



高原保健
指南

西藏人民出版社

高原保健指南

编辑委员会 编

西藏人民出版社

1990年·拉萨

高原保健指南

编辑委员会编

西藏人民出版社出版

西藏新华书店发行

西藏新华印刷厂印刷

开本：850×1168 32开 印张：15.25 插页：2 字数370,000

1990年4月第1版 1990年4月西藏第1次印刷

印数：1—5,000

ISBN7—223—00347—2/R·13

定价：精装本 7.10元 平装本4.10元

编辑委员会名单

- 主任** 田聪明 中共西藏自治区委员会副书记
- 主编** 叶如陵 副主任医师 卫生厅干部保健处副处长
- 编委** (以姓氏笔划为序)
- 次仁卓嘎 卫生厅厅长
- 赵文鹤 卫生厅副厅长
- 朱世楣 外科主任医师 西藏自治区第一人民医院党委书记
兼副院长
- 岑维濬 内科主任医师 西藏自治区第一人民医院内二科主任
任兼西藏高原病、心血管病研究所主任
- 曾宪荣 流行病副主任医师 西藏自治区防疫站站长
- 肖和平 内科主治医师 结核病防治研究所主任

编著人员名单

(以姓氏笔划为序)

- | | |
|------|----------|
| 王 云 | 内科主治医师 |
| 扎西拉姆 | 耳鼻喉科主治医师 |
| 毛朝旭 | 内科主治医师 |
| 叶如陵 | 外科副主任医师 |
| 李红宾 | 内科住院医师 |
| 宋良权 | 检验科检验师 |
| 肖和平 | 内科主治医师 |
| 汪宪平 | 妇科主治医师 |
| 陈荣华 | 骨科主治医师 |
| 克 珠 | 皮肤科主治医师 |
| 战文慧 | 妇科副主任医师 |
| 胡学军 | 内科住院医师 |
| 姜美君 | 传染科副主任医师 |
| 郭素波 | 眼科主治医师 |
| 姚崇德 | 卫生学副主任医师 |
| 益西央宗 | 儿科副主任医师 |
| 黄华明 | 食品卫生主管医师 |
| 常宝珠 | 皮肤科主治医师 |
| 潘汝鳞 | 口腔科副主任医师 |

序

田 聪 明

这本书是我提议编写的，目的是为西藏的各族干部职工科学生活、防病健体提供一个指导性的通俗读物，也为农牧区的广大医务工作者更好地为农牧民服务提供一个便于查找、掌握的医疗保健手册。

我这个动议最终着眼点是西藏的各族干部群众，但缘源于我自己的亲身感受。

去年十月底至十一月中旬来藏考察，虽然开始也有一个高原反应过程，但一周过后，总还算能过得去。同志们都说我那二十天里“表现良好”。但今年元月份进藏后，从第四天起开始“崩溃”，由工作到半休息，直至打吊瓶子，反应日趋严重，后被迫出藏。四月初又进来，反应依然明显，但未“崩溃”，原因除气候渐好外，我自己也采取了极慎重的方法，如注意了饮食起居，工作近乎半休息等。

我是个急性子，“能今天办的事决不推到明天”。来到高原后头一次饱尝“心有余而力不足”的焦急，促使我琢磨如何在这样的环境下生活、工作。并为此而如饥似渴地逢人便求教。还收集到四本有参考性的《讲座》、《常识》等小读物。

到目前为止的认识是：(1)凡到高原（包括高山）的人，都要

接受这种环境的作用（主要是缺氧），并作出反应。通过近一年的高原生活实践使我感受和观察到，在高原生活时间较长的人，比较适应；体质好，特别是能吃能睡的人，抵御高原环境作用的能力较强。（2）有一些人长期生活、工作在高原，包括当地生长的同志和内地进藏的同志，仍然保持比较好的身体。通过交谈发现，他们一般都有自己的一套坚持了较长时间的生活（包括衣、食、住、行及进出高原前后的注意事项）、工作（包括劳逸结合、适当运动等）方式。

由此使我得出这样的结论：（1）在高原环境下，做到既保证工作、劳动效率，又保证身体健康，使二者得到统一是可能的。

（2）高原环境客观存在，实现既保证工作，又保证身体健康，关键在认识、顺应高原环境，科学生活，科学工作，保持身体活动方式、活动量与高原环境间的平衡。同时也要设法改造周围环境，为生活和工作创造更好的条件。

基于这样的亲身感受和对高原生活、工作实际的初步认识，加上协助热地同志管干部这一责任感的驱使，便产生了编写本书的强烈愿望。我的这一想法向自治区卫生厅的负责同志、保健处的同志及一些医务工作者、老同志表露后，立即引起了他们的“共鸣”。于是便很快组成编委会，并着手工作，从而使我的这一愿望向现实迅速迈进。经过卫生界十几位同志大半年的辛勤努力，《高原保健指南》终于与读者见面了。

编委会一开始就确定了本书的基本原则：把我们目前高原医学的科学水平与西藏各族人民长期的实践经验相结合，把广大干部群众中既保证工作劳动、又保证身体健康的经验，给予医学科学的说明。全书共分五篇，十七章，四百多个题目。内容包括了高原的环境，人的衣、食、住、行、衰老、长寿、以及呼吸、循环、消化、神经、外科、肿瘤、妇、儿、传染病等系统的保健。

为了方便读者，大多采用问答形式，力争做到深入浅出，简便适用；内容实在具体，表述通俗易懂，着眼于西藏绝大多数干部职工和在农牧区工作的广大医务工作者的接受能力，力求使他们能够看得懂，做得到，用得上，既能指导广大干部职工防病健体和科学生活、工作，又能指导基层医务工作者的医疗、保健实践，从而提高基层医务人员的医疗技术水平和广大干部职工的健康水平。

我希望大家从健康和党的事业出发，去积极实践它，并在实践中丰富自己，也丰富本书。

一九八九年十月十日

前 言

“高原医学”是研究高原低氧诸环境对人体的影响，探讨高原疾病的发病机制、发病规律和治疗、预防手段的一门科学。目前世界各国对高原医学的研究非常重视，因为它对政治、经济、军事、体育甚至对航天、外层空间技术都产生着巨大的影响。

“高原保健医学”是高原医学的一个分支，是研究和探索人群更好适应高原低氧环境的一门学科。这种适应的最终结果是使人群健康地生活在高原高山地区，使地球的高原高山地理环境和资源得到充分的利用。

我国高原高山面积辽阔，青藏高原素有“世界屋脊”之称，藏族人民世代在这里繁衍繁殖；三十年来其他各民族也来到西藏和藏族同胞生活、工作在一起，为建设团结、富裕、文明的新西藏共同奋斗。从中，他们积累了各种适应高原低氧环境的经验和方法，对高原保健医学提供了非常宝贵的经验。广大的高原医务工作者，在三十多年的实际工作和科研活动中，对高原、高原适应及高原病进行了系统的调查和科研。《高原保健指南》就是这种经验、调查和科研的结晶。

本书除了以“看得懂，用得上，做得到”的科普形式宣传、普及高原保健及高原常见病、多发病的防治知识外，还以一定的深度探索在高原地区对各种生活方式、营养结构、生活环境和行

为习惯的改革。使得不同群体得到有针对性的健康知识教育，提高健康水平，增加社会责任感以及自我保健能力，作到“人人受教育、人人都参与、人人都健康。”

由于我们的业务知识有限，时间又很仓促，错误之处在所难免，敬请各位同仁提出批评指正。

叶如陵

一九八九年十一月八日

目 录

第一篇 高原环境与人

第一章 高原环境

1. 何谓高原, 为什么称青藏高原为“世界屋脊”? (3)
2. 人们在高原长期生活 (或定居) 适应的临界高度以多少为宜? (3)
3. 高原自然环境的气候特点是什么? (4)
4. 大气中含有哪些气体成分, 海拔高度与空气含氧量的关系是什么? (5)
5. 什么叫大气压和氧分压, 与海拔高度有什么关系? (5)
6. 海拔高度与气温的关系是什么, 高原上气温有何特点? (7)
7. 高原日光辐射量和紫外线强度为什么比同纬度的平原地区或低地强? (8)
8. 青藏高原冬春为何多大风且气候干燥? (8)

第二章 高原是人类活动的场所之一

9. 人类生活在高原有多久? (10)
10. 人们对高原适应有几种类型? (11)

- 11. 西藏地区近年来人口增长情况如何, 有何特点? (12)
- 12. 西藏高原人口死因构成和各年龄阶段主要死因是什么? (13)
- 13. 高原居民的体格特征有哪些? (14)
- 14. 高原自然环境对人体健康有利的因素有哪些? (15)
- 15. 高原自然环境对人体健康不利的因素有哪些? (17)
- 16. 高原对体力产生何种影响? (17)
- 17. 人在高原生活会缩短寿命吗? (19)
- 18. 有无移居高原的最佳工作和生活年限? (20)

第二篇 高原适应与保健

第三章 进入高原、下到平原与保健

- 19. 高原保健歌 (25)
- 20. 什么季节进入高原最好? (27)
- 21. 冬季进入高原时要特别注意什么? (28)
- 22. 老年人也能来高原吗? (28)
- 23. 进入高原前为什么需要检查身体? (29)
- 24. 为什么说进入高原前进行适当的体育锻炼有助于高原适应? (30)
- 25. 进入高原前服用哪些药物可帮助您适应高原? (31)
- 26. 为什么说患有上呼吸道感染的人不要急于进入高原? (31)
- 27. 坐飞机进入高原好, 还是乘汽车进入高原好? (32)
- 28. 在进入高原的途中会产生哪些症状, 如何克服? (33)
- 29. 进入高原初期服用哪些药物可帮助您克服高原反应? (34)

30. 为什么在刚进入高原的头几天要注意休息? (36)
31. 为什么不提倡短时期内频繁进出高原? (37)
32. 高原世居居民到平原地区为什么会感到不适应? (38)
33. 什么叫“低原反应”, 如何克服? (39)
34. 高原世居居民到平原生活应注意什么? (39)
35. 再次返回高原还需要适应吗? (40)
36. 西藏高原世居居民到内地后为什么较易患结核病和传
染病? (41)
37. 移居高原生活的有些人为什么食欲不好? (42)
38. 高原人的皮肤为什么比较黑? (42)
39. 高原居民为什么常见双颊发红? (43)
40. 人在高原常有白色尿或在便壶上有红色沉淀, 这是怎
么回事? (44)
41. 人在高原为什么会有血尿和蛋白尿, 应如何
对待? (44)
42. 在高原地区为什么出现嘴唇青紫? (45)
43. 为什么人久蹲后突然起立会出现一过性眩晕? (46)
44. 肥胖与高原适应有关系吗? (47)
45. 女性对高原环境的适应能力优于男性吗? (48)
46. 儿童与成人谁能较好地适应高原环境? (49)
47. “一年半休一次假”的规定有何科学道理? (50)
48. 为什么吸氧能帮助您适应高原环境? (51)
49. 高原人氧运送机能是怎样进行调节的? (52)
50. 高原上哪些情况为氧气治疗的适应症? (53)
51. 常用的氧气治疗方法有哪些? (54)
52. 你能正确掌握用氧方法吗? (56)
53. 怎样正确地对缺氧程度作出判断? (58)

54. 哪些疾病会促使高原缺氧加重? (60)
55. 吸氧过多有什么不好, 什么叫氧中毒? (61)

第四章 衣、食、住、行与保健

56. 什么叫营养, 在高原上为什么更要加强营养? (63)
57. 初到高原, 人们饮食卫生应注意哪些问题? (64)
58. 高原疾病与饮食有什么关系? (64)
59. 居住在高原的人应如何注意蛋白质的营养? (65)
60. 高原人体内的脂肪消化吸收和利用有何特点? (66)
61. 高原环境中糖类代谢特点是什么? (67)
62. 无机盐类对高原居住人群有何重要意义? (67)
63. 在高原生活的人为什么要多食蔬菜? (68)
64. 人体中水的重要性是什么? (69)
65. 高原环境中人为什么容易口渴? (70)
66. 在高原如何正确掌握饮水原则? (71)
67. 医生常说的血脂、胆固醇、甘油三脂是什么? (71)
68. 怎样正确对待血脂问题? (72)
69. 饮食与血脂有什么关系, 哪些食物可降低血脂? (73)
70. 血脂和动脉硬化的关系是什么? (73)
71. 动脉硬化对人的危害性是什么? (74)
72. 如何预防动脉硬化? (75)
73. 糌粑的主要成份是什么, 如何更好地食用糌粑? (75)
74. 为什么酥油茶和甜茶为藏族人民所喜爱? (76)
75. “多喝酥油茶对人健康有好处”, 这句话
对吗? (76)
76. 甜茶与健康有什么关系? (77)
77. 清茶中的主要成份是什么, 喝清茶有什么好处? (78)

78. “吃红糖对克服高原反应有好处”，这句话有道理吗？…………… (79)
79. 为什么要提倡食鱼？…………… (79)
80. 高原少年儿童饮食中应注意哪些问题？…………… (80)
81. 生食牛、羊肉有什么不好？…………… (81)
82. 在高原喝酒过量其危害性为什么比平原大？…………… (82)
83. 如何鉴别病畜、禽肉及肉的新鲜程度？…………… (83)
84. 如何鉴别食蕈和毒蕈？…………… (83)
85. 食用发芽的马铃薯为何会引起中毒？…………… (84)
86. 四季豆中毒有哪些症状，如何防治？…………… (85)
87. 营养和药物之间存在着什么关系？…………… (85)
88. 烹调方法的不同对健康也有影响吗？…………… (86)
89. 不合理的膳食对健康有何损害？…………… (87)
90. 如何安全地使用食品添加剂？…………… (88)
91. 为什么尽可能不要用洗涤剂洗刷食物和餐具？…………… (89)
92. 何谓必需微量元素和非必需微量元素？…………… (89)
93. 微量元素有哪些特异生理功能？…………… (90)
94. 微量元素与疾病…………… (91)
95. 怎样通过饮食疗法来弥补微量元素的不足？…………… (93)
96. 初到高原地区的人们应如何调整自己的衣着？…………… (95)
97. 中老年人为什么要根据高原季节和早、中、晚气候的变化来留心衣着的增减？…………… (95)
98. 去外地出差时乘车、住宿过程中应注意哪些方面的卫生？…………… (96)
99. 在高寒地区为什么强调要预防冻伤？…………… (97)
100. 高寒地区家庭环境卫生应注意哪些问题？…………… (98)

101. 住在高原上的公民为美化环境、减少污染、增进健康
 应尽哪些义务? (99)
102. 植树造林和预防高原病之间有何关系? (100)
103. 大气与生命的关系如何? (101)
104. 高原低二氧化碳分压对人体有何影响? (101)
105. 为什么吸烟会影响呼吸系统抗感染的能力? (103)
106. 环境污染与呼吸道感染有何关系? (104)
107. 怎样注意放射性的日常防护? (105)
108. 如何对饮用水水源进行卫生防护? (106)
109. 矿泉浴为何可以治病? (107)

第三篇 高原反应高原病与保健

第五章 高原反应

110. 常见的高原病有哪几种, 能预防吗? (113)
111. 高原反应患者是否和特异性体质有关? (114)
112. 高原世居者也会发生高原反应吗? (115)
113. 高原反应或高原病会给人留下后遗症吗? (115)
114. 患有慢性高原病是否还能在高原工作? (116)
115. 心理和精神作用与高原反应的发生有关吗? (116)
116. 什么是急性高原反应, 发病原因有哪些? (117)
117. 急性高原反应有哪些表现? (117)
118. 急性高原反应简易治疗方法有哪些? (118)
119. 慢性高原反应是怎么回事? (118)
120. 慢性高原反应如何分型, 各有哪些表现? (119)
121. 慢性高原反应如何治疗? (120)
122. 在高原上为什么常见指甲凹陷? (120)

第六章 高原病

123. 什么叫高原病?..... (122)
124. 高原病今昔..... (123)
125. 目前西藏在治疗高原病方面有什么进展?..... (124)
126. 海拔高度与高原病的关系如何?..... (124)
127. 什么叫急性高原肺水肿?..... (125)
128. 引起急性高原肺水肿的原因是什么?..... (126)
129. 高原肺水肿的临床表现有哪些?..... (126)
130. 高原肺水肿的危险是什么?..... (127)
131. 高原肺水肿的治疗原则是什么?..... (128)
132. 如何预防高原肺水肿?..... (129)
133. 高原昏迷是怎么回事?..... (129)
134. 高原昏迷的危险性是什么?..... (130)
135. 如何抢救高原昏迷?..... (131)
136. 高原红细胞增多症的病因和继发因素有哪些?..... (132)
137. 高原红细胞增多症有哪些表现?..... (132)
138. 红细胞增多症的危险性是什么?..... (133)
139. 目前红细胞增多症的治疗方法有哪些?..... (134)
140. 高原心脏病是怎样发生的?..... (135)
141. 高原心脏病有哪些表现?..... (136)
142. 如何诊断高原性心脏病?..... (136)
143. 高原性心脏病的治疗手段有哪些?..... (137)
144. 高原心脏病如何与其他类型的心脏病进行鉴别?..... (138)
145. 高原上常见的血压变化有哪些?..... (139)
146. 发生高原高血压的常见原因有哪些, 诊断标准是什么?..... (140)