



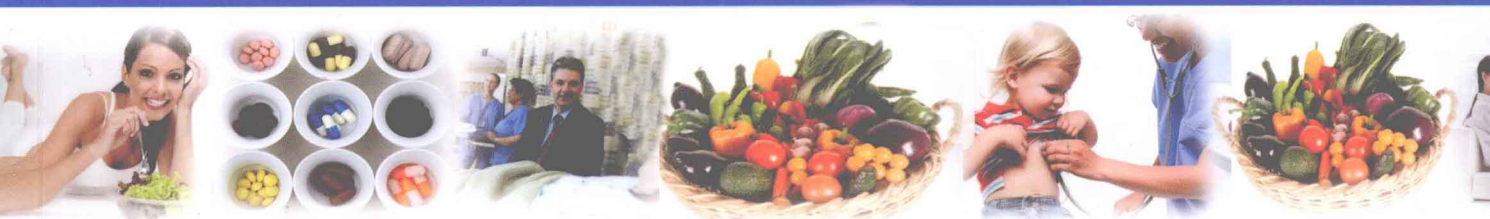
来自美国权威医疗机构的健康资讯

MAYO CLINIC

个人健康指南

(第六版)

【美】玛莎·米尔曼 博士 主编 杨筱石洪 译



与你分享日常健康问题的答案

世界图书出版公司



来自美国权威医疗机构的健康资讯

MAYO CLINIC

个人健康指南

(第六版)

[美] 玛莎·米尔曼 博士 主编

杨筱 石洪 译

与你分享日常健康问题的答案

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

MAYO CLINIC 个人健康指南: 第6版 / (美) 米尔曼主编;
杨筱, 石洪译. —上海: 上海世界图书出版公司, 2011.8

ISBN 978-7-5100-3636-1

I. ①M… II. ①米… ②杨… ③石… III. ①保健—指南
IV. ①R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第115965号

本书经MAYO医学教研基金会授权, 世界图书出版上海有限公司翻译出版简体中文版。
世界图书出版上海有限公司对译文负责。

©2010, MAYO医学教研基金会, 版权所有。

本书旨在为你的就医提供补充建议。本书不对任何公司及产品做出推荐。MAYO, MAYO CLINIC及MAYO CLINIC盾形标志为MAYO医学教研基金会的标志。

MAYO CLINIC 个人健康指南(第六版)

[美] 玛莎·米尔曼 博士 主编 杨筱 石洪 译

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路88号9楼

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-59110729)

各地新华书店经销

开本: 850×1168 1/16 印张: 18.75 字数: 320 000

2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-3636-1 / R · 257

图字: 09-2010-097号

定价: 58.00元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

前言

对我来说，与《MAYO CLINIC个人健康指南》首席医学主编菲利普·哈根医生一起工作是一种荣幸。

12年以来，哈根医生一直致力于为MAYO CLINIC的消费者提供更好的医学指南，使他们能够更好地维护个人的全面健康。他号召他的医疗团队提供多种常见病症与健康问题的资讯与经验，涉及的病症与健康问题总数由以前的150多种增加至300多种，从如何急救等问题的处理到一般的健康问题，如背痛，一应俱全。

我们通过和MAYO CLINIC的医生、护士及其他工作人员交谈，回顾成人和儿童看医生最主要的理由。我们咨询了医疗人员、健康计划的职员和经理，了解在工作场所什么样的疾病和损伤最为显著。

根据这些信息，我们在这本书里着重阐述了怎样预防疾病、怎样在疾病恶化之前发现疾病、怎样避免医疗高成本问题和怎样避免不必要的诊所和急救室就诊问题。

第6版新增

Cindy Kermott医生，本书的医学副主编，结合她的专业知识和满腔热情，在第6版中介绍了预防医学的有关知识。

感谢MAYO CLINIC所有参与本书编写的员工，他们对这一版书的详细审查，并新增健康指南、医学建议和自我诊疗建议，帮助你了解如何维护你的个人健康。在这一版里，你会发现：

- 癌症部分内容进行了详尽修订，包括风险、症状和检查，以达到早期发现癌症的目的。
- 增加了新的健康问题，包括H1N1型流感、甲状腺疾病、焦虑症，以及创伤后应激障碍等。
- 探讨如何在大的流行性疾病中预防的问题。
- 增加了新的成人和儿童免疫接种指南，包括带状疱疹疫苗和宫颈癌疫苗。
- 适合成人的、易于掌握的心肺复苏法（CPR）。
- 健康饮食指南，更新的健身指南——以及更多内容。

我们希望你能够随时携带这本书，这样就能更好地掌握诸如在急救中应该做些什么、什么时候该联系医生、你和你的家庭可以采取哪些措施保持最佳健康状态等问题。这就是个人健康指南所要达到的目的。

玛莎·米尔曼 医学博士
医学主编

编 委

主编

Philip Hagen, M.D.

如何使用这本书

《MAYO CLINIC个人健康指南》第六版，提供了与健康有关的300多个医学问题的资讯，这些资讯可靠、实用、易于理解。

本书并不能取代医生或是其他医务人员的建议，我们的目的是帮助理解并安全地处理一些常见健康问题。同时，在本书中也将会学到如何识别严重的病症，这样就能了解什么时候应该联系医务人员或是拨打急救电话。

本书的结构

《MAYO CLINIC个人健康指南》大部分章节内容的安排按如下格式：首先是对于疾病和健康问题的一般性讨论，有时还包括疾病的征兆和症状，以及病因简述；接下来，蓝色色块部分是自我诊疗和疾病预防建议；“医学治疗”这部分，提供何时就诊的建议以及介绍就诊可能接受的治疗；本书还特意编写了“儿童护理”这部分（但本书并不是一本儿童疾病的综合资源书）；灰色阴影部分是相关医疗问题的一些资讯。

本书共包括8个主要部分的内容。

- 急救
- 全身性症状
- 常见病症
- 特定病症
- 精神健康
- 保持健康
- 健康与工作环境
- 健康消费

读者可以通过浏览目录熟悉本书的内容设置，以便有具体的健康问题出现时，可以较快地找到需要查阅的地方。

关于MAYO CLINIC

MAYO CLINIC是20世纪初，通过William Worrall Mayo医生的前沿性实践和他与他的两个儿子——William J.和Charles H. Mayo博士的合作下发展起来的。迫于美国明尼苏达州罗切斯特市繁重医学实践需求的压力，Mayo兄弟开始邀请其他医生加入他们的行列，由此开创了民间医疗团体的先例。今天，MAYO CLINIC有超过3000人的医生和科学家，主要的三个医疗机构分布于美国明尼苏达州的罗切斯特、佛罗里达州的杰克逊维尔和亚利桑那州的菲尼克斯/斯科茨代尔，此外还拥有许多以社区为基础的区域性的医疗诊所，能够为患者提供综合的医学诊断、准确的医学解答和有效的医学治疗。

正因为有如此深厚的医学背景、经验和专业知识，MAYO CLINIC在医学咨询界具有无与伦比的地位。从1983年开始，MAYO CLINIC通过出版大量的通讯、书籍和使用在线服务，为数以百万计的人们提供可信赖的健康保健信息，这些出版物中很多都曾获过奖。而图书出版等获得的收入，全用来支持MAYO CLINIC的医学项目，包括医学教育和研究。

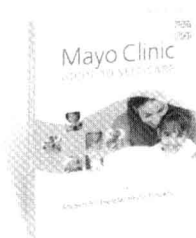
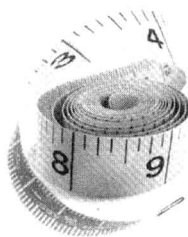
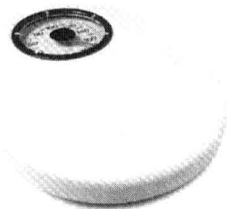
准备， 检查！

现在让这本书为你和你的家人服务吧。通过“准备，检查！”，帮助你做一个健康生活计划。

自我诊断是每天都要进行的步骤。本书可以在这一年在很多健康问题上给予你帮助——不论是常规问题还是急救问题。这里还准备了一些小小的提示可供参考，只需短短几分钟来完成一个“准备，检查”的问卷，你学到的将对今后若干年的生活都有益。

你需要

- 铅笔。
- 家用健康秤。
- 卷尺。



开始

“准备，检查！”针对健康生活提出了一些基本问题。如果你对这些问题完全没有困扰，你可能已经处于很健康的状况，如果不是，你也将知道需要对生活做出什么样的改变。首先，确定你不处于生病状态，以防由此做出不安全或不明智的决定而改变你的生活方式。

确定使用范围

你是否有严重的疾病，以至于需要经常看医生或是每天吃药（例如，癌症、糖尿病、心脏病、严重的关节炎、哮喘）？

是。→ 可以继续回答“准备，检查！”的一系列问题，但在采纳本书的建议之前，需要得到你的医生的同意。此外，为了更深入了解你的情况，请参见从第157页开始的“特定病症”，彻底检查。

否。→ 回答下一阶段问题。

针对妇女：你是否怀孕了？

是或不确定。→ 咨询医生，阅读从第154页开始的关于怀孕的相关资讯。

否。→ 回答下一阶段问题。

你是否在节食，或是存在由于减肥和运动使你的身体状况恶化的情况？

是。→ 可以回答下面的问题，但是在开始减肥或运动计划前需要得到你的医生的同意。此外，在从第49页开始的“常见病症”中查找与你情况相符的信息。

否。→ 你已经准备好开始检查了。

第

阶段

你使用烟草吗？

你是否抽烟或是使用烟草（通过咀嚼或是鼻烟）？

是。→ 抽烟是个很难戒掉的习惯，但是戒烟对于你的健康而言，会是最重要的改变。抽烟会引发心脏病、卒中以及癌症。想要戒烟永远也不会迟。参看第192~194页中所述如何戒烟。

否。→ 回答下一阶段问题。

基本戒烟计划

1. 列出你戒烟的5个最重要的理由。
2. 确定你戒烟的困难，并制订计划如何克服它们。
3. 确定一个戒烟日期，并在那天开始停止抽烟。
4. 与医生讨论关于尼古丁的替代治疗，或是处方药治疗的相关问题。
5. 从家人、朋友和同事那里获得支持。

有关烟草的事实：每年超过443 000的美国人死于与吸烟有关的疾病。抽烟会明显增加你每年的医疗费用。计算出你每年的花费，看看如果戒烟你会节省多少钱。

你的体重情况怎样？

计算你的身体质量指数（BMI）和测量你的腰围，看看你是否处于健康的体重范围以及你身体的肥胖率。完成这项工作，你需要用到家用健康秤和卷尺。

首先，计算你的BMI。利用本书207页的BMI表进行计算，并将你的BMI指数记录在这里。_____

为了得到更准确的答案，你也可以网上在线计算BMI。

接下来，用卷尺量你腹部最细的部位，确定你的腰围并记录在这里。_____



一般的：

如果你的BMI小于18.5，应咨询医生——你很可能体重过轻。

如果你的BMI介于18.5与24.9之间，你处于健康的体重范围。

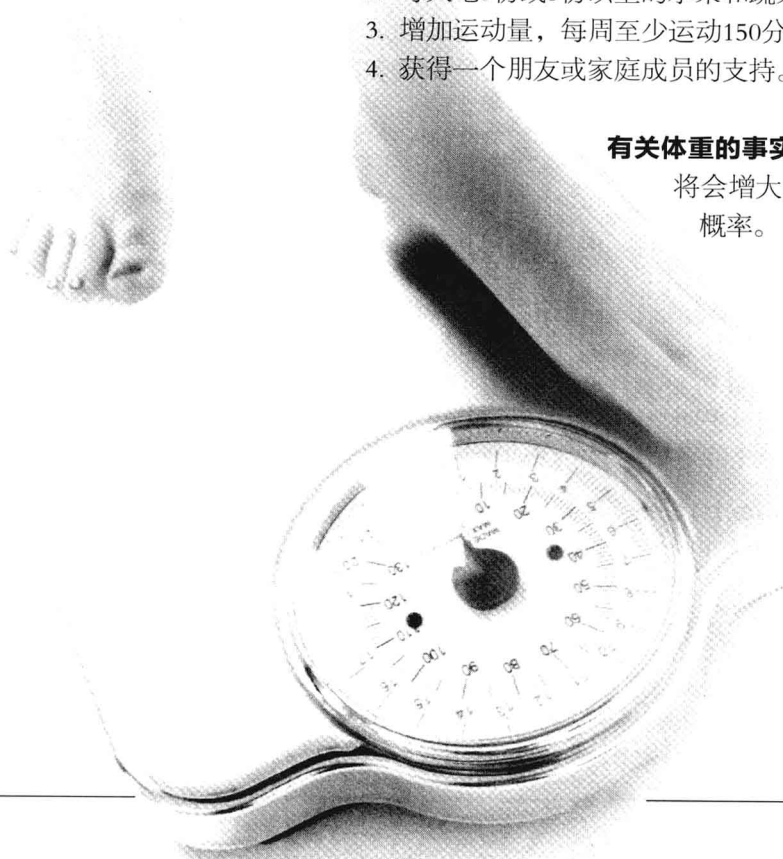
如果你的BMI是25或者更大，你需要考虑一个减肥计划了（参见第208页）。

理想的腰围是男士 ≤ 100 厘米，女士 ≤ 88 厘米。

基本的减肥计划

1. 制定一个减肥目标，1周0.5~1千克。
2. 每天吃5份或5份以上的水果和蔬菜。
3. 增加运动量，每周至少运动150分钟。
4. 获得一个朋友或家庭成员的支持。

有关体重的现实：超过2/3的美国人都有超重问题。超重将会增大患糖尿病、关节炎、心脏病和睡眠紊乱的概率。



第 3 阶段

好营养

你每天进食多少份

水果? → _____






蔬菜? → + _____

总共 = _____

如果你的总数 ≥ 5 种, 前进至下一阶段。

如果不是, 翻阅第210页“健康饮食”获得关于好营养的知识。

食量

蔬菜	千焦	视觉提示	
1杯椰菜	104.6	1个棒球大小	
2杯生的绿叶蔬菜	104.6	2个棒球大小	
水果	千焦	视觉提示	
1/2杯切片水果	251.04	1个网球大小	
1个小苹果或中等大小的橙子	251.04		
碳水化合物	千焦	视觉提示	
1/2杯全麦面食、糙米或干谷物	292.88	1个冰球大小	
1/2杯全麦百吉饼	292.88		
1片全麦面包	292.88		
1/2个中等大小的烤土豆	292.88		
肉类	千焦	视觉提示	
85克鱼肉	460.24	1副纸牌大小	
55~70克鸡肉或猪肉	460.24	1/2副纸牌大小	
55~70克硬奶酪	460.24	4个骰子大小	
	千焦	视觉提示	
1 1/2茶匙花生酱	188.28	2个骰子大小	
1茶匙黄油或人造黄油	188.28	1个骰子大小	

参见211页的MAYO CLINIC健康饮食金字塔。

基本的健康营养计划

1. 每周为你的食谱添加一种水果或蔬菜, 直到大多数日子里你都进食了5份或5份以上的水果或蔬菜。
2. 每周尝试至少1种新的健康食谱。
3. 确定每天三餐都是健康饮食——包括早餐。

有关营养的事实: 健康饮食有助于疾病的预防。例如, 你的健康食谱中包含大量的水果和蔬菜, 患卒中、心脏病和特定种类癌症的风险就会小得多。将黄油、猪油和固态饱和脂肪用如橄榄油、油菜油和花生油等健康替代品取代, 能降低患心脏病的概率。

4

预防与及早发现疾病

如果你没有明显的疾病症状或处于慢性疾病的情况，医生常常会建议你做一些预防性体检，不论怎样，接受医生的建议。

年龄

20~29岁	至少做2次检查
30~39岁	至少做3次检查
40~49岁	至少做4次检查
50~59岁	至少做5次检查
60岁甚至更老	每年做检查

你是否按照不同年龄的要求做了相应次数的预防性体检？

是。→ 回答下一阶段问题。

否。→ 预约一次体检。

基本的预防性保健计划

1. 跟你的医生预约一次预防性体检。
2. 用生日或是重要纪念日来提醒体检。
3. 在体检之后了解你的血压、胆固醇和血糖指数，并跟踪了解这些对你健康十分重要的指数。

有关体检的事实：癌症是45~64岁美国人死亡的最主要原因。心脏病是65岁以上美国人死亡的最主要原因。医生可以检查乳腺癌、结肠癌、子宫颈癌和前列腺癌。胆固醇和血压检查有助于发现和控制心脏病（参见225页“成年人体检内容及程序”）。

5

你的情绪怎样？

在过去的至少2周内，你是否时常感到忧郁、压抑和沮丧？

是。→ 与医生进行沟通。

否。→ 回答下一阶段问题。

在过去的至少2周内，你是否没兴趣或没心情做事？

是。→ 与医生进行沟通。（关于抑郁，参见200~202页）

否。→ 回答下一阶段问题。

基本的压力控制计划

1. 每周做适当的有氧运动至少150分钟。
2. 尝试平均每天8小时睡眠。
3. 保持与家人和朋友的联系。

有关情绪的事实：压力和郁闷的情绪会增加患心脏病的风险，以及加剧你的身体不适。

运动和坚持运动

你每周花多少时间做强度适中或高强度的身体锻炼？
选择最接近的时间。

（注意：对大多数人来说，强度适中或高强度的身体锻炼包括快走、跳舞、骑自行车、游泳和跑步）

- 0~30分钟 → 你才刚刚开始。如果有健康因素影响你不能更多地运动，咨询医生制定一个适合你的运动计划。
- 30~90分钟 → 很好！你有一个好的开始。制定个目标，逐步增加强度适中的有氧运动的时间。如果你做的是高强度的运动，每周多于75分钟的运动量就是一个比较合理的目标了。
- 90~120分钟 → 你能很好地维持你的健身计划。
- 多于120分钟 → 你很有活力，很可能处于很健康的状态。如果你做的运动是强度适中的有氧运动，每周你需要运动至少150分钟，并保持这个目标每周至少3天有效。如果你计划减肥，你则需要每周至少做200分钟强度适中的有氧运动。

参看215页“运动与健康”以获得更多的知识并保持健康。

基本运动计划

1. 尝试1周的绝大多数天数里运动，包括基本的可燃烧卡路里活动，从园艺劳动到爬楼梯等运动方式都可以。
2. 确定每周运动的时间和步骤。
3. 记日志提醒并跟踪你的进展。
4. 找一个朋友或家人陪同你运动。
5. 慢慢但稳定地进行你的运动计划。如果运动中感到痛苦或不适，去看医生。

有关健康的事实：只有30%的美国成年人保证了基本的运动量，几乎40%的人根本不运动。即使是适当的走路也能帮助你更加健康、减少压力和给你带来更多的精力去做你自己喜欢的事情（参见217~220页）。

安全问题

每次开车或骑摩托车的时候，你是否都系了安全带？
是。 → 回答下一阶段问题。
否。 → 系上！

是否会酒后驾车？
是。 → 阅读第188页。
否。 → 回答下一阶段问题。

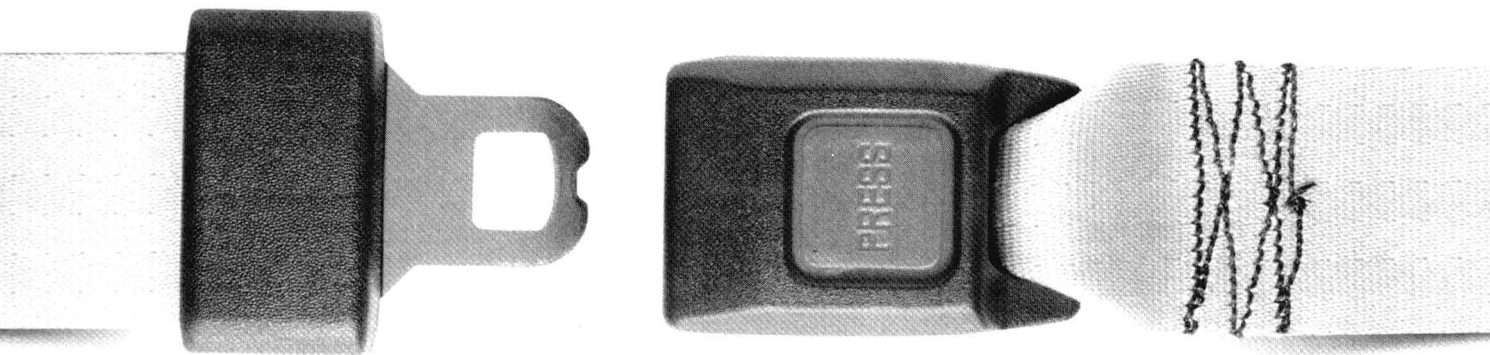
如果你拥有枪械，你是否将它们锁起来了并锁上了扳机？
是。 → 回答下一阶段问题。
否。 → 锁好你的枪械和弹药。

过去6个月中，你是否做过家庭安全调查？
是。 → 很好！你已经将意外和受伤的风险降到了最低。
否。 → 查阅第231页“降低家中的危险”，使你的家更安全。

基本的安全计划

1. 驾驶机动车的时候总是系好安全带。
2. 至少每年一次家庭安全检查。

有关安全的事实：如果你35岁以下，你生命的最大威胁来自于车祸，而有1/3的车祸都与酒后驾车有关。



目 录

准备, 检查!	1	1.16 有毒植物	29
1 急救	1	1.17 牙病	30
1.1 心肺复苏法	2	1.17.1 牙痛	30
1.2 窒息	4	1.17.2 牙齿脱落	30
1.3 心脏病发作	5	1.18 外伤: 骨骼和肌肉创伤	31
1.4 卒中	7	1.18.1 脱臼	31
1.5 中毒	9	1.18.2 骨折	31
1.6 大出血	10	1.18.3 扭伤	32
1.7 休克	11	1.19 外伤: 头部创伤	32
1.8 过敏反应	12	2 全身性症状	33
1.8.1 食物过敏	12	2.1 眩晕和昏厥	34
1.8.2 药物过敏	13	2.2 疲乏	36
1.9 咬伤	14	2.3 发热	38
1.9.1 动物咬伤	14	2.4 疼痛	40
1.9.2 人咬伤	14	2.4.1 常见的慢性疼痛	41
1.9.3 蛇咬伤	15	2.4.2 慢性疼痛的治疗	43
1.9.4 昆虫叮咬	15	2.5 睡眠紊乱	44
1.9.5 蜘蛛咬伤	16	2.5.1 失眠	44
1.9.6 虱咬伤	16	2.5.2 其他睡眠问题	45
1.10 烧伤	17	2.6 出汗与体味	46
1.10.1 化学品灼伤	18	2.7 不正常的体重变化	47
1.10.2 日光灼伤	19	2.7.1 体重增加	47
1.10.3 电击伤	19	2.7.2 不正常的体重减轻	47
1.11 冷天气引发的疾病	20	3 常见病症	49
1.11.1 冻疮	20	3.1 背部和颈部	50
1.11.2 体温偏低	21	3.1.1 常见的背部和颈部问题	51
1.12 割伤、擦伤和伤口	22	3.1.2 其他的背部和颈部问题	53
1.12.1 小伤口	22	3.1.3 预防工作中背部受伤	53
1.12.2 刺伤	23	3.1.4 预防常见的背痛和颈痛	54
1.13 眼部创伤	24	3.1.5 日常背部练习	55
1.13.1 角膜磨损(擦伤)	24	3.2 消化系统	56
1.13.2 化学品溅入	24	3.2.1 腹部疼痛和不适	56
1.13.3 异物入眼	25	3.2.2 腹绞痛	57
1.14 食物引发的疾病	26	3.2.3 便秘	58
1.15 热疾病	28		

3.2.4 腹泻	59	3.6.11 臀部痛	97
3.2.5 胀气和胀气痛	60	3.6.12 腿痛	98
3.2.6 胆结石	61	3.6.13 膝盖痛	100
3.2.7 胃炎	61	3.6.14 脚踝和脚痛	102
3.2.8 痔疮和直肠出血	62	3.7 肺、胸和呼吸	107
3.2.9 疝气	63	3.7.1 咳嗽：自然的反应	107
3.2.10 消化不良和烧心	64	3.7.2 支气管炎	109
3.2.11 应激性结肠综合征	65	3.7.3 喉头炎	109
3.2.12 恶心和呕吐	66	3.7.4 喘息	110
3.2.13 消化道溃疡	67	3.7.5 呼吸急促	110
3.3 耳朵和听力	68	3.7.6 胸痛	111
3.3.1 气压耳	68	3.7.7 心悸	111
3.3.2 异物入耳	69	3.8 鼻和鼻窦	112
3.3.3 鼓膜破损	69	3.8.1 异物入鼻	112
3.3.4 耳部感染	70	3.8.2 嗅觉丧失	112
3.3.5 耳鸣	72	3.8.3 流鼻血	113
3.3.6 游泳性耳炎	72	3.8.4 鼻塞	114
3.3.7 耳垢堵塞	73	3.8.5 流鼻涕	114
3.3.8 噪声引起的听力丧失	74	3.8.6 鼻窦炎	116
3.3.9 年龄增长引起的听力丧失	75	3.9 皮肤、头发和指甲	117
3.4 眼睛和视力	76	3.9.1 正确的皮肤护理	117
3.4.1 黑眼圈	76	3.9.2 痤疮	118
3.4.2 干眼症	77	3.9.3 疖子	118
3.4.3 眼泪过多	77	3.9.4 蜂窝织炎	119
3.4.4 飞蚊症（眼中有斑点）	77	3.9.5 金黄色葡萄球菌感染	119
3.4.5 红眼病	78	3.9.6 鸡眼和胼胝（老茧）	120
3.4.6 畏光	79	3.9.7 头皮屑	120
3.4.7 其他眼部问题	79	3.9.8 皮肤干燥	121
3.4.8 常见眼部疾病	80	3.9.9 湿疹（皮炎）	121
3.4.9 与眼镜、隐形眼镜有关的问题	81	3.9.10 真菌感染	122
3.5 头痛	82	3.9.11 荨麻疹	123
3.6 四肢、肌肉、骨骼和关节	85	3.9.12 疱疹	123
3.6.1 肌肉拉伤：过度使用肌肉时	87	3.9.13 瘙痒和皮疹	124
3.6.2 扭伤：损伤韧带	88	3.9.14 婴儿皮疹	124
3.6.3 骨折	89	3.9.15 虱子	126
3.6.4 黏液囊炎	90	3.9.16 疥疮	126
3.6.5 肌腱炎	90	3.9.17 牛皮癣	127
3.6.6 纤维素增生	91	3.9.18 痣	127
3.6.7 痛风	92	3.9.19 带状疱疹	128
3.6.8 肩痛	92	3.9.20 皮肤癌的症状	129
3.6.9 肘部和前臂痛	93	3.9.21 疣	130
3.6.10 手腕、手和手指痛	95	3.9.22 皱纹	130

3.9.23 脱发	131	4.6 糖尿病	172
3.9.24 指甲真菌感染	132	4.7 心脏病	177
3.9.25 嵌趾甲	132	4.8 肝炎	180
3.10 咽喉和口腔	133	4.9 高血压	182
3.10.1 咽喉痛	133	4.10 性传播疾病	184
3.10.2 口臭	135	5 1精神健康	187
3.10.3 声音嘶哑和失声	135	5.1 成瘾行为	188
3.10.4 口腔溃疡	136	5.1.1 滥饮酒精和酒精中毒	188
3.10.5 其他口腔感染和疾病	138	5.1.2 治疗滥饮酒精和酒精中毒	189
3.11 男性健康	140	5.1.3 个别治疗	190
3.11.1 睾丸痛	140	5.1.4 抽烟	192
3.11.2 前列腺肥大	141	5.1.5 如何戒烟	192
3.11.3 前列腺炎	142	5.1.6 尼古丁替代疗法	193
3.11.4 阳痿	142	5.1.7 处理脱瘾症状	194
3.11.5 男性节育	143	5.1.8 如何处理青少年吸烟问题	195
3.12 女性健康	144	5.1.9 药物依赖	196
3.12.1 乳房肿块	144	5.1.10 强迫性赌博	197
3.12.2 乳腺癌	145	5.2 焦虑症	198
3.12.3 乳房疼痛	146	5.2.1 泛焦虑症	198
3.12.4 痛经	146	5.2.2 社会焦虑症	198
3.12.5 月经不调	147	5.2.3 创伤后应激障碍 (PTSD)	199
3.12.6 经期外出血	147	5.2.4 惊恐发作和惊恐性障碍	199
3.12.7 经前综合征	147	5.3 抑郁症	200
3.12.8 绝经	149	5.3.1 产生抑郁症的原因	201
3.12.9 泌尿系统疾病	150	5.3.2 治疗方案	202
3.12.10 阴道分泌异常	150	5.4 家庭暴力	203
3.12.11 癌症检查	151	5.5 失忆症	204
3.12.12 其他常见的妇科病	152	6 保持健康	205
3.12.13 怀孕	154	6.1 体重：健康的体重	206
3.12.14 怀孕期间的常见问题	155	6.1.1 计算身体质量指数	207
4 特定病症	157	6.1.2 减肥技巧	208
4.1 呼吸道过敏	158	6.1.3 运动：消耗脂肪的关键	209
4.2 甲状腺疾病	160	6.2 健康饮食	210
4.3 关节炎	161	6.2.1 MAYO CLINIC健康饮食金字塔	211
4.3.1 运动	161	6.2.2 健康烹饪	212
4.3.2 药物控制不适	163	6.3 降低胆固醇	213
4.3.3 其他缓解疼痛的方法	163	6.4 运动与健康	215
4.3.4 保护关节	164	6.4.1 有氧运动和无氧运动	215
4.4 哮喘	165	6.4.2 开展健身计划	216
4.5 癌症	168	6.4.3 走出健康	217
4.5.1 症状和检查	168		

6.4.4 步行者的拉伸运动	219	7.3 应对高科技	245
6.5 控制压力	221	7.3.1 电脑屏幕与眼睛疲劳	245
6.5.1 抑制免疫系统	221	8 健康消费	247
6.5.2 增大患心血管疾病的风险	221	8.1 你与你的医生	248
6.5.3 恶化其他疾病	222	8.1.1 从初级护理开始	248
6.5.4 压力的症状	222	8.1.2 如何找医生	248
6.6 体检与免疫	225	8.1.3 你可能需要的专科医生	249
6.6.1 成年人体检内容及程序	225	8.2 家用医学检测设备	252
6.6.2 成年人免疫	226	8.3 家族病史图谱	253
6.6.3 健康儿童免疫计划	227	8.4 药物的使用	254
6.7 保护自己	229	8.4.1 在互联网上订购药物	255
6.7.1 紧急情况的预防	229	8.4.2 止痛药：按疼痛程度服药	256
6.7.2 降低路上的危险	231	8.4.3 感冒药的作用	258
6.7.3 降低家中的危险	231	8.4.4 家庭医疗用品	259
6.7.4 预防跌倒	232	8.5 膳食补充品	260
6.7.5 铅中毒	232	8.5.1 天然食品是最好的食物来源	262
6.7.6 一氧化碳中毒	233	8.5.2 你是否应服用补充品？	263
6.7.7 室内空气污染	233	8.5.3 需要多少维生素和矿物质？	264
6.7.8 洗手	234	8.5.4 选择和服用膳食补充品	264
6.8 年龄和健康	235	8.6 补充和替代医疗	266
6.8.1 年龄如何影响健康	235	8.6.1 核对治疗成功率	267
6.8.2 老年健康维护	236	8.6.2 草药治疗	268
7 健康与工作环境	237	8.6.3 推拿和接触性治疗	270
7.1 健康、安全和预防受伤	238	8.6.4 身心合一	272
7.1.1 保护背部	238	8.6.5 系统疗法	273
7.1.2 手和手腕护理	238	8.6.6 选择治疗方法的5个步骤	274
7.1.3 在工作中应对关节炎	239	8.7 健康的旅行者	277
7.1.4 上班族的运动	239	8.7.1 旅行中的腹泻	277
7.1.5 工作场所的安全	241	8.7.2 中暑	277
7.1.6 轮班工人的睡眠方法	241	8.7.3 水疱	277
7.1.7 毒品、酒精和工作	242	8.7.4 高原反应	277
7.2 缓解压力	243	8.7.5 运动病——晕车、晕船、晕机	278
7.2.1 筋疲力尽？调整一下	243	8.7.6 国际旅行	278
7.2.2 6个步骤化解同事间的纷争	243	8.7.7 国际旅行的疫苗	279
7.2.3 管理时间的5个办法	244	8.7.8 空中旅行的危险	280
7.2.4 了解上司，和谐相处	244	8.7.9 提问与回答	281
7.2.5 停止敌对，坦诚相见	244		