

Attention

身體發出的警訊 如何注意與治療？

不能乎略身體的任何小問題！

健康專家
保護您一家人的健康

石川恭三

沈永嘉◎譯

炎熱的夏天是誘發重大疾病的季節，
包含心臟疾病、下痢、便秘，還有攸關性命的中暑。

本書用簡易的問答方式，

讓您輕鬆瞭解您的身體發出什麼樣的警告？

不要輕易乎略任何微小的細節，

這都可能是致命的關鍵。



Attention

身體發出的警訊 如何注意與治療？

不能乎略身體的任何小問題！

健康專家
保護您一家人的健康

石川恭三

沈永嘉◎譯



身體發出的警訊,如何注意與治療?/石川恭三著
;沈永嘉譯.--初版.--臺北縣中和市:暖流,
2007[民96] 面;公分
ISBN 978-957-706-386-1(平裝)
I.家庭醫學

410.46

95022904

選擇，重於一切
www.101books.com.tw
漢湘網路書店・超值贈品天天送

身體發出的警訊， 如何注意與治療？

作者 石川恭三
譯者 沈永嘉
出版者 暖流出版社

台北縣235中和市建康路130號4樓之2

電話：02-2226-3070

傳真：02-2225-0913

劃撥帳號 戶名：漢湘文化事業股份有限公司

帳戶：1697754-9

網路書店 www.101books.com.tw

執行編輯 蔚然

封面設計 曹瑩

初版一刷 2007年1月

製作編碼 P40148

定價 請參考封面

總經銷 朝日文化事業有限公司
台北縣中和市橋安街15巷1號7樓
電話：(02) 2249-7714
傳真：(02) 2249-8715

版權洽談：www.book4u.com.cn
新馬總代理：諾文文化事業私人有限公司
新加坡代表電話：65-6462-6141
馬來西亞代表電話：603-9179-6333

KARADA GA SHIRASERU KIKEN SHINGOU Volume 2

Edited by Kyouzou Ishikawa

Copyright (c) 1996 by Nippon Television Network Corporation

All rights reserved

First published in Japan in 1996 by Nippon Television Network Corporation

Chinese translation rights arranged with Nippon Television Network Corporation
through Japan Foreign-Rights Centre/Hongzu Enterprise Co., Ltd.

石川恭三

畢業於慶應義塾大學醫部，任職於杏林大學醫學部第二內科主任教授及日本內科學會、日本心臟病學會、日本循環器官學會之評議員。本書乃石川先生所著之《你的身體是否亮出紅燈》續集。

The Body Has
The Problem

歡迎上網參閱詳細內容

網址www.101books.com.tw

目

錄

前言…… 3



◎用一面鏡子做健康檢查◎

臉色告知身體是否亮起紅燈

從蒙娜麗莎的臉色看其健康狀態 臉頰紫紅是身體亮起紅燈 中老
年人冒出青春痘、長疹子 額頭、鼻子浮現一層油脂 皮膚乾燥、
粗糙不堪 耳垂突然產生縱紋 耳朵長硬瘤 舌頭背面靜脈腫起
無話不說電視節目複習講座



◎下痢、浮腫、困倦等◎

夏天不適之症狀表示身體亮起紅燈…… 37

下痢引起脈律不整 預防脈律不整應喝什麼飲料 夏天身體發熱的



人容易中暑 如何預防中暑 只有上半身流汗，是身體異常嗎？夏天比較健忘，是痴呆的前兆？夏天比較健忘，是什麼不足 在冷氣強的房間會頭痛者是令人擔憂的症狀 電風扇或冷氣的風，長時間吹在臉上 午睡後，一手麻痺但很快恢復，是令人擔憂的症狀 持續感冒症狀 日晒後皮膚會發癢、變色是藥劑副作用 血壓和膽固醇值高的人，夏天要特別注意 夏夜做惡夢表示身體異常？夏季做什麼之後容易生病 無話不說電視節目複習講座

◎知則有益——炎熱與身體的關係◎

即日起與夏日應戰之對策…… 61

為發散體溫，身體應如何對應 為了保持體溫，需要何種的營養素 為了維持體溫，需要何種維他命 氣溫三五度C和一五度C比較，前者維他命B₁的消耗量是後者的幾倍 倘若一天流二公升的汗，那麼會消耗多少能量 炎夏要調節體溫，應注意那些場所 水分不足時，應注意會產生何種疾病 調節體溫，除了發汗還有什麼方式？ 夏季裡，為保護血管有何禁忌？ 從冷氣房外出，心臟的活動會如何 從冷氣房到戶外，血壓出量會增多多少 在冷熱差距大的地方頻繁出入 無話不說電視節目複習講座



◎在充滿壓力的現代社會中最令人注目的器官◎
維護生命最重要的器官——副腎……

85



◎防範感冒須知◎
夏季感冒的預防與對策……

113

身體無法對應壓力時——應維護什麼器官 副腎賀爾蒙分泌越多，對於維護健康越有好處？ 副腎賀爾蒙分泌過剩者，可能是所謂的好好先生？ 副腎賀爾蒙分泌過剩，身體會出現的症狀 為維護副腎賀爾蒙分泌過多 缺乏副腎賀爾蒙的症狀 維護副腎荷爾蒙的健康 累積疲勞易患感染症 脾臟會吞噬掉血液中的（？） 跑步或運動時，左側腹疼痛是脾臟異常？ 脾臟是血小板的貯藏庫，它的貯藏量是多少 無話不說電視節目複習講座

夏季感冒與冬季感冒的原因與病毒相同？ 喉嚨不舒服，自以為「感冒了」 預防夏季感冒泡浴比較有效果？ 睡眠時不易感冒的衣著 預防夏季感冒，睡眠時應注意那個部位不要著涼 睡眠中容易感冒的時段 日光浴、晒晒皮膚，可預防夏季感冒 預防夏季感冒



冒勿多吃的食物 預防夏季感冒要增加什麼食物的攝取量 富含維他命E、B₁的食品 初期夏季感冒，首先應攝取什麼最重要 預防夏季感冒脫水症狀，應該喝什麼飲料 會使夏季感冒脫水症狀惡化的飲料 發燒至三二度C以上時，室內溫度應調涼 發燒至三二度C左右時，應積極喝藥 無話不說電視節目複習講座

◎水分補充是決定健康之要素◎

對身體有益——高明的水分補充法……

137

體重五五公斤女性的水分 為避免夜晚如廁，不喝水會造成什麼的危險度提高 睡眠時，為保持血液的固定濃度，攝取什麼水有效果 如何保持睡眠時血液的固定濃度 受傷或燙傷時，攝取什麼水分有幫助 胃不適，應補充什麼水分 吃牛排等肉類後，應補充什麼水分 為了促進通便早上起來應補充水分 為了促進通便，起床後喝什麼飲料最有效 吃鹹食後，喝什麼飲料有幫助 吃甜食後，喝什麼飲料有幫助 身體困倦時，喝什麼茶能提高工作效率 有肥胖傾向者應控制其少量攝取水分 一次喝太多的水 喝酒後必須攝取幾倍的水分 水應頻繁的喝 黃豆粉飲料，在一天當中何時飲用最適宜 無話不說電視節目複習講座



◎必須遵守的事項◎

夏季危及心臟的話題……

161



◎你了解你身體的內部嗎◎

令人驚訝但又有助益的基礎知識……

185

沐浴後，一面吹冷氣，一面喝啤酒對心臟有益？ 沐浴後，一面吹冷氣，一面喝啤酒對心臟有害？ 吹電風扇對心臟有害？ 為避免流汗，不攝取水分對心臟有益 心臟的位置、大小、一天的跳動次數 心臟雖有跳動，卻摸不到脈搏 女性比男性更易患心臟病？ 酒、香煙、甜食中，那一種對心臟有害 左右腕的血壓數值有差距是患心臟病？ 心臟的雜音 耳穴的毛濃密者，易罹患心臟病？ 用力指壓眼睛對心臟有益 對心臟而言，最不利的時段 無話不說 電視節目複習講座

成人一天所需要的基礎代謝量 腦部一天消耗的能量 睡眠中腦的消耗量 人類的血管，連接起來有多長？ 體重增加一公斤，毛細血管會增加多少公尺 毛細血管一旦形成，瘦下去會變如何 血液

從心臟送出，環繞全身，再回到心臟需要多少時間
血液從心臟送出的速度
每天多吃兩碗飯，持續一個月，體重會增加多少
減肥一公斤，需要多少的運動量
體溫升高到幾度C以上有危險？
體溫低到幾度C有危險？
頭髮的旋毛有何作用？
無話不說電視節目複習講座

Attention

身體發出的警訊 如何注意與治療？

不能乎略身體的任何小問題！

健康專家
保護您一家人的健康

石川恭三

沈永嘉◎譯



前言

本書是《你的身體是否亮起紅燈》的第二集。由於讀者的捧場，第一集出版後大獲好評。又在日本非文學類暢銷書排行榜中，蟬連榜首長達三週之久，可說成績輝煌。第一集和本書相同，是將我在日本全國電視網路播出的「無話不說」的內容加以彙編成爲單行本。因爲迴響太大，使我再次感受到大眾媒體根深柢固的影響力。

至於這次，本書是以夏季爲中心主題。對於我的專業領域——心臟而言，夏季和冬季都一樣，倘若對應方法不當，夏季也可能成爲加重心臟負擔的季節。除了心臟之外，需要留意的疾病還有很多。除了下痢、手腳冰冷、腰酸背痛、便秘、感冒等日常的疾病之外，還有攸關生命的中暑以及日射病。如果沒有攝取充足的水分，容易造成腎臟病和腦中風，也是肥胖症的起因。又由於處於脫水狀態，也可能是心律不整、腦梗塞、心肌梗塞的導火線。

炎熱的夏天是誘發重大疾病的季節，可說危機四伏。而如何度過炎炎夏日，本書將有確切的答案。模仿美濃聞太先生的口吻來說：「好可怕呀！各位，在這麼炎熱的夏季，街上卻凍死人！」爲什麼呢？這可不是開玩笑哦！今天讓我來介紹，「仲夏不

會凍死人的絕招」。當然，仲夏街上凍死人的原因，也將全部收錄於本書中。

另外，各位很熟悉的「用一面鏡子做健康檢查，看臉色即知身體亮起紅燈」，以及一般人幾乎不曾留意的「生命的根源」——副腎。或者因健康知識不足而產生的疾病，還有「令人驚訝！但又有助益的基礎知識」等諸如此類也均囊括於本書之中。希望閱讀本書的你，能充滿活力的度過危機四伏的炎夏烈日。

石川 恭三

目

錄

前言…… 3



◎用一面鏡子做健康檢查◎

臉色告知身體是否亮起紅燈

從蒙娜麗莎的臉色看其健康狀態 臉頰紫紅是身體亮起紅燈 中老年人冒出青春痘、長疹子 額頭、鼻子浮現一層油脂 皮膚乾燥、粗糙不堪 耳垂突然產生縱紋 耳朵長硬瘤 舌頭背面靜脈腫起 無話不說電視節目複習講座



◎下痢、浮腫、困倦等◎

夏天不適之症狀表示身體亮起紅燈…… 37

下痢引起脈律不整 預防脈律不整應喝什麼飲料 夏天身體發熱的



人容易中暑 如何預防中暑 只有上半身流汗，是身體異常嗎？夏天比較健忘，是痴呆的前兆？夏天比較健忘，是什麼不足 在冷氣強的房間會頭痛者是令人擔憂的症狀 電風扇或冷氣的風，長時間吹在臉上 午睡後，一手麻痺但很快恢復，是令人擔憂的症狀 持續感冒症狀 日晒後皮膚會發癢、變色是藥劑副作用 血壓和膽固醇值高的人，夏天要特別注意 夏夜做惡夢表示身體異常？夏季做什麼之後容易生病 無話不說電視節目複習講座

◎知則有益——炎熱與身體的關係◎

即日起與夏日應戰之對策…… 61

為發散體溫，身體應如何對應 為了保持體溫，需要何種的營養素 為了維持體溫，需要何種維他命 氣溫三五度C和一五度C比較，前者維他命B₁的消耗量是後者的幾倍 倘若一天流二公升的汗，那麼會消耗多少能量 炎夏要調節體溫，應注意那些場所 水分不足時，應注意會產生何種疾病 調節體溫，除了發汗還有什麼方式？ 夏季裡，為保護血管有何禁忌？ 從冷氣房外出，心臟的活動會如何 從冷氣房到戶外，血壓出量會增多多少 在冷熱差距大的地方頻繁出入 無話不說電視節目複習講座



◎在充滿壓力的現代社會中最令人注目的器官◎
維護生命最重要的器官——副腎……

85



◎防範感冒須知◎
夏季感冒的預防與對策……

113

身體無法對應壓力時——應維護什麼器官 副腎賀爾蒙分泌越多，對於維護健康越有好處？ 副腎賀爾蒙分泌過剩者，可能是所謂的好好先生？ 副腎賀爾蒙分泌過剩，身體會出現的症狀 為維護副腎賀爾蒙分泌過多 缺乏副腎賀爾蒙的症狀 維護副腎荷爾蒙的健康 累積疲勞易患感染症 脾臟會吞噬掉血液中的（？） 跑步或運動時，左側腹疼痛是脾臟異常？ 脾臟是血小板的貯藏庫，它的貯藏量是多少 無話不說電視節目複習講座

夏季感冒與冬季感冒的原因與病毒相同？ 喉嚨不舒服，自以為「感冒了」 預防夏季感冒泡浴比較有效果？ 睡眠時不易感冒的衣著 預防夏季感冒，睡眠時應注意那個部位不要著涼 睡眠中容易感冒的時段 日光浴、晒晒皮膚，可預防夏季感冒 預防夏季感冒