

大專用書

醫學與保健（全）

楊慕慈編著



有 著 作 權
翻 印 必 究

出版登記證局版北市業字第八六二號

大 專 用 書

醫學與保健

著 作 者：楊 慕 慈

發 行 人：李 遠

編 輯 人：陳 榮 燦

發 行 所：中華電視股份有限公司

地 址：台北市光復南路 100 號

電 話：(○二) 二七七五六八五八

二七七五六八六〇

郵政劃撥：第 19573381 號 戶名：華視全球資訊網

定 價：新臺幣 210 元

電腦排版：慧明印刷企業有限公司

承 印 廠：久福事業有限公司

中華民國九十六年二月 二版



作者簡歷

楊慕慈

學歷：台灣師範大學教育博士

經歷：育達商學技術學院教務長、進修推廣部主任

敏惠醫護管理專科學校校長

國立台中護專副教授兼護理科主任

現職：育達商學技術學院副教授

94 學年度高中職社區化民意調查暨成效評估專案
計畫主持人



空中教學大專課程

醫學與保健電視廣播播授計劃表

播出週次	主 題	內 容	講次	頁次
一	第一章 概 論	第一節 醫學與保健的理念與重要性 一、理念的意義 二、醫學與保健的理念 三、醫學與保健理念的重要性	一	4
二		第二節 健康與疾病 一、什麼是健康？ 什麼是疾病？ 二、疾病的過去、現在與未來	二	10
三		第三節 醫學史話 一、中國醫學史 二、西方醫學史	三	26
		第四節 醫病關係 一、醫病關係的沿革 二、醫病關係的困擾 三、醫病關係的相關研究		39

2 醫學與保健

四	第二章 生長與發展	第一節 生理的發展 一、發展的階段 二、發展的特性 三、生理的發展	四	53
五		第二節 遺傳與疾病 一、基因與染色體 二、基因與食品 三、基因與疾病 四、生物科技新世紀	五	59
六		第三節 老化與疾病 一、老化的理論 二、老化的挑戰 三、老化的因應	六	73
七	第三章 壓力與適應	第一節 壓力與調適 一、發展的階段 二、壓力的起源 三、適應的意義、 方式與過程 四、人格與適應 五、壓力對生理及 心理的影響 六、如何面對壓力？ 七、結語	七	89

八	第三章 壓力與適應	第二節 A 型人格 一、A 型行為模式 二、改變A 型行為模式的健康輔導 三、結語	八	117
九	第四章 認識疼痛	第一節 疼痛的刺激源與疼痛的理論 一、化學性刺激 二、缺血性刺激 三、機械性刺激 四、溫度的刺激 五、心理因素的刺激	九	143
		第二節 頭痛（Headache） 一、頭痛的成因 二、頭痛的影響 三、頭痛的自我照護		146
十		第三節 胸痛（Chest Pain） 一、胸痛的原因 二、胸痛的影響 三、胸痛的自我照護	十	153

4 醫學與保健

十		第四節 腹痛 (Abdomen Pain) 一、腹痛的原因 二、腹痛的影響 三、腹痛的自我照護	十	157
		第五節 肌肉關節痛 (Myalgia & Arthralgia) 一、肌肉關節疼痛的原因 二、肌肉關節疼痛的影響 三、肌肉關節疼痛的自我照護		162
十一	第五章 出血 (Bleeding)	一、血液的組成與功能	十一	173
十二		二、常見出血的類別	十二	184
十三	第六章 便秘與腹瀉 (Constipation and Diarrhea)	一、便秘 (Constipation) 二、腹瀉 (Diarrhea)	十三	205
十四	第七章 發燒 (Fever)	一、發燒的原因 二、發燒對人體的影響 三、發燒的自我照護	十四	220

十五	第八章 肥胖與消瘦 (Obesity and Emaciation)	第一節 體重的評估方式 一、理想體重 二、身體質量指數 三、重高指數 四、皮脂厚度	十五	234
十六		第二節 肥胖 一、肥胖的分類、原因與特徵 二、體脂肪的分佈 三、肥胖對身體的影響 四、體重控制的方法 五、減肥不當對身體造成的傷害	十六	237
		第三節 消瘦 (Emaciation) 一、消瘦的分類、原因與特徵 二、消瘦對身體的影響 三、消瘦的伴隨症狀 四、神經性厭食症的病因、症狀與健康輔導		251

目 錄

第一章 概 論	1
第一節 醫學與保健的理念與重要性	4
一、理念的意義	4
二、醫學與保健的理念	5
三、醫學與保健理念的重要性	7
第二節 健康與疾病	10
一、什麼是健康？什麼是疾病？	10
二、疾病的過去、現在與未來	12
第三節 醫學史話	26
一、中國醫學史	28
二、西方醫學史	34
第四節 醫病關係	39
一、醫病關係的沿革	40
二、醫病關係的困擾	40
三、醫病關係的相關研究	43
第二章 生長與發展	51

2 醫學與保健

第一節	生理的發展	53
一、發展的階段	54	
二、發展的特性	54	
三、生理的發展	57	
第二節	遺傳與疾病	59
一、基因與染色體	61	
二、基因與食品	63	
三、基因與疾病	64	
四、生物科技新世紀	71	
第三節	老化與疾病	73
一、老化的理論	74	
二、老化的挑戰	75	
三、老化的因應	79	
第三章	壓力與適應	87
第一節	壓力與調適	89
一、壓力的意義	91	
二、壓力的起源	92	
三、適應的意義、方式與過程	99	
四、人格與適應	102	
五、壓力對生理及心理的影響	111	
六、如何面對壓力？	113	
七、結語	115	
第二節	A 型人格	116

一、A 型行為模式的定義	117
二、改變 A 型行為模式的健康輔導	123
三、結語	129
第四章 認識疼痛	139
第一節 疼痛的刺激源與疼痛的理論	143
一、化學性刺激	144
二、缺血性刺激	144
三、機械性刺激	144
四、溫度的刺激	145
五、心理因素的刺激	145
第二節 頭痛 (Headache)	146
一、頭痛的成因	147
二、頭痛的影響	148
三、頭痛的自我照護	149
第三節 胸痛 (Chest Pain)	153
一、胸痛的成因	154
二、胸痛的影響	154
三、胸痛的自我照護	155
第四節 腹痛 (Abdomen Pain)	157
一、腹痛的成因	158
二、腹痛的影響	159
三、腹痛的自我照護	160
第五節 肌肉關節痛 (Myalgia & Arthralgia) ...	162

一、肌肉關節疼痛的原因	162
二、肌肉關節疼痛的影響	164
三、肌肉關節疼痛的自我照護	165
第五章 出血 (Bleeding)	169
一、血液的組成與功能	173
二、常見出血的類別	175
第六章 便秘與腹瀉 (Constipation and Diarrhea)	199
一、便秘 (Constipation)	205
二、腹瀉 (Diarrhea)	209
第七章 發 燒 (Fever)	217
一、發燒的原因	220
二、發燒對人體的影響	221
三、發燒的自我照護	224
第八章 肥胖與消瘦 (Obesity and Emaciation)	229
第一節 體重的評估方式	234
一、理想體重	234
二、身體質量指數	235
三、重高指數	236
四、皮脂厚度	237
第二節 肥胖 (Obesity)	237

一、肥胖的分類、原因與特徵	238
二、體脂肪的分佈	239
三、肥胖對身體的影響	239
四、體重控制的方法	241
五、減肥不當對身體造成的傷害	247
第三節 消瘦 (Emaciation)	251
一、消瘦的分類、原因與特徵	251
二、消瘦對身體的影響	253
三、消瘦的伴隨症狀	253
四、神經性厭食症的病因、症狀與健康輔導	254
第九章 高血壓與低血壓 (Hypertention and Hypotenrio)	261
一、血壓的定義	263
二、決定血壓高低的因素	264
三、高血壓的定義	265
四、高血壓的分類	266
五、臨床表徵	267
六、診斷檢查	268
七、高血壓生活型態治療	269
八、低血壓的定義、分類、原因、特徵、伴隨症狀 與自我照護	276
附錄一 醫師法	281
附錄二 護理人員法	297

附錄三 自我放鬆與催眠	307
參考文獻	311

第一章 概 論



- ◆ 瞭解醫學與保健的理念及重要性。
- ◆ 瞭解自史前時代至文藝復興時期等五個階段與疾病的關係。
- ◆ 說出健康與疾病的意義及區別。
- ◆ 識別中國傳統醫學與西方醫學的不同。
- ◆ 體會醫病關係的重要性。



「醫學」所服務的對象是生命歷程中的生老病死；「保健」所發揮的功能則是積極的預防疾病或是消極的將病痛所造成的傷害減至最少。現代人重視健康概念隨著醫療資訊的普及，及醫療環境設備的改變與更新，得以有效控制及治療疾病，相對之下延長人類的壽命，提昇生活品質。而透過中國醫學與西方醫學的結合，使民眾在就醫上有多種的選擇，解決及突破治療瓶頸。

瞭解自史前時代、美索不達米亞與埃及羅馬時代、中世紀以及文藝復興等五個階段與疾病的關係，可以明瞭西方醫學發展的演進，而了解中國醫學史使我們也明白中國醫學也不再是神祕而不可侵犯。此外，各大醫院透過科學性的研究，也發展相當多的科學性中藥，足以取代許多西方醫學不足之處，更提供民眾就醫上的選擇。

隨著「消費者保護法」的通過，民眾的自我意識高張，醫病關係已不再是醫生主導一切醫療過程，而是尋求醫療團隊與病人的合作關係。Parsons (1951) 認為醫生與病人是社會互動的角色，醫師有專業的知識與技能，應以客觀的態度擔任病人健康的守護，而病人則是被期待去尋求協助、期望恢復健康、並積極的與醫師合作。如何增加醫學及保健知識，及尋求良好的醫病關係，是現代社會促進健康的不二法門。



第 1 章 概 論

醫學所服務的對象是生命歷程中的生老病死；保健發揮的功能則是積極的預防疾病，或是消極的將病痛造成的傷害減至最小。現代醫學在台灣地區已有百年以上的歷史，民眾經由現代醫學的診斷與治療，得以延長壽命與提昇生命的品質。但是現代醫學並不是源於我國，而是自歐美或日本等科技先進的國家所引進，因此部份文化所產生的差異或多或少的造成了醫療的難題，而中醫與民俗療法的盛行也先後應運而生，並且與西醫各有其市場區隔，對民眾而言未嘗不是遇到困境時的另一種選擇。

本章對醫學與保健的相關內容，分為四節加以探討：第一節醫學與保健的理念與重要性，係自理念的意義導引至醫學與保健的意義，並探討其重要性；第二節健康與疾病，則分別自健康與疾病的意義、發展與角色，加以探討與說明；第三節醫學史話，係針對醫學相關議題的源起加以探討；第四節醫病關係，是介紹醫病關係的沿革與相關