



名医与您谈疾病丛书

总主编 李广智

您是否有过“挂名医号难，多听名医指导更难”的抱怨？
该丛书帮您**把名医请到家里来**，您百问，他百答，
时刻为您的生命健康保驾护航

肾炎

主编 丁小强 吉俊



中国科普作家协会
上海市科普作家协会医卫专业委员会
上海图书馆讲座中心
上海医学会科普学会

推荐优秀科普读物

上海市科学技术协会《名家科普讲坛》参与组织编写



中国医药科技出版社

名医与您谈疾病丛书

肾 炎

总主编 李广智

主 编 丁小强 吉 俊

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肾炎/丁小强, 吉俊主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009. 4
(名医与您谈疾病丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4122 - 4

I. 肾… II. ①丁…②吉… III. 肾炎 - 防治 - 问答
IV. R692. 3 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 018831 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 958 × 650mm¹/₁₆

印张 15 1/4

字数 170 千字

印数 1 - 5000

版次 2009 年 4 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京通州皇家印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4122 - 4

定价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

名医与您谈疾病丛书

编委会

学术顾问	钟南山	陈灏珠	郭应禄	
主任委员	吴少祯			
副主任委员	王应泉	许军	李燕	范志霞
委	(按姓氏笔画排序)			
	丁小强	于晓峰	万欢英	马金忠
	方凤	方栩	王灵台	王侠生
	王宪衍	王祖承	仇霞芬	方宁远
	邓伟吾	刘焰	许讯	朱光斗
	任正刚	向红丁	刘志民	许曼音
	李刚	李明	李敏	张伟
	张哲	杨勤萍	李广智	李定国
	肖泽萍	吴艺捷	吴星伟	邱庆华
	邱德凯	何家扬	邹海东	陈生弟
	陈圣祺	陈雨强	郑兴	郁汉明
	罗邦尧	周玉坤	郑志忠	郑松柏
	赵瑛	胡大一	胡允平	保志军
	姚健凤	徐通	高燕	夏术阶
	顾同进	钱荣立	倪立青	徐正婕
	徐金华	高蓓莉	崔龙	董频
	彭志海	葛均波	蒋一方	程怀瑾
	程蔚蔚	焦青萍	富名水	熊伍军
科普顾问	朱建坤			
秘书	范志霞	(兼)		

《肾 炎》

编 委 会

主 编 丁小强 吉 俊

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁小强	于颖吉	王一梅	方 艺
卢 嘉	田 洁	吉 俊	吕文律
朱加明	刘中华	刘 红	刘春风
刘晓燕	何建强	邹建洲	陈利明
陈 越	林 静	金玫萍	於佳炜
赵莉萍	钟一红	俞小芳	袁 敏
徐夏莲	龚劭敏	章晓燕	蒋素华
傅辰生	滕 杰	薛 宁	

(编) 董志强 许 恒

序 *forward*

自地球上出现人类以来，人类与疾病的斗争就开始了，从迫于生存到追求健康、延长寿命，医学也经历了诞生、发展的过程。随着科学的不断发展，医学也在不断进步，成为一门不断创新的学科。

在 20 世纪中叶之前，威胁人类健康的疾病主要是传染病，人们多以各种疫苗的接种作为主要预防手段，以各种抗生素和化学药物的应用作为主要治疗手段，使大多数传染病得到了控制。

目前，主要威胁人类健康的疾病已发生了转变，与生活水平提高、平均期望寿命延长、不良生活方式泛滥以及心理、行为和社会环境影响相关的心脑血管病、代谢性疾病、老年性疾病、恶性肿瘤和精神性疾病占据了主导，这一变化医学上称为流行病学转变。

流行病学的转变导致了医学模式已从“生物医学模式”转变为“生物-心理-社会医学模式”，体现在医疗卫生工作就是从以疾病为主导转变为以健康为主导。满足人们对医学的需求不仅是面向个体的医疗保健，更需要面向群体的卫生保健；疾病防治的重点不仅是危害人群健康的传染病，更要重视与心理、社会和环境因素密切相关的非传染病。为达到上述目的，医疗卫生工作需要得到广大人民群众的支持和配合，而要获得这样的配合首先要让广大人民群众更多地了解他们及其家属所患的疾病，向他们普及医学科学知识则是一个很有效的方法。

《名医与您谈疾病丛书》就是一套这样的医学科普读物，采用读者问、名医答的形式，对71种常见疾病、综合征或重要症状表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用的防治这些疾病的有关知识。它既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情，解释采取的诊断方法、治疗步骤、护理措施和预后判断。

本丛书涵盖了临床各系统、各科的相关疾病、综合征和重要症状。该丛书包括：高血压，冠心病，脑卒中，头痛，失眠，心肌炎，心律失常，癫痫，老年性痴呆，帕金森病，糖尿病，更年期综合征，甲亢，痛风，高脂血症，类风湿关节炎，咳嗽，支气管哮喘，支气管肺癌，感冒，慢性阻塞性肺疾病，慢性鼻炎，慢性咽炎，妇科炎症，子宫肌瘤，产后病，痛经与经前期综合征，妊娠期病症，乳腺疾病，脱发，性病，银屑病，皮炎、湿疹、荨麻疹，白癜风，炎症性肠病，消化性溃疡，慢性胃炎，胃癌，肝癌，胃食管反流病，便秘，胆囊炎与胆石症，肝硬化，消化道出血，乙型肝炎，脂肪肝，肛肠疾病，大肠癌，尿路感染，前列腺疾病，性功能障碍，肾脏肿瘤与膀胱疾病，泌尿系结石，结膜炎，白内障，黄斑变性，青光眼，小儿多动症，小儿厌食症，儿童肥胖症，骨折，骨关节病，腰椎间盘突出症，颈肩腰腿痛，贫血，白血病，肾炎，尿毒症，抑郁症，焦虑障碍，口腔疾病。

相信本丛书的出版，将会受到患者及其家属的欢迎，为个体的医疗保健和群体的卫生保健服务作出贡献，故乐为作序。

陈灏珠

2009年3月

让名医陪伴您身旁

——代前言

我有一个梦，

让名医陪伴您身旁，时刻为您的生命健康保驾护航；

我有一个梦，

让人人心里都洒满阳光，只要心里充满希望，人间处处都是天堂；

我有一个梦，

希望人人都不生病或少生病，生了病都能得到及时的、最好的医治；

.....

追忆至梦的开始，是一段医患对话催生了我的梦。患者：“我排队排了二三小时，您给我诊治疾病却只花二三分钟！”医生：“如果我给您诊治三四分钟，您可能就需要排三四小时的队”.....

我当时想，如果有一天，能将医生的忠告、医嘱和疾病防治的知识，编撰成几十本医学科普读物，病人或读者有什么问题，都可以在书中找到答案，多好啊！

时过境迁，随着针对传染性疾病的第一次卫生革命和针对慢性疾病的第二次卫生革命取得的巨大成功，人类迎来了第三次卫生革命，“21 世纪人人享有卫生保健”的口号体现了人类健康的完美追求和人性的绝对平等，人类健康正受到空前未有的重视。

如果说第一次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话，那么第二次第三次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

近来，国家卫生部针对老百姓盲目就医，各类医院接诊量严

重不均；同时，某些医疗机构诱导病人过度消费医药，多检查、多开药、开大处方，专家门诊存在着“用高射炮打蚊子”的状况，从而造成医疗资源浪费；农村医疗网络不健全致使许多家庭因病返贫等问题，颁布了一系列文件，重申医疗改革的重点将进行“战略前移”和“重心下移”。所谓“战略前移”，即把过去的重治疗改为重预防；“重心下移”，即把过去重三级、二级大医院改为将医疗卫生的重点放到社区去。使中国民众树立“预防为主，保障健康”的理念，做到疾病早发现、早诊断、早治疗，提高慢性病的知晓率、控制率，减少重大疾病的发生率。

结合这一医疗改革的新形势，乘着人们保健需求越来越高的强劲东风，中国医药科技出版社想百姓所想，急百姓所急，与国内医学界名医专家联手，共同打造出《名医与您谈疾病丛书》。“旧时王榭堂前燕，飞入寻常百姓家”，本丛书以健康为目的，把名医请到您身边，全面普及医学科普知识，把健康保健的金钥匙送到大家手上，满足人民群众“多听指导少排队”的迫切愿望。一书在手，专家与您面对面，百问百答，有问必答，时刻为您的生命健康保驾护航！

本丛书共71种分册，囊括内、外、妇、儿等各科的常见病、多发病、慢性病。丛书的编写得到中国工程院院士陈灏珠、钟南山、郭应禄和医学专业或科普界的知名人士，如钱荣立、胡大一、向红丁、邓伟吾、陈生弟、王祖承等的大力支持和赞誉，使本套丛书蓬荜生辉。在此表示诚挚的谢意！

中国科普作家协会会员

上海市科普作家学会医卫专业委员会副主任委员 李广智

上海市医学会科普学会委员

2009年3月

Contents

目 录

常识篇

人体肾脏正常解剖结构特点有哪些？	(3)
肾脏的基本功能单位是什么？	(4)
肾脏有哪些重要功能？	(5)
肾小球在尿液形成过程中的作用有哪些？	(6)
肾脏的血液循环有何特点？	(6)
肾小球的超微结构与功能如何？	(7)
肾小球旁器的结构与功能如何？	(9)
为什么说肾脏是身体血压最高的部位？	(10)
什么是蛋白尿？	(10)
什么是血尿？	(12)
什么是慢性肾脏病，它是怎样分期的？	(13)
什么是慢性肾炎？	(14)
什么是 IgA 肾病？	(15)
什么是肾病综合征？	(16)
什么是隐匿性肾炎？	(17)
什么是糖尿病肾病？	(18)
什么是狼疮肾炎？	(20)
什么是急性肾小球肾炎？	(21)
慢性肾小球肾炎和急性肾小球肾炎之间有何关系？	(22)
慢性肾小球肾炎是怎样发病的？	(23)
尿毒症是慢性肾小球肾炎的必然结果吗？	(25)
慢性肾小球肾炎可以治愈吗？	(25)
影响慢性肾小球肾炎预后的因素有哪些？	(26)
乙肝相关性肾炎是怎么回事？	(26)

什么是肾小管间质性疾病?	(27)
什么是囊肿性肾脏病?	(28)
药物为什么容易引起肾损害?	(29)
老年人肾脏的组织形态和功能有哪些改变?	(30)
妊娠期肾脏有哪些生理变化?	(31)
妊娠对慢性肾脏病有何影响?	(33)
慢性肾小球肾炎患者可以妊娠吗?	(34)
妊娠对狼疮肾炎有何影响?	(34)
慢性肾脏病在国内外最新的发病率有多少?	(35)
慢性肾小球肾炎有哪些危害?	(35)
什么是世界肾脏日,为什么要定出这个日子?	(36)
慢性肾小球肾炎会遗传吗?	(37)
慢性肾小球肾炎患者可以进行正常的工作和学习吗?	(38)
慢性肾小球肾炎患者可以结婚生孩子吗?	(39)
无症状性蛋白尿、血尿需就诊吗?	(40)
IgA 肾病的预后与哪些因素有关?	(41)
肾性高血压有哪些危害?	(41)
什么是急性肾衰竭?	(42)
有些慢性肾小球肾炎为什么会出现急性肾衰竭?	(43)
肾淀粉样变性的预后如何?	(44)
多囊肾的预后怎样?	(45)
肾小管间质性疾病的预后怎样,能引起肾衰竭吗?	(46)

病因篇

慢性肾小球肾炎的病因及发病机制有哪些?	(49)
肾性水肿的发病机制是什么?	(49)
肾病综合征的分类和常见病因是什么?	(50)
糖尿病肾病的发病机制是什么?	(51)
过敏性紫癜性肾炎的病因及发病机制有哪些?	(52)
狼疮肾炎的病因及发病机制有哪些?	(52)
ANCA 相关性肾炎的病因及发病机制是什么?	(53)
抗肾小球基底膜肾炎的病因及发病机制是什么?	(54)
IgA 肾病的主要发病机制有哪些?	(55)

- (+8) 肾淀粉样变性的病因及发病机制是什么? (56)
- (08) 原发性干燥综合征为什么会损害肾脏? (57)
- (78) 类风湿性关节炎为何引起肾损害? (57)
- (78) 恶性肾小动脉性肾硬化的发病机制是什么? (58)
- (88) 何谓细胞因子? (59)
- (98) 哪些细胞因子在增殖性肾小球肾炎中具有重要作用? (60)
- 与肾小球硬化有关的细胞因子有哪些? (60)
- 何谓细胞外基质? (61)
- (98) 细胞外基质的变化在肾小球硬化中有什么作用? (61)

症状篇

- (79) 为什么很多慢性肾小球肾炎患者可以“无症状”? (65)
- (89) 肾脏病的水肿有哪些特点? (65)
- (99) 水肿通常见于哪些疾病? (66)
- (00) 腰痛患者应考虑哪些疾病? (67)
- (00) 血尿就是泌尿系统出了问题吗? (69)
- (10) 何谓少尿或无尿,少尿和无尿见于哪些疾病? (70)
- (20) 患者尿量增多应考虑哪些疾病? (71)
- (30) IgA 肾病有哪些临床表现? (71)
- (40) 慢性肾小球肾炎综合征有哪些临床表现? (72)
- (40) 急性肾小球肾炎综合征有哪些临床表现? (73)
- (60) 肾脏病与高血压有什么关系? (75)
- 什么是良性小动脉性肾硬化? (75)
- (70) 恶性小动脉性肾硬化的临床表现是什么? (76)
- (70) 什么是尿酸性肾病,其临床表现有哪些? (77)
- (80) 肾病综合征有哪些并发症,为什么会发生这些并发症? ... (78)
- (80) 药物引起的急性间质性肾炎有哪些临床表现? (79)
- (00) 慢性间质性肾炎有哪些临床表现? (79)
- (00) 乙肝相关性肾炎的临床表现有哪些? (80)
- (10) 过敏性紫癜性肾炎的临床表现是什么? (81)
- (20) 狼疮肾炎有哪些临床表现? (82)
- (30) ANCA 相关性肾炎有哪些临床表现? (83)
- (30) 抗肾小球基底膜肾炎有哪些临床表现? (84)

- (72) 感染性心内膜炎肾损害有哪些临床表现? (84)
- (72) 混合性结缔组织病肾损害有哪些临床表现? (86)
- (72) 原发性干燥综合征肾损害有哪些临床表现? (87)
- (82) 肾淀粉样变性有哪些临床表现? (87)
- (92) 多囊肾有哪些临床表现? (88)
- (100) 常见遗传性肾炎有哪些临床表现? (89)

诊断与鉴别诊断篇

- (10) 常用于肾脏疾病的检查有哪些? (93)
- 尿液常规检查可以提供哪些临床诊断信息? (94)
- 留取尿液标本应注意什么事项? (96)
- (20) 尿红细胞形态检查的方法和临床意义是什么? (97)
- (20) 尿蛋白测定的方法有哪些,尿蛋白测定应注意什么? (98)
- (20) 为何需要反复做尿液检查? (99)
- (20) 慢性肾病为何尿液检查常显示“正常”? (100)
- (20) 临床上怎样检查肾小球的滤过功能? (100)
- (20) 什么是估算的肾小球滤过率? (101)
- (15) 为何血肌酐常常不能准确反映肾功能? (102)
- (15) 血尿素氮有何意义? (103)
- (25) 血尿酸升高与肾脏有关系吗? (104)
- (25) 评价肾小管功能的指标有哪些? (104)
- (25) 肾脏的内分泌功能有哪些,有什么临床意义? (106)
- (25) 肾脏的 X 线影像学检查在肾脏结构及功能评价中有什么意义? (107)
- (25) 肾脏 B 超检查有什么临床意义? (107)
- (25) 肾脏彩色超声检查有何优点? (108)
- (25) 哪些情况需要做肾脏 CT 检查? (108)
- (25) 哪些情况需要做肾脏磁共振检查? (110)
- (25) 如何检查肾脏的血管有无疾病? (110)
- (18) 肾图能正确评价肾功能吗? (111)
- (28) 经皮肾穿刺活组织检查的临床意义是什么? (112)
- (28) 肾穿刺有哪些方法,各有什么优缺点? (113)
- (28) 肾穿刺活检的适应证及禁忌证有哪些? (113)

(114)	肾脏穿刺活检可能会产生哪些并发症,怎样预防和处理?	(114)
(115)	原发性肾小球疾病是如何进行临床分型的?	(115)
(116)	原发性肾小球疾病是如何进行病理分型的?	(116)
(117)	肾小球疾病的临床分型与病理分类之间有联系吗?	(117)
(118)	表现为肾病综合征的有哪些疾病,如何鉴别诊断?	(118)
(119)	临床上如何诊断微小病变性肾病?	(119)
(119)	临床上如何诊断局灶性节段性肾小球硬化?	(119)
(120)	膜性肾病是如何进行病理分期的,其病理分期与临床预后有关吗?	(120)
(122)	膜性肾病在临床上如何进行诊断和鉴别诊断?	(122)
(123)	非 IgA 系膜增殖性肾小球肾炎病理改变特点主要有哪些?	(123)
(124)	膜增殖性肾小球肾炎是怎样进行分型的?	(124)
(125)	怎样诊断和鉴别诊断膜增殖性肾小球肾炎?	(125)
(125)	临床上如何诊断 IgA 肾病?	(125)
(126)	IgA 肾病的主要病理改变是什么?	(126)
(127)	急性间质性肾炎有何特点,如何诊断?	(127)
(128)	狼疮肾炎的病理改变是如何分型的?	(128)
(128)	过敏性紫癜性肾炎如何进行诊断及鉴别诊断?	(128)
(129)	糖尿病肾病的临床分期是什么,有何临床意义?	(129)
(130)	如何诊断、鉴别诊断尿酸性肾病?	(130)
(131)	如何诊断 ANCA 相关性肾炎,主要与哪些疾病鉴别?	(131)
(132)	如何诊断抗肾小球基底膜肾炎,主要与哪些疾病鉴别?	(132)
(133)	感染性心内膜炎肾损害如何诊断?	(133)
(133)	肾淀粉样变性怎样进行诊断?	(133)
(134)	慢性肾小球肾炎与慢性肾盂肾炎怎样鉴别?	(134)
(135)	怎样区分高血压肾病和肾性高血压?	(135)

治疗篇

(139)	慢性肾小球肾炎患者饮食上要注意哪些问题?	(139)
(140)	慢性肾小球肾炎患者不能吃盐吗?	(140)

名 医 与 您 谈 疾 病 丛 书

- 慢性肾小球肾炎患者能不能吃豆制品? (141)
- (141) 慢性肾小球肾炎患者饮水要限制吗? (142)
- (141) 慢性肾功能不全患者是否一定要进行非常严格的蛋白质
(141) 摄入限制? (143)
- (141) 糖尿病肾病患者的饮食应注意哪些问题? (144)
- (141) 糖尿病肾病患者如何使用降糖药和胰岛素? (145)
- (141) 肾功能不全时应如何合理使用抗生素? (145)
- (141) 慢性肾小球肾炎患者血压应该控制到多少? (146)
- 血管紧张素转换酶抑制剂在肾脏病治疗中有哪些作用?
(141) (147)
- (141) 为什么血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂可用于肾脏病的治疗中?
..... (148)
- (141) 钙通道阻断剂在肾脏病治疗中有哪些作用? (150)
- (141) 降脂药对肾脏病有用吗? (152)
- (141) 免疫抑制剂治疗肾脏病的机制是什么? (154)
- (141) 糖皮质激素治疗肾脏病的机制是什么? (154)
- (141) 应用糖皮质激素治疗肾小球肾炎应该注意哪些问题? ... (155)
- (141) 糖皮质激素治疗的不良反应有哪些? (156)
- (141) 大剂量甲泼尼龙冲击治疗方法的适应证是什么? (157)
- (141) 能否使用大剂量的地塞米松代替甲泼尼龙进行冲击治疗?
(141) (159)
- (141) 临床上如何正确应用环磷酰胺治疗肾脏病? (159)
- (141) 环孢素在肾脏病治疗中应该注意哪些问题? (160)
- 他克莫司在肾脏病的治疗中有作用吗? (161)
- (141) 吗替麦考酚酯(骁悉)的作用机制是什么,可以应用于
(141) 肾脏病的治疗中吗? (162)
- (141) 肾脏病的治疗为何能采用抗凝疗法? (163)
- (141) 目前在肾脏病临床上常用的抗凝药物有哪些,各有何特点?
(141) (164)
- 肾病综合征患者能不能用白蛋白? (165)
- 肾脏病患者怎样合理使用利尿剂? (165)
- (141) 哪些中药可用于慢性肾小球肾炎的治疗? (168)
- (141) 无症状的血尿或蛋白尿患者应该如何处理? (169)

(205)	微小病变性肾病治疗时应该注意哪些问题?	(170)
(205)	如何治疗局灶节段性肾小球硬化患者并判断其预后情况?	(174)
(215)	对膜性肾病的患者如何进行治疗和判断预后?	(176)
(215)	如何治疗原发性膜增殖性肾小球肾炎,其预后如何判断?	(178)
(215)	IgA 肾病的治疗方法有哪些进展?	(179)
(215)	如何治疗急性间质性肾炎,其预后如何?	(180)
(215)	如何防治尿酸性肾病?	(181)
(215)	乙肝相关性肾炎如何治疗?	(182)
(215)	怎样治疗过敏性紫癜性肾炎?	(183)
(215)	如何预防和治疗糖尿病肾病?	(183)
(215)	如何预防和治疗狼疮肾炎?	(184)
(215)	如何治疗 ANCA 相关性肾炎?	(185)
(215)	如何治疗抗肾小球基底膜肾炎?	(190)
(215)	如何治疗感染性心内膜炎肾损害?	(192)
(215)	如何治疗混合性结缔组织病肾损害?	(193)
(215)	如何治疗原发性干燥综合征肾损害?	(193)
(215)	如何治疗类风湿性关节炎肾损害?	(194)
(215)	如何治疗肾淀粉样变性?	(195)
(215)	如何治疗多囊肾?	(196)
(215)	什么是血浆置换?	(197)
(215)	什么是免疫吸附?	(198)
(215)	血浆置换和免疫吸附可应用于哪些肾脏病的治疗?	(199)
(215)	应用血浆置换和免疫吸附治疗有哪些注意事项?	(200)

预防保健篇

(205)	慢性肾小球肾炎患者可以饮酒吗?	(205)
(205)	慢性肾小球肾炎患者可以有性生活吗?	(205)
(206)	慢性肾小球肾炎患者可以运动吗?	(206)
(206)	为什么慢性肾小球肾炎患者应该戒烟?	(206)
(207)	慢性肾小球肾炎患者应如何预防和控制感染?	(207)
(207)	怎样预防糖皮质激素的不良反应?	(207)

名 医 与 您 谈 疾 病 丛 书

怎样预防免疫抑制剂的不良反应?	(208)
如何提高慢性肾病的早期发现率?	(209)
治疗慢性肾小球肾炎用药应注意什么?	(210)
药物也可引起肾炎吗?	(212)
慢性肾小球肾炎如何选择用药?	(214)
中药没有不良反应吗?	(215)
慢性肾病患者可以服用哪些保健品?	(216)
如何对慢性肾病患者进行心理护理?	(217)
怎样护理肾穿刺活检患者?	(219)
慢性肾小球肾炎肾功能不全患者护理要注意哪些事项?	(221)
怎样做好关于慢性肾病患者饮食的知识宣教?	(222)
怎样护理肾病综合征患者?	(223)
.....	(225)
.....	(226)
.....	(227)
.....	(228)
.....	(229)
.....	(230)
.....	(231)
.....	(232)
.....	(233)
.....	(234)
.....	(235)
.....	(236)
.....	(237)
.....	(238)
.....	(239)
.....	(240)
.....	(241)
.....	(242)
.....	(243)
.....	(244)
.....	(245)
.....	(246)
.....	(247)
.....	(248)
.....	(249)
.....	(250)
.....	(251)
.....	(252)
.....	(253)
.....	(254)
.....	(255)
.....	(256)
.....	(257)
.....	(258)
.....	(259)
.....	(260)
.....	(261)
.....	(262)
.....	(263)
.....	(264)
.....	(265)
.....	(266)
.....	(267)
.....	(268)
.....	(269)
.....	(270)
.....	(271)
.....	(272)
.....	(273)
.....	(274)
.....	(275)
.....	(276)
.....	(277)
.....	(278)
.....	(279)
.....	(280)
.....	(281)
.....	(282)
.....	(283)
.....	(284)
.....	(285)
.....	(286)
.....	(287)
.....	(288)
.....	(289)
.....	(290)
.....	(291)
.....	(292)
.....	(293)
.....	(294)
.....	(295)
.....	(296)
.....	(297)
.....	(298)
.....	(299)
.....	(300)
.....	(301)
.....	(302)
.....	(303)
.....	(304)
.....	(305)
.....	(306)
.....	(307)
.....	(308)
.....	(309)
.....	(310)
.....	(311)
.....	(312)
.....	(313)
.....	(314)
.....	(315)
.....	(316)
.....	(317)
.....	(318)
.....	(319)
.....	(320)
.....	(321)
.....	(322)
.....	(323)
.....	(324)
.....	(325)
.....	(326)
.....	(327)
.....	(328)
.....	(329)
.....	(330)
.....	(331)
.....	(332)
.....	(333)
.....	(334)
.....	(335)
.....	(336)
.....	(337)
.....	(338)
.....	(339)
.....	(340)
.....	(341)
.....	(342)
.....	(343)
.....	(344)
.....	(345)
.....	(346)
.....	(347)
.....	(348)
.....	(349)
.....	(350)
.....	(351)
.....	(352)
.....	(353)
.....	(354)
.....	(355)
.....	(356)
.....	(357)
.....	(358)
.....	(359)
.....	(360)
.....	(361)
.....	(362)
.....	(363)
.....	(364)
.....	(365)
.....	(366)
.....	(367)
.....	(368)
.....	(369)
.....	(370)
.....	(371)
.....	(372)
.....	(373)
.....	(374)
.....	(375)
.....	(376)
.....	(377)
.....	(378)
.....	(379)
.....	(380)
.....	(381)
.....	(382)
.....	(383)
.....	(384)
.....	(385)
.....	(386)
.....	(387)
.....	(388)
.....	(389)
.....	(390)
.....	(391)
.....	(392)
.....	(393)
.....	(394)
.....	(395)
.....	(396)
.....	(397)
.....	(398)
.....	(399)
.....	(400)

需要阅读