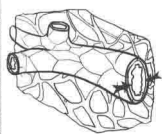


关国跃 徐春红 编著

健康笔记



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press



健康笔记

跃 徐春红 编著



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

健康笔记 / 关国跃, 徐春红编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5439-6956-8

I. ① 健… II. ① 关…② 徐… III. ① 保健—基本知识 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 030144 号

责任编辑: 张 军

封面设计: 徐 炜

健康笔记

关国跃 徐春红 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷有限公司

开 本: 650×900 1/16

印 张: 14.5

字 数: 208 000

版 次: 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-6956-8

定 价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>

序一

撰写有关医学的著作，最难写的是科普作品。科普的含意是：既要忠实于科学，又要使读者接受，尤其是让不熟悉医学的广大人群从中受益。若要做到两者俱备，实非易事。我读了本书的几个章节，惊异地发现：本书作者真正做到了。本书名为“健康笔记”，实际上是一本保健与防病治病的“微型百科全书”。在书中，人体的器官，以第一人称作自我介绍，由浅入深地向读者娓娓道来。这样的写法对我来说，完全是一种全新的感受。这种通俗易懂并有系统性的介绍，真是十分难得。

本书作者关国跃，是一位临床医学家，任内科学主任二十多年，尤其是对心血管和老年性疾病造诣颇深。最近十余年在上海市华东疗养院任内科主任，专注于各种疾病的预防及早期发现，从而使之达到早预防早诊早治。他知识渊博，经验丰富。因此，在他的笔下，保健和各种疾病的防治都成为生动的故事篇章。尤其是，长期以来我也曾是他的“病人”之一，受益匪浅，具有切身的体验。为此，我十分乐意将关国跃主任的新作介绍给广大读者，希望有更多的人从中获得新的知识，对防病治病发挥重要的作用。

中国工程院院士 
上海肿瘤研究所 名誉所长

2015年10月

序二

每年去华东疗养院体检，总能遇到关国跃先生，他作为内科的主任医师，不仅仅仔细为你检查，而且总能不厌其烦地帮你解答问题，并给予渴求健康的人们以前所不知道的有关健康工作、健康生活、临床医护的知识。人们看病求健康，就是要从医生那里在物质和精神上获得安全感，而关先生，总能恰到好处地给予人们这两方面的关怀。

与关先生认识时间长了，我每次碰面，就鼓励关先生将其所知所学所积累的重要经验以文字的方式，告诉大家，如此重要的道理仅仅让个别人占有，不能为大众拥有，未免太可惜，因为这些良知对建设结构健康、功能健康和心理健康的社会有许多好处。知识不一定是好的，可能有不同的效果，发挥不同的功用，而经过实践证明的良知良心，却是步向真理真知的必由之路。

人们往往感觉自己不舒服了，才想到去看病或者检查身体健康状况。人们往往看什么事情不顺眼了，就会认为周边世界不是原来的模样，应该怎样怎样，而不知道可能自己心理出了状况。WHO健康组织的定义告诉我们，健康至少有两层含义，即身体健康和心理健康，这两者又相互影响、彼此关联。所以我们需要在工作生活的进程中，有规律地放下脚步，停留片刻，思考思考自己的状况，检查一下各个部件部分，以便将来更好地工作生活。

我们古人，把道家哲学发展成道教后，就一再提倡“炼丹”，这炼丹就包括，修养身心、冥想打坐的炼“内丹”，也包括医治百病、长命百岁的药丸“外丹”。可见，古今中外，健康需要内外兼修，不能偏废。而关先生的著作就是从这些方面提醒大家如何很好地将平时关注和集中检查、内心调适和外部监控结合在一起。

某些方法对某些人有效,某些药物对某些人有效,对其他人则无效或者效果不明显,就像有人笑话说,有人喝水都会长胖,有人怎么吃也胖不起来。这种现象是因为,机械机器产品具有可替代性,而生物具有多样性、差异性、不可替代性,而人则更具有不可替代性,所以需要科学的、个性化的健康方法。人是“道大、天大、地大、人也大”这四大中的一大,是神器,可这神器来到世间,没有说明书,这就需要我们和医生合作,仔细感悟体悟这个神器的功能特点,以获得有关其完满运转的健康说明书。由于不可替代性,同卵双胞胎都可能在体型、性格方面不一样,所以每个人就是个性独特的神器,普适性的知识和指标具有参考价值,不是绝对正确,在某些时候不一定反映个性化的真实,这就需要我们每个人在医生的启发下,把自己当成研究对象、观察对象,在跟踪中找出其独特的规律,以维护健康。关先生在书中就是鼓励,要把普遍的健康理念和指标规律与每个人的实际情况结合,引导人们建立自己个性化的健康档案、健康方法。

除了社会效益、精神愉悦以外,健康是有经济效益的,人们就曾经广为流传,健康是1,而财富、名利、权力、情谊则是1后面的0,没有1光有0,则什么都不是;有了1,什么都会有,每加一个0,价值就升10倍。事实,这不仅仅是玩笑,这确实是事实,有一门新兴的经济学学科,名字就叫健康经济学,其中有一个分支是医学经济学,健康经济学就是要研究健康与经济的相互关系。因此,我在这里建议大家,认真阅读关先生的《健康笔记》,关注一下自己从中受益多少,比以前健康了多少,经常算算你自己的健康经济学。

感谢关国跃主任医师,为大家奉献了一本好的著作,祝愿各位读者用自己的实践,为关先生的著作留下精彩的注脚。



中国工程院院士,华东理工大学教授、原校长,2015年10月5日

目录

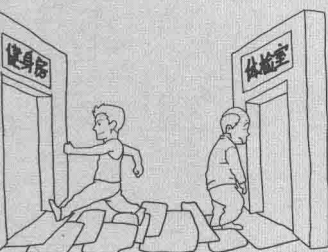
第一章

健康的问题 1-18



第二章

不得病的秘密：学会预防 19-38



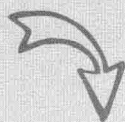
第三章

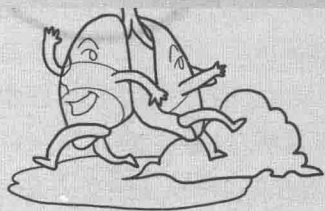
心脏 39-58



第四章

大脑 59-76





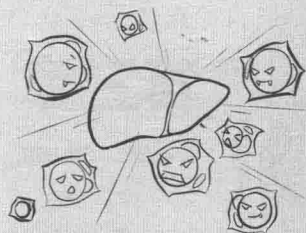
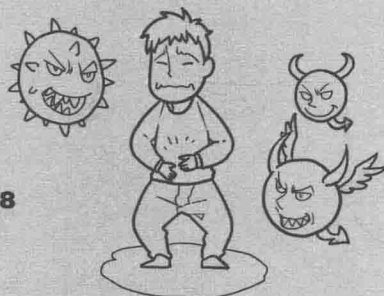
第五章

肺脏 77~90



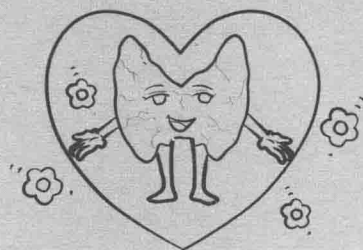
第六章

胃肠消化道 91~108



第七章

肝脏 109~124



第八章

甲状腺 125~136



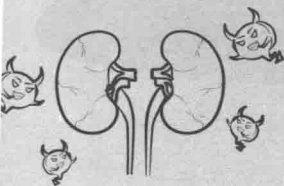
第九章

胆囊 137~146



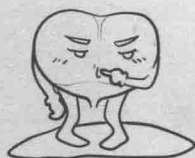
第十章

肾脏、尿路 147~164



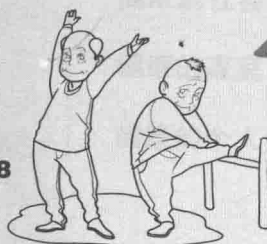
第十一章

前列腺 165~178



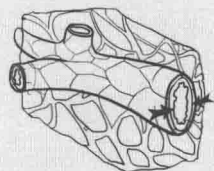
第十二章

骨骼、肌肉、运动 179~198



第十三章

血管 199~215





第一章 健康的问题

热爱生命 维护健康3

健康是什么?4

对健康内涵的认知5

健康之路万里长6

健康 $\neq$ 没有疾病8

关注健康应重于疾病10

人生健康的轨迹12

健康的社会属性13

健康的家庭属性16

健康的个人责任17

世界卫生组织提出“健康新地平线”。它包括人生的三个阶段：青年以前是生命准备期，中年是生命保护期，晚年是生命质量期。人的生命质量如何，是一生的总结。

按照联合国世界卫生组织的定义，健康由四个要素组成：一是父母遗传，占15分；二是环境，占17分（其中社会环境占10分，自然环境占7分）；三是医疗、医院、技术，占8分；四是个人生活方式、生活行为，占60分。也就是说：决定一个人健康的因素中，基因加环境，有32分是改变不了的。但有60分可以人为控制。我们的健康60%掌握在自己手中，而不是在医生和他人的手中。

在健康问题上，请大家记住，不要轻信任何人，要相信科学。医生是为病人治疗疾病的，应该把疾病交给他，由他帮你祛除疾患。健康是我们自己的，所以要牢牢地掌握好，学会听从医生预防疾病的指导，并且认真去做，才能提高你的健康质量。但我们现在绝大多数的医生都在忙着为不足10%的病人服务，而90%的未患病人群仍无人照看。



掌握适当的医学常识，有益于我们更加健康，远离疾病。

生不生病的决定因素60%源于自身。医生对疾病治疗效果的优劣有相当因素也源于你的自身，如你的精神状态和心情好坏，会影响到你的免疫系统及其功能；你的医学常识正确与否，决定你的治疗方案选择是否得当；你对疾病认知的程度决定治疗的依从性，这些都影响到你疾病的治

疗效果。掌握适当的医学常识,有益于我们更加健康,远离疾病。

热爱生命 维护健康

大家都知道生命只有一次,可有多少人真正地尊重生命、爱护健康?当你为了前程、事业拼搏的时候,你付出了什么?有人说我付出了努力、付出了辛勤汗水、付出了时间……都对,但实质上你还付出了健康代价。

生命从诞生之时,就与健康形成了密不可分的纽带关系,相互依存。有了生命,才使健康成为现实,没有生命也无健康。健康的人生本身就是一种美丽和幸福,健康又是生命的源泉,为生命提供能量,为生命提供传承的动能。生命的表现形式可以是健康的,也可以是非健康的。健康给予生命以活力、朝气。健康的生命是青春般的绚丽多姿,失去健康的生命就像花儿失去阳光和水分,会枯萎、死亡。而生命的延续需要健康来维护,需要健康来保证。我们提倡关注健康,实质上是要求我们关注生命、热爱生命,对生命的热爱是通过对健康的维持来达到的。

生命只有一次,我们真心地热爱生命,为她的健康我们做过什么呢?怎样做才会对健康有益?我们知道健康的需求吗?按照自己的想法生活对健康有好处吗?第一个问题每个人都会认真而真诚地回答:“我们热爱生命、热爱健康”。但日常工作和生活中又有谁会经常地考虑健康,按健康的要求来生活?生命长河的几十年中,健康会使你的生命充满朝气和阳光、幸福和快乐,让你体会生命的价值,实现生命中的梦想。

可是你想过没有,你为实现你的价值,实现你生命中的梦想所付出的一切,有多少健康的成分?健康为你在默默地付出,没



有健康你是无法实现你的价值和梦想。也许距离你梦寐以求的梦想咫尺之遥,也许你获得了梦想而又与它永远地分离。其实,健康为你付出100%的贡献。没有健康的支持,你可能无法完成一切。真正能在患病痛苦煎熬之中努力拼搏并获成功的人是凤毛麟角。

健康为你生命中的多姿多彩妙笔生辉,但健康里程不是无限的,健康里程的长短取决于健康营养素能否及时补充、健康能量是否充足。健康喜欢经常性的户外运动、晒太阳、喜欢快乐舒畅;讨厌朋友经常在一起大吃大喝,最厌恶吸烟和过量饮酒;喜清淡饮食、蔬菜瓜果、粗茶淡饭、五谷杂粮、生活规律。你能够做到吗?对健康应该有正确的认识,生活上的小习惯,会产生健康上的大问题,关注健康,从小事做起。

还有,当一个人拥有财富的时候,他需要一个健康的身体来充分享受人生的快乐;当没有钱的时候,他更需要健康的身体,因为健康的身体是他唯一的本钱。

健康是什么?

我们怎样认识健康?当每天清晨睁开双眼,人们都在想什么?健康的人有没有想过:我今天还健康地活着,这是非常珍贵的,应该珍惜它。

健康对于我们每一个人来讲都是至关重要的。当我们健康生活时,我们每天感受的是工作压力、繁杂的琐事、数不清的应酬、无尽的烦恼。有多少人能时时地感受到生活的美好、快乐、幸福,特别是感受到健康存在的珍贵。人一旦失去了健康,那将是非常痛苦的,会切身感受到失去健康的恐惧,体会到健康的珍贵。但在健康的时光中,我们是否注意爱护、关心自己和家人、亲朋好友及同事的健康?我们怎样去解读健康,健康的责任有多么重大?每一个人可能都没有认真地去想过这些问题。其实健康在我们生命旅程中的权重非常之大,虽然不是生命的全部,但缺失了健康的生命将会缺少快乐,失去光彩。没有健康的生活,也将失去生活的质量和乐趣。

健康是人们生命中最为珍贵的部分。世界卫生组织是这样定义的:

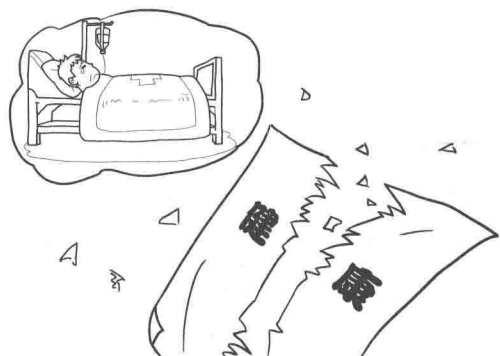
“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰退的状态”。这里面包涵着生理、心理、社会适应等几个方面的内容，但大多数人看起来还是有些抽象，不够通俗，不易理解，不够直白，不好记忆，所以在头脑中印象不深刻。很多的人简单地认为健康就是身体没有疾病，能吃能喝能睡，这样认为也不错，但不全面。没有疾病只是健康的一个方面，健康应该是一个立体的概念。我对健康的解读比较简单易懂：“身体没有疾病，也没有引起疾病的危险因素或不良习惯，身体机能正常，对各种环境适应性好，同时有预防疾病的意识。”懂得用“健康需要维护”的理念来指导日常工作和生活，健康才能得到保证和持久，才能做到远离疾病，获得真正的健康。

对健康内涵的认知

世界卫生组织对健康的定义有着形象、具体的健康标准。但我在这所说的健康是理念上的健康，或者可以称之为哲理上的健康。只有从思想上认识到、接受了这种理念，你才能做到世界卫生组织要求的健康。其实“健康是生命中的万里征途，健康是生命中的单行道，健康是生命中的独木桥，健康是生命中的不归路。”健康之路的长与短，健康之路的基础好与坏，健康之路的平坦与崎岖，健康之路的牢固与脆弱，健康之路的保养与维护等等，健康的点点滴滴都关系着每一个人的生命。每一个人的生命历程，也是健康之路的全程。

世界卫生组织早就提出“健康是金子”的主题，希望人们要像对待金子一样珍爱生命。细想起来，健康比金子还要珍贵，因为健康是一次性的，无法再生或不可再得，一旦失去，无论多么先进的高科技都无法使受损的机体恢复到原来的状态，就像一张白纸，





揉过之后再也不可能恢复到原先的平整一样，撕裂开就无法复原。

1992年世界卫生组织提出的维多利亚宣言，总结了人类健康的四大基石：戒烟限酒、合理膳食、心理平衡、适量运动。这四大基石其实就是我们生命旅途

的基石，健康之路的基石。有的生命之旅是高速路，又好又远；有的是国道；有的是省道；有的是乡间小路；有的是崎岖的山路。你的健康之路能够走多远、多久，和你路基的好坏有直接的关系，你的路基需要不断地修整养护，不断地进行质量监测，你的健康之路才能越修越长。如果你的路基是豆腐渣工程，那保不准哪一天你的路就会垮下来，就像当年重庆綦江上的彩虹桥一样，诞生仅322天就像真正的彩虹消失在这个世界上。如果你健康之路的基石是国优、部优，是百年优质工程，那你的健康之路就会畅通无阻。健康之路基石牢固了，你还得注意不要跑到路的外面去，所以要建立一个护栏，防止你跌出路外，这个护栏就是健康体检。每年定期检查可以早发现异常、早诊断、早治疗。

健康之路万里长

为什么说健康之路是万里征途，红军的二万五千里长征走了二年时间，而我们健康之路需要走几十年，甚至有的超百年，那要走出多少个万里长征，所以说对健康的维护需要用一生的精力。当年万里长征各种危险频现，由于环境和条件险恶可以引起我们足够的警觉和准备，而健康的危险因素多源于我们自身。身体必需的营养与危险因素之间的区别只是数量上的差异；体重的多几斤与少几斤，腰围粗一点与瘦一点不会引起人们的关注，身体内在却发生着不利于健康的隐性变化；还有各种美味、甜品、懒惰，外加美酒香烟来诱惑，你经得起考验吗？



看看现在高血压病、糖尿病、高血脂症、肥胖、心脑血管病、肿瘤的发病节节升高的趋势,也就不难理解人们在尽情享受生活的同时,没有警觉到各种诱惑的后面还隐藏着致病因素,人们还没有真正领会健康的内涵,还没有建立主动预防危险因素和疾病的概念。

目前,健康教育、疾病预防、保健养生的书籍、杂志、广告多得令人无法招架,鱼目混杂、以假顶真、胡说八道,不知坑害了多少良民百姓。多少老年人辛辛苦苦一辈子存下点辛苦钱,听信那些广告、保健品、长生不老药的诱惑,少则几千元,多则上万元被卷走,真是痛心啊!所以对健康问题最好要慎重,千万不要偏听偏信非专业人员的讲解分析,一定要通过正规渠道来获得保健常识。

告诉大家,健康最好的维护者是自己,健康很多的危险因素源于自己,你要杜绝危险因素对你的伤害,健康维护的精髓是持之以恒。健康就是一架天平,绝对公正。这边放上多少山珍海味,那边就增加多少体重脂肪;这边增加运动,那边体质增强。健康60%在你对健康的维护之中,而在现行的医疗模式下,医疗资



源对你健康的作用只占8%。那为什么现在医院人满为患呢？根本原因是我们放弃了自己对自身健康维护保养的权利和义务，造成疾病提前的早发和多发，原本一些中老年人所患的疾病，目前在儿童和青少年中就已经出现且并不少见。因为我们不在意自己的健康保养，没有或不愿意承担自身60%健康权利，医院里最少也会多出8~10倍的病人。

现在多数人身体不舒服去医院看医生时大多身体会检查出各种疾病，而有的疾病往往医生也是束手无策。所以要珍惜你手中的健康权利，这个权利是至高无上的生命权。现在很多人喜欢追求权力，为了目的不择手段，但对自己的生命权视而不见，甚至去践踏自己的健康。西方国家经常指责中国的人权问题，大家知道吗，生命权是最大的人权，我们自己不尊重自己的人权，是不是非常可悲。愿大家要尊重你自己的生命权、爱护你的生命权，珍惜你的健康。

我改编了匈牙利诗人裴多菲的著名诗句：“生命诚可贵，健康价最高，若不知珍惜，万事皆得抛。”生命是父母所赋，十月怀胎孕育，万分珍贵。如果生命没有健康的守护，将失去生命的活力，变成没有质量和意义的活着，所以说健康价最高。

健康≠没有疾病

没有疾病不能和健康划等号，没有疾病只是身体健康的一部分。很多人误认为身体没有疾病，所以身体是健康的。

例如某位经理近段时间工作紧张，劳累，休息不好，突然出现心前区疼痛，大汗淋漓，急送到医院，经心电图及血液检查诊断急性心肌梗死，他认为关键时刻患了心脏病，健康在这个时候出问题是在事业上雪上加霜。还有位刚退休的先生一直都很健康，一天早晨，准备去外面锻炼身体，突然感觉一侧胳膊、腿不听使唤，不能走路，说话也不清楚，还流了口水，医院一查，头部CT诊断为脑梗死。他认为自己退休前一直健康，刚刚退休就患脑梗塞不吉利。还有一位先生，吸了20多年的香烟，每天一包多，每年检查身体各项指标都好。胸片也没有异常发现。这几天感冒，有点咳嗽，痰中有点血丝，吃点感冒药也没有