

您的保健医生

李晏龄 俞础文

学普及出版社

您的保健医生

李晏龄 俞础文

科学普及出版社

内 容 提 要

人类的生命是有限的。但是，在当今的世界上，不同的国家，不同的地区，以至不同的人，情况是不一样的。有的夭折于摇篮，有的病殁于青春，有的猝死于壮年，有的逾百岁而童颜犹存。

这本书将告诉您许多有关防病治病、卫生保健的知识，诸如饮食与健康，保健与长寿，疾病的诊断与护理，急救措施，美化环境与种药养花，让孩子聪明健康成长等。愿您在她的启迪下更健美，更长寿，使她成为您身旁的随时可用的“保健医生”。

您的保健医生

李晏龄 俞础文

责任编辑：黄明鲁

封面设计：范惠民

2182/13

科学普及出版社出版(北京白石桥紫竹院公园内)
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京怀柔平义分印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：10¹/₈ 字数：216千字

1983年5月第1版 1983年5月第1次印刷

印数：1—59,000册 定价：0.95元

统一书号：14051·1034 本社书号：0598

序 言

这是一本丰富多彩的医学科普小读物。

象一朵小红花，在科普百花园里尽情地开放。

这本书名叫做《您的保健医生》。

在这本小书里，从九个方面，讲述了二百四十七个小问题。

每个问题都和读者有切身的利益关系。读者应对它们感兴趣。

作者用通俗易懂的语言，介绍新的医药卫生知识，这就是这本书的好处。

大家都为四化建设而忘我劳动。身体好才能工作好。我希望为了身体好，不妨人手一册。

高士其

一九八一年四月三日

写 在 前 面

人类的生命是有限的，但是，在当今世界上，不同的国家，不同的地区，以至于不同的人，情况是不一样的。有的夭折于摇篮，有的病歿于青春，有的猝死于壮年，有的逾百岁而童颜犹存。

为了解决这个问题，数以千万计的科学家、医学家付出了辛勤劳动，且各国家都设有专业的保健机构，采取有力措施甚至制定专门的法律、条令。无容置疑，这都是非常必要的。但是，最现实，最经济有效的办法，莫过于把卫生保健知识交给广大群众。基于这种想法，加之1979年中国科普创作协会第一次代表大会上我们受到老科普工作者的鞭策、鼓励，和科学普及出版社的重托，嘱意编写这本小册子。今天，它终于问世了，我们为之庆幸！我们热切盼望它有朝一日能成为广大读者身边的一名保健“医生”，为人民群众的健康服务。

作 者

一九八一年十一月

0577849-85/10/4—C.952

目 录

饮食与健康	(1)
常用食物的营养.....	(2)
蛋白质、脂肪、糖类.....	(2)
维生素.....	(12)
无机盐.....	(14)
水与生命.....	(19)
白开水与降温茶.....	(20)
慢性病患者的饮食宜忌.....	(21)
饮食与癌.....	(30)
中、老年人的饮食调配.....	(33)
烹调须知.....	(38)
酒与茶.....	(41)
健康与长寿	(46)
珍惜青春.....	(46)
初潮须知.....	(51)
仪表、服式、健康.....	(53)
体形健美来之不易.....	(55)
谁主宰着寿命.....	(57)
寿命的长与短.....	(59)
身心健康十法.....	(65)
华佗与五禽戏.....	(67)
气功内养法.....	(68)

八段锦歌诀·····	(70)
保健按摩·····	(72)
却病延年的太极拳·····	(74)
散步、慢跑、跑步·····	(75)
生活起居与长寿·····	(78)
诊断与护理知识 ·····	(81)
看舌辨病·····	(81)
看痰辨病·····	(83)
血常规检查对疾病诊断的帮助·····	(84)
尿常规检查对疾病诊断的帮助·····	(85)
粪常规检查对疾病诊断的帮助·····	(86)
大便潜血试验·····	(88)
尿色异常·····	(89)
血尿·····	(90)
蛋白尿·····	(92)
尿培养·····	(92)
检查尿糖的方法·····	(93)
检查血沉对疾病诊断的帮助·····	(94)
测定血钙对肿瘤诊断的帮助·····	(95)
肾功能检查·····	(96)
肝功能检查·····	(98)
检查转氨酶能帮助诊断的疾病·····	(99)
肝脏同位素扫描能帮助诊断的疾病·····	(100)
心电图、心向量图能帮助诊断的疾病·····	(101)
超声波检查能帮助诊断的疾病·····	(102)
放射性同位素检查能帮助诊断的疾病·····	(104)
脑电图能帮助诊断的疾病·····	(105)

脑血流图检查能帮助诊断的疾病·····	(106)
脑扫描检查能帮助诊断的疾病·····	(107)
肌电图检查能帮助诊断的疾病·····	(107)
纤维胃镜对胃病诊断的作用·····	(107)
腰椎穿刺能帮助诊断的疾病·····	(108)
附表：常用化验检查正常值·····	(111)
测量血压的方法·····	(116)
测量体温的方法·····	(117)
热敷法·····	(118)
冷敷法·····	(119)
酒精擦浴及冷水擦浴·····	(120)
点眼药法·····	(121)
鼻滴药法·····	(121)
耳滴药法·····	(122)
中药煎服法·····	(122)
按时按量服药·····	(124)
高热的护理·····	(125)
家庭消毒法·····	(126)
让孩子聪明健壮地成长·····	(128)
生个健壮聪明的孩子·····	(128)
新生儿发育正常的标准·····	(130)
新生儿要精心照护·····	(131)
这些都是生理现象·····	(132)
孩子需要充足的睡眠·····	(133)
母乳是婴儿最理想的食品·····	(134)
要预防孩子吐奶·····	(134)
按时添加辅食·····	(135)

断奶与回奶·····	(133)
新生儿肺炎·····	(137)
“马牙”·····	(137)
算算该出几个牙·····	(138)
要保护好乳牙·····	(139)
预防龋齿·····	(140)
孩子的高矮、胖瘦·····	(141)
正常小儿的呼吸、脉搏与血压·····	(142)
这几种大便都是正常的·····	(143)
这几种大便都是异常的·····	(144)
小儿腹泻·····	(145)
功能性腹痛·····	(146)
警惕肠套叠·····	(147)
直肠息肉·····	(148)
上呼吸道感染·····	(149)
感冒与腹痛·····	(150)
犬吠样咳嗽·····	(150)
几种有皮疹的疾病·····	(151)
小儿低血糖症·····	(154)
夜尿症的防治·····	(155)
啼哭的原因与疾病·····	(157)
不要给孩子乱吃药·····	(158)
预防接种·····	(159)
预防接种程序·····	(160)
利用自然条件锻炼, 增强儿童体质·····	(160)
利用自然条件锻炼的方法·····	(166)
常见疾病的预防及护理·····	(168)

“暴发火眼”	(168)
沙眼	(169)
雪盲和电光眼	(170)
雀盲眼	(170)
麦粒肿	(171)
霰粒肿	(172)
翼状胬肉	(172)
近视眼的预防	(173)
耳鸣	(173)
耳聋	(174)
化脓性中耳炎	(175)
鼻炎	(176)
口腔炎	(177)
胃十二指肠溃疡	(178)
腹泻	(179)
便血	(180)
黄疸的来源	(181)
黄疸的种类和传染性	(182)
胆囊炎	(183)
胆石症	(184)
扁桃腺炎	(185)
支气管炎	(185)
肺炎	(187)
肾炎	(187)
肾盂炎	(188)
缺铁性贫血	(189)
缺乏叶酸、B ₁₂ 所致的贫血	(191)

再生障碍性贫血·····	(191)
血小板减少性紫癜·····	(194)
过敏性紫癜·····	(195)
霉菌性阴道炎·····	(197)
滴虫性阴道炎·····	(198)
痛经·····	(198)
妊娠反应的处理方法·····	(199)
先兆子痫·····	(200)
产后护理·····	(200)
子宫脱垂·····	(201)
不孕症·····	(202)
“绣球风”·····	(203)
风疙瘩·····	(204)
刺痒·····	(205)
手脚皲裂·····	(205)
传染病 ·····	(207)
传染病的特点·····	(207)
传播道路·····	(208)
预防传染病的方法·····	(208)
麻疹的预防和护理·····	(209)
水痘·····	(211)
猩红热·····	(212)
百日咳·····	(213)
流行性腮腺炎·····	(215)
流行性脑脊髓膜炎·····	(216)
流行性感冒·····	(217)
病毒性肝炎·····	(217)

细菌性痢疾.....	(219)
伤寒.....	(221)
大脑炎.....	(221)
疟疾.....	(222)
蛔虫病.....	(223)
蛲虫病.....	(224)
急救知识	(226)
人工呼吸法.....	(226)
胸外心脏按摩法.....	(227)
惊厥.....	(227)
休克.....	(228)
高血压危象.....	(229)
高血压脑病.....	(229)
脑出血.....	(230)
心绞痛.....	(230)
咯血与呕血.....	(231)
鼻出血.....	(232)
低血糖症.....	(233)
胆道蛔虫.....	(233)
一氧化碳中毒.....	(234)
触电.....	(235)
淹溺.....	(235)
中暑.....	(236)
热痉挛.....	(237)
有机磷农药中毒.....	(237)
急性磷中毒.....	(238)
强酸与强硷中毒.....	(239)

碘中毒.....	(240)
樟脑球中毒.....	(240)
发芽土豆中毒.....	(241)
变质蔬菜中毒.....	(241)
烂白薯中毒.....	(242)
果仁中毒.....	(243)
白果中毒.....	(243)
蓖麻子中毒.....	(244)
卤水中毒.....	(244)
酒精中毒.....	(245)
毒蛇咬伤.....	(245)
毒蜘蛛螫伤.....	(246)
蜂螫伤.....	(247)
蝎螫伤.....	(247)
烧烫伤.....	(248)
骨折.....	(248)
挫伤与扭伤.....	(249)
割伤与刺伤.....	(250)
晕车、晕船、晕飞机.....	(250)
肿瘤防治.....	(252)
致癌因素.....	(252)
预防癌肿的方法.....	(254)
癌前病变.....	(255)
癌肿的蔓延与转移.....	(256)
口腔癌.....	(257)
食管癌.....	(258)
胃癌.....	(259)

结肠癌·····	(260)
直肠癌·····	(261)
肝癌·····	(262)
胰腺癌·····	(263)
鼻咽癌·····	(264)
肺癌·····	(265)
肾癌·····	(266)
膀胱肿瘤·····	(267)
尿道癌·····	(267)
前列腺癌·····	(268)
阴茎癌·····	(269)
乳腺癌·····	(270)
宫颈癌·····	(271)
子宫体癌·····	(271)
卵巢肿瘤·····	(272)
葡萄胎·····	(273)
绒毛膜癌(绒癌)·····	(274)
白血病(血癌)·····	(275)
小儿常见的肿瘤·····	(276)
美化环境 种药养花 ·····	(278)
金银花·····	(278)
栝楼·····	(280)
白芍·····	(281)
牡丹·····	(282)
牵牛子·····	(283)
白扁豆·····	(285)
丝瓜·····	(286)

菊 花	(287)
麦 冬	(289)
天 冬	(290)
射 干	(291)
连 翘	(292)
垂盆草	(293)
鸭跖草	(294)
枸杞子	(295)
白 术	(297)
瞿 麦	(298)
百 合	(299)
景天三七	(300)
艾	(302)
三白草	(303)
金钱草	(304)
地锦草	(305)
桔 梗	(306)
黄 芪	(307)

饮食与健康

饮食，是人类赖以生存的主要物质条件之一；但饮食不当，也是影响健康甚至危及生命的主要祸根。所以，饮食是关系到人类生存与健康的重要问题。《黄帝内经》记载有“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，“肾病毋多食咸”，“病热稍愈，食肉则复，多食则遗，此其禁也”等饮食宜忌的论述；《山海经》记载有“杜衡食之已癯”，“苦辛之实食之已疰”，“领胡食之已狂”，“河罗之鱼食之已痛”等饮食致病的种种说法。

上述的许多论点，符合现代医学经验。如美国国立科学院国立研究委员会下设的食物及营养专案研究小组，最近明确指出：大家应当从现有饮食中将食盐的消耗量减少 $\frac{2}{3}$ ，以便减少患高血压病的机会；凡家里有人得过心脏病的人，或因肥胖、高血压、糖尿病而有患心脏病危险的人，食物中都应该用多种不饱和脂肪(植物油)取代饱和脂肪(动物油)。在西德召开的一次国际会议上提出了：①大多数高血压患者如果摄取低盐分的营养，不用药物也能正常生活下去；②吃饭时不要准备过多的食盐，不要过多地食用钠盐含量较多的面包、香肠、奶酪和各种保存食品；③据调查，西德的国民平均每天摄取食盐12~15克。如减少至5克左右，将有可能降低血压，甚至消除高血压症；④如果摄取食盐过多，就会导致心脏病。由于这类病人最近有所增加，所以，西德正在计

划开展一个“尽量食用无盐菜”的保健运动。关于提倡食用“五果”的问题，最近美国诺贝尔奖金获得者波林指出：水果中的维生素C，可防治癌症、感冒。因为它能刺激人体产生抗癌、抗病毒物质——干扰素。所以，抵抗力差易患感冒者食之，可以预防感冒；癌症患者食之，可延长寿命。另外，近来有人提出“癌从口入”的论点，这更加说明了探讨“饮食与健康”这个问题的急迫性、重要性以及涉及范围的广泛性。

常用食物的营养

常用食物，按一般加工、制作习惯，除去废弃部分后，每100克可食部分的营养成分含量见4页表。

蛋白质、脂肪、糖类

蛋白质 约占成年人体重的16.3%，每天有50克即能满足起码的需要。儿童、孕妇、哺乳期和消瘦病人的需要量更多一些。1克蛋白质代谢后能产生4卡热量，但人体很少以它作为“燃料”，而主要是作为细胞的构成成分；人体中一切酶和抗体，以及某些激素，也都是蛋白质及其衍生物。医学界已经公认，当蛋白质摄取量不足时，幼年、少年或青年，可出现发育迟缓、消瘦、体重过轻；成年人则表现为疲倦、体重下降、肌肉萎缩、泌乳量不足、贫血等，久而久之形成营养不良性水肿，也可引起肝脂肪沉积及肝硬化，抵抗力降低、机体的修复功能减弱，甚至造成高级神经活动紊乱。蛋