

<<快乐保健一点通>>

图书基本信息

书名：<<快乐保健一点通>>

13位ISBN编号：9787807635598

10位ISBN编号：7807635592

出版时间：2010-12

出版时间：广西科学技术出版社

作者：米山公启

页数：170

译者：陈慧

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<快乐保健一点通>>

### 内容概要

身为一位医生，我真诚的希望每一个人都学会如何进行自我健康管理，谨以此书，献给——  
虽然尝试过很多健康方法，但是鲜有成效的你  
身体稍微有些不舒服，不想去医院而想自我调理的你  
想要掌握处理身体突发状况知识的你  
想要知道一些简单易行适用于全家人的日常保健知识的你  
希望这本书可以帮助你澄清一切健康迷思，学会如何真正的管理自己和家人的健康！

<<快乐保健一点通>>

作者简介

米山公启

神经内科医学博士，曾担任圣玛丽亚医科大学第二内科副教授。

在进行临床医疗的同时，米山博士还撰写了大量的医疗论文、大众保健图书，并多次受邀在日本各地进行演讲、参加电视及广播节目。

书籍目录

第一章 这些时候该这样办——就医前的自我治疗

烫伤之后

迅速用流动的冷水冲10分钟使伤口冷却

摔伤之后

用自来水清洗伤口

撞了头之后

第一时间确认意识是否清醒

骨折之后

将骨折的部位固定在高于心脏的位置

流鼻血时

用手指捏住鼻根部10分钟

感冒

告诉你医生不感冒的原因

普通感冒与流行性感动的区别

突然晕倒

以最快的速度进行心脏起搏

突发性口齿不清

如果是发生在起床时，问题就严重了

不能直线行走

可能是小脑发生病变

头痛

不同的头痛，不同的处理

胃疼

也许并不单单是胃的问题

睡眠不足

“睡眠债”要逐步还清

没有精神，感到抑郁

持续一段时间没有改善，就必须寻求医生的帮助

适当使用药物，给自己的心加油

头晕目眩

检查看看是否有其他症状

手麻、发抖

可能隐藏着某种疾病

身体水肿

脚水肿，代表甲状腺激素水平异常

眼睛出现问题

干眼症

结膜炎、麦粒肿

眼皮跳

眼白（巩膜）发黄

口腔问题

口角炎、口腔炎

舌头疼

牙龈出血

喉咙出现问题

## <<快乐保健一点通>>

吞咽困难

总是觉得口渴

身体发痒

脸色发红

泌尿问题

尿频、尿失禁

皮肤问题

斑点

粉刺

头发问题

脱发

体重问题

体重骤减或骤增

怀疑患上痴呆症

总是忘记东西

痴呆症自我检测

痴呆症的药物治疗

### 第二章 家庭必备保健常识——不知道你就亏大啦

血液的流动根本就不存在黏稠或是顺畅的说法

与其相信表象还不如做规范的血液检查

只有碱性食物才有利身体健康的观点是错的

饮食平衡，营养才能平衡

不要迷信保健品

保健品只能作为治疗的辅助

“早起有益健康”也是因人而异

每个人都有适合自己的睡眠量

过度使用氧吧和活氧舱会让身体“生锈”

过量纯氧根本不能消除疲劳，反而会加速身体老化

学会真正的排毒

重要的是防止毒素的堆积

代谢综合征的危害

管住嘴，迈开腿，轻松减掉内脏脂肪

总感觉身体不太好的时候

让医生也很困惑的自主神经失调

早期发现癌症的检查

PET也不是万能的

聪明的就诊方法

学会配合医生

不知道去医院该挂什么科的时候

首先到内科就诊

### 第三章 让大脑运动起来——保持大脑年轻的方法

大人也能玩的填色游戏

一心四用地做饭

闭上眼睛，享受美食

靠手的触感猜出硬币的面值

略宽松的日程表会令你更有创造性

养成随时做笔记的习惯

## <<快乐保健一点通>>

- 改变上下班路径
- 去没有去过的地方
- 喝一杯让大脑放松的危地马拉咖啡
- 寻找新的兴趣，体验新生事物
- 笑对人生
- 多和外界交流，充分运转大脑
- 锻炼头脑的棋类游戏
- 来点健脑点心
- 轮流做不同的运动
- 进行适当的日光浴

### 第四章 服药需谨慎——你需要知道的药物知识

- 是药三分毒
- 弄清药物的优缺点
- 与医生沟通自己想服用的药物
- 按时正确服药
- 请在医生的指导下服用中药
- 服药期间，需要注意这些事
- 有些药擅自停药会带来危险
- 用温开水服药
- 那些烦人的病，这些药物能治
- 让胃灼热消失的药
- 抗抑郁药物也能治头痛
- “三驾马车”治带状疱疹
- 一个月解决指甲癣，长出新生指甲
- 丙型肝炎的最新治疗
- 治疗前列腺癌的有效药物
- 能够安全治疗哮喘的药物
- 有效治疗ED的药物
- 学会利用安眠药提升睡眠质量

### 第五章 看懂体检报告之后——你该这样做

- 体检出现异常后，该这样办
- 多多注意自己的血脂
- 爱护自己的肝脏
- 关注自己的血糖值
- 定期检测容易变化的尿酸值
- 胃或大肠发现了息肉后，要区别对待
- 心电图有异常不一定是心脏病
- 其他偏高的检查值
- 超声波检查和核磁共振成像

### 第六章 吃出健康来——医生也推荐的饮食方法

- 轻松减肥的诀窍
- 根据身体状况来选择饮食
- 定一个容易达到的减肥目标很必要
- 要想不老多吃鱼
- 体内蛋白质充足才能永葆青春
- 适量喝酒，不要伤肝
- 健康喝酒的方法

<<快乐保健一点通>>

正确喝水才有益健康  
这样喝水最健康  
现代人必备的“快餐营养学”  
一点巧心思，快餐也能有营养

## 章节摘录

第一章 这些时候该这样办——就医前的自我治疗 烫伤之后 迅速用流动的冷水冲10分钟使伤口冷却 烧伤的严重程度是取决于皮肤的烧伤面积及烧伤深度，但那是去医院之后医生才能判定的。

如果只是不小心碰到熨斗或是烧热的平底煎锅，或是被炸东西的热油溅到手，这个时候我们自己可以采取一些急救措施，首先要让烫伤部位进行充分的冷却。

在被烫伤之后，最重要的事情就是用流动的自来水冲洗伤口，使伤口充分冷却。冲刷时间保持在10~15分钟为宜。

要注意哦，如果只冲洗几分钟时间的话，那么情况可能反而会变得更加严重！所以要用冷水冲洗伤口直到疼痛感消失。

或者在去医院之前，先用纱布包裹住伤口。

如果是吃了过烫的食物而烫到嘴，可以用冰水来漱口，会在一定程度上减轻烫伤症状。

严重的烫伤，一般都是会被送到医院外科接受治疗；但如果只是一些轻微的烫伤，内科医生也是可以处理的。

另外还有一个需要牢记的常识：水疱要在消毒之后才能戳破。在去医院处理前尽量不把它弄破。

因为它可以起保护膜的作用，保护被烫伤的皮肤。

摔伤之后 用自来水清洗伤口 人们都有这么一个常识：摔伤之后要将伤口消毒，再用纱布将伤口包好。

但是现在，日本整形外科医生夏井睦又倡导了一种新的处理方法。

在受伤之后，用自来水仔细地将伤口洗净，不用让伤口干燥，让伤口保持潮湿状态，将伤口遮住即可。

如果将伤口用纱布包扎，那么伤口分泌出来的液体就会被纱布吸收，伤口变得干燥，纱布也会贴住伤口。

每次将纱布揭下的时候，伤口受到感染的可能性就会增加。

而且，原先的治疗方法需要较长的时间来操作，可能会耽误最佳治疗时间，使伤口留下疤痕。

另外，消毒液对于身体细胞来说也是有危害的，可能会破坏受伤部分的部分细胞。

在大规模的调查研究中也发现，盲目地对伤口进行消毒其实是没有什么好处的。

弄湿伤口也不会加速伤口的恶化，有研究表明，在腹部手术进行72小时之后洗澡的话，反而有利于减轻炎症。

如果受伤了，首先用自来水将伤口冲洗干净，再在伤口上贴上创可贴进行止血。

不再出血之后就可以把创可贴撕下了。

当需要干活时，你可以在伤口处敷上一层保鲜膜（保鲜膜大小比伤口稍大即可），在保鲜膜上再用纱布及绷带将其固定即可。

创可贴在药店里就可以买到，使用起来简单方便。

但是，如果是伤口较深，受伤比较严重时，就需要第一时间到医院进行治疗。

撞了头之后 第一时间确认意识是否清醒 摔倒时头部受到重创或是头猛地撞到柱子，这个时候你就需要关心你的脑袋了。

民间有个说法：撞了头之后，只要头上起了包就没事。

其实，要是你认同这种说法反而表示你“真是被撞晕了”。

因为这种说法是没有任何医学根据的。

如果当事者撞伤倒地，旁人首先要大声地呼喊他的名字，确认他意识是否清醒。

如果当事者呼吸困难、呕吐、痉挛甚至失去意识，就要立即叫救护车！

如果当事者有意识，但是叫了名字后没有半点反应，也需要立刻把患者带到医院。

光是用肉眼从头的上部看很难判断出脑内的情况，这个时候，需要接受电子计算机断层扫描（简称CT）或是核磁共振成像检查（简称MRI）。



## &lt;&lt;快乐保健一点通&gt;&gt;

如果头部有出血的现象，可以压住患处止血。

若是感觉头骨有内陷，就要立即到脑外科或神经外科就诊！

假如当事者意识清楚，呼吸顺畅，没有什么明显的异常症状，也不要疏忽大意。

受伤当日最好不要洗澡，安静地躺一躺。

因为很多时候头部被撞当日不会出现症状，而第二天会突然发生异状。

还有一种情况，有的患者当天在医院检查并没有问题，但是几天之后却突发脑出血。

因此，以防万一，建议当事者在头部撞伤三天之后到医院进行复检。

骨折之后 将骨折的部位固定在高于心脏的位置 骨折分为开放性骨折和闭合性骨折两种。

开放性骨折是指骨折处皮肤破损，骨头与外界相通的骨折。

而闭合性骨折是指骨头内部折断，但骨折处皮肤完好的骨折。

由于开放性骨折处的伤口可能会被感染，所以不仅要骨折处进行治疗，还要防止出现并发症。

但是，当出现骨折时，首要的是保持镇静，不要慌慌张张，手足无措。

在去医院接受医生的诊断之前，可以先自己做些就医前处理。

骨折之后，要避免伤处的骨头活动，需要保持骨折处处于固定状态。

因此，可以看看附近有没有夹板或是吊挂绷带这类的东西，将出现骨折的胳膊或腿部固定好。

如果有条件的话，把骨折处固定在高于心脏的部位，这样能够防止患部出现肿胀。

再用冰或是冷敷布敷在骨折处，能有效地减轻疼痛感。

光从表面症状是无法判断一个人是否出现骨折，有时肋骨骨折患者自身都很难察觉出现了骨折。

因此，受伤后经过简单固定，立即到外科去接受治疗。

流鼻血时 用手指捏住鼻根部10分钟 如果孩子流鼻血了，家长首先要保持镇定。

当看到血滴滴答答地流个不停，你可能会觉得问题很严重，但是实际情况并没有你想象的那么糟糕。

鼻子出血一般都是血管较多的鼻腔处出血，基本上不会有鼻深部出血的情况发生。

但是，如果是鼻深部出血的话，那问题可就严重得多了，这时应该立刻去医院就诊。

当鼻子出血时，首先用手指用力地捏住鼻根部，按住10分钟左右。

基本上，出血都会停止了。

如果血液倒流到喉咙里去，让孩子不要咽进去，而是把血吐出来。

整个过程中，需要一直用指头捏住鼻根，不到10分钟千万不要松手。

如果反复地按压一小会又松开确认有没有止血，这样反而会没有效果。

用冰袋冰敷鼻子，或是把面纸揉成团塞住鼻子，或者是仰面睡，其实对止血都没有多大的帮助。

捏住鼻根直到出血停止才是较好的处理方法。

如果捏住鼻根10分钟之后还是没能使出血停止的话，建议立即前往医院的耳鼻喉科就诊。

第二章 家庭必备保健常识——不知道你就亏大了 只有碱性食物才有利身体健康的观点是错的 饮食平衡，营养才能平衡 人体的内环境呈弱碱性，其pH值（氢离子浓度）都是相当严格地被控制在一定范围内的，但是在患重病呼吸困难的时候，体内血液中的pH值就会发生变化。

现在人们有这样的误解：只要控制摄入肉类等酸性食品，用蔬菜等碱性食物来替代，就能拥有健康的碱性体质。

但是，人体并不是那么简单的。

所谓的碱性食品，是指被消化后能够产生碱性化合物的食物。

比如说，酸味的原料——柠檬酸等有机酸以及咸梅干，在食品状态下呈酸性。

但是一旦被消化后，其pH值就变成碱性了。

这是因为在人体内，磷、氯、硫等元素呈酸性，而像钠、钾、镁等元素呈碱性，是酸性还是碱性，是根据各类元素的多少来判断的。

因此，从以上的定义来看，单纯地把食物分类为酸性和碱性，可以说是毫无意义的。

“只有碱性食物才对身体好或是酸性食物对身体不好”，这种观点从营养学角度来看，本来就是不对的。

不要迷信保健品 保健品只能作为治疗的辅助 很多人一看到电视、报纸或杂志上介绍新鲜的保健食品，就会盲目地去跟风。

## &lt;&lt;快乐保健一点通&gt;&gt;

其实像这样那样的保健品很有可能只是一种流行罢了，有时一年之内就会消失。

对于这个问题，很多医生的态度是：那些所谓的保健食品有时不但不能对身体起到很好的治疗，反而可能会对身体产生危害。

药物是在严谨的科学理论上被开发的。

它还需要通过严格的临床试验，在保证其使用的安全性和效果后才会作为医学药品投入使用的。

药物的研制过程，往往需要花费大量的时间和经费。

药品都是在长期的疗效验证及统计处理中证明该药没有副作用之后，才被认可，才会被允许投入到治疗中。

但是，很多所谓的保健品并没有像药品一样经过一个严谨的试验及临床试用过程。

保健品大都是通过动物实验或只是根据一般经验而制成的。

不仅服用量只有个大概的标准，而且疗效也很难保证。

用保健食品去与医学药品的疗效做比较，这本身就没有什么可比性。

即使像维生素A或维生素E这类脂溶性维生素，是人体必需的营养素，如果摄入过多都会有副作用。

因此，不要盲目地服用保健品，从饮食中补充所缺营养元素才是最健康的方法。

当然，并不是说所有的保健品都没有效果，只是在服用之前，一定要自己先调查清楚，而不是盲目跟风，随意服用。

“早起有益健康”也是因人而异 每个人都有适合自己的睡眠量 “晚上9点睡觉，5点起床工作” “早上5点起床给孩子做便当，之后再到处散步”，像这样利用早晨的时间来做事情的生活方式被很多人所重视所推崇。

如果本身生物钟是符合早睡早起的人选择这种生活节奏，坚持下去是一件好事。

但是，从医学角度上来看，违背自身生物钟勉强早起的话肯定对身体是没有好处的。

那些每天都工作到深夜、平时就被慢性睡眠不足困扰的人，为了消除疲劳恢复精神，一定要确保充足的睡眠时间。

虽说必要的睡眠时间因人而异，不能一概而论，但是一般来说，一天的平均睡眠时间应该要达到7个小时。

是否应该早起除了跟个人自身的睡眠量有关，还跟个人的身体状况有关。

比方说，脑卒中患者在冬天的早晨，特别容易出现在寒冷的浴室或是厕所因突发血压上升晕倒。

这是非常危险的。

所以，医生常常建议脑卒中患者每天不宜过早起床。

另外，周末早晨进行高尔夫、跑步等运动时出现猝死的案例也不少见。

通常都是因为平日长时间的高负荷工作使得体内疲劳积聚，而到了周末也早起进行激烈运动，导致心跳加快，给身体带来巨大负担。

因此，为了健康着想，每一个人应该根据自己的生物钟安排自己起床的时间，而不是一味地强调早起。

这样才能保证足够的睡眠，才对身体有益。

老人最好不要在清晨进行运动，容易增加心脏负担。

如果实在觉得起床之后没有事做，想利用运动打发时间，也应该注意几个方面。

一是起床时不宜动作过急，二是进行一些不是太激烈的运动，像慢步走这类运动比较合适。

还有就是睡眠过多会打乱生活节奏，同样是不可取的。

第三章 让大脑运动起来——保持大脑年轻的方法 大人也能玩的填色游戏 画画能增强人的创造力，锻炼人的头脑。

虽然不是人人都有天赋成为大画家，但是人人都可以玩填色游戏。

本来用于开发孩子智力的填色游戏同样也能锻炼大人的头脑。

因为在选取合适的颜色时会使用与听觉、语言中枢和感情信息处理相关的脑部颞叶；而思考该怎么填涂的时候又会用到与思考记忆等精神活动相关的额叶；在填涂过程中，将自己的作品与样本对照时，还能刺激与视觉中枢相关的顶叶。

## &lt;&lt;快乐保健一点通&gt;&gt;

可以说，虽然看似简单的填色游戏，但是可以充分刺激人的脑部。当然，这是在填涂者并不是机械地将白纸胡乱涂满颜色的前提下。

每个人都可以在填涂游戏中既锻炼大脑又充分地享受着色的乐趣。

用来着色的材料有很多种，彩色铅笔、水彩笔、蜡笔等，我们可以根据画的不同主题选择不同材质的笔。

还可以不参照样本的颜色，而根据自己的想法、喜好来上色。

这样做可以使自己更加开动脑筋，激发大脑活力。

更重要的一点，不要三分钟热度，要保持兴趣持续下去！

一心四用地做饭 你想不到吧，做饭也能锻炼大脑哦。

但是，若只是做平时闭着眼睛都能完成的菜肴，那么是一点效果都没有。

要想活化大脑，就需要经常挑战新菜式。

因为给予大脑新的刺激，才能促使大脑活动起来。

做饭的时候，可以先找好素材，然后思考怎样利用这些素材来做出美味的食物，而不仅仅只是照着菜谱下料。

而且开始下厨前，肯定还会思考一下先后顺序，这时就会刺激大脑额叶。

当你一边切着菜，一边又要照看锅里煮着的食物时，大脑就会充分地动起来哦。

要是你还能一心四用的话，那么你的大脑一定会是开足了马力来应对这一切。

如果做了饭只是自己吃，那么在锻炼大脑各个区域上还是会有些小缺陷噢，因为大脑是喜欢甜言蜜语的。

当给家人做饭，被夸奖时，你肯定会觉得很快乐。

这样就会刺激大脑中的快感中枢，从而让你觉得很兴奋，研究新菜式的热情也会越来越高涨。

闭上眼睛，享受美食 眼睛能给我们传递很多的信息。

如果把吃过的食物再次放到眼前，大脑就会调出之前的记忆，让当时的味道和感觉浮现出来。

如果偶尔蒙住眼睛，而用味觉、嗅觉和触觉享受美食的话，就又可以激活大脑哦。

因为当不能通过视觉接受外界信息时，味觉、嗅觉、触觉都能被充分地利用起来，平时比较少刺激到的大脑里的区域也能够得到锻炼把做好的饭菜摆在桌上，蒙上眼睛，然后，尝试着用筷子去夹食物。

用筷子去夹食物的时候根据触感先判断夹到的是什么食物；接着把食物放入嘴里品尝味道和口感，然后判断是什么。

是不是会感到很好玩很刺激呀？

这种新鲜的体验同样会让大脑感觉到刺激，使它充满活力。

但是，在这个过程中，也要注意保护自己，以免被过烫的食物烫伤。

毕竟当你看不到时，对很多事情不能迅速做出判断。

靠手的触感猜出硬币的面值 平时，如果想要从钱包里拿出5角钱或者1角钱的硬币，很多人都习惯一边看着一边翻找。

从现在开始，让我们把眼睛传递来的信息屏蔽，尝试通过手的触感来区分硬币吧。

通常而言，人都是通过视觉观察物体的立体形状来区分不同物体，如果放弃视觉而改用手的感觉来辨别东西的话，大脑里负责触觉的这一区域就会被调动，因为它要处理那些手的感觉传递回来的信息。

因为正常人都习惯于用视觉收集信息，所以平日里我们的触觉大多都是处于沉睡的状态。

那么，利用平时很少使用的感觉，无疑会让大脑沉睡的部分活跃起来。

在口袋里面放入5角钱和1角钱的硬币各一枚，然后闭上眼睛，把手伸进口袋，快速地判断出哪个是1角钱，哪个是5角吧。

这两枚硬币，大小是有区别的。

用肉眼一看，很容易就区分出来，但是当你仅靠着手的触觉去区分时，你就会发现似乎变成了一件很困难的事情。

多做几次这样的练习吧，唤醒手指尖微妙的感觉，让平时沉睡的触感活动起来吧。

## &lt;&lt;快乐保健一点通&gt;&gt;

略宽松的日程表会令你更有创造性 很多人会将计划排得满满的，好像这样自己就变成工作达人了。

其实，这样做是有危险的。

虽然说接手很多工作是一件好事，但是事实上如果按照记事本上的计划来做事的话，那么你所有的时间就只是花在工作上了。

也就是说，陷入了一个被工作强迫工作的状态。

生活被计划所支配，失去了自主性。

而新的主意或想法只有在大脑空闲的时候才会浮出脑海。

因此当有了新工作或者新企划方案的时候，为了能够想出新鲜的设想，一定要保持按照自己的意志来行动的意识。

如果没有思考的时间，你的大脑就只剩下固有的回路，会让你的思维进入定式，你的生活与行为也将会被模式化。

所以，要让自己拥有空闲的时间来让大脑产生新的设想。

并且，如果前半段的时间被固定了，那么很有可能会影响到后半段的时间。

所以，请把你的日程表排得宽松一点吧。

第四章 服药需谨慎——你需要知道的药物知识 是药三分毒 弄清药物的优缺点 不管什么药物，对于身体来说都是异物。

在所有正规药品的说明书上，你都会发现上面罗列着详细的副作用。

所谓副作用，就是该药品起到治疗效果的同时，也会给身体带来一些不针对疾病的问题。

有些副作用只是会让患者觉得有略微的不适，譬如肠胃问题，停药之后就会自然消失；有的副作用则会比较严重，要特别注意。

而服用药物之后会不会出现说明书上提示的副作用，则是视个人体质而定的。

如果某一种药品副作用发生率比较低，比如说临床试验证明每十万人中只有一人会出现副作用。

那么对于很多人来说，服用该药品就是比较安全的，既对病情有帮助，又不会引起其他问题。

有些患者会因为惧怕药物的副作用而拒绝服药，其实这也是没有必要的。

随着医药技术的发展，新技术新剂型的出现，很多药物的副作用发生概率已经很小了。

而且医生也会针对病人的情况开合适的药物，很多时候，药物的副作用与自身的疗效相比，是微不足道的。

针对药物副作用的问题，市面上还出现一些健康食品，打着纯天然的招牌，号称对疾病有治疗效果且绝无副作用，但是实际上这是根本不可能的。

药物不是万能的，我们不能因为惧怕副作用而在生病时不服用药物，也不能只看到疗效而盲目地自行服药。

只有正确地理解药物的疗效和副作用，才能正确地利用药物保持身体健康。

与医生沟通自己想服用的药物 在现代医疗过程中，患者自主提出意向的现象越来越多。

虽然现在还有的医生听到患者询问药品名称时会显得不耐烦，但是你仍然可以大胆地向医生提出：“我在书上看到有这种药好像还不错，不知道适不适合我的病情。

” 虽然这样的要求有时会让医生不高兴，但是如果在治疗过程中不能建立一个像这样的沟通交流，那么这根本就不能算是真正的医疗，如果医生发牢骚拒绝回答，那么建议更换医生。

因为医疗的原则，就是在患者理解该医疗手法的基础上进行治疗。

很多国家出于降低国民医疗成本的目的，都会对本国医院所使用的基本药物进行一个规定，但是一些药物只是满足基础医疗的药物。

不同疾病的治疗中，肯定还会用到非基本药物。

对于患者来说，使用非基本药物时，详细向医生咨询这种做法肯定是没有错的。

这样，医生可以更加了解患者的情况，负责任的医生也会更认真地向你推荐适合的药品。

按时正确服药 医生所处方的药物，很多都要求是在饭后服用。

所谓饭后是指吃过饭30分钟之后。

饭后30分钟，食物基本上已经被消化掉了，这个时候肠胃的吸收也是比较缓慢的。

## &lt;&lt;快乐保健一点通&gt;&gt;

选用这个时候服用药物，可以让药物平缓地发挥作用。

也有的药物是饭前和餐间服用的。

饭前是指吃饭前30分钟。

一些药物如治疗糖尿病、治疗胃溃疡的，如果不在饭前服用的话就无法起到作用。

餐间是指饭后2小时之后。

在两顿饭之间的这个时段，肠胃对药物的吸收，基本上不会受胃液分泌以及食物成分的影响。

一些需要排除以上因素影响的药物，可以发挥出最佳的效果。

药物一定要按照医生指导的方法进行服用才能有效果。

有的人有时会“因为没有吃饭，所以药也不吃了”。

这种做法很不好，有些药物偶尔忘记服用，对治疗疾病影响不大；而有些药物即使少服用一次，都有可能对患者的身体造成影响，譬如治疗高血压的药物、治疗糖尿病的药物、抗凝血药物等。

据了解，有百分之五十的患者经常会忘记服药或者没有按照正确的方法服药。

有的药物持续效用时间能达到12~24小时之间，如果你实在没有办法按时服药的话，那么可以和医生商量一下，让医生处方能够配合自己生活习惯的药物。

请在医生的指导下服用中药 很多人认为中药制剂是采用纯天然的药物，会在身体里慢慢地发挥效用，所以是没有副作用的。

但是别忘了，“中药”里也有个“药”字，即使是用植物根茎花叶制成的中药，对于身体来说，也是属于外来的异物。

与其说“中药有副作用”，倒不如说“中药也不是完全没有副作用的”来得更为贴切。

每一种中药材都会有自己的疗效，相应地自然也会带来一些人们不需要的效果。

譬如甘草有保钠排钾的功效，要是长期大量服用就会出现低钾血症、血压上升、水肿等现象；麻黄在起到兴奋作用的同时也会有心悸、血压上升等现象。

如果只是自行判断自己的病情，然后想当然地去购买中药服用的话，可能会出现无法预料的副作用。

所以，当想服用中药治疗疾病时，你还是需要先去专业的中医师或是中药店的坐堂医师处进行诊断后，由医师开处方药。

如果正在服用西药的同时，又自己擅自服用中药的话，可能会由于中西药疗效相互叠加或削减，导致出现中毒或疾病久治不愈。

因此，这种做法是很危险很不可取的。

如果你想要中西医并用地进行治疗的话，一定要事先跟主治医生商量，听听主治医生的意见。

服药期间，需要注意这些事 医生开的药什么时候可以停？

这个问题有时很难判定，很多时候就算是医生也不能在一开始就给个明确的期限。

现在的情况都是患者自己感觉差不多好了就能停药。

但这只是普通疾病的情况，有一些慢性病什么时候停药则不能根据患者自己的感觉来判定，需要遵照医嘱。

？

降压药 如果只是自己感觉好多了，就自行停止服用降压药，是很容易发生危险的。

有时病人自己感觉血压高带来的症状已经消失，并不意味着血压已经被控制在合适范围内，而仅仅是不处于过高水平。

如果这时就停药，那么血压很容易就又会过高。

当血压稳定下来之后，患者仍然需要持续服药，这样才能保证血压不会出现频繁的波动，真正降至合适的范围，对你病情的治疗是很有好处的。

如果血压高却不服用降压药，将病情放任不管的话，可能会因脑内血管出现问题而导致中风或是心脏血管的问题导致心肌梗死。

只有遵照医嘱按时服用降压药物，将过高的血压降下来并且保持，才能大大降低上述病症的发病率。

偶尔一两次忘记服降压药，血压不会一下子就回升到以前过高的状态，最多是感觉到微微头晕而已。

## &lt;&lt;快乐保健一点通&gt;&gt;

因此，有的人就会不再服药或不按时服药，这些做法都是非常危险的。

由于血压过高是诱发很多心脑血管疾病的因素，患者必须认真管理好血压，才能让自己远离各种疾病。

血压稳定之后可以适当地减少降压药的剂量或者更换降压药的种类。

现在有些药物的降压效果可以持续24小时，这样能够减少患者服药的次数。

？

**降血脂药物** 高脂血症是指血液中的脂类（胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白）异常增多的病症。

在一开始，通过减轻体重、进行饮食疗法和生活习惯改变，可以改善过高的血脂水平。

当饮食运动疗法都无法控制时，医生才会采取药物治疗。

进行药物治疗之后，患者就要定时进行血液检查来判断血脂情况是否有所改善。

当血脂水平降到正常范围并持续一段时间后，医生会同意患者暂时停药，过2~3个月之后再次进行血液检查，如果各项指标还是很正常的话，那么就可以真正停止用药。

现在很多高脂血症患者都是因为生活习惯的原因造成血脂升高，而高脂血症药物是没办法改变患者的生活习惯的。

因此，如果患者自己不改变生活习惯，患者的血脂会在停药之后再次回升，导致很多患者还要继续服药。

**第五章 看懂体检报告之后——你该这样做** 体检出现异常后，该这样办 多多注意自己的血脂 代谢综合症的恐怖之处就在于它有诱发脑梗死或是心肌梗死的危险，特别是胆固醇值是很多人都在意的问题。

日本大规模调查显示，胆固醇值为4.65~7.24mmol/L的时候由心脏病引起的死亡率没有变化。

但是，这只是死亡率的问题，并不是说只要在7.24mmol/L之内就是安全的。

一般胆固醇值在5.20~5.69mmol/L间，才算是健康的，在这个范围内人体不容易患病。

但是，很多研究论文表示，最佳胆固醇值还是小于在5.20mmol/L。

保持这一值内，会在一定程度上降低心肌梗死的发病率。

HDL胆固醇值在1.04mmol/L以上的话，心脏病等发病率会降低。

但是，血液中的甘油三酯过多，或是有糖尿病或其他危险因素存在的时候，动脉硬化可能会发生恶化。

不仅是要对疾病进行治疗，平时就要注意管理各项基准值，将各项数值维持在一个较低的水平。

另外，控制食物摄入会降低胆固醇值，但是要注意，坚持一时是谁都可以做到的，但是要长期坚持下去是很不容易的事情。

与胆固醇一样，甘油三酯值也备受关注。

除了血糖值之外，最受食物影响的就是甘油三酯了。

血液中甘油三酯值高的话，就会被认定为高血脂的一种。

但是血液中的甘油三酯值很容易受食物影响，测量值经常会超过2.26mmol/L。

胆固醇值在饭前很难测量，但是甘油三酯由于受食物影响很严重，所以在测量甘油三酯值之前要保持12小时的空腹状态。

不然的话是无法测出正确的数值的。

**爱护自己的肝脏** 肝脏功能值出现异常，就是提醒你肝脏可能出现了问题。

在肝脏功能检查中有两个数值是为人所熟知的，即谷草转氨酶（AST）和谷丙转氨酶（ALT）。

如果这两个数值高的话，那就说明肝脏细胞破损，肝脏内所含酶流入到血液中了。

急性肝炎的话，这些数值可能会达到几百甚至是几千。

数值越大说明肝脏细胞破损得越多，这个时候除了肝脏出现重症之外，还会引起一系列的症状。

在健康诊断等中 -谷氨酰转移酶（GGT）值很高的话，基本可以直接断定肝脏出现问题。

这一数值与AST、ALT不同，该数值受酒精分解酶的影响，酒精分解酶开始作用的话，GGT值也会增高，并不能说明就会直接对肝脏产生危害。

正常GGT值一般是在60U/L前后。

但是经常喝酒的人会比一般人要高，可能会达到100U/L左右。

## &lt;&lt;快乐保健一点通&gt;&gt;

有意思的是，每天喝一点酒的人并不会太高，相反平时不喝酒的女性只喝一点点GGT值都会变高。

另外，在服用抗痉挛药物和糖尿病药物的时候，该数值也会上升。

GGT异常高的时候，一般怀疑是患上了胆囊炎或胆管病。

但是由于其他的肝脏功能值也会经常上升，所以仅仅看GGT这一个数值是不能确诊是哪一种疾病的。

空腹的时候血糖值高的话就会怀疑是糖尿病。

6.1mmol/L以上的话为高血糖状态，6.1~6.9mmol/L之间的话就被称为是糖尿病预备军了。

7.0mmol/L以上的话，那么是糖尿病的可能性就很高了。

另外，吃过饭之后血糖值也会上升，但只要低于11.1mmol/L就没有什么问题。

有时候，使用药物也会对血糖值产生影响，糖皮质激素药、甲状腺激素药以及噻嗪类利尿药（降压药）、抗痉挛药、钙拮抗药（降压药）、抗精神病药等，都会促使血糖值升高。

另一方面，有些药物或行为也有可能使血糖值变低。

服用受体阻断药、饮酒、胃部手术、激烈运动之后测量血糖值的话，一般都会偏低。

糖尿病指标“HbA1c”也会受维生素C、阿司匹林以及酒精的影响，如果摄入过多上述物品的话，HbA1c也会随之增高。

定期检测容易变化的尿酸值 血液中的尿酸值超过416  $\mu\text{mol/L}$ 的话就会被诊断为痛风（高尿酸血症）。

该病症多是由于暴饮暴食或是压力过大、酒精摄入过多等原因引起的。

一般尿酸值超过535  $\mu\text{mol/L}$ 以上的话就需要进行药物治疗了。

如果放任不管的话会导致肾脏出现问题。

痛风发作的时候，患部就算是被微风轻轻拂过也会非常痛。

痛风最常出现在脚趾的大拇指根部。

一旦发作，患处会疼痛并红肿，有时连路都走不了。

但是并不是说尿酸值高都会引起痛风，发生症状的概率大概占高尿酸人群的10%。

尿酸值的变化是很强烈的，它受很多因素的影响。

过度的运动，肥胖，酒精摄入过多等都会导致尿酸值变高，在不同的时段再次测量是很重要的。

大概每三个月做一次测量，定期地管理自己的身体吧。

第六章 吃出健康来——医生也推荐的饮食方法 轻松减肥的诀窍 根据身体状况来选择饮食 各项研究表明，吃得过多会缩减寿命。

如果想要长寿，那么每餐都只吃七八分饱最合适。

少吃并不代表不吃，毕竟人要生存就得吃东西。

人体缺乏必要的营养也会生病，生病后为了恢复健康也需要通过饮食来补充营养。

在过去物质缺乏的年代，因为营养不良的情况比较普遍，所以总是提倡要多吃，这样身体才有力气，才会健康。

但现在是物质丰富的年代，大多数人都已经不再被饥饿所困扰，反而因吃得太多而出现健康问题。

暴饮暴食会给肠胃带来巨大的负担，往往会让人觉得食欲不振。

因为营养过量摄入也会让大脑感觉到不适而对身体发出“不要再吃了”的警告。

比如说，人感冒时通常都会不想吃东西，可是“多吃些才能快些康复”的旧观念往往会让人仍旧勉强自己吃很多东西。

其实，这样做反而会减缓身体恢复的速度。

身体恢复之后自然而然就会有食欲，所以生病时出现1~2天的食欲缺乏不必太过担心。

每个人所需要摄入的营养量也会因为个人体质不同而有所不同。

比如说，一个家庭里饮食相同的兄弟，却有可能出现有人需要额外补充某些营养的情况。

因为对营养的吸收能力是由个人体质所决定的。

譬如是否抽烟、是否吃早饭这些生活习惯，也是因人而异的。

这样不同的人消耗的营养当然也会不一样。

因此，营养均衡的膳食也是因人而异。

## &lt;&lt;快乐保健一点通&gt;&gt;

我们应该多多倾听“身体的声音”，总结出自己所需的营养结构，根据通行的营养摄入比例，调配出适合自己的均衡营养餐。

定一个容易达到的减肥目标很必要 肥胖会导致糖尿病、高血压、高脂血症等生活习惯病。因此，保持合适的体重是健康的根本。

但是，短期的疯狂减肥肯定会让体重反弹，既不能真正减肥又对身体有害。想要减肥的人，不要期望一蹴而就，一下子就瘦个5kg、10kg，这种目标既难达到又容易打击减肥的信心。

定一个自己容易达到的目标譬如3kg，会让你的减肥计划更快成功。不用总想着短时间内将好几年积攒下来的赘肉全都甩掉，其实只要今年的体重能比去年的有所减少就很好了。

只要能够继续坚持，你肯定能拥有一个健康又完美的身体。

很多人都是因为应酬过多而长胖的。

那么不得不在外就餐的人怎样才能把赘肉甩掉呢？

其实方法很简单，大家只要在晚饭上花些心思就可以了。

夜晚的时候，脂肪容易堆积，所以要将晚饭的主食减少至通常量的一半。

对于真心想减肥的人来说，这点应该下下狠心就可以做到的。

当身体消耗7200kcal的热量时，体重才能减轻1kg。

一碗饭的热量大概是200kcal，每天少摄入200kcal，积少成多，你就会在不知不觉中减掉1kg。

然后，再按照这个方法，减去2kg，3kg…… 晚餐少吃，不代表另两餐也得少吃。

午饭时可以自由选择你喜欢吃的东西，吃着自己喜欢的美食能够带来快乐的心情，才能让人有充沛的活力和持续的毅力去减肥，才能慢慢地减肥成功！

要想不老多吃鱼 体内蛋白质充足才能永葆青春 构成我们身体的最基本物质之一，是蛋白质，而构成蛋白质的最基本单位是氨基酸。

构成人体的氨基酸有20多种，其中有8种氨基酸是在人体内无法合成的，必须从食品中摄入。

而动物性蛋白质也就是肉类，富含这8种氨基酸。

根据所含氨基酸的种类和数量，蛋白质可以分为三类，其中一种叫完全蛋白质，又叫优质蛋白。

优质蛋白所含的必需氨基酸种类齐全，数量充足，彼此比例适当。

这一类蛋白质不但可以维持人体健康，还可以促进生长发育。

奶、蛋、鱼、肉中的蛋白质都属于完全蛋白质。

如果身体缺少蛋白质，免疫力就会下降，导致身体出现问题。

蛋白质还能安定精神，保持皮肤、头发、肝脏等器官的正常状态。

肉类中所含的脂质会增加体内性激素、抗压力激素、维生素D的分泌。

这些成分都是维持健康不可或缺的。

所以认为肉类对身体不好，完全不摄入肉类的人反而做了有损健康的事情。

营养学的研究显示，一个体重为50kg的人每日最低所需的蛋白质量为40g。

通过计算，平均每200g肉类中含有40g的蛋白质。

但是，怎样吃肉、吃什么肉就是我们需要注意的问题。

要是每天都吃一块200g的大肥肉，那的确是严重危害身体的健康，而且也容易罹患大肠癌。

我们需要摄入适量的肉，但避免吃太多经过煎烤的肉。

在日常饮食中，人们还可以多吃鱼肉，因为鱼肉中所含的脂肪大多为不饱和脂肪，不仅不易造成脂肪堆积，而且对心脑血管还有保护作用。

……



## <<快乐保健一点通>>

### 编辑推荐

你可以一边看着让你爆笑的四格漫画，一边轻松记住真正有益于自我健康管理知识。

《快乐保健一点通》将告诉你 1.这些时候该这么办——就医前的自我治疗 2.家庭必备保健常识——不知道你就亏大啦 3.让大脑运动起来——保持大脑年轻的方法 4.服药需谨慎——你需要知道的药物知识 5.看懂体检报告之后——你该这样做 6.吃出健康来——医生也推荐的饮食方法

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>