

超值金版
29.00

QIUYIBURUQIUJI
求医不如求己
大全集

阳春白雪 / 编著

家庭医学必备全书

西医病理浅析，国医养生绝学
有病早知道，长寿有秘方

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



QIUYIBURUQIUJI

求医不如求己

大全集

阳春白雪 编著



家庭医学必备全书

企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

求医不如求己大全集 / 阳春白雪编著. —北京: 企业管理出版社, 2010.6
ISBN 978-7-80255-498-6

I. ①求… II. ①阳… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 068775 号

书 名: 求医不如求己大全集

作 者: 阳春白雪

责任编辑: 群 翊

书 号: ISBN 978-7-80255-498-6

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 185 毫米×260 毫米 16 开本 25 印张 510 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言

什么是健康？有人说：“能吃能喝是健康。”有人说：“又红又胖是健康。”有人说：“身体好没有病是健康。”还有人说：“身体瘦才是健康，不是说有钱难买老来瘦吗？”其实这些观点都对，但是不全面。

联合国卫生组织对健康下的定义是：健康不仅是没有身体疾患，而且要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人身体与心理都健康才称得上真正的健康。健康的含义应包括如下因素：

第一，身体各部位发育正常，功能健康，没有疾病；

第二，体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；

第三，精力充沛，能经常保持清醒的头脑，全神贯注，思想集中，能优质地完成工作、学习，有较高的效率；

第四，意志坚定，情绪正常，精神愉快。

这样的健康是我们每个人都追求的，又是一种美好的人生体验，它表现为持续、清晰、充沛的能力，稳定的情绪，敏锐的头脑，希望保持身体健康的意愿。当我们处于健康状态时，我们的内心充满了一种生活的喜悦，一种因为拥有健康躯体而能享受世界上无尽快乐的感激。今天，健康的定义有了更加丰富的内涵，健康远远不是没有疾病和伤残就行了，除了获得生理上、精神上和社会上的健康以外，健康还意味着拥有称心如意的生命。

健康不是一种静止的状态，而是一种从自身所经历的疾病和失衡状态中了解自己的永无止境的过程。

现代医学专家认为，人们必须端正自己的看病观念，不能不把看病当回事，有病硬挺着，或者相信什么“祖传秘方”；也不能太过分依赖医疗手段，咳嗽两声就往医院跑。

虽然我们不能像医生一样准确地判断病情，开药，或者进行必要的手术，但是，我们却可以了解自身的健康状况，可以掌握一些简单的病理常识，可以读懂一些身体所发出的健康巡警，可以帮助自己走出亚健康状态，可以帮助自己做一些心理调适，甚至还可以对一些常见病进行自我诊断或护理等。

这一切与有病要求医病并不矛盾，治疗疾病时，要相信医生，也要相信自己，学会去体会和重视自身的感受，学会与疾病切磋的方法，以积极乐观的态度去面对疾

病，面对生活。

在闲暇或身体不适的时候，不妨翻一翻这本《求医不如求己大全集》，病前预防胜过病后吃药，日常保健胜过临时锻炼。掌握健康常识，做到小病早知道，大病早预防，有病会疗养，没病保健康！

第一篇 人体的奥秘与健康的秘密

第1章 你了解你的身体吗?

- 第一节 人体可分为10大系统 / 2
- 第二节 鲜为人知的人体数据 / 3
- 第三节 人体的比例规律 / 5
- 第四节 人体功能时刻表 / 6

第2章 你知道你为什么会生病吗?

- 第一节 内因——由于免疫力太差 / 8
- 第二节 外因——病菌和病毒的侵袭 / 10

第3章 你懂得一些简单的病理吗?

- 第一节 疼痛 / 12
- 第二节 咳嗽 / 12
- 第三节 出血 / 13
- 第四节 贫血 / 14
- 第五节 浮肿 / 14
- 第六节 呼吸困难 / 15
- 第七节 缺氧 / 17
- 第八节 消化 / 18
- 第九节 炎症 / 20

第二篇 观五官，识身体，掌握健康警讯

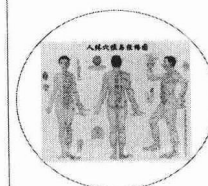
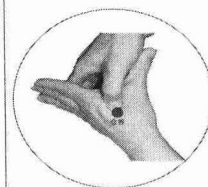
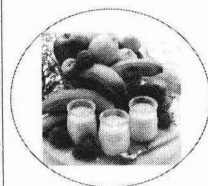
第4章 头发——能反映出健康状况

- 第一节 了解你的头发 / 22
- 第二节 头发与五脏的关系 / 24
- 第三节 观头发，判断身体是否健康 / 25
- 第四节 加强营养，让头发更健康美丽 / 27

第5章 脸——能反映出健康状况

- 第一节 仔细端详脸的各个角落 / 28
- 第二节 看脸色，查健康 / 29

目录



目录

第三节 饮食合理，脸色才会好 / 32

第6章 眉、眼——能反映出健康状况

第一节 看眉毛，查健康 / 34

第二节 看眼睛，查健康 / 35

第7章 鼻子——能反映出健康状况

第一节 你了解你的鼻子吗? / 40

第二节 看鼻子，查健康 / 42

第8章 舌头——能反映出健康状况

第一节 了解你的舌头 / 45

第二节 看舌头，查健康 / 46

第9章 闻口气——能知道是否健康

第一节 通过口气辨疾病 / 52

第二节 口气形成原因 / 52

第三节 对症下药治口气 / 54

第四节 如何消除难闻的口气? / 54

第10章 出汗情况——能反映出是否健康

第一节 人为什么会出汗 / 56

第二节 出汗对健康至关重要 / 57

第11章 透过指甲——可以看出是否健康

第一节 了解你的指甲 / 60

第二节 透过指甲看健康 / 61

第三节 自我检查指甲的方法 / 63

第四节 捏手指自测病 / 64

第五节 美甲不宜提倡 / 65

第六节 常见的指甲疾病与指甲保养 / 65

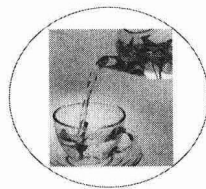
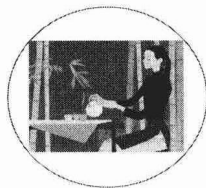
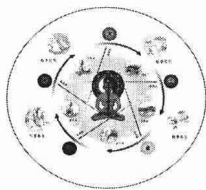
第12章 观手相——了解自己的健康状况

第一节 了解你的手相 / 67

第二节 掌纹与健康 / 69

第三节 手丘与健康 / 74

第四节 手指与健康 / 75



目录

第 13 章 小肚脐——蕴含健康的大秘密

- 第一节 你了解肚脐吗? / 78
- 第二节 肚脐易患的疾病 / 78
- 第三节 脐形与健康 / 79
- 第四节 肚脐美与健康 / 80

第 14 章 观足——可以测知身体健康状况

- 第一节 你了解你的脚吗? / 81
- 第二节 观足测健康 / 83
- 第三节 足部保健 / 84

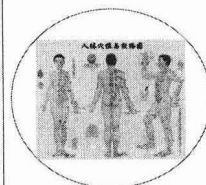
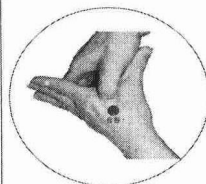
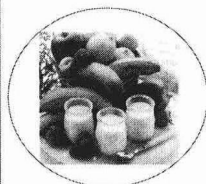
第 15 章 与健康有关的其他预警信息

- 第一节 嘴唇：健康的晴雨表 / 86
- 第二节 观皱纹知病变 / 86
- 第三节 观手辨病 / 87
- 第四节 注意过身体上的色素痣吗? / 88
- 第五节 闻味儿辨疾病 / 88
- 第六节 味觉异常辨病 / 90
- 第七节 乳房外形辨病 / 91
- 第八节 从儿童的睡态中辨病 / 92
- 第九节 从清晨异常表现辨病 / 92
- 第十节 识别生病前的“健康警报” / 93
- 第十一节 预示疾病的八种症状 / 94
- 第十二节 疾病的重要信号：痛 / 95
- 第十三节 身体泄漏心脏病秘密 / 95
- 第十四节 五官不适传递内脏疾病信号 / 96
- 第十五节 牙龈出血可能是血液病 / 97
- 第十六节 有否胃肠病，饭后有反应 / 97
- 第十七节 内脏患癌皮肤有表现 / 98
- 第十八节 妇科肿瘤的早期信号 / 99
- 第十九节 怎样早期发现子宫内膜癌 / 99

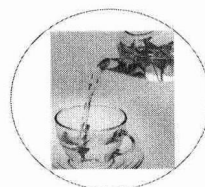
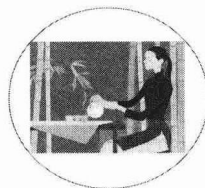
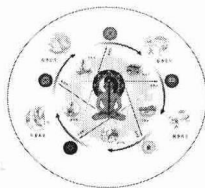
第三篇 观代谢，视行为，了解健康状况

第 16 章 饮食与健康息息相关

- 第一节 透视膳食指南 / 102
- 第二节 谷类食物适当食用 / 102
- 第三节 蔬菜水果益于健康 / 103
- 第四节 鸡鸭鱼肉吃法有讲究 / 104



目录



- 第五节 常喝牛奶利于骨骼生长 / 105
- 第六节 正确看待脂肪 / 106
- 第七节 盐多有害健康 / 107
- 第八节 西式快餐多吃无益健康 / 108
- 第九节 控制零食食用益于健康 / 109
- 第十节 少吃方便食品有益健康 / 110
- 第十一节 碳酸饮料无益人体健康 / 110
- 第十二节 果汁不宜天天喝 / 111
- 第十三节 适量饮茶有益健康 / 111
- 第十四节 有益身体健康的食品 / 113
- 第十五节 用蜂蜜来代替糖 / 116
- 第十六节 偏碱饮食与健康 / 117
- 第十七节 “鲜”食品误区 / 118
- 第十八节 吃绿色食品 / 119
- 第十九节 黑色食品辨证地吃 / 120
- 第二十节 苦味食品——夏日保健佳品 / 121

第 17 章 排便与健康息息相关

- 第一节 排便的生理过程 / 123
- 第二节 排便异常与疾病 / 125
- 第三节 检查自己的尿液 / 127

第 18 章 人际交往与健康息息相关

- 第一节 人际交往与健康 / 129
- 第二节 保持最佳、主动的状态 / 130

第 19 章 运动与健康息息相关

- 第一节 健康需要体育运动 / 132
- 第二节 合理运动促进健康 / 133
- 第三节 “轻体育”与健康 / 134
- 第四节 步行亦是一种锻炼方式 / 135
- 第五节 有氧运动于健康最合理 / 136
- 第六节 恶劣天气更要坚持锻炼 / 138
- 第七节 体育锻炼要从小抓起 / 139

第 20 章 睡得好，才会健康

- 第一节 睡眠与健康 / 142
- 第二节 影响睡眠的不良生活习惯 / 145
- 第三节 科学睡眠，提高质量 / 146

目录

- 第四节 改正睡眠习惯 / 148
- 第五节 走出睡眠的四个误区 / 149
- 第六节 一年四季健康睡眠秘诀 / 150
- 第七节 男人怎样提高睡眠质量 / 152
- 第八节 女人怎样提高睡眠质量 / 153
- 第九节 老年人睡眠要注意什么 / 153
- 第十节 儿童睡眠的四项注意 / 155

第四篇 看天气，选环境，远离不健康因素

第21章 天气影响健康

- 第一节 天气与健康关系密切 / 158
- 第二节 春季的易发病与保健 / 159
- 第三节 夏季的易发病与保健 / 160
- 第四节 秋季的易发病与保健 / 161
- 第五节 冬季的易发病与保健 / 162

第22章 家居环境影响健康

- 第一节 建筑材料及装饰物品对健康的影响 / 164
- 第二节 家用化学物品与健康 / 165
- 第三节 室内空气环境与健康 / 166
- 第四节 吸烟与健康 / 166
- 第五节 关于家居环境的几个标准 / 167

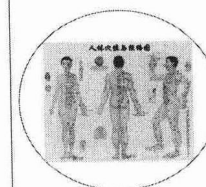
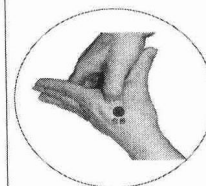
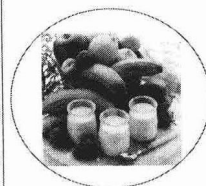
第23章 环境污染影响健康

- 第一节 环境致病 / 169
- 第二节 大气污染与健康 / 170
- 第三节 水体污染与健康 / 171
- 第四节 噪声污染与健康 / 172
- 第五节 电磁辐射与健康 / 172

第五篇 走出亚健康，活出真健康

第24章 你是否也有亚健康的问题

- 第一节 什么是亚健康 / 176
- 第二节 亚健康的表现及自我检测 / 178
- 第三节 亚健康的形成原因 / 178



目录

第25章 走出亚健康，要多管齐下

- 第一节 休息与卫生 / 183
- 第二节 合理膳食 / 185
- 第三节 适当进补 / 186
- 第四节 适度运动 / 186
- 第五节 心理平衡 / 187
- 第六节 关注心理亚健康 / 187

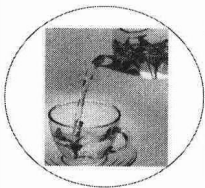
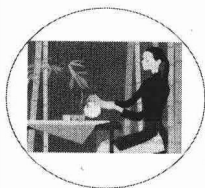
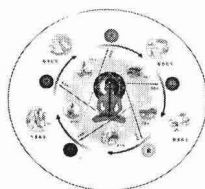
第26章 现代病的防治

- 第一节 家用电器噪音病 / 189
- 第二节 现代办公职业病 / 189
- 第三节 宠物综合症 / 191
- 第四节 麻将病 / 191
- 第五节 耳塞综合症 / 192
- 第六节 洗衣机病 / 193
- 第七节 冰箱病 / 193
- 第八节 家庭中的电磁场污染症 / 194
- 第九节 新潮服装病 / 195
- 第十节 电热毯病 / 196
- 第十一节 地毯病 / 197
- 第十二节 空调病 / 197
- 第十三节 电视病 / 199
- 第十四节 电子游戏机综合症 / 200
- 第十五节 星期一综合症 / 201
- 第十六节 “白领综合症” / 202
- 第十七节 低头综合症 / 203
- 第十八节 肌肉饥饿症 / 204

第六篇 常见病自我诊断与家庭护理

第27章 小儿常见病自诊自护

- 第一节 小儿腹泻 / 206
- 第二节 小儿百日咳 / 209
- 第三节 小儿维生素C缺乏症 / 210
- 第四节 小儿维生素A缺乏症 / 212
- 第五节 小儿维生素B₁缺乏症 / 212
- 第六节 小儿维生素D缺乏性佝偻病 / 213
- 第七节 小儿急性上呼吸道感染 / 215
- 第八节 风疹 / 216



- 第九节 儿童贫血症 / 217
- 第十节 小儿肺炎 / 218
- 第十一节 小儿肥胖症 / 219

第28章 男性常见病自诊自护

- 第一节 脱发 / 223
- 第二节 前列腺炎 / 224
- 第三节 阳痿 / 226
- 第四节 早泄 / 228

第29章 女性常见病自诊自护

- 第一节 痛经 / 231
- 第二节 阴道炎 / 233
- 第三节 乳房不适 / 235
- 第四节 偏头痛 / 238
- 第五节 更年期综合症 / 240
- 第六节 贫血症 / 240
- 第七节 尿道感染 / 243

第30章 中老年常见病自诊自护

- 第一节 高血压 / 246
- 第二节 糖尿病 / 257
- 第三节 冠心病 / 266
- 第四节 高血脂 / 276
- 第五节 骨质疏松症 / 279
- 第六节 肥胖症 / 284

第七篇 心理有问题，学做自己的心理医生

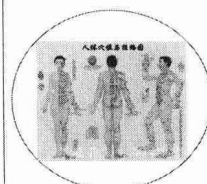
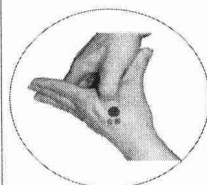
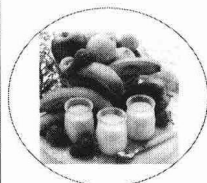
第31章 拥有一个健康的心理

- 第一节 人人都面临心理健康问题 / 290
- 第二节 何谓健康的心理 / 290
- 第三节 心理不健康的表现及原因 / 292
- 第四节 心理健康的“营养素” / 295
- 第五节 学做自己的心理医生 / 296

第32章 常见心理问题与自我调适

- 第一节 虚荣心理 / 299

目 录



目录

- 第二节 攀比心理 / 304
- 第三节 猜疑心理 / 306
- 第四节 悲观心理 / 309
- 第五节 自卑心理 / 312
- 第六节 恐惧心理 / 316
- 第七节 逃避心理 / 318
- 第八节 逆反心理 / 321
- 第九节 嫉妒心理 / 324
- 第十节 报复心理 / 325
- 第十一节 挫折心理 / 328
- 第十二节 浮躁心理 / 331
- 第十三节 完美主义心理 / 333

第33章 常见情绪障碍与自我调适

- 第一节 焦虑 / 335
- 第二节 紧张 / 338
- 第三节 抑郁 / 340
- 第四节 厌倦 / 346
- 第五节 孤独 / 348
- 第六节 空虚 / 350
- 第七节 社交焦虑 / 352
- 第八节 赤面恐怖症 / 354
- 第九节 神经衰弱症 / 356

第34章 不要被生活中的问题吓倒

- 第一节 下岗综合症的调适 / 360
- 第二节 你是工作狂吗? / 361
- 第三节 工作压力调适 / 362
- 第四节 夫妻心理调适 / 364
- 第五节 婚外恋倾向调适 / 366

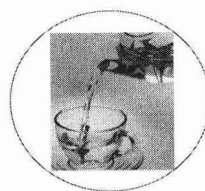
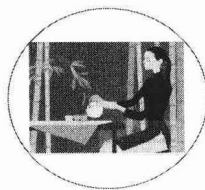
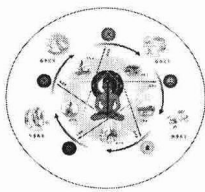
第八篇 掌握急救常识，处理紧急情况

第35章 家庭急救几项原则

- 第一节 一般急救原则 / 372
- 第二节 家庭急救九大禁忌 / 372

第36章 儿科急救

- 第一节 小儿溺水的急救 / 374

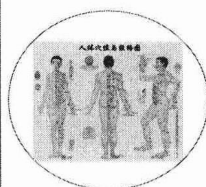
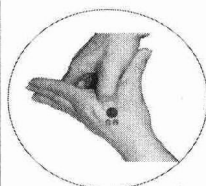


目录

- 第二节 小儿高温惊厥如何急救 / 374
- 第三节 小儿发生食物中毒如何急救 / 374
- 第四节 幼儿气管异物急救法 / 375
- 第五节 孩子头部撞伤昏迷时急救 / 375
- 第六节 小儿误服药物或毒物的处理方法 / 376
- 第七节 婴儿窒息急救 (1岁以内) / 376
- 第八节 小儿鼻子出血的紧急处理方法 / 377
- 第九节 小儿眼睛进了异物怎么办 / 377

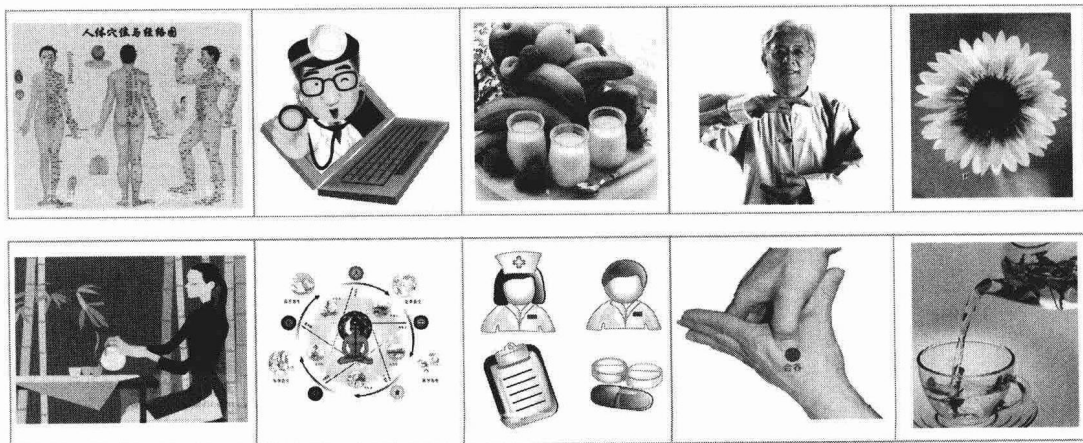
第37章 内科急救

- 第一节 中风的急救 / 378
- 第二节 急性心肌梗塞 / 378
- 第三节 煤气中毒的家庭急救 / 379
- 第四节 急性中毒的快速处理方法 / 379
- 第五节 误服药物的急救处理 / 381
- 第六节 癫痫的急救 / 382
- 第七节 中暑的急救 / 383



第一篇

人体的奥秘与健康秘密



第1章

你了解你的身体吗?

第一节 人体可分为10大系统

人体首先是一个精密的、有机的整体，各部分通力协作、密不可分。无论多微小的地方出现了差错或疾病，都会引起全身的反应，正所谓“牵一发而动全身”。研究者们根据人体内各组成部分生理功能的相对不同，常常把人体分为许多个系统。按照解剖学的学说，人体可以分为以下10个系统。

1.皮肤系统

由皮肤、毛发、指/趾甲、汗腺及皮脂腺所组成，覆盖体表的器官。

2.呼吸系统

由呼吸道和肺两部分组成。

呼吸道包括鼻腔、咽、喉、气管和支气管。临床上将鼻腔、咽、喉叫上呼吸道，气管和支气管叫下呼吸道；呼吸道的壁内有骨或软骨支持以保证气流的畅通。

肺主要由支气管分支及其末端形成的肺泡共同构成，气体进入肺泡内，在此与肺泡周围的毛细血管内的血液进行气体交换。

呼吸道吸入的氧气，透过肺泡进入毛细血管，通过血液循环输送到全身各个器官组织，供给各器官氧化过程所需；各器官组织产生的代谢产物，如 CO_2 ，再经过血液循环运送到肺，然后经呼吸道呼出体外。

3.消化系统

消化系统由消化管和消化腺两大部分组成。消化管是一条自口腔延至肛门的很长的肌性管道，包括口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠、回肠）和大肠（盲肠、结肠、直肠）等部分。

消化腺有小消化腺和大消化腺两种。小消化腺散布于消化管各部的管壁内，大消化腺有唾液腺（腮腺、下颌下腺、舌下腺）、肝和胰这三对，它们均借导管将分泌物排入消化管内。

4.运动系统

由骨、关节和骨骼肌组成，构成坚硬骨支架，赋予人体基本形态。

骨骼肌附着于骨，在神经系统支配下，以关节为支点产生运动。骨骼肌属横纹肌，接受神经支配，随人的意志而收缩，又称随意肌。成人约有600多块骨骼肌。

骨骼主要由骨组织构成，有一定形态及构造，外被骨膜，内容骨髓，含有丰富的血管、淋巴管及神经。成人有206块骨，可分为颅骨、躯干骨和四肢骨。

骨骼与骨骼之间借纤维组织、软骨或骨相连，称为关节或骨连结。可分为纤维连结（纤维关节）、软骨和骨性连结（软骨关节）以及滑膜关节三大类，滑膜关节常

简称关节。

5. 神经系统

由脑、脊髓以及与之相连并遍布全身的周围神经所组成。其中脑和脊髓被称为中枢神经系统。

6. 循环系统

又称心血管系统，由心脏、血管及血液所组成，负责体内物质运输功能。

7. 内分泌系统

由身体不同部位和不同构造的内分泌腺和内分泌组织构成，其对机体的新陈代谢、生长发育和生殖活动等进行体液调节。

8. 淋巴系统

由淋巴器官、各级淋巴管道和散落的淋巴组织构成，其中流动着无色透明的淋巴(液)。其主要功能在于协助静脉运送体液回归血循环，转换脂肪和其他大分子，且参与免疫过程，是人体重要的防护屏障。

9. 泌尿系统

由肾、输尿管、膀胱和尿道组成。

机体在新陈代谢过程中所产生的废物(尿素、尿酸、无机盐等)及过剩的水分，需要不断地经血液循环送到排泄器官排出体外。排泄的渠道有二：一是经皮肤汗腺形成汗液排出，二是通过肾形成尿再经排尿管道排出。经过肾排出的废物数量大、种类多，肾不仅是排泄器官，对维持体内电解质平衡也有重要作用。

10. 生殖系统

由内生殖器与外生殖器组成。其中男性生殖系统由生殖腺/睾丸、管道(附睾、输精管、射精管)、附属腺体(精囊、前列腺、尿道球腺)、阴囊、阴茎组成。

女性生殖系统由生殖腺/卵巢、输送管道(输卵管、子宫、阴道)、女阴(阴阜、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、阴蒂、前庭球、前庭大腺)组成。具有繁衍之功能。

第二节 鲜为人知的人体数据

人体有许多的奥秘，从一组有趣的数字就可见一斑。

美国科学家研究统计出了如下一些鲜为人知的人体数据。

1. 一个健康成人每天脱落大约45根头发，有些人可达60根。但是人的头皮上天生约有12万根头发，所以几十根头发脱落的损失无关紧要。多数健康人的头发在脱落与再生之间保持相对平衡。据上述脱落数据估算，一个人一生丧失的头发可以达到150多万根，相当于全部头发数量的12.3倍。

2. 一个健康的成年人每小时可脱落60万个坏死上皮细胞。据此推算，他每年将丧失重达0.68公斤的皮肤。如果他可以活到70岁，那么其一生中失去47.7公斤皮肤。

3. 人的大脑总共拥有100亿个神经细胞，每天能够接受和处理8600万条信息。据研究，人的记忆系统具有很大潜力，一生能容纳100万亿条信息，这是一个十分庞大的天文数字。如果一个人生下来就按每秒两个数读，每天24小时不停，到70岁时也数不