

做不生病的 聪明人

医学博士
东京医科齿科大学临床教授 (日) 寺本研一◎著
TERAMOTO Clinic 院长 董娜娜◎译

癌症、脑卒中、心脏病、糖尿病、肺炎、骨折、痴呆症……
千万别说“**不了解**”！

人到了中老年，患上同种疾病，会比年轻时更加危险。

头痛时，如何辨别“休息一下就会好”与“需要立刻住院”两种情况。

注意造成咳嗽或咳痰的原因。

明明睡得很久仍然困得要命，背后潜在的危险……

做不生病的 聪明人

医学博士
东京医科齿科大学临床教授
TERAMOTO Clinic 院长

《目》寺本研一◎著
董娜娜◎译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [頭のいい人の「病気になる体」のつくり方]

BY: [寺本 研一]

Copyright © Kenichi Teramoto 2010

Original Japanese language edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社三笠书房授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2011第319号。

版权所有・翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

做不生病的聪明人 / (日) 寺本研一著; 董娜娜译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5381-7981-1

I. 做… II. ①寺… ②董… III. 保健-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第058392号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 陈 辉

设计制作: 王 青

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京博艺印刷包装有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 160mm × 230mm

印 张: 11.5

字 数: 110千字

出版时间: 2013年11月第1版

印刷时间: 2013年11月第1次印刷

责任编辑: 郭 莹 邓文军 谨 严

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7981-1

定 价: 28.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

前言

人人都有一本“养生经”

——帮你找到“最适合自己的高效养生法”

许多人为健康养生绞尽了脑汁。

例如很多人都知道饮食需荤素搭配，营养均衡、给肝放个假、尽可能多散步、控制体重、保证充足睡眠、定期体检……

但如此重视养生，为何还会生病呢？

笔者在大学的附属医院做过许多关于胰腺等脏器癌症的手术，现在也在社区坐诊，每天为患者们诊疗治病。

在手术过程中，笔者总是会思考：“为什么病情会发展到不



得不做手术的地步呢？”当坐诊时则又会纳闷：“为什么每天都有这么多人为身体不适感到烦恼呢？”

通过对上述疑问的反复思考，笔者终于发现了问题的症结所在——人们选用了错误的健康管理法。通常，许多人并不是选择适合自己的健康管理法，而是从众选择那些“万能养生法”，试图通过那些“人人都适用的方法”来达到自己的健康养生的目的，其结果可想而知。

关于健康养生，明智的人会选择找出“自己应该注意的重点”，有目的地进行健康管理。比如，内脏器官不太好的人，就把养生重点放在保护内脏方面；有家族性遗传病史的人，则会加强此方面的注意，积极寻找应对之策。

这种处理方法才是通往健康的唯一捷径，是明智的健康养生之法。

如果能做到上述这点，那么无论工作多么繁忙的人，也能一直保持良好的身体状态，每天度过充实的工作和闲适生活。

反之，明明有想要做、应该做的事情，却不得不因为身体不适跑去医院耗费大量的时间，这是多么的浪费啊！

为充实的人生提供有效的疾病预防方法，总结最有效的“检查重点”帮助大家保持健康，是本书的宗旨。

一旦我们解决了“现在面临着怎样的危险”“健康养生该如何做”等问题，那么毫无疑问，我们现在以及今后的健康水平都会得到显著的提高。

寺本研一

目 录

前言 人人都有一本“养生经”

——帮你找到“最适合自己的高效养生法” 1

第一章 严加防范易患疾病

——省时省力的健康管理法

你的健康养生法是否正确呢？ // 003

管理好“薄弱地带”，就能预防90%的疾病 // 008

消除健康隐患是最有效的养生秘诀 // 017

疾病预防检查——重点①

第二章 你的“薄弱地带”在哪里呢？

——体质、遗传、年龄……帮你找到这些问题

① 性别风险 // 025

——男性患痛风的几率是女性的38倍

② 遗传风险 // 030

——先天的“薄弱地带”会导致疾病入侵

③ 年龄风险 // 034

——年龄段不同，应对之策也要发生变化

疾病预防检查——重点②

第三章 不容忽视的小毛病！

——医生一眼就能看出的疾病前兆

① 头痛 // 041

② 视力下降、老花眼加剧 // 045

③ 胃积食、胃灼热，各种胃痛 // 048

④ 心慌、气短 // 051

⑤ 咳嗽、咳痰 // 055

⑥ 水肿 // 058

⑦ 易得不易好的感冒 // 061

⑧ 肢体麻木 // 064

■ 小专栏 脱发与前列腺癌的关系 // 066

⑨ 手脚冰冷 // 067

⑩ 尿频、尿多、夜尿 // 070

⑪ 便秘、腹泻、大便频繁 // 073

⑫ “下半身”的烦恼与潜在疾病 // 076

■ 小专栏 口臭与身体隐疾的关系 // 080

⑬ 失眠困扰 // 081

疾病预防检查——重点③

第四章 日常生活中的“隐形杀手”

——不良生活习惯的危害

牙齿不好会导致痴呆症、动脉硬化、糖尿病 // 089

进食后2小时内睡觉危害无穷 // 092

步行速度与疾病 // 095

■ 小专栏 恩师与“过劳死” // 097

偏食易引发的疾病 // 098

偏爱甜食的危险 // 103

■ 小专栏 血糖值与早餐的重要关系 // 106

疾病预防检查——重点④

第五章 70%的人因这些疾病命丧黄泉

——如何预防患病率高、治愈难的疾病

采取措施预防重大疾病 // 109

① 预防胃癌——关键在于防治幽门螺旋杆菌 // 111

② 预防大肠癌——谨记两点 // 116

③ 预防肝癌——若患有肝炎，请务必治愈 // 119

④ 预防宫颈癌——接种疫苗，降低70%风险 // 122

■ 小专栏 癌① 现代致死率最高的癌症——肺癌 // 124

■ 小专栏 癌② 肥胖与癌症间的密切关系 // 125

■ 小专栏 癌③ 生长经历预知癌症危险 // 126

⑤ 预防心脏病——决定死亡率的“6大导火线” // 127

⑥ 预防脑出血——征兆之初应如何应对 // 132

⑦ 预防肺炎——美国有效减少了50%以上患者 // 137

⑧ 预防糖尿病——血糖值出现问题，需要及时检查 // 140

■ 小专栏 糖尿病与癌症 // 144

⑨ 预防骨折——符合8项条件之一时，就需要骨骼检查 // 145

⑩ 预防痴呆症——60岁后的生活左右命运 // 150

最新的疾病检测手段

颈动脉B超检测 // 159

CT、MRI、B超检测 // 160

幽门螺旋杆菌呼气检测 // 162

血便检测 // 163

骨密度检测、骨代谢标志物检测 // 164

肝炎病毒检测 // 165

遗传基因检测 // 166

第一章

严加防范易患疾病

——省时省力的健康管理法

■ 你的健康养生法是否正确呢？

你是否曾经为保持健康长寿而节食、拼命运动呢？如果你这么做过，那么这些方法是否又真的管用呢？

许多人都存在着一个误区，他们把寻找健康养生法本身当作目标，看着那些为了所谓健康而不惜耗费大量时间、金钱以及精力的人，笔者不禁在想，难道就没有更有效的健康管理法或是健康养生秘笈了吗？

其实，疾病都是由身体的“薄弱地带”引起的。

例如，内脏器官功能不好的人，通常会因内脏器官出现问题感到身体不适。患有气管炎、支气管炎及扁桃腺炎的人则容易感冒。换言之，如果我们重点强化这些“薄弱地带”，那么不就可以一直保持健康，不会生病了吗？

找出自己身体的“薄弱地带”并集中精力进行解决，才是保持健康的最有效捷径。

就好比 we 考试，想要英语、数学、语文、历史……所有科目都得满分是不可能的。为了尽可能多拿分数，我们需要制定复习策略：如果是数学不好，那么就重点针对数学进行复习，相反，如果英语很棒，那么即使不必花费大量的精力进行复习，

依旧可以取得优异的成绩。

同理，健康养生法也应像制定考试策略那样，争取在有限的时间内取得最大的成效。

现在市面上流行的许多健康法，就好比考试中“妄图所有的科目都得满分”一样推崇面面俱到的养生方法，是极其不现实的。只有摒弃这种天真的想法，我们才能更快地更有效地管理好自己的身体。

那么，如何知道自己哪里“薄弱”呢？

下面的3个小提示可以帮助我们准确地找出这些地方：

1. 先天性不足或随着年龄增加容易出现问题的地方。

（例如内脏功能衰弱、家族性遗传病等）

2. 已经出现的诸多发病迹象（检测结果、病症、疾病的前兆）。

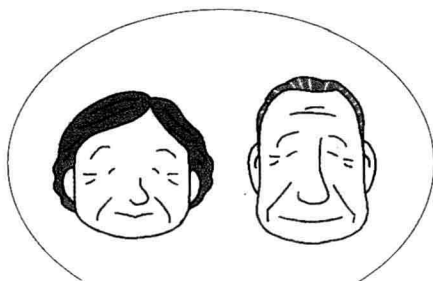
（例如高血压、容易气喘等）

3. 生活方式导致的可预见性危险。

（例如饮食和作息時間不规律、嗜酒、运动不足等）

上述3个小提示会在第17页开始进行详细说明，希望能够帮助大家找出自己“薄弱和危险”的地方。

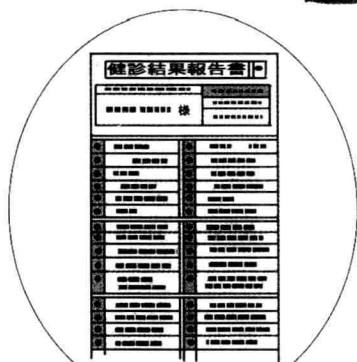
疾病由身体的“薄弱地带”引起，它包括：



遗传性先天不足的地方



身体容易感到不适的地方



检测结果出现问题的地方



已经出现发病迹象的地方

有时候，医生一眼就能看出病人“薄弱地带”的所在，却仍有数不清的人讳疾忌医，不肯去看病。

笔者的一位好友就曾因不拿“薄弱地带”的示警当回事儿而不幸丧命。

当时他正与3个好朋友在箱根旅行，住宿当晚泡过温泉后，他还与其他人在一起打麻将消遣。然而，到了第二天早上，人们却发现他倒在了旅馆的坐垫上死了。

后来听人说，出发当天他就在东京站乘车时出现过胸痛。虽然有些不安，但是休息了一会儿后疼痛就暂时缓解了，所以他也没太在意，继续这期盼已久的温泉旅行。

现在回想一下，他之前的胸痛应该是过劳性心绞痛，也就是我们通常说的心肌梗死的前兆。如果他当时立刻去医院接受治疗，大概也不会枉送了性命！对于之前的预兆，无论是他本人还是他的同伴都没有太放在心上，这才导致悲剧的发生。

他生前患有糖尿病，所以血糖值与血压应该是定期服药控制的。但是，他却忽视了糖尿病会造成动脉硬化，增加罹患心脏病与脑卒中的几率。

所以，糖尿病患者除了要注意血糖值外，还要时刻警惕其他并发症的先兆。