

彩图版



权威专家推荐

家庭健康珍藏读本

Family Doctor

家庭医生

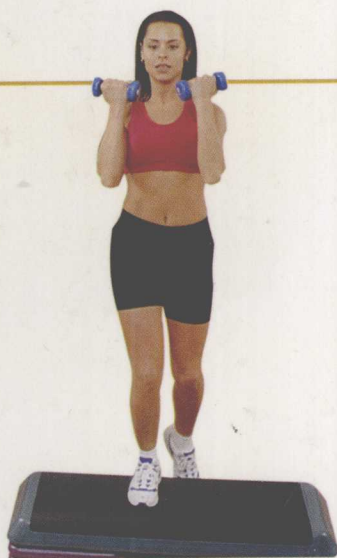
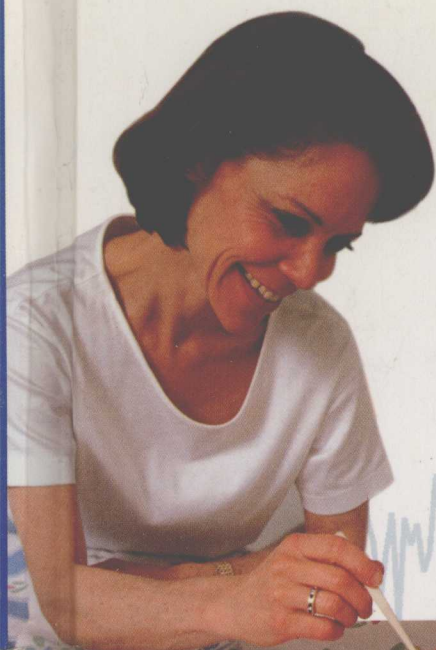


第2卷

顾问：钱信忠

主编：王长安

JIA TING YI SHENG



- 有效的自我保健及养生之道
- 家庭急症与自我救护的便捷措施
- 捕捉各种疾病缠身的先兆



R4
6

p

Family Doctor

家庭医生

第二卷



黑龙江人民出版社

责任编辑：刘桂华 董淑丽

装帧设计：许冬丽

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医生 / 王长安编. — 哈尔滨：黑龙江人民出版社，2002.7

ISBN 7-207-05657-5

I. 家… II. 王… III. 常见病—诊疗 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 057226 号



家庭医生

出版者：黑龙江人民出版社出版·发行

通讯地址：哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼

邮编：150008

网址：www.longpress.com E-mail hljrmcbs@yeah.net

经销：全国新华书店

印刷：北京市大天乐印刷有限责任公司

开本：889 × 1194 毫米 1/16

印张：30

字数：280 千字

印数：1—3000

版次：2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-207-05657-5/R · 135

定价：980.00 元 (全四卷)

总策划：华典

顾问：钱信忠

：王长安

编委：张红园 邸凤仙 尹立花

杨艳 段雄

洪雪

设计制作：张婷 仇春玲 史凤仙

夏平 刘莹 姬天娥

(如发现本书有印制质量问题，印刷厂负责调换)

前 言

人生是一个漫长的过程，必须经历生老病死，而能够健康快乐地享受人生，才是人类生存的真正意义。

伴随着医疗体制的改革，人们已经不再享有国家给予的公费医疗保障，为了适应市场经济的发展，我国正逐步确立了以广覆盖、低保障为特点的社会基本医疗保障体系。

科技的进步使人们的生活更加丰富多彩，也使我们的生活更加舒服。生活水平的提高，人们对生命健康的标准也在不断提升。然而，科技的进步也给我们带来了诸如“富贵病”、“现代病”、“心理疾病”等新的病症，给人们的生活带来诸多不幸。再加上社会的飞速变化，生活节奏的不断加快，使人们应接不暇，有的已经无法承受这样重大的压力，身心上经受各种各样煎熬。

现今，人们非常注意日常的保养，特别是日常医疗保健和疾病预防。但由于人们不良的传统生活习惯和对现代保健知识的匮乏，许多人没有达到预期的目的。

本着治病救人，提高国民生活质量的原则，在钱信忠老先生的全力支持下，我们编著了《家庭医生》献给热爱健康的人们。期望人们全面准确地了解有关健康的知识，期望人们可以在家中通过日常的保健就能远离疾病、早期发现疾病、轻松治愈疾病。

日常运动与健康



静坐

瑜伽功

散步

跑步

游泳

登山

旅游

日光浴

空气浴

冷水浴

仰卧起坐

网球

乒乓球

高尔夫球

哑铃

跳绳

交际舞

健美操

简易气功

太极拳

回春功

五禽戏

八段锦





静 坐

找一间安静的房子，双腿交叉，背挺直，双眼紧闭。呼吸平稳后，找出一个无意义的单字，心中反复默念，嘴唇不要动。把注意力集中在字的发音上而不是字的意义上。如果你走神，或有其他杂念，把注意力慢慢地引回到原先选中的单词、词组或物体。不要费尽心思去消除杂念和影像。只是顺其自然，不要担心动作做得如何。一开始，可以一天两次，每次5分钟。当你习惯后，把静坐延长至每次20分钟。

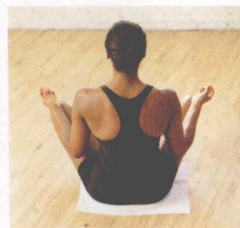


有规律静坐，对于减轻压力、减少压力造成的疾病，疗效显著。因为静坐时，细胞的新陈代谢减慢，人体的氧气消耗明显减少。脉搏和呼吸正常地下降。



瑜伽功

瑜伽功是静坐的高级形式。通过一种叫瑜伽体位法的身体运动和姿势及一种叫瑜伽呼吸控制法的呼吸术，来恢复身心健康和平衡，从而达到全身放松，心灵宁静。瑜伽功在英国很受欢迎，因为除了能有效地放松外，还能增强人体弹性、力量、平衡性及协调性。



散步



普通散步法：慢速(每分钟60~70步),中速(每分钟80~90步),每次30~60分钟。用于一般保健。



摆臂步行法：步行时,两臂用力前后摆动,这样可增进肩带和胸廓活动。此法适于患有肺结核、慢性支气管炎等呼吸系统慢性病患者。



定量步行法：可在平地和坡地上进行。例如可先在斜坡上步行100米,以后逐渐增加到2公里。这种方法有利于慢性心血管病和肥胖病的患者。



摩腹散步法：即一边散步,一边按摩腹部。这是我国一种传统的保健养生法,此法对消化不良和胃肠道慢性疾病患者有利。

跑步

跑步时应先慢跑,身体发热后,再逐渐加快速度。跑步动作要放松、自然,呼吸与跑的节奏相配合,跑3~4步一呼,再3~4步一吸,用鼻吸气,用鼻和口呼气。跑步步伐不要过大,以脚后跟先着地再过渡到脚掌,两臂自然屈肘前后摆动。每周跑步3~5次。



跑步能使人有效地预防和减轻动脉粥样硬化、高血压等心血管系统的疾病。还可以有效预防脑血管疾病、便秘、多尿和肌肉萎缩等。同时还有镇静、提高忍耐力、调节情感的功效。使人全身舒适,头脑清醒,体力加强,腿部有力,身体轻快。

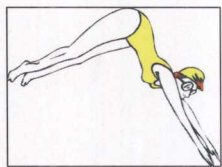




游泳

游泳可以采用蛙泳、仰泳、蝶泳、侧泳等泳姿，在游泳馆、池或江、河、湖、海均可。水前做好充分的准备运动，如扩胸、伸展各关节、压腿等练习。下水后先慢游25~50米，站在水中或到岸边休息1~2分钟，身体适应水性后，可加长距离，一次游50~100米再停下来休息一会儿，晒晒太阳，然后再继续反复进行。注意不要游得太快，应以手脚动作协调、呼吸平稳、均匀，身体感觉舒服为原则。

实践证明，经常参加游泳活动的人，心肌发达，收缩有力，心脏输血量大大增加；肺活量增大，呼吸深沉有力。有利于增强体力，提高工作效率。此外，也有利于皮肤的健康。



登山

登山时，上身应稍前倾，步子适中，坡陡处可以抬高大腿，呼吸要自然，不要憋气；下山时，上身应稍直立或略向后仰，迈步时脚跟先着地，膝盖微屈以降低重心。

登山过程中，由于高度的增加，氧气逐渐稀薄，呼吸加快，因而能够锻炼增强人体呼吸系统和心血管系统的功能，使骨髓造血功能改善。同时，山上众多的植物释放“植物杀菌素”，山间瀑布周围聚集的“空气负离子”，富含微

量元素的山间泉水。以及登极远眺，把周围景象尽收眼底等都能振奋人的精神，提高中枢神经系统以及全身各脏器的生理活动水平，促进健康，延年益寿。



旅 游

旅游观光,是现代入最喜欢选择的度假方式,也是一种同大自然交融的养生方式。由于旅游者的身份、年龄、情感等不同,因而旅游要因人、因地、因时而异,才能达到最佳效果。旅游者要综合自身的情况和需求作适当选择。

旅游过程中,人体血脉通畅,血流加快,血管壁上的渣滓不断清理,血管弹性加强,可以增进新陈代谢,强健心肺;可以提高人体呼吸功能及胃肠功能,使人食欲旺盛,吃得香,睡得甜。眺望远景,可以调节和改善视力,是治疗视力疲劳的妙法。所以旅游是一种有益身心健康的综合性运动。



日 光 浴

日光浴在靠近江湖海滨处或在楼前、庭院或晒台上进行均可。在热天,日光浴最好在上午7~9时或下午4~6时。中午12时~下午2时这段时间里,太阳直射容易使身体过热,因而如要进行日光浴必须用白布、帐幕等遮盖。在较冷的天气里接受日光浴,气温一般不能低于18℃,较适宜的时间是上午11时~下午2时。开始每次照射5~10分钟,如果没有不良反应,再增加5分钟。身体完全适应后,一般照射30~40分钟即可,最长不超过1小时,中间要在阴凉处休息1~2次。

太阳光辐射作用于皮肤,引起热效应和光电效应,通过皮肤感受器,组织吸收的辐射转变为热量,作用于中枢神经系统,能够调节机体的各部机能,改善体内各组织的新陈代谢,改善睡眠,增强体质。

空 气 浴

空气浴是人体对气温、气湿、气流及其化学成分等的综合利用。天气暖和时,在户外空气清新和有林木、水流的地方进行。天气变冷时,可在走廊、过道等地进行。开始锻炼应从热空气浴或温空气浴开始,逐渐过渡到凉空气浴和冷空气浴。最好在上午10时~下午4时进行。因为此段时间空气较温暖,紫外线丰富。

气温和人体表面的温度差可以刺激皮肤,

促进新陈代谢,健壮呼吸器官,增强心肺功能。适度的冷空气刺激,可促使大脑皮层兴奋,有助于一天的工作与生活。可提高人体神经系统及心脑血管功能,提高人体适应环境的能力。

发热、皮肤有炎症、严重心脏病、严重高血压病、严重贫血、渗透性结核病,以及各种急性疾病的患者,均不宜进行专门空气浴。



冷水浴

冷水锻炼应从夏天开始,全年坚持进行。开始锻炼的时间为1~2分钟,逐渐增加到10~15分钟。或结合慢跑进行,先做慢跑,跑后休息5~10分钟,再进行冷水浴。水的温度应根据个人的耐受能力而定,一般从温水开始,隔3~5天水温降低1℃。年纪较大的人,经过系统的冷水锻炼后,水温可降低到14℃~15℃。

进行冷水浴时,由于机体的血液循环加快,而血管不断的一张一缩等于做“血液体操”,这对增强血管的弹性是十分有益的。经常进行冷水浴,还能改善皮肤的营养状况,促进皮脂的分泌,使皮肤变得光滑而富有弹性,不易感染皮肤病。同时能保持皮肤清洁、健美、细嫩、不易生皱纹,而且也有利于皮肤的呼吸作用。

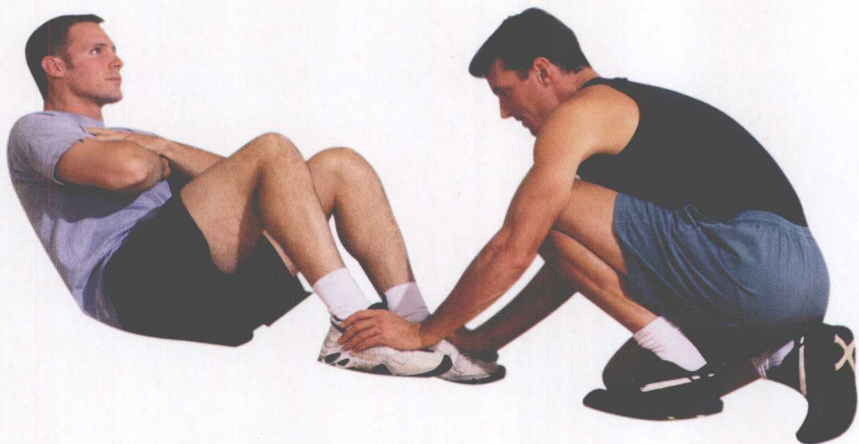
乒乓球

乒乓球是将平地上进行的网球打法改在桌面上进行的一项体育运动。十九世纪起源于英国,由于击打球时会发出“乒、乓”的声音,因而称之为“乒乓球”。其特点是:球小、速度快、变化多、趣味强、设备简单、老少皆宜。

仰卧起坐

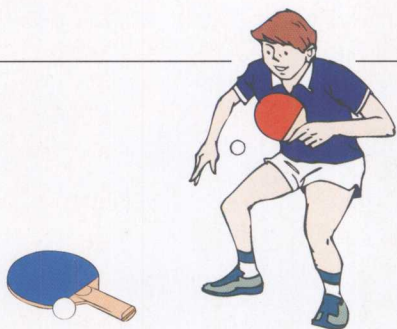
平躺于床上,全身放松,调节呼吸至平静自然。然后两腿伸直并拢,两手交叉抱于脑后,脚后跟用力紧压床面,腹部用力收缩,两手抱头用力向上,使身体迅速成坐姿,上体继续前屈,尽量使头部接触腿部,然后还原成卧姿。连续做30~50次。

每天坚持锻炼,可迅速提高腰腹部的肌肉力量,使肌肉结实而富有弹性,减少腰腹的多余脂肪。使女性腰部纤细,使曲线更明显,身体越发苗条;男性常练习,腰腹部的肌肉线条会更突出,力量明显加强,身体轻便,活动轻松。



网球

网球是球类活动的一种。虽然在固定的场地内运动,但需要跑位及时,挥拍有力,动作也需灵活变化,因而运动量也是很大的。网球运动可增强手指、臂部和腿部的力量,增强身体的柔韧性和协调性,提高心肺功能,长期练习有强身健体的功效。

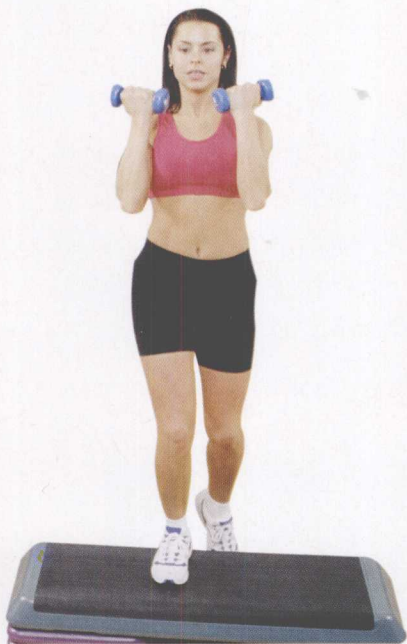


乒乓球运动中,眼睛、手、脚等部位密切协调运动,可以提高人体反应能力,以及腕、臂、腿等部位的柔韧性、灵活性,提高判断能力和身体协调能力。增强心肺功能及四肢的肌肉力量。

高尔夫球

高尔夫球运动起源于苏格兰民间,形成于十四、十五世纪,流行于美国、日本及英联邦诸国。这项体育活动既要动脑筋,又需体力,而且是在风景优美的场地或公园的草地上进行。因而,自诞生起,就成为引人入胜的一项体育活动。近年来,在我国也得以较大的推广。

高尔夫运动是治疗糖尿病的好方法,有助于镇静,可以防治失眠症等慢性疾病。长期锻炼能够增强四肢的肌肉和韧带的力量,保持关节的灵活性,对内脏功能、呼吸系统机能以及血管系统功能均有良好的增强促进作用。



哑铃

哑铃是一种极好的室内健身器械,它可以较迅速又较明显地加强人体上肢及胸、背部的力量,使人身强力壮。是男性健身的理想选择。练习方法有直臂上举,直臂扩胸,直臂屈肘,弓身侧上举等方式。

哑铃运动可以发展和加强上肢及胸、背、腹部的肌肉和力量,使人身强力壮,有利于呼吸系统及心肺功能改善,使人呼吸深沉有力,精力旺盛;调节生活,令人心情开朗,提高工作积极性和效率。

哑铃的重量可根据自身体质选择,不宜过重,容易扭伤。无哑铃时可用砖头或其它重物代替,但要握牢,注意安全。

跳绳

跳绳集力量、弹跳、灵敏于一体,简便易行又式样丰富,实为健身娱乐的一项重要手段。有以下几种方式:前摆双脚连跳;前摆单脚交替连跳;交叉臂后跳(可编花样);双摆跳;边跳边跑,在行进中进行。

跳绳能够增强呼吸循环系统以及心肺的功能。可以增强身体,特别是下肢的力量,提高身体的灵活性、协调性以及耐力。可使臀部结实、肌力充足,永葆青春活力、保持身心健康。



不过要根据自身体质的状况来确定锻炼时间的长短,不要超负荷运动。



交际舞

交际舞是大众喜闻乐见、深受群众钟爱的健身活动。老少皆宜,参与方便。根据自己所学和掌握的舞姿,如三步、四步、迪斯科、探戈、伦巴等,随着乐曲的节奏起舞。每周1~2次,每次1~1.5小时。如在家里,可利用晚上或周末与家人共舞,时间以30~60分钟为宜。

欢快的舞曲可调节由于工作和家务的繁忙而造成的心理压力,使心情畅快;不停的摆动、旋转,可增强身体的协调能力和柔韧性以及心肺的功能。古人言“歌咏所以养性情,舞蹈所以养血脉。”指的是舞蹈可舒筋活络,通畅气脉,使血脉和畅。



跳舞时身体要放松,体态轻盈,呼吸自然,拉手动作力度要适宜。



健美操

健美操是一种轻松愉快的体育项目。它集体操、舞蹈、音乐于一体,是一种有组织、有意识的社会文化活动。锻炼者可以通过徒手或使用健美器械进行身体练习,达到健康、健美和健心的目的。练习时根据自己的需要进行编排,一般应包括准备部分、基本部分和结束部分,时间掌握在15~60分钟为宜。



健美操可以增强人体腰腹部的力量,对腰腹部和大腿内侧有极佳的减肥效果,尤其对生育后不久的女性恢复体形更有奇效。持续的锻炼可以使心、肺得到良好训练,耗氧量和血流量加大,不但能提高有氧训练水平,而且对于松赘的肚皮,晃荡的乳房,肥软的臀部和那些随着年龄的增长而出现的脂肪堆积块具有显著的改善健美的效果。

健美操不仅能对人的身体产生作用,使体形发生变化,同时也有很好的调节精神的运动,可以使紧张的精神放松,使您在短时间内消除疲劳。

简易气功

气功是我国古代劳动人民创造的一种健身养生法。气功即在意念的控制下,通过由自然呼吸逐步过渡到腹式呼吸或逆腹式呼吸的锻炼,对“气”进行有规律、有节奏地调整和引导,使“气”自上而下逐渐汇集、充实,形成一个沿任、督二脉乃至沿奇经八脉进行周身循环的现象,进而激发人体潜能,产生某些特殊效应的行功法。

修炼气功的主要内容是“形、气、意”;根本大法是“调身、调息、调心”。

气功的功效主要有:能使人体大脑皮层产生抑制性保护作用;改善人体植物神经系统的功能;改善消化系统功能;促进心血管系统的功能;改善呼吸系统功能;改善肌肉、骨骼和关节的功能。



太极拳

太极拳是我国宝贵的民族遗产,它姿势优美,动作柔和,男女老少皆宜,不受时间和季节的限制。既能锻炼身体,又能防治疾病,不仅深受我国人民喜爱,而且受到世界各国人民的欢迎。

太极拳有很强的健身功效,如:防止脊椎骨增生或骨质增生;有助于心脏、血管和淋巴系统的健康;能锻炼神经系统,提高感官功能;增强呼吸机能,扩大肺活量;中医认为:太极拳练到一定程度后,可通任、督、带、冲、诸脉,同时增加丹田之气,使人精气充足、神旺体健;对下列疾病有防治和康复作用:冠状动脉粥样硬化性心脏病,心肌梗塞后恢复期,风湿性心脏病以及肺原性心脏病,中度神经衰弱,胃肠神经官能症,老年性便秘,胃、十二指肠溃疡并发症,慢性支气管炎等多种疾病。



回春功

长练此功有回春之功效,因而称“回春功”。此功为全真道教华山派秘传的养生长寿术之一。能归顺脏腑,畅通气血,培元回春。是中华民族珍贵的文化遗产。

回春功具有吐故纳新,调节内分泌机能,改善性激素的分泌,促进胃肠的蠕动,有利于性功能的恢复和提高,改善消化机能和泌尿系统功能,疏通经络,畅通气血,祛邪扶正,培元益气。可防治腹泻、腹胀、便秘、痔疮、泌尿系统结石、肩背痛、胃痛、妇女痛经以及心脏功能降低,还能增强体质,减肥健美等等。



五禽戏

我国后汉时期,著名医学家华佗总结古人模仿禽兽动作健身养生的经验,将“吹嘘呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸”的导引之术发展为“五禽戏”。华佗曾对弟子说:“吾有一术,名五禽之戏:一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰

猿,五曰鸟。亦以除疾,兼利蹄足,以当导引。体有不快,起作一禽之戏。怡而汗出,因以著粉,身体轻便而欲食。”

虎功扩张肺气,鹿功增强胃气,熊功舒郁肝气,猿功固纳肾气,鸟功增强心脏及全身功能。

五禽之法乃五脏的锻炼方法,长期坚持练功可以做到益肾强腰,促进盆腔血液循环,增强心、肺功能。达到外炼肢体的灵活,内炼精神宁静之目的。

中年人采用哪些运动最能减肥

对减肥最有效的运动就是有氧运动,尤其是消耗能量较多的运动。例如慢跑、爬山、快步走、球类运动、游泳等,每次运动最好一次持续做完,中间不要停止,且每次运动消耗热量须达300千卡,通常这种运动量会造成心跳加快,或流汗的程度。

对于一个极度肥胖的人,即使是走路可能都是很大负担,因此选择运动种类时,要量力而为,还是要以身体能负荷为主,逐渐加大运动量,以免心脏肺脏负荷不了,或是肌肉关节受伤。

以下列举5种能消耗300千卡的运动:



慢跑30~50分



骑脚踏车60~75分



打网球45~60分



游泳30~40分



步行60~90分

八段锦

八段锦是一种健身体操。由于此项运动由八种不同的动作构成,故曰“八段”;又由于此功可健身益寿,祛病除疾,在人们心中把此运动又比做精美的锦锻,故称为“锦”。八段锦姿式简短而效果显著,有南、北之分,以立式、骑马式、坐式等动作简易为南派;多行骑马式,动作较为繁难的为北派。又有“文”、“武”之分,文八段锦多为坐式,强调静思、集神与呼吸吐纳;武八段锦多为立式及骑马式,侧重肢体运动。

八段锦是全身的伸展活动,又伴随深呼吸运动,做这八节动作对人体内脏器官的生理功能具有调节作用,而且对腰背肌、骨骼也有良好的保健功效,有助于矫正不良的身体姿势,增强肌力,发展肌肉。各节运动不仅各保重点,又兼顾全面,是综合性的全面锻炼活动。因而可收到增强体质、延年益寿的功效。

远离疼痛



何谓疼痛

疼痛是如何分类的

影响疼痛程度的因素有哪些

暗示对疼痛有影响吗

疼痛对人体有益还是有害

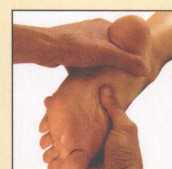
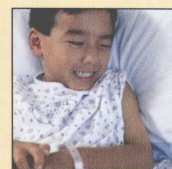
7 种疾病“该痛不痛”

如何向医生描述疼痛

手腕疼痛莫轻视

不使用药物如何消除疼痛

哪些疼痛该去医院就诊





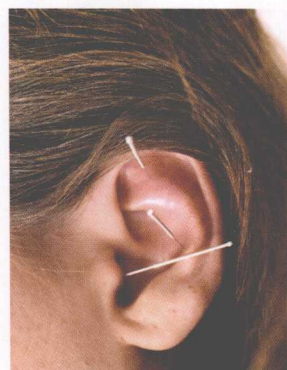
何谓疼痛

国际疼痛协会(IASP)曾在1986年对疼痛做过定义:疼痛作为一种不愉快的感受和情绪体验,伴随有组织损伤或潜在的组织上损伤。所以说,疼痛是一组复杂的病理、生理改变的临床表现,疼痛既可以发生在局部,也可以是全身疾病的反映,并把以疼痛为主要症状的疾病叫做“痛症”。



疼痛是如何分类的

疼痛分为生理性疼痛与病理性疼痛。生理性疼痛的刺激来自外界而作用在体表,这种感觉定位准确,通过游离神经末梢特定神经通路上传脑部,外来刺激一旦解除,疼痛也会随之消失;病理性疼痛的刺激来自于体内,经内脏神经的传入部分上传,其定位较模糊。



影响疼痛程度的因素有哪些

影响疼痛程度的因素有主观因素和客观因素两种。主观因素,因不同的性格,不同的情绪,不同的精神状态,以及过去对疼痛的经历或体验等,均可影响人体对疼痛性质和程度的评估,客观因素,不同的环境,不同的地域,不同的社会文化和受教育程度,以及不同的职业、性别或年龄,都影响对疼痛评估的准确性。

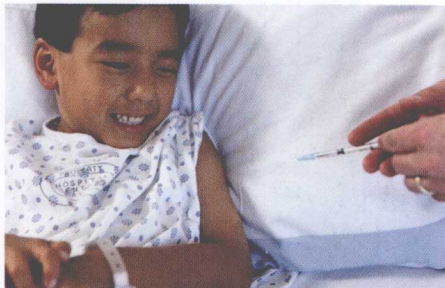
暗示对疼痛有影响吗

临床研究表明,暗示对疼痛有很大的影响,对于有疼痛者,当你暗示对方是不是疼痛加重时,他(她)会感觉到疼痛确实加重了;而当疼痛者暗示自己疼痛并不痛时,他(她)也会觉得疼痛减轻了。



疼痛对人体有益还是有害

疼痛是机体遭到伤害的信号,可引起机体一系列防御性、保护性反应。疼痛这一症状如果被止痛药或其他原因掩盖,疾病的诊断和治疗也就被延误了,所以总的来说疼痛对人体是有益的。



7 种疾病“该痛不痛”

无痛性心肌梗塞: 仅表现为胸闷或血压下降、心力衰竭、心律失常等情况,而缺乏疼痛。此种情况在老年人及糖尿病患者中最为常见,经常误诊而危及生命。

无痛性溃疡病: 有临床资料显示,60岁以上的溃疡病人约47%的患者疼痛不明显,部分病人有腹胀、不适。有的人甚至并发出血、穿孔时才发现患了溃疡病,使医生感到非常棘手。

无痛性胆石症: 有些患者胆石不移动,不产生疼痛,称为静止性胆石,病人只感到有饱胀感。

无痛性肾结石: 结石的表面光滑且小,或结石固定在肾盂、肾盏内,没有感染,可长期无疼痛或仅有腰胀痛。

无痛性尿路感染: 尿路感染的部分患者没有尿痛、尿急症状,常危及肾脏,导致尿毒症。

无痛性血尿: 泌尿道恶性肿瘤常可表现为无痛性间歇血尿后果严重。

无痛性蛛网膜下腔出血: 患了此病可仅表现为神志改变、嗜睡等,而缺乏头痛症状,一旦延误诊治,短时间即危及生命。

手腕疼痛莫轻视

一些白领的手腕经常出现莫名其妙的疼痛、酸麻、压胀或无力感。表现为断断续续的发作。稍做休息就会好转,但迁延日久,也会逐渐加重。这种手腕疼痛、麻木、酸胀的症状被医学上称为“腕道症候”。大部分人认为腕道症候是电脑时代的产物,医生认为要及时请康复科、骨科及运动医学科的医师好好地诊治。



如何向医生描述疼痛

疼痛是非常复杂的现象,只有病人才能准确地描述。在病人或家属代替病人向医生反映情况时,一定要注意以下几点:

1. 疼痛出发时的部位,时间及诱因。
2. 注意疼痛的特点: 是突然发生、很快缓解、持续疼痛、刺痛、灼痛、跳痛,还是钝痛,有无向远处放射疼痛。
3. 疼痛是否影响到睡眠和日常活动。
4. 有无采取某种姿势等方法能缓解疼痛。
5. 用过什么药,效果如何,止痛时间多久等。
6. 是否伴有其他症状。
7. 有无发现减轻或加重疼痛的因素。