

实用保健

入门

入门丛书 入门丛书 入门丛书 入门丛书 入门丛书

R1

● 李爱荣 编著
● 吉林大学出版社



前 言

人体就像一架复杂而精巧的机器，必须首先懂得其中结构和功能，才能做到正确使用和保护。只有通过主观努力，采取主动措施，才能达到自我保健的目的。因此，本书首先从认识人体自我出发，介绍各器官系统的保健要求和方法；同时介绍疾病发生的有关知识，使读者就疾病发生的原因采取相应的对策，以防患于未然，减少疾病；此外，还列举了常见疾病的早期症状、危险信号和家庭常备药物的使用原则及方法，使读者学会自己查病。对早期发现、早期治疗疾病十分有用；由于意外事故并不都是发生在医院或医院附近，每个人都应了解一些急症的现场救护和处理，以便在遇到意外时能够及时抢救，因此本书介绍了一些急救基础知识。总之，本书将成为广大读者健康保护和防病治病的得力助手。

本书主要凭借自己的专业知识和多年临床工作经验而编写，并参阅了国内外一些报刊、书籍，引用了部分内容，在此谨向原作者致以诚挚的谢意。

作 者

1992年5月

目 录

第一章 我们的身体

- 从认识到保健…………… (1)
- 一、人体内的长河——血液…………… (1)
- 二、生命之泵——心脏与循环…………… (6)
- 三、吐故纳新——肺与呼吸…………… (12)
- 四、养生之源——胃肠与消化…………… (18)
- 五、排泄废物——肾与泌尿…………… (24)
- 六、高级司令部——脑与神经…………… (28)
- 七、运动的基础——骨骼、关节与肌肉…………… (33)
- 八、人类的繁衍——生殖系统…………… (36)
- 九、完美的感知世界——功能健全的五官…………… (43)

第二章 健身有道

- 整体保健…………… (54)
- 一、吃的学问——食物多样化…………… (54)
- 二、体育锻炼——生命在于运动…………… (55)
- 三、健康的精神——心理卫生与调节…………… (57)
- 四、有张有弛——适当而有益的放松…………… (62)
- 五、有备无患——定期的体检并不多余…………… (65)

第三章 疾病的原因及对策

- 知己知彼方能胜…………… (67)
- 一、外界致病因素…………… (67)
- 二、机体内部因素…………… (70)

三、社会环境因素.....	(72)
---------------	------

第四章 疾病的早期判别和危险信号

——学着做自己的医生.....	(74)
-----------------	------

一、常见症状的识别及处理.....	(74)
-------------------	------

发热 (74) 胸痛 (76) 头痛 (77) 急性腹痛 (78)	
水肿 (79) 呼吸困难 (80) 咳嗽与咳痰 (81) 咯血 (82)	
心悸 (84) 恶心与呕吐 (85) 吞咽困难 (86) 腹泻 (87)	
便秘 (88) 呕血 (89) 黄疸 (90) 腹水 (92) 排尿异常 (93)	
血尿 (93)	

二、癌症的早期信号及预防.....	(95)
-------------------	------

第五章 家庭小药房

——并非每次生病都要上医院.....	(105)
--------------------	-------

一、家庭用药须知.....	(105)
---------------	-------

二、家庭常备药物.....	(108)
---------------	-------

解热镇痛药(108)祛痰止咳药(109)健胃消化药 (110)	
抗酸药及治溃疡病药(110)胃肠解痉药(111)止吐药 (111)	
泻药 (112) 止泻药 (113) 冠心病病人保健药盒的配备与使用	
(113)镇静安眠药(114)抗感染药(116)常用外用药 (118)	

第六章 急救入门

——关键时刻救人一命.....	(121)
-----------------	-------

一、心肺复苏.....	(121)
-------------	-------

二、止血方法.....	(124)
-------------	-------

三、休克的急救.....	(126)
--------------	-------

四、晕倒时的处理方法.....	(127)
-----------------	-------

五、抽风的应急处理.....	(128)
----------------	-------

六、骨折的应急处理.....	(129)
----------------	-------

七、突然瘫痪时的简易急救措施·····	(129)
八、溺水急救·····	(130)
九、触电急救·····	(131)
十、中暑急救·····	(132)
附录：保健盒药物一览表·····	(133)

第一章 我们的身体

——从认识到保健

人体恰似一台结构和功能十分和谐与巧妙的机器，必须首先认识其组织结构和生理功能，才能做到正确使用和保护，通过主观努力，采取主动措施来达到保持健康、增进健康的目的。

人体是大自然的杰作，由好几百万亿细胞组成。细胞是人体的形态、机能和发育上的基本单位，大小不等，形态多样，功能也不同，如肌细胞有收缩作用，神经细胞有传导兴奋作用等。细胞和细胞之间充填着细胞间质。许多形态相似、机能相同的细胞与不具细胞形态的细胞间质结合起来，构成了我们身体中四种基本组织：上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。这四种组织的不同配合，构成了人体的骨骼、肌肉、脑、心、肺、肝、肾等器官。许多作用相近的器官组合成为一个系统，完成某一方面的全套功能。人体内共有八大系统，各司其职，又相互巧妙的协调配合，使人体成为一个整体，并与内、外界环境的变化保持着动态平衡。

一、人体内的长河——血液

结 构

血液在遍布全身的血管（分动脉、静脉和毛细血管）中

流动，约占人体体重的7~8%，即一个体重50公斤的人，血液为3.5~4公斤。

每个人都知道血液于生命的宝贵，其实，血液的重要作用是与成分密切相关的。

总体说来，血液由二部分组成。一是血细胞，包括红细胞、白细胞和血小板；二是液体部分，即血浆，含有大量水分及多种化学物质，如无机盐和蛋白质。

血液具有以下生理功能：

“运输队”：血液在体内不停地流动，负责携带机体所需要的氧气和营养物质（蛋白质、糖、脂肪酸和维生素等），把它们运送到全身各部分的组织细胞。组织细胞的代谢产物，如二氧化碳、尿素、尿酸等，也由血液携带并运送到肺、肾、皮肤和肠管而排出体外。其中，氧气和二氧化碳的运输主要由红细胞完成。

“忠诚卫士”：血液中白细胞是人体的一支防御部队，它可以吞噬和消灭体外侵入人体的异物（如细菌、原虫等致病微生物），与血浆中所含的抗体、抗毒素等多种免疫物质共同担负着机体的防御保护作用，使机体免于发生感染等疾病；血小板与血浆中的凝血物质则在机体受伤时起到堵塞伤口、止血作用，使机体免于失血过多。

“体温调节器”：血液平均每一分钟就能在身体内循环一周。这样，虽然身体各个部位有的产生热量较多，有的较少，有的散失热量较多，有的较少，但借着全身血液流通，就能把热量均匀地分布在全身，使机体处于恒温状态。

正因为血液具有上述这些重要机能，它在维持生命活动中至关重要，一旦其成份和量发生异常，将影响正常功能，主要表现为下述异常：

(1) 贫血：即红细胞数量过低，通常所说的血液稀了。由于贫血时血液携氧不足，病人大多表现为头晕、疲倦、乏力、面色发黄与心悸气短。

(2) 白细胞数目过低或质量的异常：白细胞病变致使机体抵御外敌的力量减弱，如同国家缺少军队和警察，人体易受各种致病微生物侵袭而罹患感染性疾病。

(3) 血小板过少或功能异常：这将出现止血机能障碍，容易发生受伤后流血不止或自发性出血，如鼻出血、皮下出血，甚至内脏出血、脑出血等。

(4) 正常人血量应保持相对恒定才能维持血液的正常功能。如果血液在短时期内丢失30%，就会发生休克，有生命危险。如果是慢性失血（如钩虫病），由于代偿的机能，可能不会一下子出现危险，但病人会出现面色苍白、心慌气短等一系列贫血症状。

保 健

1、合理营养，供应“造血工厂”以充足的原料

人体血液内的细胞都有一定的寿命。红细胞的寿命约为120天左右，而白细胞和血小板在血液中的寿命仅几小时或几天。因此，为了维持血细胞数量的相对恒定，机体必须通过“造血工厂”经常不断地产生新的细胞。在成年人，造血工厂位于胸骨、颅骨、肋骨、脊椎骨和骨盆等扁骨的骨髓腔和淋巴组织内。为了供给造血工厂以充足的原料，必须注意合理的营养。

比如合成红细胞的主要原料是铁和蛋白质，而维生素B₁₂和叶酸则促进红细胞的发育和成熟。因此，为了保证红细胞的正常生成，饮食中宜富含上述几种造血原料，尤其在

生长发育期的婴幼儿、青少年、妊娠和哺乳期妇女造血物质需要量增加，更应注意补充。富含铁的食物包括动物肝脏、肾脏、海带、紫菜、木耳，其次为豆类、肉类。富含叶酸及维生素B₁₂的食物有新鲜蔬菜、水果、牛奶、瘦肉、鱼、蛋等。

2、维持“造血工厂”的正常运转，保证血液新生力量
如上所述，成年人的造血工厂主要位于扁骨的骨髓腔内。正常时，骨髓腔犹如肥沃的土壤，各种血细胞的前身，即造血的种子——骨髓造血干细胞生长于这块土壤上，逐渐分化、成熟，进入血液补充死亡的血细胞。而一旦各种原因损伤了造血的种子，使之不能发芽、生长；或损害了造血土壤，使“土壤碱化”或“肥力不足”，种子即不能在土壤里正常生长发育；或种子虽然在肥沃的土壤里生根发育，但受到“虫害”的损伤不能生长壮大……。种种原因都会影响骨髓的造血功能，导致再生障碍性贫血、急性白细胞减少症、血小板减少症和白血病等疾病。

影响造血工厂的因素包括如下：

(1) 药物：第一类是骨髓抑制药，任何人接受到足够的剂量都会发生骨髓损害。如各种抗癌药，包括环磷酸胺、5-氟脲嘧啶等。第二类是由于某些人体质特殊，应用小剂量的某些药物即能发病。最多见的有氯霉素、磺胺药、保泰松、氨基比林和一些安眠药。

(2) 化学物质：当前石油、塑料、橡胶、油漆、染料、制药等化工业的迅速发展，使苯及苯衍生物被广泛采用，人类接触苯的机会增多。苯中毒即可直接损害骨髓造血干细胞。

(3) 放射性同位素与放射线：放射性同位素的接触和各种放射线的电离辐射有直接杀伤血细胞和引致白血病的作

用。日本广岛遭受原子弹轰炸后的幸存者中，白血病发病率显著提高就是放射线诱发白血病的一个典型例子。

(4) 病毒及其他病原微生物的感染：无论是直接破坏血细胞或其毒素损害骨髓，都会产生程度不同的影响。现代研究证明，C型RNA病毒感染是引起白血病的原因之一。

因此，为了维持造血工厂的正常运转，保证血液新生力量的来源，应当做到以下几点：

(1) 慎用可致骨髓抑制的药物。必须应用时，应避免长期应用，并密切观察血象变化。用药过程中，一旦发现周围血细胞减少如白细胞下降应迅速减量或停药，并采取相应治疗措施。

比和一部分人在感冒发热时喜欢用肌注氨基比林针退热，认为打针见效快。其实病毒性感冒的治疗主要是休息，多饮水，必要时用一些药物对症治疗。如果滥用氨基比林，不仅起不到治疗作用，体质敏感的患者用后还可能发生致命性的白细胞减少和粒细胞缺乏症，因此应慎重用药，以免产生了严重的副反应时悔之晚矣。

(2) 避免放射线和放射性物质接触：如减少不必要的X光照射；慎用放射性物质作诊断与治疗；长期接受放射线治疗的患者和长期从事放射性工作的人员应定期检查血象，发现问题应及时停止治疗和离脱现场。

(3) 避免各种致病性化学物质接触：现代化工业应做好劳动现场的安全鉴定和检查，要有防护设备；个人参加有毒作业者，应加强个人防护和定期体检。

(4) 增强体质锻炼，减少各种感染机会，一旦发生感染，及时彻底地予以治疗。

3、积极治疗慢性失血性疾病

人体制造红细胞所必需的原料铁，除来自食物外，还有相当一部分来自衰老死亡的红细胞，亦即红细胞死亡后，富有“牺牲精神”，把铁留在体内用来制造新的红细胞。因此，一旦失血过多，特别是慢性失血，使红细胞流失体外过多，人体就会缺铁而发生贫血。比如肠道寄生的一条小小的钩虫，虽然只有1厘米长，似绣花针大小，但每条虫每天可从肠壁吸血0.3~0.6毫升，如果一个人肠道内有数十条甚至数百条这样的虫子，它们成年累月贪得无厌地吸血，吃掉的血就会很可观了，结果使病人发生贫血。类似的情况还见于痔疮慢性失血、妇女月经过多失血等症。

因此为了预防贫血，除了饮食中注意造血原料的摄取外，还要预防并积极治疗上述慢性失血性疾病，必要时在治疗原发病的同时给予补充铁剂。

二、生命之泵——心脏与循环

结 构

心脏，这个如您拳头大小的肌性器官，位于胸腔中部略偏左，像个水泵或发动机一样规律地收缩和舒张，不知疲倦地跳动着，以此推动血液流动。

与心脏相连的是血管。血管分为二类：一是动脉血管，把心脏挤出的血液带到全身的各个角落，把氧气、养料带到组织、器官，交给细胞去利用；二是静脉血管，把细胞在新陈代谢中所产生的一些废料和二氧化碳从全身各个角落的细胞、组织、器官汇集，最后回到心脏。

血液经过心脏的泵作用流出后，通过动脉血管，把氧气和营养物质带向组织、细胞，然后通过静脉血管，把废物带

回心脏，这种周而复始的循环即为血液循环。

由于全身组织器官都需要不断的氧气和营养物质的供应，某些重要脏器，像大脑，只要断绝氧气和葡萄糖供应几分钟，人就会昏迷，甚至造成不可逆的损害和死亡。因此，心脏停止了跳动，血液循环则因失去了发动机而停止，也即意味着死亡的来临，可见“心脏就是生命”这句话的确切性。

心脏的每一次跳动，大约喷出70毫升血液到大动脉中去。心跳频率以每分钟75次计算，每天心脏的跳动约10万次，射出血液700万毫升。如果人的寿命为70岁，每分钟心跳即使按72次计算，人一生心跳也达25亿次之多，由此足以说明我们的心脏是何等勤劳和辛苦。

也正因为心脏的劳苦功高，心脏病在许多国家都占了死亡原因的首位。因此，增强心脏、预防心脏病已成为人们普遍关心的问题。

保 健

1、增强您心脏功能的最好途径是体育锻炼

训练有素的运动员，心跳较慢，每分钟五、六十次左右，表明他们的心脏肌肉更为有力，收缩更为完全，以较少的跳动次数就能满足身体的需要，同时又提高了心脏的贮备力，在增强运动时，有较大的调节幅度。因此，持久、科学的体育锻炼将能提高心脏收缩功能，推迟心脏衰老。

2、预防先天性心脏病，从孕期做起

胚胎的发育，要有血液供应，所以胎儿心脏的发育和血液循环的建立在胚胎早期即已发生。在心脏和大血管发育期间，许多内在因素（遗传因素）或外界因素（胎儿周围环境和母体情况）都可引起发育过程中的各种障碍或异常，即形

成先天性心脏病。患此病的孩子，如果心脏形畸轻微，没有明显的症状，可能健康成长活至中年甚至老年；但畸形严重者常有发育差、面部青紫及水肿等症状，经常患感冒、肺炎，容易夭折。因此，为了生育一个健康的孩子，先天性心脏病的预防就显得甚为重要。

由于胎儿心脏和大血管的发育主要在妊娠最初3个月内，所以母亲在此期间如得了一些病毒感染性疾病就可能影响胎儿心脏的正常发育。据统计，大约10%的先天心脏病是子宫内病毒感染引起的。其中较肯定的是风疹病毒，占有先天心脏病的2~4%，其他病毒感染如腮腺炎病毒、柯萨奇病毒也可能造成。

上述几种病毒感染都可以引起类似感冒的症状，有的病状极轻，往往不被重视，甚至被孕妇所遗忘，当畸形胎儿娩出，医生追溯既往妊娠史时才恍然大悟。因此，妊娠头3个月内应谨防病毒感染，对此期间发生的疾病，即使是很轻微的类似感冒的现象，也应重视，及时就医。如诊断明确，必要时可考虑中止妊娠。

3、中老年人须谨防高血压病与冠心病

前已述及，动脉就是与心脏相连接、负责把氧气和营养物质运送至全身的血管。那么，心脏跳动多少次，动脉血管也就受冲击多少次，其坚固性是与其构造分不开的。

动脉壁分为三层：最外面的叫保护层，中间一层最厚实也最重要，主要由弹力组织和肌肉组织组成，厚而有弹性，从而经得起血液无数次的冲击；最里面一层是内膜，十分平滑光滑，使血液畅通无阻地流过。

但是，随着年龄的增长，尤其因肥胖及各种病理因素的影响，动脉血管也会起变化，弹性逐渐变差，尤其大中型动

脉，原来光滑平整的内膜层，会变得粗糙，血液中像米粥一样的灰色胆固醇样物质，沉积附着于血管壁上，即为动脉粥样硬化，如同泥沙淤积于河床，使血液流通受到影响。

外界的和内在的各种不良刺激如精神紧张、遗传因素、摄入过多食盐、肥胖、脂质代谢紊乱等原因，会引起全身小动脉痉挛，血管内膜下纤维组织增生，大中动脉粥样硬化，周围血管弹性变差，阻力持续增高，长期下去就形成了原发性高血压病，如果病情严重或没得到很好控制，可导致高血压性心脏病、尿毒病、脑出血等严重后果。如果心脏唯一的营养动脉——冠状动脉发生了动脉粥样硬化，管腔变得狭窄甚至闭塞，使心脏供血不足，即称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，简称冠心病，是中老年人主要死亡原因之一。

尽管年轻人也可罹患高血压病和冠心病，但毕竟更常见和高发于40岁以上中老年人。因此，步入中年，须谨防高血压病和冠心病，应注意以下几个方面：

(1) 避免精神紧张、情绪激动，保持轻松愉快的心境：持续的心理紧张、心理疲劳会导致人体脑神经系统和内分泌系统功能失调，使大脑皮层和皮层下血管舒缩中枢发生功能紊乱，从而引起血管痉挛和血压升高。因此中年人尽管一般身挑家庭与事业两副重担，应学会情绪的自我控制与转移，正确对待已发生的心理突变，培养稳定而乐观的情绪。要改变个性强、性情急躁、好竞争、好冲动的“A”型性格，因为A型性格的人更易患高血压和冠心病。

(2) 禁止吸烟：烟草中所含烟碱可直接刺激血管痉挛。并使血液中胆固醇沉积于血管壁上，引起高血压和冠心病。因此应尽量不吸或少吸烟。有统计资料表明，吸烟者比不吸烟者冠心病发病人数高5~10倍。

(3) 杜绝酗酒：适量饮酒可以促进血液循环，但长期大量饮酒可使心肌细胞变性、失去弹性而使心脏扩大，同时还可使血中脂肪物质沉积于血管壁上，使血压升高。因此饮酒一定要适量，最好不饮。

(4) 合理饮食：首先饮食要适度，不要过食，以免导致体重过重或肥胖；其次要少吃盐分，避免过多钠盐摄入，因为肥胖和食盐过多都会加重心脏负担。尤其提醒注意的是不宜多吃动物脂肪和含胆固醇高的食物，以免引起高血脂症。宜多吃蔬菜、水果、豆制品和鱼类。

(5) 多参加体育锻炼：本病脑力劳动者发病人数比体力劳动者多1倍，因此脑力劳动者尤其久坐办公室的工作人员应坚持体育锻炼。

(6) 定期进行体格检查，对于高血压、高血脂、糖尿病等病症及早发现、及早控制。因高血压，冠心病有遗传倾向，因此双亲或双亲之一有病史者，更应定期检查。

4、青少年须警惕感冒后病毒性心肌炎

感冒常常被人们认为区区小病、不足挂齿，因此尽管发热、头痛、鼻塞，许多人仍然照常活动、工作，甚至进行打球、跑步、洗澡等不适宜的活动，以图达到发汗祛病。殊不知，这种做法可能会招致不良后果。

据资料分析，引起感冒的原因大的有8%以上为病毒，其中多种病毒又可直接或间接侵袭心脏，引起病毒性心肌炎。剧烈运动、创伤、营养不良等因素常为发病诱因。活动还可加重心脏病变。由于高发病人群为平素身体健康的青少年，因此常不引起注意，而一旦贻误诊治，可引起严重的心律失常、心力衰竭，甚至猝死。因此，青少年于感冒或上呼吸道感染后出现下列情况者，即要高度警惕心肌炎的存在，

及时到医院检查治疗：

(1) 胸闷、心前区不适或左侧心前区疼痛。

(2) 血压下降、多汗，合并显著的疲乏无力。

(3) 心率过快或过慢，即心率超过100次/分或低于50次/分。

5、预防链球菌感染后风湿热与风湿性心脏病

风湿热主要发病于30岁以前的儿童和青少年，发病诱因多为过度劳累、受凉、潮湿等引起机体抵抗力下降的因素。其病因与溶血性链球菌感染有关，这种细菌常使人患咽峡炎、扁桃体炎或猩红热。如果人体对这种细菌感染产生变态反应，在上述疾病发病后2~3周左右，出现发热、关节肿痛、皮肤红斑或结节、心脏损害等表现为急性风湿热。由于风湿热有反复发作的倾向，久之将引起心脏内的瓣膜增厚结疤、粘连、钙化等，根据病变轻重、病程长短引起心脏功能相应下降，重者可致心力衰竭。患者不仅要因此丧失劳动力，甚至生命也会受到威胁。

由此可见，防治急性风湿热是预防风湿性心脏病的关键。具体的措施是：

(1) 加强营养，积极锻炼身体，增强抗体抗病能力。

(2) 避免过度劳累，注意防寒、保暖。

(3) 认真治疗慢性扁桃体炎、龋齿、副鼻窦炎等体内慢性感染灶。

(4) 曾患过风湿热或已有风湿性心脏病者，要防止链球菌再度感染，尤其青少年患者，可于冬春季节，链球菌易感染期，在医生的指导下，采用青霉素、红霉素等药预防，一旦发生上述链球菌感染性疾病，还要彻底进行治疗。

三、吐故纳新——肺与呼吸

结 构

在人体新陈代谢的过程中，需要经常不断地从环境中摄取氧气并排出二氧化碳，这种机体与环境之间的气体交换称为呼吸。

呼吸器官包括气体的通道鼻、咽、喉、气管、支气管和进行气体交换的器官——肺。

人呼吸时，空气首先经过鼻腔、咽、喉的加温、加湿和净化处理，使气体比较温暖、舒适和干净地进入肺内；同时，气管、支气管内有許多分泌腺和纤毛上皮，像喷泉和清道夫一样昼夜不停地冲洗和打扫管道，以确保呼吸道的卫生整洁和畅通无阻。这样经过上述处理后的气体如进入肺脏，在肺的终末结构——肺泡上进行气体交换，吸取氧气并排出二氧化碳。

人体各组织器官需要的氧气皆需通过肺脏的气体交换而获得，同时，体内代谢产生的二氧化碳也需通过肺脏排出体外，肺脏起着吐故纳新的重要作用。由于人体缺乏氧气贮存仓库，且在缺氧状况下，细胞无法生存，因此从婴儿的第一声啼哭、两肺张开之日起，直至生命终结，肺必须始终毫不间断地一呼一吸，忙碌不停。

保 健

1、禁止吸烟

吸烟时的烟雾主要流经呼吸道，首先危害呼吸系统。烟草中含有烟碱（尼古丁）、煤焦油等多种有害物质，可直接