

中老年 健康体检与 保健指南

田京利 盛明生 潘艳玲 主编

【内 容 提 要】

本书编写采用了问答形式，通俗易懂，具有很强的针对性和系统性。本书是一本方便、快捷、实用的体检和保健知识指导书籍。让读者在较短的时间里，全面了解最常用的有关健康体检的知识，指导读者了解和掌握正确的体检方法和注意事项，以及健康自我评价和自我保健方法。

第一部分：健康体检概论。重点介绍健康概念与健康体检的意义、健康体检常规检查项目、健康体检前应注意的事项、辅诊检查结果的判读。

第二部分：有害健康的危险因素及保健方法。详尽介绍文献最新报道的全球和发展中国家危害人类健康的前10种因素，以及与中老年人日常生活密切相关的部分保健方法。

第三部分：亚健康的定义、常见症状和调节。简要阐述有关亚健康的定义、常见疾病的症状和自我调节的方法。

第四部分：中老年常见病的防治。选择中老年人常见的15种疾病，介绍有关诊断、治疗和预防知识。



海潮出版社

主 任 编 委 董明生 潘艳玲

副主编 刘福勇 仲伟红 张 莉 宋德山

中老年健康体检 与 保健指南

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年健康体检与保健指南 / 田京利, 盛明生, 潘艳玲编著. —北京: 海潮出版社, 2003

ISBN 7-80151-818-7

I. 中... II. ①田...②盛...③潘... III. ①中年人-体格检查-问答②中年人-保健-问答③老年人-体格检查-问答④老年人-保健-问答 IV. R194.3-44②R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 108356 号

中老年健康体检与保健指南

田京利 盛明生 潘艳玲 编著

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738

(北京西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

白求恩军医学院印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 7.75 字数: 158 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1-3000 册

ISBN 7-80151-818-7/R·3

定价: 15.00 元

中老年健康体检 与 保健指南

序 言

党的十六大把提高全民族健康素质作为全面建设小康社会的主要目标之一，健康的体魄是实现这一目标的基本保证。健康指导和保健常识在人们的生活和工作中，发挥着越来越重要的作用。在此形势下，由田京利等人撰写的《中老年健康体检与保健指南》一书出版了，对此，我表示衷心的祝贺！

中老年健康体检与保健指南

近年来,关于保健知识的书籍出版了许多,但是,本书在解答体检知识和保健实用常识方面却有独到之处。编者根据基层保健工作中经常遇到的问题,以及多年来在保健工作中的实践经验,认真复习文献,查阅大量资料,检索最新保健理论动态,把中老年关心的诸多问题,按一定的体系联缀成篇,精心研究、归纳撰写了本书。从健康体检的概论,危害人类健康的因素和常用的保健方法,亚健康的调适和中老年常见疾病的防治知识等方面,进行了比较深入、系统的整理,具有较强的针对性、实用性和可操作性。全书深入浅出,通俗易懂,完全符合一般读者的阅读习惯,是一本难得的体检、保健科普读物。

随着社会的进步和人们健康观念的转变,自我保健意识逐渐被人们所重视。广大读者一定会因阅读本书而在健康保健中终身受益,以更充沛的精力投入到本职工作中,在各自岗位上取得出色的业绩。

趙金樹

2004. 11. 3

中老年健康体检 与 保健指南

第一部分 健康体检概论

(一) 健康定义与健康体检目的

1. 什么是健康? (2)
2. 衡量健康的准则是什么? ... (2)
3. 如何划分中年人和老年人? (3)
4. 怎样划分老龄化社会? ... (4)
5. 中年人的健康标准是什么? (4)
6. 老年人的健康标准是什么? (5)
7. 什么是健康自我评价? ... (6)

目 录

中老年健康体检与保健指南

- 8.为什么要进行健康体检? (6)
- 9.健康体检有哪几种类型? (6)
- 10.中老年生理改变有什么特点? ... (7)
- 11.中老年健康体检应查哪些项目? ... (8)
- 12.中老年健康体检一般间隔多长时间? (9)
- 13.健康体检与保健有什么关系? ... (9)

(二)健康体检前应注意的事项

- 1.饮食对检验结果有影响吗? (9)
- 2.吸烟对检验结果有影响吗? (10)
- 3.饮酒对检验结果有影响吗? (10)
- 4.运动对检验结果有影响吗? (10)
- 5.体位改变对检验结果有影响吗? ... (11)
- 6.药物对检验结果有影响吗? (11)
- 7.抽血化验前应注意什么? (11)
- 8.做血常规检查前应注意什么? ... (12)
- 9.化验血脂前应注意什么? (12)
- 10.查餐后两小时血糖应从何时记时间? (13)
- 11.做糖耐量测定怎样记时间? (13)
- 12.做“馒头餐”检查怎样记时间? ... (13)
- 13.做甲状腺功能5项测定前应注意什么? (14)
- 14.抽血后怎样压迫止血? (14)
- 15.怎样留取尿标本? (14)

- 16.为什么要留清晨空腹尿? (14)
- 17.怎样留取 24 小时尿糖定量标本? (15)
- 18.怎样留取“尿细菌培养”标本? (15)
- 19.怎样留取粪便标本? (16)
- 20.查便潜血试验应注意什么? (16)
- 21.怎样留取“粪便细菌培养”标本? (16)
- 22.常用检验项目的英文缩写代表什么含义? (17)
- 23.做心电图检查前应注意什么? (18)
- 24.做腹部超声检查前应做哪些准备? (18)
- 25.做膀胱、前列腺或妇科 B 超检查前应做
哪些准备? (18)
- 26.胸部 X 线检查应注意什么? (18)
- 27.做胃镜检查前应做哪些准备? (18)
- 28.做胃镜检查后应注意什么? (19)
- 29.做结肠镜检查前应做哪些准备? (19)
- 30.做上消化道钡餐检查前应做哪些准备? (20)
- 31.做钡灌肠检查前应做哪些准备? (20)
- 32.做肝胆脾胰 CT 检查前应做哪些准备? (20)

(三)常规体格检查的项目

- 1.测量体温的方法和正常值是什么? (21)
- 2.正常脉搏次数是多少? (22)
- 3.不同呼吸次数意味什么? (22)
- 4.心率与脉搏次数不一致意味什么? (22)
- 5.怎样测量血压? (23)
- 6.怎样判断血压的测定值? (24)

中老年健康体检与保健指南

7. 如何换算血压两种计量单位? (25)
8. 什么是动态血压测量? (25)
9. 为什么要测量身高? (25)
10. 怎样正确测量身高和体重? (26)
11. 为什么要测量体重? (26)
12. 怎样分析体重指数? (26)
13. 眼科一般查什么? (27)
14. 正常和异常视力是如何区分的? (27)
15. 为什么进行眼底检查? (28)
16. 眼底动脉硬化怎样分级? (28)
17. 怎样粗测眼压? (29)
18. 眼压正常值是多少? (30)
19. 晶状体混浊代表什么? (30)
20. 耳鼻咽喉科主要查什么? (30)
21. 口腔科主要查什么? (30)
22. 牙齿全部脱失还用检查吗? (31)
23. 颌面部检查主要内容是什么? (31)
24. 内科主要检查什么? (31)
25. 浅表淋巴结肿大有何意义? (31)
26. 外科主要检查什么? (32)
27. 甲状腺肿大常见什么原因? (32)
28. 肛门检查有何意义? (33)
29. 妇科一般要检查哪些项目? (33)
30. 乳腺常用的检查方法是什么? (33)

(四) 辅助检查结果的判读

1. 怎样分析血常规结果? (34)
2. 怎样分析尿常规结果? (35)
3. 怎样分析便常规结果? (36)
4. 便潜血结果如何判断? (36)
5. 转氨酶增高有何意义? (37)
6. γ -谷氨酰转肽酶增高有何意义? (37)
7. 如何判断乙肝五项指标? (38)
8. 血脂检查一般有几项? (39)
9. 怎样分析血脂结果? (39)
10. 空腹血糖和餐后 2 小时血糖多少是正常? (41)
11. 血尿酸增高代表什么? (42)
12. 尿素、肌酐的测定有什么意义? (42)
13. 甲胎蛋白(AFP)测定有什么意义? (43)
14. 血清癌胚抗原(CEA)测定有什么意义? (43)
15. 如何分析前列腺特异性抗原(PSA)检查结果? ... (43)
16. 甲状腺功能 5 项各代表什么? (44)
17. 血清钙测定有什么意义? (45)
18. 血钙和骨钙有何不同? (45)
19. 血流变检查有何意义? (46)
20. 心电图 ST 段改变有什么意义? (46)
21. 心电图 T 波改变有什么意义? (46)
22. 早搏有几种? (47)
23. 心电图 Q 波的出现有什么意义? (47)
24. 什么是左前分支传导阻滞? (47)
25. 超声波有几种? (47)
26. B 超检查对脂肪肝诊断最有价值吗? (48)

- 27. 如何看超声“脂肪肝”报告单? (48)
- 28. “超声”是如何描述“囊肿”的? (48)
- 29. “超声”提示肝区占位性病变有何意义? (49)
- 30. “超声”提示正常前列腺有多大? (49)
- 31. 胸部X线提示肺纹理增重是什么意思? (49)
- 32. 主动脉弓突出常见什么原因? (49)
- 33. 肺部有钙化点有何意义? (50)
- 34. 什么是经颅多谱勒超声(TCD)检查? (50)
- 35. 怎样判断TCD的检查结果? (50)
- 36. 目前有几种骨密度检查方法? (51)
- 37. 胃镜提示“粘膜糜烂”是什么意思? (52)
- 38. 病理报告“肠化生”和“癌前病变”有什么意义? (52)

第二部分 有害健康的危险因素及保健方法

(一) 有害健康的危险因素

- 1. 全球公认有害健康的危险因素是什么? (54)
- 2. 酒精对健康的危害是什么? (54)
- 3. 怎样饮酒才会有利健康? (55)
- 4. 医学上一般如何计算饮酒量? (56)
- 5. 高血压可能引起什么病变? (56)
- 6. 吸烟对健康有何危害? (57)
- 7. 医学上一般如何计算吸烟量? (58)
- 8. 肥胖对健康有何危害? (59)
- 9. 不良方式的减肥对健康有何危害? (59)
- 10. 高胆固醇对健康有何危害? (60)

11.水果和蔬菜摄入量低对健康有何危害? (60)

12.固体燃料引起的室内烟气污染对健康有何危害? (61)

(二)睡眠与健康

1.睡眠有何重要性? (61)

2.午睡对健康的益处是什么? (62)

3.睡眠障碍分哪几种? (62)

4.睡眠障碍对健康有哪些危害? (63)

5.怎样判断睡眠质量? (63)

6.酒后服安眠药的危害是什么? (64)

7.如何选择正确的睡眠姿势? (64)

(三)姿势与健康

1.伏案工作应掌握哪些保健方法? (65)

2.久坐如何巧保健? (66)

3.怎样综合预防习惯性便秘? (66)

4.怎样预防痔疮? (67)

5.慢性腰痛怎样保健? (67)

6.中老年应避免哪些不良姿势? (69)

(四)饮食与健康

1.怎样做到合理膳食? (70)

2.牛奶、酸奶和豆浆各有何益处? (71)

3.绿色、黑色、白色食品各是什么? (72)

4.五味与健康有什么关系? (72)

5.中老年补钙应注意什么? (73)

中老年健康体检与保健指南

6. 熏烤腌制发酵食品对健康有何影响? (74)
7. 鸡蛋吃多少为宜? (74)
8. 茶叶有哪些营养和药用价值? (75)
9. 什么是“低盐、低脂、低嘌呤”饮食? (76)

(五) 保健品与健康

1. 服补药就一定能更健康吗? (77)
2. 服用保健品应掌握什么原则? (78)
3. 中老年补钙的误区是什么? (78)
4. 怎样正确认识核酸类保健品? (78)
5. 怎样正确看待“排毒养颜”? (79)
6. 怎样合理服用保健品? (79)
7. 怎样配备家庭药箱? (80)

(六) 运动与健康

1. 晨练应避免哪几种情况? (81)
2. 什么是有氧运动和无氧运动? (82)
3. 什么是等长运动和等张运动? (82)
4. 什么样的运动时限和频度最合适? (83)
5. 怎样估计和控制运动强度? (84)
6. 怎样步行才能减肥健身? (84)
7. 患有慢性病应怎样掌握运动强度? (85)

(七) 心理与健康

1. 人有哪些正常的心理活动? (86)
2. 心理因素与躯体健康有什么关系? (86)

- 3.人到中年怎样避免灰色心理? (87)
- 4.如何保持良好情绪? (88)
- 5.怎样对待愤怒、焦虑和情绪低落? (89)
- 6.心理健康应防8个“过度”是什么? (91)
- 7.老年夫妻如何相处? (92)

(八)日常生活的自我保健

- 1.生活中的最佳保健时间是何时? (93)
- 2.为什么晚睡前洗脚有益健康? (94)
- 3.怎样洗脚更科学? (95)
- 4.怎样自我足底按摩? (95)
- 5.为什么提倡冷水洗脸? (96)
- 6.看电视要注意什么? (96)
- 7.如何做好外出旅行保健? (97)

(九)常见急症的应急救护

- 1.遇到紧急情况如何呼救? (98)
- 2.急性心肌梗塞病人如何应急自救? (99)
- 3.遇有急性脑中风病人如何应急救助? (99)
- 4.遇有突然晕厥病人如何应急救助? (100)
- 5.支气管哮喘如何应急自救? (100)
- 6.哪些病人不宜使用硝酸甘油? (101)
- 7.对心脏骤停病人如何进行现场心脏按压? (102)
- 8.对呼吸骤停病人如何进行现场人工呼吸? (102)
- 9.家中怎样救助醉酒者? (103)

(十) 常见传染病的预防

1. 怎样预防呼吸道传染病? (103)
2. 怎样预防 SARS? (104)
3. 怎样预防肠道传染病? (106)
4. 怎样预防食物中毒? (107)
5. 怎样预防肾综合征出血热? (108)

第三部分 亚健康定义、常见症状和调节

1. 什么是亚健康? (112)
2. 造成亚健康的常见原因是什么? (112)
3. 亚健康青睐谁? (113)
4. 亚健康常见哪些症状? (114)
5. 什么是慢性疲劳综合征? (114)
6. 什么是信息过剩综合征? (115)
7. 什么是神经衰弱? (115)
8. 什么是肥胖症? (115)
9. 更年期怎样划分? (115)
10. 更年期常见哪些症状? (116)
11. 怎样才能平稳度过更年期? (117)
12. 亚健康状态如何调适? (118)
13. 亚健康可以向健康状态转化吗? (118)
14. 国外是如何干预亚健康状态的? (119)

第四部分 中老年常见病的防治

(一) 高血压病

1. 什么是高血压和高血压病? (122)
2. 高血压病常见哪些症状? (122)
3. 高血压病的最新诊断标准是什么? (123)
4. 绝经期的高血压有哪些表现? (124)
5. 什么是老年人假性高血压? (125)
6. 为什么得了高血压先别忙着吃药? (125)
7. 高血压的非药物治疗方法有哪些? (126)
8. 治疗高血压的药物有几类? (126)
9. 高血压急症的家庭急救方法是什么? (127)
10. 高血压病人应注意监测哪些项目? (127)
11. 高血压的一级预防是什么? (128)

(二) 冠心病

1. 什么是冠心病? (129)
2. 冠心病临床有几种类型? (129)
3. 怎样预防冠心病? (130)
4. 心绞痛有哪些特点? (130)
5. 出现心绞痛症状应怎样处理? (131)
6. 您知道舌下含药应注意什么吗? (132)
7. 急性心肌梗塞有哪些症状? (133)
8. 哪些因素容易诱发心肌梗塞? (133)
9. 什么叫心律失常? (134)
10. 心律失常的常见原因是什么? (134)
11. 心律失常早期有哪些表现? (134)
12. 在家中发生心律失常如何处理? (135)

13. 怎样预防心律失常? (136)

14. 治疗心律失常的常用药物有几类? (136)

(三) 高脂血症

1. 什么是高脂血症? (137)

2. 一次检测结果能诊断血脂异常吗? (137)

3. 哪些因素与血脂有关? (138)

4. 哪些疾病与高血脂有关? (139)

5. 发现自己血脂异常该怎么办? (140)

6. 高脂血症只偏爱胖人吗? (140)

7. 哪些食物能降低血脂? (141)

8. 目前常用的降脂药物有哪些? (141)

9. 哪些中药能降血脂? (142)

10. 怎样预防高脂血症? (143)

(四) 糖尿病

1. 什么是糖尿病? (144)

2. 糖尿病是如何诊断和分型的? (144)

3. 如何早期发现糖尿病? (144)

4. 糖尿病常见哪些并发症? (145)

5. 糖尿病患者需监测的项目是什么? (146)

6. 糖尿病患者饮食治疗有何要求? (147)

7. 糖尿病饮食调整原则是什么? (148)

8. “tang”与肥胖有什么关系? (149)

9. 常饮酸牛奶对糖尿病患者有益吗? (150)

10. 糖尿病患者应注意补钙吗? (150)