

健康与长寿知识问答

主编 沈元津

主编 李昶尧 副主编 万玉兰

健康与长寿知识问答

主审 沈元津

主编 李和亮 副主编 方玉兰

编者

王 斌 王献堂 田浴尘 刘德义

孙永安 李瑞起 陈玉森 张一杰

赵健慧

天津科学技术出版社

责任编辑：庞兴志

健康与长寿知识问答

主审 沈元津

主编 李超亮 副主编 方玉兰

编者

王 斌 王献堂 田裕尘 刘德义

孙永安 牟瑞起 陈玉森 张一杰

赵建慧

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷四厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张 14.875 字数302 000

1989年7月第1版

1989年7月第1次印刷

印数：1—10 300

ISBN 7-5308-0492-8/R·157 定价：4.50元

内 容 提 要

本书是针对读者所关心或者迫切需要解决的健康与长寿问题,深入浅出,简明扼要地进行了解答。全书共分五章:包括人体健康的秘密、科学生活有益健康、人生保健、祛病延年、现代长寿要诀等,共计500个问题。本书内容丰富,科学性、知识性、实用性较强,文字浅显易懂,适于具有初中以上文化水平的工人、农民、干部、知识分子、学生、妇女及中老年人阅读,也可供基层医务人员和医学爱好者参考。

序 言

健康长寿，是每个人的美好愿望。人人都希望有一个健康的身体，盼望延年益寿到人的天年。但是，人生在千变万化的大千世界里，将会遭到多种致病因素的侵袭，将会受到许多有害物质的伤害，随着人的年龄的增长，身体的生理功能逐渐衰退，病魔将会接踵而至。这些都将会给人们的健康和寿命带来严重威胁。

因此，只有了解人体健康的知识，明白其生理变化的基本规律，才能有效的推迟老化，预防早衰，保持身体的健康水平；要很好的了解疾病发生、发展的基本特征，掌握防病治病、卫生保健知识；学习养生之道、长寿秘诀，才能达到增强体质、延年益寿的目的。

《健康与长寿知识问答》这本书，就是针对以上这些问题，选择了五百个题目，深入浅出，简明扼要地做了具体解答。本书内容丰富，材料新颖，集当前国内外最新科研成果和祖国医学瑰宝于一体，科学性、知识性和实用性较强，是一本具有较高实用价值的医学科普读物。我相信，它必将在我国的四化建设中，为普及医学科学知识，提高人民的健康水平，发挥它的积极作用

崔月犁

1988年6月20日

目 录

一、人体健康的秘密

1. 什么是健康？有益健康的因素有哪些？……(1)
2. 我国成人体重健康标准应该是多少？……(2)
3. 健康人的体温应当是多少？……(2)
4. 人体长城有何重要作用？……(3)
5. 为什么出大汗时不能用冷水浴？……(4)
6. 为什么有的人头发是直的，有的呈卷曲状？……(4)
7. 皮肤发痒是怎样引起的？……(4)
8. 人体气泵是怎样工作的？……(5)
9. 为什么打鼾有损于健康？……(7)
10. 人体司令部的成员有多少？……(7)
11. 人体内“地下电缆”的功能是什么？……(9)
12. 正常人的心脏有多大？……(10)
13. 正常人一生中心脏排出多少血？……(10)
14. 为什么有的人心脏在右边？……(11)
15. 健康人的脉搏和心率应当是多少？……(11)
16. 什么叫血压？它与人的健康有什么关系？……(12)

17. 人体“卫士”的编制应该是多少? (13)
18. 人体“红河”究竟有多长? (14)
19. 红色运输队的作用是什么? (14)
20. 食物在体内旅行要经过哪些关卡? (15)
21. 体内的能源仓库对人体健康有什么
影响? (16)
22. 胆汁有什么重要作用? (17)
23. 体内的污水是怎样排放的? (18)
24. 生男生女的秘密是什么? (19)
25. 男相女貌的奥秘在那里? (20)
26. 丈夫变美女是怎么回事? (20)
27. 体内“原子能反应堆”都有哪些作用? (21)
28. 健康门户是怎样进行检疫的? (24)
29. 为什么人的眼睛能够分辨各种颜色? (26)
30. 为什么会发生杵状指(趾)? (27)
31. 怎样预测孩子的身高? (28)
32. 人体对寒热饥渴有多大的忍耐力? (28)

二、科学生活有益健康

33. 为什么生活规律有益健康? (30)
34. 人为什么一天要吃三顿饭? (30)
35. 一日三餐应如何分配才科学? (31)
36. 饮食中的主要营养成分有哪些? (32)
37. 胖瘦与饮食有什么关系? (33)
38. 脂肪的生理作用是什么? (34)
39. 食物中蛋白质的来源有哪些? (35)

40. 蛋白质的生理作用是什么? (36)
41. 碳水化合物的生理作用是什么? (37)
42. 为什么说维生素是维持生命不可缺少的物质? (38)
43. 为什么一次不宜过多进食柿子、软枣? (39)
44. 暴腌鸡蛋中毒是怎么回事? (39)
45. 做客应注意哪些问题? (40)
46. 怎样防止病从口入? (41)
47. 怎样预防食物中毒? (42)
48. 为什么冷藏熟食不可直接入口? (42)
49. 怎样识别“胖听罐头”? (43)
50. 怎样用肉眼鉴别病死畜肉? (44)
51. 霉变食品怎样鉴别? 如何处理? (45)
52. 为什么腌变的食品不能吃? (46)
53. 食用烟熏火烤食品有什么危害? (47)
54. 为什么鱼、肉煮糊了不能吃? (48)
55. 为什么动物的甲状腺不能吃? (48)
56. 为什么海味食品有益于健康长寿? (49)
57. 怎样预防海味中毒? (50)
58. 饮酒对身体健康有什么影响? (52)
59. 空腹饮酒有什么害处? (53)
60. 为什么饮酒不能吃柿子? (54)
61. 怎样喝啤酒? (55)
62. 饮茶对身体健康有什么影响? (55)
63. 饮水中含氟量多少对人体健康有何影响? (56)

84. 怎样预防氟中毒? (57)
85. 为什么馏锅水和久烧的开水不能喝? (57)
86. 为什么不能用自来水直接兑制饮料? (57)
87. 怎样选用果汁饮料? (58)
88. 夏天怎样防止牛奶变质? (59)
89. 怎样喝牛奶才科学? (59)
90. 为什么说母乳是天然营养品? (60)
91. 食盐对人体的健康有什么作用? (61)
92. 食用味精对身体健康有益吗? (62)
93. 多吃糖有什么害处? (62)
94. 食用过量糖精有什么危险? (63)
95. 为什么小孩和老年人不宜多吃菠菜? (64)
96. 怎样使用卫生筷子? (64)
97. 餐具怎样进行消毒? (65)
98. 暴饮暴食有什么害处? (66)
99. 高血压性心脏病患者的饮食如何选择? (67)
100. 溃疡病病人的饮食应如何注意? (68)
101. 溃疡病病人应忌哪些饮食? (68)
102. 慢性胃炎病人的饮食应注意些什么? (69)
103. 冠心病病人的饮食有何讲究? (71)
104. 如何合理安排肝炎病人的饮食? (73)
105. 肝炎病人为什么宜多用维生素C? (75)
106. 饭后百步走对肝炎病人适用吗? (75)
107. 糖尿病人如何控制饮食? (76)
108. 何时为睡眠的最佳时间? (77)
109. 坐着睡觉对健康有什么危害? (77)

90. 怎样选择保健枕头? (78)
91. 夏季午睡应注意些什么? (79)
92. 什么样的睡眠姿势好? (79)
93. 每天睡眠几小时最合适? (80)
94. 睡眠时体位方向有何讲究? (80)
95. 怎样选戴保健帽? (81)
96. 怎样选择保健鞋袜? (82)
97. 戴口罩有什么预防保健作用? (83)
98. 为什么经常洗澡有益健康? (84)
99. 为什么不要在空腹或饱餐后洗澡? (85)
100. 为什么旅游有益于健康? (85)
101. 夏季旅游应注意哪些问题? (86)
102. 旅游时怎样预防晕车、晕船、晕空? (87)
103. 为什么乘坐汽车时不要睡觉或闭目养
神? (88)

三、人生保健

104. 什么叫心理保健? (89)
105. 什么是行为疗法? (90)
106. 什么叫语言疗法? (90)
107. 老年人的心理需求是什么? (91)
108. 什么是男性健美? (93)
109. 什么是女性健美? (94)
110. 怎样保持面部的美容? (95)
111. 怎样消除面部的皱纹? (96)
112. 怎样防治青年痤疮? (98)

- 113.雀斑是怎样发生的？如何治疗……………(99)
- 114.怎样才能使面部的皮肤柔嫩？……………(100)
- 115.怎样使用花露水？……………(101)
- 116.怎样选择敷面美容剂？……………(101)
- 117.怎样使头发乌黑发亮？……………(104)
- 118.戴耳环对健美有何影响？……………(105)
- 119.穿耳垂有什么危险？……………(106)
- 120.牙垢是怎样形成的？……………(107)
- 121.怎样才能使牙齿洁白？……………(108)
- 122.怎样保护眼睛？……………(108)
- 123.为什么说戴变色眼镜有益健康？……………(110)
- 124.怎样配戴防护眼镜？……………(110)
- 125.怎样使单眼皮变成双眼皮？……………(112)
- 126.为什么看电视后要洗脸？……………(112)
- 127.乳房健美有哪些养护方法？……………(113)
- 128.女性乳房“四期”保健的内容是什么？……(114)
- 129.束腰有什么害处？……………(116)
- 130.怎样才能使个子长高？……………(117)
- 131.为什么青年男女婚后盼子心切不易
 怀孕？……………(118)
- 132.健康妇女为什么不宜用高锰酸钾液洗外阴？(118)
- 133.为什么孕妇应注意口腔卫生？……………(118)
- 134.什么是试管婴儿？……………(119)
- 135.为什么新生儿早期不宜喂糖水？……………(120)
- 136.应如何给小儿添加辅食？……………(120)
- 137.健美孩子的三大营养是什么？……………(121)

138. 小儿看电视应注意些什么？	(122)
139. 如果宝宝拨弄生殖器怎么办？	(123)
140. 给孩子打防疫针应注意什么问题？	(123)
141. 打防疫针后常有哪些反应？如何处理？	(124)
142. 怎样给小儿断奶？	(125)
143. 为什么儿童不宜睡沙发床？	(126)
144. 小儿夜间遗尿是怎么回事？	(126)
145. 女性更年期有什么表现？	(127)
146. 胖人怎样锻炼得更健美？	(128)
147. 严重失眠怎么办？	(129)
148. 为什么应注意足部保暖？	(130)
149. 常骑自行车易患什么病？	(130)
150. 汽车司机易患什么病？	(131)
151. 厨师易患什么病？	(131)
152. 农民常见有哪些职业病？	(132)
153. 农民怎样防治稻田性皮炎？	(132)
154. 农民怎样预防“粪毒”性皮炎？	(133)
155. 行政干部易患哪些疾病？	(133)
156. 演员怎样保护声带？	(134)
157. 演员怎样预防油彩性皮炎？	(135)
158. 青年学生的健康保健应注意哪些问题？	(135)
159. 脑力劳动者的保健应注意些什么？	(136)

四、祛病延年

(一) 常见疾病防治

160. 我国人口主要死亡原因是什么？	(138)
---------------------------	-------

161. 什么是传染病？得了传染病怎么办？……(139)
162. 家庭有了传染病人怎样进行消毒和
隔离？……(140)
163. 传染病是怎样传播的？如何防治？……(141)
164. 哪些人需要进行预防接种？……(142)
165. 什么是病毒性肝炎？……(143)
166. 哪些肝炎病人具有传染性？……(144)
167. 甲型肝炎是怎样传染的？……(144)
168. 乙型肝炎是怎样传染的？……(145)
169. 乙型肝炎核心抗原的抗体阳性有何
意义？……(146)
170. 什么是乙型肝炎表面抗原及其抗体？……(147)
171. 乙型肝炎表面抗原阳性者应注意些
什么？……(148)
172. 急性黄疸型肝炎有什么表现？……(149)
173. 无黄疸型肝炎有什么表现？……(151)
174. 乙型肝炎e抗原及e抗体有什么意义？……(151)
175. 怎样防治细菌性痢疾？……(152)
176. 怎样防治霍乱、副霍乱？……(153)
177. 怎样防治流行性感冒？……(154)
178. 怎样防治肺结核？……(155)
179. 怎样防治流行性脑脊髓膜炎？……(155)
180. 怎样防治麻疹？……(156)
181. 怎样防治伤寒？……(158)
182. 怎样防治疟疾？……(159)
183. 怎样防治丝虫病？……(160)

- 184.怎样防治狂犬病?(161)
- 185.为什么注射了狂犬疫苗有的人还会
发病?(162)
- 186.怎样防治流行性出血热?(162)
- 187.怎样防治有机磷农药中毒?(163)
- 188.什么是职业病?(164)
- 189.怎样预防矽肺?(165)
- 190.电焊工怎样预防电光性眼炎?(165)
- 191.人为什么反复感冒?(166)
- 192.胸痛常见于哪些疾病?(166)
- 193.怎样防治老年慢性支气管炎?(168)
- 194.中老年人痰中带血常见于哪些疾病?(169)
- 195.吸烟对呼吸系统有哪些危害?(170)
- 196.支气管哮喘是由哪些原因引起的?(171)
- 197.吸入哪些物质可引起哮喘发作?(171)
- 198.哪些药物可以引起哮喘发作?(171)
- 199.怎样预防哮喘发作?(172)
- 200.气管内异物怎样进行急救?(173)
- 201.什么叫心律失常?(174)
- 202.怎样早期发现心律失常?(175)
- 203.发现心律失常怎么办?(176)
- 204.什么叫电复律?(177)
- 205.起搏器为什么能使心脏搏动?(178)
- 206.什么叫心脏猝死?(179)
- 207.心力衰竭有哪些早期表现?(180)
- 208.怎样自我治疗阵发性心动过速?(181)

209.冠心病易患因素有哪些?	(183)
210.冠心病患者在日常生活中应注意些 什么?	(184)
211.怎样防治高血压脑病?	(185)
212.高血压病常见哪些并发症?	(186)
213.怎样防治脑动脉供血不足?	(187)
214.怎样防治脑栓塞?	(188)
215.什么人应预防中风?	(189)
216.怎样防治神经衰弱?	(190)
217.眩晕是怎样引起的?	(190)
218.什么是艾滋(AIDS)病?	(192)
219.感染上HIV病毒是否都会发生艾 滋病?	(193)
220.艾滋病是怎样传播的?	(193)
221.同HIV病毒携带者接触能不能被传染?	(194)
222.怎样预防艾滋病?	(194)
223.如果感染上HIV病毒怎么办?	(195)
224.什么是包茎? 它和包皮过长有什么 区别?	(195)
225.泌尿系感染有哪些表现?	(195)
226.什么是泌尿系结石? 如何防治?	(196)
227.怎样防治肾盂肾炎?	(197)
228.水肿常见于哪些疾病?	(198)
229.怎样预防淋病?	(200)
230.为什么淋病可引起永久性不育症?	(201)
231.老年人尿失禁怎样处理?	(201)

232.怎样治疗前列腺肥大？	(202)
233.什么叫糖尿病（消渴病）？怎样治疗？	(203)
234.糖尿病有哪些并发症？	(204)
235.糖尿病患者怎样给自己检查尿糖？	(205)
236.应用胰岛素治疗糖尿病应注意些什么？	(206)
237.如何选择口服降糖药物？	(207)
238.糖尿病患者为什么要检查眼底？	(208)
239.低血糖如何防治？	(209)
240.什么是甲状腺机能亢进？	(210)
241.什么是乳腺炎？怎样防治？	(211)
242.什么是死胎？	(212)
243.怎样推算预产期？	(212)
244.孕妇易患哪些疾病？	(212)
245.产后出血怎样治疗？	(215)
246.胎盘不下怎么办？	(215)
247.产后尿潴留怎样处理？	(216)
248.妊娠合并肝炎有什么危害？	(216)
249.外阴搔痒的原因是什么？	(218)
250.外阴白斑是怎么回事？	(219)
251.阴道炎有什么表现？	(220)
252.宫颈炎如何防治？	(221)
253.老年妇女白带增多，常见哪些因素？	(222)
254.怎样防治盆腔炎？	(222)
255.什么是流产？	(224)
256.什么是早产？应如何处理？	(225)
257.什么是子宫脱垂？怎样治疗？	(226)

258. 怎样处理过期妊娠?	(227)
259. 怎样防治冻疮?	(227)
260. 痔疮是怎样引起的? 怎样防治?	(228)
261. 什么是老年骨质疏松症? 如何防治?	(228)
262. 骨刺是怎么回事? 怎样治疗?	(229)
263. 什么叫颈椎病? 怎样治疗?	(230)
264. 什么是外伤性截瘫?	(230)
265. 牵拉肘是怎么回事?	(231)
266. 老年人为什么容易发生股骨颈骨折?	(231)
267. 什么是氟骨症? 能不能治疗?	(232)
268. 皮肤、眼球黄染常见于哪些疾病?	(232)
269. 臭汗症是怎么回事? 怎样治疗?	(233)
270. 斜视是怎样发生的? 如何矫治?	(233)
271. 上睑下垂怎样治疗?	(234)
272. 肿眼泡能治疗吗?	(235)
273. 酒渣鼻是怎样发生的? 如何治疗?	(235)
274. 怎样防治脱发?	(236)
275. “斑秃”是怎样发生的? 如何防治?	(237)
276. 哪些疾病常发生吞咽困难?	(238)
277. 怎么会知道得了食道炎? 如何治疗?	(240)
278. 呕吐常见于哪些疾病?	(240)
279. 食欲不振常见于哪些疾病?	(242)
280. 腹痛是由哪些疾病引起的?	(243)
281. 怎样应用纤维内镜检查胃、肠疾病?	(245)
282. 什么是呕血和咯血? 怎样鉴别?	(246)
283. 哪些疾病常发生便血?	(247)