



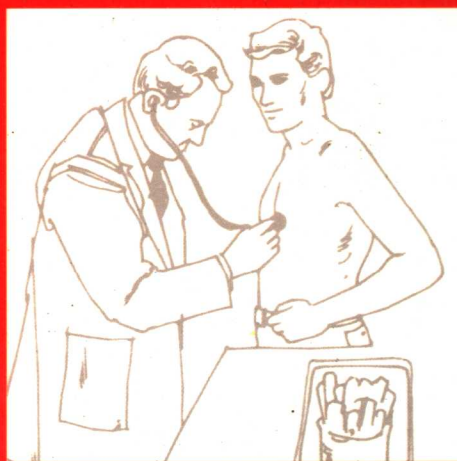
RenTi
JianKang
ZhiBiao
Shu



千万别让你的身体亮红灯

人体健康指标书

随着生活节奏的越来越快，物质的精致程序不断提高，但人们的身体素质却有所下降，疲劳和忙碌是两大重要因素。



了解你的身体指标就会拥有幸福健康的一生



如何捕捉身体透露出来的信息，看出疾病的端倪？如何提高自我防病意识？对于还没有完全攻克的顽症又该怎样预防和治疗？

张雪松◎编著

中医古籍出版社



张雪松◎编著

千万别让你的身体亮红灯 

人体健康指标书

了解你的身体指标就会拥有幸福健康的一生

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体健康指标书/张雪松编著. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 6

ISBN 978 - 7 - 80174 - 524 - 8

I. 人... II. 张... III. 健康 - 指标 IV. R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 071860 号

人体健康指标书

编 著: 张雪松

责任编辑: 刘克勤

封面设计: 创品牌工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京四季青印刷厂

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 6 月第一版 2007 年 6 月第一次印刷

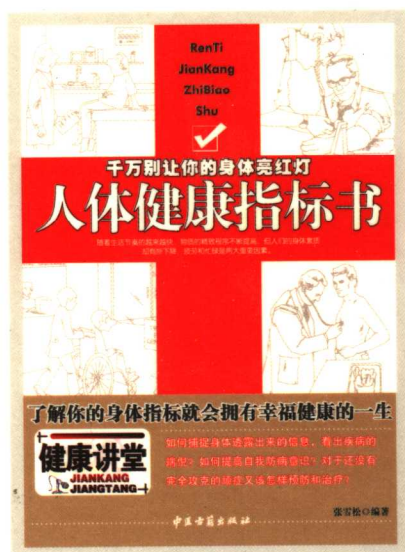
印 数: 0001 - 3000 册

ISBN 978 - 7 - 80174 - 524 - 8

定 价: 26.80 元



如何捕捉身体透露出来的信息，
看出疾病的端倪？如何提高自我防病
意识？对于还没有完全攻克的顽症又
该怎样预防和治疗？



责任编辑：刘克勤

封面设计：

创品牌
Mb:13381106363
袁剑锋(北京)品牌设计机构

前 言

随着生活节奏的越来越快，物质的精致程序已不断提高，但人们的身体素质却有所下降。疲劳和忙碌是两大重要因素，在繁忙的生活中如果自己不能把握一个正确的节奏对身体健康是十分不利的。

人的健康程度与身体的各项指标有关。确定身体指标都在正常范围内，怎么吃、喝都没有问题，但身体指标偏离正常范围值或高或低于正常值时就需要慎重饮食了。比如血糖指标偏高的人，对含糖量高的食物必须严格控制食用。决不能随意食用了，如若真的乱吃起来很有可能发展成为糖尿病，这是必须引为注意的大事，万万不可忽视。

能吃吃不了的原因很多，身体的指标从一方面看能吃，但从另一方面看吃了又不行。从这个结果上来看应该补充、但从另一个方面上应该缩减了。调剂饮食是当今提倡的科学饮食方法，健康人也可以这样做，非健康的人和亚健康的人更需要这样做了。不能吃绝对不能强吃。需要少吃的人必须控制在规定范围以内、不可随意超越，“食得其反”的饮食实在要不得，必须立即停止，否则造成后果时悔之不及。比如：冠心病人的饮食标准是少食多餐，再好的食物也只能吃到七分饱，吃的过饱马上就会给心脏增大压力，导致心绞痛或心肌梗死的发生。



身体指标都在正常范围内，怎么运动都没问题。但身体健康指标偏离正常范围值或高于、低于正常值时就需要慎重进行锻炼了。健康的中老年人为预防冠心病、高血压病、高脂血症、控制体重；轻度糖尿病患者，体力中等或较弱者，为增强体质，提高心肺功能，都可进行跑步锻炼。然而肝硬化、病情不稳定的肺结核、影响功能的关节炎、严重糖尿病、甲亢、严重贫血、有出血倾向的患者，心血管病如瓣膜疾病、心肌梗死、频发性心绞痛等均不宜跑步。跑步应避免在饭后马上进行，或在非常冷、热、潮湿及大风的天气下进行。跑步锻炼要循序渐进。从短距离慢速度开始，做到量力而跑，跑有余力，不要弄得过分疲劳或使心脏负担过重。

本书就是从这两点出发，对人们身体的健康指标进行一些必要的释义，并对其扩大之，从身体各个系统中的器官的疾病进行全方位的论述。让人们了解自身的健康指标，并且针对各种疾病的含义、症状、诊断标准、危害、防治等几方面能够给予一定的指导。

目前的医药卫生教育还有待普及，远没有满足当代人们的需求。如何捕捉身体透露出来的信息，看出疾病的端倪？如何提高自我防病意识？对于还没有完全攻克的顽症又该怎样预防和治理？面对这一系列的问题，关系健康的革命便刻不容缓、迫在眉睫。为此，我们编写了《人体健康指标书》一书，相信对你的健康会有所帮助。



目 录

第一章 你的身体健康吗	1
亚健康困扰着你吗	1
千万不要忽视体格检查	3
身心健康的标准	4
身体健康的诊断内容	5
重视现代生活方式病	6
危害健康的行为	8
 第二章 呼吸系统疾病健康指标与防治	 9
呼吸系统健康指标	9
呼吸系统概述	9
正常人的肺活量	9
老年人呼吸系统特点	11
呼吸系统相关疾病	12
感冒——它的影响可小可大	12
咳嗽——只要没有其他症状就没事儿	15



哮喘——千万不可低估它的严重性	19
慢性支气管炎——总也不会引起患者和家人的重视	22
肺结核——失而复现的白色顽症	24
肺气肿——增强肺的功能就可远离它	27
肺炎——80 岁以上老年人的第一死因	30
鼻炎——好好关爱你的呼吸道	33
咽炎——容易让人忽视的小病	36

第三章 循环系统疾病健康指标与防治

循环系统健康指标	40
循环系统概述	40
正常人的心脏和血压值	41
老年人循环系统特点	42
循环系统相关疾病	44
高血压——它一高,多个器官都跟着遭殃	44
高血脂——管好你的嘴就能有效避免它	47
动脉硬化——无症状并不代表就没病	51
冠心病——不要被它的声东击西症状迷惑	53
心肌炎——它的发“炎”可不一般	56
下肢静脉曲张——小腿青筋蜿蜒曲张就是它	60

第四章 消化系统疾病健康指标与防治

消化系统健康指标	63
消化系统概述	63
消化系统各器官特点及功能	64
肝功能正常值	67
消化系统相关疾病	69
慢性胃炎——胃病中能经常和它相遇	69



消化性溃疡——青壮年人对它可要小心些	72
胆囊炎——这个梨状的小东西直接关系到肝脏的健康	76
肝炎——绝对流行并且是尽人皆知	79
脂肪肝——饮食不节,它就会找上你	84
肝硬化——和它“形影不离”,肝功能就会大打折扣	88
胆石症——肚子里长石头可不是闹着玩的	92
便秘——这个“秘密”要解开可费点劲	95
 第五章 内分泌系统疾病健康指标与防治	99
内分泌及代谢系统健康指标	99
内分泌系统概述	99
内分泌疾病的功能类型	99
内分泌失调的八种危害	100
男性更年期内分泌系统的变化	101
女性内分泌查检项目	102
内分泌及代谢系统相关疾病	103
糖尿病——对它既要重视又要藐视	103
肥胖症——“体积”过大,身体会吃不消的	107
痛风——关节炎发作的典型标志	113
更年期综合征——不寻常时期的不寻常感受	116
甲状腺功能亢进——这个“亢进”可要不得	120
 第六章 运动系统疾病健康指标与防治	124
运动系统健康指标	124
运动系统概述	124
骨密度的正常值及其生长变化	125
老年人运动系统特点	126
运动系统相关疾病	127



肩周炎——小心你的左膀右臂的“叛变”	127
颈椎病——它不自由了,脑袋也就不自由了	130
骨质增生——都成人了,骨头再长可就不正常了	134
骨质疏松——降低生活质量的最大祸首	137
风湿性关节炎——寒冷和潮湿难逃嫌疑	140
大骨节病——骨节大,不是用来炫耀的资本	142

第七章 泌尿、生殖系统疾病健康指标与防治

泌尿、生殖系统健康指标	146
泌尿系统、生殖系统概述	146
尿常规的正常值范围	149
老年人泌尿系统特点	150
泌尿、生殖系统相关疾病	153
肾炎——它好,你才好	153
前列腺炎——守护好这个神秘的前沿阵地	155
血尿症——血和尿“同流合污”,你就要注意了	159
尿毒症——肾不正常了,尿毒就潴留下来了	161
尿路感染——坚决消灭排道路上敌人	164
痛经——这样的“痛快”不要也罢	167
宫颈炎——打破这个影响幸福的瓶颈	169
盆腔炎——颇有“影响”的一种妇女病	172
阴道炎——性福的关口怎能受侵害	175

第八章 神经系统疾病健康指标与防治

神经系统健康指标	178
神经系统概述	178
神经系统的危险信号	180
精神病与神经病、神经症的区别	181



神经系统相关疾病·····	182
老年性痴呆——在受人尊敬的老年期谁都不想发生这事儿·····	182
神经衰弱——谁弱都行,你别弱啊·····	186
偏头痛——头疼的事偏偏是它·····	189
中风——直接对脑中央造成大的威胁·····	191
癫痫——这可不是什么行为艺术·····	195
坐骨神经痛——总坐着,时间长了它也会闹脾气·····	199
三叉神经痛——这种区域从来都是事情多·····	201
 第九章 免疫系统疾病健康指标与防治·····	204
免疫系统健康指标·····	204
免疫系统概述·····	204
免疫球蛋白参考值·····	208
老年人免疫系统特点·····	210
免疫系统疾病防治·····	212
类风湿关节炎——可以使人变成“无行为能力人”·····	212
强直性脊柱炎——都被“强直”了,还有什么自由啊·····	216
系统性红斑狼疮——这个和狼没有一点关系·····	219
风湿热——又冷有热肯定谁也受不了·····	222
多发性肌炎——肌痛、肌无力的典型代言者·····	226



第一章 你的身体健康吗

亚健康困扰着你吗

亚健康这个词对于大部分人来说，相信都不陌生了。亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态（亚即次等之意），是界乎健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游离（移）状态”、“灰色状态”等的称谓。

其实，亚健康是个大概念，包含着前后衔接的几个阶段：其中，与健康紧紧相邻的可称作“轻度心身失调”，它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症，但是这些失调容易恢复，恢复了则与健康人并无不同。它约占人群的25%~28%。这种失调若持续发展，可进入“潜临床”状态，此时，已呈现出发展成某些疾病的高危倾向，潜伏着向某病发展的高度可能。在人群中，处于这类状态的超过1/3，且在40岁以上的人群中比例陡增。他们的表现比较错综，可为慢性疲劳或持续的心身失调，包括前述的各种症状持续2个月以上，且常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不支等。也有专家将其错综的表现归纳为3种减退活力减退、反应能力减退和适应能力减退。从临床检测来看，城市里的这类群体比较集中地表现为三高一低倾向，即存在着接近临界



水平的高血脂、高血糖、高血粘度和免疫功能偏低。

另有至少超过 10% 的人介于潜临床和疾病之间的，可称作“前临床”状态，指已经有了病变，但症状还不明显或还没引起足够重视，或未求诊断，或即便医生作了检查，一时尚未查出。严格地说，最后一类已不属于亚健康，而是有病的不健康状态，只是有待于明确诊断而已。因此，扣除这部分人群，也有不少研究者认为亚健康者约占人口的 60%。

大量研究表明，现代社会符合健康标准者也不过占人群总数的 15% 左右。有趣的是，人群中已被确诊为患病，属于不健康状态的也占 15% 左右。如果把健康和疾病看作是生命过程的两端的话，那么它就像一个两头尖的橄榄，中间凸出的一大块，正是处于健康与有病两者之间的过渡状态——亚健康。

从亚健康产生的原因我们可以看到，社会环境压力和人的自我调节能力是与亚健康密切相关的外部 and 内部因素。因此，要摆脱亚健康的困扰，人们应当保证合理的膳食和均衡的营养。其中，维生素和矿物质是人体所必需的营养素；人体不能合成维生素和矿物质，而维生素 C、B 族和铁等对人体尤为重要，因此每天应适当地补充多维元素片；调整心理状态并保持积极、乐观；及时调整生活规律，劳逸结合，保证充足睡眠；增加户外体育锻炼活动，每天保证一定运动量；绝大多数脑力劳动者平日里运动少，饭量小，食物越来越精，对维生素和各种矿物质的摄取常难以满足需要。为了尽快摆脱亚健康状态，建议这些人群每日摄取一定量的维生素和矿物质补充剂。每日花费不多，如已经在市场上存在十几年的老牌多元维生素金施尔康，每天一粒只要一块钱，但可以有效补充人体所需的维生素 A、B、C、D、E、叶酸，矿物质钙、磷、镁、碘、铁、锌等等，帮助改善体质，增强抵抗力，全面巩固健康基础。所以主动补充营养素也是帮助您远离亚



健康的有效途径。

千万不要忽视体格检查

人们忽视体检的种种原因，诚然，经济因素不可忽视。在社会保障和单位效益还不能保证每个人都享有福利体检时，体检就要个人埋单，自然要考虑经济的因素。但最根本的原因还是取决于自身的健康观念。一位妇科专家说，时下不少女性不重视自身健康，就妇科体检来说，许多人能省则省，而在购买化妆品、服装等方面，却很舍得花钱。

有一项调查结果显示，三分之二的女性每月用于化妆品的支出在 100 元以上，有的还不惜重金购买价格昂贵的名牌化妆品。同时，还调查了这些女性对体检的看法，只有不到五分之一的人表示会定期进行体检。由此可见，健康观念还是决定性因素。据了解，做一次妇科检查的费用不超过 100 元。专家认为，随着生活水平的提高，女性舍得花钱“买靓丽”这无可厚非，但是花钱“保健康”显然更加重要。

人们总说“有什么也别有病”，然而，重视健康不只是挂在嘴上，还要放在心里，落实到行动中，定期体检即是一种保障健康的有效手段。有的原来自认为健康的人，被发现患病时，已经出现了肾衰竭；有的原来自认为没病的人，被发现肝硬化；有的乙肝病人转氨酶很高，处于传染期，急需住院隔离……这样的事例有很多，而如果能做到定期体检，可及早发现潜在的致病因子、早期病灶或功能异常等情况，达到早期发现、早期治疗的目的。

有人认为“年轻力壮就不需要体检”，这是一种不正确的认识。现代流行病学调查结果发现，大多数疾病是因为遗传、生活



环境及生活习惯等因素相互影响而渐进发生的，许多疾病因素在年轻时就已存在，有的甚至在儿童期就已经发生，如果不能早期发现，就会延误最好的治疗时机。因此，他提醒，体检不是到五六十岁才要做的事，30岁以上的人都必须定期体检，特别是有慢性病家族史的年轻人，更应提早定期体检。

生活中还经常有人以工作忙、没时间为由，把体检一推再推，觉得一两次不体检不会有问题，但疾病很可能在你日复一日、年复一年的推托中悄悄滋长。其中的道理很浅显，不做定期体检，就无法早期发现疾病，也无法了解自己是否有危险因子，有一天可能突然病倒。生活中这样的教训并不鲜见。

所谓“定期”，就是要每隔一定的时间体检一次，其长短可因不同情况而有所不同。年轻人可以一年查一次，而中老年人最好半年体检一次。另外，要因人而异，因检查追踪的项目而定。定期体检还有一项好处，就是可以建立自己的“参考值”，作为推断自己身体健康状况的参考，从测定数值的变化中能了解更多的东西。因此，每年的定期体检不可或缺。

身心健康的标准

世界卫生组织提出了人类社会身心健康新标准：

快食。快食并非狼吞虎咽，不辨滋味。而是指吃饭不挑食、不偏食，吃主餐时感觉津津有味。如果出现持续性无食欲状态，则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。

快眠。上床后能较快入睡，睡眠舒畅，醒后头脑清醒，精神饱满，睡眠质量好。神经系统兴奋，抑制功能协调，内脏无病理干扰，是快眠的重要保证。

快便。能快速畅快地排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神



上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

快语。说话流利，头脑清楚，思维敏捷，没有词不达意现象，且中气充足，心肺功能正常。

快行。行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应快速，动作流畅，证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。因诸多疾病导致身体衰弱，均先从下肢开始，人患有内脏疾病时，下肢常有沉重感；心情焦虑，精神抑郁，则往往感觉四肢乏力，步履沉重。

良好的个性。性格柔和，言行举止得到公众认可，能够很好地适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感。能以良好的处世态度看问题，办事情都能以现实为基础。与人交往能被大多数人所接受。不管人际关系如何变换，都能始终保持稳定、永久的适应性。

良好的人际关系。言谈举止恰到好处，与人相处自然融洽，不孤芳自赏寂寞独处，具有交际广、知心朋友多的特点。众人都乐于向他倾诉心中的苦与乐。

身体健康的诊断内容

所谓身体健康是指人体各器官组织结构完整，发育正常，功能良好，生理生化指标正常，没有检查出疾病或身体不处于虚弱状态。

身体健康诊断的基本内容包含整体性健康诊断和身体健康监测两个方面。整体性健康诊断包括疾病诊断、生理功能检测、体能检测以及包括健康危害因素和健康不利因素在内的健康行为诊断。身体健康监测是对身体健康状况进行动态检测、分析、判断，以掌握身体健康的发展情况。身体健康监测可以为制定健身

