



怎样保护 您的身体

张宪安 张晓坚 编著

科学技术文献出版社

内 容 简 介

本书深入浅出地介绍了人体生长、发育、衰老的规律，重要生命器官眼睛、肺脏、心脏、肝脏、肾脏、胃肠、血液、大脑等的构造及其生理功能，患病时的自我诊断、检查方法，怎样看报告单，防治措施，用药须知以及怎样保护这些重要生命器官。书中还阐述了青少年怎样锻炼健壮的体魄，孕妇怎样保护自己和胎儿，老年人怎样保护好身体而延年益寿等等。

本书是广大青少年、中老年以及妇女防病治病，调理、爱护和保养自己的身体，增进健康和延年益寿的良师益友。

怎样保护您的身体

张宪安 张晓坚 编著

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路15号 邮政编码100038)

中国科学技术情报研究所印刷厂印刷

新华书店科技发行所发行 各地新华书店经售

787×1092毫米 32开本 13.75印张 297千字

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数：1—5500册

科技新书目：243—081

ISBN 7-5023-1424-5/R·265

定 价：7.20元



序 言

生物的寿命约为成熟年龄的5倍；依此计算，人的寿命应活到120岁。但是当今社会的人们，大多活不到如此高寿而死于某种疾病。这是因为周围环境有许多有害的因素，如细菌、毒物和物理因素的不断侵袭，加之人们不会调理自己、爱护自己和防避有害因素的损害，所以容易生病并导致死亡。

《怎样保护您的身体》一书由内科副主任医师张宪安编著，内容翔实，介绍各种卫生防病知识而着重于自我保健。它对人体各系统和重要器官都作了介绍，其中包括各内脏的解剖结构、生理功能、发生疾病时的表现和自我诊断的方法，并讨论了各种检验结果的意义、预防疾病的要点、用药的反应与选择、营养概要和延年益寿的良方秘诀。本书对于孕妇应如何照顾好身体而使胎儿发育良好，达到优生之目的；如何养育儿童使之能健康成长；成人如何防病、健身，避免疾病的发生；老人如何做到健康长寿等都作了深入浅出的论述。

健康是人类最宝贵的财富。健康是从事一切事业，奔向伟大目标的基础。健康是个人和家庭幸福、民族强盛的必备条件。亲爱的读者，希望您阅读本书后得到健康和长寿。

湖南医科大学内科教授、主任医师

伍汉文

1990年5月24日

编者的话

人类心理的共同愿望都是想少病、健康、长寿和本能地保护自己，保护其子孙后代免于灭种。人们也从生活、工作中深切地体会到：生存需要健康，学习需要健康，工作需要健康，四化建设需要健康。健康是人类最宝贵的财富，健康是从事一切事业，奔向伟大目标的本钱。

我们知道，一辆质量优良、外型美观的汽车需要加油、加水、排气才能运行；运行中部件会产生故障、磨损、毁坏，需要经常检修维护。一位有经验的汽车司机可以凭自己的知识和经验，及时发现汽车的故障，及时检修，汽车就能保持良好的工作状态，寿命就会长些，跑的快些，拉的多些。如果一位汽车司机只开车，不加油、不加水、不保养、不检修，汽车就会开不动，就会变成一堆废铁。这是人们习以为常、司空见惯的常识。人的身体也可以比作一部机器，但这部机器是完全自动化的自己控制自己，是世界上任何精密机器所无法比拟的，是一个有生命、有思维、有语言的个体。在生命的长河中，需要不断的补充合理的营养、水分、空气，不断地将产生的废物排出体外才能维持生命。由于细菌病毒的侵袭，饮食不当，起居无常，行为放纵，细胞的老化，环境的污染，组织器官也会产生故障、磨损、毁坏，就会出现病状，健康人就会变成病人。如果小病不治，就可能酿成大病，大病不治就可毁坏组织脏器，造成终身累疾，甚至威胁生命的延伸。这就是人为什么不能活到百岁的原因。

也就是说，人活不到100岁是因为自己不会调理自己、爱护自己。机器需要维修保养才能正常地运转；人的身体和机器一样，更需要爱护和保养，才能维持正常的生理功能，才会健康长寿。我编写这本书的目的就是为了指导人们的生活，塑造健壮的体魄，自我发现身体里的故障，保护好自己的眼睛、心脏、肺脏、肝脏、肾脏、肠胃、血液和大脑等重要生命器官，使之成为人们保护身体，增进健康、祛病延年的良师益友。

湖南医科大学伍汉文教授审阅了本书的全稿并为本书写了序言，在此致以由衷的感谢。

由于作者的水平所限，本书错误缺点在所难免，恳请专家教授和广大读者批评指正，以便再版时修改、充实、提高。

目 录

第一章 青少年怎样锻炼健壮的体魄	(1)
一、人体生长发育的规律.....	(1)
二、影响生长发育的因素.....	(3)
三、男女体格发育的差异.....	(5)
四、衡量生长发育的标准.....	(6)
五、观察小儿生长发育的简单方法.....	(9)
六、心理与健康的关系.....	(10)
七、怎样促进心理发育.....	(11)
八、您的身材属于哪一类体型.....	(13)
九、矮个子想长高些怎么办.....	(14)
十、身体多高称“巨人”，多矮叫“侏儒”.....	(15)
十一、怎样计算标准体重.....	(16)
十二、身体多重叫“胖子”，多重称“瘦子”	(20)
十三、体格发育与智力发育的差异.....	(21)
十四、有些营养条件较好的小儿为什么也得佝 偻病.....	(22)
十五、青春发育期有些人脖子肿大是病吗.....	(24)
十六、高跟鞋与体形美的利弊.....	(25)
十七、紧胸束腰有碍体形美.....	(27)
十八、从小就要养成良好的姿势.....	(29)
十九、青少年怎样塑造健壮的体魄.....	(31)

二十、青少年怎样保护身体.....	(36)
第二章 怎样保护您的眼睛.....	(41)
一、眼睛的构造和生理功能.....	(41)
二、眼睛疾病的自我诊断.....	(43)
三、怎样检查视力，正常视力是多少.....	(45)
四、色盲与工种.....	(46)
五、怎样检查视野，正常视野范围有多大.....	(48)
六、怎样检查眼压，正常眼压是多高.....	(49)
七、眼底是观察疾病的小窗.....	(50)
八、什么是近视眼，近视眼是怎样发生的.....	(52)
九、怎样预防近视.....	(53)
十、沙眼是怎样发生的，怎样预防.....	(54)
十一、怎样早期发现致盲的大敌—青光眼.....	(55)
十二、看电视要注意保护视力.....	(57)
十三、怎样保护您的眼睛.....	(60)
第三章 怎样保护您的肺脏.....	(63)
一、肺脏的构造和生理功能.....	(63)
二、肺部疾病的自我诊断.....	(64)
三、肺部疾病的检查方法.....	(66)
四、正常人每分钟呼吸多少次.....	(67)
五、如何推断自己的肺功能.....	(68)
六、怎样检查肺功能.....	(69)
七、观察肺部疾病的镜子——查痰.....	(70)
八、什么叫做罗音，对诊断肺部疾病有什么意义.....	(72)
九、怎样看肺部X线检查报告单.....	(73)

十、血沉升高就是肺结核吗.....	(74)
十一、“OT”试验与结核病.....	(75)
十二、肺结核好转与恶化、治愈与复发的自我 判断.....	(77)
十三、怎样早期发现肺癌.....	(79)
十四、香烟是杀害肺脏的凶手.....	(81)
十五、肺病患者用药须知.....	(84)
十六、怎样保护您的肺脏.....	(87)
第四章 从小到老都要保护好您的心脏.....	(91)
一、心脏的构造和生理功能.....	(91)
二、心脏病的自我诊断.....	(93)
三、心脏病的检查方法.....	(96)
四、什么叫血压，正常人的血压有多高.....	(98)
五、医生为什么要用听诊器听您的心脏.....	(100)
六、心脏听到杂音就是有病吗.....	(101)
七、什么叫心电图，心电图怎样才算正常.....	(103)
八、血脂与动脉硬化.....	(104)
九、能降低血脂的食物和药物.....	(106)
十、什么叫冠心病，怎样诊断冠心病.....	(109)
十一、什么是隐性冠心病，怎样诊断隐性冠 心病.....	(110)
十二、怎样鉴别心绞痛.....	(111)
十三、心肌梗塞的先兆信号.....	(113)
十四、心脏病发作的自我急救.....	(115)
十五、什么叫风心病，风心病有哪些警报信 号.....	(118)

十六、抗“O”升高就是风湿性心脏病吗·····	(119)
十七、心脏也患神经官能症吗·····	(121)
十八、吸烟是心脏健康的大敌·····	(122)
十九、心脏病患者用药须知·····	(124)
二十、童年时期怎样保护心脏·····	(127)
二十一、青年时期怎样保护心脏·····	(130)
二十二、中老年时期怎样保护心脏·····	(131)
二十三、心脏病患者怎样保护心脏·····	(135)
第五章 怎样保护您的肝脏·····	(140)
一、肝脏的构造和生理功能·····	(140)
二、肝脏病的自我诊断·····	(142)
三、肝脏疾病的检查方法·····	(144)
四、怎样看肝功能检查报告单·····	(145)
五、怎样看肝脏B超检查报告单·····	(149)
六、怎样鉴别甲型肝炎和乙型肝炎·····	(151)
七、乙型肝炎表面抗原(HBsAg)阳性就是乙 型肝炎吗·····	(153)
八、什么是“e抗原”和“e抗体”·····	(154)
九、出现黄疸就是肝炎吗·····	(156)
十、肝脏为什么会硬化·····	(157)
十一、怎样早期发现肝癌·····	(160)
十二、肝病患者用药须知·····	(162)
十三、怎样保护您的肝脏·····	(166)
第六章 怎样保护您的肾脏·····	(171)
一、肾脏的构造和生理功能·····	(171)
二、肾脏病的自我诊断·····	(172)

三、肾脏疾病的检查方法.....	(173)
四、尿量与疾病.....	(175)
五、尿色与疾病.....	(176)
六、怎样看肾功能检查报告单.....	(178)
七、怎样早期发现肾炎.....	(182)
八、尿中发现蛋白就是肾炎吗.....	(183)
九、怎样区别肾盂肾炎和肾小球性肾炎.....	(185)
十、肾炎与血压.....	(186)
十一、肾脏为什么会长石头.....	(187)
十二、怎样防止肾脏长石头.....	(190)
十三、肾病患者用药须知.....	(194)
十四、怎样保护您的肾脏.....	(196)
第七章 怎样保护您的胃肠.....	(202)
一、胃肠的构造和生理功能.....	(202)
二、胃肠疾病的自我诊断.....	(204)
三、胃肠疾病的检查方法.....	(207)
四、怎样看粪便常规检验报告单.....	(209)
五、怎样看胃液分析报告单.....	(210)
六、怎样看钡餐检查报告单.....	(212)
七、消化性溃疡有哪些表现.....	(213)
八、黑粪是胃肠出血的警报信号.....	(215)
九、什么是肠道传染病，肠道传染病是怎样传播的.....	(216)
十、怎样预防肠道传染病.....	(218)
十一、怎样早期发现胃癌.....	(221)
十二、怎样早期发现大肠癌.....	(222)

十三、胃病患者用药须知.....	(223)
十四、怎样保护您的胃肠.....	(227)
第八章 怎样保护您的血液之河.....	(230)
一、血液的成分和生理功能.....	(230)
二、血液疾病的自我诊断.....	(232)
三、血液疾病的检查方法.....	(234)
四、怎样看血液常规检验报告单.....	(236)
五、怎样检查止血和凝血机能.....	(238)
六、怎样看血液元素测定报告单.....	(239)
七、什么叫做血型, 怎样鉴定血型.....	(241)
八、一次可以献多少血, 献血前后要注意哪些问题.....	(242)
九、怎样检修造血工厂的故障.....	(244)
十、血液也患癌症吗.....	(248)
十一、血液病患者用药须知.....	(250)
十二、怎样保护您的血液之河.....	(253)
第九章 怎样保护您的大脑和智力.....	(256)
一、大脑的构造和生理功能.....	(256)
二、脑部疾病的自我诊断.....	(260)
三、大脑疾病的检查方法.....	(264)
四、怎样看脑脊液检查报告单.....	(267)
五、怎样看脑电图检查报告单.....	(269)
六、中风的先兆.....	(271)
七、中风的表现.....	(273)
八、怎样区别缺血性中风和出血性中风.....	(275)
九、怎样护理中风病人.....	(279)

十、怎样预防中风.....	(281)
十一、脑也长癌吗.....	(284)
十二、什么叫做神经官能症.....	(285)
十三、做梦是病吗.....	(287)
十四、失眠怎么办.....	(289)
十五、胎儿、婴幼儿期营养不良对大脑和智力发育的影响.....	(291)
十六、影响智力的因素.....	(293)
十七、脑力劳动者的营养.....	(296)
十八、怎样预防临考紧张综合征.....	(300)
十九、烟酒茶与大脑功能.....	(302)
二十、情绪与大脑功能.....	(306)
二十一、怎样推迟大脑的衰老.....	(308)
二十二、脑部疾病患者用药须知.....	(311)
二十三、怎样保护您的大脑.....	(314)
第十章 孕妇怎样保护自己和胎儿的身体.....	(320)
一、女性生殖器官的构造和生理功能.....	(320)
二、女子为什么会来月经，月经期要讲究哪些卫生.....	(321)
三、胎儿是怎样形成和发育的.....	(323)
四、怎样知道自己怀孕了.....	(325)
五、怀孕后身体会发生哪些变化.....	(326)
六、孕妇加强自我保健的日程安排.....	(327)
七、孕妇怎样自我监护.....	(327)
八、怎样计算预产期.....	(332)
九、妊娠疾病的自我诊断.....	(333)

十、孕妇和胎儿需要合理的营养·····	(334)
十一、怎样保胎·····	(337)
十二、孕妇用药须知·····	(339)
十三、哪些情况属于高危妊娠·····	(344)
十四、妊娠期做 B 型超声波检查的优点及可观察到的妊娠情况·····	(345)
十五、怎样看妊娠 B 型超声波检查报告单·····	(347)
十六、孕妇怎样保护自己和胎儿的身体·····	(349)
十七、分娩时产妇如何与医生配合使胎儿顺利娩出·····	(354)
十八、产褥期怎样保护身体·····	(356)
十九、避孕与节育有什么不同，常用的避孕方法有哪些·····	(358)

第十一章 老年人怎样保护身体·····(360)

一、老年人的身体变化·····	(360)
二、人老了精神和心理会发生哪些变化·····	(362)
三、中、老年人容易得哪些疾病·····	(364)
四、中、老年人常见疾病的自我监护·····	(367)
五、饮食与寿命·····	(371)
六、运动与寿命·····	(373)
七、防寒保暖与寿命·····	(374)
八、退休老年人怎样安排生活日程·····	(376)
九、老年人用药须知·····	(378)
十、有利于健康长寿的药物·····	(381)

第十二章 自我判断健康状况的简易方法·····(384)

一、怎样判断自己生病了·····	(384)
------------------	-------

二、体温是衡量健康状况的天平.....	(385)
三、脉搏是测量健康状况的尺子.....	(388)
四、体重显著改变是生病的警报.....	(390)
五、脸色是观察健康状况的镜子.....	(392)
六、对镜观舌，未病先知.....	(393)
第十三章 保护身体延年益寿歌诀.....	(399)
一、我国古代《十叟长寿歌》.....	(399)
二、胸阔活百岁.....	(399)
三、起居要有常.....	(401)
四、饮食要有度.....	(401)
五、房劳要有节.....	(402)
六、劝君讲卫生.....	(402)
七、生命要运动.....	(403)
八、快戒烟和酒.....	(404)
九、唐朝孙思邈“卫生歌”.....	(405)
十、明朝王蔡传《修真秘要》.....	(407)
十一、推迟衰老的秘诀.....	(408)
十二、四川省绵竹县 113 岁老中医罗明山总结的 长寿经验.....	(408)
十三、日本养生十训.....	(409)
附录 常用临床检验正常（参考）值法定计量单位与 旧制单位对照表.....	(410)

第一章 青少年怎样锻炼健壮的体魄

儿童是祖国的花朵，青少年是祖国的新苗，他们在党和人民的关怀、精心培育教导下茁壮成长。到2000年他们将是一支庞大的建设社会主义四个现代化的生力军，各条战线的栋梁。

青少年时期是长身体、长知识的成长发育阶段。身体发育快，接受能力强。这个时期青少年身体的发育和思想品行的成长可塑性大。为此，在这个时期加强儿童、青少年的卫生保健工作，培养良好的卫生习惯，对于促进身心健康，提高身体素质，锻炼健壮的体魄，具有极其深远的意义。

一、人体生长发育的规律

人的一生，从父亲的精子与母亲的卵子结合受孕至成人，到心脏停止跳动，生命终结为止，人体里的每一个细胞，每一个组织器官以及整个身体，都从质变到量变，从量变到质变，遵循着生长、发育、衰老、死亡这一规律。在生长、发育、衰老的各个不同阶段，又有着不同的生理心理活动、生理心理特点和生理功能表现。在人的一生中，如果您掌握了自己身体在生长、发育、衰老各个不同时期的特点和人体生命的规律，您就可以知道怎样补充营养，怎样加强锻炼，怎样注意饮食起居，怎样预防疾病发生，使您的身体长

得健康更健康，寿命长些更长些，这是每个人的愿望。

根据体形和生理机能的变化，可将人的生长发育划分为胎儿期（从受孕形成胚胎到出生为止）、新生儿期（从出生脐带结扎起至出生足28天。其中胎龄满28周至生后7天称围产期）、婴儿期（生后第29天～1岁）、幼儿期（1岁～3岁）、学龄前期（3岁至入小学前）、学龄期（6、7岁～11、12岁）、青春期（11、12岁～17、18岁）、青年期（17、18岁～24、25岁）、成年期（24、25岁～50岁）、老年期等阶段，这些阶段相互连接。虽然在某一短时期内看不出前后的突然变化，但从生长发育的全过程来看，不论体形还是生理机能，各个阶段有着明显差别，并有着其不同的生长发育特点。

正常胎儿期是40周（280天），此期胎儿易受各种内外因素影响致发育受阻。因此人一生的保健工作，应当从这个时期开始，即从注意母亲的健康开始。新生儿期是小儿离开母体营养独立生活的开始，是人开始生活于自然环境的第一阶段。这个时期的保健工作，应保护新生儿免遭外界不良因素的影响，帮助新生儿适应环境变化，要特别注意预防呼吸道感染和消化不良。幼儿期为出生后生长发育最快的阶段，幼儿同成年人或年长儿接触渐多，大脑皮质功能逐步增强，体格和智力都有较大的发展；因此应特别注意补充营养，预防体重缓增和营养缺乏症，并注意养成良好生活习惯和精神发育，预防各种急性传染病。学龄前期小儿的体格发育较以前缓慢，但肌肉发育开始加强，动作转为技巧，能够自护自卫，与外界环境的接触日益增加，利用语言和文字进行学习的机会逐渐加多。7岁以后，大脑皮质功能更加发达，逐渐

能在学校和社会各种错综复杂的关系中生活。因此在学龄期应当特别注意教养，重视语言表达对于儿童教养的意义，以达到培养儿童身心发育的目的。进入青春期，由于神经系统和内分泌的影响，人的体形和各项生理机能都出现显著的变化，出现第二个发育高峰，发育加快。这个时期，不但身长迅速增高，体重迅速增加，而且各器官，特别是性器官显著发育。在这个时期，体形、机能以及心理等各方面，都出现明显的男女性别特征。这时，要特别注意青春期的生理和心理的卫生教育。女孩16~17岁左右，男孩18~19岁左右，生长发育速度迅速减慢，直到男20~24岁，女19~23岁左右才完全停止。由此可见，人体生长发育的规律，既有连续性又有阶段性，是不均衡进行的。

青、壮年时期，是人一生中体力、智力和生育力最旺盛的时期，是人生的黄金时代。智力的变化在40~60岁之间最为成熟。随着年龄的增长，人体的结构和功能在不断的变化，衰退过程渐渐出现，最早出现的是特殊感觉器官的变化。人到45岁前后，眼球的晶体就逐渐失却弹性，看近的物体和小字等就不清楚，这就是我们常说的“老花眼”。不过，无论人体的衰老过程有多久，只要老年人没有全身营养不良或局部血液循环障碍，一般创伤还是骨折，都能象青少年那样愈合，只不过在时间上要迟缓些罢了。

二、影响生长发育的因素

人体的生长发育过程是人体和外界环境矛盾统一的过程，也是遗传性和适应性矛盾统一的过程。因此，影响生长