

只要愿意，您完全可以成为健康管理的CEO

文
健康时报 重点推荐读物
人民日报社主办

健康靠自己



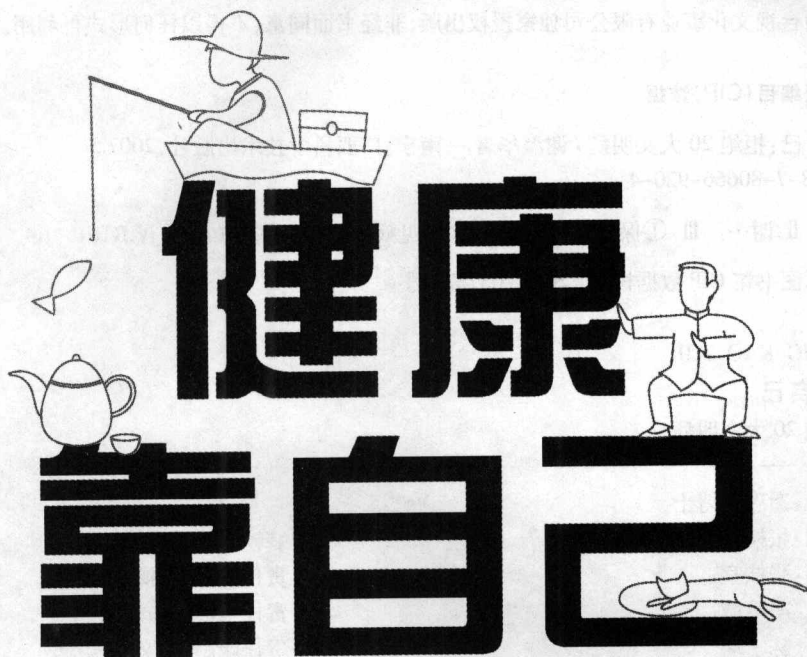
——拒绝20大文明病

谢瀛华博士◎著

- 5 言4字诀使您轻松摆脱抑郁症
- 6 点警示让您知道如何应对高血压、脑中风
- 8 个小运动保您岁月常青
- 9 句口诀教您克服电视电脑综合征
- 20 个身体求救信号提醒您及早预防癌症

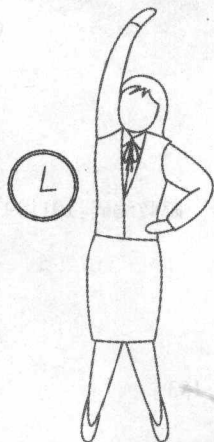
广西科学技术出版社

健康靠自己



拒绝20大文明病

谢瀛华博士 著



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字:20-2007-35

中文简体字版©2007年由广西科学技术出版社出版发行。

本书经由台视文化事业有限公司独家授权出版,非经书面同意,不得以任何形式再利用。

图书在版编目(CIP)数据

健康靠自己:拒绝 20 大文明病 / 谢瀛华著. — 南宁:广西科学技术出版社,2007.5

ISBN 978-7-80666-920-4

I. 健… II. 谢… III. ①保健—基本知识 ②常见病—防治—基本知识 IV.R161 R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 037324 号

JIANKANG KAO ZIJI

健康靠自己

——拒绝 20 大文明病

作 者:谢瀛华博士

策 划:张桂宜

责任编辑:张桂宜

冯靖城

陈 瑶

装帧设计:潘爱清

责任校对:谢源虹

责任审读:梁式明

责任印制:韦文印

出 版 人:何 醒

社 址:广西南宁市东葛路 66 号

电 话:010-85893724(北京)

传 真:010-85894367(北京)

网 址:<http://www.gxkjs.com>

出版发行:广西科学技术出版社

邮政编码:530022

0771-5845660(南宁)

0771-5878485(南宁)

在线阅读:<http://book.51fxb.com>

经 销:全国各地新华书店

印 刷:中国农业出版社印刷厂

地 址:北京市通州区北苑南路 16 号 邮政编码:101149

开 本:770 mm×970 mm 1/16

字 数:170 千字 印张:13.5

版 次:2007 年 5 月第 1 版

印 次:2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80666-920-4/R·153

定 价:18.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010-85893724 85893722

广西南宁市东葛路86号\北京市朝阳区建国路88号SOHO现代城二号楼2705室
邮编: 530022(南宁) 100022(北京) 电话: 0771-5843245(南宁) 010-85893724(北京)

广西科学技术出版社

请寄回这张读者服务卡，
您可以：
获得我社最新出版资讯
参加各项回馈优惠活动

书名: _____
姓名: _____ 性别: ☐ 男 ☐ 女
地址: _____ 省 _____ 市 _____ 县/区 _____ 路 _____ 号 _____ 楼 _____ 室
电话: (0) _____ (H) _____
E-mail: _____

更多惊喜请登录

<http://book.51fxb.com>

广西科学技术出版社·读者服务卡

感谢您购买本书。为了更好地为您服务，请在如下您认定的框内打勾，将卡寄回指定地点，您将不定期收到我社最新出版信息及各项优惠活动预告。

购买地点：☐书店____省____市____书店 ☐书展 ☐邮购 ☐其他_____

您从何处得知本书出版？☐电视 ☐杂志 ☐报纸 ☐广播 ☐书讯
☐逛书店 ☐书展 ☐其他_____

您通常以何种方式购书：☐地面书店 ☐网上书店 ☐邮寄 ☐超市 ☐其他_____

您常购买的书籍种类是：☐生活 ☐励志 ☐健康 ☐科普
☐漫画绘本 ☐文学 ☐其他_____

您购买这本书的原因：☐对书的内容有兴趣 ☐工作或生活需要 ☐其他_____

您认为本书的编排：☐专业水准 ☐赏心悦目 ☐设计平平 ☐有待改善 ☐其他_____

您认为本书的封面：☐非常好 ☐比较好 ☐一般 ☐差

您认为本书尚需改进的地方：

您希望我社出版何种类型的书籍(多选)：

☐文学 ☐生活 ☐时尚 ☐健康 ☐医学 ☐科普 ☐科技 ☐漫画绘本

☐家庭教育 ☐旅游 ☐传记 ☐经管 ☐励志 ☐军事 ☐其他_____

您的建议：

言 前

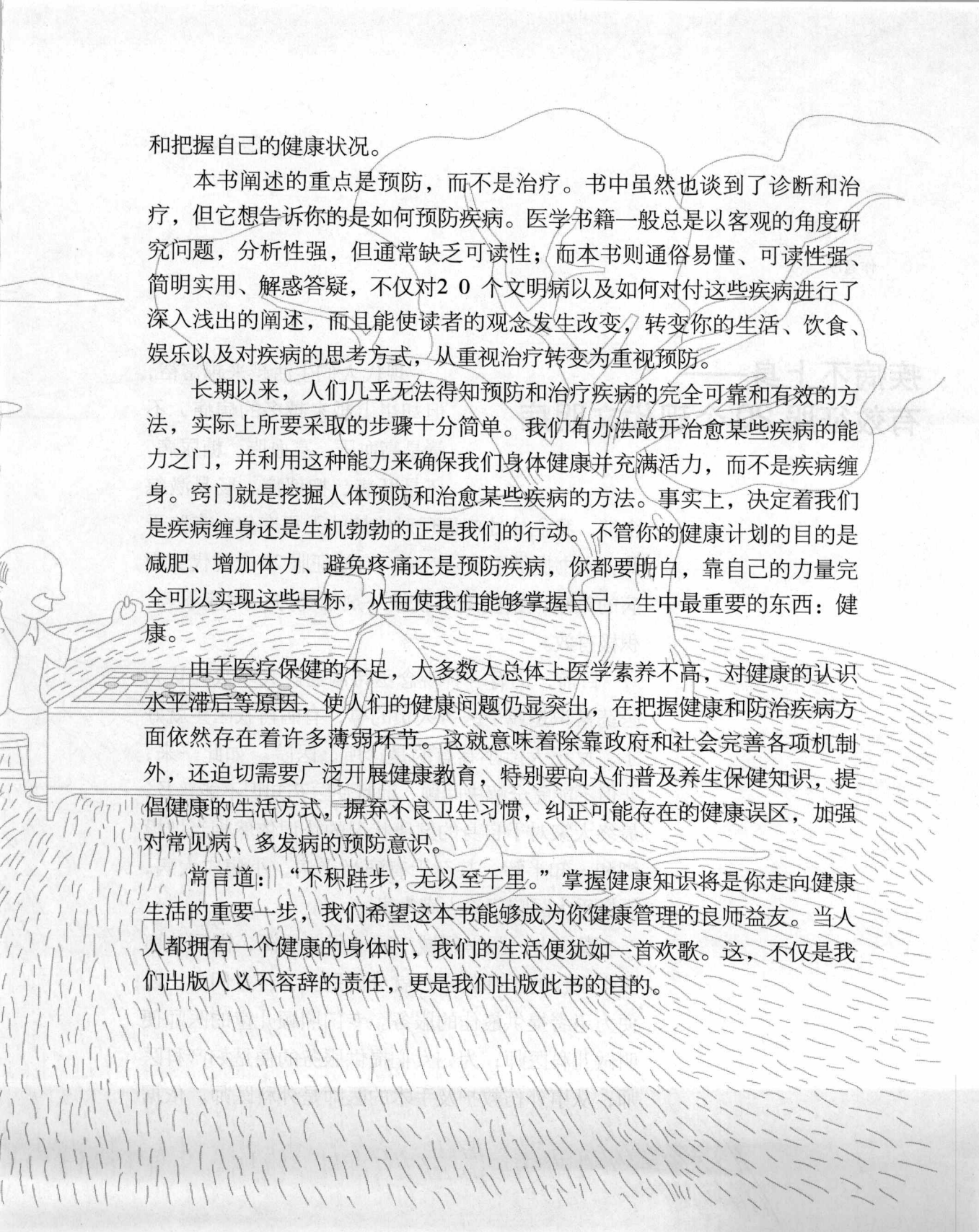
人生要规划
健康需管理
拒绝文明病
真正靠自己

谨以此书奉献给您
愿您成为健康管理的 CEO

前言

现在越来越多的人意识到，人以健康为本，健康是人生与社会最宝贵的财富，追求健康与幸福也是人类一切社会活动的原始动力和终极目标。已有越来越多的人愿意在健康上投资，包括时间投资和金钱投资，这种追求健康的行为，无疑是社会进步和文明的体现。保持身体健康的一个重要方面就是预防疾病的发生。前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“只要采取预防措施就能减少一半的死亡。”著名健康教育专家洪昭光在其健康新观念中也指出：“预防其实很简单，预防可以让很多人不得病，从这方面来讲，高科技远远不如预防来得好。”

本书的目的是带你走上健康之旅。也许你是第一次知晓书中提及的某些疾病，对它们如何影响我们的健康还了解甚少。我们生活在一个事出有因的世界里，当我们的身体发生某些变化和感到不适时，这并非是无缘无故的。过于肥胖、缺乏精力、疼痛不适甚至是一些重病都是因为你对自己的身体做了一些不该做的事，或是有一些可以防止疾病发生的事情你没有去做。一直以来，人们过多地把健康的责任交给了医院和医生，其实，我们应该首先支配



和把握自己的健康状况。

本书阐述的重点是预防，而不是治疗。书中虽然也谈到了诊断和治疗，但它想告诉你的是如何预防疾病。医学书籍一般总是以客观的角度研究问题，分析性强，但通常缺乏可读性；而本书则通俗易懂、可读性强、简明实用、解惑答疑，不仅对20个文明病以及如何对付这些疾病进行了深入浅出的阐述，而且能使读者的观念发生改变，转变你的生活、饮食、娱乐以及对疾病的思考方式，从重视治疗转变为重视预防。

长期以来，人们几乎无法得知预防和治疗疾病的完全可靠和有效的方法，实际上所要采取的步骤十分简单。我们有办法敲开治愈某些疾病的能力之门，并利用这种能力来确保我们身体健康并充满活力，而不是疾病缠身。窍门就是挖掘人体预防和治愈某些疾病的方法。事实上，决定着我们是疾病缠身还是生机勃勃的正是我们的行动。不管你的健康计划的目的是减肥、增加体力、避免疼痛还是预防疾病，你都要明白，靠自己的力量完全可以实现这些目标，从而使我们能够掌握自己一生中最重要的东西：健康。

由于医疗保健的不足，大多数人总体上医学素养不高，对健康的认识水平滞后等原因，使人们的健康问题仍显突出，在把握健康和防治疾病方面依然存在着许多薄弱环节。这就意味着除靠政府和社会完善各项机制外，还迫切需要广泛开展健康教育，特别要向人们普及养生保健知识，提倡健康的生活方式，摒弃不良卫生习惯，纠正可能存在的健康误区，加强对常见病、多发病的预防意识。

常言道：“不积跬步，无以至千里。”掌握健康知识将是你走向健康生活的重要一步，我们希望这本书能够成为你健康管理的良师益友。当人人都拥有一个健康的身体时，我们的生活便犹如一首欢歌。这，不仅是我们的出版人义不容辞的责任，更是我们出版此书的目的。

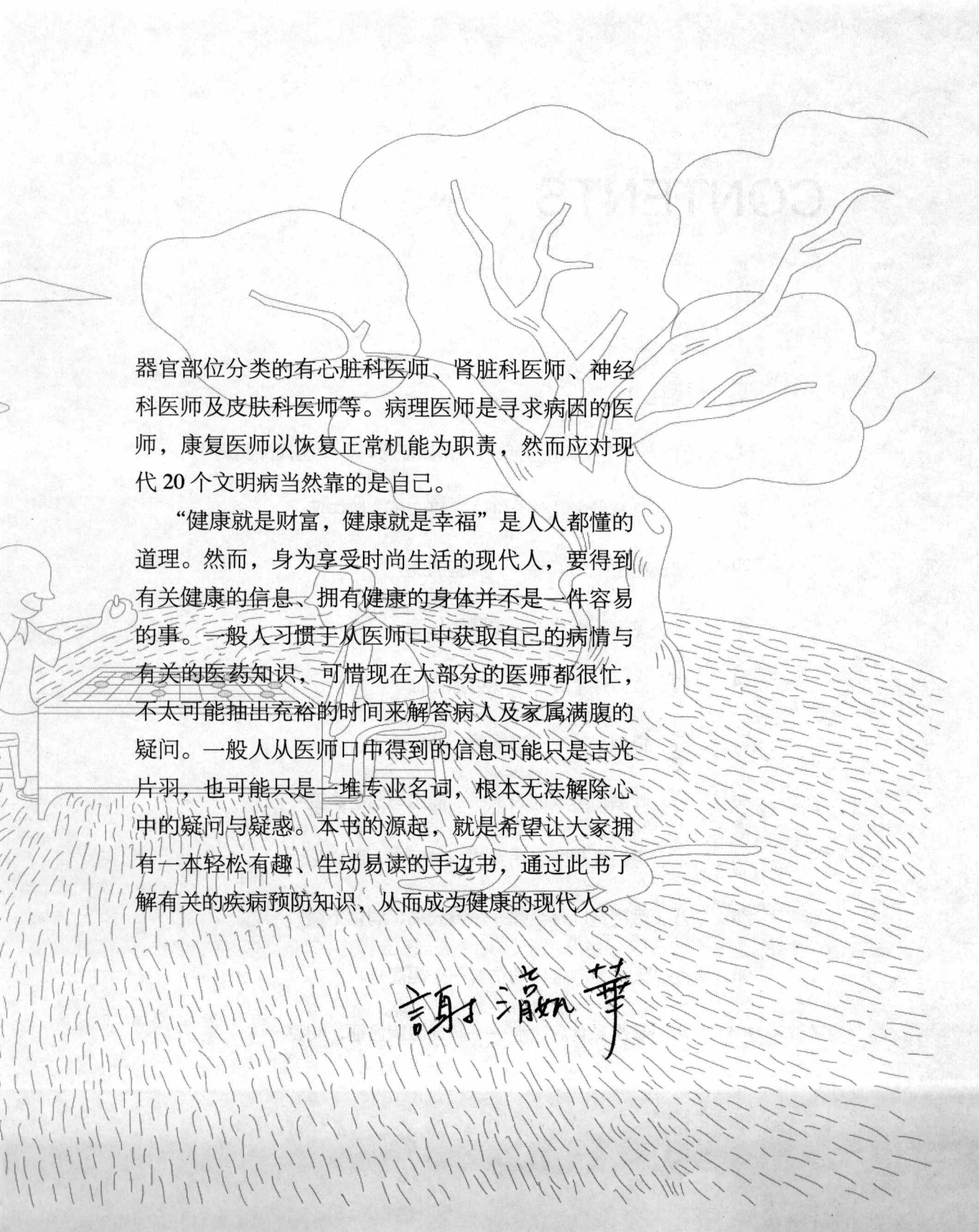
疾病不上身—— 有效征服 20 个现代文明病

现代人们生活越来越富裕，但却患上越来越多的病痛，不管是高血压、高血脂、糖尿病，还是肝病、抑郁症、肠易激综合征，我们处处都显现对疾病的无可奈何。有鉴于此，本书提供了预防疾病，有效征服 20 个现代文明病的策略，这些策略就像一剂剂药方，对症下药，积极有效。

目前，仍有一种观念亟待沟通。大多数人认为医药常识是属于医务人员的事，有病再找医生就好了，反正大街小巷有的是诊所、医院。如此一来，非但不能完全解决问题，而且使医药知识不能普及，最终大家对于自身的健康状况的认识依然相当地模糊和一知半解，甚至于有病当无病，小病成大病，无怪乎大医院门诊人满为患。

事实上，医学领域广阔，涵盖很深，因而从事医学工作的医师们自然就分门别类，各立门户，以便为患者提供最佳的服务。专门照顾儿童的医师便叫做儿科医师；为妇女们提供服务的便是妇产科医师；从事外伤救护及手术的医师是外科医师。依据





器官部位分类的有心脏科医师、肾脏科医师、神经科医师及皮肤科医师等。病理医师是寻求病因的医师，康复医师以恢复正常机能为职责，然而应对现代 20 个文明病当然靠的是自己。

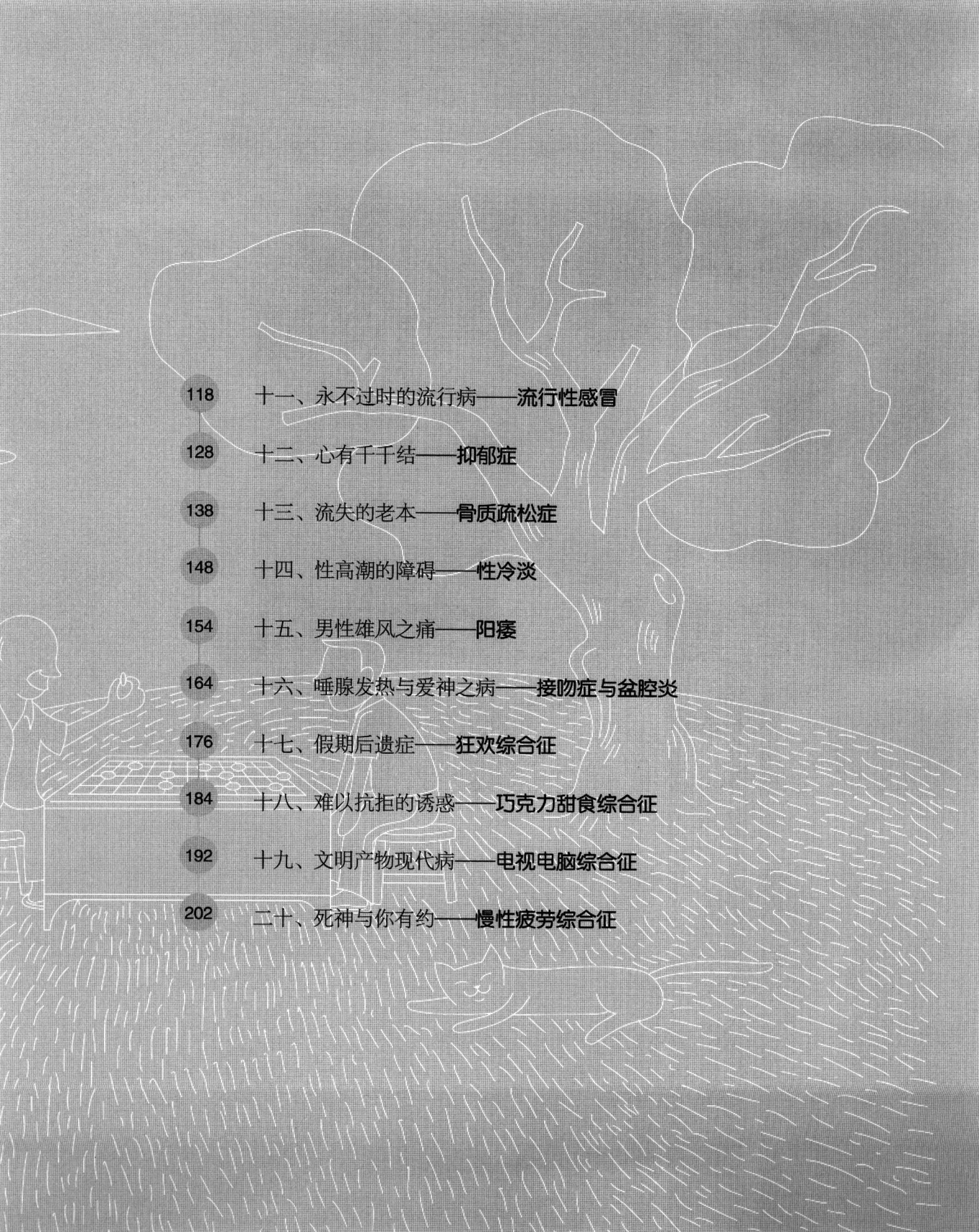
“健康就是财富，健康就是幸福”是人人都懂的道理。然而，身为享受时尚生活的现代人，要得到有关健康的信息、拥有健康的身体并不是一件容易的事。一般人习惯于从医师口中获取自己的病情与有关的医药知识，可惜现在大部分的医师都很忙，不太可能抽出充裕的时间来解答病人及家属满腹的疑问。一般人从医师口中得到的信息可能只是吉光片羽，也可能只是一堆专业名词，根本无法解除心中的疑问与疑惑。本书的源起，就是希望大家拥有一本轻松有趣、生动易读的手边书，通过此书了解有关的疾病预防知识，从而成为健康的现代人。

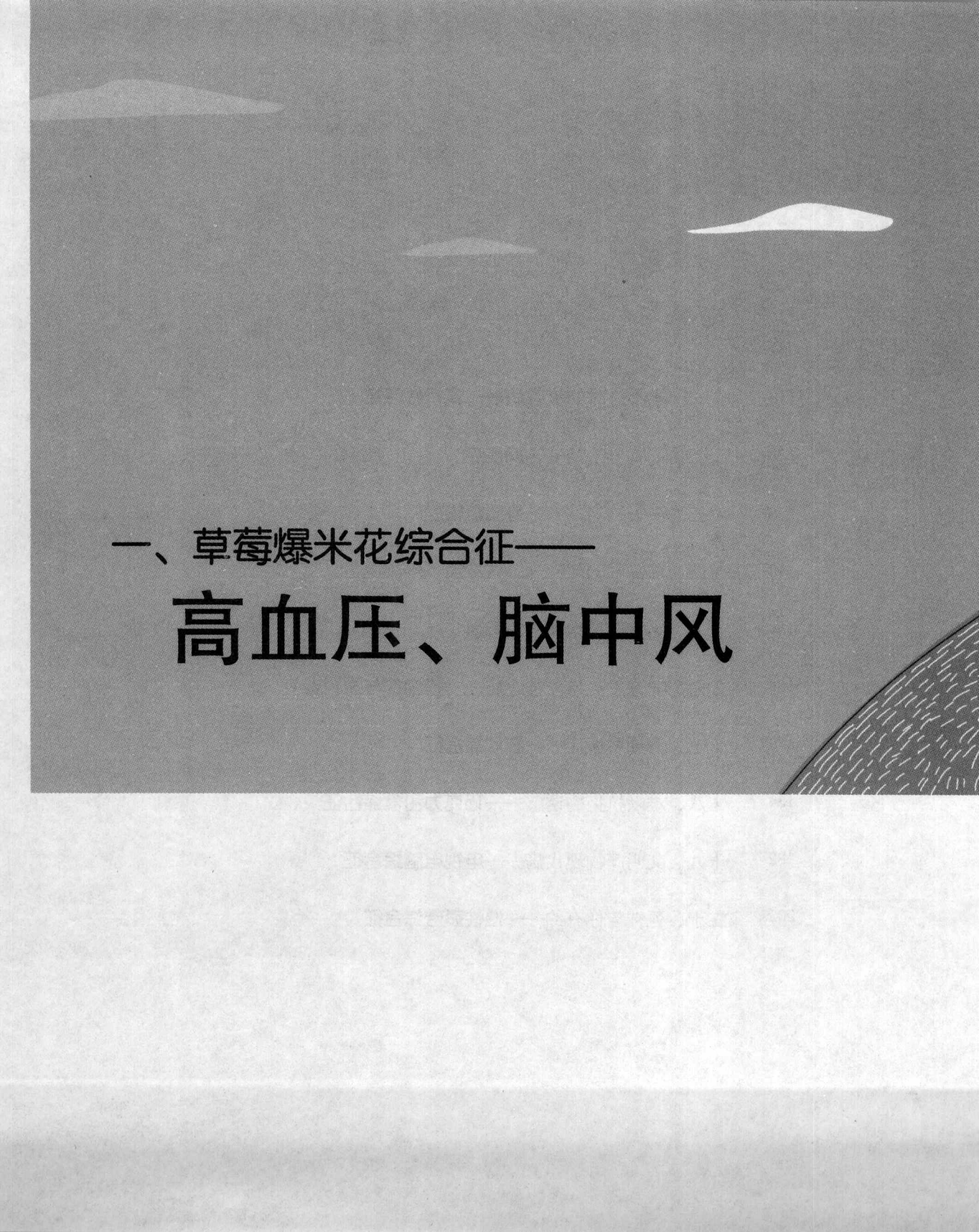
謝瀛華

CONTENTS

目录

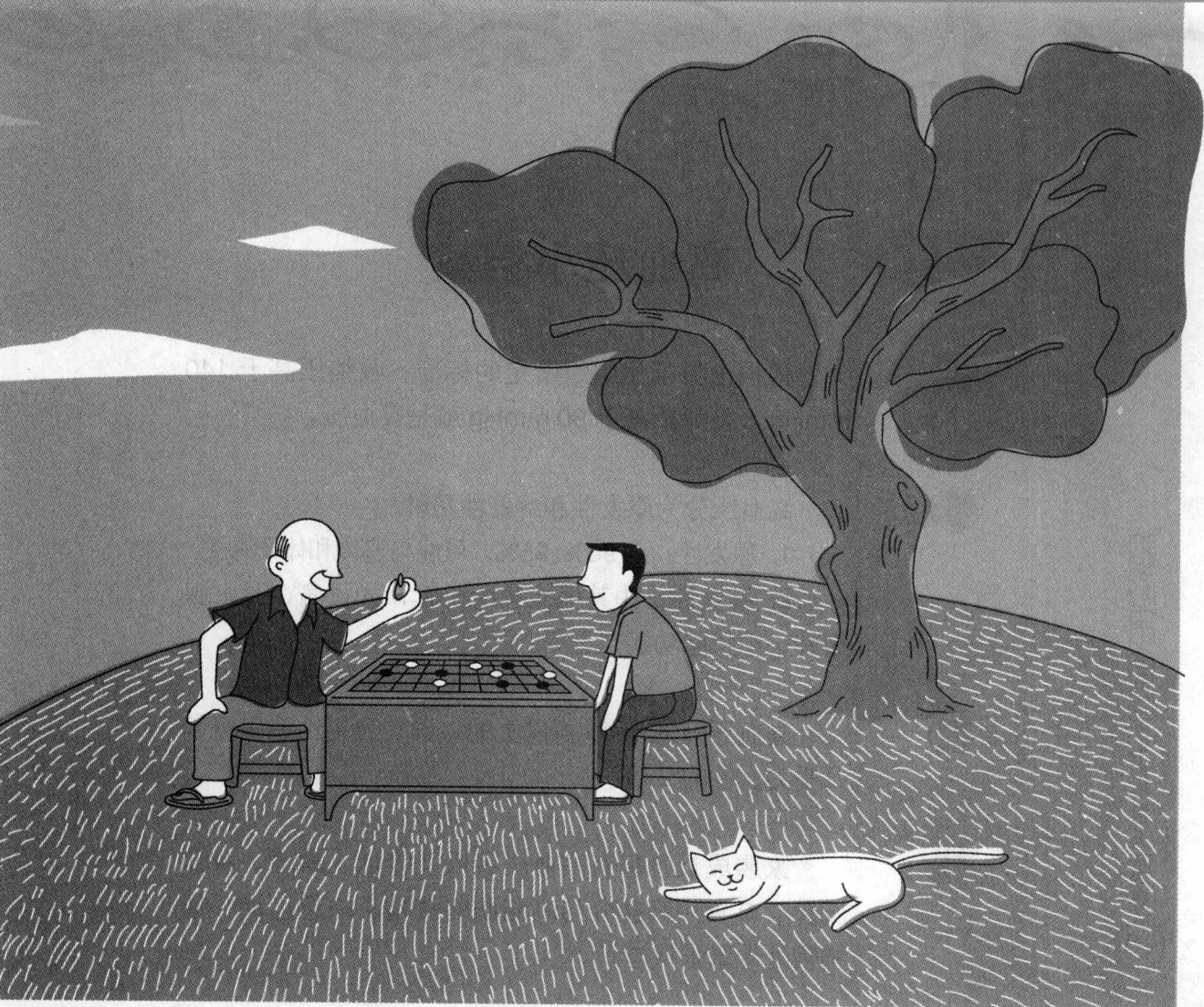
- 2 【前言】
- 4 【作者序】疾病不上身——有效征服20个现代文明病
- 8 一、草莓爆米花综合征——高血压、脑中风
- 20 二、血中隐形杀手——高脂血症
- 30 三、冬季猝死症——动脉硬化症
- 44 四、旅游伴手礼——飞行综合征
- 58 五、惧糖一族——糖尿病
- 66 六、啤酒海鲜族的眼泪——痛风与肾脏病变
- 76 七、黑白人生的肝病家族——肝炎、肝硬化
- 86 八、饿腹饱肚都会痛——胃溃疡、消化不良
- 96 九、天天担心敲门的访客——癌症
- 104 十、暴饮暴食后遗症——肠易激综合征、便秘

- 
- 118 十一、永不过时的流行病——流行性感冒
- 128 十二、心有千千结——抑郁症
- 138 十三、流失的老本——骨质疏松症
- 148 十四、性高潮的障碍——性冷淡
- 154 十五、男性雄风之痛——阳痿
- 164 十六、唾腺发热与爱神之病——接吻症与盆腔炎
- 176 十七、假期后遗症——狂欢综合征
- 184 十八、难以抗拒的诱惑——巧克力甜食综合征
- 192 十九、文明产物现代病——电视电脑综合征
- 202 二十、死神与你有约——慢性疲劳综合征

The background of the top half of the page is a dark gray, textured surface. It features three stylized, light gray, elongated cloud shapes floating in the upper portion. In the bottom right corner, a portion of a sphere with a fine, cross-hatched texture is visible, suggesting a celestial body or a globe.

一、草莓爆米花综合征——

高血压、脑中风



高血压是脑血管病的主要危险因素。美国高血压患者脑梗死的发病率是正常人的 2~3 倍，日本高血压病人脑血管病的发生率更是正常人的 13 倍左右。据报道，在台湾地区约有 80% 的脑血管病人与高血压有关，其中 80% 以上的脑出血和约 70% 的脑梗死，都是高血压病人。

高血压病人的六怕

1. 怕过度疲劳
2. 怕情绪激动
3. 怕太冷太热
4. 怕大便不畅
5. 怕饮食过饱
6. 怕贪杯暴饮

病历检索表

高血压小档案

定义

根据世界卫生组织所定的标准，收缩压高于 140 mmHg 及舒张压高于 90 mmHg 就是高血压。

病因

高血压分为原发性和继发性两种。

1. 原发性：占 90%~95%，可能与遗传和体质有关。
2. 继发性：由其他疾病所引起，如肾病、肾上腺瘤、甲状腺功能亢进等。

好发时机

高血压好发于 40 岁以上的人群，且男性患病概率几乎为女性的 2 倍。

危险人群

家族成员曾患有高血压者以及吸烟、酗酒、身体肥胖、常食用高盐分与高脂肪的食物、缺乏运动、精神常处于紧张状态者。

临床症状

大多数的患者没有明显的症状，只有少数的患者会感到头痛、头晕、疲倦等。

脑中风小档案

定义

脑中风又称脑血管意外，指脑血管产生局部性的阻塞或出血，发生血肿或缺血，导致神经症状与现象，使患者产生意识障碍、四肢麻痹或有其他神经功能缺损。

病因

原因包括患高血压、高胆固醇、肥胖症、糖尿病、心脏疾病以及喝酒、吸烟、压力大等。

好发时机

多好发于秋冬两季和气温较低时。

危险人群

年龄较大的男性及有中风的家族史者，患高血压、心脏病、糖尿病、高血脂、颈动脉严重硬化、肥胖症者，以及吸烟、过量饮酒者等。

临床症状

局部的大脑功能缺损，包括半侧的肢体无力、口歪嘴斜、半侧的感觉消失或感觉异常、言语障碍（表达能力或者理解能力下降）、口齿不清或吞咽困难、步态不稳等。

高血压的认识

血压是血流冲击血管壁引起的一种压力，心脏收缩时，血管内压力较高，此时所测得的血压称为收缩压；心脏舒张时，压力较低，此时所测得的血压称为舒张压。根据国际上统一的标准，收缩压高于 140 mmHg 及舒张压高于 90 mmHg 就是高血压。

高血压对身体健康的威胁

高血压引起脑血管病的机制，主要是它加速了脑动脉硬化。

脑血栓

由于长期的高血压可导致小动脉管壁发生病变、管腔狭窄、内膜增厚，当脑血管管腔闭塞时，可使脑组织缺血、缺氧而使脑血栓形成。

脑出血

高血压会引起小动脉玻璃样变、纤维素样坏死，进而形成微小动脉瘤。当血压骤升时，可使已变硬的脆弱血管破裂而发生脑出血。

血栓

高血压可引起全身细小动脉痉挛，长时间的痉挛，可使血管壁缺氧而发生变形，使血管壁逐渐增厚、管腔变窄、弹性减退，再加上其他因素，如高血脂、高血糖、血黏度增高等因素，更能加速血栓的形成，易于形成微小动脉瘤，一些部位的脑血管走向较陡直，易于破裂，发生脑出血。而某些部位的脑血管又易引起阻塞，形成血栓。