

40岁



不得不知道的

保健常识

小雨◎编著

*Jishiwu Budetuzhi de
Baojian Changshi*

[保持健康是人最基本的追求]

生命因健康而快乐

现状迫使中年朋友们认识到身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿，关注健康刻不容缓，补充生命原动力，延缓衰老迫在眉睫。那么我们对身体健康应该做些什么呢？对一些常见病应该注意些什么呢？对于还没有完全攻克的症状该怎样预防和治疗呢？目前流行的现代病该怎样防治呢……

 中国纺织出版社

40岁 不得不不知道的 保健常识

*Essential Budetuzhi de
Baojian Changshi*

[保持健康是人最基本的追求]

..... 生命因健康而快乐

小雨◎编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

40岁不得不知道的保健常识/小雨编著.

—北京:中国纺织出版社,2007.2

ISBN 978-7-5064-4193-3

I. 40… II. 小… III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第153202号

责任编辑:王学军

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年2月第1版第1次印刷

开本:640×960 1/16 印张:18.25

字数:255千字 定价:28.00元

ISBN 978-7-5064-4193-3/R·0098

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

责任编辑 王学军
封面设计 DafuDesign
大 鼎 设 计
13141483604

前言

谢谢你翻开这本关于健康的科普常识书。

这本书在浩瀚的书海中并不起眼,但却集中了很多人对身体、健康、养生、防病、保健等多方面的心得体会。正因为你翻开了它,至少说明你开始关注自己的身体健康了。若是你能静下心来把这本书读完,那么可以说,你的“健商”又提高了,因为你应该能认识到,要想保持一个高标准、高境界的健康状态,那真是一件不容易的事。

溯古至今,健康从来就是人类梦寐以求的东西。然而人类自诞生起就被各种各样的疾病所缠绕,在今天物质丰富、科技高度发展的现代社会,尽管我们征服了一个又一个疑难病症,但是疾病仍然以各种“变形”侵袭伤害着我们的健康。可以说,保持健康,是人类最基本的追求。

现代都市生活中的一个重要问题就是人们总是感到疲劳不堪。尤其对于那些作为社会中坚、家庭支柱的中年人,很容易出现疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状,有的甚至猝死。导致中年人体质下降、慢性疾病多发的主要原因是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼、疲劳不能得到及时缓解等原因,于是积劳成疾,甚至有人英年早逝。

当前社会上流传着一句话:40岁前人找病,40岁后病找人。这意思就是说,40岁前,当我们还属于青年人时,我们奋不顾身、勇往直前,为了理想,为了事业,为了所有崇高的目标,付出了很多很多,青春、健康、身

体,甚至是生命。然而,当我们刚刚进入中年时代,却发现因为我们当初缺乏某些必要的常识,使“很多很多的付出”变成了“无谓的牺牲”。常常是很多看似正常的东西,却是在找病上身。进入中年以后,当这些病痛真的缠上我们时,工作、事业、家庭仿佛成了负担,让人感到力不从心。

现状迫使中年朋友们必须认识到身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿,关注健康刻不容缓,补充生命原动力、延缓衰老已迫在眉睫。那么,我们对身体健康应该做些什么呢?对一些常见病应该注意些什么呢?对于还没有完全攻克癌症该怎样预防和治疗呢?目前流行的现代病又该怎样防治呢……

为了专门解答刚刚步入中年的朋友们的这些问题,本书总结了一些应该说是“不得不知道”的保健常识,供大家参考。

编 者

2006年12月

目 录

contents

1 /	第一章 你不得不知道的亚健康常识
2 /	第 1 节 风华正茂却有“病”
3 /	第 2 节 先测一下自己是否健康
5 /	第 3 节 不要扣动“过劳死”的扳机
9 /	第 4 节 究竟怎样算是“亚健康”
13 /	第 5 节 现代生活的“N 宗罪”
17 /	第 6 节 现代生活中的短命方式
29 /	第二章 身体的基本常识
29 /	第 1 节 人体的十大系统
32 /	第 2 节 人体器官的秘密
34 /	第 3 节 关于人体的数据
37 /	第 4 节 奇妙的人体比例
40 /	第 5 节 关于生物钟
42 /	第 6 节 人体的免疫力
45 /	第 7 节 人体之最的基本知识
47 /	第 8 节 细菌及病毒对人体的侵袭

49 /	第三章 日常的保健知识
49 /	第1节 健康常识
54 /	第2节 心理保健
59 /	第3节 锻炼常识
65 /	第4节 按摩保健
71 /	第5节 排毒与保健
76 /	第6节 身体预警
79 /	第7节 就医与健康
85 /	第四章 饮食与保健常识
85 /	第1节 学会饮茶有益健康
89 /	第2节 谷类主食适当食用
90 /	第3节 蔬菜水果益于健康
93 /	第4节 鸡鸭鱼肉吃法讲究
95 /	第5节 常喝牛奶利于骨骼
97 /	第6节 方便食品并不方便
99 /	第7节 蜂蜜代糖经济实惠
101 /	第8节 “新”“鲜”食品也有误区
104 /	第9节 科学饮用瓶装饮料
105 /	第10节 健康食品有益身体
109 /	第11节 绿色食品健康人生
113 /	第五章 气候与保健常识
113 /	第1节 天气与健康
116 /	第2节 春季与保健

118 /	第 3 节	夏季与保健
120 /	第 4 节	秋季与保健
123 /	第 5 节	冬季与保健
127 /	第六章	环境与保健常识
127 /	第 1 节	预防环境污染致病
129 /	第 2 节	住宅与保健
132 /	第 3 节	室内用品与健康
135 /	第 4 节	大气、噪声与保健
140 /	第 5 节	水体与保健
142 /	第 6 节	辐射与保健
145 /	第七章	现代病与保健常识
145 /	第 1 节	噪音病
147 /	第 2 节	现代办公职业病
152 /	第 3 节	新潮服装病
154 /	第 4 节	空调病
156 /	第 5 节	电视病
159 /	第八章	察言观色保健康的常识
159 /	第 1 节	头发与健康
164 /	第 2 节	脸色与健康
168 /	第 3 节	眼睛与健康
171 /	第 4 节	鼻子与健康
173 /	第 5 节	口气与健康
178 /	第 6 节	出汗与健康

181 /	第7节	手与健康
185 /	第8节	足与健康
189 /	第9节	排便与健康
197 /	第九章	中年多发病常识
197 /	第1节	高血压
205 /	第2节	糖尿病
208 /	第3节	冠心病
213 /	第4节	高血脂
218 /	第5节	哮喘
223 /	第6节	下肢静脉曲张
227 /	第7节	帕金森氏症
229 /	第8节	肥胖症
232 /	第9节	呼吸道传染病
241 /	第十章	防癌的保健常识
241 /	第1节	癌症总述
247 /	第2节	肺癌
252 /	第3节	肝癌
258 /	第4节	乳腺癌
263 /	第5节	胃癌
268 /	第6节	食道癌
273 /	第7节	大肠癌
277 /	第8节	白血病

第一章 你不得不知道的 亚健康常识



世界卫生组织将“生活方式病”列为 21 世纪威胁人类的“头号杀手”。在 2005 年的“第三届世界养生大会”新闻发布会上,本届大会主席朱庆生教授表示,目前人群疾病谱和死亡谱已发生很大变化,疾病的病因按生活方式、行为因素、人类生物学因素、环境因素、保健服务因素等方面划分,生活方式和行为因素几乎占 50%。

在北京的 2 万多居民中进行的一次调查表明,北京有 1/3 的市民患有不同程度的生活方式疾病。上海的办公族健康状况同样不妙,70% 的人群都患有脑供血不足、咽喉炎、颈椎增生性反应、脂肪肝趋势和慢性胃炎五项疾病。医疗保健中心的专家说,在对其周边的办公楼人群体检中发现,这些不同年龄的男女都程度不同地患有这五种疾病。35 岁至 50 岁为高发年龄,但二十一二岁的青年亦有人“染”病。而在我国死亡率居前几位的疾病中,有 44% 以上的患病人群是由于不良的生活方式和行为方式所致。尽管大多数人开始症状较轻,但医学专家还是特别提醒:长时间的“反应”、“趋势”将会转变成真正的疾病。

著名心脑血管专家洪昭光教授说:“目前我国人群中,符合世界卫生组织的健康标准者仅占 15%,而处于亚健康状态者却占 85% 左右。这导

致了相当多的年轻人患腰、脊、颈椎、心血管、高血压等多在中老年出现的疾病。”因此,在人到中年时要特别注意保健养生,65岁后所花的医疗费比不注意保健养生的人要少2/3,生命质量指数也明显好很多。

洪昭光教授还有句名言“许多人不是死于疾病,而是死于无知。健康知识的缺乏是第一杀手”。



第1节 风华正茂却有“病”

今年38岁的王先生走进体检中心时还很自信,风华正茂的自己怎会有病。但经过先进的检查仪器热CT全身扫描后,看着自己的彩色图像他有点沉不住气了,头上、肩膀、胸部多处都出现了点状、线状的白色亮点。医生告诉他,这些就是有病部位的图像显示。

再做“血检”,王先生通过计算机图像看到,应该一个个分开的“红血球”,粘连成一串;线状的血小板形成了一大块;原本应该清爽的血液空间,却布满了黑芝麻样大量“垃圾”。医生说,那是因为血液中脂肪增多,已经浸润到血液的其他细胞里的缘故。

王先生也感到困惑,他告诉医生,自己每天在有空调的办公室里工作,条件不能说不好。只不过工作的时间长了,会感到有些头昏、口干,眼睛发痛、嗜睡;另外头颈部有时酸痛、有时僵硬;吃饭时常常没胃口,从不知饥饿,反倒常打饱嗝,疲劳、乏力、头晕、腰酸背痛、失眠……一天到晚没精神,可到一般医院体检,又查不出什么大毛病,指标大都正常。医生解释说,这就是办公族典型的病症。

专家指出,“亚健康”现在已成为许多现代上班族共有的精神状态。有调查表明,除了确诊的病人外,平常人眼中的“健康者”至少有一半左



右已处于“亚健康”状态。

医学专家还指出,封闭的办公环境,长时间的连续工作,容易造成大脑细胞缺氧、供血不足,长期脑缺氧会引起血管弹性下降,血液流动缓慢,发展后果是脑梗塞;而封闭的室内空气循环差,慢性咽喉炎就会生成;过多的高脂肪摄入使血脂增高,浸润到肝细胞内,形成脂肪肝趋势,发展结果就是血管硬化、冠心病及脑中风。此外,单一的工作姿势、昼夜颠倒的作息生活和饮食不规律等,都是造成颈椎增生性反应和慢性胃炎的病因。因此,办公一族,特别是在40岁左右的中年人,尤其需要注意这些“亚健康”的“罪魁祸首”。

有资料统计,全世界人口中,70%的人处于亚健康状态。女性在亚健康人群中占到相当多的比例。国内外的研究表明,现代社会符合健康标准者也不过占人群总数的15%左右。有趣的是,人群中已被确诊为患病,属于不健康状态的也占15%左右。如果把健康和疾病看作是生命过程的两端的话,那么它就像一个两头尖、中间凸出的橄榄球,这中间所占比例最大的人群,正是那些处于健康与有病两者之间的过渡状态——亚健康状态。



第2节 先测一下自己是否健康

疲劳、困乏、时常这儿痛那儿疼,到医院检查各项指标基本还都正常,实际上你已经被列入了“亚健康”的队伍,但就是就是不明白究竟这是怎么了。因此,你就需要用一些简单的方法,随时都能全方位地掌控自己的健康状况。

看自己是否属于“亚健康”状态,不妨用以下一些简单的测试标准来判断。

如果已经有下列情况中的几种,就需要认真地反思一下自己目前的生活方式,或是调整一下紧张的心理压力,或是加强一下体育锻炼,或是改变一下饮食的营养搭配等,不要让这种状态继续扩大。

(1)明明是昨天的事情今天却怎么也想不起来,而且这种情况常常发生,不是偶然的一次两次。

(2)害怕走进办公室,觉得工作令人厌倦。工作效率下降,一工作就觉得身体倦怠,胸闷气短。

(3)工作情绪始终无法提高,无名火不知从何而来,却又懒得去发作。怀疑周围人似乎总对自己不满。

(4)情绪经常低落的甚至有些抑郁,不再想面对周围的人,不再像以前一样热衷于朋友间的聚会。

(5)几乎每天都盼望早点离开办公室,为的是回家睡觉,这种强打精神勉强应酬的感觉令人烦。

(6)该睡睡不着,该醒醒不来,即使睡着了也是多梦易醒睡不实,枕头上常见到掉落的头发丝。

(7)吃饭时总觉得味同嚼蜡,多吃一口就反胃,体重有明显下降的趋势,眼眶深陷,下巴突出。

(8)非常讨厌城市的人多、车多、污染、噪音,比常人更渴望到清幽宁静的自然环境中去生活。

(9)感觉自己的免疫力在下降,容易患感冒。性能力有所下降,甚至对漂亮的异性都不感兴趣。

如果已出现下列一些典型的亚健康症状,并且是兼有几种症状,问题可能就更严重了,必须要留意了,不要让它成为“过劳死”的前兆。

心慌不安,惊悸少眠;虚汗津津,经常感冒;舌赤苔厚,口苦便燥;眼睛疲劳,眼圈发黑;眼燥多泪,眼袋严重;指甲多纹,失去光洁;视力模糊,

头疼脑胀;体温异常,倦怠无力;口吐黏沫,呃逆胀满;四肢发胀,手足麻木;浑身无力,极易疲倦;头脑不爽,思想涣散;面色灰暗,视力下降;耳鸣眩晕,容易晕车;吞咽不爽,胃闷不适;颈肩僵硬,手足发凉;手掌湿黏;坐立不安,心烦意乱。

此时或是去医院看医生,按医嘱检查一下身体有没有某种疾病的早期症状,抓紧治疗;或是想法为自己创造休息的条件,彻底放松,彻底调整一下紧张的心态和不合理的生活状态。



第3节 不要扣动“过劳死”的扳机

很多医生都有这样的感觉:亚健康状态者往往认为自己没病!

因为亚健康状态者对目前的生理状况关注度较低,即便身体存在多种亚健康的典型症状,可能因为这些症状并未彻底影响日常生活和行动能力,所以并未把它当作问题来看待。更让人担忧的是,许多亚健康状态者把对医改尚不完善的怨气变成对医生的偏见,认为医生就是想把病人的病说得重一点,借此来多赚钱。所以,有关专家说,“亚健康状态者之所以会认为自己没有疾病,恰恰是出在对自己身体的健康常识不够了解和对医学知识的无知这一简单的问题上”。

专家们解释说,所谓亚健康状态,是介乎健康与疾病之间的状态,又称“第三状态”、“中间状态”、“游离(移)状态”或“灰色状态”等,因“患者”主诉症状多种多样且不固定,也被称为“不定陈述综合症”。这种非病非健康的状态,是指身体无器质性病变而出现的一些功能性改变,就像一辆“除铃不响剩下哪儿都响”但是仍然能骑行的自行车。它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段,如不及时医治就会向疾病,甚至死亡的方向发展。

如果进一步细究之,亚健康只能算是个大概概念,它包含着前后衔接的几个阶段。其中,与健康紧紧相邻的可称为“轻度身心失调”,它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主要症状,但是这些失调症状很容易恢复,恢复了则又与健康人并无什么大不同。但是,若任由这种失调无节制持续发展,则很快就可进入“潜临床”状态。此时,已潜伏着向某种疾病发展的高度可能,或是呈现出发展成某些危重疾病的高危倾向。在普通人群中,处于这类状态的人超过1/3,而且在40岁以上的人群中比例会陡增。他们的表现比较错综复杂,多为长期的慢性疲劳或持续的身心失调,而且各种症状持续在两个月以上。另有至少超过10%的人介于潜临床和疾病之间,可称为“前临床”状态,指已经有了病变,但症状自我感觉还不明显,或还没引起足够重视,或未去医院进行诊断,或即便医生作了检查,一时半会儿尚未查出病因。因此,这是与疾病最相邻的阶段,也就是亚健康的临界状态,超过这个阶段就是疾病。严格地说,最后一类已不属于亚健康,应该算是有病的不健康状态,只是有待于确诊而已。如果疾病属高危病症,且不可逆转,也就是医学的行话“预后不好”,那就“离死不远了”。

尽管亚健康状态各阶段之间的界线不可能划分得十分清晰,但它们互相衔接的关系,就像一列已经启动从健康驶向疾病的列车一样,常常是只能前行,不能后退。健康一旦远去,特别是从“潜临床”进入“前临床”或不健康状态后,多半是有去无回的,所不同的只是“行进”速度的快慢而已。据估算,出现心脑血管疾病的潜临床趋势后,通常8~12年,约80%的人将发生心脑血管病变。尽管人们开始意识到这一点,并尝试通过各种手段尽可能地减缓甚或阻断这一过程的发展,但为数不少的人还是跳不下这列越开越快的列车。不过,令人欣慰的是,随着医学科技的发展,这种努力已经在医疗条件较为完善的地方取得了一些成绩。而且还有资料显示,在潜临床阶段时若保健措施得当,也有可能恢复到健康

状态。

但是话说回来,关注亚健康,就是要促使我们自己提高警惕,及早发现我们的身体发出的早期报警。比如冠心病是造成“过劳死”的最主要原因之一,它的早期特征就可以让我们自己发现是否已罹患冠心病,以便及时求医。所以,在日常生活中如出现下列现象时,绝对应提高警惕,避免造成不必要的悲剧。

(1)平时易出虚汗,参加体力活动时,不仅大汗淋漓,更会有心慌、气短、疲劳甚至是呼吸困难的感觉。

(2)劳累或紧张时,在自己胸部左乳头附近的胸骨后有时会出现隐隐钝痛或是整个左胸部疼痛,有时还会伴有出虚汗,或是疼痛放射到肩、手臂甚至颈部。

(3)在饱餐后、突然遭遇寒冷时、遇有惊险事件发生时等特殊情况下,会感到很不舒服的心跳加快、加重和心律不齐,也就是人们所说的心悸。

(4)在人员较多的公共场所或会议室中,在各种登高的活动如上楼、爬山或爬坡时,自己感觉比以前,特别是比别人更容易感到胸闷、心悸、憋屈和空气不够。

(5)晚间睡眠时,如果枕头低就会感到憋气,往往需要较高的枕头才能安睡。如果在熟睡或噩梦过程中突然清醒,则会感到心悸、胸闷、呼吸不畅,严重时需要坐起后才会好转。

(6)过性生活时有些感到“心有余而力不足”,特别是正要兴奋的同时,会感到很不舒服的心跳过速、心悸、胸闷或胸痛等不适,令人对这种本来很愉快的事大打折扣。

(7)在左肩以及左后背的心俞穴附近,经常会出现隐隐作痛,这种疼痛令人很不舒服,并且是贴膏药、涂抹止疼药都缓解不了的,而大多时候,不理睬它反而就过去了。