

图文版 · 自然科学新导向丛书

TUWENBAN ZIRAN KEXUE XIN DAOXIANG CONGSHU

长寿之道

CHANGSHOUZHI
DAO

[医疗保健]

主 编 ◎ 谢 宇

知识性 趣味性 可读性 实用性



百花洲文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

长寿之道——医疗保健/谢宇主编. —南昌: 百花洲文艺出版社, 2009.10

(图文版自然科学新导向丛书)

ISBN 978-7-80742-826-8

I. 长… II. 谢… III. 医疗保健—青少年读物 IV. R197.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第182979号

书 名: 长寿之道——医疗保健
作 者: 谢 宇
出版发行: 百花洲文艺出版社 (南昌市阳明路310号)
网 址: <http://www.bhzwjy.com>
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京市昌平新兴胶印厂
开 本: 700mm×1000mm 1/16
印 张: 10
字 数: 182千字
版 次: 2010年1月第1版第1次印刷
印 数: 1—5000册
定 价: 19.80元
书 号: ISBN 978-7-80742-826-8

版权所有, 盗版必究

邮购联系 0791-6894736 邮编 330008

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。

编委会名单

主 编: 谢 宇

副 主 编: 裴 华 何国松 薛 平

执行主编: 李 翠 刘 芳 杨 辉

编 委: 魏献波 高志伟 刘 红 罗树中 方 颖 刘亚飞 汪 锦 杨 芳
周 宁 张玉文 杨 勇 李建军 张继明 李 坤 汪剑强 张锦中

责任校对: 唐中平 李为猛 戴 锋 刘 艳 刘迎春 王兴华 马 靖 杨 波

版式设计: 天宇工作室+孙 娇 (xywenhua@yahoo.cn)

图文制作: 张俊巧 张 娇 张亚萍 徐 娜 张 森 张丽娟

目 录

第一章 认识我们的身体.....	1
微观人体结构.....	1
循环系统.....	2
血液系统.....	2
淋巴系统.....	3
呼吸系统.....	3
感觉器官.....	3
消化系统.....	5
消化管.....	6
消化腺.....	7
神经系统.....	7
脊髓和脊神经.....	9
内分泌系统.....	10
生殖系统.....	11
泌尿系统.....	12
运动系统.....	13
第二章 常见内科疾病的防治.....	15
病毒性心肌炎.....	15
病毒性肺炎.....	16
单纯性肥胖.....	17
窦性心律不齐.....	18
动脉粥样硬化症.....	18

X形腿、O形腿·····	19
第三章 常见急诊疾病的防治·····	21
中暑·····	21
烧伤休克·····	22
酒精中毒·····	22
电烧伤·····	22
第四章 常见传染性疾病的防治·····	25
伤寒·····	25
麻疹·····	26
流行性乙型脑炎·····	27
流行性感冒·····	28
狂犬病·····	28
甲型肝炎·····	30
第五章 常见皮肤病及性病的防治·····	32
脂溢性皮炎·····	32
药物性皮炎·····	33
体癣及股癣·····	34
湿疹·····	34
神经性皮炎·····	35
日照伤·····	36
荨麻疹·····	36
牛皮癣·····	37
淋病·····	38
脓疱疮·····	39
梅毒·····	40
尖锐湿疣·····	41

痤疮·····	41
扁平疣·····	42
斑秃和全秃·····	42
白癜风·····	43
第六章 常见眼科疾病的防治·····	45
红眼病·····	45
近视·····	45
麦粒肿·····	47
弱视·····	47
散光·····	48
沙眼·····	49
视网膜脱离·····	49
先天性白内障·····	50
眼球震颤·····	52
眼异物伤·····	53
溢泪症·····	53
远视·····	54
第七章 女性常见炎症的防治·····	56
急性乳腺炎·····	56
前庭大腺炎·····	57
前庭大腺囊肿·····	58
滴虫性外阴炎·····	59
单纯性外阴炎·····	60
霉菌性阴道炎·····	61
幼女性外阴阴道炎·····	62
急性盆腔炎·····	62
外阴瘙痒·····	65

第八章 睡眠与健康..... 66

睡眠.....	66
睡眠不足的危害.....	66
应睡多长时间.....	67
呼噜响不一定是睡得香.....	67
每天睡眠8小时.....	68
失眠.....	68
早醒也是失眠症.....	69
梦魇.....	70
失眠与预期性焦虑.....	71
鼾症与“脑意外”关系密切.....	72
睡眠与健康.....	73
过度嗜眠症.....	74
盗汗.....	75

第九章 食疗与药膳..... 77

食疗.....	77
药膳.....	77
药膳的特点.....	78
药膳的分类.....	79
药膳的应用原则.....	80
熬.....	81
炒.....	81
炖.....	81
烤.....	82
凉菜.....	82
卤.....	83
煨.....	83
焖.....	84
烧.....	84

甜菜·····	84
药酒·····	84
饮料·····	85
炸·····	85
蒸·····	86
粥·····	87
煮·····	88
第十章 内科常见病食疗保健妙方·····	89
上呼吸道感染·····	89
流行性感冒·····	90
急性气管——支气管炎·····	91
慢性支气管炎·····	92
支气管扩张·····	93
肺炎·····	94
肺结核·····	96
胃下垂·····	97
急性胃炎·····	98
慢性胃炎·····	99
便秘·····	100
急性病毒性肝炎·····	101
肝硬化·····	102
脂肪肝·····	103
高血压病·····	104
冠心病·····	104
缺铁性贫血·····	105
糖尿病·····	106
第十一章 外科常见病食疗保健妙方·····	108
疔·····	108

痈·····	109
丹毒·····	110
急性淋巴结炎·····	111
破伤风·····	112
骨折·····	113
甲状腺腺瘤·····	114
急性胆囊炎·····	115
急性胰腺炎·····	116
急性阑尾炎·····	116
痔疮·····	117
肛裂·····	118
肛痿·····	119
肩周炎·····	120

第十二章 男科常见病食疗保健妙方····· 122

少精症·····	122
畸精症·····	123
无精症·····	123
精子活力降低·····	124
血精症·····	125
死精症·····	125
尿精症·····	126
精液量减少症·····	127
精囊炎·····	128

第十三章 妇科常见病食疗妙方····· 129

月经过多·····	129
月经过少·····	130
经期延长·····	131
经行乳房胀痛·····	132

痛经·····	133
先兆流产·····	134
妊娠高血压综合征·····	135
习惯性流产·····	136
围产期痔疾·····	137
产后出血·····	137
产后子宫复旧不全·····	138
产后恶露不下·····	140
产后腹痛·····	141
产后痉症·····	141
产后血晕·····	142
产后自汗、盗汗·····	143
产后身痛·····	143
产后头痛·····	144
细菌性阴道炎·····	145
滴虫性阴道炎·····	145
念珠菌性阴道炎·····	147
急性宫颈炎·····	147
慢性宫颈炎·····	148
子宫肌瘤·····	149

第一章 认识我们的身体



微观人体结构

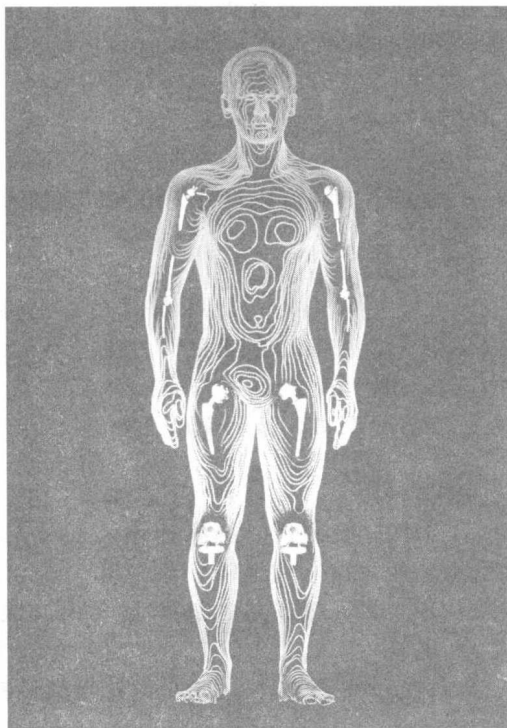
人体由无机物和有机物构成。无机物主要为钠、钾、磷和水等；有机物主要为糖类、脂类、蛋白质与核酸等。

人体结构的基本单位是细胞。细胞之间存在着非细胞结构的物质，称为细胞间质。

细胞可分为三部分：细胞膜、细胞质和细胞核。细胞膜主要由蛋白质、脂类和糖类构成，有保护细胞，维持细胞内部的稳定性，控制细胞内外的物质交换的作用。细胞质是细胞新陈代谢的中心，主要由水、蛋白质、核糖核酸、酶、电解质等组成。细胞质中还悬浮有各种细胞器。主要的细胞器有线粒体、内质网、溶酶体、中心体等。细胞核由核膜围成，其内有核仁和染色质。染色质含有核酸和蛋白质。核酸是控制生物遗传的物质。

结构、功能、起源基本相同的细胞与细胞间质构成组织。人体内有神经组织、肌组织、结缔组织和上皮组织等四种组织。

神经组织由神经元和神经胶



质细胞构成，具有高度的感应性和传导性。神经元由细胞体、树突和轴突构成。树突较短，像树枝一样分支，其功能是将冲动传向细胞体；轴突较长，其末端为神经末梢，其功能是将冲动由胞体向外传出。

肌组织由肌细胞构成。肌细胞有收缩的功能。肌组织按形态和功能可分为骨骼肌、平滑肌和心肌三类。

结缔组织由细胞、细胞间质和纤维构成。其特点是细胞分布松散，细胞间质较多。结缔组织主要包括：疏松结缔组织、致密结缔组织，脂肪组织、软骨、骨、血液和淋巴等等。它们分别具有支持、联结、营养、防卫、修复等功能。

循环系统

循环系统包括心血管系统和淋巴系统，它们是一套封闭的连续的管道系统，血液和淋巴在管道内循环流动。心血管系统由心脏、动脉、静脉和毛细血管构成。它是一个密闭的管道系统，其中心脏是血液循环的动力器官，也是连接动脉和静脉的枢纽。血液借助心脏的节律性搏动和血管的缩舒活动由心脏经动脉主干及各级动脉分支至全身毛细血管，使血液与组织进行物质交换，然后毛细血管汇成静脉返回心脏。如此周而复始，形成血液循环。

血液系统

血液循环的途径可分为体循环和肺循环。

1. 体循环

当心室收缩时，动脉血由左心室射入主动脉，通过主动脉及其分支，流到全身各组织的毛细血管。在这里，血液中的氧、营养物质与细胞的二氧化碳、代谢最终产物进行交换，使含氧多的动脉血变成含二氧化碳多的静脉血，经静脉汇集，最后通过上腔静脉、下腔静脉回流到右心房。

2. 肺循环

当心室收缩时，静脉血由右心室射入肺动脉，随后经动脉的各级分支到达肺泡隔的毛细血管。在这里，血液中的二氧化碳与肺泡内的氧进行交换，使含二氧化碳多的静脉血变成含氧多的动脉血，然后汇成肺静脉注入左心房。

心脏位于胸腔内。其外的囊状结构称为心包。心脏的大小约相当于本人

紧握的拳头。其外形似倒置的圆锥体。心脏是一个中空的肌性器官，有四个腔：左心房、左心室、右心房、右心室。

两侧心房之间有房中隔相隔，两侧心室之间有室中隔相隔。左心内流的是含氧的动脉血；右心内流的是含二氧化碳的静脉血。左心房与左心室之间以左房室口相通，口的周缘有二尖瓣；右心房与右心室之间以右房室口相通，口的周缘有三尖瓣。心内各腔都直接与大血管相连，连于心室的为运血离心的血管，称为动脉；连于心房的为运血回心的血管，称为静脉。左心室的出口为主动脉口，其口缘有三个半月形的主动脉瓣；右心室的出口为肺动脉口，其口缘有三个半月形的肺动脉瓣。房室口缘和动脉口缘的瓣膜都是控制血液在心脏内定向流动的结构。心脏在舒张期的时候，房室瓣（即二尖瓣和三尖瓣）开放，大静脉的血液涌进心房和心室；同时，半月瓣是关闭的，大动脉的血液不会倒流回心室。当心舒张期结束时，心室内充盈不少血液。这时，一个新的心动周期开始：心房收缩，更多的血液由心房流入心室，心房舒张，心室收缩，房室瓣关闭，同时，半月瓣开放，血液向大动脉喷射；全心舒张，半月瓣关闭，房室瓣开放，大静脉的血液流入心房和心室。一个新的心动周期又开始。周而复此，从不间断。



淋巴系统

淋巴系统是静脉系统的辅助部分，由淋巴管、淋巴器官和淋巴组织构成。淋巴管内流动着无色透明的淋巴液。淋巴器官包括淋巴结、脾和胸腺等。脾位于左季肋部，呈暗红色，质软而脆，可分为被膜和脾髓两部分，有储血、造血、破血、过滤血液和产生抗体的功能。



呼吸系统

呼吸系统由呼吸道和肺构成。呼吸道包括鼻、咽、喉、气管及支气管，为传送气体的通道。肺包括支气管在肺内的各级分支和大量的肺泡。

呼吸系统的主要功能是进行气体交换，即吸入 O_2 ，呼出 CO_2 。呼吸是维持人体生命活动的基本条件之一。鼻还是感受气体刺激的感觉器官，咽是呼吸、消化的共同通道，喉还是一个重要的发音器官。



感觉器官

感觉器官由感受器及其附属结构组成，能接受特定的刺激，并将刺激转

化为冲动,通过特殊传导路传至大脑皮质的特定功能区,经综合分析而产生感觉。感觉器官包括眼、耳、舌和皮肤等。

1. 眼

眼是视觉器,有感知物体的形象、运动和颜色的功能。眼由眼球和眼的附属器官构成。

(1) 眼球

眼球位于眶内。眼球壁可分为三层,即纤维层、血管膜和视网膜。纤维膜位于最外层,其前 $1/6$ 无血管而透明,称为角膜;后 $5/6$ 质地坚硬,不透明,称为巩膜。血管膜位于中层,由前而后可分为虹膜、睫状体和脉络膜三部分,虹膜的中央有一圆孔称为瞳孔。视网膜衬于血管膜的内面,其后部有感光细胞分布,因而有感光功能。感光细胞有两种,即视锥细胞和视杆细胞。视锥细胞含有视紫蓝质,有感受强光,分辨颜色的作用;视杆细胞含有视紫红质,能感受弱光。眼的屈光物质包括角膜、房水、晶状体和玻璃体。眼的作用与照相机相似,晶状体相当于透镜,瞳孔相当于光圈,眼球的巩膜和脉络膜相当于暗箱,视网膜相当于感光底片。眼前的物体通过屈光物质,以倒像的形式投影在视网膜上,使视网膜上的感光细胞产生冲动。冲动沿着视神经到达大脑后半球的视区,经过神经细胞的综合分析,形成了我们对物体的主观感觉。

(2) 眼的附属器官

眼的附属器官包括眼睑、结膜、泪器和眼外肌等,有保护眼球的作用,眼外肌还具有运动眼球的功能。

2. 耳

耳是位听器官,可分为外耳、中耳和内耳三部分。外耳有收纳和传导声波的作用,内耳中藏有听觉感受器与位觉感受器。

外耳包括耳廓和外耳道。中耳由鼓膜、鼓室、咽鼓管和乳突小房构成。鼓室内有锤骨、砧骨和镫骨三块小听骨。内耳又称为迷路,可分为骨迷路和膜迷路。骨迷路与膜迷路之间的腔隙充满外淋巴,膜迷路内充满内淋巴。骨迷路由三个骨半规管、前庭和耳蜗构成。膜迷路由膜半规管、椭圆囊、球囊和蜗管构成。膜半规管、椭圆囊和球囊的内腔有位觉感受器。蜗管内有听觉感受器。耳廓接受的声波,经外耳道传送,振动了鼓膜。鼓膜将空气振动转换成机械运动,使听小骨的小关节产生运动,镫骨将机械能转换成液体的波动,使迷路的外淋巴和内淋巴波动,蜗管内的听觉感受器将内淋巴波动的刺激转换为神经冲动,经听觉神经传导通路传到大脑皮质的听觉区,经大脑皮

质的分析综合而产生听觉。

3. 皮肤

皮肤被覆人体的表面，总面积在成年人约为1.54平方米。皮肤由表皮和真皮构成，其深面有皮下组织，此外还有毛发、皮脂腺、汗腺、指（趾）甲等附属结构。

皮肤的构造：皮肤由表皮和真皮构成，其深面有皮下组织。

真皮位于表皮的深面，由致密结缔组织构成，可分为乳头层和网状层。皮下组织位于真皮的深面，由疏松结缔组织和大量的脂肪细胞构成，内含丰富的血管和淋巴管，以及压力感受器、汗腺分泌部、毛根及毛球等。

4. 毛发

毛发可分为毛干和毛根两部分，露出于皮肤表面的部分，称为毛干；毛根的基部膨大，称为毛球。毛球的深部向内凹陷，为毛乳头。毛根的周围被毛囊包绕。毛囊的一侧有竖毛肌。

5. 皮脂腺

皮脂腺位于毛囊与竖毛肌之间，有导管开口于毛囊的上段，可分泌皮脂，有润滑皮肤、毛发和减少水分蒸发的作用。

6. 汗腺

汗腺可分为分泌部和排泄部，分泌部位于真皮深层或皮下组织；排泄部为单管道，呈螺旋状通过表皮，开口于皮面。汗腺能分泌汗液。

7. 指（趾）甲

指（趾）甲为特殊的角化上皮，有保护指（趾）端的作用。

皮肤具有保护、感觉、调节体温、分泌、排泄、参与体内新陈代谢、吸收等作用。

消化系统

消化系统由消化管和消化腺两部分构成。消化管包括口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠，能产生运动，对食物进行机械性消化；消化腺包括唾液腺、肝、胰及消化管壁的小腺体，能生成和分泌消化液，对食物进行化学性消化。消化系统的主要功能是消化食物、吸收营养物质及排出食物残渣。



消化管

1. 口腔

口腔是消化管的起始部，分为口腔前庭和固有口腔。口腔前庭的外界为两唇和颊，内界为牙和牙龈，上界和下界为唇、颊和牙龈的转折处粘膜。固有口腔的前界和两侧界为牙和牙龈，向后借咽峡与咽分界，顶为硬腭和软腭，底为封闭口底的肌肉、粘膜和舌。人类的一生有两套牙齿。乳齿一般在6个月开始萌出，2岁左右出齐。乳齿共20颗，每侧上下颌各有门齿2颗、犬齿1颗、臼齿2颗。恒齿一般在6岁开始萌出，25岁左右出齐，共有32颗（有些人只有28颗），上下颌每侧各有门齿2颗、犬齿1颗、前臼齿2颗、臼齿3颗。门齿用于切断、衔咬食物；犬齿用于撕碎食物；前臼齿和臼齿用于研磨、粉碎食物。舌是肌性器官，可分为舌体、舌根和舌尖三部分，其表面有味蕾，具有协助搅拌和吞咽食物、辅助发音、感受味觉的功能。

2. 咽

咽为前后略扁的漏斗形肌性管道，长约12厘米，可分为鼻部、口部和喉部。

3. 食管

食管连接咽和胃的肌性管道，上起于咽的喉部，下与胃的贲门相连，长约25厘米，可分为颈段、胸段和腹段。

4. 胃

胃是消化管的膨大部分，有受纳和消化食物的功能。胃有前壁和后壁，其上缘为胃小弯；下缘为胃大弯；入口与食管相连，称为贲门；出口与十二指肠相连，称为幽门。胃可分为贲门部、胃底、胃体和幽门部四个部分。

5. 小肠

小肠是消化管中最长的部分，上起于胃的幽门，下接于大肠，长约5~7米，可分为无系膜的十二指肠和有系膜的空肠和回肠三部分。小肠有对食物进行机械消化和化学消化并吸收营养物质的作用。

6. 大肠

大肠是消化管的下段，长约1.5米，上接回肠，末端终于肛门，可分为盲肠、结肠和直肠三部分。其中盲肠带有阑尾；结肠又可分为升结肠、横结

肠、降结肠和乙状结肠。大肠的主要作用是吸收食物残渣中剩余的水分。



消化腺

1. 唾液腺

口腔的大唾液腺包括腮腺、下颌下腺和舌下腺。唾液腺的主要功能是分泌唾液。唾液有湿润口腔粘膜、杀菌、混合食物及对淀粉进行初步消化的作用。

2. 胰

胰是重要的消化腺，同时又是内分泌腺。胰位于胃的后方，横贴于腹后壁，呈长条形，分为头、体、尾三部分。胰的外分泌物称为胰液，含有胰淀粉酶、胰蛋白酶、胰脂肪酶等，能对糖类、蛋白质和脂肪进行化学消化。

3. 肝

肝是人体内最大的消化腺，也是人体内物质代谢和解毒的场所。肝所分泌的胆汁参与脂肪的消化。肝呈楔形，分为膈面和脏面。肝镰状韧带将肝分为较大的右叶和较小的左叶。肝的基本结构单位为肝小叶。

4. 胆

胆囊位于肝脏面的胆囊窝内，呈梨形，可分为胆囊底、胆囊体、胆囊颈和胆囊管四部分。胆囊有贮存和浓缩胆汁的功能。

输送肝细胞分泌的胆汁到十二指肠的管道通称为胆道，可分为肝内胆道和肝外胆道两部分。



神经系统

神经系统是人体的“中央政府”，它具有管理和调节其他系统生理活动的功能，以保证体内各器官系统之间的协调统一以及与外界环境之间的相对平衡。人类在进化过程中，由于自然环境的压力，促使其大脑皮质高度发达，具有抽象思维的能力。

1. 神经系统的区分

神经系统按其形态和所在部位可分为中枢神经系统和周围神经系统。中枢神经系统包括位于颅腔内的脑和位于椎管内的脊髓。周围神经系统包括与

脑相连的12对脑神经、与脊髓相连的31对脊神经以及内脏神经的周围部分。神经系统按其性质又可分为躯体神经和内脏神经。躯体神经的中枢部分在脑和脊髓内，周围部分参与构成脑神经和脊神经。躯体感觉神经通过其末梢的感受器，接受来自皮肤、肌肉、关节、骨等处的刺激，并将冲动传入中枢；躯体运动神经传导发自中枢的运动冲动，通过效应器使骨骼肌随意收缩与舒张。内脏神经的中枢部分也在脑和脊髓内，其周围部分除随脑神经和脊神经走行外，还有较独立的内脏神经周围部分。内脏运动神经又分为交感神经和副交感神经，管理心血管和内脏器官中的心肌、平滑肌和腺体。

2. 神经系统的基本活动方式

神经系统活动的基本方式是反射，反射的物质基础是反射弧。反射弧一般由五个部分构成：感受器、传入神经、中枢、传出神经、效应器。感受器接受刺激，产生兴奋，传入神经将冲动传至中枢，在中枢交换神经元后，兴奋沿传出神经传至效应器，使其产生运动。例如，在体检时，医生轻敲受检者的髌韧带会导致股四头肌收缩，使小腿向前踢。



脑和脑神经：脑位于颅腔内，是中枢神经系统的高级部分。脑可分为大脑、小脑、间脑、中脑、脑桥和延髓。医学上一般常将间脑、中脑、脑桥和延髓称为脑干。

大脑：大脑是中枢神经系统的高级部位，由左右大脑半球构成。大脑半球的表面布满深浅不等的缝隙，其中较浅者称为沟，较深者称为裂。在沟（裂）之间的隆起称为脑回。大脑半球的主要沟裂有：大脑外侧裂、中央沟、顶枕裂和距状裂。这些沟裂将大脑表面分为五叶：中央沟以前的部分，与额骨相邻，称额叶；中央沟与顶枕裂之间与顶骨相邻的部分，称顶叶；顶枕裂以后的部分，与枕骨相邻，称枕叶；大脑外侧裂以下的部分，与颞骨相邻，称颞叶；大脑外侧裂的深面，有岛叶（脑岛）。