

家庭健康百科知识丛书

家庭

主 编 余传隆 蔡荣春

jiatingbaoliangyangshengbaik

保健养生 百科

jiatingbaoliangyangshengbaik



江苏科学技术出版社

家庭健康百科知识丛书

家庭

主 编 余传隆 蔡荣春
副 主 编 陈俊文 柳孝先

j i a t i n g b a o j i a n y a n g s h e n g b a i k e

保健养生 百科

j i a t i n g b a o j i a n y a n g s h e n g b a i k e



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健养生百科/余传隆等主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2000. 11

(家庭健康百科知识丛书)

ISBN 7-5345-3210-8

I. 家… II. 余… III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 46568 号

家庭健康百科知识丛书

家庭保健养生百科

主 编 余传隆 蔡荣春
责任编辑 徐 欣

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 丹阳教育印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 37
插 页 6
字 数 880 000
版 次 2001 年 1 月第 1 版
印 次 2001 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3210—8/R·550
定 价 58.00 元(精)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

家庭健康百科知识丛书

普及医疗卫生知识
提高全民健康水平

二千年八月二十日 吴阶平题



《家庭健康百科全书丛书》编辑出版委员会

□主任委员 周 谊

□副主任委员 胡明琇 张学良 余传隆
李 晨 周仲钺

□委 员 (按姓氏笔画排列)

王万治 李 晨 余传隆
周 谊 周仲钺 周骏远
郑 芝 胡明琇 张学良
赵德明 徐 欣 顾志伟
高明惠 翁国武 蔡 红
魏正清

□总 策 划 周 谊

本书编委名单

(按姓氏笔画排列)

王 平

王 伟

巴 丹

叶 平

叶 琛

冯 春

冯 润

刘 玲

朱义堂

朱达庆

向佐初

李文鹏

李亚清

李晓萍

李道林

杨先环

连祥卿

吴先娥

邱飞廉

余传隆

辛时林

沈邦华

张 颖

张爱国

单各委餘中

张梓乐

张揆一

陈波

陈俊文

陈振华

胡冰

罗治馨

金慰鄂

周浩礼

郑秀华

姜月香

姜瑛俐

胥东炜

秦惠基

郭铁成

程少波

鲁新华

谢一夫

雷春

雷云霞

蔡荣春

熊芝兰

潘德林

林柏亭

辛祥武

薛光

国发

内 容 提 要

本书是“家庭健康百科知识丛书”的第二部。全书以家庭为着眼点,介绍了从学龄前到青年和中老年各年龄层面的保健养生知识,既涉及到生理健康,又涉及到心理健康。由养生学、运动医学、营养卫生学专家和教育学、社会学专家共同编写。全书分为儿童少年保健、青年保健、中老年保健与养生、老年人社会生活四篇,最后设附录。内容翔实,取材广泛,通俗易懂,实用性强,适合广大家庭具有初中以上文化程度的成员阅读,对医疗保健人员也有实际参考价值。

做健康的主人

——策划人语

(代序)

随着社会经济的发展,人民生活水平的提高,“天增岁月人增寿”已经成为当代社会的发展趋势。我国人均寿命逐年提高就是明证。这是人类的福音,也是对今日医疗保健事业的新的挑战。“健康长寿,家庭幸福”是社会进步的重要标志,但是实现这个目标,既要有健康观念的转变,也要有医学模式的调整。健康不能只要求身体没有疾病,而且还要保持精神、心理、家庭以至社会各个方面都比较完美;健康的保证不只是依靠医疗组织的帮助,而且要大力加强自我保健的措施。而后者必须从家庭做起,从每个人做起,从普及医疗卫生知识做起,因为人的一生绝大部分时间是在家里度过的。生老病死,恋爱结婚,生儿育女,居家旅游,几乎每项生活内容都离不开健康知识的指导;人们在求医问药,维护健康,提高生活质量的过程中,都会遇到各种各样弄不明白的问题。因此出版一套针对性强、实用性高、通俗易懂而又查阅便捷的家庭健康百科的知识性丛书,就成了广大家庭成员的共同愿望。

我不是学医的,但作为渴求医学知识的读者,多年积累的这类图书不下两百种,自己身体不适,家里的人得了病,总要翻翻书,希

望获得知识,得到指导,以免小病面前大惊小怪,大病来了麻痹大意。即使没能治病,也长了不少防病、健身的学问。书籍是知识的宝库。不论过去还是现在,医学科普和实用技术图书中,都有不少佳作和上品。作为读者,开卷的愉悦是经常的。但是,不满足、不解渴的失望,也不时地困扰过我。这是因为 I 读过的——只能说是我读过的这类书,有的针对性、实用性不是很强,或者内容实用而通俗性又嫌不够,非专业人员难以读下去。书店里虽然新书不断上市,又深感零零散散,选不胜选,买不胜买……正是在这样的背景下,我向几位长期从事医药卫生图书出版的社长和总编辑提出了建议:要编一套以家庭为对象的百科性医学知识丛书。并从读者的角度提出了具体要求。他们既是医学专家,又是出版行家,我作为热心的读者,几个“皮匠”,几度长谈,包括《家庭医疗卫生百科》、《家庭保健养生百科》、《婚姻·家庭·育儿百科》三卷本的“家庭健康百科知识丛书”开始孕动了。为了写出一套真正受读者欢迎的书,我们确定了一系列的原则和要求。其中主要的有以下几个方面:

一是目的意义。面向社会大众,进入千家万户,普及医药卫生知识,提高全民的健康水平。

二是读者定位。具有初中以上文化水平的各类家庭成员,从青年夫妇到离退休老人,从普通老百姓到专家学者,凡对医学知识有

所渴求的人,都应作为本书的服务对象。

三是内容安排。这套书是一个系列,但应该是家庭常用资料的系列,是读者实用知识的系列,是能够作为普通家庭藏书的系列。各卷内容既有一定连贯性,又有相对的独立性、完整性,基本上能满足家庭成员日常查阅的需要。

西方一位哲学家阿兰·陈说,当我活到125岁时,如果这个世界仍充满暴力,社会环境日益退化,我会是一个极不快乐的老人,尽管我有一个健康的身体,尽管我的心脏仍在有力地跳动,但会显得沉重,因为长时间地目睹了人类所经受的各种苦难。可见,伦理道德,正义同情,爱情友谊等等各种社会健康的要素,都是人类健康所不可或缺的。也就是说,“大健康”的观念应该尽快建立起来。基于这样的认识,我们在保健、养生、婚姻、家庭等篇章中,注意安排了相关的内容。

四是编写风格。也许是出于编辑的职业习惯,但更多的是从读者使用的角度,我在编写上提出了更为严格的要求,甚至要求提高到编写风格来体现。除了一般普及读物所应注重的科学性、知识性外,特别强调要注意针对性——针对既定的读者层,选材和表述都要针对既定的读者,读者应该了解而且能够看得懂的写进去,医生才能掌握的不写或少写;要注意实用性——读者经常遇到的,包括求医问药,乃至怎样读化验单要写,医学的新知识和某些疑难病症只做适当介绍;读者需

要弄明白的要写清楚写具体,不要查了半天书,还是不知所以,还是找不到满意的答案。此外,叙述的通俗性,查阅的便捷性,知识的系统性、先进性,当然也是我们强调的要求。

几度寒暑,几多心血。从选题到成稿整整3年,书终于即将问世。这是100多位专家辛勤劳作的成果,其中也浸透了江苏科学技术出版社同志们的汗水。总体说来,作者们按照上述要求作出了自己的努力,但严格点说不是都达到了这些要求。我们期待读者和专家们指出不足,以便不断修订、逐步完善,使之真正成为可以走进千家万户的、读者欢迎喜欢的家庭健康百科。

健康的获得,健康水平的提高,不仅有赖于社会医疗设施的完善,白衣天使救死扶伤的奉献,更要靠全社会医药卫生知识的普及,人们自身保健意识的增强。说到底,靠人们自觉地去健康的主人。但愿这套书能给每个家庭、每位读者在缔造健康的人生道路上起到参谋、助手的作用。

最后,我要向作者们表示由衷的感谢,向吴阶平副委员长表示深深的敬意。

中国出版工作者协会副主席

科技出版工作委员会主任委员

中国编辑学会副会长



前言

自古以来,人们都有“长命百岁”、“永葆青春”的良好愿望。岁月不老,青春长驻,是人们的美好追求。随着社会的进步和人类物质文化生活水平的提高,人的寿命大大延长,这是人类的福音。但是,人类的健康也日益受到伴随工业化、现代化而产生的如环境污染、不良生活行为和新发现的传染病等各种因素的威胁。特别是随着人口结构的变化,老龄人口不断增长,各种老年疾病也在威胁着老年人的健康。

人类已经进入新千年,越来越多的人进一步意识到健康是人类最大的财富。为了健康,同疾病作斗争的方式不再固守于生病找医生吃药打针,而是从保健养生知识的学习入手,主动地预防疾病,科学地养生抗病,加强自我保健。世界卫生组织提出:“保健的目标和重点,要从延长寿命转移到改善生活质量上来。”因此,自我保健养生将是人类维护身体健康的主要途径。作为“家庭健康百科知识丛书”的第二部《家庭保健养生百科》,正是适应这样的需要同读者见面了。

保健养生方面的图书近年来出了不少,多数都是针对中老年,从中老年的健身、防病

方面传播了许多非常有益的知识。我们编写本书,一方面吸取了其他图书编写的经验,也突破了一些传统的写法,最主要的是基于以下一些认识,加大了保健养生的广度和深度。

1. 保健养生必须贯穿生命全过程

人从出生到老死,整个生命周期都需要保健养生。保健养生是贯穿生命全过程的。但是,人在不同年龄段,生理、心理是不同的,保健、养生的条件和方法也是不相同的。按照人的生理、心理来划分年龄段,一般可分为婴幼儿时期、儿童少年时期、青年时期和中老年时期。本书的内容便是对应这样的分期分别列篇介绍。考虑到婴幼儿保健是与育儿同时进行,而且要由年轻父母去完成,因而这部分内容放到“家庭健康百科知识丛书”第三部即《婚姻·家庭·育儿百科》中。

2. 要从全方位的角度认识保健养生的含义

一种含义是:人们进行保健养生,不单纯是从人的生理因素来考虑,而且还要从精神的即心理的因素和社会因素,包括儿童、青少年的品德情操、智力开发、不良行为的教育等,以及影响人类寿命的其他因素,诸如种族、国家、社会因素、环境因素、遗传因素、饮食营养因素、心理因素、生活方式因素、疾病因素、家庭因素、性别因素和职业因素等等来考虑。所以,我们把“学习与记忆”、“品德情操”、“智力开发”、“青年成才”以及“精神美德”等,分别编入“儿童少年保健”篇和“青年保健”篇中。另一

种含义是：如何提高生活质量，做到保健养生，保持健康长寿，不单是一个人的自身问题，而且是一个综合的社会问题。我们在编写这本书时提出这种新观点、新思路，目的是帮助人们更加完整地了解保健养生，提高保健养生的质量和水平。

本书共分为儿童少年保健、青年保健、中老年保健与养生、老年人社会生活四篇，重点在中老年保健与养生，最后是附录。全书内容翔实，通俗易懂，实用性强，适合初中以上文化程度的读者阅读，对医疗保健人员也有实际参考价值。

本书之所以能如期出版并与读者见面，除了编委会专家齐心协力、共同努力之外，还特别得到了中国版协科技出版委员会的悉心指导，使本书对读者的针对性更强，更加适合广大家庭的实际需要。我们希望，本书的出版能为加强全民健康教育和提高家庭健康水平尽一点绵薄之力；同时也希望，本书将以其科学实用的参考价值进入万千家庭，成为家庭经常查阅的工具书和馈赠亲友的礼品书。当然，如在使用中发现有不足之处，诚恳希冀广大读者不吝赐教，以便本书再版时修改、补充与完善。

余传隆 蔡荣春

凡 例

一、全书内容以条目形式表述,按内容归类设篇、章、节、条3~4个层次。篇内层次的序号用一、(一)、1表示。最后一层的阿拉伯数字即条目序号。个别内容较多的条目下设分条目,序号用带括号的阿拉伯数字,如(1)、(2)、(3)等。

二、全书设有总目、简目、详目三个目录。总目反映全书内容构成;简目列篇、章题名,后注详目页码;详目列出篇、章、节、条目名称,后注正文页码。

三、查阅时宜先查简目,找出章节所在详目页码,再通过详目查找具体条目。

春 荣 纂 劉 舒 余

总 目

做健康的主人——策划人语(代序)	1
前 言	5
凡 例	8
简 目	9
详 目	11
正 文	1
附 录	514
参考文献	519