



时尚家庭保健图书馆



THE LIBRARY OF FASHIONAL FAMILY HEALTH CARE



令人耳目一新的国际化人类9大保健系统及健康方案与速查



13161 6.10.1

时尚家庭保健图书馆

THE LIBRARY OF
FASHIONAL FAMILY HEALTH CARE

溥奎 主编



吉林美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚家庭保健图书馆 / 溥奎主编. - 长春:

吉林美术出版社, 2007.5 (环球图话)

ISBN 978 - 7 - 5386 - 2248 - 5

I. 时… II. 溥… III. 家庭保健 - 基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 056360 号

出版人: 石志刚

编 著: 《时尚健康圣经》编委会

主 编: 徐天民(北京大学医学院副院长、
中国性学会理事长、教授、博士生导师)

李立明(中国疾病预防控制中心
主任、留美学者、教授)

副主编: 胡佩诚(北京大学医学院社会医
学系主任、教授)

执行主编: 溥 奎

出版策划: 溥 奎

责任编辑: 鄂俊大

撰 稿: 溥 奎 初 然
刘 亘 马 彤

设计制作: 圣世纪平面设计机构

美术设计: 贺朝霞 董峰书

绘画制作: 王 奇 董峰书

赵 阔 韩立强

刘洪利 李保山

潘丹丹 刘元悦

电脑制作: 溥 奎 贺朝霞

图片提供: 1. 北京圣世纪文化传播中心美术工作室手绘
及电脑制作。

2. 深圳超景图片公司授权。

3. Photo disc 公司中国总代理授权。

4. 香港超影图片公司北京代理授权。

5. digitalvision 公司中国总代理授权。

发 行 吉林美术出版社图书经理部

地 址 吉林美术出版社(长春市人民大街 4646)
www.jlmspress.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京鑫富华彩色印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 18

版 次 2007 年 8 月第 1 版

印 次 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5386 - 2248 - 5

定 价 298.00 元(全 3 卷)





前言

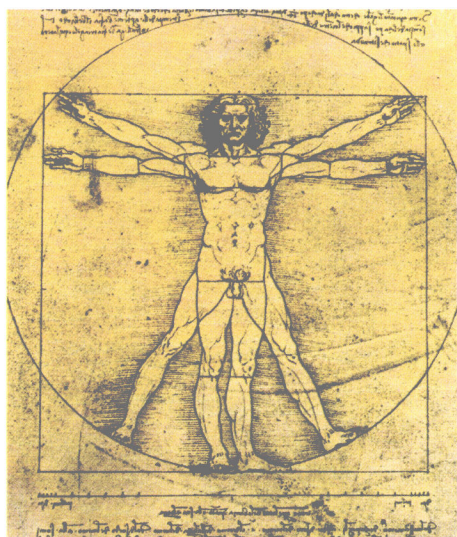
随着生活水平的不断提高,人们对自身的健康也越来越关注。三年前,我们组织首都重点医学院校和知名医院的一些既有理论水平,又有丰富临床经验的中青年学者、专家编写了十卷本的《健康圣经》。为了保证内容的科学性和准确性,我们邀请留美医学博士、时任中国疾病预防控制中心主任李立明先生和华夏出版社资深医学编审毕晓峰老师对书稿进行了审校。李立明先生对该书给予了高度评价,认为是“一本优秀的医学科普巨著”,是“一座架在公共卫生工作者与群众之间的健康桥梁”。该书出版后,深受广大读者的喜爱和欢迎。

但因为《健康圣经》是百科全书式的体例,追求系统性、权威性,规模较大,实用性、方便性自然不足。近年来,我国医疗保险制度改革开始实施,人们希望更多地了解有关疾病预防、疾病治疗方面的具体知识,以达到控制疾病,促进健康,合理规划医疗费用的目的。《健康圣经》问世后,也有读者建议我们再编写一本健康保健方面的实用性工具书。为满足读者的要求,我们尝试将《时尚家庭保健图书馆》的有关内容重新进行了整合、补充与修订。

整合、充实后的内容包括 健康含义诠释、饮食营养处方、运动健身指南、就医检查咨询、疾病诊断例示、推拿瑜伽图解、自我保健护理、家庭疾病护理、急救自救护理。使内容更加形象直观,科普图书的优势跃然纸上。

《时尚家庭保健图书馆》

编委会



目录

健康生活

13 健康含义诠释

13 健康标准

13 ◆生理健康标准

13 ◆心理健康标准

14 健康测量

14 ◆健康测量法

14 ◆人体测量法

14 健康自我监测

14 ◆监测健康标准

15 ◆身体检查

16 ◆健康教育

17 ◆影响健康的因素

19 ◆健康保健守则

23 心理健康

23 ◆心理健康的含义

24 ◆心理健康的内容

24 ◆心理保健原则

25 心理咨询

25 ◆门诊心理咨询

25 ◆心理咨询的范畴

25 心理治疗

25 ◆常见心理疗法

28 婴幼儿心理保健

28 ◆婴儿怯生

28 ◆夜惊

29 儿童心理保健

29 ◆口吃

29 ◆吸吮手指和咬指甲

30 ◆儿童异食癖

30 ◆遗尿症

31 ◆儿童恐惧症

32 ◆多动症

33 青春期心理保健

33 ◆单恋

34 ◆失恋

34 ◆挫折心理

35 ◆自卑心理

36 ◆紧张心理

36 ◆压抑心理

37 ◆青春期焦虑症

38 ◆心理测试 你能耐受多大冲击力

38 ◆自恋癖

39 ◆孤独心理

39 ◆烦恼心理

40 夫妻心理保健

40 ◆新婚期心理保健

40 ◆夫妻性心理保健

41 ◆性欲亢进

41 ◆破译第三者

42 ◆老夫少妻性心理调试

43 中老年人心理保健

43 ◆心理疲劳

43 ◆更年期

44 ◆病态怀旧心理

47 ◆心理衰老

48 ◆离退休综合征

51 饮食营养处方

51 营养素

51 ◆营养素类别

51 ◆营养素功能

51 ◆营养标准

51 ◆蛋白质

52 ◆脂肪

53 ◆碳水化合物

53 ◆维生素

57 ◆膳食纤维

57 ◆酶

58 ◆无机盐

63 食物及营养

63 ◆粮谷类

63 ◆根茎类

63 ◆肉食类

63 ◆豆类及豆制品

64 ◆蛋类食品

64 ◆乳类食品

65 ◆果蔬类

67 ◆水产类

67 ◆饮料类

69 ◆酒类

69 ◆补充剂类

70 ◆调味类

70 ◆其他食品类

71 饮食保健

71 ◆改善饮食结构

71 ◆减肥饮食

72 ◆增重饮食

72 ◆防病饮食

73 ◆食物与癌症

73 ◆调料品

74 饮食卫生

74 ◆膳食调配



- 74 ◆食物加工与烹调
- 76 ◆餐、厨具卫生
- 76 ◆食物卫生
- 77 ◆药膳的功效

83 运动健身指南

- 83 运动与健康
- 83 ◆运动健身的好处
- 83 ◆运动量标准
- 84 ◆体质
- 84 ◆体型预测
- 84 ◆理想体重标准
- 84 ◆身高预测
- 85 ◆形体
- 85 健美
- 85 ◆男子健美体型
- 85 ◆女子健美体型
- 85 ◆健美标准
- 86 日常健身运动
- 86 ◆健身运动处方
- 86 ◆健身设备
- 86 ◆健身方法
- 87 ◆家庭健身房
- 94 ◆水上运动
- 96 科学健身
- 96 ◆运动强度
- 96 ◆运动过程
- 96 ◆运动饮食
- 97 ◆运动时间
- 97 ◆运动适应症
- 97 ◆运动禁忌症
- 97 ◆运动生理反应
- 98 ◆特殊运动健身

医疗保健

103 就医检查咨询

- 103 了解医院
- 103 ◆看病须知
- 103 ◆急诊治疗
- 104 ◆门诊治疗
- 104 ◆住院治疗
- 105 ◆住院须知
- 105 ◆探望患者
- 105 陪护患者
- 105 ◆陪护须知
- 105 ◆康复出院
- 105 医院检查

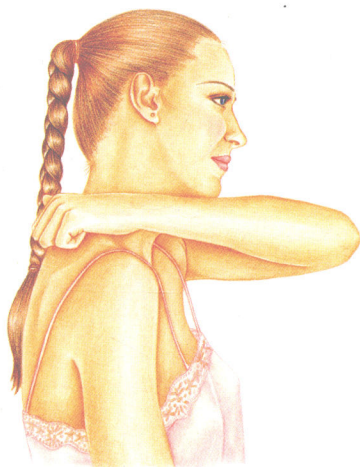
- 105 ◆病史询问
- 106 ◆体格检查
- 108 ◆透视与拍片
- 108 ◆造影检查
- 109 ◆CT 检查
- 110 ◆超声波检查
- 111 ◆心电图检查
- 111 ◆阴道镜检查
- 111 ◆纤维胃镜检查
- 111 ◆腹腔镜检查

113 疾病诊断例示

- 113 发热
- 115 头晕及昏厥
- 117 眩晕
- 118 头痛
- 120 精神错乱
- 121 记忆缺失
- 122 脱发
- 123 咳嗽
- 125 咯血
- 126 喘鸣
- 127 牙痛
- 128 口臭
- 129 呕吐
- 131 腹痛
- 133 腹泻
- 134 便秘
- 135 心悸
- 136 胸痛
- 138 尿痛
- 139 腰背痛
- 142 腿痛
- 144 膝痛
- 146 颜面痛
- 148 耳痛或耳鸣
- 149 口、舌痛
- 151 颈痛或颈部僵硬
- 152 手臂痛
- 154 足痛
- 156 睾丸疼痛或肿大
- 157 女性乳房疼痛或有硬块

159 推拿瑜伽图解

- 159 物理疗法
- 159 ◆电疗法
- 159 ◆光疗法
- 159 ◆温热疗法
- 159 ◆超声波治疗



- 159 ◆磁疗
- 159 ◆冷冻疗法
- 159 ◆天然物理因素疗法
- 159 ◆水疗法
- 160 ◆负氧离子疗法
- 160 针灸
- 160 ◆经络
- 160 ◆腧穴
- 160 ◆针法常用针
- 160 ◆灸法
- 161 按摩
- 161 ◆按摩常用穴位
- 162 ◆按摩手法
- 183 自我健身按摩
- 183 ◆按摩腿部
- 184 ◆按摩足部
- 185 ◆按摩手部
- 186 ◆按摩手臂
- 186 ◆按摩腹部
- 187 瑜伽
- 187 ◆练习瑜伽者须知
- 188 ◆瑜伽修行法

护理与急救

197 自我保健护理

- 197 眼睛护理
- 197 ◆眼睛检查
- 197 ◆色盲
- 197 ◆隐形眼镜
- 198 耳鼻护理
- 198 ◆鼻出血
- 199 ◆擤鼻涕
- 199 ◆清除耳垢
- 199 口腔卫生
- 199 ◆牙齿护理
- 200 ◆口腔溃疡
- 200 ◆口臭
- 200 ◆龋齿
- 200 头发护理
- 200 ◆发质的识别
- 201 ◆洗发的方法
- 201 ◆头发的日常护理
- 201 ◆头发的梳理
- 202 ◆头发常见病护理
- 202 指甲护理
- 202 ◆指甲护理原则
- 202 ◆指甲与疾病
- 203 皮肤护理

- 203 ◆皮肤类型
- 203 ◆护肤原则
- 203 ◆护肤技巧
- 205 ◆食物美容
- 205 ◆面部美容操
- 206 ◆除皱术
- 206 ◆防晒策略
- 207 双手护理
- 207 ◆护理方法
- 207 腿部护理
- 207 ◆腿部健美原则
- 207 双脚护理
- 208 ◆护理措施
- 208 颈部护理
- 208 ◆护理措施
- 208 ◆颈部美容操
- 208 ◆落枕的治疗
- 209 体毛问题
- 209 ◆剃除体毛
- 209 ◆脱毛剂
- 209 体重评估方法
- 209 ◆控制体重
- 209 ◆体重评估方法
- 210 ◆减肥方法

- 210 睡眠问题
- 210 ◆睡眠与做梦
- 210 ◆睡眠与失眠
- 210 ◆睡眠与枕头
- 211 ◆睡眠与床
- 211 健康自我观察
- 211 ◆男性自我了解
- 211 ◆男性自我保健和检查
- 212 ◆女性自我了解
- 212 ◆女性自我保健和检查
- 213 ◆阴道窥镜检查

215 家庭疾病护理

- 215 一般性家庭护理
- 215 ◆安排病房
- 215 ◆铺整病床
- 215 ◆测体温
- 216 ◆测量血压
- 216 ◆数脉搏
- 216 ◆观察呼吸
- 216 ◆注射
- 217 ◆换药
- 217 ◆热敷
- 218 ◆冷敷
- 218 ◆传染病的隔离与消毒



219 ◆饮食

219 ◆服药

219 ◆卫生清理

219 ◆防止褥疮

220 ◆症状处理

220 特殊人群护理

220 ◆患儿护理

220 ◆护理老年患者

221 ◆发热患者护理

221 ◆昏迷患者护理

222 ◆心肌梗塞患者护理

222 ◆心力衰竭患者护理

223 ◆偏瘫患者护理

223 ◆截瘫患者护理

224 ◆腹部外科术后护理

224 ◆胸部外科术后护理

225 ◆神经外科术后护理

225 ◆泌尿外科术后护理

226 ◆膀胱癌术后的特殊护理

226 ◆肾脏术后的特殊护理

226 ◆前列腺术后的特殊护理

226 ◆包皮环切术后护理

227 ◆骨折患者护理

228 ◆放、化疗期间患者护理

228 ◆康复期患者护理

229 家庭小药箱

229 ◆配备小药箱的原则及内容

229 ◆内服药

230 ◆外用药

230 ◆避孕药具

230 ◆器械敷料类

230 ◆贮存药物须知

230 ◆使用药物须知

231 ◆药物的不良反应

231 ◆如何合理用药

232 预防接种

232 ◆卡介苗

232 ◆OT 试验针

233 ◆白百破三联疫苗

233 ◆麻疹弱毒疫苗

234 ◆小儿麻痹糖丸

234 ◆乙型脑炎疫苗

234 ◆流脑疫苗

234 ◆乙型肝炎疫苗

234 ◆腮腺炎疫苗

235 ◆狂犬病疫苗和血清

235 ◆隐匿性疾病的预防

237 急救自救护理

237 急救原则

237 ◆评估危险情况

237 ◆检查患者情况

238 ◆施行急救程序

238 急救常识

238 ◆止血

240 ◆包扎

241 ◆骨折固定

241 ◆搬运患者

242 ◆心肺复苏

244 ◆电话呼救

245 日常意外自救及急救

245 ◆遭遇雷击

245 ◆遭遇火灾

246 ◆灭火器种类及用途

247 ◆高空坠落伤

248 ◆中暑

249 ◆触电

250 ◆溺水

251 ◆烧伤

251 ◆毒蛇咬伤

253 ◆毒虫咬伤

254 ◆狗咬伤

254 ◆猫咬伤

254 ◆骨折

254 ◆断肢(指、趾)伤

255 ◆腹部外伤

255 ◆胸部外伤

256 ◆急腹症

256 ◆脊柱、脊髓损伤

257 ◆泌尿系统损伤

257 ◆自发性气胸

257 ◆颅脑外伤

259 ◆气管异物

259 ◆外阴损伤

259 ◆阴道损伤

259 ◆产后出血

260 ◆自杀

260 ◆车祸

261 疾病及中毒急救

261 ◆惊厥(抽搐)

262 ◆晕厥

262 ◆休克

262 ◆昏迷

263 ◆高血压危象

263 ◆中风

263 ◆心动过缓

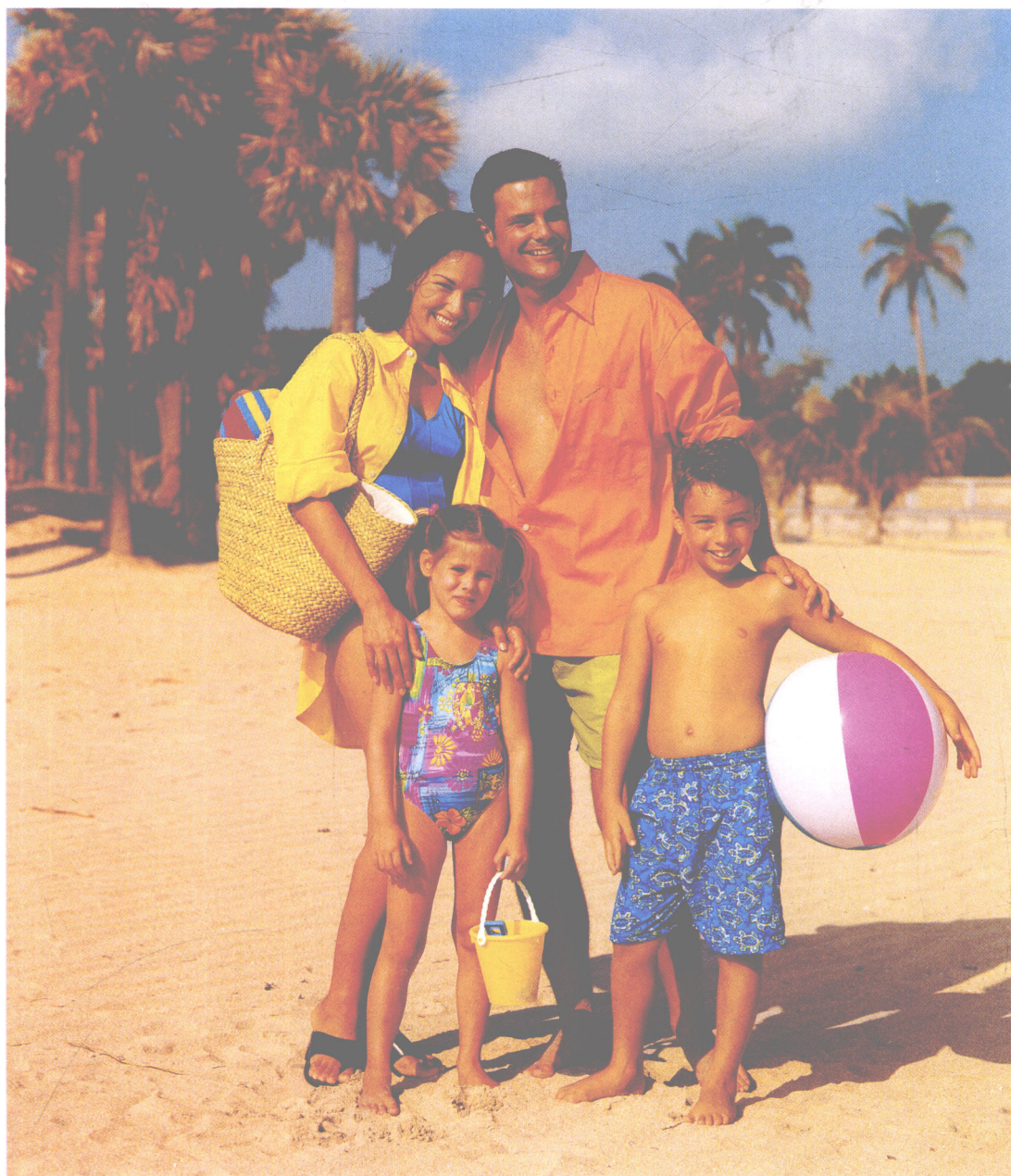
263 ◆心动过速



- 264 ◆心力衰竭
- 264 ◆心跳骤停
- 265 ◆心绞痛
- 265 ◆心肌梗死
- 266 ◆咯血
- 266 ◆铅中毒
- 266 ◆汞中毒
- 266 ◆铬中毒
- 266 ◆镉中毒
- 267 ◆铍中毒
- 267 ◆砷中毒
- 267 ◆汽油中毒
- 268 ◆溴甲烷中毒
- 268 ◆苯中毒
- 268 ◆甲醇中毒
- 268 ◆一氧化碳中毒
- 269 ◆硫化氢中毒
- 269 ◆二硫化碳中毒
- 269 ◆氨中毒
- 270 ◆氯中毒
- 270 ◆氰化物中毒
- 270 ◆服毒急救
- 271 ◆碱灼伤
- 271 ◆酸灼伤
- 271 ◆有机磷农药中毒
- 271 ◆氨基甲酸酯类农药中毒
- 271 ◆拟除虫菊酯类农药中毒
- 272 ◆杀虫脒农药中毒
- 272 ◆河豚中毒
- 272 ◆蟾蜍中毒
- 273 ◆毒蕈中毒
- 273 ◆苦杏仁中毒
- 274 ◆曼陀罗中毒
- 274 ◆蓖麻子中毒
- 274 ◆亚硝酸盐中毒
- 274 ◆酒精中毒
- 275 ◆灭鼠药中毒
- 275 ◆误服药物
- 275 ◆催眠药物中毒
- 276 水中急救
- 276 ◆汽车沉入水中
- 277 ◆人落水中
- 278 ◆游泳抽筋
- 279 ◆被激浪所困
- 280 ◆营救溺水者
- 283 ◆从船上落水
- 284 ◆自制浮力器具
- 285 ◆掉入冰窟







健康含义诠释

健康标准

◆生理健康标准

世界卫生组织公布 10 条生理健康标准:

- ▲有足够充沛的精力, 能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- ▲处事乐观, 态度积极, 乐于承担责任。
- ▲睡眠良好, 善于休息。
- ▲适应能力强, 能适应环境的各种变化。
- ▲能够抵抗一般性感冒和传染病。
- ▲体重正常, 身材匀称, 站立时头、臂、臀位置协调, 走路时身体感觉轻松。
- ▲眼睛明亮, 眼神反应敏锐, 眼睑不发炎。
- ▲牙龈正常, 无出血现象。

▲头发有光泽, 无头屑。

▲肌肉皮肤富有弹性。

◆心理健康标准

一些心理学家认为, 心理健康的标准有下面 10 个方面:

- ▲有充分的安全感。
- ▲能充分了解自己, 并能对自己做出恰当的评价。
- ▲生活目标、理想的确定符合实际。
- ▲能保持个性的完整和谐。
- ▲具有从经验中学习的能力。
- ▲能保持良好的人际关系。
- ▲具有适度的情绪控制和表达能力。
- ▲在不违背集体利益的前提下, 有限度地发展



健康生活

健康

联合国卫生组织给健康所下的定义是: “健康不但是没有身体缺陷和疾病, 还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”

公民健康标准

身体发育良好, 生理器官和系统完整, 机能正常, 心理状态积极, 有良好的心理自控和平衡能力, 学习和工作效率高, 对生活充满信心和希望, 对自然环境和社会环境的变化有较强的适应能力。



和睦的家庭是每个人身心健康的有力保证。



随时测量体重，为自己的健康提供一个科学的参考指数。

臀围测量

受测者两腿并拢站立，上体保持正直，两臂自然下垂。用软皮尺沿体前耻骨联合处平行于臀的最大部位量起，即可测得臀围。



日常身体检查。

个性。

▲在不违背道德规范的情况下，适当满足个人的基本需要。

健康测量

健康测量法

血压测量

血压是指心脏射出的血液对血管壁的压力。心脏收缩时压力的最高值为收缩压，也叫高压。舒张时压力的最低值为舒张压，也叫低压。测量血压时应请专业人士正规操作，以确保准确。

脉搏测量

安静时的脉搏最好在早晨起床前测量。方法是用食指、中指和无名指指端轻轻按压手腕拇指侧的桡动脉，测量脉搏1分钟的跳动次数，连续测3次，取平均值。运动时的脉搏应在运动结束后马上以10秒钟为单位测量所得值再乘以6，就是1分钟的脉搏跳动次数。

肺活量测量

肺活量用肺活计来测量。受测者站立，尽量深吸气，接着对肺活计使劲呼气，直到不能再呼为止。肺活计所示数值就是肺活量。最好测量3次，取其中最大值。

人体测量法

身高测量

受测者赤脚，立正站好，背靠身高计的立柱，颈部、躯干、胯部和膝关节要充分伸直，两臂自然下垂。测试者站在侧面，将身高计的水平板轻轻沿着柱下滑直到触到受测者头顶，这时水平板所指的刻度，即为身高。

体重测量

要求受测者脱鞋，尽量穿单薄的衣裤，自然站立在体重计或磅秤的中央，并保持身体平衡。指针所指的刻度即为体重值。

颈围测量

受测者自然站立，保持正常呼吸，两臂下垂，头正直，颈部放松。测试者用软皮尺围绕受测者颈部的中间部位测量，所得数值是颈围。

肩宽测量

受测者成自然站立，上体保持正直，两臂自然下垂，不要挺胸或含胸，不耸肩或垂肩，用软皮尺测量两肩峰之间的距离即可得肩宽。

胸围测量

受测者两脚左右分开与肩同宽，上体正直，两

臂自然下垂，保持自然呼吸。测试者用软皮尺沿背部两肩胛骨下角经腋下至胸前乳头上第4肋骨处围测，所得数值，即是胸围，称之为常态胸围。

当被测试者吸气达到最大程度时，围测同一部位的围度，即可得胸的最大围度。受测者将肺内气体完全排出后，围测同一部位的围度，即可得最小围度。

腰围测量

受测者两脚左右分开与肩同宽，上体保持正直，两臂下垂，自然呼吸。用软皮尺围测受测者肚脐和骨盆上沿即可得腰围。

大腿围测量

受测者两腿左右分开与肩同宽，两臂自然下垂，上体保持正直，体重均匀地落在两脚上。用软皮尺的上沿与臀折线齐平环绕围测，便可得大腿围。

小腿围测量

受测者两腿分开与肩同宽，自然站立，上体保持正直，两臂下垂，体重均匀地落在两脚上。用软皮尺沿小腿的最粗部位平行围测，便可得小腿围。

上下身的比例测量

受测者赤脚站立，背靠身高计的立柱，颈部、胯部和膝关节充分伸直，脚跟并拢，两臂自然下垂，使身高计水平板轻触受测者头顶。用软皮尺沿身高计分别记录从水平板至肚脐，肚脐至踏板的长度，便可得出上下身的比例。

踝围测量

受测者两腿分开与肩同宽自然站立，身体的重心落在两脚之间，用软皮尺沿足踝的最细部位平行围测，便可得踝围。

大臂围测量

受测者两臂自然下垂。用软皮尺沿肩关节与肘关节之间的最粗部位平行围测，即可得大臂围。

前臂围测量

受测者两臂自然下垂。用软皮尺沿前臂的最粗部位平行围测，即可得前臂围。

手腕围测量

受测者两臂自然下垂。用软皮尺沿手腕的最细部位平行围测，即可得手腕围。

健康自我监测

监测健康标准

健康自我监测很重要，下面介绍10条监测标准：

体重

基本稳定,一个月内体重增减不应超过4千克,否则为不正常。

体温

基本在37℃左右,每天的体温变化不应超过1℃,否则为不正常。

脉搏

每分钟在75次左右,一般不少于60次,不多于100次,否则为不正常。

呼吸

正常成年人每分钟呼吸为16~20次,呼吸次数与心脏跳动数的比例为1:4,每分钟呼吸次数少于10次或者多于24次为不正常。

大便

基本定时,每日1~2次,若连续3天以上不大便或一天4次以上为不正常。

进食量

每日进食量在1千克~1.5千克,若连续一周每日进食超过平常进食量的3倍或少于平常进食量的1/3为不正常。

尿量

一昼夜的尿量在1,500毫升左右,若连续3天24小时内尿量多于2,500毫升,或一天内尿量少于500毫升为不正常。

月经周期

成年女性月经周期在28天左右,若提前或推后15天以上为不正常。

生育

正常成年男女结婚后,夫妻生活在一起未避孕,3年内不育为不正常。

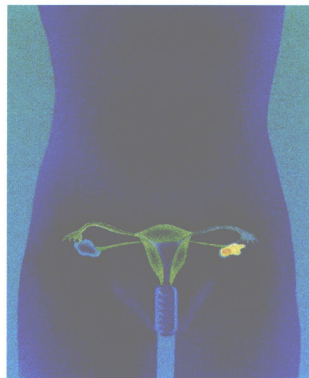
睡眠

每天能按时起居,睡眠6~8小时,若不足4小时或每天超过15小时为不正常。

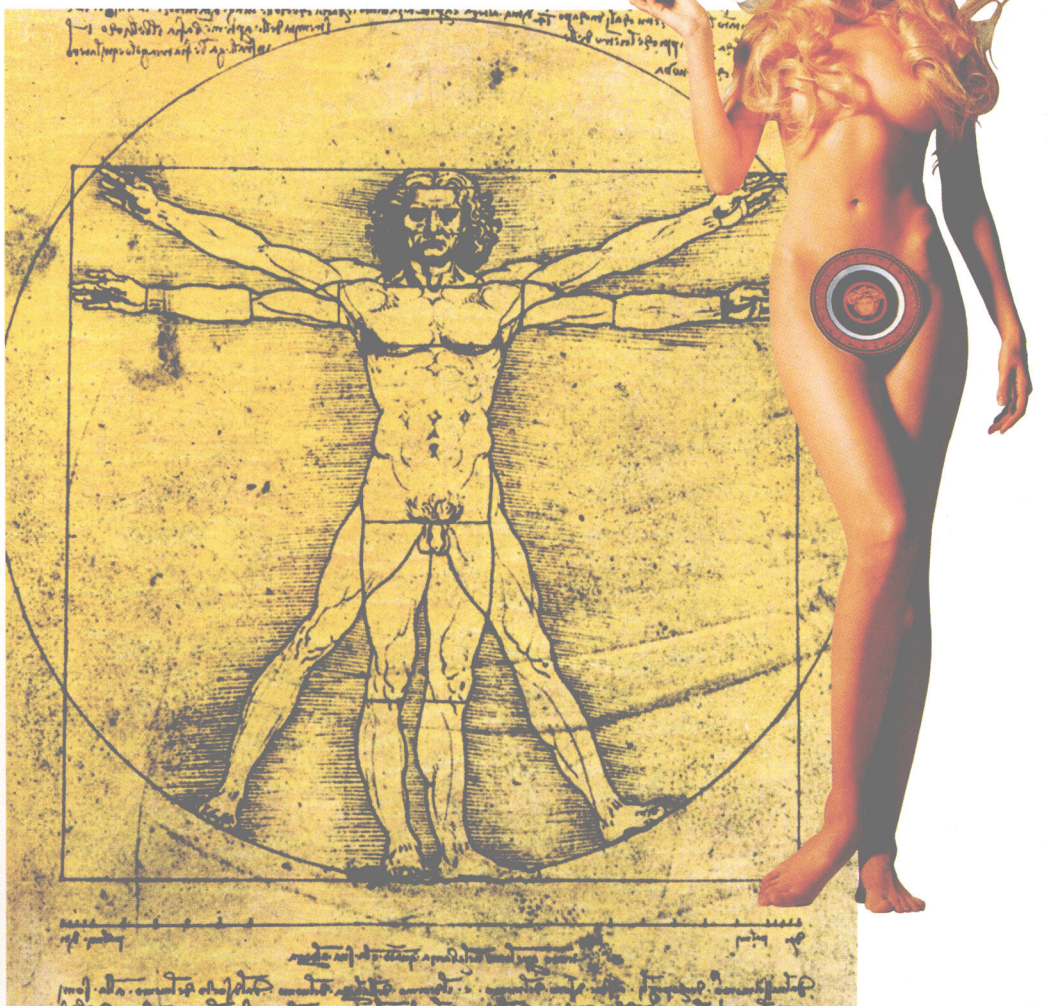
◆ 身体检查

健康自我检查

早起睡醒后,洗完脸,照照镜子,可自我进行



子宫颈涂片检查虽然简单,但效果却非常明显,可以早期发现细胞的轻度异常。



影响健康的因素

科学家是用一个公式来表示各种因素对健康的影响:

健康状况 = 环境因素 + 得到保健服务的可能性 + 自身因素 + 生活方式对身体的作用

自身因素

- ▲ 民族因素
- ▲ 性别因素
- ▲ 职业因素
- ▲ 年龄因素

▲ 个人习惯因素: 包括不良饮食习惯、吸烟、酗酒、缺乏运动、吸毒及婚姻等。

环境因素

包括自然环境和社会环境两种因素。

古希腊人认为人体也存在黄金分割点,即上下身的比例接近0.618具有美学价值。

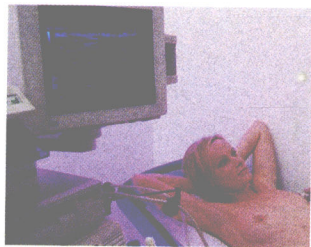
身体检查。

男性健康检查

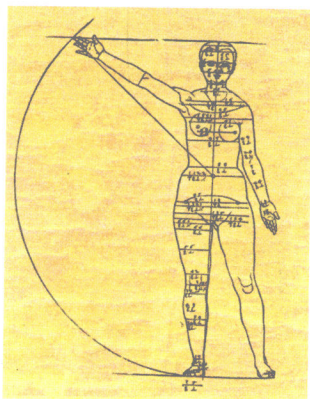
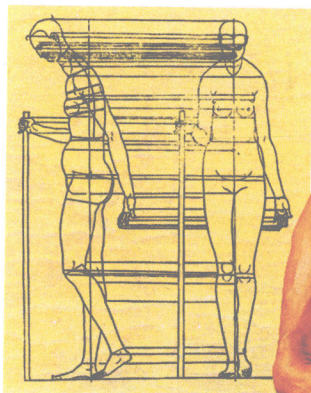
医院的统计资料表明, 睾丸癌是15~40岁男子最常发生的一种癌症, 睾丸未降或部分下降的男子, 其发病率更高。这种病的早期症状包括一侧睾丸稍稍肥大, 可能无痛感, 腹部或腹股沟隐痛。

睾丸癌无法预防, 但每月检查一次睾丸, 可及早发现任何肿块。这种检查用不了三分钟。洗过温水浴或淋浴后, 趁阴囊周围皮肤最松弛时, 用双手轻轻摸每一侧睾丸, 如发现硬块, 应立即就医。肿块可能是良性的, 也可能是恶性的。但无论肿块是良性还是恶性, 治疗通常都很简单, 治愈率颇高。

恶性前列腺肿瘤发病率很高, 如早期发现,



女性健康检查包括自我进行的乳房检查和医疗进行的子宫颈涂片检查, 它是女性疾病及早发现和治疗的的重要手段。



人体美即意味着比例符合黄金分割律。



95%~97%能治愈; 即使扩散, 85%也有良好疗效; 若须动手术, 摘除一侧睾丸, 不会影响生育力。

女性健康检查

乳房检查 妇女从20岁起, 就该注意乳房情况, 尤其是在洗澡、穿衣等日常活动中多加留意。要对自己乳房的大小和形状的变化如静脉过分突起、乳头有分泌物或是皮肤起皱等情况保持警惕。如乳房天生较大, 则将一个乳房与另一个相比就会得出结论。大多数这类变化完全无害, 但如果发现任何不正常, 应立即就医。

▲脱光上身衣服, 对着一面光线充足的镜子, 察看乳房的形状是否有变化, 皮肤是否起皱或凹陷, 以及乳头有没有变化。将双手放在脑后, 再观察一次; 向两侧转身, 从侧面查看一次; 最后身体前倾, 再检查一次。

▲身体平躺, 左右肩胛骨下垫一个垫子或折叠的毛巾, 平伸右手指, 检查左侧乳房四周。检查时手指按紧, 从外面一直向里打圈, 逐渐移向乳头。

▲仔细检查两个乳房下面, 再平伸手指触摸皮肤, 感觉一下有没有不正常的肿块、增厚或凹凸不平之处。

▲检查整个腋窝部位是否有不寻常的肿块增厚, 轮流用手触压另一侧腋窝, 然后将手指向下摸至乳房。

子宫颈涂片检查 女性健康检查的一个重要项目就是子宫颈涂片检查。子宫颈涂片检查虽然简单, 但效果却非常明显, 可以早期发现细胞的轻度异常。子宫颈涂片检查是一种大约每3~5年进行的快速身体检查。医生把内窥镜插入阴道, 以便清楚看到子宫颈的情况, 然后用一把匙在子宫颈刮取一些细胞。对此受检查者可能略感不适, 但大多毫无感觉。取出窥镜后检查就告完成。细胞标本要送往病理实验室进行化验分析。一般而言, 绝经后的妇女在65岁前仍然要定期作检查。做了子宫切除手术的妇女如果未患癌症, 就不必做这种涂片检查。

健康教育

健康教育大都是由医生、护士或健康顾问提供的, 但更多的人可以通过其他渠道来获得健康知识。杂志、报纸和广播电视刊登越来越多的关于疾病预防的知识。提高大众对疾病认识的全民运动的宣传也是非常有效的。例如在英国, 关于艾滋病病毒广泛而复杂的宣传使公众的态度发生了显著的变化。它还被认为该病扩散下降的原因。在澳大利亚有一种发病率较高的皮肤癌——恶性黑色素瘤, 多发于接受强光晒的人。一场新闻媒介的运动, 提供有关早期发现和防止黑色素瘤发生的预防措施方面的信息, 挽救了许多人的宝贵生命。在美国小说中的人物“超人”成了电视上支持健康活动的战士, 鼓励人们去检查血液中的胆固醇含量。胆固醇过高会增加心脏病的危险, 少吃脂肪、吃不饱和脂肪有助于降低胆固醇。在我国, 健康教育主要是针对各种传染病预防的宣传, 并为减少这类疾病的传播起到积极作用。