



现代人 健康保健指南

The Guideline For Health Care Of
Morden People

李文英 编著

现代人健康保健指南

李文英 编著

二〇〇七年九月

前 言

保健养生是全人类共同关注的问题,也是人道主义的使命。保健养生最早在春秋战国时期《内经》中就有记载。如《素问、上古天真论》中就有“上古之人其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。令时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”这就是说,一个人要掌握阴阳变化的规律,做到饮食、起居有常,不要过于劳累和纵欲,就能活到百岁,无疾而终,否则,是不会健康长寿的。

现在,随着人们生活水平和生活质量的提高,健康和长寿已是全人类共同的愿望,仅长寿而无健康,长期生活在病床上的人是痛苦的,不仅连累家人,还给社会带来负担。因此,只有提高生活和生

存质量,这样的健康才算有意义。这样的健康才是众所期盼的健康。

近 20 年来,中国经济发展迅速,人民生活水平不断提高,中国人口的平均寿命已经超过了期望值。但不容忽视的是,一些所谓的“富贵病”、“文明病”如高血压病、高血脂、高血糖、心脑血管病、糖尿病等与生活方式密切相关的疾病却在悄然增加,已成为中青年人的主要杀手。一些慢性病如癌症、肥胖症、抑郁症、内分泌紊乱、颈椎病等群体性疾病和一些流行性传染病也正困扰着现代人,影响着生活的质量。从一个侧面来说,已经影响了一个民族的兴旺发达。另一方面,也说明卫生保健知识亟待宣传和普及。

为了广大干部群众身心健康,从容应对繁重的工作和纷扰复杂的社会,本书针对几种群体性疾病、部分常见病和常见的几种传染病,着重从预防、保健、养生的角度作了一些提示,希望在日常生活中有所帮助,更希望人人都拥有健康。健康是无价

之宝,是人人都渴望拥有的财富。如果你珍爱生命,就会快乐地享受每一天。

本书受到了有关人士及专家的帮助与指导,在此表示感谢。

李文英

二〇〇七年九月

目 录

第一章 健康与保健	(1)
第一节 健康及保健的概念	(1)
一、什么叫健康	(1)
二、什么叫亚健康	(1)
三、什么叫保健	(3)
第二节 我国人群目前的健康状况	(4)
第三节 影响健康的因素	(6)
第二章 威胁现代人的五种高危疾病及其预防保健	(9)
第一节 高血压病	(9)
一、正常血压与异常血压及影响因素 ...	(10)
二、怎样正确测量血压	(11)
三、什么是基础血压	(12)
四、高血压的临床表现及危害	(12)
五、高血压的分级	(13)

六、高血压病的药物治疗	(14)
七、高血压的预防及保健	(16)
第二节 高脂血症	(21)
一、高脂血症的临床表现	(22)
二、高脂血症的危害	(22)
三、高脂血症的预防保健	(25)
第三节 冠心病	(29)
一、冠心病的分型	(29)
二、冠心病的主要病因	(29)
三、冠心病的主要症状和诱因	(31)
四、冠心病并发心绞痛和急性心肌梗死治疗及 预防保健	(31)
第四节 糖尿病	(34)
一、糖尿病的分型及临床表现	(34)
二、血糖比例	(35)
三、糖尿病的并发症	(36)
四、糖尿病的治疗及预防保健	(38)
第五节 脑中风	(41)

一、脑中风的分型	(41)
二、脑中风的发病原因	(42)
三、脑中风的早期症状	(42)
四、脑中风的预防保健	(43)
第三章 群体常见十种疾病及预防保健	(45)
第一节 肥胖	(45)
一、正常人体重	(45)
二、肥胖症发生的主要因素	(45)
三、肥胖与有关疾病的关系	(47)
四、肥胖者的减肥、锻炼与饮食	(50)
五、肥胖的预防保健	(54)
第二节 肺癌	(57)
一、肺癌产生的原因	(59)
二、肺癌的早期症状	(60)
三、肺癌的预防保健	(61)
第三节 内分泌紊乱	(63)
一、内分泌失调的症状	(63)
二、内分泌失调的原因	(65)

三、内分泌失调的预防保健	(66)
第四节 失眠症	(68)
一、睡眠的重要性	(68)
二、不同年龄结构的睡眠时间	(69)
三、如何评价睡眠质量	(69)
四、失眠的原因	(69)
五、改善睡眠质量及预防保健	(70)
第五节 颈椎病	(72)
一、颈椎病的病因及临床表现	(73)
二、颈椎病的先兆	(74)
三、与颈椎关联的疾病	(76)
四、颈椎病的预防保健	(78)
第六节 疲劳综合症	(81)
一、疲劳的种类	(81)
二、疲劳的程度	(82)
三、疲劳的预防保健	(84)
第七节 痛风	(86)
一、什么是痛风	(86)

二、痛风的临床表现及常见的症状	(87)
三、痛风发生的诱因	(87)
四、痛风病的易感人群及好发部位	(88)
五、痛风的分期及其危害	(89)
六、痛风的预防保健	(89)
第八节 牙齿病	(95)
一、牙周病的危害	(96)
二、牙周病的预防保健	(97)
三、牙齿缺失的补救方法	(99)
第九节 痔疮	(100)
一、主要症状	(101)
二、致病原因及好发人群	(101)
三、预防保健	(101)
第十节 骨关节病	(103)
一、什么叫骨关节病	(103)
二、骨关节病产生的原因	(103)
三、骨关节病的好发人群	(104)
四、骨关节病的好发部位及危害	(105)

五、骨关节病的临床表现	(106)
六、骨关节病的治疗	(107)
七、骨关节病的预防保健	(108)
第四章 三种常见传染病的预防	(113)
第一节 艾滋病(HIV)的预防	(113)
一、艾滋病感染者及艾滋病人	(113)
二、艾滋病病毒的传播途径	(114)
三、艾滋病病毒感染及潜伏期	(114)
四、预防措施	(114)
五、健康保健及饮食	(116)
第二节 乙型肝炎	(118)
一、乙肝及相关情况	(118)
二、乙肝病毒传播途径	(119)
三、乙肝两对半检查的临床意义	(119)
四、乙肝病患者的早期症状	(121)
五、乙肝病的预防保健	(122)
第三节 结核病	(125)
一、我国结核病流行现状	(126)

二、广安肺结核病发病情况	(127)
三、结核病的主要症状	(128)
四、结核病好发年龄和人群	(128)
五、结核病的主要传播途径	(129)
六、肺结核的治疗	(130)
七、结核病的预防保健	(133)
八、结核病的防治机构	(134)
第五章 现代人健康保健与养生	(136)
第一节 保健与养生	(136)
一、生活要有规律	(137)
二、合理膳食	(137)
三、运动保健	(138)
四、保持良好心态,生活有度	(140)
五、从根本上改变现在不合理的生活方式	(143)
六、改变食补不如药补的习惯,不滥用药物	(145)
第二节 饮食保健	(146)

一、合理饮食搭配,防止营养不良和营养过剩	(146)
二、要保持食物结构平衡	(149)
三、平衡膳食需要贯穿一生	(155)
第三节 注意生活常识,远离不安全食品	(157)
一、尽量不吃近海鱼类	(157)
二、控制食用肥肉和乳制品	(158)
三、不用塑料容器加热食品	(159)
四、合理饮用净水	(159)
五、对蔬菜水果等食用时的处理	(160)
六、不吃或少吃油炸食品	(161)
第四节 按期体检,掌握身体内的信息	(162)
结语	(170)

第一章 健康与保健

健康是财富,是许多人想有而得不到的,有人说健康是 1,其余都等于 0。有了这个 1,才有后面的多位数。如果没有这个 1,所有的数都没有了。的确是这个道理。因此认识健康、亚健康及保健的意义是十分重要的。

第一节 健康及保健的概念

一、什么叫健康?

健康包括躯体健康和心理健康。世界卫生组织归纳为“五快、三良好”。即:躯体健康的标准是吃得快、睡得快、便得快、走得快、说得快;心理健康的标准是,有良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系。这样才算是一个完整的健康。

二、什么叫亚健康?

亚健康是 20 世纪 80 年代美国医学界最早提出

来的,就是次于健康。是指躯体和心理上的不适感觉,但又未能确切引起这些症状的病因。在医学上称为第三种状态。有资料显示,在社会人群中,真正健康的是少数,只占 15—20%,而介于两者之间约占 70%。也就是说,全世界 60 亿人口中有 50% 的人处于患病与健康之间的第三种状态。世界卫生组织经过调查,人群中真正健康的人只占 5%,被诊断患病的人不足 20%,其余 75% 以上都处在亚健康状态。我国上海市卫生局曾对 500 名无症状的人群做全面系统调查,发现真正健康的人不足 20%,而 70% 的人处于亚健康状况。调查还显示,知识分子、企业管理者亚健康状况高于 70%。

正如疾病有很多种类和症状,亚健康也多种多样。目前,医学界对亚健康状态的确尚未达成共识,临床上也没有一定的标准。但也有专家指出,在排出疾病之后,以下项目中有六项者即可初步认定处于亚健康状态。这些项目是:

精神紧张,焦虑不安;孤独自傲,忧郁苦闷;注

意力分散,思考肤浅;容易激动,无事自烦;记忆减退,熟人忘名;兴趣变淡,欲望骤减;懒于交往,情绪低落;易感乏力,眼易疲倦;精力下降,动作迟缓;头昏脑胀,不易复原;久站头昏眼花目眩;肢体酥软,力不从心;体重减轻,体虚力弱;不易入眠,多梦易醒;晨不愿起,昼夜打盹;局部麻木,手脚易冷;自感低烧,夜有盗汗;腰酸背疼;口舌溃疡,反复发生;味觉不灵,食欲不振;发酸暖气,消化不良;便秘便稀,腹部饱胀;易患感冒,唇起疱疹;鼻塞流涕,咽喉疼痛;呼吸紧迫;胸痛胸闷,心悸心慌,心律不齐;耳鸣耳背易晕车船。

处于亚健康状态的人,既有坠入疾病深渊的可能,更有成为健康人的希望,关键是您如何善待自己。

三、什么叫保健?

保健,就是保护人的身体健康,使身心都得到愉悦,有充沛的体力和精力,从容应对错综复杂的社会形势。使人们从疾病中摆脱出来,从亚健康走

向健康,提高生存质量,以期延年益寿。

保健的对象包括健康人、亚健康人和患病的人。

目前,保健医学还没有成为一门正式的学科,也没有固定的保健方法,人们渴望了解并需要保健,因此,许多人为了拥有健康,都在寻找最好的保健方法。值得高兴的是,人们保健意识已普遍增强。过去认为只有老年人、有病的人才保健,身体所谓健康的人不用保健的误区也正在改变。随着人们生活质量和生存能力的提高,如今保健已成为时尚。

第二节 我国人群目前的健康状况

卫生部信息中心 2003 年对 20 万城乡居民调查的结果显示,城乡居民患心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病等慢性疾病比例增加,急性损伤和中毒的比例也在增加。全球每年患病人数为 5.8 亿,也就是说在每 10 人中,就有 1.3 个患有医生明确诊断的各种