

[日]吉川博通 著

自我测病指南

ZIWOCEBING ZHINAN

44
6
2

版
社

ビジネスマンの
健康黄信号
吉川博通 著
根据实日新书1987年版译出

自我测病指南
Zi Wo Ce Bing Zhinan
〔日〕吉川博通 著 葛薇 何平 译

北京出版社出版
(北京北三环中路6号)
新华书店北京发行所发行
北京朝阳北苑印刷厂印刷

787×960毫米 32开本 6印张 105,000字

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

印数1—12,000

ISBN7-200-00976-8/Z·74

定价: 2.40元

内 容 提 要

该书从科学的角度详细地介绍了一个健康人如何发现潜伏在身体内的疾病以及防治的方法。其中有大家熟悉的心脑血管疾病，肿瘤疾病，以及近年来出现的新瘟疫——爱滋病等。

本书也还介绍了常用药物、化验数据、食物营养成分。既有理论又有实例，针对性明确，文字紧凑，语言简练，不失为一本实用性较强的健康手册。

前 言

当一个人自我感觉非常健康而沉醉在幸福之中时，是否他真的就很健康呢？

平时经常可以碰到这样的事情，在给某些人做检查时，从他的健康诊断资料看，其检查结果并无异常，但观察其人却又不能说他的身体很健康，或者身体状况并不太好，但给人的印象却又很健壮。

为了保证身体健康，定期进行健康体检是很必要的，但其目的自始至终都是为了自己（也许有的人是被迫进行检查的），在此，想请诸位知道，只有那些能够对检查结果抱正确认识的人，才有必要进行定期的健康检查。随着时代的发展，应对健康检查的意义不断赋予新的含义。

其一，平均寿命不满五十岁的旧养生法（如：贝原益轩的《养生训》，杉田玄白的《养生七不可》等）与平均寿命将满八十岁的新养生法几乎大同小异，或许有比这些养生法更能影响人类寿命的因素，在此，似乎可以认为环境因素对人类寿命的影响更大。东京大学的古川俊之教授在某老年病学会上进行讲演时曾谈到，根据六十六个国家的六十个

社会指标（带有冲水设施的厕所的普及率，犯罪人数，报刊发行数，失业人数等），利用计算机分析所得出的结论是，金钱与信息量才是长寿的有效因子。

其二，由于利用遗传因子进行诊断的技术在不断发展，同预测天气一样，从刚刚出世的婴儿就可预测出他将患的疾病和寿命。

那么，您自身的健康管理方法同以往相比是否也发生了一些变化呢？当然我们介绍许多新的养生法并不意味着诸位从此疏远旧的养生法，从而否定健康检查的意义。正因为我们是处在这样一个时代，才更应充分了解健康的意义，不断充实每天的生活内容，以便更愉快地度过宝贵的人生。

从1986年4月开始，日本体育报在其健康专栏上曾连续登载了《身体好吗？》，本书正是收集该专栏文章并加以修改整理而成的。

最后，时值此书发行之际，对给予本书关怀和大力帮助的各位朋友表示衷心的感谢！

吉川博通

1987年盛夏

目 录

第一章 办公室工作人员如何保持健康……	(1)
一、成人病在不断上升……	(1)
二、饮酒之时要适度……	(3)
三、拥有健康的身体是胜任管理工作的保证……	(5)
四、单身赴任的生活要丰富多彩……	(8)
五、奋斗者的悲剧——因为精神因素而导致的死亡……	(9)
六、职业和工种对健康的影响……	(11)
七、克服因退休带来的困扰……	(14)
八、战胜现代病之一的“运动不足症”……	(16)
九、打高尔夫球的喜悦与不足……	(17)
十、发生在体育运动中的“暴死”……	(19)
十一、许多疾病都与精神因素有关……	(22)
十二、被女孩子讨厌的肥胖症是通向成人病的必经之路……	(24)
十三、食鱼促进了国民的健康……	(26)
十四、人为什么会出现失眠现象……	(28)
十五、充分的休息才能保持充沛的精力……	(29)

十六、是肩酸症，还是内脏病·····	(32)
十七、腰痛是人类常见的疾病·····	(34)
十八、经济改革时期高级干部的健康 管理·····	(36)
第二章 时令与健康 ·····	(39)
一、一年之计在于春，健康之计在年 初·····	(39)
二、寒冷可诱发高血压和心脏病·····	(41)
三、身心锻炼的关键时期·····	(43)
四、“四月病”与“五月症”·····	(45)
五、花粉过敏症·····	(47)
六、梅雨季节话健康·····	(49)
七、夏天的防病要点·····	(50)
八、饮食与苦夏·····	(52)
九、消除苦夏的对策·····	(54)
十、重新受到青睐的温泉疗法·····	(56)
十一、感冒是可以预防的·····	(58)
十二、如何争取最佳竞技状态·····	(60)
十三、大脑皮层的“娱乐”安全阀·····	(61)
第三章 提醒您注意的健康资料 ·····	(64)
一、五十岁最大的苦衷是眼疾·····	(64)
二、患耳病可能使您失去与外界的 联系·····	(66)
三、征服不治之症的手段·····	(68)
四、可危及生命的急性高血压·····	(70)
五、对付高血压的三良策·····	(72)

六、低血压症及其克服办法·····	(74)
七、中风——持续增长的发病率以 及不可忽视的后遗症·····	(77)
八、如何预防蛛网膜下腔出血·····	(79)
九、呼吸器官疾病的预防·····	(81)
十、打一场肺癌的歼灭战·····	(83)
十一、食道静脉曲张的破裂是肝脏 的愤怒·····	(85)
十二、有“国民病”之称的应激性 溃疡·····	(87)
十三、食物纤维——大肠癌的克星·····	(89)
十四、如放之不管，病毒性肝炎也 可导致死亡·····	(92)
十五、中年人对肝癌的恐怖感·····	(95)
十六、胆道结石及其治疗方法·····	(97)
十七、糖尿病是缩短寿命的疾病·····	(99)
十八、爱滋病的危害及防预·····	(101)
十九、脚气病为什么不能根治·····	(103)
二十、您是否也在受痔疮的折磨·····	(105)
二十一、与日剧增的前列腺疾病·····	(107)
二十二、值得警惕！海外旅行的“礼 物”·····	(109)
二十三、痛风——“帝王病”带来 的痛苦·····	(110)
第四章 年龄、体力与性 ·····	(113)
一、八十年代女性的幸福和生存的	

意义·····	(113)
二、健康、愉快地度过“女性时代”·····	(117)
三、科学带来了老龄化社会·····	(119)
四、靠体力来获得企业生存者的称 号·····	(121)
五、健康是夫妻和睦、家庭兴旺的 保证·····	(123)
六、摇摆不定的中年人的健康·····	(125)
七、已被科学印证的“厄年”的含义·····	(127)
八、强壮型职员中常见的心理性阳 痿·····	(129)
九、正确的健康管理可保持旺盛的 性功能·····	(131)
十、永葆青春的秘诀·····	(132)
十一、长寿的秘诀·····	(134)
十二、掌握人生“三乐”，愉快地 度过人生·····	(136)
十三、身心如一——保证身体健康， 防止精神衰老·····	(138)
十四、长寿国的老人形象·····	(140)
十五、防止老年痴呆，健康地度过 晚年·····	(142)

附录

一、常用化验及正常值·····	(145)
二、常用药及使用剂量·····	(156)
三、常用食物成份表·····	(167)

第一章 办公室工作人员 如何保持健康

一、成人病在不断上升

每逢春季，无论是工厂还是机关，都被热烈而明快的气氛所笼罩，一批批身着新款式服装的年轻人将成为新职员，他们已经从大学毕业，开始了漫长的人生道路，此刻，对他们来说，首先应该注意的就是身体的健康。

直木等人曾经在一首歌词中唱道：“职员是个挣钱容易的职业，可今天这已成为过去……”在现代社会中由于技术革命，经济萧条，企业合理化运动，精简机构，裁减雇员，职称改革等一系列问题，已经使得今天的职员阶层陷入了极度恐慌之中。

由于社会环境的急骤变化，使得一些公司的骨干们染上了“疯狂症征候群”、“晋升忧郁症”、“精神颓废症”，以及最近出现的其它一些精神及身心疾病，继而出现了许多人拒绝或躲避上班，乃至出现自杀等自我毁灭的现象，这是应该引起社会

关注的问题。

对于那些刚刚踏上社会，又具有新潮思想的年轻人来说，与其生理发育不适应的是，思想仍处于未成熟阶段，因此，对问题的认识往往比较局限，不少人在参加工作后不久便落伍了。

出现这种情况的原因是，这些年轻人已经适应了家庭和学校生活。走上工作岗位后，突然受到企业内严格的规章制度的约束，而为了免于淘汰，又被迫加入了企业竞争的行列。在现代社会中已经实现了工业自动化，因此，人与人的关系也被逐渐淡化。对于一个刚刚踏上社会的年轻人来说，应该怎样适应这种环境呢？据笔者之见不妨可以采取以下几条对策：

1. 采取“入乡随俗”，“亲密而又有礼貌”的作法，要严格遵守公司制定的规章制度。

2. 作为公司的一名职员，应极早确定一套自己的工作方法。

3. 要在工作中做到随机应变，从踏上工作岗位之时，就应有端正的工作态度。

4. 要善于搞好人际关系。

5. 不要回避紧张的工作，而要加以忍耐和适应，寻找时机磨练自己的意志和能力，直至适应紧张的工作节奏。

6. 建立一套自我身心保健方法，争取做到有病早发现，早治疗。

肥胖症在成年人中很常见，患肥胖症的人常常

伴有高血压，心脏病，糖尿病，而且，其发病率大约是正常人的三至四倍。预防成人肥胖症的关键措施就是设法保持二十岁时的体重，直至中老年时代。

目前，成人病的发病率正在不断上升，要阻止这种现象继续发展，除须进行定期健康检查之外，还要注意养成良好的饮食习惯，避免发生暴饮暴食，还要多参加体育锻炼。以上这些都是从参加工作之日起就应加以注意的。

二、饮酒之时要适度

“独自一人饮酒，悲伤之感油然而生。”这是《苦酒》一歌中的歌词大意。在现实生活中也常常遇到类似的“苦酒”，只不过不像歌曲那样浪漫，而是充满了现实生活的气息。因为是刚刚参加工作，在参加欢迎仪式时，必然会结识许多新的朋友，开怀痛饮，以酒会友，在相互劝酒和干杯声中，终因饮酒过量而发生急性酒精中毒，被送往医院。近年来，诸如此类的情况，已经越来越多了。

曾有一位并非新参加工作的内科医生，虽然平日身体健康，但是，有一次他在参加了一个宴会返回住宅之后，因大量呕血而被送进医院。经过胃部X线检查被诊断为“食道一喷门撕裂症”据说这是一种因饮酒过量，反复呕吐使胃发生强烈的痉挛性收缩，导致食道与胃相联处出现裂伤的急性消化道

出血。幸好，可以在内窥镜下止血，才避免了一次开刀手术。其发生原因是大约有20%的酒精被食道与胃吸收后所引起的。

从胃肠道吸收的酒精，可随血液循环流经具有解毒功能的肝脏，酒精在肝脏被分解，其分解产物中的某些成份（主要是乙醛），进入大脑组织后，具有一定的麻醉作用，能使人处于微醉状态，如果连续大量饮酒，会使体内的乙醛蓄积而发生酩酊大醉，陷入非常痛苦的境地，严重时还可能导致血液中肾上腺素含量异常增高，而发生急性死亡。

经常有人询问，有无增大酒量的方法，那些仅饮一杯酒就满脸通红，且心率增快的人，其体内分解乙醛的功能很弱，对他们来说，怎样做也不会增大酒量。但是，对多数人来说，经过锻炼，是可以逐渐增大酒量的。经常饮酒可以促使体内酒精分解酶不断增加。一般说来，欲有较大的酒量，须从年轻时代就开始适应，上了年纪的人，从其生理特性而言已经不可能再增加酒量了。当然，即使是酒量很大的人，也不要过于相信自己的肝脏功能，随着饮酒量的不断增加，肝脏的负担也随之加重。

防止酩酊大醉的三要点：

1. 应该了解肝脏对酒精的分解能力（分解二两白酒大约需要三个半小时），造成酩酊大醉的主要原因并非酒的种类和度数，而主要取决于饮酒量。
2. 为了使酒精的吸收变得缓慢，并保护胃肠

道粘膜，要避免空腹饮酒，饮酒时要多食用蛋白质和维生素成份较高的酒菜。

3. 心情不愉快时饮酒，或在心情紧张焦虑时饮酒，会刺激植物神经系统分泌儿茶酚类物质增多，易于引起酩酊大醉的发生，因此，饮酒时应选择心情愉快的时刻。

三、拥有健康的身体是 胜任管理工作的保证

1982年，当时只有53岁的东京都厅总务局长因心肌梗塞而突然死亡。新闻界曾以“东京都厅管理者的大批死亡——五年间多达四十人”的大幅标题进行了报道。30至50岁年龄组的人，是日本经济高速发展的功臣，但是由于石油危机，迫使他们必须在经营管理工作中身先士卒，当然，这可以说是一个具有讽刺性的巧合。他们既要对上司负责，又要对部下费尽心机，同时还要把整个身心都投入到工作中去，对这些职员来说，前述之事可能会给他们带来寂寞和不安之感，影响了他们的健康。

您是A型气质还是B型气质

在工作中一直勤勤恳恳，任劳任怨的人，在受到某种挫折时，会突然变得垂头丧气。这种情况也可以被称为是任劳任怨症候群，或者是由于晋升等原因会给精神带来不安情绪，即所谓晋升忧郁症。一些精神科医生提醒到，因精神不健康而烦恼的人

中以管理阶层特别是30岁左右的科长阶层的人士为最多。据本健康检查所针对忧郁状态进行的调查结果表明，精神处于异常状态的患者中，30岁左右的男性占第一位（8.6%）、50岁左右的男性占第二位（7.6%），40岁左右的男性占第三位（4.6%），这样的结果是出人预料的。

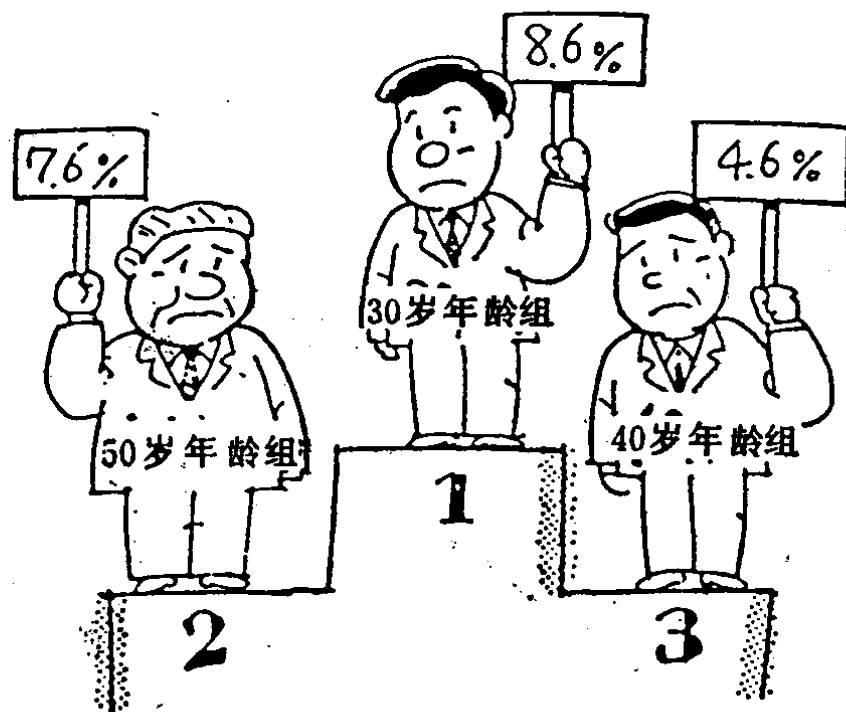


图1 忧郁症患者年龄差

四十岁左右的管理者，已经适应了管理职位上的工作，并且认为自己已经成为公司的顶梁柱，正在向更高一层的职位一路奋进。

三十岁左右的管理者，肥胖度、血压、胆固醇值、血糖值等，都是较高的，其异常情况的增加频度约为同龄非管理者的1.0%。

就担任管理职位的人士而言，他们的健康情况

受到了他们所从事的职业的影响。对于职位较高者而言,由于这些人在非常严酷的竞争中取得了胜利,其精神健康的程度多属出类拔萃的。但是,由于日元升值所带来的不景气,而处于高度精神紧张状态的人主要是科长以上管理职务的人,同时,由于他们已经看到了人生的尽头,而产生一种焦虑和不断衰老的自我感觉,两者相互交错,使他们的心理状态不够稳定,具有这种感觉的人中以管理者为最多,他们为了取得更高一级的职务,还在顽强努力,其代价就是近年来发病率与日俱增,因心肌梗塞而造成的猝死。这也可以说是社会发达带来的悲剧。

美国有两位医学博士(玛雅和福利多玛)根据人的性格和动作将其分为A型和B型两种气质,他们发现,在A型人中心脏病、特别是冠状动脉硬化症的患者很多,并因此而得名。

现介绍A型气质者的特点:

1. 有向着目标顽强拼搏的意志;
2. 有很强的竞争意识;
3. 对晋升有执着的追求;
4. 有很强的时间观念;
5. 是一种十足执拗性格的人。

在管理者中,A型人居多。也可能正是由于他们是A型,才登上了管理者的宝座。B型的人与其说是以工作为中心倒不如说是自我主义者,这种类型的人多属能够充分享受日常生活快乐的人。

诸位应属于哪种类型呢?

四、单身赴任的生活要丰富多彩

“鲜花般的星期五”，“周五归来周一离去”，这是近年来十分流行的两句话。据说其含意是：单身赴外地工作的丈夫，在鲜花般的星期五乘新干线回家团聚，而又在星期一离去。

难道这就是经济高度发展的社会产物吗？我国现有单身赴任者约17.5万人，也就是说每百人之中就有一人（据1986年12月劳动省的调查），这些人之所以要赴外地工作，多是由于一些迫不得已的原因，例如，子女教育，偿还借款，赡养老人，以及妻子就业等等。但是，人到中年以后，工作单位和家庭环境同时发生了变化，对这些人来说是个很重的负担。这一点，可以通过各种各样的事例反映出来。

在这些单身赴任者中最成问题的还是身体健康问题。产生悲剧的主要原因是，营养平衡的破坏和生活节奏的紊乱，他们或是偏食或是只食用快餐或是依赖在餐馆就餐，这种生活方式的持续导致他们过多地摄取了动物蛋白和食盐，而青菜的摄取量不足，特别是黄绿色蔬菜的食入量不足。另外，由于口馋而经常发生贪食（特别是点心和咖啡），同时，他们又担心自己会发生营养不足而经常暴饮暴食，这些现象在现实生活中都很常见。

应该充分掌握饮食，体育锻炼以及与人交往的平衡。