

从初生到老年的系列保健



自我保健手册

武星户 邵启生 主编

中国环境科学出版社

自我保健手册

从初生到老年的系列保健

武星户 邵启生 主编

中国环境科学出版社

1988

内 容 简 介

本书共分九部分，包括健康的大趋势——自我保健，妈妈与婴幼儿的保健，儿童、少年期保健，青年期、中年期及老年期保健，环境与保健，嗜好与保健以及附录。

全书不仅从人生的纵向方面（初生到老年），提出了各个时期切实可行的保健方法，而且从横向方面（生活、环境、营养、心理、体育锻炼等），提出了各种保健措施。内容丰富，实用性强，可指导各种年龄人进行自我保健。

本书可供青少年、中老年及孕、产妇等广大读者阅读参考，也可作为家庭必备的健康指导之友。

自我保健手册

从初生到老年的系列保健

武星户 邵启生 主编
责任编辑 吴淑岱 李文湘

中国环境科学出版社出版

北京崇文区东兴隆街69号

三河县二百户印刷厂印

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1988年9月第 一 版 开本 787×1092 1/32

1988年9月第一次印刷 印张 12 $\frac{1}{2}$

印数 1—20000 字数 291千字

ISBN7-80010-137-1/R·002

定价：3.80元

掌握生活卫生与生产卫生科
学知识，树立综合保健思想，养
成注意了人卫生和维持公共卫生
的良好习惯，提高自我保健能力，
提高人人的健康水平。

书赠

《自我保健手册》的读者：

张心烈



参加编写人员（按姓氏笔划为序）

马金铭 刘 立 申文江

赵心常 倪振民 董经武

谢 敏

前 言

随着人们物质文化生活水平的不断提高，自我保健问题正在引起更多人的重视，并希望掌握一些简便适用的自我保健知识和技术。本书正是适应这一需要而编写的。

如今，危害健康的许多因素和过去不同了。人们普遍关心的问题是：怎样讲究合理营养；怎样按照自身的特点进行体育锻炼；怎样消除有害于健康的心理因素；怎样减少职业和生活环境污染对健康的不良影响；怎样防治常见病和多发病；怎样克服不良的生活方式和嗜好；怎样减少意外事故对健康的危害等等。本书将会给您提供答案和线索。

本书着重营养、运动、精神卫生、环境、嗜好、意外伤亡、疾病防治等问题，按年龄分期叙述，几乎包括从婴儿到老年所有的保健问题。内容翔实，通俗易懂，指导性强，老少适用。

书末附录中选择了医疗保健中常用的数据。供读者查阅和参考使用。

由于编者水平有限，书中可能有不妥当和错误之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

1988年元月12日

目 录

一 健康的大趋势——自我保健

什么是健康 (1) “2000年人人享有卫生保健”的战略目标 (2)
自我保健的内容 (4) 生活方式和健康的关系 (4) 常见的有损
健康的行为和生活方式 (6) 我国人民的健康素质不断提高 (8)
健康地生活, 人皆可为强者 (10) 强调自我保健是否就不需要医生了
(11) 国外自我保健的新发展 (12)

二 妈妈与婴幼儿的保健

(一) 营养与保健

构成人体的物质 (14) 孕妇怎样增加营养 (14) 孕妇要多吃
点植物油 (15) 母乳喂养的好处 (16) 人乳和牛奶的区别 (17)
小儿大脑发育与营养的关系 (18) 给孩子添加辅食的时间 (19)
小儿容易缺乏的维生素 (20) 与小儿生长发育有关的微量元素 (21)
吃糖过多不好 (23)

(二) 孕妇健康指导

怎样观察胎心音 (24) 怎样观察胎动 (25) 预防小儿佝偻病
应从怀孕做起 (26) 孕妇莫仰卧 (27) 超期妊娠怎么办 (28)
孕妇不能随便吃药 (29) 孕妇不要照X光 (31) 孕妇更应防感冒
(31) 流产、早产的预防 (32) 孕妇更需防煤气中毒 (33) 妊
娠中毒症的防治 (34)

(三) 精神卫生

优生学和“优孕” (36) 胎教及孕妇的情绪和行为对胎儿的影

响 (37) 待产妇应做的活动和无痛分娩 (38) 产妇的精神卫生和保健内容 (39) 消除“生了女儿”后的心理压力 (41) 母爱及环境的各种刺激对婴儿大脑发育的作用 (41) 学前教育方法和内容 (43) 婴儿的口腔期和幼儿的肛门期及其需要的满足 (44) 婴幼儿的健康和心智发展状况的判断 (45) 预防“智力落后”儿童的产生 (46)

(四) 防病治病

营养不良的防治 (47) 预防佝偻病 (48) 支气管炎的防治 (49) 肺炎的防治 (50) 扁桃体的防治 (51) 预防痄子 (52)

三 儿童少年期保健

(一) 营养与保健

青少年学生要吃好早餐 (54) 青少年学生要安排好一日三餐 (55) 增强学生记忆力的有益食品 (56) 粗粮细粮都要吃一些 (57) 钙在人体中的作用及含钙多的食物 (58)

(二) 体育锻炼

从小锻炼好处多 (59) 幼儿保健体操有效果 (61) 运动前要做准备活动 (62) 日光浴的好处 (63) 空气浴的好处 (64) 冷水浴有益于健康 (65) 吃饭前后不宜剧烈运动 (66) 适合幼儿的体育锻炼 (68)

(三) 精神卫生

口吃多发生在儿童期的原因及其预防 (69) 游戏对儿童发展起的作用 (70) 儿童多动症及其对待和防治 (70) 独生子女“四二一综合症”及克服方法 (71) 问题学生及其辅导 (72)

(四) 健康指导

培养儿童良好的生活习惯 (73) 儿童玩具的选择 (75) 孩子生长发育的规律 (76) 个子高点好还是矮点好 (78) 孩子过胖好不好 (79) 孩子到十二三岁时的变化 (80) 要保证一定的睡眠时间 (81) 变声期嗓子的保护 (82) 大脑的保护 (83) 孩子要特别注意手的卫生 (84)

(五) 防病治病

预防沙眼 (85) 预防蛔虫病 (86) 预防近视 (87) 预防脊柱侧弯 (89) 预防结核病 (90) 流脑的防治 (92) 贫血的防治 (93) 龋齿的预防 (94) 打好防疫针 (95) 糖尿病的防治 (98)

(六) 意外预防

气管异物 (99) 淹溺 (100) 烧、烫伤 (101) 脱臼 (103) 狂犬咬伤 (104) 炮竹崩伤 (105) 鱼刺卡喉 (106) 昆虫蜇伤 (106) 误服药物 (107) 切割伤 (108)

四 青春期保健

(一) 营养与保健

青春发育期要多吃蛋白质食物 (110) 合理利用蛋白质 (111) 要多吃一些含铁的食物 (112) 动植物油都应当吃一些 (113)

(二) 体育锻炼

青春期要积极锻炼 (114) 每天锻炼不应少于 1 小时 (116) 运动可增强智力 (117) 青少年如何掌握运动量 (118) 运动可以使人增高 (119) 锻炼贵在坚持 (120) 游泳好处多 (121) 适合大学生的体育运动 (123) 常见运动损伤的防治 (124) 运动后应做整理活动 (125)

(三) 精神卫生

青春期心理卫生的内容 (126) 性教育及其内容 (127) 早恋的表现及其对学习和工作的影响 (128) 神经衰弱及其防治 (129) 不健康行为及其防治 (130) 青年期心理特点和断乳心理 (131) 情绪对健康的影响 (132) 控制情绪 (133) 克服自卑感 (135) 学会克服外界环境及内心杂念对学习的干扰 (136)

(四) 健康指导

初潮女青年应注意的卫生 (137) 遗精是怎么回事 (138) 手淫的危害 (139) 痤疮的防治 (141) 少白头能治吗 (142) 女孩子不要束胸 (143) 防止面部皱纹 (144) 不要拔胡子和鼻毛 (145) 女青年不要过早穿高跟鞋 (146) 腋臭是怎么回事 (147)

(五) 防病治病

肝炎的防治 (148) 痢疾的防治 (149) 胃炎的防治 (151) 过敏性疾病的防治 (152) 风湿病的防治 (153) 甲状腺功能亢进 (154) 低血糖的防治 (155) 癫痫的防治 (156) 癌症的防治 (157)

(六) 意外预防

工伤与车祸 (158) 触电的急救 (159) 农药中毒 (161) 中暑及预防 (161) 酒精中毒 (162) 食物中毒 (163) 扭伤 (164) 角膜异物 (164)

五 中年期保健

(一) 营养与保健

中年人的热量计算 (166) 合理的食用脂肪 (168) 少吃盐 (169) 主食越杂越好 (171) 减少营养损失的烹调方法 (173)

(二) 体育锻炼

体力劳动者也要锻炼 (174) 体弱多病者的运动 (175) 身边的医生 (176) 孕、产妇的运动 (177) 冬天坚持运动会得关节炎吗 (179) 打球应注意的事项 (180) 骑自行车与“自行车病” (181) 减肥运动 (183) 运动场所的选择 (184) 运动后尿血怎么办 (185)

(三) 精神卫生

中年人精神卫生的内容 (186) 中年人的健康行为 (187) A型行为及其和冠心病的关系 (188) 心理因素和癌症的关系 (189) 更年期的情绪障碍 (189) 中年人记忆能力的特点 (191)

(四) 健康指导

人到中年应保重 (192) 正常体重的保持 (193) 保持头发的健美 (195) 定期进行体格检查 (196) 洗澡也要讲科学 (197) 戴口罩的学问 (199) 定期大便好 (200) 人老腿先老 (201) 眼睛为什么会花 (201)

(五) 防病治病

高血压病的防治 (202) 溃疡病的防治 (203) 胆囊炎的防治 (205) 痔的防治 (206) 下肢静脉曲张的防治 (207) 多发性神经炎的防治 (208) 精神分裂症的防治 (209) 预防胃癌 (210) 预防大肠癌 (211) 防治乳腺癌 (212)

六 老年期保健

(一) 营养与保健

老年人消化机能的变化 (214) 老年人对各种营养素的特殊需求 (215) 老年人不要偏食 (217) 食物中的纤维素对老年人健康的好处 (218) 哪些食物具有抗癌作用 (219)

(二) 体育锻炼

老年期的生理特点与锻炼要求 (220) 老年期才开始锻炼有效果吗 (221) 散步的好处 (221) 慢跑也适于老年人 (223) 太极拳与长寿 (224) 气功锻炼的选择 (225) 神经衰弱患者的体育锻炼 (226) 心血管病人的锻炼 (227) 老年慢性气管炎病人的锻炼 (229) 糖尿病人的锻炼 (230) 消化性溃疡病人的锻炼 (231) 偏瘫病人的锻炼 (231)

(三) 精神卫生

老年人的心理特点 (233) 如何预防老年精神病 (234) 老年人易患的身心疾病 (236) 心理活动如何影响衰老 (236) 充分地发掘和利用社会上丰富的老年智力资源 (238)

(四) 健康指导

人的天年应当是多少 (239) 世界上四大长寿区及长寿的奥秘 (240) 垂钓对健康的好处 (242) 种花养鸟有益健康 (243) 良好的兴趣与爱好有益于健康 (243) 高血压病人应该怎样安排生活 (245) 几种常见病的自我按摩方法 (246)

(五) 防病治病

冠心病的防治 (247) 心律失常 (249) 脑血管意外的防治 (250) 慢性支气管炎和肺气肿的防治 (251) 糖尿病的防治 (252) 前列腺疾病及其防治 (253) 骨质疏松的防治 (255) 骨质增生 (骨刺) 的防治 (256) 腰肌劳损的防治 (257)

七 环境与保健

(一) 自然环境

一些疾病易发作的气象背景 (258) 气候变化对情绪的影响 (259) 绿化与防病 (260) 疗养环境的选择 (261) 矿泉疗法

(262) 消除苦夏的办法 (263) 日光性皮肤病的预防 (264)

(二) 生活环境

创造良好的生活环境 (265) 室内有哪些污染物 (266) 生活环境中的致癌物 (267) 生活环境中的致敏物 (268) 不可忽视的室内噪声 (269) 厨房中的空气污染物 (270) 室内致癌气体——氡 (271) 看不见的杀人凶手——一氧化碳 (272) 室内二氧化碳浓度与空气清洁度 (273) 室内温度、湿度与热舒适度 (274) 合理的室内照明 (275) 搬迁新居后应注意通风换气 (276) 居室采光与健康 (277) 色觉环境与健康 (278) 合理利用住房面积 (279) 与公共场所环境污染有关的传染病 (279) 空调综合症 (281) 共同创造良好的车箱环境 (282)

(三) 职业环境

职业危害因素与职业病 (283) 职业性癌症及其预防 (284) 职业中毒及其预防 (285) 职业性皮肤病的预防 (287) 刺激性气体中毒的预防 (287) 警惕窒息性气体的危害 (289) 孕妇不宜接触的化学物质 (290) 夜班人员的自我保健 (290)

(四) 生活用品

来自生活用品的污染物 (292) 正确使用塑料制品 (293) 正确使用洗衣粉和洗涤剂 (294) 家用杀虫剂的安全使用 (295) 化纤服装的卫生 (296) 不可忽视来自工作服的污染危害 (297) 防止化妆品致害 (297) 正确选用化妆品 (298) 空气负离子的保健作用 (299) 如何正确使用负离子发生器 (300) 如何消除静电“打人” (301)

(五) 环境污染病及其预防

环境污染对健康的影响 (302) 八大公害事件给人们的启示 (303) 一些环境污染物对人体的危害 (304) 生命之水 (307)

饮水污染引起的疾病 (308) 饮水莫忘防污染 (309) 饮用水水质的卫生要求 (311) 饮水的学问 (312) 灰尘污染有害于健康 (312) 苯并(a)芘与肺癌 (313) 空气污染与体育锻炼 (315) 生物对污染物的富集与食物链 (316) 如何减少环境致癌物对人体的接触量 (317) 预防亚硝酸盐中毒 (318)

八 嗜好与保健

烟中的有害物质 (320) 吸烟会引起哪些疾病 (322) 父母吸烟对后代健康有什么影响 (322) 少量饮酒对身体有好处 (323) 酒后受孕有什么害处 (324) 茶中含的营养成分 (325) 饮茶的好处 (325) 怎样科学饮茶 (326) 喝咖啡对健康的影响 (327) 酒进入人体后是怎样代谢的 (328) 正确选用补药酒 (329) 营养丰富的葡萄酒 (330) 适量喝啤酒有益于健康 (330) 简易解酒法 (331) 冷饮防暑, 过量有害 (331)

九 附录

附录1 常用食物成分表 (334) 附录2 常用临床检验正常值 (342) 附录3 常用预防接种一览表 (350) 附录4 急性传染病的潜伏期、隔离期、检疫期表 (354) 附录5 一些食品胆固醇含量 (358) 附录6 常用西药的服用及注意事项 (359) 附录7 常用中成药的功能及用法 (371) 附录8 容易诱发胎儿畸形的药物 (380) 附录9 蔬菜经过烹调后抗坏血酸和胡萝卜素的保存率 (381) 附录10 呼吸频率 (383) 附录11 脉搏频率 (383) 附录12 肺活量计算公式 (383) 附录13 不同年龄正常血压平均值 (384) 附录14 各种异常与营养缺乏关系表 (385)

一 健康的大趋势——自我保健

什么是健康

“人体生理机能正常，没有缺陷”，这是生物医学的健康观。在医学科学不太发达的时代，对人类健康的主要威胁来自微生物——病菌、病毒。人类所患的主要疾病是传染病和寄生虫病。这是生物医学时代的特征，也叫生物医学模式。

随着社会的发展，医学科学的进步，人类有了有效的手段对付病菌、病毒。例如，几十年以前严重威胁人类健康的烈性传染病——天花，已于1979年在地球上彻底消灭。当今，对人类健康的威胁，除了生物因素外，还有心理和社会因素，生物医学模式正在逐步向生物、心理、社会医学模式转变。在发达的国家，传染病与寄生虫病对人类的威胁越来越小，而非传染性疾病如冠心病、脑血管病、恶性肿瘤、高血压等疾病越来越成为人类健康的主要威胁。这类疾病的致病因素，除了生物因素之外，诸如生活节奏紧张，摄入热量过多、体重超常、缺乏体力劳动和体育锻炼、环境污染及吸烟、酗酒等方面的因素，成为重要的病因。

针对这种情况，世界卫生组织给健康下了这样一个定义：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的社会适应能力，而不仅是没有疾病和衰弱状态”。即所谓身心健康。这是生物、心理、社会医学的健康观。

健康是人类物质生产的基础。健康是个人的幸福，家庭的欢乐，国家和民族的荣耀。健康也是美的集中，人生价值

的重要体现。

“2000年人人享有卫生保健”的战略目标

健康是每个人的基本权力。保护并增进人民健康是国家及世界发展的一个目标。世界卫生组织所追求的目标是“谋求全人类达到最高可能的健康水平”。

1977年在第30届世界卫生大会上正式提出了“世界卫生组织和各国政府的主要卫生目标是到2000年使全人类在社会和经济两方面生活达到那种健康水平”，并在1981年第34届世界卫生大会上正式通过了“2000年人人享有卫生保健”的全球卫生战略。

世界卫生组织规定的2000年全球目标包括：

1. 每个国家的所有个人都能得到基层卫生服务，并通过第一级转诊得到必要的专科医疗服务。
2. 所有人都能在可能范围内积极参加有关他们自己及家庭的保健活动，积极参预乡区内的卫生活动。
3. 全世界的乡区都能和政府共同承担对其成员的卫生保健责任。
4. 所有政府都能对其人民的健康负起全部责任。
5. 全体人民都有安全饮水及环境卫生设备。
6. 全体人民都得到足够的营养。
7. 所有儿童都做抗儿童主要传染病的免疫接种。
8. 发展中国家传染病在公共卫生中所占的重要程度，2000年不超过发达国家1980年的程度。
9. 使用一切可能的办法，通过影响人民生活方式和控制自然、社会及心理环境来预防和控制非传染性疾病，促进精神卫生。
10. 人人都得到基本药物。

为了检查“2000年人人享有卫生保健”的全球战略在各国的进展情况，世界卫生组织还提出了下列12个供全球使用的最低限度指标，即：

1. 人人健康策略已得到政府认可，作为官方政策，并以国家领导人发表宣言的形式承担义务，分配足够资源，社区积极参加，建立国家卫生发展的组织体系及管理程序。

2. 建有人民群众参加的能实现上述规划的组织机构。各政党和社团代表，如工会、妇联、农民或其他团体能积极参加。卫生事宜的决策权，要充分下放到各行政级别。

3. 至少有5%的国民生产总值用于卫生保健事业。

4. 有一个适当比例的卫生经费用于地方卫生保健。

5. 卫生资源分配公平，即不同地区、不同人群能按人口平均分配卫生资源。

6. 发达国家的卫生经费中至少有0.7%转拨给不发达国家，用以支持他们“人人享有卫生保健”的策略。

7. 全体居民都得到基层卫生保健，至少达到：

①在家中或步行15分钟内有安全饮水及适当卫生设备；

②做抗白喉、破伤风、百日咳、麻疹、脊髓灰质炎和结核病的免疫接种；

③在步行或坐车一小时行程的距离内有当地的卫生保健机构；

④有经过培训的人员接生及一周岁内儿童得到护理。

8. 儿童营养状况要达到：90%以上的新生儿出生体重在2900克以上，90%以上的儿童体重要符合其相应年龄的体重标准。

9. 婴儿死亡率降到50%以下。

10. 出生时平均期望寿命在60岁以上。