胖起来了。

影响牙齿健康

粗嚼快咽易咬伤舌头、腮帮，有损口腔、牙齿和牙床，甚至引起口腔溃疡。长期不仔细咀嚼食物，牙齿本来的作用就不能充分发挥，于是就容易引起牙齿早衰，就是说，***由于牙龈得不到锻炼，就容易产生齿槽脓漏。***

细嚼慢咽才是养生正道

进食过快，会影响我们的健康，而细嚼慢咽则是养生正道。

洁齿防龋

细嚼慢咽不但对牙龈组织有按摩作用，而且可提高其抗病能力。唾液对牙齿表面的冲洗还能加强它的自洁作用，减少龋齿的发生。

帮助消化

咀嚼使唾液与食物充分混合，可溶解出食物中的味觉物质，促进食欲。另外，充分的咀嚼，还可以使食物磨得极细，当食物进入胃肠道之后，有利于营养素的吸收和利用。

防癌解毒

科学家对人的唾液进行了仔细的研究，发现唾液含有各种酶、激素、维生素及蛋白质，尤其唾液含有的15种酶具有特殊的价值，它们可以通过生化反应产生出人意料的效果，能降低食物中的致癌物和毒性，而且咀嚼次数越多，抗癌作用越强，特别是唾液中的氧化酶和过氧化酶能消除某些致癌物质的毒性。

减肥美容

研究发现，肥胖者的进食速度较瘦人快，咀嚼吞咽的次数也比瘦人少。在咀嚼过程中，面部血液供应量加大，表情肌协调有规律地活动，可促使面色光泽红润，皱纹减少。

总之，进食中细嚼慢咽既是一种文明举止、良好的行为习惯，更是养生保健、防病美容的有效方法。***专家建议，一口饭咀嚼30次，用餐时间最好在20～30分钟之间。***

36 很多癌症是吃出来的

俗话说，民以食为天。人的生活是离不开食物的。如果粗略估计一下，人一生中可能要吃掉数以吨计的粮食、蔬菜、水果及肉类食物。一日三餐是维持生命的物质基础，但是所谓的"病从口入"，又说明饮食是引起疾病的重要渠道，当然也包括癌症。

科学家们经过社会调查、科学分析后得出的结论：全世界所有的癌症中有大部分是吃出来的。越来越多的研究也表明，***癌症与生活方式，尤其是饮食习惯密切相关。***

如今的人类，主食吃得越来越精细，而粗粮、杂粮等食入甚少，这样体内缺乏纤维素，导致大肠癌发病率升高；高脂肪、高蛋白的摄入过多已成为乳腺癌、结直肠癌发病率上升的重要原因；喜食过热、过烫、偏硬、刺激性食物及酸菜，可诱发食管癌；约有75%的人头颈部癌是由饮酒和吸烟不当所造成的；有暴饮暴食、喜好甜食和油腻者也是胰腺癌的高发人群。

总之，如果人们能改变自己不良的饮食习惯，那么很多癌症也是可以预防的。

● 过食红肉易致癌

在日常生活中，饮食千变万化，成分异常复杂，又要受环境、加工方法诸多因素的影响，污染机会也较多。饮食中既有致癌因子，又有抑制癌瘤发生的保护因子，而人的经济生活条件和习惯爱好也不尽相同。因此，饮食营养对人体癌瘤的影响也极其复杂多变。

美国研究人员通过多年研究发现，***长年多吃红肉，有可能致癌，最常见的是结肠癌和直肠癌。***哈佛学者曾对9万名女性进行了研究，发现每天都吃红肉的人，结肠癌发病率是不常吃红肉女性的2.5倍。

美国癌症研究所认为，现在癌症的50%是由不合理的饮食结构造成的，这包括食物及其中的添加剂和污染物。科研人员发现，日本的胃癌发病率很高，美国的发病

怎样吃红肉利健康

既然吃红肉有致癌风险，那我们就不吃红肉了吗？素食不失为一种选择，但如果你特别喜欢吃红肉，最好以每天85～113克为好。另外，红肉的烹制方法也很重要，应尽量少吃腌制、烟熏或明火烧烤的红肉。

率却比较低，两者之间相差约5倍；美国的肠癌死亡率很高，日本却很低，两者之间相差大致也是5倍。

为什么会出现这样的问题呢？这主要是因为在美国大肠癌病人对糖、肉、蛋、奶和脂肪摄取较多，而摄食谷类和豆类食物较少。反之，日本本土的居民饮食中脂肪含量仅占总热量的12.2%(主要是不饱和脂肪酸)，纤维素含量较多。欧美人的饮食中脂肪含量高达41%(主要以饱和脂肪酸为主)，而且蛋白质和热量的平均水平也高，纤维素含量很少。发生大肠癌的重要因素同纤维素的摄入量少有关。

◎ 癌细胞也爱油炸食品

食物经过油炸后，改进了其色、香、味，引人食欲。油条、春卷、炸鱼、炸虾等，都是饭店、餐厅、食堂甚至家庭餐桌上的常备菜。很多大排档也更少不了支上油锅，鱼、肉、豆腐、土豆、苹果、香蕉都可入锅一炸。油炸食品时，因一些物质的分解和聚合所形成的某些化学物质，对人体健康不利。

食用油经高温加热后(食油烧至冒烟时，温度超过200℃)，不单会破坏食物中的所有营养，同时令人体必需的脂肪酸氧化，形成过氧化脂，而过氧化脂会阻碍人体吸收蛋白质及氨基酸，同时会积聚在人体内，引起脑血栓及心肌梗死等症状，严重时就有可能诱发癌症。***食油的温度越高，反复使用的次数越多，产生的有害物质就越多。***

世界卫生组织及多国卫生部门的报告证实，油炸食品含有大量的丙烯酰胺，是2A级致癌物，对人体有很多的危害。丙烯酰胺对眼睛和皮肤有一定的刺激作用，可经皮肤、呼吸道和消化道吸收，并有部分在体内蓄积，主要影响神经系统。淀粉类食品在高温（＞120℃）烹调下就容易产生丙烯酰胺，而且随着加工温度的升高，其含量也越高。

当然，我们不可能不吃油炸食物，这就需要我们想办法减少油炸食物的致癌物质。据有关专家研究表明，类黄酮可以减少油炸食物中的致癌物质。类黄酮是黄酮类化合物，它广泛分布于各种黄绿色蔬菜和水果中，如橘子等。平时，我们在吃油炸食

物时可以多吃一些此类的蔬菜和水果。

若不想患癌症，须彻底改变饮食习惯

引起癌症的因素有很多，其中不良的饮食习惯是主要诱因之一：期酗酒，长期食用发酵、霉变、酸菜、腌菜及含亚硝酸胺的物质；长期食用烟熏、火烤食品，以及经反复用过的油油炸食品；爱吃过热、过粗、过硬或脂肪过多的食品；因过分偏食而导致某些营养素长期缺乏；进食过快。

因此，***要想避免癌症的发生，就要改变不良饮食习惯，建立科学的饮食习惯。***

科学的饮食习惯对人有哪些好处呢？

能使基因正常表现

我们知道，人体细胞中的DNA非常重要，但是它却很容易遭到损害，就连我们日常生活中晒晒太阳，细胞中的DNA都很容易受损。当然，我们也不需要太紧张，因为细胞内有非常优秀的DNA修复系统，能以最快的速度不停地巡视DNA是否受损，如果发现有异样就马上进行修复，使DNA能维持正常的表现，从而正确地指挥细胞的运作。***如果饮食含有如叶酸、锌等营养素，就会使DNA修复系统运作正常，这样就可以有效地预防癌症的发生。***

哪些食物易致癌

1.粮油及其制品易被霉菌污染。黄曲霉素、青霉、毛霉等的代谢产物大多都是毒力强大的致癌物，其中最危险的是黄曲霉素B_1。这些霉素主要与肝癌、肾肿瘤和结肠癌有关。黄曲霉素主要污染粮油及其制品。其中花生米、花生酱、花生油等被污染机会较多，其次大米、玉米也容易被污染。

2.虾酱、酸菜含有致癌物。虾酱、虾油、酸菜中的亚硝酸胺盐含量高，经常吃这些食物也容易致癌。专家指出，亚硝酸胺盐能在人的胃中合成，多吃维生素C可以阻断亚硝酸胺盐的合成。平时人们可多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果。

增强肝脏功能

尽管在生活中我们接触致癌物质很多，但是我们并不至于一接触到致癌物质就会患癌症，这主要是因为人体内有一套解毒系统，而肝脏则是负责解毒的主要场所。我们饮食中蛋白质的摄取量不够或蛋白质的品质不佳，都会让肝脏的解毒系统运作不良。另有研究指出，***若饮食有充足的维生素E、硒、谷胱甘肽等，则能加强肝脏解毒系统的功能。***

科学的饮食习惯至少应包括三方面内容

1.减少高热量食物。每天从饮食中的脂肪吸收的热量应少于30%。

2.减少高胆固醇的食物。每人每天吸收相当于一个鸡蛋的胆固醇含量就可以了。

3.限制盐的食用。每人每天只摄入5克食盐，最多也只能食用8克食盐。

提高人体免疫力

根据科学研究显示，饮食中维生素A、维生素 B_6、叶酸、维生素C、维生素E、铁、锌、铜、硒、镁、碘等任何一种营养素缺乏，都可能使人体的免疫力下降，而科学的饮食可以提升免疫力，防止癌细胞侵入体内。

除上述内容以外，饮食对于我们身体功能的影响还有很多，有些影响甚至是目前科学家还未发现的。因此，从现在开始，我们应重视自己的饮食品质，进行科学饮食，以便善待自己的身体。

科学饮食要求我们摄取食物要合理，并经常更换烹调法，或和其他的物品混合摄取，不要偏食。饮食方面，最好不要有加工者，尽量摄取天然食品，不要对某一种食物摄取过多。

Part6

别把亚健康不当病

——需要摒弃错误的健康观

SHIJI TOUZOULE
NIDE JIANKANG
HEALTH

37 错误观点一：无病就等于健康
38 错误观点二：全身无力不是病
39 错误观点三：过度依赖医生
40 错误观点四：不重视体检
41 错误观点五：得病了，身体一定有感觉
42 疏忽所引发的不幸
43 小不适可能是大问题

37 错误观点一：无病就等于健康

无病就是福吗

民间有一句老话说"无病便是福"。"福"，无疑也包含着健康的意思。在生活中，可能也有不少人是这样认为的。例如，有人说："我吃得下、睡得着，没有病，身体不是很好吗？"也有的年轻人从反面来说明："我不怎么锻炼，不是也很健康吗？锻炼是老年人闲着没事时进行的活动！"

这些看法在如今看来并不正确。上面我们简单提到过：亚健康是指人在身体、心理和社会环境等方面表现出的不适应、介乎健康与疾病之间的临界状态。亚健康即指非病非健康状态。

亚健康给人的感觉就好像没有病一样，体检也查不出什么病症，但这并不代表人体就是健康的，因为处于亚健康的人已经与疾病结缘了。

有资料表明，美国每年有600万人处于"亚健康"状态，澳大利亚可达37万～100万，亚洲地区处于亚健康状态者比例则更高。日本公共卫生研究所的一项新调研发现并证明，接受调查的数千名员工中，有35%的人正忍受着慢性疲劳综合征的折磨，而且至少有半年病史。

亚健康状态，在不同的生活和工作背景、不同的年龄阶段、不同的气质特点、不同的社会层次的人群中，其主要表现不尽相同，所表现的症状往往是模棱两可的，既看不见又摸不着，更没有明确的实验室检查指标作为依据。它给人一种雾里看花的感觉。

处于亚健康的人从表面上看并没有病，但***出现"亚健康"状态则表明身体健康已不"完美"，如果不及时治疗和***

亚健康的10个表现

1.心病不安，惊悸少眠。
2.汗出津津，经常感冒。
3.舌赤苔垢，口苦便燥。
4.面色有滞，目围灰暗。
5.四肢发胀，目下卧蚕。
6.指甲成像，变化异常。
7.潮前胸胀，乳生结节。
8.口吐黏物，呃逆胀满。
9.体温异常，倦怠无力。
10.视力模糊，头胀头疼。

调解，久而久之就会引发病变。专家指出，健康不“完美”来自身体的方方面面，而且很难用医院现有的仪器查出问题。一个人可能各项化验都正常，却总是感到全身无力，头晕眼涩，吃饭没有食欲。如果在旧的医疗模式下我们就会把其当做一个健康人，而现代医学则要关注“人”的生活习惯、工作方式、饮食情况等等，并帮助亚健康人摆脱亚健康。

衡量健康的标准是什么

我们可以清楚地看到，“无病”这种暂时的、表面的现象，随着时间的推移和各种环境的变化，也会因为体内阴阳平衡的失调而诱发疾病，因此“没有病”并不就是“健康”。

从另一个角度来看，人不只是一个单纯的生物有机体，而是一个有意识、有思想的万物之灵，有着非常丰富的内心世界。人体内，既有生理上的活动，又有精神上的活动，而精神生活又是在社会生活中产生的、表现的，这两种活动紧密相连，互相影响。生长与老死，健康与疾病，不仅要受生理因素的影响，也要受精神和社会因素的制约。因此，衡量一个人是否健康，应该从多方面来判断。

那么，如何恒量一个人是否健康，其共同标准是什么呢？世界卫生组织为此对健康定了10条准则：

1.有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张和疲劳。

2.处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小。

3.善于休息，睡眠良好。

4.应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

5.能抵制一般性感冒和传染病。

6.体重适当，身材发育匀称，站立时，头、肩、臂的位置协调。

7.眼睛明亮，反应敏捷，眼睛不易发炎。

8.牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

9.头发有光泽，无头屑。

10.肌肉丰满，皮肤有弹性。

这些原因让你染指亚健康

对亚健康的研究，是21世纪生命科学研究的重要组成部分，也成为当今全球医学研究的热点之一。

一个正常人为什么会处于亚健康状态呢？主要是以下几个原因造成的：

饮食不合理导致机体失调

当机体摄入热量过多或营养贫乏时，都可导致机体失调。过量吸烟、酗酒、睡眠不足、缺少运动、情绪低落、心理障碍以及大气污染、长期接触有毒物品，也可出现亚健康状态。

休息不足打乱生活规律

起居无规律、作息不正常已经成为常见现象。对于青少年，影视、网络、游戏、跳舞、打牌、麻将等娱乐，以及备考开夜车等，常打乱生活规律。成人有时候也会因为娱乐（如打牌、麻将）、看护病人而影响到休息。

工作环境会让身体不完美

工作环境对人也有一定程度的影响。很多人的工作几乎每时每刻都离不开电脑，长时间使用电脑会引起人的视力衰退、关节损伤、辐射伤害、头部和肩膀疼痛，还会出现自律神经失调、忧郁症、动脉硬化性、精神病等亚健康状态。

运动不足极大地影响着人类的健康

缺乏运动也是引起亚健康的重要原因之一。运动不足会造成体力下降、机能下降、精神疲倦、心理神经系统障碍增加，体力的下降又导致抵抗力急剧下降，高血压、脑出血、心脏病、肥胖症等“文明病”发病率也会增加。

一分钟消除疲劳法

1.锻炼时，双脚分开与肩同宽，腰背部伸直，眼看前方远处，两臂伸直，缓慢从体侧上举，保持3秒钟放下，反复做4次。

2.双脚分开与肩同宽，两手伸至头顶相交叉，手掌向上，两臂伸直，然后脚跟抬起，膝关节弯曲并外展，保持2～4秒后，脚跟着地，站起还原，反复做4次。

机体衰老导致健康受损

人到了30岁以后就开始衰老了，此时人的机体器官开始逐步老化，出现体力不支、精力不足、社会适应能力降低等现象。如，男性会产生性机能减退，精神变得抑郁、烦躁，精力下降等综合

症状，而女性会出现更年期综合征，出现生理功能紊乱、精神和情绪烦躁等现象，这些因素都会导致人体处于亚健康状态。

亚健康是某些疾病的前兆

如今，***心、脑血管和肿瘤是导致人类死亡的主要杀手。这些疾病在发病前一段很长的时间内，人体可能都是处于亚健康状态。***人体内脏系统虽然没有显著病变，但会出现一些功能性障碍，如胸闷、气短、头晕、失眠、健忘、心悸等，而进行检查时也没有明确的病因。

总而言之，只有科学地对待亚健康，采取适当的措施，才有可能帮助人们从亚健康状态中走出来。症状较为严重者，应及时去医院请医生诊治，佐以药物治疗，才能转变为健康。

赶走亚健康，学会轻松生活

如果亚健康状态长期存在，就会影响人体神经系统、免疫功能、内分泌功能等的正常工作，久而久之就会引起一些较严重的疾病，如心脑血管疾病、癌症、胃肠疾病及心理疾病等。此外，如果人们长时间处于一种亚健康状态，对其工作、家庭生活、人际关系等都会产生严重的负面影响。因此，对亚健康应当积极地进行防治。

亚健康治疗的关键在于自我调适，消除那些诱发因素。

饮食要多样合理

日常生活中，很多人的饮食过于单调，长期一贯制，根本不是以自身身体需要来进行膳食安排。为了预防亚健康，我们要改变不良饮食习惯，多吃不常吃的，大鱼、大肉要吃，粗粮、杂粮、蔬菜、水果也要多吃，这样才符合科学合理的均衡营养观念。此外，在饮食方法上，不要暴饮暴食，大饥大饱，瞎吃乱吃。一定做到定时定量，有针对性，均衡消化，保证营养。

提高睡眠质量

自古以来，睡眠一直占据人类生活1／3左右的时间，它和每个人的身体健康密切相关。但是，伴随着社会的变革和人们生活方式的改变，睡眠不足已成为我国当今最普遍的健康和社会问题。人们经常有这样的体会，当感到情绪不佳或者身体不适时，好好地睡上一觉，会觉得精神倍增，身体的不适也会有所减轻，甚至恢复如常。

看电脑时吃香蕉可保护眼睛

长期在电脑前工作的人会觉得眼睛干涩疼痛，这时可以在电脑桌上放几支香蕉，休息时吃几支香蕉，对眼睛有保护作用。这是因为，香蕉中的钾可帮助人体排出多余的盐分，让身体达到钾钠平衡，缓解眼睛的不适症状。此外，香蕉含有大量的β胡萝卜素，当人体缺乏这种物质而使眼睛变得疼痛、干涩时，多吃香蕉不仅可减轻这些症状，还可在一定程度上缓解眼睛疲劳，避免眼睛过早衰老。

因此，质量好的睡眠确是一味有益于身心健康的滋补品。

建立动养机制

现代人热衷于都市生活，忙于事业，忙于工作，而身体锻炼的时间越来越少。要知道，***人的形养在于自身体育锻炼。***人之所以会生病，缺乏运动也是重要原因之一。加强自我运动锻炼，可以防病治病，延缓衰老。

学会善待压力

要善待压力，就要树立正确的处世观，把压力看做是生活中不可分割的一部分，作好抗压的心理准备。此外，还要确立切实可行的目标定向，切忌由于自我期望过高，无法实现而导致心理压力。再者，要学会适度减轻压力，以保证健康、良好的心境。

38 错误观点二：全身无力不是病

随着现代社会节奏的加快，竞争日趋激烈，一些人感到身心疲惫，总觉得全身无力，有专家明确指出，此时人的身体已经处于亚健康状态了。据调查，广州、北京、上海等城市的亚健康人群高达七成。

如果你最近自觉有疲乏无力、胃口不好、头昏脑涨等不适症状，到医院也查不出毛病，你也要当心了，这可能就是亚健康惹的祸。

全身无力要当心

有些人看上去没有病，但就是感觉与正常人不一样。其实那是亚健康所致。

李小姐是一家外企的高级主管，平时精力十足，一个名副其实的大忙人，从早到晚忙忙碌碌，经常飞来飞去，整个公司在她的管理下利润节节攀升。深受老板赏识的

她也已经身家上百万，在其他人看来的确是一个成功者。

可近来不知什么原因，李小姐却不断出现失眠、头昏、全身无力，干什么总觉得力不从心，记忆力减退，见了下属不想打招呼，常常烦躁不安，动不动就想发火。虽然李小姐也意识到自己的变化，但总提不起精神来。后来在老板和朋友的催促下，她去看了医生。经检查，没发现什么疾病，最后医生诊断为“亚健康”状态。

下面例子中，罗女士的状况也不比李小姐好到哪儿去。

罗女士是某报社的编辑，每个月的工作量相当大，从选题策划到采访、写稿、编辑，每个环节中的各个问题都要自己想办法解决，整个部门的运作也少不了要她操心。对于罗女士来说，一天24小时，吃饭、洗澡都要想工作的事，甚至在睡觉的时候也会梦到自己在工作。和大多数中年女性一样，家里面还有一大堆活儿等着罗女士去做。

尤其最近天热，罗女士更是感到烦闷不堪，饭吃不香，觉也睡不好，还总是半夜做梦惊醒，人也一天一天瘦下去。她只好到医院去求助，最后医生诊断她是典型的亚健康人。

专家们指出，***现在很多年轻人喜欢夜生活，饮食无节、率性而为，晨昏颠倒，生物钟混乱，再加上平时工作压力过大，这些很容易造成亚健康状态。***

春困——亚健康的信号

每到春天，人们都会出现“春困”。专家认为，“春困”主要与天气、工作、饮食、睡眠、运动不和谐有关。其中，吃热性火锅、开空调可算是两大“祸首”。吃过多热性食物，如辛辣、煎炸烤食品等，容易导致胃火上升，出现眼睛肿痛、脸肿，严重者还伴有脸色潮红，乃至心火上升，影响人的精神状态和工作情绪。此外，室内长期开空调，容易造成空气中二氧化碳等有害气体含量过高，也会加重“春困”症状。专家还指出：“春困”提示人体出现了亚健康的信号，需要引起重视。对那些已“染”上“春困”的人来说，可以多做深呼吸和能增加肺活量的有氧运动，多饮水，少吃油腻、热性食物，尤其是火锅。在办公室工作的上班族在犯困时，可适当做头部按摩缓解症状。

“十字方针”帮你对抗亚健康

牢记以下“十字方针”，对预防亚健康会有帮助：

平心

平稳情绪、平衡心理，保持良好乐观的心态，善于排解不良情绪。

减压

吸氧有利于改善亚健康

有研究表明，空气中的含氧量不足，而紧张的脑力劳动耗氧量又特别大时，间隙吸一点氧气是一种行之有效的办法。特别是在出现头昏眼花、胸闷不适、工作效率下降之际，可以放下手头工作，吸氧气10分钟，将会使你精神大为改观，工作效率倍增。如果经常吸氧，还会减轻你的亚健康状态，使体质增强。

适时缓解过度的紧张和压力，要学会放松自己，比如出去散散步，听听音乐，做做运动，或者去泡个温泉，做做按摩等等，这些都可以有效缓解紧张和压力。

顺钟

顺应生物钟的时间，保证充足的睡眠，按时睡觉按时起床，即使节假日也保持平时的作息时间。

增免

增强自身免疫力，也就是要加强体育锻炼，比如散步、打球、跳绳、跑步、游泳、骑自行车、打太极拳、做健美操等，这些有氧代谢运动都能够使身体变得更加健康强壮。

改良

改变不良的生活习惯，比如戒烟戒酒、合理饮食、不熬夜、加强锻炼，吃有营养的早餐，不偏食、不挑食等等，这样就可以从源头上堵住亚健康状态的发生了。

39 错误观点三：过度依赖医生

2000年，美国有一项调查指出，每年可能有高达10万民众不幸死于医疗事故，这项调查结果震惊各界。英国医学界最近也出现类似的消息："BBC健康"2000年报道，英国每年有2万～3万名民众不幸成为现代医疗事故的牺牲者。

在中世纪，英国人不愿到医院去的原因是：从那里活着出来的希望几乎是渺茫的，那些有幸"逃"过庸医和护士"治疗"的人们，最终仍可能会死于病房中的交叉感染。此种情况直至20世纪才有所改观，麻醉剂、消毒药物和抗生素的发明，使更多的病人受益。然而好景不长，现代医药又一次成为健康的主要威胁，医生们也再一次成为导致死亡和引发疾病的最主要原因之一。

美国CNN（有线电视新闻网）在2000年的一份报道中引述“医学研究”报告，***医疗过失在美国一年可能夺去了4.4万～9.8万人的性命，比起全美国一年因车祸丧生的4.2万条生命还要多。***其中最为严重的就是处方药的使用不当，还有医生的疏忽、医院内交叉感染等医疗过失。

由此可见，当你的健康出现了问题，过度依赖医生并不是最好的选择！

依赖医生的双面效应

“依赖医生”可以产生双面效应。一方面使人相信医生，能够及时查出病情；另一方面却使医生的工作量大大增加。事实上，***如果病人及早向医生咨询相关病情症状，很多病症是可以尽早检查出来的，这样会使治疗更为容易，治愈的机会也更大。***

如果我们有病了，在咨询时一定要有所选择，分清轻重缓急，否则地球上的医生会累死大半。有的专家不提倡一有不适就去找医生。一些自限性疾病（即疾病在发生、发展到一定程度后能自动停止，并逐渐恢复痊愈，如一般性感冒），自身免疫力和抵抗力会使其消退。但是，如果病情不见好转，还是不去找医生，希望病痛自动消失，则又太不明智。像癌症和心脏病这类顽固疾病，是越早治疗越好的。

为什么很多人的身体出现问题，但就是不愿意看医生呢？有的人是担心医生会诊断错误；有些人却是对看病有抵触情绪，而且有时家人会错误地安慰他们说没什么问题。一些较为严重的疾病，之前并无明显症状，等人们真正意识到时已经到了晚期。如果你发现自己有需加注意的症状，要记住，***好的医生宁愿安慰那些因夸大自己病情而烦恼的病人，也不想看到病人病情恶化后才来治疗。***

口腔也有亚健康

世界卫生组织制定的口腔健康标准是：牙齿清洁；无龋齿；无疼痛感；牙龈颜色正常，无出血现象。但真正达到这些标准的人却很少。口腔亚健康的现状实际上反映出大部分人对牙周病的危害还缺乏足够的认识。相对于只会坏掉一颗牙的龋齿来说，牙周病会导致一排牙齿脱落。牙周疾病是引起成年人牙齿丧失的首要原因，而且它还会影响心脏、肺、肾等，重要脏器功能。

真正的主体是自己

在努力增进自己的健康时，人们往往信赖于医生、药物和医疗设施，很少重视自

身。那些作秀的企业家、知识分子却不懂得珍惜自己，常常自叹工作忙，自我保健顾不上，以致本来可以预防和避免的疾病难以幸免；本来可以得救的，却失去了机会，降低了健康水平，失去了原来可以延长的寿命。

据有关部门进行的统计，我国的知识分子有七成人走在“过劳死”的边缘。有关专家认为，如果知识分子不注意调整亚健康状态，不久的将来，这些人中的2/3将死于心脑血管疾病，1/10将死于肿瘤，1/5将死于因吸烟引起的肺部疾病和糖尿病等代谢障碍性疾病以及“过劳”和意外。

在生活中，很多人被疾病折磨了几十年，仍对自己所患的疾病一无所知，或者是一知半解，把疾病康复的全部希望寄托给了医生。事实上，***医生并不是疾病康复的主体，真正的主体是患者自己。***

举例来说，加剧冠心病的危险因素包括饮食中胆固醇含量高、吸烟、肥胖、高血压和紧张情绪等等。这些因素属于社会、心理和行为因素，也称“自我创造的危险性”。防治冠心病，就必须控制这些危险因素，否则光靠医生或药物，是难以奏效的。

至于疾病的康复手段和方法，除了药物以外，诸如太极拳、气功、饮食等养生保健方法，更是医生所替代不了的。

因此说，人们应该依靠自己的主观努力，采取一切可以保护和促进健康的自我保健术，与不健康、虚弱、疾病和衰老作斗争。只有这样做，才能掌握健康的钥匙。

判断走出亚健康的两大标志

1.身体感受的标志

(1)吃得香。进餐时，食欲旺盛，吃饭香，一日三餐不挑食，饭量适中，并能较快地吃完一顿饭。

(2)睡得深。睡眠定时，一旦有睡意，就能很快入睡，而且睡得深沉，少梦或者无梦，醒来以后没有困意，头脑清醒，精力充沛。

(3)走得轻。腰腿肢节灵活自如，行走轻松，步履矫健。

(4)说得快。头脑思维敏捷，谈吐有序，言语清晰，口齿伶俐。

(5)便得畅。大便定时，小便畅通，一旦有便意，就能很顺畅地排泄完大小便，而无不适不尽的感觉。

2.精神心理感受的标志

(1)良好的个性：人格乐观，勤奋，自信，爽朗，性格温和，感情丰富，意志坚强，情绪稳定，有坦荡豁达的胸襟，具知足常乐的心态。

(2)良好的处世能力：思维敏捷流畅，逻辑严谨，能较为客观地观察、分析问题，现实地处理问题，具有较好的自我控制力和耐受力，能适应复杂的社会环境。

(3)良好的人际关系：热情于社会交往，待人接物融洽，为人厚道，与人为善，助人为乐，诚恳为本，谦虚为德。

圣人不治已病治未病

亚健康表现出的一系列症状，是亚健康的诊断依据。这些症状表现是机体正邪相

争、阴阳失调的外在反应。中医学虽然没有亚健康的具体病名，但是，对这些症状及其产生的机理早有认识。而中医对于亚健康的认识，主要体现在它的"治未病"的思想中。

《内经》中指出："圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎。"这种"治未病"的医学思想是中医学的宝贵精华之一。

唐代大医学家孙思邈在《千金要方》中也这样解释说"上工医未病之病，中工医欲病之病，下工医已病之病"。这里的"未病"和"欲病"之"病"，指的是一种特殊状态，即病前状态，从健康至疾病之间存在的一种中间状态。***这种中间状态，既容易被患者所忽视，也不易被一般医生所重视。***

后世医家对"未病"有三种解释。一是指预防。"未雨绸缪"，防患于未然是医生的重要职责。二是有早期治疗的意义。如，中风有预兆，如头目眩晕，大拇指和食指麻木，口角流涎，或口眼和肌肉不自然地跳动，过一个时期就有中风的可能，必须预先服药，以防突然中风。三是能掌握疾病发展的趋向，截断和扭转疾病的趋势。如，在脏腑病变中某一脏器的疾病，从其发展趋向来看，可能会影响到另一脏器，高明的医生能够防其传变。

不难看出，从以上三方面的任何一种意义来讲，亚健康状态就包括在古人所说的"未病"范畴，也可以说亚健康就是疾病的萌芽状态。"救其萌芽"，才是真正高明的医生。

至于亚健康状态在什么情况下迈入健康，什么时间走入疾病，关键取决于预防和治疗的手段是否合理和及时，是否能执行"健康四大基石"的原则，切实实行合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。***在一般情况下，亚健康状态转到健康，较为不易；而亚健康状态转到疾病，则较为容易。***这是因为，前者需要医患双方的主动干预，积极配合，包括自我调养及医生的合理用药，而后者则主要是一个自然而然的自发过程。所以，把亚健康状态称为生命的黄牌警告，并非吓唬人。

补肾调理亚健康

亚健康在症状上与中医所说的肾虚相似，补肾是较好的调补方法。如果有五心烦热、失眠多梦、潮热盗汗等肾阴虚症状，可以选用六味地黄丸进行调理。该药具有滋补肾阴的功效。现代临床证明，六味地黄丸在增强体质、提高免疫力方面有积极作用。当然，中医讲究辨证论治，如果自己判断不准，可向专业中医师进行咨询。

40 错误观点四：不重视体检

我们知道，亚健康是指机体无明显的疾病（体检正常），却呈现活力降低，各种适应能力不同程度减退的一种生理状态。因此，***体检指标正常者不一定都健康，很有可能处于亚健康状态***。据调查，一般人群中亚健康者高达60%～70%，他们既可以因为处置得当而恢复到健康状态，又可以因为处置不当发展为各种疾病。

有这样父子三人，就是很好的例子。一位70岁的老先生在前不久住院了。这位老先生年轻时爱喝酒，得了高血压，他感觉自己身体挺好，没什么异常感觉，因此从来不去医院进行体检。60多岁时，这位老先生患了脑血栓，右半身偏瘫，可他还是没有戒酒；70岁这年，他突发大面积心梗，经过抢救总算把命救回来了，但是他的后半生也就在医院里度过了。

他有两个儿子在商场打拼了多年，而且取得了一定的成就，只是同样凭感觉对待自己的身体。大儿子在50岁时就因病退休，二儿子在45岁那年突发脑出血，抢救后脱险。通过检查发现，两人血压、血糖、血脂、血液黏稠、肝功都不正常，已经出现了II型糖尿病并发症。可直到现在，他们还感觉自己的身体不错，近几年来也一直没有复查。他们认为，既然身体没什么异常感觉，也没必要体检。

生活中，又有多少人如同这父子三人一样，自己在身上放了定时炸弹，已经滴答作响很久，可自己却浑然不觉。如果继续这样没感觉的话，用不了多久，其身心健康就会出现全面“崩盘”了。

亚健康者最宜去旅游

有专家指出，外出旅游是治疗亚健康较好的方法之一。旅游可以脱离造成抑郁的恶劣生活环境，使人获得心理学上所谓“移情易性”的效果。在旅游过程中，人的注意力就会放在应接不暇的车船、山川、都市和陌生的人际交往中。五光十色的旅游生活，将使人忘掉那些不愉快的事，尽情地宣泄胸中的积郁，感到身上轻松愉快。

走出体检的认识误区

许多人的观念是，有了病才去医院；自感没病时，绝不愿意到医院去“找病”，去花冤枉钱。此外，很多人还存在以下几个误区：

1.部分人害怕体检，害怕查出疾病，加重精神负担。

2.怕查出疾病被单位辞退，造成下岗。

3.忙于工作，抽不出时间。

4.家境富裕，不在乎自己的健康，认为有钱什么都能得到解决。

5.讳疾忌医，害怕体检。其实，应该是“怕病”才体检，体检防病而不致病。体检能主动发现尚未感觉到的疾病和体内存在的“危险因子”，及时采取相应的措施，从而达到早发现、早治疗的预防保健作用。

6.一些年轻人，看似健康，但在征兵、国家公务员录用、招工时却可发现这样那样的异常，使这些平常可以早期发现、提前预防的疾病直接导致了失去就业机会。

7.注重医疗仪器检查，轻视医生的手诊。某些疾病通过医生的手诊对早期发现有特殊的意义，如外科医生的肛门指诊，对发现受检者的直肠肿物极为重要。

8.认为体检项目越精简越好，价钱越便宜越好。在定项目看价钱的时候，很多人往往这个不要做，那个要删掉。其实体检和看病不同，在经济条件允许的范围内，检查范围广泛一些，才能尽早发现潜在的健康隐患。

要知道，***定期进行健康检查，可以很好地了解自己的健康状况。***查出早期疾患，给予早期治疗。早期发现的疾病治疗效果好，病人承受的痛苦小，预后也好得多。

转变认知：体检是疾病的第一道关卡

陈先生是一家公司的销售主管，平时应酬较多，时常感到疲乏，精神紧张，睡眠也不好。去医院做了许多检查，结果都正常。医生诊断为“亚健康”状态，只嘱咐他劳逸结合、改变生活方式、增加体育运动等，没有再深入诊治。但没想到半年后，陈先生在一次体检中却发现自己患了肝硬化。

为此，专家提醒人们，不要被时髦的“亚健康”一词所麻痹。***当身体出现一系列莫名的不适时，应及时去正规医院做详尽的全面检查，一时查不出病因者，还要定期去医院复查，不能把暂时的不明诊断或某些疾病的亚临床（隐性）阶段随意贴上“亚***

健康”标签而放松诊治。

众所周知，通过自我测试和定期体检，疾病还在初期阶段就能被诊断出来，而且易治疗、康复较快。但许多人没有去做检查，有的人不知道查什么，有的则抱“再过两天看看”的观望态度。其实，检查只花几分钟，大部分人宁可把时间花在看电视上，却不肯花几分钟检查身体。

尽管很多身体检查只能查出某人某天的健康状况，不能保证它永远正确，但做过体检，查出早期疾病总比不检查好。

定期体检，防患于未然

“防患于未然”，不让疾病找上身，相信这是一个人人都明白的道理。但现实的状况是，有好多人对自身的健康状况和生命质量并不在意。尤其是一些中年人肩负工作与家庭的双重重担，但仍常常为自己的精力充沛而自豪。有时为了一场牌局与酒局而熬通宵，认为小痛小病都可以一挺而过，甚至是身体发出的一些预警信息也往往被忽视，不少人就这样贻误了就医及手术抢救的时机，以致英年早逝，留给社会的是永远无可挽回的伤痛。

随着年龄增长，人的生理功能正由盛转衰。繁忙、急躁、烦恼、焦虑等所积蓄起来的紧张和疲劳，常常成为疾病的诱发因素。有些疾病，等到觉得不舒服再去检查却已经到了晚期。因此，***定期检查非常重要，也是预防疾病最有效的手段。***

按照疾病的标准来做检查是较难看出亚健康问题的，因此，应根据不同的个体、不同的症状来做特殊检查。

健康体检有四忌

一忌采血时间太晚。体检化验要求早上采空腹血，一般多在上午7：30～8：30，最迟不宜超过上午9：00。

二忌体检前贸然停药。如高血压患者每日清晨服降压药，贸然停药或推迟服药会引起血压骤升，发生危险。按常规服药后再测血压，体检医生也可对目前的降压方案进行评价。服少量降压药对体检的影响是轻微的，可以忽略不计。所以高血压患者应在服完降压药后再体验。

三忌忽略重要病史。陈述病史，尤其是重要疾病病史，是体检医生判定受检者健康现状的重要参考依据，据此制定干预措施，对疾病的治疗有极其重要的影响。病史陈述要力争做到客观、准确，重要疾病不可遗漏。

四忌轻视体检结论。体检结论，是对受检者健康状况的概括和总结，是医生根据各科体检结果，经过综合分析对受检者开的健康处方，对纠正不良生活习惯、预防和治疗疾病有重要的指导意义。

元素检查

尽管说亚健康偏爱白领人士，但其实从儿童到老年人都有发生亚健康的可能性。儿童患亚健康的主要原因之一是元素不平衡，如锌元素缺乏会表现出厌食、偏食等症状。此时要做元素检查。目前，医院多采取人体血液或毛发来测定人体中的30多种元素，然后让患者有针对性地补充所缺元素。

一滴血亚健康检查

代谢不平衡也是引起很多中年人出现亚健康状态的原因之一。人体衰老使新陈代谢缓慢，能量供给不足或某些物质（如氧自由基）在体内蓄积过多，这些原因都容易导致各种机能减退。通过抽取一滴血的血液检查，可以对人体外周血液情况有较准确了解。

血液中激素水平测定

性激素不平衡也会导致亚健康。生殖内分泌功能减退可影响各系统功能，最常见的如出现潮红潮热、性功能降低、失眠、情绪波动、心悸胸闷等。男性亚健康患者可以查血液游离睾酮，女性亚健康患者可以查血雌激素、孕激素、雄激素、卵泡刺激激素等，再根据医生指导进行综合治疗。

人体反射区检测

人体反射区检测（包括足底、手掌、耳穴）是中医对亚健康的检测方法，适合检查任何个体和症状。当人某一部位或器官出现病态时，疾病的信息便从足、手、耳等相对应的区域反映出来，可通过检测反射区早期发现病变。

41 错误观点五：得病了，身体一定有感觉

人体的结构是复杂而又不可思议的。为什么这样说呢？因为，同样是人，在体质上却有很大的差别。比如，有些人每天吃鹅肝馅饼、鱼子酱、牛排，但不管什么时候检查，胆固醇或中性脂肪等数值都非常正常；有些人尽管粗茶淡饭，中性脂肪却非常

高。人体对疾病的反应，也各不相同。有些人发烧37℃就头昏眼花，站都站不起来；也有些人发烧直到39℃时，才慢慢觉得不太舒服。

张先生是某网络公司的主管。由外人看来他的生活非常富裕，但他每天都生活在强烈的压力之中。酗酒、熬夜，环境允许他睡到第二天很晚，但这种环境或许反而是一种灾难。不久，张先生的体重骤减，在家人的强迫之下，勉勉强强地住进医院接受全身健康检查。检查出来的结果是，空腹时血糖值高达350mg/dl，这是严重的糖尿病。

尽管张先生罹患严重的糖尿病，平时却完全没有口渴、尿多的自觉症状。虽然有慵懒、容易疲倦等现象，但张先生自己固执地认为这是压力、饮酒过量、熬夜所引起的，他一直都不肯相信自己生了病。他对医生让他住院的建议充耳不闻，干脆不来医院接受治疗。两年后，张先生在糖尿病昏迷状态之下，从楼梯摔了下来，甚至还得了脑出血的并发症。

从中我们可以看出，人由于体质及对疾病的反应不同，在身体患病时是不一定有感觉的。

没有感觉的“怪病”

“亚健康状态”是介于健康与疾病之间的“中间状态”。这个概念最早是20世纪80年代美国医学界提出的命题，当时称此类症状为“雅皮士流感”，因为在20世纪80年代早期，这种怪病主要发生在三四十岁、经济宽裕的上班族白领中。随后，求治的人越来越多，在世界各国不同年龄、种族和阶层的人当中都发现了同样的病例。

王先生是一名高级白领，经常要陪同客户应酬、喝酒、联络感情。最初几年他没感觉到身体有什么不适，可是最近发觉自己的颈椎一低头就痛，严重影响了工作进度；视力也大不如从前了，看电脑、文件，眼前忽然一片雾蒙蒙的，只有休息一段时间才会好转。王先生家住六楼，以前一直是两格并成一格跳跃着上楼，现在以平常步伐走到三楼就会感觉气喘吁吁。于是，他到医院做了健康体检，这时他才知道这一切都是疲劳过度引起的，是严重的亚健康状态，如果再不注意劳逸结合，离生大病就不远了。

处在亚健康状态的人群有同样的特点：说没病吧，却总有疲劳、失眠、情绪不稳定等种种不适；说有病吧，常规化验也检查不出什么结果。全世界医学家对此也没办

法，只能将其定义为"介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态"。

随着竞争的日益激烈，人们的压力也越来越大，亚健康在全世界不断蔓延，这种怪病尤其对工作紧张的上班族情有独钟。国际劳工组织的一项调查显示，在英国、美国、德国、芬兰和波兰，每10名办公室职员中，就至少有一人处在亚健康状态。越来越多的医学专家认为，亚健康正在成为威胁全球的"世纪病"。

几种早期无明显症状的疾病

1.糖尿病：糖尿病自觉症状的出现方式，各人之间的差距非常明显。有些人罹患严重的糖尿病，却没有出现任何症状，看起来非常健康。因此，很难从外表上来判断是否罹患糖尿病。

2.高脂血症：高脂血症是一种隐匿性的全身性疾病，早期无任何明显的症状，不易觉察，所以容易被忽视。

3.先天性心脏病：先天性心脏病是危害儿童和婴幼儿健康与生命的残酷"杀手"。早期无特异性的临床症状，随着年龄的增长，症状会逐渐明显，常可表现为活动后心悸、气急、易疲劳及生长发育迟缓等。

4.脂肪肝：脂肪肝在早期无明显症状，但肝脏已有病理改变，平时常感身体倦怠、体力不支、食欲不佳。

不要等有病了再求医

随着社会经济的发展、健康观的改变，越来越多的人开始注重自我保健、养生保健、健康投资等，这些已成为都市人追求的新时尚。保健医生、全科医生等名词在社区中已不再陌生，他们在治疗疾病的同时，更多地关注人类疾病的预防和保健，更多地帮助人们冲出亚健康，走入新生活。

也许有人认为："没病找医生干啥？肯定是有病才找医生！"其实，这种观念在今天已经落伍。亚健康给人的感觉就是没有病，但如果任其发展，后果也是不堪设想的。因此，***我们应注意与保健医生和全科医生交朋友，以获得更多的养生和防病指导。***

目前社会上还普遍存在着这种情况：人们一有病就赶快上医院治疗，花多少钱都可以，但说到防病却没有多少主动性，有的人甚至认为预防投入经费看不到效果，可能为白投入。据研究报道：***在预防和保健上投入1元钱，可以节约治疗费10～100元。***可见预防和保健投入是多么重要而有效。

42 疏忽所引发的不幸

人生很多的不幸和悲哀多数都是源于自己的无知和疏忽。***无知就是你该知道的不知道，疏忽就是你该注意而没有注意。***而疏忽所造成的伤害远远大过无知。

近年来，名人突发或猝死于心脏病的事件屡屡发生：54岁的爱立信（中国）有限公司总裁杨迈在运动时猝死；麦当劳全球董事长兼CEO吉姆·坎塔卢波因心脏病突发撒手人寰；球星马拉多纳因心脏病突然发作病重住院。

心血管专家分析，我国35～64岁人群中，有2/3的人具有冠心病发生的危险因素，如高血压、高血脂、吸烟、肥胖和糖尿病等，这些危险因素就好像隐藏在我们身边的“杀手”一样，时刻威胁着我们的生命。其实，专家认为，只要我们平时稍微注意一下自己的生活习惯，这些危险是完全可以避免的。

我们知道，很多疾病到了晚期都是很难治愈的，但是如果我们能够在早期不疏忽，能及早发现，通常是能够很好地控制住病情，防止其恶化的。

过度劳累会死人

过度劳累真的会死人吗？多数人还是赞成“积劳成疾”的看法。专家认为，过劳死还不能被称为一种疾病，过度劳累只是引发各类疾病的根源。专家指出，过劳死更容易在“工作狂”中出现。有人将“过劳死”定义为由于长期慢性疲劳而诱发的猝死，即“在非生理的劳动过程中，正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳淤积并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化加剧，进而出现致命的状态”。

有资料表明，脑力劳动的办公族是过度疲劳的高危人群，30～45岁的人群面临工作和家庭的各方面压力，最容易产生过度疲劳，而18～25岁的人更多地面临读书压力，经济压力不大，因此是过度疲劳的第二大人群。所以，***“过劳死”的最高危人群应该为工作狂和学生。***

一项资料表明，我国猝死（发病24小时内死亡）发生率占总死亡人数的10%～25%！多发于身体透支、工作长期超负荷、积劳成疾者。据统计，目前猝死已呈向低龄化发展的趋势！下面的一组事例让我们感受了生命的脆弱。

2004年11月，均瑶集团董事事长王均瑶因患肠癌医治无效在上海逝世，此时的他才刚刚38岁。

2005年4月10日，我国知名画家、导演和企业家陈逸夫，因过度劳累导致肝硬化而逝世。

2005年9月18日，网易公司代理CEO孙德棣因患癌症，还坚持带病工作，最终在北京逝世。此时的他也仅仅38岁。

2005年1月22日，博士毕业后留校工作近6年，36岁的清华大学电机与应用电子技术系讲师焦连伟心脏突然发病，经医院抢救无效而死亡。但此前，焦连伟从未表现任何心脏病症。亲属及同事们认为，这或许与他长期被忽略的超负荷工作、心理和生活压力有关。

2005年，年仅36岁的浙江大学数学系博士生导师何勇因继发性肝癌逝世。

此外，我们熟知的明星，如高秀敏、傅彪、马季、侯耀文……这些人

过劳死的27个危险因素

日本公众卫生研究所曾列举了27种过劳症状和因素。这27项症状和因素分别是：

1.经常感到疲倦，记忆力很差。
2.酒量突然下降，即使饮酒也不感到有滋味。
3.突然感到衰老。
4.肩部和颈部发木发僵。
5.因为疲劳和苦闷经常失眠。
6.因为一点小事而烦躁和生气。
7.经常头痛和胸闷。
8.发生高血压、糖尿病，心电图测试结果不正常。
9.体重突然变化大，出现“将军肚”。
10.几乎每天晚上都要饮酒。
11.一天喝5杯以上咖啡。
12.经常不吃早餐或进餐时间不固定。
13.喜欢吃油炸食品。
14.一天吸烟30支以上。
15.晚上10时也不回家或者12时以后回家占一半以上。
16.上下班单程需2小时以上。
17.最近几年运动也不流汗。
18.自我感觉身体良好而不看病。
19.一天工作10小时以上。
20.星期天也上班。
21.常出差，每周只在家住两三天。
22.夜班多，工作时间不规则。
23.最近有工作调动。
24.升级或工作量加大。
25.加班时间突然增多。
26.人际关系变坏。
27.最近工作有失误或与合作者不和。

在这27项症状和因素中，占有7项以上即是有过度疲劳危险者，占10项以上就可能在任何时候发生“过劳死”。

在很大程度上也都是因过劳死而离我们远去了。难道这些活生生的事实不值得我们每个人反思吗？

睡眠不足引发大祸

亚健康虽然不是疾病，却是身体不完美的一种表现，如果任其发展，则会导致疾病，严重的甚至猝死。据美国侨报报道，很多人处于亚健康状态，究其原因竟是睡得不好。睡眠时间太少或太多，都会引发种种不适，甚至会引来大祸。

据一项报道表明，1986年，美国航天飞机“挑战者”号发生爆炸事故的原因之一竟然是工作人员睡眠不足，长期处于亚健康状态的结果。另一报道说，前苏联切尔诺贝利核电站发生的核泄漏事故，祸因之一也是核电站职员困倦到极点。

此外，***全世界范围内造成惨重的交通事故，导致车毁人亡的原因，也与驾驶员睡眠不足、处于亚健康状态有关。***1997年底，浙江省绍兴市某中学一位初中一年级的学生为迎接紧张的期末考试，复习功课到凌晨3点多。她母亲发现女儿房里的灯还亮着，推门而入时，发现女儿已经倒在地上，不省人事了……

一项研究表明：每晚睡眠不足4小时的成年人，其死亡率比每晚能睡七八个小时的人要高180%。另有研究认为：***睡眠不足对健康的危害是迅猛的，睡不够的人衰老速度是正常人的2.5～3倍，其危害已经远超过了吸烟。***

因此，处于亚健康状态的人，应该学会自我调节，改变不良的生活方式。症状较为严重者应及时去医院诊治，佐以药物治疗，尽快从亚健康状态中走出来。

午睡太长易疲劳

有专家指出，人体在不断进行新陈代谢、细胞运动，而睡眠超过自然规律反而会越睡越累，刚起床就感觉疲劳。我们的午睡时间应控制在15～30分钟比较恰当，最长在1小时以内。如果超过了这个限度，由浅度睡眠进入到深度睡眠阶段，不但不容易醒，醒来后还会有轻微头痛或全身无力的感觉。

运动不得当也害人

对待体育运动，我们贵在坚持，重在适度，不可盲目运动。对待体育运动有两种情况应当注意：一种是工作忙，锻炼顾不上，常常是三天打鱼两天晒网，有空做做，

忙了不做，想到参加，想不到就不参加；另一种是要么不做，要做就做得满头大汗、气喘、心悸。这两种情况对健康都不利，甚至有害，且大多发生于白领一族。

2004年4月8日晚上6点30分，爱立信中国有限公司总裁杨迈刚刚从上海出差回来，接连忙碌了几个星期的杨迈终于给自己安排了去健身房健身的时间，然而连日超负荷的工作让他的心脏已不能承受如此剧烈的运动，于是总裁杨迈猝死在跑步机上。

"闻鸡起舞"不是个好习惯

闻鸡起舞往往是形容中老年人的锻炼习惯。老年人早上醒得早，起床后即外出锻炼身体，从医学角度来看这是不可取的。据观察，清晨5点至早晨8点是脑血管意外发生的危险时点。同时，这段时间也是心肌梗死、心律失常的好发时间。国外医学专家称此段时间为"魔鬼时间"。若在这段时间里体育锻炼，容易发生意外。

这一事件引得无数人震惊不已。大家对此事的关注不仅仅是因为杨迈的"名人"身份，更重要的是，他的死引爆了一个话题：为什么运动健身带给身体的是伤害呢？

运动专家解释说，生活节奏紧张、工作压力大、大量的体力消耗都会让身体吃不消，这时候再进行爆发力大、过量的运动，引发突然的心脑血管病猝死的几率就比较大。

因此说，***我们要运动，但不可盲目地运动。***正确的态度是把体育运动当做每天生活的必修课。另外，运动量要适度，一般以锻炼完毕，冬天自觉全身暖和，夏日微微出汗，但不觉得心跳过快为度。

48 小不适可能是大问题

关爱健康、珍惜生命是21世纪人类最关注的话题。我们知道，一切疾病都是由小到大在生活的动态中形成的。随着社会生活压力的增大，越来越多的人会出现疲倦、失眠、头昏、便秘等问题，这些看似普通的小毛病让我们的生活也出现了烦恼。

为了保持健康的身体，我们应该随时注意自己的身心变化，***如果身体出现了一些***

小不适，千万不可掉以轻心，这有可能就是某些疾病的早期信号。如果对这些小不适能做到早发现、早治疗，我们完全可以避免很多悲剧的发生。

突然“发蒙”：当心血栓

“发蒙”其实就是短暂发作的一次脑缺血，发作时，好像一瞬间什么也想不起来了。有的人感到天旋地转；有的人眼前一黑，失去知觉；还有的人突然间说不出话来。这些都是大脑瞬间缺血的表现，说明脑血管已经狭窄，发生血栓的危险性很高。这时如果及时就医，就有可能避免悲剧发生。

体重突然下降：疾病多多

体重突然下降，而且无明确原因，要及时找医生做检查。体重突然下降，很有可能是身体某个部位出了毛病。使体重突然下降的疾病有恶性肿瘤、甲状腺功能亢进、慢性结核病、胃肠道系统疾病、药源性消瘦。

吞咽困难：警惕食道癌

反胃会导致吞咽困难，任何食物（尤其是面包或肉类）的吞咽困难，不去治疗的话都会发展成重病。正常的吞咽功能发生障碍，在咽下食物时有梗阻的感觉，并常能指出梗阻的部位。如果感到梗阻的部位发生在食管，并有逐渐加重的趋势，则必须警惕为食道癌。此外，当发生扁桃体周围脓肿、扁桃体炎、口腔膜溃疡、白喉、咽后壁脓肿时，常感到吞咽困难。

便血：可能是某些癌在作怪

痔疮是便血的常见原因，但不要把便血当做痔疮。粪便呈脓血样，或血便伴有黏液及浓液，还须考虑痢疾、血吸虫病、慢性结肠炎、结肠结核等。便血色较红，伴有腹部肿块，应警惕结肠癌。如果大便变细或明显变形、有切迹，则应考虑直肠息肉和直肠癌。

此外，人在患病时，大便的颜色也会反应患病情况。

黑色便：多系上部消化道因溃疡病、肝硬化、胃癌等引起的出血。有时服用某些药物也可使大便发黑，但很少会“发亮”，吃动物血大便可黑而“发亮”。

陶土便：因为胆汁完全排不到或部分排不到肠道内参与大便颜色的形成，故大便色如陶土，说明胆道系统发生了阻塞（结石、炎症、肿瘤等），这类病人多伴有黄疸。

绿色便：如果不是吃绿色蔬菜太多，绿色便多说明胆汁经异常通道进入了肠道。

其他最容易忽视的小问题

1.容易碰伤：衰老会使皮肤和血管变得脆弱，因此，碰撞导致淤血在老年人中更普遍。如果你随便碰碰就严重淤血，应及早去做血液化验。

2.尿血：尿血可能是泌尿系统感染，也可能是膀胱肿瘤。即使小便出血时不觉疼痛，也要及时化验尿液。

3.头痛：一般情况下，人们在疲劳、心理压力或睡姿不好时，都会出现头痛现象。如果止痛片对你头痛不起作用，或是长期头痛，或伴有恶心、头晕眼花等症状，甚至半夜惊醒，一定要看医生。

4.阴道出血：女性在绝经期后阴道突然出血，或月经间隔期出血，都要及时就诊。阴道出血可能问题不大，但也可能情况很糟糕。想要彻底放心，就必须做检查。

排便习惯改变：可能是便秘找上你

每个人都有自己的排便习惯。如，有的人喜欢每天早晨起床后排便，也有人在饭后排大便。一个人如果到了往常排便时间还没有明显的排便要求，就有发生疾病的可能。如果异常情况连续超过两周，如原因不明的腹泻、不能按正常方式排泄、老想上厕所或是突然便秘，需要看医生。

黄疸：眼睛、皮肤变黄要当心

黄疸是以目黄、身黄、小便黄为主要表现的一类病症，临床上尤以目黄为诊断的主要依据。因此，目黄、皮肤变黄都不是好兆头，要找医生检查。与黄疸有关的疾病有以下几种：

1.传染病：常见者有病毒性肝炎、坏死后性肝硬化、伤寒病、败血症（合并细菌性肝脓肿）以及钩端螺旋体病、肝结核等。其中以病毒性肝炎、坏死后性肝硬化最为多见。

2.肝胆和胰腺疾患：如肝脏或胆管的肿瘤、胆囊，胆管炎症或结石，以及胰头癌等。

3.中毒性肝炎：肝脏能处理来自胃肠道的毒物、毒素和药物，将之转变为无毒的物质排出体外。处理毒物或毒素的过程，可以引起肝脏的损害而引起中毒性肝炎。

4.严重的心脏病和慢性心力衰竭。

5.因某种原因（如错输血型不合的血液以及阵发性睡眠性血红蛋白尿等）引起溶血时，由于红细胞破坏过多而发生黄疸。

6.对胆红素有先天性代谢缺陷，如慢性特发性黄疸、幼年间歇性黄疸。

比周围人易出汗、口渴：小心糖尿病

经常感到口干、口渴，喝水多、出汗多，尿频、尿少，有这些症状时，应及时到医院内分泌科做检查，因为这些是典型的糖尿病症状。糖尿病如果没有尽早得到控制的话，将会带来严重的危害：血液中的高血糖会使全身血管被破坏，形成大量血栓，导致冠心病、脑血栓、足部溃疡、阳痿、双目失明等等。

乳房肿块：可能是乳腺癌所赐

如果在乳房上发现一个肿块，没有丝毫痛感，质地比较硬，表面不光滑，边界不清楚，而且不容易推动，应及时去医院做检查，这极有可能是乳腺癌。乳腺癌经常出现在右侧，半数长在乳房外上部。如果摸到的肿块表面光滑，容易推动，请放心很可能不是乳腺癌，不过最好也去医院做一下检查。

Part7
小心药害胜过病害
——对症下药需谨慎，滥用药物会上瘾

SHI TOUZOULE
NIDE JIANKANG
HEALTH

44 警惕药物的健康陷阱
45 有药可医，无药可救
46 补药也姓“药”：是药三分毒
47 药瘾：一种新的社会病
48 当心药物过敏反添病
49 扫除你的家庭用药隐患
50 合理用药让身体无负担

44 警惕药物的健康陷阱

生活中，很多人一旦身体出现某些不适，心情就会变得沉重、急躁，恨不得医生立即给以猛药，一下子将病彻底根治；有些人患有多种慢性病，每天要服很多药，除"正规治疗药"外，还要服其他辅助药物，如安眠药、导泻药；还有些人存在着"嗜药"现象，总认为服了药就有安全感，或者由于因循守旧，形成了固有的生活模式，如对某些药物"情有独钟"，终生偏爱，长期使用，以致产生对这些药物的依赖或者成瘾。

"是药三分毒"。长期用药对身体会产生一定危害，尤其是老年人，危害更明显更厉害。即使像"阿司匹林"这样公认的比较安全的常用药物，如果服用过量，也会引起中毒甚至死亡。又比如"驱蛔灵"，也是一种家庭常用药，人们普遍认为其毒性较小，但这种药用量稍大就会产生头晕、头痛、恶心、呕吐、腹泻等症状。此外，一些新药，由于缺乏临床经验，对其毒副作用观察及了解不够，也容易发生严重不良后果

药能治病，也能致命。对药物切记不能滥用，了解药物滥用的危害，对医生、对病人都是一项十分重要的事情。

滥用抗生素可使病菌产生耐药性

抗生素的滥用现象，目前仍比较普遍而严重。来自世界卫生组织的资料显示，中国国内住院患者的抗生素使用率高达80%，其中使用广谱抗生素和联合使用的占到了58%，远远高于30%的国际水平，全国各地滥用抗生素现象普遍存在。

是药三分毒，抗生素也不例外。***研究表明，每种抗生素对人体都有不同程度的伤害。***对于一般伤风感冒，用抗生素治疗会增加并发症，延长病程；对麻疹病例应用抗生素预防细菌性感染，并发症常增多；对小儿的急性上呼吸道感染应用抗生素预防，

结果也往往得不偿失，病程多数因之延长；大量或长期使用广谱抗生素如四环素族、氯霉素等，由于体内各处敏感细菌被抑制，而未被抑制的细菌及真菌即乘机繁殖，因而会形成二重感染，其中尤以白色念珠菌感染为多见……

与这些显性的伤害比起来，滥用抗生素所造成的隐性（长期）伤害更为惊心。有很多病人因为经常使用抗生素，一旦病重时再用，效果就大受影响，这是因为***长期使用抗生素，使身体的病菌产生了耐药性。***

滥用解热镇痛药容易导致药源性疾病

由于解热镇痛药中多数是非处方药，人们可以直接从药店买回来应用，因此这种药的滥用现象也比较普遍。据有关部门统计，目前国内解热镇痛药中销售量最大的是解热镇痛片（即APC片）与去痛片（即索米痛片）。这类药物如果滥用，就会造成药源性疾病，有时还会形成对药物的依赖性。

有报告指出，***长期滥用解热镇痛药，可因药物积蓄而导致急性毒性反应，如眩晕、头痛、视力和听力下降、哮喘发作、胃肠道出血、高热、脱水、昏迷，甚至危及生命。***美国一项最新研究表明，服用非甾体类抗炎药、阿司匹林及醋氨酚，可使服药者患高血压的危险性增加。还有一份资料显示，滥用解热镇痛药会破坏胃肠道黏膜，导致溃疡形成或使原有溃疡灶扩大，有的甚至还会引起中毒性肝炎以及造成肾功能衰竭的严重后果。

吃药不要跟着广告走

药品广告不是学术报告，仅介绍了适应证并没有介绍其不良反应、用法用量与注意事项，随广告使用，盲目性必然很大。有些医药单位，为了诱导顾客，利用病人作招牌，说某某病人用他们的药已达到何种效果等等。实际上这种广告的“病人”是虚构的，即使真有其人，这种宣传也是违反《医疗广告管理办法》的。有的电视广告竟然宣传病人排长队抢购该类药品的现象，大家想想看，如果真有那么热销，又何必做广告呢。

滥用中药与滥用抗生素危害同样大

人们以为使用中药比西药安全，这实际上也是用药陷阱之一。中药的毒副作用相对地说比西药要小些，但中药内也有剧毒药，如服用不当，一样会引起不良反应。在第16届全国医院药剂科主任年会上，专家明确表示目前已知可引起不良反应的中药

材有243味，***滥用中药和滥用抗生素危害同样大。***

大家都知道，云南白药对治疗内外出血和血瘀肿痛有很好的疗效，它是人们常使用的药物之一，但是这种药物滥用的危害也很大。该药成人一次剂量为0.2～0.3克，一次内服量超过0.5克就会引起头晕、恶心呕吐、面色苍白、四肢厥冷，甚至形成肾功能衰竭。

此外，六神丸、梅花点舌丹等中成药常用于治疗咽喉肿痛、扁桃体炎等，有较好的疗效，但这些药内含蟾酥，具有一定毒性，服用过多也会出现头晕、胸闷、心悸、气短、恶心呕吐、腹痛腹泻、口周及四肢麻木、大汗淋漓等中毒症状。有的中成药(如牛黄解毒丸)还会引起过敏，人们在服用时也要注意。

滥用激素类药物会减退性功能

古人云“用药如用兵”，这生动地说明了合理用药的重要性。但是目前激素类药物在使用上就违背了此原则。很多病人在用药时不经选择地把激素类药物当成灵丹妙药，造成很多不良后果。有些人经常以雄性激素睾丸酮为补品，但是有时效果却适得其反，不仅不能促进性机能，反而由于阻止脑垂体前叶促性腺激素的分泌，而使睾丸机能减退，生殖器官萎缩。

还有人***滥用雌性激素，结果引起了卵巢的退化、萎缩。***促皮质素(ACTH)滥用的结果，会影响激素的正常分泌，诱发糖尿病、高血压等症。大剂量或长期使用糖皮质激素，还会引起与皮质功能亢进症相类似的不良反应，如高血压、骨质疏松、溃疡、脱钙、糖尿、精神异常、痤疮、多毛、踝部水肿、阳痿、月经不调等。

常吃头痛药只会让头更痛

耶鲁大学医学院的一位博士曾指出，经常吃很多头痛药，只会让你的头更痛。当然，一个月吃2～3次是没有问题的，每周3天、一天吃5粒可能也不会有很大的问题，但是如果连续几个月每天吃10粒以上，这样不仅不会减去痛症，还有可能更加恶化病情。

这位博士解释说，经常吃头痛药会使体内血清素等调节痛症的功能麻痹，因此，越吃药就增加越多新的痛症。如果是因为对药物产生了依赖性而引起头痛，就应该立即停止服用药物。这位博士说，停止药物之后，刚开始会觉得很难受，但是只要坚持几个星期就没事了。

不必要的联合用药危害更大

在某些情况下药物的联合应用是非常有必要的，但由于药物种类繁多，性质各异，药物联用后

往往并不是各起作用互不影响，而是在药理或理化方面产生相互作用，以致可能引起各种副作用，严重的还会致死。联合的药物越多，产生不良反应的可能性越大。据有关部门统计，当联合使用5种以下的药物时，不良反应的发生率为4.2%；联用20种以上药物时，发生率可上升到45%。

在药物的联合应用中，抗生素的联合应用是比较滥的。有专家指出，***联用抗生素常常不如单用安全、有效。***有的文献指出，青霉素或链霉素与四环素族、氯霉素联用，在低浓度时略呈协同作用，但到一定浓度以上，其疗效反不如单用青霉素或链霉素。

因此，我们在用药时应尽量避免不必要的联合用药，特别是"开大处方""乱放箭"的处方用药办法一定要避免。

45 有药可医，无药可救

人类对所有化学药品的毒副作用已经越来越警惕，同时也越来越苦恼了。据《健康报》报道：一系列研究表明，不良药物反应(ADR)已成为全世界住院病人的主要杀手。这里的ADR主要是指化学药物引起的不良反应。世界卫生组织（WHO）指出：***全世界有1／3的病人不是死于自然疾病本身，而是死于用药不当。***

在美国，药源性疾病已成为主要疾病之一，是列在心脏病、癌症、肺病、中风之后的第5大疾病。哈佛大学的学者研究表明，每年因为治疗错误而死亡的人数"比起因车祸、纵火、他杀加起来死亡的总数还多"。药物所导致的对肝肾功能的损害，对胃肠道、心血管系统、呼吸系统、神经精神系统的损害，对血液、骨骼、皮肤黏膜等组织的损害，以及过敏性休克、致癌、致畸、致突变等等，可谓触目惊心。

人类研究医学和发明药物原本是用于治病的，结果，反而成了致病的根源！真的成了"有药可医，却无药可救"了。

用药两重性：治病和致病

药物可以防治疾病和康复保健，但另一方面我们要看到多数药品也是有毒副作用的。

每种药物都有其理化性质，作用于人体之后，会对机体的组织结构和功能产生影响。如果药物的影响与致病因素所引起的影响针锋相对，就可以减弱或消除致病因素的影响，使疾病向好的方面转化，产生一定的疗效。

药物在人体内发挥治疗作用的途径和机制是繁多而复杂的。有的药物具有一种作用，有的药物则具有几种作用，还有几种或许多药物共同具有某一种作用。***如果药物对机体的影响与致病因素引起的影响相一致，则会加重疾病。***如果药物作用对身体的影响与原有疾病不相关，则药物的作用会成为新的致病因素而引起机体新的疾病。

当我们运用某种药物治疗疾病时，可能只用这种药物的一种或几种作用，而其他作用所产生的影响就与疾病无关，但它会对其他部位产生不利的影响。如当胃肠痉挛而出现剧烈绞痛时，用阿托品有解痉止痛的效果，但是阿托品又可引起心跳加快，出现心慌、颜面潮红，使唾液分泌减少而口干舌燥，还会使膀胱平滑肌收缩无力而排尿困难；如果用量过多，也可引起肠蠕动过慢而出现便秘，甚至不完全性肠梗阻。如此等等，治疗疾病的目的只有一个，但它所带来的麻烦却是一大堆。

使用非处方药要仔细阅读说明书

每一种药品都标有药品服用说明，如用法、用量与禁忌。而说明书上常常标有“禁用”“忌用”和“慎用”等字样。禁用药是指某类人或患有某种疾病的人绝对禁止使用。忌用药是指用后可能带有明显的不良后果，某种疾病患者不能使用。慎用药是指在用药时必须小心谨慎，应随时观察病人用药后的反应，若反应不佳，应立即停药或减量。

我们知道，非处方药是较为安全的，但如果长期、大剂量服用，则会向不安全转化，而且会出现严重的毒副作用。因此，在使用非处方药时，必须严格按照药品说明书，掌握好适应证及剂量，注意不良反应及禁忌证。

总之，凡事我们都要以“一分为二”的态度来看待。***用药治病，既能获得疗效，也将承受药物引起的不良后果，***这就是药物的两重性。世界上只有疗效而无任何副作用的药物几乎是不存在的。

用药不合理，健康面临生死劫

不合理用药造成的危害是全球性的。世界卫生组织指出：全世界有1／3的病人死于用药不当。美国1998年公布了对过去30年电子数据库的汇总分析材料：美国住院病人中有严重及致死的药物不良反应者占住院病人总数的0.32%～6.7%。

据有关资料报道：我国每年住院5000多万人，发生药物不良反应者有500万～1000万人。每年因药物不良反应而住院治疗的病人多达250万人，每年约有19.2万人死于药物不良反应，滥用药物致胎儿畸形多达上万例。据有关部门统计，我国目前大约有2000万聋哑人，其中60%～80%是因不合理使用氨基糖苷类抗生素引起的。

从中我们看出，用药不合理，健康也面临着生死劫。不合理用药形式多种多样，如无明确指征、违反禁忌证与慎用症、疗程过长或过短、剂量过大或不足等，其中以用药不当、用药品种过多、配伍不当最为突出。

不合理用药现象不仅在医院发生，患者自身也存在乱用药的问题。据调查，家庭不合理用药在我国已超过30%。生活中，有些人自我感觉不适，或老毛病复发，完全凭经验自行用药。专家认为，这种做法有可能因反复使用某种药，而产生药源性疾病。看起来相似的疾病，其实并不是一样的，反复使用一种药，也容易产生耐药性，达不到应有的效果。

专家指出，***同样的药物滥用，在儿童和老人身上所产生的后果更为严重。***儿童处于生长发育时期，身体器官发育不成熟，如果用药不合理很容易给他们的身心带来严重的损害。例如，有一种名叫氟喹诺酮的药，对儿童生长发育就有一定的影响，现在医院一般不主张使用。老年人脏器功能处于衰退期，假如正常人用100毫克，那么老年人只能用70毫克或50毫克。老年人还要根据某个脏器的情况具体制订用药品种和剂量。

与药物直接杀死人相比，心理创伤更是无药可救

几乎所有的药物都具有两重性。人们最初制造药物是为了治病而研发的，但是所有药物都有潜在的副作用。

药物作用机制是为了压制病症而去改变身体的生化。但是***药物所带来的副作用往往比药物要去治疗的疾病还要糟糕。***如果药物能够治好疾病，也许这些害处还可以被

"感冒通"要慎用

"感冒通"是由人工牛黄、双氯灭痛、扑尔敏等成分组成的复方制剂。专家指出，"感冒通"对血小板及血液的凝血机制有一定的损害作用，可以造成药源性血小板减少症。主要表现为皮肤淤点、淤斑、皮肤及黏膜出血。有些患者可出现急性血小板减少及全身多脏器出血。此外，"感冒通"所含的双氯灭痛对肾脏还具有损害作用，使用不当容易引起血尿。所以，对于正处于发育阶段的儿童及肾功能不良的患者来说，一定要慎用"感冒通"。

忽略，但是，事实并不是这样的，有些药物只不过是控制病症而已。即使病症给压制住了，但问题的真正原因也许会变得更加糟糕，因为身体的自然痊愈机制被药物给破坏掉了。

药物的不合理使用，是疾病和死亡的主要原因。与药物直接杀死人相比，由药物致残所带来的心理上的痛苦更是不言而喻的。

每年因药物致畸形而出生的畸形儿，有的死亡了，但存活者就成了终生残疾。如沙利度胺（反应停）所致的海豹肩胎儿，全世界有12000多例，半数已经死亡，而存活者因为没有双手，不但面临着生活上的极大困难和心理上的痛苦，也给家庭和社会带来沉重的负担。链霉素等引起的神经性耳聋，不仅发生率高，而且治疗困难，使患者长期生活在无声的世界里。激素所致的股骨头坏死，氯喹损害视网膜引起的视力障碍等，都会导致无法治愈的残疾。

问题显而易见了！如果医生给你开了一种药，你要想一下这种药会有什么副作用，是否会有其他既安全又有效的方法存在。

46 补药也姓"药"：是药三分毒

随着生活水平的提高，服用补药的人越来越多，不少人把服补药当做一种时尚。一些中老年人总希望自己健康长寿或精力旺盛，喜欢服这"参"那"浆"；不少年轻人为迎合老年人心意，总喜欢买些补药馈赠给长辈，以表示孝心。宣传媒体为适应人们的这种心理，大肆宣传某某补药如何"神"，吵得沸沸扬扬，"满城风雨"，到了"滥、乱"的程度。有些老人不但没有把身体"补好"，反而导致阴阳平衡失调，正常的脏

脏功能遭到干扰，把本来健康的身体“补”出了毛病。其实，这是过于夸大了补药的功效。

有些人错误地认为补药效果好，进入身体内后能自动调剂，能做到“有病治病，无病健身”。这种观点是毫无科学依据的、错误的。要知道，补药也姓“药”，它也有一定的适用范围，而非包医百病的万灵药，***补药只适用于虚证患者，且虚证患者也有不同种类，尚需根据具体情况合理选用。***若不加选择地滥用补药，往往会加重病情。如高血压患者，误服人参等补品，会使血压骤升，甚至会发生脑血管意外的严重后果。

乱服补药有害无益

补药是一般人对维生素及其他营养药、补血药或某些中药补益药的俗称。人体对于这些药物的需要大都有一定限度。

例如维生素，每日需要量并不大，一般从日常膳食中即可得到充分供应，只有需要维生素量较大的儿童、孕妇、乳妇或吸收功能发生障碍的病人，才需要适当地补充维生素。即使是这些人也不可随便给以维生素，因为滥用维生素也会伤害身体。

又如，大剂量的维生素A对人体具有毒性。专家说，成人一次摄入维生素A50万国际单位或小儿一次摄入量大于30万国际单位，均会引起急性中毒。由于维生素A易积蓄在肝脏和脂肪内，即使未超过急性中毒量，如每天服用8万～10万国际单位，半年后仍会造成中毒。

过量补充维生素B_1会出现昏昏欲睡或轻度的喘息症状；大剂量注射维生素B_2，能使肾脏的肾小管发生堵塞，产生少尿等肾功能障碍。过量服用维生素C会出现恶心、腹部痉挛、腹泻等症状，而且会造成铁的过量吸收，红细胞被破坏，骨骼矿物质代谢增强，妨碍抗凝剂的治疗，血浆胆固醇升高，等等。

如果维生素E每日用量大于400毫克，并长期应用，可能导致血栓，还会引起月经过多或闭经现象；当剂量用到1200毫克时，对有些病人会影响生育。

至于中药补益药，我们在上面提到

补药要空腹温服

补药空腹用温水送下，有效成分吸收得较好。如果是补阳药、补气药，宜早上睡醒时服用；补阴药、补血药，则以临睡前服用的疗效较佳。

需要注意的是，补药不可用茶水送服，因为茶叶中的鞣酸具有收敛的作用，会阻止人体对补药中一些有效成分的吸收，从而降低药效。

过：滥用中药和滥用抗生素的危害同样大。补药中有很多是补养人体气血阴阳不足、治疗各种“虚证”的中药。中医把虚证归纳为气虚、血虚、阴虚、阳虚、气血两虚、阴阳两虚六类。因此，即使是“虚证”需要补的老人，也要分清楚是哪一种虚证，并根据其体质选用对证的补药，采取正确的用药方法去补，这样才能收到较好的治疗或者保健效果。

无论对什么样的药，我们都要记住：是药三分毒。

别把补品当补药

在日常生活中，人们常将补药与补品混为一谈，实际上二者是有着本质的区别的。

我们平时所说的补药多以那些能补养人体阴阳失调、气血不足，用以治疗各种虚证的中药为主。如***人参、黄芪、鹿茸、阿胶、当归、枸杞子等，它们均有适应证与禁忌证。***其中人参和黄芪，只适用于肺、脾气虚者，如果应用不当，会引起胸闷、腹胀、食欲不振等症状，故对脾胃有痰湿者应慎用或忌用。鹿茸有助肾阳、生精髓、强筋骨等功效，适用于肾阳不足、精衰血少及骨软行迟等症，但若属性温助阳之药，对于阴虚阳亢及内热者应忌用。阿胶有补血、止血、滋阴润肺等功效，可用于治疗血虚萎黄、眩晕、心悸等证，也可用于治疗虚劳咯血、吐血、尿血、便血、崩漏及虚烦不眠等症，但对内有淤滞、脾胃虚弱、消化不良等患者，均为忌用。

我们所说的补品主要是指食物中的补益之品。如鸡、鱼、鸭、肉、蛋、奶、蟹、海味等，正常人均可食用，但对病人则需视病情而定。若患有各种急性炎症，以及孕妇胎热或流产者均忌食羊肉；若患各种出血病、急性炎症等，则忌食蟹类；若患有麻疹、风疹、水痘及疮疖等，也不宜食鲤鱼。

老年人过于迷信补药只会加速衰老

老年人各个组织和器官的机能衰退，会出现衰老多病的现象，本着增强体质、防病治病的目的，遵循“因地制宜，因病制宜，因时制宜，因地制宜”的原则，适当服用一些滋补保健药与抗衰老药无可厚非，但使用一定要恰当。

其实，人们对于补药的需要都是有一定限度的。***对饮食正常的健康老年人一般不***

需要服补药。体弱多病或急性病康复期的老年人需用补药时，必须在医生指导下使用，而不能滥用补药。

任何事物都有两面性，补药有它治疗疾病的积极作用，也存在对人体不利的消极一面，即副作用或毒性。是药三分毒，药物长期使用或大剂量使用都会有毒副作用。某些广告宣传所谓某种药无任何毒副作用、服了某种药上楼爬山不费劲等，可能都是虚假宣传。

因此，我们不可盲目地滥用补药，尤其是老年人，必须在医生的指导下使用。

怎样煎补药

补药在煎煮前要充分浸透。可先将补药放入洗净的沙锅中，再加入冷水，浸泡30～60分钟，使药物完全浸透，这样便于有效成分煎出。加水量应根据药量多少和治疗要求来确定，一般以浸没药物而又不使药物上浮为宜。煎煮后以1小碗药液（约200毫升）为宜。在煎药时，补药应用文火煎煮，使药物慢慢受热，有效成分才会易于煎出。药液煮沸后，一般再煮30分钟后，停火再焖5～10分钟，倒出药汁即可。

41 药瘾：一种新的社会病

很多人都怕吃药，因药并不是好吃的东西，它能治病，也能致病，并且常常有些特殊的味道和气味，这是不难理解的。对有些药你反复多次足量服用后，不仅产生耐受性，并产生病态的嗜好，一旦停用，即可出现严重的精神和全身症状，这些症状往往与该药所产生的药理作用不同，称为“戒断症状”，俗称为“药瘾”。

药瘾（药物依赖性）是药物与机体相互作用所造成的一种精神或身体状态，它表现为一种强迫地连续或定期使用某种药物的要求和其他反应。药瘾包括生理依赖性和精神依赖性两种。生理依赖性是由于反复使用同一药物而造成机体对该药的适应状态，一旦停药会产生一系列严重的“戒断症状”，出现如疲倦、乏力、恶心、呕吐、食欲不佳、失眠、激动、流涎等症状。精神依赖性也称为心理依赖性，是用药后产生的一种满意和愉快的感觉，为了再获得及保持这种感觉，需定期、连续地使用同一种药。

为防止药瘾的发生，应以预防为主，对医疗麻醉药品的使用进行严格管理，不随便滥用药物。

这些药物让你成瘾

在生活中，常见容易成瘾的药物有：

麻醉药物

麻醉药物主要有：阿片生物碱及其合成代用品、阿片（片、粉、酊），复方桔梗散、片，盐酸吗啡（注射液、片）、盐酸吗啡阿托品注射液、盐酸乙基吗啡、盐酸罂粟碱注射液、磷酸可待因类（注射液、片、糖浆），福尔可定片、盐酸可卡因注射液、盐酸阿朴吗啡注射液、烯丙吗啡注射液、哌替定（注射液、片），安侬痛注射液、枸橼酸芬太尼注射液、美散痛（注射液、片）等。这些药物主要用于肿瘤晚期的病人和少数神经损伤、病变的病人。

安定类药物

安定是目前常用的镇静药物之一，这类药物主要的作用是抑制中枢神经系统，产生镇静、催眠、抗惊厥和松弛肌肉的效果。这些药物包括安定、舒乐安定、硝基安定、佳静安定等。因其疗效好，毒副作用较小，安全性大，价廉易得，医生与患者都乐于使用。在长期大剂量使用后，患者在精神上、身体上会产生对安定的依赖性即药瘾。据报道，产生药瘾与服药量和服药持续时间关系密切，***每日服安定15毫克者，不到8个月可产生药瘾的为15%，超过8个月产生药瘾的为43%***；即使服小剂量，如每日服安定2.5～5毫克、舒乐安定1～2毫克或佳静安定0.4～0.8毫克，持续时间超过1年以上者也可产生药瘾。长期大剂量服用安定产生药瘾后，会对肝、肾脏及造血系统造成危害，对老人影响更大。

肺心病慎用安定类药物

肺心病是肺源性心脏病的简称，是因呼吸系统的慢性病变所致的肺循环阻力增加，造成右心室肥大、扩大，甚至右心衰竭的心脏病。它通常由慢性支气管炎、阻塞性肺气肿引起。而安定类镇静药对呼吸中枢具有抑制作用。慢性肺心病人即使用了常人能耐受的小剂量安定类药物，也会使处于逐渐衰竭的呼吸中枢雪上加霜，趋于衰竭，甚至呼吸停止酿成悲剧。

解热镇痛药

在解热镇痛药中，去痛片常用于发热、头痛、神经痛、牙痛等病症。使用

去痛片时，有些病人不遵医嘱或说明书，自作主张，加大剂量，并长期使用，更有甚者稍有不适或疼痛就服此药，以致有病离不开，无病也想服。这就是去痛片"成瘾"了。

此外，阿司匹林、扑热息痛、消炎痛、布洛芬等，这些药品常用来解热、镇痛。有一部分患者在数月或更长时间超剂量用药后，感觉不仅可以缓解疼痛，还可减轻疲乏、精力不足、虚弱等不适，同时还体验到一种轻度欣快感。如果一旦停药就会出现头痛、全身不适、疲乏无力、不安、焦虑、烦躁、失眠、心悸、出汗等症状，这就是患者对药物产生了精神依赖性和耐受性。

除上述药物外，还有联邦止咳露(复方磷酸可待因溶液)、利眠宁、苯巴比妥、复方甘草片、牛黄解毒片、苯海拉明、异烟肼、利多卡因及一些抗高血压药物，长期服用也可成瘾，应予警惕。

如何远离"药瘾"

目前，我国的药物依赖情况比世界上大多数国家要好得多，这主要是整个社会共同努力的结果。但是，随着国际交流的发展，国外不良的东西有可能泥沙俱下，趁机而入，提高警惕，防患于未然，还是十分必要的。那么，我们如何防治"药瘾"呢？

不要总挑"高档药"

举例来说，在治疗失眠时，首先不要用药，可通过一般措施如按摩、适度运动等进行治疗。其次是先使用平和的镇静剂，如利眠宁。不要一开始就用安眠酮、鲁米那等作用强烈的安眠药。因为所有镇静安眠药都容易产生耐受性，如果一开始就用作用强烈的药物，当耐受性出现时，就会缩小药物调换的余地，只好通过加大剂量和增多用药次数来维持疗效，这样便会很快成瘾。

当心！新生儿也有药瘾

如果孕妇因患病而长期使用杜冷丁、可卡因、吗啡类和巴比妥等镇痛药物或吸毒成瘾，药物或毒品通过胎盘进入胎儿体内就会造成新生儿药瘾症。其临床主要表现为呵欠喷嚏、出汗流泪、震颤、高热、兴奋、尖叫、吸吮和吞咽不协调、膝反射亢进、肌痉挛和抽搐等。此外，有些新生儿可表现为呕吐、腹泻和呼吸加快等症状。新生儿的药瘾症状不仅重，而且会影响孩子的营养和生长发育。因此，新生儿出现上述扑朔迷离的症状时，应想到药瘾或毒品成瘾的可能。一旦确认，可将新生儿置于安静、光线暗淡处。如有吐泻、出汗、呼吸加快和活动过多的症状，应注意保证水分、能量和电解质的供应。

不要长期使用一种药

长时间使用一种药，不仅因机体对该药的敏感性下降，使疗效减弱，而且很容易发生习惯性和耐受性等反应。

不要随意加大剂量

如果一种药物使用时间过长，人体就会对该药物产生耐受性，药效便下降。如果靠加大剂量来维持疗效，剂量会越加越大，最后导致成瘾。因此，***当某药疗效降低后，首先要考虑更换药品，而不是加大剂量。***

48 当心药物过敏反添病

所谓的药物过敏，又叫药物变态反应，是指按正常的用法、用量接受治疗药物后，发生的一些药理作用以外的不正常的反应和症状，这种反应只发生于少数具有过敏体质的人。***药物过敏不是正常药理作用的加重，而是药物作用性质上的反常，是一些特异体质的人对药物“质”的过敏，而不是量的中毒。***它与药物的毒性反应、药物的副作用是有根本区别的。

发生药物过敏反应，主要表现为皮肤潮红、发痒、心悸、皮疹、呼吸困难，严重者可出现休克或死亡。药物过敏反应表现形式很多，也比较复杂，这是在家庭用药时必须注意的问题。特别是有过敏体质的人，如经常出现皮肤上有发红、发痒、肿块的人，容易生“漆疮”的人等，就应特别注意和慎重使用某些药物。

由于个体存在着一定的差异，每个人过敏的药物不同，同一药品体现在不同过敏者身上的表现形式也不相同。一般在服药之后出现皮疹、瘙痒，而且皮疹持续24～48小时不消退，应警惕是药物过敏，如继续服药就会加重病情。如果是初次服用某种药物，那么一般来说是7～10天后出现，但是如果服用的药物以前用过，有可能在数小时至1～2天内出现，而危及生命的过敏反应可在数分钟至十几分钟内出现。

怀疑药物过敏，首先是停止服用可疑药物。大多数药物过敏并不严重，停药后即

可消除，不需要治疗。对于药物过敏较重者，必须马上到医院，明确诊断医治。

药物过敏，你是否会遇到

药物过敏发生的环节非常复杂，有些至今仍在进一步的研究中，目前比较一致的意见是：药物过敏是在内外因素的共同作用下发生的一种异常的抗原抗体反应，它的产生既有药物方面的因素，也有体质方面的因素。

药物过敏包括两个必要因素。一是过敏体质。过敏体质是遗传决定的，目前还没有办法改变它。具有遗传过敏体质的人约占人口的1/3或更多，这些人容易发生过敏性疾病，如过敏性鼻炎、支气管哮喘、湿疹、荨麻疹等。另一个因素是与药物接触。并不是所有药物都能引起过敏反应，能引起过敏反应的药物称为致敏药物。因此，***药物过敏只发生于有过敏体质的人，并且必须因用药引起。***

药物过敏在临床上的表现是多种多样的，既有较常见的皮肤黏膜表现，也有全身性的反应，有时甚至休克而危及生命。

药物热

药物热是由药物过敏所导致的发热。它常常是药物过敏的最早表现。***药物热通常在服药6～10天后发生。***药物热一般是持续的高热，常达39℃，甚至40℃以上，但发热虽高，患者的一般情况较好，与热度不成比例。药物热常伴有药疹，也有不伴药疹的单纯性药热。主要表现为恶寒发热，可伴有周身不适、头痛、关节痛、肌肉疼痛、淋巴结肿痛和消化系统症状等，继而出现皮疹、血管神经性水肿等。皮疹严重者，停药后热度可持续较长时间。可引起药物热的药物有多种，常见的有解热镇痛药、磺胺类、奎宁，以及青霉素、氨苄青霉素、氯霉素、链霉素、先锋霉素等抗生素。

药物热的判断

1.发热时一定要进行全面细致的体检，如为药物热，则缺乏明显的感染病灶。

2.体温虽然超出正常，但过敏现象并不明显，精神状态一般良好，无慢性病容。

3.除发热以外，还会伴有皮疹，停药后两天内恢复正常。

4.平时如果有对食物或药物过敏的现象，尤应警惕药物热的可能。

5.在应用抗菌药的疗程中，如病情已改善，体温下降或已趋于正常之后再度上升或热度重现，应考虑药物热的可能。

药物疹

药物疹是由药物过敏引起的皮疹。药物疹一般伴随药物热发生，有时也先于药物热发生。皮疹可有多种形态，如荨麻疹样型、麻疹样或猩红热样型、多形红斑型、剥脱性皮炎或红皮病型、大疱性表皮松解萎缩坏死型、固定性药疹等。引起药物疹的药物种类很多，常见的致病药物有血清生物制品、解热镇痛药、磺胺类、抗生素、安眠镇静药。多数药物疹的形态不具特异性，也就是说，不能根据药物疹的形态来确定致敏药物。

血清病样反应

血清病是首次应用血清（如马血清）制剂，经过10天左右发生的一种过敏反应。小儿尤其常见，典型症状包括皮肤反应和关节痛。***一般情况下，因注射异种血清而发生的血清病临床表现较轻，常为自限性。***随着体内血清水平的下降，通常在3～5天后急性症状消失，其他症状也会逐渐缓解。

其他系统性损害

严重的药物过敏反应会引起全身性损害，如过敏性休克等；血液系统损害表现为血细胞减少、溶血性贫血等；消化系统损害表现为恶心、呕吐、腹痛等；呼吸系统损害表现为鼻炎、哮喘等；肝损害表现为黄疸、胆汁淤积、肝坏死等；神经系统损害表现为偏头痛、癫痫、脑炎等；肾损害表现为血尿、蛋白尿、肾功能衰竭等。

不要掉入药物过敏的误区

剂量小就不会过敏

之所以会出现这种误区，主要是因为将药物过敏与药物的毒副作用混为一谈了。药物的毒副作用可通过减少用量而减轻，但药物过敏反应的决定因素是药物性质，与它的剂量无关。

吃药打针才会引起过敏

除口服或注射用药外，其他途径用药，如含服、雾化吸入、治疗牙病用的内塞药和充填剂，以及各种造影用的碘制剂，也会引发全身性过敏反应。

纯天然中药不会引起过敏

许多人只知道有些西药会出现过敏反应，而对中药也会引起过敏反应知之甚少，

常常忽视，以致带来遗憾。我们知道，临床引起过敏反应者以化学合成药物为多，如抗生素、解热镇痛药、镇静催眠药等，但这并不表示中药不会引起过敏，即使是纯天然的中药。***实践证明：穿心莲、板蓝根、丹参、益母草、大黄、红花、防风等纯天然中药也会引起过敏，其过敏表现多为荨麻疹和固定药疹。***

出现过敏反应停止用药就可以了

出现过敏反应时必须停止用药，同时还要加强观察，根据病情进行对症治疗，病人自己还要多饮水，这样可以使残存在体内的药物从小便中迅速排出。必要时还需要大量输液，以加速药物排出。

用过的药不会引起过敏

很多患者在注射青霉素时，不愿做过敏试验，认为这药以前用过，不会过敏。其实***以往曾用过或经常用但从未出现过敏的药物也可能引起过敏。***药物过敏反应是药物第一次进入肌体后，刺激免疫系统产生相应抗体（或致敏淋巴细胞），只有当这种药物再次进入人体时才会引发变态反应，也就是说一般是两次以上用药才会发生过敏。摄入药物的次数越多，产生过敏的可能性越大。此外，所用药物的厂家不同、同一厂家所生产药物的批次不同（药物内所含杂质不同），这些都有可能会引发药物过敏反应。

预防药物过敏先要记住这些药

可引起过敏反应的西药

抗生素类药：庆大霉素、链霉素、四环素、卡那霉素、博来霉素。

解热镇痛药：吲朵美辛（消炎痛）、布洛芬、双氯芬酸（双氯灭痛）、阿司匹林、对乙酰氨基酸（扑热息痛）、阿苯片（乙酰水杨酸苯巴比妥片）。

抗过敏药与抗眩晕药：盐酸地芬尼多（眩晕停）、茶苯海明（乘晕宁）。

抗酸药与胃黏膜保护药：法莫替丁（胃舒达）、盐酸雷尼替丁（善胃得）。

驱肠虫药：甲苯达唑（安乐士）。

感冒用药：速效感冒胶囊、安痛定、白加黑。

止咳镇咳药：磷酸苯丙哌林（咳快好）、氢溴酸右美沙芬（美沙芬）。

维生素类：维生素B_1、维生素B_2、维生素B_{12}、维生素C、维生素K。

矿物质类：富马酸亚铁（富马铁）、硫酸亚铁（硫酸低铁）。

皮肤科用药：氢化可的松（皮质醇）、二硫化硒（希尔生）、聚维酮碘（皮维典）、呋喃西林（蚨喃新）、制霉素（米可定）、硝酸咪康唑（达克宁）、联苯苄唑（美克）。

五官科用药：色甘酸钠（咳乐钠）、氯霉素、磺胺醋酰钠（乙酰磺胺）、溶菌酶。

避孕药：壬苯醇醚。

可引起过敏反应的中药

除上述所说的穿心莲、板蓝根、丹参、益母草、大黄、红花、防风之外，其他中药有柴胡、黄芪、鸦胆子、旋复花、金银花、白芍、紫草、葛根、鱼腥草、地龙干、川贝、胖大海、乳香、三七、乌贼骨、熟地、人参、蟾蜍等数十种中药饮片。有些中成药也会引起药物过敏反应，如牛黄解毒片和丸、六神丸、云南白药、藿香正气丸、三七片、鼻炎宁、银翘解毒片、前列康、小活络丹、大黄苏打片、复方桔梗片、鱼腥草注射液、复方柴胡注射液、复方当归注射液、穿心莲注射液、红升丹、复方地龙片等；有的还可引起严重的全身反应，如板蓝根注射液、牛黄解毒片、复方丹参注射液等。

49 扫除你的家庭用药隐患

在现实生活中，由于缺乏专业的用药知识，家庭用药也存在着安全隐患。比如说，为增强疗效自行加大服药剂量、频繁更换药品、用茶水或牛奶甚至酒水服药、擅自联合用药、服用过期药品等等不良用药习惯，都有可能带来极其严重的后果。

2003年以来，全国开展了“清理家庭小药箱”活动，结果发现居民用药时不检查有效期的情况较为常见，各地普遍存在家庭保存有过期药品现象。如上海每个家庭平均有30%～40%的药品超过有效期，深圳和广州每个家庭平均回收过期药62粒，总共回收药品80万粒。上海的家庭中过期药大多是医保改革前从医院开出来的，不但浪费了巨大的医疗资源，还危及自身的用药安全。

因此，为了我们的健康，一定要扫除家庭用药隐患。

别让经验主义害了你

关先生因患了重感冒，咽喉非常疼痛，于是他自行服用了青霉素V钾片。可是没过20分钟，关先生逐渐出现大面积皮疹，随之感觉浑身不适、胸闷、头晕。关先生感觉情况不妙，马上告诉家人把他送往医院急诊科。经诊断，关先生为青霉素过敏性休克。最后经过45分钟紧张的抢救，关先生身体总算逐步好转。

事后，关先生非常不解："难道口服青霉素也过敏吗？我以前常患扁桃体炎，多次以肌肉注射、输液的形式使用过青霉素类药物，从未发生过敏。这次口服青霉素V钾片，怎么会出现这种情况呢？"

在很多人的观念中，口服青霉素是不需要做皮试的，甚至有的医生也认为皮试可以免掉，其实，这给病人的生命健康带来了隐患。

青霉素是一种不良反应发生率比较高的药物成分，不管是口服还是注射都应该做皮试。我国《药典》中指出，所有抗生素类药物均有引起严重过敏反应的可能，尤其是青霉素和磺胺类药物最易发生过敏反应。所以不管使用何种剂型的青霉素必须事先做药敏试验，不做"皮试"可致伤致死。

用牛奶服药不科学

有一些病人在吞药片或胶囊时，不用开水，而是用牛奶，这是不对的。牛奶含有比较丰富的钙、铁等离子，这些离子同某些药物发生化学反应后，会生成稳定的难于溶解的结合物，这样，药物的有效成分难以被肠道吸收。此外，牛奶含有丰富的酪蛋白，而酪蛋白在胃内极易变成较大的凝块，不易被消化。有些药物如钙剂有促进这种凝块形成的作用，所以钙剂如与牛奶同服，不仅影响药物的疗效，而且会加重胃的负担。因此，在服药时，不宜用牛奶送服，而且，在吃药前后1小时都不能喝牛奶或牛奶制品，以免影响药物的疗效。

要正确用药就要消灭无知

张先生患有慢性病，一直服用医生开的某种价格很贵的胶囊。一天，张先生的爱人发现在张先生排泄物中有一个膜片，张先生的爱人误认为是药物没有充分吸收。后来她让张先生直接将胶囊掰开服用。结果张先生的病情不仅没有好转，还出现了一些不良反应。

从中我们可以看出，张先生服用的不是普通胶囊，而是一种缓控释剂。缓控释剂与普通制剂药剂学原理、制备工艺及药效特点有所不同。缓控释剂克服了常规制剂一日多次给药、使用不方便、血药浓度起伏很大、不良反应多的缺点，提高了药效和安

全度。专家指出，缓控释剂一般不可以掰开使用，只有基质控制法（骨架控制法）的少数品种，如曲马多缓释片采用特殊缓释技术使其可使用半粒，这样做主要是为了方便患者及时调整用药剂量。需要注意的是，所有的***口服缓控释制剂不能嚼碎，以免破坏剂型失去其缓释作用。***

用药莫以主观臆测

黄女士因觉得自己的丈夫身材矮小，总担心儿子将来也会这样。于是黄女士从孩子4岁开始便让他服用激素药。没想到的是，当孩子长到12岁时，嘴唇边上竟长出小胡子。此后，无论怎样服用激素，孩子的身材不仅没有长高还停留在原来的阶段，直到18岁时，身高才只有1.5米。黄女士找医生咨询，医生告诉她，就其整体发育来看，以后很有可能会丧失生育能力。

在生活中，很多家长也是千方百计地为孩子增加各种各样的营养滋补品。但是像激素类药物本身具有催熟作用，***经常给孩子服用激素类药物，直接的结果就是导致孩子早熟。***

专家指出，长期应用激素药会出现蛋白质、糖、脂肪及水盐代谢紊乱，出现向心性肥胖、肌无力、满月脸、低血钾，还会肌萎缩和骨质疏松，会抑制儿童生长发育，致使患儿个子不长高，而且会引起患儿的虚胖。

长期应用激素药会引起失眠、兴奋、激动，情绪不稳定，思想不集中，智力下降，学习退步，如大量应用还会发生惊厥。

儿童常用激素还会削弱肌体的抵抗力，导致细菌在体内迅速生长繁殖，诱发新的感染或使体内潜在病灶播散和扩大。

因此，在应用激素类药物时，应该凭医师处方购买，不能随意滥吃。

没过期的药品也要小心服用

对于绝大多数药品而言，只要按照说明书上标明的条件存放，是不会变质的，可以放心使用。但是，我们不要把药品包装盒上的保质日期当成唯一的“保险”，即使是在有效期内，一旦从外观发现药片裂了，或者药片颜色发生变化等异常情况，药物也不能再使用了。在保质期内的药品，如果没能按照说明书要求的条件来保存，也会使药物失效。比如糖尿病患者使用的胰岛素，它保存的温度条件是2～8℃，必须放在冰箱里。心脏病患者使用的硝酸甘油，一般是放在棕色小瓶中，而且瓶口的密封要非常好。

50 合理用药让身体无负担

当今“小病进药店，大病上医院”已成为医疗发展的趋势，也是家庭用药的潮流，但有些人用药由于受文化素质和医药知识的制约，存在一定的盲目性。

从康泰克事件、龙胆泻肝丸事件，到息斯敏风波、欣弗事件、齐二药事件，反映出了我国药品市场秩序一时的混乱局面，也反映出人们对药品知识的匮乏和对药品不良反应认识的欠缺。我国每年至少有近20万人因用药不当而死亡，不合格用药的人数占用药总人数的11%～26%，日常急救病例中有10%是因用药失误引起。

因为药物都具有两重性，一方面可以治疗疾病，另一方面也可产生不良反应。怎样合理用药是大有学问的，影响药物对机体作用的因素也很多。因此，药物不可滥用，而要慎用。

对症用药是关键

对同一种疾病发挥同一种作用的药物种类较多，这就要根据实际情况合理选用，做到对症下药。用药适当，事半功倍；用药不当，不但于病无补，反而会延误治疗，带来不必要的毒副作用，也浪费了药物。

如果是单纯性的感冒引起发烧头痛，可以用阿司匹林、复方阿司匹林、安乃近中的一种来服用，这样可以起到退热止痛的效果。如果是感染性的疾病（如肺炎、脑膜炎等）引起的发烧头痛，单服退热止痛药是没有用的，必须使用相应的抗菌药物。另外，还要根据病人的不同体质情况来选用药物。如过敏体质的人，就不要用容易引起过敏反应的药物；肝脏或肾脏有病的人，就不能用或慎用对肝脏、肾脏有损害的药物。

在用药前，首先对疾病的性质、轻重有所了解，明确的诊断是用药的依据。除非是慢性病或旧病复发，自己对疾病非常了解之外，一般都须去医院请医生检查，作出明确的诊断后才能用药治疗，决不能只看一些表面症状就主观随意用药。

用药剂量要恰到好处

药物的效果和剂量是有密切关系的：剂量不足，达不到治疗目的；剂量过大，反而会产生副作用，甚至中毒。因此，用药一定要严格地遵照医嘱，要端正那种“多吃药，好得快”的不科学的想法，克服盲目地过量用药。

一般药物说明书上的剂量，是根据成年人的情况来规定的。对于体弱、年老或年幼的病人，要根据他们的实际情况来计算相应的用药剂量。婴幼儿及儿童、老人的用药剂量的一般折算量如下：

初生至1个月：成人剂量的 1/18～1/14。

1～6个月：成人剂量的 1/14～1/7。

6个月至1岁：成人剂量的 1/7～1/5。

1～2岁：成人剂量的 1/5～1/4。

2～4岁：成人剂量的 1/4～1/3。

4～6岁：成人剂量的 1/3～2/5。

6～9岁：成人剂量的 2/5～1/2。

9～14岁：成人剂量的 1/2～2/3。

14～18岁：成人剂量的 2/3至全量。

60岁以上：成人剂量的 3/4或3/5。

当然，以上方法只适应于一般情况，在服药时要听医嘱。

用药自我保护5要点

1.购药时要到持有《药品经营企业许可证》、门口有绿十字标记的正规药店。

2.注意药品包装。按规定，药品包装必须贴有标签并附有说明书。标签或者说明书上必须注明药品的品名、规格、生产企业、批准文号、产品批号、主要成分、适应证、禁忌证、用法、用量、不良反应和注意事项。

3.检查有效期。凡未注明有效期的药品，一般最长使用期限不得超过5年。

4.观察药品外观。如发现水针剂、滴眼剂的溶液中有混浊、沉淀，粉针剂发生结块、潮解，糖衣片有变色、开裂、花斑，胶囊剂发黏、软化破裂，糖浆剂霉变等情况，千万不能使用。

5.开具正规发票。购药时应要求药店出具正式发票，如果发现所购药品是假、劣药，可持发票和有关药品向药品监督管理部门举报，不仅能得到保护，还可得到一定的补偿。

要学会正确使用药物

在确定了用何种药和所用该药的剂量后，就要按照药品说明书上所规定的次数、时间或按医生的指示给药。口服药一般多为每日服用3次，有的只服用2次或1次，应予以注意。***抗生素类药物一般是按每6小时或8小时用1次。***

有的药物如安眠药是在临睡前服用；驱虫药是在空腹时服用；对胃肠道有刺激的药物是在饭后服用；健胃药是在饭前服用；滋补类药，如人参蜂王浆、鹿茸精、人

参等，常在饭前30～60分钟或晚上睡前服用。无特别说明的药物，一般可在饭后半小时以后服用。

用药必须按疗程

用药治疗疾病，除了要有适当的剂量、合理的间隔时间和保持有效的血药浓度外，还要连续使用一段时间，才能见效。这段时间称为疗程。病人要获得比较理想的效果，一定要遵照医生的处方，在规定疗程下进行治疗。

对待疗程，病人切不可自作主张，不能稍见症状缓解或好转就马上停药，应该坚持服完疗程，有的还要再维持一段时间。对药物的更换，也应使用到疗程结束，切不可刚服用几天还没到规定的疗程，见无明显疗效，以为药物不灵而停药，或频频更换其他药。***疗程没到而效果不佳，并不说明该药治疗效果不好，很可能是时间未到尚未显示。***如应用精神药物，要达到治疗量后，维持观察2～4周，若属无效，才能更换其他药。频频更换用药，常会延误治疗时机。

夏季不宜多服的药

1.发热解表药：西药有阿司匹林、非那西丁、水杨酸钠等，中药有麻黄、防风、荆芥、白芷、细辛、桂枝等。夏季大量服用这些解热发汗药，易引起呼吸系统和心血管系统疾病的发生。若病情确实需要也只能小剂量、短时间使用，同时应多饮淡盐开水。

2.温热药：温热药辛、甘、热，会引起大量出汗，夏季要少用。温热药包括吲哚美辛、布洛芬或附子、丁香、肉桂、干姜、高良姜等中药。

3.滋补药：夏季多服人参、太子参、党参、山药、黄芪等补养药，对中枢神经会有兴奋作用，将引起全身发热、坐卧不宁、失眠和食欲更差等不适。

Part8

好习惯是健康的银行，坏习惯是健康的监狱

——别让不良习惯毁了你的健康

SHUI TOUZOULE
NIDE JIANKANG
HEALTH

51 养生，从改变你的生活习惯做起
52 10个坏习惯损害健康
53 快餐时代的健康危机
54 别等病倒了才后悔
55 别让生活方式病“缠住”你
56 是无病呻吟还是有病硬撑
57 自然派健康法：连医生也甘拜下风的好方法

51 养生，从改变你的生活习惯做起

不良的生活习惯已经成为威胁人们健康的主要问题之一。据统计，我国每天约有1.3万人死于慢性非传染性疾病，而这些疾病的发生，除了与遗传、环境污染和职业危害等因素有关之外，更主要的是由一些不良的生活习惯所引起的。

不良生活习惯的主要表现为：饮食方式不合理(如暴饮暴食，过多地摄入动物脂肪、食盐和精制糖，过少摄入新鲜蔬菜和水果等)；不良烟酒嗜好；活动较少，缺乏体育锻炼；不愿参加文娱、社交活动；没有乐观进取的态度和进取精神；情绪消极，烦躁激动，经常发脾气。

专家指出，不良的生活习惯可以直接导致肥胖、超体重、动脉硬化、高血压、心脏病、糖尿病、高血脂等慢性非传染性疾病（或称富贵病）。据统计，这些***富贵病的“早死”占全国寿命损失的63%。***

此外，不良的生活习惯还可直接导致性病、艾滋病和肝炎等传染性疾病。医学专家已证实某些癌症，尤其是消化道癌症、乳腺癌等，可由不良的生活方式所诱发。

因此，为了健康，人们应积极地改变自己不良的生活习惯。

吸烟不利于伤口愈合

美国美容整形外科联合会人员警告过手术患者，吸烟情况下，手术伤口愈合可能推迟3～4个月。患者间接吸烟也同样对伤口愈合不利。一直吸烟的女性手术部位伤疤会更大的事例，从20世纪70年代开始一直有报道。更严重的是，因为伤疤愈合不理想而采用皮肤移植手术的事例也不少。这种情况都是因吸烟引起手术部位血液供给不顺畅而导致的。此外，得克萨斯大学研究结果表明，吸烟综合征对胸部整形、脸部整容及腹部整形手术最有危害，越是伤口大的手术，后遗症也越大。

烟酒不是你的朋友

生活当中有不少人通常以吸烟及大量饮酒来提神和减轻压力，殊不知这在不知不觉中影响了身体健康，反而给生活带来更大的压力。

瑞士曾在2004～2005年对瑞士2.5万名40岁以上吸烟者进行过调查，结果显示，有28%的人呼吸道变窄，肺活量下降，有10%的调查对象呼吸道轻微阻塞，有12.7%的人中度阻塞，1.1%的人严重阻塞。

吸烟除了影响肺部健康，使肺活量愈来愈低，身体容易疲劳，易遭受病毒侵犯感染疾病外，还会造成肺气肿、脑中风、胃溃疡、肝硬化等疾病。此外，也不要忽视二手烟对身体的影响，***香烟冒出的烟雾比吐出的烟更危险，毒性更强！***

很多人都知道，饮酒过多必伤身。因此，奉劝诸位朋友要以身体为重，酒也不要喝得过多，最好以适量为准。

总之，如果想爱护好自己的身体，那就请你少抽一支烟！少喝一杯酒！

再忙也不能不喝水

水是人类的生命之源，但是生活当中很多人因工作太忙，顾不上喝水，这样往往会造成体内水分补给不足。体内水分减少，血液浓缩及黏稠度增大，容易导致血栓形成，诱发脑血管及心血管疾病，还会影响肾脏代谢的功能。

那么，喝水对于我们又有哪些好处呢？

抵抗衰老

水分可以帮助正常细胞的生长。水分充足时，皮肤表面的自然排汗系统才会正常工作，将毛孔中的污垢随着汗水一起排出去，也可以减少青春痘与粉刺发生的几率。若是长期慢性的水分摄取不足，缺水的细胞表现在皮肤上就会显得粗糙无光泽，而且皱纹也会提早出现。所以为了预防皮肤的衰老，我们一定要多喝水。

调节体温

人体的体温之所以可以维持恒定，不受外界的气温所影响，靠的就是大脑下视丘的体温调节中枢，因大脑中的水分占75%之多，当水分不足时，体温就会上升。***尤其是当身体出现发热或是中暑时，更要多喝水来维持体温的恒定。***

安定精神

当人体内的水分足够时，体内老旧废物可以随着水分排出，体内各机能可以正常运作，所以会觉得精神舒爽。当你口干舌燥，没有水喝时，细胞也会因这样的生理变化出现“不安与焦虑的情绪”。

饮茶也可以饮出健康

美国哈佛大学最近完成的一项实验表明，红茶、绿茶、乌龙茶等茶叶制品都含有一类高浓度氨基酸，可以提高人体免疫细胞的活性，能增强人体抵抗疾病的能力。那么，这几种茶叶对免疫系统到底有哪些具体作用呢？

红茶

红茶属于一种全发酵茶，红茶中的多酚物质主要是儿茶素，经过多酚氧化酶与过氧化酶的作用，氧化并聚合生成茶色素。红茶中含有三种酚性色素——茶红素、茶黄素和黄酮醇苷。科学家通过动物实验和体外实验发现，口服或皮肤外敷红茶的提取物，均可以抑制化学剂诱导的皮肤癌，还可降低化学剂或紫外线诱发皮肤病的几率，对射线诱导的人体细胞的DNA损伤具有保护作用。***红茶性温，内热或发烧的人不适合常饮红茶。***

绿茶

绿茶含有很多种多酚成分，主要以儿茶酚为主。儿茶酚是一种抗氧化剂，而且比任何一种抗氧化剂都具有更高的活性。研究证明，绿茶有抵抗紫外线伤害、保护表皮内抗氧化剂、防御酶系统衰竭、抵抗癌症和其他病毒等作用。***绿茶属性凉之品，如果你有肠胃寒疾，最好不喝或少喝。***

饮茶也要适当

尽管喝茶对人体有益，但是茶也容易刺激膀胱产生尿，使人体脱水，对身体产生一些不利的影响，特别是当你在茶中加入很多牛奶和糖时，影响就会更大。因此，喝茶也要适当，并且买最纯最好的茶叶来喝。如果想要更好的话，你可以选择保健茶来喝。

乌龙茶

乌龙茶既有花茶的芬芳，又有绿茶的清爽，因此它有“绿叶红镶边，七泡有余香”的美誉。乌龙茶滋味浓醇，入口回甘，能够温润咽喉，并且具有降血压、防止动脉硬化、促进消化、延缓衰老、增强人体免疫力等多种功效。乌龙茶寒温适中，因此适合大多数人喝。

早餐不仅要吃还要吃好

生活中很多人由于整天都忙于工作，很难做到按时就餐。尤其是早餐，因为有些人早上太匆忙，没有时间做早餐，所以也就干脆不吃，空腹上班。

人体能量最重要的来源是血液中的糖。如果不吃早餐，整个上午血糖都处于较低水平。由于人的大脑对低血糖的反应最敏感，所以不吃早餐的人经常会出现头晕、记忆力下降，注意力分散，思维迟缓，工作效率不高。

不吃早餐还迫使人体动用储存的糖原和蛋白质，长此以往就会日渐消瘦，导致机体抵抗功能下降，易患感冒、心血管等多种疾病。所以无论工作再怎么忙，也要享用早餐，不仅要吃，还要吃得合理。

从营养学角度来讲，合理的早餐标准应含有碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质等营养素，也就是要有4大类食物，即谷物、蔬菜水果、畜禽肉类、奶制品。***含有优质蛋白质和复合性的碳水化合物(没有精加工的谷物、蔬菜和水果)的早餐是最好的组合。***

有节制的夜生活才是健康的

在物质文化日益丰富的今天，“朝九晚五”已不能准确概括现代人的工作状态，越来越多的人加入了“夜生活”的行列。舞厅里激光高速变幻、旋转，令人眼花缭乱，悦耳动听的音乐在播放，有声有色的影视在放映……不少人陶醉于“夜生活”之中，而把睡眠时间推迟到很晚，有的甚至疯狂迷恋麻将、扑克，通宵达旦。

许多人在夜间活动结束后，精神会长时间处于一种亢奋状态，难以入睡，这对于本来就已经短缺的睡眠来说更是“雪上加霜”。久而久之，会让你晚上睡不着，白天做事时却“嗜睡如命”，思维迟钝。如果长期处于这种状态之中，心情也会变得烦躁，你的免疫系统也将在你的身体与精神的双重煎熬下受苦！一旦它们受不了的时候，各种各样的疾病都会找上门来。

另外，过度的“夜生活”，会使心脑血管系统、神经系统、消化系统及新陈代谢等均会受到影响。因此，为了减少“夜生活”带来的危害，我们一定要学会过一种健康而文明的现代生活。

生命在于运动，但不是盲动

运动的目的是要身体健康，可是，很多人却容易走入健身的误区，结果运动的目的没达到，反而危害了身体。美国体操协会曾向全国3000名健身教练讨教，让他们分别列出我们在健身过程中经常犯的错误。下面就给您列出以下“金科玉律”，希望

你“有则改之，无则加勉”：

1.运动前不热身；

2.运动后不做舒缓的伸展运动；

3.做自己所不能承受的训练；

4.运动后不散热；

5.运动节奏过快；

6.运动过程喝水太少；

7.运动项目安排得太紧；

8.经常在运动过程中停下来；

9.不敢尝试更高难度的运动方式；

10.运动时通过吃饼干、喝运动饮料来补充能量。

52 10个坏习惯损害健康

“健康”二字值千金，但是日常生活中的一些习惯会给我们的身体带来损害，如果你有以下生活习惯，请尽早改掉，让我们一起为健康加油！

起床就叠被当心“叠”出病

在日常生活中，有些人常常会在起床后立即将被子叠好。其实，这种做法并不好，因为起床后立即叠被，对人体健康很不利。人们在一夜的睡眠中，人体的皮肤会排出大量的水蒸气，使被子不同程度地受潮。人的呼吸作用和分布全身的毛孔所排出的各种化学物质有145种，从汗液中蒸发的化学物质有151种。被子吸收或吸附了水分和气体，如不让其散发掉，就立即将被子叠好，易使被子受潮及受化学物质污染，对人体健康不利。

正确的做法：起床后随手将被盖翻个面，平摊在床上，同时把门窗打开，让水分

和气体自然散发，大约过30分钟之后再叠被子。另外，平时被褥要多晒太阳，只有这样才有利于我们的健康。

饮热浓茶有致癌的危险

生活中有很多人都喜欢饮热浓茶，特别是老年人，他们觉得饮热浓茶对健康有利。现代医学研究发现，经常饮用高温茶水（80℃以上），有可能烫伤食管，而茶中的鞣质可在损伤部位沉积，可能会不断刺激食管上皮细胞，使之发生突变，突变细胞大量增殖后，即可变成癌组织。专家建议，***饮茶温度不宜超过60℃，而以25～50℃为宜，而且每天最好以2～3杯为宜。***

空腹吃糖会使血糖升高更快

生活中，有很多人都特别爱吃糖，或者爱喝加糖的果汁儿，也许这主要是因为糖能给人带来甜蜜的味觉享受。但是专家建议人们，最好不要空腹吃糖，由于在人体内短时间内不能分泌足够的胰岛素来维持血糖的正常值，结果会使血液中的血糖明显升高，而高的血糖水平对身体健康是有害的。另外，糖也属于酸性食品，空腹吃糖还会破坏机体内的酸碱平衡和各种微生物的平衡，久而久之必然会对健康不利。

空腹吃泡菜会出现腹胀

泡菜是由各种蔬菜自然发酵而成的，泡菜发酵过程中会产生对人体有害的亚硝酸盐。如果经常食用亚硝酸盐含量较高的泡菜，可能会引起头痛、头晕、无力、胸闷气短、恶心呕吐、腹痛腹泻，以及口唇、指甲、全身皮肤、黏膜紫绀等症状的发生，严重者还会出现烦躁不安、精神萎靡、反应迟钝、呼吸衰竭甚至死亡。另外，平时最好不要空腹吃太刺激的开胃小菜，如朝鲜泡菜、辣椒、生洋葱等，以免出现腹胀，使饭后产生一种不舒服

睡觉不关灯易近视

美国费城儿童医院眼科医生对479名儿童患者进行调查发现，习惯在黑暗的环境下睡觉的儿童，10人中只有1人患有近视；而睡觉时习惯开灯的儿童，3人中有1人可患近视。另外，还发现了在有灯光的环境下睡觉的儿童中55%是近视或属于高度近视的惊人事实。

的感觉。

饭后松裤带当心胃下垂

很多人都喜欢饭后松裤带，他们认为这样做能使肠胃宽松，有利于肠胃消化，其实这种做法很不利于健康。人体内脏器官的正常位置，一是靠韧带拉扯起固定作用，二是靠一定的腹腔内压对器官起支持作用。当进食之后，胃肠容量大大增加，此时松裤带就会使腹腔内压下降，对胃肠脏器的支持作用减弱，加重韧带的负荷。长期如此，***韧带会因负荷过重而松弛，还会引起胃下垂等病。***如果此时进行较剧烈活动，消化器官的韧带负荷就更加增大，很容易发生肠扭转而引起机械性肠梗阻，出现较重的腹痛、腹胀、呕吐等多种症状，甚至会危及生命。

长跷二郎腿为健康埋隐患

很多人都习惯跷起二郎腿办公。这样做固然舒服，但在舒服的背后，却埋下令身体不适的“种子”。***长时间跷二郎腿会使腿部血液不畅，影响健康。***如果是静脉瘤、关节炎、神经痛、静脉血栓患者，跷二郎腿更容易使病情加重，尤其是腿长的人或孕妇，很容易得静脉血栓。另外，由于腰椎承受的压力不均匀，局部肌肉处于紧张状态，可能造成腰肌劳损或椎间盘老化，引起腰痛。因此，大家平时尽量不要跷二郎腿，最好经常保持双脚平放地面的坐姿，以保持血流通畅。另外，工作一段时间要起身活动活动腰部和腿部，不要因为长时间采用一种姿势而伤害了身体。

强忍小便问题多

强忍小便有可能会造成急性膀胱炎，出现尿频、尿痛、小腹胀疼等症状。美国科学家发布的一份研究报告指出，***有强忍小便习惯的人患膀胱癌的可能性比一般人要高5倍。***人们在憋尿时，由于膀胱贮存的尿液不能被及时排出体外，很容易形成人为的尿潴留。倘若经常憋尿，就会使括约肌和逼尿肌常常处于紧张状态之中；如果憋尿时间过长，膀胱内尿量不断增加，还会使内压逐渐升高，时间长了就会发生膀胱颈受阻症状，造成排尿困难、不畅或尿失禁等很多的毛病。

俯睡会让休息不充分

生活中有很多人都有俯睡的习惯。其实，经常俯睡会有损于我们的健康。俯睡会使脊柱变得弯曲，还会增加肌肉及韧带的压力，使人在睡觉时仍然得不到很好的休息。另外，俯睡也会增加胸部、心脏、肺部及面部的压力，导致睡醒后面部浮肿，眼睛出现血丝。因此，为了自己的健康，在睡觉时我们要注意的睡眠姿势。

发烧时不要盖厚被

很多人在发烧或感冒时加衣服或盖厚被子，认为出汗有助于康复。但是，美国医学协会指出，给发烧的病人盖厚被是一种危险的行为，因为此时体内的热量无法及时散发而有可能引发更严重的高烧。发烧就应该穿薄一点的衣服，让体内的热量通过皮肤散发出去。因此，病人发烧并出现恶寒症状时，为了有助于散发体内的热量，应该给病人穿薄衣服。

头发过长影响大脑的正常生理活动

“爱美之心，人皆有之。”很多女孩子都喜欢留一头飘逸的长发，但是头发过长也会影响到我们的健康。同人体的其他组织和器官一样，头发也需要营养，且其所需的营养物质有几十种之多，由于头发所需的营养全部来自头部的血液循环，所以过长的头发所消耗的营养势必过多，这样大脑的正常生理活动就会受到影响。因此，那些爱美的女孩子不宜留过长的头发。

用空塑料瓶装水喝等于在喝细菌

饮料和矿泉水塑料瓶看起来非常干净，所以很多人再次用矿泉水和饮料塑料瓶装水喝，但他们不知道塑料瓶里还存在着多种细菌。美国最大的广播电视台CBM-TV记者从在纽约一个综合体育馆锻炼的4位运动爱好者手中收集了重复使用的塑料瓶，在实验室里检查后发现，4个人中只有1个人使用的塑料瓶是在餐具清洁器里清洗过的。检查结果很令人惊讶，***装在空塑料瓶里的饮用水水质基本上和湖水差不多！***只有在餐具清洁器里清洗过的塑料瓶是干净的，剩余3个塑料瓶里的细菌指数为危险标准以上，其中1个瓶子里发现了500只细菌，另外瓶子里也发现了4600只细菌。另外，负责检查的底特律的研究人员声明，在重复使用的塑料瓶里发现的细菌中还有大肠杆菌。就是说，***重复使用塑料瓶就等于是喝大肠杆菌。***因此，为了我们的健康应慎用塑料瓶喝水。

53 快餐时代的健康危机

"快餐时代"与"信息时代"同步，人们在本已狭小的空间和短暂的时间里追求着成功。在现代都市中各种经营方式的快餐店到处可见，各种方便美味的快餐食品层出不穷。在几乎每个现代都市的写字楼里，都能找到几份快餐店的菜单或者几个快餐店的订餐电话。可见，快餐已经迅速成为现代人生活中不可缺少的重要部分，起到它应有的作用：

可以提供快捷的能量供应

人们感到饥肠辘辘之时，也就是最需要能量的时候。与一般的餐厅、茶楼、酒家相比，快餐可以及时满足人们的即时需求。

其色香味也会刺激食欲

快餐通常会给人以色香味俱全的感觉，快餐中的煎炸及高浓度配料等都是一些刺激食欲的食物的处理方法，其吸引力十足。

食用非常方便

快餐的品种比较简单，进食方法也非常简便，不用人们亲自下厨，随时随地都可以用膳，是快速填饱肚子的不错选择。

尽管如此，我们不得再次说一下，快餐可以满足人们方便的要求，但是它隐藏的健康危机也绝不能忽视。

快餐隐藏健康隐患

前面我们专门提到了洋快餐的危害，洋快餐是人们公认的垃圾食品。当然，快餐不只是洋快餐，它还包括我们所说的盒饭之类的快餐。无论是哪种快餐，它都不可避免地存在着健康隐患：

营养供应不均衡

一些快餐只注重肉类、糖类及油脂类的供应，而缺乏蔬菜、水果的供应，这样人体也会相应缺乏纤维质、维生素及矿物质等多种营养物质，因此***经常食用快餐就会导致营养失衡，进而会引发多种疾病。***

热量供应过量

快餐以油脂及单糖类为主要的能量供应者，是极为浓缩的一类物质，因此可以轻易地超过我们每日所需的能量。油多，又加上是动物性的，就会含有大量的饱和脂肪，这些饱和脂肪容易导致胆固醇过高，造成我们身体发胖。

盐分供应过多

大多数快餐的调味料都是特别的浓，而且快餐含有大量的盐分，这对心脏血管及肾脏都没有什么好处。如果长期食用这类快餐，必定会损害我们的健康。

儿童常饮可乐会患骨质疏松

美国哈佛大学研究组以460名初三和高一的女学生为对象，调查的结果向我们发出了严重警告的信号。调查对象中80%的人平时喝碳酸饮料(如可乐)，其中20%的人在此年纪里竟有骨折的经历。喝碳酸饮料的女学生骨折的危险性比不喝碳酸饮料的女学生高出了3倍以上，而经常做一些像打网球那样的激烈运动又喜欢喝碳酸饮料的学生的骨折率可达到5倍以上。

别让“快餐综合征”找上你

不知道何时起，我们对不健康食品对人的杀伤力失去了抵制能力，当我们真正认识到的时候，已经付出了应有的代价。

很多人一直以为洋快餐营养丰富，长期食用并无害处。尤其是那些上班族、公司白领，由于工作紧张忙碌，经常选择就近地点吃快餐。久而久之，他们便会觉得食不甘味，每天一到吃饭的时候，看到种种快餐却提不起一点食欲，吃进去的东西也感觉不出“香味”。此外，一项研究表明，***近年来精子锐减症在常吃汉堡包的年轻人当中发病率有所增长。***专家指出，这些人已经患上了“快餐综合征”。

那么，这些人为什么会患上“快餐综合征”呢？这主要是因为长期吃快餐，品种单一，营养不全，使舌头失去了敏锐的味觉，表现为味觉异常、咽痛、口腔溃疡、牙痛、痰多、腹胀、便秘等多种症状。

男性精子锐减和阳痿也是由于同样的原因造成的。在男性精子的分裂繁殖中，锌

是必不可缺的。如果长期营养不足就会造成人体缺锌。

为了预防“快餐综合征”，专家建议，上班族对待午餐一定要谨慎、重视，不要随随便便地凑合，午餐要尽可能多地变换花样，不要为了省事总是吃一种食物，有条件时可多食富含维生素和微量元素的食物，并多饮水。

怎样吃快餐不生病

不可否认，快餐自然也有它的优点，否则也不会有那么多人对它趋之若鹜。但是很多快餐也存在着健康危机，尤其是那些洋快餐给人带来的危害更大。麦当劳年仅44岁的总裁因结肠癌去世了，据分析与其经年累月地吃洋快餐有一定的关系。忙碌的白领通常是用中式或西式快餐解决饥饿问题。那么，如何健康地吃快餐呢？

要加吃水果

水果是快餐中比较缺乏的食物，可以考虑在快餐之后吃一个水果。如果太麻烦的话，可以饮鲜榨的果汁代替，既快捷便当，又有益健康。

多蔬菜少酱汁

食物是否健康关键在如何配搭，专家提出***吃健康快餐的要诀是：“多蔬菜，少酱汁”***。选择快餐餐饮时，最好不要选热量高的汽水，可选择水或无糖果汁。

保证足够的营养元素和维持热量平衡

人体要维持正常的新陈代谢，需要从食物中摄取一定量的营养元素，它包括碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素及多种矿物质。同时，食品还为人体提供了维持身体正常活动所需的热量。无论是营养元素，还是热量，摄入和消耗必须保持相对的平衡。

调节吃快餐食品的次数

一些快餐食品，特别是多油、太甜的食品都要适可而止，因为这些食品热量过高，容易使人发胖。为此，我们可以通过调节吃快餐食品的次数，合理地与其他食品搭配，并加强运动来解决。

白领如何吃好工作餐

吃好工作午餐是讲求科学性的，应该多吃新鲜蔬菜，少吃油腻食物。豆制品是优质植物蛋白质的来源，是午餐的首选。在选择荤菜时，也要尽量点较清淡并富含钙、镁、铁等元素的。饭后甜点、水果是最适合的选择。饮料最好选择茶等碱性饮料，可以中和鱼肉等酸性食物，达到酸碱平衡。

54 别等病倒了才后悔

如今，在这个竞争日益激烈的现代社会中，有的人为了获得更大的业绩，工作起来没日没夜；有的人为争权夺利，费尽心思，绞尽脑汁；有的人在麻将桌前或网吧里一坐就十来小时不动身，熬红了眼睛，累弯了腰，仍不肯休息……这些思想和行为让这些人压力满身，时常吃不好睡不香。长此以往，他们的体质逐渐下降，病魔悄然袭来，待承受不住时，早已病魔缠身，轻者给人以教训，重者要付出自己的生命。

诚然，对于我们每个人来说，完全没有压力是不可能的，关键是要学会劳逸结合，增强体质，保持健康。这就需要我们根据自己的实际情况来做合理的安排，合理调节。如适当降低奋斗目标，看淡名利，顺应自然；连续工作时可以适当放松一会儿，以促进身体的血液循环。同时还要坚持运动，如每天利用业余时间进行慢跑、做操、打太极拳都可以，这对放松身心、增强体质有很大的益处。

记住：千万别等到病入膏肓了才感觉生命的珍贵，到时再后悔为时晚矣！

● 有钱＋无知＝可悲

生活中，总是有那么多人不把身体健康当回事，他们只会使用，不懂得去如何“保养”“维修”。有的人有钱了便经常食用那些大鱼大肉、山珍海味。殊不知，这些正是糖尿病、高血压等疾病的奠基者。有的人一次赌博输掉上万元时眼睛都不眨一下，而让其花几百元钱做个身体检查却吝啬得要命，而等到健康状况恶化时又后悔莫及。

很多上班族每天都要奔波于社会、家庭和事业之间，拼命地透支着健康。殊不知，自己那因过度劳累而悲泣的身体已像雪山一样，随时都有可能崩塌下来。到那时，后悔就来不及了。

陈先生是一家外企公司的主管，每年都拿着丰厚的收入。可是近几个月来，他一直腰酸腿痛，睡眠质量也很差，但由于单位的工作很忙，他总是舍不得放下一天的工作去医院进行检查。再加上应酬很多，一日三餐中有大部分时间的饭局都要与酒为伴。陈先生平时也很少进行运动。直到有一天，等到病情已经加重到发生骨折时，他才不得不踏进医院的大门。经医院检查才得知，原来他已经是肺癌全身骨转移，导致病理性骨折，基本上已经走到了生命的尽头。

像陈先生这样因为工作而不注意保养自己身体、直到病倒了才后悔的上班族有很多。他们平时看起来好像很健康，个个都是10年、20年没病过，但一病就全是大病、重症。

因此，为了我们的健康，我们切不可再以种种无知的借口为由损害自己身体了，否则将来后悔的是你自己。

只有健康是自己的

有这么一句健康格言：***"地位是临时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，只有健康是自己的。"***

世界卫生组织曾指出：人的健康长寿，60%取决于自身，只要你拥有强烈的自我养生保健意识，防病于未然，那么健康长寿并不是一个神话。很多专家多年的研究成果也证实，在英年早逝的人群中有超过90%的人属后天自身因素所造成。

很多上班族，尤其是中年上班族，正是疾病的多发人群。近几年，发生英年早逝的现象令人痛心。悲剧的原因，正是错过了疾病初发的最佳治疗期。所以，作为中年人，一定要时刻注意自己身体的变化，哪怕是细小的不适和反常，也应引起警惕。

要知道，大病往往是由小疾开始的，任何一种小疾都有可能日积月累为大病。经常检查身体，不可漫不经心，千万别等病倒了才后悔。

不要疏忽一年一次的健康体检

专家指出，凡超过40岁，或某些有家族遗传疾病的中老年人，均应每年做一次例行体格检查，检查日期不妨定于你生日的那天，以便于提醒自己。假如医生认为你某部分器官可能有了毛病，则他将会施行定期性的检查，及早查出潜伏性的疾病，此时只需稍微对症下药，就能够使你及早地康复。

55 别让生活方式病“缠住”你

随着社会发展的不断进步，人们的生活节奏也越来越快。紧张的生活节奏让人们顾此失彼，不知不觉地让“生活方式病”偷走了许多人的健康。

在大多数人群当中，不健康生活方式主要表现为酗酒，吸烟，高糖类、高脂类及高胆固醇饮食，精神紧张，运动不足，食物过细，不健康夜生活，不能科学调节自己的心理压力等。生活方式与健康有着非常密切的关系，不健康生活方式会引发多种“生活方式病”，如肥胖症、血脂异常、冠心病、高血压、糖尿病、肿瘤等。

为此，有关专家提醒，不想让生活方式病“缠住”自己，就要从接受健康教育、改变不良生活方式做起，要适当锻炼身体以增加运动量，改善均衡营养的饮食结构，培养有规律的作息时间；面对生活及工作中的各种压力时，要学会缓解心理压力，以保持自己良好的健康心态。

人类第一杀手：冠心病

冠心病是指承担心脏自身血液供应的冠状动脉发生粥样硬化，冠状动脉的管腔出现狭窄和阻塞，或有血栓形成，最终发生心肌缺血和心肌梗死的心脏疾病。冠心病的常见表现形式有心绞痛、心肌梗死、心律失常等。

冠心病的发病会随年龄的增长而增高，程度也随年龄的增长而加重。因为人体本身的代谢逐渐不平衡，除脂质代谢失常外，工作和生活的压力也会对冠心病的发生产生一定影响。此外，吸烟也会导致冠心病发生率的增加。有资料表明，***吸烟者的心脏病意外发生率比不吸烟者高3倍，冠心病患者中吸烟者较不吸烟者死亡率高5倍。***

因此，为防止冠心病发生，在日常生活或工作中一定要注意以下几点：

定期体检

应重视定期的健康检查，一年一度的查体对早期发现本病很有帮助。另外，一旦

身体不适，要及时到医院做检查，防患于未然。

不可长期带病工作

一定要避免超负荷的工作。应根据自己的身体状况，自我调节工作与生活节奏，不可长期带病工作。

严格控制体重

控制体重的最佳方法是"少食多动"，但多运动比少饮食的效果更好。多运动不但能控制体重，还能使心、肺、神经、关节、肌肉等各系统和器官得到锻炼。

培养良好的生活习惯

保持平和稳定的情绪，遵循有规律的作息时间等；增强趋利避害的健康意识，克服不良的生活习惯，如吸烟、酗酒等。

多参加体育锻炼

经常参加体育锻炼，对预防肥胖、锻炼循环系统的功能和调整血脂代谢都比较有益，这是一项预防冠心病的积极措施。运动处方可以视个人身体状况而定，运动项目可以是慢跑、步行、打乒乓球、伸展运动、郊游、滑雪等。

慢跑可防治冠心病

对于冠心病人来说，慢跑应有规律地进行，至少每周3次，每次30～60分钟，每小时3～5千米。慢跑的姿势为收腹挺胸，双目平视，双臂弯曲并稍微向外方向摆动，并尽量用脚尖着地，或脚尖、脚底交替使用。呼吸一般是跑二三步吸气，再跑二三步再呼气，半张口用鼻子呼吸为主。慢跑适宜于病情较轻患者。在慢跑时有心绞痛发作者，禁忌慢跑锻炼。对老年人或病情不允许者，可用步行进行慢跑锻炼。

无声杀手：高血压

高血压就是指人体血压超过正常标准。它是由于中枢神经系统和内分泌调节功能紊乱引起的全身性慢性血管性疾病，常可造成心、脑、肾等脏器损害。

高血压一般分为两种：一种是继发性高血压，多由其他疾病所引起；另一种是原发性高血压，又叫高血压病。这就是我们日常常说的高血压。

原发性高血压，多起于忧思郁怒，长期精神紧张，以及不良刺激产生的应激反应，使大脑皮层功能失调，皮层和皮层下中枢互相调节与平衡作用受到破坏，血管舒缩功能紊乱，以致全身小动脉收缩，血压于是升高。此外，高血压还常常随着不健康的生活方式出现，例如很少从事运动、体重过重、大量饮酒、吸烟、饮食过咸或者血脂值过高。

高血压是导致中风、心肌梗死、心脏病或肾病最常见的原因之一。因此，为了减

少高血压病的发生，一定要注意以下几点：

改善生活方式

不论是否接受药物治疗，每位高血压患者均需接受非药物治疗，即生活方式的改善。一定要减少烟酒，减少盐、脂肪、糖，拒绝动物内脏和红肉类的摄入，不食污染的食品，适当活动，不过多应酬，调整生活规律，保证足够的睡眠，避免情绪波动及过度劳累。

慎用降压药物

应慎用钙离子拮抗剂、扩血管药等作用较强的血管扩张剂降血压，以免产生全身盗血综合征等毒副反应。

适量进行有氧运动

高血压患者可以适量参加一些有氧运动。高血压病人运动可分为三期：初期可骑自行车、游泳、跑步及进行不太剧烈的球类运动；中期可进行太极拳、降压操、医疗体操、慢跑等运动；后期病情较重，锻炼方法以散步为宜。可隔日散步，每次时间为15～30分钟，最好有人陪伴，次数和时间要循序渐进。

控制体重可降低血压

现代医学研究表明，胖人高血压的患病率是体重正常者的2～6倍，而降低体重则可使血压正常化。不仅在成人，超重自婴幼儿开始就是预报高血压的最重要的危险因子。要减轻体重，一方面是减少总热量的摄入，强调少脂肪并限制过多碳水化合物的摄入，另一方面还要进行积极的体育运动。

自我按摩可防高血压

1.推头：用两手大小鱼际按住头部两侧揉动，由太阳穴揉到风池穴，然后改用两手拇指揉风池穴，以达到酸胀感为度。

2.抹前额：取坐式，双手食指弯曲，用食指的侧面，从两眉间印堂穴沿眉外抹到太阳穴处，至少10遍。

3.顺气：双手平放在胸上，掌心贴胸部，用鼻深吸一口气，接着用口呼气，双手慢慢向下抚到小腹部，反复做10遍。

甜蜜杀手：糖尿病

糖尿病也称消渴症，是老年人常见的一种内分泌代谢性疾病。它是一组由于胰岛素相时缺乏或分泌不足而引起的慢性代谢紊乱性疾病或症候群。本病多见于40岁以

糖尿病的发病特征

提示人们，糖尿病存在的症状有口渴，尿量多，或者尽管不断地感到饥饿而体重仍在下降。此外，注意力下降，皮肤干燥和发痒，皮肤和生殖器官变得容易感染，疲劳，或者恶心和呕吐，都可能暗示着糖尿病的存在。

上喜欢吃甜食而肥胖的病人，脑力劳动者较多。糖尿病与心血管疾病、癌症一道，被列为威胁人类生命的三大杀手。

糖尿病主要由遗传及不健康生活习惯（如过少或缺乏体力劳动等）引致。随着生活水平的提高，人们吃油炸、煎烤肉偏多，主食和蔬菜少，再加上运动更少，结果饮食不均衡，营养过剩；日常生活中的各种应酬，进食高脂肪、高糖分、高蛋白的大鱼大肉也会导致热量过多，种种因素，大大增加了人们患糖尿病的危险。

对糖尿病来说，“防”比“治”更重要。糖尿病预防保健的重点：控制血糖，纠正代谢紊乱，促进分泌胰岛素的细胞功能的恢复；降血脂，预防和减缓动脉硬化等心血管并发症的发生和发展。因此，平时就应注意：

改善饮食

糖尿病病人的饮食应该是有足够热量的均衡饮食。按所需的热量计算，碳水化合物、脂肪和蛋白质提供的热量分别应占总热量的50%～60%、25%～35%、10%～15%。糖尿病病人要少食多餐，这样可以降低餐后高血糖水平，有助于血糖的平稳控制。此外，糖尿病病人的饮食宜低盐、低脂，应多吃新鲜蔬菜。

服食维生素及钙类保健品

为补充机体缺乏的维生素和钙，可服食鱼油、鱼鲨烯胶丸、大蒜油、卵磷脂、蜂王浆等具有降血脂、血糖的保健食品，这对提高身体素质、预防心血管并发症、延长寿命具有重要的意义。

适当运动

适当的运动可以降糖、降脂、减肥……科学家还发现人体必需的微量元素——三价铬，具有提高胰岛素受体结合的作用，而让胰岛素充分地发挥作用。这样不仅对血糖、对血脂、对肥胖都会产生良好的影响，同时当血糖降低之后，胰岛素的分泌也会减少，使得高胰岛素血症也可以得到缓解。

改善心理状态

在糖尿病的病程中，不仅心理因素影响糖尿病，而且糖尿病本身直接影响糖尿病

患者的性格和精神状态。一些成年患者，一旦得知自己患的是糖尿病，几乎不可避免地会出现不同程度的焦虑或忧郁情绪，而这些焦虑的情绪会引起应激激素如肾上腺素、去甲肾上腺素、肾上腺皮质激素及胰高血糖素的分泌，从而引起血糖升高，使病情加重。因此，糖尿病患者保持乐观的情绪，有利于维持内在环境的稳定。

隐性杀手：高脂血

血液中的脂肪类物质，统称为血脂。正常人体内的脂肪由总胆固醇、甘油三酯组成，主要存在于脂肪组织和血液中，血液中的脂肪常以游离和脂蛋白的方式存在，并维持一定的含量水平。在异常代谢致病因素作用下，血脂含量过高，并引起相应疾病的过程，就称为高脂血症。

高脂血症一般是由工作脑力化、办公自动化、交通现代化、营养失衡化等多种因素引起的，而对于大多数忙碌的人们来说，正好满足这诸多因素，所以也就是这种病的高发人群。因此，为了防治高脂血症的发生，一定要注意以下几点：

定期体检

体检是关注健康的最好方式。定期体检可以了解机体发生的变化，能有的放矢地早期治疗一些疾病。普通人每2年检查一次；40岁以上的人，每年检查一次；高危人群和高血脂患者，应听从医生指导定期复查血脂。

改善饮食

饮食方面应以富含维生素和矿物质的清淡饮食为主，限制总热量中脂类的比例；最好少吃蛋黄、动物内脏等胆固醇含量高的食物，多食鱼类及贝类食物。在保健食品方面，可经常服食一些大豆卵磷脂、鱼油、维生素C、大蒜油等具有降血脂和预防动脉硬化功效的保健食品。

合理摄取热量

在正常情况下，成人在休息时每日每千克体重需要100～125千焦的热量；从事轻体力劳动者，每日每千克体重需要125～145千焦的热量；中度体力劳动者，每日每千克体重需要145～165千焦

高脂血的主要症状

高脂血的发病是一个慢性过程，轻度高脂血通常没有任何不舒服的感觉，必须通过化验才能发现。高脂血较重时会出现头晕目眩、头痛、胸闷、胸痛、心慌、气短、乏力、口角歪斜、不能说话、肢体麻木等症状。

的热量；重度体力劳动者，每日每千克体重需要165千焦以上的热量。

建立科学的生活方式

对于长期从事于办公室工作或以使用脑为主的人们来说，应该建立起良好的生活方式，每天要定时休息，准时起床，定时定量用餐，劳逸结合；积极参加体育运动，最好以走步、慢跑、游泳、健美这样的有氧运动为主，这些运动既可以有效消耗身体中多余脂肪，又可以增强体质。

都市现代病：脂肪肝

正常人每100克肝湿重一般含4～5克脂类，其中磷脂占50%以上，甘油三酯占20%，游离脂肪酸占20%，胆固醇约7%，其余为胆固醇酯等。肝细胞内脂质蓄积超过肝湿重的5%，或组织学上每单位面积见1/3以上肝细胞脂变时，这样的肝病称为脂肪肝。脂肪肝与糖尿病、高脂血症等被认为是“都市现代病”。

脂肪肝的发病率快速上升，与高脂、高热量食物摄入过多关系极大。***特别是一些事业有成的中年人，由于工作繁忙，出行以车代步，运动量少，应酬多，饮食无规律，成为易发脂肪肝的人群。***

过度节食容易“饿”出脂肪肝

一些人可能认为肥胖易导致脂肪肝，其实过度节食减肥也容易造成脂肪肝。专家指出，长期过度饥饿造成的脂肪肝，则是由于人体长期处于饥饿状态时，机体无法获得必需的葡萄糖这一能量物质及各种脂肪燃烧时所需的氧化酶类，为了弥补体内葡萄糖的不足，机体就会将其他部位贮存的脂肪、蛋白质通过肝脏这一“中转站”转化为热量。于是大量脂肪酸进入肝脏，加之机体又缺少脂肪代谢时必要的酶类和维生素，导致脂肪在肝脏滞留，进而形成脂肪肝。

一般性轻度脂肪肝无明显不适；中度以上至重度脂肪肝会出现四肢乏力、右肩背疼痛发胀，无缘无故地感觉头晕、口苦、口干、口臭，食欲不好，饭后腹胀、恶心、肝区不适等。部分重度脂肪肝者化验检查可发现转氨酶轻度升高，血糖或血脂升高。

为了防治脂肪肝发生，我们必须注意以下几点：

调整饮食结构

坚持以植物性食物为主、动物性食物为辅的原则。纠正不良饮食习惯，一旦三餐定时定量，早餐要吃饱，中餐要吃好，晚餐大半饱，避免饮食过量、进零食、吃夜宵等不良习惯，忌食过甜的食物。

适当锻炼身体

适当锻炼身体，如进行游泳、慢跑(120步／分)等有氧运动，每周应坚持3～5次，每次可持续20～30分钟，但最好能长期坚持锻炼。

控制血糖，调整免疫

糖尿病、病毒性肝炎所致患者，应从控制血糖、调整免疫做起，以促使脂肪代谢恢复正常。效果比较理想的产品有保肝久清胶囊等药物。

上班族更易患的病：胃溃疡

胃溃疡是一种常见病。流行病学调查表明，人口中约有10%在其一生中患过本病。***胃溃疡可发生于任何年龄，以45～55岁最多见，男性略多于女性。***

据调查显示，患胃溃疡病，主要是因为生活压力大、工作节奏快，睡眠不足，饮食无规律，经常处于情绪紧张状态，使大脑皮层正常功能减弱，引起下丘脑、植物神经系统及内分泌等一系列系统紊乱。

对待胃溃疡，我们必须保持警惕，要把握好应对的原则和尺度，还要注意进行生活上的保健治疗。

溃疡病人喝饮料要谨慎

现代医学认为，胃酸分泌增加和胃、十二指肠黏膜防御机能受损，是引起消化性溃疡的两个主要因素。有些饮料对黏膜可引起物理性或化学性损害，如果饮用不当，就会加重病情，影响溃疡的愈合。溃疡病人不宜喝的饮料主要有咖啡、低度酒、汽水及一些酸性饮料。

1.生活上一定要有规律，睡眠要充足，注意劳逸结合，避免过度劳累。

2.胃溃疡是一种典型的心身疾病，心理因素对胃溃疡影响很大。因此，要尽量保持愉快的心情，如遇到令人紧张或焦虑的事情，要尽快通过和他人沟通或转移注意力等方法消除不安情绪。

3.进餐一定要按时，切不可因为事情繁忙而随便饿肚子，辛辣、过咸的食物以及浓茶、咖啡等都不宜多食用。不要贪烟酒，能戒掉最好。少吃大鱼大肉等酸性食品，以免体内酸性物质积聚，进而造成胃酸过多。

4.经常参加运动，有利于改善胃肠血液循环，减少脂肪堆积和胃酸分泌，减少胃病发病的几率。

5.有些药物，如地塞米松、阿司匹林、强的松、消炎痛等，对胃黏膜有刺激作

用，可加重胃溃疡的病情，应尽量避免使用。如果因疾病需要服用，可向医生说明，改用他药，或遵医嘱。

比癌症还可怕的敌人：肥胖症

肥胖症是指人体脂肪堆积过多造成体重超出正常标准20%以上的一种特殊病症。其实，肥胖是机体储存多余热量的一种形式。那么，人体内正常脂肪量应该是多少呢？根据近代测定，正常人体内脂肪总量占体重的15%～20%，成年男性比成年女性和少年儿童要少，这是成年男性的肌肉组织比成年女性和少年儿童发达的缘故。如果体内脂肪总量占体重的25%～35%，就认为是肥胖了。肥胖症任何年龄都可发生，但多见于40～50岁的中年人，60～70岁以上也较常见。肥胖症已成为当前最广泛的严重威胁人类健康的疾病之一。

导致肥胖症的原因比较复杂，有若干因素需要考虑，如遗传因素、饮食因素、生活习惯等，但进食热量多于人体消耗量而以脂肪形式储存体内为肥胖症的直接起因。

因此，***饮食控制是肥胖症最重要的防治措施。***为了避免过度的肥胖，我们的日常生活中还要注意以下几点：

经常饮酒可导致肥胖

经常饮酒者要注意避免肥胖。这是因为，酒类主要含有酒精(乙醇)，如果饮酒量过大，则乙醇就会像其他食物一样提供大量热能。例如北京二锅头是一般人喜爱的酒，每100毫升等于1470千焦热量，这个数字不算小了，等于吃富强粉的馒头1.5个或150克面条或300克米饭。如果经常饮酒又加上主食及副食，那么热量就会大大超过正常标准，日久天长必然会变得肥胖起来。

养成良好的饮食习惯

在日常生活中，我们要养成良好的饮食习惯，科学搭配各种食物种类，保持饮食中的能量供应不要超标。在饮食的选择上，最好以谷物类、蔬菜和水果为主，尽量做到定时定量进餐，少食肥甘厚味食物，多素食，少零食。

调整好作息规律

如果我们每日的睡眠过多，又懒于运动，热量消耗就会过少，也容易造成肥胖；当然，睡眠也不可过少，否则对健康同样不利。因此，不同年龄段的人应安排和调整好自己的睡眠时间，既要满足生理需要，又不能睡眠太多。

加强体育锻炼

要预防肥胖，体育锻炼是最好的方法。我们在平时可以经常进行慢跑、爬山、打球等户外活动，这些运动既能增强个人体质，使形体保持健美，还可预防肥胖的发生。

保持心情愉快

愉快的心情能使体内各系统的生理功能保持正常运行，对预防肥胖具有积极的意义。反之，心情总是不好，就会使人的生理功能发生紊乱，新陈代谢减慢，加上运动量过少，也容易造成脂肪堆积，导致肥胖的发生。

每天多饮水

每天喝8～10大杯水，而且试着在饭前至少喝一杯水，会给你一种饱的感觉，可以帮你少吃一点儿。

56 是无病呻吟还是有病硬撑

烦恼是想出来的，疾病是造出来的，肥胖是吃出来的，健康是养出来的。我们在生活中可以看到，没有多少人会养健康，更多的人是在制造疾病，而且即使得了病还要硬撑着，给自己一个或奋斗或拼搏的理由。

这方面在男性朋友当中表现最为积极。一些中年男性朋友，在家里是“顶梁柱”，在单位还要混出个样儿，社会竞争又这么激烈，在任何时候总想表现得像个“强者”，怕人家说自己窝囊。但是强撑着会加大自己的压力，对健康很不利。

因此，平时有病了不要硬撑着，也许有时候无病呻吟总要比有病硬撑好得多，这样最起码可以做到早发现、早治疗、早康复。

有病硬撑通常带来的是“生命透支”

很多中青年职场人士作为社会的中流砥柱，通常都背负着甚于常人的压力。据一

家网站针对25～55岁职场人士的最新调查显示，超过半数以上的人表示，"经常连续熬夜数晚工作"和"工作太累，常没有时间睡觉"的分别达4.61%和7.94%，而有37.23%的人表示遭受失眠之苦。同时，职场人士有主动参加健身锻炼的积极性的比例也仅为16.73%。有相当一部分人长期处于生理和心理的亚健康状态。

专家认为，长期所持续的心理压力是导致人类生命过早失去的原因之一。尤其是***现代社会中成功的中年人，他们常常都有追求完美的趋向、压抑的自我和有病硬撑着的人格特征，并且几乎都有强迫"生命透支"的行为倾向。***这些人即使发觉自己有病，通常也不会承认。殊不知，正是他们的这种思维模式忽略了患病的诱发因素与过程。从心理上轻视、甚至忽视症状的思想给他们的健康带来了不同程度的危机。

从表面上看，人到中年事业有成，精力充沛，家庭幸福。但实际上，人到中年，身体已经开始进入生理衰退期。人们注意的可能仅仅是逐渐隆起的腹部和出现皱纹的额头，而对于隐藏在身体内部的疾病危机，却好像被人遗忘了。

人到中年之后身体的生理变化和内分泌开始失调，免疫力也开始下降，还要承担家庭与事业的双重责任，此时如果不注意维护自己的健康，那么疾病就会乘虚而入。

停止强迫性的"生命透支"行为

要想自觉维护生命的健康，就必须停止强迫性的"生命透支"行为。我们只有拥有健康的生理和心理，才能拥有一个长期、可持续发展的最基本的优越条件，才能有机会最大限度地展示自我的潜能。

因此，在痛惜那些英年早逝之人的同时，也希望能唤起我们更多的自我关爱意识和主体的努力行为。以下几方面的建议大家可以试试：

培养良好的生活习惯

良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康，也能对人的未来发展有间接的作用。我们平时要合理地安排好作息时间，以形成良好的作息制度；要进行适当的体育锻炼；要保证合理的营养供应，养成良好的饮食习惯；要改正或防止吸烟、酗酒不良的生活习惯。

创造与家人联系的机会

只一个人健康了，还不叫健康，因为你生活在一个家庭中，你是这个家庭的一分子，家庭的每个人都与你息息相关，只有家庭健康了，你才真正称得上健康。要想让

家庭健康，你应该多创造一些条件。如努力创造与家人共进晚餐的机会，既要热爱、创造美好的生活，又要学会享受生活；在和家人进餐时最好不谈工作、不思考问题，以免影响到胃的消化功能和与家人分享美味佳肴的乐趣。

避免噪音干扰

强烈的噪音，会给人带来生理上和心理上的危害，如损害听力；有害于人的心血管系统；影响人的神经系统，使人急躁、易怒；影响睡眠，给人造成疲倦。因此，尽量要为自己设置一种良好的生存与工作环境，让自己的心灵得到一种静养的状态。

定期做健康检查

不可轻视某些慢性病，有病一定要及早治疗，无病也要加强预防，最好做定期的健康检查。只有保持健康的身心状态，才能有效地投入良好的工作状态。

57 自然派健康法：连医生也甘拜下风的好方法

生活中，总有这样一些人：他们晚上熬夜，早上起不来；起来后喝酒，毫无节制地抽烟，吃油腻食物，不吃生鲜的蔬菜；很少或从不进行体育运动；想睡时就睡，兴致一来有时也会熬夜读书；不注意通便的问题，有时候一天好几次，有时则几天不通便；没有什么特别的人生目标，过着想做什么就做什么的生活。可是他们当罹患了冠心病、高血压、各种癌症等重大疾病之后，才懂得了健康的重要。

与之相反的是，生活中有些高龄人士的年龄大多在100岁左右，他们的心态年轻，身体保持得也非常好。以现代医学的观点来看，都不得不为之赞叹！他们各有一套自己的保健方法（如注重自己的饮食习惯，坚持体育锻炼等）而且长年实行。

对于这些人士的长寿法，有专家将其命名为“自然派健康法”。那些经常运用此法成功的人，都是富有均衡感的人。***“自然派健康法”的实践者，是在极为自然的状态下，采取维持健康的行为模式，取得生活上的均衡。***他们自感到身体并不是很健

康，所以不曾做出超过自己所能负荷的事情。对自己的均衡感有自信的话，只要采用“自然派健康法”，就能充分维持身心的健康。

快食的几点建议

进食时，要使情绪舒畅乐观，不妨注意以下几方面：

1.环境要整洁、宁静。这对稳定人的情绪是很重要的。喧闹、嘈杂及脏乱不堪的环境，往往影响人的情绪和食欲。

2.气氛要愉快轻松。进食过程中，不回忆、不谈论令人不愉快的事情，不急躁、不争吵，保持轻松愉快的气氛。

3.轻松、柔和的乐曲有助于消化吸收。《寿世保元》中说：“脾好音声，闻声即动而磨食。”故在进食时，放一些轻柔松快的乐曲，有利于增进食欲及加强消化功能。

快食：愉快地进食

所谓“快食”，是指在用餐时间来临时，空腹感油然而生，菜肴端出来时食欲大动，而吃完饭后也会觉得菜肴可口，吃得心满意足。如果你感觉吃得愉快，可以说健康上没有问题。

愉快的进食有利于胃的消化，乐观的情绪和高兴的心情都可使食欲大增，这就是中医学所说的肝疏泄畅达则胸胃健旺。反之，当情绪不好时，恼怒嗔恚，则肝失条达，抑郁不舒，致使脾胃受其制约，从而妨碍消化功能，影响人的食欲。古有***“食后不可便怒，怒后不可便食”***之说。故于进食前后，均应注意保持乐观情绪，力戒忧愁恼怒，不使其危害健康。

快眠：愉快地睡眠

“快眠”是保持身心健康最重要的因素。从时间上来讲，***一天最少要有7个小时的睡眠***。据说拿破仑一天只睡3个小时，可是他在52岁时就结束了一生。同样，如果睡眠时间大大超过需要，也会损害身心健康。

在快节奏生活中，学习和工作变得非常紧张，充足的睡眠也是人体生命活动所不可缺少的。那么怎样才能睡得愉快呢？

睡前不宜进食

在睡眠中，胃肠也想休息，所以就寝前进食、睡前进食会增加肠胃负担，刺激大脑，不易入睡，这等于勉强消化器官做“额外”的劳动。

愉快心情是最佳良药

大多数人失眠原因在于压力过大，有一部分人每天依赖药物入睡。专家指出：***保***

持愉快的心情才是最佳良药。药物不仅会令人的意志越来越依赖它，还会伤害身体。因此，最好多与朋友或家人谈心，以释放压力，尽量保持心情畅快。

睡时不宜开灯

人脑里有一个和睡觉有关的松果体，能感知光线亮度，开灯睡觉会影响松果体的正常工作。另外，睡觉时的衣着、室内温度、室内湿度及被子的厚薄程度都需要多留心。睡觉时最好穿一些柔软舒适的衣服，室温保持为18～21℃。

快便：舒畅地排便

将食物吃进肚子里，是很要紧的生理需求，但将消化后的废弃物顺畅地排泄出来更为重要。

我们知道，把食物放进冰箱里面，时间太久会腐烂。摆在室温之下，食物很快就腐烂；肠中的温度远比室温来得高，肠内不只有能让食物发酵的乳酸菌等细菌，还存在着会使食物腐烂的大量细菌。如果粪便的材料腐烂，就会产生有害的气体。要是这些粪便的材料再被肠部吸收，会带给人体种种的害处。***越是上了年纪的人，越要注意不要让粪便积存在肠内。***

要想保持一天一次舒畅地排便，首先必须注意饮食，应该大量摄取食物纤维较多的蔬菜；其次，早上起床之后到出门上班之前，最好让自己有充裕的时间，进行晨浴、体操、慢跑等；每天清晨要喝2杯凉开水来促进排便。

快尿：畅快地排尿

排尿对人体健康也非常重要。体内蛋白质分解或因新陈代谢致使细胞遭到破坏时，会产生尿素、氮等有害物质。将这些有害物质排出体外的方法就是排尿。另外，尿液也能将体内所产生的其他有害物质排泄出去。

排尿不顺畅容易引起尿毒症，有时还需安装人工肾脏来帮助排尿。尿道结

“快尿”的注意要点

1.睡前尽量少喝或不喝水，特别是不要喝酒，因为酒能使人体所有的肌肉都放松，包括膀胱。

2.无论在什么时候，都不要喝刺激膀胱的饮料，以免让膀胱觉得已经满了。主要的刺激性饮料是咖啡、一些酸性饮料，如橙汁和一些碳酸饮料，同样有刺激性。

3.含有红辣椒等成分的辛辣食品也会对膀胱产生刺激，所以最好不要吃。

石或前列腺肥大，也会使排尿不畅。要是不能畅快地排尿，必须找专科医师诊治。

快汗：愉快地流汗

一天当中有一次舒畅地流汗，叫做“快汗”。现代人在平常的生活中，很少有机会流汗。因此，大家每天早上最好能够花40分钟时间进行晨跑，让自己汗流浃背，再冲个热水澡。在舒畅地流汗的同时，也会感受到疲劳或紧张的压力随着汗水从身体流出来的轻松。请务必每一天舒舒服服地流一次汗。

假笑和真诚的笑有相同的效果

人们在笑的时候，人体会分泌多量有益于健康的物质，口水里也会分泌杀死病菌和病毒的物质(分泌型免疫球蛋白)，有害于健康的荷尔蒙分泌量会大大减少。“笑就是最好的补药”这句话逐渐被科学认证。奇怪的是，假笑和真诚的笑有相同的效果，因为我们的身体分不清真假笑，对此会做出相同的反应。但是，嘲笑别人的诡异的笑对身体没有一点好处。

快声：畅快地发声

一天一次拉高嗓门、畅快地发出声音，就是所谓的“快声”。***大声歌唱、放声大笑，都有益于身心的健康***。从腹部深处发出声音尽情欢唱，既可以促进横膈膜的运动，提高内脏的机能，又能锻炼呼吸肌，促进肺部功能。***一些歌剧演员的健康长寿秘诀即为“快声”***。在平时，大家可以采取演讲、唱歌的方法来达到这一目的。

快精：愉快的性爱

适当的性行为是维持健康、带给人自信所需要的生理行为。很多人一上了年纪，对性行为就不起劲。性行为与看电影相似，不去看会成为习惯，变得愈来愈没有感觉。同样道理，若是不常进行性行为，不知不觉中身体会越来越衰老。

健全的性行为是健康的指标。从医学上来讲，***理想的性行为次数等于年龄乘以9***。换句话说，30岁人的性行为次数，是3乘9等于27，即2个星期7次；40多岁人的性行为次数，是4乘9等于36，即3个星期6次；50多岁的人是5乘9等于45，即4个星期5次；60多岁的人是6乘9等于54，即5个星期4次。当然这是属于身体健康的人的性行为次数。身体上有宿疾的人，最好能找主治医师询问。

Part9

赢了金钱和地位，输了健康是为谁

——像经营资产一样经营健康

SHUI TOU ZOULE
NIDE JIANKANG
HEALTH

58 身体加班，健康下班
59 清算你的健康资产与健康负债
60 从超负荷的工作中解脱出来
61 别让工作伤了你
62 不要赢了事业输了胃
63 是储蓄健康还是挥霍健康

58 身体加班，健康下班

明明知道没完没了地加班、不规律的作息有害健康，为什么还是一如既往地拼命工作呢？除了环境所迫、老板的“威逼利诱”之外，很多人居然是心甘情愿，甚至是乐此不疲的。有人把他们称为“工作狂”。

在某审计师事务所工作的刘先生可以算是一个典型的“工作狂”了。在春节前曾经连续1个月出差在外，每天加班到凌晨。大年三十前一天的晚上熬了一个通宵，年三十中午到上海后，继续回公司工作。每天晚上，刘先生只要一闭眼，满脑子都是EXCEL表格。“不过，加班并不总是痛苦的。”刘先生认为自己如此拼命是因为喜欢审计这个工作，“我能从分析数字中找到工作的乐趣和成就感。何况每个项目都需要面对许多多从来没有接触过的东西，很有挑战性。”

有关专家认为，无论是出于什么样的原因，如此玩命工作就是在透支生命。长期加班会引发一些多发病，如高血压、心脑血管疾病、肿瘤等，还会使人体抵抗力下降，导致消化不良、食欲不佳等，这些疾病发展下去，甚至会导致意外死亡的发生。

每个人都有自己的“沉香”，它就是自己健康的身体。我们不知道它的用途时，只能让它在那里

熬夜加班危害健康

澳大利亚悉尼大学的研究小组提示，过度熬夜加班通常会带来以下健康隐患：

1.导致视力下降。长时间超负荷用眼，会使眼睛出现干涩、疼痛、发胀等问题，甚至患上干眼症。此外，眼肌的疲劳也会导致暂时性的视力下降。

2.记忆力明显下降。熬夜后的第二天白天，人的交感神经就难以充分兴奋了。因此，熬夜后白天会出现没精神、记忆力减退、头昏脑涨、注意力不集中、反应迟钝以及头晕、头痛等问题。久而久之，还会出现神经衰弱、失眠等问题。

3.皮肤状态下降。如果长时间熬夜加班，人的内分泌和神经系统的正常循环就会失调，导致皮肤干燥、弹性差、晦暗无光等问题。

4.抵抗力减弱。医学研究显示，经常加班的人面临的压力大，压力过大，体内分泌的肾上腺皮质醇会减少免疫系统淋巴球的数量，从而使人的抵抗力减弱。

沉睡；一旦知道它可以“出售”，便以毁灭性的方式将它们廉价“售出”，待到懂得它真正的价值时，它已所剩无几。于是，我们想尽一切办法去补救，希望老天能再给我们一次机遇，能够一切从头再来。然而，令人遗憾的是，老天（父母）赐予我们的“健康”只有一次。“失去了健康，便失去了一切”。

杰出的美国人从不加班

2006年5月28日晚，华为集团的员工胡新宇在广州中山医科大学第三附属医院病逝，年仅25岁。胡新宇因工作任务紧迫持续加班近1个月，导致过度劳累，全身多个器官衰竭而死亡。

“他是长期连续加班累倒的。”熟悉胡新宇的一名同事这样说，“为了获得好的绩效考评，他长期没日没夜地加班，基本上每天都加班到凌晨两点，睡觉也在公司对付过去。”

这个案例值得所有的上班族反思！现在，让我们看看美国人是怎样对待工作的：美国人的老板想让自己的下属在周末替公司去办一件事。老板说“我会加倍付你工资的”，这位下属没有说话；老板接着说“我付你3倍的工资”，这位下属还是没有说话；最后老板说“那我付你4倍的工资”，结果这位下属还摇了摇头。想一想，如果故事的主人公是我们，即使老板不给加班费，我们会拒绝加班吗？

一项劳动强度调查的结果表明：在我国的上班族中，每天工作超过8小时的占75%，35%的人经常加班，而且这些加班的人多数是自愿加班。在调查中发现，处于一般白领阶层的人普遍工作时间超过8小时，而且经常加班。虽然他们都认为本应该工作8小时，超过要计算加班费，但他们却很无奈，因为他们必须去工作。

通过调查分析，产生这种情况的原因在于工作强度，工作占去了人们的大部分时间，这在一般白领阶层和普通工薪阶层尤为明显。他们的收入不是很多，时间也不是很充足，在金钱和时间上都不可能经常去休闲锻炼。高层经理人稍好一点，他们可以在周末或是陪客户去高档的健身场所时去休闲锻炼，或是与家人经常团聚。

学会选择，懂得放弃

我们为什么愿意不停地去加班，也许是因为我们要得到想要得到的东西，如果得

按摩健脑法

如果你因加班感觉很累，又不能尽快放下手头工作，你可以按摩一下大脑，缓解一下压力：

1.干擦脸：以两手掌根从眉眼开始向下稍用力地推擦至下颏，10次。

2.叩头、揉发根：先以双手十指轻叩击整个头部十余次，继之以十指稍用力揉擦整个头根，10次。

3.按摩太阳穴、百会穴：太阳穴在两眼外旁两指处，百会穴位于头顶正中，各按摩10次。

4.搓擦脑额：以掌心搓擦两眉上脑额，10次。

不到，我们就拼命地去追求、去索取，结果是把自己搞得精疲力竭，得不偿失。

人的一生，总要面临着大大小小的选择、失落、得意、成功、失败、健康、疾病，没有哪一种选择能够真正归属自己。因此，我们总是怀着更多的欲望，企图更多地占有，并将这种占有挂以冠冕堂皇的借口，比如有追求、上进心强等等，以为自己拥有的越多，就会离幸福越近。

很多人不管自己的驾驭能力有多大，也不管自己的消化功能有多强，得陇望蜀，贪多嚼不烂，这山望着那山高，诸般心态不一而足。即使占有的东西并没有什么价值，但我们也不愿舍弃；即使心灵已经很累，也不怕再增加沉重的负担。然而这种***不断增加负担的最后结果是搞垮了我们的身体，也搞垮了我们的生活。***

事实上，对于一个人来说，***行李愈少，负担愈轻，愈能仔细体会旅程中的快乐与辛酸，而且唯有弃掉行李箱里的陈年旧账，才能再装载新的东西。***

工作次要，开心才好

法国杰出作家罗曼·罗兰说得好，***“一个人快乐与否，决不依据获得了或是丧失了什么，而只能在于自身感觉怎样。”***

曾经有一位心理医生在替一位高级白领进行诊疗时，劝他多多休息。这位病人愤怒地抗议说：“我每天承担巨大的工作量，没有一个人可以分担一丁点的业务。医生，您知道吗？我每天都得提一个沉重的手提包回家，里面装的是满满的文件呀！”

“为什么晚上要批那么多文件呢？”医生惊讶地问道。

“那些都是非常急的文件。”这位白领不耐烦地回答。

“难道没有人可以帮你忙吗？你的助手呢？”医生问。

“不行呀！只有我才能正确地批示呀！要不然我这个主管是怎么当的？”

“这样吧！现在我开一个处方给你，你能否照着做呢？”医生思索了一会儿说道。

这位白领听完医生的话，读一读处方的规定——每天散步两小时，每星期空出半天的时间到墓地一趟。

这位白领很是生气地问道："为什么要我去死人那里？"

"我是希望你能够到那儿走一走，瞧一瞧那些与世长辞的人的墓碑。你再好好想一想，他们生前也与你一样，认为全世界的事都得扛在双肩，如今他们全都长眠于黄土之中，也许将来有一天你也会加入他们的行列，然而整个地球的活动还是永恒不断地进行着，而其他世人则仍是如你一样继续工作。我建议你站在墓碑前好好地想一想这些摆在眼前的事实。"

这位白领听完之后，开始反思自己。医生的话显然敲醒了他的心灵，他依照医生的指示，释缓生活的步调，并且转移一部分工作。他知道生命的真义不在急躁或焦虑，他的心已经得到平和，可以说他比以前活得更好，当然事业也蒸蒸日上。

显然，***一个人的精力是有限的，如果一味地工作，不懂得自我调节，无疑就会招来疾患。***专家建议，那些忙碌的上班族一定要注意心理调节，维持心理平衡。如果你能够做到让心放松，张弛有度，你才可以有充沛的精力、旺盛的斗志、十足的干劲，工作才会有更高的效率。

59 清算你的健康资产与健康负债

可口可乐公司总裁曾说过："我们每个人都像小丑，挽着五个球，五个球是你的工作、健康、家庭、朋友、灵魂。这五个球只有一个是橡胶做的，掉下去会弹起来，那就是工作。另外四个球都是用玻璃做的，掉了就碎了。"人总是这样，没病的时候忘记健康的甜，有钱的时候忘记赚钱的苦，缺乏危机感，不懂得居安思危。

看看我们身边的名人们吧！一则则令人心痛的消息触目惊心：著名小品演员高秀敏因心脏病突发去世！著名演员傅彪因肝癌去世！著名特型演员古月因病去世，著名相声艺术家侯耀文因病突然离世……不仅如此，香港演艺界曾历经了一次"健康风暴"：张国荣在2003年愚人节自杀，紧接着梅艳芳、罗文也被病魔夺去了年轻的生

命……这一个又一个耀眼的生命的离去，除了给我们无尽的遗憾，难道就不能让我们警醒反思自己的健康问题吗？

了解你的健康资产与健康负债

随着社会的进步及工作压力的加剧，越来越多的年轻人正在透支健康以储蓄金钱。为此，健康专家提醒人们应警惕陷入“健康负债”之中。

健康专家指出，***很多高知阶层和白领分子，对健康和金钱的关系，正步入一种十分有害的认识误区，而且已经形成的不良和无知的生活方式正在让他们付出代价。***据统计，我国目前死亡率最集中的年龄段是30～50岁，尤其是那些长期在电脑前工作、缺少户外阳光运动和饮食结构不均衡的年轻上班族，患上颈椎增生、骨质疏松、微量元素缺乏和脂肪肝等的情况更为严重，这实际已经陷入“健康负债”之中。

我们知道，美国人凡事都爱讲经济学，什么事都要用钱算清楚。例如年轻时投资0.5美元打预防针，便相当于老年时省去了3美元的医疗费。这0.5美元便是你的健康资产，它会为你带来60倍的收益。反之，如果你年轻时没有投资0.5美元打预防针，便相当于老年时需要花3美元医疗费，这3美元便是你提前透支身体的健康负债，它的利息便是你在老年时治疗疾病需要付出的精神痛苦和代价。

一项调查显示：在过去的一个世纪里，我们国家的医疗工作只延长了国人5年的寿命；知道如何保健防病，并***拥有“健康资产与健康负债”的意识却让美国人多活了25年。***仔细算算吧！如果我们每个人都能够多活25年，将有多少人间悲剧不再重演，我们每个人又将为社会创造多少财富和价值，这些价值远比我们投资在个人健康上的付出多得多。换言之，小家美满了，大社会自然也就和谐了，关注健康是构建和谐社会不可或缺的部分。

其实，关注健康不需要我们花多少钱，也不需要费多大的力，只要平时转变错误的健康观念，形成正确的生活习惯，并且用正确的方法处理疾病，使人体的血气逐渐上升，身体的修复和再生系统发挥作用，疾病就会远离我们，健康自然会回来。

记住：***学会关爱健康才是付出最小、回报最大的投资。***

你的健康就是你最宝贵的资产

在这个繁杂的世界，我们的生命是脆弱和短暂的。我们趁自己壮年，拼命地追求

自己的理想时，最容易忽略的就是身体的健康。我们总认为它是年轻的、结实的，衰老的、脆弱的身体才是有问题的。殊不知，我们就是在这样浪费生命的同时，也浪费掉自己的健康。

WHO提出的十大健康风险

世界卫生组织（WHO）确定了今天人类面临的十大健康风险。全球一级的健康风险因子是：体重过轻，不安全的性行为，高血压，吸烟，喝酒，不安全的水、不安全的卫生设施和卫生习惯，缺铁，固体燃料释放的室内烟雾，高胆固醇，肥胖。

据《华尔街日报》报道，年龄在35～50岁、年收入30万元以上、有车、有房，常有奢侈品消费行为的中国高端人群，几乎没有健康消费经历。从前，我们因为缺乏一定的医疗条件，所以不重视健康消费。但现在，我们的医疗水平已有了长足的进步，为什么仍然没有“将健康当成资产去管理”的观念呢？

要知道，你的健康才是你宝贵的资产。世界银行总结全球卫生发展经验认为：***“良好的健康可以提高个人的经济生产力，提高各国的经济增长率。因此投资健康是加快发展的一种方式。”***

中国均瑶集团有限公司董事长王均瑶，他看上去略微有点胖，酒量很好，人显得非常健康，经常每天十几小时地工作。和很多企业家一样，王均瑶同样拥有诸多的社会职务，这更让他的应酬频繁不堪，他拥有15项社会头衔，其中包括全国政协委员、中国光彩事业促进会常务理事、中华全国工商联执委、上海市浙江商会会长等。

看上去健康，其实这只是一个表象！在这个表象的掩盖之下，我们可以想象，王均瑶对健康的管理是：忙里偷闲地进行常规体检，身体有病的时候到国外去休养，重点保护肝。但是最终问题却出在肠子上，发现了致命的肠癌，而且是晚期。这不得不让人震撼：企业家们对自己的身体健康太忽视了。他们赋予了自己太多的责任，却忘了关注支撑自己工作的身体。

作为推进社会进步的重要群体，王均瑶等企业家领导着企业创造出大量的物质财富，为社会的进步提供了巨大的动力。作为推进社会进步的物质和精神财富的传递群体，王均瑶等企业家也承载了更多的责任和压力，而他们的健康状态也影响和决定了社会进步的历程。

健康是人生的“第一财富”，企业家的健康是企业的“第一财富”。每个企业都要学会寻求科学的方法管理企业家的健康资产。只有我们尊重健康，健康才会让生命永驻！

正因为忙碌才要进行健康管理

随着社会的发展，越来越多的人处于亚健康状态。人们为事业忙，为孩子忙，为挣钱忙……在这紧张忙碌的社会里，有多少人看重自己的健康，有多少人能算清健康资产与健康负债呢？

美国密执安大学健康研究中心的一位专家曾这样指出，经过20多年的研究发现，健康管理对于任何企业或个人都有这样一个秘密，即90%和10%。也就是说，***90%的企业或个人通过健康管理后，医疗费用降到原来的10%；10%的企业、个人未做健康管理，医疗费用比原来上升了90%。***

在我国也有专家算了这样一笔账，即投入100元的预防经费，今后可少支出1000元的医疗费。

这些国内外的经验告诉人们，健康需要管理。管理好了可以延年益寿，管理不好生命就会提前结束。那些没时间管理健康、没时间锻炼身体的人，今后会有时间生病！

也许，仍然有人对这样的观念存有疑虑，感觉没有必要。但实际上，这恰恰是对我们的身体、我们的未来做最好的安排。

如果我们能够建立起合理而有效的健康管理方式，将会是为自己省钱而不是花钱。健康管理是通过健康评估、健康干预和健康维护手段，积极维护人们的健康水平和防范健康风险的过程。健康管理更倡导未病时防病。更为重要的是，***通过健康管理可以大大延长我们的寿命。***

无论从哪个角度来看，健康管理应当成为你生活中必不可少的项目，而不能轻易忽略它。那么，请你从现在起，用100%的耐心对待自己的身体，用100%的柔情呵护自己的健康吧！

有病寻医不如及早防治

“预防为主”是我国卫生工作一贯的方针。其中，以“一级预防”最为有效，即对基本健康的人，强调学习卫生保健知识，遵守合理的生活方式，去除某些不良习惯，适当参加体育锻炼，增强体质，提高心理素质。通过这些积极措施，使机体对疾病的抵抗力和对环境的适应力提高。“二级预防”指通过自我注意和健康检查早期发现疾病。“三极预防”则是对已有病者采取有效措施，防止病情加重。

60 从超负荷的工作中解脱出来

许多人长期超负荷的工作，损害了身心健康，本能地成了一架工作机器，致使心理变态，几天不工作就会产生罪恶感，不知不觉地成了工作狂。为什么人们会“愿意”超负荷工作呢？这源于工作上的压力。

在工作中，当来自环境的要求高于人所能应付之时，压力就产生了。简单来说，***一个工作环境对它的工作人员有所要求，并赋予他们解决问题的资源和权力，其设计本身已经影响他们承受压力的多寡了。***

假如某人正处于一个需负起重大责任的位置，但他并没有足够的权力去执行这些责任时，那么他定会感受到很大的压力！例如你身为一个部门的主管，你的责任就是要领导一批部属进行一些非常讲究效率的工作，然而你并没有一种维持纪律的权力，又不能任意解雇或处罚部属，对那些不能按时完成工作的人毫无力法。此外，你也缺乏权力去影响和控制部属的晋升机会、薪酬、工作奖金等，然而你又要对他们的工作表现负责，当这些部属的进度达不到理想时，你自然会承受到不小的压力了。

另一种常见的情形是一个人要进行某些工作，但他所属的机构并没有赋予他足够的资源，如缺乏所需的器材或辅助性的设备等。比如，倘若工作需要他负责出版一本年报，但是无人可以替他打字的话，计划自然难以完成。

这些情况正显示出一种现象，就是权力和所能控制的资源，与个人的责任中间出现一段差距，那么，工作人员会感受到压力自然是可想而知的。在很多的工作场合里，有不少承受严重压力的上班族都是处于这样一种位置，可以说是陷于职场的夹心阶层里，上下受压。

人际关系不良是导致工作压力的另一要素。由于许多工作讲求团队合作，若与团队中的其他成员无法愉快相处，会直接导致工作无法顺利进行，情绪受到影响之后，压力也随之而来。

此外，工作上的角色冲突与混淆也会造成压力，工作场所的环境因素（如噪音、

温度、污染等)、个人才能无法发挥、主管要求完美的性格等都是工作上的压力源，也是很多上班族最头痛的事情。

超负荷工作会扼杀生产力

这里我们所说的超负荷工作，是指一个人工作过度以致失去个性，忘记自身生理需要，与他人断绝来往。有些人认为自己闲不下来，有可能是因为工作负担太重，也可能是强迫性工作狂在作怪。无论怎样，超负荷工作既损害自己的健康，也威胁其家庭关系。更有甚者，他们的工作效率也不能幸免。

一项研究表明，提倡***无休止地工作最终会扼杀生产力***。当超负荷工作成为家常便饭，员工的缺勤率会上升，医疗费会逐渐增加，员工的创造力也会慢慢消失，生产率急剧下降。

学会放权是主管级人物的健康法宝

很多职业经理人因身居要职，凡事都要事必躬亲。可一个人的精力毕竟是有限的，企业的方方面面不可能完全兼顾。健康专家建议：信任下属和同事、适当放权才是避免“积虑成疾”的正道。当然，你首先必须做好充分的准备：花一些时间悉心调教属下，让他们也能领悟你的经营之道……其实在这个过程中，你也挖掘出未来的领导者。

如果超负荷工作发展到强迫性超负荷工作阶段，无论是一守性的还是进行性的，这类人往往表现出一些共同行为特征：他们总是行色匆匆，或者莫名烦躁、易怒，更为严重的是，精神上的压力过大，往往导致各种疾病（如心脏病、中风、高血压、胃溃疡、神经衰弱等等），或者让人养成一些不良习惯（如抽闷烟、暴饮暴食等），这些情况或者演变成致命疾病，或者致命。

因此，无论工作如何紧张，都要从超负荷的工作中解脱出来，不要把自己困在工作里。首先应放松自己，工作时做到劳逸有度，这样才有益于身体健康，同时还会提高工作效率。在超负荷的工作中解脱自己，给自己一个宽泛的空间，真正体味工作与活着的乐趣，不要将自己淹没在累的哀叹里。你要记住，如果你没有时间去休闲，则会有充足的时间来生病。

在出现问题之前必须采取对策

超负荷工作，不仅会降低你的生产力，还会让你生病。可以说，它是偷走你健康

的主要“小偷”之一。因此，无论怎样，面对超负荷工作，你必须在事先采取一些对策。

一定要拥有生活的意义和热诚

每个人的工作虽然是同样辛苦，但一个人觉得工作有价值，另外一个人却不知道为什么在工作，疲劳的程度也会有所差异。如果从事的是有价值、有意义的工作，那么工作上有点压力，我们也不会放在心上。

运用食物来减压

最新医学研究表明，食物可以非常有效地减小压力。如含有DHA的鱼油，鲑鱼、白鲭鱼、黑鲭鱼、鲐鱼是其主要来源。此外，硒元素也能有效减压，富含硒的食物有金枪鱼、巴西果和大蒜等。维生素B_2、维生素B_5和维生素B_6也是减压好帮手，多吃谷物就能补充。

幽默感是最佳的压力预防对策和良药

在职场中，越来越多职业经理人始终保持着一本正经、不苟言笑、一副道貌岸然的样子，有时候面对老婆、孩子也是这样。作为职业经理的他们好像忘记了自己曾经大声笑过。也许有人会这样说，公司这么不景气，怎么还笑得出来?事实上，***在公司景气不佳的时候，更应该努力改变自己的心情，以大笑的方式解除压力。***

拥有广泛的兴趣爱好

只要能让人达到忘我的兴趣爱好，不管是什么都可以让我们从超负荷的工作压力中摆脱出来。这些兴趣爱好包括网球、高尔夫球、游泳、赛马、下棋、打桥牌、绘画、音乐、陶艺等。

交际范围广阔也是有必要的

若你拥有出生背景、学历、职业、兴趣、年龄、性别等各不相同的朋友，可以获得新鲜的刺激，改变自己的心情。在与朋友交往的过程中，找一个可以谈得来的朋友更重要。

家庭圆满可以有效缓解压力

家是解除压力的休息场所。如果家庭状况不好，在家中如坐针毡，会顿失解除压力最重要的场所。

维持健康的身体也是预防压力的重要条件

健康的身体具有排除压力的力量。不过，如果过分相信自己的身体，而怠于预防和消除压力的话，不久将会损害到自己的健康。

总之，如果具有生活的意义，不忘记幽默感，拥有广泛的兴趣和朋友，家庭圆满，身体健康，我们就能够很快从超负荷的工作压力中解放出来。

61 别让工作伤了你

对一个刚刚从大学毕业或涉世不深的年轻人来说，“珍惜工作就是珍惜生命”应该是一个非常重要的话题。人们面对命运，都会有两种反应，一是屈服于命运之下，一是凌驾于命运之上，从古至今都是这样的，这完全取决于你工作的业绩、你对工作的态度。因此，无论你是商界名流还是军事统帅，无论你是高级白领还是普通打工族……每个人都需要一份工作，因为几乎所有完成伟业的人，没有一个是不经过努力工作而获得成功的。

但是从某种角度来说，我们要取得事业上的辉煌可以通过努力工作来实现，但是这种努力不是建立在损害身体的基础上的。在职场内，人际关系、工作关系都会给上班族们带来相当大的压力，激烈的就业竞争，使人们高强度、超负荷地劳心劳力，没有休闲，精神总是处于高度紧张的状态。久而久之，健康问题也就会来了。

因此，***我们在提倡要努力工作的同时，也不要让工作伤了自己。***我们要学会合理安排工作，调整工作状态，排解压力，改变不良的生活方式，让自己在工作中透口气！

别忘了给自己一段闲暇时间

很多人都把工作当做生活的重心之一，往往因此忽视了个人的休闲活动。对于上班族来说，如果要保持身心健康，适当的休息是不可缺的。

前苏联的一位著名生理学家曾说过这样一句话：“在人类机体活动中，没有任何东西比节奏更有力量。”节奏就是生物钟的正常运行，张弛有度、有劳有逸。***人体生物钟的正常运行是健康的基础，人的活动必须通过休息来维持平衡。***主动休息而不是累了才休息，主动休息能充分发挥和及时协调全身器官功能，增强人体免疫力，提高健康水平。

曾经有人这样说，5+2>7，意思是说5天工作、2天休闲的效果要比7天全工作

的效果更好。对于那些快被压力压爆了的上班族来说，可以充分利用宝贵的休息日，避开压力，忘却烦恼，找一处休闲场所或一项休闲运动娱乐一下，这会令自己的心情大不一样。

医学专家建议，上班族们在出现疲劳后必须有适当的休息，不要把今天的疲劳带到明天，否则，将意味着你的健康步入危险的边缘。

用脑也要保持一定的弹性

很多上班族经常会遇到头昏脑涨、头痛的现象，注意力不够集中，甚至记忆力减退。是什么原因造成的呢？除极少数患有器质性疾病者外，可以说这些症状的发生无一例外均与大脑疲劳有关。

美国华盛顿大学一位博士拍摄了长期患忧郁症后康复的人的大脑，结果发现，这些人大脑中间的管理记忆力和学习能力的海马体比常人小15%，随着压力和不安的情绪越严重，大脑受到的刺激就越大。哈佛大学有两位专家也共同研究过曾长期处于战事状态下的士兵的大脑，受到压力后遗症影响的军人们，战后大脑缩小了大概26%，几年后，用MRI拍摄的结果也是如此，没有很大的变化。据说，***受到性虐待的青少年大脑萎缩之后一生都无法恢复过来。***

显然，脑细胞过度劳累、脑神经过度紧张，容易引起大脑疲劳。因此，脑力劳动者就应更加重视用脑卫生，学会“弹性用脑”。

1.工作要劳逸适度。人的大脑是一部精密无比的机器，只有精心保护，灵活使用，就是劳逸要适度，才能使它健康长久地发挥作用。因此，工作要讲节制、讲效率，要有弹性。

2.休息的方式要灵活多变。我们可以做一些简便的运动，使大脑的兴奋中心及时转移，增强新陈代谢，消除疲劳。还可以转换学习、工作的内容，轮流休息大脑的功能区。睡觉是大脑能够充分休息的最好方式，哪怕是打一会儿盹，也可以使疲劳、紧张的神经得到放松和休息。

3.要讲究饮食营养合理，以保证脑功能运转消耗能量的需要。

只要我们每一位上班族都根据自己的用脑习惯选择用脑方式，学会了弹性用脑，就能使大脑时刻处于最佳状态。

不要让忙碌成为一种习惯

由工作强度过大所带来的压力使得更多的人变得忙碌起来。可是，你一定要记住，忙碌会损害你的健康，会使你倒下，一直倒进医院。因此，你要学会克服忙碌的习惯。

对于一个上班族来说，提高工作效率和提高健康度是可以达到平衡的。这意味着你要这样做：

1.工作和运动休闲结合起来。工作时兴奋，效率当然高，但是长期兴奋却会导致身体的无节制消耗。***消耗就要充电，一定要有固定的运动和休养时间。***运动中应该将使用器械、游泳、短跑等无氧运动作为主角，将慢跑、球类运动、健身操和瑜伽、交谊舞等放松性运动作为辅助形式。

2.合理安排自己的生活。根据自己的生活、工作、学习的实际情况，一年四季的气候变化，自己身体的健康状况，以及对工作、学习的应酬能力，要安排好每天、每周、每月的生活内容。明确什么时候应该做什么事，什么事应该什么时候做。

3.保持快乐的心态。自己应当有一个快乐的心态，即使感觉生活和工作很烦、很累，也要学会苦中作乐。平时不要为一些小事而耿耿于怀，也不可为一时的紧张忙碌而心事重重。

让心灵做短暂的“逃离”

小李是一家外企公司的职员，由于平时的工作节奏很快，工作量也非常大，时常加班也就成了小李的家常便饭。有时候工作量常常莫名其妙地被加重，对老板的要求小李也没有办法说“NO”。以前他总认为自己的承受能力很强，但凡事总是有一定限度的。现在的小李时常觉得自己仿佛被累垮了一样，唯一让他感到放松的就是逃离办公室，去“吃吃喝喝”。

也许，“逃离”办公室，独自上街“吃吃喝喝”，现在已经成为最适合小李的解压方式。在家和办公室两点一线之外找一处让心灵短暂出逃的第三地，虚度一下光阴，可以使他更加专注地感受生活。

你的工作生活是不是也像小李最初一样：在办公室里，电话不停地响，事情不停地做，周围充满键盘的敲击声、打印机的声音、同事们商讨事情和互相埋怨的声音，

甚至还有脾气急、火气大的吼声……你是不是觉得再待在办公室简直就要爆炸了？

那么，你应该赶紧从办公室逃出来，离开令你紧张的是非之地。站起来，走出办公室，到走廊或户外去，换换环境，呼吸点新鲜空气，用几分钟的停顿整理一下思路。这并不是说要你临阵脱逃，而是以少量的时间换回清醒的头脑！

做好时间管理

时间管理是我们从小就不断在接受的一个观念，在学校经常会得到老师的训练：老师最常强调的就是要珍惜时间，老师会把时间计划得好的同学的计划贴在墙上，那张满满的而又井井有条的计划表似乎就是我们的范例，它们就是高效率的代名词。直到我们长大成人，一提起时间管理，我们还会联想起密密麻麻的时间表。

对于行色匆匆的上班族来说，似乎时间管理的目的就是要使自己的工作充实而忙碌。我们在学习了如何把自己的零散时间用于工作，不浪费每一分钟之后，似乎休闲和休假也离我们远去了，这时才开始疑惑：我们是不是需要进行时间管理啦？

要进行时间管理，首先着手最重要的工作，用足够的时间精力来处理它，并把它办好。***要完成重要的工作，我们还要学会区分“重要”和“紧急”的概念。***我们通常会习惯性地优先处理紧急的事情，而没有时间再为自己每天的目标做点什么了。老板或他人经常用“紧急”来强调他们要求的重要，我们不知不觉就随着“紧急”的指挥棒而行动，迷失了我们自己的目标。你要记住的是，***“紧急”并不意味着优先权，只有“重要”的事情处在“紧急”的位置时我们才需要优先处理它。***

管理时间的几个小技巧

1.每天要及时回顾，急事需优先。

2.考虑一天的日程安排，采用相应的工作方法。

3.如果你的工作环境经常被人打扰，你可以在条件允许的情况下走开一段时间，找一个不容易被打扰的地方工作。

4.你可以集中精力，一段时间只做一件事。

5.你可以每天留出一段时间，以处理紧急事件。

6.合并事情，你可以把同一类的事情集中在一段时间内办理。

7.如果你是一位部门主管，你可以将简单的工作交给下属处理。

8.清除一些垃圾信息和物品。

9.根据自己的生物周期安排工作，将最重要的工作安排在一天中工作效率最高的时候。

10.改变拖拉的习惯。

62 不要赢了事业输了胃

很多上班族可能认为自己的胃只有一点点小毛病，甚至是完全健康的，根本不用多虑。事实上，专家指出，现代人由于快节奏的生活及过度的工作压力，大部分人的胃都处于亚健康状态。

一项对京沪粤三地进行的"洛赛克白领胃健康调查"显示：从事销售、市场与技术工作的白领已经成为胃病的高危职业。这项主要针对三地外资企业白领人士的调查，包括了技术、金融、市场、行政、财务、物流、文员等多种白领职业。

调查结果还显示，***从事销售、市场、技术工作的白领的胃病情况比出租车司机还要严重。***三地平均约有24%的销售人员、22%的技术人员及22%的市场人员的胃酸指数达到3级。而胃酸指数达到3级，即表明胃酸分泌过多，导致酸性物质不断腐蚀胃黏膜，产生胃部不适感、胃痛、腹胀、腹泻、恶心、有灼烧感等。如果任由胃环境持续恶化，将会形成慢性胃炎，严重者就会发生胃溃疡。

不管怎么说，人应该有自己的理想和事业，但若为了赢得事业而输了自己的胃，这样的事业本身也是不健康的。

关于养胃的几点建议

1.高脂肪的食物会抑制胃排空，增加胃食管反流，因此每天的摄入量最好控制在适度的范围内，吃太多会造成消化不良，直接给肠胃造成损伤。

2.适量食用辛辣食物，可以增加胃黏膜血流量，加快胃黏膜代谢。但是食用过多的辣椒就会对胃肠黏膜产生强烈的刺激，进而会诱发胃肠疾病。

3.有一些谷类、麦面类、奶制品和果糖等会使胃症状发作或加重，在进食时一定要注意。

4.胃口不好的人要养成良好的饮食习惯，切不可饥一顿饱一顿。同时少吃产气的食品，比如奶制品、豆角、大豆、卷心菜、洋葱等。

5.葡萄汁、苹果汁和梨汁有可能引起腹泻。

6.高纤维质的食物，如魔芋，可以促进胃蠕动，是良好的肠胃动力提供者。

赢了业务输了胃

今年刚30岁的林先生是一家公司的业务部经

理，正当他为事业努力奋斗时，没想到胃开始找他的麻烦。因为饭桌上的应酬是林先生工作的重要部分，有时他一天要参加几个饭局。在这种不停的烟酒饭局应酬下，原来生龙活虎的林先生，此时却被胃炎缠上了，经常胃疼、泛酸。如今虽然美食当前，却一点食欲都没有。

如今的上班族为了加快工作进度，除了加班加点工作之外，很多人忙得连吃饭的时间都用来讨论工作，结果一些人因为肠胃病开始频频上医院看医生。专家认为，上班族在紧张的工作状态下要特别注意自己的胃，否则胃病就会悄悄找上你。

胃病是一种慢性迁延性疾病，一般包括消化不良、胃炎和消化性溃疡这三类。***如果胃病迟迟不愈，有可能伴随一生，甚至发展成癌症。***因此，感觉胃部不适的人应及早检查，明确诊断并予以治疗。

不吃早饭比吸烟酗酒更伤胃

我们知道吸烟会伤肺，不仅如此，吸烟还会刺激胃。吸烟会造成上消化道动力异常，引发反流性食道炎或反流性胃炎。长期吸烟会导致胃黏膜抵抗力下降，在胃酸或幽门螺杆菌的作用下，极易诱发胃黏膜糜烂、消化性溃疡病等疾病，严重者可能会导致胃癌发生。

长期过量饮酒也会伤胃。现代医学研究表明，长期饮酒或一次大量摄入酒精，可发生急性胃黏膜炎症。酒精摄入主要是破坏胃黏膜保护层，使胃液中的氢离子反弥散进入胃黏膜，引起胃黏膜充血、水肿。

问题不止于此，最新研究表明，***不吃早饭比吸烟酗酒更伤胃。***因为人在睡眠中也会分泌少量胃酸，如果没有早餐去中和，就会刺激胃黏膜，导致胃炎甚至溃疡病。

为了健康，我们一定要善待自己的胃，应该做到：

1.不要吸烟、过量饮酒，能戒掉最好。

2.少吃大鱼大肉等酸性食品，以免造成胃酸过多。

肠胃不适的按摩

很多种肠胃不适症状，只要通过相关穴道按摩，就可以获得一定程度的缓解。

1.针对暴饮暴食，吃太快或吃太饱，造成胃脘胀闷或绞痛，可以按压足三里、合谷、内关等穴。

2.吃太多油腻的食物，造成胃痛、泛酸或腹部灼热刺痛时，可加按阳陵泉、中脘、阴陵泉。

3.平时肠胃功能比较差的人，可按压足三里、阴陵泉作为消化道的保健。

3.经常参加运动，有利于改善胃肠血液循环，减少脂肪堆积和胃酸分泌，减少胃病发病的几率。

4.在季节交替或气温变化时，一定要注意胃部保暖，因为寒冷可以诱发或加重胃病。

睡眠不足会导致胃溃疡

通常人们总以为胃病纯粹是一种生理上的疾病，但现代研究却证明，生活压力大、工作节奏快给人们带来的紧张情绪和心理压力，是导致胃溃疡的重要原因。

此外，***长期睡眠不足也容易导致胃溃疡，并可能诱发胃癌。***因为睡眠不足时胃部血流量减少，胃的自保能力大大减弱。英国纽卡斯尔大学的研究人员发现，人体的胃和小肠在晚上会产生一种对其破裂之处进行修复的、被称作TFF2蛋白质的化学物质。TFF2蛋白质的含量一般会伴随生理节奏而自动调整，一般在夜晚至睡觉时达到最高。

研究人员分析认为，产生这一现象的原因主要在于消化作用大大削弱了蛋白质的制造能力。实验证明，人体中胃蛋白酶含量最高时，TFF2蛋白质含量水平最低。研究人员对此总结说，TFF2的水平在睡眠过程最为活跃，而在食物消化过程中会大大压抑。因此，保持正常、充足的睡眠，对于预防和治愈溃疡大有裨益。

胃溃疡者可以多吃蜂蜜

现代医学研究表明，蜂蜜具有抑制胃酸分泌、促进溃疡愈合的功能。食用蜂蜜时，一定要将蜂蜜隔水蒸熟后，饭前空腹服，每天100毫升，分3次服。也可用牛奶250毫升，煮开后调入蜂蜜50克、白芨6克饮用。

63 是储蓄健康还是挥霍健康

“防患于未然”，不让疾病找上身，相信这是每一个人都明白的道理。但现实的状况是，在忙碌的上班族中间，很多人对自身的健康状况并不在意，更有甚者还不断

挥霍自己的健康，直到发生健康事故后才幡然悔悟。

上面，我们提到过很多商界精英，由于不注重自身健康而过早离开人世。这些曾经在业界春风得意、叱咤风云的总裁、高级管理者、教授、学者和明星，没有输给竞争对手，却输在了自己的手里，本是生命力、创造力最旺盛的年华，就这样匆匆地离去。一个个悲剧的发生，让我们不得不重新反思关于生命与健康的话题。

储蓄金钱不如储蓄健康

尽管社会竞争激烈、家庭负担重、工作压力大，但我们的身体就像机器一样，需要定期维护，这样才能尽可能地避免意外事故的发生。因此，我们根本没有任何理由来“纵容”自己的身体，以挥霍健康为代价“透支”自己的生命。聪明的我们应该学会储蓄健康。

一般人的健康是随年龄增长而呈走下坡状态。上坡不易，下坡快。40岁后刚开始走下坡路，但有人走得快，没几年就到了谷底，还得个英年早逝的“美名”，而有的人走得慢，还能健健康康地生活四五十年。究其缘故，是中年就开始储蓄健康。

提到储蓄，一般人都想到储蓄金钱，但，储蓄健康比储蓄金钱更重要。所谓储蓄健康，就是打理影响健康的后天因素，打造好身体。

当然，储蓄健康要持之以恒，从一点一滴做起。

运动储蓄

西方一句名言这样说：“腾不出时间运动的人，早晚会被迫腾出时间生病。”因此，保护良好的运动习惯，如同是你的健康银行。只有长期坚持体育运动，生命之树才能常青。

知识储蓄

医学是一门复杂精深的学问，要精通很难。但我们可以在平时掌握一些医学知识，特别是常见病、多发病的防治知识，对于我们的健康是非常有益的。结合自己的实际，学习一些医学基础知识，就能做到无病会保养，大病能预防，小病能自治。

娱乐储蓄

劳逸结合，张弛有度，才能使机体生物钟正常运转。适当的娱乐，可以消除疲劳，也有益于身心健康。

道德储蓄

品德修养是一个人为人处事的根本，也是健康长寿的重要条件。一个人心诚意正，道德高尚，就能除去烦恼，促进身体健康。

记住：***储蓄健康比储蓄金钱更重要。***因此，珍惜生命，珍惜健康，必须靠我们自己，相信自己才是最好的医生。

美国人是怎样储蓄健康的

现代上班族年轻有为，工作在高档写字楼，移动电话、笔记本电脑、私车、住房一应俱全。他们当中一些人往往是以透支健康换来金钱的储蓄和生活品质的提高，而只有一部分人是透支金钱储蓄健康的。后果懂得储蓄金钱不如储蓄健康，健康一旦被损害，就失去了工作和赚钱的条件，***只有保护好身体，才有创造财富的本钱。***

美国人在这方面就为我们做了一个榜样。

美国银行为适应社会发展的新形势，推出了健康储蓄账户，也深受美国人民的欢迎，注册人数急速上升。美国开立的健康储蓄账户是免税的储蓄账户，只要储蓄的资金用于符合规定的医疗支出，那么所有的存款、资本利得和提款都是免税的。健康储蓄账户通常也提供与账户挂钩的借记卡和支票。需要指出的是，健康储蓄账户通常与高自付额健保计划相连，最适合那些能够负担自付额的较富有人群。

那么，对于那些并不富有的人怎么办呢？事实上，他们也可以考量开设一个健康储蓄账户。一项研究发现，大多数与健康储蓄账户相连的健保计划的参加者，每月只要支付不足100美元的"保费"，而大多数医疗保险的保费为：个人每月335美元，家庭每月906美元。

从美国开展健康储蓄中我们可以看到，开展健康储蓄可以让人们更有能力看病治病，提高医疗的自我保障能力。

储蓄健康从购买健康保险开始

储蓄健康是付出最小、回报最大的投资。好像一个漏水的容器，要保持一定的水平面，就要不断地加水进去。事业、投资、理财固然重要，但最重要的还是人的健康。

在生活中，疾病和意外都是我们无法预料和控制的，说不定哪一天就找上了你。

因此，如果家庭条件允许，你可以尽早为自己的健康投下一份保障。

所谓健康保险，是指保险公司通过疾病保险、医疗保险、失能收入损失保险和护理保险等方式，对因健康原因导致的损失给付保险金的保险。换句话说，***健康险就是帮助投保人挽回因疾病、意外伤害带来的医疗费用开支和收入损失的保险。***

面对形形色色的健康险种，该如何选择的确让人举棋不定。在这里，我们为消费者购买适合自身的健康险提出如下建议：

购买健康保险的3个误区

1.很多中年人认为，自己还年轻，买健康保险是老年人的事。事实上，人到了中年以后，由于生理方面的变化，再加上工作与生活上的压力，人的整个身体都在走下坡路。患某些重大疾病的概率甚至比老年人还要高。

2.一般来说，身体健康时投保，保费很优惠；而当身体状况比较差的时候再去投保，很可能保险公司不会接受，就算承保也可能要花更多的保费。

3. 有些中年人认为自己已是医保覆盖对象，已经没有必要购买商业医疗保险。其实，医保的保障情况基本上是“保而不包”。起付标准以下的医疗费，由个人医疗账户支付或个人自付。超过最高支付限额的医疗费用，也需由个人承担。

选择最需要的险种

如果你参加了社会基本医疗保险，那么投保商业健康险就是一个补充，使医疗保障更加全面。如果没有参加社会基本医疗保险，则需要商业医疗保险来提供全部的医疗保障。对于应该拿出多少钱来投保，一般来讲，每年的医疗保险费是年收入的7%～12%，如果没有社会基本医疗保险的话，这个比例可以再高一些。

选择最适合的险种

健康险包括重大疾病保险、住院费用报销型保险及住院补贴型保险。重大疾病保险的给付都是一次性的，因此重大疾病保险应该作为你的首选。另外，比较理想的险种搭配是：有社会医疗保障的应选择重大疾病保险＋住院补贴保险，没有医疗保障的应选择重大疾病保险＋住院费用保险。

选择最有利的缴费方式

健康险的缴费方式有一次性缴清和逐年分期缴费。***专家建议，投保重大疾病保险等健康险时，尽量选择缴费期长的缴费方式。***一是因为缴费期长，虽然所付总额可能略多些，但每次缴费较少，加之利息等因素，实际成本不一定高于一次性缴清的付费成本。二是因为很多保险公司规定，若重大疾病保险金的给付发生在缴费期内，从给付之日起，免缴以后各期保险费。

投保时要如实告知

在投保时务必认真阅读保险条款，如实告知自己的既往病史等，防止“带病投保”，否则日后将很难得到保险赔偿。许多人曾因投保前未清楚了解保障范围或未履行“如实告知”义务等原因，理赔时与保险公司产生了纠纷。

结束　科学时代请升级你的健康观

人人都想有一个健康的身体，但怎样才算健康呢？

"身体没病就是健康吗？"新的健康观认为，没有生病只是健康的一个基本方面，健康不仅是机体的正常状态，还包括心理健康和对社会、自然环境适应上的和谐。也就是说，人的机体、心理与社会、环境的适应能力均处于协调和平衡的状态，这才是新的健康观念。

1978年，世界卫生组织在国际初级卫生保健大会上所发表的《阿拉木图宣言》中重申："健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。"该宣言指出："健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项重要的社会性目标。"1989年世界卫生组织又一次深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

世界卫生组织还进一步指出，人的健康15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于气候与地理，60%取决于个人的生活方式。当今，影响疾病的因素包括社会经济、生物学、环境、心理、行为、卫生保健等因素。

新的健康观念使医学模式从单一的生物医学模式演变为生物－心理－社会医学模式。这个现代健康概念中的心理健康和社会性健康是对生物医学模式下的健康的有力补充和发展，它既考虑到人的自然属性，又考虑到人的社会属性，从而摆脱了人们对健康的片面认识。

有了这种新的健康观念，随之适应的是新的健康方式，人们不再是有病看病，而是未雨绸缪，积极防病。

我们必须改变的健康观就是看待和衡量自己健康的方式。如果要解决自己的健康问题，你必须首先承认它们的存在。健康是理所当然的，一直到我们"生病"为止。然而，与其说是静态的，还不如说健康是一个滑动的度量尺，而我们在这个尺度上的

位置以及移动的方向每天都可以有所改变。这就是为什么我们需要升级我们的健康观，并以一个有意义的和持续的方式来做下去，从而避免让自己的健康恶化到一个让我们变成病态的那个尺度上。

新的健康观还蕴涵了一个思想，那就是“人人为健康，健康为人人”。任何集体的、个人的对自然生态环境的破坏和污染，以及不道德、不讲卫生的行为，不但危害自己的身心健康，而且危及他人的健康。

21世纪的到来，意味着有更多的人开始关注自己的健康！也意味着一场新的生活方式革命将席卷全球！