

健 > 康 > 热 > 点

家庭

主编◎王龙兴

健康管理 & 指导

JIANKANG GUANLI YU ZHIDAO

健康不能放任自流
健康必须加以管理

上海科学技术出版社

健康热点

家庭健康管理指导

主 编 王龙兴

副主编 傅善来 李 洁

上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭健康管理 with 指导 / 王龙兴主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2006.6

(健康热点)

ISBN 7 - 5323 - 8367 - 9

I . 家... II . 王... III . 保健—基本知识
IV . R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 008952 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

上海新华印刷有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 7 插页 4

字数 180 000

2006 年 6 月第 1 版

2006 年 6 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内 容 提 要

本书分家庭健康管理、掌握家庭成员健康状况的几条途径、学会给健康打分、创造健康最基本的管理措施等四部分。内容通俗易懂，可读性强。

主 编 王龙兴
副主编 傅善来 李 洁
编 委 王龙兴 李 洁 宋振勇
陈 恒 周小寒 项 瑜
胡雪玮 翁懿卿 郭莲舫
傅善来

前 言

人类自然寿命应该是 120 岁以上，可是现代人的预期寿命并没有这么高，真正能够活到 100 岁以上的人更是为数不多，特别是一些事业上有成，健康上晦暗的更是英年早逝，令人痛惜！1999 年 5 月 4 日，“中国火腿肠大王”、春都集团董事长高凤来，在实现了春都 A 股上市交易后，心脏突然停止跳动。员工们都说：“老板是愁死的。”2001 年 7 月 31 日，率先掀起国内啤酒并购狂潮的啤酒业铁腕人物、“拼命三郎”、青岛啤酒集团老总彭作义猝死。他的同事们都说：“彭总是累死的。”据南方某市私营企业家保健中心介绍，在他们接待的近万名私企老总中，有 95% 左右的人不同程度地患有一种或数种疾病，有的已相当严重。

私营企业老总英年早逝，一些国企老总、文艺界知名人士、乃至政府官员廖有全、赵为民、陈逸飞、高秀敏……也未逃脱这一英年早逝的厄运。通用汽车公司董事长兼总裁罗杰·史密斯说得好：“勤劳工作是我所知道的在这个世界上获得成就的惟一办法，但工作必须编排得适当和有成效，无节制地工作本身并不带来生产力。”我们万万不可事业上辉煌，健康上晦暗。健康不能等待，健康更不能指望有人恩赐，健康只有靠自己脚踏实地地去创造、去保持。

“生病吃药”，“药到病除”……为什么一定要等到生病去吃药？这是多少年来祖祖辈辈流传下来的健康观（下游政策）。长期以来

在增进健康的努力中,人们往往依赖于医生、药物和医疗设备,很少重视自身,以致于本来可以预防和避免的疾病难以幸免,降低了健康水平,失去了原本可以延长的寿命。总之,在很长一段时间里,创造健康、防治疾病处于单向被动状态,不能发挥自身主观能动性(对将病未病的亚健康状态不加重视,一旦得了疾病,往往失去了治疗机会,损失很大)。自我保健就是依靠自己的主观能动性,采取一切可以保护和促进健康的措施,自己起来与不健康、虚弱、疾病、衰老作斗争。可以这么说,谁学会了自我保健,谁就掌握了健康金钥匙。自我保健的实施,第一时间是在家庭,这是因为医生不可能伴随在你的身边。家庭成员学一点医学知识,注意自我保健就能做到少生病不生病;即使生病,只要保养得好,也能做到带病延年。于是,一门新兴学科家庭健康管理应运而生,在发达国家已经十分普及,并取得了意想不到的惊人效果。

根据读者需要,编者结合多年养生保健研究,会同有关医学专家编写《家庭健康管理 with 指导》一书。全书约 20 万字,分家庭健康管理、掌握家庭成员健康状况的几条途径、学会给健康打分、创造健康最基本的管理措施等四部分。文字通俗易懂,内容贴近生活。现代家庭健康管理在发达国家已经非常风行,而在我国方兴未艾,这类科普读物尚未见到,恳切希望读者多多赐教,以利再版时修正,在实践中不断完善。

上海市食品药品监督管理局局长 王龙兴

2006 年 1 月

目 录

家庭健康管理——呵护全家	1
血的教训	1
疲劳 过劳 猝死	2
家庭在创造健康中的地位	6
女性要像母亲一样去关爱丈夫的健康.....	7
关爱“跳水点男人”要草木皆兵	8
家庭健康管理要请顾问	9
掌握家庭成员健康状况的几条途径——健康调查	11
自我检测法.....	11
自我检查项目及其注意点.....	12
看面容.....	13
看舌苔.....	14
自我感觉.....	14
便后查病.....	15
乳房自查.....	15
测体重、身高	16
测血压.....	18
测血糖.....	19
测血脂.....	21
测甲胎蛋白和 B 型超声波检查肝脏.....	22

关注致命性疾病的信号	23
过劳死八大警兆	23
心肌梗死的黑色信号	25
中风的黑色信号	26
癌症早期信号	28
建立家庭健康档案	29
学会给健康打分——健康诊断	30
你现在健康吗	30
你现在疲劳吗	30
你想知道寿命潜力有多大吗	32
你的抗氧化能力有多大	35
你体内益生菌消长状况怎么样	36
你的精神压力有多大	37
创造健康最基本的管理措施——健康处方	39
饮食管理	39
营养第一原则:吃得全面	41
营养第二原则:吃得均衡	56
营养第三原则:吃得适量	63
营养误区举例	65
健康膳食十要素	76
儿童饮食与营养管理	93
青少年饮食与营养管理	99
孕妇饮食与营养管理	105
乳母饮食与营养管理	106
老年饮食与营养管理	106
吃出智慧来	108
吃出好身材来	114
吃出健康美丽来	117

目 录

家庭食品的安全处置	122
健康调补管理	126
保健食品的概念及其发展的重要性	126
保健食品对人体的作用	131
如何选择保健食品	135
疲劳、忘记性大应补什么	137
动不动就感冒怎么补	139
高血脂、高血压、高血糖的人还要补吗	140
时而便秘,时而腹泻怎么补	141
睡不着怎么补	144
皮肤干燥、阴道干燥、心情烦躁怎么补	147
运动健身管理	150
运动能益智健脑	150
运动能改善不良情绪	151
运动能促进生长发育	151
运动能预防富裕型疾病	152
写字楼里健身操	153
值得注意的几个问题	155
居室卫生管理	157
光照充足	157
通风换气	158
室温调控得当	158
装潢宜简	159
卧室尽可能不安置家电	160
声控得当	161
保持室内清洁	162
不在居室内吸烟	163
卫生习惯管理	164

不吸烟	164
少饮酒	167
要喝茶	169
不忘吃早饭	172
不等口渴就喝水	172
睡眠管理	174
每晚睡 7~8 小时	174
克扣睡眠就是克扣健康	176
睡眠的时间	177
理想的卧具	177
高枕并非“无忧”	178
床铺的选择	179
睡眠的姿势	179
睡眠的方位	180
睡前的准备	180
睡不着、失眠怎么办	181
心理健康管理	182
保持心理健康三原则	182
调节心态(减压)有八法	183
正确评价自己	185
常见心理障碍	187
焦虑症	188
抑郁症	188
强迫症	189
疑病症	190
恐怖症	191
神经衰弱	192
神经性厌食症	193

目 录

老年性痴呆	195
附 1 21 世纪人类健康的新抉择——抗氧化	198
附 2 胃炎、消化性溃疡	203

家庭健康管理 ——呵护全家

健康管理，是一种对个人及人群的健康危险因素进行全面管理的过程。其宗旨是调动个人及集体的积极性，有效地利用有限的资源达到最佳的健康效果。其目的在于合理地恢复健康、拥有健康、促进健康，有效地降低医疗费用开支，提高人们生活质量和工作效率。

健康管理作为一门学科及行业，在国外也只不过二三十年的事，在国内尚处于萌芽阶段。可以断言，这是一项前途广阔的、“救命”的、呵护人生的有效措施，是每一个家庭必须掌握的一项健康技能。

血的教训

最初听到“过劳死”这个概念还是在 20 多年前的事，当初著名学者蒋筑英的猝然离世便留下了“英年早逝”的一片叹息声。近年来，相继因“过劳死”去世的公众人物，再次给人们敲响了珍爱生命的警钟。

· 2004 年 4 月 8 日晚，爱立信(中国)有限公司总裁杨迈，连续忙碌几个星期后，去健身房健身，当他在健身房跑步机上跑步时，突然心跳骤停，抢救无效死亡，享年 54 年。

· 2004 年 11 月 7 日 19 时 48 分，均瑶集团董事长王均瑶，因

患肠癌医治无效,在上海逝世,年仅 38 岁。

· 2005 年 4 月 12 日,著名艺术家陈逸飞积劳成疾,因抢救无效猝然病逝,享年 59 岁。

· 2005 年 7 月 2 日,著名电影演员古月突发心肌梗死而猝死,享年 66 岁。

· 2005 年 8 月 5 日,年仅 36 岁的浙江大学数学系教授、博士生导师何勇,因肝癌医治无效与世长辞。

· 2005 年 8 月 18 日凌晨,著名演员高秀敏因心脏病突发猝死,年仅 46 岁。

· 2005 年 8 月 30 日 9 时 45 分,影视明星傅彪因肝癌医治无效病逝,年仅 42 岁。

· 2005 年 9 月 18 日,38 岁的网易代理首席执行官孙德棣突然病逝。

· 2006 年 1 月 10 日,中欧国际工商学院创始人之一、院长张国华因患淋巴瘤病逝,年仅 57 岁。

· 2006 年 1 月 21 日,上海十大民营企业家之一的上海中发电气集团董事长南民,突发急性脑血栓,不幸病逝,年仅 36 岁。

我们向晨风敬礼,我们为落日叹息;我们向风雨中的搏击者敬礼,我们为人海里“聪明”的看客们叹息;我们向企业家激情四溢的人格魅力敬礼,我们为昙花一现的昨夜星辰叹息。我们活着的人,能从上述英年早逝的才俊身上悟出点什么呢?健康不能等待,健康更不能指望有人恩赐,健康只有靠自己脚踏实地地去创造。健康不能放任自流,健康必须加以管理,只有这样才能赢得健康,享有健康人生。

疲劳 过劳 猝死

一个又一个精英英年早逝,活着的人,特别是事业辉煌、健

康上晦暗的人，能不能从患病的教训中聪明起来呢？前苏联著名生理学家巴甫洛夫有句名言：“在人类机体活动中，没有任何东西比节奏更有力量。”“节奏”就是生物钟的正常运转，就是有张有弛，有劳有逸，“适度劳逸是健康之母”。人体生物钟正常运转就是健康的保证，而生物钟“错点”就是疲劳、过劳，乃至疾病的开始。

1. 疲劳 是机体功能的暂时性障碍，属正常生理反应，起一种防止机体“过劳”的“预警”作用，是人体健康的一种保护性反应。心理学家指出，疲劳是指人们连续工作或学习以后，工作效率下降的一种状态。人体处于这种状态时，会感觉乏力、懒动、不爱讲话，出现头脑发胀、记忆力下降的感觉。疲劳一般分为生理性疲劳和病理性疲劳两大类。

(1) 生理性疲劳：生理性疲劳又包括体力疲劳、脑力疲劳、心理(精神)疲劳和混合性疲劳4种。

1) 体力疲劳：当体力劳动或剧烈运动时间较长或劳动强度较大时，产生一种累的感觉。这是因为每当人体持续长时间、大强度的体力活动时，肌肉持久或过度收缩，产生乳酸、酮酸、二氧化碳(医学上称为疲劳素)等酸性物质。如果这类酸性物质在肌肉内积贮过多，就会妨碍肌肉细胞的活动能力，自觉浑身酸痛难受。疲劳素进入血液循环，运行全身，会进一步刺激中枢神经系统，使人体产生疲乏无力以及烦躁不快的感觉，对工作失去兴趣，体力疲劳因此就产生了。

2) 脑力疲劳：脑力活动持续时间过久，也会产生疲劳。当人们用心看书或演算时间过久时，就会感到头昏脑胀、记忆力下降、思维变得迟钝，这就是脑力疲劳。脑力疲劳产生的机制与体力疲劳相仿，是细胞活动所需的氧气和营养物质供不应求和脑力活动中产生的疲劳素堆积造成的。

3) 心理疲劳：又称精神疲劳、心因性疲劳，它与体力疲劳和脑

力疲劳不同,一般不发生在体力活动和脑力活动之中,而往往是在刚刚开始,甚至还未开始活动时就出现,觉得很累,不想活动,对劳动或学习失去兴趣,严重时还会感到厌烦。所以有人说:心理疲劳不是不能做或不能学,而是不愿做或不愿学。在日常生活中常常遇到这种现象,有些人刚刚上班,还未干活,就觉得周身乏力、四肢倦怠,甚至心烦意乱;有些学生刚刚上课,一拿起书本,就觉得头昏、厌倦、提不起精神来等,这些表现都属于心理疲劳。

4) 混合性疲劳:亦称综合性疲劳,这是几种疲劳同时存在的一种疲劳状态。常见的有体力与脑力疲劳并存;脑力与心理疲劳同在。当然体力疲劳也可以与心理疲劳共存。其形成的原因较为复杂,单靠休息一种方法难以消除。

(2) 病理性疲劳:顾名思义,病理性疲劳是疾病引起的一种疲劳,不同于生理性疲劳。病理性疲劳,其一,不像生理性疲劳有明确的引发因素,如不通过医生全面系统的检查,无法找到原因,所以又称原因不明性疲劳。其二,生理性疲劳一般经过合理的休息都会逐渐消除,尤其是身强力壮的青壮年,消除得更快。疾病引起的病理性疲劳,单靠一般休息往往难以奏效,必须经过正确的治疗。只有在疾病治愈后,疲劳才会消除。其三,生理性疲劳一般不伴有其他症状,主要就是疲劳。病理性疲劳往往伴有其他症状。引起疲劳的疾病不同,伴有的症状也不一样。如糖尿病所致的疲劳,常与多食、多饮、多尿和体重下降等症状为伍;肺结核病引起的疲劳常与低热、盗汗、干咳、消瘦等症状同时出现;病毒性肝炎往往同时伴有食欲不振、恶心、呕吐、乏力、肝区作痛等症状。因此,每当发生原因不明,又不易消除的疲劳,同时又伴有某些症状时,千万不可掉以轻心,应及早去医院找医生诊治。

2. 过劳 生理性疲劳一般能通过休息或睡眠得到恢复。如果通过休息或睡眠仍难以恢复,说明机体已经出现过劳,向你出示黄牌,应引起充分重视。

疲劳得不到消除，长期工作紧张，超负荷作业是产生过劳的主要因素；休息不好，睡眠不足，过量饮酒、吸烟、滥用兴奋药物，亦是促使过劳的原因。过劳的主要表现是不能安静下来，且常是慢性积累而又难于消除。过劳是一种下意识的疲劳感，它既不易被迅速消除，也不易用咖啡等一类兴奋剂得到缓解。过劳往往是疾病的前奏。据统计，日本每年约有1万职工因过劳而猝死。有资料证明，在过劳的患者中约有1/6的人易发生心血管系统疾病，其余的人主要表现为操劳过度综合征，即精神上经常处于紧张状态，并感到工作上有沉重压力。长期持续下去则导致食欲不振、便秘、神经过敏，有时伴有心脏功能异常、消化功能减弱、失眠等症状。

3. 猝死 是临床上一种异常严重而紧急的情况，突然发作，死亡迅速。患者发病前多数被认为是“健康人”，其实是处于过劳状态的亚健康人群。

猝死可以在数分钟、数秒钟，甚至来不及出现症状即迅速死亡（即刻死亡）。猝死可发生在静卧时、就餐后，也可出现在长跑或球赛场上（医学上称马凡综合征）。

据分析，引起猝死的原因十分复杂，其中61%~91%与心脏，尤其是冠心病急性冠状动脉综合征隐存有关，常见有发作性心律失常，如预激综合征、室颤、传导阻滞等，左心室排血量突然减少，如特发性心脏病、引发性心脏病变、急性左心衰竭、神经源性心跳骤停、心脏破裂等。有9%~39%的猝死是大出血所致，如肺结核大咯血、肝硬化并发上消化道出血、脑溢血、蛛网膜大出血，以及急性酒精中毒、急性过敏、癫痫急性发作等有关。疲劳、过劳、猝死有个发展过程，再隐蔽的疾病总有蛛丝马迹，再突然的死亡死前总有点先兆可循。这告诉我们，有病不可怕，可怕的是不以为然，健康不加管理，听之任之，拼命工作，以致过劳而猝死。