

健康 您同行
与 health

卓越文化
UNIQUE ZHUOYUE WENHUA

THE HEALTH AND YOU GO TOGETHER

HEALTHINESS

为生命 筑起健康长城

Build the great wall of
the health for the life.

健康是靠自己的双手筑造的。

季雪 编著



上海科学普及出版社

健康



THE HEALTH AND YOU GO TOGETHER

HEALTHINESS

health

为生命

筑起

健康长城

◎ 季雪 编著

健康是靠自己的双手筑造的。

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为生命筑起健康长城 / 季雪编著. —上海: 上海科学
普及出版社, 2005. 1

ISBN 7-5427-2890-3

I. 为... II. 季... III. 常见病—防治 IV.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 080691 号

组 稿 胡名正
责任编辑 刘瑞莲 蓝敏玉

为生命筑起健康长城

季 雪 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

北京市燕山印刷厂印刷

开本 850×1168

1/32

印张 11.75

字数 284000

2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—12000

ISBN 7-5427-2890-3 / R · 304

定价: 18.00 元

>> 前言 FOREWORD

21 世纪，我们最最宝贵的财富是什么？答案也许很多，但是，最正确的答案只有一个，那就是：健康。人如果没有了健康，其他一切财富都将失去意义。有人曾作过这样一个形象的比喻：生命如果是一个数字的话，健康就是排在首位的“1”，其他如事业、金钱、权力、美貌、智慧、才能、家庭等等都是“1”后面的“0”，有了健康这个“1”，后面的“0”越多，生命就越有价值，而一旦健康不复存在，其他数字也就不再有任何意义了。

因此说，我们要不惜一切代价，保护自己的健康，为生命筑起一道坚固的健康长城。

不过，如果我们留心观察，就会发现，尽管不少人都知道身体健康的重要性，但大家对如何保护健康，以及怎样采取保护健康的有效措施却所知甚少，因而现实的情况并不能使我们乐观。有关专家

在城市居民问卷调查中发现，对于“什么是人体免疫力”、“人体有哪些免疫系统”这两个简单的问题，在 3000 份答案中，完全正确的只有 11 份，部分正确的也只有 50 多份。由此可见，健康知识的普及教育，在今天这样一个科学技术飞速发展的社会中，仍然是一个非常重要且亟须迫切解决的课题。

为了使广大人民群众切实地了解疾病的预防知识，我们组织北京部分医学院校的专家教授和首都部分医院的专家，编写了这本《为生命筑起健康长城》一书。该书主要包括如下一些内容：

一、增强人体免疫力，有效防范各类疾病的入侵。着重介绍预防疾病的重要性；什么是人体免疫力，以及人体免疫系统的构成和增强免疫力的方法。

二、传染性疾病的防范。着重介绍什么是传染性疾病和预防常见传染性疾病的方法和措施。

三、癌症的预防。主要介绍癌症产生的原因和机理，以及预防各种癌症的方法。

四、常见非传染性疾病的预防。主要介绍脑部与神经系统疾病的预防；心脏与心血管疾病的预防；肠胃病与肾病的预防；骨椎与关节疾病的预防等。

FOREWORD

五、妇科病和老年病的防范。主要介绍乳腺、生殖器疾病的预防知识；青春期、妊娠期、更年期、老年期等特殊时期特殊疾病的预防。

六、疾病的自诊与自查。主要介绍一些疾病的早期症状，教会读者朋友自己当医生，以便对自身的疾病早知、早治、早愈。

七、常见病的调养与自疗。主要介绍现代“富贵病”和常见病的调养及自疗知识。

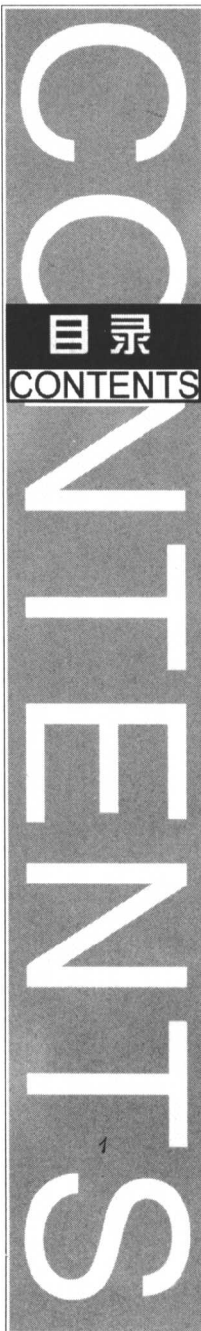
生命是美丽的，然而又是脆弱的，我们只有不断地关爱她、珍惜她，才能使她焕发出更加迷人的光彩。感谢撰写本书的专家和学者，是他们奉献给我们这样一本内容丰富翔实，语言通俗易懂，且非常具有实用性和贴近生活的好书，它将使广大读者朋友真正地如同拥有了一位贴身的保健医生。但愿健康永远与您相伴！

编 者

2004年9月



目 录



卷一 增强免疫力： 有效防范各类疾病的入侵

人们不存在生理性死亡，也就是说，没有真正因衰老而去世的。人的死亡都是由于某种或某些疾病所造成的。真正无疾而终的人极少。所谓养生长寿，最关键的在于防范疾病对人体的侵害。

——〔德国〕法兰克

一、为了健康，必须防范各类疾病

1. 预防疾病是健康人生的必修课 / 3
2. 为了健康，必须高度警惕病魔入侵 / 5
3. 人人都需要提高防病意识 / 8
4. 健康的获得需要时间和金钱的投入 / 9
5. 做个健康的 21 世纪人 / 11

二、提高自身免疫力：加固健康长城

CONTENTS

目录

CONTENTS

- 免疫力：人体的盾牌 / 15
- 人体免疫系统的构成 / 18
- 人体免疫功能 / 21
- 积极锻炼，增强人体免疫力 / 24
- 用饮食打造人体免疫力的盾牌 / 25
- 让好心情为人体免疫保驾护航 / 28
- 服用甲壳素，增强人体免疫力 / 30

三、讲究卫生，不让病菌有栖身之地

- 洁身自好，注意个人卫生 / 32
- 讲究家庭饮食卫生 / 34
- 保持室内空气的新鲜与卫生 / 37
- 居室物品的清洁与消毒 / 39
- 不要让病菌滞留室内 / 41
- 不要穿工作服回家 / 42
- 外出旅游时的卫生事项 / 43

卷二 防范传染性疾病： 筑起森严壁垒提防瘟神肆虐

20世纪是人类同传染病进行艰苦斗争并已经取得巨大胜利的世纪；21世纪人类同传染病的斗争仍将任重道远，这是因为传染病病魔还在地球上四处肆虐，传染病仍然是世界范围内引起人类死亡的首要原因。

——〔英国〕奥立弗·霍尔金斯

一、传染性疾病：人类的瘟疫

- 1. 人类的公害：传染性疾病肆虐全球 / 47
- 2. 揭开传染性疾病的黑色面纱 / 49
- 3. 传染性疾病的传播机制与途径 / 52
- 4. 几种危害极大的传染性疾病 / 59

二、防范传染性疾病的一般措施

- 1. 预防：掐住传染性疾病传染的“七寸” / 67
- 2. 远离传染源：安全度过每一天 / 68
- 3. 隔离传染源：划出安全线 / 72
- 4. 及时消毒：净化生活空间 / 74

三、主要传染性疾病预防的具体措施

- 1. 非典型肺炎的预防措施 / 79
- 2. 病毒性肝炎的预防措施 / 81
- 3. 性传播疾病的预防措施 / 85
- 4. 肺结核的预防措施 / 94
- 5. 流行性腮腺炎的预防措施 / 101
- 6. 流行性乙型脑炎的预防措施 / 103
- 7. 炭疽病的预防措施 / 106
- 8. 禽流感的预防措施 / 110
- 9. 肠出血性大肠杆菌感染的预防 / 112
- 10. 人类疯牛病的预防措施 / 115

卷三 积极预防癌症： 筑起防癌壁垒，远离癌魔

癌症，目前在全球范围内仍然是导致人们死亡的头号杀手。在人类根治癌症之前，积极地预防癌症，对保障生命、延长寿命就显得极其重要了。

——〔英国〕托·贝弗里奇

一、癌症不是死亡的代名词

- 1. 癌症：人类健康的恶魔 / 119
- 2. 癌症的先兆与诊断 / 121
- 3. 各类癌症的高危人群 / 125
- 4. 对症攻坚：癌症≠死亡 / 126

二、癌症的致病因素与机理

- 1. 癌症的诱因 / 128
- 2. 癌症与致癌物质 / 129
- 3. 癌症与营养物质的关系 / 131
- 4. 癌症与微量元素的关系 / 133

三、癌症的预防

- 1. 对癌症的一、二、三级预防 / 139
- 2. 防癌应从日常生活做起 / 140
- 3. 当心癌从口入 / 141
- 4. 平衡饮食是饮食防癌的关键 / 142

■ 防治癌症的运动处方 / 147

■ 征服癌症面临的问题 / 150

四、各种癌症的发现与预防

■ 癌症自我检查发现法 / 153

■ 乳腺癌的自我发现与预防 / 154

■ 子宫颈癌的自我发现与预防 / 155

■ 胃癌的自我发现与预防 / 156

■ 肺癌的自我发现与预防 / 158

■ 食管癌的自我发现与预防 / 160

■ 肝癌的自我发现与预防 / 162

卷四 防范常见性疾病： 让生命充满快乐与阳光

知识经济席卷全球，人类社会竞争不断加剧，人类所面临的精神压力愈来愈重，作为人类思维的中心——大脑以及整个神经系统的疾病无时无刻不困扰着人类。

——〔德国〕弗洛姆·高尔思华绥

一、脑部与神经系统疾病的预防

■ 脑部常见疾病的预防 / 167

■ 神经系统常见疾病的预防 / 170

二、心脏与血管疾病的预防

CONTENTS

目录

- 1 血液：红色的生命之源 / 176
- 2 常见血液疾病的预防 / 178
- 3 心脏：循环系统的动力之泵 / 182
- 4 常见心血管疾病的预防 / 185

三、肠胃病与肾病的预防

- 1 保持肠道健康与肠道疾病防范 / 189
- 2 胃的日常保健与胃病的防范 / 192
- 3 肾的日常保健与肾疾病的预防 / 195

四、骨骼与关节疾病的预防

- 1 骨骼：支撑生命的框架 / 199
- 2 常见骨骼病的预防 / 200
- 3 三种关节炎症的预防 / 205

卷五 妇科病的防范： 如花的女性需要呵护

在整个人类社会的发展进程中，女性担负着繁衍子孙后代的艰巨任务。因为有别于男性的生理特征，使女性更容易遭到各种病魔的侵袭，所以全人类都应该关注女性的健康问题，呵护女性的健康。

——〔美国〕托马斯·富莱明

一、女性如花，但需预防妇科疾病

- 1 应高度重视妇科病的防范 / 211

- 乳腺增生症的预防 / 212
- 妇科炎症的预防 / 214
- 闭经与痛经的预防 / 217
- 生殖器疱疹的预防 / 218
- 子宫颈炎症的预防 / 220
- 子宫内膜异位症的预防 / 221
- 女性子宫体肿瘤的预防 / 223
- 子宫脱垂的预防 / 226

二、女性特殊时期需要特别的保健

- 少女乳房的保健 / 228
- 少女性早熟的诊断与治疗 / 229
- 新婚期女性需要谨防“蜜月病” / 234
- 妊娠期妇女常见疾病及其防治 / 235
- 产妇产后要慎防产褥感染 / 239
- 更年期女性需要特别的关爱 / 240
- 老年期女性要注意防范各种异常行为 / 246

卷六 老年疾病的防范：

呵护美丽的夕阳

老年人的死亡大多数是由于某种或某些疾病所造成的；真正无病而终的老年人很少。所以，全社会都应关心老年疾病的防范工作，以保证老年人的健康长寿。

——〔日本〕藤野武一郎

一、把健康的主动权掌握在自己手中

- 做健康老人，展夕阳风采 / 253
- 老年人应坚持定期进行健康检查 / 255
- 气短是许多疾病的信号 / 257

二、老年常见疾病的预防

- 老年骨关节病的预防 / 259
- “老伤”复发的预防 / 261
- 老年人须严防心肌梗死 / 262
- 寒冬当心犯“老胃病” / 265
- 老年糖尿病的预防 / 268
- 老年骨质疏松症的自我呵护 / 269
- 老年痴呆症的预防与调养 / 270
- 老年便秘的自我防治 / 272
- “老年斑”的防治 / 274
- 老年中风的先兆及预防 / 277

卷七 疾病的自诊与自查： 自己当医生，疾病早知道

健康比金子还重要。因为健康一旦失去，就像黄河之水，“奔流到海不复还”，再先进的高科技也不能使受损的机体恢复到和原来一样天衣无缝，而金子却可以“千金散尽还复来”。

——〔中国〕洪昭光

一、自己当医生，学会自己诊断疾病

- 疾病自查，早期报警 / 285
- 自查疾病应注意的问题 / 286

二、由人体外貌自测疾病

- 由头发辨病 / 288
- 由皮肤辨病 / 290
- 观面部诊病 / 292
- 观眼睛辨病 / 295
- 望口唇辨病 / 297
- 看舌头辨病 / 299

三、由分泌物、排泄物自测疾病

- 观鼻涕辨病 / 301
- 由痰液识病 / 302
- 由汗液辨病 / 303
- 由小便辨病 / 305
- 由大便辨病 / 307

四、由症状、体征自测疾病

- 由发热辨病 / 310
- 由头痛辨病 / 312
- 由咳嗽辨病 / 314
- 由呕吐辨病 / 316

■ 由疲劳辨病 / 318

卷八 常见病的调养与自疗： 掌握与疾病作斗争的自卫武器

人类面对疾病最需与之斗争的勇气和乐观的心态。正确地进行调养和积极地自疗，是战胜疾病的不可或缺的武器。

——〔美国〕格劳乔·马科思

一、现代“富贵病”的调养与自疗

- 高血压病的调养与自疗 / 323
- 糖尿病的调养与自疗 / 325
- 肥胖症的调养与自疗 / 328
- 肾虚腰痛病的调养与自疗 / 331
- 颈椎病的调养与自疗 / 332
- 腰椎间盘突出症的调养与自疗 / 335
- 前列腺疾病的调养与自疗 / 338
- 感冒的调养与自疗 / 341
- 痔疮的自疗方法 / 347

二、常见病的调养与自疗

- 慢性支气管炎的调养与自疗 / 351
- 冠心病的调养与自疗 / 354
- 风湿性心脏病的调养与自疗 / 357

增强免疫力..有效防范各类疾病的入侵

卷一

