

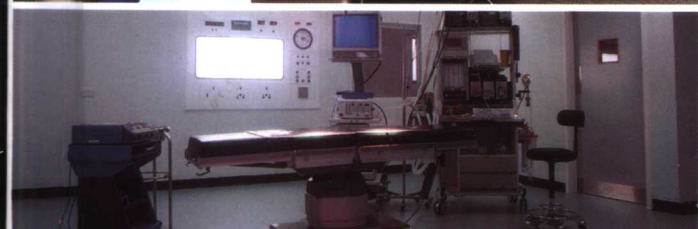
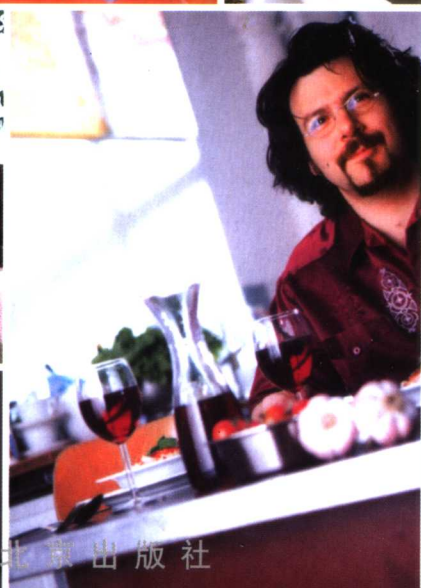
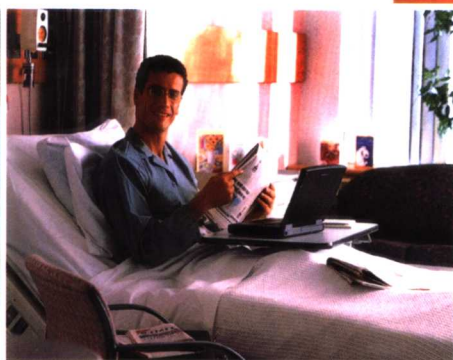
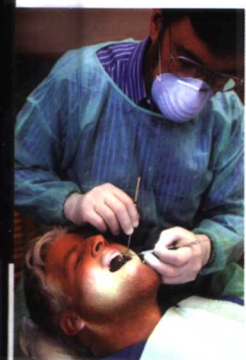
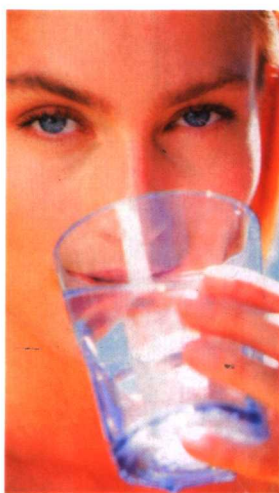


# FAMILY MEDICINE & HEALTH GUIDE

## 家庭医疗保健百科全书

### 上 人体健康

- ◆ 了解神秘的人体内部结构
- ◆ 掌握健康标准的各种数据资料
- ◆ 预知身体发出的疾患警讯
- ◆ 解决身体小疾患带来的种种困扰
- ◆ 正确使用家庭常用药物
- ◆ 合理搭配家庭膳食营养
- ◆ 全面接触传统保健疗法
- ◆ 塑造健康的心理
- ◆ 体味绿色家居生活与健康的密切关系
- ◆ 选择更适合个体状况的运动与锻炼模式



# FAMILY MEDICINE AND HEALTH GUIDE

---

## 家庭医疗保健百科全书

① 人 体 健 康

---

北 京 出 版 社



# FAMILY MEDICINE AND HEALTH GUIDE

## 家庭医疗保健百科全书



图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健百科全书 / 邢涛, 纪江红编著. — 北京: 北京出版社, 2003  
ISBN 7-200-05069-5

I. 家... II. ①邢... ②纪... III. ①家庭保健—普及读物  
②常见病—诊疗—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090028 号

总 策 划 邢 涛  
主 编 纪江红  
编 撰 佟 伟 郝晓颖 高 瑜 郑建唐  
贾宝花

特约编辑 刘久平  
责任编辑 李小波  
装帧设计 苏 歆  
版面设计 姜香凝  
图片制作 姜 萍 谭 娟  
责任印刷 姜卫平  
纸张提供 山东晨鸣纸业集团股份有限公司

北京出版社出版  
(北京北三环中路 6 号)  
邮政编码: 100011  
网址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)  
北京出版社出版集团总发行  
新华书店经销  
北京冶金大业印刷有限公司印刷  
889 × 1194 16 开本 21 印张  
2004 年 5 月第 1 版  
2004 年 5 月第 1 次印刷  
ISBN 7-200-05069-5/Z · 338  
全三册 定价: 68.80 元(精装)

Publisher: Xing Tao  
Editor-in-Chief: Ji Jianghong  
Editor: Tong Wei Hao Xiaoying Gao Yu  
Zheng Jiantang Jia Baohua

Guest Editor: Liu Jiuping  
Executive Editor: Li Xiaobo  
Design Director: Su Xin  
Designer: Jiang Xiangning  
Assistant Designer: Jiang Ping Tan Juan  
Printing Supervisor: Jiang Weiping  
Paper: Shandong Chenming Paper Industry Group

Publishing House: Beijing Publishing House  
Address: No.6, Beisanhuanzhonglu Rd., Beijing  
Postcode: 100011  
Website: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)  
Distribution: Beijing Publishing House Group  
Retail: Xinhua Bookstore

Printer: Beijing Yejindaye Printing Co., Ltd.  
889 × 1194 1/16  
First Edition: May 2004  
First Printing: May 2004  
ISBN 7-200-05069-5/Z · 338  
3 volumes, Price: RMB 68.80 (Hard Cover)



---

# 前言

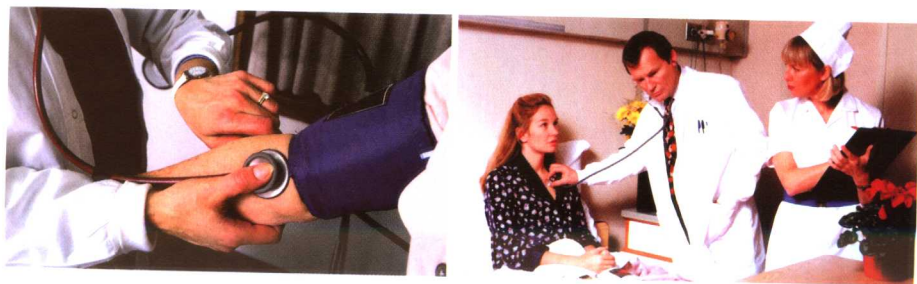
## FOREWORD

---

随着生活水平的日益提高,追求健康越来越受到人们的关注。社会的飞速变化,生活节奏的不断加快,使人们应接不暇,承受的压力越来越大,有的已经严重影响到了人们的身体健康。

如何走出生活保健的误区,如何面对日益变革的医疗进程,如何高效快捷地就医诊病,这些问题日益成为摆在人们面前的大难题。在这种情况下,本着治病救人、提高国民生活质量的原则,我们特组织编写了本书。本书通过详略得当的文字,辅以数千幅丰富精美的图片,全面准确地介绍了家庭医疗保健方面的实用知识,大大增加了医疗保健类图书的实用性与可读性,给读者焕然一新的感觉。

最后,我们期望大家全面准确地了解有关健康的知识,期望大家在家庭生活中通过日常的保健远离疾病、保持健康的生活状态,期望每个家庭的成员身体健康,生活得更愉快、更美好。





图表标题 ●

图表前对症状的概括描述。

## 概述

用简单的非术语性文字对症状加以说明。

## 问题

每个问题只需以“是”或“否”即可回答，再依照答案“是”或“否”进入下一个适当的问题。



## 图表箭头

表示解决问题的

## 建议

根据症状的轻重提出治疗意见。

## 小资料

有些图表附有小资料，提供更多的知识与信息，以供参考。

## 诊断

初步分析造成症状的可能病因。



致离婚。因杀或者夫妻双双吸毒, 加速

### 对社会的危害

多数吸毒者有违法犯罪行为,如为了毒品去卖淫、抢劫、杀人。毒品蔓延地区犯罪率直线上升,而且多是杀人越货的恶性案件,严重威胁社会安定和人民生命财产安全。“毒品不除,国无宁日”,表明了毒品犯罪的猖獗和对社会的严重危害。

戒毒

艰苦对人生来说是巨大的磨炼。一些穷人就表现出人格的弱性。艰苦很容易，但要想使品格强上加强。

### 对个人的危害

依赖性药物的滥用可引起食欲下降,抑制胃、胆、胰消化腺体的分泌,从而影响食物的消化吸收。亦可引起肺纤维化、肺梗塞、肺水肿、肺结核等肺部感染,丧失正常的智力和工作能力。



停止工作并尽可能取得

### 对家庭的危害

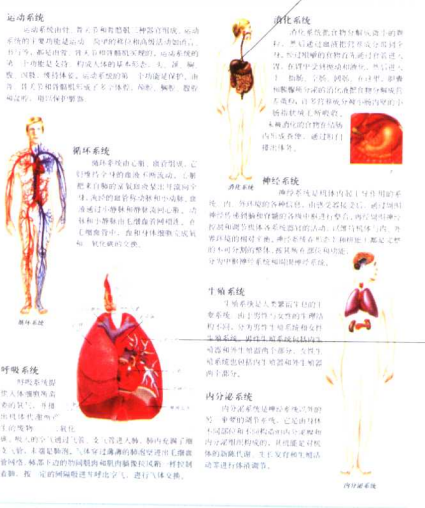
不管多么幸福的家庭，一旦出現吸  
毒者，這個家庭就會陷入悲慘的深淵。  
妻離子散，家破人亡的事例不勝枚舉。1  
克毒品數百元，耗資巨大，往往導致吸  
毒者妻离子散。因此，吸毒勢必影響家  
庭幸福，使和睦家庭變得家破人亡，導



27

## □ 人体结构

人类能够维持生命全靠血液循环和其他系统之间的和谐合作,包括呼吸系统、消化系统、神经系统到感觉器官等。了解人体的基本结构知识,有利于我们判断身体的哪个器官不舒服,帮助我们了解器官的病变。这样您才能清楚地向医生表述病变的部位和症状,有利于医生准确的诊断,也有利于您的日常保养。



图片

与本小节内容相关的图片，带有简明的文字介绍，一般是对本页面文字的重要参照及佐证。

图示

对图片拉线所指出的特定部位的文字说明。



# 目录

## CONTENTS



### 把握你的健康

Control Your Health

#### ■ 人体基础组织 ...10

上皮组织...10

结缔组织...10

肌肉组织...10

神经组织...10

#### ■ 人体结构...11

#### ■ 了解健康...12

身体健康的标准...12

心理健康的标准...12

人的自然寿命...12

体重的标准...12

体温的标准...13

脉搏的标准...13

血压的标准...13

呼吸的标准...13

保持身体强健...14

保持精神健康...14

防止亚健康状态...14

防治亚健康...15

#### ■ 人体节奏与健康...16

人体节奏的奥秘...16

人生各阶段的健康法则...16

现代生活方式与健康...17

现代生活方式病...17

职业病...17

#### ■ 睡眠与健康...18

睡眠的标准...18

睡眠的作用...18

睡眠障碍...18

睡眠的条件...19

自我催眠...19

睡眠与疾病...19

睡眠的质量...19

#### ■ 体重与健康...20

胖与瘦的问题...20

体重增加的原因...20

肥胖的危害...20

如何减轻体重...21

瘦的问题...21

#### ■ 酗酒与健康...22

酒精在人体内的代谢过程...22

饮酒对循环系统的损害...22

饮酒对消化系统的损害...22

饮酒对胎儿的危害...22

饮酒与营养不良...23

酗酒的社会危害...23



## ■ 吸烟与健康...24

烟中的有害成分...24

吸烟与癌症...24

吸烟对心血管的危害...25

吸烟对消化系统的危害...25

吸烟对骨质的危害...25

吸烟对生殖系统的危害...25

被动吸烟的危害...25

如何戒烟...25

## ■ 滥用药物...26

药物的耐受性...26

药物的依赖性...26

依赖性物质...26

药物滥用对人体的危害...26

戒毒...27

## ■ 身体发出的疾患警讯...28

步态诊病...28

姿态诊病...28

观笑诊病...29

头发诊病...29

观眼诊病...30

望耳知病...31

观舌诊病...31

指甲诊病...32

皮肤诊病...32

味觉诊病...32

病痛症状诊病...34



## 疾病的自我诊断

Assessing Your Symptoms

■ 感觉身体不适...36

■ 体重减轻...38

■ 体重超重...40

■ 睡眠困难...42

■ 发热...44

■ 婴儿及儿童的发热...46

■ 头痛...48

■ 眼部问题...50

■ 耳部问题...52

■ 听力问题...54

■ 口腔问题...56

■ 婴儿及儿童的口腔问题...58

■ 喉部问题...60

■ 咳嗽...62

■ 感冒与流感...64

■ 气短...66

■ 急性胸痛...68

■ 慢性胸痛...70

■ 婴儿及儿童的胸痛...72

■ 急性腹痛...74



- 慢性腹痛...76
- 恶心及呕吐...78
- 腹泻...80
- 排便问题...82
- 婴儿及儿童的排便问题...84
- 排尿问题...86
- 女性生殖器问题...88
- 月经周期问题...90
- 男性生殖器问题...92
- 肩部问题...94
- 背痛...96
- 脱发问题...98



## 就医指南

Guide for Seeing Doctor

### ■ 就医必知...100

了解医院...100

看病须知...100

门诊治疗...100

挂号应知...100

医疗卡片的填写...101

### ■ 医院常见分科一览表...102

### ■ 住院治疗...103

办理入院手续...103

医师查房...103

医院会诊...104

外科手术适应证...104

术前准备...105

手术注意事项...105

出院须知...105

### ■ 身体检查...106

全身检查...106

颈部检查...106

胸部检查...107

腹部检查...107

脊柱与四肢检查...107

神经系统检查...107

血液检查...107

透视...108

拍片...108

透视与拍片须知...108

造影检查...108

CT 检查...109

超声波检查...109

心电图检查...110

阴道镜检查...110

纤维胃镜检查...110

腹腔镜检查...110

### ■ 病人需要了解的医学名词...111

---

# 把握你的健康

CONTROL YOUR HEALTH

---



您的身体健康吗？可能距上次生病已经有一段时间了，但这并不意味着您以后一直会很健康。健康是伴随着一生的问题，任何人在任何年龄都可能发生肉体及精神上的毛病。保持健康并不仅仅指身体强壮、精神良好，还意味着获得正确的医疗及相关的知识。

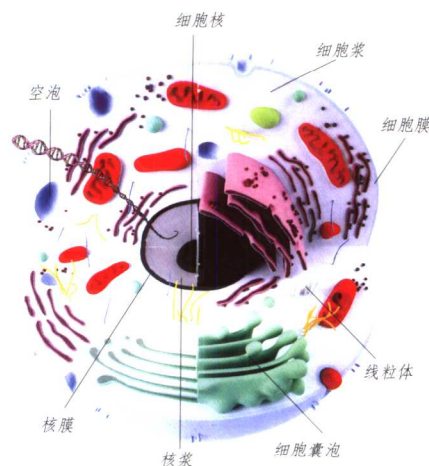
大多数人并不清楚自己身体的状况以及是否健康。通过阅读本章内容，我们可以通过评价自己的睡眠、体重及生活方式来判断健康离我们有多远。人们愿意创造财富、积累财富，其实，健康比财富更珍贵，更加需要花时间和精力去经营和积累。

了解我们的身体，关注自己的健康，控制疾病的发生，您便可以把握自己的生活，为自己的身心健康做出正确的选择。



# □ 人体基础组织

细胞是人体的结构和功能的基本单位。人体细胞,基本结构一般包括细胞膜、细胞质和细胞核三个部分。细胞和液体之间不断地进行着物质交换:吸取氧和养料,排出二氧化碳等废物。各类细胞在物质交换的基础上才能进行各自的活动。人体细胞都有一个形成、成长、衰老和死亡的过程。我们身体每天会有成千上万个细胞死亡,同时又产生出成千上万个新细胞来补充。细胞的种类不同,寿命的长短也不同。有的细胞寿命很短,只能活几小时,有的细胞寿命很长,跟人的寿命相当。

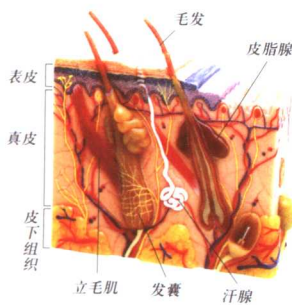


人体是由数以亿计的细胞组成的,细胞是人体的最基本的组成单位。

## 上皮组织

身体表面和体内各种管腔壁的内表面都覆盖着上皮组织。

上皮组织分为单层上皮和复层上皮两大类。上皮组织结构上的特点是:细胞结合紧密,细胞间质(细胞与细胞之间的物质)少。上皮组织有保护作用,可以防止外物损伤和病菌侵入。有些上皮组织分化成具有分泌作用的腺上皮,构成人体的各种腺体,如唾液腺、汗腺等。



## 结缔组织

结缔组织种类很多,广泛存在于各种组织器官中,在皮肤的胶原组织等间质里含量特别丰富。

结缔组织结构上的特点是,细胞间质特别发达。结缔组织具有支持、连结、保护和营养等作用。疏松结缔组织、骨组织、软骨组织、皮下脂肪组织、肌肉两端的腱等,都属于结缔组织。

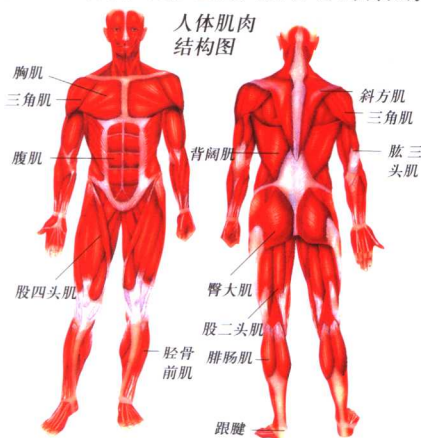
### 资料报告 人体内最大的细胞——卵子

一个卵子就是一个雌性生殖细胞,是人体内最大的细胞,呈球形,几乎用肉眼就可以看得见。卵子的结构分为细胞膜、细胞质和细胞核三部分。细胞质里含有丰富的卵黄,它是胚胎发育初期需要的营养物质。

## 肌肉组织

肌肉不但给我们力量,还储存着大量的人体所需要的营养。

人体肌肉组织有三种:平滑肌、骨骼肌和心肌。这三种肌肉组织的共同点是:均由肌细胞组成,能收缩和舒张,产生运动。但是,它们又有各自的特点。



### 平滑肌

平滑肌的肌细胞呈梭形,分布在胃、肠等器官的管壁里,收缩的速度比较缓慢。平滑肌的收缩能引起胃、肠的蠕动。平滑肌还有一个特点:比较容易拉长。

### 骨骼肌

骨骼肌的肌细胞呈纤维状,上面有明暗相间的横纹,收缩的速度很快。骨骼肌附着在肌骨上。骨骼肌的收缩能引起头颈部、躯干部和四肢的各种运动。

### 心肌

心肌是心脏所特有的肌肉组织。肌细胞呈圆柱形,上面也有横纹,各个肌

细胞之间还有分支互相连接。心肌活动的特点是:能够自动地有节律地收缩。

## 神经组织

神经组织构成了人体内最高级、最重要、功能最复杂的系统——神经系统。

神经组织由神经细胞和神经胶质细胞组成。神经细胞也叫神经元,是神经组织的主要构成,它包括细胞体和突起两部分。神经元一般有一条长而分支少的轴突,几条短而呈树状分支的树突。也有的神经元的树突只有一条,而且比较长。神经元的轴突或长的树突以及套在外面的鞘,就叫作神经纤维。神经纤维有长有短,神经纤维末端的细小分支叫神经末梢,分布到全身各处。神经元的功能是:受到刺激后能产生兴奋,并且能传导兴奋。神经胶质细胞(简称神经胶质)对神经元起支持、营养和保护等作用。



### 神经元

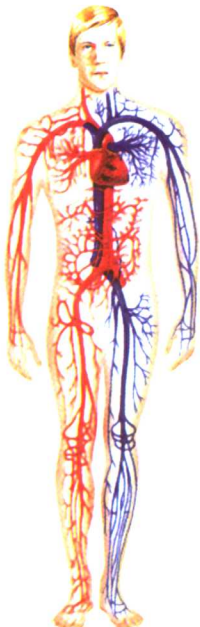
神经元(神经细胞)是构成神经系统的基本结构和功能单位。神经元(包括它的细胞体,突起和神经末梢)按照功能可分为三类:传入神经元、传出神经元和中间神经元。传入神经元又叫感觉神经元,是把神经冲动从外周传到神经中枢的神经元;传出神经元又叫运动神经元,是把神经冲动从神经中枢传到外周的神经元。中间神经元又叫联络神经元,是在传入和传出两种神经元之间起联系作用的神经元,位于脑、脊髓内。

# □ 人体结构

人类能够维持生命全靠血液循环和其他系统之间的和谐合作,包括呼吸系统、消化系统、神经系统到感觉器官等。了解人体的基本结构知识,有利于我们判断身体的哪个器官不舒服,帮助我们了解器官的病变。这样您才能清楚地向医生表述病变的部位和症状,有利于医生准确的诊断,也有利于您的日常保养。

## 运动系统

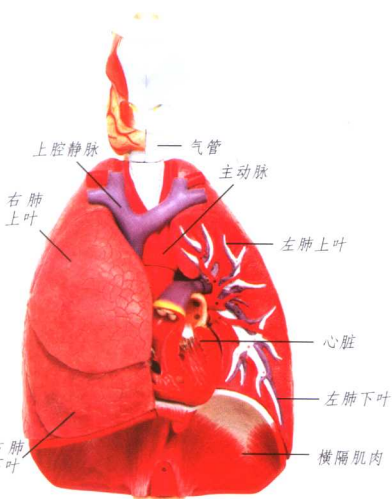
运动系统由骨、骨关节和骨骼肌三种器官组成。运动系统的主要功能是运动。简单的移位和高级活动如语言、书写等,都是由骨、骨关节和骨骼肌实现的。运动系统的第二个功能是支持。构成人体的基本形态,头、颈、胸、腹、四肢,维持体姿。运动系统的第三个功能是保护。由骨、骨关节和骨骼肌形成了多个体腔,颅腔、胸腔、腹腔和盆腔,用以保护脏器。



循环系统

## 循环系统

循环系统由心脏、血管组成,它们维持全身的血液不断流动。心脏把来自肺的富氧血液泵出并流向全身,流经的血管称动脉和小动脉。血液通过小静脉和静脉流回心脏。动脉和小静脉由毛细血管网相连。在毛细血管中,血和身体细胞完成氧和二氧化碳的交换。



## 呼吸系统

呼吸系统提供人体细胞所需要的氧气,并排出机体代谢所产生的废物——二氧化碳。吸入的空气通过气管、支气管进入肺,肺内充满了细支气管,末端是肺泡。气体穿过薄薄的肺泡壁进出毛细血管网络。肺部下边的肋间肌肉和肌肉膈像拉风箱一样控制着肺,按一定的间隔吸进并呼出空气,进行气体交换。



消化系统

## 消化系统

消化系统把食物分解成微小的颗粒,然后通过血液把营养成分带到全身。经过咀嚼的食物首先通过食管进入胃,在胃中受到搅动和液化,然后进入十二指肠、空肠、回肠。在这里,胆囊和胰腺所分泌的消化液把食物分解成营养微粒;许多营养成分被小肠内壁的小肠指状绒毛所吸收。

未被消化的食物在结肠内形成粪便,通过肛门排出体外。



胃

## 神经系统

神经系统是机体内起主导作用的系统。内、外环境的各种信息,由感受器接受后,通过周围神经传递到脑和脊髓的各级中枢进行整合,再经周围神经控制和调节机体各系统器官的活动,以维持机体与内、外界环境的相对平衡。神经系统在形态上和机能上都是完整的不可分割的整体,按其所在部位和功能,分为中枢神经系统和周围神经系统。

## 生殖系统

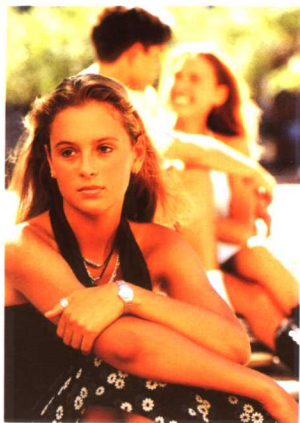
生殖系统是人类繁衍生息的主要系统。由于男性与女性的生理结构不同,分为男性生殖系统和女性生殖系统。男性生殖系统包括内生殖器和外生殖器两个部分,女性生殖系统也包括内生殖器和外生殖器两个部分。

## 内分泌系统

内分泌系统是神经系统以外的另一重要的调节系统,它是由身体不同部位和不同构造的内分泌腺和内分泌组织构成的,其机能是对机体的新陈代谢、生长发育和生殖活动等进行体液调节。



内分泌系统



了解健康的标准，是保证身体健康的第一步。

## 了解健康

每个人都很重视自身的健康状况，但要问什么是健康，恐怕就说法不一了。重视健康，首先要了解健康的新概念，才能进一步实现健康的目的。世界卫生组织曾为健康下了如下定义：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的健康和社会适应的良好状态。”随着人们对健康认识的加深，健康定义又补充了新的内容：“健康应是身体、心理、社会适应、道德品质的良好状态。”正是这一健康的新概念，促使人们的健康观发生了变化，结束了“无病就是健康”的旧观念。

### 身体健康的标准

健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。

处世乐观，态度积极，才能保证身体的健康和心理的健康，对于人的心理健康尤其重要。

生活中各种不良的因素，比如不良的生活方式等，是困扰人体健康的重要因素。

健康不仅是没有疾病和生理缺陷，还要有良好的心理状态和社会适应能力。具体说来有以下几点：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分的紧张疲劳。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔所要做的事情。
- (3) 善于休息，睡眠好。
- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

### 影响健康的因素

医疗和保健专家认为，目前影响人类身心健康的主要因素有以下几个方面：

- (1) 环境中存在大量影响人类健康的因素。
- (2) 个人和社会的行为模式（即生活方式）明显地影响人们自身的健康。
- (3) 保障人民健康、防病治病的综合措施。如医疗保健制度、卫生资源等也对健康起一定作用。
- (4) 遗传因素影响机体对某些疾病的敏感度。

### 心理健康的标准

一个人的身体是否健康，能通过检查来判定；而判定一个人的心理是否健康则比较困难。

世界卫生组织把人类心理健康的标准概括为“三良好”，以此来衡量人的心理是否健康。这三条标准是：

- (1) 良好的个性、人格：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，具有胸怀坦荡、豁达乐观的心境。
- (2) 良好的处世能力：观察问题客观，具有较强的自我控制能力，能适应复杂的社会环境。
- (3) 良好的人际关系：待人接物大度、和善，不过分计较，助人为乐，与人为善，充满热情。

### 影响心理健康的因素

影响心理健康、造成心理障碍的原因分生物与社会两大类因素。前者主要是来源于遗传、疾病及肌体外部的伤害。后者主要受早期教育与家庭环境、生活事件与环境变迁、心理冲突和人格等因素影响。

### 人的自然寿命

自然寿命是指从出生时第一次呼吸到自然死亡时最后一次呼吸的间期。



按自然界的生物学原理，哺乳动物的寿命是其生长周期的5~6倍，人的自然寿命

人类的自然寿命应在百岁以上，但由于各种外界因素的影响，人类还不能普遍达到人类的寿命值。

应该是120岁左右。人的生长期是以最后一颗牙齿长出的年龄为标志，也即是20~25岁。因此，人的寿命就是100~125岁，在正常情况下，一般不会短于100岁，也不会长于150岁。

### 生命的衰老

衰老是人类生命过程的必然规律，是不可抗拒的，但推迟衰老的发生、发展是十分必要，也是完全可能的。欲想延缓衰老，必须掌握衰老的规律。20世纪90年代，科学家提出抗衰老要从细胞保健入手的健康新概念，这才是人体防衰延寿的根本所在。科学家发现，从40岁起人的各种生理功能和精力都开始减退，开始逐渐出现各种衰老症状；至50岁时，衰老现象逐渐明显；当进入60岁以后，衰老速度加快，各种器官的功能显著下降。

### 体重的标准

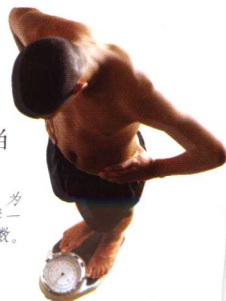
每一个人都应该注意自己的体重是否与身高、年龄及身体状况相称。

保持正常的体重对于成年人来说是异常重要的，可以直接影响到人体的健康长寿。

许多人认为，要使孩子健康成长就必须补充多种营养，这对孩子的身体健康极为不利。

人的体重与许多因素有关，不同人体之间有差异，一天不同的时间内也会有一定变化，因而很难完全符合标准体重。也就是说，难以用一个恒定值来表示，而应当是一个数值范围，我们把这个数值范围称之为正常值，

随时测量体重，为自己的健康提供一个科学的参考指数。



一般在标准体重 $\pm 10\%$ 以内的范围。超过这一范围,就可称之为异常体重。

### 中国人的标准体重计算方法:

青少年及成年:

男性:身高(cm)-105=标准体重(kg)

女性:身高(cm)-100=标准体重(kg)

婴幼儿:

1~6个月:出生体重(kg)+月龄 $\times 0.6$ =标准体重(kg)

7~12个月:出生体重(kg)+月龄 $\times 0.5$ =标准体重(kg)

1岁以上:8+年龄 $\times 2$ =标准体重(kg)

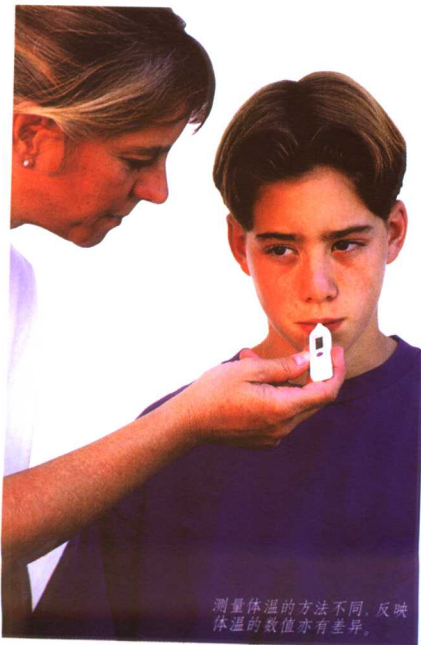
## 体温的标准

人体正常体温是一个温度范围,不同人由于年龄、性别等方面的不同,体温是有一定差异的。

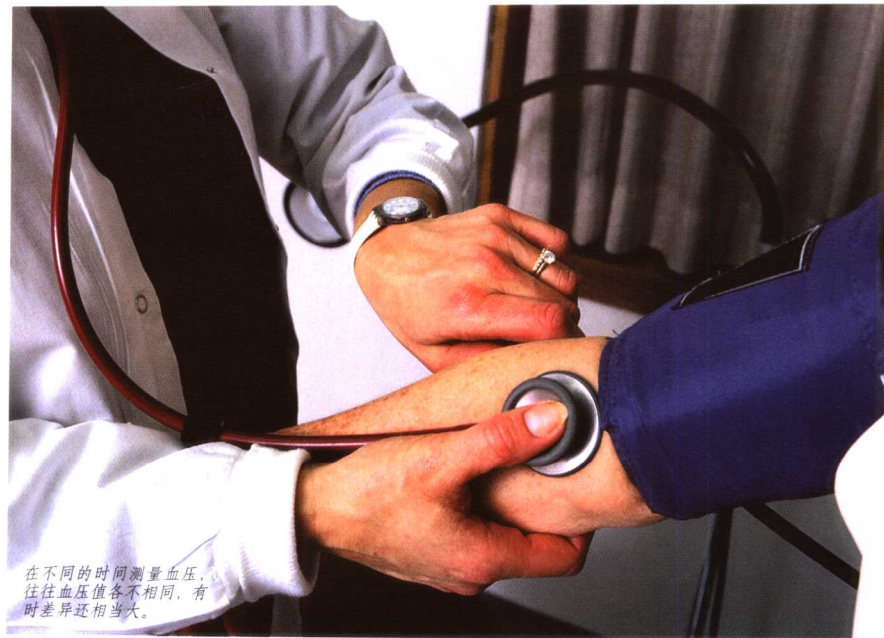
人体正常体温有一个比较稳定的范围,但并不是恒定不变的。正常人的口腔温度(又称口温)为 $36.3^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ,腋窝温度较口腔温度低 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.6^{\circ}\text{C}$ ,直肠温度(也称肛温)则较口腔温度高 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。一天之中,清晨2~5时体温最低,下午5~7时最高,但一天之内温差应小于 $1^{\circ}\text{C}$ 。另外,女子体温一般较男子高 $0.3^{\circ}\text{C}$ 左右。女子体温在经期亦有些许变化。

### 体温的测量

一般体温计安放的部位有三处,通常所谓体温是指口腔内舌下所测的温度,测量方法较简单。若将体温计置于腋窝测量体温,方法简便,不受饮水、



测量体温的方法不同,反映体温的数值亦有差异。



在不同的时间测量血压,往往血压值各不相同,有时差异还相当大。

进食、张口呼吸、不合作等影响。必要时还有肛门测量体温,这种方法比较准确可靠。测量体温时体温计放置的时间一般为5分钟以上。

## 脉搏的标准

脉搏是心脏的“镜子”,通过测量脉搏,可以了解到心脏跳动是否正常,身体各方面是否健康,可以对健康状况做出一定的判断。

脉搏的频率受年龄和性别的影响而不同,因此在测量脉搏时应该考虑这种差异。

正常人的脉搏和心跳是一致的。脉搏的频率受年龄和性别的影响,婴儿每分钟120~140次;幼儿每分钟90~100次;学龄期儿童每分钟80~90次;成年人每分钟70~80

次。另外,运动和情绪激动时可使脉搏增快,而休息、睡眠则使脉搏减慢。成人脉率每分钟超过100次,称为心动过速;每分钟低于60次,称为心动过缓。

### 脉搏的测量

测量脉搏时应该用食指、中指、无名指并排按在动脉上,压力大小以能摸到脉搏跳动为准。每次要测量1分钟,一定要在病人安静的情况下测量,不能只用拇指进行测量,因拇指本身的小动脉脉搏易与病人的脉搏混淆。



心音和脉搏异常是心脏疾病的主要表现。

## 血压的标准

人是有生命的生物,心脏跳动的快慢会受各种因素的影响而发生变化,血压也随之产生波动。

血压是血液在血管内流动时对血管壁的侧压力。血压分为动脉血压和静脉血压。我们平常所说的血压就是指动脉血压。动脉血压分收缩压和舒张压。当心脏收缩向动脉射血时,血压升高,其最高值称收缩压;心室舒张时,血压降低,称为舒张压。正常成年人上肢动脉的收缩压为90~140毫米汞柱,舒张压为60~90毫米汞柱,脉压差为30~40毫米汞柱。一般来说,老年高于少年,男性高于女性。

### 血压的测量

测量血压时要注意保持情绪稳定,应在安静的室内休息10~15分钟,以消除疲劳、紧张等对血压的影响;检查前5分钟内不要做体位变动;室内温度应以 $20^{\circ}\text{C}$ 左右为宜,太冷、太热对血压高低都有影响;检查血压前半小时内应避免进食,不吸烟、不饮酒,排空膀胱(解小便1次)。

## 呼吸的标准

呼吸就是人不断地从外界吸入氧,并将体内氧化过程中产生的二氧化碳排出体外的过程。

正常成人在安静的时候呼吸次数应为16~20次/分,每次吸入和呼出的气体量大约为500毫升。当人用力吸气,一直到不能再吸的时候为止;然后再用力

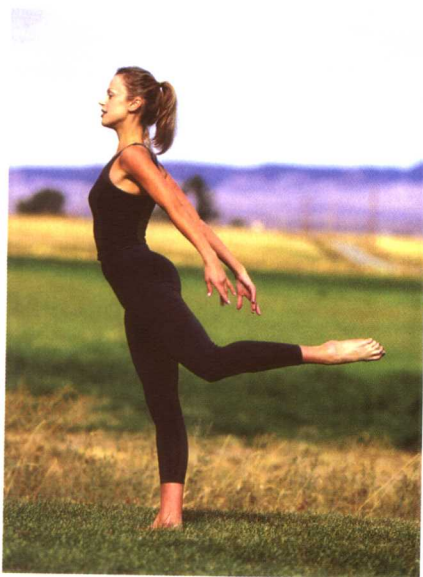


呼气，一直呼到不能再呼的时候为止，这时呼出的气体量称为肺活量。正常成人男子肺活量约为3500~4000毫升，女子约为2500~3500毫升。肺活量代表一个人潜在的呼吸能力的大小，在某种程度上可以反映一个人的呼吸功能和健康状况，是常用的测量呼吸功能的方法之一。

## 保持身体强健

许多不同的因素决定着你的健康，采取良好的生活方式可以提高生活质量，健康长寿。

“强壮”与“健康”是互有关联的。你的身体的强健程度，反映出你的一般健康状况；而你身体上的强壮，大部分是由你做了多少体力工作来决定。体力工作包括所有运动在内，步行、进食、坐着及呼吸等日常活动，也属于体力工作。但从身体强壮的观点来看，大运动量运动的量及质才是最重要的。



拥有一个健康的身体，要从了解健康开始。

## 保持精神健康

一个人在生活中应保持愉快的心情、敏锐的智力、积极的情绪，具有适应周围环境的能力。

大多数人虽然在大部分时间内都可能处于相当平静的状态，但有时也免不了。

调节自己的心理，保持良好的精神状态，是健康的前提。



了会承受极大的压力。例如丧事、财务困难、生病及忧愁都是生活的一部分，而这些事又时常会同时发生，使得人的精神健康受到损害。有些人在受到压力时，由于无法应付，以致造成精神失调。为了忍受生活中困难时期的紧张，每个人都需要有一个健康的心理及身体。



心境对人的生活与工作影响很大。积极快乐的心境能提高工作效率，有助于发挥人的积极性。

## 精神紧张的危害

有些人不管受到什么冲击和压力，都有办法表现出很轻松、毫不在乎的样子。有些人即使是只发生了一个小小的问题，也会像天要塌下来似的，经常因此而抑郁发怒。如果你属于后者，那你就千万要记住，激动的情绪会对身体有影响。如果不将过度的压力冲击减缓下来，身体的反应就可能会变为有害，尤其对心脏病患者更不利，对身体健康的人也是有害无益的。

### 自我检测 健康测试

请以“是”或“否”回答下列问题：

- |                                             |                                                       |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1 你睡得很不好?                                   | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 2 你总是觉得浑身疲软，没有精神?                           | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 3 你下定决心要做一件事，却很难把精神集中到这件事情上去?               | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 4 你对你的工作不满意，你怀疑自己应该做得更好，却没有做到?              | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 5 除了你的工作之外，对别的活动及事物很少有兴趣，或根本没兴趣?            | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 6 由于害怕应酬闲聊、没话找话说，所以你通常会避免跟不认识的人会面?          | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 7 你是否通常很难与人相处?                              | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 8 小小的不如意和不便会使你易怒、生气（即使你也明白这些不如意或不便根本不值得一提）? | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 9 你常常跟谁都不亲，即使是跟你的家人也不亲?                     | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 10 你认为生活就是一种不断的挣扎向上?                        | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 11 你常常会忽视你的外表?                              | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 12 你常会头痛?                                   | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 13 当你想到将来，你是否会特别沮丧?                         | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |

### 评估

你的答案“是”越多，就证明你的精神健康方面越有问题。如果外在的事情已经在你生活中造成了压力，而且压力存在已有一段时间了，你就更应该及早地行动起来，调节一下心理状态，万万不可再拖延下去。

亚健康是人体处于健康与疾病之间的健康低质量状态及其体验。



## 防止亚健康状态

亚健康往往是脏器各种疾病的重要起源和基础。摆脱亚健康状态就是珍视生命、珍视健康。

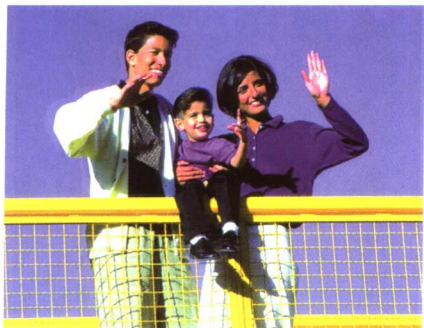
亚健康指一种非疾病、非健康的生命状态。处在这种状态的人群可有轻度身心失调、临床状态和前临床状态等几种不同健康程度的表现；在亚健康的各个阶段均有着轻重不同的自身不适表现。现代医学研究表明，生活方式、饮食习惯和生活态度、行为方式等，都与健康有着密切关系。不合理的生活方式、饮食习惯、生活态度以及过高的社会压力、不良的环境，均可使人类远离健康，进入亚健康状态，加快驶向疾病、死亡的速度。亚健康状态是整个生命历程可双向转化的中间环节，如能及时纠正生活中不利于健康的因素，我们的生命状态将会从亚健康状态返回到健康状态。

## 亚健康状态的表现

亚健康状态主要表现在生理和心理两个方面。患者除躯体的一些不适症状



亚健康状态会使人们的生活与工作质量大打折扣。



亚健康状态对于普通大众来说是潜在的危险,因此必须慎重对待。

外,还可能出现精神、情志方面的异常。正常人可有不同程度的焦虑、抑郁症状。焦虑反应是人们对环境中的一些特定情况进行适应的反应方式,正常的焦虑反应通常有其现实原因,也不至于反复出现,事过境迁,一切烟消云散,属正常情绪反应。如果紧张到反复地思考

一个问题而通宵不眠,甚至出现恐怖感,而且这种现象持续存在,以至影响其生活、工作时,就属病态。

## 防治亚健康

亚健康状态是健康与疾病的中间状态,防治亚健康的关键在于早发现、早诊断、早治疗。

体操、游泳、打球等运动,对体力、脑力、心理等各方面都能起到良好的调节作用。

无论青年还是中老年人,也不论体力劳动者还是脑力劳动者,最好每年做一次体检。

防治亚健康应从纠正病因开始,从平时的生活抓起,重视健康卫生,做到科学健身、修养身心、营造良好的生活环境和人际关系,也就是从生物—心理—社会的角度全面加以防治。



紧张的工作之余,适当的休闲可以防止亚健康的出现。

### 自我检测 紧张状况测试

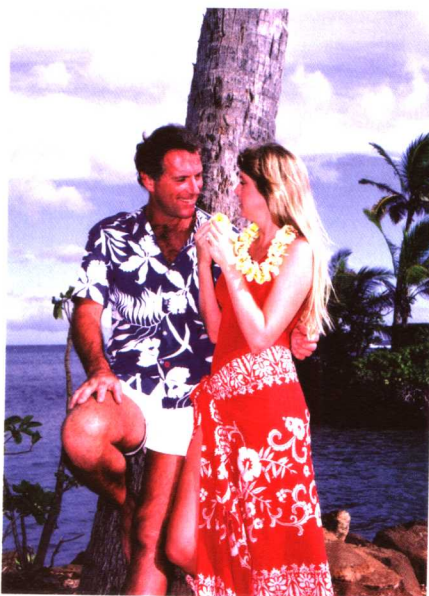
请用“是”或“否”来回答下列问题,并将“是”的答案部分的分数加起来,以评估你目前的紧张程度。注意:下列问题中“妻子”及“丈夫”,适用于任何伴侣身上,只要你跟他的关系密切,而且已经维持这种密切关系有一段相当长的时间即可。

在刚过去的六个月内

- |    |                              |     |
|----|------------------------------|-----|
| 1  | 你的妻子或丈夫已经过世了?                | 20分 |
| 2  | 你跟你的伴侣离婚了,或是分居了?             | 15分 |
| 3  | 有亲戚去世吗?(丈夫或妻子不算在内)           | 13分 |
| 4  | 你是否因生病或受伤而住进医院?              | 11分 |
| 5  | 你结婚了,或是在分居之后又跟你妻子或丈夫和解了?     | 10分 |
| 6  | 你是否想到不久就要做爸爸或妈妈了?            | 9分  |
| 7  | 你的家人最近在健康上变得好起来还是情况恶化了?      | 9分  |
| 8  | 你是否失恋了,或是退休了?                | 9分  |
| 9  | 你在性生活上是否发生了困难?               | 8分  |
| 10 | 你家中是否添了新生儿,或是有人结婚,多了一个成员?    | 8分  |
| 11 | 好朋友过世了?                      | 8分  |
| 12 | 你的财务状况有明显的好转或恶化现象?           | 8分  |
| 13 | 你换了工作?                       | 6分  |
| 14 | 你的孩子搬出去住了,或是开始上学了,或是从学校毕业了?  | 6分  |
| 15 | 你跟你的姻亲有了纠纷,造成家中关系紧张?         | 6分  |
| 16 | 家中或工作场所有你极端厌恶的人?             | 6分  |
| 17 | 月经来潮前,是否会紧张?                 | 6分  |
| 18 | 你个人是否有重大的成就,譬如像在职务上急速高升的情况?  | 6分  |
| 19 | 你是否至少有两次旅行疲劳的经验(如高速行驶的时差反应)? | 6分  |
| 20 | 家中是否有搬家或是大装修等重大变动情形?         | 5分  |
| 21 | 你在工作上是否发生了困难,而这种困难会危害到你的工作?  | 5分  |
| 22 | 你的负债或抵押贷款数目相当大?              | 3分  |
| 23 | 你有否轻微违法的行为,例如因违反交通规则而接到罚单?   | 2分  |

### 评估

你得到的总分愈高,你的生活就愈紧张。一般而言,总分在30分以下,表示你目前或最近的将来不太可能因紧张而生病,或是发生意外受伤。如果你的总分是60分或60分以上,你所承受的紧张压力就相当大了。这表示你非常容易发生因紧张产生的事故,要多多加以注意了。



活在轻松自然的感情世界里才能活得健康。

祖国医学认为,亚健康状态的防治主要依靠建立健康、合理的生活规律,适当地运动和锻炼,调节精神和情绪,并根据个体差异,辅以中药药膳调养。

### 心理调整

要预防疾病,保持充沛的精力,就必须学会宽容,经常保持愉快的心情,做一个具有广泛的爱好和兴趣,始终保持积极向上的生活态度的人。

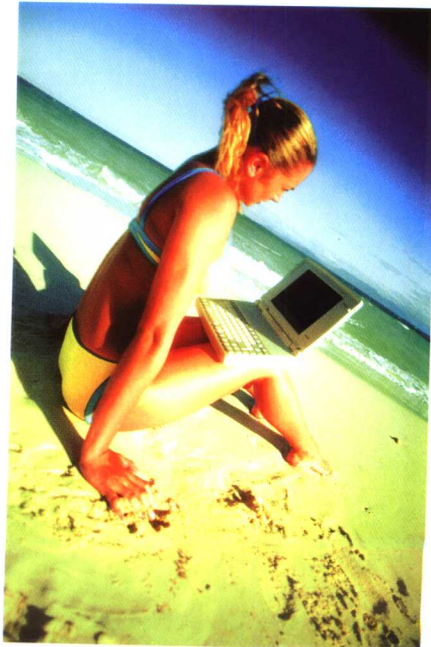
生活本身充满着矛盾。磕磕绊绊、遭受挫折……人生的不如意在所难免,不能逃避。学会认识自己、认识社会,以良好的心态对待困难,才能战胜困难。遇到烦恼时,憧憬未来,做些自己喜欢的事情,慨叹时间是医治一切伤痛良药!总之,生活在欣然、放松的感情世界里,才能体会到大自然的美好和生活的乐趣。

### 生活调整

现代化的进程改变了人们的生活方式。“日出而作,日落而息”的生活已经远离了城市人群。许多人彻夜工作或有过多的夜生活,干扰了人体的生物节律,久之,可诱发多种身心疾病。

嗜烟、嗜酒、对某些药品的依赖及吸毒等不良习惯,使人们在恣情“享受”的同时,身心皆付出了惨痛的代价。因此,调整生活,首先应改变不良的生活方式,重视健康、规范自己的行为。运动是积极的调整。长时间坐办公室的人,工作间歇应适当开展一些活动,可以做简单的保健操,或随意活动筋骨,此类活动耗时不多,却可以有效地防止由“静坐”所导致的慢性疾病。

投入大自然对于改善亚健康状况很有效。





# □ 人体节奏与健康

在日常生活中,几乎每个人都有这么一种感觉:有时体力充沛,情绪饱满,精神焕发;而另一些时候却又感到浑身疲乏,情绪低落,精神萎靡。人体有奇妙的生命节奏,一般来说,人体生理活动应与外界环境相适应:饮食要定时定量,起居要规律有序,工作应有张有弛,这样身心才会健康。

## 人体节奏的奥秘

每个人从诞生的那天起,直到生命终止,都存在着体力、情绪和智力方面的周期性变化。

通过长期的临床观察,发现在病人的病症、情感以及行为的起伏中,存在着一个以23天为周期的体力盛衰以及以28天为周期的情绪波动。生物节奏是那样有节律地支配着每个人。但是,这个理论并不能预测将要发生什么事情,更不能用来掐算命运,而只是提示人们,在某段日子里可能出现的体力、情绪和智力的变化倾向而已。一旦人们能及时而清楚地意识到自己所处的周期变化,那么,就可充分利用它来更有效地工作、生活和学习,即使是处在临界期和低潮期,通常也完全可以用坚强的意志和毅力去加以克服。



人们可以充分利用人体的周期变化,更加有效地工作、生活和学习。

## 人体的生物钟

人的生命过程是复杂的,又是奇妙的,它无时无刻不在演奏着迷人的生物

人体奇特的生物钟,安排了一个人的最佳睡眠时间。



节律交响乐,这就是通常人们所说的生物钟。生物钟也叫生物节律、生物韵律,是指生物体包括生理、行为及形态结构等随时间作周期变化的现象。

## 生命过程中的危险时刻

黎明:一天中,人最危险的时刻要数黎明。人在黎明的睡梦中,血压、体温可变低,血流缓慢,血液较浓,肌肉松弛,容易发生缺血性脑中风。月中:科学家发现,每当中明月高挂时,人体内血液压力可变低,血管内外的压强差加大,易引起心脑血管意外。年末:对生命而言一年中最危险的月份要数12月,这与气候寒冷、环境萧瑟,及人到岁末年关,精神紧张,情绪忧郁,抵抗力、新陈代谢低有关,一些慢性病常在此月复发、剧变。

## 人生各阶段的健康法则

许多人常常把健康教育、健康忠告不当回事,不以为然,而一旦发病,则后悔莫及。

青少年在成长过程中应正确对待青春期的各种变化,避免因无知而过度惊慌失措。

人到中年,各种疾患随机而至,成年人应该密切关注身体所出现的各种不良反应。

0~3岁:婴幼儿时期,要特别注意窒息、意外、先天性心脏病以及川崎氏

建立健康的生活方式,有助你在生活中每一个阶段都能更愉快、更健康。



生物节奏是那样有节律地支配着每个人。

病、肺炎、支气管炎、皮肤感染等疾病。

4~7岁:仍需注意因意外及心脏病造成的死亡,预防注射的追加应在此期间完成。要注意孩子的失足、溺水、烫伤、过度肥胖等。

8~17岁:青春期是与性有关的成长期。女孩子的月经来临,乳房发育;男孩子的性冲动、生殖器官成熟等,都足以造成困扰,需加以正确对待。

18~24岁:成年求偶期。对一个健康成人来说,此阶段需做一次包括性病、营养不良、胆固醇和高血压的检查。

25~39岁:是人生社交生活和人际关系的展开阶段。要保持良好的健康习惯。及早预防、诊断和治疗慢性疾病,包括高血压、贫血、胆固醇增高、子宫肌瘤和乳腺癌等。