

本书全面论述了日常健康自我管理知识，针对目前人们对健康知识的缺乏和需求展开，所阐述内容较为系统全面、知识结构相对完整、概念基本准确无误、论述深入浅出。内容通俗易懂，对普及社会科学知识起到一定的作用，具有一定的社会价值。

健康身体

“管”出来

张虎军 主 编
张楠楠 周春燕 副主编

JIANKANG SHENTI
GUANCHULAI



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

四川省哲学社会科学普及规划项目

健康身体“管”出来

主 编 张虎军

副主编 张楠楠 周春燕



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内 容 简 介

本书主要通过日常生活中我们最关注的健康问题引出健康管理知识,通过科普的形式向广大读者提供健康的知识和普及健康的行为方式。从生活环境与健康、生活习惯与健康、运动与健康、饮食与健康、男性健康知识、女性健康知识、健康减肥知识、常见病的防治等八个方面全面论述了日常健康自我管理知识,针对目前人们对健康知识的缺乏和需求展开。

本书全面论述了日常健康自我管理知识,针对目前人们对健康知识的缺乏和需求展开,所阐述内容较为系统全面、知识结构相对完整、概念基本准确无误、论述深入浅出。内容通俗易懂,对普及社会科学知识起到一定的作用,具有一定的社会价值。

本书定位于健康科普论著,读者对象可以是普通老百姓,可以是对自身健康关注的白领阶层,也可以是具备医学知识的医务工作者。

图书在版编目(CIP)数据

健康身体“管”出来 / 张虎军主编. --北京:北京邮电大学出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5635-3987-1

I. ①健… II. ①张… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 108447 号

书 名: 健康身体“管”出来

作 者: 张虎军 张楠楠 周春燕

责任编辑: 满志文

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号(邮编:100876)

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 720 mm×1 000 mm 1/16

印 张: 19

字 数: 360 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-3987-1

定 价: 39.80 元

• 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

序 言

伴随着社会的进步和生活的改善,人们对健康的关注越来越强烈,对健康知识的渴求也就与日俱增。笔者在长期从事健康管理工作的过程中发现很多人的健康意识很淡薄,通常是等到了病之后才来到医院就诊。很多疾病不能完全治愈的重要原因,除了医疗技术和医生技术有限之外,就是就诊太晚,包括我们熟知的所谓不治之症——癌症。早期发现、早期诊断、早期治疗是对抗癌症最有效的办法。要做到早期发现,就是要求我们每个人拥有一定的健康常识,能够把自己的健康把握在自己手里,能够根据自己的身体薄弱环节进行干预和预防。实践证明:很多疾病都可以通过生活方式的干预和改善进行避免或者延缓,特别是目前影响我们生命的主要疾病,诸如:恶性肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病等慢性代谢性疾病。总之,普及健康常识是一项任重道远的任务,是每一个医务工作者神圣的职责。

然而,长期以来,由于我国医疗卫生工作人员相对不足,重医轻防的现象普遍存在,医务工作者忙于应付病人的救治,无暇从事健康宣教和普及,这样就逐渐形成一个恶性循环:越来越多的亚健康人群加入到病人的行列,进一步加重了医生和医院的负担。特别是,随着我国进入老龄化社会,这一问题将会特别的突出,医疗问题逐渐演变成一个巨大的社会问题。因此,健康管理应成为我们关注的焦点!

令我们欣慰的是,目前中华医学会和中华预防医学会都相继成立了健康管理学分会;健康管理产业也在全国如火如荼地迅猛发展。以生物技术和生命科学为先导,涵盖医疗卫生、营养保健、健身休闲等健康服务功能的健康产业成为 21 世纪引导全球经济发展和社会进步的重要产业。在发达国家,健康产业已经成为带动整个国民经济增长的强大动力,健康行业增加值占 GDP 的比重超过 15%;而在我国,健康产业仅占中国国民生产总值的 4%~5%,低于许多发展中国家。

近十年来,我国健康产业发展十分迅速,市场容量不断扩大,健康产业也在国民经济中的比重不断上升,成为推动我国经济发展的又一新兴动力。

健康宣教的模式也随着信息化技术的发展出现了新的方向。特别是随着网络技术的发展,除了原有的健康门户网站之外,又出现了健康博客;随着物联网技术在健康产业的延伸,出现了基于物联网的远程健康监测、健康提醒和健康干预;随着移动终端的普及,基于移动平台的健康管理信息网雏形也逐渐形成;今后互动式的慢性病监测和健康宣教平台会逐步出现。

本书主要通过日常生活中我们最关注的健康问题引出健康管理知识,通过科普的形式向广大读者提供健康的知识和普及健康的行为方式。全书共分为十章,分别从不同的视角讲述健康的常识。

作 者

目 录

第一章 健康身体是管出来的——健康管理知识

第一节 健康管理，管理什么？	1
第二节 健康自我体检做什么？	4
第三节 定期体检该做哪些项目？	6
第四节 哪些人需要定期体检？	12
第五节 中医如何看待健康管理？	14
第六节 获得健康的7个秘诀	17

第二章 如何衡量健康？——健康预测

第一节 人体健康最重要的10个参数	20
第二节 人体健康的七大标志	24
第三节 如何自测有无慢性疲劳综合症？	25
第四节 如何从出汗部位判断健康？	27
第五节 如何从脸部皱纹判断健康？	29
第六节 如何从白发位置判断健康？	32
第七节 如何从指甲生长看健康？	33
第八节 如何从嘴唇颜色判断健康？	35
第九节 哪些小毛病预示大疾病？	37
第十节 身体的七种响声提示什么病？	38
第十一节 大病的征兆有哪些？	39
第十二节 早上起来有黑眼圈是什么病？	42
第十三节 骨质疏松——不知不觉的流行病	43
第十四节 人体八大指标决定自己健康	45
第十五节 您的心理健康吗？12条心理健康标准	49
第十六节 中医的健康预测——9种体质分型	53

第三章 隐藏在我们身边的健康杀手——环境与健康

第一节	环境与人类健康的密切关系	56
第二节	哪些症状预示着您的家装有问题?	61
第三节	现代办公室里有哪些致命的威胁?	63
第四节	乔迁新居当心“新居综合症”!	65
第五节	什么样的床睡眠才健康?	66
第六节	警惕“空调病”的健康威胁	67
第七节	家电辐射对我们危害有多大?	68
第八节	电脑显示器最“伤脸”	70
第九节	手机放在哪里辐射最小?	71
第十节	电视给我们的健康带来了多大危害?	72

第四章 日常习惯决定您的健康——生活习惯与健康

第一节	现代生活方式给我们的健康威胁	76
第二节	饭后的不健康习惯有哪些?	80
第三节	吃药的十种错误习惯	82
第四节	有损健康的12种不良习惯	85
第五节	科学养生的8个误区!	87
第六节	10种错误的“健康”习惯	89
第七节	油性皮肤如何保持面部清爽?	90
第八节	如何去掉口腔大蒜味?	91
第九节	勤换牙刷比天天刷牙更重要	92
第十节	常听MP3当心“感音性耳聋”	93
第十一节	电脑一族谨防“腕管综合症”	95
第十二节	“高枕无忧”大错特错	96
第十三节	经常不刷牙会导致心脏病	98
第十四节	上厕所看报纸易得痔疮	98
第十五节	大餐之后如何清肠?	99
第十六节	健康的睡姿应该如何?	100
第十七节	有车一族需要预防哪些疾病?	101

第十八节 保鲜膜如何使用才更安全？	103
第十九节 保持健康年轻的 10 个好习惯	105
第二十节 天天揉腹百次益处多	107
第二十一节 保持心理健康的 10 条原则	108
第二十二节 按摩五个部位有益健康	109
第二十三节 夏季养生需掌握五关	111
第二十四节 如何正确使用湿纸巾？	112
第二十五节 如何健康使用手机？	113

第五章 健康可以“吃”出来——饮食与健康

第一节 什么样的饮食结构最合理？	115
第二节 夏季最佳的五种排毒食品	116
第三节 炎炎夏季少喝鸡汤	117
第四节 夏季当心水果病	117
第五节 五类人不适合吃鱼	118
第六节 喝豆浆防癌又养颜	119
第七节 健康的下酒菜有哪些？	119
第八节 让人失眠的食物有哪些？	121
第九节 为什么馒头比面条更营养？	121
第十节 吃什么可以祛除皱纹？	123
第十一节 韭菜为什么被称为天然“伟哥”？	124
第十二节 常吃芹菜预防高血压！	125
第十三节 吃鸡蛋的十大误区	127
第十四节 吃毛豆可以提神	129
第十五节 夏天吃樱桃营养价值高	130
第十六节 无糖食品健康吗？	132
第十七节 哪四类人不宜吃大蒜？	134
第十八节 吃洋葱有哪些益处？	135
第十九节 哪些人不宜吃鸡蛋？	136
第二十节 每天吃核桃降低胆固醇	137
第二十一节 怎样吃火锅更健康？	138

第二十二节	饮食健康的 15 个误区	140
第二十三节	从饮食嗜好判断你缺什么营养	143
第二十四节	夏天喝多少酒最健康?	145
第二十五节	哪些人不宜吃豆腐?	146
第二十六节	哪七种人不宜喝可乐?	147
第二十七节	动物的哪些部位不宜吃?	148
第二十八节	晚餐不宜吃六种食物	149
第二十九节	吃什么食物可以强心壮肾?	150
第三十节	四类蔬菜可防秋燥	151
第三十一节	您适合吃哪种蘑菇?	152
第三十二节	吃什么可以预防乳腺癌?	156
第三十三节	吃什么可以祛斑养颜?	160
第三十四节	生姜的美容益寿功效	163
第三十五节	常喝麦片粥预防心脏病	164
第三十六节	每天几粒银杏可以补脑	165
第三十七节	不能把维生素当补药	166
第三十八节	巧克力有什么营养?	168
第三十九节	多吃西红柿可防癌症	169
第四十节	适当吃点“苦”有益健康	170
第四十一节	葡萄酒与健康长寿的秘密	171
第四十二节	如何吃早餐最健康?	174
第四十三节	“绿色食品”知多少?	176
第四十四节	哪种食用油最健康?	177
第四十五节	醋的营养有多少?	179
第四十六节	酱油的营养价值有多少?	181
第四十七节	料酒是一种超级营养素!	183
第四十八节	味精吃多了真的有害健康吗?	185

第六章 生命在于运动——运动与健康

第一节	如何运动最健康?	187
第二节	锻炼身体会给我们带来什么?	189

第三节 怎样跑步最科学？	190
第四节 如何判断运动适量？	191
第五节 运动就可以治愈的 7 种常见病	193
第六节 大笑是有效的减肥运动	194
第七节 运动是最好的排毒方法之一	195
第八节 运动是预防冠心病的有效办法	197
第九节 每天走多少步最健康？	199
第十节 节食减肥不如锻炼好	200
第十一节 每天散步可以预防老年痴呆	201
第十二节 颈椎病做什么运动好？	203
第十三节 如何衡量运动量？	204
第七章 女人如水，爱美更要健康——女性健康常识	
第一节 吃什么可以预防妇科疾病？	206
第二节 女人肾虚有哪些表现？	207
第三节 中年女性的十大健康误区！	209
第四节 让女人年轻 10 岁的妙方！	210
第五节 白领女性的三大健康隐患	211
第六节 女性如何自查乳房疾病？	212
第七节 白带异常有哪几种类型？	213
第八节 白带带血可能与七种疾病有关！	215
第九节 白带恶臭预示哪些疾病？	216
第十节 如何对付霉菌性阴道炎？	217
第十一节 痛经吃什么最好？	218
第十二节 哪些妇科病会引发痛经？	220
第十三节 女人哪些情况不能吃避孕药？	221
第十四节 夏季女性易患哪些妇科疾病？	222
第十五节 女性最该注意的六种疾病	225
第十六节 吃什么可以治疗子宫肌瘤？	227
第十七节 什么样的月经算正常？	229

第八章 男人如山，不可忽视身体——男性健康常识

第一节 男人健康 11 条标准	231
第二节 男人心理健康的 8 条标准	234
第三节 男人精力旺盛的秘诀	235
第四节 男人健康从体重开始!	238
第五节 白领男人该如何保健?	240
第六节 男人不可忽视的 7 种疼痛!	242
第七节 男人防止早衰的方法	243
第八节 男人如何减掉啤酒肚?	244
第九节 警惕男人第一癌!	245
第十节 男人身体的 5 个认识误区	246
第十一节 男人长寿 10 秘诀	248
第十二节 男人的四大健康恶习	249
第十三节 导致男性不孕的几种有害生活习惯	250

第九章 肥胖是一种病——健康减肥知识

第一节 评价肥胖的 6 种科学方法	253
第二节 肥胖对人体的 10 种危害	256
第三节 如何吃甜食不长胖?	257
第四节 科学减肥的七大要素	259
第五节 教您四招减掉“将军肚”	262
第六节 如何减掉小肚腩?	263
第七节 减肥从吃饱开始	264

第十章 当好自己的医生——常见病的防治

第一节 七种最常见容易被忽视的疾病!	269
第二节 哪些感冒症状需要抗菌素?	270
第三节 白领如何对付颈椎病?	270
第四节 哪十种人容易患癌症?	272
第五节 五种“憋”出来的疾病!	273

第六节	癌症的八大征兆！	274
第七节	现代人如何正确防癌	275
第八节	糖尿病该做哪些检查？	278
第九节	哪些人容易得骨关节炎呢？	279
第十节	如何预防乳腺癌？	280
第十一节	如何预防治疗大肠癌？	281
第十二节	心肌梗死有哪些症状？	283
第十三节	心脏病需要做哪些检查？	284
第十四节	哪些症状提示您有心脏疾病？	287
第十五节	头痛有哪几种原因？	288
第十六节	血液黏稠度增高的 4 个症状	289
第十七节	肾脏疾病有什么症状？	291

粉、蛋白质、脂肪都要摄入平衡，其实防癌如此。日本人非常注重饮食养生，其料理虽没有“爆炒”，但是却很有营养。欧美发达国家非常注重健身，关注体重管理和形体管理，很多人都拥有私人健身教练。重视运动、旅游和心理调节。因此说，我们的健康可以依靠“管理”来获得保障，并可以通过“管理”来获得延长。那么，什么是健康管理呢？下面给大家教授健康管理常识。

第一节 健康管理，管理什么？

一、健康管理概述

健康管理是对健康人群、亚健康人群、疾病人群的健康危险因素进行全面监测、分析、评估、预测、预防和维护的过程。通过整合医疗机构、保健机构、保险机构等医疗保健服务提供者的资源，为每一位加盟的社区成员，即医疗保健服务消费者提供服务。通过个性化的健康医疗保健服务，并输出个人的健康状态评估评价和为个人提供有针对性的健康指导，使他们采取有效行动来改善健康。实施健康管理是变被动的疾病治疗为主动的预防健康，达到节约医疗费用支出，保护健康的目的。

健康管理是基于个人健康档案基础上的个性化健康危险因素管理，是建立在

第一章

健康身体是管出来的——健康管理知识

日本是全球人均寿命最高的国家之一，一个重要的因素就在于日本人对健康的重视，饮食、起居、运动等都非常讲究。有句笑话说：日本人每天吃多少淀粉、蛋白质、脂肪都要用天平称量，其实的确如此。日本人非常注重饮食养生，其料理虽然很“难吃”，但是却很有营养。欧美发达国家非常重视健身，关注体重管理和形体管理，很多人都拥有私人健身教练，重视运动、旅游和心理疏导。因此说，我们的健康可以依靠“管理”来获得保障，寿命可以通过“管理”来获得延长。那么，什么是健康管理呢？下面给大家教授健康管理的常识。



第一节 健康管理，管理什么？

一、健康管理概述

健康管理是对健康人群、亚健康人群、疾病人群的健康危险因素进行全面监测、分析、评估、预测、预防和维持的全过程。通过整合医疗机构、保健机构、保险组织等医疗保健服务提供者的资源，为每一位加盟的社会成员，即医疗保健服务消费者提供系统、连续的个性化健康医疗保健服务，并根据个人的健康状况进行评价和为个人提供有针对性的健康指导，使他们采取有效行动来改善健康。实施健康管理是变被动的疾病治疗为主动的管理健康，达到节约医疗费用支出、维护健康的目的。

健康管理是基于个人健康档案基础上的个性化健康事务管理服务，是建立在

现代生物医学、营养学和信息化管理技术的模式上,从社会、心理、生物的角度来对每个社会成员进行全面的健康保障服务,协助人们成功有效地把握与维护自身的健康。具体做法是,通过专业的健康管理组织(包括:健康管理中心、体检中心、体检医院等)对个人和群体的健康状况、生活方式和居住环境进行评估,为个人和群体提供有针对性的健康指导,并干预实施。

二、健康管理的理论基础

世界卫生组织(WHO)明确公告:“健康长寿遗传占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,气候条件占7%,而60%的成份取决于自己。”也就是说,每个人的生命掌握在自己的手中。

健康管理的新理念是变人类健康被动管理为主动管理,并帮助人们科学地恢复健康、维护健康、促进健康。面向21世纪,世界卫生组织(WHO)针对全人类的健康问题提出了响亮的口号:“健康新地平线,从理想到实践。”它要求卫生工作由传统的以疾病治疗为中心转移到以人为中心、以健康为中心、以人类发展为中心上来,其核心概念是维护健康和促进健康。

时下全球兴起的第四医学(健康保健医学),有别于第一医学(临床医学)、第二医学(预防医学)、第三医学(康复医学),它不再仅仅以病、病人为对象,达到消除疾病、挽救生命为目的,而是强调健康维护、健康管理,以提高生命质量、生活质量为目的,建立一套人性化的健康计划,达到健身祛病、推迟衰老、延年益寿的理想目标。健康管理的内容不仅涵盖第一医学、第二医学、第三医学、第四医学的全部内容,而且把重点放在第四医学上。

三、健康管理的意义

如今,越来越多的人不再满足“无病”状态,而是追求更高的生活质量,更健康、更长寿,人们比以往更多地为健康进行投资。我们的健康状况与个人对健康的认识、周围环境、医疗保健、个人的生物学因素和生活方式以及自我进行的保健有着密切的关系。其中,生活方式是由我们自己来掌控的,我们能够通过对自身生活方式的调整,适当采取保健措施,来达到最大限度促进自身健康的目的。

生活方式包括饮食结构、工作、睡眠、运动、文化娱乐、社会交往等诸多方面。过重的压力造成精神紧张,不良的生活习惯,如过多的应酬、吸烟、过量饮酒、缺乏运动、过度劳累等,都是危害人体健康的不良因素。例如,对于长期从事办公室工作的人来说,长时间坐位、运动不足、长期使用计算机等,可以导致

颈和腰肌劳损、颈椎病、腰椎间盘突出、便秘、痔疮、皮肤损害等；饮过量咖啡、浓茶、酒、吸烟、工作紧张、压力大、睡眠不足、睡眠质量差等，也都会不同程度地导致健康受损。长此以往，就有可能出现各种各样的病症。现代医学研究也表明，不少疾病的病因主要不是由生物因素引起的，而是由不良的生活方式、心理因素、环境因素等引起的，这种新的医学观念被称为“生物、心理、社会医学模式”。

健康管理就是运用信息和医疗技术，在健康保健、医疗的科学基础上，建立的一套完善、周密和个性化的服务程序，其目的在于通过维护健康、促进健康等方式帮助健康人群及亚健康人群建立有序健康的生活方式，降低风险状态，远离疾病；而一旦出现临床症状，则通过就医服务的安排，尽快地恢复健康。健康管理不仅是一个概念，也是一种方法，更是一套完善、周密的服务程序，其目的在于使病人以及健康人群更好地恢复健康、维护健康、促进健康，并节约经费开支，有效降低医疗支出。

在最早诞生健康管理的美国，健康管理发展日益迅速。目前，有 7 700 万的美国人在大约 650 个健康管理组织中享受医疗服务，超过 9 000 万的美国人成为健康管理计划的享用者。美国的权威专家预言：“21 世纪是健康管理的世纪”。

四、健康管理的价值

健康管理在美国等西方发达国家早已形成一套完整的、较科学的服务体系。它将“医院—医生—保险公司”等医疗机构组成一个医疗资源网络，健康管理组织会为医院、医生等医疗提供者支付一定的酬金，使他们的医疗收费标准比平常至少低 20%。而这些方面将通过健康管理组织的庞大用户群来保证病源的数量与相对固定，以及医疗资源的优化组合而得到补偿。这种计划因为使医疗费用得到节省而刺激用户加入健康管理组织成为这个网络中的一部分。一些健康管理计划会要求用户选择初级保健医生（Primary-Care Physician）。初级保健医生的角色在于需要更专业的医疗服务时，推荐有信誉的专业医生。在健康维护组织（HMO）计划中，享受专业服务，必须经初级保健医生的同意。

美国密执安大学健康管理研究中心主任第·艾鼎敦博士（Dee W. Edington）曾经提出：健康管理在美国经过 20 多年的研究得出了这样一个结论：健康管理对于任何企业及个人都有这样一个秘密，即 90% 和 10%。具体地说就是 90% 的个人和企业通过健康管理后，医疗费用降到原来的 10%；10% 的个人和企业未做健康管理，医疗费用比原来上升 90%。美国通过健康管理实现了如下目标：

一是降低医疗费用的开支。健康管理参与者比未参与者平均每年人均少支出

200 美元。

二是减少了住院的时间。在住院病人中，健康管理参与者住院时间比未参与者平均减少了两天；参与者的平均住院医疗费用比未参与者平均少了 509 美元。

三是健康管理是一个慢性过程，但回报很快。健康管理参与者在两年或者少于两年的时间内的投资回报为：参与者总的医疗费用净支出平均每年减少 75 美元。

总之，健康管理不仅有利于个人减少疾病发生的概率，达到未病先防的目标，以及可以延长寿命，提高生命质量，还可以为国家节约更多的医疗费用，是一项利国利民的健康保障手段。

那么，健康管理分几个步骤？如何进行自我检查呢？请看第二节：健康自我体检做什么？

第二节 健康自我体检做什么？

一般来说，健康管理有以下三个基本步骤（如图 1-1 所示）：

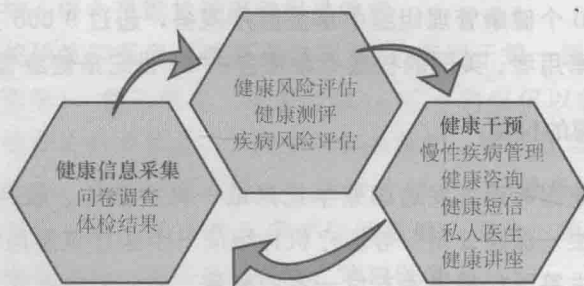


图 1-1 健康管理的三个步骤

一是健康信息采集，即收集服务对象的健康信息。个人健康信息包括个人一般情况、目前健康状况及疾病家族史、生活方式（膳食、体力活动、吸烟、饮酒情况等）、体格检查（身高、体重、血压等）和血、尿实验室检查。这就是我们常说的健康体检。

二是健康风险评估。即根据所收集的个人健康信息，对个人的健康状况及未来患病或死亡的危险性用数学模型进行量化评估，进一步综合认识健康风险，鼓励和帮助人们纠正不健康的行为和习惯，制订个性化的健康干预措施并对其效果进行评估。这就是我们常说的健康体检总检或者医生解读健康体检报告。

三是健康干预。即在前两部分的基础上，以多种形式来帮助个人采取行动，纠正不良的生活方式和习惯，控制健康危险因素，实现个人健康管理计划的目标。这就是我们常说的健康促进、健康提醒和健康监督。

健康信息采集就是我们常说的健康体检，它是健康管理的关键步骤。定期健康体检是疾病预防的关键手段。人生就是和疾病斗争的过程，这个观念只有得过病的人体会最真切。人到中年之后会经常咨询医生、护士，哪种自我检查有效？需多久做一次？医护人员会帮你解决这些问题。

在你决定去医院进行正规体检之前，学会自我检查也很重要。通过自我检查，很多疾病还在初期阶段就能被诊断出来，且易治疗、康复较快。但许多人没有去做检查。有的是不知道查什么，有的则抱“再过两天看看有无新情况”的观望态度。其实，检查只花几分钟，大部分人宁可把时间花在考虑抽奖时买哪个号码，却不肯花几分钟检查身体。

自我检查需要注意些什么呢？男性、女性都应定期检查皮肤，看是否还有未愈合的伤疤，或者痣的大小、形状和颜色是否有变化，如果有这方面的情况，马上告诉医生；记得看牙医，定期检查口腔；平时多照照镜子，看嘴唇、牙龈、舌头以及脸颊内部是否有疤痕、裂口、疼痛、发白、肿胀或出血等现象。如出现上述情况，找医生检查。吸烟、喝酒或年龄在 50 岁以上的人，如有以上症状，更该看医生。

男性要时刻警惕前列腺疾病。最好是定期做直肠指诊，检查前列腺是否有硬块或肿块。中老年人易患前列腺癌；15~34 岁之间的人易患睾丸癌。不少人通过睾丸自查发现自己患病，有的则是性生活过程中被对方发觉。如发现睾丸有肿块或其他异常，如沉重感、肿胀、疲软或疼痛，应找医生检查。

至于女性，尽早检查乳腺癌病情非常重要，发现越早，彻底治愈、完全康复的几率越大。如果有家族乳腺癌病史，要把情况告诉医生，询问医生该留心哪些症状，制定合理可行的检查时间表；还应向医生咨询乳房 X 光照片（对乳房进行 X 光拍照）、女性健康状况检查、乳房自我检查的相关情况。做过乳房自查，知道正常乳房的形状和感觉，有了病情才容易检查出来。虽然大多数乳房肿块都不是癌症，但把乳房肿块尽早查出却很重要。涂片标本测试是专为检查宫颈癌而设计，用一个小刷子从阴道上部 and 宫颈取来细胞样品，放在载玻片上，在显微镜下可看出是否有癌细胞或其他异常。年满 18 周岁或开始性生活的女性，都应开始做涂片标本测试。宫颈筛查虽不能完全防止宫颈癌，但仍能够挽救不少妇女的生命。

除了自我检查之外，每个人最好有个医生朋友，能够进行咨询。国外普遍实行的是私人医生，而国内医生相对缺乏。因此，在找个医生朋友之外还需要我们到正规医院进行定期体检。

那么，定期体检要做哪些项目呢？下一节为大家介绍定期体检该做哪些项目。

第三节 定期体检该做哪些项目？

定期体检是身体健康的保证。美国哈佛大学一项研究表明，如果你能每年做1~2次体检，这将有助于找出隐藏的疾病，使这些疾病致死的概率减少大约50%。事实上，有很多人就是在例行的健康体检中查出自己不曾感觉的疾病。因此，不管多么繁忙，都应坚持定期体检！

那么，定期体检应该检查什么呢？（这个问题的提出，与后面的“一、二、”逻辑不符，请给予关注。这个问题应放在“三”的部分。）

一、为什么要定期检查？

- (1) 有助于终止疾病的发生、发展。
- (2) 评估你可能出现的新症状。
- (3) 监视、控制躯体的慢性疾病问题。
- (4) 通过早期诊断预防新问题。

二、免疫接种可不仅仅是儿童的事

成年人也需要进行预防接种，目前最常用的成人疫苗有以下几种：

(1) 乙肝疫苗。你接种过乙肝疫苗吗？如果没有，请尽快接种。乙型病毒性肝炎是由乙型肝炎病毒（HBV）引起的一种世界性疾病。我国约有9300万的无症状乙肝病毒携带者，3000万乙肝患者。通过注射疫苗（首次注射部分为上臂三角肌处，1个月后再打1支，6个月后再打1支，一共打3针，这种方案称为0、1、6方案），机体会产生抗体，从而使机体能对抗乙肝病毒的侵袭。

(2) 甲肝疫苗。甲肝是由甲型肝炎病毒（HAV）引起的一种急性传染病，主要是通过饮食途径传播。甲肝灭活疫苗是世界卫生组织推荐使用的疫苗之一。甲肝疫苗全程免疫每人需要打2针，基础免疫接种一针后到了6个月的时候再接种1针做加强免疫。

(3) 流行性感冒疫苗。流行性感冒（简称流感）是由流感病毒引起的急性呼吸道感染，是一种传染性强、传播速度快的疾病。接种流感疫苗可保护机体免受流感疫苗的侵袭。目前，在我国使用的流感疫苗有3种：全病毒灭活疫苗、裂解疫苗，以及亚单位疫苗（国产和进口产品均有销售）。每种疫苗均含有甲1亚型、甲3亚型和乙型3种流感灭活病毒或抗原成分。这3种疫苗的免疫原性和副作用相差不大。流感疫苗在每年的11月之前接种最好，南方地区因为冬季来得稍迟一些，接