



乡村 医生

李乡状 主编



天津科学技术出版社



乡村

医生

李乡状 主编



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乡村医生/李乡状主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2011. 7

(安全新农村)

ISBN 978 - 7 - 5308 - 6482 - 1

I. ①乡… II. ①李… III. ①疾病—诊疗
IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 151113 号

责任编辑: 蔡小红

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电 话: (022) 23332695 (编辑室) 23332393 (发行部)

网 址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

印 刷: 北京龙跃印务有限公司印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张 45 字数 850 千字

2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 165.00 元 (全十册)

前言

人生有许多梦想，而我的梦想之一就是为农民农村农业服务，这套农业丛书的出版，让我的这个梦想得以实现。我的童年是在农村度过的，换句话说，我拥有绿色的童年。正是那时的历练与陶冶，使我在此后的城市生活中做到了处变不惊，胜不骄，败不馁。多少年来，始终萦绕在我心头的是挥不去的浓浓乡情。我大学毕业去单位报到，领导看见我的名字二话没说就将我分到了农村救济科；我进入报界，主编同样不假思索地让我在乡村栏目任职；后又派我到《农村天地》杂志社工作8年。总之，我的工作离不开农村与农业，朋友也是农民居多。不谦虚地说，就是城里人不屑或者说是不会的农活我也会干几样，比如水稻育苗、葡萄嫁接等。身后有余忘缩手，眼前无路想回头。就在我为出版这套丛书四处搬兵、网罗人才时，得到《吉林日报》社农村部主任张力军，副主任石威，群工部主任孟繁杰，记者林启龙、王继富的积极响应与帮助。在此表示诚挚的谢意。俗话说，人多力量大，众人拾柴





火焰高。我的大学同学肖军在关键时刻，给我以鼎力支持，找来了任东波等几名农大的专家一同助我一臂之力。我的老领导、曾经在《农村科学实验》《农村未来》《农村畜牧兽医》杂志任主编、主任的周振和、吕维也加入了这个团队，使我的力量大增。从而保证了这套丛书的质量，在具有科学性、实用性的同时，技术上也有了一定的高新度。我希望这套丛书能为推动新农村建设尽微薄之力。当然由于时间仓促，难免有不足之处，敬请广大读者及朋友批评指正。

李乡状

2011年4月

目 录

第一章 正确认识我们的身体	1
第二章 别给身体帮倒忙	8
第三章 农村常见病预防及治疗	24
第一节 感 冒	24
一、感冒常见的发病病因	24
二、感冒的表现症状	26
三、感冒的中医分型	27
四、普通感冒与流感的区别	30
五、感冒的食疗方法	34
六、预防感冒的诀窍	35
第二节 发热、发烧	38
一、发热的定义及引发原因	38
二、发烧的认识误区及正确的治疗	
方法	39
第三节 肺 炎	42
一、引发肺炎的原因	42
二、肺炎的预防	43





三、肺炎患者饮食调理·····	43
第四节 头 痛·····	45
第五节 支气管炎·····	47
一、支气管炎的症状表现·····	47
二、预防与治疗·····	48
三、支气管炎的饮食疗法·····	49
第六节 阑尾炎·····	50
一、急性阑尾炎的发病机制·····	51
二、如何判断和预防急性阑尾炎·····	51
第七节 近 视·····	53
一、造成后天近视的因素·····	53
二、如何预防近视·····	55
三、保护视力的四种方法·····	58
四、近视患者可补充的营养物质·····	60
五、防治近视的食疗方法·····	61
第八节 肝 炎·····	63
一、肝炎的分类·····	64
二、肝炎征兆·····	64
第九节 脂肪肝·····	73
一、脂肪肝的发病原因·····	73
二、导致脂肪肝的发病因素·····	73
三、脂肪肝的主要症状·····	74
四、脂肪肝的治疗·····	75
五、有助于预防脂肪肝的食品·····	76

六、脂肪肝患者的营养摄入·····	77
第十节 肝硬化·····	79
一、肝硬化的分类·····	79
二、肝硬化的主要症状·····	80
三、肝硬化的治疗·····	81
四、肝硬化的食疗·····	81
第十一节 骨质疏松·····	85
一、骨质疏松症的3种类型·····	85
二、骨质疏松症的主要症状·····	86
三、骨质疏松症的治疗·····	86
四、防治骨质疏松症的常见误区·····	87
五、骨质疏松症的预防·····	89
六、骨质疏松症患者可适当食疗·····	89
第十二节 先天性心脏病·····	92
一、发病原因·····	92
二、临床表现·····	93
三、先天性心脏病的预防与护理·····	95
第十三节 原发性心肌炎·····	97
一、病因·····	97
二、症状·····	97
三、诊断和治疗·····	98
四、中医对于原发性心肌病的治疗·····	99
第十四节 缺血性心脏病·····	99
一、病因·····	100





二、症状	101
三、缺血性心脏病的治疗方法	101
第十五节 主动脉瓣狭窄	103
一、发病原因	103
二、临床表现	105
三、主动脉瓣狭窄的治疗方法	105
第十六节 脑中风	107
一、脑中风前兆	109
二、家庭预防脑中风的措施	111
三、治疗脑中风的措施	116
第十七节 高血压脑病	117
一、高血压脑病简介及症状表现	117
二、高血压脑病会引发头痛	118
三、高血压脑病导致头痛的紧急治疗	119
四、迅速降压方法	120
五、降低颅内压，改善脑水肿方法	120
第十八节 癫痫	121
一、引发外伤性癫痫的原因	121
二、外伤性癫痫的治疗措施	122
第十九节 脑萎缩	124
一、脑萎缩简介及症状表现	124
二、预防与治疗脑萎缩的方法	126
三、治疗脑萎缩要做到以下几点	126
第二十节 脑保健	128

一、关于健脑的生活常识 128
二、夏天喝茶解渴健脑 129
三、梳头有助于健脑 131
四、运动有益健脑益智 132



第一章 正确认识我们的身体

我们都有过伤口愈合的经历。无论是利器划破的小伤口，还是摔倒磕破的大块伤口，首先，我们的感觉是疼。不要小看疼，这是我们身体的警报。试想，你正切菜呢，刀刃刚划破皮肉你就感到一阵钻心的疼痛，本能的反应就是抛下刀，看手怎么了。如果感觉不到疼，可能有整根手指都被切掉的危险了。这一疼，就避免了更重大的伤害，也便于身体自我修复。

其次，就是流血，我们受伤后擦的只是酒精、碘酒之类能杀菌消炎的药水，但是止血，修复伤口，肌肉再生的工作都是由身体独立完成的。流血会带出血小板，血小板是人体的止血药，血管的破裂处会形成血小板栓，堵住裂口，还会释放收缩血管的物质。血小板随血液来到伤口处，会附着在伤口上面，阻隔外界病毒细菌的入侵，并形成坚硬的厚痂。新肌肉就在厚痂的下面生成。

伤口止血后，一般会有发红，发肿，又痒又痛的感觉。这就是伤口破裂的瞬间，血液还没到达，





就有细菌病毒趁乱入侵身体，血小板封住伤口，阻止更多的病菌进入，但是也阻止了已经进来的病毒出去，这些祸害当然不能留在我们体内，就得需要清理。这时就要靠免疫卫士白细胞了。白细胞也是在感知身体受伤的第一时间赶到“肇事现场”，围住并杀死外来异形，还要清除死掉的细胞，所以伤口边缘会有发炎现象。

等到来犯之敌都被白细胞歼灭干净，就是肌肤新生的时候了。新生就在保护层厚厚的血痂下进行，新生的细胞先从血痂的边缘生长，和伤口的边缘细胞连接，接着向下填满整个伤口，直到恢复得和受伤前差不多，厚痂才慢慢剥落，细心的人就会发现新肉更粉嫩光滑，因为它们是新生的肌肤。

不但肌肉有自我修复的功能，就连轻微的骨折都是可以修复的。骨折处的修复过程和肌肤很相近。发生骨折的时候，会有血块围绕断骨的裂处，充满整个密闭的空间，为将来形成新细胞，打扫出一片战场。

这些细胞在最快的时间里就转变成骨细胞，连接断骨，这是很神奇的现象。我们的身体除了骨骼和牙齿，就没有骨细胞，但是骨头一旦损伤，其他细胞就会发挥代偿功能，自身转变成骨细胞，而且，新生的骨头，连最老道的放射科医生都区分不出来。



相似的例子还有很多，我们人体就只有一个肝，可是有的病人被切除七成左右的肝脏后，不久就会长出新的部分，而那些捐出一小部分肝脏的捐献者则恢复的更快。我们不得不承认，人体是比任何机器都智能得多，他强大的功能还有很多是我们没发现的。

当然，修复内脏的过程我们无法用肉眼观察到，不像体表的伤口修复，我们可以看到它从开始到结束的全过程。所以，体表伤口恢复时的红肿、结痂、痛痒，我们知道是伤口修复的必然过程，所以不会打乱它，把厚痂撕去，吃止痛止痒的药物。可是内脏修复时，也会出现很多症状，可能是腹痛，可能是呕吐，可能就是嗜睡。在我们不了解它的工作方法时，胡乱干涉，是不是会增加修复的困难，甚至造成无法弥补的伤害呢？

早期的医学是承认身体有强大的修复能力的，尽管那时人们还不甚了解自己的身体，但是，他们坚信神创造的人类一定是最完美的。所以，他们把许多身体的症状归于自身的修复，而且，医生并不随意干扰身体的运行，只是配合身体需要，做些简单的辅助，譬如多休息，不给身体增加负担。

可是，自从细菌被发现，以及消灭病毒的药剂被发明出来后，医学渐渐把治疗疾病都归为对抗病菌，人体的修复功能被忽视了。只要出现症状，就



是人体被病菌侵害了，要杀死入侵的病菌，就万事大吉了。可是，自从沙宾疫苗克服了小儿麻痹症之后，这么多年过去了，历届诺贝尔医学奖也发了，怎么得到的答案都是未来某一天，人类将解决某个慢性病。现在这么多高血压、糖尿病，还有各种各样的癌症，就只能控制，不能根治。这还不够引起我们的反思吗？

再回到我们人体，假如把人体比作一件精密的仪器，那么就要有足够的能量让它运转。再好的跑车也得加够油才能风驰电掣地奔跑，没有加上油的车不过是一堆华丽的废铁而已。功能再强大的电脑，也得接通电源线。要是断了电，再先进的配置也不如掌上游戏机。那么人类的能量从哪里来？

虽然我们不需要加油，不用电，但是我们得呼吸，吃东西，吸进来的空气，吃下去的东西，最后都要转变成了能量，供我们日常消耗。我们还得睡觉，以恢复气血。已经有相关数据和实验证实，肝脏的造血都是在午夜 23 点至凌晨 1 点这段时间，如果错过了最佳的睡眠时间，肝脏的造血功能就会减弱，气血就不够第二天的消耗，长久透支，健康自然离我们而去。

当然，有进必有出，人体也有垃圾需要清理，吸进来的氧气，代谢后变成二氧化碳，肺脏要负责废气排放；吃进来的食物，提取出有用的部分后，

剩下的渣滓，要通过大肠排泄；细胞老化甚至死亡，要有血液送到肾脏排出，还有皮肤排汗排热等等，组成一个完美的清理系统。

年轻人皮肤光滑、洁白，身材匀称，这都是清理系统的功劳。等到上了年纪，清理系统功能减弱的时候，渐渐地，



皮下脂肪堆积，形成赘肉，脸上出现皱纹，色斑。有些年轻人，不注意生活习惯，伤害到清理系统，也会有皮肤斑点，身材走样。因此，改变不良的生活习惯，清理系统恢复工作，美好的身材样貌还会回来。就是上了年纪的人，也可以通过细心维护清理系统，也会没有色斑，皮肤紧致，身材标准。

还有我们前面说过的伤口的修复，骨骼、内脏的修复，更是庞大而复杂的过程。要先诊断受损的部位，伤势的严重程度。调动足够的细胞，还要维护正常的运作。在最短的时间内，修复受损部位。整个维修过程，都需要高超的技艺和完美的工艺。

那么，调动哪部分气血去修复受损的部位，又留守哪部分气血维持身体的正常运作，这简直就像





是军事家在排兵布阵了。没有一个高智慧的调配系统，恐怕是无法做到的。即使健康的人变得亚健康状态，他还是可以胜任繁重的工作，但是不得不动用以前存储的能量，从前的存储消耗光了，姑且还可以透支一部分体力，相信将来还可以补回来。但是长此以往，不但不会补回透支的体力，而且还会埋下安全隐患。

前面已经介绍过，身体的修复会耗费能量。可是，当身体没有这份能量的时候，这个调度系统只能把小毛病放在一边，暂不检修，先让身体完成最重要的事情，等到能量充足时再进行补救。现在有很多人感叹自己是劳碌命，不能休息，一休息就有病。这很可能就是因为忙碌时消耗的能量太多，身体无力检修小毛病，只能暂时搁浅。待到休息一段时间后，能量恢复得差不多了，可以进行检修了，检修的过程身体会有反应，反被认为是病了。

这个调度系统就像公司的财务，身体的能量就像公司的资本。财务状况好的公司，办公室和门面的装潢配备都是最好的，各个职能部门也是多多益善，可是财务状况不好的时候，当然能省则省，装潢也拆不做，鲜花就不换了，空调就不用了，除了营销部其他部门也撤了。

人体也是如此，一旦人体内的能量减少时，便会选择相对不重要的机能停职。清理系统被削减，

人的皮下垃圾就增多，皮肤晦暗无光，身材越来越臃肿；维修系统被削减，人的小病就不再被重视，刚好印证了人们的老话“病来如山倒”；五脏的能量也被削减，血液清洗各个脏器的次数就减少，这些脏腑就慢慢变干，慢慢硬化；最后其他可调动的能量都消耗光了，就只有转换肌肉，变成能量，勉强维持人体不垮，就像公司要变卖资产维持日常运作一样，资产耗尽，就是关门大吉的日子。

那么怎样才能保证人体每日都有充足的能量，不会像要倒闭的公司一样呢？我们的能量来源就是吃进去的东西，这些东西经过运化变成身体能用的能量，有了能量就可以造出新鲜的血液，洗涤五脏六腑，濡养经络，运转庞大的身体机器。就像公司有雄厚的资本，充足的现金流。就像体力能够透支，它也可以储存。只要吃的健康，休息得当，运动合宜就能存下充足的能量。

