

J I A T I N G

家庭

● 丛书主编 殷大奎

医学全书

YIXUEQUANSHU

不同年龄、不同人群的保健

主编 洪昭光 张殿馥 副主编 邵启生

5



四川科学技术出版社

家庭医学全书

之五



不同年龄、不同 人群的保健



主 编 洪昭光 张殿馥
副主编 邵启生

四川科学技术出版社

序

面向新世纪的医学科普

——写在《家庭医学全书》出版之际

殷大奎

在新世纪之初,大型医学科普丛书——《家庭医学全书》与读者见面了。我们衷心祝愿大家在新世纪身心健康,事业兴旺!

同人类的任何科学技术一样,医学的生命力也在于不断发现、不断创新,而不断发现、不断创新的动力和目的在于普及,因为只有医学真正普及了,才能“普渡”众生,才能使医学科学转化为现实的生产力,才有社会价值和经济价值。

江泽民同志说:“创新是一个民族进步的灵魂,是一个国家兴旺发达的不竭动力。”他还明确提出:“要树立全民族的创新意识,建立国家的创新体系。”医学的创新体系,应是国家创新体系的重要组成部分,它关系到我国全民族健康保障的大问题,应不断地充实它、完善它。

创新除了新发现、新发明、新改进等以外,还包括新知识、新技术的传播。正因为如此,我国的医学、药学等部门及其众多的工作者,都应该既能从事研究工作、医疗工作,又能从事普及工作,这是建立和完善医学创新和普及体系的需要。有幸的是,这次编著大型医学科普读物——《家庭医学全书》

(以下简称《全书》),相关的一些高层次的研究机构和医疗部门及其众多有丰富临床经验的专家学者,都以极大的热情自觉地投入到这项艰巨的编著工作中来,不仅确保了《全书》的高品位、高质量,以精品的容貌展示在读者面前,而且为新世纪的医学科普工作开了一个好头。

医学科普有两个层次。一是通过医疗服务普及,不断促进我国医疗、预防、保健整体水平的提高;二是通过健康教育,普及医学知识,提高群众的健康意识和自我保健能力,养成良好的卫生习惯和文明健康的生活方式。很显然,《全书》编著的定位和服务对象是后者而不是前者。参与编著的专家学者们,在确保《全书》内容科学、准确的前提下,尽量使之既有深广的医理,又通俗易懂,使读者能学以致用。专家们同时认为,作为贡献给新世纪家庭保健的精品之作,也不宜采取一问一答的简单形式,不仅要讲是什么病症、应该怎么治,还要讲为什么会得此病症,为什么必须这样治,应如何预防,特别是要尽量多介绍一些新的医学知识,以便于提高大家的医学素养。

医学知识的创新普及工作,既是物质文明建设的重要内容,又是精神文明建设的重要内容。我们有充分的理由相信,医学科学知识和其他科学技术知识的创新、普及,是能战胜一切迷信、愚昧、歪理邪说和贫穷落后的,是能把人们的生产、生活导入文明、科学轨道的。这不仅已被人类的科学史所证明,也已被整个人类社会的进步史所证明。《全书》的编著者们,以塑造社会两个文明为目标,精心荟萃传统医学知识,积极吸纳现代医学的最新成果,严格防止一些尚未被确切证明的医药观点进入《全书》,对社会上一些不同的医药观点和养生观

点的讨论,专家们也作了必要的说明,以免误导读者,尽力把医学观念、思维的创新与普及,统一于《全书》之中。

人类在上一世纪中对自身的健康问题,有诸多新认识、新突破,其中新的健康概念和新医学模式的提出,对整个医疗卫生事业产生了重大影响。我们不难预料,在新的千年中,人们对自身健康问题的认识,将会有更多的新认识、新创造,医学卫生科学知识将在我国得到更广泛的普及。当然,任何新认识、新创造,都是以前人的优秀文化思想和科学成果为基础的,判断新与旧的一个重要原则,不但要看其是否有超前性,而且还要看其是否适合社会现实发展的需要,不适者为旧,适合者为新。《全书》的作者们认为,健康新概念(即“健康是身体、精神和社会生活诸方面圆满适宜的一种状态,而不仅是没有疾病和不虚弱”)和“生物——心理——社会”医学模式的提出,虽然前者是上个世纪40年代世界卫生组织提出的,后者是上个世纪70年代美国恩格尔教授提出的,至今已相隔几十年,但对当今乃至今后很长时间内中国仍然是适用的,仍然有重大的实践意义。在《21世纪的家庭保健(代总论)》卷中,对健康新概念问题、对“亚健康”问题和医学模式的转变等问题,均作了专题论述。对心理与健康、饮食与健康、环境与健康、运动与养生以及寻医问药等专题,《全书》设置了专卷,占了全书近一半的篇幅。在上述各卷中,相关专家都认真做了科学周密且详尽生动的阐述,引导读者在自然和社会环境中,注意在社会物质生活和精神生活诸方面保持“完满状态”。换句话说,《全书》不仅重视人的生物属性,坚持以生物学为医学的基础,而且还十分重视人的社会属性,重视环境对人的健康的影响。几位参与审读的专家认为,以这样大

篇幅系统地从心理和社会医学模式的视角,为广大群众提供科学的健康咨询,这是国内外一般保健科普读物所没有的,至少是很少见的,这是《全书》的一大特点,这使我们《全书》的编著者们,感到很欣慰。

充分地满足当今疾病谱的变化和群众防治疾病的需要,是《全书》又一特点。为此《全书》设置了《常见病、多发病的防治》、《心脑血管疾病的防治》、《肿瘤防治》、《性与生殖》等专卷。这些卷专业性很强,同时又都很贴近家庭保健需要的实际,注重体现健康新观念和新医学模式,注重吸纳新的防治方法和新医药、新医技。这是因为《全书》所面对的都是生物性和社会性相统一的人,无论是常见病、多发病,还是肿瘤、心脑血管和生殖系统等方面的疾病,无不与心理因素和社会因素的影响有关,都需要用健康新概念(即健康新标准)和新医学模式的观点去审视判断,去开具防治“处方”。

为了从多方面满足家庭保健咨询的需要,《全书》设置了《寻医用药指南》卷,着重阐述了科学的求医用药观,强调能防治疾病、热心服务的医生就是好医生,能防治疾病的药就是好药;向群众介绍了我国卫生改革与发展的新情况,鼓励群众积极参与医疗保险制度的改革,正确对待医疗纠纷,依法维护自己的正当权益;还向群众解释了药品分类和如何防范购买服用伪劣药品等问题。

《全书》从家庭个体的产生、发展和消亡的全过程出发设置了《临终关怀与善后》卷。这与其他医学科普读物相比,又是《全书》的一个特点。在《临终关怀与善后》卷中,着重阐述了科学的死亡观,说明人的生死是一个自然过程。如一个人确实因病而进入临终阶段,其人其时最需要的,是至诚的关怀

和爱护,而要实施至诚至爱的临终关怀,不仅需要崇高的精神,还必须懂得临终阶段患者的生理和心理需要,才能理智和科学地去处置,避免被迷信和邪说所愚弄,造成患者本来完全可以避免的痛苦和钱物的浪费。在这一卷中,专家们对居丧期间的家人和亲属如何注意自身的生理、心理健康以及如何依法处理各种善后事宜,也作了科学、详尽的阐述,倾注了医学专家们的一片真情实意。应该说,这是开了医学科普读物中把卫生保健延伸到临终关怀领域的先河。

《全书》立项编著之初就明确,要重在预防,要便于全社会千家万户的自主健康。“预防为主”是我国卫生工作的重要方针,是祖国医学的优秀传统。如果说在上世纪 50 年代我们面对的是众多的文盲,是“千村薜荔人遗矢,万户萧疏鬼唱歌”那样一种局面,还尽力贯彻以预防为主的方针,动员群众参与,并很快取得了明显的效果,那么 50 多年后的今天,我国民众的文化素养和卫生状况已有了根本改观,我们更应坚持贯彻预防为主的方针,更应动员群众参与。我们之所以下大力气编著这部大型医学科普丛书,其主要用意也正在于此。所以,无论是在各疾病防治分卷中,还是在各社会与健康分卷中,《全书》都注重向读者宣传防治疾病的科学知识,鼓励人们要有勇气和决心与自己不健康的生活方式和行为决裂。《全书》除了赞成世界卫生组织提出的开展“全球居民卫生运动”,做到“人人学知识,人人都参加,人人得健康”以外,还主张中、西医两法并重,这对我国广大群众来说,是最积极有效的保健办法。因此,《全书》各卷在许多条目中,特别注重介绍了中西、西医或两者相结合的保健方法,尤其是在《运动与养生》、《饮食与健康》等卷中。

我国医药卫生体制的改革,一方面要增强医药卫生事业的活力,充分调动医药卫生人员的积极性,促进卫生机构和医药行业的健康发展,让群众享有价格合理、质量优良的医疗服务;另一方面要大力向群众开展健康教育,普及医药卫生科普知识,增强群众自我保健的意识和技能,调动群众搞好个人、家庭和社区卫生保健的积极性。这两个积极性相结合,是搞好各项卫生保健工作的基础,也是达到提高全民整体健康水平的必由之路。我们之所以能够在新世纪之初,向广大读者特别是向具有较高阅读能力和自主健康能力的读者,推出这套大型医学科普丛书,最根本的就是要满足社会主义市场经济条件下城镇医药卫生体制改革的需要。《全书》的内容,几乎涵盖了医学科学知识的方方面面,在一定意义上讲,它是一位21世纪的“家庭全科医生”,能很好地满足家庭保健咨询的需要。

历史经验已经证明,加强医学科普和健康教育工作,是低投入、高产出的保健措施,是提高全民族健康水平的捷径,对于促进两个文明建设及实施科教兴国战略都有重要意义,于国、于民、于家都十分有益,在新世纪中应当得到更充分的重视。

在《全书》出版之际,我们还要特别致谢北京天九智业科技发展有限公司卢俊卿先生,他从新世纪发展战略预测的高度,提出在和平与发展的世界主题下,健康将成为人们的第一需要。因而,他热忱满腔地承担了《全书》总策划的繁重任务,并从多方面为《家庭医学全书》的编著出版提供了有力的保障。医学的创新和普及十分需要卓有远见的企业家们的鼎力支持,我们非常愿意与卢俊卿先生这样的企业家们合作,以

激励社会力量办好新世纪的医学事业。

参加编著《全书》的 300 多名专家学者慎重表示,我们以及我们的后继者们,将在新的千年中不断充实完善这部《全书》,使之长久地成为千家万户卫生保健的良师益友!

2002 年 9 月



前言

健康是古往今来人类永恒的追求。

在新世纪,健康不仅仅是追求。健康是人生和社会的最大财富,健康是生活、事业、理想、幸福的基石。

那么,如何才能得到健康呢?为什么许多人失去健康呢?为什么许多人对生活充满希望却英年早逝、百病缠身呢?

本来大自然赋予人类的自然寿命是120岁。0~60岁是生命的第一春天,61~120岁是生命的第二春天。正如一句西方谚语所说:“人生六十才开始”。生命的第二春天才是风光无限、霞光满天,温馨幸福、充满人生韵味的真正的春天。

生命的自然进程是健康七、八、九,百岁不是梦。也就是正常人在七、八十岁是基本上健康没病,快乐健康100岁是生命的自然过程。

但是现实生活中许多人却30多岁动脉硬化,40多岁冠心病,50多岁脑溢血。小学生肥胖、高血压,中学生脂肪肝、

不同年龄、不同人群的保健



动脉硬化。儿童得了成人病,青年得了老年病。提前患病、提前衰老、提前死亡成了当今社会普遍现象,这是为什么呢?

为什么经济的发展、科学的进步,没有使疾病减少,反而使许多人疲惫不堪,成了亚健康人,许多慢性病与日俱增,发病率越来越高,发病年龄越来越早呢?这便是本书所要解答的问题了。

本书从现代医学模式的高度,从“以人为本,预防为主”的高度,从“上医治未病”的高度出发,全方位、系统、深入地介绍了人一生的保健,从出生哺乳到婴幼儿生长发育,从儿童青少年到中老年,从体格健康到精神健康,从科学均衡的膳食到适量合理的运动,从戒烟限酒到心理平衡,从健康促进到意外伤害的预防,包括了各年龄、各系统、从生理到病理,题材新颖,内容丰富。既有国内外医学研究最新成果,又有来自生活实践行之有效的宝贵经验;融科学性、趣味性、可操作性于一体,文笔流畅、语言生动,自然而高远,精辟而不俗。

世界卫生组织指出:人的健康 15% 取决于遗传,10% 取决于社会条件,8% 医疗条件,7% 气候与地理,而 60% 取决于个人的生活方式和习惯。也就是说,健康的钥匙不在别处,而就在自己手里,自己才是健康的主人。

从人群的整体健康出发,世界卫生组织则进一步指出了通向人群健康的道路,这就是体现当代世界预防医学最新成果的维多利亚宣言:架设三座桥梁,即科学与政府决策之间、



知识与行为改变之间、医院与社区之间。夯实健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒严戒酒、心理平衡。并使知识从书本中解放出来，进入千家万户，使健康知识变成千百万人的健康行为。使“昔日王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”。

健康有三个显著特点：一是健康知识人人需要，二是健康面前人人平等，三是健康不能一蹴而就。因而健康需要精心呵护、精心照顾；健康需要一点一滴，从小做起；健康需要“三自一包”，才能百岁不老。“三自一包”就是自己关爱自己、自己教育自己、自己解放自己；一包就是千年古方、调整心理健康的“养心八珍汤”（见老年保健篇）。

因而，新世纪的健康新概念：关注健康而不是关注治疗；关注人而不是关注病；基石是健康促进而不是治疗疾病，成了世界卫生组织的首要任务便不足为奇了。

为了达到新世纪健康新概念：健康快乐 100 岁。让我们铭记本书提出的 21 世纪的健康箴言吧：最好的医生是自己；最好的药物是时间；最好的心情是宁静；最好的运动是步行。谨此献给所有热爱生活珍爱健康的人们。

不同年龄、不同人群的保健



洪昭光

2001.4.2

目录

——第一篇 老年心血管保健——

2 第一章 生命的春天

2 第一节 生命之树

3 第二节 花开花落

4 第三节 死于无知

5 第四节 暗示效应

7 第五节 动脉硬化，植根少年

8 第六节 关爱生命，自幼开始

9 第七节 顺应生物钟

10 第八节 生活方式文明，生命之树常青

12 第二章 健康金钥匙

12 第一节 健康就是金子

13 第二节 文明减少疾病

14 第三节 亚特兰大的启示

15 第四节 一次免费午餐会

16 第五节 兔子、鸭子与动脉硬化

- 17 第六节 误区之一：“身体最好”，死得最早
- 17 第七节 误区之二：一触即发千古恨，毫饮冰啤百年身
- 18 第八节 误区之三：省6元，花6万；一使劲，一条命
- 19 第九节 健康的四个朋友与四个凶手
- 20 第十节 夜里下床“三个半”，夜间意外少一半
- 22 **第三章 合理膳食**
- 22 第一节 二十一世纪，每天一袋奶
- 24 第二节 饭前喝汤，苗条健康，饭后喝汤，越喝越胖
- 25 第三节 每日三份高蛋白，黄豆——神奇的“田野里的肉”
- 27 第四节 进餐四句话
- 29 第五节 每日500克蔬菜水果
- 29 第六节 红、黄、绿
- 30 第七节 白与黑
- 33 第八节 判断膳食合理标准
- 35 第九节 减肥食谱，日常食谱，节日食谱
- 40 **第四章 适量运动**
- 40 第一节 运动是生命和健康的源泉
- 42 第二节 爱琴海的呼唤
- 43 第三节 最好的运动是步行
- 44 第四节 森林狼医生
- 45 第五节 适量运动三、五、七
- 46 第六节 动脉粥样硬化可逆，步行运动有益

- 47 第七节 美国运动医学院新建议，体育活动有益，应如何运动？
- 48 第八节 哈佛校友会健康研究新发现
- 50 **第五章 戒烟限酒**
- 50 第一节 烟草——微笑的凶手，毒害猛于虎
- 52 第二节 吸烟导致早死，早死可以预订
- 53 第三节 戒烟在于决心——列宁戒烟
- 54 第四节 五日戒烟法
- 56 第五节 女性是戒烟运动生力军
- 57 第六节 酒——健康之友还是罪魁祸首
- 58 第七节 举杯邀明月，酒量需斟酌
- 58 第八节 平日饮酒——祸福有如双刃剑
- 61 **第六章 心理平衡**
- 61 第一节 压力使狗患高血压，受辱使狒狒得心梗
- 63 第二节 性格与冠心病
- 64 第三节 心理与长寿
- 65 第四节 心理与猝死——十年精心调理，不如一次大怒
- 66 第五节 心理与肿瘤——廉洁有益健康，腐败导致早死
- 67 第六节 易怒可预测冠心病，易怒使抗癌能力低
- 68 第七节 爱情——降压药还是升压药？
- 69 第八节 心理的神奇作用
- 70 第九节 音乐与心理健康

- 72 第十节 长寿第一方：“养心八珍汤”
76 第十一节 第二春之歌——献给国际老年人年

第二篇 儿童保健

79 第七章 儿童体格生长

- 80 第一节 观察儿童体格生长的指标
80 第二节 儿童身高增长的规律
81 第三节 儿童体重增长的规律
82 第四节 儿童身高和体重的测量方法
83 第五节 儿童头围的增长和凶门的闭合
84 第六节 儿童牙齿的生长
85 第七节 儿童应该定期进行体格检查
85 第八节 判断儿童生长是否正常有办法
86 第九节 生长监测图是观察儿童营养状况的好帮手
88 第十节 影响儿童体格生长的因素

90 第八章 儿童心理行为发育

- 90 第一节 感知是儿童心理发育的基础
92 第二节 运动发育与大脑的成熟
95 第三节 人类智慧的体现——语言
96 第四节 注意与记忆的发展与培养
98 第五节 儿童思维与想象的特点
100 第六节 意志品质的积极性与消极性
101 第七节 依恋与情绪情感的发展
105 第八节 气质——儿童个性特征的源泉