

人体健康 预测手册

Health

Forecast for Human Health Manual

黄 健 张艳莉 邱秋裕 林惠群 著



心血管健康预测

肺脏健康预测

胃肠道健康预测

肝脏健康预测

胆囊健康预测

胰脏健康预测

肾脏健康预测

膀胱健康预测

前列腺健康预测

骨骼健康预测

甲状腺健康预测

女性健康预测

眼睛健康预测

作者简介:

黄健，心血管内科副主任医师，健康管理师，《中华健康管理学杂志》特约编委。1989年毕业于中山医科大学医疗系后一直任职于广东省人民医院。现为广东省人民医院东病区门诊部主任、干部体检中心主任。长期从事心血管内科的临床诊疗，高级干部的医疗保健、健康管理工作，基层医务工作者的健康管理培训工作。《健康顾问》编辑、《人体健康管理手册》作者。

张艳莉，硕士研究生，毕业于中山大学中山眼科中心。从事眼科临床及科研工作。

邱秋裕，主管技师，1986年毕业于广东医学院护理学院。长期从事康复治疗、病人健康教育工作。曾在《羊城晚报》、《家庭医生》、《岭南保健》等报刊杂志发表通俗易懂的科普文章近30篇。《人体健康管理手册》作者。

林惠群，主管护理师，1981年毕业于广东省人民医院护士学校。长期从事临床护理，近3年从事干部体检工作。《健康顾问》编委之一。

人体健康预测手册

黄 健 张艳莉 邱秋裕 林惠群 著



广东人民出版社 花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体健康预测手册 / 黄健等著. —广州: 花城出版社,
2009. 10

ISBN 978-7-5360-5770-8

I. 人… II. 黄… III. 体格检查—指南 IV. R194. 3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 137403 号

责任编辑: 欧阳蘅 林 菁

技术编辑: 易 平

平面设计: 罗子安

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(广东省佛山市南海区狮山科技工业园 A 区)

开 本 880×1230 (毫米) 32 开

印 张 3.75 1 插页

字 数 80,000 字

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—7,000 册

定 价 10.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020—37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

序

随着人类的进化，科学的发展和进步，给人类生存带来了越来越多的福音。人们可以借助先进的科学技术，通过对自然界变化万千的现象的预测，识别各种可能对人类生存造成不利影响甚至灾害的因素，采取积极应对措施，不断消除或降低有害因素，建造适合人类生存的环境和美好家园。例如：通过预测天气变化，及时为人们生存遮风挡雨、抵御寒暑；通过预测水文变化，及时疏通江河水流，防御洪涝，等等。

人既然是自然界演变的产物，那么和其他事物一样，都有着自身固有的规律。人体任何变化同样会遵循一定的规律，从小到大，从量变到质变。

在日常生活中，经常会遇到这样的事情：当亲属或好友被诊断为某种疾病中晚期的时候，我们常常会为此握腕痛惜或后悔不已。其原因就是在被确诊之前的相当一段时间里，常会找到一些早期的、轻微的征兆。而正因为这些看似“微不足道”的客观征兆，往往被我们主观所忽视；或者是被国人固有的“不到大病不进医院”的陈旧思维所左右，最终延误了病情。此时，人们才会发出叹息：如果我们能早点预测到会得病，可能就不会“成就”今天的大病了。可是，人们又怎样才能知道将来会得病呢？

基于此，我们希望根据自然科学、社会科学、人体科学和医学的知识，借助《人体健康预测》一书，帮助人们正确识别自己身体反映出来的或是潜藏的、过去的或是现在的各种信息，科学地预测身体状况，做到早期发现、早期预防、早期控制，把身体健康掌握在自己的手中，使我们的生命充满活力，活得精彩！

耿庆山
2009年6月2日

目 录 contents

序..... 001

第一篇 健康与疾病

一、健康..... 001

二、身体运行规律..... 003

三、身体运行失衡——疾病..... 005

四、衰老..... 008

五、神经—内分泌—免疫调节、应激与疾病..... 012

六、预测健康..... 015

第二篇 健康预测

一、心血管健康预测..... 022

二、肺脏健康预测..... 036

三、胃肠道健康预测..... 043

四、肝脏健康预测..... 048

五、胆囊健康预测..... 055

六、胰脏健康预测..... 058

七、肾脏健康预测..... 062

八、膀胱健康预测..... 069

九、前列腺健康预测..... 073

十、骨骼健康预测..... 078

十一、甲状腺健康预测..... 082

十二、女性健康预测..... 086

十三、眼睛健康预测..... 097

参考文献..... 113

第一篇 健康与疾病

一、健康

健康标准

世界卫生组织健康标准。世界卫生组织指出：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。”这一健康标准包括机体健康和心理健康两部分。

（一）世界卫生组织提出了衡量健康的具体标志

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应各种环境的变化；
5. 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
6. 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁，无缺损，无疼痛；牙龈颜色正常，无出血；
9. 头发光洁，无头屑；

10. 肌肉、皮肤富弹性，走路轻松。

（二）心理学家拟定心理健康的标准

1. 对现实的正确认识，看问题能持客观的态度；

2. 自知、自尊与自我接纳：能现实地评价自己，不过分地显示自己、也不刻意地取悦别人，既接纳自己的优点，也接纳自己的缺点；

3. 自我调控的能力强，能调节自己的行为，既能克制自己的冲动，又能调动自己的身心力量，在实践中实现自己的更高级目标；

4. 与人建立亲密关系的能力，关心他人，善于合作，不为了满足自己的需求而苛求于人，有知心的朋友，有亲密的家庭；

5. 人格结构的稳定与协调：理想与现实的调适，认知与情感的协调；

6. 生活热情与工作效率：人人都会有苦恼，但心理健康的人能从工作和生活中寻找快乐。

二、身体运行规律

细胞是身体最基本的构成单位；形态相同的细胞构成组织；两种或两种以上的组织构成器官；功能相关的器官构成系统。循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、运动系统、神经系统、内分泌系统、免疫系统各自执行相关的生理功能。

其中神经系统、内分泌系统、免疫系统对全身各系统起控制和协调作用。

（一）神经系统

神经系统是人体的重要调节机构，它与内分泌系统和感觉器官一起，完成对人体各系统（循环、呼吸、消化、泌尿、生殖、运动系统）、器官功能的调节和控制，从而使人体成为完整的统一体并保持内外环境的平衡。

（二）内分泌系统

由内分泌腺和内分泌组织构成，它们分泌微量化学物质→激素，影响人体代谢过程，从而发挥其广泛的全身性作用。内分泌系统与神经系统相配合，维持机体内环境的平衡，维持生命和保持种族延续。

（三）免疫系统

由免疫器官、免疫细胞、免疫分子构成。免疫系统的主要功能是对各种“异己”物质的防御，包括外来的（如病毒、细菌等致病微生物）和内生的（如细胞存活过程中的衰老细胞、细胞分化过程中出现的变异细胞）“异己”物质。

消灭外来病原微生物称为免疫防御功能；清除体内突变的肿瘤细胞，称为免疫监视功能。

淘汰自身衰老的死亡细胞，称为自稳功能。

三、身体运行失衡——疾病

（一）疾病的本质

什么是疾病？疾病是机体在一定病因的损害性作用下，因自稳功能调节紊乱而发生的异常的生命活动过程。

在生命的连续过程中，疾病是处于完全健康和绝对死亡之间的一种生命状态。人体内部系统的平衡是动态的，在完全失去平衡之前，有一个不断的调整过程。此时，人处于健康无病状态，但存在失去平衡的危险，只是危险程度高低不一而已。

生命连续过程示意图

完全健康→健康→亚临床→疾病和损伤→濒死→绝对死亡

（低危或高危状态）（早期病理改变）

在身体系统出现部分失衡时，局部可以发生早期病理改变，如宫颈癌的癌前病变。这时，身体组织的形态结构已出现异常，但失衡与平衡的调节还在进行中，因此可以没有疾病表现。若恢复平衡，则早期病理改变可以消除；若失衡状态无法调整，系统的部分失衡就扩展到全身系统失衡，这时疾病就发生了。

（二）疾病的基本特征

1. 疾病是有原因的。

疾病的原因简称病因，包括致病因子和条件。疾病的发

生必须有一定的原因，但往往不单纯是致病因子直接作用的结果，也与机体的反应特征和诱发疾病的条件密切相关。因此研究疾病的发生，应从致病因子、条件、机体反应三个方面来考虑。

2. 疾病是一个有规律的发展过程。

在疾病发展的不同阶段有不同的变化，这些变化之间往往有一定的因果关系。掌握了疾病发展变化的规律，不仅可以了解当时所发生的变化，而且可以预计它可能的发展和转归。

3. 疾病导致人体内一系列的功能、代谢、形态结构的变化，并产生各种症状和体征。

疾病导致人体内的一系列变化往往是相互联系和相互影响，但就其性质来说，可分为两类：一类变化是疾病过程中造成的损伤性变化；另一类变化是机体对损害而产生的防御代偿适应性变化。

症状是指病人主观上的异常感觉，如头痛等。体征是疾病的客观表现，能用临床检查方法查出，如肝肿大。值得注意的是，某些疾病早期，可以没有症状与体征，如果进行相应的实验室检查或特殊检查，可能发现异常，有助于疾病的早期诊断。

4. 疾病是完整机体的反应，但不同的疾病又在一定的部位（器官或系统）有其特殊的变化。

一定部位的特殊变化又称“局部变化”。局部变化往往受到神经和体液因素的调节影响，同时又通过神经和体液因素而影响到全身，引起全身功能和代谢的变化。所以认识疾病，

应该从整体观念出发，辩证地处理好疾病过程中局部和全身的相互关系。

5. 疾病使人体内平衡以及人体与外界平衡受到破坏。

疾病使人体内各器官系统之间的平衡关系和人体与外界环境之间的平衡关系受到破坏，最终导致人体对环境适应能力降低，劳动力减弱或丧失。

（三）疾病的转归

1. 完全恢复健康。

即痊愈，指患者的症状和体征完全消退，各系统器官的功能、代谢和形态结构完全恢复正常，机体的自稳调节以及环境的适应能力、工作劳动能力也完全恢复正常。

2. 不完全恢复健康。

指患者的主要症状已经消失，但机体的功能、代谢和形态结构变化并未完全恢复正常，而是通过代偿反应来维持正常的生命活动，可遗留下某些病理状态或后遗症。如心肌梗死后所形成疤痕。

3. 死亡。

指机体生命活动的终止。死亡可分生理性死亡和病理性死亡。生理性死亡指机体各器官自然老化所致，又称老死或自然死亡。病理性死亡是由于各种严重疾病或损伤所造成的死亡。

四、衰老

衰老是多细胞生物随着时间的推移而产生的一种自发性的必然过程，一般是指随着年龄的增长而产生的一系列生理学和解剖学方面的变化，表现为组织改变、器官老化及其功能适应性和抵抗力的减退。

衰老是身体运行自发的、必然的过程。实际上，人体从年轻时就启动了衰老的过程，一般来说，从20岁开始，每10年身体的新陈代谢率减慢2%。也就是说，从20岁起，如果多吃高脂肪、高热量的食物，多余的脂肪就会储藏在体内。

从20岁开始，肌肉强度和肺功能也开始下降；

从30岁开始，肾状功能也开始下降，而且每年降低1%；

到70岁时，身体的所有功能将下降到20岁时的1/3。

我们没有办法人为地停止衰老过程，但是可以减慢衰老速度。要抵抗衰老的影响、远离疾病，自我保健越早越好。强化训练可以延缓体能衰减。仅仅每天简单地做几次深呼吸运动，就可以减缓肺活量下降的速度。每天喝8~10杯水，就能保持肾脏健康运转。

（一）衰老的原因

1. 衰老是人体细胞核里的基因停止了活动造成的。

随着年龄增长，基因按一定的时间程序停止活动，这样，组织细胞也就停止了生长，人体自然进入衰退与老化过程，即细胞凋亡。

2. 自由基导致衰老。

自由基是具有未配对电子的原子、原子团及分子，是参与人体内氧化还原反应最重要、最广泛的反应成分和中间产物，有极强的活性。生物体内随时会出现自由基，引起一些过氧化反应，使细胞内的生物大分子联合成不容易溶解的物质，妨碍细胞代谢、营养的运输，造成了机体的衰老。

3. 内分泌衰退引起衰老。

随着人体年龄的增长，下丘脑、垂体、胸腺、性腺、甲状腺等内分泌腺退化、功能减退，引起衰老。

4. 中医认为。

五脏虚损是衰老的重要原因。

（二）衰老与疾病

衰老过程中出现了身体各种功能的下降，对外界环境变化的适应能力也随之减弱。生理功能下降，组织细胞再生能力低下，免疫功能减低，适应能力减弱，身体系统平衡就容易被打破，导致疾病发生。

1982年中华医学会老年学会曾把我国人生60岁以上定为老年人，45~59岁为“初老期”即通常所指的中年期。为