

14 CATEGORIES OF MEDICAL EXPERTS
GIVE YOU HEALTH ADVICE



14类医学专家 给你的健康忠告

肖 斌 主编

14类医学专家多年积累的宝贵经验，
200个与你息息相关的健康忠告！

肖 斌 主编

14类医学专家 给你的健康 忠告

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

主 编 肖 斌

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 超	白 晶	孙光雨	李 洁
李 良	李淳朴	李淑云	季 慧
张晓义	张丽莉	张来兴	杨春明
杨佩薇	陈鹤鲲	陈 莉	赵冰清
袁婉楠	顾新颖	曾晓丽	霍立荣
霍秀兰			

图书在版编目(CIP)数据

14 类医学专家给你的健康忠告/肖斌主编.—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5381-6107-6

I. 1… II. 肖… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 167841 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁星海彩色印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 13.5

字 数: 230 千字

印 数: 1 ~ 6000

出版时间: 2010 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 伊 雪

封面设计: 辛晓习

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-6107-6

定 价: 19.80 元

联系电话: 024-23280336

邮购热线: 024-23284502

E-mail: cyclonechen@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6107

前言

不关注自己的健康等于放弃幸福生活！

在这本书开始之前，先问你这样一个问题：“你觉得哪个年龄段的人死亡率最高？”相信你肯定会毫不犹豫地回答：“老年人！”但事实并非如此，我们相信正确答案一定会让你吃惊不小。根据联合国相关健康机构做的健康调查显示，死亡率最高的人群是30~50岁的人。这是一个让人不敢相信的事实，也是我们必须面对的事实。

那么为什么会是这样？其实这一点都不难理解。根据相关的健康调查显示，在所有年龄段的人群中，30~50岁的人对自己的健康关注最少；绝大多数30~50岁的人都不会抽时间来研究一下自己的健康状况。这可能是因为他们有“更重要的事情”要办。例如他们需要争分夺秒地去赚钱，他们需要费尽心思去升职，他们有太多的人生目标需要去实现。他们中的绝大多数认为，他们的健康状况很好，根本不用为自己的健康状况担心，即使偶尔小有不适，也会很快恢复的，所以没有必要为自己的小小的健康状况“大费周折”。然而，事与愿违，他们会为自己的“小聪明”付出代价的。

放眼观望，随着科学技术的进步，人类社会向前发展的脚步越来越快。在物质文明和精神文明日渐繁荣的今天，每个人都希望自己能够更好地享受幸福的生活。然而，在人类追求幸福的道路上，疾病却始终都像吃人的猛虎一样，不断追踪着人类的身影，吞噬着宝贵的生命。更令人难以忍受的是，越来越多的疾病发病期正朝着低龄化的趋势发展。所以，对上面的那个让我们不敢相信的事实，我们没有任何理由怀疑它的真实性。

其实，在我们的一生中，我们获得的地位是临时的、荣誉是过去的、金钱是身外的，这其中只有健康是我们自己的。不管在什么时候我们都应该记住：没有什么比拥有健康更令人羡慕，也没有什

么比拥有健康更显得难得。

人类越是进步，对健康越是关注，同时，被疾病困扰的情况也越来越严重。在今天的医学看来，疾病是不可能被完全消灭的。那么，我们就只能忍受疾病的侵害，只能眼睁睁看着疾病带走一个个鲜活的生命吗？回答当然是：“不！”只要处理得当，绝大多数疾病都是可以控制甚至完全治愈的。

疾病在人体中的肆虐是有规律的，从侵入到潜伏，从潜伏到发作，需要一定的过程。如果我们能够从生活中的细节做起，去预防疾病或者能够在患病早期确诊、治疗，许多痛苦就不会发生。当然，要做到这一点并不容易，这需要我们树立一种健康的意识，树立一种随时随地关注自己健康状况的意识。我们要有这样一种观念，关注自己的健康就是在关注自己的幸福，否则，不把自己的健康放在眼里，就是在送死！

本书从14个养生保健的方面入手，其内容涉及养生保健的方方面面的知识，是每个人都适用的健康参考、每个人都需要保健指导。为本书提供健康指导的大多数专家都是常年奋战在医疗工作第一线在养生保健、疾病预防和治疗等方面有多年临床工作经验的医学专家，这也为本书的科学性和可操作性提供了保证。同时，这也直接决定了本书是一本具有权威指导意义的养生保健的范本。

希望我们的努力换回来的是你的健康体魄！

肖 斌

2009年6月

目 录

心脏专家：养生先养心，珍爱健康从心脏开始

1. 关爱心脏，要定期做心脏健康自测 1
2. 任何时候对自己的血压都要心里有底 2
3. 适宜的运动，也能保护心脏安康 3
4. 过度劳累是绝大多数心脏病的诱因 5
5. 控制了体重就降低了患心脏病的风险 6
6. 以茶养“心”，适当饮茶心脏好 7
7. 预防心脏病，吃鱼有讲究 8
8. 吃对水果蔬菜，也可以保护心脏 9
9. 多食坚果，预防心脏病的又一个窍门 10
10. 你手指上的每支香烟都可能引发心脏病 11
11. 保护心脏，需要随时保持一个平和的心态 12

脑科专家：脑为元神之府，脑不健康全身皆瘫痪

12. 人人都要学会脑部健康自测 13
13. 饮酒过度，很是伤脑 15
14. 用脑过度最伤脑 16
15. 保护大脑，要试着少“开夜车” 17
16. 长期睡眠不足，小心大脑受不了 18
17. 健脑运动，这几样不可少 19
18. 常抽点时间给自己做个大脑按摩 20
19. 超觉静思，值得尝试的健脑功 21

- 20. 梳头也能健脑，有事没事多梳梳头 22
- 21. 脑力劳动者要注意补充健脑食物 23
- 22. 要想健脑，不妨多吃些鱼 24
- 23. 经常头晕，警惕中风 25
- 24. 健忘症，日常预防相当重要 26

肿瘤专家：杜绝肿瘤要从科学合理的生活、行为方式做起

- 25. 远离肿瘤，从好的生活习惯做起 27
- 26. 刺青美容，很容易引起皮肤癌 28
- 27. 扫除隐藏于卫生间中的致癌物 29
- 28. 与饮食有关的几种癌症是可以避免的 30
- 29. 每个人都必须知道的防癌常识 31
- 30. 时刻警惕那些无痛的癌症信号 32
- 31. 黑痣发生癌变，要时刻注意 33
- 32. 警惕这些常见的癌前病变 34
- 33. 年轻人要特别警惕膀胱癌 35
- 34. 做个好动的女人，远离乳腺癌 36

男科专家：一切男性疾病都是可以预防的

- 35. 男人，壮阳不如壮体 37
- 36. 过度肥胖，影响男性生育能力 38
- 37. 裸睡利于保护男性生殖机能 39
- 38. 正常人不要轻易用伟哥 40
- 39. 常穿牛仔裤，不利男性健康 41
- 40. 生活压力过大，男性容易 ED 42
- 41. 不要体外射精，小心伤害男人 43
- 42. 常常忍精不射，对男性的危害巨大 44
- 43. 男性也应注意自己的乳房健康 45
- 44. 每个男人都必须学会睾丸自检 46

- 45. 男人清洗阴部，也有很多讲究 47
- 46. 男人，“解手”也有大讲究 48
- 47. 前列腺健康自测，男性健康少不了 49
- 48. 男人，保护前列腺要从日常小事做起 50

妇科专家：预防妇科疾病，首先必须搞好个人卫生

- 49. 女人每个月要做1次乳房自检 51
- 50. 日戴乳罩8小时，患病概率高两倍 52
- 51. 做好乳房操，做个“挺”好的女人 53
- 52. 女性要学会保养自己的乳房和私处 54
- 53. 不定期做做子宫健康自测 55
- 54. 白带，女人健康的“晴雨表” 56
- 55. 女人常熬夜，容易出现月经不调 57
- 56. 找找穴位，可以缓解痛经之苦 58
- 57. 月经不调，穴位按摩疗法效果好 59
- 58. 警惕！女性憋尿危害更大 60
- 59. 妇科病，可能是塑身内衣惹的祸 61
- 60. 经常补血，学会做一个粉嫩女人 62
- 61. 切勿大意，未婚女性也应该多做妇检 63

性爱专家：和谐的、科学的性爱才会让你“性福”一生

- 62. 怀疑自己的性功能下降，做个自测确定一下 64
- 63. 性爱和谐，本身就是养生保健的一方面 66
- 64. 性生活和谐，首先一定要适度 67
- 65. 找准自己的“性爱时钟”，对你很重要 68
- 66. 性生活前后的卫生工作一定要做好 69
- 67. 和谐的性生活，动作切不可过度激烈 70
- 68. 重复性生活危害多，千万不要尝试 71
- 69. 站立性爱不提倡，男人女人很受伤 72

70. 性生活过程中必须避开这些误区	73
71. 这些男科疾病，不宜进行性生活	74
72. 不宜进行性生活的特殊情况要记清	75
73. 性生活出现意外怎么办？千万别着急	76
74. 欲望过剩不见得是好事，要赶快就医	77
75. 阴毛的卫生与保健关乎你的身体健康	78

骨科专家：每个人从 25 岁开始就要警惕骨科疾病

76. 关注骨健康，要从年轻时开始	79
77. 多喝牛奶，关爱骨健康	80
78. 过多饮用碳酸饮料，影响骨健康	81
79. 落枕，睡觉前就要事先预防	82
80. 高跟鞋不离脚，小心你的健康受损	83
81. 冬天穿裙装，小心关节受伤	84
82. 鼠标、手机不离手，小心腱鞘炎	85
83. 养成好习惯，预防“鼠标手”	86
84. 年轻白领要预防肩颈综合征	87
85. 办公一族要特别预防颈椎病	88
86. 治疗颈椎病，穴位按摩推拿疗法效果好	89
87. 颈椎保健十二招，你必须学会	90
88. 枕头不合适，腰椎可能会遭殃	91
89. 久坐不动，小心坐出腰肌劳损	92
90. 长期加班族，小心坐骨神经痛	93
91. 防治骨质疏松症，务必要从年轻时做起	94

眼科专家：事实证明，不注意保护眼睛的人注定将失去一切

92. 每个人都必须学会眼睛健康自测	95
93. 保护眼睛，要从减少视疲劳开始	97
94. 保护眼睛，也可从饮食习惯做起	98

95. 戴隐形眼镜, 莫忘安全是第一	99
96. 有些特殊情况是不能戴隐形眼镜的	100
97. 眼痛, 按摩按摩能缓解	101
98. 黑眼圈, 可以这样避免	102
99. 消除眼袋, 你要掌握的技巧	103
100. 熬夜毁眼, 还容易长“针眼”	104
101. 眼睛进了东西, 千万别慌张	105
102. 忽视“化妆性眼病”, 就是忽视眼睛健康	106
103. 电脑一族要记住的爱眼之道	107
104. 起床后眼睛干涩胀痛, 热敷眼睛可缓解	108
105. 护眼一族需记住的点眼药学问	109

口腔专家: 令你痛不欲生的口腔疾病其实一点儿 都不恐怖

106. 每个人都可以来个口腔健康自测	110
107. 维护口腔健康, 从这里做起	111
108. 与这些损伤口腔的习惯说再见	112
109. 每个月都要换一次牙刷	113
110. 挑选适合自己的牙刷	114
111. 选择适合你使用的牙膏	115
112. 药物牙膏, 最好不要长期使用	116
113. 务必保证正确的刷牙方法	117
114. 过度用力刷牙, 小心牙龈痛	118
115. 温水刷牙, 护齿的首选窍门	119
116. 保护牙齿的生活小习惯不能忽视	120
117. 酸甜饮料, 毁你牙齿没商量	121
118. 保护牙齿, 不妨多做做护齿保健操	122
119. 用牙签剔牙, 不如用牙线剔牙健康	123
120. 口腔溃疡不一定非要找医生治疗	124
121. 口腔防臭, 要找找身体上的原因	125

耳鼻喉专家：关注耳鼻喉，关注你面部重要“小零件”的健康状况

- 122. 耳朵健康自测帮你了解耳朵健康状况 126
- 123. 游泳时关照一下自己的耳朵 127
- 124. 千万不要随随便便掏耳朵 128
- 125. 定期给你的鼻子洗洗澡 129
- 126. 你会擤鼻涕吗？擤鼻涕也有讲究 130
- 127. 做做鼻子按摩，有益鼻子健康 131
- 128. 鼻子长时间不通气，可能是有病变 132
- 129. 慢性鼻窦炎，日常保健措施不可少 133
- 130. 经常做做咽喉健康自测 134
- 131. 咽部卫生，你也必须多多注意 135
- 132. 长时间声音嘶哑，千万莫大意 136
- 133. 慢性咽炎，要非常注意日常保健 137
- 134. 慢性咽炎可多做做咽部保健操 138

美容专家：美容要美的健康、美的安全、美的得体

- 135. 皮肤保健，先做个皮肤健康自测 139
- 136. 二十几岁，决定你肌肤的一生 140
- 137. 美容保健，必须学会正确洗脸 141
- 138. 热水还是冷水，洗脸水很有讲究 142
- 139. 选择适合的化妆品是美容的第一步 143
- 140. 婴儿护肤品并不适合成年人 144
- 141. 购买沐浴露，要从健康的角度选择 145
- 142. 健美的男人，也需要学会护肤 146
- 143. 男性脸部美容，正确剃须是关键 147
- 144. 美容护肤，先要美肠 148
- 145. 睡眠不好还去美容，等于舍本逐末 149
- 146. 头发健康自测，测一测头发的健康状况 150

147. 正确的洗发程序让头发更健康	151
148. 头发保健, 首先必须拒绝干洗	152
149. 科学的梳头方法也是养发的关键	153
150. 巧用按摩手法, 告别脱发尴尬	154
151. 美发一定要少染发, 否则后患无穷	155
152. 节食减肥, 小心危害身体健康	156

营养专家：吃什么？怎么吃？决定你得不得病

153. 饮食要均衡, 营养才能平衡	157
154. 一日三餐, 要尽量做到膳食平衡	158
155. 健康从清晨开始, 吃一顿营养早餐	159
156. 给自己制订一个营养的午餐食谱	160
157. 吃好晚餐, 你必须知道的养生禁忌	161
158. 水果和蔬菜, 养生保健不可少	162
159. 节制饮食, 应该少荤而多素	163
160. 粗粮细粮, 搭配着吃才是饮食硬道理	164
161. 健康的饮食应少吃红肉, 多吃白肉	165
162. 学会饮水, 让你的身体工厂不缺水	166
163. 食油无度危害大, 控制进食的油量	167
164. 吃得太咸, 大毁你的健康	168
165. 吃醋可以养生, 但也要适度	169
166. 控制甜食, 否则后患无穷	170
167. 嗜酒贪杯, 必然损害你的健康	171
168. 进食要细嚼慢咽, 不可暴饮暴食	172
169. 身体滋补, 先要弄清楚自己的体质	173

运动专家：运动既要科学又要合理，才会对健康有益

170. 运动养生既要适量也要适度	174
171. 运动时间一定要因时制宜	175
172. 科学运动养生, 注意顺应四季时宜	176

173. 必须选择适合自己的运动项目	177
174. 不同疾病要选择不同的运动方式	178
175. IT 一族必须要把握的运动锦囊	179
176. 久坐一族，坐在椅子上也能健身	180
177. 摆脱办公室疾病的“小动作”要牢记	181
178. 早晨醒来，做做床上健身操	182
179. 早晨健身，记住九个“一分钟小动作”	183
180. 不要常年以车代步，步行对健康有益	184
181. 每个人都必须避开的运动误区	185
182. 练瑜伽可以，但别练出“瑜伽病”	186
183. 长期健身者，要注意运动性疾病	187
184. 加强运动防护意识，避免运动损伤	188

心理专家：心理健康是人体身心健康的保证

185. 做个心理健康自测，检查自己的心理状况	189
186. 心理健康是身心健康的基础和保证	190
187. 要想心理健康，首先要做到心态平衡	191
188. 做人要知足，知足常乐亦养生	192
189. 告别悲观，就是告别疾病	193
190. 不生闲气和闷气，不斤斤计较小事	194
191. 乐观的人最长寿，想要健康必须乐观	195
192. 淡泊宁静，也是真正的养生之道	196
193. 掌控好自己的情绪，否则最伤身体	197
194. 学会疏泄不良心情，拥有健康心理	198
195. 不要忧虑，忧虑是健康的第一大敌	199
196. 学会放松自己，时时刻刻拥有好心情	200
197. 健身先健心，健心八戒要记牢	201
198. 拥有一颗童心，这也是长寿的一大法宝	202
199. 健康离不开笑容，笑也是健康的一种良药	203
200. 压力于健康不利，学会化解自己的压力	204

心脏专家

养生先养心，珍爱健康从心脏开始

1. 关爱心脏，要定期做心脏健康自测

心脏是人体循环系统中的动力之源。一般来说，心脏的健康状况可以通过下面的方法来检测。请你根据最近的身体状况，在以下符合自己情况的项目后面做个标记，然后参照后面的检测说明检测自己的心脏健康状况。

- | | |
|----------------|-----------------------|
| (1) 颈部青筋跳动。 | (5) 口唇、指甲呈青紫色。 |
| (2) 脉搏过快或过慢。 | (6) 脚腿常在下午水肿或感觉鞋紧。 |
| (3) 脉搏中断或无规律。 | (7) 上楼或工作劳累时胸闷或隐痛。 |
| (4) 血压升高或脉压差小。 | (8) 上坡或上台阶时气喘吁吁，呼吸困难。 |

在上述 8 项中，即使只有一项做了标记，你也要抽时间做一次心电图检查；如果有两项或两项以上做了标记，则应请医生进行全面检查。

另外，你也可以采取身体前屈自测法来测试自己的心脏状况。请在 1 分 30 秒内完成体前屈 20 次。前倾时呼气，直立时吸气。在做动作前测一次脉搏，记录下数值“ π_1 ”；完成动作后立刻测一次脉搏，记录下数值“ π_2 ”；过 1 分钟后再测第 3 次脉搏，记录下数值“ π_3 ”。然后，按下列公式计算： $(\pi_1 + \pi_2 + \pi_3 - 200) / 10 = x$ 分

例如：动作前测得 π_1 为 80 次，动作后测得 π_2 为 100 次，1 分钟后测得 π_3 为 85 次。

则总分为： $(80 + 100 + 85 - 200) / 10 = 6.5$ 分

结果评价：0~3 分，心脏极好；3~6 分，心脏很好；6~9 分，心脏一般；9~12 分，心脏不太好；超过 12 分，则应尽快去医院检查。

2. 任何时候对自己的血压都要心里有底

假如被问到自己体重多少，几乎人人知道，但如果被问到自己的血压值，相信就很少有人能答得出来了。卫生部最新调查数据显示，中国现有高血压患者 2 亿人，但高血压的知晓率仅为 30%。也就是说，有 1.4 亿国人不知道自己患有高血压。这真是一个可怕的数据。如果这个数字继续下去，这些人在将来不仅有可能会患上高血压，他们的心脏也可能受到牵连。

心脏是维持血压的重要器官，血压长期居高不下会损害心脏，导致心脏的结构和功能发生变化。高血压对心脏的损害早期主要是使心脏发生肥厚，晚期则会出现心力衰竭与心律失常。所以，不管什么时候，我们都要对自己的血压做到心里有数。如果不能经常到医院测血压，我们也可以在家里自测血压。

自测血压，建议使用电子血压计，操作简便，电子血压计的袖带位置很重要。应将袖带的压力感受器部位对准肱动脉搏动处。

需要强调的是，一般自测血压值低于诊所血压值。家庭自测血压 135/85mmHg 相当于诊所血压的 140/90mmHg。

贴心健康点拨：在家自测血压要注意哪些问题

- (1) 测血压前至少休息 5 分钟。
- (2) 袖带与心脏保持同一水平位置。
- (3) 取靠背椅坐位，测血压时保持安静，不讲话，不活动肢体。
- (4) 每次测血压最好测 3 遍，然后取其平均值为本次血压值。
- (5) 测血压前半小时内避免劳累、焦虑、激动、剧烈活动、吸烟、憋尿、饮浓茶或咖啡等，并要避免因测量环境温度过冷导致肌肉收缩，影响测量结果。



贴心健康点拨：强心瑜伽

舞蹈式：双腿站立，右手抓住右脚踝，右大腿尽量向上抬；左手向上伸直，眼睛注视一个点，保持平衡，持续5~10秒，平缓呼吸后还原。换侧再做。该姿势能够柔软臀部和腿部，强壮下背肌、双膝，矫正体态，提高平衡力和注意力，缓解上背的紧张。

金字塔式：两腿前后站立，吸气伸直脊背；呼气，上体慢慢地依次沿右大腿下滑，双手放右脚两侧，保持10秒钟，平缓呼吸后还原。换侧再做。这个姿势可以伸展大腿、臀部肌肉，提高呼吸系统功能，促进全身的血液循环。