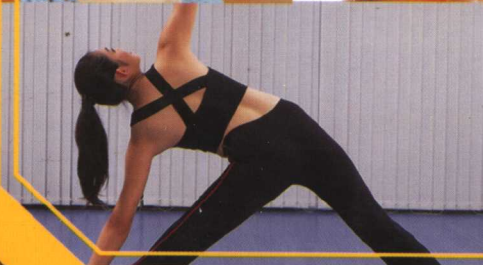
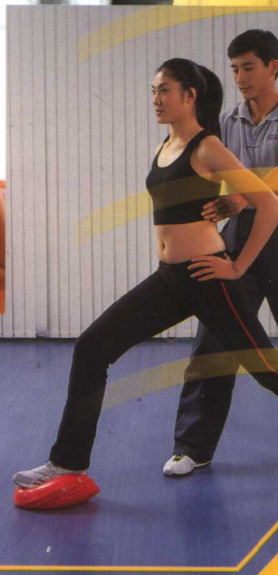
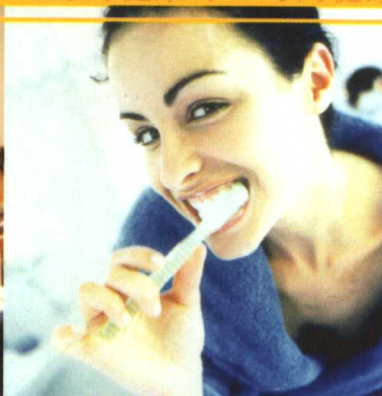


时尚健康护照

时尚杂志社 编

时尚健康 > 时尚健康 > 时尚健康 > 时尚健康 > 时尚健康 >



眼睛 ▲ 鼻子 ▲ 耳朵 ▲ 背部 ▲ 嘴 ▲ 背部 ▲ 腿部

時尚健康護照



策划：北京时尚博闻文化发展有限公司

责任编辑：潘笑竹

装帧设计：合和工作室

责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚健康护照/时尚杂志社编. —北京：中国旅游出版社，
2004.7

ISBN 7-5032-2389-8

I · 时… II · 时… III · 保健—基本知识
IV · R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 067687 号

书名：时尚健康护照

编者：时尚杂志社

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

制作：合和工作室

印刷：北京国彩印刷有限公司

版次：2004 年 8 月第一版

2004 年 8 月第一次印刷

开本：889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印张：7.5

印数：10000 册

字数：80 千

定价：30.00 元

中国旅游出版社网址：www.CTTP.net.cn

中国旅游出版社发行部电话：65201174 65201180 65201188-2504/2506/2507

“2004 时尚丛书”内容选自时尚系列刊物，请所选文章作者与北京时尚博闻文化发展有限公司联系，以便支付稿酬。
感谢您对时尚的长期支持。

时尚杂志社 www.trondsmag.com

时尚总机：(010)65228800

护照

时尚健康护照

时尚杂志社 编

中国旅游出版社

目录

序 快乐的健康护照 · 4

第一章 头 · 5

关于头部健康的6个是非 · 6

这一场心乱如麻的头痛 · 7

偏头痛为何偏爱女人 · 9

忽然昏天黑地 · 13

远离里根的后尘 · 16

第二章 头发 · 17

脱发狙击备忘录 · 18

第三章 鼻子 · 20

宝贝你的鼻子 · 21

祸起鼻血 · 24

鼾声四起中的杀机 · 26

第四章 耳朵 · 30

耳钟长鸣 · 31

突发性耳聋 · 33

第五章 牙齿 · 34

爱牙阵线联盟 · 35

7招7式牙逍遥 · 37

第六章 口腔 · 39

口腔保养手册 · 40

第七章 咽喉 · 42

隐隐咽痛 · 43

第八章 手 · 45

鼠标咬了我的手 · 46

五种常见手伤 · 48

第九章 颈椎 · 50

英雄“难受”其项背 · 51

第十章 胸部 · 53

双峰问答 · 54

第十一章 腹部 · 58

解读腹痛的潜台词 · 59

腹泻防线 · 63

第十二章 肝脏 · 65

你必须明辨的5个脂肪肝是非 · 66

与脂肪肝绝缘 · 67

第十三章 胰腺 · 69

他成了准糖尿病患者 · 70

蜜糖身体 · 76

第十四章 肾 · 78

肾虚“七宗罪”之女人篇 · 79

尿频是病吗? · 82

第十五章 肠 · 85

要不要搜肠刮肚? · 86

第十六章

背 · 89

生命无须背负之痛 · 90

第十七章

腰 · 93

一样腰两样痛 · 94

第十八章

女性生殖器 · 97

特别的日子特别的宠爱 · 98

子宫内膜“大逃亡” · 101

精子与卵子相遇后事故发生 · 103

严密封锁宫颈癌 · 106

女人的私房痛 · 110

第十九章

男性生殖器 · 113

从小便看前列腺健康 · 114

男科门诊通关记 · 115

那些ED的夜晚 · 117

荷枪更要实弹——你的前列腺安全吗？ · 121

第二十章

脚 · 123

你对得起自己的脚丫子吗？ · 124

威脚救急 · 126

第二十一章

血液 · 128

留住你的血色红颜 · 129

男人的晕有一种可能 · 133

第二十二章

血管 · 136

别让青青小蛇爬上你的腿 · 137

第二十三章

淋巴 · 139

淋巴河流，身体另一个循环系统 · 140

第二十四章

骨骼 · 142

骨骼健康魔法书 · 143

第二十五章

肺部 · 146

典型健康肺 · 147

呼吸反盗版 · 148

第二十六章

心脏 · 150

穿上你的爱“心”红礼服 · 151

10个伤心的理由 · 154

第二十七章

肿块 · 157

肿块真相 · 158

第二十八章

疼痛 · 161

拒绝再做疼痛忍者 · 162

第二十九章

精力 · 165

疲劳管理日志 · 166

第三十章

情绪 · 169

检阅情绪，调频快乐 · 170

附录1：抢购矿物质 · 174

附录2：6大平反清单 · 178

健康的快乐！ 健康护照

什么是快乐？

快乐就是用一种享受的心态、一颗爱心面对人生，面对生活。快乐的基础是健康。

什么是健康？

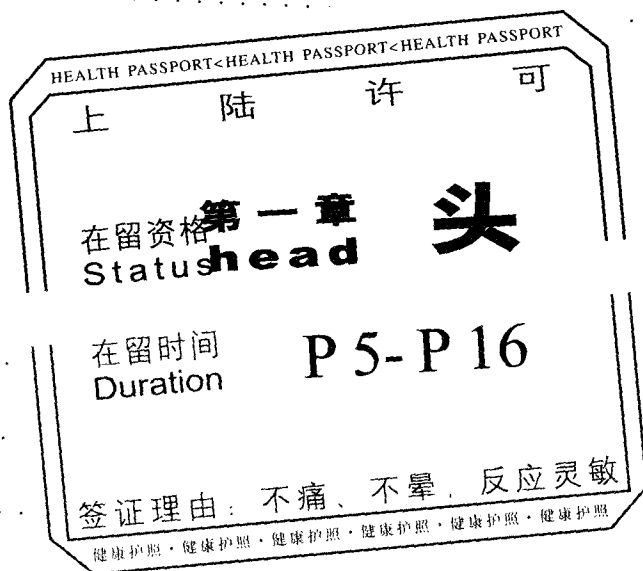
有人把健康比喻为“1”，把事业、地位、财富、荣誉……都比喻为“1”后面的“0”。“1”不存在，后面的“0”再多也是空的。没有健康的人生，是灰色的人生。健康这个“1”，不仅是个人的财富，也是家庭的财富、社会的财富。

什么是护照？

人的一生，可能要去很多地方，要签很多签证。但是，有一张护照是最基本的配置，也是你人生旅程中最重要的支柱，那就是健康。健康是人一生一世的护照。这张护照的签证官是你自己。如果你时刻关心自己的健康，并为之付出努力来保持或促进健康，那么，你就有了叩开健康王国大门的资本。

健康是从头到脚、从内到外的健康。签证检查当然也是如此，一个细节也不放过哦！

不要等到失去健康，才更珍惜健康。只有追求健康的人，才能永远握紧生命的手。



健康签证的第一站，当然是头部健康啦！

大脑是我们最重要的法宝，也是健康签证官最关注的部位。一年之计在于春，“一生之计在于脑”。

头痛？没有！

头晕？没有！

反应？像电流一样迅速！

恭喜！您通过了！

关于头部健康的

6个是非



你对头部了解多少，用 YES or NO 回答以下 6 个问题：

1. 保护大脑就要少用它。
2. 头痛是小毛病，不用理会。
3. 颈椎与头痛毫不相干。
4. 头痛可以不吃东西。
5. 遇到晕厥的人，应该马上挪动他。
6. 对所有的人而言，食物中盐分太多并不是一件有益的事情。

签证官希望听到这样的回答

- | | |
|--|---|
| 1. NO 当你使用大脑时，会保持大脑的活力。 | 部的血管会收缩。你再度进食时，血管扩张因而引发 |
| 2. NO 头痛不仅仅是脑袋的问题，有时是高血压、脑出血等高危疾病的征兆。 | 头痛。 |
| 3. NO 颈椎的长期使用，慢性的磨损，局部的增生，都可能压迫供应脑部血液的血管，当血液在血管里出现交通拥堵，头痛就会出现。 | 5. NO 对由于晕厥摔倒而造成头颈部受伤者，不适当的搬运和挪动都可能带来更大的危险。 |
| 4. NO 错过一餐，血糖因缺乏食物而降低，脑 | 6. NO 有晕厥史的人应适当多吃些食盐。因为盐中的钠会将水分吸入血管中，使血压升高，保持血容量。 |

这一场心乱如麻的

文 / 高薇

头痛

头痛,谁没有经历过?一夜宿醉后的清晨,月经周期的开始,血拼归来的周末……

好像身体一不高兴,我们的头就痛。我们虽因此适可而止,但也没把它特别当回事。

直到另外一些时候,我们特别“无辜”地被头痛的流弹击中,这才知道,有时头痛并不仅仅是脑袋的问题。



颈椎 VS. 头痛

调查数字显示:近年来,在我国30~40岁的白领女性中,颈椎病的发病率在14%左右,而且还有明显的“年轻化”趋势。办公室的同事小郁别看30岁不到,却是个“小病秧子”,头痛是隔三差五的常事。最近,一次全面身体检查后发现,小郁居然患上了慢性颈椎病,而长期困扰她的头痛,终于找到了解释。

细想一下,我们对自己的颈椎用得实在是太狠了点。在办公室,我们保持着同一个姿势坐在电脑前工作,一坐就是一整天。颈部长时间保持固定姿势,导致了肌肉紧张,血液循环差,使颈部供血受阻。再加上平时不注意进行适当的运动和保健,颈椎病怎么能不冒出来祸害健康?

小郁的例子很典型。一开始，她只是隐隐头痛，却不知道这种莫名疼痛背后是颈椎疾病作祟。直到被医生发现之前，小郁一直都用止疼片扛着，没当回事。眼下，止疼片是不敢随便吃了，赶紧治疗颈椎病才是真理。

颈椎的长期使用，慢性的磨损，局部的增生，都可能压迫供应脑部血液的血管，当血液在血管里出现交通拥堵，头痛就会出现。然而，不是所有的颈椎病都会导致头痛，只有这种“椎动脉型”的颈椎病才会导致头痛。

由于“椎动脉型”颈椎病通常与神经压迫同时存在，所以，除头痛的表现外，也可能表现为颈部不适，或上肢麻木、酸胀等。如果颈椎问题进一步加重，

可能还有上肢活动不自如，因脑部供血严重不足而出现视力障碍，当头部突然旋转时，脑部供血突然中断还能引起晕倒。

解决办法：

在办公室8个小时里，工作1个小时后应让自己从电脑前走开，活动一下颈部和肩部肌肉。如果你正被颈椎病引起的头痛折磨，第一时间去看医生才是最理智的选择。

注意事项：

患上了颈椎病千万不要轻易接受按摩治疗，尤其是非专业的按摩，只能让病情更严重。



偏头痛

为何偏爱女人 文 / 高薇

或许你有过这样的经历，上司交给你的工作计划正在最关键的执行阶段时，偏头痛又来造访了。那种脑袋炸开似的感觉，让你心神不宁，甚至无法集中精力工作。调查显示，与男性相比，女性更易患上偏头痛，具体地说，几率是男性的3倍以上，且这种顽固的疼痛更青睐那些工作压力大的职业女性。



偏头痛爱上女人的N个理由

大多数专家认为，多种引起头部血管收缩和舒张失调的因素都能引起偏头痛。

可能的病因：

- 内分泌因素，比如体内的某些激素水平的变化（例如雌、雄荷尔蒙紊乱）；
- 气候因素（骤冷或骤暖）；
- 饮食因素（不规律饮食或是暴饮暴食），比如乳酪、黑色巧克力和酒精性饮料（特别是白酒）。

偏头痛部位相对固定，可以在太阳穴、头顶或者后脑，头痛剧烈，难以忍受，持续时间通常数小时，进入睡眠后自行缓解。有时偏头痛还伴随呕吐、出汗等，让人苦不堪言。

解决办法：

1. 设法找出引发病因的食物，避免摄取。
2. 饮食规律，防止低血糖诱发的偏头痛。
3. 如果有可能，每天服用一粒复合维生素也是

头疼类型	发生几率	危险级别	原因分析	解决方法
“一过性”	☆☆☆☆☆	☆☆	1. 睡眠不足 2. 缺氧或通风不良 3. 过度用眼，如在光线暗的环境读书写字；长时间用眼（长达 10 小时的 SHOPPING）；眼睛接受过多刺激（一次看太多 DVD） 4. 噪音刺激（邻居家装修施工） 5. 精神过度紧张，承受压力过大 6. 恶劣气味的刺激 7. 晕车或者晕船 8. 经前综合征	如果睡眠不足，白天打个 10 分钟的盹儿也会有意想不到的效果。 用眼用耳要注意劳逸结合。 至于对付 PMS，可多吃些豆类食物，并减少盐分和咖啡因的摄入量。
“原因不明” 的头痛	☆☆	☆☆	1. 牙源性，如牙龈炎，牙周炎连带引起头痛。 2. 鼻源性，如鼻梁偏曲时，鼻腔的异常用气均可导致头痛。 3. 耳源性，如化脓性中耳炎也可导致头痛。 4. 血液源性，如贫血，血液病等也可间接导致头痛。	去医院检查，找出头痛的真正原因，以便彻底解决头痛问题。
高血压导致的头痛	☆☆☆☆	☆☆☆☆	高血压 血液对血管的压力太大，大脑纤细的血管不堪重负，导致头痛。	调整血压，保持在一个适当的正常的水平。
炎症导致的头痛	☆☆☆☆☆	☆☆☆	脑炎 / 脑膜炎	炎症解决了，头痛就消失了。治本永远是关键所在。
脑供血不足导致的头痛	☆☆☆	☆☆☆☆☆	缺氧导致的大脑供血不足，或运动后心跳异常，除了头痛之外，还可能伴有胸闷、呼吸困难等症状。	做一个心脏的全面检查，排除心脏病的可能。并经常在有绿植的户外活动。
脑出血	☆	☆☆☆☆☆	情绪激动、外伤导致的脑出血最初的症状也是头痛。这样的头痛通常是突然出现的，表现为剧烈的疼痛，而且疼痛的位置相对固定。	去医院做脑部检查，看是否有外伤，并请医生尽快处理。

保证营养齐全的好方法。

注意事项：

除此之外，让自己的生活规律，作息正常，并辅以适度运动，懂得放松自己，及时纾解工作和生活所带来的压力。

目前已经证实可诱发偏头痛的食物包括：酒、鳄梨、熏肉、香蕉、扁豆、无花果、乳酪、鸡肝、巧克力、柑橘类水果、咖啡、热狗、味精、干果、洋葱等。

所以,如果你有比较严重的偏头痛,并且原因不明的话,那么以上食物最好少吃为妙。

也许你的头痛是另一种可能

头痛是由多种原因导致的。医学专家帮助我们分析了头痛的种种类型。

或许其中的一种正是你需要了解的。

治痛 14 法

照常运动

如果头痛的情形不太严重,则运动有益于改善状况。但若头痛剧烈,切勿运动,以免情况更糟,尤其是偏头痛患者。太极拳、气功等传统保健方法,讲求意念放松,精神内守,非常适合练习。

勿打盹

小睡片刻或许可以消除头痛,但若你没有头痛时,最好不要小睡。小睡可能引起偏头痛。睡眠姿势怪异或甚至趴着睡,皆会收缩颈部肌肉,引发头痛。同样地,当你站立或静坐时,身体不要向前倾斜,也勿使头扭向某个方向。

深呼吸

深呼吸是缓解紧张的好方法。当室内空气混浊,让你觉得忍无可忍的时候,不妨试试深呼吸。深吸一口气,当你的胃部起伏比胸腔还明显时,表示你的做法很正确,你的头痛也不翼而飞了。

自我检查

专家建议你检查自己是否有任何紧张的征兆,

包括紧咬牙齿、握紧拳头、肩膀耸起,这些征兆都有可能引起头痛。

按摩穴道

有两个主要的止痛穴道,一个是合谷穴,在拇指与食指相连的部位(用力压至疼痛为止),另一个是风池穴,在颈部背后的脊椎两侧(用两只拇指同时施压)。

使用铅笔

在上下排牙齿之间放一支铅笔,但勿用力咬铅笔。这个动作能帮助你松弛紧张情绪,因为你必须放松肌肉才办得到。

不要喝过多的咖啡

最好限制每天最多喝两杯咖啡,过量也可能使你头痛。

勿嚼口香糖

咀嚼时的反复动作可能使肌肉紧绷,因而引发紧张性头痛。

准时用餐

省略或延迟用餐皆可能引起头痛。错过一餐,血糖因缺乏食物而降低,脑部的血管会收缩。你再度进食时,血管扩张因而引发头痛。

避免对你不利的食物

有些人发现牛奶对他们不利,当他们禁食牛奶后,头痛也减少了。也应注意其他会引起头痛的食物,如热狗及一些腌制食品,它们含有硝酸,此化学物质会扩张血管,引起剧烈头痛。另外,也应避免味精、巧克力。

勿边开车边抽烟

当你在交通繁忙的路上一边开车,一边抽烟,同时又未关上车窗,会有何不妥?你正在加倍地吸入一氧化碳!一氧化碳能妨碍血红蛋白和氧的结合,从而引起缺氧性头痛。

慢慢品尝冰激凌

你可能还记得曾经大口地吃下冰激凌,随后便出现一阵剧烈的头痛。不妨慢慢地品尝,使你的口腔逐渐适应冰冷。

针灸治疗

1. 穴位贴敷法:把新鲜薄荷叶捣烂成泥糊状,

选取太阳、阳白、印堂等穴,进行贴敷,每日可贴1-2次,止痛效果很好。

2. 黄芪和川芎两味中药,按照2:1的比例,泡水喝,对于气虚性头痛有很好的效果。

3. 阳上亢型的头痛,用夏枯草10克、菊花10克,泡水代茶饮,效果也不错。

止痛药

头痛的病人不应随便服用止痛片,而应该就诊检查,待查清病因后对症下药。可以少量服用日夜百服宁等解热镇痛药,一般要求24小时内不得超过4片。



如果走在路上,突然看到有人晕倒,你是否会惊恐万分、大呼大叫?

如果晕倒的人恰好是自己,你又该怎么办?

本文为你解析晕厥背后的原因和对策——

忽然

文/王均羽

昏天黑地

跌宕情绪——晕厥第一大诱因

当焦躁程度升级,当体力和精力频频亮起红灯时,随着时间的延长,机体的调节能力会毫无知觉地下降,尤其是内分泌及植物神经(支配内脏血管及腺体的运动,或收缩或扩张的神经)功能会出现紊乱。所以,当冷不丁遇到外界的惊吓时,迷走神经张力及血管调节异常,血管扩张,血压下降,导致短暂脑缺血发作,引发意外的晕厥。

排尿性晕厥——“方便”恐惧症

偶然参加一个很长的会议而推迟了方便的时间,待到会议结束,随着排尿后膀胱压力的缓解,腹部压力突然下降,外周血管反射性地扩张,血压下降,大脑冷不丁缺血又缺氧,瞬间处于“停机”状态,所以晕厥在所难免。当大脑短暂热启动后,人便幽幽醒转,恢复如常。



体位性晕厥——瞬间改变姿势，引发问题

人在变换体位时，尤其是从躺着、坐着变为站立的姿势时，由于地球磁场的重力作用，在站起的一瞬间，血液淤积于双下肢，流回心脏的血量骤减，心脏排血量下降，出现脑供血不足。通常，我们能通过神经调节使机体迅速适应这一变化，不会出现晕厥。而体质差的人植物神经调节能力较差，往往力不从心，引发晕厥。

晕厥一族三步战略

明确自己只是反射性晕厥一族

尽量向医生提供你发病时诱发因素持续的时间、缓解的方式及伴随症状，这将有利于对你的病情做出判断。选择恰当的检查及处理的方法，可以帮你排除致命性的疾病。

稳定情绪，灵活应对

稳定情绪，避免太过激动，最好有意避开紧张的工作。如果晕厥发生在与情人亲热时，则以后动作不要过快，要渐进高潮；如果属于排尿性晕厥，则避免憋尿，睡前少饮水，起床排尿时应先坐片刻再站

起，排尿不要过急、过猛。如有头晕、眼花、心慌、腿软等先兆，应立即抓住物体或立即改为蹲式小便；如果属于体位性晕厥，谨防自己突然改变体位，可以穿弹力袜、带腹带，防止血液过多淤积于下肢和腹部，而有利于保持流回心脏的血量正常……

多吃盐，尽可能不吃药

虽然现在健康饮食提倡：“食物中盐分太多并不是一件有益的事情”，但有晕厥史的人应适当多吃些食盐。因为盐中的钠会将水分吸入血管中，使血压升高，保持血容量。此外，适量的运动及心理素质的锻炼也有利于减少发作。必要时，可以在医生的指导下应用少量的受体阻断剂，如心得安，以改善症状。

治晕大计

当有人在你面前昏厥时，快速正确的救治方式十分重要。

检查

- A. 大声地呼唤
- B. 适当地摇晃
- C. 刺激人中穴

检查项目	目的	复杂程度	重要性
心电图及 holter 检查	排除心脏病引起的晕厥	★	★★★★★
头颅 CT	排除神经源性晕厥	★★	★★★★★
血液检查	排除电解质紊乱	★★	★★★
脑电图	排除癫痫等疾患	★★★★	★★★
倾斜试验	了解迷走神经功能	★★★★★	★★★★★