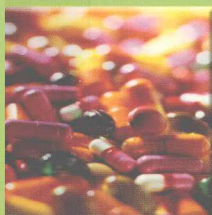
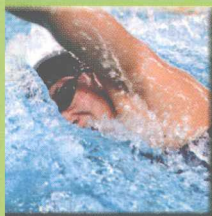
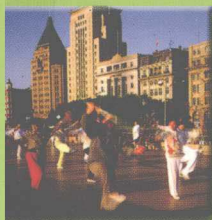


GANBU BAOJIAN
ZHINAN

干部保健 指南

本书编委会 编著
杨秉辉 主编



党建读物出版社

中国预防医学出版社
北京

干部保健 指南

本书编写组 编著
杨殿兴 主编



GANBU BAOJIAN
ZHINAN

干部保健 指南

杨秉辉 主 编
王 震 副主编

党建读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

干部保健指南/杨秉辉主编;《干部保健指南》编委会编著. —北京:党建读物出版社,2005

ISBN 7-80098-720-5

I. 干… II. ①杨…②干… III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 091609 号

责任编辑:叶 子 封面设计:冯 楠

党建读物出版社出版发行

(北京万寿路西街甲 7 号 邮编:100036 电话:010-68219430)

新华书店经销 河北天普润印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 6 印张 150 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—9000

ISBN 7-80098-720-5/D · 594 定价:18.00 元

本社版图书如有印装错误可随时退换(电话:010-68278452)

序

胡锦涛*

2003年的“非典”与2004年的“禽流感”席卷了一些国家，给世界以很大震动。这些急性传染病的流行，往往会给社会造成冲击，甚至进而影响政治与经济的稳定。因而，公共卫生作为一个社会与国家安全的问题已经引起关注；作为一个生命与健康的问题，也已经引起全社会的关心。

但是，还有一类疾病也在严重威胁人们的健康，吞噬人们的生命，它就是慢性非传染性疾病。它在全人群中的发病率与死亡率高居首位，但它是慢慢地悄悄地在戕杀人类，以致容易被人们忽视。

所谓的慢性非传染性疾病，就是指肿瘤、心脑血管病、糖尿病等。它们不是由病菌、病毒等病原微生物引起，而是由不良的生活方式诱发。

社会发展了，生活富裕了，人们在享福之余，疾病也就悄悄沾上了边。抽烟、酗酒，大吃大喝；坐车多了，出汗少了；劳心多了，劳力少了；节奏快了，压力多了……如此等等，都在不断摧残人类的健康。

传染病是必须要严防的，但它是一过性的，如秋风横扫一阵，

* 胡锦涛同志系中国健康教育协会副会长、世界卫生组织上海健康教育合作中心主任。

过后平息,也许不知何时,又横地冒出来。对此我们可以打“突击战”。而慢性病却是经年累月不肯退出阵地的,对此必须打“持久战”。

搞好疾病预防,当然需要政府的重视,社会的参与。但是,个人决不是无所作为的。作为个人的自我防御,自我保健是至关重要的一环。

据一项调查,北京、上海、广州人的亚健康率都在73%~75%之间。按一些专家的解释,“亚健康”就是“慢性疲劳综合征”。目前,上海40岁以上人群中,普遍存在“六高一低”倾向,即高负荷、高血压、高血脂、高血糖、高血黏、高体重,以及免疫功能低下。“亚健康”不予纠正,会导致这个人群中的2/3死于心脑血管病,1/10死于肿瘤,1/5死于吸烟引起的疾病、代谢病及意外事故,只有1/10的人可安享天年。

在社会急剧变革的今天,人们都在为生活、工作、事业、理想而奔忙,负荷不可谓不重。特别是中年人,上有老,下有小,在单位又多是骨干,每天大都在拼搏。中年人,干部又是一个重要的群体,他们应该是社会的精英,但也正因为如此,他们身上的负荷就特别重。已经有不少的个案说明,他们的健康水准令人忧虑,他们之中因为“过劳”,因为去忙于事业而忘了健康,忘了摄生,过早离开人世者并不鲜见。这给个人和家庭带来痛苦,对社会也是损失。

所以,有必要向人们大声疾呼:请关注健康!而要健康,不可不注意自我保健;要懂得自我保健,又不可不增强健康知识。

我们请一些医学专家编写本书的目的即在于此。希望人们不仅要读懂此书,还要身体力行,长期坚持。诚如此,则健康、事业、幸福就会长期伴随着你。

2004年7月

本书编委会

主 任：胡锦涛

副主任：骆松明 张立强 李平安

委 员：杨秉辉 王 震 罗 哲 沈 宁

全薇华 宋文祥 洪保华 胡秀敏

王伟均 韦国英

主 编：杨秉辉

副主编：王 震

执笔人(按姓氏笔画为序)：

王佩芳 王健瑚 王敏华 刁雪怡 傅志君

戎卫海 江 鱼 吴惠琍 杨芯敏 杨秉辉

杨建伟 肖 英 余丹菁 汪 昕 沈锡中

张光健 张延伟 张希德 张建伟 张重华

陈 斌 陈百华 范 薇 林惠凤 周大进

周兆年 郑艳彬 胡秀敏 钟一红 姚礼庆

袁海霞 顾章愉 徐子兵 徐俊冕 高 键

谈彬庸 盛丹菁 彭伟峰 韩兴海 程蕾蕾

童步高 戴继灿

目 录

序	胡锦涛(1)
---------	--------

一、防病保健	(1)
--------------	-----

1. 什么是健康新概念?	(1)
2. 什么叫亚健康?	(2)
3. 常用的健康指标有哪些?	(3)
4. 如何自己监测自己的健康?	(4)
5. 人体的健康从何获得?	(6)
6. 中国人的饮食中存在哪些带普遍性的问题?	(7)
7. 什么叫优质蛋白质? 哪些食物中含优质蛋白质?	(7)
8. 牛奶和鸡蛋里的脂肪类物质是不是太多?	(8)
9. 喝牛奶好还是饮酸奶好?	(10)
10. 脂肪类物质吃得过多会带来什么问题?	(10)
11. 盐吃得过多对健康有什么影响?	(11)
12. 为什么提倡多吃点鱼?	(12)
13. 怎样补钙?	(13)
14. 怎样预防缺钙?	(14)
15. 多吃豆制品好不好?	(15)
16. 多吃海鲜好不好?	(16)
17. 为什么要提倡多吃新鲜的水果和蔬菜?	(16)
18. 为什么说饮食不要吃得太精致?	(18)

19. 吃甜食好不好?	(18)
20. 为什么提倡“饭吃七成饱”?	(19)
21. 不吃早饭好不好?	(20)
22. 吃完夜宵再睡好不好?	(21)
23. 运动会给人带来什么好处?	(21)
24. 进行体育锻炼要注意些什么?	(22)
25. 体育锻炼在时间选择上有哪些宜忌?	(23)
26. 怎样的运动量才是合适的?	(24)
27. 中老年人可参加哪些适合的运动?	(24)
28. 在干部保健中,心理健康有什么重要性?	(25)
29. 心理健康的标准主要包括哪些?	(25)
30. 如何自我调节情绪? 排解烦恼?	(26)
31. 搞好人际关系的原则是什么?	(27)
32. 怎样正确对待卸任、退休?	(28)
33. 如何锻炼自己的意志?	(29)
34. 为什么要提倡戒烟?	(29)
35. 戒烟怎样才能获得成功?	(30)
36. 戒烟会不会“失去平衡”反而生病?	(31)
37. 嗜酒的危害有哪些?	(32)
38. 少量饮酒好不好?	(33)
39. 饮茶的好处有哪些? 要注意些什么?	(33)
40. 喝咖啡对健康有益吗?	(34)
41. 喜欢吃辣椒好不好?	(35)
42. 怎样保持口腔卫生?	(35)
43. 怎样才会有良好的睡眠?	(36)
44. 能不能长期服用安眠药?	(37)
45. 要不要减肥? 怎样才能真正减肥?	(38)
46. 怎样做到劳逸结合?	(38)

47. 哪些业余活动有益身心健康?	(39)
48. 外出旅游要注意些什么?	(40)
49. 乘飞机的保健事项有哪些?	(40)
50. 怎样预防晕车、晕船?	(41)
51. 是不是要进补? 进补的方法有哪些?	(42)
52. 维生素有哪些功能?	(43)
53. 要不要服用保健品?	(43)
54. 常规的体格检查包括哪些项目? 有什么意义?	(44)
55. 复查、随访有何意义?	(46)
二、疾病诊疗	(48)
(一) 常见症状	(48)
56. 头痛常由哪些原因引起?	(48)
57. 声音变哑的原因有哪些?	(49)
58. 视力模糊应该怎么办?	(50)
59. 牙痛不是病吗?	(50)
60. 喉咙痛有什么问题?	(51)
61. 胸痛要不要紧?	(52)
62. 为什么不要忽视上腹部不适?	(53)
63. 腹痛为什么要抓紧检查?	(54)
64. 关节疼痛常见于哪些疾病?	(55)
65. 腰痛是不是肾脏病?	(57)
66. 胃口不好怎么找原因?	(57)
67. 为什么会突然消瘦?	(58)
68. 低热产生的原因有哪些?	(59)
69. 淋巴结肿大要不要紧?	(60)
70. 为什么会产生疲倦?	(61)
(二) 心、脑血管症状	(61)
71. 怎么会得高血压的?	(61)

- 72. 高血压的标准是什么？什么叫理想血压？ (62)
- 73. 轻度的高血压要不要治疗？ (63)
- 74. 高血压病人在生活上要注意些什么？ (63)
- 75. 如何正确测量血压？ (64)
- 76. 常用于高血压治疗的药物有哪些？如何选择？ (65)
- 77. 血压正常了还要不要继续服药？ (66)
- 78. 服药后血压降不下来应怎么办？ (67)
- 79. 头不晕就是血压正常了吗？ (67)
- 80. 怎样看血脂化验单？ (68)
- 81. 甘油三酯单项高要不要紧？ (69)
- 82. 高血脂病人不能吃油吗？ (69)
- 83. 高血黏度是怎么回事？ (70)
- 84. 如何用阿司匹林预防血栓？ (71)
- 85. 什么叫做心电图 ST 段改变、ST 段压低？ (71)
- 86. 什么叫做运动试验？ (72)
- 87. 做 24 小时动态心电图检查有什么作用？ (73)
- 88. 什么是早搏？怎么治疗？ (73)
- 89. 冠心病如何判断？ (74)
- 90. 什么情况下要做冠状动脉造影？ (75)
- 91. 什么叫做放支架？ (76)
- 92. 什么叫做搭桥手术？ (76)
- 93. 什么情况下要装起搏器？ (77)
- 94. 装了起搏器后要注意些什么？ (78)
- 95. 冠心病人在生活中要注意些什么？ (78)
- 96. 冠心病病人如何预防发生心肌梗死？ (79)
- 97. 发生了心肌梗死怎么办？ (80)
- 98. 什么是心绞痛？ (81)
- 99. 发生了心绞痛怎么办？ (82)

100. 冠心病人要常备什么药作为急救?	(83)
101. 什么叫脑溢血? 什么叫脑梗塞?	(83)
102. 发生了脑梗塞如何治疗?	(84)
103. 怎样预防脑血管意外?	(85)
104. 家里有人发生中风该怎么办?	(85)
105. 中风发生后何时进行康复训练最好?	(86)
(三) 呼吸系统症状	(87)
106. 得了老慢支、肺气肿怎么办?	(87)
107. 自己怎么治疗感冒?	(88)
108. 怎样避免哮喘发生?	(89)
109. 为什么要进行家庭氧疗?	(89)
(四) 消化系统症状	(90)
110. 胃和十二指肠溃疡怎么治疗?	(90)
111. 幽门螺杆菌阳性是怎么回事? 如何治疗?	(91)
112. 怎样对慢性胃炎进行治疗?	(91)
113. 慢性胃炎会不会癌变?	(92)
114. 为什么会便秘? 习惯性便秘怎么办?	(93)
115. 什么叫肠激惹综合征?	(94)
116. 一般腹泻如何处理?	(95)
117. 胃肠内镜检查有无痛苦?	(95)
118. 患胆囊炎、胆石症要不要手术?	(96)
119. 什么叫做胆固醇结晶、胆囊息肉?	(97)
120. 什么是脂肪肝?	(98)
121. 得了脂肪肝怎么治疗?	(98)
122. 酒精性肝病都有哪些?	(99)
123. 怎样治疗酒精性肝病?	(100)
124. 肝内光点增粗就是肝硬化吗?	(100)
125. 怎样看肝功能化验单?	(101)

126. 什么是“大三阳”、“小三阳”? (103)
127. “大三阳”、“小三阳”能不能转阴? (104)
128. “大三阳”、“小三阳”病人在生活上要注意些
什么? (105)
129. “大三阳”、“小三阳”会不会变肝癌? (105)
130. 成人要不要注射乙肝疫苗? (106)
131. 慢性肝炎怎么治疗? (106)
132. 慢性肝炎病人在生活中要注意些什么? (108)
133. 肝硬化如何诊断? (108)
134. 肝硬化一定要输白蛋白吗? (109)
135. 怎样预防急性胰腺炎? (109)
- (五) 内分泌系统症状 (110)
136. 糖尿病的成因和诊断标准是什么? (110)
137. 什么叫做空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白? ... (111)
138. 什么叫做糖耐量试验? (112)
139. 糖尿病人为什么一定要进行饮食控制? (112)
140. 糖尿病人怎样进行饮食控制? (113)
141. 糖尿病人进食应注意什么? (114)
142. 常用的口服降糖药物有哪些? 应用时要注意
什么? (115)
143. 血糖正常后能不能停药? (115)
144. 应该尽量避免用胰岛素还是应该早用胰岛素? ... (116)
145. 胰岛素注射治疗要注意些什么? (117)
146. 痛风是怎么回事? (118)
147. 痛风能不能早发现? (118)
148. 怎样治疗痛风? (120)
149. 患痛风后在饮食方面应注意些什么? (121)
- (六) 泌尿、生殖系统症状 (121)
150. 小便出现尿蛋白表示什么? (121)

151. 尿里有红细胞、白细胞表示什么?	(122)
152. 慢性尿路感染如何治疗?	(122)
153. 尿路结石的治疗方法有哪几种?	(122)
154. 肾穿刺的适用和禁用情况是什么?	(123)
155. 慢性肾功能不全如何治疗?	(123)
156. 什么时候开始肾透析治疗?	(125)
157. 肾透析病人应该注意些什么?	(125)
158. 什么是前列腺肥大?	(127)
159. 治疗前列腺肥大有哪些方法?	(128)
160. 慢性前列腺炎有哪些表现?	(129)
161. 怎样治疗慢性前列腺炎?	(130)
162. 如何治疗男性性功能障碍?	(131)
(七) 血液系统症状	(132)
163. 怎样看血液常规化验单?	(132)
164. 白细胞减少如何治疗?	(133)
165. 常见的引起血小板减少原因有哪些? 如何治 疗?	(134)
(八) 神经、精神系统症状	(135)
166. 帕金森综合征怎样治疗?	(135)
167. 手抖是不是帕金森综合征?	(136)
168. 怎样判断是不是得了抑郁症?	(137)
169. 抑郁症治疗方法有哪些?	(138)
170. 记忆力不好是不是老年痴呆症的表现?	(138)
171. 怎样预防老年痴呆?	(139)
(九) 中老年妇女常见症状	(140)
172. 乳腺小叶增生需不需要治疗?	(140)
173. 乳腺小叶增生会不会变癌?	(140)
174. 乳房纤维腺瘤要不要手术切除?	(141)

175. 子宫肌瘤要不要手术切除？	(141)
176. 宫颈刮片检查有什么意义？	(142)
177. 更年期综合征如何治疗？	(143)
178. 如何评价激素替代疗法？	(143)
(十) 眼耳鼻喉及口腔科症状	(144)
179. 白内障手术何时进行为宜？	(144)
180. 老年性黄斑变性如何预防和治疗？	(144)
181. 慢性咽炎如何治疗？	(145)
182. 老年人如何选择助听器？	(146)
183. 耳鸣怎么办？	(147)
184. 梅尼埃病怎样治疗？	(148)
185. 发现龋齿如何处理？	(148)
186. 牙周炎怎样预防和治疗？	(149)
187. 缺牙后要不要装假牙？	(149)
188. 要不要超声洁牙？	(150)
(十一) 皮肤常见症状	(151)
189. 脱发如何治疗？	(151)
190. 头皮屑过多如何治疗？	(152)
191. 腋臭怎样治疗？	(152)
192. 足癣要不要治疗？	(153)
(十二) 肿瘤防治	(154)
193. 是不是肿块都是肿瘤？	(154)
194. 肝血管瘤是怎么回事？	(154)
195. 肝囊肿和肾囊肿要不要治疗？	(155)
196. 癌症的信号有哪些？	(156)
197. 哪些人是癌症的高危对象？	(157)
198. 高危对象应如何防癌？	(157)
199. 癌症要不要手术？	(158)

200. 癌症手术后要不要化疗?	(159)
201. 癌症病人要不要用干扰素治疗?	(160)
202. 癌症病人要不要忌口?	(161)
203. 如何对待癌症病人心理问题?	(162)
204. 癌症能不能治愈?	(163)
205. 怎样看关于癌症的病理报告单?	(164)
(十三) 运动系统症状	(165)
206. 骨质疏松症患者如何进行运动治疗?	(165)
207. 怎样预防颈椎病、腰腿痛?	(166)
208. 颈椎病怎样治疗?	(167)
209. 腰腿痛怎样治疗?	(168)
(十四) 其他	(168)
210. 什么叫非处方药?	(168)
211. 购买非处方药要注意些什么?	(169)
212. 最常用的非处方药有哪些?	(169)
213. 烧伤、烫伤如何急救?	(170)
214. 小伤口怎么处理?	(171)
215. 需紧急救护时怎么办?	(172)
三、高原地区防病保健	(174)
216. 什么是高原低氧? 进入高原的合适季节是什 么时候?	(174)
217. 什么是高原反应和高山病?	(175)
218. 高原对人体健康有哪些有利和不利因素?	(176)
219. 进入高原应做哪些必要的准备?	(177)
220. 高原反应的简易治疗方法是什么?	(178)
后 记	(180)

一、防病保健

1. 什么是健康新概念？

健康是人人都关心的事，但健康的定义是什么？怎样才是健康的人？也许很多人都会说“没病就是健康”，但这是一个不完整的说法。没病只是健康的一个基本的要求，而不是健康的全部内容。

1946年成立的世界卫生组织(WHO)在它的组织法中给健康下了一个定义：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应的完好状态。”1978年9月，在苏联阿拉木图召开的国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中，又重申了这个定义。虽然这个关于健康的新定义提出至今已经有半个多世纪，但是今天看来仍然有其重要的现实意义。

身体的健康当然就是无病，至今我们所面临的疾病，许多是与我们的生活方式相关的。过多的脂肪饮食、盐的摄入过多、吸烟、嗜酒、缺少体育锻炼等，与高血压、心脑血管病、癌症、呼吸道疾病、肥胖、糖尿病有关。要达到身体的完好状态，就应该建立健康的、科学的生活方式。比如饮食应该清淡，多吃新鲜蔬菜水果，戒烟、限酒，积极参加体育锻炼，等等。

精神的健康应该包括心理健康、情绪健康及道德的健康。心理健康是一个非常值得重视的问题，据世界卫生组织估计，人类的疾病中有1/3是精神疾病，1/3是由于心理障碍等所导致的躯体疾病，即所谓“心身疾病”。比如高血压病的发生，许多就与紧张、心理失衡等有关。而真正的单纯的躯体疾病只占1/3。情绪健康