



◆〔德〕西格弗里德·梅林◎著
(医学博士)
◆韩文佳◎译

健康全书

JIANKANG QUANSHU



健康生活的最佳忠告

健康的生活方式

永葆健康的原则

成为健康人的方法

身体健康与精神健康

健康的饮食

健康的用药

健康的旅行

孩子、成人和老人都需要的一本健康生活宝典

陕西师范大学出版社

健康全书



JIANKANG
QUANSHU

〔德〕西格弗里德·梅林◎著
〔医学博士〕

韩文佳◎译

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康全书 / (德) 凡著; 韩文佳译. - 西安: 陕西师范大学出版社, 2005. 12

ISBN 7-5613-3209-2

I. 健... II. ①凡... ②韩... III. ①合理营养 - 基本知识
②营养卫生 - 基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 139830 号

图书代号: SK5N1203

版权登记号: 陕版出图字: 25-2005-096 号

健康全书

责任编辑: 周 宏

装帧设计: 李尘工作室

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编: 710062)

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 11.125

版 次: 2006 年 3 月第 1 版

印 次: 2006 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-5613-3209-2/R · 37

定 价: 29.80 元

前 言

1998年,美国宇航员约翰·格伦(JOHN GLENN)自豪地以他77岁的高龄再次飞往太空。他的这一行动向世人证明:一个人只要保持健康体魄,即使在年老时也能作出年轻人的创举。这位生气勃勃的宇航员的作为完全符合现代潮流。因为我们每个人都会衰老,但我们生活的这个时代要求我们生命的最后三分之一也应有所作为。因此我们在年轻时就该为将来作好准备并努力保持健康,以便延年益寿,好好地享受生活。年轻时就施行的“健康”生活方式会大大有益于我们的健康和活力,并使人感觉良好,充满自信,能够有效地投入工作——这一点自然不必多说。

本书健康指南中的重点题目如健康饮食、运动、放松疗法和疾病预防等不仅是写给孩子的,也是写给成人和老年人的。由此我们希望,本书将为提醒人们改善自己的健康状况而起到积极的作用。它会让您加深对健康的理解,给予您关于健康的有用知识,并说明当您生病时需注意的事项。

但我们并不能完全依赖于这部健康大全。一本书仅仅能给我们提供参考,它无法取代每个人对自身健康所担负的责任,更无法取代病人同医生之间相互信任的交流。况且当今时代的医疗诊断技术已达到十分先进的水平,所以到医院看医生更是必不可少。但我们的《健康全书》还是能为您提供许多有用的知识,为您到医院治疗作好准备。

另外,在众多医疗信息充塞各种报刊、杂志、收音机、电视以及

因特网的当今时代,这本书还能帮助您从中区分良莠,通过它使您能用批评的眼光汲取其中的有益成分,真正为您所用。

这本全书是同我国最大的媒介机构 **ORF** 一同合作策划的,正显示了“健康”这一主题的重要性。在此我要感谢“欢迎来到奥地利”这一栏目的负责人克里丝塔·科玛雷克女士和她的工作小组以及她的前任莫妮卡·琳德勒女士。他们在节目播出中都给予了“健康”这一栏目以极大的关注。同时,本书的出版还得衷心感谢 **ORF** 的总经理格哈德·魏斯先生。

我要感谢的人还有我的医生同行,在他们的努力下,本书以目前的面目得以出版。他们阅读了本书,在必要的地方作了修改,从而保证了本书的医学质量。

目 录

前言	(1)
第一章 健康生活	(1)
健康的概念	(1)
何谓“健康”	(1)
怎样才能改变自己的生活方式	(2)
身体健康与精神健康	(3)
心理问题使人生病	(3)
精神紧张是一种现代病	(3)
帮助解决问题的方法	(4)
如何使您的免疫系统保持活力	(5)
一只不断与病菌作战的兵团	(5)
保护免疫系统的必需物质	(7)
增强人体抵抗力的家用处方	(8)
精神的力量	(8)
精力充沛地面对日常生活	(9)
把健身当作预防疾病的措施	(10)
入门者如何进行健身训练	(10)
什么是“健康”的饮食?	(11)
令人迷惑的饮食建议	(11)
素食者生活得更健康	(11)
为什么应避免摄入过多的脂肪	(12)
如何使自己变得苗条并保持苗条	(14)
维生素,矿物质,次级植物素(或果酸)	(17)
重要的营养物质	(17)

维生素:健康的基石	(18)
矿物质:生命之盐	(22)
生物活性物质	(24)
有益健康的调料	(28)
保持良好的脑力	(32)
学会学习	(32)
重复的量和次数	(33)
给大脑提供营养	(34)
健康的睡眠	(36)
为什么我们中的许多人睡眠严重不足	(36)
一个人究竟需要多少睡眠?	(37)
睡眠阶段	(39)
您会做梦吗?	(40)
环境致病	(42)
多发性化学药剂过敏症 (MCS)	(43)
建筑病 (SBS)	(43)
隐性毒素	(43)
日常环境中的有毒物质	(44)
天气引起的疾病	(47)
气候如何影响人体	(47)
作为预警系统的天气形式	(49)
预防与治疗	(49)
健康地旅行	(50)
旅行腹泻	(51)
防晒保护	(52)
性传播疾病	(53)
防止昆虫和其他动物的袭击	(53)
长途飞行中出现血栓的危险	(53)
飞行时差综合征	(54)

乘船与驾车旅行	(54)
疫苗接种	(55)
旅行药箱	(55)
旅行归来后出现的病痛	(56)
培养儿童和青少年的健康生活方式	(56)
家长的楷模作用	(56)
正确的生活习惯	(57)
适宜孩子从事的运动项目	(59)
孩子需要多少睡眠	(61)
孩子的健康膳食	(62)
晚年生活保健	(63)
老年人面临的新挑战	(63)
老年人的健康饮食	(64)
运动使人保持健康	(65)
保持良好的心理状态	(66)
老年人的性爱	(66)
第二章 保持健康	(69)
信息灵通的病人	(69)
哪些信息源值得您信赖	(69)
自我互助团体	(71)
自我诊疗的局限	(72)
小心自我诊断!	(72)
自我治疗何时才有意义	(72)
定期的健康检查	(73)
对疾病的早期诊断会带来更好的治愈机会	(73)
普通的预防性体检	(73)
妇科的健康体检	(74)
泌尿系统的健康体检	(74)

正确接种疫苗	(74)
“主动”免疫	(75)
“被动”免疫	(75)
基础接种和加强接种	(75)
接种疫苗的副作用和不适现象	(76)
疫苗接种:宁有,抑或宁无?	(76)
接种日历	(77)
特殊的疫苗接种	(78)
找医生看病	(78)
看病前的准备	(78)
建立在信任基础上的谈话	(79)
急救	(81)
意识丧失时的急救措施	(81)
呼吸停止时的急救措施	(82)
血液循环停止时的急救措施	(83)
大出血时的急救措施	(84)
烧伤时的急救措施	(86)
骨折时的急救措施	(87)
家庭药箱	(88)
以防万一	(88)
没有一种药物可永不变质	(88)
必备药物	(89)
治疗日常病痛的有效家用处方	(90)
盆浴,敷药和淋浴	(90)
灌肠	(100)
蒸汽浴和桑拿浴	(101)
饥饿疗法	(102)
健康人和病人都可实行的疗养措施	(103)
药用植物	(106)

互补医学和替代医学	(127)
“现代医学”和“替代医学”	(127)
互补医疗	(127)
受到争议的互补医学诊断方法	(127)
互补医学的治疗极限	(128)
互补医学的流行治疗方法	(129)
心理疗法,呼吸疗法和放松技巧	(140)
放松技巧	(140)
呼吸疗法	(143)
心理疗法	(144)
 第三章 成为健康人	(147)
现代疼痛控制学	(147)
急性和慢性疼痛	(147)
作为疾病需要治疗的疼痛	(147)
每个人对疼痛的感觉不同	(148)
如何测定疼痛	(149)
疼痛治疗的益处与风险	(149)
阿片样镇痛剂会使人上瘾吗?	(151)
疼痛	(152)
头痛与偏头痛	(153)
神经痛	(159)
碰伤,扭伤,肌肉酸痛	(161)
风湿病	(163)
背痛	(166)
心理与神经系统	(170)
依赖与成瘾	(170)
恐惧与恐慌发作	(175)
阿耳茨海默症	(177)

抑郁症与抑郁情绪	(178)
疲乏与慢性疲劳	(180)
多发性硬化	(182)
睡眠障碍	(183)
紧张引起的病痛	(184)
呼吸道疾病	(186)
发烧与感冒	(186)
肺炎	(191)
肺癌	(192)
鼻旁窦炎	(193)
过敏反应	(195)
普通过敏	(195)
哮喘	(197)
皮肤过敏(接触性湿疹)	(200)
枯草热	(201)
昆虫过敏	(202)
药物过敏	(203)
食物过敏	(205)
动物毛发过敏	(206)
皮肤和毛发	(207)
痤疮	(207)
发热水疱	(209)
皮肤癌	(211)
皮肤寄生物	(212)
皮肤真菌病	(213)
鸡眼	(214)
皮肤搔痒	(215)
神经性皮炎	(216)
头皮脱屑	(218)

日晒性皮炎(晒斑)	(219)
皮肤干燥	(221)
小腿溃疡	(222)
疣	(224)
扁虱咬伤	(225)
眼睛	(226)
眼结膜炎	(226)
白内障和青光眼	(227)
视力障碍	(229)
干眼病	(231)
耳朵疼痛	(232)
耳疼	(232)
听力迟钝	(234)
耳鸣	(236)
尿路疾病与病痛	(238)
遗尿	(238)
尿路感染	(240)
失禁	(241)
肾绞痛	(242)
前列腺炎	(244)
良性前列腺肥大	(246)
前列腺癌	(248)
性与性器官	(250)
乳房不适与乳房疼痛	(250)
乳腺癌	(251)
子宫疾病	(253)
阳萎	(255)
女性性冷淡	(257)
经期出现的问题	(258)

经前综合征	(260)
避孕	(261)
感染和带下	(263)
性传播疾病	(264)
不育症	(266)
心脏和循环系统	(269)
低血压	(269)
高血压	(270)
供血障碍(PAVK)	(272)
心肌梗塞	(273)
心功能衰弱,心机能不全	(277)
静脉曲张	(279)
中风	(280)
头晕	(282)
新陈代谢疾病	(283)
糖尿病	(283)
甲状腺疾病	(286)
脂肪代谢障碍	(287)
代谢综合征	(290)
消化器官病痛	(291)
肛裂	(291)
食欲不振	(293)
肠胃胀气	(294)
腹泻	(295)
呕吐	(297)
胆结石	(298)
胃炎,胃溃疡和十二指肠溃疡,刺激性肠道	(300)
痔疮	(302)
肝炎(黄疸)	(303)

口臭	(304)
胃灼痛	(306)
便秘	(307)
牙齿	(309)
龋齿,牙周病,牙石	(309)
婴幼儿常见病	(311)
幼儿腹痛	(312)
幼儿腹泻	(313)
幼儿呕吐	(314)
幼儿头痛	(316)
幼儿发烧	(317)
幼儿咳嗽	(317)
幼儿耳痛	(318)
幼儿咽喉痛	(319)
幼儿皮疹	(320)
“典型的”儿科疾病	(322)
更年期女性与男性	(325)
更年期女性	(325)
骨质疏松症	(327)
老年期的特殊性	(328)
与癌症打交道	(329)
癌症及其原因	(329)
癌症预防的入门指导	(331)
预先防范和早期诊断	(332)
如何面对癌症诊断结果	(335)
治疗	(336)
性质温和的治癌药物	(337)
癌症病人的膳食	(337)
治疗后的恢复期	(339)

第一章 健康生活

健康的概念

对于世界卫生组织(WHO)来说,“健康”这一概念至少需要达到“个人生理,心理及社会适应性的一种总体完满状态,而不仅仅是身体没有疾病和体质强壮”。这是一个高标准的目标,因为谁能够要求自己去达到这一目标呢?

不过在日常实践中,为了至少可以接近世界最高级别卫生组织的这一理想目标,我们还是能够有所作为的。当然有一些疾病成因,我们无法对它们施加影响。例如,凡是显示出他的某种疾病具有遗传特质的人,至少从目前来说他对此还无能为力。但是在许多情况下,通过采取合理的生活方式——尽可能地避免许多附加的风险因素——还是能够降低这种疾病发作的可能性的。除此之外,人们还能够采取一些措施来提高自己的健康水平。

在绝大多数情况下——这特别适用于许多的“文明病”,例如不正常的血脂和血糖值,过高的血压,动脉硬化症,体重超重,各种不同的心血管系统问题,身体的支撑及运动器官问题,或是不同种类的癌症——采取“健康的”生活方式能够明显地降低疾病风险。

何谓“健康”?

对于健康问题,人们的思考和想法很多。而从医学观点出发,答案相当简单。凡是:

- 经常从事体育运动,
- 避免体重过重,
- 采取措施降低过高的血脂,血糖和血压值,
- 饮食上偏重富含维生素和膳食纤维的蔬菜和水果,

- 能够有效地应对压力,
- 不吸烟,
- 适量地饮酒
- 并且定期地进行预防性身体检查的人,

都生活得“健康”。因为从统计学角度来观察,采取这种生活方式后,患病的可能性低于采取其他生活方式生活的人。此外,通过健康体检较早检查出来的疾病,比起那些发展到晚期才被发现的疾病,从各方面来说都将得到更为有效的治疗。

尽管现代医学在各个方面都取得了进步,尽管疾病的诊断和治疗都出现了新的可行方法,但它们都无法替代保持健康的预防性措施。因此一种“生活方式医学”的纲领也日益变得重要起来。与此同时,人们不再把重点放在“修复医学”意义的治疗上,而是注重保持健康的各种措施。

怎样才能改变自己的生活方式

我们每个人的生活方式归根结底是我们所受的教育,我们所取得的经验以及极其不同的其他外界影响相互作用的一个结果。当然,如果人们本来生活得并不健康,那么去选择最佳的生活方式及改变他过去的生活方式就并不总是那么简单。

因此改变不利于健康的生活习惯应当逐步地进行,这种改变赋予我们的生活质量和成功历程一个新的希望。好的意图打算应当分阶段地融入日常生活当中。如果改变过程并不顺利——那么最主要的事情是我们的发展趋势是正确的。短期的“饥饿疗法”有助于改变有些人的生活习惯。

也许您在改变过程中甚至获得这种经验,以健康为目标的生活方式并不意味着失意和放弃,而是使您获得新的乐趣。凡是注重身体和精神双重需求的人,感觉会更好,会赢得新的活力,并由此拥有更多的生活乐趣。

身体健康与精神健康

世界卫生组织把精神健康明确地定义为健康的一个前提。我们的心理状态不仅仅决定,我们的感觉怎样,我们过得是“好”还是“坏”。我们的情绪状态毫无疑问对许多疾病的产生及发展都起着一定的作用。

许多人对心理问题或者社会问题产生的反应就是身体出现病痛。“心身”病痛这一概念——也就是心理问题引起的或至少是受到心理问题影响的病痛——从来没有像现在这样流行过。所谓的“功能性”疾病,即无法确定身体原因的疾病,现在有越来越蔓延的趋势。

心理问题使人生病

几乎我们中间的每个人都在他所处的社会环境——或是自己身上——观察到心理问题能够“对胃部产生影响”。或者是一些令人心情抑郁的事情以身体痉挛或运动器官障碍的方式表现在人体上。或者是许多承受巨大压力的人,其身体反应出疾病。或者在长期承受身心重负的情况下——或者当重负突然间减轻——例如感冒就会“发动袭击”。总而言之:使人伤心的事情确实能够致病。心理问题也常常在慢性疼痛的产生中起着重要作用。

目前,新的科学分科心理神经免疫学(PNI)正努力采用自然科学方法对心理状态和本体防御之间的内在关系进行破译。例如,人们在实验室中试验,是否不同的精神状态会使人体血液中产生不同数量的防御细胞。实验表明,负面的紧张或悲伤情绪极有可能对一个人的免疫系统产生不利的影响。与此相反,愉快的情绪状态能对人的免疫系统产生有益的影响。

精神紧张是一种现代病

紧张是生命所必需的。在危险关头,它使我们的感官变得灵