

# 自我保健指南

吴阶平题



自我保健指南

ZIWOBAOJIANZHINAN

杨秉辉 主编

复旦大学出版社  
上海医科大学出版社

# 自我保健指南

吴阶平题



◆ 主 编 杨秉辉

复旦大学出版社  
上海医科大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

自我保健指南 / 杨秉辉主编. —上海: 复旦大学出版社;  
上海医科大学出版社, 2001. 9  
ISBN 7-5627-0572-0

I. 自... II. 杨... III. 保健-指南 IV. R162-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 20367 号

责任编辑 阮天明 高敬泉  
责任校对 朱惠珍 蒋建安

### 自我保健指南

主编 杨秉辉

---

复旦大学出版社 出版发行  
上海医科大学出版社  
上海市国权路 579 号  
邮政编码 200433

新华书店上海发行所经销

上海中华印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 28 字数 702 000

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-6 200

---

ISBN 7-5627-0572-0/R·541

---

定价: 45.00 元

敬告读者: 奉上级指令, 原上海医科大学出版社于 2001 年 2 月 12 日正式与  
复旦大学出版社合并, 组成新的复旦大学出版社。特此告知。

NAV 9/1/02

## 《自我保健指南》编辑委员会

名誉主任 陈士杰 陈志荣

主 任 王乐齐

副主任 项伯龙 刘 俊 韩慰军 陈国华

主 编 杨秉辉

编 委 (以姓氏笔画为序)

王乐齐 王传馥 王海兵 王德耀 朱明德

刘 俊 杨秉辉 李宏为 应秀玲 张爱民

陈士杰 陈志荣 陈国华 范关荣 金国祥

项伯龙 柳秉乾 施 杞 贾树杖 韩慰军

彭裕文

编 写 者 (以姓氏笔画为序)

王传馥 王庆其 王侠生 王国民 王德耀

王燕婷 牛伟新 仇德惠 孙 秀 成令忠

朱汉明 朱明德 朱家珠 朱鼎良 何礼贤

何剑秋 吴云林 吴良成 吴鸿洲 宋永建

张一楚 张重华 张顺财 杨秉辉 杨蕊敏

汪宗俊 沈镇宙 邵 梅 陈 斌 陈生弟

陈先文 陈福国 周行涛 周曾同 林发雄

罗 怡 罗 敏 范振华 姚礼庆 姚德鸿

查锡良 柳秉乾 徐建民 徐松涛 徐俊冕

徐济民 涂水平 秦新裕 莫善兢 钱静庄

钱韶红 高卫东 梅振武 盛丹菁 黄敬亨

彭裕文 褚仁远 廖美琳 薛 枫 欧阳仁荣

书名题写 吴阶平

## 《自我保健指南》医学顾问组

(以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于仲嘉 | 王正敏 | 王康孙 | 王德芬 | 王赞舜 | 邓伟吾 |
| 刘 正 | 汤钊猷 | 许曼音 | 孙曾一 | 杨庆铭 | 李宏为 |
| 严和驷 | 肖树东 | 巫善明 | 吴孟超 | 吴肇汉 | 吴肇光 |
| 邱蔚六 | 汪 复 | 张 哲 | 张永康 | 张圣道 | 张光健 |
| 张重华 | 张镜人 | 陈家伦 | 周良辅 | 郑道生 | 钮善福 |
| 徐德隆 | 诸骏仁 | 裘沛然 | 颜德馨 | 戴尅戎 |     |

# 序

健康是人类永恒的主题。

人们关注健康,渴望以饱满的热情、充沛的精力、旺盛的斗志,把有限的生命投入无限的人类进步事业之中,融入火热的社会主义建设之中,为促进祖国繁荣、民族团结、社会发达,创造美好未来贡献毕生,这不仅是人生的最高境界所在,也是社会赋予健康的最高价值所在。



我们生活在一个伟大的时代。跨越历史新的千年,纵观世界,国际政坛风云变幻,军事冲突扑朔迷离,新技术革命的浪潮席卷全球;经济实力、技术实力、国防实力和民族凝聚力的竞争日趋激烈。国内政治体制和经济体制改革波澜壮阔,精神文明建设与物质文明建设任重道远。以科学精神建设国家,以人文精神塑造社会,以学习精神创造未来,已成为时代主题,这对肩负重要使命和责任的各级干部来说将面临着严峻的挑战与考验。

这就要求我们的各级干部,尤其是领导干部,不仅要具备坚定的政治立场、全面的知识素养、娴熟的专业技术、丰富的领导艺术和管理经验,还应具备强健的体魄、健康的心理和应付各种复杂环境的能力,才能适应未来各种竞争压力和繁重工作的需要。

江泽民同志在谈及干部工作时亲切地说:“干部是党的宝贵财富,一定要非常爱惜。关心和爱护干部,是我们党的一个优良传统。不仅要关心干部的思想和工作,而且要关心干部的生活和生理、心理健康。”这充分表达了党和国家对广大干部的极大关怀和爱护。



改革开放以来,干部的保健工作在各级党政部门的关心支持下,在卫生部门的积极探索和努力下得到了较快发展,承担保健任务的各医疗卫生机构也较出色地完成了干部疾病的防治任务。但是应当看到,随着我国社会主义建设进程加快、改革步伐加速、工作担子加重,许多干部以国家利益为先,以岗位职责为重,胼手胝足,日夜奋战在艰苦工作的第一线,奔波在攻坚战役的最前沿,常顾及不到休息,顾及不到自身健康。一些干部虽有很高的文化素养、广阔的工作视野和驾驭全局、开拓创新的能力,但对疾病的防治以及身心保健方面的知识尚较缺乏;有些同志呕心沥血,以忘我的精神开拓未来,积劳成疾,累倒在岗位上;不少同志虽已病魔缠身,仍以革命乐观主义态度、顽强的毅力奋发工作,亲手解决每一个困难,亲自指挥每一项工程,亲身参加每一次抢险……一些党的优秀干部就是这样奋斗到生命的最后一刻,其中英年早逝者占有一定的比例。因此,在缅怀他们业绩的时候,我们更深切感到增进干部健康的重大社会意义和战略意义。

在当前新的国际环境和国内改革发展的历史条件下,做好干

部保健工作不仅是要改善医疗服务条件、拓展健康服务功能、提高保健服务水平,更重要的还需增强各级干部的健康意识和自我保健意识,使他们能够自觉做到合理饮食、劳逸结合、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡,始终保持充沛的精力和健康的心态,以有效地抵御健康危险因素的侵袭,防止疾病发生,丰富生命内涵,提高生命质量。所以,编写一本既适应干部工作特点、启迪性强,又贴近生活、便于查阅,内容全面、简练、通俗、权威的实用性健康指导手册供同志们参考使用,就非常迫切和十分必要。上海的医学界为此做了充分的准备。在上海市委组织部和上海市保健委员会办公室的牵头下,在上海市卫生局和上海市教育党委等部门的大力支持下,组织了各医学学科的专家对干部保健工作进行了综合性研究,并在此基础上邀请了知名专家、教授编写了这部《自我保健指南》。



该书构思新颖,立意高远,寓科学性、思想性、创新性、生动性为一体,以清新流畅、深入浅出的科学语体,全景式、多视角地向人们展示了积极向上的健康人生画面,仿佛茂密森林里透射出的一缕阳光,给人以一种激越中的宁静;如同茫茫雪原上燃起的一堆篝火,给人以一种向往与昭示。我深信,《自我保健指南》一书的出版,对所有在职干部和离退休干部正确理解健康、保护健康和享有健康将起到重要的帮助。愿同志们在江泽民同志“三个代表”思想的指引下,生命之树常青,永远忠于祖国、服务于人民,无愧于共和国的脊梁!

**孟建柱**

2001年5月

# 目 录

## 上 篇 人到中年以后的解剖、生理与 心理的变化和保健

|                   |         |    |
|-------------------|---------|----|
| 细胞、组织、器官和系统 ..... | 何剑秋     | 3  |
| 运动系统 .....        | 彭裕文     | 16 |
| 神经系统 .....        | 邵 梅 陈生弟 | 21 |
| 血液、淋巴与血型 .....    | 成令忠     | 26 |
| 心血管系统与血压 .....    | 徐济民     | 32 |
| 眼 .....           | 罗 怡 褚仁远 | 38 |
| 耳鼻喉 .....         | 张重华     | 41 |
| 牙 .....           | 周曾同     | 44 |
| 呼吸系统 .....        | 何礼贤     | 48 |
| 消化系统 .....        | 杨蕊敏     | 52 |
| 泌尿系统 .....        | 朱明德     | 56 |
| 生殖系统 .....        | 姚德鸿 盛丹菁 | 60 |
| 内分泌系统和代谢 .....    | 罗 敏     | 66 |
| 免疫系统 .....        | 成令忠     | 71 |
| 皮肤 .....          | 王侠生     | 76 |
| 遗传和基因的概念 .....    | 查锡良     | 81 |
| 衰老与延缓衰老 .....     | 罗 敏     | 86 |
| 应激 .....          | 陈福国     | 90 |
| 祖国医学对脏腑的认识 .....  | 吴鸿洲     | 94 |



|                     |        |
|---------------------|--------|
| 祖国医学关于人体的整体认识 ..... | 吴鸿洲 99 |
|---------------------|--------|

## 中 篇 建立健康的生活方式,促进身心健康

### 什么是健康

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 世界卫生组织关于健康的新概念 ..... | 黄敬亨 107 |
| 祖国医学中关于健康的论述 .....   | 王庆其 112 |
| 中医的养生之道 .....        | 王庆其 114 |
| “亚健康”状态 .....        | 钱静庄 121 |
| 怎样才能获得健康 .....       | 黄敬亨 126 |

### 科学的衣食住行

|                  |         |
|------------------|---------|
| 衣着的科学问题 .....    | 钱静庄 133 |
| 合理的营养有益健康 .....  | 钱静庄 135 |
| 蛋白质、脂肪和糖 .....   | 钱静庄 138 |
| 维生素和纤维素 .....    | 杨蕊敏 144 |
| 矿物质和微量元素 .....   | 钱静庄 147 |
| 宜多食新鲜蔬菜与水果 ..... | 钱静庄 151 |
| 环境与健康 .....      | 钱静庄 154 |
| 旅行卫生 .....       | 钱静庄 159 |

### 嗜好与行为

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 吸烟有百害而无一利 .....     | 杨秉辉 164 |
| 饮酒不宜过量 .....        | 杨秉辉 168 |
| 茶与咖啡 .....          | 杨秉辉 171 |
| 不要沉湎于声色歌舞 .....     | 杨秉辉 173 |
| 看电视宜适度,看小说勿入迷 ..... | 杨秉辉 175 |
| 培养高尚的业余爱好 .....     | 杨秉辉 176 |
| 提倡科学的性观念 .....      | 姚德鸿 179 |
| 保持良好的口腔卫生 .....     | 周曾同 182 |

|                   |     |     |
|-------------------|-----|-----|
| 睡眠与失眠 .....       | 陈福国 | 186 |
| <b>提倡体育锻炼</b>     |     |     |
| 为什么要做体育锻炼 .....   | 范振华 | 191 |
| 怎样进行体育锻炼 .....    | 范振华 | 199 |
| 避免运动伤害 .....      | 范振华 | 203 |
| 合理运动量的自我监测 .....  | 范振华 | 205 |
| 推荐几种适宜的锻炼方法 ..... | 范振华 | 209 |
| <b>注意心理健康</b>     |     |     |
| 注意心理健康 .....      | 徐俊冕 | 215 |
| 情绪的自我调节 .....     | 徐俊冕 | 220 |
| 坚定信心,战胜挫折 .....   | 徐俊冕 | 226 |
| 努力搞好人际关系 .....    | 徐俊冕 | 229 |
| 身心反应和心身疾病 .....   | 徐俊冕 | 233 |
| <b>合理用药与保健品</b>   |     |     |
| 非处方药已向我们走来 .....  | 汪宗俊 | 237 |
| 选用非处方药的要诀 .....   | 汪宗俊 | 239 |
| 家庭药箱的配备 .....     | 汪宗俊 | 241 |
| 怎样应用急救药盒 .....    | 汪宗俊 | 244 |
| 为何要定时用药 .....     | 汪宗俊 | 246 |
| 何时服胃药疗效最佳 .....   | 汪宗俊 | 248 |
| 停药时机的选择 .....     | 汪宗俊 | 249 |
| 饮酒会影响药效 .....     | 汪宗俊 | 252 |
| 吸烟能降低药效 .....     | 汪宗俊 | 254 |
| 中成药也有不良反应 .....   | 汪宗俊 | 256 |
| 家庭用药的误区 .....     | 汪宗俊 | 259 |
| 药品贮存与质量鉴别 .....   | 汪宗俊 | 261 |
| 并非人人皆宜服用西洋参 ..... | 汪宗俊 | 262 |
| 维生素多多益善吗 .....    | 汪宗俊 | 264 |



|                  |         |
|------------------|---------|
| 钙的补充与骨质疏松症 ..... | 朱汉民 267 |
|------------------|---------|

## 其他

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 手术前后保健 .....        | 秦新裕 275 |
| 应重视定期的健康检查 .....    | 王传馥 277 |
| 有病应该治疗,不要讳疾忌医 ..... | 杨秉辉 280 |
| 健康危险因素自我测评简介 .....  | 王德耀 282 |

## 下 篇 中老年常见病的防治

### 常见症状的初步估价

|                |             |
|----------------|-------------|
| 发热 .....       | 杨秉辉 289     |
| 头痛 .....       | 宋永建 陈生弟 293 |
| 头晕 .....       | 宋永建 陈生弟 299 |
| 胸痛 .....       | 杨秉辉 305     |
| 腹痛 .....       | 杨秉辉 308     |
| 呼吸困难 .....     | 何礼贤 312     |
| 咳嗽、咯痰 .....    | 何礼贤 314     |
| 咯血 .....       | 何礼贤 316     |
| 心悸 .....       | 徐济民 317     |
| 吞咽不畅 .....     | 杨蕊敏 323     |
| 恶心和呕吐 .....    | 杨蕊敏 324     |
| 腹泻 .....       | 杨蕊敏 326     |
| 便秘 .....       | 杨蕊敏 328     |
| 呕血、黑粪和便血 ..... | 杨蕊敏 330     |
| 黄疸 .....       | 张顺财 333     |
| 腹块 .....       | 张一楚 338     |
| 血尿 .....       | 朱明德 342     |
| 水肿 .....       | 朱明德 345     |



|             |         |     |
|-------------|---------|-----|
| 甲状腺结节 ..... | 张一楚     | 348 |
| 淋巴结肿大 ..... | 张一楚     | 353 |
| 视力障碍 .....  | 周行涛 褚仁远 | 357 |
| 焦虑 .....    | 陈福国     | 362 |
| 抑郁 .....    | 陈福国     | 365 |
| 意识障碍 .....  | 陈福国     | 372 |
| 抽搐 .....    | 宋永建 陈生弟 | 376 |

## 心血管系统疾病

|                |     |     |
|----------------|-----|-----|
| 高血压和高血压病 ..... | 朱鼎良 | 380 |
| 高血压性心脏病 .....  | 朱鼎良 | 391 |
| 高脂血症 .....     | 陈 斌 | 394 |
| 心肌炎与心肌病 .....  | 徐济民 | 398 |
| 心律失常 .....     | 徐济民 | 402 |
| 充血性心力衰竭 .....  | 徐济民 | 408 |
| 冠心病 .....      | 王传馥 | 412 |
| 急性心肌梗死 .....   | 王传馥 | 418 |
| 人工心脏起搏 .....   | 王传馥 | 420 |



## 呼吸系统疾病

|              |     |     |
|--------------|-----|-----|
| 伤风感冒 .....   | 何礼贤 | 424 |
| 急性支气管炎 ..... | 何礼贤 | 426 |
| 慢性支气管炎 ..... | 何礼贤 | 428 |
| 肺炎 .....     | 何礼贤 | 431 |
| 支气管哮喘 .....  | 何礼贤 | 434 |
| 肺气肿 .....    | 何礼贤 | 437 |
| 肺心病 .....    | 何礼贤 | 441 |
| 肺结核 .....    | 何礼贤 | 442 |
| 自发性气胸 .....  | 何礼贤 | 447 |

## 消化系统疾病

|                  |         |     |
|------------------|---------|-----|
| 急性胃炎             | 杨蕊敏     | 450 |
| 慢性胃炎             | 杨蕊敏     | 451 |
| 胃、十二指肠溃疡         | 杨蕊敏     | 453 |
| 慢性结肠炎            | 杨蕊敏     | 458 |
| 肠易激惹综合征          | 杨蕊敏     | 460 |
| 胆囊炎与胆石症          | 杨蕊敏     | 461 |
| 急性胰腺炎            | 杨蕊敏     | 464 |
| 传染性肝炎与乙型肝炎病毒携带状态 | 张顺财     | 468 |
| 肝硬化              | 张顺财     | 474 |
| 脂肪肝              | 张顺财     | 480 |
| 内镜检查与治疗          | 高卫东 姚礼庆 | 484 |

### 泌尿生殖系统疾病

|           |     |     |
|-----------|-----|-----|
| 肾炎        | 朱明德 | 495 |
| 肾盂肾炎      | 朱明德 | 500 |
| 尿毒症与透析治疗  | 朱明德 | 503 |
| 尿路感染      | 王国民 | 511 |
| 泌尿系统结石    | 姚德鸿 | 517 |
| 前列腺炎      | 姚德鸿 | 522 |
| 前列腺增生症    | 姚德鸿 | 525 |
| 男子勃起功能障碍  | 姚德鸿 | 529 |
| 功能失调性子宫出血 | 盛丹菁 | 534 |
| 更年期综合征    | 盛丹菁 | 539 |

### 内分泌、代谢病

|       |     |     |
|-------|-----|-----|
| 糖尿病   | 罗 敏 | 544 |
| 肥胖    | 罗 敏 | 553 |
| 痛风    | 罗 敏 | 558 |
| 甲状腺疾病 | 罗 敏 | 562 |
| 骨质疏松症 | 罗 敏 | 567 |

### 血液系统疾病



|             |          |     |
|-------------|----------|-----|
| 贫血 .....    | 王燕婷 欧阳仁荣 | 574 |
| 白细胞减少 ..... | 王燕婷 欧阳仁荣 | 577 |
| 紫癜 .....    | 王燕婷 欧阳仁荣 | 579 |
| 高血黏度 .....  | 王燕婷 欧阳仁荣 | 582 |

## 眼耳鼻喉及口腔疾病

|               |         |     |
|---------------|---------|-----|
| 青光眼 .....     | 吴良成 褚仁远 | 585 |
| 屈光不正 .....    | 吴良成 褚仁远 | 591 |
| 白内障 .....     | 薛 枫 褚仁远 | 596 |
| 老年性黄斑变性 ..... | 钱韶红 褚仁远 | 600 |
| 化脓性中耳炎 .....  | 张重华     | 602 |
| 耳鸣 .....      | 张重华     | 606 |
| 慢性鼻炎 .....    | 张重华     | 610 |
| 慢性咽炎 .....    | 张重华     | 613 |
| 龋齿 .....      | 周曾同     | 616 |
| 牙周病 .....     | 周曾同     | 619 |
| 口臭 .....      | 周曾同     | 623 |



## 神经、精神疾病

|              |         |     |
|--------------|---------|-----|
| 脑血管疾病 .....  | 孙 秀 陈生弟 | 626 |
| 帕金森病 .....   | 陈先文 陈生弟 | 632 |
| 抑郁性神经症 ..... | 陈福国     | 637 |
| 焦虑性神经症 ..... | 陈福国     | 640 |
| 强迫性神经症 ..... | 陈福国     | 643 |

## 皮肤病

|            |     |     |
|------------|-----|-----|
| 癣病 .....   | 王侠生 | 648 |
| 单纯疱疹 ..... | 王侠生 | 652 |
| 带状疱疹 ..... | 王侠生 | 654 |
| 早秃 .....   | 王侠生 | 656 |
| 斑秃 .....   | 王侠生 | 658 |

|               |     |     |
|---------------|-----|-----|
| 症状性秃发 .....   | 王侠生 | 660 |
| 腋臭 .....      | 王侠生 | 661 |
| 手足皲裂 .....    | 王侠生 | 662 |
| 黄褐斑 .....     | 王侠生 | 664 |
| 瘙痒症 .....     | 王侠生 | 665 |
| 老年疣 .....     | 王侠生 | 667 |
| 黑素细胞痣 .....   | 王侠生 | 668 |
| 湿疹 .....      | 王侠生 | 669 |
| 系统性红斑狼疮 ..... | 朱明德 | 672 |

## 肿瘤

|                |     |         |
|----------------|-----|---------|
| 肺癌 .....       | 廖美琳 | 677     |
| 胃癌 .....       | 吴云林 | 涂水平 686 |
| 食管癌 .....      | 仇德惠 | 徐松涛 692 |
| 肝癌 .....       | 杨秉辉 | 697     |
| 大肠癌 .....      | 莫善兢 | 702     |
| 乳腺癌 .....      | 沈镇宙 | 707     |
| 子宫颈癌 .....     | 盛丹菁 | 713     |
| 卵巢恶性肿瘤 .....   | 盛丹菁 | 718     |
| 白血病 .....      | 徐建民 | 723     |
| 淋巴瘤 .....      | 徐建民 | 727     |
| 肾癌 .....       | 王国民 | 731     |
| 鼻咽癌 .....      | 朱家殊 | 736     |
| 膀胱癌 .....      | 王国民 | 740     |
| 前列腺癌 .....     | 王国民 | 746     |
| 甲状腺腺癌 .....    | 牛伟新 | 750     |
| 乳腺纤维腺瘤 .....   | 牛伟新 | 751     |
| 子宫肌瘤 .....     | 盛丹菁 | 752     |
| 肝囊肿与肝血管瘤 ..... | 杨秉辉 | 755     |
| 肿瘤的治疗 .....    | 杨秉辉 | 758     |



**运动系统疾病**

|                 |     |     |
|-----------------|-----|-----|
| 退变性骨关节炎 .....   | 林发雄 | 764 |
| 类风湿关节炎 .....    | 林发雄 | 766 |
| 强直性脊柱炎 .....    | 林发雄 | 769 |
| 痛风性关节炎 .....    | 林发雄 | 771 |
| 肩关节周围炎 .....    | 林发雄 | 774 |
| 腰部扭挫伤 .....     | 林发雄 | 776 |
| 腰椎后小关节紊乱症 ..... | 林发雄 | 778 |
| 第三腰椎横突综合征 ..... | 林发雄 | 780 |
| 桡骨下端骨折 .....    | 林发雄 | 782 |
| 股骨颈骨折 .....     | 林发雄 | 784 |
| 股骨转子骨折 .....    | 林发雄 | 786 |
| 脊柱骨折 .....      | 林发雄 | 788 |
| 肱骨外科颈骨折 .....   | 林发雄 | 792 |
| 颈椎病 .....       | 林发雄 | 794 |
| 腰椎间盘突出症 .....   | 林发雄 | 799 |
| 颈椎间盘突出症 .....   | 林发雄 | 802 |

**常见外科病**

|             |     |     |
|-------------|-----|-----|
| 囊性乳腺病 ..... | 牛伟新 | 804 |
| 阑尾炎 .....   | 秦新裕 | 806 |
| 疝 .....     | 秦新裕 | 810 |
| 痔 .....     | 秦新裕 | 812 |
| 肛裂 .....    | 秦新裕 | 816 |

**急救**

|               |     |     |
|---------------|-----|-----|
| 灼伤 .....      | 柳秉乾 | 819 |
| 心搏、呼吸骤停 ..... | 柳秉乾 | 823 |
| 一氧化碳中毒 .....  | 柳秉乾 | 826 |
| 触电 .....      | 柳秉乾 | 829 |

