

自我保健

主編 馬超良 董麗君 陶毅

指南



出版社

主 编 马超良 董丽君 陶 毅
副主编 余 宵 秦敬文 绍 燕
刘 娜 杨文奎
编 委 (按姓氏笔画为序)

马超良 刘长智 刘 娜
李 军 李家斌 余 宵
陈 杰 谷 渊 周 丽
绍 燕 祝 军 秦敬文
杨文奎 董丽君 韩颜华

序 言

随着医学发展、医疗预防功能的加强,人民健康状况得到了明显改善,人均期望寿命由 60 年代的 45 岁增至今日的 70.8 岁。由于医学模式向生物、心理、社会医学模式转变,疾病谱、死亡谱发生了明显改变,在传染病得到明显控制的今天,非传染性疾病对人类健康的危害越来越成为突出的问题。人们的注意力不得不随着客观需要转向严重威胁人们生命和健康的恶性肿瘤、心脑血管疾病和糖尿病上来,这些疾病分别占居我国居民死亡原因的前四位。它们被称之为人类健康的杀手疾病。

肿瘤这座医学领域的古老迷宫,多年来,云封雾罩,纵然有过不少人苦心探索,二十多年来,新兴科学突飞猛进,冲开了肿瘤迷宫大门,揭开了不少往日之迷,解决了不少重大实际问题。心脑血管疾病,它严重影响了人们的生存质量,不仅其病死率高,而且致残率也高,给社会和家庭都带来相当重的负担。因此,预防和控制心脑血管疾病是一项长期、复杂、艰巨的任务,应致力于做好一级预防和二级预防。以普及防治危害人类健康主要杀手疾病的保健知识,来满足广大群众的迫切要求,是我们卫生防病工作者应尽的责任,应把防病的知识教给广大群众,使他们了解发病原因,危险因素,增强他们自我保健意识,自己掌握健康生活方式和行为,来改变不良影响因素,提高自我保健能力,以便达到健康长寿的美好愿望。

董丽君

1998 年 5 月

前 言

自我保健指南共分为六篇,第一篇为自我保健是增进健康的必由之路,以自我保健的常识知识为主要内容。第二篇为中老年人自我保健,对中老年人的身心变化与营养保健方法进行了详尽叙述。第三篇为自我保健防肿瘤,把常见的二十余种恶性肿瘤分别进行流行状况,发病原因,危险因素,早期信号与自我保健措施的论述。第四至五篇分别为心、脑血管疾病的高血压、冠心病的自我保健措施与方法。第六篇为自我保健防糖尿病。

本书注重自我预防保健,把恶性肿瘤、心、脑血管疾病、糖尿病这类常见病、多发病的自我保健知识教给群众。恶性肿瘤是严重危害人类健康的大敌,我国癌症患者约200万,每年新发病例160万,死亡130万,全国癌症平均治愈率仅有10%左右。全国高血压患者约8000万,每年发生脑卒中达150万之多,有近百万人死亡,幸存者中多数留有不同程度的后遗症,该病病死率高,致残率高。冠心病在我国有逐年上升趋势,在城市人口死亡中冠心病约占10%左右。全世界约有1.2亿糖尿病患者,我国约有2000万患者。糖尿病是一种严重危害人类健康的终身性疾病,只要采取有效的自我保健预防措施,其寿命仍可与正常健康人比美。

自我保健是健康长寿的一种有效途径,一个健康的人不仅要有一个健康的身体,还要具有心理健康和社会功能良好,才算是全面的真正健康。在日常生活中,人们的健康往往依赖于医生和药物,很少注重自我保健。当你失去健康的时候,才会觉得健康的珍贵。当你拥有健康时,你应保护她,珍惜她,采取一切保护和促进健康的自我保健术,使你拥有一个健康的体魄。

编 者

1998年5月

目 录

第一篇 自我保健是增进健康的必由之路

一、健康的出路是保健	(1)
二、自我保健要科学	(4)
三、三大疾病靠保健	(9)
四、健康保健靠自己	(10)
(一)百病之源是疲劳	(11)
(二)自我保健术	(13)
1. 科学睡眠	(13)
2. 早晨醒来不急于起床	(16)
3. 察颜观色	(17)
4. 定时大便	(18)
5. 冷水洗脸(浴)	(18)
6. 刷牙、漱口	(19)
7. 保护皮肤	(20)
8. 晨饮一杯冷开水	(21)
9. 适量运动	(21)
10. 梳头	(22)
11. 搓手、搓面	(23)
12. 活动颈部	(23)
13. 常弯腰、勤散步	(23)

14. 慢跑.....	(25)
15. 早餐要吃好.....	(25)
16. 膳食营养.....	(27)
17. 饮食要适量.....	(28)
18. 三餐要合理.....	(28)
19. 少吃盐、常食醋	(29)
20. 少吃油.....	(31)
21. 不吸烟.....	(32)
22. 少饮酒.....	(34)
23. 多喝茶.....	(36)
24. 热水泡足.....	(37)
25. 性生活要适度.....	(38)
26. 梦多有益.....	(40)
27. 自得其乐,笑口常开	(41)
五、人寿几何.....	(43)
六、自测寿命.....	(45)
(一)影响人们健康的七个因素	(45)
(二)自测寿命方法之一	(46)
(三)自测寿命方法之二	(48)
七、自我保健养生名言.....	(52)
(一)菜疗歌	(52)
(二)食疗歌	(52)
(三)粥疗歌	(53)
(四)古今养生名言	(54)
八、天气变化与疾病预测预报.....	(55)
九、阿斯匹林百年老药青春常在.....	(59)
十、医学专家推出几种最好的食物.....	(60)

第二篇 中老年人自我保健

一、延缓衰老靠保健·····	(62)
二、中老年人划分标准·····	(64)
三、中老年人衰老变化·····	(65)
四、中老年人衰老体征·····	(66)
(一)老年人适应能力降低·····	(67)
(二)老年人储备能力降低·····	(67)
(三)老年人抵抗力降低·····	(67)
(四)老年人身高在下降·····	(68)
(五)老年人组织器官在退变·····	(68)
五、中老年人身心变化·····	(69)
(一)失落孤独感·····	(69)
(二)消沉焦虑感·····	(70)
六、中老年人神经精神变化·····	(70)
(一)老年人学习与记忆变化·····	(71)
(二)中老年人感知反应变化·····	(72)
七、中老年人心理个性变化·····	(73)
八、中老年人营养保健·····	(74)
(一)中老年人正常体重范围·····	(74)
(二)中老年人营养素需要量·····	(77)
1. 蛋白质·····	(79)
2. 脂肪·····	(81)
3. 碳水化合物·····	(85)
4. 维生素·····	(87)
5. 无机盐与微量元素·····	(90)

6. 纤维素	(94)
7. 水	(95)
(三)老年人饮食营养的世界新标准	(96)
(四)日本制定的饮食生活指南	(97)
九、中老年人自我保健一百条.....	(98)
十、自我调整生物钟减少每天的危险性	(104)

第三篇 自我保健防肿瘤

一、预防肿瘤是关键	(107)
二、预防癌症的经典之谈	(110)
(一)预防癌症的十条特殊建议.....	(110)
(二)日本预防癌症十二条.....	(111)
(三)自我防癌二十四法.....	(112)
(四)预防癌症的八大警句.....	(113)
(五)预防癌症的七大信号.....	(114)
(六)常见肿瘤的十大症状.....	(114)
三、肿瘤问题的历史	(115)
四、肿瘤的类型	(116)
(一)肿瘤.....	(116)
(二)良性肿瘤.....	(116)
(三)恶性肿瘤.....	(117)
五、恶性肿瘤形成的多步骤过程	(118)
六、恶性肿瘤的相关因素	(120)
(一)化学性致癌因素.....	(121)
(二)物理性致癌因素.....	(122)
(三)生物性致癌因素.....	(123)

(四)遗传因素·····	(123)
(五)免疫功能因素·····	(123)
(六)激素作用因素·····	(124)
(七)营养因素·····	(124)
(八)精神因素·····	(125)
七、常见癌症的自我保健·····	(126)
(一)各种癌病的保健方法·····	(126)
1. 胃癌的预防保健·····	(126)
2. 肝癌的预防保健·····	(132)
3. 肺癌的预防保健·····	(137)
4. 食管癌的预防保健·····	(142)
5. 大肠癌的预防保健·····	(147)
6. 乳腺癌的预防保健·····	(152)
7. 宫颈癌的预防保健·····	(158)
8. 鼻咽癌的预防保健·····	(162)
9. 胰腺癌的预防保健·····	(166)
10. 膀胱癌的预防保健·····	(168)
11. 白血病的预防保健·····	(170)
12. 脑肿瘤的预防保健·····	(172)
13. 卵巢癌的预防保健·····	(174)
14. 黑痣与皮肤癌的预防保健·····	(176)
15. 前列腺癌的预防保健·····	(179)
16. 喉癌的预防保健·····	(180)
17. 恶性淋巴瘤的预防保健·····	(181)
18. 子宫内膜癌的预防保健·····	(182)
19. 肾癌的预防保健·····	(183)
20. 自我保健防艾滋病·····	(184)

八、癌症患者心理特征与癌症自愈的奥秘	(189)
(一)癌症患者心理反应类型.....	(189)
1. 习惯型.....	(189)
2. 稳定型.....	(189)
3. 消极型.....	(190)
4. 惊恐型.....	(190)
5. 易怒型.....	(190)
(二)癌症自愈的奥秘.....	(191)
1. 癌症为何会自行全愈呢.....	(192)
2. 为什么还有许多人被癌症夺去生命呢.....	(192)
3. 为什么癌症病人患了其它病后癌症能随之而愈呢	(192)
九、常吃防癌食物	(193)

第四篇 自我保健防心血管病

一、概述	(198)
二、心血管病的预防保健	(200)
(一)Ⅰ级预防保健.....	(201)
(二)Ⅱ级预防保健.....	(201)
(三)Ⅲ级预防保健.....	(202)
三、自我保健防高血压病	(202)
(一)高血压病的流行状况.....	(202)
(二)血压的基本知识.....	(204)
(三)正常血压的生理作用.....	(205)
(四)学会自我测量血压.....	(206)
(五)血压的波动规律.....	(207)

(六)如何正确看待血压·····	(208)
1. 血压升高时间与发病关系·····	(208)
2. 脉压差与发病关系·····	(208)
(七)高血压的类型·····	(208)
1. 临界高血压·····	(208)
2. 原发高血压·····	(209)
3. 继发高血压·····	(210)
4. 单纯性收缩期高血压·····	(211)
5. 医源性高血压·····	(211)
6. 心理性高血压·····	(212)
7. 无症状性高血压·····	(212)
8. 睡眠性高血压·····	(213)
9. 内分泌性高血压·····	(213)
10. 青春期高血压·····	(214)
11. 体位性高血压·····	(215)
(八)高血压病的分期标准·····	(215)
1. 我国确定的高血压分期标准·····	(216)
2. 美国高血压分期标准·····	(217)
3. 世界卫生组织对高血压分期标准·····	(217)
(九)高血压病与有关因素·····	(219)
1. 遗传因素与高血压·····	(219)
2. 环境因素与高血压·····	(220)
3. 高盐饮食与高血压·····	(220)
4. 饮酒与高血压·····	(222)
5. 吸烟与高血压·····	(222)
6. 肥胖与高血压·····	(223)
7. 心理因素与高血压·····	(224)

8. 缺钙、钾盐与高血压	(225)
9. 噪声与高血压	(226)
(十) 高血压病有哪些症状表现	(227)
1. 头部表现	(227)
2. 心脏表现	(228)
3. 肾脏表现	(228)
4. 眼底变化	(228)
(十一) 高血压与并发症	(229)
1. 高血压与心脏病	(229)
2. 高血压与脑血管病	(230)
3. 高血压与肾脏病	(231)
4. 高血压与糖尿病	(231)
5. 高血压与耳聋	(232)
6. 高血压与阳痿	(232)
7. 高血压与脑血栓	(233)
(十二) 得了高血压怎么办	(234)
1. 高血压病非药物一般治疗	(234)
2. 高血压病何时药物治疗	(236)
3. 常用降压药物	(236)
4. 高血压病阶梯式用药疗法	(237)
(十三) 高血压者家庭自我保健	(239)
1. 高血压者的衣食住行	(239)
2. 高血压者养生之道	(241)
3. 高血压者与长寿	(241)
4. 高血压者饮食疗法	(242)
四、自我保健防冠心病	(243)
(一) 概述	(243)

(二)冠心病的流行状况·····	(244)
(三)冠心病的形成·····	(245)
1. 动脉粥样硬化的变化过程·····	(245)
2. 冠状动脉粥样硬化分级·····	(246)
(四)冠心病的类型·····	(247)
1. 心绞痛·····	(247)
2. 心肌梗塞·····	(247)
3. 心律失常·····	(248)
4. 充血性心力衰竭·····	(248)
5. 猝死·····	(248)
(五)冠心病与有关因素·····	(248)
1. 高血压与冠心病·····	(249)
2. 吸烟与冠心病·····	(250)
3. 糖尿病与冠心病·····	(251)
4. 遗传与冠心病·····	(252)
5. 微量元素与冠心病·····	(253)
6. 心理因素与冠心病·····	(253)
(六)冠心病的三级预防·····	(254)
(七)得了冠心病怎么办·····	(255)
(八)冠心病的诊断依据·····	(258)
1. 稳定型心绞痛诊断依据·····	(258)
2. 不稳定型心绞痛诊断依据·····	(258)
3. 急性心肌梗塞的诊断依据·····	(259)
4. 陈旧性心肌梗塞的诊断依据·····	(259)
5. 心律失常型冠心病的诊断依据·····	(259)
6. 心力衰竭型冠心病的诊断依据·····	(260)
(九)冠心病者家庭自我保健·····	(260)

1. 冠心病者的饮食原理·····	(260)
2. 冠心病者的生活方式与习惯行为·····	(262)
3. 冠心病者的衣食住行·····	(263)
(十) 冠心病者饮食疗法·····	(265)

第五篇 自我保健防脑血管病

一、概述·····	(266)
二、脑部的组成与血液供应·····	(269)
(一) 脑的组成部分·····	(269)
(二) 脑对血液的需要量·····	(270)
三、脑血管病的常见类型·····	(271)
(一) 出血性脑血管病·····	(272)
(二) 缺血性脑血管病·····	(272)
四、血脑屏障的作用·····	(272)
五、脑血管病因与危险因素·····	(273)
(一) 脑血管病的病因·····	(273)
(二) 脑血管病的危险因素·····	(275)
六、脑血管病的发生·····	(278)
(一) 脑动脉硬化·····	(278)
(二) 短暂性脑缺血的发生·····	(280)
(三) 脑梗塞的发生·····	(281)
(四) 脑出血的发生·····	(284)
(五) 脑血管性痴呆·····	(285)
七、脑血管病的预防·····	(286)
(一) 脑血管病的一级预防·····	(286)
(二) 脑血管病的二级预防·····	(289)

(三)脑血管病的三级预防	(291)
八、得了脑血管病怎么办	(291)
九、脑血管病者家庭保健	(293)
十、脑中风预测预报	(295)

第六篇 自我保健防糖尿病

一、概述	(298)
二、血糖的变化规律	(300)
(一)血糖的主要来源有三条途径	(300)
(二)糖的去路有四条途径	(301)
(三)人体血糖的调节	(301)
三、糖尿病的流行状况	(303)
(一)我国糖尿病的流行特点基本情况	(304)
四、糖尿病的病因与发病因素	(305)
(一)糖尿病的病因	(305)
(二)糖尿病的发病因素	(306)
五、糖尿病的典型症状	(310)
(一)多食	(310)
(二)多饮	(310)
(三)多尿	(311)
(四)体重减少	(311)
(五)疲倦	(311)
(六)瘙痒	(311)
六、糖尿病的分型	(312)
(一)原发性糖尿病	(312)
(二)继发性糖尿病	(312)

七、糖尿病的预防	(313)
(一) I 级预防	(314)
(二) II 级预防	(315)
(三) III 级预防	(315)
八、糖尿病的慢性病变	(316)
(一) 糖尿病易患动脉硬化	(316)
(二) 糖尿病易患冠心病	(317)
(三) 糖尿病易患脑血管病	(318)
(四) 糖尿病易患微血管病	(318)
(五) 糖尿病易患肾病	(318)
(六) 糖尿病易患感染	(319)
(七) 糖尿病女病人易患外阴瘙痒	(320)
九、得了糖尿病怎么办	(320)
(一) 普及糖尿病常识知识	(320)
(二) 糖尿病患者运动疗法	(321)
(三) 糖尿病患者饮食疗法	(322)
(四) 糖尿病的降糖药物治疗	(327)
(五) 糖尿病的中医中药治疗	(329)
十、糖尿病患者自我生活行为方式	(330)

第一篇 自我保健是增进健康的必由之路

一、健康的出路靠保健

“健康是福、无病是乐”，反映了人们谋求健康的愿望。从古到今，人们就企望健康长寿，青春永驻。然而，从秦始皇到成吉思汗，寻遍人间灵丹妙药，都未能如愿以偿。由于长生不老或青春永驻的美梦，违反了生老病死这一新陈代谢规律，而成为“海市蜃楼”。一切生物都要经历生长、发育、衰老、死亡的过程，人类也是如此，这是不可抗拒的自然规律。对每一个人来说，到了一定的年龄，衰老必定到来，这就要求大家对衰老有个明确的认识，尽早采取措施以延缓其发展，保持充沛的精力，达到强身健体、延年益寿和提高生存质量。

人和机器一样，同样需要保养，劳逸结合，合理营养，适量运动和消除疾病危险因素，是通过自己主观努力达到保护和促进健康的措施，我们称它为自我保健术。谁掌握了自我保健术，谁就掌握了健康的钥匙，谁也就掌握了驾驭健康的本领，这对强身健体，延年益寿和提高生存质量起到了决定性作用。

在医学模式由治疗学向预防学转变的今天，人们对健康、健身、健美寄予更多的关注，医学专家指出：目前对人们健康的威胁，10%来自病菌病毒，10%来自遗传因素，30%来自环境因素，50%来自个人不健康的生活方式。随着预防医学的飞速发展，人们逐渐从有病治病的传统观念中解放出来，自觉地树立了用科