

彩图典藏版

经典读本 生活必备

精解精析 图文并茂

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。

自己是最好的医生

中国家庭必备 自我保健全书

蔡向红◎编著

懂得医学知识有助于您辨别自身和家人疫病症状，帮助您选择正确的生活方式。

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

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



彩图典藏版

经典读本 生活必备

精解精析 图文并茂

自己是最好的医生

中国家庭必备 自我保健全书

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 / 蔡向红编著. --天津: 天津
科学技术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5576-4593-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 037150 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

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

三河市万龙印装有限公司印刷

开本 720 × 1 040 1/16 印张 26 字数 618 000

2018 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 68.00 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。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。

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，患者除了上医院治疗外，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《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.....	2
什么是健康	3
1. 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 认识组织器官，让身体正常运行.....	7
消化系统日常自我保健	8
1. 防治口腔溃疡	8
2. 牙齿保健	8
3. 远离食管疾病	10
4. 胃的养护	11
5. 肠的保健	12
6. 肝脏保健	12
给呼吸系统上把保险锁	13
1. 呼吸系统的保健	13
2. 呼吸系统常见病的预防和治疗	15
做好循环系统的日常保健	19
1. 心脏的自我保健	19
2. 女性要注意补血	19
3. 预防动脉疾病	20

4. 预防静脉曲张	21
自我保健要重视骨骼、肌肉系统	22
1. 正确保养你的骨骼	22
2. 运动适当照顾到你的肌肉	23
3. 不容忽视的关节保健	25
重视神经系统自我保健	27
1. 养成健康的用脑习惯	27
做好泌尿生殖系统的保健	30
1. 做好泌尿系统的自我保健	30
2. 女性的生殖系统	33
3. 男性的生殖系统	38
不要让内分泌系统疾病妨碍健康	41
1. 认识内分泌系统	41
2. 不可或缺的激素	46
第三章 不只吃饱更要吃好，做自己的营养师	49
饮食健康是自我保健的重要基础	50
1. 美味与营养的结合才是健康	50
2. 感染传染病是营养不良的表现	51
重视一日三餐，摄取足够营养	53
1. 不可忽视早餐营养	53
2. 午餐吃饱更要吃好	55
3. 合理搭配晚餐	57
摄取食物要均衡，平衡膳食是标准	60
1. 掌握平衡膳食的原则	60
2. 多吃粗粮时尚健康	61
让食物发挥最大功效	63
1. 选择新鲜的蔬菜、水果	63
2. 让食物保存营养的烹调方法	65
3. 合理使用调味品	68
改变不健康的饮食习惯	72
1. 不健康的饮食习惯导致营养失衡	72
2. 少吃零食才能健康	73
3. 有节制地饮酒	75
4. 不健康食品面面观	77



把好饮水健康关	79
1. 主动喝水	79
2. 牛奶、豆浆是营养选择	81
3. 酸奶营养价值高	83
4. 不同果汁，不同惊喜	84
5. 碳酸饮料的健康隐患	87
6. 饮用适合自己的茶	88
7. 健康地喝咖啡	90
第四章 让运动为健康加油，做自己的健身教练.....	91
把运动作为健康的保证	92
1. 多吃少动是肥胖的根源	92
2. 了解体育运动的功用	93
3. 合理运动促进健康	94
选择适合自己的体育运动	97
1. 根据自身情况选择恰当的运动方式	97
2. 制定适合自己的健康计划	98
3. 养成良好的运动习惯	100
4. 科学安排运动量	103
5. 把握好运动时间	104
有氧运动有益健康	106
1. 有氧运动	106
2. 步行是很好的有氧运动	109
3. 想要健康多多游泳	112
第五章 保证良好睡眠，做自己的睡眠专家.....	113
把良好睡眠当成天然的补药	114
1. 高质量睡眠是健康保证	114
2. 了解有关睡眠的时间问题	115
营造良好的睡眠环境	116
1. 睡眠环境与人体健康	116
2. 选择舒适健康的床	118
3. 重视枕头的保健功能	119
4. 选择健康的被褥	122
5. 提高睡眠质量的方法	124

养成良好的睡眠习惯	126
1. 不赖床更健康	126
2. 做做有利于睡眠的运动	126
选择健康的睡眠姿势	128
1. 中午小睡有益身心健康	131
2. 认识到打鼾也是一种病	132
3. 正确认识睡眠与梦的关系	134
重视失眠的治疗	136
1. 经常失眠有害身体健康	136
2. 科学治疗失眠	138
第六章 无毒一身轻，做一个排毒高手.....	141
警惕环境毒素	142
1. 弥漫在空气中的毒素	142
2. 被环境污染的地下水	142
3. 室内环境中的毒素	143
4. 无处不在的噪声污染	145
毒从口入——认识各种食物毒素	146
1. 蔬果上的农药残留污染	146
2. 了解食物禁忌，打造健康饮食	148
3. 是药三分毒	150
认识身体的解毒系统	152
1. 存在于体内的毒素	152
2. 身体排毒器官	154
3. 出汗、通便、排尿的排毒方式	156
增强免疫功能，阻止毒素入侵	157
1. 每天做适当的运动	157
2. 随时有一个好心情	159
3. 生活要有规律，防止过度疲劳	160
4. 选择健康的饮食	161
第七章 改变不健康生活方式，对健康负责.....	163
不健康的生活方式危害健康	164
1. 不健康的生活方式引起亚健康	164
2. 了解亚健康的表现	165

改变不健康的休闲方式	166
1. KTV的健康隐患	166
2. 网络背后的“上网综合征”	167
3. 小心宠物带来健康隐患	169
4. 迷恋麻将与健康无益	171
谨防假日综合征	173
1. 暴饮暴食的恶果	173
2. 假日综合征	173
关注白领不健康的生活方式	175
1. 高跟鞋的美丽后遗症	175
2. 久坐也伤身	177
3. 有车一族的健康隐患	179
4. “工作狂”的健康堪忧	182
5. 快节奏带来一系列健康问题	184
第八章 识别身体的健康信号，有病早知道	187
发现头发隐藏的秘密	188
1. 了解你的头发	188
2. 观察头发辨健康	188
从脸色判断身体健康	190
1. 脸色与健康	190
2. 从五官看疾病	194
注意口腔的健康信号	195
1. 从口气辨疾病	195
2. 不同味觉背后潜伏健康危机	196
3. 看舌头识健康	198
破译指甲的健康密码	200
1. 了解你的指甲	200
2. 透过指甲看健康	202
重视异常排便的警示	204
1. 了解排便的生理过程	204
2. 异常排便警示疾病	205
警惕疾病的常见信号：疼痛	207
1. 认识疼痛	207
2. 急慢性疼痛	208

3. 身体不同部位的疼痛	209
观察月经辨病症	211
1. 月经是女性健康的晴雨表	211
2. 月经期不适的调整	212
3. 饮食保健	214
第九章 做好各年龄段的保健，让健康一生相伴.....	215
儿童的保健	216
1. 儿童各年龄期生长发育特点及保健重点	216
2. 饮食保健	217
3. 运动保健	219
4. 防治儿童常见疾病	220
青少年的保健	223
1. 了解青春期身体发育的特点	223
2. 做好青春期的心理保健	225
3. 不得忽视青春期的性健康	228
中年人的自我保健	230
1. 中年警惕更年期	230
2. 女性应积极做好更年期保健	231
3. 让男性平安度过更年期	234
老年人的自我保健	235
1. 老年人的保健	235
2. 积极预防老年性疾病	238
第十章 心理健康不可忽视，做好自己的心理医生.....	241
跨越虚荣的樊篱	242
1. 何以要打肿脸充胖子	242
2. 与虚荣斗争到底	243
3. 甩掉虚荣，你的生活更美丽	243
走出自卑的泥潭	245
1. 自卑是心灵的钉子	245
2. 告诉自己“我能行”	246
去掉猜疑的枷锁	249
1. 猜疑会让人心性大乱	249
2. 戒除猜疑的毛病	250

3. 去除嫉妒的毒瘤	251
告别悲观的阴云	252
1. 悲伤是一种自戕	252
2. 乐观向上，笑对生活	253
3. 最大的错误是逃避	254
摒弃逃避的借口	254
1. 不妨利用改不掉的怯懦	254
2. 世事本不完美，人生当有不足	255
3. 抛弃完美，不再等待	256
远离贪婪的黑洞	257
1. 贪婪滋生祸端	257
跳出挫败的暗沟	257
1. 失败就是自己打败自己	257
2. 挫折绽放成功之花	258
3. 跌倒了要勇敢地站起来	259
打开嫉妒的桎梏	260
1. 嫉妒使你自毁前程	260
2. 去除嫉妒的毒瘤	260

下 篇 自己是最好的家庭医生

第一章 心脏和循环系统	262
心血管系统	263
高血压	264
动脉粥样硬化	267
冠心病	269
心绞痛	271
第二章 消化系统	273
消化过程	274
消化功能紊乱	275
肥胖	277

消化性溃疡	278
肝功能紊乱	280
结肠直肠癌	282
肛门直肠功能紊乱	284

第三章 内分泌系统..... 285

内分泌腺	286
糖尿病	287
甲状腺疾病	288
肾上腺紊乱	290

第四章 神经系统..... 293

大脑和神经网络	294
头痛及偏头痛	295
中风	297
癫痫症	299
脑膜炎	300
椎间盘突出症和坐骨神经痛	301
脊骨损伤	302
痴呆	304
帕金森病	306
焦虑	307
双相性情感障碍	309

第五章 骨骼、肌肉系统..... 311

骨骼、肌肉系统	312
骨质疏松症	313
关节炎	314
骨关节炎	315
类风湿性关节炎	317
痛风	318
强直性脊柱炎	319
背痛	320
骨折	322
膝关节损伤和功能失调	324

肌腱和肌肉损伤	326
第六章 呼吸系统.....	327
呼吸过程	328
感冒和流感	329
哮喘	331
慢性阻塞性肺病	332
肺炎	334
第七章 泌尿系统.....	335
泌尿器官	336
肾结石	337
肾衰竭	338
泌尿道感染	339
尿失禁	341
第八章 生殖系统.....	343
生殖器官	344
怀孕和健康	346
月经不规律	348
痛经	348
乳房胀痛和乳房肿块	349
乳房囊肿	349
子宫肌瘤	350
子宫内膜异位	351
卵巢囊肿	351
女性生殖系统感染	352
前列腺肥大	353
睾丸疾病	354
性传播疾病	355
第九章 耳、鼻、喉.....	357
耳、鼻、喉的功能	358
耳鸣	360
耳痛	360

听力损伤和耳聋	361
眩晕	362
鼻窦炎	363

第十章 眼睛..... 365

眼睛如何工作	366
结膜炎	368
近视	369
远视	370
白内障	371
青光眼	372

第十一章 皮肤..... 373

皮肤的功能	374
湿疹（皮炎）	375
银屑病	376
荨麻疹	377
青春痘（寻常性痤疮）	378
皮肤真菌性感染	379
皮肤细菌性感染	380

第十二章 血液及免疫系统..... 381

血液和淋巴的作用	382
贫血症	385
急性白血病	389
慢性白血病	390
自身免疫性疾病	391

第十三章 感染性疾病..... 393

感染性疾病的病因	394
细菌性感染	395
病毒性感染	397
人类免疫缺陷病毒和艾滋病	400
疟疾	402



上 篇

自己是最好的保健医生

本篇从营养、运动、睡眠、休闲娱乐、医疗自救、排毒抗病、自我体检、心理保健等内容出发，全面囊括日常生活保健知识，旨在让您牢固掌握健康密码，科学有效地做好各个年龄段的保健，使健康相伴一生。

第一章



做自己的保健医生

●健康包括两个方面的内容：一是主要脏器无疾病，人体各系统具有良好的生理功能；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。