

健康新概念丛书

高溥超 主编

现代 时髦病 自测与食疗

图文版

视频综合征
考前综合征
疲劳综合征
抑郁症
化妆品皮炎



中国社会科学出版社

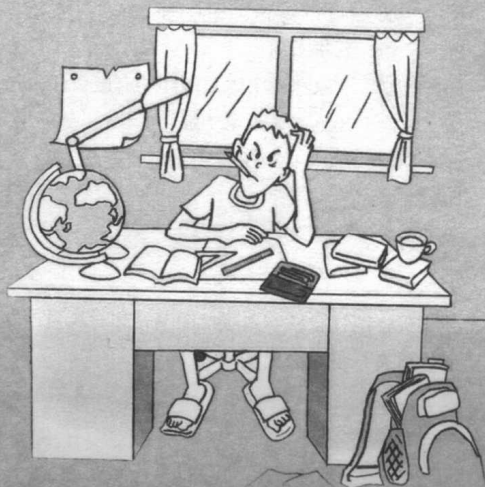
健康新概念丛书

高溥超 主编

现代 时髦病 自测与食疗

图文版

视频综合征
考前综合征
疲劳综合征
抑郁症
化妆品皮炎



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代时髦病自测与食疗/高溥超主编. —北京:中国社会科学出版社, 2003.8

(健康新概念)

ISBN 7-5004-3899-0

I. 现… II. 高… III. 疾病-防治-普及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 033306 号

责任编辑 张 林

责任校对 修广平

封面设计 王 华

版式设计 郑以京

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010—84029453 传 真 010—64030272

网 址 <http://www.csspw.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

版 次 2003 年 8 月第 1 版 印 次 2003 年 8 月第 1 次印刷

开 本 780 × 1230 毫米 1/32

印 张 5 插 页 2

字 数 30 千字 印 数 1—10 000 册

定 价 16.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换

版权所有 侵权必究

主 编	高溥超		
总策划	于俊荣		
副主编	程晓英		
编 者	汪淑玲	魏淑敏	高桐宣
	贾国民	李迎春	于连军
	王占龙	高肃华	
插 图	吴慧斌	苏 宁	王立赞
	时 捷		
电脑制作	宋宁宁	刘 畅	

目 录

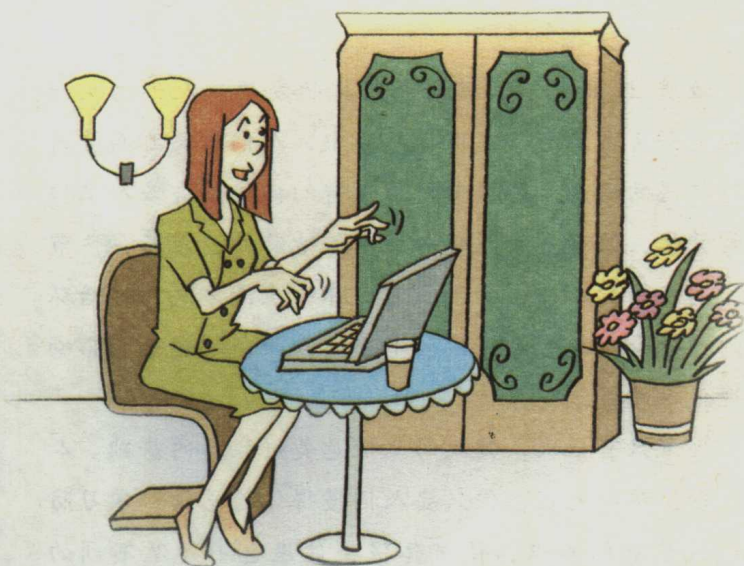
一、概述	1
二、非典型肺炎	5
三、视屏综合征	11
四、居室装修综合征	17
五、疲劳综合征	25
六、化妆品皮炎	31
七、肥胖症	41
八、饲养宠物病	47
九、冷房病	53
十、考前综合征	61
十一、小儿多动症	67
十二、电热毯综合征	75
十三、冰箱胃炎	81
十四、睡眠障碍	87

十五、花粉病	93
十六、高层住宅综合征	99
十七、光污染综合征	105
十八、苯中毒	109
十九、维生素缺乏症	113
二十、高脂血症	121
二十一、抑郁症	129
二十二、艾滋病	135
二十三、淋病	141
二十四、小儿弱视	145
二十五、厌食症	151

一、概 述

迈进 21 世纪后，随着高科技的发展，人们的生活已经变得丰富多彩。在现代社会中，人们每天都面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。许多人工作异常繁忙，像鞭打的陀螺一样不停地旋转。然而，快节奏、高效率的工作，紧张、无规律的生活方式，生活环境的恶化和空气污染，饮食不平衡等等，都越来越影响着现代人的健康。

生命只有一次，健康的生活是美好生活的基石。人生在世，难以无病，但只要人们懂得体验总结，学习防治现代疾病的知识，使身体保持健康也不是做不到的事。要想实现健康长寿的目标，就要了解现代时髦病的种类、病因、病症自测及防治方法，并按正确的防治方法去做，才能达到追求健康的目的。





那么现代时髦病主要有哪些种类呢？

现代时髦病按病因主要可分为五大类，有几十种疾病。第一类，为传染病及环境污染引发的疾病，如非典型肺炎、居室装修综合征、光污染综合征、苯中毒等；第二类，为电器或电子产品使用不当引发的疾病，如冰箱胃炎、冷房病（空调病）、视屏综合征等；第三类，为饮食不节制或营养过剩，如高脂血症、肥胖症等；第四类，为工作或学习过度疲劳所致的疾病，如疲劳综合征、考前综合征、抑郁病等；第五类，为其他原因引发的疾病，如饲养宠物病、艾滋病、非典型肺炎、小儿多动症等。

关于上述几十种现代时髦病，本书均作了简约、科学的论述，并配有图释。其中有些资料是取材于国内外最新的科研理论，最新的见解，是较好的防治现代病的方法。现代人欲追求健康，预防疾病，就应了解一些现代病的最新知识。本



书就据此专为家庭大众，特别是不具备医学专业知识的人而写的。书中介绍的现代时髦病防治方法与时代保持一致，具有现实指导意义。若能为人们预防现代病，促进身体健康有所帮助，将是我们莫大的欣慰。

二、非典型肺炎

非典型肺炎是以高烧、干咳、呼吸急促为主要临床特征的一种呼吸道传染病。该病主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播，潜伏期为2~12天之间。非典型肺炎与流感虽然都以高热、咳嗽为主症，但非典型肺炎没有流感的流涕、咽痛等症状。

目前虽然一些国家和地区发现了类似病例，但如果把得病的人数与人口总数进行比较，这个比例是特别小的，也就是说普通人在正常的社会生活中，被感染上非典型肺炎的概率非常低。现在全世界的范围内，已有十几个国家的专家正在致力于该病的研究，并对该病进行了有针对性地预防和治疗，其发病人数在不断下降，患者中大多数人经治疗已康复出院。故人们对该病不必产生恐慌情绪。





病因

非典型肺炎的病原体是冠状病毒科的新种，称为 SARS 病毒，目前国内外有关专家初步确定为能在动物和人体之间传播，然后导致人与人之间感染。该病传播途径，主要通过近距离空气飞沫和密切接触病人传染。

病症自测

若自己与非典型肺炎患者有过近距离或密切接触，又未采取戴口罩等有效措施预防，出现发烧（38 度以上）、干咳、头痛、全身酸痛、乏力，甚至气促等呼吸困难症状，应考虑可能已被传染。此时应及早到大医院检查，如检查发现肺部影像学显示非典型肺炎改变，则可确诊自己已患该病。





预 防

有关专家提出如下方法，可预防非典型肺炎：

1. 注意个人卫生，培养良好的个人健康生活习惯，如打喷嚏、咳嗽和擤鼻涕后要洗手；洗手后，用清洁的毛巾和纸巾擦干；不要共用毛巾；注意均衡饮食，根据气候变化增减衣服，定期运动，充足休息；减轻压力和避免吸烟，以增强身体的抵抗力。

2. 注意环境卫生，确保室内空气流通。经常打开所有窗户，使空气流畅；保持空调设备的良好性能，并经常清洗隔尘网；在疾病流行季节，尽量避免前往空气流通不畅的场所。

3. 出现发烧、干咳、呼吸急促等症状要及时就医。医护人员及患者家属，在近距离接触病人时，应戴口罩预防。

4. 不要去探访已明确诊断为非典型肺炎的病人，以减少被传染的机会。

5. 家长要教育儿童注意防护。

治 疗

患者出现高烧、干咳、呼吸困难等病症后，应及时到大医院就诊。在医院争取支持性治疗和对症治疗为宜，一般选用抗病毒药物及增强免疫功能的药物，对治疗该病疗效较好。

非典型肺炎属呼吸道传染病，发病较急，病症较重，已患该病的人不宜采用家庭自疗法，以免延误病情或将该病传染给他人。

三、视屏综合征

视屏综合征又称计算机病，它是指人们长期观看视屏显示终端，或使用计算机方法不当，而使眼睛、神经等发生病变的一种疾病。临床特点为眼睛干涩、临时性近视、视物模糊、头痛、精神疲劳以及记忆力下降。随着办公自动化及电脑的普及，视屏综合征发病率正在逐年上升，因而应引起普遍的重视。