




爱健康
Ai Jian Kang

主编 由能力 张卫红 王彦英

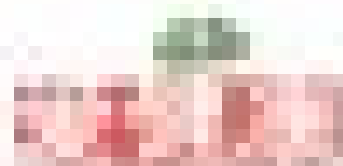


聪明人**投资**健康 明白人**储蓄**健康
普通人**忽视**健康 糊涂人**透支**健康

现代人的 健康提醒

XIANDAI REN DE JIANKANG TIXING





CHINA ENVIRONMENT PUBLISHING HOUSE

（北京）中国环境出版社

（北京）中国环境出版社

（北京）中国环境出版社
（北京）中国环境出版社

现代人的 健康提醒

（北京）中国环境出版社

（北京）中国环境出版社



现代人的 健康提醒

XIANDAI REN DE JIANKANG TIXING

主 编 由能力 张卫红 王彦英

副主编 张 新 程 蔚 路笃诚 武继爱

编 者 于彩祥 于 严 王振蓉 刘 伟 张 伟 张 启 梁晓光

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP) 数据

现代人的健康提醒 / 由能力, 张卫红, 王彦英主编. — 北京: 人民军医出版社, 2009.6
ISBN 978-7-5091-2671-4

I . 现… II . ①由…②张…③王… III . 保健 — 基本知识 IV . R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 070934 号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 文字编辑: 谢秀英 责任审读: 吴铁双

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252 51927273

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 13.5 字数: 250 千字

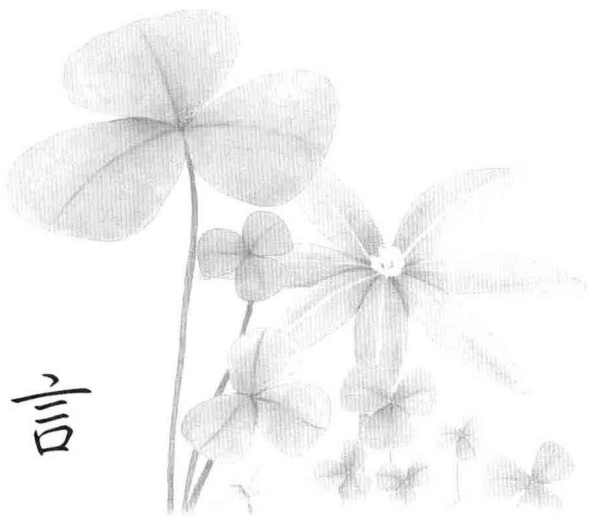
版、印次: 2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



前言

随着时代的发展，社会的进步，人们的精神与物质生活水平不断提高，对自身健康的问题也越来越关注与重视。为此，医学专家提出：学习健康本领，增长健康智慧，实现健康行动，享受全新健康的理念。这是对现代人享受健康文明生活的一种高度提醒。

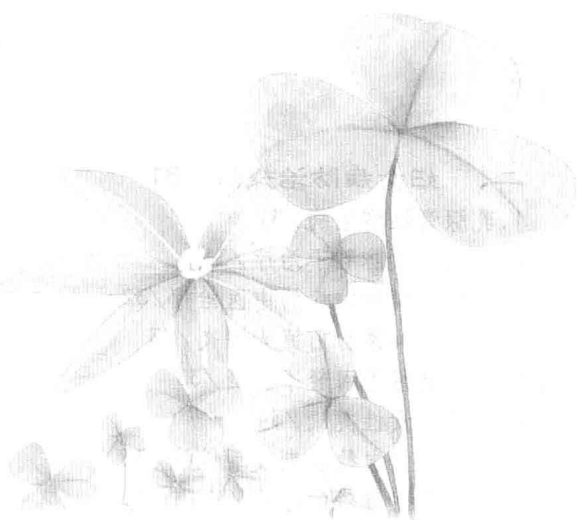
世界卫生组织高度重视全人类的健康。他们就人类健康质量提出三个祝福：一是让我们都健康地活着；二是不要过早地死去；三是如果死去，也不要痛苦地死去！世界卫生专家还提出：“让生命自主”的健康新观念。这就要求人们克服对医生的依赖，自己负起健康的责任，改变过去单一的医生和医院的保健模式。面对严重危害健康和生命的“现代文明病”，人们在充分认识人体生理结构与现代健康关系的基础上，积极主动地进行自我保健，从而形成自主生命的健康新观念。自主生命的含义是：主动学习人体生理和保健知识，自觉执行社会医疗规则。培养健康体质，从健康时抓起，定期进行身体健康检查，及时修复机体损伤，及早治疗疾病，把疾病消灭在萌芽之中。为此，提醒人们树立这样一个健康观念，那就是“最好的医生是你自己”“多靠自己，少依赖医生”“健康在你手中”等，掌握健康养生的主动权。

现代人的生活节奏加快，在激烈的竞争中，如何把握自己的身心健康，更好适应改革开放新时代的需要，是摆在每个现代人面前亟待解决的问题。对此，我们应该做到：躯体健康与心理健康，具有社会适应能力和良好的道德品质。现代人对健康的要求是全方位的，因此，对他们的身心健康给予更多的关注，在身体健康方面给予更多的提醒，把疾病消灭在萌芽状态之中，确保身体健康，这既是医务工作者的责任，也是我们编写此书的目的。

全书从呵护身体健康、妇幼保健、两性健康、运动保健、室内环境污染、安全用药、食品安全警示等七个方面进行提醒。书中内容大多是近年来全国各地相关报刊刊出的有关健康警示、提醒的文章，经收录、整理、编辑成册，并经有关专家审核。本书内容丰富、翔实，通俗易懂，对现代人健身、养生、防病具有较好的指导作用。相信一定会受到读者的欢迎。

由能力 于宇

目 录 Contents



第一部分 呵护身体健康提醒

一、 呵护身体 /1

1. 关爱健康从呵护身体开始 /1
2. 读懂自己的身体状况 /2
3. 有五个时段人的生命最脆弱 /3
4. 警惕常在夜间发生的急病 /4
5. 疏忽导致的三种疾病 /5
6. 46~55岁：人生健康的高危期 /6
7. 早上醒后“五忌” /7
8. 中年人应坚持“四个八” /7

二、 亚健康人的健康提醒 /8

1. 警惕心理亚健康 /8
2. 远离亚健康 9
3. 中年人要重视“过劳死”信号 /9
4. 过劳死与心脏病和脑血管病的关系更密切 /10
5. 谁偷走了你的健康 /10
6. 警惕“卫生间猝死事件” /11
7. 肥胖、胸闷者应提高警惕 /12

三、 疾病预警信号 /13

1. 重视身体出现的疾病预兆 /13
2. 人体患病的信号——疲劳 /14
3. 体衰信号不容忽视 /14
4. 中年人应警惕的疾病信号 /15
5. 干渴是一些疾病的危险信号 /15
6. 清晨老年人发生异常要警惕 /16

7. 6个小病症预示大问题 /17
8. 蛛丝马迹察疾病 /17
9. 疾病的清晨信号 /18
10. 易出汗当心患上病 /19
11. 及时识别卒中预警信号 /19
12. 天冷憋尿危害多 /20
13. “憋”出来的疾病 /21
14. 警惕排尿异常 /21
15. 尿色异常——病变的信号 /22
16. 从排便看健康 /23

第二部分 妇幼健康提醒

一、 妇女保健提醒 /24

1. 成年女性健康须知 /24
2. 高危人群应重视妇科普查 /24
3. 腰痛——妇科病的信号 /25
4. 妇女如何顺利度过更年期 /25
5. 对“症”保健 /26
6. 女性保健最佳时期 /26
7. 青春期少女如何养护乳房 /28
8. 更年期妇女为何易患泌尿系感染 /28
9. 女性易被误诊漏诊的疾病 /29
10. 老年妇女出现血性白带不必“恐癌” /29
11. 绝经女性需提防哪些疾病 /30



二、 妇女病防治提醒 /31

1. 乳腺囊性增生病 /31
2. 宫颈癌预防胜于治疗 /31
3. 子宫内膜异位症的中医治疗 /32
4. 新婚怎样预防前庭大腺炎 /33
5. 持续痛经不可轻率止痛 /33
6. 白带与女性健康 /34
7. 女性如何自检早期发现性病 /35
8. 治疗乳房湿疹的办法 /35
9. 孕妇当心上消化道出血 /36
10. 女性防盆腔炎注意三点 /36
11. 女性患糖尿病的特有信号 /37
12. 老年女性需防心脏黏液瘤 /37
13. 乳腺增生治疗误区 /38
14. 关注女性心脏健康 /38

三、 怀孕常识提醒 /39

1. 人为因素不孕可避免 /39
2. 如何选择妊娠的最佳期 /40
3. 过期妊娠的危害 /40
4. 人工流产过多易致不孕 /41
5. 女性饮食结构不合理影响生育 /41
6. 择期生子要不得 /42
7. 乙肝患者怀孕后应注意什么 /42
8. 孕妇不宜多吃的食物 /43
9. 孕妇应慎忌食用哪些食品 /43

四、 婴幼儿健康发育提醒 /45

1. 幼儿感染性贫血莫惊慌 /45
2. 婴幼儿腿有点X形正常吗 /45
3. 早期视觉刺激宝宝更聪慧 /45
4. 孩子学步早 当心得近视 /46
5. 别让强光伤了宝宝的眼睛 /46
6. 孩子的弱视是怎样形成的 /47
7. 幼儿龋齿不容忽视 /47
8. 幼儿口吃不容忽视 /48
9. 别让手足口病伤害孩子 /48
10. 婴儿吞气症是怎么回事 /49
11. 春季宝宝应防四种传染病 /49

12. 夏季儿童防“湿症” /50
13. 夏季谨防宝宝“暑热证” /50
14. 小儿夏季好发的皮肤病 /51
15. 让宝宝远离痱子 /51
16. 宝宝烫伤怎么办 /52

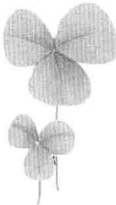
第三部分 两性健康提醒

一、 性健康问题的提醒 /53

1. 看性病应到皮肤性病科 /53
2. 性病治愈后警惕后遗症 /54
3. 性问题可能预示的疾病 /55
4. 性发育不良需早治 /55
5. 性爱对健康益处多 /56
6. 长期食素影响性欲 /56
7. 性欲减退因素多 /57
8. 四季房事春最佳 /58
9. 禁欲太久——如何“重启”性生活 /58
10. 早晨性爱降低卒中危险 /59
11. 嗅觉影响性欲 /59
12. 公共浴池洗澡易染性病 /59

二、 男性性健康提醒 /60

1. 影响男性性功能的生活习惯 /60
2. 男性性欲锐减四大原因 /61
3. 老年人压抑性欲有害健康 /61
4. 银发族防性衰老十要点 /62
5. 男性性伴侣越多越减寿 /62
6. 不良情绪可致男性不育 /63
7. 男性要重视色厥 /63
8. 男性性生活事后肌肉疼痛一般为正常现象 /63
9. 男性也有性过敏 /64
10. 前列腺术后应尽早恢复性生活 /64
11. 不要轻易做生殖器延长术 /65
12. 别靠性药来壮阳 /65
13. 尿液分叉要区别对待 /66



三、 女性性健康提醒 /67

1. 中年女性性欲减退不能全怪更年期/67
2. 讲究“性”生活 预防宫颈癌/67
3. 滥用“性药”可致子宫内膜癌/68
4. 性生活不和谐易致乳腺癌/68
5. 女性更年期性欲亢进需治疗/69
6. 女性也会患性唤起功能障碍/69
7. 反复流产易致不孕/70
8. 性洁癖影响性和谐/70
9. 适度性生活不会使肿瘤复发/71
10. 防范性侵犯十招/71

第四部分 运动保健提醒

一、 运动安全提醒 /72

1. 运动损伤早就医/72
2. 冬季健身三策略/72
3. 夏练三伏不利养生/73
4. 运动时怎样预防腰扭伤/74
5. 运动后不能只喝白开水/74
6. 溜达也应“严要求”/74
7. 慢跑七大原则/75
8. 四种人不宜跳肚皮舞/75
9. 运动过度软化膝盖/75
10. 康复锻炼有禁忌/76
11. 运动带点蜂蜜水防头晕/76
12. 登山注意保护关节/76
13. 风湿病患者别登山/77
14. 简单运动法可防摔跤/77
15. 大踏步运动可防跌倒/77
16. 老年人健身方法应得当/78
17. 老年人“不当锻炼”易引发意外/79
18. 运动须防疲劳性骨折/79
19. 偏瘫患者行走锻炼五注意/80
20. 冠心病患者运动不当易心肌梗死/81
21. 脂肪肝患者锻炼四注意/81

22. 心力衰竭患者运动锻炼要点/82

23. 谨防运动不当引起妇科病/83

二、 运动防病的启示 /83

1. 多走路好处多/83
2. 运动抗击癌细胞/84
3. 少量多次运动降血压/85
4. 散步“少量多餐”降压效果好/85
5. 运动疗法减轻膝关节痛/86
6. 健身走有益于原发性高血压/86
7. 运动对心脑血管和周围血管大有好处/87
8. 运动提高睡眠质量/88
9. 户外散步能治疗抑郁症/89
10. 有氧运动防妇科癌症/89
11. 多运动可增强视力/89
12. 运动有助癌症患者坚持化疗/90
13. 女性仰卧起坐好处多/90
14. 蛙泳有助于增强女性性功能/90
15. “糖友”健身踢毽子/91
16. 快走30分钟降血糖/91
17. 按摩辅助降血糖/91
18. 糖尿病患者宜打太极拳/92

三、 运动减肥提醒 /92

1. 运动减肥五误区/92
2. 根据体型选择健身方式/93
3. 被动运动减不了肥/94
4. 中年妇女防肥胖/95
5. 冬天运动瘦身快/96
6. 美丽就要动起来/97
7. 女性简易健身操/98
8. 减肥瘦身不宜过度节食/98
9. 锻炼可减少腹部深层脂肪/99
10. 傍晚锻炼更减肥/99
11. 负重快走减肥好/100
12. 每天运动10分钟 身材变苗条/100



第五部分 警惕居室环境 及宠物

一、营造健康室内环境 / 101

1. 什么是健康的室内环境 / 101
2. 卧室环境六大禁忌 / 101
3. 警惕冬季室内的无形凶手 / 102
4. 入住新居当心毒气损害健康 / 103
5. 冬季应注意煤气中毒 / 104
6. 注意杀虫剂对人体健康的伤害 / 105
7. 家用清洁剂隐藏的健康问题 / 105
8. 提防“家庭现代化杀手” / 106
9. 谨防“病屋综合征” / 107
10. 豪华装修的代价 / 108
11. 办公室噪音对健康的威胁 / 108
12. 室内噪声污染损害健康 / 109
13. 鲜艳的儿童房含铅高 / 109

二、警惕宠物病传染 / 110

1. 什么是人畜共患病 / 110
2. 怎样防治人畜共患病 / 110
3. 谨防身边的人畜共患病 / 110
4. 人畜共患病具有哪些特点 / 111
5. 养宠物要防病上身 / 112
6. 饲养宠物须防体癣 / 112
7. 狗能传染哪些疾病 / 112
8. 犬类易传播利什曼病 / 113
9. 警惕狂犬病 / 114
10. 预防狂犬病的两个误区 / 114
11. 什么是“猫抓病” / 115
12. 猫能传染哪些疾病 / 115
13. 猫可能会让你精神分裂 / 116
14. 孕妇与猫密切接触警惕感染弓形虫 / 116
15. 遭宠物咬后一定要注射疫苗 / 117
16. 鸟类也能传染疾病 / 118
17. 鸽子能传染隐球菌性脑膜炎 / 118
18. 金鱼也能传染疾病 / 118
19. 猪链球菌的感染与发病 / 118

第六部分 安全用药提醒

一、如何科学用药 / 120

1. 药物不良反应 / 120
2. 谨防药物不良反应 / 120
3. 药品与保健品有何不同 / 121
4. 老年人不宜同时服用多种药物 / 122
5. 四种“剩药”不宜留 / 122
6. 夜间用药防心肌梗死 / 123
7. 怎样才算用药适量 / 123
8. 酒后勿服七种药 / 123
9. 服药不能图省事 / 124
10. 服药后不要立即睡觉 / 124
11. 用药记住五先五后 / 125
12. 创可贴不能随便贴 / 125
13. 吃胃溃疡药别多喝水 / 126
14. 服药时您会喝水吗 / 126
15. 药物过敏了多喝水 / 127
16. 吃药你喝对水了吗 / 127

二、怎样服用药物提醒 / 128

1. 有些药物不可骤然停药 / 128
2. 服用磺胺药 莫忘三件事 / 129
3. 服用救心药切记六要点 / 130
4. 速效救心丸使用六则 / 130
5. 预防痛风发作用药四原则 / 131
6. 高血压患者用药须知 / 131
7. 高血压患者服药六忌 / 132
8. 常见的胃病怎么用药 / 133
9. 胃炎患者用药的常见问题 / 134
10. 安眠药对生殖功能有损害 / 134
11. 感冒用抗生素管用不管用 / 135
12. 何时服用阿司匹林好 / 135
13. 血脂正常后还需服药吗 / 136

三、降低药物不良反应 / 136

1. 怎样降低止痛药的不良反应 / 136





2. 别让药物伤了肝 / 137
3. 莫让药物伤了你的食管 / 138
4. 哪些药物会引起女性性功能障碍 / 138
5. 有些药可致声音沙哑 / 139
6. 哪些人不宜服避孕药 / 139
7. 谨防药源性心绞痛 / 140
8. 用药不当引发卒中 / 141
9. 药水点痣有危险 / 141

四、 老年人怎样用药 / 142

1. 老年人用药须谨慎 / 142
2. 老年人用药应注意的事项 / 143
3. 老年人药物不良反应的早期信号 / 143
4. 老年人用药宜少而精 / 144
5. 阿司匹林与老年病 / 144

五、 防止幼童误用药 / 145

1. 家有幼童防止药“误” / 145
2. 宝宝误吃药怎么办 / 145
3. 容易给孩子滥用的药物 / 146
4. 幼儿慎服磺胺药 / 147
5. 少儿不宜服用阿司匹林 / 147
6. 孩子普通感冒不宜滥用抗生素 / 148

六、 糖尿病患者如何用药 / 148

1. 糖尿病能否不用药 / 148
2. 口服降糖药用法有讲究 / 149
3. 糖尿病患者患高血压如何选用降压药 / 150
4. 糖尿病患者用药六大误区 / 151
5. 验血糖当天还要服降糖药吗 / 152
6. 哪些糖尿病患者须用胰岛素 / 152
7. 服用磺脲类降糖药五注意 / 153
8. 增减降糖药有例外 / 153
9. 服双胍降糖小心酸中毒 / 154
10. 警惕药物性高血糖 / 154

第七部分 食品安全预警

一、 少吃煎炸、膨化、烧烤食品 / 156

1. 常吃煎炸食品可致癌 / 156
2. 膨化食品为何铝超标 / 157
3. 含铅超标的食品不能吃 / 158
4. 吃烧烤等同吸烟 / 158
5. 食用油炸食品有危害 / 159

二、 关注食品安全 / 159

1. 吃这些食物让你加速衰老 / 159
2. 空腹吃糖加速衰老 / 160
3. 有些食品不宜空腹食用 / 161
4. 新鲜胎盘吃不得 / 162
5. “毛鸡蛋”含有多种病菌 / 162
6. 水煮鱼不宜常吃 / 163
7. 多食春笋易过敏 / 163
8. 生吃青番茄会中毒 / 164
9. 别得火锅综合征 / 164
10. 为什么孩子不宜多吃巧克力 / 165
11. 过食奶油不利于健康 / 165

三、 如何健康饮水 / 166

1. 喝水是门大学问 / 166
2. 保健养生水为先 / 166
3. 什么样的水是健康水 / 167
4. 哪些水不能喝 / 167
5. 过量饮水会造成水中毒 / 168
6. 多饮水可减少患膀胱癌的可能 / 169
7. 日饮7杯水肌肤不干燥 / 169
8. 健康饮水学问多 / 169
9. 纯水最宜间歇性饮用 / 170
10. 矿泉水是瓶装水的最佳选择 / 170
11. 自来水能否直接饮用 / 170
12. “健康水”可自己做 / 171
13. 早晨为何不宜喝盐开水 / 171



四、健康饮料提醒 /172

1. 选择饮料有讲究 /172
2. 每天喝饮料不超过 500 毫升 /172
3. 果汁不宜长久存放 /172
4. 喝果汁并不能代替水果 /173
5. 饮料少喝为佳 /173
6. 吃冷饮要适可而止 /174
7. 冷饮纸杯忌盛热水 /174
8. 鲜奶、酸奶、豆奶各有所长按需取舍 /174
9. 喝豆浆有讲究 /175
10. 吃冰淇淋是否有益健康 /176

五、怎样饮用牛奶 /177

1. 哪种牛奶更有营养 /177
2. 牛奶应该怎么喝 /178
3. 牛奶稠好还是稀好 /178
4. 如何选择乳制品 /178
5. 饮用酸奶有讲究 /179
6. 哪些人适宜多喝酸奶 /180
7. 喝酸奶益健康 /180
8. 冬天酸奶温热了喝 /180
9. 喝牛奶不会使人发胖 /180
10. 怎样喝益生菌奶产品效果好 /181
11. 多喝牛奶好护肝 /181

六、饮酒与健康 /182

1. 酒精与健康：过犹不及 /182
2. 饮酒一定要适量 /183
3. 别让酒精麻痹了健康的神经 /184
4. 喝葡萄酒有利也有弊 /185
5. 啤酒：并非人人皆宜 /185
6. 大量饮酒伤害青少年大脑 /186
7. 长期酗酒会致酒精性肝病 /187
8. 酒后排尿防晕厥 /187
9. 饮酒过量有损健康 /188
10. 远离酒精保健康 /189
11. 夜间饮酒有损健康 /190
12. 饮酒后谨慎用药 /190

13. 戒酒太突然易患心脏病 /191

14. 老年人慎喝药酒 /191

15. 饮用葡萄酒不宜加雪碧 /191

七、饮茶与健康 /191

1. 茶与健康 /191
2. 什么人不宜饮茶 /192
3. 饮茶误区新识 /192
4. 泡茶的误区 /193
5. 十种情况不宜多饮茶 /194
6. 茶叶不全是越新越早越好 /195
7. 饮茶宜淡 /195
8. 凉开水泡绿茶有利于降血糖 /196
9. 红茶快速消除眼肿 /196
10. 喝碧螺春先冲水再放茶 /197
11. 常喝绿茶防治免疫疾病 /197
12. 贫血者应当少喝茶 /197
13. 不要用浓茶解酒 /198
14. 进食油腻后别立即喝茶 /198
15. 保温杯不宜泡茶 /198
16. 常喝咖啡的危害 /198
17. 喝咖啡有讲究 /199

八、吸烟有损健康

1. 从统计资料看吸烟的危害 /200
2. 如何减轻“二手烟”危害 /201
3. 吸烟可致老年性失明 /201
4. 吸烟与癌症 /202
5. 吸烟喝酒致眼疾 /202
6. 女性更易受烟草致癌物的侵害 /203
7. 戒烟应扔掉烟具回避吸烟环境 /203
8. 别让烟熏坏你的肺 /204



第一部分

呵护身体健康提醒

一、呵护身体

1. 关爱健康从呵护身体开始

关爱身体健康，首先从呵护自己的身体开始吧！

 **头发** 随着年龄的增长，新长出的头发会一根比一根短。平均三成或以上的男士因遗传注定要接受秃顶的命运。

温馨提示：把隔夜茶叶置于头顶，会有意想不到的效果。

 **大脑** 从20岁开始，脑部的功能开始微微减退，例如反应的快慢等，皆会随年龄的增长而出现某种程度的延时。

温馨提示：多思考，是训练大脑的良方。

 **视力** 当你手捧一份杂志阅读，暗暗埋怨杂志的字体太小时；当你在球场或赛马场，总是看不清楚场上的球员和马匹时，你应承认你的视力状况正在走下坡路。

温馨提示：在年逾40岁的时候，应找眼科医生检查眼睛，此外，遇烈日当空，最好戴具备保护功能的太阳镜。

 **听觉** 如果你是一位标准的音乐迷，你听觉受损的速度会更快。

温馨提示：保护听觉的首要方法，除了尽量避免重金属的撞击之音外，应减少使用耳机；家人开动嘈杂的家用电器时，自己最好避开。



肺部 检查肺部的状况，莫过于每年生日吹熄蛋糕上的蜡烛时，感觉自己是否有刹那眩晕。闭止呼吸的实验也很实用，年轻人可闭气2.5~3分钟，中年人大概可支持1分钟左右。

温馨提示：停止吸烟，是肺部健康的首要条件；经常进行健身运动，对肺部健康有一定帮助；另外，多吃蔬菜，特别是萝卜能增强抵抗能力，令肺部更健康。

心脏 心脏病夺去了无数人宝贵的生命，不过，心脏本身却不会随年龄增长而衰竭。倘若你可以在6分钟以内跑完1.5公里路程的话，你的心脏功能几乎相当于一个体格强健的17岁小伙子。跑1.5公里路程所需的时间为：30岁7至8分钟，40岁是8至9分钟，50岁9至10分钟，60岁10至11分钟。

温馨提示：保持心脏的最佳状态，除了经常运动之外，还需要少吃含有脂肪的食物，并戒烟。

皮肤 皮肤失去弹性与光泽，并日益干涩。

温馨提示：你应该多做运动，使皮肤保持健康的生理功能，此外，亦应避免吸烟，尽量减少皮肤与阳光的直接接触。

骨骼 随着年龄增长，骨骼会缓缓缩细变轻，关节部位会愈来愈不随意，一旦不幸遭遇骨折，复原所需时间亦会比年轻人长一些。下蹲，再不是轻而易举的简单动作；登楼梯时，也开始后劲不足；颈椎经常疼痛。老年时，甚至背部的骨骼也会变得僵硬。

温馨提示：简单运动，既有益于骨骼健康，又可避免出现肥胖超重，过度的重量会对关节构成日积月累的损伤。

体重 专家指出，年龄介于20~50岁期间，体重平均每年浮动900克，着实是健康与长寿的象征。不过，假如你的体重增长速度过快，就可能招致多种疾病。

温馨提示：合理饮食，三餐都应以七八分饱为宜，少吃高油、高糖、高脂肪以及高胆固醇的食物。

2. 读懂自己的身体状况

俗话说，病来如山倒。其实，很多疾病在突发前都有一些身体上的先兆，下面让我们来盘点一天中不同时段身体不良感受所提示的疾病。

早晨篇 头晕：早晨醒后头晕，可能出现了颈椎骨质增生或血液黏度高等疾病。强烈的心慌饥饿感：凌晨4~5时醒来有强烈的心慌饥饿感，且疲乏无力，直到吃早餐后不

舒适的感觉才逐渐消失,提示可能有糖尿病倾向。清晨水肿:如果在起床活动20分钟之后还不彻底消失,则提示可能有肾病或心脏病。口臭:可能是胃或肝出现了问题,或是牙周病引起。口中有氨味:要格外注意肾脏的健康。眼睑苍白:提示可能患了缺铁性贫血。眼角膜出现一轮模糊的灰环:说明心脏可能有问题,如果是30~50岁的男性应马上与医生联系。面色潮红:可能与心脏病或高血压有关。恶心想吐:除怀孕外,若每天早上都如此,可能是慢性胃炎。

 **白天篇** 眼睛痛:除用眼疲劳的原因外,看书看报时眼睛剧痛就要小心青光眼了。手发抖:可能是甲状腺功能亢进,也可能是帕金森病。吃油腻食物后上腹疼痛,并放射到右肩背部:很可能是患有肝胆疾病。食欲亢进,体重却减轻:可能患了甲状腺功能亢进症。没有食欲,见油腻食物就恶心,易疲劳,可能是患了肝炎。饭后总是出现反酸、腹胀或腹痛等症状:提示积食了,要多吃新鲜蔬菜,三餐要注意摄入清淡、易消化的食物。登楼梯时心慌、胸闷:提示心脏功能较弱。指尖比指节更粗大:可能患有较严重的肺部疾病。指甲生长缓慢,没有光泽且变黄变厚:提示淋巴系统出了毛病。手掌泛红:肝脏出现问题时,手掌会泛红。

 **晚上篇** 背痛:除了肌肉痛,也可能是脊椎或内脏出了问题。伸懒腰时腰痛:多为坐姿不良。单纯头晕:请检查一下甲状腺。洗澡时头发容易脱落:提示头发养分不足或是激素分泌异常。黑痣变大或新长出痣:当心皮肤癌的侵袭。皮肤出现非摩擦所致的红斑:有可能是肝病的前兆。打鼾:情况十分严重则提示可能鼻腔或呼吸道出了问题。磨牙:如果每天晚上都磨牙,牙一定出了问题。必须高枕头才能入睡:提示心脏功能弱。夜间经常因脚抽筋而惊醒:提示可能是缺钙或动脉硬化。

3. 有五个时段人的生命最脆弱

医学研究表明,在某些时间段人的生命特别脆弱,最易被病魔所击倒,被称为“魔鬼时间”。专家提醒说,这几个时段对人的健康至关重要,应引起大家重视。

(1)一天之中的“魔鬼时间”。当你清晨醒来,便进入了一天中的第一个“魔鬼时间”(清晨6~9时),诸如心脏病、卒中、支气管炎、肺气肿、哮喘乃至癌症等疾病,就在你的身边蠢蠢欲动。例如,心肌缺血的发作高峰为早晨7~8时;心律失常的发生以早晨6~9时最频繁。世界卫生组织调查过4769例心肌梗死患者,其中28%的患者在早晨6~10时发病。

一天中的另一个“魔鬼时间段”是在傍晚以后。此时心脏病发作概率较高,另外,假如你在晚间7时左右饮酒,肝脏排除酒精所需的时间比一天中其他任何时间都要长,故



此时饮酒最易醉人，肝脏也最易受损。

(2)一周之中的“魔鬼时间”。在一周中，周一是心脑血管患者的危险时间，发病及死亡危险比其他几天高出40%。在德国称为“黑色的星期一”。芬兰专家也证明，周一卒中最多，周日下降至最低。

防范措施：清晨起床后服一片阿司匹林，不要出远门，老年人要有家人陪伴，以防不测。

(3)一月之中的“魔鬼时间”。一个月里对生命最有威胁的是农历月中，这与天文气象有关。众所周知，月亮具有吸引力，它像引起海水潮汐一样，作用于人体的体液。每当天空中明月高挂之时，人体内血液压力可变低，血管内外的压力差、压强差特别大，这时容易引起心脑血管意外。

(4)一年之中的“魔鬼时间”。一年中，有4个魔鬼时间段，即最热与最冷的几个月。当夏日气温升至35℃以上，即对人体构成危险。至于冬春季节，每1次寒潮降临，医院门诊及住院人数都会剧增，死亡率也会上升。对生命而言，一年中最危险的月份要数12月。调查表明，该月份死亡人数居全年各月之首，占死亡总数的10.4%。据分析，这与气候寒冷、环境萧瑟，人到岁末年关，精神紧张，情绪波动，抵抗力、新陈代谢低等有关。

(5)一生之中的“魔鬼时间”。人的一生，中年是个危险的年龄阶段。人到中年，生理状况开始发生变化，会出现内分泌失调，免疫力降低，家庭、工作、经济、人际关系等压力持续增大，种种负担导致中年人心力交瘁，疲惫不堪。

俗话说：“七十三、八十四，阎王不叫自己去。”意思是说这两个年龄的人很容易去世。有道理吗？科学家的回答是肯定的。

科学家们对这种现象进行了反复的研究，发现人的生命有1个周期性的规律，大致7至8年为1个周期，循环往复。每个周期中存在着生命活动的高潮和低潮。一般周期的中间年龄为高潮，而周期的始末为低潮。高潮称健康稳定年龄，人的免疫能力较强，去世的人就少；低潮称健康减弱年龄，人的免疫能力较弱，去世的人相对较多。

7年的周期为7、14、21、28直至84岁；8年的周期为8、16、24、32至72岁，而73和84这两个年龄都超过了古稀之年，人体的免疫能力减弱，再加上处于生命周期的低潮期，去世的人相对就会多一些。

4. 警惕常在夜间发生的急病

(1)心肌梗死。由于人在夜间睡眠时，血液循环减慢，迷走神经兴奋处于优势，使本已病变的冠心病患者的冠状动脉供血不足，加重心肌缺血缺氧，从而容易引起冠心病心肌梗死的突发。患者可突然出现剧烈的胸前区紧缩性疼痛或被痛醒，疼痛的时间较长，

伴有面色苍白，大汗淋漓，烦躁不安，服用硝酸甘油无效。此时一定要保证患者安静卧床休息，并积极寻找医生和用救护车平稳地送达附近医院救治。因此，冠心病患者要注意夜间保健，临睡前不要吃东西，不要看书读报，夜间睡觉不要穿过小过紧的内衣，不宜独处一室，以防意外或不测。

(2)脑血栓。又称缺血性脑卒中，是又一种常在夜间发作的急病。老年人常伴有动脉硬化，夜间睡眠时，人的血压偏低，血流缓慢，微小血栓容易形成，当脑动脉被堵塞时，就会引起被堵塞部分的大脑缺血缺氧，从而引起卒中的发生。一旦发现手足不灵活，说话不清楚，或口眼歪斜等症状时，应让病人取头高足低位，并平稳地送医院救治。因此，中老年人要注意预防脑血栓的形成，如果在睡前喝一杯凉白开或蜂蜜水或牛奶，睡前一小时左右进行适宜的运动锻炼，可有效地促进血液循环和化解微小血栓，并可降低脑血栓形成的危险性。

(3)支气管哮喘。人在夜间入睡时，支配内脏的迷走神经亢进，支气管容易发生收缩痉挛，致使患者在睡眠中被胸闷憋醒，并伴有咳嗽，气急，呼吸困难和哮鸣喘息音，严重者被迫坐起，大口喘气，口唇青紫。支气管哮喘发作时应立即给予氨茶碱口服，或用哮喘气雾剂吸入止喘，严重者速送医院救治，因此，支气管哮喘患者平时要坚持适宜的体育锻炼，以提高机体的抗病能力，注意预防感冒，避免食用或吸入有致敏作用的食物和其他物质，以减少发病隐患。

(4)痛风。痛风常在夜间频繁发作或加重，是一种容易在夜间发作的疾病，病人可在半夜突发大小关节疼痛，尤以足趾关节疼痛为甚，并伴有红肿发热，往往被痛醒，彻夜难眠。痛风可发生于任何年龄，但最常见的是40岁以上的中年男性，男女发病比例为20:1。脑力劳动者和体型较胖者发病率较高。因此，患痛风的病人，平时要少吃肉类，忌动物内脏、骨髓、脑子、鱼虾、大豆等食物，多吃蔬菜瓜果，做到饮食清淡，低脂、低糖，多饮水，戒酒，少喝咖啡及茶水，还应及时去医院诊治。

(5)胆绞痛。慢性胆囊炎常同胆结石并存，有人称之为难分难解的“双胞胎”。这类病人如果在晚餐时进食过饱或过于油腻，夜间睡觉平卧时，结石就容易滚滑到胆囊颈附近。因进食过饱或过于油腻，食物刺激胆囊发生强烈收缩，从而引起“胆绞痛”发作，发生剧烈的右上腹部疼痛，并伴有恶心呕吐，此时应立即送医院救治。因此，中老年人的晚餐应以清淡为原则，千万不可过于油腻或进食过饱，尤其是患有慢性胆囊炎和胆结石的病人更应如此，以免引起疾病突发而危害健康。

5. 疏忽导致的三种疾病

生活中的一些小疏忽常会引发某些疾病，并在不经意间对人体造成伤害。

疏忽一：唱歌引起自发性气胸



原因:气胸,是指肺和胸壁间的空隙中出现气体,这种情况大多是由外伤或治疗穿刺引起的,也有些人是在大声唱歌时,突然感到胸口一阵刺痛,医学上称这种没有诱因的发病为“自发性气胸”。

易患人群:典型患者是身材高瘦的年轻男性,尤其是有吸烟史的男性,发病的男女比例为6:1。大多发生在剧烈体力活动之后,如抬举重物、咳嗽、打喷嚏、大喊大笑等,突然屏气、用力之后也会引发气胸,这可能与此类人体型修长有关。

预防措施:平时注意防止呼吸道感染,细菌或病毒感染都会损伤肺组织而导致破裂;平时应尽量避免剧烈咳嗽和用力屏气等动作;尤其要预防便秘,以免用力排便使腹内压增高,继而使肺内压骤然升高而诱发气胸。

疏忽二:饭后运动引发肠梗阻

原因:引起肠梗阻的原因有很多,饭后剧烈运动是其中之一。饭后食物逐渐进入肠道,使肠管重量增加,如果此时进行剧烈运动,尤其是那些需要弯腰、转身的运动,肠管会因为自身重量而发生扭曲,出现梗阻。

易患人群:暴饮暴食、餐后常剧烈运动以及患肠道炎症的人容易患此病。

预防措施:避免饭后剧烈运动;饭后也不要松腰带,那样做容易使腹腔内压下降,从而限制消化器官活动,以增加器官韧带的负荷,造成梗阻;一旦发生梗阻,可以喝生的植物油缓解症状,成人200~250毫升,儿童80~150毫升为宜。

疏忽三:睡觉睡出颈椎病

原因:颈椎病是一种慢性劳损性疾病,坐姿不良会引起颈椎病;睡姿不正确也极易导致颈椎发生扭伤、错位和侧弯现象;靠在床头看书,也会损害颈椎乃至整个脊柱的正常力学平衡,以致发生病变。

易患人群:平时久坐、坐姿不正、睡眠时姿势不良,以及遗传等因素都易引发颈椎病。

预防措施:睡眠时颈部不可扭曲,双下肢应自然伸直、放松;平时要加强颈部锻炼,多做头部和双下肢的前屈、后伸、旋转运动,从而增强颈肩顺应颈部突然动作的能力;此外,蛙泳也是一种比较理想的锻炼颈椎的运动。

6.46~55岁:人生健康的高危期

一般来说,人的生命周期大致可分为5个阶段:0~35岁,是人生的成长期或健康期;36~45岁,人的部分器官开始衰退,所以有人称这一时期为疾病的形成期;46~55岁为生命的高危期,一些英年早逝的悲剧,大多发生在46~55岁这个年龄段;56~65岁为安全过渡期;65岁以后如果没有明显器质性改变,反倒是相对安全期。

46~55岁是人一生中特殊的年龄段。大多数疾病在这个阶段显现,有的甚至危及生