

休闲英语沙龙
The Series of Popular English



卫生保健 Public Health Care

主编◎苏联波 双语版

新疆青少年出版社

✕ The Series of Popular English

休闲英语沙龙系列丛书

Public Health Care

卫生保健

主 编 苏联波

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

卫生保健:英汉对照/苏联波主编. —修订本. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2007.3

(休闲英语沙龙系列丛书)

ISBN 978-7-5371-3041-7

I. 卫… II. 苏… III. ①英语—汉语—对照读物②卫生保健—基本知识 IV. H319.4: R

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 039849 号

休闲英语沙龙系列丛书

卫生保健

苏联波/主编

新疆青少年出版社出版

(地址:乌鲁木齐市胜利路二巷1号 邮编:830049)

新华书店经销 廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

开本:850毫米×1168毫米 32开 总印张:84

2009年3月修订版 2009年3月第1次印刷

印数:1—3000册

ISBN 978-7-5371-3041-7 总定价:336.00元(共12册)

(如有印装质量问题请与承印厂调换)

The Series of Popular English

休闲英语沙龙系列丛书

编 委 会

主 编

苏联波

编 委

(以姓氏笔画为序)

戎 易	刘 琦	陈 庆	何永芳
杨云安	余祖晨	余劲草	吴秀芳
李学术	李家圣	张敬会	苏联波
宗端华	胡 英	赵建礼	曹琳冰
董 虹	程 庆	蔡 静	綦国英
潘幸龙	David E Peterson	(美)	

总 序

在激烈竞争的二十一世纪,具备广博的多学科综合知识并熟练掌握一门外语,尤其是英语,既是时代的要求,也是新世纪人才成功的基础。为此,我们隆重推出《休闲英语沙龙系列丛书》以满足渴望成功之士对知识的渴求和学习、运用英语的实际需要。

本丛书以学英语、长知识、贴近生活、寓学于乐为宗旨,经周密设计、精心编撰而成。内容涵盖了现代生活的方方面面,涉及了与此密切相关的诸多学科和行业,深入浅出而又不失风趣幽默地介绍了各方面的专业知识和逸闻趣事,集知识性、实用性、趣味性和可读性于一体,让读者在愉悦的环境中增长学识才干,在丰富的文化氛围中尽享书中乐趣,满怀豪情面对未来,笑迎新世纪的挑战。

愿本丛书伴您走向辉煌的明天。

编 者

序

医疗卫生、健康保健在人们生活中已变得日益重要起来。疾病的有效预防和全民的健身运动大大提高了人们的生活质量。有了充满活力的健康体魄,现代人才能充分享受生活和工作的乐趣。

本书着重从卫生保健的角度通俗易懂地介绍了健康与心理健康的概念,在医院看病时涉及的一些英文习惯表达法和词汇,某些疾病的预防、日常保健、健身美容及医学、人与社会的错综复杂的联系。此外,还介绍了中华瑰宝——中医、草药、针灸、按摩、武术等等。全书内容广泛,视角新颖,中英对照,每篇英文文章后都附有注释,便于理解。本书力求内容简明易懂、生动有趣,既能助您增长日常的保健知识,同时又能增加一些英文词汇。它装帧小巧,便于携带,愿能成为您的益友。

编 者



Contents

目 录

Chapter One Health

第一章 健康..... (1)

1. Are You Healthy?

你健康吗? (2)

(1) WHO

世界卫生组织..... (2)

(2) What Does Health Mean?

健康是什么? (4)

(3) Health and Disease

健康与疾病..... (5)

2. Mental Health

心理健康..... (7)

(1) Mental Hygiene

心理卫生..... (8)

(2) Personality and Heart Disease

性格与心脏病..... (9)

(3) Can Mental Illness Inherit

精神病遗传吗? (16)



(4) Psychoanalysis	
精神分析法	(23)
(5) Sigmund Freud's Psychopathology	
弗洛伊德的精神病理学	(26)
(6) Hypnosis	
催眠术	(28)
(7) Mental Disease in Different Cultures	
从不同的文化中看精神病	(31)

Chapter Two In the Hospital

第二章 在医院	(33)
1. At the Doctor's Office	
看病	(34)
(1) I Sprained My Ankle	
我扭了脚	(34)
(2) You Have a Virus	
你像是病毒感染	(36)
(3) At the Dentists'	
看牙医	(38)
(4) How Old Is She?	
她多大年纪?	(40)
2. Case Report	
病案报告	(41)
(1) Case Report I	
病案报告一	(41)
(2) Case Report II	
病案报告二	(43)



(3) Case Report III	
病案报告三	(45)
(4) Physical Examination	
体检	(46)

Chapter Three Prevention Is Better Than Cure

第三章 预防胜于治疗	(50)
1. Preventive Medicine	
预防医学	(51)
(1) Preventive Medicine—a Brief History	
预防医学简史	(51)
(2) Discovery of X-ray	
发现 X 光	(53)
(3) Penicillin	
青霉素	(55)
2. Prevention of Some Diseases	
疾病的预防	(57)
(1) Smoking and Cancer	
吸烟与癌症	(57)
(2) Coronary Heart Disease	
冠心病	(59)
(3) Hypertension	
高血压	(61)
(4) Headaches	
头痛	(63)
(5) What's AIDS?	
什么是艾滋病?	(65)



(6) The Symptoms of AIDS

艾滋病的症状 (66)

(7) The Transmission of AIDS

艾滋病的传播 (69)

3. Health and Environment

健康与环境 (70)

(1) Air Pollution

空气污染 (71)

(2) Noise Pollution

噪音污染 (72)

Chapter Four Daily Health Care

第四章 日常保健 (75)

1. Diet and Disease

饮食与疾病 (76)

(1) Undernutrition and Malnutrition

营养不良和营养失调 (76)

(2) Malnutrition(Lack of Vitamin)

营养失调(缺乏维生素) (79)

(3) Obesity and Nutrition Excess

肥胖和营养过剩 (81)

2. Exercise and Health Care

运动健身与保健 (82)

(1) A Regular Exercise Program

定期锻炼计划 (82)

(2) Exercise and Chronic Disease

运动与慢性病 (85)

Contents



(3)Swimming	
游泳	(86)
(4)Walking	
散步	(88)
(5)Aerobics	
有氧运动(健美训练)	(90)
(6)Yoga	
瑜伽	(92)
(7)Mrs Laura Taylor's Excercise Program	
罗娜·泰勒夫人的健身计划	(94)

Chapter Five Medicine, Man and Society

第五章 医学、人与社会	(97)
1. Blood Groups	
血型	(98)
(1)Blood Groups in Medicine	
血型在医学中的应用	(98)
(2)How Do Our Bodies Make Blood?	
人体怎样造血?	(100)
(3)Blood Groups and Disease	
血型与疾病	(104)
2. Genes and Man	
基因与人	(105)
(1)Cloning	
无性繁殖(克隆)	(106)
(2)Using Cloning Carefully	
慎用克隆术	(113)



(3) Twin Study	
孪生儿研究.....	(115)
3. Medicine and Family	
医学与家庭.....	(117)
(1) Gynecological Hygiene—Uriary	
Tact Infections	
妇科卫生——尿路感染.....	(117)
(2) Human Fertility	
人口生育.....	(120)
(3) Contraception and Sterilization	
避孕与绝育.....	(122)
(4) Bed Wetting	
小儿尿床.....	(123)
(5) Children and Divorce	
儿童与离婚.....	(125)
(6) Children and Lying	
儿童与撒谎.....	(127)
(7) Teens: Alcohol and Other Drugs	
青少年: 酒精与毒品	(129)
4. Your Weight	
体重问题.....	(131)
(1) Why Middle—Age Spread Happens and	
What You Can Do About It?	
为什么中年发福, 你能做些什么? ...	(132)
(2) How and Why You Gain Weight as You	
Age?	



为什么随着年龄增长体重会增加? 是如何增加的?	(134)
(3) Learn How to Burn Fat——Raising Your Metabolic Rate 学会燃耗脂肪——提高新陈代谢率.....	(136)
(4) Will Eating Frequent Small Meals Help You Lost Weight? 少食多餐有助减肥吗?	(138)
5. Beauty Parlour 美容院.....	(140)
(1) Eye and Vision 眼睛与视力.....	(140)
(2) All About Skin 关于皮肤	(142)
(3) Your Nutrition Prescription 皮肤的营养处方.....	(144)
(4) Breast Implants 隆胸闲谈.....	(145)
Chapter Six Chinese Medicine	目
第六章 中医	录 (152)
1. General Information 中医概述	(153)
(1) Chinese Medicine 中医.....	(153)
(2) Herbal Medicine	



中药.....	(156)
(3)Diagnosis	
诊断.....	(159)
(4)Acupuncture	
针灸.....	(162)
(5)Massage	
按摩.....	(164)
2. Gong Fu	
功夫.....	(167)
(1)“Qi”and“Gong Fu”	
“气”与“功夫”.....	(167)
(2)Meditation	
心神合一.....	(169)

Chapter Seven Frequently Asked Questions

第七章 日常保健问答.....	(172)
1. I'm Anorexic. Will This Affect Me As I Age?	
我有厌食症。随着年龄的增长，	
这会影响我吗？.....	(173)
2. Should I Be Monitoring My Cholesterol Count?	
我该监测自己的胆固醇吗？.....	(176)
3. Is It Better to Get Your Calcium from Milk or	
from Fortified Fruit Juice?	
从哪里补钙更好——从牛奶中还是从	
加钙果汁里？.....	(179)
4. Why Can't I Get a Good Night's Sleep After I've	
Had a Few Drinks?	

Contents



饮酒后为什么夜里睡不好? (181)

附 录:

一. 医疗机构 (185)

二. 医务人员 (188)

三. 人体器官 (190)

四. 卫生保健 (195)

五. 疾病治疗 (197)

六. 药物 (207)

目 录



Chapter One Health

第一章 健康

健康是事业成功、家庭美满的基础。我们都想拥有健康的体魄，但是您知道怎样才算得上健康吗？能吃、能喝？能跑、能跳？或者不生病？这就是健康吗？就像 $1+1$ 是否等于 2 一样，健康可是大有学问哦。



1. Are You Healthy? 你健康吗?

世界卫生组织是国际医学上的权威机构。它对“健康”做出了明确科学的定义。不生病并不代表健康。疾病与健康之间有着一个很宽的频谱。

(1) WHO 世界卫生组织

第一章
健康

The World Health Organization (WHO), established in 1948, is a specialized agency designed to further¹ international cooperation for improved health conditions. Its duties included epidemic² control, quarantine³ measures, and the standardization of drugs. Under its constitution, however, WHO is given a much broader mandate⁴ “to promote the attainment of the highest possible level of health by all people.” Since the late 1970’s, WHO’s goal has been “Health for all by the year 2000”, to be achieved by focusing on⁵ primary health care. With administrative headquarters in Geneva, WHO operates through three principal organs: the World Health Assembly which meets annually, an Executive Board of health specialists elected for 3-year terms by the assembly, and a secretary—