

姚大力 傅爱民 主编

健身祛病小顾问



人民军医出版社

健身祛病小顾问

JIANSHEN QUBING
XIAOGUWEN

主编 姚大力 傅爱民
编者 (以姓氏笔画为序)
王亚平 王亚安 田素杰
甘露 李亚非 张晶
张德亮 范正祥 姚大力
柳顺岩

人民军医出版社

1992·北京

中国医药出版社

内 容 提 要

《健身祛病小顾问》是一本医学卫生科普读物。它告诉人们在日常生活中应该如何保护自己身体的重要脏器，如心、肾、肺、肝、脑等。维护健康该做什么、不该做什么，防病治病的简便方法，以及妊娠、分娩应注意一些什么问题等。全书分为11节，208个问题，语言通俗，文字简练。可供初中以上文化者阅读，更可作为家庭保健、防病治病的读物。

责任编辑 周国泰

健身祛病小顾问

姚大力 傅爱民 主 编

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码: 100842)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

开本: 787×1092mm1/32·印张: 9.625·字数: 207千字

1992年11月第1版 1992年11月(北京)第1次印刷

印数: 1~8,000 定价: 5.90元

ISBN 7-80020-338-7/R·283

〔科技新书目, 275-222④〕

目 录

一、保护好您的心脏	(1)
1. 川流不息的血液循环系统	(1)
2. 怎样使心脏“长寿”	(3)
3. 自然环境与心脏	(4)
4. 微量元素与心脏	(6)
5. 体育锻炼与心脏	(7)
6. “吃”出来的心脏病	(9)
7. 感染引起心脏病	(11)
8. 肥胖易得冠心病	(12)
9. 烟酒与高血压	(15)
10. 戒烟方剂.....	(16)
11. 饮茶利弊谈.....	(16)
12. 冠心病与高血压.....	(17)
13. 复杂多样的心律失常.....	(20)
14. 心悸莫惊慌.....	(23)
15. 心绞痛发作时的处理.....	(25)
16. 心脏病的家庭护理.....	(27)
17. 心脏病患者能否怀孕与分娩.....	(28)
二、保护好您的肾脏	(30)
1. 尿量与健康	(30)
2. 尿液颜色的奥秘	(31)
3. 何谓蛋白尿、管型尿	(32)
4. 血尿与血红蛋白尿	(34)
5. 乳糜尿与脂肪尿	(35)

6. 脓尿是怎么回事	(36)
7. 尿潴留与尿失禁	(37)
8. 夜间排尿须防晕厥	(39)
9. 水肿与肾脏病	(39)
10. 怎样看尿常规化验单	(40)
11. 肾绞痛发作时怎么办	(42)
12. 急性肾炎的饮食与休息	(43)
13. 慢性肾炎的饮食与休息	(44)
14. 肾病综合征的饮食与休息	(46)
15. 如何防治尿路感染	(47)
16. 肾脏病与高血压	(49)
17. 人工肾适用于哪些疾病	(51)
三、保护好您的肺脏	(53)
1. 交换气体的场所——肺	(53)
2. 传送气体的通道——呼吸道	(54)
3. 何谓肺活量	(58)
4. 胸式呼吸与腹式呼吸	(59)
5. 小儿呼吸为何比成人快	(61)
6. 常见的肺炎有几种	(62)
7. 吸烟与肺癌	(65)
8. 矽肺是种什么病	(67)
9. 怎样预防矽肺	(68)
10. 肺结核能治好吗	(70)
11. 什么是气胸	(72)
12. 肺气肿对人体的影响	(74)
13. 为什么会得肺脓肿	(76)
14. 肺心病怎样治疗	(77)
15. 肺功能不全是怎样发生的	(79)
16. 胸部X线透视能检查哪些疾病	(81)

17. 肺心病患者在家中如何护理	(82)
18. 肺水肿是怎样发生的	(84)
19. 如何防治煤气中毒	(86)
20. 如何判断呼吸困难	(87)
21. 深呼吸保健法	(89)
四、保护好您的肝脏	(90)
1. 人体的“化工厂”——肝脏	(90)
2. 肝脏与胆囊	(92)
3. 怎样看肝功能化验单	(93)
4. 单项转氨酶升高就是肝炎吗	(95)
5. 肝大就是有病吗	(96)
6. 黄疸与肝病	(97)
7. 乙型肝炎表面抗原及其抗体是怎么回事	(99)
8. 肝扫描是怎么回事, 有哪些临床价值	(100)
9. 肝炎是如何传染的	(102)
10. 注射丙种球蛋白能预防肝炎吗	(103)
11. 预防肝炎的对策	(105)
12. 肝病患者不宜饮酒	(107)
13. 肝炎病人应如何安排休息	(108)
14. 肝炎病人的饮食应如何安排	(109)
15. 肝炎病人应禁用哪些药物	(111)
16. 吃生鱼当心得肝吸虫病	(112)
17. 肝硬变有哪些表现	(113)
18. 为什么会发生肝脓肿	(115)
19. 为什么会发生肝昏迷	(116)
20. 怎样早期发现肝癌	(118)
五、保护好您的胃肠	(120)
1. 人体消化与吸收的场所——胃肠	(120)
2. 胃的结构与功能	(121)

3. 胃的运动	(123)
4. 胃液分泌的调节	(124)
5. 食物在胃内发生哪些变化	(126)
6. 大肠有哪些功能	(127)
7. 小肠与吸收	(129)
8. 饮食与胃肠	(131)
9. 胃肠运动受哪些神经调节	(132)
10. 胃肠的保养	(134)
11. 胃、十二指肠溃疡与癌变	(135)
12. 老年人怎样保护胃肠	(137)
13. 小儿为什么容易发生消化不良	(138)
14. 妊娠期的消化与吸收	(140)
15. 胃炎是怎样发生的	(141)
16. 胃溃疡与十二指肠溃疡	(143)
17. 肠梗阻是怎样发生的	(145)
18. 急腹症的诊断与治疗原则	(147)
19. 胃及十二指肠溃疡为什么会引起节律性疼痛	(148)
20. 胃肠手术后会给人带来什么影响	(150)
六、保护好您的大脑	(153)
1. 人体的最高“司令部”——大脑	(153)
2. 大脑的防御体系	(154)
3. 头大者聪明吗	(155)
4. 使人集中注意力的方法	(156)
5. 科学用脑的方法	(158)
6. 怎样开发孩子的脑功能	(159)
7. 睡眠与做梦	(160)
8. 脑与营养	(161)
9. 常用的健脑食品	(163)
10. 适当空腹可以提高脑力	(164)

11. 饮食不当可伤脑	(165)
12. 吸烟对大脑的影响	(166)
13. 突然剧烈头痛可能是什么病	(167)
14. 什么样的头痛是危险信号	(169)
15. 如何防治偏头痛	(170)
16. 脑电图能帮助诊断哪些疾病	(171)
17. 诊断颅脑疾病的可靠“助手”——CT	(172)
18. 脑部疾病的护理	(173)
19. 疑难脑疾患何处就医	(174)
七、保护好您的五官	(177)
1. 人体的感官系统——五官	(177)
2. 明察秋毫的眼睛	(179)
3. 近视眼与远视眼	(182)
4. 红眼病	(184)
5. 眼药的用法	(185)
6. 耳的构造与功能	(187)
7. 耳聋是怎么引起的	(190)
8. 为什么会有耳鸣	(192)
9. 如何使用助听器	(194)
10. 长在外耳道里的疖子	(195)
11. 人的一生有几副牙齿	(198)
12. 牙齿的构造与功能	(198)
13. 健牙食物与伤牙食物	(199)
14. 孩子换牙期间应注意什么	(200)
15. 为何容易患龋齿病	(202)
16. 烂嘴角是怎么回事	(204)
17. 常见口臭的治疗和预防	(205)
18. 面部生疖子不能挤	(206)
19. 面部长红斑是怎么回事	(207)

20. 口腔、颌面部会长肿瘤吗	(209)
八、保护好您的肢体	(211)
1. 灵巧能干的双手	(211)
2. 从指甲辨病	(213)
3. 手脚脱皮是怎么回事	(214)
4. 手足多汗症的防治	(216)
5. 什么叫网球肘	(216)
6. 腱鞘囊肿的病因及治疗	(217)
7. 手麻木、疼痛是怎么回事	(218)
8. 何谓肩周炎	(219)
9. 何谓坐骨神经痛	(220)
10. 怎样防治下肢静脉曲张	(221)
11. 关节脱位的应急处理	(222)
12. 踝关节扭伤的处理	(223)
13. 骨折的急救	(224)
14. 断肢(指)的应急处理	(225)
15. 脉管炎的家庭治疗	(227)
16. 类风湿性关节炎的家庭治疗	(228)
17. 脑血管意外下肢后遗症的康复治疗	(230)
九、保护好您的皮肤	(232)
1. 人体的天然屏障——皮肤	(232)
2. 保持皮肤健康, 预防皮肤病	(233)
3. 哪些皮肤病有传染性	(235)
4. 怎样治疗痤疮	(235)
5. 脚癣莫愁 良药解忧	(236)
6. 治疗带状疱疹的新方法	(239)
7. 牛皮癣的稳妥疗法	(240)
8. 嗜酒是诱发皮肤病的“凶手”	(241)
9. 用哪种方法祛除色素痣好	(242)

10. 皮肤病用药水好还是药膏好	(243)
11. 强的松的合理使用	(244)
12. 葡萄糖酸钙是抗过敏药物吗	(245)
13. 肤轻松的利弊谈	(246)
14. 怎样减轻皮肤搔痒	(247)
15. 注意化妆品皮炎	(248)
16. 冬季如何防止冻疮	(249)
十、保护好您的乳房	(250)
1. 乳房的结构与功能	(250)
2. 乳房的发育	(251)
3. 乳房与授乳	(251)
4. 如何使您青春常在	(253)
5. 妊娠期的乳房变化	(255)
6. 怎样防治急性乳腺炎	(255)
7. 乳头溢液怎么办	(257)
8. 乳房内发现肿块应考虑哪些疾病	(259)
9. 乳腺囊性增生与癌变	(260)
10. 乳腺癌的早期特征	(261)
11. 乳腺根治术包括哪些范围	(262)
12. 什么是巨乳症	(262)
十一、保护好您的胎儿	(264)
1. 怎样防止胎儿畸形和遗传病	(264)
2. 什么季节怀孕好	(265)
3. 妊娠反应怎么办	(267)
4. 怀孕期应防止接触哪些有害物质	(268)
5. X线检查对胎儿有影响吗	(269)
6. B超检查对胎儿有影响吗	(270)
7. 药物对胎儿的影响	(270)
8. 怀孕初期少看电视	(271)

9. 产妇不宜吃麦乳精.....	(271)
10. 孕妇不宜大量饮汽水与可口可乐	(272)
11. 妇女饮酒要当心胎儿酒精综合征	(272)
12. 孕期吸烟胎儿受害	(273)
13. 孕妇应当适当进行体育锻炼	(275)
14. 孕妇情绪对胎儿有影响	(275)
15. 孕期须节欲	(276)
16. 母亲澳抗阳性, 如何保护小孩	(278)
17. 数胎动, 了解胎儿安危	(278)
18. 为什么要进行产前检查	(279)
19. 胎位不正怎么办	(281)
20. 后期胎位不正对分娩不利	(283)
21. 高危妊娠怎么办	(284)
22. 孕妇要当心发生早产	(284)
23. 孕妇谨防早破水	(285)
24. 妊娠超过了预产期怎么办	(286)
25. 临产的时候要注意什么	(288)
26. 怎样知道要临产了	(290)
27. 孕妇应该有良好的生活环境	(291)
28. 孕妇不能干重活和长期下蹲	(293)
29. 学会做爸爸	(294)

一、保护好您的心脏

1. 川流不息的血液循环系统

人体要维持生命并进行日常活动和工作，就必须有氧气和营养物质的供应，而体内组织产生的废物也需要及时排出体外，这些物质进出身体和体内运送需要有一个完整的运输系统，这就是血液循环系统。

血液循环系统由心脏、动脉、静脉和毛细血管构成。血液从心脏排出，通过动脉送达全身毛细血管，在此处与组织细胞进行物质交换后，再由静脉回流到心脏。这是一套密闭的循环通道，周而复始，直至生命终结。这套循环系统的动力泵是心脏，靠着心脏强有力的收缩将新鲜血液从心室内输出供应全身。当心脏舒张时，静脉血液回流到心脏，使心室充盈；当心脏收缩时，将心室内的血液射入动脉内，并推送血液至全身各处。随着心脏的收缩和舒张，血液不断地向全身输送，同时全身的血液又不断地回到心脏。心脏一旦停止跳动，血液就停止循环，全身的组织器官得不到氧气，生命也就随之终止了。由此可见，心脏对人体是何等的重要。血管也是重要的部分，它是输送血液的必由之路。血管分三种：从心脏起始输送血液到全身各部的血管叫动脉，随着心脏每一次的收缩和舒张，动脉管壁也就相应地一次又一次地扩张和回缩。所以，正常情况下我们要想知道每分钟心跳的次数，只

需触摸腕部的动脉搏动次数就可以了。引导全身各部的血液回到心脏的血管叫静脉，心脏舒张时将静脉内的血液“吸”入心脏。介于动脉和静脉之间的细小血管叫毛细血管，它们互相交织成网状，分布在全身各种组织和器官中。由于毛细血管的管壁很薄，只有一层内皮细胞，所以血中氧气和营养物质很容易渗透到管壁外，供给组织和器官使用，并将组织和器官代谢的废料回收到管腔内，由血液运走。因此，可以这样说，身体各处的毛细血管网就象许许多多的营养供应站一样，在那里进行物质交换。

人体的血液循环系统可细分为两大系统，即大循环系统（体循环）和小循环系统（肺循环）。大循环系统是从左心室开始，依次通过大、中、小动脉及毛细血管网的动脉端，

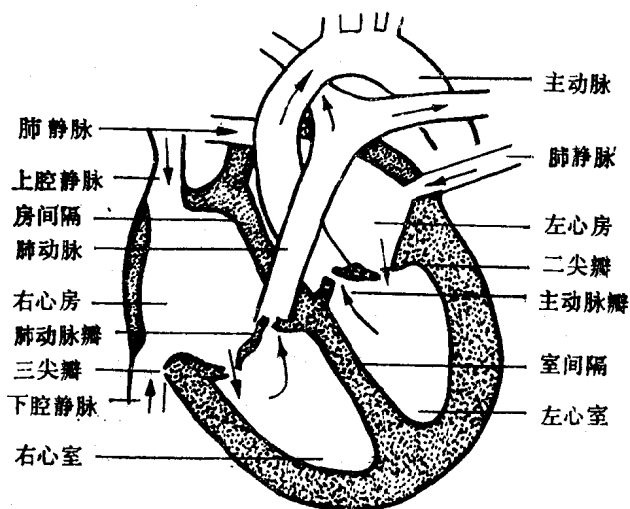


图1 心脏内部结构及血液在心脏内流动的方向

然后依次通过毛细血管网的静脉端和小、中、大静脉回到右心

房。小循环自右心室开始，经过肺部的大、中、小动脉及毛细血管，再由肺部的小、中、大静脉汇入左心房。肺循环的任务是把大循环系统中静脉血液带来的二氧化碳通过呼吸排出体外，同时将吸收了新鲜氧气的血液提供给大循环，以供全身需要。大、小循环系统与心脏的四腔密切衔接，随着心脏不断地收缩，这四个腔的瓣膜有节律地开放与关闭，一方面将血液不断地“泵”出心室，另一方面又不断地将血液“抽”回心房，周而复始地循环着。

2. 怎样使心脏“长寿”

心脏是人体内最重要的脏器之一，它在人的一生中不停地跳动，一旦心脏停止跳动，也就标志着生命终结。

怎样才能使心脏长寿，这是人们普遍关心的问题。目前医学界认为，影响心脏“长寿”的主要因素有高脂血症、高血压及吸烟，这一观点已被实验研究所证实。

血脂是血浆内脂质的总称，主要包括胆固醇、胆固醇酯、甘油三酯、磷脂及未酯化的脂酸。高脂血症是指血浆内脂质的含量增高，临床上以测定胆固醇和甘油三酯为代表来判断血脂的含量，反映血脂的水平。血脂增高能引起动脉血管壁粥样硬化，当供应心脏的冠状动脉发生粥样硬化并影响心肌的供血时，称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，简称冠心病。

长期的高血压可促使中动脉和大动脉内膜的类脂质沉积，造成动脉粥样硬化。因此，高血压常并发冠心病。而且持续高血压加重左心室负担，逐渐造成左心室肥厚、扩张，形成高血压性心脏病。

吸烟能影响到人体的呼吸系统、神经系统、消化系统及心血管系统，尤其对心脏的影响不可忽视。吸烟所产生的一

氧化碳能增加脂蛋白在动脉壁上的沉积，而且一氧化碳与血液中的血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，影响氧气的输送。大量吸烟者可导致血中胆固醇含量增高。此外，烟中的烟碱可使末梢血管收缩，造成高血压，使患者的血压进一步升高或心率加快，同时加重动脉内膜损伤。

为了使心脏“长寿”，首先要注意饮食成份及数量的控制，若长期摄入的饮食热量超过身体的需要，容易发生高脂血症及肥胖。正常情况下，成人的体重（公斤）应约等于其身高（厘米）减去105的差数，即标准体重（公斤）=身高（厘米）-105。体重超过标准10%时为超重，超过20%为肥胖。为了预防身体超重，提倡选用清淡和低盐饮食，主食中应配以多种杂粮，多吃富有维生素的蔬菜、水果及豆制品，不要过食动物脂肪及甜食。要积极参加多种形式的运动，如打太极拳、练气功、游泳、慢跑等，经常参加一些力所能及的体力劳动及家务都是有益的。

高血压患者在学习和工作中应注意劳逸结合，避免连续长时间紧张地脑力劳动，坚持每天做适量的体力活动，并保持合理的睡眠。此外，需戒除吸烟，节制饮酒。

3. 自然环境与心脏

自然环境是指人类和一切生物赖以生存和发展的物质基础，主要包括空气、日光、水、土壤、食物等。自然环境不仅影响着人的整体，而且也直接或间接地影响着诸多脏器，其中与心脏的关系就十分密切。比如，日常生活中人们都有这样的体会，雨后天晴或者到野外走走，吸上几口新鲜空气，会感到精神舒畅，心胸开阔。这是因为新鲜空气中积累较多的阴离子，这种阴离子被誉为空气中的维生素。阴离子有助

于使过高的血压降下来，进而使心脏功能得以改善，脉搏、呼吸均匀缓慢，注意力集中，工作效率也提高。阴离子还能中和空气中有害物质，起到净化空气的作用。

森林、树木、草坪等构成的绿色环境，对心脏也有良好的影响，它们能固土吸尘，降温防暑；能使空气中的二氧化碳和氧气保持平衡，并能净化空气，吸收空气中的二氧化硫、一氧化碳、氟化氢等有害气体，所以人们在绿色环境中感到轻松、愉快，呼吸变得缓慢，心率每分钟减少4~8次，起到减轻心脏负担的作用。

环境的声响对心血管系统也有明显的影响。音调和谐、节奏徐缓的乐曲可使呼吸和心跳平稳，并能调节植物神经。然而，工厂的机器隆隆声或闹市的杂乱声都是噪声，会使人感到十分难受。我们用分贝代表声级，超过85分贝为噪声。噪声能使人的交感神经紧张，末梢血管收缩，呼吸和心跳加速，因此可使人产生心动过速、血压升高，时间长了能导致高血压病和冠心病。高音喇叭、收音机、电视机的音量过大及人们的大声喧哗、吵闹等均可发出噪声。由于噪声的危害越来越严重，不少国家已把它列为三大公害之一，并采取必要的措施来消除噪声。

水与心脏也有密切关系。冷水浴（低于24℃）不仅磨炼人的意志和耐力，而且使皮肤血管收缩，大量静脉血液回流到心脏，使心跳缓慢，血压暂时相对升高，使心脏的应急能力得到锻炼，但对心脏机能不全者是不利的。热水浴（37~41℃）能使人消除疲劳，心情舒畅，并能使周围血管扩张，脉搏增快，血压略有下降，对高血压者有益，但对体质虚弱及贫血不利。高温浴（超过42℃）使人心理产生恐惧，而且增加心脏负担，故不宜采用。有一种温泉含有二氧化碳，故

称碳酸泉。此种泉水能使皮肤毛细血管扩张，皮肤发红，内脏血液流向四肢及其他部位的皮肤处，从而减轻心脏负担，起到保护心脏的作用，被人们誉为“心脏泉”。

4. 微量元素与心脏

微量元素是指人体生命活动所必需的，且需要量又比较少的元素，如铁、碘、铜、锌、锰、钴、钼、硒、铬、镍、锡、硅、氟、钒等，他们的总含量约占体重的0.1%。体内微量元素的含量过多或过少都对身体不利，只有保持在合适的浓度才对人体是有利的，其中锌、铬、硒等微量元素与心脏的生理功能有较密切的关系。

锌来源于多种食物，动物性食物含锌丰富且吸收率高。每公斤肉类、肝脏、蛋类含锌量约在20~50毫克之间，大米、小米、小麦面、玉米面、高粱面的含锌量约在17~26毫克之间，胡萝卜、白萝卜、大白菜、茄子的含锌量约在17~42毫克之间。成人每人每日锌的需供量为11毫克，孕妇为15毫克，哺乳妇女为27毫克。锌在成人体内的总含量约为2.5克，其中眼、毛发、骨骼等组织中浓度最高。人体血液内的锌约有80%~85%在红细胞内，3%~5%在白细胞内，其余在血浆中。人体缺乏锌时，可使血中游离脂肪酸升高，促使动脉粥样硬化，易患冠心病。

铬来源于啤酒酵母、家畜肝脏、谷类、豆类、肉和奶制品。人体的含铬量甚微，约为6毫克，其中骨、皮肤、脂肪、肾上腺、大脑和肌肉中含量较高。铬主要随尿排出，人体每日随尿排出铬2~20微克。成人每人每日铬的需供量为50~200微克。铬对维持血清胆固醇的内环境平衡有一定作用，当体内含铬量降低时，血清胆固醇升高，促使动脉粥样硬化