

新闻晨报

系列丛书

其实你可以更健康

21世纪实用养生新主张

郑晓星
朱国荣 著



学林出版社

郑晓星 朱国荣 著

其实你可以更健康

——21世纪实用养生新主张

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

其实你可以更健康:21世纪实用养生新主张/郑晓星,朱国荣著. —上海:学林出版社,2004.7

ISBN 7-80668-768-8

I. 其... II. ①郑...②朱... III. 疾病-诊疗

IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 055225 号

其实你可以更健康

——21 世纪实用养生新主张



作 者——郑晓星 朱国荣

责任编辑——叶 刚

特约编辑——黄政一

封面设计——胡晓峰

出 版——上海世纪出版集团

学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话:64515005 传真:64515005

发 行——新华书店上海发行所

学林图书发行部(钦州南路 81 号 1 楼)

电话:64515012 传真:64844088

印 刷——上海长阳印刷厂

开 本——889×1194 1/32

印 张——7.875

字 数——18 万

版 次——2004 年 7 月第 1 版

2004 年 7 月第 1 次印刷

印 数——8 000 册

书 号——ISBN 7-80668-768-8/R·16

定 价——15.80 元

新闻晨报 系列丛书

主 编：毛用雄

(解放日报副总编辑、新闻报总编辑)

副主编：顾伟 (新闻晨报主编)

黄琼 (新闻报总经理)

委 员：金乐敏 杨伟中 马笑虹 朱秋萍

序言

曾有人说过：“如果把人的健康比作1，那么其所拥有的一切财富就是1后面的0，如事业、家庭、荣誉、地位、金钱……只有有了健康的1，后面的0越多，人生才越有意义。没有了1，再多的0也就是0，没有任何意义。”

追求健康，古就有之，但从来没有像今天这么迫切。数字化社会带来的工作的繁忙、生活的压力、紧张的人际关系是以往社会所远远不能媲及的。调查显示，当今都市人群中有70%的人士处于“亚健康”状态，而且年龄大都处于20—45岁之间。“亚健康”再往前迈进一步，就是各种疾病的临床表现。

为了让都市人群远离“亚健康”，为了让患病的人士尽早康复，为了让我们的读者和他们的家人生活得更加健康，一直以实用服务为宗旨的《新闻晨报》专门辟出了版面开设了“实用健康”版，针对缠绕于现代都市人的各类疾病，一事一议，一病一诊，并推荐上海最权威的医生。

版面开出后，受到了读者极大的好评。许多读者来信、来电说，《新闻晨报》的健康版非常有用，不仅能给他们就医提供极大的帮助，而且还普及了许多医学知识，让他们防患于未然。他们还建议《新闻晨报》能否将这些

内容结集出版,一方面便于保存和查阅,另一方面也能让更多的读者了解。

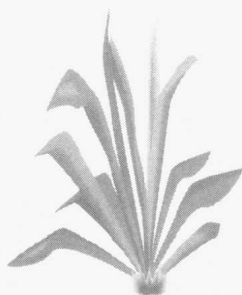
鉴于此,我们将在《新闻晨报》健康版上发表过的部分文章经过整理修改,又添加了一些新型的疾病内容,如非典型性肺炎、考前综合征等,结集由学林出版社出版,希望对读者有用,也希望读者拥有一个健康的1,拥有无数个0。

裴 新

2003年12月20日

目 录

Contents



序言	1
“亚健康”对号入座	1
将“传染性非典型非典”拒之门外	4
癌症是可以预防的	8
口腔护理五部曲	13
警惕脱发	15
补碘 VS 甲亢	19
让胃不再痛	23
莫要等到“老糊涂”	27
你的“内在动力”缺乏吗	30
“上班族”切莫紧张过了“头”	35
中年男士：外强内干	38
拒绝糖尿病的“甜蜜”	41
让高血压远离你	44
关注“出口”疾病	49
男性“难言之隐”谁来解	58
保护前列腺须自我减负	61
别让脂肪缠上你的肝	63



乙肝发出 SOS	66
别让呼吸道“塞车”	72
“过敏”别让嗅觉不灵	77
秋防“气象过敏症”	81
哮喘畏惧“持久战”	85
当心“头号致残疾病”	91
当心颈椎病“秋后算账”	94
亲密爱人拒绝“蜜月病”	99
婴儿喂养还是母乳好	104
纸尿裤,宝宝的健康前提	108
做一个漂亮的“新妈妈”	111
拒绝生育 也是一种“病”	115
让入“秋”女性远离烦	119
健康,吃出来	124
维生素 C 需要额外补充吗	130
吃零食会变胖吗	133
以花泡茶有益身体	137
“健美第一人”猝死的疑惑	141
要运动,不要受伤	146
别成减肥药的“冤魂”	151
催熟你的睡眠	156
“夜猫子”保养攻略	163
别让肌肤成为“沙漠”	168
“吹毛求疵”为美容	173
须眉美容为阳刚	176
太阳镜甬玩酷	180
多晒太阳未必健康	182

忙人不要眼盲	186
手机和人体:超越零距离	190
长假请你悠着点	194
莫让“旅途病”缠身	200
哼着小调整理房间	204
螨虫、细菌与人共舞	209
健康的“隐性杀手”	212
别与宠物“亲密接触”	216
家庭用药需科学	221
附:申城名医	223



“亚健康”对号入座

“亚健康”的成因

造成“亚健康”的因素主要有以下几种：

一是由于过度疲劳造成的精力、体力透支。由于竞争的日趋激烈，人们用心用脑过度，身体的主要器官长期处于入不敷出的非正常负荷状态。

二是由于人体的自然老化，表现出体力不足，社会适应能力降低。

三是心脑血管等疾病的前期。

四是人体生物周期中的低潮时期。即使是健康人，也会在一个特定的时期内处于“亚健康”状态，例如女性的月经来潮前表现出的烦躁、不安、情绪不稳、易激动等。

“亚健康”的预防和消除

预防和消除“亚健康”的关键是养成良好的生活习惯，劳逸结合，平时注意锻炼身体，适当参加一些户外活动。

膳食合理，饮食要少盐、少糖、应多吃些高蛋白的食物，如豆制品等。要多吃新鲜蔬菜、瓜果、鱼和水产品，这样可以补充人体所必需的各种营养物质、维生素和微量元素。



同时还要注意不要暴饮暴食或偏食,暴饮暴食会造成消化道器质病变;偏食会因为缺乏某种营养物质而诱发“亚健康”状态。

使用处方摆脱“亚健康”

均衡营养,合理膳食。理想的食谱首先要保证营养均衡,像糖、蛋白质、脂类、矿物质、维生素等必需的营养物质在每天的膳食中一样都不能少。

脂肪类食物不可多食也不可食。因为某些脂肪类食物是大脑运转所必需的,缺少它们将影响思维。但是若食用过多,短期内会产生昏昏欲睡的感觉,长期则在体内堆积,形成脂肪。

应酬过后多调理。现代人少不了应酬,饭店的美食虽然诱人,但往往脂肪和碳水化合物含量过高,而维生素和矿物质含量不足。常在外就餐者平时应多食用蔬菜、水果、豆制品、海带、紫菜等食品。

碱性食物抗疲劳。大量的体力劳动后,人体内新陈代谢的产物乳酸、丙酮酸会蓄积过多,造成人体体液偏酸性,让人有疲劳感。为了维持人体体液的酸碱平衡,可多食用以水果为主的碱性食物,如西瓜、桃子、李子、樱桃、草莓、哈密瓜等。

“亚健康”对号入座

1. 早上起床时,有持续的发丝掉落。(5分)
2. 情绪抑郁,会对着天空发呆。(3分)
3. 记不起昨天想好的事,而且最近经常有这种现象出现。(10分)
4. 上班途中,害怕走进办公室,觉得工作令人厌倦。(5分)
5. 不想面对同事和上司,有一种自闭症式的渴望。(5分)

6. 工作效率明显下降,上司已表达了对你的不满。(5分)
7. 每天工作一小时,就感到身体疲惫,胸闷气短。(10分)
8. 工作情绪始终无法高涨,最令自己不解的是:无名的火气很大,但又没有精力发作。(5分)
9. 每餐进餐少。排除天气因素之外,即使口味非常适合自己的菜肴,也食不知味。(5分)
10. 盼望早点逃离办公室,能够回家躺在床上多休息。(5分)
11. 对城市的污染、噪音非常敏感,比常人渴望幽静,希望到宁静的山水处使身心得以休息。(5分)
12. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会,有一种强打起精神,勉强应酬的感觉。(2分)
13. 晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老是在做梦状态,睡眠质量很糟糕。(10分)
14. 体重明显下降,早上起床,发现眼眶深陷,下巴突出。(10分)
15. 感觉免疫力下降,容易伤风感冒。(5分)
16. 性能力下降,配偶对你明显表示有性要求,你却感到疲惫。(10分)

测试结果:超过30分以上,表示你的健康已敲响警钟。

50分或以上,请坐下来,好好地反省自己的生活状态,加强锻炼和注意饮食营养的搭配。

80分或以上,是安排时间花钱看看医生的时候了,调整一下自己的心理,允许的话,休假出去走走吧。



将“传染性非典型非典”拒之门外

非典型性肺炎是由典型细菌以外的病原体、病毒或真菌感染所致。最常见的病因为支原体和衣原体,为两种细菌样微生物。

肺炎支原体是 5—35 岁肺炎患者最常见的病原体,其他年龄较为少见。可在特定的人群如学生、医护人员及家庭中发生流行。由于该病的潜伏期持续 10—14 天,流行扩散较慢。该病的爆发流行最常见于春季。

支原体肺炎常以全身不适起病,出现咽痛和干咳,并随病情进展而逐渐加重,身体发热、浑身乏力。严重咳嗽发作时可有咯痰。约 10%—20% 的患者出现皮疹,少数患者可出现贫血、关节痛或神经系统症状。症状通常持续 1—2 周,然后逐渐好转。肺炎衣原体是 5—35 岁肺炎患者的另一常见病原体,也可影响部分老年人。随咳嗽形成的空气微粒,可发生于人与人之间的传播,其症状类似于支原体肺炎。

通过检查血中相关抗体和胸部 X 线检查,可对上述两种病菌作出诊断。抗生素中红霉素和四环素治疗有效,但衣原体肺炎的治疗反应较支原体肺炎为慢,如果治疗停止过早,症状容易复发。

“传染性非典型肺炎”(即“SARS”)是由变异的冠状病毒感染后引起发病的。它具有很强的传染性,不但威胁着人们的健康,也给一些人带来恐惧的心理阴影。“非典”时期如何做好自我保健?有关专家结合自己的临床经验谈了各自的看法。

发热干咳不一定是“SARS”

“SARS”主要有三种可疑症状:38℃以上的发热,同时伴有头痛、关节及全身酸痛、乏力;干咳少痰、偶有血丝痰、呼吸加速、气促、呼吸窘迫;服用抗菌药物治疗无明显效果。

不少人在判断“SARS”可疑症状时遇到了困难,对是否需要拨打120或者去医院举棋不定。疾病预防控制专家认为,遇到这种情况时,市民可以根据已出现的症状先进行自我判断。他说,发烧是“SARS”的早期症状之一,如果体温超过38℃,而且与“SARS”病人或者疑似病人有过接触,应该立即到医院的发热门诊就诊。没有可疑接触史的先到社区卫生服务中心按呼吸道感染用药、治疗,一旦出现干咳、气喘、体温持续升高症状,立即去医院进一步诊断。

由于“SARS”与普通感冒均有发烧症状,专家认为,发烧的原因除患病外,还受其他一些因素的影响,包括运动、喝开水、睡眠不足等,而“SARS”只是发烧众多诱因中的一种。

甩掉思想包袱

当你发现自己出现了发烧、咳嗽等症状,怀疑自己可能感染了“SARS”时,切勿讳疾忌医,也莫背思想包袱;戴上口罩,减少社交,并尽快去医院就诊。在两周前曾到过“SARS”流行疫区的人,无论是否出现明显症状,都应前往医院进行体温、胸片和白细胞检查。这些检查有助于确认你是否患上“SARS”。



对于那些出现 38℃ 以上发烧症状的病人,无论是否有咳嗽等呼吸系统的症状,都必须在第一时间前往医院的发热、咳嗽门诊就诊以确认病情。专家提醒,病人在前往就诊时最好不要坐出租车、公交车等公共交通工具,而应该通过 120 等特殊运输工具来解决。如果离医院比较近,那么走路或者骑自行车也可以,而且,必须戴上口罩。

对于那些具有一定的可疑症状的病人,在医院没有作出确诊之前,要做到三点:一、在外出或与家人同事接触时尽量戴口罩。二、相对隔离在单独的房间里,尽量不与他人近距离接触,同时,房间也要做到开窗通气。三、不能在有旁人的情况下近距离地打喷嚏或连续咳嗽,以防呼吸道的分泌物接触到他人。

钱币会传播“SARS”病毒吗

根据目前的研究,“SARS”病毒在离开人体后只能存活很短的时间,而且是通过近距离飞沫实现传染。尚无证明显示,钱币是一个载体,处在潜伏期的病人可能会接触钱币,但这一时期病毒的传播性比正在高烧时肯定要弱。

吸烟防“SARS”无根据

目前缺乏大规模的流行病学调查数据来支持这种说法。相反,烟草本身具有抑制人体自身免疫功能的作用,对健康是有害的。“SARS”是一种病毒性疾病,患病与否与病人自身的免疫功能关系密切。

有氧锻炼可防“SARS”

人类最好的抵抗“SARS”的办法就是提高自身免疫力。尽

可能到户外或者郊外呼吸新鲜空气,进行有氧锻炼对增强体质是非常有好处的。但必须指出的是,尽量不要去人多的地方锻炼为好,不能运动得太剧烈,否则将导致过度疲劳,效果反而适得其反。

宠物应多次消毒

对宠物进行多次消毒处理,是预防“SARS”人畜共患的最佳方法。此外,应将宠物的吃、住、睡与人隔离开。





癌症是可以预防的

根据我国流行病学调查统计,在北京、天津、上海、哈尔滨、武汉等 5 个城市中,男性肺癌的发病率和死亡率都占据了第一位。这其中除了遗传因素外,不科学、不规范的生活习惯引发的各类肿瘤疾病也占了相当大的比例。

认识肿瘤四个误区

目前人们对肿瘤防治的认识存在着四大误区。

误区一：病因不明无法预防

一些市民都认为,预防是对传染病而言的,如肝炎、霍乱、麻疹等,只要注意饮食卫生,接种疫苗就可以了。而肿瘤病因不明,又无有效疫苗可用,怎能预防呢?

点评:这种消极的观点毫无科学根据。虽然就目前而言癌症的真面目确实未被识透,但经科学家的努力,已有不少相关因素被揭示,特别是生活环境和生活习惯与癌症的渊源已有比较明确的结论,那就是大多数癌症的发生、发展与人们的生活方式有关,如吸烟、贪酒、便秘、熬夜、营养不良或过剩、空气污染、不良性格等,都是致癌的祸根,“造就”了约 80% 的癌症病人。