

中国疾病预防控制中心 北京大学医学院推荐

人体养生健康

全图解

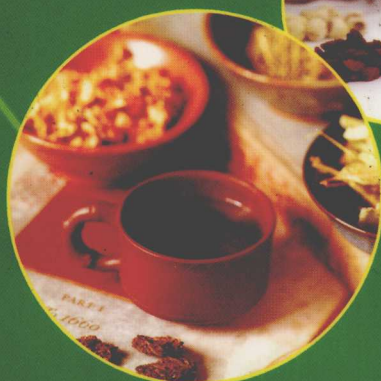
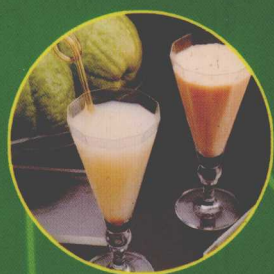
主编

刘永新 中国人民解放军武警总医院副院长

毕晓峰 留美著名医学博士专家



ATLAS OF THE HUMAN BODY HEALTH CARE



军事医学科学出版社

家庭医生必备丛书

人体养生健康

全图解

主编 刘永新 毕晓峰



军事医学科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体养生健康全图解 / 刘永新, 毕晓峰主编.

—北京: 军事医学科学出版社, 2010.5

ISBN 978-7-80245-496-5

I. ①人… II. ①刘… ②毕… III. ①养生(中医)—图解 IV. ①R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 073143 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) 66931034
66931048

编辑部: (010) 66931050

传 真: (010) 68186077

网 址: <http://www.mmsp.cm>

印 刷: 北京丰富彩艺印刷有限公司

发 行: 新华书店总店北京发行所

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 28

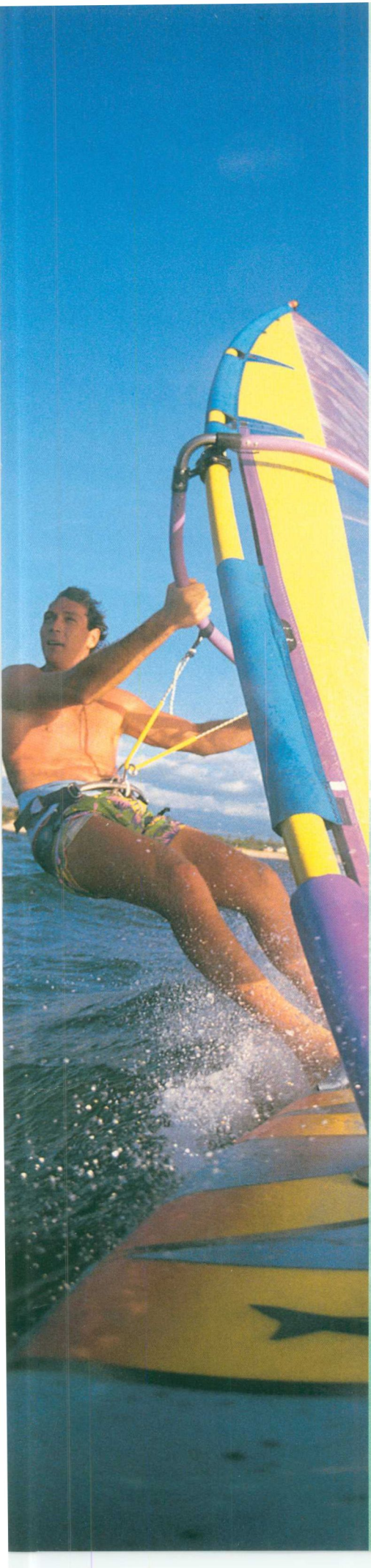
字 数: 350 千字

版 次: 2010 年 5 月第一版

印 次: 2010 年 5 月第一次印刷

定 价: 390.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



序

本书特约首都重点医学院校和知名医院一些既有理论水平又有丰富临床经验的中青年学者、专家编写了《人体养生健康全图解》，为了确保内容的科学性和准确性，我们邀请留美医学博士毕晓峰对书稿进行了审校。他对该书给予了高度评价，认为是“一本优秀的医学科普巨著”，是“一座架在公共卫生工作者与百姓之间的健康桥梁”，也是家庭必备的健康养生百科全书。

本书是一部指导家庭认识健康、认识疾病、从而保持健康的实用操作全书。从运动健身、饮食保健、本草纲目药膳、人类性的心理和生理知识、婚姻、妊娠和分娩，包括婴幼儿、儿童的护理保健，以及针对老年人的家庭护理与保健等多方面、多角度地论述了保持健康生活的各个方面的内容。无异与保健医师、营养师和心理医师朝夕相处，家庭中老、中、青、幼如有不适，它将告知应对的措施，若遇病疼或事故，则指导急救或就医。

修订整合、充实后的本书保留了李立明博士首肯的优点，即在注重介绍现代医学诊疗方法的同时，进一步强调了中国传统养生的功用实效；文字简练、精辟，精美逼真的照片和插图，使内容更加形象、直观、简炼、方便易读，是家庭不可或缺的健康保健养生手册。

二零一零年四月于北京

目录

11 健身俱乐部

- 12 健康标准
- 12 ☐ 诠释生理健康
- 12 健康测量
- 12 ☐ 健康测量法
- 13 ☐ 人体测量法
- 14 健康自我监测
- 14 ☐ 身体检查
- 15 ☐ 健康教育
- 16 ☐ 影响健康的因素
- 18 ☐ 健康保健守则
- 24 心理健康
- 24 ☐ 心理健康的涵义
- 24 ☐ 心理健康的内容
- 25 ☐ 心理保健原则
- 26 运动与健康
- 26 ☐ 运动健身的好处
- 26 ☐ 运动量标准
- 27 ☐ 体质
- 27 ☐ 形体
- 28 健美标准
- 28 ☐ 健美标准
- 28 日常健身运动
- 28 ☐ 健身三要素
- 29 ☐ 健身运动处方
- 30 ☐ 健身设备
- 30 ☐ 健身方法
- 36 ☐ 水上运动
- 37 科学健身

- 37 ☐ 运动强度
- 39 ☐ 运动饮食
- 39 ☐ 运动适应证
- 40 ☐ 运动禁忌证
- 40 ☐ 运动生理反应
- 41 ☐ 特定人群运动健身
- 48 时尚女子健身操
- 52 中华传统易筋经
- 52 ☐ 易筋经功法源流
- 52 ☐ 易筋经功法特点
- 53 ☐ 易筋经习练要领
- 53 42式太极拳知识
- 53 ☐ 42式太极拳动作名称
- 53 ☐ 42式太极拳要诀
- 55 八段锦功法图解
- 55 ☐ 八段锦功法源流
- 56 ☐ 八段锦功法特点
- 57 ☐ 八段锦习练要领
- 58 ☐ 八段锦动作图解

71 饮食保健课堂

- 72 营养素
- 72 ☐ 蛋白质
- 73 ☐ 脂肪
- 74 ☐ 碳水化合物
- 75 ☐ 维生素
- 82 ☐ 食用纤维
- 82 ☐ 酶
- 83 ☐ 无机盐
- 88 营养摄取及食物种类
- 89 ☐ 粮谷类
- 89 ☐ 根茎类
- 89 ☐ 肉食类

- 90 ☐ 豆类及豆制品
- 91 ☐ 蛋类食品
- 91 ☐ 乳类食品
- 92 ☐ 干果类
- 93 ☐ 蔬菜类
- 96 ☐ 水产类
- 97 ☐ 饮料类
- 100 ☐ 酒类
- 101 ☐ 补充剂类
- 102 ☐ 调味类
- 102 ☐ 其他食品类
- 104 科学饮食
- 104 ☐ 改善饮食结构
- 105 ☐ 减肥饮食
- 107 ☐ 增重饮食
- 107 ☐ 防病饮食
- 108 ☐ 食物与癌症
- 108 饮食卫生
- 108 ☐ 膳食调配
- 109 ☐ 食物加工与烹调
- 110 ☐ 餐、厨具卫生
- 112 少年至青春期饮食
- 114 女性的饮食
- 116 男性的饮食
- 122 老年人的饮食

133 本草纲目药膳养生

- 134 食药同源
- 134 ☐ 食养
- 135 ☐ 食疗
- 137 解表药
- 137 ☐ 麻黄
- 138 ☐ 防风

138 ☐薄荷
139 ☐柴胡
139 清热药
141 ☐决明子
141 ☐黄芩
142 ☐苦参
142 ☐金银花
143 ☐土茯苓
143 ☐牡丹皮
144 ☐黄连
144 泻下药
145 ☐火麻仁
145 ☐芦荟
146 祛风湿药
147 ☐独活
147 ☐木瓜
148 化湿药
148 ☐苍术
149 ☐广藿香
149 ☐豆蔻
150 ☐草果
150 利水渗湿药
151 ☐茯苓
152 ☐薏米
152 ☐猪苓
152 ☐车前子
153 理气药
153 ☐化橘红
154 ☐陈皮
154 ☐香附
155 驱虫药
155 ☐槟榔
155 ☐使君子
156 消食药

156 ☐山楂
157 ☐麦芽
157 温里药
158 ☐肉桂
158 ☐干姜
159 ☐高良姜
159 ☐胡椒
160 止血药
161 ☐大蓟
161 ☐槐花
161 ☐蒲黄
162 活血化瘀药
163 ☐川芎
164 ☐丹参
164 ☐红花
165 化痰止咳平喘药
166 ☐川贝母
166 ☐枇杷叶
166 开窍药
167 ☐麝香
167 ☐石菖蒲
168 安神药
169 ☐朱砂
169 ☐酸枣仁
169 平肝息风药
170 ☐珍珠母
171 ☐天麻
171 ☐全蝎
171 补虚药
173 ☐人参
174 ☐黄芪
174 ☐白术
175 ☐甘草
175 ☐补骨脂

176 ☐肉苁蓉
176 ☐杜仲
176 ☐当归
177 ☐阿胶
177 ☐枸杞子
178 收涩药
179 ☐五味子
179 ☐罂粟壳
179 ☐山茱萸
180 ☐芡实
180 攻毒杀虫止痒药
181 ☐雄黄
181 ☐蛇床子

183 人的自然属性遗传

184 遗传学
184 遗传定律
184 基因理论
185 染色体
186 常染色体与性染色体
186 同源染色体
187 DNA 结构
188 蛋白质与氨基酸
188 DNA 复制
189 RNA 的作用
189 单因子遗传
189 多因子遗传
190 显性基因
190 隐性基因疾病
191 伴性遗传疾病
191 遗传与环境
192 双胞胎
192 遗传咨询

192 单基因疾病

197 人的性心理

198 性心理

- 198 ☐ 胎儿期性心理
- 199 ☐ 儿童期性心理
- 201 ☐ 青春期性心理
- 203 ☐ 成年期性心理
- 204 ☐ 更年期和老年期性心理
- 205 性健康
- 205 ☐ 性生活
- 205 ☐ 性道德
- 206 ☐ 性和谐
- 206 ☐ 性义务
- 206 ☐ 性语言
- 206 ☐ 性角色
- 207 ☐ 性幻想
- 207 性畸形
- 207 ☐ 男性假两性畸形
- 208 ☐ 女性假两性畸形
- 209 ☐ 真两性畸形
- 209 ☐ 裸露癖
- 209 ☐ 窥视癖
- 209 ☐ 摩擦癖
- 209 ☐ 食异癖

211 性传播疾病

- 212 性传播疾病
- 212 ☐ 淋病
- 212 ☐ 梅毒
- 213 ☐ 软下疳
- 213 ☐ 生殖器疱疹

- 214 ☐ 滴虫病
- 215 ☐ 非淋球菌尿道炎
- 215 ☐ 生殖器念珠菌病
- 215 ☐ 尖锐湿疣
- 216 ☐ 艾滋病

219 绝育手术

- 220 绝育手术
- 220 ☐ 女子绝育
- 221 ☐ 男子避孕与节育
- 222 人工流产
- 222 ☐ 如何知道你怀孕了
- 223 ☐ 人工流产法
- 225 不育和不孕
- 225 ☐ 类型
- 225 ☐ 男性不育原因
- 225 ☐ 女性不孕原因
- 226 人工授精
- 226 ☐ 利用丈夫精子行人工授精
- 226 ☐ 利用献精者精子行人工授精

229 妊娠与分娩保健

- 230 妊娠期保健
- 230 ☐ 身体的变化
- 233 ☐ 胎教
- 236 ☐ 妊娠期饮食
- 237 ☐ 妊娠期的体能活动
- 238 ☐ 预产期
- 238 ☐ 产前检查
- 239 ☐ 超声检查
- 240 ☐ 测定胎儿成熟度
- 240 ☐ 胎儿镜检查

- 241 孕期反应
- 241 ☐ 呕吐
- 241 ☐ 腹痛
- 242 ☐ 胃灼热
- 242 ☐ 尿频
- 242 ☐ 皮肤瘙痒
- 242 ☐ 腰背痛
- 244 ☐ 下肢抽筋
- 244 ☐ 静脉曲张
- 245 ☐ 便秘
- 245 ☐ 痔疮
- 245 ☐ 贫血
- 246 分娩期保健
- 246 ☐ 临产征兆
- 246 ☐ 胎膜早破
- 247 ☐ 分娩的三个产程
- 249 ☐ 分娩动作技巧
- 251 ☐ 缓解分娩疼痛须知
- 251 产科异常问题
- 251 ☐ 早产
- 252 ☐ 胎儿臀位
- 253 ☐ 胎儿横位
- 253 ☐ 宫外孕
- 254 ☐ 自然流产
- 254 ☐ 难产
- 255 ☐ 羊水过多
- 256 ☐ 羊水过少
- 257 ☐ 母子血型不合
- 258 ☐ 胎儿宫内死亡
- 258 ☐ 妊娠高血压综合征
- 259 ☐ 先兆子痫和子痫
- 259 ☐ 过期妊娠
- 259 ☐ 脐带脱垂
- 260 ☐ 胎盘滞留

- 260 ☐ 引产
- 261 ☐ 剥膜引产
- 261 ☐ 破膜引产
- 261 ☐ 催产素
- 262 ☐ 外阴切开术
- 262 ☐ 剖腹产术
- 263 产褥期保健
- 263 ☐ 身体变化
- 264 ☐ 子宫收缩痛
- 264 ☐ 子宫复旧不全
- 265 ☐ 尿潴留
- 265 ☐ 发热
- 266 ☐ 产后中暑
- 266 ☐ 产褥感染
- 267 ☐ 清洁卫生
- 267 ☐ 饮食营养
- 268 ☐ 产后检查
- 268 ☐ 产后性生活
- 269 哺乳期保健
- 269 ☐ 乳母的膳食
- 269 ☐ 母乳喂养的好处
- 270 ☐ 人工喂养
- 270 ☐ 科学哺乳方法
- 271 ☐ 母乳过少
- 272 ☐ 乳房过胀
- 272 ☐ 吸奶器的使用
- 272 ☐ 哪些妇女不宜哺乳
- 273 ☐ 乳母服药禁忌
- 273 ☐ 断奶和退奶

275 孩子的成长护理

- 276 婴儿成长保健护理
- 276 ☐ 出生月龄

- 276 ☐ 1月龄
- 277 ☐ 2月龄
- 279 ☐ 3月龄
- 280 ☐ 4月龄
- 281 ☐ 5月龄
- 282 ☐ 6月龄
- 284 ☐ 7月龄
- 285 ☐ 8月龄
- 286 ☐ 9月龄
- 287 ☐ 10月龄
- 288 ☐ 11月龄
- 290 ☐ 12月龄
- 291 ☐ 母乳喂养和断奶
- 293 幼儿成长保健护理
- 293 ☐ 生命中的第2年(1~2岁)
- 294 ☐ 幼儿期的饮食
- 295 儿童成长保健护理
- 295 ☐ 学龄前期(3~5岁)
- 297 ☐ 学龄期(6~12岁)
- 300 青春期成长保健护理
- 300 ☐ 青春期(13~18岁)
- 301 ☐ 青春期饮食

303 家庭护理与保健

- 304 一般性家庭护理
- 304 ☐ 安排病房
- 304 ☐ 铺整病床
- 304 ☐ 测体温
- 305 ☐ 测量血压
- 305 ☐ 数脉搏
- 305 ☐ 观察呼吸
- 306 ☐ 注射
- 307 ☐ 换药

- 308 ☐ 热敷
- 309 ☐ 冷敷
- 309 ☐ 传染病的隔离与消毒
- 310 ☐ 饮食
- 311 ☐ 服药
- 311 ☐ 给患者清洁
- 311 ☐ 防止褥疮
- 312 ☐ 善后处理
- 313 特殊人群护理
- 313 ☐ 病孩护理
- 313 ☐ 护理老人
- 314 ☐ 发热患者护理
- 314 ☐ 昏迷患者护理
- 315 ☐ 心肌梗死患者护理
- 316 ☐ 心力衰竭患者护理
- 318 ☐ 偏瘫患者护理
- 319 ☐ 截瘫患者护理
- 319 ☐ 腹部外科术后护理
- 320 ☐ 胸外科术后护理
- 321 ☐ 神经外科术后护理
- 322 ☐ 泌尿外科术后护理
- 322 ☐ 膀胱肿瘤术后的特殊护理
- 323 ☐ 肾脏术后的特殊护理
- 323 ☐ 前列腺术后的特殊护理
- 323 ☐ 包皮环切术后护理
- 324 ☐ 骨折患者护理
- 325 ☐ 放、化疗期间患者护理
- 326 ☐ 康复期患者护理
- 327 家庭小药箱
- 327 ☐ 配备小药箱的原则及内容
- 327 ☐ 内服药
- 328 ☐ 外用药
- 329 ☐ 避孕药具
- 329 ☐ 器械敷料类

- 329 ☐ 贮存药物须知
329 ☐ 使用药物须知
330 ☐ 药物的不良反应
330 ☐ 如何合理用药

333 传统中医救治养生

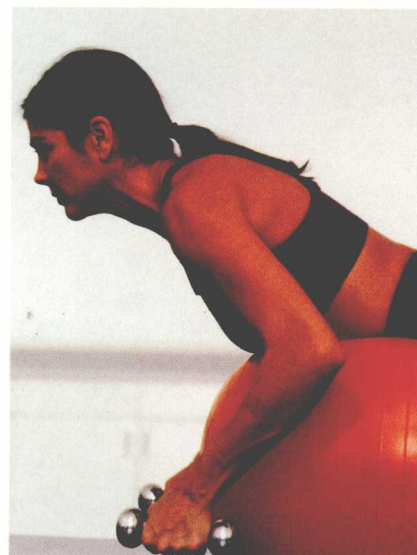
- 334 物理疗法
334 ☐ 电疗法
334 ☐ 光疗法
335 ☐ 温热疗法
335 ☐ 超声波治疗
335 ☐ 磁疗
336 ☐ 冷冻疗法
336 ☐ 天然物理因子疗法
336 ☐ 水疗法
336 ☐ 空气负离子疗法
336 针灸
336 ☐ 经络
339 ☐ 穴位
339 ☐ 针法
339 ☐ 灸法
340 按摩
340 ☐ 按摩常用穴位
342 ☐ 按摩手法
371 自我健身按摩
371 ☐ 按摩腿部
372 ☐ 按摩足部
373 ☐ 按摩手部
374 ☐ 按摩手臂
374 ☐ 按摩腹部
375 瑜伽
375 ☐ 练习瑜伽者须知
375 ☐ 瑜伽修行法

385 急救与自救护理

- 386 失血止血常识
387 包扎急救常识
389 骨折固定常识
390 搬运伤者常识
391 心肺复苏常识
392 电话呼救常识
393 遭遇雷击
393 预防火灾
394 高空坠落伤
395 高温中暑
396 触电休克抢救
396 突发溺水抢救
397 突发烧伤抢救
398 毒蛇咬伤救治
399 毒虫咬伤救治
399 ☐ 蜈蚣咬伤
399 ☐ 蝎子螫伤
400 ☐ 毒蜘蛛螫伤
400 ☐ 蜂类螫伤
401 疯狗咬伤救治
401 猫咬伤救治
401 骨折救治
402 断肢(指、趾)伤救治
402 胸部外伤救治
403 腹部外伤救治
403 急腹症救治
404 脊柱、脊髓损伤救治
404 颅脑外伤救治
405 泌尿系统损伤救治
405 ☐ 尿道损伤
405 ☐ 肾损伤
406 ☐ 膀胱损伤
406 自发性气胸抢救
406 气管异物抢救
407 外阴损伤抢救
407 阴道损伤抢救
408 产后出血抢救
408 自杀抢救
408 ☐ 割脉
409 ☐ 自缢
409 ☐ 刎颈
409 意外车祸抢救
410 抽搐抢救
410 ☐ 高热抽搐
411 ☐ 癫痫
411 ☐ 癔症
411 急性晕厥抢救
412 休克抢救
412 昏迷抢救
413 高血压危象
413 卒中抢救
414 心动过缓
414 心动过速
415 全心心力衰竭抢救
416 心跳骤停
416 窒息心绞痛
417 急性坏死心肌梗死
418 肺部咯血
418 铅中毒
419 汞中毒
419 铬及其化合物中毒
420 镉中毒
420 铍中毒
421 砷及其化合物中毒
421 汽油中毒

422 溴甲烷中毒
423 苯中毒
423 甲醇中毒
423 一氧化碳中毒
424 硫化氢中毒
425 二硫化碳中毒
425 氨中毒
425 氯中毒
426 氰化物中毒
427 服毒急救
427 碱灼伤
428 酸灼伤
428 有机磷农药中毒
429 氨基甲酸酯类农药中毒
429 拟除虫菊酯类农药中毒
430 杀虫脒农药中毒
430 河豚中毒
430 蟾蜍中毒
431 毒蕈中毒
433 苦杏仁中毒
433 曼陀罗中毒
434 蓖麻籽中毒
434 亚硝酸盐中毒
434 酒精中毒
435 老鼠药中毒
436 误服药物
436 催眠药物中毒
437 汽车沉入水中
438 人落水中
438 游泳抽筋
439 被激浪所困
440 营救溺水者
444 从船上落水
444 自制浮囊方法

445 掉入冰窟
446 踏破冰层落水





健身俱乐部

1

诠释心理健康

一些心理学家认为,心理健康的标准有下面10个方面:

- ▲有充分的安全感;
- ▲能充分了解自己,并能对自己做出恰当的评价;
- ▲生活目标、理想的确定符合实际;
- ▲能保持个性的完整和谐;
- ▲具有从经验中学习的能力;
- ▲能保持良好的人际关系;
- ▲具有适度的情绪控制和表达能力;
- ▲在不违背集体利益的前提下,有限度地发展个性;
- ▲在不违背道德规范的情况下,适当满足个人的基本需要。

和睦的家庭是每个人身心健康的有力保证。



健康标准

□诠释生理健康

世界卫生组织公布10条生理健康标准:

- ▲有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- ▲处事乐观,态度积极,乐于承担责任。
- ▲睡眠良好,善于休息。
- ▲适应能力强,能适应环境的各种变化。
- ▲能够抵抗一般性感冒和传染病。
- ▲体重正常,身材匀称,站立时头、臂、臀位置协调,走路时,身体感觉轻松。

▲眼睛明亮,眼神反应敏锐,眼睑不发炎。

▲牙龈正常,无出血现象。

▲头发有光泽,无头屑。

▲肌肉皮肤富有弹性。

健康测量

□健康测量法

血压测量

血压是指心脏射出的血液对血管壁的压力。心脏收缩时压力的最高值为收缩压,也叫高压。舒张时压力的最低值为舒张压,也叫低压。测量血压时应请专业人士正规操作,以确保准确。

脉搏测量

安静时的脉搏最好在早晨起床前测量。方法是用食指、中指和无名指指端轻轻按压手腕拇指侧的桡动脉,测量脉搏1分钟的跳动次数,连续测3次,取平均值。运动时的脉搏应在运动结束后马上以10秒钟为单位测量所得值再乘以6,就是1分钟的脉搏跳动次数。

肺活量测量

肺活量用肺活量计来测量。受测者站立,尽量深吸气,接着对肺活量计使劲呼气,直到不能再呼为止。肺活量计所示数值就是肺活量。最好测量3次,取其中最大值。

□人体测量法

身高测量

受测者赤脚，立正站好。背靠身高计的立柱，颈部、躯干、胯部和膝关节要充分伸直，两臂自然下垂。测试者站在侧面，将身高计的水平板轻轻沿着柱下滑直到触到受测者头顶，这时水平板所指的刻度，即为身高。

体重测量

要求受测者脱鞋，尽量穿单薄的衣裤，自然站立在体重计或磅秤的中央，并保持身体平衡。指针所指的刻度即为体重值。

颈围测量

受测者自然站立，保持正常呼吸，两臂下垂，头正直，颈部放松。测试者用软皮尺围绕受测者颈部的中间部位测量，所得数值是颈围。

肩宽测量

受测者成自然站立，上体保持正直，两臂自然下垂，不要挺胸或含胸，不耸肩或垂肩，用软皮尺测量两肩峰之间的距离即可得肩宽。

胸围测量

受测者两脚左右分开与肩同宽，上体正直，两臂自然下垂，保持自然呼吸。测试者用软皮尺围背部两肩胛骨下角经腋下至胸前

乳头上方第四肋骨处测量，所得数值，即是胸围，称之为常态胸围。

当被测试者吸气达到最大程度时，围测同一部位的围度，即可得胸的最大围度；受测者将肺内气体完全排出后，围测同一部位的围度，即可得最小围度。

腰围测量

受测者两脚左右分开与肩同宽，上体保持正直，两臂下垂，自然呼吸。用软皮尺围测受测者肚脐和骨盆上沿即可得腰围。

大腿围测量

受测者两腿左右分开与肩同宽，两臂自然下垂，上体保持正直，体重均匀地落在两脚上。用软皮尺的上沿与臀折线齐平环绕围测，便可得大腿围。

小腿围测量

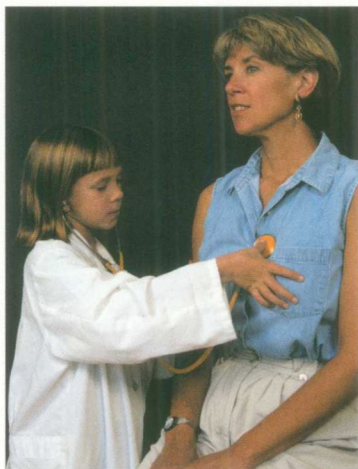
受测者两腿分开与肩同宽，自然站立，上体保持正直，两臂下垂，体重均匀地落在两脚上。用软皮尺沿小腿的最粗部位平行围测，便可得小腿围。

上下身的比例测量

受测者赤脚站立，背靠身高计的立柱，颈部、胯部和膝关节充分伸直，脚跟并拢，两臂自然下垂，使身高计水平板轻触受测者头顶。用软皮尺沿身高计分别记录从水平板至肚脐、肚脐至踏板板的长度，便可得出上下身的比例。

公民健康标准

联合国卫生组织给健康所下的定义是：“健康不但没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”身体发育良好，生理器官和系统完整，机能正常，心理状态积极，有良好的心理自控和平衡能力，学习和工作效率高，对生活充满信心和希望，对自然环境和社会环境的变化有较强的适应能力。



日常身体检查。



随时测量体重，为自己的健康提供一个科学的参考指数。

监测健康标准

健康自我监测很重要，下面介绍10条监测标准。

▲体重：基本稳定，一个月内体重增减不应超过4千克，否则为不正常。

▲体温：基本在37℃左右，每天的体温变化不应超过1℃，否则为不正常。

▲脉搏：每分钟在75次左右，一般不少于60次，不多于100次，否则为不正常。

▲呼吸：正常成年人每分钟呼吸为16~20次，呼吸次数与心脏跳动数的比例为1:4，每分钟呼吸次数少于10次或者多于24次为不正常。

▲大便：基本定时，每日1~2次，若连续3天以上不大便或一天4次以上为不正常。

▲进食量：每日进食量在1~1.5千克，若连续一周每日进食超过平常进食量的3倍或少于平常进食量的1/3为不正常。

▲尿量：一昼夜的尿量在1,500毫升左右，若连续3天24小时内尿量多于2,500毫升，或一天内尿量少于500毫升为不正常。

▲月经周期：成年女性月经周期在28天左右，若超前推后15天以上为不正常。

▲生育：正常成年男女结婚后，夫妻生活在一起未避孕，3年内不育为不正常。

▲睡眠：每天能按时起居，睡眠6~8小时，若不足4小时或每天超过15小时为不正常。

踝围测量

受测者两腿分开与肩同宽自然站立，身体的重心落在两脚之间，用软皮尺沿足踝的最细部位平行围测，便可得踝围。

大臂围测量

受测者两臂自然下垂。用软皮尺沿肩关节与肘关节之间的最粗部位平行围测，即可得大臂围。

前臂围测量

受测者两臂自然下垂。用软皮尺沿前臂的最粗部位平行围测，即可得前臂围。

手腕围测量

受测者两臂自然下垂。用软皮尺沿手腕的最细部位平行围测，即可得手腕围。

健康自我监测

□身体检查

健康自我检查

早起睡醒后，洗完脸，照照镜子，可自我进行身体检查。

男性健康检查

医院的统计资料表明，睾丸癌是15~40岁男子最常发生的一种癌症，睾丸未降或部分下降的男子，其发病率更高。这种病

的早期症状包括一侧睾丸稍稍肥大，可能无痛感，腹部或腹股沟隐痛。

睾丸癌无法预防，但每月检查一次睾丸，可及早发现任何肿块。这种检查用不了三分钟。洗过温水浴或淋浴后，趁阴囊周围皮肤最松弛时，用双手轻轻摸每一侧睾丸。如发现硬块，应立即就医，肿块可能是良性的，也可能是恶性的。但无论肿块是良性还是恶性，治疗通常都很简单，治愈率颇高。

恶性前列腺肿瘤发病率很高。如早期发现，95%~97%能治愈。即使扩散，85%也有良好疗效。若须动手术，摘除一侧睾丸，不会影响生育力。

女性健康检查

乳房检查 妇女从20岁起，就该注意乳房情况，尤其是在洗澡、穿衣等日常活动中多加留意。要对自己乳房的大小和形状的变化如静脉过分突起、乳头有分泌物或是皮肤起皱等情况保持警惕。如乳房天生较大，则将一个乳房与另一个相比就会得出结论。大多数这类变化完全无害。但如果发现任何不正常，应立即求医。

▲脱光上身衣服，对着一面光线充足的镜子。察看乳房的形状是否有变化，皮肤是否起皱或凹陷，以及乳头有没有变化。将双手放在脑后，再观察一次。向两侧转身，从侧面查看一次。最

现代生活影响健康的因素

生物因素:

生物因素主要指病原微生物与寄生虫等。在我们的周围,甚至体内,生存着大量的微生物及寄生虫。一些微生物和寄生虫是有害的,一些微生物和寄生虫达到一定数量就有害,包括细菌、病毒、立克次体、真菌、原虫、蠕虫。生物因素是人类传染病的主要祸首。

化学因素:

环境中除了许多天然存在的化学物质外,估计还有200万种人工合成的化学物质。而且每年平均还要增加1000余种。人类活动释放到环境中的化学物质比火山和岩石风化释放的要多10~100倍。大量的化学物质进入人类生产和生活环境中,在为人类利用的同时,也给人类带来各种影响甚至灾害。

医疗设备作为卫生资源的重要组成部分,在保证人体健康方面发挥着重要的作用。

后身体前倾,再检查一次。

▲身体平躺,左右肩胛骨下垫一个垫子或折叠的毛巾。平伸右手指,检查左侧乳房四周,检查时手指按紧,从外面一直向里打圈,逐渐移向乳头。

▲仔细检查两个乳房下面,再平伸手指触摸皮肤,感觉一下有没有不正常的肿块、增厚或凹凸不平之处。

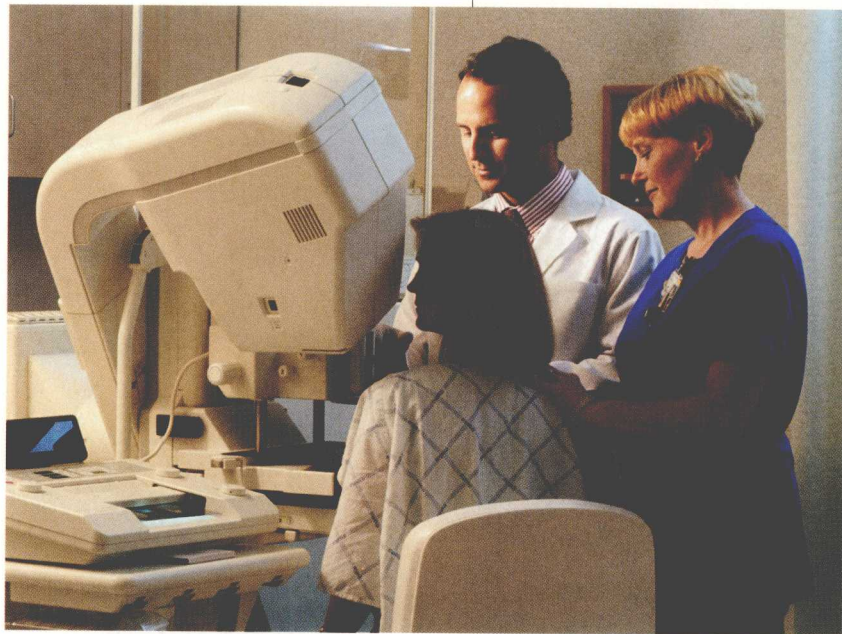
▲检查整个腋窝部位是否有不寻常的肿块增厚。轮流用手触压另一侧腋窝,然后将手指向下摸至乳房。

子宫颈涂片检查 女性健康检查的一个重要项目就是子宫颈涂片检查。子宫颈涂片检查虽然简单,但效果却非常明显,可以早期发现细胞的轻度异常。子宫颈涂片检查是一种大约每3~5年进行的快速身体检查。医生把内窥镜插入阴道,以便清楚看到子宫颈的情况,然后用一把匙在子宫颈刮取一些细胞。对此受检查者可能略感不适,但大多毫无感觉。取出窥镜后检查就告完成。细胞标本要送往病理实验室进行化验分析。一般而言,绝经后的妇女在65岁前仍然要定期作检查。做了子宫切除术的妇女如果未患癌症,就不必作这种涂片检查。

□健康教育

健康教育大都是由医生、护士或健康顾问提供的,但更多的人可以通过其他渠道来获得

健康知识。杂志、报纸和广播电视携带越来越多的关于疾病预防的知识。提高大众对疾病预防的全民运动的宣传也是非常有效的。例如在英国,关于艾滋病病毒广泛而复杂的宣传使公众的态度发生了显著的变化。它还被认为该病扩散下降的原因。在澳大利亚有一种发病率较高的皮肤癌——恶性黑色素瘤,多发于接受强日晒的人。一场新闻媒介的运动,提供有关早期发现和防止黑色素瘤发生的预防措施方面的信息,挽救了许多人的宝贵生命。在美国小说中的人物“超人”成了电视上支持健康活动的战士,鼓励人们去检查血液中的胆固醇含量。胆固醇过高会增加心脏病的危险,少吃脂肪、吃不饱和脂肪有助于降低胆固醇。在我国,健康教育主要是针对各种传染病预防的宣传,并为减少这类疾病的传播起到积极作用。



健康备忘录

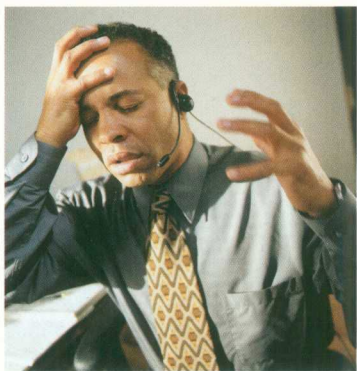
现代生活影响健康的物理因素

日常的活动中人类接触着多种物理因素。物理环境主要组成因素如下：温度：高温、低温。气压：高气压、低气压。声波：可听见的声音、超声波。振动：全身性振动，局部性振动。高能粒子：中子。电磁辐射：X射线、γ射线、紫外线、可见光、红外线、射线、微波、长波射频。

自然条件下，物理因素一般对机体无害，有些还是人体生理活动必需的外界条件。只有在强度、剂量超过一定程度或接触时间过长时，才可以对人体产生损害，影响不同器官的功能(如眼、耳、皮肤、手指或骨骼等)，有的还可能影响全身。

物理性有害因素，多数是与能量的大量消耗有关，如核电站发电的同时可产生辐射或高温；从屏蔽不良的电视机中可辐射出来X射线等等。

人类的活动被各种物理因素包围着，城市的噪音是威胁城市人民生活的一大危害。



影响健康的因素

医疗和保健专家认为，目前影响人类身心健康的主要因素有以下几个方面：▲环境因素：指环境中存在大量影响人类健康的因素。▲生活方式：生活方式是指个人和社会的行为模式，这种行为模式明显地影响人们自身的健康。▲卫生服务：卫生服务是保障人民健康，防病治病的综合措施。它主要指医疗保健制度、卫生资源等。在保证一定的社会、经济和文化条件的前提下，卫生服务会对健康起一定的作用。▲遗传因素：遗传因素影响机体对某些疾病的敏感度，使之不受影响、受影响或致病。

环境因素

环境分自然环境和社会环境。自然环境为人类提供了赖以生存且丰富多彩的物质条件，如空气、水、食物、紫外线等。但环境中也存在大量危害健康的因素。如致病微生物、有毒的动植物、水和土壤中过量的某些元素或自然放射性物质、异常的气候、地质性破坏等。

此外，在人类生产、生活等各项活动中，由于不注意保护环境，也会带来许多损害健康的不良因素，如废水、废气、废渣等。三废污染大气、水和土壤而造成对人类健康的危害。另外，不健全的社会制度、文化教育及卫生落后、不良社会因素亦造成疾

病。环境因素可包括：生物因素、化学因素、物理因素和社会因素。

社会因素 来自经济、政治、文化、宗教、职业等多方面因素对人类健康的影响是非常明显的。社会是人类物质生产和共同生活的大集体，而且经常进行着物质和精神的交换。社会生产和建设越发展越会带来更多的健康问题。人类的健康受到各种社会因素的制约。

生活方式

生活方式是指人们为了生存、享受和发展而进行的各种活动。涉及内容广泛，有物质生活和精神生活。物质生活包括劳动时间的物质生活和闲暇时间的物质生活。精神生活内容也很广泛，大体包括政治生活、文化艺术生活、宗教生活等等。社会形态、经济基础、民族传统、风俗习惯、地理环境等因素对生活方式也产生重要影响，是一个被诸多社会与自然环境因素制约和影响的综合范畴，与人们的健康息息相关。引导人们建立科学、文明、健康的生活方式，是社会发展的需要。

生活方式与健康

生活方式在很大程度上影响着人们的寿命和健康，就是说健康的生命首先取决于自己。世界卫生组织曾公布过一个众多医学专家研究的成果：个人的健康和