

黄树则 主编

中年保健指南

科学普及出版社

92
R161.6

1
2

中年保健指南

黄树则 主编

XAMP714



3 0092 1671 8

科学普及出版社



B

550472

内 容 提 要

中年人是社会的骨干力量。鉴于有些中年人 不注意保健或因负担过重而健康受损，甚至患病，实可惋惜。编者组织有关专家和教授，以预防为主为指针，就中年人的生理、精神卫生、心理卫生、环境、营养与饮食、职业、爱好、体育锻炼，以及各种常见疾病的防治问题，写成315条问答，深入浅出地介绍中年人应怎样讲究保健，防治疾病，以保持身心健康，愉快地工作。本书以初中及初中以上文化程度的中年人为主要读者对象，也可供青年和老年人参考。

中 年 保 健 指 南

黄树则 主 编

责任编辑：李正光

封面设计：赵一东

技术设计：郑爱华

*

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市燕山联营印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：15.25 字数：327千字

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数：1—4100册 定价：7.00元

ISBN 7-110-01812-1/R·186

主 编: 黄树则

副主编: 陈学诗 陈春明 韩济生

翁心植 翁永庆

编 辑: 张 本 李崇华 游苏宁

作 者: 于吉人 王友京 王耀辉

仇新全 邢小平 向红丁

朱 琪 朱文玉 朱显峰

刘耕陶 李天麟 李景春

李懿秀 张席锦 张晓东

张继志 张慎志 陈尚恭

陈寿波 孟广栋 孟家眉

项曼君 赵应时 赵树馨

钮式如 贺 蓓 贺联印

袁兆庄 袁冶勔 翁梨驹

高而威 容 凯 崔志澄

阎怀成 蒋 明 傅守静

(按姓氏笔划顺序排列)

序 言

中年人是建设四个现代化的骨干力量，他们当中不少人肩负着各条战线各个方面的重要任务。中年人作为社会的骨干力量，要求他们有强健的身体和充沛的精力，这不仅关系着个人的成就和幸福，也关系着国家的需要和发展。

据研究报告，人到中年以后，即将由壮及老，全身各种器官都开始出现纤维化，从而引起各项功能逐渐变弱、减退。这些变化和表现，不是突然发生的，而是延续不断地逐渐发生和发展的。虽然这是人体的自然规律，但是，若能讲究卫生保健，是能够延缓或减轻上述衰退现象的发生的；如不及时防治，往往延续到老年，成为不容易治疗的老年病。以老年人常见的心血管疾病为例，不都是到了老年才得的，不少是从中年就已经发生而延续下来的。因此，在中年时期，为了很好地完成所肩负的使命，为了将来有个幸福的晚年，比青年时代更需要注意保健，注意预防疾病，防之于未然；得了病，要及时查明原因，进行彻底的治疗，切不可讳疾忌医，让小病变成大病，让急性病变成慢性病。

1988年3月13日《健康报》发表了一篇发人深省的调查报告：据国家体委科研人员对我国11个省市20余所大专院校、科研机构的1万多名中高级知识分子的体检调查和对2万多名中高级知识分子近期死亡原因的统计，其寿命比全国人均寿命约短10年。其中31.84%死于40~50岁，25.84%死于

50~60岁。导致中高级知识分子过早死亡的两大疾病是恶性肿瘤和心血管疾病，这两种疾病分别占死亡原因的53.78%和20.17%。这一材料虽来自知识分子的，对其他劳动大众也有借鉴意义。

我国中年公民尤其是中年知识分子的多病与早亡，应引起社会各界的重视，希望中年同志自觉地重视自己的保健问题。为适应这一需要，我们组织有关专家教授编写了这本《中年保健指南》，从各个方面介绍中年人应如何讲究保健，采取什么措施防治各种常见疾病，保持健康，去完成民族、国家依托中年同志的历史使命。

由于我们编写经验有限，缺点和不足之处在所难免，望广大读者指正。

编者

1990年5月

目 录

序言.....	I
第一章 环境与健康.....	1
大气污染对健康究竟有多大影响?	1
我国城市大气污染的特点是什么?	3
怎样预防大气污染对健康的危害?	4
室内空气污染是否有别于大气污染?	5
室内燃煤和吸烟的严重后果是什么?	6
怎样有效地控制厨房烟气污染?	7
室内空气负离子对健康有什么影响?	8
什么是室内氡污染?	9
自来水能否直接饮用? 水有氯气味喝 了对健康有无影响?	10
烧开水壶中出现水垢是什么原因? 喝这种水对健康有无害处?	11
喝天然矿泉水有什么益处?	12
含氟量高的水喝了有什么害处? 有无简易净化方法?	14
家用净水器的功用是什么? 使用中应注意什么?	15
第二章 营养与食品卫生.....	17
中年人有哪些生理特点与营养有关?	17
中年人需要哪些营养素?	18

中年人易患哪些与营养有关的疾病?	20
怎样从营养角度防治中年人的常见病?	23
怎样合理安排中年人的膳食?	24
中年人的平衡膳食的核心是什么?	26
食物中毒有哪几种类型?	28
怎样鉴别食品腐败变质?	29
怎样预防由食物引起的寄生虫病?	31
什么是食品添加剂?	32
怎样贮存食品?	33
铝制品食具有无危害?	34
怎样选用塑料薄膜和容器?	34
哪些食品与癌有关?	36
中年人进食应注意些什么?	37
第三章 劳动卫生与职业病	39
生产性有害因素有哪些?	39
脑力劳动者的主要生理特征有哪些?	40
妇女有哪些生理特点? 有什么	
卫生学意义?	41
不良气象条件对人体有哪些危害?	
怎样预防?	42
什么是辐射危害? 怎样预防?	43
噪声和振动对人体有哪些危害?	
怎样预防?	45
生产性毒物的危害是什么? 怎样预防?	46
生产性粉尘可对人体造成哪些危害?	
怎样预防?	47
第四章 心理卫生与精神障碍	49

兴趣、爱好与心身健康有什么关系?	49
烟、酒、茶嗜好与心理健康有什么关系?	50
吸烟对健康有什么危害?	53
戒烟是否可以消除吸烟对健康的危害?	
怎样能戒烟成功?	54
超负荷工作怎样与心理承受能力相调和?	55
怎样摆脱烦恼,解除紧张、焦虑?	57
中年人的生活起居习惯与心理健	
康有什么关系?	59
怎样保持家庭和睦与心理平衡?	62
中年人应注意哪些性心理卫生?	63
中年丧偶在心理上应怎样应对?	66
中年人常见哪些精神障碍?	67
偏执性精神病有哪些表现?	68
偏执狂是怎么回事?	69
偏执性精神病怎样治疗?	70
情感性精神病有哪些表现?	70
更年期忧郁症有哪些表现?	72
情感性精神病怎样治疗?	72
常见的神经症是哪些?	73
几种神经症各有哪些表现?	73
神经症怎样治疗?	75
精神障碍怎样预防?	76
第五章 神经系统疾病的防治	78
神经系统是怎样工作的?	78
头痛是怎么一回事?	81
中年人常见的头痛有哪些?	82

头痛怎么办?	83
眩晕怎么办?	85
为什么要重视脑血管病的防治?	87
你的大脑的动脉硬化了吗?	88
脑供血不全是中风的预警信号, 应当怎样对待?	91
怎样预防脑血管病?	93
癫痫的原因是什么?	95
癫痫分几个类型? 癫痫持续状态 是怎么回事?	97
癫痫病人应该怎样吃药?	99
三叉神经痛是怎么回事?	102
面神经麻痹是怎么回事?	103
腰椎穿刺有害吗?	104
脑电图与肌电图有哪些功用?	106
什么时候需作CT检查?	107
磁共振成像比CT检查还优越吗?	109
神经科还有哪些其他现代化检查?	111
颅脑损伤为什么不可不防?	113
为什么有些颅脑损伤的病人醒后 又再昏迷?	114
颅脑损伤后会不会变傻?	115
什么样的症状提示可能为脑瘤?	117
颅脑内会长什么样的瘤子?	118
手术是唯一治疗脑瘤的方法吗?	119
什么叫脑疝? 它意味着什么?	120
第六章 传染病的防治	122

什么是传染源与传染途径?	122
流行性感冒怎样防治?	124
普通感冒怎样防治?	125
细菌性痢疾怎样防治?	126
病毒性肝炎有几种? 怎样鉴别?	128
甲型肝炎怎样防治?	129
乙型肝炎怎样防治?	130
非甲非乙型肝炎是一种什么病?	132
每个人都需打肝炎疫苗吗?	134
肝炎—肝硬化—肝癌有什么关系?	135
艾滋病怎样预防?	137
什么叫做消毒、灭菌? 它对人类健康 有什么意义?	139
患传染病为什么要采取消毒隔离措施?	140
传染病应怎样进行消毒隔离?	141
呼吸道传染病应怎样消毒和隔离?	143
肠道传染病应怎样消毒隔离?	146
接触性传染病应如何消毒隔离?	152
多途径传染病怎样消毒隔离?	155
第七章 眼病的防治	157
视力突然下降会是些什么眼病?	157
验光和配眼镜有什么讲究?	158
为什么高度近视眼配不上合适的眼镜?	159
什么时候开始眼花?	160
红眼病有几种? 怎样治疗?	161
翼状赘片为什么不可早动手术?	162
飞蚊症是怎么回事?	163

眼前出现固定黑影是怎么回事?	164
眼病怎样治疗?	165
白内障怎样治疗?	166
什么是青光眼? 应该怎样治疗?	167
化学性眼外伤怎样现场急救?	169
第八章 耳鼻喉病的防治	171
耳鼻咽喉有哪些解剖与生理特点?	171
鼻出血是什么病?	172
耳鸣是怎么回事?	173
人从什么时候听力下降?	175
怎样防止听力过早衰退?	176
突发性耳聋怎么办?	177
耳蚕怎样去除?	178
持续性音哑会是什么病?	179
嗓子里总觉得有东西会是什么病?	180
中年人鼻咽部与喉部会发生哪 些恶性肿瘤?	182
第九章 口腔病的防治	184
喝凉水牙痛会是什么病?	184
牙齿过敏怎么办?	185
高血压病人能不能拔牙?	186
拔牙后什么时候镶牙好?	187
活动假牙为什么要天天刷洗摘戴?	189
复发性口腔溃疡是怎么回事?	190
口腔粘膜白斑能癌变吗?	192
得了牙周病怎么办?	194
怎样保护牙齿?	196

如何能搞好口腔卫生?	197
第十章 皮肤保健及皮肤病防治	199
中年人怎样进行皮肤保健与锻炼?	199
中年人怎样选用护肤化妆品?	201
化妆品会引起哪些皮炎?	203
斑秃与早秃怎样防治?	206
脂溢性脱发怎样防治?	207
营养性脱发与萎缩性脱发怎么治?	208
毛发为什么会变颜色?	209
体癣与股癣怎么治?	210
脚癣怎样防治?	211
甲癣怎样防治?	213
花斑癣怎样防治?	214
神经性皮炎怎样防治?	215
皮肤瘙痒症怎样防治?	216
牛皮癣(银屑病)怎样防治?	217
癌前期皮肤粘膜病有哪些?	218
第十一章 心血管系统疾病的防治	220
心血管系统的生理功能有哪些?	220
血压的正常值是多少? 高血压的	
原因有哪些?	227
高血压的表现有哪些?	228
高血压危象是怎么回事?	230
高血压的非药物治疗是什么?	231
高血压如何进行药物治疗?	232
降压药的副作用有哪些?	233
高脂血症分几种类型? 怎样治疗?	234

动脉粥样硬化如何预防? 怎样治疗?	235
冠心病有哪些表现?	238
心绞痛的特点是什么? 如何治疗?	239
心肌梗塞的主要症状是哪些? 如何抢救?	241
心律失常有几种? 怎样处理?	243
病窦是怎么回事?	246
电转复是怎么回事?	247
起搏器有什么作用? 如何正确使用它?	248
心跳骤停怎么办?	249
第十二章 呼吸系疾病的防治	251
呼吸道有哪些生理功能?	251
肺功能测定说明什么问题?	252
胸廓运动和肺通气有什么联系?	254
“调息”有什么作用?	255
红细胞有哪些生理功能?	256
肺循环和肺水肿有什么联系?	257
慢性支气管炎是怎么一回事?	259
为什么得了慢性支气管炎必须坚持治疗?	260
肺气肿有防治办法吗?	261
喘息是心脏病还是肺脏病? 喘息能治吗?	262
肺心病是因肺病引起的心脏病吗?	263
肺心病有些什么症状? 怎样治疗?	264
为什么要一定检查出咯血的病因?	265
支气管镜检查对身体有损害吗?	266
胸口痛一定是得肺病了吗?	267
肺结核有哪些表现?	268
肺结核怎样合理治疗?	269

第十三章 消化系疾病的防治	272
消化器官的生理功能有哪些?	272
食物在口腔内进行什么样的消化?	273
胃的消化功能是什么?	275
胰腺的消化功能是什么?	276
肝脏有哪些消化及代谢功能?	277
胆汁的成分和作用是什么?	279
胆囊的作用是什么?	281
小肠的消化和吸收功能是什么?	282
大肠有哪些功能?	284
胃肠神经官能症的表现是什么? 怎么治?	285
恶心呕吐的原因是什么? 怎么治?	287
便秘的原因是什么? 怎么治?	288
消化性溃疡有哪些表现? 怎么治?	289
消化道出血有几种? 怎么治?	292
急性腹痛的原因有哪些?	293
胆囊炎有什么表现? 怎么治?	295
胆石症是怎么发生的? 怎么治?	296
急性胰腺炎的特点是什么? 怎么治?	299
第十四章 内分泌系疾病的防治	302
哪些内分泌疾病多见于中年人?	302
“甲亢”是怎么回事?	304
得了“甲亢”怎么办?	306
口服药治疗“甲亢”应注意哪些问题?	307
慢甲炎是怎么回事?	309
怎样治疗甲状腺功能低减症?	310
高血压与内分泌有关吗?	311

糖尿病患者为什么会出现“三多一少”？	313
糖尿病怎样诊断？	315
糖尿病治疗的目的和方法是什么？	316
中年人发胖是“发福”吗？	317
骨质疏松是怎么回事？	318
第十五章 泌尿生殖及其疾病的防治	320
应怎样选择避孕方法？	320
什么时候绝经？	321
更年期综合征是正常生理过程吗？	322
女性更年期有哪些变化？	323
女性更年期综合征的主要症状是什么？	324
女性发生更年期综合征后怎么办？	325
男性更年期是怎么回事？	327
阳痿的原因是什么？	328
阳痿怎么办？	329
性欲减退是什么原因？	330
如何过好性生活？	331
阴冷怎么办？	332
肾脏的主要生理功能是什么？	333
中年人应怎样保“肾”？	335
泌尿系感染是怎么回事？	337
肾盂肾炎怎么治？	338
尿血可能是由哪些病引起的？	339
尿频可能是由哪些疾病引起的？	341
排尿困难会是什么病？	342
尿量减少是由哪些病引起的？	343
泌尿系结石是怎么回事？	345

新的碎石技术效果怎么样?	346
前列腺肥大是怎么回事?	347
绝经后出血会是什么病?	349
得了子宫肌瘤怎么办?	350
白带增多有哪些原因?	351
子宫脱垂怎么办?	352
外阴皮肤变白是怎么回事?	353
滴虫性阴道炎应怎样治疗?	354
第十六章 运动和骨关节病的防治	355
锻炼能使您具有良好的体质吗?	355
运动与耗能量有什么关系?	356
运动有几种分类方式?	357
什么叫条件性运动? 怎样运动?	358
运动与衣着有什么讲究?	360
运动与饮食有什么讲究?	361
快步行走要讲究些什么?	361
娱乐性运动和日常运动有什么意义?	362
关节肌肉经常锻炼有什么好处?	363
肘部损伤为什么禁忌按摩?	364
关节痛是什么病?	365
类风湿关节炎有哪些特点? 怎样治疗?	366
牛皮癣关节炎有哪些表现? 怎么治?	367
什么是痛风? 怎么治?	368
颈椎病是怎么回事?	369
得了颈椎病应怎么办?	371
什么是肩周炎?	372
怎样预防腰腿痛?	373