

自然科学向导丛书

长寿之道

CHANGSHOUZHIDAO (医疗保健卷)

总主编 王修智

主 编 王天瑞

立足科技发展前沿

围绕全面建设小康社会宏伟目标，树立和落实科学发展观

系统阐释自然科学各领域基础理论、基本知识

展示自然科学各领域最新科技成就和发展动向

弘扬科学精神，宣传科学思想，传播科学方法

树立科学理念，培养科学思维，激发创新活力

努力贯彻落实“全民科学素质行动计划”

全面提高全民科学文化素质



山东出版集团 www.sdpress.com.cn

山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn





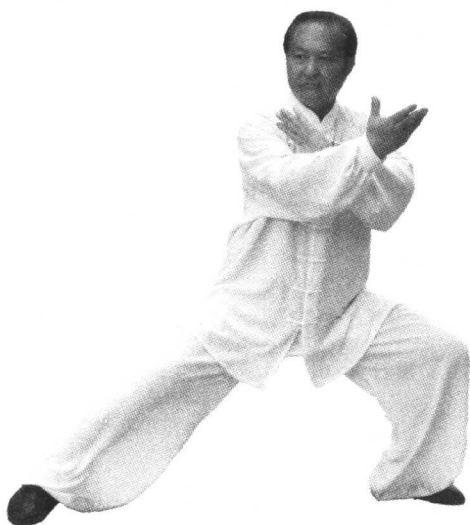
自然科学向导丛书

长寿之道

(医疗保健卷)

总主编 王修智
主 编 王天瑞

CHANGSHOUZHIDAO



山东出版集团
山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿之道:医疗保健卷/王天瑞主编. —济南:山东科学技术出版社,2007.4

(自然科学向导丛书)

ISBN 978-7-5331-4694-8

I. 长... II. 王... III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 037566 号

自然科学向导丛书

长 寿 之 道

(医疗保健卷)

总主编 王修智

主 编 王天瑞

主 管:山东出版集团

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路16号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:山东新华印刷厂

地址:济南市胜利大街56号

邮编:250001 电话:(0531)82079112

开本:700mm×1000mm 1/16

印张:23.75

字数:310千字

版次:2007年4月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-4694-8

定价:30.00元

总主编 副总主编名单

总 主 编 王修智

副总主编 管华诗 陆巽生

编 委 会 名 单

主 任 王修智

副主任 管华诗 陆巽生

委 员 (以姓氏笔画为序)

马来平	王天瑞	王玉玺	王兆成	王金宝	王家利
王琪珑	王裕荣	尹传瑜	艾 兴	朱 明	仲崇高
刘元林	汤少泉	许素海	孙志恒	孙培峰	李士江
李天军	李云云	李宝洪	李宪利	杨焕彩	邹仲琛
张 波	张 波	张金声	张祖陆	陈光华	陈 青
陈爱国	陈德展	邵新贵	林兆谦	周忠祥	庞敦之
赵书平	赵龙群	赵传香	赵国群	赵彦修	赵宣生
钟永诚	钟泽圣	袁慎庆	高树理	高挺先	唐 波
展 涛	董海洲	蒋民华	程 林	温孚江	解士杰
潘克厚	燕 翔				

编委会办公室名单

主 任 燕 翔

副主任 孙培峰 林兆谦

成 员 (以姓氏笔画为序)

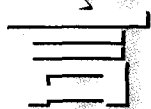
王 晶	王 强	尹传瑜	朱 明	刘利印	李冰冰
杨冠楠	陈爱国	邵新贵	胥蔚蔚	袁慎庆	褚新民

本书编写人员

主 编 王天瑞
副 主 编 高海青 于富华 邵建华
编写组组长 高海青
编写组委员 李新钢 赵家军 张 传
徐爱强

学 术 秘 书 左 毅 王 敏
编 者 (按章节顺序)

高海青	刘向群	钟敬泉	钟 明	张红雨	邢艳秋
由倍安	肖 伟	郑春燕	徐立升	周生余	李 昊
李延青	王 凯	钟 宁	王 敏	胡 昭	杨向东
夏 青	侯 明	刘传芳	赵川莉	赵家军	程 梅
许 玲	李兴福	舒 强	单培彦	秦延江	刘爱芬
麻 琳	李 牧	聂 林	李建民	颜廷宾	姜剑军
李振峰	李新钢	李 刚	苏万东	王东海	王德江
田 辉	胡三元	刘凤军	戴 勇	刘玉强	史本康
王海新	崔新海	张友忠	董白桦	马玉燕	孙若鹏
刘心洁	杨君莉	李保敏	吴欣怡	潘新良	史 丽
刘 洁	王 勇	王 磊	孙明霞	窦慧芹	谈万业
董作青	张晓英	卞翠荣	李春阳	张宪君	王秀问
程玉峰	马 榕	刘慧忠	陈玉国	李瑞建	刘远萍
王 敏	侯胜华	张 红	孙秀芳	张朝林	李希荣
商 红	王福芳	马亚兵	程晓明	聂 爽	李 琳
李传福	马祥兴	李彩霞	王 茜	姜旭生	徐爱强
毕振强	王显军	王 玫	李 忠	张 丽	钱跃升
王志强	房玉英	冯开军	肖作奎	王 昆	刘 新
李仁忠	张 伟	刘海瑜			



1961年,我国社会生活中发生了一件令人难忘的事——大型科普读物《十万个为什么》出版发行。此后,这套书又多次修订再版,累计印数超过1亿册,成为家喻户晓的小百科全书式的科普读物。

《十万个为什么》初版的时候,我正在上中学,同学们争相阅读的生动场面,至今历历在目。这套书提供的科技知识,深深印在小读者的脑海里,使大家终生受益。不少人就是从读这套书开始对科学技术产生浓厚兴趣,并选择考理工类大学、走科学技术之路的。每每回忆起这些往事,我便深切感到,科技的力量是多么巨大,科普工作是多么重要!

然而,科普工作的春天,是随着改革开放的脚步一同来到神州大地的。上世纪80年代以来,“发展经济靠科技,科技进步靠人才,人才培养靠教育”逐步成为人们的共识;“科教兴国”战略、“人才强国”战略深入人心;“学科学,用科学”的社会风气日渐浓厚。各级各行各业、广大干部群众迫切要求加快科学技术普及的步伐。

进入21世纪,我国的科普工作发展到了一个新阶段。2002年6月29日,第九届全国人民代表大会常务委员会第二十八次会议通过《中华人民共和国科学技术普及法》。2005年,《国家中长期科学和技术发展规划纲要(2006—2020年)》出台。2006年2月,国务院颁布《全民科学素质行动计划纲要(2006—2010—2020年)》。这三件大事,标志着提高全民科学技术素质已经摆上我国经济社会发展的重要日程,科普工作已经纳入法制的轨道。面对这样一种新形势,所有热心科普工作的人们无不感到振奋和激动。

在所有热心科普工作的人们当中,我算是比较热心的一个。1991年11月到1997年12月,我在山东省济宁市担任主要领导职务。这个市被评为1997年度全国“科教兴市”先进市,我被评为全国“科教兴市”先进个人。2000年12月到2005年7月,我担任中共山东省党委副书记,积极推动市县两级“三馆”(博物馆、科技馆、图书馆)建设,为科学技术普及做了一点工作,被授予中国科技馆发展基金会第六届启明奖。实践使我深深体会到,科普工作是发展先进生产力和先进文化、弘扬民族精神和提高全民族科学文化素质的重要手段,是每一位领导干部义不容辞的责任。

科普创作是科普工作的基石。加强科普工作,必须大力繁荣科普创作。40年前,《十万个为什么》应运而生,难道今天不应该产生一种新的科普读物?于是,我便产生了编一套这类读物的想法。就像当年哥伦布发现新大陆一样,我的这种想法常使我激动不已,有时甚至夜不能寐。

在所有热心科普工作的人们当中,还有一个很有战斗力的群体,这就是山东省科学技术协会。我关于编一套新的科普读物的想法,首先得到他们的热烈响应和积极支持。山东省科协是省委领导的人民团体之一,其主要任务,一是加强学术交流和学术思想创新,促进科技创新,推动科技成果向现实生产力转化,加快产业化进程;二是大力普及科学技术知识,提高全民科学文化素质;三是搞好科学技术队伍的自身建设,维护科技工作者的合法权益。山东省科协联系的科技人员超过100万人。省科协所属的山东省老科技工作者协会,联系离退休的科技工作者有65万多人。这是我省科技工作的主力军。

在省委、省政府的领导下,省科协这些年的工作搞得有声有色、富有成效。特别是大刀阔斧地开展城乡科普工作,有效地提高了全民科学文化素质,有力地保证了经济社会发展的需要。他们在财政部门的支持下,主要通过市场化运作,在短短

两年时间里,实现了全省科普宣传栏“村村通”,受到农村广大干部群众的热烈欢迎和高度评价。

编写大型科普读物这件事,很快就列入省科协2005年的工作计划。管华诗、陆巽生、孙培峰、燕翔、林兆谦等同志积极策划并具体操作,同时,成立了由朱明同志具体负责的专门办事机构,筹措了部分经费,从而使这样一项浩繁的工程正式启动起来。

大家一致认为,这套丛书应当是一套自然科学技术普及读物。它应当站在新世纪新起点上,适应新形势新任务的要求,具备以下四个特点:第一,系统性。尽量体现自然科学原理的完整体系,避免零打碎敲。第二,实践性。尽量涉及自然科学应用的各个领域,避免挂一漏万。第三,先进性。尽量采用科学研究和技术进步的最新成果,电子信息、生物工程、新材料等高新技术要占较大篇幅。第四,可读性。尽量做到深入浅出,通俗易懂。

根据上述四点要求,丛书设计了三大部分,共35卷。第一部分,自然科学原理,共6卷:数学、物理、化学、天文、地理、生物。第二部分,自然科学的应用,共24卷:涉及第一产业、第二产业、第三产业,从生产到生活,几乎全面覆盖。第三部分,综合,共5卷:自然科学发展大事年鉴、古今中外科技名人、科学箴言、通俗科技发展史、探索自然奥秘。

丛书共1000余万字。从酝酿到出版,共用了不到两年的时间。

在如此短的时间内,完成如此浩繁又如此高标准严要求的编写工作,必须举全省之力,加强领导,精心组织,周到安排,通力合作,精益求精。主编是总指挥,负总责。常务副主编是具体指挥,具体负责。编委会办公室处理日常事务。各承编单位调整工作计划,抽调精兵强将,集中时间进行编写。近几年,我主持编写了《齐鲁历史文化丛书》《山东革命文化丛书》《山东当代文化丛书》《社会科学与您同行》《诚信山东》等多套

大型丛书，积累了一定的经验。《自然科学向导丛书》的编写工作，借鉴了前几套丛书编写的经验，达到了一个新的水平。

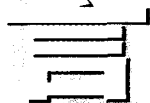
这套丛书的成功，还得益于中国科协的关怀鼓励，得益于艾兴、蒋民华等专家的指导帮助，得益于省委宣传部、省财政厅、省新闻出版局、山东出版集团、山东科学技术出版社的大力支持。在此，一并表示感谢。

由于我们水平有限，缺点错误在所难免，望广大读者不吝指教。

知识的无限性与人的智力的有限性，是一对无法克服的矛盾。经过上下数千年全人类的共同努力，我们对自然科学、社会科学和人体自身的认识，仍然处于一个初级阶段，离自由王国的境界仍然相当遥远。但是我坚信，经过一代又一代人的不懈努力，我们离那个境界肯定会越来越接近。而科普工作，就是接近那个境界的路、桥、船。

王修智

2007年1月



人人都希望健康长寿，希望幸福愉快的生活。有关生命与健康的话题历久不衰，永远引人瞩目。富兰克林说过：“保持健康，这是对自己的义务，甚至是对社会的义务。”医学之父希波克拉底也有一句名言：“患者的本能就是患者的医生，而医生只是助其本能。”所以，医生应该调动患者的自身的本能，让他们自己关爱自己。如果医生都能做到这一点，我国国民的体质将大大提高。健康面前人人平等，遵循健康规律，关爱自己，就是关爱家庭、关爱祖国。治疗和健康教育这两项事业是我们医务工作者的两大天职。

健康传播理论认为，人们的行为改变过程一般分为四个层次“知晓健康信息—健康信息认同—态度改变—采纳健康行为。”由此可见，通常情况下，在健康行为的形成过程中，知识是基础，信念、态度是动力。我们编写此卷的目的，就是将医学科普知识传播给人们，促进、维护人类的健康。编写的重点即是以浅显生动的语言讲述现代医学科技成果。我们充分发挥高等院校、综合医院的优势，整合利用各级智力资源，依托我们的医学专家、教授、青中年医疗卫生技术骨干及学科带头人，完成了该卷的编写任务。

走进新世纪，人们越来越关注科学以及由于科学发现而引发的经济革命，人们对于科学的期望值明显增加。科学普及由简单的传播知识转向如何提高公众的科学素养和提高公众对真伪科学的识别能力。各种媒体对科学传播所发挥的巨大作用，使人们更多地关心生命的价值。医学科普的基本任务是传播医学科学知识，揭露伪科学。在编写过程中，我们

力求做到以深入浅出、生动形象的语言传达信息，以引人入胜的提问方式、以活泼生动的拟人方式、以图文并茂的方式讲解医学知识，真正达到医学科普的目的。尽管如此，仍难免有不尽详细通俗之处，敬请广大读者谅解。在此卷的编写启动及具体实施过程中，山东省科协、山东省卫生厅给与大力的支持，山东大学齐鲁医院、山东中医药大学附属医院、山东省立医院及山东省疾病预防控制中心的专家教授和医疗卫生工作者付出了辛勤的劳动；齐鲁医院组织协调，保证了编写工作的顺利进行。在此我们表示深深的感谢！

科学发展观要求我们为公众特别是广大青少年提供具有科学性、知识性和可读性、趣味性的系列科普读物，以使公众增强科学观念，掌握科学方法，提高科学文化素质，自觉运用科学知识和科学精神武装头脑，并转化为认识自然和改造自然的强大动力，为“文明山东”与和谐社会的建设贡献力量。这也是我们编写《长寿之道（医疗保健卷）》的目的。



2006 年秋

第一章 防治内科疾病

一、保护我们的心血管 /1

1. 人体的心血管系统 /1
2. 心力衰竭 /2
3. 心律失常种种 /3
4. 心脏骤停与心脏性猝死 /4
5. 先天性心脏病 /6
6. 高血压病（原发性高血压）及其治疗 /7
7. 动脉粥样硬化与冠心病 /9
8. 心绞痛 /10
9. 心肌梗死 /11
10. 冠心病的 ABCDE 预防 /12
11. 风湿性心脏病 /13
12. 心肌病与心肌炎 /13
13. 闭塞性周围动脉硬化 /15

二、呼吸新鲜空气，维护肺部健康 /16

1. 呼吸系统解剖结构及生理功能 /16
2. 咳嗽的病因 /17
3. 呼吸困难的病因 /18
4. 胸痛与疾病 /19
5. 咯血的原因 /21
6. 急性上呼吸道感染 /22
7. 急性气管 - 支气管炎 /23
8. 肺炎概述 /23
9. 慢性阻塞性肺疾病 /25
10. 支气管哮喘的健康教育 /26
11. 肺结核患者的治疗策略 /28
12. 肺动脉高压与肺源性心脏病 /29

三、消化吸收好营养，维护胃肠道健康 /31

1. 消化系统的结构和功能 /31

第一章 防治内科疾病
一、保护我们的心血管
1. 人体的心血管系统
2. 心力衰竭
3. 心律失常种种
4. 心脏骤停与心脏性猝死
5. 先天性心脏病
6. 高血压病（原发性高血压）及其治疗
7. 动脉粥样硬化与冠心病
8. 心绞痛
9. 心肌梗死
10. 冠心病的 ABCDE 预防
11. 风湿性心脏病
12. 心肌病与心肌炎
13. 闭塞性周围动脉硬化
二、呼吸新鲜空气，维护肺部健康
1. 呼吸系统解剖结构及生理功能
2. 咳嗽的病因
3. 呼吸困难的病因
4. 胸痛与疾病
5. 咯血的原因
6. 急性上呼吸道感染
7. 急性气管 - 支气管炎
8. 肺炎概述
9. 慢性阻塞性肺疾病
10. 支气管哮喘的健康教育
11. 肺结核患者的治疗策略
12. 肺动脉高压与肺源性心脏病
三、消化吸收好营养，维护胃肠道健康
1. 消化系统的结构和功能

2. 腹痛原因 / 31
3. 黄疸形成的原因 / 32
4. 反流性食管炎 / 34
5. 饮食不洁与急性胃肠炎 / 34
6. 慢性胃炎的自我保健 / 35
7. 消化性溃疡治疗新趋势 / 36
8. 肠易激综合征 / 37
9. 腹泻便秘寻因 / 38
10. 慢性病毒性肝炎与肝硬化 / 39
11. 酒精性肝病 / 40
12. 急性胰腺炎 / 42

四、代谢通畅, 机体健康 / 43

1. 泌尿系统的功能 / 43
2. 看尿色辨疾病 / 44
3. 蛋白尿与血尿 / 45
4. 尿频、尿急和尿痛 / 46
5. 急性肾炎 / 47
6. 肾病综合征 / 48
7. 慢性肾炎的自我保健 / 49
8. 慢性肾衰竭 / 50
9. 尿毒症与血液透析技术 / 51

五、维护新鲜血液 / 52

1. 血液造血系统的生理特点 / 52
2. 瘀点、瘀斑与血液病 / 53
3. 贫血 / 55
4. 缺铁性贫血的预防 / 56
5. 再生障碍性贫血 / 57
6. 过敏性紫癜 / 58
7. 白血病 / 60
8. 淋巴瘤 / 61
9. 教您看血常规化验单 / 62

六、调整内分泌, 维持正常代谢 / 64

1. 内分泌系统的功能及营养代谢 / 64
2. 巨人症、肢端肥大症与侏儒症 / 65
3. 甲状腺机能亢进 / 66
4. 甲状腺机能减退症 / 68
5. 糖尿病 / 69

6. 糖尿病患者的健康教育 /71
7. 生活方式与血脂异常症 /72
8. 肥胖症 /73
9. 骨质疏松症 /75
10. 痛风 /76
- 七、认识结缔组织病 /77
 1. 类风湿关节炎 /77
 2. 系统性红斑狼疮 /79
 3. 强直性脊柱炎 /80
 4. 干燥综合征 /82
 5. 口腔溃疡与白塞病 /83
 6. 骨性关节炎 /84
- 八、让我们的中枢灵活健康 /85
 1. 脑——精巧绝伦的瑰丽世界 /85
 2. 关注睡眠，关注健康 /87
 3. 考前综合征 /88
 4. 抑郁症——人类健康的新杀手 /90
 5. 头痛 /91
 6. 头晕与晕厥 /93
 7. 意识障碍 /94
 8. 中风及其危险信号 /95
 9. 老年性痴呆 /97
 10. 帕金森病 /98

第二章 防治外科疾病

1. 外伤的早期处理 /100
2. 关节扭伤 /102
3. 下肢静脉曲张的防治 /103
4. 骨折后的功能锻炼 /104
5. 急性腰扭伤 /105
6. 肩周炎的自我治疗 /106
7. 腰肌劳损的自我保健 /107
8. 腰椎间盘突出症 /108
9. 颈椎病的防治 /110
10. 颅脑外伤的急救措施 /112
11. 气胸的及时诊治 /113
12. 疝气 /114

- 13.急性腹痛 /115
- 14.阑尾炎 /117
- 15.肠梗阻 /118
- 16.胆囊炎与胆石症 /119
- 17.痔 /120
- 18.尿失禁与尿潴留 /121
- 19.排尿困难与前列腺增生症 /122
- 20.隐睾 /124

第三章 妇幼保健

一、女性保健 /125

- 1.青春期的生理变化 /125
- 2.正确认识月经 /127
- 3.少女为何月经不准时? /127
- 4.性早熟的原因 /128
- 5.情绪调控与经前期综合征 /130
- 6.痛经的防治 /131
- 7.雌激素与女性健康 /132
- 8.女性乳房的各期保健与自我检测 /133
- 9.白带异常与妇科疾病 /133
- 10.外阴瘙痒症 /134
- 11.阴道炎 /135
- 12.功能失调性子宫出血 /136
- 13.闭经原因浅析 /137
- 14.多囊卵巢综合征 /138
- 15.安全度过更年期 /139
- 16.受孕的奥秘 /141
- 17.遗传性疾病与优生 /142
- 18.妊娠与致畸因素 /143

二、幼儿防病知识 /144

- 1.窥测小儿疾病的窗口——囟门 /144
- 2.新生儿黄疸 /146
- 3.小儿惊厥 /147
- 4.缺钙与佝偻病 /148
- 5.儿童肥胖症 /150
- 6.小儿夜尿症 /151

第四章 保护好你的五官

一、让心灵的窗户更明亮 /153

- 1.眼的解剖及其功能 /153
- 2.屈光不正 /155
- 3.真性近视与假性近视 /156
- 4.色弱和色盲 /157
- 5.正确配戴眼镜 /158
- 6.夏天谨防红眼病 /159
- 7.沙眼 /160
- 8.青光眼 /162
- 9.白内障 /163

二、拥有灵敏的耳朵 /164

- 1.耳的功能 /164
- 2.耳鸣的原因 /165
- 3.外耳道疖肿 /166
- 4.不可忽视中耳炎 /167
- 5.眩晕与梅尼埃病 /168
- 6.人工耳蜗技术 /169

三、防治鼻疾病 /170

- 1.鼻的功能 /170
- 2.鼻炎的自我诊断与保健 /171
- 3.鼻窦炎的防治 /172
- 4.鼻出血的常见原因 /172
- 5.鼻息肉 /173

四、保护咽喉 /173

- 1.慢性咽炎的典型症状 /173
- 2.声音嘶哑的病因 /174
- 3.急性扁桃体炎 /175
- 4.阻塞性睡眠呼吸暂停综合征 /177

五、口腔卫生与保健 /178

- 1.如何正确刷牙 /178
- 2.怎样预防龋齿 /180
- 3.牙垢与牙石 /181
- 4.口腔美容与牙齿正畸 /182
- 5.复发性口疮的防治 /184
- 6.牙龈炎 /185

7.牙周疾病的警号 / 186

8.口腔异味与疾病 / 187

9.牙本质过敏症 / 188

第五章 皮肤健康

1.皮肤的结构 / 190

2.青春“战痘”需知 / 191

3.躲避太阳的曝晒 / 192

4.荨麻疹 / 194

5.湿疹 / 196

6.瘙痒病 / 196

7.银屑病 / 198

第六章 向肿瘤宣战

1.情绪抑郁与癌症 / 200

2.谨防生活中的致癌物 / 201

3.癌症的早期信号 / 202

4.痰中带血与肺癌 / 204

5.吞咽困难与食管癌 / 205

6.结直肠癌的预防 / 207

7.肝癌的发病 / 208

8.无痛性肉眼血尿与泌尿系肿瘤 / 209

9.从眼睛捕捉脑瘤 / 210

10.乳腺癌的防治 / 211

11.中年妇女与子宫肌瘤 / 213

12.早期发现宫颈癌 / 214

13.骨痛与骨肿瘤 / 215

14.恶性淋巴瘤的早期信号 / 216

15.鼻咽癌 / 218

16.生活习惯与肿瘤发生 / 219

第七章 学会急救

1.食物中毒的家庭急救 / 221

2.煤气中毒 / 222

3.窒息的家庭急救 / 223

4.酒精中毒的家庭急救 / 226

5.溺水的抢救 / 226

6.触电的急救 / 227