FAMILY MEDICINE AND HEALTH GUIDE

家庭医疗保健百科全书

上 人体健康

北京出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



FAMILY MEDICINE AND HEALTH GUIDE
家庭医疗保健百科全书



总 策 划　邢　涛
主　　编　纪江红
编　　撰　佟　伟　郝晓颖　高　瑜
　　郑建唐　贾宝花

特约编辑　刘久平
责任编辑　李小波
装帧设计　苏　歆
版面设计　姜香凝
图片制作　姜　萍　谭　娟
技术支持　黄　梅

北京电子音像出版社出版
（北京北三环中路 6 号）
邮政编码：100011
网址：www.bph.com.cn
ISBN 7-900321-71-3

Publisher: Xing Tao
Editor-in-Chief: Ji Jianghong
Editor: Tong Wei Hao Xiaoying Gao Yu
Zheng Jiantang Jia Baohua

Guest Editor: Liu Jiuping
Executive Editor: Li Xiaobo
Design Director: Su Xin
Designer: Jiang Xiangning
Assistant Designer: Jiang Ping Tan Juan
Technical Support: Huang Mei

Publishing House: Beijing Publishing House
Address: No.6, Beisanhuanzhonglu Rd., Beijing
Postcode: 100011
Website: www.bph.com.cn
ISBN 7-900321-71-3



前　言
FOREWORD

随着生活水平的日益提高，追求健康越来越受到人们的关注。社会的飞速变化，生活节奏的不断加快，使人们应接不暇，承受的压力越来越大，有的已经严重影响到了人们的身体健康。

如何走出生活保健的误区，如何面对日益变革的医疗进程，如何高效快捷地就医诊病，这些问题日益成为摆在人们面前的大难题。在这种情况下，本着治病救人、提高国民生活质量的原则，我们特组织编写了本书。本书通过详略得当的文字，辅以数千幅丰富精美的图片，全面准确地介绍了家庭医疗保健方面的实用知识，大大增加了医疗保健类图书的实用性与可读性，给读者焕然一新的感觉。

最后，我们期望大家全面准确地了解有关健康的知识，期望大家在家庭生活中通过日常的保健远离疾病、保持健康的生活状态，期望每个家庭的成员身体健康，生活得更愉快、更美好。





如何使用本书

健康是现代文明的的重要标志，每一个人都应该掌握一定的健康常识与医疗知识，这样，在您或者家人需要帮助的时候，才能采取最有效的医疗协助。《家庭医疗保健百科全书》是一套适用于家庭的医疗保健科学读物，本书力求简明扼要地说明深奥的医学理论，解读读者最关心的问题，告诉读者生活中的诸多保健常识。既有处理方法，又有注意事项，见微知著，尽可能地使读者掌握一些实用的医疗保健方法和手段，通过日常的保健远离疾病，保持健康。

正文页面
本书所要讲述的医疗保健知识某一专题的具体内容。

书眉
双页码上端标出本书中文及英文名称，单页码上端标出阅读所在篇章。

主标题
本章节所要讲述的医疗保健知识的名称。

正文
以科学、严谨而又生动、形象的语言，深入浅出地介绍该章节所涉及的医疗保健知识。

附属标题
从属于主标题的次一级标题。

说明
本小节内容的概括性说明。

篇章页面
每个篇章起始处均配有体现本篇章主题的图片，并以凝炼的文字概括本篇章的基本内容。

提示文字
针对本小节内容提出的重要注意事项。

附属文字
针对本小节内容的详细说明文字。

本篇章的名称





提示图标
针对本小节内容提出的重要注意事项相对应的图标。

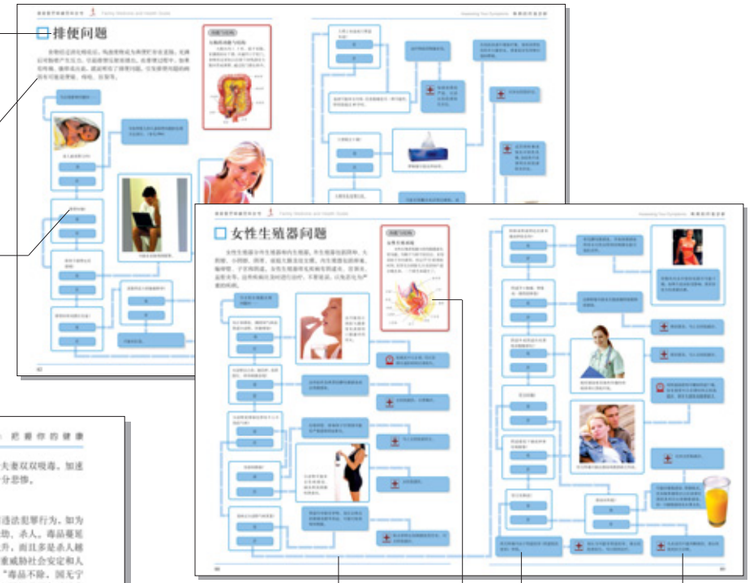
- 有益健康的行为
- 有害健康的行为
- 某种行为存在危害
- 相应年龄段
- 相应职业群体
- 不同性别群体
- 某种习惯
- 立即去医院就诊
- 预约就诊
- 安排时间

图表
与本章节内容相关的数据资料。

图表标题
图表前对症状的概括描述。

概述
用简单的非术语性文字对症状加以说明。

问题
每个问题只需以“是”或“否”即可回答，再依照答案“是”或“否”进入下一个适当的问题。

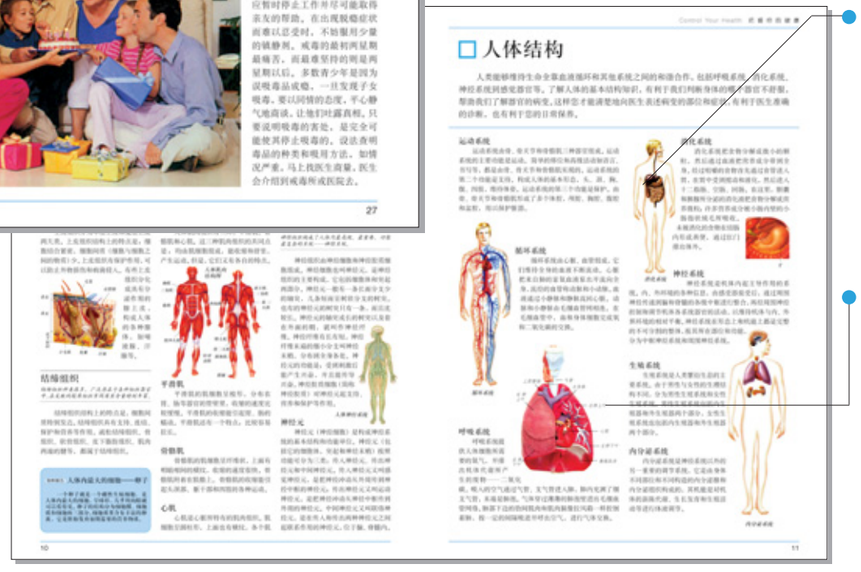


图表箭头
表示解决问题的途径走向。

小资料
有些图表附有小资料，提供更多的知识与信息，以供参考。

建议
根据症状的轻重提出治疗意见。

诊断
初步分析造成症状的可能病因。



图片
与本小节内容相关的图片，带有简明的文字介绍，一般是对本页面文字的重要参照及佐证。

图示
对图片拉线所指出的特定部位的文字说明。

目录
CONTENTS



把握你的健康
Control Your Health

■ 人体基础组织 ...10

上皮组织...10

结缔组织...10

肌肉组织...10

神经组织...10

■ 人体结构...11

■ 了解健康...12

身体健康的标准...12

心理健康的标准...12

人的自然寿命...12

体重的标准...12

体温的标准...13

脉搏的标准...13

血压的标准...13

呼吸的标准...13

保持身体强健...14

保持精神健康...14

防止亚健康状态...14

防治亚健康...15



■ 人体节奏与健康...16

人体节奏的奥秘...16

人生各阶段的健康法则...16

现代生活方式与健康...17

现代生活方式病...17

职业病...17

■ 睡眠与健康...18

睡眠的标准...18

睡眠的作用...18

睡眠障碍...18

睡眠的条件...19

自我催眠...19

睡眠与疾病...19

睡眠的质量...19

■ 体重与健康...20

胖与瘦的问题...20

体重增加的原因...20

肥胖的危害...20

如何减轻体重...21

瘦的问题...21

■ 酗酒与健康...22

酒精在人体内的代谢过程...22

饮酒对循环系统的损害...22

饮酒对消化系统的损害...22

饮酒对胎儿的危害...22

饮酒与营养不良...23

酗酒的社会危害...23

■ 吸烟与健康...24

烟中的有害成分...24

吸烟与癌症...24

吸烟对心血管的危害...25

吸烟对消化系统的危害...25

吸烟对骨质的危害...25

吸烟对生殖系统的危害...25

被动吸烟的危害...25

如何戒烟...25

■ 滥用药物...26

药物的耐受性...26

药物的依赖性...26

依赖性物质...26

药物滥用对人体的危害...26

戒毒...27

■ 身体发出的疾患警讯...28

步态诊病...28

姿态诊病...28

观笑诊病...29

头发诊病...29

观眼诊病...30

望耳知病...31

观舌诊病...31

指甲诊病...32

皮肤诊病...32

味觉诊病...32

病痛症状诊病...34



疾病的自我诊断
Assessing Your Symptoms

■ 感觉身体不适...36

■ 体重减轻...38

■ 体重超重...40

■ 睡眠困难...42

■ 发热...44

■ 婴儿及儿童的发热...46

■ 头痛...48

■ 眼部问题...50

■ 耳部问题...52

■ 听力问题...54

■ 口腔问题...56

■ 婴儿及儿童的口腔问题...58

■ 喉部问题...60

■ 咳嗽...62

■ 感冒与流感...64

■ 气短...66

■ 急性胸痛...68

■ 慢性胸痛...70

■ 婴儿及儿童的胸痛...72

■ 急性腹痛...74



- 慢性腹痛…76
- 恶心及呕吐…78
- 腹泻…80
- 排便问题…82
- 婴儿及儿童的排便问题…84
- 排尿问题…86
- 女性生殖器问题…88
- 月经周期问题…90
- 男性生殖器问题…92
- 肩部问题…94
- 背痛…96
- 脱发问题…98



就医指南
Guide for Seeing Doctor

- 就医必知…100

了解医院…100

看病须知…100

门诊治疗…100

挂号应知…100

医疗卡片的填写…101

- 医院常见分科一览表…102
- 住院治疗…103

办理入院手续…103

医师查房…103

医院会诊…104

外科手术适应证…104

术前准备…105

手术注意事项…105

出院须知…105

- 身体检查…106

全身检查…106

颈部检查…106

胸部检查…107

腹部检查…107

脊柱与四肢检查…107

神经系统检查…107

血液检查…107

透视…108

拍片…108

透视与拍片须知…108

造影检查…108

CT 检查…109

超声波检查…109

心电图检查…110

阴道镜检查…110

纤维胃镜检查…110

腹腔镜检查…110

- 病人需要了解的医学名词…111

需要全本请访问 www.ertongbook.com

把握你的健康
CONTROL YOUR HEALTH



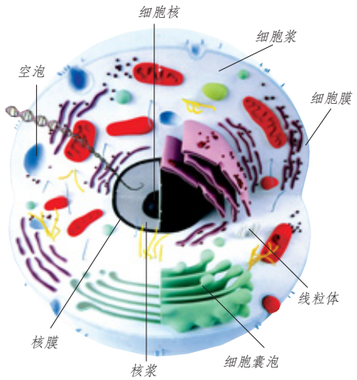
您的身体健康吗？可能距上次生病已经有一段时间了，但这并不意味着您以后一直会很健康。健康是伴随着一生的问题，任何人在任何年龄都可能发生肉体及精神上的毛病。保持健康并不仅仅指身体强壮、精神良好，还意味着获得正确的医疗及相关的知识。

大多数人并不清楚自己身体的状况以及是否健康。通过阅读本章内容，我们可以通过评价自己的睡眠、体重及生活方式来判断健康离我们有多远。人们愿意创造财富、积累财富，其实，健康比财富更珍贵，更加需要花时间和精力去经营和积累。

了解我们的身体，关注自己的健康，控制疾病的发生，您便可以把握自己的生活，为自己的身心健康做出正确的选择。

人体基础组织

细胞是人体的结构和功能的基本单位。人体细胞,基本结构一般都包括细胞膜、细胞质和细胞核三个部分。细胞和液体之间不断地进行着物质交换：吸取氧和养料，排出二氧化碳等废物。各类细胞在物质交换的基础上才能进行各自的活动。人体细胞都有一个形成、成长、衰老和死亡的过程。我们身体每天会有成千上万个细胞死亡，同时又产生出成千上万个新细胞来补充。细胞的种类不同，寿命的长短也不同。有的细胞寿命很短，只能活几小时，有的细胞寿命很长，跟人的寿命相当。

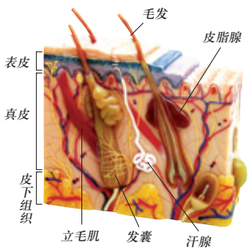


人体是由数以亿计的细胞组成的，细胞是人体的最基本的组成单位。

上皮组织

身体表面和体内各种管腔壁的内表面都覆盖着上皮组织。

上皮组织分为单层上皮和复层上皮两大类。上皮组织结构上的特点是：细胞结合紧密，细胞间质（细胞与细胞之间的物质）少。上皮组织有保护作用，可以防止外物损伤和病菌侵入。有些上皮组织分化成具有分泌作用的腺上皮，构成人体的各种腺体，如唾液腺、汗腺等。



结缔组织

结缔组织种类很多，广泛存在于各种组织器官中，在皮肤的胶原组织等间质里含量特别丰富。

结缔组织结构上的特点是，细胞间质特别发达。结缔组织具有支持、连结、保护和营养等作用。疏松结缔组织、骨组织、软骨组织、皮下脂肪组织、肌肉两端的腱等，都属于结缔组织。

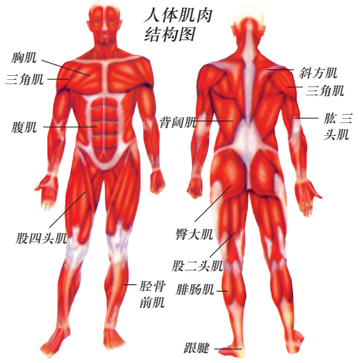
资料报告 **人体内最大的细胞——卵子**

一个卵子就是一个雌性生殖细胞，是人体内最大的细胞，呈球形，几乎用肉眼就可以看得见。卵子的结构分为细胞膜、细胞质和细胞核三部分。细胞质里含有丰富的卵黄，它是胚胎发育初期需要的营养物质。

肌肉组织

肌肉不但给我们力量，还储存着大量的人体所需要的营养。

人体肌肉组织有三种：平滑肌、骨骼肌和心肌。这三种肌肉组织的共同点是：均由肌细胞组成，能收缩和舒张，产生运动。但是，它们又有各自的特点。



平滑肌

平滑肌的肌细胞呈梭形，分布在胃、肠等器官的管壁里，收缩的速度比较缓慢。平滑肌的收缩能引起胃、肠的蠕动。平滑肌还有一个特点：比较容易拉长。

骨骼肌

骨骼肌的肌细胞呈纤维状，上面有明暗相间的横纹，收缩的速度很快。骨骼肌附着在肌骼上。骨骼肌的收缩能引起头颈部、躯干部和四肢的各种运动。

心肌

心肌是心脏所特有的肌肉组织。肌细胞呈圆柱形，上面也有横纹，各个肌细胞之间还有分支互相连接。心肌活动的特点是：能够自动地有节律地收缩。

神经组织

神经组织构成了人体内最高级、最重要、功能最复杂的系统——神经系统。

神经组织由神经细胞和神经胶质细胞组成。神经细胞也叫神经元，是神经组织的主要构成，它包括细胞体和突起两部分。神经元一般有一条长而分支少的轴突，几条短而呈树状分支的树突。也有的神经元的树突只有一条，而且比较长。神经元的轴突或长的树突以及套在外面的鞘，就叫作神经纤维。神经纤维有长有短，神经纤维末端的细小分支叫神经末梢，分布到全身各处。神经元的功能是：受到刺激后能产生兴奋，并且能传导兴奋。神经胶质细胞（简称神经胶质）对神经元起支持、营养和保护等作用。


人体神经系统

神经元

神经元（神经细胞）是构成神经系统的基本结构和功能单位。神经元（包括它的细胞体，突起和神经末梢）按照功能可分为三类：传入神经元、传出神经元和中间神经元。传入神经元又叫感觉神经元，是把神经冲动从外周传到神经中枢的神经元；传出神经元又叫运动神经元，是把神经冲动从神经中枢传到外周的神经元。中间神经元又叫联络神经元，是在传入和传出两种神经元之间起联系作用的神经元，位于脑、脊髓内。

人体结构

人类能够维持生命全靠血液循环和其他系统之间的和谐合作，包括呼吸系统、消化系统、神经系统到感觉器官等。了解人体的基本结构知识，有利于我们判断身体的哪个器官不舒服，帮助我们了解器官的病变。这样您才能清楚地向医生表述病变的部位和症状，有利于医生准确的诊断，也有利于您的日常保养。

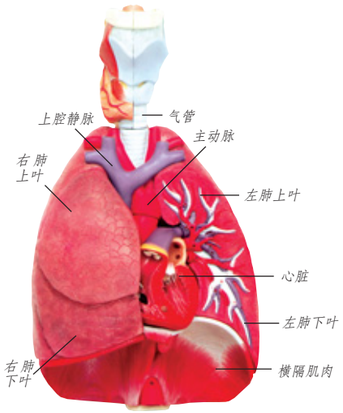
运动系统

运动系统由骨、骨关节和骨骼肌三种器官组成。运动系统的主要功能是运动。简单的移位和高级活动如语言、书写等，都是由骨、骨关节和骨骼肌实现的。运动系统的第二个功能是支持。构成人体的基本形态，头、颈、胸、腹、四肢，维持体姿。运动系统的第三个功能是保护。由骨、骨关节和骨骼肌形成了多个体腔，颅腔、胸腔、腹腔和盆腔，用以保护脏器。


循环系统

循环系统

循环系统由心脏、血管组成，它们维持全身的血液不断流动。心脏把来自肺的富氧血液泵出并流向全身，流经的血管称动脉和小动脉。血液通过小静脉和静脉流回心脏。动脉和小静脉由毛细血管网相连。在毛细血管中，血和身体细胞完成氧和二氧化碳的交换。



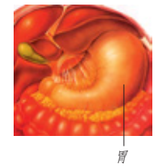
呼吸系统

呼吸系统提供人体细胞所需要的氧气，并排出机体代谢所产生的废物——二氧化碳。吸入的空气通过气管、支气管进入肺，肺内充满了细支气管，末端是肺泡。气体穿过薄薄的肺泡壁进出毛细血管网络。肺部下边的肋间肌肉和肌肉膈像拉风箱一样控制着肺，按一定的间隔吸进并呼出空气，进行气体交换。

消化系统

消化系统把食物分解成微小的颗粒，然后通过血液把营养成分带到全身。经过咀嚼的食物首先通过食管进入胃，在胃中受到搅动和液化，然后进入十二指肠、空肠、回肠。在这里，胆囊和胰腺所分泌的消化液把食物分解成营养微粒；许多营养成分被小肠内壁的小肠指状绒毛所吸收。未被消化的食物在结肠内形成粪便，通过肛门排出体外。


消化系统


胃

神经系统

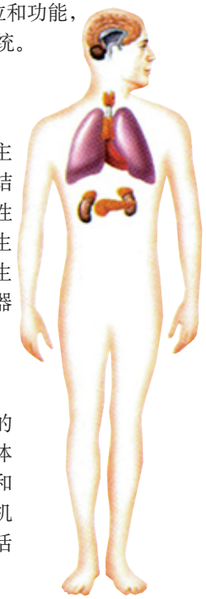
神经系统是机体内起主导作用的系统。内、外环境的各种信息，由感受器接受后，通过周围神经传递到脑和脊髓的各级中枢进行整合，再经周围神经控制和调节机体各系统器官的活动，以维持机体与内、外界环境的相对平衡。神经系统在形态上和机能上都是完整的不可分割的整体，按其所在部位和功能，分为中枢神经系统和周围神经系统。

生殖系统

生殖系统是人类繁衍生息的主要系统。由于男性与女性的生理结构不同，分为男性生殖系统和女性生殖系统。男性生殖系统包括内生殖器和外生殖器两个部分，女性生殖系统也包括内生殖器和外生殖器两个部分。

内分泌系统

内分泌系统是神经系统以外的另一重要的调节系统，它是由身体不同部位和不同构造的内分泌腺和内分泌组织构成的，其机能是对机体的新陈代谢、生长发育和生殖活动等进行体液调节。


内分泌系统



了解健康的标准，是保证身体健康的第一步。

了解健康

每个人都很重视自身的健康状况，但要问什么是健康，恐怕就说法不一了。重视健康，首先要了解健康的新概念，才能进一步实现健康的目的。世界卫生组织曾为健康下了如下定义：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的健康和社会适应的良好状态。”随着人们对健康认识的加深，健康定义又补充了新的内容：“健康应是身体、心理、社会适应、道德品质的良好状态。”正是这一健康的新概念，促使人们的健康观发生了变化，结束了“无病就是健康”的旧观念。

身体健康的标准

健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。

处世乐观，态度积极，才能保证身体的健康和心理的健康，对于人的心理健康尤其重要。

生活中各种不良的因素，比如不良的生活方式等，是困扰人体健康的重要因素。

健康不仅是没有疾病和生理缺陷，还要有良好的心理状态和社会适应能力。具体说来有以下几点：

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分的紧张疲劳。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任、不挑剔所要做的事情。

(3) 善于休息，睡眠好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。

(8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

影响健康的因素

医疗和保健专家认为，目前影响人类身心健康的主要因素有以下几个方面：

(1) 环境中存在大量影响人类健康的因素。

(2) 个人和社会的行为模式（即生活方式）明显地影响人们自身的健康。

(3) 保障人民健康、防病治病的综合措施。如医疗保健制度、卫生资源等也对健康起一定作用。

(4) 遗传因素影响机体对某些疾病的敏感度。

心理健康的标准

一个人的身体是否健康，能通过检查来判定；而判定一个人的心理是否健康则比较困难。

世界卫生组织把人类心理健康的标准概括为“三良好”，以此来衡量人的心理是否健康。这三条标准是：

(1) 良好的个性、人格：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，具有胸怀坦荡、豁达乐观的心境。

(2) 良好的处世能力：观察问题客观，具有较强的自我控制能力，能适应复杂的社会环境。

(3) 良好的人际关系：待人接物大度、和善，不过分计较，助人为乐，与人为善，充满热情。

影响心理健康的因素

影响心理健康、造成心理障碍的原因分生物与社会两大类因素。前者主要是来源于遗传、疾病及肌体外部的伤害。后者主要受早期教育与家庭环境、生活事件与环境变迁、心理冲突和人格等因素影响。

人的自然寿命

自然寿命是指从出生时第一次呼吸到自然死亡时最后一次呼吸的间期。



人类的自然寿命应在百岁以上，但由于各种外界因素的影响，人类还不能普遍达到人类的寿命值。

按自然界的生物学原理，哺乳动物的寿命是其生长周期的5~6倍，人的自然寿命应该是120岁左右。人的生长期是以最后一颗牙齿长出的年龄为标志，也即是20~25岁。因此，人的寿命就是100~125岁，在正常情况下，一般不会短于100岁，也不会长于150岁。

生命的衰老

衰老是人类生命过程的必然规律，是不可抗拒的，但推迟衰老的发生、发展是十分必要，也是完全可能的。欲想延缓衰老，必须掌握衰老的规律。20世纪90年代，科学家提出抗衰老要从细胞保健入手的健康新概念，这才是人体防衰延寿的根本所在。科学家发现，从40岁起人的各种生理功能和精力都开始减退，开始逐渐出现各种衰老症状；至50岁时，衰老现象逐渐明显；当进入60岁以后，衰老速度加快，各种器官的功能显著下降。

体重的标准

每一个人都应该注意自己的体重是否与身高、年龄及身体状况相称。

保持正常的体重对于成年人来说是异常重要的，可以直接影响到人体的健康长寿。

许多人认为，要使孩子健康成长就必须补充多种营养，这对孩子的身体健康极为不利。

人的体重与许多因素有关，不同人体之间有差异，一天不同的时间内也会有一定变化，因而很难完全符合标准体重。也就是说，难以用一个恒定值来表示，而应当是一个数值范围，我们把这个数值范围称之为正常值，一般在标准体重±10%以内的范围。超过这一范围，就可称之为异常体重。



随时测量体重，为自己的健康提供一个科学的参考指数。

中国人的标准体重计算方法：

青少年及成年:

男性:身高(cm)－ 105= 标准体重(kg)

女性:身高(cm)－ 100= 标准体重(kg)

婴幼儿：

1～6个月：出生体重(kg)+月龄×0.6=标准体重(kg)

7～12个月：出生体重(kg)+ 月龄×0.5=标准体重(kg)

1岁以上：8+ 年龄× 2= 标准体重(kg)



在不同的时间测量血压，往往血压值各不相同，有时差异还相当大。

体温的标准

人体正常体温是一个温度范围，不同人由于年龄、性别等方面的不同，体温是有一定差异的。

人体正常体温有一个比较稳定的范围，但并不是恒定不变的。正常人的口腔温度（又称口温）为36.3℃～37.2℃，腋窝温度较口腔温度低0.3℃～0.6℃，直肠温度（也称肛温）则较口腔温度高0.3℃～0.5℃。一天之中，清晨2～5时体温最低，下午5～7时最高，但一天之内温差应小于1℃。另外，女子体温一般较男子高0.3 ℃左右。女子体温在经期亦有些许变化。

体温的测量

一般体温计安放的部位有三处，通常所谓体温是指口腔内舌下所测的温度，测量方法较简单。若将体温计置于腋窝测量体温，方法简便，不受饮水、进食、张口呼吸、不合作等影响。必要时还有肛门测量体温，这种方法比较准确可靠。测量体温时体温计放置的时间一般为5分钟以上。



测量体温的方法不同，反映体温的数值亦有差异。

脉搏的标准

脉搏是心脏的“镜子”，通过测量脉搏，可以了解到心脏跳动是否正常，身体各方面是否健康，可以对健康状况做出一定的判断。

脉搏的频率受年龄和性别的影响而不同，因此在测量脉搏时应该考虑这种差异。

正常人的脉搏和心跳是一致的。脉搏的频率受年龄和性别的影响，婴儿每分钟120~140次；幼儿每分钟90~100次；学龄期儿童每分钟80~90次；成年人每分钟70~80次。另外，运动和情绪激动时可使脉搏增快，而休息、睡眠则使脉搏减慢。成人脉率每分钟超过100次，称为心动过速；每分钟低于60次，称为心动过缓。



心音和脉搏异常是心脏疾病的主要表现。

脉搏的测量

测量脉搏时应该用食指、中指、无名指并排按在动脉上，压力大小以能摸到脉搏跳动为准。每次要测量1分钟，一定要在病人安静的情况下测量，不能只用拇指进行测量，因拇指本身的小动脉脉搏易与病人的脉搏混淆。

血压的标准

人是有生命的生物，心脏跳动的快慢会受各种因素的影响而发生变化，血压也随之产生波动。

血压是血液在血管内流动时对血管壁的侧压力。血压分为动脉血压和静脉血压。我们平常所说的血压就是指动脉血压。动脉血压分收缩压和舒张压。当心脏收缩向动脉射血时，血压升高，其最高值称收缩压；心室舒张时，血压降低，称为舒张压。正常成年人上肢动脉的收缩压为90～140毫米汞柱，舒张压为60～90毫米汞柱，脉压差为30～40毫米汞柱。一般来说，老年高于少年，男性高于女性。

血压的测量

测量血压时要注意保持情绪稳定，应在安静的室内休息10~15分钟，以消除疲劳、紧张等对血压的影响；检查前5分钟内不要做体位变动；室内温度应以20℃左右为宜，太冷、太热对血压高低都有影响；检查血压前半小时内应避免进食，不吸烟、不饮酒，排空膀胱（解小便1次）。

呼吸的标准

呼吸就是人不断地从外界吸入氧，并将体内氧化过程中产生的二氧化碳排出体外的过程。

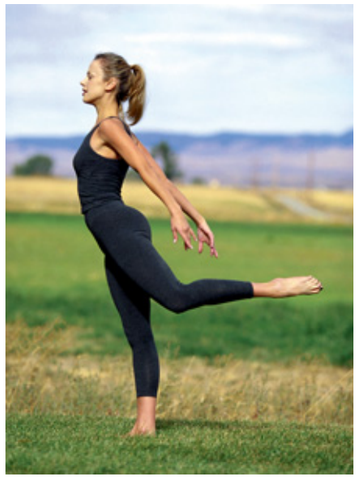
正常成人在安静的时候呼吸次数应为16～20次／分，每次吸入和呼出的气体量大约为500毫升。当人用力吸气，一直到不能再吸的时候为止；然后再用力

呼气，一直呼到不能再呼的时候为止，这时呼出的气体量称为肺活量。正常成人男子肺活量约为3500～4000毫升，女子约为2500～3500毫升。肺活量代表一个人潜在的呼吸能力的大小，在某种程度上可以反映一个人的呼吸功能和健康状况，是常用的测量呼吸功能的方法之一。

保持身体强健

许多不同的因素决定着你的健康，采取良好的生活方式可以提高生活质量，健康长寿。

“强壮”与“健康”是互有关联的。你的身体的强健程度，反映出你的一般健康状况；而你身体上的强壮，大部分是由你做了多少体力工作来决定。体力工作包括所有运动在内，步行、进食、坐着及呼吸等日常活动，也属于体力工作。但从身体强壮的观点来看，大运动量运动的量及质才是最重要的。



拥有一个健康的身体，要从了解健康开始。

保持精神健康

一个人在生活中应保持愉快的心情、敏锐的智力、积极的情绪，具有适应周围环境的能力。

大多数人虽然在大部分时间内都可能处于相当平静的状态，但有时也免不了会承受极大的压力。例如丧事、财务困难、生病及忧愁都是生活的一部分，而这些事又时常会同时发生，使得人的精神健康受到损害。有些人在受到压力时，由于无法应付，以致造成精神失调。为了忍受生活中困难时期的紧张，每个人都需要有一个健康的心理及身体。



调节自己的心理，保持良好的精神状态，是健康的前提。



心境对人的生活与工作影响很大。积极快乐的心境能提高工作效率，有助于发挥人的积极性。

精神紧张的危害

有些人不管受到什么冲击和压力，都有办法表现出很轻松、毫不在乎的样子。有些人即使是只发生了一个小小的问题，也会像天要塌下来似的，经常因此而抑郁发怒。如果你属于后者，那你就千万要记住，激动的情绪会对身体有影响。如果不将过度的压力冲击减缓下来，身体的反应就可能会变为有害，尤其对心脏病患者更不利，对身体健康的人也是有害无益的。

自我检测 健康测试

请以“是”或“否”回答下列问题：

1	你睡得很不好？	是□否□
2	你总是觉得浑身疲软，没有精神？	是□否□
3	你下定决心要做一件事，却很难把精神集中到这件事情上去？	是□否□
4	你对你的工作不满意，你怀疑自己应该做得更好，却没有做到？	是□否□
5	除了你的工作之外，对别的活动及事物很少有兴趣，或根本没兴趣？	是□否□
6	由于害怕酬闲聊、没话找话说，所以你通常都会避免跟不认识的人会面？	是□否□
7	你是否通常很难与人相处？	是□否□
8	小小的不如意和不便会使你易怒、生气（即使你也明白这些不如意或不便根本不值一提）？	是□否□
9	你常常跟谁都不亲，即使是跟你的家人也不亲？	是□否□
10	你认为生活就是一种不断的挣扎向上？	是□否□
11	你常常会忽视你的外表？	是□否□
12	你常会头痛？	是□否□
13	当你想到将来，你是否会特别沮丧？	是□否□

评估

你的答案“是”越多，就证明你的精神健康方面越有问题。如果外在的事情已经在你生活中造成了压力，而且压力存在已有一段时间了，你就更应该及早地行动起来，调节一下心理状态，万万不可再拖延下去。



亚健康是人体处于健康与疾病之间的健康低质量状态及其体验。

防止亚健康状态

亚健康往往是脏器各种疾病的重要起源和基础。摆脱亚健康状态就是珍视生命、珍视健康。

亚健康指一种非疾病、非健康的生命状态。处在这种状态的人群可有轻度身心失调、临床状态和前临床状态等几种不同健康程度的表现；在亚健康的各个阶段均有着轻重不同的自身不适表现。现代医学研究表明，生活方式、饮食习惯和生活态度、行为方式等，都与健康有着密切关系。不合理的生活方式、饮食习惯、生活态度以及过高的社会压力、不良的环境，均可使人类远离健康，进入亚健康状态，加快驶向疾病、死亡的速度。亚健康状态是整个生命历程可双向转化的中间环节，如能及时纠正生活中不利于健康的因素，我们的生命状态将会从亚健康状态返回到健康状态。

亚健康状态的表现

亚健康状态主要表现在生理和心理两个方面。患者除躯体的一些不适症状外，还可能出现精神、情志方面的异常。正常人可有不同程度的焦虑、抑郁症状。焦虑反应是人们对环境中的一些特定情况进行适应的反应方式，正常的焦虑反应通常有其现实原因，也不至于反复出现，事过境迁，一切烟消云散，属正常情绪反应。如果紧张到反复地思考一个问题而通宵不眠，甚至出现恐怖感，而且这种现象持续存在，以至影响其生活、工作时，就属病态。



亚健康状态会使人们的生活与工作质量大打折扣。



亚健康状况对于普通大众来说是潜在的危险，因此必须慎重对待。

自我检测 紧张状况测试

请用“是”或“否”来回答下列问题，并将“是”的答案部分的分数加起来，以评估你目前的紧张程度。注意：下列问题中“妻子”及“丈夫”，适用于任何伴侣身上，只要你跟他的关系密切，而且已经维持这种密切关系有一段相当长的时间即可。

在刚过去的六个月内

1	你的妻子或丈夫已经过世了？	20 分
2	你跟你的伴侣离婚了，或是分居了？	15 分
3	有近亲去世吗？（丈夫或妻子不算在内）	13 分
4	你是否因生病或受伤而住进医院？	11 分
5	你结婚了,或是在分居之后又跟你妻子或丈夫和解了？	10 分
6	你是否想到不久就要做爸爸或妈妈了？	9 分
7	你的家人最近在健康上变得好起来还是情况恶化了？	9 分
8	你是否失恋了，或是退休了？	9 分
9	你在性生活上是否发生了困难？	8 分
10	你家中是否添了新生儿，或是有人结婚，多了一个成员？	8 分
11	好朋友过世了？	8 分
12	你的财务状况有明显的好转或恶化现象？	8 分
13	你换了工作？	6 分
14	你的孩子搬出去住了，或是开始上学了，或是从学校毕业了？	6 分
15	你跟你的姻亲有了纠纷，造成家中关系紧张？	6 分
16	家中或工作场所有你极端厌恶的人？	6 分
17	月经来潮前，是否会紧张？	6 分
18	你个人是否有了重大的成就，譬如像在职务上急速高升的情况？	6 分
19	你是否至少有两次旅行疲劳的经验（如高速飞行的时差反应）？	6 分
20	家中是否有搬家或是大装修等重大的变动情形？	5 分
21	你在工作上是否发生了困难，而这种困难会危害到你的工作？	5 分
22	你的负债或抵押贷款数目相当大？	3 分
23	你有否轻微违法的行为，例如因违反交通规则而接到罚单？	2 分

评估

你得到的总分愈高，你的生活就愈紧张。一般而言，总分在30分以下，表示你目前或最近的将来不太可能因紧张而生病，或是发生意外受伤。如果你的总分是60分或60分以上，你所承受的紧张压力就相当大了。这表示你非常容易发生因紧张产生的事故，要多多加以注意了。

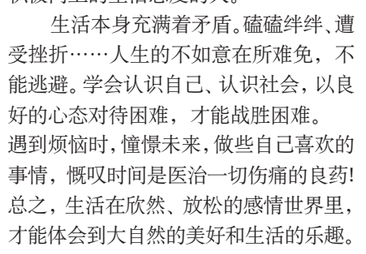
防治亚健康

亚健康状态是健康与疾病的中间状态，防治亚健康的关键在于早发现、早诊断、早治疗。

体操、游泳、打球等运动，对体力、脑力、心理等各方面都能起到良好的调节作用。

无论青年还是中老年人，也不论体力劳动者还是脑力劳动者，最好每年做一次体检。

防治亚健康应从纠正病因开始，从平时的生活抓起，重视健康卫生，做到科学健身、修养身心、营造良好的生活环境和人际关系，也就是从生物—心理—社会的角度全面加以防治。



活在轻松自然的感情世界里才能活得健康。

祖国医学认为，亚健康状态的防治主要依靠建立健康、合理的生活规律，适当地运动和锻炼，调节精神和情绪，并根据个体差异，辅以中药药膳调养。

心理调整

要预防疾病，保持充沛的精力，就必须学会宽容，经常保持愉快的心情，做一个具有广泛的爱好和兴趣，始终保持积极向上的生活态度的人。

生活本身充满着矛盾。磕磕绊绊、遭受挫折……人生的不如意在所难免，不能逃避。学会认识自己、认识社会，以良好的心态对待困难，才能战胜困难。遇到烦恼时，憧憬未来，做些自己喜欢的事情，慨叹时间是医治一切伤痛的良药！总之，生活在欣然、放松的感情世界里，才能体会到大自然的美好和生活的乐趣。



紧张的工作之余，适当的休闲可以防止亚健康的出现。

生活调整

现代化的进程改变了人们的生活方式。“日出而作，日落而息”的生活已经远离了城市人群。许多人彻夜工作或有过多的夜生活，干扰了人体的生物节律，久之，可诱发多种身心疾病。

嗜烟、嗜酒、对某些药品的依赖及吸毒等不良习惯，使人们在恣情“享受”的同时，身心皆付出了惨痛的代价。因此，调整生活，首先应改变不良的生活方式，重视健康、规范自己的行为。运动是积极的调整。长时间坐办公室的人，工作间歇应适当开展一些活动，可以做简单的保健操，或随意活动筋骨，此类活动耗时不多，却可以有效地防止由“静坐”所导致的慢性疾病。

投入大自然对于改善亚健康状况很有效。



人体节奏与健康

在日常生活中，几乎每个人都有这么一种感觉：有时体力充沛，情绪饱满，精神焕发；而另一些时候却又感到浑身疲乏，情绪低落，精神萎靡。人体有奇妙的生命节奏，一般来说，人体生理活动应与外界环境相适应：饮食要定时定量，起居要规律有序，工作应有张有弛，这样身心才会健康。



生物节奏是那么有节律地支配着每个人。

人体节奏的奥秘

每个人从诞生的那天起，直到生命终止，都存在着体力、情绪和智力方面的周期性变化。

通过长期的临床观察，发现在病人的病症、情感以及行为的起伏中，存在着一个以23天为周期的体力盛衰以及以28天为周期的情绪波动。生物节奏是那么有节律地支配着每个人。但是，这个理论并不能预测将要发生什么事情，更不能用来掐算命运，而只是提示人们，在某段日子里可能出现的体力、情绪和智力的变化倾向而已。一旦人们能及时而清楚地意识到自己所处的周期变化，那么，就可充分利用它来更有效地工作、生活和学习，即使是处在临界期和低潮期，通常也完全可以用坚强的意志和毅力去加以克服。



人们可以充分利用人体的周期变化，更加有效地工作、生活和学习。

人体的生物钟

人的生命过程是复杂的，又是奇妙的，它无时无刻不在演奏着迷人的生物节律交响乐，这就是通常人们所说的生物钟。生物钟也叫生物节律、生物韵律，是指生物体包括生理、行为及形态结构等随时间作周期变化的现象。

人体奇特的生物种，安排了一个人的最佳睡眠时间。



生命过程中的危险时刻

黎明：一天中，人最危险的时刻要数黎明。人在黎明的睡梦中，血压、体温可变低，血流缓慢，血液较浓，肌肉松弛，容易发生缺血性脑中风。月中：科学家发现，每当月中明月高挂时，人体内血液压力可变低，血管内外的压强差加大，易引起心脑血管意外。年末：对生命而言一年中最危险的月份要数12月，这与气候寒冷、环境萧瑟，及人到岁末年关，精神紧张，情绪忧郁，抵抗力、新陈代谢低有关，一些慢性病常在此月复发、剧变。

人生各阶段的健康法则

许多人常常把健康教育、健康忠告不当回事，不以为然，而一旦发病，则后悔莫及。

青少年在成长过程中应正确对待青春期的各种变化，避免因无知而过度惊惶失措。

人到中年，各种疾患随机而至，成年人应该密切关注身体所出现的各种不良反应。

0～3岁：婴幼儿时期，要特别注意窒息、意外、先天性心脏病以及川崎氏病、肺炎、支气管炎、皮肤感染等疾病。



建立健康的生活方式，有助你在生活中每一个阶段都能更愉快、更健康。

4～7岁：仍需注意因意外及心脏病造成的死亡，预防注射的追加应在此期完成。要注意孩子的失足、溺水、烫伤、过度肥胖等。

8～17岁：青春期是与性有关的成长期。女孩子的月经来临，乳房发育；男孩子的性冲动、生殖器官成熟等，都足以造成困扰，需加以正确对待。

18～24岁：成年求偶期。对一个健康成人来说，此阶段需做一次包括性病、营养不良、胆固醇和高血压的检查。

25～39岁：是人生社交生活和人际关系的展开阶段。要保持良好的健康习惯。及早预防、诊断和治疗慢性疾病，包括高血压、贫血、胆固醇增高、子宫肌瘤和乳腺癌等。

40～59岁：是中年社交活动最活跃的时期。应尽可能早地发现慢性病，包括高血压、心脏病、胆结石和骨质疏松症。

60～70岁：60岁做一次体检，以后每两年检查一次。

70岁以上：此阶段应尽可能避免住院或卧病在床。在生理上，需定期做牙齿和足部的检查，应学会药膳、气功等多种养生方法。

现代生活方式与健康

健康的生活方式包括健康的思维方法，而健康的思维方法来源于正确的人生观和世界观。

现代生活方式在很大程度上影响着人们的寿命和健康，就是说，健康的生命首先取决于自己。世界卫生组织曾公布过一个众多医学专家研究的成果：个人的健康和寿命60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。而取决于个人的因素中，生活方式是主要因素。人的一生从胚胎开始到死亡的全过程，几乎身体的每个时期的疾病都与生活方式、不良嗜好有关。



无度地沉浸在夜生活中，有害身体的健康。

现代生活方式病

与生活方式密切相关的疾病已构成了威胁人类健康的主要问题。

爱美是年轻人追求时尚的表现，但因美容而毁容、感染的事时有发生，年轻人对此必须注意。

树立健康的人生观，不断加强自我保健，增强自我防病意识，才是现代人健康的生活观。

生活方式病是指人们衣、食、住、行、娱乐等日常生活中的不良习惯，以及社会的、经济的、精神的、文化的各个方面的不良因素导致的躯体或心理疾病。不良生活方式可能给健康带来以下几种危害：饮食不适当有患心脏病、脑中风、高血压、直肠癌、胃溃疡、糖尿病、骨质疏松、营养失衡等。吸烟增大患心脏病、骨质疏松和胃溃疡的危险，还有可能得肺癌、口腔癌、呼吸道疾病及造成胎儿损伤。



现代生活方式能带来许多副作用，所以人们必须保持良好的生活习惯，保证身体健康。

生活方式病的表现

生活方式病主要表现在如下几个方面：

(1) 由于心理情绪紧张、外界刺激增加、饮食营养结构不合理、环境污染、吸烟饮酒的人增多等方面的因素，导致人们心血管病、脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤、意外伤亡等因果性疾病发病率增高。

(2) 由于现代生活节奏加快，心理因素和情绪反应已成为一个重要的致病原因，引起了一些心理情绪反应性疾病。

(3) 吸烟人数大增，且有向低龄发展的趋势。

(4) 在脑力劳动者中间，神经衰弱及脑力疲劳、视力疲乏较常见。

(5) 性乱、吸毒、艾滋病的传播。

(6) 现代穿着引起的高跟鞋病、隐形眼镜角膜炎、太阳眼镜病等在男女青年中较常见。

(7) 养鸟、养猫、养狗等宠物，以及滥吃野生动物等，导致动物传染的性疾病增多。

生活方式病的预防

根据国内大量的研究表明，影响人类健康的主要因素已经发生了根本性的变化，与贫困为伴的传染病已退居次要地位，而不良生活方式变成了影响人类健康的主要因素。因此，养成健康、文明科学的生活方式，加强自我保健，是对付人类威胁最大疾病的重要手段。

(1) 加强道德修养，树立健康的伦理观念、道德观念和人生观念。

(2) 加强文化修养，学习科学技术知识，进行知识结构的更新，以适应现代生活方式的要求。



一些不良生活习惯，直接影响人体的健康。

职业病

职业活动中存在的各种有害的化学、物理、生物等因素是职业病的根源。

在生产劳动人群中直接由职业性有害因素引起的特定疾病被称为职业病。一般认为职业病具有以下主要特点：疾病的发生与接触工作场所有害因素有密切关系；接触有害因素的剂量（浓度或强度）足以引起疾病的发生；经鉴别分析，职业性病因仍大于非职业性病因。



亚健康状态影响最多的便是写字楼里的白领们，巨大的工作压力使他们不堪重负。

发病原因

职业病常常发生于特定的作业人群中，在接触相同职业危害因素的人群中，常有一定的发病率。同种的职业病病人常有一定的发病部位及相同的病理改变，其临床症状、化验检查也基本相似。控制职业有害因素及其作用条件，可消灭或减少疾病。

职业病的防治

职业病的发病原因比较明显，因此完全可以预防其发病。最主要的预防措施是消除或控制职业有害因素发生源；控制作业工人的接触水平，使其经常保持在卫生标准允许线以下；提高工人的健康水平，加强个人防护等措施；为及早发现职业性损害，减少职业病发生，应对接触某种职业者实行就业前及定期健康检查。

注重办公环境是防治职业病的主要措施。控制和消除职业有害因素（如改善办公环境）可降低职业病的发生。



睡眠与健康

有许多现代都市人都存在着不同程度的睡眠障碍，他们辗转反侧，久久不能入眠，脑中不断地浮现或联想过去、现在、未来的事，有悲伤、有气愤、有忧虑，也有害怕……愈是不愿想它，它愈是缠绕在他们脑海中。失眠是相当恼人的，在漫漫长夜里，失眠的人多么企求一个高枕无忧、心情宁静的夜晚。失眠绝不是单纯的心理因素造成的，这涉及脑内多种荷尔蒙的变化，复杂而多元化。而最重要的事实是，睡眠的质量关系着生命的健康与质量。



睡眠的好坏，与睡眠环境关系密切相关。

睡眠的标准

睡眠是人最重要的生理需求，人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的。

良好的睡眠质量是人消除疲劳、恢复体力的重要保证，对人体的健康极为关键。

睡眠过少或过多对人体的健康会形成一定的威胁，睡眠障碍是很常见的现象。

传统的看法认为，每个人每天应睡 8 个小时,如果超过或不足 8 小时，就是睡眠过多或过少。其实8小时只是一个大概的尺度，个人需要的睡眠时间差异极大。一个人如果长期以来每天只睡6小时左右，而第2天仍旧精力充沛，毫无不适感，那么这点时间对他来说就已足够。睡眠时间的长短就像一个人的食量，并无统一的标准。每个人都可能经历过偶然的失眠或偶然的贪睡，只要有一定的客观原因可寻，这都不能视为不正常。在人的一生中，各个年龄阶段对睡眠时间的需要也不相同：婴幼儿需要的时间最长；随着年龄增长，睡眠时间逐渐缩短；成年后就稳定在每天8小时左右；进入老年，许多人的睡眠总时间又有所延长。



适当的睡眠是维护健康和体力的基础。

睡眠的作用

睡眠作为生命所必须的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节。

睡眠的作用主要有以下几方面：

（1）消除疲劳，恢复体力：在睡眠期间，胃肠道及其有关脏器合成并制造人体的能量物质，以供机体活动时用。另外，由于机体活动的减少，使基础代谢率降低，从而使体力得以恢复。

（2）保护大脑，恢复精力：由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量贮存。因此，睡眠有利于保护大脑，提高脑力。

（3）增强免疫力，康复机体：人体在正常情况下，能对侵入的各种抗原物质产生抗体，并通过免疫反应将其清除，从而保护人体健康。同时，睡眠还可以使各组织器官自我康复加快，以利于疾病的清除。

（4）促进生长发育：睡眠与儿童生长发育密切相关，婴幼儿在出生后相当长的时间内，大脑继续发育，这个过程离不开睡眠；且儿童的生长在睡眠状态下速度增快，所以应保证儿童充足的睡眠，保证其生长发育。

（5）延缓衰老，促进长寿：人的生命好似一个燃烧的火焰，有规律地燃烧则生命持久；若忽高忽低燃烧则生命时间缩短，使人早夭。有规律的睡眠时间可使火焰平稳燃烧，因此能延缓衰老，保证生命的长久。

（6）保护人的心理健康：短时间睡眠不佳，人就会出现注意力涣散，而长时间则可造成思考异常等情况。

（7）有利于皮肤美容：在睡眠过程中皮肤毛细血管循环增多，其分泌和清除过程加强，加快了皮肤的再生，所以睡眠有益于皮肤美容。



为了促进儿童身心的生长发育，必须保证睡眠时间。

睡眠障碍

虽然失眠不是什么重症，但严重的睡眠障碍仍会对健康构成影响。

睡眠障碍最主要的是睡眠量的障碍，表现为睡眠过少或过多，少见的有呼吸暂停，以及夜惊、梦魇、梦游症等行为障碍。由于睡眠是每个人每天都要经历的生理过程，所以睡眠障碍也是很常见的现象。

睡眠障碍的表现

睡眠障碍主要指病态的睡眠过多或睡眠过少。但前者较少见，而睡眠过少（即失眠）却很多见。失眠是指睡眠的数量（时间）或质量（深度）达不到身体的需要而言。由心理的、生理的或环境的因素引起的失眠，称为继发性失眠。也有少数找不出肯定原因的失眠，称为原发性失眠。睡眠过多是指在不应该睡着的时间或场合不可抑制地进入睡眠状态，而且不是因为夜间睡眠不足所引起。睡眠行为异常包括：夜惊、梦魇、梦游症。梦游症多发生于慢波睡眠期，此时并无做梦的体验，所以过去把这种情况称为“梦游症”不妥。

睡眠的条件

适当的睡眠是最好的休息，是维护健康和体力的基础。

专家们认为，要睡得舒适安稳，原则上要具备五个条件：一是光线。就寝时最好看不到任何光线，应选择柔色或暗色窗帘。二是温度。室内温度保持在22℃最理想。冬天以19℃为适宜。三是空气。室内空气应保持清新。四是饮食。睡前不要吃过多的食物。五是环境。卧室内应保持安静。

养成良好的睡眠卫生习惯有助于健康。



影响睡眠的因素

（1）仰卧——睡时身侧屈则精气不散，醒时舒展活动则气血流通。而仰卧时体直不舒，肌肉不能放松，且手易搭胸，多生恶梦，影响呼吸及心脏。

（2）忧虑——睡前思想杂乱或忧虑、焦急,易致失眠而影响健康。

（3）恼怒——凡情绪变化都会引起气血紊乱，导致失眠，甚至患病。所以睡前恼怒不得。

（4）进食——临睡前进食会增加胃肠负担,既影响睡眠又伤害身体。如需进食，宜休息片刻再睡。

（5）灯光——开灯睡觉会损害人体健康。电灯光会扰乱人体的自然平衡，使体温、脉搏、血压都变得不协调，心神不能安定，不易睡。睡后也易醒。

自我催眠

为了进入良好的睡眠状态，有时可采取自我催眠的方法。

自我催眠时可仰卧在床上，手脚舒适地伸展放平，闭上眼睛做一分钟缓慢的深呼吸，幻想自己身处一个远离尘俗的世外桃源。如果觉得有一股怨气积聚于胸中，幻想那正是一切烦恼储存的仓库，然后深深地吸一口气，先呼出长长的一口，紧接着是几下吸气，不停地重复这个动作。假想愁烦随着呼出的空气消散殆尽。

自我检测 睡眠质量测试

您的睡眠质量到底怎么样呢？回答几个简单的问题就可以知道了。下面10个问题的答案有四种：
A.经常 B.有时 C.很少 D.从未

1	睡眠时间很不规律，不能按时上床睡眠。
2	工作或娱乐至深夜。
3	躺在床上脑子里全是白天见过的人和发生的事，难以入睡。
4	入睡后稍有动静就能知道。
5	整夜做梦，醒来时觉得很累。
6	很早就醒来，而且再也睡不着了。
7	有点不顺心的事就彻夜难眠。
8	换个地方就难以入睡。
9	一上夜班就睡眠不好。
10	使用安眠药才能安然入睡。

选中A记5分，B记2分，C记1分，D记0分。
如果您的总分在20分以上为严重睡眠障碍。
总分在5～20分说明您的睡眠质量比较差。
5分以下（没有A项）说明您的睡眠质量良好。
如果你的累计得分在5分以上，特别是有A项得分，您需要高度重视您的睡眠状况，并想办法改善。

自我检测 瞌睡状况测试

在下列情形中，与仅感到疲倦相比较，你打瞌睡或者睡着的可能性有多大？对发生于你近期日常生活中的下列情形进行评估。即使你在最近没有经历过下列某些情形，试想一下它们会对你产生何种影响。使用下面的测试表，针对每种情形选择相应的数字：0＝从不瞌睡 1＝发生瞌睡的机会较小 2＝发生瞌睡的机会中等 3＝发生瞌睡的机会较大

状态	瞌睡的机会
坐着阅读	（ ）
看电视	（ ）
安静地坐在公共场所（如剧院或者开会）	（ ）
作为一名乘客坐在汽车内 1 小时	（ ）
在条件许可的情况下，下午躺着休息	（ ）
坐着和别人交谈	（ ）
午餐后安静地坐着（午餐时未饮酒）	（ ）
在汽车内因交通堵塞而停留几分钟	（ ）

如果总分大于6分：有睡意。
如果总分大于10分：睡意非常明显。
如果总分大于16分：睡意强烈且具危险性。
如果经过2周每晚8小时睡眠而分数没有改善，则建议到医生处咨询就诊。

睡眠与疾病

睡眠不好会使免疫力和抵抗力降低，严重时会加重原来的疾病，更甚者还能诱发其他疾病。

夜深人静之时，如果辗转反侧无法入睡，可以采取自我催眠法安然入睡。

过软的枕头对头皮压迫面积大，不利于血液循环，因此最好不要选择过软的枕头。

失眠、磨牙、嗜睡甚至打鼾等人们早已习以为常的症状，可直接诱发心脏、血管、神经、肾脏、性功能等方面的疾病。

枕头的高度



长期使用过高枕头，会出现肩酸、脖子痛、头痛等症状。

睡觉离不开枕头，枕头的选用应考虑到枕头的高度、硬度和弹性。枕头的高度以仰卧时枕高 15～20 厘米，侧睡时枕高约20厘米为宜。少年儿童的枕高一拳，侧睡时枕高一拳半。枕头过高或过低都对人体健康不利。

睡眠的质量

睡眠质量的好坏，要通过睡眠的过程及觉醒后的感觉来判断。

入睡快，睡眠深沉香甜，觉醒次数少，醒来后疲劳感消失，全身感到舒适轻松，头脑中有清新感，精神饱满、精力充沛者睡眠质量好，否则即是睡眠质量差。

体重与健康

在多数发达国家，主要的饮食失调并非基本营养成分缺乏，而是体内脂肪过多。这是饮食过量加上运动量不足，难以完全消耗过多的热量所致。肥胖会引发许多有碍健康的问题——过重的人更容易患心脏病、糖尿病及某些癌症。人们稍不注意就会饮食过量和运动不足，长年如此，体重也就逐渐增加。一个人的体重，只有在摄入的热能与身体所需的热能相当时，才能保持稳定。假使摄入的热量超过需求，或减少运动量，体重便会随之增加。要保持健康的体重，饮食与运动需要进行明智的搭配。



每一个人都应注意保持适当的体重，那样身体会更加健康，工作会更有效率。

胖与瘦的问题

节食是人类一种勉强的、理性的和违反本意的自我限制，不能算作控制体重的最好方法，而且节食很容易给身体健康带来影响。

天生代谢率低的人与同年龄、同性别、同体重且生活形态相同的人吃同样的食物，他们容易增胖。

研究发现，胖人患代谢性疾病和心血管疾病概率较大，如糖尿病、冠心病、高血压、脑溢血等；而瘦人好发呼吸道疾病，如肺炎等。胖人身体内含脂肪较多，占体重的35%，含水分较少，仅占43%。以一个70千克体重的胖男人为例，他的总体液仅30000毫升。所以一旦发生呕吐、腹泻或大量出汗，丢失体液3000～4000毫升时，其生命就会受到威胁。但对于一般慢性消耗性疾病，胖人却能较好地耐受。瘦人脂肪占8%，水占70%，因此较能耐受失水性疾病，而由于脂肪甚少，难于耐受慢性消耗性疾病。不胖不瘦的男人脂肪占体重的18%，水占60%，他的肌肉发达但又非肥胖，其体液含量能耐受一般性失水，而体内足够的脂肪足以供创伤或急性、慢性疾病所需要的热能消耗。

身体超重的原因很多，大部分超重是由于所摄取的热量超过消耗的热量。



体重增加的原因

肥胖是一种恶性循环，体内脂肪积蓄越多，身体的新陈代谢就越向促进脂肪积蓄的方向转化。



新陈代谢缓慢的人容易增加体重。

基本代谢率是维持一个人生命功能，如呼吸、体温和休息状态的心跳等所必需的热能。虽然每个人的基本代谢率相差不大，但有些人天生代谢率就异常的低。这些人有时被称为“燃烧不足者”，他们每日所需的热能并不那么多。如果和同性别、同年龄、同体重且生活形态相同的人吃同样的食物，他们较容易增加体重。

肥胖的种类

肥胖有多种分类方式。通俗的方法是将其分为单纯性肥胖与继发性肥胖。单纯性肥胖是各类肥胖中最常见的一种，约占肥胖人群的95%左右，主要是由遗传因素及营养过度引起。继发性肥胖是内分泌紊乱或代谢障碍引起的一种疾病，约占肥胖的2%~5%，肥胖只是这类患者的重要症状之一。药物引起的肥胖是有些药物在有效治疗某种疾病的过程中，具有使患者身体肥胖的副作用。如应用肾上腺皮质激素类药物治疗过敏性疾病、风湿病、类风湿病、哮喘病等。这类肥胖患者约占肥胖病人的2%左右。一般情况而言，只要停止使用这些药物后，肥胖情况可自行改善。

肥胖的危害

肥胖像冠心病、高血压和糖尿病一样，总是伴随着社会财富的增长而增长。

肥胖患者死亡率的增加，主要是因为他们罹患血液循环疾病，如冠状动脉心脏病、高血压、中风以及糖尿病的几率增大。过重的人较容易患冠状动脉心脏病，进而受心绞痛和心脏病发作之苦，其原因相当多。超重愈多，得高血压、糖尿病和血胆固醇值升高的可能性就愈大，从事大运动量的可能性也较小。这些因素都会增加患冠状动脉心脏病的可能性。心脏的危险有时视多余脂肪储存的部位而定。脂肪聚积于腹部者，患心脏病的几率较脂肪积存于髋部及股部者要高，原因至今不清楚。

寿命与肥胖

体重超过合乎年龄、身高的理想体重40%以上的人，死于冠状动脉心脏病的概率为常人的两倍。超过理想体重20%～30%的人，死于糖尿病并发症的概率为常人的3倍。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

肥胖者与糖尿病

肥胖的人较常人更易患非胰岛素依赖型糖尿病。胰岛素可以控制从血液进入人体细胞的葡萄糖。体重的增加会使正常的胰岛素供应配合不上组织细胞增加后的需求，对葡萄糖的处理能力受到影响，血糖也就随之升高。减轻体重，身体细胞的数量就减少，体内血糖即可恢复平衡，无需再用药物治疗。

如何减轻体重

日常生活中只要多加注意，就可以健康、安全而且从根本上达到控制体重的目的。

减轻体重不能单靠节食，否则可能引起头晕、恶心、营养不良和其他问题。

对于身体瘦弱者，合理地、有计划地增胖对身体的健康更加有益。

减肥绝非易事，须有信心和耐性。大多数营养学家建议每周减0.45～0.9千克。如果减肥过快，不仅减肥效果难以保持，而且可能会引起头晕、恶心、营养不良和其他问题。在采用节食减肥的初期，由于失水，可能减轻几千克体重，但体液一旦恢复平衡，体重又会回增。如果继续采用节食减肥而不定时运动，虽然可能再多减去一些体重，但身体的新陈代谢率也随之降低，因为身体不知道何时才能得到食物补充，所以开始储存脂肪，以备饥饿时所需。运动能提高新陈代谢率，从而打破这种预防性措施，即使休息时也能消耗较多热量。



采取合理的运动方式，保持良好身材。

锻炼减肥

目前并没有减肥的良药，最好的减肥方法还是体育锻炼。通过节食以减少热量的摄入不仅是被动的，也是有害的；而通过体育锻炼可增强体质，对健康大有裨益。

(1) 减少体脂，减轻体重。锻炼使脂肪细胞体积缩小，细胞内脂肪减少。

(2) 改变人体肌肉和脂肪的比例，使体内脂肪减少。

(3) 改善心脏功能，提高肥胖者对体力活动的适应能力。

(4) 增加能量消耗，防止过多能量转化为脂肪。

(5) 改善呼吸、消化系统功能，对整个机体有利，并提高了工作效率。

(6) 防止发生肥胖的并发症糖尿病、冠心病等。



减肥的最佳方法是体育锻炼。

瘦的问题

健康是人体美的基础，过分瘦身会对身体产生负作用，有害健康。

有人以为越瘦越美，其实不然。法国文学家巴尔扎克说过：“美是一种恰到好处的协调和适中。”人的形体美也是这样，瘦得恰当，给人一种健康、活泼、轻捷的快感，而过分消瘦则给人一种单薄、纤细、呆板和瘦骨嶙峋的病态感。从美学角度看，过分消瘦会使人失去体现机体活力的弹性感和节奏感，自然谈不上外形美了。其次，过分消瘦破坏了肌肉和骨骼的正常比例，人便容易发生畸变，如耸肩、驼背、罗圈腿等。从卫生保健学角度来看，过分消瘦就更不足取了。

合理地“增胖”

如果体重不足正常标准体重的80%，从外表看起来就显得瘦弱、干瘪，而且全身无力、疲劳、心慌、气短、头昏、头痛、食欲差，并给生活带来不便。这种情况应该引起重视。先检查有无疾病，如无疾病则应调整饮食结构，有计划地“增胖”。怎样治疗和增胖，不仅关系到体形美，还关系到身体健康的大问题。为了使自己胖瘦适中更具魅力，为了健康和长寿，过分消瘦者应该适当地“增胖”。增胖的办法很多，如体操“增胖”、运动“增胖”，除此以外，还应注意饮食配合，调整饮食结构。



合理调整饮食结构，使体重达到正常标准。



人过分消瘦会丧失外形美。

酗酒与健康

当今世界，数以千万计的成年人沉溺在一种所谓“交际性”的或“偶尔的”饮酒恶习中。其实适量饮酒——不管是喝啤酒、葡萄酒还是鸡尾酒，对成人通常不会造成身体上的伤害。但是请记住，酒精也是一种药物，摄取过量的药物，或是在不该摄服药物的时候吃了药，都可能对健康造成损害。



酒对人体产生的危害，主要是由于人们酗酒造成的。

酒精在人体内的代谢过程

饮酒是人们常见的一种生活习惯，但大量的饮酒不但对身体健康会产生影响，而且容易导致家庭矛盾，是社会不稳定因素之一。

孕妇、肝病患者、感冒者、糖尿病人及未成年人不宜饮酒。

酒的化学成分是乙醇，在消化道内不需要消化即可吸收，吸收快而且完全。一般在胃中吸收20%，其余80%被十二指肠和空肠吸收。胃内有无食物、胃壁的功能状况、饮料含酒精的多少以及饮酒习惯均可影响酒精的吸收。空腹饮酒时，15分钟吸收50%，半小时吸收60%～90%，2～3小时吸收100%。酒精还能通过皮肤和呼吸道进入人体，人在有酒精的空气中工作，有可能因吸入酒精而中毒。酒对人体的作用与其浓度和吸收速度成正比，即浓度越高，吸收速度越快，作用也越明显。

代谢与排泄

进入体内的酒，约10%由呼吸道、尿液和汗液以原形排出。因此，饮酒者都是“一身酒气”，也可用呼吸测酒器检测出来。其余90%经由肝脏代谢。乙醇首先被氧化成乙醛，脱氢后转化成乙酸，最后氧化成二氧化碳和水排出体外，同时放出大量的热能。但乙醇的氧化，并不受血液中酒精浓度高低的影响，也不按机体的需要进行，它只按其固定的规律进行，即肝脏以每小时10毫升的速度将酒精分解成水、二氧化碳和糖，直至消化完为止。



如果饱腹时饮酒，或边进食边饮酒，吸收便减缓。



饮酒者在酒精的作用下，部分功能受到抑制，其思维与行为活动将丧失灵敏度。

饮酒对循环系统的损害

在短时间大量饮酒，即饮酒量超过了机体氧化酒精的速度时，可造成蓄积中毒，严重时可造成休克甚至死亡。

酒精可损害生殖器官功能，造成性功能障碍及不孕症等。

据资料统计：酗酒者50%有心脏损害症状，慢性酒中毒者8%～15%猝死，猝死的主要原因是心律失常。长期饮酒者冠心病发病率高，其原因是：饮酒造成血压升高，胆固醇含量增加，冠状动脉老化进程加快，心肌受到损害。长期大量饮用啤酒可致心脏扩大，称为“啤酒心”。经常饮酒者可能引起巨幼红细胞病，使发育中的造血细胞空泡形成，早幼红细胞特别明显，如合并叶酸营养缺乏，则可发生巨幼红细胞贫血。酒中毒者常会使血小板寿命缩短，同时有功能障碍，聚集作用降低，出血时间延长，出血危险增高。

饮酒对消化系统的损害

长期大量饮酒，会对食管产生刺激，损害食管黏膜，还会对胃黏膜产生刺激，并诱发炎症和溃疡，甚至产生癌变。

患肝脏疾病的人应该禁酒。酒精对肝脏的损害较大，对人体健康的影响极大。

高浓度的酒精可抑制胃的分泌和运动，使胃黏膜充血，促使幽门痉挛，引发恶心呕吐。慢性酗酒还可引起食管炎、胰腺炎和腹泻。凡腹部不适和慢性腹泻的病人，鉴定诊断中不可忽视酒精中毒。

饮酒对肝的损害

肝脏是人体的主要解毒器官之一，也是最易受到酒精损害的器官。酒精对肝脏的损害可分为3类：脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化。据统计，2/3的酗酒者可发展为脂肪肝，肝纤维化严重者可发展成肝硬化或肝癌。酒精对肝细胞的直接毒性作用是引起酒精性肝病的主要因素。



为了减少酒精对肠胃的刺激，在饮酒的同时进食一些含有丰富维生素B和半胱氨氨酸的豆制品为好。

饮酒对胎儿的危害

妊娠期饮酒会使胎儿头部畸形、神经发育异常，如智力迟滞、典型面部异常以及心脏、泌尿生殖系统、骨骼等器官的畸形。

妇女，尤其是怀孕妇女，为了您和下一代的身体健康，应完全禁酒。

孕妇若大量饮酒，当饮酒量超过其肝脏的解毒能力时，酒精就会通过胎盘进入胎儿。胎儿血液中的酒浓度几乎与母体内相等。酒精可通过血液循环进入胎儿的大脑、肝、脾、肾及心脏，其中以大脑的灰白质最多。胎儿在母体内中枢神经系统发育特别快，酒精进入大脑后，由于酒精吸水性强，有干燥作用，会使脑细胞干枯，失去功能。酒精还会进入羊水，并且其浓度数小时不变。此时，胎儿实际上是泡在酒中。由于胎儿对酒精的解毒能力只有成人的一半，因此，酒精进入胎儿体内后，其停留的时间比在成人体内长1倍。由于以上原因，母亲怀孕期间，嗜酒者中死胎和流产的比例增大。



过量饮酒不仅自身受害，甚至祸及子孙。

饮酒与营养不良

酒虽为粮食酿制，但本身并没有什么营养价值。饮酒者长期饮酒，就会造成营养不良。

酒可以供给热量，却不含营养成分。饮酒产生饱食的感觉，以致进食量减少，食谱不平衡，加上胃肠功能障碍、呕吐、腹泻等因素，很容易引起营养不良。许多慢性酗酒者，尤其是饮啤酒者，外表虚胖，其实兼有营养不良。

酗酒的社会危害

饮酒者很容易上瘾，而一旦上瘾后，戒除则很困难。酒的滥用和酒的依赖会给个人、家庭和社会带来严重的恶果。

严禁酒后驾驶各种车辆。酒后驾车不仅对司机的安全构成威胁，更对公共交通构成威胁。

酗酒对社会的危害更是比比皆是，据调查，有很多的家庭破裂是由于酗酒引起的。大多数交通肇事也是由于司机酗酒后驾车造成的。国外则有调查表明，造成社会不安定的诸多因素中，酒问题居首位。酗酒还会导致精神异常，其表现为酒后疑心重、胡言乱语、经常与人吵架。酒精中毒性疾病有肝硬化、胰腺纤维化、植物神经炎等。



酗酒已被列为诱发社会刑事犯罪的三大元凶之一，仅次于吸毒、赌博。

酗酒对个人的影响

酗酒对身体危害极大。酒醉后，人容易发生工伤事故、交通事故，可造成严重后果。同时，酒滥用者常出现早逝、突然自杀的现象。据调查，15%～64%的自杀未遂者和30%～80%的自杀者在自杀之前均喝过酒。“酒鬼”的恶名可能影响一个人一生的前途，因为酗酒者不遵守纪律，易出差错、出事故，使得工作能力越来越差。任何一个主管都不会在工作上信任酗酒者。这样，嗜酒者因醉酒无法胜任工作，又会因频繁旷工而失去工作。酗酒者终日以酒为伴，除了酒友，朋友甚少，社会交往越来越狭小。

酗酒对家庭的影响

酗酒者会给家庭带来灾难。酗酒者往往很难控制自己的情绪和行为，引起家庭冲突。所以，酗酒是造成家庭不和、家庭暴力及家庭破裂的重要原因。在美国，50%的家庭纠纷是由酒引起的，65%的虐待儿童事件与饮酒有关，嗜酒家庭离婚率为40%。我国离婚案件中，有32%与男女酗酒有关。这显然较其他因素高出许多。由于遗传和教养双方面的原因，酗酒者的子女多不能正常成长，辍学者多，容易走上堕落犯罪的道路。另外，嗜酒家庭儿童出现与饮酒有关问题的频率较非嗜酒家庭者高2倍。

酗酒对社会的影响

在许多国家中，因酗酒引起的各种问题已成为社会的沉重负担。首先，是破坏社会治安，影响公共秩序。醉汉的暴力行为还会造成自伤、伤人及财物的损失。其次，是降低劳动生产率，酗酒者常常误工缺勤，工作质量下降，出废品，出生产事故。第三，加重社会负担。酗酒者可给社会造成各种物质财产的损失。



适量饮酒才能给予人们美的感受。

自我检测 你是否饮酒过多？

请以“是”或“否”回答下列问题：

1	在聚会场所，你拿着一只空杯子，是否总是会自己去找机会把酒加满，而不是等人家来问你要不要再来一杯？	是□ 否□
2	如果有机会，你是否常会给自己满满斟上一杯酒，而给别人杯子里少加一点？	是□ 否□
3	不管是在家中，还是在酒吧里面，你是否常会在独处时喝一两杯酒？	是□ 否□
4	你喝酒有没有直接造成家中的争吵不和，或者每当你喝了一两杯时，家中总是发生争吵，或只是巧合而已？	是□ 否□
5	你是否觉得，每天在某个时候你必须要喝一杯酒——例如在工作结束后？	是□ 否□
6	当你在忧虑或处于极紧张的情况下，你是否会几乎是自动地猛灌一杯酒下肚，以“安定”一下你的神经？	是□ 否□
7	当有人问你喝了多少酒时，你是否会说谎？	是□ 否□
8	饮酒是否曾使你放下手中工作，或是误了预定的会议或约会？	是□ 否□
9	如果你每天不能至少喝一次酒的话，你是否有茫然若失的感觉？	是□ 否□
10	有时候，你在早晨就很想喝酒？	是□ 否□
11	有时候，你是否会出现“宿醉”现象，对前一天夜里发生的事情都不记得了？	是□ 否□

评估

你应该把上面问题中任何一个“是”的答案，当作是一种警告讯号，不要再增加你的酒精消耗量。有两个“是”的答案，表示你可能对酒精有了依赖性。三个以上的“是”，表示你已有了严重的饮酒问题，你应该去寻求专业性的帮助。

吸烟与健康



25种危及生命和健康的疾病与吸烟有关。

自20世纪50年代人们首次研究抽烟对健康的危害以来，即发现抽烟与肺部、口腔、咽喉、食管、喉头以及膀胱的癌症大有关系。一般也认为，吸烟者患肾脏、胰脏和胃部癌症的几率较高。虽然大多数人对抽烟会使患癌症几率增加已有相当的了解，但是还有一些与抽烟有关的情况人们知道得并不多。抽烟的人患心脏病和中风的几率较高，抽烟的妇女停经可能较早，并使患骨质疏松症的几率增加。老烟客除了有典型的咳嗽外，许多人也会患慢性支气管炎及肺气肿，严重影响运动的能力，只走几步路，就可能喘不过气甚至呼吸困难。

烟中的有害成分

吸烟是造成健康受损的主要原因，85%的肺癌源于抽烟。

有烟瘾的孕妇比较容易发生流产、死胎、早产及新生儿体重过轻等情况。

不抽烟者，吸进他人抽烟时散发的“二手烟”被动吸烟，患癌症的几率增加10%～30%。

烟草制品在吸食燃烧过程中可产生两种烟雾，即主流烟和侧流烟，主流烟是指吸烟者直接吸入的烟，而侧流烟为吸烟者在吸烟过程中从烟制品直接散至空气中的烟。烟草制品在燃烧过程中，其烟叶燃烧点的温度可高达900℃，这时烟叶及纸中的许多成分与空气中的成分一起发生各种反应，再进一步生成大量化学物质。



一只香烟燃烧后可产生4000余种化学成分。

尼古丁

所有烟草制品中都含有一定量的尼古丁(烟碱)。尼古丁不含氧，为无色、油状物质，具挥发性，易溶于水，毒性剧烈，服两三滴就足以使人致死，吸入少量于肺中，会使人感到头痛、眩晕、昏睡。尼古丁是使人对烟上瘾的物质，烟草中的尼古丁的作用相当于鸦片中的吗啡和可卡因的作用。当血中尼古丁含量下降时，尼古丁的生化作用可使人产生再吸一次烟或再用一次烟草制品的愿望。因为尼古丁可以使情绪变动，所以当血中尼古丁含量下降时，吸烟可使身体获得舒适和满足感。



尼古丁能使心跳加快，血压升高，这也是造成许多心脏疾病的一个原因。

焦油及多环芳烃

烟草本身只含有极少量的多环芳烃，这些多环芳烃大都是在烤制过程中生成的。烟草焦油中的大量多环芳烃可以认定绝大部分是在吸烟过程中产生的。吸烟时，烟草局部点燃温度平均可达600℃～900℃(指卷烟)，在吸的当时，烟头部分温度高达980℃～1050℃，两次吸烟之间的间歇期，温度约下降100℃～150℃。在吸烟过程中，卷烟中的烟叶除外层外，基本上是在供氧不足的的条件下燃烧，在吸烟过程中产生的大量一氧化碳便是供氧不足的证明。



吸烟者呼吸道的任何部位都有发生癌变的可能。

一氧化碳

点燃的香烟中，主流烟一氧化碳的30%来源于烟草的分解，约36%来源于烟草的燃烧，至少约23%源于二氧化碳。一氧化碳是一种有害的气体，每支卷烟烟雾中一氧化碳的含量约在1%～5%之间，它和血红蛋白的亲和力比氧大250倍，吸烟者血液中的碳氧血红蛋白可高达20%。碳氧血红蛋白升高，会导致动脉壁缺氧，使动脉内壁水肿，促进血脂渗入动脉内膜下组织，这是动脉粥样硬化的开端。

吸烟与癌症

吸烟可提高肺癌、肝癌、食管癌、胃癌、胰腺癌和膀胱癌的患病几率。

吸烟可以引起肺癌、喉癌、口腔癌、咽癌、食管癌、胰腺癌、肾癌和膀胱癌。据调查表明，每年所有新发生的肿瘤患者的15%，即1400万人是由吸烟引起的。每年男性新发生的889000例肺癌中的85%是由吸烟引起的，在北美、欧洲、澳大利亚和新西兰等国家和地区，这个比例可达90%～93%。对我国上海21万人群的随访调查表明，男性和女性吸烟者的肿瘤死亡率分别比不吸烟的男性和女性高1.48倍和1.62倍。

吸烟与肺癌

医学界认为，导致肺癌的因素很多，包括吸烟、高苯环境、石棉及烟气环境等。长期吸烟刺激损害了喉咙和气管的黏膜，引起多痰、多咳和慢性气管炎等，使支气管和肺泡壁失去弹性，通气功能下降。烟气中的亚硝胺、稠环芳烃苯等物质也可直接或间接致癌。

吸烟对心血管的危害

吸烟者脑栓塞及脑出血的风险均比不吸烟者高2～3倍。吸烟是中风的一个重要的危险因素。

吸烟与动脉硬化有明显的联系，主要是主动脉粥样硬化，其次是冠状动脉粥样硬化。西方国家的研究强调，吸烟是诱发冠心病的重要因素。在英国的一次调查中发现，30～49岁年龄组的人中，吸烟者的心肌梗死发病率比不吸烟者约高5倍，在50～59岁年龄组高3倍，在60～79岁年龄组高2倍。我国的调查也发现，吸烟者冠心病和心肌梗死的患病率均高于不吸烟者，吸烟是造成冠心病发生的危险因素之一。



烟雾中的有害物质，能够促使动脉粥样化的积累而形成许多心血管疾病。

吸烟对消化系统的危害

停止吸烟可以减少胃溃疡的发生，是治疗胃溃疡的一项重要方法，其作用不亚于其他有效的药物。

吸烟与消化道肿瘤的部位没有明显关系，但胃窦部的肿瘤则与吸烟的关系多一些。

吸烟者较不吸烟者易发生胃溃疡，而且不易治愈，更易引起死亡。我国的研究表明，吸烟不但与胃溃疡有联系，而且随吸烟量的增多和吸烟时间的延长，发生胃癌的危险性加大。在胃溃疡的治疗研究中发现，吸烟的胃溃疡患者治愈后比不吸烟的胃溃疡患者更易复发。

吸烟对骨质的危害

吸烟者因其骨质的疏松，受伤的概率要比一般人高1.5倍。

吸烟能降低骨质密度，导致骨质疏松症，是近年来才引起人们注意的。骨质疏松者易发生骨折，尤其是髋部、腕部和脊柱，引起伤残和死亡。女性吸烟者停经较早，停经早是诱发骨质疏松症的一项重要危险因素。

吸烟对生殖系统的危害

吸烟孕妇所产胎儿生长迟缓，比不吸烟孕妇生下来的婴儿体重轻。

吸烟能造成男性生殖系统功能的改变，使精子发育不正常，活力减弱；吸烟还能对脊髓的神经中枢起抑制作用，影响男性的性功能。吸烟对女性的影响更大。首先，吸烟可能造成女性不孕症；其次，吸烟能引起抗利尿作用，使脑垂体后叶催产素分泌增多，导致早产、流产和某些综合症状。妊娠水肿的发病率吸烟者与不吸烟者之比为4∶1，子痫发病率二者之比为29∶1；再次，吸烟还会影响到胎儿的正常发育。如果妊娠期间停止吸烟，则会减少上述危险。



孕期吸烟对胎儿的发育有明显的危害。

吸烟对胎儿的影响

孕期吸烟对胎儿和新生儿的健康、对婴幼儿将来的发育都有明显的危害。孕期吸烟的妇女生下的婴儿比不吸烟者的婴儿体重平均轻200克，母亲吸烟越多，婴儿体重减轻得也越多。可能是由于孕妇吸烟引起胎儿生长迟缓。妇女在怀孕期间，直接吸烟或是被动吸烟，香烟烟雾中的尼古丁等有害物质会通过母体经胎盘殃及胎儿，致使胎儿缺血损害脑细胞、麻痹呼吸中枢、引发心脏先天性机能和形态的损伤，诱发胎儿畸形，甚至导致自然流产、胎儿死亡和新生儿死亡。

被动吸烟的危害

被动吸烟，又称之为间接吸烟，是指不吸烟者在吸烟者所造成的烟气环境中，被迫吸入烟气的过程。

被动吸烟会使冠状动脉血液循环及肺功能受到损害。

在美国、希腊、英国、瑞典、俄国、日本和中国等国家进行的一些研究发现，在终生不吸烟但其丈夫吸烟的女性中，接触环境中香烟烟雾与肺癌发生之间有明显的联系，被动吸烟可使发生肺癌的危险性增加30%。

如何戒烟

当你对自己的抽烟习性加以评估之后，再进行戒烟，成功的几率比较大。

戒烟永不嫌迟。无论你吸烟有多久，一旦戒除，患慢性支气管炎或心脏病等与抽烟有关的疾病的几率，便会随之减低。戒烟5年之后，因这些疾病而死于非命的几率几乎减半，约15年后，便与从不吸烟的人相等。

戒烟对体重的影响

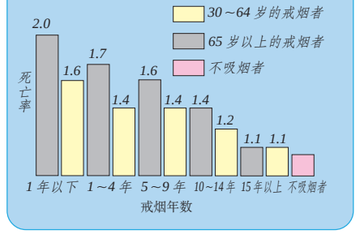
有些人戒烟之后确实体重略有增加，这一方面是因为食欲增加，另一方面则是身体代谢的改变所致。然而，体重增加对身体之害还不及抽烟。你可以在正餐间吃一些健康点心，如爆米花、新鲜水果等，以控制体重。



不管有多久的吸烟史，当你开始戒烟时，几乎所有与吸烟有关的健康危险都减低了。

资料报告 **戒烟者的死亡率递减表**

一旦放弃吸烟，因香烟致病而丧命的可能性便会降低。以下的直线图显示，死亡率(戒烟者和一辈子不吸烟的人在任何一年的死亡率的倍数)随着放弃吸烟的年数递减。



滥用药物

滥用药物是指不按一般的处方或建议，不恰当地使用任何药物。药物滥用成瘾，包括心理上的依赖（一旦无法得到这种药物，便渴欲难消或情绪低落），以及生理上的依赖（一旦停用该种药物，便出现令人难以忍受的脱瘾症状）。对任何一种药物的依赖，都可能导致各种生理、心理、社会及经济问题。易滥用和可能成瘾的主要药物包括阿片类、巴比妥类等镇静催眠药，以及苯丙胺类、可卡因、致幻剂、酒精等。

药物的耐受性

滥用药物的危险，包括有毒副作用、药效产生时发生的意外以及变成习惯性。

使用成瘾性药品必须适度适量，否则很容易上瘾，对人的身体健康会构成很大的威胁。

对那些服用后会产生快感的药物要特别警惕，必须在医生指导下适量使用。

药物耐受性是指反复使用一种药物后，身体对该药物的反应降低，以致需要加大药量才能达到原先的作用。如同第一次吸烟可能感到不舒服，而多次吸烟后并无不适感觉。这种耐受性易使初吸者再吸，越吸越多，因而上瘾。

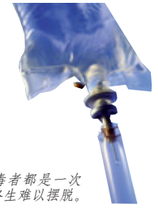


药物可能产生副作用，使人处理问题的能力降低。

药物的依赖性

人对药物的依赖性包括生理依赖和心理依赖两个方面。

药物依赖性是专用术语，又称药物成瘾或药物成瘾性，也俗称“药瘾”。药物依赖性有心理依赖性与生理依赖性之分。在此之前，人们所说的成瘾性只单指身体依赖性，而将心理依赖性称之为习惯性。1973年，世界卫生组织向全世界推荐统一使用“药物依赖性”这一概念，取代了原来的“成瘾性”与“习惯性”的说法，使其内涵更加确切、科学。但在实际中，作为通俗用语，“成瘾性”仍被人们所使用。



许多吸毒者都是一次成瘾，终生难以摆脱。

生理依赖性

生理依赖性亦称身体依赖性或躯体依赖性，是指中枢神经系统对长期使用依赖性药物所产生的一种身体适应状态。例如吸毒者成瘾后，吸毒者必须在足够量的毒品维持下，才能保持生理的正常状态。一旦断药，生理功能就会发生紊乱，出现一系列严重生理反应，医学上称之为戒断症状。吸毒者戒断症状的出现就是其生理依赖性的外在反映。

心理依赖性

心理依赖性亦称精神依赖性，是指多次反复使用毒品后，使人产生的愉快满足的欣快感觉。这种心理上的欣快感觉，导致吸毒者在心理上形成对所吸食毒品的强烈渴求和连续不断吸食毒品的强烈欲望，继而引发强迫用药行为，以获得不断满足的心理活动。吸毒者成瘾后的“终生想毒”和戒毒后又复吸，就是其心理依赖性的内在反映。

依赖性物质

药物依赖性的某些特征，可因药物类型的不同而有所不同。

可形成依赖性的物质有阿片类麻醉镇痛药、苯丙胺类中枢神经兴奋药、可卡因等，也包括未被列入国际管制的精神活性物质，如烟草(尼古丁)、酒精(乙醇)以及挥发性有机溶剂。对烟草、酒和挥发性有机溶剂的依赖，用“物质依赖”称之也许更恰当，但广义地说，也可称之为药物依赖，或药物滥用。



如果身体功能靠药物才能维持，就会产生对药物的依赖性。



长期对药物的依赖，会严重的损害人体健康，甚者会导致生命危险。

资料报告 依赖性物质分类

类型	依赖性药物
阿片类	阿片、吗啡、海洛因、美沙酮、埃托啡、杜冷丁、芬太尼、可待因等
兴奋剂类	苯丙胺(安非他明)、甲基苯丙胺(冰毒)、亚甲二氧苯丙胺(MDA)、亚甲二氧甲基苯丙胺(迷魂药、摇头丸、MDMA)、哌酯甲酯(利他林)等
大麻类	大麻及大麻制剂、可卡因、古柯叶
致幻剂类	麦角酰二乙胺(LSD)、麦司卡林(墨仙碱)、赛洛西宾(psilocybin)
酒精、镇静药类	酒精、苯巴比妥类、苯二氮䓬类(安定类)等镇静催眠药
烟碱	烟草、鼻烟
挥发性化合物类	醇类、酮类、芳香烃类、亚硝酸酯类、四氯化碳、汽油、嗅胶等

药物滥用对人体的危害

药物滥用或依赖给人类社会带来巨大危害，摧残人生，毁坏家庭，使人触目惊心，惨不忍睹。

对那些服用后会产生快感的药物要特别警惕，毫无节制地服用，所付出的代价就是药物成瘾，咖啡因、阿司匹林和大麻、酒及香烟中的尼古丁都会使人上瘾；而服用鸦片、海洛因、LSD(麦角酰二乙胺)、安非他明、可卡因及某些制剂就不仅仅是上瘾的问题，而且会极大地损害身心健康，并且因此引发社会犯罪行为。注射毒品则会引起致命的感染。因此这些问题需引起特别注意。



对于如何服用药物，要遵重医生的意见，尤其儿童更要谨慎用药。



远离毒品，走向健康生活。

对个人的危害

依赖性药物的滥用可引起食欲下降，抑制胃、胆、胰消化腺体的分泌，从而影响食物的消化吸收。亦可引起肺颗粒性病变、肺纤维化、肺梗塞、肺气肿、肺结核等肺部感染，丧失正常的智力和工作能力。

对家庭的危害

不管多么幸福的家庭，一旦出现吸毒者，这个家庭就会陷入灾难的深渊。妻离子散，家破人亡的事例不胜枚举。1克毒品数百元，耗资巨大，往往导致吸毒者卖空家产。因此，吸毒势必影响家庭关系，使和睦家庭变得家无宁日，导致离婚、凶杀或者夫妻双双吸毒，加速家庭解体，结局十分悲惨。



要想家庭生活得幸福美满，必须远离毒品。

对社会的危害

多数吸毒者有违法犯罪行为，如为了毒品去卖淫、抢劫、杀人。毒品蔓延地区犯罪率直线上升，而且多是杀人越货的恶性案件，严重威胁社会安定和人民生命财产安全。“毒品不除，国无宁日”，表明了毒品犯罪的猖獗和对社会的严重危害。

戒毒

吸毒对人生来说是巨大的陷阱，一旦陷入就表现出人格的弱性。吸毒很容易，但要想戒除则难上加难。

一旦吸毒，很容易陷入“终生戒毒，戒而复吸”的怪圈，会对个人及社会造成极大危害。

戒毒者必须意志坚定，否则将难以对付脱瘾症状。在专门的戒毒中心或医院，医生会告知戒毒的办法，并帮助减轻戒毒时的痛苦。若决定自行戒毒，则应暂时停止工作并尽可能取得亲友的帮助。在出现脱瘾症状而难以忍受时，不妨服用少量的镇静剂。戒毒的最初两星期最痛苦，而最难坚持的则是两星期以后。多数青少年是因为误吸毒品成瘾，一旦发现子女吸毒，要以同情的态度，平心静气地商谈，让他们吐露真相。只要说明吸毒的害处，是完全可能使其停止吸毒的。设法查明毒品的种类和吸用方法，如情况严重，马上找医生商量，医生会介绍到戒毒所或医院去。



医生会告知戒毒的办法，并帮助减轻戒毒时的痛苦。

身体发出的疾患警讯


随时观察身体外表产生的变化，以便了解自身的健康状况。

身体好不好，从人体外表的某些地方就可知道。如嘴唇、指甲、皮肤、脸色、尿液等，都是透露自己身体状况的“窗口”，千万别视而不见。一个人的健康状况，不可能在一瞬间急速滑坡，大多重大疾病在发病前多“有迹可循”，不论是尿液、粪便等出现异常颜色；或是体重急速下降；或部分器官出现疼痛等，这些不同以往的小征兆，有时可能因出现的讯号过于薄弱，常被人们疏忽而错失治病良机，终至无可挽回。因此，若能多留意自己的身体状况，不忽略任何小地方，便可掌握病症、及早治疗。

步态诊病

步态即走动时所表现的姿态，它与人体的疾病有着息息相关的联系。

人的步态因年龄、健康状态和所受训练的不同而异，如儿童多急行或小跑，青壮年矫健快速，老年人却常小步慢行。以上所述，皆属正常步态。当患某些疾病时，步态便发生很大改变，并且有一定的特征性。


步态与人体的疾病有着息息相关的联系。

蹒跚步态

走路时身体左右摇摆(即鸭步)，说明可能患有佝偻病、大骨节病、进行性肌营养不良或双侧先天性髋关节脱位等。

醉酒步态

行路时躯干重心不稳，步态紊乱，步伐不准确，如醉状，说明可能有小脑疾患、酒精中毒或巴比妥中毒。


慌张步态多见于震颤性麻痹患者。

共济失调步态

起步时一脚高抬，继而骤然垂落，且双目也相应向下注视，两脚间距很宽，以防身体倾斜，闭目时则身体不能保持平衡。这种状态多见于脊髓结核病患者。

慌张步态

起步后即小步急速趋行，身体也前倾，有难以止步之势。多见于震颤性麻痹患者。

跨阈步态

由于踝部肌腱及肌肉弛缓，患足下垂，行走时必须高抬下肢才能起步。这种步态常见于腓总神经麻痹。

剪刀步态

步行时两膝前后相互交叉，两腿也牵曳擦趾而行，常见于大脑性瘫痪的病人，如下肢痉挛病人。

姿态诊病

姿态指人的举止的状态。健康成人躯干端正，肢体动作灵活，活动范围适度。

战栗常见于疟疾发作或外感风邪之症。如果患者有战栗不已、发热、头痛、肌肉酸痛等症状，就需要注意是否罹患疟疾等症。

脸、面、唇、指(趾)不停地颤动，在外感热病中，多是发痉的预兆，在内伤杂病中，多属虚风内动。四肢抽搐或痉挛，项背强直，角弓反张，则属于痉挛病，多见于肝风内动所引起的热极生风；痫证、破伤风、狂犬病等也会导致中风发痉；四肢或全身震颤，头独动摇，手如索物，是元气已虚，或虚风内动之象。如病人畏缩多衣，必是畏寒，非表寒即里寒；常欲揭衣被，是知其恶热，非表热便是里热；伏首畏光，多为目疾；仰首喜光，多为热病；阳证多欲寒，想见人；阴证则欲得温，喜欢闭户独处，恶闻人声；病人扬手掷足、烦躁多言、好动怕热，多属阳证、热证及实证；向里侧蜷卧、身重不转动、静静无言、怕冷喜裹衣被，多属阴证、寒证及虚证。


对于非正常的笑容我们不能听之任之，更不能掉以轻心。


身体有隐患时步态会发生改变，并且有一定的特征性。

观笑诊病

笑是人欢乐情绪的自然流露，但你是否知道有些笑容却是病理性的，是疾病所表现出来的特殊症状。

微笑对于人们来说，可以舒缓精神，放松身体，是生活中必不可少的一剂良药。

非正常的笑容对于人们来说是身体罹患某种疾病的警讯，此时最好进行身体检查，以解决身体的疾患。

我们一旦发现由疾病引起的非正常的笑容时，不能听之任之，更不能掉以轻心，应该及时去医院检查，以便提前清除隐患。


假笑症状多见于隐匿性忧郁症的患者。

苦笑

面部肌肉痉挛，牙关紧闭，咀嚼抽搐，张口困难，从而表现为扭曲型的苦笑面容。常见于破伤风病人。

怪笑

当神经的支配功能丧失或减弱，导致患侧面部肌肉松弛，鼻唇沟变浅，笑时嘴口向内侧牵拉，口眼歪斜，表情古怪。面部神经麻痹、瘫痪的病人多属此类。

狂笑

大发酒疯或癔病患者呈现的歇斯底里大笑，笑声狂躁，急如飞沙走石。

强笑

即无法克制的笑。多见于老年性弥漫性大脑动脉硬化和脑部器质性病变的患者。


笑是人欢乐情绪的自然流露。

痴笑

由于大脑功能不全，笑时不分时间、地点、场合，有时独自偷笑，有时大声狂笑。时而表情严肃，时而转笑为涕，反复无常难以稳定。多见于精神分裂症患者。


人的举止状态在一定程度上也可以反映其健康状态。

癫痫性笑

不由自主的笑，阵发性强。每天发作几次或几十次，有时几天或几周发作一次，每次发作历时几十秒或几分钟。笑时，就是癫痫发作，笑后即恢复正常。

假笑

内心的感情并不从面部流露，却时常对人报以假笑，而且仅仅是用嘴角在笑，眼睛却毫无快乐的光彩。多见于隐匿性忧郁症的患者。

傻笑

无需任何刺激且不具有情绪特色的笑。这种特殊的、憨态十足的笑，多见于大脑发育不全和老年性痴呆等患者。

头发诊病

头发的作用是保护头皮，它还能反映人的健康状况，观察头发的细微变化也可以预测疾病。

每天脱发数百根，甚至大把头发脱落，这可能是患秃发的预兆，最好去医院防治。

中医认为，肾气的盛衰可以从头发上体现出来，即所谓“其华在发”。肾气是促进发育、成长和生育等机能活动的一股助力。肾气充足时人体精力充沛，毛发生长旺盛。相反，肾气过早衰退就会使人未老先衰、毛发脱落、须发早白。观发识病，主要是通过看头发的质、色变化及稀疏程度来推测体内存在的疾病及其变化。经验证明，凡有下列情况者，则揭示头部或身体其他部位可能有病灶存在，应引起警惕。

头发过早发白

如青年白发，应检查是遗传或精神因素所导致，还是因为疾病引起。胃肠病、贫血、结核病、动脉粥样硬化等都能引起头发早白。

头发过黑或日渐加黑

黑发是黄种人特有的，但头发过黑，或向来不太黑却突然变成漆黑者，有患癌症的倾向，应引起注意。

脱发

头发非正常脱落，提示体内可能缺锌；头发脆弱易断，提示甲状腺可能有问题。成人头发稀疏，干枯无光泽，中医认为是肾亏气血虚所致。男性前额从发际向后脱发，揭示可能患有肾脏病；女性头发弥散性脱落揭示有可能患有肾炎；颅顶部脱发可能为结肠炎、胆囊炎所致。脱发并伴随全身汗毛和阴毛稀少，则常常是内分泌系统疾病的表现。


肾气的盛衰可以从头发反映出来，即所谓“其华在发”。



对于一般的眼部疾患不可轻易点滴眼药，否则会起到反作用。

观眼诊病

通过眼睛可以看出人的心情好坏和身体状况。许多疾病都可以通过神经系统在眼睛上表现出来。

眼睛如果出现异色或斑点即表示人体内脏有病，可以从颜色来判断疾病的部位。

视觉是五种主要感觉中最重要的。因此，保护眼睛对于人们来说异常重要。

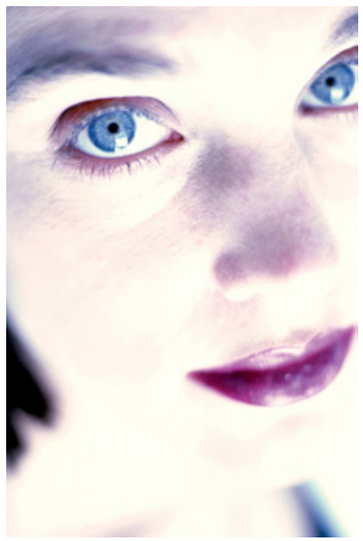
血压升高时会出现眼角膜充血，甲状腺机能亢进可致眼突。人体发生疾病时，很多都会反映到眼睛上来。所以，善于观察人眼及其目光，就能看出一个人的健康状态，甚至是体内存在的疾病。

望眼睛的形色

健康者眼睛清晰明亮，眼白的部分(结膜)没有云翳，瞳孔也收缩良好，眼球转动灵活，眨眼适度。眼白呈蓝白色者，主要见于儿童和孕妇。这些人眼白发蓝，外观显得干净漂亮，其实这是贫血的表现，并不可取。凡患中、重度贫血的人，眼白都是呈蓝白色。白眼球上出现绿点，多半是患有肠梗阻的表现。白眼球变黄，是因为出现了黄疸。黄疸是由肝病或胆道疾病、妊娠中毒及一些溶血性疾病等引起的。白眼球常有出血点，是动脉硬化，特别是脑动脉硬化的信号。

望瞳孔周围的颜色

黑眼球周围出现红色，又有点状白色混浊，同时有眼疼、怕光、视力不好、流泪等症状，这是得了虹膜炎的表现。左眼反映左半身的情况，右眼反映右半身的情况。黑眼球周围出现金绿色的环带，为肝豆状核变性，提示铜积累过多。身体排泄铜的功能失常，会导致生命危险，应及早治疗。



望瞳孔的形状可以看出所患的病症。

望眼球是否突出

单眼突出，即一侧眼球向前突出，严重时可影响眼睑闭合不全。一侧眼球突出的病例约 50% 系由颅内疾患引起，其中最常见的是脑肿瘤，应引起重视。双眼球突出，最常见的是甲状腺机能亢进。此外，高血压、震颤麻痹症(帕金森氏病)、白血病、血友病也可致突眼发生。另外，维生素 B、D 缺乏的人也会引起轻度眼球突出。

望瞳孔的形色

瞳孔在强光下变小，黑暗时变大，看近物时，两眼球向内转，两眼视线注意点交叉，瞳孔缩小。如果光反射变迟钝，瞳孔变呆直，可见于脊髓结核、脑梅素等中枢神经系统疾病。

两侧瞳孔大小不等

常见于脑溢血、脑血栓、脑肿瘤等；瞳孔散大，多见于颅脑外伤、脑血管病、重症的乙型脑炎、化脓性脑膜炎等；瞳孔缩小，多见于酒精中毒、安眠药中毒等。

通过看眼可以看出一个人的病症所在。

瞳孔充血

属于静脉淤血、营养过剩的表现，常见于心功能不全、结膜炎、角膜炎、高度近视等；瞳孔充血是精神异常即将发作的前兆，高血压的人发生脑溢血前，癫痫发作前，都会出现瞳孔充血的症状。

瞳孔变白

显示患有心脏病和循环系统疾病，眼球严重发白者肺部有病。

瞳孔变黄

用手电光或灯光照射瞳孔，眼底深处发出一种像夜间猫眼的黄光反射，医生称这类眼病为“黑蒙猫眼”，多半是视网膜母细胞瘤的表现。

望耳知病

祖国医学认为肾开窍于耳。脏脉、四肢百骸的病理变化，皆可通过经络在耳部反映出来。

现在许多医家创造观耳测病的方法：如电测定法、耳穴压痕法、耳廓染色法、耳痛病理分析法、耳温测定法、耳穴知热感度测定法。这些方法在许多疾病的辅助诊断方面，有很大实用价值。

望耳廓色泽

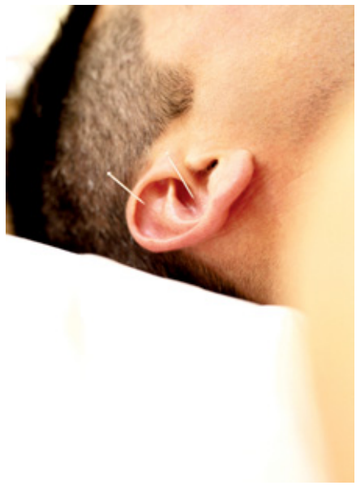
健康人耳朵的颜色是微黄而又红润的，没有分泌物。按中医说法，耳廓的颜色发白是寒证、虚证所引起，常见于暴受风寒的人。耳色为青白色说明有虚寒；为淡白色说明气血亏虚；若耳薄而色白的，多为肾功能衰竭，见于垂危病人。耳廓鲜红的表明有热症，常见于发热患者，如果色红而且痛，多为肝胆湿热或火毒上蒸，或因炎症所致。

望耳廓形态

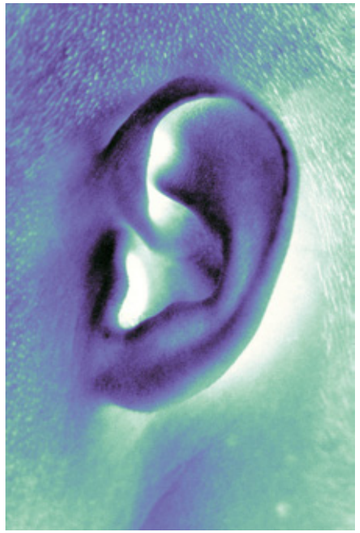
耳廓相应部位产生形态改变，有结节状隆起或有点状凹陷、圆圈形凹陷、索条样隆起及纵横交错的线条等形状，常见于肝病、胆石症、肺结核、心脏病、肿瘤等疾病。如肝硬化患者，在耳廓肝区处多可呈现隆起和结节，而且边缘清楚。耳厚大为肾气足，耳薄小是肾气亏。耳肿起者为病气实，耳瘦削者是正气虚。

望耳道分泌物

脓耳日久，致耳萎痹、口眼歪斜者，



健康人的耳朵颜色微黄而红润，如果发生变化，则需注意身体各部位，应该及早查看是否有隐疾。



耳廓产生形态变化或异样形状就需要注意是否患有肝脏疾病。

属邪毒炽盛或气血亏损；脓耳兼头痛、呕吐、发热、神昏、抽搐、项强者，为“黄耳伤寒”。外耳道出现弥漫性红肿、溃疡、渗液，为“耳疮”。其中，痛牵耳廓，并伴有发热、头痛、周身不适者，为风热邪毒侵袭所引起；伴有口苦咽干、寒热往来，便秘尿黄者，属肝胆湿热上蒸。

观舌诊病

中医的舌诊，是诊断疾病、观察病情的一个重要内容，所以中医凡是看病都很注意舌。

抗生素可以杀灭舌苔上的正常细菌，霉菌就会乘虚而入，因此不可滥服抗生素。

舌头是感知味觉的器官，通过舌头的形态及其感知味觉的能力可判断身体所患疾病。

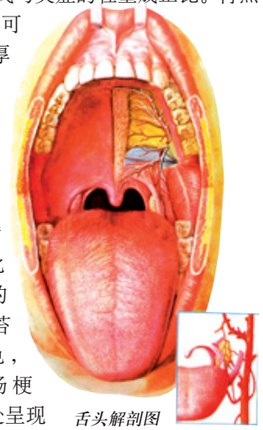
所谓“辨舌质可辨五脏之虚实，视舌苔可观察六淫之深浅”，正说明了中医对舌诊的重视。其实，观舌诊病不光是医生的事，每个人早晨梳洗的时候，只要把舌头伸出来对着镜子察看一番，就能从中进行自我诊断，及早发现疾病，尽早就医，防患于未然。

望舌形

正常人舌的形态应该是柔软灵活，大小适中的。当体内有病时，舌的形态就会有异常变化。口大舌小的人大都能言善辩，口小舌大的人多半语言笨拙，智能低下。舌伸出后哆嗦振动是因为气血虚弱、肝风内动所致，常见于神经衰弱、酒精中毒和进行性肌肉麻痹等。舌薄而细为心脏瓣膜症或神经性心悸的表现。舌厚而圆者心脏肥大，是患心脏瓣膜病的表现。舌肌萎缩是急性心肌梗塞的休克期、肝性脑病、乙脑深度昏迷等病症的表现。

望舌苔

正常人舌头上都有一层薄薄的舌苔。当出现一层厚厚的黄苔时，多半是得了浅表性胃炎，也许是胃溃疡复发。黄色的深浅与炎症的轻重成正比。胃热伤津者亦可见到厚厚的黄苔。舌苔呈灰色，是先有体弱再兼热性病，或病久兼消化不良症的征象。舌苔呈现褐色，常见于肠梗阻。舌根处呈现黑灰色属于中风症。这种人多数肠内有大便滞留。白色斑状舌苔，不是因为患有口角疮，就是因为患有鹅口疮。舌苔发黑，多见于正在使用各种广谱抗生素的人。所以不可滥用抗生素，也不要没有弄清楚病因就连续使用抗生素。



舌头解剖图



口腔溃疡虽然是小病，但痛起来也令人难以忍受。



手指解剖图

指甲诊病

身体健康出现红灯，便会反映在指甲上，因此可以通过指甲的变化看一个人的健康状况。

人的指甲喻示着内脏的功能。从中医理论讲，心肝脾肺肾合称五脏。五脏的变化，会相应地反映到指甲上来。人体的健康状况和多种疾病，都可从指甲的情况作出诊断。有人指出，人类的双手和指甲是一个极准确的天然测量仪。如果掌握了指甲诊病的方法，不但可以了解人体的健康状况好坏，而且还可以对许多疾病及早作出诊断。

看指甲

健康人指甲呈粉红色。如果指甲表面出现棕色的纵纹，并由指甲尖向甲根部走行，显示肠道有炎症；指甲表面出现白色纵纹是肝脏有病的征兆；指甲上出现横行的棕色线，是肾脏有病的显示。指甲上出现轻微的内陷坑纹，可能是干癣病的初期症状；指甲尖向两侧扩展，变得宽大，是肺部有病的征象，多种内脏病都可看到这种征象。

指甲厚薄

指甲的厚薄从一定程度上反映人的精神状态，与神经系统有关。指甲厚的人，性情旷达，意志坚强，但感觉较为迟钝；指甲薄的人，感觉力较为敏锐，容易想入非非；指甲两端深入指肉中的人，具有激烈、极端的性格，情绪容易兴奋，难以稳定，也可能患有歇斯底里症或失眠症；如指甲薄而脆，可能患有贫血、内分泌功能失调、慢性消耗性疾病、体弱等；指甲非薄而脆，易碎裂，生长也缓慢，有的甲板变薄、萎缩，甚至甲板从甲根部逐渐出现纵沟或纵纹，是长期情志不畅，肝气郁结的缘故，这类患者，多急躁易怒、气急心烦、胸胁胀满、口苦头眩。

皮肤诊病

皮肤好像一堵“墙”，是维护身体正常生理活动的第一道防线。

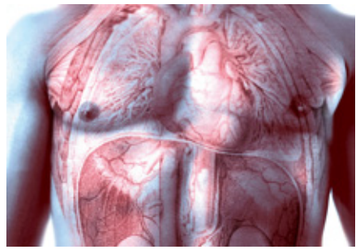
通过观察皮肤的颜色可以预知某些疾病的症状，对疾病的早发现、早治疗有利。

皮肤发黑变粗常是胃癌的危险信号，对此必须引起警惕，及早发现和治疗，避免病情的扩展。

皮肤是服务于人体健康的“信息员”。机体在罹患某些疾病之前及过程中，皮肤会向人们发出各种信号。通过观察皮肤，可以发现身体的疾患，这对于“得病早治”有很重要的意义，同时对于保证人体健康也很有帮助。



健康人的指甲呈粉红色，但罹患疾病后，指甲就会表现出不同的纹理。



皮肤的病变不止表示病在腠理，也有可能预示着身体某部位存在疾病。

望肤色

全身皮肤呈白色，连毛发也变白，这是患了白化病。白化病是皮肤、毛发和眼睛黑色素缺乏的一种染色体异常的遗传病，常有家族史。皮肤上出现大小不等、形体不一、边界清楚的白色斑片(边缘色素往往稍深)者，是患了白癜风。本病影响美容，但对健康无影响。皮肤发黄，同时眼睛的眼白部分也呈现黄色，多半是患了黄疸型肝炎，或胆囊炎、胆石症及胰腺疾病等。皮肤呈现赤红，显示出红血球的含量偏高，或心脏、肝脏及肠出现问题。皮肤发黑并出现黑色斑，提示有可能缺少肾上腺素。皮肤发黑变粗，常是胃癌的危险信号。

望皮疹

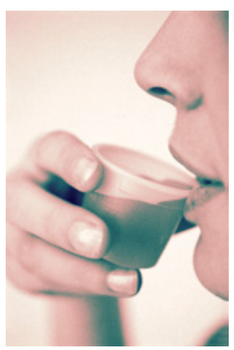
皮疹是皮肤疾病或全身性疾病的重要体征之一，根据皮疹出现的时间，可辨别出某些疾病的真面目。“水、红、花、麻、斑、伤”，就是按六种传染病发病后出现皮疹的时间次序编的顺口溜。

味觉诊病

若是在进食时感到口中有异味，或不进食口中也有异味感，往往表明得了某种隐疾。

口酸

口酸是口中自觉有酸味，多见于胃炎和胃及十二指肠溃疡。中医认为，口酸多为肝胆之热侵脾所致，常伴有胸闷胁痛、恶心、食后腹胀、舌苔薄黄、脉弦等症状。



口中的异味感觉往往是某种隐疾的表现。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



患者如果感觉口中自觉有甜味，多为脾胃功能失常所致。

口苦多为肝胆有热所致。



口甜

又称“口甘”，指口中自觉有甜味。口甜常见于消化系统功能紊乱或糖尿病患者。前者是因为消化系统功能紊乱引起各种消化酶的分泌异常，尤其是唾液中的淀粉酶含量增加而感觉口甜；后者则是由于血糖增高，唾液内糖分亦增高，故觉得口中发甜。中医认为，口甜多为脾胃功能失常所致。

口苦

指口中有苦味。多见于急性炎症，以肝、胆炎症为主，常与胆汁的代谢有关。中医认为，口感苦者，并兼有头痛眩晕、面红眼赤，性急易怒、大便干结、舌质偏红、苔薄黄、脉象弦数等症状，多为肝、胆有热所致。

口辣

指口中自觉有辛辣味或舌体麻辣感。因为辣味是咸味、热觉及痛觉的综合感觉，所以自觉口辣的病人舌温可能偏高，口辣的病人舌黏膜对咸味和痛觉都较敏感。中医认为，口辣多为肺热壅盛或胃火上升所致，常伴有咳嗽、咯痰黄稠、舌苔薄黄等症状。常见于高血压、神经官能症、更年期综合征及长期低热者。



味觉减弱甚至消失是癌症病人的特征之一。

口淡

指口中味觉减退、自觉口内发淡而无法尝出饮食滋味。中医认为，口淡无味，饮食不香，多属病后脾胃虚弱，运化失健。常伴有食欲不振、四肢无力、胸脘胀满、舌淡苔白等症状。多见于炎症初起或消退期，而以肠炎、痢疾以及其他消化系统疾病为多见，还见于大手术后的恢复阶段；内分泌疾病及长期发热的消耗性疾病、营养不良、维生素及微量元素锌的缺乏、蛋白质及热量摄入不足的病人，也常有口淡感，因为这类疾病可使舌味蕾敏感度下降而造成口淡无味。另外，口淡无味、味觉减弱甚至消失，还是癌症病人的特征之一。



口咸症状常见于慢性肾炎、神经官能症等患者。

口咸

指口中如含盐，自觉有一种咸味。中医认为，口咸多为肾虚所致，表现为头昏耳鸣、腰膝酸软、盗汗遗精，或神疲力乏、夜尿频长、阳痿带下等症状。多见于慢性咽喉炎、慢性肾炎、神经官能症等。