

健康圣经

有病不求人

〔日〕石川恭三 著



光明日报出版社

R493
1

健康圣经

〔日〕 石川恭三 著
山口三男 画
航 山 译

光明日报出版社

健康圣经

航山 编译

光明日报出版社出版发行

(北京永安路106号)

新丰印刷厂印刷

787×1092 32开本 7.375印张 140千字

1990年5月第1版 1990年5月第一次印刷

定价: 3.25元

ISBN7-80014-872-6/R·71

目 录

第一部分 日常生活检查

值得担忧的征兆

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. 注意! 一起床就觉得不舒服……………(10) | 13. 下班后是一天最感疲倦的时刻……………(50) |
| 2. 洗脸的时候要注意检查……………(12) | 14. 在酒宴上发现的症状……………(56) |
| 3. 早上在浴室可以检查到……………(14) | 15. 沐浴时检查身体各部位……………(58) |
| 4. 刷牙时也许会发现……………(16) | 16. 体重计显示的健康状态……………(60) |
| 5. 早餐好吃吗? ……(26) | 17. 伴随咳嗽而来的病症……………(68) |
| 6. 看报纸的时候……………(28) | 18. 运动时要注意……………(70) |
| 7. 穿衣服的时候……………(30) | 19. 从手纹看健康……………(72) |
| 8. 上班途中会不会发生这种事? ……(36) | 20. 剪指甲时也要注意病症……………(74) |
| 9. 爬楼梯或上坡时……………(38) | 21. 男性生殖器官的疾病……………(78) |
| 10. 工作时如果这样……………(40) | 22. 太太的疾病只有先生 |
| 11. 工作告一段落后应检查一下身体……………(46) | |
| 12. 开会症候群……………(48) | |

- 知道……………(84) 24.睡眠中的病症……(88)
- 23.阴茎的痛苦……(86) 25.找出失眠的原因·(90)

第二部分 身体检查

检查这些地方便可了解健康状况

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1.脑血管障碍……………(94) | 22.颈部红肿……………(115) |
| 2.头痛……………(95) | 23.咽喉异常……………(116) |
| 3.晕眩……………(96) | 24.甲状腺异常……(117) |
| 4.心理疾病……………(97) | 25.手部颤抖……………(118) |
| 5.脱毛……………(98) | 26.手指僵硬……………(119) |
| 6.脸部浮肿……………(99) | 27.肩膀酸痛……………(120) |
| 7.眼睛异常……………(100) | 28.心脏疼痛……………(121) |
| 8.眼睛的疾病……………(101) | 29.心脏异常……………(122) |
| 9.鼻子异常……………(102) | 30.肺部的疾病……(123) |
| 10.口腔异常……………(103) | 31.呼吸异常……………(124) |
| 11.舌头异常……………(104) | 32.乳癌的检查……(125) |
| 12.错牙及顎痛……(105) | 33.肝脏的疾病……(126) |
| 13.食欲减退……………(106) | 34.肾脏的疾病……(127) |
| 14.恶心……………(107) | 35.痣的变化……………(128) |
| 15.酒精中毒……………(108) | 36.腹部压痛……………(129) |
| 16.发烧……………(109) | 37.腰围变粗……………(130) |
| 17.身体倦怠……………(110) | 38.腰痛……………(131) |
| 18.糖尿病的检查……(111) | 39.排尿异常……………(132) |
| 19.动脉硬化……………(112) | 40.排便异常……………(133) |
| 20.黄疸……………(113) | 41.男性生殖器的异 |
| 21.贫血……………(114) | 常……………(134) |

42. 阳痿……………(135)

44. 腿部浮肿……………(137)

43. 子宫的异常……………(136)

第三部分 疾病检查

如果你怀疑患病, 该怎么办?

癌

胃癌……………(144)

直肠癌……………(145)

食道癌……………(146)

肝癌……………(147)

肺癌……………(148)

脑肿瘤……………(149)

舌癌……………(149)

皮肤癌……………(150)

恶性淋巴瘤……………(150)

膀胱癌……………(151)

肾脏癌……………(151)

前列腺癌……………(152)

睾丸肿瘤……………(152)

乳癌……………(153)

子宫癌……………(153)

消化器官的疾病

胃、十二指肠溃疡……………(154)

急性胃炎……………(155)

慢性胃炎……………(155)

食道炎……………(156)

食物中毒……………(156)

食道扩张症……………(157)

消化不良症……………(157)

溃疡性大肠炎……………(158)

急性盲肠炎……………(158)

慢性便秘症……………(159)

积气症(气鼓)……………(159)

痔疮……………(160)

急性肝炎……………(161)

慢性肝炎……………(162)

肝硬化……………(163)

脂肪肝……………(164)

胆囊炎……………(164)

黄疸……………(165)

胆结石症……………(165)

循环器官的疾病

狭心症……………(166)

心肌梗塞症……………(167)

不整脉……………(168)

心脏神经官能症……………(168)

肺性心脏病……………(169)

右心不全症·····(169)
 左心不全症·····(170)
 心膜炎·····(170)
 心肌炎·····(171)
 高血压·····(172)
 动脉硬化·····(173)
 低血压·····(174)
 末梢循环不全症···(174)
 高脂血症·····(175)
 分离性大动脉瘤···(175)
 静脉血栓·····(176)

呼吸器官的疾病

慢性支气管炎·····(177)
 支气管哮喘·····(178)
 肺气肿·····(179)
 支气管扩张症·····(179)
 肺结核·····(180)
 肺炎·····(181)
 肺水肿·····(181)

脑血管的疾病

脑出血·····(182)
 脑梗塞·····(183)
 偏头痛·····(184)
 肌肉收缩性头痛···(184)
 突发性瞬间脑缺血·(185)
 脑动脉硬化症·····(185)
 脑动脉瘤·····(186)

椎骨脑底动脉循环不全·····(186)

睡眠时无呼吸症候群·····(187)

日本脑炎·····(188)

髓膜炎·····(188)

心因病

精神官能症·····(189)
 心身症·····(190)
 忧郁症·····(191)
 精神分裂症·····(192)
 厌气症·····(192)
 发作性嗜酒症·····(193)
 酒精依赖症·····(194)
 巴金生氏病·····(194)
 家族性颤抖·····(195)
 老年性颤抖·····(195)

眼睛的疾病

白内障·····(196)
 绿内障·····(197)
 网膜剥离症·····(197)
 眼睛疲劳·····(198)
 结膜炎·····(198)

耳鼻咽喉的疾病

梅尼艾病·····(199)
 鼻窦炎·····(200)
 肥厚性鼻炎·····(200)

- 鼻中隔弯曲症·····(201)
- 舌根扁桃腺肥大·····(201)
- 口腔的疾病
- 齿槽脓漏·····(202)
- 牙龈炎·····(203)
- 口腔炎·····(204)
- 口角炎·····(204)
- 泌尿器官的疾病
- 慢性肾炎·····(205)
- 急性肾炎·····(206)
- 肾脏不全·····(206)
- 肾结石·····(207)
- 尿道结石·····(207)
- 膀胱结石·····(208)
- 膀胱神经症·····(208)
- 膀胱炎·····(209)
- 尿道炎·····(209)
- 前列腺肥大症·····(210)
- 睾丸炎·····(211)
- 副睾丸炎·····(211)
- 精索回转症·····(212)
- 精血症·····(212)
- 性的疾病
- 梅毒·····(213)
- 淋病·····(213)
- 阳痿·····(214)
- 免疫与荷尔蒙的疾病
- 慢性风湿性关节炎·····(215)
- 糖尿病·····(216)
- 甲状腺机能亢进症·····(217)
- 甲状腺机能低下症·····(217)
- 血液的疾病
- 缺铁性贫血·····(218)
- 再生不良性贫血·····(219)
- 恶性贫血·····(219)
- 溶血性贫血·····(220)
- 多血症·····(220)
- 骨骼的疾病
- 坐骨神经症·····(221)
- 椎间盘突出症·····(222)
- 闪腰·····(223)
- 颈肩腕症候群·····(224)
- 五十肩·····(225)
- 变形性脊椎症·····(225)
- 多发性神经炎·····(226)
- 扁平足·····(226)
- 妇科的疾病
- 子宫肌肿·····(227)
- 子宫内膜炎·····(228)
- 子宫颈管炎·····(228)
- 子宫腔部糜烂·····(229)
- 子宫下垂·····(229)
- 更年期障碍·····(230)

第一部分 日常生活检查

值得担忧的征兆

最早发现疾病的不是医生，而是你自己，因为只有自己，才最了解自己的身体状况，当你感觉有什么不合适的时候，才会去医院请医生检查。所以各位读者要注意，请您不要忽略了自己身体所产生的任何异常状况。



林建二的一天

林建二是某中型贸易公司的职员，在工作上他冲劲十足，但最近却很耽心自己的健康。

今天早上，闹钟通常在六点钟时响了起来，因昨晚接待顾客很晚才睡，早上真有点爬不起来，他似乎突然觉得自己好象老了许多，以前可从来没有这样过，即使头一天晚上一夜不睡，第二天照样神清气爽。

他忽然联想到，最近刷牙时常会感到呕气，脸也有些肿，裤带上的孔也多了起来，难道是又胖了吗？

“也许是因为运动不够吧”，他一边这样想着，一边又害怕迟到而急急忙忙地向车站跑去。

一到公司，等待他的是一大堆没完没了的事儿：商谈、会议、电话，以及签订合同等等，一直到下班，连喘口气的时



间也没有。

最近常常想不起别人的名字，动不动就觉得乏力，是否与年龄有关呢？

今天晚上，又有接待顾客的宴会，喝点酒或许能解除一些白天的疲乏，但酒量却愈来愈不行了。而且，听说某公司有一位总经理，平日里对酒爱不释手，最终导致其肝硬化而去世，恐怕不久的将来，自己也会如此的。

如上所述，林先生最近常常在忧心自己的健康状况。先

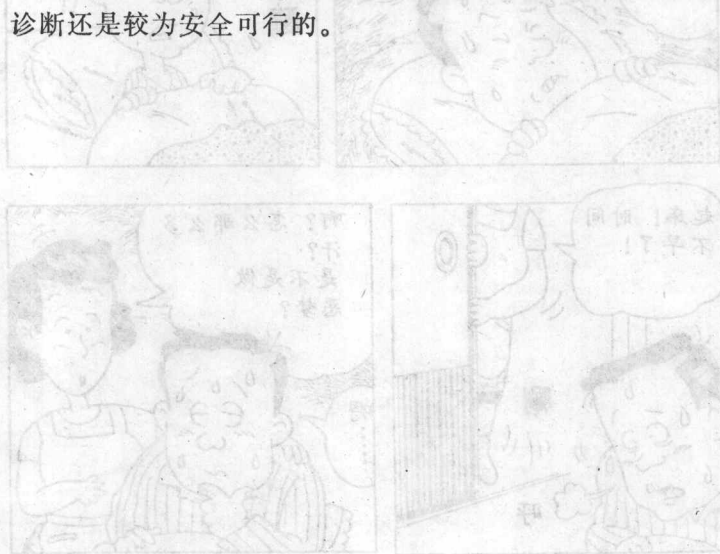


不论公司方面，对妻子或孩子们来说，自己的健康存在，就是他们的幸福。所以他愈来愈开始感觉到，自己必须长寿。

林先生终于下了决心，去医院做一次全面检查，因为他平时对身体太不注意了，所以在医生问诊时他竟想不出什么症状来。只说“最近常感到疲倦”，医生也无法立刻告诉他该怎么办，因为回答得太笼统，就意味着什么病都有存在的可能性，所以有必要做各种检查。如果林先生平常就很注意自己的身体状况，那么就不难从中发现一些疾病的信号。现在既然已经到了这一步，只好采取逐项检查的办法了。

但有一点必须要明白，不论是定期的健康诊断或是住院身体检查，其效果都不如平常自己检查来得好。

总而言之，能够最早发现疾病的就是你自己。当然，我们也不必过分敏感，但如果感觉有什么不对劲，先进行自我诊断还是较为安全可行的。



1. 注意！一起床就觉得不舒服

早晨的感觉是健康的指标，因为许多在白天忙碌的时间内无法注意到的症状，在晚上睡觉的时候就会发出来，所以若一起床就觉得不舒服，请千万小心。



盗汗

头痛



盗汗是发烧的征兆，
要查明原因。

手臂僵硬

宿醉后的头痛。

身体疲倦



口臭
常常口臭
就要注意



2. 洗脸的时候要注意检查……

自青春期以后，男孩子照镜子的时间就很少了，除非刮胡子的时候。从脸上可以看出一个人的阅历，并且从脸色也可以知道那个人是否健康。



脸部浮肿



再检查手、脚，是否也有水肿现象。

脸色带黄



若还伴有身体疲倦，一定是黄疸。

脸色潮红



成人的脸颊象苹果，可能与心脏病有关。

鼻头发红



喜杯中之物者要注意了。

眼色改变



混浊、充血、黄色……，请特别注意。

脸色苍白



很可能是贫血，最近是否感到疲倦？

3. 早上在浴室可以检查到……

现代家庭几乎都使用西式的冲水马桶，所以要检查大便是否有异状甚为方便，排便习惯和粪便颜色均是身体是否健康的表征，请小心注意。

