

(沪)新登字206号

现代家庭医学全书

主编 周冠虹 顾武军 蔡剑前

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路530号 邮政编码200032)

新华书店上海发行所总经销

上海市印刷三厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 69 75 插页 4 字数 1750 千字

1994年1月第1版 1994年1月第1次印刷

印数 1—1000册

ISBN 7-81010-217-6/R·215

定价 60.00 元 (全二册)

95
R-49
44
Z:Z

现代家庭医学全书

主 编

周冠虹 顾武军 蔡剑前

副主编

潘青海 许志泉 姚德鸿

YAN155/15



3 0147 0446 8



C 上海中医学院出版社

160807

序

健康是人类的最大财富，也是现代家庭的第一需求。凡事业的成功，家庭的幸福，社会的文明进步无一不与健康二字息息相关。欲健康必须有医学知识指导，因而，普及医学知识对于每一个人，每一个家庭，乃至整个社会都十分重要。世界卫生组织在1977年向全世界所有国家发出了“2000年人人健康”的号召。我国人口众多，是一个发展中国家，全民的文化科技水准不高，欲实现这一号召，在全民中大力普及医学知识就显得尤为必要。大型医学科普著作《现代家庭医学全书》正是为适应上述需求而编写的，纵览全书，我觉得其最大特色在于：

其一，符合一个“全”字。全书24章，洋洋180万字，囊括了人的结构、生理、病理，疾病诊治与预防以及营养、运动、美容、养生等各个方面，您既可从中了解到人体“大厦”的构建；窥见人的生理、心理、病理的奥秘；学会许多疾病的家庭诊治、预防方法，还可以掌握许多同类书中未备的药膳食疗，优生优育，怡情悦怀，家居美化，寿老延年等各种知识技艺。

其二，涵盖中西医。中医是中国文化遗产中的瑰宝，当今医学已由单纯“生物医学”模式发展为“生物——心理

——“社会医学”模式。一些疑难疾病，身心疾病，药源疾病正困扰着现代人生，而中医在这方面却显出了很大的优势，其次，中医在顺应自然，适时养生，针灸气功，抗衰老等方面，理论精到，效果独特，并已为大众所喜爱，然而，遗憾的是不少已出版的同类书，对这方面内容鲜为涉及，而本书则充分注意到这一点。

其三，紧扣时代。随着社会的文明进步，疾病谱也发生了很大变化，出现了诸如“空调病”、“噪声病”、“电视病”等新的病种以及放射损伤、化学污染等新问题，这对医疗和预防提出了新的要求，本书作为献给现代家庭的医书，则处处扣紧这一时代变化，介绍了许多这方面的知识。

编写这样一部全面又实用的大型医学科普著作，确非易事，为使本书具有权威性和代表性，特邀请了华东六省一市有关专家，反复论证，拟定大纲样稿，分头撰写，寒暑二易，方竣其工。本书的编辑人员，他们放弃暑假休息又夜以继日进行编辑加工，出版校对科的同志冒暑下厂、挥汗工作。总之，没有编者和出版者的辛勤劳动和密切协作，没有许多同志的无私奉献，则此书不可能诞生。他们用心血浇灌了生命的长青树，他们用爱心为每个家庭送去缕缕春风……值此书面世之际，我对参加这部书工作的所有同志表示由衷的敬意和感谢。

组织编写这样的大书我社还缺少经验，然而，我们愿把在神州、在全球普及医学知识引为我们的神圣职责和使命，我们欢迎广大读者对这本书的缺点以及我们的工作多

赐教益，我们竭诚希望这本书能成为人们的“健康之友”，
家庭的幸福之泉。

愿医学走进家庭让明天更加美好。

上海中医学院党委书记、教授洪嘉禾
一九九三年夏于上海

《现代家庭医学全书》编著人员

主 编	周冠虹	顾武军	蔡剑前		
副主编	潘青海	许志泉	姚德鸿		
编 委	周冠虹	顾武军	蔡剑前	潘青海	许志泉
	姚德鸿	陶靖庭	张恩虎	张庆祥	张前德
	董桂英	吴顺德	何文彬	张学新	严忠浩
	王九林	王 雷	周小寒	赵国平	李爱平
	吴继东	刘勇军	王亮德		

编写人员(按姓氏笔划为序)

万欢英	马凤杰	马绍尧	王九林	王成芬	王应兰
王亮德	王 雷	王殿凯	邓伟吾	田玉根	孔冬左
孔东信	许立功	许志泉	刘勇军	吕剑平	李义清
李爱平	严忠浩	杨乘辉	萧 青	时毓民	吴念祖
吴顺德	吴迺川	吴继东	张达荣	张庆辉	张学新
张重华	张前德	张恩虎	张雅军	赵 霞	何文彬
陈仁贵	陈贞根	陈俊宁	陈维一	陆 玮	陆国生
郑怀瑾	林果为	周小寒	周忠介	周冠虹	孟昭和
赵延红	赵国平	侯明钟	俞瑞刚	姚德鸿	高之旭
唐建华	顾武军	夏维新	陶靖庭	徐新民	倪良华
钱三旗	梁国才	曹惠菊	崔为发	董桂英	傅善来
裘乾金	蔡剑前	蔡 娟	蔡海鸥	潘可凤	潘青海
戴 力					

目 录

第一章 建立健康家庭

第一节 现代健康观.....	1
一、健康新含义.....	1
二、人还有第三状态.....	2
三、健康期望寿命.....	3
四、维护家人的健康.....	4
第二节 生活方式和健康.....	5
一、影响健康的因素.....	5
二、健康的生活方式.....	5
三、树立健康道德.....	6
第三节 婚姻与健康.....	8
一、婚姻中的医学问题.....	8
二、夫妻恩爱益健康.....	9
三、夫妻间的健康监护.....	10
四、夫妻关系自测法.....	13
五、调适夫妻关系.....	15
六、夫妻感情的“充电”.....	17
七、夫妻矛盾的对策.....	19
八、丧偶与再婚.....	20

第二章 认识人体大厦

第一节 人体的由来.....	23
一、新生命的开始.....	23
二、奇妙的染色体.....	24

三、染色体与细胞分裂	25
四、遗传的奥秘	26
五、人胚在母体内的早期发育	28
六、胎儿的发育	28
七、双胎与多胎	29
八、生一个健康聪明的孩子	29
第二节 人体结构及其功能	30
一、人体生命大厦的基础	30
二、值得重视的组织	32
三、神奇的器官	33
四、不可忽视的联合体	33
五、构成人体的最基本物质	33
六、人体的生理特征	35
七、运动系统	36
八、循环系统	37
九、呼吸系统	40
十、消化系统	41
十一、泌尿系统	43
十二、内分泌系统	43
十三、血液系统	45
十四、神经系统	48
十五、生殖系统	50
第三节 少儿的生理	54
一、儿童骨骼的发育	54
二、呼吸系统的特点与功能	55
三、跳跃式发育的儿童心脏	56
四、娇嫩的消化系统	57
五、独具特点的血液系统	58

六、功能尚未健全的泌尿系统·····	59
七、初现的两性特征·····	60
八、控制身高与调节代谢的种种激素·····	61
九、智能发育的最佳时期·····	62
十、奇妙的感觉器官·····	63
第四节 青春期的生理·····	65
一、关键的过渡时期·····	65
二、青春期的发育时间·····	65
三、异性相吸的物质基础·····	65
四、男性体魄的雄健·····	66
五、女性体态的柔美·····	66
六、呼吸系统的发育·····	67
七、心血管的发育·····	68
八、青春期的心理·····	68
第五节 中年的生理·····	69
一、中年的代谢·····	70
二、呼吸的特点·····	70
三、循环的变化·····	71
四、消化能力的改变·····	72
五、神经的特点·····	72
六、血液的特点·····	73
七、运动系统的表现·····	73
八、感觉器官的变化·····	74
九、内分泌的改变与更年期·····	74
第六节 老年的生理·····	75
一、免疫功能的变化·····	75
二、老年的新陈代谢·····	76
三、呼吸的变化·····	76

四、循环的变化	77
五、消化能力的改变	78
六、神经的特点	79
七、运动系统的表现	80
八、血液和淋巴系统的特点	80
九、内分泌的改变	81
十、泌尿生殖系统的变化	82
十一、感觉器官的变化	83
十二、毛发和皮肤的特点	84
第七节 中医人体观	84
一、中医人体观的核心——整体观念	84
二、阴阳五行与人体	85
三、生命活动的中心——脏腑	87
四、上下、内外的联系通路——经络	89
五、生命活动的物质基础——精、气、血、津液	90
六、人生旅途——生长壮老已	91

第三章 心理世界透视

第一节 正常的心理活动	93
一、感觉——认知活动的开始	94
二、知觉——把握事物的总“画面”	94
三、记忆——“余音绕梁，三日不绝”	94
四、思维——“未雨绸缪”	95
五、喜——青春永驻的“添加剂”	95
六、怒——身心健康的“干扰素”	96
七、忧——使您早添华发	96
八、惊恐——对您身心的“致命一击”	97
九、截然不同的意志特征	97

十、形形色色的性格·····	98
十一、气质与性格·····	98
十二、血型与性格·····	99
第二节 健康心理·····	99
一、人是身心统一的整体·····	100
二、追求心理健全·····	100
三、自我满足·····	101
四、不求全责备·····	101
五、做自己的主人·····	102
六、两情相悦·····	102
七、警惕见异思迁·····	102
八、利己与利人关系和谐·····	103
九、要具有一定的自尊心·····	108
十、健康心理的自我测定·····	103
第三节 儿童心理·····	105
一、向世界宣告新生·····	106
二、笑——系起感情的纽带·····	106
三、最初的想象·····	107
四、唯我独尊·····	107
五、“1+3=4个苹果”——具体形象性思维·····	108
六、“装小”——掩饰自己的孤独·····	108
七、对性的好奇·····	109
八、多彩的性格·····	109
九、调皮的“小精灵”·····	110
十、手指数数——向抽象性思维过渡·····	110
十一、爱“逞强”的“小能人”·····	111
十二、家中的“小皇帝”·····	111
十三、冲出“小不点儿”的包围圈·····	112

第四节 青少年心理	112
一、自豪的“小主人”	113
二、少年不识愁	113
三、爱表扬的“小诸葛”	114
四、扼杀在批评里的欢笑	114
五、亲密的小弟兄	115
六、对异性的“反感”	115
七、男孩遗精心理	116
八、女孩月经初潮心理	116
九、小小发明家	117
十、广交朋友	117
十一、掩饰感情的“火花”	118
十二、性意识的“觉醒”	118
十三、正当精力旺盛时	119
十四、“初生牛犊不怕虎”	119
十五、面对代沟的困惑	119
十六、较稳定的人生观	120
十七、择偶心理成熟	120
十八、爱的痛苦体验	121
十九、正当踌躇满志时	121
二十、活跃与老练的和谐	122
二十一、较稳定的性格特征	122
二十二、事必躬亲的“主人翁”	123
二十三、走向“三人世界”	123
第五节 中年心理	123
一、人生的“黄金时代”	124
二、智力和知识的最佳组合	124
三、稳定的情绪	125

四、好奇心的质变·····	125
五、性格的改造·····	127
六、社会角色及其转换·····	127
七、社会容忍力·····	128
八、择友的功利因素·····	128
九、心理冲突增加·····	129
十、相对动荡的婚姻心理·····	129
十一、人生的“多事之秋”·····	130
第六节 老年心理·····	130
一、老年心理改变·····	131
二、心理改变的自我测定·····	132
三、心理健全的标准·····	133
第七节 心理障碍·····	135
一、心理障碍是相对的·····	135
二、心理变态·····	136
三、“健康”的心理失常·····	136
四、不可忽视的遗传因素·····	137
五、家庭环境的潜移默化·····	137
六、社会因素的干扰·····	138
七、滋生心理障碍的“温床”——不良性格·····	138
八、感觉过敏·····	139
九、感觉缺失·····	140
十、知觉障碍·····	140
十一、错觉·····	141
十二、幻觉·····	141
十三、遗忘症·····	142
十四、妄想·····	142
十五、超价观念·····	143

十六、强迫观念	144
十七、焦虑	144
十八、抑郁	144
十九、情感失常	145
二十、意志缺乏	145
二十一、智力障碍	146
二十二、人格障碍	146
二十三、神经衰弱	147
二十四、以精神症状为主的癔病	148
二十五、以躯体症状为主的癔病	148
二十六、焦虑性神经症	149
二十七、强迫性神经症	150
二十八、恐怖性神经症	150
二十九、抑郁性神经症	151
三十、同性恋	151
三十一、易性癖	151
三十二、异装癖	152
三十三、恋物癖	152
三十四、露阴癖	152
三十五、窥淫癖	152
三十六、摩擦癖	153
三十七、精神分裂症	153
三十八、情感性精神病	153
三十九、儿童孤独症	154
四十、儿童多动症	154
四十一、恐学症和厌学症	155
四十二、青春期紧张症	155
四十三、中年“危机”	156

四十四、老年“空巢综合征”	156
第八节 心身疾病	156
一、心身疾病中的心理因素	157
二、广泛的心身疾病谱	157
三、原发性高血压	158
四、冠心病	158
五、消化性溃疡	159
六、支气管哮喘	159
七、过敏性结肠炎	160
八、神经性皮炎	160
九、癌症	161
第九节 中医心理观	161
一、形神合一的整体论思想	162
二、心主神明,重“心君”之用	162
三、五志分属于五脏,各有所主	163
四、七情过激伤脏腑,各有侧重	163
五、胎教的源头	164
六、“神交”而“阴阳合”	165
七、“老者安之”	166
八、多情总以女子多	166

第四章 疾病诊察

第一节 疾病的判断	167
一、发热	167
二、头痛	168
三、惊厥	169
四、昏厥	170
五、昏迷	172

六、休克·····	172
七、眩晕·····	173
八、消瘦·····	174
九、肥胖·····	175
十、皮下出血·····	175
十一、水肿·····	176
十二、淋巴结肿大·····	177
十三、咳嗽与咳痰·····	178
十四、咯血·····	179
十五、胸痛·····	181
十六、呼吸困难·····	182
十七、心悸·····	183
十八、紫绀·····	184
十九、吞咽困难·····	185
二十、恶心、呕吐·····	186
二十一、顽固呃逆·····	187
二十二、急性腹痛·····	188
二十三、慢性腹痛·····	189
二十四、腹部肿块·····	191
二十五、腹胀·····	192
二十六、肝肿大·····	193
二十七、脾肿大·····	194
二十八、黄疸·····	195
二十九、呕血和黑便·····	196
三十、便秘·····	198
三十一、便血·····	199
三十二、尿量异常·····	200
三十三、尿色异常·····	201

三十四、关节疼痛·····	202
三十五、腰背痛·····	203
第二节 恶性肿瘤的危险信号·····	203
一、脑瘤——头痛、呕吐、视力障碍·····	203
二、鼻咽癌——反复血鼻涕·····	205
三、喉癌——顽固性声嘶·····	205
四、舌癌——舌头有硬块或溃烂不愈·····	206
五、甲状腺肿瘤——随吞咽活动的颈部肿块·····	207
六、乳腺癌——无痛性乳房肿块·····	208
七、食道癌——进行性吞咽不畅·····	208
八、肺癌——咳嗽、咯血、持续胸痛·····	209
九、胃癌——中年后发生胃病或老胃病治疗无效·····	210
十、结肠癌——大便习惯改变伴便血·····	211
十一、胰腺癌——腰背部疼痛伴进行性消瘦·····	212
十二、肝癌——“老肝”病人出现进行性肝痛·····	212
十三、直肠癌——大便异常或不明原因的便血·····	213
十四、子宫颈癌——不规则阴道出血或血性白带·····	214
十五、膀胱癌——无痛性血尿·····	215
十六、睾丸肿瘤——睾丸肿大且质硬·····	215
十七、阴茎癌——阴茎溃烂不愈·····	216
十八、黑痣恶变——黑痣突然增大·····	217
十九、急性白血病——不明原因的高热、苍白、出血·····	218
二十、慢性白血病——进行性苍白和脾脏肿大·····	219
二十一、多发性骨髓瘤——贫血、发热伴多处骨骼疼痛·····	220
二十二、淋巴瘤——不明原因的淋巴结肿大·····	221
第三节 化验检查·····	222
一、正确看待化验结果·····	222
二、抽血化验的途径和注意点·····	223