

实用健康导航

吴孟超 题



何光顺 何 林 ■ 编著

高健商基本要领

围绕一中心 盯住两重点 坚持三个三 遵循四原则

警惕五杀手 疏远六过度 熟知七最好 防止八个才

把握九不过 巧用十个乐 用好十一宜

实用健康导航

吴孟超 题

何光顺 何 林 编著

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

实用健康导航/何光顺,何林编著. - 北京:军事医学科学出版社,2008. 10

ISBN 978 - 7 - 80245 - 158 - 2

I. 实… II. ①何… ②何… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 153437 号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010)66931051, 66931049, 81858195

编辑部: (010)66931039, 66931127, 66931038

86702759, 86703183

传 真: (010)63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 装: 北京市顺义兴华印刷厂

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 112 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次

定 价: 28.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

作者简介

何光顺,四川省乐山市人,1956年10月出生,1972年入伍。中共党员,毕业于重庆第三军医大学预防医学院、解放军后勤指挥学院后方专业勤务系。历任卫生员、学员、护士、军医、助理员、卫生处处长。先后荣立三等功4次,1993、1999年被评为全国、全军疾病控制先进个人。业绩被大型文献《中华魂·中国百业领导英才大典》等收录。

出版《部队基层平时卫生工作系统规范化管理》、《医护文书式样汇集》,合著《一线战伤救治经验略论》、《现代水传播病学》,参与编写《中国人民解放军成都军区卫生工作史》,发表医学论文70余篇,在部队基层医疗卫生单位中开展的系统规范化管理经验,被全军推广使用至今。指导女儿何林缩短了理论与实际应用的距离,整合有关专科专家最新研究成果资源,密切协同攻关,研制出的治疗胃肠炎、高血压、脑血栓、咽喉炎、座疮(青春痘)、脚癣等的中药、低温技术处理超微三七胶囊和多功能电子保健通,给不少患者根除了病痛、送去了健康。

序

1997年仲夏,为了解边防官兵对健康的需求,我与时任云南省军区卫生处处长的何光顺同志相处数日,结下友谊。时过境迁已10多年,但我一直惦记着在边疆工作的光顺同志。2009年新春,我收到光顺同志寄来的《实用健康导航》一书手稿。仔细阅读后,深为光顺同志做希望人人都健康的事还那么执着、投入、痴迷所欣慰。

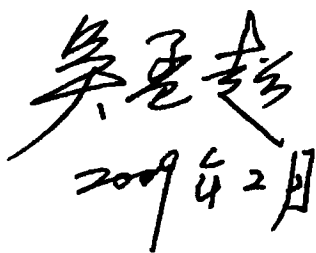
我曾说过:一把手术刀只能挽救一个生命,一套科学、完整的理论却能救活无数人。我一生都在为人民的健康服务,我深知,生命只有一次,健康高于一切,无论贫穷富裕,务必早防早治。健康,同做人和做事一样,不同的认识决定不同的观念,不同的观念决定不同的行为,不同的行为决定不同的结果。无数惨痛教训警示、临床病历证实,只有始于持之以恒的观念更新、意识增强、行为正确,从早学习、早认识、早预防、早发现、早诊断、早治愈入手才是获得健康的真谛。权威资料显示,预防疾病知识多、自我保健意识强、生活习惯养成好的人,可少发生或不发生损害、损失健康的事,可使高血压病的发病率降低55%,糖尿病的发病率降低50%,脑出血(脑中风、脑卒中、脑溢血)、冠心病的发病率降低75%,癌症的发病率降低33%,平均寿命延长10年以上,意外伤害也易得到较好控制。可见,提高健康的认识,增长健康的见识,掌握健康的知识,越早越多越好。摒弃健康时满不在乎、明知故犯、心存侥幸等陈腐观念,避免病重时才不惜一切,百般后悔,枉然告终的结局,才能把健康的金钥匙牢牢握在自己手中。

为大众“想奔小康、先重健康”助一臂之力,他们在多年来从事预防

医学、医疗保健、养生实践、健康讲座的基础上,借鉴古今,博采众长,编著了集科普、健康教育于一体的《实用健康导航》一书。旨在帮助人们早日形成和营造“高健商”的健康氛围和环境,在高健商的促动下,不视而不见、一拖二扛、重治轻防、讳疾忌医,走出健康盲区,不重蹈覆辙,扬帆稳航,直达彼岸。

全书要点清晰、重点突出、图文并茂,融科学性、知识性、可读性、趣味性于一体,既前瞻、科学、简明,又较系统地、完整地、详尽地概括了现代常见养生和急、危、重症现场自救互救的方法与措施。深入浅出,通俗易懂地回答了健康的难点在何处,重点要抓什么,怎么抓,从哪里抓起,具有一看就懂、一学就会、一用就灵的显著特点。并将自我保健的核心内容写成诗,谱上曲,合成为有益心、德、智、体健康的《康乐歌》,还精挑细选了一组喜闻乐见的歌曲,供读者在乐疗时选用。

愿此书能助您在健康上自己免遭罪、亲友不受累、节省医药费、安然享百岁,成为您生活幸福、健康长寿的良师益友。



吴永昌

2009年2月

中国科学院院士,中华医学会副会长,
第二军医大学第三附属医院—东方肝胆外科医院院长、
研究所所长,2005 年度国家最高科学技术奖获得者

前 言

珍爱健康、益寿延年,是人类永恒的主题与追求。多年来,每当看到医院内人头攒动,病满为患;黑诊所,草菅人命,屡铲难绝;寺庙前,香火缭绕,乞求健康;无数家庭因病倾家荡产,无数青壮年人在无助中故去,心就隐隐发酸,阵阵作痛。

善待健康实际是善待生命,善待生命实际是善待自己。

编著此书既不是心血来潮、小题大做,也不是故弄玄虚、危言耸听,更不是为追名逐利,目的是提醒更多的人,什么都可以有,千万不要有病,健康=做正确的事+时间。并在此的导引下,早在以下10个一点中去寻方法、找答案,即:知道早一点、自控严一点、标准高一点、抓的紧一点、信息畅一点、范围广一点、对接准一点、掌握多一点、记忆牢一点、持续久一点,推动其波浪式前进,螺旋式上升。早垒防病保健的铜墙铁壁;早避红灯、过绿灯、蓄能量、储资源,把占60%的可控健康维护权牢牢掌握在自己手里,把健康之敌始终御于命门之外,少一点疾病带来的痛苦与折磨,不把自己提前推到“签收”来自天国“请柬”的行列中,充分享受美好人生。

在本书出版过程中,得到了虽已87岁高龄,但仍精力充沛、风采依旧,还辛勤工作在救死扶伤第一线的中国科学院院士、2005年度国家最高科学技术奖获得者、中华医学会副会

长、第二军医大学第三附属医院—东方肝胆外科医院院长、研究所所长,倍受世人敬仰的、尊敬的吴孟超教授的悉心指导与教诲,并为此书作序、题写书名;还得到了军事医学科学出版社的领导、编审人员,昆明电视台总编室主任邹金凯等同志的鼎力相助;成都军区联勤第三十八分部卫生处原处长李永茂、成都军区昆明总医院门诊部原主任于兴礼、中国科学院昆明植物研究所博士生导师杨祝良教授等无偿提供了部分珍贵资料和指导,在此,谨向他们致以最诚挚、最衷心的感谢!此书虽历时3年,数易其稿,经4次大的充实、完善、调整,初衷是想提供给人们防健康“窃贼”的,全天候、全方位、全过程的真品、正品、精品“电子监控眼”。

由于知识水平所限,疏漏、欠缺在所难免,敬请读者不吝赐教。

何光顺 何 林

二〇〇九年元月



目 录

目 录

第一章 健康基本标准、方法	(1)
第一节 健康定义、标准	(3)
● 健康定义	(3)
● 健康标准	(4)
第二节 影响人类正常寿命的主要因素	(5)
● 环境因素	(6)
● 不良行为	(6)
第三节 高健商基本要领	(7)
● 围绕一中心	(7)
● 盯住两重点	(8)
● 坚持三个三	(15)
● 遵循四原则	(15)
● 警惕五杀手	(16)
● 疏远六过度	(16)
● 熟知七最好	(17)
● 防止八个才	(17)
● 把握九不过	(21)
● 巧用十个乐	(21)
● 用好十一宜	(22)
第四节 科学合理膳食	(23)
● 现代营养流行方	(25)



● 食物的不同属性	(26)
● 人体所需营养最佳食物	(27)
● 人体所需营养素	(28)
● 能增强人体免疫力的常见食物	(29)
● 常见有排毒功能的食物	(31)
● 常见不宜搭配同食的食物	(32)
● 常见适宜搭配同食的食物	(34)
● 世界卫生组织(WHO)公布的全球十大垃圾食品	(38)
● 常见粥	(39)
● 饮食中的“四多”、“四少”值得重视	(41)
第二章 心理健康	(54)
第一节 认识心理的的实质	(54)
第二节 心理健康的标准	(55)
● 世界卫生组织(WHO)制定的心理健康标准	(56)
● 我国制定的心理健康标准	(56)
第三节 心理健康关系生活的各个方面	(57)
第四节 不健康心理易致的较常见的身心疾病	(58)
第五节 培养良好心理六方法	(59)
● 热爱生活	(59)
● 助人为乐	(59)
● 谦虚谨慎	(60)
● 学会宽容	(60)
● 励炼意志	(60)
● 学点阿 Q	(60)
第六节 需要克服的八种心理	(61)
● 疑心症	(61)



●操心症	(61)
●担心症	(61)
●焦虑症	(61)
●孤寂症	(62)
●应该症	(62)
●依赖症	(62)
●内疚症	(62)
第七节 常见的不正常心理与治疗	(62)
●心理治疗方法	(63)
●改变不良情绪,自我调节速效法	(63)
第三章 亚健康	(68)
第一节 起因	(69)
●社会因素	(69)
●心理因素	(69)
●生物因素	(69)
●生活方式因素	(70)
●环境因素	(70)
第二节 转向与干预	(70)
●生活调控法	(71)
●心理调控法	(71)
●中医药调控法	(71)
●理疗调控法	(72)
●淡忘调控法	(72)
第四章 健康状况自察	(73)
●体温	(73)
●脉搏	(73)



●呼吸	(74)
●血压	(74)
●大便	(75)
●尿量	(75)
●体重	(75)
●食欲	(75)
●月经	(75)
●不育	(76)
●起居	(76)
●疼痛	(76)
●腹痛	(76)
●头痛	(76)
●痛觉	(76)
●视力	(77)
●听力	(77)
●颜面	(77)
●淋巴结	(77)
●乳腺	(77)
●呼吸系统	(77)
●循环系统	(78)
●泌尿系统	(78)
●生殖系统	(78)
●骨、关节	(78)
●神经系统	(79)
第五章 健康体检导引	(80)
第一节 查前准备	(80)



第二节 各项检查注意事项	(82)
● 血压测量检查	(82)
● 血常规检查	(83)
● 尿常规检查	(83)
● 尿细菌学检查	(83)
● 大便常规、潜血检查	(83)
● 宫颈、阴道细胞学检查	(84)
● 心电图检查	(84)
● 动态心电图检查	(84)
● 心电图运动负荷试验检查	(84)
● 胃肠镜检查	(85)
● 腹部 B 型超声(B 超)检查	(86)
● 腹部 CT 检查	(86)
● 甲状腺摄碘率测定检查	(87)
● 核磁共振(MRI)检查	(87)
第三节 检验报告判读	(88)
● 乙肝两对半检查	(88)
● 血生化检查	(89)
● 血常规检查	(91)
● 尿常规检查	(93)
● 肿瘤标志物检查	(95)
第四节 健康体检应检项目时限	(97)
第六章 常见异常防控	(98)
● 血脂升高和脂肪肝	(98)
● 高血压及临界高血压	(99)
● 血糖增高	(101)



● 血尿酸增高	(103)
● 前列腺增生	(104)
● 癌症早期征兆	(104)
第七章 急危重症现场自救互救	(107)
第一节 施救流程	(107)
第二节 施救禁忌	(108)
第三节 胸外心脏叩击、按压术	(110)
● 胸外心脏叩击术	(110)
● 胸外心脏按压术	(110)
第四节 口对口人工呼吸术	(112)
第五节 硝酸甘油制剂使用注意事项	(112)
第六节 分病自救互救	(114)
● 心绞痛	(114)
● 急性心肌梗死	(116)
● 脑血栓	(118)
● 脑出血(中风、脑溢血、脑卒中)	(118)
● 高血压急症	(119)
● 昏厥(晕厥)	(119)
● 鼻出血	(122)
● 发热	(123)
● 溺水	(125)
● 电击伤	(126)
● 毒蛇咬伤	(127)
● 创伤	(128)
● 踝关节扭伤	(132)
● 烫(烧)伤	(133)



● 狗咬伤	(134)
● 错服药物	(135)
● 腹痛	(135)
● 食物中毒	(136)
● 醉酒	(138)
● 中暑	(139)
● 其他意外	(140)
第七节 传统医药的应用	(143)
● 按压灵台、至阳穴治疗急性腹痛	(143)
● 治疗急性腰扭伤三法	(144)
● 日常按穴保健	(146)
第八章 旅游保健	(149)
第一节 熟悉保健事项	(149)
● 做一次健康检查	(149)
● 选择适宜地点	(150)
● 了解旅游地概况	(150)
● 保健药品、物品准备	(150)
● 因地制宜健身	(150)
● 适应旅途环境	(151)
● 旅途健康与安全	(151)
第二节 旅途常见疾病防控	(152)
● 晕动病	(152)
● 航空性耳胀	(154)
● 腹泻	(154)
● 上呼吸道感染	(155)
● 蜂蜇伤	(155)



● 蚂蟥咬伤	(157)
● 蜈蚣(雷蛇虫)咬伤	(158)
第九章 保健要诀荟萃	(159)
第一节 保健谣集锦	(159)
● 养生三字经	(159)
● 劝君莫生气	(160)
● 八防多留意	(160)
● 防病二十贵	(160)
● 地震后自救互救、饮水、饮食卫生要诀	(161)
● 火海逃生十对策	(162)
● 全国侨联原主席庄炎林“六六”赠言	(163)
第二节 常见食疗谣	(165)
附录一 康乐歌	(166)
附录二 提高服用三七质量的主要要素	(167)
附录三 最适宜在室内栽种的常见植物	(171)
附录四 常见一类疫苗预防接种程序	(173)
附录五 常见二类疫苗预防接种程序	(174)
附录六 主要剧毒毒蕈(蘑菇)简介	(175)
附录七 拒绝艾滋,拯救人类	(178)
附录八 地震前生物征兆谣	(180)
附录九 公共场所防爆炸要诀	(181)
附录十 有氧运动及其益处	(182)
附录十一 夫妻健康互监	(183)
附录十二 开车族易患哪些疾病	(185)
附录十三 开车族健康六要素	(187)
附录十四 煎熬中药的注意事项	(189)



附录十五	失眠的危害及简易矫治	(193)
附录十六	防“病从发入”	(195)
附录十七	小心长期美甲损害健康	(197)
附录十八	女性私处自护	(198)
附录十九	患有下列疾病和在下列情况时不宜大笑	(203)
附录二十	PET - CT 可查哪些疾病	(205)
附录二十一	治疗便秘简方	(207)
附录二十二	就诊挂号科室简述	(209)
附录二十三	音乐与保健	(214)
附录二十四	预防呼吸道传染病口诀	(220)
附录二十五	正确洗手方法	(221)
附录二十六	高健商基础构架	(222)