

HarperCollins Publishers  
美国哈珀·柯林斯出版集团授权出版



畅销书

《YOU: 身体使用手册》

作者推荐作序

# 身体自查手册

呵护一生的疾病预防与  
身体保健指南

[美]曼尼·阿尔瓦雷斯/著  
(Dr. Manny)



# The Check list

今天为你的身体和心灵小小投资，  
明天你就会大大感谢我和你的医生。

——曼尼博士（本书作者）

天津社会科学院出版社

# 身体自查手册

## The Checklist

[美]曼尼·阿尔瓦雷斯/著  
(Dr. Manny)

1. 姓名: 曼尼·阿尔瓦雷斯

2. 年龄: 35岁

3. 性别: 男

4. 职业: 医生

5. 婚姻状况: 已婚

6. 子女数量: 2个

7. 健康状况: 良好

8. 生活习惯: 健康

9. 运动频率: 每周3次

10. 饮食偏好: 均衡

11. 睡眠质量: 良好

12. 压力水平: 中等

13. 家族病史: 无

14. 吸烟状况: 不吸烟

15. 饮酒习惯: 适量

16. 身高: 180cm

17. 体重: 75kg

18. 血压: 120/80

19. 血糖: 正常

20. 胆固醇: 正常

21. 尿酸: 正常

22. 视力: 正常

23. 听力: 正常

24. 语言能力: 正常

25. 记忆力: 正常

26. 情绪稳定性: 良好

27. 社交能力: 良好

28. 自我管理能力: 良好

29. 时间管理能力: 良好

30. 财务管理能力: 良好

图书在版编目(CIP)数据

身体自查手册/(美)阿尔瓦雷斯著;洪友译. —天津:天津社会科学院出版社, 2008.10

ISBN 978-7-80688-412-6

I. 身… II. ①阿… ②洪… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 121301 号

THE CHECKLIST by Manny Alvarez, M.D. Copyright © 2007 by Manuel Alvarez Simplified Chinese Translation copyright © 2008 by Publishing Press of Tianjin Academy of Social Sciences. Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA ALL RIGHTS RESERVED.

天津市版权局著作权合同登记号 02-2008-21

出版发行:天津社会科学院出版社

出版人:项新

地址:天津市南开区迎水道7号

邮编:300191

电话/传真:(022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱:tssap@public.tpt.tj.cn

印刷:北京领先印刷有限公司

---

开本:720×960毫米 1/16

印张:15.25

字数:280千字

版次:2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

定价:26.80元

---



版权所有 翻印必究



## 推荐序

对于美国的读者来讲,本书作者一定不会让你感到陌生。他名叫曼尼·阿尔瓦雷斯博士,但是所有人都称这个热情友好、经常露电视上广播的医生为“曼尼博士”。几年来,他一直通过《福克斯新闻》向公众传播健康常识,将最新医疗信息和健康知识介绍给世界各地观众。

曼尼博士是一位医学学术带头人,他在这方面积累了多年经验,这为他提供了必不可少的工具,使他能轻松地将病人与其家人联系起来,并向他们传播既通俗易懂又切实可行的信息。通过电视这个载体,他得以向公众传播自己掌握的知识,并向越来越多渴望得到可靠健康资讯和指导的观众表达他的爱心。

我们都知道,预防保健是保证拥有健康未来的关键,曼尼博士对此当然不会陌生。我们曾写过一本书《You:身体使用手册》,介绍我们的身体怎样运转、想保持身体健康年轻应该怎样做。而曼尼博士的《身体自查手册》这本健康指南,正好与我们的作品相得益彰。它告诉你人的身体每隔十年会出现哪些毛病,要想一年后仍然感到时间并非你的敌人应该怎样做,等。

我们的身体需要定期检查以确保功能正常,而曼尼博士的这本健康读物正好以一种脍炙人口、精心编排的方式,告诉你怎样发现你一生中可能出现的此类问题。这是一本为整个家庭成员写的书,包括了人生的各个年龄段,因为正如一句俗话所说:“一人生病,全家吃药”。如果我们能及早发现和

避免身体的某些疾病,那么你和家人就能过得更加幸福、更加健康!

鉴于此,请听从我们的建议、了解你的身体怎样工作,看看你如果想每年过去后自己的身体都能健康运转该做些什么。相信这本书能给每一家庭带来福音!

迈克尔·F·罗伊森

迈哈迈特·C·奥兹

(《You: 身体使用手册》作者)

## 前言

当你看到一大堆有关健康、医疗的事件和数字时,是否常常感到满头雾水?当你发现保持身体健康需要掌握那么多知识时,是否吓得手足无措?你是否在知道自己的身体怎样运转时,仍然大惑不解,“哦,是吗?但是我该做什么?该什么时候做?”如果是这样,那么选择这本书就算选对了。

像多数人一样,你也许通过电视、杂志、报纸和网络新闻了解健康知识。不过,我们所听到和读到的内容,与所在年龄组怎样应用最新的医学发现之间,往往不相一致。尽管有些疾病和健康问题对我们的一生都是挥之不去的威胁,但还是有许多问题只出现在人生某个特定10年。十几岁青少年一般不会和前列腺疾病沾上边,而65岁的老妇人也很少担心自己会患上性病。这一点不言自明,不是吗?但是,每种疾病和健康风险又都有一个高发期或高发季节。如果你懂得这一点,并以此为指导,保持终生健康,那岂不是更好么?

你所需要的就是这本书。《身体自查手册》是一本健康保持手册书,它能帮你辨别并避免在人生某个特定阶段最容易患上的疾病和健康风险。本书将提前引领你探索人生老化过程的各个阶段,帮助你在恰当时间采取正确预防措施,以防将来年长之后出现问题。本书每一章都侧重关注人生某个特定10年。其中有为孕妇和胎儿提出的建议。接下来,本书将连续探索在你十几岁、二十几时、三十几时、四十几岁直到你七十多岁时都要重点关注哪些疾病,以及怎样保持合理而可靠的健康习惯。

人随着成长、成熟,在每个10年都会出现某些前10年不曾出现的风险。

每个10年都需要你掌握一些与该10年相关的具体健康知识。每个10年的健康计划都必须为本10年“量身定做”，有时候，这种计划男女有别，或者少男与少女有别。如果你根据我在书中提出的“健康保持建议”进行提前预防，那么你更可能向未来的致命疾病和其他问题（这些疾病和问题往往在你晚年出现）紧闭大门。但愿我能澄清你在健康问题上的模糊认识，帮助你了解自己的身体在你变老时会是什么样。

你可以将本书看成一本健康指南，看看你在十几岁时会遇到什么、在二十几岁时会遇到什么，如此等等。当然，如果你在每个10年来临之前不采取恰当的预防措施，那么在四十几岁、五十几岁时，就只能怀着悔恨的心情来读这本书。如果你在自己所处的10年期正好遇到某个重要问题，那么我会努力为你提供一些实用建议，教你做些什么、怎样应对。

在这里，我要向那些已经踏破我家门槛的批评家们做三点声明，以表达我的立场。第一，我清醒地意识到，有许多健康问题在我本书界定的10年之前或之后就已经发生在你头上了。由于我们都是单个的人，由于所有人彼此都不尽相同，由于有些事不可能同时发生在每个人身上，因此我在本书最后添加了一条附录，按照字母表的顺序，将所有相关主题全部列出来，以备你需要时便于查阅。第二，我经常在讨论健康问题时代拿汽车来打比方。虽然我对汽车和人体之间的区别心知肚明，但是这样做只是出于一个简单的原因：许多人对自己身体的了解还没有对自家汽车的了解那么全面。如果这个比喻能帮助我阐明有关人体健康的某个观点，那也就达到目的了。第三，我不可能将你一生中可能遇到的所有健康问题全部写到书中来。我不可能从统计学角度逐一讨论不太可能出现的疾病或者很罕见的疑难杂症。如果我在书中涵盖每个年龄中可能出现的每种疾病、每个潜在的问题，那么本书肯定会重得让你拿不动、贵得让你买不起，而且老实说，也庞杂得让你用不上。

最重要的是，我希望本书能成为你有用的资源。某个10年很可能会有某种疾病或病症发作，而你应该提前考虑怎样预防。我希望你能认清这之间的联系。当你六十多岁已经患上心脏病时，如果再开始监控胆固醇水平，那恐怕为时已晚。这种事你应该在二十多岁便开始考虑。你应该提前几十年锻炼身体、观察体重变化。这也说明你一生中各个10年期是相互联系的，解释了为什么早期预防对身体健康至关重要。你也许在二十多岁时没有异常表现，但心脏病可能出现在那之后的10年期，或再之后的10年期，但是有一点

可以肯定:迟早有一天,一次饮食不当或行为不慎就会让你“偿还旧债”。

我并不是说预防很容易做到,并非如此。但是预防是有回报的。抓好早期预防,你之后便一直会感觉良好;当你进入年长或老年期时,就能享受健康快乐的人生,而不是被疾病和身体问题搞得心力交瘁。实际上,只要你身体健康,那么即便年长或年老,但你的年龄除了编年意义之外什么意义也没有。假如你已经七十多岁,但是头脑和身体功能却像50岁的人一样。倘若如此,又怎么会有人将你称作70岁的老头或老太太呢?如果你有健康的心脏、低胆固醇水平和强健的肌肉,如果你跑步、打高尔夫或网球,如果你思维非常敏锐,如果你读书写作、硕果累累,像那些比你年轻20岁的人那样享受人生,那么就算七十多岁又有何妨?不过,要想达到这种状态,真正实现“青春永驻”,就必须尽早好自为之。

在健康护理方面,美国人有一件事做得不够好,那就是对预防医学关注和强调不够。在许多其他国家,医学全都与预防有关,但是在这里、在美国,我们只有在生病时才会对疾病做出反应。我们没有真正为预防疾病的发生而努力,这也是在美国有那么多疾病失控的原因。既然如此,就让这本书成为一个预防工具吧。

不错,有些事的确在我们控制范围之外。如果你生来基因不良,那么你就有先天性的坏基因。我们出生时是什么样,长大后仍然什么样。当然,老天爷偶尔会和我们搞个恶作剧,为我们创造前所未有的局面——让我们患上癌症、受到外伤、患上遗传病。所有这些都是我们无法控制的。但是,所有其他事情,或者说大多数其他事情,都是我们能够控制的。如果今天就为你的身、你的心付出,明天你将感谢我、感谢你的医生。我敢保证是这样。

# 目录

## 第一章 0~9 月:致可敬的准妈妈 ..... 1

- ❖ 这可不是某个 10 年,不过是 9 个月而已。但是,你为婴儿出生准备好了吗?你的“小蛋糕”尚在“烤箱”中烘烤;它烤出来的模样如何,很大程度上取决于你的准备工作做得怎么样。适宜的产前环境将确保孩子出生后有个健康的头 10 年。

## 第二章 0~9 岁:你一生中最重要的 10 年 ..... 15

- ❖ 尽管再过 10 年或几十年之后并不会意识到,但这的确是无忧无虑的 10 年。你将完全由自己的父母照料。你要做的事只有一件:尽情地嬉戏,享受人生。你没什么可担忧的,将担忧的事交给父母好了。这是你一生中最重要的年份。如今父母为你所做的一切,都会为你将来的身心健康打下坚实基础。

## 第三章 10~19 岁:人生最奇妙的花样年华 ..... 47

- ❖ 你现在已经能有所独立了。这个 10 年期是令人激动的时

光。你开始注意自己的身体,以及它那让人难以置信的力量。你觉得自己所向无敌。人生是美丽的,但是你做事还常常有些过火,而且生活不时让你感到有些许压力。不要让生活的进展偏离你可以控制的正常轨道。你现在该为自己的健康负责了,除此之外,你不应该指望任何人。

#### 第四章 20~29 岁:欢迎来到现实世界 ..... 83

- ❖ 这是一生中发生翻天覆地变化的 10 年。你开始离开父母的生命线,寻求个人身份和亲密的友情。你的身体健康程度处在巅峰时期,你的认知能力也处在黄金时代。不过你要明智地运用它们。

#### 第五章 30~39 岁:让自己活在责任之中 ..... 109

- ❖ 这是一个责任感越来越强的时期。工作压力日益增大,对家庭的责任也是如此——可能包括抚养孩子、养家糊口。健康问题第一次开始出现于你的人生“雷达”屏幕上。可能好运也开始来临。就你的健康而言,这 10 年被称为“不成功则成仁的年份”。

#### 第六章 40~49 岁:生命的黄金岁月 ..... 137

- ❖ 你终于开始觉得一切由自己做主是多么轻松自在。之后,你突然开始觉得自己的身体不再像以前那样柔软(我应该如何说才合适呢?),甚至可能,看上去也比过去要年龄大一些?你不再以过去的眼光看待一些小事(或者一些大事)了。如果 40 年来,你对一些小事一直处理得不好,那么你就会看到前进的路上存在一些“绊脚石”。

## 第七章 50~59岁:跟上同龄人的步伐 ..... 161

- ❖ 实际上,随着这个10年的到来,有些变化在男女身上都会出现,有些变化于不知不觉间降临在我们身上,还有些变化会在我们于人生道路上艰难前行的时候,突然从天而降。当然,我们所有人都在驾驶着“跑车”或者通过某个势均力敌的手段,积极地与这些变化作斗争。但是,真正重要的并非其他,而是“激素”。

## 第八章 60~69岁:让生命重新开始 ..... 187

- ❖ 此10年是退休期。我是谁?是的,对大多数人来说,下面这个问题你必须做出最终决定:我今后从早上9点到下午5点该干点什么呢?最好有一项爱好,再交一些新朋友。要过得生气勃勃、健康快乐而且明智现实。也就是说,你60年来一直没有忽视自身的健康,是吗?如果你没有流泪的理由,那么享受“金色晚年”的时光到了。

## 第九章 70~100岁:美丽的人生晚景 ..... 215

- ❖ 人生进入第8个10年,祝贺是很自然的事。俗话说,“人活七十古来稀”。能活到这个岁数,运气肯定是部分原因,但是如果你此时仍然身体健康,你必然已经做了相当长时间的准备。现在只用记住一点:年轻是一种心理状态。30岁的人可能老态龙钟,而70岁乃至年龄更大的人,仍然可以精神矍铄。

## 后记 健康长寿100岁 ..... 231

## 第一章

# 0~9 月:致可敬的准妈妈

这可不是某个 10 年，不过是 9 个月而已。但是，你为婴儿出生准备好了吗？你的“小蛋糕”尚在“烤箱”中烘烤；它烤出来的模样如何，在很大程度上取决于你的准备工作做得怎么样。适宜的产前环境将确保孩子出生后有个健康的头 10 年。

HE CH

□ Bloo

□ Pap

□ Uri

□ Ult

□ Ar

□ N

□ A

□ V

□

□



## 未雨绸缪

考虑健康问题再早也不为过。其实,考虑这一问题的恰当时间甚至在孩子出生之前。当然,这时候的孩子无法考虑,而且等他们读到本书时,这一“恰当时间”已经错过了,但是,对于正打算要孩子的你来说,读这本书的时机绝对不晚。孩子的产前健康责任在于父母。父母尽早考虑甚至在计划要孩子之前所考虑的事,都将有助于胎儿出生后有一个健康的人生开端。因此,你不要等到自己腆着大肚子时再登医生的门。你会说“那还能怎么样”,是吗?果真如此?实际上,你应该在怀孕前就进行体检,并将你怀孕的愿望告诉医生。

讨论的第一个话题将是你的孕史。如果这是你第一次怀孕,那什么也不用说。如果不是,医生会问你以前怀孕时是否患过医学并发症。他之所以想详尽了解这些情况,是因为同样的并发症在你下次怀孕时仍可能再次出现。比如,如果你第一次怀孕时患过糖尿病,那么下一次怀孕很可能再次患糖尿病;如果上一次孕后胎儿早产,那么这次你还有早产的危险。谁也无法确定你会不会遇上同样的事,但是至少可以防患于未然。你最好知道自己在后来的日子里会遇到什么。

如果这次是你第一次怀孕,医生希望能全面了解你的健康状况。你患过肾病、心脏病或肝病吗?这三大器官特别重要,因为在你的孕期它们要担负双重职责。你全身的化学组成、全身的生理机能都会进入超负荷运转。你的身体运转不只是为你自己,也为你的婴儿。一般情况下,如果孕期出现了什么问题,我们应首先关注这三大器官。

医生还想知道你是否患有药物过敏。除某些速效类麻醉药如德美罗和吗啡之外,你在孕期可能要服用青霉素之类的抗生素或类青霉素药物、羟苯基乙酰胺之类的止痛药。如果你有过敏史,让医生了解到非常重要,因为你总不想自己的反应危及你和胎儿的安全吧!

你吸烟吗?吸烟是孕妇身上存在的头等问题。如果你想要孩子而自己又是烟民,那么最好现在就立即戒烟。孕前是戒烟的最佳时机,理由很简单,因

## 向饮酒说“不”

如今多数女性都知道孕期饮酒能导致婴儿身心两个方面的先天性缺陷,但是许多妇女并不知道:哪怕饮酒少许,也能伤害腹中胎儿。如果你饮酒,婴儿同样也在饮。在美国出生的孩子中,每年都有超过 1000 名婴儿患有先天胎儿性酒精综合征。这是造成美国智力迟缓者出现的最常见原因,另外还有数万名婴儿生下来就有程度不同的、与母亲饮酒有关的损伤。尽管孕妇在意识到怀孕前偶尔饮一次酒对腹中胎儿尚无大碍,但处在哺乳期的母亲仍应坚持戒酒。酒精对于孕期女性来说根本就不能接受,应该始终加以节制。不要拿孩子的未来开玩笑。

为吸烟对你和将来的孩子都很有害。吸烟是造成肺癌的罪魁祸首;当你年长之后,它还能导致慢性支气管炎、心脏病和肺气肿。

孕期饮酒是分娩早产儿和过小婴儿的主要原因之一。产科医学将其称为 IUGR,即宫内发育迟缓。其问题在于胎盘(充当母婴之间交互平台的器官)无法过滤掉尼古丁分子,这种分子能造成“毛细血管疾病”,导致产下过小婴儿,或产下早产儿。因此,如果你是烟民,现在是戒烟的时候了。

当然,家族史也很重要。医生希望对你的家谱有所了解。这里的了解指的是针对婴儿父母双方。你们夫妇当中有人遭受过家族遗传病史吗?常见遗传病包括智力发育迟缓、唐氏综合征和囊性

纤维化以及其他疾病。你们的孩子是否易感染各种遗传病,取决于你们的种族背景。比如说,犹太人容易染上泰萨齐氏病(中枢神经系统一种致命的遗传病)和布拉姆氏综合征(一种容易导致癌症和传染病的疾病)。如果你是希腊人、意大利人或者具有地中海血统,那么就要担心自己是否可能患上地中海贫血(血液中缺少携氧成分)。不妨配合医生检查是否有某种疾病过去曾影响你的家庭成员。

产科医生还会为准妈妈体检,测量血压和体重,并进行验血以便看看是否贫血。医生还可能开一些产前维生素。维生素对孕妇十分重要,尤其是叶酸更是不可缺少。你应该保证自己在孕前摄入叶酸,以便将婴儿患脊柱裂之类神经管缺陷的可能性降到最低。最近出现的产前维生素中合成有  $\Omega 3$  脂肪酸,作为改善胎儿大脑发育的一种手段。母亲的体重和饮食也极为重要。如果你受孕前身体便超重,就要努力减肥。孕前减肥不仅能提高怀孕几率,而且会提高正常分娩的可能性。健康的饮食有助于母亲的身体为生孩子做好准备。

## 9个月,数着过

一旦怀孕,你的产科医生就要着手一些重要的实验室测试。标准实验室测试包括对贫血、肝炎、风疹和艾滋病的检验。有些医生还会检测镰状细胞性贫血、囊肿性纤维化以及弓形病。弓形虫是一种单细胞寄生虫,能导致孕妇在孕期出现严重问题。在这一阶段,你还要接受一次产期B超检查,这种检查能对婴儿在母腹中的状态进行彻底评估,有助于预测比较准确的分娩日期。

最近,医生重点关注的是胎儿早期发育和早做检查的好处。怀孕12周左右时,你可能要接受一次新型B超扫描叫做“颈透”(NT)测试以及简单的验血、PAPP-A(即孕期相关血浆蛋白A检查)和 $\beta$ hCG。这些测试用于检查婴儿患唐氏综合征的风险有多大。唐氏综合征包括许多种染色体异常,最常见的是染色体21三体性,即卵子有3条染色体21而不是

正常情况下的2条。这种病会导致严重的认知障碍和生理残疾。其他染色体异常包括染色体18三体性和染色体13三体性。在迄今发现的遗传病中,这些病症最为常见。尽管NT测试对患唐氏综合征的风险能进行准确的早期评估,但是另一些医生却更倾向于采取另一种测试方法。这种方法长期以来被认为是检验唐氏综合征的“黄金标准”测试,即在怀孕16周时进行胎儿蛋白测试或叫AFP。AFP是一种血液检验,除检查神经管缺陷之外,也有助于间接确定婴儿患唐氏综合征和染色体18三体性的危险。

根据这些测试的结果,再结合对你年龄、之前医学史的了解,产科医生就能提供羊水诊断甚至是CVS(慢性绒毛取样)。这两种测试都具有侵入性,也就是说,都要将一根针插进你的子宫,提取羊水或一点胎盘组织。这两种方法都能为新生儿的基因状况提供具体结果。常见的结果是46XX(女婴的

### 哪些东西富含叶酸?

除蛋类和肝类之外,面包和谷类也富含叶酸。此外还有菠菜、芦笋、橙汁、椰菜、玉米、甜菜、芹菜、悬钩子、花椰菜、番茄汁、绿豆、草莓以及其他水果和蔬菜。小扁豆、黑豆、大北国豆、斑豆、豌豆以及花生中也含有叶酸。

染色体标准)或者 46XY(男婴的染色体标准),因为正常胎儿的标准染色体是 23 对共 46 条。但是,如果胎儿患上唐氏综合征或者染色体 21 三体性,那么检查结果可能就会出现 47XX 染色体,这表示染色体 21 有三条。

## —— 曼尼博士健康指导 ——

### 孕期性生活

孕期性交的关键在于正常和适度——但要提出几点忠告。

怀孕时过性生活安全吗?

通常情况下是安全的。其实,许多准妈妈发现自己的性欲在孕期不同阶段反而有所增强。当然,随着胎儿越来越大,许多女性发现性生活开始变得艰难起来。怀孕四五个月后,孕妇已经很难平躺在床上,因此,夫妇此时并排性交或者采取女上男下体位,也许要比传统的男上女下式体位更合适。除了和产科医生沟通之外,在这个问题上,和你的性伴之间保持畅通的交流渠道也非常重要。

不过,在某些医学条件下,我们并不提倡孕期性交。产科医生也许会关心你是否有过流产史或早产史、胎盘固位(指胎盘尚嵌在子宫的下部时)、宫颈无力(即子宫颈尚脆弱、膨胀,可导致早产)、多胎怀孕(双胞胎、三胞胎等)、性交后子宫收缩、莫名其妙的阴道流血或羊水泄漏。当然,如果你不了解性伴的性史,那么就要考虑性病的可能性。

性交会伤害婴儿吗?

不会直接伤害。婴儿受子宫和隔膜的保护。在阴道里还有一层很厚的黏液栓,可防止婴儿感染。

分娩后何时可恢复性生活?

你要等到妇科医生对你进行产后体检之后,才能恢复正常性生活。不过,如果觉得分娩后性欲下降,大可不必担心;这是完全正常的,而且可能是暂时的。孕妇产后很可能出现此类情况,因为生育之后激素会发生变化,而且分娩通常会造成阴道导管受到外伤。照料新生儿带来的压力和心力交瘁的感觉,对于某些不希望在人生这一阶段进行性交的女性来说,也是非常重要的原因。