

《天呐女人》节目组 编

美丽·健康·时尚·优雅

这些提醒你要在乎

每一个生活习惯都决定你的健康
每一个身体迹象都提示你的状态

杨澜

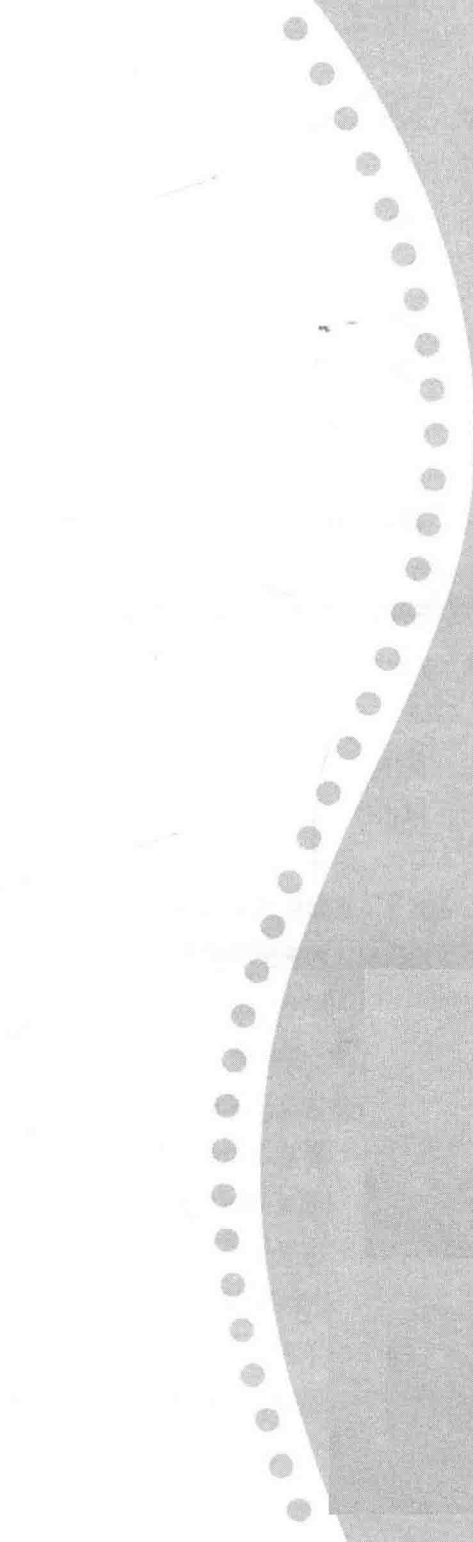
出品

《天呐女人》内容精粹

健康专家的贴心生活指导
四招全面唤醒身心的美丽



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



美丽 · 健康 · 时尚 · 优雅

这些提醒你要在乎

《天呐女人》节目组 编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

这些提醒你要在乎 / 《天呐女人》节目组编. —北京: 北京联合出版公司, 2016.8

ISBN 978-7-5502-8361-9

I. ①这… II. ①天… III. ①女性—保健—普及读物
IV. ①R173-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第192881号

这些提醒你要在乎

编者: 《天呐女人》节目组

责任编辑: 管文

特约编辑: 周正朗

封面设计:  灵动视线

版式设计: 文明娟

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

三河市祥达印刷包装有限公司 新华书店经销

字数126千字 960毫米×640毫米 1/16 印张16

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8361-9

定价: 30.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话:
010-85376701

目 录

身体：防微杜渐必有用 / 001

睡不着，别放弃治疗 / 003

夜喵星人，你在干什么 / 005

千奇百怪的睡眠病 / 007

有种梦游要治疗 / 009

梦是大脑在编剧 / 012

梦境拉响健康警报 / 014

这样就能美梦成真 / 016

你是扁平足高危人群吗 / 018

脚气爱找这样的人 / 021

一人脚气祸害一家 / 023

给脚消消气其实很容易 / 025

便便通畅不容易 / 027

便便变细是直肠癌 / 029

吃香蕉也会便秘 / 031

“作”出来的便秘 / 033

拉肚子选对药才是王道 / 035

我的口腔溃疡是遗传的 / 037

滚开吧，口腔溃疡 / 039

“作”出来的口腔溃疡 / 042

口腔溃疡也致癌 / 045

你找刺激，胃可受不了 / 047

压力也会引发胃病 / 049

铁打的胃受不了奇葩的吃法 / 051

明星养胃小绝招 / 053

别把吐酸水不当一回事儿 / 055

病痛：风起于青萍之末 / 059

疼痛也是一门学问 / 061

说出你的痛很重要 / 064

天下第一痛 / 066

高精尖的止痛方法 / 068

肛检也不能检出直肠癌 / 070

肺癌也有免死金牌 / 072

别让胃癌盯上你 / 074

病毒传染也能致癌 / 076

晒太阳也会得癌症 / 078

无处不在的癌症 / 081

不手术也能治癌症 / 084

韩剧里的白血病 / 087

治愈白血病的“杀手铜” / 089

有种胃肠病得看精神科 / 091

精神刺激让你患上甲亢 / 093

手机依赖症之诊断法 / 095

欲罢不能的淘宝剁手党 / 098

没来源的病试试精神科 / 101

社交恐惧症没前途 / 104

贵圈到底有多毒 / 106

毒品让你在幻觉中被杀 / 108

外界：由外而内保健康 / 111

汪星人也有遗传病 / 113

新手上路，健康汪星人快过来 / 115

喵星人打针吃药大攻略 / 117

猫该不该做绝育 / 119

这些花香不能闻 / 122

拈花惹草死得快 / 124

癌症引爆器植物 / 126

植物也能当宠物 / 128

免疫力吃出来 / 130

变态反应科不治“变态” / 132

皮肤起疹子关皮肤病什么事 / 134

呕吐、腹泻不一定是肠胃病 / 136

打喷嚏流鼻涕关感冒什么事 / 138

HPV 疫苗，打还是不打 / 140

打疫苗防癌症 / 143

- 流感疫苗不能一劳永逸 / 145
- 那些让人生病的心病 / 147
- 吃顿便饭也能一命呜呼 / 149
- 这种便当最健康 / 151
- 胡吃海塞特别痛哦 / 153
- 对药说我是吃货 / 155
- 感冒药不能乱吃 / 158
- 家庭摆药是技术活儿 / 161
- 卫生间最脏的不是马桶 / 163
- 每天有多少细菌陪你做菜 / 165
- 冰箱、洗衣机竟比马桶还脏 / 167
- 危险的亲密接触 / 169
- 致癌的幽门螺旋杆菌并不可怕 / 171
- 真菌大起底 / 175

习惯：多学两招利安康 / 177

- 天呐，熬夜会爆肝 / 179
- 熬出来的肠胃危机 / 181
- 频频熬夜引发猝死 / 183
- 熊猫眼竟是伤肾信号 / 186
- 过劳死你到哪个级别 / 188
- 运动猝死你防备了吗 / 190
- “不作就不会死”的心脏病 / 192
- 年轻人的真假高血压 / 194

小心酒病伤身	/ 198
千杯不醉不是梦	/ 199
点对菜就不会醉	/ 201
快速醒酒有绝招	/ 204
喝酒喝到急诊室	/ 206
喝酒又吃药，风险多多	/ 208
喝酒喝成精神病	/ 210
车祸后的黄金自救法（一）	/ 212
车祸后的黄金自救法（二）	/ 214
车祸后的黄金自救法（三）	/ 218
车祸后的黄金自救法（四）	/ 220
高精尖的旅行医生	/ 223
一只蚊子引发的惨案	/ 225
意想不到的旅行杀手	/ 228
海外旅行你看不到的痛	/ 230
吃不到位 人在囧途	/ 233

身体：

防微杜渐必有用



睡不着，别放弃治疗

失眠很普遍。有的人失眠写出了伟大诗篇：江枫渔火对愁眠。有的人失眠就数羊：一只羊、两只羊、三只羊……

对付失眠，有很多方法。比较初级的有食物助眠、睡前运动、摆放花草香薰、隔离外界干扰等。食物助眠，如喝热牛奶。喝热牛奶可以诱导人的大脑产生一些助眠物质，但作用很有限。睡前做几小时适量运动，产生疲劳感，也有一定助眠作用。摆放闻过味道后感到愉快、放松的花草香薰，也有一定助眠作用。但要注意，有些花草香薰会对人体产生一种刺激，或者导致人体过敏。还有人睡觉容易受外界声音、光线影响，因此对这种人来说，降低外面噪音、减少光线刺激对睡眠是有帮助的。

但是，如果失眠变成了一种病，就要尝试一些有治疗性作用的方法了。比如，大多数失眠的人长时间躺在床上睡不着觉，还有些人睡眠过程中经常醒，从而导致整夜睡眠时间不足。这时，病人感觉长夜漫漫，心里非常焦虑和痛苦。这样的病人就一定得找医生。

很多人是因为工作紧张或者家庭感情问题导致了心理问题，进而影响睡眠。有的病人，二十年都睡不好觉，因为二十年她都在执着于一段不好的感情；有的病人十几年前就睡不着觉，因为那时她离婚了，而自那以后她就再也难以睡好觉。遇到这种病人，首先要进行心理辅导，让她不要在意过去她很在意的东西，让她知道有些她觉得重要的事情其实

并不重要。把她从之前的状态中解救出来，问题也就解决了一半。

但是，有的人的性格很难改变，这类人就容易产生睡眠障碍。比如容易情绪化，有一点事情就激动，那么睡眠自然受影响。这时，可以靠药物来调整。助睡眠的药物很多，如早期的安定、现在的褪黑素等。

随着睡眠科学的发展，安眠药主要经历了三代的发展。第一代是巴比妥类药，如苯巴比妥和水合氯醛。这类药比较古老，却功不可没。在早期的几十年中，它曾起到非常重要的作用，帮助很多失眠的人获得了比较高质量的睡眠。但是，这类药有副作用，一方面，它会抑制人的呼吸，在睡眠时安全性差；另一方面，吃药以后，人会浑身无力，有时行走困难。因此，在目前的失眠治疗中，这类药已经很少使用。第二代是安定类药，如氯硝安定、舒乐安定。这类药又叫苯二氮草类，安眠效果比第一代强多了，而且分短效和长效药；从治疗效果来讲，会根据病人的睡眠特点来选择，肌松作用也减少了。但是它抑制呼吸的作用还比较强。这样，有些人过量地吃安定类药，就会有生命危险。另外，安定类药虽然容易让人入睡，但入睡以后，睡眠质量并不高，而且会让人做梦的时间缩短。人体睡眠有这样的特点：每天一定要有一定时间的做梦睡眠。如果吃安定类药，做梦睡眠时间过短，一旦停药，人体就会产生反跳现象，在睡眠中出现很多做梦睡眠，人就会感觉睡不安稳，梦特别多，从而造成对药物的依赖。第三代是非苯二氮草类药，比如斯诺斯、唑吡坦、佐匹克隆。这类药催眠效果更好，而副作用，包括肌松作用、抑制呼吸作用等降得更低，安全性相对较好。老年人用药，多选择这类药。

针对一些短期失眠，可以使用第三代的安眠药。但是安眠药有一个共同问题，就是一般不能长期使用，长期使用药物作用就减弱了。所以，如果长期使用，就要在医生的指导下使用，或者几种药交替使用，效果才更好。

专家暖心提示

郭兮恒（北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任）：使用睡前运动的方式催眠，要注意不要在临睡前运动，而要在睡前几个小时运动。因为运动以后，体温增高，人的交感神经易兴奋，反倒入睡困难。而在睡前几个小时运动，经过一段时间缓解，才可能对后期睡眠有一定帮助。

夜喵星人，你在干什么

005

晚上不睡，在干什么？好像很忙，答案无非几种：上网，刷微博，苦哈哈地值夜班……

还有一类潮流青年，叫“享夜族”，明明有睡眠条件，却不愿意睡觉。他们很享受夜晚带给他们的感觉，享受晚上的安宁、空旷，越夜越欢欣，即便晚上，也去做点事。他们中很流行一件事——夜骑，就是从晚上12点到凌晨3点骑自行车。晚上骑上赛车，戴上头盔，还有探照灯，一群人浩浩荡荡从城里骑到郊区，多酷，多享受！

不过，无论是享受，还是被迫苦哈哈地上班，虽然出发点不一样，可造成的结果是一样的，就是觉没有睡。于是很多人问，究竟谁偷走了睡眠？

有睡眠需求，又有睡眠条件，但自己故意不睡，医学上称之为睡

眠剥夺。现在，很多年轻人夜里玩游戏、夜骑、玩手机等，就是睡眠剥夺。长此以往，人的整个生物钟就会紊乱，为以后发生睡眠障碍埋下隐患。

为避免出现睡眠问题，有人通过补觉来完成睡眠过程。这种情况在年轻人身上比较常见。一些年轻人工作不用朝九晚五，可能第一天熬夜加班很痛苦，第二、三、四天又根本不用上班，然后就在家蒙头大睡，睡到自然醒、不想睡为止。然而，这种补觉模式并不能完成睡眠过程。如果在一段时间内剥夺自己的睡眠而导致睡眠不足，那么这段时间睡眠不足对身体的神经系统、内分泌系统、消化系统以及心脑血管系统的影响，是不能够通过后面的睡眠来弥补的。所以，不提倡这样的睡眠形式。

006 还有人今天熬夜，第二天立即补觉，以为这种补觉在保质期内，是有效的。现实生活中偶尔发生这种情况，对健康影响不大。但在一个星期中有两天睡眠不规律，或者睡眠绝对不足，那么不管以后怎么补觉，睡眠问题都可能成为隐患。睡眠不是今天失去多少，明天补多少，就可以补上的。

但是，对享受夜生活的人来说，直接把生物钟启动为晚间做喜欢的事情白天再补觉的模式，也是可以的。只要生活和工作允许人晚间不睡觉，白天有充足的时间睡觉，常年维持这样的规律，比如有些人常年值夜班，对健康影响就不大。但要强调的是，大多数人不能做到这一点。而且夜间10点到凌晨3点恰恰是睡眠质量比较高的时段，如果把这段时间剥夺掉，那么用其他时间是很难弥补的。

如果在迫不得已的情况下不按生物钟睡觉，一周内睡眠绝对不足或者绝对不规律的情况超过两天，睡眠节奏就会被打乱，对以后的睡眠产生影响。

还是应该按照自然规律，该睡的时候睡，该起的时候起；至少要保

持一个自己的生物钟，不朝令夕改。

专家暖心提示

郭兮恒（北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任）：一个人如果在一个星期中要值两次以上夜班，就要注意，可能容易出现睡眠问题，特别是有些本身睡眠就不太好的人。

千奇百怪的睡眠病

007

根据睡眠门诊处统计，睡不好觉的人大概可以分为以下类型：睡不着的；睡不醒的；在睡眠过程中出现异常行为的，比如说梦话、动手打人、从床上掉下来等。

一个人看上了北京一套房子，买不起，就失眠了。其实，这并不是真正意义上的失眠，而只是出现了失眠状态，是心理问题。真正的失眠是一种病，是要找专家治疗的。

跟失眠相反，睡眠障碍中还有一种病叫嗜睡症。嗜睡症可以发生在各个年龄段，一般小孩比较多。这种病人表现出来的特点是想睡觉。他们其实晚间睡得很足，但到白天还嗜睡，而且不可克制，有时吃饭吃着吃着睡着了，有时骑自行车骑着骑着睡着了，或者开车开着开着睡着了。

除此之外，嗜睡症病人还可能有其他症状。一是睡瘫。好比老百姓说的“鬼压床”，躺在床上，在将入睡或醒来时全身不能动了。二是产

生幻觉。躺在床上，在似睡非睡状态下看到一些根本不存在的东西。三是发作性猝倒。即在特别高兴和兴奋时，突然因下肢没有力量而跌倒，或者颈部没有力量而头歪向一边，或者睡着了。此外，这种病人还特别易怒。

睡觉打呼噜的人，也容易发生嗜睡。这些人晚间睡觉鼾声连天，看上去睡得挺好。其实，鼾声响亮并不代表睡得很香，他们睡眠质量并不好。这些人往往白天困得不得了。

正常人的睡眠结构曲线是“清醒状态—进入浅睡眠—进入深睡眠—再进入浅睡眠—进入做梦睡眠”这样一个循环过程。越往后循环，浅睡眠时间变得越短，做梦睡眠时间变得越长。因此，睡眠质量比较高的时段是前半夜，因为前半夜往往有深睡眠。而到凌晨，做梦睡眠时间变得更长，人早晨起来就会经常感到在做梦。一夜间，人的做梦睡眠要经过四到五次，也就是说每人每天可以做四到五个梦。

对于单纯的嗜睡症病人来说，他们的睡眠结构也可以表现为正常人的睡眠结构曲线，但白天还是会困。而睡觉打呼噜的人的睡眠结构曲线则有如下特点：浅睡眠时间比较长，主要是浅睡眠，而深睡眠和做梦睡眠时间都比较短，甚至整个结构紊乱，只有浅睡眠。睡眠质量的好坏，主要看深睡眠和做梦睡眠的时间有多少——做梦并不是睡不好的标志，反而可能是睡得好的一个标志。这两个睡眠减少，就会导致人白天嗜睡。因此，睡觉打呼噜的人，尽管睡眠时间比较长，但睡眠效率很低。

失眠的人睡眠结构曲线特点表现为：睡眠潜伏期很长，难入睡，一旦入睡，又很难进入深睡眠，只停留在浅睡眠；即便有深睡眠或者做梦睡眠，时间也很短；夜里会醒很多次。

如果睡不好觉，白天的工作效率、记忆力、判断力，以及孩子的成长发育，就都会受影响。因此，患有睡眠病的人一定要治疗。其中包

括“话疗”，即通过说话、聊天来治疗。治疗时，要了解病人为什么睡不着觉，看他是由于精神紧张等心理因素，还是由于生活不规律导致生物钟紊乱了。

专家暖心提示

郭兮恒（北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任）：躺在床上全身不能动，但是有意识，这个状态在医学上叫睡瘫。患嗜睡症的人往往会有睡瘫表现。得了嗜睡症之后，应该到医院看看。

有种梦游要治疗

009

关于梦的话题，谈论最多的可能就是梦游了。

在大学宿舍那会儿，晚上我蒙头在被窝里面听音乐、看小说。凌晨两三点，忽然听见有动静，然后就发现旁边上铺的人从梯子上下来。我跟她打招呼，她一点反应都没有，然后她就在屋里走来走去，嘴里还念念有词，过了一会儿，走了几圈，又自己上床了。第二天问她这件事儿，她说她什么都不知道。

现实生活中的梦游，往往会在一些儿童或青少年身上出现。正常成年人，如果有频繁梦游现象，就应该看医生。这是因为做梦时，大脑和身体实际上处于分离状态，大脑虽然演得特别热闹，但人体很放松。可是有些情况下，大脑控制出了问题或者发育还不完全时，就会使这种信