

# 实用保健指南

主编 张克文



- 运动与健康
- 饮食与健康
- 环境与健康
- 生活与健康

武汉测绘科技大学出版社

13  
3161

2

XAN 1991/5

# 实用保健指南

主 编 张克文



武汉测绘科技大学出版社



3 0001 7830 5

(鄂)新登字 14 号

图书在版编目(CIP)数据

实用保健指南/张克文主编. —武汉:  
武汉测绘科技大学出版社, 1997. 12  
ISBN 7-81030-563-8

I. 实… II. 张… III. 保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 23464 号

---

责任编辑 谢群英 封面设计 曾 兵

武汉测绘科技大学出版社出版发行

武汉测绘科技大学出版社印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 23.5625 字数: 567 千字

1997 年 12 月第 1 版 1997 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1~5000 册 定价: 29.00 元

---

# 实用保健指南编委会

|      |           |     |     |     |     |
|------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| 主 编  | 张克文       |     |     |     |     |
| 副主编  | 李倬珍       | 刘汴生 | 袁洪范 | 李秋华 |     |
|      | (按姓氏笔划排列) |     |     |     |     |
| 编 委  | 王培生       | 王瑞珍 | 李倬珍 | 李秋华 | 刘汴生 |
|      | 刘永烈       | 辛玉霞 | 孟 璞 | 周建跃 | 张克文 |
|      | 胡春芳       | 袁洪范 | 谈运良 |     |     |
| 编写人员 | 马大莉       | 方慧兰 | 韦克伟 | 王培生 | 王 琳 |
|      | 王瑞珍       | 王西莉 | 尹丙蛟 | 邓鸿云 | 刘汴生 |
|      | 刘永烈       | 刘 浩 | 刘淑芳 | 曲昭煜 | 沈 凯 |
|      | 李倬珍       | 李秋华 | 李哈妮 | 江美龄 | 辛玉霞 |
|      | 吴诗萍       | 闵群英 | 肖丽达 | 张克文 | 张道鹏 |
|      | 张彩珠       | 张益诚 | 张水娟 | 张桃玲 | 孟 璞 |
|      | 周建跃       | 周春梅 | 陈 琦 | 陈 红 | 罗华荣 |
|      | 易志环       | 易念华 | 杨 勤 | 杨 柳 | 杨 莉 |
|      | 胡健美       | 胡春芳 | 胡燕妮 | 段传新 | 郑汉连 |
|      | 徐 刚       | 徐海青 | 袁洪范 | 聂凤娟 | 谈运良 |
|      | 梅应华       | 黄 珂 | 夏佐诗 | 盛 洪 | 程 凯 |
|      | 程菊凤       | 程毓芝 | 彭江南 | 韩碧芳 |     |

## 序

在我国经济发展,人民生活水平提高的今天,保健、养生、防治疾病日益成为人们普遍的愿望和迫切的要求。

人的生命过程中,必然要经历从出生、发育成长到衰老几个阶段。儿童是祖国的花朵,民族的希望,代表祖国的未来。妇女是半边天,承担社会重任,还直接影响下一代的健康与成长。老年人口比例正在急速增加,很多老年病实际上是从中年就开始有的,老年病很多是中、老年病。人的衰老是不可避免的,但延缓衰老是可能的。做好以上几组人群保健工作,不仅对提高全民族健康水平,而且对建设社会主义物质文明和精神文明都是极其重要的。

《实用保健指南》既总揽全局,又突出重点,对当今社会和儿童、妇女、中老年人最常见的、最关心的保健问题,作了深入浅出的阐述。突出了“实用”二字,针对性强,通俗易懂,使读者学得会、用得上。

我们相信这本书的出版必将成为妇女、儿童和中、老年人的良师益友,为推动全社会儿童、妇女、中老年人的保健作出应有的贡献。

何界生

一九九七年十二月

## 前 言

为适应人民群众对健康长寿日益迫切的要求,实现世界卫生组织提出的“到本世纪末人人享有健康保健”的宏伟目标,需广泛普及保健知识,使大众了解和掌握自我保健的技能和方法。为此,编写了《实用保健指南》一书。

本书分四篇三十七章,第一篇“健康与保健”着重介绍生命的奥秘、遗传环境、心理、营养等诸因素与健康的关系;第二篇“儿童保健”主要介绍婴幼儿的生长发育、智力开发、疾病防治以及儿童喂养、儿童心理;第三篇“妇女保健”介绍妇女生理、心理特点、青春期、孕期、分娩期、更年期的卫生保健、婚姻保健、计划生育保健以及妇女常见病的防治;第四篇“中老年保健”介绍人类的寿命、衰老的机理、饮食营养、劳动锻炼、环境因素等与衰老的关系,抗衰老的措施以及中老年常见病的康复和防治知识。

本书以医学理论为依据,内容丰富,面向大众,力求科学性、知识性、通俗性的统一,其主要特点,一是面向儿童、妇女、中老年人,涉及生理、心理、病理,常见病的预防保健和康复,覆盖面颇为广泛;二是突出自我保健,自我医疗和自我康复,具有较大的实用性;三是以问答的形式编写,通俗易懂,针对性强,较全面和详尽地回答了儿童、妇女、中老年人的各种保健问题,提供了多种切实可行的保健技能和方法。

本书由儿童保健、妇女保健和老年保健的专家和富有经验的专业医师编写,是具有一定的专业水平的科普书籍,也是家庭保健的必备读物,并可作为医务工作者预防、保健、咨询的参考书。

---

由于本书涉及的学科多,知识面广,因此可能存在一些疏漏和不足之处,恳望同行和广大读者不吝赐教,给予指正。

编者

一九九七年十二月

---

# 目 录

## 第一篇 健康与保健

|                        |      |
|------------------------|------|
| 第一章 生命趣谈.....          | (3)  |
| 第一节 生命的孕育.....         | (3)  |
| 第二节 生命的奥秘.....         | (6)  |
| 第二章 遗传与健康 .....        | (14) |
| 第一节 遗传的机理与控制 .....     | (14) |
| 第二节 遗传性疾病 .....        | (19) |
| 第三章 环境生态与健康 .....      | (25) |
| 第一节 环境与环境污染 .....      | (25) |
| 第二节 环境对健康的影响 .....     | (32) |
| 第四章 饮食与健康 .....        | (44) |
| 第一节 人体必需的营养物质 .....    | (44) |
| 第二节 合理的营养摄入 .....      | (54) |
| 第五章 心理与长寿 .....        | (59) |
| 第一节 心理学的基础知识 .....     | (59) |
| 第二节 中老年人的心理健康及对策 ..... | (61) |
| 第三节 心理因素与疾病的关系 .....   | (68) |
| 第六章 社会发展与健康 .....      | (78) |
| 第一节 社会医学和身心疾病 .....    | (78) |
| 第二节 社会因素对健康的影响 .....   | (84) |
| 第七章 保护健康 .....         | (89) |
| 第一节 健康概念和健康行为 .....    | (89) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 第二节 自我保健和家庭保健 ..... | (93) |
|---------------------|------|

## 第二篇 儿童保健

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 第一章 小儿生长发育 .....         | (101) |
| 第一节 小儿生长发育及其规律性 .....    | (101) |
| 第二节 小儿体格发育标准及测量方法 .....  | (104) |
| 第二章 婴幼儿营养 .....          | (109) |
| 第一节 热能和营养素 .....         | (109) |
| 第二节 婴儿期喂养 .....          | (110) |
| 第三节 婴儿辅助食品添加 .....       | (117) |
| 第四节 1岁至3岁幼儿营养和膳食 .....   | (121) |
| 第五节 进食紊乱 .....           | (123) |
| 第三章 儿童预防接种 .....         | (126) |
| 第一节 儿童免疫程序 .....         | (126) |
| 第二节 预防接种的方法及注意事项 .....   | (127) |
| 第三节 预防接种的反应及处理 .....     | (130) |
| 第四节 预防接种的禁忌症 .....       | (131) |
| 第四章 儿童心理卫生 .....         | (133) |
| 第一节 儿童不良习惯 .....         | (133) |
| 第二节 个性发育偏移 .....         | (134) |
| 第五章 儿童早期智力开发 .....       | (140) |
| 第一节 早期智力开发的必要性和可能性 ..... | (140) |
| 第二节 影响智力开发的因素 .....      | (141) |
| 第三节 早期智力开发的方式 .....      | (142) |
| 第四节 早期智力开发的年龄特点和举例 ..... | (145) |
| 第六章 儿童保健常识 .....         | (148) |
| 第一节 儿童讲卫生 .....          | (148) |
| 第二节 小儿体格锻炼 .....         | (151) |

|      |                   |       |
|------|-------------------|-------|
| 第三节  | 内外环境对小儿健康的影响····· | (155) |
| 第四节  | 小儿保健点滴·····       | (159) |
| 第七章  | 新生儿疾病·····        | (163) |
| 第一节  | 新生儿的生理特点·····     | (163) |
| 第二节  | 新生儿的家庭护理·····     | (167) |
| 第三节  | 新生儿疾病的识别·····     | (171) |
| 第八章  | 小儿常见病防治·····      | (176) |
| 第一节  | 呼吸道感染·····        | (176) |
| 第二节  | 婴儿腹泻·····         | (181) |
| 第三节  | 小儿营养性疾病·····      | (183) |
| 第四节  | 肠寄生虫病感染·····      | (192) |
| 第五节  | 什么是性早熟·····       | (194) |
| 第六节  | 白血病·····          | (194) |
| 第七节  | 儿童铅中毒·····        | (195) |
| 第八节  | 小儿常见传染病防治·····    | (196) |
| 第九节  | 小儿外科、皮肤科疾病·····   | (204) |
| 第十节  | 小儿常见五官疾病防治·····   | (217) |
| 第十一节 | 小儿常见病症的鉴别·····    | (231) |
| 第十二节 | 急性中毒和意外损伤·····    | (238) |

### 第三篇 妇女自我保健

|     |                  |       |
|-----|------------------|-------|
| 第一章 | 妇女的生理特点·····     | (249) |
| 第一节 | 妇女的生理特点·····     | (249) |
| 第二节 | 了解妇女生理特点的意义····· | (253) |
| 第二章 | 青春期生理卫生·····     | (255) |
| 第一节 | 青春期生理特点·····     | (255) |
| 第二节 | 青春期心理特点·····     | (256) |
| 第三节 | 如何使青春少女更健美·····  | (258) |

|     |                         |       |
|-----|-------------------------|-------|
| 第四节 | 青春期保健·····              | (261) |
| 第三章 | 婚姻保健·····               | (265) |
| 第一节 | 选择伴侣·····               | (265) |
| 第二节 | 洞房花烛话婚前·····            | (267) |
| 第三节 | 性生活与保健·····             | (269) |
| 第四节 | 怀孕与生育的最佳时机·····         | (272) |
| 第四章 | 孕期生理变化与自我保健·····        | (274) |
| 第一节 | 怀孕早期的保健(孕3个月以内)·····    | (274) |
| 第二节 | 怀孕中期的保健(孕3个月至6个月)·····  | (287) |
| 第三节 | 怀孕晚期的保健(孕6个月以后)·····    | (288) |
| 第四节 | 产时保健·····               | (292) |
| 第五章 | 分娩后的生理变化与自我保健·····      | (295) |
| 第一节 | 分娩后妇女的生理变化·····         | (295) |
| 第二节 | 分娩后妇女的心理变化·····         | (297) |
| 第三节 | 产褥期妇女的自我保健·····         | (298) |
| 第四节 | 产后康复·····               | (299) |
| 第六章 | 计划生育与健康·····            | (301) |
| 第一节 | 避孕的原理及方法选择·····         | (301) |
| 第二节 | 宫内节育器·····              | (302) |
| 第三节 | 避孕套·····                | (306) |
| 第四节 | 口服避孕药·····              | (307) |
| 第五节 | 其它避孕方法·····             | (313) |
| 第六节 | 避孕失败后的措施·····           | (316) |
| 第七节 | 绝育方法·····               | (317) |
| 第七章 | 常见妇女疾病·····             | (320) |
| 第一节 | 白带过多、阴道炎、宫颈炎和盆腔炎防治····· | (320) |
| 第二节 | 子宫脱垂(掉“茄子”)的防治·····     | (328) |
| 第三节 | 女性尿瘘的防治·····            | (330) |

|            |                           |              |
|------------|---------------------------|--------------|
| 第四节        | 月经病的防治·····               | (333)        |
| 第五节        | 妇科肿瘤的防治·····              | (337)        |
| 第六节        | 不孕症的防治·····               | (345)        |
| 第七节        | 性传播疾病的防治·····             | (349)        |
| <b>第八章</b> | <b>更年期的生理变化与自我保健·····</b> | <b>(357)</b> |
| 第一节        | 更年期的生理和心理特点·····          | (357)        |
| 第二节        | 更年期常见病·····               | (360)        |
| 第三节        | 更年期保健·····                | (366)        |
| <b>第九章</b> | <b>老年妇女的生理与保健·····</b>    | <b>(369)</b> |
| 第一节        | 老年妇女有哪些生理特点·····          | (369)        |
| 第二节        | 老年妇女有哪些心理现象·····          | (370)        |
| 第三节        | 老年妇女的自我保健·····            | (372)        |

## 第四篇 中老年保健

|            |                   |              |
|------------|-------------------|--------------|
| <b>第一章</b> | <b>人类的寿命·····</b> | <b>(381)</b> |
| 第一节        | 人的平均寿命·····       | (381)        |
| 第二节        | 人的最高寿命·····       | (385)        |
| 第三节        | 影响寿命的因素·····      | (392)        |
| 第四节        | 国内外老寿星及其长寿秘诀····· | (396)        |
| <b>第二章</b> | <b>衰老的表现·····</b> | <b>(401)</b> |
| 第一节        | 衰老的特征·····        | (401)        |
| 第二节        | 衰老的过程·····        | (406)        |
| 第三节        | 衰老时各器官的变化·····    | (412)        |
| 第四节        | 如何测定自身的衰老状况·····  | (421)        |
| 第五节        | 衰老与疾病的关系·····     | (436)        |
| <b>第三章</b> | <b>衰老的原因·····</b> | <b>(439)</b> |
| 第一节        | 衰老的内因·····        | (439)        |
| 第二节        | 衰老的外因·····        | (442)        |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 第三节 延缓衰老的方法.....         | (446) |
| 第四章 饮食营养与健康长寿.....       | (454) |
| 第一节 饮食营养对寿命的影响.....      | (454) |
| 第二节 长寿的饮食习惯.....         | (468) |
| 第五章 劳动、锻炼与长寿 .....       | (481) |
| 第一节 劳动、锻炼与长寿的关系 .....    | (481) |
| 第二节 中老年人如何进行体育锻炼.....    | (488) |
| 第六章 环境生态与长寿.....         | (494) |
| 第一节 环境生态与健康长寿的关系.....    | (494) |
| 第二节 家庭居室小环境对健康长寿的影响..... | (508) |
| 第七章 老年人性生活、再婚与健康 .....   | (516) |
| 第一节 再婚与健康.....           | (516) |
| 第二节 老年性生理和性心理.....       | (518) |
| 第三节 老年人的性生活.....         | (521) |
| 第八章 常见老年病的防治.....        | (528) |
| 第一节 动脉硬化.....            | (528) |
| 第二节 高脂血症.....            | (531) |
| 第三节 高血压.....             | (535) |
| 第四节 冠心病.....             | (542) |
| 第五节 心肌梗塞.....            | (548) |
| 第六节 脑中风.....             | (554) |
| 第七节 呼吸疾病.....            | (560) |
| 第八节 胃病.....              | (570) |
| 第九节 糖尿病.....             | (574) |
| 第十节 便秘.....              | (582) |
| 第十一节 骨质疏松.....           | (585) |
| 第十二节 前列腺增生.....          | (588) |
| 第十三节 肿瘤.....             | (590) |

|            |                                    |              |
|------------|------------------------------------|--------------|
| 第十四节       | 老年性白内障·····                        | (602)        |
| 第十五节       | 青光眼·····                           | (603)        |
| 第十六节       | 玻璃体混浊(飞蚊症)·····                    | (605)        |
| 第十七节       | 老视(老花眼)·····                       | (606)        |
| 第十八节       | 老年口腔疾病·····                        | (607)        |
| <b>第九章</b> | <b>老年康复·····</b>                   | <b>(611)</b> |
| 第一节        | 康复的科学概念·····                       | (611)        |
| 第二节        | 老年康复的特点·····                       | (613)        |
| 第三节        | 老年康复的一般方法·····                     | (617)        |
| 第四节        | 中老年人的自我锻炼·····                     | (634)        |
| 第五节        | 心血管病的自我康复·····                     | (650)        |
| 第六节        | 脑血管病的自我康复·····                     | (660)        |
| 第七节        | 老年常见精神障碍的自我康复·····                 | (675)        |
| 第八节        | 老年常见运动系统疾病的自我康复·····               | (689)        |
| 第九节        | 老年跌倒、尿失禁、长期卧床和其它功能障碍<br>的自我康复····· | (704)        |
| 第十节        | 老年常见呼吸、消化、内分泌及其它系统疾病<br>的自我康复····· | (716)        |

# 第一篇

## 健康与保健



# 第一章 生命趣谈

## 第一节 生命的孕育

### 1. 生命开始的两大因子是怎样产生的？

人类的生殖是男女结合产生新个体的过程，负责生育的“使者”，是男性的精子和女性的卵子。精子是由睾丸生成的。睾丸里盘曲着一千多条小管子，叫曲细精管。曲细精管里有无数精原细胞，它们是制造精子的原始材料。这些细胞到了性成熟年龄，开始成熟发育，逐渐演变为精子。

卵子诞生在卵巢里。卵巢分为两层：皮质和髓。外围部分是皮质，是生产卵子的场所。卵巢的皮质布满着许多初级卵泡，它的结构较为简单，外形呈圆形，中央有一个较大的卵细胞。女孩到青春发育期以后，这些初级卵泡就从沉睡中苏醒过来，开始分化演变，逐渐发育为成熟的卵子，于是卵子冲破卵泡离开卵巢，最后通过输卵管进入子宫，称为排卵。

精子体态似蝌蚪，性情活泼好动，身長仅 60 微米，只有借助显微镜才能看见。它有大而呈椭圆形的头，头部有一种特殊的酶，只有遇到女性的卵子时才释放出来，去溶解卵子的外膜，帮助精子进入卵子内同卵子结合；另外，它的头部还有较大的细胞核，运载着男子的全部遗传密码。精子还有善于摆动的大尾巴，使精子能在女性生殖道内快速前进。