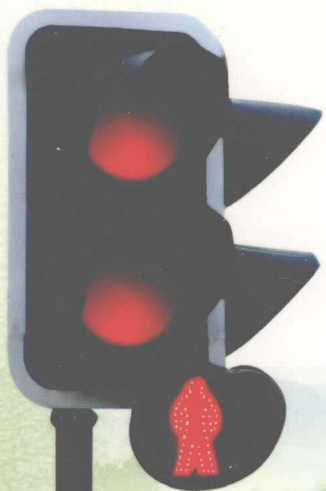


身体给你的 66个警告



现代医学证明，
75%的人处于“亚健康”状态

或许你只是偶感风寒，进而觉得浑身酸软无力

或许你只是头脑眩晕，打不起精神

或许你只是疲劳过度，感觉视力有些模糊

不要粗心大意，这些许的小疾往往是大病的前兆

从现在起，关爱你的健康，解读身体给你的66个警告信息

康鉴文化编辑部 主编



江苏出版社

身体給食の
66番

WATER

[illegible]

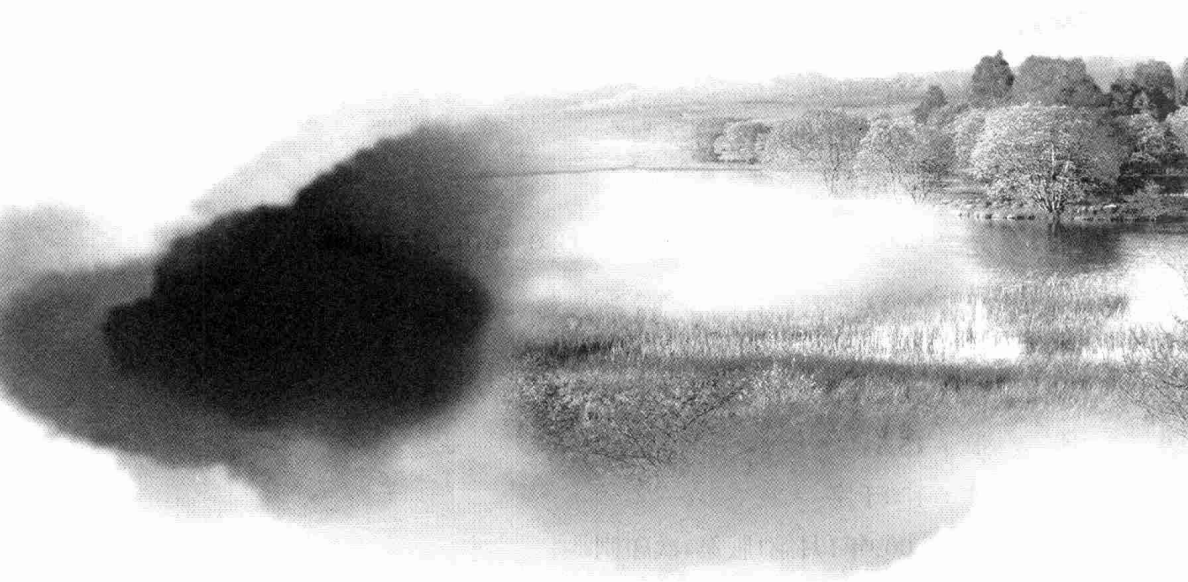
1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methodology**
 4. **Results**
 5. **Conclusion**
 6. **References**

100

100

身体给你的 66个警告

康莹文化编辑部 主編



鹭江出版社

图书在版编目（CIP）数据

身体给你的66个警告 / 康鉴文化编辑部 主编. — 厦门:

鹭江出版社, 2008.7

ISBN 978-7-80671-964-0

I. 身… II. 康… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第116441号

本书由台湾人类文化事业股份有限公司授权出版，非经书面同意，不得以任何形式再利用。

身体给你的66个警告

康鉴文化编辑部 主编

责任编辑 / 刘奇俊

特约编辑 / 王 琪

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路22号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592-5046666 0591-87539330 010-62376499

印 刷 / 北京百花彩印有限公司

规 格 / 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 180千字

印 次 / 2009年1月第1版第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80671-964-0/I · 189

定 价 / 36.00元

（如有印装错误，请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社）

小病别拖成大病

再忙也要注意健康

推荐序一

“见微知著”这句古老的成语，用在说明现代人的健康观念上，竟然是如此的贴切！多年的临床医学专业训练，让我在行医的过程中，不断地提醒、教育我的病人，要他们“学会从小地方来观察身体的警讯以及患病的进展”。

在门诊中，我有时会询问患者症状持续多久了，是否曾经就医。我发现，竟有多数的病人是撑到无法忍受才来就诊的，他们不是太忙就是不以为意。现代人生活繁忙，精神压力也大，只有做好健康管理，才能有效地掌控自己的健康状况。除了定期做健康检查、保持良好的生活习惯和规律的运动之外，还要多注意身体的变化，这样才能够在疾病初期及早发现并治疗，才能避免“赚到了全世界，却赔掉了自己”的遗憾！

预防重于治疗，是临床医学中不变的法则。从小地方观察自己的健康状况，保持身体的最佳状态，才是最佳保健之道。本书从一篇篇的生活故事分析入手，可以让读者零压力地了解健康。

前彰化基督教医院专科医生
林青谷诊所 副院长

黄百繁

细微警讯 可能是疾病的前兆

推荐序二

现代人工作繁忙，很多人疏于保养，于是慢慢出现了不适的症状，如果没有及时处理，可能很快就会变成疾病。换个角度想一下，您开的车不是也要定期保养的吗？为什么对自己的身体反而不关注了呢？

从营养学的角度来看，人从30岁开始，身体的基础代谢率开始明显下降，这代表着身体的能量运用已不如从前。而如果饮食没有节制，运动没有增加，那么体重和体脂肪必然会开始飙升，而高血脂、高胆固醇、痛风等也必然会蓄势待发。



另外，当您的体重增加时，如果您的骨密度不够，您就必须考虑身体撑不撑得住。人在35岁之后，骨密度就不会再增加了，如果先天不良再加上后天失调，骨质就会慢慢崩解，甚至会出现空洞！

概括来说，“维护健康不怕慢，就怕站”，“抗老回春不怕晚，就怕散”。本书精准地抓住了现代人的实际需求，提供了有效防病、抗病的技巧，是可以让您随时查阅及遵循的健康宝典！

台北医学大学保健营养博士
长庚技术学院 营养学讲师

萧千佑

小心！来自身体Ⓢ警讯

前言一

何谓“健康”？一般人都认为身体没有病痛就算是健康。但依据世界卫生组织的章程，健康的定义是：“健康是一种生理上、心理上和社会关系上的良好均衡状态，而不仅是身体上没有疾病或不虚弱。”

举个例子。现代人营养过剩，如果再缺少运动的话，自然会“心宽体胖”，肥胖症短时间内并没有导致疾病的发生，只是我们一般认为，肥胖者在外形上不够美，可能会让其产生自卑。然而，实际上，肥胖是引发诸多心血管及代谢疾病的元凶。由此我们可以了解到，真正的“健康”绝非表面现象，它必须从生理、心理和社会关系这三方面的表现去判断。

我们可以在周围看到许多这样的例子：老王为了赚钱养家，日夜加班，三餐不定；张大婶每餐必吃腌渍物，而且盐、酱油一定少不了；小李年纪轻轻就烟不离手、酒不离口，除了工作就是应酬；助理小云每天在公司8小时，手眼都离不开电脑；赵先生最爱吃肉，而且最不喜欢运动……这些每天发生在我们身边的例子，甚至也许还包括我们自身，都让我们不禁扪心自问：我真的“健康”吗？



认识“亚健康”

前言二

现代人因为终日忙于工作，又要兼顾家中老少的生活起居，在“蜡烛”多头燃烧的情况之下，一些人开始产生了许多似病非病的症状，比如疲劳、失眠、便秘、精神不济等，不过大家往往以太忙为借口而未予重视。

20世纪80年代中期，苏联学者布赫曼提出了“亚健康”的理论。所谓的“亚健康”，是指人体处于健康和疾病之间的临界状态，即介于健康和疾病之间的连续过程中的一个特殊阶段。



亚健康既可以向好的方向转化，恢复到健康状态，也可以向坏的方向转化，进一步发展为各种疾病。

处于亚健康状态时，其实人的身体内已经累积了不少致病的因素，即便身体暂时还未出现病症，但受工作环境、生活习惯、饮食起居的影响，不注意的话，将来有一天疾病爆发将是不可避免的。“亚健康”概念的提出，就是要提醒人们“防微杜渐”、“见微知著”。

本书的定位是家庭医学工具书，它为读者提供最精细的健康知识，也给已经出现疾病的人提出了最佳的饮食与生活建议。但是身体所发出的疾病警讯症状，会因人而异，呈现出来的结果也不尽相同，因此，如遇不适的话，我们仍建议您遵行专业医生的诊断与建议。

自我健康评量表

现在许多人因为工作或环境的影响，饮食方式与生活习惯长期处于“不健康”的状态而不自知。为了让读者更了解自身的健康情形，我们整理出了下列问题，请您试着回答。

① 是否一周内有四天以上熬夜工作？	是()	否()
② 是否每天抽烟超过两包以上？	是()	否()
③ 是否有吃槟榔的习惯，而且每天超过10颗以上？	是()	否()
④ 是否每天喝咖啡超过2杯以上？	是()	否()
⑤ 是否喜欢吃红肉(牛肉、羊肉、猪肉)，而且最不喜欢吃蔬菜和水果？	是()	否()
⑥ 是否和三五好友聚会就想喝酒，并且一定不醉不归？	是()	否()
⑦ 是否有喝烈酒的习惯，每周至少三次以上，每次会超过200毫升？	是()	否()
⑧ 是否常会不明原因地头痛，每周至少有三以上？	是()	否()
⑨ 是否常将甜食及速食当做正餐，每周至少五次以上？	是()	否()
⑩ 是否晚餐后直接坐着看电视，要等看到一个段落结束后，才会起来走动？	是()	否()
⑪ 是否周末很少到户外，以室内活动为主？	是()	否()
⑫ 是否身体不舒服时，很少看医生，大多是买成药吃？	是()	否()

(续表)

答案	说明
1~2个“是”	处于“亚健康”边缘,应设法尽早改善不良习惯,避免以后转为疾病。
3个“是”以上	明显已进入“亚健康”区域,甚至您的身体可能已经出现了症状警讯。您应该多留意自身的生活起居与饮食状况了。

本书特色

1. 全书共分三大篇,第一篇指出了现代人中一般族群最常见的7种健康警讯及可能引发的相关疾病。
2. 第二篇的内容覆盖了银发族、上班族、妇女族、劳动族四大族群的状况,分析了常见的40种健康警讯及可能引发的疾病。
3. 第三篇专为有不良习惯如酗酒、吸烟、熬夜等族群而设置,其中有19种健康警讯及可能引发的疾病。
4. 案例生动翔实,与生活结合紧密。
5. 将所有症状警讯都图像化了,分门别类,便于读者按图索骥,快速查询。



目录

CONTENTS

推荐序一	小病别拖成大病 再忙也要注意健康	黄百梨	1
推荐序二	细微的警讯 可能是疾病的前兆	萧千佑	2
前言一	小心! 来自身体的警讯		3
前言二	认识“亚健康”		4
	自我健康评量表		5

! 第一篇

一般族群的健康警讯

一般族群的健康警讯	
▶ 疲劳	2
小许的烦恼	
▶ 失眠	5
张太太的失眠	
▶ 头痛	8
困扰曾小姐的头痛	
▶ 肥胖	10
龚先生飙升的体重	
▶ 胸闷痛	13
林伯伯的胸闷痛	
▶ 便秘	16
吴老太太的便秘	
▶ 性功能减退	19
赵先生的难言之隐	

! 第二篇

四大族群的健康警讯

银发族的健康警讯	
▶ 前列腺肥大	24
老王与前列腺肥大	
▶ 骨质疏松症	28
陈妈妈的骨质疏松症	

▶ 五十肩	31
林妈妈肩膀的痛	
▶ 痛风	33
老李的痛风往事	
▶ 退化性关节炎	37
秀娟的退化性关节炎	
▶ 类风湿性关节炎	40
舞蹈家的抉择	
▶ 骨刺	42
陈教授的腰痛	
▶ 老年痴呆症	44
自言自语的胡爷爷	
▶ 高血压	48
德平的晕眩	
▶ 脑中风	52
傅先生的脑中风	
▶ 冠心病	56
陈先生的冠心病	
▶ 糖尿病	60
刘大叔的糖尿病	
▶ 青光眼与白内障	64
杨律师的“心灵之窗”	
上班族的健康警讯	
▶ 感冒	67
小美的感冒故事	
▶ 肺炎	70
肺炎与阿伟	
▶ 气喘	73
阿忠的气喘	
▶ 消化不良	76
志明的消化不良	
▶ 肾结石	78
君平与肾结石	





目录

CONTENTS

▶ 贫血	82
朱小姐的贫血	
▶ 直肠癌	85
林妈妈的心事	
▶ 肛瘘	89
王氏与肛瘘	
▶ 痔疮	92
难以启齿的痔疮	
▶ 忧郁症	95
忧郁的佳燕	
▶ 神经衰弱	98
丽芬的神经衰弱	
▶ 腰椎间盘突出症	101
克华的背痛	
▶ 坐骨神经痛	103
阿峰与坐骨神经痛	
▶ 换气过度症候群	105
吸不到气的小渔	
▶ 肺结核	107
小康与肺结核	
▶ 红斑狼疮	110
许小姐的红斑故事	
妇女族的健康警讯	
▶ 更年期症候群	114
丽真与更年期	
▶ 乳腺癌	118
芳萃的乳房肿块	
▶ 宫颈癌	122
佩玲的发炎故事	
▶ 阴道炎	126
尴尬的阴道炎	
▶ 流产	130
小美的流产心结	

▶ 子宫肌瘤	133
凤仪的子宫肌瘤	
▶ 子宫内膜异位	136
子宫内膜异位的警告	
▶ 卵巢肿瘤	140
“小腹婆”的真相	
劳动族的健康警讯	
▶ 单纯性疱疹	144
惠珍美的冒“疤”	
▶ 腕隧道症候群	148
胡大厨的第二生命线	
▶ 肱骨外上踝炎	152
过度操劳的手	

! 第三篇

不良生活习惯族群的健康警讯

吸烟族的健康警讯

▶ 支气管扩张症	158
曾妈妈的支气管扩张症	
▶ 肺癌	162
李君的肺癌之痛	
▶ 急性胃炎	166
王强与胃炎的纠缠	
▶ 心肌梗塞	170
张老板的心肌梗塞	

酗酒族的健康警讯

▶ 肝炎	174
小郑与肝炎	
▶ 肝硬化	178
老黄的肝硬化	
▶ 肝癌	182
酱菜与肝癌危机	





目录

CONTENTS

► 消化性溃疡	186
林小姐与消化性溃疡	
► 胃癌	190
美食与胃癌之间的抉择	
► 逆流性食道炎	194
小张与逆流性食道炎	
► 食道癌	198
食道癌是吃出的问题	
► 胰腺癌	202
胰腺癌的疑问	
夜猫族的健康警讯	
► 脂肪肝	206
不同原因的脂肪肝	
► 胆囊炎	210
腹痛与胆囊炎	
► 胆结石	214
三餐不正常与胆结石	
► 恶性淋巴瘤	218
蒋先生与恶性淋巴瘤	
► 尿毒症	222
张妈妈的尿毒症	
槟榔族的健康警讯	
► 口腔癌	226
口腔癌与“红唇族”	
► 牙周病	230
尴尬的牙周病	

第一篇

一般族群的健康警讯

无论您是俊男还是美女，是白领族群还是粉领新贵，是领导精英还是蓝领英雄，都一定要知道的七大健康警讯。



疲劳

精神不振、情绪低落、眼睛酸痛

自我评量

如果有以下情形发生，请先尝试自我改善，也许您可以找到自己疲劳的真正原因。

① 是否工作不顺而造成情绪低落？	是（ ）	否（ ）
② 是否睡眠品质不佳或不足？	是（ ）	否（ ）
③ 是否缺乏运动？	是（ ）	否（ ）
④ 身体是否在不知不觉中过胖？	是（ ）	否（ ）
⑤ 是否内分泌失调？	是（ ）	否（ ）
⑥ 是否因工作或生活造成了营养失衡？	是（ ）	否（ ）
⑦ 是否工作时间过长或压力过大？	是（ ）	否（ ）
⑧ 近日是否曾服用会造成疲倦的药物？	是（ ）	否（ ）

小许的烦恼

小许今年35岁，在贸易公司工作。近半年来，因为公司的业务量增大，所以他每天都要加班到晚上12点以后，回家后总是累得倒在沙发上，不想动。最近他开始感到头痛、颈部酸痛、胃口变差，而