

Self-Diagnosis and Health Care in Five Minutes

5分钟

自我诊断与保健

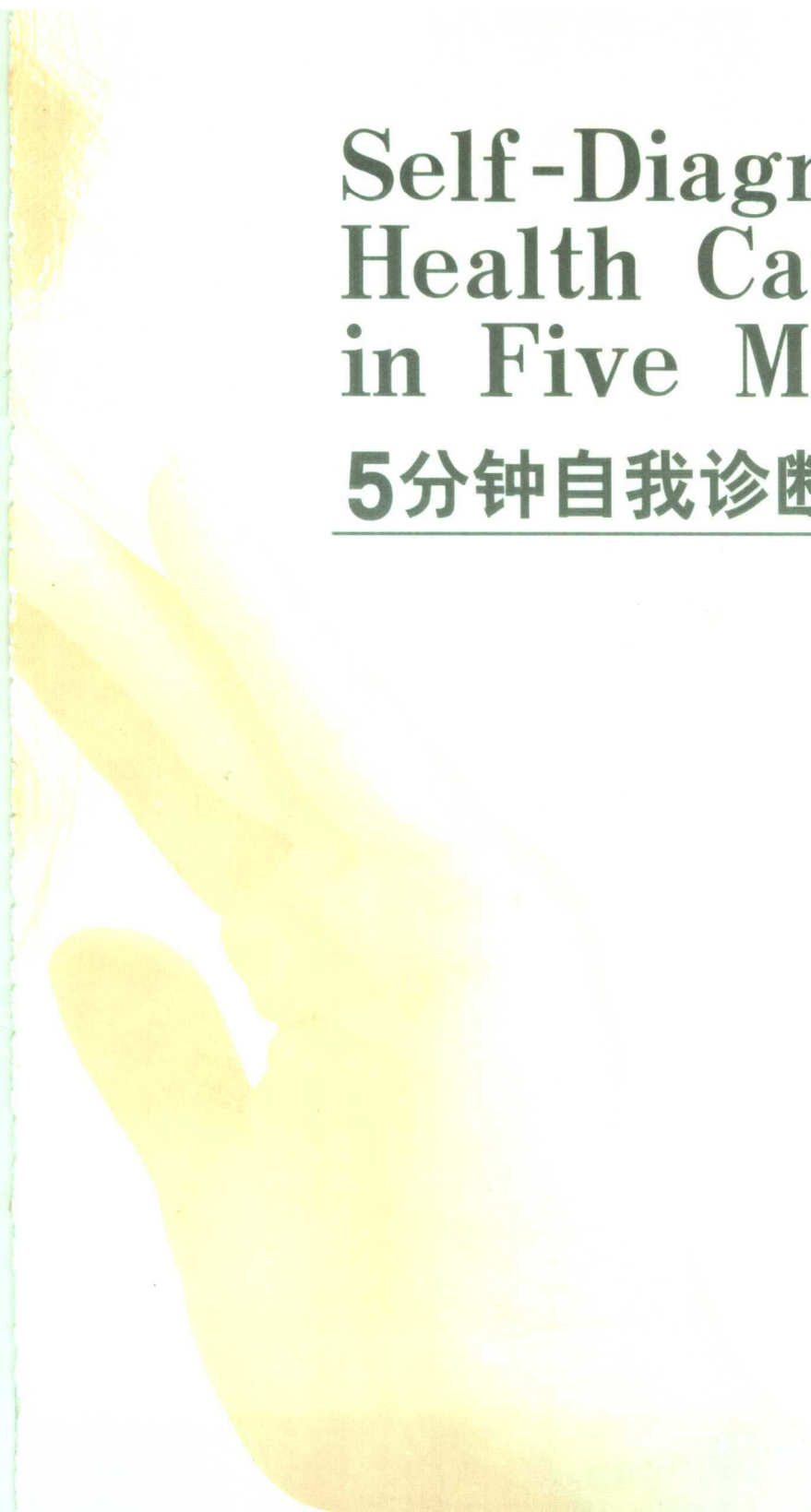
美国



家庭医师
学会主编



吉林科学技术出版社



Self-Diagnosis & Health Care in Five Minutes

5分钟自我诊断与保健

吉林科学技术出版社

美国家庭
医师学会
主编

沃德出版社(美国)
Word Publishing [U.S.A]
授权独家出版

5 分钟自我诊断与保健

美国家庭医师学会 主编
责任编辑：孟 波 封面设计：杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春人民印业有限公司印刷

*

787 × 1092 毫米 16 开本 32.75 印张 759 000 字

2003 年 7 月第一版 2004 年 7 月第二次印刷

定价：25.80 元

ISBN 7-5384-2109-2/R · 588

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021 发行部电话 5677817 5635177
电子信箱 JLKJCS@ public.cc.jl.cn 传真 5635185

序

这是一本医生写给人们关于健康与疾病的书,它不仅是写给病人的,也是写给健康人的。

每个人在罹患疾病以后,都会心情急迫地去医院看病,渴望得到医生的帮助。疾病不仅导致人身体上的痛苦和经济上的损失,也会影响人的情绪和降低人的生活质量。从现代医学的观点来看,防止疾病的发生,对疾病采取预防为主方针,是减少患病机会、保持身体健康的最有效的方法。随着我国经济的发展,人们的生活水平有了很大的提高,自然对保持身体健康和享受良好的生活质量有了更高的要求。

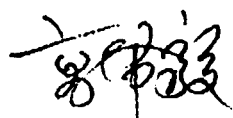
如何预防疾病的发生?如何保持身体和精神的良好健康状态?患了疾病以后又如何主动地治疗和对疾病保持积极的心理状态?我认为要做到这些就要从了解自己开始,了解身体是如何组成的;身体内部是如何工作的;自身的生理、心理过程是如何发展的;疾病的原因是什么,它们是如何作用于人体而产生疾病的;患病以后身体会有哪些变化,需要到医院做什么检查,请什么样的医生治病等等。知道了这些,你就能够主动地采取措施照顾自己的身体,为保持自己的健康做出努力。

那么,又如何获得这些知识呢?读了你手上的这本书后,你就会了解和学习到这些知识。这是一本关于健康与疾病的百科全书式的参考书,它全面和详细地介绍了人类的身体系统和疾病、影响健康的精神因素以及许多疾病的预防、诊断和检查方法。此外,它还将帮助你如何更好地与医生进行交流。

本书的英文原著是由美国家庭医师学会最新编著的,是该学会向美国人民推荐的健康教育书籍,在美国有着广泛的影响。我们在翻译和出版此书的过程中,在保留原书主要内容的基础上,请我国的医学专家根据中国人健康与疾病的特点进行了适当的修订和补充,使它更适合于中国人民的需要。

家庭医生又称全科医生,在国外有着悠久的历史。他们工作在社区诊所中,是病人接触最早、最密切的医生。他们不仅为病人治病,也为人们提供健康检查和咨询。在我国,家庭医生近几年才刚刚出现,我们生活的周围还很难见到他们,人们也没有建立起首先请家庭医生看病的意识。但是,家庭医生的特点符合人们对卫生保健的需求,并且随着我国卫生体制和健康保险制度的改革与发展,家庭医生将成为卫生体系中发展的重点。我期望这本书同时能起到向中国人民介绍家庭医生的作用与特点的效果。

中华医学会常务副会长
医学博士、教授



目 录

第一部分 预 防

发掘你全部的健康潜力.....	(3)	睡眠.....	(22)
体育锻炼.....	(3)	睡眠障碍.....	(22)
体育锻炼的类型.....	(3)	获得良好的夜间睡眠.....	(22)
开始实施锻炼计划.....	(3)	安全.....	(23)
训练曲线.....	(5)	汽车及交通工具安全.....	(23)
你的心率指标.....	(5)	孩子在家中的安全.....	(24)
健康检查.....	(6)	食品安全.....	(24)
可以在家中做的普查.....	(8)	防止跌倒.....	(24)
癌症普查.....	(8)	消遣娱乐.....	(24)
免疫接种.....	(9)	在工作场所的安全.....	(25)
儿童免疫接种.....	(9)	停止吸烟.....	(25)
成人免疫接种.....	(10)	准备戒烟.....	(25)
旅行免疫接种.....	(12)	戒烟.....	(26)
营养.....	(12)	预防性传播疾病.....	(26)
营养学基础.....	(12)	人体图谱.....	(27)
健康饮食.....	(17)	脑和中枢神经系统.....	(27)
饮食成分百分比法.....	(18)	感觉.....	(28)
健康饮食金字塔.....	(18)	循环系统.....	(29)
四个基本食物组.....	(18)	生殖和泌尿系统.....	(30)
如何阅读食品标签.....	(19)	消化系统.....	(32)
维持健康体重.....	(20)	骨骼系统.....	(33)
正确减肥.....	(21)	肌肉系统.....	(34)

第二部分 人体及疾病

脑和神经系统.....	(37)		(39)
肌萎缩性脊髓侧索硬化		脑内出血.....	(40)
(Lou Gehrig 氏病).....	(39)	脑脓肿.....	(41)
失语症.....	(39)	脑肿瘤.....	(41)
贝尔氏麻痹(面神经瘫痪)		昏迷.....	(42)

压迫神经	(42)	睑腺炎(麦粒肿)	(63)
震荡与挫伤	(43)	结膜下出血	(63)
家族性共济失调	(43)	眼肿瘤	(63)
急性感染性多发性神经炎 (格林-巴利综合征)	(44)	耳	(64)
头痛	(44)	良性位置性眩晕	(64)
杭廷顿氏舞蹈病	(45)	听力丧失	(65)
记忆问题	(46)	耳道感染	(66)
晕动病	(46)	中耳感染	(67)
多发性硬化	(47)	中耳积液	(68)
神经病	(47)	耳内异物	(68)
帕金森病	(48)	迷路炎	(69)
癫痫发作	(48)	梅尼埃尔氏病	(69)
脊髓创伤	(49)	耳鸣	(70)
脊髓肿瘤	(50)	内耳肿瘤	(70)
中风	(50)	外耳肿瘤	(71)
三叉神经痛	(51)	耳内耳垢聚积	(71)
托来地氏综合征	(52)	鼻与鼻窦	(72)
眼	(53)	鼻骨折	(73)
黑眼圈	(54)	中隔弯曲	(73)
睑炎	(55)	鼻息肉	(73)
白内障	(55)	鼻出血	(73)
色盲	(55)	鼻内异物	(74)
角膜溃疡/感染	(55)	鼻窦炎	(74)
斜眼	(56)	血管运动性鼻炎	(75)
复视	(56)	口腔	(76)
干眼	(56)	口臭	(77)
眼睑肿块	(56)	口疮	(77)
眼睑无力	(57)	龋洞	(77)
聚焦问题	(57)	感冒疮	(79)
眼内异物	(58)	拥挤重迭和错位牙	(79)
青光眼	(58)	变色牙	(79)
眼前房出血	(59)	牙龈感染	(80)
虹膜炎	(59)	牙感染	(80)
夜盲症	(60)	扁平苔藓	(80)
眶周蜂窝织炎	(60)	粘液囊肿	(81)
红眼病(结膜炎)	(60)	唾液腺感染、肿胀或堵塞	(81)
视网膜动脉堵塞	(61)	鹅口疮	(81)
视网膜变性	(61)	舌异常	(81)
视网膜脱离	(62)	牙脱失	(82)
		口腔肿瘤	(83)

智牙问题	(83)	肺脓肿	(120)
咽喉	(84)	肺癌	(120)
喉炎	(84)	职业性肺部疾病	(121)
咽喉炎	(85)	胸膜炎	(122)
甲状舌管囊	(85)	肺炎	(123)
扁桃体炎	(86)	肺水肿	(125)
喉肿瘤	(86)	肺栓塞	(125)
声带息肉	(87)	泌尿系统	(127)
心脏与血管	(88)	泌尿道的癌症	(127)
动脉瘤	(88)	肾囊肿	(129)
心绞痛	(89)	肾小球肾炎	(130)
动脉栓塞	(90)	泌尿道感染	(131)
动脉粥样硬化	(91)	肾盂肾炎	(131)
心肌病	(92)	肾功能衰竭	(132)
充血性心力衰竭	(93)	肾结石	(133)
心内膜炎	(94)	肾病综合征	(134)
心脏病发作	(94)	尿失禁	(135)
心律问题	(96)	胃肠系统	(136)
心瓣膜问题	(98)	肛门脓肿	(137)
高血压	(99)	肛裂	(137)
低血压	(100)	肛门瘙痒	(138)
心包炎	(101)	阑尾炎	(138)
雷诺现象或雷诺病	(101)	机械性肠梗阻	(139)
颞动脉炎	(102)	类癌瘤	(140)
静脉曲张	(102)	结肠息肉	(140)
静脉血栓形成	(103)	直肠癌	(141)
血液	(105)	便秘	(142)
贫血	(106)	克隆氏病	(143)
出血性疾病	(108)	脱水	(144)
骨髓问题	(109)	腹泻	(145)
青肿	(109)	憩室病和憩室炎	(147)
白血病	(110)	食管癌	(148)
淋巴瘤	(110)	食管静脉曲张	(148)
肺	(112)	腹胀	(149)
哮喘	(112)	胃肠炎	(150)
支气管炎	(115)	烧心(胃灼热)	(150)
肺萎陷	(116)	痔	(152)
肺气肿	(117)	疝	(152)
通气过度	(118)	麻痹性肠梗阻	(154)
间质性肺部疾病	(119)	肠道激惹综合征(IBS)	(154)

吸收障碍	(155)	纤维肌痛	(189)
腹膜炎	(156)	骨折	(189)
直肠炎	(157)	痛风	(190)
胃癌	(157)	椎间盘突出	(190)
溃疡	(158)	儿童髋部问题	(191)
溃疡性结肠炎	(159)	膝部问题	(192)
呕吐	(159)	肌肉痛性痉挛、扭伤和撕裂	(193)
肝脏与胆囊	(161)	颈部疼痛	(194)
肝硬化	(161)	骨软化	(195)
胆囊癌	(163)	骨髓炎	(195)
胆石	(163)	骨质疏松症	(195)
肝炎	(164)	佩吉特病	(196)
肝脓肿	(165)	风湿性多肌痛	(197)
肝癌	(165)	多肌炎	(197)
激素与腺体	(166)	坐骨神经痛	(197)
肢端肥大症	(167)	硬皮病	(198)
阿狄森氏病	(168)	脊柱侧凸	(198)
醛固酮过多症	(168)	肩部问题	(199)
库兴氏综合征	(168)	斯耶格伦综合征	(200)
糖尿病	(169)	椎关节强硬与脊椎前移	(200)
甲状旁腺机能亢进	(171)	扭伤	(200)
甲状腺机能亢进	(171)	系统性红斑狼疮	(201)
低血糖	(172)	颞下颌关节病	(201)
甲状旁腺机能低下	(173)	肌腱炎	(202)
甲状腺机能低下	(173)	骨肿瘤	(203)
胰腺癌	(174)	鞭子式损伤	(203)
胰腺炎	(174)	手与足	(204)
垂体性侏儒症	(175)	运动员足	(204)
甲状腺癌	(175)	跖囊炎	(205)
免疫系统	(176)	腕管综合征	(205)
过敏(变态反应)	(177)	鸡眼与胼胝	(206)
癌与肿瘤	(179)	畸形足趾	(207)
颈淋巴结肿大	(181)	扁平足	(207)
骨骼、关节与肌肉	(182)	腱鞘囊肿	(208)
关节炎	(183)	跟骨刺	(208)
背痛	(185)	摩顿氏神经瘤	(208)
滑囊炎	(187)	指(趾)甲问题	(209)
脊柱压迫性骨折	(187)	足内翻	(210)
关节脱位	(188)	跖筋膜炎	(211)
筋膜炎	(188)	足溃疡	(211)

皮肤与毛发	(212)	扁平苔藓	(221)
痤疮(粉刺)	(213)	块与肿块	(222)
褥疮	(214)	黑斑病	(223)
胎记	(214)	痣	(223)
疖与痈	(214)	玫瑰糠疹	(224)
蜂窝织炎	(215)	粟疹(痱子,汗疹)	(224)
头皮屑	(215)	牛皮癣(银屑病)	(224)
皮炎	(216)	紫癜	(225)
干燥皮肤	(217)	癣菌病	(225)
过多的出汗	(218)	酒渣鼻	(225)
毛囊炎	(218)	皮脂溢	(225)
毛发脱落	(218)	皮肤癌	(226)
多毛症	(219)	晒伤	(227)
荨麻疹	(220)	花斑癣	(228)
脓疱病	(220)	白斑	(228)
毛发向内生长	(221)	疣	(228)

第三部分 感 染

感染	(231)	念珠菌病	(241)
细菌	(232)	肺部的真菌感染	(242)
菌血症	(232)	孢子丝菌病	(242)
猫抓热	(233)	寄生虫寄生与感染	(242)
霍乱	(233)	阿米巴病	(243)
白喉	(233)	虱	(243)
会厌炎	(233)	疟疾	(244)
坏疽	(234)	疥疮	(244)
麻风病	(235)	蜱	(245)
莱姆氏病	(235)	弓形体病	(245)
脑膜炎	(236)	蠕虫	(245)
百日咳	(237)	性传播疾病(STD)	(247)
风湿热	(237)	衣原体病	(248)
落矶山斑疹热	(238)	生殖器疱疹	(248)
猩红热	(238)	生殖器疣	(249)
链球菌性咽喉炎(脓毒性咽喉炎)		淋病	(249)
.....	(239)	梅毒	(249)
破伤风	(240)	毛滴虫病	(250)
结核病	(240)	尿道感染	(250)
伤寒热	(241)	病毒	(250)
真菌感染	(241)	细支气管炎	(250)

水痘	(251)	麻疹	(257)
慢性疲乏综合征	(252)	单核细胞增多症	(257)
感冒	(252)	腮腺炎	(258)
格鲁布(喉炎)	(253)	脊髓灰质炎	(258)
脑炎	(254)	狂犬病	(259)
五号病(传染性红斑)	(254)	玫瑰疹	(259)
人免疫缺陷病毒(艾滋病病毒)感染	(255)	风疹	(259)
流感	(256)	带状疱疹	(259)
		疣	(260)

第四部分 特殊人群

新生儿	(263)	妊娠	(302)
照顾新生儿	(263)	妊娠期可能出现的健康问题	(305)
新生儿有可能出现的问题	(268)	分娩	(311)
先天缺陷	(271)	绝经	(318)
婴儿和儿童	(280)	注意你的身体信号	(318)
照料婴儿和儿童	(280)	乳房	(318)
潜在的问题	(284)	子宫颈	(324)
青春期	(291)	卵巢	(325)
痤疮	(292)	子宫	(326)
饮酒、吸烟及使用药物	(293)	阴道	(329)
抑郁	(293)	会阴	(330)
饮食紊乱	(293)	男人	(332)
男子女性型乳房	(294)	照顾好你的身体	(334)
青少年妊娠	(294)	阴茎	(334)
反叛和冒险	(295)	前列腺	(336)
学校问题	(295)	睾丸	(337)
性行为	(296)	老年人	(341)
妇女	(297)	老年人的特殊问题	(341)
女性特殊问题	(299)	护理者的特殊问题	(344)
性	(300)		

第五部分 儿童健康指导

保持身体清洁	(349)	身体与紧张	(351)
正确饮食	(349)	去看医生	(351)
锻炼	(349)	去医院	(352)
避免生病	(350)	如何使用药物	(352)
保护牙齿	(350)	对事故的反应	(353)

酒精、香烟和非法药物 (353)

第六部分 自我保健流程图

脱发	(357)	慢性胸痛	(392)
头痛	(358)	婴儿及儿童的胸痛	(394)
发热	(360)	手、腕、臂的问题	(395)
婴儿及儿童的发热	(363)	急性腹痛	(396)
眼部问题	(365)	慢性腹痛	(398)
面部包块	(367)	恶心和呕吐	(400)
耳部问题	(368)	婴儿和儿童恶心及呕吐	(402)
听力问题	(370)	下背痛	(403)
口腔问题	(371)	排便问题	(405)
婴儿及儿童的口腔问题	(373)	婴儿和儿童排便问题	(406)
牙齿问题	(374)	腹泻	(407)
婴儿及儿童的喂养问题	(375)	排尿问题	(409)
颈部疼痛	(376)	婴儿生殖器官问题	(411)
颈部肿块	(377)	妇女生殖器官问题	(412)
喉部问题	(378)	月经周期问题	(414)
咳嗽	(379)	男性生殖器官问题	(416)
感冒和流感	(381)	髋部问题	(418)
肩部问题	(382)	腿的问题	(419)
女性乳腺问题	(384)	膝的问题	(421)
男性乳腺问题	(385)	踝的问题	(423)
气短	(386)	足的问题	(424)
孩子或婴儿的气短	(389)	皮疹及其他改变	(427)
急性胸痛	(390)		

第七部分 家庭及情感问题

家庭及关系问题	(435)	成瘾	(447)
计划生育	(435)	联合依赖的家庭	(448)
你为孩子做好准备了吗?	(435)	滥用物质	(449)
怀孕	(436)	其他的成瘾	(452)
不育症	(438)	情绪和感情	(452)
推迟生育孩子	(440)	家庭暴力	(457)
避孕	(440)	虐待和忽视儿童	(458)
非计划妊娠	(443)	虐待和忽视老年人	(461)
儿童性教育	(444)	配偶虐待	(461)
情绪、行为和家庭	(447)	精神病学问题	(462)

焦虑症	(463)	人格障碍	(469)
饮食失调	(465)	精神分裂症	(470)
情绪失调	(468)		

第八部分 急救及其他

急救	(473)	冻伤	(484)
急症	(473)	头部损伤	(484)
嘴对嘴复苏术	(474)	心脏病发作	(485)
心肺复苏术	(476)	中暑	(485)
预防休克	(477)	鼻出血	(485)
肢体离断	(477)	中毒	(486)
叮咬	(477)	强奸	(486)
出血	(478)	癫痫发作	(486)
烧伤	(479)	异物碎片	(487)
窒息	(480)	扭伤或撕裂韧带	(487)
婴儿窒息	(481)	牙齿脱落	(487)
切伤、撕裂、擦伤、水泡	(481)	毒性吸入	(488)
溺水	(482)	药品	(489)
电击	(482)	非处方药物	(490)
眼损伤	(482)	处方药物	(492)
晕厥	(483)	临床检查及检验	(500)
鱼钩损伤	(484)		

第一部分 预 防

发掘你全部的健康潜力

你有责任发掘你的全部健康潜力。你的习惯——多长时间进行一次身体锻炼，饮食如何，睡眠多少以及是否吸烟等都对你的健康有很大影响。你对待安全和意外事故防范的态度，以及你是否利用健康普查等也会影响你的健康。健康普查中的各种检查可以早期发现多种疾病，而此时它们是最容易治疗的。你所做的一切可以帮助你预防五种最主要的死亡原因——癌症、心脏病、中风、肺病和外伤。

体育锻炼

经常、适当的体育锻炼有助于降低罹患心脏病、高血压、骨质疏松、非胰岛素依赖型糖尿病以及结肠癌和乳腺癌的危险，同时还有助于减轻体重或者保持适当的体重。

体育锻炼可以使你感到更加精力充沛，促进睡眠，减轻紧张或焦虑，还可抑制食欲。它能解除忧郁并减轻妇女经前期紧张综合征的症状。经常锻炼可以改善肌肉张力，增加骨强度。良好的肌肉张力和强壮的骨骼可以保护肌腱、韧带免受损伤。通过经常的体育锻炼，肌肉可以更好地利用血液所释放的氧气，心脏和肺脏则可更有效地摄取氧气并排除二氧化碳。

体育锻炼的类型

最重要的锻炼类型就是需氧运动或耐力训练，它可以增进心血管的健康。需氧运动可以使较大的肌肉群在一定时间内做有节律的持续运动。在这个过程中，心脏会更努力地泵出血液，同时肺的呼吸加深。需氧运动包括跑步、骑车、散步、需氧舞蹈、游泳和越野滑雪。

重力耐受锻炼指的是需要克服地球引力的运动，它可以增加骨的密度从而防止骨质疏松症（195 页）以及老年人的骨折。许多需氧运动如散步、慢跑、爬楼梯、跳舞等同时也是重力耐受锻炼。其他如游泳、骑车、划船等则不是。负重训练也是重力耐受锻炼。

负重训练或力量训练可增加肌肉强度，使肌肉变大。由于这种训练使肌肉得以运动，因而也可增加肌肉的柔韧性。借助这种锻炼，在一张一弛的运动过程中，肌肉变得愈加发达。负重训练包括不施加重力的锻炼，一些健美操，如俯卧撑，以及用重力器进行锻炼。

等长运动是负重训练的一种，通过用力推一个不动的物体来增加肌肉的力量。等长运动也可通过绷紧肌肉并保持 10 秒钟来进行。

负重训练，尤其是等长运动和重量级举重会使血压升高。但频繁地反复举起较轻的重量则不易升高血压。如果你患有高血压，那么在开始负重训练前应向医生进行咨询。

平衡的锻炼计划既应包括需氧运动，也应包括负重（力量）训练。

开始实施锻炼计划

理想的锻炼计划包括每周 3~5 次，每次 20~60 分钟用力的活动。

即使你不能每周锻炼 3~5 次，增加活动也会对你有好处。试着每天至少用 30 分钟时间去做一些有活动力的事情。你所增加的活动可以包括一些日常的事情，如整理花园，打扫房间或者爬楼梯。

健康问题可能影响你对运动项目的选择。如果你的关节没问题，则可做一些重力耐受性活动，如散步、跑步、爬楼梯、打篮球或网球。

开始锻炼前我应该咨询医生吗?

一个简单的散步计划几乎对任何年龄的任何人都是安全的,除非你患有关节炎或心脏病。如果你有下列情况,那么在开始进行较剧烈的运动前应去咨询医生:

- 40 岁以上男性。
- 50 岁以上女性。
- 患有心脏病、糖尿病、高血压、肺部疾病、关节炎或者其他任何可能因运动而恶化的疾病。
- 较重的吸烟者。
- 身体过胖。
- 多年未锻炼。
- 轻微活动,如爬几阶梯后即气喘。

我需要做运动应激测试吗?

开始进行锻炼前你需要做运动应激测试,如果你:

- 吸烟。
- 45 岁以上。
- 有心脏病家族史,年龄超过 35 岁。
- 有其他健康问题,如糖尿病、肺部疾病或甲状腺疾病。
- 身体超重,胆固醇水平升高且年龄超过 40 岁。
- 有任何不明原因的胸痛或气短。

如果你的背部、髋部、膝和踝关节有问题,则可选择那些非重力耐受性活动,如游泳、骑车、划船,或者是一些能够坐着或躺着完成的运动。你可以问问医生,看看你是否需要将自己的活动限制在那些非重力耐受性运动。

不要忽视作为需氧运动的轻松的散步。散步无需任何昂贵的设备或复杂的训练。你所需要的一切就是一双舒适的鞋和一个安全的散步场所,如当地商业区的林荫路、学校操场或者社区内的小道。散步不像其他一些活动如跑步那么容易引起外伤。只要保持一个轻快的步伐,你就能得到需氧运动的益处。

当你决定开始锻炼时,遵循下列原则会使锻炼更容易,更有效。

1. 选择你所喜欢的运动。你过去是否有一项所喜爱的需氧运动?如果你对任何运动都不感兴趣,则可考虑在读书或看电视时蹬一辆不动的自行车或在踏步车上行走。也可在散步或跑步时戴上耳机听音乐。与同伴一起散步会使锻炼更有趣。

2. 试着选 2~3 种不同的运动。日复一日地做同一种运动会令人厌烦。而且不同的运动可使身体的不同肌肉、不同部位得到锻炼。

3. 开始时要慢,依自己的能力而定,不要过度。许多锻炼者则因运动量过大、速度过快,以致感到过于疲劳和疼痛因而锻炼不能坚持下去。

4. 在疲劳或受伤时要休息。

5. 使常规锻炼简单化。散步或跑步并不需要很多昂贵的设备和专门的训练。电视机前一台不动的自行车会使你在享受家中舒适的同时达到锻炼的目的。

6. 找出一天中你最喜欢锻炼的时间,不要在饭后即刻开始锻炼。

7. 确保在你的计划中有一些室内活动,这样在雨天、雪天或是严寒酷暑的日子里你不必外出。如果天气不允许,则可在商业区的小道上散步,或是利用家用运动器材(跳绳或需氧记录器都不贵),或者到当地的健康俱乐部进行锻炼。

8. 如果你年纪较大,则最好不要单独锻炼,以免跌倒。

你的锻炼规则中要包括身体的伸展。每次锻炼前要有至少 5 分钟的伸展和热身时间,而后是 15~20 分钟的运动,最后在锻炼结束前应有 5~10 分钟的伸展和放松期。

锻炼时如何避免受伤

- 穿一双大小合适的有支撑作用的鞋。
- 使用安全、设计良好的器械。
- 使用适当的技巧。
- 运动前后要伸展躯体。
- 不要使身体过于劳累。
- 不要忽视运动中或运动后的各种疼痛。