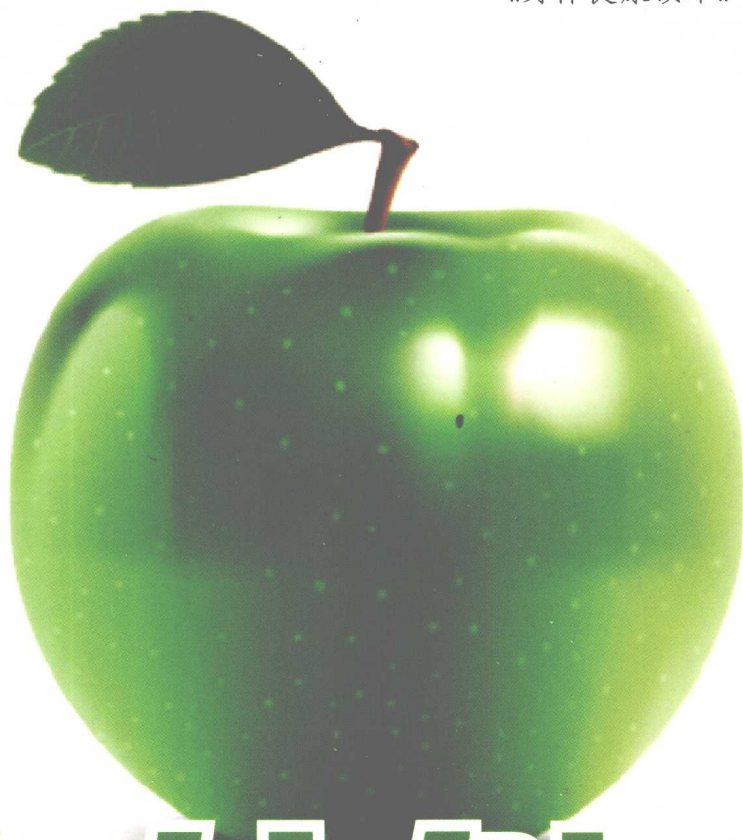


《身体健康读本》编委会 编著



身体健康

结识专家 足不出户即有专业家庭医生保驾护航
呵护身心 解读简单但与健康息息相关的生命密码

读本

SHENTI JIANKANG
DUBEN

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

身体健康读本

《身体健康读本》编委会 编著

中国铁道出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

身体健康读本/《身体健康读本》编委会编著.
北京:中国铁道出版社,2012.4
ISBN 978-7-113-14252-0

I. ①身… II. ①身… III. ①保健-通俗读物 IV.
①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第023150号

书 名: 身体健康读本
作 者: 《身体健康读本》编委会

责任编辑: 罗桂英 郑媛媛 电话: 010-51873027
封面设计: 永诚天地
责任校对: 龚长江
责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)
网 址: <http://www.tdpress.com>
印 刷: 三河市兴达印务有限公司
版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷
开 本: 700 mm × 1 000 mm 1/16 印张: 13.5 字数: 201千
书 号: ISBN 978-7-113-14252-0
定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁路版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部调换。

前言

INTRODUCTION

很高兴您能选择这本书，从某种意义上说，有了这本书，说明您开始关注自己的身体健康了。

随着经济、社会的发展和科学进步，人们的健康意识、卫生服务观念、健康保障需求发生了巨大的变化。人们认识到健康不是一切，但失去健康就会失去一切，健康高于财富。人们也不再认为无病就是健康，长寿就是幸福，而真正懂得了什么是生命质量。健康不仅仅是没有疾病，也不仅仅是体格健壮，而是身体、心理完好的总体状态。

在当前浩若繁星的健康科普读物中，我们潜心编著的这本《身体健康读本》，旨在通过浅显的语言，把健康知识与医学理论融会贯通地讲给大家，增加人们对身体健康的了解，使人们知道健康的生活方式应该怎样。另外，对一些常见病的身体表现、预防知识、治疗方法也做了简练精要的介绍。本书就像一场春雨，对大家的身体健康认识起到了“润物细无声”的效果。本书既有科学性、实用性，又有可读性、趣味性。

我们真诚希望这本书带给您健康知识和技能，为您的健康保驾护航。祝愿大家身体健康。

《身体健康读本》编委会

目 录

CONTENTS

第一部分 健康常识

什么是健康·····	003
健康的科学定义·····	003
什么是亚健康·····	004
亚健康的常见症状有哪些·····	005
如何吃更健康·····	005
如何睡更健康·····	006
如何进行体育锻炼·····	007
如何使用饮水机·····	008
如何使用冰箱·····	009
如何使用手机·····	010
如何减少电磁辐射·····	010
如何避免空调综合征·····	011
如何科学洗手·····	012
如何配备小药箱·····	012
家庭药箱的管理·····	015
如何减轻颈、肩、腰部疼痛·····	015
如何预防慢性疲劳综合征·····	016
如何减轻高原反应·····	016
如何预防腰肌劳损、腰椎间盘突出发生·····	018
十种不良生活习惯·····	018



十类对人体有害的食品·····	020
十种迹象自测癌症·····	021
防癌菜单·····	021
重大疾病早期症状·····	022
易疲倦原因·····	025
中年人疾病信号·····	026
如何预防妇科病·····	027
女性“四期”保健·····	028
心血管保健24问·····	029

第二部分 用药知识

什么是处方药、非处方药·····	041
怎样识别非处方药·····	041
打针输液一定比吃药好吗·····	042
仔细看药品说明书·····	042
药品说明书包含的内容·····	043
了解药品的适应症·····	043
什么是药品的“剂型”与“规格”·····	044
按次、按量用药·····	044
药物的相互作用·····	045
药品的“慎用”和“禁忌”·····	045
药品说明书和医嘱不一致时，以什么为准·····	045
正确服用口服药物·····	046
慎用抗生素·····	047
抗菌药物的不良反应·····	047
正确使用抗菌药物·····	048
使用抗菌药物可能遇到的问题·····	048

了解维生素·····	049
正确使用维生素·····	050
用药须知·····	050

第三部分 健康体检

体检前的准备·····	055
体检的注意事项·····	055
职业病体检·····	056
普通体检项目·····	057
常规体检项目·····	058
中老年人常规体检必查项目·····	059
看懂化验单上的(+)、(-)·····	060
血常规检测·····	061
尿液检测·····	067
肝功能检查·····	074
病毒性肝炎血清标志物测定·····	075
肾功能检测·····	079
血清脂质检测·····	081
心电图检查·····	084
胸部X线检查·····	085
CT检查·····	086
超声检查·····	086
成年男子标准体重对照表·····	089
成年女子标准体重对照表·····	090
美国体脂肪率参考值·····	091
血压测量标准表·····	091
葡萄糖耐量试验和糖尿病诊断的血糖参考值·····	091
父母子女血型关系·····	092



第四部分 常见病防治

高血压	95
你知道高血压的危害性吗.....	95
怎么知道自己得了高血压病.....	96
轻度高血压的患者什么时候开始服降压药.....	96
高血压治疗性的生活方式调整包括哪些具体内容.....	97
降压药什么时间服用最好.....	97
你知道高血压药物治疗的一些原则吗.....	98
高血压患者血压比较稳定了可以停药吗.....	98
什么叫动态血压监测，哪些人需要做这项检查.....	99
经过多方治疗，高血压依然很顽固怎么办.....	99
什么是继发性高血压.....	100
高血压患者出差须知.....	101
脑血管病	102
什么是脑血管病.....	102
什么人易患脑血管病.....	102
脑血管病有哪些危害.....	104
卒中风险可以预知吗.....	104
如何进行卒中的早期识别和院前急救.....	106
怎样才能远离卒中.....	107
为什么会发生头痛.....	109
头痛常见于哪些疾病.....	109
什么样的头痛预示着严重疾病.....	110
什么是眩晕，头晕和眩晕是一回事吗.....	111
眩晕常见于哪些疾病.....	112
头昏常见于哪些疾病.....	113

呼吸系统疾病	114
感冒就是流感吗.....	114
打呼噜是病吗.....	116
打呼噜需要治疗吗.....	117
如何早知道无声无息的肺癌.....	117
你了解哮喘吗.....	118
哮喘可以根治吗.....	118
慢性咳嗽寻找原因是根本.....	119
什么是慢性阻塞性肺病.....	119
如何知道是否得了慢性阻塞性肺病.....	120
可怕的下肢深静脉血栓的形成.....	121
预防肺栓塞须知.....	121
糖尿病	122
何谓糖尿病.....	122
如何知道自己是否得了糖尿病.....	122
如何在早期发现糖尿病.....	123
糖尿病确诊后应该做的检查指标有哪些.....	124
糖尿病患者化验血糖应注意哪些问题.....	125
糖尿病患者如何制定饮食治疗计划.....	126
糖尿病患者日常饮食治疗应注意哪些细节.....	127
糖尿病患者服用口服降糖药物的注意事项有哪些.....	130
胰岛素治疗可怕吗.....	131
哪些患者需要胰岛素治疗.....	131
糖尿病患者进行胰岛素治疗常遇到的问题.....	132
糖尿病患者驾车时应注意哪些事项.....	133
糖尿病患者如何防范低血糖.....	134
糖尿病患者如何识别和预防糖尿病慢性并发症.....	136
糖尿病患者长途旅行时应注意的细节有哪些.....	137
糖尿病患者在妊娠时应注意的事项有哪些.....	138



传染病	140
什么是传染病	140
传染病有哪些危害	140
传染病是怎样发生与发展的	140
感染传染病病原体后都会发病吗	141
传染病是怎样流行的	141
传染病可怕吗	142
常见传染病有哪些	142
甲型H1N1流感、禽流感和SARS有何异同	143
流感流行时该怎么办	144
病毒性肝炎	145
什么是感染性腹泻，常见病因有哪些	147
什么是细菌性痢疾，它是如何传播的	148
家庭和个人怎样预防肠道传染病	150
常见的发热伴出疹性传染病有何特点	151
你知道蚊子易传播哪些传染病吗	152
如何预防蚊子传播的传染病	154
什么是性病	154
有何不适时需要到性病专科看医生	154
性病不治疗能好吗	155
为什么不要找江湖庸医看性病	155
什么是淋病	156
淋病有哪些传播途径	156
男性患淋病有哪些症状	157
男性淋病会有哪些并发症	157
女性患淋病有哪些临床症状	158
女性患淋病有哪些并发症	158
何谓新生儿淋病	158
儿童淋病有哪些表现	159

尿道炎都是由淋球菌导致的吗·····	159
诊断淋病需要做哪些化验检查·····	160
淋病的治疗需要注意什么·····	160
淋病治好后还会再得吗·····	161
如何预防淋病·····	161
什么是梅毒·····	162
梅毒是怎样传播的·····	162
一期梅毒有什么表现·····	163
二期梅毒有什么表现·····	163
三期梅毒有什么表现·····	163
什么是潜伏梅毒·····	164
什么是先天性梅毒·····	165
怀疑梅毒时需要做哪些化验·····	165
梅毒的治疗中要注意什么·····	165
什么是尖锐湿疣·····	166
尖锐湿疣有哪些传播途径·····	166
尖锐湿疣有哪些表现·····	166
哪些部位容易发生尖锐湿疣·····	167
诊断尖锐湿疣需要做哪些化验检查·····	167
治疗尖锐湿疣时需要注意什么·····	167
什么是艾滋病·····	168
艾滋病是怎样传播的·····	168
艾滋病病毒的传染性强吗·····	169
怎样预防艾滋病·····	169
感染艾滋病病毒后有哪些症状·····	169
艾滋病和性病是一回事吗·····	170
血液安全与艾滋病有何关系·····	170
使用避孕套是否可以预防艾滋病·····	171
性生活前使用消毒剂是否可预防艾滋病·····	171



身体里有艾滋病病毒就是艾滋病吗·····	171
如何得知自己感染了艾滋病病毒·····	172
哪些人更容易感染艾滋病病毒·····	172
为什么要早期做艾滋病病毒抗体检测·····	172
哪里可以做艾滋病病毒抗体检测·····	173
如果感染了艾滋病病毒怎么办·····	173
既然蚊虫可以引起疟疾传播，为什么不会传播艾滋病·····	174
如何处理艾滋病感染者的血液·····	175
艾滋病的治疗前景如何·····	175
预防接种·····	176

第五部分 应急处理

如何应对炉火烧伤·····	183
如何应对煤气中毒·····	183
如何应对抗洪抢险时的多发疾病·····	184
如何应对沙粒、沙尘进入眼睛·····	185
如何应对鼻出血·····	186
如何应对手足损伤·····	186
如何应对脚扎伤·····	187
如何应对中暑·····	187
如何应对冻伤·····	188
如何应对雷电袭击·····	189
如何应对昆虫、动物伤害·····	190
如何应对突发哮喘·····	192
如何应对食物中毒·····	192
道路交通事故的应急处理·····	194
水路交通事故的应急处理·····	199
航空事故的应急处理·····	203

A stylized, light gray illustration of an apple with a dark brown stem and leaf, set within a circular frame. The apple is the central focus of the left half of the cover.

健康常识

Jian Kang Chang Shi

A large, curved, light gray shape that resembles a stylized 'C' or a partial circle, positioned on the right side of the cover.

第一部分

什么是健康

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人身体与心理都健康才称得上真正的健康。健康的含义应包括如下的因素：①身体各部分发育正常，功能健康，没有疾病；②体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能吃苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；③精力充沛，能经常保持清醒的头脑，精神贯注，思想集中，对工作、学习都能保持有较高的效率；④意志坚定，情绪正常，精神愉快。联合国世界卫生组织对健康下的定义是：健康不但没有身体疾患，而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

小贴士



中午睡觉好，犹如捡个宝

健康的科学定义

1984年世界卫生组织在其《宪章》中首次明确了什么是健康：健康不仅仅是没有疾病和虚弱状态，而是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。人们对健康概念理解的变化，引导现代医学从以前只关心病人身体疾病的生物医学模式转向生物—心理—社会医学模式，不但关注躯体疾病，更关注心理疾病以及造成身心疾病的社会环境。



1990年世界卫生组织又在健康的定义中加入了道德健康的含义。所谓道德健康就是指能够以不损害他人权益来满足自己的需要，能够按照社会认可的道德行为规范约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、是非、善恶、荣辱等观念的能力。

2000年，世界卫生组织在健康的定义中又加入了生殖健康的含义：一个人只有躯体健康、心理健康、具有良好的社会适应能力、道德健康和生殖健康等五方面都具备才称得上是健康。

小贴士



千保健，万保健，心态平和是关键

什么是亚健康

亚健康是指人的机体虽然没有明显疾病，但呈现一多三少的表现，即疲劳多、活力减退、反应能力减退、适应力减退的一种生理状态。虽然没有疾病，但有种种不适的症状，说明是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态，也称为“机体第二种状态”和“灰色状态”，俗称为亚健康状态。对于处于亚健康状态下的人，定期体检尤为重要。有关资料显示，我国城市人口中约有15%的人是健康人，15%的人非健康，70%的人呈亚健康状态。

亚健康状态目前尚无明确统一的定义，但大体上趋于一致的认识是：介于健康与疾病之间的一种游离的状态，即不是某种确定的疾病，各种仪器或理化检查也无明显阳性结果，无器质性病变，但有功能性改变。它与脑疲劳有密切关系，有人称为“疲劳综合征”。通俗点说，就是在医院检查不出毛病，又自我感觉身体不舒服的情况。

小贴士



通则不病，病则不畅
通则寿，畅则康
通畅寿而康，不通不畅不健康

亚健康的常见症状有哪些

“亚健康状态”是一种动态的变化状态，有可能发展成为第二状态，即疾病，也可通过治疗恢复到第一状态，即健康。“亚健康状态”处理得当，则身体可向健康转化；反之，则患病。因此，对亚健康状态的研究，是21世纪生命科学研究的重要组成部分。

亚健康临床症状表现较宽泛，脏器功能可异常，不适症状具体表现如下。

1. 神经系统症状：经常头痛，记忆力差，全身无力，容易疲劳。
2. 心血管症状：上楼或稍走动多些就感到心慌、气短、胸闷、憋气。
3. 消化系统症状：见到饭菜没有食欲，虽觉得饿但不想吃。
4. 骨关节症状：经常感到腰酸背痛，活动脖子时“咔咔”作响。
5. 泌尿生殖系统症状：性功能低下，没有性要求，尿频、尿急。
6. 精神心理症状：莫名其妙的心烦意乱，遇小事易生气，易紧张、恐惧，遇事常往坏处想。
7. 失眠：入睡困难，早醒，多梦。

小贴士



常开窗，透阳光
通空气，保健康

如何吃更健康

成年人每日的食谱包括四类食物。一类为碳水化合物类的食物：如米、面等五谷，主要供应人体的能量，满足日常活动所需，每日吃约300~500克为宜；二类为蔬菜、水果类：含有丰富的维生素、矿物质和纤维素，能增强人体抵抗力，畅通胃肠，每日最少要吃蔬菜500克，水果100~200克为宜；三类为肉、蛋、奶及豆制品类：包括各种肉类如畜类、禽类、水产类及各种蛋类、奶制品、豆制品等，此类食物含有蛋白质、钙质，能够强健身体，促进人体新陈代谢，增强抵抗力，肉类每日吃约200~300克为宜，奶制品、豆制