

<<生活中必须关注的66个健康话题>>

图书基本信息

书名：<<生活中必须关注的66个健康话题>>

13位ISBN编号：9787807406815

10位ISBN编号：780740681X

出版时间：2011-8

出版时间：上海文化出版社

作者：杨秉辉

页数：195

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<生活中必须关注的66个健康话题>>

前言

自20世纪60年代初大学毕业以来，我一直供职于复旦大学附属中山医院，虽然在科室行政划分上曾先后分属于内科教研室、肝癌研究所、全科医学科，但基本上一直是干着内科医生的活。

在大学附属医院工作的医生还负担有教学与医学研究的任务，但工作的主体仍是临床医疗。

在我的执业生涯中，还有近20年的时间担任过中山医院的副院长、院长，在头绪纷繁的管理工作的同时，出于当初学习医学“治病救人”的初衷，我仍然坚持医疗工作，从未间断。

可以说，我做了一辈子的临床医生。

做了一辈子的临床医生，感悟当然是有的。

年轻的时候，面对患者复杂多变的病情，大多感到知识的明显不足；人到中年，一般的医疗业务虽然熟练了，但更多的体会是医学的博大精深。

然而，无论是感到自己的明显不足还是体会到医学的博大精深，都只是泛泛的认识，缺少些深入的思考。

近年来，我已人到老年，医疗工作的压力自然是减轻了，在诊疗之余还有些时间，幸好脑子还好使，就把以前学的、现在还在学的一些知识，结合临床的实际，作了一些思考，并且把想到的写了下来。

大多是有感而发，并无系统，随手写来，算是给读者一些生活中的健康提醒吧！

近些年来，因为主编了两本医学科普杂志，也常需要写点医学科普短文，以作补白之用。

亦常应一些报刊之约，写点与健康相关的话题。

几年下来倒也积累了不少。

近来得暇，又进行一番整理，去粗取精、去芜存菁。

医学发展迅速，人们对健康的理解日深，几年前所著之中，有些观点可能已显陈旧，有些提法或不全面，现都予以订正或补充，文字或不华丽，内容则力求准确。

这66个健康话题，内容大致上包括五部分：民以食为天，吃要讲科学；治病不如防病；认识癌症，预防癌症；医学应以促进人的健康为目标；烟酒油盐与健康。

它们不仅记述了这些年来，我越来越多地认识到治病不如防病，而针对如今多发的慢性疾病，预防之策主要在于摒弃不良的生活行为、建立健康的生活方式；而且记述对一些疾病现象、生活事物、医学成果等的进一步理解，希望与广大读者共同分享。

这些文字既算不上对医学深入的探讨，也缺少对健康的哲理分析。

不过，要算是医学知识的普及或是对健康理念的推广，大概还是可以的。

愿此小书对诸位读者有益，更祈诸位专家多予指正。

杨秉辉2010年10月

<<生活中必须关注的66个健康话题>>

内容概要

《生活中必须关注的66个健康话题》选择了人们在生活中必须关注的66个健康话题作为介绍对象。

这66个健康话题，内容大致上包括五部分：民以食为天，吃要讲科学；治病不如防病；认识癌症，预防癌症；医学应以促进人的健康为目标；烟酒油盐与健康。

它们不仅记述了这些年来，作者越来越多地认识到治病不如防病，而针对如今多发的慢性疾病，预防之策主要在于摒弃不良的生活行为、建立健康的生活方式；而且记述对一些疾病现象、生活事物、医学成果等的进一步理解，希望与广大读者共同分享。

这些文字既算不上对医学深入的探讨，也缺少对健康的哲理分析。

不过，要算是医学知识的普及或是对健康理念的推广，大概还是可以的。

《生活中必须关注的66个健康话题》由著名医学专家杨秉辉编著。

<<生活中必须关注的66个健康话题>>

作者简介

杨秉辉，男，复旦大学上海医学院内科学教授、博士生导师。

从事内科及全科医学工作近50年，曾因肝癌的研究成果获国家科技进步奖一等奖以及其他多项奖励。

业余从事钢笔风景写生近30年，曾出版《杨秉辉风景速写》及《杨秉辉风景写生画》画集，在上海美术馆、昆山侯北人美术馆等举行个人画展及参加“跳跃的旋律”七人钢笔画联展，巡展于江浙五城市。

钢笔写生画《维多利亚港》、《上海世博会瑞士馆》分别获全国第三届、第四届钢笔画展银奖、铜奖。

<<生活中必须关注的66个健康话题>>

书籍目录

民以食为天，吃要讲科学

1. “病从口入”有新解
2. 饭还是要吃的
3. 吃点东西无需担心酸碱IO
4. “节约基因”有功也有过
5. 幽门螺杆菌不怕胃酸
6. 真该感谢沃伦和马歇尔
7. 应当改革共餐制
8. 分餐制既避免浪费，又有益于健康
9. 家中分餐，宜老益少
10. 幽门螺杆菌感染要不要治疗

治病不如防病

11. 铭记布伦伯格先生的贡献
 12. 澳大利亚抗原、HAA与“两对半”
 13. 不说“大三阳”和“小三阳”了
 14. 谁说得了“乙肝”难长寿
 15. 乙肝宫内感染，准父母应重视
 16. 糖尿病岂止尿中有糖
 17. 恶心、呕吐并非都是胃病
 18. 得了胆囊炎、胆结石，吃点油的东西试试
 19. 提防“经济舱综合征”
 20. 谨慎用药，呵护肝脏
 21. 人类在不断战胜传染病
 22. 达摩克利斯之剑依然高悬
 23. 感冒输液的四大危害
 24. 客观看待化验结果
 25. 正确对待手术风险
 26. 三分治疗，七分护理
 27. 警惕无疾之病
 28. 无疾之病常悄然而至
 29. 重在早期发现
 30. 贵在坚持治疗
 31. “生”、“育”和“性”
 32. 从眼镜到冠状动脉支架
 33. 从种瓜得瓜到人造器官
- 认识癌症，预防癌症
34. 癌是怎么一回事
 35. 癌症其实是可以治疗的
 36. 癌症也有可能治愈
 37. 换个角度看癌症
 38. 从行李的标签说起
 39. 要吸烟还是要健康，任君选择
 40. 应高度关注“癌情”的变化
 41. 有一部分堡垒可能最先突破
 42. 应正确理解“癌症是慢性病”

<<生活中必须关注的66个健康话题>>

- 43.少发易治，战胜癌症之路
- 44.肝癌病因有新解
- 45.一个肝癌预防的新话题
- 医学应以促进人的健康为目标
- 46.“非典”留下的思考
- 47.牙齿健康“8020”
- 48.请爱护你的肝
- 49.保健领域里的“量”和“效”
- 50.免疫力未必都要提高
- 51.盛夏严冬老人更要当心
- 52.也说地球只有一个
- 53.维多利亚宣言，健康之基石
- 54.医学之最终目的是促进人的健康
- 55.从治愈医学到照顾医学
- 56.最好的医生还是医生
- 57.全科医学，一门新型的临床医学
- 58.全科医生，你家的朋友
- 59.健康检查应该查健康
- 60.医学授人健康，何必强调中西
- 烟酒油盐与健康
- 61.吸烟史话
- 62.小城帕罗恩的纪念碑
- 63.饮茶的文化与保健作用
- 64.油之功过论
- 65.杨白劳的悲翩与盐
- 66.白糖并不赛砒霜

<<生活中必须关注的66个健康话题>>

章节摘录

版权页：插图：1.“病从口入”有新解“病从口入”是人们耳熟能详之词。

在传染病流行之时，许多传染病不是经呼吸道传播便是经消化道传染；即使在平时，吃了不干净的东西就会拉肚子，也已成常识。

所以，总结出一句“病从口入”来，以警世人，确实简洁明了。

随着传染病被控制，环境卫生改善，以往曾经严重危害人们生命健康的伤寒、霍乱等经口传染的传染病的发病率已经大幅下降，食物中毒甚至蛔虫症也已很少发生。

然而，许多慢性非传染性疾病则取而代之，开始“流行”起来。

心脑血管病、癌症成了人们健康的主要杀手，糖尿病、肥胖症、脂肪肝面广量大。

医院门庭若市，医生夜以继日，患者苦不堪言。

痛定思痛，查查原因，发现现在的许多疾病竟然都是与生活行为相关，而生活行为之中又以吃为最重要。

人不能不吃东西，吃是人的本能，婴儿出世不用教他，便会吸吮妈妈的乳汁。

岂止是人，所有哺乳动物皆是如此，若是不会吸吮，恐怕便“长不大”、便被淘汰。

人应该怎么吃？

对于这个问题，几千年来人们并没有认真研究过，因为在漫长的农耕社会里，生产力有限，能够提供给人们的食品并不丰富，对于许多人来说，有吃的，就已经很好了，所谓“饥不择食”嘛。

当然，也有吃到“朱门酒肉臭”的，也有提到“膏粱厚味，反伤脾胃”，或是“脑满肠肥，百病丛生”的。

但是，那终究是极少数人的事，并未引起人们过多的关注。

随着工业化进程的推进，社会生产力大幅度提高，食品极大地丰富起来，尽管在这个世界上仍有部分地区的人民，食不果腹、瘦骨嶙峋地等待着联合国救济总署派送的面粉，但也有不少地区至少部分人饮食已经过量。

饮食过量又缺少体力活动，“收入大于支出”，由食物转化的能量大大过剩；过剩的能量便转化为脂肪，在人体内积存起来，于是形成肥胖。

“胖就胖点吧”，我们中国人历来并不太反感肥胖。

因为几千年来能够胖起来的人，都是能够多吃少动的人，即所谓“有福之人”，所以便把肥胖称为“福相”。

但是，如果胖到连路也走不动、楼也上不了，那就是病了，这病就是肥胖症。

肥胖症也许还没有什么大不了的事，路走不动可以乘汽车，楼上不了可以用电梯。

问题是人胖了就容易得糖尿病、高血压，血脂也不正常了。

血脂不正常就容易发生动脉粥样硬化。

高血压是指血液流动时对血管的压力大，高血压病影响的也是血管。

糖尿病呢？

有人直言糖尿病就是血管病，它损伤了眼部的血管，导致视网膜发生病变；它影响了下肢的血管，足便坏疽；影响到心脏和脑的血管，便威胁人的生命。

所以，肥胖成了心脑血管病的危险因素。

当然，脂肪代谢紊乱还有利于形成脂肪肝、胆结石和大肠癌，甚至连乳腺癌也多见于肥胖的妇女。

胰腺癌和前列腺癌也很可能与高脂肪饮食有关。

肥胖导致体重增加，还是腰椎病、膝关节病乃至扁平足、跟骨骨刺的原因，因为体重大，这些承重的骨骼受不了嘛。

说到吃，也还不只是吃得发胖带来一系列毛病的事。

以前我国人民进食不新鲜的蔬菜多，这些不新鲜的蔬菜多含有亚硝酸盐，在人体内可以形成致癌物质亚硝胺，所以我国的食管癌、胃癌的发病率甚高。

东南沿海一带气候温暖潮湿，粮食容易霉变，真菌之中有一种叫做黄曲霉的，它的毒素能引发肝癌。

在一些沟水、塘水中，有藻类物质生长，有些藻类物质的毒素也是致癌、促癌物质，长年饮用这种不

<<生活中必须关注的66个健康话题>>

洁水的人，肝癌发生率高。

我国南方鼻咽癌的发病率高，认为是与多吃咸鱼和鱼露有关。

总而言之，癌症的病因与生活行为相关的十居其八，而生活行为之中，吃又是一个主要的问题。

盐吃得太多对健康的影响很大，一是增加了高血压，二是增加了胃病，胃十二指肠溃疡、胃炎、胃癌都与此有关。

当然，“吃”还包括吃药，不论中药还是西药都有毒性，用药不当也能致病。

口服雌激素原是为了减轻更年期综合征的症状，不料却增加了子宫内膜癌；用龙胆泻肝丸减肥，却减出了肾脏病。

“是药三分毒”，还真得当心。

吸烟，上海话叫做“吃香烟”。

当然，不是把香烟像吃饭一样吞进肚子里去，但烟雾是经口吸入的。

吸烟是引起许多癌症的重要原因，这一点已经十分明确，甚至有人估计全世界男人的癌症大约2/5与吸烟（或被动吸烟，即处在吸烟环境中，也吸入了烟雾）有关，妇女的癌症也有1/3与吸烟或是被动吸烟有关。

吸烟不但与许多癌症有关，还是冠心病的“独立危险因素”，即吸烟本身就可以引发冠心病。

吸烟的人与不吸烟的人相比，发生冠心病的危险要高10倍。

吸烟还会引起慢性支气管炎、肺气肿、肺原性心脏病等。

“老慢支”、肺气肿等被称为“慢性阻塞性肺病”，在我国60%~70%是因吸烟而引起的。

吸烟还会影响妇女的内分泌功能、男性精子的活力，影响生育能力。

烟是经口吸入的，与吸烟相关的病，也可属于“病从口入”的范畴了。

所以，今日之社会，经济发展，环境卫生改善，“病从口入”已经不仅是预防消化道传染病的问题了。

大量的被俗称为“富贵病”的病，其实也绝大多数是“病从口入”的。

<<生活中必须关注的66个健康话题>>

媒体关注与评论

通过健康教育，可以预防损害健康的很多疾病，能够促使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康和提高生活质量。

——胡锦涛医学在痛苦中反思，终于悟出了关键是医学要将立足点移到健康促进上来。

病，当然还是要治的，但医学的最终目标应该是促进人的健康，提高人的生活质量。

——杨秉辉

编辑推荐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>