

倡导自我防病治病的科学理念 对现代医学产生重大影响

求医不如求己



英国公共卫生组织、英国国家健康中心联合推荐
全球十大最具影响力的家庭医疗保健全书之一
连续8个月位居《纽约时报》家庭健康类畅销书排行榜
全球总销量突破1000万册

FAMILY HEALTH

[英] 彼得·费米等 著
姚冬脂 译



有病不一定要去医院，有病不一定要看医生，很多病自己治疗效果更好。有些病比如感冒，如果自己掌握相关的医疗用药常识，完全可以轻松应对。有些疾病，尤其是慢性病，如糖尿病，是医生无法治愈的，患者主要是依靠自己来对抗疾病，因此更应该掌握相关的医学知识，自己做自己的医生。

黑龙江科学技术出版社

求医不如求己



FAMILY HEALTH

[英] 彼得·费米等著
姚冬脂译



黑龙江科学技术出版社

健康与保健

黑版贸审字 08-2007-045

图书在版编目 (CIP) 数据

求医不如求己 / [英] 彼得·费米等著; 姚冬脂译.
—哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007.9
ISBN 978-7-5388-5538-8

I. 求… II. ①彼…②姚… III. 生活方式—关系—健康—通俗读物 IV. R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 136714 号

FAMILY HEALTH by Peter Fermie, Pippa Keech, Stephen Shepherd
Copyright © Anness Publishing Limited, UK. 2003
Simplified Chinese translation copyright © Beijing Zhongzhibowen
Book Publishing Co., Ltd, 2006
This edition published by the arrangement with Anness Publishing Limited
ALL RIGHTS RESERVED

求医不如求己

QIUYI BURU QIUJI

作 者	[英] 彼得·费米 比芭·基奇 斯蒂芬·夏泊尔德
译 者	姚冬脂
责任编辑	张丽生 刘 洋
装帧设计	李艾红
文字编辑	杨 眉
美术编辑	潘 松
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
	电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)
发 行	全国新华书店
印 刷	三河市华新科达彩色印刷有限公司
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	19.75
版 次	2008 年 2 月第 1 版 · 2008 年 5 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-5538-8/R·1399
定 价	58.00 元

前言

2006年“两会”上，争论最激烈、矛盾最突出的三大问题之一就是医疗改革问题，这一问题的受关注程度反映出我国医疗卫生事业存在严重弊端。有数据显示，如今我国个人支出占医疗卫生总支出的比例高达56%，个人支付的医疗费用仍然占全部支出的很大比重。昂贵的医疗卫生支出已使许多家庭不堪重负。更重要的一点是，虽然人们花了很多钱，但在很大程度上，治病的效率和质量却无法和资金投入成正比，治疗的效果也远远达不到患者的期望。许多本来很小的疾病，治疗起来却要花费大量的金钱和时间，办理繁琐的手续，饱受折腾，病不一定治得好，患者心理上还要蒙受巨大的阴影。更有甚者，近年来屡屡曝出恶性医疗事故、医疗黑幕、药品质量问题等令人震惊的消息，这更使人怀疑一些医疗机构的信誉和医务工作者的职业道德，他们甚至无法给患者提供基本医疗保障。那么如今，关于我们的健康，我们应该相信和依靠谁？

答案是，我们可以依靠我们自己。如果我们了解自己的身体，了解患病的原理，就可以知道如何跟疾病抗衡。古希腊医学家希波克拉底说过：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”和医生相比，自己更清楚自己的身体有什么问题，如果去医院看病的话，患者需要准确完整地把自己的症状用语言表述出来，但是语言描述出的病情可能会同真实情况不完全相符，而且更重要的是，自己会比医生更负责，也不会开一些昂贵而不实用的药物。现代医学如此发达，我们完全可以自己学习和掌握一些医学常识，而大部分常见病的基础医学知识在本书中你可都找到。本书是英国公共卫生组织推荐的家庭用医疗指南，为读者提供大量权威的医疗常识和各种常见病的基础知识，帮助读者正确地认识自身所患疾病，并且端正对待疾病的态度，掌握正确对待疾病的方法。

本书按照身体的组织系统如消化系统、内分泌系统、生殖系统、心脑血管系统等结构全书，用最通俗易懂的语言介绍了200余种疾病，包括疾病的成因、症状及体征、诊断依据、什么时候需要看医生、治疗方法、自助疗法以及注意事项。读完本书你会发现，原来疾病不是那么可怕，不是一定要使用大量昂贵的药品和复杂的治疗手段才能治愈，我们可以依据自己掌握的科学知识判断我们患了什么病，并采取措施来缓解病情、减轻痛苦，有些疾病我们完全可以自己治愈而不用去医院。对于那些比较严重的、必须采取医疗手段干预的疾病，我们也可以在用药以及采取何种治疗方法上向医生进行合理要求，避免遭受不必要的经济损失和身体上的痛苦。

如何使用本书？

《求医不如求己》以健康的生活方式为全书的开端，按照人体的生理结构组织全书，介绍了各种保持全家健康的的诀窍。全书共分为17章，每章首先介绍组织结构的功能，之后具体分析影响每个系统健康的因素，包括整个系统的各种常见疾病。本

求医不如求己

结肠直肠癌

另见

- 健康的饮食，6 页
- 消化过程，42 页
- 消化功能紊乱，44 页

“另见”专栏

这一专栏给出了书中其他相关内容的页码，为当前所讲述的内容提供了附加的信息。

结肠直肠癌是比较常见的癌症。但是到现在为止，关于结肠和直肠为什么这么容易受癌细胞的攻击还没有确切的解释。40岁以下的人很少患结肠直肠癌，但是随着年龄的增长发病率有所升高，特别是60岁以上的患者较为常见。大多数跟大肠有关的癌症都发生在结肠的末端(乙状结肠处)或者直肠，所以结肠直肠的检查极为重要。虽然结肠直肠癌可以成为家族遗传病，但是90%的患者发病原因并不是家族遗传。

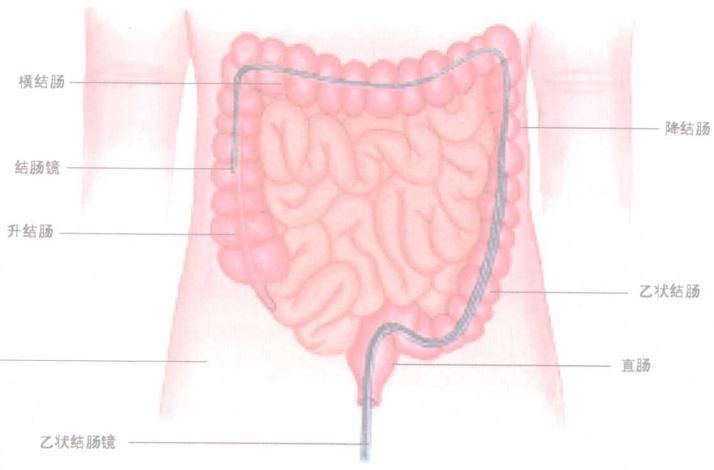
医学研究对引发结肠直肠癌的原因做了定义，这些原因包括：

- 饮食——经常摄入动物脂肪而且食物中缺乏高纤维物质容易引发结肠直肠

癌。这种疾病在食物中含有高纤维的国家较为罕见。

- 溃疡性结肠炎——患有这种肠道感染性疾病的人更容易患上结肠直肠癌。

结肠的结构



彩色的插图

全文穿插了附有注释的插图，为读者提供了直观的信息。

结肠是吸收食物的水分并且将吸收后的食物形成排泄物的器官。结肠分为4部分：升结肠（腹部右部）、横结肠（横穿至左边）、降结肠（朝身体下方）以及乙状结肠（与直肠相连）。医生可以通过一个管子——乙状结肠镜或者结肠镜来检查结肠。

书内容很丰富，而且结构科学合理，让读者能够一目了然。另外，书中还设计了许多栏目，配有大量珍贵的彩色医学图片和专业医学插图并附有详细图注，为读者提供更加全面而直观的信息。

下面就以本书60和61页为例，向您简要介绍一下本书的结构和体例，以助您更轻松地使用本书。

症状及体征

- 腹痛
- 排便习惯改变
- 大便出血或较软
- 食欲不振
- 直肠感到不适。排便后感觉不畅

■ 大肠息肉遗传病——这种遗传病会引起大肠内部生长出肉球，称之为息肉。这种息肉会引发癌症，此病患者需要经常做切片检查，检查大肠的健康状况。

■ 基因——DNA中的基因改变引发结肠直肠癌这一理论现在已经得到证实。正常的器官组织转变成癌细胞要经过一系列的过程，其中一些演变便是由遗传引起，所以有家族病史的人比较容易患上此病。医学专家现在正在寻找到底哪个基因变化引发结肠直肠癌的可能性最大。阿司匹林和其他一些抗消炎的药物能够防止结肠直肠癌的发生。

何时就医

如果你发现你的肠胃突然出现变化，

且变化持续较长时间，比如大便呈黏稠状或者出血、腹痛，或是排泄不畅，你就需要就医。

与别的癌症一样，结肠直肠癌如果及早发现，可以得到治疗，所以要及早发现任何会引发结肠直肠癌的征兆。

诊断

在症状显现前，结肠直肠癌就可以通过扫描发现。如果出现症状后就医，医生可能会对你进行腹部检查，通常会戴上手套后为你检查直肠。医生还会询问你通便的状况，通常在血液化验后，还要进行大便化验。

医生通常会建议你到医院进行一系列检查，比如乙状结肠镜检查（这种检查是指用一根管子通过直肠来检查乙状直肠），X线检查或者结肠镜检查（结肠镜检查是运用一种灵活的内窥镜来检查整个结肠）。通过以上几种检查，可以准确地检查出大肠中是否有肿瘤。

进行内窥镜检查时，医生会提取组织切片用来化验以确定是否存在癌细胞。

结肠直肠癌扫描

通过特殊的扫描可以检查出结肠直肠癌，当然也可以测试大便是否含有血（通常称之为便血测试）来确认这种病症。如今在美国和澳大利亚，50岁以上的人已经将便血检查作为常规检查项目之一。医生通常对便血检查会产生异议，因为便血检查通常会错误地呈现阳性，所以便血检查通常会表明病人并未患有癌症。所以，家族有遗传史或者个人本身患结肠直肠癌的风险因素较高的，就应该经常做结肠镜检查，及早发现大肠的问题。

“症状与体征”栏

这个框介绍了疾病的常见症状，便于读者查阅。

正文

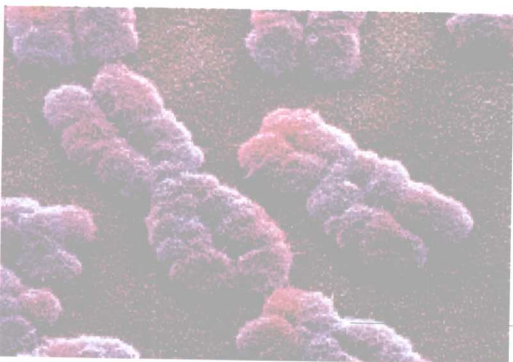
每段正文会以清晰、有组织且通俗易懂的语言向读者解释最重要的问题，提供最新的资讯。

信息栏

带颜色的信息栏为读者提供了各种极为重要的信息，有提示预防病情突发及提供各种相关信息的作用。

医学照片

大量的彩色照片能够帮助你认识问题，从显微水平具体观察病原生物和疾病各种状态和过程。



由于染色体原因引发结肠直肠癌的可能性有10%。检查很快就能证明这种危险因素是确实存在的。



目 录

第1章 健康的生活方式

健康的生活方式	2
学会控制压力	4
健康的饮食	6
控制体重	8
运动	11
吸烟与健康	14
适度饮酒	16
常规健康检查	18
旅游健康和安全	20

第2章 心脏和循环系统

心血管系统	22
高血压	24
动脉粥样硬化	27
冠心病	30
心绞痛	32
冠心病的发作	35
心力衰竭	36
血栓形成和栓塞	38
雷诺氏病	39
静脉曲张	40

第3章 消化系统

消化过程	42
消化功能紊乱	44
肥胖	46
食管炎	47
食管癌	48
消化性溃疡	49
胃癌	51
胰腺炎	52
胰腺癌	53
肝功能紊乱	54
乳糜泻	57
阑尾炎	57
肠道激惹综合征	58
憩室疾病	59
结肠直肠癌	60
克隆氏病	63
溃疡性结肠炎	64
肛门直肠功能紊乱	65

第4章 内分泌系统

内分泌腺	68
------------	----



糖尿病	70
甲状腺疾病	72
肾上腺紊乱	75
脑垂体功能紊乱	77

第5章 神经系统

大脑和神经网络	80
头痛及偏头痛	82
疲劳	85
头部损伤	86
中风	87
癫痫症	90
脑瘤	91
脑膜炎	92
病毒性脑炎	94
椎间盘突出症和坐骨神经痛 ..	95
脊骨损伤	96
多发性硬化症	98
运动神经元病	98
其他神经问题	99
痴呆	101
帕金森病	104
焦虑	106
恐惧症	108
创伤后紧张症	109
强迫症	110
抑郁症	111
双相性情感障碍	113
精神分裂症	114
上瘾行为	115
饮食紊乱	117

第6章 运动系统

运动系统	120
骨质疏松症	123
骨软化症和佝偻病	125
骨癌	125
骨转移	126
关节炎	127
骨关节炎	128
类风湿性关节炎	131
痛风	132
强直性脊柱炎	133
背痛	135
肩周炎	136
拇囊炎	137
重复施紧伤害	137
纤维肌痛综合征	138
骨折	139
膝关节损伤和功能失调	141
扭伤	143
肌腱和肌肉损伤	144

第7章 呼吸系统

呼吸过程	146
感冒和流感	148
哮喘	151
慢性阻塞性肺病	153
急性支气管炎	154
肺炎	155
胸膜炎	156
气胸	157
肺癌	157

第8章 泌尿系统

泌尿器官	160
肾结石	162
肾衰竭	164
泌尿道感染	165
尿失禁	167

第9章 生殖系统

生殖器官	170
怀孕和健康	172
月经不规律	174
痛经	175
经前综合征	176
更年期综合征	176
乳房胀痛和乳房肿块	177
纤维瘤	178
乳房囊肿	178
乳腺癌	179
子宫肌瘤	180
子宫内膜异位	181
子宫癌	182
卵巢囊肿	183
卵巢多囊综合征	183
卵巢癌	184
宫颈发育不良	185
宫颈癌	186
女性生殖系统感染	186
前列腺肥大	188
前列腺癌	189
睾丸疾病	190
性传播疾病	192
阳痿	194

第10章 耳、鼻、喉

耳、鼻、喉的功能	196
耳痛	198
耳鸣	199
听力损伤和耳聋	199
眩晕	201
鼻出血	202
花粉热和常年性鼻炎	204
鼻窦炎	205
打鼾	206
阻塞性睡眠呼吸暂停综合征	207
咽喉痛和扁桃体炎	208
声音嘶哑	209

第11章 眼睛

眼睛如何工作	212
结膜炎	214
麦粒肿	216
眼睑炎	216
近视	217
远视	219
白内障	220
青光眼	222
黄斑变性	223

第12章 皮肤

皮肤的功能	226
湿疹(皮炎)	228
银屑病	230
荨麻疹	231
青春痘(寻常性痤疮)	232
皮肤癌	233

皮肤真菌性感染	236
皮肤细菌性感染	237
皮肤病毒性感染	238
腿溃疡	239

第13章 血液及免疫系统

血液和淋巴的作用	242
贫血症	245
溶血性贫血	245
巨幼细胞贫血	246
小细胞性贫血	247
镰状细胞贫血	247
地中海贫血症	249
血友病	250
急性白血病	250
慢性白血病	252
骨髓瘤	253
骨髓功能紊乱	254
淋巴瘤	256
自身免疫性疾病	258

第14章 感染性疾病

感染性疾病的病因	262
细菌性感染	264
病毒性感染	267
人类免疫缺陷病毒和艾滋病	269
疟疾	272

第15章 儿童健康

预防感染	274
感冒、喉痛	277
儿童耳痛	277
支气管炎	278
肺炎	279
腹泻、呕吐和便秘	279
儿童偏头痛	282
热性惊厥	283
龟头炎	284
尿布疹	284
儿童湿疹	285
儿童泌尿道感染	286
囊性纤维变性	287
心脏疾病	287
髋关节发育不全症	288
佩特兹病	289
婴儿猝死综合征	289

第16章 临终关怀

和疾病做最后的斗争	292
令人伤心的过程	296

第17章 补充疗法

补充疗法及其功能	298
----------------	-----

第1章

健康的生活方式

了解自己的生活方式以及这种生活方式对于健康的影响是很重要的。现在开始关注你的生活方式是否健康还为时未晚。你可以改变生活的方方面面，最后使自己变得更加健康。你可以更有效地处理压力，使饮食更均衡一些，每天多做一些运动，控制自己的酒精摄入量。我们并不提倡突然完全改变生活方式，因为微小的改变更能给生活带来益处，且这种渐进的改变更容易渗透到你的整体生活中，使你健康长寿。





健康的生活方式

另见

- 学会控制压力，
4 页
- 运动，11 页
- 常规健康检查，
18 页

你的生活方式会影响你的健康——可以变得更好，也可以变得更糟。现如今的人们比上一代生活得优越，用来治病的药物也不断改进；你可以对自己的生活方式稍做改变，使自己更长寿、更健康。最好是符合实际情况的改变——极端的方式通常很难长久，只能维持一时。所谓健康的生活方式就是能使你积极生活的方式。

21世纪，人们普遍比较长寿——事实上，世界人均寿命比上一代要长20年。原因何在？因为，现如今人们能够获得更有营养的食物以及更好的卫生和医疗服务。

机缘和选择

健康的生活方式有2个决定因素——机缘和选择。机缘是你不能改变的因素，比如你的基因排列组合，它的组合也许能让你远离疾病，也许会让你易受感染。如果你发现自己可能易患某种疾病，你就要采取积极的措施防止病情发生。选择因素是指你需要注意自己的饮食，能否喝酒（以及喝的程度），能否吸烟，要做多少运动，如何处理日常压力。

均衡

同生活中许多其他事情一样，拥有健康的生活方式也是基于均衡这一原理。偶尔放纵不会严重损害你的健康，但是身体需要一定时间来精心呵护才能恢复健康。

让自己的生活稍稍改变一下，比如每天早上吃煮过的早餐，喝一杯酸奶或穆兹利（一种把谷类、坚果、干果掺入牛奶吃

的早餐）就是非常积极、健康的选择，但是如果你每周吃1次，就不会有多大的效果。选择自己能够坚持的改变，比如先将早餐的一半换成比较有营养的食物，慢慢地，只在周末安排有油炸食品的早餐。

运动同样要均衡，选择自己感兴趣且适合日常生活的运动非常重要，重点是要逐渐加大运动量。不管是轻快地步行20分钟还是在健身房做运动，对你的心脏、肌肉、骨骼和肺都有很大的帮助。

从小做起

良好的习惯最好从儿童时期就开始培养，因为坏习惯也在这个时候形成。如果你有小孩，那么能够最有效地影响他们的

自觉意识

医生根据你所提供的情况来诊断你的病情，所以你应该将日常生活中一些正常的情况记录下来——这是指一些器官的运作，比如视力、通便的情况、皮肤表象、乳房和睾丸的功能。这样，你就能注意到异常的现象，可以及时告诉医生，随即采取有效的治疗。

方法就是树立一个好榜样——看几个小时电视并无大碍,只要在这之前或之后安排一些积极的活动即可。但是小孩子很容易养成坏习惯,一旦坏习惯形成且成为日常生活的一部分,今后就很难再改变。

一旦发现孩子有损害健康的坏习惯,比如吸烟,应对其进行教育并要求其改正。吸烟的习惯可以很早就养成,但是如果你本身不吸烟,会对你的孩子起到积极的影响。

积极、健康的生活方式多种多样,比如养成健康的饮食习惯、有规律地组织家庭活动;又如骑自行车或漫步在小树林中,为家人提供聚会的机会,还能形成家庭的生活方式。

思想积极

维持生活愉快、和谐非常困难。研究表明积极的思想能够帮助我们有效地处理日常压力,对于情感健康帮助甚大。研究同时表明,个人的情感健康对于身体健康起到很大的作用。将积极的思想与生活相结合能带来颇大的益处,不管是心理上还是生理上都是如此。如果你能遵循以下的几条方针,你肯定能变得更健康。

- 变得消极非常容易,难的是要努力使自己变得积极乐观,鼓励自己和身边的人。

- 洞察遇到的危机,如果可能,试着将它们视为简单的问题,你能自行解决。

- 关注生活中快乐的事情。

- 面临压力时,保持镇定,试着深呼吸,想象平静的画面。

重要的健康信息

健康的信息史无前例地得到人们的



花时间做一些自己感兴趣的事情对身心都有好处,园艺是非常好的选择,当你遇到压力时,做做园艺可以缓解紧张的情绪。

广泛理解和接受,即使有些健康信息来源并不准确或可靠。如果你的医生察觉你可能有某种疾病,你可以上网或去图书馆查看与此相关的所有资料,这些地方有不计其数的病例和根据供你参考。你获得的信息越多,就越方便和你的医生讨论医疗方案;你也能因此变得更加自信。

健康检查

医生使用精密的设备为你做健康检查,它能查出潜在的疾病或者多年后才会发生的病变,只有尽早发现这些问题,医生才能通过药物介入防止疾病的发生,或者至少可以采取一些积极的治疗措施。

学会控制压力

另见

- 运动, 11 页
- 冠心病, 30 页
- 焦虑, 106 页
- 抑郁症, 111 页
- 哮喘, 151 页

生活的压力越来越大, 我们更加努力地工作, 但是我们的社交生活却变得越来越复杂。家庭和社会希望形成的社会体系并不容易构建, 所以, 大部分人都生活在压力之中。其中有些压力是积极的: 有一些人需要一定的压力促使他们更好地表现; 只有当压力过度或难以控制时, 才会出现问题。这就是为什么认识压力和控制压力非常重要的原因。

发现压力过度、难以控制的现象并不难; 压力不是以心理就是以生理的症状表现出来的, 有时2方面的症状会同时出现。

如何处理压力

一旦你发现事情让你焦头烂额, 压力就已经影响到你的健康了, 试试通过以下几个步骤处理日常生活中的压力。

■ 确定压力的来源, 考虑一下自己是否能够做些什么来改变和控制这些压力。

■ 学会合理地安排时间。许多朋友的压力来自于超负荷的工作量, 要想管理好自己的工作进度, 你应该列出每天的日程表, 将主要的事情放在首位。划去已经完成任务, 让自己有成就感。

■ 深呼吸。最有效和简单的缓解压力的方式就是深呼吸, 让自己的呼吸逐渐加深。

■ 一些违禁药品只会加剧病情, 使你感到紧张和焦虑, 这些药品包括强效可卡因、可卡因以及迷幻药。

■ 照顾自己的身体。健康饮食, 节制酒精和咖啡因的摄入。维持健康的生活, 能使你减少患病的几率, 增强体质以面

对生活给你带来的任何风雨。

■ 避免会使你产生焦虑的物质。几杯黑咖啡也许能让你早上精神一些, 但是咖啡因会使你焦虑, 特别是对于经受着压力的人影响颇大。

■ 养成锻炼的习惯。有规律地运动会帮助你释放和消耗肾上腺素 (由于压力产生的化学物质), 使你平静下来。

症状及体征

有压力的心理表现包括:

- 情绪波动
- 消沉
- 焦虑
- 失眠
- 思维不活跃——注意力难以集中、健忘
- 人际关系出现问题

生理表象包括:

- 胃酸过多
- 肠功能有所改变, 会出现腹泻和便秘交替的现象
- 呼吸困难
- 哮喘
- 心悸
- 偏头痛

■ 试着学习一些积极的、让自己放松的技巧。有许多可供选择的疗法在放松和减少焦虑方面都非常有效：比如瑜伽、按摩推拿、指压疗法、香熏治疗及针灸治疗等。

来源

生活中许多事情都会对人造成压力，即使是令人期待的事情，比如婚礼或搬迁。阅读下文的压力“等级”，看看生活中的事情对应的压力等级，它能够帮助你注意到会产生压力的因素，从而缓解压力。

■ 过度的压力——丧偶、离婚或分居、失业、失去家园、身体损伤或疾病。

■ 高压压力——退休、怀孕、工作变动、好友逝世、家人患上严重疾病。

■ 适度的压力——债务（比如抵押借款）、与继父母相处的困难、配偶开始或停止工作、与老板相处产生问题、因债务接受法律诉讼等。

■ 低压力——工作环境的改变、学校的改变、饮食习惯的改变、少量抵押借款或债务、圣诞节或别的节假日。

保证睡眠质量

我们生命中约有1/3的时间是在睡眠中度过的。但是关于睡眠的许多生物学过程——为什么要睡觉以及身体如何感知何时应该睡觉——仍困扰着许多睡眠研究专家。

充足的睡眠让身体和大脑得到充分的休息，至于充足的概念，因人而异。应确保自己有充足的睡眠，因为充足的睡眠有利于你控制压力。一些人从来没让自己拥有过充足的睡眠，这非常让人惊奇。

生活变得越来越复杂，这意味着你

提高睡眠质量

如果你有睡眠问题或者总觉得自己睡眠不充足，试试以下建议。

· 晚上不要过量进食。

· 避免在晚上喝含有咖啡因的饮料——牢记这些睡前不能喝的饮料，比如可可茶、热朱古力等都含有咖啡因。

· 不要摄入过量的酒精。

· 通过运动让自己感到疲劳：运动能让身心平静，但是切记不要在晚上运动，太晚运动反而会使你兴奋，难以入睡，而不是提高睡眠质量。

· 冥想、瑜伽以及其他一些放松的练习都值得提倡，在晚上做这些练习能够缓解压力，你也可以在睡前做一些其他的日常放松练习。

要不断地与人竞争，因此你会觉得花太多的时间睡眠有些奢侈。但是研究表明，长期剥夺睡眠时间，最终不管是生理还是心理都会出现严重的问题。

睡眠问题

如果你有失眠的症状或者睡眠质量很差，那你应该和医生讨论一下这个问题。如果自行尝



含有咖啡因的饮品，比如咖啡和热朱古力，是非常有效的兴奋剂，会使你焦虑和失眠。

试过的方法并不奏效，那么你需要少量的安眠药来帮助你重组睡眠模式。

过度疲劳不但会降低工作效率，还会引起交通事故；失眠也会表现出焦虑和消沉的迹象，所以两者都需要特殊的治疗。

健康的饮食

另见

- 动脉粥样硬化, 27 页
- 冠心病, 30 页
- 肥胖, 46 页
- 乳糜泻, 57 页
- 肛门直肠功能紊乱, 65 页

“你就是你所吃的”听起来似乎有些陈词滥调,但是身体要保持健康以及良好地运作就需要吸收各种食物和流质。对于饮食来说,最关键的一点是要均衡,健康均衡的饮食要包括 3 种营养素类型——蛋白质、碳水化合物以及脂肪的合理吸收,从而使身体达到最佳状态。你的生活方式决定你的身体需要吸收什么食物:如果你是一位体力劳动者,那么相对于上班族而言,你对能量的需求较高。

世界各地的饮食方式各有不同,研究表明,饮食的方式与疾病的发生有密切的关系。

各地的饮食

传统的英、美食物都含高胆固醇和卡路里,这样的饮食习惯会导致肥胖和心脏病。相反,传统的地中海食物多为高纤维食品、橄榄油、大蒜、红酒和鱼,这些食物的胆固醇和脂肪含量较低,所以,在希腊和意大利很少有人会得肥胖和心脏病这样的疾病。

日本人患有心脏病的几率很低,因为他们的食物以鱼为主,另外日本人患直肠癌的几率也很低,因为他们的食物含有高纤维。然而,这种健康的饮食方式已经发生了改变,现在的日本人也开始流行西方的饮食方式,以高脂肪食物为主。

与饮食相关的问题

一系列的消化道疾病比如痔疮、憩室性疾病(憩室是指胃肠道某一部分向

外呈囊状突起。憩室最常发生的部位是大肠,数个憩室同时存在,称为憩室病)以及便秘都是由于缺少纤维而引起的,西方的食物就缺少纤维。

近年来,肥胖问题在发达国家日趋严重,专家认为肥胖问题与高脂肪、高糖分的饮食习惯息息相关。

营养均衡

每天的食物摄入都应该合理搭配;你可以参考以下建议:

- 食物中至少含有 40% 碳水化合物
- 30% 蛋白质
- 脂肪摄入量不超过 30%

定义

健康的饮食包括 3 种基本的营养元素——碳水化合物、蛋白质以及脂肪,还有矿物质和维生素等一些微量营养素。最健康的饮食方式便是以碳水化合物和蛋白质为主,脂肪为辅。