

家庭医生·家庭必备丛书

现代生活医疗保健指南

袁曦临 编著



煤炭工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代生活医疗保健指南/袁曦临编著. - 北京: 煤炭工业出版社, 1999. 10

(家庭医生·家庭必备丛书)

ISBN 7-5020-1798-4

I. 现… II. 袁… III. 家庭保健-普及读物

IV. R161.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 48561 号

家庭医生·家庭必备丛书
现代生活医疗保健指南

袁 曦 临 编 著

责任编辑: 向云霞 出 园

x

煤炭工业出版社 出版

(北京朝阳区霞光里 8 号 100016)

北京房山宏伟印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

x

开本 $787 \times 1092 \text{mm}^{1/32}$ 印张 $8\frac{1}{8}$

字数 169 千字 印数 1 : 2,000

1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

书号 4569 定价 9.60 元

————— · ————
版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换

内 容 提 要

本书阐述了医学模式的发展与转变；分析了现代社会生活中疾病产生的主要原因以及导致疾病的健康危险因素；介绍了进行自我保健的评估方法。对人们在医院就诊、家庭保健、自我保健中普遍关心的问题提出切合实际的、有效的指导；病人在求医过程中的权利和义务；医疗保险制度改革及付费项目；虚拟医院；如何消除有害健康的心理因素，怎样合理用药、合理饮食、合理健身；怎样防治常见病和多发病，以及常见病多发病的家庭护理、专科问诊等等。

本书倡导一种新型的健康观，引导人们寻求生命质量的全面保障，可作为家庭常备医疗保健用书。

前 言

1995年世界卫生组织宣布，大约到2015年，无论发达国家还是不发达国家，人们的死亡原因都将会趋于一致，生活方式疾病将成为影响人类健康的最主要原因。这表明，随着文明的进程，社会的发展，医疗水平的不断提高，疾病的结构已发生巨大的变化，肺结核、伤寒、麻疹等传染病和寄生虫病明显减少，转而代之以心脏病、高血压、糖尿病、恶性肿瘤等心身疾病。这意味着从现在及以后人们所患的疾病将更多地源于人类的生活本身，诸如不良的饮食习惯、精神紧张、运动不足、吸烟酗酒等等。目前，较常见的心身疾病有心脑血管疾病，神经心理疾病，内分泌疾病等。这些疾病的致病因素除生物因素外，人类自身不良的生活方式是重要病因。对于这些疾病的预防、治疗和康复不能只靠医生，更多的要靠自己。20世纪60年代以来，医学模式发生着根本性的转变，由过去的生物医学模式逐步转变为生物、心理、社会医学模式。这表明新型的医患关系已建立起来，每个个体都对自己的健康负有责任，强调个体的自我保健意识。而医生的职责也不仅仅是医病救人，他还负有指导人们进行自我健康保健的义务。只有当人们对健康有比较全面的认识，并掌握基本的健康保健知识，摒弃那些危害健康的不良嗜好，建立起科学的、健康的生活方式，健康而美好的生活才不是天方夜谭。

本书详细分析了现代社会生活中疾病产生的主要原因以及导致疾病的健康危险因素，提供给人们进行自我健康评估的方法，并就人们在医院就诊、家庭保健、自我保健中普遍关心的问题，诸如病人在求医过程中的权利和义务，如何消除有害健康的心理因素，怎样合理用药和合理饮食，锻炼身体，减少职业和生活环境对健康的不良影响，防治常见病和多发病等等，作了较为详尽的阐述，并针对社会生活中的高危人群，如妇女、儿童、老人、残疾人等提供了切合实际、直接、有效的保健指导。

本书倡导的是一种新型的健康观，即健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的社会适应能力，而不仅仅是没有疾病和衰弱状态。概括地说，就是追求人的身心健康。健康既是个人快乐、家庭幸福、国家昌盛、人类发展的基础，也是美的集中，人生价值的重要体现。本书的目的是要引导人们寻求生命质量的全面保障，而这一目标的实现有赖于每个人珍视自己的生命，建立良好的、科学文明的生活方式，只有这样，“健康生活”的美好愿望才可能得以实现，才能为国家和社会作出更多的奉献，使个人的生命价值得到真正体现。

作者
1999年8月

目 录

前言

第一章 医学模式的发展与转变	1
一、神灵主义医学模式	2
二、自然哲学医学模式	3
三、自然科学医学模式	5
四、生物医学模式	7
五、生物、心理、社会医学模式	10
第二章 疾病产生的原因	15
第一节 疾病概念的演变	15
第二节 疾病、病患和患病	17
第三节 病因和健康危险因素	19
一、遗传因素	23
二、环境因素	26
三、社会因素	29
四、行为和生活方式因素	41
第三章 健康测度	44
一、个人健康状况的生理学指标	45
二、心理学指标	47
三、社会指标	48
四、健康危险因素的评价	49
第四章 医院就诊	63
第一节 医疗保健制度	64

一、我国的医疗保险改革	67
二、社会统筹与个人帐户相结合的医疗保险模式	70
三、医疗保险改革后需患者支付的费用	72
第二节 医生的职责	74
第三节 患者的权利与义务	76
第四节 医疗纠纷及其处理	80
一、医疗事故的分级	81
二、医疗事故的处理程序	82
三、医疗事故的善后处理与补偿原则	83
第五节 虚拟医院	85
第五章 家庭保健	87
第一节 家庭生活与健康	87
第二节 优生与家庭幸福	92
第三节 家庭药箱和家庭合理用药	95
一、家庭药箱	95
二、家庭保存药品的常识	97
三、家庭合理用药须知	98
第四节 家庭护理	100
一、基本的护理知识	100
二、几种常见疾病的家庭护理	105
1. 心血管病人的护理	105
2. 脑血管病人的护理	107
3. 糖尿病人的护理	108
4. 乙型肝炎病人的护理	109
5. 癌症病人的护理	110
6. 消化性溃疡病人的护理	112
7. 肾炎病人的护理	112
8. 胆囊炎和胆结石症病人的护理	114

9. 慢性支气管炎和肺气肿病人的护理	115
10. 小儿发热的护理	116
11. 儿童弱视的家庭治疗	117
第五节 家庭预防保健	118
一、春季保健	119
二、夏季保健	120
三、秋季保健	121
四、冬季保健	121
第六章 自我保健	123
第一节 生理调节法	125
一、体育锻炼	125
二、营养平衡	137
三、睡眠、休息	152
第二节 心理调节法	153
一、心理健康的标准	154
二、心理调节的方法	156
第三节 行为矫正的方法	161
第七章 特殊人群的保健	167
第一节 妇女保健	167
一、青春期保健	167
二、妊娠期保健	168
三、产褥期保健	172
四、更年期保健	174
第二节 儿童保健	177
第三节 老年保健	182
一、老年的生理、心理特点	183
二、老年人的患病特点	184
三、老年保健与养生	185

第四节 残疾人群保健	193
附录	197
附录一 镇江市职工医疗保险暂行规定	197
附录二 特色专科问诊指南	207
附录三 各种食物营养成分表	239

第一章

医学模式的发展与转变

生老病死是每个人都无法回避的事实，佛家所谓“四苦”即是指此。自古以来，“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日无多”的感慨不知曾引起过多少人的共鸣。秦始皇海外寻仙，汉武帝炼丹问药，所求者无非长生之道，希冀养怡之福，可得永年。然而，“宇宙一何悠，人生少至百，岁月相催逼，鬓边早已白”，更何况人食五谷，又孰能无病？正因如此，医学才备受世人关注和重视。昔秦始皇焚书坑儒，几乎烧毁了诸子百家的所有典籍，独独医书不在焚毁之列。至于医生，则无论在什么朝代，皆系人们所敬重的职业，人们将他们视作“悬壶济世”的救星。元朝统治者曾将人分成十等，其中读书人被排在第九等，仅仅比乞丐略好一些，故有“臭老九”之说。而医生虽也同属知识分子，可在等级上就高多了，排在第五，恰好位于等级的中间，其中的意味不言自明。

的确，医学是一门与每个人都休戚相关的科学，人们自思考健康和疾病现象开始，就不断地探求健康与疾病的本质，寻找疾病与健康发展和变化的规律，研究如何预防和治疗疾病。在不同的历史时期，医学囿于生产力水平和人的认识能力，特别是哲学思想的影响，形成了不同的观察和处理

医学问题的基本思路和方法，从而产生了各个时期不同的医学模式。

“医学模式”是一个重要的理论概念，它可以用来勾勒医学科学和医学实践总的特征。所谓“模式”是指人们观察和解决问题的思想和行为方式，它是对健康观和疾病观的高度概括，它的确立与转变不仅和社会政治、经济、科技、文化诸因素密切相关，而且与医学本身的发展密切相关。“医学模式”是人类获取健康并与疾病斗争的经验总结。“医学模式”不同，对健康和疾病的看法就不同，处理健康与疾病的关系和方法也就有所不同。

一、神灵主义医学模式

由于古代生产力水平低下，人类对健康和疾病的理解是超自然的。古人认为世间一切都受神灵支配，人的生命和健康是神灵的恩赐，疾病是鬼魅作怪，天遣神罚，而死亡不过是灵魂和躯壳的脱离，从而形成了人类早期的健康观和疾病观——神灵主义医学观。古希腊人就认为，瘟疫是盛怒的阿波罗向人们投掷标枪而散布的。先民们限于见解的狭隘，难免会对疾病现象产生怀疑和恐惧，容易联想到疾病是由于妖魔鬼怪作祟或触怒神灵所致，所以古代人将敬鬼神视作人生大事，即使旷达圣明的孔子，尚且对弟子们说过“敬鬼神而远之”，更不用说山野乡民了。古人对神明的敬畏之心由此可见一斑。因此，祈祷于神，赎罪、招魂、献祭等祈福祛病活动贯穿于医学发展的早期。当人们遭遇疾病创痛之时，除了能采取一些简单的创伤处理如烧灼止血、开放脓肿、施行

放血术或天然草药等疗疾外，就只能依靠求神问卜、祝咒祈祷，藉以求得神灵的宽恕和谅解。据甲骨文记载，中国上古时代即有巫医。巫医治疗的方法大致分为两类：一是祈祷，二是祝。祝就是巫以物品献祷的仪式。巫祝之术传于后世即为“祝由”。“由”是“从”的意思，意即通过祝于神明，病便可以随之痊愈。古人迷信鬼神，凡事都用占卜抉择。他们认为病由有四：一是天帝所降；二是鬼祟神祸；三是妖邪之蛊；四是气候变化影响。对前三病由均采用巫祝，只有最后一病由才用到药物治疗。符咒术是早期人类驱魔法病最常见的方法。我国古时的门神，殷代铜器上的饕餮纹都是用符制胜恶魔、预防疾病的措施。此外，民间还有跳神驱疫、祝由科、傩戏傩舞、迎神庙会等等，目的也都是为了防灾防病，以保平安。时至近代，中国人每遇年节，仍要祭祀祖先，乡村则常在门上贴门神、挂瑞符、燃爆竹，其目的也不外乎求祖先和神灵保佑全家平安康健。所以，在社会发展的早期，巫、医是不分的。医学起源于巫术，最早的医生就是巫师。《说文解字》中有关于“巫彭始作医”的记载，这个巫彭即是巫医。这一点从“医”的繁体字“醫”中也不难看出。凡此种种都说明了在古代社会确实存在一段医巫混淆、医巫结合的历史。在那个历史阶段，医学的观念和思想是秉承神的意志办事的。

二、自然哲学医学模式

随着社会生产力的发展和科学技术水平的提高，人类对健康和疾病有了初步的了解，作出了粗浅的理性概括。对于

健康和疾病的解释有了很大的提高，形成了自然哲学的疾病观。我国古代有阴阳五行的病理学说，如黄帝内经医学就借用了春秋战国时期发展起来的阴阳五行哲学理论，用“阴平阳秘”、“五行相生相克”、“天人合一”等概念来说明人体的生理和病理变化，并产生了外因（风、寒、暑、湿、燥、火）、内因（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）和不内外因等病因之说。春秋时齐国国君生病，宫廷之内纷纷求神保佑，但大臣晏婴却力排众议，认为疾病是由生活不调所致，求神并无用处；郑国大夫子产也认为，疾病乃是由“饮食哀乐”所致，与鬼神无关。这些早期的病因说虽然比较原始，但它已抛弃了鬼神致病的学说，对古代医学由巫术中解放出来起了决定性的作用。这一时期，我国出现了许多民间专职医生，如医和、医缓、长桑君、扁鹊、文挚等，其中扁鹊是一位具有朴素唯物思想的医生。他精于望、闻、问、切等诊断方法，在疾病的诊断上有很大的贡献。与此相对应，古希腊的希波克拉底也倾向于以统一和整体的观点来认识机体以及机体内部的生理过程，提出了“四体液学说”。认为有机体的生命决定于血、粘液、黄胆和黑胆这四种体液。他认为健康是个平衡问题，平衡遭到破坏就是疾病。这四种体液在比例、作用和数量上如果正常就是平衡，反之就是失调。除了希波克拉底的体液病理学之外，还有固体病理学和气体病理学之说。阿斯克列庇阿德根据德谟克里特的原子说，认为身体是由原子构成的，即由小的物体和微孔组成，并由不可见的管道连接。原子和微孔的恰当关系构成健康的平衡状态。微孔堵塞，则平衡被扰乱，就会引发疾病。气体病理学是依据安纳西门的气体本原学说发展而成，认为疾病是人体

内的气发生紊乱所引起的。

总而言之,自然哲学的疾病观是采用哲学的范畴和学说,把经观察获得的临床经验资料加以系统化和理论化,使医学在一定程度上从技艺变为科学。这些学说开始把健康、疾病和人类生活的自然环境及社会环境联系起来观察和思考。尤其是我国的古代医学,对人类的本身和人与环境之间的整体观念有着深刻的阐述,并据此产生了系统的中医理论体系。用中医的阴阳五行、脏腑经络学说阐明一切生理、病理现象;强调人与自然环境的统一,强调人的身体是一个统一的整体,脏腑之间,脏腑与体系、经络或各器官之间有着紧密的联系,重视病因学的内因,认为“正气存内,则邪不可干”。提出了初步的望、闻、问、切四诊和辨证施治的原则。

三、自然科学医学模式

16至17世纪,随着欧洲文艺复兴运动的兴起,带来了工业革命和商业的繁荣,推动了科学技术的进步。实验科学的始祖弗朗西斯·培根的实验科学观直接影响着医学研究的进程。培根主张用实验方法研究自然,侧重于大量搜集事实,并加以分析、比较。不仅如此,他还亲自从事过生理学和病理学方面的实验研究工作。他是机械唯物主义自然观的倡导者。在培根的影响下,18世纪盛行一种机械论的自然观,他们以机械运动来解释一切生命活动,把人的身体和灵魂都看作机器,其活动过程可以用力学原理进行解释。如心脏活动是水泵;肌肉运动是杠杆;消化过程如锅炉燃烧;大脑则如操纵盘。认为“人体就是自己发动自己的机器,疾病

则是由于机器的某个部分发生故障而失灵，需要加以修补完善。”在机械论的自然观和实验方法影响下，医学科学的各门类有了较大发展。1628年，哈维发现了血液循环，把实验方法引入生理学和医学研究中，从而将立足于科学实验的近代医学和原始的、巫术的、经验的古代医学区别开来。

18世纪意大利的病理学家莫尔干尼建立了器官病理学。他认为每种疾病都有和它相对应的一定器官的损害。知道了症状和器官病理变化的联系，就可对症状作出解释和预见。莫尔干尼的病理学的最显著的特点是其学说系建立在系统的逻辑论证之上，而不是孤立的个别观察材料的堆积。1858年，德国著名的病理学家魏尔啸出版了他的名著《细胞病理学》，开辟了病理学的新时代。他认为疾病的位置在于细胞，疾病是细胞对于异常刺激的反应，细胞的不正常活动是各种疾病的根源。细胞学说在病理学中的应用，对当时的医学起着积极的作用，不仅促进了组织病理解剖学和人体病理解剖学的发展，同时也促进了临床诊断学的发展。其后，与魏尔啸同时代的法国生物学家巴斯德又发现了微生物。这一切推动了医学一系列基础学科的发展。由于解剖学、生理学、物理学、化学、生物学等诸多学科的日益发展，逐渐形成了自然科学的疾病观。

自然哲学医学模式和自然科学医学模式的主要区别在于：前者是尽可能用推测和类比来判定一个体系，解释和说明一切；而后者则是尽可能地用观察和实验来支持对疾病的判断。尽管自然科学的医学模式比自然哲学的医学模式向前迈进了一大步，但它也有其消极的影响，表现在用机械观来解释一切自然现象和人体现象。具体反映到医学领域就是忽

视人体的社会性和生物复杂性。认为疾病好比机械失灵，需要的只是修补。保护健康就如同维护保养机器，医生的任务即是维修机器。从这个意义上说，自然科学的医学模式也就是机械论的医学模式。

四、生物医学模式

从 18 世纪下半叶至 19 世纪初，工业革命潮头叠起，为自然科学和医学的发展提供了有利的条件和方法。德国动物学家施旺和德国植物学家施莱登创立了细胞学说，英国生物学家达尔文提出了进化论，从而使自然科学从经验阶段进入了实验领域。这些自然科学的成就，动摇了形而上学、机械论的自然观，医学发展进入了新的历史时期。解剖学、组织胚胎学、生理学、微生物学、生物化学、病理学、免疫学及遗传学等生物体系的形成，使得人类能够以生物学的观点来认识生命现象以及健康与疾病的关系。在医学观念上产生和奠定了生物医学模式的基础。所谓生物医学模式，是指立足于生物、物理、化学科学基础，对健康和疾病问题所形成的一种总认识。该模式把人体分解为各个部分，认为每一种疾病均可在器官、细胞或生物大分子上找到对应的形态或化学变化，藉以确定其生物的或理化的特定原因，并都应能找到特异的治疗手段，见图 1-1。

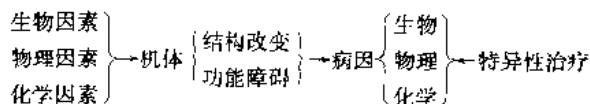


图 1-1

生物医学模式对医学的发展有着巨大的促进作用。在基础医学方面，它阐明、揭示了许多生物因素所造成的人类疾病，确定了生物病因，从而为有针对性地开展有效治疗提供了依据。以巴斯德和德国细胞学家科赫为代表的微生物学者们，在1870~1890年间发现了大多数传染病的病原体。20世纪的前半叶，多种维生素和激素的相继发现，使得人们知道了许多营养缺乏病和内分泌疾病的特定病因。所有这些立足于生物科学成就之上的医学进展，使得人类在认识疾病、治疗疾病和预防疾病方面取得了极大的胜利。曾经给人类带来极大危害的传染病，如结核、鼠疫、伤寒、天花等在人们采取杀菌灭虫、预防接种、抗菌药物“三大法宝”后均得到了有效控制。1979年世界卫生组织宣布人类已经彻底消灭了天花，由此也进一步说明了人类预防医学革命的胜利。但是，生物医学模式也同样存在着不足，其消极方面主要表现在它的片面性。生物医学模式不是从整体和系统的观点出发，而是单从生物属性上去考察人类的健康和疾病，它忽视了人的社会性。因为人不仅具有生物属性，而且具有社会属性。人是生物性和社会性的统一体。人的生物性是人的社会性的载体，人的社会性是人的生物性的实现。因此，必须把人置于社会大系统中，重视社会对疾病的发生、发展和强化作用。单纯从生物学角度考虑，必然只会侧重于人的生理活动而忽视人的心理活动及其保健措施的全部过程。

就传染病而言，生物医学模式着重强调的是维持宿主、病因和环境三者的动态平衡，认为平衡的破坏就会导致疾病，这就是著名的流行病学三角（图1-2）。从这一角度看，生物医学模式并不是不注意环境，也不是不注意人与环