

家+健康

收集式家庭医学大百科



症状自检
头痛



全科门诊
妊娠1
糖尿病



健康生活方式
健身



心理减压
心身耗竭综合征



身边的故事
永失我爱



神奇中医
身体发出的警讯



急救常识
鼻出血
误饮有毒物

定价9.90元

03



随刊赠送分类卡片



中国医药科技出版社

DeAGOSTINI

ISBN 7-5067-3546-6



9 787506 735469 >

家+健康

收集式家庭医学大百科

第三期 目录



症状自检

头痛



全科门诊

妊娠1
糖尿病



健康生活方式

健身



心理减压

心身耗竭综合征



本期内容



身边的故事

永失我爱



神奇中医

身体发出的警报



急救常识

鼻出血
误饮有毒物



图书在版编目(CIP)数据

家+健康. 第3册/英国迪亚哥公司著; 迪亚哥书刊发行有限公司译. -北京: 中国医药科技出版社, 2006.9
书名原文: Medifile
ISBN 7-5067-3546-6

I. 家... II. ①英... ②迪... III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第118883号

独家授权中文版第3辑

《家+健康》3

DeAgostini UK Ltd. 出版公司提供版权

中文文

封面及部分插图: 达志影像

制作: 北京迪彩传媒文化有限公司

封面及部分插图: 达志影像

出版发行: 中国医药科技出版社

地址: 北京海淀区文慧园北路甲22号(100088)

电话: (010) 62266373

承印: 北京华联印刷有限公司

地址: 北京经济技术开发区东环北路3号

电话: (010) 67876655

版次: 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

印张: 2.5

开本: 889mm x 1194mm 1/16

书号: ISBN 7-5067-3546-6

版权登记号: 图字:01-2006-5277号

定价: 9.90元

版权所有 侵权必究

如果发现印刷装订问题, 可直接与承印厂联系调换

www.deagostini.cn



头痛

Headache

从压力大、感冒、贫血到脑部疾患，头痛的原因是各种各样的。



没有任何前兆头痛就会袭来。虽然有时也会伴随着剧痛，但是很少发展成重症。

可疑病症及原因

- | | |
|----------|--------|
| ·感冒综合征 | ·脑炎 |
| ·视神经疲劳 | ·脑梗塞 |
| ·偏头痛 | ·脑出血 |
| ·紧张型头痛 | ·脑瘤 |
| ·蛛网膜下腔出血 | ·流感 |
| ·群发头痛 | ·脑脓肿 |
| ·变形性颈椎病 | ·鼻过敏症 |
| ·龋齿 | ·高血压 |
| ·脑膜炎 | ·副鼻窦炎 |
| ·颞动脉炎 | ·月经 |
| ·颅内压增高 | ·精神性紧张 |
| ·脑外伤 | ·青光眼 |
| ·慢性硬膜下血肿 | ·..... |

这是什么病?

很少是因重大病患引起的

头痛是人们平日经常经历的疼痛之一。虽说叫头痛，其实不是大脑自己感觉到疼痛，因为大脑里没有感觉神经。疼痛是由包围着大脑的脑膜、头皮、头皮血管、肌肉等紧张、伸缩等引起的。

头痛主要有以下三种：

一过性头痛

感冒、宿醉、睡眠不足、过劳等是其主要原因。空调房温度过低、人多、晕车（船、机）或中暑等也会引起一过性头痛。

慢性头痛

慢性头痛是指突然开始疼痛，持续不长时间后自行消失并如此反复发作的头痛。它有以下几种情况：

·紧张型头痛——仿佛头部被用东西勒住一样的疼，同时伴随着肩酸和颈部肌肉紧张。也有人诉说恶心想吐、头晕、全身倦怠等。

·偏头痛——（参照第4页“问与答”）

·群发头痛——一侧眼内剧痛，而且

剧痛朝着头前部的方向扩散。在某个时期内，这种头痛集中发生是其特征。

其他类型的器质性头痛

从蛛网膜下腔出血、脑出血、脑梗塞、脑膜炎、脑肿瘤等急症到高血压、月经不调等，各种各样的疾病都会出现头痛。

原因

紧张也是头痛的原因之一

偏头痛等是头部血管收缩之后过度扩张引起的，也称为血管性头痛。

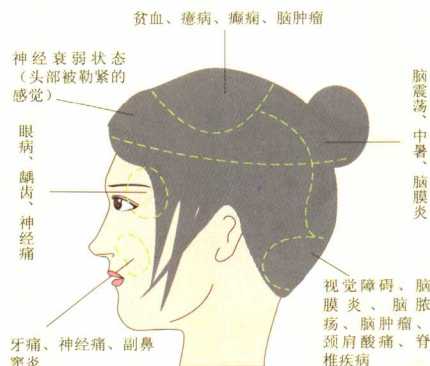
紧张型头痛是由于头部到颈部的肌肉收缩、紧张引起的。精神性紧张、疲劳、睡眠不足、气压变化或噪音等都容易成为其诱因。

需要引起注意的是由其他疾病引起的头痛。蛛网膜下腔出血、脑出血、脑梗塞、脑膜炎等会突然发生剧烈的头痛，同时伴有意识障碍或呕吐。如果不尽快请专家治疗，就会危及生命。

另外，由视神经疲劳、近视、散光、中耳炎、副鼻窦炎、鼻过敏症、龋齿、上下臼齿咬合异常等眼睛、鼻子、耳朵、牙齿方面的疾病引起头痛的情况也很常见。

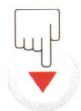
头痛的原因

伴有头痛的疾病





症状自检流程图



? 是伴随着发热的头痛吗?

Yes

? 是否高热、剧痛、出现意识障碍、呕吐?

Yes



这些症状有可能是脑膜炎、脑炎、脑肿瘤。请立即到医院接受治疗。

No

? 是否伴随有耳朵痛、耳漏、耳鸣等症状?

Yes

可能发生了急性化脓性中耳炎。这是感冒后容易引发的疾病。请尽快到医院耳鼻喉科就诊。

No

在感冒、流感、急性扁桃体炎、急性副鼻窦炎等感染性疾病中,发热伴随头痛是很常见的症状。请保持安静并到医院就诊。

? 是否伴有恶心、呕吐?

Yes

? 最近头部是否受过强烈打击或受过伤?

Yes



可能是颈椎扭伤、头部外伤后常常发生的颅内压增高。出现意识障碍时就更危险了。请立即到医院神经内科或脑神经外科就诊。

No

? 是否一侧眼睛剧痛、眼前视线模糊?

Yes



可能是急性青光眼或脑梗塞等引起眼压上升。请尽快到医院就诊。

No

? 是否剧烈头痛、意识障碍、身体麻痹、痉挛?

Yes



事态紧急!可能患有蛛网膜下腔出血、脑出血、高血压性脑病等重大疾病。应叫急救车立即送往医院。

No

? 是否头部一侧像脉搏跳动那样一跳一跳地疼痛?

Yes

可能是偏头痛。疼痛发生在头部两侧,还屡次出现眼睛觉得有东西刺眼、视野变窄的预兆性症状。情况严重时,请到医院神经内科或脑神经外科就诊。

No

转下页

按摩治疗



从一侧太阳穴到另一侧太阳穴,用力按摩前额,然后按摩头后部。最后从颈部到肩膀、轻轻地按摩。咽喉和颈部前面不要碰。



注:本流程图仅供参考



急救箱·药物或医疗器械

注意啦！

有偏头痛的人一般都常备止痛片，但医生建议要谨慎使用！因长期服用止痛药不但无法解疼，相反会造成药物引起的“反弹性头痛”，从而患上慢性偏头疼。如果你一星期吃超过2或3次止痛药，请马上就医！

对付偏头痛还有几味良“药”：

1. 太阳镜。强烈的阳光和反射闪光能使偏头痛的发病率上升25%~30%。所以有偏头痛的人外出时最好戴上太阳眼镜，避免强光照射。

2. 冷敷+热敷。头疼时，把热敷袋放在颈部、冰袋放在前额。冷热刺激能有效缓解肌肉紧张，减少痛感。

3. 维生素B₂能减少偏头痛发作的频率和持续的时间，不过一定要先向医生咨询过后再服用。

治疗

泡热水澡也很有效

治疗方面最重要的是避免长时间服用市面上销售的镇痛药。要到医院就诊，查明原因，进行恰当的治疗。在医院求诊时，要对身体或神经系统进行检查。在被怀疑患有脑部疾病的时候，将进行CT检查（电子计算机断层扫描）或MRI检查（核磁共振诊断）。

虽然镇痛剂对疼痛很有效，但是根据病因及症状，医生还要开血管收缩药、肌肉松弛药、精神安定药等。

此外，还可以采取静卧、泡热水澡放松、将冷湿布和热湿布敷在疼痛部位、按摩肩膀、颈部、额头、面部、头皮等方法缓解疼痛。远离噪音、空气不流通等加重头痛的因素也很重要。

预防

改变生活习惯也是方法之一

头痛持续发作时，检查一下认为可能的环境因素。如果平日的紧张是头痛的原因，那么就试着改变一下习惯和生

Questions & Answers

Q 偏头痛的症状是怎样的？

A 偏头痛是一种痛得手上连东西都拿不了的严重头痛。如针扎般的剧烈头痛从头部一侧开始，一会儿跑到前额、一会儿跑到头部的另一侧，时而麻木、时而不正常。偏头痛又可分为古典型偏头痛和普通型偏头痛。

【古典型偏头痛】多见于女性，大部分是从10~20多岁开始，其特征是头痛发作之前眼前好像有星星在闪、失去一部分视野、感到半身麻木或无力等先期症状出现。在这些症状持续一段时间之后，头部一侧就像脉搏跳动般一跳一跳地痛起来，几个小时之后疼痛消失。不过，也有持续两天左右的。这时还会伴随有恶心、呕吐发生。

【普通型偏头痛】这也是一种多见于女性的头痛，症状和古典型偏头痛差不多，但是没有先期症状。不过，可能出现不管怎样都倦怠、肩膀发紧等症状。换工作单位或改变工作岗位等环境上的变化、女性的月经等都可能引起普通偏头痛。

引起偏头痛的原因尚不十分清楚，有遗传说、内分泌障碍说、过敏说等各种各样的说法。另外，诱发偏头痛的食物有奶酪、巧克力、红葡萄酒等，当然这也是因人而异的。

Q 阿司匹林之类的头痛药在什么时间服用最好呢？

A 如果是二十四小时内止痛无效的头痛或者一周之内反复发作2~3次以上的头痛，请到医院向医生咨询。医生可能会开其他药，也可能建议你接受检查以便查出导致头痛的原因。

Q 针灸能缓解讨厌的头痛吗？

A 中医认为，头痛是因为头部能量流动受阻而引起的。在用其他传统止痛方法治疗无效的病人当中，也有用针灸后见效的，特别是疲劳、精神紧张导致的头痛。

活方式。找不到头痛原因或者症状严重时，请向医生咨询。就诊时最重要的是要向医生讲清是头的什么部位、什么时候、怎样痛，此外还伴有什么症状等。

关键词参考

偏头痛、紧张型头痛、脑血管障碍



妊娠——妊娠的确认

Pregnancy

为了孕育出健康的胎儿，首先要正确地理解妊娠的原理和身体的变化。

高龄生产已不再罕见，妊娠适龄期已经在延长。让我们学习一下正确的知识吧！

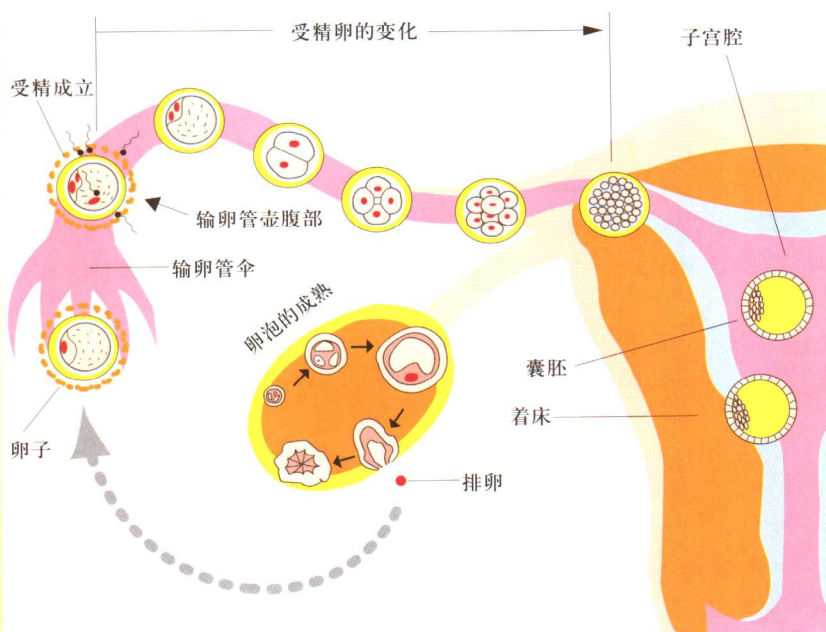


注意以下症状

妊娠的先兆……

- 月经日期超过了一周以上还没来吗？
- 基础体温的高温相持续三周以上了吗？
- 虽然胃肠正常，但是感觉恶心、反胃吗？
- 乳房发胀、触摸感觉疼痛吗？
- 乳头、乳晕变黑了吗？
- 白带量增加了吗？

从受精到着床



释放到阴道里的精子，通过子宫进入输卵管，到达能与卵子相遇的输卵管壶腹部。其移动速度为每分钟2~3mm，所以需要十几个小时才能到达输卵管壶腹部。在这个部位，通常的情况是1个精子与卵子相结合变成受精卵。受精卵一边反复进行细胞分裂，一边移动，经过3~4天的时间到达子宫。

所谓妊娠

受精卵发育

受精卵在子宫里着床，变成胎儿，发育到能在母体外生活时为止的现象称为妊娠。

妊娠期

从末次月经的第1天开始算起，一共280天。如果按周计算，刚好40周。周为满7天算1周，月则用所跨月份表示。将周换算成月的时候，第1周到第3周为第1个月，以后则每4周为1个月（参照下一页“母体的变化与胎儿的成长”）。

这样的计算方法以月经周期为有规律的28天，末次月经后第14天左右排卵的假设为基础。月经周期不规律、分娩或流产后还没恢复月经的情况下妊娠的，则要用其他方法来计算。

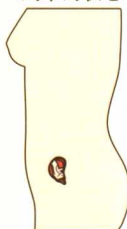
也有从感觉到妊娠反应的时间或子宫的大小来推测孕期的方法。现在则可以通过超声波断层法检查胎儿的大小，根据超声波检查中胎儿的大小就可以知道相当确切的妊娠周数。

妊娠的成立

妊娠要经过排卵与射精、受精、着

母体的变化与胎儿的成长

1~5个月

月	1个月				2个月				3个月				4个月				5个月			
周	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
三分法	妊娠初期															妊娠中期				
分娩的种类	流 产																			
母体与胎儿的情况	3周末的状态				7周末的状态				11周末的状态				15周末的状态				19周末的状态			
																				
	身长不足0.4cm 体重不足1g				身长不足3cm 体重不足3g				身长9cm 体重20g				身长16cm 体重100g				身长25cm 体重250g			
	刚刚萌芽的生命还没有显现出胎儿的特征,被称为胎芽。				仍然是胎芽的状态,已经有头、身体、四肢之分。				从妊娠第8周开始,胎芽被称为胎儿。手、脚已经发育,已经初具人形,内脏开始发育,男女性器官已经形成。				内脏发育基本完成。用超声波的多普勒法可以听到心脏的跳动声,并显示出图像。				胎儿的头已经有鸡蛋大小,开始长头发和指甲,身体全部被胎毛所覆盖。手脚运动变得活跃,可以在羊水中活动。			
	母体尚看不出明显的变化,有人可能会感觉到体内微热、身体乏力,几乎所有人都还没意识到已经怀孕。				妊娠前子宫的大小与鸡蛋相仿,在这个阶段变得和鹅蛋差不多大。这个时期,因为月经迟迟不来而意识到已经怀孕。反应出现得早的人,出现烧心、恶心等妊娠反应。				母体的子宫变得如拳头般大,膀胱、直肠受到压迫,尿频、腰痛、下腹痛等症状也增加了。				母体腹部变胖、乳房变大。妊娠反应跨过最严重的时期,食欲慢慢恢复,进入稳定期。				母体开始感到胎动。子宫变得接近成人头部那么大,子宫底(子宫的最上部)接近肚脐的位置。			

床等阶段才能成立。

[排卵] 女性进入青春期后,大约每隔4周,从左右卵巢交替排出1个成熟的卵子。排出的卵子经过输卵管前端称为输卵管伞的伞状部位进入输卵管,向子宫移动。输卵管的长度约为10cm。

[射精] 一次射精释放出的精子达到2~3亿个。如此庞大数目的精子从阴道经子宫口、子宫颈管、子宫腔向上移动,从直径约1mm左右的输卵管内口进入输卵管。

[受精] 卵子和精子分别在输卵管的两边寻找着对方。卵子在排卵后24小时内有受精能力,精子可能在30~72小时。两者必须在这个时间范围内相遇,相遇的部位在输卵管附近、内腔空间最大的输卵管壶腹部。能到达这个部位的精子不超过300~500个。

与卵子相遇的精子,这些最后的幸存者,争先恐后地以卵子为目标,试图通过覆盖着卵子的、称为透明带的膜进入卵子内部。这时剩下来的精子只有60个左右。一旦其中的1个精子成功通过,透明带的性质就发生变化,其他的精子

就不能再进入。在卵子中,精子的核与卵子的核相融合,完成受精。

[着床] 在这个期间,子宫一直在为接受受精卵做准备。卵巢分泌的卵泡刺激素(雌激素)和促黄体生成素(孕酮),使



急救箱·药物或医疗器械

妊娠测试药品

月经推迟时,在去医院妇科就诊之前,自己可以用市面上销售的妊娠测试剂进行检查。这种药市场上有很多种。测试剂的原理同医院里的尿检是一样的,检查尿样中是否有人体绒毛膜促性腺激素。检查方法因生产厂家的不同而不同,共通点是让尿与测试剂发生反应,看其在一定时间后的变化。如果反应呈阳性,应尽快到医院妇科就诊。

不过,仅靠这些测试剂并不能区

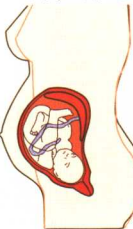
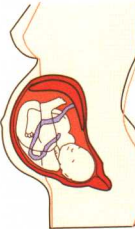
分正常妊娠和异常妊娠。其他的疾病也可能出现阳性反应。如果是阴性,就可以认为没有怀孕。但是,如果之后月经仍迟迟不来,也应该到医院就诊。





母体的变化与胎儿的成长

..... 6~10个月

6个月					7个月				8个月				9个月				10个月				11个月
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40~43	
妊娠中期								妊娠末期													
流 产		早 产										足月产					过期产				
23周末的状态					27周末的状态				31周末的状态				35周末的状态				39周末的状态				母体与胎儿的情况
																					
身长30cm 体重650g					身长35cm 体重1200g				身长40cm 体重1600g				身长45cm 体重2400g				身长50cm 体重3000g				
全身皮肤表面覆盖着一层称为胎脂的奶油状脂肪。长出睫毛和眉毛，五官逐渐变得清晰。					全身被胎毛覆盖，面部满是皱纹，在羊水中的活动很活跃。				胎毛开始褪去，肌肉与神经发育，活动力加强。听觉发育，对外界的声音开始有反应。				身体各种机能都基本完成，胎毛消失。皮下脂肪增加，皱纹全部舒展开，全身变得圆润。				指甲都长齐了，头发有1~2cm长，变成婴儿的体型。				
母体的子宫底达到肚脐的位置，子宫的重量达到1.5kg左右。体重增加，感觉腰和后背痛，乳头变得敏感。					母体上腹部也大大向前突出。将手放在肚子上能摸出胎儿头部的位置。也有些人会发生下肢静脉曲张或痔疮，为尿频而苦恼。				母体由于子宫压迫胃和肺，感觉吃下去的食物被堵住了。肚子上出现妊娠纹，乳头和乳晕变黑。				母体子宫底达到心口窝附近，因胃受到压迫，吃不下东西，肺和心脏受到压迫而发生心悸或气喘。白带量增加。				母体子宫底下降、向前方倾斜，下腹部变得突出。子宫对胃、肺、心脏的压迫大大减轻，食欲恢复。由于对膀胱的压迫加大，尿频变得更严重。				

子宫内变厚、变软。

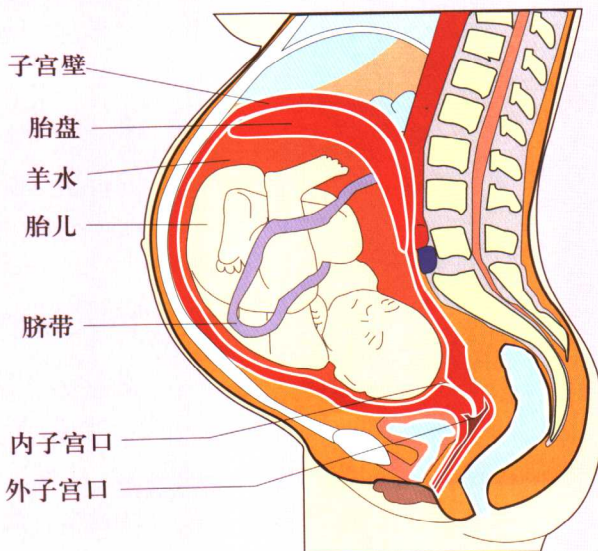
受精卵迅速、反复地进行细胞分裂，经过3~4天到达子宫。很快就在子宫内游泳、发育，在受精后6~7天左右

进入已经准备好的子宫内膜里，这就是着床。

〔着床后〕着床后的受精卵外侧长出像

植物根须那样的突起物，称为绒毛。绒毛侵入子宫内膜里，从母体中吸取营养，开始成长。子宫内膜和绒毛一起发育，形成胎盘。胎盘除了具有补给胎儿所需的氧和营养、将不要的二氧化碳和排泄物带回母体以外，也是保护胎儿的屏障。受精卵内侧长出将胎儿包围起来的羊膜，里面充满了羊水。

临近分娩的胎儿与胎盘



连接胎盘和胎儿的是脐带，脐带中有一个脐静脉和两个脐动脉。

从母体输送来的、含有氧和营养的血液通过胎盘的绒毛组织进入脐静脉，供给给胎儿。

含有不要的二氧化碳和排泄物的血液通过脐动脉返回母体。

妊娠的诊断和检查

月经日期超过十天以上就有可能

随着检查方法的进步，在妊娠最初期就能诊断出来。

尿 检

查看尿中是否有称为人体绒毛膜促性腺激素的性腺激素的检查法。如果尿中有这种人体绒毛膜促性腺激素，就是怀孕了。

如果月经日期超过10天以上，就能判断是否妊娠，而且只需要几分钟就能知道结果。



Questions & Answers

问与答



Q 月经推迟多少天时应该到医院妇科检查?

A 目前, 月经推迟10天以上时, 尿检就能查出结果。以两周为标准比较好。以前月经周期规律的女性, 一旦推迟7天, 就要首先考虑是否怀孕。月经不规律的人、生孩子后还没有恢复月经的人则不容易发现怀孕。而且, 有些人怀孕之后在月经日期到来时会有少量出血, 这可能被误认为是月经。现在市面上有妊娠测试剂出售, 可以用来检查一下。

Q 没有什么妊娠迹象, 但是基础体温持续高温相。除了怀孕之外, 还有什么情况会导致这种情况呢?

A 通常情况下, 如果 37°C 上下的高温相持续三周以上, 那么就可能是怀孕了。不过, 为治疗月经不调等正在服用激素药的人, 就很难从基础体温上判断了。因为药的成分“促黄体生成素”有使基础体温升高的作用。

Q 除了月经过期不来外, 还有什么症状可发现已怀孕?

A 出现恶心、冒口水、呕吐等, 出现妊娠症状, 乳房发胀、乳头和外阴部变黑、身体出现变化等。但是, 这些变化不同的人之间有很大的差异, 所以不能起决定作用。

Q 换了工作到别的地方了, 对当地的情况不够了解。好像怀孕了, 很苦恼该选择什么样的医院好呢?

A 听听周围生过孩子的人的意见, 收集一些相关的信息, 如: 有没有在职业道德上和技术上都值得依赖的医生? 是否有应对突发异常所需的设备? 医院的工作方针和气氛如何? 然后, 尽量选择离自己家近的, 这样在围产保健时方便, 发生异常时也能快速得到处理。打算回老家生孩子的另说, 最好是选择一家能从初诊到分娩全程接待的医院。

■ 超声波断层法检查

将超声波发射到人体内, 接收其反射信号并转换成图像的方法。有将发射超声波的器械放在腹部和插入阴道两

种方法。妊娠5~6周后, 从图像上就能确认胎儿, 第7周时就能看到心脏的跳动。这种检查方法不仅用于确认胎儿的存在, 而且也用于掌握胎儿的发育状态



你知道吗?

宫外孕

所谓宫外孕, 指的是受精卵在子宫内膜以外的地方着床。宫外孕根据着床的部位可分为输卵管妊娠、卵巢妊娠、腹腔妊娠、宫颈妊娠。90%的宫外孕都是输卵管妊娠。

宫外孕的初期症状是外生殖器官有少量出血、下腹部疼痛。在无症状的时候通过超声波检查发现的也不少。随着受精卵的发育, 因输卵管组织无法承受而流产。输卵管破裂引起腹腔内大出血, 陷入休克状态, 甚至危及生命。

这种情况下, 大多数是通过开腹手术或腹腔镜下手术, 连输卵管一起摘除。如果是处于极早期阶段而且条件适合, 也可能保留输卵管。

妊娠初期, 即使是少量出血, 也要立即到医院就诊。

和异常情况的发现。

■ 问诊、体征检查、妇科检查

问诊时, 医生会询问月经的状况和妊娠的症状、是否尿频或便秘等。如果带着基础体温表, 将是重要的资料。

体征检查时, 检查乳房是否胀或痛、乳头和乳晕是否变黑等变化。

妇科检查时, 确认子宫的状态。如果怀孕了, 子宫会变大、变圆、变软。

总结

历经选择的生命

虽然一名女性身体中有40~50万个卵子, 但是其一生中排出的卵子只有约500个, 受精的卵子仅是这其中的极少一部分。而且, 受精卵能长成婴儿并出生的几率还不足30%。

妊娠就是孕育一个战胜自然如此严格的选择而诞生的新生命的重要时期。

关键词查考

月经异常、胎内环境与胎儿的发育



糖尿病

Diabetes

据说糖尿病患者的人数已超过5000万。
改善生活习惯、很好地控制血糖非常重要。



运动疗法不仅对糖尿病有效,而且平时注意运动还能全面预防成人病。

注意以下症状

- 上厕所的次数增加了吗?
- 过分口渴吗?
- 虽然食欲很好、人却消瘦了吗?
- 容易疲劳、全身无力吗?
- 手脚麻木吗?
- 站起来时头晕吗?
- 皮肤发痒、觉得火辣辣的吗?
- 看东西不清楚了吗?
- 手足浮肿了吗?

这是什么病?

伴随有并发症的糖代谢异常

据说,糖尿病患者的人数已超过5000万,并且以每年新增150万至200万患者的速度递增。我国已成为糖尿病高发的国家之一,其中九成以上的糖尿病患者患的是2型糖尿病。这是一种可以致残、致死的终身疾病,由于早期症状不明显,大多数患者未被及时诊断;

六成以上的2型糖尿病患者在患上此病后浑然不觉,直到出现严重的并发症后才去就医。全国每年用于治疗2型糖尿病的费用达100亿元人民币左右。

有关专家估计,如果2型糖尿病得不到有效控制,到2025年,我国的发病人数将达到1亿。人体内合成物质、分解物质的过程称为代谢。糖尿病是由于三大营养素之一的糖的代谢异常引起的疾病。

在食物中以淀粉或蔗糖的形式存在的糖,在消化、分解成葡萄糖后被吸收到体内,然后作为血液成分输送到人体的各个角落。然而,在患上糖尿病之后,细胞的能量——葡萄糖无法输送到细胞内,葡萄糖过量存在于血液中,就形成高血糖状态。

血液中葡萄糖浓度的测量指标是血糖值。对健康人而言,即使进餐后血液中的血糖急剧上升,在胰腺分泌的胰岛素的作用下,血糖值仍会保持在一定的范围内。但是,如果胰腺不分泌胰岛素,或者胰岛素的作用变得迟缓,血糖值就会一直保持在高水平状态。如果这种状态一直持续下去,不仅是糖的代谢,甚至脂肪和蛋白质的代谢也会发生异常,出现各种各样的并发症。糖尿病被称为“并发症的疾病”,原因就在于此。

糖尿病发病的原理

2型糖尿病

(胰岛素抵抗性)

● 遗传因素
● 环境因素
(肥胖、运动不足、高脂肪饮食等)

异常胰岛素分泌下降或

● 遗传因素

胰岛素的作用不足



血糖上升

胰岛素作用进一步下降

胰岛素分泌进一步下降或异常

糖尿病

95%以上的糖尿病患者都属于遗传因素和生活习惯等环境因素综合作用下发病的2型糖尿病。这种因胰岛素作用不足的原因使血糖上升的类型,其主要诱因是饮食过量导致的热量过多、高脂肪饮食、运动不足导致的肥胖等。一旦这些原因叠加在一起,高血糖状态长时间持续,将陷入胰岛素作用或分泌下降的恶性循环,最后导致糖尿病的发生。

原因与疾病分类

遗传和生活习惯是患病原因

糖尿病分成1型、2型、由其他特殊原因或疾病引发的糖尿病和妊娠糖尿病四个类型。



你知道吗？

给糖尿病患者的日常建议

糖尿病患者应少吃或不吃的食物有：苹果、梨、荔枝、枣、柑橘、甘蔗、西瓜；甜点心、甜饮料、冰镇水；花生、核桃、松子；零食；肥肉；米饭；煎、炸的菜肴；辛辣或偏咸的食物等。还应戒烟、戒酒，少打麻将，少穿新鞋，也不要赤脚，不要久坐不动。

可以常食用的有：主食（如馒头、

面条、粥、玉米）、瘦肉、豆制品、藕、土豆、蘑菇、海带、凉拌菜、西红柿、黄瓜、南瓜、鱼、虾等。多喝温开水。注意穿透气性能好、合脚的皮鞋或软底布鞋，尽量穿白色棉袜。少睡凉席、少吹空调。坚持饭后步行15分钟左右。心胸豁达，情绪稳定，保持愉快心情。

[1型糖尿病] 胰岛（朗格汉斯岛）被破坏，胰岛素分泌功能完全丧失，绝对缺乏胰岛素。

[2型糖尿病] 胰岛素分泌下降和胰岛素敏感性下降（胰岛素抵抗性）两者同时发生，因胰岛素分泌和作用不足而发病。

[由其他特殊机制或疾患引起的糖尿病] 主要分为由遗传基因异常引起的糖尿病和伴随肝脏或胰腺等疾病、感染、免疫异常等发生的糖尿病。

[妊娠糖尿病] 因怀孕后耐糖能力下降而发生的糖尿病。

此外，根据由胰岛素作用不足引起的高血糖的严重程度和病情状态，可分成正常范围、临界范围和糖尿病范围。

■ 1型糖尿病

胰岛的β细胞（或称B细胞）发生障碍，不能分泌胰岛素，导致血糖值急剧上升。

突然出现口渴或过量饮水、多尿、体重下降、全身倦怠等症状。如果置之不理，可能因血液酸化而陷入糖尿病性昏迷，发生生命危险。

β细胞发生障碍的原因可能是病毒感染，或者是免疫系统本来具有识别异物并将其排除的功能，却错误地攻击了自己的身体（自身免疫性疾病）。

■ 2型糖尿病

糖尿病患者中，95%以上都属于此

种类型。由于遗传体质易患糖尿病的人，胰岛素分泌速度迟缓，加之过度饮食、肥胖、运动不足、压力大的生活习惯及年龄的增大等等，会使体内胰岛素功能慢慢迟钝，从而发病。这个类型以前是多属于中老年的类型，但是最近在儿童和年轻人中也有发生。

检查

诊断不可欠缺的检查

早期糖尿病几乎没有自觉症状，有很多是在定期体检中被发现的。

■ 尿糖检查

检查尿中是否有糖（葡萄糖）。一旦

尿糖检查不是为了测定正确的血糖值，其目的是看是否有糖尿病嫌疑。在市面上就有尿检试纸出售，所以即使在家里也能方便地进行检查。

在尿中发现糖就可能患上糖尿病。不过，尿中排出的糖的数值（肾糖阈）有个体差异，所以只靠尿检是不能做出全面判断的。

■ 血糖检查

怀疑有糖尿病的时候，血糖值检查是不可或缺的。如果有糖尿病的自觉症状，空腹血糖 $\geq 140\text{mg/dl}$ 或餐后2小时血糖 $\geq 200\text{mg/dl}$ ，那么就可以确认是糖尿病。

■ 葡萄糖耐量试验(OGTT)

这是最准确的检查。检查时，不能吃早餐，在中午前将75g葡萄糖溶入水中

糖尿病的成因和疾病状态

病情状态 (病期)	正常血糖	高血糖		
	正常范围	临界范围	糖尿病范围	
			非胰岛素依赖 不需要胰岛素	胰岛素依赖状态 纠正高血糖必需胰岛素 生存必需胰岛素
1型	←	→	→	→
2型	←	→	→	→
其他特殊型	←	→	→	→
妊娠糖尿病	←	→	→	→

向右的箭头表示糖代谢异常恶化。箭头的实线或虚线部分称为“糖尿病”的状态。向左的箭头表示糖代谢异常改善。箭头的线当中，虚线部分表示发生这种情况的频率低。



小窍门

糖尿病食品交换份

● 各类食品交换份数 (仅供参考)

热量(kcal)	含糖的食物	含糖的食物	含维生素、矿物质的食物	含蛋白质的食物	含蛋白质的食物	含脂肪的食物	合计
	谷类(份)	水果(份)	蔬菜(份)	肉类(份)	豆乳类(份)	油脂(份)	
1000	6	—	1	2	2	1	12
1200	7	—	1	3	2	1.5	14.5
1400	9	—	1	3	2	1.5	16.5
1600	9	1	1	4	2	1.5	18.5
1800	11	1	1	4	2	2	21
2000	13	1	1	4.5	2	2	23.5
2200	15	1	1	4.5	2	2	25.5
2400	17	1	1	5	2	2	28

● 日需热量摄取量的计算方法和标准

1. 计算方法

标准体重(kg)=身高(cm)-105

每日所需总热量=标准体重(kg)×每kg体重所需热量(kcal)

2. 糖尿病患者每日热量供应标准

身体运动的程度	每公斤体重所需的千卡数
休息状态	25~30kcal/kg
轻体力劳动	30~35kcal/kg
中体力劳动	35~40kcal/kg
重体力劳动	40~45kcal/kg

制定饮食疗法食谱时, 请向就诊处医生或营养师索取食品交换份, 按照饮食习惯, 方便、科学地搭配膳食。食品交换份是针对糖尿病膳食而言, 它将糖尿病患者日常食用的食品分为六类, 同类食品可以相互交换。食品交换份有助于帮助患者了解食品热量, 增加食品种类, 平衡膳食, 增进健康。



喝下, 从临喝之前开始, 每三十分钟采一次血, 到两个小时为止。检查血样的血糖值。如果两小时后的血糖值不到140mg/dl则为正常型, 140~199mg/dl为临界型, 200mg/dl以上为糖尿病型。

■ 糖化血红蛋白(HbA1c)

一直以来, HbA1c多用作糖尿病治疗(血糖控制)的指标, 最近也开始用于糖尿病的诊断。HbA1c是红血球中所含血红蛋白与糖相结合后生成的。如果红血球的寿命正常, 那么这个值可反映过去1~2个月的平均血糖值。一旦这个值增高, 就表示高血糖状态在持续。其正常值在4.3%~5.8%。

症 状

多尿、空腹感、体重下降等

突然出现多尿、口渴、食欲不振、呕吐、腹痛、有倦怠感等1型糖尿病, 必须立即注射胰岛素。

虽然病情轻的时候完全没有自觉症状, 但是, 一旦超过尿糖排泄阈值的高血糖状态持续出现, 就会出现口渴、多尿、大量饮水、易疲劳、体重下降、视力下降、腿脚麻木、勃起功能障碍、闭经、泌汗异常、便秘、腹泻等症状。而且, 由于糖不能转换成体内能量, 还总会感觉肚子饿。

如果病情进一步发展, 不仅糖代谢异常, 而且蛋白质、脂肪、水分代谢也会出现异常。由于体内的脂肪被当作能量源利用, 作为脂肪代谢的副产物, 血液中称为酮体的物质逐渐积累。酮体使血液变成酸性(糖尿病酮酸毒症), 人会出现全身发倦、无力、恶心等症状。如果病

情再进一步恶化, 就会发生糖尿病性昏迷、失去意识, 甚至死亡。

如果血糖值高的状态持续十年左右, 毛细血管、细血管等将发生糖尿病特有的病变, 造成糖尿病性视网膜病变、糖尿病性肾病、糖尿病性神经病变等。另外, 还由于容易发生细菌感染, 患部溃疡或坏疽的情况也越来越多。

除此之外, 由于动脉硬化的早期出现、发展, 容易发生心绞痛、心肌梗塞、脑梗塞、下肢闭塞性动脉硬化症、白内障等疾病。对感染症的抵抗力下降之后, 还容易患肾盂肾炎或膀胱炎等尿路感染, 支气管炎、肺炎或肺结核等呼吸系统感染, 以及脚气之类的真菌感染。

肥胖与糖尿病

生活习惯是糖尿病的病因



糖尿病是一种因不良生活习惯而导致的疾病, 饮食习惯、运动习惯、休养、吸烟、饮酒等生活习惯均与其发病、恶化有关。特别是脂肪摄取过多造成的热量过剩、运动不足、压力大等, 与导致肥胖的生活习惯关系非常密切。

过剩的热量满满地积存在最大可膨胀到原来三倍的脂肪细胞中, 而膨胀后的脂肪细胞中胰岛素的数量减少, 不能充分发挥作用, 结果成为糖尿病的病因。发生胰岛素功能恶化情况较多的是中年肥胖的代表——内脏脂肪型肥胖的人。

诊断

以诊断标准为基础做诊断

【糖尿病的诊断】 经卫生部审批的糖尿病诊断暂行标准为:

1. 典型病人: 即病人已有典型的糖尿病症状——口渴、多饮、多尿、多食、消瘦等, 同时查空腹血糖 $\geq 7.8\text{mmol/L}$ (140mg/dl) 或餐后2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl), 不需做糖耐量试验即可诊断为糖尿病。

2. 糖耐量试验 (OGTT): 口服葡萄糖100g, 用邻甲苯胺法测血浆葡萄糖含量, 各时相正常静脉血浆血糖上限值如下:

正常OGTT上限值: mmol/L (mg/dl)

空腹: 6.9mmol/L (125mg/dl)

1/2小时: 11.1mmol/L (200mg/dl)

1小时: 10.6mmol/L (190mg/dl)

2小时: 8.3mmol/L (150mg/dl)

3小时: 6.9mmol/L (125mg/dl)

上述血糖值, 30或60分钟血糖值为1点, 其他各时相血糖值分别为1点, 共4点。诊断标准为: 4点中有3点 $\geq$ 上述各时相标准者即可诊断为糖尿病。

治疗

血糖值的控制是关键

糖尿病和配戴眼镜一样, 只要能控制住血糖, 就不会影响、限制日常生活。治疗的目的是让患者从自觉症状中

Questions 问与答 & Answers



Q 如何使用糖尿病食物交换份?

A 不同地区饮食习惯不同, 可参考的糖尿病食品交换份也有所差异。食物交换份一般将食物划分为六类, 制定出每类食物一个交换单位的重量、热量、营养素的数量及各类食物的等价交换份。如果从六类中分别选出自己喜欢的食物, 就能自然地建立起糖尿病饮食疗法。同一个表中所包括的食物可随意选择, 也就是说可以相互交换, 从这个意义上出发, 这个表被称为食物交换份。

Q 糖尿病夏令营是怎么回事?

A 有些国家定期组织这种活动, 糖尿病夏令营以患糖尿病的孩子为对象, 利用暑假等时间在各地举办。为了让孩子在度过集体生活的同时学习到糖尿病治疗所必需的知识, 安排了由专业医生、护理师、营养师进行指导的环节。举办夏令营的另一个目的是通过让孩子与患有同样疾病的孩子相互接触, 培养孩子勇敢面对疾病的愿望和信心。详细情况请向主治医生或相关协会咨询。

Q 发生糖尿病并发症时, 饮食疗法的关键是什么?

A 糖尿病并发高血压时, 在糖尿病饮食疗法的基础上, 还必须将盐分控制在每日7g以下。吃面条的时候不喝汤、不吃泡菜等都是必须注意的。糖尿病并发高脂血症时, 在糖尿病饮食疗法的基础上, 必须减少鸡蛋和肉等胆固醇含量高的食物的摄入量。并发糖尿病性肾病时, 如果是轻度的, 那么只要在糖尿病饮食的基础上减少盐分和蛋白质就能对付; 但是, 根据出现症状的情况可能必须换成肾病饮食。由于糖尿病饮食和肾病饮食有很大的不同, 所以要听从医生的指导。

解放出来, 防止并发症, 过和健康人一样的生活。糖尿病治疗的根本, 如“第一饮食、第二运动、三四没有、第五药”中所说, 是包括饮食和运动在内的生活习惯的改善。在控制血糖值的同时, 采用饮食疗法和运动疗法进行治疗, 让血糖值尽量接近正常值。

药物疗法, 是在经过2~3个月生活习惯改善治疗后仍达不到预期效果时

采用。为了学习糖尿病知识和治疗法, 可以进入继续教育学院学习。

另外, 对1型糖尿病来讲, 每过24小时补充基础胰岛素、进餐时补充追加胰岛素分泌都是必需的。每天注射2~3次胰岛素是最基本的。

饮食疗法

作为治疗之基础的饮食疗法与限



制饮食不同,没有不让吃的食物。最根本的是,不仅是糖而且包括脂肪代谢异常的正常化、血压控制、针对肾病的蛋白质控制等都通过:(1)摄取热量的合理化;(2)平衡的营养素分配;(3)规律、正确的饮食生活来实施和完成。

每日摄入热量可由身高(m)²×22所得的标准体重,乘以30~35kcal(从事经常站着工作的职业时)或25~30kcal(伏案工作等轻松劳动时)来确定。肥胖时,为了达到减肥的目的,乘以20kcal即可。

营养平衡方面,如果是成人的情况,尽量做到规定热量的50%~60%从糖中摄取,20%~25%从脂肪中摄取,剩下的20%左右从蛋白质中摄取。此外,还要摄取适量的维生素和矿物质。

在饮食疗法中,脂肪的种类、能延缓糖分吸收的食物纤维等的摄入也是必须的。可以根据各地区的饮食习惯和食品的营养,制定糖尿病食物交换份,并以此为依据制定出有个性、有变化的饮食疗法食谱。

■ 运动疗法

运动疗法是通过运动消耗肌肉中的糖质(糖原)和血液中的葡萄糖,降低血糖值。不过,剧烈运动将使肝脏释放出糖质,效果会适得其反。

对于有些症状和并发症,运动疗法反而会使病情恶化。所以,关于运动的种类、强度、时间、频度等,都要遵从医生的指导。

易患糖尿病的人

- 近亲中有糖尿病患者
- 暴饮暴食的习惯
- 对食物挑剔
- 进食时间不规律
- 在外就餐的情况较多
- 很喜欢肉类、油分多的食物
- 喜欢饮用清凉饮料

你知道吗?

糖尿病与妊娠

患糖尿病的女性也能像健康人一样生孩子。只不过必须在医生的指导下,从妊娠前就开始控制血糖。

服用口服降糖药的2型糖尿病患者必须改成胰岛素注射疗法。这是因为口服药会进入胎盘,而注射药不会进入胎盘。另外,还必须密切注意妊娠中不要发生并发症。除了定期进行尿检、眼底检查外,对体重的增加也要全程控制,以8kg为标准,不要超过10kg。

妊娠中可进行100g葡萄糖耐量试验。若发现其中至少有两项数值高于标准值(空腹,105mg/dl;餐后1小时190mg/dl;餐后2小时165mg/dl;餐后3小时145mg/dl),则诊断为妊娠糖尿病。由于有巨形婴儿、妊娠中毒的危险,需要采用严格的饮食疗法,有的情况下还要通过注射胰岛素

等控制血糖。

一旦分娩,妊娠糖尿病会变得轻松。如果不注意生活习惯,那么中年以后复发糖尿病的危险就很大,所以必须注意。



妊娠中如果体重过度增加,血糖值也会随之上升。请注意控制体重。

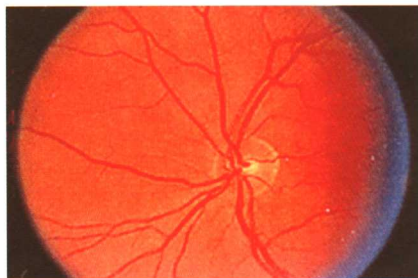
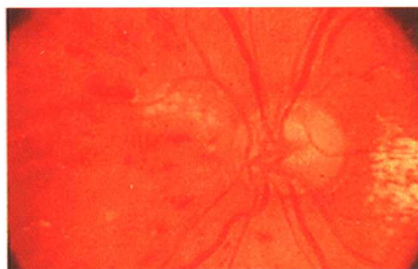
作为运动疗法,中等强度的有氧运动是效果最好的。具体地讲,脉搏达到每分钟100~200次、稍稍出汗的程度较好。标准是按每分钟80m的速度快走,每天走30分钟。

运动每周必须进行三次以上。网球、高尔夫、游泳、骑自行车等也可。

■ 药物治疗

口服降糖药中有促胰岛素分泌剂、

胰岛素增敏剂、单糖吸收抑制剂等。条件是对药的用量和服用时间、饮食疗法、运动疗法等都必须要认真坚持。有些情况下,也可能不能使用口服降糖药



视网膜病变是糖尿病并发症比较常见的。同正常的视网膜(下)相比,发生病变的眼球上可看到毛细血管瘤、出血、白斑等。



呵护儿童

小儿糖尿病

儿童的糖尿病与成人不同，其特征是胰岛素依赖型较多。肥胖、有糖尿病家族史的儿童中患者较多。有出生后数月就发病的，伴随着强烈的自觉症状骤然发生。也有口渴、尿频、遗尿的。如果置之不理，则会出现体重下降、陷入昏迷状态。

在1型糖尿病的情况下，虽然每日皮下注射胰岛素是必不可少的，但是仍能像健康孩子一样生活。对儿童

的糖尿病来讲，最重要的是孩子对疾病的理解。给孩子一份介绍糖尿病的手册、让孩子参加青少年糖尿病夏令营、在自家准备检测器、按照医生的指导坚持治疗很重要。

近年来，需要做饮食疗法和运动疗法治疗的2型糖尿病患儿也有增加的趋势。

对有肥胖和运动不足方面担心的孩子，要详细查看检查结果。

剂。由于还需要关于低血糖的知识，所以，在采用药物疗法时，遵从医生的指导是最重要的。

在1型糖尿病的治疗中，最根本的是在医生的指导下自行注射胰岛素制剂，在自行注射的同时还要自测血糖。

并发症

视网膜病变、肾病、神经障碍等

并发症可大致分为因高血糖直接发生的昏迷或感染、因高血糖长时间持续引起的视网膜病变、肾病、神经障碍等。最具代表性的糖尿病并发症有以下几种：

■ 糖尿病性视网膜病变

给眼底的视网膜输送营养的毛细

血管出血，引起视力障碍，也可能并发白内障。

初期没有自觉症状，觉得报纸上的字模糊、眼睛疲劳、重影等情况较多，容易加重、发展，引起视网膜脱落。糖尿病性视网膜病变是成人失明的首要原因。

■ 糖尿病性肾病

一旦高血糖持续存在，肾脏中的肾单位就会发生病变，由对血液进行过滤并生成原尿的肾小球和对人体所需营养成分进行再吸收的肾小管构成的过滤机能下降。

本来应该排泄掉的废物滞留在血液中造成尿中毒，不久陷入肾功能不

全，就必须进行血液透析（人工透析），腹膜透析、肾移植等治疗。

目前已经能够检测由尿中排出的微量白蛋白，所以能够在患病早期就发现。

■ 糖尿病性神经障碍

神经末梢障碍也是一种比较常见的并发症。根据受损神经、部位的不同，会引发很多的神经症状。手足末端麻木、疼痛的较多，症状会左右对称地扩散，不久就会痛得难以入睡。

如果是初期，通过血糖控制症状就能减轻。如果置之不理，病情恶化后就无法再感觉到疼痛，即使受伤了也不知道。如果自律神经发生障碍，将出现心血管或肺功能异常、体温调节障碍、面部神经麻痹、消化道运动功能障碍、膀胱无力症、阳痿等对生活造成更多障碍的症状。

■ 动脉硬化

胰岛素的作用一旦衰弱，不仅糖的代谢异常，而且还会造成脂肪的代谢异常，引起高脂血症。另外，由于血糖值高的血液容易凝固，所以还容易引起动脉硬化。也就是说，糖尿病增加了各种各样危及生命的生活习惯性疾病发生的可能性。

总结

改善生活习惯

2型糖尿病是由遗传因素和生活习惯等环境因素相加发生的。过度饮食造成的热量过多、脂肪含量高的饮食、运动不足、紧张等引起的肥胖会引发糖尿病。

糖尿病治疗中最必需的是“健康的生活习惯”。在能轻松坚持的基础上，想办法通过饮食疗法和运动疗法控制血糖，这样做有可能治愈轻度并发症。

关键词参考

胆固醇、高脂血症、视网膜疾病



急救箱·药物或医疗器械

糖尿病的药物疗法

对2型糖尿病而言，用饮食疗法和运动疗法不能控制血糖时，就要开始药物治疗。1型糖尿病必须坚持每日注射胰岛素，而2型糖尿病在口服降糖药看不到满意治疗效果的同时，也要注射胰岛素。

在能降低糖尿病患者血糖的口服降血糖药剂中，有促进胰岛素分泌的促胰岛素分泌剂（磺酰脲类药、速

效胰岛素促分泌剂），抑制糖吸收时发挥作用的酶的功能，从而延缓对糖的吸收的降糖药（ α -葡萄糖苷酶抑制剂）、提高胰岛素敏感性的改善胰岛素抵抗类药（双胍类药、噻唑烷二酮衍生物）等等。此外，胰岛素制剂方面，除了速效型、混合型、中间型、持续型之外，还在开发超即效性、超迟效性的新型药。



健身

健身并不意味着要去健身房，很多日常活动都可以成为健身的好方法。

Keeping Fit



不同身材、不同体质、不同工作性质的人，健身方法当然有所区别！这里告诉你有针对性的健身方法，关键是要养成健康的生活习惯，并且持之以恒！

不同身材的不同健身法则

■ X型身材

身材特征：上下半身结实，腰身纤细，体重增加或减少的趋势是全身的，而不是局部的。

【练习步骤】

第一步：25个仰卧起坐，放松全身，准备下一个动作。

第二步：左右腿各50个垂直举腿。

第三步：举两个5磅的哑铃，左、右臂各25次。

第四步：跳跃100下，手臂同时保持向前平行伸直。

此型人如果貌似结实，但却有很多脂肪，肌肉力量和内脏器官的功能往往不强，体力不好。日常适合步行、爬楼梯、跳绳、游泳等能使脂肪燃烧的运动。避免暴饮暴食，少吃甜食、脂肪量高的食品，但要摄取高蛋白食品。

■ 三角型身材

身材特征：上半身细瘦，下半身粗壮结实，赘肉主要集中在臀部及大腿。

【练习步骤】

第一步：50个仰卧起坐，放松全

身，准备下一个动作。

第二步：左右腿各50个垂直举腿。

第三步：举两个5磅的哑铃，左、右臂各30次。

第四步：弹跳75下，手臂同时保持向前平行伸直。

此型人如果体重在标准体重范围内，但上臂、臀部以及腹部到大腿的脂肪超过标准（只要肌肉和关节没问题），日常适合打球、游泳、骑马等，有氧运动更好。如果不经常运动，就不能突然的剧烈运动，在做每项运动前，先做热身运动和体操，强化肌肉力量。饮食上注意营养均衡、适度摄食、少吃夜宵，不过量摄取含脂肪多的食物即可。

■ 直线身材

身材特征：缺乏曲线，总体看来不胖但是腹部容易生赘肉（小肚腩）。

【练习步骤】

第一步：50个仰卧起坐，放松全身，准备下一个动作。

第二步：5个半蹲，每次半蹲状态维持30秒钟。

第三步：举两个5磅的哑铃，左、右

臂各25次。

第四步：跳跃100下，手臂同时保持向前平行伸直。

有些直线型身材看上去瘦弱，脂肪少，肌肉感不强、体力不佳，往往内脏器官也不太健康。运动时，先慢慢锻炼增长基本体力，再逐渐加强肌肉力量，持久力及身体柔韧性。瘦弱的直线体型的人应多摄取富含蛋白质的食物，以增进内脏机能，增强肌肉力，还要多摄取维生素。

如果身上各部分皮脂厚度太厚，体重过重，几乎没有肌肉，爬几级楼梯就喘个不停，这类人应该多做有氧运动和多游泳消耗脂肪；做静态的伸展运动强化肌肉骨骼。值得注意的是：肥胖者都有高血压倾向，在运动前要先测量血压并注意动作的正确，不要做过度激烈的运动，身体状况不好就要立即停止。节食不能带来健康，如果急剧减少糖分，血糖下降，反而增加空腹感，刺激食欲。

根据体型对号入座做动作，一周至少要做4次完整的“练习步骤”，半个月后就可以有明显的效果。

记得锻炼要“因人而异、因地制宜、循序渐进”。凡事欲速则不达，持之以恒，你期望的健美身材就会出现。

不同部位的不同健身法则

■ 臀部

臀部越是松垂，就越显得腿短，所以，臀部的围度和形态是非常重要的。

【运动方法一】

平躺，膝盖弯曲，脚掌触地。然后向上挺起臀部到最大限度（最好挺起至腰部与大腿成直线），回落至地面。重复此动作。