



早发现、早预防、早治疗，健康身体早知道！

全家人的健康自测



QUANJIARENDE JIANKANG ZI CE

[日] 小桥隆一郎 著
医学博士·元杏林大学医学部教授
王 丹 许银燕 熊伟娥 译



吉林科学技术出版社

全家人的健康自测

〔日〕小桥隆一郎 著

医学博士·元杏林大学医学部教授

王丹 许银燕 熊伟娥 译

吉林科学技术出版社

前言

当被问道“你健康吗？”能迅速回答“是的，我健康！”的人有几位呢？

处于现代这个所谓的压力社会的人们，对于健康越发感到某种难言的不安。

“慢性疲劳、精神上的不安感等只要稍事休息即可消除”，这种对疾病轻视的倾向正在形成。当然，能使人立即恢复平静的灵丹妙药是没有的，但对于健康仅仅如此是非常不够的。

从前的医生以治疗为中心，但现代医学毋庸置疑，是以早期发现病症，实行预防为主的预防医学，也就是说为了使人将来不易患病，即使患病也能很快自我治愈而创造一个健康的体魄。

作为医学目的的健康，不仅仅是指人们身体上的健康，同时也期待着人们精神上的健康，以及

全人类都有着作为地球人的觉悟，能够幸福地生活的社会健康。

厌烦医院，讨厌医生的你才是你自己身体的主治医生。那么对于自己的健康管理，首先请试着做一下自我检测，怎么样？

小桥隆一郎
2003 年 12 月

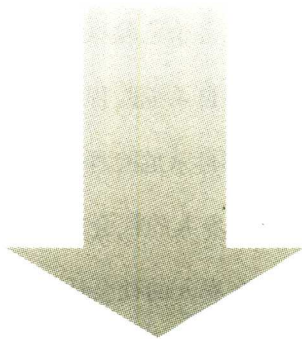
注 意

本书所介绍的依据病症所下的诊断以及相应的检查内容和方法是一般性的例子。因为在实际的医院中，会根据患者的性别、年龄等综合因素诊断并制定检查项目和内容等。所以本书所记述的检查与其所进行的会有所区别。

另外，本书内容是以 2003 年 12 月止的技术手段为依据而写成，伴随着医疗技术的不断进步，相信今后一定还会有所不同，在此一并说明，并恳请见谅。

本书的使用方法

- ① 请根据自测问题，选择回答“是”、“不一定”、“否”，在分数上画“○”。
- ② 将 20 个问题的得分加在一起，填入下面的“□”处。
- ③ 问题的下一页，按照分数有 4 个诊断，对照你的得分，就可以了解你现在的健康程度。



健康程度自测结束后，请阅读关于此疾病的解说和预防方法等项目。

目 录

本书的使用方法	8
---------------	---

第一章

什么是健康

1. 健康自测	3
2. 10 年后的健康预测	7

第二章

生活习惯病的程度自测

3. 肥胖程度自测	13
4. 高血压程度自测	17
5. 高脂血症程度自测	21
6. 动脉粥样硬化程度自测	25
7. 脂肪肝程度自测	29
8. 肝硬化程度自测	33
9. 高尿酸血症程度自测	37
10. 心脏病程度自测	41
11. 糖尿病程度自测	45
12. 肾脏疾病程度自测	49
13. 甲状腺疾病程度自测	53
14. 胃炎、胃溃疡程度自测	57

15. 结肠炎、结肠息肉程度自测	61
16. 过敏性疾病程度自测	65

第三章

癌症的自测

17. 脑肿瘤程度自测	71
18. 咽喉癌程度自测	75
专栏: 呕吐和咽喉痛	
19. 肺癌程度自测	81
20. 食管癌程度自测	85
21. 胃癌程度自测	89
22. 肝癌程度自测	93
23. 胰腺癌程度自测	97
24. 结肠癌程度自测	101
25. 前列腺癌程度自测	105
26. 膀胱癌程度自测	109
27. 乳腺癌程度自测	113
28. 子宫癌、卵巢癌程度自测	117

专栏: 女性生殖系统疾病

29. 白血病程度自测	123
-------------------	-----

目 录

第四章

长时间使用电脑人员的健康自测

- 30. VDT 健康诊断(身体疲劳版) 129
- 31. VDT 健康诊断(精神疲劳版) 131

第五章

年轻人的健康程度自测

- 32. 中学男生的身体健康方面不良习惯
 程度自测 135
- 33. 中学男生的精神健康方面不良习惯
 程度自测 137
- 34. 中学女生的身体健康方面不良习惯
 程度自测 139
- 35. 中学女生的精神健康方面不良习惯
 程度自测 141

第六章

精神健康管理自测

- 36. 成年男性自主神经平衡度自测 145
- 37. 成年女性自主神经平衡度自测 147
- 38. 男性更年期障碍程度自测 149

39. 女性更年期障碍程度自测	151
-----------------------	-----

专栏:女性荷尔蒙与疾病

40. 男性抑郁症程度自测	155
---------------------	-----

41. 女性抑郁症程度自测	157
---------------------	-----

第七章

社会健康度的自测

42. 青少年自杀危险程度自测	161
-----------------------	-----

43. 中老年自杀危险程度自测	163
-----------------------	-----

44. 高龄者自杀危险程度自测	165
-----------------------	-----

45. 10~20 岁人的社会适应程度自测	167
-----------------------------	-----

46. 30~40 岁人的社会适应程度自测	169
-----------------------------	-----

47. 50~60 岁人的社会适应程度自测	171
-----------------------------	-----

48. 70 岁以上人的社会适应程度自测	173
----------------------------	-----

第八章

社会福利适应度的自测

49. 对于环境破坏的理解程度自测	177
-------------------------	-----

50. 对于转基因食品的认知程度自测	179
--------------------------	-----

病名·症状名索引	181
----------------	-----

第 1 章

什么是健康

1. 健康自测
2. 10 年后的健康预测

说明

•
•

健康(Helth)一词在英语中有强壮、结实、完整之意,在现代汉语词典中解释为生理功能正常、没有缺陷和疾病。

1946年世界卫生组织(WHO)对健康的定义为“健康不仅是没有疾病或虚弱状态,而且是身体、精神和社会上的健全状态。”后来世界卫生组织又在《阿拉木图宣言》中重申健康新概念:“健康不仅是疾病和体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”

① 健康自测

如果身体的某个部位或脏器觉得疼痛或不舒服,那么这个脏器有可能是发生了病变。

问 题		是	不一定	否
①	对自己的健康没有信心	3	1	0
②	几乎不进早餐	3	1	0
③	偏食	3	1	0
④	每天排便不通畅	3	1	0
⑤	对外界的刺激很敏感	3	1	0
⑥	几乎不放声大笑	3	1	0
⑦	晚上入睡困难	3	1	0
⑧	夜间多梦	3	1	0
⑨	出现头痛或凝肩	3	1	0
⑩	有时自己能感觉到心跳	3	1	0
⑪	吸烟	3	1	0
⑫	经常饮酒	3	1	0
⑬	皮肤容易感染	3	1	0
⑭	有时下肢和眼皮水肿	3	1	0
⑮	眼睛容易疲劳	3	1	0
⑯	性欲减退	3	1	0
⑰	每年都感冒	3	1	0
⑱	介意他人对你开玩笑	3	1	0
⑲	偏离标准体重(过胖或过瘦)	3	1	0
⑳	很少进行体检	3	1	0

你的得分是

现在的你健康吗

40

分以上

危险



你现在可以说是不关心自己或是不健康。但是不要紧张,作为人,谁都会有患病的时候,尽早努力恢复健康是关键!

39

25

分

要注意



也许你自认为很健康,但其实并不健康。如果注意到身体的某个部位觉得异常,那么那个脏器可能就要开始有病了。

24

10

分

不安



你可能有健康问题。健康的定义是保持一种健康的心态,且即使患病,也要有能迅速战胜疾病的能力。

9

0

分

安全



现在的你可以说是健康的。今后要继续努力保持健康状态,首要的是自己要了解自己的身体健康情况。

重要提示

人们对自身健康的认识是多种多样的:“我是健康的”、“是否健康我也确定不了”、“不知怎么的我总觉得疲劳”等等。

生活在营养过剩和精神压力大的时代,有几个人能有自信地说“我是健康的”呢?如果身体

的某个部位或脏器,觉得疼痛或不舒服,那么这个脏器就有可能发生了病变。有的医生指出:“人是制病(制造疾病)机器”,显然健康就是要保持一种健康的心态,且即使患病也要有战胜疾病的自信和能力。

测测你的身体年龄

散步走路的距离最多也就到车站,节假日也不会散步到很远。这样的生活习惯已经根深蒂固地存在于人们的生活之中。

缺乏运动有百害而无一利,能使全身各组织和器官功能发生退化。30岁的时候,人们都有莫名的自信,认为自己还年轻。但是,真正的年龄不是用岁数划分的,而是由体力年龄来决定的。

根据身体能力的大小可测定你的体力年龄。依照下述简单的体力测试可以确定体力年龄。

体力检测 1

体前屈

站立于桌旁,下肢伸直,上身前屈,观察指尖能否触到脚尖或能弯曲到什么程度。

体力检测 2

闭目单腿直立

赤脚单腿站立后闭目,观察能够坚持站立的时间。

体力检测 3

屏气

深吸气后屏住呼吸,慢慢呼出,观察耐受时间。

【得分表】

【年龄判断】

体前屈(cm)	单腿直立(秒)	屏气(秒)	得分	总得分(分)	体力年龄
25 以上	60 以上	60 以上	10	18 以上	20 岁年龄段
21~24	54~59	54~59	9	15~17	30 岁年龄段
17~20	48~53	48~53	8	13~14	40~44 岁
13~16	42~47	42~47	7	11~12	45~49 岁
9~12	36~41	36~41	6	9~10	50~54 岁
6~8	30~35	30~35	5	7~8	55~59 岁
4~5	24~29	24~29	4	5~6	60~64 岁
2~3	18~23	18~23	3	3~4	65~69 岁
0~1	12~17	12~17	2	2 分以下	70 岁以上
-1~-2	6~11	6~11	1		
-3 分以下	5 以下	5 以下	0		

问题的意义

1. 对自己的健康没有信心—

回答“是”的人是有问题的。总觉得无力、倦怠、易疲劳等,此种状态很可能成为

疾病的先兆,千万不可轻视。

2. 几乎不进早餐—

回答“是”的人要知道,保证一日三

餐,尽量定时进餐是保证健康的根本。定时进餐可消除对消化系统的负担,而且可以防止过量饮食。

3. 偏食—

回答“是”的人要注意,合理的营养搭配是预防生活习惯病的第一因素。要制定目标,尽量完成每日吃30种以上和每周能吃70种以上的食物。

4. 每天排便不通畅—

大便形状应该像香蕉粗细大小,如有水样便或有排便不尽感应引起注意。进一些纤维成分丰富的食物有助于大便通畅。

5. 对外界的刺激很敏感—

不要对每件事都持有悲观或消极的态度,外界的精神刺激很大程度上影响消化液的分泌。

6. 几乎不放声大笑—

放声大笑是消除紧张情绪的最好的方法,精神刺激也可被笑声赶跑。

7. 晚上入睡困难—

24小时生物钟睡眠与觉醒节律大致与身体各个脏器功能的生物节律是吻合的。为缓解各器官疲劳,充分睡眠是十分重要的。平时睡眠不佳者,应努力消除外界的压力和刺激。

8. 夜间多梦—

做梦时梦本身对身体是无害的,但是做梦时心脏搏动和血压受到影响,会出现脉率不整、呼吸不规则等情况。如果频繁做梦,应就诊于专科医生,进行相关诊治。

9. 头痛和凝肩—

肌肉长期处于紧张状态会引起头痛和肩痛,原因多是因为外界的压力和刺激。

10. 有时自己能感觉到心跳—

心脏功能正常时,大部分人感觉不到它的跳动。突然觉得心跳得厉害(心慌),或者胸前有压迫感、紧迫感,要注意心律不齐、心绞痛的发生,最严重的是心肌梗死。

11. 吸烟—

吸烟不仅会引起呼吸系统发生病变,还可以损伤血管壁,促进高血压的发生、发展,成为许多疾病的诱发因素或加重其他疾病的病情,一定要戒烟!

12. 经常饮酒—

酗酒对肝脏的损害是不言而喻的,也许出现肝病病变之前,食管和胃已经发生“故障”,而肝脏出现不可逆性破坏将是致命的。

13. 皮肤容易感染—

皮肤的伤口容易感染细菌而发炎化脓,多半是免疫功能低下或外界精神刺激造成的。

14. 有时下肢和眼皮水肿—

颜面部的水肿多见于肾脏的病变,而脚或下肢的水肿提示心脏和肝脏出现病变了。

15. 眼睛容易疲劳—

眼睛容易疲劳、视物模糊或眼痛、易流泪,伴头痛、凝肩、眩晕、叹气等症状,大部分都是因为压力和刺激引起的植物神经功能紊乱。

16. 性欲减退—

还处于有生育能力的年龄时,出现性欲减退,应怀疑存在使得雄性激素减少的肝硬化,或者与性激素分泌有关的植物神经功能发生了紊乱。

17. 每年都感冒

与年龄、营养状态、或者压力刺激等有关的情况发生负面影响的时候,就容易感冒。如果平时维持身心的健康,那么即使流感流行的时候,也会很好地躲过。

18. 介意他人对你开玩笑—

内向、心细的人很容易因为人家的玩笑受到伤害。它可以成为精神刺激,总是让你处于情绪低落,结果患上“心病”。要改变内向性格,直接勇敢地面对生活。

19. 偏离标准体重—

肥胖与糖尿病等疾病有关是众所周知的,但是因为过分减肥引起的体弱,也可以危及生命。

20. 很少进行体检—

生活习惯病很多没有典型的症状,这很可怕。症状出现的时候疾病已经发展到一定程度,应该扼杀在萌芽阶段,那么就应该每年若干次接受健康检查,发现或治疗萌芽状态的疾病。

②10年后的健康预测

10年后,随着年龄的增长,患病的几率逐年上升。可能会成为诊疗所的常客,可能会住院接受治疗。

问 题		是	不一定	否
①	对自己的健康不特别有信心	3	1	0
②	不能保证每日三餐	3	1	0
③	不太吃绿色蔬菜	3	1	0
④	不喜欢乳制品或牛奶	3	1	0
⑤	不注意饮食清淡与否	3	1	0
⑥	对周围的刺激敏感	3	1	0
⑦	没有家庭医生	3	1	0
⑧	吸烟	3	1	0
⑨	每周有三天喝酒	3	1	0
⑩	失眠多梦	3	1	0
⑪	每日不能保证6小时以上睡眠	3	1	0
⑫	有时下肢和眼皮水肿	3	1	0
⑬	几乎不运动	3	1	0
⑭	不经常测量体重	3	1	0
⑮	偏离标准体重20%以上	3	1	0
⑯	有高血压	3	1	0
⑰	有糖尿病	3	1	0
⑱	有高脂血症	3	1	0
⑲	有高尿酸血症(痛风)	3	1	0
⑳	与家人一起的时间比较短	3	1	0

你的得分是

10 年后的你还健康吗

40

分以上

危险



10 年后的你可能常常要到诊疗所取药、服药,或者也可能住院治疗。想要健康,现在开始也不迟!注意日常的饮食、运动、睡眠、精神压力,找回生活的规律!

39

25

分

要注意



可能你在健康检查中会发现几处异常。患生活习惯病的可能性大。现代医学中疾病预防是很重要的,应该努力铸造从容应对疾病的健壮体质!

24

10

分

不安



可能你自以为很健康,其实这是很危险的。如果不重视非健康要素,那么马上就会转为重病,要留意是否吃得香、睡得好、大便通畅。

9

0

分

安全



将来的你是健康的。但是不能大意放松,可能会因其他刺激性因素出现疾病。最大的敌人是压力和刺激,对付外界压力和刺激的方法不外乎战胜、妥协或逃避,全部都取决于你自己。

重要提示

10 年后的你可能每天都到诊疗所取药、服药,或者也可能住院治疗。随着年龄的增长患病的几率会增高,而且疾病也会反复。

想要知道 10 年后你的健康状况的话,可以从现在的生活习惯中预见,可能说得有些严重,但是应该作为参考。

想要健康,现在开始也决不迟! 日常的饮食、生活、睡眠习惯、应激能力怎么样? 是否过着吃得香、睡得好、大便通畅的生活? 正确判断和及时纠正是决定 10 年后你的健康的最确切的指标。自以为自己是健康的,这样的过分自信是最危险的。