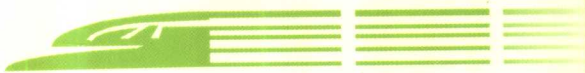


Tashang
JIANKANG
KuaiChe

踏上



健康快车

—— 注意身体的24个警讯



来自身体的24个警讯

恶心、阳痿、打瞌睡、口臭、血便、宿醉、
肌肤干燥、失眠、心悸、头痛、中暑、排尿
障碍、肩膀酸痛、健忘、
腰痛、腹痛、咳嗽、
耳鸣、花粉症、肥胖、
脱发、鼻塞、硬块
与肿瘤。

您有
这些症状
吗？

每个幸福家庭不可或缺的健康管理备忘手册

本书就像您聘请的一位忠实的家庭医生，时刻都在关注着您的身心健康。而其中的24个警讯就如同天气的24个节气，时时提醒您注意身体的变化，并在24小时内马上解答您的疑难。

Tashang
JIANKANG
KuaiChe

踏上

健康快车

—— 注意身体的24个警讯

孙捷/著

国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

踏上健康快车/孙捷编. — 北京:国际文化出版公司,2002.12

ISBN 7-80173-132-8

I. 踏… II. 孙… III. 保健-普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093590 号

踏上健康快车

——注意身体的 24 个警训

编 著	孙 捷
责任编辑	臧燕燕
封面设计	大象工作室
出 版	国际文化出版公司
发 行	国际文化出版公司
经 销	全国新华书店
印 刷	永清第二福利胶印厂
开 本	850×1168 1/32 开
	8 印张 185 千字
版 次	2003 年 1 月第 1 版
	2003 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1-10000
书 号	ISBN 7-80173-132-8/R·002
定 价	12.00 元

国际文化出版公司地址

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编 100013

电话:64271187 64279032

传真:84257656

E-mail:lcpc@95777.com

目 录

不可不知的常识

冠心病人的自我保健	3
奇妙的健身食谱	4
脑力劳动者的健康饮食	5
怎样自我观察健康情况?	10
肌肤防皱小秘方	11
疲劳时吃什么?	13
走出产妇保养十误区	14
防癌应从改善生活习惯开始	17
癌症的 25 种诱发因素	19
怎样才能远离前列腺癌?	21
睡眠充足不熬夜	21
要注重主食的摄入	23
盐吃多了会怎么样?	24
人体缺锌吃什么好?	25
如何消除体内污染?	26
健康快车医生向您推荐的 10 种好食物	27

我们所关心的骨质疏松	29
新世纪我们将能吃到什么?	32
21 世纪推崇第三代水果	35

注意身体的 24 个警讯

心 悸

心悸是怎么引起的?	39
心悸与患者的精神因素有关 ☐ 39 心悸的感觉常与患者的注意力有关 ☐ 40 老年性心脏病 ☐ 40 甲状腺机能亢进 ☐ 40 贫血 ☐ 41 其他疾病 ☐ 41 生活习惯造成的心悸 ☐ 41 服用药物 ☐ 42 体育活动 ☐ 42 体内缺镁是猝死的原因 ☐ 42 你容易得冠心病吗 ☐ 43 什么样的女性易患心脏病 ☐ 43	
“健康快车”医生的建议	44
对付压力造成的心悸 ☐ 44 小窍门: 半夜一杯水防血管病 ☐ 45 关爱心悸患者 ☐ 45	

口 臭

到底是谁惹的祸?	48
与口腔疾病有关 ☐ 48 与身体的疾病有关 ☐ 49 与饮食有关 ☐ 50 其他有关因素 ☐ 51	
男人口臭探源	51
不能不重视的——小儿口臭	53
“健康快车”医生的建议	53
治疗口臭, 从调理生活入手 ☐ 53 口臭人饮食上的“四多一少”	

☐ 54 口臭人的禁忌	☐ 54 告诉您预防口臭的几个小窍门	☐ 54 健康生活,从预防开始	☐ 55 健康宝宝的牙齿保健	☐ 56
对消除口臭有益的一些营养素				57

恶 心

恶心是身体保护的自然反应	58
多种多样的预警信号	59
在生活起居方面如果出现“恶心”	☐ 59 因药物副作用引起的“恶心”
☐ 60 因疾病引起的“恶心”	☐ 60 育龄妇女的恶心
☐ 61	
拒绝恶心的良方	62
预防恶心的良药——镁	☐ 63

头 痛

头痛为哪般?	64
有因可循的头痛要小心	☐ 64 无源可查的头痛要重视
☐ 65 哪些食物容易引起头痛?	☐ 65
不可忽视的头痛	66
晚上洗头会导致头痛	☐ 66 春季容易使人头痛
☐ 67	
偏头痛	69
认识一下偏头痛	☐ 70 偏头痛是怎么引起的
☐ 70 与饮食有关	☐ 71
暖湿风催人偏头痛	☐ 72 偏头痛偏爱女性之谜
☐ 72 其他原因	☐ 73
“健康快车”医生的建议	74
生活中的调理很重要	☐ 74 养成良好的饮食习惯
☐ 75 偏头痛的保健处方	☐ 76 偏头痛病人忌食的食品
☐ 76 冬春季节谨防偏头痛	

☐77 如何度过偏头痛的高发期 ☐77 对治疗偏头痛有帮助的营养素 ☐78

腹 痛

性命攸关的腹部器官 79
细说腹痛 80
右上腹部的疼痛 ☐80 左上腹部的疼痛 ☐83 右下腹部的疼痛 ☐87
左下腹部的疼痛 ☐89 腹部中央上半部位的疼痛 ☐89 腹部中央下半部的疼痛 ☐90
“健康快车”医生提示 92
不同特点的腹痛 ☐92 运动也会导致腹痛 ☐93 女性腹痛与妇科病 ☐95 小儿腹痛 ☐96

咳 嗽

各种类型的咳嗽 100
老年性咳嗽 ☐100 各种疾病引起的咳嗽 ☐101 咳嗽因生活而起 ☐102 肺结核重新抬头 ☐102
咳嗽自检法 103
从咳嗽时间的长短上判断 ☐103 从咳痰颜色上辨别 ☐103 其他 ☐104
“健康快车”医生帮您治咳 104
浅谈初春咳嗽 ☐104 秋日如何防“燥咳” ☐105 夜咳请您查查“虫” ☐106 孩子久咳不愈怎么办 ☐108
习惯性的错误认识 110
咳嗽时服用川贝疗效好 ☐110 长期服用甘草有益无害 ☐110 咳嗽

时是止咳药就能止咳□111

血 便

血便种种因何而起□112 血便病人的日常护理□114 如何判断出
血量□115

打瞌睡

睡眠中可能会出现缺氧 116
 坐姿睡眠会引起贫血 118
 低血糖会诱发打瞌睡 118
 其他导致瞌睡的因素 119
 免疫能力降低导致瞌睡□119 不良饮食也会致使瞌睡□120 重复
 性工作导致瞌睡□120 防止瞌睡的小窍门□121

抑 郁

你有抑郁症吗? 122
 心理因素的抑郁□122 非心理因素的抑郁□123 周末抑郁症
 □125 气候与抑郁□126 维生素和矿物质不足使抑郁恶化□128
 抑郁症的自我检测 129
 警惕“隐匿型抑郁症” 129
 摆脱抑郁, 重塑自我 131
 防治抑郁, 应做到以下几点 132

中 暑

- 你中过暑吗? 133
- 中暑原因略知一二 ☐ 133 中暑也分类别 ☐ 134
- 夏季防暑秘笈 135
- 盛夏防暑的“七要”“七不要” ☐ 135 中暑急救“五字诀” ☐ 137
-

阳 痿

- 男士性健康的“警讯” 138
- 男人为什么会阳痿? 140
- 常见的因素 ☐ 140 长期骑自行车可致“阳痿” ☐ 142 心理原因造成的阳痿何其多 ☐ 143
- 阳痿误区的自我判断 145
- “健康快车”医生的良方: 锌及牛磺酸等可恢复精力 146
-

肥 胖

- 有的人为什么会肥胖? 149
- 热量的摄取大于消耗 ☐ 149 饮食结构不合理 ☐ 149 热量消耗太少 ☐ 150 遗传因素 ☐ 150 内分泌代谢因素 ☐ 150
- 怎样减肥? 150
- 运动减肥 ☐ 150 慢慢进食 ☐ 151 饿了才吃 ☐ 152 注意饮水 ☐ 152 低脂肪低热量饮食 ☐ 153 低脂的食物也美味 ☐ 153 食物

减肥法	154
减肥中的种种误区	156
误区一：减肥要少吃肉	156
误区二：“水果减肥”有利无弊	156
误区三：夏季减肥	157
误区四：运动减肥中的误区	157
减肥小窍门	158
正确的步行减肥健身法	158
有助于减肥的食物	159

失 眠

失眠的分类	161
人为什么会失眠？	162
过分紧张导致失眠	163
压力太大及营养不良容易造成失眠	164
晚餐太饱太晚也会导致失眠	165
不利睡眠的四大危险因子	165
鲜为人知的假失眠	166
其他原因导致的失眠	168
“健康快车”医生教你对付失眠	169
调整自己的心理	169
合理安排自己的生活	170

腰 痛

腰酸背痛是咋回事？	172
不该发生的腰酸背痛	173
痛在腰背的内脏疾病	174
心情焦虑可引起腰背痛	175
“健康快车”医生的治痛良方	176
治疗腰痛，预防先行	176
十种坐立的好习惯——站有站相、坐有坐相	176
改变不良习惯可治腰背痛	177
治疗腰痛的食物疗法	178
女性防止腰痛小秘诀	179

鼻 塞

不可忽视的鼻塞·····	180
鼻塞原因种种□181	
“健康快车”医生帮你解除鼻塞·····	183
通畅鼻子秘笈□183 对防治鼻塞有益的营养素□184	

耳 鸣

耳鸣种种皆因病而起·····	185
“减敏”疗法可改善耳鸣·····	187
耳鸣应防听神经瘤·····	188

宿 醉

什么原因引起宿醉?·····	190
解酒偏方的对与错·····	192
醉酒与西红柿□192 浓茶可以醒酒吗□193 醉酒后服安眠药有助于安睡□193 喝杂酒是很危险的事□193 喝黑咖啡能醒酒□194 以毒攻毒,以宿醉解宿醉□194 对付身体发冷的最佳药物就是烈酒□194	

排尿障碍

常被人忽略的“尿”·····	196
----------------	-----

排尿为何困难重重?	197
心理因素导致排尿障碍	198
男性尿结石	198

健 忘

你有健忘的时候吗?	200
不同原因引起的健忘	201
缺少维生素导致健忘□201 老年性痴呆症□202	

花粉症

花粉也会惹祸?	203
如何防治花粉症?	204

肌肤干燥

皮肤的功能与结构	206
皮肤干燥不可轻视	207
皮肤干燥的内外因素	208
呵护您的肌肤	209
美丽肌肤从饮食开始□209 防止皮肤干燥的各种营养素□211	

肩膀酸痛

文明人的“文明病”	213
镁可以让肌肉柔软放松	214

脱 毛

脱发事出有因	216
脂溢性皮炎日益普遍	217
脂溢性脱发	218
脱发与常操作电脑有关吗?	219
压力与有害物质的污染导致脱发	221
重疾引发脱发	221
预防脱发小窍门	222

硬块与肿瘤

区分肿瘤的性质	225
良性肿块与恶性肿块□225 判断肿块的七定律□227	
生活不注意, 癌症近身边	227
不合理的膳食□227 吸烟□229 缺少运动□229 不良心理因素□230	
九种人易患乳腺癌	231

乳房异常□231	体形特殊□231	精神创伤□231	饮食偏嗜□231
经常饮酒□232	未哺乳者□232	从未生育或生育过晚□232	有癌症家族史□232
乳腺良性疾病□232			
癌症的七种征兆 233			
走出癌症误区 234			
正确对待癌症□234			
癌症与营养素□236			
各类食物与癌症之间的关系□237			
防癌指南 238			
防癌五措施□238			
“玉律”十四条□239			
简便的防癌措施□240			



不可不知的常识

冠心病人的自我保健

冠心病是中老年人常见的一种心血管疾病，它的发病常常与高血压、高血脂、吸烟、肥胖、缺乏体力活动、糖尿病及其冠心病家族史等有着密切的关系。而消除冠心病的危险因子是预防其发病的有效的方法。常见的有：

合理营养——合理的饮食习惯是预防冠心病的重要措施。

1. 稳定粮食类食物的摄入量，保持“五谷为养”的优良传统。

2. 适当补充动物类食物，并增加大豆制品（如豆浆、豆腐等）的摄入量，改善膳食中蛋白质的数量和质量，但要防止摄入量过剩。

3. 改变以猪肉为主的动物性食物结构，增加禽类、水产品和乳类的摄入量。

4. 保证蔬菜、水果的摄入量，同时增加植物纤维的摄入，因植物纤维不但能降低血脂，而且能减缓餐后人体对碳水化合物的吸收，减少胰岛素的分泌，从而保持血糖水平。

5. 严禁暴饮暴食，尤其是晚餐不宜过饱，以免诱发心绞痛或心肌梗塞。

总之，通过合理地调节饮食结构，可以有效地预防高血脂、糖尿病和肥胖症等疾病的发生，从而减少冠心病的发病率。

治疗高血压——高血压是诱发是冠心病的主要危险因素