

人 生 健 康 指 导

申文江 李 慎 郎景和
高文伟 刘 立

河北科学技术出版社

人生健康指导

申文江 李 慎 郎景和

高文伟 刘 立

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

850×1168毫米 1/32 10.5 印张 256,000 字 印数: 1—19,000 1985年3月新1版
1985年3月第1次印刷 统一书号: 14365·14 定价: 1.70 元

序 言

本书的作者们要我写一篇序言，我愿借此机会向读者说几句话。不过我认为，还是先读这本涉及问题很广的书，然后再看这篇短序为好。

书名叫《人生健康指导》，这是很合适的。用现在颇为流行的语言来说，本书是从优生到长寿，为人生谱写了一曲健康之歌。

依我看来，作为一本卫生科学普及读物，这本书是有它的特色的。它既有其系统性和完整性，又突出了重点，而这些重点也正是人们所最关心的问题。因此，可以说是一本从实际出发，切合实际需要的书。它在掌握了丰富资料的基础之上，取材得当，论述透彻，每阐明一个问题，都具有较强的说服力。因此，它又是一本知识性强，使人有兴趣读下去而不会感到枯燥的书。

本书的读者对象将是广泛的。我想，读者会从各个不同的角度，看出这本书更多的特色。我在这里只想概括地讲两点：

第一点是，一个人的精神状态是和他的身体健康状态密切相关的。身体健康是基础，有健壮的身体，才能有充沛的精力，坚持学习和工作。但另一方面，精神状态又会影响到身体。思想开朗，情绪乐观，会大有利于身体健康；思想狭隘，情绪不稳，对身体健康会成为不利的因素。怎样才能做到思想开朗，情绪乐观呢？这在很大程度上取决于经受的教育和平素的锻炼。从幼儿开始，就应该注意身心两方面的健康同时并进。这个责任当然在于父母和老师。人到了青年，应该自觉地认识到身与心的健康都不可忽视。一定要把自己锻炼成为一个能吃苦耐劳，能经得起风

浪，不斤斤计较，不患得患失，事事大处着眼，关心国家，关心社会，胸怀共产主义理想的人。有这样思想开明的品格，才能保持情绪乐观。这样的人在工作上、学习上、生活上会表现得朝气蓬勃。这样的人当然不会因为遇到一些什么挫折而愁闷不解，以至影响自己的身体健康。把这种精神保持到老年，就会老而意志不衰，继续焕发青春，有利于延年益寿。

第二点是，个人卫生和公共卫生是密切相关的。我们不仅要养成个人卫生习惯，而且要养成遵守公共卫生秩序的习惯。对于一个单位，一个地区或者整个国家来说，公共卫生情况如何，是精神文明建设的一项重要标志。对于个人来说，是否爱护公共场所，是否关心公共卫生情况，是否遵守公共卫生秩序，也是个人讲不讲精神文明的一项重要标志。人的健康不仅要靠个人来维护，而且要靠集体来维护。人们都知道，环境清洁，会阻止很多疾病的传播；环境优美，会增进人的生活乐趣。环境卫生的改善和环境的美化，是提高人民健康水平的一个极为重要的条件。因此，爱护不爱护公共场所，爱护不爱护公共卫生设施，遵守不遵守公共卫生秩序，是爱不爱集体的问题，是重视不重视集体利益的问题，是心灵美不美的问题。我们的国家是社会主义国家，我们都在受着共产主义思想教育，因此，我们应该以更高的标准来要求自己，应该在遵守公共卫生秩序方面更有自觉性，比资本主义国家做得更好。今天，我们的物质条件还比较差，我们的公共卫生设备还不够完善，我们就更应该以主观的努力来弥补客观条件的不足。

我相信，关于上面说的两点，将会得到读者的同感。

黄树则

目 录

优 生 篇

一、遗传与优生	(1)
二、生殖过程与优生	(4)
三、爱情与科学	(7)
四、胎儿发育三步曲	(10)
五、胎教之说	(13)
六、烟酒与胎儿	(15)
七、生前早知道·····	(18)
八、请看看自己的胎儿	(20)
九、妊娠不是病,妊娠要防病·····	(23)
十、出生之路	(26)
十一、孕妇用药与胎儿畸形	(28)
十二、乳母用药与吃奶儿健康	(31)

优 育 篇

一、婴幼儿保健——人生健康的重要课题	(34)
二、妈妈奶水胜金银	(36)
三、添加辅食——断奶的桥梁	(40)
四、从小重视体格锻炼	(43)
五、预防接种事关重要	(47)
六、皮疹——某些小儿急性传染病的一面“镜子”	(51)
七、免疫力与胎盘球蛋白	(56)
八、不可忽视的小儿营养性贫血	(59)

- 九、“百年树人”何时始? (62)
- 十、“防微杜渐”的小儿体检 (65)

健 身 篇

- 一、青春的“脚步” (69)
- 二、乳腺的发育 (72)
- 三、皮脂腺、化妆和痤疮 (74)
- 四、头发的健美 (78)
- 五、保护好你的眼睛 (80)
- 六、吸烟有百害而无一利 (83)
- 七、用脑卫生 (87)
- 八、保持青春活力的良方——体育锻炼 (89)
- 九、预防冠心病和心肌梗塞发病 (92)
- 十、劳逸结合 (97)

营 养 篇

- 一、从营养角度看吃饭 (100)
- 二、早餐影响全天的精力 (103)
- 三、人体最主要的建筑材料——蛋白质 (106)
- 四、蛋白质的合理食用 (109)
- 五、脂肪——不仅仅是调味品 (112)
- 六、吃动物油好，还是吃植物油好? (115)
- 七、日常所吃的最多的食物——碳水化合物 (118)
- 八、应当吃点“金属” (121)
- 九、维生素——维持生命的要素 (125)
- 十、奇妙的维生素 C (128)
- 十一、水也是一种营养素 (131)
- 十二、少吃盐有益健康 (135)
- 十三、天然食品的佼佼者——鸡蛋 (137)
- 十四、营养最丰富的食品——牛奶 (140)

十五、主食——粗粮好还是细粮好？	(143)
十六、蔬菜——多种营养素之源	(146)
十七、烹调——大有讲究	(148)
十八、糖精和味精	(151)
十九、话饮酒	(154)

妇 女 篇

一、正常的月经是健康的标志	(157)
二、“十女九带”	(160)
三、月经不调和调理月经	(162)
四、痛经与止痛	(165)
五、妇女急性腹痛	(168)
六、妊娠出血	(170)
七、形形色色的外阴病	(173)
八、更年期——多事之秋	(175)
九、不育的检查和治疗	(172)
十、妇女各时期的“疾病谱”	(181)

防 癌 篇

一、从螃蟹说到癌	(185)
二、癌的扩散与转移	(187)
三、癌的“影子”	(190)
四、癌的“像片”	(192)
五、精神、情绪与癌	(195)
六、饮食与癌	(198)
七、疾病与癌	(201)
八、环境与癌	(205)
九、药物与癌	(209)
十、癌与传染	(211)
十一、癌与遗传	(213)

十二、癌与营养	(216)
十三、儿童与癌	(218)
十四、青年与癌	(221)
十五、癌的免疫治疗	(223)
十六、癌的中医药治疗	(226)
十七、肺癌、吸烟、环境污染	(228)
十八、“白衣少女”与青少年血癌	(230)
十九、失踪的睾丸	(233)
二十、乳房肿物与乳腺癌	(235)

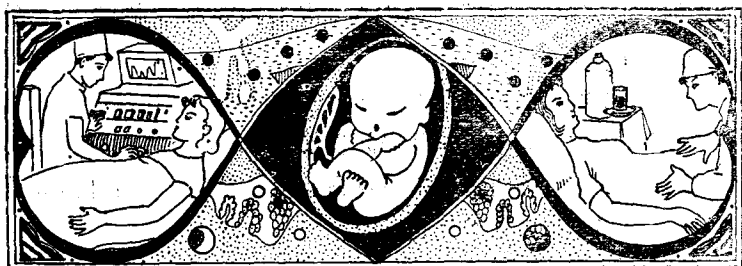
用 药 篇

一、漫话家庭合理用药	(239)
二、警惕药物不良反应	(242)
三、家庭保管药物须知	(245)
四、药物的急性中毒与解毒	(247)
五、人体发热与药物解热的奥秘	(250)
六、谈谈药物相互作用对健康的影响	(252)
七、虚证与补药	(256)
八、滥用补药的危害	(258)
九、耳毒性抗菌素与耳聋	(261)
十、家庭外科保健“卫士”——消毒防腐药	(263)
十一、怎样合理服用降压药	(266)
十二、胃肠道传染病人的合理用药	(269)
十三、口服避孕药与身体健康	(272)
十四、糖尿病人用药浅谈	(274)
十五、万不得已时用的药——镇静催眠药	(277)
十六、怎样煎服中药	(279)
十七、老药新用浅谈	(282)
十八、儿科良药并非“全良”	(285)
十九、“脑功能轻微失调”症的表现与治疗	(287)

二十、肝与肾功能不良病人用药须知.....	(290)
-----------------------	-------

长 寿 篇

一、人体的老化	(293)
二、人类的寿命到底应该是多长?	(296)
三、老年人的饮食与营养	(299)
四、老年人的骨质疏松	(302)
五、老年人的便秘	(305)
六、无病长寿法十则	(307)
七、老年当应警惕癌	(310)
八、胃癌、胃溃疡及萎缩性胃炎	(313)
九、男性老年人的前列腺癌与前列腺增生	(315)
十、子宫颈癌、生育、性生活	(318)
十一、老年人用药需慎重	(320)
十二、几种老年病体育疗法	(322)



优 生 篇

一、遗传与优生

子女与父母相肖，又与父母相异。这里有遗传，也有变异，由此人类延续、进化、发展。

遗传是神奇的，但已经逐渐被科学家揭示，然而仍然有许多未知数。寻找遗传的秘密，要溯本求源，一直到细胞“深处”！

众所周知，细胞是生命的基本单位，新的生命是从一个细胞开始的，众多的细胞（约一百万亿个）组成了人的机体，它们组成了各种各样的组织结构和器官系统，行使着灵活协调的生理机能。

细胞里（在细胞核）有染色体，与遗传有关，在染色体上载有许多决定一个人各种特质的物质，就是基因，基因是遗传的基本单位。基因的化学成分是脱氧核糖核酸（DNA），它是遗传信息的携带者和传递者。因此，我们可以列成一个简单的公式：

机体——细胞——染色体——基因——脱氧核糖核酸

依顺序而言，这是机体从宏观到微观的组成结构；逆顺序而言，这是机体遗传的缩影。一个人的每个细胞都含有该人体的

DNA 的一套完整“拷具”，而 DNA 正是有关如何“制造”一个人体的“指令”！

英国科学家道金斯对此做了如此生动而准确的比喻：“……象在一幢巨大的建筑物中，每间房间里都有一只“书橱”，而“书橱”里存放着建筑师建造整幢建筑物的设计图。”卷卷设计图就是染色体，而那若干张图纸便是基因。

基因能做两件重要的事情：第一，进行自我复制，维持种系的稳定性——子女与父母相肖。第二，进行“突变”，这种可变性也是很重要的，否则，生命就永远是一个样子，也就没有进化和发展了——子女与父母相异。

医学遗传学是优生学的理论基础。所谓优生就是生优，即生一个聪明、健康的后代。后代聪明才智、身体素质，固然与生后的营养、教育以至后来的社会实践、体育锻炼有关，但先天因素，亦即遗传因素也有重要关系，有时甚至起决定作用。优生学就是研究遗传健康的科学。

遗传给子代的优劣、盈缺，决定着一个个体的基本素质。优生学从两方面进行工作，一种是研究促进体力和智力上优秀的个体繁衍，即优秀的扩展，这是所谓演进性优生学；一种是预防有严重遗传病和先天性缺陷的个体出生，即劣质的消除，这是所谓预防性优生学。

优生学给人们展现了向更高级的人类文明前进的路途，也提供了减少和消除不良个体出生的具体方法。其主要工作重点是改善遗传素质，并改善环境影响，因为环境既可促进个体的良好发育，也可导致个体遭到损害。有人将环境对优生的作用称为“优境学”——避免环境污染，避免不良药物，创造良好的精神情绪和生活起居环境，甚至营养条件，都可以属于优境学的范畴。

为了优生，就要和形形色色的遗传病作斗争。遗传病现已发现的有 3,000 多种，已经是常见病，已经和正在威胁着数以千万

计人的健康，而且虎视眈眈我们的子孙后代！

遗传病的特点是：先天性，出生即有。有的出生后就有表现而被发现，有的则要经过一段时间才有表现。遗传性，即可以遗传给子女，有的还可隔代相传。有的遗传病人，外表并无明显缺陷，但却可“暗自传播”下去。因此，必须发现遗传病、管理遗传病、控制遗传病，这样才能保证人口的质量。

发现遗传病——需要进行社会调查和健康普查，或者从门诊和住院病人中确认。结婚前的身体检查是发现遗传问题的重要时刻，也是保证优生的关键一步。

管理遗传病——主要是对结婚生育的管理，通过法律规定和婚姻指导，对某些严重遗传病，或者限制其结婚，或者限制其生育，以防遗害后代。

控制遗传病——到目前为止，能够治疗的遗传病为数不多，主要侧重在控制遗传病的延续，做到不使有遗传病和遗传缺陷的胎儿降生，即少生或不生“次品”和“废品”。这是近十余年，开始广泛进行的遗传咨询、产前宫内诊断和选择性流产相结合的优生措施，即“新优生学”。

改造遗传素质的工作当然是最令人鼓舞的。这是由于遗传工程技术的发展，科学家可以重新组合 DNA，修饰和改造遗传物质，控制个体发育，使后代更加完美，真正做到操纵和变革人类自身。试管婴儿的诞生，表明了人们对早期胚胎过程有了十分精细的了解，技术干预极为巧妙。在国外，人工授精的婴儿已成千上万。学者们还设想一些发挥遗传优势的优生方法，如冷冻和贮存生殖细胞，把经过初步选拔的精子或卵子取出，冷冻起来，数十年后，这批精子和卵子的提供者经充分证明确属品质优秀，即可用贮存的生殖细胞做人工授精或体外受精，以繁殖优秀的后代。此外，还有一种“核移植”法，是将体细胞核移植到脱掉卵原核的卵子中去，或把两个没有受精的卵子融合起来，繁殖出有

母无父的优秀“单亲人”，等等。

人是经过遗传进化而来的，已经成为地球上最高级的动物和主宰者。但人不仅仅是靠数量众多取胜的（数量过多甚至是一种灾难），而是靠质量的优势成功的。人类的智慧，社会劳动，适应环境，改造自然，从而创造了人类文明，也创造了人类自己。为了人类的未来更美好，不仅要靠社会改造的力量，同样也要靠科学的力量进一步改造人类自身。这就是优生学的深远意义。

二、生殖过程与优生

生殖过程是微妙的，一个个体在短时间内即走过了人类进化的全部过程。生殖是男女结合产生新个体的过程，但受精卵是在母亲体内发育长大的，母亲负有特别的责任。

生命的原始形态是单细胞生物，它并无性别之分。生殖的方法很简单，一分为二，各半继续生长，尔后继续分裂，繁衍无穷，此为无性生殖。生物的进化，使得在比较高等的生物体内，有了特定的专门进行生殖的细胞和器官。这时，生殖是靠性细胞（或称生殖细胞）的结合。如精子和卵子的结合完成的，此为有性生殖。

人类生殖的生物学基础正是这种有性生殖，即靠两性的交媾、精子和卵子的结合来完成的，所不同的是，人类的两性结合，包括选择配偶、男女情爱和性活动，远比其他一切生物复杂；虽然生殖是要经过性活动，但人类应该能够更自觉地控制性活动，并且更有意识把生殖过程科学化，不是任凭感情和冲动的自然趋使，也不是让生殖处于“无政府”状态。这便是人类生育的科学控制，这种控制既包括数量的约束，也包括质量的监督，前者是节制和计划生育，后者是优生。

在人体的细胞中，有体细胞和性细胞。男性的性细胞是精子，

女性的性细胞是卵子。除性细胞之外，身体的各种细胞都叫体细胞，这在男女都是一样的。

性细胞是从性腺产生的，男子的性腺叫睾丸，到了成熟年龄，睾丸就开始产生精子。精子象蝌蚪，很活跃。一个男子一生中产生的精子可达一万亿个，数目是相当惊人的。

女性的性腺叫卵巢，与睾丸不同，卵巢所含有的卵原细胞（能够发育成熟为卵细胞）的数目却是大致固定的，约有千万个。青春期后，卵细胞成熟，每月通常只有一个“出厂”，每年十二个，差不多经过30~35年的时间，可排出成熟卵子约400个，也就是说只有百分之一的卵原细胞获得成熟的机会，其余都中途夭折了。

保护未来的生命，就要从保护种子开始。精子和卵子就是生命之种！某些药物、毒物、烟酒、放射线都可能影响精子和卵子的制造和质量，所以，在拟定要生育（非避孕）的性交前后数日，避免上述的可能损害是必要的。频繁的性交，对男子将消耗更多的精子而使质量下降，女子排卵是固定的，性交虽多而不适时，并不增加受孕机会。这些道理却常被他人忽视。

精子和卵子的相逢通常在输卵管的中段处，虽每次性交男子有3~4亿精子排出，但能游到此处的也不过几百个“勇士”，其余全部死在“征途”上。但是，能够闯入卵子的则只有一个，其余均被“拒之门外”。精卵结合成为“合子”，新的生命由此开始了。

这里不能不讲人们关心的性别问题。它引起人们的向往、猜度、渲染是如此之多，其实道理却已被阐明的这样简略清楚。

人类的细胞中有23对（46个）染色体，其中22对为常染色体，第23对染色体为性染色体，是专门管理人体性别密码的。性染色体有两种，一种叫X染色体，另一种叫Y染色体。男性的性染色体是由一条X和一条Y组成的配对（XY）；而女性的性

染色体则是由两条 X 组成的配对 (XX)。人类的性别，就是由此决定的。

现在胚胎学研究证明：精子在性别决定方面起主要作用（这里可谓“重男轻女”！）。由于男性精细胞的染色体为 XY 型，即含有 X 染色体和 Y 染色体两类精子。受精时，如果是 X 型精子与卵子 (X) 结合，合子的性染色体就成为 XX 配对，即为女胎；如果是 Y 型精子与卵子 (X) 相遇，合子的性染色体就成为 XY 配对，则为男胎。这便是性别决定的 X—Y 机理，写成公式为：

X 精子 + 卵子 (X) $\longrightarrow$ 女 (XX)

Y 精子 + 卵子 (X) $\longrightarrow$ 男 (XY)

性别在受孕的一瞬间便定型，这一遗传性别是不会改变的。

性别的预测是可以办得到的，只不过越早越困难些，现以于妊娠十六周左右，做羊水穿刺，进行特殊培养，从而做染色体核型分析，方法简便而准确。性别预测的目的当前还不在于为夫妇提供对子女的选择，而在于对遗传病诊断处理上的价值。比如女方有血友病，按遗传规律，其所生男孩有 50% 可发病，女孩有 50% 是致病基因携带者。所以，预测胎儿后，若是男胎应该做流产，若是女胎可以考虑保留。相反，如果男方是血友病患者，却应该留儿子，不留女儿，因为他们所生的儿子是好的。这种取舍，对预防遗传病的延续有重要意义。

此外，人们还在关心另外两件事：

其一，胎儿性别可随意选择、控制吗？性别的控制是有理论依据的，但还处在实验阶段，有些方法也不十分可靠，所谓遂心所欲，乃言过其实。何况，这样做在人类学、社会学、伦理学方面还有不少争论。

其二，胎儿性别可以改变吗？起码现今还不能，以后也不能或不应该将已经定型的性别乱加干预。社会流传的所谓“转胎”

秘方不仅是欺人之谈，而且对胎儿发育生长是有损害的。

最后谈谈年龄（主要是母亲年龄）对生育及后代的影响。适当推迟生育年龄是必要的，但决不意味着越晚生育越好。推迟要适当，妇女生育最好不要超过三十岁，特别不要超过三十五岁。年龄过大，卵细胞发生畸变的可能性增加，因此所生畸形儿的发生率也会上升，特别是比较常见的先天性愚型儿发生率与孕妇年龄有明显的关系。据报告，每年在英国大约有 1,000 个先天性愚型儿出生，其发生率在一般人群中占活婴的比为 1/800，在 25~29 岁年龄组，先天性愚型儿发生率仅为 1/1,500；30~34 岁，为 1/900；35~39 岁，为 1/300；当母亲年龄增长到 40 岁和 45 岁以上时，则分别达 1/100 和 1/40！所以，从优生的角度出发，不主张过晚生育。超过 35 岁的高年孕妇是产前诊断的对象。

三、爱情与科学

列夫·托尔斯泰的名著《安娜·卡列尼娜》开头便说：“幸福的家庭都是一样的，不幸的家庭各有各的不幸。”本来好端端的家庭，生了一个先天不足或畸形儿，也算是一种不幸吧。

父母的健康是后代健康之本。两性的情爱是以感情、生活情趣、事业和志向为基础的，但生育必竟是建立家庭后的必然结果，生儿育女则不仅仅是个人或一个家庭的私事了。讲究优生应该从选择配偶开始，遗憾的是，很少有人愿意在优生学指导下进行恋爱。这好似说，爱情之神不大会容易被冷峻的优生原则所代替，但优生原则也决不会被炽热的爱情所“融化”的。

当然，仅仅从优生的角度去选择爱人，也近乎于卑俗，但至少不应该违背优生原则。

为此，青年朋友要注意以下三点：

第一，要避免近亲结婚。婚姻法第六条已经明文规定，直系

血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。这是将优生原则以法律形式固定下来了。

近亲结婚的危害是明显的，即近亲结婚容易生畸形儿，体力和智力低下儿，特别是遗传病患儿。我们知道，有致病基因的人并不一定都有病征表现，同一祖辈的后代都有相当数目的遗传基因是相同的。在一般婚配下，有相同致病基因的配偶相遇的机会是很小的；但近亲结婚者，这种机会就会大大增加。这样，两个本来不外显的致病基因的结合，就会生下有外显的遗传病的孩子。如肝豆核变性，在一般婚配的后代，患病机会仅仅是 $1/4,000,000$ ；而在表兄妹结婚后代中，竟高达 $1/64$ 。据世界卫生组织调查，近亲结婚的子女死亡率是非近亲结婚的子女死亡率的二倍多。

这里还要提出几点，以澄清模糊认识：

其一，一般人只把两个兄弟的子女看成是同一家族，但却认为一个兄弟的子女与一个姐妹的子女，或者两个姐妹的子女可以通婚。其实，从遗传学分析，他们的血缘关系是相同的。都应该属于避免结婚之列。

其二，“亲上加亲”并不意味着都是近亲结婚。如一个男青年与其嫂子的侄女或妹妹结婚，一个女青年嫁给了姨夫的侄子等等。表面看来也算亲戚间通婚，其实并无血缘关系，并不属于禁婚之列。

其三，古云“男女同姓，其生不蕃”是有道理的。因为，古时交通闭塞，同姓聚集，通婚是常有的，往往使后代不昌。而今，由于经济文化的发达，那种宗族世代在同一局部地区繁衍的现象已经很少见了。不是“张王李赵，遍地流（刘）”吗？同姓并不一定是亲戚，如果三代之内并无共同血缘关系，当然也不犯血缘禁忌。

第二，要做婚前检查。婚前检查可以从青年男女的健康和优