

前言

P R E F A C E



伴随国民经济的快速增长,社会文明的不断进步,普罗大众对自身健康日益重视,对疾病与健康的认识也从过去的“有病治病”逐渐向“无病先防”转变。同时,我国正加速进入人口老龄化社会,慢性疾病的患病率逐年上升,慢性疾病及其并发症的致残率与致死率居高不下,这使得人们对自我健康管理的需求愈加迫切。摒弃伪科学,从医疗卫生的专业视角,以现代生活方式背景下健康促进、养生保健及疾病知识普及为主线,倡导健康四大基石,即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,同时宣传正确认识疾病,引导读者科学就医,是编写此书的初衷。

本书共分9章,在厘清健康的内涵与外延的基础之上,分别从疾病危险因素、生活方式与行为、饮食习惯、心理、运动等多个层面说明了维护健康、减少疾病风险暴露的注意要点。再以健康管理的施行、居家自我保健技能和科学就医等三个现代人需要掌握的健康维护新技能为突破点,普及推广先进的健康理念,传授普通人易于掌握的保健技巧,形成理论与实践相结合、健康宣教与技能授予相衔接、知识讲解与趣味引导相融合的特点,也使本书区别于市面上普通的健康教育读本。希望广大的读者朋友,通过本书的阅读,能真正达到提高健康素养、习得保健技能的目的。

本书付梓在即,感谢全体编委同仁的努力与付出,感谢出版社编辑老师的耐心与指导!祝愿大家拥有健康,享受幸福!

由于编者水平有限,百密难免一疏,不妥之处还请读者朋友们多加谅解,并不吝赐教,以期日臻完善。



二 健康面面观

- (一)健康知多少
- (二)健康四要素
- (三)健康素养
- (四)所谓“健商”



有两种东西丧失后才发现它们的价值：青春和健康。

——阿拉伯谚语

健·康·点·击

我们真的了解健康么？

2014年国家卫计委发布的《2013年中国居民健康素养监测报告》显示：我国居民健康素养水平正稳步提高，2013年已达9.48%，较2012年的8.80%提高0.68个百分点，较2008年的6.48%提高3个百分点，但仍处于较低水平。

国家卫计委专家指出，评价一个人是否具有健康素养，一是需要考察其是否具有基本的健康知识和理念，二是其是否具有健康的生活方式与行为，三是其是否具有维护和促进健康的基本技能。2013年我国居民健康素养水平监测结果意味着，目前15岁到65岁的人群每100人中仅不足10人具备基本的健康素养，了解基本的健康知识和理念，形成了健康行为与生活方式，并具备了基本的健康技能。

上述报告还指出，从科学健康观、传染病防治、慢性病防治、安全与急救、基本医疗、健康信息这6个方面来看，居民的健康素养水平与2012年基本相当，其中基本医疗素养水平甚至有小幅下降（下降1.26个百分点）。同时，居民对于健康知识及理念的知晓相对较为容易，但养成健康行为和掌握健康技能较难。由此可见，我们离真正的健康还很遥远，作为现代人的我们还没有完全了解健康的实质。

(一)

健康知多少

JIANKANG ZHI DUOSHAO

在中国人的常识词典中,健康等于没病,没病即健康。任何疾病没走到发生症状引起个体痛苦感觉的地步,我们都认为自己所处的状态是健康的。而“没病”中的“病”,又往往只局限于躯体上的痛痒难受等感觉,对于心理层面的问题,几乎没有关注,对健康维度的理解只有片面的一维。而古往今来,健康的实质到底是什么?且让我们一起来看看权威之言。

首先聚焦国际上的健康概念,早在1946年世界卫生组织(WHO)成立之初,其《宪章》上就明确定义了健康的概念,即“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态”。该定义从躯体、心理、社会适应的三维角度立体诠释了健康的含义,时至今日,仍是最全面、最完备的健康定义。当然,WHO的健康概念强调的是一种完满的状态,是人的生理、心理、社会适应三方面都被界定为完美无缺时的标准,作为普通人,只可能无限趋近,不断追求,而很难达到定义里各个层面完满的境界。

1978年世界卫生组织补充了衡量健康的十条标准:①精力充沛,能从容不迫地应付日常生活;②处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④应变能力强,能适应各种环

境变化;⑤对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;⑥体重适当,体态均匀,身体各部位比例协调;⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;⑧牙齿洁白,无缺损,无疼痛感,牙龈正常,无蛀牙;⑨头发光洁,无头屑;⑩肌肤光泽而有弹性。除此之外,还有衡量心理健康的七条标准:①智力正常;②善于调控情绪;③具有较强的意志品质;④人际关系和谐;⑤主动适应和改善现实环境;⑥保持完整和健康的人格;⑦心理行为符合年龄特征。以上标准充分阐释了健康的多维度含义,形象具体地描述了个体健康的方方面面。

反观国内对于健康的定义,传统医学认为“七情”(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)和“六邪”(风、寒、暑、湿、燥、火)是影响个体健康的因素,强调只有生理和心理与外界环境保持平衡,才能维持整体的健康。我国最早的医学典籍《黄帝内经》对健康早有论述,从古代朴素唯物主义的角度提出了人体阴阳与自然环境的协调、精神心理因素与机体脏腑的协调等精辟论点。由此可见,我们的祖先对健康的认识是非常全面而精准的,值得现代人学习和深思。

国内医学界于2005年汇集北京市顶尖医学专家的共识,汇编成《北京健康手册》,提出了“完全健康十标志”:①眼睛明亮,炯炯有神——精力旺盛,精气神足;②声音清晰,呼吸从容——心肺功能良好,体力充沛;③二便规律,排泄通畅——泌尿与消化系统功能正常;④身体灵活,行动敏捷——肌肉、筋骨、关节强健;⑤不胖不瘦,形体适中——慢性病危险因素降低;⑥牙齿坚固,咀嚼力强——骨骼结实,肾气充足;⑦脉搏柔软,和缓有力——血脉通畅,气血两调;⑧张弛有度,睡眠沉稳——神经系统调节良好;⑨充满信心,悦纳自己——自我欣赏,发展更好;⑩适应环境,公允待人——客观看人,和谐处世。该标准体现了现代医学对个体健康的总体看法,秉承了传统医学对“气血”的理念,且更加完备,参照性更强。

有这样一个比喻,把人的健康比作“1”,而其才智、经历、出身、

财富、修养、地位等比作“0”，如果排头的“1”被抹去，身后无论多少个“0”，终归还是“0”，失去了其数倍、百倍、万倍的无穷意义。因此，健康不是一切，但是没有健康等于一无所有。假如一个人终其一生得不到健康的保障，将是极其痛苦的一生。一个健康的人，不仅要有无病的躯体，还要有强大的心理和良好的适应力，这就是新健康理念。而健康需要追求，需要维护，需要投入，更需要管理。健康在很大程度上要靠自身的努力，只有注重健康的维护才能谈及生存质量，才能保障高品质的寿命延长。健康的主要决定因素中，生活方式占60%，环境因素占17%，遗传因素占15%，而现代医疗服务仅占8%。因此，只要做好生活方式管理，科学利用医疗服务资源，每个人都能最大程度地保有健康，进而通过风险因素控制，很多慢性疾病的发生发展才会得到遏制。我们需要了解健康、管理自身、控制危险因素，不断促进健康，最终达到生理、心理、社会适应的和谐圆满。

(二)

健康四要素

JIANKANG SIYAOSU

现代人总结出了健康的四大要素：心理平衡、合理膳食、戒烟限酒、适量运动。

1. 心理平衡

心理平衡与健康的关系非常密切。

世界卫生组织对健康的定义即强调了“躯体、心理、社会的完满状态”，换言之，有了心理平衡，才谈得上生理、社会适应的完满。因而心理平衡所带来的首要健康价值，就存在于现代人对健康的理解之中。

心理平衡的第二位健康价值是预防精神疾病的发生。精神疾病也有人理解为心理疾病，事实上，精神疾病的范围很广。从神经症到精神病，从口吃到自杀，从人格障碍到性变态等，都属于精神疾病的范畴，与心理疾病是有区别的，不能混为一谈。可以说，任何精神疾病的病因和病程之中，都能找到心理平衡障碍的因素。心理平衡的维护，正如人体内部激素调节平衡能预防躯体疾病滋生一样，能够有效防治精神疾病的发生和发展。现代治疗精神疾病的方法之中，心理治疗占有十分突出的地位，在治疗过程中，心理医生普遍会运用心理平衡原理。

心理平衡的第三位健康价值是缓解躯体疾病症状和预防身心疾病。例如在疼痛学研究领域,科学家们普遍认为“疼痛是内部信息和外部信息相互作用的结果”。“内部信息”不仅是病灶激发的,也是中枢神经系统传导或加工过程中出现的问题,因为中枢系统的信息处理会受到心理因素的干扰。内外信息作用的结果很容易导致心理失衡,从而放大疼痛的感受。研究还发现,许多疼痛感受与疾病本身的发生、发展不是同步消长的,常常受到心理因素干扰,出现躯体上没有病变也会发生疼痛的现象,如“紧张性头痛”。

心理平衡的第四位健康价值是促进长寿。有调查表明,很难在长寿老人中找到一位平日总是内心压抑或焦躁不安的代表。许多耄耋寿星在谈及长寿“秘诀”时,除了饮食起居等日常活动的内容以外,总少不了心理平衡的窍门分享,如豁达乐观、杜绝暴怒狂喜等等。平日里人们谈论的养生之道,有许多实质上就是“养心之道”,如外修、内修。其中的“内修”就主要是指修炼遇事心平气和的本领。

心理平衡的第五位健康价值是利于优生优育。古语有云“子在腹中,随母听闻”,可见在我国古代,人们就已认识到,受孕期间有精神创伤的夫妇,孕育的孩子身心健康会受到影响。传说周文王的母亲很注意孕期的精神卫生,《史记》中有“及其(太任)有娠,目不视恶色,耳不听淫声,口不出敖言”之说。胎教的原理,也可以用现代医学知识加以解释。母体若能保持良好的心态,使身心和谐,胎儿的营养供给和胎盘外环境就会更加舒适合宜,从而保证了胎儿健康发展。

2. 合理膳食

民以食为天,人离不开饮食,人一生下来,除了呼吸,头等大事就是“吃”。吃是人类本能,口腹之欲,无师自通,没有会吃和不会吃

的问题。但是现代社会进步了,经济发展了,物质丰富了,吃的东西多了,许多人反而不知道该如何吃了。现代营养学要求合理膳食,平衡饮食结构。会吃是指会健康地吃,吃出健康,然而现实生活中,不会吃的人很多,营养误区比比皆是。俗语说得好:“能吃能喝,未必健康;大吃大喝,身体受伤;胡吃胡喝,必定遭殃;会吃会喝,才是健康。”均衡的营养是实现理想健康的基本前提和保证。恶性肿瘤、心脑血管病、糖尿病以及骨质疏松症等慢性疾病都与营养不当有着密切关系,如不及时加以纠正,听之任之,将严重危害普通民众的身体健康,大大降低生活质量,并给社会带来沉重的疾病负担。

合理膳食的核心是营养均衡。营养素是生命的基础,是细胞生长、组织修复、抵抗力产生并维持机体正常生理功能的物质基础,它是人体正常生长、活动的源泉。一般来说,人体大约需要40余种的营养素,可分为以下7大类:水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和膳食纤维。

如果某种或某些营养素缺乏,会使机体生理功能受到影响甚至引发疾病。例如:维生素A缺乏可导致眼睛多泪、视物模糊、夜盲症、干眼炎、脱发、记忆力衰退等;维生素C缺乏可致坏血病;维生素D缺乏会使小儿患佝偻病;缺铁和叶酸可导致缺铁性贫血;缺钙则会导致骨软化症,性情不稳定,易动怒,关节痛,四肢麻木、抽筋等等。另外,营养不均衡也会导致疾病,如脂肪摄入过多,而蛋白质、B族维生素、维生素E、膳食纤维摄入偏低,易导致动脉硬化等。所以营养均衡也非常重要。

因此,我们大家都应该学习营养知识,自觉调整膳食结构,做到如下几点:①.烹调用油降下来;②粮食类主食地位涨上来;③蛋白质合理摄入不偏爱。

3. 戒烟限酒

吸烟危害健康是不争的医学结论。控制吸烟,包括防治吸烟和促进吸烟者戒烟,已经成为人群疾病预防和个体保健中最重要和实效性最强的措施。我国是世界最大的烟草生产和消费国,吸烟对民众的健康影响尤为严重。据相关调查统计显示,我国吸烟人群逾3亿,另有约7.4亿非吸烟人群长期被动吸入二手烟;每年吸烟引起的各类疾病所导致的死亡人数超百万,而现有的吸烟人群中约有一半人会因吸烟而提早死亡,吸烟者的平均寿命比非吸烟者会缩短10年以上。大量研究证明,烟草中的有害物质对健康危害巨大,如吸烟可以导致多种恶性肿瘤、慢性呼吸道疾病、肺结核、冠心病、脑卒中和外周动脉疾病、2型糖尿病等等。

反之,戒烟的益处多多:戒烟可以显著降低吸烟人群的死亡风险,吸烟者戒烟时间越长,死亡风险越低;戒烟可以大幅度降低吸烟者罹患肺癌、冠心病、慢性阻塞性肺疾病的风险,延缓上述疾病的进展和改善预后;节约下买烟的资金;保障家人免受二手烟的毒害。各年龄段戒烟均有益处。戒烟越早,获益越多,越能改善以烟导致的寿命缩短情况。无论何时戒烟,均可增加预期寿命的长度。与持续吸烟者相比,戒烟者更少伴有疾病和残疾。因此,戒比不戒好,早戒比晚戒好。

2004年,有科学家汇总过去30多年国际上发表的150多项、对象超过11.6万人的研究,证实饮酒量和心血管疾病的关系密切:与不饮酒的人群相比,每天摄取20克酒精的人群冠心病的发生率降低约20%。即适量饮酒有益健康。但是,最新的报道,适量饮酒对心血管系统的保护作用 and 机制还有待进一步深入研究,所以,并不推荐任何人出于预防心脏病的目的长期饮酒。

反观过量饮酒,首先会造成肝脏损害,长期过量饮酒者易患脂肪肝、酒精性肝病,从而导致肝硬化甚至肝癌;其次会损害消化系

统,引发消化系统炎症、溃疡和肿瘤;再次,过量饮酒可导致高血压、高脂血症和冠状动脉硬化等。因此,饮酒除了适量以外,还应注意:不要空腹饮酒,饮白酒时不喝碳酸饮料,饮酒宜慢不宜快,饮酒时应多吃些绿叶蔬菜,饮酒后应吃易消化的食物,酒后不宜饮浓茶,尿酸高者不宜饮啤酒。

1. 适量运动

早在公元前400年,古希腊医学家希波克拉底就曾提出“运动是实现健康生活的根本手段”这一著名理论。运动可以促进血液循环,增加肺活量,强健机体和身体器官,还可延缓衰老。积极参加体育活动不仅是从生理机能角度促进健康,还可以促进人际间的相互交流、沟通,释放心理压力,调节心理情绪。有研究报告表明,积极从事体能锻炼可有效降低血脂、控制血压、降低血糖、提高骨密度,同时有助于控制及治疗抑郁、焦虑等身心疾病。但是运动又是一把双刃剑,运动过度往往给个体健康带来损害,古人云:“适者寿。”凡事都要有个度,不过分,不走极端。要做到有恒、有序(循序渐进)、有度,不能操之过急,否则会适得其反。运动过度常见的问题有:膝关节损伤、肩关节软组织损伤、踝关节损伤、免疫功能抑制等。

那么,何时运动比较好呢?按照生物钟规律,人体状态最差的时候是凌晨6点到9点。空气质量也不好,植物夜间没有光合作用,不会产生新鲜氧气,这时做户外运动弊多利少。科学家证实,人体在下午4点以后,血液循环、器官功能都达到最活跃状态,其次为上午10点以后。如果能在这2个时间段到户外运动就很理想了。

人的每一天,不能只是三饱一倒,吃了就睡。那样既失去了生活的意义,也失去了健康的体魄。只要有运动观念,持之以恒,量力而行,就会终身受益。运动是现代生活的重要组成部分,生命在于运动,适量运动,健康长寿。

(三)

健康素养

JIANKANGSUYANG

WHO于2010年将“健康素养”定义为:人们获取、理解、实践健康信息和服务,并利用这些信息和服务做出正确的判断和决定,促进自身健康的能力。由此可见,一个具有较高健康素养的人,应该具备以下5点:①具有主动学习健康知识的意识;②能够熟练阅读、收听或收看并理解健康教育宣传材料;③能够从健康教育信息中获得促进健康的技能;④能够判断哪些事物、行为或活动是对健康有害的;⑤能够正确地选择有利于自身健康的服务。

健康素养可以分为功能性健康素养、互动性健康素养和评判性健康素养。功能性健康素养主要指读书、交流、识数等与获取健康信息或服务等密切相关的基本能力,如能看懂体检预约单、顺利完成检查和看懂24小时制时钟;互动性健康素养主要指日常生活中通过各种传播方式,积极寻求获得健康信息并应用新知识改变健康状况的能力;评判性健康素养主要指对获取的健康信息加以分析判断,并根据自己的实际情况将健康知识运用到日常事件和生活中的能力。

2008年卫生部组织相关专家,启动“中国公民健康素养促进行动”,并出版了《健康66条——中国公民健康素养读本》,于2015年进行了修订。读本详细阐述了健康素养的内涵和外延,现摘要如表1-1:

表 1-1 健康 66 条纲要

1. 基本知识和理念	2. 健康生活方式与行为	3. 基本技能
(1) 健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而且是身体、心理和社会适应的完好状态。 (2) 每个人都要维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身健康。 (3) 环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。 (4) 无偿献血,助人利己。 (5) 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。 (6) 定期进行健康体检。 (7) 成年人的正常血压为收缩压≥ 90 mmHg 且< 140 mmHg,舒张压≥ 60 mmHg 且< 90 mmHg;腋下体温$36 \sim 37^{\circ}\text{C}$;平静呼吸$16 \sim 20$次/分;心率$60 \sim 100$次/分。 (8) 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,儿童出生后应按免疫规划程序接种疫苗。 (9) 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。 (10) 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。 (11) 肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫核传播;出现咳嗽、咳痰 2 周以上,或痰中带血,应及时检查是否得了肺结核。	(1) 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。 (2) 保持正常体重,避免超重与肥胖。 (3) 膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配。 (4) 提倡每天食用奶类、豆类及其制品。 (5) 膳食要清淡,要少油少盐,食用合格碘盐。 (6) 讲究饮水卫生,每天适量饮水。 (7) 生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。(8) 成年人每日应进行$6 \sim 10$千步当量的身体活动,动则有益,贵在坚持。 (9) 吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病,吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少 10 年。 (10) “低焦油卷烟”“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害,反而容易诱导吸烟,影响吸烟者戒烟。 (11) 任何年龄戒烟均可获益,戒烟越早越好,戒烟门诊可提供专业戒烟服务。	(1) 关注健康信息,能够获得、理解、甄别、应用健康信息。 (2) 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。 (3) 会识别常见的危险标识,如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等,远离危险物。 (4) 会测量脉搏和腋下体温。 (5) 会正确使用安全套,减少感染艾滋病、性病的危险,防止意外怀孕。 (6) 妥善存放和正确使用农药等有毒物品,谨防儿童接触。 (7) 寻求紧急医疗救助时拨打 120,寻求健康咨询服务时拨打 12320。 (8) 发生创伤出血量较多时,应当立即止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。 (9) 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,会进行心肺复苏。 (10) 抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。 (11) 发生火灾时,用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生;拨打火警电话 119。 (12) 发生地震时,选择正确避震方式,震后立即开展自救互救。

1. 基本知识和理念	2. 健康生活方式与行为	3. 基本技能
(12) 坚持规范治疗, 绝大部分肺结核病人能够治愈, 并能有效预防耐药结核病。 (13) 在血吸虫病流行区, 应尽量避免接触疫水; 接触疫水后, 应及时进行检查或接受预防性治疗。 (14) 家养犬、猫应接种狂犬病疫苗; 人被犬、猫抓伤、咬伤后, 应立即冲洗伤口, 并尽快注射狂犬病免疫球蛋白(或血清)和狂犬病疫苗。 (15) 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。 (16) 发现病死禽畜要报告, 不加工、不食用病死禽畜, 不食用国家保护的野生动物。 (17) 关注血压变化, 控制高血压危险因素, 高血压患者要学会疾病自我管理。 (18) 关注血糖变化, 控制糖尿病危险因素, 糖尿病患者应加强自我管理。 (19) 积极参加癌症筛查, 及早发现癌症和癌前病变。 (20) 每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪, 正确认识抑郁症和焦虑症。 (21) 关爱老年人, 预防老年人跌倒, 识别老年痴呆。 (22) 选择安全、高效的避孕措施, 减少人工流产, 关爱妇女生殖健康。 (23) 保健食品不是药品, 正确选用保健食品。 (24) 劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危险因素, 遵守操作规程, 注意个人防护, 避免职业伤害。 (25) 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。	(12) 少饮酒, 不酗酒, 戒酒需要医学专业指导。 (13) 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物, 预防药物依赖。 (14) 拒绝毒品。 (15) 劳逸结合, 每天保证 7~8 小时睡眠。 (16) 应该重视和维护心理健康, 遇到心理问题时应主动寻求帮助。 (17) 勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口, 不共用毛巾和洗漱用品。 (18) 根据天气变化和空气质量, 适时开窗通风, 保持室内空气流通。 (19) 不在公共场所吸烟、吐痰、咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。 (20) 农村使用卫生厕所, 管理好人畜粪便。 (21) 科学就医, 及时就诊, 遵医嘱治疗, 理性对待诊疗结果。 (22) 合理用药, 能口服不肌注, 能肌注不输液, 在医生指导下使用抗生素。 (23) 戴头盔、系安全带, 不超速、不酒驾、不疲劳驾驶, 减少道路交通事故伤害。 (24) 加强看护, 避免儿童接近危险水域, 预防溺水。 (25) 冬季取暖注意通风, 谨防煤气中毒。	

(四)

所谓“健商”

SUOWEI GIANSHANG

健商(HQ, Health Quotient)是健康商数的缩写,它反映了一个人的健康才智,是评估个体健康的新方法。这个概念由加拿大籍华人、哈佛大学医学博士谢华真教授在总结现代保健医学,融合传统医学精粹的基础之上于2001年首次提出的。健商是一个以现代科学引证和健康知识为基础的、全面综合的、验证严明的、内容广博的健康概念。从健商的角度阐述,健康状况良好是指人身体、精神、情感、信仰、生活环境和社会环境上的状况良好,它包含了人类所有生存因素上的健康,也指生命质量的状态良好。健商强调身心关联是建立完善的自我保健的基础。有健康的精神意识,神情轻松从容,心境平和,人就更为健康。科学研究业已发现,对生活充满信心和信仰坚定的人常常是我们当中最健康的人。

身体健康是每个人最值得拥有的财富,它胜过银行里有取之不尽用之不竭的存款。人人都知道在生活中应该省吃俭用,精打细算,拼命工作,花费心思,抓住机遇,才可能拥有一笔可观的存款。但是我们有没有仔细想过,为了自己的身心健康,每个人付出过多少时间?花费过多少心思?在身体尚未出现病痛之前,我们总是想当然地以为健康是不需要呵护的。健商的意义在于,明确我们对健康的主宰权,而不是把一切交给所谓“专家”来处理。在现代医疗

中,我们过于依赖药物、外科手术和某些治疗方法,而忽略了自我保健是另一种重要手段。殊不知,人们在健康的生活经历、个人信念和天生的抵抗力的基础上累积起来的自我保健能力才是最强大、最容易利用的。

健康首先取决于自己,珍惜生命从提高健商开始。一个人光有智商是不够的,人生的成功是其综合素质保证下的成功,智商、情商和健商,一个都不能少。其中,健商是人生一切的保证,因为没有健康作为人生的基础,什么都无从谈起。没有健商意识,没有良好的身体,即使事业再辉煌,终是白忙一场。因此,要正确处理好这三个“商”的辩证关系。树立确保一生健康的思想意识,不做现代社会的“健盲”。

健康回眸

1. 健康的定义是在身体上,心理上和社会上达到的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。
2. 健康四要素指心理平衡、合理膳食、适量运动、戒烟限酒。
3. 健康素养的定义是人们获取、理解、实践健康信息和服务,并利用这些信息和服务做出正确的判断和决定,促进自身健康的能力。
4. 健商指一个人的健康智慧及其对健康的态度,从一个人已具备和应具备的健康意识、健康知识和健康能力这三个方面考察。

二 远离健康杀手

- (一)慢病高危是祸首
- (二)高危因素的甄别
- (三)读懂健康红绿灯

身心疲乏是一种危机状态,它是健康的主要杀手。

——编者

健·康·点·击

关注慢性病,提高生活质量!

2015年国家卫计委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015)》显示:2012年全国18岁及以上成人高血压患病率为25.2%,糖尿病患病率为9.7%,与2002年相比,患病率呈上升趋势。40岁及以上人群慢性阻塞性肺病患病率为9.9%。根据2013年全国肿瘤登记结果分析,我国癌症发病率为235/10万,肺癌和乳腺癌分别位居男、女性发病首位,十年来我国癌症发病率呈上升趋势。

同时,2012年全国居民慢性病死亡率为533/10万,占总死亡人数的86.6%。心脑血管病、癌症和慢性呼吸系统疾病为主要死因,占总死亡的79.4%,其中心脑血管病死亡率为271.8/10万,癌症死亡率为144.3/10万(前五位分别是肺癌、肝癌、胃癌、食道癌、结、直肠癌),慢性呼吸系统疾病死亡率为68/10万。

随着人们生活质量和保健水平不断提高,人均预期寿命不断增长,老年人口数量不断增加,我国慢性病患者的基数也在不断扩大,但我们也应该清醒地认识到个人不健康的生活方式对慢性病发病所带来的影响,综合考虑人口老龄化等社会因素和吸烟等危险因素现状及变化趋势,我国慢性病的总体防控形势依然严峻,防控工作仍面临着巨大挑战。而通过改变个人不良生活方式,减少慢性病高危因素,是慢性病防控工作的重中之重。

(一)

慢性病高危是祸首

MANXINGBING GAOWEI SHI HUOSHOU

慢性病为慢性非传染性疾病的简称,是指病程为长期,很难或几乎不能治愈的疾病。主要包括心脏病、脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、慢性肺部疾患、肝肾疾病等。其中心脑血管病、癌症、糖尿病和慢性呼吸系统疾病等慢性病发病广、致残致死率高,严重危害人群健康,给个人、家庭和社会带来沉重负担。慢性病的患病、死亡与经济、社会、人口、行为、环境等因素密切相关。伴随工业化、城镇化、老龄化进程加快,我国慢性病发病人数快速上升,已成为重大的公共卫生问题,是群众因病致贫返贫的重要原因,若不及时有效控制,将带来严重的社会经济问题。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2015)》还显示:我国现有吸烟人数超过3亿,15岁以上人群吸烟率为28.1%,其中男性吸烟率高达52.9%,非吸烟者中暴露于二手烟的比例为72.4%。2012年全国18岁及以上成人的人均年酒精摄入量为3升,饮酒者中有害饮酒率为9.3%,其中男性为11.1%。成人经常锻炼率为18.7%。吸烟、过量饮酒、体力活动不足和高盐高脂饮食是慢性病发生、发展的主要行为危险因素。经济社会快速发展和社会转型给人们带来的工作、生活压力,对健康造成的影响也不容忽视。

1. 吸烟的危害

吸烟有一定的社会性,在社交中具有一定的社会功能,但同时又可能诱发多种疾病,对个体及他人健康带来极大危害。

(1) 致癌作用。

烟草中含有 5000 多种化合物,其中 73 种对实验动物和人类具有致癌性。且吸烟可降低自然杀伤细胞的活性,从而削弱机体对肿瘤细胞生长的监视、杀伤和清除功能,这进一步解释了为什么吸烟是多种癌症发生的高危因素。

吸烟是肺癌的重要致病因素之一,同时,研究发现了吸烟引起肺癌的关键炎症因子。相关数据显示,每年近 160 万肺癌死亡病例中有 90% 为吸烟引起。此外,吸烟与喉癌、膀胱癌、唇癌、舌癌、口腔癌、食道癌、胃癌、结肠癌、胰腺癌、肾癌和子宫颈癌的发生都有一定关系。临床研究和动物实验表明,烟雾中的致癌物质还能通过胎盘影响胎儿,致使其子代的癌症发病率显著增高。

(2) 对心脑血管的影响。

吸烟是许多心脑血管疾病的主要危险因素,吸烟者的冠心病、高血压病、脑血管病及周围血管病的发病率均明显升高。烟雾中的尼古丁和一氧化碳是公认的引起冠状动脉粥样硬化的主要有害因素。

吸烟可损伤血管内皮细胞,并引起血清高密度脂蛋白胆固醇降低,低密度脂蛋白胆固醇升高,前列腺素水平降低,从而引起周围血管及冠状动脉收缩、管壁变厚、管腔狭窄和血流减慢,造成心肌缺氧。尼古丁又可促使血小板聚集;烟雾中的一氧化碳与血红蛋白结合形成碳氧血红蛋白,影响红细胞的携氧能力,造成组织缺氧,从而诱发冠状动脉痉挛。组织缺氧会造成代偿性红细胞增多症,使血黏滞度增高。此外,吸烟可使血浆纤维蛋白原水平增加,导致凝血系统功能紊乱;吸烟还可影响花生四烯酸的代谢,使前列腺素生成减

少,血栓素 A2 相对增加,从而使血管收缩,血小板聚集性增加。以上这些都可能促进冠心病的发生和发展。由于心肌缺氧,使心肌应激性增强,心室颤动阈值下降,所以有冠心病的吸烟者更易发生心律不齐,发生猝死的危险性增高。

(3)对呼吸道的影响。

吸烟是慢性支气管炎、肺气肿和慢性气道阻塞的主要诱因之一。长期吸烟可使支气管黏膜的纤毛受损、变短,影响纤毛的清除功能。此外,黏膜下腺体增生、肥大,黏液分泌增多,成分也有改变,容易阻塞细支气管。

(4)对消化道的的影响。

吸烟可引起胃酸分泌增加,并能抑制胰腺分泌碳酸氢钠,致使十二指肠酸负荷增加,诱发溃疡。烟草中烟碱可使幽门括约肌张力降低,使胆汁易于返流,从而削弱胃、十二指肠黏膜的防御因子,促使慢性炎症及溃疡发生,并使原有溃疡延迟愈合。此外,吸烟可降低食管下括约肌的张力,易造成返流性食管炎。

(5)对生殖健康的影响黏

烟草中的尼古丁有抑制性激素分泌及杀伤精子的作用,同时烟草毒素可阻碍精子和卵子的结合,会大大降低妇女的受孕机会。烟草更易影响生理,女性会出现月经紊乱、流产、绝经提前等症状,并使绝经后的骨质疏松症状更加严重。

(6)被动吸烟同样有危害。

被动吸烟是指生活和工作在吸烟者周围的人们,不自觉地吸进烟雾尘粒和各种有毒物质。被动吸烟者所吸入的有害物质浓度并不比吸烟者低,吸烟者吐出的冷烟雾中,烟焦油含量比吸烟者吸入的热烟雾中的多1倍,苯并芘多2倍,一氧化碳多4倍。

2. 过量饮酒的危害

酒的主要成分是酒精,化学名叫乙醇。酒精对人的损害,最重要的是中枢神经系统。它使神经系统从兴奋到高度抑制,严重破坏神经系统的正常功能。

(1)引起人体营养素缺乏。

①蛋白质、脂肪、糖的缺乏。酒能使胃蠕动能力降低,造成继发性恶心,使嗜酒者丧失食欲,减少进食量。

②蛋白质的消化率下降。长期嗜酒者会引发萎缩性胃炎,其胃酸及胃蛋白酶也都低于正常人。

③多种维生素的缺乏。饮酒最容易造成的是叶酸缺乏,其次为维生素B1、烟酸及维生素B6的缺乏。临床表现主要有神经疾病、舌炎、贫血和细胞减少等。

④钙、镁、锌等元素缺乏。一方面,由于酒精影响小肠的功能且对消化腺体存在损害,常可出现脂肪痢,从排便中同时损失多种无机盐,也可使无机盐从肾的排泄增多;另一方面,嗜酒者从饮食中获得的无机盐的量减少,可使血液中锌、铜、镁等的水平下降。

(2)损害肝脏。

酒精的代谢主要是在肝脏内进行的,大约90%~95%的酒精都要通过肝脏代谢。因此,饮酒对肝脏的损害特别大。酒精能损伤肝细胞,引起肝病变。连续过量饮酒者易患脂肪肝、酒精性肝炎,进而可发展为酒精性肝硬化,最后可导致肝癌。

(3)损害消化系统。

酒精能刺激食道和胃黏膜,引起消化道黏膜充血、水肿,导致食道炎、胃炎、胃及十二指肠溃疡等。过量饮酒是导致某些消化系统癌症的因素之一。

(4)导致高血压、高血脂症和冠状动脉硬化。

酒精可使血液中的胆固醇和甘油三酯升高,从而发生高血脂症

或导致冠状动脉硬化。血液中的脂质沉积在血管壁上,使血管腔变小引起高血压,血压升高有诱发中风的风险。长期过量饮酒可使心肌发生脂肪变性,减小心脏的弹性收缩力,影响心脏的正常功能。

(5)诱发事故和暴力行为。

长期饮酒者的中枢神经系统往往处于慢性乙醇中毒状态,有的发展为酒精中毒性精神病和酒毒性幻觉症。患者时有伤人、毁物等行为。酒精能使人失去自控能力,有增加事故和暴力行为的危险。

(6)导致贫血。

酒精等毒性物质被吸收入血液后,能刺激、侵蚀红细胞及其他血细胞的细胞膜,会引起血细胞萎缩、破裂、溶解,数量不断减少,并能导致血细胞制造障碍,从而造成严重贫血。

(7)导致肥胖。

酒精热量较高,进入人体后首先被吸收、氧化,使与酒同时或酒后吃下的食物不能及时地消化和利用,便在体内被转化为脂肪储存起来。

(8)降低人体免疫力。

酒精可侵害机体防御体系中的吞噬细胞、免疫因子和抗体,致使人体免疫功能减弱,容易发生感染,引起溶血。

(9)诱发胎儿先天性畸形

孕妇饮酒,酒精可能通过胎盘进入胎儿体内直接毒害胎儿,阻碍胎儿脑细胞的分裂。男性长期饮酒会出现睾丸萎缩,导致精液的质量下降。

3.高盐高脂饮食的危害

众所周知,高盐饮食不仅可以升高血压,同时还会使血浆胆固醇升高,促进动脉粥样硬化的生成。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》,18岁以上成人每天钠的适宜摄入量为2200 mg(约为6

g食盐),世界卫生组织推荐非高血压糖尿病患者每天不超过5 g,高血压患者每天不超过3 g,糖尿病合并高血压患者每天不超过2 g。当人体摄入过多的钠后,就会造成体内水钠潴留,导致血管平滑肌肿胀,管壁变细,对血管壁的侧压力增加,血压即会升高。而高血压前期会引起眩晕、心悸气短、失眠、手指及脚趾麻木等肢体麻木症状,后期则会对血管、心脏及肾脏等重要器官引起危害,从而引发严重的并发症。高血压病的主要并发症是脑血管疾病,其次为肾脏病及猝死等。

高脂饮食是指摄入过多的脂肪含量高的食品,例如油炸食品、肥肉、动物内脏、奶油制品,以及植物中的核桃、芝麻、花生等。脂肪可帮助人们保持体温、保持健康的皮肤和头发,对促进健康细胞功能的发挥起着重要的作用,同时也是大脑发育和肝脏生产胆固醇所必需的。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》,18岁以上成人每天脂肪的推荐摄入量应占推荐摄入总能量的20%~30%。但长期食用高脂肪食品,体内的脂肪水平则会超过正常水平,若不能及时消耗多余脂肪,则会产生一些健康问题。例如肥胖、高血脂、高血压等代谢紊乱性心脑血管类疾病;甚至引起血栓堵塞血管,使管腔变细变窄,导致心肌缺血,可能发生心绞痛或心肌梗死;还可引起直肠癌、回肠癌等多种癌症的发生。

4. 体力活动不足的危害

体力活动是指任何由骨骼肌收缩引起的导致能量消耗的身体运动,体力活动是影响健康的重要因素。增加体力活动量对于降低各种疾病的风险发挥了十分重要的作用。静坐少动、体力活动不足的生活方式会造成严重的健康危害。研究表明,体力活动不足是心血管病和其他慢性疾病的风险因素,这些慢性疾病包括糖尿病、癌症(结肠癌和乳腺癌)、肥胖、高血压、骨和关节疾病(骨质疏松和骨

关节炎)以及抑郁症等。

5. 工作生活压力的危害

随着人们工作和社会生活节奏的不断加快,超负荷的工作压力都市白领群体在社会整体节奏迅速加快的同时,更容易被高强度的工作压力所困。许多人长期处于高度紧张的状态下,且常常得不到及时的放松调适,久而久之便会产生焦虑不安、精神抑郁等症状,重则诱发心理障碍或精神疾病。此外,工作压力过大会影响人体的脂肪代谢,最终导致血液中低密度脂蛋白含量过高,引发心脏病。同时,工作压力大不仅会让人们疲劳、紧张、脾气暴躁,还可能导致糖尿病患病率提高45%,中风、失明和截肢的患病率风险也会同步提高。

(二)

高危因素的甄别

GAOWEI YINSU DE ZHENBIE

2012年全国18岁及以上成人高血压患病率为25.2%,糖尿病患者率为9.7%,与2002年相比,患病率呈上升趋势。与此同时,全国18岁及以上成人超重率和肥胖率比2002年分别上升了7.3和4.8个百分点,6~17岁儿童青少年超重率和肥胖率比2002年分别上升了5.1和4.3个百分点。高血压、高血脂、糖尿病、超重肥胖是健康的四大敌人。

1. 高血压

(1)高血压是指在未用抗高血压药的情况下,非同日3次测量,收缩压大于140 mmHg汞柱和(或)舒张压大于90 mmHg,可诊断为高血压。患者既往有高血压史,目前正在服用抗高血压药,血压虽低于140/90mmHg,也应诊断为高血压。

(2)高血压的危险人群包括:有高血压家族史者;体重超重或肥胖者;吃盐过多者;大量饮酒者;膳食中动物脂肪过多、黄油和奶油过多,花生油、大豆油、橄榄油、核桃油、茶油不足者;吸烟者;从事注意力高度集中、精神紧张又缺少体力活动的工作者;中老年人;有妊娠高血压史者;血脂异常者;糖尿病患者等。

2. 高血脂

(1) 高血脂是指当血浆中一种或多种脂质成分异常增高,并引起一系列临床病理变化的病症,称为高脂血症。其化验结果显示:血清中总胆固醇(TC)、甘油三酯(Tg)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平单项或多项升高。

(2) 高脂血症的危险人群包括:肥胖者;年龄在45岁以上的男性,50岁以上的女性;脑力劳动者;长期大量饮酒者;缺乏运动者;吸烟者;长期睡眠不佳、精神经常紧张、忧虑者。

3. 糖尿病

(1) 糖尿病是指一组以慢性血清葡萄糖(简称“血糖”)水平增高为特征的代谢性疾病,是由于胰岛素分泌不足引起葡萄糖的利用和贮存受到影响,导致血液中葡萄糖浓度升高造成的,当血糖浓度超过一定水平时,多余的葡萄糖通过肾脏排出体外,便会出现尿糖阳性,故称糖尿病。

(2) 糖尿病的危险人群包括:空腹血糖过高和糖耐量减退者;年龄超过45岁者;肥胖和超重者;有生育巨大胎儿(出生体重等于或大于4 kg)史者;有糖尿病或肥胖家族史者。

4. 超重与肥胖

(1) 超重与肥胖是指机体脂肪组织的量过多和脂肪组织与其他软组织的比例过高。表现为体重超过相应的正常体重及由此引起的一系列临床症状。体重指数(BMI)=体重(kg)/身高的平方(m^2)。按照我国的判定标准,BMI ≥ 24 即为超重,BMI ≥ 28 为肥胖。

(2) 超重与肥胖的危险人群包括:小学生、中老年人、女性和脑力劳动者。

(三)

读懂健康红绿灯

DUDONG HIAN'ANG HONGLUDENG

临床上存在有一组以疲乏无力、精力不够、肌肉关节酸痛、心悸胸闷、头晕头痛、记忆力下降、学习困难、睡眠异常、情绪低落、烦躁不安、人际关系紧张、社会交往困难等种种躯体或心理不适为主诉就诊的人群,通过现代的仪器或方法检测却未发现阳性指标,或者虽有部分指标的改变,但尚未达到疾病的诊断标准。这种处于健康和疾病之间的状态,在20世纪80年代被苏联学者N.布赫曼教授称为“第三状态”。20世纪90年代初期,我国学者王育学提出用“亚健康”一词来指代这种“第三状态”,即指人的身心处于疾病与健康之间的一种心理,呈现力不从心和对外界适应力降低的一种生理状态,并把这种状态称之为“亚健康状态”。

亚健康的概念对应于世界卫生组织对健康及疾病概念的界定,此概念的提出源于高节奏生活带来的机体与心理的反应及人们对生活质量的重视。

世界卫生组织提出的有关健康的概念为:“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱,而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”随着社会竞争的日趋激烈,生活节奏的逐步加快及居住环境的污染等,人们承受的压力越来越大,处于亚健康状态的人越来越多,严重影响了人们的生活质量。“亚健康状态”是一种动态的

变化状态,处于亚健康的患者不能达到健康的标准,表现为一定时间的活力下降、功能和适应能力减退的症状,但若处于亚健康状态的人能及时进行自我疏导,则会走出亚健康阴影,如果任其发展,则会转成疾病。

人体出现“亚健康状态”时,常常有以下表现:

(1)心病不安,惊悸少眠:主要表现为心慌气短,胸闷憋气,心烦意乱,惶惶无措,夜寐不安,多梦纷纭。

(2)汗出津津,经常感冒:经常自汗、盗汗、出虚汗,自己稍不注意就感冒,怕冷。

(3)舌赤苔垢,口苦便燥:舌尖发红,舌苔厚腻,口苦、咽干,大便干燥、小便短赤等。

(4)面色有滞,目围灰暗:面色无华,憔悴;双目周围,特别是眼下灰暗发青。

(5)四肢发胀,目下卧蚕:有些中老年妇女,晨起或劳累后足踝及小腿肿胀,下眼皮肿胀、下垂。

(6)指甲成像,变化异常:如指甲出现卷如葱管、相似蒜头、剥如竹笋、枯似鱼鳞、曲类鹰爪、塌同瘪螺、月痕不齐、峰突凹残、甲面白点等,均为甲象异常,病位或在脏腑、或累及经络、营卫阻滞。

(7)潮前胸胀,乳生结节:妇女在月经到来前两三天,四肢发胀、胸部胀满、胸胁串痛,妇科检查,乳房常有硬结,应给予特别重视。

(8)口吐黏物,呃逆胀满:常有胸腹胀满、大便黏滞不畅、肛门湿热之感,食生冷干硬食物常感胃部不适,口中黏滞不爽,吐之为快。重时,晨起非吐不可,进行性加重。此时,应及时检查是否胃部、食道有占位性病变。

(9)体温异常,倦怠无力:下午体温常常 $37-3^{\circ}\text{C}$,手心热、口干、全身倦怠无力,应到医院检查是否有结核等。

(10)视力模糊,头胀头疼:平时视力正常,突感视力下降(非眼

镜度数不适),且伴有目胀、头疼,此时千万不可大意,应及时到医院检查是否有颅内占位性病变。

健康回眸

1. 慢性病是指病程为长期,很难或几乎不能治愈的疾病。主要包括心脏病、脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、慢性肺部疾患、肝肾疾病等。

2. 慢性病受经济社会、生态环境、生活方式、遗传等多种因素影响,高血压、高血脂、高血糖、超重肥胖、吸烟、不健康饮食、缺乏运动、过量饮酒是慢性病的重要危险因素。

3. 亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态,表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状,但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。

三

生活方式与健康

- (一)现代生活方式中的健康隐患
- (二)现代生活方式病
- (三)疲劳、神经衰弱及神经官能症
- (四)常见疾病的早期信号



健康的四大基石——合理膳食,适量运动,戒烟限酒,
心理平衡。

健·康·点·击

2012年,相关研究对“中国长寿之乡”山东省文登市不同乡镇的100户常住人口中百位健康的长寿老人[男25例,女75例,年龄94~104岁,平均 (97.0 ± 2.0) 岁]进行了问卷调查。问卷调查表包括健康状况、心理状况、运动锻炼情况、烟酒嗜好、家庭情况等38项内容。结果分析表明,健康长寿老人具有以下规律:①生活有规律,早睡早起,睡眠时间充足,睡眠质量佳;②生活方式良好,无不良生活习惯,戒烟限酒,积极锻炼身体,参加娱乐活动等;③坚持体力劳动,独立有自理能力;④对生活满意度高,知足,心态平和,无明显大起大落情绪波动,性格开朗乐观;⑤家庭关系和睦,居住条件较好,经济医疗有保障,生活有子女照顾;⑥生活方式及饮食结构健康,可有效预防心脑血管及恶性肿瘤等重大疾病。由此可见,良好的生活方式是保持健康、维护健康的法宝。

(一)

现代生活方式中的健康隐患

XIANDAOSHENGHUOFANGSHIAHONG DI

生活方式主要是指在一定的历史时期和社会文化条件下,各个民族、阶级、社会群体的生活习惯和行为习惯,主要包括人们的衣、食、住、行等物质生活方式和精神生活层面的价值观、道德观、审美观,以及与这些方式相关的方面。21世纪,社会与科技飞速发展,现代人的生活方式也随之发生着巨大的变化。为了更好地生活,人们努力奋斗,不断创新,可当人们积极追求着更加安逸舒适的生活,紧随时尚步伐的同时,却不知道,我们的健康正受到威胁。

1. 衣着打扮

现今社会,衣服的作用早已不再单单是为了御寒了,更多的则是为了体现个人风采与品位。为了使身材看起来更加婀娜,委屈一下自己,紧一紧、冷一冷都不会是什么问题。当你已经习以为常的时候,健康却在为你买单。

(1) 紧身牛仔裤在修身的同时也带来了腹胀、消化不良、下肢血液循环不良、腰背部疼痛、阴道炎、尿路感染等健康隐患。

(2) 很多时候,风度和温度无法兼顾,凛冽寒风中,羊毛袜配超短裙,一个冬天下来,极有可能出现严重的关节炎,即便在炎炎夏日,穿着吊带衫、超短裙长期呆在空调房里也会引起肩膀及膝盖的

酸痛。

(3) 塑身衣穿得过紧或时间过长,就会引起神经压迫和消化问题。上腹部的塑身衣在一定程度上还会阻碍呼吸时肺部的充分扩张。

(4) 过紧的衬衣领口和领带会减少流向大脑的血液并增加眼压(眼压增加是青光眼的一种致病因素),同时还会降低颈椎活动度,导致肩背部肌肉压力增加。

(5) 不合适的内衣也存在不少健康隐患,如胸罩过大无法起到支撑作用,从而导致乳房及背部劳损,太紧则可能会导致胸廓扩张受限。

(6) 另外,衣服的质地和清洁剂的使用也与皮肤健康息息相关,相比各类羊毛、棉和丝绸,合成纤维和混合纤维会更容易导致过敏,衣物上可能含有甲醛的染料、衣物柔顺剂和免烫整理剂也可引起皮疹及其他过敏反应。

(7) 鞋跟高度超过5厘米的高跟鞋一直与拇指肿胀、锤状趾、应力性骨折和踝关节扭伤等病症密切相关;平底但鞋底硬度大的鞋子如松糕鞋、雪地靴等因为缺乏对足弓的足够支撑,足中部稳定性低,扁平的鞋底使足弓也受到较大冲击,易导致髌关节和踝关节以及跟腱疲劳和病变,夹脚拖鞋刺激脚掌上的神经,容易形成“爪形足”。

2. 饮食习惯

中国美食风味多样、精致细腻。随着生活水平的不断提高,人们对食物的要求也愈加精益求精,但当下人们的饮食习惯仍存在不少健康隐患。

(1) 吃得过咸及食用味精过多,使得人体对钠的摄入量过多,明显增加了高血压等心脑血管疾病的发病及死亡风险。

(2) 喜欢吃胆固醇含量较多的动物内脏及脂肪含量较高的红肉

(猪、牛、羊肉等),长时间高脂饮食不仅会使人出现肥胖,导致高血压、冠心病、脑梗塞等心脑血管疾病,亦可诱发胆囊结石、胆囊炎、胰腺炎等消化系统疾病。

(3)喜欢吃腌制食品,进食过多腌制食品不仅增加了钠盐的摄入量,同时由于腌制食品中含有较多的亚硝酸盐,增加了癌症的发病机会。

(4)喜欢吃各种卤制品:制作卤制品时会加入大量的肉桂、八角、茴香、丁香、花椒等香料,不但容易上火,而且由于其中含有一定量的黄樟素,有一定的诱变性和毒性,容易致癌。

(5)三餐不规律、进食过快、暴饮暴食等,容易引发胃炎、消化道溃疡、消化道恶性肿瘤等疾病。

(6)食品污染、环境的污染及食品添加剂的滥用使得食品的营养价值及卫生安全大大降低,严重威胁着人们的饮食健康。

3. 居住环境

不知从何时起,我们的居住环境也不再那么适宜,森林的滥砍滥伐,污水废气随意排放,天空已不再洁净,空气不再清新,这些会对我们的健康造成哪些影响呢?

(1)空气污染:近年来,雾霾、PM_{2.5}等词语已经造成了民众心里挥之不去的阴影,这些大气污染物主要通过呼吸道进入人体内,对人体健康危害很大,主要表现为呼吸道疾病和生理功能障碍,同时眼鼻等组织受到刺激也易患病。2013年发表在《美国国家科学院院刊》的一篇论文指出:中国空气污染,或许将使我国北方居民平均寿命缩短5.5年,并且会导致更多人群罹患肺癌、心脏病和脑卒中。

(2)水源污染:随着工业的进步,日趋严重的水污染已经对人们的健康构成了重大威胁,据世界权威机构调查,在发展中国家,各类

疾病中有8%的疾病传播途径是饮用不卫生水,全球每年因饮用不卫生水造成至少2000万人死亡。

(3)噪声污染:噪声使人紧张,心情烦躁,注意力难以集中,长期处于噪声环境下不仅损伤听力、降低睡眠质量,还会诱发消化道溃疡、内分泌功能紊乱等多种疾病。

(4)室内装修污染:2012年5月,据中国室内装饰协会室内环境检测中心调查统计,中国每年由室内空气污染引起的死亡人数达11.1万人。油漆、胶合板、刨花板、泡沫填料、内墙涂料、塑料贴面、黏合剂等室内装修材料均含有甲醛、苯、氨、甲苯等有机挥发物,这些有机挥发物会持续性释放出大量有毒气体,其中甲醛的持续挥发周期一般持续3至8年,高浓度甲醛对神经系统、免疫系统、肝脏等都有毒害,更有致畸、致癌作用。

(5)其他:另外,房屋的设计对健康也有所影响,采光不足、通风不良、空气不流通、潮湿等情况也对居住其中的人们的身心健康有一定影响。

4. 生活方式

现代人的生活丰富多彩,在这背后却隐藏着许多健康隐患。

(1)嗜好烟酒:长期大量吸烟会促进大动脉粥样硬化,小动脉内膜增厚。烟雾中的化学物质不仅会致癌,还会破坏气管壁上的绒毛,使黏液分泌增加,导致肺部疾病发病率增高。大量饮酒可增加冠心病、高血压、糖尿病的发病率,过度饮酒会引起酒精性肝硬化,酒精还会刺激消化系统,引起食管炎、胃炎、消化道溃疡等,暴饮狂饮还会诱发急性胰腺炎,严重者危及生命。烟酒齐下更是加倍损害健康的嗜好,研究表明,尼古丁可降低血液中的酒精浓度,使酗酒者更易酗酒,但其无法减少酒精分解时产生的乙醛,还大大增加了乙醛对心脑血管和肝脏的损害。

(2)缺乏锻炼:世界卫生组织官员菲利普·德苏托·巴雷特指出:缺乏锻炼主要是指不能保证最低限度的体育锻炼,即成人每周150分钟的适度有氧运动或75分钟的剧烈有氧运动,也可两者结合达到相同水平。缺乏锻炼对健康的不良影响十分长久,例如引发肥胖、心脑血管疾病、免疫力下降等。世界卫生组织2013年6月发布的简报指出,缺乏锻炼已成为全球第四大死亡风险因素。据估算,目前每年全世界因缺乏锻炼而致死的人数高达320万人,且近10年间增长迅速。

(3)久坐:对现在的上班族而言,除了睡觉,大多数时间就是坐着,而久坐不仅会导致肩颈不适,引起或加重腰椎、颈椎疾病,还可导致痔疮加重、大便出血、膀胱功能失常等,另外,因为久坐可使人的脑供血不足,导致脑供氧和营养物质减少,加重人体乏力、失眠、记忆力减退并增大患老年性痴呆症的可能性。

(4)睡眠亏欠:对于现在大部分年轻人来说,夜晚才是其灵魂所在,但睡眠的缺乏不仅使人精神疲惫、记忆力下降、肤色暗淡、情绪控制力下降,长期的睡眠缺乏还会大大提高中风、肥胖、心血管疾病、糖尿病的危险。《睡眠》杂志刊登了一项涉及1741名男女参试者的为期10~14年的研究发现,男性每晚睡眠少于6小时会明显导致死亡率升高。

(5)网瘾:随着通信技术和社交网络的飞速发展,互联网成为我们生活中日益重要的组成部分。友邦保险发布2013年健康生活指数报告表明,73%的中国内地受访者承认在网络上耗费更多时间并逐渐成瘾。同时,超过八成的中国内地受访者认同上网时间太多会造成不良坐姿(83%),使人们无法获得充分的锻炼时间(89%)和睡眠时间(85%)。长时间上网还会导致新陈代谢紊乱、激素水平失衡、免疫力下降,引发紧张性头痛、电视性癫痫等疾患,另外,长时间沉迷网络还会导致“网络孤独症”“忧郁症”等心理疾病。

5. 心理压力

快节奏的城市生活、繁重劳累的工作,时常让人们感到紧张不安;人与人之间越发淡漠的交流,又让人们无法宣泄内心的忧郁和孤独;工作与生活的压力越来越大,困扰着人们,避无可避。在强大的心理压力的影响下,人们会感到紧张不安,失去热情,容易疲劳,孤独抑郁。除了精神疾病以外,长期的精神紧张还会引发高血压、冠心病、糖尿病、胃肠神经症、偏头痛、神经性皮炎等多种身体疾病。

读者朋友们,请停下你匆匆的脚步,思考一下,用自己的健康换取那些不和谐的物质、精神追求,是否划算? 最终你会如何选择?

(二)

现代生活方式病

XIANDAISHINGHUO FANGSHIDING

随着社会的发展,人们物质生活水平提高,当人们盲目地追求物欲、享受现代文明的同时,威胁人类健康的疾病也随之而来。国外有报道称,现代生活方式病的发病率逐年升高且发病群体呈低龄化趋势。

何谓现代生活方式病?现代生活方式病是一组慢性非传染性疾病,指由于人们衣、食、住、行等日常生活中的不良行为以及社会、经济、精神、文化各个方面的不良因素,导致躯体或心理的疾病。如工作压力增大、生活节奏加快、膳食营养失衡、运动缺乏或少运动等长期积累所致,而非细菌、病毒、支原体、衣原体等微生物感染引起的疾病。

现代生活方式病也可分为结构病、能量过剩病、精神疾病三大类。其中结构病是指人身体结构由于长时间缺乏力的刺激或受到的力刺激不合理而引发的一类疾病,包括脊柱疾病(颈椎病、腰椎间盘突出等)、关节疾病(髌骨软化、股骨头坏死、肩周炎等)和骨骼疾病(主要指骨质疏松)。能量过剩病是指人体长期能量摄入相对过剩所引起的一类疾病,包括高血压、冠心病等心脑血管疾病、肥胖、脂肪肝、糖尿病等。精神疾病是指由于家庭、社会环境等外在原因和患者自身的生理遗传因素、神经生化因素等内在原因相互作用所

导致的,以心理活动、行为及其神经系统功能紊乱为主要特征的一组病症。随着人们生活、工作、交流的方式的改变,现代生活方式病中也逐渐出现一些新名词,如“办公臀”“触屏指”“鼠标手”“电脑颈”“沙发腰”“汽车肾”“屏幕眼”“耳机聋”“空调肺”等。另外,世界卫生组织的研究报告显示,1/3的癌症是由吸烟引起的,35%的癌症与饮食有关。这些由生活方式引发的癌症被称为生活方式癌。所有癌症病例中生活方式癌所占的比例高达80%。

世界卫生组织已将现代生活方式病列为21世纪威胁人类健康的“头号杀手”。怎样才能有效地控制及预防现代生活方式病呢?健康教育专家赵霖教授指出:解决现代生活方式病的根本在于告别不健康的生活方式,合理饮食,适度运动,戒烟限酒,心理平衡。

不科学的生活方式导致疾病,因此预防生活方式病最重要的是进行生活方式管理。科学的生活方式管理包括个人生活信息管理、个人生活方式与疾病相关性评估、建立健康的生活方式和改善不科学的生活方式四个部分。

(1)个人生活信息管理:了解个人生活方式,包括饮食、生活习惯、嗜好、既往史及家族病史、体检信息等,对判断个人生活方式科学与否起决定作用。

(2)个人生活方式与疾病相关性评估:包括个人生活方式、健康危险因素、疾病风险、疾病并发症风险等评价,掌握个人生活方式与所患疾病的关系。

(3)建立健康的生活方式计划:获得个人生活方式的危险因素后,可通过专业人士指导,建立个人生活方式改善计划。

(4)改善不科学的生活方式:改善不科学的生活方式可以从以下几个方面着手:①持之以恒地进行适时、适式、适度的有氧运动;②饮食多样化,多吃蔬菜和水果;增加膳食中粗粮的比例;多吃豆制品;多喝牛奶;少吃油、盐、糖;少吃腌、熏、炸、烤食品;③改善个人卫

生习惯;④戒除一些不良嗜好或行为,如吸烟、酗酒、吸毒、赌博、不洁性行为等;⑤积极疏导心中的烦恼与压力,如聊天,参加一些体育或娱乐活动,听一些改善心情的音乐等;⑥正确面对压力,勇于面对逆境,敢于尝试,不断奋斗;⑦建立良好的人际关系,讲礼仪、懂诚信、学会感恩;⑧保证足够的睡眠时间,提高睡眠障碍者的睡眠质量;⑨规律生活,饮食的多样化,经常运动,劳逸结合,顺应生物钟等;⑩提高预防生活方式病的知识,定期体检,及时就诊,积极康复。

掌握科学的生活方式管理,建立良好的生活方式,持之以恒,拥抱健康。

(三)

疲劳、神经衰弱及神经官能症

PILAO, SHENHINGSHUAIKUO JI SHENJINGGUAN

什么是神经衰弱？先引入下面的一个案例：张某是一名大学教师，从小学习成绩优异，性格敏感多疑，自信心不足，情绪不稳定。患者五年来，由于工作紧张，任务重，压力大，逐渐出现失眠症状，表现为入睡困难，需两三个小时才能入睡，睡后易惊醒，多梦。白天昏昏欲睡，精神差，易疲劳，上课时注意力不集中，记忆力和学习效率下降，并出现头昏头痛，情绪烦躁。张某一直以为自己太过于疲劳，请假休息数日后症状缓解不明显，后于医院就诊，诊断为神经衰弱。接下来了解一下神经衰弱。

首先第一步需要理解什么是疲劳。疲劳又称疲乏，是指主观上一种无力的不适感觉。但客观上会在同等条件下，失去其完成原来所从事的正常活动或工作的能力。长时间疲劳是神经衰弱的重要特征。神经衰弱是一种以脑和躯体功能衰弱为主的神经症，以易于兴奋又易于疲劳为特征，常伴有紧张、烦恼、易激惹等情绪症状及肌肉紧张性疼痛、睡眠障碍等生理功能紊乱症状。这些症状不是继发于躯体疾病和脑器质性病变，也不是其他任何精神障碍的一部分。起病较缓，迁延不愈，病情时轻时重，波动较大，并可追溯导致长期精神紧张、焦虑、疲劳的应激因素。

神经衰弱的病因一般包括两个方面：一是学习工作负担过重、

家庭矛盾、生离死别、人际关系紧张等社会心理因素,这也是神经衰弱的主要病因;二是个体体质问题,该患者病前一般体质较弱,并具有情绪不稳定、多愁善感、自信心不足、做事犹豫不决等性格特点。神经衰弱一般是两类因素相互作用的结果。

神经衰弱的临床表现可分为3种类型:①兴奋型,该类患者除了有睡眠障碍、头痛、头昏、记忆力下降等神经衰弱的基本症状外,还伴有烦躁、易激动、怕热、心慌、多食等兴奋症状,其睡眠障碍主要表现为入睡困难;②抑郁型:该类患者多忧郁,爱钻牛角尖,对外界事物缺乏兴趣,头昏较明显,头痛较少见,怕冷、食欲下降、寡言少语等,其睡眠障碍主要表现为早醒;③混合型:该类患者具有兴奋型和抑郁型两种类型的综合表现。在病程中,三种类型可互相转换。

神经衰弱的治疗一般采用综合措施,注重对心理问题的认识、调适和解除。西医上,主要使用抗抑郁、抗焦虑、镇静催眠和神经阻断剂等药物,同时可结合音乐及运动治疗。音乐治疗可调节患者的情绪状态,温和、舒缓的音乐可帮助患者放松;而动感激烈的音乐可帮助患者发泄压抑的情绪。音乐能最大程度地调动患者的积极性,增强患者的自信心,从而达到治疗疾病的目的。同时有研究表明,运动,特别是长时间、中小负荷的运动,可建立全身血液循环与调整静态血液分配的条件反射,增强大脑皮层运动中枢的良性优势兴奋灶,有效抑制由神经衰弱引起的劣势兴奋灶,从而治疗神经衰弱。

神经官能症又可称为神经症、精神症,是一组神经机能性疾病的概括,主要表现为焦虑、抑郁、恐惧、强迫症状或神经衰弱症状。神经衰弱属于神经症的一种。无证实的器质性病变基础,与患者的现实处境不相称,但患者对存在的症状感到痛苦和无能为力,自知力完整。经大量研究发现,神经症患者多个性内向,情绪不稳定,生活单调乏味,情绪表达能力受限,家庭不和睦,有负性生活事件,人际关系紧张等,另外还包括遗传、文化因素。神经症患者一般采取

心理治疗结合药物治疗。

随着社会的不断发展,人们的生活节奏越来越快,工作、学习的压力也越来越大,神经官能症的患病率也逐年升高,我们应该找到适合自己的方法,合理安排工作、学习、生活的时间与强度,积极调整心态、情绪,勇于面对挑战,健康开心地度过每一天。

(四)常见疾病的早期信号

先来看一则读者耳熟能详的故事:扁鹊见蔡桓公,立有间,扁鹊曰:“君有疾在腠理,不治将恐深。”桓侯曰:“寡人无疾。”扁鹊出,桓侯曰:“医之好治不病以为功!”居十日,扁鹊复见,曰:“君之病在肌肤,不治将益深。”桓侯不应。扁鹊出,桓侯又不悦。居十日,扁鹊复见,曰:“君之病在肠胃,不治将益深。”桓侯又不应。扁鹊出,桓侯又不悦。居十日,扁鹊望桓侯而还走。桓侯故使人问之,扁鹊曰:“疾在腠理,汤熨之所及也;在肌肤,针石之所及也;在肠胃,火齐之所及也;在骨髓,司命之所属,无奈何也。今在骨髓,臣是以无请也。”居五日,桓侯体痛,使人索扁鹊,已逃秦矣。桓侯遂死。

《扁鹊见蔡桓公》一文不仅讽刺蔡桓公讳疾忌医,专横跋扈,还指出了疾病的发生发展过程以及疾病早发现、早诊断、早治疗的重要性。我们的身体有着精密的监测系统,当我们的健康受到威胁时往往会发出早期信号。那么哪些信号是需要被关注的呢?医学专业人士往往会从以下几个方面介绍:

(1)劳累后出现心慌、气短、呼吸困难,运动时或无明显诱因突然感胸骨后疼痛或压迫感,时常出现脉搏过快、过慢、不规则,睡梦中突然惊醒,或心慌、胸闷,在公共场合比其他人更容易出现胸闷、心慌、憋气症状,突然头昏、眼前发黑、有跌倒的感觉(排除体位突然改变),长期发作的左侧肩颈、左上臂疼痛且久治不愈,排除口腔牙龈疾病的长期牙疼等都是心血管疾病的早期症状。

(2)如果突然出现一侧躯体麻木无力,口角歪斜,流口水,突然

说话困难或听不懂别人说话,突然摇晃不稳,视物旋转,出现嗜睡或短暂的晕厥,出现难以忍受的头痛,伴恶心、呕吐,一过性(数秒或数分钟)的眼前发黑,短暂性的视物模糊,视角缺损、视力下降,请警惕脑血管疾病。剃须修胡征(持刀刮面时头转向一侧,突感手臂无力且说话不清,1~2分钟恢复)预示着脑卒中随时可能发生,数日哈欠连连(排除睡眠不足情况)是脑卒中的重要预警信号。

(3)再来看看消化道疾病在被明确诊断之前的一些典型症状,规律性上腹部不适(如进餐后上腹部不适,1~2小时后缓解,或空腹时不适,进食后缓解)需警惕消化道溃疡,长期嗝气、呃逆是慢性胃炎、功能性消化不良、消化道溃疡等疾病的早期症状。恶心、呕吐、食欲下降除需考虑急慢性胃炎外,还需警惕幽门梗阻、肝炎。进食后返酸、感胸骨后或剑突下烧灼样不适是胃食管反流病的最常见症状,进行性吞咽困难提示食道癌可能,便秘除饮食、生活习惯、药物引起的功能性便秘外,还可能是肠道梗阻、肿瘤引起的器质性便秘。急性腹泻主要见于感染、中毒所致的肠炎、溃疡性结肠炎急性发作,慢性腹泻可见于肠道菌群失调、慢性溃疡性结肠炎等。

④另外,怕冷、疲乏、食欲减退但体重不见减轻、记忆力下降要考虑甲状腺功能减退,怕热、消瘦、心慌、爱出汗、进食及大便次数增加、体重减少要警惕甲状腺功能亢进;总觉得口干,喝水增加,进食增加,小便增加,体重明显减少是糖尿病典型的“三多一少”症状,记得去医院监测血糖。帕金森病起病隐匿,病情进展相对缓慢,但肢体抖动、僵硬,运动迟缓,步行障碍都会伴随着疾病的进展而出现。长期干咳,特别是嗜好吸烟者,需警惕肺癌可能。

(5)对于女性来说,性生活后出现阴道出血是宫颈癌的早期信号,乳房发现不规则、表面不光滑、不容易推动、无痛感的包块时要警惕乳腺癌。

很多人只会在各种不适已经无法忍受的时候才会到医院就诊,

常常错过了最佳就诊时机,后悔却也无法弥补。了解常见疾病的早期信号,及时发现并予以重视,及时诊断并得到正确的治疗,才能使我们的身体保持一个良好的状态,享受美好的生活及多姿多彩的人生。

健康回眸

1. 生活方式与健康隐患是指在一定的历史时期和社会文化条件下,各个民族、阶级、社会群体的生活习惯和生活方式,主要包括人们的衣、食、住、行等物质生活方式和精神生活层面的价值观、道德观、审美观,以及与这些方式相关的方面。不良的生活方式对健康有着极大的威胁,包括衣、食、住、行等各个方面。

2. 现代生活方式病是指一组慢性非传染性疾病,多因人们日常生活中的各种不良生活方式造成,多指由于人们衣、食、住、行等日常生活中的不良行为,以及社会的、经济的、精神的、文化的各个方面的不良因素,导致躯体或心理的疾病。预防现状生活方式病最重要的是进行生活方式管理。科学的生活方式管理包括个人生活信息管理、个人生活方式与疾病相关性评估、建立健康的生活方式计划和改善不科学的生活方式四个部分。

3. 神经衰弱是一种以脑和躯体功能衰弱为主的神经症,以易于兴奋又易于疲劳为特征,常伴有紧张、烦恼、易激惹等情绪症状及肌肉紧张性疼痛、睡眠障碍等生理功能紊乱症状。其病因主要包括社会心理因素和个体素质因素。可分为兴奋型、抑郁型和混合型。其治疗主要采取综合治疗,重在对心理问题的认识、调适和解除。

4. 胸闷、头昏、恶心、烦渴等一些大家可能忽视的症状都可能预示着疾病的发生,了解心脑血管、消化系统、内分泌系统等慢性疾病的早期信号,自我检查,及时发现,及时治疗及控制,不仅可以减少医疗支出,更重要的是能大大减轻患者的痛苦,避免一些不可逆的损失。

四

健康膳食调养

- (一)膳食金字塔
- (二)膳食平衡技巧
- (三)常见病膳食调养



食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资气血。

——[唐]孙思邈《千金要方·食治》

健·康·点·击

中国居民膳食结构的现状

当前中国城乡居民的膳食仍然以植物性食物为主、动物性食物为辅。随着社会发展,我国居民膳食结构向“富裕型”膳食结构的方向转变。但由于各地区生产力发展水平和经济情况极不均衡,城市与农村居民的膳食结构存在较大差异。大多数城市居民膳食脂肪供能比例已超过30%,且动物性食物来源脂肪所占的比例偏高。中国城市居民的疾病模式由以急性传染病和寄生虫病居首位转化为以肿瘤和心血管疾病为主,膳食结构变化是影响疾病谱的因素之一。研究表明,谷类食物的消费量与癌症和心血管疾病死亡率之间呈明显的负相关,而动物性食物和油脂的消费量与这些疾病的死亡率呈明显的正相关。农村居民的膳食结构已趋于合理,但动物性食物、蔬菜、水果的消费量还偏低,另外,我国居民奶类食物的摄入量偏低,而食盐的摄入量普遍偏高。

(一)

膳食金字塔

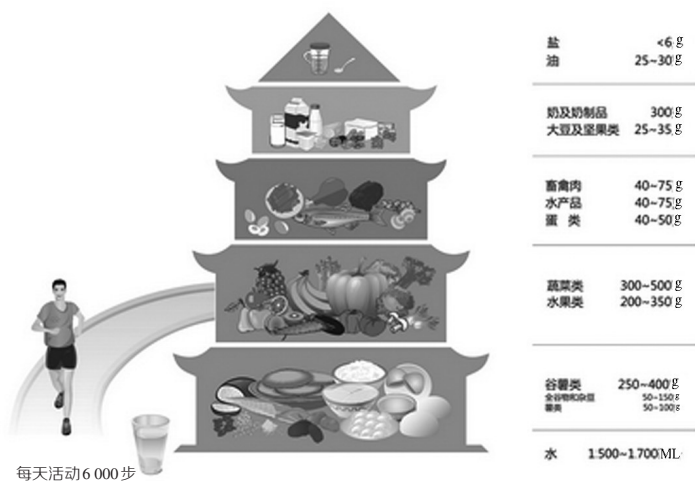
JIANKANG ZHI DUOSHAO

平衡膳食金字塔提出了一个营养上比较理想的膳食模式。它所建议的各类食物的数量即以人群的膳食实践为基础,又兼顾食物生产和供给的发展,具有实际指导意义。同时,膳食金字塔还提出了实际应用时的具体建议,如同类食物互换的方法,对制定营养食谱具有实际指导作用。

1. 中国居民平衡膳食宝塔

(1) 平衡膳食宝塔共分5层,包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同,这在一定程度上反映了各类食物在膳食中的地位和应占的比重。谷薯类食物位居底层,每人每天应吃250~400 g;蔬菜和水果占据第二层,每天分别应吃300~500 g和200~350 g;禽畜肉、水产品、蛋类等动物性食物位居第三层,每天应吃120~200 g(水产品40~75 g,畜禽肉40~75 g,蛋类40~50 g);奶类和豆类食物占第四层,每天应吃奶类及奶制品300 g和豆类及坚果类25~35 g;第五层塔尖是盐、油脂类,盐每天不超过6 g,油25~30 g。此外,宝塔还特别强调每天应饮水1500~1700 mL,活动6000步。

中国居民平衡膳食宝塔（2016）



2016年中国居民平衡膳食宝塔

(2) 金字塔建议的各类食物的摄入量一般是指食物的生重, 各类食物的组成是根据全国营养调查中居民膳食的实际情况计算的, 所以每一类食物的重量不是指某一种具体食物的重量。

2. 重庆居民合理膳食指南

(1) 在《中国居民平衡膳食宝塔(2016)》的基础上, 我们结合重庆的饮食习惯、食物供应情况等, 制定了适合重庆市民的合理膳食指南。

- ①食物多样, 谷物为主。
- ②常吃粗粮、杂粮和薯类。
- ③多吃蔬菜、水果和菌菇类。
- ④每天吃蛋奶类、大豆或其制品。
- ⑤适量消费畜、禽和鱼虾类, 少吃肥肉和内脏。
- ⑥合理烹饪, 减少油脂、烟熏和辛辣食品摄入量。
- ⑦饮食运动两平衡, 维持健康体重。

⑧每天足量饮水,科学选择饮料。

⑨三餐分配要合理,零食要适当。

⑩食物要新鲜卫生。

3. 重庆人的烹饪方法有待改进

重庆饮食文化特色鲜明,重庆人口味很重,喜欢川菜、火锅、江湖菜等。重庆人喜食辛辣口味,平时油脂、食盐摄入过高,各类重庆人喜欢的美食例如“麻辣鱼”“冷锅鱼”“万州烤鱼”“毛血旺”“黔江鸡杂”“尖椒鸡”“口水鸡”“水煮肉片”“串串香”等都是靠加“调味品”来满足大家的味蕾,重庆人吃火锅时还专门要一碗“油碟”,再加上重庆人常吃的“重庆小面”也较为油腻。因此,重庆人食用油及盐摄入量在全国省市居民中居高不下。据调查,重庆居民每天食用油脂摄入量高达60~70 g。但随之而来的是慢性疾病发病的增高。因此,“控油”“限盐”就显得特别重要。

此外,有专家称:“接近90%的缺血性心脏病可能和食用油饮食不当有关。”而重庆大街小巷的熏烤食物,城市、农村一年四季的老腊肉、香肠,必然导致居民过多摄入烤制、烟熏食物,影响健康。因此,重庆人的烹饪方法有待改进。

(二)

膳食平衡技巧

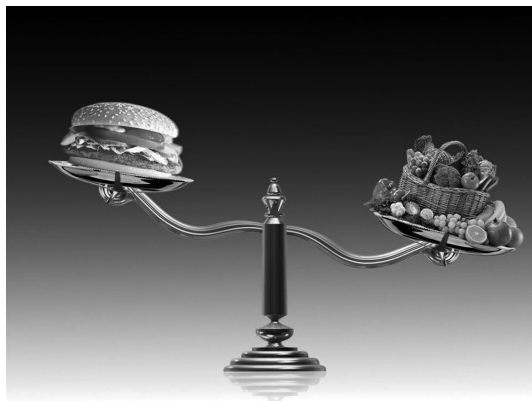
SHANSHI PINGHENG JIQIAO

1. 平衡膳食

平衡膳食,也可称合理膳食。通常中医“调养”中讲究人体脏腑协调、阴阳平衡、正气内存、邪不可存。而中医膳食调养,在于明辨食物的四性五味:食物四性即“寒、热、温、凉”,五味即“酸、苦、甘、辛、咸(对应肝、心、脾、肺、肾)”。现代理念认为,平衡膳食指全面、均衡、适量的膳食,严格说来,食物没有好坏之分,关键是“种类”和“数量”的搭配是否合理。

膳食中的“平衡”有如下含义:①动植物性食物平衡;②各类食物的相对平衡;③“粗”粮和“细”粮的平衡;④动物性蛋白和植物性蛋白平衡;⑤必需氨基酸之间平衡;⑥动物油脂和植物油脂的平衡;⑦饱和脂肪、单不饱和脂肪、多不饱和脂肪平衡;⑧三大供能营养素之间供能比平衡;⑨各类维生素充足而平衡;⑩各类矿物元素(钙、磷、铁、锌)之间平衡。

另外饮食指导中的“4:6”原则包括以下4个方面:①主食与副食;②动物性食物与植物性食物;③细粮精粮与粗粮杂粮;④动物油与植物油。



营养素平衡桥

2. 平衡膳食指导

(1) 一般人群膳食指南:①食物多样,谷物为主,粗细搭配;②多吃蔬菜、水果和薯类;③每天吃奶类、大豆或其制品;④常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉;⑤减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食;⑥食不过量,天天运动,保持健康体重;⑦三餐分配要合理,零食要适当;⑧每天足量饮水,合理选择饮料;⑨如饮酒应限量;⑩吃新鲜、卫生的食物。

(2) 五谷杂粮是我们的膳食基础:五谷是指稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类。平时习惯性将米和面粉以外的粮食称作“杂粮”。杂粮包括小米、黄米、荞麦、玉米、高粱、青稞、黄豆、毛豆、胡豆、绿豆、红小豆、豌豆、土豆、红薯、山药等。

(3) 蔬菜、水果不能互换:蔬菜不能替代水果,水果不能代替蔬菜。

(4) 牛奶不能替代豆浆,豆浆不能代替牛奶。40 g 大豆分别约相当于 200 g 豆腐、100 g 豆腐干、30 g 腐竹、700 g 豆腐脑、800 g 豆浆。

(5) 合理消费红肉,适当增加白肉。“红肉”指畜肉,“白肉”指

禽、鱼肉。

(6)正确认识动物内脏,适量摄入是有益的。动物内脏品种很多,其营养价值也有较大的差异,不能一概而论,也不能拒而不食。

(二)

常见病膳食调养

CHANGJIANBING SHANSHI TIAOTANG

1.高血压

原发性高血压是以血压升高为主要临床表现的综合征,简称为高血压。继发性高血压则为某些疾病的一种症状,常见于泌尿系统疾病、心血管系统疾病和内分泌系统疾病,当这些疾病治愈后,血压即可恢复正常。

高血压应掌握以下食疗原则:主要采用低钠、低脂、充足维生素、适量蛋白质和膳食能量的饮食。

【辨证施食】

表4-1 高血压膳食调养

分类	临床表现	药膳	原料	制法	应用	功效
肝阳上亢	头晕目眩,耳鸣,头目胀痛,面红目赤,心烦易怒,口苦口干,便秘,尿黄而少,舌红苔黄,脉弦有力或弦数有力	海带冬瓜薏仁汤	海带 30 g,冬瓜 100 g,薏仁 30 g,调料少许	将冬瓜去皮,洗净,切成块。海带洗净,切成块,入锅中,加适量水先煮 20 分钟后再放入冬瓜、薏仁,共煮成汤,调味即可	吃物喝汤,每天一次	泻肝火,降血压

分类	临床表现	药膳	原料	制法	应用	功效
肝肾阴虚	眩晕头痛,耳鸣健忘,心烦失眠,五心烦热,两颧潮红,口干,腰膝酸软,大便干结,小便色黄,舌红少苔,脉细数	何首乌粥	何首乌 60 g, 粳米 100 g, 大枣 3 枚	何首乌入砂锅煎取浓汁,入粳米、大枣,同煮为粥	早晚服用	滋养肝肾
阴阳两虚	眩晕头痛,耳鸣心悸,动则气急,腰膝酸软,失眠多梦,畏寒,尿频,手足麻木,或自汗盗汗,食欲不振,大便溏薄,舌红或正常,苔少或薄白,脉细弦	海参白木耳煲老鸭	海参 20 g, 白木耳、杜仲各 30 g, 鸭肉 250 g, 调料少许。	将海参、白木耳、杜仲、鸭肉共入锅中,加适量水,煮至鸭肉熟烂,加入调料调味即可	佐餐食用	滋阴补阳,降压降脂

2. 高脂血症

高脂血症是指血浆中一种或多种脂质成分的含量超过正常高限的一种病症。按血脂增高的成分可以分为单纯高胆固醇血症、单纯高甘油三酯血症、混合型高脂血症。由于血液中脂类主要与蛋白相结合,以脂蛋白的形式存在,故高脂血症常反映高脂蛋白血症。血脂升高是导致动脉硬化和冠心病的主要因素之一。

其病因可分为原发性和继发性两大类。原发性是由与脂质和脂蛋白代谢先天性缺陷,以及某些环境因素通过未知机理引起的。继发性者主要继发于某些疾病,如糖尿病、肝和肾脏疾病、甲状腺疾病等,并受饮酒、肥胖、饮食、生活方式等因素的影响。

【辩证施食】

表 4-2 高脂血症膳食调养

分类	临床表现	药膳	原料	制法	应用	功效
痰湿内阻	血脂增高,兼见形体肥胖,头晕头痛,胸脘痞满,甚者恶呕痰涎,身沉肢重,乏力倦怠,纳呆,腹胀便溏,舌淡边有齿印,舌白腻,脉滑	萝卜冬瓜汤	白萝卜 60 g,冬瓜 100 g,莴苣 50 g。	水煮	每日 2 次。	健脾化痰,消脂利水。
瘀血阻滞	血脂增高,兼见胸部憋闷,或心前区疼痛,头晕胀痛,舌质紫暗或有瘀斑,苔白腻,脉细弦滑	黑木耳烩豆腐	豆腐 200 g,黑木耳 25 g,调味品适量	按常法做菜即可	佐餐食用。	活血祛瘀,降脂
脾肾阳虚	血脂增高,形寒怕冷,手足欠温,腰膝酸软,阳痿滑精,头晕,腹胀纳呆,肠鸣便溏,舌淡胖,有齿印,脉沉细而迟	香菇大蒜炒肉片	水发香菇 100 g,大蒜 50 g,瘦猪肉 200 g	香菇切块,大蒜切段,猪肉切片,按常法炒成后调味即可	佐餐食用	健脾益气,降血脂

3. 糖尿病

糖尿病是在环境因素和遗传因素的作用下,导致胰岛素相对或绝对不足引起的糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱的慢性代谢性疾病,临床以血糖升高、多饮、多食、多尿、体重减轻、疲乏等为特征。血糖控制不好可导致血管、神经、眼、肾脏、心脏等组织器官的慢性并发症,以致失明、下肢坏疽、尿毒症、脑卒中;或心肌梗死,甚至危及生命。中医将糖尿病归属于“消渴病”范畴。

【辨证施食】

表4-3 糖尿病膳食调养

分类	临床表现	药膳	原料	制法	应用	功效
上消	口渴多饮,口干舌燥,小便较多,舌质嫩红,脉细稍数	苦瓜炒肉片	鲜苦瓜 100 g,猪肉 50 g	苦瓜洗净切片,用盐腌渍 15 分钟,清水冲洗,挤干备用;猪肉切片入油锅略炒后放入苦瓜,调味后烧至肉熟即可	佐餐食用	养阴润燥,清热止渴
中消	多食易饥,口渴多饮,潮热盗汗,身体日渐消瘦,多尿,便干,舌质红,少苔,脉细数	山药猪胰汤	猪胰一具,山药 60 g	猪胰洗净,山药洗净去皮切片,将两物放入锅内,加 300~500 mL 水,先武火煮沸,再用文火炖熟,加入少量食盐即成	佐餐食用	健脾益气,生津止渴
下消	尿频量多而混浊,烦渴喜饮,腰膝酸软,失眠健忘,头晕耳鸣眼花,口干唇燥,大便溏泻,下肢浮肿,四肢不温,舌绛无苔,脉沉细弱	黄芪山药糊	黄芪 30 g,山药 60 g。	将山药研粉,黄芪煎取汁,加入山药粉搅拌均匀成糊	佐餐食用。	健脾补肾,降血糖

4. 冠心病

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,又称缺血性心脏病,是由于供应心脏血液的血管——冠状动脉发生粥样硬化,引起管壁增厚、变硬、失去弹性和管腔变狭窄或闭塞不通,导致心肌缺

血、缺氧而引起的心绞痛、心肌梗死、心肌硬化及萎缩等的心脏疾病,以心绞痛症状最为多见。

冠心病属于中医学“胸痹”“心悸”“真心痛”“厥心痛”等病的范畴。

【辩证施食】

表 4-4 冠心病膳食调养

分类	临床表现	药膳	原料	制法	应用	功效
气滞血瘀型	心胸刺痛,气短,心烦不安,舌紫暗有瘀点、苔厚、脉弦涩或结代	三七鲫鱼汤	三七 10 g, 鲫鱼 1 条, 陈皮 5 g, 食盐、香油适量	鲫鱼剖杀干净,三七切片,与陈皮、鲫鱼同入锅内,加水适量,煮约 30 分钟,待鱼熟时加入食盐适量,再煮两沸,淋入香油即成	佐餐食用	活血化瘀,养血和胃
寒凝心脉型	猝然心痛如绞,每因受寒后诱发,气短,胸中窒闷,甚者手足不温,冷汗出,心痛彻背,背痛彻心,舌苔白、微腻、脉弦紧	生姜当归羊肉汤	生姜 10 g, 当归 6 g, 羊肉 100 g, 绍酒 12 g, 葱 6 g, 盐少许	羊肉洗净切块,与当归、生姜、绍酒共入砂锅中,加水适量,用武火烧沸,再用文火炖至羊肉烂熟,入葱,调味即可。	喝汤食肉	温阳宣痹,滋补气血

分类	临床表现	药膳	原料	制法	应用	功效
痰浊闭阻型	心胸室闷如物压,气短喘促,多形体肥胖,肢体沉重,脘痞,舌质淡,苔浊腻,脉滑	决明海带莲藕汤	决明 15 g, 海带 9 g, 藕 20 g	将上述诸物洗净,海带、藕分别切成片,与决明子共入锅中,加适量水煮汤	喝汤吃物	化痰软坚,降压降脂

5. 肿瘤

肿瘤是机体细胞在各种致癌因素的作用下发生的异常分化和过度增生。这种增生不受机体的制约,即使除去致癌因素的影响也不会自动停止。按肿瘤对人体的危害可分为良性与恶性两大类。良性肿瘤对机体的影响仅限于局部,不转移,切除后不易复发。恶性肿瘤常可发生转移,切除后易复发。饮食在防止癌肿复发、转移上起着重要作用,特别对晚期癌肿患者,适宜的饮食对提高患者生命质量起着重要作用。

【辨证施食】

表4-5 肿瘤膳食调养						
分类	临床表现	药膳	原料	制法	应用	功效
痰湿凝滞型	局部肿块,痛处不移,头身困重,胸脘痞闷,呕恶痰涎,饮食减少,舌苔厚腻,脉滑	丝瓜文蛤汤	丝瓜 150 g, 文蛤 200 g, 调料适量	将丝瓜洗净,切成片,与文蛤共煮,加入调料调味即可	随意食用	清热解毒,化痰软坚

分类	临床表现	药膳	原料	制法	应用	功效
气滞血瘀型	局部肿块，针刺样痛，痛处不移，饮食减少，舌暗或有瘀斑，脉弦细	三七汽锅鸭	三七、海马各3 g，鸭1只，调料适量	将鸭宰杀后，去毛及内脏，洗净。把三七、海马放入鸭腹内，再入汽锅中，煮至鸭熟烂，加入调料调味即可	佐餐食用	活血祛瘀，抗癌抑癌
气阴不足型	局部肿块，形体消瘦，潮热盗汗，五心烦热，口干纳呆，神倦乏力，便干尿赤，舌红无苔，脉细	虫草老鸭汤	老雄鸭1只，冬虫草10 g，枸杞子15 g	老雄鸭去内脏，放入沸水锅内片刻出汤。用冷水洗净，腔内塞入冬虫草、枸杞子，用线缝腔。入容器内，加清汤少许，严封盖口，然后上笼蒸2小时	饮汤吃物	补肝益肾，填精抗癌

6.脑血管意外

脑血管意外又名脑卒中或中风，是以猝然昏仆、不省人事，并伴有口眼歪斜、语言不利、半身不遂，或不经昏仆而仅以喎僻不遂为主症的一种疾病。本病常在原有心血管病(如高血压、动脉硬化等)基础上突然发作。按病变性质可分为出血性及缺血性两类，出血性包括脑出血和蛛网膜下腔出血；缺血性包括脑血栓形成和脑栓塞。

本病属中医“中风”范围，急性期属于“中脏腑证”，后遗症属于“中经络证”。中经络者多无神志障碍，仅表现为口眼歪斜、语言不利及半身不遂。治疗以息风通络为大法。中脏腑则以猝然昏仆为发病特征，以收脱、开闭为治疗大法。

【辩证施食】

表4-6 脑血管膳食调养

分类	临床表现	药膳	原料	制法	应用	功效
中脏腑 (中证)	突然昏仆,不省人事,牙关紧闭,口噤不开,两手握固,大小便闭,肢体强痉	竹沥汤	竹 沥 100 mL,生葛汁 50 mL,生姜 汁 20 mL	将以上三汁混匀即可	每日 1 剂,分两次鼻饲	豁 痰 开 窍,祛 风 活 络
中脏腑 (脱证)	突然昏仆,不省人事,目合口张,鼻鼾息微,手撒肢冷,汗多,大小便自遗,肢体软瘫,舌痿,脉细弱或脉微欲绝	参附回阳煎	人 参 10 g,制附片 9 g,龙骨、牡蛎各 30 g,黑豆 50 g	将龙骨、牡蛎、附片水煎取汁,纳入黑豆再煎,至黑豆极烂,滤取上清液,另将人参单煎取汁,两汁兑匀	适温后鼻饲	回 阳 救 逆,益 气 固 阴
中经络 脉 络 空 虚,风邪入中	平素经常肌肤不仁,手足麻木,突然口眼喎斜,口角流涎,甚者半身不遂,或兼见恶寒,肢体拘急,关节酸痛等,苔薄白,脉浮数	蒸乌驴皮	乌驴皮、豉汁适量	将乌驴皮蒸至熟烂,切成条状,于豉汁中调味即可	每日 1 次,空腹食之	祛风通络

分类	临床表现	药膳	原料	制法	应用	功效
中经络 肝 肾 阴 虚，风阳 上扰。	平素头晕头痛，耳鸣目眩，少寐多梦，突然发生口眼歪斜，或手足重滞，甚者半身不遂等症。舌质红，苔腻，脉弦细数或弦滑	芹菜粥	芹菜 100 g， 白米 50 g	先将白米淘净，入水做粥，再将芹菜洗净切段，放入半熟的粥中，熬至极烂	早餐食之	清 热 凉 血，滋肝 养阴

健康回眸

1. 平衡膳食宝塔是一个人为制造出的像金字塔形状的为应对人生理特征而做成的一个黄金三角。为指导人们合理营养，中国营养学会提出了食物指南，并形象地称之为“4+1 营养宝塔”(即平衡膳食宝塔)。“4+1”指每日膳食中应当包括“粮、豆类”“蔬菜、水果”“奶和奶制品”“禽、肉、鱼、蛋”四类食物，以这四类食物作为基础，适当增加“盐、油、糖”。
2. 平衡膳食是指选择多种食物，经过适当搭配做出的膳食，这种膳食能满足人们对膳食能量及各种营养素的需求，因而叫平衡膳食。
3. 食疗是中国人的传统习惯，通过饮食达到调理身体、强健体魄的目的。食疗是药膳发挥防病治病作用的具体体现。食疗中“食”的概念远比药膳广泛，它包括了药膳在内的所有饮食。故食疗不必一定是药膳，但药膳则必定是食疗。

五

健康从“心”开始

- |(一)心理健康是基石
- (二)心理问题与心身疾病
- (三)心理调适策略



悲观者横向比人生,乐观者纵向攀人生。

心理问题的冰山到底有多大？

记得心理咨询师培训的第一节课上，导师提出了一个问题：大家知道现代社会心理健康的人有多少么？同学们面面相觑，无法做出准确的回答。导师于是在黑板上写下了“4%”，全场哗然。是的，国外大范围人群调查的结果显示，完全心理健康的个体仅占人群的4%，心理异常（精神病患者）占人群的1%，而剩下95%的人都或多或少有着这样那样的心理问题。绝大多数人通过自愈能力调节心理问题，而求助者寥寥。

2015年4月，凤凰网发起了一个题目为“你‘压’还好吗？”的在线心理调查，结果显示：在7000多人参与调查的投票中，接近98%的人，都存在如失眠、多梦、脾气暴躁、注意力不集中、心情郁闷、想逃避等不适症状和负面情绪，将近10%的网友甚至有胸闷等其他身体不适状况出现。其中，七成左右的网友是20~40岁的青年男性。进一步调查显示：有接近七成网友选择是由于工作、生活、感情这三大方面的原因导致的压力造成了上述情况。压力过大会严重影响身心健康，长此以往会导致各种身心疾病。据专家分析，参与调查网友的症状背后其实隐藏着“心病”，诸如选择障碍、强迫症、抑郁症、焦虑症等。据不完全统计，中国抑郁症患者已超过3000万人，失眠等心理疾病患者超过5000万人。另据世界卫生组织统计，抑郁症到2020年可能成为仅次于心脏病

的第二大疾病。保守估计,全世界共有3.5亿名抑郁症患者。最令人感到遗憾的是,在调查中,超过八成网友没有正确地应对自己出现的各种症状,更有四成的网友选择“不太在意,觉得忍忍就好了”。可见,全社会都欠缺对心理健康的认知。了解心理问题的冰山,绕过冰山使我们的人生继续扬帆向前,已是刻不容缓之举。

(一)

心理健康是基石

XINLIJIANKANG SHI JISHI

健康,从健康的精神开始。心理健康是身体健康的基石。

人们往往一提到健康,只重视生理方面的健康,而忽视心理方面的健康,实际上心理与生理两方面的健康是同等重要的,现代医学甚至将心理健康提高到更重要的位置,两者相互联系,相辅相成,才能共同达到人生的全面健康。人的心理健康标准包括七个方面:①智力正常、②情绪健康、③意志健康、④行为协调准确、⑤反应适度、⑥人际关系适应良好、⑦心理特点符合年龄。

1. 智力标准

智力是指人的聪明才智,主要是指人的观察能力、记忆能力、思维能力、想象能力与操作能力,是衡量人的心理健康最重要的标准之一。国外通常认为智商低于60的人属于智力落后。

2. 情绪标准

情绪是由适当的原因引起的。欢乐、悲哀、愤怒,一定的事物引起相应的情绪是健康的标志之一。通常引起情绪的因素消失后,其情绪反应也应逐渐消失,一个人的身心要经常处于积极和谐的健康状态。

3. 意志标准

意志是人在完成一种有目标的活动时,所进行的选择决定与执行的心理过程。人在进行有目的活动时,总会遇到一些困难,人的意志行动既可以克服外部困难,如工作条件差、境恶劣等,也可以克服内部困难,如灰心、懒惰、情绪低落等。人的意志品质是衡量意志健全的主要依据,包括意志的自觉性、果断性、坚持性与自制力。

4. 行为协调准确

人的行为是受意识支配的,因此,意识与行为是统一的,行为协调的人言行一致、表里如一,思想与行为统一协调,思维逻辑性强,说话有条理,行动有条不紊,做事按部就班。思维灵活、行为敏捷是人的良好心理品质。心理不健全的人思维紊乱、言行不一前后矛盾、语言支离破碎,做事有头无尾、毫无章法。

5. 行为反应适度

人与人在行为反应上是存在差异的,有人反应敏捷,有人反应迟缓,但都有正常限度。但反应过度或不反应则为异常,例如,一个人经常被蚊子咬一下,就大喊大叫;听见敲门的声音,就吓得心惊肉跳,一个人经常对各种刺激都若无其事,对重大刺激都无动于衷,则为异常迟钝的行为反应。

6. 人际关系适应良好

人类的心理适应最主要的就是对人际关系的适应,病态心理一般都由人际关系的失调而来。人与人之间的正常友好的交往不仅是维持心理健康的一个必不可少的条件,也是获得心理健康的重要方法。反之,不愿与人接触,离群索居则为不健康的表现。

7. 心理特点符合年龄

在人的一生中,会经历儿童、少年、青年、中年与老年各个年龄

阶段。在不同的年龄阶段会表现出不同的心理特点,儿童天真活泼,青年朝气蓬勃,老年沉着老练,但不同的环境、条件下也会有不同的特点。

科学家也做过一项有趣的研究:居住在美国加州的华人,每到中秋节来临之时,死亡率就异乎寻常的低,居然比正常死亡率低35%左右。但一过完中秋节,死亡率又比正常的高出35%左右,但总体数字上没有什么变化。这让一些医学专家疑惑不解,不过,他们从中却发现了一个明确的信息,那就是对中秋节一家团聚的美好愿望,竟然可以使许多本该在节前去世的人们,熬到了节后。

心理活动的力量究竟有多大?这是一个也许没有唯一答案的问题。但至少有一点是肯定的,那就是,在这个世界上,在许多身体疾病的背后,实际上隐藏着充满了恐惧、悲观等种种不良因素的内心活动。相反,健康的心理活动,即便只是怀揣一个美好的愿望,都有可能暂时阻止身体疾病的发生发展。

人类的身体,就好比显露在大地上、肉眼可以看到的枝叶与树干,但我们的心理活动,却像是深藏在大地中、支撑着树干与枝叶生长的树根。如果一棵树的树根已经开始枯萎,即使拥有再茂盛健壮的外表,只要一遇到强烈的风,就会被吹倒在地。同样,人类的身体,如果失去了心理的调适,就像是一棵根部已经枯萎的树,一旦遇到人世间的风云变幻,就会引发种种疾病,甚至导致死亡。在同一场风暴面前,有的树会倒下,有的树却不会。同理,经历婚姻的变化,有的人会患病,有的人却不会。这其中的差异,根本在于应对事件时的态度。一个乐观积极的人,在遭遇到各种打击后,通过自我的化解,可以将内心所受到的创伤降到最低。一个悲观沮丧的人,在遇到同样的打击后,心理却会受到严重的伤害,从而诱发出种种躯体疾病。

一个人想要获得真正的健康,就必须具备正常的心理;若想拥

有平衡的心态,就必须使用正确的方法,来化解外界对于内心的各种冲击与伤害。如前所述的网络调查,人们身处竞争激烈、让心灵高度紧张的现代社会中,即使有很多针对机体的药物与方法,却鲜有真正让心灵强大起来的方法。几乎所有的药物,都只是在医治我们的肉体,对于绝大多数人来说,却需要能够维护我们的感情、情绪、记忆、注意以及思维的良药。只是在科技高速发展的今天,这样的良药,仍没有被专家们发明出来。于是,当我们面对人生的大小挫折、经历一场又一场的变故后,并不能像消除感冒症状一样,吃下几粒药片,便能将所有的烦恼与痛苦抛到脑后。所以,比起越来越多的药物与现代医疗手段来说,我们更需要寻到一条身心一体的健康之道。

(二)

心理问题与心身疾病

XINLIWENTI YU XINSHENJIBING

1. 解析心理问题

首先,我们需要明确几个基本概念,什么是心理正常和心理异常?什么是心理健康和心理不健康?心理正常,是指具备正常功能的心理活动,或者说不包含有精神病症状的心理活动;而心理不正常,即心理异常,指具有典型精神障碍(俗称“精神病”)症状的心理活动。“正常”和“异常”,是标明和讨论“有病”或“没有精神障碍”的范畴。“健康”和“不健康”,是在“正常”范围内,用来讨论正常心理水平的高低和程度如何。“健康”和“不健康”这两个概念,统统包含在“正常”中,这种区分符合实际鉴别的要求,因为不健康不一定有病,不健康和有病是两类性质的问题。全部心理活动所包含的有“健康的心理”“不健康的心理”和“异常的心理”。

这里还必须强调一下健康心理的含义。从静态的角度看,健康心理是一种心理状态,在某一时段内,展现着自身的正常功能;从发展角度看,健康心理是在常规条件下,个体为应对千变万化的内、外环境,围绕某一群体的心理健康常模,在一定(两个标准差)范围内不断上下波动的相对平衡过程。上述,就是健康心理的内涵,它涵盖着一切有利于个体生存发展和稳定生活质量的心理活动。从动

态角度可把健康心理活动定义为一种处于动态平衡的心理过程。一个是关于心理健康的、一般性的抽象定义,一个是关于健康心理活动的具体的定义。一种处于动态失衡的心理过程,便称为不健康心理状态。涵盖一切偏离常模而丧失常规功能的心理活动。心理不健康状态可分为三类:一般心理问题、严重心理问题和神经症性心理问题(可疑神经症)。

(1)一般心理问题。

诊断为一般心理问题,必须满足以下条件:①由于现实生活、工作压力、处事失误等因素而产生内心冲突,并因此而体验到不良情绪(如厌烦、后悔、沮丧、自责等);②不良情绪不间断地持续满一个月,或不良情绪间断地持续两个月仍不能自行化解;③不良情绪反应仍在相当程度的理智控制下,始终能保持行为不失常态,基本维持正常生活、学习、社会交往,但效率有所下降;④自始至终,不良情绪的激发因素仅仅局限于最初事件;即便是与最初事件有联系的其他事件,也不会引起此类不良情绪。

综上所述,一般心理问题是指由现实因素激发、持续时间较短、情绪反应能在理智控制之下、不严重破坏社会功能、情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。从刺激的性质、反应的持续时间、反应的强度和反应是否泛化这4个维度出发,就可以区分和鉴别哪些属于一般心理问题,哪些不属于一般心理问题。

(2)严重心理问题。

诊断为严重心理问题,必须满足如下4个条件:①引起严重心理障碍的原因是较为强烈的、对个体威胁较大的现实刺激。心理冲突是常形的。不同的刺激作用下,求助者会体验到不同的痛苦情绪(如悔恨、冤屈、失落、恼怒、悲哀等);②从产生痛苦情绪开始,痛苦情绪间断或不间断地持续时间在两个月以上、半年以下;③遭受的刺激强度越大,反应越强烈。多数情况下,会短暂地失去理性控制;

在后来的持续时间里,痛苦可逐渐减弱,但是,单纯地依靠“自然发展”或“非专业性的干预”,难以从痛苦中解脱;对生活、工作和社会交往有一定程度的影响;④痛苦情绪不但能被最初的刺激引起,而且与最初刺激相类似、相关联的刺激,也可以引起此类痛苦,即反应对象被泛化。

严重心理问题是相对强烈的现实因素激发,初始情绪反应剧烈、持续时间长、内容充分泛化的心理不健康状态,有时伴有某一方面的人格缺陷。根据许又新教授关于神经症诊断的论述,鉴别的要点是“内心冲突的性质”和“病程”。“严重心理问题”的心理冲突是现实性的(有现实意义的)或道德性的,而持续时间限制在一年之内;至于社会功能破坏程度,也可以作为参考因子予以考虑。

(3)神经症性心理问题。

即可疑神经症:个体内心冲突是变形的,如果根据许又新教授的神经症简易评定法还不能确诊为神经症,那么,它已接近神经症,或者它本身就是神经症的早期阶段。

2. 心身疾病概述

什么叫心身疾病?它是一种由过度的心理变化因素所导致的躯体疾病。所谓的心理变化因素就是精神压力和创伤。人们在日常生活和工作中遭受的某些精神打击,如失业、家人重病或去世、车祸、离异;或是夫妻拌嘴、同事争执、子女婚姻不顺心等,如果不正确处理,均可造成一系列身体反应而导致疾病。这样的例子在我们周围随时可见,如突然失去工作,精神遭受打击,心绪烦躁不安,血压升高;夫妻为琐事争吵,脸红脖子粗,导致一方突发急性心肌梗死;患了重病,情绪低下,引起应激性溃疡,胃部不适甚至胃出血……

医学界现已明确的心身疾病有:①消化道疾病:消化性溃疡、胃肠神经官能症(神经性呕吐、神经性暖气、神经性厌食、情绪性腹泻、

结肠过敏)等。②心血管疾病:心绞痛、心肌梗死、高血压、脑卒中(中风)等。③精神神经疾病:焦虑症、抑郁症、偏头痛、睡眠异常等。④皮肤病:湿疹、荨麻疹、银屑病、扁平苔藓、神经性皮炎、斑秃、瘙痒症等。⑤呼吸道疾病:支气管哮喘、过敏性鼻炎等。⑥生殖泌尿系统疾病:性功能异常(勃起障碍和早泄)、月经紊乱、痛经、尿频、经前综合征、更年期综合征等。⑦某些肿瘤。⑧其他:免疫功能低下,慢性疲劳,慢性疼痛等。

与心身疾病相反,还有一种疾病叫身心疾病,就是由于躯体的疾病所引起的心理障碍,进而使原有疾病更趋恶化或恢复缓慢。

无论是心身疾病,还是身心疾病,两者都是与心理因素有关的疾病。前者是心理因素引起躯体疾病,后者则是躯体疾病引起心理障碍。可见,心理与健康的关系是何等的密切,良好的心态对健康是何等的重要。

(三)

心理调适策略

XINLITIAOSHICELUE

随着社会的发展、生活节奏的加快、工作压力不断加大,现代人的身心处于高度紧张的状态,导致心理问题的不断出现,演变成身心疾病的概率很高。我们每一个人都会面临或大或小的烦恼甚至痛苦,但痛苦并不可怕,关键在于如何调适自身战胜痛苦。有所目标,有所追求,遇到麻烦,解决麻烦,这正是维持心理健康的秘诀所在。遇到困难和挫折,我们可以通过以下途径来调适自己的心态。

1. 建立融洽的家庭关系

尽力保持我们的心情愉快,不要将工作情绪带回家里。遇事多与父母、兄弟姐妹、子女、亲戚等商量解决,更有利于家庭关系的融洽。

2. 正视现实勇敢面对

首先要正视自我,其次是要正视环境,把握其中的问题和障碍,用积极有效的办法解决。而不是选择拒绝承认、逃避等消极方式去应对,推脱责任,投射情绪,让消极的情绪主导思维,从而不能面对事实。

3. 要学会承受压力

必须先了解造成压力的原因。是因为看不开,还是舍不得,深切地省思压力的来源,理性地面对它,不要纵容自己沉溺其中。只要我们学会了承受压力,你会发现在这一痛苦过程中你不只是失去,也会有所收获。

4. 学会应用生活中的色彩

各种各样的色彩使我们的生活变得五彩缤纷,不同的颜色会使你有不同的心理感受,这些色彩可被充分利用到我们的家居生活中,改善我们的情绪反应。如粉红色可使人平静;蓝色和浅蓝色给人以清凉之感;对心情抑郁的人可用橙色、黄红等暖色,这些颜色可使人兴奋,激发人热爱生活、热爱人生等积极向上的情感;白色可使人情绪放松、镇静;淡绿色可减缓心跳、减慢呼吸,抑制交感神经兴奋性,从而平复人的生理反应。色彩缤纷的鲜花常被用来装点人们的生活,使人耳目一新,倍感舒适。

5. 包容、悦纳自己

学会自我安慰,将自己作为一个有价值的人予以悦纳。人生要经历无数的成功和失败,要学会不沉醉于一时成功的喜悦,也不沉沦于一时失败的沮丧,学会以一种洒脱的态度来对待人生中通往成功的必由之路,我们就会对自己充满信心,就会坚信自己能战胜新的挑战。

6. 重点培养开朗乐观的性格

开朗乐观是一种心态,也是性格的一个层面。广交朋友,与他人融洽相处有助于培养快乐的性格。另外,拥有自信也十分重要,自信与快乐的性格形成息息相关。生活中的许多事情既可引起积极的情绪,也可激发消极情绪,稳定的乐观性格可助你摒弃消极情

绪,以积极的心态应对生活事件。同时,要使自己有开朗乐观的性格还必须提高自己的修养,脱离低级趣味。

7. 选择适宜的体育锻炼

积极参加体育锻炼,如踢毽子、打篮球、游泳等。长期坚持下去不但可以使身体得到磨练,而且可以培养耐心、耐力,使你情绪稳定,从而养成活泼、开朗、勇敢和果断的性格。

8. 掌握简易心理调试法

(1)转换心情:生活中不愉快的事情时有发生,不要总是去想它,要有“既来之,则安之”的心态。忧思苦愁其实毫无用处,不如丢开它,去想一些使自己心情愉悦的事情。如果总是把烦恼郁积于心,其实也于事无补,反而使不良情绪不断蔓延,日益加重,最后导致心理问题的出现。当然,也可以找自己信得过的人谈谈心,别人的劝慰也可以有效地减轻自己的痛苦,别人的分析点拨有可能会使自己茅塞顿开,尽快回到正常生活中来。

(2)放松疗法:肌肉放松,按照从头部、颈部、肩、手臂、腹部、臀部、双下肢到脚的顺序慢慢使全身肌肉尽量放松,将感觉依次集中在每一个放松的部位,寻找那种放松后的愉快体验。

(3)深呼吸疗法:深吸一口气,屏住气,双手合十,掌心相对,再慢慢地呼气,如此反复,每次数分钟。

(4)芳香疗法:新鲜水果和花草的芳香可以使大脑得到松弛,也可以买一些经过精心提炼的有香味儿的油或者熏香放在家里边。如果实在没有侍弄鲜花、细品香薰的情绪,每天早上喝一杯鲜榨果汁也是不错的办法,会使你一整天充满精气神。

(5)发泄疗法:当你认为需要发泄时,可以到人少的公园或是高山对天大喊、大叫。适当的宣泄有利于释放心里沉淀的抑郁情绪,以达到心理上的平衡,对于减轻心理的压力也会有所助益。

(6)音乐疗法:科学研究发现,音乐对人的心理影响是有一定生理基础的。它可以使人的呼吸、循环、消化、内分泌以及神经肌肉等系统发生变化。也有心理学家分析,当音乐刺激意识时,潜意识的幻想和受压抑的回忆便能抒发出来,从而使紧张的神经松弛下来。因此,在烦闷时听听音乐,整理思绪,回忆美好的人事,也利于心理的调适。

这里只简单地介绍了几种心理调适方法,没有所谓最有效、最科学的方法,只有适合自己,使自己得到身心调节的方法才是最好的方法。

健康回眸

1.人的心理健康标准包括七个方面:智力正常、心理特点符合年龄、情绪健康、意志健康、行为协调准确、人际关系适应良好、反应适度。

2.心理正常,是具备正常功能的心理活动,或者说的不包含有精神病症状的心理活动;而心理不正常,即心理异常,指具有包含典型精神障碍(俗称“精神病”)症状的心理活动。

3.健康心理从静态的角度看,是一种心理状态,在某一时段内,展现着自身的正常功能;从发展角度看,健康心理是在常规条件下,个体为应对千变万化的内、外环境,围绕某一群体的心理健康常模,在一定(两个标准差)范围内不断上下波动的相对平衡过程。

4.一般心理问题是指由现实因素激发、持续时间较短、情绪反应能在理智控制之下、不严重破坏社会功能、情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。

5.严重心理问题是相对强烈的现实因素激发,初始情绪反应剧烈、持续时间长久、内容充分泛化的心理不健康状态。

6.心身疾病是一种由于过度的心理变化因素所导致的躯体疾病。

六

健康在于运动

- (一)生命在于运动
- (二)运动与疾病
- (三)有氧运动保健康
- (四)科学运动方案



生命就是运动,人的生命就是运动。

——列夫·托尔斯泰

健·康·点·击

WHO 运动建议

世界卫生组织曾开展一次全球疾病负担和影响因素的讨论和研究,认为身体运动将是改变身体健康状态的关键,它能有效干涉人们的生活方式,预防各种慢性病的发生,延缓文明病的到来。据世界卫生组织统计资料,现代工业社会里,人们普遍存在着运动不足的问题,因此增加了高血压、糖尿病、肥胖症及体能欠佳等文明病的发病风险。据世界卫生组织估计,到2020年,非传染性疾病的负担将超过全球所有疾病负担的70%,因体力缺乏而导致的死亡每年约200多万人,世界许多国家有60%~85%的成年人体力活动没有达到有益于他们健康的要求。

(一)

生命在于运动

SHENGMING ZAIYU YUNDONG

1. 何为健康的体质

健康是幸福生活的首要目标。怎样的生活才是健康的,怎样才能获得健康?这是需要我们思考的问题。衣食无忧是健康生活的保证,但不是必需品;成百上千的医疗花费并不能买来健康,只能买来医疗服务。能自信地说自己是百分之百健康的人恐怕只能是少数人。大多数的人在竞争激烈的现代生活洗礼下,过多地透支着脑力、体力,往往感觉自己有时候变得力不从心、体质变差,换句话说就是我们常讲的“体质下降”。那么什么是健康体质呢?这个概念可以从力量、速度、耐力这三个方面来理解。它是体能、体质水平的综合反应,是我们健康的基础。

(1) 运动力量。

力量表示人体肌肉与骨骼、关节的做功能力。如果人的力量素质下降,首先是肌肉开始萎缩,肌肉含量降低。这就意味着代谢功能开始下降,一系列的代谢性疾病就会接踵而来。此外,肌肉变化不光是四肢、躯干的骨骼肌萎缩,内脏的平滑肌、心脏的心肌质量也会同时变弱,心脏及内脏的功能降低。因此,不经常运动的人稍微动一下就会气喘吁吁、心跳加速,感觉很累。代谢功能的下降,同时

也意味着脂肪容易在体内堆积,这时肥胖、血脂增高等问题就会逐渐出现,并可能形成恶性循环。



力量美

(2)运动速度。

速度是肌肉收缩的快慢以及生理机能整体的快速协同能力。其主要与三个方面的因素有关。一是肌肉的力量,也就是力量的强度,在一定程度上,力量越大,速度也会有相应的提高;二是神经系统包括大脑的反应力,如果长期不锻炼,就会感到大脑反应迟钝,速度就会受影响;第三是协调性,常常锻炼,肌肉之间的运动会比较协调,有时候我们可以发现,运动之前不做热身的话,很容易受伤,就是各个肌肉之间或者说神经之间的不协调,造成相反的运动肌肉同时收缩所致。

(3)运动耐力。

(4)指的是人体肌肉与骨骼、关节的做功能力与整体机能的耐久力。耐力下降,最为明显的表现就是“累”,活动不能持久。耐力是人体各个系统保持持久工作的能力表现,如果其下降,人体就不能保持良好的状态,只能将活动强度降低。另外,耐力还是心血管系统工作能力的体现,耐力下降,预示着心脏功能的下降。

如果上述的三方面有所下降,我们就可理解为“体质下降”,进而会导致慢性病诸如高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病、脑卒中、恶

性肿瘤、消化性溃疡、功能性退行性病变、阻塞性肺气肿、慢性肺源性心脏病等的发生。中医“治未病”，强调的就是在疾病发生之前及时预防，将其遏止在萌芽状态。所以通过运动来改善体质下降是很好的防病方法。我们可以根据自身情况进行适度的运动锻炼来增加运动力量、速度、耐力从而改善体质，以促进身体健康、预防疾病。

2. 生命在于健康，健康在于运动

首先，每天一定量的运动可以改善心肺功能。身体状况的改善，可以降低如高血压、冠心病等心血管疾病发病和致死的危险。体育锻炼是成人身体状况的主要促进因素，保持有效、安全、可接受的锻炼，对个体健康是至关重要的。其次，运动可以增强肌肉和骨骼的功能。经常运动可加强关节的坚韧性能，提高关节的弹性和灵活性，很多老年人练习健美，肌肉的伸展性、均匀性、力度和年青人相差无几。运动对防止老年性关节炎，防止关节附近肌肉萎缩、韧带松弛、关节囊滑液分泌减少和关节强直等均有效。再者，运动可提高机体免疫力。长期规律性运动对机体的免疫机能最有利，可以全面加强机体的免疫机能，增强抗病能力、抗感染能力。除此之外，运动能塑造形体，使人体形体美接近理想标准、可使体态更健美。运动还可健脑，运动能使大脑处于最初的启动或放松状态，人的想象力会从多种思维的束缚中解脱出来，变得更加敏捷，因而更富于创造力。最后，运动可消除疲劳。慢性疲劳综合征患者尤其需要进行体育锻炼来增强体质、缓解疲劳状态。

3. 运动可促进心理健康

体育运动是一种积极的主动活动过程，可以有效改善人的行为方式，因此也能促进个体的心理健康。首先，体育运动能改善情绪。它能为郁结的消极情绪提供一个发泄口，尤其遭受挫折后产生的冲动能被升华或转移。其次，体育运动能培养人的意志，使人际

关系和谐。运动有助于培养人勇敢顽强、坚持不懈的作风,机智灵活、沉着果断的品质。然后,运动还能使人保持积极向上的心态,通过情感上的相互感染、沟通,从而增进了解,培养团结友爱的集体主义精神。再者,体育运动使人正确认识自我,促进行为协调,反应适度。人在运动中对自己身体的满意可以增强自信,提高自尊;让人不断修正自己的认识和行为,发挥潜能与长处,克服缺点,改正不足,正确对待成功与失败。最后,体育运动能培养合作与竞争意识。合作与竞争是现代社会对人才的要求。体育运动是在规则的要求下,使双方在对等的条件下进行体能和心理等方面的较量。在一个集体中,每个成员的一切行为都要有整体意识,要从全局出发,要抛弃个人的私心杂念,为加强和发挥整体力量而努力。

4. 运动可减少导致慢性疾病的发生

如今,慢性疾病的发生率越来越高,而且一旦发生,几乎都要伴随终生。为什么会出现这样的情况呢?如果从另一个角度去思考,也许会得到答案。统计数据告诉我们,慢性疾病在中老年人群中高发。医学专家因而指出,慢性疾病是由不良生活方式引发的“生活方式病”。随着年龄的老化,人的体质下降,代谢功能及免疫功能减退,若持续不良的生活方式,势必会引起慢性病的发生。如今,越来越多的人从事需要久坐的职业,儿童也更喜欢玩电脑游戏而不愿户外活动,人们习惯于乘车而不再借助步行这种最廉价、有效的运动方式,导致人们普遍活动不足,肥胖比例不断上升,健康和幸福指数急速下降。据权威机构预测,未来十年每死亡10人中,就有6人死于心脏病、中风、糖尿病等与肥胖相关的疾病,而这种情况在数十年前鲜有发生。

美国哥伦比亚大学的专家对俄罗斯宇航员进行的研究发现,宇航员在太空呆了7个月以后,出现了“神经、骨骼、肌肉”的“用进

废退”现象。这些变化主要表现为:神经系统的衰退,主要与人进入太空后,没有了方向感,没有了用力感,肢体动作非常少有关。因此俄罗斯宇航员在太空生存了7个月以后回到地面时,已经不知道怎样迈步。同时,因太空中没有地球引力和大气压力,宇航员的骨骼代谢模式与地球上相比,发生了很大变化,出现了骨质疏松化现象。因此宇航员回到地面后,不敢做任何运动,以防出现骨折等。此外,在太空中,宇航员做什么动作都不用费力,肌肉会大幅度退化。

以上事实再次证明,运动减少会对人体造成明显的危害。

(二)

高危因素的甄别

YUNDONG YUJIBING

近几年发表在国际顶级医学权威期刊《柳叶刀》上的两篇文章及相关评论给了我们深刻的启示。为了量化运动不足对非传染性疾病[主要指世界卫生组织强调的威胁全球健康的冠心病、2型糖尿病和癌症(尤其是乳腺癌和结肠癌)]发生率的影响,哈佛大学公共卫生学院的 Lee 和 I-MAn 教授及其团队对不同国家的主要非传染性疾病发生率进行保守假设计算,以评估平时不运动的人群参与运动后能多大程度预防非传染性疾病的发生,同时运用寿命表法在种群水平上推估运动可以产生多少预期寿命的增量。结果显示,在世界范围内,6%的冠心病(南亚为3.2%,东地中海地区为7.8%),7%的2型糖尿病(3.9%~9.6%),10%的乳腺癌(5.6%~14.1%)和10%的结肠癌(5.7%~13.8%)是由于不运动所导致的。2008年全球死亡人口为5700万,其中9%(5.1%~12.5%)是由不运动引起的,即有超过500万人的死亡是不运动造成的。假设不运动的发生率下降10%或25%,那么全球每年就可以分别减少超过53万或130万的死亡人数,这个数字不可谓不惊人。而如果消除不运动现象,全世界人口的平均寿命将延长0.68岁(0.41~0.95岁)。因此,研究者认为,不运动是影响健康的一个非常重要的原因,如能修正这种不健康行为将可大幅改善健康、延长寿命,并提出了“不运动有害健康”

的表述。



慢病负担

不运动有害健康,这绝不是耸人听闻。运动能预防多种疾病的发生、发展。适度的运动对人体是非常有益的,运动能消耗人体内多余的卡路里、促进血液循环、强健肌肉骨骼、缓解精神压力,从而达到对多种疾病的预防功能。紧接着,我们就来谈谈运动对以下几种疾病的防治作用。

1. 代谢综合征

早在20世纪60年代至70年代,学者们已确认了肥胖、高血压、血脂紊乱及糖尿病并存的情况及其与动脉粥样硬化性心血管病(简称“心血管病”)的联系,并称之为代谢综合征。代谢综合征的主要“生长土壤”是肥胖,尤其是内脏型肥胖(腹型肥胖)。即肥胖是代谢综合征发病的源头,是引起高脂血症、高血压、糖尿病、心血管病的主要因素。因此,每一例代谢综合征伴肥胖患者均应进行减体脂治疗,着重监测体脂尤其是内脏脂肪含量的变动情况。运动不仅可减少体脂还可增加身体肌肉含量,对体重指数超标、腹围增大的肥胖人群,每周至少要进行5次以上、每次持续时间30分钟以上的轻或中强度运动以消耗体内过多的脂肪。

2. 心血管病

这类疾病主要包括与高脂血症相关的动脉粥样硬化性心血管病和高血压。高脂血症是由于血脂沉积于血管内皮引起血管狭窄、硬化,是多种疾病的病理基础。颈动脉粥样硬化可降低脑血供,引起头晕、乏力等症状;粥样栓子脱落可随脑血供堵塞脑血管,引起脑栓塞等严重后果。粥样硬化发生在冠状动脉可致冠状动脉粥样硬化性心脏病,这是最严重的心血管病。我们心脏里的肌肉也需要血供才能维持正常工作,而给心脏供血的动脉正是冠状动脉,若冠状动脉堵塞,就会影响心脏跳动、威胁心脏功能。适度的运动可以减少体内多余的血脂,使其不能在血管内沉积,故而是减缓血管硬化、狭窄,预防高脂血症引起的心血管病的重要方法。而且经常进行体育锻炼和运动训练,可使人体心血管系统的形态、机能和调节能力得到良好的适应,提高心肌耐缺血、缺氧的能力。因此,心血管病人提高体力活动水平可得到许多益处,包括运动能力提高、肌肉力量提高、最大心率下降、血压下降、心率血压比下降、炎症因子减少、心绞痛症状减轻、体重下降和高密度脂蛋白水平增高等。

3.2 型糖尿病

糖尿病分型为1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病多发于青少年,由先天性胰岛素分泌不足引起。而2型糖尿病是由于后天外周组织胰岛素抵抗引起,其与机体代谢失常有关。2型糖尿病的发生发展受到生活方式的影响,比如增加体力活动和运动,可以显著提高糖尿病人的心肺耐力,甚至能降低其早期死亡率和并发症发病率。因此包括体力活动和运动在内的生活方式干预对2型糖尿病的一级和二级预防都有着重要意义。一直以来,有氧运动都是2型糖尿病二级预防的基础,这与中等到较大强度有氧体力活动或运动可以改善身体的胰岛素敏感性有关,而胰岛素敏感性的上升又可增

加体内葡萄糖的利用率,运动也会使骨骼肌中与糖代谢以及胰岛素信号转导和表达相关的蛋白和酶的含量增加。规律的体力活动或运动还能提高脂肪氧化能力。而且增加体力活动和运动水平也是控制体重的一个方法,体重的下降能同时带来高密度脂蛋白胆固醇水平的增高和低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯水平的降低。此外,体力活动和运动在控制2型糖尿病的常见并发症中也有着重要作用。

糖尿病病人医疗管理计划的主要目标是保持最佳的血糖、血脂和血压水平。当这三个因素得到良好的控制时,生理功能将恢复正常,大多数症状也能得到改善或缓解,甚至在一些案例中,整个糖尿病的进程都能得到延缓。

4. 慢性疲劳综合征

所谓慢性疲劳综合征是以疲劳为突出表现,同时伴有低热(或自觉发热)、肌痛、头痛、神经精神症状、睡眠障碍等非特异性表现的综合征,是一种应激性病症。慢性疲劳综合征是“过劳死”的前奏。现代社会中,人们生活节奏不断加快,竞争日益激烈,体力、脑力长期处于紧张疲劳状态,导致慢性疲劳综合征发病率呈逐年上升的趋势,严重地危害着人们的身心健康。美国疾病控制中心预测,本病将成为21世纪影响人类健康的主要问题之一。慢性疲劳综合征以身体和精神疲劳所致功能障碍为主要特征,缺乏运动、高度紧张和过度劳累是导致慢性疲劳综合征的主要原因。运动作为一种积极有效的治疗方式,能有效地防止慢性疲劳综合征的发生。其中有氧运动是防治慢性疲劳综合征的最有效的方式之一,它能显著增强机体全身耐力及心肺功能。对慢性疲劳综合征有益的有氧运动包括步行、慢跑、游泳、滑冰、登山、太极拳、自行车等户外运动以及跑步机、功率自行车、组合健身器、健美操及乒乓球、羽毛球等健身房内

的运动。注意健身时应以适量、安全为前提,以通过运动真正达到强身健体、缓解疲劳的目的。

5. 骨质疏松症

体力活动有益于骨健康及预防骨质疏松性骨折。在世界卫生组织“人人享有健康”的21世纪首个“十年规划”中,已将骨健康作为整体健康的一个有机组成部分。因适量运动可以增加骨量,维持合理的骨转换水平,保证适度的骨骼矿化,修复骨骼的微损伤,改善骨骼结构,故运动与适当的体力活动有助于预防骨丢失和骨质疏松。而且,运动作为骨质疏松的预防和治疗手段之一,不仅安全、经济,而且具有广泛的健康效益,如增加体位稳定性,增强肌肉力量与耐力,提高神经肌肉控制能力,预防跌倒,减少骨质疏松性骨折的发生风险等。

6. 阿兹海默症

适当运动能够预防及延缓阿兹海默症的发生、发展进程,降低阿兹海默症患者跌倒风险,增加患者独立生活能力。且运动对阿兹海默症患者的改善程度与体力活动水平成正相关。其中主要作用机制包括:改善脑部血液循环、延缓大脑萎缩甚至增加大脑海马回体积,促进神经细胞和突触的发生发展,减少 β 淀粉样蛋白肽沉积及神经原纤维缠结的形成。而影响认知功能衰退或预防痴呆所要求的体力活动量较低,每周150分钟中等强度的运动对阿兹海默症有确切的预防和缓解作用,同时可采用有氧运动、力量练习等多种形式相结合的运动形式。

7. 癌症

在过去的60年中,癌症的发病率逐年递增,现在已名列世界死亡原因的第二位,在所有死亡人口中,将近15%是由癌症导致的。

在包括中国在内的一些国家中,癌症超过了心血管病成为死亡率最高的疾病。最近,据中国国家统计局估计,我国死亡人口中大约有25%的人死于癌症。而同时,据世界卫生组织估计,有超过30%的癌症是可以通过包括体力活动和规律运动在内的生活方式干预进行预防的,且已经发现某些癌症与缺乏体力活动密切相关。相关流行病学研究显示,增加体力活动可以降低乳腺癌、结肠癌和前列腺癌的发病风险。包含体力活动和运动的生活方式干预不仅已成为公认的癌症一级预防策略,而且同样的干预也能提高癌症病人的生存率和生活质量。因此,体力活动和运动也可作为乳腺癌、结肠癌和前列腺癌的二级预防策略,故运动干预必须纳入全面的癌症医疗管理计划中。

(三)

有氧运动保健康

YOUYANGYUNDONG BAOJIANKANG

1. 有氧运动“养”身体

现代社会飞速发展,人们身边的运动设施也在不断更新与完善,我们可以因地制宜,选择最适合自己的一项运动来锻炼身体,比如跑步、脚踏车、健美操、健身、游泳等增进生活情趣的运动,或是如飞镖、呼啦圈、保龄球等休闲娱乐的,还有如做日常家务、逛街、步行等方式。作为现代运动健身保健方式之一,有氧运动是最好的方式。

美国空军运动研究室医学博士库珀(Dr Kenneth H, Cooper)经过多年的研究、探索,创造了闻名世界的“有氧运动法”及其运动处方。有氧健身运动自创立之日起,就在美国乃至全世界被健身爱好者接受。特别是在美国,上至权贵名流,下到普通百姓,有氧健身运动风靡一时,至今不衰。

库珀认为,健康的标准并不是通常认为的肌肉发达、外表强壮,而是只有心、肺功能健康才是真正的健康。要维持体内多得惊人的细胞的营养供应及正常功能,就要求为它们提供足够的氧气和营养物质,而这就必须要有健康的心、肺组织才能使得全身各组织、器官保持良好的功能状态。

大量运动医学研究表明,对于20~60岁的人来说,若长时间缺乏有氧运动锻炼,又不注意饮食营养,其机体组织器官机能将下降20%~35%,最终将导致机体衰退、器官功能损害,发生众多疾病。而长期持续坚持进行适宜的有氧锻炼,可以使人们工作生活更加充满活力。

有氧健身运动可使人体吸入比平常多十几倍的氧气,使血红蛋白增加,机体营养物质充足,免疫细胞功能提高;同时加快体液循环,促进组织新陈代射,将体内的有害物质排出。还可明显使中枢神经系统保持充沛的活力,使体内抗衰老物质数量增多。因此,适宜的有氧运动可降低心血管疾病的发生率,还能使人的大脑产生生理变化,改善人们的记忆力。

常见的有氧运动项目有:步行、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、太极拳、健身舞、韵律操等。有氧运动对环境有一定的要求,宜选择公园、树林、湖边、江边、海边等。因为这些地方的空气中负氧离子含量较高。而负氧离子对有氧锻炼很有帮助,它可以改善机体呼吸系统功能,加强血液循环和神经系统功能,还能加速新陈代谢,提高人体抵抗力。同时和一定数量的人群一起锻炼,不仅可以锻炼身体,而且能相互交流,增进感情,消除孤独,精神会更加愉快。如若达不到这些条件也没有关系,只要坚持每日一定量的运动,会使我们的身体受益良多。

2. 有氧运动“养”起来

针对不同的有氧运动,我们可以根据其适宜的人群进行选择。

(1) 步行。

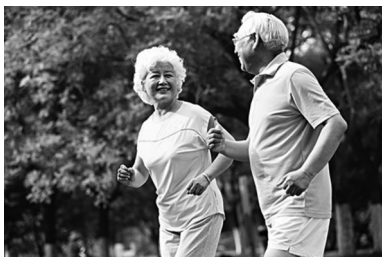
选择步行有很大时空自由度,不太容易受环境的影响,并且普遍适合于各个年龄段。步行的功效:①增强心肺功能,有效防止和减少心血管疾病的发生;②促进新陈代谢,若以每小时3公里的速度

度步行,坚持2小时左右,可使代谢功能提高50%左右;③步行可防治多种骨、关节疾病,如关节炎、骨质疏松、肌肉萎缩,增强神经系统的稳定性;④减肥作用,每天步行4公里,可额外消耗300千卡的热量,保持体态匀称;⑤在快步走的时候,还可以听听音乐,或是欣赏景色,可以放松大脑,有利于睡眠。

(2)跑步。

跑步是最普及、常用,也是非常有效的有氧运动。但是怎样安全、有效地跑步却有

很多讲究。跑步应从自身状况出发,选择适合自己的节奏和强度;不可操之过急,应由慢渐快,逐渐加速,逐步提高负荷;贵之以恒,长期坚持,才会有良好的结果。



有氧运动项目

我们选择运动量时应因人而异。若运动量过小则达不到运动的目的;但是运动量过大,非但不能锻炼身体,还会加重心肺负担,对身体造成损害。

练习的频率、时间及距离的选择:青少年每周4~5次,每次25~45分钟,第次3000米左右;中老年人每周3次,每次1500米左右。

跑步时场地的选择:①操场,场地平坦,安全系数最高,适合老年人和视力不好的人锻炼,但一般人员比较多,空气质量稍差;②公园,环境优美,尤其是早晚时间段,人员比较少,很适合;③乡村道路或林间小道,空气清新,人员少,地形较多变,锻炼内容更丰富,但安

全性较差,容易受伤或突发情况难以处理,不适合身体条件不好的人,最好结伴而行;④海边,在沙滩上,可以光着脚丫跑,这样有按摩作用,但要注意贝壳等尖锐物品伤脚。

跑步虽然有益,但并不是所有人都适宜跑步锻炼。患有严重心血管疾病者、近期心脏病发作者、哮喘发作期以及一些在急性期的传染病患者不宜跑步锻炼;糖尿病患者和高血压3级患者应在监测下或有监护的条件下跑步锻炼;患有关节炎的人群在关节炎急性发病期不适宜跑步,因为跑步可能对关节造成损伤,尤其是慢性损伤。

(3)游泳。

游泳是最有效的有氧运动。游泳时,身体浮在水中,关节不受重力的影响,所以对关节的损伤最小;游泳能促进新陈代谢、增强机体协调性、加强心肺功能以及预防老年疾病;游泳不仅适合正常人锻炼,而且对一些活动有障碍的人也是一种很好的锻炼。尤其是对于中风导致肢体运动障碍的患者,游泳能促进其肢体运动功能、肌力的恢复。

游泳场地的选择一般以在正规的游泳池锻炼为最安全;如果是在天然的场地,如水库等地,则要判断水是否清洁;若是在江河则要估计水流速度,大概流速以小于1~1.5米/秒为宜,同时,安全措施必须到位。进行有氧运动锻炼最好是选择室内游泳池,后两者适用于水性良好者。

(4)健美操。

健美操不同于其他有氧运动项目之处在于,它是一项轻松、优美的体育运动,在健身的同时,带给人们艺术享受,使人心情愉快,陶醉于锻炼的乐趣中,可减轻心理压力,促进身心健康发展,从而增强健身效果。练习健美操时应遵循以下锻炼方法和原则:明确目的,循序渐进;坚持不懈,持之以恒;灵活掌握,及时调整;准备充分,以防损伤;姿势正确,动作优美。

(5) 太极拳

太极拳结合了传统导引、吐纳的方法,注重练身、练气、练意三者之间的紧密协调。练习太极拳可锻炼肌肉,舒筋活络,通过呼吸与动作间的相互配合,又可对内脏加以按摩锻炼,达到强身健体的作用。

太极拳可以增加神经系统的灵敏性;畅通经络、血管、淋巴及循环系统;改进柔韧度、肌力及肌耐力;提高心肺功能;治疗慢性消化道疾病。总之,经过中西方多项科学研究证实,长年练习太极拳能对各种慢性病(如神经衰弱、高血压、心脏病、消化不良、风湿关节炎、糖尿病等)有一定的医疗作用。

练习太极拳还能获得很好的精神效益。太极拳能消除压力——练拳时要“心静用意,心无杂念”,精神只集中于“意”上,加上太极拳本身要求刚柔并重、呼吸协调,各器官的获氧量相对提高,故练后使人顿感轻快,压力尽消,情绪稳定平伏;且练拳后血气循环畅旺,精神亦抖擞起来,工作效率自然提高。这无疑对样样讲求效率、日常生活紧张、精神压力沉重的现代人有着积极的帮助。

(6) 室内器械健身器械。

室内器械健身占地面积小,易于普及、易学易练,适合各年龄段的人。最重要的是不受天气因素的影响,可用于经常性锻炼。室内器械健身可以提高心肺功能,锻炼上、下肢肌肉力量,增强全身耐力。借助器械发展身体各部位功能,可准确、定量地计算身体负荷,掌握能耗情况,以有效地控制体重或减肥,获得健身健美的效果。室内器械健身的原则:场地要宽敞明亮、时间最好在下午、准备工作要充分。

(四)

科学运动方案

KE XUE YUN DONG FANG AN

运动有益于健康,但不是说运动得越多越好。过度运动容易造成肌肉和韧带拉伤,引起肌腱炎、疲劳性骨折及其他疾病。所以健康运动是要讲究方式、方法的。尤其是老年人,往往患有骨质疏松症,并且心肺功能下降,过度运动会加重身体负担,引起骨折、中风、心绞痛等。运动无所谓何种形式,也无须贪多,只要我们坚持进行适量运动,对人体都是有益的。关键是我们要合理安排运动时间和频次,才能使人体获得最大的益处。

科学运动方案包括三大原则,那就是个体化、适度、坚持。只有把握这三大原则,我们才能一方面获得运动带来的益处,一方面避免潜在的运动伤害。

1. 科学运动三大原则

(1) 个体化。

个体身体素质不同、心肺功能、基础疾病不一样,故而运动要根据个人具体的身体情况而制订,不应生搬硬套、千篇一律。就像同样的2000米长跑,对于运动员来说是小菜一碟,可是对于心肺功能差的老年人来说却是沉重的负担。所以我们要根据个人身体素质,制订适合自己的运动方案。

1969年,世界卫生组织使用了“运动处方”术语,在国际上被广泛接受。运动处方的完整概念可概括为:对从事体育锻炼者或病人,根据医学检查资料(包括运动实验及体力测验),按其健康、体力以及心血管功能状况,结合运动爱好和生活环境条件等个体特点,用处方的形式规定适当的运动种数、时间及频率,以便有计划地经常性锻炼、达到健身的目的。为了准确、有效地制订运动处方,这之前必须进行医学检查和健康诊断,根据检查和诊断结果制订有针对性的运动处方。由于每个人的身体条件千差万别,不可能预先准备适应各种情况的运动处方,即使可能,个人的身体或客观条件也在经常变化,今天的处方明天就不一定适合,所以根据每个人的具体情况,应因人制宜,个别对待。

由此,对于身体良好的青年人,除了可以进行步行、长跑、自行车、游泳、健美操等有氧运动,还可以进行篮球、足球、拳击等剧烈的体育活动;对于没有慢性疾病、心肺功能良好的健康老年人,一般的有氧运动都是可以进行的,但还是建议不要进行剧烈的竞技类体育活动;对于患有慢性疾病并且心肺功能差的老年人尤其需要注意运动安全,应选择安全、有益的运动方式,运动方式适宜以耐力性项目为主,如散步、健身跑、游泳、自行车、登山、老年迪斯科,有条件时还可以打网球、门球、高尔夫球等,还可选择我国传统体育项目中的气功、太极拳、太极剑等。而且运动强度及运动时间应该根据自身的身体反应情况做出及时的调整。具体来讲,身体肥胖的老年人常伴有高血压、冠心病、脑血栓等病,可选择强度小的运动,如散步、徒手操、太极拳等;呼吸系统疾病患者,应避免静止的肌肉运动,如举重、拔河等;消化系统疾病患者,应加强腹肌锻炼,如仰卧起坐,还应避免震动性太大的项目;贫血者,宜选择散步、做操、太极拳、慢跑等。

(2) 适度。

适度,是予以我们一个指导运动的量化指标,达不到这个度,难

以收到成效,过了这个度就会对身体造成损害。运动的适度量化指标具体体现在三个方面:运动频次、运动时间、运动强度。

理论上对于健康成年人来说,每天保持一定量的运动锻炼对健康是最好的。只不过生活中我们往往难以坚持,但至少应保持每周运动5~6次、每次约60分钟的运动量。而老年人闲余时间较多,如身体允许可进行每日运动。每天用于身体锻炼的时间保持在30~60分钟之间也不为过,但是锻炼活动的强度不宜太大,以中小强度为宜。尤其体弱多病的老年人,运动时间最好保持在几分钟到几十分钟之间。

运动强度要因个体具体年龄和体质状况而定,过高的运动强度会损害健康,太小的运动强度达不到健身的效果,所以在健身运动中准确控制运动的强度和频次非常重要。运动强度一般用最大摄氧量或心率来表示,对于广大普通人而言,以心率来控制强度更易接受和运用,一般人运动时心率在160次/分以下的运动都是有氧运动。运动强度的计算可根据以下公式为标准进行调节:运动目标心率 $= (220 - \text{年龄} - \text{安静心率}) \times (60\% \sim 80\%) + \text{安静心率}$ 。运用此公式时要注意两个方面:①不要在很短的时间内把心率提高到目标心率;②运动前一定要做准备活动来热身并逐步提高心率,在天气寒冷时更要如此。

运动强度和运动负荷是否适宜,还可从运动结束后的生理状态来判断:一是观察运动后脉搏的恢复情况,记录运动结束时的即刻脉搏和休息第二分钟时的脉搏,若从即刻脉搏到休息第二分钟时的脉搏下降了20%以上,则表明这次运动强度和运动量是适宜的;二是运动后第五分钟时,呼吸应恢复正常,心脏不应再“砰砰”作响,第二天晨起脉搏应波动不大,体重基本不变。适宜的运动给人的感觉应该是稍感轻松,若很轻松和不轻松都是不适宜的表现。

(3)坚持。

如前美国国家航天航空局进行的研究表明:宇航员在失重情况下,肌肉无法进行正常工作,不锻炼的肌肉会很快失去力量,在48~72小时内必须再次使用肌肉以重建良好的体效。所以要想保持适度的健康水平每周至少要运动两次以上。但不管怎样,锻炼就应该坚持形成节律,不能三天打鱼两天晒网,这样不利于锻炼效果的积累,甚至有损于健康。

任何运动都应该坚持,不管每天的运动量有多少,即使是步行半小时,只要每日坚持都会达到很好的锻炼效果。但生活中每日坚持锻炼却是很难做到的,我们不仅要从繁忙的工作安排中抽出宝贵的休息时间来运动,还要与自己的惰性做斗争。但是只要我们坚持下去,体重表、血脂检查报告单等都会回报我们。

2.老年人健身有讲究

(1)不宜在早晨运动。

现在我国大多数老年人习惯把参加体育锻炼的时间安排在早上6~8点间,但早上对老年人来讲,并不是最适宜的体育锻炼时间。主要原因如下:①经过一晚的睡眠,人基本没有进水,血液黏度相对较高,影响血流速度,运动时会产生供血相对困难,对血液黏度已相对较高的老年人更是如此。此外,高血压患者脑溢血的发病多在早上;②早上空气是一天当中最污浊的,因为夜晚没有阳光,植物不能光合作用,使得二氧化碳浓度高而氧气少,尤其是密集的树林里更是如此。据国际环保组织报导,一天当中空气质量最好时期应是上午9~10点;③早上空腹运动容易导致低血糖,糖尿病者尤为要注意,早上空腹运动时以脂肪供能为主,产生的某些代谢产物脂肪酸对心肌有影响,对有心脏病的人影响会更大;④早晨6~8点间,人体各项机能均处在较低水平,此时进行体育锻炼难以到达理想效

果,且容易受伤。所以老年人在进行体育活动时最好不要在早上进行,最适宜时间是上午9~10点或下午4~6点。

(2)太极拳、慢跑等有氧运动对老年人健康最有利。

许多运动项目老年人都可参加,一些学者研究后认为对老年人的身体健康更为有利的运动为太极拳、慢跑、快步走、游泳、爬山、交际舞、气功等。日本一学者发现,中国太极拳对神经系统、心血管系统、消化系统和内分泌系统等的功能有益。练习太极拳时“用意不用力”“意到身随”,以意念引导动作,此时大脑皮质除了有关的运动中枢及第二信号系统处于高度兴奋外,皮质的大部分区域都处于广泛的抑制状态,这种运动中枢兴奋对周围区域的负诱导,能抑制慢性病的病理兴奋处,使原有疾病得以缓解,甚至痊愈。而慢跑运动曾被美国认为最有益健康的有氧运动,像近几十年来几任美国总统都是慢跑爱好者。最近几年学者研究发现,快步走也类似慢跑有明显的健身作用。

(3)参加体育运动时可选自己喜爱的项目进行。

老年人不要做自己不喜欢和能力不够的运动项目。参与不喜欢的项目会产生不良情绪,影响锻炼效果,还易受伤,而体力难以支付的运动项目非但对身体无益还会对身体造成损伤。其次,对抗性竞争运动、负重运动、较长时间憋气等运动最好不要参加,以免对身体产生伤害。老年人参加的运动项目最好能使全身各部分都能运动起来,不要一次活动只运动了身体某个局部。要保持肌肉的弹性最好是多做伸展运动。无论参加什么运动,要取得一定的锻炼效果,最主要的是对运动中强度负荷的准确控制。

健康回眸

1. 生命在于运动,运动能提高体质,促进身体和心理健康。
2. 运动对于多种慢性病(如心血管病、2型糖尿病、骨质疏松症等)有很好的预防和治疗作用。
3. 有氧运动(如步行、慢跑、游泳等)是很好的运动方式。
4. 运动三原则:个体化、适度、坚持。

七

健康管理从自身做起

- (一)健康管理那些事儿
- (二)自我健康管理概况
- (三)慢性病自我健康管理
- (四)健康信息素养——公众健康素养促进的关键点



是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。

——《素问·四气调神大论》

健·康·点·击

健康管理真的有效？

我国一项研究健康管理效能的项目,选取100例年龄为40~60岁且经爱康360°DMD疾病评估系统初次评估为患一种及以上疾病,如高血压、冠心病、糖尿病、慢性阻塞性肺病的风险在中度以上的受试者作为研究对象,并对其实施个体化健康管理1年。结果表明,经过1年的健康管理,被调查者的不良生活方式均有所改善,但吸烟及饮酒两项的改善不明显;实验室检查结果对比发现,健康管理1年后研究对象体内总胆固醇、甘油三酯水平下降,高密度脂蛋白水平升高,差异均具有统计学意义;同时对比研究对象的患病风险等级,健康管理6个月后,以上疾病的患病风险改变无统计学意义,但健康管理1年后,管理对象的高血压、冠心病、糖尿病、慢性阻塞性肺病的发病风险均有所降低。该项研究说明,健康管理可以明显改善人们的不良生活习惯及行为方式,从而降低慢性病的患病风险。

(一)

健康管理那些事儿

JIANKANGGUANLI NAXIESHIER

1929年,美国蓝十字蓝盾协会就已经开始了对健康管理模式的探索和实践。1978年,美国密执安大学成立了健康管理研究中心。2001年,我国第一家健康管理公司注册。2003年,健康管理问题在“健康管理与医疗保障(险)高层论坛”上取得了基本共识并得到重视。2005年,劳动和社会保障部将“健康管理师”列为新职业,2007年,中华医学会成立健康管理学分会。2011年,“国家健康管理人才培养专项基金管理委员会”成立,随着这一系列工作的逐步开展,我国健康管理正朝着科学化、规范化的方向发展。

那么什么是健康管理?《健康管理师》一书对其是这样定义的:健康管理是对个体或群体进行全面监测、分析、评估、提供健康咨询和指导以及对健康危险因素进行干预的全过程。简单来说就是对健康问题的监测发现、认识评估、干预解决、再监测、评估、干预的循环过程,其重点在于对健康问题的干预解决,目的是使管理对象走向健康之路。

健康管理的实践模式的“监测、评估、干预”具体是指:①个人健康信息管理,收集并管理个人的健康信息,建立个人健康信息档案,包括日常生活行为、嗜好、病史、家族史、生活工作环境、体检结果等;②个人健康与疾病危险性评估,通过疾病危险性评价模型分析

计算收集来的个人健康信息,评估个人疾病危险性程度;③个人健康计划及改善的指导,在分析得到个人疾病危险性危险因素分布信息后,制订合适的健康干预计划,改善不良生活方式。

健康管理服务的流程一般来说包括五个部分:①体格检查:这里的体格检查是以个人或集体的健康需求为基础的,体格检查的项目选择可根据个体的年龄、性别、工作特点、家族史、既往史等方面进行调整,体格检查结果对之后的健康干预有明确的指导意义;②健康评估:通过分析个人的基本信息(包括生活方式、健康史、家族史)和体检结果为服务对象提供健康评估报告,该健康评估报告包括个人体格检查报告、个人总体健康评估报告以及精神压力评估报告;③个人健康管理咨询:完成健康体检及评估后,个人可以到不同层次的健康服务点进行健康咨询,了解个人健康信息和健康评估结果及其对健康的影响,制订个人健康管理计划,提供健康指导,制订随访计划等;④个人健康管理后续服务:该项内容主要取决于被服务者的情况、需求以及资源的多少,形式多样,可通过互联网进行健康信息查询、指导,电话或面对面进行监督随访,健康教育课堂也是后续服务的重要措施,在提高个体健康意识、改善生活方式和疾病控制方面有较好的效果;⑤专项健康及疾病管理服务:除常规的健康管理服务以外,还可根据个体情况提供专项健康管理服务,如已患慢性病的个体或具有患病高风险的个体,可针对特定疾病及疾病的危险因素进行专项管理服务,如对心血管疾病患者进行戒烟、运动、膳食管理等。

健康管理的核心是疾病的“三级预防”,是一种前瞻式卫生服务模式,美国太平洋联合铁路公司实施“健康轨道”项目,对其员工进行健康管理,发现除了人群健康指标有很大改善外,经济收益明显,实施健康管理后总体费用与效益比为1:3.24,有效地节约了医疗支出。健康管理以较少的投入获得较大的健康效果,是我国解决国民

健康问题的必经之路。

目前我国,健康管理仍作为一个新兴行业,虽呈现出良好的发展趋势,但仍存在着各种挑战,如政府相关部门与社会认知度较低、相关政策支持力度不足、相关专业人力资源不足、基础研究薄弱、正规的教育培训和学科体系尚未建立、没有统一规范的管理服务模式和实施途径,信息化水平低、应用软件不统一等,健康管理在我国任重而道远,只有不断地完善、创新和发展,才能使健康管理满足人们日益增长的健康需求,促进慢病防控及国民健康长足发展。

(二)

自我健康管理概况

ZIWOJIANKANGGUANLI GAIKUAGN

健康是人生最大的快乐,但健康不是从天上掉下来的,需要每个人自己去关注、去投入、去呵护;健康是人生最珍贵的财富,如果没有进行有效正确的管理就会出现浪费。健康管理既要有专业机构和人员,更关键的是要我们自己努力。正如健康格言所说:最好的医生是自己。

自我健康管理是指个人通过相应的健康量表、网络平台健康评估软件,或在专业人员的指导下对自己的健康信息和健康危险因素进行分析、评估、预测和干预的全过程。其管理手段是借助健康量表、健康评估软件或健康信息系统,随时监测自己的健康信息,掌握健康状况。对未患疾病的个体来说,是一种认识自身健康状态、了解健康基本知识、选择健康生活方式、保持健康状态的能力;对已患疾病特别是慢性病的个体来说,自我健康管理则是处理慢性病所必需的能力。

随着健康管理研究的不断发展,自我健康管理的焦点已不再局限于生理疾病,同时也包括心理和社会这两个方面。蔡志一通过研究发现,健康管理绩效指标可分为休息与保养管理、情绪管理、医疗管理、营养管理、运动管理和健康环境管理6大类。张冬妮等在国内外相关文献研究的基础上,总结出健康管理的要素应包括合理用

药、慢性病管理、心理管理、生活方式管理、社会环境及其他要素(包括目标设定、卫生资源可及性、处理不确定情况的能力)。不过目前我国,自我健康管理的形式还比较单一,主要是生活方式管理和疾病管理。生活方式管理是指以个人或自我为核心的卫生保健活动,该定义强调个人选择行为方式的重要性,因为后者直接影响人们的健康。生活方式管理通过健康促进技术,比如行为纠正和健康教育,来保护人们远离不良行为,减少健康危险因素对健康的损害,预防疾病,改善健康。而疾病管理是一个协调医疗保健干预和与病人沟通的系统:它强调病人自我保健的重要性;它支撑医患关系和保健计划,强调运用循证医学和增强个人能力的策略来预防疾病的恶化;它以持续性地改善个体或群体健康为基准来评估临床、人文和经济方面的效果。

怎样进行自我健康管理呢?自我健康管理主要包括了解自身健康信息、自身健康及疾病风险评估、创订符合自己的个性化健康计划三个步骤。

1. 了解自身健康状况

世界卫生组织定出的健康10条标准包括:①精力充沛,能从容不迫应付日常生活和工作;②处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④应变能力强,能适应各种环境变化;⑤对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;⑥体重适当,体态均匀,身体各部位比例协调;⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;⑧牙齿洁白,无缺损,无疼痛感,牙龈正常,无蛀牙;⑨头发光洁,无头屑;⑩肌肤有光泽,有弹性。对照健康标准对自己进行健康自测,同时定期到医院或健康管理中心进行体检,建议每年做一次体检,了解自己的健康状态,写健康日记自行建立健康档案,及早发现健康问题及疾病并予以相应的措施,抓住最好时机维护健康。

2. 自身健康及疾病风险评估

可通过《健康管理自助量表》、网络平台上的健康评估管理软件或专业健康管理人员对自己的健康进行评估,了解自己存在的不良生活习惯、行为方式,了解自己目前的健康状态和健康风险的分布。

3. 制定符合自己的个性化健康计划

制定计划并付诸行动,干预自身不良生活方式:不是每个人都适用于同一种健康计划,健康计划要根据自身情况科学设计、科学管理。例如饮食方面,每个人都需要一个不断调整以适应自己的、个性化的营养膳食计划,可以每天记录汇总的日常膳食情况,并根据自身情况不断进行调整。计划制订后必须付诸实际、循序渐进、持之以恒,不可操之过急。健康干预是一个长期的过程,应建立正确的短期和长期目标,不能因为短时间看不到明显效果就灰心放弃。应该做到定期监测各项指标,及时调整健康计划。

另外,了解常见病诊治的相关知识,特别是对自身已患或患病风险高的疾病,予以关注和重视,学会必须的预防性、治疗性方法,不可讳疾忌医,遵循医嘱规范用药及治疗。

对待健康,我们不要刻意,更不能随意,而要注意;健康的管理,不是枯燥,更不能当作压力,自我健康的管理,从我做起,从现在做起!

(三)

慢性病自我健康管理

MANXINGBING ZIWOJIAOKANG GUANLI

近年来,我国心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤等慢性非传染性疾病发病率及其造成的死亡率逐年升高,而慢性病的病因80%来源于生活方式及外在环境因素,世界卫生组织研究报告指出,人类1/3的疾病可以通过预防与保健而避免发生,1/3的疾病可以通过早期发现得到有效控制,1/3的疾病通过有效的信息沟通能够提高治疗效果及患者的生活质量。所以自我健康管理是控制慢病最有效的方法。慢性病自我健康管理包括收集个人基本信息、基本信息分析评估和制订健康计划实现健康干预。个人基本健康信息的收集包括一般情况、健康状况、既往史、家族史、生活习惯、血压、血糖、血脂、身高、体重、腰围、体格检查结果等;对基本资料进行分析,可咨询专业机构人员或利用网络平台评估软件、各种疾病风险评估量表进行预测和评估;而第三步在不同的疾病上各有侧重点,下面我们简单介绍一下高血压、高脂血症、冠心病、2型糖尿病、慢性阻塞性肺病、痛风、恶性肿瘤在自我健康管理中怎样进行健康干预。

1. 高血压病患者健康干预

高血压病是指在未用降压药的情况下,不同日3次或3次以上测量收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$,按血压水平将高血压

分为1.2.3级。收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和舒张压 $< 90\text{mmHg}$ 单列为单纯性收缩期高血压;服用降压药的情况下,血压虽然低于 $140/90\text{mmHg}$,亦应该诊断为高血压。其主要并发症有脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病等。容易导致高血压的常见生活方式包括高盐饮食、肥胖、体力活动过少、过度饮酒、精神紧张等。对引发高血压的主要危险因素进行干预,包括限制钠盐摄入量、增加新鲜蔬菜摄入量、限制饮酒及戒酒、减轻体重、适度的体力活动和体育运动、戒烟、保持良好的心理状态等。高血压中危及以上个体,除改善生活方式以外还应予以药物治疗,高血压药物的选择应根据个人情况制订个体化治疗方案。每2个月左右对健康情况进行再分析、评估,注意定期监测血压、血脂、血糖、体重、腰围的变化。



测量血压

2. 高脂血症患者健康干预

高脂血症是指血浆中胆固醇和/或甘油三酯水平升高。过多的胆固醇和甘油三酯会改变血管构造的稳定性,并附着于血管壁上,造成血管阻塞,是脑卒中、冠心病、心肌梗死重要的危险因素。饱和脂肪(奶油、动物脂肪)的过度摄取、运动量下降、肥胖、吸烟等都可以引起总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯的升高。所以高脂血症的健康干预应做到:①限制饱和脂肪、胆固醇含量高的食品摄入,适量摄入含较多不饱和脂肪酸的食物,多吃含膳食纤维多的

蔬菜;②减少煎炸食品摄入,做菜少放油;③限制甜食,因为糖可转化为内源性甘油三酯,从而增加甘油三酯的浓度;④降低体重,其饮食原则是低脂肪、低糖、足够蛋白质;⑤戒烟限酒;⑥避免过度紧张;⑦加强体育锻炼,选择适合的运动项目及强度;⑧定期检查血脂,改变生活方式仍无法控制血脂的高脂血症患者应咨询专业医生,使用药物治疗。

3. 冠心病患者健康干预

冠心病是指供应心脏本身的冠状动脉管壁形成粥样斑块造成血管腔狭窄所致心脏病变。易患因素包括年龄的增加、高脂血症、高血压、吸烟、糖尿病等。主要临床症状表现为心绞痛。典型的心绞痛特点是胸骨后心区闷痛或压榨紧缩感,窒息感,疼痛可放射到左肩背部、左上肢内侧,多在病人劳累后或饱餐后诱发,发作时休息或舌下含服硝酸甘油或速效救心丸后症状可缓解。如果这种不适持续时间超过15~30分钟,且舌下含硝酸甘油又不能缓和时,需警惕心肌梗死。心肌梗死一般伴有四肢发冷、大汗、濒死感、气促等现象。冠心病的健康干预主要包括戒烟戒酒、适量的体育锻炼、心平气和以避免情绪波动过大、低盐低脂饮食、增加钾和镁元素的摄入、规律生活、避免劳累、积极控制血压和血糖等。另外,冠心病患者应该重视夜间保健,因为医学家按时间生物学研究发现,晚上9点到11点是冠心病最容易发作的一段时间,所以应尽量避免诱发因素。

4.2 型糖尿病患者健康干预

糖尿病是由于胰岛素分泌不足和/或胰岛素的作用不足(靶组织细胞对胰岛素敏感性降低)引起的以高血糖为主要特点的全身性代谢紊乱性疾病。长时间高血糖会损害血管系统,导致全身血管老化的加速,促进动脉硬化,增加缺血性心脏病及脑卒中的风险,引起毛细血管和微血管网基底膜变厚,血管瘤形成,微循环障碍,导致糖

尿病性神经病变、糖尿病肾病及糖尿病性视网膜病变等。2型糖尿病公认与膳食的不合理、肥胖、体力活动减少有关,另外随着年龄增大,胰岛素分泌会一定程度地下降,长期的快节奏生活与情绪紧张会影响内分泌功能,增加糖尿病风险。所以糖尿病的健康干预主要包括合理膳食、控制体重、适当锻炼与运动。其中合理膳食是基本手段,应做到合理控制膳食总能量,合理分配碳水化合物、脂肪和蛋白质,进食充足的蔬菜和适量的水果,补充足量的维生素和矿物质,高膳食纤维与低盐饮食,限制饮酒。

5. 慢性阻塞性肺病患者健康干预

慢性阻塞性肺疾病,是以不完全可逆的气流受限为特征的疾病。具有进行性不可逆为特征的气道阻塞性疾病,是一种破坏性的肺部疾病。刺激性烟雾、气体、粉尘以及气温气候的突变、尘螨、细菌、寄生虫、花粉、化学气体等都可加重对支气管黏膜的损害。慢性阻塞性肺病健康干预应做到:①远离不良刺激,保持室内空气流通,加强戒烟,注意保暖,预防感冒;②规律合理用药;③加强呼吸功能锻炼,如缩唇呼气法和腹式呼吸锻炼;④坚持低流量氧疗;⑤饮食管理,少食多餐,软食为主,多吃鸡鸭肉等高蛋白食物,避免食用羊肉、狗肉等属热性食物,适量进食脂肪,低碳水化合物饮食,适量补充维生素及微量元素,低钠饮食,避免辛辣、油腻及膨化食物等;⑥学会监测疾病进展的方法,咳嗽、喘息加重提示病情急性加重,痰量增多、变黄提示感染可能;⑦心理护理:平静心态,建议家人经常陪伴、交流;⑧进行适当的、力所能及的文体活动。

6. 痛风患者健康干预

痛风是指人体内嘌呤的代谢发生紊乱,尿酸的合成增加或排出减少,造成高尿酸血症,当血尿酸的浓度过高时,尿酸则以钠盐形式沉积在关节、软组织、软骨和肾脏中,引起组织的异物炎性反应。主

要临床特点是反复发作的高尿酸血症伴痛风性关节炎,痛风石沉积,痛风石性慢性关节炎和关节畸形,常累及肾脏引起慢性间质性肾炎和尿酸性肾结石。痛风患者应做到:①保持理想体重。研究发现,降低体重常可使痛风得到控制;②碳水化合物可促进尿酸排出,痛风患者可适当食用富含碳水化合物的米饭、面食等;③蛋白质可根据比例摄取(1 kg 体重应摄取0.8至1克蛋白质),并以牛奶、鸡蛋为主,因肉禽熬汤后50%的嘌呤可溶于汤内,所以痛风患者应减少吃炖肉、肉汤;④脂肪可减少尿酸排出,少吃脂肪含量高的食品;⑤多喝水,促进尿酸排出;⑥低盐饮食。⑦禁酒。因酒精会抑制尿酸排出,而且啤酒内含有大量嘌呤,容易诱发痛风;⑧避免过度劳累、紧张、湿冷;⑨限制嘌呤摄入,禁食内脏、骨髓、海产品、发酵食物、豆类等;⑩必要时使用药物治疗,减少嘌呤生成,促进尿酸排出。

7. 恶性肿瘤患者健康干预

恶性肿瘤,很多人谈之色变,但事实上恶性肿瘤并不等于死亡,现在的观点把它定义为一种可控制的慢性病而不再是绝症。恶性肿瘤的发生发展是一个缓慢的过程,“防”在恶性肿瘤风险较高人群的健康管理中极其重要。“一早”即早预防,应有效控制预防恶性肿瘤的发生,恶性肿瘤的发病主要跟不良的生活习惯、环境污染、长时间射线暴露、慢性刺激和创伤等有关。日常防癌应做到不吃发霉的粮食及其制品,不吃熏制或腌制的食物,不吸烟酗酒,勿憋尿,可适当多吃洋葱、大蒜、胡萝卜,低盐低脂饮食,饮用清洁新鲜水,多喝蔬菜汁,不吃被农药污染的蔬果和其他食物,不吃有可能致癌的药物,保持环境通风,装修时避免使用甲醛、二氯甲烷等致癌材料且装修后应通风一月以上才入住,尽量减少进食煎炒油炸熏烤类食物,尽量减少暴露在射线下的时间,坚持适当锻炼、保持心情开朗愉快等。“二早”即早发现,重视恶性肿瘤的十大危险信号:①体表或表浅

可触及的肿块逐渐增大；②持续性消化异常；③吞咽食物时进行性加重的胸骨后不适乃至梗噎感；④持续性咳嗽；⑤耳鸣、听力减退、鼻出血、鼻咽分泌物带血；⑥月经期外或绝经后的不规则阴道出血，特别是接触性出血；⑦大便潜血、便血、血尿；⑧久治不愈的溃疡；⑨黑痣、疣短期内增大，色泽加深、脱毛、痒、破溃等现象；⑩原因不明的体重减轻。定期进行健康体检，特别是有恶性肿瘤家族史及恶性肿瘤遗传易感性的人群。“三早”即早治疗，对已诊断为恶性肿瘤的患者应积极予以正确的规范化的治疗，健康饮食、合理锻炼之外还应重视心理健康管理，患者家属应做到控制自己的情绪，耐心疏导患者，帮助鼓励患者树立信心，给予患者心理上的安慰及精神上的支持。当然，定期到医院随访是必不可少的。

(四)

健康信息素养——公众健康素养促进的关键点

JIANKANGXINXISUYANG —GONGZHONGJIANKANGSUYANGCUJIN DE GUANJIANDIAN

1974年,Simonds SK第一次提出了健康素养这一术语,目前,健康素养最为广泛的定义为个体获取、理解 and 处理基本健康信息和服务,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。其包含知识(基本的健康知识和技能)和能力(健康信息素养)两个层面,其中能力层面为核心。健康信息素养的概念是由美国医学图书馆于2003年首次提出,是指识别健康信息需求,利用可能的信息来源检索信息,评价信息的质量及其使用范围,分析、理解应用信息并做出正确健康决策的一系列能力。

世界卫生组织曾预言,信息是通往健康的必经之路,而健康信息素养将成为21世纪公众健康素养促进的一个关键点。大量研究证明健康信息素养影响着人们对健康和疾病的认识,对健康促进和预防保健服务的参与度,同时也影响着疾病治疗的临床决策和自我疾病管理效果。

养成良好的健康信息素养需要具备以下四种能力,包括需求意识、获取能力、评价能力和利用能力。

1. 需求意识

健康信息的需求意识是指能够意识到健康信息对健康的影响,

确认自己对某方面的健康信息有所需求,并要有能力去识别所需健康信息的种类和程度。此为健康信息素养的基础。

2. 获取能力

健康信息的需求意识获取能力是指个体具备制订获取有效健康信息策略的能力,是健康信息素养的核心。传统获取信息的途径主要包括电视、广播、报纸及医院专家咨询宣教等,随着科技与信息化的进步,年轻一代更多地通过互联网及移动终端获取信息。

3. 评价能力

健康信息的评价能力包括“理解”和“评价”两个方面,指能够正确理解健康信息的内容,准确评价其来源和质量。评价能力是利用健康信息为己服务的前提,只有具备良好的健康信息评价能力,才能选出最适合自己需求的信息。可以通过掌握信息相关的基础知识、充分阅读信息、评估信息源权威性来增强评价能力。

4. 利用能力

健康信息的利用能力是公众健康信息素养水平的最终体现,是指公众能够有效组织和利用所获取的健康信息,并有选择地将其融入自己的知识体系,改善自身健康状况,满足医疗保健需求。

另外,养成良好的健康素养还必须紧密结合卫生政策、教育和措施,贯彻“以人为本”“预防重于治疗”的服务理念。增加对健康领域的资助,开展面向公众的健康信息素养培训,开发健康信息资源网站,加强健康教育者与公众、医务人员与患者之间的双向交流。

健康回眸

1. 健康管理是指对个体或群体进行全面监测、分析、评估、提供健康咨询和指导以及对健康危险因素进行干预的全过程。简单来说,就是对健康问题的监测发现、认识评估、干预解决、再监测、评估、干预的循环过程,其重点在于对健康问题的干预解决,目的是使管理对象改善不良生活方式,保持健康状态。

2. 自我健康管理指个人通过相应的健康量表、网络平台健康评估软件,或在专业人员的指导下对自己的健康信息和健康危险因素进行分析、评估预测和干预的全过程。其管理手段是借助健康量表、健康评估软件或健康信息系统,随时监测自己的健康信息,掌握健康状况。

3. 慢性病的病因有80%来源于生活方式及外在环境因素,自我健康管理是控制慢性病最有效的办法,不同的疾病、不同的人群在健康管理上也有不同,了解高血压、高脂血症、冠心病、2型糖尿病、慢性阻塞性肺病、痛风、恶性肿瘤等慢性病患者的自我健康管理,形成健康理念,调动自己的积极性,达到最大化的健康效果。

4. 健康信息素养是指识别健康信息需求,利用可能的信息来源检索信息,评价信息的质量及其使用范围,分析、理解应用信息并做出正确健康决策的一系列能力。是21世纪公众健康素养促进的一个关键点。影响着人们对健康和疾病的认识,对健康促进和预防保健服务的参与度,同时也影响着疾病治疗的临床决策和自我疾病管理效果。

八

实用家庭保健法

- (一)家庭医学基础知识
- (二)特殊人群家庭保健
- (三)常用家庭按摩术



没有病就是福,与疾病做斗争,最有效的手段是自我保健。

——民间谚语

健·康·点·击

古代保健观

中医典籍《素问·四气调神大论》提出了“治未病”的思想，阐明了“治未病”的重要性。“治未病”包含两个方面，一是未病先防，一是已病防变。这是我国古代最早对保健的阐述，它对养生保健、防病治病有着重要的指导作用，数千年来一直有效地指导了中医学的防治实践。《素问·宝命全形论》又云“天覆地载，万物悉备，莫贵于人”，指出了世间万物，人是最宝贵的，我们应该珍惜生命，注重养生，做到“未病先防”。

(一)

家庭医学基础知识

JIATINGYIXUE JICHUZHISHI

1. 认识我们的身体

自然造万物,经过几千万年的不断进化,我们的身体已经逐步演化成为一台精密的机器,结构复杂,功能完善。人类的意识与身体每日共存,它是意志的载体,给予人类独特的体验,并在意志的驱使下去完成生命活动的任务。然而,我们对自己的身体又了解多少呢?接下来就让我们对人类生命的载体来一个全面的认识吧。

人体的生命活动以血液中的氧气和营养为能源,人体各个器官的功能都是围绕这个主题展开的。我们的身体由各个器官组成,功能一致的器官组成各个系统,共同组成人体。人体各器官、系统何其复杂,为了让大家更好地了解我们的身体又不至于被复杂的医学知识“唬住”,我们首先来简单了解以下几个系统:运动系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统生殖系统、血液系统、神经系统。

(1) 运动系统。

运动系统主要由骨骼和肌肉组成,人体共有大大小小 206 块骨骼、639 块肌肉。骨骼、肌肉主要起保护和运动的作用,而且每一块骨骼和肌肉的长成都严格符合人体力学的要求,共同组成人体精密

的运动系统。



运动系统图

(2) 心血管系统

心血管系统主要由心脏、动脉、静脉组成。心脏就像是一个永不停歇的水泵,动、静脉就像水管,心脏以每分钟60~80次的频率将富含氧气和营养的血液通过动脉送往全身各器官、组织,再将各器官组织产生的废料通过静脉回收,在回收途中带走肠道吸收的食物营养,再把吸收的废料的送往肝脏、肾脏排毒,最后静脉血到达肺部排出废气(主要是二氧化碳)并交换氧气,重新成为富含氧气和营养的血液回到心脏。然后心脏再次将动脉血送达全身,开始新一轮循环。

(3) 呼吸系统。

呼吸系统主要包括上呼吸道和下呼吸道。上呼吸道包括鼻腔、咽喉;下呼吸道包括如树干样分布的由大到小各级支气管、肺泡。呼吸系统的主要功能是吸入空气,让空气中的氧气在肺泡吸收入血,然后将血液中代谢后产生的二氧化碳交换出,排出呼吸道。总的来说,我们的呼吸道就是一个通道和气体交换场所,所以我们必须维护这个通道的通畅才能利于气体交换。许多疾病能阻塞气道,影响体内外气体交换。慢性阻塞性肺病、哮喘、气管内肿瘤、气管堵塞等都能影响呼吸道通气;急性呼吸窘迫综合征等引起的肺泡周围软组织病变则会直接影响氧气和二氧化碳的交换。

(4) 消化系统。

我们所吃的食物要在消化系统内分解成为人体能吸收的营养成分,以满足生长发育及体力、脑力劳动的需求。消化系统主要由空腔脏器和腺器官组成。空腔脏器依次为口腔、食管、胃、十二指肠、小肠、大肠,尾端就是废物排泄处——肛门。空腔脏器是食物通过、消化、营养吸收的地方。当然,食物分解成能被人体吸收的营养元素需要腺器官分泌消化液的帮助。口腔内的唾液腺能分泌唾液,胃内的壁细胞等能分泌胃液,肝脏分泌胆汁以消化脂肪,胰脏分泌胰液以消化蛋白质等物质。食物在口腔内被牙齿咀嚼碎后通过食管进入胃,在胃内经过约4小时的初步消化通过十二指肠进入小肠。小肠是人体营养物质吸收的主要场所,小肠壁被丰富的血管包围,被吸收的营养物质就通过小肠壁上的血管进入血液。接着小肠内容物进入大肠,在大肠内进行水分吸收,最后通过肛门排出消化后的食物残渣。

(5) 泌尿系统。

人体的泌尿系统共有两个肾脏、一个膀胱及输尿管。我们饮入体内的水分在胃肠部被吸收入血液,血液由动脉流入肾脏。肾脏好像一个由许多密密麻麻的筛子组成的器官,血液流经这里,排出多余的水分、盐类及一些代谢物。由于肾脏在人体水盐排泄方面发挥着重要作用,所以肾脏的功能直接影响着我们的血压、体内水盐含量等各方面。同时肾脏也有一定的分泌功能,分泌的激素也主要起调节水盐代谢的作用。双侧肾脏滤过的水分通过左右输尿管到达膀胱内暂时存放,当膀胱内存放的尿液达到一定量时会刺激膀胱壁压力感受器,引起神经反射到大脑产生便意,大脑就会告诉我们该上厕所了。

(6) 生殖系统。

女性的生殖系统包括双侧卵巢和连接它们的输卵管,左右输卵

管开口于子宫,子宫的开口处是子宫颈,子宫颈连接阴道,阴道开口于外阴。卵巢是产生卵子及女性各种激素的地方,是维持女性特征的重要器官。《黄帝内经》有云:女子七岁,肾气盛,齿更发长,二七而天葵至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子。三七,肾气平均,故真牙生而长极。四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮。五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白。七七,任脉虚,太冲脉衰少,天葵竭,地道不通,故形坏而无子也。中医里所说的天葵就相当于西医里的卵巢,12~14岁时女性卵巢功能逐渐发育成熟,开始分泌雌激素,产生月经,刺激女性特征性发育——乳房和臀部开始积蓄脂肪;而到了48~50岁,卵巢功能衰竭,女性不再产生月经,并且雌激素水平陡然降低,那些靠雌激素维持的女性特征开始减退,女性出现老化。女性卵巢产生的卵子在输卵管内受精,然后来到子宫内着床于子宫内膜,逐渐发育为卵泡、胚胎、胎儿。由于解剖结构的原因,女性阴道的开口外阴紧邻尿道口,且离肛门处不远,所以时常容易感染细菌,并且尿道感染易交叉阴道感染,所以女性保健必须要注意卫生,每日用清水清洗外阴、肛门,只有保持清洁卫生,才能有利于女性的生殖系统健康。

男性生殖系统分为内外两套结构,外部结构包括:阴茎、阴囊、睾丸,内部结构包括:输精管、尿道、前列腺和贮精囊。阴茎由根部、体部和头部(龟头)组成。根部紧贴腹壁,中段为阴茎体,末端为阴茎头呈锥状。尿道是排出尿液和精液的通道,开口在阴茎头的前端。阴茎头的底部称为冠状沟。未行包皮环切术的男性,其包皮从阴茎冠状沟延伸覆盖整个阴茎头。阴囊是一个薄薄的皮肤囊,它包围着睾丸并保护它。阴囊具有调节睾丸温度的作用。因为睾丸要保持比体温稍低的温度,才能使精子正常发育。阴囊壁上的提睾肌松弛时,睾丸离身体较远,而使温度降低。提睾肌收缩,睾丸则靠近身体,使温度升高,同时也得到保护。睾丸位于阴囊内,呈卵圆形,

如大橄榄大小。通常左侧睾丸比右侧略低。睾丸有两个功能:产生精子和合成睾丸素(最主要的男性激素)。睾丸产生携带男子基因的精子并贮存在贮精囊内。在性交时,精子随着精液通过输精管和勃起的阴茎射出。附睾位于睾丸上方,是由约6米长的细管盘绕而成。它从睾丸收集精子,并为精子成熟提供了一个合适的场所和环境。输精管是从附睾输送精子的索状管道。一侧的输精管从同侧睾丸出发,上行到前列腺后方进入尿道形成射精管。其他结构,如血管、神经也与输精管一起形成索状结构,称为精索。前列腺在盆腔内,位于膀胱下方,包围后尿道。通常前列腺如核桃大小,随年龄增大而长大。前列腺和位于它上面的贮精囊产生滋养精子的液体。精液总量的大部分是这种液体。精液中还有来自输精管和阴茎头分泌腺的其他液体。这种含有精子的分泌物,在射精时被排出体外。男性生殖泌尿系统是共同开口于体外,容易发生交叉感染,所以男性的个人清洁卫生也必须得到高度重视。

(7)血液系统.

我们的血管里面流动着血液,血液由血细胞和血浆组成。血细胞包括:红细胞、中性粒细胞、嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞、淋巴细胞、血小板。红细胞内富含血红蛋白,血红蛋白能与氧结合,使红细胞具有携带氧气的能力;中性粒细胞是人体的抗菌卫士,它能吞噬细菌,并且分泌许多炎症因子杀死细菌;嗜酸性粒细胞在过敏反应及对抗寄生虫方面发挥重要作用;嗜碱性粒细胞内含组胺、过敏性慢反应物质,也在过敏反应中发挥重要作用;淋巴细胞是人体的免疫卫士,能介导多种免疫反应;血小板能促进血液凝固,血小板减少引起血液凝固时间延长,甚至自发性出血,而血小板过多又容易使血液内栓子形成,所以有冠心病的病人需要进行抗血小板治疗——服用阿司匹林、氯吡格雷等药物。血浆内含有许多营养物质,能为各细胞、组织提供生命能源,同时带走代谢物;血浆内还含有细胞、

组织分泌的炎症因子、免疫因子以杀死细菌、寄生虫。

(8) 神经系统。

人体神经系统的总司令是我们的大脑。大脑是高度发达的神经器官,能产生自我意识,是听说读写的最高司令中枢。而我们人体神经的感受器遍部于全身各部位,我们的皮肤上布满神经末梢,使我们的皮肤有触觉,并能感受冷、热、痛等各种感觉;我们的每块肌肉都有神经与大脑运动中枢相连,所以我们的大脑可以支配我们的运动,当我们需要执行什么动作时,大脑便把指令通过神经通路传达到与每块肌肉相连的末梢神经上,指挥其工作;我们的每一个器官,如胃、心脏、胰腺等,都有神经末梢与大脑相连,大脑可调节其正常工作。我们的大脑与神经末梢犹如两级,大脑就像大树的树干,神经末梢就像各个叶片末梢,脊髓位于脊柱内,上接大脑中枢,向下通过各个神经分支与全身相连。

2. 基础保健路先行

保健知识是医学知识与生活常识的结合,要面面俱到难免会连篇累牍而又艰涩难懂,总的来说我们可以从衣、食、住、行这几个方面来着手进行基本的日常保健。

(1) 衣

穿衣,保暖是核心,特别是老人和孩子。老人和孩子的免疫力较差,穿得太少会给细菌入侵我们身体机会,引起上呼吸道感染等疾病。再加上现代生活的改变,夏天人们过于依赖空调降温、过分贪凉,反而不注意保暖。注意保暖一方面是预防呼吸道感染,另一方面是为了保护我们身体的各个大关节,特别是肘关节、膝关节、颈椎和腰椎。因为寒冷是引起关节、肌肉疾病的主要原因之一,保暖可以预防关节炎、颈椎病、腰椎病等多种关节疾病。

穿衣一方面是为了保暖,但在物质文明高度发展的现代社会,

还为了美观、彰显个性。站在保健的角度上,还是建议大家在衣着美观的同时,注意其合身度和舒适度。特别是贴身衣服,最好穿棉质等透气、吸汗材质制作的衣服,而少穿化纤材质的。

(2)食。

所谓吃五谷生百病,可见饮食对健康的重要性。我们国家有着悠久的饮食文化,逐渐形成了谷类、蔬菜、肉类相结合的饮食结构。而且我国幅员辽阔,食物多种多样,每个地域形成了自己独特的饮食习惯。但是总的来说,我们的饮食一定要注重多样性,不可偏食某几种食物,应该从不同食物中摄取多种维生素、矿物质。我们平日的食物搭配以五谷为基础,五谷以粗加工粮为佳,精制粮过多地去除了谷类中包含的营养物质,是一种极大的浪费。在食用谷类的基础上搭配各种富含膳食纤维的蔬菜,以预防便秘、增加肠道蠕动功能。同时我们需要食用肉类来补充优质蛋白。虽然现在生活水平提高了,但我们的饮食不应以摄入肉类为主,而应该与蔬菜等其他食物搭配食用;血脂高的人群最好不要吃肥肉,可食用瘦肉、鱼肉、不含鸡皮的鸡肉等,这样在补充蛋白质的同时,又可避免摄入过多脂肪。

但是在食品安全堪忧的今天,要做到健康饮食,需要大家擦亮自己的双眼仔细鉴别市场上混杂的不健康食品。在食品科学发达的今日,我们不再需要老老实实根据季节的轮替春耕秋收,也无须向上天祭祀祈求五谷丰登。我们能够借助发达的科技手段种植反季节蔬菜,获得粮食、蔬菜成倍的增产,可以借助香料、简单原材料仿制昂贵的美味。但是,科学是把双刃剑,我们在驾驭它享受凌驾于自然规律之上的成就感的同时,许多无良商贩也在用它追求着利益的最大化。这几年市场上出现的毒馒头、毒豆芽就是很好的例子,现在市场上大部分的面包、蛋糕里面都含有反式脂肪酸(氢化植物油);许多不新鲜的食物经过香精、增味剂的加工就可成为一道色

香味俱佳的美食。民以食为天,一个民族任由如此造假横行,势必会影响国人,甚至是下一代的健康,引发许多新型疾病。所以大家在注意了解保健知识的同时,要多多关注食品安全,要吃得天然,才能吃得健康。

(3)住。

我们应该保持住宅的整洁明亮、通风干燥,才能营造一个健康舒适的居住环境。这里所说的居住环境健康并不是说要住多么好的房子我们才能获得健康,而是不管具体居住环境怎么样,我们首先都应该保持其整洁。整洁、明亮的房间首先让人心情随之变得敞亮,在这样的房间里,生活也变得井然有序。我们还要维护房间的通风、干燥,潮湿的环境会滋生霉菌的生长,带菌的空气吸入人体会引起各种疾病,特别是一些哮喘病人,吸入带霉菌的空气会诱发哮喘加重。室内保持空气流通,让屋内随时有新鲜空气进入,并且向外排出呼出的废气,可预防流感等众多上呼吸道疾病。

不得不说的是,现代装修给我们的身体健康带来了不少健康隐患。不论建材厂商标榜的多么环保,装修材料多多少少都会释放有害气体。所以我们应该尽量选择环保等级高的装修材料,并且,新房装修后应留出三个月到半年时间充分通风后再入住。

(4)行。

现代交通发达,为我们的生活带来了许多便利,我们出行可以借助许多交通工具,特别是私家轿车的普及,更是让我们可以随时随地想去哪就去哪。但这也带来一些负面影响,交通便利了,人们的活动量也减少了,血脂、体重就往上升了。这样可诱发高脂血症、脂肪肝等疾病,严重者可诱发2型糖尿病、高血压等多种所谓的“富贵病”。所以建议大家上下班时,只要时间允许、不耽误本职工作,尽量放弃开私家车,选择步行或公交车、地铁、轻轨等公共交通。有条件者还可常骑自行车出行,这也是很好的有氧运动。

(二)

特殊人群家庭保健

TISHURENQUN JIATINGBAIJIAN

1. 新生儿到青少年的保健

儿童、青少年时期因解剖生理、体格神经及心理发育有不同特点,保健措施、工作重点有所不同,区别对待才能有效降低相应人群疾病发病率、死亡率,促进其健康成长。不同的时期,不同的呵护,我们的目标始终是孩子健康成长。

(1) 胎儿期保健。

胎儿期保健,我国古代称之为“养胎护胎”“胎养胎教”,历来人们认为这是儿童保健的第一步。先天之本,是一生的根基,胎儿保健,对于后天体质强弱、智力高下、疾病预后有着深远的影响。胎儿期间,母体与胎儿息息相关,正如《格致余论·慈幼论》所说:“儿之在胎,与母同体,得热则俱热,得寒则俱寒,病则俱病,安则俱安。”所以胎儿期保健,必须依靠胎前及妊娠期孕妇的保健来实现。

胎儿保健首先从择偶婚配开始,父母双方在婚前进行遗传咨询,禁止近亲结婚。对有确诊或疑似遗传性疾病患者的家庭,或连续发生不明原因疾病患者的家庭,或有与遗传有关先天畸形、智能低下患者的家庭是遗传咨询的重点。

接着,备孕妇女就要让自己有个健康的身体,才能孕育健康宝

宝。一般母亲妊娠(中、晚期)常规接种疫苗是比较安全的,如白喉、破伤风、流感、乙型肝炎疫苗;水痘疫苗可能对胎儿有潜在的影响,麻疹、腮腺炎、风疹疫苗对胎儿也有潜在的影响,不可接种。如果孕妇有感染甲型肝炎的危险,应注射免疫球蛋白,育龄妇女应在接种麻疹、腮腺炎、风疹三联疫苗后一月以上(最好三月)受孕。做常规妇科检查或日常活动避免接触放射线,避免接触有害物质,如烟、酒、毒品、重金属(苯、汞、铅)以及有机磷农药等化学毒物等。

最后,孕妇还要常常调节情志,才能安养胎儿。古代周文王之母太任怀孕时恪守胎教,坐立寝食俱有规矩,观礼听乐,精神内守而又心情愉快,使周文王出生后聪明贤能、健康长寿。历代医家总结胎教经验后提出,妇女妊娠期要保持情绪安定,心态平和,可以聆听优雅的音乐,进行健康的娱乐活动,这样,不仅可以陶冶孕妇的情操,更有利于胎儿的孕育成长。现代研究表明,胎儿具有听觉、感知和反应的能力,胎儿可以对音乐产生反应。现代已经推广音乐胎教的实际应用。

(2)新生儿期保健。

自出生后脐带结扎时起至生后28天内,称新生儿期。这一时期小儿脱离母体开始独立生活,内外环境发生巨大变化,但其生理调节和适应能力不够成熟,易发生体温不升、体重下降及各种疾病如产伤、窒息、溶血、感染、先天畸形等,不仅疾病发病率高,死亡率也高。在发达国家,新生儿期死亡约占婴儿死亡率的2/3,尤以出生第1周为高。根据这些特点,新生儿时期保健特别强调护理,如保温、喂养、清洁卫生、消毒隔离等。

新生儿回到家中,要给予合适的环境,让他慢慢适应母体外的生活环境。首先,要注重保暖。新生儿居室的温度与湿度应随气候温度变化调节;有条件的家庭在冬季应使室内温度保持在20℃~22℃左右,湿度以55%为宜;夏季室内温度低于室外10℃左右。其

次,尽早吮吸母乳,指导母亲正确哺乳方法;母乳确实不足或无法进行母乳喂养的婴儿,应指导母亲选用配方奶粉喂养;据季节和新生儿状况逐渐增加户外活动时间,纯母乳喂养的新生儿2周后补充维生素D 400 IU/日;避免新生儿或婴儿发生维生素K缺乏性出血性疾病。再者,皮肤护理。每日洗澡,特别注意保持脐带残端清洁和干燥;选择合适的衣服与尿布;不需特别处理新生儿痤疮、马牙、上皮珠、乳房肿大、假月经、红斑、粟粒疹;不可给新生儿挤乳头、擦口腔,以免发生新生儿乳腺炎和口腔黏膜感染,有问题及时看医生。还有,要促进新生儿感知觉、运动发育。注意按摩应在新生儿状况稳定后(生后1周)进行;衣服应宽松,四肢活动自由,双手外露触摸物体;2~3周后可每日俯卧1~2次。最后,预防感染:新生儿居室应保持空气新鲜;避免交叉感染;新生儿的用具每日煮沸消毒;对于乙肝表面抗原(HBsAg)阳性、乙肝e抗原(HBeAg)阳性母亲的婴儿,生后12小时注射高效丙种球蛋白(HBIG 50 IU)与乙肝疫苗联合应用阻断乙肝病毒的母婴传播效果较好;母亲为HBV慢性携带者哺乳不增加HBV传播的危险度;“大三阳”母亲的婴儿应得到免疫保护,且不宜喂养母乳。

国家公共卫生政策要求:由社区妇幼保健人员于新生儿出生后28天内家访3~4次。家访的目的是早期发现问题(如生活能力、病理性黄疸、感染、神经系统损伤、先天畸形、腹部肿块等),及时指导处理,降低和减轻新生儿发病。

(3) 婴儿期保健。

度过新生儿期,婴儿的自立能力已大为增强。婴儿期生长发育特别快,脾胃常显不足,合理喂养显得特别重要。婴儿期保健,要做好喂养、护理和预防接种等工作。

生后6个月之内以母乳为主要食品者,称为母乳喂养。母乳喂养最适合婴儿需要,应大力提倡母乳喂养,宣传母乳喂养的优点。

母乳营养丰富,最适合婴儿的生理需要;母乳易为婴儿消化吸收;母乳含优质蛋白质、必需氨基酸及乳糖较多,有利于婴儿脑的发育;母乳具有增进婴儿免疫力的作用;母乳喂哺最为简便而又经济;母乳喂养利于增进母子感情,又便于观察小儿变化,随时照料护理;产后哺乳可刺激子宫收缩早日恢复,推迟月经来潮不易怀孕;哺乳的妇女也较少发生乳腺癌、卵巢癌等。

对婴儿定期进行健康检查。一般不满6个月的婴儿每1~2月检查一次;大于6个月的每2~3月一次。教会父母使用生长曲线,主动配合医生,监测婴儿体格生长,避免营养不良、肥胖。坚持每日户外活动1小时,进行空气浴、日光浴和被动体操,增强体质,降低佝偻病的发生。

除了对婴儿的身体发育要格外呵护外,婴儿的大脑意识发育也不能忽视。日常活动要不断促进情感、感知觉、语言、运动发育。及时满足婴儿需要,增加安全感和对成人的信赖;将婴儿交给其他人抚养是一种忽视婴儿的行为。经常用带有声、光、色的玩具刺激婴儿对外界的反应,促进婴儿感知发育。按月龄进行婴儿能力训练,如2个月龄后经常训练婴儿俯卧抬头,婴儿可尽早学会爬行,有利于四肢肌肉协调、胸部及臂力发育,接触周围事物范围扩大。

这个时期是婴儿开始长牙齿的时期。平时注意婴儿用奶瓶的正确姿势,避免将乳头抵压上颌,影响颌骨发育;乳牙萌出后经常含乳头入睡影响乳牙发育,可发生“奶瓶龋齿”。乳牙萌出后开始给婴儿用指套牙刷或小牙刷刷牙,每晚睡前一次。8月龄后婴儿,应逐渐增加食物的质地与长度,有利于其咀嚼与乳牙萌出。乳牙萌出时婴儿会有低热、烦闹、流涎的表现。

预防感染与疾病筛查同样是婴儿期必须的保健措施。按计划免疫程序完成卡介苗、脊髓灰质炎、百白破、麻疹、乙型肝炎等7种疫苗接种;每日洗澡、勤换衣裤;用尿布或纸尿裤保护会阴皮肤清

洁,避免泌尿系统感染。

(4) 幼儿期保健。

进入幼儿期,小儿心理活动,尤其自我意识的发展,对周围环境产生好奇心,喜欢模仿,活动能力增强,但易被成人过分呵护而抑制其独立能力的发展。幼儿期个性的发展是学龄期儿童的自信、勤奋或依赖、退缩等心理状态的基础。

幼儿已经开始咿呀学语,促进幼儿语言发育与大脑运动能力的发展尤其重要。通过游戏、讲故事、唱歌等学习语言;选择促进动作协调发育玩具(球、拖拉车)和形象玩具(娃娃、听诊器)发展幼儿想象、思维能力。幼儿每日看电视时间宜 $< 15 \sim 20$ 分钟。如1.5岁幼儿不会说话或2岁幼儿词汇量少于30个,或3岁时词汇量少于50个,或构音不清等情况属语言、言语发育迟缓,应转到上级专科诊治。

培养自我生活能力。可逐渐自己控制排便。培养幼儿独立生活能力和养成良好的生活习惯,为适应幼儿园独立生活做准备。幼儿注意力持续时间短,安排学习活动不宜过长。

幼儿期儿童要预防疾病、事故发生。3岁以下儿童尽量不食瓜子、花生等食物,预防异物吸入引起窒息;不宜让幼儿独自外出或留在家中,以免发生事故;监护人应注意避免幼儿活动环境与设施中有致幼儿烫伤、跌伤、溺水、触电的危险因素。1.5~2岁进行白百破疫苗强化接种;根据传染病流行病学、卫生资源、经济水平、家长的自我保健需求接种乙脑、流脑、风疹、腮腺炎、水痘、肺炎、B型流感等疫苗。

合理营养必不可少。幼儿身体智力发育很快,要及时地供给充足营养。供给丰富的平衡营养素,食物种类、质地接近成人,每日5~6餐适合幼儿生长需要和消化道功能水平,其中乳类供能仍不应低于总能量的 $1/3$ (约30千卡/千克)。发展独立进食行为,鼓励

自己进食,防止强迫进食;避免摄入过多液体或零食而影响进食。注意维生素D的补充,包括坚持每日户外活动1小时,进行空气浴、日光浴。

幼儿的牙齿渐渐增多,口腔保健要重视。家长用指套牙刷或小牙刷帮助幼儿刷牙,每晚一次,预防龋齿;1岁后应断离奶瓶,预防错颌畸形和“奶瓶龋齿”。逐渐增加幼儿食物的质地与长度,有利于咀嚼、吞咽与乳牙发育。

(5) 学龄前期保健。

小儿出生后经过三年的发育,进入学龄前期,这是人一生中很重要的时期,人的许多基本能力在这个年龄阶段形成,如口头语言、基本动作以及某些生活习惯等,性意识也在该期初步形成,所以,不能忽视这一时期的教育及心理护理。良好学习习惯的培养会直接影响学龄期儿童的在校学习状况。

此时的儿童要加强入学前期教育。包括培养学习习惯,注意发展儿童想象与思维能力,使之具有良好的心理素质。通过游戏、体育活动增强体质,在游戏中学习遵守规则和与人交往。活动安排动静结合,游戏中学习的形式可增加儿童兴趣,时间以20~25分钟为宜。

继续坚持保证充足营养。膳食结构接近成人,与成人共进主餐,每日4~5餐(3餐主食,1~2餐点心);每日摄入优质蛋白质占总蛋白的1/2,其中乳类供能占总能量的1/3(约25千卡/千克)。

预防感染与事故。对在集体机构的儿童特别注意预防传染性疾病,如肝炎、麻疹、痢疾等;预防儿童外伤、溺水、误服药物、食物中毒、触电等事故。合理安排生活。保证儿童身体健康,培养儿童集体主义精神、控制情绪和遵守规则的能力。

做好体格检查。每年1~2次体检,记录结果,了解生长速度;如身高增长低于5厘米/年,为生长速度下降,应转上级单位诊治。

教育儿童正确坐、走姿势,预防脊柱畸形。每年接受一次视力筛查(视力表)和眼的全面检查;培养良好的用眼习惯;创造较好的采光条件;积极矫正屈光不正和功能训练;防治各种流行性眼病。3岁儿童应学会自己刷牙,培养每天早晚刷牙的习惯,每次2~3分钟,预防龋齿;帮助儿童纠正不良口腔习惯,包括吸吮手指、咬唇或物,预防错颌畸形。每半年或每年检查口腔一次。

(6)学龄期保健

学习的成功或失败,成人的表扬与批评,成为儿童获得自信、勤奋或自卑、懒惰的重要影响因素。此期不同的教育与教养环境将培养出不同性格的儿童。为孩子提供适宜的学习条件,培养其良好的学习兴趣、习惯,正面积教育为主,加强素质教育;开展体育锻炼,不仅可增强体质,同时也培养了儿童的毅力和奋斗精神。

平衡膳食。课间加餐,有益儿童学习注意力的集中。加强营养,每日摄入优质蛋白质占总蛋白的1/2,满足第二个生长高峰的需要;多食富含钙的食物,如牛乳(500mL)、豆制品,加强运动,使骨量发育达最佳状态,减少成年期后骨质疏松、骨折的发生。预防缺铁性贫血、营养不足等常见病;当体质指数接近或超过超重/肥胖标准时,应调整食谱,改善进食行为,加强体格锻炼,避免肥胖症。

注意孩子的身心发育是否健康。每年体格检查一次,监测生长发育,及时发现体格生长偏离及异常并及早干预。保证充足睡眠时间。每年做眼、口腔检查一次,预防屈光不正、龋齿的发生。开始对孩子进行法制教育,增加儿童法律知识,认识家庭与自己遵纪守法的重要性。还要恰当地进行性知识教育。按不同年龄进行教育,包括对自身的保护,正确认识性发育对青少年心理生理的影响,学习有关性病、艾滋病危险因素的科普知识。学习交通安全规则和事故的防范知识,减少伤残的发生。

(7) 青春期保健。

青春期青少年是儿童到成人的过渡期。体格发育出现第二个生长高峰,性功能发育,知识增加,而心理和社会适应能力发展相对滞后,形成青春期复杂的心理卫生问题,使青春期青少年常常产生感情困惑和心理冲突。青春期青少年的行为和生理使青少年有发生性传播疾病的危险。

青春期应进行正确的性教育以使其在生理和心理上有正确健康认识。对培养健康的性观念起着举足轻重的作用。同时,青少年要注意培养健康理念。比如要注意提高饮食质量,加强营养,特别应增加豆类食品和动物性食品,摄入足够的蛋白质;多吃绿叶蔬菜,以增加矿物质、维生素等,但不要暴饮暴食。少女切勿因减肥过分节食,这样会影响正常发育,导致疾病。

吸烟和过量饮酒会对人体产生毒害作用,对青春期的少年危害更大,甚至造成终身疾病。女孩子在十三四岁就要来月经,月经期间,身体会有一系列的变化,抗病能力也会降低,因此,要注意全身的保健和局部的清洁。

2. 孕妇保健

“十月怀胎”是女人一生中一项最伟大的工程,整个孕期根据母体和胎儿的变化又大致分为孕早期、孕中期以及孕晚期。如何轻松愉快、平安幸福地渡过这一过程呢? 孕期良好的保健对生产健康宝宝具有重要的意义,以下我们来了解一下怎样才能有好“孕”。

我们首先必须知道什么是孕期自然的母体变化。以不变应万变。

(1) 孕早期。

孕早期是指怀孕期的前3个月(1~12周)。在此期间,胚胎生长发育速度缓慢,胎盘及母体的有关组织增长变化不明显。

①妊娠第1个月(末次月经第1天~第4周末)。

这里所说的妊娠第1个月是指从末次月经到下次推算的月经日。这时,大部分孕妇没有怀孕的自觉症状,但有的人会有类似感冒或烦躁不安的症状。

(爱心小提示:月经日期推迟2周以上时,应该接受医生的诊察。应该注意流产问题,到了预定月经日开始用体温计测量基础体温,在注意到早期妊娠开始时就可以定制自己的孕期计划,预防意外发生,平衡膳食,不随使用药。)

②妊娠第2个月(怀孕第5周~第8周末)。

月经过期、身体发热、乏力、尿频、乳房发胀、乳头敏感、腰胀腰酸、基础体温持续在高水平,白带增多,孕妇开始出现早孕反应(疲劳、乏力、嗜睡、食欲减退、恶心、呕吐等)。

从月经推迟开始,妊娠反应早的人,胃部就会有不舒服的感觉,没有食欲,空腹时恶心等。乳房也敏感起来,稍稍有点刺激,乳头就硬起来,而且还可感到隐隐作痛。情绪也开始不稳定。

(爱心小提示:此阶段应避免过激运动、过度劳累,保证充足的睡眠,预防流产。有出血或下腹疼痛立即找医生咨询。服用药物要慎重,不能照X光,禁欲。注意远离风疹和流行性感冒等传染源。请医生将每次诊察的内容,记入《围产期保健手册》。)

③妊娠第3个月(怀孕第9周~第12周末)。

由于增大的子宫压迫膀胱,小便次数比以前增多。直肠受子宫的压迫,常有便秘或腹泻。腰部有胀痛感。乳房更加膨胀,乳头有色素沉着。精神不安定,白带增多,但妊娠反应大多稍有缓解,食欲也变好了,体重也开始增加。

(爱心小提示:仅有排尿次数增加和残尿感,而无尿痛,化验检查尿蛋白阴性,又无细菌,则不用担心。为缓解大便干燥,除了定时解大便外,还可以早晨空腹喝蜂蜜或多吃纤维素含量丰富的水果蔬

菜。在寒冬季节,避免用火炉和怀炉局部取暖,否则会导致局部充血,洗澡水不宜过热。可以到医院领取母子健康卡,避免剧烈运动,穿平底鞋,不要使用劣质、含铅的化妆品。)

(2)孕中期。

孕中期是指怀孕的第13周至第28周,也就是怀孕的第四个月至第七个月。孕中期,为了适应胎儿生长发育的需要,母体各系统发生了巨大的适应性变化。

①妊娠4个月(怀孕第13周~第16周末)。

食欲此时开始增加。由于子宫逐渐向腹部扩张,使膀胱所受的压力减少,孕妇的尿频症状也逐渐恢复正常,但分泌物仍然不减。

(爱心小提示:注意保持内裤清洁,处理好夫妻之间的性生活,不穿紧身内裤。)

②妊娠5个月(怀孕第17周~第20周末)。

食欲大增,子宫已有成人头那么大,乳腺发育起来,乳房也大了,有些人会较早出现黄色乳汁,能感觉到胎动。

(爱心小提示:适当控制体重,增加一些安全性的运动,如散步、做家务等。)

③妊娠6个月(怀孕第21周~第24周末)。

这时候准妈妈的肚子已经到了很容易看出来,能感觉到胎儿在“不停地游动”。容易出现妊娠期高血压疾病。

(爱心小提示:参加孕产妇学习班,每周检查一次体重,学会利用饮食和运动来控制体重。走路时格外小心,避免摔倒。使用专业护肤品预防妊娠纹。)

④妊娠7个月(怀孕第25周~第28周末)

子宫的高度已经到肚脐上方了。一般孕妇走路的姿势都有向后弯曲的趋势,变大的子宫突出顶住胃部。肚子和乳房上会有紫红

色的妊娠纹生成。有的人用手一挤胀大的乳房,能挤出乳汁了。胎儿在大量的羊水当中,和子宫壁的接触减少,胎动减弱。

(爱心小提示:注意预防静脉曲张,避免长时间站立,睡觉时在脚底下放一些软的东西,能改善血液循环。避免剧烈运动和过度劳累,积极参加孕产妇学习班活动。)

(3)孕晚期。

孕晚期后期,即怀孕的第29周至第40周,也就是怀孕期的最后3个月。还有3个月宝宝就要出来报到了,你做好准备了吗?现在的你,已是路人关注的待产孕妇了。

①妊娠第8个月(怀孕第29周~第32周末)。

胎动的次数越来越多,有时会觉得肚子有被踢的感觉。子宫对胃的压迫让孕妇很不舒服,喘气都困难。小便次数增多,后背和腰部有些疼痛,有些人会出现妊娠期高血压症。

(爱心小提示:准备好住院的东西,方便随时携带。每两周定期检查一次身体,有问题及时向医生请教。)

②妊娠第9个月(怀孕第33周~第36周末)。

越来越大的子宫挤压胃和心脏,呼吸较深,有可能伴有厉害的“烧心感”。小便次数增多,还可能会出现尿失禁的现象。身体易疲劳。

(爱心小提示:练习呼吸法和缓解阵痛的姿势,准备好婴儿用品,预防妊娠期高血压症和控制体重。)

③妊娠第10个月(怀孕第37周~第40周末)。

小便次数越来越多,笑的时候或打喷嚏的时候可能会出现尿失禁。胎动的次数少了,子宫出现收缩,产道伸长变软,白带增多。

(爱心小提示:保持身体清洁,注意饮食和运动,选择好要分娩的医院,外出时带好母子病历卡。)

(4)孕期饮食和营养搭配。

①孕早期的饮食和营养。

孕早期的膳食以简单、清淡、易消化吸收为原则。

为适应孕妇的口味,使其食欲增强,烹调时可用少量酸、辣、甜味来提高食物的色、香、味,少用油和刺激性强的调味料。另外,对于孕期的营养均衡,我们有如下建议:

A. 多食富含蛋白质的食品。

孕早期虽然胚胎生长比较缓慢,但机体已经有一定的蛋白质储存。妊娠一个月时,胚胎每日储存蛋白质0.6g。由于早期胚胎缺乏氨基酸合成的酶类,不能合成自身所需的氨基酸,必须由母体提供,所以孕早期必须通过食物摄取足够的优质蛋白质,适量食用鸡蛋、肉类、鱼、虾等,还有豆制品、干果类、花生酱、芝麻酱等植物性食品。

B. 多食牛奶及奶制品。

牛奶不但含有丰富的蛋白质,还含有多种人体必需的氨基酸、钙、磷等多种微量元素和维生素A和维生素D等。如不喜欢喝牛奶,可用酸奶或豆浆代替。

C. 多食谷类食品。

谷类食品每日食用不可少于150g,而且品种要多样,要经常粗细粮搭配,尽量食用中等加工程度的米面,以利于获得全面营养和提高食物蛋白质的营养价值。

D. 多食蔬菜和水果。

应多选用绿叶蔬菜或其他有色蔬菜,孕妇膳食中绿叶蔬菜应占2/3,蔬菜和水果要选用新鲜的,以保证维生素C的供给。

E. 多食海产品。

为保证碘和锌的摄入,孕妇每周至少应吃一次海产品,如虾、海带、紫菜等。

F. 孕妇早期饮食注意事项:不宜食用油腻、油炸、辛辣等不易消

化和刺激性强的食物,以防止因消化不良或便秘而造成先兆流产;进食时,最好将固体食物与液体食物分开食用,正餐完毕后隔一段时间再喝水或汤;白天尽量不要空腹。空腹时心情往往不好,易恶心、呕吐,所以要常备些点心;呕吐易使体内液体流失而疲倦,所以需要及时补充水分。呕吐严重的孕妇,要及时去医院就诊,通过输液补充营养。

②孕中期饮食。

孕中期,孕妇早孕反应逐渐减轻直至消失,食欲增加,胃口大开。胎儿生长发育也在加快,各种营养物质的需求相应增加,因此,各种营养物质的均衡摄入很重要。蛋白质、碳水化合物、脂肪是构成生命的三大要素,维生素、无机盐类是生命活动不可缺少的物质,所有这些都应合理摄取。

A. 注意蛋白质的质与量。

孕中期是母体和胎儿组织增长快速时期,尤其是胎儿脑组织细胞分化发育正处在第一个高峰。为此,孕中期每日膳食应增加蛋白质摄入量 15 g。孕中期体力劳动不多的孕妇每日摄入蛋白质总量应为 80 g。其中动物类和豆制品等提供的优质蛋白质应占膳食中总蛋白的 1/3 以上。

B. 保证维生素的供给。

多食瘦肉、动物肝脏、豆腐等食物。同时应增加维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₁₂、维生素 B₂ 和叶酸的摄入量。

C. 供给适宜量的矿物质。

D. 孕中期的孕妇常出现腿脚抽筋等症状,这通常是缺钙。钙、磷始终是胎儿的骨骼生长发育必不可少的元素,为此孕中期应选择含钙高的食物,如鱼干、虾皮、奶及奶制品。维生素 D 可以促进钙的吸收和利用,孕妇在选择含钙食物的同时应注意补充适宜量的维生素 D。每日户外晒太阳是补充维生素 D 的最有效的方法。应

多吃海带、紫菜等食物,补充碘。碘缺乏会影响胎儿的智力,孕期每日碘摄取的正常量为100~300 mg。

E. 相应增加膳食能量摄入量

F. 此期孕妇的基础代谢加快,能量的摄入与消耗以保持平衡为宜,过多摄入能量并无益处,一般可根据定期测量体重的增长正常与否来判断能量是否过多。孕妇每周增加体重少于0.4 Kg者能量摄入可略多些,超过0.55 Kg者要适当减少能量摄入。每日主食摄入量应达到400 g,并注意粗细粮与杂粮的搭配。

E. 孕中期每日食物构成推荐品种及数量:

表 8-1 孕中期膳食推荐

粮食	动物类食物	蛋类	烹调用油	牛奶及豆浆	鲜豆或豆制品	蔬菜	水果
大米,面粉,小米,玉米面,杂粮等不少于400 g	禽类(鸡,鸭,鹅)畜肉,鱼虾等150~200 g	鸡蛋,鸭蛋,鹅蛋,鹌鹑蛋等50~100 g	豆油,花生油,香油20~30 g	250 mL	50 g	500 g	200 g (以时令新鲜水果为宜)

③孕晚期饮食和营养。

A. 摄入充足的维生素。

孕晚期需要充足的水溶性维生素,尤其是维生素B₁,如果缺乏则容易引起呕吐、倦怠等症状,并导致分娩时子宫收缩乏力,延缓产程,所以孕妇要多吃富含维生素B₁的粗粮。

B. 增加蛋白质的摄入。

孕晚期是蛋白质在孕妇体内储存相对较多的时期,其中胎儿约存留170 g,母体存留约为375 g,这要求孕晚期膳食蛋白质供给比未孕时每日增加25 g,应多摄入动物性食物和大豆类食物。

C. 供给充足的必需脂肪酸。

孕晚期是胎儿大脑细胞发育的高峰期,需要补充充足的必需脂肪酸,以满足胎儿大脑发育所需。孕妇可多吃海鱼等。

D.增加钙和铁的摄入。

胎儿体内的钙一半以上是在孕晚期贮存的,孕妇应每日摄入1500 mg的钙,同时补充适量的维生素D。胎儿的肝脏在孕晚期以每天5 mg的速度贮存铁,直至出生时达到300~400 mg的铁质,孕妇每天应摄入铁28 mg,可多吃动物肝脏等。

E.膳食总能量。

孕晚期孕妇的膳食总能量供给量与孕中期相同,不需要补充过多,尤其在孕晚期最后1个月,要适当限制饱和脂肪和碳水化合物的摄入,以免胎儿过大,影响顺利分娩。

F.少食多餐。

孕晚期胎儿发育极快,每月所增体重为700~1000 g,因此妊娠8~9个月时孕妇食量最大,最好一日安排4~5餐,以免一餐吃得太饱导致胃部胀满、横膈上升,使心脏移位。

G.加餐。

孕晚期除正餐外,孕妇要加吃零食和夜餐,如牛奶、饼干、核桃仁、水果等,夜宵应选择容易消化的食品。

3.产妇保健

产后初期,常常是产后抑郁症高发期。新生命的降临、生活规律的紊乱、身体的不适应都会对产妇身心造成巨大压力。因此,产后保健对产妇的复原尤为关键。

(1)产后保健第一步。

①等待身体康复,恢复正常生活。

出院后直到第2周都要在床上度过。最初的第1周可躺平、起身交替活动。第2周的后半周开始,起床的时间长一点。第3周开始下床,逐渐使身体习惯。婴儿也好,家里人也好,在一个房檐下生

活到相互适应,还需一段时间。做妈妈的精神不安是共同生活的大敌,因此,对妈妈要多一些关爱,那样有了新生命的家庭才和谐幸福。

②产后做家务应从第3周以后开始。

妈妈产后暂时不要体验重体力活,应避免马上干一些类似做饭、饭后收拾等长时间站立的工作。做家务应从第3周以后开始,在这之前让家里其他人干,如果是小家庭,丈夫又很忙时,下决心请月嫂或钟点工也是一种好办法,当然也可以请亲朋好友帮助。如果是想活动活动,厨房温度适宜,可在产后第3周,在别人的帮助下一点一滴开始做起。

正式的扫除要在第4周以后,弯腰擦洗、扫除庭院要从第5周至第6周后循序渐进。使用吸尘器打扫也是如此。恢复顺利的人从产后第3周开始,可以用洗衣机洗衣服,用手洗要在第4周以后。

③充分摄取营养、控制饮酒和吸烟。

产后为了身体复元和哺乳的需要,每日3餐要均衡摄取营养。产褥期所需的营养,1天需要约2500卡,比平日多30%以上。要多吃含有蛋白、脂肪、维生素类的食品,铁的摄入也很重要。另外,为了乳汁充足,要充分补充牛奶、汤、酱汤、果汁等含水分多的食物。像豆腐、大豆制品、动物肝脏、多种材料杂煮也是下奶的好食品。酒精及香烟在哺乳期间应当控制。咖啡及红茶等带有刺激性的食物及辛辣食物也不要吃得太多。

④产后1个月才能外出。

产后1个月可以外出,但不能去很远的地方,从到附近买东西开始,再逐渐扩大活动范围。6周过后,可以骑自行车或开车,也可以带婴儿一起散步。但是不管怎么说,长时间步行及乘车都是造成子宫下垂的原因,所以外出尽量控制在短时间内。四处参观、步行观光这样的旅行及海外旅行,至少要在出院2个月以后。

分娩后的女性是最美的,再注意身体清洁及服装打扮,就会成为潇洒的妈妈。当然,育儿和家务确实繁忙,但是干净利索的装束会使人心情舒畅,产生轻松愉快的感觉。最好去美容院剪剪头发,做一个新发型。产后3天恶露干净以后或者得到医生许可之后可以淋浴。

产后至来月经前,皮肤出现斑点、头发脱落现象,都是因为激素原因,此时应多摄取维生素及碘、钙等矿物质。

⑤度过出院后育儿疲劳的难关。

最近听说美国及英国等国,都把产后病房叫做“眼泪病房”。丈夫和探视的人离去之后,产妇一个人因为不安和孤独,每到夜里就哭泣,由此而得名。

事实上,随着小家庭日益增多,出院后,由于照料婴儿过度疲劳引起的烦恼是应认真对待的。第一次做母亲的人,从初次照料婴儿的实际情况看,碰到的全是育儿书上没出现的问题。如“牛奶的量是否合适?”“老是夜啼是否病了?”等,如有人稍微指导一下,什么事也没有。但是因周围没有可商量的人,常因不安、疲劳、孤独发展成有点神经质。这时丈夫最重要的是能给予直接、亲切的关怀,如早点回家帮助照料婴儿等。或者去附近公园散散步,与带孩子去公园玩的年轻妈妈交谈,都是可取的。

随着分娩的结束,妈妈发现自己的身材发生了很大的变化,可能会因长胖了忧愁,因乳房下垂而苦恼等。但是妈妈们要意识到这些都是正常的生理变化,要有一个正常的心态,时刻保持着自信,才能有一个健康的身心呵护新生儿。

(2)产妇应该注意个人卫生。

产妇经历了妊娠期的辛苦和分娩的高度紧张后应当注意充分的休息和丰富的营养。刚刚生过小孩,产妇会感觉豁然轻松,同时也非常疲乏,道喜和探视者请勿在此时打扰。

产妇的居室,要保持清洁安静、温暖舒适。产后多汗,毛孔张开,容易感冒,要注意避开风口。但若门窗紧闭,终日不通风,空气污浊,也易致病。如果在炎热的夏天,若紧裹棉被,就可能会中暑。清洁比平时更为重要。在哺乳之前、大小便之后,一定要用肥皂洗手。解手后,使用干净手纸擦拭,要从前向后擦。外阴每天用温开水洗1~2次,洗时应避免污水流入阴道。产后6~8周之内或恶露未净,不要同房,并切忌洗盆浴。要注意乳房卫生,乳头有裂口,要停止授乳,并涂以铋剂、安息香酸酊或熬过的素食油,预防乳腺炎。

不少人认为产妇刷牙会弄坏牙齿,其实不然。产妇不但要刷牙,而且要坚持早晚刷牙2次,饭后漱口,以保护牙齿。特别是患有牙龈炎的产妇更要坚持每日刷牙数次。

传统习惯主张产后3周不能洗头,1个月内不能洗澡,这是不卫生、不科学的。褥期妇女的皮肤排泄功能旺盛,出汗较多,夏季分娩的产妇出汗量更多,如果不洗头洗澡,对机体健康极为不利。洗头可促使头部皮肤表层的皮脂腺恢复正常,增进其生理机能,促进头发的新陈代谢。夏季洗头还有消暑提神作用。洗澡可促进机体血液循环的改善,有利于人体健康。但应注意洗头应避免长时间低头位的姿势,防止疲劳。

(3) 产后补钙不容忽视。

产妇特别是哺乳产母,每天大约需摄取1200 mg钙,使分泌的每升乳汁中含有300 mg以上的钙。乳汁分泌量越大,钙的需要量就越大。

可哺乳产妇在产后体内雌激素水平较低,泌乳素水平较高。因此,在月经未复潮前骨更新钙的能力较差,乳汁中的钙往往会消耗过多体钙。这时,如不补充足量的钙就会引起腰酸背痛、腿脚抽筋、牙齿松动、骨质疏松等“月子病”;还会导致婴儿发生佝偻病,影响牙齿萌出、体格生长和神经系统的发育。

补钙策略:

①据我国饮食的习惯,建议产后每天喝奶至少 250 mg,以补充乳汁中所需的 300 mg 的优质钙。如果对乳糖不耐受,可适量饮用酸奶。

②每天的饮食要多选用豆类或豆制品,一般来讲摄取 100 g 左右豆制品,就可摄取到 100 mg 的钙。同时,多选用乳酪、海米、芝麻或芝麻酱、西兰花及羽衣甘蓝等,保证钙的摄取量。

③由于食物中的钙含量不好确定,所以最好在医生指导下补充钙剂。这样,便可清楚自己是否补足了钙。

④多去户外晒太阳,并做产后保健操,促进骨密度恢复,增加骨硬度。

(三)

常用家庭按摩术

CHANGYONG JIATING ANMOSHU

1. 按摩的功效——舒活筋骨、抖擞精神、保健身体

按摩是一种古老的防病治病的方法,在《素问·调经论》中记载到:“神不足者,视其虚弱,按而致之。”说明按摩有疏通气血、补虚扶正的作用。医学界发展的按摩从理论上多与人体脏腑组织、经络俞穴等相联系,重视对肾俞、命门、夹脊、涌泉等穴按摩,具体分为治病按摩(被动按摩)与保健按摩(主动按摩)两类。

按摩能起到许多良好的作用,对病人来说,按摩既可使肿胀、疼痛的局部症状消退,又可加速恢复患部的功能,使全身状况得到改善,从而收到良好的治疗效果;对正常人来说,则能增强人体的自然抗病能力,取得良好的保健效果。

(1) 按摩有平衡阴阳、调整脏腑气血功能的作用。

按摩对内脏功能有明显的调节阴阳平衡的作用。如肠蠕动亢进者,在腹部和背部进行适当的按摩,可使亢进者受到抑制而恢复正常。反之,肠蠕动功能减退者,按摩则可促进其蠕动恢复正常。这种双向调节功能说明按摩可以改善和调整脏腑功能,使脏腑阴阳得到平衡。按摩调节的功效是通过经络、气血而起作用的。

按摩通过不同的手法刺激特殊部位和穴位,在局部舒通经络、

行气血、濡筋骨。按摩的刺激通过气血、经络影响到内脏及其他部位,以达到调整阴阳、脏腑和气血的作用。

(2)按摩有舒经通络、活血祛瘀的作用。

中医学认为,当人体遭受损伤后,气血淤滞,经络阻隔,不通则痛。治疗的关键在于“通”,“通则不痛”。按摩通过一定的手法,作用于损伤部位或附近,使局部经络气血疏通,淤滞化散,筋肉肌肤得到营养。按摩还可选取远端穴位按压,通过经络的联系,以疏通各经络气血,治疗局部的淤滞。如腰扭伤,可在扭伤的局部施以轻柔的按摩,并且选取远端的委中、人中穴按压,以疏通局部经络气廓,使气血通畅。

(3)按摩对肌肉、关节的作用。

局部的肌肉硬化常会影响到其他肌肉的功能,引起肌肉僵硬,继而产生肌肉无力、麻痹、疼痛等症状,从而影响内脏功能。如胸肌、腹肌僵硬会影响呼吸及消化功能,腰肌劳损会影响下肢关节活动等。按摩肌腱、韧带,使其得到适当的放松,会让关节活动更加自如。

(4)按摩对血液循环及淋巴系统的作用。

在按摩手法的刺激下,血液循环加速,周围血管适度扩张,有利于各组织营养的输送及新陈代谢。周围血管的扩张也有利于心脏的输出,减轻其负荷,减少血管的阻力。按摩对血压的调整有良好的作用,适当对患者的颈部、腰部及足底部进行按摩,能使高血压患者的血压下降。

淋巴液有丰富的抗体及淋巴细胞,能很好地吞食细菌细胞,而淋巴液在淋巴管内循环,故按摩对淋巴液的循环同样可以起到促进作用,令皮肤上面的疮疖发炎等加速愈合。

(5)按摩对人体免疫功能的作用。

按摩可促进正常免疫细胞的生长、发育,提高其活性,同时可促

进淋巴细胞和其他免疫细胞生长、发育,提高其活性,促进免疫细胞对细菌的过滤及吞噬作用。另外,按摩还可使人体的组织胺、类组织胺及乙酰胆碱分泌增多,这些物质有扩张血管、加快血流的作用。人体的血流量增加,同一段时间内携带氧气和血红蛋白的数目也相对增加,从而加速营养的补给。

(6)按摩有消除疲劳、增强体力的作用。

在剧烈的运动之后,身体的肌肉由于过度紧张而收缩,肌肉内代谢的中间产物——乳酸也会大量地堆积,使人体感觉全身疲劳、肌肉酸痛。这时,通过按摩可使部分乳酸氧化成二氧化碳和水或被还原成能量物质,从而使人全身的肌肉放松、肌张力降低,进而消除疲劳,使机体恢复正常。

(7)按摩对神经系统的作用。

按摩能对皮下神经起到良性刺激。适当地按摩一些穴位,能令神经疼痛、神经感觉敏感或麻痹得到及时的治疗,但因病情的不同,疗效也各有不同。由于按摩对神经系统的兴奋和意志有一定的影响,经常按摩能令人的神经松弛,恢复到正常的平衡状态。

(8)按摩对呼吸系统的作用。

按摩时直接或间接地作用于胸肌,与肺活动亦有一定关联。如胸肌僵硬时,会影响肺活动,故当呼吸系统有毛病时,如哮喘、气管炎,常按摩胸肌及背肌的穴位,可减轻呼吸系统症状。

(9)按摩对皮肤的作用。

按摩能使体表的毛细血管扩张,令皮脂分泌更加畅通,有利于改善皮肤的呼吸及汗液的排泄。它同时还能刺激皮下毛细血管,促进血液循环,让皮肤得到充分的营养补给,使皮肤润滑、富于弹性,减少松弛与皱纹的现象,保持皮肤的青春状态。此外,有些内脏疾病也会反映在皮肤上,按摩皮肤可间接地使内脏功能得到改善。

(10)按摩对消化系统的作用。

消化系统受神经系统的支配,其支配神经主要为植物神经,即交感神经和副交感神经。正常情况下,交感神经和副交感神经是相互协调处于平衡状态的,如果支配消化系统的神经紊乱,人就会出现消化不良、腹部胀满、食欲不振、便秘及腹泻等症。通过按摩手法刺激有关的经络穴位,可反射性地调节植物神经的功能,促使患者的胃肠蠕动,提高其肠胃的消化吸收能力,使其消化系统的功能恢复正常。

(11)按摩有纠正错位、松解粘连的作用。

按摩可以纠正骨与关节的脱位和微小错位以及肌腱、韧带、神经的脱槽离位,并可使僵硬、挛缩、粘连的软组织松解,增强韧带、关节囊的弹性,促进关节滑液的分泌,从而解除对神经根的刺激和压迫,恢复骨与关节的稳定性和活动性,最后达到治疗损伤的目的。

2.常用按摩的种类与手法

(1)滚法。

滚法是以手掌背部近小指侧或小指、环指和中指的掌指关节部着力于人体体表的一定部位或穴位上交替进行往返滚动的一种方法。滚法根据着力部位的不同可分为掌背滚法和掌指关节滚法。

①背滚法。

沉肩垂肘,肘关节微屈约 120° ,置于身体侧前方。以小鱼际掌背侧至第三掌指关节部着力,前臂旋转摆动,带动腕部做屈、伸、外旋的连续不断的滚动动作。

②掌指关节滚法。

肘关节微屈约 120° ,置于身体侧前方。以第(三)第(四)第五掌指关节为着力部,通过前臂摆动,带动腕部做屈伸和掌指关节的连续不断的滚动动作。

③动作要领。

- A. 所施压力宜均匀柔和。
- B. 操作要连续不断,不可忽快忽慢。
- C. 动作要协调、有节律,要有明显的滚动感。
- D. 着力部要紧贴皮肤,吸定于一定部位或穴位。

2. 揉法。

以手掌根或手掌面、大鱼际、小鱼际、手指罗纹面等部位着力,吸定于人体体表的一定部位或穴位上,做轻柔、和缓的环旋揉动的手法称为揉法。揉法是按摩保健最常用的手法之一,根据着力部位的不同可分为大鱼际揉法、掌根揉法、掌揉法、拇指揉法、中指揉法、三指揉法和四指揉法等。

①大鱼际揉法。

沉肩垂肘,腕关节自然放松并微屈。食指、中指、环指、小指要自然地伸直并拢,拇指内收,用大鱼际部着力于一定部位或穴位上。以肘关节为支点,前臂主动地运动,带动腕关节摆动,使大鱼际在受力部位上做轻柔和缓的环旋揉动,并带动该处的皮下组织一起回旋运动。

②掌根揉法。

肘关节微屈,腕关节自然放松略背伸,手指自然地伸直并拢,以掌根部着力于一定部位或穴位上。以肘关节为支点,前臂主动运动,带动手腕、手掌连同前臂做小幅度的环旋揉动,并带动该处的皮下组织一起回旋运动。

③掌揉法。

掌揉法是以整个手掌面着力,操作方法与掌根揉法相同。

④拇指揉法。

肘关节微屈,拇指伸直,以拇指罗纹面着力于一定部位或穴位上,食指、中指、环指、小指自然伸直并拢,起固定和支撑作用。以肘

关节为支点,前臂主动运动,通过腕关节使拇指罗纹面在受力部位上做轻柔和缓的小幅度环旋揉动。

⑤中指揉法。

中指伸直,食指搭于中指远端指间关节背侧,腕关节微屈,用中指罗纹面着力于一定的部位或穴位上,以肘关节为支点,前臂做主动运动,通过腕关节使中指罗纹面在按摩部位上做轻柔和缓的小幅度环旋揉动。

⑥三指揉法。

食指、中指、环指并拢,三指罗纹面着力,操作方法与中指揉法相同。

⑦四指揉法。

食指、中指、环指、小指自然伸直并拢,以四指指面着力。

⑧动作要领。

- A. 所施的压力要轻柔。
- B. 为加强刺激,可阻与按法结合使用而成按揉复合手法。
- C. 动作要灵活而有节律性。
- D. 往返移动应在吸定的基础上进行。
- E. 揉动的频率每分钟 100 ~ 150 次左右。

3. 摩法。

用指或掌在体表上做环形或直线往返摩动的手法称为摩法。根据着力部位的不同可分为指摩法和掌摩法。

①指摩法。

掌指关节自然地伸直,食指、中指、环指、小指并拢,腕关节略屈。以四指指面着力,附着于一定部位或穴位上,以肘关节为支点,前臂做主动运动,通过腕关节,使手指面做环旋或直线往返摩擦运动。

②掌摩法。

手掌自然伸直平,食指、中指、环指、小指并拢,腕关节略背伸,以手掌部着力于体表一定部位或穴位上。以肘关节为支点,前臂做主动运动,通过腕关节,使手掌面做环旋或直线往返摩擦运动。

③动作要领。

A. 根据病情的虚实决定手法的摩动方向。虚证宜顺时针方向摩动,实证宜逆时针方向摩动。揉法与摩法两种手法很相似,其区别主要在于:揉法用力较重,操作时指掌吸定于一定部位,带动皮下组织运动,和体表没有摩擦动作;摩法相对用力较轻,操作时指掌在体表做回旋摩擦动作,不带动皮肤组织运动。

B. 摩动的速度要均匀,不能忽快忽慢。压力要均匀,不能忽轻忽重。

C. 沉肩,垂肘,肘关节屈曲 $40^{\circ} \sim 60^{\circ}$,操作时腕部要放松。

D. 频率每分钟80~120次为最好。

4. 推法。

以手指、手掌、拳面或肘部着力于一定部位或穴位上,做单方向的直线或弧形推动的手法称为推法。成人推法以单方向的直线推动为主,又称为平推法。推法根据着力部位的不同可分为拇指端推法、拇指平推法、食中指推法、掌推法、拳推法和肘推法。

①拇指端推法。

以拇指端着力于一定部位或穴位上,其余四指并拢置于对侧或相应的位置以固定,腕关节略屈并向尺侧偏斜。拇指及腕部主动发力,向拇指端方向做短距离单方向直线推进。

②拇指平推法。

以拇指罗纹面着力于一定部位或穴位上,其余四指并拢置于前外方以助力,腕关节略屈。拇指及腕部主动发力,向其食指方向做短距离、单方向直线推动。

③三指推法。

食指、中指并拢伸直,以指面着力于一定部位上,腕关节略屈。前臂主动发力,通过腕关节及手掌向一定方向做单方向直线推动。

④掌推法。

以掌根部着力于一定部位上,腕关节略背伸,肘关节伸直。以肩关节为支点,上臂主动发力,通过肘、前臂、腕,使掌根向前方做单方向直线推动。

⑤拳推法。

手握实拳,以食指、中指、无名指和小指四指的近端指间关节突起部着力于一定部位上,腕关节伸直,肘关节略屈。以肘关节为支点,前臂主动发力,向前做单方向直线推动。

⑥肘推法。

屈肘,以肘关节尺骨鹰嘴突起部着力于一定部位上。以肩关节为支点,臂主动发力,做缓慢的单方向直线推动。

⑦动作要领。

A.着力部分要紧贴体表。

B.推进的速度宜缓慢均匀,压力宜平稳、适中。

C.要做单方向直线推动。

D.拳、肘推法宜顺肌纤维走行方向推动。

E.拇指端推法与拇指平推法推动的距离宜短,属推法中特例。其余推法则推动距离宜长。

5.搓法

用双手掌面夹住肢体或以单手或双手掌面着力于肢体的一定部位,做交替搓动或往返搓动的手法称为搓法。搓法根据手法动作特点的不同可分为夹搓法和推搓法。

①夹搓法。

以双手掌面夹住肢体的一定部位,以肘关节和肩关节为支点,前臂与上臂主动发力,做相反方向的快速搓动,并同时做上、下往返

移动。

②推搓法。

以单手或双手掌面着力于肢体的一定部位,以肘关节为支点,前臂主动发力,做较快速的推去拉回的搓动。

③动作要领。

A.操作时动作要协调、连贯。搓法古有擦、揉、摩、推等多种成分,搓动时掌面在施术部位体表有小幅度的位移。

B.搓动的速度应快,而上、下移动的速度宜慢。

C.夹搓法双手用力要对称。

(6)按法。

按法是以拇指罗纹面或手掌面按压体表的一定部位和穴位的一种手法。按法常与揉法结合应用,组成“按揉”复合手法。根据着力部位的不同按法可分为指按法和掌按法。

①指按法。

以拇指罗纹面着力于一定部位或穴位上,其余四指并拢张开,固定于相应位置起支撑作用。前臂发力,使拇指指面逐渐垂直向下按压,当按压力达到一定的力度后,应稍停片刻,即所谓的“按而留之”。然后停止用力,再重复按压,使按压动作比较平稳。

②掌按法。

以单手或双手掌面着力于一定部位或穴位上,以肩关节为支点,通过上臂或前臂发力,逐渐垂直向下按压,用力原则同指按法。

③动作要领。

A.指按法宜悬腕。当腕关节悬屈 $40^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 时,拇指易于发力,其余四指也容易支撑助力。

B.掌按法应以肩关节为支点。当肩关节成为支点后,身体上半部的重量容易通过上臂、前臂传到手掌部,使操作者不易疲劳,用力又沉稳着实。如将肘关节作为支点则须上臂、前臂用力,既容易使

操作者疲乏,又难以控制力度。

C.按压的用力方向多为垂直向下或与受力面相垂直。

D.用力要由轻到重,稳而持续,使刺激充分到达肌体组织的深部。

E.动作要缓慢,要有一定的节奏性。

(7)拿法。

拿法是以拇指和其余手指相对用力提捏或揉捏肌肤的一种手法。它是按摩保健常用手法之一,根据着力部位的不同可分为三指拿法、四指拿法和五指拿法。拿法常与揉法结合应用,形成拿揉复合手法。

①三指拿法。

以拇指与食指、中指的指面相对用力,捏住一定部位或穴位处的肌肤,逐渐收紧、提起。腕关节放松,通过拇指同其他手指的对称合力进行轻重交替、连续不断的提捏动作。

②四指拿法。

以拇指与食指、中指、环指三指的指面相对用力,捏住一定部位或穴位处的肌肤,用力原则与方法同三指拿法。

③五指拿法。

以拇指与食指、中指、环指、小指的指面相对用力,捏住一定部位或穴位处的肌肤,用力原则与方法同三指拿法。

④动作要领。

A.用拇指和其余手指面着力,有揉动之力。

B.拿法实则为一复合手法,不能用指端内扣,提中要含捏、提、揉3种手法。

C.腕部要放松,动作要灵活,有节奏感。

(8)拍法。

拍法是以虚掌拍打体表的一种手法。拍法可单手操作,也可以

双手同时操作。

①指并拢,掌指关节屈曲,拇指附于食指第二指间关节横纹挠侧端,使掌心空虚,构成虚掌。腕关节放松,前臂主动发力,平稳而有节奏地用虚掌拍击体表的一定部位或穴位,可单掌进行操作,亦可双掌交替进行操作。

②动作要领。

A.拍击时动作要平稳,要使整个虚掌周边同时接触体表,声音清脆而无疼痛。

B.手腕要放松。上下挥臂时,力量通过放松了的腕关节传递到手掌,使刚劲化为柔和。

C.直接接触皮肤拍打时,以皮肤轻度充血发红为宜。

(9)击法。

击法是用拳背、掌根、掌侧小鱼际或指尖击打体表一定部位的一种手法。根据着力部位的不同,击法可分为拳击法、掌击法、侧击法和指击法。

①拳击法。

手握拳,腕关节伸直。前臂主动发力,用拳背有节律地击打体表的一定部位或穴位。

②掌击法。

手指伸直,腕关节背伸。前臂主动发力,用掌根有节律地击打体表的一定部位或穴位。

③侧击法

掌指关节伸直,腕关节背伸。前臂主动发力,使小鱼际部有节律地击打体表的一定部位或穴位。侧击法可单手操作,但一般双手同时操作,左右交替进行。

④指击法。

手指半屈,腕关节放松。前臂主动发力,用指端有节律地击打

体表的一定部位或穴位。

⑤动作要领。

A. 击打时用力要稳,要含力蓄劲,收发自如。

B. 击打时要有反弹感,当一触及受术部位后即迅速弹起,不要停留。

C. 击打动作要连续而有节奏,快慢要适中。

D. 击打的力量要适中,应因人、因病而异。

(10)掐法

①操作方法。

医者用指甲在所选用的穴位或体表某部位上着力重切。用拇指操作的,叫作拇指掐法。用拇指的末节呈屈曲状,以屈曲指端的指甲在体表某一部位或穴位处,用力向内斜下方掐。如掐人中穴。再者就是用拇指和食指操作的,叫作拇、食二指掐法。其方法是用拇指和食指的指尖,左右对称地掐住某一部位,做用力内收动作,如掐风池穴。

②操作要求。

掐法属于重而锐利的强刺激手法。穴位得气的感觉异常明显,旧有“指制法”之称。操作时,忌过急,掐的强度以有酸胀感为宜,以解除痛感。

③作用力量不应过猛,掐后应轻揉,可开窍镇惊,发汗退热,通络镇痛。如因虚脱而昏厥掐人中穴,便能解之。

3. 常见疾病按摩方法

(1)头痛。

一般头胀痛是以头部疼痛而有胀感为主要特征的不适症状,可因原因不同伴有头晕、紧张、沉重感;可表现为头筋突起,面红耳赤,口苦咽干,烦躁易怒,耳鸣耳聋;或精神紧张,身倦乏力,注意力分散等。有时头部可有跳痛,甚至休息后头胀痛仍不缓解,亦时时发作。

①按摩方法。

A. 受术者取坐位或仰卧位,施术者站其前、后或一侧。

B. 双手四指扶托受术者头的两侧,先用双手拇指罗纹面着力,交替推印堂穴至神庭穴,再分推印堂穴至两太阳穴5~10次,然后以双手大鱼际侧部着力,分推前额至头两侧5~10次。

C. 以双拇指罗纹面着力,揉按以上部位与路线处腧穴,同时可用多指端着力,揉按头两侧足少阳胆经循行处各腧穴,并以太阳穴、头维穴为重点,时间为3~5分钟。

D. 先以双手拇指、食指相对着力,分别拿捏头两侧,再以一手扶头,另一手拇指与食指、中指、环指相对着力,分别置于头顶两侧,向后拿太阳穴至风池穴5~10遍。

E. 双手食指、中指、环指并拢,罗纹面着力,分别揉搓两侧太阳穴3~5分钟。双手指罗纹面及指端交替着力,抓擦头部3分钟。

F. 最后以拇指或其余四指配合,分别拿揉乳突至风池穴,点太阳穴,按头维穴,压风府穴,再以双手拇指与其余四指相对着力,拿颈部至两肩收势。

②功效施术后,受术者自感头胀痛症状减轻或消失,头目清爽,轻松舒适,心情安定。

③注意事项。

A. 施术时手掌不能紧贴受术者面部及眼睛,不可使用猛力、暴力,以免擦伤皮肤。

B. 高血压病或眩晕症患者按摩时可采用仰卧位。

(2)高血压。

成年人的动脉血压持续超过140/90mmHg的时候就被称为高血压。中医认为高血压与肝肾两脏阴阳平衡失调或痰湿壅盛有密切的关系,其治疗应从滋阴潜阳、平肝着手。

肝火型高血压

症状表现:头痛眩晕、烦躁易怒、眼红咽干,尿黄便秘等。

治疗原则:滋阴降火、平肝熄风。

取穴重点:百会穴、太阳穴、行间穴、太溪穴。

穴位说明:

百会穴又称巅上、天山等,在前发际直上与两耳尖直上,在头顶正中相交处。有平肝、熄风等的作用。

太阳穴在眉外梢与目外之间向后约1寸的凹陷处,能祛风、清头、明目。

行间穴在足背第(一)二趾间的缝纹端处。能清泄肝火、疏肝利胆、熄风潜阳。

太溪穴别称吕细。在足内踝与跟腱之间的凹陷中,平内踝尖处。能滋阴补肾、平肝熄风等。

(5)按摩手法。

一手扶着患者头部适当的部位,用另一手的拇指肚或指端,按压其头顶正中的百会穴,接着用两个拇指肚分别推揉其左右侧太阳穴,有酸胀感放射到头顶部时的效果最好。再用手拇指端和其他四指相对,按揉患者左右足背上的行间穴,然后改用手拇指端和食指端相对,捏揉其左右足跟部的太溪穴。

痰湿型高血压。

症状表现:眩晕、胸闷痰多、恶心呕吐、头重肢麻等。

治疗原则:化湿祛痰、解郁降压。

取穴重点:风池穴、肩井穴、血压点穴、内关穴、足三里穴、丰隆穴、太冲穴。

穴位说明:

A.风池穴在项后,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中,是风邪易侵之所,为搜风要穴。能解表清脑、豁痰宣窍等。

B.肩井穴在肩上,大椎与肩峰连线的中点处。属足少阳、阳维

之会。能通经理气、豁痰开郁。治头项强痛、气塞涎上等。

C. 血压点穴在背部正中线,第六、七颈椎棘突之间,左右各旁开9寸处。刺激此穴能清热解表、促进气血通畅、调节血压等。

D. 内关穴在腕横纹上2寸两筋的中间。属手厥阴心包经、通于阴维脉。主治的功能也较广,能宽胸利膈,治胃、心、心包以及气机阻滞所致的脏腑、器官等疾病。

E. 足三里穴在外膝眼下9寸,胫骨旁开一横指处。能豁痰开郁,散寒化湿,因此前人把它列为回阳九针穴之一。

F. 丰隆穴在外踝尖上8寸、条口穴外1寸,即胫骨前肌和伸指长肌之间。是炎症要穴,能祛痰和胃、降浊安神,治湿聚生痰等。

G. 太冲穴在足背第(一)二指骨底之间的骨缝凹陷中,属足厥阴肝经,能平肝利胆、泄热理气,治胸满胁痛、头痛目眩、气化病和与肝经有关的脏腑器官病。

⑤按摩手法。

医者用手指把患者耳廓拨向前方,由耳廓背侧根内上方斜向下方用中指端反复掐压,再改用拇指肚从项后风池穴推压至血压点穴和肩井穴,指力要缓慢、均匀,使其头部有轻松感。接着用大拇指和食指肚相对,分别按拿患者左右内关穴。然后用手拇指肚依次推揉其左右下胜足三里穴、丰隆穴和足背处的太冲穴,下肢和足部有放射性酸胀感效果最好。

阴虚高血压

症状表现:头晕胀痛、耳鸣健忘、虚烦失眠、眼花咽干、腰酸腿软等。

治疗原则:滋阴壮肾、舒肝降压。

取穴重点:降压沟穴、曲池穴、神门穴、三阴交穴、涌泉穴。

穴位说明:

降压沟穴在耳朵背侧、耳轮脚所形成的沟状处。血压高引起头

重脚轻、耳沟心悸、烦躁眩晕时,刺激耳背处的降压沟穴,能起到调和脏腑阴阳、引血下行、舒肝泻热、降血压的作用。

曲池穴别称阳泽、鬼臣。在肘外辅骨、肘骨之中,屈肘横毁头上外端凹陷处。能理肠胃、调气血、解表清热、利水除湿,治上肢偏瘫、腰腿酸软等。

神门穴别称兑冲、锐中等。在腕横纹上,尺侧腕屈肌腱的桡侧缘处。治疗范围较广,如失眠、健忘、癫痫、痴呆、心烦、头晕、目眩等。

三阴交穴,别称太阴、承命、下三里。在下肢内踝尖上3寸,胫骨后缘凹陷中,是保健穴之一。能健脾疏肝、通经理血,治腹胀等。

涌泉穴也称地冲。在足心前1/3的凹陷处,也是保健穴。能泄热、滋阴补肾、调养脏腑、强身健体等。

⑤按摩手法。

一只手的拇指和食指揪住患者的耳朵往脸方面压,用另一只手的拇指指甲由内上方斜向外下方行走的凹沟上下反复掐压其降压沟穴。再用同样的手法,掐压患者另一边耳背处的降压沟穴,指力要掌握好,以免掐伤皮肤。

接下来让患者屈肘,医者用手拇指肚和其余四指对拿其左右肘部的曲池穴,捏拿左右腕部神门穴。用手拇指肚推揉患者的左右下肢三阴交穴和两足心涌泉穴,然后两手掌相对搓热,用鱼际擦左右脚心一会儿。

(3)心脏病。

心脏病对人类存在潜在威胁,而引起心脏病的主要原因是动脉硬化,造成动脉硬化的危险因子则主要有高血压、高血脂、吸烟等。

心脏病的治疗可采用指压法按摩背部的心俞穴。但是这个穴位不适于重压,以免损伤内部的脏器。

按压身体前部的穴位时要小心谨慎。人身上有一条经络,名手

厥阴心包经,它在胸中与肾经相接,向上走至腋窝,直下手指尖。在这条经络的循行路线上,有很多的穴位都对心脏病有疗效,如天泉穴、曲泽穴、内关穴、劳宫穴等,而其中的郄门穴最值得注意。

寻找郄门穴的方法如下:将手腕与手肘弯曲,手臂上会出现许多凹凸不平的线条。从手腕中央的凹陷区,用手指沿着手肘往下按压,会找到一个压痛点。用指尖用力按压此处,同时向内旋转手腕,痛感会加剧。

当你觉得心脏功能不正常时,就用拇指按压此穴3~5秒的时间,休息1~2秒,反复刺激3~5次即可。可稳定症状,并消除胸部不舒服的感觉。同时,按压郄门穴对于血液循环不良也有意想不到的效果。与人争吵时,或因某些不愉快的事情而怒气冲冲时,人会感到血往脸上涌,常会脸红脖子粗。在这种时候只要用力按压郄门穴,就可以使脑内的血液恢复,脸红脖子粗的现象就随之消失。

心脏病患者经常会突然发现自己的心脏跳得很厉害,好像要从胸腔里蹦出来似的。这时候的当务之急就是把心跳速度降下来,而指压法正好可以在这里派上用场:

①用力按压手掌上的劳宫穴,如果力度不够,可以用指甲掐,也可以用牙签刺,直到心跳变慢为止;

②对掐内外关,用力按压合谷穴,等到心率减慢时再用较轻手法按揉2分钟,以巩固疗效;

③用手指按压两侧眼球,一次30~40秒。注意按压时间不可过长,操作时还要密切注意心率的变化;

(4)用拇指按住脖子一侧的颈动脉窦。颈动脉窦左右各一,颈动脉分叉处即是。一般是先压迫右侧,有效则止,如无效再压迫左侧。一次按压时间控制在5秒以内,注意两次按压间隔时间至少30秒,且不要同时按压两侧。

(4)困倦疲劳。

精神疲劳是指精神不振,自觉头昏脑涨,全身疲乏,以致工作效率下降的一种综合表现,常因工作繁忙、用脑过度或精神紧张与睡眠不足等引起。中医学认为,心主血脉,脾主生气。劳心太过,心血暗耗,心神失养则精神不振。劳倦太过,脾虚不运,气血不足,清气不升,肺无所主,则头昏脑涨,全身疲乏。

推拿按摩能够安神镇静,调和气血,对迅速解除精神疲劳的各种不适症状有很好的效果。同时,经常接受推拿按摩也能增强体质,提高机体耐疲劳能力,从而减少精神疲劳症状的发生,提高工作效率。

①症状表现。

精神疲劳主要表现为精神不振、头昏脑胀、全身酸软无力,以致工作效率下降等,常可伴有头晕头痛、耳鸣、精力不能集中、心烦失眠、健忘或失眠多梦等症状。

②按摩方法。

A.受术者取仰卧位和俯卧位,全身放松。施术者站其头前或一侧。

B.对精神疲劳的推拿按摩通常以推、摩、揉、按、擦等法为主。手法宜轻柔和缓,准确平稳。推、摩应轻松柔缓。

C.揉、按要柔和沉稳,擦的力度要适宜,轻而不浮,缓而不滞。

③操作方法。

A.施术者先以双手拇指罗纹面着力,轻轻缓推印堂穴至前发际5~10次,再以双手大鱼际着力,缓慢推摩印堂穴至太阳穴,每次间隔停顿10~20秒。

B.五指分开,以指端和罗纹面着力,由前发际推擦至百会穴,反复操作3~5次,每次间隔停顿10~20秒。

C.以拇指指端和罗纹面着力,用力要轻并揉按百会穴、神门穴、

内关穴、中脘穴、足三里穴、三阴交穴等,用力由轻渐重,以不感觉疼痛为度,停顿片刻再慢慢地松开,每穴施术后停顿10~20秒。

D.受术者俯卧位,施术者以拇指罗纹面着力,自上而下轻轻揉按足太阳膀胱经各穴,以背腧穴为重点,再以食指、中指、环指的罗纹面着力,自上而下轻摩背部足太阳膀胱经循行部位至小腿后侧,力度逐渐减轻,间隔时间逐渐延长。

④功效施术后,受术者精神放松,心情安定,身体感到舒适,常能安静入睡。

⑤注意事项:施术环境应保持安静,受术者要少变换体位,以能安静入睡为佳。

(5)落枕。

落枕为人们的常见病,多因睡眠姿势的不正确、枕头高低不合适,使人体的颈部关节、筋肉长时间过度地受牵拉而造成痉挛,或因脖子受寒所导致。多见于患者体质虚弱、劳累过度、睡眠时枕头高低不适、躺卧姿势不良等情况,落枕时患者一侧颈部肌群在较长时间内处于过度伸展状态,以致发生痉挛。同时颈背部遭受风寒侵袭也是常见因素,如严冬受寒,盛夏贪凉,夜眠时肩部暴露,颈肩部当风,风寒外邪使颈背部某些肌肉气血凝滞、经络痹阻,僵凝疼痛,功能障碍。

所以落枕也叫“斜颈”“失枕”。常见早晨起床后,突然感到一侧的颈项强直、不能俯仰转侧、患部有酸痛感,或同侧背肩疼痛。

①治疗原则:舒筋散寒、调和气血。

②取穴重点:肩背部的压痛点、后溪穴、落枕穴、悬钟穴等。

③穴位说明:

A.后溪穴能散风舒筋、宣畅太阳经脉之壅滞,握拳时在第五掌指关节后尺侧,横纹头赤白肉际处,此穴治疗落枕、头项颈肩疼痛、肘臂手指拘急疼痛等。

B.落枕穴在手背的第(二)三掌骨间,指关节后约0.5寸处。此穴能通经活络、疏筋止痛,治颈部强痛、不能左右回顾等疾患。治落枕、手臂痛、胃痛等。

C.悬钟穴别称绝骨,在外踝上3寸,排骨前缘与排骨短肌肌腹之间凹陷处。

(4)按摩手法:医者重按轻揉患者项、肩、背部压痛点,再用手拇指肚和中指肚相对,推揉其后溪穴和手臂处的落枕穴,左右手进行,与此同时,患者随着呼吸要活动头颈。然后对拿患者的左右下肢外踝上悬钟穴,让患者做举臂摆头的活动。

推揉法:患者端坐,双手自然下垂,医者先用双手的小鱼际在患者的颈部和肩部肌肉上依次由上而下、自内而外揉摩5~10分钟,然后用一指禅推法在患侧颈项及肩部治疗5~10分钟。

滚法:医者用双手交替在患侧颈的肩部用滚法治疗5~10分钟,滚时用力要相对轻柔,以患者不痛或微痛为适度。

提拿法:医者立于患者的后侧,用双手同时提拿两侧的颈肩部,但患侧手法应略重于健侧,提拿时医者的手指与患者的肌腹垂直,即纵行肌腹施横向提拿,横行肌腹施纵向提拿。一提一松,力度以患者感到肿胀、微痛为宜,操作5~8分钟。

双手端顶旋转法:患者端坐,自然放松颈部的肌肉,医者立于患者的背后,双手持续托起下颌,用力上提,同时缓慢地左右旋转侧屈各10~20次,但左右旋转不得超过40°左右,侧屈不得超过30°。

点穴法:医者以拇指点压患者的风池穴、风府穴、风门穴、肩井穴、天宗穴、后溪穴、悬钟穴、落枕穴等穴位。每个穴位连续按压约3分钟,有气胀麻感为度。

⑤注意事项。

注意患者颈项部的保暖,睡枕也不宜过高。

患者平时还要多注意颈项部的活动,切勿长时间保持一个姿势

的时间过长。

⑥肩周炎。

肩周炎多发于中老年人群中,主要的原因是肾气不足、气血渐亏,加之长期的疲劳,肩部受凉,寒凝筋膜所导致的。故风寒湿邪侵袭、劳损为其外因,气血虚弱、血不荣筋为其内因。

病症的早期,患者的肩部软组织痉挛,影响到血液的循环,使局部组织营养障碍而致无菌性炎症。中晚期,患者因疼痛不敢活动,进而关节滑膜萎缩,变粗糙,分泌滑液减少,局部光滑度降低,关节粘连,影响肩关节的正常生理功能。

①症状反应。

肩周炎的疼痛早期呈阵发性,常因天气的变化或劳累而诱发,以后逐渐发展到持续性的疼痛,并逐渐加重,昼轻夜重,夜不能寐,不能向患侧侧卧,有时也可向颈部、肘部和前臂呈放射性的疼痛,肩部受牵拉时,疼痛加重,同时在肩关节周围有广泛性的压痛。

关节功能活动障碍,由于关节囊及肌肉的粘连,长期废用而引起的肌力降低等因素,使肩节的各项活动均受限,如上举、外展、后旋等,严重时影响正常生活,如穿衣、提裤、梳头、洗脸等均感困难。

肌肉萎缩,肩关节周围局部肌肉可出现废用性萎缩,尤以三角肌最为明显。

②按摩治疗操作步骤。

滚法:患者侧卧位,医者一手握住患肢的肘部,另一手在肩外侧和腋后部用滚法,滚时用力要偏小,时间5~10分钟。

肩部提拿法:患者取坐位,医者可立于患肢的外侧或后侧,用双手同时或交替提拿肩部及上臂的肌肉,使肩部和上臂肌肉的粘连松解,促进血液循环。提拿力度要以患者的疼痛程度酌情轻重,时间5~10分钟。

肩部揉捏法:患者坐位,医者立于患侧,一手托住患肢的肘部,

另一手自肘部沿肱二头肌、肱三头肌向肩部揉捏,力度略重,时间约10分钟。

点穴:医者点按患肢上的合谷穴、曲池穴、肩井穴、天宗穴、阿是穴等,每穴点按约一分钟。

旋肩法:患者取坐位,医者立于患者的后侧,一手按压患肩,另一手握住患肢腕关节,使患肢被动做顺时针和逆时针划圆圈运动。划圈幅度要由小到大,逐渐加大到最大的范围,次数以顺时针、逆时针各20次为宜。

提拉法:患者取坐位,医者立于其后侧,一手按压健侧肩部,一手托起肘关节,使肘关节前屈成 90° ,然后用力使患肢小臂向健侧颈部搭送,往复三四遍后,双手配合使患肢反背腰后,最后用力使患肢手部向上提,但切忌用力过猛,按上述方法重复6~8次。

抖臂法:患者坐位,伸直患臂,手心朝下侧举,医者双手握住患者的手,抖动约1分钟。

爬墙摸高法:面对墙壁,用双手或单手沿墙壁缓慢向上爬动,使上肢尽量举高,然后再缓缓向下回到原处,反复数次。

③按摩注意事项。

肩周炎患者有自愈的趋势,仅遗留轻度功能的障碍,大部分患者须经治疗,方能痊愈。推拿疗法治疗肩周炎颇为有效。

急性炎症期手法应柔和轻巧,达到解痉、活血和炎症吸收的目的。后期,手法强度加大,以解除粘连,活动关节。

在按摩的同时,患者最好配合适当的肩部功能锻炼,原则上要求患者持之以恒,循序渐进,但是也要因人而异。

(7)腰椎间盘突出症。

腰椎间盘突出脱出症,又称腰椎间盘突出纤维环破裂症。多因外伤或慢性劳损导致腰椎间盘的纤维环破裂,椎核向外脱出,刺激和压迫临近的神经根而引起的腰腿痛。重时坐卧不宁,生活不能自理,

极为痛苦。

①治疗原则：疏筋活络、脱出复位。

②取穴重点：腰背部压痛点、承扶穴、委中穴、承山穴、风市穴、昆仑穴等。

委中穴别称腘中、郡中、血部、腿凹。在腿腘窝横纹正中处。此穴能活血祛瘀、疏筋散滞，治腰膝疼痛等疾患。

承山穴，别称焦腹、肉柱。在腓肠肌两肌腹之间凹陷的顶端处，即伸小腿时，腓肠肌下出现人字纹处。此穴能舒筋脉、理肛疾，治腰背痛、转筋等。

风市穴别称垂手。在大腿外侧中线上，直立垂手时中指尖所指处。此穴能祛风湿、通经络，治半身不遂、遍身痒等。

昆仑穴别称外踝后等。在跟腱与外踝之间的凹陷处。此穴能舒筋活络、降郁热、利腰脊，治腰、腿、足跟疼痛、麻木等。

太溪穴别称局细。在跟腱与内踝之间凹陷处。此穴能滋阴补肾，治肾病和与肾有关的脏腑病变。

③按摩手法。

患者俯卧，医者双掌相对搓热，由轻渐重擦其腰背部压痛点，酌情将脱出回纳复位。然后医者用大拇指肚推揉患者左右侧承扶穴、委中穴、承山穴，再改用手掌面从上至下由承扶穴推擦至承山穴5~10遍。掌力可适当重些，一般有放射性酸胀感效果为好。

患者侧卧，医者用大拇指肚重按轻揉其左右侧风市穴，再将大拇指端放在患者足外踝昆仑穴处，中指肚按在足内踝太溪穴处对拿，然后用同样的手法对拿另一只脚昆仑穴和太溪穴。

每天1次或隔日1次，连续施治10次为一个疗程。

(8)坐骨神经痛。

坐骨神经痛是由多种原因引起的坐骨神经损害所产生的，以沿坐骨神经走向及分布区域疼痛为特征的一组综合征。发病初期为

一侧腰痛,开始呈间歇性的发作,体息后能缓解。随着病情发展,可向同侧臀部、大腿后侧、小腿后侧及足背、小趾放射,疼痛呈烧灼样、刀割样或有触电感。

夜间疼痛显著,咳嗽、打喷嚏,甚至大小便用力都可使疼痛加重。患者多采取一系列减痛姿势,如睡觉时向健侧侧卧,患侧髋关节及膝关节微屈,卧床坐起时全身重量支撑在健侧坐骨上,站立时身体向健侧倾斜,患侧下肢不敢用力等,久之可造成脊柱侧弯。

按摩手法:

①按摩时患者仰卧于床上,术者站在患侧,用一只手握住脚部,另一只手则按患者膝关节的膝盖,不使患肢弯曲,抓住踝关节的手用力,使足部受到强力的伸展往上拉直。

②患者因坐骨神经痛,足部常因血流不畅而有麻木感觉,当用伸展疗法时,大腿的背部会感到像有抽筋一样的疼痛。伸展法的关键是在开始时不要强力压迫,而是慢慢地增加压力,轻松地伸展脚部直到伸直为止,本疗法每日2次。

③用肘压法点按大肠俞穴、环跳穴及腰臀部痛点,再用指点按承扶穴、殷门穴、委由穴、承山穴、昆仑穴等。

④患者取俯卧位,术者立于其患侧,用掌根按揉患侧的腰骶部、臀部及下肢15分钟,使肌肉得到充分的放松。

⑤用拇指指腹按揉患侧命门穴、阳关穴、居臀穴、环跳穴、殷门穴和承山穴。

⑥用右手拇指腹压迫、按摩以上各穴位,按摩力度要由轻到重。

⑦指压、按摩下肢的足三里及上巨虚穴,足三里穴下3寸处。

⑧患者俯卧,术者站在患侧。疼痛剧烈者,先点按承扶穴、殷门穴、委中穴、承山穴、昆仑穴、解溪穴、内关穴等各3分钟,以缓解疼痛。同时可沿坐骨神经循行路线按揉,以患者感到舒适为度。对于根性症状较突出的患者,叫配合拔伸牵引患肢,以解除对神经根的

压迫。

⑨患者仰卧,术者按揉大腿前外侧,搓摩小腿外侧,按压膈关,压放气冲穴。在拔伸牵引下抬高患肢,反复数次。

⑩屈膝屈髋旋转腰部,双掌拍打患侧下肢。

(11)对于疼痛不显著的患者,手法可酌情加重。如根性坐骨神经痛,可先在腰部患处两端施术,待患处肌肉痉挛缓解后,再在患处施以按揉及重压手法,以松解神经根部的粘连,增加伤处血液循环。如为干性坐骨神经痛,在找准病变部位后,对症处理。

(12)后期小腿外侧常有发张、发麻及酸困不适感,可用双手拇指重压小腿外侧一段,重点按压光明穴。对于酸困较重的患者,也可用拇指或肘尖弹拨患处,因此法刺激较大,故以3~5天一次为宜。

9. 晕车

晕车主要是指乘坐交通工具时,出现包括头晕、恶心、呕吐昏倒等的症状群。

(1)取穴说明。

①内关穴在腕横纹上2寸两筋之间。主治功能较广,为五总穴之一。能疏调三焦气机、理气宽中、降逆止呕、活血除烦等。

②外关穴在腕背横纹上2寸,桡骨与尺骨之间。属手少阳三焦经,又是八脉交会穴通于阳维。能清热熄风、通经止痛等。

③风池穴在项后,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中,是风邪易侵之处。拿揉此穴能祛风解表、爽脑明目。

④足三里穴别称下陵、鬼邪等。在外膝眼下3寸,胫骨旁开一横指处。能疏通足阳明胃经的经气、健脾和胃、回阳固脱,治胃肠等消化系统疾患和微循环障碍、手脚冰凉等。

(2)按摩手法。

医者用大拇指肚和中指肚相对,推揉患者左右腕部内、外关穴,

接着用一只手的掌面扶住患者额部,用另一只手的拇指肚和中指肚相对,揉捏左右的风池穴,然后用手拇指推揉患者的左右足三里穴,可适当地增加按摩的次数。

(10)月经不调。

妇女月经不调是指月经的周期、经量、经色、经质等方面发生异常的一种常见妇科疾病。它包括月经先期、月经后期、月经先后不定期,以及月经量改变为主的月经过多、月经过少和经期延长几个方面,是妇女最常见的疾病,育龄期妇女常见。

以指压法治疗月经不调,主要穴位都集中在小腹。为首的是关元穴,其次是气海穴、中极穴、子宫穴等。从位置上来说,关元穴特别靠近阴部,又处在以会阴为起点的任脉上。因此,对关元等穴进行按压,就可以作用于阴部,从而对生殖系统的疾病产生好的影响。一般来说,女性的小腹都有较厚的脂肪,内部的子宫也有较强的抗外力结构。点按关元等穴的同时,也可用手掌施行旋转推揉,从肚脐开始,由下至上顺时针方向进行,反复进行3~5分钟。

对于缺乏穴位知识,或者不能掌握穴位确切位置的人,完全可以不管什么穴位,只要用手掌在小腹部反复揉推,也可以治疗月经不调。但要注意的是,手法应由轻至重逐渐进行,力量以透达深处为度,使子宫受到按摩。

(11)痛经。

月经是女子周期性子宫出血的生理现象,因为一般都是一个一个月左右一次,因此叫作月经。在正常情况下,来月经是没有疼痛感的,但有的人不是这样,每次来月经前后或行经期间,都会出现下腹疼痛现象,这就叫痛经。

痛经分为两种:由于生殖器官病变,如盆腔炎、子宫内膜异位症等引起的痛经,叫继发性痛经;无明显生殖器官器质性疾病者称为原发性痛经。对于后一种痛经,目前还没有理想的治疗方法,而通

过按压能有效缓解痛经。当痛经发作比较剧烈,疼痛难忍时,可以马上寻找气海穴。气海穴就在肚脐正下方5厘米的地方,再下边是关元穴、中极穴。这三个穴位对于痛经都有抑制作用。

如果你一时分不清穴位,可以试探着寻找压痛点。找到之后用大拇指使劲往下压。不要死板地按压。按压10~20秒左右,手指头就弹起来,不要停顿再按下去。如此反复多次,同时不断变换着按压穴位。

待疼痛感有所缓解后,可按如下方法进行腹部按揉:自上腹部向下腹部,又从下腹部至上腹部来回抚摸。当将腹壁抚摸得有明显的松弛度时,转入对下腹部做倒三角形按摩,以手掌从右下腹开始至左下侧腹。下腹最下端中点,再回复至右侧腹。如此反复按摩。

在进行上述按摩的同时,或在此之后,可以拳或掌有节奏地拳击髋部,使震动力传至骨盆区内的脏器。在足底与足背临泣穴相对的地方,有一个调经穴,刺激它也可以治疗痛经。

痛经穴并不难找,按压的方法也很多。一般来说,自我按压时多用大拇指;而为别人按压时,除了拇指外,也可用食指指面或关节。另外,用小棒代替手指进行按压,不仅省力,效果也格外好。

健康回眸

1. 人体主要由运动系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统、血液系统、神经等系统组成。

2. 新生儿期是指自出生后脐带结扎时起至生后28天内。

3. 孕早期是指怀孕期的第1周至第12周,也就是怀孕的前3个月;孕中期是指怀孕的第13周至第28周,也就是怀孕的第4个月至第7个月;孕晚期即怀孕的第29周至第40周,也就是怀孕期的最后三个月。

4. 常用的按摩手法包括滚法、揉法、摩法、推法、搓法、按法、拿法、拍法、击法、掐法。

九

科学就医早知道

- (一)科学就医核心信息及释义
- (二)常见疾病早识别
- (三)正确看待健康体检结论
- (四)正确阅读各类检验报告



分级诊疗,科学就医。

——“科学就医”宣传活动口号

健·康·点·击

重视科学就医,切实维护自身及他人健康!

由中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会发出的关于开展健康中国行——2014年度科学就医主题宣传教育活动中指出:群众就医知识匮乏、能力不足且存在较多误区,是导致医疗负担过重、医患矛盾突出等诸多问题的重要因素之一,应普及科学就医知识,引导公众科学就医,落实全民科学素质行动计划纲要,增强城乡居民科学就医意识和能力,培养科学就医行为,引导公众合理地利用医疗卫生资源,落实分级诊疗制度,形成尊重科学、尊重医学和医务人员的社会风尚,建立和谐的医患关系,是推进深化医药卫生体制改革的重要内容,也是维护人民群众健康、构建和谐社会的重要举措。

(一)

科学就医核心信息及释义

KEXUEJIUYTHEXINSINXI JI SHIYI

1. 倡导科学就医

科学就医是指合理利用医疗卫生资源,选择适宜、适度的医疗卫生服务,有效防治疾病、维护健康。

(1) 科学就医的基本要求。

① 树立预防为主的健康观念。

② 合理利用医疗卫生资源(公共卫生服务、诊疗服务、疾病预防保健和医疗保险等资源)。

③ 便捷、经济、有效就医。

④ 解决健康问题。

⑤ 维护自身及他人健康。

(2) 科学就医的内容。

① 了解分级诊疗、预约挂号等规定及流程。

② 了解医疗保险的政策,选择、参加适宜的医疗保险。

③ 选择正规且适合自己病情的医疗卫生机构就诊。

④ 按流程就诊,与医生良好沟通。

⑤ 在诊治过程中遵从医嘱,遵守医疗机构的各项规定。

⑥ 正确理解医学的局限性。

2. 遵从分级诊疗

遵从分级诊疗,提倡“小病在社区、大病去医院、康复回社区”,避免盲目去大医院就诊。

(1) 我国医疗机构分级情况。

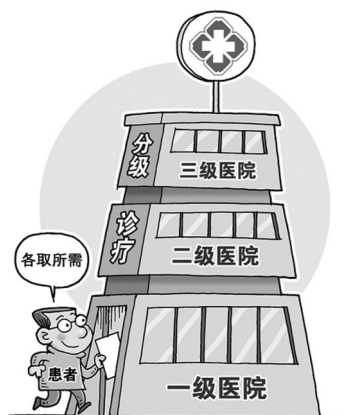
目前,我国医院分为(一)(二)三级,社区卫生服务中心(社区卫生服务站)和乡镇卫生院(村卫生室)一般属于一级或二级医疗机构。一级和二级医院的医务人员一般都经过专业培训,具有正规的行医资质,具备对一些常见病和多发病进行诊疗的能力。

(2) 分级诊疗优势。

常见病和多发病患者首选一级或二级医院就诊,而不是盲目去三级医院,可以节省时间、费用,避免不必要的浪费。同时,由于一级和二级医院数量多、分布广泛,在这些医院就诊可以避免三级医院门诊挂号难、等候时间长以及医生和患者之间沟通时间较少等问题,可为患者提供更为细致、全面的健康服务。

(3) 双向转诊制度。

全国很多地区都建立了双向转诊制度。当在(一)二级医院不能诊治时,可以转到相应的三级医院就诊,而由于在(一)二级医院已进行了初步诊断,提供了前期诊疗信息,转到三级医院时可以更有针对性地选择科室,提高就诊效率。在三级医院诊断明确、经过治疗病情稳定、转入恢复期的病人,可返回(一)二级医院继续治疗和康复。



(仅供参考)

我国医院机构分级

3. 定期健康体检

定期健康体检,做到早发现、早诊断、早治疗。

(1) 健康体检的概念。

健康体检是指通过医学手段和方法对受检者进行身体检查,了解其健康状况,及早发现影响健康的高风险因素及潜在的疾病隐患,达到预防和早期治疗的目的。健康体检体现了预防为主的健康观,是科学就医的重要组成部分,也是保障身体健康的有效方法。

(2) 做到早发现、早诊断、早治疗。

定期进行健康体检,及早发现健康问题和疾病,以便有针对性地改变不良的行为习惯,减少健康危险因素,对检查中发现的健康问题和疾病,要抓住最佳时机及时采取措施,重视疾病早期症状,如有不适,要及时到正规医疗卫生机构就诊,做到早发现、早诊断、早治疗。

4. 鼓励预约挂号

鼓励预约挂号,分时段、按流程就诊。

(1) 预约挂号的好处。

预约挂号可以合理分流患者,实现分时段就诊,提高就诊效率,节省医患双方的时间,避免患者集中排队,并可减少院内交叉感染的机会。

患者如确需去三级医院就诊,建议在看病前通过医院官方网站、12320 卫生热线等正规渠道了解相关信息,对医院专业特色、科室分布、出诊信息等进行初步了解,做到心中有数,根据自身情况有针对性地选择预约挂号。

(2) 预约挂号的方法。

各地医院普遍使用的预约方式主要包括现场预约、电话预约、短信预约、网络预约和银医卡自助预约等。不同的挂号方式各有特色,患者可根据自身情况,合理选择预约挂号方式,分时段、按流程就诊。同时预约挂号成功的患者如不能按时就诊,应及时取消预约。

5. 就医注意事项

就医时需携带有效身份证件、既往病历及各项检查资料,如实陈述病情,严格遵从医嘱。

(1) 携带有效身份证件。

就医时(不包括急诊),必须携带有效身份证件实名挂号。有效身份证件包括:身份证、户口本、社保卡、驾驶证、护照、暂住证或军人证等。

(2) 携带病史资料。

病史资料是关于患者疾病诊疗情况的文件资料,是医务人员正确诊断和制订治疗方案不可缺少的重要依据。就医时携带完整的

既往病历及各项检查资料有助于医生更快、更准确地做出诊断,避免重复检查,节省时间和费用。

(3)保持良好沟通。

患者与医生的沟通,是医生了解病情的基本手段,也是医生进行诊疗的开始。患者与医生沟通的主要方式就是患者向医生陈述病情。看病时最好由患者本人陈述病情,如患者因特殊情况无法亲自陈述病情,应当由了解病情的家属代替陈述。在陈述病情时,要尽量如实、准确、全面地说明与疾病有关的问题,切勿夸大或隐瞒病情。

6.发热腹泻专诊

出现发热或腹泻症状,应当首先到医疗卫生机构专门设置的发热或肠道门诊就医。

(1)发热、腹泻。

发热俗称“发烧”,腹泻俗称“拉肚子”。发热和腹泻可能与多种急性传染性疾病有关。根据传染病防治相关法律法规的要求,医务人员会登记发热或腹泻患者的相关信息,患者应积极配合,提供真实有效的信息。发热患者就诊途中应佩戴口罩以做好个人呼吸道防护,尽量远离人群密集的地方。

(2)发热、肠道(腹泻)门诊。

发热、肠道(腹泻)门诊是医院专门用于排查传染病疑似病例、治疗相应疾病的专用诊室。患者在出现发热或腹泻症状后,应及时到正规医院的发热、肠道(腹泻)门诊就诊,排查急性传染病发生的可能性,以免将疾病传染给他人。

7.正确拨打热线

紧急情况拨打120急救电话,咨询医疗卫生信息可拨打12320卫生热线。

(1) 120急救电话。

“120”是全国统一的急救电话号码,服务对象是灾害事故和急危重症患者,24小时有专人接听。一旦在医院外发生急危重症和意外伤害需紧急医疗救助时,应立刻拨打120急救电话。拨打电话时,切勿惊慌,应保持镇静、听清问话、明确回答、说话清晰简练,要在接听人员挂断电话以后再放下话筒,以确保急救人员获得急救所需的全部信息。

(2) 12320卫生热线。

“12320”卫生热线是24小时免费咨询热线,目前已在全国绝大多数省份开通,可为患者提供就医指导、咨询、预约诊疗、投诉、举报、建议、表扬、戒烟干预和心理援助等服务。

8. 文明有序就医

文明有序就医,严格遵守医疗机构的相关规定,共同维护良好的就医环境。

(1) 文明就医。

医院是公共场所,患者在享受权利的同时也应履行相应的义务,共同维护文明有序的就医环境。患者及其陪护人员应自觉遵守门诊、住院、探视等有关规定,充分尊重医务人员,支持配合其诊疗工作,遵从医嘱。

(2) 维护就医环境。

在挂号、就诊、收费、取药、检查、乘坐电梯时要有秩序排队、文明礼让。不要大声喧哗、随地吐痰,不要吸烟,不要擅闯医疗场所(诊室、检查室等),不要随意丢弃垃圾。

9. 参加医疗保险

参加适宜的医疗保险,了解保障内容,减轻疾病带来的经济负担。

(1) 参加适宜医疗保险。

我国已经建立起包括城镇职工基本医疗保险制度、新型农村合作医疗制度和城镇居民基本医疗保险制度在内的三大医疗保险制度,初步构成了覆盖全体国民的医疗保险体系。提倡城镇居民参加基本医疗保险,农村居民参加新型农村合作医疗保险,可有效减轻与疾病相关的经济负担。

(2) 医疗保险的好处。

基本医疗保险和新型农村合作医疗是政府提供的基本社会保障,其根本目的是减轻人民群众的医疗负担,实现医疗卫生服务的公平,保障人民群众的健康。基本医疗保险和新型农村合作医疗的相应保险条款和权益可咨询当地医疗保险机构。

(3) 城镇职工基本医疗保险制度。

为补偿劳动者因疾病风险造成的经济损失而建立的一项社会保险制度。通过用人单位和个人缴费,建立医疗保险基金,参保人员患病就诊发生医疗费用后,由医疗保险经办机构给予一定的经济补偿。

(4) 新型农村合作医疗制度。

由政府组织、引导、支持,农民自愿参加,个人、集体和政府多方筹资,以大病统筹为主的农村医疗互助共济制度。

(5) 城镇居民基本医疗保险制度。

城镇居民基本医疗保险制度是面向不属于城镇职工基本医疗保险制度覆盖范围的中小学阶段的学生(包括职业高中、中专、技校学生)、少年儿童和其他非从业城镇居民的一项保险制度。以家庭缴费为主,政府给予适当补助,重点保障城镇非从业居民的大病医疗需求。参保居民按规定缴纳基本医疗保险费,享受相应的医疗保险待遇。

10. 理性对待医学

医学所能解决的健康问题是有限的,公众应当正确理解医学的局限性,理性对待诊疗结果。

(1) 医学不是万能的。

随着科学技术的不断发展,医学取得了长足的进步,已经成为一门相对完备和精细的自然学科。然而,人体是一个十分复杂的有机体,人们对它的认识还远未到达终点,有相当一部分疾病的病因尚未完全清楚,因而也就无法完全治愈。

(2) 患者自身很重要。

疾病的发生发展是由个体生活方式、遗传、环境(自然环境与社会环境)等多种因素所导致的,其治疗不仅仅是医院和医生的事情。患者自身的健康素养、自我管理的能力以及对相关医学知识的了解往往更加重要。

(3) 理性对待诊疗结果

患者及家属在就诊过程中,应遵从医嘱,积极配合治疗,正确理解医疗技术的局限性和不确定性,理性对待诊疗结果,不要盲目地把疾病引发的不良后果简单归咎于医护人员的责任心不够和技术水平不高。如果对诊疗结果有异议,或者认为医护人员有过失,应通过正当渠道或法律手段解决,不能采取扰乱医疗秩序或伤害医护人员的违法行为。

(二)

常见疾病早识别

CHANGJIANJIBING ZAOSHIBIE

1. 婴幼儿常见疾病

(1) 小儿腹泻。

或称腹泻病,是一组由多病原、多因素引起的以大便次数增多和大便性状改变为特点的消化道综合征,是我国婴幼儿最常见的疾病之一。6个月至2岁婴幼儿发病率高,1岁以内约占半数,是造成小儿营养不良、生长发育障碍的主要原因之一。

①病因:肠道内感染可由病毒、细菌、真菌、寄生虫引起,以病毒和细菌多见,尤其是轮状病毒;肠道外感染有时亦可产生腹泻症状,如患中耳炎、上呼吸道感染、肺炎、泌尿系感染、皮肤感染或急性传染病时,可由于发热、感染原释放的毒素、抗生素治疗等作用而并发腹泻。同时,饮食和气候因素也可以引起腹泻。喂养不当如饮食量不当、突然改变食物品种、过早喂给大量淀粉或脂肪类食品;对牛奶或大豆(豆浆)过敏而引起的腹泻;肠道对糖的消化吸收不良而引起的腹泻。天气过热消化液分泌减少或由于口渴饮奶过多都可能诱发消化功能紊乱导致腹泻;腹部受凉使肠蠕动增加也可引起腹泻。

②临床表现:连续病程在2周以内的腹泻为急性腹泻,病程2周至2个月为迁延性腹泻,慢性腹泻的病程为2个月以上。

急性腹泻:A.轻型:起病可急可缓,以胃肠道症状为主,食欲不振,偶有溢乳或呕吐,大便次数增多,但每次大便量不多,稀薄或带水,呈黄色或黄绿色,有酸味,常见白色或黄白色奶瓣和泡沫。无脱水及全身中毒症状,多在数日内痊愈。B.重型:常急性起病,也可由轻型逐渐加重、转变而来,除有较重的胃肠道症状外,还有较明显的脱水、电解质紊乱和全身感染中毒症状,如发热、精神烦躁或萎靡、嗜睡,甚至昏迷、休克。

迁延性、慢性腹泻:以急性腹泻未彻底治疗或治疗不当、迁延不愈最为常见。人工喂养、营养不良小儿患病率高。

(2)急性上呼吸道感染。

系由各种病原引起的上呼吸道炎症,简称上感,俗称“感冒”,是小儿最常见的疾病。该病主要侵犯鼻、鼻咽和咽部,如上呼吸道某一部炎症特别突出,如急性鼻炎、急性咽炎、急性扁桃体炎等。急性上呼吸道感染主要用于上呼吸道局部感染定位并不确切者。

①病因:各种病毒和细菌均可引起,但90%以上为病毒,而病毒感染后可继发细菌感染。婴幼儿时期由于上呼吸道的解剖和免疫特点而易患该病。维生素D、维生素A、锌或铁缺乏,护理不当、气候改变和环境差都易发生反复上呼吸道感染或使病程迁延。

②临床表现:婴幼儿起病急,以发热、烦躁不安、头痛、全身不适、乏力等全身症状为主,以鼻塞、流涕、喷嚏、干咳、咽部不适和咽痛等局部症状较轻。体温可高达39~40℃,热程2天至3天,甚至1周左右,起病1至2天,可因高热引起惊厥。部分患儿有食欲不振、呕吐、腹泻、腹痛等消化道症状。

(3)营养性维生素D缺乏性佝偻病。

是由于儿童体内维生素D不足使钙、磷代谢紊乱,产生的一种以骨骼病变为特征的全身慢性营养性疾病。婴幼儿,特别是生长快、户外活动少的小婴儿是发生营养性维生素D缺乏性佝偻病的高

危人群。

①病因:母亲妊娠期严重营养不良、慢性腹泻、维生素D摄入不足,以及早产、双胞胎等可使婴儿体内的维生素D储存不足;婴幼儿长期过多地留在室内活动,引起日照不足使内源性维生素D生成不足;婴幼儿处于生长发育关键期,生长发育所需的维生素D增多;天然食物中含维生素D少,导致食物补充不足;胃肠道或肝胆疾病影响维生素D的吸收等。

②临床表现:该病早期以易激怒、烦闹、枕脱、汗多刺激头皮而摇头等症状为主,无骨骼病变;早期维生素D缺乏的婴儿未经治疗,持续加重,则会出现钙、磷代谢失常的典型骨骼改变:6个月以内婴儿以颅骨改变为主,前凶边较软,颅骨薄;若发展至7~8个月,则变成“方盒样”即方头头型(从上向下看),头围也较正常增大;1岁左右的小儿可见到胸廓畸形,胸骨和邻近的软骨向前突起,形成“鸡胸样”畸形。因骨质软化与肌肉关节松弛,小儿开始站立与行走后双下肢负重,可出现股骨、胫骨、腓骨弯曲,形成严重膝内翻(“O”型腿)或膝外翻(“X”型腿)。

(4)营养性缺铁性贫血。

是由于体内铁缺乏导致血红蛋白合成减少所致,是小儿最常见的一种贫血,以婴幼儿发病率最高,严重危害小儿健康,是我国重点防治的小儿常见病之一。

①病因:早产、双胞胎或多胎、胎儿失血和孕母严重缺铁等都可使胎儿先天储铁不足;婴幼儿期生长发育较快,对铁的需求量也增多;食物搭配不合理可影响铁的吸收;慢性腹泻不仅会影响铁的吸收,而且会增加铁的排泄;钩虫病等疾病会导致身体慢性失血而引起缺铁。

②临床表现:一般表现为皮肤黏膜逐渐苍白,以口唇、口腔黏膜、甲床较为明显,可能会伴有口唇、眼结膜、甲床苍白,肝、脾和淋

巴结轻度肿大等体征;常有食欲减退、消化不良,严重时出现吸收不良综合征等消化系统症状;烦躁不安或精神不振,注意力不集中,理解力下降或智力减退;免疫功能低下常易合并感染。

2. 青少年常见疾病

青少年正处在生长发育期,对环境的适应能力以及对某些致病微生物的免疫能力较差,容易感染某些常见病和传染病。

(1) 近视。

是指眼睛只能看清近处而看不清远处的现象。近视是眼在调节松弛状态下,平行光线经眼的屈光系统屈折后聚焦在视网膜前方,视网膜上只能形成弥散光圈,因此看不清远处目标。

①病因:近视眼主要有遗传、发育和环境等因素引起。遗传因素以高度近视更为明显,遗传近视的患者患病年龄较早;发育因素是由于眼轴发育过度所致,因婴儿眼球较小,故均系远视,但随着年龄的增长,眼轴也逐渐加长,至青春期方发育正常,如发育过度,则会引发近视眼;环境因素主要包括用眼过度、照明条件不佳、书写阅读姿势不正确、营养不良等。

②预防:因近视眼的发生和发展与近距离工作学习的关系非常密切,因此应把重点放在合理安排生活作息,减轻学习负担,增强学生体质,改善学习和培养良好的用眼卫生习惯,同时,要保证充足睡眠,劳逸结合,平衡饮食,合理营养,并注意预防各种异常刺激及危险因素。

(2) 龋齿。

龋齿是含糖食物(特别是蔗糖)进入口腔后,在牙菌斑内经致病菌的作用,发酵产酸,这些酸(主要是乳酸)从牙面结构薄弱的地方侵入,溶解破坏牙的无机物而产生的。

①病因:龋齿的发生及好发部位与食物是否容易滞留有密切关

系,牙齿表面一些不易得到清洁,细菌、食物残屑易于滞留的场所,菌斑积聚较多,均易导致龋齿的发生。

②预防:减少或消除菌斑,改变口腔环境,创造清洁条件是防龋的重要环节,最实际有效的办法是刷牙和漱口;减少或控制饮食中的糖;增强牙齿的抗龋性,主要是通过氟化法增加牙齿中的氟素,特别是改变釉质表面或表面的结构,增强其抗龋性。同时,应注意青少年的饮食习惯,按时增加各种辅食,多吃粗糙、硬质和含纤维质的食物,对牙面有磨擦洁净的作用。

(3) 青春期肥胖。

青春期肥胖是指青少年身体脂肪过多蓄积造成体重超标的现象。一般体重超标10%为超重,超20%为轻度肥胖,超30%为中度肥胖,超50%为重度肥胖。个别青少年因骨骼坚硬、肌肉发达而超重不算肥胖。

①病因:造成青春期肥胖的原因主要是遗传及内分泌紊乱、摄入的热量超过了自身消耗热量及体力活动不足等引起。

②预防:肥胖青少年常常一活动就感到心慌气短,甚至由于氧耗量和心输出量增加,出现头晕、头痛和血压增高等现象。预防青春期肥胖首先要加强对青少年学生的健康教育,强调进食要适中,避免过多摄入动物脂肪和甜食;同时要合理安排休息时间,积极参加体育活动和体力劳动;最后提醒大家千万不要用饥饿疗法减肥,以免影响青春期正常生长发育。

(4) 脊柱弯曲异常。

脊柱弯曲异常是青少年中常见的一种姿势缺陷。它不仅影响人的体态,影响内脏器官的正常功能,而且由于脊柱的弹性降低,在学习时易出现疲劳现象。脊柱弯曲异常包括脊柱侧弯,脊柱后凸(即驼背)、脊柱前凸及直背等。

①病因:造成脊柱弯曲异常的主要原因包括姿势不正、缺乏体

育活动和体力劳动、营养不良和疾病等。如学校课桌过高可使身体长期偏于一侧,使脊柱两侧的肌肉和韧带功能失调而形成脊柱侧凸,课桌过低可使脊柱后凸而形成驼背,同时,若不注意正确的读写姿势,时间久了也会引起脊柱弯曲异常;适当地参加体育运动和体力劳动,在平衡脊柱两侧的肌肉中起着重要的作用;缺乏维生素D和钙会使骨质松软,肌肉松弛无力,则可能造成佝偻病性驼背;患有脊柱结核、骨盆倾斜等都可引起驼背或侧弯。

(2)预防:学生的脊柱弯曲异常大部分是习惯性的,可以通过体育活动纠正不良姿势恢复正常。如果任其发展,脊柱肌肉的紧张度明显不同,会造成一侧肌肉萎缩,另一侧肌肉弯缩隆起,这就是固定性侧弯。预防脊柱弯曲异常应注意端正坐、立、行姿势,并加强体育锻炼。

3. 中老年人常见疾病

(1)高血压。

患病率随着年龄增长而增加,且高血压又是引起老年人冠心病、脑血栓病、心力衰竭、中风的主要原因。早期多有头昏、眩晕、头痛、失眠、耳鸣、烦躁、精神不集中、易疲劳、手指麻木、肌肉酸痛等症状,但也有无任何临床症状的。因此,定期监测血压,积极预防、早期诊断并开展治疗对于增进健康、延长寿命可起到积极作用。早期血压仅暂时升高,若不及时治疗,会随病程进展,连累各脏器受损,若能得到及时、规范的治疗,几乎能与正常血压者享有同等寿命,并且不影响生活质量。

(2)糖尿病。

糖尿病是一种由多种原因引起的综合病症,其共同点是胰岛素不足或相对不足。糖尿病随着年龄增长其发病率亦增加。最典型的临床表现为“三多一少”,是指多尿、多饮、多食和体重减轻;可伴

有皮肤瘙痒(尤其外阴瘙痒)、视力模糊症状,但也有许多患者无任何临床症状。因此,应定期检查血糖,积极防止诱发因素,如肥胖、精神刺激、长期进食过量、体力活动减少等,降低糖尿病及其并发症的发生。

(3)冠心病。

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,也称缺血性心脏病,是由于冠状动脉粥样硬化使血管腔狭窄或阻塞,或伴有痉挛而引起的心肌缺血缺氧性心脏病。心前区疼痛或沉闷是冠心病的典型症状,进而出现心绞痛、心肌梗死、心律失常和心力衰竭等症状。心肌缺血的程度和范围越严重,发作越频繁,其发生梗死和猝死的可能性越大,心肌梗死后患者猝死的危险性增加。坚持严格规范治疗,改善冠脉病变和心肌缺血可以延长寿命,提高生活质量。

(4)骨质疏松症。

骨质疏松症是以骨量减少、骨的微观结构退化为特征,致骨的脆性增加以及易于发生骨折的一种全身性骨骼疾病。主要特征是骨矿物质含量低下、骨结构破坏、骨强度降低、易发生骨折。疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的特征性表现,而骨折是骨质疏松症的严重后果,常是部分骨质疏松症患者的首发症状和就诊原因,而许多骨质疏松症患者在疾病早期常无明显的感觉。因此,老年人应定期测量身体骨密度,同时应增加维生素D和钙的摄入量,适当加强活动,以防止骨质丢失和增加骨量。

(三)

正确看待健康体检结论

ZHENGQUEKANDAI JIANKANGTJIANJIELUN

随着人们生活水平的提高、保健意识的增强,健康体检逐渐成为一种社会时尚。健康体检是对人体健康状况的检测和评估,是以健康为中心的身体检查,即在身体尚未出现明显疾病时,对身体进行的全面检查。其目的是对疾病进行提前预防、早期发现、及时诊断、积极治疗。

健康体检是对一个人健康状况的一次普通筛查,有时受某些因素的影响,检查结果可能不是实际情况的真实反映,如有些健康指标敏感性很高,有些指标常处在动态之中,而体检检测到的只是一个瞬间数值。因此要正确地、科学地、客观地去看待体检结论。

1. 别轻视体检结论

体检结论,是对受检者健康状况的概括和总结,是医生根据各科体检结果,经过综合分析得出的结论并有相应的健康处方指导,对纠正不良生活习惯、预防和治疗疾病有重要的指导意义。有些受检者对体检过程较为重视,却忽视了体检结论,没有仔细阅读和认真实施,使健康体检失去了意义。

2. “正常”不一定就是健康

其实,体检结论所指的“正常”,仅说明这次检查项目所代表的

身体功能处于“允许范围”，并不表示身体功能是“最佳状态”。而且常规的健康体检只是一个初检，一些常见病可以被发现，比如，尿常规可以发现肾脏方面的疾病；测量血压、验血和胸透能及时发现高血压、乙肝、肺部等疾病。但对于一些较复杂的病，常规的健康体检就无能为力了。

3. 偏离“参考值”不必太紧张

体检结论中，某些指标偏离“参考值”并不代表就是有异常，因为很多疾病的诊断需要结合病史、查体、辅助检查等内容综合判断，并不是全靠辅助检查完成的。例如，肿瘤标记物升高不一定意味着患有肿瘤，它在临床上只是一个参考指标，有时也可以用来评估治疗效果。对于没有肿瘤的人，有一些炎症或其他疾病时，肿瘤标志物也可升高。

(四)

正确阅读各类检验报告

ZHENGQUEYUEDU GELEIJIANYANBAOGAO

为了避免出现依靠自己仅一次的体检结果盲目下结论的不科学现象发生,或出现任何问题能及时调整做进一步诊断和治疗,将疾病发展趋势控制在萌芽状态。因此,正确读懂您自己的体检报告很重要。

健康体检项目一般包括内科、外科常规检查,血常规、尿常规、肝功能、乙肝两对半、肾功能、血糖、血脂、肿瘤标志物、胸片、心电图、B超(肝、胆、脾、胰、双肾)、乳腺、妇科检查等。各项体检结果正常是指各指标在正常参考范围内,但并不能说明身体处于绝对健康状态下,当数据超出或低于正常参考值范围时,还要结合其他检查结果、既往病史以及个人生活方式等因素综合分析,必要时应到正规医院相关科室接受进一步检查。

以下列举体检报告中一些符号的含义

1. 体检报告中“阳性”或“+”和“阴性”或“-”两类标识的意义

当要表明被检物质有或无时,即为定性检验的结果,一般用“+”表示阳性;用“-”表示阴性。“阳性”或“+”可以提示或代表“检查结果异常”。例如:尿蛋白“阳性”或“+”,表明尿液中可以检测出蛋白,尿中有蛋白常见于肾脏疾病、心力衰竭、发热性疾病和泌尿系统感染

等,即检验结果异常,需引起足够的重视。但是也有例外,如乙肝表面抗体(缩写为HbsAb或抗-HBs)是一种保护性抗体,可中和乙肝病毒,抵御再次感染。若乙肝“两对半”检验结果为表面抗体“阳性”或“+”,表明身体里有抗体可以防止乙肝病毒的侵害。

2. 体检报告中其他符号的意义

当要表明被检物质的多少时,即为定量检验的结果,通常用“具体数值”的形式报告,并附有结果的正常参考值范围,但相同检查项目不同医院、不同方法检测所使用的正常参考值范围可能会有差异。一般用“HI gH、H”或“↑”等表示“数值高于正常”;用“LOW、L”或“↓”等表示“数值低于正常”。一般情况下,超出正常参考值范围都可能属于异常,应给以足够重视,必要时请遵从医嘱做进一步检查。

对于异常的检验结果,除了上述的表示方法外,有些报告中还会用特殊的字体或符号(如“*”或“!”)给予着重指出,以提示大家注意。

健康回眸

1. 科学就医就是要树立预防为主的健康理念,合理利用医疗卫生资源(公共卫生服务、诊疗服务、疾病预防保健和医疗保险等资源),掌握分级诊疗、预约挂号等基本原则和方法,选择正规且适合自己病情的医疗卫生机构,按流程就诊,与医生良好沟通,在诊治过程中遵从医嘱,遵守医疗机构的各项规定,正确理解医学的局限性等。

2. 健康体检是指通过医学手段和方法对受检者进行身体检查,了解健康状况,及早发现影响健康的高风险因素及潜在的疾病隐患,达到预防和早期治疗的目的。

参考文献

[1]中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会.2013年中国居民健康素养监测报告[R].北京:中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会,2014.

[2]赵鲁平.守望健康[M].成都:四川大学出版社,2012.

[3][日]铃木隆雄.健康有标准[M].周永利,等,译.青岛:青岛出版社,2012.

[4]李艳芳.远离亚健康:专家谈生活方式与健康[M].北京:中国社会出版社,2009.

[5]杨秉辉.健康·生命基石[M].上海:上海三联书店,2006.

[6]白书忠,武留信.健康管理师:健康体验分册[M].北京:人民卫生出版社,2014.[正确的参考文献格式]

[7]谢华真.儿童健商[M].加拿大健商企业有限公司,译.北京:中国社会出版社,2009.

[8]庄思岳.提高自己的健商[J].今日浙江,2014,(24):55.

[9]金德初,汤毓华.现代社会与心理平衡[M].福建:福建科学技术出版社,1988.

[10]中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会.中国居民营养与慢性病状况报告(2015)[R].北京:国家卫生计生委,

2015.

[11]中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会. 慢性病防治核心信息[R]. 北京:国家卫生计生委,2012.

[12]中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会. 中国居民膳食指南营养素参考摄入量(2013版)[R]. 北京:国家卫生计生委,2013.

[13]中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会. 中国居民膳食指南(2016版)[R]. 北京:国家卫生计生委,2016.

[14]佚名.《癌症通讯》:科学家发现吸烟引起肺癌关键炎症因子[J]. 现代生物医学进展,2015,15(21):4202-4202.

[15]苏浩,王卉,谢敏豪. 体力活动不足的判断标准探讨[J]. 中国运动医学杂志, 2013,32(2):179-181.

[16] 黄东源. 导致心理疾病的十大原因[J]. 心理咨询师, 2013,12(4):26-27.

[17]佚名. 工作压力大也会使血脂升高[J]. 生活与健康, 2014(6):5-5.

[18]张亢,郭文静. 德研究称工作压力大或增加糖尿病患病风险[J]. 老年健康,2014(10): 5-5.

[19]王育学. 亚健康:2世纪健康新概念[M]. 南昌:江西科学技术出版社,2002.

[20]中华中医药学会. 亚健康中医临床指南[M]. 北京:中国中医药出版社, 2006.

[21]张江华,刘昆,王景新,等. 生活方式与健康长寿相关性研究——文登长寿之乡百位健康长寿老人流行病学调查[J]. 临床荟萃, 2012, 27(12):1083-1085.

[22]谢敏. 烟酒结伴 危害不容忽视[J]. 医药保健杂志, 2008(6):34-35.

- [23]梁慧轩.现代生活的健康隐患:网瘾、肥胖、食品安全、污染——友邦保险发布2013年健康生活指数报告[J].上海保险,2014(1):30、32.
- [24]夏本立.关注现代生活方式病[M].北京:人民军医出版社,2010.
- [25]张俊涛.现代人健康十大红色预警[M].上海:上海科学技术出版社,2010.
- [26]唐为成.神经衰弱的临床症状和治疗方法[J].医学信息旬刊,2011,24(8):3608-3609.
- [27]彭焱,李建明.神经症的研究进展[J].中国健康心理学杂志,2008,16(6):701-705
- [28]王连榜.心脑血管病的早期信号与预防[J].心血管病防治知识,2010(1):48-49.
- [29]常玉英.注意胃肠那些有病信号[J].家庭医药,2013(12):14-14.
- [30]刘振国,万赢.警惕帕金森病的早期信号[J].开心老年,2014(4):54-54.
- [31]乔卫东.8种常见疾病的早期信号[J].中国健康月刊,2007(8):45-45.
- [32]于珺美.营养学基础(第二版)[M].北京:科学出版社,2008.
- [33]张金梅.营养与膳食[M].北京:高等教育出版社,2004.
- [34]蔡东联.实用营养学:(第2版)[M].北京:人民卫生出版社,2005.
- [35]葛可佑.中国营养师培训教材[M].北京:人民卫生出版社,2005.

[36]倪世美. 中医食疗学[M]. 北京:中国中医药出版社, 2009.

[37]顾奎勤. 家庭药膳[M]. 北京:中医古籍出版社, 2007.

[38]黄俊, 赵千骏. 食品营养与安全[M]. 北京:中国轻工业出版社, 2009.

[39]中国营养学会. 中国居民膳食指南 2016: 科普版[M]. 北京:人民卫生出版社, 2016.

[40]张伟旗, 王勇. 健康从心开始: 成人心理健康浅析[M]. 北京:国家行政学院出版社, 2012.

[41]于东辉. 健康, 从心开始[M]. 北京:中信出版社, 2004.

[42]陆裕财. 我在美国讲中老年健康[M]. 上海:上海交通大学出版社, 2013.

[43]郭念锋. 心理咨询师(基础知识)[M]. 北京:民族出版社, 2012.

[44]项坤三, 纪立农, 向红丁, 等. 中华医学会糖尿病学分会关于代谢综合征的建议[J]. 中国糖尿病杂志, 2004, 12(3): 156-161.

[45]黄盛新, 刘语嫣. 慢性疲劳综合征及其运动保健处方临床研究[J]. 中国美容医学杂志, 2010, 19(s3): 68-69.

[46]王正珍, 周誉. 运动、体力活动与慢性疾病预防[J]. 武汉体育学院学报, 2013, 47(11): 69-75.

[47]马春建. 浅议老年人适宜健身方案的选择[J]. 河南科技学院学报(自然科学版), 2006, 34(4): 121-123.

[48]杨春玲, 冯晶军, 袁玮, 王振华. 一对一健康管理对改善亚健康人群患慢性病风险性的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2010, 16(9): 4-6.

[49]陈建勋, 马良才“健康管理”的理念和实践[J]. 健康管

理,2012(7):9-9.

[50]计惠民.健康管理基本理论概述[J].白求恩中医学院学报,2010,08(5):354-356.

[51]陈霄,杨志敏.健康管理的研究进展与展望[J].医学信息学杂志,2010,31(4):1-5.

[52]白书忠.健康管理医学服务内涵与实践[C]//贵州省医学会健康管理学分会成立大会暨首届学术年会资料汇编.2010:321-325.

[53]傅华,李光耀.健康自我管理手册[M].上海:复旦大学出版社,2009.

[54]张冬妮,刘永军,李文源.老年人自我健康管理综合策略研究进展[J].护理学报,2013,20(6A):25-27.

[55]纪京平,吕文娟.自我健康管理的个性化信息支持服务探究[J].医学信息学杂志,2010,31(4):11-13.

[56]王培玉,刘爱萍.常见慢性病的健康管理[C]//年会.2007:97-97.

[57]范纯武.常见慢性病的健康管理(一)[J].中国水电医学,2010(4)224-245.

[58]白雪琴,平昭,赵润栓,时敬宇,郭晔炳.常见慢性病患病率调查及健康管理方案研究[J].中国医疗前沿,2011,06(23):82-83.

[59]郝秀丽.老年慢阻肺自我管理的健康指导[J].中国实用医药,2010,5(14):229-230.

[60]张士靖,杜建.健康信息素养应成为中国公众健康素养促进的关键点[J].医学信息学杂志,2010,31(2):45-49.

[61]聂雪琼,李英华,李莉,龚相刚,陶茂萱.中国居民健康信息素养水平及其影响因素[J].中国健康教育,2015(2):120-

124.

[62]王辅之,罗爱静,谢文照.我国居民健康信息素养内涵及培养策略[J].中华医学图书情报杂志,2013,22(8):13-17.

[63]陈可冀.实用中西医结合内科学[M].北京:北京医科大学,中国协和医科大学联合出版社,1998.

[64]马冠生.专家解读——《学龄儿童膳食指南(2016)》核心信息[J].中国食物与营养,2017,23(1)F0002.

[65]黄承钰,吕晓华.特殊人群营养[M].北京:人民卫生出版社,2009.

[66]周信文.实用中医推拿学[J].上海:上海科学技术出版社,2002.

[67]余顺年,马履中,郭宗和.中医推拿手法运动学与动力学特征分析[J].山东理工大学学报(自然科学版),2005,19(3):82-85.

[68]门志涛,张宏.中医推拿舒筋作用机制研究[J].按摩与康复医学,2008,24(3):10-14.

[69]中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会,关于开展健康中国行——2014年度科学就医主题宣传教育活动的通知[EB/OL].(2014-09-11)[2016-03-20].<http://www.moh.gov.cn/xcs/s3581/201409/15d9ac0d928f46a6a835f85d84afb838.sht> mL.

[70]中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会,科学就医健康教育核心信息及释义.[EB/OL].(2014-11-06)[2016-03-20].<http://www.moh.gov.cn/zhuz/kejy/201411/fa3dcdb9fe7c470f94a4b9607b15c8f6.sht> mL.

[71]张廷杰,徐俊波.社区常见慢性病常规防治手册:心脑血管疾病分册(便携本)[M].四川:天地出版社,2010.

目 录

C O N T E N T S



一、健康面面观

- (一)健康知多少 /004
- (二)健康四要素 /007
- (三)健康素养 /014
- (四)所谓“健商” /015



二、远离健康杀手

- (一)慢性病高危是祸首 /020
- (二)高危因素的甄别 /027
- (三)读懂健康红绿灯 /029



三、生活方式与健康

- (一)现代生活方式中的健康隐患 /038
- (二)现代生活方式病 /042
- (三)疲劳、神经衰弱及神经官能症 /045



四、健康膳食调养

- (一)膳食金字塔 /054
- (二)膳食平衡技巧 /057
- (二)常见病膳食调养 /060



五、健康从“心”开始

- (一)心理健康是基石 /073
- (二)心理问题与心身疾病 /077
- (三)心理调适策略 /081



六、健康在于运动

- (一)生命在于运动 /088
- (二)高危因素的甄别 /093
- (三)有氧运动保健康 /099
- (四)科学运动方案 /104



七、健康管理从自身做起

- (一)健康管理那些事儿 /114
- (二)自我健康管理概况 /117
- (三)慢性病自我健康管理 /120
- (四)健康信息素养——公众健康素养促进的关键点 /126



八、实用家庭保健法

- (一)家庭医学基础知识 /132
- (二)特殊人群家庭保健 /140
- (三)常用家庭按摩术 /159



九、科学就医早知道

(一)科学就医核心信息及释义 /190

(二)常见疾病早识别 /198

(三)正确看待健康体检结论 /205

(四)正确阅读各类检验报告 /207

参考文献 /217