

结识专家 足不出户即有专业家庭医生保驾护航
呵护身心 解读简单但与健康息息相关的生命密码

SHENTI
JIANKANG SHOUCHE

身体健康手册

《身体健康手册》编委会◎编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京科学技术出版社



SHENTI
JIANKANGSHOUCE
健康手册

《身体健康手册》编委会 编著

编写人员	丁璐	于丹英	孔令华	王征	王楠
	王建华	王金花	王淑华	石伟	刘航
	刘亚男	何冰	宋小龙	李俊	陈世怀
	李靖	李金良	张秀英	李春霞	席玉才
	黄一山	曾庆伟	焦炳梅	唐咏梅	薛瑞英
主审	戴悦	张海英			

中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体健康手册/《身体健康手册》编委会编著. —
北京: 中国铁道出版社: 北京科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-113-17189-6

I. ①身… II. ①身… III. ①保健-手册 IV.
①R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第192046号

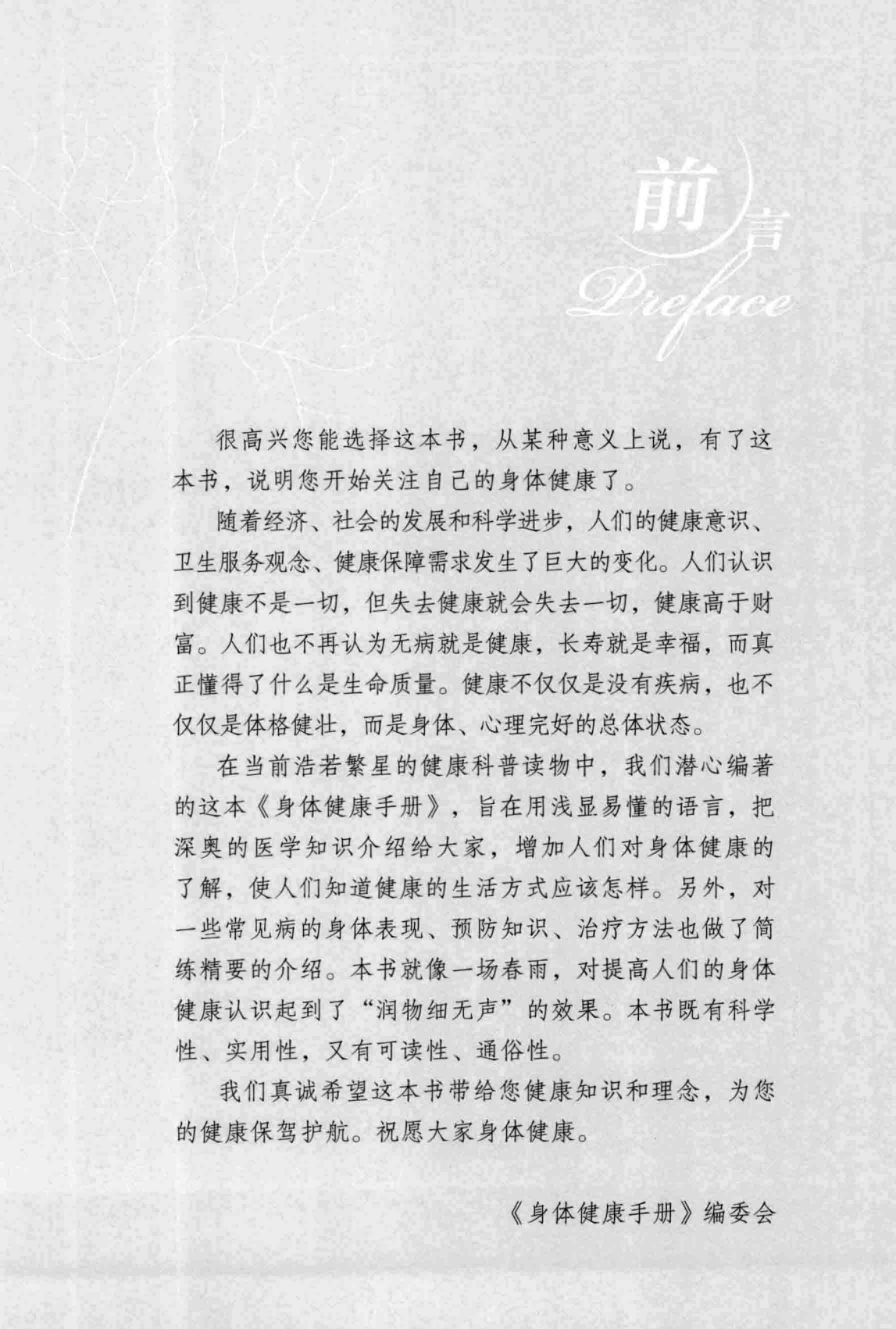
书 名: 身体健康手册
作 者: 《身体健康手册》编委会

责任编辑: 罗桂英 王 藏 郑媛媛 电话: 010-51873027
封面设计: 永诚天地
责任校对: 龚长江
责任印制: 赵星辰

出 版: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街8号)
北京科学技术出版社
发 行: 中国铁道出版社
网 址: <http://www.tdpress.com>
印 刷: 北京市新魏印刷厂
版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
开 本: 700 mm × 1 000 mm 1/16 印张: 13.25 字数: 201千
书 号: ISBN 978-7-113-17189-6
定 价: 36.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁路版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。



前言

Preface

很高兴您能选择这本书，从某种意义上说，有了这本书，说明您开始关注自己的身体健康了。

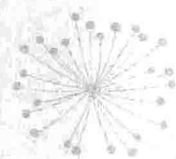
随着经济、社会的发展和科学进步，人们的健康意识、卫生服务观念、健康保障需求发生了巨大的变化。人们认识到健康不是一切，但失去健康就会失去一切，健康高于财富。人们也不再认为无病就是健康，长寿就是幸福，而真正懂得了什么是生命质量。健康不仅仅是没有疾病，也不仅仅是体格健壮，而是身体、心理完好的总体状态。

在当前浩若繁星的健康科普读物中，我们潜心编著的这本《身体健康手册》，旨在用浅显易懂的语言，把深奥的医学知识介绍给大家，增加人们对身体健康的了解，使人们知道健康的生活方式应该怎样。另外，对一些常见病的身体表现、预防知识、治疗方法也做了简练精要的介绍。本书就像一场春雨，对提高人们的身体健康认识起到了“润物细无声”的效果。本书既有科学性、实用性，又有可读性、通俗性。

我们真诚希望这本书带给您健康知识和理念，为您的健康保驾护航。祝愿大家身体健康。

《身体健康手册》编委会

目录 Contents



前言1

第一部分 健康常识 / 001

什么是健康	/ 002
健康的科学定义	/ 002
什么是亚健康	/ 003
亚健康的常见症状	/ 003
如何吃更健康	/ 004
如何睡更健康	/ 005
如何进行体育锻炼	/ 006
如何使用饮水机	/ 007
如何使用冰箱	/ 008
如何使用手机	/ 008
如何减少电磁辐射	/ 009
如何避免空调综合征	/ 010
如何科学洗手	/ 010
如何配备小药箱	/ 011
家庭药箱的管理	/ 013
如何减轻颈、肩、腰部疼痛	/ 014
如何预防慢性疲劳综合征	/ 014

如何减轻高原反应	/	015
如何预防腰肌劳损、腰椎间盘突出	/	016
十种不良生活习惯	/	017
十类对人体有害的食品	/	018
十种迹象自测癌症	/	020
防癌菜单	/	020
重大疾病的早期症状	/	021
易疲倦原因	/	024
中年人疾病信号	/	025
如何预防妇科病	/	026
女性“四期”保健	/	027
心血管保健24问	/	028

第二部分 用药知识 / 039

什么是处方药、非处方药	/	040
怎样识别非处方药	/	040
打针输液一定比吃药好吗	/	041
仔细看药品说明书	/	042
药品说明书包含的内容	/	042
了解药品的适应症	/	042
什么是药品的“剂型”与“规格”	/	042
按次、按量用药	/	043
药物的相互作用	/	044
药品的“慎用”和“禁忌”	/	044
药品说明书和医嘱不一致时，以什么为准	/	044
正确服用口服药物	/	045

慎用抗生素	/	046
抗菌药物的不良反应	/	046
正确使用抗菌药物	/	047
使用抗菌药物可能遇到的问题	/	047
了解维生素	/	049
正确使用维生素	/	049
用药须知	/	050

第三部分 健康体检 / 053

体检前的准备	/	054
体检的注意事项	/	054
职业病体检	/	055
普通体检项目	/	056
常规体检项目	/	057
中老年人常规体检必查项目	/	058
看懂化验单上的(+)、(-)	/	059
血常规检测	/	060
尿液检测	/	067
肝功能检查	/	074
病毒性肝炎血清标志物测定	/	076
肾功能检测	/	080
血清脂质检测	/	083
心电图检查	/	086
胸部X线检查	/	087
CT检查	/	088
超声检查	/	088

高血压	/	092
你知道高血压的危害性吗	/	092
怎么知道自己得了高血压病	/	092
轻度高血压的患者什么时候开始服降压药	/	093
高血压治疗性的生活方式调整包括哪些具体内容	/	094
降压药什么时间服用最好	/	094
你知道高血压药物治疗的一些原则吗	/	095
高血压患者血压比较稳定了可以停药吗	/	096
什么叫动态血压监测, 哪些人需要做这项检查	/	096
经过多方治疗, 高血压依然很顽固怎么办	/	096
什么是继发性高血压	/	098
高血压患者出差须知	/	098
脑血管病	/	099
什么是脑血管病	/	099
什么人易患脑血管病	/	099
脑血管病有哪些危害	/	101
卒中风险可以预知吗	/	102
如何进行卒中的早期识别和院前急救	/	104
怎样才能远离卒中	/	104
为什么会发生头痛	/	106
头痛常见于哪些疾病	/	107
什么样的头痛预示着严重疾病	/	108
什么是眩晕, 头晕和眩晕是一回事吗	/	109
眩晕常见于哪些疾病	/	110
头昏常见于哪些疾病	/	111

呼吸系统疾病	/	112
感冒就是流感吗	/	112
打呼噜是病吗	/	114
打呼噜需要治疗吗	/	115
如何早知道无声无息的肺癌	/	115
你了解哮喘吗	/	116
哮喘可以根治吗	/	116
慢性咳嗽寻找原因是根本	/	117
什么是慢性阻塞性肺病	/	118
如何知道是否得了慢性阻塞性肺病	/	118
可怕的下肢深静脉血栓的形成	/	119
预防肺栓塞须知	/	119
糖尿病	/	120
何谓糖尿病	/	120
如何知道自己是否得了糖尿病	/	120
如何在早期发现糖尿病	/	121
糖尿病确诊后应该做的检查指标有哪些	/	122
糖尿病患者化验血糖应注意哪些问题	/	123
糖尿病患者如何制定饮食治疗计划	/	124
糖尿病患者日常饮食治疗应注意哪些细节	/	126
糖尿病患者服用口服降糖药物的注意事项有哪些	/	129
胰岛素治疗可怕吗	/	130
哪些糖尿病患者需要胰岛素治疗	/	130
糖尿病患者进行胰岛素治疗常遇到的问题	/	131
糖尿病患者驾车时应注意哪些事项	/	132
糖尿病患者如何防范低血糖	/	134
糖尿病患者如何识别和预防糖尿病慢性并发症	/	135

糖尿病患者长途旅行时应注意的细节有哪些	/	136
糖尿病患者在妊娠时应注意的事项有哪些	/	137

第五部分 传染病防治 / 141

什么是新发传染病	/	142
新发传染病的特点和种类	/	142
传染性非典型肺炎 (SARS)	/	143
禽流感	/	145
人感染H7N9禽流感	/	146
艾滋病 (AIDS)	/	156
新型肝炎	/	158
O157 : H7肠炎	/	160
莱姆病	/	161
军团菌病	/	163
O139霍乱	/	164
猪链球菌病	/	165
轮状病毒性肠炎	/	166

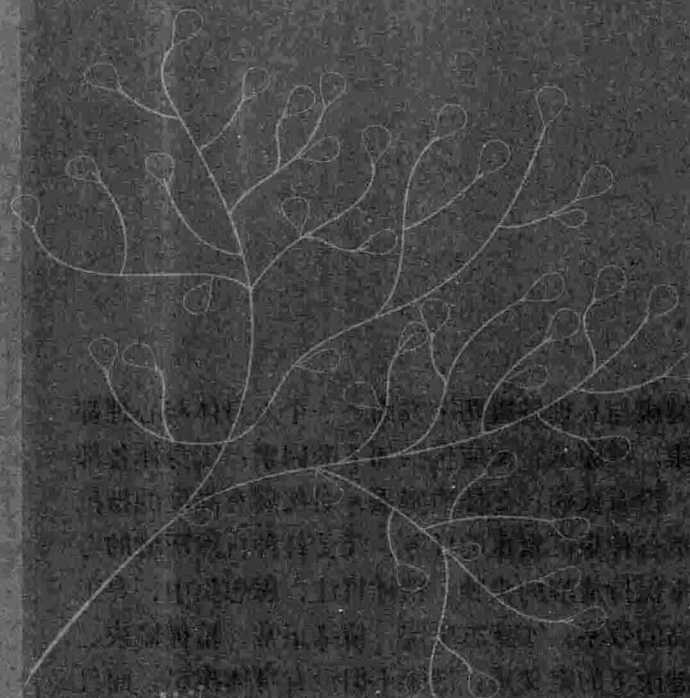
第六部分 应急处置 / 169

如何应对炉火烧伤	/	170
如何应对煤气中毒	/	170
如何应对抗洪抢险时的多发疾病	/	171
如何应对沙粒、沙尘进入眼睛	/	172
如何应对鼻出血	/	173
如何应对手足损伤	/	173
如何应对脚扎伤	/	174

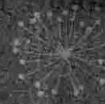
如何应对中暑	/	174
如何应对冻伤	/	175
如何应对雷电袭击	/	176
如何应对昆虫、动物伤害	/	177
如何应对突发哮喘	/	179
如何应对食物中毒	/	179
道路交通事故的应急处理	/	181
水路交通事故的应急处理	/	187
航空事故的应急处理	/	191

第七部分 看表知健康 / 193

血压危险分层量化评估表	/	194
判别肥胖的主要方法	/	194
饮酒程度自测表	/	195
烟瘾程度自测表	/	195
血脂检查项目表	/	196
血糖检查项目表	/	197
肾功能检查项目表	/	197
眼底检查项目表	/	199
心脏检查项目表	/	199
脑血管检查项目表	/	200
糖尿病肾病分期及其饮食调理	/	201
血压水平的定义与诊断分级标准表	/	202
血压水平的分级标准	/	202
心脑血管病危险因素表	/	202



第一部分 健康常识



☒ 什么是健康

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的因素：①身体各部分发育正常，功能健康，没有疾病；②体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能吃苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；③精力充沛，能经常保持清醒的头脑，精神贯注，思想集中，对工作、学习都能保持有较高的效率；④意志坚定，情绪正常，精神愉快。联合国世界卫生组织对健康下的定义是：健康不但没有身体疾患，而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

☒ 健康的科学定义

1984年世界卫生组织首次明确了什么是健康：健康不仅仅是没有疾病和虚弱状态，而是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。人们对健康概念理解的变化，引导现代医学从以前只关心病人身体疾病的生物医学模式转向生物—心理—社会医学模式，不但关注躯体疾病，更关注心理疾病以及造成身心疾病的社会环境。

1990年，世界卫生组织在健康的定义中又加入了道德健康的含义。所谓道德健康就是指能够以不损害他人权益来满足自己的需要，能够按照社会认可的道德行为规范约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、是非、善恶、荣辱等观念的能力。

2000年，世界卫生组织在健康的定义中又加入了生殖健康的含义：一个人只有躯体健康、心理健康、具有良好的社会适应能力、道德健康和生殖健康等五方面都具备才称得上是健康。

小贴士

中午睡觉好，犹如捡个宝

什么是亚健康

亚健康是指人的机体虽然没有明显疾病，但呈现一多三少的表现，即疲劳多、活力减退、反应能力减退、适应力减退的一种生理状态。虽然没有疾病，但有种种不适的症状，说明是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态，也称为“机体第二种状态”和“灰色状态”，俗称为亚健康状态。对于处于亚健康状态下的人，定期体检尤为重要。有关资料显示，我国城市人口中约有15%的人是健康人，15%的人非健康，70%的人呈亚健康状态。

亚健康状态目前尚无明确统一的定义，但大体上趋于一致的认识是：介于健康与疾病之间的一种游离的状态，即不是某种确定的疾病，各种仪器或理化检查也无明显阳性结果，无器质性病变，但有功能性改变。它与脑疲劳有密切关系，有人称为“疲劳综合征”。通俗地说，就是在医院检查不出毛病，又自我感觉身体不舒服的情况。

亚健康的常见症状

“亚健康状态”是一种动态的变化状态，有可能发展成为第二状态，即疾病，也可通过治疗恢复到第一状态，即健康。“亚健康状态”处理得当，则身体可向健康转化；反之，则患病。因此，对亚健康状态的研究，是21世纪生命科学研究的重要组成部分。

亚健康临床症状表现较宽泛，脏器功能可异常，不适症状具体表现如下。

1. 神经系统症状：经常头痛，记忆力差，全身无力，容易疲劳。
2. 心血管症状：上楼或稍走动多些就感到心慌、气短、胸闷、憋气。
3. 消化系统症状：见到饭菜没有食欲，虽觉得饿但不想吃。
4. 骨关节症状：经常感到腰酸背痛，活动脖子时“咔咔”作响。
5. 泌尿生殖系统症状：性功能低下，没有性要求，尿频、尿急。
6. 精神心理症状：莫名其妙的心烦意乱，遇小事易生气，易紧张、恐惧，遇事常往坏处想。
7. 失眠：入睡困难，早醒，多梦。

如何吃更健康

成年人每日的食谱包括四类食物。一类为碳水化合物类的食物：如米、面等五谷，主要供应人体的能量，满足日常活动所需，每日吃300~500克为宜；二类为蔬菜、水果类：含有丰富的维生素、矿物质和纤维素，能增强人体抵抗力，畅通胃肠，每日最少要吃蔬菜500克，水果100~200克为宜；三类为肉、蛋、奶及豆制品类：包括各种肉类，如畜类、禽类、水产类及各种蛋类、奶制品、豆制品等，此类食物含有蛋白质、钙质，能够强健身体，促进人体新陈代谢，增强抵抗力，肉类每日吃200~300克为宜，奶制品、豆制品吃200~300克为宜；四类为油脂类：包括动、植物油，含有饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸，每日摄入量应控制在10~30克以内。

另外，牛奶、豆腐、鱼干、杏仁、虾皮等含有丰富的钙，可以稳定情绪，松弛神经；香蕉、豆类、菠菜、葡萄干、洋芋中镁的含量丰富，可使肌肉放松，心跳平稳；无花果、草莓、牛奶、蛋类、海鲜中锌的含量较高，可以平衡血糖，维持激素正常运行，并增强免疫力；柠檬、柑橘、芒果、猕猴桃、柚子中含有丰富的维生素C，可有效缓解精神压力，并预防感冒；糙米、豆类、玉米、苹果、橙子中的天然膳食纤维较多，可有效缓解便秘症状。我们可以根据自己的需要选择食用。

小贴士

千保健，万保健，心态平和是关键

如何睡更健康

现代社会中人们的睡眠问题已经变得越来越突出，如何拥有更好的睡眠质量是每一个人所关心的问题，要想睡好，可从以下几方面做起。

1. 远离咖啡因、酒精和烟草：建议在就寝前几个小时远离它们。含有咖啡因的饮料，会导致神经的兴奋，进而影响睡眠质量。而饮酒后入睡，随着身体中酒精浓度的下降，睡眠将会受到干扰。

2. 营造良好的睡眠环境：就寝的房间对于睡眠质量起着至关重要的作用。要保证它黑暗、干净并且通风良好，同时要保持室内温度在20℃左右。舒服的环境才能有好的睡眠。

3. 白天不要小憩：白天的小憩无疑会影响到夜间的睡眠。比起白天的打盹，毫无疑问，夜间的睡眠质量要高出许多。

4. 经常锻炼：对于办公室中的白领来说，身体方面的运动是必不可少的。据调查，那些经常锻炼的人在睡眠质量方面要明显优于那些不锻炼的人，并且更少出现失眠的现象。每天保持30分钟以上的户外活动，以此让你的身体达到兴奋状态，这样晚间才会感到疲劳，从而提高睡眠质量。

5. 按摩、热水浴放松身体：热水浴对于身心疲惫的你来说最为合适，会提高你的睡眠质量。另外，按摩的效果也较为显著。按摩和热水浴会驱散精神上的压力，从而起到提高睡眠质量的效果。

6. 喝热牛奶或草药茶：牛奶中含有助眠物质，可以帮助人体更好地放松，如果是热牛奶效果就更好了。如果你不喜欢牛奶的味道，可以

选择草药茶，这些茶有助睡眠的功效，对放松身心、提高睡眠质量大有帮助。

中医提倡人必须睡子午觉，子时是夜晚11点到次日凌晨1点，午时是白天中午11点到13点，老年人如果能每天中午小睡一会儿，对养生是有一定益处的。

如何进行体育锻炼

体育锻炼应该遵循一些基本原则。体育锻炼方法虽然简单易学，但要想科学地安排体育锻炼，提高锻炼效果，避免伤病事故，就必须注意以下原则。

1. 循序渐进原则：体育锻炼的循序渐进是指在学习体育技能和安排运动量时，要由小到大、由易到难、由简到繁，逐渐进行。

2. 全面发展原则：在体育锻炼时，要注意活动内容的多样性和身体机能的全面提高。

3. 区别对待原则：体育锻炼时，要根据每个锻炼者的年龄、性别、爱好、身体条件、锻炼基础等不同情况做到区别对待，使体育锻炼更具有针对性。

4. 经常性原则：经常参加体育活动，锻炼的效果才明显、持久，所以体育锻炼要经常化，不能三天打鱼、两天晒网。虽然短时间的锻炼也能对身体机能产生一定的影响，一旦停止体育锻炼后，这种良好的影响作用会很快消失。

5. 安全性原则：从事任何形式的体育锻炼都要注意安全，如果体育锻炼安排得不合理，违背科学规律，就可能出现伤害事故。

另外，单纯的体力劳动对增加体力和增强体质确有帮助，但并不能使身体得到全面、健康的发展。许多体力劳动有固定的姿势，经常用力的肌群得到发展，用力少的肌肉得不到锻炼，长期会导致过劳性的肌劳损，出现腰酸背痛等。体育锻炼是根据个人的体质特点和锻炼目的进行的，可选择适当的预备姿势、活动范围、速度、复杂性、协调性和肌肉用力程度以适合不同人的需要。还可调节运动的强度和运动量以适应不同功能水平的人的需要。体育运动可将体力劳动中紧张