

疗休养与 旅游人员保健

唐兴利 朱 旗 编著

An abstract graphic composed of various green geometric shapes, including squares, rectangles, and triangles, arranged in a complex, overlapping pattern that resembles a stylized, modern architectural structure or a map. The colors range from a vibrant green to a lighter, almost yellow-green.

科学出版社

(京)新登字 092 号

内 容 简 介

本书针对近年来我国疗休养、旅游工作出现的新情况、新特点,较系统地介绍了有关疗休养、旅游人员的医疗、饮食、心理等方面的科学保健知识,内容通俗易懂,既具有较强的理论性、知识性和指导性,也具有实用性和可读性。全书共分医疗、饮食、心理和体疗四篇、十七章。本书对各种影响疗休养、旅游人员身心健康的因素作了详尽阐述,并提供了解决方法。

本书除适于广大疗休养、旅游人员阅读之外,还可作为主管疗休养工作的组织、劳动、人事、工会干部以及从事疗休养院所、旅游局、旅行社、宾馆和其它旅游接待单位工作的管理人员、医务人员等进行业务学习的参考书,可作为大中专院校旅游专业师生的参考书;还可作为现代家庭保健工具书。

疗休养与旅游人员保健

唐兴利 朱 旗 编著

责任编辑 许贻刚 周 钢

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号
邮政编码: 100717

上海竞成印刷厂 印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1993 年 8 月第一版	开本: 787 × 1092 1/32
1993 年 8 月第一次印刷	印张: 11 3/4
印数: 1-10 000	字数: 254 800

ISBN 7-03-003869-X/R · 205

定价 7.80 元

序

一个健康的身体是作好一切工作的基础。人的身体就像一部机器，光使用，不维修，就会经常出毛病，不要多久，便报废了。我国为了保护劳动人民的健康，提高工作效率，延长人民的有效生命，实行了合理的休假制度。在这种制度下，国家机关、企事业单位、学校、工厂、商店等工作人员，每年都可以根据本单位的实际情况，在一定时间内享受疗养、休假、度假或旅游的权利。

疗养、休养、旅游的目的就是让一个人在终年辛勤劳动之后，暂时离开自己的工作岗位，到另一个山清水秀、环境优美的地方去，使疲惫的身心，得到恢复，以便再回到自己的工作岗位上，更好地继续工作；一个已经积劳成疾的人，在病情恶化之前，利用疗养中心的设备和医疗照顾，可以迅速得到康复；旅游也是为了同样的目的，使疲惫的身心得重新调整与恢复。以利于以后能更有效地投入工作；即使是业已离退休的人员，也应当通过休养旅游等适当的安排，以继续维持其身心健康，以便发挥余热，为国家与人民做出其应有的贡献。

但是，并非每个曾去疗养、休养或旅游过的人都能达到这个预期的目的。有时甚至会适得其反。究其原因，往往是由于其本人缺乏关于心身健康的基本知识，不知道如何护理维修自己的这部活机器，也不知道如何同医生和护理人员密切配合，以致延误了恢复健康的时机，有时甚至由于无知，做了傻事，反而造成新的健康问题。

不幸的是：在当前书市上专为疗养、休养和旅游者提供保

健知识的书,似乎并不多。唐兴利和朱旗两位同志编著的《疗休养与旅游人员保健》一书,恰好满足了这方面的需要。在这本书里,作者们汇集了大量有关内外科疾病的基本知识,以及饮食起居、运动锻炼、心理卫生等多方面的保健知识等资料。它不仅是疗休养、旅游人员必读之书,也是疗养院医护人员和有关的行政干部有用的参考文献。因此,我特向读者推荐这本书。

中国科学院学部委员 张香桐

1993年6月28日

前 言

近几年,随着我国进一步改革开放,科学的进步促进了经济、生产的发展,人民的生活水准也有了较大幅度的提高,各行各业都把尊重人才、保护人才作为首要工作来抓。因此,主管这方面工作的组织人事、工会等部门,根据国家有关政策制定了疗休养、旅游管理条例,并对特殊人才实行倾斜政策。由于全国各行业、部门对疗休养、旅游工作的重视,纷纷在一些风景区建立疗养所、度假村等,并选派各类人才去那里疗休养或旅游,从而出现了疗休养、旅游工作的好势头。但应该指出的是,由于我国以往对疗休养、旅游人员的保健研究较少,这方面的出版物极为短缺,已远远跟不上当今疗休养、旅游事业的迅猛发展。为了弥补这一短缺,在蔡淦、叶敦平两位教授的关心、指导下,经上海中医学院附属曙光医院唐兴利和中国科学院上海分院朱旗一年多的努力,《疗休养与旅游人员保健》一书终于问世了。为此,我向他们表示衷心祝贺。

《疗休养与旅游人员保健》一书的问世,标志着我国在疗休养、旅游人员的医疗保健、饮食保健、心理保健等方面的研究取得了又一新成果,它为我国疗休养、旅游管理走向更高的台阶做了有益的工作。这本书总结了前人的研究成果,博取百家之长,并根据近几年疗休养、旅游工作的特点,较系统地介绍了有关疗休养、旅游保健方面的科学知识,具有较强的理论性和实用性。它不但为疗休养人员、旅游人员外出疗休养或旅游提供了保健指南,而且为从事疗休养、旅游工作的广大管理人员、医务人员全面熟悉业务提供了具有一

定参考价值的保健工具书。

在《疗休养与旅游人员保健》一书出版之际，我真诚地希望此书对从事这方面工作的专业人员能有所启迪，同时也能成为广大疗休养人员、旅游人员的良师益友。

中国科学院学部委员 邹世昌 教授

1993年2月于上海

目 录

医 疗 篇

第一章 内科疾病的保健	(3)
一、冠心病	(3)
二、糖尿病	(5)
三、肥胖症	(7)
四、高血压病	(8)
五、支气管哮喘	(10)
六、支气管扩张	(12)
七、急性支气管炎	(13)
八、慢性支气管炎	(14)
九、阻塞性肺气肿	(16)
十、肺炎球菌性肺炎	(17)
十一、类风湿性关节炎	(19)
十二、风湿性心脏病	(20)
十三、病毒性心肌炎	(23)
十四、胃下垂	(24)
十五、慢性胃炎	(25)
十六、消化性溃疡	(26)
十七、习惯性便秘	(28)
十八、急性胰腺炎	(29)
十九、胆囊炎、胆石症	(30)
二十、胃肠神经官能症	(31)
二十一、再生障碍性贫血	(32)

二十二、缺铁性贫血	(35)
二十三、原发性血小板减少性紫癜	(36)
二十四、慢性前列腺炎与前列腺增生症	(37)
二十五、慢性肾小球肾炎	(40)
二十六、慢性肾盂肾炎	(41)
二十七、尿路结石	(42)
二十八、甲状腺功能亢进症	(43)
第二章 外科疾病的保健	(46)
一、烧伤	(46)
二、痔疮	(48)
三、肛裂	(50)
四、脱肛	(52)
五、破伤风	(53)
六、毒蛇咬伤	(55)
七、急性阑尾炎	(62)
第三章 伤科疾病的保健	(64)
一、落枕	(64)
二、颈椎病	(65)
三、肩关节周围炎	(66)
四、腰椎间盘突出症	(67)
五、慢性腰部劳损	(68)
第四章 皮肤科疾病的保健	(70)
一、湿疹	(70)
二、荨麻疹	(72)
三、银屑病	(73)

四、瘙痒症	(75)
五、松毛虫病	(76)
六、接触性皮炎	(77)
七、虫咬性皮炎	(78)
八、药物性皮炎	(79)
第五章 五官科疾病的保健	(83)
一、异物入目	(83)
二、慢性咽炎	(84)
三、慢性结膜炎	(85)
四、过敏性鼻炎	(86)
五、老年性白内障	(88)
六、慢性单纯性鼻炎	(89)
七、慢性化脓性中耳炎	(90)
第六章 神经精神疾病的保健	(93)
一、偏头痛	(93)
二、神经衰弱	(96)
三、面神经炎	(98)
四、三叉神经痛	(99)
五、坐骨神经痛	(101)
六、中风后遗症	(103)
七、更年期综合征	(104)
第七章 常见传染病的保健	(107)
一、肺结核病	(107)
二、细菌性痢疾	(111)
三、病毒性肝炎	(114)

第八章 旅途疾病的保健	(119)
一、运动病	(119)
二、失眠	(120)
三、感冒	(121)
四、腹泻	(122)
第九章 常见的急症处理与抢救	(124)
一、高热	(124)
二、咯血	(128)
三、休克	(130)
四、中暑	(131)
五、溺水	(136)
六、电击伤	(138)
七、脑溢血	(140)
八、肝昏迷	(142)
九、高血压危象	(145)
十、脑血栓形成	(146)
十一、急性心肌梗塞	(148)
十二、急性心力衰竭	(152)
十三、急性肾功能衰竭	(154)
十四、急性上消化道出血	(159)
十五、成人呼吸窘迫综合征	(161)

饮 食 篇

第十章 饮料	(169)
一、饮水	(169)

二、饮茶	(171)
三、冷饮	(181)
四、饮酒	(181)

第十一章 果品.....(183)

一、苹果	(183)
二、梨子	(184)
三、香蕉	(185)
四、桔子	(186)
五、西瓜	(187)
六、葡萄	(188)
七、桃子	(189)
八、草梅	(189)
九、樱桃	(190)
十、杨梅	(191)
十一、荔枝	(192)
十二、枇杷	(193)
十三、菠萝	(194)
十四、椰子	(195)
十五、猕猴桃	(195)
十六、柿子	(196)
十七、石榴	(197)
十八、甘蔗	(198)
十九、甜橙	(198)
二十、柚子	(199)
二十一、金桔	(200)
二十二、柠檬	(200)
二十三、芒果	(201)

二十四、阳桃	(201)
二十五、无花果	(202)
二十六、桑椹	(203)
二十七、山楂	(203)
二十八、银杏	(204)
二十九、榛子	(205)
三十、梅子	(206)
三十一、李子	(206)
三十二、杏子	(207)
三十三、核桃	(208)
三十四、橄榄	(209)
三十五、松子	(209)
三十六、香榧	(210)
三十七、栗子	(210)
三十八、枣子	(211)
三十九、桂圆	(212)
四十、菱角	(213)

第十二章 食物中毒的防治

一、沙门氏菌食物中毒	(214)
二、葡萄球菌食物中毒	(216)
三、大肠杆菌食物中毒	(218)
四、变形杆菌食物中毒	(219)
五、肉毒梭菌食物中毒	(221)
六、副溶血性弧菌食物中毒	(222)
七、含氰甙类植物中毒	(224)
八、河豚鱼中毒	(225)
九、毒蘑菇中毒	(227)

十、豆浆中毒	(228)
十一、银杏中毒	(229)
十二、蜂蜜中毒	(230)
十三、土豆中毒	(232)
十四、毒芹中毒	(233)

心 理 篇

第十三章 影响身体健康的心理因素

(237)

一、性格	(237)
二、气质	(241)
三、情绪	(245)
四、需要	(246)
五、动机	(249)
六、期望	(250)
七、挫折	(252)
八、压力	(257)

第十四章 心理保健方法

(260)

一、诱导疏通法	(260)
二、精神发泄法	(261)
三、心理咨询法	(261)
四、适度宽容法	(262)
五、体育保健法	(263)
六、睡眠松弛法	(264)
七、音乐治疗法	(264)

体 疗 篇

第十五章 散步、跑步、沐浴	(269)
一、散步	(269)
二、跑步	(270)
三、日光浴	(271)
四、冷水浴	(272)
五、矿泉浴	(274)
六、空气浴	(275)
第十六章 按摩	(277)
一、按摩注意事项	(277)
二、按摩常用手法	(279)
三、按摩常用穴位	(286)
四、常见病按摩法	(311)
第十七章 太极拳、气功	(320)
一、练太极拳的注意事项	(320)
二、太极拳的基本套路	(321)
三、练气功的注意事项	(354)
四、气功的常用方式	(355)
后记	(359)

医 疗 篇

第一章 内科疾病的保健

一、冠 心 病

冠状动脉粥样硬化性心脏病 (简称冠心病), 又称缺血性心脏病, 是由于冠状动脉循环改变引起冠状动脉血流和心肌需求之间不平衡而导致的心肌损害。本病包括急性和慢性两种情况, 绝大多数由冠状动脉粥样硬化所致 (属器质性病变), 少数可由冠状动脉的功能性改变 (如痉挛) 而引起。本病多发生在 40 岁以上, 男性多于女性, 脑力劳动者多见, 是一种危害人民健康的常见病。

【病因和发病机理】

本病的发生与高血压病、高脂血症、吸烟等因素有关, 引起冠状动脉粥样硬化而致其管腔变窄, 心肌供血不足, 引起心肌暂时性缺血而出现心绞痛。过强的体力活动, 情绪过分激动或血压剧增均可造成心肌急性严重持久地缺血, 此时心肌因凝固而坏死, 并可由内膜下心肌波及心室壁全层, 形成急性心肌梗塞。

【临床表现】

心绞痛是冠心病主要的临床类型, 它可以分为劳累性心绞痛和自发性心绞痛。

(1) 劳累性心绞痛 此类发作是由于运动或其他增加心肌需氧量的情况所诱发。它又可分为三型。

①稳定性心绞痛。突然发作胸痛, 常位于胸骨体上段或中段的后方, 可放射至左肩, 左上肢前侧达无名指与小指, 疼