

保  
健  
专  
家

健  
保  
谈

下

# 保健专家谈保健

山东省干部保健局 编

下

山东人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

保健专家谈保健 / 山东省干部保健局编. — 济南: 山东人民出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-209-05551-2

I. ①保… II. ①山… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 216671 号

责任编辑: 张素梅

封面设计: 武 斌

## 保健专家谈保健

山东省干部保健局 编

---

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印装

规 格 16 开(169mm × 239mm)

印 张 30

字 数 340 千字 插 页 4

版 次 2010 年 9 月第 1 版

印 次 2010 年 9 月第 1 次

ISBN 978-7-209-05551-2

定 价 60.00 元(上下)

---

如有质量问题, 请与印刷单位联系调换。电话: (0539) 2925659

# 目录

## 第一部分 常见病防治

人体各系统器官的结构与功能	…	3
心血管系统的结构与功能	…	3
呼吸系统的结构与功能	…	5
消化系统的结构与功能	…	5
泌尿系统的结构与功能	…	6
血液造血系统的组成与功能	…	7
内分泌系统的组成与功能	…	8
神经系统的结构与功能	…	9
皮肤的结构与功能	…	10
眼睛的结构与功能	…	11
耳朵的结构与功能	…	12
鼻子的结构与功能	…	14
口腔的结构与功能	…	15
常见内科疾病的防治	…	17
心血管系统疾病	…	17
呼吸系统疾病	…	23
消化系统疾病	…	27



泌尿系统疾病	…	32
血液系统疾病	…	34
内分泌代谢疾病	…	35
中枢神经系统疾病	…	42
<b>常见外科疾病防治与学会急救</b>	…	<b>46</b>
常见外科疾病的防治	…	46
学会急救	…	56
<b>关爱女性健康</b>	…	<b>61</b>
雌激素与女性健康	…	61
从白带看妇科疾病	…	62
老年性阴道炎的防治	…	63
女性乳房的保健与自我检测	…	64
安全度过更年期	…	65
<b>常见皮肤科疾病的防治</b>	…	<b>67</b>
日光性皮炎的防治	…	67
荨麻疹的防治	…	68
湿疹的防治	…	69
瘙痒病的防治	…	69
<b>常见五官科疾病的防治</b>	…	<b>71</b>
保护关爱眼睛	…	71
拥有健康听力与声音	…	74
口腔卫生与保健	…	77
<b>几种常见传染病的防治</b>	…	<b>82</b>
流行性感冒与甲型H1N1流感的防治	…	82
肺结核的防治	…	84
病毒性肝炎的防治	…	85

## 第二部分 常见肿瘤防治

肿瘤防治常识	…	89
肿瘤的病因	…	89
肿瘤的预防	…	91
肿瘤的治疗	…	95
常见肿瘤的防治	…	99
肺癌	…	99
食管癌	…	101
胃癌	…	103
肝癌	…	105
胰腺癌	…	107
大肠癌	…	108
前列腺癌	…	110
乳腺癌	…	112
卵巢癌	…	115
子宫颈癌	…	117

## 第三部分 合理用药

规范使用镇痛药物	…	121
疼痛有利有弊，需客观对待	…	121
疼痛缓急不同，镇痛侧重各异	…	122
常用镇痛药物	…	123
常见疼痛的治疗和预防	…	125
滥用镇痛药后果严重	…	128
规范疼痛治疗，减少不良反应	…	130



<b>合理应用抗生素</b>	…	132
抗生素与消炎药	…	132
抗生素的来历	…	132
抗生素的应用	…	133
抗生素的副作用	…	136
滥用抗生素的后果	…	138
<b>谨慎正确使用激素</b>	…	141
什么是激素	…	141
激素对人体的作用	…	142
合理使用激素	…	145
<b>恰当使用维生素</b>	…	149
维生素：维持生命的“元素”	…	149
维生素“家族”	…	149
维生素的分类及作用	…	150
维生素缺乏治疗时的注意事项	…	157
维生素和蔬菜的关系	…	158
莫把维生素当补药	…	159

## 第四部分 中药的合理应用

<b>具有保健作用的食物</b>	…	163
清热解毒类	…	163
降血压类	…	164
降血糖类	…	164
降血脂类	…	165
补益类	…	165
理气类	…	167

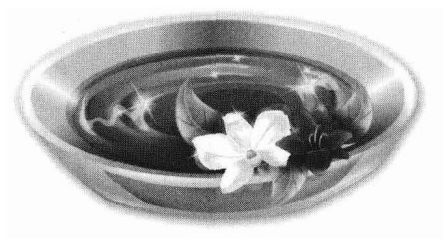
润肠通便类	…	167
活血化瘀类	…	168
<b>合理使用补药</b>	…	169
何谓补药	…	169
冬虫夏草不是万能灵药	…	169
老年人进补要结合体质	…	170
春夏养阳，秋冬养阴	…	171
冬日补肾防早衰	…	172
冬季如何进补	…	173
食疗进补有利养生	…	174
药膳进补的原则	…	174
抗衰老的中药	…	176
膏方进补要对症	…	176
<b>几种特殊中药的用法</b>	…	178
灵芝的用法	…	178
蜂王浆的服法	…	180
冬虫夏草的用法	…	181
藏红花的用法	…	182
人参的用法	…	183
三七的用法	…	185
天麻的用法	…	187
鹿茸的用法	…	188
阿胶的用法	…	189
<b>中药小常识</b>	…	191
中药制剂有哪些剂型	…	191
最古老的中药——酒	…	192
如何泡制药酒	…	193





中药的“四气”与“五味”	…	194
中药的药性	…	196
中药的归经	…	197
<b>中药的煎法</b>	…	199
中药的选择	…	199
煎药锅具	…	200
煎药用水及浸泡	…	200
煎法	…	201
哪些中药要久煎	…	201
哪些中药不宜久煎	…	202
掌握煎药的火候	…	202
什么是“先煎”和“后人”	…	202
“烩化”中药的用法	…	203
为什么有些中药要“包煎”	…	203
“另煎”和“冲服”的中药	…	204
免煎中药的应用	…	204
外洗中药的煎法	…	205
中药的煎法影响疗效	…	205
煎煮中药不宜洗	…	206
煎中药时要盖锅盖	…	206
<b>中药的服法</b>	…	208
服中药的时间有讲究	…	208
服用中药的温度	…	209
煎糊的中药不能喝	…	210
不同疗效的中药服法有区别	…	210
巧去中药的苦味	…	211
中药每天应服几次	…	212

服中药后感觉恶心怎么办	…	212
什么是药引	…	214
代茶饮的用法	…	215
服中药不要随意加糖	…	216
服中药能不能喝茶	…	216
服中药为什么要忌口	…	217
中药不能随意加量	…	218
中药底渣不能喝	…	219
<b>正确认识中药不良反应</b>	…	220
中药不良反应有哪些	…	220
正确看待中药的副作用	…	220
中成药会有不良反应吗	…	221
中药注射剂的不良反应	…	222
中药能与西药一起服用吗	…	224
含冰片的中药不宜久服	…	225
中药也会引起过敏	…	225
科学用药避免不良反应发生	…	226
后记	…	228



第一部分

A decorative frame composed of elegant, swirling lines that form a heart-like shape, framing the title text.

# 常见病防治





# 人体各系统器官的结构与功能



人体表面是皮肤。皮肤下面有肌肉和骨骼。在头部和躯干部，由皮肤、肌肉和骨骼围成两个大的腔：颅腔和体腔。颅腔和脊柱里的椎管相通。颅腔内有脑，与椎管中的脊髓相连。体腔又由膈分为上下两个腔：上面的叫胸腔，内有心脏、肺等器官；下面的叫腹腔，腹腔的最下部（即骨盆内的部分）又叫盆腔，腹腔内有胃、肠、肝、胆、胰、脾、肾、肾上腺等器官，盆腔内有膀胱和直肠，男性还有前列腺，女性还有卵巢、子宫等器官。人体由以上多个系统和器官组成，各系统之间功能互补又相互影响。

## 心血管系统的结构与功能

心血管系统由心脏、动脉、毛细血管和静脉组成。其主要功能是为全身组织器官运输血液，通过血液将氧、营养物质和激素等供给组织，并将组织的代谢废物运走，以保证人体正常新陈代谢的进行。

心脏每收缩和舒张一次即构成一个心动周期，完成一次心跳。正常成年人安静状态时的心跳频率即心率约为每分钟60~100次，可因年龄、性别和其他生理情况的不同而有显著的差异。心室每收缩一

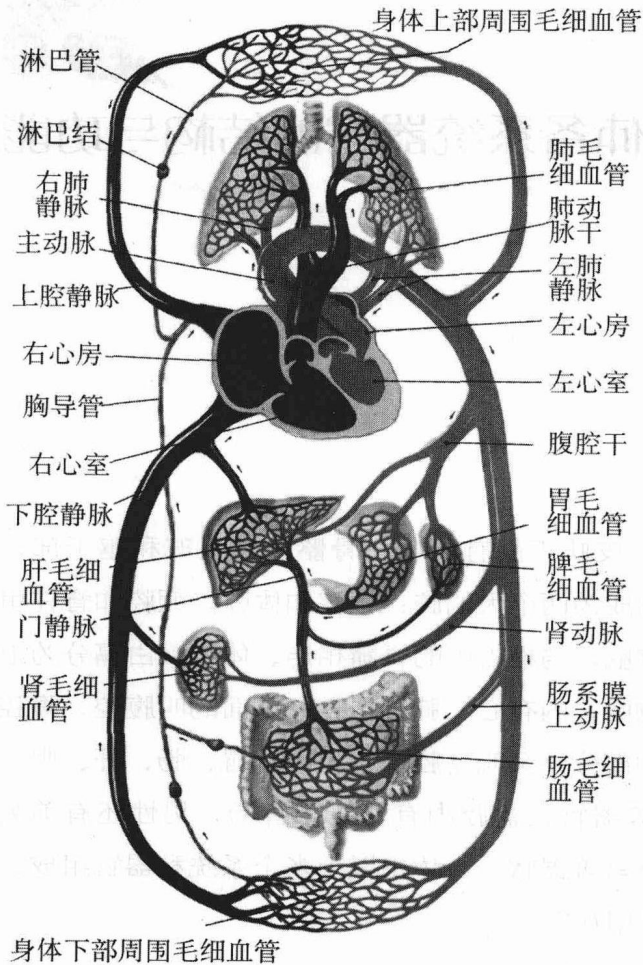


图1-1 大、小循环示意图

次所搏出的血量称为每搏输出量，成人静息状态下约为60~80毫升。每分钟心室输出的血量为每分输出量，成人约为5~6升。

动脉是输送血液离开心室的血管，在行程中不断分支，越分越细，最后延续为毛细血管。毛细血管是连接小动脉和小静脉末梢之间的微细管道，彼此吻合成网，遍布全身各处，是血液与组织液进行物质交换的场所。静脉是引导血液回心的血管，起自毛细血管，在向心流动过程中，

逐级汇合成大静脉，最后注入心房。

心脏作为一个中空的肌性动力性器官，是心血管系统的枢纽。通过其有节律的收缩和舒张，将来自上、下腔静脉的静脉血经右心泵入肺循环进行气体交换，而肺静脉流回的氧合血又经左心泵至全身而完成血液循环。

## 呼吸系统的结构与功能

呼吸系统主要包括呼吸道和肺，呼吸道由鼻腔、咽、喉、气管、支气管组成，可分为上呼吸道和下呼吸道。上呼吸道包括鼻、咽和喉。下呼吸道包括气管、支气管、小支气管，还有主管气体交换的呼吸细支气管、肺泡管、肺泡囊和肺泡。气管、支气管就像一棵倒悬的大树，医学上也叫它“支气管树”，而肺泡，则像是这棵大树枝丫末端的树叶。呼吸系统正是主管氧气供给的系统，同时又是人体排出体内产生废气(二氧化碳)的机构，是人体和外界交往最直接的“门户”。

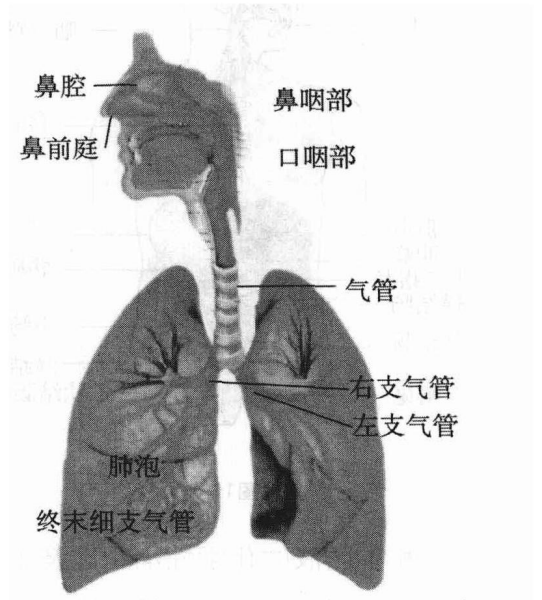


图1-2

呼吸系统具有免疫防御功能，整个呼吸道均有净化、湿化和加湿空气的自动调节功能。呼吸道还可分泌免疫球蛋白，具有抗病毒、抗细菌和抗毒素的自身免疫功能，还可以中和消灭病毒。

## 消化系统的结构与功能

人体的消化系统由消化道和与之相连的消化腺两部分组成。消化道包括口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠。消化腺分为小消化腺和大消化腺两种，小消化腺主要分布于消化道各部的管壁内，大消化腺包括唾液腺、肝和胰，其中肝脏是人体最大的消化腺，是机体代谢的枢纽。消化腺主要分泌消化液，每日总量可达6~8升。

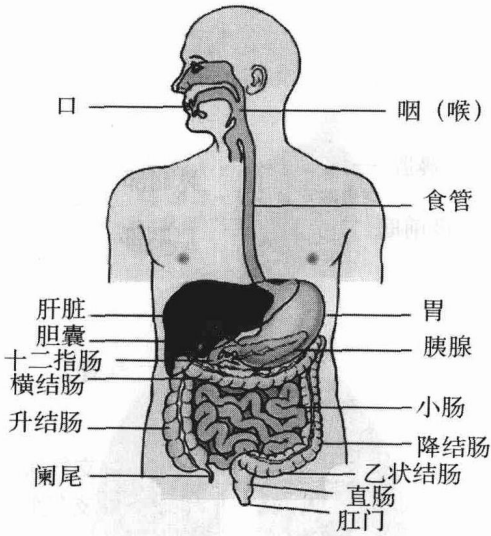


图1-3

消化系统的基本生理功能是摄取、转运、消化食物，吸收营养，为机体新陈代谢提供物质和能量来源，而未被消化吸收的食物残渣，最终以粪便形式排出体外。胃可容纳摄入的大量食物，通过机械性和化学性消化，形成食糜，随着胃的运动而逐渐排入小肠。小肠是消化、吸收的主要场所，食物进入小肠后，受到胰液、

胆汁和小肠液的化学性消化以及小肠蠕动的机械性消化后形成小分子物质，后者经消化道黏膜上皮细胞进入血液和淋巴液而被吸收。大多数营养物质在小肠被吸收，难于消化吸收的食物残渣则进入大肠。大肠仅有一定的吸收功能，主要是吸收水分、电解质，以及形成、贮存、排泄粪便。

## 泌尿系统的结构与功能

泌尿系统包括肾脏、输尿管、膀胱、尿道等，共同完成一个重要的功能，即排泄机体产生的废物，达到净化机体的作用。其中肾脏通过滤过血液，把有害的物质从血液中分离，形成尿液，

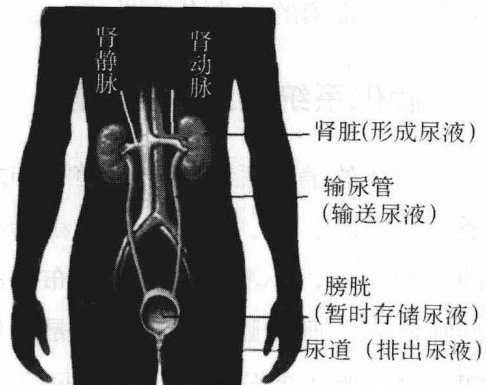


图1-4



然后，含有代谢废物的尿液通过输尿管进入膀胱，在膀胱内停留一段时间，待尿液达到一定量的时候，机体通过排尿反射，由尿道把尿液排出体外。每天形成的尿液大约1.5升。

肾脏不仅是一个重要的排泄器官，而且是一个内分泌器官。一方面能够清除蓄积在血液中的代谢产物，保留血液中的有用物质，另一方面能分泌肾素、前列腺素、促红细胞生成素等，这是肾脏的特殊功能。总结起来说，肾脏具有以下功能：①维持体液电解质平衡；②调节体内酸碱平衡；③参与造血功能；④参与血压的调节；⑤参与骨骼的正常代谢。

## 血液造血系统的组成与功能

人类血液由血浆和血细胞组成。血细胞包括红细胞、白细胞和血小板三类，均起源于骨髓中的造血干细胞。婴儿出生时几乎完全依靠骨髓造血，4岁以后脂肪组织逐步替代造血骨髓，18岁左右，只有脊椎骨、肋骨、胸骨、颅骨和长骨近端骨髓处有造血骨髓，若再次出现髓外造血则是造血功能紊乱的表现。

### 红细胞

红细胞在血液中数量最多，正常成年男性约 $4.0\sim 5.5\times 10^{12}$ /升，女性约 $3.5\sim 5.0\times 10^{12}$ /升，其平均寿命约120天。红细胞含有血红蛋白，使血液呈红色，在氧气的携带和运输中具有重要作用。红细胞生成及发育成熟过程中需要维生素 $B_{12}$ 和叶酸

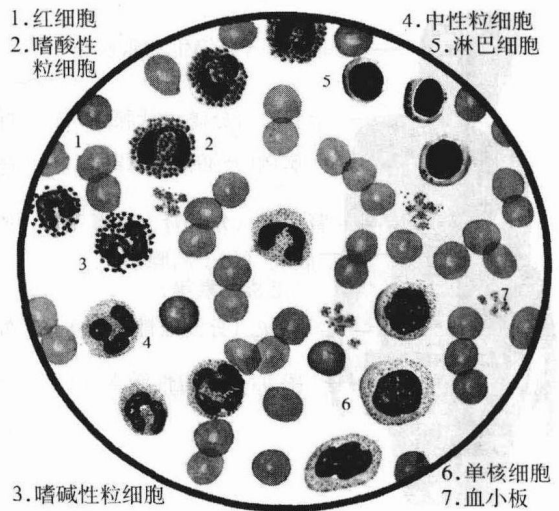


图1-5