

健康榆林

主编 丁振宇 李洁萍

编者 (按姓氏笔画排序)

丁艳丽 马晓敏 王 珊 王新荣

刘景义 李东栋 杨耀锦 赵 磊

曹江涛 魏向花

榆林市中心城区创建工作办公室

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

健康榆林/丁振宇, 李洁萍主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5662 - 0525 - 4

I. ①健… II. ①丁…②李… III. ①健康 - 榆林 IV. ①R99②R971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 062146 号

jiankang yulin

健康榆林

出版人: 富 明 责任编辑: 朱德强 汪 英

出版发行: 第四军医大学出版社

地址: 西安市长乐西路 17 号 邮编: 710032

电话: 029 - 84776765 传真: 029 - 84776764

网址: <http://press.fmmu.edu.cn>

制版: 绝色设计

印刷: 西安市建明工贸有限责任公司

版次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 12. 75 字数: 120 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 5662 - 0525 - 4/R · 1184

定价: 24.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前言



一曲《山丹丹花开红艳艳》唱响了大江南北，将“陕北”二字深深地印入了全国人民的脑海里，甚至走出国门，进入全世界人民的心里。

榆林市作为陕北重要的城市之一，在近几十年的时间里，逐步发展成西部经济强市。在发展经济的同时，榆林市政府也投入大量人力物力财力，向市民普及健康知识，先后开展“服务百姓健康行动”“送医送药健康便民服务下基层”“公民健康教育知识讲座”“健康知识大讲堂”“健康教育进社区”“母亲健康工程”等活动，极大地促进了市民的健康观念，提高了市民对于自身健康的关注度。

如何才能获得健康？为什么说只有身体的健康而没有达到心理健康标准不能称为健康？在特殊地域和环境下，榆林市市民应该对哪些疾病做重点防御？生命在于运动，运动时有哪些注意事项？生活中常见的突发事件应该如何应急处理？异常的心理应该怎样调节？……这些问题，都能在《健康榆林》里找到答案。

《健康榆林》紧密联系榆林市当地实际，既有大众健康类知识，又有针对榆林市市情的留守人员和空巢老人健康问题与

调适，以及针对榆林市环境、地域特色的地方常见病预防与治疗，充分满足了榆林市市民的健康需求，是为榆林市市民量身定制的健康普及读物。

人们要想健康长寿，首先要提高自己的健康意识，学会自我保健方法，养成健康的生活习惯，掌握应变诸多威胁自身健康问题的技能。我们所做的，就是将这些知识传递给每一位读者，衷心地祝愿每一位榆林人，身体健康，生活幸福！

编 者

目录



榆林概况	1
------------	---

第一章 健康的身体靠自己

健康是自己的本钱。爱护自己的身体，促进家庭幸福，保持精神愉悦。生命健康大于一切！

健康大于一切	12
定期检查，掌握自我	13
怎样才算真正的健康	15
洗脸、刷牙、泡脚的养生之道	17
调节生物钟，获得健康好身体	19
预防才是硬道理	21

第二章 养成科学的饮食习惯

饮食是一切生命的维持手段，不科学的饮食习惯，会大大损害一个人的健康，进而缩短寿命。养成科学的饮食习惯至关重要！

不吃早餐危害大	26
均衡营养很重要	27

九种食物“糟粕”是精华	28
什么时候吃水果最健康	31
最佳的晚餐时间	33
烹调时放盐有讲究	33
吃饭时的三大禁忌	36
碱性食物能够保护血管	37
长期吃素不利于身体健康	39
如何饮用牛奶最科学	40
哪些人应忌饮茶或慎饮茶	42

第三章 健康的身体是“动”出来的

我们的身体就像一台精密的机械，如果某一处功能受损，会给我们带来不可挽回的伤害。生命在于运动，参与体育运动对我们保持身体健康具有意义。

运动的负荷与强度	48
运动能够缓解颈椎病	49
强身健脑手指操	50
运动不当会损害身体	55
运动的注意事项	56
科学锻炼的五大原则	58
细节运动养生法	60



第四章 生活中的安全自救方法

天有不测风云，人有旦夕祸福。如果生活遭遇不可抗力，却因为自我的失误或不懂得求救的技巧而错失了宝贵的生命，让人尤为惋惜。掌握自救的技巧能够最大限度地保存我们的生命。

生活中常见伤病的处理	66
野外常见伤病的处理	68
触电的应急自救	70
食物中毒的应急自救	72
酒醉的应急自救	73
气道堵塞的应急自救	74
煤气中毒的应急自救	76
孕妇紧急生产时的应急自救	77
火灾的应急自救	79
车内窒息时的应急自救	81
骨折时的应急自救	82
化学物质溅到眼睛时的应急自救	83
发生电梯事故时的应急自救	84
被猫、狗抓咬伤时的应急自救	86
建筑物塌方时的应急自救	87
高处坠落的应急自救	88
溺水的预防与应急自救	89
掉进冰窟窿时的应急自救	91



第五章 自然灾害的自救方法

自然灾害说不定会在什么时间发生，是不可抗的，会给人带来摧毁性的灾害。掌握一定的求生技巧，能够大大提高灾害发生时的自保能力，避免伤亡。

地震来临时的应急自救	94
地震后的应急自救	96
洪水来临时的应急自救	97
洪水后警惕传染病	98
泥石流的应急避难与自救	100
沙尘暴灾害的应急自救	102

第六章 地方常见病的预防与治疗

常见病影响着人民群众的身体健康，目前各地方都急需普及地方常见病的防治知识，在此我们列举了一些榆林市常见病的预防及治疗措施。

感冒	106
肺炎	107
肺结核	109
高血压	111
心绞痛	113



心肌梗死	115
脑血栓	117
胆结石	118
肝炎	120
肾结石	123
糖尿病	124
佝偻病	125
小儿腹泻	127

第七章 留守人员和空巢老人健康问题与调适

和全国其他城市一样，榆林也有大量的留守人员和空巢老人，
他们的身体健康与心理健康必须引起重视。

留守儿童	130
留守妇女	135
空巢老人	139

第八章 负面心理问题与自我调节

健康不单单指身体健康，心理健康同等重要。负面心理在某
种程度上会造成严重的心身伤害。

虚荣心理	146
------------	-----

攀比心理	147
猜疑心理	148
悲观心理	149
自卑心理	150
逃避心理	151
逆反心理	153
嫉妒心理	153
报复心理	156
挫折心理	157
浮躁心理	158
完美主义心理	160

第九章 心理障碍与自我调节

心理障碍任其发展，会影响一个人的生活与工作，甚至危害
个人健康与家庭。

神经衰弱	164
焦虑症	164
睡眠障碍	166
强迫症	167
恐惧症	169
抑郁症	171
疑心等心理杂症	173



瘾症	175
社交焦虑	178
过度享乐	181
寻求刺激	182
附录1 抑郁自评量表 (SDS)	185
附录2 焦虑自评量表 (SAS)	187



榆林概况

榆林市位于陕西省的最北部，陕北黄土高原和毛乌素沙地交界处，是黄土高原与内蒙古高原的过渡区。东临黄河，与山西省朔州市、忻州市、吕梁市隔河相望；西与宁夏吴忠市、甘肃省庆阳市相接；南接本省延安市；北与内蒙古鄂尔多斯市相连。系陕、甘、宁、蒙、晋五省区交界地。

辖榆阳区、神木、定边、靖边、横山、米脂、佳县、子洲、吴堡、绥德、清涧 11 个县、176 个乡镇、7 个街道办事处、5474 个行政村，总人口 366 万人（2010 年）。地域东西长 385 公里，南北宽 263 公里，总面积 43 578 平方公里，耕地 64.1 万公顷，为陕西杂粮的主产区。能源矿产资源富集一地，被誉为“中国的科威特”。有世界七大煤田之一的神府煤田，有中国陆上探明的最大整装气田——陕甘宁气田。轻工产品以皮革、纺织、毛毯最为出名。名胜古迹有红石峡、镇北台、李自成行宫、易马城等，是国家历史文化名城之一。

历史沿革

据史料记载，夏商时，榆林市的部分地方（神木、府谷、佳

县等地)在雍翟族境内,周代为雍州白翟的一部分,战国时为秦国上郡地。公元前 221 年秦统一六国,始皇分天下为三十六郡,上郡是其中一个。

三国时期,上郡、西河郡为匈奴占据,未设置郡县。东晋时期,匈奴王赫连勃勃在统万城(今靖边白城子)建立大夏国。公元 427 年,北魏灭大夏,设立统万镇,太和十二年(公元 488 年)改设夏州。

隋开皇三年(公元 583 年),仍设夏(治统万)、长(治长泽,今靖边境内)、绥(治龙泉、今绥德县城)、银(治儒林,今横山境内)四州;大业元年(公元 605 年)将绥州改称上州,三年撤销州制,设立朔方、雕阴二郡。

至清雍正年间,设有榆林府和绥德直隶州两个省辖行政区。辛亥革命后,1913 年废府州制度,设榆林道。后又废道,各县由省直辖。中央红军到达陕北,1937 年陕甘宁边区政府成立,本市除榆阳区外,各县先后解放,在原苏维埃政权的基础上建立人民政府,设置绥德、三边两个分区,分别管辖绥德、米脂、佳县、横山、清涧、吴堡和靖边、定边、安边(后撤销)。1944 年 1 月 10 日从绥德、米脂、清涧、横山及延属分区的子长五个县各划出一部分成立子洲县,属绥德分区。当时,神木、府谷之东区设神府特区,归晋绥边区管辖。1949 年 6 月 1 日榆林城和平解放,撤销三边分区,设榆林分区,管辖榆林、定边、靖边、横山、神木、府谷六县。1950 年 5 月成立绥德、榆林两个专区。1956 年 10 月撤销绥德专区,将所辖绥德、米脂、佳县、吴堡、清涧、子



洲六县并入榆林专区，子长、延川并入延安分区。

1958 年将十二县并为榆林（横山）、神木（府谷）、靖边、定边、绥德（吴堡、清涧、子洲）、米脂（佳县）六县。1961 年所并各县恢复原制。1968 年将榆林专员公署改为榆林地区革命委员会，为一级政权机构。1979 年改为榆林地区行政公署，为省人民政府的派出机关。1988 年 9 月 2 日，榆林县改为县级榆林市。2000 年 7 月 1 日，榆林地区行政公署撤销、设立地级榆林市，原县级榆林市改为榆阳区。

地貌

地质构造单元上属华北地台的鄂尔多斯台斜、陕北台凹的中北部。东北部靠近东胜台凸，是块古老的地台，未见岩浆岩生成和岩浆活动，地震极少。地势由西部向东倾斜，西南部平均海拔 1600 ~ 1800 米，其他各地平均海拔 1000 ~ 1200 米。最高点是定边南部的魏梁，海拔 1907 米，最低点是清涧无定河入黄河口，海拔 560 米。地貌分为风沙草滩区、黄土丘陵沟壑区、梁状低山丘陵区三大类。大体以长城为界，北部是毛乌素沙漠南缘风沙草滩区，面积约 15 813 平方公里，占榆林市面积的 36.7%。南部是黄土高原的腹地，沟壑纵横，丘陵峁梁交错，水土流失得到初步控制，生态环境有了较大改善，面积约 22 300 平方公里，占榆林市总面积的 51.75%。梁状低山丘陵区主要分布在西南部白于山区一带无定河、大理河、延河、洛河的发源地。面积约 5000 平方公里，占榆林市总面积的 11.55%。



气候

榆林市是中国日照高值区之一。在陕西省，日照时间最长，年平均日照时数 2593.5 ~ 2914.4 小时。东北部最高，为 2898.7 ~ 2914.2 小时/年；西部次之，为 2739.9 ~ 2803.0 小时/年；东南部较低，为 2710.3 ~ 2731.7 小时/年；南部最低，为 2593.5 ~ 2698.4 小时/年。一年之中 5 至 8 月日照较多，12 月至翌年 2 月较少。平均日照百分率为 59% ~ 66%，榆林市差异较小，一年中以冬季（12 月至翌年 1 月）最大，春夏逐月缓慢减少到夏末秋初（7 月至 9 月）最小，中秋到冬迅速增长。

自然资源

榆林已发现 8 大类 48 种矿产，以煤、气、油、盐最为丰富。煤炭预测资源量 2720 亿吨，探明储量 1460 亿吨；天然气预测资源量 4.18 万亿立方米，已探明气田 4 个，探明储量 1.18 万亿立方米；石油预测资源量 6 亿吨，探明储量 3.6 亿吨；岩盐预测资源量 6 万亿吨，探明储量 8857 亿吨，约占全国岩盐总量的 26%，湖盐探明储量 1794 万吨。此外，还有比较丰富的煤层气、高岭土、铝土矿、石灰岩、石英砂等资源。榆林每平方公里土地拥有 10 亿元的地下财富，矿产资源潜在价值达 43 万亿元，占全省的 95%。目前，已建成神东超亿吨煤炭生产基地、靖边亚洲最大的天然气净化装置、榆阳国内最大的甲醇生产基地，正在形成神府国内最大的火电基地，榆林成为国家“西煤东运”的腹地、“西



气东输”的源头、“西电东送”的枢纽，是 21 世纪中国重要的能源接续地。

文化艺术

榆林地区有着悠久灿烂的文化传统，曾一度形成两汉时期的文化高潮。由于榆林地理位置独特、且受少数民族文化影响，榆林的文化特色鲜明，内涵丰富。在漫长的封建社会，由于政治动乱，经济凋敝，文化事业发展缓慢。20 世纪 20 年代，受“五四”运动的影响，杜斌丞、魏野畴、王森然等人的极力倡导，伴随着思想解放，榆林一扫过去沉闷的气氛，文化事业出现了转机，新文化运动的主将鲁迅、郭沫若等人的作品进入中学课堂，进步文化社团开始出现。1942 年以后榆林大部分地区在毛泽东“在延安文艺座谈会上的讲话”精神的指引下，开展新文化运动，秧歌剧、墙头诗、新民歌十分活跃，文化事业充满生机。新中国成立后，文化事业受到党和政府重视，发展迅速。在群众文化、民间艺术、文学艺术、图书、电影、戏剧诸方面出现了崭新局面。

民俗

榆林地区共有 12 县，习惯上有南北 6 县的说法。北 6 县是：榆林、横山、神木、府谷、靖边、定边；南 6 县是：绥德、米脂、清涧、吴堡、佳县、子洲。北 6 县有长城横穿其境，有毛乌素沙漠的沙丘沙地；南 6 县皆在长城内，是黄土高原丘陵沟壑区。因此，北南风俗有明显的差异。北 6 县草地文明（游牧文化）占相



当大的比重，畜牧业素来发达，群众住柳笆庵子、砖瓦房，喜食炒米、乳酪、手抓羊肉，喜饮白酒，爱穿皮袄、皮裤；南6县虽受游牧文明的影响，但以黄河文明（土地文化）为主，群众住窑洞、食杂粮、穿布衣、热恋故土、不乐迁徙、以农为业、躬耕薄田、日出而作、日落而息，虽终岁辛劳，仍怡然自乐。

榆林的风俗有古朴的传统，山区的农民修窑洞时，先请阴阳先生看地势山形，定方位、择吉日。窑洞的样式多而且讲究，门面用细凿凿出，窑前有穿廊和雨盆。窗棂曲直交错，长短相间，组成各种美术图案。城里的有钱人家住高屋脊大瓦房，一进两开，穿廊虎抱，雕棱绘彩。更有大户人家，门前树旗杆，蹲石狮，大门水磨砖砌门楼，有照壁，二进中有月亮门，分前后院，前院是书房、会客室，后院是家眷。

民间艺术

榆林剪纸、陕北秧歌、绥德石雕、榆林唢呐。



榆林剪纸