



终身保健之友

〔日〕恩赐财团济生会 编

贾福水 朱雷西 徐凤江 译

林相泰 校

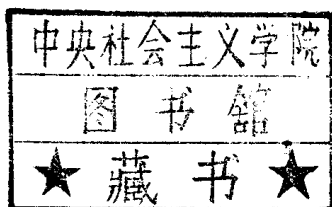
74372

终身保健之友

〔日〕恩赐财团济生会 编
贾福水 朱雷西 徐凤江 译
林相泰 校



200241942



新 华 出 版 社

终身保健之友

〔日〕恩赐财团济生会编
贾福水 朱雷西 徐风江 译
林相泰 校

●
新华出版社出版发行
新华书店经销
彩虹印刷厂印刷

●
787×1092毫米 32开本 4.375印张 插页2张 83,000字

1989年7月第一版 1989年7月北京第一次印刷

印数：1—3,950册

ISBN7-5011-0409-3/R·5 定价：1.40元

序

日本恩赐财团济生会已创立七十周年。作为一种纪念，我们决定出版这本由会内专家编写的书。

过去，济生会曾以医疗和福利为其事业的两个车轮，而今后，我们将要以预防医学作为重点之一。这本书就是为此而作的一个尝试。

如果此书能受到大家的垂青，能为保持诸位的健康助一臂之力，使诸位都能朝气蓬勃地生活，我将感到不胜荣幸。

济生会总裁高松宫宣仁亲王

一九八二年

目 录

序

为了您每天的健康

- 1 健康保持法
- 3 要很好地了解自己
- 5 自我感觉与疾病
- 6 为了长寿

婴幼儿期和学龄期 (0~9岁)

- 9 有善始就有善终
- 11 还是母亲的奶最好
- 12 预防缺陷与早期发现及早治疗
- 13 幼儿过敏症
- 14 孩子与风寒
- 16 虫牙无关紧要吗
- 19 轻重泻肚
- 21 急性肾炎和肾病综合症
- 23 预防接种
- 24 手足病与口腔病

- 25 儿童风湿病
- 27 婴幼儿的急救

DKSV/34

青春期 (10~19岁)

- 30 人生最重要的时代
- 31 关于一日三餐
- 33 孩子是父母的一面镜子
- 34 新的自我发现
- 35 轴性近视与屈光近视
- 36 癫痫并不可怕
- 39 激素

青年时代 (20~29岁)

- 42 作为社会一员的三个条件
- 43 消化器官
- 46 血液循环器官
- 47 吸烟与健康
- 49 性病的基础知识
- 51 夫妇双方都可能有不育的原因
- 53 为了生一个健康的小宝宝
- 55 介绍几种避孕方法
- 56 贫血治疗法
- 57 泌尿病患者莫羞于就医
- 58 要重视成人风疹病
- 59 精神分裂症由心病与气病引起

壮年前期 (30~39岁)

- 61 充满三种自信心的时期

- 62 胃比心易伤
- 65 肝脏功能繁杂而重要
- 67 感冒综合症与肺炎
- 69 腹部剧痛——石头在作怪
- 71 肝炎、肝硬化、肝癌不同于感冒
- 73 牙龈炎的简单预防
- 75 肥胖是百病之源
- 76 胶原性疾病的危害
- 77 关节痛应首先到内科就医
- 78 肾脏是身体的“过滤器”
- 81 腰——人体的关键所在
- 82 此法可以向哮喘病挑战
- 83 自发性气胸
- 84 甲状腺异常
- 85 不孕症的治疗方法
- 87 十人九痔

壮年后期（40~49岁）——身体机能开始衰老的时期

- 90 把预防和定期体检做在危险信号发出之前
- 92 脑卒中
- 94 心脏病及其预防
- 95 两种胆固醇
- 97 糖尿病
- 98 四十肩（五十肩）
- 99 头痛
- 101 更年期综合症
- 102 躁郁症
- 104 酒的危害

- 105 成人的白血病
- 108 诸恶的根源——高血压

初老期 (50~59岁)

——迈向“第二人生”的时期

- 110 身负重任的时期
- 112 癌的早期发现与治疗
- 113 “成人病”的预防与早期发现
- 114 心绞痛和心肌梗塞
- 116 肥胖症与运动
- 117 脑血管疾病——出血和梗塞

老年期 (60岁以上)

- 120 人人都希望自己老当益壮
- 121 衰老
- 122 平时的注意最重要——预防慢性支气管炎
和肺气肿
- 124 人与血管同老化
- 125 预防老年性痴呆
- 126 “卧床不起”的预防
- 128 白内障
- 129 腰痛
- 130 要注意老年人的发烧
- 131 出血
- 132 淋巴结肿大

为了您每天的健康

健康保持法

健康是任何人都希望得到的无价之宝。为了保持健康，一方面要使身体各个器官充分发挥各自的功能，另一方面还需要有一种能使多种器官协调一致工作的机制。人体本来就具有一种能使各种器官的功能协调一致的力量，有一种即使现代医学也无法解释的奇妙能力来保持着身体的健康。可以将这种能力理解为生命力。它有抵御不利于身体的异常环境的能力，即使患了小病往往可不治而愈。

人不是简单的机器，有一种能使自身健康地生存下去的能力。重要的是平常要珍视、培育这种生存能力。因此，每天的生活内容，特别是食物和活动是很重要的。

生物有遗传能力，能用每天摄取的营养制造自身需要的成份。人从食物中摄取的营养很快就会被吸收到身体的细胞里，成为细胞的构成部分；同时将不需要的物质排出，再通过呼吸，或以尿、汗的形式排泄出去，这叫作新陈代谢。

也就是说，人是通过吸收新的物质与排除旧物质，不断进行交替来维持生命、成长发育的。这种新旧交替的速度是非常快的，可以说今天的你已不是昨天的你了，尽管外貌一样，但其构成物质已不同了。

如果说构成身体的物质是靠每天吃的食物补给的，那么，吃什么样的食物就是非常重要的了。这是任何人都不能不关心的问题。仅仅因为似乎很香甜就吃，或者是因为爱吃某种食物就总是大量地吃，这种作法对身体到底有无裨益，回答是否定的。众所周知，有些病往往就是因为偏食而引起的。

近年来，在发达国家，人们的死因中动脉硬化占第一位。脑动脉硬化症——脑溢血和脑血栓是日本人的第二大死因；而在欧美各国，心脏动脉硬化症——心肌梗塞在死因中占首位。不过，早已移居加利福尼亚和夏威夷的日本人的后裔却多因心肌梗塞而死。这表明如果环境特别是食物变了，死因也会随之发生变化。一般说来，欧美人的食物含的热量多，在营养成份中，动物性脂肪和糖占的比重大。与此相比，日本人的食物含的热量和脂肪量都较少，虽然含糖率高，但作为糖的成份，食物纤维所占的比例比欧美的多。这对疾病的发生有很大影响。

一般说来日本人饮食的缺点是食盐多。看一看日本脑溢血多发区的饮食便会发现，那里的人们一天吃的盐多达20克以上。这与高血压患者多有密切关系。现在医学上已经明确，高血压病人中患脑溢血的多。

因此，劝君口味不要太重，为了保持身体健康，当然也不要偏食。

一天的运动量对保持健康也是很重要的。每天吃饭摄取的热量应取决于一天的运动量，二者要保持平衡。食物与运动互为表里。哪种运动作到什么程度合适，因人而异。在确定运动类别时，重要的是要选择那种每天都能作的、一个人也能作的、无论在何处都能作的运动。为增进健康的运动每天都要作，这是个原则。可以说散步和慢跑是符合这一原则的。没有对手就无法进行的运动和只能在特定场所作的运动，要作到每天都进行就有困难了。运动量应适当，要确定适合自己情况的运动速度和时间。当然以适当的速度步行比漫步好，但也不可过度疲劳，关键是确定符合自己情况的步速。中年人每次步行30~60分钟就能见效。每天步行上班，或者早起床在上班前散步，这种运动似乎容易持之以恒。

每天的饮食和运动要适当，过有规律的生活，这些都有助于保持健康。因为这样作能给人以旺盛的生命力，从而使人有力量去克服困难，承担较繁重的工作

要很好地了解自己

随着社会的变化和医学的发达，近年来疾病的构成也发生了变化。过去急性传染病和感染症是多发病，是致死的首要因素。但近年来，这些疾病被战胜了。取而代之的是慢性病，特别是血管疾病已成为威胁人们生命的疾病了。这类慢

性病多半潜伏期很长，往往是悄悄地发展，待发觉时已到难以治愈的地步了。

近年来随着医学的发展，疾病可以早期诊断了，原来的不治之症也可以治愈了。但是，要作到这一点，需要医生和患者双方都作出相应的努力。必须把发达的医学正确应用于医疗。一般在考虑疾病的治疗时，慢性病治疗时间长是一大问题。在治疗期间，医生和患者都有各自的任务：医生要通过诊断和检查准确掌握患者的病情，确定治疗方针并向患者说明；患者要实行医生的嘱咐。某一治疗内容即使医生考虑到了并向患者作了说明，而如果患者不实行的话，治疗也是不会成功的。可以想象，患者不实行的理由可能是多种多样的，诸如对医生的说明不理解，或者虽然理解了但未作足够的努力；因为客观环境妨碍实行而失败了等等。

治疗需要医生和患者相互配合。患者要好好听医生的说明，直到理解为止。而且务必要订个计划，以坚强的意志实行之。慢性病的治疗常常受到日常生活的很大影响。因此，有必要就如何安排好日常生活与医生充分协商，订一个日程表，根据治疗的需要，自己管理好自己的生活。

重要的是要很好地了解自己的身体状况。当你认为自己是健康的时候，就不必为自己的身体而担心；但若患了某种疾病，就要以此为契机，充分注意。要仔细考虑自己的体质、病史、战胜疾病的对策，特别是那些要靠自己掌握安排的衣食住方面的问题和生活方式等。了解自己是创造健壮体魄的第一步，也是自我管理的需要。最近保健教育进行得很

普遍，利用这些机会掌握一些疾病方面的知识也有助于实行保健管理。我们要很好地了解自己，以对自己身体负责的态度，努力保持身体健康。

自我感觉与疾病

自我感觉是发现多种疾病的线索。医生在诊断疾病时，首先要详细询问患者的自我感觉，患者在接受诊断时要详细回答医生的询问，如有可能，把医生的询问记下来带回去，然后作准确的答复。这样作有助于医生的诊断。

自我感觉是多种多样的，如浑身发酸，眼发花，发烧，呼吸困难，发麻，喉干，视物不清，耳鸣，浑身疼，听力减退等。当这些自我感觉轻微或瞬间即逝时，可能会无意中忘记而不将其放在心上；当身体只有轻微感觉时，也可能习以为常而不当回事。但是，这些自我感觉往往是大病的前兆。因此，可以说正确地发现上述情况是非常重要的。为此，当然可以把自己平时的身体状况记下来与其进行比较，但同时，家里人、朋友或熟悉自己人的提醒也是十分重要的。此外，通过与常给自己看病的医生交谈，也能及早发现异常。

自我感觉对了解疾病的治疗过程也是很重要的。一般情况下，都是疾病发展到某种程度时才会有自我感觉。医生是根据患者的自我感觉、诊断及检查结果来判断治疗效果和研究治疗方法的。即使从这一点看，也必须把自我感觉的变化准确地告诉医生。不能因为没有自我感觉了就说病已经好

了。

自我感觉与疾病的关系是没有固定规律的。有时不同的疾病可能有相同的自我感觉；而当有自我感觉时也并非一定有病。另外，也不能因为自我感觉强烈就说病一定很重；有时虽然身上有重病潜伏着，但却任何自我感觉也没有。近年来，动脉硬化症、高血压和癌症多起来了。这些病在初期是感觉不到的，要想及早发现，必须请医生诊断和检查。定期进行体检，也就是为了这个目的。可以说自我感觉是发现疾病的重要线索。不过，也不可过于相信它。

为了长寿

近来，日本人的寿命有了显著的增加。1922年的平均寿命为42至43岁，1947年超过了50岁，1979年男人的平均寿命为73岁多，女人为78岁。人的寿命在很大程度上要受营养状况和环境的影响。随着经济越来越富裕，日本人不仅营养状况得到了显著改善，而且住房等环境条件也好多了，再加上医学的发达，原来的肺结核和肺炎等传染病都大幅度减少，所以，日本人的寿命延长了。

但是，人在经济上一富裕，就会营养过剩。于是那些肥胖症便应运而生了。事实上，在美国就曾大张旗鼓地讨论过肥胖问题，并努力采取了对策。直至最近才好不容易收到了成效。日本大约落后美国十年，现正在步其后尘。日本人患心脏病的近年来有了显著的增加，这就正好说明了上述问题。

因此，日本人要想进一步长寿，就要有这样的智慧和实践——保留日本包括营养方面在内的传统生活环境的长处，排除外来的恶劣影响。

现在，脑和心脏的动脉硬化症作为日本人的死因之一已成了一个问题。为什么会出现这种症状呢？关于这个问题，现在还不能说在医学上已经弄清楚了。不过，已有人指出了被认为是引起这种疾病的危险因素，即：因摄取动物性脂肪过多而造成血液胆固醇值的升高，因摄取热量过多尤其是摄取砂糖等糖分过多而造成血液中性脂肪值的升高，高血压，糖尿病，肥胖，吸烟，精神紧张和运动不足等。此外，与人的体质等也有关系。但不管怎么说，只要能安排好膳食生活并进行适当的运动，上述病症并不是不可预防的。

最近，因患癌症而死亡的人数也增多了。关于患癌症的原因，现在医学上还没有搞清楚，在如何预防癌症的问题上，医学仍处于无能为力的状态。

现在，日本有一千多位百岁以上的老人。平均寿命之高也是世界上数一数二的国家。我们都希望能继续延长人的寿命。日本各地都有长寿村。如果你去调查一下那里人们的饮食生活，那你就会发现，其共同点是：不暴饮暴食而只吃八成饱；常喝牛奶和山羊奶；吃小鱼、蔬菜和海藻等；饭菜味道清淡。这是日本人的传统饮食方式。另一个共同点是他们虽已高龄，但多数人都经常活动筋骨，从事各种劳动。可以看出他们对自己的生活是心满意足的。每天无忧无虑地生活在不受琐事干扰的环境里。

长寿者中没有肥胖的。相反，他们倒是显得有些瘦。他们每天都悠然自得地以固定的方式反复活动着自己的身体。在精神上，他们无所追求，过着安静的听天由命式的生活。正因为如此，他们能长寿。如果大家都能彻底作到这一点，那么，日本人的首要死因将不再是疾病，而可能是衰老。

婴幼儿期和学龄期(0—9岁)

有善始就有善终

常言道：孩子并不是小大人。他们在不断地成长发育，其身体构造和生理功能在不停地变化。因此，不仅其身体外形和内脏之间的平衡与大人的不同，而且在肉体与精神机能方面也不一样。

对婴幼儿和学龄前期的孩子来说，一般都是年龄越小越容易患突发性疾病和重病。因此，作父母的必须经常注意，不要让孩子患病，这是很重要的。另一方面，一旦病情开始好转，其治愈的速度要比大人的快，这也是他们的一个特点。作外科手术的婴儿和骨折的婴儿，其治愈的速度就比大人快得多。

另外，婴幼儿之所以比大人更容易染上传染病，是因为在他们的体内尚未生长出抵御各种病原的抗体。为什么呢？因为孩子只有在感染上各种病原时，体内才会产生抗体，才能逐渐有免疫力，身体才能健壮起来。