

抓住健康靠自己

Zhua Zhu Jian Kang Kao Zi Ji

抓住健康 靠自己

健康掌握在自己手中

张仁秀◎编著



北京科学技术出版社

抓住健康靠自己

Zhua Zhu Jian Kang Kao Zi Ji

抓住健康 靠自己

健康掌握在自己手中

张仁秀◎编著



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

抓住健康靠自己/张仁秀编著. —北京:北京科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5304-4305-7

I. 抓… II. 张… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第174915号

抓住健康靠自己

作者:张仁秀

责任编辑:吴翠姣

责任校对:黄立辉

封面设计:耕者设计工作室

出版人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社址:北京西直门南大街16号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部) 0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱:bjkjpress@163.com

网址:www.bkjpress.com

经销:新华书店

印刷:三河国新印装有限公司

开本:720mm×980mm 1/16

字数:384千

印张:16

版次:2010年1月第1版

印次:2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4305-7/R·1191

定价:26.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

序 言

自己的健康需由自己来维护。

我们知道，随着年龄的增长，我们身体的所有功能也会随之变化。大致上来说在 20 岁左右会达到巅峰，过了 30 岁，身体的所有功能会随着年龄的增长逐渐下降。这种老化现象可能伴随着产生各种疾病，因此，从 30 岁起，就需清楚自己的健康状态，将不正常的生活方式调整到正常。

身体保健先要从认识身体开始，了解它们是如何工作，互相之间如何协调，我们该如何爱护它们，哪些情况告诉我们身体出了问题等等，这一定是读者很想知道的。本书以图文并茂的形式，教您认识人体，了解您的身体在如何为您辛勤地工作；以简单易行的方法，教您保健知识，珍爱您的身体；以浅显易懂的语言，教您常见疾病的知识，防范疾病于未然。

早期发现疾病的最好方法，就是加强保健，定期做健康检查。医院所做的检查种类不胜枚举，多数人即使看到自己身体的检查报告，也看不明白，对所做的检查怀着忐忑不安的心情。为此，本书将每项检查各列举 2~3 个实例，不但有数字而且有具体的解说，故检查报告的结果读者很容易读懂，能对自己的身体状况有清楚的了解。

希望通过本书能增进大家对自己身体的认识，掌握保健常识，对常见疾病及医院检查报告有所了解，让更多的人能依靠自己走好创造健康人生之路。

目 录

1	第一篇 认识人体
2	五官
2	口腔
5	眼睛
7	耳
9	呼吸系统
10	呼吸道
10	鼻
11	咽
11	喉
12	气管
12	肺
15	循环系统
17	心脏
20	血管
20	血液
22	淋巴系统
22	淋巴管道
22	淋巴器官
24	消化系统

25	食管
25	胃
26	小肠
27	大肠
27	肝
29	胆囊
30	胰腺
31	泌尿系统
31	肾脏
32	输尿管
32	膀胱
32	尿道
33	生殖系统
33	男性生殖系统
34	女性生殖系统
36	乳房
37	神经系统
37	脑
39	脊髓
40	运动系统
40	骨
42	关节
43	其他

- 43 皮肤
- 44 毛发
- 44 指甲
- 45 **第二篇 保健常识**
- 46 牙齿牙龈健康的大敌：横刷牙
- 46 简单易学的儿童专用刷牙法：圆弧法
- 47 使用牙线的正确方法
- 48 如何正确应用药物牙膏和漱口水
- 48 牙签的正确使用方法
- 49 有益于儿童眼睛保健的食物有哪些
- 49 护眼灯常识
- 50 隐形眼镜的小知识
- 52 正确滴眼药水
- 53 计算机族的护眼诀窍
- 53 护眼四法
- 54 老花眼自我保养法
- 55 青少年护目法
- 56 耳内点药方法
- 56 耳朵的保健
- 57 鼻内点药方法
- 57 鼻的保健
- 58 有助思维的食物
- 58 预防脑出血

- 59 脑血栓患者的饮食保健
- 59 高脂血症患者的饮食保健
- 60 降血脂食物
- 60 高血脂患者健身注意事项
- 61 运动预防高血压
- 62 预防高血压病注意事项
- 63 高血压患者进食宜忌
- 64 心梗患者保健
- 64 冠心病患者饮食宜忌
- 65 动脉硬化饮食误区
- 66 有效清除人体有毒物质的食物
- 66 慢性咽炎患者保健法
- 67 预防老“慢支”
- 68 防治感冒小窍门
- 69 接种流感疫苗注意事项
- 70 流感疫苗使用禁忌证
- 70 不适宜哮喘患者的食物
- 70 胃炎患者饮食注意
- 71 脂肪肝保健常识
- 72 腹胀的食物宜忌
- 72 慢性腹泻者饮食保健
- 73 便秘的防治
- 73 慢性便秘自我按摩法

- 75 具有润肠通便作用食物
- 76 糖尿病患者饮食不宜
- 76 甲亢病人补碘不能吃海带
- 76 女性生理期保健常识
- 77 正确洁阴方法
- 78 前列腺保健小秘方
- 78 “救生卡”随身带
- 79 高原旅游注意事项
- 80 能预防乳腺癌的食物
- 81 **第三篇 定期健康检查**
- 82 如何常保健康
- 82 过了30岁后一定要定期做健康检查
- 83 成年人的疾病愈早发现治愈率就愈高
- 85 何谓健康检查
- 85 哪些人需要定期体检
- 87 常规体检有哪些项目
- 87 体检前做哪些准备
- 89 如何善用检查数值
- 91 医院健康检查的主要项目
- 91 问诊
- 91 一般检查
- 95 血液检查
- 101 尿液与粪便的检查

- 104 用影像或仪器所做的检查
- 113 如何判读检查结果
- 113 一般检查
- 113 测量身高·体重
- 115 血压
- 117 脉搏
- 119 肺功能检查
- 119 肺功能检查
- 121 血液检查
- 121 红细胞
- 123 白细胞
- 125 血红蛋白和血细胞比容
- 127 血沉（红细胞沉降速度）
- 129 血小板数
- 131 血液生化检查
- 131 血清总蛋白（TP）
- 133 A/G 比（白蛋白/球蛋白比）
- 135 总胆固醇
- 137 总蛋白分类
- 139 甘油三酯
- 141 高密度脂蛋白胆固醇
- 143 尿素氮（BUN）
- 145 尿酸（UA）

147	肌酐
149	总胆红素
151	AST·ALT
153	ALP (碱性磷酸酶)
155	LDH (乳酸脱氢酶)
157	GGT
159	TTT、ZTT (麝香草酚浊度试验/硫酸锌浊度试验)
161	血糖
163	葡萄糖血红蛋白
165	淀粉酶
167	血清检查
167	梅毒血清反应
169	HBs 抗原、抗体
171	CEA
173	尿液检查
173	尿蛋白
175	尿糖
177	尿胆红素
179	尿沉渣
181	粪便检查
181	粪便潜血反应
185	第四篇 常见疾病的相关知识
186	龋齿

- 186 急性牙髓炎
- 187 拔牙以后注意事项
- 187 口腔溃疡治疗小秘方
- 188 口臭病因
- 189 眼内异物处理
- 190 红眼病
- 190 干眼症
- 191 外耳道异物取出法
- 191 外耳道炎
- 192 小虫飞进耳朵怎么办
- 192 流鼻血时的处理
- 193 气管吸入异物后怎么办
- 193 小儿扁桃体炎
- 194 癌症（恶性肿瘤）
- 201 缺血性心脏病
- 203 脑血管疾病
- 206 高血压与动脉硬化
- 208 什么是血脂
- 209 肝病
- 212 消化不良
- 212 便秘
- 214 糖尿病
- 216 过敏性鼻炎

- 217 痛风
- 219 颈椎病
- 221 腿足保健法
- 221 腰肌劳损
- 222 肩周炎
- 222 慢性风湿性关节炎
- 223 手脚为什么会冰凉
- 224 贫血
- 225 子宫肌瘤
- 226 认识白带
- 227 STD（性传播性疾病）
- 228 洗澡时突然晕倒急救法
- 228 中暑防治法
- 229 一氧化碳中毒的救助
- 229 刺伤的急救
- 230 狗咬伤怎么办
- 230 毒虫咬伤怎么办
- 230 食物中毒家庭急救措施
- 231 烫伤后用哪种药最好

第一篇

认识人体



健 康 靠 自 己

寒从脚上起，病从口中入
冷饭不入口，晚饭减三口
丰收靠劳动，健康靠运动
锻炼是灵丹，卫生是妙药



五官

☉ 口腔

口腔是由上、下唇向内至咽喉之间的一段空间。由上、下两列牙齿紧密、连续地排成弯曲的弓形，称为上、下牙弓。再向内，上腭呈穹隆状。下牙内方是舌和口底。除白色坚硬的牙齿外，口腔内均被粉红色的黏膜所覆盖。舌表面的黏膜上有特化的味蕾，人们可感受酸、甜、苦、辣、咸味觉。

乳牙与恒牙

人的一生总共有两副牙列，第一副牙列称为乳牙列，是由 20 颗乳牙排列而成。从出生 6 个月左右开始萌出第一颗乳牙，到 2 岁半左右 20 颗乳牙萌出完毕。自 6~7 岁至 12~13 岁，乳牙逐渐脱落而被恒牙所替代。恒牙是继乳牙脱落后的第二副牙列，若因疾患或意外损伤而致脱落后再无牙替代。一般人恒牙数在 28~32 个之间。

牙齿的外形

每一个牙齿可分为牙冠、牙根和牙颈三部分，暴露在牙龈外面的部分叫牙冠；嵌在牙槽骨内的部分叫牙根；冠和根之间的连接处叫牙颈。牙的形态与该牙的功能是相互适应的，因此可以分为四类：

切牙 形态比较简单，正面看呈铲形，侧面看呈楔形，只有 1 个牙根。人类有上、下、左、右中切牙和侧切牙共 8 个，主要功能是切断食物。

尖牙 俗称犬齿，位于口角处，牙冠成楔形，有一个突出的牙尖，以便穿刺和撕裂食物。一个牙根，很粗壮。人类有上、下、左、右共 4 个尖牙。

前磨牙 又名双尖牙，牙冠立方形，有一个咬合面，一般为双尖，有协助

显示器距离

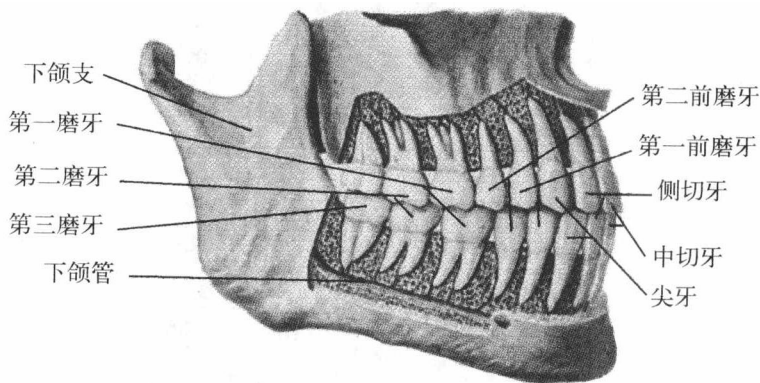
在电脑前不间断工作4个小时后，长时间盯着显示器，眼容易疲劳、发干、发红、疼痛。

提醒：显示器应距离脸70厘米，比双眼视线略低。亮度应调整到合适的程度，房间的亮度和屏幕的亮度应相同。

尖牙撕裂及协助磨牙捣碎食物的作用。牙根扁，1或2个牙根。人类有上、下、左、右第一和第二双尖牙共8个。

磨牙 位于牙列的最后，牙冠呈立方形，咬合面宽大，其上有4~5个牙尖，沟、窝、尖嵴多，结构复杂，便于磨细食物。一般上磨牙为3根，下磨牙为双根。人类有上、下、左、右第一、第二和第三磨牙共12个。

► 牙齿排列示意图



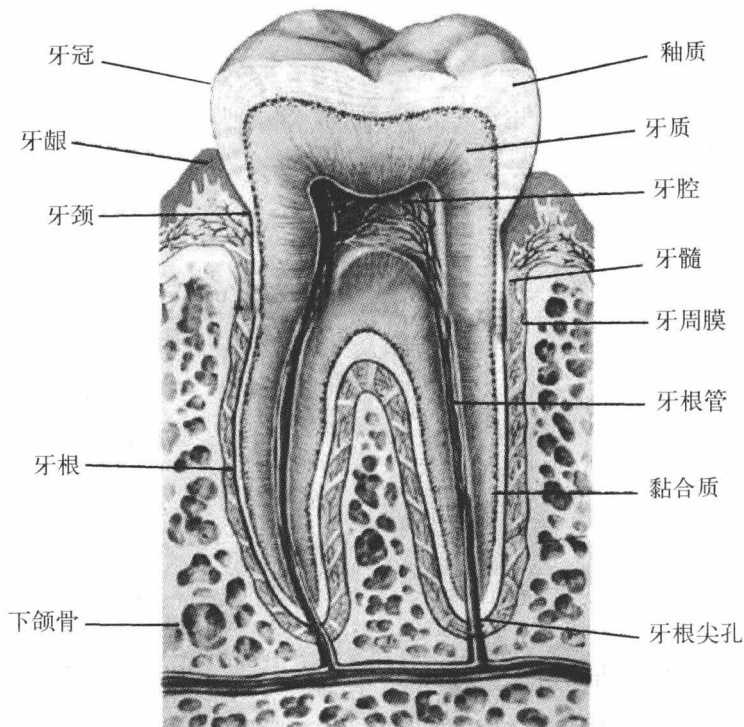
牙齿的内部结构是什么样的

牙齿的最外层包有半透明、致密坚硬的牙釉质。牙根的外层则包有白色致密的牙骨质。牙釉质与牙骨质的内层是略呈象牙黄色的牙本质。在牙体的中部，有一个与牙体外形相似但显著缩小的空腔，为髓腔。髓腔在牙根部显著缩窄成管状为根管。髓腔里面充满了牙髓，即“牙神经”。牙髓主要为牙髓神经、血管和淋巴管，它们通过根尖孔与牙槽骨内的神经、血管相连，给牙提供营养。牙髓受到激惹或有病变时会产生不适的感觉，甚至发生剧烈难忍的疼痛。

❀ 不能老用盐水漱口

当口腔有异味或牙龈发炎时，大家喜欢用盐水漱口。但临床调查发现用盐水漱口后，细菌反而比清水漱口更易繁殖。因为盐水将细菌杀灭时也将口腔黏膜破坏了，而黏膜具有防御细菌生长的作用，所以细菌很快就繁殖了。

► 牙齿的内部结构



乳牙萌出时间

	上颌 (月)	下颌 (月)
乳中切牙	8~12	6~10
乳侧切牙	9~13	10~16
乳尖牙	16~22	17~23
乳第一磨牙	13~19	14~18
乳第二磨牙	25~33	23~31