



自己

是

最好的医生

刘振鹏
主编

辽海出版社



封面设计：唐文广



最好的医生其实就是你自己。掌握必要的医学知识，认识自己的身体。倡导一种新生活理念，新世纪大众健康生活的基石。实用性强，适用面广，可供医疗、家庭保健等各方面人士参考。

ISBN 978-7-5451-0825-5



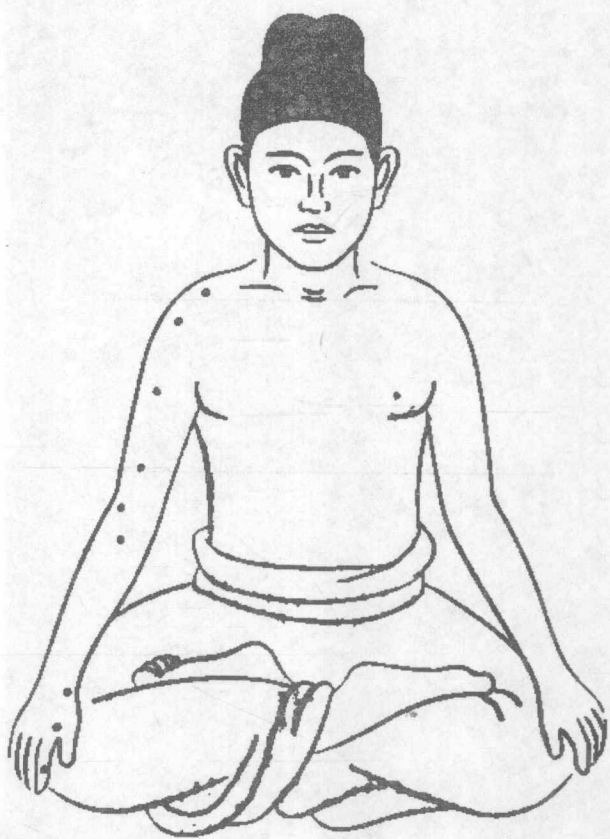
9 787545 108255 >

定价：298.00 元（全四卷）

自己是最好的医生 4

刘振鹏 主编

辽海出版社



图书在版编目(CIP)数据

自己是最好的医生/刘振鹏主编—沈阳:辽海出版社,2010.5

ISBN 978-7-5451-0825-5

I. ①自… II. ①刘… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 082068 号

责任编辑:段扬华

责任校对:顾 季

封面设计:唐文广

出版者:辽海出版社

地 址:沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码:110003

电 话:024-23284469

E-mail:dyh550912@163.com

印刷者:北京一鑫印务有限公司印刷

发行者:辽海出版社

幅面尺寸:170mm×250mm

印 张:60

字 数:875 千字

出版时间:2010 年 5 月第 1 版

印刷时间:2010 年 5 月第 1 次印刷

定 价:298.00 元(全四卷)

版权所有 翻印必究

前言

防病重于治病,求医先要求己,积极地自我防病治病是确保健康的第一要则,这也是当代医学界大力提倡的健康新理念。掌握一定的自我保健知识和医学常识,根据自身情况,积极地进行家庭保健和家庭自疗,自己就是最好的医生。书中详细介绍了自我保健、心理健康、疾病治疗等方面的知识,是现代人维护身心健康的全方位指南。本书语言通俗易懂,适合广大百姓自学自用,不论有无医学基础,都能一看就会。了解疾病,认识自己的身体,掌握必要的医学知识,你会发现:最好的医生其实就是你自己。现在拥有这本书,自己就可以轻松掌握对付疾病的方法,还能免去上医院的高额费用和繁琐手续。书中所倡导的“自己是最好的医生”的理念,既独特又科学,是新世纪百姓健康生活的基石。通过这本书的知识,你也能成为自己最好的医生!本书实用性强,适用面广,可供医疗、家庭保健参考。

目 录

二 第一章 保健有方

第一章 保健有方

人活百岁健康为本	1
警惕亚健康	2
病从何来	4
健康体检 防患未然	5
生命在于运动	6
习惯决定健康	9
国医保健有绝学	11

第二章 最好的护师是自己

有生命就有体温	20
有生命就有脉搏	22
有生命就有呼吸	25
有生命就有血压	28
长期卧床重护理	31
冷热敷有讲究	38
家庭康复有招术	42

第三章 日常疾病专题一

打鼾	45
胃炎	49
上火	53

牙痛	59
湿疹	63
中耳炎	67
晕动病	72
脚气	77
灰指甲	82

第四章 日常疾病专题二

咽炎	88
痔	93
腋臭	100
脱发	104
头痛	108
痛经	113
前列腺炎	118
感冒	125

第五章 日常疾病专题三

肥胖症	131
骨质疏松症	137
腹泻	142
疝子	147
扁桃体炎	151
过敏性鼻炎	156
脚痛	160
尿路感染	165
腮腺炎	169
遗精	173
肩周炎	179
唇炎	183
便秘	188

荨麻疹 193

失眠 197

口臭 202

毛囊炎 207

牙龈炎 211

皮肤过敏 216

消化不良 222

中暑 228

第一章 保健有方

人活百岁健康为本

古希腊哲学家曾指出：“如果没有健康，智慧就难以实现，文化无从施展，力量不能战斗，财富就变成废物，知识无法利用。”

健康的标准

综合标准

1. 精力充沛，能从容地应对日常生活和工作的压力，而不感到特别紧张。
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 能抵御一般性感冒和传染病。
5. 标准体重，体形匀称，站立时头、臂位置协调。
6. 应变力强，能很快适应各种环境变化。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睛不发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头皮屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

世界卫生组织最新标准

1. 身体健康标准：“五快”——食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。
2. 心理健康标准：“三良”——良好的个人性格、良好的处世能力、良

好的人际关系。

评价体质强弱的指标

身体形态发育水平

即体格、体形、姿势、营养状况及身体组成成分等。

生理生化功能水平

即机体新陈代谢功能及各系统、器官的工作效能。

身体素质和运动能力水平

即身体在运动中表现出来的力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等。

心理发展能力

包括个体感知能力、个体意志力、判断能力。

适应能力

如抗寒、抗热能力和对疾病的抵抗力等。

专家指点

如何提升健康水平

●起居有常，生活有规律，要充分认识，无序的生活、不善于保养是健康的最大的天敌，处理好了，就能在平淡琐碎的生活中提升健康水平。

●重视适量补充维生素和微量元素，不断增强人体的免疫力。

●加强户外活动，每天运动 30 分钟，持续运动 12 周，免疫细胞数目就会相应增加。

●平衡饮食，严禁酗酒，纠正偏食、高脂、高盐等不良饮食习惯。

●稳定情绪，心情放松，能给人体的健康带来意想不到的效果。

●健康生活的“五主动”不渴也要喝，无便也要去排，不困也要睡，无事也要动，无乐也要笑。

警惕亚健康

亚健康是处于健康与非健康之间的一种灰色状态（第三状态），身体上、

心理上虽然没有疾病，但主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。如似疼非疼的感觉、失眠及睡眠障碍、身心疲劳、便秘、性功能障碍、注意力不集中、神经衰弱、焦虑、恐惧等多种身心障碍。亚健康永远不会停留在原有状态中，若不注意调整，2/3 将死于心脑血管疾病，1/10 将死于肿瘤，1/5 将死于过劳、意外等情况，只有 1/10 的人得以幸存，其各阶段之间的关系就像接龙的“区间车”。

亚健康事出有因

1. 过劳、少食、偏食引健康透支。
2. 人体自然衰老的过程。
3. 心脑血管病及其他慢性病的前期、恢复期和手术后康复期出现的种种不安。
4. 人体生物钟低潮时期。
5. 社会、心理因素的干扰。
6. 维生素缺乏。
7. 物理性、化学性、生物学方面的刺激。

亚健康有先兆

一个平时的健康者如出现焦虑，很可能这就是亚健康的先兆，焦虑的表现是：总是担心、恐慌，杞人忧天，无所适从，甚至可出现罪恶感和无用感。这种罪恶感不是做错事、做坏事的犯罪，而是“罪由心生”；无用感是罪恶感的变种，罪恶感将厌恶外化，无用感将厌恶内化。这些可怕的结果长期停留，便会造成心理疾病，甚至可诱发心脏病、癌症。

专家指点

如何改变亚健康状态

亚健康状态通过自我身心调节是可以恢复的，自我调节的要点为：平衡饮食、保障睡眠、动养兼顾、培养兴趣、妥善处理各种压力等。在医师指导下坚持自我调整，适当补充多种维生素或复合维生素，多食含钾食物（如海产品、杏、桃、无花果、豆类等），多食含镁食物（如糙米、蜂蜜等），以求

尽快恢复到健康状态。世界卫生组织指出，每个人的健康和寿命 60% 取决于自己，人类可以通过多种方式提高免疫力，走出亚健康状态。故 30 岁后应定期体格检查，留心自己的身体信息，积累每日健康的基本要素，储蓄健康。

病从何来

凡食人间烟火就难免生病。

病从何来？主要有内因与外因以及遗传因素。内因是基本的抵抗力或免疫力，外因是指人体的外部因素，如微生物学因素、物理因素、化学因素、动物源因素及社会因素，内因一旦削弱，外因则乘虚而入。外因总是在不断地变化着，人类所生的疾病也随之不断发生着变化。

微生物因素

病毒、病菌、寄生虫等是导致人生病的恶魔，引起的疾病医学上称之为“感染性疾病”。如感冒、肺炎、肠炎、肝炎、艾滋病、“非典”等。

物理因素

由于过冷、过热、放射线、粉尘以及劳累等引起的人体伤害，如冻伤、中暑、尘肺、电脑综合征、手机综合症、疲劳综合征等。

化学因素

农药、灭鼠药以及化工毒物、家装的化学污染等引起的中毒、伤害。

动物源因素

如狂犬病、猫抓病、鹦鹉热、绦虫病。这种病往往人畜共患。

社会因素

除抗生素滥用引起的新的疾病，因社会因素引起的疾病还有抑郁症、强迫症、厌食症、肥胖症甚至高脂血症、高血压、糖尿病等。

遗传因素

因近亲结婚引起的遗传性疾病已显著减少，但因 ABO 溶血、精神分裂症、癫痫、高血压、糖尿病、某些肿瘤的发生却有上升趋势，这些病与家族性、遗传性密切相关，值得引起重视。

专家指点

有病就要治

俗话说“小洞不补，大洞吃苦”！生病要尽早治疗，及时处理，这样就可以大病化小，小病化了，切不可讳疾忌医或笃信某些伪科学的方法。当然，也不要病急乱投医，现代医学提倡整体治疗、信念治疗、顺势治疗。

健康体检 防患未然

人吃五谷杂粮，孰能无病？想要保住健康之躯，将疾病控制在萌芽状态是高明之举！

健康体检是一种能够早期发现疾病，早期采取防治措施的便捷有效的维护健康的好方法。主动体检可以受到医院的“体检咨询—随访观察—治疗”一条龙服务。

体检内容

健康体检主要包括一般检查、内科、外科、眼科、耳鼻喉科、妇产科、放射科、B超、心电图、血常规、尿常规、血生化、肿瘤标志物及相关功能检查，CT、MRI、肿瘤标志物（TM）等作为特殊检查，根据需要进行，不列入常规检查项目。

体检形式和方法

健康体检分全面体检、专项检查两种形式，采取定期或不定期检查方法。通常全面体检每2年1次。专项检查：如妇女阴道刮片检查，每1~2年1次；口腔检查每年1次；儿保检查每年1次；胸透、B超检查每年1次。

经济来源

国家机关公务员、科研、教育单位员工，其体检经费列入当地财政经费开支；一般企事业单位列入本系统经费开支；私营工商业者、三资企业单位，由行业内部解决。农民、个体劳动者及其他无业人员自行解决，也可列入参保和合作医疗费用。

专家指点

体检注意事项

●受检者必须认真填写既往病史、家族史，尤其既往所患严重疾病必须填写清楚，对患病整个过程变化均应填写。

●必须遵照医嘱，如空腹采血，检查前3日必须不饮酒、进一般膳食，测血压前必须休息半小时以上等。

●要主动向医师讲明自己对重点项目检查的要求，以免遗漏了与自身病情有关的检查项目，如既往有高血压，应特别注意检查心电图、超声心动图；既往患有乙肝，不仅要作“二对半”检查，还应检查AFP和肝胆B超；既往有脑梗死，应作血液黏稠度与CT或MRI检查；既往有冠心病、心绞痛，应作超声心动图检查，必要时还可作介入放射检查等。

●体检后要详细了解检查结果，看是否与自己的身体情况吻合，同时还要了解今后如何加强保健。

●要保证按时体检，每次体检必须完成所有检查项目。

生命在于运动

运动包括有氧运动和无氧运动。有氧运动是指在氧气能得到充分补充下的运动，如走路、骑自行车、做体操、打太极拳等，运动时，机体代谢增高，氧(O_2)耗量和二氧化碳(CO_2)排放量都将随着运动强度的增加而增加，呼吸的深度和频率也相应增大。无氧运动则是指机体无法得到氧的充分补充下的运动，如登山、摔跤、百米赛跑、举重、球类等，在无氧或缺氧条件下

运动时，则容易出现“氧债”，须特别注意。

锻炼方法有选择

普通锻炼

主要有散步、小跑步、扩胸、深呼吸运动、踢腿、甩手、跳舞、各种体操运动等，其中最好的运动是散步。

1. **普通散步** 每分钟60~90步，每次20~40分钟，这种散步方式适用于冠心病、高血压、脑卒中（脑中风）后遗症或呼吸系统疾病、中重型关节炎的老年病人。

2. **快速散步** 每分钟90~120步，每次30~60分钟，适用于慢性关节炎、胃肠道疾病和高血压恢复期间的病人。

3. **摆臂散步** 步行时两臂用力前后摆动，可增加肩关节、肘关节、胸部等部位的活动。每分钟行走60~90步，适用于胃炎及上下肢关节炎、慢性气管炎、肺气肿等病人。

4. **摩腹散步** 轻松的散步及柔和的腹部按摩，有助于防治消化不良和胃肠道慢性疾病。值得注意的是，散步锻炼不宜在饭后马上进行。

5. **倒行散步** 可刺激不经常活动的肌肉，促进血液循环，有资料表明倒行1000步，比得上前进1万步，适用于高血压、冠心病、胃病、腰背酸痛等。可由倒行10步开始，逐渐增加至100步，乃至1000步。

功能训练

以提高功能为目的有计划的训练，如推拿、按摩或借助器械锻炼等，适用于伤残者，包括疾病后遗症，须在专科医师的指导下进行。

强身锻炼

我国在这方面具有1000余年的经验，以强身健体为目的，如五禽戏、八段锦、太极拳、太极剑等，适用于一般健康人群，特别适用于无严重疾病的中老年人。

娱乐健身

音乐、书画、养花、



垂钓、跳舞、旅游能够使人在轻松与惬意中达到消乏、怡情、顺气、养性、健身的目的，被称之为抗衰老之娱乐，适用于一般健康人群。

运动时间有讲究

锻炼的时间包含了什么时间锻炼为好，每次锻炼多长时间为宜。前者不必限得过死，较为适宜的是 20 : 00 锻炼，21 : 30 沐浴，22 : 00 睡觉；而后者普遍认为每次锻炼 30 分钟左右为宜，不要太累，这样有利于睡眠。白天锻炼以 10 : 00 ~ 17 : 00 为好。对于上班族，早晨锻炼也未尝不可，但不能饿肚子锻炼，以防发生低血糖。

运动强度有说法

活动量一般中老年人锻炼到稍微出汗即可；青年人可适当放宽，其强度可采取以活动后的心率来控制，控制的心率数可以用公式： $(220 - \text{年龄}) \times 80\% - (220 - \text{年龄}) \times 66\%$ 得出。亦可采用简易算法： $170 - \text{年龄} = \text{运动时的心率}$ ，如 60 岁则为 $170 - 60 = 110$ ，即运动时心率在 100 次/分左右便达到了运动强度。此方法简单易行，便于操作，不妨一试。

运动与热能消耗

1. 游泳 每半小时消耗热能 175kcal。游泳有利于增进心肺功能、锻炼人体的灵活性和力量，有利于妇女生育后恢复体形，有利于病后康复，有利于老年人的健体强身。

2. 骑自行车 每半小时消耗热能 330kcal，有利于增强心、肺与腿的功能。

3. 慢跑 每半小时消耗热能 300kcal，有利于增强心肺功能和促进血液循环。

4. 散步 每半小时消耗热能 75kcal，有利于增强心肺功能、改善血液循环、活动关节并有助于减肥。

5. 跳绳 每半小时消耗热能 400kcal，是一项健美活动，还有利于改善人体的姿态及灵活性。

6. 打网球 每半小时消耗热能 220kcal，有利于增强心肺功能和人体的灵活性。

7. 打乒乓球 每半小时消耗热能 180kcal，有利于增强心肺功能，并可