



CONTROL YOUR HEALTH
LET'S GET WELL

健康 管理手册

健康还得靠自己
管理是最好的保健

杨瑞芳 王禾 主编 王浩 副主编

重庆出版集团 重庆出版社

CONTROL YOUR HEALTH
LET'S GET WELL



健康 管理手册



杨瑞芳 王禾 主编 王浩 副主编

陈巨涛 王念 插图



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康管理手册 / 杨瑞芳, 王禾主编. — 重庆: 重庆出版社, 2009.1

ISBN 978-7-229-00335-7

I. 健… II. ①杨…②王… III. 保健 - 手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 189306 号

健康管理手册

JIANKANG GUANLI SHOUCHE

杨瑞芳 王 禾 主编 王 浩 副主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 王 念 王 灿

责任校对: 廖应碧

装帧设计: 叔冰设计·陈巨涛



重庆出版集团

重庆出版社

出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆双安文化传播有限公司制版

重庆市伟业印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 15.5 字数: 300 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-00335-7

定价: 39.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

引言

Introduction

保持愉快是健康长寿的秘诀。

把握生命的方向盘，
了解自己，了解环境，

- ☞ 你知道常见疾病的表现是哪些么？
- ☞ 你了解引起人类死亡的原因么？
- ☞ 你知道遗传如何影响你的健康么？
- ☞ 你知道性别与健康的关系么？
- ☞ 你知道自己的生长背景将如何影响健康吗？
- ☞ 你知道饮食如何影响健康么？
- ☞ 你知道锻炼如何影响健康么？
- ☞ 你知道喝酒如何影响健康么？
- ☞ 你知道吸烟如何危害健康么？
- ☞ 你知道毒品有什么危害么？
- ☞ 你了解安全性生活的重要性么？
- ☞ 如果没有病，你会去看医生吗？
- ☞ 你知道如何维护精神的健康吗？
- ☞ 你知道环境如何影响健康么？
- ☞ 那句老话——“注意安全”，为什么那么重要，需要一提再提？
- ☞ 你知道如何用药才是安全的么？你在服药时，考虑过药物的安全性问题么？
- ☞ 如果不幸患了普通感冒，你的一般症状是什么，你清楚么？

💡 你知道为什么有那么多人死于中风么?

💡 如果得了 2 型糖尿病该怎么办呢?

💡 如果出现过敏, 该如何处理呢?

💡 出现了抑郁症该怎么办呢?

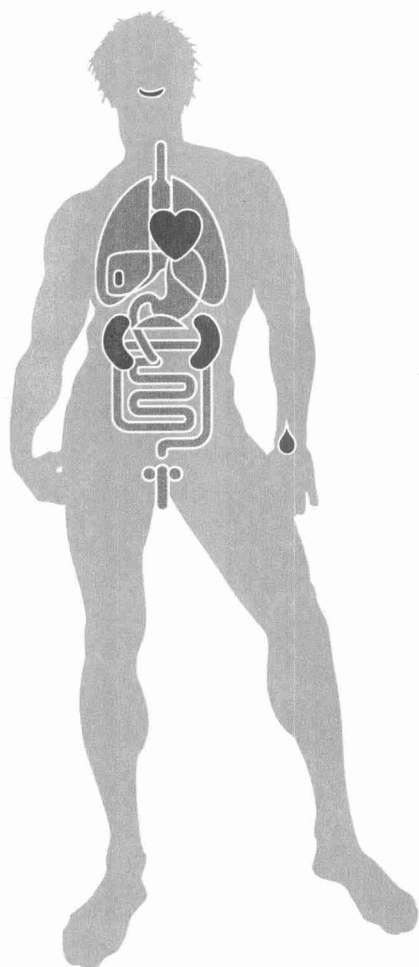
💡 作为一名女性, 该怎样度过围绝经期呢?

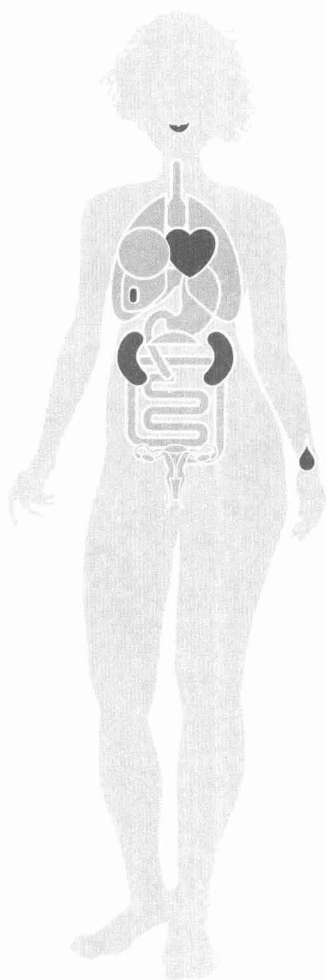
💡 随着年龄的增加, 问问自己, 我们的生活该如何调整?

如今, 众多学者已不将衰老看作是一个由时光流逝而带来的必然结果, 而是将其视为一种疾病。人们认为, 这是由于身体细胞在生命周期中, 长期受到外环境的伤害, 从而导致身体逐渐退化, 并引起许多身体功能丧失的一种综合性疾病, 属于慢性病的范畴。同其他疾病的进展类似, 衰老可以被延缓甚至逆转。

越来越多的证据表明, 你可以在任何年龄段开始着手干预, 并操纵自己身体的衰老进程。这种行动永远都不会太晚, 但越早开始效果越好。衰老并非不可避免, 在很大程度上, 衰老取决于人类在身心两方面的衰逝进展。事实上, 保持青春并重新获得以前丧失的身体功能, 从而重建健康的身体状态, 这一系列事情, 是完全可以由我们来掌握并控制的。

我们知道, 健康是幸福的源泉, 是青春的象征, 是事业的基石, 是反映生活质量的重要指标, 但是, 什么是“健康”呢? 健康并不仅仅是躯体无病就好了, 我们说, 健康是躯体、心理和社会适应 3 个方面都达到良好的状态。当然, 这是一个较为理想的状态。世界上只有一部分人能达到这个健康标准。可是, 我们应该力求达到这个目标。而我们编写这本书的目的, 就是希望人们能够达到这个目标。





在这本书里，我们打算着重和大家讨论以下这3方面的问题：

🧠 认识你自己。问问自己，该如何操纵健康的方向盘，监控自己以及家人的健康。

🧠 认识环境。各种环境（这里所说的环境，包括我们的生活环境、工作环境以及医疗环境）对我们的健康都有影响。问问自己，应该如何避免有害的环境，如何从医生、护士、医院和药物方面得到最好的帮助。

🧠 保持愉快、健康的生活方式。问问自己，应该如何为自己和家人的健康服务，如何使自己和家人变得更加快乐。

说来说去，到底怎样才能拥有健康长寿呢？对于这个问题，我们说每个人都必须学会把握自己，就像司机把握方向盘一样，我们把它比喻为把握生命的方向盘。

当坐在汽车的驾驶室时，每位司机都知道必须掌握好方向盘，注意燃料、温度、速度和其他一些信息。只有这样，才能使汽车安全行驶，确保驾驶者的安全。人们是更熟悉自己的身体健康，还是更熟悉他们的爱车呢？对于这个问题，我们遗憾地发现，大多数人更熟悉他们的汽车。这是完完全全的本末倒置。我们认为，人们应更关注自己的健康，至少应该比对自家汽车的关注程度更多一些才对。你真的应该更多地关心你的血压，这比关注你家汽车轮胎的压力要重要得多！

假如你面前有一个身体健康的方向盘，那么请问问自己：

- 🧠 你的体温现在怎么样？昨天怎么样？
- 🧠 你的心率现在是多少？6个月前是多少？
- 🧠 你的胆固醇水平怎么样？

👤 你的血压怎么样？是好或是坏？最近的读数是多少？

👤 你的血糖水平怎么样？

👤 现在你的体重怎么样？和两三年前比较如何？

对于上面这一系列数据，你了解知道多少？

我们建议你随身携带这些数据，一旦遇到健康问题，可以通过它们向医生进行明确的说明。

你可以通过定期的体检获得上述数据。当然，你也可以携带一个手握装置来存储数据（你甚至可以使用手机来记录数据）。如今是数字化的时代，一个小型的便携式手握装置可以告诉医生很多。

我们建议所有的人，不管自己是否出现疾病的症状，都应进行定期的健康检查。如果在你的家族中，家族成员罹患同一种疾病，那么，你和你的主治医生都应对此种疾病进行多次检测。

下面是一组美国人口普查局的调查数据。

代表性国家和地区	出生后期望的寿命年限
日本	80~85 岁
北美，欧洲	75~80 岁
中国	70~75 岁
俄罗斯	65~70 岁
印度	60~65 岁
非洲大多数国家	55 岁以下

那么，回到我们这本书的中心上来，人类到底可以活多长时间呢？

美国退休人员组织的前行政负责人贺瑞斯·德科特常常被大家询问：“我们可以活多久？”

对于这个问题，他的回答是：“121 岁。”

当问到他是怎么知道时，他回答：“一个法国女人，珍妮·卡蒙特已经活到这个年龄。”

Contents

目 录

引 言:	001
Part 1 辨别躯体健康的警告信号	001
危重疾病警告信号	001
必须去急诊的警告信号	009
如何分辨普通感冒和流行性感	011
Part2 保存好我们的健康记录	013
保存好自己的医疗档案	015
让你的家人熟悉你的健康状况	015
Part3 遗传、性别与健康息息相关	017
遗传如何影响我们的健康	017
性别如何影响我们的健康	021
Part 4 管理我们的饮食、锻炼和生活习惯	027
饮食如何影响我们的健康	027
锻炼如何影响我们的健康	041

饮酒如何影响我们的健康	047
吸烟如何危害我们的健康	049
Part 5 如何监控我们的健康	053
Part 6 警惕环境对健康的影响	059
环境如何影响我们的健康	059
防止意外事故是如此重要	063
Part 7 别让工作压力伤了你	069
别让工作杀了你	069
Part 8 怎样用药更安全	073
是药三分毒	073
Part 9 掌握心血管疾病	079
为什么有这么多人死于心血管疾病	079
心肌梗死怎么办	085
Part 10 直面癌症	087
癌症是什么	087
我应做什么	088
面对大肠癌	090
面对乳腺癌	093

面对前列腺癌	098
Part 11 管理我们的呼吸系统	105
感冒是怎么发生的	105
链球菌咽炎是怎么发生的	107
管理肺功能	109
Part 12 艾滋病离我们很遥远么	113
关于艾滋病的一切	113
Part 13 进行安全性生活	119
安全性生活是如此重要	119
关于性病我们应知道的一切	120
Part 14 管理我们的骨骼和关节	125
认识我们的骨骼	125
认识我们的关节	130
面对骨关节疾病	133
面对腕管综合征	135
面对椎间盘突出症	138
Part 15 管理衰老和脑部疾病	141
了解我们的大脑	141

面对并控制衰老	144
面对阿尔茨海默病	147
Part 16 控制肥胖，降低高血压、中风、糖尿病的风险	151
控制肥胖	151
掌握高血压	153
面对中风	158
控制 2 型糖尿病	163
Part 17 向抑郁症说“不”	167
我们身边就有抑郁症患者	167
抑郁症并不可怕，可怕的是不接受治疗	174
Part 18 管理好我们的消化道	179
管理好我们的胃和小肠	179
管理好我们的大肠	182
你了解反流性食管炎么	186
Part 19 控制过敏，自由呼吸	191
过敏和哮喘紧密相连	191
控制哮喘，自由呼吸	193
Part 20 珍爱血液，我们的生命之水	197

血液，我们宝贵的生命之水	197
学会辨别贫血的症状	200
Part 21 保护我们的五官	203
保护眼睛，监测心灵窗户的异常	203
有关眼睛我们应该知道的一切	207
保护我们的耳、鼻、咽喉	208
Part 22 如何管理肝、胆、胰、肾	213
保卫肝脏，人体的“解毒工厂”	213
保卫肾脏，管好人体的“下水道”	216
监控我们的胆囊和胰腺	219
Part 23 关注女性健康	221
关注女性健康	221
爱护乳房，关注乳房健康	224
围绝经期来临了，我们如何面对	225
Part 24 关注男性健康	229

P art

1 辨别躯体健康的警告信号

想掌控健康，首先我们要学会辨别身体出现的警告信号（尤其是癌肿的警告信号），这一点非常重要。尽管，对于大多数威胁生命的警告信号，人们是心中有数。不过，



鉴于“访问急救室就意味着徘徊在生与死之间”，我们有必要将躯体健康的警告信号从头到脚识别一次。请记住，小心驶得万年船。

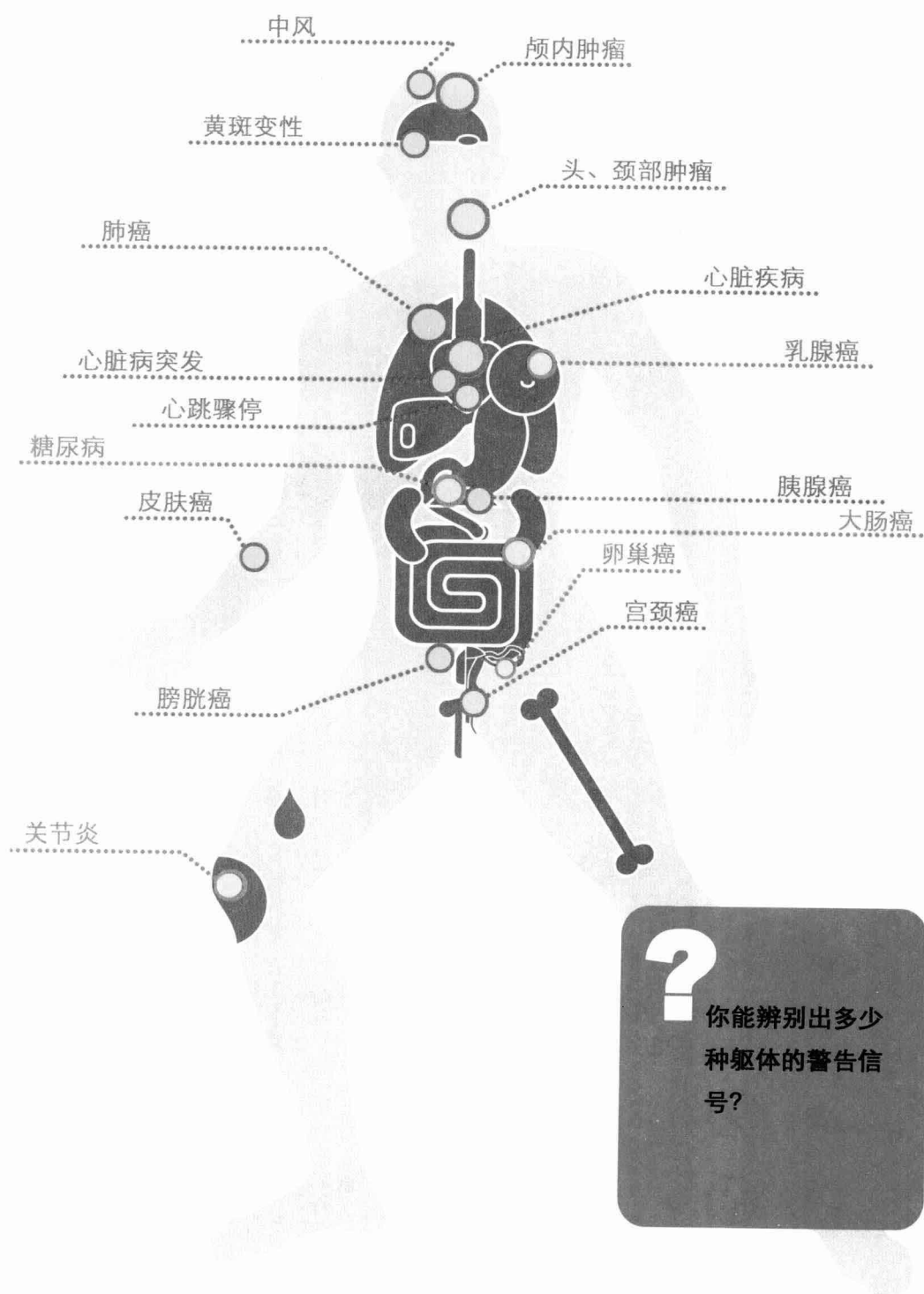
危重疾病警告信号

✱颅内肿瘤以及脑癌的警告信号

在头颅内，当颅内肿瘤增大时，可能会阻塞脑脊液的流动，使颅内压增加。这一压力可能导致以下3个症状。

🤢 恶心。🤮

🤢 呕吐。🤮



💡头疼。😞

另外，不同位置的颅内肿瘤还会造成不同的躯体症状，这是由肿瘤生长的位置决定的。

✳️头、颈部肿瘤的警告信号

其共同的症状包括以下5点。

💡咽喉持续疼痛。😞

💡吞咽疼痛，或吞咽困难。😞

💡声音嘶哑，或声音出现变化。😞

💡嘴和咽喉流血。😞

💡内耳疼痛。😞

✳️黄斑变性

黄斑变性指的是与视网膜功能衰退有关的一种疾病。

💡视野混浊，或眼前有固定的黑影遮挡。😞

💡视力下降。

💡视物变形。

✳️皮肤癌

这里是一些皮肤癌的早期警告信号。

💡一个按上去硬硬的红色肿块。

💡一个具有后述特点的肿块：较



小，颜色苍白，光滑，具有光泽，如同表面覆盖有一层蜡。

💡皮肤表面的溃疡开始流血，或流出组织液（比如透明的淡黄色液体）。

💡溃疡上的红斑开始发生变化，变成覆盖有鳞屑或结痂的斑片。

💡肿块变痒，继而有变痛的趋势。

💡小斑点发红，或变得肿胀。

💡一颗痣突然变大，外观出现变化。

以下，我们总结简单的4点，以方便大家进行早期的皮肤癌自查。

●寻找不对称的病损。比如，一个痣不再是对称的圆形，而是变成不对称的形状。

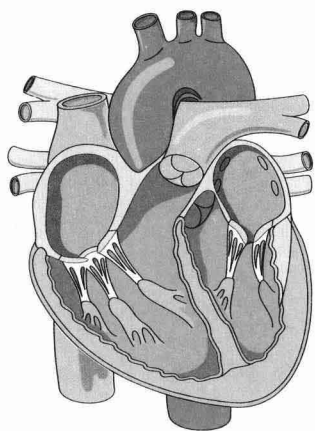
●寻找边缘不规则的痣。比如，一个痣的边缘变为锯齿状，或发现有凹陷。

●寻找颜色变异的痣。比如，一个痣的颜色变得不一致，上面有不同色泽的斑点。

●寻找一个直径比铅笔橡皮擦大的痣。

✳心脏疾病

在心脏损害的早期可能不出现警告信号，但是有时候，人们会出现一些其他方面的症状，它们便是心脏疾病初期的警告信号。



💡有劳力性胸痛，即在活动后出现的胸痛。😡

💡呼吸短促。😞

💡下肢浮肿。

💡高血压。😞

💡高血脂。

✳心肌梗死

💡胸部（或者是心窝处）出现不适，其不适时间持续好几分钟。😡

💡 单侧或双侧手臂出现疼痛，背、颈、下巴和腹部出现疼痛。😬

💡 呼吸短促（在任何胸部不适之前便出现）。😬

💡 出冷汗，犯恶心或眼冒金星。😬

⚡ 中风

💡 脸部、手臂和腿部突然变得麻木或肌力变弱，尤其是当它们集中在身体的一侧出现时。

💡 突然间出现神志不清，口齿不清，理解障碍。😬

💡 突然间出现单眼或双眼视力问题。😬

💡 突然间出现行走跌撞，眩晕，失去平衡感和方向感。

💡 突然间出现不名原因的严重头疼。😬

⚡ 心跳骤停

心跳骤停往往没有任何警号便突然发作。它发作时表现如下：

💡 躯体突然丧失反应。

💡 摇晃他们时没有反应。

💡 没有呼吸。

💡 没有脉搏。

💡 没有肢体活动，也没有咳嗽等其他反应。

