

# 在家做体检

## ZAIJIAZUOTIJIAN

给自己的体检报告单



关玉莹◎主编  
左凤祥◎副主编

### 保健要诀

- 我的身体我做主
- 量身合理补营养
- 生活习惯最重要
- 提高警觉勤自检

人体所表现出来的很多症状都可能是某些疾病所发出的信号，我们有必要对自己的身体进行扫描，从而有效地保证身体的健康。

健康生活 吉林科学技术出版社

# 在家做体检

ZAIJIAZUOTIJIAN

给自己的体检报告单

关玉莹◎主编  
左凤祥◎副主编



吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

在家做体检：给自己的体检报告单 / 关玉莹主编. — 长春：吉林科学技术出版社，2010. 1  
ISBN 978-7-5384-4536-7

I. 在… II. 关… III. 家庭保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第212003号

# 在家做体检： 给自己的体检报告单

主 编：关玉莹

副 主 编：左凤祥

编 委：纪康宝 湛先余 王玲玲 王振华 高红敏 徐帮学 宋学军  
程晓芬 刘连军 刘建伟 刘彩云 刘海燕 岳贤伦 戴俊益  
刘超平 盘和林 于良强 童怀艳 唐晓磊 湛先霞

责任编辑：李 梁 隋云平 高小禹

书籍装帧：长春大雅图文设计有限公司

封面设计：涂图工作室 张 虎

技术插图：杨 帆 于 航 陈 男 杨秀丹 周 莹 赵易博

出版发行：吉林科学技术出版社

社 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

发行部电话 / 传真：0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600311 85670016

编辑部电话：0431-85619083

投稿邮箱：jlkj-syp@hotmail.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

印 刷：长春新华印刷有限公司

规 格：710毫米×1000毫米

开 本：16开

印 张：16印张

字 数：230千字

版 次：2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5384-4536-7

定 价：25.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄出版社调换

## 前 言

随着社会进步的日新月异，各个行业的竞争也越发明显。天长日久，人们的工作、生活压力越来越大，身体的健康状况也越来越不容乐观。

健康是人们最关心的一个词，体检则是人们挂在嘴边最频繁的一个词。对于体检，有些人说一年定期做一次就OK了。可是，你能够保证在这一年、十二个月、三百六十五天里，身体不出现异常状况吗？或许有人该发出疑问了：难道要天天往医院跑吗？当然不是。再说了，现代人的生活节奏这么紧张，平常忙得几乎连休息的时间都没有，哪有那么多时间往医院跑。就算是有时间去医院，但面对一道又一道的程序，实在是太麻烦了。

不做体检，健康面临威胁，去医院做体检又实在太麻烦，这就使我们陷入了左右两难的境地，真的就没有一个两全其美的办法吗？有！我们可以在家做体检。这样一来，既不用担心我们的健康受到威胁，又不用去面对医院里那些麻烦的程序，何乐而不为呢？

面对这样一个建议，可能会有朋友提出诸多疑问：在家做体检，准确吗？具体怎么检查？怎样才能及时发现疾病？为了解答朋友们所提出的疑问，也为了让更多的朋友在家能够做出准确的检查，我们特编写了《在家做体检：给自己的体检报告单》一书。

本书中涉及了很多家庭体检的基本方法，多种症状自我检测的方法，不同人群所表现疾病的自测方法，维生素及微量元素的自测方法，生活习惯的自我检测，以及心理方面的自我检查。对于每一个项目的检测，除了有自测的方法，还包括了很多的内容和小常识。以体温为例，有：体温的正常指标；体温的自测方法；体温异常的信号和日常保健等，最后还附有医生忠告，提醒朋友们对某些现象要提高警惕。除此之外，在图书最后的部分还有一个附录，其主要目的就是让朋友们更多地了解体检和体检有关的内容，提醒大家在进行体检的时候要注意些什么问题等。

在家做体检，能够随时掌握自己的健康状况，提前发现疾病征兆，及时治疗，这样就会更多地避免损害健康、失去生命的危害。为了自身的健康，为了不让疾病缠身，请学会在家做体检。

## 第一章 我的身体我做主：身体常规指标自检

体重、血压的升高，视力、听力的下降以及味觉、嗅觉的异常，这些都可能预示某些疾病的发生。如果对于这种情况置之不理，那么这些疾病很可能就会肆无忌惮地侵犯我们的身体，威胁我们的健康。因此，我们要密切注意身体各项常规指标的情况，以防疾病的发生。

- 一、体重自检：轻飘飘与沉甸甸的梦魇 / 009
- 二、血压正常参考指标 / 017
- 三、体温自检：嘘寒问暖话热凉 / 022
- 四、心脏功能自检：心乱如麻与平心静气的标杆 / 026
- 五、呼吸自检：像呼吸一样的自然与不自然 / 031
- 六、听力自检：相信耳朵，听天不由命 / 035
- 七、视力自检：用检视别人的目光来检视自我 / 039
- 八、味觉自检：酸甜苦辣涩，五味当俱全 / 044
- 九、嗅觉自检：明辨气味的情报员 / 047

## 第二章 缺什么，补什么：人体营养素指标自检

不知从什么时候起，五花八门的营养补充剂开始占据我们的视线：钙片、锌片、钙镁合剂、葡萄糖……各种产品层出不穷；“补充大脑营养、提高记忆力”、“别让孩子输在起跑线上”……一句句广告语不断敲打着人们敏感的神经。于是，很多人产生了这样的疑问：每个人都需要补营养素吗？补得越全越好、越多越好吗？要是不补，自己会不会真的就会生病呢？在此奉劝各位，补与不补得自己的身体决定。

- 一、蛋白质自检：人体的根本不能丢 / 051

- 二、脂肪自检：吃补有讲究，不光大鱼大肉 / 055
- 三、维生素A：身体滋润剂知多少 / 059
- 四、维生素B<sub>1</sub>：给你良好的精神状态 / 063
- 五、维生素B<sub>2</sub>：生长发育，不能或缺 / 067
- 六、维生素B<sub>6</sub>：分解食物，吸收营养 / 070
- 七、维生素B<sub>12</sub>：代谢过程中所必需的辅酶 / 074
- 八、维生素C：伤口难愈合与牙齿出血的背后 / 078
- 九、钙指标自检：铮铮铁骨与软骨头 / 082
- 十、锌指标自检：“生命的火花”与“婚姻和谐素” / 086
- 十一、碘指标自检：甲状腺肿大的克星 / 089
- 十二、铁指标自检：合成血红蛋白的主要原料之一 / 093

### 第三章 小习惯，大健康：生活习惯自检

习惯成自然，我们每天的绝大部分行为，都是长期的生活习惯使然。有些习惯甚至会陪伴人的一生，其中有很多是对我们身体健康不利的坏习惯，如吸烟、酗酒、懒惰、生活无规律、焦虑等等。大多数人平时并不太重视习惯对健康的影响，直到身体健康亮出红灯才如梦初醒，往往悔之晚矣。真正的健康是从有规律的生活中得到的，养成健康的生活习惯才是最有效的健康保障！

- 一、主副食自检：位置颠倒危害多 / 098
- 二、暴饮暴食自检：大胃王，有的疾病不可不防 / 103
- 三、吸烟者健康自检：吸烟吸毒 / 106
- 四、饮酒者健康自检：劝君一杯酒，西出见故人 / 110

### 第四章 有感觉，要警觉，身体症状自检

人体所表现出来的很多症状都可能是某些疾病所发出的信号，根据这些症状，可能就会推断出是什么疾病。当身体发出某些不适症状时，千万不要置之不理，否则很可能导致严重疾病的发生而不自知。因此我们有必要自己的体质进行扫描，捕捉预示自己重大变化的蛛丝马迹，从而有效的保证身体的健康。

- 一、头痛自检：多种疾病的症状 / 116
- 二、头晕自检：头重脚轻，疾病登门 / 120
- 三、耳鸣自检：声音“工厂”出现变故 / 124
- 四、鼻部症状自检：吸不进又呼不出的难过 / 128
- 五、鼻流血自检：常见症状，异常表现 / 132
- 六、口臭自检：口气不小，疾病不少 / 137
- 七、肩颈痛自检：当心颈椎问题 / 141
- 八、腰背痛自检：查查脊椎与内脏 / 145
- 九、腹痛自检：腹部器官皆有可能 / 149
- 十、腹胀自检：数种病因并存 / 153

### 第五章 男人也不是铁打的，男性疾病要自检

对于男人来说，强悍是他们的代名词，好似他们是一座推不倒的山，疾病也拿他们没有办法。其实，男人也是由血肉组成，也会因疾病倒下。所以，男性朋友们，不要以为自己刀枪不入，很多疾病可能正在向你逼近。

- 一、睾丸自检：不要让男性“根本”病变 / 157
- 二、阴茎自检：检查性福之“根” / 161
- 三、精液自检：不要因它而影响后代 / 164

四、前列腺自检：男人说不出的痛 / 168

五、阳痿自检：“腿软”并不是说不够“男人” / 172

## 第六章 娇弱如伊，女性健康自检

女人给人的印象向来是娇弱的，属于女性朋友的特殊器官以及特殊生理现象也都存在很大的病变风险。为了能够让自己更健康，风采更迷人，女性朋友一定要学会关爱自己，学会对各个器官进行自我检查。

一、阴道自检：阴道如宝，看它是否发炎 / 178

二、宫颈自检：它的病变离伊人有多远 / 182

三、乳房自检：莫让乳房成为疾病源头 / 187

四、卵巢自检：突然发福，卵巢病变 / 192

五、月经自检：朋友还是杀手 / 198

## 第七章 人到中老年，健康须自检

到了中年，人体的各项功能开始有衰退的迹象，疾病也越来越多的，以及越来越频繁的找上中年朋友，使他们的健康面对着极大的威胁。因此，对于处于中年的人来说，疾病的自我检测就有着不同的寻常的意义。

一、女性更年期自检：更年期问题不容小视 / 202

二、男性更年期自检：男人也有更年期 / 207

三、骨骼自检：困扰中老年人的顽疾 / 211

四、血糖自检：不高不低才健康 / 217

五、眼疾自检：雾里看花，万万不可 / 221

六、心脑血管自检：心“痛”了？小心了 / 226

七、肾脏自检：你的肾健康吗 / 229



## 第八章 孩子健康不可忽视，父母应代检

孩子是父母的希望，孩子的健康牵动着父母的每一根神经。发生孩子身上的疾病往往是会影响孩子一生的，确实应当谨慎对待。对于孩子的每一个异常表现，父母都不要忽视，或许孩子的异常就是来自于某种疾病的发生。

- 一、智力体检：不容忽视的“低能”问题 / 234
- 二、身体体检：残疾只因晚发现 / 238
- 三、先天性疾病体检：不怕一万，只怕万一 / 242

## 附录 医院体检需知

- 一、多长时间进行一次体检 / 246
- 二、体检前注意事项 / 247
- 三、体检为什么要空腹 / 248
- 四、体检的常规项目 / 248
- 五、不同年龄的体检项目 / 249
- 六、什么是B超检查 / 250
- 七、婚前检查的内容是什么 / 251
- 八、孕前需要做什么检查 / 251
- 九、产前需要检查什么 / 252
- 十、孩子的体检有哪些 / 253
- 十一、男性体检应该检查什么 / 254
- 十二、女性体检应当注意什么 / 254
- 十三、中老年应特别检查哪些项目 / 255



# 我的身体我做主：身体常规指标自检



体重、血压的升高，视力、听力的下降以及味觉、嗅觉的异常，这些都可能预示某些疾病的发生。如果对于这种情况置之不理，那么这些疾病很可能就会肆无忌惮地侵犯我们的身体，威胁我们的健康。因此，我们要密切关注身体各项常规指标的情况，以防疾病的发生。

---

## 一、体重自检：轻飘飘与沉甸甸的梦魇

---

体重正常参考指标

标准体重（千克）= 身高（厘米）- 105。比如：一个人的身高为175厘米，其标准体重应为 $175 - 105 = 70$ （千克）。

体重是人体健康非常重要的指标之一，它的变化往往是健康的标志。当然，体重和遗传、营养及运动都有着很大的关系。那么，就让我们来看看体

重的正常指标是什么，我们依据什么来判断自己的体重是否正常呢？

## 体重的自测方法

### 1. 体重与身高自测

在测量体重时，最好使用经过校正的杠杆型体重秤。被测量者应空腹，不穿鞋，只穿轻薄的衣服，全身放松地站在秤上。测量者读取杠杆秤上的游标位置，读数应精确至10克。

体重要考虑到与身高的平衡，所以测量体重的同时也应测量身高。

测量身高时，量尺（最小刻度为1毫米）应与地面垂直，固定或贴在墙上。

被测量者直立，两脚后跟并拢靠近量尺，并将两肩及臀部也贴近量尺。测量人员用一根直角尺放在被测量者的头顶，使直角的两个边一边靠近量尺，一边接近被测量者的头皮，然后读取量尺上的读数，精确至1毫米。

### 2. 从腰臀比值测肥胖度

世界卫生组织用人的腰臀比值来衡量其是否肥胖，具体方法是：让被试者放松站立，然后测量其腰围的数值和臀围的数值，再用腰围的数值除以臀围的数值，得出的结果即是腰臀比值。

男性的正常腰臀比值应小于0.8，女性的正常腰臀比值应小于0.7。若男性的腰臀比值大于0.9，女性的腰臀比值大于0.85，则说明这个人已有肥胖症。

如果你以上5项测试的结果都正常，说明你是个健康的人；如果你有1~3项不合格，那就说明你已经处于亚健康状态，该注意身体了；如果你有4项或5项都不合格，那你就什么也别说了，应立即加强身体锻炼。

## 体重保健常识

### 1. 瘦肥型

体重低于标准10%以上，但体脂肪量高。

饮食：均衡地摄取营养，尤其是蛋白质的补充，但应减少高脂肪与甜食



的摄取。

运动：一方面加强脂肪燃烧，降低体内脂肪量，一方面强化肌力，培养运动习惯，可改善体力之不足。

## 2. 微胖型

体重合乎标准，但体脂肪量高是典型的现代人体形。

饮食：应减少高脂肪、高热量的食物，避免营养过剩。

运动：加强脂肪燃烧运动。

## 3. 肥胖型

体重高于标准体重10%以上，体脂肪量高。

饮食：由专人指导达到饮食减肥。

运动：加强脂肪燃烧运动，每周至少固定3次运动，每次运动时间在30分钟以上。

## 4. 稍瘦型

体重低于标准体重达10%以上，但体脂肪量合乎标准。

加强肌力训练，多做强化肌力运动，可促进体内新陈代谢。

## 5. 强壮型

体重高于标准体重，体脂肪正常，本体型的人骨架大，肌肉也较发达。

通常本体型的人应属于运动型的人，若能多做燃烧脂肪运动，降低脂肪，体型将更健美。

## 6. 过瘦型

体重低于标准体重达10%以上，体脂肪量不足。

饮食：多注意均衡营养的摄取。

运动：增加强化肌力的运动，可帮助体力的训练及体力的增加。

## 7. 活力型

体重为标准，但体脂肪少，是健而美的体型。

通常活力型的人为有运动族中的一员，请继续保持做运动的习惯，以维持让人羡慕的身材。

## 8. 肌肉发达型

体重超过标准体重，但体脂肪少，是典型的运动员。

请继续维持固定的运动，避免长时间不运动，造成脂肪堆积。

## （三）体重异常与疾病自疗

体重过高或过低都会影响人体健康。过于消瘦是营养不良的表现，对疾病的抵抗力下降。体重超重或肥胖又使人们患多种疾病的风险增加，超重或肥胖者患糖尿病、高血压、高血脂的风险是体重正常者的2~3倍。

### 信号一：营养不良

判定是否营养不良的方法很简单，将所测的体重与正常体重进行比较。1~10岁小儿体重可根据公式：体重 = (年龄 × 4) + 8。如果所测的体重低于正常的15%~25%为轻度营养不良，低于25%~40%就属于中到重度营养不良。考虑到身高，如身高较矮，体重自然会偏轻一些，一般身高矮1厘米，体重减200~300克。

营养不良是体重过低的原因之一。营养不良是由于进食不足或者是进食没有被人体充分吸收利用，或者是由于某些慢性疾病消耗较大，所引起的一种慢性营养缺乏症。

营养不良这种病症大多会发生在孩子的身上，孩子是否营养不良，家长自己就能判断。

另外，营养不良通常会有两种症状，一个表现为消瘦，另一个则表现为水肿。消瘦，由于热能严重不足引起，小儿矮小、消瘦，皮下脂肪消失，皮肤没有弹性，头发干燥易脱落、体弱乏力、萎靡不振。水肿，由严重缺乏蛋白质引起周身水肿，眼睑和身体水肿，皮肤干燥萎缩，角化脱屑，或有色素沉着，头发脆弱易断和脱落，指甲脆弱有横沟，无食欲，常有腹泻和水样便。

当确定孩子患有营养不良症后，家长一定要保证孩子摄入足量的热能和蛋白质。在选择食物的时候，也要选择适合孩子消化能力和符合营养需要的食物，尽可能地选择高蛋白、高能量的食物，可以过多地食用一些乳制品和动物蛋白质如蛋、鱼、肉、禽和豆制品及新鲜蔬菜、水果。

另外，父母也可以为孩子选用一些食疗药方，或许可以起到一定的效果。



### 1. 鸡内金鳝鱼

原料：鳝鱼1条，鸡内金6克，葱、姜、酱油、盐、黄酒、味精各适量。

做法：将鳝鱼去肠肚洗净，切成6厘米长的节，鸡内金洗净；将鳝鱼、鸡内金放入碗内，加葱、姜、黄酒、盐、酱油，上笼用武火蒸至鳝鱼熟透，再放味精搅匀即成。

### 2. 红枣橘皮粥

原料：红枣10枚，橘皮6克，麦芽6克，淮山药15克，莲子10克，粳米60克。

做法：将橘皮、麦芽煎水，取汁；莲子去心；红枣、淮山药、粳米洗净，共置锅中，加水适量，温火慢熬，粥熟即成。每日1剂，疗程不限。

### 3. 蜜饯姜枣龙眼

原料：大枣250克，龙眼肉250克，蜂蜜250克，姜汁2汤匙。

做法：将大枣、龙眼肉洗净后放入锅内，加清水适量，用武火烧沸后，转用温火烧至七成熟时，加姜汁、蜂蜜搅匀，煮熟，起锅装盆，待冷却后装入瓶内，封口即成。每日3次，每次可吃大枣、龙眼肉3~5粒。

## 信号二：肥胖

根据身高、体重，按体重质量指数 [ 体重 ( 千克 ) / 身高<sup>2</sup> ( 米<sup>2</sup> ) ] 计算，>24为超重，>28为肥胖症。

单纯性肥胖具有遗传的倾向，具有一定的家族聚集性。比如：若双亲均为肥胖者，子女中有70%~80%的人表现为肥胖；双亲之一（特别是母亲）为肥胖者，子女中有40%的人较胖。根据有关研究表明，遗传因素对肥胖形成的作用约占20%~40%。当然，在当前大规模的肥胖流行中，环境和社会因素还是肥胖症产生的主要因素。

饮食疗法是肥胖治疗的最基本的方法之一，对于轻度老年肥胖患者，一般不需要进行饮食治疗，重度肥胖则主要采用综合疗法。

1. 早饭最好不吃主食，只吃鸡蛋、牛奶、豆浆；中午吃蔬菜、瘦肉、豆制品，减少主食的量；晚餐吃蔬菜、豆制品、少量米饭。
2. 每日进食要按时，吃饭时要细嚼慢咽，每餐吃的不要过饱。
3. 禁止吃零食，限制用高糖饮料，如可乐、果汁及高糖咖啡。
4. 低盐饮食，戒酒。



5. 请营养师设计减肥食谱。

6. 减肥的效果以每月减少1千克，要以不感到饥饿、无全身乏力为尺度。

除了饮食疗法，运动疗法也是治疗肥胖的有效方法。

选择运动疗法治疗肥胖症时，就一定要树立信心，狠下决心，并且要有恒心，否则很难达到治疗的目的。开始的时候，许多肥胖症患者往往不愿意参加运动，单靠简单的饮食控制又很难奏效，到最后还是必须参加运动。要想取得良好的减肥效果，不妨试试以下方法。

### 1. 步行与跑步

快速步行（120~130步/分），共2~3组，每组4~5次，间歇15~20秒。

原地跑步3分钟（60~70步/分），共2组。

快速跑步（135~140步/分），重复3~4次，间歇30~40秒（走与跑心率介于120~130次/分）。

### 2. 骑自行车

慢速骑行1500~2000米。

中速骑行1200~1500米，共2组。

快速骑行1000~1200米，共2~3组，间歇20~30秒。

中速骑行1200米→快速骑行1000米→慢速骑行800米，共2组。

只要能够持之以恒，运动、饮食相结合，肥胖症一定会被轻松治愈。

## 信号三：高血脂

高血脂，也叫高脂血症，是指人体内的脂肪代谢异常引起血液中的血脂升高，或者血脂水平的变化超出了正常的范围。

根据有关调查显示，高血脂已成为中老年人的常见病，而由此引发的各种心脑血管病也已成为威胁中老年人生命的主要祸首。因此，中老年朋友一定要提高警惕，防止高血脂的发生。那么，怎样才能知道是否出现高血脂了呢？朋友们可以从以下几个方面加以判断。

1. 您是否经常出现头昏脑涨或与人讲话间隙容易睡着；是否出现早晨起床后感觉头脑不清醒，早餐后情况可改善，午后极易犯困，但夜晚又很清醒等一系列状况。



的小皮疹，刚开始时为米粒大小，略高出皮肤，严重时布满整个眼睑。

3. 腿肚经常抽筋，并常感到刺痛，这是胆固醇积聚在腿部肌肉中的表现。

4. 短时间内在面部、手部出现较多黑斑（斑块较老年斑略大，颜色较深），记忆力及反应力明显减退。

5. 看东西一阵阵模糊，这是血液变黏稠、流速减慢，使视神经或视网膜暂时性缺血缺氧所致。

对于降低高血脂的问题，有关医师指出调整饮食就可以安全降血脂，其中以下几种食物有着理想的效果：燕麦，燕麦中含有丰富的可溶性及不可溶性纤维，能在肠胃道中阻止胆固醇及脂肪的吸收；豆类，又安全、又便宜、又能有效降血脂的食物非豆类莫属，豆类食品中含有很多种降胆固醇的有效成分，其中最主要的就是豆类中的可溶性及不可溶性纤维；大蒜，大蒜也是降血脂的能手，不管是生吃还是熟吃都有着不错的效果；苹果，苹果内有着非常丰富的果胶，对于降低胆固醇也有着很好的效果，坚持每天吃个苹果吧。

除了要注意饮食方面外，患者朋友也可以尝试一下运动疗法。

运动对于机体的脂质代谢有着非常积极的影响，根据有关研究表明，运动可以促进机体代谢，提高脂蛋白酶的活性，从而加速脂质的运转、分解以及排泄。此外，对于机体的糖代谢，通过运动也可以改善。因此，对于高血脂患者来说，加强运动锻炼是一项非常积极的防治措施。

患者朋友可以根据自己的情况和环境来决定运动方式，一般有慢跑、体操、太极拳、气功、游泳、爬山、骑自行车及健身器等方式。只要持之以恒，保持一定强度的运动量，一定能够达到预防和治疗高血脂的目的。当然，患者朋友一定要注意运动量，以锻炼时不发生明显的身体不适为原则。

另外，患者朋友也可以尝试一些食疗药方，或许会起到不错的作用。

### 1. 银耳炒肉丝

原料：银耳9克，瘦猪肉丝150克，酱油10毫升，水豆粉5克，油、盐、味精、姜粉、沸水各少许。

做法：先将银耳用温水泡发，去除黄蒂、杂质洗净，并撕为小片；肉丝放入水豆粉、适量酱油、姜粉拌匀入味后，放入热油锅炒至八成熟时，加入





银耳、沸水、盐及少许酱油，同时不断用旺火翻炒5分钟即可，起锅时加入味精调味即成。

## 2. 黑芝麻桑葚糊

原料：黑芝麻60克，桑葚60克，白糖10克，大米50克。

做法：将黑芝麻、桑葚、大米洗净后，一同放入砂盘中捣碎，再放入砂锅内加清水3碗，煮成糊状后，加入白糖即可。每日服2次。

## 3. 降脂减肥茶

原料：草决明子5克，菊花5克。

做法：先将菊花洗净备用，草决明子先洗净炒至微膨带有香味后捣碎，纱布包好，用清水煮沸，煎至微黄色，再倒入菊花同煎几分钟即可。代茶饮，一次饮完后再加入水冲泡，直至无味即可弃之。

## 医生忠告

患者朋友应该知道的是，人的体重在一天之内浮动1~2千克是很正常的。女性在月经之前体重有可能增加3千克。如果每天测体重，过分关注体重的浮动，不仅无益于保持身材，反而会增加不必要的担心，甚至可能引发对健康饮食极为不利的行为。

另外，青少年也不要过分频繁地称体重。要知道，青少年正处于生长发育期，体重增长是很正常的现象。血压自检：压力与动力之“度”