

最新彩色图解版

自己是最好的医生



□ 马文有 蔡向红 编著



健康由我不由医

掌握不生病的智慧
做自己的全科医生

详尽介绍医疗、养生、心理健康各领域常识

● 防病胜于治病 ● 求医先要求己

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。一书在手，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烦琐手续。



省时、省钱、省力
轻松防病治病
了解自己的身体
我的健康我做主

自己做医生
健康
100分

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

国医绝学系列

自己是最好的医生

马文有 蔡向红 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自己是最好的医生 / 马文有, 蔡向红编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5308-8537-6

I. ①自… II. ①马… ②蔡… III. ①保健—基本知识 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 285034 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 15 字数 300 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



随着人们物质生活水平的提高和医疗水平的快速发展，健康一词的概念已不再被人们简单地定义为“没有病的状态”，也不仅仅局限于身体或生理上的健康，还包括了心理上的健康。此二者不论缺少哪一个都不能称得上是真正的健康。因此，要想拥有健康，必须同时兼顾身体和心理两个方面，缺一不可。

要想获得身体上的健康，必须抱有“我的健康我做主”的现代健康新观念，做好自我保健。自我保健是在了解身体内部的构造和生理活动，了解疾病发生发展的过程，了解个体的体质、生活环境的基础上，在生活中有意识地趋利避害，防病抗病，做到“防患于未然”。在这个过程中，个人起着至关重要的作用，我们自己就是最好的医生。在现实生活中，如果每个人都懂得自我保健，就可以预防和避免许多疾病。而那种不了解身体真正的需要，乱吃补药，锻炼过度，甚至把自身健康的全部希望寄托于医生和药物的做法是非常错误的。

在疾病的治疗上，自己也是最好的医生。因为和医生相比，自己更清楚自己身体上细微的症状变化，而这些症状及其变化常常难以准确、及时地告知医生，如果表述不准确，还可能造成医生的误诊。其次，对于亚健康 and 过劳死这样的健康问题来说，也只有自己才可能是最好的医生，因为仅凭医疗手段有时无法诊断和预测这类问题的发生。再次，某些疾病的致病因素属于心理和行为因素，比如心态和饮食因素，光靠医生或药物显然是难以治愈的。反过来而言，如果自己多懂些医学知识，便能够及时判断自己身体出现的不适和异常变化，及早采取应对措施，从而更好更快地治愈疾病，这对于医疗资源非常有限的社会而言，也是非常有意义的。

另一方面，在物质财富越来越丰富，而人们的精神空间却被挤压得越来越狭窄的现代社会，各种心理问题如自闭、浮躁、虚荣、焦虑等层出不穷，也对人们的健康造成了极大的威胁。身体上的健康靠自己，心理上的健康更需要靠自己，而不能仅仅依靠心理医生去解决，正所谓“心病还需心药医”，自己才是最好的医生。这是因为：在我国，心理医生一科尚未在全国普及开来，很多时候我们根本没有条件去看心理医生；很多人对心理疾病尚且存有偏见，认为有心理疾病就代表“精神不正常”“精神病”，所以他们大都不愿意承认自己存在这样那样的心理问题；心理医生不能时时刻刻跟随在我们身边，及时为我们解决心理疑惑，并

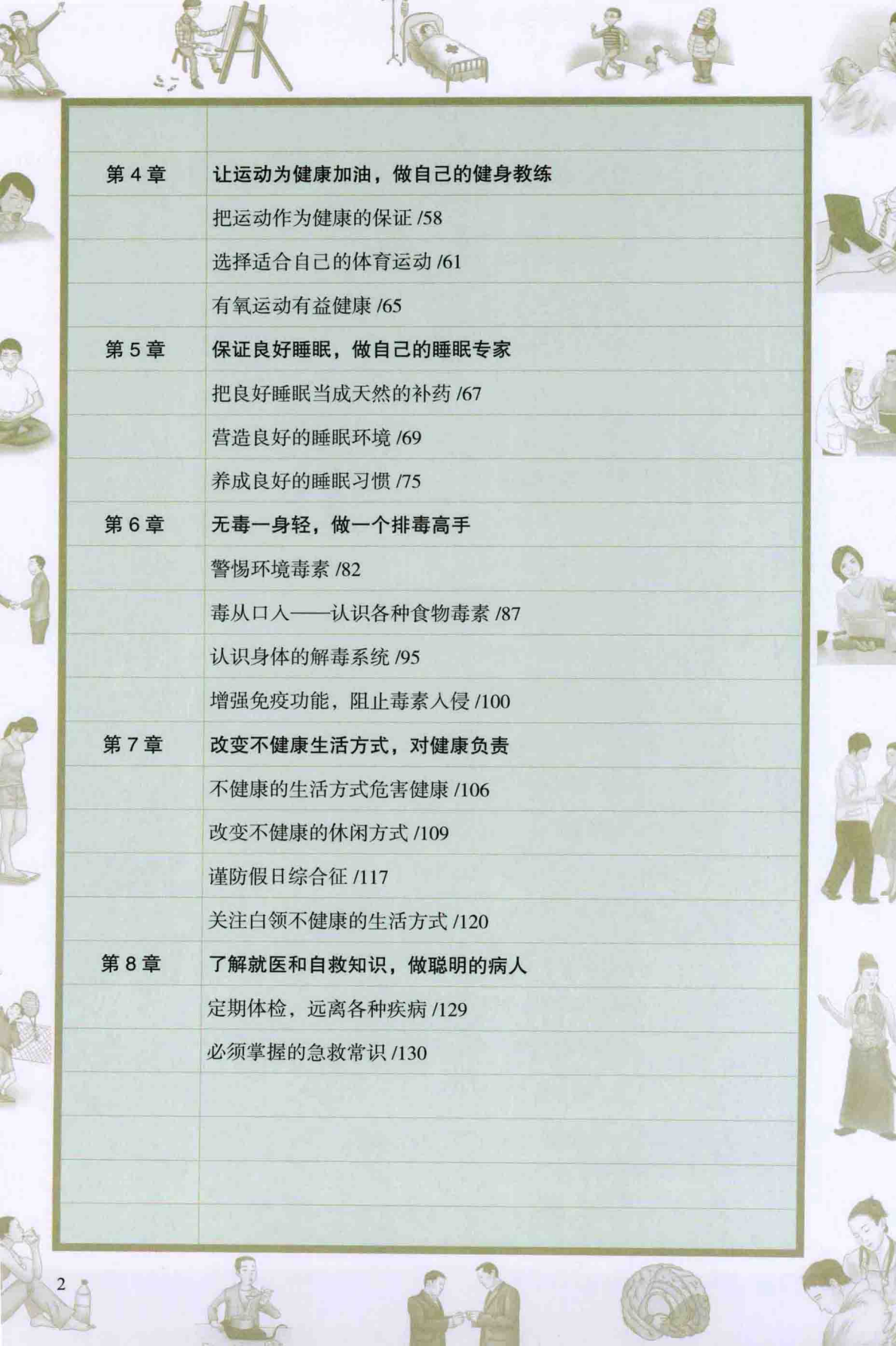


只要我们坚持健康的生活方式，保持达观的心态，无论是身体上的疾病还是心理上的疾病都是可以避免的。即使患病也并没有想象中那么可怕，掌握书中的医学知识，我们就可以尽早判断出患了什么病，并采取措施来缓解病情、减轻痛苦，有很多疾病我们完全可以自己治愈而无须去医院。



上篇 自己是最好的保健医生

第 1 章	做自己的保健医生
	什么是健康 /2
	健康要靠自己捍卫 /4
第 2 章	认识组织器官，让身体正常运行
	消化系统日常自我保健 /7
	给呼吸系统上把保险锁 /11
	做好循环系统的日常保健 /15
	自我保健要重视骨骼、肌肉系统 /17
	重视神经系统自我保健 /20
	做好泌尿生殖系统的保健 /23
第 3 章	不只吃饱，更要吃好，做自己的营养师
	饮食健康是自我保健的重要基础 /29
	重视一日三餐，摄取足够营养 /32
	摄取食物要均衡，平衡膳食是标准 /39
	让食物发挥最大功效 /41
	改变不健康的饮食习惯 /45
	把好饮水健康关 /53



第 4 章 让运动为健康加油，做自己的健身教练

把运动作为健康的保证 /58

选择适合自己的体育运动 /61

有氧运动有益健康 /65

第 5 章 保证良好睡眠，做自己的睡眠专家

把良好睡眠当成天然的补药 /67

营造良好的睡眠环境 /69

养成良好的睡眠习惯 /75

第 6 章 无毒一身轻，做一个排毒高手

警惕环境毒素 /82

毒从口入——认识各种食物毒素 /87

认识身体的解毒系统 /95

增强免疫功能，阻止毒素入侵 /100

第 7 章 改变不健康生活方式，对健康负责

不健康的生活方式危害健康 /106

改变不健康的休闲方式 /109

谨防假日综合征 /117

关注白领不健康的生活方式 /120

第 8 章 了解就医和自救知识，做聪明的病人

定期体检，远离各种疾病 /129

必须掌握的急救常识 /130

中篇 自己是最好的心理医生

- | | |
|-------|--------------------|
| 第 1 章 | 揭开常见心理的神秘面纱 |
| | 跨越虚荣的樊篱 /136 |
| | 走出自卑的泥潭 /137 |
| | 去掉猜疑的枷锁 /140 |
| | 打开嫉妒的桎梏 /141 |
| | 告别悲观的阴云 /142 |
| | 摒弃逃避的借口 /144 |
| | 走出完美的误区 /146 |
| 第 2 章 | 窥视现代人的性格漏洞 |
| | 走出自闭，沐浴群体阳光 /148 |
| | 握别自负，不学夜郎自大 /149 |
| | 鼓起勇气，与羞怯说再见 /150 |
| 第 3 章 | 掌握情绪的转换器 |
| | 平和让你浇灭心中的愤怒 /153 |
| | 放松，消融你的紧张 /155 |
| | 盘点心藏，清除孤独中的尘埃 /158 |
| | 摆脱抑郁的束缚 /160 |
| | 摆脱焦虑的绳索 /163 |
| 第 4 章 | 突破意志障碍，享受快乐人生 |
| | 扔掉拐杖，不要依赖 /165 |
| | 懒惰是心灵的腐化剂 /167 |
| | 冲动是厄运的导火索 /168 |

第5章

不同人群的心理点金术

关注儿童的心理健康 /170

健康心理迎接青春期的朝阳 /173

积极心理面对中年的蓝天 /177

乐观心理面对老年的无奈 /179

下篇 自己是最好的家庭医生

第1章

心脏和循环系统

心血管系统 /182

高血压 /183

动脉粥样硬化 /184

冠心病 /186

心绞痛 /187

血栓形成和栓塞 /188

心力衰竭 /189

静脉曲张 /190

第2章

消化系统

消化过程 /191

消化功能紊乱 /193

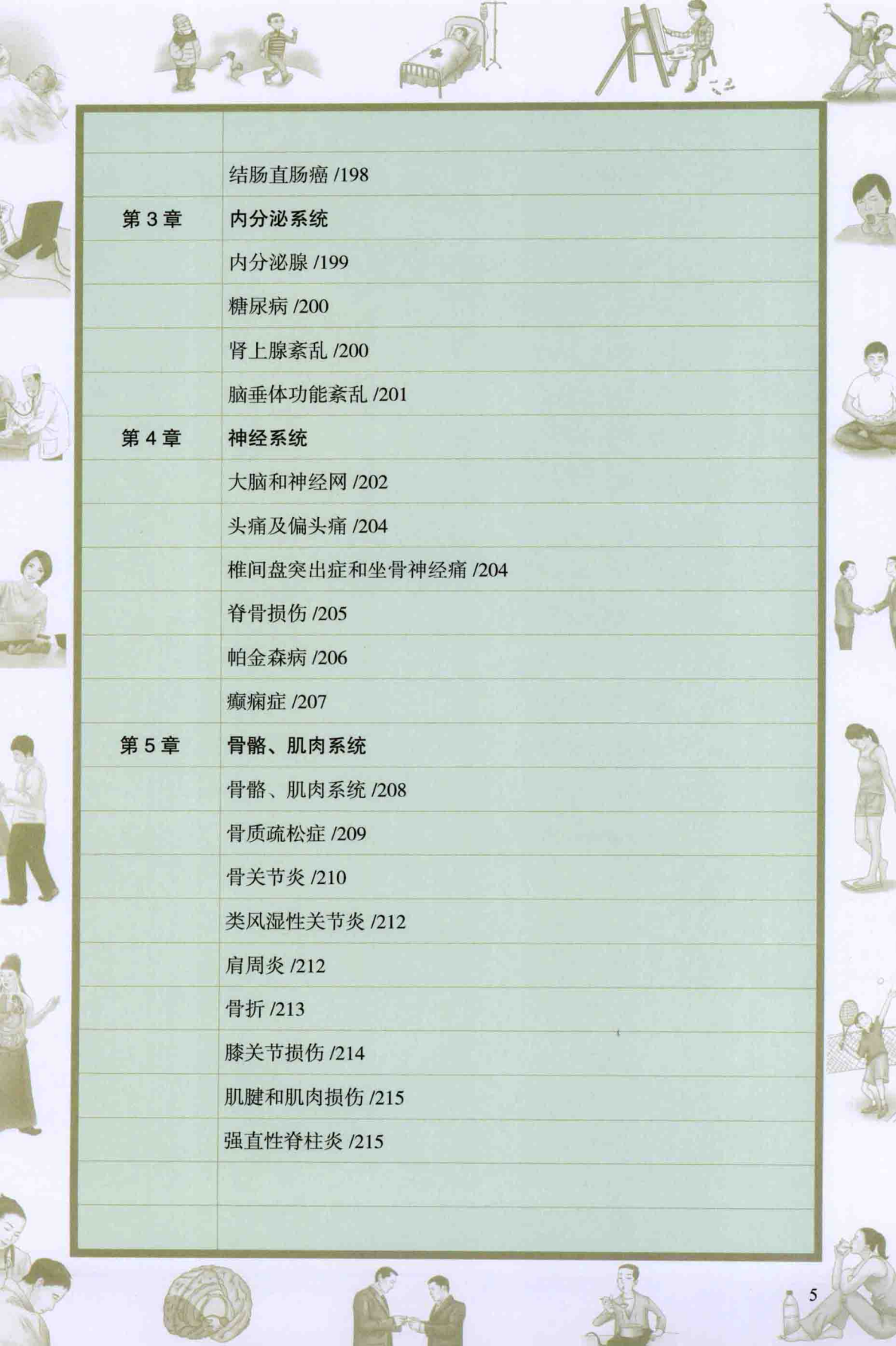
消化性溃疡 /194

肝功能紊乱 /196

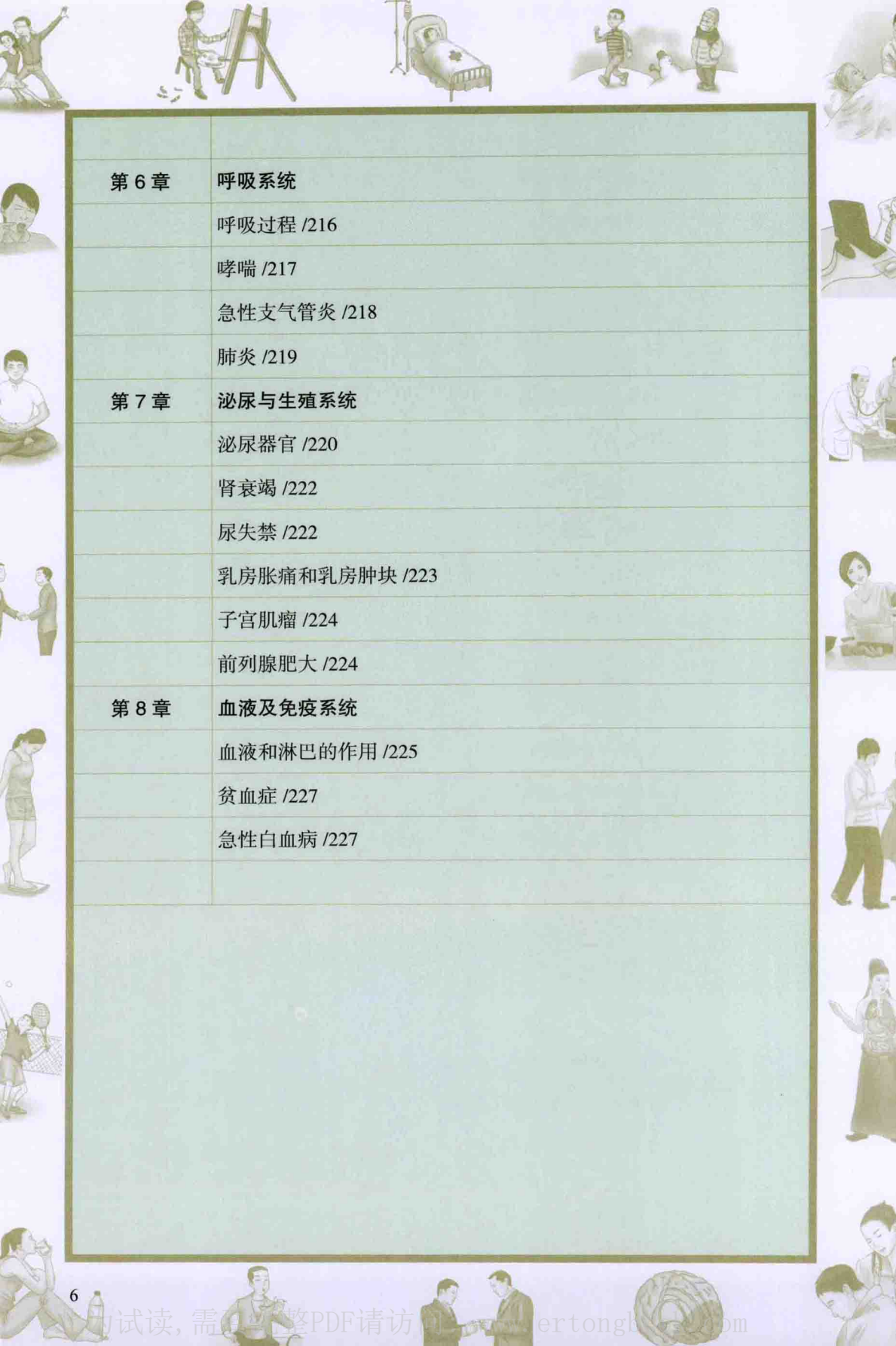
食管癌 /197

阑尾炎 /197

胰腺癌 /198



	结肠直肠癌 /198
第 3 章	内分泌系统
	内分泌腺 /199
	糖尿病 /200
	肾上腺紊乱 /200
	脑垂体功能紊乱 /201
第 4 章	神经系统
	大脑和神经网 /202
	头痛及偏头痛 /204
	椎间盘突出症和坐骨神经痛 /204
	脊骨损伤 /205
	帕金森病 /206
	癫痫症 /207
第 5 章	骨骼、肌肉系统
	骨骼、肌肉系统 /208
	骨质疏松症 /209
	骨关节炎 /210
	类风湿性关节炎 /212
	肩周炎 /212
	骨折 /213
	膝关节损伤 /214
	肌腱和肌肉损伤 /215
	强直性脊柱炎 /215



第 6 章

呼吸系统

呼吸过程 /216

哮喘 /217

急性支气管炎 /218

肺炎 /219

第 7 章

泌尿与生殖系统

泌尿器官 /220

肾衰竭 /222

尿失禁 /222

乳房胀痛和乳房肿块 /223

子宫肌瘤 /224

前列腺肥大 /224

第 8 章

血液及免疫系统

血液和淋巴的作用 /225

贫血症 /227

急性白血病 /227

上篇

自己是最好的保健医生

第1章

做自己的保健医生

什么是健康

珍爱健康是每个人的责任，珍爱健康首先要全方位地理解究竟什么是健康。健康包括两个方面的内容：一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形匀称，身体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动工作能力——这是对健康最基本的要求；二是对疾病的抵抗能力较强，能够适应环境变化、各种生理心理刺激以及致病因素对身体的作用。两方面都具备，才是真正意义上的健康。

一般说来，可以从以下几个方面诊断和监测身体健康水平。



1. 身体形态发育水平调查。体型是否匀称，有无发育缺陷，营养状况是否良好



2. 疾病诊断。各器官系统有无疾病



5. 健康维护能力调查；考察对疾病的抵抗力，对生活中不利健康和危害健康因素的了解程度



4. 身体素质和运动能力测试。速度、力量、耐力、反应、灵敏性、协调性、柔韧性、平衡性等素质；跑、跳、投、攀爬等运动能力



3. 生理功能测试。机体新陈代谢水平，各器官、系统的功能状态

这五方面全部合格，身体健康状况就可以打

100分

健康可以分为几个层次来理解，这几个层次分别是生理健康、心理健康、道德健康和社会适应健康。

生理健康

生理健康是健康的基础。它是人们对健康最基本的认识和要求。生理健康主要指人体组织结构及其生理活动功能正常。人体生理活动是以组织结构为基础，以维护人体生命为目的的运动形式



心理健康

心理健康以生理健康为基础且高于生理健康，是生理健康的发展。心理健康的人，对环境的适应能力较强，对精神刺激与打击有较强的耐受力，心理创伤后有较强的康复能力



道德健康

道德健康是健康的升华，道德是调整人与人之间、个人与社会之间行为规范的总和。道德健康的最高标准是“无私利他”，基本标准是“为己利他”，低标准是“单纯利己”，不健康的表现是“损人利己”和“纯粹害人”



社会适应健康

社会适应健康是以生理健康和心理健康、道德健康为基础的高级健康层次。社会适应主要指社会角色适应，包括对职业、婚姻、家庭角色，以及工作、学习、生活中的人际关系等的适应



健康的 10 大标准

为了能更准确地衡量一个人的健康情况，世界卫生组织规定了健康的 10 条标准：



精力充沛，反应敏捷，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张



处事乐观，积极负责，不挑剔事物的巨细



睡眠良好，每天能正常入眠 6 ~ 8 小时



适应能力强，能适应各种环境变化



能抵抗一般性传染疾病，不易感冒



体重适中，体形匀称，站立时头、肩臂位置协调



眼睛明亮，视物清晰，
眼睑不发炎



牙齿完整，清洁无缺，
颜色正常，无出血现象，
无痛感，无出血



头发光泽，无头屑，
无脱发



肌肉、皮肤富有弹性

良好心理状态的标准

良好的心理状态应该包括情绪的稳定、心理的成熟等，具体标准如下所述。



健康要靠自己捍卫

自我保健最明智

一个人要想真正得到健康，最关键的一点是了解自己，了解疾病，针对自己的体质，有意识地防病、抗病。

许多人把自己的健康寄希望于医生，殊不知医学手段往往只适合救急，寻医问药不如自我保健。自我保健是利用自己所掌握的医学知识和养生保健手段，依靠自己的力量对身体进行自我观察，对某些疾病进行积极地预防。我们要逐步养成良好的生活习惯，建立起一套适合自身健康状况的养生方法，以达到健身祛病、延缓衰老和延年益寿的目的。



整个人群全都依靠医学界的保健服务是不现实的。日益提高的公众健康要求与医学界所能提供服务的能力形成了一对突出的矛盾。解决这一矛盾的有效方法，便是多数人实行自我保健

很多疾病在早期很难发现，一旦发病医院可能也无法治愈，比如脑血栓、肾脏疾病、肝脏疾病、癌症等。如果任疾病发展到住院的程度，还可能要面临手术的风险和高额的医疗费用。人的保健费用和治疗费用之比是 1 : 15，也就是说在预防疾病上投资 1000 元的保健费用，就会节约 15000 元的医疗费用，无论从主观、客观，还是减少痛苦、节省费用的角度来看，自我保健都是最明智的



多学保健知识才能做自己的保健医生

只有更多地掌握和储备保健知识，人们才能准确地评估自己的健康状况，有效预防各种疾病的发生。

遗憾的是，我们掌握的保健知识，与其他任何生存技能方面的知识相比，是何等的贫乏！生活中，我们常见无数饱学之士专注于工作、学习，却连最起码的保健知识都没有，不懂得自我保健，一旦病魔缠身，终身而不能酬志，只能让人叹息。

自我保健知识：

摄取身体所需营养，合理运动锻炼，科学睡眠和休息，摒弃不健康的生活方式，学会放松身心，注意心理健康，增强求知欲，激发自己的信念和耐力等。



自我保健意味着自己把握自己的健康和生命。知道什么样的疾病可以借助自身免疫力达到自愈，什么样的疾病可以通过改变生活方式逐步调理以恢复健康，什么样的疾病必须尽快到医院就医，就医时应该做什么。另外，自我保健也意味着懂得改善周围的环境，避免不良环境因素对身体的侵害，如避免被动吸烟、尽量不接触污染物等。这一切都要求我们具备足够的保健知识，及时排除健康隐患，逐步养成有益健康的生活习惯，这样才能在创造更多的社会价值的同时，也享受到高质量的生活。

自我保健要秉承顺应自然的原则

自我保健时要多了解身体保养方面的知识，秉承顺应自然健康的原则。

阳光

充分利用天然保健资源，阳光就是其中之一。每天沐浴 15 分钟阳光，就能获得人体所需的维生素 D。维生素 D 能使人体骨骼坚固。当然，过度晒太阳也是有害的，所以，进行日光浴要适度



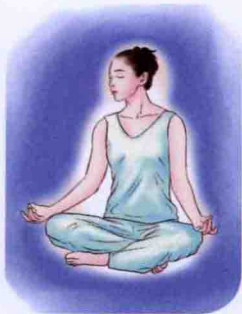
水

为了净化消化系统，要多喝水。在饭前 30 分钟或 1 小时，饭后 1 小时之内，最好不要喝水，以免水将胃酸稀释。还要定期地洗温水澡，并逐渐过渡到冲凉水澡，这样可以使毛孔打开，使细胞活跃，能刺激体液流动



空气

每天都要呼吸新鲜空气。将这一习惯融入日常生活中去：去商店时，以步代车；与朋友相邀散步时，不要一见面就坐下喝咖啡；打开窗户，保持室内空气流通，每天至少 1 个小时，冬天也不例外；一有机会，就离开城市，去呼吸清新的空气



营养

健康程度随体内吸收的物质发生变化。大多数困扰现代人的疾病，比如心脏病、高血压、某些癌症、瘫痪性中风等，主要是饮食不合理所致。最好的办法其实是最简单易行、最廉价的，即吃天然食物，包括各种谷物，豆类、坚果、水果和蔬菜等，而且每周要变着花样吃



锻炼

定期运动有益身体健康。在新鲜的空气中锻炼身体，有利于排出体内的各种毒素和废物。找一种自己喜欢且适合自己身体状况的方式进行运动，比如步行或骑车去商店、适当地小跑等，长期坚持下来，就会有很好的保健效果。在锻炼身体的过程中，要特别注意适度，不要一说到锻炼身体，就出去跑到筋疲力尽为止



休息

人体所有的系统和器官都需要休息。充分休息后，才能更好地工作。每晚要有充足的睡眠，午夜前的睡眠一般要比午夜后的睡眠效率高得多，所以，早睡早起对身体是有助处的。每周至少要从从事一天休息式的活动。在休息日，可以同家人外出旅行或者在家附近放松，也可以看看书或做些其他有趣的事情，要想过一种比较平衡的生活，就必须坚持休息的原则

