

中国家庭  
必备书

中国家庭必备的自诊自疗和保健全书  
内容更全面、方法更实用、体例更简明、理念更先进

超值白金版  
29.80

ZHONGGUO JIATING YISHENG DAQUAN

# 中国家庭医生 —— 大全 ——

《中国家庭医生大全》编委会 编著

收录最新医学信息，由各医学领域专家共同打造的值得信赖的家庭医学读本  
出钱不多，治疗便利，有病早治，无病早防



近400种疾病的诊断方法、病因分析和应对措施

近100种常用中药的  
药性和疗效介绍



200余种常规西药的使用方法



27个直观的问答式  
诊病流程图



近1000个医学  
常识和卫生保  
健常识



300条中医经方和民间偏方、秘方

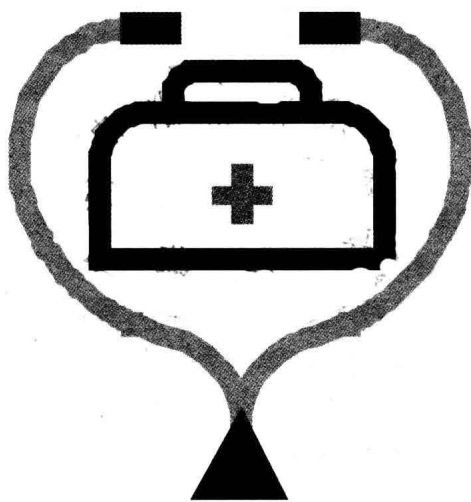
中国华侨出版社

中国家庭必备的自诊自疗和保健全书

# 中国家庭医生

## —— 大全 ——

《中国家庭医生大全》编委会 编著



中國華僑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国家庭医生大全 / 《中国家庭医生大全》编委会编著.  
—北京: 中国华侨出版社, 2010.7  
ISBN 978-7-5113-0559-6

I. ①中… II. ①中… III. ①家庭医学—基本知识  
IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 140710 号

## 中国家庭医生大全

编 著: 《中国家庭医生大全》编委会

责任编辑: 文 兰

封面设计: 李艾红

文字编辑: 肖玲玲

美术编辑: 吴秀侠

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 52 字数: 1004千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0559-6

定 价: 29.80元



中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 58815874 传真: (010) 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

# 前言

## *P r e f a c e*

一位好的家庭医生，通常都具有全面系统的预防、保健、医疗、康复知识，几乎各个专科的病症都能看，能帮助家庭成员无论男女老幼解决健康方面的各种问题，帮助人们做到“无病及早预防、有病迅速诊治、病后跟踪指导”。因而，人们都梦想着拥有自己的家庭医生，这样便可以省去就医的种种繁琐手续和高额的医疗支出，可以放心地在家自我护理和用药，并在家庭医生的指导下获得适合自己的日常保健方案，了解自身的健康状况。

在当前我国的家庭医生制尚不能惠及每个家庭的现状下，我们应该充分发挥自身的作用来防病抗病，做好家庭保健工作，让自己成为自己和家人最好的家庭医生。自己当好这位家庭医生，通常还可以更便捷、更高效地来解决自身和家庭成员的健康问题，同时，减少心理上对医生的依赖，不用时时、事事都要听从于医生，增强了对于获取健康的主动性，从而在日常生活中更主动、更积极地进行保健，使得疾病的预防、治疗和康复变得更有效、更快速。

为帮助读者获得必需的家庭医学知识，掌握家庭常见疾病的自诊方法和在家可行的中西医自疗法，我们组织专业人士在综合国内外大量的医学资料、多方听取相关专家意见的基础上，编写了这部《中国家庭医生大全》，提供最全面最先进的医疗知识和实用的医疗技能，希望这部集科学性、权威性和实用性于一体的现代家庭诊疗和保健指南能成为普通读者身边不说话的医生，为大家提供贴心的服务和科学的指导，在这位特殊的家庭医生指导下，无病及早预防、有病迅速诊治。同时，也期望这本书能为那些正在进行家庭医生培训的医生们提供参考。

本书命名为《中国家庭医生大全》，是因为完全立足于中国现代家庭需要所编写，注重的是中国读者的需要，正如一位中国家庭医生所应该做的：解答人们各种关于防病治病的问题，除了会用现代西医的诊疗手段，还得会用我们的中医国粹来为人们治疗疾病。这是本书最大特色，完全有别于从西方引进的医学图书以及那些一味仿效西方家庭医学图书所编写的书籍。其次，为使本书更具实用性，在编写过程中，尽量避免了枯燥和海涩的专业术语，用通俗的语言介绍医学常识和诊病治病、家庭护理的技能，这样即便是毫无医学基础的普通读者都能一看就懂。书中所介绍的各种自我诊疗技能和家庭护理技能均为日常可用，诸如怎样根据感冒的不同症状自我用药，怎样设置家庭病房，怎样为患者注射、换药、消毒，如何护理各种特殊疾病患者等，掌握这些实用技能，每一个普通读者都能成为自己的家庭医生。书中还运用百科全书式的简明体例，将保健、防病、治病、护理、急救等内容层次清晰地呈现出来，方便读者轻松查阅到所需内容。

全书共分为：健康生活篇，医疗保健篇，疾病防治篇，护理与急救篇，妊娠、分娩与性健康篇等五大篇。其中，健康生活篇：讲解了现代健康的涵义以及健康标准、健康测量方法，强调了心理健康的重要性，还介绍了饮食保健、饮食卫生、运动与健康、日常健身运动等内

容。医疗保健篇：介绍了就医、医院检查的基本常识以及简明的疾病诊断流程图，并针对中国人的生活方式，提出各种日常可使用的保健方案，如物理疗法、针灸、按摩疗法、瑜伽疗法。疾病防治篇：介绍各种家庭常见疾病的症状、原因和应对措施，几乎每种疾病还都介绍了中医诊治方案，便于读者根据自身情况选择。此外，本篇内容还介绍了人体生理结构的基本常识和中医辨证施治的常识。护理与急救篇：介绍了日常生活中对自身的保健护理，家庭疾病护理常识，各种意外情况下的急救和自救方法。妊娠、分娩与性健康篇：介绍妊娠分娩的基本知识，为产妇、孕妇提供了科学实用的护理方案，解答了各种疑问。此外，还用科学的语言介绍了人类的性心理、性生理、避孕等性科学常识。

这是一部值得终生相伴的健康工具书，更是默默为你提供贴心服务的家庭医生，随时随地，你都可以向它求助。但愿每个家庭每个人都拥有健康和幸福。

# 目录

## Contents

### 健康生活篇

#### 健康涵义诠释 ..... 2

健康标准 ..... 2

健康测量 ..... 2

健康自我监测 ..... 3

心理健康 ..... 12

心理咨询 ..... 13

心理治疗 ..... 14

婴幼儿心理保健 ..... 16

儿童心理保健 ..... 17

青春期心理保健 ..... 21

夫妻心理保健 ..... 28

中老年人心理保健 ..... 32

#### 饮食营养处方 ..... 36

营养素 ..... 36

食物及营养 ..... 45

饮食保健 ..... 54

#### 中华本草药膳养生 ..... 58

药食同源 ..... 58

解表药 ..... 59

清热药 ..... 60

泻下药 ..... 62

祛风湿药 ..... 63

化湿药 ..... 64

利水渗湿药 ..... 65

理气药 ..... 66

驱虫药 ..... 67

消食药 ..... 67

温里药 ..... 68

止血药 ..... 69

活血化瘀药 ..... 70

化痰止咳平喘药 ..... 71

开窍药 ..... 72

安神药 ..... 73

平肝息风药 ..... 73

补虚药 ..... 74

收涩药 ..... 76

攻毒杀虫止痒药 ..... 77

#### 运动健身指南 ..... 78

运动与健康 ..... 78

健美 ..... 80

日常健身运动 ..... 81

中华传统易筋经 ..... 85

42式太极拳 ..... 86

八段锦功法 ..... 87

科学健身 ..... 89

### 医疗保健篇

#### 疾病自查诊断流程图 ..... 94

发热 ..... 94

头晕及昏厥 ..... 96

眩晕 ..... 98

头痛 ..... 99

脱发 ..... 102

咳嗽 ..... 104

咯血 ..... 106

喘鸣 ..... 107

牙痛 ..... 108

口臭 ..... 109

呕吐 ..... 111

腹痛 ..... 113

腹泻 ..... 115

便秘 ..... 116

心悸 ..... 118

胸痛 ..... 119

尿痛 ..... 121

腰背痛 .....	122	虹膜睫状体炎 .....	199
女性乳房疼痛或有硬块 .....	125	白内障 .....	199
膝痛 .....	126	视网膜脱离 .....	200
脸部痛 .....	127	视网膜炎症 .....	200
耳痛或耳鸣 .....	129	屈光不正 .....	200
口、舌痛 .....	131	慢性青光眼 .....	200
颈痛或颈部僵硬 .....	133	斑变病 .....	201
手臂痛 .....	135	糖尿病性视网膜炎 .....	202
睾丸疼痛或肿大 .....	137	视网膜动脉闭塞 .....	202
足痛 .....	138	视网膜静脉闭塞 .....	202
<b>理疗瑜伽图解 .....</b>	<b>140</b>	色盲 .....	203
物理疗法 .....	140	虹膜炎 .....	203
针灸 .....	141	<b>耳、鼻、喉科疾患诊治 .....</b>	<b>204</b>
按摩 .....	142	耳垢栓塞 .....	204
自我健身按摩 .....	159	咽鼓管阻塞 .....	204
瑜伽 .....	162	异物入耳、鼻、喉 .....	204
<b>疾病防治篇</b>		外耳道炎 .....	205
<b>我们的身体结构 .....</b>	<b>168</b>	急性中耳炎 .....	206
骨骼 .....	168	化脓性中耳炎 .....	207
肌肉 .....	172	美尼尔氏病 .....	207
神经系统 .....	173	先天性聋 .....	207
循环系统 .....	176	老年性聋 .....	208
呼吸系统 .....	178	慢性鼻炎 .....	208
躯干 .....	179	过敏性鼻炎 .....	209
消化系统 .....	180	慢性鼻窦炎 .....	209
淋巴系统 .....	181	急性鼻窦炎 .....	210
内分泌系统 .....	182	急性喉炎 .....	211
泌尿生殖系统 .....	182	慢性喉炎 .....	211
<b>就医检查咨询 .....</b>	<b>186</b>	急性咽炎 .....	211
了解医院 .....	186	慢性咽炎 .....	212
医院检查 .....	188	慢性扁桃腺炎 .....	212
<b>眼科疾病诊治 .....</b>	<b>196</b>	<b>口腔科疾患诊治 .....</b>	<b>213</b>
睑内翻和倒睫 .....	196	口臭 .....	213
睑外翻 .....	196	牙龈出血 .....	213
睑腺炎 .....	196	龋齿 .....	214
急性泪囊炎 .....	197	牙龈炎 .....	214
慢性泪囊炎 .....	197	牙周炎 .....	214
角膜炎 .....	197	鹅口疮 .....	215
上睑下垂 .....	198	<b>皮肤科疾病诊治 .....</b>	<b>216</b>
急性结膜炎 .....	198	单纯疱疹 .....	216
沙眼 .....	198	疣 .....	216
巩膜炎 .....	199	脓疱疮 .....	216
		毛囊炎 .....	217
		头癣 .....	217

体股癣 .....	217	小儿呕吐 .....	236
手足癣 .....	217	小儿惊厥 .....	236
甲癣 .....	218	小儿腹痛 .....	237
疥疮 .....	218	婴幼儿腹泻 .....	237
湿疹 .....	218	小儿贫血 .....	238
冻疮 .....	218	小儿厌食 .....	238
痱子(红色粟粒疹) .....	219	小儿支气管哮喘 .....	238
皮肤瘙痒症 .....	219	儿童结核病 .....	239
神经性皮炎 .....	219	暑热症 .....	239
鸡眼 .....	219	单纯性肥胖 .....	239
玫瑰糠疹 .....	220	麻疹 .....	239
脂溢性秃发 .....	220	猩红热 .....	240
斑秃 .....	220	百日咳 .....	240
臭汗症 .....	220	智力发育障碍 .....	241
黄褐斑 .....	221	性早熟 .....	242
寻常型痤疮 .....	221	<b>妇科疾病诊治 .....</b>	<b>243</b>
酒渣鼻 .....	221	处女膜闭锁 .....	243
白癜风 .....	221	子宫发育异常 .....	243
遗传过敏性皮炎 .....	222	经前紧张症 .....	244
色素痣 .....	222	痛经 .....	244
<b>传染病与寄生虫病诊治 .....</b>	<b>223</b>	闭经 .....	245
流行性感冒 .....	223	功能性子宫出血 .....	246
病毒性肝炎 .....	223	外阴瘙痒症 .....	247
流行性乙型脑炎 .....	225	白带 .....	248
水痘 .....	226	阴道瘙痒 .....	248
流行性腮腺炎 .....	226	前庭大腺炎 .....	249
猩红热 .....	227	尿道肉阜 .....	249
狂犬病 .....	228	急性盆腔炎 .....	249
流行性出血热 .....	228	慢性盆腔炎 .....	250
白喉 .....	229	宫颈糜烂 .....	250
霍乱 .....	230	盆腔结核 .....	251
鼠疫 .....	231	子宫内膜异位症 .....	252
细菌性痢疾 .....	232	子宫脱垂 .....	252
阿米巴痢疾 .....	232	子宫颈息肉 .....	253
蛔虫病 .....	233	子宫肌瘤 .....	253
蛲虫病 .....	233	子宫颈癌 .....	254
<b>儿科疾病诊治 .....</b>	<b>234</b>	子宫癌 .....	254
新生儿肺炎 .....	234	卵巢肿瘤 .....	255
新生儿肺透明膜病 .....	234	外阴癌 .....	256
新生儿黄疸 .....	234	葡萄胎 .....	257
新生儿硬肿症 .....	235	自然流产 .....	257
流涎 .....	235	习惯性流产 .....	257
小儿高热 .....	235	乳房肿块 .....	257
小儿低热 .....	236	乳腺脓肿 .....	258
		乳腺癌 .....	258



<b>呼吸系统疾病诊治</b> .....	<b>259</b>	<b>循环系统疾病诊治</b> .....	<b>285</b>
急性支气管炎 .....	259	风湿热 .....	285
慢性支气管炎 .....	259	风湿性心脏病 .....	285
支气管扩张 .....	260	高血压 .....	286
感冒 .....	260	低血压 .....	287
哮喘 .....	261	先天性心脏血管病 .....	288
肺炎 .....	261	感染性心内膜炎 .....	288
胸膜炎 .....	262	主动脉窄狭 .....	289
肺气肿 .....	262	主动脉关闭不全 .....	290
肺水肿 .....	263	二尖瓣窄狭 .....	290
肺脓肿 .....	264	肺动脉窄狭 .....	291
肺结核 .....	265	心绞痛 .....	292
呼吸衰竭 .....	266	静脉血栓 .....	292
肺癌 .....	266	静脉曲张 .....	293
自发性气胸 .....	267	动脉硬化 .....	294
<b>消化系统疾病诊治</b> .....	<b>268</b>	心包炎 .....	296
食道癌 .....	268	雷诺氏病 .....	297
食管贲门症 .....	268	手足发绀 .....	297
食道扩散性痉挛 .....	268	伯格氏病 .....	297
食道狭窄 .....	268	坏疽 .....	298
胃癌 .....	269	冠心病 .....	299
胃下垂 .....	269	心律失常 .....	299
阑尾炎 .....	270	心力衰竭 .....	300
肠炎 .....	271	<b>血液与造血系统疾病诊治</b> .....	<b>301</b>
小肠肿瘤 .....	271	贫血 .....	301
肠麻痹 .....	272	缺铁性贫血 .....	301
肠梗阻 .....	273	地中海贫血 .....	301
便秘 .....	274	溶血性贫血 .....	302
消化性溃疡 .....	274	再生障碍性贫血 .....	302
十二指肠溃疡 .....	274	血红蛋白病 .....	303
胃溃疡 .....	275	巨幼红细胞性贫血 .....	303
急性胃炎 .....	275	白血病 .....	304
急性胰腺炎 .....	276	粒细胞缺乏症 .....	305
慢性胰腺炎 .....	276	过敏性紫癜 .....	305
直肠炎 .....	277	血小板减少性紫癜症 .....	305
大肠癌 .....	277	血友病 .....	306
脂肪肝 .....	279	白细胞减少症 .....	306
酒精性肝病 .....	279	多发性骨髓瘤 .....	307
原发性肝癌 .....	280	淋巴瘤 .....	307
细菌性肝脓肿 .....	281	何杰金氏症 .....	308
阿米巴肝脓肿 .....	281	恶性组织细胞病 .....	308
肝硬化 .....	282	<b>神经系统疾病诊治</b> .....	<b>309</b>
胆囊炎、胆囊结石 .....	283	面神经麻痹 .....	309
胆道肿瘤 .....	284	癫痫 .....	310

记忆缺失 .....	311	压力性尿失禁 .....	332
多发性神经炎 .....	311	尿路感染 .....	333
重症肌无力 .....	311	膀胱癌 .....	333
颈椎病 .....	312	<b>普通外科疾病诊治 .....</b>	<b>334</b>
昏厥 .....	313	急性淋巴管炎 .....	334
帕金森氏症 .....	313	急性淋巴结炎 .....	334
神经痛 .....	314	疔 .....	334
偏头痛 .....	314	疔 .....	335
三叉神经痛 .....	315	丹毒 .....	335
坐骨神经痛 .....	316	嵌甲 .....	335
眩晕 .....	316	甲沟炎 .....	335
脊髓压迫症 .....	317	破伤风 .....	336
脊髓空洞症 .....	317	溃疡 .....	336
脑膜炎 .....	319	甲状腺肿瘤 .....	337
脑溢血 .....	319	颈淋巴结结核 .....	337
运动神经元疾病 .....	320	腹股沟疝 .....	338
遗传性共济失调 .....	320	脐疝 .....	339
<b>内分泌与代谢系统疾病诊治 .....</b>	<b>321</b>	痔疮 .....	340
下丘脑综合征 .....	321	急性胆囊炎 .....	341
巨人症与肢端肥大症 .....	321	下肢静脉曲张 .....	341
垂体性侏儒 .....	322	动脉栓塞 .....	341
慢性肾上腺皮质功能减退症 .....	322	血管瘤 .....	342
单纯性甲状腺肿 .....	322	肾移植 .....	342
甲状腺功能亢进症 .....	323	心脏移植 .....	343
糖尿病 .....	323	骨髓移植 .....	343
肥胖病 .....	324	皮肤移植 .....	343
血脂过高症 .....	324	角膜移植 .....	343
<b>泌尿系统疾病诊治 .....</b>	<b>325</b>	<b>骨科疾病诊治 .....</b>	<b>344</b>
急性肾小球肾炎 .....	325	锁骨骨折 .....	344
慢性肾小球肾炎 .....	326	肱骨干骨折 .....	344
尿崩症 .....	326	肱骨外科颈骨折 .....	344
蛋白尿症 .....	327	肱骨髁上骨折 .....	345
痛风 .....	327	前臂骨折 .....	345
尿毒症 .....	328	桡骨下端骨折 .....	346
肾下垂 .....	328	股骨颈骨折 .....	346
肾积水 .....	328	股骨干骨折 .....	346
急性肾功能衰竭 .....	329	髌骨骨折 .....	347
慢性肾功能衰竭 .....	329	踝部骨折 .....	347
前列腺炎 .....	330	胫腓骨骨折 .....	347
前列腺增生 .....	330	脊柱骨折 .....	348
膀胱炎 .....	331	骨盆骨折 .....	348
尿结石 .....	331	关节内骨折 .....	349
前列腺癌 .....	331	关节脱位 .....	349
乳糜尿 .....	332	手外伤 .....	349
睾丸炎 .....	332	膝部损伤 .....	351

类风湿性关节炎	351	双脚护理	382
断肢(指)再植	352	颈部护理	382
下肢神经损伤	352	体毛问题	383
骨质疏松	352	体重问题	383
平足症	353	睡眠问题	384
脊柱侧凸	353	健康自我观察	384
急性腰扭伤	354	<b>家庭疾病护理</b>	<b>387</b>
肩周炎	355	一般性家庭护理	387
腰肌劳损	355	特殊人群护理	391
腰椎间盘突出症	355	家庭小药箱	398
化脓性骨髓炎	356	预防接种	401
化脓性关节炎	357	<b>急救自救护理</b>	<b>404</b>
骨性关节炎(退行性关节炎)	357	急救方法	404
大骨节病	357	急救常识	405
先天性髋关节脱位	358	日常意外自救	410
腱鞘炎	358	疾病中毒急救	422
<b>精神科疾病诊治</b>	<b>360</b>	水中急救	436
精神分裂症	360		
神经性厌食症	360	<b>妊娠、分娩与性健康篇</b>	
焦虑	360		
孤独癖	361	<b>妊娠与分娩</b>	<b>442</b>
痴呆	361	妊娠期保健	442
抑郁症	361	孕期反应	448
轻躁狂	361	分娩期保健	450
癔病	362	产科异常问题	453
更年期精神病	362	产褥期保健	461
恐惧症	362	哺乳期保健	464
<b>中医辨证施治</b>	<b>363</b>	<b>人的自然属性</b>	<b>468</b>
诊法	363	遗传学	468
辨证	365	<b>人的性心理</b>	<b>475</b>
治则与治法	366	性心理	475
中医常识	367	性健康	478
		性畸形	479
<b>护理与急救篇</b>		<b>人的性生理</b>	<b>481</b>
<b>自我保健护理</b>	<b>374</b>	男性性反应	481
眼睛护理	374	女性性反应	482
耳鼻护理	375	女子性功能障碍与疾病	485
口腔卫生	375	男性性功能障碍及疾病	487
头发护理	377	性传播疾病	495
指甲护理	378	避孕	499
皮肤护理	379	绝育手术	502
双手护理	381	人工流产	504
腿部护理	382	不育和不孕	505

# 健康生活篇



# 健康涵义诠释

## 健康标准

### □ 诠释生理健康

世界卫生组织公布 10 条生理健康标准：

- 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- 处事乐观，态度积极，乐于承担责任。
- 睡眠良好，善于休息。
- 适应能力强，能适应环境的各种变化。
- 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- 体重正常，身材匀称，站立时头、臂、臀位置协调，走路时，身体感觉轻松。
- 眼睛明亮，眼神反应敏锐，眼睑不发炎。
- 牙龈正常，无出血现象。
- 头发有光泽，无头屑。
- 肌肉皮肤富有弹性。

### □ 诠释心理健康

一些心理学家认为，心理健康的标准有下面几个方面：

- 有充分的安全感；
- 能充分了解自己，并能对自己做出恰当的评价；
- 生活目标、理想的确定符合实际；
- 能保持个性的完整和谐；
- 具有从经验中学习的能力；
- 能保持良好的人际关系；
- 具有适度的情绪控制和表达能力；
- 在不违背集体利益的前提下，有限度地发展个性；
- 在不违背道德规范的情况下，适当满足个人的基本需要。

## 健康测量

### □ 健康测量法

#### 血压测量

血压是指心脏射出的血液对血管壁的压力。心脏收缩时压力的最高值为收缩压，也叫高压。舒张时压力的最低值为舒张压，也叫低

压。测量血压时应请专业人士正规操作，以确保准确。

#### 脉搏测量

安静时的脉搏最好在早晨起床前测量。方法是用食指、中指和无名指指端轻轻按压手腕拇指侧的桡动脉，测量脉搏 1 分钟的跳动次数，连续测 3 次，取平均值。运动时的脉搏应在运动结束后马上以 10 秒钟为单位测量所得值再乘以 6，就是 1 分钟的脉搏跳动次数。

#### 肺活量测量

肺活量用肺活量计来测量。受测者站立，尽量深吸一口气，接着对肺活量计使劲呼气，直到不能再呼为止。肺活量计所示数值就是肺活量。最好测量 3 次，取其中最大值。

### □ 人体测量法

#### 身高测量

受测者赤脚，立正站好。背靠身高计的立柱，颈部、躯干、胯部和膝关节要充分伸直，两臂自然下垂。测试者站在侧面，将身高计的水平板轻轻沿着柱下滑直到触到受测者头顶，这时水平板所指的刻度，即为身高。

#### 体重测量

要求受测者脱鞋，尽量穿单薄的衣裤，自然站立在体重计或磅秤的中央，并保持身体平衡。指针所指的刻度即为体重值。

#### 颈围测量

受测者自然站立，保持正常呼吸，两臂下垂，头正直，颈部放松。测试者用软皮尺围绕受测者颈部的中间部位测量，所得数值是颈围。

#### 肩宽测量

受测者自然站立，上体保持正直，两臂自然下垂，不要挺胸或含胸，不耸肩或垂肩。软皮尺测量两肩峰之间的距离即可得肩宽。

#### 胸围测量

受测者两脚左右分开与肩同宽，上体正直，两臂自然下垂，保持自然呼吸。测试者用软皮尺围背部两肩胛骨下角经腋下至胸前乳头上方第四肋骨处测量，所得数值，即是胸围，称之为常态胸围。

当被测试者吸气达到最大程度时，围测同一部位的围度，即可得胸的最大围度；受测者将肺内气体完全排出后，围测同一部位的围度，即可得最小围度。

### 腰围测量

受测者两脚左右分开与肩同宽，上体保持正直，两臂下垂，自然呼吸。用软皮尺围测受测者肚脐和骨盆上沿即可得腰围。

### 臀围测量

受测者两腿并拢站立，上体保持正直，两臂自然下垂。用软皮尺沿臀部最粗部位平行围测，即可测得臀围。

### 大腿围测量

受测者两腿左右分开与肩同宽，两臂自然下垂，上体保持正直，体重均匀地落在两脚上。用软皮尺的上沿与臀折线齐平环绕围测，便可得大腿围。

### 小腿围测量

受测者两腿分开与肩同宽，自然站立，上体保持正直，两臂下垂，体重均匀地落在两脚上。用软皮尺沿小腿的最粗部位平行围测，便可得小腿围。

### 上下身的比例测量

受测者赤脚站立，背靠身高计的立柱，颈部、胯部和膝关节充分伸直，脚跟并拢，两臂自然下垂，使身高计水平板轻触受测者头顶。用软皮尺沿身高计分别记录从水平板至肚脐、肚脐至踏板的长度，便可得出上下身的比例。

### 踝围测量

受测者两腿分开与肩同宽自然站立，身体的重心落在两脚之间，用软皮尺沿足踝的最细部位平行围测，便可得踝围。

### 大臂围测量

受测者两臂自然下垂。用软皮尺沿肩关节与肘关节之间的最粗部位平行围测，即可得大臂围。

## 公民健康标准

身体发育良好，生理器官和系统完整，机能正常，心理状态积极，有良好的心理自控和平衡能力，学习和工作效率高，对生活充满信心和希望，对自然环境和社会环境的变化有较强的适应能力。

### 前臂围测量

受测者两臂自然下垂。用软皮尺沿前臂的最粗部位平行围测，即可得前臂围。

### 手腕围测量

受测者两臂自然下垂。用软皮尺沿手腕的最细部位平行围测，即可得手腕围。

## 健康自我监测

### □ 监测健康标准

健康自我监测很重要，下面介绍10条监测标准。

#### 体重

基本稳定，一个月内体重增减不应超过4kg，否则为不正常。

#### 体温

基本在37℃左右，每天的体温变化不应超过1℃，否则为不正常。

#### 脉搏

每分钟在75次左右，一般不少于60次，不多于100次，否则为不正常。

#### 呼吸

正常成年人每分钟呼吸为16~20次，呼吸次数与心脏跳动数的比例为1:4，每分钟呼吸次数少于10次或者多于24次为不正常。

#### 大便

基本定时，每日1~2次，若连续3天以上不大便或一天4次以上为不正常。

#### 进食量

每日进食量在1~1.5kg，若连续一周每日进食超过平常进食量的3倍或少于平常进食量的1/3为不正常。

#### 尿量

一昼夜的尿量在1500ml左右，若连续3天24小时内尿量多于2500ml，或一天内尿量少于500ml为不正常。

#### 月经周期

成年女性月经周期在28天左右，若超前或推后15天以上为不正常。

#### 生育

正常成年男女结婚后，夫妻生活在一起未避孕，3年内不育为不正常。

## 睡眠

每天能按时起居，睡眠6~8小时，若不足4小时或每天超过15小时为不正常。

## □ 身体检查

### 健康自我检查

早起睡醒后，洗完脸，照照镜子，可自我进行身体检查。

### 男性健康检查

医院的统计资料表明，睾丸癌是15~40岁男子最常发生的一种癌症，睾丸未降或部分下降的男子，其发病率更高。这种病的早期症状包括一侧睾丸稍稍肥大，可能无痛感，腹部或腹股沟隐痛。

睾丸癌无法预防，但每月检查一次睾丸，可及早发现任何肿块。这种检查用不了3分钟。洗过温水浴或淋浴后，趁阴囊周围皮肤最松弛时，用双手轻轻摸每一侧睾丸。如发现硬块，应立即就医，肿块可能是良性的，也可能是恶性的。但无论肿块是良性还是恶性，治疗通常都很简单，治愈率颇高。

恶性前列腺肿瘤发病率很高。如早期发现，95%~97%能治愈。即使扩散，85%也有良好疗效。若须动手术，摘除一侧睾丸，不会影响生育力。

### 女性健康检查

**乳房检查** 妇女从20岁起，就该注意乳房情况，尤其是在洗澡、穿衣等日常活动中多加留意。要对自己乳房的大小和形状的变化如静脉过分突起、乳头有分泌物或是皮肤起皱等情况保持警惕。如乳房天生较大，则将一个乳房与另一个相比就会得出结论。大多数这类变化完全无害。但如果发现任何不正常，应立即求医。

·脱光上身衣服，对着一面光线充足的镜子。察看乳房的形状是否有变化，皮肤是否起皱或凹陷，以及乳头有没有变化。将双手放在脑后，再观察一次。向两侧转身，从侧面查看一次。最后身体前倾，再检查一次。

·身体平躺，左右肩胛骨下垫一个垫子或折叠的毛巾。平伸右手指，检查左侧乳房四周，检查时手指按紧，从外面一直向里打圈，逐渐移向乳头。

·仔细检查两个乳房下面，再平伸手指触摸皮肤，感觉一下有没有不正常的肿块、增厚或凹凸不平之处。

·检查整个腋窝部位是否有不寻常的肿块增厚。轮流用手触压另一侧腋窝，然后将手指向下摸至乳房。

**子宫颈涂片检查** 女性健康检查的一个重要项目就是子宫颈涂片检查。子宫颈涂片检查虽然简单，但效果却非常明显，可以早期发现细胞的轻度异常。子宫颈涂片检查是一种大约每3~5年进行的快速身体检查。医生把内窥镜插入阴道，以便清楚地看到子宫颈的情况，然后用一把小刮匙在子宫颈刮取一些细胞。对此受检查者可能略感不适，但大多毫无感觉。取出窥镜后检查就告完成。细胞标本要送往病理实验室进行化验分析。一般而言，绝经后的妇女在65岁前仍然要定期作检查。做了子宫切除术的妇女如果未患癌症，就不必作这种涂片检查。

## □ 健康教育

健康教育大都是由医生、护士或健康顾问提供的，但更多的人可以通过其他渠道来获得健康知识。杂志、报纸和广播电视携带越来越多的关于疾病预防的知识。提高大众对疾病认识的全民运动的宣传也是非常有效的。例如在英国，关于艾滋病病毒广泛而复杂的宣传使公众的态度发生了显著的变化。它还被认为是该病扩散下降的原因。在澳大利亚有一种发病率较高的皮肤癌——恶性黑色素瘤，多发于接受强光晒的人。一场新闻媒介的运动，提供有关早期发现和防止黑色素瘤发生的预防措施方面的信息，挽救了许多人的宝贵生命。在美国小说中的人物“超人”成了电视上支持健康活动的战士，鼓励人们去检查血液中的胆固醇含量。胆固醇过高会增加心脏病的危险，少吃脂肪、吃不饱和脂肪有助于降低胆固醇。在我国，健康教育主要是针对各种传染病预防的宣传，并为减少这类疾病的传播起到积极作用。

## □ 影响健康的因素

医疗和保健专家认为，目前影响人类身心健康的主要因素有以下几个方面：

·环境因素：指环境中存在大量影响人类健康的因素。

·生活方式：生活方式是指个人和社会的行为模式，这种行为模式明显地影响人们自身的健康。

·卫生服务：卫生服务是保障人民健康，

防病治病的综合措施。它主要指医疗保健制度、卫生资源等。在保证一定的社会、经济和文化条件的前提下,卫生服务会对健康起一定的作用。

·遗传因素:遗传因素影响机体对某些疾病的敏感度,使之不受影响、受影响或致病。

### 环境因素

环境分自然环境和社会环境。自然环境为人类提供了赖以生存且丰富多彩的物质条件,如空气、水、食物、紫外线等。但环境中也存在大量危害健康的因素。如致病微生物、有毒的动植物、水和土壤中过量的某些元素或自然放射性物质、异常的气候、地质性破坏等。

此外,在人类生产、生活等各项活动中,由于不注意保护环境,也会带来许多损害健康的不良因素,如废水、废气、废渣等。三废污染大气、水和土壤而造成对人类健康的危害。另外,不健全的社会制度、文化教育及卫生落后、不良社会因素亦造成疾病。环境因素可包括:生物因素、化学因素、物理因素和社会因素。

**生物因素** 生物因素主要指病原微生物与寄生虫等。在我们的周围,甚至体内,生存着大量的微生物及寄生虫。一些微生物和寄生虫是有害的,一些微生物和寄生虫达到一定数量就有害,包括细菌、病毒、立克次体、真菌、原虫、蠕虫。生物因素是人类传染病的主要祸首。

**化学因素** 环境中除了许多天然存在的化学物质外,估计还有200万种人工合成的化学物质。而且每年平均还要增加1000余种。人类活动释放到环境中的化学物质比火山和岩石风化释放的要多10~100倍。大量的化

学物质进入人类生产和生活环境中,在为人类利用的同时,也给人类带来了各种影响甚至灾害。

**物理因素** 日常的活动中人类接触着多种物理因素。物理环境主要组成因素如下:①温度:高温、低温。②气压:高气压、低气压。③声波:可听见的声音、超声波。④振动:全身性振动,局部性振动。⑤高能粒子:中子。⑥电磁辐射:X射线、γ射线、紫外线、可见光、红外线、射线、微波、长波射频。

自然条件下,物理因素一般对机体无害,有些还是人体生理活动必需的外界条件。只有在强度、剂量超过一定程度或接触时间过长时,才可以对人体产生损害,影响不同器官的功能(如眼、耳、皮肤、手指或骨骼等),有的还可能影响全身。

物理性有害因素,多数与能量的大量消耗有关,如核电站发电的同时可产生辐射或高温;从屏蔽不良的电视机中可辐射出来X射线等等。

**社会因素** 来自经济、政治、文化、宗教、职业等多方面因素对人类健康的影响是非常明显的。社会是人类物质生产和共同生活的大集体,而且经常进行着物质和精神的交换。社会生产和建设越发展越会带来更多的健康问题。人类的健康受到各种社会因素的制约。

### 生活方式

生活方式是指人们为了生存、享受和发展而进行的各种活动。涉及内容广泛,有物质生活和精神生活。物质生活包括劳动时间的物质生活和闲暇时间的物质生活。精神生活内容也很广泛,大体包括政治生活、文化艺术生活、宗教生活等等。社会形态、经济基础、民族传统、风俗习惯、地理环境等因素对生活方式也产生重要影响,是一个被诸多社会与自然环境因素制约和影响的综合范畴,与人们的健康息息相关。引导人们建立科学、文明、健康的生活方式,是社会发展的需要。

### 生活方式与健康

生活方式在很大程度上影响着人们的寿命和健康,就是说健康的生命首先取决于自己。世界卫生组织曾公布过一个众多医学专家研究的成果:个人的健康和寿命60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会

#### 常见面容观察

眼带血丝可能是熬夜太深;  
 眼圈发暗可能是疲劳过度;  
 嘴唇微青可能是心脏衰弱;  
 皮肤斑点可能是缺乏维生素C、B;  
 皮肤粗糙可能是劳累过度;  
 皮肤发黄可能是肝脏病变;  
 眼皮肿胀可能是肾部衰弱;  
 舌苔发白可能是胃脏病变;  
 齿龈出血可能是缺乏维生素C;  
 眼皮阵跳可能是神经疲劳。



因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候影响。而取决于个人的因素中,生活方式是主要因素。

人的一生从胚胎开始到死亡的全过程,几乎身体的每个时期的疾病都与生活方式、不良嗜好有关。在胚胎时期,胎儿会因父母吸烟、喝酒、偏食、用药不当等,出现畸形和先天性疾病。孩子出生后,家庭的生活方式直接影响孩子的健康。在婴幼儿时期因为喂养不当、营养不足、户外活动少、饮食不卫生等,造成营养性贫血、佝偻病、肠寄生虫病等。在儿童少年时期,代谢旺盛,生长发育迅速,却可能因饮食指导不科学,起居制度不合理,可形成豆芽形或小胖墩状态。从青少年开始,同学朋友的影响,家庭的生活方式直接影响健康状况。特别是在几个特殊阶段,即青春期、更年期、老年期,因为生活方式不健康出现许多疾病如妇女病、糖尿病、白内障、心脑血管疾病,甚至精神障碍等。

### 现代生活方式病

当今社会,与生活方式密切相关的疾病已构成了威胁人类健康的主要问题。生活方式病是指由于人们衣、食、住、行、娱乐等日常生活中的不良习惯,以及社会的、经济的、精神的、文化的各个方面的不良因素导致躯体或心理的疾病,称之为生活方式病。

在农业型生产为主的国家和社会里,人们的健康主要受传染病、寄生虫病和营养缺乏症等疾病的危害;而在工业型生产为主的国家和社会中,人们的健康则主要受心血管疾病、恶性肿瘤、营养过剩和遗传性疾病等疾病的威胁。这就是“穷有穷病,富有富病”。

疾病的发生,虽然受各种因素的影响,但有一个共同的因素就是与人们缺乏必要的卫生保健知识,以及生活方式存在不健康不科学的因素有很大关系。

根据世界卫生组织的估计,发达国家75%的人既遭遇患一种以上非传染病的威胁,又遭遇“人为疾病”即非传染病的威胁,而发展中国家既有传染病的威胁,又有“人为疾病”即非传染病的蔓延。这是因为疾病源于生活方式的选择,主要是由于食物太咸、脂肪过多、缺乏锻炼及空气污染引起。

一种不良习惯可能给健康带来以下几种危害:饮食不当有患心脏病、脑卒中、高血压、直肠癌和胃溃疡、糖尿病、骨质疏松、营

养疾病的危险。吸烟有患心脏病、骨质疏松和胃溃疡的危险,还有可能再得肺癌、口腔癌、呼吸道疾病并造成胎儿损伤。

### 现代生活方式病的表现

社会的进步和发展,人们生活水平的普遍提高,伴随而来的生活方式的改变,给人们健康带来某些不良的影响,产生了一些新的生活方式病,或称“现代文明病”。主要表现在如下几个方面:

- 由于心理情绪紧张、外界刺激增加、饮食营养结构不合理、环境的污染、吸烟饮酒的人增多等方面的因素,导致现在人们心血管病、脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤、意外伤害等因果性疾病发病率增高,成为早亡、致残的重要原因。

- 由于现代生活节奏加快,时空观念、竞争观念增强,生活中刺激因素增加,心理因素和情绪反应已成为一个重要的致病原因,引起了一些心理情绪反应性疾病,如临考紧张综合征、退休生活适应不全、情绪性腹泻等。

- 吸烟人数大增,且有向低龄发展的趋势。吸烟已成为肺癌、心脑血管病的重要因素;酒精中毒经常发生。

- 在脑力劳动者中间,由于久坐、用眼、写字多、用脑等,神经衰弱及脑力疲劳,视力疲乏较常见。

- 性乱、同性恋、吸毒、艾滋病的传播。

- 现代穿着引起的高跟鞋病、隐形眼镜角膜炎、太阳眼镜病等在男女青年中较常见。

- 养鸟、养猫、养狗等宠物导致动物传染的疾病增多,尤其是狂犬病已在许多地区呈散发性流行。

- 由于缺乏美容化妆的卫生知识和专业美容院,接触性皮炎、染发剂过敏性皮炎、戴耳环引起的感染等发病率在女青年中明显增加。因美容引起的毁容、感染也时有发生。

### 生活方式病的预防

根据国内外大量的研究表明,影响人类健康的主要因素已经发生了根本性的变化,与贫因为伴的传染已退居次要地位,而不良生活方式变成了影响人类健康的主要因素。因此,养成健康文明科学的生活方式,加强自我保健,是对付对人类威胁最大的疾病的重要手段。

- 加强道德修养,树立健康的伦理观念、