

名誉主编 / 黄洁夫

主 编 / 沈 干 耿洪森

实用

# 保健医学

SHIYONG  
BAOJIAN  
YIXUE

- 传统中医保健
- 饮食营养保健
- 运动体疗保健
- 常见急症的临床防治与保健
- 心理卫生与保健
- 药物与保健
- 家庭保健与护理

# 实用保健医学

名誉主编 黄洁夫

主 编 沈 干 耿洪森



安徽科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

实用保健医学/黄洁夫名誉主编;沈干,耿洪森主编.  
—合肥:安徽科学技术出版社,2006.7  
ISBN 7-5337-3471-8

I. 实… II. ①黄…②沈…③耿… III. 保健-基本知识  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 025193 号

\*

安徽科学技术出版社出版  
(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www. ahstp. com. cn

新华书店经销 合肥远东印刷厂印刷

\*

开本:889×1194 1/32 印张:15.75 字数:368千

2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

印数:4 500

定价:30.00元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

# 《实用保健医学》

## 编 委 会

|      |           |     |     |     |
|------|-----------|-----|-----|-----|
| 名誉主编 | 黄洁夫       |     |     |     |
| 主 编  | 沈 干       | 耿洪森 |     |     |
| 副主编  | 胡世莲       | 叶山东 | 刘 健 | 唐海沁 |
| 编 委  | (按姓氏笔画为序) |     |     |     |
|      | 于普林       | 王 俊 | 王卫东 | 王方正 |
|      | 王 健       | 王玉标 | 王素芝 | 王耆煌 |
|      | 王锦权       | 王缵缵 | 冯明福 | 叶山东 |
|      | 刘 健       | 朱薇波 | 邢金芳 | 齐海平 |
|      | 沈 干       | 张奇志 | 张智文 | 张宇琦 |
|      | 李中南       | 李佐标 | 李 矗 | 邵长荣 |
|      | 胡世莲       | 唐海沁 | 秦宜强 | 耿洪森 |
|      | 黄 斌       | 彭永德 | 程道荷 | 舒德海 |
|      | 潘兴乾       | 陈根旺 | 蓝 安 |     |

# 序

跨进 21 世纪,人们对健康的认识达到了前所未有的高度,健康已成为人们永恒的话题,拥有健康,已成为人们不懈的追求。中央提出树立和落实科学发展观,促进经济、社会、环境、资源和人的全面发展,实现这些目标和任务,最根本的是实现人的全面发展。健康素质是人的基本素质。健康是社会经济发展的资源,也是社会进步的重要标志和潜在动力。

因此,在我们的卫生保健事业中,健康教育、健康促进和健康维护将成为优先发展的战略重点。做好保健工作,既是提高群体健康水平和生活质量的重要保证,也是提高全民人口素质的重要措施。随着疾病谱和医学模式的变化,对保健工作提出了新的更高要求,需要我们不断探索先进的医疗保健模式,把先进的保健科学理念引入保健工作,建立新型保健服务体系,使保健工作从医疗服务扩展到医疗与预防服务相结合,从生理服务扩展到生理与心理服务相结合,从技术服务扩展到技术与知识服务相结合,从医院服务扩展到医院与社区服务相结合,坚持以健康为中心,形成综合性、连续性的全程保健服务体系。同时,要加快保健医学学科的研究,促进其形成和发展。目前,保健医学仍处于一门新兴的边缘科学阶段,但社会对保健科学却存在着巨大的需求,这正是这门科学得以从现存医学体系中分离并获得独立发展的必要条件,也是保健工作者特别是临床工作者今后努力的方向。

《实用保健医学》的问世,是一个良好的开端,有益的尝试,对于促进保健医学的形成和发展将起到积极作用。这本书运用新的保健理论思路,从强调临床保健重要性入手,细致地阐述了人体结构和疾病的基本知识,常见疾病的防治和家庭护理,重点论述了传统中医保健方法和饮食、运动、心理、药物对健康保健的影响,既是普及保健知识,为广大读者的保健提供有益的咨询和指导,也是临床保健的参考用书。全书着力于系统与完整,集科学性、实用性与文献价值为一体,汇中医保健精华和现代医学理论成果于一炉,是一部不可多得的保健常备之书。

我们坚信,在广大医疗保健工作者的共同努力下,保健医学这门学科,将会很快兴起,蓬勃发展,更好地为保健工作服务。

卫生部副部长兼保健局局长



二〇〇六年三月

# 前 言

随着科学的发展、医学的进步、生活水平的提高和人们健康意识的增强，健康保健已成为人们的共同愿望和追求高质量生活的时尚。为了满足人们对健康保健知识的需求，更好地适应新的医学模式，我们邀请国内一些著名的临床保健医学与老年医学专家参与编写了《实用保健医学》。

本书收集了中医养生保健和现代保健医学之精华，精辟地阐述了临床保健这一新的医学模式的缘起、发展及其重要性，系统介绍了各种健康保健知识，并就日常生活中健康保健问题释疑解难，其目的在于引导人们摒弃目前社会上流行的一些保健误区，树立正确的“健康”观，吸取正确的健康保健知识，加强日常生活中的自我保健，以祛病强身、延年益寿。全书分为9个部分：第一章概括地介绍了临床保健的重要性和现代临床保健的进展；第二章主要介绍人体结构与疾病的基本知识；第三章是传统中医保健；第四章是饮食营养与保健；第五章是运动体疗与保健；第六章是常见急症的临床防治与保健；第七章是心理卫生与保健；第八章是药物与保健；第九章是家庭护理与保健。

本书内容丰富，立论精当，资料翔实，实用性强。在其编写过程中得到了各方面的支持，在此谨向各位作者、编委以及出版社致以诚挚的谢意。

由于编写时间仓促，错误和不当之处在所难免，恳请专家和广大读者提出宝贵意见，以供再版时修订。

# 目 录

## 第一章 绪论/1

- 一 临床保健的重要性/1
- 二 现代保健医学的进展/5
  - 保健观念的更新/5
  - 亚健康——临床保健医学面临的新挑战/6
  - 自我保健工作的开展/10
  - 临床保健医学的创立/12

## 第二章 人体结构与疾病的基础知识/15

- 一 人体解剖和生理/15
  - 运动系统/16
  - 内脏学/18
  - 脉管系统/28
  - 神经系统/33
  - 内分泌系统/37
  - 视觉器官——眼/38
  - 听觉、位觉器官——耳/40
  - 感觉器官——皮肤/42
  - 保护人体的“防线”/43
  - 新陈代谢/45
  - 遗传/48

- 中年人的生理特点/59
- 更年期/61
- 老年人的生理特点/62
- 二 人体常见病理改变/64
  - 细胞、组织的适应和损伤/64
  - 损伤的修复/67
  - 局部血液及体液循环障碍/68
  - 炎症/71
  - 肿瘤/73
- 三 致病微生物/74
  - 细菌学/75
  - 真菌学/76
  - 病毒学/77
- 四 人体寄生虫/79
- 第三章 传统中医临床保健/85
  - 一 中医保健的理论基础/85
  - 二 中医保健的原则/91
    - 天人相应/91
    - 形神相互/92
    - 平衡阴阳/93
    - 扶正固本/94
  - 三 中医保健的方法/95
    - 心理保健/95
    - 饮食保健/105
    - 运动保健/109
    - 中药保健/112
    - 针灸保健/124
    - 按摩保健/141

环境保健/148

传统疗法保健/156

#### 第四章 饮食营养与临床保健/165

##### 一 饮食营养学基础/165

何谓营养/165

蛋白质——人体最重要的食物营养/167

糖类物质在人体中的作用/168

脂类的“七大功能”/169

维生素——人体生命之要素/170

微量元素的生理作用/171

水——人体“六大营养素”之一/172

膳食纤维的多种功能/172

人体对营养素需求的最佳配比/175

食物的消化和营养的吸收/176

##### 二 食物的选择/177

平衡膳食与膳食制度/177

如何计算食物为人体提供的能量/178

荤素食物的比较/179

各种食物所含营养素之最/180

膳食的“酸碱平衡”与人体的“酸碱体质”  
/181

如何提高食物的消化率/182

大米的营养价值及食用品质/183

小麦面粉的营养价值及食用品质/183

玉米的营养价值/184

小米的品质特点/185

大豆的营养价值和食用品质/185

燕麦的营养价值/186

- 荞麦的营养价值/187
- 芝麻的营养价值/187
- 豆腐的营养价值/187
- 三 合理饮食的调配和卫生/188
  - 平衡饮食/188
  - 长期接触电脑的人饮食的调配/194
  - 经常接触放射性物质人员的饮食安排/194
  - 夜班工作人员的饮食调配/195
  - 脑力劳动者合理饮食/196
  - 人到中年的饮食调配/197
  - 老年人饮食的合理安排/198
  - 不同职业工种选择相应的饮食结构/198
  - “上火”与膳食/199
  - 夏季应注意饮食的营养和卫生/200
  - “癌”与饮食习惯的关系/201
- 四 常见疾病的食疗方法/202
  - 概述/202
  - 药粥疗法的特点/206
  - 药粥为何能延年益寿/207
  - 药粥的烹制方法/208
  - 服用药粥的疗程/208
  - 感冒的食疗方法/208
  - 咳嗽的食疗方法/210
  - 胃及十二指肠溃疡的食疗方法/211
  - 痢疾腹泻的食疗方法/211
  - 便秘的食疗方法/212
  - 贫血的食疗方法/212
  - 肺结核的食疗方法/213

急性肾炎的食疗方法/213  
慢性肾炎的食疗方法/214  
病毒性肝炎的食疗方法/215  
高血压的食疗方法/216  
饮食预防老年性痴呆/217  
冠心病的食疗方法/218  
糖尿病的食疗方法/219  
神经衰弱的食疗方法/219  
男性性功能障碍的食疗方法/220  
骨质增生的食疗方法/221  
骨质疏松的食疗方法/222  
妇女更年期综合征食疗方法/224  
子宫肌瘤食疗方法/224  
卵巢肿瘤食疗方法/225  
子宫颈癌食疗方法/226  
痛风的食疗/226

## 第五章 运动体疗与临床保健/229

- 一 运动体疗的意义/229
  - 运动不足病/230
  - 运动对人体的影响/231
- 二 运动体疗方法/235
  - 运动的分类/235
  - 运动强度的掌握/236
  - 运动时间的掌握/240
  - 运动频率的掌握/241
  - 运动进度的掌握/241
- 三 运动常选项目/242
- 四 运动体疗的注意事项/245

原则/245

注意事项/247

常见运动的不适与伤害的处理/249

## 五 常见病的运动体疗/251

冠心病的运动体疗/258

高血压的运动体疗/260

慢性支气管炎的运动体疗/262

感冒的运动体疗/263

偏瘫的运动体疗/264

肩关节周围炎的运动体疗/267

糖尿病的运动体疗/268

前列腺增生的运动体疗/270

便秘的运动体疗/271

高脂血症的运动体疗/272

## 第六章 常见急症的临床防治与保健/275

创伤/275

烫伤/277

中暑/278

冻伤/281

毒蛇咬伤/282

狗咬伤/285

蜂类蜇伤/285

蜈蚣咬伤/286

猫鼠咬伤/287

蝎和毒蜘蛛咬伤/287

外耳道异物/288

角膜结膜异物/289

呼吸道异物/289

晕动症/291  
急性感染伤口的处理/292  
过敏反应/293  
煤气中毒(一氧化碳中毒)/294  
沥青中毒/295  
安眠药中毒/296  
有机磷杀虫药中毒/297  
硫化氢中毒/300  
灭鼠剂中毒/301  
急性酒精中毒/302  
发芽马铃薯中毒/303  
棉籽中毒/304  
毒蕈中毒/305  
食物中毒/306  
溺水/307  
电击伤/308  
骨折/309  
出血/311  
勒缢/312  
二氧化碳中毒/312  
休克/313  
心跳骤停/315  
晕厥/319  
眩晕/320  
下肢痉挛/321  
掉下巴/322  
鼻出血/323  
呃逆/325

热气及化学物损伤/326

日晒伤/328

胸痛/329

呼吸困难/330

自发性气胸/333

急性心力衰竭/335

心律失常/338

## 第七章 心理卫生与临床保健/343

### 一 心理障碍的表现与保健/343

情绪障碍/346

焦虑症/347

恐惧症/350

强迫症/354

抑郁症/358

睡眠障碍/360

### 二 心理疗法/365

精神分析疗法/365

行为治疗/366

认知治疗/368

婚姻与家庭治疗/371

危机干预/373

森田治疗/374

集体心理治疗/375

催眠治疗/377

### 三 心理与躯体疾病的关系/378

心理卫生与癌/379

心理卫生与胃、十二指肠溃疡/380

心理卫生与哮喘/381

心理卫生与人类感染性疾病/382

提高心理免疫能力战胜疾病/382

## 第八章 药物与临床保健/385

### 一 合理用药/385

### 二 用药与临床保健/392

药学服务与临床保健/392

药物与衰老/393

药物与人体生物钟/397

药物与老年人营养不良/399

慢性病人的用药与保健/400

### 三 家庭用药常识/402

何谓药品/402

正确理解药瓶、药袋上的使用说明/402

区别药品的“禁用”“忌用”“慎用”/403

判别药品的有效期/403

给药途径/404

家庭安全用药注意事项/405

饮食对药物的影响/406

饮酒对药物的影响/406

茶对药物的影响/407

吸烟对药物的影响/408

戒酒硫样反应/408

药物成瘾性/409

药物习惯性/410

可引起尿液、粪便颜色改变的药物/410

使用青霉素类药物的注意事项/412

使用解热镇痛药的注意事项/413

服药误区/414

正确服用降压药/414

#### 四 常用药物介绍/415

解热镇痛抗炎药/415

镇静催眠与抗焦虑药/418

抗高血压药/420

抗心绞痛药/423

调脂药/424

抗糖尿病药/426

治疗消化性溃疡药/430

抗感染药/432

### 第九章 家庭保健与护理/437

#### 一 妇女保健护理/437

孕期妇女保健护理/437

产褥期妇女保健护理/441

围绝经期妇女的保健护理/441

老年妇女的保健/444

#### 二 中年人保健护理/444

中年人的生理保健护理/445

中年人的心理健康护理/447

#### 三 老年人保健护理/448

老年人的生理保健护理/448

老年人的心理保健护理/451

#### 四 常见慢性病的家庭护理/452

慢性支气管炎病人的家庭护理/452

慢性阻塞性肺气肿病人的家庭护理/453

支气管哮喘病人的家庭护理/454

心律失常病人的家庭护理/455

原发性高血压病人的家庭护理/456