

经典读本 理想藏书

蔡向红◎编著

精编精释 全彩解读

全新编写彩色图解
全彩图解
典藏版

图解自己是最好的医生

中国家庭常备自我保健全书



内容全面

针对不同年龄、不同性别的人群，分别提出了健康有效的保健方案。

包括了自己是最好的保健医生，自己是最好的家庭医生两个方面，详尽介绍了医疗、养生、生理健康、心理健康等各个领域的常识。



防病治病

在了解个体的体质、生活环境的基础上，在生活中有意识地趋利避害，防病抗病，争取做到“防患于未然”。

懂得医学知识有助于您辨别自身和家人疾病症状，帮助您选择正确的生活方式，预防未来可能发生的健康问题。

贴近生活

如果每个人都懂得自我保健，就可以预防和避免许多疾病。

重点阐述了如何科学地进行自我保健，提供了切实可行、科学有效的保健方案，让每个人都能学到有用的知识。

理念先进

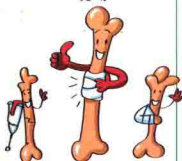
综合了国内外大众健康、养生保健等各方面的研究成果，提供了多种常见疾病的科学有效的治疗方案。

帮助人们科学地进行自我保健和自我治疗，做自己最好的医生，成为身心健康的现代人。

健康生活

坚持健康的生活方式，保持达观的心态，大多数疾病都是可以避免的。

将疾病拒之于千里之外，请先了解疾病，认识自己的身体，掌握必要的医学知识，这样您才能真正捍卫自身的健康，成为自己最好的医生。



图解

天津出版传媒集团

图解

自己是最好的医生

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

图解自己是最好的医生 / 蔡向红编著. — 天津:
天津科学技术出版社, 2017.11
ISBN 978-7-5576-3801-6

I. ①图… II. ①蔡… III. ①中医学—保健—普及读
物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 226794 号

责任编辑: 王朝闻
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 颖
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
北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 29 字数 600 000
2017 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
定价: 39.80 元



随着人们物质生活水平的提高和当代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。联合国卫生组织对健康的定义是：健康不仅是指没有疾病，而且是指人在身体上、精神上、社会适应能力上的完满状态。也就是说，健康应该包括身体和心理两个方面，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，古希腊名医希波克拉底曾说：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。”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，还可能导致医生误诊。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。

我们说自己是最好的医生，这并不是说让人们有病不去医院看医生，而是说有病不

一定要去医院看医生，很多病症自己提前预防效果更好。有些病比如糖尿病，是医学界尚未攻克疾病之一，患者除了到医院治疗外，还要依靠自己来对抗疾病。有些病需要看医生，但即使有名医的治疗和指导，也需要靠自己理解病情和医嘱，配合医生治疗，才能更好地恢复健康。

身体上的健康靠自己，心理上的健康更需要靠自己，心理上的问题或疾病也要靠自己去医治，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”，所以他们大多不愿意承认自己存在这样或那样的心理问题；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，并且，心理医生只能作为外因起到一定的作用，内因才是真正重要的方面。事实也已经表明，通过学习心理学的理论和方法，积极调解情绪，以达观的态度面对人生，我们自己就可以化解心中的困惑，打开诸多心结，从此走出心理疾病的阴影，成为身心健康的现代人。

为帮助读者当好这位最好的医生，我们综合国内外医学专家的研究成果，编写了这本《图解自己是最好的医生》，它化繁为简，将繁难、枯燥的医学知识用通俗的语言表述出来，且内容丰富、实用，是一本全面、简明的医学百科式读本。

本书分为“自己是最好的保健医生”“自己是最好的家庭医生”两大篇。上篇遵循“防病重于治病”的理念，重点阐述了如何科学地进行自我保健，提供了切实可行、科学有效的保健方案，包括四季养生保健、饮食保健、运动保健、睡眠保健、不同年龄段人群的特殊保健、心理保健等。本篇还对识别疾病的征兆、急救、体检、生活方式与健康的关系等内容进行了具体而实用的介绍。下篇按照身体的组织系统如消化系统、内分泌系统、生殖系统、心脑血管系统等进行分类，用通俗易懂的语言介绍了各大系统容易出现的疾病，比如感冒、糖尿病、高血压等疾病的病因、症状、诊断、治疗方法、自助疗法等，帮助读者了解常见疾病的病理、用药常识和疗法，真正做到求医不如求己，使自己成为自己最好的医生。



目录

上篇 | 自己是最好的保健医生

第一章 做自己的保健医生

什么是健康.....	3
健康的含义和层次.....	3
健康要靠自己捍卫.....	5
1.自我保健最明智.....	5
2.多学保健知识才能做自己的保健医生.....	5
3.自我保健要秉承顺应自然的原则.....	6

第二章 顺应四季变化进行自我保健

自我保健要崇尚自然.....	8
1.理解天人合一的养生观.....	8
2.养生要顺应四时.....	10
根据春季气候进行自身调养.....	12
1.了解春季气候特征和保健的基本要求.....	12
2.依据春季气候变化来调整饮食起居.....	15
3.春季多发病的预防保健.....	16
顺应夏季气候做好养生保健.....	17
1.顺应夏季气候特征的个人保健.....	17
2.夏季饮食起居的调养.....	19
3.积极预防常见的夏季病.....	21
重视秋季养生保健.....	22
1.掌握秋季的气候特征和保健的基本要求.....	22
2.秋季的饮食起居.....	24



3. 秋季常见病的防治.....	25
不可忽视冬季养生保健.....	25
1. 了解寒冷冬日的个人保健.....	25
2. 冬季起居和进补之道.....	27
3. 积极预防冬季常见病.....	28

第三章 认识组织器官，让身体正常运行

消化系统日常自我保健.....	30
1. 防治口腔溃疡.....	30
2. 牙齿保健.....	30
3. 远离食管疾病.....	32
4. 胃的养护.....	33
5. 肠的保健.....	34
6. 肝脏保健.....	34
给呼吸系统上把保险锁.....	35
1. 呼吸系统的保健.....	35
2. 呼吸系统常见病的预防和治疗.....	37
做好循环系统的日常保健.....	41
1. 心脏的自我保健.....	41
2. 女性要注意补血.....	41
3. 预防动脉疾病.....	42
4. 预防静脉曲张.....	43
自我保健要重视骨骼、肌肉系统.....	44
1. 正确保养你的骨骼.....	44
2. 运动适当照顾到你的肌肉.....	45
3. 不容忽视的关节保健.....	47
重视神经系统自我保健.....	49
养成健康的用脑习惯.....	49

做好泌尿生殖系统的保健.....	52
1.做好泌尿系统的自我保健.....	52
2.女性的生殖系统.....	55
3.男性的生殖系统.....	60
不要让内分泌系统疾病妨碍健康.....	63
1.认识内分泌系统.....	63
2.不可或缺的激素.....	68
第四章 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.....	72
1.美味与营养的结合才是健康.....	72
2.感染传染病是营养不良的表现.....	73
重视一日三餐，摄取足够营养.....	75
1.不可忽视早餐营养.....	75
2.午餐吃饱更要吃好.....	77
3.合理搭配晚餐.....	79
摄取食物要均衡，平衡膳食是标准.....	82
1.掌握平衡膳食的原则.....	82
2.多吃粗粮时尚健康.....	83
让食物发挥最大功效.....	85
1.选择新鲜的蔬菜、水果.....	85
2.让食物保存营养的烹调方法.....	87
3.合理使用调味品.....	90
改变不健康的饮食习惯.....	94
1.不健康的饮食习惯导致营养失衡.....	94
2.少吃零食才能健康.....	95
3.有节制地饮酒.....	97
4.不健康食品面面观.....	99
把好饮水健康关.....	101
1.主动喝水.....	101
2.牛奶、豆浆是营养选择.....	103
3.酸奶营养价值高.....	105
4.不同果汁，不同惊喜.....	106
5.碳酸饮料的健康隐患.....	109
6.饮用适合自己的茶.....	110
7.健康地喝咖啡.....	112

第五章 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.....	114
1.多吃少动是肥胖的根源.....	114
2.了解体育运动的功用.....	115
3.合理运动促进健康.....	116
选择适合自己的体育运动.....	119
1.根据自身情况选择恰当的运动方式.....	119
2.制订适合自己的健康计划.....	120
3.养成良好的运动习惯.....	122
4.科学安排运动量.....	125
5.把握好运动时间.....	126
有氧运动有益健康.....	128
1.有氧运动.....	128
2.步行是很好的有氧运动.....	131
3.想要健康多多游泳.....	134

第六章 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.....	136
1.高质量睡眠是健康保证.....	136
2.了解有关睡眠的时间问题.....	137
营造良好的睡眠环境.....	138
1.睡眠环境与人体健康.....	138
2.选择舒适健康的床.....	140
3.重视枕头的保健功能.....	141
4.选择健康的被褥.....	144
5.提高睡眠质量的方法.....	146
养成良好的睡眠习惯.....	148
1.不赖床更健康.....	148
2.做做有利于睡眠的运动.....	148
选择健康的睡眠姿势.....	150
1.中午小睡有益身心健康.....	153
2.认识到打鼾也是一种病.....	154
3.正确认识睡眠与梦的关系.....	156
重视失眠的治疗.....	158
1.经常失眠有害身体健康.....	158

2.科学治疗失眠.....	160
---------------	-----

第七章 无毒一身轻，做一个排毒高手

警惕环境毒素.....	164
-------------	-----

1.弥漫在空气中的毒素.....	164
2.被环境污染的地下水.....	164
3.室内环境中的毒素.....	164
4.无处不在的噪声污染.....	167

毒从口入——认识各种食物毒素.....	168
---------------------	-----

1.蔬果上的农药残留污染.....	168
2.了解食物禁忌，打造健康饮食.....	170
3.是药三分毒.....	172

认识身体的解毒系统.....	174
----------------	-----

1.存在于体内的毒素.....	174
2.身体排毒器官.....	176
3.出汗、通便、排尿的排毒方式.....	178

增强免疫功能，阻止毒素入侵.....	179
--------------------	-----

1.每天做适当的运动.....	179
2.随时有一个好心情.....	181
3.生活要有规律，防止过度疲劳.....	182
4.选择健康的饮食.....	183

第八章 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.....	186
-------------------	-----

1.不健康的生活方式引起亚健康.....	186
2.了解亚健康的表现.....	187

改变不健康的休闲方式.....	188
-----------------	-----

1.KTV的健康隐患.....	188
2.网络背后的“上网综合征”.....	189
3.小心宠物带来健康隐患.....	191
4.迷恋麻将于健康无益.....	193

谨防假日综合征.....	195
--------------	-----

1.暴饮暴食的恶果.....	195
2.假日综合征.....	195

关注白领不健康的生活方式.....	197
-------------------	-----

1.高跟鞋的美丽后遗症.....	197
------------------	-----

2.久坐也伤身.....	199
3.有车一族的健康隐患.....	201
4.“工作狂”的健康堪忧.....	204
5.快节奏带来一系列健康问题.....	206

第九章 识别身体的健康讯号，有病早知道

发现头发隐藏的秘密.....	210
1.了解你的头发.....	210
2.观察头发辨健康.....	210
从脸色判断身体健康.....	212
1.脸色与健康.....	212
2.从五官看疾病.....	216
注意口腔的健康信号.....	217
1.从口气辨疾病.....	217
2.不同味觉背后潜伏健康危机.....	218
3.看舌头识健康.....	220
破译指甲的健康密码.....	222
1.了解你的指甲.....	222
2.透过指甲看健康.....	224
重视异常排便的警示.....	226
1.了解排便的生理过程.....	226
2.异常排便警示疾病.....	227
警惕疾病的常见信号：疼痛.....	229
1.认识疼痛.....	229
2.急慢性疼痛.....	230
3.身体不同部位的疼痛.....	231
观察月经辨病症.....	233
1.月经是女性健康的晴雨表.....	233
2.月经期不适的调整.....	234
3.饮食保健.....	236

第十章 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.....	238
1.体检——有病早知道.....	238
2.多长时间体检一次.....	238
做一个聪明的病人.....	240

1. 对症挂号.....	240
2. 学会和医生沟通.....	241
必须掌握的急救常识.....	243
1. 中风的急救.....	243
2. 煤气中毒家庭急救.....	244
3. 癫痫的急救.....	245
4. 误服药物的急救.....	247
5. 中暑的急救.....	248
6. 昏厥的急救.....	249
7. 被宠物咬伤以后的自救.....	250
8. 脚踝扭伤以后的处理.....	251
9. 触电的急救.....	252
10. 烫伤急救.....	254

第十一章 做好各年龄段的保健，让健康一生相伴

儿童的保健.....	256
1. 儿童各年龄期生长发育特点及保健重点.....	256
2. 饮食保健.....	257
3. 运动保健.....	259
4. 防治儿童常见疾病.....	260
青少年的保健.....	263
1. 了解青春期身体发育的特点.....	263
2. 做好青春期的心理保健.....	265
3. 不得忽视青春期的性健康.....	268
中年人的自我保健.....	270
1. 中年警惕更年期.....	270



2. 女性应积极做好更年期保健.....	271
3. 让男性平安度过更年期.....	274
老年人的自我保健.....	275
1. 老年人的保健.....	275
2. 积极预防老年性疾病.....	278

第十二章 心理健康不可忽视，做好自己的心理医生

跨越虚荣的樊篱.....	282
1. 何以要打肿脸充胖子.....	282
2. 与虚荣斗争到底.....	283
3. 甩掉虚荣，你的生活更美丽.....	283
走出自卑的泥潭.....	285
1. 自卑是心灵的钉子.....	285
2. 告诉自己“我能行”.....	286
去掉猜疑的枷锁.....	289
1. 猜疑会让人心性大乱.....	289
2. 戒除猜疑的毛病.....	290
3. 去除嫉妒的毒瘤.....	291
告别悲观的阴云.....	292
1. 悲伤是一种自戕.....	292
2. 乐观向上，笑对生活.....	293
摒弃逃避的借口.....	294
1. 最大的错误是逃避.....	294
2. 不妨利用改不掉的怯懦.....	294
3. 世事本不完美，人生当有不足.....	295
4. 抛弃完美，不再等待.....	296
远离贪婪的黑洞.....	297
贪婪滋生祸端.....	297
跳出挫败的暗沟.....	297
1. 失败就是自己打败自己.....	297
2. 挫折绽放成功之花.....	298
3. 跌倒了要勇敢地站起来.....	299
打开嫉妒的桎梏.....	300
嫉妒使你自毁前程.....	300
去除嫉妒的毒瘤.....	300

下篇 自己是最好的家庭医生

第一章 心脏和循环系统

心血管系统.....	303
高血压.....	304
动脉粥样硬化.....	307
冠心病.....	309
心绞痛.....	311

第二章 消化系统

消化过程.....	314
消化功能紊乱.....	315
肥胖.....	317
消化性溃疡.....	318
肝功能紊乱.....	320
结肠直肠癌.....	322
肛门直肠功能紊乱.....	324
1.痔疮.....	324
2.肛周脓肿.....	324
3.藏毛窦.....	324

第三章 内分泌系统

内分泌腺.....	326
糖尿病.....	327
甲状腺疾病.....	328
1.甲状腺功能减退.....	329
2.甲状腺功能亢进.....	329
3.甲状腺肿瘤.....	330
肾上腺紊乱.....	330
1.阿迪森综合征.....	330
2.库欣综合征.....	331
3.嗜铬细胞瘤.....	332

第四章 神经系统

大脑和神经网络.....	334
头痛及偏头痛.....	335
1.紧张性头痛.....	335
2.药物诱发性头痛.....	335
3.丛集性头痛.....	336
4.偏头痛.....	336
中风.....	337
癫痫症.....	339
脑膜炎.....	340
椎间盘突出症和坐骨神经痛.....	341
1.椎间盘突出症.....	341
2.坐骨神经痛.....	342
脊骨损伤.....	342
痴呆.....	344
1.阿尔茨海默病.....	345
2.多发性脑梗死性痴呆.....	345
帕金森病.....	346
焦虑.....	347
双相性情感障碍.....	349

第五章 骨骼、肌肉系统

骨骼、肌肉系统.....	352
骨质疏松症.....	353
关节炎.....	354
骨关节炎.....	355
类风湿性关节炎.....	357



痛风.....	358
强直性脊柱炎.....	359
背痛.....	360
骨折.....	362
膝关节损伤和功能失调.....	364
肌腱和肌肉损伤.....	366

第六章 呼吸系统

呼吸过程.....	368
感冒和流感.....	369
哮喘.....	371
慢性阻塞性肺病.....	372
肺炎.....	374

第七章 泌尿系统

泌尿器官.....	376
肾结石.....	377
肾衰竭.....	378
泌尿道感染.....	379
1.膀胱炎.....	380
2.肾盂肾炎.....	380
尿失禁.....	381

第八章 生殖系统

生殖器官.....	384
怀孕和健康.....	386
月经不规律.....	388
痛经.....	388
乳房胀痛和乳房肿块.....	389
乳房囊肿.....	389
子宫肌瘤.....	390
子宫内膜异位.....	391
卵巢囊肿.....	391
女性生殖系统感染.....	392
1.霉菌性阴道炎.....	392

2.细菌性阴道炎.....	393
3.滴虫性阴道炎.....	393
前列腺肥大.....	393
睾丸疾病.....	394
1.附睾囊肿.....	394
2.精索静脉曲张.....	395
性传播疾病.....	395
1.非特异性尿道炎.....	395
2.衣原体感染.....	396
3.淋病.....	396
4.梅毒.....	396

第九章 耳、鼻、喉

耳、鼻、喉的功能.....	398
1.耳.....	398
2.鼻子.....	398
3.喉.....	399
耳鸣.....	400
耳痛.....	400
听力损伤和耳聋.....	401
眩晕.....	402
鼻窦炎.....	403

第十章 眼睛

眼睛如何工作.....	406
结膜炎.....	408
近视.....	409
远视.....	410
白内障.....	411
青光眼.....	412

第十一章 皮肤

皮肤的功能.....	414
湿疹（皮炎）.....	415
银屑病.....	416