

主编：高仰山



保健研究新趋势

中国商业出版社

95
R161-62
5
2

保健研究新趋势

主 编 高仰山

副主编 郑学诗

李九同

XANIP5/22

中国商业出版社



3 0151 1075 6

C

122161



(京)新登字073号

责任编辑 陈朝阳

保健研究新趋势

高仰山主编

中国商业出版社出版发行
(北京宣武区广安门内报国寺1号)

邮编 100053

电话 3044796

山西省榆次报社印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 15印张 320千字

1993年12月第1版 1993年12月第1次印刷

印数1—1000册 定价:8.80元

ISBN 7—5044—2206—1/TS·233

凭谁摆拨春风回

(代序)

《中国保健营养》杂志社社长·主编 高仰山

随着人们自我保健意识的增强和自我保健能力的提高，人类的生命真正进入了璀灿的春天。在满目春色、生机盎然的保健营养百花园地里，无数辛勤的保健营养科技工作者，呕心沥血，勇于探索，用心血和汗水浇灌着生长“长生不老果”的“蟠桃园”，为追求延长人类生命的时间，为人民群众架起摘取“蟠桃”的人梯。我们要为他们的奉献精神喝彩，向他们致以崇高的敬意。

《中国保健营养》杂志担负向人民大众传播保健营养科学知识，提高人民大众身体素质和健康水平的任务。在过去一年多的时间里，成百上千的撰稿者自觉地把传播保健营养科学知识，作为一项社会公益工作来做，不计名利，不辞辛劳，为本刊撰写了大量稿件。由于本刊属科普类型的刊物，不仅要求文稿通俗易懂，雅俗共赏，具有科学性、知识性和实用性，而且还要求要有浓厚的趣味性，这样，在大批来稿中就“沉淀”下数百篇朴实无华的学术论文。这些著文，是无数保健营养科学工作者努力攀登科学高峰，跟踪世界科技发展动向的实践总结，是继承和发扬我国传统医学文化和饮食文化更使之升华的结晶。这些著文涉及面之广，内涵之

深，称得上是“保健营养知识小百科”。现选编100多篇，出版发行，以饯读者。

愿广大保健营养科学工作者，做凭我们“摆拨春风回”的时代强人，为人民大众的健康，为2000年人人享有卫生保健目标的实现，贡献自己的一切！

春天永远属于热爱生活，懂得科学地安排生活的人们！

愿大家留住春天！

由于编辑这种论文集本刊尚属第一次，由于缺乏经验，疏漏和错误之处在所难免。希望广大作者、读者谅解，并予批评指正。今后这类论文还将不断涌现，我们将陆续整理编印这种集子。希望广大作者和读者为本刊和论文集踊跃赐稿，使我们的保健营养百花园更加绚丽多彩。

目 录

凭谁摆拨春风回 (代序)高仰山 (1)

• 医疗保健 •

维生素与健康秦子敏 李运清 (1)

消化性溃疡的保健李 刚 李存敬 (7)

口腔卫生与预防保健王庆丰 (11)

节食与饱食朱 红 (15)

肝病用药的保健问题侯清明 (18)

慢性阻塞性肺病的康复医疗任爱红 夏 萍 项 光 (21)

食欲减退与微量元素相关探讨王为群 于桂新 (24)

关于感冒的几个问题李克明 (28)

高血压治疗概念的新发展李克明 (31)

女性淋菌感染73例临床分析

.....王亚军 常文庆 魏永和 (34)

南京无线电厂3309名职工高血压普查报告陈艳萍 (39)

紫外线照射和充氧自血回输治疗脑动脉硬化症的初

步报告李国前 吴建平 (46)

早餐与健康金海舟 刘洪 (49)

刮疣术治疗传染性软疣疗效观察

.....陈铁梅 张敬茹 王桂艳 (51)

地卡因致过敏性休克死亡一例分析李富生 (53)

内镜下局部注射无水酒精加钳切治疗消化道息肉20

例报告孙明庭 许景波 (55)

纯酒精治疗食道曲张静脉出血50例报告

.....	许景波 孙明庭 (57)
60例甲亢病情分析.....	田巧兰 (62)
54例糖尿病人血尿 β_2 -MG及13例糖尿病人ERPR	
观察分析.....	田巧兰 (68)
吸烟对人体的危害.....	张清珠 郭红雷 余建华 (77)
煤工尘肺X线所见与病理改变对照分析.....	
.....	逯志兰 崔丽平 (85)
肾病综合症的中医中药治疗与保健.....	马世英 (91)
传统灸法的临床应用与现代研究.....	傅小苏 (96)
•婴幼儿保健•	
促进母乳喂养 增进母婴健康.....	杨智慧 张 静 (104)
环境因素与新生儿先天畸形发生的关系.....	
.....	吕弘道 龚佩云 (108)
从17年300例围产儿死亡临床分析看围产期保健的	
重要性.....	李素凤 (113)
1137例集体儿童绘人结果分析.....	郭 峰 刘西华
.....	杨景光 程存敏 牟红梅 屈兰琴 姚舜丽 (121)
婴儿保健点滴谈.....	吴华美 陈梅芳 (127)
婴幼儿缺血性贫血对身体的影响及防治.....	
.....	艾卫民 周水翠 (130)
喂养方式与婴儿生长发育及患病的关系.....	
.....	吴宝珩 马 艳 (133)
如何使胎儿在母体内健康地发育成长.....	王月明 (136)
厌食、异食、偏食及生长迟缓儿童发中微量元素的	
研究.....	刘书华 周亚莉 (138)
335例厌食、异食、偏食及生长迟缓儿童血中微量元	

素的研究·····	刘书华 郑毅燕 刘晓琴 (140)
儿童营养状况评价的再认识·····	金国信 (144)
婴幼儿的衣着保健·····	梁士珍 (146)
母乳与小儿健康·····	周水翠 艾卫民 (148)
如何指导母乳喂养·····	杨国红 (151)
母乳——婴儿最好的营养保健食品·····	陈月英 (154)
婴儿反复呼吸道感染与喂养的关系·····	
·····杜桂卿 于 萍 吴桂芝 王春花 金 莹 (158)	
婴儿腹泻的辅助治疗·····	许素娟 (160)
小儿肥胖症的防治·····	刘金艳 (162)
幼女外阴阴道保健·····	李宝堂 (167)

·孕产妇保健·

孕妇保健的指导·····	于梅华 徐俊芬 (171)
微量元素与孕期保健·····	汪锡耀 (176)
围产期保健与重度妊高症·····	梅浦生 (180)
洁身纯治疗阴道炎40例疗效观察·····	王亚军 赵玉青 (183)
青年妇女内分泌紊乱之保健·····	刘同赏 赵可安 (186)
孕妇的保健问题·····	赵桂珍 (190)
加强孕产妇系统保健管理,降低孕产妇死亡率·····	
·····陈月英 (195)	
预防重度妊娠高血压综合症的探讨·····	李素凤 (198)
锌与妊娠·····	李 艳 (205)
更新观念 重建母乳喂养的习惯·····	徐 芾 (209)
孕期保健·····	田瑞英 (212)

·青少年保健·

大学生膳食营养问题的分析与建议·····	李 斌 (219)
----------------------	-------------

400名蒙汉女学生青春期月经情况抽样调查.....

.....武 坚 王艳凤 (224)

青少年变音期嗓音保健...王 凯 周建先 温纪兰 (229)

·知识分子保健·

加强中年知识分子保健的重要性和迫切性...刘兴国 (233)

中年知识分子的保健.....杨建华 刘 李 (240)

补益心脾法对知识分子冠心病的防治.....

.....杜秀娟 马世英 (245)

154例高知高干体检结果分析.....周益佳 (251)

知识分子要注意科学用脑.....李九同 (254)

·心理保健·

情绪控制的语言手段与心理保健.....郑学诗 (265)

家庭教育中的心理扭曲倾向.....郑学诗 (274)

大学生易患心理疾病的原因与预防.....李 斌 (279)

儿童智力开发与心理保健.....

.....晏云兴 赵焕华 徐瑾安 (283)

祖国医学的“七情”与心理保健.....杨 鸣 (287)

幼儿的心理保健.....崔淑兰 (290)

保护性医疗制度和心理保健.....李孝军 (293)

如何进行心理保健.....张凤芳 常 洁 (296)

不容忽视的心理健康问题.....

.....王树杰 藏淑珍 李秀霞 文智章 (298)

心理保健与疾病的关系.....王秀兰 (304)

音乐在医疗保健中的功能.....侯 英 (308)

从心理保健谈对疾病的预防...万青 张小兵 李艳丽 (312)

·食疗保健·

- 常见病的食疗保健.....王胜龙 (316)
尘肺病人的食疗保健.....王治国 (321)
常见疾病的饮食治疗.....洪 文 (325)
更年期的饮食.....杜文斌 (330)
溃疡病的饮食保健.....罗开国 路矿生 罗秀华 (335)
几种常见病的食疗保健方法.....曲宪明 (339)
甘薯是营养保健的上乘食品.....张 庆 黄玉娇 (341)
食、药保健话香菇.....黄玉娇 张 庆 (342)
消化性溃疡的食疗保健.....张鹤汀 (343)
慢性肾炎的保健治疗.....胡正强 (351)
谈科学进补.....徐 进 (354)
饮食结构与脂肪肝、胆结石的关系.....
.....罗 宏 李明义 赵金城 韩素媛 (357)
论绞股蓝保健醋的前景.....崔凤玉 (361)
CO₂激光治疗尖锐湿疣20例疗效观察.....任根林 (364)

·中老年保健·

- 中医补肾疗法对中老年保健的研究.....
.....马世英 杜秀娟 (366)
离退休教工的营养保健对策.....陈秀玲 李文才 (371)
男性的更年期.....李建萍 (375)
冠心病发作与时间节律的关系.....宋月华 (380)
谨防隐性冠心病.....沈永强 周忆林 (386)
中老年人致死致残的元凶——脑出血的预防
.....袁寿腾 (388)
补钙与中老年保健.....陈振生 (394)

中老年人调摄养生保健十法·····	谭云龙 常秀萍 (399)
浅谈中老年保健·····	刘锐芬 (408)
离退休干部要重视精神卫生·····	李九同 (411)
657名离休干部心脑血管疾病现状与相关因素分析 ·····	郝新生 徐同巧 (414)
衰老与保健·····	王爱华 (419)
老年人心肌梗塞的院后保健·····	徐俊芬 (423)
·运动保健·	
步行运动治疗糖尿病·····	刘烈全 (426)
高校病残学生的运动保健·····	郭 瑞 (429)
·自我保健·	
孕妇的衣食住行和自我保健·····	戴素明 (436)
刮痧术与自我保健·····	陈 潮 (438)
高血压的自我保健·····	周改香 刘秀平 (443)
中老年人的自我保健·····	谭 凯 (449)
加强自我保健，消除人体的“第三状态”·····	张鸿善 (451)
只有让人们认识卫生，才能重视卫生讲究卫生····· ·····	张志高 王甲祥 赵守健 (453)
长寿与自我保健·····	胡圣才 (461)
瑜伽与中国养生保健的共性·····	闵京平 谢小平 (467)
运动损伤的预防·····	闵京平 谢小平 (470)

维生素与健康

河南鹤壁市第一人民医院 (456650) 秦子敏 李运清

维生素是一类维持机体正常代谢和生理机能不可缺少的物质,大多数是某些酶的辅酶(或辅基)的组成部分。正常机体需要维生素的量很少,绝大多数得自于各种食物,一般情况下机体不会缺乏维生素。一旦缺乏,就会导致各种相应的疾病。维生素与人体健康有密切的关系。

维生素概况

按其溶解性,维生素可分为脂溶性和水溶性两类。脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K,它们是油样物质,难溶于水;水溶性维生素包括B族维生素、泛酸、叶酸、维生素C等。按其来源,一些维生素体内可合成,如维生素B₆、维生素B₁₂、叶酸、生物素及维生素D、维生素K,而其他则必须由食物供给。维生素在各种食物中的含量也不一样,动物肝、蛋黄、肉中富含维生素A、维生素D、维生素B₆、维生素B₁₂等,而绿叶蔬菜、新鲜水果、酵母等含维生素B₁、维生素B₂、叶酸,维生素C的量较多。某些维生素很易缺乏而导致疾病,如维生素A缺乏致夜盲症、干眼病,维生素D缺乏致佝偻病,维生素C缺乏致坏血病等。而某些维生素如泛酸、生物素人类未发现缺乏症。

维生素缺乏的原因

正常机体需要维生素的量很少,绝大多数得自于各种食

物，故一般情况下不会缺乏维生素。引起维生素缺乏的常见原因有：

1、供给不足：如食物中维生素含量较少，长期偏食，婴儿喂养不当，烹调不当如高温情况可分解维生素C，而生物碱在碱性溶液中易被破坏等。

2、机体吸收障碍：长期慢性腹泻、肝胆疾患使胆汁分泌减少，造成脂溶性维生素吸收障碍，胃大部切除术可因内因子缺乏造成维生素B₁₂吸收障碍，回肠疾患切除后致维生素B₁₂及胆盐吸收障碍。

3、机体需要量增加而供给未增加：如儿童生长发育期、妇女妊娠期、哺乳期、高热时及患慢性消耗性疾病时。

4、药物性：四环素类抗生素可抑制肠道菌群生长，减少肠道菌群合成维生素，长期服用可减少维生素K、生物素、维生素B₆、烟酸等。此外，四环素还可增加维生素C的消耗，引起维生素C缺乏。消胆胺在肠道内与维生素K、叶酸结合成络合物而影响其吸收，还可影响内因子与维生素B₁₂的结合而减少维生素B₁₂的吸收。口服避孕药可引起叶酸、维生素B₆、维生素B₁₂的减少，胍苯哒嗪、左旋多巴、异烟肼可与维生素B₆结合排出体外，阿斯匹林可引起叶酸、维生素C、维生素K的减少。

维生素缺乏与疾病

1、维生素A

维生素A是维持人类一切上皮组织正常功能所必需的物质，它参与组织间质中粘多糖的合成，对细胞起粘合和保护作用。维生素A缺乏时，可出现上皮干燥、角化变性增殖，导致蟾皮病、干皮病、干眼病，还可由于视网膜感光不良引

起夜盲。最近，泰国科学家斯·斯里辛哈博士发现免疫力缺乏与人体缺少维生素A有密切关系，当人体缺乏维生素A时，运输免疫球蛋白A分子并使其透过肠粘膜的分泌腺很可能产生缺陷，使免疫球蛋白A抗体的正常分泌受到破坏，抗体很难进入肠道与各种病菌作斗争。

2、维生素D

维生素D对调节机体钙磷代谢极为重要，能保持血液和组织液钙磷浓度的恒定，促进新生骨质的正常钙化。因此，当小儿缺乏维生素D时可产生佝偻病，临床上表现为方颅、肋骨形成串珠样改变、X型腿或O形腿、骨盆变形等，成人缺乏维生素D可引起骨质软化症。

3、维生素E

维生素E是一种强力抗氧化剂，可减少或阻止不饱和脂肪酸和维生素A的氧化，与维持生殖功能、肌肉结构和功能、保护肝细胞有一定关系，亦有抗衰老作用。维生素E缺乏时，红细胞脆性增加，寿命缩短，神经、肌肉功能减退，还可导致不孕症、习惯性流产、早产、月经异常、更年期综合症等疾病。

4、维生素B族

维生素B₁是一种辅酶，是重要的生物催化剂，缺乏时，糖代谢障碍，引起神经系统损害，致多发性神经炎，Wernicke氏脑炎等，还可引起心功能不全、心律失常等循环系统病变。最常见的是引起脚气病。维生素B₂为体内FAD及FMN的组成部分。缺乏时可出现唇干裂、口角炎、舌炎、脂溢性皮炎及角膜表面血管形成。维生素B₆是蛋白代谢的重要辅酶。缺乏时可引起周围神经炎、贫血、细胞和体液免疫

功能降低等。维生素B₁₂缺乏可致恶性贫血等。

5、维生素C

维生素C缺乏时，会导致败血病，减弱机体对感染的抵抗力，降低机体解毒能力等。

维生素缺乏的治疗

如上所述，维生素缺乏时均可导致各种相应的疾病。因此，在治疗时要根据缺什么补什么的原则及时给予相应的维生素。例如：患脚气病给予维生素B₁，患糙皮病给予烟酰胺，防治异烟肼不良反应或中毒给予维生素B₆，患坏血病给予维生素C，夜盲症给予维生素A，患佝偻病给予维生素D等，但某些疾病与维生素密切相关且可用维生素治疗则不为人们所熟悉，如维生素B₆每天200~300mg可预防肾结石，每天400IU维生素E和300mg维生素C可预防白内障，服用维生素D可降低结肠癌的危险性，大剂量维生素B₁可减慢Alzheimer病的进展，维生素C具有抗精子凝集并使之液化的功能，可治疗精子不液化症，维生素A和维生素C还具有抗癌作用。美国科学家发现，在怀孕头六周服用维生素的妇女，与不服用维生素的妇女相比，婴儿极少患先天脊椎缺陷或大脑缺陷病。此外，营养学家发现，人的性情、脾气与人体中维生素B₁的含量有关，维生素B₁有助于发展比较乐观的性格。

特别值得一提的是，维生素E越来越受到营养学家和临床工作者的重视。以常规的方法给予早产儿维生素E不仅可以防治贫血，而且能够防止氧气疗法对眼睛的损害。维生素E可以使老年人的免疫功能低下得到改善，能提高老人抵抗细菌、病毒和其它病原体入侵的能力。维生素E能增强对癌细胞的抵抗力，保护组织免受炎症的损害（这种炎症可能是

引起关节炎的一个原因)、维生素E还可增强维生素C和 β -胡萝卜素的免疫功能,减少呼吸道病变癌变的可能。维生素E也可用于减轻妇女纤维囊性乳房的疼痛和触疼,还可改善间歇性跛行患者的下肢血流,减轻由于行走使动脉部分闭塞而引起的腿疼。另外,维生素E可以减少由于大脑或心脏供血中断而引起的自由基对组织的损害,还可清除心脏搭桥术后血供恢复时释放的自由基。最近研究还发现,对早期帕金森病患者给予大剂量维生素E可推迟强效药物左旋多巴的使用。

另一比较“时髦”的维生素为维生素B₁₂,据德国医生研究,它能遏止人体老化现象,对于老人的贫血、四肢失灵、老年痴呆症、器官老化等现象非常有效,被称为“长寿维生素”。英国科学家还把它用于治疗神经病、风湿病、癫痫及各种心脏病、胃肠病、糖尿病和皮肤诸症。

维生素过量可致病

维生素不仅是一种营养素,也是一种药,有它的安全范围,服用过多也可致病:鱼肝油中含有较多的维生素A和维生素D,服用维生素A过多,就会出现头疼、鼻出血、脱发、贫血、皮肤干燥瘙痒、眼球突出、食欲减退、恶心、呕吐等症状,甚至肝脏受损。维生素D过量,则表现为佝偻病的症状,加速衰老过程,还会引起肝肾受损。维生素B族用量过多,会引起头痛、眼花、烦躁、心慌、浮肿、神经衰弱等。长期过量服用维生素C会引起腹痛、腹泻、皮疹增多、肾结石、草酸钙结晶致急性肾衰、痛风性关节炎发作等,突然停药可出现坏血症。孕妇大剂量服用维生素C,其胎儿出生后会发坏血

病。长期服用维生素E，会引起血栓性静脉炎和眼晶状体损害，还可诱发冠心病、心肌梗塞，并使糖尿病恶化。

总之，正确应用维生素对人体有利，否则弊大于利。因此，维生素要在医生指导下服用，切勿滥用。

正确服用维生素

不同工作及不同生活习惯的人每天维生素的需要量也不相同。在美国，大约有1/3的成年人每天服用各种维生素和/或矿物质作为营养补充。名闻美国的营养学家尼尔·沙罗门博士研究出各种人士每天所需维生素量如下：抽烟的人每天至少应服用1000mg的维生素C，而那些每天超过一包的瘾君子则应服2000mg；喝酒的人每天至少应服用75mg维生素B₃和15~20mg维生素B₆，口服避孕药的女性每天应服用50~75mg的维生素B₆和2000mg的维生素C，超过65岁的老年人每天需1600IU的维生素A，1000mg的维生素C，300IU的维生素D，200~300IU的维生素E，50mg的维生素B₁，50mg的维生素B₂，75mg的维生素B₃，25mg的维生素B₆，100~150mg的维生素B₁₂；体力工作者每天需2000mg的维生素C，20mg的维生素B₁，25mg的维生素B₂，50mg的维生素B₃，50mg的维生素B₆，50~70mg的维生素B₁₂。脑力劳动者每天需30~40IU的维生素E，2000mg的维生素C，400IU的维生素D和5000IU维生素A。

综上所述，维生素与我们的健康密切相关，它既可治病，也可致病。正确应用维生素是每一位营养学家、临床工作者和人民群众应重视的问题。