

德国健康专家科赫医生为你解答最重要的健康问题!

了解你的身体，掌握你的健康!

[德] 玛利亚娜·科赫医生 Dr. med. Marianne Koch

家庭
健康手册

Mein Gesundheitsbuch 从身体看健康



知名专家的家庭健康指南
畅销德国数十万册!

上海科学技术出版社

中国疾病预防控制中心
《中国居民膳食指南》
中国疾病预防控制中心



Mein Gesundheitsbuch

从身体看健康



家庭
健康手册

Mein Gesundheitsbuch 从身体看健康

[德] 玛利亚娜·科赫医生 Dr. med. Marianne Koch



上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从身体看健康 / (德) 科赫著; 何唯朴译. —上海: 上海科学技术出版社,
2008. 5
ISBN 978-7-5323-9287-2

I. 从… II. ①科…②何… III. 家庭医学—普及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 001923 号

著作权合同登记号 图字: 17-2007-034

Title of the original edition:

Author: Dr.med. Marianne Koch

Title: Mein Gesundheitsbuch

Copyright © 1999 Deutscher Taschenbuch Verlag, München

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH,
Germany

从身体看健康

著 者: [德] 玛利亚娜·科赫医生

译 者: 何唯朴

责任编辑: 赵琼艳 许 蕾 赵世蕾 鲁志学

美术编辑: 曾艳芳

策 划: 雅歌文化

上海世纪出版股份有限公司

出版、发行

上海科学技术出版社

(上海市钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

深圳市鹰达印刷包装有限公司

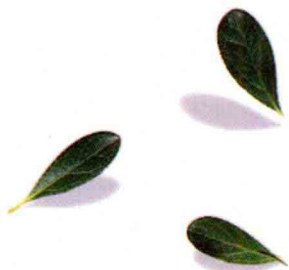
发行专线: 027-87326881

版 次: 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 20

定 价: 39.80 元



知名女医生玛利亚娜·科赫在她这本基础健康指南中为我们通俗易懂、生动形象地讲解了各种人体生理机制和最常见的疾病及其预防与治疗。从心血管到呼吸、骨骼、消化，再到激素和免疫系统，这位经验丰富的内科医生向我们一一介绍了人体组织器官的优点和弱点。让我们充分认识和了解身体的奥秘，以及如何在日常生活中应对常见疾病，保障身体健康。对健康平衡饮食的建议、抗衰老的策略以及激活自我痊愈力的措施都使这部信息量极大的书籍更加完善，成为每个家庭不可或缺的健康指南。



玛利亚娜·科赫医生，医学硕士，德国知名健康专家。

她在开设自己的诊所之余，担任德国电视节目“不莱梅9点播报”（III nach 9）、“第二俱乐部”（Club 2）和“医学新闻报道”（MEDIZIN MAGAZINE）的主持人，并为许多杂志的大众医学专栏撰写文章。玛利亚娜·科赫已经在医学媒体交流领域多次获得奖励。



责任编辑：赵琼艳 许 蕾
赵世蕢 鲁志学

封面设计： 创品牌
袁剑锋(北京)品牌设计机构

前言（致读者）

尊敬的读者：

是病人让我有了写这本书的冲动。他们抱怨在我们的医疗体系下不知怎么地就感到很无助，被媒体中那些潮水般的却常常是自相矛盾的医学报道弄得不知所措，而从医生那儿也得不到足够的信息（人们体谅他们实在是太忙了），总之，人们总是对疾病怀着许多的疑问和恐惧。

于是，我在主持了一次医患研讨会后便产生了一个念头，那就是要为病人写一本学习资料，你也可以说是为他们看一次涵盖 20 章内容的门诊，用医学研究获得的最新知识为病人解答最重要的健康问题。

我自认为这个想法棒极了。因为我多年来一直都在考虑，如何才能将人体组织中那些很复杂的过程以及相关的医学知识，以一种比较清晰明白、通俗易懂的方式传达给病人和那些感兴趣的非医务人员。我已经积累了不少经验，一方面是通过我自己开的内科诊所，另外我还长期在前西德的电视台担任医学杂志的节目编辑，而且是大众杂志医学专栏的撰稿人和巴伐利亚地区电视台家庭节目的医学顾问。

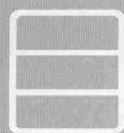
就这样，这本书现在问世了。我希望这本书能成为整个家庭的参考书，它应当帮助您更有效地保护自己的身体，了解现代诊断与治疗方法，在您或亲人生病时，在您接受检查或手术前，能为您排除疑虑和由此产生的恐惧。当然，一本书不能取代与医生的面对面交谈，但是它能帮助您作好看医生的准备，并让你更加理解医生的话。

人体是很神奇的。所以你会觉得这本书里有的情节就像是在一个奇妙的世界里所作的紧张的旅行报道。您是否认识免疫系统并知道如何让它变得更强？您是否知道怎样才能保持青春？您是否了解心跳、呼吸以及生殖的原理？读完这本书后您就会更加了解自己的身体，从而更加信任它和它的力量。

[德] 玛利亚娜·科赫

重 要 提 示

本书基于的医学研究成果和推荐的方法与本书完成时的科学研究水平一致。由于医学总是在不断发展的,因此不排斥后来出现的新知识。这里提到的建议和治疗方法不应代替专家的意见。对疾病作出正确诊断和治疗仍然是医生的工作。书中涉及到的药物剂量和使用方式仍请遵照医嘱。



Part 1 心血管

- 心脏——独一无二的动力泵 / 2
天然起搏器/什么会危害我们的心脏/你能为自己的心脏做些什么呢
- 心脏病及其治疗 / 5
心肌梗死时会发生什么/心跳的节奏紊乱了——心律失常怎么办
易发炎的心瓣膜/当心脏衰竭时/上世纪最勇敢的行为：心脏移植
- 为身体供血的动脉 / 12
高血压：你没有感觉到的危险/血压过低/高血压性心脏病/中风/腹主动脉瘤/腿部的血流障碍
- 静脉——血液是这样流回心脏的 / 19
血管痉挛是怎么发生的/静脉病并不是无关紧要的

Part 2 神奇的呼吸

- 肺和呼吸道是这样发挥作用的 / 24
- 呼吸道疾病 / 26
一般的感冒/慢性咳嗽/支气管哮喘/肺炎——今天仍然很危险/肺结核——被低估的疾病/肺栓塞——迫在眉睫的危险/睡眠窒息——打鼾有危险吗
- 永不再吸烟——这样才可能成功 / 33

Part 3 运动器官

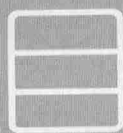
- 肌肉——纯粹的能量束 36
锻炼骨骼肌是最好的抗衰老方式/骨骼肌障碍和疾病
- 骨骼——伟大的建筑艺术 39
人骨的功能——人体建筑工地一瞥/重要的骨病
- 关节——灵活就是一切 43
关节病/炎症性关节疾病

Part 4 消化系统

- **牙齿 50**
种植牙——模仿自然
- **舌：有益的肌肉游戏 52**
- **唾液腺 53**
- **咀嚼和吞咽 53**
喉咙里的球状异物感：正确解释吞咽障碍
- **食管：通向胃的滑道 55**
反流性食管炎
- **胃 56**
当我们没胃口时/危险的病原菌：幽门螺杆菌/胃炎和胃溃疡
- **小肠和大肠：6 米长的艰巨劳动 60**
食物加工/理想的相互配合：消化液与肠道菌群/肠是免疫系统的一个重要部分
- **最重要的肠道疾病 62**
便秘/胀气时怎么办/腹泻是病吗/结肠痉挛/盲肠炎/必须搞清楚大便带血的原因/肠息肉时间长了是定时炸弹/憩室/慢性肠炎/痔疮/失禁——括约肌的问题/腹股沟疝

Part 5 肝、胆囊和胰腺——高效率的化工厂

- **肝脏操纵着新陈代谢 70**
- **常见的肝脏疾病 71**
脂肪肝/肝硬化/肝炎的不同种类/淤血肝/肝脏里的寄生虫
- **胆道和胆囊 76**
胆结石/哪种治疗方法最好/胆囊炎
- **胰腺——有两张“脸”的器官 78**
胰腺病

**Part 6 性与生殖**● **女性机理 82**

女性的生殖器官/紧张的时刻：卵子能受精吗/目前不想怀孕——避孕的方法/一个孩子诞生了——9个月的期待/你需要做些什么才能得到一个健康的孩子/分娩：危急、奇迹、幸福感/女性的乳房——孩子的福份，男人的梦/不要害怕更年期

● **睾丸、阴茎、前列腺：男性机理 89**● **性器官障碍 91**

性无能——没有问题了吗/为什么我们没有孩子/不孕？是谁的原因/人工受孕——一条辛苦的路/

● **常见的女性乳房疾病及生殖器官疾病 94**

乳房的病变/这些与下腹部器官有关

● **男性生殖器官疾病 98**

性传染病/前列腺病

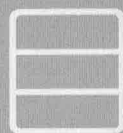
Part 7 肾脏和尿路——一个绝妙的毒废物清除系统● **肾脏——强大的“净化装置” 102**

肾衰竭——中毒警报/肾脏的重要疾病/肾盂肾炎是危险的/肾结石以及如何治疗/慢性肾功能衰竭——还有哪些希望/什么是肾透析/一个新肾脏——真是太幸运了

● **膀胱——一个敏感的肌肉袋子 108**

膀胱是这样发挥作用的：感觉—盛装—排空/关于小便失禁/反对禁忌、害怕和成见/彻底治疗尿路感染

Part 8 脑和神经系统● **控制身体、思想和感觉的力量 114**



- 思维可视化/大脑学无止境/神秘的睡眠
- **脑的疾病 120**
 - 头痛/脑功能障碍：健忘的原因/阿尔茨海默氏痴呆（老年性痴呆）Alzheimer's Disease/帕金森病/多发性硬化/脑传染病/癫痫（大脑性痉挛发作）/脑肿瘤
- **脑损伤 129**
 - 脑震荡/脑出血
- **神经系统——信息的网络 130**
 - 网络损伤/截瘫——生命中的一劫（截）/烧灼的脚——一个预警信号/多动腿

Part 9 感觉王国

- **看 136**
 - 一个红苹果……/色盲/结膜炎/斜视/近视/远视/晶状体浑浊（白内障）/眼内压升高（青光眼）/视网膜病/角膜损伤/保护你的眼睛
- **听 142**
 - 灵敏的听觉/平衡感觉/眩晕/“被塞住的”耳朵/中耳炎/重听（听觉减退）/突聋/梅尼埃综合征（伴有听力减退的急性眩晕发作）/耳鸣：失去宁静
- **味觉 149**
 - 舌/甜、酸、咸、苦
- **嗅觉 150**
 - 闻出某人来/嗅的天赋

Part 10 皮肤和毛发

- **皮肤：皮盔甲和丝绒袍 154**
 - 皮肤喜爱的东西/皮肤和太阳——一个永无止境的故事/痤疮是可以治愈的/过敏性皮肤病：接触性湿疹/过敏性皮肤病：神经性皮炎/银屑病/



疣与惊讶/胎痣——无关紧要还是危险/大众病——足癣/其他常见的皮肤感染

● 毛发——来自角化层的装饰 164

毛发到底是什么/发梢分叉和其他障碍/掉头发怎么办

Part 11 免疫系统——看不见的军队

● 了解这个系统 168

阻挡外部环境的屏障/屏障后的哨兵/有针对性的防御/对敌人的记忆被保留下来/我，还是非我——这是一个关键性的问题/如何增强免疫

● 疫苗接种：打造抗击敌人的武器 173

把握机会

● 如果免疫系统失灵了 175

免疫功能丧失——艾滋病/变态反应（过敏反应）：免疫系统运转失常/系统性红斑狼疮（SLE）/风湿性关节炎（慢性多关节炎）/硬皮病/抗癌导弹

Part 12 血液

● 血细胞 182

红细胞——供氧大队/白细胞——防御部队/血小板——修复专家

● 血浆——运输介质 184

淋巴系统——组织里的排水管/血型和它的意义

● 重要的血液病 187

贫血/血液太“浓”的危险/白血病——白细胞滋生

Part 13 激素与代谢

● 胰岛素与糖代谢 192

糖尿病——一种有两面性的疾病/打针、吃药、膳食/避免后果/有关糖

尿病的最重要的问题

- 甲状腺 196
要对甲状腺进行检查/会是甲状腺的原因吗/甲状腺机能亢进/甲状腺机能减退/甲状腺炎
- 甲状旁腺 201
- 肾上腺 201
可的松是一种天然物质/肾上腺素——战斗激素/其他重要的激素
- 尿酸代谢与痛风 203
都是晶体惹的祸/痛风是一种慢性疾病
- 脂肪代谢 205
给细胞的包裹/胆固醇真的有害吗

Part 14 遗传、衰老、保持青春

- 细胞 210
可以永远年轻吗/基因被重新混合/克隆，这是什么意思
- 揭开衰老的秘密 214
衰老——是大自然的一个错误吗/细胞里的垃圾
- 防止衰老的战略 216
衰老从肌肉开始/皮肤是你的名片/防止皮肤老化/整容术——比它的名声要好/聪明人年轻的时间更长吗/药物抗衰老

Part 15 精神与身体

- 精神是从哪里来的 226
精神、心理和身体构成统一的整体
- 身心疾病 228
厌食症和食欲亢进（病态性饥饿）/病态的恐惧/抑郁症——坠入黑暗的心灵深处
- 如何抚慰心灵 234

Part 16 慢性疼痛

- **疼痛是如何产生的** 236
急性疼痛是预警信号/慢性疼痛——一种特有的疾病
- **疼痛治疗的可能性** 239
尽可能防止疼痛产生/疼痛治疗是个集体工作/心灵也必须得到医治
- **疼痛治疗的具体方式** 240
药物镇痛/戒断治疗/解除疼痛的步骤/其他药物/电神经刺激 (TENS) /
针灸/体操和运动疗法
- **比疼痛更强大** 244
心理帮助/学习放松

Part 17 传染病

- **必须认真对待儿童疾病** 248
疫苗注射/麻疹/风疹/猩红热/水痘/百日咳/白喉/腮腺炎
- **细菌、病毒、真菌、寄生虫——平时被感染的危险** 252
蜱咬——它们到底有多危险/链球菌和葡萄球菌感染/沙门氏菌感染/破
伤风/狂犬病/发热性单纯疱疹/带状疱疹/病毒性肝炎/结核病/腺体发热
(传染性单核细胞增多症)/性病/真菌感染——危险还是无关紧要
- **旅途上的健康** 259
度假注意事项/日晒斑 (日晒性皮炎)/腹泻/疟疾/血吸虫/艾滋病
- **预防接种计划** 262
婴儿、儿童和青少年预防接种/成年人的预防接种

Part 18 癌症

- **癌——神秘的敌人** 266
癌症是怎么产生的/有缺陷的基因/具有破坏性的肿瘤细胞/癌症能预防吗
- **患上癌症——战斗开始了** 268

乳腺癌/乳房里有结节——不要感到惊慌/如有可能,保留乳房/早期发现意味着痊愈/我已经好了吗/带着癌症继续生活/肺、支气管癌/让癌看得见/酌情治疗/胃癌/致癌的风险因素/认真对待胃痛/胃手术的新方法/肠癌/保留大便节制功能的手术/睾丸癌和前列腺癌/前列腺:手术还是等待/女性生殖器官癌/宫颈癌/子宫内膜癌/卵巢癌/皮肤癌/基底细胞癌/梭形细胞癌/恶性黑素瘤/其他肿瘤

- **与癌共生:怀着希望生活 281**
身心治疗/其他医学方法有什么作用

Part 19 选择其他治疗方法

- **治疗“另一个我” 286**
什么是顺势疗法/中医:关于植物、石头和气的古老知识/处于药物和魔法之间的植物医学
- **增强自愈力 290**
信念能移山/巴赫先生的花/运动疗法
- **“不同寻常的”治疗师 292**
行医者/巫医和萨满/警惕上当受骗

Part 20 饮食与营养

- **正确的饮食是健康的基础 296**
富足中的欠缺/我们每天都需要哪些营养/每天都吃高品质的食物/不要害怕摘拣蔬菜:一场争论/再说一次:不要让肆无忌惮的引诱者得逞/提倡家庭餐桌
- **不会长胖的享受 302**
你要知道的有关减肥的事/通往理想体重的道路/第一步:减肥/第二步:不要又长胖

Part

1

心血管

在我们身体的中央跳动着心脏。正是由于它的工作，才使所有脏器能够获得氧气和其他营养物质的供应。为了保持心血管的健康，你能做些什么呢？

- 血压什么时候过高，什么时候过低
- 怎样才能防止心肌梗死或中风的发生
- 如何治疗血流不畅
- 什么是静脉病

