



请你试着把本书放在枕边，在闲暇或不适的时候，打开它，它可以帮助你熟悉自己的身体，解决和预防小恙大疾，永葆健康！

# 身体健康 枕边书

自己的身体自己负责

牧之/编著



A Handbook on  
How to Get Healthy Body



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

请你试着把本书放在枕边，在闲暇或不适的时候，打开它，它可以帮助你熟悉自己的身体，解决和预防小恙大疾，永葆健康！

# 身体健康 枕边书

自己的身体自己负责

牧之/编著



A Handbook on  
How to Get Healthy Body

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

身体健康枕边书/牧之编著. —北京:新世界出版社,

2005.1

ISBN 7-80187-476-5

I. 身... II. 牧... III. 保健-基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 118148 号

## 身体健康枕边书

---

策 划: 华牧文化

编 著: 牧 之

责任编辑: 董晶晶

封面设计: 红十月工作室

责任印刷: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话: (010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话: (010)68995968 (010)68998733(传真)

本社中文网址: [www.nwp.cn](http://www.nwp.cn)

本社英文网址: [www.newworld-press.com](http://www.newworld-press.com)

本社电子信箱: [nwpcn@public.bta.net.com](mailto:nwpcn@public.bta.net.com)

版权部电子信箱: [frank@nwp.cn](mailto:frank@nwp.cn)

版权部电话: +86(10)68996306

印 刷: 河北廊坊华星印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 640mm×960mm 1/16

字 数: 440 千字 印张: 28

印 数: 1-10000

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80187-476-5/G·173

定 价: 35.00 元

---

新世界版图书 版权所有 侵权必究  
新世界版图书 印装错误可随时退换



## 前 言

溯古至今，与其说长寿是人类追求的梦想，不如说健康是人类梦寐以求的东西。自有人类起，我们就被各种各样的疾病所缠绕，尽管在今天物质丰富、科技高度发展的现代社会，我们征服了一个又一个疑难病症，但是疾病仍然以各种“变身”侵袭伤害着我们的健康。可以说：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感到疲劳不堪。现代人不再有“锄禾日当午”的辛劳，却并不感到轻松，在没完没了的会议、处理不完的公案、应接不暇的应酬中，现代人拼命地从自己的身体矿藏中索取并透支资源。心理和生理的长期超负荷运行，导致了身体矿藏的可怕衰竭，以致让衰老提前到来。

许多人刚刚步入中年，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状，有的甚至猝死。导致中年人身体素质下降、慢性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，疲劳不能及时缓解，于是积劳成疾，甚至有人英年早逝。而老年人也由于进入了衰老期，各种疾病接踵而至。比如高血压、冠心病、糖尿病、失眠、神经系统紊乱、肾功能衰竭等等。

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癌症该如何预防和治疗呢？目前流行的现代病该如何防治呢？自己怎样捕捉身体透露出来的信息，而看出疾病的端倪，早做治疗呢？生活中发生了一些意外该怎样进行家庭急救呢？怎样运用传统疗法诸如按摩之类强身健体

呢？

你可以从这本《身体健康枕边书》中找到这些问题的答案或者更多的信息。在第一章及以后的五章里，你能了解到底怎样是健康，你的生活方式、生活环境、心态、运动以及饮食与健康的关系。接着本书从家中的少儿、男人、女人和中老年人方面讲述最常见的健康问题并提供最简单的治疗方法。另外，本书还讲述了一些常见癌症的治疗和预防方法。除了以上这些，本书还收集了一些常见疾病的自我诊断和儿童及成人的急救知识以及身体发出的一些健康警讯。

现在，你还不知道为了健康该从何做起吗？还在被一些疾病缠绕弄得痛苦不堪吗？那么，请拿起这本《身体健康枕边书》吧，试着翻翻它，读一读，再试着把它置于床头案牍，时常翻阅。你或许会发现，原来，健康能与它结伴而来！

## 目 录

## 前 言

## 第 1 章 健康是个人和家庭的大事

第 1 节	现代人的健康整体状况	/2
第 2 节	身体健康的含义	/2
第 3 节	身体健康诊断内容	/3
第 4 节	健康的新标准	/3
第 5 节	影响健康的因素	/5
第 6 节	自我监测健康标准	/6
第 7 节	关于亚健康	/6
第 8 节	如何预防和消除“亚健康”	/8
第 9 节	未来的保健新趋势	/8

## 第 2 章 生活方式、习惯与健康

第 1 节	重视现代生活方式病	/11
第 2 节	人体的生物钟	/12
第 3 节	人生各阶段的保健法则	/12
第 4 节	促进健康的行为	/13
第 5 节	危害健康的行为	/15
第 6 节	睡眠与健康	/16
第 7 节	酗酒与健康	/18
第 8 节	滥用药物与健康	/19

### 第3章 生活环境与健康

- 第1节 小心身边的铅污染 /22
- 第2节 吸烟与健康 /24
- 第3节 装饰材料与健康 /26
- 第4节 电脑网络与健康 /27

### 第4章 心态与健康

- 第1节 心理健康的标准 /31
- 第2节 健康需要“营养素” /32
- 第3节 保持快乐的心态就会健康 /34

### 第5章 运动与健康

- 第1节 健康需要体育运动 /37
- 第2节 合理运动促进健康 /38
- 第3节 “轻体育”与健康 /40
- 第4节 步行亦是一种锻炼方式 /41
- 第5节 有氧运动于健康最合理 /43
- 第6节 恶劣天气更要坚持锻炼 /45
- 第7节 体育锻炼要从小抓起 /47

### 第6章 饮食与健康

- 第1节 透视膳食指南 /51
- 第2节 谷类食物适当食用 /51
- 第3节 蔬菜水果益于健康 /53
- 第4节 鸡鸭鱼肉吃法有讲究 /55
- 第5节 常喝牛奶利于骨骼生长 /56

第6节	正确看待脂肪	/58
第7节	盐多有害健康	/59
第8节	西式快餐多吃无益健康	/60
第9节	控制零食食用有益于健康	/61
第10节	少吃方便食品有益健康	/62
第11节	碳酸饮料无益人体健康	/63
第12节	果汁不宜天天喝	/64
第13节	适量饮茶有益健康	/65
第14节	有益身体健康的食品	/67
第15节	用蜂蜜来代替糖	/72
第16节	偏碱饮食与健康	/74
第17节	“鲜”食品误区	/75
第18节	吃绿色食品	/76
第19节	黑色食品辨证地吃	/78
第20节	夏日保健:苦味食品	/79

## 第7章 少儿常见病的预防与治疗

第1节	小儿腹泻	/82
	易引起小儿腹泻的原因	/82
	小儿腹泻的临床表现	/82
	小儿腹泻的治疗	/83
	腹泻小儿的护理	/83
	幼儿腹泻脱水诊断及补水措施	/84
	腹泻宝宝爸妈处理要点	/85
	小儿腹泻的预防要点	/86
第2节	小儿百日咳	/87
	小儿百日咳的临床表现	/87
	小儿百日咳的治疗	/88
	小儿百日咳的预防	/88
第3节	小儿维生素缺乏症	/89



维生素 C 缺乏症	/89
维生素 A 缺乏症	/90
维生素 B <sub>1</sub> 缺乏症	/91
维生素 D 缺乏性佝偻病	/93
第 4 节 小儿急性上呼吸道感染	/95
临床表现	/95
治疗措施	/95
预防呼吸系统疾病	/96
第 5 节 感染性疾病	/96
麻疹	/96
风疹	/99
水痘	/100
流行性腮腺炎	/102
流行性乙型脑炎	/104
脊髓灰质炎	/106
猩红热	/109
第 6 节 儿童贫血症	/110
30% 以上儿童贫血	/110
儿童贫血的食疗法	/111
预防缺铁性贫血	/112
第 7 节 小儿肺炎	/113
小儿肺炎及表现	/113
小儿肺炎的症状及处理方法	/113
小儿肺炎的护理和预防方法	/114
第 8 节 小儿肥胖症	/114
小儿肥胖症概述	/114
肥胖儿童的膳食调整	/116
肥胖儿童的运动原则	/116
小儿肥胖症的预防	/117

## 第8章 男性常见疾病的预防与治疗

第1节 脱发	/120
男性脱发的原因	/120
男性脱发的一般治疗	/121
饮食与头发健康	/121
男性如何预防脱发	/122
第2节 前列腺疾病	/123
前列腺炎的分类及临床表现症状	/123
前列腺炎的发病原因	/124
前列腺炎的治疗	/125
如何预防前列腺疾病	/125
第3节 阳痿	/126
阳痿发生的原因及分类	/126
阳痿的自我判断	/127
阳痿的治疗	/128
阳痿的药膳	/128
第4节 早泄	/129
引起早泄的原因有哪些	/130
早泄的治疗	/130
早泄常用食疗方	/131
如何预防早泄的发生	/132
第5节 下背痛	/132
下背痛及引起下背痛的原因	/132
导致下背痛的危险因素	/133
下背痛患者的自我养疗	/133
第6节 溃疡	/134
溃疡病及溃疡病的病因	/134
溃疡病的临床表现	/135
溃疡病的治疗	/135

溃疡病患者的饮食疗法	/136
消化性溃疡病人的自我调养	/136
如何预防溃疡病的复发	/137

## 第9章 女性常见疾病的预防与治疗

第1节 痛经	/139
痛经的原因	/139
痛经的临床表现	/140
痛经的一般治疗	/140
女性痛经药膳疗法	/140
女性月经时期的体育锻炼	/142
第2节 更年期综合症	/142
更年期综合症及常见症状	/142
更年期综合症的治疗	/143
第3节 阴道炎	/143
女性易患阴道炎的解剖学原因	/143
女性易患的几种阴道炎的症状及治疗	/144
霉菌性阴道炎的临床表现	/145
如何预防霉菌性阴道炎	/145
第4节 偏头痛	/146
导致女性偏头痛的原因、症状及相应治疗	/147
第5节 贫血症	/148
你可以做的贫血自查	/149
哪些女性容易患贫血症	/149
贫血症的家庭治疗措施	/150
第6节 尿道感染	/153
女性易患泌尿道感染及其症状	/153
常见的泌尿道系统感染病因	/153
女性尿道感染的处理措施	/154
尿道感染的预防	/154

第7节 乳房不适	/155
生理性乳房疼痛原因	/155
造成乳房不适的外在因素	/156
乳房常见的疾病	/156
乳房的自我检查	/157
专家给出的缓解乳房不适的建议	/158
日常生活中乳房的保健	/159

## 第10章 中老年常见疾病的预防与治疗

第1节 高血压	/162
正常血压的标准和高血压诊断标准	/162
高血压患者常见的临床表现	/162
高血压与高血压病有区别	/163
高血压的发病因素	/163
如果不及时治疗高血压会有什么危险	/164
老年人高血压治疗原则	/165
治疗高血压病的有效方法	/165
降压药物的使用原则	/166
血压应控制到多少为宜	/166
高血压治疗误区有哪些	/167
高血压病人的运动治疗	/168
高血压病人的饮食治疗	/170
高血压病人的自我保健方法	/175
高血压病的预防从改变生活方式开始	/176
得了高血压还要预防吗	/177
高血压患者早晨需补充水分	/178
第2节 糖尿病	/178
我国糖尿病患病情况及分类表现	/178
糖尿病的病因	/179
糖尿病的早期征象	/180

糖尿病的误区	/182
糖尿病治疗的控制标准	/183
糖尿病人的运动疗法	/184
饮食治疗是糖尿病的基本治疗	/186
糖尿病饮食计算的方法	/187
计算糖尿病患者一日应该摄入的总热量	/187
糖尿病患者饮食的合理量参考	/187
糖尿病病人的饮食禁忌	/188
关于糖尿病的药膳方	/189
糖尿病人如何自我养疗	/189
三道防线预防糖尿病	/190
第3节 冠心病	/191
冠心病及冠心病分类	/191
冠心病的病因	/192
冠心病的临床表现	/193
冠心病的家庭治疗措施	/194
心绞痛的家庭治疗措施	/195
心肌梗塞家庭防治措施	/197
用药与治疗	/199
冠心病患者的康复运动	/200
冠心病的中医食疗方	/201
冠心病患者的生活禁忌	/203
注意:冠心病病人夜间请喝安全水	/205
注意:冠心病病人不适宜晨炼	/205
控制冠心病的关键措施	/205
第4节 高血脂	/206
哪些人易发高血脂症	/207
检查血脂的注意事项	/207
高血脂症的治疗指导	/208
高血脂症合理的膳食结构	/208
高血脂的食疗药粥	/209
高血脂症患者宜选用何种食用油	/210

怎样防治血脂增高	/211
第5节 哮喘	/211
哮喘的种类	/212
支气管哮喘症状及诱发因素	/213
哮喘病的一些自疗方法	/213
支气管哮喘宜忌原则	/215
支气管哮喘宜食物品	/216
秋季气管哮喘病进补方	/218
老年哮喘病人的饮食	/219
哮喘病人怎样耐寒锻炼	/219
夜间如何减少哮喘发作	/220
哮喘的预防要落实在哪些地方	/220
第6节 白内障	/221
白内障的种类	/222
老年人早期白内障的保健法	/222
远离白内障,关键在预防	/224
第7节 下肢静脉曲张	/225
什么是下肢静脉曲张,它的形成原因及常见症状	/225
单纯性下肢静脉曲张的治疗	/225
下肢静脉曲张防治操	/226
下肢静脉曲张预防小措施	/227
第8节 帕金森氏症	/228
帕金森氏症合理饮食	/229
帕金森氏症的家庭护理要点	/229
第9节 老年痴呆症	/230
老年痴呆症的早期征象	/230
老年痴呆的主要表现	/231
老年性痴呆的诊断和治疗	/233
老年性痴呆的饮食疗法	/234
饮食营养预防痴呆症	/235
第10节 骨质疏松症	/238
骨质疏松的分类及症状	/238

骨质疏松的原因	/239
易患骨质疏松症的人群	/240
家庭防治措施	/240
第 11 节 肥胖症	/244
肥胖症的病因及症状	/245
肥胖症的分类	/246
肥胖症的治疗	/246
单纯性肥胖症的食疗方和禁忌食品	/250
预防肥胖症	/251

## 第 11 章 癌症的预防与防治

第 1 节 癌症总述	/254
哪些人易患癌症	/254
诱发癌症的 29 种危险因素	/255
癌症的治疗方法	/256
癌肿的食疗注意事项	/257
癌症病人的饮食宜、忌有哪些	/258
癌症患者的药茶疗法	/259
癌症病人能不能进行体育锻炼	/260
癌症的三级预防	/261
常见癌症的早期征兆	/263
癌症的早期发现:八大警号和十大症状	/264
自我检查	/266
饮食预防癌症 14 法	/267
第 2 节 肺癌	/268
肺癌的病因有哪些	/268
肺癌有哪些症状	/269
肺癌的治疗	/269
肺癌食疗方	/270
家庭护理:照护应注意哪些事项	/271

肺癌的预防措施	/272
第3节 肝癌	/273
肝癌的病因	/273
原发性肝癌不同时期的临床表现	/273
哪些是肝癌的高危人群	/274
肝癌的治疗方法	/274
肝病饮食营养治疗原则	/274
肝癌病人饮食原则	/275
肝癌的预防	/276
第4节 胃癌	/277
胃癌的发生有两大危险因素	/277
胃癌的症状	/278
胃癌的常规治疗	/278
胃癌食疗方	/279
预防胃癌“八必须”	/280
第5节 食道癌	/281
导致食道癌的病因	/281
食道癌的症状	/282
食道癌的治疗	/284
食道癌的中医药疗方及佐疗药膳	/284
食道癌病人的饮食调理	/285
食道癌的预防	/286
第6节 大肠癌	/286
大肠癌的病因学	/287
大肠癌的早期症状	/287
大肠癌的常规治疗	/287
大肠癌患者的药膳	/288
大肠癌的三级预防措施	/289
肠癌的高危人群要注意定期监测	/289
规律合理的生活习惯可以预防大肠癌的发生	/289
第7节 乳腺癌	/290
乳腺癌的病因	/290



乳腺癌的症状临床表现	/291
乳腺癌的常规治疗	/291
乳腺癌的佐疗药膳	/292
乳腺癌手术后的锻炼	/292
乳腺癌患者的生活提示	/292
乳腺癌的三级预防	/293
预防乳腺癌的具体措施	/293
第8节  宫颈癌	/295
宫颈癌的病因学	/295
宫颈癌的临床表现	/295
宫颈癌的常规治疗	/296
治疗宫颈癌的饮食疗法	/297
宫颈癌的预防	/297
第9节  白血病	/298
白血病的病因	/298
白血病的治疗	/299
白血病患者饮食治疗	/299
白血病患者食物选择	/300
白血病患者食疗药膳	/301
怎样为白血病人配餐	/302
白血病患者日常防护需要做什么	/303
怎样预防白血病	/303

## 第12章 现代病的防治

第1节  家用电器噪音病	/305
第2节  现代办公职业病	/306
第3节  宠物综合症	/307
第4节  麻将病	/308
第5节  耳塞综合症	/309
第6节  洗衣机病	/310