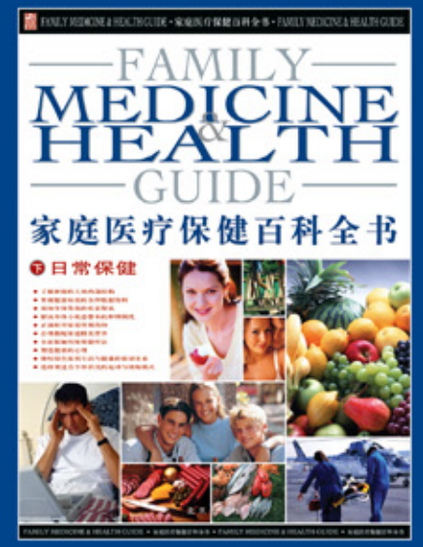
先驱中文网
2005.09.17
http://www.1w2w.com

创世卓越 荣誉出品

上卷

中卷



下卷

FAMILY MEDICINE & HEALTH GUIDE

家庭医疗保健百科全书

北京出版社出版集团 北京电子音像出版社出版 ISBN 7-900321-71-3 北京创世卓越图书有限公司设计

FAMILY MEDICINE AND HEALTH GUIDE
家庭医疗保健百科全书

这是一部供每个现代家庭使用的百科型医疗保健全书。
它采用国际最新医学研究成果，以崭新的结构体例、丰富准确的
实用资料、简便易行的查询方法为每一个关注健康的现代
家庭成员提供最为有效的健康咨询与医疗帮助。

查询

各种疑难杂症的典型症状 • 符合身心健康要求的标准数据
达到营养平衡需求的具体指标 • 身体疾患警讯的种种早期表现
各类常见疾病的应对措施 • 家庭急救的基本常识与简要步骤

了解

人体内部组织的复杂结构与功能 • 传统医学疗法的神奇功效
去医院看病的正确流程 • 日常膳食如何搭配才能确保营养合理
家居生活如何安排才能确保健康

发现

家庭日常保健的实用方法 • 自我调适心理变化的具体步骤
读懂化验单上的重要信息 • 常用药物的使用应避免哪些误区
饮食结构的搭配方案 • 绿色家居的环保要求

家庭医疗保健百科全书 上
FAMILY MEDICINE AND HEALTH GUIDE

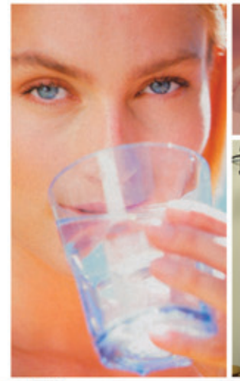
北京出版社

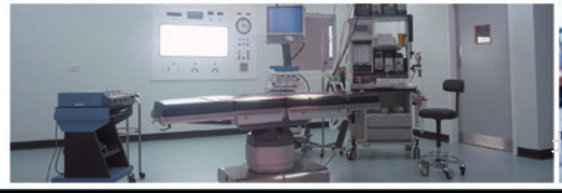
FAMILY MEDICINE & HEALTH GUIDE · 家庭医疗保健百科全书 · FAMILY MEDICINE & HEALTH GUIDE

FAMILY MEDICINE & HEALTH GUIDE
家庭医疗保健百科全书

上 人体健康

- 了解神秘的人体内部结构
- 掌握健康标准的各种数据资料
- 预知身体发出的疾患警讯
- 解决身体小疾患带来的种种困扰
- 正确使用家庭常用药物
- 合理搭配家庭膳食营养
- 全面接触传统保健疗法
- 塑造健康的心理
- 体味绿色家居生活与健康的密切关系
- 选择更适合个体状况的运动与锻炼模式





北京出版社

先驱中文网
2005.09.17
http://www.1w2w.com

FAMILY MEDICINE AND HEALTH GUIDE

家庭医疗保健百科全书

上 人体健康

北京出版社

FAMILY MEDICINE
AND HEALTH GUIDE
家庭医疗保健百科全书

总 策 划　邢　涛
主　　编　纪江红
编　　撰　佟　伟　郝晓颖　高　瑜
　　郑建唐　贾宝花

特约编辑　刘久平
责任编辑　李小波
装帧设计　苏　歆
版面设计　姜香凝
图片制作　姜　萍　谭　娟
技术支持　黄　梅

北京电子音像出版社出版
（北京北三环中路 6 号）
邮政编码：100011
网址：www.bph.com.cn
ISBN 7-900321-71-3

Publisher: Xing Tao
Editor-in-Chief: Ji Jianghong
Editor: Tong Wei Hao Xiaoying Gao Yu
Zheng Jiantang Jia Baohua

Guest Editor: Liu Jiuping
Executive Editor: Li Xiaobo
Design Director: Su Xin
Designer: Jiang Xiangning
Assistant Designer: Jiang Ping Tan Juan
Technical Support: Huang Mei

Publishing House: Beijing Publishing House
Address: No.6, Beisanhuanzhonglu Rd., Beijing
Postcode: 100011
Website: www.bph.com.cn
ISBN 7-900321-71-3

前　言

FOREWORD

随着生活水平的日益提高，追求健康越来越受到人们的关注。社会的飞速变化，生活节奏的不断加快，使人们应接不暇，承受的压力越来越大，有的已经严重影响到了人们的身体健康。

如何走出生活保健的误区，如何面对日益变革的医疗进程，如何高效快捷地就医诊病，这些问题日益成为摆在人们面前的大难题。在这种情况下，本着治病救人、提高国民生活质量的原则，我们特组织编写了本书。本书通过详略得当的文字，辅以数千幅丰富精美的图片，全面准确地介绍了家庭医疗保健方面的实用知识，大大增加了医疗保健类图书的实用性与可读性，给读者焕然一新的感觉。

最后，我们期望大家全面准确地了解有关健康的知识，期望大家在家庭生活中通过日常的保健远离疾病、保持健康的生活状态，期望每个家庭的成员身体健康，生活得更愉快、更美好。

如何使用本书

健康是现代文明的的重要标志，每一个人都应该掌握一定的健康常识与医疗知识，这样，在您或者家人需要帮助的时候，才能采取最有效的医疗协助。《家庭医疗保健百科全书》是一套适用于家庭的医疗保健科学读物，本书力求简明扼要地说明深奥的医学理论，解读读者最关心的问题，告诉读者生活中的诸多保健常识。既有处理方法，又有注意事项，见微知著，尽可能地使读者掌握一些实用的医疗保健方法和手段，通过日常的保健远离疾病，保持健康。

正文页面
本书所要讲述的医疗保健知识某一专题的具体内容。

书眉
双页码上端标出本书中文及英文名称，单页码上端标出阅读所在篇章。

主标题
本章节所要讲述的医疗保健知识的名称。

正文
以科学、严谨而又生动、形象的语言，深入浅出地介绍该章节所涉及的医疗保健知识。

附属标题
从属于主标题的次一级标题。

说明
本小节内容的概括性说明。

篇章页面
每个篇章起始处均配有体现本篇章主题的图片，并以凝炼的文字概括本篇章的基本内容。

提示文字
针对本小节内容提出的重要注意事项。

附属文字
针对本小节内容的详细说明文字。

本篇章的名称

提示图标
针对本小节内容提出的重要注意事项相对应的图标。

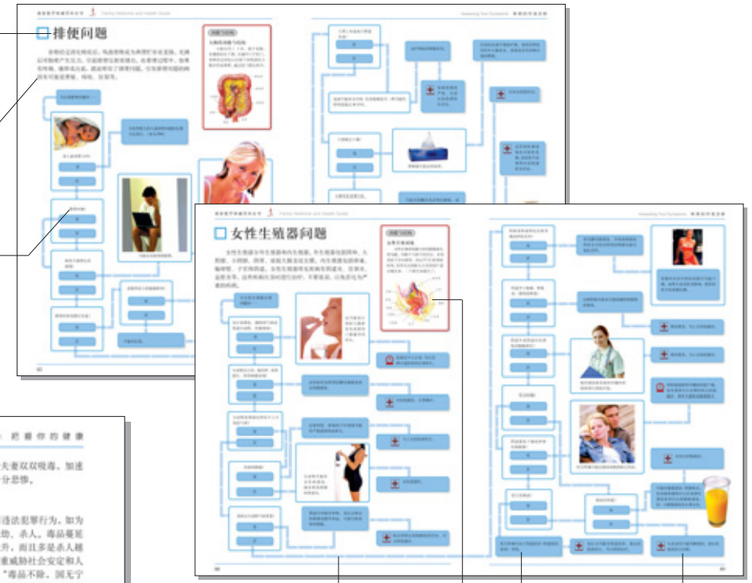
- 有益健康的行为
- 有害健康的行为
- 某种行为存在危害
- 相应年龄段
- 相应职业群体
- 不同性别群体
- 某种习惯
- 立即去医院就诊
- 预约就诊
- 安排时间

图表
与本章节内容相关的数据资料。

图表标题
图表前对症状的概括描述。

概述
用简单的非术语性文字对症状加以说明。

问题
每个问题只需以“是”或“否”即可回答，再依照答案“是”或“否”进入下一个适当的问题。

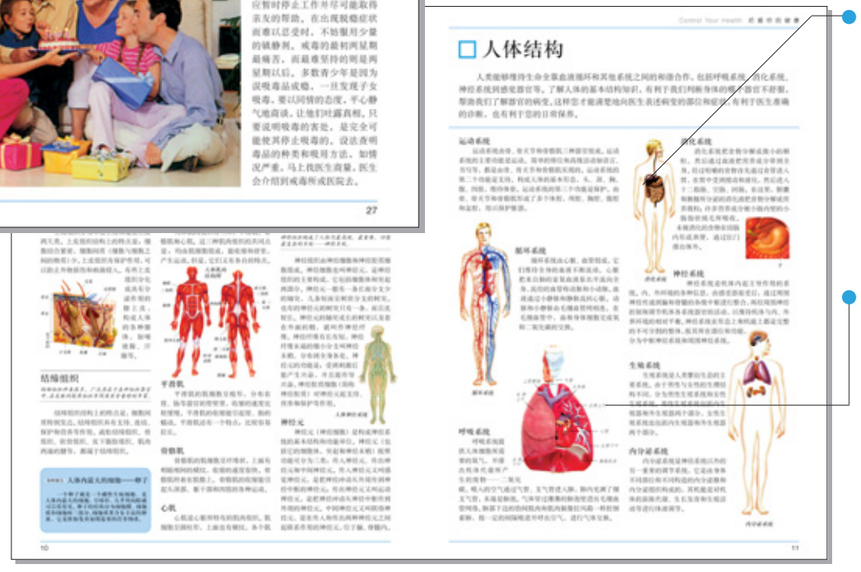


图表箭头
表示解决问题的途径走向。

小资料
有些图表附有小资料，提供更多的知识与信息，以供参考。

建议
根据症状的轻重提出治疗意见。

诊断
初步分析造成症状的可能病因。



图片
与本小节内容相关的图片，带有简明的文字介绍，一般是对本页面文字的重要参照及佐证。

图示
对图片拉线所指出的特定部位的文字说明。

目录
CONTENTS

把握你的健康
Control Your Health

■ 人体基础组织 ...10

上皮组织...10

结缔组织...10

肌肉组织...10

神经组织...10

■ 人体结构...11

■ 了解健康...12

身体健康的标准...12

心理健康的标准...12

人的自然寿命...12

体重的标准...12

体温的标准...13

脉搏的标准...13

血压的标准...13

呼吸的标准...13

保持身体强健...14

保持精神健康...14

防止亚健康状态...14

防治亚健康...15

■ 人体节奏与健康...16

人体节奏的奥秘...16

人生各阶段的健康法则...16

现代生活方式与健康...17

现代生活方式病...17

职业病...17

■ 睡眠与健康...18

睡眠的标准...18

睡眠的作用...18

睡眠障碍...18

睡眠的条件...19

自我催眠...19

睡眠与疾病...19

睡眠的质量...19

■ 体重与健康...20

胖与瘦的问题...20

体重增加的原因...20

肥胖的危害...20

如何减轻体重...21

瘦的问题...21

■ 酗酒与健康...22

酒精在人体内的代谢过程...22

饮酒对循环系统的损害...22

饮酒对消化系统的损害...22

饮酒对胎儿的危害...22

饮酒与营养不良...23

酗酒的社会危害...23

■ 吸烟与健康...24

烟中的有害成分...24

吸烟与癌症...24

吸烟对心血管的危害...25

吸烟对消化系统的危害...25

吸烟对骨质的危害...25

吸烟对生殖系统的危害...25

被动吸烟的危害...25

如何戒烟...25

■ 滥用药物...26

药物的耐受性...26

药物的依赖性...26

依赖性物质...26

药物滥用对人体的危害...26

戒毒...27

■ 身体发出的疾患警讯...28

步态诊病...28

姿态诊病...28

观笑诊病...29

头发诊病...29

观眼诊病...30

望耳知病...31

观舌诊病...31

指甲诊病...32

皮肤诊病...32

味觉诊病...32

病痛症状诊病...34

疾病的自我诊断
Assessing Your Symptoms

■ 感觉身体不适...36

■ 体重减轻...38

■ 体重超重...40

■ 睡眠困难...42

■ 发热...44

■ 婴儿及儿童的发热...46

■ 头痛...48

■ 眼部问题...50

■ 耳部问题...52

■ 听力问题...54

■ 口腔问题...56

■ 婴儿及儿童的口腔问题...58

■ 喉部问题...60

■ 咳嗽...62

■ 感冒与流感...64

■ 气短...66

■ 急性胸痛...68

■ 慢性胸痛...70

■ 婴儿及儿童的胸痛...72

■ 急性腹痛...74

慢性腹痛…76

恶心及呕吐…78

腹泻…80

排便问题…82

婴儿及儿童的排便问题…84

排尿问题…86

女性生殖器问题…88

月经周期问题…90

男性生殖器问题…92

肩部问题…94

背痛…96

脱发问题…98

就医指南
Guide for Seeing Doctor

就医必知…100

了解医院…100

看病须知…100

门诊治疗…100

挂号应知…100

医疗卡片的填写…101

医院常见分科一览表…102

住院治疗…103

办理入院手续…103

医师查房…103

医院会诊…104

外科手术适应证…104

术前准备…105

手术注意事项…105

出院须知…105

身体检查…106

全身检查…106

颈部检查…106

胸部检查…107

腹部检查…107

脊柱与四肢检查…107

神经系统检查…107

血液检查…107

透视…108

拍片…108

透视与拍片须知…108

造影检查…108

CT 检查…109

超声波检查…109

心电图检查…110

阴道镜检查…110

纤维胃镜检查…110

腹腔镜检查…110

病人需要了解的医学名词…111

把握你的健康
CONTROL YOUR HEALTH

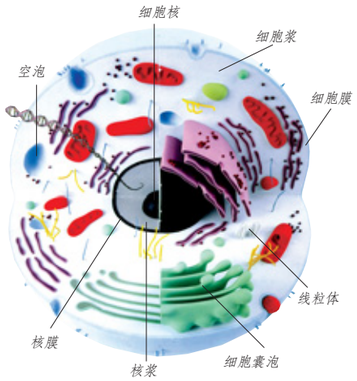
您的身体健康吗？可能距上次生病已经有一段时间了，但这并不意味着您以后一直会很健康。健康是伴随着一生的问题，任何人在任何年龄都可能发生肉体及精神上的毛病。保持健康并不仅仅指身体强壮、精神良好，还意味着获得正确的医疗及相关的知识。

大多数人并不清楚自己身体的状况以及是否健康。通过阅读本章内容，我们可以通过评价自己的睡眠、体重及生活方式来判断健康离我们有多远。人们愿意创造财富、积累财富，其实，健康比财富更珍贵，更加需要花时间和精力去经营和积累。

了解我们的身体，关注自己的健康，控制疾病的发生，您便可以把握自己的生活，为自己的身心健康做出正确的选择。

人体基础组织

细胞是人体的结构和功能的基本单位。人体细胞,基本结构一般都包括细胞膜、细胞质和细胞核三个部分。细胞和液体之间不断地进行着物质交换：吸取氧和养料，排出二氧化碳等废物。各类细胞在物质交换的基础上才能进行各自的活动。人体细胞都有一个形成、成长、衰老和死亡的过程。我们身体每天会有成千上万个细胞死亡，同时又产生出成千上万个新细胞来补充。细胞的种类不同，寿命的长短也不同。有的细胞寿命很短，只能活几小时，有的细胞寿命很长，跟人的寿命相当。

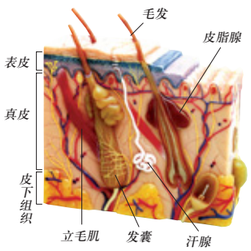


人体是由数以亿计的细胞组成的，细胞是人体的最基本的组成单位。

上皮组织

身体表面和体内各种管腔壁的内表面都覆盖着上皮组织。

上皮组织分为单层上皮和复层上皮两大类。上皮组织结构上的特点是：细胞结合紧密，细胞间质（细胞与细胞之间的物质）少。上皮组织有保护作用，可以防止外物损伤和病菌侵入。有些上皮组织分化成具有分泌作用的腺上皮，构成人体的各种腺体，如唾液腺、汗腺等。



结缔组织

结缔组织种类很多，广泛存在于各种组织器官中，在皮肤的胶原组织等间质里含量特别丰富。

结缔组织结构上的特点是，细胞间质特别发达。结缔组织具有支持、连结、保护和营养等作用。疏松结缔组织、骨组织、软骨组织、皮下脂肪组织、肌肉两端的腱等，都属于结缔组织。

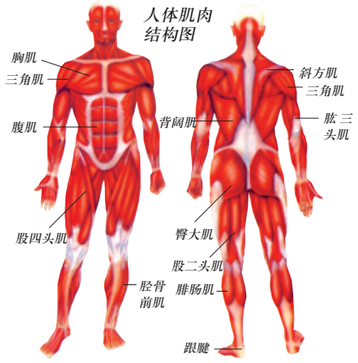
资料报告 **人体内最大的细胞——卵子**

一个卵子就是一个雌性生殖细胞，是人体内最大的细胞，呈球形，几乎用肉眼就可以看得见。卵子的结构分为细胞膜、细胞质和细胞核三部分。细胞质里含有丰富的卵黄，它是胚胎发育初期需要的营养物质。

肌肉组织

肌肉不但给我们力量，还储存着大量的人体所需要的营养。

人体肌肉组织有三种：平滑肌、骨骼肌和心肌。这三种肌肉组织的共同点是：均由肌细胞组成，能收缩和舒张，产生运动。但是，它们又有各自的特点。



平滑肌

平滑肌的肌细胞呈梭形，分布在胃、肠等器官的管壁里，收缩的速度比较缓慢。平滑肌的收缩能引起胃、肠的蠕动。平滑肌还有一个特点：比较容易拉长。

骨骼肌

骨骼肌的肌细胞呈纤维状，上面有明暗相间的横纹，收缩的速度很快。骨骼肌附着在肌骼上。骨骼肌的收缩能引起头颈部、躯干部和四肢的各种运动。

心肌

心肌是心脏所特有的肌肉组织。肌细胞呈圆柱形，上面也有横纹，各个肌细胞之间还有分支互相连接。心肌活动的特点是：能够自动地有节律地收缩。

神经组织

神经组织构成了人体内最高级、最重要、功能最复杂的系统——神经系统。

神经组织由神经细胞和神经胶质细胞组成。神经细胞也叫神经元，是神经组织的主要构成，它包括细胞体和突起两部分。神经元一般有一条长而分支少的轴突，几条短而呈树状分支的树突。也有的神经元的树突只有一条，而且比较长。神经元的轴突或长的树突以及套在外面的鞘，就叫作神经纤维。神经纤维有长有短，神经纤维末端的细小分支叫神经末梢，分布到全身各处。神经元的功能是：受到刺激后能产生兴奋，并且能传导兴奋。神经胶质细胞（简称神经胶质）对神经元起支持、营养和保护等作用。

人体神经系统

神经元

神经元（神经细胞）是构成神经系统的基本结构和功能单位。神经元（包括它的细胞体，突起和神经末梢）按照功能可分为三类：传入神经元、传出神经元和中间神经元。传入神经元又叫感觉神经元，是把神经冲动从外周传到神经中枢的神经元；传出神经元又叫运动神经元，是把神经冲动从神经中枢传到外周的神经元。中间神经元又叫联络神经元，是在传入和传出两种神经元之间起联系作用的神经元，位于脑、脊髓内。

人体结构

人类能够维持生命全靠血液循环和其他系统之间的和谐合作，包括呼吸系统、消化系统、神经系统到感觉器官等。了解人体的基本结构知识，有利于我们判断身体的哪个器官不舒服，帮助我们了解器官的病变。这样您才能清楚地向医生表述病变的部位和症状，有利于医生准确的诊断，也有利于您的日常保养。

运动系统

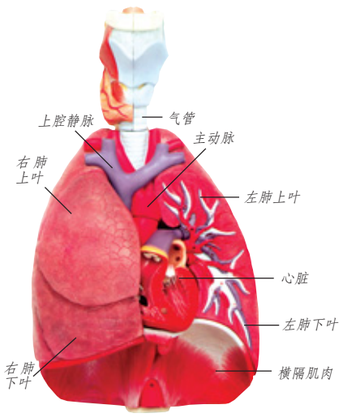
运动系统由骨、骨关节和骨骼肌三种器官组成。运动系统的主要功能是运动。简单的移位和高级活动如语言、书写等，都是由骨、骨关节和骨骼肌实现的。运动系统的第二个功能是支持。构成人体的基本形态，头、颈、胸、腹、四肢，维持体姿。运动系统的第三个功能是保护。由骨、骨关节和骨骼肌形成了多个体腔，颅腔、胸腔、腹腔和盆腔，用以保护脏器。

先驱中文网
2005.09.17
http://www.1w2w.com

循环系统

循环系统

循环系统由心脏、血管组成，它们维持全身的血液不断流动。心脏把来自肺的富氧血液泵出并流向全身，流经的血管称动脉和小动脉。血液通过小静脉和静脉流回心脏。动脉和小静脉由毛细血管网相连。在毛细血管中，血和身体细胞完成氧和二氧化碳的交换。



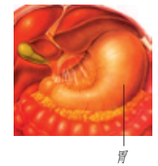
呼吸系统

呼吸系统提供人体细胞所需要的氧气，并排出机体代谢所产生的废物——二氧化碳。吸入的空气通过气管、支气管进入肺，肺内充满了细支气管，末端是肺泡。气体穿过薄薄的肺泡壁进出毛细血管网络。肺部下边的肋间肌肉和肌肉膈像拉风箱一样控制着肺，按一定的间隔吸进并呼出空气，进行气体交换。

消化系统

消化系统

消化系统把食物分解成微小的颗粒，然后通过血液把营养成分带到全身。经过咀嚼的食物首先通过食管进入胃，在胃中受到搅动和液化，然后进入十二指肠、空肠、回肠。在这里，胆囊和胰腺所分泌的消化液把食物分解成营养微粒；许多营养成分被小肠内壁的小肠指状绒毛所吸收。未被消化的食物在结肠内形成粪便，通过肛门排出体外。


胃

神经系统

神经系统是机体内起主导作用的系统。内、外环境的各种信息，由感受器接受后，通过周围神经传递到脑和脊髓的各级中枢进行整合，再经周围神经控制和调节机体各系统器官的活动，以维持机体与内、外界环境的相对平衡。神经系统在形态上和机能上都是完整的不可分割的整体，按其所在部位和功能，分为中枢神经系统和周围神经系统。

内分泌系统

生殖系统

生殖系统是人类繁衍生息的主要系统。由于男性与女性的生理结构不同，分为男性生殖系统和女性生殖系统。男性生殖系统包括内生殖器和外生殖器两个部分，女性生殖系统也包括内生殖器和外生殖器两个部分。

内分泌系统

内分泌系统是神经系统以外的另一重要的调节系统，它是由身体不同部位和不同构造的内分泌腺和内分泌组织构成的，其机能是对机体的新陈代谢、生长发育和生殖活动等进行体液调节。

了解健康的标准，是保证身体健康的第一步。

了解健康

每个人都很重视自身的健康状况，但要问什么是健康，恐怕就说法不一了。重视健康，首先要了解健康的新概念，才能进一步实现健康的目的。世界卫生组织曾为健康下了如下定义：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的健康和社会适应的良好状态。”随着人们对健康认识的加深，健康定义又补充了新的内容：“健康应是身体、心理、社会适应、道德品质的良好状态。”正是这一健康的新概念，促使人们的健康观发生了变化，结束了“无病就是健康”的旧观念。

身体健康的标准

健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。

处世乐观，态度积极，才能保证身体的健康和心理的健康，对于人的心理健康尤其重要。

生活中各种不良的因素，比如不良的生活方式等，是困扰人体健康的重要因素。

健康不仅是没有疾病和生理缺陷，还要有良好的心理状态和社会适应能力。具体说来有以下几点：

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分的紧张疲劳。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任、不挑剔所要做的事情。

(3) 善于休息，睡眠好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。

(8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

影响健康的因素

医疗和保健专家认为，目前影响人类身心健康的主要因素有以下几个方面：

(1) 环境中存在大量影响人类健康的因素。

(2) 个人和社会的行为模式（即生活方式）明显地影响人们自身的健康。

(3) 保障人民健康、防病治病的综合措施。如医疗保健制度、卫生资源等也对健康起一定作用。

(4) 遗传因素影响机体对某些疾病的敏感度。

心理健康的标准

一个人的身体是否健康，能通过检查来判定；而判定一个人的心理是否健康则比较困难。

世界卫生组织把人类心理健康的标准概括为“三良好”，以此来衡量人的心理是否健康。这三条标准是：

(1) 良好的个性、人格：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，具有胸怀坦荡、豁达乐观的心境。

(2) 良好的处世能力：观察问题客观，具有较强的自我控制能力，能适应复杂的社会环境。

(3) 良好的人际关系：待人接物大度、和善，不过分计较，助人为乐，与人为善，充满热情。

影响心理健康的因素

影响心理健康、造成心理障碍的原因分生物与社会两大类因素。前者主要是来源于遗传、疾病及肌体外部的伤害。后者主要受早期教育与家庭环境、生活事件与环境变迁、心理冲突和人格等因素影响。

人的自然寿命

自然寿命是指从出生时第一次呼吸到自然死亡时最后一次呼吸的间期。

人类的自然寿命应在百岁以上，但由于各种外界因素的影响，人类还不能普遍达到人类的寿命值。

按自然界的生物学原理，哺乳动物的寿命是其生长周期的5~6倍，人的自然寿命应该是120岁左右。人的生长期是以最后一颗牙齿长出的年龄为标志，也即是20~25岁。因此，人的寿命就是100~125岁，在正常情况下，一般不会短于100岁，也不会长于150岁。

生命的衰老

衰老是人类生命过程的必然规律，是不可抗拒的，但推迟衰老的发生、发展是十分必要，也是完全可能的。欲想延缓衰老，必须掌握衰老的规律。20世纪90年代，科学家提出抗衰老要从细胞保健入手的健康新概念，这才是人体防衰延寿的根本所在。科学家发现，从40岁起人的各种生理功能和精力都开始减退，开始逐渐出现各种衰老症状；至50岁时，衰老现象逐渐明显；当进入60岁以后，衰老速度加快，各种器官的功能显著下降。

体重的标准

每一个人都应该注意自己的体重是否与身高、年龄及身体状况相称。

保持正常的体重对于成年人来说是异常重要的，可以直接影响到人体的健康长寿。

许多人认为，要使孩子健康成长就必须补充多种营养，这对孩子的身体健康极为不利。

人的体重与许多因素有关，不同人体之间有差异，一天不同的时间内也会有一定变化，因而很难完全符合标准体重。也就是说，难以用一个恒定值来表示，而应当是一个数值范围，我们把这个数值范围称之为正常值，一般在标准体重±10%以内的范围。超过这一范围，就可称之为异常体重。

随时测量体重，为自己的健康提供一个科学的参考指数。

中国人的标准体重计算方法：

青少年及成年:

男性:身高(cm)－ 105= 标准体重(kg)

女性:身高(cm)－ 100= 标准体重(kg)

婴幼儿：

1～6个月：出生体重(kg)+月龄×0.6=标准体重(kg)

7～12个月：出生体重(kg)+ 月龄×0.5=标准体重(kg)

1岁以上：8+ 年龄× 2= 标准体重(kg)

在不同的时间测量血压，往往血压值各不相同，有时差异还相当大。

体温的标准

人体正常体温是一个温度范围，不同人由于年龄、性别等方面的不同，体温是有一定差异的。

人体正常体温有一个比较稳定的范围，但并不是恒定不变的。正常人的口腔温度（又称口温）为36.3℃～37.2℃，腋窝温度较口腔温度低0.3℃～0.6℃，直肠温度（也称肛温）则较口腔温度高0.3℃～0.5℃。一天之中，清晨2～5时体温最低，下午5～7时最高，但一天之内温差应小于1℃。另外，女子体温一般较男子高0.3 ℃左右。女子体温在经期亦有些许变化。

体温的测量

一般体温计安放的部位有三处，通常所谓体温是指口腔内舌下所测的温度，测量方法较简单。若将体温计置于腋窝测量体温，方法简便，不受饮水、进食、张口呼吸、不合作等影响。必要时还有肛门测量体温，这种方法比较准确可靠。测量体温时体温计放置的时间一般为5分钟以上。

测量体温的方法不同，反映体温的数值亦有差异。

脉搏的标准

脉搏是心脏的“镜子”，通过测量脉搏，可以了解到心脏跳动是否正常，身体各方面是否健康，可以对健康状况做出一定的判断。

脉搏的频率受年龄和性别的影响而不同，因此在测量脉搏时应该考虑这种差异。

正常人的脉搏和心跳是一致的。脉搏的频率受年龄和性别的影响，婴儿每分钟120~140次；幼儿每分钟90~100次；学龄期儿童每分钟80~90次；成年人每分钟70~80次。另外，运动和情绪激动时可使脉搏增快，而休息、睡眠则使脉搏减慢。成人脉率每分钟超过100次，称为心动过速；每分钟低于60次，称为心动过缓。

心音和脉搏异常是心脏疾病的主要表现。

脉搏的测量

测量脉搏时应该用食指、中指、无名指并排按在动脉上，压力大小以能摸到脉搏跳动为准。每次要测量1分钟，一定要在病人安静的情况下测量，不能只用拇指进行测量，因拇指本身的小动脉脉搏易与病人的脉搏混淆。

血压的标准

人是有生命的生物，心脏跳动的快慢会受各种因素的影响而发生变化，血压也随之产生波动。

血压是血液在血管内流动时对血管壁的侧压力。血压分为动脉血压和静脉血压。我们平常所说的血压就是指动脉血压。动脉血压分收缩压和舒张压。当心脏收缩向动脉射血时，血压升高，其最高值称收缩压；心室舒张时，血压降低，称为舒张压。正常成年人上肢动脉的收缩压为90～140毫米汞柱，舒张压为60～90毫米汞柱，脉压差为30～40毫米汞柱。一般来说，老年高于少年，男性高于女性。

血压的测量

测量血压时要注意保持情绪稳定，应在安静的室内休息10~15分钟，以消除疲劳、紧张等对血压的影响；检查前5分钟内不要做体位变动；室内温度应以20℃左右为宜，太冷、太热对血压高低都有影响；检查血压前半小时内应避免进食，不吸烟、不饮酒，排空膀胱（解小便1次）。

呼吸的标准

呼吸就是人不断地从外界吸入氧，并将体内氧化过程中产生的二氧化碳排出体外的过程。

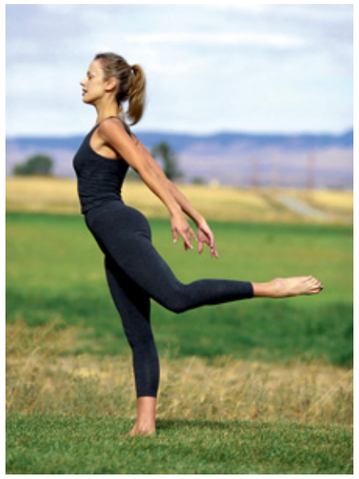
正常成人在安静的时候呼吸次数应为16～20次／分，每次吸入和呼出的气体量大约为500毫升。当人用力吸气，一直到不能再吸的时候为止；然后再用力

呼气，一直呼到不能再呼的时候为止，这时呼出的气体量称为肺活量。正常成人男子肺活量约为3500～4000毫升，女子约为2500～3500毫升。肺活量代表一个人潜在的呼吸能力的大小，在某种程度上可以反映一个人的呼吸功能和健康状况，是常用的测量呼吸功能的方法之一。

保持身体强健

许多不同的因素决定着你的健康，采取良好的生活方式可以提高生活质量，健康长寿。

“强壮”与“健康”是互有关联的。你的身体的强健程度，反映出你的一般健康状况；而你身体上的强壮，大部分是由你做了多少体力工作来决定。体力工作包括所有运动在内，步行、进食、坐着及呼吸等日常活动，也属于体力工作。但从身体强壮的观点来看，大运动量运动的量及质才是最重要的。



拥有一个健康的身体，要从了解健康开始。

保持精神健康

一个人在生活中应保持愉快的心情、敏锐的智力、积极的情绪，具有适应周围环境的能力。

大多数人虽然在大部分时间内都可能处于相当平静的状态，但有时也免不了会承受极大的压力。例如丧事、财务困难、生病及忧愁都是生活的一部分，而这些事又时常会同时发生，使得人的精神健康受到损害。有些人在受到压力时，由于无法应付，以致造成精神失调。为了忍受生活中困难时期的紧张，每个人都需要有一个健康的心理及身体。

调节自己的心理，保持良好的精神状态，是健康的前提。

心境对人的生活与工作影响很大。积极快乐的心境能提高工作效率，有助于发挥人的积极性。

精神紧张的危害

有些人不管受到什么冲击和压力，都有办法表现出很轻松、毫不在乎的样子。有些人即使是只发生了一个小小的问题，也会像天要塌下来似的，经常因此而抑郁发怒。如果你属于后者，那你就千万要记住，激动的情绪会对身体有影响。如果不将过度的压力冲击减缓下来，身体的反应就可能会变为有害，尤其对心脏病患者更不利，对身体健康的人也是有害无益的。

自我检测 健康测试

请以“是”或“否”回答下列问题：

1	你睡得很不好？	是□否□
2	你总是觉得浑身疲软，没有精神？	是□否□
3	你下定决心要做一件事，却很难把精神集中到这件事情上去？	是□否□
4	你对你的工作不满意，你怀疑自己应该做得更好，却没有做到？	是□否□
5	除了你的工作之外，对别的活动及事物很少有兴趣，或根本没兴趣？	是□否□
6	由于害怕酬闲聊、没话找话说，所以你通常都会避免跟不认识的人会面？	是□否□
7	你是否通常很难与人相处？	是□否□
8	小小的不如意和不便会使你易怒、生气（即使你也明白这些不如意或不便根本不值一提）？	是□否□
9	你常常跟谁都不亲，即使是跟你的家人也不亲？	是□否□
10	你认为生活就是一种不断的挣扎向上？	是□否□
11	你常常会忽视你的外表？	是□否□
12	你常会头痛？	是□否□
13	当你想到将来，你是否会特别沮丧？	是□否□

评估

你的答案“是”越多，就证明你的精神健康方面越有问题。如果外在的事情已经在你生活中造成了压力，而且压力存在已有一段时间了，你就更应该及早地行动起来，调节一下心理状态，万万不可再拖延下去。

亚健康是人体处于健康与疾病之间的健康低质量状态及其体验。

防止亚健康状态

亚健康往往是脏器各种疾病的重要起源和基础。摆脱亚健康状态就是珍视生命、珍视健康。

亚健康指一种非疾病、非健康的生命状态。处在这种状态的人群可有轻度身心失调、临床状态和前临床状态等几种不同健康程度的表现；在亚健康的各个阶段均有着轻重不同的自身不适表现。现代医学研究表明，生活方式、饮食习惯和生活态度、行为方式等，都与健康有着密切关系。不合理的生活方式、饮食习惯、生活态度以及过高的社会压力、不良的环境，均可使人类远离健康，进入亚健康状态，加快驶向疾病、死亡的速度。亚健康状态是整个生命历程可双向转化的中间环节，如能及时纠正生活中不利于健康的因素，我们的生命状态将会从亚健康状态返回到健康状态。

亚健康状态的表现

亚健康状态主要表现在生理和心理两个方面。患者除躯体的一些不适症状外，还可能出现精神、情志方面的异常。正常人可有不同程度的焦虑、抑郁症状。焦虑反应是人们对环境中的一些特定情况进行适应的反应方式，正常的焦虑反应通常有其现实原因，也不至于反复出现，事过境迁，一切烟消云散，属正常情绪反应。如果紧张到反复地思考一个问题而通宵不眠，甚至出现恐怖感，而且这种现象持续存在，以至影响其生活、工作时，就属病态。

亚健康状态会使人们的生活与工作质量大打折扣。

亚健康状况对于普通大众来说是潜在的危险，因此必须慎重对待。

自我检测 紧张状况测试

请用“是”或“否”来回答下列问题，并将“是”的答案部分的分数加起来，以评估你目前的紧张程度。注意：下列问题中“妻子”及“丈夫”，适用于任何伴侣身上，只要你跟他的关系密切，而且已经维持这种密切关系有一段相当长的时间即可。

在刚过去的六个月内

1	你的妻子或丈夫已经过世了？	20 分
2	你跟你的伴侣离婚了，或是分居了？	15 分
3	有近亲去世吗？（丈夫或妻子不算在内）	13 分
4	你是否因生病或受伤而住进医院？	11 分
5	你结婚了,或是在分居之后又跟你妻子或丈夫和解了？	10 分
6	你是否想到不久就要做爸爸或妈妈了？	9 分
7	你的家人最近在健康上变得好起来还是情况恶化了？	9 分
8	你是否失恋了，或是退休了？	9 分
9	你在性生活上是否发生了困难？	8 分
10	你家中是否添了新生儿，或是有人结婚，多了一个成员？	8 分
11	好朋友过世了？	8 分
12	你的财务状况有明显的好转或恶化现象？	8 分
13	你换了工作？	6 分
14	你的孩子搬出去住了，或是开始上学了，或是从学校毕业了？	6 分
15	你跟你的姻亲有了纠纷，造成家中关系紧张？	6 分
16	家中或工作场所有你极端厌恶的人？	6 分
17	月经来潮前，是否会紧张？	6 分
18	你个人是否有了重大的成就，譬如像在职务上急速高升的情况？	6 分
19	你是否至少有两次旅行疲劳的经验（如高速飞行的时差反应）？	6 分
20	家中是否有搬家或是大装修等重大的变动情形？	5 分
21	你在工作上是否发生了困难，而这种困难会危害到你的工作？	5 分
22	你的负债或抵押贷款数目相当大？	3 分
23	你有否轻微违法的行为，例如因违反交通规则而接到罚单？	2 分

评估

你得到的总分愈高，你的生活就愈紧张。一般而言，总分在30分以下，表示你目前或最近的将来不太可能因紧张而生病，或是发生意外受伤。如果你的总分是60分或60分以上，你所承受的紧张压力就相当大了。这表示你非常容易发生因紧张产生的事故，要多多加以注意了。

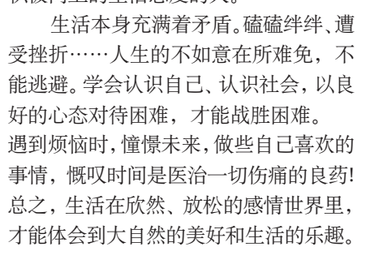
防治亚健康

亚健康状态是健康与疾病的中间状态，防治亚健康的关键在于早发现、早诊断、早治疗。

体操、游泳、打球等运动，对体力、脑力、心理等各方面都能起到良好的调节作用。

无论青年还是中老年人，也不论体力劳动者还是脑力劳动者，最好每年做一次体检。

防治亚健康应从纠正病因开始，从平时的生活抓起，重视健康卫生，做到科学健身、修养身心、营造良好的生活环境和人际关系，也就是从生物—心理—社会的角度全面加以防治。



活在轻松自然的感情世界里才能活得健康。

祖国医学认为，亚健康状态的防治主要依靠建立健康、合理的生活规律，适当地运动和锻炼，调节精神和情绪，并根据个体差异，辅以中药药膳调养。

心理调整

要预防疾病，保持充沛的精力，就必须学会宽容，经常保持愉快的心情，做一个具有广泛的爱好和兴趣，始终保持积极向上的生活态度的人。

生活本身充满着矛盾。磕磕绊绊、遭受挫折……人生的不如意在所难免，不能逃避。学会认识自己、认识社会，以良好的心态对待困难，才能战胜困难。遇到烦恼时，憧憬未来，做些自己喜欢的事情，慨叹时间是医治一切伤痛的良药！总之，生活在欣然、放松的感情世界里，才能体会到大自然的美好和生活的乐趣。

紧张的工作之余，适当的休闲可以防止亚健康的出现。

生活调整

现代化的进程改变了人们的生活方式。“日出而作，日落而息”的生活已经远离了城市人群。许多人彻夜工作或有过多的夜生活，干扰了人体的生物节律，久之，可诱发多种身心疾病。

嗜烟、嗜酒、对某些药品的依赖及吸毒等不良习惯，使人们在恣情“享受”的同时，身心皆付出了惨痛的代价。因此，调整生活，首先应改变不良的生活方式，重视健康、规范自己的行为。运动是积极的调整。长时间坐办公室的人，工作间歇应适当开展一些活动，可以做简单的保健操，或随意活动筋骨，此类活动耗时不多，却可以有效地防止由“静坐”所导致的慢性疾病。

投入大自然对于改善亚健康状况很有效。

人体节奏与健康

在日常生活中，几乎每个人都有这么一种感觉：有时体力充沛，情绪饱满，精神焕发；而另一些时候却又感到浑身疲乏，情绪低落，精神萎靡。人体有奇妙的生命节奏，一般来说，人体生理活动应与外界环境相适应：饮食要定时定量，起居要规律有序，工作应有张有弛，这样身心才会健康。

生物节奏是那么有节律地支配着每个人。

人体节奏的奥秘

每个人从诞生的那天起，直到生命终止，都存在着体力、情绪和智力方面的周期性变化。

通过长期的临床观察，发现在病人的病症、情感以及行为的起伏中，存在着一个以23天为周期的体力盛衰以及以28天为周期的情绪波动。生物节奏是那么有节律地支配着每个人。但是，这个理论并不能预测将要发生什么事情，更不能用来掐算命运，而只是提示人们，在某段日子里可能出现的体力、情绪和智力的变化倾向而已。一旦人们能及时而清楚地意识到自己所处的周期变化，那么，就可充分利用它来更有效地工作、生活和学习，即使是处在临界期和低潮期，通常也完全可以用坚强的意志和毅力去加以克服。

人们可以充分利用人体的周期变化，更加有效地工作、生活和学习。

人体的生物钟

人的生命过程是复杂的，又是奇妙的，它无时无刻不在演奏着迷人的生物节律交响乐，这就是通常人们所说的生物钟。生物钟也叫生物节律、生物韵律，是指生物体包括生理、行为及形态结构等随时间作周期变化的现象。

人体奇特的生物种，安排了一个人的最佳睡眠时间。

生命过程中的危险时刻

黎明：一天中，人最危险的时刻要数黎明。人在黎明的睡梦中，血压、体温可变低，血流缓慢，血液较浓，肌肉松弛，容易发生缺血性脑中风。月中：科学家发现，每当月中明月高挂时，人体内血液压力可变低，血管内外的压强差加大，易引起心脑血管意外。年末：对生命而言一年中最危险的月份要数12月，这与气候寒冷、环境萧瑟，及人到岁末年关，精神紧张，情绪忧郁，抵抗力、新陈代谢低有关，一些慢性病常在此月复发、剧变。

人生各阶段的健康法则

许多人常常把健康教育、健康忠告不当回事，不以为然，而一旦发病，则后悔莫及。

青少年在成长过程中应正确对待青春期的各种变化，避免因无知而过度惊惶失措。

人到中年，各种疾患随机而至，成年人应该密切关注身体所出现的各种不良反应。

0～3岁：婴幼儿时期，要特别注意窒息、意外、先天性心脏病以及川崎氏病、肺炎、支气管炎、皮肤感染等疾病。

建立健康的生活方式，有助你在生活中每一个阶段都能更愉快、更健康。

4～7岁：仍需注意因意外及心脏病造成的死亡，预防注射的追加应在此期完成。要注意孩子的失足、溺水、烫伤、过度肥胖等。

8～17岁：青春期是与性有关的成长期。女孩子的月经来临，乳房发育；男孩子的性冲动、生殖器官成熟等，都足以造成困扰，需加以正确对待。

18～24岁：成年求偶期。对一个健康成人来说，此阶段需做一次包括性病、营养不良、胆固醇和高血压的检查。

25～39岁：是人生社交生活和人际关系的展开阶段。要保持良好的健康习惯。及早预防、诊断和治疗慢性疾病，包括高血压、贫血、胆固醇增高、子宫肌瘤和乳腺癌等。

40～59岁：是中年社交活动最活跃的时期。应尽可能早地发现慢性病，包括高血压、心脏病、胆结石和骨质疏松症。

60～70岁：60岁做一次体检，以后每两年检查一次。

70岁以上：此阶段应尽可能避免住院或卧病在床。在生理上，需定期做牙齿和足部的检查，应学会药膳、气功等多种养生方法。

现代生活方式与健康

健康的生活方式包括健康的思维方法，而健康的思维方法来源于正确的人生观和世界观。

现代生活方式在很大程度上影响着人们的寿命和健康，就是说，健康的生命首先取决于自己。世界卫生组织曾公布过一个众多医学专家研究的成果：个人的健康和寿命60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。而取决于个人的因素中，生活方式是主要因素。人的一生从胚胎开始到死亡的全过程，几乎身体的每个时期的疾病都与生活方式、不良嗜好有关。

无度地沉浸在夜生活中，有害身体的健康。

现代生活方式病

与生活方式密切相关的疾病已构成了威胁人类健康的主要问题。

爱美是年轻人追求时尚的表现，但因美容而毁容、感染的事时有发生，年轻人对此必须注意。

树立健康的人生观，不断加强自我保健，增强自我防病意识，才是现代人健康的生活观。

生活方式病是指人们衣、食、住、行、娱乐等日常生活中的不良习惯，以及社会的、经济的、精神的、文化的各个方面的不良因素导致的躯体或心理疾病。不良生活方式可能给健康带来以下几种危害：饮食不适当有患心脏病、脑中风、高血压、直肠癌、胃溃疡、糖尿病、骨质疏松、营养失衡等。吸烟增大患心脏病、骨质疏松和胃溃疡的危险，还有可能得肺癌、口腔癌、呼吸道疾病及造成胎儿损伤。

现代生活方式能带来许多副作用，所以人们必须保持良好的生活习惯，保证身体健康。

生活方式病的表现

生活方式病主要表现在如下几个方面：

(1) 由于心理情绪紧张、外界刺激增加、饮食营养结构不合理、环境污染、吸烟饮酒的人增多等方面的因素，导致人们心血管病、脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤、意外伤亡等因果性疾病发病率增高。

(2) 由于现代生活节奏加快，心理因素和情绪反应已成为一个重要的致病原因，引起了一些心理情绪反应性疾病。

(3) 吸烟人数大增，且有向低龄发展的趋势。

(4) 在脑力劳动者中间，神经衰弱及脑力疲劳、视力疲乏较常见。

(5) 性乱、吸毒、艾滋病的传播。

(6) 现代穿着引起的高跟鞋病、隐形眼镜角膜炎、太阳眼镜病等在男女青年中较常见。

(7) 养鸟、养猫、养狗等宠物，以及滥吃野生动物等，导致动物传染的性疾病增多。

生活方式病的预防

根据国内大量的研究表明，影响人类健康的主要因素已经发生了根本性的变化，与贫困为伴的传染病已退居次要地位，而不良生活方式变成了影响人类健康的主要因素。因此，养成健康、文明科学的生活方式，加强自我保健，是对付人类威胁最大疾病的重要手段。

(1) 加强道德修养，树立健康的伦理观念、道德观念和人生观念。

(2) 加强文化修养，学习科学技术知识，进行知识结构的更新，以适应现代生活方式的要求。

一些不良生活习惯，直接影响人体的健康。

职业病

职业活动中存在的各种有害的化学、物理、生物等因素是职业病的根源。

在生产劳动人群中直接由职业性有害因素引起的特定疾病被称为职业病。一般认为职业病具有以下主要特点：疾病的发生与接触工作场所有害因素有密切关系；接触有害因素的剂量（浓度或强度）足以引起疾病的发生；经鉴别分析，职业性病因仍大于非职业性病因。

亚健康状态影响最多的便是写字楼里的白领们，巨大的工作压力使他们不堪重负。

发病原因

职业病常常发生于特定的作业人群中，在接触相同职业危害因素的人群中，常有一定的发病率。同种的职业病病人常有一定的发病部位及相同的病理改变，其临床症状、化验检查也基本相似。控制职业有害因素及其作用条件，可消灭或减少疾病。

职业病的防治

职业病的发病原因比较明显，因此完全可以预防其发病。最主要的预防措施是消除或控制职业有害因素发生源；控制作业工人的接触水平，使其经常保持在卫生标准允许线以下；提高工人的健康水平，加强个人防护等措施；为及早发现职业性损害，减少职业病发生，应对接触某种职业者实行就业前及定期健康检查。

注重办公环境是防治职业病的主要措施。控制和消除职业有害因素（如改善办公环境）可降低职业病的发生。

睡眠与健康

有许多现代都市人都存在着不同程度的睡眠障碍，他们辗转反侧，久久不能入眠，脑中不断地浮现或联想过去、现在、未来的事，有悲伤、有气愤、有忧虑，也有害怕……愈是不愿想它，它愈是缠绕在他们脑海中。失眠是相当恼人的，在漫漫长夜里，失眠的人多么企求一个高枕无忧、心情宁静的夜晚。失眠绝不是单纯的心理因素造成的，这涉及脑内多种荷尔蒙的变化，复杂而多元化。而最重要的事实是，睡眠的质量关系着生命的健康与质量。

睡眠的好坏，与睡眠环境关系密切相关。

睡眠的标准

睡眠是人最重要的生理需求，人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的。

良好的睡眠质量是人消除疲劳、恢复体力的重要保证，对人体的健康极为关键。

睡眠过少或过多对人体的健康会形成一定的威胁，睡眠障碍是很常见的现象。

传统的看法认为，每个人每天应睡 8 个小时,如果超过或不足 8 小时，就是睡眠过多或过少。其实8小时只是一个大概的尺度，个人需要的睡眠时间差异极大。一个人如果长期以来每天只睡6小时左右，而第2天仍旧精力充沛，毫无不适感，那么这点时间对他来说就已足够。睡眠时间的长短就像一个人的食量，并无统一的标准。每个人都可能经历过偶然的失眠或偶然的贪睡，只要有一定的客观原因可寻，这都不能视为不正常。在人的一生中，各个年龄阶段对睡眠时间的需要也不相同：婴幼儿需要的时间最长；随着年龄增长，睡眠时间逐渐缩短；成年后就稳定在每天8小时左右；进入老年，许多人的睡眠总时间又有所延长。

适当的睡眠是维护健康和体力的基础。

睡眠的作用

睡眠作为生命所必须的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节。

睡眠的作用主要有以下几方面：

（1）消除疲劳，恢复体力：在睡眠期间，胃肠道及其有关脏器合成并制造人体的能量物质，以供机体活动时用。另外，由于机体活动的减少，使基础代谢率降低，从而使体力得以恢复。

（2）保护大脑，恢复精力：由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量贮存。因此，睡眠有利于保护大脑，提高脑力。

（3）增强免疫力，康复机体：人体在正常情况下，能对侵入的各种抗原物质产生抗体，并通过免疫反应将其清除，从而保护人体健康。同时，睡眠还可以使各组织器官自我康复加快，以利于疾病的清除。

（4）促进生长发育：睡眠与儿童生长发育密切相关，婴幼儿在出生后相当长的时间内，大脑继续发育，这个过程离不开睡眠；且儿童的生长在睡眠状态下速度增快，所以应保证儿童充足的睡眠，保证其生长发育。

（5）延缓衰老，促进长寿：人的生命好似一个燃烧的火焰，有规律地燃烧则生命持久；若忽高忽低燃烧则生命时间缩短，使人早夭。有规律的睡眠时间可使火焰平稳燃烧，因此能延缓衰老，保证生命的长久。

（6）保护人的心理健康：短时间睡眠不佳，人就会出现注意力涣散，而长时间则可造成思考异常等情况。

（7）有利于皮肤美容：在睡眠过程中皮肤毛细血管循环增多，其分泌和清除过程加强，加快了皮肤的再生，所以睡眠有益于皮肤美容。

为了促进儿童身心的生长发育，必须保证睡眠时间。

睡眠障碍

虽然失眠不是什么重症，但严重的睡眠障碍仍会对健康构成影响。

睡眠障碍最主要的是睡眠量的障碍，表现为睡眠过少或过多，少见的有呼吸暂停，以及夜惊、梦魇、梦游症等行为障碍。由于睡眠是每个人每天都要经历的生理过程，所以睡眠障碍也是很常见的现象。

睡眠障碍的表现

睡眠障碍主要指病态的睡眠过多或睡眠过少。但前者较少见，而睡眠过少（即失眠）却很多见。失眠是指睡眠的数量（时间）或质量（深度）达不到身体的需要而言。由心理的、生理的或环境的因素引起的失眠，称为继发性失眠。也有少数找不出肯定原因的失眠，称为原发性失眠。睡眠过多是指在不应该睡着的时间或场合不可抑制地进入睡眠状态，而且不是因为夜间睡眠不足所引起。睡眠行为异常包括：夜惊、梦魇、梦游症。梦游症多发生于慢波睡眠期，此时并无做梦的体验，所以过去把这种情况称为“梦游症”不妥。

睡眠的条件

适当的睡眠是最好的休息，是维护健康和体力的基础。

专家们认为，要睡得舒适安稳，原则上要具备五个条件：一是光线。就寝时最好看不到任何光线，应选择柔色或暗色窗帘。二是温度。室内温度保持在22℃最理想。冬天以19℃为适宜。三是空气。室内空气应保持清新。四是饮食。睡前不要吃过多的食物。五是环境。卧室内应保持安静。

养成良好的睡眠卫生习惯有助于健康。

影响睡眠的因素

（1）仰卧——睡时身侧屈则精气不散，醒时舒展活动则气血流通。而仰卧时体直不舒，肌肉不能放松，且手易搭胸，多生恶梦，影响呼吸及心脏。

（2）忧虑——睡前思想杂乱或忧虑、焦急,易致失眠而影响健康。

（3）恼怒——凡情绪变化都会引起气血紊乱，导致失眠，甚至患病。所以睡前恼怒不得。

（4）进食——临睡前进食会增加胃肠负担,既影响睡眠又伤害身体。如需进食，宜休息片刻再睡。

（5）灯光——开灯睡觉会损害人体健康。电灯光会扰乱人体的自然平衡，使体温、脉搏、血压都变得不协调，心神不能安定，不易睡。睡后也易醒。

自我催眠

为了进入良好的睡眠状态，有时可采取自我催眠的方法。

自我催眠时可仰卧在床上，手脚舒适地伸展放平，闭上眼睛做一分钟缓慢的深呼吸，幻想自己身处一个远离尘俗的世外桃源。如果觉得有一股怨气积聚于胸中，幻想那正是一切烦恼储存的仓库，然后深深地吸一口气，先呼出长长的一口，紧接着是几下吸气，不停地重复这个动作。假想愁烦随着呼出的空气消散殆尽。

自我检测 睡眠质量测试

您的睡眠质量到底怎么样呢？回答几个简单的问题就可以知道了。下面10个问题的答案有四种：
A.经常 B.有时 C.很少 D.从未

1	睡眠时间很不规律，不能按时上床睡眠。
2	工作或娱乐至深夜。
3	躺在床上脑子里全是白天见过的人和发生的事，难以入睡。
4	入睡后稍有动静就能知道。
5	整夜做梦，醒来时觉得很累。
6	很早就醒来，而且再也睡不着了。
7	有点不顺心的事就彻夜难眠。
8	换个地方就难以入睡。
9	一上夜班就睡眠不好。
10	使用安眠药才能安然入睡。

选中A记5分，B记2分，C记1分，D记0分。
如果您的总分在20分以上为严重睡眠障碍。
总分在5～20分说明您的睡眠质量比较差。
5分以下（没有A项）说明您的睡眠质量良好。
如果你的累计得分在5分以上，特别是有A项得分，您需要高度重视您的睡眠状况，并想办法改善。

自我检测 瞌睡状况测试

在下列情形中，与仅感到疲倦相比较，你打瞌睡或者睡着的可能性有多大？对发生于你近期日常生活中的下列情形进行评估。即使你在最近没有经历过下列某些情形，试想一下它们会对你产生何种影响。使用下面的测试表，针对每种情形选择相应的数字：0＝从不瞌睡 1＝发生瞌睡的机会较小 2＝发生瞌睡的机会中等 3＝发生瞌睡的机会较大

状态	瞌睡的机会
坐着阅读	（ ）
看电视	（ ）
安静地坐在公共场所（如剧院或者开会）	（ ）
作为一名乘客坐在汽车内 1 小时	（ ）
在条件许可的情况下，下午躺着休息	（ ）
坐着和别人交谈	（ ）
午餐后安静地坐着（午餐时未饮酒）	（ ）
在汽车内因交通堵塞而停留几分钟	（ ）

如果总分大于6分：有睡意。
如果总分大于10分：睡意非常明显。
如果总分大于16分：睡意强烈且具危险性。
如果经过2周每晚8小时睡眠而分数没有改善，则建议到医生处咨询就诊。

睡眠与疾病

睡眠不好会使免疫力和抵抗力降低，严重时会加重原来的疾病，更甚者还能诱发其他疾病。

夜深人静之时，如果辗转反侧无法入睡，可以采取自我催眠法安然入睡。

过软的枕头对头皮压迫面积大，不利于血液循环，因此最好不要选择过软的枕头。

失眠、磨牙、嗜睡甚至打鼾等人们早已习以为常的症状，可直接诱发心脏、血管、神经、肾脏、性功能等方面的疾病。

枕头的高度

长期使用过高枕头，会出现肩酸、脖子痛、头痛等症状。

睡觉离不开枕头，枕头的选用应考虑到枕头的高度、硬度和弹性。枕头的高度以仰卧时枕高 15～20 厘米，侧睡时枕高约20厘米为宜。少年儿童的枕高一拳，侧睡时枕高一拳半。枕头过高或过低都对人体健康不利。

睡眠的质量

睡眠质量的好坏，要通过睡眠的过程及觉醒后的感觉来判断。

入睡快，睡眠深沉香甜，觉醒次数少，醒来后疲劳感消失，全身感到舒适轻松，头脑中有清新感，精神饱满、精力充沛者睡眠质量好，否则即是睡眠质量差。

体重与健康

在多数发达国家，主要的饮食失调并非基本营养成分缺乏，而是体内脂肪过多。这是饮食过量加上运动量不足，难以完全消耗过多的热量所致。肥胖会引发许多有碍健康的问题——过重的人更容易患心脏病、糖尿病及某些癌症。人们稍不注意就会饮食过量和运动不足，长年如此，体重也就逐渐增加。一个人的体重，只有在摄入的热能与身体所需的热能相当时，才能保持稳定。假使摄入的热量超过需求，或减少运动量，体重便会随之增加。要保持健康的体重，饮食与运动需要进行明智的搭配。

每一个人都应注意保持适当的体重，那样身体会更加健康，工作会更有效率。

胖与瘦的问题

节食是人类一种勉强的、理性的和违反本意的自我限制，不能算作控制体重的最好方法，而且节食很容易给身体健康带来影响。

天生代谢率低的人与同年龄、同性别、同体重且生活形态相同的人吃同样的食物，他们容易增胖。

研究发现，胖人患代谢性疾病和心血管疾病概率较大，如糖尿病、冠心病、高血压、脑溢血等；而瘦人好发呼吸道疾病，如肺炎等。胖人身体内含脂肪较多，占体重的35%，含水分较少，仅占43%。以一个70千克体重的胖男人为例，他的总体液仅30000毫升。所以一旦发生呕吐、腹泻或大量出汗，丢失体液3000～4000毫升时，其生命就会受到威胁。但对于一般慢性消耗性疾病，胖人却能较好地耐受。瘦人脂肪占8%，水占70%，因此较能耐受失水性疾病，而由于脂肪甚少，难于耐受慢性消耗性疾病。不胖不瘦的男人脂肪占体重的18%，水占60%，他的肌肉发达但又非肥胖，其体液含量能耐受一般性失水，而体内足够的脂肪足以供创伤或急性、慢性疾病所需要的热能消耗。

身体超重的原因很多，大部分超重是由于所摄取的热量超过消耗的热量。

体重增加的原因

肥胖是一种恶性循环，体内脂肪积蓄越多，身体的新陈代谢就越向促进脂肪积蓄的方向转化。

新陈代谢缓慢的人容易增加体重。

基本代谢率是维持一个人生命功能，如呼吸、体温和休息状态的心跳等所必需的热能。虽然每个人的基本代谢率相差不大，但有些人天生代谢率就异常的低。这些人有时被称为“燃烧不足者”，他们每日所需的热能并不那么多。如果和同性别、同年龄、同体重且生活形态相同的人吃同样的食物，他们较容易增加体重。

肥胖的种类

肥胖有多种分类方式。通俗的方法是将其分为单纯性肥胖与继发性肥胖。单纯性肥胖是各类肥胖中最常见的一种，约占肥胖人群的95%左右，主要是由遗传因素及营养过度引起。继发性肥胖是内分泌紊乱或代谢障碍引起的一种疾病，约占肥胖的2%~5%，肥胖只是这类患者的重要症状之一。药物引起的肥胖是有些药物在有效治疗某种疾病的过程中，具有使患者身体肥胖的副作用。如应用肾上腺皮质激素类药物治疗过敏性疾病、风湿病、类风湿病、哮喘病等。这类肥胖患者约占肥胖病人的2%左右。一般情况而言，只要停止使用这些药物后，肥胖情况可自行改善。

肥胖的危害

肥胖像冠心病、高血压和糖尿病一样，总是伴随着社会财富的增长而增长。

肥胖患者死亡率的增加，主要是因为他们罹患血液循环疾病，如冠状动脉心脏病、高血压、中风以及糖尿病的几率增大。过重的人较容易患冠状动脉心脏病，进而受心绞痛和心脏病发作之苦，其原因相当多。超重愈多，得高血压、糖尿病和血胆固醇值升高的可能性就愈大，从事大运动量的可能性也较小。这些因素都会增加患冠状动脉心脏病的可能性。心脏的危险有时视多余脂肪储存的部位而定。脂肪聚积于腹部者，患心脏病的几率较脂肪积存于髋部及股部者要高，原因至今不清楚。

寿命与肥胖

体重超过合乎年龄、身高的理想体重40%以上的人，死于冠状动脉心脏病的概率为常人的两倍。超过理想体重20%～30%的人，死于糖尿病并发症的概率为常人的3倍。

肥胖者与糖尿病

肥胖的人较常人更易患非胰岛素依赖型糖尿病。胰岛素可以控制从血液进入人体细胞的葡萄糖。体重的增加会使正常的胰岛素供应配合不上组织细胞增加后的需求，对葡萄糖的处理能力受到影响，血糖也就随之升高。减轻体重，身体细胞的数量就减少，体内血糖即可恢复平衡，无需再用药物治疗。

如何减轻体重

日常生活中只要多加注意，就可以健康、安全而且从根本上达到控制体重的目的。

减轻体重不能单靠节食，否则可能引起头晕、恶心、营养不良和其他问题。

对于身体瘦弱者，合理地、有计划地增胖对身体的健康更加有益。

减肥绝非易事，须有信心和耐性。大多数营养学家建议每周减0.45～0.9千克。如果减肥过快，不仅减肥效果难以保持，而且可能会引起头晕、恶心、营养不良和其他问题。在采用节食减肥的初期，由于失水，可能减轻几千克体重，但体液一旦恢复平衡，体重又会回增。如果继续采用节食减肥而不定时运动，虽然可能再多减去一些体重，但身体的新陈代谢率也随之降低，因为身体不知道何时才能得到食物补充，所以开始储存脂肪，以备饥饿时所需。运动能提高新陈代谢率，从而打破这种预防性措施，即使休息时也能消耗较多热量。

采取合理的运动方式，保持良好身材。

锻炼减肥

目前并没有减肥的良药，最好的减肥方法还是体育锻炼。通过节食以减少热量的摄入不仅是被动的，也是有害的；而通过体育锻炼可增强体质，对健康大有裨益。

(1) 减少体脂，减轻体重。锻炼使脂肪细胞体积缩小，细胞内脂肪减少。

(2) 改变人体肌肉和脂肪的比例，使体内脂肪减少。

(3) 改善心脏功能，提高肥胖者对体力活动的适应能力。

(4) 增加能量消耗，防止过多能量转化为脂肪。

(5) 改善呼吸、消化系统功能，对整个机体有利，并提高了工作效率。

(6) 防止发生肥胖的并发症糖尿病、冠心病等。

减肥的最佳方法是体育锻炼。

瘦的问题

健康是人体美的基础，过分瘦身会对身体产生负作用，有害健康。

有人以为越瘦越美，其实不然。法国文学家巴尔扎克说过：“美是一种恰到好处的协调和适中。”人的形体美也是这样，瘦得恰当，给人一种健康、活泼、轻捷的快感，而过分消瘦则给人一种单薄、纤细、呆板和瘦骨嶙峋的病态感。从美学角度看，过分消瘦会使人失去体现机体活力的弹性感和节奏感，自然谈不上外形美了。其次，过分消瘦破坏了肌肉和骨骼的正常比例，人便容易发生畸变，如耸肩、驼背、罗圈腿等。从卫生保健学角度来看，过分消瘦就更不足取了。

合理地“增胖”

如果体重不足正常标准体重的80%，从外表看起来就显得瘦弱、干瘪，而且全身无力、疲劳、心慌、气短、头昏、头痛、食欲差，并给生活带来不便。这种情况应该引起重视。先检查有无疾病，如无疾病则应调整饮食结构，有计划地“增胖”。怎样治疗和增胖，不仅关系到体形美，还关系到身体健康的大问题。为了使自己胖瘦适中更具魅力，为了健康和长寿，过分消瘦者应该适当地“增胖”。增胖的办法很多，如体操“增胖”、运动“增胖”，除此以外，还应注意饮食配合，调整饮食结构。

合理调整饮食结构，使体重达到正常标准。

人过分消瘦会丧失外形美。

酗酒与健康

当今世界，数以千万计的成年人沉溺在一种所谓“交际性”的或“偶尔的”饮酒恶习中。其实适量饮酒——不管是喝啤酒、葡萄酒还是鸡尾酒，对成人通常不会造成身体上的伤害。但是请记住，酒精也是一种药物，摄取过量的药物，或是在不该摄服药物的时候吃了药，都可能对健康造成损害。

酒对人体产生的危害，主要是由于人们酗酒造成的。

酒精在人体内的代谢过程

饮酒是人们常见的一种生活习惯，但大量的饮酒不但对身体健康会产生影响，而且容易导致家庭矛盾，是社会不稳定因素之一。

孕妇、肝病患者、感冒者、糖尿病人及未成年人不宜饮酒。

酒的化学成分是乙醇，在消化道内不需要消化即可吸收，吸收快而且完全。一般在胃中吸收20%，其余80%被十二指肠和空肠吸收。胃内有无食物、胃壁的功能状况、饮料含酒精的多少以及饮酒习惯均可影响酒精的吸收。空腹饮酒时，15分钟吸收50%，半小时吸收60%～90%，2～3小时吸收100%。酒精还能通过皮肤和呼吸道进入人体，人在有酒精的空气中工作，有可能因吸入酒精而中毒。酒对人体的作用与其浓度和吸收速度成正比，即浓度越高，吸收速度越快，作用也越明显。

代谢与排泄

进入体内的酒，约10%由呼吸道、尿液和汗液以原形排出。因此，饮酒者都是“一身酒气”，也可用呼吸测酒器检测出来。其余90%经由肝脏代谢。乙醇首先被氧化成乙醛，脱氢后转化成乙酸，最后氧化成二氧化碳和水排出体外，同时放出大量的热能。但乙醇的氧化，并不受血液中酒精浓度高低的影响，也不按机体的需要进行，它只按其固定的规律进行，即肝脏以每小时10毫升的速度将酒精分解成水、二氧化碳和糖，直至消化完为止。

如果饱腹时饮酒，或边进食边饮酒，吸收便减缓。

饮酒者在酒精的作用下，部分功能受到抑制，其思维与行为活动将丧失灵敏度。

饮酒对循环系统的损害

在短时间大量饮酒，即饮酒量超过了机体氧化酒精的速度时，可造成蓄积中毒，严重时可造成休克甚至死亡。

酒精可损害生殖器官功能，造成性功能障碍及不孕症等。

据资料统计：酗酒者50%有心脏损害症状，慢性酒中毒者8%～15%猝死，猝死的主要原因是心律失常。长期饮酒者冠心病发病率高，其原因是：饮酒造成血压升高，胆固醇含量增加，冠状动脉老化进程加快，心肌受到损害。长期大量饮用啤酒可致心脏扩大，称为“啤酒心”。经常饮酒者可能引起巨幼红细胞病，使发育中的造血细胞空泡形成，早幼红细胞特别明显，如合并叶酸营养缺乏，则可发生巨幼红细胞贫血。酒中毒者常会使血小板寿命缩短，同时有功能障碍，聚集作用降低，出血时间延长，出血危险增高。

饮酒对消化系统的损害

长期大量饮酒，会对食管产生刺激，损害食管黏膜，还会对胃黏膜产生刺激，并诱发炎症和溃疡，甚至产生癌变。

患肝脏疾病的人应该禁酒。酒精对肝脏的损害较大，对人体健康的影响极大。

高浓度的酒精可抑制胃的分泌和运动，使胃黏膜充血，促使幽门痉挛，引发恶心呕吐。慢性酗酒还可引起食管炎、胰腺炎和腹泻。凡腹部不适和慢性腹泻的病人，鉴定诊断中不可忽视酒精中毒。

饮酒对肝的损害

肝脏是人体的主要解毒器官之一，也是最易受到酒精损害的器官。酒精对肝脏的损害可分为3类：脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化。据统计，2/3的酗酒者可发展为脂肪肝，肝纤维化严重者可发展成肝硬化或肝癌。酒精对肝细胞的直接毒性作用是引起酒精性肝病的主要因素。

为了减少酒精对肠胃的刺激，在饮酒的同时进食一些含有丰富维生素B和半胱氨氨酸的豆制品为好。

饮酒对胎儿的危害

妊娠期饮酒会使胎儿头部畸形、神经发育异常，如智力迟滞、典型面部异常以及心脏、泌尿生殖系统、骨骼等器官的畸形。

妇女，尤其是怀孕妇女，为了您和下一代的身体健康，应完全禁酒。

孕妇若大量饮酒，当饮酒量超过其肝脏的解毒能力时，酒精就会通过胎盘进入胎儿。胎儿血液中的酒浓度几乎与母体内相等。酒精可通过血液循环进入胎儿的大脑、肝、脾、肾及心脏，其中以大脑的灰白质最多。胎儿在母体内中枢神经系统发育特别快，酒精进入大脑后，由于酒精吸水性强，有干燥作用，会使脑细胞干枯，失去功能。酒精还会进入羊水，并且其浓度数小时不变。此时，胎儿实际上是泡在酒中。由于胎儿对酒精的解毒能力只有成人的一半，因此，酒精进入胎儿体内后，其停留的时间比在成人体内长1倍。由于以上原因，母亲怀孕期间，嗜酒者中死胎和流产的比例增大。

过量饮酒不仅自身受害，甚至祸及子孙。

饮酒与营养不良

酒虽为粮食酿制，但本身并没有什么营养价值。饮酒者长期饮酒，就会造成营养不良。

酒可以供给热量，却不含营养成分。饮酒产生饱食的感觉，以致进食量减少，食谱不平衡，加上胃肠功能障碍、呕吐、腹泻等因素，很容易引起营养不良。许多慢性酗酒者，尤其是饮啤酒者，外表虚胖，其实兼有营养不良。

酗酒的社会危害

饮酒者很容易上瘾，而一旦上瘾后，戒除则很困难。酒的滥用和酒的依赖会给个人、家庭和社会带来严重的恶果。

严禁酒后驾驶各种车辆。酒后驾车不仅对司机的安全构成威胁，更对公共交通构成威胁。

酗酒对社会的危害更是比比皆是，据调查，有很多的家庭破裂是由于酗酒引起的。大多数交通肇事也是由于司机酗酒后驾车造成的。国外则有调查表明，造成社会不安定的诸多因素中，酒问题居首位。酗酒还会导致精神异常，其表现为酒后疑心重、胡言乱语、经常与人吵架。酒精中毒性疾病有肝硬化、胰腺纤维化、植物神经炎等。

酗酒已被列为诱发社会刑事犯罪的三大元凶之一，仅次于吸毒、赌博。

酗酒对个人的影响

酗酒对身体危害极大。酒醉后，人容易发生工伤事故、交通事故，可造成严重后果。同时，酒滥用者常出现早逝、突然自杀的现象。据调查，15%～64%的自杀未遂者和30%～80%的自杀者在自杀之前均喝过酒。“酒鬼”的恶名可能影响一个人一生的前途，因为酗酒者不遵守纪律，易出差错、出事故，使得工作能力越来越差。任何一个主管都不会在工作上信任酗酒者。这样，嗜酒者因醉酒无法胜任工作，又会因频繁旷工而失去工作。酗酒者终日以酒为伴，除了酒友，朋友甚少，社会交往越来越狭小。

酗酒对家庭的影响

酗酒者会给家庭带来灾难。酗酒者往往很难控制自己的情绪和行为，引起家庭冲突。所以，酗酒是造成家庭不和、家庭暴力及家庭破裂的重要原因。在美国，50%的家庭纠纷是由酒引起的，65%的虐待儿童事件与饮酒有关，嗜酒家庭离婚率为40%。我国离婚案件中，有32%与男女酗酒有关。这显然较其他因素高出许多。由于遗传和教养双方面的原因，酗酒者的子女多不能正常成长，辍学者多，容易走上堕落犯罪的道路。另外，嗜酒家庭儿童出现与饮酒有关问题的频率较非嗜酒家庭者高2倍。

酗酒对社会的影响

在许多国家中，因酗酒引起的各种问题已成为社会的沉重负担。首先，是破坏社会治安，影响公共秩序。醉汉的暴力行为还会造成自伤、伤人及财物的损失。其次，是降低劳动生产率，酗酒者常常误工缺勤，工作质量下降，出废品，出生产事故。第三，加重社会负担。酗酒者可给社会造成各种物质财产的损失。

适量饮酒才能给予人们美的感受。

自我检测 你是否饮酒过多？

请以“是”或“否”回答下列问题：

1	在聚会场所，你拿着一只空杯子，是否总是会自己去找机会把酒加满，而不是等人家来问你要不要再来一杯？	是□ 否□
2	如果有机会，你是否常会给自己满满斟上一杯酒，而给别人杯子里少加一点？	是□ 否□
3	不管是在家中，还是在酒吧里面，你是否常会在独处时喝一两杯酒？	是□ 否□
4	你喝酒有没有直接造成家中的争吵不和，或者每当你喝了一两杯时，家中总是发生争吵，或只是巧合而已？	是□ 否□
5	你是否觉得，每天在某个时候你必须要喝一杯酒——例如在工作结束后？	是□ 否□
6	当你在忧虑或处于极紧张的情况下，你是否会几乎是自动地猛灌一杯酒下肚，以“安定”一下你的神经？	是□ 否□
7	当有人问你喝了多少酒时，你是否会说谎？	是□ 否□
8	饮酒是否曾使你放下手中工作，或是误了预定的会议或约会？	是□ 否□
9	如果你每天不能至少喝一次酒的话，你是否有茫然若失的感觉？	是□ 否□
10	有时候，你在早晨就很想喝酒？	是□ 否□
11	有时候，你是否会出现“宿醉”现象，对前一天夜里发生的事情都不记得了？	是□ 否□

评估

你应该把上面问题中任何一个“是”的答案，当作是一种警告讯号，不要再增加你的酒精消耗量。有两个“是”的答案，表示你可能对酒精有了依赖性。三个以上的“是”，表示你已有了严重的饮酒问题，你应该去寻求专业性的帮助。

吸烟与健康

25种危及生命和健康的疾病与吸烟有关。

自20世纪50年代人们首次研究抽烟对健康的危害以来，即发现抽烟与肺部、口腔、咽喉、食管、喉头以及膀胱的癌症大有关系。一般也认为，吸烟者患肾脏、胰脏和胃部癌症的几率较高。虽然大多数人对抽烟会使患癌症几率增加已有相当的了解，但是还有一些与抽烟有关的情况人们知道得并不多。抽烟的人患心脏病和中风的几率较高，抽烟的妇女停经可能较早，并使患骨质疏松症的几率增加。老烟客除了有典型的咳嗽外，许多人也会患慢性支气管炎及肺气肿，严重影响运动的能力，只走几步路，就可能喘不过气甚至呼吸困难。

烟中的有害成分

吸烟是造成健康受损的主要原因，85%的肺癌源于抽烟。

有烟瘾的孕妇比较容易发生流产、死胎、早产及新生儿体重过轻等情况。

不抽烟者，吸进他人抽烟时散发的“二手烟”被动吸烟，患癌症的几率增加10%～30%。

烟草制品在吸食燃烧过程中可产生两种烟雾，即主流烟和侧流烟，主流烟是指吸烟者直接吸入的烟，而侧流烟为吸烟者在吸烟过程中从烟制品直接散至空气中的烟。烟草制品在燃烧过程中，其烟叶燃烧点的温度可高达900℃，这时烟叶及纸中的许多成分与空气中的成分一起发生各种反应，再进一步生成大量化学物质。

一只香烟燃烧后可产生4000余种化学成分。

尼古丁

所有烟草制品中都含有一定量的尼古丁(烟碱)。尼古丁不含氧，为无色、油状物质，具挥发性，易溶于水，毒性剧烈，服两三滴就足以使人致死，吸入少量于肺中，会使人感到头痛、眩晕、昏睡。尼古丁是使人对烟上瘾的物质，烟草中的尼古丁的作用相当于鸦片中的吗啡和可卡因的作用。当血中尼古丁含量下降时，尼古丁的生化作用可使人产生再吸一次烟或再用一次烟草制品的愿望。因为尼古丁可以使情绪变动，所以当血中尼古丁含量下降时，吸烟可使身体获得舒适和满足感。

尼古丁能使心跳加快，血压升高，这也是造成许多心脏疾病的一个原因。

焦油及多环芳烃

烟草本身只含有极少量的多环芳烃，这些多环芳烃大都是在烤制过程中生成的。烟草焦油中的大量多环芳烃可以认定绝大部分是在吸烟过程中产生的。吸烟时，烟草局部点燃温度平均可达600℃～900℃(指卷烟)，在吸的当时，烟头部分温度高达980℃～1050℃，两次吸烟之间的间歇期，温度约下降100℃～150℃。在吸烟过程中，卷烟中的烟叶除外层外，基本上是在供氧不足的的条件下燃烧，在吸烟过程中产生的大量一氧化碳便是供氧不足的证明。

吸烟者呼吸道的任何部位都有发生癌变的可能。

一氧化碳

点燃的香烟中，主流烟一氧化碳的30%来源于烟草的分解，约36%来源于烟草的燃烧，至少约23%源于二氧化碳。一氧化碳是一种有害的气体，每支卷烟烟雾中一氧化碳的含量约在1%～5%之间，它和血红蛋白的亲和力比氧大250倍，吸烟者血液中的碳氧血红蛋白可高达20%。碳氧血红蛋白升高，会导致动脉壁缺氧，使动脉内壁水肿，促进血脂渗入动脉内膜下组织，这是动脉粥样硬化的开端。

吸烟与癌症

吸烟可提高肺癌、肝癌、食管癌、胃癌、胰腺癌和膀胱癌的患病几率。

吸烟可以引起肺癌、喉癌、口腔癌、咽癌、食管癌、胰腺癌、肾癌和膀胱癌。据调查表明，每年所有新发生的肿瘤患者的15%，即1400万人是由吸烟引起的。每年男性新发生的889000例肺癌中的85%是由吸烟引起的，在北美、欧洲、澳大利亚和新西兰等国家和地区，这个比例可达90%～93%。对我国上海21万人群的随访调查表明，男性和女性吸烟者的肿瘤死亡率分别比不吸烟的男性和女性高1.48倍和1.62倍。

吸烟与肺癌

医学界认为，导致肺癌的因素很多，包括吸烟、高苯环境、石棉及烟气环境等。长期吸烟刺激损害了喉咙和气管的黏膜，引起多痰、多咳和慢性气管炎等，使支气管和肺泡壁失去弹性，通气功能下降。烟气中的亚硝胺、稠环芳烃苯等物质也可直接或间接致癌。

吸烟对心血管的危害

吸烟者脑栓塞及脑出血的风险均比不吸烟者高2～3倍。吸烟是中风的一个重要的危险因素。

吸烟与动脉硬化有明显的联系，主要是主动脉粥样硬化，其次是冠状动脉粥样硬化。西方国家的研究强调，吸烟是诱发冠心病的重要因素。在英国的一次调查中发现，30～49岁年龄组的人中，吸烟者的心肌梗死发病率比不吸烟者约高5倍，在50～59岁年龄组高3倍，在60～79岁年龄组高2倍。我国的调查也发现，吸烟者冠心病和心肌梗死的患病率均高于不吸烟者，吸烟是造成冠心病发生的危险因素之一。

烟雾中的有害物质，能够促使动脉粥样化的积累而形成许多心血管疾病。

吸烟对消化系统的危害

停止吸烟可以减少胃溃疡的发生，是治疗胃溃疡的一项重要方法，其作用不亚于其他有效的药物。

吸烟与消化道肿瘤的部位没有明显关系，但胃窦部的肿瘤则与吸烟的关系多一些。

吸烟者较不吸烟者易发生胃溃疡，而且不易治愈，更易引起死亡。我国的研究表明，吸烟不但与胃溃疡有联系，而且随吸烟量的增多和吸烟时间的延长，发生胃癌的危险性加大。在胃溃疡的治疗研究中发现，吸烟的胃溃疡患者治愈后比不吸烟的胃溃疡患者更易复发。

吸烟对骨质的危害

吸烟者因其骨质的疏松，受伤的概率要比一般人高1.5倍。

吸烟能降低骨质密度，导致骨质疏松症，是近年来才引起人们注意的。骨质疏松者易发生骨折，尤其是髋部、腕部和脊柱，引起伤残和死亡。女性吸烟者停经较早，停经早是诱发骨质疏松症的一项重要危险因素。

吸烟对生殖系统的危害

吸烟孕妇所产胎儿生长迟缓，比不吸烟孕妇生下来的婴儿体重轻。

吸烟能造成男性生殖系统功能的改变，使精子发育不正常，活力减弱；吸烟还能对脊髓的神经中枢起抑制作用，影响男性的性功能。吸烟对女性的影响更大。首先，吸烟可能造成女性不孕症；其次，吸烟能引起抗利尿作用，使脑垂体后叶催产素分泌增多，导致早产、流产和某些综合症状。妊娠水肿的发病率吸烟者与不吸烟者之比为4∶1，子痫发病率二者之比为29∶1；再次，吸烟还会影响到胎儿的正常发育。如果妊娠期间停止吸烟，则会减少上述危险。

孕期吸烟对胎儿的发育有明显的危害。

吸烟对胎儿的影响

孕期吸烟对胎儿和新生儿的健康、对婴幼儿将来的发育都有明显的危害。孕期吸烟的妇女生下的婴儿比不吸烟者的婴儿体重平均轻200克，母亲吸烟越多，婴儿体重减轻得也越多。可能是由于孕妇吸烟引起胎儿生长迟缓。妇女在怀孕期间，直接吸烟或是被动吸烟，香烟烟雾中的尼古丁等有害物质会通过母体经胎盘殃及胎儿，致使胎儿缺血损害脑细胞、麻痹呼吸中枢、引发心脏先天性机能和形态的损伤，诱发胎儿畸形，甚至导致自然流产、胎儿死亡和新生儿死亡。

被动吸烟的危害

被动吸烟，又称之为间接吸烟，是指不吸烟者在吸烟者所造成的烟气环境中，被迫吸入烟气的过程。

被动吸烟会使冠状动脉血液循环及肺功能受到损害。

在美国、希腊、英国、瑞典、俄国、日本和中国等国家进行的一些研究发现，在终生不吸烟但其丈夫吸烟的女性中，接触环境中香烟烟雾与肺癌发生之间有明显的联系，被动吸烟可使发生肺癌的危险性增加30%。

如何戒烟

当你对自己的抽烟习性加以评估之后，再进行戒烟，成功的几率比较大。

戒烟永不嫌迟。无论你吸烟有多久，一旦戒除，患慢性支气管炎或心脏病等与抽烟有关的疾病的几率，便会随之减低。戒烟5年之后，因这些疾病而死于非命的几率几乎减半，约15年后，便与从不吸烟的人相等。

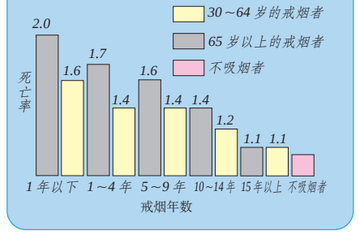
戒烟对体重的影响

有些人戒烟之后确实体重略有增加，这一方面是因为食欲增加，另一方面则是身体代谢的改变所致。然而，体重增加对身体之害还不及抽烟。你可以在正餐间吃一些健康点心，如爆米花、新鲜水果等，以控制体重。

不管有多久的吸烟史，当你开始戒烟时，几乎所有与吸烟有关的健康危险都减低了。

资料报告 **戒烟者的死亡率递减表**

一旦放弃吸烟，因香烟致病而丧命的可能性便会降低。以下的直线图显示，死亡率(戒烟者和一辈子不吸烟的人在任何一年的死亡率的倍数)随着放弃吸烟的年数递减。



滥用药物

滥用药物是指不按一般的处方或建议，不恰当地使用任何药物。药物滥用成瘾，包括心理上的依赖（一旦无法得到这种药物，便渴欲难消或情绪低落），以及生理上的依赖（一旦停用该种药物，便出现令人难以忍受的脱瘾症状）。对任何一种药物的依赖，都可能导致各种生理、心理、社会及经济问题。易滥用和可能成瘾的主要药物包括阿片类、巴比妥类等镇静催眠药，以及苯丙胺类、可卡因、致幻剂、酒精等。

药物的耐受性

滥用药物的危险，包括有毒副作用、药效产生时发生的意外以及变成习惯性。

使用成瘾性药品必须适度适量，否则很容易上瘾，对人的身体健康会构成很大的威胁。

对那些服用后会产生快感的药物要特别警惕，必须在医生指导下适量使用。

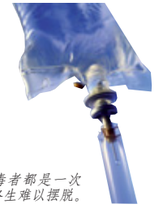
药物耐受性是指反复使用一种药物后，身体对该药物的反应降低，以致需要加大药量才能达到原先的作用。如同第一次吸烟可能感到不舒服，而多次吸烟后并无不适感觉。这种耐受性易使初吸者再吸，越吸越多，因而上瘾。

药物可能产生副作用，使人处理问题的能力降低。

药物的依赖性

人对药物的依赖性包括生理依赖和心理依赖两个方面。

药物依赖性是专用术语，又称药物成瘾或药物成瘾性，也俗称“药瘾”。药物依赖性有心理依赖性与生理依赖性之分。在此之前，人们所说的成瘾性只单指身体依赖性，而将心理依赖性称之为习惯性。1973年，世界卫生组织向全世界推荐统一使用“药物依赖性”这一概念，取代了原来的“成瘾性”与“习惯性”的说法，使其内涵更加确切、科学。但在实际中，作为通俗用语，“成瘾性”仍被人们所使用。



许多吸毒者都是一次成瘾，终生难以摆脱。

生理依赖性

生理依赖性亦称身体依赖性或躯体依赖性，是指中枢神经系统对长期使用依赖性药物所产生的一种身体适应状态。例如吸毒者成瘾后，吸毒者必须在足够量的毒品维持下，才能保持生理的正常状态。一旦断药，生理功能就会发生紊乱，出现一系列严重生理反应，医学上称之为戒断症状。吸毒者戒断症状的出现就是其生理依赖性的外在反映。

心理依赖性

心理依赖性亦称精神依赖性，是指多次反复使用毒品后，使人产生的愉快满足的欣快感觉。这种心理上的欣快感觉，导致吸毒者在心理上形成对所吸食毒品的强烈渴求和连续不断吸食毒品的强烈欲望，继而引发强迫用药行为，以获得不断满足的心理活动。吸毒者成瘾后的“终生想毒”和戒毒后又复吸，就是其心理依赖性的内在反映。

依赖性物质

药物依赖性的某些特征，可因药物类型的不同而有所不同。

可形成依赖性的物质有阿片类麻醉镇痛药、苯丙胺类中枢神经兴奋药、可卡因等，也包括未被列入国际管制的精神活性物质，如烟草(尼古丁)、酒精(乙醇)以及挥发性有机溶剂。对烟草、酒和挥发性有机溶剂的依赖，用“物质依赖”称之也许更恰当，但广义地说，也可称之为药物依赖，或药物滥用。

如果身体功能靠药物才能维持，就会产生对药物的依赖性。

长期对药物的依赖，会严重的损害人体健康，甚者会导致生命危险。

资料报告 依赖性物质分类

类型	依赖性药物
阿片类	阿片、吗啡、海洛因、美沙酮、埃托啡、杜冷丁、芬太尼、可待因等
兴奋剂类	苯丙胺(安非他明)、甲基苯丙胺(冰毒)、亚甲二氧苯丙胺(MDA)、亚甲二氧甲基苯丙胺(迷魂药、摇头丸、MDMA)、哌酯甲酯(利他林)等
大麻类	大麻及大麻制剂、可卡因、古柯叶
致幻剂类	麦角酰二乙胺(LSD)、麦司卡林(墨仙碱)、赛洛西宾(psilocybin)
酒精、镇静药类	酒精、苯巴比妥类、苯二氮䓬类(安定类)等镇静催眠药
烟碱	烟草、鼻烟
挥发性化合物类	醇类、酮类、芳香烃类、亚硝酸酯类、四氯化碳、汽油、嗅胶等

药物滥用对人体的危害

药物滥用或依赖给人类社会带来巨大危害，摧残人生，毁坏家庭，使人触目惊心，惨不忍睹。

对那些服用后会产生快感的药物要特别警惕，毫无节制地服用，所付出的代价就是药物成瘾，咖啡因、阿司匹林和大麻、酒及香烟中的尼古丁都会使人上瘾；而服用鸦片、海洛因、LSD(麦角酰二乙胺)、安非他明、可卡因及某些制剂就不仅仅是上瘾的问题，而且会极大地损害身心健康，并且因此引发社会犯罪行为。注射毒品则会引起致命的感染。因此这些问题需引起特别注意。

对于如何服用药物，要遵重医生的意见，尤其儿童更要谨慎用药。

远离毒品，走向健康生活。

对个人的危害

依赖性药物的滥用可引起食欲下降，抑制胃、胆、胰消化腺体的分泌，从而影响食物的消化吸收。亦可引起肺颗粒性病变、肺纤维化、肺梗塞、肺气肿、肺结核等肺部感染，丧失正常的智力和工作能力。

对家庭的危害

不管多么幸福的家庭，一旦出现吸毒者，这个家庭就会陷入灾难的深渊。妻离子散，家破人亡的事例不胜枚举。1克毒品数百元，耗资巨大，往往导致吸毒者卖空家产。因此，吸毒势必影响家庭关系，使和睦家庭变得家无宁日，导致离婚、凶杀或者夫妻双双吸毒，加速家庭解体，结局十分悲惨。

要想家庭生活得幸福美满，必须远离毒品。

对社会的危害

多数吸毒者有违法犯罪行为，如为了毒品去卖淫、抢劫、杀人。毒品蔓延地区犯罪率直线上升，而且多是杀人越货的恶性案件，严重威胁社会安定和人民生命财产安全。“毒品不除，国无宁日”，表明了毒品犯罪的猖獗和对社会的严重危害。

戒毒

吸毒对人生来说是巨大的陷阱，一旦陷入就表现出人格的弱性。吸毒很容易，但要想戒除则难上加难。

一旦吸毒，很容易陷入“终生戒毒，戒而复吸”的怪圈，会对个人及社会造成极大危害。

戒毒者必须意志坚定，否则将难以对付脱瘾症状。在专门的戒毒中心或医院，医生会告知戒毒的办法，并帮助减轻戒毒时的痛苦。若决定自行戒毒，则应暂时停止工作并尽可能取得亲友的帮助。在出现脱瘾症状而难以忍受时，不妨服用少量的镇静剂。戒毒的最初两星期最痛苦，而最难坚持的则是两星期以后。多数青少年是因为误吸毒品成瘾，一旦发现子女吸毒，要以同情的态度，平心静气地商谈，让他们吐露真相。只要说明吸毒的害处，是完全可能使其停止吸毒的。设法查明毒品的种类和吸用方法，如情况严重，马上找医生商量，医生会介绍到戒毒所或医院去。

医生会告知戒毒的办法，并帮助减轻戒毒时的痛苦。

身体发出的疾患警讯

随时观察身体外表产生的变化，以便了解自身的健康状况。

身体好不好，从人体外表的某些地方就可知道。如嘴唇、指甲、皮肤、脸色、尿液等，都是透露自己身体状况的“窗口”，千万别视而不见。一个人的健康状况，不可能在一瞬间急速滑坡，大多重大疾病在发病前多“有迹可循”，不论是尿液、粪便等出现异常颜色；或是体重急速下降；或部分器官出现疼痛等，这些不同以往的小征兆，有时可能因出现的讯号过于薄弱，常被人们疏忽而错失治病良机，终至无可挽回。因此，若能多留意自己的身体状况，不忽略任何小地方，便可掌握病症、及早治疗。

步态诊病

步态即走动时所表现的姿态，它与人体的疾病有着息息相关的联系。

人的步态因年龄、健康状态和所受训练的不同而异，如儿童多急行或小跑，青壮年矫健快速，老年人却常小步慢行。以上所述，皆属正常步态。当患某些疾病时，步态便发生很大改变，并且有一定的特征性。

步态与人体的疾病有着息息相关的联系。

蹒跚步态

走路时身体左右摇摆(即鸭步)，说明可能患有佝偻病、大骨节病、进行性肌营养不良或双侧先天性髋关节脱位等。

醉酒步态

行路时躯干重心不稳，步态紊乱，步伐不准确，如醉状，说明可能有小脑疾患、酒精中毒或巴比妥中毒。

慌张步态多见于震颤性麻痹患者。

共济失调步态

起步时一脚高抬，继而骤然垂落，且双目也相应向下注视，两脚间距很宽，以防身体倾斜，闭目时则身体不能保持平衡。这种状态多见于脊髓结核病患者。

慌张步态

起步后即小步急速趋行，身体也前倾，有难以止步之势。多见于震颤性麻痹患者。

跨阈步态

由于踝部肌腱及肌肉弛缓，患足下垂，行走时必须高抬下肢才能起步。这种步态常见于腓总神经麻痹。

剪刀步态

步行时两膝前后相互交叉，两腿也牵曳擦趾而行，常见于大脑性瘫痪的病人，如下肢痉挛病人。

姿态诊病

姿态指人的举止的状态。健康成人躯干端正，肢体动作灵活，活动范围适度。

战栗常见于疟疾发作或外感风邪之症。如果患者有战栗不已、发热、头痛、肌肉酸痛等症状，就需要注意是否罹患疟疾等症。

脸、面、唇、指(趾)不停地颤动，在外感热病中，多是发痉的预兆，在内伤杂病中，多属虚风内动。四肢抽搐或痉挛，项背强直，角弓反张，则属于痉挛病，多见于肝风内动所引起的热极生风；痫证、破伤风、狂犬病等也会导致中风发痉；四肢或全身震颤，头独动摇，手如索物，是元气已虚，或虚风内动之象。如病人畏缩多衣，必是畏寒，非表寒即里寒；常欲揭衣被，是知其恶热，非表热便是里热；伏首畏光，多为目疾；仰首喜光，多为热病；阳证多欲寒，想见人；阴证则欲得温，喜欢闭户独处，恶闻人声；病人扬手掷足、烦躁多言、好动怕热，多属阳证、热证及实证；向里侧蜷卧、身重不转动、静静无言、怕冷喜裹衣被，多属阴证、寒证及虚证。

对于非正常的笑容我们不能听之任之，更不能掉以轻心。

身体有隐患时步态会发生改变，并且有一定的特征性。

观笑诊病

笑是人欢乐情绪的自然流露，但你是否知道有些笑容却是病理性的，是疾病所表现出来的特殊症状。

微笑对于人们来说，可以舒缓精神，放松身体，是生活中必不可少的一剂良药。

非正常的笑容对于人们来说是身体罹患某种疾病的警讯，此时最好进行身体检查，以解决身体的疾患。

我们一旦发现由疾病引起的非正常的笑容时，不能听之任之，更不能掉以轻心，应该及时去医院检查，以便提前清除隐患。

假笑症状多见于隐匿性忧郁症的患者。

苦笑

面部肌肉痉挛，牙关紧闭，咀嚼抽搐，张口困难，从而表现为扭曲型的苦笑面容。常见于破伤风病人。

怪笑

当神经的支配功能丧失或减弱，导致患侧面部肌肉松弛，鼻唇沟变浅，笑时嘴口向内侧牵拉，口眼歪斜，表情古怪。面部神经麻痹、瘫痪的病人多属此类。

狂笑

大发酒疯或癔病患者呈现的歇斯底里大笑，笑声狂躁，急如飞沙走石。

强笑

即无法克制的笑。多见于老年性弥漫性大脑动脉硬化和脑部器质性病变的患者。

笑是人欢乐情绪的自然流露。

痴笑

由于大脑功能不全，笑时不分时间、地点、场合，有时独自偷笑，有时大声狂笑。时而表情严肃，时而转笑为涕，反复无常难以稳定。多见于精神分裂症患者。

人的举止状态在一定程度上也可以反映其健康状态。

癫痫性笑

不由自主的笑，阵发性强。每天发作几次或几十次，有时几天或几周发作一次，每次发作历时几十秒或几分钟。笑时，就是癫痫发作，笑后即恢复正常。

假笑

内心的感情并不从面部流露，却时常对人报以假笑，而且仅仅是用嘴角在笑，眼睛却毫无快乐的光彩。多见于隐匿性忧郁症的患者。

傻笑

无需任何刺激且不具有情绪特色的笑。这种特殊的、憨态十足的笑，多见于大脑发育不全和老年性痴呆等患者。

头发诊病

头发的作用是保护头皮，它还能反映人的健康状况，观察头发的细微变化也可以预测疾病。

每天脱发数百根，甚至大把头发脱落，这可能是患秃发的预兆，最好去医院防治。

中医认为，肾气的盛衰可以从头发上体现出来，即所谓“其华在发”。肾气是促进发育、成长和生育等机能活动的一股助力。肾气充足时人体精力充沛，毛发生长旺盛。相反，肾气过早衰退就会使人未老先衰、毛发脱落、须发早白。观发识病，主要是通过看头发的质、色变化及稀疏程度来推测体内存在的疾病及其变化。经验证明，凡有下列情况者，则揭示头部或身体其他部位可能有病灶存在，应引起警惕。

头发过早发白

如青年白发，应检查是遗传或精神因素所导致，还是因为疾病引起。胃肠病、贫血、结核病、动脉粥样硬化等都能引起头发早白。

头发过黑或日渐加黑

黑发是黄种人特有的，但头发过黑，或向来不太黑却突然变成漆黑者，有患癌症的倾向，应引起注意。

脱发

头发非正常脱落，提示体内可能缺锌；头发脆弱易断，提示甲状腺可能有问题。成人头发稀疏，干枯无光泽，中医认为是肾亏气血虚所致。男性前额从发际向后脱发，揭示可能患有肾脏病；女性头发弥散性脱落揭示有可能患有肾炎；颅顶部脱发可能为结肠炎、胆囊炎所致。脱发并伴随全身汗毛和阴毛稀少，则常常是内分泌系统疾病的表现。

肾气的盛衰可以从头发反映出来，即所谓“其华在发”。

对于一般的眼部疾患不可轻易点滴眼药，否则会起到反作用。

观眼诊病

通过眼睛可以看出人的心情好坏和身体状况。许多疾病都可以通过神经系统在眼睛上表现出来。

眼睛如果出现异色或斑点即表示人体内脏有病，可以从颜色来判断疾病的部位。

视觉是五种主要感觉中最重要的。因此，保护眼睛对于人们来说异常重要。

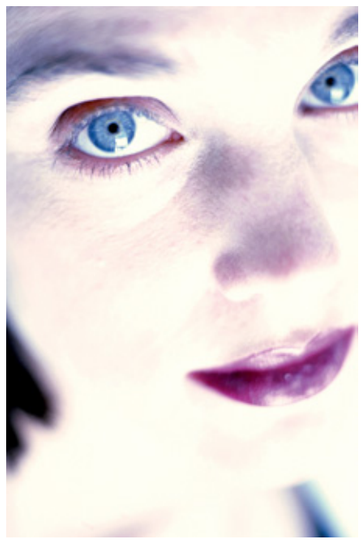
血压升高时会出现眼角膜充血，甲状腺机能亢进可致眼突。人体发生疾病时，很多都会反映到眼睛上来。所以，善于观察人眼及其目光，就能看出一个人的健康状态，甚至是体内存在的疾病。

望眼睛的形色

健康者眼睛清晰明亮，眼白的部分(结膜)没有云翳，瞳孔也收缩良好，眼球转动灵活，眨眼适度。眼白呈蓝白色者，主要见于儿童和孕妇。这些人眼白发蓝，外观显得干净漂亮，其实这是贫血的表现，并不可取。凡患中、重度贫血的人，眼白都是呈蓝白色。白眼球上出现绿点，多半是患有肠梗阻的表现。白眼球变黄，是因为出现了黄疸。黄疸是由肝病或胆道疾病、妊娠中毒及一些溶血性疾病等引起的。白眼球常有出血点，是动脉硬化，特别是脑动脉硬化的信号。

望瞳孔周围的颜色

黑眼球周围出现红色，又有点状白色混浊，同时有眼疼、怕光、视力不好、流泪等症状，这是得了虹膜炎的表现。左眼反映左半身的情况，右眼反映右半身的情况。黑眼球周围出现金绿色的环带，为肝豆状核变性，提示铜积累过多。身体排泄铜的功能失常，会导致生命危险，应及早治疗。



望瞳孔的形状可以看出所患的病症。

望眼球是否突出

单眼突出，即一侧眼球向前突出，严重时可影响眼睑闭合不全。一侧眼球突出的病例约 50% 系由颅内疾患引起，其中最常见的是脑肿瘤，应引起重视。双眼球突出，最常见的是甲状腺机能亢进。此外，高血压、震颤麻痹症(帕金森氏病)、白血病、血友病也可致突眼发生。另外，维生素 B、D 缺乏的人也会引起轻度眼球突出。

望瞳孔的形色

瞳孔在强光下变小，黑暗时变大，看近物时，两眼球向内转，两眼视线注意点交叉，瞳孔缩小。如果光反射变迟钝，瞳孔变呆直，可见于脊髓结核、脑梅素等中枢神经系统疾病。

两侧瞳孔大小不等

常见于脑溢血、脑血栓、脑肿瘤等；瞳孔散大，多见于颅脑外伤、脑血管病、重症的乙型脑炎、化脓性脑膜炎等；瞳孔缩小，多见于酒精中毒、安眠药中毒等。

通过看眼可以看出一个人的病症所在。

瞳孔充血

属于静脉淤血、营养过剩的表现，常见于心功能不全、结膜炎、角膜炎、高度近视等；瞳孔充血是精神异常即将发作的前兆，高血压的人发生脑溢血前，癫痫发作前，都会出现瞳孔充血的症状。

瞳孔变白

显示患有心脏病和循环系统疾病，眼球严重发白者肺部有病。

瞳孔变黄

用手电光或灯光照射瞳孔，眼底深处发出一种像夜间猫眼的黄光反射，医生称这类眼病为“黑蒙猫眼”，多半是视网膜母细胞瘤的表现。

望耳知病

祖国医学认为肾开窍于耳。脏脉、四肢百骸的病理变化，皆可通过经络在耳部反映出来。

现在许多医家创造观耳测病的方法：如电测定法、耳穴压痕法、耳廓染色法、耳痛病理分析法、耳温测定法、耳穴知热感度测定法。这些方法在许多疾病的辅助诊断方面，有很大实用价值。

望耳廓色泽

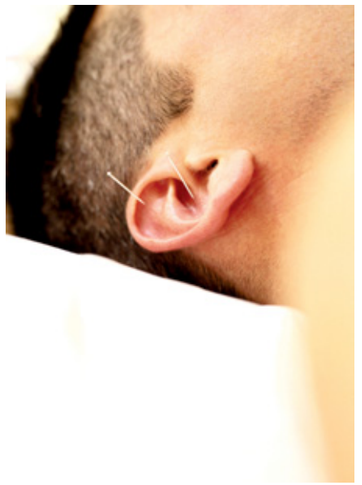
健康人耳朵的颜色是微黄而又红润的，没有分泌物。按中医说法，耳廓的颜色发白是寒证、虚证所引起，常见于暴受风寒的人。耳色为青白色说明有虚寒；为淡白色说明气血亏虚；若耳薄而色白的，多为肾功能衰竭，见于垂危病人。耳廓鲜红的表明有热症，常见于发热患者，如果色红而且痛，多为肝胆湿热或火毒上蒸，或因炎症所致。

望耳廓形态

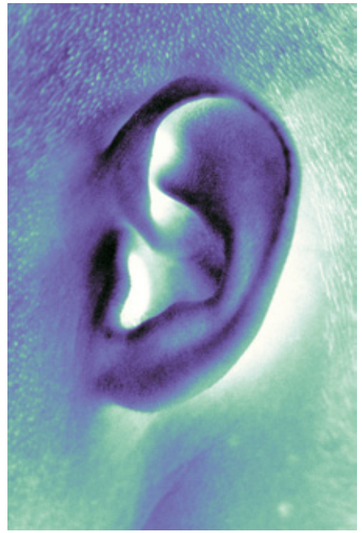
耳廓相应部位产生形态改变，有结节状隆起或有点状凹陷、圆圈形凹陷、索条样隆起及纵横交错的线条等形状，常见于肝病、胆石症、肺结核、心脏病、肿瘤等疾病。如肝硬化患者，在耳廓肝区处多可呈现隆起和结节，而且边缘清楚。耳厚大为肾气足，耳薄小是肾气亏。耳肿起者为病气实，耳瘦削者是正气虚。

望耳道分泌物

脓耳日久，致耳萎痹、口眼歪斜者，



健康人的耳朵颜色微黄而红润，如果发生变化，则需注意身体各部位，应该及早查看是否有隐疾。



耳廓产生形态变化或异样形状就需要注意是否患有肝脏疾病。

属邪毒炽盛或气血亏损；脓耳兼头痛、呕吐、发热、神昏、抽搐、项强者，为“黄耳伤寒”。外耳道出现弥漫性红肿、溃疡、渗液，为“耳疮”。其中，痛牵耳廓，并伴有发热、头痛、周身不适者，为风热邪毒侵袭所引起；伴有口苦咽干、寒热往来，便秘尿黄者，属肝胆湿热上蒸。

观舌诊病

中医的舌诊，是诊断疾病、观察病情的一个重要内容，所以中医凡是看病都很注意舌。

抗生素可以杀灭舌苔上的正常细菌，霉菌就会乘虚而入，因此不可滥服抗生素。

舌头是感知味觉的器官，通过舌头的形态及其感知味觉的能力可判断身体所患疾病。

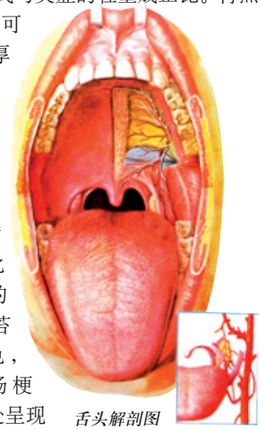
所谓“辨舌质可辨五脏之虚实，视舌苔可观察六淫之深浅”，正说明了中医对舌诊的重视。其实，观舌诊病不光是医生的事，每个人早晨梳洗的时候，只要把舌头伸出来对着镜子察看一番，就能从中进行自我诊断，及早发现疾病，尽早就医，防患于未然。

望舌形

正常人舌的形态应该是柔软灵活，大小适中的。当体内有病时，舌的形态就会有异常变化。口大舌小的人大都能言善辩，口小舌大的人多半语言笨拙，智能低下。舌伸出后哆嗦振动是因为气血虚弱、肝风内动所致，常见于神经衰弱、酒精中毒和进行性肌肉麻痹等。舌薄而细为心脏瓣膜症或神经性心悸的表现。舌厚而圆者心脏肥大，是患心脏瓣膜病的表现。舌肌萎缩是急性心肌梗塞的休克期、肝性脑病、乙脑深度昏迷等病症的表现。

望舌苔

正常人舌头上都有一层薄薄的舌苔。当出现一层厚厚的黄苔时，多半是得了浅表性胃炎，也许是胃溃疡复发。黄色的深浅与炎症的轻重成正比。胃热伤津者亦可见到厚厚的黄苔。舌苔呈灰色，是先有体弱再兼热性病，或病久兼消化不良症的征象。舌苔呈现褐色，常见于肠梗阻。舌根处呈现黑灰色属于中风症。这种人多数肠内有大便滞留。白色斑状舌苔，不是因为患有口角疮，就是因为患有鹅口疮。舌苔发黑，多见于正在使用各种广谱抗生素的人。所以不可滥用抗生素，也不要没有弄清楚病因就连续使用抗生素。



舌头解剖图

口腔溃疡虽然是小病，但痛起来也令人难以忍受。

手指解剖图

指甲诊病

身体健康出现红灯，便会反映在指甲上，因此可以通过指甲的变化看一个人的健康状况。

人的指甲喻示着内脏的功能。从中医理论讲，心肝脾肺肾合称五脏。五脏的变化，会相应地反映到指甲上来。人体的健康状况和多种疾病，都可从指甲的情况作出诊断。有人指出，人类的双手和指甲是一个极准确的天然测量仪。如果掌握了指甲诊病的方法，不但可以了解人体的健康状况好坏，而且还可以对许多疾病及早作出诊断。

看指甲

健康人指甲呈粉红色。如果指甲表面出现棕色的纵纹，并由指甲尖向甲根部走行，显示肠道有炎症；指甲表面出现白色纵纹是肝脏有病的征兆；指甲上出现横行的棕色线，是肾脏有病的显示。指甲上出现轻微的内陷坑纹，可能是干癣病的初期症状；指甲尖向两侧扩展，变得宽大，是肺部有病的征象，多种内脏病都可看到这种征象。

指甲厚薄

指甲的厚薄从一定程度上反映人的精神状态，与神经系统有关。指甲厚的人，性情旷达，意志坚强，但感觉较为迟钝；指甲薄的人，感觉力较为敏锐，容易想入非非；指甲两端深入指肉中的人，具有激烈、极端的性格，情绪容易兴奋，难以稳定，也可能患有歇斯底里症或失眠症；如指甲薄而脆，可能患有贫血、内分泌功能失调、慢性消耗性疾病、体弱等；指甲非薄而脆，易碎裂，生长也缓慢，有的甲板变薄、萎缩，甚至甲板从甲根部逐渐出现纵沟或纵纹，是长期情志不畅，肝气郁结的缘故，这类患者，多急躁易怒、气急心烦、胸胁胀满、口苦头眩。

皮肤诊病

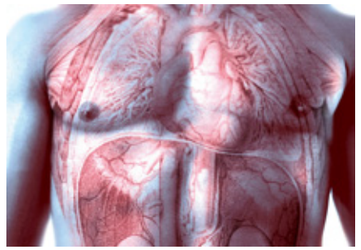
皮肤好像一堵“墙”，是维护身体正常生理活动的第一道防线。

通过观察皮肤的颜色可以预知某些疾病的症状，对疾病的早发现、早治疗有利。

皮肤发黑变粗常是胃癌的危险信号，对此必须引起警惕，及早发现和治疗，避免病情的扩展。

皮肤是服务于人体健康的“信息员”。机体在罹患某些疾病之前及过程中，皮肤会向人们发出各种信号。通过观察皮肤，可以发现身体的疾患，这对于“得病早治”有很重要的意义，同时对于保证人体健康也很有帮助。

健康人的指甲呈粉红色，但罹患疾病后，指甲就会表现出不同的纹理。



皮肤的病变不止表示病在腠理，也有可能预示着身体某部位存在疾病。

望肤色

全身皮肤呈白色，连毛发也变白，这是患了白化病。白化病是皮肤、毛发和眼睛黑色素缺乏的一种染色体异常的遗传病，常有家族史。皮肤上出现大小不等、形体不一、边界清楚的白色斑片(边缘色素往往稍深)者，是患了白癜风。本病影响美容，但对健康无影响。皮肤发黄，同时眼睛的眼白部分也呈现黄色，多半是患了黄疸型肝炎，或胆囊炎、胆石症及胰腺疾病等。皮肤呈现赤红，显示出红血球的含量偏高，或心脏、肝脏及肠出现问题。皮肤发黑并出现黑色斑，提示有可能缺少肾上腺素。皮肤发黑变粗，常是胃癌的危险信号。

望皮疹

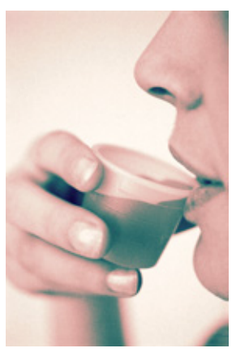
皮疹是皮肤疾病或全身性疾病的重要体征之一，根据皮疹出现的时间，可辨别出某些疾病的真面目。“水、红、花、麻、斑、伤”，就是按六种传染病发病后出现皮疹的时间次序编的顺口溜。

味觉诊病

若是在进食时感到口中有异味，或不进食口中也有异味感，往往表明得了某种隐疾。

口酸

口酸是口中自觉有酸味，多见于胃炎和胃及十二指肠溃疡。中医认为，口酸多为肝胆之热侵脾所致，常伴有胸闷胁痛、恶心、食后腹胀、舌苔薄黄、脉弦等症状。



口中的异味感觉往往是某种隐疾的表现。

患者如果感觉口中自觉有甜味，多为脾胃功能失常所致。

口苦多为肝胆有热所致。

口甜

又称“口甘”，指口中自觉有甜味。口甜常见于消化系统功能紊乱或糖尿病患者。前者是因为消化系统功能紊乱引起各种消化酶的分泌异常，尤其是唾液中的淀粉酶含量增加而感觉口甜；后者则是由于血糖增高，唾液内糖分亦增高，故觉得口中发甜。中医认为，口甜多为脾胃功能失常所致。

口苦

指口中有苦味。多见于急性炎症，以肝、胆炎症为主，常与胆汁的代谢有关。中医认为，口感苦者，并兼有头痛眩晕、面红眼赤，性急易怒、大便干结、舌质偏红、苔薄黄、脉象弦数等症状，多为肝、胆有热所致。

口辣

指口中自觉有辛辣味或舌体麻辣感。因为辣味是咸味、热觉及痛觉的综合感觉，所以自觉口辣的病人舌温可能偏高，口辣的病人舌黏膜对咸味和痛觉都较敏感。中医认为，口辣多为肺热壅盛或胃火上升所致，常伴有咳嗽、咯痰黄稠、舌苔薄黄等症状。常见于高血压、

味觉减弱甚至消失是癌症病人的特征之一。

口咸症状常见于慢性肾炎、神经官能症等患者。

神经官能症、更年期综合征及长期低热者。

口淡

指口中味觉减退、自觉口内发淡而无法尝出饮食滋味。中医认为，口淡无味，饮食不香，多属病后脾胃虚弱，运化失健。常伴有食欲不振、四肢无力、胸脘胀满、舌淡苔白等症状。多见于炎症初起或消退期，而以肠炎、痢疾以及其他消化系统疾病为多见，还见于大手术后的恢复阶段；内分泌疾病及长期发热的消耗性疾病、营养不良、维生素及微量元素锌的缺乏、蛋白质及热量摄入不足的病人，也常有口淡感，因为这类疾病可使舌味蕾敏感度下降而造成口淡无味。另外，口淡无味、味觉减弱甚至消失，还是癌症病人的特征之一。

口咸

指口中如含盐，自觉有一种咸味。中医认为，口咸多为肾虚所致，表现为头昏耳鸣、腰膝酸软、盗汗遗精，或神疲力乏、夜尿频长、阳痿带下等症状。多见于慢性咽喉炎、慢性肾炎、神经官能症等。

病痛症状诊病

身体存在的各种疾患会引起各种不同的症状，通过对这些症状的初步诊断可以判断出所患何种疾病。

引起头痛的原因多种多样，只有查清病因，针对原发性疾病进行及时治疗，才能解决头痛问题。

任何疾病都有其各自不同的表现形式。凡是病人说得出的现象，如头痛、恶心、眩晕等等，称为症状；凡是医生检查得出的现象叫体征。根据这些症状和体征，可以初步判断各种疾病的性质。这对医生治疗很有帮助。

患者如果感到异常头痛，应该及早去医院检查治疗，以免贻误病情。

头痛症状

头在清晨痛得厉害，随着时间的推移逐渐好转，可能是高血压。发生于后脑部位的头痛，餐后3小时左右，呈间歇性，进食可缓解，可能是低血糖性头痛。眼、鼻、咽部疾病，多见于前额头痛，包括眼病、鼻炎、鼻窦炎、咽喉炎等。侧部头痛，与耳部疾病有关。偏头痛与癔病有关。顶部头痛，多见于神经衰弱患者。头痛的程度与疾病的轻重无平行关系。脑肿瘤的疼痛在一个相当长的时期内可能是轻度或中等等。头痛剧烈多见于脑膜炎或高血压脑病。有时，轻度的头痛且伴以眩晕，应考虑贫血。

胸部疼痛不可小视，很有可能与心绞痛有关，因此病人最好去进一步确诊。

胸痛症状

食管炎、食管裂孔疝、弥漫性食管痉挛、食道肿瘤等所引起的胸痛，多在吞咽时发作或使之加剧。肋间神经痛或脑膜炎的疼痛，常在呼吸或咳嗽时加重。

胸痛部位与疾病：

(1) 当肺部疾病的病变影响脏层胸膜时，可引起疼痛，且疼痛多位于病变邻近部位。

(2) 胸壁皮肤炎症，在患处出现红、肿、热、痛。

(3) 胸部皮肤上呈现多数小泡群，沿肋间神经分布，但不越过中线，且有明显的痛感，可能为带状疱疹。

(4) 心绞痛常位于胸骨后或心前区，并常放射左肩和左臂内侧。

(5) 食管疾病、膈疝、纵隔肿瘤引起的疼痛常位于胸骨后。

胸痛性质与疾病：

(1) 肋间常呈针刺样或刀割样痛。肌肉痛常呈酸痛。骨痛呈酸痛或锥痛。

(2) 急性食道炎的疼痛呈灼热痛。

(3) 心绞痛呈压榨样痛，且常有心前区似有东西压迫，以致透不过气来的感觉。

(4) 癌肿转移到肋骨，则出现剧烈难忍的胸痛和局部压痛。

腹痛症状

腹痛时间与疾病：

(1) 暴饮暴食后上腹痛见于急性胃炎、急性胰腺炎。

(2) 空腹痛见于肥厚性胃炎、十二指肠溃疡。

(3) 进食油腻后诱发上腹痛见于胰胆疾病。

(4) 排尿时腹痛见于膀胱炎、膀胱结石。

观察腹痛的部位：

(1) 侧腹痛多见于肾结石、急性肾盂肾炎等肾脏疾患。

(2) 脐周围痛多见于虫痛、肠梗阻等小肠疾患。

(3) 先有局部痛而后向全腹发展，多见于阑尾、胃、肠、胆囊穿孔而并发弥慢性腹膜炎。

(4) 上腹部痛常见于急性胃炎等胃部疾病。

(5) 右上腹痛多见于胆囊炎、胆石症等胆道疾患。

右上腹痛伴随症状与疾病：

(1) 腹痛兼腹泻，常见于肠炎、肠结核等。

(2) 腹痛兼排血便，常见于痢疾、肿瘤。

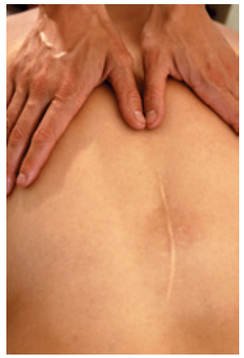
(3) 腹痛后无大便，不放屁，可能为肠梗阻。

(4) 腹痛兼急性发热，表示有急性炎症。

(5) 先有腹痛而后有发冷、发热、黄疸者，多见于胆道结石。

(6) 先有腹痛而后有恶心、呕吐，见于急性阑尾炎、肠梗阻等。

(7) 呕吐发生于腹痛之前，常为急性胃肠炎的症状。



腹痛在很多情况下与消化系统存在的疾病有关。

腰痛症状

(1) 腰痛同时伴有尿急、尿频、尿意窘迫者，表示可能为肾盂肾炎。

(2) 腰痛患者以往曾有患肺结核病史的，应考虑到腰椎结核或肾结核等疾病。

(3) 腰痛且有肾区叩击痛者，应考虑到肾盂肾炎、肾结核、肾周围脓肿等肾脏疾病。

(4) 当用力弯腰、挑重担或举重物之后，突然发生腰痛，且腰椎两旁肌肉发生痉挛且有触痛，提示可能为急性腰扭伤或腰肌劳损。

(5) 腰痛如“炸裂”一样痛，并沿臀部放射至大腿后侧、小腿外侧，有针刺或电击样的感觉，腰痛过后下肢感到麻胀，病人躺卧后则症状可状轻，但行走、咳嗽、排便用力时，腰痛则明显加重，可能为腰椎间盘突出症。

(6) 子宫颈发炎后，可出现白带增多，局部瘙痒、刺痛等症状，也伴有腰酸腰痛等表现。

腰痛症状的产生不仅与组织病变有关，也与日常生活习惯有关。

疾病的自我诊断

ASSESSING YOUR SYMPTOMS

许多人在患病的初期，往往对身体不适的症状不以为然，因而延误了最佳治疗时机，加重了病情。

以下设计的症状表是为那些不知道自己是否有病，或不确定自己是否有病的人所编制的。每个症状表都以一种常见的症状作为开始，以一系列的问题及答案把您引向一个合理的结论。在使用这些图表时，您首先应确定使自己感觉不舒服的症状，如发烧还是咳嗽或是其他症状，然后翻到相对应的症状表，按照上面的指示去做。对于每个具体描述的症状都有“是”或“否”判断，并引向下一个症状描述，您可以根据自己的情况逐级分析判断，得出相应的结论或建议。这些建议包括去医院做进一步的诊断治疗，或安排时间去医院向医生咨询，或情况危急立即去医院治疗等。

切记，本表只是常规程序的诊断，如想获得针对性更强的诊断和治疗，最好还是去看医生。

感觉身体不适

人在日常生活中，有时会因为身体的不适而对自己的健康产生疑惑，这些情况包括发热、四肢无力、呼吸困难等。这些症状也许是暂时的，但不能忽视。如何判断身体不适的原因，就需要一定的医学知识及技巧。

你知道吗?

孩子身体不适的日常表现

- 大便干燥。中医认为大便干燥是大肠内热的表象，往往患有感冒发热。
- 食不好，睡不安。吃饭与睡眠之间有连带关系。
- 手、足心热。小儿手心脚心干热，往往是小儿将要发生疾病的一种现象。
- 口、鼻干又红。这是肺和胃燥热的表现。

当你感觉身体不适时

你的体温有38℃或更高?

是

可能患了感冒、呼吸道感染等疾病。

否

你是否突然觉得异常疲倦，感到胸部或双臂不舒适?

是

突然发生这种症状，有时会是心脏病发作之前兆，如果你是属于高危人群，更有此可能。

尽快安排时间去医院诊断。

否

你可能有焦虑症。

尽快到医院去诊治。

你有没有感到胃中有东西跳动，经常坐立不安?

是

尽快安排时间去医院就诊。

否

你是否已连续工作数周，一直没有休息过?

是

你可能只是太疲劳了，需要休息一下。

否

你是否有时会缺乏精力?

是

你最近是否得过像感冒等传染病,刚刚痊愈?

是

在患某些病毒性感染后，需要几周时间你的身体才能完全痊愈。在饮食方面，要多吃一些滋养性和维生素丰富的食物。

否

否

你有下列症状之一或更多?

- 入睡困难
- 精神无法集中，或不能作决定
- 对性生活没有兴趣
- 反复头痛
- 无精打采，意气消沉

是

你可能是有贫血或抑郁。

尽可能提早安排去医院，向医生咨询。

否

你是否过重?

是

体重过重，会使全身负担增加。减轻体重便会好转。

否

你很少运动，或是根本不运动?

是

为保持人体功能有效运作，体能运动是必不可少的。

否

最近有否服用任何药物?

是

有些药物会使你有轻微的不适感。

安排时间去医院就诊。

否

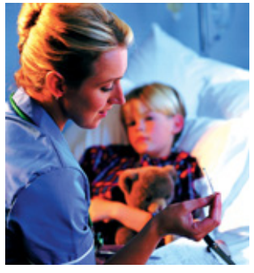
你并没有设法减肥，而体重却减轻了（4.5千克以上）?

是

可能患了甲状腺机能亢进、糖尿病或是肠炎。

尽快到医院去诊治。

否



你无法从本图表中作出诊断。

去医院请医生进行诊断。

体重减轻

没有刻意减重，但是体重却逐渐减轻，甚至明显地下降，这就证明身体有问题了。一般来说，体重异常减轻可能和消化系统有关，但也有可能是内分泌与肿瘤的原因。

自我监测

体重减轻迹象

如果你没有经常量体重，下列迹象可能显示出你的体重减轻了：

- 你的裤子或裙子腰部地方宽松了。
- 你的衬衫领子松了。
- 你的脸颊陷下去了。
- 别人发觉你的外表改变了。

体重超重

体重超重的人的健康状况，肯定会比体重适当的人差一些。不管在什么年龄，体重超重的人更容易患心脏病、糖尿病、血脂病和脂肪肝等多种疾病。控制体重已经成为人类健康生活中的一个重要环节。如果你的体重已经超过了标准体重，那就应该警惕了，这很可能会成为一个健康隐患。

问题分析

减少过多的体重

不管你体重增加的原因是什么，请逐步减重（可从饮食上加以控制），以获得一个健康的体重，并保持这种体重。

当体重超重时

在一生中大多数时间里，体重都是超重的？

是

否

父母是否体重超重？

是

你们全家都有体重超重之势，这常常（并非一定是）是由于相同之饮食习惯所致。

否

由于你吃下超过你能量需要的东西，所以你可能是体重超重了。

在戒烟之后，你是否体重增加了？

是

否

这是一种很普遍的经验，部分原因可能是体内起了化学变化，但更可能的原因是补偿饮食所致。

你是女性吗？

是

否

你是在妊娠及产后才体重超重的？

是

许多女性在妊娠期体重增加太多，但在产后却无法使体重降低下来。可以尝试一下饮食减肥法。

否

你在沮丧的抑郁期间才增加体重的？

是

否

许多人在心情抑郁时会过度饮食。

安排时间去向心理医生咨询。

你是否在改换工作（从体力工作改为坐办公室）之后才增加体重的？

是

你以前的工作所需之热量，可能比你现在工作所需之热量多。你应该依照工作所需热量多少而改变饮食习惯。

否

你可能患了甲状腺功能低下症。

自从你体重增加以来，你可曾察觉到有下列症状？

- 比以前怕冷
- 毛发稀疏、易断
- 皮肤干燥

是

否

这一类药物会导致体重增加。

马上去医院请医生诊断。

是

你是否因患哮喘或类风湿性关节炎而服用类固醇药物？

否

你的年龄超过 40 岁了？

是

否

中年发胖，可能是运动减少所致，也可能是身体消耗食物的速度改变所致。

尽快安排时间去医院咨询。

从此表仍然无法作出诊断。

安排时间去医院咨询。

睡眠困难

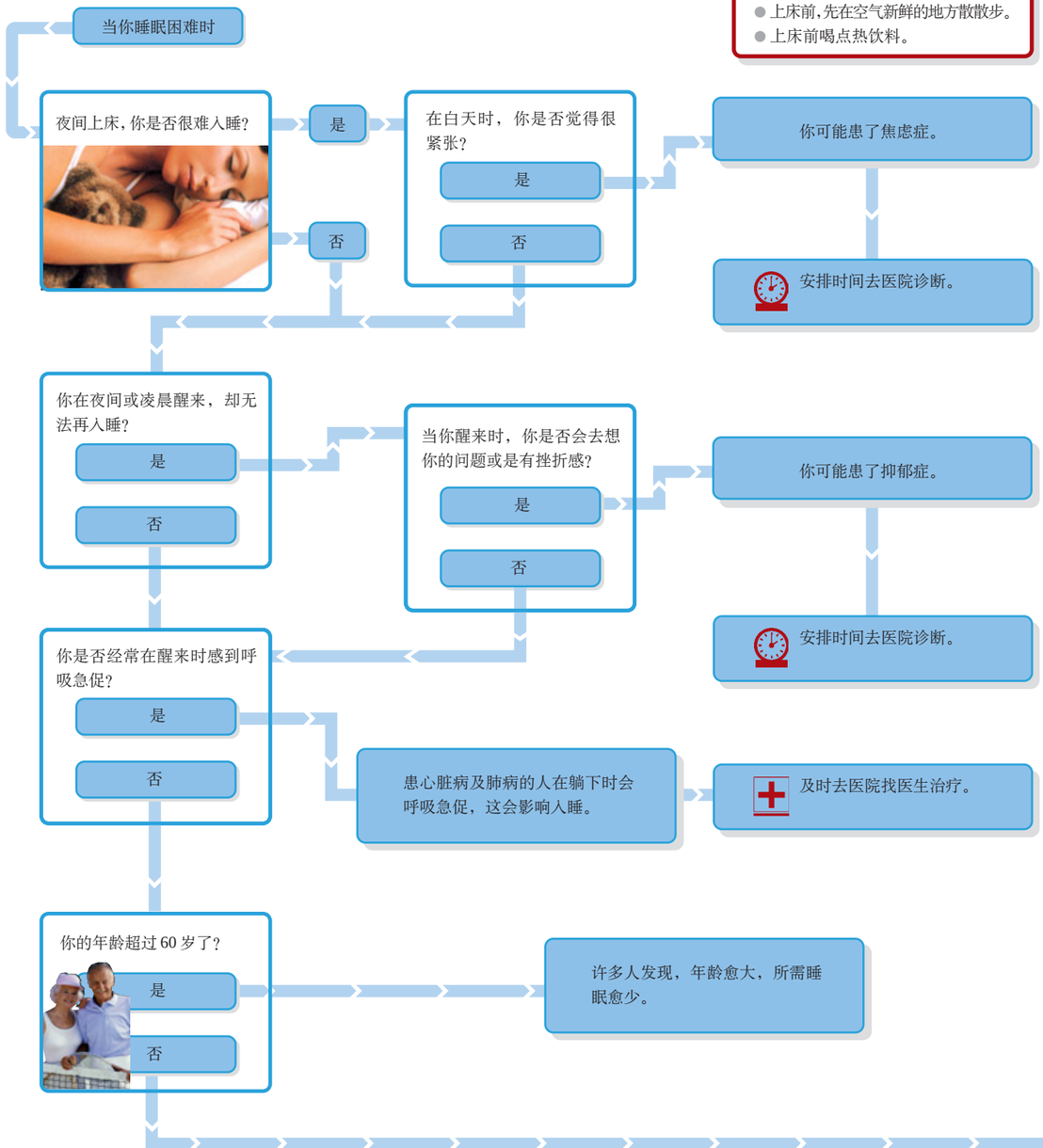
睡眠良好是身心健康的主要标志。如果夜间经常难以入睡或是易醒，这种现象被称作“失眠”。失眠是最常见的睡眠障碍，患者常有精神疲劳、头昏眼花、头痛耳鸣、心悸气短、工作效率下降等表现。如是长期失眠，则会严重影响身体健康，应积极治疗。

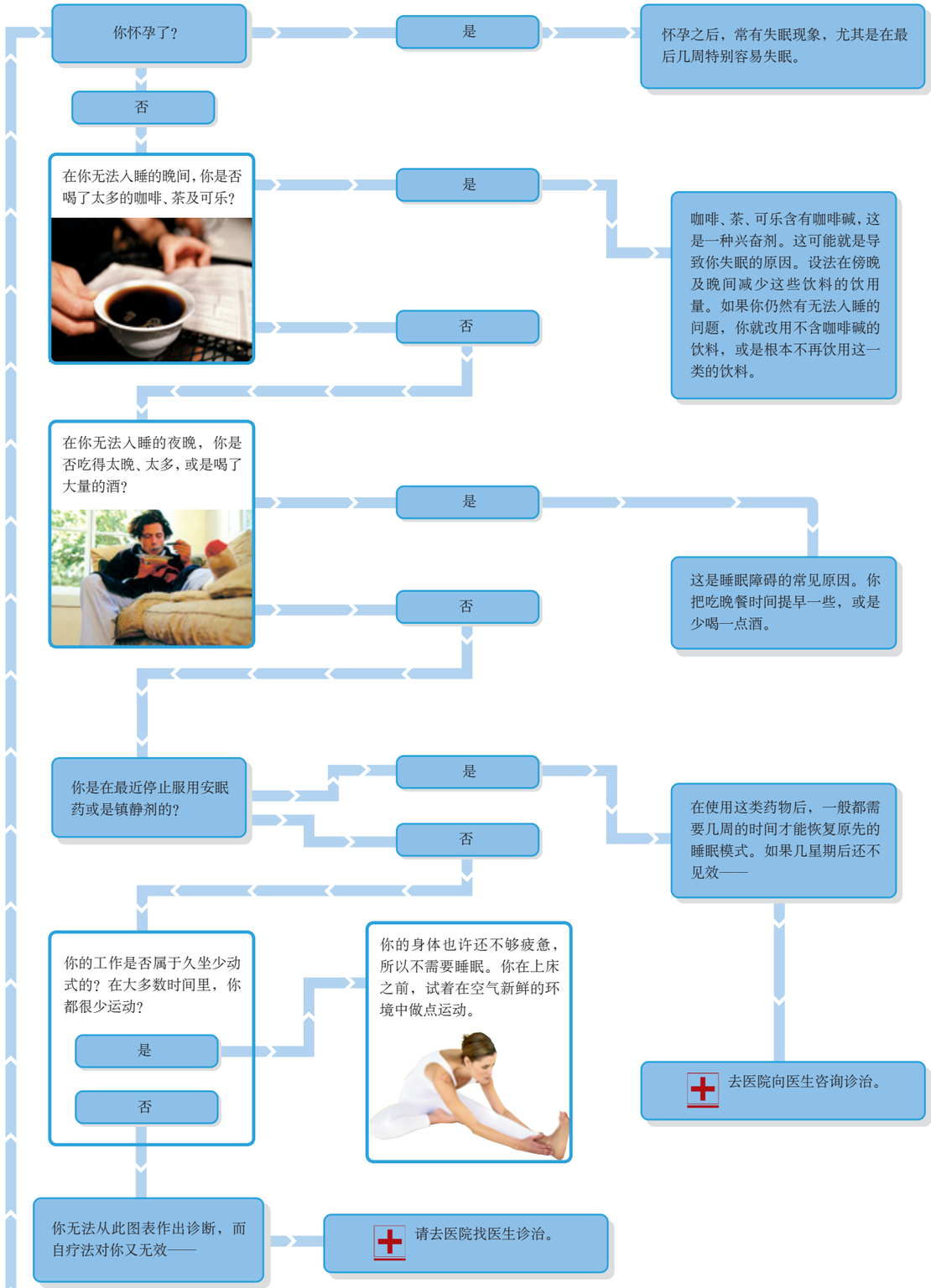
你知道吗？

失眠自疗法

如果你有失眠现象，不管是什么原因所造成，不妨试一试下列的自疗方法：

- 减少茶、咖啡、可乐及酒的饮用量。
- 避免在夜间吃大量的晚餐。
- 上床前，先在空气新鲜的地方散散步。
- 上床前喝点热饮料。





发热

临床上常把体温上升超过正常值0.5℃的现象通称为发热。体温升高不超过38℃为低热；38℃~39℃为中等热；39℃~40℃为高热；超过41℃为过高热。体温曲线的变化往往反映病情的变化，对判断病情、评价疗效和估计预后均有重要的参考价值。

自我保健

测体温法

先检查体温计的水银柱是否已甩到了正常刻度下，然后用冷水清洗。将体温计置于舌下，闭上嘴3分钟。然后取出体温计，看体温计上水银柱所标示的体温度数。

如果有发热现象——

患者为婴儿或儿童?

是

否

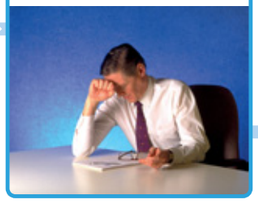
可依照婴儿及儿童发热时的处理方法进行。（参见P46）

体温有时正常，但总是在36℃和39℃之间?

是

否

可能为轻度病毒感染，如感冒、流感。



服退热药。若48小时内无好转或症状加重——

去医院就诊。

服退热药同时服止泻药和解痉药。若48小时内无好转或症状加重——

去医院让医生诊断。

咽喉痛，干咳，倦怠或轻度头痛?

是

否

可能是胃肠炎。

头痛，寒战，恶心，呕吐，腹痛或腹泻?

是

否

时常发热，盗汗，淋巴结肿大?

是

否

可能是结核或艾滋病，二者均很严重，需治疗。

安排时间去医院做检查。

体温持续高于39℃?

是

否

气短或咳黏痰?

是

否

可能是肺炎或肺栓塞。

尽快去医院就诊。

排尿灼痛或有背痛?

是

否

可能是肾脏感染或肾盂肾炎。

尽快去医院就诊。

头痛、颈部僵直或呕吐、畏光?

是

否

可能有脑周围的严重感染，即脑膜炎。

可能是急症，可以拨打120电话去医院诊治。

在酷暑天发热却无汗，可能有一些意识模糊?

是

否

可能是中暑。

将病人搬到阴凉通风的地方平卧，解开衣领，用冰块或冰棒敷其头部、腋下和大腿腹股沟处，或用凉水反复擦身、扇风进行降温。如果中暑严重或不见好转——

尽快去医院就诊。

你无法从此表作出诊断，而自疗法又无效。

请去医院找医生诊治。

婴儿及儿童的发热

婴儿及儿童发热时，常常面色绯红、呼吸急促、啼闹不止。当出现上述情况时，应立即为孩子测试体温。对较小的孩子应测直肠温度或腋下温度，因为他们不能在嘴里含温度计。腋下温度常比直肠温度低1℃，体温超过40.5℃是危险的，应立即采取措施。

你知道吗?

巧降小儿高热

- 小儿高热达39℃以上时，可采用物理降温法：用冷水浸湿的小毛巾在前额和枕部冷湿敷。夏天可用冷水温敷，每3至5分钟更换一次。
- 高热达40℃以上时，用冰水或50%酒精擦拭肢体。从头颈、臂外侧至手背，再从腋下、臂内侧至手心，下肢也是同样。在两侧颈部、两侧腹股沟处可反复轻轻搓擦，以增加降温作用。注意不要擦胸腹部。

当婴儿或儿童发热时——

孩子为3个月或更小，体温为38.3℃或以上?

是 → 尽快到医院去诊治。

否 →

体温在38.9℃或更高，退热药无效?

是 → 使用非阿司匹林类解热药和感冒药，若2～3天内未好转，或者孩子有耳痛或喉痛，或者体温持续上升——

否 →

孩子似乎倦怠、烦躁且有低热（达38.3℃）和流涕?

是 → 可能为单纯病毒性感染，如感冒或流行性感冒。

否 →

孩子有低热伴腹泻、恶心或呕吐?

是 → 这些症状可能是病毒性胃肠炎引起的。

高热、腹泻和呕吐能很快导致脱水。若病情较轻，可用非阿司匹林类解热药。为防止脱水可能也需要口服补液治疗。

否 →

3岁以上，体温达38.3℃并有喉痛?

是 → 可能有喉部链球菌感染或病毒性咽炎。

否 →

用非阿司匹林类退热药治疗。如没有效果——

去医院找医生进行诊断。

去医院找医生治疗。

若病情严重，去医院找医生治疗。

孩子有咳嗽、痰多、呼吸急促、困难?

是 → 可能是肺炎或支气管炎。偶尔支气管炎也有高热症状。

马上去医院就诊。

否 →

面、背、胸、腹有水疱?

是 → 可能是水痘，一种严重传染性病毒性疾病。

否 →

去医院就诊。

孩子出现高热但仍很活泼，4～5天后脸上出现红斑?

是 → 可能是传染性红斑，一种病毒引起的良性传染性疾病，又称作第五疾病。

否 →

如需要，可用非阿司匹林类解热药和感冒药。

如无效果，去医院就医。

孩子高热，伴流涕或腹泻?

是 → 即使有高热也可能是单纯病毒感染。

否 → 可排除其他更重的感染。

你无法从此表作出诊断。 → 去医院请医生诊断。

去医院诊治。

头痛

头痛不能忽视，如果疏忽某些有严重后果的头痛，就会贻误治疗的时机，导致生命发生危险。普通头痛的起因大多是紧张、疲惫或饮酒，其症状往往几小时后自动消失，只要重新调节一下生活规律及习惯，就会有改善。

你知道吗？

头痛的食疗方法

- 中风入脑头痛患者：选用鱼头一个，川芎9克、白芷9克，香油、味精、盐适量。将鱼头、川芎、白芷洗净，同置于锅内，加水适量煎煮。食用时，加香油、盐、味精调味，吃鱼喝汤。
- 感冒头痛、神经性头痛患者：选用鲜花菜60克，鸡蛋1只，盐、香油、味精适量，将花菜洗净、切碎，加水适量，煎至剩一碗水时，去渣，将打散后的蛋放入汤内，加入香油、盐、味精，一天2次服用。

当头痛时

发热，疼痛，寒战，恶心，呕吐或腹泻？

是 → 可能是流感，重感冒，胃肠感染。医学术语为流行性感冒、上呼吸道感染和胃肠炎。

否

剧烈头痛，脖子发硬并伴有喷射状呕吐，感到普通光线刺眼？

是 → 脑膜炎、脑和脊髓周围的严重感染或蛛网膜下腔出血，即脑内出血。

否

头部受伤或近期被撞？

是 → 可能问题严重，为硬膜下血肿，由于血液挤压大脑所致；或是不太严重的脑挫伤，即脑震荡。

否

上肢及下肢无知觉，麻木或无力并有高血压史？

是 → 症状可能由脑出血或脑血栓引起。中风及出血两者都很危险。

否

此症状可能是鼻窦感染即鼻窦炎。

是

眼睛周围有压迫感或鼻涕浓稠？

否

使用治疗感冒症状、流感症状或腹泻的非处方药物。

情况严重，赶快拨打120急救电话，去医院诊治。

情况紧急，赶快拨打120急救电话，去医院就诊。

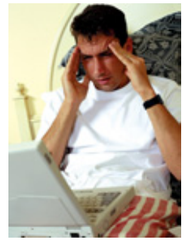
情况严重，尽快拨打120急救电话，去医院诊治。

若感冒药48小时无效，或持续发热或疼痛剧烈——

去医院找医生诊断治疗。

两颞部钳抓样疼痛并扩散到颈部，或数小时在一个体位工作后产生头痛，或与紧张焦虑有关的头痛？

是 → 原因可能是肌肉紧张。



放松。做头部热敷。止痛剂可缓解疼痛。

否

单侧剧烈跳动性头痛，常伴有恶心或呕吐，且发生在看见闪光或亮点之后？

是 → 这是偏头痛的症状，通常有家族史。

许多处方药在头痛前后均能解除头痛。

安排时间去医院就诊。

否

头痛发生在过近地看影视屏幕后？

是 → 头痛与眼病有关。

请验光师或眼科医生检查眼睛，看是否需要配眼镜。

否

餐后头痛、虚弱或颤抖？

是 → 头痛可能由低血糖引起。

每日多餐并避免食用含糖量高的食物。

否

正在减少咖啡因、酒或其他药物的用量？

是 → 阶段性头痛，常持续数日。

用单纯止痛剂解除不适。不要恢复老习惯。

否 → 去医院请医生诊断。

从此表中你仍不能作出对病情的诊断——

眼部问题

眼睛是人体中最娇嫩的器官，如果眼睛有了毛病，一定要及早诊治，以免造成严重后果。有时人们会认为，眼睛疼痛、发红都不是什么大问题，这是不正确的。眼睛的问题很可能预示着其他健康方面的问题。

你知道吗?

眼睛为什么会分不清颜色?

眼睛是由视锥细胞来分辨颜色的，分别含有红、绿、蓝三种基本色素。不同的视锥细胞发出不同的信号，通知给大脑，我们便感知了颜色。有些人分不出颜色，是由于眼中含有某种色素的视锥细胞缺乏导致的。

当眼睛有问题时——

眼睑发红或触痛，或者眼睛发炎或流泪?
- 是
- 否

近期眼睛受伤或视力丧失?

- 是
- 否

视力模糊或看见灯的周围有晕轮?
- 是
- 否

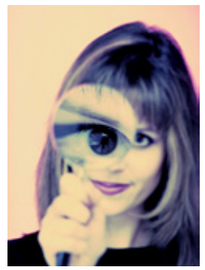
有糖尿病及视力改变?
- 是
- 否

是否有斜视?
- 是
- 否

可能是严重并紧急的问题。如视网膜脱落——

情况紧急，尽快拨打120急救电话，去医院诊治。

可能是青光眼。眼压异常可引起永久性损害或失明。



情况紧急，尽快拨打120急救电话，去医院诊治。

眼睛的问题可能与糖尿病有关。

去医院就医。

当眼肌无力以及一只眼视力弱或视力丧失时，可出现斜视。

请眼科专家做检查。

发热伴单眼红、肿并有触痛?
- 是
- 否

可能是眼睛的严重感染，叫眶周蜂窝织炎。

马上去医院找医生诊治。

眼白变红或发炎，有分泌物或黏液?
- 是
- 否

典型的“红眼病”，常称结膜炎，可由病毒或细菌引起。

服感冒药若无好转，则可能是较重型的病毒性或细菌性结膜炎，应赶快就医。此病传染性强，要经常洗手。

眼睛疼痛且已丧失部分视力?
- 是
- 否

可能是一种严重并罕见的疾病，叫虹膜炎。

马上去医院找医生诊治。

戴隐形眼镜并有疼痛感?
- 是
- 否

可能是由于过度使用隐形眼镜引起的刺激，或因配戴隐形眼镜造成的更严重的眼病。

摘掉隐形眼镜。如果眼睛仍发红或感觉不适，请专业眼保健人员处理。

眼睛周围肿胀并瘙痒，或者眼睑上有虫咬样肿块?
- 是
- 否

肿胀可能是过敏或蚊虫叮咬所致。

冷敷并服用抗组织胺药。若肿胀未消退或出现发热——

去医院请医生诊断。

如此表仍不能帮你对眼部问题作出判断——

去医院找医生诊断治疗。

有视觉障碍或需不断地眯眼?
- 是
- 否

需要一副合适的眼镜。

去医院找医生诊断治疗。

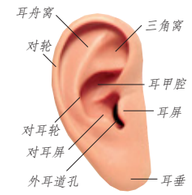
去看眼科医生或验光师。

耳部问题

耳朵是人的听觉器官，当耳部出现问题后，会影响人的听力。中耳炎、外耳炎等都是耳部的常见疾病。当耳内疼痛或有液体流出时，表明耳朵内部很可能受到了感染，需要及时消炎杀菌。针对不同的耳部问题，应该采取不同的方法来诊治。

功能与结构

耳朵的外部结构



耳是人体重要的听觉器官。最外面的是外耳，由耳廓和外耳道组成。耳廓由软骨组成,表面被覆皮肤，具有收集声波的作用。

当耳部出现问题时——

是否发热?

是

否

耳内深处疼痛?

是

否

可能是中耳感染，即中耳炎。

去医院找医生诊断治疗。

去医院就医。

疼痛后耳道里流出浓稠分泌物?

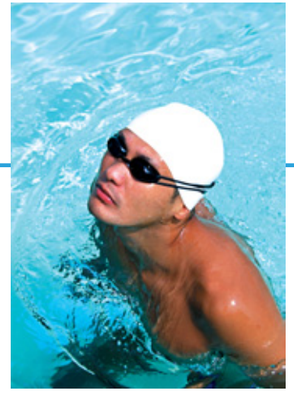
是

否

感染可因鼓膜破裂引起。

去医院请医生诊断。

你的耳道、外耳及耳周皮肤可能有严重感染。



游泳或沐浴后在耳中滴 3~5 滴酒精和白醋各半的混合液可预防游泳耳病。

在拉动耳朵或耳垂时感到耳痛?

是

否

可能是耳道感染，即外耳炎。

听到耳内有水声，感到压迫或耳塞而不能用咳嗽、打呵欠或吞咽来消除，并且有感冒或流感症状?

是

否

耳朵不适可能是咽鼓管堵塞造成的，这种情况常由感冒或流感引发。

感冒后期易引发急性中耳炎，严重时导致鼓膜穿孔听力下降。

去医院就医。

当用疼痛耳朵那侧的牙咬东西时感到牙痛?

是

否

牙病可引起同侧耳朵的放射性疼痛。

用一些和缓的止痛剂。若疼痛持续或加剧则应看牙医。

看见或感到耳道内有丘疹?

是

否

可能是耳道内的轻微感染。

这种感染常在 2 ~ 5 天内自行消退。使用和缓止痛剂。

若疼痛加剧或红热向耳内扩散，应该马上去医院就医。

病人是孩子且听力下降?

是

否

耳内可能有液体堆积（浆液性耳炎）或耳道内有耳垢（耵聍分泌过多）。

打呵欠可平衡耳朵的压力差。

去医院请医生诊断。

如从此表中仍不能对病情作出判断。

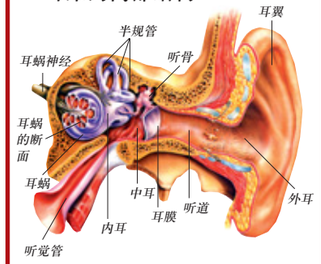
去医院找医生诊断治疗。

听力问题

听觉是人感觉中的重要一环，如果一个人的听力出现了问题，肯定是一件十分痛苦的事。影响听力的常见疾病有职业性耳聋、耳硬化症、听神经瘤等。确诊后应该及时治疗，不要延误。

功能与结构

耳朵的内部结构



人能听到声音主要靠中耳和内耳，它们位于头颅的内部。中耳由三块听小骨和咽鼓管组成；内耳由耳蜗、半规管和前庭组成。声波通过外耳道进入鼓膜，在此转变成震动，再通过听小骨传到耳蜗。在耳蜗震动时被极其微小的毛细胞转换成电神经信号传到脑，这时人就听到声音了。

当听力有问题时——

单耳或双耳听力丧失？

是

否

工作中接触强噪音，或曾打枪或驾驶卡车？

是

否

可能是职业性耳聋

预防工作或娱乐造成耳聋的最佳方式是戴护耳套或耳塞以保护听力。一旦听力丧失则很难恢复。

曾有过耳垢堵塞？

是

否

耳垢堵塞叫耵聍分泌过多，能引起一侧或双侧听力丧失。

去医院就诊，请医生检查耳朵。若以前有耳垢堵塞，可试着用耳垢清除器来清除耳垢。

耳聋随年老而逐渐发生？

是

否

可能是耳硬化症，或是与年老和其他因素有关的听力丧失。

去医院请医生检查耳朵并做听力测试。助听器可对你有帮助。

仅单侧出现听力逐渐丧失？

是

否

可能是听神经瘤，是听神经的肿瘤。

尽快安排时间去医院找医生诊断治疗。

阵发性头晕恶心、呕吐，一侧耳鸣且同侧听力丧失？

是

否

可能是梅尼埃综合征或是更严重的听神经的肿瘤。

尽快安排时间去医院诊治。

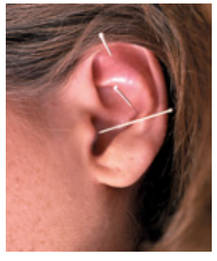
正在服用某些药物，单侧或双侧耳鸣？

是

否

一些药物能引起听力问题，如耳鸣。

安排时间去医院，向医生咨询药物引起听力问题的可能性。



有耳痛，听力减退，发热，感冒症状或耳内有“液体”的感觉？

是

否

可能是由于感冒、流感、过敏或一种慢性病，即浆液性中耳炎引起中耳内液体堆积。

服感冒药 5~7 天，若病情无变化，或有持续性发热，疼痛加剧——

如此表仍不能帮助你判断病因——

去医院找医生诊断治疗。

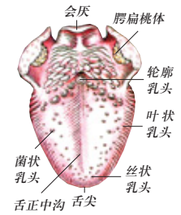
去医院就医，请医生确定听力丧失的程度。

口腔问题

在日常生活中，几乎每个年龄层都会出现口腔问题。虽然很普遍，但是有些口腔问题还是不能忽视的，严重的可能会癌变。针对不同的口腔问题，要采取不同的治疗方法。

功能与结构

舌头的功能与结构



医学上将舌分为舌尖、舌背、舌缘、舌腹和舌根。舌是味觉的主要器官，可感觉甜、咸、苦、辣等味道。舌在发音、咀嚼、吞咽等方面起重要作用。舌背黏膜有很多突起的乳头，可分为：丝状乳、头菌状乳、头轮廓乳头、叶状乳头。

当口腔出现问题时——

病人是婴儿或儿童？

是

否

依照婴儿及儿童的口腔问题处理方法进行。（参见 P58）

口腔疼痛？

是

否

口腔或舌上有无痛性的硬膜？

是

否

这可能是一种癌前病变，叫黏膜白斑，常见于吸烟者。

停止使用烟草制品以预防口腔癌。去医院就医。

舌上有无痛的渐渐长大的肿块？

是

否

逐渐长大的肉团可能是癌。呈蓝色的包块可能是非癌性的黏液团，叫黏液囊肿。

去医院找医生诊断治疗。

嘴唇上有红的、结痂的溃疡？

是

否

可能是感冒疮，由一种疱疹病毒引起。

止痛剂和软膏有助于缓解不适。

齿龈红肿？

是

否

可能是牙龈炎或坏死性溃疡性牙龈炎。

看牙医。经常刷牙和用牙线清洁牙齿可预防这些问题。

舌或口腔侧壁或后壁上有呈白色的斑块？

是

否

可能是口腔的酵母菌感染，叫念珠菌病（鹅口疮）

感染可能由更严重的疾病所致。

去医院请医生诊断。

牙周红肿或有触痛？

是

否

可能是龋齿引起的牙周或牙内感染。

请牙医检查。经常刷牙或使用牙线可预防这些问题。

嘴角裂开或有开放性疮面？

是

否

这些痛性疮面可由维生素缺乏或嘴唇皲裂引起。

用此表仍不能得出诊断结果。去医院请医生诊断治疗。

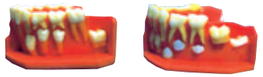
在裂口处使用止痛软膏。若认为饮食不当可服用维生素 B_2 或复合维生素。

婴儿及儿童的口腔问题

婴儿及儿童因年龄特点，不能及时反馈身体各部信息，所以家长就更应该多注意孩子的变化。儿童口腔疼痛极为常见，引发原因是多种多样的，怎样判断和处理这种情况是当务之急的事情，万万不能忽视。

功能与结构

牙齿的外部结构



恒牙由 28～32 颗组成。牙齿分为门牙、侧门牙、尖牙、前磨牙和磨牙。门牙、侧门牙具有切割食物的功能，并能协助发音；尖牙具有撕碎食物的功能；前磨牙和磨牙具有磨碎食物的功能。

当婴儿及儿童的口腔出现问题时——

孩子发热？
- 是
- 否

孩子流口水，可能还不时地有低热？
- 是
- 否

孩子有感冒或流感症状如发热、疼痛、寒战、咽痛、流涕或咳嗽？
- 是
- 否

孩子咽痛伴发热？
- 是
- 否

这些是出牙的症状。

使用出牙药。醋氨酚可缓解不适；给磨牙棒让孩子啃咬。

在罕见情况下，病毒性疾病可引起口腔的红肿和疼痛。

去医院找医生诊断治疗。

若怀疑是耳部感染则应去医院看医生。

去医院就医。

咽部链球菌感染或对病毒性疾病的反应可引起口腔发炎及疼痛。

舌头肿或痛，伴或不伴发热？
- 是
- 否

可由于药物反应或是感染引起。

去医院请医生诊断。

孩子口中或舌、唇上有小的开放性疮面？
- 是
- 否

这些可能是口腔溃疡。它们可由病毒性感染引起。

若溃疡增多或非常痛，应马上去医院就医。

孩子的舌、唇或牙龈上有呈蓝色的痛性结节？
- 是
- 否

皮下的良性黏液块叫黏液囊肿。通常很小，如豌豆大或更小。

孩子唇上有痛性的褐色结痂的病变，最初是一堆或单个水疱？
- 是
- 否

这些很可能是疱疹病毒引起的病毒性口 疮。

去医院就医。

这些看上去可能像脓疱病，若不明原因要请医生检查。用口疮凝胶或软膏会舒服些。医生可能开处方药以防止复发。

婴儿生来即有唇或口腔问题或畸形？
- 是
- 否

有几种常见的良性畸形如腭隆凸，即口腔顶部有隆起，其他畸形如腭裂需外科修复。

去医院就医。

从此表中不能判断病因。

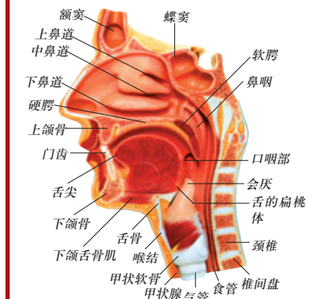
去医院请医生诊断。

喉部问题

一般情况下，吞咽时疼痛或咽后壁疼痛会和其他的感冒和流感症状一同出现，对于这种情况怎样处理，本表对此提出了指导性意见。许多疾病最初表现就是在咽喉部上，所以重视咽喉部问题可有效防止其他疾病的产生。

功能与结构

鼻口腔喉纵切面



喉是人体重要器官之一。咽与气管和食道相通，在吞咽过程中，舌头向上、向后活动，喉向上抬，这时会厌关闭气管的入口，而软腭则把鼻腔和咽分开。

当咽喉部出现问题时——

是否发热？

是

否

嗓子痛，全身痛，头痛，咳嗽或流涕？

是

否

你的症状可能是感冒或流感造成的。

应去医院请医生诊断。

使用单纯感冒药和流感药。儿童发热应使用非阿司匹林类药。

有上述症状并伴恶心、呕吐或腹泻？

是

否

可能患病毒性胃肠炎。

用抗恶心或止泻药。若症状加重，去医院就医。

观察咽部的扁桃体上是否有白斑？

是

否

你可能患链球菌感染或单核细胞增多症。

马上去医院找医生诊断。

持续性咳嗽或咳出黏液？

是

否

这些症状可能起因于支气管炎或肺炎。

去医院请医生诊断。

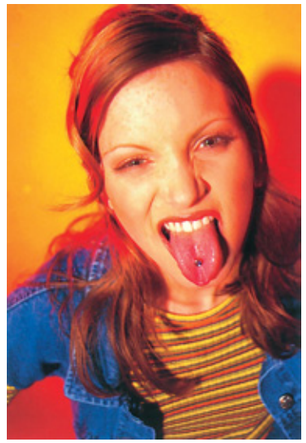
患者是儿童，有嘶哑的犬吠样咳嗽？

是

否

犬吠样干咳通常意味着喉炎或者是少见的会厌炎。

应该马上去医院就医。



这些疮面叫口腔溃疡。它们常自行发生或由其他病毒性疾病引起。

大部分在7~14天愈合。使用麻醉喷雾剂或止疼药。

若溃疡较重就去医院就医。

舌上、口唇内或口腔侧壁上有小的开放性疮面？

是

否

口腔内皮剥落并且舌及齿龈红肿？

是

否

这可能是坏死性溃疡性牙龈炎，一种齿龈、牙齿和其他组织的感染。

看牙医。口腔卫生差可能引起此病。按牙医建议的那样刷牙并用牙线清洁牙齿。

去医院请医生诊断。

舌及口腔侧壁上有白斑并发红？

是

否

你可能患鹅口疮，一种口腔的酵母菌感染。

这可能是单纯性感染，也可能由其他更严重的疾病引起。

去医院请医生诊断。

用此表仍不能判断病因。

去医院找医生诊断治疗。

咳嗽

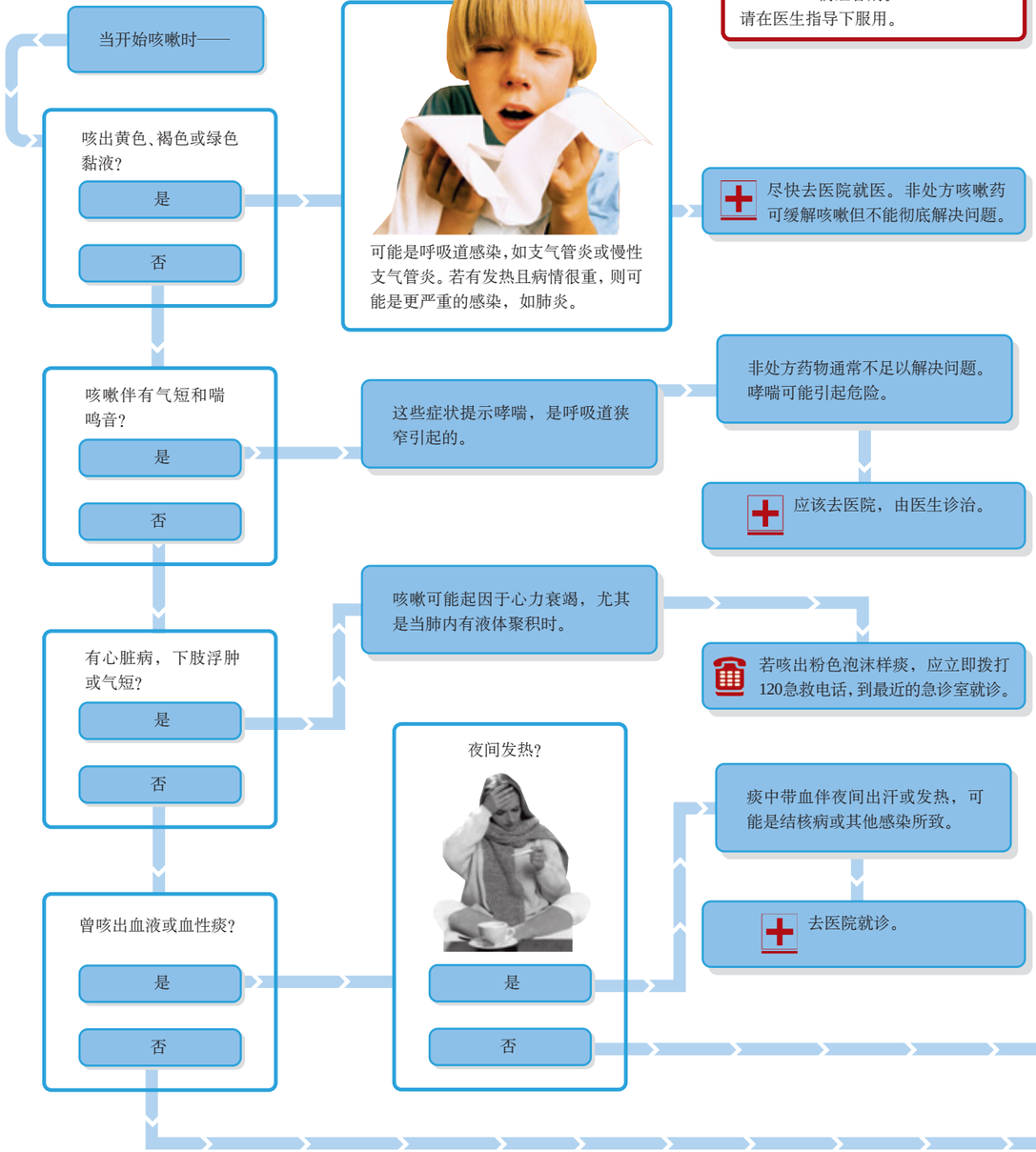
咳嗽是呼吸道黏膜受刺激后引起的一种反射性防御功能，具有防止异物吸入及清除呼吸道分泌物的作用。咳嗽有两类：一类为有痰咳嗽，见于支气管和肺部的炎症；另一类是无痰咳嗽，因外部刺激呼吸道引起。中医认为咳嗽是指肺气上逆作声，咳吐痰液，是肺部疾病的先兆。

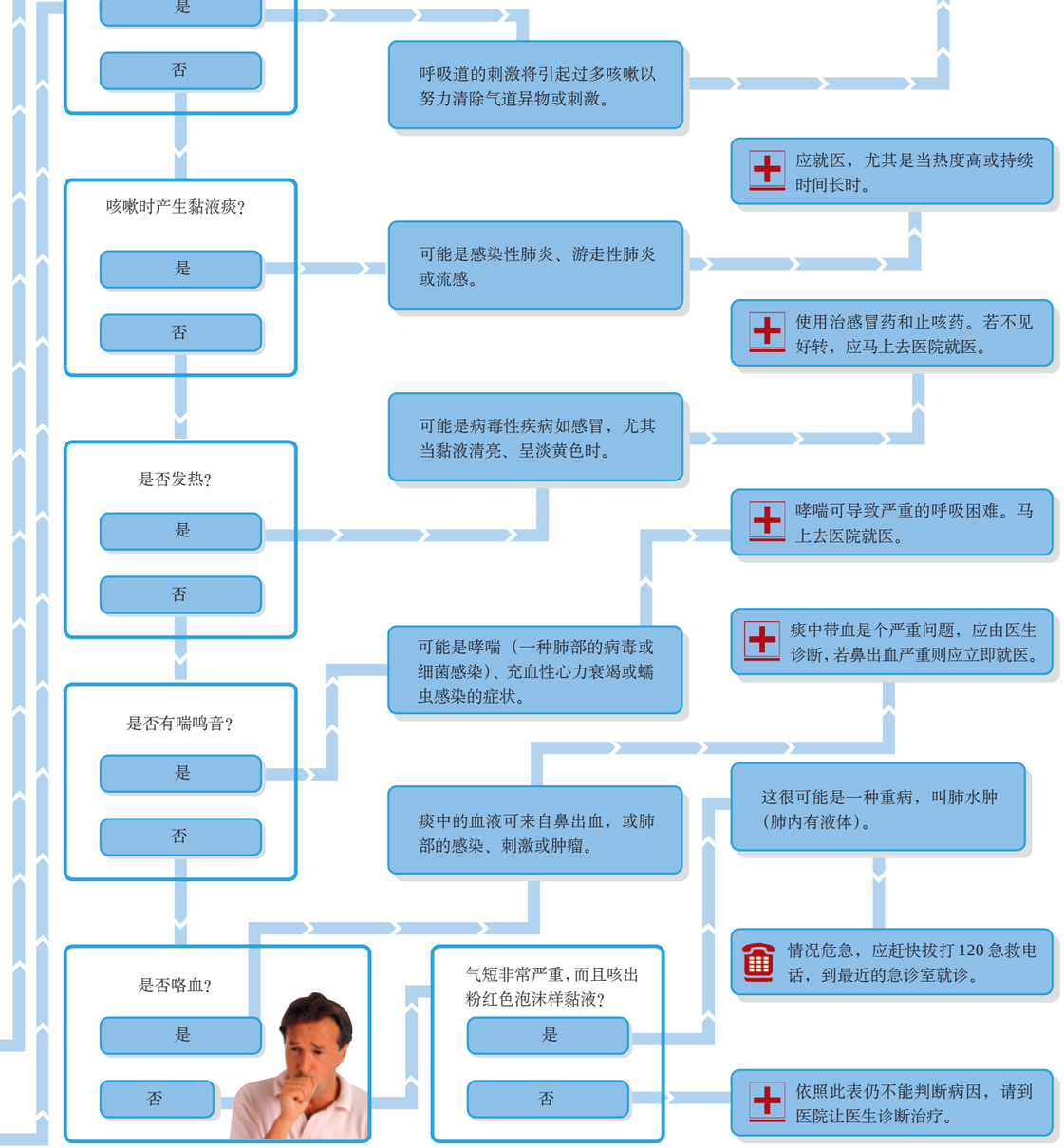
你知道吗

家庭常用治疗咳嗽、气喘药

- 西药类：麻黄素、舒喘灵、博利康尼、克喘素、氨茶碱、喘定、倍氯松、异丙阿托品、咳必清。
- 中药类：半夏露、伤风咳嗽剂、宁嗽露、气管炎糖浆，枇杷叶膏、橘红吞剂。

请在医生指导下服用。





感冒与流感

感冒是指普通感冒，是由病毒引发的一种常见呼吸道疾病，其中30%～50%是由某种血清型的鼻病毒引起的。感冒病例分布具有散发性，不引起流行。流感的最主要特点是流行性，可引起大范围内的传播。流感是由流行性感冒病毒引起的，因为流感病毒非常容易变异，因此每年的流感病毒类型往往是不同的。

问题分析

易与感冒混淆的儿童病症

- 猩红热：一种儿童较常见的急性传染病，症状像感冒。可见皮肤红色细小的小丘疹，分布密集而均匀，口唇周围红肿。传染性强，应及早诊治疗并隔离。
- 扁桃腺炎：儿童常见，尤其是小儿患此病时，不会诉说嗓子疼，很容易误诊为感冒。因此，一旦发现孩子发热不退，呛奶或不思饮食，就应注意察看孩子的咽部，若发现红肿或有脓点，即为扁桃腺炎。

当你患感冒或流感时——

是否发热？

是

否

只有咽喉痛和头痛而无鼻涕？

是

否

你可能患链球菌感染。

如果咽喉痛和发热持续48小时以上应去医院看医生。

每年10月注射流感疫苗可预防流感。

去医院就诊。

你可能患流感。

周身疼痛、寒战、咽喉痛、流涕和咳嗽？

是

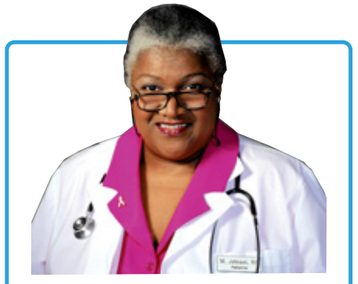
否

周身疼痛、喉痛、恶心或呕吐并有腹泻？

是

否

你可能患胃肠炎（胃流感）。



对症治疗。流鼻涕用感冒药，腹痛和腹泻用止泻药，如果需要可用退热药。

有流鼻涕、打喷嚏、眼和鼻发痒的症状？

是

否

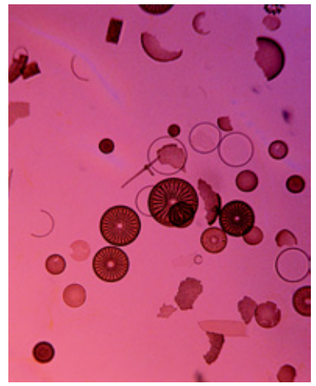
你可能患过敏症。

用药房出售的抗组胺药自我治疗。若症状持续恶化，应去医院请医生诊治。

喉痛、头痛、倦怠和流鼻涕？

是

否



可能是感冒。

用针对你的症状的感冒药自我治疗。

鼻腔分泌物或咳嗽时有黏稠的黄色、绿色或褐色黏液？

是

否

你可能患支气管炎或鼻窦炎。

去医院就医。

从此表中依然不能肯定病因。

若认为问题严重，马上去医院诊治。

气短

上气不接下气，呼吸困难的现象，就是气短。当身体功能正常时，血中氧和二氧化碳处于平衡状态，若这种平衡状态被打破，就会出现上气不接下气的症状，并伴随着手和口周的麻木，此时，应及时去医院诊治。

自我监测

肺（呼吸）功能的评估

肺（呼吸）功能的评估通常以有无出现气短、气促症状为标准，采用6级制：

- 0级：虽存在有不同程度的呼吸功能减退，但活动如常人。
- 1级：一般劳动时出现气短，但平常尚未出现气短。
- 2级：平地步行不气短，速度较快或登楼、上坡时，同行的健康人不感到气短而自己气短。
- 3级：慢走不及百步即出现气短。
- 4级：讲话或穿衣轻微动作时即有气短。
- 5级：安静时也有气短，无法平卧。

当你感觉气短时——

是否发热伴气短？

是

否

这种气短可能是哮喘或支气管狭窄引起的感染所致。

就医后使用感冒药和非处方吸入剂治疗这种病毒性疾病会减轻你的不适。严重的气短和喘鸣发作是急症，应立即看医生。

有发作性气短，伴喘鸣或咳嗽？

是

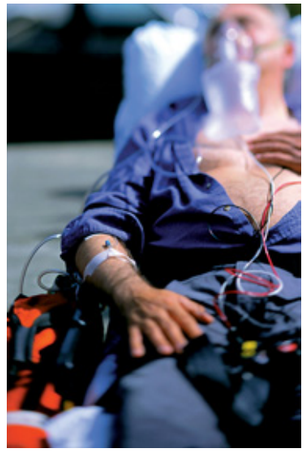
否

常年接触废气、灰尘或香烟、烟雾并出现缓慢加重的气短？

是

否

这些症状提示慢性疾病如肺气肿或慢性阻塞性肺病。



去医院就医。

咳嗽，可能痰中带血并有胸部不适或疼痛？

是

否

这些症状可能起因于感染或是更严重的问题，如肺癌。

痰中带血是很严重的问题。马上去医院请医生诊治。

突然出现的严重气短？

是

否

像这种突发症状可能意味着气胸，即肺周围有空气。或是由于血栓从腿部移到肺，这种情况叫肺栓塞。

情况紧急，立即拨打120急救电话，到最近的医院就医。

有低热？

是

否

可能是部分肺萎陷，被称为肺不张。

做深呼吸锻炼或吹气球。若无效或低热持续则应就医。

近期做过手术或有肋骨骨折并有干咳？

是

否

用感冒药或流感药以及止痛剂缓解不适。

若48小时后症状持续则就医。

有流感或感冒症状并有产痰性咳嗽？

是

否

这些症状可能是支气管炎。

应该去医院诊治。

淋巴结肿大或体重下降伴低热、咳嗽、和气短？

是

否

这种感染可能起因于真菌，如组织胞浆菌病。

可能患肺炎，一种严重的肺部感染。

急症，立即到医院就医。

高热并咳嗽，咯出有色黏液或痰？

是

否

高热、胸痛、寒战并咳嗽，咯出脓样物质？

是

否

可能患肺脓肿。

情况危急，马上拨打120电话，到医院就诊。

若从此表中不能判定病因，去医院请医生诊断。

急性胸痛

所谓急性胸痛是指突发性胸痛，严重的突发性胸痛可能会致命。引起胸痛的原因很多，常见的有胸部疖痈、带状疱疹、肋软骨炎、外伤、肋骨骨折、胸膜炎、肺炎、肺部肿瘤、气胸、心肌炎、心肌梗塞、心绞痛等。另外，少数腹部疾病如肝癌、肝脓肿等也可引起胸痛。

自我监测

急性胸痛的应急措施

当急性胸痛被怀疑是心绞痛发作时，应立即吸氧、休息，舌下含硝酸甘油。胸膜炎或胸壁疾病引起的胸痛，可以用较宽的腹带在疼痛处固定胸壁，减轻呼吸时胸廓的运动度。并立即去医院做心电图和X线检查确诊，针对病因治疗。还可适当服用止痛片。

当你急性胸痛时——

是否胸痛得很严重，并有严重气短？

是

否

这些症状可能起因于肺炎一类的感染。

感染是严重的。立即去医院请医生诊治。

有感冒或流感症状，如发热、周身疼痛、寒战、流涕或咳嗽？

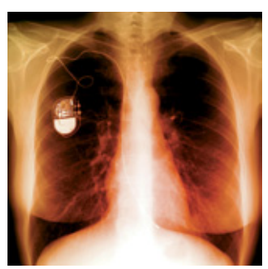
是

否

有痰（呈绿色、黄色或褐色黏液状）并发热？

是

否

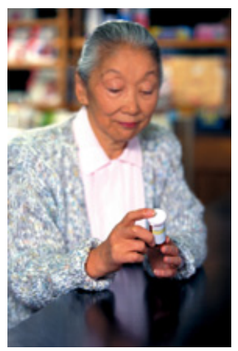


可能是病毒性支气管炎，疼痛可起因于胸膜炎，即肺的外膜发炎，或是剧咳引起的肌肉及胸壁疼痛。

咳嗽，并有少量澄清的黏液痰，同时深呼吸时疼痛？

是

否



用感冒药或抗炎药自我治疗。

若咳嗽持续数日或者开始出现发热则应去医院就诊。

深呼吸时胸腔一侧刺痛

是

否

疼痛可由胸膜炎引起，这是肺外膜的炎症。

若有心脏病、肺病或哮喘，则直接到医院就诊。

是否有如下任何症状？

●胸腔中部有压榨样疼痛 ●胸腔或左上臂有挤压样疼痛 ●出汗和恶心 ●严重气短

是

否

疼痛可能起因于心脏病发作或心肌梗塞。

情况危急，立即拨打120急救电话到最近的医院急救。

因气短而感到不适？

是

否

可能是换气过度。

躺下，放松并努力减慢呼吸。将纸袋松散地入在口鼻上，并往里呼气。

若有心脏病、肺病或哮喘则直接到医院就诊。

胸部压迫感，且口唇周围或双手麻木？

是

否

气短逐渐加重？

是

否

可能患有严重疾病，如心衰、哮喘、肺气肿或气胸。

立即去医院就医。

胸痛只发生在吞咽时？

是

否

背痛，放射到前胸？

是

否

疼痛可能起因于神经压迫，很可能是从压迫性骨折而来。马上去医院就医。

疼痛可能是由胃或食管的炎症引起，叫胃炎或食管炎。

试用抗酸药，并减少食量，少食辛辣。若症状持续请去医院就医。

从本表中仍不能判断病因或想了解更多情况，请去医院向医生咨询并诊断。

慢性胸痛

慢性胸痛是一种常见症状，多局限于胸廓部，有深部压痛感。由胸膜病变引起的胸痛常放射到肩部或腹部，在深吸气或咳嗽时加重。严重的胸痛会影响睡眠，病人甚至不敢正常呼吸，以致影响机体氧气的摄入和二氧化碳的排出，加重病情。因此，对胸痛的症状要及时处理，千万不可掉以轻心。

功能与结构

呼吸的功能

呼吸系统提供人体细胞所需要的氧气，并排出二氧化碳。所吸入的空气在肺内的细支气管的肺泡中进行气体交换，交换后的氧气通过毛细血管网络被送达身体的各个部位。

当你胸痛时——

是否有气短和胸部不适？

是

否

由冷空气、活动或进食引发胸骨下压迫感？

是

否

夜晚进食过多时出现上腹或胸部的烧灼感或压迫感？

是

否

有阵发性胸骨下或右上腹痛疼，并在进食油腻后感到烧心，打嗝或胃胀？

是

否

疼痛可能起因于一种叫心绞痛的心脏病症。

立即去医院就医。

少量进食，尤其是晚间。使用单纯抗酸药以减轻不适。睡觉时枕2~3个枕头，或抬高床头也有效。

症状仍不减轻，马上到医院就医。

可能是裂孔疝，一种常见问题。进食后胃的顶端突入胸腔下部。

疼痛可能起因于胆囊炎症。

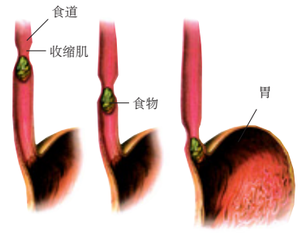
去医院请医生诊治。吃脂肪少的食物，并要避免进食卷心菜、圆葱、花茎甘蓝及类似的蔬菜。

如果仍不能判断病因或想知道更多信息，请到医院咨询。

有疼痛或烧灼感，进食后缓解。

是

否



可能是溃疡、食管的刺激或食管肌肉痉挛。

少量进食，少吃辛辣食物，使用抗酸药。若无好转——

去医院找医生治疗。

患带状疱疹（胸部的水疱样痛性红疹）后，出现数周至数月的持续性疼痛或针刺样剧痛？

是

否

可能是带状疱疹后神经痛，一种带状疱疹感染后持续存在的情况。

安排时间去医院治疗。

有阵发性喘鸣、咳嗽和大量黏液痰。

是

否

胸部不适和气短可能起因于哮喘。

立即到医院就医。哮喘可能是严重病症，引起呼吸的快速和极度变化。

数年来气短缓慢加重，而且你吸烟或在工作中接触粉尘和废气？

是

否

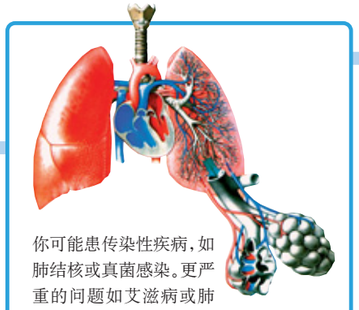
你的问题可能是肺气肿所致。

到医院请医生诊治。戒烟并保护肺脏免受粉尘和废气损害。

发热、咳嗽、夜间出汗，或者咯出血性黏液。

是

否



你可能患传染性疾病，如肺结核或真菌感染。更严重的问题如艾滋病或肺癌也可能是其原因。

到医院就医。戒烟并保护肺脏，免受粉尘和废气损害。

放松，躺下，并将一个纸袋轻轻罩在口鼻上进行呼吸，可有助于解决问题。

发作性气短伴胸部压迫感，口周麻木，手或手指麻木？

是

否

换气过度能引起这些症状。

从此表中仍不能判断病因或想知道更多信息，请到医院诊断咨询。

婴儿及儿童的胸痛

婴儿及儿童的胸痛是小儿心脏科门诊中相当常见的症状，也是家长应该重视的问题。事实上，儿童时期的胸痛大约可分为几种状况：一种是心脏方面疾病所引起的，但是因此而造成急性胸痛的比率在儿童中较少见；另一个引起儿童胸痛的可能原因是骨骼肌肉方面的问题，通常这可能是造成儿童胸痛的主要原因。

自我监测

小儿胸痛的身体检查

胸部有否淤紫？这代表存在外伤。有否气喘、嘴唇发紫？代表有严重心肺问题，要赶紧送医院。有否发育不良、脸色苍白？这代表有慢性疾病如结缔组织病或肿瘤。肚子会不会痛？有些胸痛纯粹是由腹痛延伸而来。胸部有否压痛点？有的话，常表示肌肉、骨骼痛，不会有什么大问题。

查觉孩子胸痛时——

孩子发热吗？

是

否

这些症状可能意味着支气管炎，若热度很高则可能是肺炎，若有气短则可能是细支气管炎。

马上带孩子去医院就诊。

细支气管炎和肺炎是严重感染。

孩子深呼吸时会感到胸部刺痛？

是

否

可能是胸膜炎，一种肺周围黏膜的炎症。

马上带孩子去医院请医生作检查。通常阿司匹林和异丁苯丙酸能治愈该病。但未经医生允许不能使用阿司匹林。

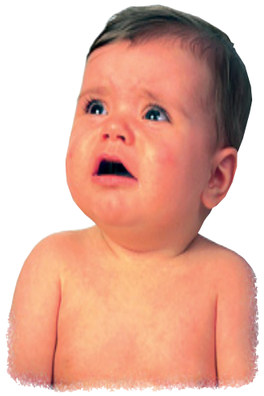
孩子单侧胸痛并有气短？

是

否

发生气胸时，偶尔气体会从肺中逸入胸腔，引起呼吸困难。

立即去医院就医。需住院治疗，并在胸腔置一导管将空气排出。



孩子气短，伴胸部不适及双手麻木感，或者听上去呼吸有喘鸣声或噎塞感？

是

否

通气过度能引起气短、手麻和胸部压迫感。哮喘和会厌炎也能产生喘鸣或噎塞样声音。

急症，立即去医院就诊。

孩子有水疱样的红疹，非常疼痛？

是

否

这种红疹通常起因于水痘，是一种病毒感染，也可影响到皮肤的其他部位。

像醋氨酸或异丁苯丙酸这样的止痛剂可缓解不适。

急症，立即去医院就诊。

前胸，沿胸骨边缘和肋骨出现疼痛，活动后尤其如此？

是

否

可能是肋软骨炎，即胸腔关节的炎症。

可选择热敷、阿司匹林或异丁苯丙酸进行治疗。

若疼痛剧烈或者用这些药物无效，则应去医院就医。

从上表中仍不能判断病因，而且认为问题很严重。

请立即去医院请医生仔细检查。

急性腹痛

腹痛可分为急性和慢性。急性腹痛发病急、病程短，多由腹腔内部或腹外部器官疾病所引起。前者称为内脏性腹病，常为阵发性并伴有恶心、呕吐等一系列症状，痛感由内脏神经传导；后者腹痛是由于躯体神经传导，故称为躯体性腹痛，常为持续性，多没有其他症状。

自我监测

腹痛患者的家庭救护

- 让病人两腿屈曲侧卧，腹膜炎病人以半坐位为好。
- 在病因不明时尽量不用止痛药，以免干扰疼痛的性质而误诊。
- 病因明确的肠炎、痢疾、胃炎等病人，可适当应用止痛药。
- 消化系统病引起的腹痛，要注意饮食。
- 寄生虫病引起的腹痛要给予驱虫治疗。

当腹部突发性疼痛时——

剧烈持续性钝痛、剧烈刀割样疼痛或剧烈痉挛性腹痛？

是

否

很可能有严重问题，应立即与医生联系。可能有下列问题之一：阑尾炎，感染性腹泻，肠出血，阑尾憩室或溃疡穿孔，流产或异位妊娠、胰腺炎、肠梗阻。

立即去医院请医生诊治。

有下列任何症状？

●胃区严重触痛●血性腹泻●呕血或黑色、柏油样粪便●体温超过38.3℃●憩室病史和腹部外科手术史●怀孕或不能排大便

是

否

迅速前往医院就诊。

痛在右上腹开始，牵涉背部或由脂肪或油性食物引起疼痛？

是

否

你可能有胆结石或胆囊感染。

立即去医院请医生治疗。

疼痛可能由肾结石或肾肿瘤所引起。如果发烧则也可能有肾或膀胱感染。

疼痛从腰部上方开始并向腹股沟转移，或为刀割、烧灼样并阵发性发作，或尿中有血？

是

否

上腹部轻度痛或烧灼痛、或阵发性痉挛性痛？

是

否

很可能有胃肠炎或胃型流感。严重的病例能导致新生儿、幼儿脱水。

使用退热药（未请教医生，不要给孩子用阿司匹林）。如果便中有血和黏液或频繁腹泻或者有脱水征象，如昏睡、口干、尿少等症状——

马上去医院就医。

发烧、疼痛、寒战、恶心或呕吐？

是

否

试用容积性泻药。应当给孩子用甘油栓缓泻。如疼痛或便秘继续——

已有数日未排便？

是

否

便秘可能是不适的原因。偶尔因为痔或肛裂痛而使小儿不排便。

泌尿道感染、膀胱炎可引起疼痛及腹部不适。迅速去医院就诊。

女性，下腹部持续性疼痛，伴有阴道分泌物？

是

否

有随着排尿而加重的下腹痛？

是

否

如疼痛在数小时内不停止，请看医生。为得到更多的信息，可请教医生。

伴有阴道分泌物的钝性、持续性疼痛可能由卵巢、子宫和输卵管周围感染所致。

这种情况需要抗生素。到医院请医生诊治。

马上去医院就医。

粪便中有血或黏液？

是

否

这可能是溃疡性结肠炎或克隆氏病，结肠或者说大肠的感染性病症。感染也可能引起血性腹泻。

从此表仍无法判断病因，去医院作诊断。

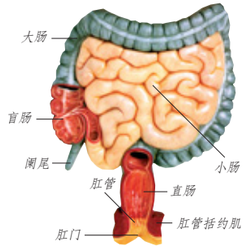
慢性腹痛

过去一星期内或更长的一段时间内腹部时有一阵阵的痛，这种类型的腹痛属于慢性腹痛。慢性腹痛多数是由可以用药物治疗的长期性消化系统的疾病引起的。平时应当注意饮食。但是也应该去检查胃肠及腹腔内的器官，以确定是否有较为严重的病症。

结构与功能

腹部的结构与功能

腹腔内主要的消化器官有大肠、小肠、直肠、盲肠、阑尾等。食物在胃中搅拌成糊状后，进入小肠。在小肠中，营养被吸收，残渣在大肠中被吸收水分后，经直肠从肛门排出。



当腹痛已经持续一段时间——

伴随进食疼痛加剧吗？
- 是
- 否

上腹部有压榨感，特别是在你夜间躺着的时候？
- 是
- 否

疼痛尖锐、剧烈或在进油性或脂肪性食物时发生？
- 是
- 否

反复性疼痛，伴发烧？
- 是
- 否

你的问题可能是食管裂孔疝。

吃少量食物，特别是在夜晚。枕 2 、3 个枕头，或抬高床头以防止疼痛和不适。如果不能缓解——

去医院去看医生。

疼痛可能是胆结石或胆囊炎（胆囊感染）所致。

去医院让医生诊治。

可能有憩室炎，一种结肠中小袋的感染。

任何腹部感染都可能是严重的。情况紧急，马上去医院就诊。

粪便里或粪便上有血液？
- 是
- 否

你所看到的血液可能是来自痔疮出血或息肉出血或结肠癌引起的出血。

尽快去医院请医生确诊。

过去数月里食欲下降且体重下降了 4～6 千克？
- 是
- 否

体重下降可能是一种严重情况的征象，例如癌症。

尽早去医院就诊。

皮肤和眼睛黄或尿颜色深？
- 是
- 否

可能有诸如病毒性肝炎的严重肝脏感染。

立刻去医院请医生治疗。

发烧、喉痛或腹痛伴极度疲劳？
- 是
- 否

可能有单核细胞增多症或类似的病毒感染。

单核细胞增多症的治疗包括休息和服药，从而消除这些症状。应去医院诊治。

进食牛奶或小麦制品后腹胀及不适加重？
- 是
- 否

问题可能是肠道不能吸收某些食物，即养料吸收障碍或不耐乳糖或麦制品症。

不要吃引起这些症状的食物。可使用药物以预先消化牛奶，使患乳糖不耐受的人仍能喝牛奶。

大便呈黄色和油状并在马桶里漂浮？
- 是
- 否

依据上表仍不能得出腹痛原因。去医院请医生诊断与治疗。

胰腺可能不产生酶，是一种叫做胰腺功能不全的情况。

去医院找医生诊治，他可能需要大便样本以肯定胰腺功能不全。

恶心及呕吐

恶心及呕吐可单独或同时发生，恶心常为呕吐的前驱感觉。恶心是上腹部一种特殊的不适感觉，常伴有迷走神经兴奋症状，如四肢厥冷、皮肤苍白、血压降低、脉缓、头晕、唾液分泌等。呕吐是指胃有力地收缩将胃内容物经过食管、口腔而排出体外。晕车晕船、早期妊娠者也会出现恶心呕吐的症状。

结构与功能

食管

食物在食管仅停留约 10 秒钟。当食物进入食管中，平滑肌收缩将食物推到胃里。这些肌肉收缩产生的随意波叫做蠕动。

当你有恶心及呕吐现象时——

是否发烧?

是

否

可能有病毒性胃肠炎（胃型流感）。

使用药物，如止吐药，有助于解除症状。

有感冒症状或发烧伴有恶心、呕吐?

是

否

可能有阑尾炎和肠梗阻。

马上去医院治疗。如果不治疗，感染的阑尾能在24小时内穿孔。

中腹或右下腹痛?

是

否

可能患脑膜炎，一种严重的脑周围的感染。

病情紧急！马上拨打120急救电话，到最近的医院诊治。延误治疗能导致严重损伤或死亡。

头痛、颈强直以及感觉正常光线刺激眼睛?

是

否

右上腹痛或进食油性食物使疼痛加剧?

是

否

可能有胆石症或胆囊炎，即胆囊感染。这也可能是胰腺炎所致。

如疼痛剧烈或持续发烧，请立即到医院就医。胆囊症状常呈阵发性，需要药物或外科手术治疗。

呕血?

是

否

可能有溃疡出血、食道内膜破裂或撕裂，或可能需要填塞的鼻出血。

情况紧急！马上拨打120急救电话，到最近的医院就诊。

进餐后不久发病?

是

否

可能是食物中毒，由污染的食物中的毒素和细菌所致。如吃了同一食物的其他人也发病，则食物中毒可能性更大。

大多数发作在6～12小时后自行消除。病情依然得不到控制，请马上到医院就诊。

眼睛黄、体重轻、恶心，品尝食物时感觉有异味或尿色发暗?

是

否

可能有病毒性疾病、药物或接触化学物质所致的肝炎。

去医院看病。需要找出肝炎的病源，以有助于预防进一步肝脏损害。

你可能是怀孕了。

错过一次月经周期或可能怀孕?

是

否

去医院进行妊娠检查。

从本表中仍不能判断病因或想了解更多情况。请去医院向医生咨询并诊断。

最近撞伤了头部并现有头痛、视力模糊或麻木或麻刺感?

是

否

可能有严重的头部损伤。

病情严重！马上拨打120急救电话，到最近的急诊室进行诊断和治疗。

你知道吗?

呕吐的家庭应急处理

对呕吐的基本治疗是要先找出病因来，不宜随便用止吐药，以防掩盖实际病情而妨碍诊断。如果病因已诊断明确，则应先针对病因进行治疗，以便及时止吐，解除不适。家庭应急处理呕吐应注意以下几点：

- 卧床休息，头应偏向一侧以防呕吐物误入呼吸道而发生窒息。
- 口服镇吐药如胃复安5～10毫克，每日3次，或解痉剂如阿托品0.5～1.0毫克，每日3次，另外可加服镇静药物如安定2.5～5毫克，每日3次口服。
- 指压双腕内关穴可有一定止吐作用。

腹泻

正常人一般每天排便一次，也有两天一次或一天两次的，都属正常范围。如果每天大便超过两次，粪便稀薄不成形，或粪便中含有脓血、黏液时都称为腹泄。引起腹泻的主要原因有萎缩性胃炎、肥厚性胃炎引起的消化不良、食物中毒、细菌感染等。

结构与功能

小肠的结构与功能

小肠的结构非常适合人体对营养物质的吸收。小肠的内表面或内壁看上去崎岖不平，成千上万微小的小肠绒毛覆盖在内表面上，这样可以大大增加消化食物和吸收营养物质的面积。

当你腹泻时——

发烧?

是 → 很可能是病毒性胃肠炎。 → 用治疗感冒、流感或恶心的药物自己治疗。

如高烧或症状持续，请去医院找医生诊治。

否

痛、冷、感冒症状、恶心或呕吐?

是 → 这说明有像小肠梗阻或阻塞这样的严重问题。 → 立刻去医院看医生或去最近的急诊室。

否

严重腹痛伴恶心、呕吐和腹泻?

是 → 可能是食物中毒。

大多数发作在6～12小时之内消失。如症状持续更长时间或很不舒适，请去医院就医。

否

进食了可能被污染的食物或吃了同一食物的其他人也发病?

是

否

持续、剧烈、痉挛性腹痛和水样腹泻，或软黄色大便，或水样腹泻中有血?

是 → 可能是某种类型的细菌性感染或寄生虫病。

去医院找医生治疗。

否

目前服用抗生素和其他新药?

是

腹泻可能由药物所引起。

去医院向医生咨询。询问关于你正在服用的抗生素和药物的情况。

否

某些食物似乎总是引起腹泻并伴有排气、腹胀和胃痛?

是 → 吸收障碍，如乳糜泻，能引起与食物有关的腹泻。 → 避免不适应的食物。奶及乳制品的不耐受可用乳酶治疗，此酶可在药店里得到。

否

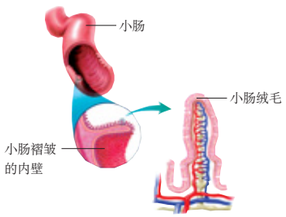
经常大便混有血液或黏液?

是 → 可能有炎症性肠疾病。 → 安排时间去医院就诊。

否

便秘和腹泻交替，似乎与紧张有关?

是



刺激性肠综合征或结肠痉挛可能是腹泻的原因。

否

有过慢性便秘但近来发展为水样腹泻?

是 → 根据此表仍不能对问题作出判断。去医院就诊。

试用几周高纤维饮食。安排时间去医院就诊。

否

可能有粪便嵌塞或其他阻塞。 → 去医院就诊。

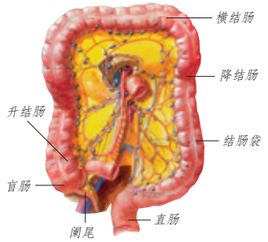
排便问题

食物经过消化吸收后，残渣废物成为粪便贮存在直肠，充满后对肠壁产生压力，引起排便反射而排出。在排便过程中，如果有疼痛、瘙痒或出血，就说明有了排便问题。引发排便问题的病因有可能是便秘、痔疮、肛裂等。

功能与结构

大肠的功能与结构

大肠长约 1．5 米，起于盲肠，在腹腔的右下部，末端开口于肛门。食物经过消化以后留下的残渣在大肠内形成粪便，通过肛门排出体外。



当出现排便问题时——

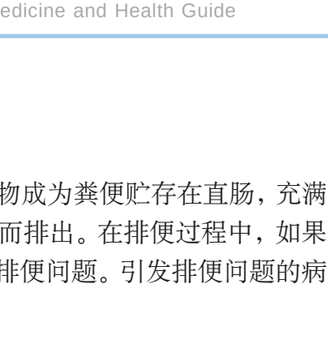
是儿童或婴儿吗？

是 → 可依照婴儿和儿童排便问题的处理方法进行。（参见 P84）

否

排便时痛？

是 → 可能有直肠周围脓肿。



否

即使不排便也有剧痛？

是 → 可能有直肠周围脓肿。

否

排便时痒或偶尔有血？

是 → 直肠附近小的触痛肿块？

是 → 可能有外痔或栓塞性痔。用痔疮膏或栓剂自己治疗。用温水浸泡患部一日 2～3 次。

否 → 可能有肛裂。 → 请去医院由医生诊治。

否 → 直肠附近小的触痛肿块？

否 → 可能有直肠周围脓肿。 → 去医院就医。

大便上有血或大便混有血？

是 → 治疗痔的药物能有效。

否 → 血液可能来自内痔，但直肠癌是另一种可能性，特别是超过 40 岁时。

治疗痔的药物能有效。 → 如感觉情况严重，应该去医院请医生诊治。

在你的食谱中增加纤维。使用容积性泻药并大量饮水。查看是否有药物引起的便秘。

大便硬且干燥？

是 → 便秘能引起这些症状。

否

大便灰色或带白色。

是 → 可能有胆囊炎或其附近梗阻，或有肝脏病或感染。

否

肛门周围痒？

是 → 酵母菌感染、手纸过敏、蛲虫或痔都能引起瘙痒。

否

不用缓泻剂或灌肠剂时有排便问题？

是 → 过量使用缓泻剂能引起对缓泻药的依赖。

每周 2～3 次排便是正常的。不要使用缓泻剂来保持每日排便一次。

否

排便时有某种东西移位或不完全排便感觉？

是 → 可能有直肠下垂或痔下垂。去医院就诊。

否 → 从表中还是不能清楚地判断病因。去医院向医生咨询。

应该去医院诊治。

试用痔软膏或氢化可的松乳膏。如症状不改善则去医院请医生诊治。

婴儿及儿童的排便问题

婴儿及儿童的排便问题很常见，这与生活习惯和饮食习惯有极大的关系。如果生活不规律或缺乏有意识培养孩子按时排便的习惯，都会出现排便问题。婴儿和儿童的排便问题包括腹泻、便秘、消化不良等，只要注意调节生活规律并积极治疗，排便问题就会解决。

功能与结构

直肠

直肠是大肠的一部分，消化后的残余物最后堆积在直肠，其中还含有死亡的细胞、纤维和细菌，形成半固形样的粪便，粪便被储存在直肠里，到一定量时，会产生排便感，粪便就会从肛门排出。

当孩子排便出现问题时——

孩子总是腹泻，大便多呈黄色和黏液稀便？

是

否

母乳喂养正常时会引起这种类型排便。许多幼小的婴儿，大肠中聚集了足够的细菌而使粪便难以成型，也会有黏液稀便。

不要让孩子饮太多的果汁，因为这可以引起腹泻。

硬的丸样大便被认为是便秘。

在饮食中增加液体。促使婴儿吃更多的代乳品或母乳。从高铁代乳品变为低铁代乳品。

大便很硬？

是

否

孩子似乎很少排便？

是

否

大肠壁薄弱能引起粪便聚集，这被叫做先天巨结肠症。

去医院就医。

给孩子添加像麦制品这样的食物或增加牛奶摄入时，孩子排气、腹气胀和腹泻？

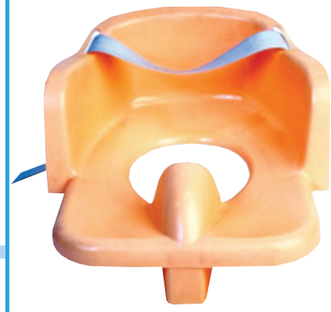
是

否

不能消化麦制品（乳糜泻）或牛奶（不耐乳糖）能引起许多不适。

从饮食中去掉不适合的食物。不耐受奶及乳制品症可用乳糖酶治疗，这可在药店里得到。

定期使用痔栓剂或甘油栓剂以有助于治愈此病和减轻或治愈疼痛。



痔或肛门裂疼痛能使孩子许多天不排便。

几天之后如疼痛不好转，请去医院找医生诊治。

孩子排便时看上去很痛，怀疑其为避免疼痛而不排便？

是

否

3个月至1周岁的幼儿，出现肛门肿痛、化脓的情况？

是

否

排便终了出现鲜血，量小，无痛，不与大便混杂？

是

否

从此表中仍不能判断孩子排便问题的病因。请去医院向医生咨询。

可能患有肛瘘。使用抗生素及外用药膏，消炎消肿，多数可自愈。对反复发作、不能自愈的患儿——

安排时间去医院手术，手术年龄以5～10岁为宜。

继发感染时可出现黏液脓血便。

直肠幼年性息肉，有的息肉会有癌变的倾向性。

应该去医院诊治。

你知道吗？

小儿便秘如何预防？

有些小儿容易出现偏食的现象，如进食瓜果、蔬菜等富含纤维的食物太少，导致肠内食物残渣减少，对结肠的刺激减弱，从而导致便秘。也有些儿童平时不喜活动，腹肌、膈肌、提肛肌的肌力较弱，肠蠕动减弱，排便力量减弱，可导致便秘。因此，要纠正儿童的偏食习惯，并调整饮食结构，多喂富含纤维素的瓜果、蔬菜等食品，对于婴幼儿要多抱，不能长时间放在摇篮里。这样有利于预防便秘的发生。

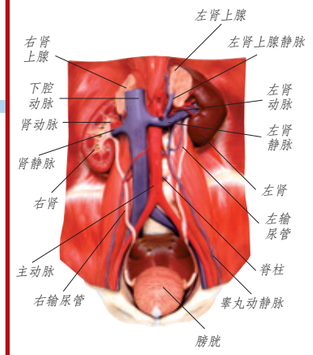
排尿问题

正常情况下，排尿受意识支配，无痛、无障碍，可自主随意而行。尿液呈淡黄色，澄清，透明，呈弱酸性，有特殊气味。排尿最常见的问题是尿频、尿急、尿痛等。有的病人还会出现红尿、胆红素尿、乳糜尿等。

结构与功能

肾脏

肾脏是泌尿系统中最重要的器官。肾脏以产生尿的方式调节人体内多余的水分，排泄体内新陈代谢所产生的代谢废物和毒素。



当你感觉有排尿问题时——

是否排尿痛或有烧灼感？

是

否

尿混浊？

是

否

你的疼痛和发烧可能是一种肾感染，叫做肾盂肾炎。

马上去医院请医生诊治。

去医院就诊。

发烧和背痛？

是

否

你可能有肾结石或腹部其他严重问题。

应该立即去医院就诊。

背部尖锐、刀割样剧烈疼痛或是腹股沟疼痛？

是

否

尿变色可能是由于膀胱感染或可能由于一种严重的肾脏疾病所致。

男性，阴囊下痛？

是

否

可能有前列腺炎。

去医院请医生诊断治疗。

男性，阴茎有分泌物？

是

否

可能是感染的症状，如尿道炎或性传播疾病的症状，如淋病。

去医院请医生诊断治疗。

刚刚小便后又急于排尿，而一次只排少量尿。

是

否

症状可能来自膀胱感染，叫做膀胱炎，或由于尿结石或化学物质所致的膀胱刺激。

去医院请医生诊断治疗。

尿比平常多？

是

否

可能有糖尿病，即机体因缺乏胰岛素而不能利用糖的一种代谢异常。

去医院请医生诊断治疗。

一直体重下降，饮过多的水或有糖尿病家族史？

是

否

可能正在服用能引起尿量增加的药物，或饮用了过多含咖啡因的液体。

安排时间去医院请医生诊断治疗。

女性，咳嗽或打喷嚏时漏尿？

是

否

症状可能因为分娩或年老所致的膀胱无力所引起，叫做压迫性尿失禁。

吸收性保护可能有帮助，安排时间去医院就医。

尿中有血？

是

否

可能有肾结石、肾或膀胱肿瘤、膀胱感染、肾损伤，或更少见的血液疾患。去医院就医。

从表中仍不能确定病因，找医生诊断治疗。

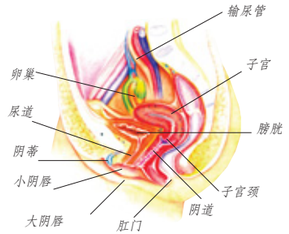
女性生殖器问题

女性生殖器分外生殖器和内生殖器。外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺及处女膜。内生殖器包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。女性生殖器常见疾病有阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等，这些疾病应及时进行治疗，不要延误，以免恶化为严重的疾病。

功能与结构

女性生殖系统

女性生殖系统最大的功能就是生育功能。当精子与卵子结合后，在母亲的子宫内着床，经过37至42周的时间，发育完全的胎儿从母亲的产道分娩出来，一个新生命诞生了。



当女性生殖器出现问题时——

有正常颜色、稠度和气味的阴道分泌物，但量增加？
- 是
- 否

这可能是正常的与激素变化或使用口服避孕药有关。

如情况不大正常，可以安排合适的时间去看医生。

分泌物呈白色、凝乳样，或阴唇红、痒和刺激表现？
- 是
- 否

这些症状是典型的酵母菌感染或念珠菌感染。

去医院就医，以便确诊。

分泌物是黄绿色带有令人不快的气味？
- 是
- 否

在输卵管、卵巢和子宫周围可能有严重感染即盆腔炎。

马上去医院看医生。

发烧和腹痛？
- 是
- 否

分泌物可能来自性病感染、滴虫病或细菌性阴道炎。

去医院就医。

臭味比分泌物气味更重？
- 是
- 否

阴道内可能有异物，如忘记取出的棉塞或避孕用品，可能引起臭味和刺激。

取出异物后如刺激依然存在，可去医院就诊。

阴唇或阴道附近皮肤有痛或痒的皮疹？
- 是
- 否

常见酵母菌感染。其他真菌感染和来自女性洁阴剂的刺激也能引起此皮疹。

穿棉布内衣并保持局部尽可能干燥。如果只是皮肤受影响，使用非处方抗真菌乳膏。

阴道开口触痛、肿胀或一侧阴唇肿胀？
- 是
- 否

这种肿胀可能来自黏液腺阴唇脓肿或感染。

情况紧急，马上去医院就诊。

阴道外或阴道内有溃疡或粗糙部位？
- 是
- 否

疱疹感染和其他性传播性疾病常常以溃疡开始。

情况紧急，马上去医院就诊。

用阴道润滑剂可解除阴道干燥。如有需要可以安排时间去医院就诊，看有无感染或激素缺乏。

性交时痛？
- 是
- 否

性交疼痛可能由感染和激素缺乏所致。

阴道感觉干燥或痒和有刺激感？
- 是
- 否

应该去医院就诊。

性交有顾虑？
- 是
- 否

可能有膀胱感染，即膀胱炎。饮用酸果蔓果法已经表明可预防某些妇女患膀胱感染，但一旦膀胱感染发生则无效。

排尿时疼痛？
- 是
- 否

性交疼痛可由于阴道痉挛（阴道肌肉痉挛）所致。

如认为可能有阴道痉挛，请去医院看医生，可以得到治疗。

从此表仍不能判断病因。请去医院找医生诊断。

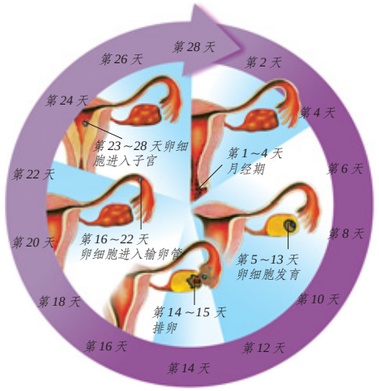
月经周期问题

当女性生殖系统在青春期发育成熟后，每个月，成熟女性的体内都会释放一个卵细胞。在女性生殖系统中，每个月发生的周期性变化就叫做月经周期。常见的月经方面的问题是由子宫内膜炎、盆腔炎、子宫肌瘤、激素分泌失调等原因引起的。

问题分析

月经周期

在月经周期中，子宫黏膜积累了大量血液和组织。在一个月经周期的中间，发生排卵。如果卵细胞没有受精，就发生月经。



当出现月经方面的问题时——

月经时很痛？
- 是
- 否

可能有经前综合征。

使用简单的、非处方药物治疗浮肿或疼痛，并避免饮用咖啡。试用维生素B_6治疗经前综合征。

经前比平常更易激动或易怒、难于集中精力、疲劳或睡眠困难？
- 是
- 否

卵巢、输卵管以及子宫周围有严重感染，叫做盆腔炎症性疾病。

情况紧急。任何腹部感染都可能是严重的。马上去医院就诊。

在月经之前或期间更痛？
- 是
- 否

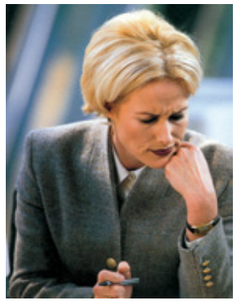
可能是子宫内膜炎导致的疼痛。

尽可能快地去医院就诊。

发烧或有臭味的阴道分泌物？
- 是
- 否

安排一个合适的时间去医院向医生咨询。

子宫内避孕器可能会引起月经流血类型的这种变化。



月经量多或出血比平常时间长？
- 是
- 否

使用子宫内避孕器了吗？
- 是
- 否

去医院就医。

症状可能来自于子宫肌瘤，即非癌性子宫肌瘤，或由于多次妊娠变化所致。

停经？
- 是
- 否

乳腺有触痛或腹部胀满？
- 是
- 否

月经周期有规律？
- 是
- 否

服用计划生育药丸？
- 是
- 否

不经常有月经。
- 是
- 否

35 岁或更大吗？
- 是
- 否

安排时间去医院做一次全面的妇科检查。

有这些症状可能是怀孕了。

请做家庭妊娠测试。如测试为阳性，请看医生以确定妊娠。

请去医院找医生诊断。

可能有激素方面的问题。

观察在服用下一包药结束时是否有一次月经周期。如果有怀孕的征象或第二个月后无月经周期，请去医院看医生。

当服用计划生育药丸时，一些妇女会错过一次月经周期。

这些是激素问题导致的症状，如甲状腺问题。有时发生神经性厌食和体重剧烈下降时，也会停经。

数年规律后停止的月经可能由正常的或未成熟的绝经所致。不规律月经周期可能由于子宫肌瘤、激素问题和其他医疗情况所致。

尽快去医院诊治。

阴道流血可能来自于单纯的阴道感染，或像子宫内膜癌这样的严重情况。

绝经后，再次阴道流血或有不明原因的下腹胀吗？
- 是
- 否

从此表中不能判断问题所在。去医院向医生咨询。

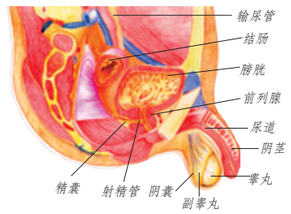
男性生殖器问题

男性生殖器包括睾丸、阴囊、输精管、尿道、阴茎等。睾丸位于阴囊中，产生的睾丸激素控制着男性第二性征的发育，包括脸部的胡须、低沉的声音以及精子产生的能力。在现代生活中，男性生殖器方面的疾病已经越来越突出，男性生殖健康应该受到重视。

功能与结构

男性生殖系统

男性生殖系统的主要功能是产生精子和分泌睾丸激素。精子在睾丸中产生，混合了由附近腺体产生的液体，通过输精管、尿道排出体外。



当男性生殖器有问题时——

阴囊肿胀或触痛？
- 是
- 否

阴茎上有溃疡或粗糙的区域？
- 是
- 否

阴茎干或龟头部有无痛性溃疡？
- 是
- 否

精液中有血或射精时痛？
- 是
- 否

溃疡可能表明有单纯的酵母菌感染、疱疹或其他感染，甚至是癌。

迅速去医院找医生诊治。

这种肿块可能来自生殖器疣、梅毒或癌。

情况严重，应该马上去医院就诊。

可能有前列腺感染，即前列腺炎或精囊感染。

去医院找医生治疗。

性交时疼痛？
- 是
- 否

许多问题，例如对避孕药过敏、焦虑症、前列腺炎或性伙伴无分泌物等，均能引起男性性交时疼痛。

去医院就诊。告诉医生有无性交期间你所感受到的任何疼痛，以利判断病情。

触痛剧烈，睾丸无任何损伤时发生触痛？
- 是
- 否

可能是一种严重感染，附睾炎或睾丸血液供应阻断，即睾丸扭转。

情况危急！立刻去医院就诊。

睾丸周围轻度触痛？
- 是
- 否

症状可能来自轻触痛型附睾炎。

去医院请医生诊断治疗。

一侧睾丸有硬而无痛的结节？
- 是
- 否

这种类型的无痛结节表明有睾丸癌，或非癌性的精子囊肿。

去医院找医生咨询、诊断，并学会自我检查。

如果这些肿胀以前未做诊断，请看医生进行检查和得到指导。这些问题都是良性的，但可能需要外科手术。

一侧或双侧阴囊内有柔软的肿块？
- 是
- 否

蠕虫样肿胀通常是精索静脉曲张，而软的“水气球”肿胀通常是阴囊水囊肿。在附睾上可发生小的囊肿。

在睾丸的上方，有随着活动、举物体或咳嗽而症状加重的软的肿物吗？
- 是
- 否

阴茎和阴囊后边疼痛或排便时触痛？
- 是
- 否

这可能表明有前列腺感染，即前列腺炎，或可能是更严重的问题。情况有点严重，应去医院找医生诊断、治疗。

这可能是腹股沟疝，即突入阴囊的一个肠襻。

去医院就诊。罕见的是这些肠襻能扭转并需要手术修复。戴疝带有时能减轻不适。

从表中仍不能确定病因。找医生诊断、治疗。

肩部问题

肩部是人体经常活动的部位，发生在成年人身上常见的问题是肩部损伤、肩周炎、关节炎以及滑囊炎等，最明显的表现就是肩部疼痛。这种疼痛为持续性的，还可放射至肘、腕、肩胛等部位。如果肩部骨折的话，要尽快去医院就诊，万万不能延误。

你知道吗

肩部保健操

- 揉肩：直立，全身放松，以右手置于左肩部轻揉20～30次。然后将左手置于右肩，轻揉20～30次。
- 划圈：两肩放松，屈肘，两手分别置于同侧两肩，两臂以肩为轴心而划圈。先划小圈，再逐渐增大，每次划圈20个，顺时针方向做10个，逆时针方向做20个。
- 前后摆臂：直立，双臂自然下垂，调匀呼吸。当吸气时，两臂逐渐向前平伸、上举，手要尽量举高，达到可能达到的最高处；接着呼气，同时两臂放下，并向身后摆动，后摆时，手臂往后伸，并连续摆动10～15次。

当肩部疼痛不适时——

曾跌倒或碰撞上臂或肩部?
- 是
- 否

感到肩膀弹出脱位或弹回原位?
- 是
- 否

你的肩膀可能是或已经脱臼。

立即去医院诊治。

上臂是否变形?
- 是
- 否

你的肱骨可能骨折。

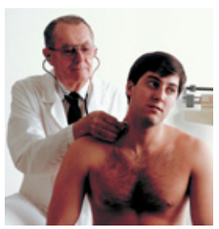
马上去医院诊治。

锁骨触痛或有隆起?
- 是
- 否

锁骨可能骨折。

去医院就诊。在接受检查前使用止痛剂和吊带会使你舒服些。

锁骨末端肩关节附近有触痛，而且抬高健侧手臂可缓解疼痛?
- 是
- 否



肩关节可能脱位。

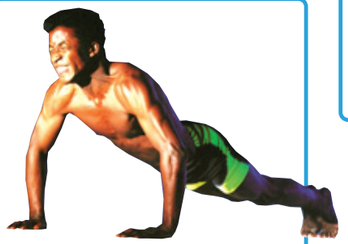
尽快赶到医院就诊。在接受检查前使用止痛剂和吊带会使你舒服些。

做旋转动作时出现疼痛，或在投掷动作时疼痛加剧，而且肩关节似乎无力?
- 是
- 否

可能是肩关节囊的旋转套撕裂。

立即去医院诊治。

是否发热?
- 是
- 否



可能是滑囊炎或者是骨关节或皮肤严重感染。

小而局限性感染可用热敷及温和止痛剂控制。尽快去医院诊治。

肩关节周围红肿?
- 是
- 否

这些症状可能是风湿热，一种对球菌感染的反应。

马上去医院治疗。

最近一个月内有过喉痛或皮肤感染?
- 是
- 否

可能是类风湿性关节炎或痛风。

去医院就诊。热敷和抗炎药有助于缓解不适。

包括肩关节在内的一个以上关节红肿?
- 是
- 否

应该去医院就诊。

肩关节活动时疼痛但无红肿?
- 是
- 否

肩关节僵直和不能活动日渐加剧?
- 是
- 否

你可能患“冻肩”。去医院就诊。

可能是滑囊炎或旋转套综合征。

使用抗炎药和热敷。去医院找医生诊断、治疗。

从此表仍不能判断病因。请去医院找医生诊断。

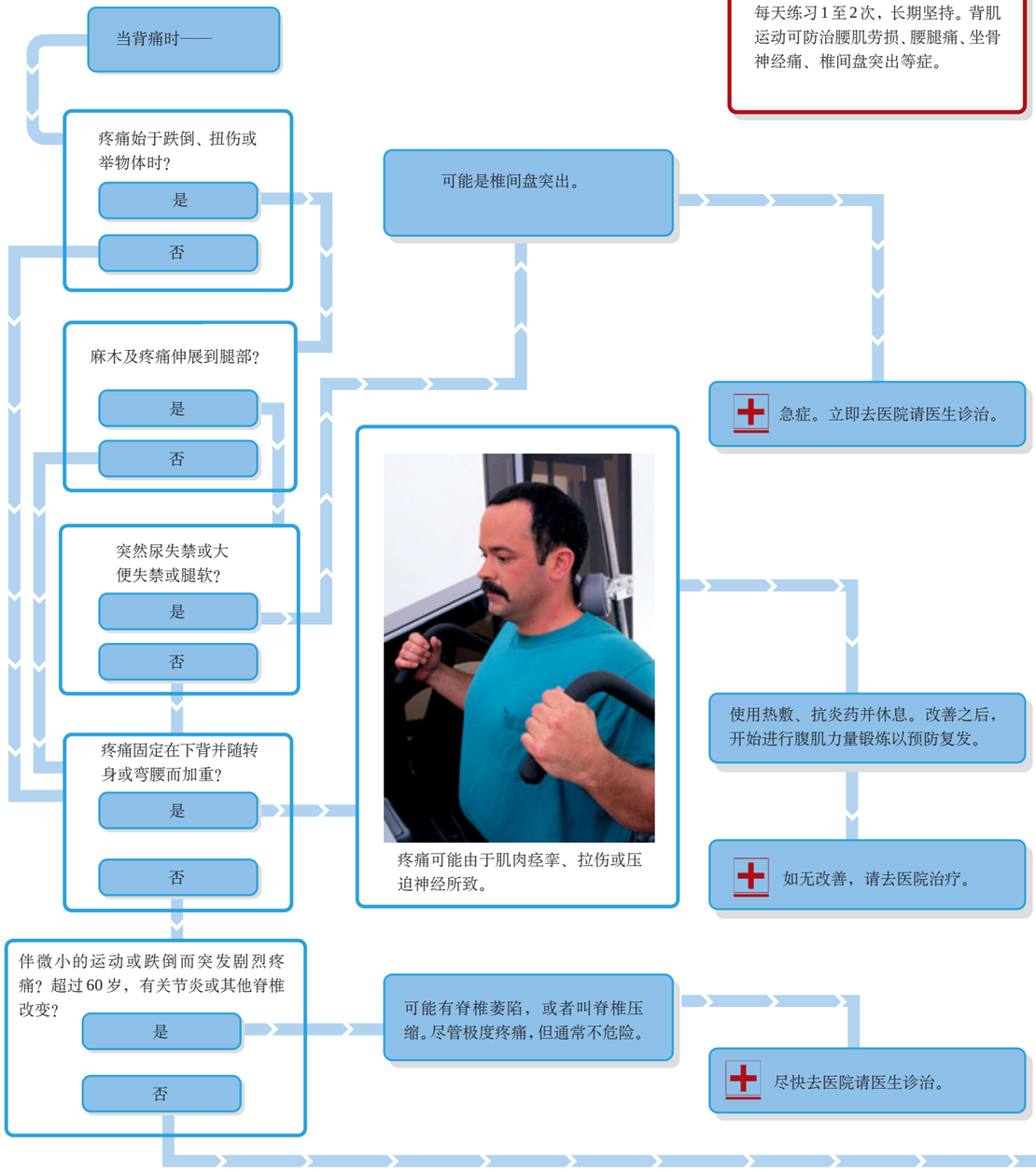
背痛

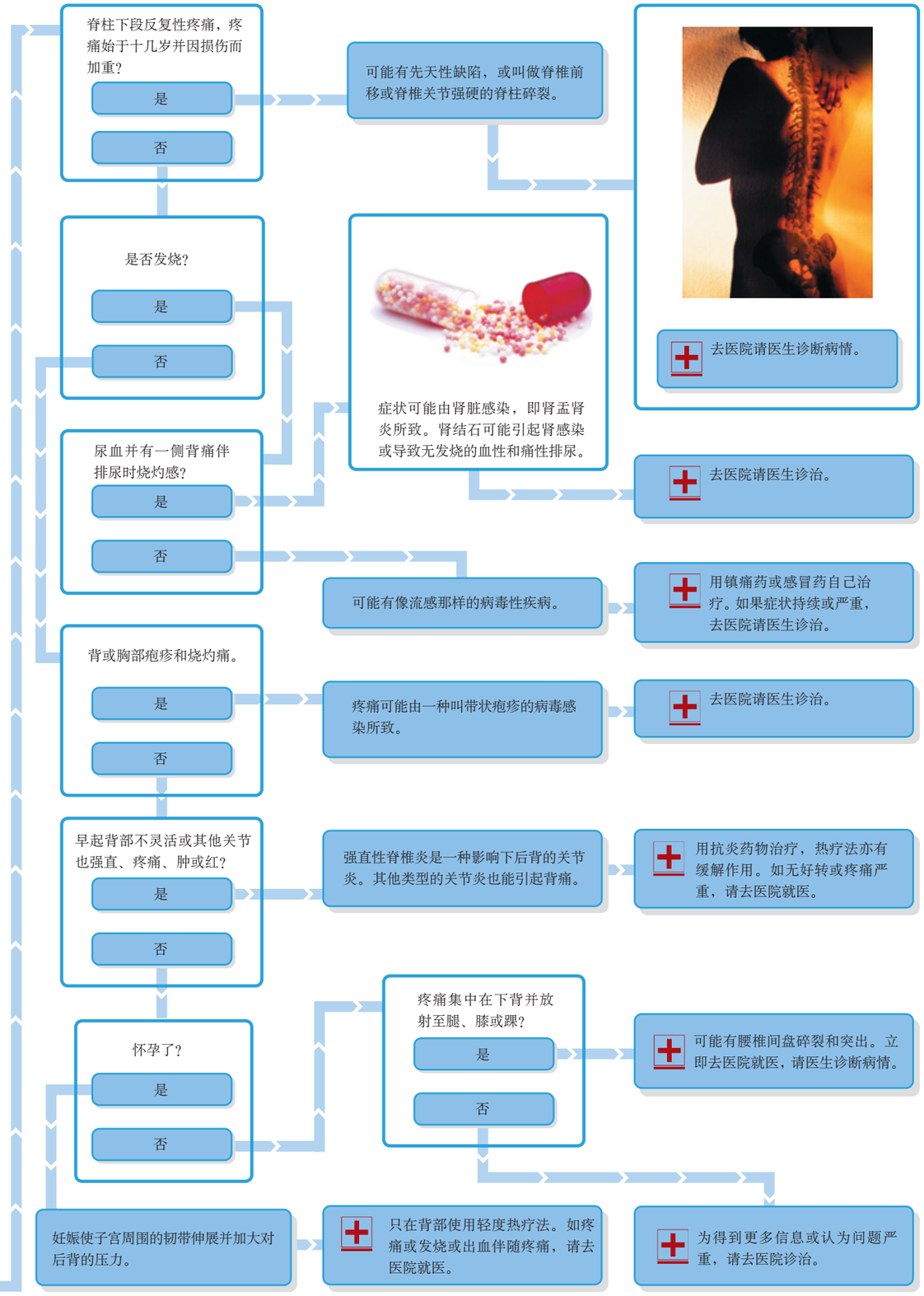
背痛是常见的症状，有可能起因于脊椎、韧带、椎间盘的病变；也可见于胸膜、肺、肾、胰等邻近器官的病变。当然，最常见的还是因跌扭而造成的肌肉、骨骼的损伤。无论是何种原因引起的背痛，都应引起高度重视，尽快诊断治疗，以免延误。

你知道吗

怎样锻炼背部肌肉?

先俯卧于硬板床上，两手握住床头，两膝关节伸直，逐渐将下肢向后上伸，然后恢复原位；再挺胸、抬头、两臂后抬。这两组动作交替进行，并逐渐增加后伸的幅度和次数。每天练习1至2次，长期坚持。背肌运动可防治腰肌劳损、腰腿痛、坐骨神经痛、椎间盘突出等症。





脱发问题

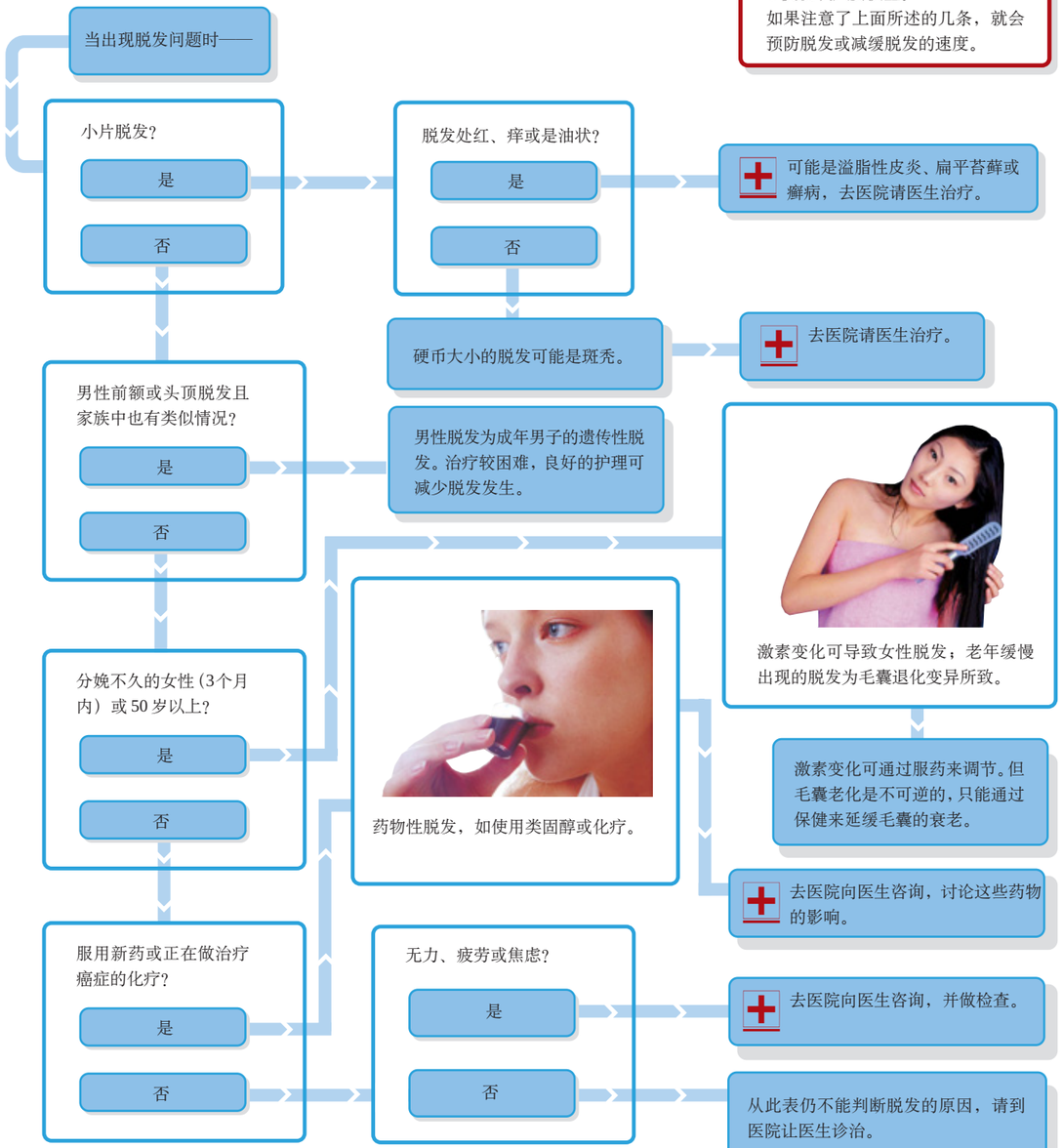
脱发也称为秃发病，可分为暂时性脱发和永久性脱发两大类。暂时性脱发大多是由各种原因造成的毛囊营养不良，但无毛囊结构破坏，因此经过治疗新发还可再生。永久性脱发是因各种病变造成毛囊结构破坏导致新发不能再生。无论是暂时性脱发还是永久性脱发，其诱因与精神因素、激素分泌水平、遗传因素及机械因素等有关。

你知道吗

预防脱发的秘诀

- 不用尼龙、塑料梳子。应选用黄杨木梳。
- 勤洗发，保持头部清洁。
- 不用脱脂性强或碱性的洗发剂。
- 节制饮酒、吸烟。
- 消除精神压抑感。
- 烫发吹风要慎重。

如果注意了上面所述的几条，就会预防脱发或减缓脱发的速度。



就医指南

GUIDE FOR SEEING DOCTOR

生病总是件令人头痛的事情。当您感到不舒服时，就需要去医院看医生。您知道就医的一般常识吗？面对医生的询问该如何回答呢？面对医生开的各种化验单，您也许会不知所措，化验前应做哪些准备呢？做身体检查时该如何与医生配合呢？对于医生提到的许多专业名称您明白它的意思吗？当您住院时，又需要办理哪些入院手续……

这里为您解答就诊时常会遇到的问题、介绍具有特色的医院检查与诊断方法，让您不再为生病而烦恼，方便就医。帮助患者顺利解决就医问题，尽快祛除病痛、恢复健康，这就是我们的目的。

就医必知

生活中，生病总是件令人头痛的事情。患者和家属都希望找一家好医院，找一个好医生，来尽快消除病痛，恢复健康。另外，在就诊的过程中，因为不了解、不熟悉医院的程序，也会造成许多不必要的麻烦，延误了时间，也耽误了病情。怎样与医生交流？什么情况下看急诊？怎样选择挂号科室？这些问题在就医指南中均有解答，让您不再为生病就医而烦恼！

找一家好医院，找一个好医生，是每个患者和家属最关心的事。一所医院的医疗设备是否配套先进也是衡量医院好坏的一个条件。

了解医院

无论居住何处，都要打听清楚附近医院的情况，若是家里有人生病了，就能很快就诊。

了解医疗情况的最佳时间是平时空闲的时候，这样可以从容、审慎地实地查看并获取到多方面的意见，以便在罹患疾病之前作出准确的选择，避免贻误病情的情况发生。亦可通过体检类的活动与医生建立起融洽的关系。更重要的是，健康时的身体状况是衡量将来各种变化的准绳，让医生先摸清体质，日后较易发现问题，对症下药。

选择医生

许多人在选择医生时要求得尽乎完美。首先医术要高，其次是待人要好。要全部满足这些要求几乎不可能。除医术高明外，选择医生还有两个重要的准则，就是要能给予病人信心，以及病人有事时能很容易找到他。现在，几乎所有的医院都为医生佩戴上岗证，如发现合适自己的医生，可向他全面介绍一下自己的情况，以便出现病症时能够及时找到病因，准确治疗。

就医偏见

有些病人尤其是老年多病的患者，就医时存在着种种偏见。比如认为某个医生医术高超，某种药品有特效等，其实，以往的经验或道听途说得来的认识并非正确和全面。即使这些因素确实存在，因过分存有这种心理而感觉愿望未得到满足，也会使正确的疗效降低。

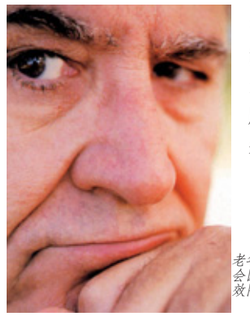
看病须知

有人不了解看病常识，因此往返周折；而熟悉医院情况的人则可方便快捷地就医。

患者一旦发现身体出现某些症状时，就应及时就诊。在向医生叙述病史时，应主次得当，全面清晰。患者应该相信医生的诊断，不要疑神疑鬼。否则，既不利于治疗，也无助于早日康复。另外，医患双方的主动合作也很重要。病人在同医生商讨诊断及治疗方案的同时，必须严格遵照医嘱打针、吃药。

急诊范围

(1) 病人发热体温在38.5℃以上。
(2) 病人有急性心力衰竭(心率在每分钟120次以上或每分钟50次以下)或心律紊乱(脉搏节律不规则，而且强弱不等)。
(3) 大出血：包括呕血、咯血、五官出血，以及外伤、妇科、产科等出血。
(4) 各种急性中毒：食物中毒、农药中毒等。
(5) 呼吸困难、颜面青紫、呼吸道异物阻塞等。
(6) 急性腹痛：如急性阑尾炎，急性黄疸，胃、十二指肠溃疡穿孔，宫外孕等。
(7) 急性损伤、交通事故以及各种创伤导致的软组织损伤、骨折、灼伤等。
(8) 急性无尿（一昼夜完全停止排尿）或尿潴留（小腹膀胱膨胀但不能排出小便）。



老年人对医生的偏见会因心理的作用使疗效降低。

(9) 意外伤害：电击、触电、溺水、土建塌方挤压伤、工业外伤等。

门诊治疗

病人到医院门诊看病，从进门到离开，经过一个完整的过程，其中包括挂号、医生检诊、各种化验、划价、交费、取药、治疗等环节。

对于某些不具有一般医疗知识的人来说，感觉身体不适最好去医院或门诊治疗。

门诊治疗中，如果患者积极予以配合，将会使诊断更准确，发现某些隐患的几率更高。

准确填写医疗卡片对于快速获得医生诊断有很大的帮助。

在门诊，每个病人都希望尽快看上病，更希望诊断明确、治疗得当。门诊质量高低主要看能否早期确诊和及时合理的治疗。但是，门诊工作中普遍存在医生看病不仔细的问题。由于在单位时间内病人集中、流动量大、就诊时间短，给医生问诊和检查带来了一定的困难，组织协调不好，容易发生“三长一短”(挂号、候诊、取药等待时间长，就诊的时间短)，使病人感到不方便，甚至给病人增加痛苦，有的还发生交叉感染，甚至造成医患矛盾。对于这些问题，如果患者能积极配合，就会取得好的效果。

挂号应知

由于现在医院分科较细，致使很多病人无法确知应该挂哪一科的号，因此对于每个人来说，了解挂号的知识非常有用。

病人如果不知道挂什么科的号时，最好去医院咨询处咨询，以免因此耽误病情。

有病来医院看病，遇到的第一个问题是挂号。如果挂错了号，不仅浪费时间，还看不好病。那么如何选择科室挂号呢?

现在医学科学发展很快，分科也越来越细，原来只分内科、外科、妇产科、儿科、眼科、耳鼻喉科等，现在学科多了，就目前来讲，挂号大体可分为5类。

第一类为普通门诊。普通门诊分普通内科、普通外科、骨科、神经内科、神经外科、心胸外科、泌尿科、妇产科、眼科、耳鼻喉科、理疗科、小儿科、中医科等等。初次看病或常见病可看普通门诊，一般由住院医师应诊。

第二类为专病门诊。近些年来专病门诊发展很快，如原来的内科已分出了心血管内科、消化内科、呼吸内科、内分泌内科、血液内科、肾脏病内科、风湿病内科、急救医学内科等。每一个专科就主要疾病又相应分出专病门诊。这些专病门诊由专门研究诊治某种疾病的主治医师以上人员应诊，医生相对固定，既有利于诊治疾病、科研，又避免了原来有的病人抱怨看一次病换一个医生的现象。由于专病门诊多，请您选择好。

第三类为专家门诊。专家门诊的建立基本上解决了“看病难，尤其是找好大夫难”的问题。专家们出门诊都有固定的时间，在挂号大厅中有各位专家的简介，包括姓名、照片、职称、职务、专长等。病人可根据自己的病情，挂相应专家门诊的号即可。

第四类是传染病门诊。一般综合性医院都设有肝炎门诊和肠道门诊。肝炎门诊主要诊治肝炎病，肠道门诊在每年5月～10月是较繁忙的季节。

第五类是急诊。急诊室一般都是昼夜应诊。看急诊时应先到分诊台，由护士为您分诊，告诉您看哪个科，使您能得到及时的检查和治疗。

急诊对于生命垂危的病人可以说是通向重生的绿色通道。

患者如果不知道应该选择哪科挂号，可以向医院咨询台询问。

医疗卡片的填写

到医院就诊时，有许多医疗单据需要患者填写，如果患者对这些单据填写得不正确，将会极大地影响治疗。

对于患者来说，长期保留病历卡对于疾病的预防与控制有很积极的作用。

在医院，门诊病历、住院病历、X光照片检查、CT检查、急诊看病等都要登记，存入病历档案。因为病历是医学科学研究的重要资料，也是每个病人健康状况的历史记录，并能为以后医生看病时提供重要的参考依据。一般门诊病历要填写姓名、性别、年龄、住址、单位、电话、籍贯及过敏史等。在看病时不要用别人病历或他人名字看病。病历要长期保存，看病手册不要随便更换。电话也很重要，一旦病情变化，发生意外，方便通知单位或家属。看病时要随身携带病历卡，以便查找病历和其检查、化验报告单等。

与医生的交流

向医生叙述自己的病史时，首先应讲自己目前最突出的症状是什么，什么时候出现的；再讲述与之有关的症状；最后应说过去得过什么病。有许多患者坐到医生面前，就迫不急待地先给自己下个诊断。这样很容易诱导医生误诊。正确的方法是要耐心地、客观地讲述自己的病情，使医生能够准确地作出结论，对症下药。

病史介绍

患者的基本情况：患者的姓名、性别、年龄、婚姻状况、籍贯和职业等。

现病史：主要包括本次疾病发生的时间、起病缓急和何种症状、起病后的发展过程，以及曾接受何种治疗、治疗效果如何。

健康史：过去曾患过何种疾病以及治疗和康复的情况。

职业史和生活史：患者从事何种工作、工作性质、工作环境、劳动条件，最近曾接触过何种有害物质，生活与饮食习惯，曾到过何地等。

家族史：家庭各成员的健康情况，有无结核病、肿瘤、糖尿病、冠心病、高血压病及精神病等。

特别询问：女患者还要讲明月经及生育情况。儿童要讲明出生及发育情况、预防接种情况。

在做病史介绍时，家族成员(如父母、兄弟、姐妹等)的疾病史也是医生做出诊断结论的参考信息。

医院常见分科一览表

临床类	内科系统	诊断人体内脏器官和系统的疾病，采用外科手术以外的方法加以治疗。	消化内科 肿瘤内科 内分泌科 神经内科	治疗消化道疾患，即食管、胃、肠及肝脏等器官的疾病。 治疗各种良性或恶性肿瘤引起的病变。 主要治疗内分泌系统的各种疾病。 治疗脑部和神经系统的疾患。
	外科系统	通过外科手术治疗身体损伤、疾病或畸形。	普通外科 泌尿外科 骨科 胸外科	普通外科包括甲状腺、乳腺、血管、肝胆、胃肠等外科,是其他外科专业的基础。 主治泌尿系统的各种疾患。 负责对人体骨骼的创伤、疾患进行检查与恢复性治疗。 主要负责食管疾病、肺部疾病、纵隔疾病、重症肌无力及胸壁疾病等的诊断与外科治疗。
	妇产科	负责诊治妇科专业各种常见疾病，以及负责对怀孕妇女的妊娠期、分娩期和产后的医疗护理工作。	妇科 产科	主要对妇科常见疾病，如子宫肌瘤、卵巢肿瘤、子宫内膜异位症、功能性子宫出血、子宫脱垂等，进行诊断与治疗。 主要帮助孕期妇女安全度过妊娠期、分娩期、对其提供必要的护理与治疗。
	儿科	负责诊治儿童疾患，实施预防接种，照顾儿童健康，检测儿童及少年的行为问题和心理障碍，并给予适当治疗。		
	五官科	负责对人体五官疾患的诊治与恢复。	眼科 口腔科 耳鼻喉科	专治眼疾和视觉问题。 负责口腔疾患的诊治与康复，包括牙科的整形等。 治疗耳、鼻和咽喉疾患。
	其他科室	利用特殊的医疗设备与医疗手段对患者进行检查与治疗的科室。	急诊科 中医科 皮肤、性病科	负责急症、重症患者的前期抢救与护理工作。 运用中医理论对患者进行康复治疗。 负责对皮肤类疾病及性病患者进行诊断与恢复治疗。
辅助类	医技科室	医院的医技科室是与临床各种科室互相配合，给患者诊断及治疗提供帮助的辅助科室。	放射科 超声影像科 检验科 物理康复科 预防保健科 营养科 药剂科	以全身各器官的影像诊断为主要临床任务。 开展全身各部位的超声诊断和介入性超声检查。 承做医院各科住院、门诊病人的所有化验检查。 具有体疗、理疗等现代化康复理念的治疗科室。 以预防与保健为主的专业科室。 负责住院病人的营养治疗。 负责医院药剂工作，既是医院药品管理部门，又有很强的专业性和技术性。

住院治疗

如果病人所患疾病较重，最好入院治疗，这对疾病的康复大有好处。

到医院去接受医疗的趋势现已发生重大改变，目前，人们已偏向于选择去医生诊所或在家中接受医疗。尽管如此，大多数人仍然要去医院——也许是接受一种必须用复杂设备才能实施的身体检查，或者是去接受某种特殊的医疗。对于重大疾患的病人，甚至需要住院治疗。通过住院治疗，病人可以在医院获得系统的治疗，解决身体疾患带来的痛苦。

办理入院手续

如果患者病情较重，需接受长时间的正规治疗，医生就会要求患者住院。

对于患者来说，如果病情较重，需要住院，最好在去医院前做好各种准备，以免到时候手忙脚乱。

某些患者对医院具有一种恐惧感，有病也不愿去医院治疗，这对身体健康极为不利。

到医院看门诊时，应对自己的病做自我估量，分析判断是否有住院的可能。如觉得自己病情较重，可能住院治疗，就应做好住院的准备，能让亲人陪着到医院更好。想得周密一些，准备充分一些，就可以避免多次往返，减少不必要的麻烦和痛苦。住院也要先经

医生对患者实行手术治疗。

门诊医生检诊，不经过检诊就不知道诊断，也不知道该不该住院，或该住哪个专科。经门诊医生开具入院证，填写一份门诊入院记录，持此单才能到住院处办理入院手续。办理入院手续是在住院处，先由护士填写病历首页和住院卡，同时登记家庭、工作地址及联系人姓名、电话号码等。自费病人还要到收费处预交费。办完入院手续，在住院处换上医院统一制作的病员服。而后，由住院处通知病房备床，病人持入院手续到病房住院。如果不熟悉病房位置，或行动不便，或病情危重时，由住院处派人陪送，必要时用平车推送到病房，与病房护士办理交接手续。至此，您才真正开始了住院治疗的日程，真正进入了住院病人的角色。

住院期间，家属的陪护对住院者保持良好的心理状态有很大的帮助。

陪护患者

患者若病重或病危，则由医生或护士决定发给患者家属陪护证，证上注有陪伴日期，过期作废。

陪护须知：

(1) 遵守医院规章制度，听从医务人员的指导。

(2) 不得擅自闯入医生和护士值班室，随便翻阅病历和其他医疗记录。

(3) 不得擅自离开所照料的患者。必须外出时，需向医务人员请假。

(4) 对待患者要热情、耐心、体贴，避免给患者任何恶性刺激。不要谈论有碍患者健康和治疗的事情。

(5) 注意患者的饮食、大小便和卫生。如对高热患者要多给喝水；瘫痪患者要帮助翻身；手术患者要帮助早日起床活动等。

(6) 不准在病床上睡觉。

探望患者须知

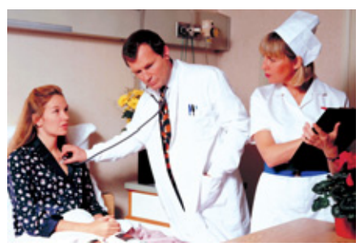
按医院规定时间探望。通常探望时间安排在每天下午3～4时至6～7时。只有持有病危通知单，家属才可随时探望。传染病患者规定每周探望一次。有些医院规定探望患者要领取探望证(牌)，每次1～2人。学龄前儿童不得进入病房。一般亲友或同事探望病人不宜过久，免使患者太疲劳。家属探望时，要问清患者有何需要，应尽量满足。家属需要询问病情时，可同值班医生联系。探望患者，宜送少量新鲜水果或鲜花。若送保健滋补品，需要注意保质期和生产日期，同时要了解患者能否服用。

医师查房

医生查房是医院的一项制度，主要是为了解患者病情变化和生活情况，从而进一步明确诊断，修改治疗方案，这对病人来说是非常重要的。

病人在住院期间应该注意卫生，这对疾病的康复有很大的好处。

病人入院后，经管医生除手术当日外，每天上午都要查房，了解病人的病情变化和生活情况，进一步明确诊断，修改治疗方案，做好病人的思想工作，同时检查医疗护理工作完成的情况和质量，发现问题及时纠正。经管医生每天还要对当日手术和重点(重危、疑难、待诊、新入院)病人进行巡视。病人入睡前由值班医生、值班护士普遍巡视，夜间


病人入院后，主治医生每周至少查房2～3次。

由护士对重点病人进行巡视，主治医师每周至少查房2～3次，对所分管病区的病人分组进行系统查房和重点查房。科主任每周查房1次，解决疑难病人的问题，审查医生对新入院、重危病员的诊断和治疗计划，决定重大手术及特殊检查治疗，检查医疗护理质量。如果您对医生或查房检诊工作有意见的话，可以找科主任或者向医院各部门反映情况。但是有两点您必须注意：一是一定要弄清楚谁是您的经管医生，谁是您的主治医师，科主任是谁，只有这样，有问题才能直接对口反映，利于解决问题；二是要注意弄清医生未按规定查房是偶然的，还是经常的。医生有特殊安排或特殊原因，如做手术、处理急诊病人、科间会诊、听学术报告等，影响查房是有可能的，要把特殊情况与失职区别开来，使您和医生之间做到互相理解。

医院会诊

在对疑难病人或危重病人治疗期间，医院将会就病人病情或疑难问题进行会诊，以确定治疗方案。

病人在住院期间保持良好的心理状态对于病体的康复有很大的帮助。

在住院治疗中，对短期内不能确定诊断的疑难病人或危重病人、大手术前后及特殊检查后的病人，及遇有疑难问题时，都需要进行会诊。通过会诊，医务人员充分论证，各抒己见，集思广益，从而得出正确的诊断和治疗意见。会诊的形式有科内会诊、科间会诊、全院会诊、院外会诊及紧急会诊五种。

(1) 科内会诊。经管医生和主治医师对所管病人认为有必要会诊时，由主治医师提出，科主任召集本科医生会诊。

(2) 科间会诊。由于病情疑难复杂，非一个科能够解决，需要其他科协助诊断治疗时，由经管医生提出，主治医师和主任医师同意，并填写会诊申请单送有关科室。

(3) 院内会诊。须由科主任提出，经医务部门同意，确定会诊时间，通知有关科室人员参加。院内会诊一般由申请会诊的科主任主持，医院领导或医务部门派人参加。

(4) 院外会诊。也须由科主任申请，经院领导或医务部门同意，并与有关医院联系，商定会诊时间。会诊由提出申请的科主任主持。

(5) 急诊会诊。凡病人病情发生急剧变化，需要立即会诊时，经管医生向有关科室提出申请，被邀请人员随请随到，及时会诊、抢救。

医生良好的医术是病人康复的福音。

医护人员的良好服务态度对患者的康复起到一定的作用。

外科手术适应证

外科手术的适应证很广，这些适应证与病变组织的影响有关，另一方面也与病人的身体组织器官有关。

病人在住院期间应该慎食保健品，以免引起其他病症。

做手术是外科疾病的主要治疗方法，绝大多数外科病是可以刀到病除的。外科手术的适应证很广，概括起来有四大类，即炎症、外伤、肿瘤和畸形。

(1) 身体各部位组织器官炎症的手术治疗。炎症可以分为特异性和非特异性两类，特异性炎症如颈淋巴结结核、脊椎结核等；非特异性炎症如阑尾炎、胆囊炎、扁桃腺炎以及身体各部位的脓肿等。两者都可以手术治疗。

(2) 身体各部位外伤的手术治疗。外伤分为火器伤和非火器伤。火器伤如枪伤、炸伤等；非火器伤如摔伤、挤压伤等，都可以手术治疗。

(3) 身体各部位肿瘤的手术治疗。肿瘤又分为良性肿瘤和恶性肿瘤两类。良性肿瘤，如脂肪瘤、纤维瘤和身体各部位的囊肿等；恶性肿瘤又叫癌症，目前，除了心脏，身体各个部位的任何组织器官都有生癌的可能。常见有鼻咽癌、肺癌、肝癌、胃癌、结肠癌、血癌、肾癌、膀胱癌、子宫颈癌以及四肢的恶性肿瘤等。很多肿瘤也可以手术治疗。

(4) 身体各部位畸形的手术治疗。畸形又分为先天性和后天性两类。先天性畸形是在母体内发育期间形成的，如先天性心脏病、先天性四肢畸形、兔唇等。后天性畸性是由疾病或外伤所致，如小儿麻痹后遗症、外伤性畸形和疤痕等。很多畸形可以用手术治疗。

手术治疗是一种人为外伤性创伤，对身体有很大的影响，因此选择手术治疗需慎重。

决定手术的原则

手术毕竟是一种人为的创伤，要严格掌握。尤其是组织器官的毁损性手术，如子宫切除、截肢、肾脏摘除等，都会给病人造成痛苦或残废。病人和家属也要慎重考虑，与医生共同作出选择。在决定手术时，应该掌握以下几条原则：(1) 许多外科疾病可进行保守治疗(内科治疗)，无效时，则考虑手术治疗；(2) 许多急病症、急性损伤，一定要争取时间，及早进行手术治疗，绝不能大意，否则将会造成严重后果。如胃穿孔，不及时手术治疗，就可能引起腹膜炎，危及生命；(3) 对于早、中期的恶性肿瘤，要争取尽早彻底手术切除，手术越早、越彻底，就会赢得较长的生存时间；(4) 除了急诊手术外，对于选择性手术，尤其是大手术和破坏性手术，都应以身体条件能够承受为原则。

术前准备

要想顺利地进行手术，必须做好各方面的准备工作，否则将会极大地影响手术的顺利进行，对病人的病情控制产生负面影响。

住院病人与病友搞好关系，不仅可以保持良好的心理状态，对于病体康复也很有好处。

术前准备除了医生的工作之外，病人也应该注意做好下述准备。

(1) 手术前，如果心里不踏实，可与医生、护士多交谈，听取他们的意见和解释。

(2) 手术前要做好身体条件的准备，尽量吃好，加强营养，使身体处于良好状态；要注意保暖，加强锻炼，防止感冒；要休息好，必要时可适量服用镇静安眠药，保证睡眠，稳定情绪。

(3) 手术前要注意清洁卫生，保持皮肤特别是手术部位皮肤的清洁。在术前1～2天，应洗澡或擦澡、更衣、剪指甲。头部手术要注意洗头、剪短或剪去头发。要保护好手术部位的皮肤，不能有破损或发生皮炎、皮疹。手术前1天护士为您剃除手术部位的毛发，某些部位还要包扎起来，您应当很好配合，不要让敷料脱落。

(4) 术前1天或当天的几项准备。全身麻醉、腰麻和胃肠道手术等，术前6～12小时不能吃东西，术前4小时不能喝水。因为在麻醉和手术过程中，由于刺激和药物的作用，容易引起呕吐，以致食物流入气管引起窒息，或导致吸入性肺炎，甚至危及生命。重大手术，肛门和直肠手术，手术前1天晚上要用肥皂水灌肠。进手术室前应排空大小便。胃肠手术及腹部大手术，还要插胃管，大手术要留置导尿管，保持胃和膀胱排空，以保证手术顺利进行。

术后病人宜保持良好的体位。

术后病人必须积极配合医护人员的工作，才能保证迅速康复。

手术注意事项

手术结束之后，要想保证手术治疗的效果，除了医院的精心护理外，病人的积极配合也是极为关键的。

对于陪护病人的家属来说，满足病人的诸多要求对于病人的康复很有帮助。

手术治疗能否达到预期效果，除了实施正确的手术方案和精细的手术操作外，术后积极的治疗和护理，妥善认真的伤口管理，也是至关重要的。手术之后，病人要努力配合医护人员，预防术后并发症和不良后果的发生。

(1) 保持术后的良好体位。

(2) 协助医护人员观察体温、脉搏、呼吸和血压。

(3) 加强饮食配合。

(4) 协助医护人员进行术后的管理。

(5) 术后要早期活动。

(6) 掌握拆线的最佳时间。

出院须知

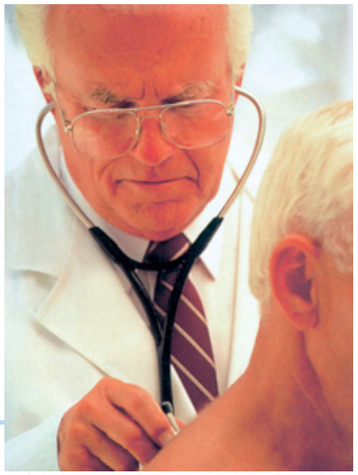
病人在出院之前应该提前进行准备，尤其是对医院出具的各种单据应该提前进行整理，以求做到心里有数。

病人出院之后，继续遵照医嘱对于身体的恢复有很大的帮助。

向护士领取出院证、出院通知单、出院处方、出院记录。需要转院的，要领取转院证明。问清医生出院后的注意事项，包括药物用法、饮食、休息、复诊和随访观察等。归还病房借用物品。到出院处办理结账手续后，再到药房配药。如患者病情不宜出院，但患者及家属坚持要出院者，则须办理手续(签名)，做自动出院处理。出院前，根据病情，先联系好回家的交通工具，外地患者应先预购好车、船票。

身体检查

体格检查必须在光线充足、温度适宜、环境安静的房间中进行，以利于全面、细致、准确地检查。除要求医生态度和蔼、动作轻巧外，患者应消除顾虑，密切配合医生，以使体格检查顺利进行。体格检查通常按一定顺序，先观察全身一般情况，然后依次从头开始，到颈部、胸部、腹部、四肢，必要时还要检查肛门及外生殖器。检查方法包括视诊（望诊）、触诊、叩诊和听诊。常用的检查器械有听诊器、血压计、体温表等。



身体检查需要医生和患者之间的和谐配合，才能达到最好效果。

全身检查

医生对病人要有一个全面的认识，就要对病人的症状有个初步的判断。

我们患病的时候，作为机体的信号会表现为各种各样的症状。单凭自觉症状是不能弄清体内有无异常的。要达到早确诊、早治疗的目的，就要有一个完整的全身检查。

正确使用血压计才能得出真实的血压值。

发育与营养

对儿童来说这项检查尤其重要。发育指体格、第二性征和智力三个方面。体格发育可从胖瘦、高矮、健弱来判断；第二性征可从胡须、乳房、腋毛、阴毛、生殖器来评定；智力发育可借助智力测验来分析。发育常以良好、中等、较差来表示。营养状态以皮下脂肪的多少、肌肉情况来判断，常以良好、中等、不良来描述。

健康的肤色应该是红润的。

神志意识

观察患者的神志。如有兴奋不安、语言失常等，称为“意识障碍”，按其程度可分为意识模糊、嗜睡、昏迷等。若患者有错觉、幻觉、躁动不安、胡言乱语等，称为“谵妄”。

体温、脉搏、呼吸、血压

体温是指人体的温度，正常人的体温为36.5℃左右。脉搏是由于心脏的跳动使全身各处动脉管壁产生有节律的搏动，正常人的脉搏为60次／分左右。呼吸是人体吸进氧气吐出二氧化碳的一个过程，正常人每分钟呼吸60次左右。血压通常以上肢肱动脉的血压为代表，正常成年人的收缩压为90～140毫米汞柱，舒张压为60～90毫米汞柱。

婴幼儿的囟门是否闭合完全，是婴儿发育的关键指征。

体味

某些特殊的气味，可有利于诊断的确立，如糖尿病酮症酸中毒时，可闻到患者口腔内有烂苹果气味；有机磷中毒患者口腔内有大蒜味，等等。

皮肤与黏膜

注意皮肤有无苍白、黄疸和发绀；有无失水或水肿；有无出血点和皮疹。依据这些方面的症状可作出初步诊断。

淋巴结

检查颌下、颈部、锁骨上、腋窝和腹股沟的淋巴结，应注意其大小、数量、有无压痛、硬度及活动度。一般来说，淋巴结肿大而压痛明显者多为发炎所引起；质地坚硬而固定，则应考虑肿瘤或其他部位肿瘤的转移。

头部及五官

注意头部形态、婴幼儿囟门是否闭合，有无隆起或凹陷。面部是否有面瘫的迹象。眼有无突眼，眼皮浮肿，巩膜发黄，结膜充血，出血，眼球活动度及有无震颤等。正常人瞳孔遇光后缩小，深度昏迷时瞳孔对光反射消失，两侧瞳孔放大。耳有无流脓，乳突部有无压痛及两耳的听力情况。鼻有无鼻塞、流涕、鼻腔出血。鼻翼翕动常是呼吸困难的表现。口腔黏膜有无溃疡，口唇有无疱疹、紫绀、扁桃体有无肿大及分泌物。

颈部检查

检查颈部对判断某些疾病来说很直观，如甲状腺肿大患者的颈部就有明显的突起。

医生可以通过触摸被检查者的颈部来了解颈部有无异常现象，初步判断病情。

颈部阻力

正常时抬头颈部无阻力。颈部阻力增加是脑膜受刺激的表现。

甲状腺

甲状腺可随吞咽运动而上下活动，应注意其大小、形状、质地、有无震颤及血管杂音。

颈静脉

正常坐位时颈静脉不显现，如有怒张，则表现为心力衰竭或上腔静脉受压迫，心包缩窄等。

颈动脉

正常人不显著。当有主动脉瓣关闭不全时，由于脉压差增大，可见到颈动脉明显搏动。

胸部检查

胸部检查可有效、快速地诊断出心、肺及其他呼吸器官的疾病，是有效的检查手段。

仅通过对胸部的叩诊、听诊检查还不能了解呼吸器官的健康状态，还要做更严密的检查，如肺功能检查、胸部X线摄影等检查。

对胸部的听诊是胸部检查中最简便的方法。

胸壁

胸壁检查主要是观察胸廓外形。一般老年人或肺气肿患者，胸廓前后径增加（称桶状胸）；软骨疾患者呈鸡胸；先天性心脏病患者，常有心前区隆起。胸部一侧或局部凹陷见于肺萎缩胸膜粘连或胸部手术后；胸部一侧或局限隆起见于代偿性肺气肿、胸腔积液。触诊局部有无痛感、皮下气肿。

肺脏

正常肺脏两侧呼吸运动对称。一侧肺或胸膜病变可使该侧呼吸运动减弱或消失。肺音震颤增强见于大叶性肺炎、浸润型肺结核、肺梗塞、肺结核空洞、肺脓肿等；肺音震颤减弱见于支气管阻塞、胸水、气胸及胸壁增厚等。正常肺脏叩诊清音，叩诊变浊音见于肺炎、肺结核、肺梗塞、肺扩张、肺肿瘤、胸腔积液和胸膜增厚等。另外，还可听呼吸音、鼻音、胸膜摩擦音及语音。在胸膜炎的早期尚可听到胸膜摩擦音。语音的意义与语音震颤相同。

心脏

正常心尖搏动在左第五肋间锁骨中线稍内侧，搏动约2.0～2.5厘米直径。正常人心脏左界在第二肋间区是位于胸骨左缘，向下逐渐左移，到达心尖时在左锁骨中线内1～2厘米。心脏右界几乎与胸骨右缘吻合，但在第四肋间区位于胸骨右缘之外。要注意心率、心律、心音的强弱及性质，除心音以外的附加音，包括杂音和摩擦音。正常心率每分钟60～100次，规则、有力。每分钟多于100次，称为心动过速；少于60次，称为心动过缓。听到杂音必须先判断是生理性，还是病理性。生理性杂音一般都在收缩期，音调柔和，声音轻，多局限于一个瓣膜区。

腹部检查

腹部是人体器官最集中的部位，仔细检查腹部情况对患者来说很重要。

可人为地将腹部分为9个区（右上腹部、右中腹部、右下腹部、左上腹部、左中腹部、左下腹部、中上腹部、脐及脐周部、中下腹部）。腹部检查也可分为望、触、叩、听诊4种。在此处我们只介绍一下望诊与触诊。

望诊

正常腹部平坦，存在腹式呼吸。消瘦或严重脱水时，腹部凹陷（称舟状腹）。腹部膨隆表示腹水、腹块或气腹。腹壁静脉显露、怒张，表示主静脉或下腔静脉血流受阻。胃肠道梗阻时常可见到蠕动波。

触诊

检查肝脏和脾脏的位置、大小、质地、表面有无结节、有无压痛及叩击痛。腹部有无块物，如发现有块物，应注意其部位、大小、边缘、表面、质地、活动度及有无压痛。腹部有无压痛（如急性阑尾炎时，右下腹有压痛）、挤压痛及反跳痛。腹壁肌肉紧张表示腹腔内有炎症。

检查腹部可用触压式的方法，边按压边提问，对诊断很有帮助。

脊柱与四肢检查

人体的大部分压力都集中在脊柱与腿上，所以，这些部位更容易出问题，要更加注意才对。

检查脊柱弯曲度、有无压痛及叩击痛、活动度如何。检查四肢有无畸形、瘫痪，有无震颤（常见于肝昏迷、甲状腺功能亢进、麻痹性震颤等），有无静脉曲张及水肿。关节检查要注意其形态、局部皮肤情况及关节活动度。杵状指（趾）见于肺气肿、先天性心脏病等。

对脊柱的检查可采取背压式的方法。

神经系统检查

神经系统检查的内容比较复杂，这里只介绍正常神经反射、锥体束征及脑膜刺激征。

常选用的正常神经反射有角膜反射、肱二头肌反射、肱三头肌反射、膝反射及跟腱反射、腹壁反射等。锥体束征包括划足底试验、腓肠肌挤压试验和擦胫骨试验。脑膜刺激征有抬头试验及屈髋伸膝试验。

血液检查

人类的红细胞分为O、A、B和AB四种主要类型，此外还有不少亚型和其他许多血型系统。

不同血型的红细胞所含的凝集原和血清中的凝集素不相同。各型血之间可发生凝集反应，不论红细胞的A或B凝集原，只要遇到相对的凝集素就会发生凝集。

血型的鉴定

一般取已知A型和B型人的血清作为测定的标准血清，然后将受检的红细胞分别加入这两种血清里，用肉眼或显微镜观察这些红细胞有无一堆堆的凝集，而判定其血型。

交叉配血试验

因人类血型极为复杂，受血者与献血者即使血型相同，在输血前也应先进行交叉配血试验，以防输血后发生意外。其操作方法是：献血者的红细胞加受血者血清，受血者的红细胞加献血者的血清，观察有无凝集现象。两者均无凝集现象方可输血。一般以同血型相互输血为原则，若万一找不到同型血而抢救又急需用血，可用O型血输给其他血型的患者，但输血前，必须做交叉配血，而且输血量应少于500毫升。

交叉配血试验是在输血前进行的，可最大限度地防止意外的发生。

透视

透视的优点在于诊断及时，经济方便，是医生们常常采用的诊断方法。

透视（特别是胸透）常用于心、肺病变的初步诊断，如肺炎、肺结核、肺肿瘤、风湿性心脏病和某些先天性心脏病等。在透视中还可以观察人体内器官的活动如心脏跳动、大血管搏动、呼吸情况等，医生们还利用透视的这一优势发展了先进的微小创伤手术法。但透视不能辨认细微病变，而且不能留下图像记录作为以后的对比参考。这些缺点可以用拍片检查得到补充。

拍片

拍片也是医生们常常采用的诊断方法，可以对透视起辅助作用。

普通拍片常用于胸部、骨骼病变的诊断，尤其是骨折时。对于腹部病变常用于肠梗阻、尿路结石、胆结石的诊断。拍片也有缺点，如检查范围受胶片的限制，不能观察功能改变。所以在X线检查中，常常将透视和拍片两者并用，取长补短。一般先透视后拍片，有时拍片后为了诊断需要进行透视。

医疗影像学的发展，使人体有了越来越精确的直观表现，从而有助于对疾病的诊断与治疗。

透视与拍片须知

在透视与拍片前要做一些准备工作，以配合医生尽快顺利地完成诊断工作。

透视和拍片，都要注意拿掉身上被检查部位的敷料、膏药以及首饰、钱币等金属，甚至要脱去衣服，避免钮扣等物品影响拍片效果。胸部和腹部拍片时还要暂时屏住呼吸，因为身体和内部器官的活动，会使拍下的影像模糊。

造影检查

造影中被导入的物质叫造影剂，大部分造影剂中含有碘，碘过敏者应注意。

造影检查是将一种比人体密度高或低的物质导入到人体内要检查的部位，人工地造成要检查部位密度差异，以构成对比，达到诊断的目的。被导入的物质叫造影剂。造影检查前，患者要做必要的准备，如胃肠钡餐检查需要空腹，因为胃内有食物就会造成假象，影响检查质量。钡剂灌肠前，应先进行清洁灌肠，以去除肠道内粪便。

造影剂类型

根据不同的检查目的，造影剂进入人体的方式也不相同。

一类是易透过X线的气体；另一类是不易透过X线的物质如碘剂和硫酸钡。造影剂导入人体，可以通过不同途径：有口服、静脉注射、插管后直接注射。这取决于不同的检查目的和所采用不同种类的造影剂。

造影检查项目

造影检查种类很多，可分为：支气管造影、钡剂灌肠检查、口服胆囊造影、胃肠钡餐造影、静脉尿路造影、子宫输卵管造影、经皮肤穿刺胆道造影，心脏和动脉造影。

支气管造影

造影剂是40%碘化油加适量磺胺粉混合成的混悬剂。将一根导管经鼻腔插入气管，用10%普鲁卡因作气管及支气管表面麻醉，然后注入造影剂，以显示气管、支气管分支。常用于诊断支气管扩张及气管内肿瘤。禁忌证是：近期（约20天内）有大量咯血；活动性肺结核；心肺功能不全；碘过敏者；磺胺过敏者。

钡剂肠检查

常用结肠双重造影。先做清洁灌肠，后经肛门插入导管，注入适量钡剂再行注气，以构成气钡双重造影。注入气和钡后，患者要翻身并作多种体位拍片。常用于结肠肿瘤、梗阻和结肠炎的诊断。疑结肠坏死者禁用此法。

口服胆囊造影

常用造影剂是碘蓍酸。检查前一天午餐多进食含油食物，晚饭时禁食带油的食物，晚上8时左右开始服造影剂，每隔5分钟一片，共6片（每片0.5克）。服造影剂后12～14小时拍片，胆囊显影后，需服脂肪餐，服后半小时到1小时再拍片以观察胆囊收缩功能。常用于检查慢性胆囊炎、胆石症等疾患。有严重肝肾功能不全及严重黄疸者不适合做此检查。

造影的口服方式有点让人不舒服，毕竟造影剂的味道不怎么样。

胃肠钡餐造影

常用胃肠双重造影，即气钡双重造影。在造影前先肌肉注射10～20毫克盐酸654—2，然后服发泡剂，再服适量钡剂，并进行不同体位拍片。用于诊断胃肠病变如溃疡病、胃肠道肿瘤等。疑有胃肠道穿孔者禁用钡剂作胃肠道检查，而需改用其他水溶性的造影剂。

胃肠钡餐造影

心脏和动脉造影

这种造影检查需经皮肤穿刺，将一根导管插入心脏或动脉内来做造影检查；还可进行压力测定、血液含氧量及某些物质的分析，常用于诊断先天性心脏病以及其他心脏瓣膜病变。在腹部可以将导管选择性地插入肝动脉、肾动脉及供应肠道的动脉，并做造影检查，主要用于诊断肝、肾、肠肿瘤和寻找腹内出血部位。心血管造影是侵入性检查，有并发症，如穿刺部位产生血肿、动脉内膜损伤等。

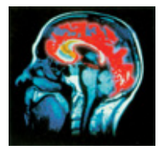
CT检查

CT即电子计算机体层扫描，是先进的诊断技术，具有高度的准确性，在现代医学中应用广泛。

CT是综合运用层面X线扫描原理，利用高灵敏光子探测技术、先进的数据处理方法和显示技术，根据人体不同组织和病变对X线吸收系数的不同，把探测的结果用一系列准确而详细的组织层面图像表示出来，这些层面图综合起来，便能得到有关组织结构的立体形象和病变情况。

CT对颅脑的诊断

CT对颅脑、五官病变的诊断有独到之处，如对脑肿瘤、脑囊肿、脑内和硬膜下血肿、脑脓肿等诊断有高度的准确性，并且适用于颅底、眼眶、鼻咽部及中耳病变的诊断。

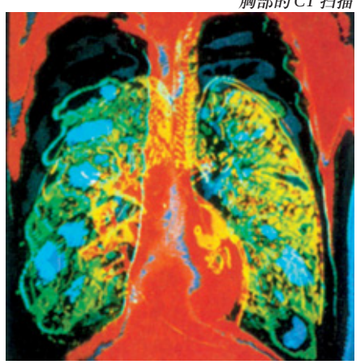


颅脑的CT扫描

CT对胸部的诊断

常规胸部X线片对胸部病变的诊断准确性很高，且比CT经济方便，所以只有在必要情况下才采用CT，如了解肿瘤的侵犯范围，特别是纵隔淋巴转移情况等，或判断肿块的性质，鉴别囊性还是实质性病变。

胸部的CT扫描



超声波成像清晰直观，越来越被人们广泛地应用在现代医疗中。图为医生正在用超声仪为孕妇检查。

CT对腹部的诊断

CT对腹部的器官如肝、胰、肾检查很有帮助，特别是对肝、胰、肾肿瘤的诊断。对腹膜后肿瘤、淋巴结肿大的诊断也很有价值。

CT检查须知

在CT检查中，有时还需要在静脉内注入造影剂，称为增强CT检查，目的是更清楚地显示病变。在检查腹部时，需口服水溶性造影剂，以显示胃肠，避免把正常肠道误为腹腔肿块。腹部CT检查前两天患者吃少渣饮食，给予轻泻剂，勿需清洁灌肠。为了减少肠蠕动，可在检查前给予低张药物。检查时患者要保持不动，在胸腹扫描时，要暂时屏气。

超声波检查

超声波因为其频率超过了人耳听觉范围所限，所以叫超声波。

超声波是一种先进的医疗技术，它的方向性较好，是医生常用的一种诊断方法。超声波分为A型（示波）法、B型（成像）法、M型（超声心动图）法、扇型（两维超声心动图）法、多普勒超声波法等。实际上，B型法分为线扫、扇扫和弧扫三类，即扇型法应该包括在B型法之中。

A型法

A型法较常用，从示波上的波幅、波数、波的先后次序等，来判断有无异常病变。在诊断脑血肿、脑瘤、囊肿，及胸、腹水肿、早孕、葡萄胎等方面比较可靠。

B型法

B型法最常用，可得到人体内脏各种切面图形，对颅脑、眼球（如视网膜剥离）及眼眶、甲状腺、肝脏（如检出小于1.5厘米直径的小肝癌）、胆囊及胆道、胰腺、脾脏、产科、妇科、泌尿科（肾、膀胱、前列腺、阴囊）、鉴别腹部肿块、腹腔内大血管疾病（如腹主动脉瘤、下腔静脉栓塞）、颈部及四肢大血管疾病的诊断，均甚有效。图形直观而清晰，容易发现较小病变。

M型法

M型法是根据体内心脏等结构活动，记录其与胸壁（探头）间的回声距离变化曲线，从这种曲线图上，可清晰认出心壁、室间隔、心腔、瓣膜等特征。常同时加入心电图、心音图显示记录，用以诊断多种心脏病。某些疾病如心房内黏液瘤等，本法符合率极高。

扇型法

扇型法可得到心脏各种切面图像，并可观察到心脏收缩和舒张期的不同表现。由于它看到的图形比较全面，诊断范围大大超过了M型法，并且更为细致和确切。此外，用本法一样可诊断肝、胆、胰、脾、脑、妇产科等疾病。

多普勒超声波法

多普勒超声波是测定血管腔内血流的方法。它利用物理学上的多普勒效应，可从体外测出血管内的血流速度数据，及同时定出血流方向，对诊断四肢多种动静脉疾病有应用价值。

心电图检查

心电图是一种迅速、简便、安全、有效的检查方法，已普遍地被医生们广泛应用。

心脏在收缩与舒张时，有微小的生物电产生，利用心电图机可从身体表面不同部位探测这种电位变化并记录下来。心电图纸上横的每一小格等于时间0.04秒，直的每小格等于电压0.1毫伏。心电图检查毫无痛苦，对健康无害。

心电图记录了心脏的电流变化，被用于多种心脏疾病的诊断。

阴道镜检查

阴道镜检查无痛苦、无创伤，准确可靠，不需要麻醉，检查时间只要几分钟。

阴道镜是直接观察宫颈上皮和血管形态改变的仪器。它具有光源和可以将局部组织放大6～40倍的透镜，能比子宫阴道涂片法更迅速地反映情况；而且可以用于活组织检查。阴道镜检查给患者造成的痛苦很小。

阴道镜检查的痛苦极小，比子宫阴道涂片法运用更为广泛。

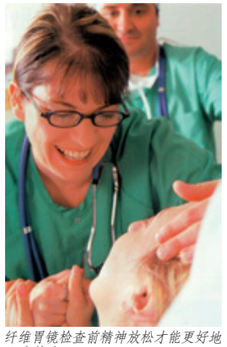
纤维胃镜检查

纤维胃镜技术已经十分成熟，安全可靠，没有太大的痛苦，病人不用太紧张。

纤维胃镜检查是胃部疾病诊断中常用的一种检查方法。其特点是可以在胃镜的直视下，观察胃部病理变化；亦可在胃镜直视下，采取胃部少量组织作组织学检查。主要用在下列情况：临床表现提示胃中有疾病，而钡餐X线检查不能肯定；钡餐X线检查怀疑胃部有疾病，但不能最后肯定；钡餐X线检查不能区分的溃疡、肿瘤；原因不明的上消化道出血，以及上述各种情况的随访和观察；用来清除胃内异物、摘除胃内息肉、胃内止血。

检查前准备

患者于检查前日晚上10时起禁食，于当日上午8～10时进行检查。如下午进行检查者，上午可饮糖水，而中午禁食。检查前30分钟肌内注射阿托品0.5～1毫克，对精神紧张者可同时肌内注射苯巴比妥钠或安定。如伴有幽门梗阻、胃滞留者，应先抽尽胃液及胃内容物，必要时给予洗胃。



纤维胃镜检查前精神放松才能更好地配合检查。

检查后须知

检查后一般无不良反应，即可回家休息。2小时后可进流质饮食或软食，以后恢复正常饮食。若有反应或活检后出血较多者，应留院观察，对症处理。

禁忌证

急性咽炎或扁桃体炎严重者，应等炎症消退后方可进行检查。严重食管静脉曲张和各种原因所致的食管受压，如主动脉瘤、纵隔肿瘤、心包炎、脊柱严重畸形等，以及高血压血压未控制、冠心病、心功能不全、心律紊乱和极度衰弱而不能耐受检查者，均不宜做此检查。

腹腔镜检查

腹腔镜检查常用于临床诊断不能确定的情况下，有一定的创伤性，但准确性强。

腹腔镜检查是将腹腔镜自腹壁插入腹腔（盆腔）内观察病变的形态、部位，必要时取有关组织做病理学检查，借以明确诊断的方法。腹腔镜比其他内窥镜直接观察的范围要大得多，包括腹腔、盆腔（女性内生殖器位于盆腔）内的各种脏器和组织。

不孕症检查

不孕症检查主要用以观察输卵管形态、周围有无粘连，伞端是否闭锁；观察卵巢形态、有无粘连、有无排卵征象，且可同时施行分离粘连、扩张输卵管伞端等小手术。此外，尚可通过腹腔镜吸取卵巢内卵子以进行体外受精，培育“试管婴儿”。

子宫内膜异位症检查

腹腔镜检查常用于明确子宫内膜异位症诊断。如窥见存在病灶，可酌情电凝毁损；若发现卵巢已有内膜异位囊肿，可先抽吸囊液，再注入药物破坏囊壁。

闭经检查

原发性闭经者，腹腔镜检查可了解内生殖器有无发育异常，必要时，进行卵巢活组织检查。继发性闭经者，腹腔镜检查有助于寻找原因，是否卵巢有多囊、早衰、结核等病变，需要时，做活组织检查。

宫外孕检查

高度怀疑宫外孕而诊断困难时，行腹腔镜检查既可明确诊断又可进行治疗。如为未破裂型输卵管妊娠，可同时取出胚胎或局部注药以灭胎。

计划生育检查

输卵管绝育术是妇科最常进行的腹腔镜手术。此外，尚可在直视下取出移位至腹腔内的宫内节育器。

检查须知

和剖腹手术相比，腹腔镜检查简单得多。国内一般都在脐孔周围局部浸润麻醉下进行。倘若患者精神紧张、有盆腔疼痛和腹膜刺激征象、疑有腹腔内粘连或决定经腹腔镜手术，则改用硬膜外阻滞麻醉。术前仅要求晚间皂水灌肠后禁食3小时，临时排空膀胱。

检查过程

检查全过程包括三个步骤：放置操纵导管；制造气腹；局部麻醉后，在脐部划一长1.5厘米左右的直切口，插入腹腔镜。

中年妇女如在闭经前后出现妇科问题就应该考虑做腹腔镜检查。

病人需要了解的医学名词

绞　痛 —— 一种突然发作的、剧烈的压榨性疼痛。

心绞痛 —— 胸部的一种绞痛，通常是短暂的心肌缺氧所致。

心律失常 —— 正常的心跳发生紊乱。

动脉硬化 —— 动脉管壁变硬变厚，出现瘢痕，导致血管丧失弹性及泵血功能。

动脉粥样硬化 —— 脂肪和胆固醇沉积在动脉内壁上，以致动脉部分或全部阻塞。供给心脏血液的冠状动脉发生粥样硬化，可以导致心肌梗死或心脏病发作；供应脑部血液的脑动脉发生阻塞，可引起中风。

活组织检验 —— 摘取人体组织的标本做显微镜检查，以达到诊断疾病的目的，常用于检验恶性肿瘤。

致癌物质 —— （可能）引起癌症的因子或物质。

心血管疾病 —— 与心脏和血管有关的疾病。

化学疗法 —— 用化学药物来治疗疾病（常用于治疗癌症）。

接触传染 —— 可经接触由一个人传播给他人。

冠状动脉栓形成血栓 —— （血凝块）在供应心脏血液的冠状动脉内形成，导致动脉阻塞、心肌梗死或心脏病发作。

栓　塞 —— 来自人体其他部位的某些物质（血凝块、脂肪球或细胞碎片）随血液流及血管狭窄处，不能通过，一下子把血管阻塞。

抽搐或惊厥 —— 突然发作或反复发作的痉挛，是最常见的病症。

心力衰竭 —— 心脏乏力，泵出的血液不足以供应各器官所需，引起肺和其他重要器官水肿。

疝 —— 器官（通常是肠管）的一部分或全部在组织（通常是肌肉）薄弱处向外凸起。

高血糖 —— 血糖浓度高于正常。

低血糖 —— 血糖水平比正常低，常是胰岛素分泌过量所致。

感染或传染 —— 由侵入人体的细菌和病毒引起或传播，传染病并非一定是接触传染。

病　害 —— 人体组织的异常变化。溃疡、外伤、脓肿和肿块都属病害。

转　移 —— 病变细胞通过血液或淋巴液游移到人体的其他部位。传播疾病、癌病易发生这种情况。

心肌梗死 —— 由于血管阻塞，血液供应中断，导致心肌部分坏死，形成瘢痕。

新生儿期 —— 出生后到一个月左右的时候。

潜隐性 —— 隐藏的、肉眼看不见的。

水　肿 —— 有体腔或组织内异常积聚体液，引起肿胀。

预　后 —— 医生对疾患持续时间和严重程度及康复可能性的估计。

缓　解 —— 症状减轻。

椎间盘脱出 —— 椎间盘即脊柱椎骨之间的纤维软骨盘，起护垫作用。椎间盘脱位，压迫脊神经，引起剧痛。

中　风 —— 脑部因血液供应中断而受损，可导致全身瘫痪、局部瘫痪或丧失身体某些机能。

溃　疡 —— 皮肤或胃、十二指肠等体腔的黏膜发生的病变。

FAMILY MEDICINE AND HEALTH GUIDE

家庭医疗保健百科全书

医疗保健

北京出版社

目录
CONTENTS

疾病与治疗
Diseases and Treatment

皮肤疾患的治疗…118
疖与痈…118
疣…118
湿疹与皮炎…119
牛皮癣…119
痤疮…120
荨麻疹…120
脚癣…120
皮脂腺囊肿…121
鱼鳞癣…121
玫瑰糠疹…121

毛发与指甲疾患的治疗…122
秃发…122
甲沟炎…122

眼部疾患与治疗…123
睑内翻和倒睫…123
角膜炎…123
急性结膜炎…123
沙眼…124
巩膜炎…124
虹膜睫状体炎…124
白内障…124
视网膜脱离…124
近视眼…125
斜视…125
色盲…125

耳部疾患的治疗…126
耳的作用…126
耳垢阻塞…126
咽鼓管阻塞…126
异物入耳…127
外耳道炎…127
急性中耳炎…127
慢性中耳炎…127
化脓性中耳炎…128
梅尼埃病…128
先天性耳聋…128
胆脂瘤…128
耳硬化症…129
外耳肿瘤…129

鼻子疾患的治疗…130
鼻子的作用…130
过敏性鼻炎…130
鼻窦炎…130
鼻息肉…131
嗅觉缺失…131
鼻出血…131

咽喉疾患的治疗…132
急性咽炎…132
慢性咽炎…132
急性喉炎…132
慢性喉炎…133
扁桃体炎…133
喉部肿瘤…133

呼吸系统疾患的治疗…134
感冒…134
急性支气管炎…134
慢性支气管炎…135
哮喘…135
支气管扩张…136
肺炎…136
肺气肿…137
肺癌…138
肺结核…138
尘肺…138
呼吸窘迫综合征…139
呼吸衰竭…139

心脏疾患的治疗…140
心脏机理…140
动脉粥样硬化…140
冠状动脉疾病…141
心脏病…142
心力衰竭…143
高血压…144
急性心包炎…145
心搏停止及心室颤动…146
心房颤动及扑动…146
心脏传导阻滞…146
阵发性心搏过速…147
风湿热…148
感染性心内膜炎…148
二尖瓣狭窄…148
二尖瓣关闭不全…149
主动脉狭窄…150
三尖瓣狭窄及关闭不全…150
心肌炎…150
肥大性心肌炎…151
心绞痛…151

血液疾患的治疗…152
缺铁性贫血…152
溶血性贫血…152
血友病…153
败血病…153
血小板减少症…154
急性骨髓性白血病…154
慢性粒细胞白血病…155
慢性淋巴细胞白血病…155
白细胞减少症…155

淋巴系统疾患的治疗…156
淋巴瘤…156
霍奇金病…156
免疫缺乏症…157
艾滋病…157

牙齿疾患的治疗…158
牙齿腐蚀…158
牙髓死亡…158
牙龈脓肿…159
牙齿变色…160
牙龈炎…160
牙周病…160
牙缺失…161

口腔疾患的治疗…162
口腔溃疡…162
单纯性疱疹…162
鹅口疮…163
口腔扁平苔癣…163
战壕口炎…163
黏膜白斑病…163
唾液腺感染…164
唾液腺导管结石…164
唾液腺肿瘤…164
口腔及舌的肿瘤…164
舌的疾病…165

肠胃疾患的治疗…166
食道癌…166
食管贲门失弛缓症…166
胃肠炎…167
细菌性痢疾…167
伤寒…167
胃炎…168
胃溃疡…168
胃癌…168
十二指肠溃疡…169
肠梗阻…170
肠炎…170
阑尾炎…170
大肠癌…171
痔疮…171

肝、胆及胰腺疾患的治疗…172
急性甲型肝炎…172
急性乙型肝炎…172
慢性肝炎…172
肝硬化…173
肝胆瘤…173
胆石症…174
胆囊炎…174
急性胰腺炎…174
胰腺癌…175
糖尿病…175

泌尿系统疾患的治疗…176
急性肾盂肾炎…176
慢性肾盂肾炎…176
肾脏肿瘤…177
肾结石…177
膀胱结石…178
尿道结石…178
尿毒症…178
急性肾衰竭…178
尿崩症…179
淋病…179

肌肉、骨骼疾患的治疗…180

疝…180
骨折…180
脱臼…181
类风湿性关节炎…181

男性特殊问题…182

睾丸癌肿…182
睾丸扭转…182
前列腺肥大…183
阳痿…183
阴茎癌…183

女性特殊问题…184

痛经…184
乳房肿块…184
乳癌…185
子宫肌瘤…185
宫颈糜烂…186
子宫颈癌…186
外阴瘙痒…186
流产…187
妊娠贫血…187

婴儿及儿童的特殊问题…188

婴儿湿疹…188
猩红热…188
百日咳…188
肺炎…189
扁桃体炎…189
唐氏综合征…190
脑积水…190

药物与治疗
Drugs and Curing

家庭用药…192

呼吸系统疾病用药…192
消化系统疾病用药…193
循环系统疾病用药…194
神经系统疾病用药…196
内分泌系统疾病用药…197
泌尿系统疾病用药…200

传统疗法与保健
Traditional Therapies and Health-Care

针刺疗法…202

针刺…202
针刺的宜忌…203
灸法…203
灸法的宜忌…203

物理疗法…204

磁疗…204
冷冻疗法…204
空气负离子疗法…204
电疗法…204
光疗法…205
超声波疗法…205
温热疗法…206

火罐疗法…207

火罐的种类…207
拔火罐的方法…207
拔火罐的适应证和禁忌证…207

芳香油疗法…208

芳香油的作用…208
芳香油的用法…208
芳香油使用的禁忌…209

芳香精油适用症简表…210

按摩保健…214

按摩要领…214
常用穴位…214
按摩手法…215
自我保健按摩…220

其他保健疗法…222

瑜伽…222
刮痧疗法…223
反射疗法…223
草药疗法…223
音乐疗法…223

疾病与治疗
DISEASES AND TREATMENT

疼痛被誉为上帝赐予我们的一个礼物、一种恩惠，也是我们的朋友，当然这不是指我们应当刻意去“享受”疼痛，而是指疼痛能够让我们远离危险，拯救我们的生命。当我们罹患疾病的时候，疼痛感就会提醒我们，身体的某一部位正受到严重的伤害，此时，我们就可以针对这种疼痛感做出必要的诊断，并采取正确的方法治疗。疼痛可以说是从疾病走向康复的媒介，通过疼痛感，可以衡量疾病是否康复或者恶化，对人体健康的恢复有比较大的作用。

皮肤疾患的治疗

皮肤是你的最大器官之一。它是一种柔软而富弹性的组织，能保留住水分及体温。皮肤、毛发与指甲位于身体外层，因此，它们的外观如有改变，你会很快注意到。事实上，此处所讨论的大多数问题，主要都与外观改变有关。与皮肤、毛发及指甲疾病有关的症状不外是发痒、肿胀，或偶尔会有疼痛。皮肤、毛发及指甲疾病会令人坐立不安，十分难受。由于外观难看，这些病也会使人觉得很尴尬。在极少情况下，可能会发生癌症或严重疱疹等皮肤病。不过，大多数的皮肤病只会使人觉得窘困与不适。由于皮肤病会使人相当烦恼，所以也不可轻视其影响作用。

你知道吗 **疖的自助疗法**

如果想尽快把疖治好，你可将棉布做的热敷布浸在热水里，然后拿出来敷在疖上，每隔几小时敷用一次，这可以减缓不适感，并使疖溃破。

用湿手巾热敷可以使疖尽快康复。

疖与痈

在某些情况下，疖与痈是由于对感染的抵抗力减弱，或是不卫生的环境及生活习惯所造成的。

如果你长了疖，在烹制食物之前，应将手彻底洗净。

如果你长了疖，最好洗淋浴，减少感染其他部位的几率。

疖是一种毛囊受到某种细菌——通常是葡萄球菌——侵害而造成的感染。毛囊被细菌侵入后发炎，而且很痛。形成身体防御系统对抗细菌的白血球细胞则聚集在此处与感染作战。白血球细胞、细菌及死皮肤细胞在发炎区化为黄色或白色的稠脓。痈是一个异常大的严重疖，或是一群以皮肤中小管道相互连结的疖。疖与痈是局部性感染，通常痊愈得很快。

如果你的皮肤上长了疖，就应该尽量避免在浴缸里洗澡，以免交叉感染。

症状

疖在开始时是一个红而软的肿块，可能有灼痛感觉。一两天之后，它变得更大、更痛。疖在化脓时会出现一个白色或黄色的脓头。疖肿在膨胀中受到压力，愈来愈痛，愈来愈软。最后，它会溃破开来，或是在皮肤内消散（这种情形比较少见）。上述两种情况发生后，疼痛感会缓和、减轻，疖也就痊愈了。

皮肤病虽然不会引发严重后果（极少数情况下会有皮肤癌的发生），但也让人极为不舒服，应该及时治疗。

危害

疖是最常见的皮肤疾病。痈则比较少见。这两种皮肤病都会复发，因为引起疖或痈的细菌可能仍残留在皮肤上，在稍后会产生更多的疖出来。如果疖上的细胞进入暖热的食物里，它们会加速繁殖，产生毒素，造成食物中毒。

应对措施

大多数的疖会自然溃破或消散（大约在两周之内）。如果你长了疖，超过两周时间仍不消散或溃破，或者你长的是复发的疖，最好去看医生。如果疖即将溃破，医生可能会在疖的中央用刀划一道小口，让脓流出来。此外，医生也可能会开一些抗菌药给你敷用，将细菌杀死。治疗复发的疖通常使用抗菌药物及（或）消毒药皂。这种治疗法也许要坚持好几周才能将引起疖的细菌除去。如果你长了多次复发性的疖，你应该去看医生，进行根治。

疣

疣跟严重的疾病没有什么关系，但由于外观难看，常使人感到窘迫。要想彻底解决这种烦恼，除了必要的治疗外，改变不良生活习惯也很重要。

千万不要用治疣药物去治疗长在脸上或生殖器上的疣，因为这些地方的疣非常敏感。

疣是皮肤上的一个肿块，是由于病毒侵入皮肤细胞，使皮肤细胞急速繁殖所造成的。有些人对造成疣的各种病毒缺少抗抵力，因此就很容易长疣。疣的病毒易接触传染，触摸到疣所脱落的皮肤，就会感染此种病毒。

症状

疣有好几种类型，每种类型的疣都是由一种特殊的病毒所引起的。普通疣又叫瘊或扁平疣，是一种小而硬呈角质化的白色或粉红色肿块，表面呈现椰菜花状。其他类型的疣中还有扁平疣，这是一种常长在儿童脸上,体型小而呈浅褐色的光滑疣。另一种疣叫做接触传染性软疣。它们是细小、白色如珍珠般的肿块，每个疣都有一个中心凹穴。另外还有阴茎疣与外阴疣,似菜花状，称为尖锐湿疣，是性病的一种。

无论身体哪个部位长疣，都是一件令人非常烦恼的事。

危害

疣除了难看外，一般不会有什么大毛病，但有两种情况例外。一种是如果你长了阴茎疣或外阴疣，另一种情况是如果你已年过四十五岁而长出了任何种类的疣。年纪较大的人身上长了形似疣的东西，也许是一种更严重的皮肤病（例如皮肤癌）——“基底细胞癌”、“鳞状细胞癌”及“恶性黑色素瘤”。

应对措施

大多数的疣会在几个月内自动消失。但有的会持续存在达数年之久。除去难看的疣的最好方法是敷用治疣涂剂、药膏或是膏药。这些药物不需处方，在药房就可以买到。这些治疣药含有可以摧毁异常皮肤细胞的化学物质。如无效果，可找医生治疗。医生能够用液化氮将疣冷冻，或以电灼法将疣除去。治疗几天后，疣可能会脱落。如果没有脱落，反复再治疗几次，疣就会脱落了。如果不用冷冻或电灼法，可以先施行局部麻醉，然后将疣刮除（这在医学上叫做刮除术）。

每天坚持涂抹治疣涂剂与药膏是最简捷的治疣办法，如还不见效，可采取冷冻或电灼法刮除。

湿疹与皮炎

湿疹与皮炎它们的治疗有很多相似之处。

“皮炎”是指皮肤发炎。湿疹是一种特殊的皮炎。有些医生用“湿疹”这个名称来指由内部引发的皮肤发炎现象。通常这种病都是由过敏所造成，某些人很容易得这种病。在另一方面，皮炎也包括了由外来因素引起的病症，如晒斑。

经常户外活动的人容易产生晒斑，而晒斑也是皮炎的一种。

症状

除了皮肤发炎之外，湿疹的特征是红肿、有皮屑及（或）水疱。最后，受影响的皮肤会变厚并且变色。湿疹有很多种。大致分为接触性湿疹、皮脂溢性湿疹、刺激性湿疹、盘形湿疹等。

危害

湿疹及皮炎通常不会危及健康，但却令人苦恼难受。然而，如果小水疱溃破，或你用手去抓的话，可能会感染到其他部位。

应对措施

手上患湿疹的人，应于短时间内避免接触刺激性物质，还可使用含0.5%氢可的松的类固醇软膏，使治疗效果加快。如不见效，应该去医院治疗。医生会根据你所患的湿疹类型，处方调配一种类固醇软膏给你敷用，加速自然痊愈的过程，或者他会设法找出潜在的病因。这可能需要做一些对血液及皮肤的试验，以确定你是否对某种特定物质会产生过敏反应。

为了避免感染，湿疹不能用手去抓，外敷专门治疗湿疹的药膏可以起到一定的止痒效果。

牛皮癣

牛皮癣最常发生在青年人的身上，而且在同一家庭中，如果有人患牛皮癣，则其他的人也容易患牛皮癣。

某些治疗牛皮癣的药物在使用时必须小心，因为它们会灼伤皮肤，并且会弄污被褥及衣服，从而造成许多麻烦。

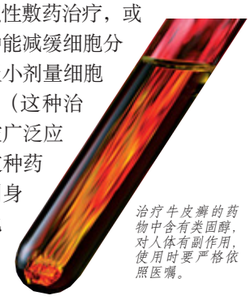
皮肤表面磨损脱落之际，皮肤表面下的细胞会长出新的皮肤来替代磨损脱落的皮肤。患牛皮癣的皮肤，某些部分的正常细胞生长速度会加快，使皮肤细胞堆聚起来，来不及脱落。结果就使皮肤变厚，形成牛皮癣。引发牛皮癣的原因是情绪紧张（当然还有别的原因），皮肤受损，或是长时间身体衰弱，健康不良。

症状

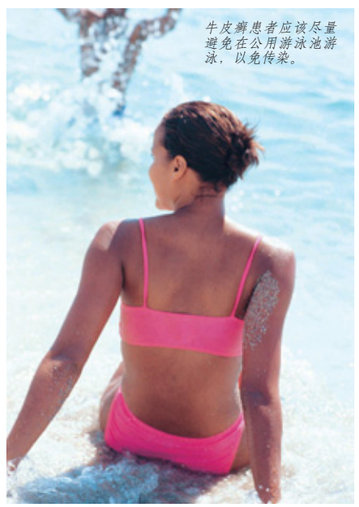
皮肤上出现深粉红色突起的斑块，斑块上面覆盖了白色鳞皮。牛皮癣通常不会使人感觉不适，但可能会有点痒或痛。可能只长一小块牛皮癣，也可能长许多大块牛皮癣。最常发生牛皮癣的地方是膝部、肘部及头发上。偶尔也会发生在腋部、乳房下面、生殖器官上面及肛门一带。手上及脚上发生牛皮癣时，通常会有突起部分，并且有疼痛的裂口，或是有充满白色液体的小水疱。有些牛皮癣病例会出现指甲变厚、凹陷及与下面皮肤脱离的现象。

应对措施

许多人对轻微的牛皮癣已经习以为常，通常采取晒太阳或是照射紫外线的方法治疗牛皮癣。但要注意，如果晒伤会使病情更加恶化。药物治疗通常使用一种软膏、乳剂或是药膏来涂敷患处。这些药物中包括有类固醇药。类固醇药治牛皮癣很有效，但却会产生不良副作用，譬如造成皮肤伤害。有些治疗牛皮癣的药物在敷用时需特别小心，因为它们会灼伤皮肤，并且会弄污被褥及衣服。在大多数病例中，敷用皮肤药即可治愈牛皮癣。如果皮肤药的效力很小，可接受加强紫外线治疗。不见效的话，可进行为期一至两周的加强性敷药治疗，或是接受一种能减缓细胞分裂繁殖的极小剂量细胞毒素治疗。（这种治疗法并未被广泛应用，因为这种药物会影响到身体上的其他细胞）。



治疗牛皮癣的药物中含有类固醇，对人体有副作用，使用时要严格依照医嘱。



牛皮癣患者应该尽量避免在公用游泳池游泳，以免传染。

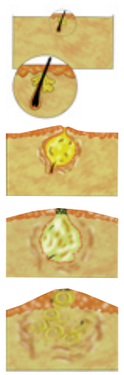
痤疮

痤疮通常只是一种青春期的疾病，它开始于青春发育期，以后会逐渐消失。

你要切记，如果长了痤疮，千万不要用手去挤压它，那样会留下疤痕的。

在餐馆工作的人员也许会因皮肤长时间接触油腻物而患痤疮。

痤疮的形成过程



皮肤中每个毛囊中都有一个皮脂腺体，可以分泌出一种使皮肤润滑的油质。如果这种油样物质分泌过多，有些油样物质陷困在毛囊里面，细菌就会在被堵塞的毛囊内滋生，造成发炎就形成了痤疮。痤疮可分为普通痤疮和红斑痤疮两种。

症状

痤疮通常集中在脸部，但也会发生在颈背上、背部、胸部、臀部，有时还发生在上臂及大腿上。如果痤疮受到进一步感染，它会变成小红软块，红块中央灌脓。如果你去捏挤突出的痤疮，就会发生这种情况。不幸的是，人们常会由于皮肤上长痤疮很难看，而用手去挤捏它。痤疮丘疹会此愈彼发。每颗痊愈的丘疹会留下一个紫红色瘢疤，瘢疤会逐渐褪色。严重感染的丘疹要数周之久才会愈合，留下明显的疤痕。

危害

青春期的痤疮会慢慢消退的，但会因为挤压留下永久的疤痕。患红斑痤疮的人约有一半会发生眼痛的症状，这是由于他们并发了结膜炎。红斑痤疮是无害的。成年人会得这种病，而且持续存在好几年，通常是自动发作自动消失。

应对措施

最重要的是保护和清洁皮肤。如果痤疮严重的话，应该去看医生。医生会为你调配抗生菌素类药物服用，病情会在数周内改善一些。不过，停药后病情可能复发，还需要用药物再度治疗。

彻底地清洁皮肤对防止痤疮有很好的预防效果。

荨麻疹

通常荨麻疹会在几小时之内消散，但偶尔也会持续几天或几个月。

贝类、草莓、硬果或食物添加物所造成的食物过敏反应，以及使用了青霉素等药物，接触到可引起过敏的植物——尤其是荨麻科植物——都会引发荨麻疹。另外有些人的皮肤在被搔抓之后，或是暴露在热、冷或阳光中时，只是发生突起块。但是有许多病例的病因是无法查明的。不管荨麻疹的起因是什么，任何精神上的紧张和压力都会使荨麻疹的病情恶化。

对海产品过敏的人有可能因食用贝类而患上荨麻疹。

症状

这是一种常见的皮肤红肿、发痒的疾病，俗称风疙瘩或风块。风块中央有时会出现大小不一的白点，风块常会串连在一起，形成大而不规则的斑块，风块可在全身任何地方发生。

危害

有一种荨麻疹使人觉得很痛苦，这种荨麻疹叫做血管神经性水肿。患此病的人，其风块下面的组织——特别是脸部风块下的组织会肿胀。情况严重时，唇部及眼睛四周的皮肤会肿得很大。如果肿胀现象蔓延到颈部，有可能发生呼吸困难。这种病症罕见而危险，因为有窒息的可能。在极罕见的情况下，荨麻疹是属于某种严重疾病的部分病状，如系统性红斑狼疮。

应对措施

如果患的荨麻疹是由于食物过敏引起的，应找出引起过敏的食物是什么，因为风块通常都是在吃了那种食物后几分钟出现的。确定引起荨麻疹的植物或药物通常也很容易。在服药之后，荨麻疹就会出现，把药服完之后，荨麻疹也消失了。但也可能无法鉴定引起过敏的食物或物质——例如，如果是许多食物常用的添加色素造成过敏，就很难判定是什么食物或物质造成过敏而引发荨麻疹了。在这种情形下，可调配一种抗组胺药物服用。如果是患了严重的血管神经性水肿，医生会注射类固醇，以减轻肿胀现象，排除窒息的危险。

脚癣

为避免脚上真菌感染蔓延，脚部皮肤应保持干燥、清洁。

患脚癣会刺痒难受，但是无害。这是脚趾下面皮肤——尤其是第四趾与第五趾及脚趾与脚趾间的皮肤长了一种真菌的疾病。

患脚癣的人在脚癣发作的时候总是痒得难以自己。

症状

长了真菌的皮肤会红肿、脱皮、发痒，并且发出臭味来。汗或水使得皮肤上层变白及潮湿，脚的其他部分会受到影响。

脚癣患者一定要保持干爽，必要时可使用爽足粉。

危害

脚癣具有轻度传染性。脚癣病很常见，但是很少会使人难受得去找医生治疗。

应对措施

在沐浴或淋浴之后，或是在游泳之后，要细心地将脚趾缝擦干。不要跟他人共用毛巾、脚垫、拖鞋，否则也会受到感染。在擦干脚之后，敷上一种抗真菌软膏、喷剂或是其他药物。如果皮肤很潮湿，可敷用抗真菌药粉。要穿吸水性较好的棉袜，不要穿人造丝织的袜子。每天要换洗袜子，鞋子不穿时，要让它透气。再不然的话还可以口服一种抗菌药丸四至六周。如果这些方法无效，可去找医生治疗。

皮脂腺囊肿

皮脂腺囊肿通常是单个发生的。它们通常无痛无害，刚成年的人易患这种病。

皮脂腺是位于皮肤下面的一种极小的腺体，它会分泌一种油脂性的物质，使皮肤保持柔软。当皮脂腺体的外部功能有了障碍，充满了一种稠厚的“干酪状”液体，并且慢慢积聚起来时，皮脂囊肿就发生了。

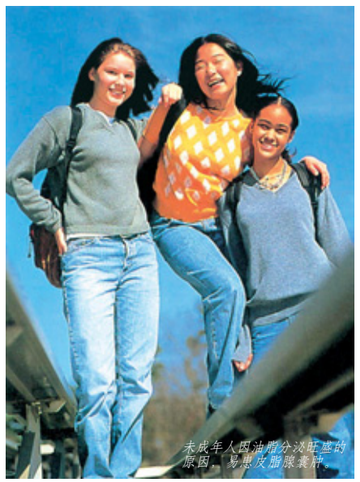
被感染的皮脂腺囊肿可用手术将它清除。

症状

这种囊肿常可在头皮上发现。有些皮脂囊肿内有一个狭窄的小孔与皮肤表面相连。皮脂囊肿通常是单个发生的。它们常是无痛的，很常见，青春期的人常会患这种病。皮肝囊肿的病因不明。

危害

如果细菌侵入那个小孔，囊肿就会受到感染。于是它会肿大、变红、发炎，并有压痛，最后会溃破，流出脓水。可囊肿依然存在于皮肤下面，并易再度感染。当囊肿最后愈合时，就会留下瘢疤。



未成年人因油脂分泌旺盛的原因，易患皮脂腺囊肿。

应对措施

当囊肿发生感染时，应去医院治疗。突出的囊肿可手术将其切除。但是，如果囊肿没有切除干净，即便是残留下很小一部分也会复发。

鱼鳞癣

鱼鳞癣又称鳞癣，是一种遗传性疾病，婴儿和儿童的发病率较高。

患者在婴儿期或童年早期皮肤特别干燥，但有几种鱼鳞癣在进入青少年期后会好转。

症状

手部干燥，呈菱形板块，跟鱼鳞相像，患部皮肤要比正常皮肤黑一些。

患鱼鳞癣的患者手部皮肤要比正常皮肤黑一些。

应对措施

使用油、乳剂及特制肥皂，使皮肤不至于太干燥。天冷会使病情恶化，要给孩子穿得暖些，特别是要给他戴上具有良好保护作用的手套。

你知道吗 类固醇药物的副作用

许多皮肤病的一个共同特征就是皮肤发炎。类固醇是防止发炎或减轻发炎的药物，对治疗某些皮肤病很有效力。但是，使用类固醇药物也有下列几种不利后果：

①有些人在使用类固醇药物后，原先的病是治愈了，但却引起了一种“类固醇皮疹”，这种皮疹导致皮肤发红或呈粉红色、脱皮、出现化脓的斑点。停止使用类固醇，皮疹就会消失。

②如果你使用类固醇皮肤药物，会使皮肤上诸如疖肿等轻微感染恶化。

③如果你在治疗某种皮肤病时使用了过多的类固醇软膏乳剂，当你停止使用这些药物时，原先的皮肤病会复发，而且病情可能比先前更加严重。

④如果你使用一种类固醇软膏的时间太久（数月），有可能造成皮肤永久性的改变。皮肤会变薄，皮肤下面的血管会愈来愈明显，类似妊娠纹的皮肤膨胀痕迹会出现。

玫瑰糠疹

玫瑰糠疹多发于儿童或青少年中，患者会有发痒、肿痛的感觉，没有危险性。

在病情最严重的几周，应该避免做热水沐浴或热水淋浴。

玫瑰糠疹是一种常见的皮肤病。这种皮疹的引发原因不明，有些医生怀疑是一种病毒感染。玫瑰糠疹多发于春秋两季，病程一般为4～6周，也有2～3个月的。皮疹消退后一般不留任何痕迹。

症状

发病时，患者皮肤上（通常是在躯干上）开始出现一块或多块大面积的红色脱皮斑。在此后几天内，红斑长大、扩散，覆盖了躯干及上臂部分（就是穿T恤所覆盖的部分），有时可能还波及上腿部。红斑变成了长圆形的铜色斑块，表面有皮屑。它们通常会发痒，持续四到八周之久。在皮疹发展过程中，患者会有肿痛症状。

应对措施

你可以在患部敷上冷霜以缓和不严重的瘙痒。如果皮疹发得很厉害，医生会用类固醇软膏给你敷用，严重的瘙痒可用抗组胺药片来治疗。

玫瑰糠疹严重阶段应该避免热水洗浴。

毛发与指甲疾患的治疗

毛发与指甲很像你皮肤的表层，是已经死去的、变硬的结构。毛发是从毛囊里生长出来的，指甲是从你皮肤下的皱褶中长出来的。由于人类的毛发并不具有什么真正的功能，因此毛发疾病通常只会造成美观及心理上的问题，而不是医疗上的问题。同样地，指甲疾病会很难看，觉得不舒服，但对身体健康并没有什么伤害。尽管如此，由于外观对一个人的健康愉快的感觉具有某种重要性，所以如果毛发与指甲出了毛病，还是应该积极治疗的。

头发需要细心的保养才能乌黑亮丽。

秃发

绝大多数的秃发病例，都是一种自然过程。其实人的一生都在掉头发，只是掉得不多而已。

将洗净的头发用毛巾包起来，过数分钟后用宽梳轻轻将头发梳顺。

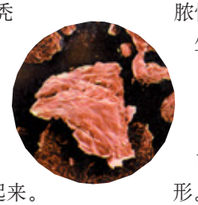
扎发扎得很紧，用发卷卷发、烫发、热吹风或将卷发拉直、染发等都会对头发造成损害。

在很罕见的情况下，秃发是由于某种潜在疾病所引起的。人在得了严重疾病之后，会出现秃发现象。人在生病时，许多毛发会停止生长，然后在三个月后脱落。不过，它们还是会长出来。患了某种严重的或是长期性疾病及缺铁性贫血，头发不但会脱落，而且还会变得很细，失去光泽，在外观上看来，好像大量脱发的样子。通常，对潜在疾病做有效治疗会使毛发恢复正常。有一种更严重且罕见的斑秃病会导致全身毛发脱落，连腋毛、阴毛、眉毛和睫毛都会掉光。

男人发生秃发的几率比女人要高。

症状

男性秃发来自母系的遗传因素。秃发常见的模式是发际向后退移，同时头顶毛发变得稀疏。有些男性的发际与头顶毛发稀疏。如果毛发继续稀落，到最后，整个头皮都会变得光秃秃的。大多数女性秃发是渐进式的。她们一生都在掉头发，只是掉得不多。这也是一种正常的过程，只是叫人很懊恼而已。偶尔，妇女在生产后约三个月，头发会变得稀疏起来。这种现象很常见，过了几周或数月后，头发又长出来了。



应对措施

可选择戴假发，或选择外科手术，将长头发的皮肤移植到秃发区去。移植的方式是将部分头皮整块移植，或是将许多簇头发移植到秃发区。最妥善的办法是采用中草药治疗。由斑秃引起的秃发常会在几个月内停止。用药物治疗可加速其复原的速度。

甲沟炎

甲沟炎又称化脓性指头炎，因为化脓的缘故，所以患处极为疼痛，应依时治疗为好。由于其持续性较长，因此不间断治疗是很关键的。

长时间在水中作业的人容易患甲沟炎，可戴手套来预防。

甲沟炎是指甲邻近皮肤的一种感染，感染的地方是在指甲甲床的表皮，或是指甲侧面的皱褶处。感染可能是由细菌或真菌所引起的。细菌通常会造成急性感染。真菌特别是白色念珠菌则会造成慢性感染，慢性感染发展缓慢，虽不太痛，但却有顽强的持续性。

症状

指甲甲头表皮或指甲皱褶处红肿、疼痛。指甲的甲床表皮会与甲床分离，下面会化脓。当指甲皱褶处受到感染时，指甲两边会出现小脓疮（被称为化脓性指头炎）。慢性感染则会产生相似的，但较不明显的症状。通常有几个指甲的周围皮肤会受感染。甲床表皮已不能再保护指甲根部，指甲根部因而遭到破坏。这会造成指甲畸形。指甲本身偶尔也会被真菌侵袭而变厚、化脓发炎，并呈粉质状。

应对措施

如果患处已经化脓，可把脓疮刺破，让脓流出来，使疼痛减轻。如果感染属于慢性，可使用抗真菌的软膏或敷膏，洗净双手后敷用。不要将药物强力塞入指甲下面去。经过治疗，肿胀通常会消退，突起的指甲表皮会恢复正常。不过，有时候这种治疗无法将感染治愈，也可服用抗真菌药片，等到受感染的地方长出正常指甲，取代了它的地位后再停止服药。

甲沟炎常发于指甲邻近皮肤，感染的指甲甲床的表皮红肿，严重时还会有化脓现象。

眼部疾患与治疗

眼睛堪称五官之首，它给我们以光明和美的享受。人的眼睛好比一架照相机，眼球前面的角膜像镜头，它是一凸透镜，有聚光作用；眼球还有一个晶体，它像两个叠起来的放大镜，透明而有弹性，有很强的集光作用；眼球的后部有一层感光膜，叫视网膜，犹如照相机内的胶片。成年人的眼球近似球形，前后径约24毫米。外界射入眼内的光线在到达视网膜之前，必须经过眼球屈光系统的4个折射率不同的介质，即角膜、房水、晶状体及玻璃体。要想最终使进入眼内的光线恰好聚焦成像在视网膜上，形成清晰的图像，角膜、晶状体、睫状肌等必须协同作用，任何一个部分出问题，都会直接影响眼睛的屈光能力。

眼睛是人体最娇气的器官，有了疾患一定要及时治疗。

睑内翻和倒睫

上下眼睑之一朝内翻转，使睫毛与眼球表面发生摩擦，这种摩擦会造成刺痛，导致结膜发炎，持久性的内翻会损伤角膜，造成视力问题，因此必须及早治疗。

眼睑内翻这种疾病通常发生在老年人身上，会使眼睑上形成许多瘢痕。

睑内翻是指眼睑，特别是睑缘部朝眼球方向卷曲的一种眼睑位置异常。当睑内翻达到一定程度后，睫毛也会内翻，刺激角膜，这叫倒睫。睑内翻主要由于睑结膜或睑板经受某种病变后所留疤痕收缩所致，这种情况称为疤痕性睑内翻。老年人由于附着在下睑睑外缘的睑筋膜变性松弛，使眼轮匝肌相对痉挛而使睑缘内翻，称为痉挛性睑内翻。

先进的科学仪器可以为诊断提供科学的依据。

症状

睫内翻和倒睫都会刺激角膜，使患者有怕光、流泪、刺痛、眼睑痉挛等症状。甚至还可能形成角膜溃疡，引起剧烈疼痛。长期慢性刺激可以使角膜表层发生混浊，导致不同程度的障碍。

应对措施

发现内翻和倒睫要及时进行手术治疗，以避免视力障碍及角膜的损伤。

角膜炎

角膜炎多数为病毒、细菌在角膜局部感染所致，少数为全身性疾病所引起。

病变可在浅层或深层。若仅累及上皮细胞层者，愈后良好，不影响视力。若累及深层，则愈后会遗留混浊。如在中央部则影响视力。角膜穿孔会导致许多严重的后果，应极力避免。

急性期角膜炎可采用眼药滴注的方法进行治疗。

症状

主要有疼痛、怕光、流泪、视力模糊等。睫状充血、角膜混浊（浸润或溃疡）、新生血管、虹膜睫状体刺激反应（出现瞳孔缩小或房水混浊）。

应对措施

首先应明确病因，确定是病毒性角膜炎，还是细菌性角膜炎，然后根据病原类型制定治疗方案。一般说来，可采取下列措施：急性期局部点眼药或结膜下注射抗生素、抗病毒药，阿托品散瞳。重者全身用药。恢复期可加用促进混浊吸收药。对角膜炎的预防，主要是防止角膜外伤，避免使用污染的眼药。

急性结膜炎

急性结膜炎俗称“红眼病”，是由细菌或病毒引起的传染性疾病。

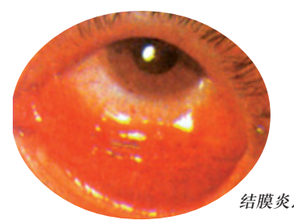
急性结膜炎多发于春夏季节，为季节性传染病，其传播途径主要是通过接触传染。往往通过接触病人眼分泌物或与红眼病人握手或用脏手揉眼睛等而被传染。

症状

细菌性结膜炎：以结膜充血明显，并伴有脓性分泌物为特征，同时有异物感，烧灼刺痛，轻度畏光等症状，但视力不受影响。分泌物可带血色，睑结膜上可见灰白色膜，此膜能用棉签擦掉，但易再生。病毒性结膜炎：以结膜充血水肿、有出血点，并伴有水样或黏性分泌物为特征，同时伴有流泪、异物感。角膜可因细小白点混浊而影响视力，或引起同侧耳前淋巴结肿大，有压痛。

应对措施

急性结膜炎传染性强，应重视隔离消毒。急性结膜炎的处理原则是用生理盐水或3%硼酸溶液洗眼，清除分泌物，再滴抗生素眼药水。不宜包扎。急性结膜炎的预防主要是要注意用眼卫生，如不用手揉眼、游泳后应滴抗生素眼药水以防感染。



结膜炎患者

沙眼

沙眼是通过接触感染的，与沙眼患者合用毛巾、手帕、脸盆等均可被感染。

沙眼是由沙眼衣原体引起的传染性眼病。沙眼严重时，可使角膜受损而致视力下降。更严重时造成眼干燥、角膜全部混浊而失明。

症状

轻度患者眼部感觉发痒或异物感，眼屎增多，结膜面粗糙模糊，上有许多小颗粒。随着病情发展，结膜上出现疤痕，眼睑内翻，倒睫，刺激角膜，引起疼痛、怕光、眼睛睁不开等刺激症状。

为预防眼病，最好单独使用毛巾。

应对措施

关键是预防。对少儿进行眼卫生教育，养成良好卫生习惯，经常互相督促检查。对患者而言，最重要的是坚持治疗。常用治疗药物有15%～30%磺胺醋酰钠眼药水、氯霉素眼药水、金霉素等。

沙眼症状

巩膜炎

巩膜是组成眼球外壳的坚韧组织，起保护眼球的作用。

由各种原因引发的巩膜发炎称为巩膜炎。由于巩膜血管较少，所以巩膜炎病程较长。巩膜炎常是结核、风湿等病引起的过敏反应，以女性患者多见。

巩膜炎患者以女性居多。

症状

巩膜炎可发生在巩膜的表层或深层。症状是眼内钝痛、白眼珠有一处或多处出血。巩膜炎也能发生在眼后，在这种情况下，视力会有所下降。

应对措施

积极治疗原发病以去除病因。用类固醇等抗炎药片或眼药水就可以消除发炎的症状。

虹膜睫状体炎

虹膜睫状体炎如果反复发作，可能会导致并发性白内障，应抓紧时间治疗。

虹膜睫状体炎病因很多。眼外伤使细菌、病毒等进入眼内而导致本病，全身性疾病如结核、风湿病也能引起虹膜睫状体炎；邻近虹膜、睫状体的其他眼组织如角膜炎、巩膜炎等也可导致本病。虹膜后粘连广泛时，可以引起继发性青光眼。

患有虹膜睫状体炎的患眼。

症状

发病时视力可有不同程度的减退，且常伴有眼痛、畏光流泪等症状；球结膜充血色稍暗红，越近角膜缘越明显。此外，还有房水浑浊、角膜后沉着物和睫状体压痛。

应对措施

应用可的松（局部或全身）类药物，充分扩瞳，防止虹膜后粘连，是治疗本病最重要的步骤。另外还要积极寻找病因，以祛除症状。

白内障

白内障患者通常双眼都会受到影响，而以其中一眼较为严重。白内障必须经过手术治疗才能痊愈，大多数患者手术后恢复良好。

白内障具有家族遗传性，有时候婴儿一出生或出生不久就患了白内障。

白内障是眼球的晶状体混浊不清，并最终影响视力的一种疾病。眼球晶状体供血机能的下降，是老年性白内障的主要成因。糖尿病以及虹膜炎、青光眼或视网膜脱离等疾病，也可能引发白内障。

白内障患者的眼睛

症状

发病初期，阅读、电脑打字等较费眼力的工作大多不受影响。但随着疾病发展，视觉逐渐变得模糊不清，尤以远望时为甚，通常其中一眼的病情比较严重。

对于比较费眼的工作，最好经常注意眼部卫生与保健。

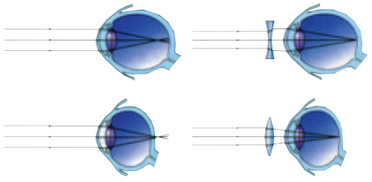
应对措施

白内障目前都采用手术疗法，以取出浑浊的晶状体和植入人工晶体。预后良好。

视网膜脱离

视网膜脱离多发于中老年近视眼患者，发病后应及时就医诊治。

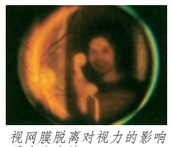
视网膜脱离是指由于视网膜（眼球的内层）与巩膜（眼球壁）发生脱离，而导致的视物模糊、光感欠缺或完全丧失。本病的发生同年龄、遗传、变性、近视、外伤和无晶体等因素有关。视网膜脱离可分为原发性和继发性两种，实际上都继发于眼部或全身疾病。



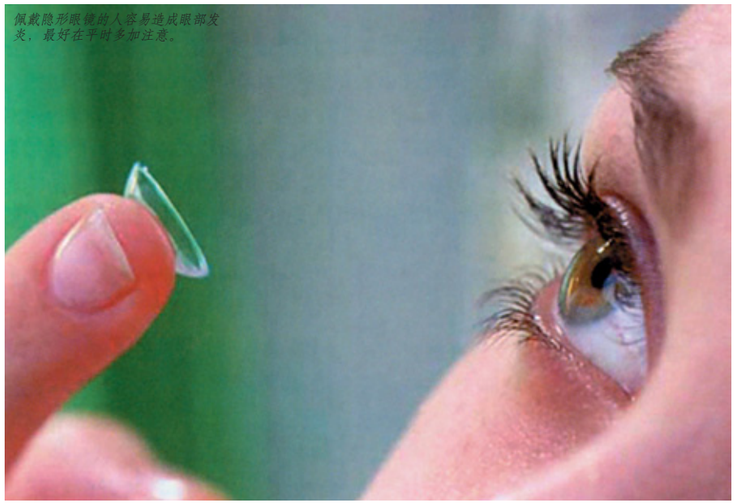
视网膜脱离对视力的影响模拟图

症状

网膜脱离前往往有火花和闪光等先兆症状。之后，感觉到眼前有黑影飘动。若网膜全脱离，会导致视力无光感或失明。网膜脱离也常有视物变形，眼球运动时有物象震颤的感觉。



视网膜脱离对视力的影响是十分大的。



佩戴隐形眼镜的人容易造成眼部发炎，最好在平时多加注意。

应对措施

对视网膜脱离者，必须采用手术治疗，一般说来效果较好。若不治疗会损害视功能。另外，老年人及高度近视患者，由于视网膜的变性，术后效果也差。

近视眼

近视眼患者往往因屈光不正而使落在视网膜上的成像模糊不清。

高度近视眼有遗传性已得到肯定，但也有环境因素的影响。不良的用眼卫生习惯，可加速近视发展。

症状

平行光线经过眼的屈光系统，成像在视网膜前，而致人看远时视力不好，只能看清近处的目标，而看不清远处的目标。

应对措施

预防：最重要的是要培养科学的用眼卫生习惯，并经常做眼睛保健操。

治疗：最可靠的治疗方法还是配戴合适的近视眼镜。

斜视

斜视不仅影响人的外表，而且可能会引起一眼的弱视和失明。对于斜视患者，应到医院接受正规的检查与治疗，纠正斜视。

6岁是接受斜视治疗的最好时机，若在4～6岁时加以治疗，预后良好。

正常人视物时，双眼协调，若协调动作失去平衡，一只眼的视线偏离于目标之外，即称为斜视。婴儿和幼儿如患斜视，常因两眼视觉机能障碍所致，这种障碍又多是由小儿的远视眼引起的。较大的儿童及成年人患斜视，可能是损伤、严重感染、血液循环疾患，或控制眼肌活动的神经受到压迫所致。

症状

斜视患者在朝某方向望时，会出现复视（看一物出现两个影像）现象；而大脑会将其中一只眼睛所看到的影像抑制。若不加治疗，该眼的视力就会逐渐衰退（弱视）。婴儿如果在望向某些地方时，两眼朝着不同的方向，就可能是患上斜视。

应对措施

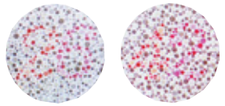
如患有斜视，应到医院接受正规的检查和治疗。眼科医生会进行多项检查，包括视力、眼底检查及眼部肌肉、血管和的眼神经的检查。如果确定是斜视，婴幼儿患者要接受视轴矫正专家的治疗，戴上特制眼镜或眼罩以矫正视力，而且必须坚持治疗，才能挽救视力。学龄儿童及成年人在找出斜视的成因后，要进行手术治疗。

色盲

通常人们所说的色盲是指先天性色盲，多分为隐性遗传，男性患者较多。对于色盲患者，目前尚无有效的治疗方法。

患色盲的人不能担任有高度颜色分辨能力的工作，如驾驶、化验、美工、印染等。

由于辨别颜色能力的缺陷而导致的色觉障碍，轻度的色觉障碍称为色弱。色盲可分先天性和后天性两类。后天性色盲是由视神经或视网膜疾病引起的，一般伴有视力减退。



检查色盲的图案

症状

色盲多数是在体格检查时才被发现。临床上以红绿色盲最为多见，极少数人不能辨别所有的颜色，只能分辨明暗或黑白，称为全色盲。红绿色盲患者视力一般正常，全色盲者视力较差。

应对措施

检查色盲的方法很多，常用的是以不同颜色的圆点构成的图案或数字，然后根据被检查的辨认错误的情况做出诊断。目前尚无治疗色盲的有效方法。

保护眼睛对于每个人来说都是异常重要的。

耳部疾患的治疗

耳朵是一个非常奇妙的器官，分为外耳、中耳和内耳三个部分。人们的肉眼所能看到的部分是外耳，由耳廓和外耳道组成。中耳包括鼓膜、鼓室和听小骨等。内耳在人的颅骨内隐藏着。外耳收集声波，将声波汇集到中耳，中耳再把声波传到内耳。内耳将声波转换为神经脉冲，向脑传递。内耳还包含有使人保持平衡的机理。如果耳部有疾患的话，就会影响听力及平衡系统，所以应及时治疗，不要拖延。

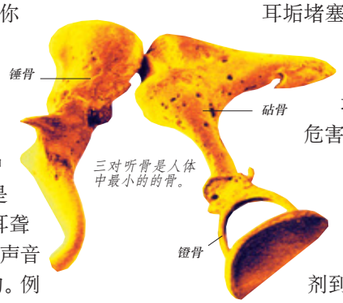
耳是人类的听觉器官，也是人类的平衡器官，保护耳朵对每个人来说都很重要。

耳的作用

耳是听觉器官，也是平衡身体器官，内耳的听觉与平衡功能是与脑的相应部分相连的。良好的听觉对保持平衡影响很大。

高亢的声乐声、机械的噪杂声很容易造成神经性耳聋。

声音开始时只是空气的一种骚动，它产生声波。可看见的耳朵部分将这些声波收集起来传到下面的外耳道里去，声波沿着外耳道撞击鼓膜，使鼓室震动。震动通过锤骨、砧骨及镫骨、卵圆窗，进入耳蜗内的液体。衬在耳蜗内的绒毛将液体内的震动转换为神经脉冲，然后沿着听神经传递到脑。你听见的大多数的声音都是经由这条管道传递的，但另外还有一种经由颅骨将震动传到内耳的听觉。你能听到自己的声音，大多是经由第二种听觉作用。你的大脑随时在监控你的头及身体的位置与动作，所以你才能保持身体平衡。每一只耳朵的内耳都有一种叫做迷路的结构，迷路利用三根半规管对头的位置及动作加以监控。每根半规管都与另外两条半规管呈垂直角度。所以不管你把头朝哪个方向转——点头、摇头或偏头——其中一根或多根半规管都会察觉头的动作，将这个讯息传至大脑。大脑再将你的眼睛、躯干及肢体肌肉传来的更多讯息与这个资料互作协调，评估出你保持身体平衡所需要的精确位置及动作。



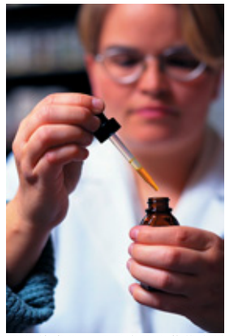
三对听骨是人体中最小的骨。

耳聋

耳聋有两种，一种是传导性耳聋，一种是神经性耳聋。传导性耳聋是由于机械性障碍，使声音无法传至内耳所造成的。例如发生某种疾病，是由于耳垢塞住了外耳所致。神经性耳聋则是由于神经有缺陷所造成的。声音虽传至内耳，但却听不出来，这是因为相应的神经脉冲无法传到脑所致。神经性耳聋的肇因，通常是由于耳蜗或听神经受损。老年人有时会发生这种疾病。

耳垢阻塞

每个人所分泌的耳垢多少都不一样。有些人分泌得极少，所以永远不会聚积在耳道中。



耳垢堵塞后，可用滴耳油等软化剂滴进耳孔里，待软化后取出堵塞的耳垢即可。

耳垢是外耳道内小腺体内不断分泌出来的蜡质。常随下颌关节的运动而脱落。如果耳垢变硬阻塞外耳道，使人听觉不灵，就称为耳垢栓塞，这种情况在老年人尤其常见。

症状

耳垢堵塞的症状是耳被塞住、部分听力缺损、耳鸣，有时会耳痛。耳垢堵塞不会有严重的危害。

应对措施

滴两三滴橄榄油之类的耳垢软化剂到耳孔中，然后用少许棉花塞住耳孔，让软化剂留在耳中一夜。待耳垢软化后取出。每周两次。

咽鼓管阻塞

感冒、慢性鼻炎都可引起咽鼓管阻塞，儿童还可因分泌腺增殖体肿大而发病。

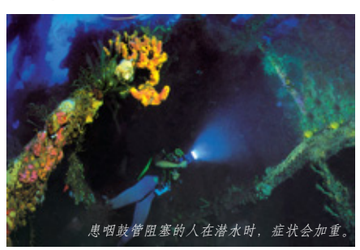
咽鼓管是一条狭窄的管道，连接中耳与喉咙。有维持鼓膜两边压力平衡，使鼓膜有效地收听到声音的作用。若这条管道阻塞，鼓膜两侧压力不平衡，就会引致不适或疼痛；同时鼓膜也不能正常震动，导致暂时的听力下降。

症状

耳痛或耳内有胀满感。一耳或两耳暂时失聪。乘坐飞机或潜水时，症状会变得显著。

应对措施

用手捏住鼻子，闭上嘴巴，慢慢用力呼气。吞咽、活动下肢以及做其他头部活动，可能也有所帮助。若耳痛持续1天以上，听觉不灵7天以上，双侧咽鼓管阻塞并持续7天以上，就必须去看医生。



患咽鼓管阻塞的人在潜水时，症状会加重。

异物入耳

医学上所谓的异物是指一切原来并非自然存在于人体中的物体。

不可试图用手指取出异物，以免将之推到进更危险的部位。

千万不要乱塞东西入耳，严重的话可能会导致耳聋。

儿童因为年龄幼小，常常会因为好奇，把东西塞进自己体内。如耳、鼻、喉中，造成对身体的伤害。此时家长千万不要惊慌，应立即带儿童去医院就医。

异物入耳后要及时治疗，不能延误。

症状

当有以下症状时，可能就是有异物入耳了：从耳内流出分泌物，耳胀、耳痛。有异物的一耳听觉不灵。

应对措施

如有上述症状，就应尽快到医院接受正规的诊治。患者及其家长不应自行取出异物，以免引起外耳损害或鼓膜穿孔。医生会采用注射器将异物冲洗出来，或用钳夹出异物。若异物位置较深，则需要麻醉患者后，手术取出。

外耳道炎

外耳道炎为外耳道皮肤的弥漫性炎症病变，一般不影响听力。

外耳道炎多由挖耳后皮肤损伤，细菌乘机侵入引起，也可因异物、中耳炎脓液、游泳时进水等诱发。

游泳时耳朵进水很容易引发外耳道炎。

症状

耳内跳痛，张口、咀嚼和打哈欠时疼痛加剧，拉耳廓或压耳屏有明显疼痛。严重时伴有耳下淋巴结肿痛及发热。急性治疗不当可转为慢性。有外耳道不适、微痛、微痒等症状。

应对措施

急性发作时服用抗生素，也可做红外线、超短波或微波等理疗，并保持外耳道的清洁干燥。慢性患者可使用硼酸制剂，并适当加入抗生素及激素滴耳。

急性中耳炎

急性中耳炎以婴儿及幼童在冬季多发，严重情况下可导致失聪。

给患者喝大量液体，如水、牛奶等，用以补充因发热而损失的水分。

小心治好伤风咳嗽，以减少因咳嗽及擤鼻涕而引致中耳感染的危险。

中耳的感染性炎症有三种类型：急性、慢性分泌性和慢性化脓性。急性中耳炎的致病菌多为金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌。侵入途径有三条，经咽鼓管、外耳道或中耳。少数病例可能导致鼓膜穿孔。有一部分可能转为分泌物更多的慢性中耳炎，并导致失聪及耳痛。

急性中耳炎多发于儿童与婴儿，应该及时给予治疗。

症状

突然发生的耳痛，常伴有感冒或咳嗽。患者若是婴儿便会哭闹不已，并揉擦患耳的耳垂。发热，体温可高达39℃。可能出现呕吐，或者耳道可能流软耳垢或脓液。患耳可能听觉失灵。

应对措施

给患者脱去过多的衣服、少盖被子。用海绵蘸温水擦身降温。降低热度对婴儿及儿童患者尤其重要。还可在医生的指导下服用少量解热镇痛药以减轻不适及降低热度。即使把体温降低，孩子也仍然哭闹不已或婴儿的囟门在不哭时凸出或明显下陷，应及时去医院。在医生的指导下，给患者服食抗生素。以前患过中耳炎或怀疑听力受到影响的人，应在康复后再检查。

慢性中耳炎

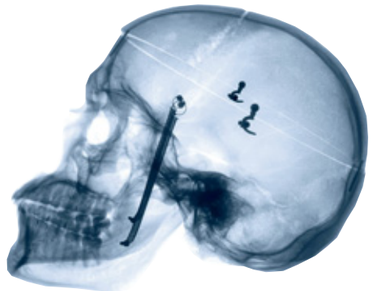
慢性中耳炎感染发作缓慢，但破坏性很大，能够造成永久性伤害。因此，及早发现及早治疗是十分重要的。

保持耳部干燥、清洁，用棉花棒将耳中分泌物擦掉。

慢性中耳感染通常是由于在儿童期患耳部感染未加治疗的结果。这种感染或者是从来没有完全排除，造成感染的某些有机体仍然残留在耳内；或者是感染难以完全排除，留下一个容易受感染的部位。慢性感染会不断产生脓液，最后在鼓膜上造成穿孔，经常会使中耳的小骨受到损伤或遭到破坏。还有另一种类的慢性中耳炎叫胆脂瘤，可导致面部麻痹，甚至可使脑部感染。

症状

耳中会不时流出灰色或黄色的脓液。你会丧失一部分的听力，感染时间愈久，听力丧失得愈多。



在慢性中耳炎的诊治当中，有时会做头部的X光片，以确定感染是否扩散到乳突区。

危害

如果感染到了晚期，它可能会扩散到耳后乳突骨上去。如果乳突受到感染，你可能需要接受乳突切除术的治疗。在治疗无效的罕见情况下，耳骨可能受到损伤，造成永久性的耳聋。

应对措施

去医院就医，医生会把发病耳部清洗干净，给患者服用抗菌药物（药片或滴剂）。这种治疗法是为了减少感染，使耳部干燥，防止耳中的分泌物残留，前后为时三个月。医生可能会用检耳镜检查你的耳部，对头部做X光照像，以确定感染是否已扩散到了乳突区。此时医生才能决定，你是否需要接受乳突切除手术。

急性中耳炎发作时，儿童常常会因为痛疼难受而啼哭不止。

化脓性中耳炎

急性化脓性中耳炎大多由于感冒，少数由鼓膜外伤后细菌乘机侵入引起，多见于儿童。

本病可能转为慢性。部分患者炎症可波及黏膜、骨膜甚至骨质，破坏听骨。病变继续发展，则出现各种颅内外并发症，甚至危及生命。若脓液中持续带有血丝，不发热，但出现耳痛、口眼歪斜等症状时，可能有中耳恶性肿瘤。

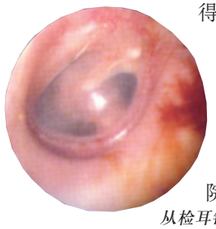
严重的化脓性中耳炎可导致内耳的永久损伤。图为内耳的半规管。

症状

患者突然出现剧烈耳痛，听力下降，儿童则表现为哭闹不休、揉耳，伴发热。若耳道中流出较多脓液，就表示鼓膜已经溃穿。

应对措施

应在医生的指导下，接受正规的治疗。一般说来，应使用足量抗生素。鼓膜未穿孔，耳道尚无脓液流出时，可用1%酚甘油滴耳；鼓膜已穿孔、流脓，先用双氧水洗净脓液，滴入0.25%氯霉素液等抗菌素滴耳液，鼻内滴1%麻黄素液使咽鼓管通畅有助改善中耳引流。治疗得当，多数急性病例短期可获痊愈，鼓膜穿孔也能自行愈合。如果有并发症，则应住院治疗。



从检耳镜中看到的鼓膜

梅尼埃病

梅尼埃病易复发，而且会越来越频繁，严重的话可能失聪。对于异常的眩晕，必须密切注意，最好去医院就诊。

梅尼埃病患者一般是成人，儿童不会患此病，但也需注意用耳卫生。

梅尼埃病是指由于耳迷路积液膨胀，而引起人体的平衡功能障碍。也就是耳性眩晕病。多数只单耳发病。最初数小时症状最严重，但很少延续超过24小时。

症状

症状突然出现，严重的情况会持续几小时。眩晕，睁眼便感到天旋地转。呕吐。患耳失聪并有耳鸣，常持续很长时间，发作一次病况就加重一些。有时眼球震颤。

应对措施

应在医生的指导下，接受正规治疗。一般需要：

检查耳和眼，测验听觉。

给患者注射药剂来缓解症状。

给患者药片以备下次发作时应用。

有的患者可能要接受一次外科手术，将过多的液体排除。

治疗后可减少眩晕发作，但一般不能制止眩晕发作。眩晕也可能毫无先兆地完全停止。

先天性耳聋

先天性耳聋可以是部分、一侧或完全失聪，主要由听觉神经功能障碍而引起。对于这部分患者应及早送至聋哑学校接受训练。

母亲在怀孕期间，应尽量避免服用药物。若必须服药，也只可服医生所开处方的药。

大多数先天性耳聋成因不明，但可能与遗传有关，母亲患有梅毒或孕妇在妊娠期的前13周内感染风疹；妊娠期间母亲曾服用某种药物，例如链霉素；婴儿出生时脑部受伤。不少先天性耳聋的儿童可以进普通学校读书。但听力特差或全聋的，就必须进聋哑学校。虽然先天性聋的儿童学习较缓慢、较困难，但长大后仍可以担任重要的工作，成为有用之才。

耳聋的患儿对于母亲的呼唤反应很迟钝。

症状

先天性耳聋的主要影响是阻碍发展说话的能力。患孩学习说话困难，甚至不会说话。婴儿看不见母亲时，对母亲的召唤没有反应。

应对措施

若怀疑孩子的听觉有问题，应及早去看医生。应让患儿在学龄期进聋哑学校接受特殊的听觉及说话训练。

胆脂瘤

如果对胆脂瘤不做有效治疗，它会把中耳腔的顶部腐蚀掉，有时会造成硬膜外脓肿或脑膜炎。

胆脂瘤患者中耳腔通往鼻与喉的咽鼓管不是在婴儿期无法正常张开，就是由于中耳反复受到感染而被阻塞了。结果，中耳腔里的空气被隔绝孤立，于是逐渐被腔壁细胞所吸收，腔内气压降低。外耳的较高气压将鼓膜最软弱部分向内推。鼓膜上因而形成了一个凹袋。在这个凹袋中，鼓膜所脱落的皮肤细胞聚集成一个球，这个球就叫做胆脂瘤。这个球受到感染，产生脓液。中耳腔的骨壁遭到腐蚀，破坏了中耳最精细脆弱的小骨。

症状

最常见的症状就是听力轻度或中度缺损，有时候脓液会从耳中流出来。头痛、耳痛、面部肌肉无力、眩晕等都是胆脂瘤的症状。

应对措施

如果胆脂瘤很小，或是刚刚发生，你可以接受一次小手术将它切除，将整个中耳腔的感染做彻底清理。如果胆脂瘤已很大，而且发展到了晚期，中耳会受到广泛的损害。此时要将胆脂瘤除去就比较复杂麻烦了，医生必须用手术重建听力结构，并修补破损的鼓膜。

先天性耳聋的儿童除了接受正规听觉和说话训练外，日常生活中也要注意锻炼表达能力。

胆脂瘤患儿可以接受手术将瘤切除。

耳硬化症

耳硬化症是异常赘生物使镫骨无法动弹造成的，这种病会造成传导性耳聋，而且会对两只耳朵都产生影响。

耳硬化症如不加以治疗，通常会导致听力缓慢丧失，最后直至耳聋。

内耳入口处发生一种异常的海绵结构骨质赘生物，使得传递声波的镫骨底部动弹不得。其结果是镫骨无法将进入耳中的全部声音或一部分声音传至内耳。这种情况造成了传导性的耳聋。在所有耳硬化症病例中，约有80%是两只耳朵都受影响，有的是两耳一起发病，有的是一前一后地发病。

治疗耳部疾患可采用不同的仪器。

症状

发病初期，患者的声音听起来还正常，不像其他类型耳聋的人说话时那么大叫大喊。当病情逐渐恶化时，感觉神经性耳聋现象出现，患者耳中此时会出现杂音，说话的声音也提高了一些。有些患者的听力丧失情况，只比耳聋好一些而已。例如，有些耳硬化症患者可能只听得到大声说话及其他高亢的声音。

应对措施

如果患了耳硬化症，惟一的治疗方法，就是以一种名叫镫骨切除术的手术来阻止或治疗耳硬化症。在90%的病例中，用镫骨切除术治疗后患者的听力有明显的改善。但是，使用镫骨切除术治病，也有2%～5%的几率会使发病的耳朵完全失聪。

外耳肿瘤

耳廓上的肿瘤可用外科手术来切除，如是恶性肿瘤还要接受放射治疗。

外耳道肿瘤与所有的肿瘤一样，有良性（不会扩散）及恶性（会扩散，并会危及生命）之分。恶性肿瘤的危害跟任何恶性赘生物一样。如果你发现自己有上述症状，应赶快去看医生。

症状

良性肿瘤发生在耳廓，其形状像一颗无痛的疣。在外耳道上发生的肿瘤叫做骨瘤，那是一种有骨组织形成的硬肉赘。骨瘤可能毫无症状，或者是出现耳垢聚集、不适感及听力缺损的症状。耳廓发生的恶性肿瘤像疣、良性肿瘤、溃疡，或像流血不止无法收口的疮。恶性肿瘤像皮肤癌一样，细胞分裂繁殖，无法加以控制。它们可能会流血，最后发生疼痛。外耳道恶性肿瘤会造成耳部剧痛，大量出血。

养成良好的生活与工作习惯对保护听觉有好处。

应对措施

良性肿瘤可用小手术将其除去。耳廓上的恶性肿瘤需要动外科手术或用放射疗法来治疗。在动手术时，肿瘤及整个耳廓都要切除掉。在手术之后，通常还要做进一步的放射治疗。耳道上的肿瘤要用乳突切除术或颞骨切除术加以排除。手术后要进一步接受放射治疗。

你知道吗

什么是声音与噪音

声音是一系列的气压波，或是由交替出现的气压峰与气压谷在大气中通过所造成。噪音是人们用来形容许多高度不同或频率不同、令人讨厌的混杂高亢声音的通俗字眼。

高声和噪音对人的危害

声音或噪音的高昂程度，是用一种分贝计以分贝为计算单位来测量的。高度在10分贝以下的声音，人类很难听得出来，而声音高度达120分贝通常会使人耳痛。尖利得使人耳痛的声音，可能会使你的耳部受到永久性的伤害。你应该快速地将这声音消除，或是赶快离开，以防耳部受伤。暴露在会使你耳鸣的噪音中，可能会造成感觉神经性听力结构持久性的损害。如果你习惯性地暴露在90分贝以上的噪音中，你可能有罹患职业性听力缺损的危险。

自我监测 音量安全范围表

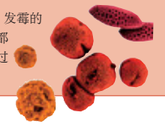
鼻子疾患的治疗

揑鼻子会对鼻子产生一定程度的损伤。

鼻是呼吸系统的主要入口。鼻的表面附近衬垫着一层会有许多微血管的黏膜。鼻的前方还长有许多保护性的细毛。鼻的黏膜能将你吸入的空气在通过鼻道进入喉及肺之前，先加以过滤、滋润及温暖。鼻道沿着腭（分隔鼻口的隔板）向下，与由口通往喉的通道相连。鼻也是嗅觉器官，如果鼻子发病“阻塞”了，你会嗅不出任何气味。嗅觉能力永久丧失的情形十分罕见。

你知道吗 **引发过敏性鼻炎的物质**

灰尘、动物、鸟类、发霉的物品、花粉或化学品等都是潜在的过敏性鼻炎的过敏原。



鼻子的作用

鼻子既是呼吸系统的主要入口，又是人体的嗅觉器官。保护鼻子能保护每个人的嗅觉，有了良好的嗅觉才能对环境做出应激反应。

睡觉时要用鼻子进行呼吸，不要用口呼吸，否则会有损身体的健康。

氧气通过鼻腔进入肺部，是呼吸道的第一关。鼻毛可将空气中的脏东西滤掉一部分。另外，鼻子也是嗅觉器官。鼻道与三对鼻窦相连，也就是与颅骨里的三对气囊腔相连。嗅觉神经的末梢呈敏感的细毛状，突出于鼻道之内。它们能察觉空气中的气味，将其传至脑的嗅球。

人体的嗅觉器官——鼻子

鼻道与鼻窦

鼻道不是一根简单的管子。它有一连串叫做鼻甲的障板，使得鼻道呈弯曲形而非直形。另外，在鼻道某些地方，有进入鼻窦的开口处，鼻窦是颅骨里成对生长的气囊腔。鼻感染有时会扩散到鼻窦里，并影响到呼吸系统的其他部分。

过敏性鼻炎

指由于致敏源而导致的发生在眼、鼻及咽喉等处的过敏反应，一般在春夏多发。

过敏性鼻炎患者应该避开过敏源如花粉、灰尘、动物、烟雾等。过敏性鼻炎可能与遗传有关，而花粉致敏的鼻炎多在春夏发作。若对灰尘过敏，则症状可全年出现。

症状

夜间因吸入床褥上的灰尘而加重。当空气中充满花粉粒时，发病最重。打喷嚏、眼痛、流泪、喉痛并伴有其他有关的过敏症，如湿疹或哮喘。

应对措施

在医生的指导下接受正规治疗，给患者服食抗组胺剂或其他药物，以减轻症状。含色甘酸盐的鼻喷雾剂、吸入剂或滴眼剂等的使用，也可以预防症状发作。皮肤试验可以确定过敏的成因，然后给患者注射相应脱敏感剂。

鼻窦炎

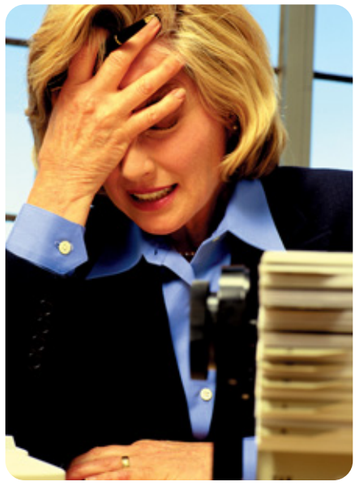
鼻窦炎易感性各有不同，有些人永远不会患鼻窦炎，可有些人只要感冒就患鼻窦炎。

鼻窦是鼻部后方及上方骨骼内的空气腔。鼻窦的黏膜发炎就叫鼻窦炎。鼻窦炎是一种细菌或病毒感染。位于眼部上方前额内的额窦，以及位于颊骨内的上颌窦是最容易受感染的部分。造成鼻窦炎的细菌从鼻部扩散到鼻窦是很容易发生的事情。鼻窦炎通常是在患感冒之后发生的，这是一种病毒感染，继发细菌感染会使病况更加复杂。感冒、鼻骨受伤、异物入鼻孔、鼻部畸形都会引发鼻窦炎。

症状

在患感冒数日之后，你的鼻塞情况却恶化了，鼻中的绿色分泌物增加。稍后，由于鼻与鼻窦间的通道也阻塞了，这种分泌物会停止排出。于是，你的鼻塞现象可能变得更严重。你必须用口呼吸，说话时鼻音很重，觉得浑身都不舒服。如果额窦已受影响，你会有头痛现象，头痛的部位是在一只眼或双眼的上方。在早晨起来时，或当你低头及俯身向前时，头痛得最厉害。你的眼睛上方前额下面会有触痛。如果上颌窦受到了感染，你的一边面颊或两边面颊都会发痛。你会觉得好像自己的上颌牙齿在疼痛。鼻窦炎偶尔也可能在治疗牙齿疾病后出现，这是由于感染会从你牙根蔓延到你的一个鼻窦里去。

鼻窦炎会对呼吸造成影响，治好了鼻窦炎，人的呼吸就会如溪流般通畅。



鼻部疾患虽然疼痛感较小，但令人烦恼。

应对措施

医生可能会开一种广谱抗菌药物给你服用，并且还会建议你服用减少黏膜充血的药物、鼻药水或鼻喷雾剂。减低黏膜充血的药物能使脓肿的黏膜收缩，扩大通气道。但用减低充血剂治疗鼻窦炎则必须经由医生处方才能使用。如果使用不当，减低充血剂的害处多于好处。进一步治疗是不必要的，如果鼻窦炎持续不愈，医生可能会对你做局部麻醉，然后动一次小手术。医生会在鼻与鼻窦之间的一块骨上穿个孔，另开一条通道，用消毒水将鼻窦冲洗干净。这种手术可将阻塞的情况排除掉。从鼻窦上取下的东西要加以分析，以查明感染的原因并决定用什么方法去对付它最好。如果感染变成了慢性，你会发现你还需要再做一次小手术，使分泌物排出的作用获得改善，不过这种并发症很少会发生。

鼻息肉

鼻息肉通常长在鼻孔后方，需要用特殊的医疗仪器——鼻窥器才能看到它们。这些息肉虽然并无害处，但会引起鼻腔堵塞。

长鼻息肉的人常会对阿司匹林产生过敏反应，因此患者就应该服用醋氨酚（俗称退热净）。

如果衬垫在鼻内表面下的黏膜，有一中分延伸突入于鼻腔之内，它所形成的赘生物就叫鼻息肉。鼻息肉是黏膜细胞中的液体生产过多所造成。这种情况可由过敏性鼻炎引起。

症状

这些息肉并无害处，但一块大的息肉或数块小息肉会阻塞住你的鼻道，使呼吸困难，损害嗅觉。如果鼻腔与一个鼻窦之间的开口被一块息肉塞阻了，你可能会发生头痛或脸部肌肉疼痛的症状。

应对措施

如果你怀疑自己长了鼻息肉，应该去看医生。治疗鼻息肉的惟一方法就是把它们除去。如果诊断证实你长了鼻息肉，医生可能会建议你去看专科医生，接受手术治疗。这是一种小手术，只要做局部麻醉即可实施。有时候，息肉及长出息肉的黏膜必须同时切除；这时候就需要做全身麻醉才能动手术了。

嗅觉缺失

嗅神经负责将嗅觉以电脉冲的形式从鼻传至脑，如嗅神经有毛病，应及时就医。

在没有明显原因（如患伤风病）的情况下，持续出现嗅觉及味觉缺失现象，在术语上就叫做嗅觉缺失。造成嗅觉缺失的最常见的原因，就是患了过敏性鼻窦炎或鼻息肉等慢性疾病。它也可能是脑肿瘤的症状，但这种情形极其罕见。头部受伤也会造成嗅觉缺失。这是由于头部受伤有时会损害嗅神经之故。

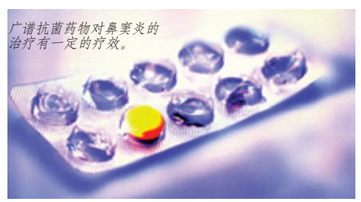
治疗鼻息肉可以使用特殊的医疗工具。

症状

持续出现嗅觉及味觉失灵的情况，闻不出味道。

应对措施

如果你发觉自己有嗅觉及味觉丧失现象，应去看医生。医生会针对不同的鼻子疾患治疗，可使嗅觉缺失症状减轻或痊愈。如果你的鼻子没有出现异常现象，医生会介绍你去请神经病专科医生做一些诊断试验。但这并不表示你的嗅神经已经受了损害。

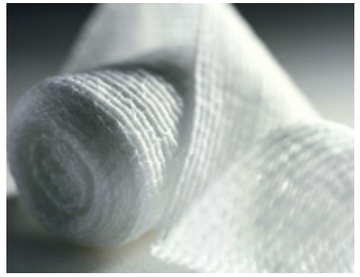


广谱抗菌药物对鼻窦炎的治疗有一定的疗效。

鼻出血

鼻子的出血来自毛细血管或小静脉，和血压之间没有什么关系。

鼻出血的一个较为常见的原因是患了感冒或其他的感染，感冒及感染会使鼻内敏感的黏膜结痂而受伤。鼻出血现象很少具有严重危害性，不必担心，因为它不可能是任何一种其他疾病的症状。像血小板减少症这种全身性的出血疾病会造成鼻出血，但在这种情况下，通常你身体其他部分也会大量出血（如从牙龈下出血或皮下出血）。



治疗鼻出血，可以使用医用纱布止血。

症状

当你的鼻子开始出血时，通常都是突如其来的，而且只有一只鼻孔出血。这种现象会经常发生。

应对措施

如果鼻出血不止，应去看医生。如果有必要的话，应去急诊室求助。医生可能会将一个纱布条塞入出血的鼻孔，叫你在几个小时之内不要把纱布条取出来。塞入纱布条的目的不只是让它吸血，以阻止血从鼻孔里滴出来，它主要的作用是在对破裂的血管施加压力。如果鼻出血现象持续不停，或是一再发作，医生可能会用烧灼法或用加热法来止血。以医生会采取你的血样做检验，确定你没有患贫血症。鼻出血不可能造成贫血并发症，因为鼻孔流出来的血，通常看来好像很多，其实很少。

你知道吗 **怎样止住鼻血**

如果你发生鼻出血，首先应该坐下来，倾身向前，头向前伸。用拇指压住流血那只鼻孔下部的侧面。用口腔来呼吸，将流血鼻孔压住大约五分钟，等血凝块形成，将受损的血管封闭。在出血停止后12小时之内不要擤鼻子，以免将血凝块弄得脱落下来。如果出血现象在20分钟后仍然没有停止，应马上去看医生。医生会用一种特殊的仪器将纱布条塞入流血的鼻孔，对破裂的血管不断施加压力。

咽喉疾患的治疗

咽喉在术语上叫做咽，是从鼻和口的后方引伸向下通到气管与食道的多功能漏汁管的一部分。当你呼吸时，空气经过咽在肺部进出。当你吞咽时，咀嚼过的食物经过唾液的润滑，向下移过咽，进入食道，传至胃里去。当你说话时，你主要使用位于咽中气管上方的喉（相当于音箱）。空气通过声带（喉中绷紧的组织瓣），使声带震动，产生相当宽广的音域，通过你的嘴形变成语言。咽就像呼吸系统的其他部分一样，主要是受感染影响，感染经常向下扩散，或是同时向上向下扩散，使整个呼吸系统都受影响。咽喉有问题很少只是咽的本身出了毛病。咽喉痛通常是表示呼吸系统的别的地方受到感染了。

你知道吗 没有喉也能说话

患了喉癌的人会接受一种外科手术，在喉中开一个呼吸孔，并利用自己的食道组织来做一个阀瓣。这个孔和瓣就代替了原有的声带。当人要说话时，可以将一根手指按在那个孔上。从肺中流出的空气从这个新瓣通过，使阀瓣震动，便产生了声音。

咽喉疾病是很常见的疾病，大多由细菌感染所致。

急性咽炎

急性咽炎因病毒及细菌感染而引起。每年至少有40%的人会患一次急性咽炎。急性咽炎如果不及早治疗，还会引发其他疾病。

幼儿因为抵抗力不足，最容易患咽炎，因此必须特别注意。

急性咽炎由侵袭呼吸道的病毒引起，个别由细菌引起。若扁桃体也发炎，就叫做扁桃体炎。一般最严重的症状在48小时内可消失，喉痛偶尔持续达10天之久。咽炎可继发风湿热和急性肾炎。

症状

急性咽炎的症状为：喉痛、头痛、体温升高、发冷、头部淋巴结肿胀、干咳、有时有结膜炎（表现为眼红）。

患了急性咽炎的人应该在医生指导下服用抗生素或消炎止痛药。

应对措施

喝水，休息。在医生指导下，服食适量止痛药片来减轻咽痛及退热。不要抽烟或至少在病愈前暂时停止吸烟。如出现并发症，需住院正规治疗。若有耳痛、皮疹或咳出黄绿黏液和发热等症状均应就医，医生会为患者服抗生素药治疗。

慢性咽炎

慢性咽炎比急性咽炎更加难以治愈，给患者带来极大的痛苦。

受灰尘、烟雾或其他物质刺激，用不正当的呼吸法，用口呼吸（例如因患鼻窦炎、鼻息肉或鼻中隔弯曲），让未经过滤、未加温的空气刺激咽部都可导致慢性咽炎。焦虑或抑郁症患者有时也有长期的喉部肿痛，其原因未明。

对于慢性咽炎患者来说，多喝水对咽炎的恢复极有好处。

症状

咽部长期慢性发炎，主要症状是长期喉痛、喉头发红、吞咽困难。

应对措施

避免刺激性饮食，特别是辛辣的食物和酒精，也不要抽烟。泡饮胖大海茶也可预防。咽后壁淋巴滤泡多者，可用药物烧灼或电烙。

急性喉炎

急性喉炎是喉黏膜的急性炎症，往往发病很急，有时要做气管切开手术以维持呼吸。

急性喉炎常由急性鼻炎、咽炎继发而来。另外有害气体刺激、用声不当和外伤也可引发。多发生于5岁以下儿童。

急性喉炎常发生于5岁以下的儿童。

症状

急性喉炎的症状主要是声音嘶哑、喉痛、咳嗽痰多。另外由于孩子的喉腔狭小，组织疏松，发炎症后局部肿胀显著，往往起病急，症状明显，病情严重，咳嗽剧烈，吸气特别困难。严重的可出现烦躁，口唇和指甲青紫等。

应对措施

应在医生的指导下，接受正规治疗。一般需要注意以下几点：注意休息，禁烟、酒及刺激性食物，少说话；内服中药，胖大海等开水冲泡代茶饮。成人急性喉炎需全身使用抗菌药物，局部蒸汽吸入。儿童当及时就诊，用足量抗生素，病情严重时则用地塞米松肌肉注射或静脉推注，同时可做雾化吸入。甚至还要做气管切开术以维持呼吸。

大量吸烟者容易罹患恶性肿瘤。

慢性喉炎

急性喉炎如不及时治疗就有可能转为慢性喉炎，治疗起来就比较麻烦了。对于此病，除了日常生活保养外，去医院请医生治疗也很关键。

慢性喉炎应戒烟酒，忌辛辣，平时注意采取适当、正确的用声方法，尤其避免大声叫喊。

慢性喉炎为喉部黏膜的慢性炎症。可继发于急性喉炎失治。另外，长期烟酒过度，有害气体、粉尘刺激，用声过度，发音不当均可诱发本病。

患慢性咽炎的人应该忌食辛辣食物。

症状

起病缓慢，初期声音嘶哑，时好时发，逐渐加重以致喉部自觉干痛不适，有黏痰附着。去医院检查可发现声带充血、肿胀和肥厚，甚至出现小结节和息肉。

应对措施

去医院就诊，请医生诊治，对息肉和小结节可以手术摘除。应避免在含有害气体粉尘的环境中生活和工作，如无法避免要采取一定的防护措施。

有害气体可以使咽炎加重。

扁桃体炎

扁桃体炎的症状与流行性感冒非常相似，但极易区别与判断，一般不会误诊。除了急性发作外，最好不要长期服用抗菌素。

扁桃体炎多发于儿童，成人极少患此病症。对于多发性扁桃体炎，应做手术切除。

常继发于急性扁桃腺炎或其他传染病如流感、白喉、麻疹和猩红热之后。主要致病菌为乙型溶血性链球菌，常成为低热以及诱发心肌炎、风湿热、肾炎、关节炎等疾病的感染病灶。

扁桃体炎患者的扁桃体

症状

自觉咽部不适，干痒疼痛，扁桃体大，咽部有异物梗阻感。扁桃腺炎急性发作时咽痛加剧，伴有高热。

应对措施

对于成为病灶的扁桃腺，应做手术切除；而一般的慢性扁桃腺炎则以增强体质，减少其急性发作为主。除了急性发作期，不宜长期服用抗生素。

喉部肿瘤

如果及早诊断，喉部肿瘤几乎都能治好，但如果转移到其他部位的话，就很危险了。因此在转移前及早治疗对该病的治愈很关键。

据美国癌症协会估计，每年出现的喉癌新病例大约11100个，其中有9300个病例的患者是男性。

喉部的赘生物有良性的（不会扩散），也有恶性的（会扩散的，并危及生命）。良性喉肿瘤有两种类型：一种是在同一时间出现好几个乳头瘤；一种是息肉，息肉通常一次出现一个。这两种肿瘤通常都能切除，不会有永久性的不良作用。这种良性肿瘤似乎是不当使用或过度使用声带所造成的。恶性肿瘤的患者，大多是大量吸烟的人。

症状

喉肿瘤的惟一症状通常是声音嘶哑。它不会出现患喉炎时那种类似流行性感冒的症状。如果肿瘤是恶性的，它会扩散，也就是癌症。最后会造成吞咽困难，你的颈内会出现日益明显的肿块。儿童的喉部气道很窄，如果患了喉肿瘤，会使声音变得像鸡啼似的高音调，这种高音调的声音被称之为喘鸣，是由于气道受阻所致。

应对措施

这类病一定要去医院找医生治疗，如果是良性赘生物，不管它是乳头瘤或息肉，都可以在局部麻醉下用外科小手术加以切除，恶性肿瘤如果及早发现，可用放射性疗法或将喉部部分切除加以治疗，效果很好。不管是用那种方法治疗，通常都可保住你全部或部分的发音功能。晚期癌症需将整个喉部切除。即使是在这种情况下，治愈的几率还是很高的。如果你的喉部已全部切除，有几种方法可以使你恢复说话的能力。在语言治疗师的协助下，你可以学会使用食道来代替喉发音。或者由治疗师教你使用一种特殊的电子发音机械装置，你只要调节舌与牙齿的动作就可用这种装置说话。

给喉部肿瘤患者做检查。

呼吸系统疾患的治疗

呼吸是为了供应所需要的氧，并将能量生产所制造的废物二氧化碳排除。肺是呼吸系统的中心。空气中的氧在肺中与血液中的二氧化碳交换。空气进出肺部的管道叫做呼吸道。呼吸道包括鼻、咽喉及气管。在胸腔深部，气管分为两条主管，这两条主管叫做支气管。两条支气管各自分别进入一个肺脏，并在其中分成更小的气管，这种气管叫做细支气管。在每条细支气管的尖端有个气球型的腔室，这种腔室叫做肺泡。每个肺约有3亿个肺泡。以氧交换血液中二氧化碳的重要过程，就是经由肺泡薄壁上的细小血管进行的。如果这些部位出了问题，就会影响整个呼吸系统的正常运行。

你知道吗 **怎样避开家中的过敏原**

你可能对自己的宠物过敏并导致哮喘。如果存在这种情况，惟一的治疗方法就是给你的宠物找个新家，然后将屋里屋外彻底清洁干净。

使用人造纤维填塞的枕头及被褥，不要用羽毛枕被。检查你每张椅子上的垫子，确定它们不是用羽毛填塞的才安全。

如果你对花粉过敏，你可以在花粉季节将窗户紧闭起来，减少与花粉的接触。

要尽量保持室内清洁，灰尘愈少愈好，许多人对家中灰尘中的螨有过敏反应。

呼吸系统疾病治疗时氧气的补给很重要，常常关系到患者的生命安全。

感冒

普通感冒三四天就会痊愈，即使是细菌感染最多也会在一周内痊愈。

如果你患有感冒，你可能会在咳嗽或打喷嚏时把病毒扩散出去。

不管年龄和性别，每个人都会偶尔患一次感冒，这是比较正常的。

通常所说的感冒疾病，其实是一组小病发作的现象，这组小病可能是200种左右病毒中的任何一种所引起的。普通感冒(又叫头伤风或鼻伤风)只限于鼻与咽部，但同样的病毒也能感染喉部及肺部，在这些病毒感染之后，随之而来的是更重要的咽、肺或耳部细菌感染。

症状

有时候，感冒症状取决于造成感染的是哪种病毒。主要症状也包括流鼻涕、打喷嚏、流泪水、咽喉痛、声音嘶哑及咳嗽等。感冒初起时，鼻内流出清水状分泌物，然后逐渐变稠，颜色呈绿黄色。你可能还会有头痛及微微发热的现象。体温增高时会造成发抖及发冷现象。而流行性感冒则有发高热及全身疼痛的症状。

感冒有可能通过握手时传染。

危害

由于呼吸系统是一系列由通道相连的空隙，感染会从你的鼻与咽部扩散入中耳、鼻窦、喉、气管或肺部去，这些继发性感染会造成严重的呼吸道疾病。

对于患有支气管炎的感冒病人，医生往往会马上给其服用抗生素以免细菌感染造成并发症。

应对措施

治疗普通感冒值得一试的方法就是留在家里，房间保持温暖（但不可过热），用喷雾器或湿润器使空气中的湿度增加。大量饮用流体，夜间服用一至两片阿司匹林，消除身体的疼痛，可让你得以安睡。感冒药、咳嗽糖浆及鼻乐通喷剂等成药也能使你获得暂时性的缓解。如果你患有反复发作性支气管炎或经常患耳感染，只要一出现感冒症状就应该看医生。医生会给你服用抗生素药物，以防细菌造成并发症。

急性支气管炎

如果急性支气管炎患者是不吸烟并且心肺健康的人，那么病症会在几天内好转。

肺的主要气道支气管的黏膜发炎，就叫支气管炎。如果你患了呼吸道感染，你可能发展为急性支气管炎，因为这种疾病是造成感冒及咽炎的同类病毒扩散到支气管里所造成的。

症状

支气管炎的主要症状就是深咳，并从肺中咳出灰色或黄色的痰来。其他的症状有呼吸困难、喘鸣及发热。另外，胸腔上部也会疼痛，咳嗽会使疼痛加重。

危害

如果你吸烟，患有诸如哮喘或支气管扩张等胸腔疾病，或是生活在空气严重污染的地区，你就更可能会罹患急性支气管炎。如果你患有心力衰竭症而使得肺脏淤血，你也会特别容易罹患急性支气管炎。如果你的病是由上述的任何原因引起的，就特别容易罹患支气管炎，那么，一旦得病之后，病情会一再复发。支气管炎能破坏支气管的衬膜，损害从气道中将黏液排出的能力，并导致慢性支气管炎。

严重的环境污染大大增加了患急性支气管炎的几率。

螨虫是哮喘的过敏原之一。

应对措施

由于急性支气管炎通常是一种病毒感染，所以没有特定的治疗方法。不过，急性支气管炎的症状却是可以缓解的。如果你有喘鸣，医生会给你服用一种支气管扩张剂，这种药剂的服用方式，通常是用吸入法来服用。如果由于反复咳嗽而导致胸腔疼痛，或者如果你的咳嗽是干咳，医生会给你服用一种镇咳剂。如果你咳出的痰变成了黄绿色，这表示你可能已经罹患了一种继发性的细菌感染，医生可能会给你服用抗菌药物。有些医生在急性支气管炎发作的初期就给患者服用抗菌药物，其目的是预防发生继发性细菌感染。

慢性支气管炎

慢性支气管炎的患者首先要戒烟，并避免又冷又湿的环境，才能减少发病几率。

如果你有慢咳、咳嗽带痰等症状，而且你又吸烟的话，你就应该戒烟以保证呼吸系统健康。

男性较女性易于患慢性支气管炎，其患病比例为3:1。

慢性支气管炎与急性支气管炎相似，但慢性支气管炎的发炎现象会持续，并且逐渐恶化。慢性支气管炎在早期是很难察觉的。但是，这种病有危险性，因为支气管及细支气管一再受到感染，会使这些管道的衬膜变厚，并且扭曲。结果造成支气管及细支气管变窄，被太多的黏液及管壁过度收缩所阻塞。

患慢性支气管炎的患者应及时就医，以免导致更严重的疾病。

症状

慢性支气管炎的第一个症状就是晨咳，咳出痰液来。在慢性支气管炎发生的初期，患者只有在患重感冒或流行性感冒时，才会引起气管炎发作。到了晚期，即使是轻微的头伤风也会引起气管炎严重发作。许多慢性支气管炎患者，在每年冬季都会发病好几次。慢性支气管炎的定义就是：每年至少有三个月时间（通常是在冬季）不停咳嗽，咳嗽有痰，至少两年都如此。到了慢性支气管炎的末期，咳嗽、呼吸困难及喘鸣等症状，几乎是终年不停了。

危害

如果你患有慢性支气管炎，且早期不加以治疗的话，其危害有很多种，并有生命危险。通常，这种疾病具有一种支气管感染的固定循环模式，它会损害你的肺脏，然后导致你更容易受到支气管感染。如果这种感染终于扩散到细支气管的末端小泡里，你会罹患肺炎或肺气肿。慢性支气管炎还可能导致肺动脉高血压及左心室功能衰竭。另外，你的呼吸系统也可能全面衰竭，这是一种危急性的疾病。有可能导致肺癌。

应对措施

如果你已经有呼吸困难的症状，医生可能会让你使用一种喷雾吸剂。每天使用三四次这种喷雾吸剂，可使你的支气管壁肌肉松弛，从而使气管扩大。如果你罹患了一种严重的感染，并且咳出痰来，医生会给你服用抗菌药物；如果你的慢性支气管炎严重发作，医生会给你注射抗菌药物，因为用注射的方式，是使药物对感染源发生疗效的最快方式。慢性支气管炎会对你的心脏有不利影响。如果有这种现象出现，你可能会感染诸如肺气肿或癌症等继发性肺部疾病，治疗的方法也要做相应的调整。

哮喘

大多数哮喘是由于对诸如花粉、猫狗的皮屑、家中灰尘中的螨、某些食物等过敏所引起的。

一旦查出哮喘的过敏源，就应该避开过敏源，以免哮喘发作。

大多数儿童患者在长大后，哮喘病就不再发作了，而成人患哮喘的，只占总人口的2.3%而已。

哮喘是一种慢性疾病，其症状是周期性地发作喘鸣及呼吸困难现象，尤其是在呼气时，喘鸣及呼吸困难的症状特别显著。造成哮喘的原因，是由于支气管壁的肌肉收缩，支气管及细支气管部分受阻所致。患了慢性支气管炎，你会经常喘鸣。慢性支气管炎痊愈后，喘鸣也消失了。哮喘的发作常常来去不定的。在不同的时间里，支气管受阻的程度也变化不定。哮喘是无法治好的，但哮喘的发作，却可用治疗法加以缓解。

哮喘病人要随身携带吸入剂，在必要时可以有效缓解哮喘症状。

症状

哮喘的主要症状是呼吸困难、胸部无痛性憋闷感，以及不同程度的喘鸣。喘鸣声有时只有用听诊器才听得见，有时却高得在嘈杂的房间里也听得到。情况严重时，患者的呼吸极度困难，造成出汗、脉搏加快及严重焦虑。当极度严重发作情况出现时，由于身体缺氧，患者的唇部及脸会变成紫色。

危害

哮喘连续严重发作会使人失去生活能力。每年因哮喘发作而死亡的有好几千人。不过，这些人大多是老年人，并且还患有其他疾病。在今天，由于有医学的发展，因哮喘而失去生活能力或致

死的危险已经很小，对患这种病而感到紧张的人，不妨去跟医生谈一谈，对整个情况多了解一下。

应对措施

由于哮喘大多是由变应性变态反应（即过敏）所引起的，在控制这种疾病时，第一步要做的就是查明使你患病的过敏源，也就是造成过敏的刺激物。一旦做出诊断，医生就有很多办法来治疗你的疾病。一类是预防剂，一类是支气管扩张剂。经常服用预防剂，可预防哮喘发作。服用预防剂的人，大多是经常发作哮喘，而且能够预测哮喘会在何时发作的患者。支气管扩张剂对偶尔发作哮喘的人最有效，这种药在发作开始后服用，可以缓解症状。如果片剂、药水或吸入剂都无法缓解严重哮喘发作时，医生会给患者注射一种支气管扩张剂到血管中去，这种治疗法几乎是会奏效的。类固醇类药物不但可以预防哮喘发作，对即将发作时所出现的症状也具有缓解作用。如果哮喘发作情况很严重，患者应该住院治疗。

支气管扩张

在刚患支气管扩张时马上及时治疗，就不会对身体有危害。服用抗菌素类药可以控制并治愈这种疾病。

不要吸烟，不要停留在烟雾弥漫的房间，注意避免患感冒。

支气管扩张是指一根或多根支气管扩大或扭曲失常的毛病，这种病通常是由于在儿童期经常受到感染的结果。支气管扩张的发展历时数年之久。它会导致支气管细胞所分泌的液体排出困难，于是这种液体就留在肺中，变成积液。这种积液能导致进一步的感染。

支气管扩张显影

在气管镜检查中，可弯曲的气管镜可到达气管的深处。

症状

支气管扩张的主要症状就是经常咳嗽，咳出大量绿色或黄色的痰，痰中有时会带血。当身体姿势改变时，痰量会增多。躺下时，痰量会特别增多。如果患者患了支气管扩张疾病，当你患感冒时，就很容易一再罹患肺感染，患者还会有长期性的口臭毛病。

危害

支气管扩张已很少见，因为造成这种感染的许多童年疾病如鼻窦炎、患麻疹或百日咳后出现的胸腔感染，现在都可以做免疫预防及用抗菌药物治疗了。同样地，造成肺部损伤的结核病，现在也很罕见了。现在，即使是患有支气管扩张病的人，通常也能过正常人的生活。这完全是抗菌药物的功劳，医生只要发现进一步感染的第一个征象，他就会给患者服用抗菌药物。

应对措施

医生在发现支气管扩张的第一个迹象时，就给患者服用抗菌药物。如果患者的病是极度局部化的，或是患者咳出的痰中带大量血液，医生会建议患者将肺部受感染部分切除。患这种疾病而动这种切除手术的并不多见。

你知道吗 **支气管扩张的体位引流法**

实施这种治疗的方法是，将体位调整到使通往受感染肺叶的支气管颠倒过来，肺叶中的液体就可流出，并可把它咳出来。躺在床上，将头部及胸部悬在床沿5～10分钟，每天做两次，可以使你的肺部保持相当干净。

肺炎

肺炎通常由细菌感染或病毒感染所引起，但也可能由于吸入毒气而引起。

流行性感冒病毒的一种特别的毒性能够引发肺炎，使体力衰弱的患者在24小时之内死亡。

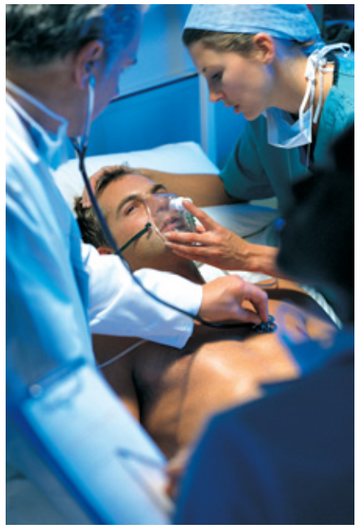
身体健康的成年人，由于罹患肺炎，出现的症状不会比普通感冒的症状严重。

肺炎又名局限性肺炎，有可能是上呼吸道感染的一种轻度并发症，也可能是一种危及生命的疾病。肺炎的症状、治疗、愈后以及其转归，要看病因、患者的一般健康状况，以及其他的因素（如药物治疗的效果）而定。肺炎的变异性，使得它获得了许多通俗的及医学上的名称。如果有人告诉你说，你患了“双重”肺炎，这表示你的两个肺都遭到了感染。一个肺或两个肺上出现斑样发炎，叫做“支气管肺炎”；一个肺叶或多个肺叶受到感染，叫做“大叶性”肺炎。当医生确定了你所罹患的肺炎类型时，你可以请医生对这种肺炎做具体的说明。

胸部的X光透视可以准确诊断患者是否得了肺炎。

症状

各种类型的肺炎并没有一个共同的明显症状。大部分肺炎除了气促、咳嗽及发热等症状外，还要注意的症状包括发冷、出汗、胸腔疼痛、发绀（皮肤呈现青紫色斑）、痰中带血，以及偶尔出现的精神错乱或谵妄。肺的感染区愈大，症状就会愈严重。由于感染的原因不同，因此症状开始出现的速度及症状的明显性也各有不同，应区别对待。



对于身体衰弱的人来说，肺炎往往是真正的死亡原因。

危害

在美国，每年在1000人中约有15人罹患肺炎。这种疾病经常是其他衰竭性疾病的最终并发症。这就是许多人在患了肺炎后死亡的原因。身体抵抗力已经很弱的人非常容易罹患肺炎，所以那些患心力衰竭、癌症、中风或慢性支气管炎的垂危病人，其真正死亡原因常常是肺炎。对任何一个半昏迷或瘫痪的人来说，肺部受到感染是件极其容易发生的事。

应对措施

应在医院接受正规治疗。胸部X光片将会有助于诊断，若诊断是细菌性肺炎，可用抗菌素治疗。病情基本好转后，再次拍照复查，尤其对儿童和中老年人相当有必要。患者在治疗期间应卧床休息，多喝开水。

肺炎的X光

肺气肿

肺气肿通常发生在支气管炎或哮喘者的身上。工作生活在空气污染的环境下易患肺气肿。

请停止吸烟，避开空气污染的地方，避开咳嗽或患感冒的人。

吹玻璃工人、吹奏乐器的人和工作环境粉尘污染严重的人易患肺气肿。

肺气肿就是肺的功能愈来愈差，它是由于肺中细支气管末端的数百万个小泡或肺泡中有些受到了损害所致。这些小泡的泡壁，就是氧与二氧化碳相互交换的地方。健康肺脏的质地富弹性，轻软多孔，能够充分收缩及扩张。如果这种小泡过度扩张或破裂，肺的弹性就逐渐遭到了破坏。这种损害是由于小泡经常承受异常高压所造成的。长期患肺病的人就会发生上述的情况。例如，慢性支气管炎或哮喘会使肺气道变窄。吃力的呼吸会导致小泡衰弱，最后终于遭到破坏。

某些特殊的职业患肺气肿的比例比较大，如吹奏乐器的乐手等。

症状

肺气肿的主要症状是呼吸急促，这种情况在数年之内会逐渐恶化。如果你患有肺气肿，你的胸腔可能会膨胀成水桶状。喘鸣、咳嗽、咳痰等症状是肺部其他疾病的症状，与肺气肿无关。

吸服支气管扩张剂可以让气道扩大，防止肺泡进一步受到损害。

危害

患者的气促情况如果愈来愈厉害，最后患者可能会因呼吸衰竭而死亡。肺气肿也会使患者容易罹患诸如肺炎等胸腔感染，有致命的危险。患者还容易患气胸症。此外，由于血液无法顺利流过受损的小泡，使得将血液泵到肺脏去的左侧心脏负荷加重，导致心力衰竭。

应对措施

医生可以减轻肺气肿的症状，使其发展延缓下来，但是却无法治愈这种疾病。如果患者除了患肺气肿之外，还患有支气管炎，医生会叫患者吸服支气管扩张剂，让气道扩大，防止肺泡遭到进一步的损害。由于支气管炎及肺部感染会使肺气肿病情恶化，控制这种疾病的最好方法，就是防止呼吸道感染。因此，医生会给患者服用抗菌药物，作为一种预防的措施。

资料报告 **常见的肺炎类型**

病　源	症状开始	体　温	其他可能有的症状
肺炎球菌	猝然开始（在感染后数小时内）	高达40℃	寒颤、胸痛、发绀，稍有干咳、痰中带血。
流行性感冒病毒	猝然开始（在感染后数小时内）	高达40℃	严重咳嗽，痰中带血，发绀，干咳。
肥大细胞病毒	逐渐开始（经过数日之久）	约为38.5℃	干咳，嗜睡
其他病毒	在感染后4～5天	约为38.5℃	干咳
支原菌属（杆菌椽）	在感染后3～4天	约为38.5℃	干咳，头痛
退伍军人病杆菌属	在感染后2～10天	高达40℃	恶心、呕吐、寒颤、肌肉痛、头痛、痰中带血、胸痛。
肺囊虫（一种原虫）	突然或逐渐开始（经过数周之后）	高达40℃	呼吸急促、咳嗽、气促

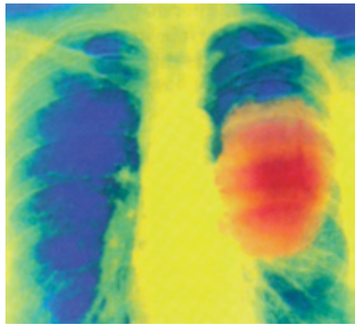
肺癌

肺癌有好几种，最常见的支气管原癌，而吸烟造成肺部伤害是致癌的主要原因。

患肺癌的人至少有一半以上是长年患慢性支气管炎的人。

男性因吸烟人数众多，要比女性患肺癌的比率大得多。

支气管原癌在西方世界中是最常见的癌症。吸入烟雾会破坏支气管黏膜细胞，许多科学家相信，被破坏的细胞本身就代表一种早期的癌症。这些细胞有的会逐渐形成一种疣状肿瘤，这个肿瘤就是支气管原癌的起始点。当肿瘤长大时，它会从支气管扩散到肺里去。癌细胞经常会进入血流，被带到脑、肝脏、骨骼及皮肤里去，在那里形成转移肿瘤或继发性癌。



X 光片中的橘红色块状物是肺部的恶性肿瘤。

症状

支气管原癌的第一个症状通常是咳嗽，最常见的情况是吸烟者的咳嗽日益严重。除了咳嗽之外，患者还会有痰，痰中带血，还可能有轻度的呼吸困难。患者常会有胸痛的症状。这种痛可能是在深呼吸时发出的锐痛，或是钝痛及持续性的疼痛。有时候患者还会有喘鸣的症状出现。

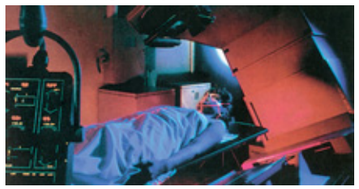
危害

在支气管原癌的病例中，大约每 8 例中有 1 例会扩散。继发性肺癌的症状要看癌细胞扩散到何处而定。如果它们是在患者脑部，患者可能会有头痛、精神错乱，或癫痫发作、中风。癌细胞扩散到骨里，其症状是疼痛、肿胀或骨折。如果癌细胞进入皮肤里，其症状是出现囊肿式的肿胀。如果癌细胞扩散到肝脏，其症状可能是不消化、消化不良，最后会出现黄疸。患肺癌的人在接受切除手术放射治疗与化学治疗后，其痊愈率还不到 1/10。

应对措施

通过外科手术将癌切除是治疗支气管原癌的最好治疗法，但多数情况下，当医生将患者胸腔打开时，癌的发展已进入晚期，无法将它完全切除了。放射疗法可减缓癌的发展，使症状消除几个月，有时可使症状消除好几年。另外一个可能的治疗法是使用细胞毒素药物。这些药物能将癌细胞杀死，对正常细胞的伤害很小，或至少不会像对癌细胞的伤害那么大。

患肺癌后常采用肺部切除手术来治疗，但这种手术的治愈率很低。

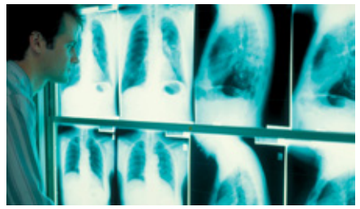


化疗对癌细胞有抑制作用，常被用于晚期癌症的治疗。

肺结核

由于现代医疗水平的提高，结核病一般能治愈，只留一些纤维钙化硬结病灶。

肺结核病是结核菌侵入肺部后产生的一种慢性呼吸道传染性疾病。分为两类：一是渗出性病变，二是比较稳定的增殖性病变。



肺结核患者的 X 光片有明显的病灶显影。

症状

患者除急性发作期可有高热外，通常是慢性较长期的低热，发热通常在下午 4 时至 8 时，以及没有特殊原因的长时间疲劳不适、盗汗、食欲不振、体重持续减轻等。女性结核患者可有闭经或月经不调、经期后延、月经过少。早期结核患者大多无痰或仅有少量黏液痰。空洞形成后痰量增多，且呈块状。约有半数以上的患者有不同程度的咯血。

应对措施

应根据病情安排患者休息。有高热或有大量或中量咯血时，应全天卧床休息。结核病患者应适当增加蛋白质的摄入，因为蛋白质可以增强人体抵抗力，促进组织的修复。患者服用对肝脏有损伤的异烟肼、利福平等抗结构药物时，应该定期检查肝功能。在用药过程中如发现有黄疸等不良症状时应及时与主治医生商量，以决定新的治疗方案。当病情稳定后可进行适当锻炼，如在医生指导下选择进行气功、保健操锻炼。

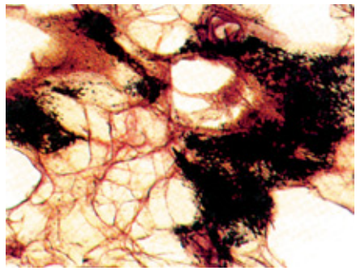
尘肺

通常至少需要 10 年每天不断暴露在灰尘里，才会患上尘肺病。这种病症一旦罹患就会造成严重后果，给患者带来巨大的危害。

从事与铅、石棉、滑石、灰尘、木屑及合成纤维有关行业的人，容易罹患尘肺病。

尘肺是指由于吸入各种粉尘而造成的一些职业性疾病。如果你连续吸入粉尘多年，你的一个肺或双肺就会形成一些小型刺激区。如果刺激造成的瘢痕组织使人的肺弹性减低及多孔性，患者就患了某种类型的尘肺。

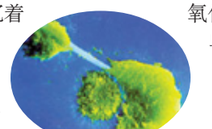
先驱中文网
2005.09.17
http://www.1w2w.com



煤矿工人的尘肺显影

症状

尘肺病的主要症状就是劳力性呼吸困难。尘肺病患者的这种呼吸困难症状通常会日益恶化，并可能出现与肺结核病有关的症状。所有的尘埃沉着病通常都有咳嗽带痰的现象，跟慢性支气管炎的咳嗽情形相似。患尘肺病的煤矿工人所咳出来的痰经常是黑色的。



显微镜下尘肺中的石棉纤维，这和长期接触石棉有直接关系。

应对措施

如果你吸烟，请戒烟。如果你有潜在的严重尘肺病，你更应该停止吸烟。只有少数的尘肺病可以治好。类固醇药物经常被用来治疗这种疾病。

呼吸窘迫综合征

呼吸窘迫综合征十分危险，一旦发现应立即急救，不能延误。

成人呼吸窘迫综合征是急性呼吸衰竭的一种类型，常并发于各种原因的休克、严重创伤、感染、毒物或刺激性物质吸入、长期使用机械呼吸器、大量输血、麻醉药逾量、代谢紊乱等。

导致呼吸窘迫综合征的原因很多，大量输血是其中之一。

症状

临床主要表现极度呼吸困难、青紫、心率增速，X 线透视肺部呈弥漫性浸润阴影。病情危重，需要积极抢救。典型的成人呼吸窘迫综合征常呈现阶段性。

第一期：为创伤复苏阶段，呼吸系统症状不明显，或仅有创伤后的反应性呼吸增快。

第二期：逐渐出现呼吸急促、胸闷、青紫。但体格检查和 X 光肺部检查，没有异常。及时治疗，可望迅速恢复。

第三期：表现为进行性呼吸窘迫和青紫，即使吸入高浓度氧气也不能纠正。

在紧急情况下，可以利用氧气疗法和机械呼吸器来维持患者的基本生命功能，为抢救赢得时间。

第四期：为通气衰竭，有严重缺氧和二氧化碳潴留，合并酸中毒，最终导致心脏停搏。

应对措施

在治疗急救中应采取的措施：脱水以减轻肺水肿。使用肾上腺皮质激素，可能缓解某些致病因素对肺的损伤。应用氧气疗法和机械呼吸器，以维持肌体生命功能，以便为治疗疾病赢得宝贵的时间。输血输液切忌过量，呼吸道必须保持通畅，吸氧浓度不宜过高。

呼吸衰竭

呼吸衰竭是由于呼吸功能严重障碍而导致的缺氧和二氧化碳潴留所产生的临床表现。若不及时抢救，可危及生命。

呼吸衰竭的患者禁用镇静剂和安眠药，否则会进一步加重病情。

呼吸衰竭有急、慢性之分，急性呼吸衰竭是由于突发原因，如溺水、电击引起窒息、呼吸中枢抑制或呼吸肌麻痹，患者的呼吸类型呈慢而不规则，直至呼吸停止。慢性呼吸衰竭多继发于慢性呼吸系统疾病，如肺气肿等。

症状

急性呼吸衰竭患者明显缺氧，呼吸浅速，极度窘迫，烦躁不安，若不及时抢救，可危及生命。慢性呼吸衰竭患者有智能障碍、失眠、烦躁等症状，进而嗜睡，乃至昏迷。口唇指甲明显紫绀，眼球结膜充血、水肿。皮肤温暖，大汗淋漓。严重的可有尿少，下肢浮肿。

因溺水窒息而导致的呼吸衰竭如不及时抢救，则有生命危险。

应对措施

呼吸衰竭患者应在医院接受正规治疗。一般来说，步骤如下：

动脉血气测定有助于确定呼吸衰竭的性质和程度。

呼吸衰竭的治疗，主要在于纠正缺氧和二氧化碳潴留，去除诱因，治疗并发症。

首先要保持呼吸道通畅。

应用呼吸兴奋剂（如可拉明）增加通气量，以排除二氧化碳。甚至可以用机械呼吸器做辅助呼吸。

慢性呼吸衰竭最常见诱因是感染，应同时给予抗生素治疗。

呼吸衰竭患者禁用镇静剂和安眠药，因其抑制呼吸，可进一步加重缺氧和二氧化碳潴留。

镇静剂与安眠药有抑制呼吸的特点而不能用于呼吸衰竭患者。

手术治疗 肺部切除

肺切除术是将一个肺切除的外科手术。如果只将肺的一部分切除，则叫做肺叶切除术。当肺癌在早期就被诊断出来，医生会用这种手术加以治疗，医生偶尔也会用这种手术来治疗结核病或支气管扩张病。在实施手术时，医生会给患者做全身麻醉。胸腔外科医生会沿着受感染那一侧的下肋线由前向后开个切口。医生通常会把患者的一根肋骨切除，从这个裂口处将受感染的肺或肺的一部分切除取出。这项手术通常要历时 1～3 个小时。在手术完成以后，患者会在特护病房躺上几天。在此期间，医护人员会用点滴将营养液及药物经由患者的手臂注入身体里去。而手术的切口中至少要插两根引流管，将切口内的液体排出。患者可能需要戴上氧气罩呼吸。患者在此时所能做的最好自助办法，就是经常咳嗽，把分泌物咳出来。通常患者的住院时间是2～3周。出院后，患者需要好几个月的时间来复原。

心脏疾患的治疗

如果心脏很健康，会有规律地搏动。有些心脏疾病患者的心跳不规则，或是异常的快或慢，叫做心律不齐，通常可用药物或安装一个起搏器使心跳变得规则。20世纪以来变得极为常见的一种疾病就是冠状动脉病，这种病是动脉粥样硬化——即血管内部衬膜变厚——所造成的。其确切的致病原因不明，但医学界已经发现可能与它有关联的一些因素。这些因素是：大量吸烟、肥胖、缺乏运动及饮食中脂肪过多。在过去20年中，由于外科技术的进步，心脏及循环系统疾病的治疗已有显著的改善。不过，在太多的情况下，严重的心脏及循环系统疾病的第一个症状，就是失去劳动力或猝然死亡。由于有些循环系统疾病是可以预防的，因此医生已越来越强调健康生活方式的重要性。

心电图可以监控并记录心脏的电波活动，为医生诊断心脏疾病提供依据。

资料报告 抗冠状动脉病生活方式

只食用少量的牛油、奶油及油腻食物。

将习惯食用的肉量减少，并把食用的肉上脂肪除去，吃烧煮的肉，不吃油煎的肉。

每周最多只吃三个鸡蛋。

吃大量水果及蔬菜，但饮食要维持营养均衡。

减少吃盐摄入量。如果有高血压，这个建议特别重要。摄食盐量低可以降低血压，并且降冠状动脉病的发病率。如果特别喜欢吃盐，经过一段时间努力之后，会发现对咸的食物已经不再感兴趣了。

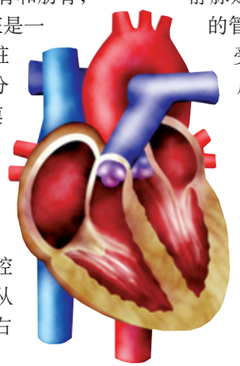
经常运动。有证据显示，每周做两三次剧烈运动，可减少心脏疾病的危险。但突然做剧烈运动很危险，必须以渐进的方式来开始实行运动计划。

经常运动可减少得心脏病的几率。

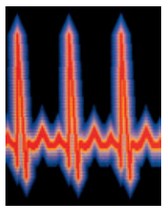
心脏机理

心脏是循环系统的中心。它每分钟至少能泵出4000毫升的血液供周身循环。

心脏在胸腔正中偏左，位于两肺之间，横隔之上，前面是胸骨和肋骨，后面是食管和脊柱。心脏是一个由肌肉组成的空腔性脏器，如同两个泵。每个泵分为两个腔室，其间由瓣膜相通。最大的腔室是左心室，左心室将心脏加氧的鲜血经过主动脉泵到身体各部。血液随后流回心脏，经由两条大管道（上、下腔静脉）进入右心房。血液从右心房经过三尖瓣流入右心室。然后被泵入肺动脉流进肺脏，在此处获得氧气。带氧的鲜血经由肺静脉流回心房。血液从左心房通过二尖瓣流入左心室。如此周而复始地工作，以保持整个血液循环，维持生命活动。



心脏是人体循环的中心，是最重要的器官之一，早期发现心脏疾患可以防止更严重的不良后果。



电脑图像示出人的正常的心跳轨迹。

动脉

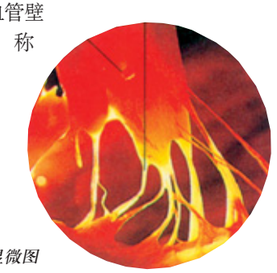
动脉是将血液从心脏输送到毛细血管的管道。管径随着分支由大逐渐变小，因此分为大、中、小三种。动脉壁必须坚韧，因为血液是在压力之下从心脏被泵出来的。

静脉

静脉是将血液从毛细血管运回心脏的管道。由于其携带的血液所承受的压力比动脉中血液承受的压力要低，所以静脉壁较薄，弹性较低，肌层较薄。就是平常所说的“青筋”。正常的肌肉活动对静脉壁造成的压缩作用，把血液挤向前行。静脉中的瓣膜可使血液不致流错方向。静脉共有三层：外面是纤维层，中层是薄肌层，内层是黏膜层。

血管

血管将血液运至身体各部分。血管分为动脉、毛细血管和静脉。血液对血管壁的压力，称为血压。



血管显微图

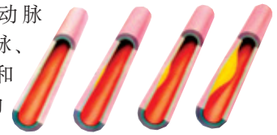
动脉粥样硬化

动脉粥样硬化病人血液里胆固醇等脂质的含量比一般人高，容易沉积。

肥胖症患者以及大量吸烟的人，最容易罹患动脉粥样硬化和相关疾病。

一般认为，长期进食过多的动物脂肪，缺少体力劳动是引起血脂质增多的重要因素。

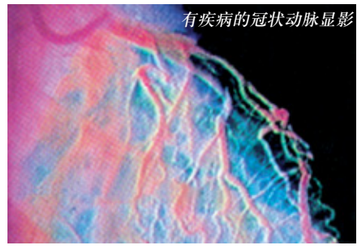
动脉就是将血液从心脏运至身体其他部分去的血管。正常动脉壁坚韧而具弹性，内侧平滑而富弹性，足可承受各种不同程度血压变化，血液可以在动脉中通行无阻。有时动脉内壁上会出现一些脂肪条痕，条痕生长时，会破坏动脉壁。最后可能变成一层坚硬的脂肪组织，使动脉的弹性减少，血管通道变窄，脂肪组织的沉积叫做动脉粥样硬化。一大块动脉粥样硬化叫做斑块。动脉粥样硬化可以比较广泛，也可以局限于某些动脉。较常发生病变的动脉是主动脉、脑动脉和冠状动脉等。



胆固醇等脂肪存积在血管内壁形成斑块，逐渐阻塞血管，造成动脉硬化。

症状

主动脉硬化一般不引起自觉症状，病变较重而广泛时，由于主动脉的弹性显著降低，使收缩期血压升高，脉压增宽，胸部X线透视可发现主动脉伸长与扭曲。表浅动脉如颞动脉和桡动脉（在手腕部）变得纡曲坚硬。肾动脉硬化引起血压增高，下肢动脉的硬化可引起肢体在劳动时因血液供应不足而发生疾病或不得不时走时停。



有疾病的冠状动脉显影

危害

当主要动脉的供血减少时，其他的动脉会扩大产生补偿作用，使身体的那个区域的总供血量几乎保持恒定不变。不过，由于脂肪组织使得一根动脉变窄，而依赖这根动脉或其分支血管供血的身体部分，最后很可能会因为缺血而受到伤害。如果这种情况发生在冠状动脉中，由于心脏的血液是由它来供应的，就会罹患冠状动脉病。如果供应脑部血液的脑动脉受到了影响，可能会中风或导致暂时性局部缺血。这种疾病的后果是一条手臂或一条腿的运动受阻。

应对措施

对动脉粥样硬化做强有力的治疗，可以减少中风的可能性，但是等到超过某个程度之后，就没有办法使冠心病发作的可能性减低了。严重动脉粥样硬化与血液中所含脂肪物质（包括胆固醇在内）有关，应减少动物脂肪及其他饱和性（奶制品）脂肪的摄取。适当的体能运动可以延缓动脉粥样硬化的发展。如有必要，可在医生的指导下服用可降低胆固醇含量的药物或接受一些其他血液检验，通过诊断来采取针对性的治疗。

动脉粥样硬化患者应该严格控制脂肪的摄取。

冠状动脉疾病

冠状动脉疾病在西方很常见，死亡人数中约有30%死于这种疾病。

吸烟者死于冠状动脉的人数，是不吸烟者死于冠状动脉病人数的5倍以上。

绝经后的女性及年过60岁的妇女，其罹患冠状动脉病的危险几乎与男性相等。

心肌跟其他的身体器官一样，需要带氧气及养分的血液不断循环。这种需求是为了使心脏本身保持健全与功能正常，与体循环血液只有间接的关系。血液经由两条主要冠状动脉进入心脏，并经由心脏肌肉表面上的一个血管网络，使心脏得到养分。胆固醇、脂肪沉积在动脉中形成，使通道变窄，这种情况被称之为动脉粥样硬化。在动脉流动的血液会形成一种血栓，将动脉阻塞起来。在生理或心理受到压力时，心脏会跳得快一些，需要更多的氧气及养分，这是冠状动脉在严重变窄或被阻塞时所无法应付的一种状况。结果造成了冠状动脉供血不足导致心绞痛或心痛。流向心肌的血液由于血栓阻塞了一条冠状动脉而突然大量减少，就会心脏病发作，称为冠状动脉硬化性心脏病。

症状

冠状动脉硬化的程度轻重不一，轻度的病变对心脏无明显影响，也不产生症状，较重的病变可引起管腔的狭窄。到一定程度时，它所供应的血液虽然能满足心肌平时需要，但当心脏工作量增加时（如剧烈劳动或情绪激动），心肌的血液供应就会不足，产生心绞痛、心律不齐和心力衰竭。

危害

当冠状动脉较大的分支完全或几乎完全堵塞时，相应的心肌因得不到血液的供应而坏死，就会发生心肌梗塞。心肌梗塞时有胸痛，性质与心绞痛相似，但更加剧烈。与心绞痛不同的是没有一定的诱发因素，疼痛持续时间较长，往往达几小时甚至1～2天，范围也较广，可波及前胸与中上腹部。严重的可有休克、心力衰竭、心律不齐、恶心、呕吐、发热等症状。心肌梗塞发生时有一系列特殊的心电图变化，同时血清谷氨酸－草酰乙酸转氨酶与肌酸磷酸激酶等含量增高，这两项检查对诊断急性心肌梗塞很有价值。冠状动脉硬化时，心肌缺血，心功能减退，甚至心力衰竭。此外，也常引起各种心律失常。如果患了冠状动脉疾病而不予治疗，动脉阻塞情况会日益严重。接着，供应心脏的血液会大量减少，会有心脏病发作的危险，而且可能因此死亡。不过，即使是在心脏病大发作之后，心脏还是可能恢复到相当健康的程度。但有时候由于心脏受到了严重的损伤，使得它的泵血功能减弱了，这会造成心力衰竭。

应对措施

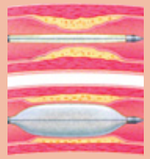
采用药疗或外科手术已能对冠状动脉疾病做有效的治疗。医生会用各种药物来减少心肌的负担，预防心律不齐。治疗冠状动脉病的外科手术可以为两种，一种是叫做冠状动脉管扩张成形术，这是一种小手术；另一种叫做冠状动脉旁路搭桥术，这是一种大手术。如有一个血凝块将一条冠状动脉阻塞了，医生可能会在患者发病一两个小时内在体循环系统中注射一种溶解血凝块的药物，使血液恢复正常。很不幸的是，尽管治疗的方法已有了实质的进步，但许多人仍然死于冠心动脉疾病，而且通常是症状出现后一两小时之内就死亡。大多数的心脏病学者认为，减少冠动脉病死亡人数，在于强调预防的重要性，特别是要劝告人们不要吸烟，并且教导人们认识心脏病发作的初期症状。任何人如果胸腔中央出现一种压榨性的疼痛，并伴有呼吸困难、出汗或觉得眩晕等现象，这个人几乎一定是心脏病发作了，需要紧急医疗。

几乎所有心脏病专家都在劝告人们，不要吸烟是远离心脏疾病的第一步。

手术治疗

冠状动脉管肿扩张形术及冠状动脉旁路搭桥术

实施这些手术是为了治疗某些冠心病，特别是为了治疗冠状动脉变窄与堵塞情况严重、用药物治疗无效或是不适于用药物治疗的冠心病。在你接受手术治疗冠心病前，医生会安排对你做各种检查，如心电图检查、运动试验及冠状血管照相等等，对你的病况严重程度及受影响范围作详细而客观的评估。这可以使医生决定是实施冠状动脉管肿扩张成形术（小手术），还是实施冠状动脉旁路搭桥手术（大手术）。



冠状动脉扩张成形术前后对比。

实施手术时

冠状动脉管扩张成形术是从内部将动脉变窄部扩张，恢复正常血流。医生会将一条长而细的管子（导管），插入你手臂上或腿上的一条动脉，并在X光透视下在动脉中穿过，进入冠状动脉。这条导管上装有一个坚韧的塑料气球。导管将这个气球放置到动脉的窄狭部位上，然后加以充气。膨胀的气球对动脉壁上斑块（脂肪沉积物）内的柔软物质产生压缩作用，使动脉的口径恢复正常。在一次手术中可用这种方法将好几处窄狭部门扩大。做这种手术时只要对患者做局部麻醉就可进行，前后历时约45分钟。如果冠状动脉的窄狭或堵塞部位范围太大，用冠状血管成形手术无法加治疗（或者是试行过这种手术却无法使血液恢复正常），另外一个代替办法就是实施冠状动脉旁路搭桥手术。这是一种大手术，在做旁路手术时必须使心脏停止跳动。在这段时间里，患者的血液循环及呼吸要由一架心肺机来进行，使患者的脑及其他主要器官获得足够的带氧鲜血供应。医生会在患者一条腿上开个切口，取下一段静脉管。同时，医生又把患者胸腔打开，露出心脏来。然后，医生把从患者腿上取下的那一段静脉管做一个或多个绕过冠状动脉堵塞部位的旁路移植，使血流恢复正常。实施这种手术时，患者要做全身麻醉，全部手术通常历时四五个小时。

冠状动脉扩张成形术后的恢复需要数周时间，在此期间应该完全听从医生的建议。

手术之后

患者要在特护病房中住几天，医护人员会随时监测患者的心跳情况，并用静脉点滴的方式供应患者所需要的液体及血液。医生还会在患者胸腔内装几根管子做外科引流。患者需要经由一根鼻管来吸取氧气，另外需要呼吸辅助机的协助。术后须住院两周左右。

恢复期

术后至少需要数周时间来恢复，在康复之后，医生会建议参加哪些活动，以及何时可恢复日常生活。

长期预后情况

研究报告指出，患严重冠心病的人在做过冠状动脉旁路搭桥手术后，其生命得以延长。而且，这种手术对解除心绞痛具有显著的效果，每年都有数千人接受这种手术。不过，研究报告也显示，情况不严重的冠心病用β受体抗阻剂药物来治疗也是很有效的，这种药物能够降低血压，使心跳速度缓慢下来，从而减轻心脏所承受的负荷。

心脏病

在心脏病发作的病例中，只有1/3是致命性的，其他都有治愈的可能。由于它是一种急症，一旦发作应立即求助医护人员。

少吃快餐食物，它的胆固醇含量太高，这些胆固醇在血管中日积月累，会使心脏受到危害。

心脏病是由于冠状动脉被血栓（或血凝块）阻塞所造成的，阻塞切断了心肌某部分的血液供应，使得失血的组织受到了损害。如果心脏的阻塞或受损区很小，没有伤害到调整心律的传导系统，这种心脏病发作应该不会致命，复原的机会很大。

症状

心脏病发作的主要症状通常是胸部正中发生一种压榨性的疼痛。这种疼痛也会发生在颈、颌、手臂及胃部。心脏病发作有可能是渐进性的，在发作前几周先出现心绞痛。但它也可能在毫无预兆下猝然发作。心脏病发作的疼痛轻重不一，有的是胸部的一种紧缩感，有的是一种极其痛苦的爆裂性感觉。这种疼痛可能会持续不退，也可能只持续几分钟后就消失了，然后又再度出现这种疼痛。也可能在做运动时或情绪紧张时发生。它跟心绞痛不一样，即使停止运动，或是在情绪紧张消失后，它还是存在。心脏病发作的其他可能症状有眩晕、气促、出汗、寒颤、恶心及昏厥。少数情况下（大多是老年人的心脏病发作），其症状极少，几乎没有症状，只有在医院里做心电图检查才能诊断出来。这种情况叫做无症状阻塞。

自我监测

心脏病自我判断

工作劳累时有胸闷和隐痛的情况，有可能就是心脏病的前兆。

上坡或上台阶时气喘吁吁，呼吸困难。

脉搏变快或过慢。

脉搏中断或不规律。

上楼或工作中劳累时胸闷或隐痛。

血压升高或脉压差小。

脚、腿常在下午浮肿或感觉鞋紧。

口唇、指甲青紫色。颈部青筋跳起。如有两项或两项以上符合自己的情况，应请医生全面进行检查。

心脏病的突然发作常常会导致昏厥，应该立刻求助医务人员。

危害

如果调整心律的神经传导受到心脏病发作的干扰，或是心肌受到严重的损伤，患者就可能死亡。死亡大多发生在症状出现后两小时内。因心脏病发作住院的人，约有1/10会陷入休克状态，这也会导致死亡。在心脏病发作后，心脏的四个腔室中如有一个腔室形成血栓（或血凝块）。这个血栓脱落下来（此时就叫做栓子），并被冲入循环系统，它会在血液中流动，并可在身体任何部位造成伤害。幸运地是，这种情况很少发生，而且即使发生这种情况，也常会由于栓很小，不会造成太多伤害。另外还有一种危险，就是患者如果被迫卧床静养会造成静脉血栓形成（特别是造成腿部的静脉血栓形成）。

应对措施

心脏病发作是一种急症。如果有心脏病发作的症状，应立刻求助医疗人员。即使不适感很轻微也要主动去医院。冠状动脉被血栓形成阻塞的最有效治疗法，就是将血凝块除去，但这只有在心脏病发作开始数小时之内才能实施。立刻做冠状血管造影术可以查出血栓形成的大小及位置，然后用药物或外科手术将其除去。如果是用药物，医生会将一种溶解血凝块的药，经由做冠状血管照相术的导管直接注射到阻塞的冠状动脉里去；或者是将溶解血栓的药物经由静脉血管注射到全身循环系统里去。外科手术治疗法还包括用冠状动脉管扩张成形术将阻塞部分重新打开。这三种方法的价值仍在做研究评估。同时，患者将继续接受传统的止痛药疗法，并可服用抗凝药物来减少凝块在静脉中形成的危险。

心力衰竭

心力衰竭并不表示心脏已停止泵血作用，只是它的泵血无力而已。

患心力衰竭时，循环功能会很弱，血液容易凝块，经常做腿部移动或腿肌放松收缩等运动有利循环。

血管扩张剂与洋地黄制剂都是烈性的药物，要严格遵照医嘱剂量服用，以免产生副作用。

心脏的泵血功能不良，叫做心力衰竭，这是由于心肌因疾病而变得衰弱，或是控制血流的瓣膜发生机制性缺损所造成的。心力衰竭通常会影响到心脏的两侧，但有时候只影响到一侧。当整个心脏都受影响时，这种情况叫做充血性心力衰竭。如果心脏无法泵出正常的血量，血液会在通往心脏的静脉里聚积。血液在肺静脉积血，叫做左侧心力衰竭。其结果是肺脏肿大，充满液体。这种液体随后从血管进入肺组织。从身体其他部位通往心脏的静脉积血，叫做右侧心力衰竭。受影响的部分（尤其是腿部）将出现水肿。

症状

左侧心力衰竭症状：主要症状是呼吸困难。起初只有在运动过后才会觉得呼吸困难，但症状愈来愈明显，到了晚间，呼吸困难的症状就特别严重。呼吸困难严重发作时，可以使人从梦中醒来，觉得吸不到空气。呼吸困难还可能伴有喘鸣。严重发作的时间通常不会超过一小时，但却使人十分痛苦。有时肺部充血严重，呼吸时会听到一种水泡声，还可能有胸腔疼痛，咳出血样泡沫痰液。肺内的液体会对感染的抵抗力降低。譬如，肺炎就是左侧心力衰竭的一种常见的并发症。

右侧心力衰竭症状:最常见的症状是疲乏无力，但这种症状是许多疾病的一个体征，所以有疲乏无力现象，并不一定表示患了右侧心力衰竭。比较可靠的一个症状是身体下肢浮肿。站起来走动，踝部会肿起来。因病卧床的病人腰

为打通血栓部位，医生常会用溶解血栓的药物直接静脉注射给患者。

背部会有明显的浮肿。肝脏等内部器官也会肿大，并导致腹部疼痛。此外，液体聚积也会使体重增加。患充血性心力衰竭，可能同时出现左侧心力衰竭和右

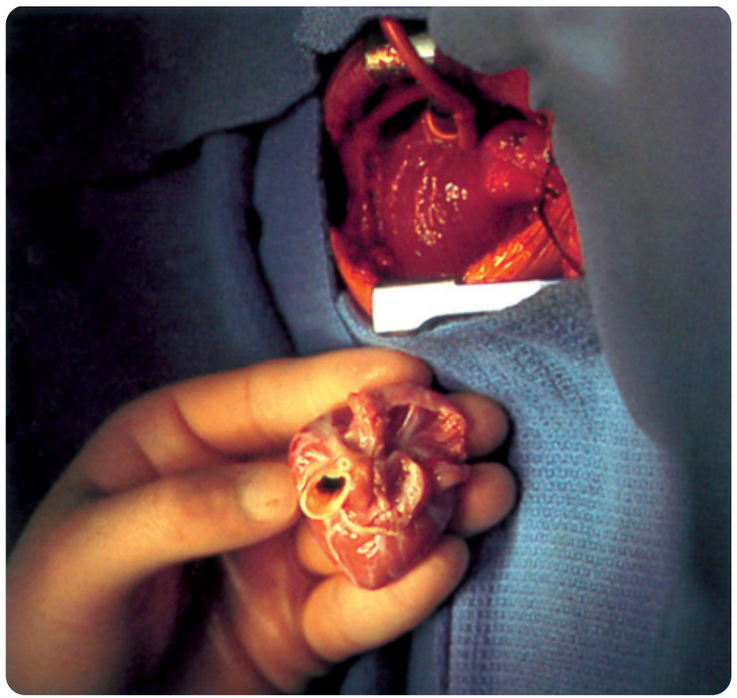
受心力衰竭影响，身体的某些部位可能会出现水肿。

侧心力衰竭的症状。此外，还会不思饮食，并有精神错乱现象。由于缺乏血液供应，手臂及腿部肌肉会萎缩，但由于浮肿的缘故，萎缩的情况不明显。

危害

心力衰竭这个名称看起来很严重、危险，但它却不是会立刻威胁到生命的疾病。其后果完全要看潜在疾病的轻重和治疗效果。患心力衰竭而不予治疗，会对身体各系统造成影响，有致命的危险；如果心力衰竭获得有效治疗，对人的危害则主要在于潜在疾病。

心脏移植手术的成功率已经越来越高，手中的小心脏是被替换下来的心脏，从心脏的大小我们可以知道接受手术的是一个婴儿。



应对措施

患了心力衰竭，应去医院量血压，化验血液及尿液，看肾脏是否受到了影响。诊断检查可能会有胸部X光照像，查看肺部是否有病，以及心脏的大小。心电图能使医生确定心脏疾病是属于哪一类型。服用药物将症状解除。这些药物包括利尿剂，利尿剂能使多余的水分排出，使体内的液体含量降低。治疗心力衰竭的其他常用药物还有血管扩张剂以及洋地黄制剂（通常是洋地黄毒甙或地高辛）。洋地黄能使心跳速度减慢，同时增强心跳的力量。急性或突然发生的心力衰竭，可出现极端严重的呼吸困难，是一种急症。如果发生这种情况，必须立刻直接去医院吸氧，静脉注射药物，使症状快速解除。如果心力衰竭严重到药物无法控制的程度，惟一的办法就是做心脏移植，或使用人工心脏。心脏移植已经被证实是一种有效的手术方法，成功率相当高。

高血压

冠状动脉疾病在西方很常见，死亡人数中约有30%死于这种疾病。

年轻时体重就超重的人，到了中年时会比他们同一年龄层的瘦人更容易罹患高血压。

如果血压高，体重又超重，可以通过减轻体重及减少盐的摄取量来降低血压。

护士正在为患者测量血压，如果血压过高就会对动脉产生伤害。

血压是由心脏的收缩力与排血量，以及动脉管壁的弹性和全身各部小动脉的阻力所形成，是推动血液在动脉里不断流动的动力。当心脏将血液泵入动脉，血流的力量会对动脉壁产生压力，太高的血压，会对动脉造成损害。高血压实际上可分为两种：一种叫做原发性高血压，一种叫做继发性高血压。原发性高血压的病例多于继发性高血压病例。而且似乎具有家族遗传性。继发性高血压的致病原因医生会查得出来。肾脏疾病、内分泌障碍及醛固酮等多种疾病是造成高血压的病因，而服用避孕药物或怀孕，也可引起高血压。

症状

高血压是没有症状的疾病。可能会觉得一切都很好，身上没有任何问题。只有当血压高得很危险的时候，才会出现诸如头痛、心悸、全身不适等症状。因此，等到症状出现才去治疗是相当危险的事情。高血压是种常见的疾病，北美地区患这种病的人特别多。一项研究报告指出，每10个美国人中就有一个是高血压患者。高血压的发病率随着年龄增加而增高，而黑人患高血压的人数是白人患者的两倍。这项报告还指出，女性患高血压的比例，只有男性的1/2或3/4。在所有经过调查的病例中，约有95%（不包括由于怀孕或避孕药所引起的高血压病例）的病例是原发性高血压。恶性高血压很少见，但需要尽快诊断及治疗。

危害

恶性高血压对心脏及脑会造成重大的危害。不予治疗，可能在6个月之内死亡。高血压非常危险的因素是循环系统内的压力不断升高，迫使心脏必须更卖力工作，以维持血液流动。这种额外的工作会伤害冠状动脉的内膜。经过几年之后，在冠状动脉受伤的地方会形成一种叫做动脉粥样硬化的脂肪组织，于是冠状动脉变窄，甚至完全封闭。其结果可能是心脏病发作，或可能患充血性心力衰竭。患高血压的人发生心力衰竭的可能性，比血压正常的人高出6倍：中风的机会是血压正常者的4倍。这是由于血压不断增高会使供应胸部血液的动脉形成动脉粥样硬化所致。尤其是患了恶性高血压，肾脏也会遭到损害。而肾脏受损又会导致血压进一步升高。高血压造成供应脑、眼睛及其他器官所需养分及氧气的血管受损，因而造成脑、眼睛等器官受到影响。妊娠期高血压应该加以治疗。如果让它持续下去，高血压会减低供应胎儿营养的功能。

应对措施

做胸腔X光像可确定心脏是否有扩大；做心电图可评估心脏其他方面的情况；同时做血液及尿液检验，可以看看有无肾脏疾病。如果能针对高血压病因做彻底有效治疗，继发性高血压通常会治愈。如果无法成功地治疗主要病因，继发性高血压的治疗就和原发性高血压治疗法相同，虽然不能治愈，但可加以控制。高血压是一种无法根治的疾病，患者可能必须终生服药。这意味着要习惯忍受药物副作用。例如，治疗高血压的某些药物会使身体对突然改变姿势的正常反应减缓。当由坐姿突然改为立姿时，适应会迟缓一些，结果造成短暂性的晕厥现象，甚至是真的晕厥。其他的副作用还包括有口干、鼻塞、头痛或嗜睡。由于上述这些原因，医生一般不会轻易地用药物来治疗高血压，除非是真的需要药物治疗。在决定药物治疗高血压时，医生会根据年龄、一般健康情况及性别加以考虑。病人应慎重而完全地遵照医生的指示去服药。

大多数高血压患者选择药物治疗。

急性心包炎

心包炎是包裹着心脏的那层膜囊——即心包发炎。当心包发炎时，液体会聚积在心包与心脏间的空隙里。这种情况会造成进一步的并发症。

虽然心包炎本身并不是一种严重疾病，但它可能跟更严重的疾病有关联。

在急性心包炎发生时，胸骨下面会突然发作严重疼痛。急性心包炎通常是由一种病毒感染所造成的发炎现象，但也可能是由风湿热、系统性红斑狼疮等缔结组织疾病或慢性肾衰竭所造成。

危害

心包渗漏有可能迅速扩大，对心脏产生危险的压力。

症状

急性心包炎的主要症状就是疼痛，疼痛发生的地方通常是在你胸腔的中

由心包炎引起的其他严重疾病最好彻底检查，彻底治疗。

央。这种疼痛会放射到你的左肩部去。它跟心绞痛的疼痛不一样，如果你做深呼吸、咳嗽或扭转身体，它会痛得更厉害。还会有气促的现象。

应对措施

如果心包炎是由病毒感染所造成的，则通常会不治而愈。发炎现象会在10~14天之内消退。在极其少见的情况下，例如当心包炎与心脏病发作有关时，医生会给你服用类固醇药物，使其加速痊愈。如急性心包炎是由于结缔组织或代谢疾病所引起，对其潜在病因必须加以治疗。

自我监测 高血压的自我判断

下述各项中，如有1～2项符合自身的情况，就要注意是否有高血压或心脏病，需到医院去查。

- 心悸或气短。
- 心前区（左前胸部）有疼痛或不舒服感。
- 最近发现自己血压过高或过低。
- 手脚有时发凉。
- 脸或脚浮肿。
- 脉搏有时跳动不规则。

你知道吗 高血压的血压标准

我们通常都是测量一只手臂或两只手臂的大动脉血压，量血压是测量收缩时心脏泵出血液的最高压和舒张压即心脏舒张时让血液流入时的压力。因此，收缩压代表的是瞬间最大压力，大于舒张压。按世界卫生组织的标准，成人如果收缩压经常高达或超过140毫米汞柱，或舒张压超过90毫米汞柱，就认为是高血压。

血压计

心搏停止及心室颤动

心脏肌肉必须协调一致地收缩，心脏才能像泵一样有效工作。

心搏停止就是心脏停止跳动。大脑得不到它在正常时所需要的血液，就会使人立刻丧失意识。身体似乎完全正常的人，由于出乎意外地忽然发生冠心病，才会有心搏停止的现象。心搏停止通常是由于一种叫做心室纤维颤动的心律疾病所引起。如果心室肌肉痉挛、不协调，并且不能有效泵血，心室颤动就发生了。

胸外心脏按摩对心脏病患者来说至关重要。

症状

心搏停止的症状就是没有了心脏跳动。如果心搏停止时身边无人，患者一定会致命。但如果在心搏停止的几分钟内实施心脏按摩，使心跳及循环能够恢复，患者就有可能复苏。

应对措施

一旦有人发生心搏停止的状况，应立刻呼叫救护车。接受过心肺复苏术训练的人，可以帮助心跳停止的人在被送到医院之前复苏过来。心搏停止的人如果及时获得治疗，在被送到医院之前其血液循环能维持不断，那么他复苏的希望是相当大的。如果心搏停止是心室颤动所造成的，可用除颤器来加以恢复，除颤器是一种可以将电流短暂传透心脏的仪器。

对心搏停止的患者要马上急救，不能延误。

心房颤动及扑动

心房颤动及扑动，通常都是由于罹患冠状动脉疾病或风湿热引起的心脏疾病的结果。这种病最常见的症状就是心悸。

如果你有心房颤动，两个心房将以每分钟 300 次以上的速度悸动。心脏下面的腔室（即两个心室）收缩的速度，每分钟无法超过 160 次，不能跟心房保持同步收缩。心房颤动减低了心脏泵血的效力，因为心房快速收缩，使得泵出的血液减少。结果是心室中充满血液的时间变短了，而心房与心室的行动无法协调一致。心房扑动与心房颤动是一样的，只是在心房扑动时，心肌收缩比较规则，速度也比较慢一些（大约是每分钟300次左右）。心房颤动与扑动，都是不定时发作，发作后又会自动消失的，在发作与消失之间，心脏的运作很正常。

症状

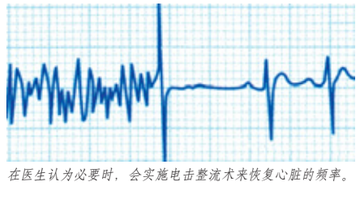
这种病通常没有症状。最常见的一个症状就是心悸（就是较平常更明显地感觉到自己的心跳）。如果患了心房纤维性颤动，可能会有眩晕，偶尔发作心绞痛以及晕厥等现象。可能会发生某些或所有的心力衰竭症状。

危害

心房颤动或扑动的危害，就是发生栓塞的危险性增高。如果在任何一个心

对于小的栓塞，医生往往会采用抗凝血剂来治疗。

房中有血凝块形成，这个血凝块会被分裂成碎块，这些碎块循着循环系统前进，直到一个小得使它无法通过的部位。此时的碎块就叫做栓塞。它能将此部位的血流完全堵塞。这种栓塞造成的损害，要看它的体积大小及堵塞血流的位置而定。另外一个可能的危害就是心力衰竭。在正常情形下，即使心房的功能不好，心室也能独力应付泵血的工作。不过，由于心室不能以最大效率泵血，因此心力衰竭会伴随心房颤动而发生，如果心室也有毛病的话，心力衰竭发生的可能性就更大了。



在医生认为必要时，会实施电击整流术来恢复心脏的频率。

应对措施

治疗法主要是由病因而定。医生常会给患者服用洋地黄以改善心室的收缩效能，因为如果患者的心房收缩有了故障，循环作用就要依赖患者心的泵血能力了。医生会使用 β 受体阻滞剂来治疗与甲状腺疾病有关的心房扑动或心房颤动。医生还可能使用抗凝血剂来防止栓塞。如果患者的心脏基本上是健康的，心房颤动的潜在病因已获得成功的治疗，而心房扑动或心房颤动仍持续未愈，医生会考虑使用一种叫做电复律的治疗方法。电复律治疗法就是使患者做轻度麻醉，然后对患者心脏实施电复律。这种治疗通常能够使心律恢复正常。

心脏传导阻滞

发生心脏传导阻滞可能没有明显的原因，但它经常与冠状动脉血栓形成或心脏病发作有关连。

人的心搏率通常是由一个天生的起搏器所控制，这个起搏器是由右心房壁的一群特殊细胞所组成。这个起搏器经由两个心房将电脑冲信号发射到心室去。这些电脉冲信号会使心肌发生有节律的收缩，我们把这种有节律的心肌收缩叫做心搏或心跳。如果这个天生的起搏器运作得太慢或太不规则（病态窦房结症候群），就会发生眩晕、精神错乱及疲乏无力的症状。心脏传导阻滞也会引起相似的症状，当将电脉冲传导到心肌的系统部分或全部失去作用时，心传导阻滞就发生了。接着是心房的跳动与心室的跳动发生无法协调一致的现象。

心脏传导阻滞时，患者会有眩晕、疲惫等症状。

症状

心脏传导阻滞经常是没有症状的。如果你不做太多运动，并且在情绪上没有剧烈变化，你可能永远不知道自己患了这种疾病。但严重的传导阻滞，有时却会产生与心力衰竭症状相类似的症状。最严重时会突然丧失意识，经常还伴随着惊厥。如果起搏器的细胞无法控制心室的搏动，它就无法泵出足够的血液以维持脑的正常工作了。

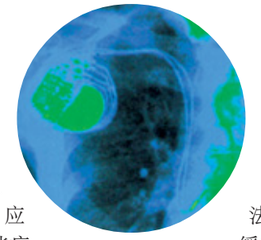
危害

由于有愈来愈多的老年患者做过心脏起搏器及传导系统异常的检查，医生已经意识到，老年人患轻度病态窦房结症候群及心脏传导阻滞疾病的，要比他们原先想像的多。由于使用人工起搏器的现代疗法，许多老年病人恢复了健康。在以前，患较为严重的传导阻滞疾病者，其前途展望都很不乐观，患三度传导阻滞的病人，在诊断确定后一年内，有 50% 会死亡。但在今天，病人在装置人造起搏器后，其恢复健康的机会就大为增加了。

老年人心脏病患者在监测仪上接受护士有计划的检查，为使用人工起搏器作准备。

应对措施

老年人如果发作眩晕、衰弱无力或精神错乱现象，应该立即去看医生。引起这些症状的可能原因很多，但如果患者患了传导阻滞疾病，及早治疗可以保住生命。如果医生发现患者发生了心脏传导系统障碍，他可能会建议患者用植入法装置一具人工起搏器。



心脏起搏器的 X 光图

阵发性心搏过速

阵发性心搏过速在发作时进行检查，基本的病因就会比较容易诊断出来。

如果是年轻人或中年人，从来没有罹患过心脏疾病，那么阵发性心搏过速就不可能会严重。

吸烟、饮酒、喝茶及咖啡都可能导致阵发性心搏过速病。

如果你是健康的成年人，你的心跳每分钟是 50～100 次，在用力时心跳会增快到每分钟约 160 次。可是如果你发生了阵发性心搏过速疾病，你的心跳就会突然增快到每分钟 160 次或以上。该病发作后，可持续一分钟或数日之久。

症状

这种疾病的主要症状是心悸，或是明显地感觉到你自己的心跳。你突然感觉出自己心跳加快，会觉得很焦急。有些患此病的人说，这种病发作时，人会有种死亡即将来临的预感。此外，这种疾病的症状还包括有呼吸困难、短时间晕厥、胸痛及排尿次数异常增多。

危害

尽管在发作时患者会很焦虑或害怕，但阵发性心搏过速通常都不算是一种严重疾病。患者可能会有罹患充血性心力衰竭的危险，但通常都是没有危险性的。

应对措施

某些神经冲动能使心搏率减慢下来，激发这些神经冲动有好几种方法：你设法屏住呼吸，或是缓缓地饮一口水，或是将脸浸入冷水里。如果还不见效，患者可以去就医。医生会按摩患者颈部的一根动脉，轻压此处会使心跳缓慢一点。如果患者的病需要做进一步治疗，医生会给患者注射一种阻止快速心跳的药物。在极度严重的情况下，医生会建议患者接受电复律治疗法，就是直接对你的心脏实施电复律治疗，在实施这种治疗时，患者要做轻度的麻醉。医生会给患者服用一些减低心肌兴奋程度的药物，做预防性的治疗。这可以使患者的心跳不会加快。

阵发性心搏过速患者在检查时首先要做心电图，以便为医生诊断作准确依据。

没有心脏病的年轻人患阵发性心搏过速是不会有太大危险的。

你知道吗 **心脏起搏器**

起搏器是一种提供人工规则性电脉冲信号，以取代心脏内不规则的或消失了自然脉冲的装置。起搏器被用来治疗诸如心传导阻滞等疾病。医生直接或经由静脉通入循环系统的一根细管将电极植入，与心壁相接触。而电极则与一个由电池发电的小型发电器相连（这种发电器的寿命可长达20年，完全看它使用哪种电池而定）。现代设计的起搏器只有在需要时才启用。例如，有些病患的心脏功能正常，但却发生历时数日的不规则心跳现象。如果改用人工起搏器，这种现象就会消失。这些相类似的由体外加以控制的现代起搏器，可以使其程式化，按照身体的需要来改变心率（譬如，在睡眠时的心率就需要比用力时的心率缓慢一些）。如果只需要在短时间里使用起搏器（例如心率因心脏病发作而暂时紊乱），你可将起搏器装在皮带上面。此外，起搏器都是装置在皮肤下面，通常是装在胸壁的疏松组织内。如果装了起搏器，应该定期请医生检查，以确定起搏器的功能正常。现代起搏器对外界干扰的抵抗力极强。不过，如果装了起搏器，应该避开强有力的无线电或雷达发射器，避免通过机场、商店及图书馆的安全检查装置。有些形式的起搏器会受到微波炉、电须刀以及汽车磁电机等器具所发出的电磁脉冲的影响。如果准备接受外科手术，医生也要采取一些预防措施。因为有些控制流血的透熟治疗技术，会影响你的起搏器的功能。

鼓起的部位即心脏起搏器的位置。

风湿热

除了心脏之外，关节也会因为风湿热而发炎及受损害。如果这种症状严重发作，会有引起心力衰竭的危险。

在青霉素尚未出现之前，4～13岁已患过风湿热的儿童中，每四个人就有一人会复发。

风湿热是一种有关节炎和心脏受损的发热性疾病。起病一般较急，但病程较长，容易复发。急性发作后可以遗留永久的心脏损害，主要是心脏瓣膜的畸形，产生风湿性心脏病。风湿热首先是咽喉部受到某些链球菌的感染，然后发展为全身性疾病，其主要症状是发烧、关节疼痛肿大，出现明显的皮疹，各处身体组织经常会发病，受到损害。包括包裹在心脏外面的一层囊膜——心包在内的所有心脏组织，都可能受到影响。但最常受损的却是心脏瓣膜。除了心脏之外，关节也会因为风湿热而发炎及受损害。

症状

开始时是咽喉痛，咽喉痛等上呼吸道感染的症状似乎很快就好，但在1～4周之后，就出现风湿热的症状，开始觉得疲乏、发热、多汗、脉搏快、游走性关节疼、鼻出血等。在此之后的症状则要看是哪个器官或哪些器官受影响最严重而定。心脏发炎很少会产生明显的症状。比较容易看出来的症状是关节发炎。这种疾病通常会影响到膝、踝，也会扩展到手指、手腕及肩部。其症状包括有关节肿胀、触痛、热痛、红肿及剧痛甚至不能活动。通常受影响的关节总是在一个以上，疼痛与肿胀会从一个关节游走到另一个关节。

危害

自从使用青霉素来治疗这种疾病之后，其危害性已大为减少了。但仍然有60%左右的风湿热病会发展成瓣膜性心脏疾病。这种心脏疾病的严重性，常与风湿热发作的次数有关。风湿热严重发作，会有引起心力衰竭的危险。风湿热发作一旦过去，几乎不会有什么症状。关节与皮肤通常都会完全痊愈。心脏瓣膜受损的机会仍然存在，特别是风湿热发作一次以上的人，其心脏瓣膜受损的机会就更大。有时候，这种心脏受损的情况要在多年之后才会显现出来。

风湿热会使关节发炎，甚至影响到手及手指，给正常的工作和生活带来不便。

应对措施

治疗常取下列治疗措施：

(1) 口服阿司匹林每次1.0克，每天4次，与胃舒平同服，可减少对胃的刺激，疗效通常很显著。一般用药4～6周。

(2) 病情严重的，特别是有显著心脏病的病人，可用激素强的松等治疗。

(3) 用青霉素肌内注射7～10天，以消除链球菌。

(4) 恢复期病人须继续休息到风湿活动的征象消失为止。以后逐步增加运动，注意保暖防寒和预防链球菌感染。

风湿热患者在恢复期内可以适当增加活动量。

感染性心内膜炎

50%以上的心内膜炎病例与风湿热造成的心脏疾病有关。如果这种疾病在早期没能及时得到治疗，可能会造成无法挽回的心脏损害。

儿童与老年人患此病的极少，罹患此病的人，其年龄大多在15～60岁之间。

心内膜是心脏肌肉的内衬膜。它还覆盖着心脏瓣膜。如果心内膜受损（例如二尖瓣关闭不全，心内膜就会受损），受损区就会受到细菌感染，偶尔还会受到真菌感染。这种感染被称为细菌性心内膜炎或感染性心内膜炎。

症状

患者通常会有发烧，但体温很少会超过39℃。此外，可能会突然发生寒颤、头痛、关节痛、疲乏及不思饮食等症状。如果瓣膜受到了影响，最后会出现心力衰竭的一部分或全部的症状。其他的症状则视每个栓子的位置而定。可能会有指尖肿痛或指甲后方出现小挫伤的症状。栓子嵌入脑的情况很常见，这会造成身体一侧软弱无力或视力丧失。细菌性心内膜炎所形成的栓子，能够嵌在身体任何一部分。

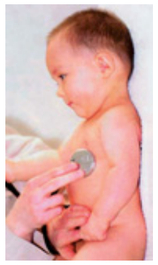
如果有不适现象应该及时就医，心膜炎如果延误治疗的最佳时期会给心脏带来永久损害。

危害

如果细菌性心内膜炎在开始感染的数周内未被发觉，没有及时治疗，它可能会造成无法挽回的心脏损害。栓子还会对脑及身体其他部分造成永久性的损害。

应对措施

罹患此病，应去医院检查。采血液样本做化验，可确定造成心内膜炎的病菌是哪种类型。细菌性心膜炎可引发贫血，需服用铁补充剂。治疗方法要看造成疾病的细菌而定。要选择适合的抗菌素类药物来治疗。如果细菌性心内膜炎在感染初期6周内，经过诊断并做有效治疗，有90%的完全复原机会。



对幼儿心脏的全面检查很必要，可以为医生选择最好的治疗时机打下基础。

二尖瓣狭窄

二尖瓣位于左心房与左心室之间，如果它变得异常窄狭，就会导致呼吸困难，甚至会出现与心绞痛相类似的胸痛。

罹患风湿热的人，大约有60%会在病后发生某种心疾病，这些人当中大约有75%患有某种程度的二尖瓣狭窄。二尖瓣位于左心房与左心室之间，如果它变得异常狭窄，这就是二尖瓣狭窄病。为了使血液流过狭窄的开口处，心房会扩大，里面的压力会逐渐增高。这种压力经由肺静脉逆向进入肺脏，使得肺脏充血。为了使血液流过肺部的速度维持正常，右心室也必须更用力泵血，结果右心室也会扩大。

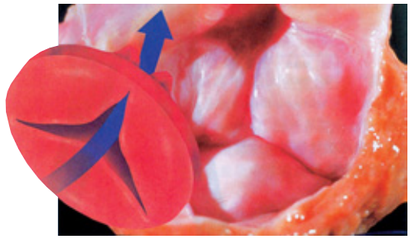
症状

呼吸困难，是由于肺部充血所致。呼吸困难的症状，在运动过后最为明显，或是夜间在躺下来时，也会发生呼吸困难的症状。有时还能咳出少量血。容易发作支气管炎，甚至会出现与心绞痛相类似的胸痛。当整个循环系统的压力升高时，会感觉全身疲乏无力、踝部肿胀，以及显示右侧心力衰竭的其他症状。如果发生这种情况，胸部症状通常会变得缓和一些，这是因为心力衰竭已将肺脏所承受的压力解除了。

二尖瓣关闭不全

二尖瓣没有完全关闭，血液从左心室逆流回左心房，就是二尖瓣关闭不全。

患有这种疾病，心脏就必须比平常付出更多的工作量，而心肌壁为了应付额外工作量就会扩张。造成这种疾病的原因通常是风湿热，但也有天生的二尖瓣关闭不全，或是另一种心肌病造成的二尖瓣关闭不全。



心房和心室被瓣膜分隔开，瓣膜能够阻止血液倒流。血液流出心脏流向肺时就会通过瓣膜（如图示）。

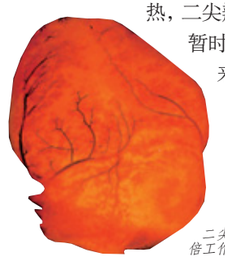
危害

呼吸困难及全身衰弱无力能使人残废。但主要的危害是心房纤颤，以及随之而来的心力衰竭或形成栓子，或血管堵塞等并发症。患二尖瓣狭窄的人几乎有一半会发展为心房纤颤。

应对措施

出现上述的任何症状应去医院检查。用听诊的方法听心脏杂音来诊断二尖瓣狭窄。必要的话还需要做胸部X光照像、心电图和超声心动图。如有呼吸困难的症状，可服用利尿剂，使排尿增多。如果发展成心房纤颤，可服用抗凝剂来防止栓子形成。严重的话日常活动应受到限制。经常施行的手术叫做瓣膜切开术，将狭窄的瓣膜弄宽。这种手术有某种程度的危险性，但如果身体没有别的疾病，动这种手术的死亡率只有2%。一般而言，手术的效果非常好，症状会在很多年之内不再发生。如果症状又出现了，可再接受一次瓣膜切开手术，也可以将二尖瓣切除，用人工二尖瓣来代替。接受瓣膜置换手术的人，大约有8%在手术后至少能存活5年。

抗凝剂被广泛运用在心脏疾病治疗中。



二尖瓣膜疾病使心脏要加倍工作才能满足身体需求。

危害

二尖瓣关闭不全的危害跟二尖瓣狭窄的危害相似。不过，如果是属于少数患二尖瓣关闭不全但却没有患二尖瓣狭窄的人，跟同时患二尖瓣关闭不全及二尖瓣狭窄的人比起来，较不容易罹患心房纤颤。感染性心内膜炎常是二尖瓣关闭不全的并发症。

严重的二尖瓣膜疾病才需要手术治疗，可用人工瓣膜替代关闭不全的瓣膜。

症状

二尖瓣关闭不全经常是没有症状的，但它能导致呼吸急促、疲乏，以及其他充血性心力衰竭的症状。当这种病症发展到后期，如果扩张的左心房壁压住了食管，就会发生吞咽困难。如果二尖瓣本身遭到了破坏，就可能会造成永久性的二尖瓣关闭不全。在某些情况下，如患风湿热，二尖瓣关闭不全则是暂时性的。由于近年来风湿热的病例已经减少，二尖瓣关闭不全的病例也比过去少见了。

应对措施

二尖瓣关闭不全通常不需治疗。但症状极度严重，就要施行外科手术，将关闭不全的瓣膜切除，用人工瓣膜来取代。可能置换的瓣膜有两种类型，一种是机械式的瓣膜，一种是用移植组织制成的瓣膜。机械式瓣膜置换很有效，但引起血凝块的几率是5%到10%。做了机械式瓣膜置换手术，必须服用抗凝剂来预防这种并发症。组织移植瓣膜引起凝血块的危险性较小，但它可能不耐用。在手术之后的任何时候，如果突然发生气促、晕厥或头晕，或是尿液看来异常发黑，或是胸部开始疼痛，要尽快去医院。这些症状中的任何一个症状都可能是在显示置换的瓣膜发生了故障。采用哪种治疗方案好，医生会根据患者的病情和身体情况做出选择。

手术治疗 心脏瓣膜置换

这是一种用特别设计的塑料及金属瓣膜，或用自己的腱组织所做成的瓣膜来代替受损心脏瓣膜的外科手术。在手术进行时，要做全身麻醉，内循环与呼吸由心肺机来取代。外科医生会沿着胸骨或左侧下肋骨线开一个切口。肋骨会被切开，将心脏打开来。受损的瓣膜都会被切除。将新的瓣膜用缝线缝上，当缝口愈合时，缝线即会溶解。这种手术需要2～4小时。在手术之后前几天，要住特护病房。在切口底部会放置一两根引流管。由插入鼻中的一根管子来吸入氧气，并且会需要呼吸机来辅助呼吸。膀胱排尿用一根导管来引流。由静脉点滴来获得液体及血液，心脏会不断由心电图机加以监测。康复至完全复原要好几个月时间。如果接受人工瓣膜置换手术，必须终身服用抗凝剂。可以听到人工瓣膜在胸腔内发出的声音，这种现象很正常。

人工心脏瓣膜

瓣膜的类型

置换的心脏瓣膜有的是用合成材料制成，有的是用移植的组织制成。球笼型或新式的希二氏瓣膜是用塑料及金属制造的，而组织瓣膜则是用患者的腱做成的。用球笼式心脏瓣膜，血液迫使球脱离环圈进入笼中，单向流过。如果血液开始朝相反方向流动，这个球就会紧贴环圈，将瓣膜关闭。

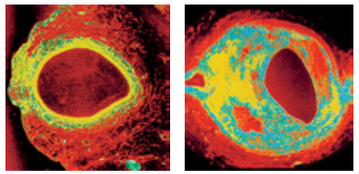
球形心脏瓣膜

主动脉狭窄

如果先前没有罹患风湿热，也没有其他的瓣膜疾病，但却患了主动脉狭窄病，那么这种病可能是生来就有的。

男性罹患此病的几率是女性的3倍。这种由于性别不同而发生差异的原因，至今不明。

当位于主动脉与左心室之间的主动脉瓣变得异常狭窄时，就叫做主动脉狭窄病。主动脉瓣变窄，心脏泵入人体的血量就减少了。为了使更多的血液挤过主动脉瓣，左心室代偿性增厚。这种变厚、工作量增大的心肌，需要更多的血液来供应它工作时所需要的氧与养分。跟其他瓣膜疾病有关联的风湿热，经常是造成主动脉狭窄的原因。因风湿热发作而罹患心瓣膜疾病的人，约有40%患了主动脉瓣狭窄病。



左图是健康的动脉，没有被堵塞，而右边则是被堵塞的动脉，变得异常狭窄。

症状

起初主动脉狭窄可能不会产生任何症状。当病情恶化时，从事体能活动之后会有呼吸困难的症状出现。接着可能会发生心绞痛、短暂性头晕，用力时甚至会发生晕厥现象。最后出现的症状可能是左心衰竭。

危害

患主动脉狭窄的患者心脏本身缺血缺氧，会引发心室颤动及心搏停止。

患主动脉狭窄的患者可以做一些活动量较小的运动，如打高尔夫球或是散步都是可以的。

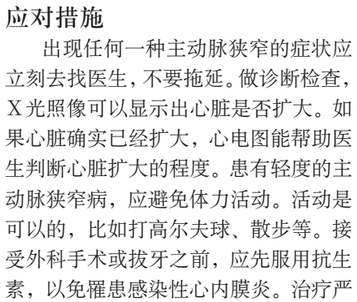
应对措施

出现任何一种主动脉狭窄的症状应立刻去找医生，不要拖延。做诊断检查，X光照像可以显示出心脏是否扩大。如果心脏确实已经扩大，心电图能帮助医生判断心脏扩大的程度。患有轻度的主动脉狭窄病，应避免体力活动。活动是可以的，比如打高尔夫球、散步等。接受外科手术或拔牙之前，应先服用抗生素，以免罹患感染性心内膜炎。治疗严重主动脉狭窄的惟一方法就是实施外科手术，最常用的外科手术疗法就是瓣膜置换。这种手术的危险性以及预后情况都跟所有的心脏瓣膜疾病相关，患者必须对是否接受这种手术作一决定。医生事先也会详细说明有关的情况。

三尖瓣狭窄及关闭不全

三尖瓣狭窄及关闭不全通常与风湿热造成的其他瓣膜性疾病有关。

心脏右侧房室间有三个活瓣，叫三尖瓣。房室与心内膜构成的活门只能向心室开，只让血液流入心室而不返流，三尖瓣狭窄即是关闭不全及渗漏的一种疾病。在所有瓣膜性心脏疾病中，这种疾病所占的比例还不到5%。女性患这种疾病的比男性多。



三尖瓣膜狭窄及关闭不全患者的日常症状是不思饮食与精神欠佳等。

症状

患三尖瓣膜狭窄及关闭不全的患者会出现心力衰竭的症状。不思饮食，并有精神错乱现象。由于缺乏血液供应，患者的手臂及腿部肌肉会萎缩，但由于浮肿的缘故，萎缩并不显著。

如有必要，可以为三尖瓣膜狭窄及关闭不全的患者做瓣膜置换手术。

危害

心力衰竭的症状可能会逐渐恶化，最后会使你变成没有生活能力的残疾人。患三尖瓣窄狭及关闭不全，就像患了其他心瓣膜疾病一样，还会给你带来罹患感染性心内膜炎的危险性。

应对措施

轻微的病情不需治疗。如果有治疗的必要，其疗法与治疗二尖瓣窄狭相似，只是以瓣膜切除术或扩大瓣膜的方法来治疗，其结果很少有效。患者有接受瓣膜置换手术的必要。

心肌炎

如果心肌发生疾病，人的心跳力会减低，因而影响血液循环。

心肌炎指心肌中局限性或弥漫性的急性或慢性炎症。常见的病因除风湿热外，各种微生物均可引起心肌炎。心肌病变可以是因微生物的侵入所致，也可能是微生物毒素如白喉毒素所产生的损害。心肌炎（即心脏肌肉发炎）是一种感染性疾病的并发症，这种并发症并不常见。

为明确病因，心肌炎患者在诊断时需要做X射线检查。

症状

轻微的心肌炎症状，可能只是轻微的胸痛、气促及脉搏快速。在严重的情况下，例如发生由白喉所引起的心肌炎则会导致心力衰竭及死亡。

危害

患心肌炎的患者血液循环一般不好，内部的化学变化会使肌肉的细纤维虚弱无力，使整个人都无精神。而继发的心力衰竭则会有生命危险。

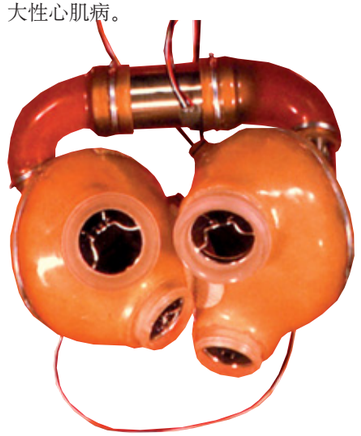
应对措施

患了心肌炎应到医院做X光照像及心电图检查，以明确诊断。其他诊断检查还包括超声扫描及活组织检查。心肌炎疗法的主要目的是将潜在的感染消除。此外，要完全休息。某些类型的心肌炎用类固醇药物来治疗，可加快其痊愈的速度。

肥大性心肌炎

患肥大性心肌炎无法可治，但可用调节心脏跳动的药物或利尿剂来缓解症状。

心肌细胞有了缺陷，心壁会变粗。在严重的情况下，肿大的心壁可能会阻碍血液流进及流出心脏。这种疾病就叫肥大性心肌病。



肥大性心肌炎可引发严重的心力衰竭，如有必要就考虑实施心脏移植术。照片上的人工心脏可以跳动30亿次。

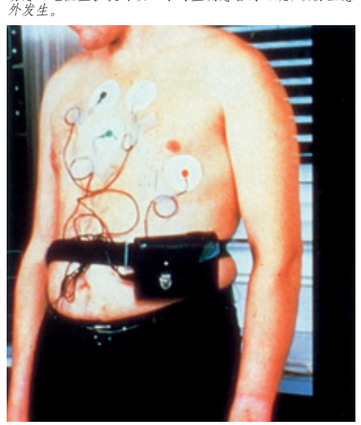
症状

患肥大性心肌炎的患者易出现疲乏、胸痛、气促及心悸等现象，应及时引起注意。

应对措施

应去医院做X光照像、心电图，以及活组织检查等诊断检查。这种病无法治，

动态心电图监护机可以24小时监测患者的心跳，以防止意外发生。



为应付心脏病的突发，患者应随身携带心脏病急救药。

但可以用某些调节心脏跳动的药物，或用促使过多体液排出的利尿剂来缓解其症状。有些患了肥大性心肌病引起的致命性心力衰竭症以及生命垂危的人，用心脏移植术来加以治疗，其效果相当好。

心绞痛

心绞痛本身并非疾病，它是心肌壁短暂缺氧或叫缺血的一种疼痛的名称。但这种症状的危害在于引起心绞痛的那些疾病。

男性发生心绞痛常在30岁之后，女性发生心绞痛常常是在晚年时期。

心绞痛是发生在前胸正中，胸骨后部的一种不适感，典型的多在体力劳动或情绪激动时突然发作。病人有紧闷或压迫样感觉，有时可放射到颈咽部或左肩与左臂。每次发作时间1至数分钟，休息或口含硝酸甘油片可以很快停止。在正常状况下，供应心脏血液的冠状动脉能够完成增加供血的需要，但如果患有冠状动脉疾病或高血压，它的这种能力就受到了限制。另外，其他一些少见的心绞痛病因有主动脉狭窄、贫血以及甲状腺机能亢进。

症状

典型心绞痛常突然发生，多在体力活动、情绪激动、饱餐或受寒时发作，疼痛部位在胸骨后或心前区。疼痛较剧，伴有憋闷窒息感及面色苍白出冷汗等。不典型心绞痛常于休息或睡眠时发作，疼痛可在牙床、咽、上腹或足跟部，发作时可有胸部憋闷不适。出现上述症状而无原因者，应想到心绞痛的可能。心绞痛是一种钝而沉重的压榨性的疼痛，活动时很明显，停止活动则缓解了。在较少见的情况下，这种疼痛会发生在双臂、手腕或头部。

危害

心绞痛只能算是一种症状而非一种疾病，其危害在于引起心绞痛的那些疾病。心脏的氧气供应严重减少时，会有心脏病发作的危险。时间久了之后，心绞痛会更容易发生，而且会持续更久。

应对措施

造成心绞痛的潜在疾病被确定，医生会设法治好这种疾病。如果治疗有效，心绞痛就会消失或缓和一些。不过，造成心绞痛的潜在疾病经常是冠状动脉疾病，这种病是无法“治愈”的，医生会想办法防止它发展，并使心绞痛所造成的不适感及种种症状缓解一些。许多药物都能控制或防止心绞痛，医生最常使用的一种药物是硝酸甘油，作用极其迅速。心绞痛发作持续5分钟以上，应去医院检查。有些心绞痛的肇因是可以治疗的，服药会减轻不适感。停止活动后，如果胸腔疼痛发作次数急速增多，或是情况愈来愈严重，时间愈来愈长，则表示病情已经非常严重，有生命危险。

血液疾患的治疗

身体中的血细胞大多是红细胞。它们的主要功能就是从肺部将氧分带到身体各部分去。身体中还含有白细胞，白细胞能保护身体免受感染。白细胞有几种不同的类型。它们大多是中性粒细胞，能够对细菌展开攻击并加以吞噬；另外一种是淋巴细胞，淋巴细胞能辨认外来细胞、感染原及其他外来物质，并参与身体的免疫反应作用，对抗这些外来物。白细胞还有其他的不同类型，但中性粒细胞与淋巴血细胞的数量却是最多的。第三种血细胞是血小板。血管只要受伤，血小板就会在伤口聚集，将伤口塞住。血液疾病可分类如下：红血素缺乏，会造成贫血；凝血疾病会造成出血及淤血；白细胞癌性变化会造成白血病；骨髓产生血细胞障碍的疾病；以及影响淋巴系统的疾病。

医院诊断与治疗血液病的现代化仪器

缺铁性贫血

铁是血红素的一种重要成分。如果身体里的铁含量不够，就无法制造足够的血红素，叫做缺铁性贫血。

妊娠期、哺乳期的妇女、生长发育期的儿童易患缺铁性贫血。

这是最常见的一种贫血。铁是红细胞血红蛋白的主要成分。身体内含铁不足会造成血红素生成减少，导致缺铁性贫血。即血红蛋白的减少比红细胞数的减少更为明显。在正常情况下，过多的铁会储存在体内，排泄很少，用来制造新生红细胞中的血红素。当老化的红细胞被破坏时，这种铁大多会被身体吸收回去。身体丧失的少量铁质，则由饮食中摄取来的铁加以代替。由于各种不同的原因，有些人的身体内储存有很少量的铁，有的则根本没有储存。丧失的铁质超过所能摄取的铁质就会患贫血症。缺铁主要见于铁的需要量增加而供给相对不足，如妊娠期、哺乳期的妇女，生长发育期的小儿；铁的吸收减少，如胃酸缺乏者，胃大部切除术后；铁的丧失过多，体内2/3的铁在血红蛋白内，因此失血也就是失铁，慢性反复的失血如月经过多、溃疡病出血、痔疮出血和钩虫感染等。长期失血，可使体内铁的储存耗竭，从而发生缺铁性贫血。

贫血患者在运动后会出现一系列不适现象，其中以心悸现象最为严重。

妊娠期容易患缺铁性贫血，所以孕妇要注意饮食结构，预防缺铁。

症状

肤色苍白、头昏、耳鸣、疲劳、四肢软弱无力、晕厥、记忆力减退、食欲不振、腹胀、活动后气急、心跳加快、呼吸困难、心脏搏动增强以及心悸。

危害

身体抵抗力会减弱，尤其是在丧失了大量的血液后，抵抗力就更弱。缺铁性贫血还会限制人的体力和精力。

应对措施

首先要了解缺铁的原因，针对原因积极防治。抽血化验是必要的。如果贫血的原因不明显，医生可能会做进一步的检查。这些检查可能包括有血液含铁量测定、骨髓检查、采取粪便样本化验其中是否带血。如果查出患者有出血现象，医生可能还需要做上消化道检查、钡灌肠检查，或是内腔镜检查。通常，缺铁症可以服用铁剂来治疗。这种铁剂可能会造成消化不良或肠道不适，但如果在饭后立刻服用铁剂，并且服用量不超过医生的规定，这种情况就不会发生。如果贫血很严重则要接受输血治疗。治愈后需再继续服用铁剂6个月，以保证体内储存足够多的铁。缺铁性贫血患者的痊愈希望极大。无论什么情况下，将潜在疾病治好，就能消除缺铁的毛病。

溶血性贫血

红细胞的寿命缩短，破坏过速称为溶血，溶血病就是红细胞被破坏的一种疾病。

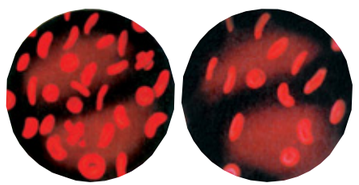
发生溶血情况后，人体为了设法补偿失去的红细胞，骨髓会以一种更快的速度来产生新的红细胞。如果被破坏的红细胞数量超过骨髓的补偿能力，其结果就是一种叫做溶血性贫血的疾病。溶血性贫血可能是遗传性的，遗传性的溶血性贫血发生在出生时或出生之后不久，或者会在以后罹患此病。在遗传性溶血性贫血中，溶血是由于人体红细胞中某种特定的成分异常所引起的。某些药物能够破坏红细胞，因而产生溶血及溶血性贫血。如果属于遗传异常类型，在服用某种药物或发生特殊感染时，溶血或溶血性贫血就会发生。

症状

患者肤色苍白、疲劳、呼吸困难及心悸、屏气用力时会特别明显。皮肤变黄色，尿液呈现异常黑色。

危害

在正常情况下，人体自动产生抵抗感染的抗体或物质，而这些抗体或物质转过头来攻击自身的红细胞时，就会发生后天性的溶血性贫血病。抗体还会去攻击最近输入的红细胞，这时溶血现象也会发生。另外，红细胞受人工心脏瓣膜、异常血管壁影响或诸如蛇咬毒液等毒素损害后，也会被破坏。这种疾病很少会致命，但某些类型的溶血性贫血病却很难治好。



正常人的红血球（左图）呈碟形，而一般贫血患者的红血球则呈镰刀形（右图）。

应对措施

应去医院做血液检查。对溶血性贫血除一般血液化验外，常须做各种特殊的溶血试验。本病以病因的防治最为重要，例如化学品、蚕豆或药物引起的溶血，必须避免再次接触这些物质。自身免疫性溶血性贫血、新生儿溶血症可用强的松治疗。睡眠性血红蛋白尿，静脉滴注6%右旋糖酐有抑制溶血作用，中药、雄激素和强的松有一定疗效。脾切除术对遗传性球形细胞增多症有良好疗效。

血友病

血友病患者的出血量因人而异，彼此间有很大差异。

血友病常出现在儿童期，可持续终身。给患者带来很大的痛苦。

血友病是一种少见的遗传性疾病，由女性传递，而患者都是男性。

正常人体内有十余种凝血因子，血管破损时，各凝血因子相继激活后才能形成，而血友病患者的血浆因缺乏某种凝血因子，因此血液不能凝固而出血。缺乏抗血友病球蛋白（又名八号因子）为血友病患者。八号因子对血液的凝血过程具有重要的作用。

症状

本病常出现在儿童期，可持续终身。常有自发性出血。当患病的男孩变得活泼好动之后，症状就发生了。膝部及手肘会出现挫伤。皮肤割破会长时间流血不止。摔倒时造成的内部出血会造成大的伤害，使一个肢体肿痛好多天。关节腔是好发部位，反复出血进入关节及疤痕组织的结果，会使关节僵直和畸形，限制孩子的活动。血友病患者可有内脏出血，但颅内出血较少见。

血友病是遗传病，发于儿童期，可持续终身。

危害

虽然血友病造成残废或死亡的例子已大为减少。但对意外严重受伤的血友病患者而言，仍是件特别危险的事情。

应对措施

应注意避免任何损伤，不可进行肌内注射等，如必须拔牙或施行手术，术前应输新鲜血，使凝血时间缩短到正常范围。避免服用阿司匹林类止痛药，因为阿司匹林会增加出血的机会。不要参加可能造成外伤的活动。如有出血时，应给予足量的新鲜血、血浆或抗血友病球蛋白、凝血酶原复合物等，以补充凝血因子帮助止血。同时可用激素和抗纤维蛋白溶解的药物。血友病是遗传病，几乎没有例外，因此家人中有人曾患血友病的妇女，在生育之前，最好先和遗传学专家商量一下，听取他们的意见。

在有血友病的家庭中，任何一个家庭成员结婚前都应该向遗传学家咨询。

败血病

败血病系因致病菌侵入血液所致，一旦进入，可造成高烧、寒颤等症状。

败血病是严重的全身性细菌感染疾病。细菌进入血液循环，不断繁殖及产生毒素而致病。即使是诸如疖那样的轻度感染或是一个遭污染的小伤口，也会释出少量的细菌到血液中。

症状

血液中有大量的细菌（或）毒素，可能会造成脓毒性休克。会发生严重寒颤，肤色变得苍白、发冷及湿冷。

应对措施

在对抗这种感染时，抗生素药物能够起到决定性作用。验血可以查明感染的细菌，能够帮助医生选用适当的抗生素。

有污染的小伤口也有可能导致败血病的发生，即使像牙科治疗这样的小手术也有可能造成感染。

血小板减少症

发生血小板减少症通常是由于身体所形成的抗体攻击自身的血小板所致。

血小板由骨髓内巨核细胞产生，在血浆中生存1～6天，有保护毛细血管壁的作用。血管一旦破裂，血小板即聚集于破口处，并与各种凝血因子起作用，形成血块而止血。如果血小板减少，血液中的血小板含量就比正常数量少了1/3左右。这样，一旦内部出血或体外出血，流血时间就会比正常流血时间要长。健康的血小板遭到破坏后，会以极快速度从血流中排除。这种血小板减少症叫做特殊性血小板减少症紫癜。这种病的起因不明。服药治疗特别的疾病，也会引起血小板减少症。接受放射性疗法或化学疗法的人发生此症相当普遍。血小板减少症也是诸如白血病等血液病的一种症状。此外，人体短时间内接受太多输血（例如在动大手术期间），或在患其他疾病时发生异常出血及凝血，血小板数量也会减少。血小板计数误差较大，有时需多次检查才能准确。

血小板症计数误差较大，有时需多次化验检查才能得出准确值。

症状

皮肤出血、口腔、鼻及内脏黏膜出血，最严重的是颅内出血。通常身上出现一种细小的，呈鲜红色及暗红色斑点的皮疹。这些点状皮疹实际上是皮肤内的小出血点。这种皮疹可在身体任何部位出现，但皮疹开始出现的地方，经常是在腿部及皮肤受刺激的地方。一旦出血会持续很久。

危害

这种病症的主要危害是严重感染及出血。除了伤口出血持续很久外，也极易发生重大内出血现象。

应对措施

出现这种具有特征性皮疹，或是有任何其他异常出血，应立刻到医院抽血样进行化验分析，检查血小板的含量多少并做骨髓检查，以确定骨髓是否在制造血小板。停止服用大部分或全部正在使用的药物，服用类固醇药物，可减少抗体所造成的破坏，使血液中的血小板的含量提高。这种疾病经常会在数周之后有所改善或是完全消失。不行的话要接受脾脏切除手术，将脾脏切除。如果血小板减少症是由骨髓无法制造足够的血小板，或是由于出血或异常凝血造成血液丧失，就需要输入血小板来加以治疗。

在血小板缺失严重的情况下可输入血小板加以治疗。

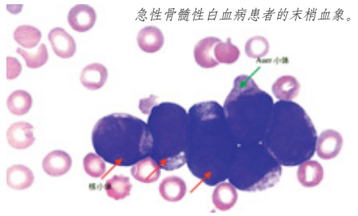
急性骨髓性白血病

急性骨髓性白血病是由于制造颗粒性白细胞发生恶性的或致命性的变化所引起的。

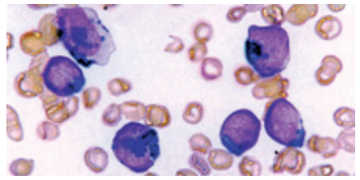
老年人会因此病继发隐袭性白血病，因发生缓慢，治疗通常会被耽误。

50%以上的急性粒细胞性白血病患者，在接受骨髓移植治疗之后，至少存活5年。

急性骨髓性白血病又名急性颗粒性白血病，颗粒性白细胞是一种在脊髓内产生的白细胞。它导致白血病性颗粒白细胞增多，并且存活的时间也比正常细胞更久。随着白血病性颗粒细胞的数量增加，白血病细胞就会侵袭骨髓。这种入侵的现象破坏了正常颗粒性白细胞、红细胞及血小板的生产。随后，白血病性颗粒细胞开始进入血流，数量增加相当快。接着，它们侵入器官与组织（特别是侵入脾脏与肝脏）。于是这些器官开始扩大。



急性骨髓性白血病患者的末梢血象。



急性骨髓性白血病患者的末梢血象（过氧化物酶染色）。

症状

急性骨髓性白血病的早期常见症状是疲劳、感染（特别是口腔及咽喉感染）发热、唇口部溃疡、容易发生挫伤及出血。还可能会有常见的贫血症状。这种疾病经常会突然发生，一或两周后其症状变得明显。但有时候症状也会在两三个月内逐渐出现。

危害

这种形式的白血病的主要危害是严重感染及出血。如果发生急性骨髓性白血病而不加治疗，患者很快就会死亡，有时候从发病到死亡只有数周时间。不过，立即以骨髓移植法加以治疗，在许多情形下，其治愈率相当高。

应对措施

出现上述症状，应该立刻去医院做血液检查，通常还会做骨髓活组织检查，以确定是否有白血病性颗粒白细胞的存在。诊断一经确定，就需服用抗生素药物，以减少感染的机会，还需输入正常的颗粒白细胞，输入血小板，可防止因血小板减少所引起的出血。使用骨髓移植来治疗这种类型的白血病，已使治疗效果大有改善。采用骨髓移植，是以健康细胞来取代有病的血细胞。这些健康的细胞通常是来自诸如兄弟姐妹等近亲身上。所有的供应者都必须提供少量

白血病骨髓移植手术

你知道吗 **血液检验查什么**

化学或物理方法来检验血液，以检测或诊断疾病是为血液检查的目的。许多血液检验旨在测定血球的数量与成分，而其他则在检视血中液体部分（即血浆）的情形。血球：从测定血球的数目、体积（血球容积比）和血红素的量，可以判定病人是否贫血或红血球过多。白血球计数用以判定是否感染白血病或有无白血球减少。血小板计数有助于诊断出血疾病。血型的测定则可提供输血参考。血浆：血浆检验通常分为两种：化学检验检查各种重要化学物质浓度；免疫检验检定各种抗体的存在。化学检验最常检查的项目有血糖（诊断糖尿病）、血液尿素含氮量（评估肾机能）、碘（判断甲状腺机能）及一些特定的血浆酶（有助于诊断心脏、肝脏或肌肉的疾病）。此外，由钠、钾、氯的含量及血液的酸碱度可以测知肺、肾的功能；度量钙及磷酸值可以评估副甲状腺的功能。欲评估肝功能或红血球的破坏速率，医生可以测量血中胆红素含量，它由红血球破坏后其内的血红素代谢而成，并由肝脏负责排泄。测量血液中的胆固醇及脂肪含量则有助于检查出特别容易发生心脏及动脉疾病的体质，胆固醇含量还可用于诊断甲状腺疾病。免疫检验借检查各种特殊的抗体可得知患者是否曾受某种微生物感染，这类检查常用以诊断梅毒、斑疹伤寒、伤寒热、传染性单核血球增多病、热病及流行性感冒。还有些类似的检验用以诊断风湿热及类风湿性关节炎。

（约一汤匙量）的骨髓，这些骨髓是用注射器从骨盆骨中抽吸出来的。不过，在患者接受骨髓移植之前，先要将患者本身的骨髓完全破坏（用放射及药物作协同处理），以防两组骨髓互相对抗。在完成骨髓移植之后，接收移植的人的白血细胞的数量接近于零，对感染毫无抵抗力。因此患者要被隔离起来，以防感染。一旦新的骨髓开始生产出适量的白细胞，就不再需要这种预防措施了，因为此时患者对感染的抵抗力又恢复了。

慢性粒细胞白血病

慢性粒细胞白血病发生的方式，同急性粒细胞性白血病发生的方式是一样的。如果该病不予治疗，患者可能会很快死亡。

严格禁止有血液疾病及传染病患者作为供血者及骨髓提供者。

人体骨髓细胞发生恶变，就会产生一种叫做幼稚粒细胞的白细胞。结果血液中的粒白细胞数量过度增加，比正常情况增加20～40倍，如不及时治疗，粒细胞的繁殖会使红细胞的生成受到限制，会因此而患贫血。此外，白血病细胞的剧增会使脾脏及肝脏肿大。

症状

全身不适，食欲很差，体重减轻，会发热及夜间出汗。肿大的脾脏可能会使腹部左上部有种饱满感觉。还有可能出现贫血症状。

危害

如果不予治疗，患者可能会在数周或数月内死亡。这种疾病首次治疗的效果通常很好。如果能找到适当的骨髓供应者，以骨髓移植法加以治疗，患者永久痊愈的希望就很大。

应对措施

立即去医院做一次血液检验，进而进行骨髓活组织检查。基本的治疗法是采用抗癌药物来使骨髓恢复正常，将症状消除。每隔两到4周做一次血液检查。这对药物的剂量调整有帮助，因为一段时间之后，药物治疗已无法控制这种疾病了。白血病会变得更加恶化，需服用细胞毒素（抗癌）药物，最好是做骨髓移植。

对慢性粒细胞白血病患者采取骨髓活组织检查是非常必要的，可以对治疗方案有很大帮助。

慢性淋巴细胞白血病

淋巴细胞是一种白血细胞，当一个或多个淋巴细胞变为恶性时，慢性淋巴细胞白血病就发生了。

许多慢性淋巴细胞白血病患者接受治疗后通常能再维持适当的健康状况达数年之久。

淋巴细胞不再以正常的方式成熟或死亡，白血病淋巴细胞大量繁殖，产生更多的同类型细胞。经过一段时间之后（也许是数年），白血病细胞的数量逐渐超过了淋巴腺内的正常白细胞，使剩余的健康细胞抵抗感染的力量减低。

慢性淋巴细胞白血病初期并无明显症状，偶尔会出现颈部肿大的现象。

症状

在某些情形下，会出现颈部、腋窝或腹股沟部的淋巴腺肿大的现象。

危害

慢性淋巴细胞白血病会导致许多的问题，其中包括有贫血、容易受到感染，以及出血。

应对措施

去医院检验，一旦有症状，需服用一种抗癌药物，从而有效地消除或全面减少症状。

最好的骨髓提供者是与患者有血缘关系的亲人，这样骨髓移植的成功率要大得多。

白细胞减少症

白细胞减少症患者的得病原因大多是因服用药物引起的。如果发生感染，特别是在用药期间，应马上到医院接受血液检查。

在服用药物期间，如有不适要考虑到白细胞减少症状，如有相似症状应及时就医。

循环血液中性粒细胞占65%～75%。如血液中白细胞减少，而红细胞和血小板计数正常，称为白细胞减少症。这种疾病通常是在治疗其他疾病时所服用的药物引起的。

轻度的白细胞减少症患者初期症状只是头昏、乏力等不严重的症状。

症状

严重的急性粒细胞缺乏症可出现高热、寒颤、口腔及咽喉黏膜溃烂，常因并发败血症等严重感染而死亡。但一般慢性细胞减少者症状多不明显或仅有些头昏、乏力、易感冒等。

危害

白细胞减少症最主要的危害是感染，情况严重时会发生死亡。

应对措施

防治本病最重要的是去除白细胞减少症的原因，如是因服药引起的，应马上停止服用任何药物。如果血液中的粒性白血球数量很少，可服用抗菌药物以防感染。如果已经感染，要做静脉注射。

为查明白细胞减少的原因，验血的过程是必不可少的。

淋巴系统疾患的治疗

因为受感染的缘故，身体表面的淋巴腺有时会有明显的肿胀。

淋巴系统包括有全身各处的淋巴腺（或叫淋巴结）、淋巴管的小管（即连接淋巴腺的管道），以及脾脏。脾脏是淋巴系统的一部分。事实上，它是一个大型的淋巴腺，位于腹部左上方肋骨的后面。淋巴腺生产一种名叫淋巴细胞的白细胞。淋巴细胞具有识别外来细胞、感染原及其他异物的能力，并能与身体的免疫反应共同抵抗这些外来物。淋巴腺有屏障作用，阻止感染经淋巴管扩散，因为它能困陷感染原。这就是当你有了感染，淋巴腺常会肿大的缘故。靠近身体表面的淋巴腺，有的会非常明显。

淋巴瘤

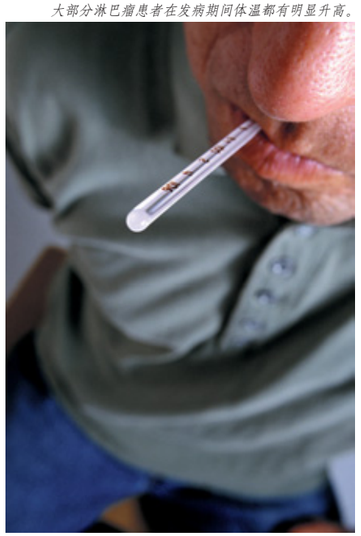
淋巴瘤是一种危险的疾病，有死亡的危险，但不同种类的淋巴瘤在治愈率上也都不同。

淋巴瘤包括淋巴结或淋巴组织的恶性肿瘤，不包括其他癌肿转移至淋巴结。淋巴瘤分为何杰金氏病和非何杰金氏病两大类。早期表现为浅表淋巴结无痛性进行性肿大，肿大淋巴结质地中等，有弹性和橡皮样，若增生很快或侵犯神经时可有疼痛。少数病人仅有深部淋巴结肿大，如纵隔淋巴结、胃肠道淋巴结和腹膜后淋巴结等，首先出现的是肿大淋巴结产生的压迫症状，诊断比较困难。

症状

除了淋巴肿胀，发热也是淋巴瘤常见症状，将近1/3～1/2的淋巴网状细胞瘤早期就有发烧症状。长期原因不明的发烧应考虑有本病的可能性。此外病人还会出现乏力、盗汗、食欲丧失、体重减轻、发烧及夜间发汗等。

大部分淋巴瘤患者在发病期间体温都有明显升高。

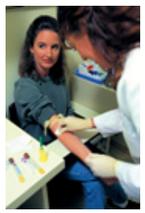


危害

淋巴瘤是一种极为罕见的肿瘤，不予治疗，必定会导致死亡。不过，不同类型的淋巴瘤对治疗的反应也会有很大的差异。痊愈的可能性也随淋巴瘤种类的不同而有差别。

应对措施

出现原因不明的淋巴肿大或肿块，且持续两周以上没有消退，应去医院检查。采取血样，并做淋巴腺检查，以确定是否患了淋巴瘤，如果确定患了淋巴瘤，其治疗方式就要根据患者身体受到的影响而定。如果只是身体某一部分（如颈部）的淋巴腺受到影响，可接受放射治疗，或是在接受放射疗法后再接受化学治疗。化学疗法就是做静脉注射，同时服用各种药物。


在放射疗法后，可采取化学疗法来治疗淋巴瘤，并配以各种药物。

霍奇金病

治疗霍奇金病，要针对不同的病因选择相应的治疗方法。

霍奇金病患者在经过治疗后要每隔数月复查一次，连续实行5年左右。

早期发现病情很重要，霍奇金病在发病初期的治愈率极高。

淋巴结位于淋巴管沿路。正常情况下淋巴结很小，不易摸到。在机体发生某些疾病时，如发生在成年初期的霍奇金病，会产生淋巴腺（淋巴结）肿大，其

医务人员对霍奇金病患者的骨髓进行活组织检查。

肿大程度可以达到与非霍奇金淋巴瘤相似的程度。不过，医学界认为，非霍奇金淋巴瘤是淋巴细胞（一种白细胞）恶性变形所引起的，而霍奇金病则可能是别种细胞（巨噬细胞）的恶性变形所引起。这两种疾病之间的另一个不同之处，就是霍奇金病要容易治疗得多。

症状

颈部、腋窝或腹股沟部发生持续性的淋巴腺肿大、发烧、发汗、疲劳、无力、体重减轻及瘙痒。

危害

霍奇金病在早期的治愈率相当高，但到了晚期，死亡率极高，及时发现病情是治疗此病的关键。

早期发现病情可以使霍奇金病的治愈率大大提高。

应对措施

身上发生原因不明的肿大现象应到医院做采血检查，并将肿大的淋巴腺切取做检查，以便做出诊断，也可能抽少量的骨髓做骨髓活组织检查。至于发生了淋巴瘤还要做的检查，包括胸部X光照像、电脑中轴断层扫描、淋巴管照像、剖腹探查。早期发现可用放射疗法来治疗这种疾病，其成功率是80%～90%，进入晚期则要用一种或多种细胞毒素或抗癌药物来做治疗，有时候医生也会结合放射疗法来治疗晚期的霍奇金病。这种治疗通常要持续进行约6个月。晚期霍奇金病患者约有40%可由这种密集性的药物疗法治愈。

免疫缺乏症

由于先天遗传或后天获得的免疫系统防护功能障碍，均称为免疫缺乏病。

类固醇类药物及治癌药物，还有放射疗法，均影响人的免疫系统，应慎用。

对于大多数免疫缺乏症患者来说，目前还没有特效的治疗方法。

免疫是人体的一种保护性反应，是人在进化过程中与病原体或其他致病因素抗争获得的。免疫缺乏就是身体的免疫力降低的现象。一般的免疫缺乏可分为两类。一种是身体感染或免疫前所产生的抗体不足（抗体就是保护人体免受感染的物质）。这种病可以只影响一种抗体，或是同时影响许多抗体。由于这种免疫缺乏，人体对某些感染（特别是细菌性感染）的抵抗力就减低了。第二种免疫缺乏是由于各种淋巴细胞疾病或淋巴细胞数量减少所造成的。淋巴细胞是来自骨髓及淋巴腺的白血细胞。在发生这种免疫缺乏疾病时，血液中淋巴细胞包围入侵有机体并加以消灭的能力减低了。结果，对真菌和某些病毒就会引起感染。人体可能同时罹患这两种常见的免疫缺乏疾病。免疫系统的遗传性缺陷有许多种类。如果生来就有其中一种遗传性免疫系统缺陷，就很容易罹患某些类型的感染。许多疾病也会使免疫系统的功能受到损害。这些疾病包括白血病、淋巴瘤、一般癌症、糖尿病及尿毒症。最后，治疗许多疾病时所使用的某些药物，特别是类固醇药物及细胞毒素（抗癌）药物以及放射疗法，也能严重地影响到人体的免疫系统。

化学疗法也可以影响人的免疫系统，这个18岁的患者因癌症化疗后头发已经完全脱落。

症状

免疫缺乏的最主要症状是免疫力降低，感染的可能性增多了，对外界的抵抗力减低了，并伴有发热、体重减轻、无力及人体各部的感染等症状。

应对措施

抗菌药物治疗对免疫缺乏症的效果不是很大，所以在治疗中以此为主的治疗方法并不多见。

患有遗传性抗体生成缺乏症，可将健康人的抗体注射到患者的身体里去。这种治疗必须每隔几周重复实施。如果患有某些类型的遗传性淋巴细胞缺乏症，以胸部小腺体胸腺组织移植法来治疗，会使患者有治愈的希望。另一种可选的疗法是长期的抗菌药物治疗。对此病，目前并没有特别有效的方法，因此避免感染才是最重要的。

艾滋病

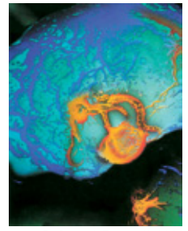
最初发现的艾滋病多发生在同性恋、吸毒者身上，曾称为“同性恋病”。现在，人们对艾滋病已有了更多的认识。

艾滋病死亡率高达75%～100%，而且每隔6个月发病人数增加一倍，被视为“超级癌症”。

艾滋病是1978年首先在美国发现的，又称获得性免疫缺陷综合征，是当今最新发现的致命性疾病。现已证实，

艾滋病主要通过密切接触传染，精液和血液是主要传播媒介，性行为和哺乳是重要的传染途径。健康的性生活可以对艾滋病有预防效果。

这种病主要通过密切接触传染，精液和血液是主要传播媒介，性行为和哺乳是重要的传染途径。已经了解，艾滋病是由侵犯人体T4型淋巴细胞的病毒引起的，这种病毒导致人体严重免疫缺陷，使之不能抵抗感染。这些感染包括：肺部感染，例如由卡氏肺囊虫所引起的肺炎；由淋巴腺肿大、发烧、脑炎以各种形式的癌症（通常是一种名叫卡波济氏肉瘤的罕见皮肤癌）所造成的感染。感染艾滋病毒的人可能短时间不会发生任何症状，只是带有这种病毒而已。不过，艾滋病毒携带者会罹患一种与艾滋病有关连的疾病，造成淋巴腺肿大及发高热。在艾滋病发生的初期，患者身体的免疫力仍然保持正常。如果病情进一步发展，辅助细胞被破坏，患者的免疫能力即大为降低，很容易罹患更多具有严重后果的疾病。


在电子显微镜下的艾滋病病毒（橙色）。

症状

任何人感染了艾滋病毒，数年之中仍然会显得身体健康。如果带有病毒的人发展成艾滋病时，其症状有发热、体重减轻、腺体肿大、长期疲劳感、头痛和全身痛、嗜睡、精神错乱及胸部、皮肤或口腔感染。淋巴腺发炎或肿大，皮肤出现紫斑。

危害

尽管以抗菌药物及抗病毒药物加以治疗，艾滋病患者到目前为止仍然是循着一种反复感染、体重不断减轻、全身无力以至最后死亡的模式在演变。

应对措施

应马上到医院做血液检查以确定感染程度。在感染发生数周内，人体会产生这种病毒的抗体，医生可在血液中查出这种抗体。血液中有艾滋病抗体的情况，叫做抗体阳性。肺炎及其他具有艾滋病特性的感染，对抗菌药物及抗病毒药物治疗会有反应。对淋巴细胞潜在缺陷加以矫正的治疗方法目前正在调查研究中，其价值则必须经过长时间应用后才能评估。医学界正在继续研究开发对抗艾滋病的疫苗及抗病毒药物，但到目前为止，仍然没有突破性的发展。

牙齿疾患的治疗

牙齿将所吃的食物咬碎嚼烂成为碎粒块，使食物可轻易被吞咽、消化，牙齿还能保持脸型，使人能说话清楚，牙齿是有生命的。每颗牙齿中央的牙髓含有血管及神经，能使得牙齿获得营养并感觉热、冷、压力及疼痛。包围在牙髓四周的坚硬物质叫做牙质。牙龈上面的牙齿部分叫做牙冠，牙冠的牙质外面包有一层釉质。埋在牙龈里面的牙根外包有一层敏感的骨质。这种骨质名叫牙髓质。牙龈紧紧地将牙齿裹住，牙根则插入颌骨中的牙槽内。每个牙槽里都有一种具有吸收震荡力作用的物质，防止头颅与颌骨的冲撞震动。牙齿上的釉质是身体上最坚硬的物质。但是细菌对糖以及其他简单的碳水化合物的作用所产生的酸能使釉质腐蚀，造成龋齿。如果不加阻止，腐蚀会逐渐侵入牙质及牙髓，造成脓肿（感染），最后使牙齿脱落。

牙齿的疾患也应该及时治疗，延误只能使病情加重。

牙齿腐蚀

牙斑会使牙釉质中的钙与磷溶解，形成小洞，这就是龋齿的开始。龋齿对人的健康危害很大，严重者会导致全身性感染。

对于年幼的儿童不要让他们含着一瓶牛奶、果汁或其他含糖液体睡觉，以免损害牙齿。

牙齿开始腐蚀而不加治疗，酸会破坏牙釉质，损伤牙釉质下面的牙质。牙质含有通往牙髓的细小管道，细菌最终会使牙髓发炎。身体此时会产生反应，将更多的白血细胞送往牙髓去对抗细菌。牙齿四周的血管因而扩大，以容纳这些额外的血液及白血细胞。扩大的血管压挤到进入牙齿的神经，造成了牙痛。酸也会进入神经，造成牙痛。这种情况在腐蚀进行到牙质中的神经末梢时会特别显著。如果有大量的细菌侵入了牙髓腔，牙齿的神经可能会死亡，此时即使有白血细胞对抗感染也没有用。到了这个时候，牙痛消失，但却可能导致脓肿。

预防龋齿应从小做起，养成良好的护齿习惯，家长应注意不要让婴儿含着奶瓶睡觉。

如果有龋齿，在吃冷、热、酸、甜的食品时，会发生持续性牙痛。

症状

在发生腐蚀的初期通常是没有症状的。稍后出现的主要症状，是在吃甜、酸、冷或热的食物时，会有轻微的牙痛。如腐蚀继续下去，口腔中会发出一种很难闻的气味来，这种气味是塞在龋洞里的腐败食物及细菌所造成的。到了腐蚀的最后阶段，牙髓会发炎。如果发生这种情形，在吃了甜、酸、冷或热的东西之后，会发生持续性的牙痛。有时候，会在龋齿上面或下面的颌骨部位发生尖锐的刺痛。

危害

牙齿腐蚀发现得早并及时治疗，一般而言对身体健康不会有严重的危害。但如果细菌从龋齿进入了血液，病情就可能会恶化，甚至有可能导致感染性心内膜炎。而且，如果患有诸如血友病等出血性疾病，在拔牙之前，应先跟医生商量一下。

应对措施

首先，预防很重要，每天要彻底刷牙，将牙缝里的污垢完全清除掉；少吃糖，少吃点心；使用含氟的牙膏及漱口水，饮用加氟的水；定期去牙医那里洗牙，并做检查。在这种疾病发生的早期，牙医通常会立刻将龋洞清洗干净，并且把它填塞进来。如果腐蚀情况已经很严重，牙医也许会采用一种牙根管手术，将发炎的牙髓组织除掉，并把牙根管填塞起来。在极少数的情况下，医生会将病牙拔除。

牙髓死亡

牙髓死亡之后，牙齿依然有咀嚼功能，所以不见得牙髓死亡就得拔除牙齿。

每一颗健康牙齿的中央部分都有牙髓，牙髓是一种活组织，能提供牙齿营养。当牙髓死亡时，就必须采取专业性的治疗方法来拯救这颗牙齿。在腐蚀穿透牙髓之后，或是牙齿遭到重击之后，牙髓就会死亡。牙髓偶尔会无明显原因地死亡。

症状

牙髓有病或受到损害时发生疼痛及肿大。当牙髓死亡时，疼痛就不会再发生了。一旦牙髓死亡，就应该立刻加以治疗。

对于牙髓已经死亡的牙齿，医生通常在经过清洗处理后，把一个牙冠装在这颗牙齿上，恢复它的咬合功能。

危害

牙髓死亡具有危险性（特别是在牙齿腐蚀之后），死亡牙髓中的细菌会由牙根渗入，造成脓肿。这种感染会扩散到全身去。

特殊的工具对医生更快地处理牙病很有帮助。

应对措施

牙髓死亡后，牙齿仍能继续有效发挥其功能，因此，除非牙齿已严重腐蚀，否则通常没有理由将它拔除。牙医通常会将这颗牙齿清洗干净，消除其感染，将牙髓腔及牙根管填塞起来。然后再将一个牙冠装在牙齿上，恢复这颗牙齿的结构、功能及外观。

牙龈脓肿

牙龈脓肿就是颌骨内牙根尖四周组织内出现一个充满脓液的肿囊。如果不及时治疗，就会迅速扩散，造成全身性脓血病。

牙龈脓肿如果不及时治疗，就有感染扩散造成全身性败血病的危险。

当牙齿被腐蚀，或牙髓死亡以及牙龈严重萎缩时，引起脓液的积聚，通常就会形成脓肿。一颗牙齿的牙髓死亡，加上细菌侵入，就会影响到四周的牙齿。即使病牙在接受牙根管治疗之后，细菌也会残留在牙根基部四周的组织中，造成脓肿发生。不及时治疗会损伤颌骨，将颌骨腐蚀出一条小管（又名窦），这条小管会穿透牙龈。当小管将要穿透牙龈表面时，它会形成一个肿胀，这个肿胀破溃形成瘘。瘘会存在数周之久，以至数年。在这种情况下，恶臭的脓液排临口腔，肿胀处的疼痛突然消失。但是瘘在溃破后却使感染有机会向全身扩散，造成患者疲劳无力，对疾病的抵抗力减低。牙腐蚀不予治疗，很可能会发生牙齿脓肿。龈齿不治疗，牙髓会死亡，死亡的牙髓终会造成脓肿。

肿胀的牙龈

症状

初起时有剧烈的疼痛，痛的性质是持续的并且有跳痛的感觉。触动患牙时疼痛会特别厉害。在患牙的根部，牙龈有些红肿。颈部的淋巴体会肿大，并且发生触痛。如果脓肿扩散，患部的那一侧脸就会肿大，经常会有发烧及全身不适的感觉，食欲不佳，精神不振。

全面细致的牙科检查

危害

不及时治疗，就会有感染扩散造成全身性败血病的危险，或者使附近的骨骼受到影响。如果病牙中的死亡骨髓及细菌未经牙医清除，感染会继续存在。

应对措施

应及早治疗，做牙髓引流。服用抗菌药物以防感染进一步扩散。也可以服用阿司匹林止痛。用温盐水来漱口，促使瘘加速溃破以消除疼痛。当瘘溃破时，要用温盐水将口中的脓液洗漱干净。严重感染的后牙或乳牙应予拔除。如果有保留的可能，可在牙冠上钻个小孔进入牙髓腔里。如脓肿尚未溃破，这个钻孔可以使牙髓所受的压力降低，使

严重感染的牙齿应该尽快乐拔除，以免感染更加不可控制。

疼痛获得缓解。牙医将牙髓腔及牙根清洗干净、消毒。感染清除后牙医会将髓腔及牙根管做永久性填塞，并且也将钻孔封闭起来。在少数牙齿脓肿的病例中，脓肿并未清除，即使是在接受过牙髓病治疗后，牙根尖端仍有一个小感染区存在。抗菌药物无法将感染永久清除，为了对付顽强的细菌，牙医会介绍患者去看口腔外科医生或牙髓病专科医生，他们可能会以牙根尖切除术来治疗感染。在施行牙根尖切除手术时，医生会先对牙龈做局部麻醉处理，然后在牙龈上开个小切口，将覆盖在牙根尖的骨头钻除，并将受感染的组织切除。极少数情形下，这种手术还是无法解决问题，那就只好将病牙拔掉。拔牙之后，最好是用一个牙桥来代替被拔掉的牙齿。

你知道吗 牙齿保护

任何一个饮食正常的人都会发现，要完全避免牙齿腐蚀几乎是一件不可能的事情。不过，你可以将牙齿腐蚀的程度减到最低。只要采取下述四个步骤，你就可以终生使牙齿保持健康状态。

口腔清洁

每天除了刷牙外，还应该用牙线将牙刷刷不到的地方的食物残粒及斑块清除掉，特别是牙缝间和靠近牙龈附近的地方。牙线是一种绳线，将牙线穿入牙缝之间，然后用轻轻拉锯的动作，使牙线擦牙齿。每颗牙齿要用一段干净的牙线。

除了日常的口腔清洁，还可以使用牙线来清洁牙齿。

减少糖量

在两餐之间食用糖果和其他的甜点及精制淀粉质食物对于牙齿特别有害，因为吃了这些东西之后，牙齿会遭到酸的侵害达20分钟之久。最好是完全不吃，要少吃冰淇淋或蛋糕。

甜点与冰激淋对牙齿特别有害，应该少吃为佳。

增强釉质

水中氟化物的含量，应该在百万分之0.7至百万分之1.2之间，因气候而有差异。13岁以下的孩子，每年应该在牙齿上敷用一次氟化物涂剂。这是因为他们的牙釉质仍在形成中，平时可使用氟化物漱口，并在牙具上敷用氟化物凝胶。在家中也应该使用含氟牙膏来刷牙。

定期检查

定期检查并清洁牙具，可以确保在新发生的牙齿腐蚀扩散前及时将其填塞，在发生任何牙龈病时，趁情况尚不严重之前及时治疗。

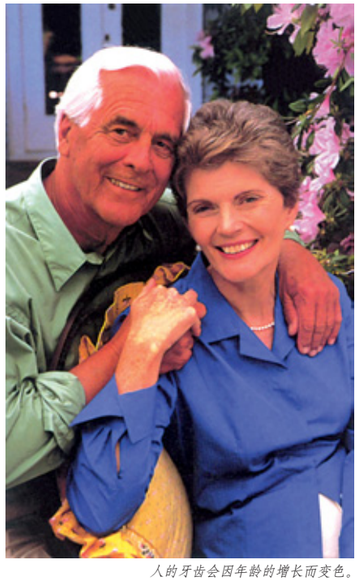
定期的牙齿检查对牙病的预防很有效果。

牙齿变色

由于各种不同原因，牙齿会发生变色现象，它与因年龄增长而正常变黄的颜色是不一样的。对牙齿的异常变黄现象应特别警惕。

在水中添加适量氟化物来减少龋齿发生的地方，则不会发生牙齿变色现象。

吸烟会造成牙齿表面出现黄褐色污迹。某些食物及饮料（如咖啡）也会造成污迹，牙髓死亡会使牙齿变成灰色。如果大量服用某些药物，或是在童年转变期服用这些药物，会形成有缺陷的变色牙釉质。童年时罹患严重的百日咳及麻疹等感染，会使牙齿出现变色斑。水中自然氟化物含量极度过高（全世界有好几个地方有这种情形存在），会造成氟中毒，使牙齿出现白色或褐色的斑点。



人的牙齿会因年龄的增长而变色。

症状

牙齿因各种原因而变色，变为黄褐色、灰色，还会有白色或褐色斑，这些污迹使牙齿变得很不美观。

变色的牙齿上有褐色的斑。

应对措施

如果变色发生在牙齿表面，牙医会用一种旋转式抛光机及抛光软膏来把变色的牙齿弄干净。较深部的牙齿变色，则可在牙齿上敷贴一种坚硬的白色瓷料，在牙齿上装上一个塑料牙冠或合成材料制造的饰釉等方法来治疗。如果经过牙髓病治疗的牙齿很脆弱易碎，牙医会将牙冠磨成一根牙柱，在牙柱上安装一个新的人造牙冠。

牙龈炎

口腔不洁、牙面上有结石（牙垢）堆积，细菌孳生繁殖是使牙龈发生炎症的原因。这种病虽然危害不大，但影响美观。

成年人发生轻度牙龈炎的例子很普遍。孕妇及糖尿病患者最容易罹患此病。

牙具排列不整齐，食物嵌塞在牙缝内，镶补不适宜的假牙压迫刺激牙龈等原因，都可发生牙龈炎。这属于牙周（牙龈）疾病的早期状况。维生素缺乏，某些药物、某些腺体疾病及血液病也会引起牙龈炎。牙斑所造成的刺激会使牙龈受感染并且肿胀。当牙龈边缘肿起来时，在牙龈及牙齿之间会形成一个袋子。这个袋子会藏留更多的牙斑，于是牙龈就肿得更厉害，而这个袋子就变得更深。

红肿的牙龈和出血是牙龈炎的典型症状。

症状

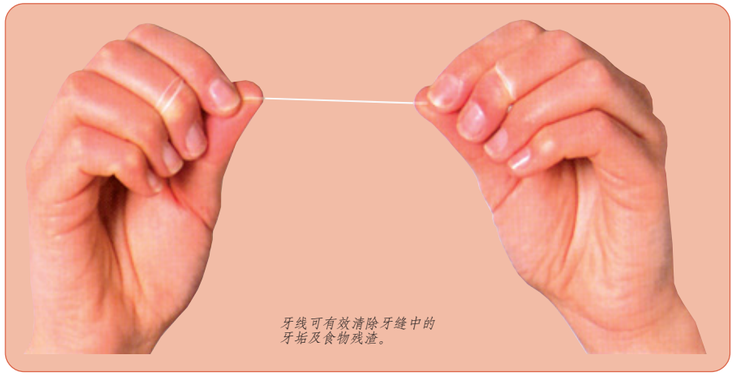
一般不很疼，牙龈变成红色，软而发亮，而且肿胀。表面失去坚韧光滑的外观。发生牙龈炎的牙龈很容易出血，轻轻刷一下就会流血。

危害

牙龈炎不是什么大毛病，除了表面因不光滑而影响美观外，牙龈还极易出血。

应对措施

保持牙齿及牙龈的清洁，并定期去看牙医，接受牙齿的维护。三餐之后要分别彻底刷牙一次（如果可能），而且每天至少要有一次用牙线将所有的牙斑清除掉。牙龈炎情况严重时，可使用一种抗真菌剂漱口，将牙基部位的牙斑及结石（一种会滞留牙斑的硬性白垩质沉淀物）完全清除掉。结石可用牙垢刮刀来刮除。在大多数情况下，牙龈炎都是可以治疗好的，牙龈也会恢复正常。



牙线可有效清除牙缝中的牙垢及食物残渣。

牙周病

牙周病是牙龈炎的最后结果，就是患了牙龈炎而不及时治疗或根本不治疗所造成的疾病。

牙周病又称牙槽脓溢症，主要表现是牙根周围组织慢性发炎化脓、牙槽骨萎缩、牙齿松动而脱落，严重时全口牙齿都可受到影响。发生牙龈炎时，由细菌、黏液及食物残渣聚积而成的牙斑，储藏在肿胀的牙龈及牙基间的龈袋内。这种牙斑所含的细菌在经过数年的时间后，会造成牙齿底部及牙周的骨骼损害。最后，骨质牙槽（即俗称的牙窝）受到严重腐蚀，牙齿因而松动。

牙周炎对冷食很敏感，这是牙龈萎缩使部分牙根外露的原因。

症状

患者可有牙齿咀嚼无力、动摇，牙龈缝隙里有脓液溢出和口臭等情况。牙龈常易出血、浮肿，有时成为脓肿。疼痛的轻重不等，也可完全不觉疼痛。有时在吃酸冷饮食或其他有刺激性的食物时，感到牙齿酸痛，这是因为牙龈萎缩，使部分牙根外露的关系。检查可见龈红肿，挤压时有脓液溢出，牙龈下有褐色坚硬的结石，不易剔除。牙间缝隙增宽，易为食物嵌塞。

危害

成年人患牙周炎所丧失的牙齿，远较患龋齿而丧失的牙齿为多。刚成年的年轻人就常患此病，年纪愈大，患这种病的可能性愈高。如果患了牙周炎，可能会丧失所有的牙齿。脱落的牙齿必须由义齿来代替，而义齿永远比不上自然牙齿那么令人自在满意。

应对措施

牙周炎根治比较困难。不过局部有关的因素可以改变，例如注意口腔卫生，除去牙结石和不合适的假牙，固定松动的牙齿。调整各个牙齿的咬合关系。如果袋子已变得太深，牙医可能会做牙周外科手术。

牙缺失

成人牙缺失，可能会有不同的原因。常见的缺牙原因，可能是由于早期的龋齿或意外事故所造成。

成人或儿童即使是因为意外事故或龋齿而失去一颗白齿，也会给以后的生活造成许多问题。

最常见的现象是上排侧面的牙齿缺少，缺失的牙齿通常是门齿、前臼齿及第三臼齿。另一种缺牙原因可能是牙齿受到压阻，也就是无法长出到牙龈上面来。这会造成许多问题。最常发生受到压阻无法长出来的牙齿是上犬齿、前臼齿及智齿。

注意口腔卫生对预防牙周炎有一定的作用。

症状

部分臼齿缺失，可造成牙齿歪斜地长入缺牙缺口，还会造成咬合不良，导致牙齿磨损及面部肌肉障碍。

危害

由于缺牙左右两边的牙齿无法获得它们原先常有的支撑压力，它们会在牙龈中变得倾斜不正，使牙齿逐渐松动，导致部分牙齿脱落。

应对措施

如果你发现你的孩子缺了一颗乳牙或恒牙，应带孩子去看牙医，请牙医及早采取补救措施。

手术治疗 治疗牙病的小手术

用特殊的牙具把牙齿上的结石清除后，还会进行磨光处理，使牙齿焕然一新。

清洁与磨光

如果你的牙齿上面长了白垩质矿石化的沉淀物结石，结石会滞留牙斑，牙医就会用探针似的器械、超声波装置或名叫牙刮刀的其他机械器具来将它除掉。由于必须在牙基部刮除结石，因此刮刀可能会造成牙龈部轻微出血。在刮除结石之后，牙医会将牙齿磨光，因为光滑的牙齿面会使结石的沉淀缓慢下来。

医生用填充材料把牙齿因龋蚀或破裂的洞充填好，往往白色的填前牙，混合合金材料填后牙。

充填

当牙齿有部分龋蚀或碎裂时，牙医会用填料来充填破损区。白色填料经常用于前牙。银、锡与汞混合而成的银汞合金填料则用于后牙。如果这种治疗方式有造成不适的可能，牙医会在牙龈上注射麻醉药做局部麻醉。牙医将所有的龋蚀部位钻除掉，然后将有的龋洞整理成形，使填料能紧紧附着于洞中。如果前牙有碎裂的地方，牙医会将前牙面弄得很粗糙，然后将填料敷上去。牙医也会使用薄饰牙面或聚合树脂来充填牙齿。在做局部麻醉之后，你要小心，避免咬到仍然麻木的唇部或舌头。

造冠

当牙齿已严重龋坏、破裂或松碎时，如果牙基及牙根仍然完好，牙医通常会给牙齿做一个牙冠。一般而言，看得见的牙齿牙冠是用白色瓷料来做。后牙的牙冠则用银或较为廉价的合金来做，后牙的牙冠也可用溶合有金属的瓷料来做。这种造冠治疗法通常需要去牙医诊所两三次：前面一两次是去整牙，最后一次是去装置牙冠。在此期间，牙医会先给患者戴用一个临时性的牙冠。

对于牙根及牙基没受损害的龋齿或破裂牙齿，通常先用造冠法进行修补。

拔牙

当牙齿已经失去其应有的功能或已经阻碍了到的牙齿的正常功能，就应该考虑要不要拔除它。

拔除一颗牙齿的原因有好几种，严重龋齿或严重破损、用牙根管疗法已无法拯救时，或者是造成挤牙或咬合不良时，就必须将牙齿拔除。当牙齿由于晚期的牙龈病而变得松动，或是当牙齿会妨碍另一颗牙齿从牙龈里长出来时，就必须将牙齿拔除。大多数情况下，牙医在拔牙之前会做局部麻醉，使牙齿及牙龈麻木，孩子在拔除严重压阻智齿时，在一次拔除几颗牙齿时，或是在患者极度害怕拔牙时，医生会给患者做全身麻醉。在拔牙之后，你绝对不可做任何足以使伤口凝血块脱落的事情。如果牙窝持续流血不止，你可紧咬一块折叠起来的干净手帕或一块纱布垫，经过半小时后即可止血。

桥牙

如果你有多达四颗牙齿出现一个或多个缺口现象，而两边的自然牙齿又很健合的话，你就可能要装置一个桥，也就是用一颗或多颗假牙来将缺口补满。桥牙能防止其他的牙齿移位或是歪斜。牙医会整理你的自然牙齿以备装置牙冠，然后将桥牙附着于牙冠上，使两者各就各位。在桥牙基部与牙龈之间应留下足够的空隙，这样你才能适当地保持此部分的清洁。装在口腔前面的桥牙是用瓷面合金制成的。前牙部分所使用的桥牙也有用树脂制成的，后牙的桥牙通常是用金子或其他较廉价的合金制成。装置桥牙通常要到牙医诊所去三到四次才能完成。

制作桥牙能防止两边的牙齿移位及歪斜。

在丧失牙齿比较多的情况下，就可以考虑安装义齿来使牙齿恢复咬合功能。

义齿

如果丧失了许多牙齿，就需要装置部分式的义齿（假牙）来代替。全口型的义齿可代替你所有的自然牙。义齿是用硬塑料或金属及塑料所制成。全口义齿安置于牙龈上，上排义齿则靠吸引作用安置于适当位置上。部分式义齿的基板（人造牙龈）常附有钩子，钩子钩住两边的自然牙，使义齿能够固定。装置义齿通常需要去牙医那里好几次。牙医会给牙龈取模，记录上、下颌骨间的关系。牙医还会跟你磋商一下假牙的大小及颜色。在大多数情况下，牙医会先做一副初步的义齿，用这副初步义齿来做必要的修改整理。在最后的义齿做好之后，牙医会给你试装，并做调整，使你能够均匀咬合。

口腔疾患的治疗

口腔由唇、颊、腭、口底、上下凳骨和牙齿等构成。它具有吮吸、咀嚼食物、辨别味道、吞咽和辅助发音等功能。口腔内侧覆有一层黏膜。唾液使这层黏膜保持湿润与润滑。唾液是从口腔中的三对唾液腺分泌出来的。这三对液腺是舌下腺（位于舌下）、颔下腺（口腔底部）及腮腺（位于耳前下方）。舌头是一种很复杂的肌肉系统，舌能使食物转动而被牙齿反复咀嚼，然后将嚼碎的食物揉成团状以便吞咽。舌头表面覆有许多毛状突起物，这种突起物名叫舌苔，在舌苔的四周聚集了成簇味蕾。味蕾能分辨五种主要的味道：甜、酸、苦、辣和咸。多数影响口腔及舌的疾病并不严重，治疗起来也很简单。不过，由于口腔及舌上可能会形成恶性（有致命性的）肿瘤，所以，一旦出现毛病应予以重视。

大部分的口腔疾病并不严重，但也有恶性肿瘤的可能，虽然这种情况并不常见。

口腔溃疡

口腔溃疡是一种反复发作的、孤立的圆形或椭圆形小溃疡，经常出现在口腔黏膜的各个部位，有自发性的烧灼感。

口疮溃疡大多发生在青春期及成年初期，妇女发生口腔溃疡的情形更是常见。

口腔溃疡就是口腔黏膜破裂，露出下面敏感的组织。最常见也最疼痛的两种口腔溃疡是口疮溃疡（口溃疡）及伤溃疡。口腔溃疡可以自愈但不久又复发，因此又称复发性口疮溃疡。承受重力压力、劳累疲惫或生病时比较容易发生。而创伤溃疡则是由于口腔黏膜受创伤引起的。造成口腔衬膜受伤的可能是牙刷、坚硬的托牙或太烫的食物。经常造成口腔溃疡的是一种叫做单纯疱疹的病毒。这种病毒会造成小水泡，小水泡到最后变成溃疡。

患口腔溃疡的人在吃食物的时候会有刺痛感。

症状

吃辣的或酸的食物时，口腔会发生刺痛。口腔溃疡在外观上都差不多，是一些淡黄色的斑点，四周边缘呈现红色。口腔溃疡很小，其横径约为2～3毫米。通常它们会成群出现在口腔侧面上或牙龈上，持续存在的时间是5～10天。创伤溃疡通常较大，持续时间为一周或一周以上。如果创伤溃疡是由粗硬的牙刷或托牙所引起，除非将伤口做某种处理，否则创伤溃疡是不会愈合的。

应对措施

溃疡通常都会自动愈合。如果溃疡在10天内没有愈合，或反复发生，应去医院检查引起溃疡的潜在疾病所在。抽取血样做检查，或做溃疡活组织检查。可使用敷剂及药品缓解疼痛，并促使溃疡愈合。使用抗菌漱口水或是用温盐水来漱口，也会有所帮助。还可用含类固醇的饮膏治疗口腔溃疡。

单纯性疱疹

单纯性疱疹是由病毒引起的，多发生在肺炎、感冒等发热性疾病的过程中。这种疱疹较为常见，对人体健康威胁不严重。

如果溃疡已经发生，在溃疡上敷以冰块，会加快愈合的速度。

单纯性疱疹俗称“热疮”，年纪愈大，感染就会愈严重。在感染消除之后，病毒就潜伏下来。稍后，另一种感染（通常是感冒）、压力或激素系统变化（妊娠或月经等）又使潜伏的病毒活跃起来。这种改变造成小水泡形成、溃破。在唇边或靠近口腔的地方形成的是唇疱疹。

老年人感染单纯性疱疹的比率要比普通人大，而且会较严重。

症状

单纯疱疹常发病于口角、唇缘、眼睑、鼻孔周围和外生殖器。发生在口腔内会发展成溃疡。牙龈会变得肿胀并呈深红色。由于口腔不卫生，人的舌上也会长出毛绒绒的东西。

危害

单纯性疱疹极为常见，对人体健康似不会构成严重威胁。单纯性疱疹的主要危害是第一次感染时。如果触碰溃疡，然后又去触碰眼睛，它就可能会造成那些被碰过的眼睛发生疱疹性角膜炎。

应对措施

治疗主要是使它干燥和防止继发感染。服用抗病毒药物会使病毒繁殖的速度减缓。当患者的自然防御力量遭到损害时，例如在治疗白血病等严重疾病时，身体的自然防御能力受到损害，用无环族抗病毒剂来治疗唇疱疹就特别有效。

单纯性疱疹患者在治疗期间要注意用眼卫生，防止继发疱疹性角膜炎。

鹅口疮

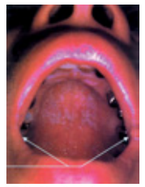
鹅口疮是一种常见的口腔疾病，由细菌引起，易于治愈，但有复发倾向。可用局部抗菌制剂及改善口腔卫生来加以治疗。

鹅口疮多发生于新生儿，尤其是早产、消化不良、身体衰弱的幼儿。

鹅口疮又名雪口症，口腔内都有少量的微生物，白色念珠菌就是微生物中的一种，当白色念珠菌引起口腔发病，这种病就叫鹅口疮。除幼儿易患此病外，结核、伤寒等病人身体抵抗力降低，口腔内的微生物自然平衡受到干扰，这种真菌就会失去控制，大肆繁殖。

症状

在口腔内会形成痛斑。有时还会在咽喉内造成类似的痛斑。这些痛斑呈奶黄色，微微隆起。进食或刷牙时，如果把这种痛斑磨擦掉了，它就会留下一块很痛的溃疡面。由于周围黏膜充血，故红白交界线很明显。还可造成妇女阴道感染，阴道刺痛瘙痒，并排出分泌物来。



AIDS患者的鹅口疮

应对措施

鹅口疮可用局部抗真菌制剂及改善口腔卫生加以治疗。鹅口疮本身并不是一种严重疾病，只要治疗得当，很快就会痊愈，但是它有复发的倾向。

口腔扁平苔癣

口腔扁平苔癣是一种罕见的口腔黏膜疾病，常会造成轻微的不适感。

情绪上的压力、装置不良托牙造成的斑块、刺激或免疫性疾病等，都可能引起口腔扁平苔癣病。口腔扁平苔癣是种罕见的疾病。成年人都可能罹患此病，但中年及老年妇女罹患此病的人数为最多。

中老年妇女为口腔扁平苔癣的易发人群，要多注意口腔的卫生，防止感染。

症状

口腔内先出现一个白色花纹边的微微隆起的组织网。边缘清楚，逐渐增高融合大片，或是长出一些亮红色微微突起的斑块。颜色由淡红、鲜红至紫红或紫色。这种变化通常发生在面颊内侧，以及舌头的侧面上。且流血。口腔会有一种金属味，而且发出口臭。发热、全身倦怠。

口腔扁平苔癣病灶

应对措施

找医生做口腔检查。一般而言，口腔扁平苔癣是一种慢性复发性的病症，可以控制，但却无法治愈。无症状角化型扁平苔癣可能会自行痊愈，或只有在情绪紧张时复发，因此不必加以治疗。但是，局部刺激的病因应该加以排除。

针对不同的患病原因，医生会做出相应的应对措施。

应对措施

进行创口清洁，将损害的组织及局部刺激物轻轻除去。用稀释的过氧化氢漱口液来嗽口通常可以消除牙龈的疼痛与发炎。只有在发烧、身体不适或淋巴结出现肿大时，才可服用抗菌药物。

战壕口炎

战壕口炎经常是从牙龈炎发展而来。它也会随同某些严重疾病，如白血病一起发生。

战壕口炎具有传染性，还能造成患者很不舒服的组织坏死。患者会感觉特别痛苦。

患者通常是15～35岁的年轻人。缺少休息、紧张及营养不良会促使此病发生。

患战壕口炎的患者在发病期间会因疼痛而影响饮食。

战壕口炎又名急性溃疡性牙龈炎。患部通常是牙与牙之间，以及牙齿上的龈缘中，是牙龈的一种痛性破坏性感染及溃疡，通常由细菌引起。造成细菌感染的原因很多，包括对感染的抵抗力减低、牙齿牙龈没有做适当的清洁处理、咽喉部感染、吸烟、情绪紧张等因素。

症状

战壕口炎发生部位通常由一层灰黄色的薄膜覆盖着，可以刮掉，刮除后会留下一块出血的表面。牙龈变得红肿，有时会痛得无法吃东西。继而出现溃疡，并

虽然黏膜白斑病病斑的恶性几率只为5%，但如果患病时间过长的话，做活体化验还是十分有必要的。

黏膜白斑病

口腔黏膜过度角化使口腔或舌头的黏膜有一部分变厚、变硬，就形成了黏膜的斑病。

任何人都可能罹患黏膜白斑病，但老年人及男性最常罹患此病。

黏膜白斑病发展出现白斑或灰斑需要数周时间，其大小一般难以推断。

白斑是口腔黏膜较常见的疾病。发病部位通常是受牙面不整齐或牙齿、托牙一再磨擦的地方。也可能是因吸烟刺激而产生的一种保护性反应，这种情形下的黏膜白斑病又叫做吸烟角化病。

症状

好发于颊、舌、唇的黏膜上，有时也可发生在硬腭和牙龈，一般无自觉症状，初始患者不会感到不适，但稍后它会变得粗而硬，到了晚期时，溃疡、纹裂或恶变等现象逐一发生。

应对措施

发生上述症状应去看医生。病斑在两周之内没有消退，需做活组织检查，就是取下一小块白斑的样本加以检验。由于这些病斑属于恶性的几率约为5%，因此对病斑做活组织检查是必要的。

唾液腺感染

唾液腺感染是一种常见疾病，多由流行性腮腺炎和细菌引起。

人体衰弱，或是腺体由于唾液导管结石而遭到损害时，细菌就会乘虚而入，造成唾液腺感染。

衰弱的人由于抵抗力下降，对疾病的免疫能力很差，疾病就会乘虚而入。

症状

肿胀、疼痛，并且颌角下面颈部的淋巴腺也会产生肿大及触痛感。病变腺体的脓液会流进口腔并且有种苦涩的味道。有时候感染会持续不退，这会使腺体内造成许多瘢疤，使唾液腺失去作用。

应对措施

由细菌引起的感染可服用抗菌素类药物来治疗。如果感染持续不退，需做涎管X光照像，检查唾液腺是否受到损害。如果损害已经造成，可手术切除。切除后不必担心会缺少某项功能，因为其他的唾液腺可以代偿切除的那个唾液腺的功能。

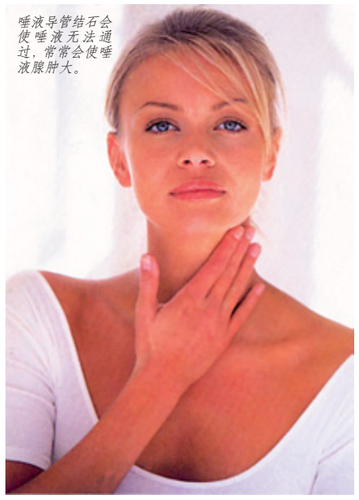
治疗唾液腺感染最常见的办法就是服用抗菌素药物。

唾液腺导管结石

位于口腔底部的舍下唾液腺，在所有的唾液腺中是最容易感染此种罕见疾病的腺体。如果感染一再复发，最好用手术加以治疗。

罹患唾液腺导管结石的人，以中年人及老年人为最多。

当唾液中的化学物质及盐分被导管内一粒小的坚硬物质或黏液层包住，就会在导管中形成一块结石或小而硬的颗粒。这块结石会将部分导管堵塞，并且



唾液导管结石会使唾液无法通过，常常会使唾液腺肿大。

在进食的时候使大量分泌的唾液无法通过，造成唾液腺肿大。

症状

因结石阻塞，颏下、颌角后面或下面唾液腺肿大，在进食时肿大更为明显。

应对措施

颏下、颌角后面或下面出现任何肿大，应去医院做口腔X光照像检查，或做涎管X光照像的检查。治疗可用手术，局部麻醉后将结石摘除。如果病情在手术后复发，医生会在导管上开个永久性开口，让唾液从唾液腺直接排入口腔中。这样就可避免再生结石和发生瘢疤的可能。如果是唾液腺本身发生结石，医生会以外科手术将唾液腺切除。感染一再复发的患者，最好是用这种手术来加以治疗。

在唾液导管结石一再复发的情况下，会将患者的唾液腺切除，但这种情况并不多见。

唾液腺肿瘤

唾液腺肿瘤并不常见，一般只有一边的唾液腺会罹患这种疾病。

唾液腺有腮腺、颌下腺和舌下腺。它们都有导管开口于口腔。唾液腺分泌唾液，俗称口水。唾液腺细胞快速增殖形成肿瘤的原因不明。大多在两个腮腺中的一个中形成。

唾液腺肿瘤患者肿胀的唾液腺

症状

最明显的症状就是唾液腺的肿大，并会持续很长时间。

危害

大多数的唾液腺肿瘤属于良性，不会扩散而危及生命。它们会缓慢地发展数年，逐渐造成腺体肿大。它会保持肿大状态，但却没有其他症状。不过，这种肿瘤也可能恶变，只是可能性不大。

根据唾液腺肿瘤患者的不同情况，医生会做出相应的手术方案。

应对措施

有一个唾液腺肿大，或口腔内有任何疼痛或不适，应去医院做涎管X光照像检查，一旦确诊可实施外科手术将它切除。但如果肿瘤是属于恶性的，则应接受放射性疗法。

口腔及舌的肿瘤

口腔的恶性肿瘤中，最常见的是癌，可发生在口腔各个部位。

舌的恶性肿瘤会在数月内扩散，口腔其他部分的恶性肿瘤则要数月或数年之后才会扩散。

口腔恶性肿瘤以中年和老年人较多，男性比女性多，40岁以下的人罹患口腔恶性肿瘤的很少。

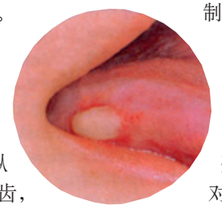
口腔癌发生原因与长期抽烟、嗜酒和局部不适合的假牙、龋齿等刺激有一定关系。

肿瘤有良性的和恶性的。良性肿瘤通常缓慢发展成肿块，不会扩散到邻近

不良嗜好也是口腔疾病的诱因之一。

组织，也不会危及生命；恶性肿瘤是癌，它的细胞会向四周扩散，并进一步蔓延开来，最后危及生命。这种癌细胞的扩散，被医学界人士称为转移。

症状



口腔肿瘤病灶

良性口腔肿瘤有时先形成溃疡，然后缓慢地发展达数年之久。如果它长大到横纵超过10毫米，则无法装置义齿，甚至会使面部微微扭曲变形。长在舌上的良性肿瘤会破裂，并大量出血。良性肿瘤几乎从来不会发生疼痛。恶性肿瘤在开始只是单个小的苍白色肿块，但它随即转变为一种边缘硬、四周突起、中央脆弱容易出血的溃疡。这个溃疡不断生长，侵蚀口腔四周的组织。如果这种溃疡扩散到了舌上，癌细胞会使舌肌变硬僵化，造成吞咽、进食及说话等困难。有时肿瘤组织像菜花状往外翻。肿癌表面往往高低不平，细菌容易孳生感染，若口腔卫生不佳并有肿瘤坏死组织，常发出难闻的气味。恶性肿瘤只有发展到了晚期时，才会发生疼痛。

危害

口腔良性肿瘤似乎跟口腔恶性肿瘤一样少见。良性肿瘤通常没有什么危险，但在极少见的情况下，会变成恶性。恶性肿瘤具有扩散或转移到身体其他部位去的危险。身体任何部位发生恶性肿瘤，如果发现太晚，治疗效果就很差，或者无法治疗；晚期癌肿施行外科手术，为了达到较可靠的范围，将造成很大的畸形缺损，影响进食和说话功能。因此应早期发现，及时治疗，才能有效地控制其发展和转移。

应对措施

口腔内发生任何肿块、溃疡或原因不明的颜色改变，持续不退，应立刻去医院对组织采样做活组织检查分析，以确定它是良性的还是恶性的。活组织检查是一种简单手术，在局部麻醉下可在数分钟内完成。检查的结果可以使医生做出正确的肿瘤诊断。大多数的良性肿瘤都不会引起任何问题。长在唇部的大型良性肿瘤可以用外科手术将其切除。再用整容外科手术来恢复原状，装置特殊的义齿或托基可恢复牙龈的自然外观。对恶性肿瘤的治疗及治疗成功与否，完全要看恶性肿瘤已发展到了什么程度而定。如此时恶性肿瘤还在初期阶段，而且没有扩散，医生就会用外科手术将其切除。如果肿瘤已经扩散，医生通常会采用放射疗法，将癌细胞杀死。在某些情况下，医生会同时采用外科手术和放射疗法。诊断属于早期的病例，通常会在这两种方法治疗下获得痊愈。

口腔中的恶性肿瘤的治愈率和肿瘤发展的情况密切相关，早期的手术成功率很高。

舌的疾病

舌的疾病大多是小毛病，不需医生治疗。但有些毛病持续超过10天时，就应该去医院请医生检查。

如果避免食用热烫的或辛辣的食物、酒与吸烟，就可缓解因舌的疾病所造成的疼痛。

舌有味觉及吞咽的功能，并与发音有关。主要有舌体和舌根两部分。舌的上表面满布着乳头，这种乳头就是组织的细小毛发状突出物。成群的味蕾散布于乳头四周，能感受味觉。在正常情况下，乳头呈粉红色、柔软光滑，有若天鹅绒一般，上面满布交错纵横的裂纹，露出舌下深红色的肌体来。舌部感觉异常，舌面颜色及质地的改变，有灼痛或发麻是常见的综合症状。

舌上的肿块或溃疡

如果舌上发生肿块或溃疡，持续达10天以上仍未痊愈，应该立刻去看医生，即使患部并无疼痛发生，也不要再拖延了。这种肿块或溃疡可能是无害的，但它也可能是良性的或恶性的。

舌炎及地图样舌

舌发炎时，乳头无法适当地形成，不再将舌体覆盖起来。地图样舌也是一种相似的疾病，但它与舌炎有两点不同之处：第一，它是以斑块状出现，时生时消；第二，病因不明，也无治疗方法。在罹患这两种疾病中任何一种时，你的舌头暴露在外面的会变得很光滑，边缘突起，呈深红色，常会有疼痛感觉，舌炎的肇因有许多种，其中包括感染、创伤及变应性变态反应（过敏反应）等。舌炎经常是营养缺乏的一种症状。如果有上述的舌炎症状，应该去看医生。

注意口腔卫生也是预防舌病的方法之一。在刷牙时，可用牙刷蘸抗菌液来轻刷舌头，也有治疗舌病的作用。

舌变色及出现裂缝

舌变色的原因有好几种，但通常没有不适感，不必担心。有些人的舌会出现较平常深而广泛的裂缝或皱折。有时候，每个人口腔内都有的那种细菌会聚积在裂缝中或乳头上，从而使舌头呈现黑色或深褐色。这种舌变色状况也可能是由于诸如真菌性口炎等真菌感染所造成的，也可能是吸烟、服用抗菌药物所引起的。有时候乳头会变得很长，像毛发一样。发生这些裂缝、毛发状的乳头或舌变色都不必担心。如果不想让舌头痛得太厉害，可每天用牙刷轻刷舌头，将牙刷沾抗菌漱口液来刷舌头，使舌头恢复正常。同时还要继续实施其他的口腔卫生方法，并对任何症状加以治疗。另一种变色叫做舌苔，当生病时，就会发生舌苔，当有发烧症状时，舌面上会覆盖着一层白色或黄色的苔状物。这层舌苔是由聚积的细菌、食物残渣及过多的细胞所组成。疾病痊愈时，舌就可能恢复正常。发生舌苔，只要注意适当的口腔卫生即可，不需要做其他的治疗。

正常的舌颜色深红，柔软光滑。

肠胃疾患的治疗

美味食物可以使人胃口大开，可是如果患了肠胃疾病，即使面对最喜欢的食物也不会有食欲的。

当人吞咽食物时，食物顺着食管经过环肌，环肌松弛开来，让食物进入胃脏。胃壁分泌的消化液于是开始使食物发生化学变化而分解成更小碎块，胃壁肌肉不断将这些食物小碎块磨打成糊状物。接着，半消化的食物通过另一道环肌及一条短管（十二指肠），这条名叫十二指肠的短管就是小肠的第一部分，食物在小肠中进一步被分解时，需要身体某些其他器官的协助。这些器官包括肝和脾。食物经由小肠壁肌的一连串收缩蠕动，被推过小肠。这个过程当中，酶与其他的化学物质将食物转化为愈来愈小的碎粒，这些碎粒能够渗过小肠壁，由血液所吸收。剩下的残渣进入大肠。大肠将尚未消化及无法消化的剩余食物中的水分吸入身体中去。剩下来的食物变成半固体的废料。最后，这种废料每隔适当的时间，就会以粪便的形式经由肛门排出。虽然肠胃疾病只会影响到其中的一部分，但当肠胃疾病发作时，一定会影响到你的消化吸收功能。

食道癌

食管衬膜中的细胞开始迅速增殖，形成一个肿瘤，这就是食道癌。如果能在早期查出这种疾病，成功治愈的机会相当大。

50～60岁之间的大量吸烟者和饮酒者，罹患此病的危险性最大。

食道癌最后造成通往胃部的食道变窄、收缩。这种病的病因跟其他形式的癌症一样不为人所知，不过有人认为食道癌与长期接触香烟烟雾及酒精等刺激物有关。

50～60岁的老年人是食道癌的高发人群，养成良好的生活习惯可以减少发病率。

有资料表明，长年过量饮酒的人患食道癌的可能性比较大。

症状

吞咽困难或疼痛，症状急速恶化。起先只是吞咽固体食物有困难，接着连吞咽液体食物也麻烦了。另外一个症状是进行性体重减轻。有时还会吐出带血的黏液来。

食道癌病灶

危害

食道癌很少见。男性患者约为女性患者的两倍，如果能在早期查出这种疾病，成功治疗的机会是相当大的。否则，它会快速扩散，并侵入到邻近重要器官中去。

应对措施

有吞咽困难应马上去医院做诊断检查，其中包括吞钡剂X光照像检查，以及做活组织检查等。通常的治疗法是将患部切除。同时接受放射治疗，设法将可能残留的癌细胞杀灭。如果无法做这种手术，则采用放射治疗法使食管癌病情进展减缓下来。

食管贲门失弛缓症

患有这种疾病，食管下段会变得狭窄、扭曲、肿胀，食物也无法进入其下部的消化系统中去。

患者宜少食多餐。可用温热饮料或汤水帮助下咽。忌用冰冷饮料和刺激性食物。

本病的发病年龄以20～60岁为较多，儿童很少发病。

精神紧张和情绪不稳定者，可予以心理治疗和镇静剂，如利眠宁、冬眠灵、安定等。

本病是由食管神经肌肉功能障碍所致的疾病。迷走神经功能失调，食管壁间神经丛的变性，以及食管平滑肌的神经性萎缩，引起吞咽时食管运动障碍。由于蠕动收缩无力和胃贲门不能正常地松弛而发生痉挛。食物通过贲门发生困难，以致贲门以上的食管显著扩张。

症状

吞咽时食管下端阻塞感和疼痛是本病最多见的症状。胸腔通常会有持续性的不适或疼痛。由于食物堆积在食管中，口中可能有臭味及臭气。偶尔食物会返流到口腔里去，吞咽液体也会发生困难。病情恶化时，食管中滞留的食物会在睡眠时把食物渣吸入肺中去，造成诸如肺炎等肺部感染。此时饮食发生困难、体重减轻及营养不良的迹象就会出现。极度扩张的食管还压迫胸腔内脏器而产生干咳、气急、呃逆、紫绀和声音嘶哑等症状。

儿童患食管贲门失弛缓症的可能性很小。

应对措施

症状发作时，舌下含硝基甘油片或吸入亚硝酸异戊酯可以缓解。针刺和耳针疗法亦可应用。如上述治疗无效时，可于上述疗法的同时，每晚睡前做食管引流，排出食管内贮留物和分泌物，并用清水灌洗，可预防并发症。如仍然无效时，可考虑气囊或探条扩张和外科手术治疗。将袋囊切除，是一种相当简单安全的外科手术。

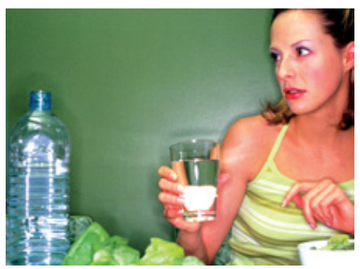
胃肠炎

胃肠炎大多是由病毒感染所引起。这种感染是造成24小时或36小时呕吐和（或）腹泻发作的最常见原因。

当胃肠炎发作时，可大量饮水，最好饮用水、盐及葡萄糖混合而成的液体。

海鲜易引发食物中毒，在平常食用时应该注意。

胃肠炎是消化道受到刺激发炎，食用被污染的食物或水也会引起胃肠炎。某些人对某食物敏感，这些食物对这种人也会造成相似的反应。已经知道的是番茄、浆果、鸡蛋、牛奶制品及贝类对某些人会造成食物中毒。这种食物中毒不是由微生物感染所造成的，但却会引发胃肠炎，而且情况会很严重。胃肠炎的另一个可能的肇因是消化道的细菌数量发生了变化。


胃肠病患者在发病期间应该大量饮水，防止脱水情况的发生。

症状

轻微腹泻及呕吐、频繁水样腹泻、腹痛、抽搐、发烧及极度虚弱。

危害

吃下的有毒食物，其毒性的大小，视物质的数量、人的年龄和一般健康情况而定。腹泻会造成脱水及体内电解质紊乱，使生理化学平衡失常，如果不加以制止，可能会导致患者休克。对身体健康的人来说，呕吐或腹泻几次只不过像是患了感冒一样，不会有太大的不利影响。但如果在呕吐或腹泻之外，还伴有严重持续的腹痛（不只是偶发性的抽搐），这些症状就可能是由诸如阑尾炎等其他的腹部疾病所引起的。

急性细菌性痢疾患者应该卧床休息。

应对措施

应去医院将粪便样本送实验室做化验分析。症状轻的话可留在家中休息，大量饮水，直到发作消退为止。最安全也最容易耐受的液体是一种用水、盐及葡萄糖混合而成的液体。腹泻患者应该每隔半小时饮用一些这种液体，直到小便颜色变为白色为止。患严重腹泻，一天可能需要饮用好几公斤的这种混合液，才能排泄出白色的小便来。一旦腹泻开始缓和下来时，需大量饮用不加糖的果汁、茶、清汤或肉汤及其他无刺激性软质食物。经过两三天调食之后，就可以恢复正常饮食了。每次上过厕所之后，一定要把手彻底洗干净。病毒性胃肠炎无特殊治疗法，如果呕吐情况严重，可服用止吐药，或注射止吐药。持续性的腹泻有时可用麻醉型药物来治疗，使肠的蠕动缓慢下来。一旦肠的功能恢复正常，这种治疗法通常就可停止了。

细菌性痢疾

细菌性痢疾简称菌痢，是由痢疾杆菌所致的一种觉见肠道传染病，多发生于夏秋季。

在人口密集、环境卫生恶劣的地方，菌痢流行有可能发生。前往这种地区旅游的人，就可能罹患此症。

症状

发烧、腹痛、腹泻、肛门坠痛，有排便的感觉但又排不出，以及脓血便等。跟胃肠炎的症状相似，但菌痢的腹泻可能带血及带脓。

应对措施

菌痢的预防措施和治疗跟大多数其他胃肠炎的预防及治疗大同小异。不过，有时候其症状会特别严重。在这种情形下，医生会给患者服用抗生素类药物，同时采取各种措施来恢复流失的体液。注意卫生，急性病人应卧床休息、多喝水、饮食以易消化的流质食物为主。

伤寒

伤寒是由伤寒杆菌引起的急性肠道传染性疾病，多见于夏秋季。出现伤寒病症状时最好尽快去医院，以免耽误病情。

在脏乱的环境中伤寒经由人与人之间扩散，或经由污染的食物和水扩散。

有些人身体中带有引起伤寒的细菌，他们使别人受到感染，自己却不会罹患伤寒病。

症状

突然开始头痛、食欲丧失和呕吐，然后出现持续性的发烧，患者体温在40℃左右，愈来愈虚弱无力，经常有谵妄现象。在疾病刚发生时，腹部可能出现粉红色皮疹，不久即消退了。如果没有并发症，完全康复需要2～3周时间。

危害

由于伤害可能伴随着如广泛的胃肠出血或肠穿孔等极其危险的并发症，因而可能会危及患者生命。

应对措施

出现上述伤寒症状，应尽快去医院，切勿拖延。主动免疫法对预防这种疾病最有效。需住院做隔离诊断及治疗，服用抗生素类药物可将消化道中的感染细菌杀灭。

脏乱的环境极易引发霍乱的流行。

胃炎

胃炎是一种常见的胃肠疾病，一般不会有什么危险，平常要多注意饮食。合理的饮食搭配对预防胃炎很有效。

胃炎患者要忌食有刺激性的食物，还要戒酒与戒烟，才能有利于身体康复。

胃炎系指各种原因所致的胃黏膜炎性病变，胃炎有时由病毒感染所引起，也可能是诸如阿司匹林及其他抗关节炎药物所产生的一种副作用。但在大多数情况下，这种疾病是由大量饮酒吸烟或是吃得太多直接造成的。太辣太酸的食物都可能是肇病的因素。另外具有过敏性反应的食物，也可能会引发胃炎。按其病程长短分急性和慢性两类。

胃的外形像字母J，犹如一个口袋，在消化系统中是一个重要器官，如果胃有了炎症，将直接影响人的消化功能。

过量吸烟也可引发胃炎。

症状

病毒性胃炎的症状跟胃炎相似。由暴食和大量吸烟或者由药物刺激所造成的胃炎引起，其症状跟消化不良的症状相似。

危害

单纯由胃炎引起的疼痛及呕吐会持续超过一两天。胃炎的偶尔发作，对健康不会构成长时间的伤害。如果有反复性的严重发作，同时呕吐及疼痛持续超过24小时以上，就发生胃溃疡的危险。

应对措施

胃炎与生活方式有关。形成良好的饮食生活习惯最为重要。胃炎发作后不要吃东西，可多次少量喝些非酒精性的液体，最好是牛奶或水，24小时后再开始进食。如果腹痛得很难受，可服用抗酸剂。避免使用阿司匹林。发生严重恶心与呕吐时，医生会注射一种止吐剂。如果胃炎可能是某种药物所造成的，医生会建议改用另一种药物。

胃炎患者要注意饮食，暴饮暴食是不可取的。

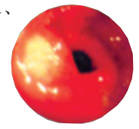
胃溃疡

胃溃疡多见于胃小弯和幽门前区，多伴有胃炎。造成溃疡的真正原因不明。

少吃多餐，避免吸烟饮酒，不吃刺激性食物，有利于胃溃疡的痊愈。

在西方国家中，可能1/5的男性与1/10的女性有时会罹患胃溃疡或者是十二指肠溃疡。

胃溃疡患者的男女比率大约是相等的。女性似乎容易罹患胃溃疡而不容易罹患十二指肠溃疡。由于大量吸烟或饮酒，服用大量含阿司匹林的镇痛剂，老人、产业工人患胃溃疡疾病的比例大。



胃溃疡病灶部位

症状

有一种灼热性持续性剧痛通常出现在上腹部，但有时也仅局限于胸腔下部。疼痛发生后会持续。0.5～3小时。一阵阵的疼痛时发时消，经过历时数周的间歇性疼痛后，会出现一段短暂的无痛期。虽然这些疼痛与饮食有关，但是这种关系的性质却因人而异。疼痛可能在吃过东西后就发作，但也可能要等数小时后才发作。胃溃疡的其他可能症状是食欲不佳、体重减轻、贫血、偶尔呕吐，呕吐后就会使疼痛缓和下来。

胃溃疡患者应该多休息，饮食以少食多餐为好。

危害

因胃溃疡而出血的病例不常见，但却具有危险性，尤以老年患者的危险性最高。突如其来的严重出血可能造成休克，较为轻微的出血如果在未经察觉的情况下持续几个月，就可能会造成贫血。另一种危险是溃疡可能会将胃壁蚀透，这叫做穿孔。患有十二指肠溃疡，出现这种并发症的可能性就增加了20倍。治疗不及时体重会严重减少。由于疼痛而减少饮食所造成的营养不良、食欲不佳，或者是以上两种症状都会使人容易遭受感染。反复发作胃溃疡也有可能会造成幽门狭窄，或者是发生恶性转变，变成癌症。

应对措施

症状持续超过2～3周应去医院接受内窥镜检查及吞咽钡制剂X光照像检查。还包括血液检查、胃液酸度检查、粪便采样分析。尽量避免使用阿司匹林，因为它会使胃出血加剧。如果发生轻度疼痛，可改服退热剂。多休息，少吃多餐，按时服用抗酸剂来缓解疼痛，避免吸烟饮酒，通常胃溃疡就会完全痊愈。如果症状尚未严重到要卧床静养两周的程度，也要做到少吃多餐，如果疼痛 持续不退，可服用诸如甲氰咪胍等药物来减少胃酸，配合自助法加速自然痊愈的过程。溃疡应该在6～8周之内痊愈。如果溃疡没有痊愈，或者康复只是暂时性的，可施行外科手术，将含有溃疡的一小部分胃脏切除。在大多数情况下，通过外科手术治疗胃溃疡，痊愈后效果良好。

胃癌

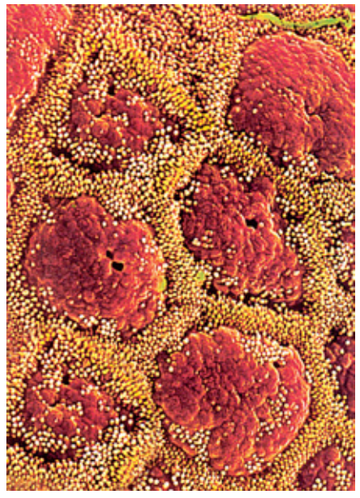
在我国，胃癌占消化道恶性肿瘤的首位，在美国，胃癌是死亡的重大原因之一。

低收入的人罹患胃癌的特别多，这表示饮食是致病的一个因素。

男性患胃癌的人比女性多出一倍，致癌的机会则随年龄增加而增加。

胃癌是一种很常见的恶性肿瘤。患者以40～60岁的男性为多。胃癌的病因尚不明确，通常，胃癌在开始时只是胃黏膜上的一个溃疡。但这并不表示患了胃溃疡，就无可避免地一定会导致癌病。但一般认为胃息肉、胃溃疡和慢性萎缩性胃炎，可演化为胃癌。就像所有的癌一样，恶性细胞会扩散到诸如肺脏、骨骼或肝脏等身体其他部位去。有时候，在癌扩散到不可收拾地步之前，胃癌还根本没有症状，胃癌最常发生在胃窦部，其次为小弯和贲门部，发生在大弯和前壁的较少。

胃壁产生黄色的黏液，保护胃不受酸液和酶的侵蚀。胃癌的病灶部位长在胃壁上的情况很少。



症状

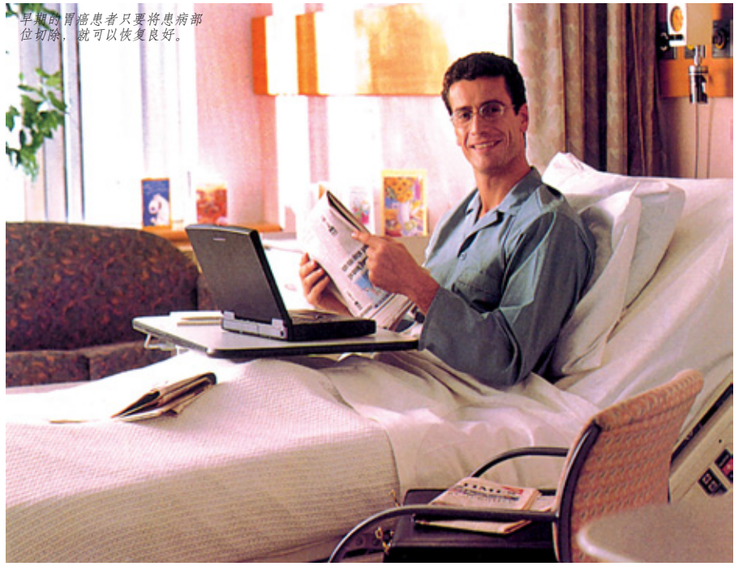
胃癌的早期症状并不明显，只有胃纳不好、上腹闷胀等，并常和溃疡病相似。只有在癌病病情已发展到相当严重的地步时，诸如上腹剧痛、体重减轻、经常呕吐等症状才会出现。到了胃癌晚期阶段，诸如贫血、呕吐带血、粪便带血等显示癌病长期出血迹象的症状也会出现。

危害

胃癌的死亡率很高，当发现罹患胃癌，如果病情已很严重，无法以手术加以切除时，治疗已经无效，但用药物仍可让症状缓和一些。

应对措施

马上去医院做内窥镜检查，并作钡餐X光照像检查和对胃组织做活组织检查。以外科手术来治疗早期胃癌，效果不错，如果能以手术将所有的感染区切除，胃癌是可以完全治愈的。如果癌病已进入后期，医生仍会建议实施外科手术使症状缓解。在某些情形下，医生还会建议采用放射疗法或细胞毒素药物疗法来治疗胃癌。



早期的胃癌患者只要将患病部位切除，就可以恢复良好。

十二指肠溃疡

十二指肠是小肠的一部分，它的黏膜发生破溃，就是十二指肠溃疡。

大量吸烟的人特别容易罹患十二指肠溃疡，胃酸分泌过多的人也特别容易罹患此病。

男性罹患此症的比女性多，患者大多是年轻人或中年成人。

溃疡的宽度通常不到15毫米。胃所分泌的酸及消化酶侵蚀了十二指肠的表面，造成十二指肠溃疡。十二指肠溃疡的疼痛，是胃酸对溃疡表面发生刺激作用所造成的。十二指肠溃疡是一种消化性溃疡。另一种消化性溃疡是胃溃疡。本病的病因和发病原理较为复杂，尚未完全阐明，可能与精神紧张、饮食失调、长期进食刺激性食物或服用某些药物引起胃黏膜和胃液分泌功能失常有关。

十二指肠溃疡通常在饭后数小时发作。

症状

上腹部中央某一个小区域中发生反复性的剧痛。有时候，当溃疡区位于十二指肠后壁上时，会感觉疼痛是来自背后。这种像是“饥饿痛”的典型十二指肠溃疡，其疼痛会在餐后数小时发生。患者只要服用抗酸药片，喝一杯牛奶，或是吃两片脆酥饼干，通常就可缓解这种疼痛。

只有在十二指肠溃疡特别严重的情况下，医生才会决定用手术的方法来解决。

危害

此病的发病率很高，大约每10个人中就会有一人发生十二指肠溃疡病。十二指肠溃疡虽然很疼痛，但其并发症造成严重的或永久伤害的危险却很小，有时如果不加治疗，溃疡常会自动消失，十二指肠溃疡不会引发癌变。十二指肠疡会造成出血，持续性出血即使是出血量很少，也能造成贫血。突如其来的严重出血会使人吐血，或是排出黑色腐烂油状的粪便来。大量失血属于急病状况，需要立即做医疗处理。另一种可能的并发症是溃疡区形成顽固瘢痕，结果使十二指肠的入口处造成梗阻。在少数情况下（大约占十二指肠溃疡病例的1%或2%），溃疡会蚀穿十二指肠肠壁进入腹腔。此时如果不立即做外科手术加以治疗，患者就会发生腹膜炎。十二指肠穿孔会引起突然的剧痛，有时候还会随之发生休克及虚脱的现象。如果发生上述任何紧急状况，患者必须立刻住院接受治疗。

应对措施

应去医院进行检查，戒烟、戒酒，采取少吃多餐的饮食方法，并按时服药，促使溃疡部加速愈合。现有的药物能够使胃酸分泌大量减少，某些药物会给疡面敷上一层诸如铋或铝盐或蛋白质的保护膜，促使自然愈合的速度加快。用这种方法治疗，大多数的溃疡会在4～8周内愈合。治疗十二指肠溃疡很少需要动用外科手术，只有在经过长期药物治疗却不见效，发生并发症时，医生才会用外科手术来治疗十二指肠溃疡。

肠梗阻

当肠道内容物通过发生障碍时，消化过程无法从头到尾完成，称为肠梗阻。这种症状如不及时治疗会导致肠瘫痪。

出现肠梗阻情况应马上拨打电话联系救护车，以最快速度就医。

肠梗阻有几种因素，多种因素都够造成肠梗阻。其中最觉见的肠梗阻原因是绞窄性疝、粘连性肠堵塞，或组织束缚（通常是先前的一种炎症或外科手术所造成）。不过，肠梗阻也可能是诸如结肠或缠绕，这种情形叫做肠扭转。在极少见的情形下，肠梗阻是诸如误服大型硬币等无法消化的物体所造成的。肠梗阻有多种类型，例如肠曲痉挛或麻痹时，动力功能障碍时为动力性肠梗阻；当肠内血液供应受阻，肠曲活动受影响，亦丧失正常的运动功能，称血运性肠梗阻，但绝大部分情况是机械性的原因引起。

对发生肠梗阻者要马上急救，不能延误。

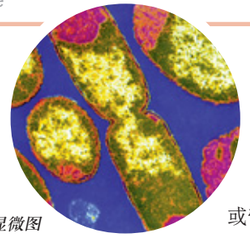
症状

小肠中的梗阻会在腹部中央引发间歇性的痉摩性疼痛，并同时发生频繁性的呕吐。但如果梗阻在大肠里，则很少会呕吐，或者是根本不会呕吐。在消化道任何一处发生完全梗阻，自然会造成便秘。如果大肠被堵塞了，病情会严重到无法放屁的程度。部分梗阻比较容易造成腹泻，这是因为只有粪便中的液体部分能够通过梗阻处。在肠扭转造成的梗阻病例中，肠的扭转部分有时会松弛，从而使疼痛缓和，大量气体能够通过，并且会出现腹泻现象。可是这通常只是暂时性的。

肠梗阻的常用治疗办法就是通过外科手术来将堵塞排除掉。

危害

肠的正常功能受到任何干扰都能导致肠的瘫痪。持续性的呕吐会造成脱水，最后导致休克。如果不将堵塞排除，肠壁会有穿孔的危险，造成腹膜炎。如果肠梗阻是癌病造成的，这种病又多了一分扩散的危险。


大肠杆菌彩色显微图

应对措施

肠梗阻时应马上就医，X光照像检查可提供足够的资料，使治疗能够立刻开始实施，但有时候也需要一次探查性的剖腹手术，以确定梗阻位置，并将其切除。发生肠梗阻，几乎无可避免地要用外科手术来将堵塞排除掉。如果有必要，通常可以与剖腹探查手术同时进行。如果造成肠梗的病因是肠扭转，医生会设法将扭转的肠解开，使其不再复发。不过，比较好的治疗方法是把发生扭转的小部分肠管切除，然后将肠的两个断端连接起来。

肠炎

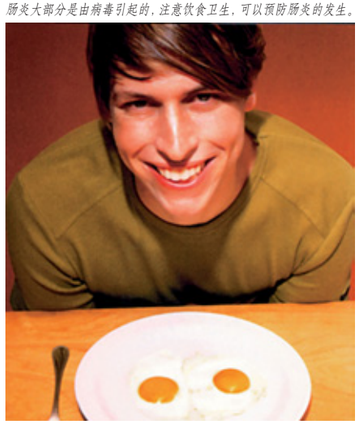
肠炎指的是小肠发炎，它时常与肠胃炎或结肠炎并存。

肠炎最常因病毒感染所引起，病毒感染会引起急性肠炎，可持续24～72小时，并伴有发热及全身不适。细菌、寄生虫及诸多心理因素也可能引起肠炎。有一种区域性肠炎（又称克隆氏病），只引起小肠某些部分的发炎。这是一种未知病因的慢性疾病，主要侵犯年轻人及中年人。

症状

主要症状是下痢，虽然也可能有恶心、呕吐，但多半是在胃也发炎时才发生。下痢常呈现水样稀便，并伴随有腹部绞痛。如果病情严重，还可能引起脱水及体液和电解质的失衡。

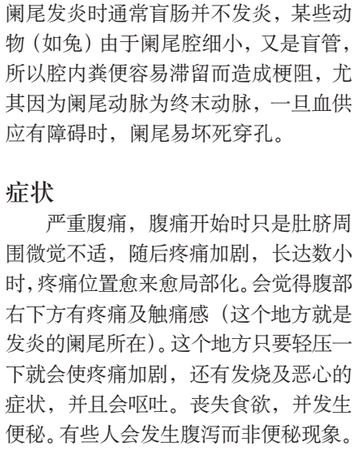
肠炎大部分是由病毒引起的，注意饮食卫生，可以预防肠炎的发生。



应对措施

肠炎的治疗因病而异，但无论是哪一种肠炎，都要注意避免因肠炎引起电解质及体液的失衡，或营养不良。

为避免体液和电解质在体内的失衡，可以用输液的方式来补充。



阑尾炎

阑尾炎分急性和慢性两种，急性阑尾炎如非手术治疗，常会转变为慢性阑尾炎。

急性阑尾炎患者应及时去医院诊治，以免耽误病情。

急性阑尾炎可发生在各种年龄，但以青年人发病率最高。

阑尾炎是一种极为常见的急包腹症。很多人误称它为“盲肠炎”，其实阑尾只是盲肠内侧一个细形盲状肠管，有9厘米长，从结肠的第一部分向外突出。阑尾发炎时通常盲肠并不发炎，某些动物（如兔）由于阑尾腔细小，又是盲管，所以腔内粪便容易滞留而造成梗阻，尤其因为阑尾动脉为终末动脉，一旦血供应有障碍时，阑尾易坏死穿孔。

症状

严重腹痛，腹痛开始时只是肚脐周围微觉不适，随后疼痛加剧，长达数小时，疼痛位置愈来愈局部化。会觉得腹部右下方有疼痛及触痛感（这个地方就是发炎的阑尾所在）。这个地方只要轻压一下就会使疼痛加剧，还有发烧及恶心的症状，并且会呕吐。丧失食欲，并发生便秘。有些人会发生腹泻而非便秘现象。

阑尾炎患者应该及时就医，及时的手术治疗对患者来说很重要。

危害

不及时以外科手术加以治疗，肿大的阑尾会穿孔或破裂。当阑尾穿孔或破裂时，其中的内容物会流入腹腔，通常会造成腹膜炎。但是覆盖在阑尾上的网膜也会将发炎的阑尾包住，防止感染扩散。当感染以这种方式被局限起来时，阑尾就会形成脓肿。

应对措施

立刻去医院，切勿拖延。千万不要服用轻泻通便剂，这会导致发炎的阑尾穿孔。阑尾炎的治疗，就是快速地将发病器官切除。当医生确定了原因之后，如诊断检查或剖腹术显示阑尾有了脓肿，就不能立刻将阑尾切除。如果网膜包裹在发炎的器官上，手术就比较困难了。应先将脓肿中的脓液排出，并注射大剂量的抗生素类药物以减低感染。待脓肿消退，医生才会做阑尾的切除手术。

大肠癌

大肠癌是第三种最常见的癌症，多发于直肠内或直肠附近。

溃病性结肠炎患者，每20个人中就有1个人最后会发生结肠癌。

40岁以上的人比较容易罹患此病，而60～70岁以上的老年人特别容易罹患大肠癌。

在饮食精致、不吃粗糙食物的地区，大肠癌患病率较高。

大肠癌细胞繁殖时，光滑的肠壁会变得粗糙、肿胀及变硬，最后发展成溃疡，溃疡区会轻易出血，或是发展成一个狭窄区，妨碍排便。如果任这种情形发展下去，癌病会沿着肠壁扩散，并通过它扩散至邻近腹部器官去。它可能会进入血流，并扩散到身体其他部分。造成这种疾病的原因不明，饮食是肇病的一项重大因素。

合理的饮食搭配可以预防肠癌的发生。

症状

大便习惯改变和大便带血或黏液，持续性的、原因不明的异常便秘或腹泻，通常就是早期症状，还有轻微的消化不良现象，同时在下腹部还会发生疼痛或触痛。有时候，只是下腹某处长了一个肿块。

危害

大多数的大肠癌的发展和转移或扩散都很缓慢，如果及早加以诊断，完全痊愈的希望是很大的。如果癌肿已经扩散（例如癌肿已扩散至肝脏），其前景就不太乐观了。

大肠癌最好的治疗办法是手术治疗，药物的作用并不大。

应对措施

出现上述的任何症状，都应去医院做检查。如果癌病尚未进入晚期，实施外科手术就是对这种癌病的最好治疗方法。如果癌肿长在结肠内，要将癌肿及其附近健康结肠一段一起切除掉。然后再将结肠两端缝合起来。如果癌肿长在下面直肠内，则需要实施直肠造口术。如果癌肿已广泛扩散，无法用外科手术治疗时，要用放射疗法来抑制癌肿的发展。

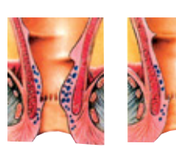
痔疮

痔疮是肛门内静脉发生曲张的现象，其发生原因还不完全了解。

平时多吃新鲜水果、蔬菜和多喝水，可以使大便易于排出。

从事久坐久立工作的人，妇女生育过多或分娩过后经常便秘、腹泻的人常会发生痔疮。

罹患痔疮，肛门内肿大扭曲的静脉壁就会很薄，排便时容易使它破裂。曲张的静脉位于直肠底部和肛门黏膜的下方，通常在排便时持续用力造成此处静脉内压力反复升高，静脉就会肿大。内痔是长在肛门管起始处的痔。如果膨胀的静脉位于更下方，几乎是在肛管口上，这种曲张的静脉就叫外痔。内外痔连成一个痔时称为混合痔。痔可以有一个或几个，甚至在肛门连一圈。外痔有时会脱出或突出于肛管口外。这种情形只有在排便时才会发生，排便后它又会缩回原来的位置上去。由于血流受阻也会发生血栓。在发生血栓时，痔中的血液凝块，可引起疼痛。


痔疮的形成过程图

症状

大便时出血，但不疼痛，血色鲜红，不与粪便相混。此外，排便会愈来愈不舒服，甚至发生疼痛，感到有块状脱出，脱出的痔疮常分泌一种黏液，肛管四周会发生瘙痒。如果痔疮发生血栓，就会产生剧痛。

危害

痔疮是种常见的疾病，因痔疮而造成严重危害的病例并不多见。但此病很令人苦恼，有时容易和结肠癌或直肠癌的出血混同，这样的话危害的可能性就特别大。所以，出现肛门出血的征象应该去医院查明原因。

应对措施

如果已经有了痔疮，每次排便后应用柔湿纸巾将患部拭洗干净，然后，把患部擦干。合适的饮食及良好的卫生习惯，通常能抑制痔疮，甚至能使轻度痔疮痊愈。为使治疗尽快见效，可使用直肠栓形式的收敛药物。

痔疮患者应多食水果和粗纤维食品。

你知道吗 痔疮自我疗法

每天睡前或起床前，用手指按摩痔疮部位3～5分钟。内痔按在阴穴与肛门之间（会阴处），同时在按摩前后做提肛动作几十下，坚持一个月便可见效。

肝、胆及胰腺疾患的治疗

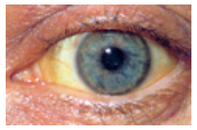
胆囊呈梨形，是个约9厘米长的囊状物，其位置正好是在肝脏的下面。胆囊中储存有胆汁，胆囊能使胆汁浓缩（胆汁由肝脏分泌出来，经由一个细管网路与其他物质一起注入胆囊）。胆囊将身体所需要的胆汁经胆管注入小肠，胆汁帮忙将脂肪消化掉。除了胆汁之外，胰脏也会经由一条与胆管在进入小肠前相连接的管子，释出消化酶来帮助消化。肝、胆、胰腺都在消化过程中起辅助作用，如果这几个器官有了疾患，会影响消化与吸收，应及时治疗。

肝病患者宜卧床静养，另外，乐观向上的精神状态也很重要。

急性甲型肝炎

肝炎有好多种类型，常见的三种就是急性甲型肝炎、急性乙型肝炎和丙型肝炎。其中，急性甲型肝炎具有高度感染性。

在甲型肝炎患者传染时期，凡是接触患者血液及粪便污染过的东西的人都有被感染的可能。



急性甲型肝炎患者常会表现出黄疸症状。

急性甲型肝炎具有高度感染性，病人的大便自潜伏期末至发病后2～3周均有传染性，在发病前后4～6天传染性最强，其传播途径主要是消化道。通常造成黄疸性传染性肝炎流行的就是这种肝炎。

症状

罹患此病后所出现的症状因人而异。通常出现黄疸会全身无力、食欲不佳、恶心、小便呈褐色或茶色、腹部不适、发烧、大便呈白色。经过四到六周之后，症状会逐渐消失。

应对措施

出现上述症状，应去医院做血液检查，同时患者家人要注射甲型肝炎免疫球蛋白，以防受到感染。不要触碰受污染的粪便。直接将粪便冲下马桶，然后洗净双手。遭到污染的厕所用具和地板，应该用消毒剂清洗干净。肝炎没有特殊的医药治疗方法，一般只做抗病毒和保肝治疗，患者可以卧床静养，在觉得好一些时可逐渐从事一些活动。

因为急性甲型肝炎所具有的传染性，所以做好防护措施很必要。

急性乙型肝炎

急性乙型肝炎曾称血汗肝炎，是一种由乙型肝炎病毒（HBV）所造成的肝脏感染，只有在急性发作时才会被发觉。

患急性乙型肝炎的患者在症状出现4～6周内，血液会具有高度传染性。

造成乙型肝炎的一些共同原因包括与吸毒者共用皮下注射器、输血性接触，其他的原因是针灸和纹身等。病毒可经由唾液、鼻液、精液及经血而蔓延扩散。在热带地区，这是一个很严重的问题。热带地区的肝癌高发病率，与长期乙型肝炎病毒感染的高发病率有关。此外，营养因素也是一个很重要的肇病原因。感染乙型肝炎病毒却从不发展出任何症状也是有可能的。不过，受感染的人（或叫带病毒者）却会以上述的方式将病毒传染给别人。在某些情况下，携带者是在乙型肝炎急性发作后被发觉的。急性乙型肝炎还会在妊娠期由母亲感染到胎儿。虽然带病毒者无限期地保持健康状态，但也可能会发展成慢性肝炎。

乙型肝炎病毒

有肝炎症状的人应该及时去医院做血液检查。

症状

出现黄疸，全身无力、食欲不佳、恶心、尿色褐黄、大便呈白色，以及腹部不适。乙型肝炎的症状较甲型的严重，而且持续时间比较久一些。

应对措施

注射疫苗以预防乙型肝炎。如果皮肤或眼白发黄，或有其他肝炎症状，应去医院做血液检查。如果症状很轻，可在家中治疗。多休息，并摄取高热量的饮食。症状严重，须服用保肝药物。在某些情况下，这种病会造成嗜唾和精神错乱。发生脱水现象时，应做静脉输液，使体液恢复正常水平。应注意诸如凝血异常和血糖水平下降等并发症。

慢性肝炎

任何一个患过急性肝炎的患者都有可能患慢性肝炎，而且几率很高。

患者可在病变稳定期间在医生的指导下参加多种活动，使身体尽快康复。

大多数患慢性活动性肝炎的患者，可在1～3年内痊愈。

急性肝炎病大多在2～4个月内完全恢复健康，但有些病人，特别是无黄疸型乙型肝炎患者病程超过半年，病情不见明显好转，反复出现肝痛、食欲减退、疲乏无力、腹胀等症状。曾经罹患丙型肝炎的人，其发展成慢性肝炎的危险显然要更高一些；乙型肝炎发病之后，常常会发展成慢性肝炎，很多人先前并没有明显的急性肝炎发作，但却发生了慢性肝炎。慢性肝炎可分为两大类：一种是慢性迁延性肝炎，肝脏可肿大、有压痛、肝功能反复不正常，但不严重；一种是慢性活动性肝炎，是指一般情况较差，面色黯，有肝掌（手掌红斑）或蜘蛛痣（皮肤血管扩张所致），肝脏质地较硬、脾肿大等的患者。

慢性肝炎患者在恢复期可以做些适当的运动，如气功和太极拳。

症状

慢性迁延性肝炎的病情进展过程很缓慢，患者的健康状况通常仍属良好。慢性活动性肝炎的严重程度因人而异。有些人在很长一段时间内不会出现症状，但偶尔会出现一些其他类型肝炎的症状，如黄疸、关节痛、恶心、发热和丧失食欲等。

应对措施

出现体力丧失及食欲不振等轻微症状应做肝脏活组织检查（就是采取一小片组织在显微镜下检查），以便评估发炎的性质及其严重程度。可服用保肝药物，加上免疫增强药物，以治疗这种疾病。同时要加强锻炼。缺乏必要的活动，可导致精神萎靡，食欲不佳。如果能根据自己的体力情况适当地进行活动，那么症状不仅会得到改善，而且肝功能也会逐渐恢复正常。

你知道吗 肝炎病毒的消毒处理

对于病人的呕吐物和粪便，可采用1/10～1/5的漂白粉拌匀，放置2小时后倒入厕所。便器用3%漂白粉澄清液或氯胺溶液浸泡2小时。食具用3%漂白粉澄清液浸泡2小时或者煮沸消毒20分钟。吃剩的饭菜应煮沸消毒20分钟后再倒掉。对于病人的内衣裤、被褥、被单、枕套等可浸泡于0.5%的过氧乙酸溶液中2小时。或者煮沸消毒20分钟。被胎、枕芯和病人阅读过的书报等须放在强烈日光下暴晒4～6小时，并经常翻动。病人使用的面盆、茶杯、毛巾等日常生活用品均应和健康人分开，凡能煮沸的物品，均应煮沸消毒20分钟以上。病人住房的地面、墙壁、门窗及室内家具等可用3%漂白粉澄清液喷雾或擦拭。喷雾要均匀湿透。喷洒后门窗关闭2小时。如用5%过氧乙酸液喷雾，喷洒后关闭门窗30分钟即可，喷雾高度不得低于2米，最后用抹布蘸药液对室内家具再进行重点洗擦一次。健康人在照顾病人之后，应立即使用0.2%的过氧乙酸或3%的氯胺泡手2分钟，然后用肥皂和流动水冲洗。

肝硬化

肝硬化是一种或多种致病因素长期或反复损害肝脏，使肝逐渐硬化的疾病。

大量饮酒而发展成肝硬化的患者在早期只要能戒酒，其痊愈的希望是相当大的。

肝硬化患者多吃含大量蛋白质、碳水化合物及维生素，但低脂肪和低盐食物有益于恢复健康。

肝硬化使肝功能愈来愈弱，无法发挥其作用（包括调整血液成分的作用在内）。在北美洲，最常见的肝硬化肇病原因就是酗酒。造成这种疾病的其他可能原因有营养不良、肝炎、寄生虫病、有毒化学物质及先天性心力衰竭。当肝硬化以慢性活动性肝炎的并发症形式出现时，其痊愈的希望就不大了。

症状

初期因尚有许多健康的肝细胞，所以肝硬化的症状也很轻微。继续发展时，会出现食欲和体重丧失、恶心、呕吐、全身不适、无力、消化不良以及腹胀等症状。并易出血和淤血。脸上、手臂及上部躯干会出现一些细小的红色的蜘蛛斑。黄疸会发生。男性患者乳房会胀大，出现阳痿；女性患者通常会停经。患了肝硬变，腹部和足踝会潴留体液，容易激动，无法集中精神。患者的记忆会受损害，双手明显震颤。精神错乱及嗜睡症状出现，并随着病情加重愈来愈严重。食管内扩张的静脉严重出血的现象也会发生。

酒精性肝硬变。

危害

会造成肝衰竭，增加消化道严重出血的可能。如果发生这种情形，想要加以控制是非常困难的，最后很可能会导致致命性的出血。

应对措施

不管是哪种潜在原因造成肝硬变，应该立刻戒酒。在未获医生同意的情况下，绝对不要服用任何药物。一旦呕血，需要输血并接受外科手术的治疗。住院接受混合营养与药物静脉点滴治疗，通常会使病情好转一些，但是，肝衰竭一再发生，会使这种治疗逐渐失效。近年来，由于肝脏移植术的进步，使肝硬化患者的预后情况大为改观。

在未经医生允许下，肝硬化患者不要服任何药物，医生会根据不同的致病原因来配制处方药。

肝胆瘤

肝肿瘤就如同身体其他部位发生的肿瘤一样，有良性及恶性之分。

良性肝肿瘤极为罕见。良性肝瘤一经发现，通常可通过外科手术将其摘除。恶性肝肿瘤有两种。最常见的是转移性恶性肿瘤，也称继发性肝癌，就是从身体其他部位经由血流扩散到肝脏的癌瘤。大约有1/3的癌瘤是以这种方式扩散至肝脏的。原发性肝癌即肝细胞或肝内胆管上皮细胞恶变形成的癌。

早期肝肿瘤患者可以通过外科手术来治疗，治愈率很高。

症状

肝肿瘤早期缺乏特点性症状，在最初只是乳癌、肺癌或胃肠道癌等原发性癌瘤的症状。当继发性肝癌发展时，它会造成进一步的体重和食欲丧失、腹部不适及全身健康恶化。到了晚期多有黄疸症状，腹水，肝脏明显肿大，质地坚硬，有时高热、腹泻等会出现。

应对措施

如果有上述的症状，应去医院。癌瘤一旦扩散到了肝脏，前景就很不乐观了。肝癌的治疗目前仍以手术切除的远期疗效最好。放射治疗和肝动脉插管灌注化疗药物、中医治疗、免疫治疗等亦有一定的疗效。

胆石症

胆石症是一种常见病，发病率很高，分布在胆管或肝内胆管中。胆石如果经常阻塞胆管，会诱发胆管炎，重者引起肝脓肿。

据统计，老年人每5人中就有一人有胆石。而且女性比男性容易罹患胆石病。

胆石症可分为两类，即原发性结石和继发性结石。前者在胆管或肝内胆管内形成，与胆道蛔虫病有密切关系，大多是胆色素结石；后者来自储存胆汁的胆囊。胆汁是一种由肝脏流到胆囊的产物。胆汁从胆囊排入肠内，将胃酸中和到某一程度，并协助脂肪的消化。胆汁中还含有胆红素，胆红素由老化的红血细胞中的血红素分解而成。这些物质的平衡受到破坏，胆囊中就会形成一种细小的硬粒，当更多的物质在其周围凝聚时，这种硬粒就会增大变成胆石。有些人只长一粒胆石，有些人会长出好几粒胆石。

老年人极易患胆石症，每5人就有一个会患此病。

症状

上腹部持续性闷胀，食欲减退，有时会引起阵发性胆绞痛，有时肩胛骨间会发生剧痛。剧痛在数小时内达到高峰，并随即消退。常伴有恶心、呕吐。胆绞痛是由于胆囊试图将胆汁排入肠中却无法排出的结果。如果胆石又落回胆囊里，或者是强行通过胆管进入肠中，造成胆绞痛的阻塞原因消失，疼痛也就消退了。

胆石症患者的食物应以清淡为主，适当节制饮食。

危害

如果胆石卡在胆管里一段时间，它会阻塞胆汁的出路，造成阻塞性黄疸。如果胆汁的出路被阻塞，另一种危害就是胆汁潴留，引起严重的胆管炎甚至是感染。严重的胆管炎常引起管壁溃烂，若病变部腐蚀其伴行的血管就会造成胆管内出血。如胆管炎不能及时控制可发生胆管内积脓，感染沿病变的胆管上升到肝内，则可引起肝脓肿。

应对措施

应去医院做血液采样分析，或做胆囊造影术。适当节制饮食，避免过量食用任何会造成病痛或消化不良的食物。如果发生胆绞痛，必要时服用一粒镇痛剂，不要吃东西，偶尔可少量饮一点水。如果有胆石，医生会将胆石及胆囊切除。某些类型的胆石以长期药物治疗来使其溶解。胆石病并不完全适于手术治疗，药疗对那些不适于用手术治疗的胆石病，是很重要的治疗办法。但缺点是易复发。

胆囊炎

胆囊炎是最常见的胆囊疾病，可分为急性和慢性两种，常伴有结石。如果胆囊肿破裂，会导致特别严重的腹膜炎。

患胆囊炎的患者女性比男性要多得多，具体原因还不大清楚。

通常是胆石堵塞了胆汁从胆囊流进肠内的通道所造成的结果。有时候，胆囊炎是由肠感染向上扩散所致。

症状

腹部右上方会先发生剧痛，这叫做胆绞痛。有时可能蔓延至整个上腹部，甚至放射到右侧背部和肩部，常有恶心和呕吐症状。

胆囊炎患者服用镇痛剂和抗生素可以预防感染。

危害

可能会发生黄疸，或是皮肤发黄。如果胆囊肿胀得太大，进而破裂（这种情况并不多见），就会导致一种特别严重的腹膜炎。

应对措施

立即去医院做静脉点滴注射以供应身体所需要的营养和水分，同时禁止饮食。服用镇痛剂和抗生素药物，以防治感染。如果胆囊炎病情严重，可手术将胆囊切除。

女性患胆囊炎的几率要比男性高。

你知道吗 胆囊切除术

当胆石或某些胆囊疾病造成了严重症状时，医生就会采用胆囊切除术来治疗。这种手术对消化系统功能影响不大，或是完全没有影响。

在手术中——医生将患者做全身麻醉，然后经由患者腹部右上方的切口将胆囊切除。在实施手术时（通常需要一个半小时），医生会探查胆管，将在胆管中发现的胆石除去。

在手术之后——医生会给你在切口插入一根导管，将过多的体液引出体外。医生还可能会用一根导管将胆管中的胆汁引流到体外。这根导管可插在切口处达10天之久。你在手术后几天内要以静脉注射的方式来进食，几天之后你就可以正常饮食了，在两周之内你就可以出院回家。

康复期——康复期通常是两个月，在这两个月中，如果医生没有做别的指示，你可逐渐恢复正常饮食习惯。

急性胰腺炎

急性胰腺炎是由胰腺的自身消化所致，是引起急性腹痛比较常见的重要原因之一。病症长期出现会发展成慢性胰腺炎。

避免暴食、酗酒和高脂肪饮食是预防本病发生和复发的有效措施。

患急性胰腺炎的患者有一半左右是早已罹患胆石病的人。总胆管结石、胆道蛔虫、炎症等因素可使总胆管阻塞，胆汁反流入胰管，激活胰酶原和消化胰腺组织。因胆石、蛔虫、酒精所致的十二指肠炎症和水肿等引起胰管阻塞，使胰液不能畅流；饱餐或酗酒使胰液大量分泌，胰管内压力增高，导致腺泡破裂，胰酶原进入间质而被组织液激活产生胰腺炎。导致此病的其他因素还有腹部手术、外伤或胃及十二指肠溃疡穿孔损伤胰腺。此外，某些药物的作用、甲状腺机能亢进也可致急性胰腺炎。

不良的生活习惯会导致急性胰腺炎的发作，酗酒及暴饮暴食者应引以为戒。

症状

本病起病常突然有持续的腹部中央部位发生的剧痛，并扩散到背部与胸部，在数小时后达到高峰，多数病人伴以恶心、呕吐症状。病情严重时会发热，腹部出现淤斑，甚至休克。

在患胰腺炎的初期，要禁食几天。

危害

病情恶化、胰腺周围广泛坏死，可产生腹胀、肠蠕动音消失、全腹压痛、腹肌紧等急性腹膜炎征象，甚至出现腹水。出血坏死症者可发生休克，造成死亡。长期性危害就是发展成慢性胰腺炎。

应对措施

如果患了急性胰腺炎，在起病的数天内不要进食和饮水，应马上住院治疗，做X光照像和血液采样检查。对血液样本中的胰淀粉酶或脂肪酶值及其他化学物质含量标准所做的分析，可以显示出这种疾病来。服用镇痛剂并接受药物注射，可使胰汁减少分泌。如果休克，可用静脉点滴来治疗，还需服用抗菌素类药物。如果有胆石，医生会设法将胆石摘除。

胰腺癌

胰腺癌在消化道癌中不算常见，但有逐渐增多之势，其中以男性患者居多。如果癌变在早期被发觉，就可以治好这种病。

如果胰腺癌不能及早发觉，痊愈的希望就十分渺茫了。

胰腺癌患者中男性病人较多。造成胰腺癌的可能原因有好几种，胆石就是原因之一。

症状

主要的症状就是食欲丧失、恶心、呕吐和腹痛。疼痛通常发生在上腹部，并会扩散到后背。

胰腺癌在晚期很难治愈，医生也只能束手无策。

应对措施

出现上述症状，应立刻去医院做血液检查、X光照像检查、吞服钡剂照像检查、胆囊照像检查以及各种特殊的胰脏检查。如果癌病在早期时就被发现，以外科手术将恶性组织摘除，同时接受抗癌药并加以化学疗法和放射疗法，就可以治好这种疾病。

糖尿病

糖尿病是种常见疾病，近年患病人数已呈逐年上升趋势。

糖尿病患者应严格控制碳水化合物的量，每日摄入的总热量应限制在1300～1500千卡之间。

年龄愈大，罹患糖尿病的几率就愈高，男童及青年男性最常罹患的是第一型糖尿病。

体重过重的人，特别是中年及老年妇女，最易罹患的是第二型糖尿病。

当胰腺完全停止产生胰岛素，或是它所产生的胰岛素不足以满足身体的需要时，就会发生糖尿病。糖尿病有两大类型。它们是第一型糖尿病（又叫少年发病型或胰岛素依赖型）和第二型糖尿病（又叫成熟期发病型或非胰岛素依赖型）。

糖尿病患者应该严格控制饮食。

症状

各种类型糖尿病所造成的主要症状都是一样的。排尿量要比平常多很多，会觉得特别口渴。由于细胞得不到足够的葡萄糖，因此会觉得特别疲惫、无力，对任何事都冷漠、无动于衷。某些糖尿病患者会体重明显减轻，还可能手脚刺痛、对感染的抵抗力减低、视力不清、男性性无能或女性闭经。第一型糖尿病（胰岛素依赖型）的症状通常发展迅速，在数周或数月内出现。第二型糖尿病（非胰岛素依赖型）的症状，经常要在本病实际发生后多年才会出现。有时候这种糖尿病是在接受常规性医疗检查时被发现的，此时，它根本无任何症状出现。

糖尿病患者定期监控血糖，可以以此来控制胰岛素的剂量或重新调整饮食。

危害

能够影响到这两种糖尿病患者的其他并发症，通常要等到15～20年之后才会发生。这些并发症包括有糖尿病性视网膜病、周围神经病，以及慢性肾衰竭。糖尿病患者罹患动脉粥样硬化的危险性也相当高，并会因此导致中风、心脏病发作及高血压。腿部的血管会变窄小，因而引发痉挛、双脚发冷、行走时脚痛，甚至还会发生皮肤溃疡或坏疽。另外，第一型糖尿病患者有发生糖尿病性昏迷或丧失意识的危险。

应对措施

很不幸的是，糖尿病迄今仍无法完全治愈，一旦发现患病后，必须终生接受治疗。第一型糖尿病的治疗是控制饮食，同时并每日注射胰岛素以代替丧失的激素。第二型糖尿病在许多情形下只要采取饮食疗法，就可以控制这一类型的糖尿病。不管哪种糖尿病，在促使血糖降低的过程中，必须经常接受检查。第二型糖尿病患者还需服用降血糖药，这种药可使血糖降低。降血糖药物有好几种，如果所服用的那种药物产生了不良的副作用，医生可以用另一种降血糖药物。如果发生了并发症，定期体检及对糖尿病严加控制，就能使并发症的影响减到最低。患者个人的负责态度，以及对医生指示的严格执行，就是患者获得最大健康的最佳保证。

患糖尿病的小女孩在自己的腿上注射胰岛素，胰岛素可以使体内的糖分解并转化为能量。

泌尿系统疾患的治疗

在肾脏受损严重的情况下，往往要住院治疗。

人体内的代谢废物含有毒性，所以必须将它排除掉，否则废物聚积起来会毒害细胞。这些废物被血液运到两个肾脏，并在肾脏里从血液中被滤出，与任何多余的液体结合形成尿液。因此，尿液的生产与排除对生命具有很大的重要性。每个肾脏都含有百万个以上名叫肾小球的微小过滤单位，这些肾小球从血液中将废物及多余水分滤出，形成尿液。两条名叫输尿管的窄小肌肉管分别将两个肾脏流出来的尿液向下运送到膀胱，暂时储存起来。膀胱不时将尿液经由另一根名叫尿道的管子排出体外。从肾脏到尿道的这个系统，就是泌尿系。泌尿系会发生一些疾病。肾脏感染或发炎，甚至是由外伤而遭到损伤，会造成过滤组织结成瘢疤。这种瘢疤会降低肾脏效能，最后会导致肾衰竭。一种名叫“结石”的坚硬沉积物会在一个肾脏或两个肾脏内形成，这些结石在向下通过输尿管时会造成剧痛。泌尿系中还能形成肿瘤，但并不常见。

急性肾盂肾炎

急性肾盂肾炎所造成的感染及炎症，主要是影响到肾小球的组织。

如果反复发作急性肾盂肾炎，就说明泌尿系可能有问题，需要加以治疗。

妇女患此病的特别多，这是由于妇女的尿道较短，细菌很容易经由尿道侵入泌尿系。

急性肾盂肾炎是突然发生的肾脏感染。当血流将身体另一部分的感染原带进肾脏来时，有时就会发生这种疾病。不过，在大多数情况下，感染细菌是来自尿道四周的皮肤。如果由于某种原因而使尿流部分受阻，这种情况就特别可能发生。细菌在潴留的尿液中滋生，不会像尿流顺畅时那样轻易地被冲刷掉。虽然这种情况可以说明某些急性肾盂肾炎发生的原因，但有时这种疾病也会在没有明显原因的情形下，发生在健康的人身上。

女性因其生理特点，更易患急性肾盂肾炎，常常会伴有尿频、尿痛等症状。

症状

在大多数情况下，急性肾盂肾炎的第一个症状，就是背后腰上面的地方突然发生剧痛。而且这种疼痛会沿着身体那一边向下扩散到腹股沟部。体温会急剧上升，经常会达到40℃。这会引起寒颤或发抖，同时还可能伴有恶心及呕吐的症状。还可能发生排尿困难或排尿痛的现象，即使膀胱中已经没有尿，但仍然会经常觉得想去小便；尿液通常呈浑浊状，如果有血渗入其中，尿液还会呈浅红色。

体弱的人在患肾盂肾炎时更危险，因为有再度感染得败血症的可能。

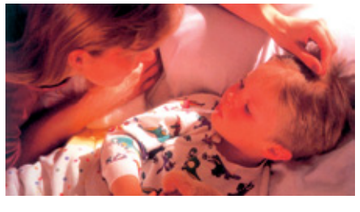
危害

急性肾盂炎只要及时加以治疗，就不太可能产生并发症。年幼的人或是身体极为衰弱的人罹患急性肾盂肾炎时，感染可能扩散进入血液，造成败血病。

应对措施

如果有这种疾病的症状出现，应去看医生。在多数情况下，只要服用抗生素及卧床休养一两天，症状就会消退。抗生药物通常能在24～48小时之内控制住感染，在复原之后，医生会检查患者的血液及尿液，并对患者的肾脏做X光照像检查（这叫做肾盂造影术，对膀胱做膀胱镜检查）。

慢性肾盂肾炎一般在儿童期就已发病，只不过不被人们发现而已。



慢性肾盂肾炎

慢性肾盂肾炎是多年来尿液反复感染，使肾脏损伤日益严重的一种疾病。

病愈患者要谨防慢性肾盂肾炎最后可能造成的肾脏疾病，并且定期接受检查。

在大多数情况下，这种病可能是在儿童期发生的，并持续到了成年期。

感染性细菌是经由尿道口进入泌尿道的。这种细菌入侵的情况通常局限于泌尿道的下部。因为尿液流出体外能使感染无法向上扩散。但如果尿液已受感染，却发生了回流（回流是因为连接输尿管与膀胱的活瓣发生故障的缘故）现象，感染就会扩散到肾脏。大多数的慢性肾盂肾炎，都是尿液反复感染及回流共同造成的。肾结石也会造成慢性肾盂肾炎。

手术治疗慢性肾盂肾炎对儿童患者的效果明显，而对成人患者则没有多大作用，所以选择治疗方法时要谨慎，最好听从医生的建议。

症状

慢性肾盂肾炎在病情不严重时，很少会有症状。但到了最后，慢性肾衰竭（又名尿毒症）的初期症状出现，而疲乏、恶心或皮肤瘙痒的症状会日益明显。

危害

慢性肾盂肾炎的主要危害，就是病情在不知不觉中发展，最后造成了慢性肾衰竭。不过，由于现在已有更多的预防性治疗儿童泌尿道感染，所以在今天已很少发生这种情况。

应对措施

治疗的方式要视发现疾病时，病情已发展到什么阶段而定。虽然医生有时必须对儿童患者动外科手术，将膀胱内发生故障的活瓣机理加以矫治，但是这种外科手术对成人患者却并不一定适用，如果反复感染是由于肾结石等其他原因所造成，只要将这些病因去除，就可以使慢性肾盂肾炎消退。此外，医生可能会给患者服用抗菌药物。

肾脏肿瘤

肾脏肿瘤有两大类，这两种类型的肿瘤都属恶性，但只有一种发生在成年人身上。由于其扩散速度较慢，如能及早发现通常能达到治愈的效果。

多见于年过40岁的男性，因这种病而死亡者，在癌症死亡率中仅占很小的比例。

发生在成年人身上的肾脏肿瘤叫做肾上腺样瘤，或透明细胞癌，是由于异常细胞繁殖，而在肾脏边缘上形成的一种肿瘤。当这种肿瘤生长时，会蚀入健康的肾脏组织，但由于肾脏的过滤功能只在肾脏肿瘤进入末期时才会受到影响，因此最后造成肾衰竭的情形比较少见。

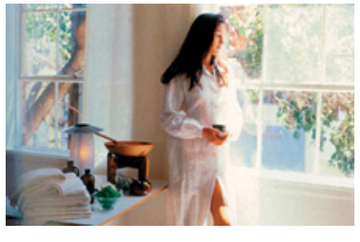
症状

肾腺肿瘤发展后，只有患者出现持续性发烧、食欲及体重丧失等全身不适的症状时，方引人注意。患者还会有呕吐及轻度腹痛等现象，其尿液会呈红色或烟雾色，这是由于肿瘤出血所造成的。

危害

肾上腺样瘤的主要危险是有些肿瘤细胞会脱落进入血液，扩散到身体其他部分，尤其是肺脏或骨骼最容易受到感染。但是，肾上腺样瘤的扩散速度，要比其他许多类型癌性赘生物的扩散速度慢一些，如果能及早发现并治疗，在早期将其切除，通常都能达到长期治愈的效果。

肾脏肿瘤最早的症状并不明显，只有当全身出现各种不适之后，才会引起人们的注意。



应对措施

若有上述症状应及时就医。如果检查结果显示有肾上腺样瘤存在，病变的肾脏就必须做外科切除手术。剩余的一只健康肾脏通常能代偿切除肾脏的功能。医生还可以放射疗法及抗癌（细胞毒素）药物将残留的癌细胞杀死。在实施这种治疗之后至少5年内应做定期性的体检，以确定癌病没有复发。

对待早期肾脏肿瘤的有效的方法就是外科手术，治愈的可能性是很大的。

肾结石

肾结石从肾脏通往膀胱时可能造成剧痛（肾绞痛）。发生疼痛的位置就是结石所在的位置。

肾结石患者宜大量饮水，每天至少饮用8～10杯，可协助将结石冲下泌尿道。

多见于20～40岁，男性较女性容易罹患肾结石，男女比例为4.5:1。此病的复发率男性也高于女性。

肾脏是体内易生结石的器官之一。肾结石通常在开始时只不过是沉积在肾脏中间的一小粒坚硬物质。这粒小硬物所在之处就是尿液在流入输尿管前的储存之处。更多的物质附着在第一粒小硬物上，会逐渐聚结成一个坚硬的物体。这种过程可在一侧肾或两侧肾脏中发生。在几年之内可以发展为一个直径25毫米或25毫米以上的结石。由于大多数的肾结石含有钙质，所以肾结石的形成似乎是因为尿液中含有过量的钙所致。

膀胱镜是泌尿系统检查的工具，镜体管径细而且可以弯曲。

症状

如果结石太大，无法从肾脏进入输尿管，可能不会有症状，最多是在结石发生小块脱落被尿液带入输尿管时，会发生轻微的疼痛。严重肾结石的最常见症状就是所谓的绞痛。这是一种阵发性的刺痛，常会每隔几分钟发生一次，它会有恶心的感觉，而你的尿液中也可能有血。在结石移到膀胱之后，它在通过剩余的一段泌尿道时，可能只有轻微的疼痛发生，或是毫无痛楚。

危害

虽然大多数的肾结石或是无害地潴留在肾脏里，或是最终随尿液排出体外，但偶尔也会有肾结石卡在输尿管内，阻塞一侧的尿流。此时就需要外科手术来矫治了。肾结石也会使尿液易受感染，并因而罹患急性肾盂肾炎。长期肾结石疾病会导致慢性肾衰竭，但这种情况很少发生。

应对措施

药物治疗结石并不能得到令人满意的效果。不过，如果是因为罹患代谢疾病而形成由尿酸构成的结石，医生会配制一种能防止结石在某些情况下形成的药物。如果结石阻塞在输尿管下段1/3的地方，有时医生会在做膀胱镜检查时，用特制的仪器将结石排除。肾脏内的结石，可用一种名叫体外碎石术的技术来加以消除，此时外科医生会用超声波将结石击碎成粉，随同尿液排出体外。这种手术安全无痛，在大多数情况下，可以省却实施外科手术的麻烦。在极少数情况下，肾结石可使整个肾脏疼痛。

肾结石患者宜大量饮水，增加排尿量，有助于结石的排出。

膀胱结石

膀胱结石大多数集聚在膀胱底部尿道附近，一般颗粒都较大。

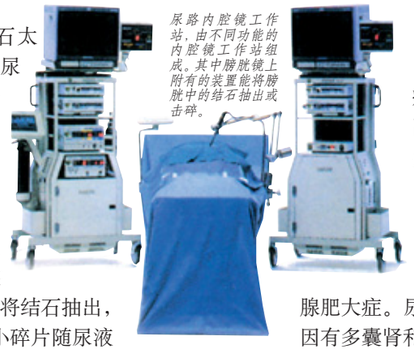
正常的尿液清澈并呈浅黄色，不会带有血色。

通过输尿管进入膀胱的肾结石都相当小，因此这些结石随尿液排出体外也比较容易，可是，在膀胱内形成的结石却会较肾结石大，并且可能会嵌留在膀胱里。

症状

膀胱结石会引起令人烦恼的尿频、尿急、排尿疼痛、尿中带血等症状。

应对措施



尿路内腔镜工作站，由不同功能的内腔镜工作站组成。其中膀胱镜上附有的装置能将膀胱中的结石抽出或击碎。

如果膀胱结石太大，无法自行通过尿道，就必须手术将其取出。有时候，医生先给患者做全身麻醉，然后将膀胱镜经由尿道伸入膀胱。膀胱镜上附有一种装置，这种装置既能将结石抽出，也能将结石击成小碎片随尿液排出来。另外还有一种替代性的小手术是将膀胱打开，将结石取出。

尿道结石

尿道结石是常见病，结石颗粒一般不会太大，有时会随尿液排出体外。但这种现象并不很常见，另外直接结于尿道中的结石并不常见。

男性尿道比女性尿道长，所以易患本病，女性不患。

尿道中的结石，一般是从膀胱下滑的结石，直接结于尿道中的结石并不常见。

症状

尿道结石的症状是尿流不畅，有尿道堵塞的感觉，还有尿道疼痛和排尿痛。

应对措施

女性比男性更易患尿路结石。

依结石大小和结石存在部位而有不同的疗法，有的会随尿自动排出体外。有的根据部位可用小镊子取出。还可把结石返回膀胱，采取和治疗膀胱结石一样的疗法。

尿毒症

尿毒症是指机体代谢废物不能由肾脏清除而滞留在血中所导致的疾病。

尿毒症不仅只发病于成人，儿童也能患此症。

正常情况下，肾脏过滤代谢，将它们排泄至尿液中，当机体不能正常排除滞留在血中的废物时，就是患了尿毒症。尿毒症的原因可以是任何妨碍肾脏功能或阻塞尿从体内排出的疾病。尿毒症的原因主要是肾脏损伤，往往是由于布赖特氏病等炎症所引起，其他可损害肾脏的疾病包括糖尿病、高血压、感染和癌症。有时尿路梗塞也可导致尿毒症，梗塞的原因有尿结石、肿瘤，还有前列腺肥大症。尿毒症的先天性原因有多囊肾和先天性无肾。

症状

滞留在体内的代谢废物循环至全身，影响各种组织和器官，导致的症状通常包括全身皮肤瘙痒、容易疲劳、恶心、呕吐、肌肉抽搐、健忘和精神萎靡。随着病情加重，病人出现如下特征：呼出气体氨味且口中有金属味，最后心血管、呼吸和神经系统衰竭。只要病情无法改善，病人就会死亡。

如滞留在体内的代谢物质过多，就会影响人的正常机能，如不及时治疗，还会有生命危险。

应对措施

尿毒症的治疗取决于其原因，例如感染可用抗生素治疗，肿瘤可用特殊的抗肿瘤药，梗塞可用手术清除。在某些情况下，尿毒症的根本原因无法治疗，这些人需要做肾透析。用此方法时，将病人血液经特殊机器慢慢抽出并用化学方法清除代谢废物，然后输回到体内。有时，尿毒症病人从供肾者接受健康肾脏，但肾脏移植并非一定能成功，因为机体会排斥移植器官，为使移植成功，供者和受者的组织抗原性必须非常类似。

急性肾衰竭

肾脏由于一种或多种原因而突然停止运转，就是急性肾衰竭。这种疾病具有潜在的危险性，必须多加注意。

在治疗期，吃高热低卡食品，严格控制液体摄入量，使肾脏的工作量减到最少。

肾衰竭有三种形式。急性肾衰竭就是人体肾脏在几天或几小时之内突然停止运转。慢性肾衰竭的发展要经过多年时间。末期肾衰竭是最严重的肾脏疾病。患有末期肾衰竭的人其肾功能极差，如果不用人工肾机器做透析，就无法维持生命。一般而言，急性肾衰竭的主要原因有三种：有毒物质，对药物的免疫反应，以及诸如急性肾小球肾炎等感染或疾病，均能够严重损害肾脏到足

嗜睡也是急性肾衰竭的一个症状。

以使它发生衰竭的地步；严重灼伤时的血压突然降低、严重出血（例如受到压榨性外伤），或是心脏病大发作，都会导致供血失常，因而损害肾脏；最后的一个原因是泌尿道某处发生阻塞，使尿流突然并完全受阻。

症状

最明显的症状就是排尿量比平常少，每天排尿可能还不到 500 毫升。在很短的时间内患者会丧失食欲，恶心感愈来愈严重，并且开始呕吐。如果未能及时加以治疗，嗜睡、精神错乱、痉挛及昏迷等症状就会发生。

危害

急性肾衰竭是一种具有潜在危险性的疾病，其危害要看造成肾衰竭的潜在病因

严重程度而定。即使是使用人工肾脏机器来做治疗，患者也不见得一定会复原。

应对措施

如果急性肾衰竭是严重出血或心脏病发作造成的，通常都需要接受紧急治疗，治疗的形式视情况而定。如果诊断检查显示造成急性肾衰竭的原因是阻塞，可能需要接受腹部手术将阻塞排除。如果肇病的原因是肾脏本身的疾病，即使引起肾衰竭的基本原因获得成功的治疗，但肾脏仍继续受到严重的损害（此情形经常发生），治疗的方法就有所不同了。例如，从静脉点滴，或者再加上使尿量增多的利尿剂，以及其他使肾脏恢复正常功能的药物。在某些情形下（例如发生急性肾小球肾炎），使用特殊有效的药物来治疗。在另一些情况下，医生就可能会用人工人肾脏机器来取代肾脏的功能，直到肾脏恢复正常功能为止。

尿崩症

在患尿崩症时，患者会从体内排出大量尿液，严重影响正常的生活。这种病症可以通过饮食疗法及医院治疗恢复健康。

尿崩症患者在患病期间需要大量饮水，才能维持身体对水分的需求。

在尿液正常的生成过程中，肾脏首先将血液中的水分及其他物质滤出。然后肾脏将大部分的水分吸走，留下浓缩的尿液排出体外。肾脏所吸收的水分重新回到血液及体液的正常浓度。垂体腺后叶所产生的抗利尿激素会促使肾脏从尿液中吸收水分。在罹患尿崩症时，抗体尿激素缺乏，身体会排出大量尿液（含水分极多的）。

尿崩者的尿液不是经过浓缩的尿液，里面含有人体所需的水分。

症状

尿崩症的主要症状是排出大量有色尿液，平均每24小时要排两万毫升。大量的液体丧失，使得患者发生不可遏制性的口渴，并且双手干燥，还会发生便秘现象。

应对措施

在某些情况下，当尿液量并不太多

尿崩者必须大量补水才能平衡身体内的水分而不致脱水。

时，只要采用限盐饮食法或服用其他药物来协助肾脏保存水分就行了。如果尿崩症是垂体肿瘤所造成的，可能就必须将肿瘤切除。在其他的情况下，治疗尿崩症的最佳办法，就是将人工合成的抗利尿激素从鼻腔滴入，或是注射到身体里去。如果尿崩症是头部受伤、外科手术或放射治疗法所造成的，垂体（腺）功能减低常会在一年之内恢复正常，这也表示患者已痊愈了。反之，患者就必须服药治疗。

淋病

淋病属于性病的一种，生殖道及输尿管黏膜上皮的发炎为其主要特征。而且大约有 3% 的患者有罹患梅毒的危险。

淋病的发生与性的接触有关，大部分患者的年龄介于 18～30 岁之间。

自从抗生素普遍应用之后，往往在淋病感染散播至其他部位之前即能获得有效的控制。因此，生殖道以外的感染，今日已极少出现。

症状

淋病几乎全是通过性交时感染，细

淋病大多通过性接触传染，以年轻患者居多。

菌经由泌尿生殖道侵犯人体，并进一步扩散到其他部位，造成生殖道以外的感染，如前列腺炎、输卵管炎等疾病，并伴有发烧等症状。并可有尿急、尿频、尿痛、排尿困难等症状，尿道分泌物较多，呈脓性，实验室中于分离物中检出革兰氏阴性双球菌。

应对措施

青霉素是最常用来治疗各种淋病感染的药物。只要剂量使用得当，治愈率往往超过 90%，虽然在给予青霉素之后，有些男性中还会有持续数星期之久的轻微水样分泌物，但输尿管炎的症状通常在2～3天之内即得到缓解。复发常发生在治疗后的第一个星期。因此细菌培养应当在给药后第一星期即进行。若有可能，在第二、三个星期可再培养一次。当淋病复发后再给药时，医生通常给患者两倍的剂量。淋病性前列腺炎、

使用避孕套可以有效地防止淋病传播。

精囊炎、副睾炎、输卵管炎或关节炎的患者，应当卧床休息，并给与7～14天或更久的青霉素治疗，直到感染的征象消失，且细菌培养恢复正常为止。对药物治疗的反应通常常在 2～3 天内即会发生，但关节炎的患者经常要慢些，直到7～10天后患者的发烧缓解，才算治疗奏效。对青霉素过敏的患者可用红霉素来代替。对急性的淋病感染患者而言，外科手术只适用于局部脓疡的引流。据研究发现，大约有3%的淋病患者正处于罹患梅毒的潜伏期。用以治疗淋病的毒霉素虽然也能排除梅毒，却几乎不能延迟梅毒的症状表现。亦即在所有淋病患者做药物治疗之前，均应先做梅毒的血清检查，并于治疗后周期性地每6个月再检查一次。使用避孕套能对未感染的性伴侣提供高度的保护；在接触病菌之后 2～3 小时内口服毒霉素亦能明显降低感染的机会。所以接触到淋病菌的患者都应在鉴定之后尽快接受治疗，以避免进一步蔓延至其他器官。

肌肉、骨骼疾患的治疗

运动中的不慎会造成骨和肌肉的损伤，安全问题不容忽视。

肌肉（骨骼肌）是骨骼运动功能的动力装置。由一种特殊的延伸细胞所构成，这些细胞收缩时即产生了运动。大多数肌肉的两端都有一束纤维组织，这种纤维组织将肌肉与骨头连接在一起。在身体某些部分，这些组织束很短，或者是它们的纤维与它们所连接的肌肉组织混在一起，难以区分。但在身体其他部分，尤其是在手和脚部，这种组织会形成长而坚韧的筋束，这种筋束就是所谓的腱。肌肉与腱都会由于损伤或疾病而遭到破坏。成人的骨骼共有206块，根据骨骼的部位不同，分为头颅骨、躯干骨、上肢骨和下肢骨四部分。骨骼是由几种不同的嵌在钙、磷及蛋白质所形成的坚硬结构中的细胞所组成。这些细胞不断将老骨破坏，以新的物质来代替，因此骨骼是在逐渐不断更新的。如果这种维修系统出了毛病，其结果便是发生了一种或多种骨骼疾病。有些骨骼内部空隙中藏有骨髓，骨髓生产出身体中的许多血细胞。因此，骨髓发生的疾病大多会影响血液。损伤会导致骨折，而发生骨折的骨骼可能有病变。

疝

任何内脏经过体腔壁上的空隙或薄弱点向外脱出，均叫疝。

在正常情况下，身体肌肉紧绷而结实。它们压贴在各种组织及器官上，对组织及器官产生制约作用，并使其在身体内保持正确的位置。但是，由于某些原因，例如劳损或先天性无力，肌肉有时会变得无力或松弛。腹部器官就能够强行穿过肌肉的薄弱点，造成疝。

身体肌肉紧绷而结实的人患疝的可能性相对要小得多。

症状

膨出或肿胀。膨出症状缓缓出现，前后历时数周之久，但偶尔也会突然形成，例如在举重用力时突然出现。有沉重感，或是微有触痛感。大多数的疝都可从肌肉开口处把它推回到原来位置上去。这种疝被人称之为可复位疝。不能将它推回原位的疝为难复位疝。

危害

大多数的疝会慢慢恶化，而不是变好，在疝修复好之前，发生梗阻及绞窄的危险是随时存在的。如果一个疝含有一段肠子，肠中的内容物可能受阻而无法通过，这叫梗阻疝。腹痛会加剧，并且会恶心、呕吐。另一种危害就是疝肿大起来，堵住了疝内肠的血液供应。这种疝非常疼痛。因此也叫绞窄疝。发生梗阻疝或绞窄疝时，需要做紧急处理。如果不加以治疗，其结果是肠梗阻，最后造成肠坏疽。

治疗疝的最好办法就是用外科手术治疗，见效快，痛苦小。

应对措施

治疗疝的最佳办法就是施行外科手术。发生梗阻疝或绞窄疝时，很可能需要实施紧急外科手术。修复疝的方法是将突出的组织推回原位，将松弛的肌肉收紧或缝合起来。

骨折

骨骼断裂有时会伴随周围软组织肿胀、肌肉和关节出血、肌腱破裂或断裂、神经挫伤或断裂，以及主要大血管损伤。

外伤是骨折最常见的原因，而且大部分发生在20～40岁的男性中。

骨折可依受伤的程度、骨折的方向、骨折后碎片的状态以及骨折的成因来分类。单纯性骨折又称非开放性骨折，皮肤没有伤口；而复杂性骨折或称开放性骨折，伤口会自破裂的皮肤延伸至损伤的骨骼处。开放性骨折有感染的可能，因此需要以外科手术紧急处理。从X光片中，可发现骨折线呈纵向、横向、斜向和螺旋状断裂。在不完全骨折中，断裂伤口并未使骨骼丧失其连续性，然而在完全骨折时，骨骼则完全断裂。至于粉碎性骨折，骨骼则被压击成碎骨片，这些碎片会四散或相互交错。当骨折断端不在其正常位置而错开时，称为错位性骨折。当骨折断端有重叠现象，以致造成骨骼变短的情形时，称为重叠型骨折。当骨折的两个断端因受力弯曲而未排列在一直线时，称为弯曲变形。至于旋转错位，则是指一骨折断端沿着另一断端旋转移动。应力骨折又称疲劳骨折，乃是指骨骼承受重负荷，导致骨骼疲劳而引起的断裂。病理性骨折则是指发生在原先因肿瘤或其他疾病而致弱化的骨骼上的骨折。

作好运动防护可以减少骨折的发生。

症状

骨折处可能会红肿发炎，有剧痛感，不能支撑身体。

应对措施

骨折的治疗须先将骨折处复位，随后将其固定以确保愈合的进行。复位是指将骨折断端整复到原来的正常排列位置，复位的方法有徒手式复位、闭合式复位、牵引式复位和手术式复位（开放式复位）。一旦骨骼断端被整复到正常位置后，便必须加以固定，直到骨折愈合为止。用来固定骨折的医疗器材有石膏、夹板、牵引器械以及利用外科手术方法装入钢板、钢钉及钢条等。骨折的愈合是自然渐进的。小孩的骨折复原比较迅速，就一般人而言，病人年龄与其骨骼复原愈合能力有着紧密的联系。病患的骨折愈合情况并非因使用维生素、激素、额外的钙质，或其他一些营养剂而有所影响。必须注意的是，某些疾病会延缓愈合过程，例如营养不良和感染，尤其是骨折部位的局部感染。

骨折的愈合是渐进的，而儿童的骨折复原要比成人迅速得多。

脱臼

脱臼是指节骨头发生移位的现象，并使支持该关节的韧带及关节囊受到伤害。

先天性脱臼最常发生在髋关节，每千名新生儿中约有1.5个病例。女婴发生率较男婴高5～8倍。

脱臼多半由受伤所引起，但亦有先天性脱臼的病例。通常只有一个髋关节发生先天性脱臼。外伤性脱臼因外伤引起。最常发生在肩、肘、手指、髋部、踝部等关节。最常因外力发生脱臼的部位是肩部关节。年轻人的肩部若曾脱臼，常易再发（即使接受过正确的医疗）。跌倒常引起肘及踝部脱臼。手指伸直时受到重击很容易发生脱臼。外伤性髋部脱臼则大多是车祸所引起。

脱臼多发生在新生儿和婴儿身上，先天性髋关节脱臼多发生在刚出生的婴儿身上。

归位踝部脱臼时可能会有疼痛感，可酌情施以麻醉。

症状

脱臼时，脱臼部位不受支配，有酸、胀感。归位时会很疼痛。

应对措施

先天性髋部脱臼应尽早接受诊治，否则将严重影响患者成年后的生活。治疗时可手法帮助关节归位，或直接以外科手术矫治。外伤性脱臼几乎皆可手法归位，归位时若病人疼痛不已，可施以麻醉。若无法以手归位，则须外科手术。

类风湿性关节炎

类风湿性关节炎一般不会危及生命，是一种常见的关节疾病。

类风湿性关节炎可发于任何年龄层，但以25～50岁最常见。

类风湿性关节炎的女性患者是男性患者的2～3倍。

症状

严重的类风湿性关节炎使病人的日常活动变得困难，它最易影响的是老年人。

这种慢性发炎疾病的患部为手、腕关节，膝关节，脚踝，肩膀，颈及髋关节，偶而亦会侵犯颞下颌关节或喉关节。其侵犯的关节常是对称性的。关节肿胀和晨僵感是类风湿性关节炎最典型的症状，倦怠和体重减轻也是常见的症状。

危害

一般言之，类风湿性关节炎并不会危及生命，除非并发严重的血管炎或颈关节因半脱臼移位而损伤到脊髓，或因治疗不当而引起副作用。

应对措施

药物治疗上最安全的是阿司匹林和非类固醇抗炎止痛药。这些药物皆可以抑制炎症，其机制是借由前列腺素合成的抑制，但只能减轻局部发炎肿胀，并不能改变疾病的最后结果。对较严重且持续进行的病患，可以施以缓解药物如青霉胺和某些抗疟药，使疾病进入缓解期，进而完全治愈，只是其发生效用的时间并不像非类固醇抗炎止痛剂那样快速，必须在使用2～3个月后才见效，一旦奏效则可维持一段相当长的时间。其副作用一般较厉害，如青霉胺可引发血液或肾脏病变，至于抗疟药，常见的副作用是对视网膜的伤害。严重的类风湿性关节炎可能需要微量的类固醇药物，这些药对发炎常有显著的抑制作用，但会发生全身性的副作用，例如使骨骼变松或增加感染的可能性，而且基本上它也不能改变病症的最后结果；换言之，无法使疾病进入缓解期，所以它的使用需由有经验的医师谨慎行之。类固醇可以口服也可以直接注射到关节腔内。物理治疗有相当的帮助，适当的运动和休息也一样重要。热疗能舒解肌肉痉挛和减少关节僵硬；晚上使用夹板可防止膝盖和腕部变形，在急性期应避免剧烈活动。矫形骨外科可以缓解疼痛并增进关节功能。手术包括人工关节（髋、膝或指关节）的换置、移去破损的骨块、修复撕裂的肌腱、融合关节以及切除持续发炎的关节滑膜。

这张X光射线照片显示了一位关节炎患者的关节已经肿胀变形。

注射类固醇药物可以缓解关节炎患者的发炎症状。一般来说，类固醇要5天以后才能见效，然后再补打一针。

男性特殊问题

男性的特殊问题一直是困扰男性的敏感话题。

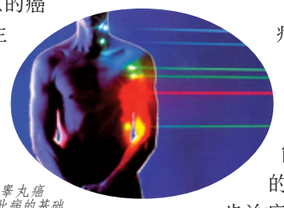
包括悬置于阴囊中的两个睾丸及阴茎在内的男性生殖器与男性泌尿道器官密切相连，任何一个系统发生问题，都会造成另一个系统产生症状。每一个睾丸都是一个腺体，它会生产精子和性激素睾酮。精子只是精液的一小部分，精液主要是由几个腺体的分泌物所组成。这些不同的腺体分泌物，其作用可能是促进精子的活动力，滋养精子，并且在精子通过男女两方的生殖道时，提供它们额外的养分。在这些腺体中，最大的是前列腺，前列腺环绕于尿道顶部。因此，前列腺的问题可以严重影响到生殖系统及泌尿系统。男性尿道比女性尿道长，男性尿道由于被能使阴茎产生勃起作用的海绵状多静脉组织所包缠，所以它有发生故障的可能。

睾丸癌肿

由于两个睾丸之间并无淋巴管直接连接，因此一个睾丸发生癌病，并不会扩散到另一个睾丸去。

18～40岁的男性最常罹患睾丸癌肿。这个年龄的男性必须格外注意。

这是一种最容易治愈的癌病，但除非是在癌病发生的早期就加以治疗，否则它会经由淋巴系统扩散到腹部、胸部及颈部的淋巴结，并最后扩散到肺部去。


早期发现睾丸癌肿是治疗此病的基础。

自我检测 睾丸的自行检查法

40岁以下的男性，最常患的癌症就是睾丸癌，但如果发觉得早并及时治疗，这种病是可以痊愈的。每个男人都应该每周检查一次睾丸——例如在洗澡或淋浴时自行检查。你可轻轻地捏摸每一个睾丸，看看是否有肿块存在。如果你发觉有肿块，不管它痛不痛，都应该尽快去看医生，切勿拖延。

症状

主要症状是睾丸发生肿块。这个肿块会慢慢长大，除非定期做睾丸检查，否则发生肿块后一段时间内，患者可能不会察觉到它的存在。

危害

一般而言，睾丸发生癌变的情形很少见。只要及早察觉并加以治疗，痊愈的机会非常大。

应对措施

如果患有睾丸癌肿，惟一可能的治疗方法就是以外科手术将患病的腺体切除。这种手术通常不会影响到另一个睾丸，因此也不可能对生育能力发生重大的影响。对睾丸癌肿的进一步治疗还包括有放射疗法、化学疗法，以及淋巴结切除术——也就是以外科手术将附近的淋巴结切掉。

睾丸癌肿唯一的治疗方法就是以外科手术的方法将患病的病灶部位割除。

睾丸扭转

睾丸扭转随时都会发生，甚至在你睡眠时也会发生。这种症状会严重影响睾丸的机能，甚至会产生永久性的损害。

睾丸扭转可能发生在任何年龄，但大多发生在青春期。

发生睾丸扭转时，有一个睾丸会扭脱其原来的位置。每个睾丸都包裹在一个两层的纤维鞘内。在纤维鞘的两层之间藏有少量润滑液，以便其内容物活动。这些纤维鞘不是阴囊，只是一种悬包着睾丸的松皮袋。包在纤维鞘内的睾丸由精索系住，通常不会扭转脱出其原有的位置。但是，当睾丸发生了极度扭转情况时，它会使供应血液给睾丸的血管屈曲。这种情况发生后，血液无法流向睾丸，也无法从睾丸中流出。

睾丸扭转多发于青春期，一般都能自行复位，但也应该去医院就医，彻底检查一下。

症状

睾丸扭转的主要症状，就是一个睾丸突然发生疼痛。接着阴囊变得肿胀起来，发红，并且有触痛。疼痛的程度因人而异，但情况严重时会使你觉得恶心，并且会呕吐。在许多病例中，睾丸会自行复位，当发生这种情形时，你的疼痛及肿胀症状会立刻消失。

必要的缝合可以使睾丸无法再脱出，但受损的睾丸必须切除。

危害

如果睾丸在扭转后不能自行复位，而又没有及时去看医生，睾丸生产精子的部分可能会受到永久性的损害。这会使患者生育的机会大减，不过，另一个睾丸仍能生产精子。

应对措施

虽然大部分扭转会复位，但还是应该马上就医。如果诊断是睾丸扭转，医生会设法以轻柔的手法使睾丸恢复原位。即使用这种方法有效地消除了疼痛，睾丸扭转还是会复发。因此就必须用外科手术来进行治疗，而且通常是在发生睾丸扭转后数小时之内动外科手术。外科医生先将睾丸复位，然后将它缝合固定在原位上，使它无法再发生脱出的毛病。受损的睾丸则必须加以切除。

前列腺肥大

正常前列腺组织的无害性过度生长，是老化过程的自然结果。

例行性检查显示，几乎所有年过45岁的男性，都有某种程度的前列腺肥大。

在轻度前列腺肥大的病例中，至少有1/3的患者在症状出现后会自动消失，不需治疗。

当男人年龄愈来愈大时，前列腺逐渐形成一小而外形可怕的结节，当这些小结节聚积多了，前列腺的大小也改变了。前列腺无害性肥大的大小并不重要，较重要的是前列腺组织的坚实性。在正常情形下前列腺是松弛的,可让尿液从膀胱顺畅地流过尿道，但有些男人的前列腺却会变得僵硬而强固。前列腺即使变得僵硬，也不一定会造成问题。但是当前列腺变得更为坚硬，将它所包围的尿道收紧，膀胱的肌肉就会变得更有力，以产生代偿作用。这种额外增加的力量经常足以使尿道保持开放。只有在膀胱肌肉无力克服坚硬前列腺所造成的抵抗力，尿流严重受阻时，才会发生重大的问题。

症状

前列腺严重肥大的症状因人而异，变化多端，但最常见的一种症状就是尿流无力。你可能会经常有尿意（尿意强烈得可使你每晚醒来好几次）。但当你去排尿时，却只能挤出很少一点尿液来，难以成注，偶尔会带血。

危害

前列腺肥大本身并无危险性，但是它却有三种主要的危害。第一，如果膀胱始终无法完全排空，陈积的尿液会发生感染。第二，当外流的尿液受阻，膀胱内部压力增高，肾脏及输尿管（将尿液从肾脏输往膀胱的那条管子）会受到影响。这会导致肾脏感染。最后，膀胱肌肉可能无法克服阻止尿流的抗阻力，并可能会突然或逐渐地停止动作，会导致膀胱的急性衰竭，乃至肾衰竭。

因前列腺肥大而切除前列腺的人会无法生育，但患此症的患者老年人居多，不会像年轻人那样担心生育问题了。

应对措施

如果症状轻微，而诊断检查显示没有做紧急治疗的必要，医生可能会不采取任何行动。但如果症状没有消失，或者是如果症状变得恶化了，或是检查结果显示尿流受到了严重的阻碍，造成前列腺肥大的组织就必须加以切除。手术可以缓解排尿困难，而且前列腺的疾病很少会复发。在罕见的情况下，患者在手术后会发生性无能。有些人在手术后阴茎仍能勃起，但由于精子被赶到膀胱里去而非射出体外，所以会变得无法生育。幸运的是，大多数需要动这种手术的男人，多半年事已高，他们已不像年轻男人那样担心丧失生育能力了。

阳痿

阳痿就是男性丧失了使阴茎勃起并维持勃起状态的能力。

心理及生理因素都会造成阳痿，有时候医生会很难确定造成阳痿的真正原因。男性对性生活失去兴趣或欲望，通常都会发生阳痿。无法从事性活动的男人可能仍有强烈的性冲动，因此阳痿会使他们感到非常困扰痛苦。夫妇吵架、情绪紧张、疲劳及焦虑等也会造成暂时性的阳痿。阳痿也是严重抑郁的一种症状。另外，服用某些药物、饮酒、严重的动脉硬化、严重糖尿病、高血压、肾衰竭及脑垂体疾病都可能会引发阳痿。

找出潜在的因素对治疗阳痿有着积极的作用，所以找一个好的心理医生很重要。

症状

阴茎不能完全勃起或勃起不坚，以至于不能圆满进行性生活。

造成阳痿的原因很多，精神紧张、过于劳累都有可能产生此问题。

应对措施

如果造成阳痿显然是属于心理因素，如果找不出潜在病因，医生会建议患者（可能还有患者的性伴侣）去看精神病医生、心理病医生或是性治疗师。如果发现阳痿是一种药物所造成的，医生通常会将这种药物除去，或是以另一种药物来代替。不管造成阳痿的原因是什么，在阴茎内注射药物可以使它勃起。另一种治疗方法，是用外科手术在阴茎内植入假体（即人造阴茎）。

你知道吗 男性的个人卫生

每天以肥皂及水清洗阴茎和阴囊。如果包皮没有切除，一定要把包皮下的阴茎头清洗干净。但彻底清洗无法防止淋病及梅毒，因为引起这些疾病的细菌在身体内部。但是，造成诸如女性的非特异性尿道炎及非特异性阴道炎等轻度感染病的微生物，可用清水或专用洗剂洗掉。清洗时，一定要注意看看是否有因性接触传染而造成的皮肤溃破或异常的损伤存在。

阴茎癌

这是一种罕见的阴茎上发生恶性赘生物的疾病。应该及时加以治疗，以免扩散。

阴茎癌的致病原因不明，但是阴茎癌的发生，与包皮下常年存储污垢有密切的关联。割掉包皮的男性比较不容易患此病，但如果能将包皮及阴茎头清洗干净，也不太可能患阴茎癌。

症状

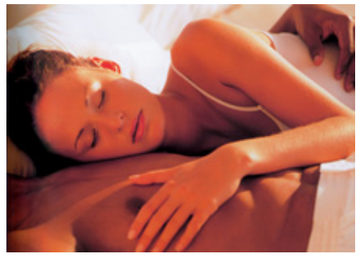
阴茎癌的主要症状是阴茎表皮上发生溃疡点或疣状肿块，这种溃疡点或疣状肿块逐渐在阴茎表面上扩散，并进入下面的深部组织。如果不加治疗，恶性肿瘤会经由淋巴系统及血流，转移或扩散到身体其他部分去。阴茎癌会先向腹股沟部淋巴腺扩散，造成淋巴腺肿大。

应对措施

如果阴茎上有任何溃烂流水现象或长出赘生物的情形，应该马上去看医生。医生会做活组织检查，以区别阴茎癌与梅毒及阴茎疣之间的不同，梅毒与阴茎疣的外形看来跟癌性赘生物很相似。当发现了阴茎癌时，医生通常都会建议以外科手术来治疗。不过，也可以放射疗法来治疗阴茎癌。

通过化验确定是阴茎癌后，通常医生会建议患者以外科手术治疗。

女性特殊问题



医生建议有性生活的成年女性应每5年做一次抹片检查，可以及早发现癌前期子宫颈表面细胞的变化。

女性因其生理特点，有着一些特殊的问题。首先是与月经周期有关的问题：即每月一次周期性的卵泡成熟、排卵，以及子宫内膜的脱落。月经周期是受到体内具有产生及释放激素功能的复杂激素系统的控制。如果受到任何一种生理及心理因素影响，导致激素平衡失调，月经周期便会紊乱。另外，还有与女性器官有关的问题：包括乳腺、卵巢、子宫、子宫头、阴道及外阴疾病，这些疾病可能是由感染、炎症及赘生物引起的。特别重要并引人注意的是有关乳腺癌的问题，乳腺癌在今天已成为妇女们极为关心的问题。乳腺癌就像其他癌症一样，如果能及早发觉，并加以控制，治愈的机会会大为提高。自我检查就是及早发觉的一种方法。

痛经

月经期腹痛，特别是月经期痛性痉挛，在术语上叫做痛经。痛经本身不会影响健康，但也可能是一种较严重疾病的症状。

有时候痛经患者在生育一个孩子之后，原发性痛经会自动消失。

如果痛经发生在月经开始后近3年之内，这种痛经叫做原发性痛。一般认为这是月经期正常激素变化所造成的结果，会持续经过整个生育期。如果有月经来潮3年之后发生痛经，这种痛经就叫继发性痛经。继发性痛经可能是由某种潜在疾病造成的。可能造成痛经的疾病包括子宫内膜异位、盆腔感染或子宫肌瘤。

症状

痛经症状各有不同。有些妇女会有腹部或背部钝痛，有些则有严重的痉挛性腹痛。典型的经痛症状是在月经开始时痛得很厉害。在较为罕见的情况下，还会发生恶心及呕吐等症状。痛经很常见，但大多数的病例都很轻微，不需要治疗。痛经本身不会危害到健康。但是，它也可能是一种较严重疾病的症状。

每个女性都有过痛经的经历，一般都不需治疗。

应对措施

服用诸如阿司匹林等止痛药也许有点帮助。医生会建议患者服用有助于控制疼痛并减少发炎的药物。运动也可缓解疼痛。患这种小毛病通常不需要卧床休养。经过3年以上不太疼痛的月经来潮后，如果发生了严重的月经疼痛，或者是如果月经痛的情况变得比平常更严重了，就应该去看医生。医生可能会给患者做检查，以确定造成痛经的原因，如果发现有潜在疾病，医生会对这种疾病进行治疗。

乳房肿块

自行检查乳房相当重要，因为乳房内有肿块通常是看不见的，而且很少会引起症状。

每月定期检查你的乳房，以便发现新肿块，确保病症的及早发现。

为了便于记忆，可把检查乳房的时间固定在一个特殊的日期，例如月经结束时。

出现新肿块有五种可能原因。第一个原因是发生了囊肿，囊肿是一种充满液体的囊性组织。第二个原因是感染，在这种情形下，通常还会出现别的症状。第三种原因是罹患了纤维囊性乳腺病，就是产生乳汁的腺组织增厚的毛病。第四种原因是患了不会扩散的良性肿瘤。以上这些原因都不会有什么害处。但是第五种原因却是发生恶性肿瘤的可能性，恶性肿瘤会扩散，并危及生命。

乳房肿块有可能是囊肿，也有可能是乳癌，及早发现肿块对治疗有积极作用。

症状

有些妇女的乳房形状很不规则，质地不均匀，或是内部长有肿块。通常这些现象是由于乳房组织构成问题，不必介意。但出现新的肿块却是一件很重要的事情。肿块可能为硬性或柔软的突起，有可能疼痛，但不管它疼痛与否，都应该及时就医。

对乳房组织做特殊的X光照像可以有效地找出肿块位置。

应对措施

首先，将肿块的性质查清楚，并确定造成肿块的原因，诊断检查通常包括乳房X光照像（就是对乳房组织做特殊的X光照像）、超声波图像检查，以及肿块活组织检查。治疗方法要看肿块的性质而定。如果它是一个囊肿，可用注射器及针头将液体抽掉。当发生肿块的原因是由于乳腺组织增厚（纤维囊性乳腺病）时，治疗并无必要。如果诊断检查显示肿块是肿瘤，必须住院将它切除。实施这种手术要视肿瘤的性质而定。如果肿瘤是良性的，通常只要将肿瘤本身切除就行了。恶性的肿瘤就比较麻烦了。

自我检测 如何检查你的乳房

(1) 站在镜子前面，观察两乳，看看是否有肿块、凹陷，或质地有差异之处。
(2) 熟悉你的乳房外形，特别注意乳头外观是否有改变。
(3) 高举双臂，看看乳房皮肤上是否有肿大或凹陷。
(4) 躺下，右肩下垫个枕头，将右臂置后。
(5) 用你左手反复轻压轻捏你的右侧乳房，由外向内由呈环形方式检查。

正确检查乳房可有效防止乳房疾病，做到早发现、早治疗。

(6) 轻捏乳头，看看有无分泌物。然后将枕头置于左肩下面，用右手检查你的左侧乳房，检查方式与4–5的步骤完全一样。

乳癌

乳癌是妇女最常见的癌症，大约每10个人中就有一个罹患此病。

年过50岁的妇女，如果家中曾有多位妇女罹患过乳癌，一定要定期接受医生的检查。

在患乳癌的患者中，以40～50岁的妇女为多。此年龄段的妇女必须多加注意。

乳癌的患者当中以40～50岁的妇女居多。

起初，肿瘤会停留在乳房内。当它长到约20毫米宽时，通常会有癌性细胞转移，癌性细胞经由血液及淋巴系统转移或扩散到身体其他部分去，于是引发新的肿瘤。在所有乳癌的病例中，约有10%是双乳都发生癌变。

症状

通常是乳房的局部发生肿块，肿块可能是无痛的。这种肿块通常不容易看出来，经常是在自行检查时被察觉到。有时候肿块上的皮肤会凹陷下去，乳头还会分泌出一种暗色的分泌物，或是乳头内陷。

乳癌的治疗方式与年龄有一定关系，体弱而年老的妇女一般以激素治疗，而不做切除手术。

危害

患了乳癌如果不加治疗，或是如果治疗太迟，这种疾病几乎一定会使患者致命。因此，乳房出现新的肿块，你应该毫不犹豫地告诉医生。乳癌不是造成乳房肿块的常见原因，当发生乳癌时，如果及早诊断并做治疗，痊愈的希望是很大的。

应对措施

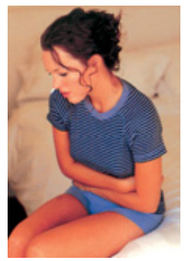
在少数情况下，只要采取放射治疗即可有效治疗乳癌；但在大多数情况下，必须以外科手术将肿块除去（可能是切除部分或全部乳房），然后再施以放射治疗及（或）化学治疗。如果患者已经年老，或是健康情况很差，医生可能会以激素疗法来代替外科手术治疗。现代的化学疗法及激素疗法已使乳癌患者的存活希望大为提高，而现代的细胞毒素药物，已经不会像以前的细胞毒素药物那样使患者感到难受痛苦了。

子宫肌瘤

子宫肌瘤是一种良性子宫肿瘤。这种肿瘤会长得较大，但不会扩散或危及生命。对于这种肌瘤，通常采取切除的方法。

30岁以上的妇女，大约有20%患子宫肌瘤，20岁以前很少会患子宫肌瘤。

这种肿瘤会发生在子宫壁内，或是由一根纤维茎附着在子宫壁上。有些子宫肌瘤要经过多年发展才能长到一颗青豆那么大，但有些却会在几年内长到一个柚子那么大。



晚期的子宫肌瘤患者会有很严重的痛感，患者往往难以忍受，要靠止痛剂止痛才行。

症状

大多数患子宫肌瘤的妇女都不会出现症状，如果子宫肌瘤很小，就更不会有症状出现。

危害

如果子宫肌瘤造成月经过多，由于额外出血的关系，你可能会罹患缺铁性贫血。偶尔，附着在子宫壁上的子宫肌瘤会变得扭转，失去血液供应，或是开始萎缩，随后可能会在下腹部发生锐痛，必须实施紧急手术将子宫肌瘤切除，在罕见的情况下，子宫肌瘤会在妊娠期快速扩大，并可能造成疼痛、流产，或是在分娩时造成障碍。

如果是孕妇患有子宫肌瘤，肌瘤会随着胎儿一起快速长大，甚至会造成流产，所以定期的产前检查很有必要。

应对措施

小而无症状的子宫肌瘤不需要治疗。可是，应该每隔6～12个月去看医生，做一次检查，看看子宫肌瘤是否长得太大。在绝经之后，雌激素的含量通常会减少，子宫肌瘤也会变小，甚至消失。依情况而定，医生可能叫患者去医院做进一步检查，并接受一种名叫子宫颈扩张及刮宫术的手术。引起问题的子宫肌瘤通常要被切除。

女性内生殖器的概貌

小而无害的子宫肌瘤可以每隔几个月去看一次医生，以防止子宫肌瘤癌变。

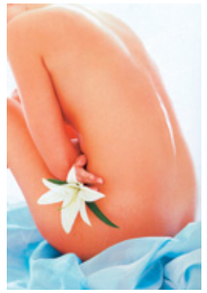
宫颈糜烂

当形成于宫颈口内的细胞向外生长，将阴道顶部的子宫颈尖盖住时，就发生了子宫颈糜烂。

有大量的阴道分泌物，或是在性交后会出血，一定要去看医生。

要定期做巴氏涂片检查，可早期诊断出宫颈糜烂。

子宫颈内口上皮是由一种纤细的、会分泌黏液的红色组织所构成，这种组织名叫柱状上皮。在正常情形下，子宫颈内口在子宫颈外口上改变成一种名叫鳞状上皮的强有力粉红色组织，鳞状上皮覆盖住子宫颈外面并衬垫着阴道。如果发生了子宫颈糜烂，子宫内膜会盖住子宫颈外部的一部分。在正常情形下。子宫颈的这个外面部分会分泌少量的黏液。实际上这并不是一种真正的糜烂，因为这一部分并没有磨伤。但是，纤柔的柱状内膜很容易受到感染。因此，在病情显著的时候就需要加以治疗。



宫颈糜烂是妇科常见疾病，但也是女性的难言之隐。

症状

宫颈糜烂患者白带异常，会明显增多，如伴有感染，白带可有脓性，有异味，色黄。如果感染上达盆腔底部，可有腰部酸胀痛等。

应对措施

造成子宫颈糜烂的子宫内膜延伸部分，可用烧灼术来加以摧毁（用某些化学物质来烧灼）。烧灼术不会造成疼痛。这种手术通常在医生诊所或医院的门诊部就可做。在实施烧灼术治疗后，组织开始愈合，在两三周的时间内排出大量的水样分泌物来。

定期的宫颈涂片可以监控宫颈糜烂的程度，防止宫颈癌的产生。

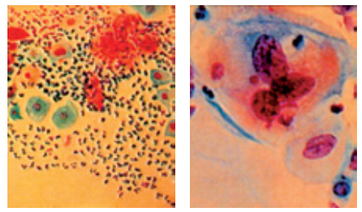
子宫颈癌

子宫颈癌是妇女所患癌病中最常见的一种，须引起妇女的警惕。治疗此病可实行手术进行治疗。

子宫颈癌患者在接受子宫颈癌治疗后，很可能不能生育了。

患了子宫颈癌如果不加治疗，癌病就会扩散到子宫颈的深部组织、子宫颈的淋巴腺以及子宫里面去。

在显微镜下，可以检查出细胞是否癌变。



正常的涂片　　*异常的涂片*

症状

子宫颈癌的两大症状是在两次月经之间、性交之后，或是在绝经后，阴道排出一种水样带血的分泌物。这种分泌物可能会很多，而且带有恶臭，同时还有阴道出血现象。稍后，还会有腰背钝痛、身体虚弱的症状。

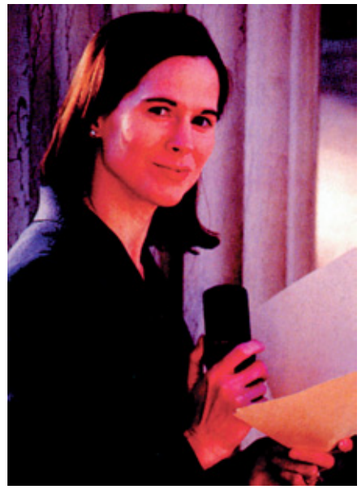
危害

患者以年过40的妇女为多。子宫颈癌会扩散到全身，最后导致死亡。但是如果能及早发现，这种癌病是可以完全治愈的。

应对措施

如果有上述的症状，应该去看医生。如果医生怀疑你罹患了子宫颈癌，

患子宫颈癌的患者以40岁左右的妇女居多。



你可能要接受巴氏涂片检查及子宫颈活组织检查。如果这些检查显示有癌病存在，医生会给你实施子宫颈扩张及刮宫手术，看看癌病是否已经扩散。治疗子宫颈癌的方法，通常是将子宫颈、子宫其他部分、卵巢及输卵管切除（或）实施放射治疗，在癌病还没有扩散到子宫以外时加以治疗，其痊愈机会要比大多数癌病的痊愈机会大很多。

外阴瘙痒

无法证实是由感染、过敏或全身性皮肤病所引起的外阴瘙痒，就叫做外阴瘙痒症。

不要去搔抓发痒的地方，因为搔抓会使得外阴的疼痛及刺激更加严重。

月经开始前的女孩子，以及绝经后的妇女，常会罹患此病。

一般认为它与性激素的生产有关，特别是与绝经后雌激素含量降低有关。患糖尿病的妇女也会罹患此病。

因性激素的原因，没来月经的少女易患外阴瘙痒症。

症状

外阴瘙痒患者生殖器官区非常敏感，很容易受刺激，而且会发生强烈的瘙痒。生殖器官区还会疼痛、干燥，在性交时，疼痛及干燥的症状也会特别明显。阴道还会分泌出一种稀薄的白色分泌物。

危害

外阴瘙痒不会发生与此病直接有关的危险性，但是在病变区却会形成一种名叫黏膜白斑的异常皮肤白斑。如果发生这种情形，外阴就会有发生癌病的可能性。

应对措施

可每天用清水及没有香味的肥皂清洗患部一次（只能洗一次），然后敷上医生所推荐的缓和性乳膏。不要灌洗外阴或使用滑石粉或女性卫生喷剂，因为这些东西会使刺激更加严重，在性交时用水溶性凝胶等润滑剂会有所帮助。如果发生了黏膜白斑，

患外阴瘙痒症的患者宜每天用清水和不带香味的香皂来清洗患处一次，可减轻瘙痒症状。

医生会建议你接受手术，将白斑切除，以减低发生外阴癌变的危险。

手术治疗　子宫颈扩张及刮宫术

在施行这种手术时，医生会刮取子宫内膜，找出月经频发或月经量多的原因，中止妊娠（不想要的妊娠），或是治疗不完全流产。在手术过程中，你可能要接受全身麻醉。医生会用扩张器使你的子宫颈扩大，用一根刮匙来刮子宫内膜，刮下的子宫内膜要放在显微镜下检查，这种手术需半小时至一小时。在手术之后，你的子宫会出血几天，并可能有盆腔痛及腹痛。你可以在手术的当天出院，或在第二天出院。恢复期；手术后数周内要避免性交及使用塞入式的棉条，但大多数正常活动可在几天之后恢复。

流产

流产就是从上次月经期的第一天算起的第20周开始前所发生的妊娠自发性终止状况。

在妊娠初期3个月内，每5个孕妇中就会有一个有阴道出血的情形发生。

流产后，妇女应休息6～8个星期来调整身体，最好半年后再怀孕。

流产是由于生长中的胎儿及胎盘与子宫内膜分离所造成的，通常这种情况发生在妊娠的最初14周内。胎儿发生缺陷，或是胎盘附着不当，就可能造成胎儿与胎盘脱离子宫内膜。但是，发生这种情况的原因通常不明。由于摔倒或其他意外事故而发生流产的情形很少见。因为胎儿在子宫内受到很好的保护。

妊娠初期的3个月最易流产，如果过了此阶段，没有意外的话是不会再流产的。

症状

首先会注意到的症状是阴道开始出血。出血的情况各有不同。有的只出现

流产的人应该在家中静养，多吃一些有营养的食物。

几滴血，有的会大量出血。出血前也许没有任何预兆，也许会先出现一种黄褐色的分泌物。先兆流产通常是无痛的，但无先兆流产则会发生下腹痛背痛。先兆流产时，孕妇的阴道通常会有少量出血。当受精卵在子宫内着床时，阴道也会有少量出血的现象，这种现象有时会被误认为是先兆流产。

吃含铁丰富的食品可以预防妊娠贫血。

危害

流产通常是不会危及健康的，除非不完全流产会继续出血，而留在子宫内的胎儿组织会发生感染。

应对措施

发生先兆流产时，在医疗上是帮不上忙的，只能在家中休养。以前，医生会给孕妇服药（己烯雌酚）以防止流产。但是这种药没有什么效力，而且跟一些先天性异常有关联，所以医生已经不再使用这种药物。如果流产是难免型的、不完全型的或是过期型的，医生通常要叫流产人住院，将残留的胎儿及胎盘从子宫内取出来，这种手术有时也可在医生的诊所或是医务室内进行。通常以一种简单的抽吸手术，就可将子宫内的残留物抽光。

妊娠贫血

妊娠期中贫血是妊娠妇女常见的病症，除从饮食上加以调理外，还可请医生开些辅助药品来加以治疗。

多吃富含铁质的食物如肝脏、牛肉、全麦面包、蛋类及干果等食物，以防妊娠期贫血。

血液中最主要的成分是血红素。血红素是一种蛋白质，能将氧输送到身体的组织中去。如果身体内的血红素低于标准量，就是患了贫血。造成这种问题的最常见原因是身体内的含铁量缺乏。

鲜橙中含有的大量维生素C有利于铁质的吸收。

另一个造成贫血的原因可能是叶酸含量不足所致。即使饮食中含铁量及含叶酸量正常，但在怀孕待产时，也会发生贫血。这是因为妊娠改变了消化系统的正常运作过程。结果是当营养通过消化系统时，身体可能吸收不到足够的营养。此外，到了妊娠晚期，胎儿也需要吸收更多的营养。

症状

轻度妊娠贫血可能会被忽视，但如果病况变得明显时，可能会有下列症状中的任何一种，苍白、无力、疲乏、气促、头晕、心悸等。

危害

妊娠贫血会使应付突然大量失血的能力降低。这种失血可能会发生在产后出血。贫血也可能会导致早产，对感染的抵抗力较差。

应对措施

除富含铁质的食物外，还要多吃些柑橙类水果及新鲜蔬菜，因为这些食物中的维生素C能使铁质更容易为人体所吸收。一定要吃大量的绿色蔬菜，因为绿色蔬菜是最好的一种叶酸来源。在妊娠初期，医生会为孕妇做血液检查，看看是否有贫血。即使血液检查显示没有贫血，医生也会给孕妇服用铁剂及叶酸片，以补充自然摄取量。如果这种片剂会使孕妇发生消化道的副作用，要告诉医生，他可能另外给孕妇开一种不同的片剂服用。

自我监测　妊娠期阴道出血

在妊娠期间任何时候发生的阴道出血，都是发生了严重问题的迹象，因此应该立刻告诉医生。在妊娠初期，大约有20%的妇女会发觉到某种阴道出血的现象，在妊娠晚期3个月内发生阴道出血的孕妇则不到2%。妊娠晚期阴道出血可能意味着早产开始，或是胎盘出血。发生阴道出血必须做紧急治疗，如果阴道出血发生在妊娠后半期，应该立刻去找医生求助。

婴儿及儿童的特殊问题

新生儿，尤其是第一胎的婴儿，可能会出现很多令你感到忧心的事情。你怎么知道孩子生病了？严重疾病有哪些征象？有时候，发生诸如皮疹、发热或是腹泻的症状，就是孩子有病的明显迹象。如果你的孩子发热情况严重、大声哭闹、即使哄抱也不停止哭叫，或是孩子有激动不安或拒食的现象，你应该去找医生。有些婴儿患有先天性的疾病，却一时未能发觉。造成这些异常状况的原因各有不同。这些疾病所造成的后果，以及如何治疗这种疾病，则要视其严重性及可否加以矫治而定。

婴儿和儿童的疾患问题是家长的敏感问题，已经越来越被人们重视。

婴儿湿疹

婴儿湿疹是因为对某些食物或物质天生过敏所致，因此无传染性。

严重湿疹婴儿要少穿点衣服，跟婴儿皮肤直接接触的衣服最好是棉制品。

婴儿严重湿疹时，在未请教医生之前，不要在婴儿皮肤上擦任何东西。

轻微的婴儿湿疹只要在患部敷擦凡士林油膏或橄榄油就行了，不需要另做治疗。

症状

轻度婴儿湿疹，皮肤只是有点干燥、发红和脱皮，而皮疹只发生在小区域内，多见于脸颊部位。严重的婴儿湿疹、皮疹会长满全身。当婴儿去搔抓时，红色的小丘疹出现，开始渗液流水，小红丘疹连接在一起形成大片渗液区，上面长出硬痂皮来。

儿童湿疹是常见病，初期只有一点干燥、发红和脱皮。

危害

如果湿疹出水，可能发生感染，尿布包覆的部分最容易发生感染。此外，诸如水痘等皮肤感染在患有湿疹的孩子身上，也会变得特别严重。某些防疫疫苗也会在患湿疹的皮肤上造成大片的小水泡，因此在皮疹没有治好之前，应该将接种疫苗的时间延后。患有婴儿湿疹的婴儿，不要给他注射此疫苗。

婴儿患了儿童湿疹后一般要几个月后才能完全消退。

应对措施

如果婴儿痒得厉害，医生可能会给他敷用抗组胺剂。在湿疹严重时期，医生会给婴儿敷用类固醇软膏或乳剂。某些儿童患了湿疹，要经过数月才会消退。有些儿童患了湿疹却会时发时愈长达数年。大多数的儿童到了青春期就不会再发生这种皮肤病了。

猩红热

猩红热主要在温带地区流行，以冬春两季最多，是儿童的常发症。本病在患病初期至疾病高峰时传染性最强。

应该多给患儿喝水，以减低并发炎症的症状。

猩红热是由乙型溶血性链球菌引起的急性呼吸传染病，一般通过飞沫传播。本病患者在发病前24小时至疾病高峰时期传染性最强。

猩红热患儿宜多喝水，由于此病的传染性，也不宜和别的小朋友接触游戏，要采取隔离措施。

症状

起病急骤，早期以发烧、咽痛、头痛、呕吐为主要症状，高烧1～2天后，在全身皮肤潮红的基础上布满针尖大小点状红疹，并在皮肤皱褶处如腋窝、肘窝、腹股沟等处，皮疹密集，压之呈褐色。患儿面部充血潮红，但口鼻周围皮疹稀少，形成环口苍白圈。

危害

猩红热是一种细菌感染性疾病，其病原菌随血流可进入身体各个部位，引起化脓性淋巴结炎、中耳炎、扁桃体炎、颈部软组织炎等。比较严重的有患急性肾小球炎或风湿性关节炎、风湿性心肌炎的可能。

应对措施

患者要隔离，直到咽部组织培养未再发现病原菌为止，隔离一般不少于7日。接触过患者的儿童，可以口服磺胺药物及注射青霉素预防。青霉素为治疗猩红热首选特效药，可以用来治疗本病患者，但必须肌肉注射1周左右。如对青霉素过敏，可选用红霉素、四环素等。发生化脓性并发症或急性肾小球肾炎和风湿性心肌炎时，必须送医院进行适当处理。

百日咳

百日咳是一种急性呼吸道传染病，病程较长，甚至可长达100天，所以叫“百日咳”。这种病的患儿年龄越小，病症越重。

在百日咳流行期间，不要去人多拥挤的公共场所，防止和病孩接触。

百日咳是由百日咳杆菌引起的。主要由飞沫传播。细菌在呼吸道内生长繁殖，感染呼吸道黏膜发炎，产生大量黏稠分泌液。本病潜伏期约10天。

和猩红热患儿接触过的儿童可口服磺胺药物及注射青霉素来预防。

症状

初起仅有少许咳嗽，伴有微烧、流涕、胃口不好，与上呼吸道炎相似，以后咳嗽逐渐加重，以至咳嗽剧烈而带痉挛性质，每次发作要连续咳十几声至几十声。由于空气只出不入，常咳得面红耳赤，涕泪交流，眼睑浮肿，额上青筋怒张，甚至大小便失禁，最后咳出大量黏痰，继而用力呼气时，产生特有的高音调，像“鸡鸣”样吸气，年龄越小病情越重。

百日咳发病高峰最好不要带儿童去公共场所。

危害

剧烈咳嗽可使毛细血管破裂而引起出血，最多见的是眼结膜下出血，也有鼻出血、脑出血等。由于严重痉咳引起脑缺氧、出血，也可以造成脑损害，而发生百日咳脑病变。

应对措施

无并发症的百日咳虽能自行痊愈，但因病程较长，对小儿健康影响很大，因此必须尽早积极地给予适当治疗，以缩短病程。痉咳明显的患儿，应及时去医院传染病门诊就诊，可用氯霉素或无味红霉素治疗，较大儿童也可服用禽胆片（百日咳片）或中草药治疗。

患儿在治疗恢复期间，除了要有良好的医疗辅助外，还要注意饮食，少食多餐。如有必要还要住院治疗。

肺炎

肺炎是一种肺脏炎症，通常是由感染所造成。感染所造成的高烧可能会引起惊厥，必须加以注意。

用海绵蘸温水拭擦他的身体。给孩子饮用大量液体，尽可能让孩子静静休息，有益身体恢复。

如果你的孩子有发烧现象，呼吸急迫，必须马上去找医生治疗。

这是一种最常见的、开始于上呼吸道的病毒感染。它会造成斑状炎症，有时又叫做支气管肺炎，病灶的位置通常是在两侧肺脏的下部。支气管炎也能发展成为麻疹、百日咳及水痘等并发症，患有囊性纤维性病变的孩子常患支气管肺炎。有些年龄较大的儿童，会罹患一种有时被称之为大叶性肺炎的肺炎病，这是一种名叫肺炎球菌的细菌所造成一个肺叶或多个肺叶的感染。吸入异物也会造成肺炎。

症状

罹患支气管肺炎的孩子开始发生感冒，体温随即上升到38.5℃，发生干咳，呼吸变得比平常急促，在某些情况下还会发生喘鸣。在非常严重的情况下，病童会发绀，皮肤变成青蓝色。典型发绀可从孩子唇部四周变色看出来。大叶性肺炎开始的情况却极不相同。孩子没有感冒，体温却很快升到40℃。病童吸呼急迫，有干咳。偶尔还会发生脑胸膜炎，造成胸部疼痛。

当肺炎发生后，要及时检查与治疗，以免延误。

危害

肺炎症状之一的高烧可能会造成热性惊厥，但是可能性极少。在罕见的情况下，肺部发炎区由纤维瘢疤组织所代替，如果范围太大，会导致支气管扩张。儿童因患肺炎而死亡的情形很少见。

应对措施

孩子复原主要是靠自身的抵抗力。抗菌药物对造成支气管肺炎的细菌有杀灭作用，对造成支气管肺炎的病毒却没有作用。当无法确定肺炎究竟是细菌还是病毒所造成时，医生会给大叶性肺炎患童服用抗菌药物，除非感染非常严重，否则医生通常叫患童口服抗菌药物。大约经过一周之后，只患肺炎、身体其他部分都很健康的病童几乎都一定会康复的。

扁桃体炎

每个孩子都发生过一次或多次的扁桃体炎。扁桃体炎具有感染性，与增殖体感染有关。

除非是一再发作的严重扁桃体炎，通常是不必实施扁桃体切除手术。

扁桃体炎经常发作的孩子，通常会在7岁之后开始较少发作。

当孩子刚入学时，扁桃体相当大，此时孩子的呼吸道开始受到各种感染原的侵袭。扁桃体此时发挥了阻挡感染进入肺脏的作用。扁桃体炎及咽炎都是造成疼痛的咽部后方细菌感染或病毒感染。咽喉疼痛可能是全面性呼吸道感染的一部分。当感染仍在扁桃体时，扁桃体会肿大发炎，这就叫做扁桃体炎及咽炎。

症状

吞咽困难。在数小时之内，病童会发烧，看似病得很重的样子。咽部疼痛所造成的刺激会使某些儿童发生呕吐及（或）咳嗽。在少数情况下，病童会发生热性惊厥。幼儿患了扁桃体炎常会主诉胃痛，其颈部两侧的腺体常会肿大，尤其是颔下的地方肿得最大，并且有触痛的感觉。用手摸上去，可以摸到球结状的硬块。有时候，在重要症状消退后，这种肿胀的情形会持续数周之久。

危害

扁桃体炎在今天已经没有危险性了。在发明抗生素之前，扁桃体炎很容易导致风湿热或肾小球性肾炎。

当孩子的呼吸道受到感染的侵袭时，最先接触的就是扁桃体。

应对措施

医生可能会开抗生素给孩子服用，而扁桃体炎的症状通常会在数日之内消失。如果扁桃体炎非常严重而且经常发作，使得孩子的全身心健康都受到影响，或是妨碍了孩子上学、听力甚至呼吸，医生会建议用外科手术将扁桃体切除（扁桃体切除术）。不过，大多数医生只会在别无他法可想时，才会建议实施这种手术。

患扁桃体炎的儿童在做了扁桃体切除手术后，可以多吃些冷饮，有镇痛的作用。

唐氏综合征

唐氏综合征是人体染色体异常的一种疾病，平均而言，每一百名出生的婴儿中，大约有一个或两个婴儿 患有唐氏综合征疾病。

患唐氏综合征疾病的人，通常在接受适当训练之后，都可以从事一些简单而有用的工作。

患有唐氏综合征的病婴最需要家人的照顾。

除了卵细胞及精子细胞之外，每个正常的人体细胞都含有46个染色体。有时候，一个孩子生下来时每个身体细胞会有47个染色体。这种孩子就是所谓唐氏综合征患者。

症状

患有唐氏综合征的孩子，在出生时只要看他的脸部就知道他患了这种疾病。这种孩子在出生时，其外侧眼角会向上斜，容貌幼小，舌大而伸出。患唐氏综合征孩子的其他特征是头后扁平，有时其小手指会弯向中指，而且经常是双指节。患唐氏综合征的孩子智力发育迟钝。但是他们可以很快乐，积极参预家庭生活，因为他们很热心，有爱心，而且脾气很温顺。

危害

大约有1/3的唐氏综合征患儿，同时还患有某种先天性心脏疾病。他们在胆管闭锁及急性白血病上的发生率也比正常婴儿较高。而且，他们特别容易罹患呼吸道及耳的感染。

应对措施

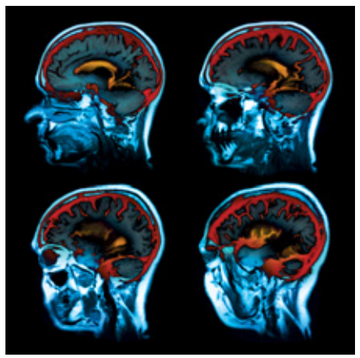
在生产时及生产后最好经常跟医生彻底讨论一下照顾患唐氏综合征婴儿的计划，并要每隔一段时间，就跟医生商量一下你的计划。家庭在情感及财力上的支持，是决定病童处境的因素。除非做父母的或是家中其他的人觉得抚育唐氏综合征病童是件不胜其累的事，许多人认为自己在家中抚育病童，要比把病童送到相关机构抚育好一些。

脑积水

在婴儿期后期发生的脑积水，是由于脑部感染或肿瘤所造成的。在发现这种情况之后最好及时采取外科手术来加以治疗。

在大多数情形下，只要早动手术，病童获得身心正常发展的机会是很大的。

脑的内外都浸泡在脑脊液里。这种液体由脑室分泌出来，进入脑四周的空隙处，然后被吸入这个空隙处四周的薄膜里去。如果胎儿的这层薄膜有了缺陷，或是液流受到了阻塞，脑脊液就会聚集在脑室内，使脑肿胀。为了容受这种肿胀的脑，颅骨的骨块就会松开，于是胎儿的颅就会异常大。严重的脑积水又叫“脑水肿”，此时脑已受到永久性的损害。



人脑 CT 切片图

症状

婴儿在出生时，如果其头围很明显地较一般情形大(大于35厘米),医生就会怀疑他患有脑积水。如果查明你的孩子真的患了脑积水，医生会在数周内经常测量婴儿的头围。

危害

这种疾病相当罕见，有时会伴同脊柱裂一起发生。当婴儿在出生时早已患有脑积水，其脑部遭受严重损害，导致

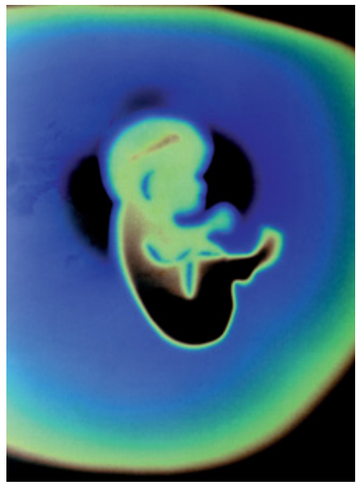
脑积水的患儿应该用外科手术来治疗，以免由于受到感染而夭折。

身心发育生长迟缓的结果已无可避免，而婴儿可能会由于受到感染而夭折。

应对措施

在许多情况下，脑积水可用外科手术来治疗。医生先将婴儿做全身麻醉，然后在他头颅上钻个小洞。随后，医生将一条装有单向阀瓣的导管插入小洞，将它的一端装在脑上，一端安装在一条通往心脏的大血管上。于是脑部的液体就经由这条导管排入血流中去。

孕妇应该随时关注胎儿的正常发育，尤其应该预防感染，以免引起胎儿脑积水。



药物与治疗

DRUGS AND CURING

为了应变突如其来的疾病，许多家庭都预备着各种针对不同疾病的药物。对于这些药物，许多人并没有很深的了解，只不过是依据经验或是简单的依据药物说明来“对症下药”，这其实是一种比较危险的做法，许多患者由于对药物一知半解而随便服用，结果引起了极大的副作用，造成了许多麻烦。因此，详细地了解常用药物的用法、用量、不良反应及注意事项，会对家庭合理用药有很大的帮助。

家庭用药

许多人以为，身体不舒服就一定要吃药，事实却不然。“药物使用”是一门相当专业的学问，并非人人都可以充当医师与药师的角色。该不该用药、该用什么药、该用多少剂量、该搭配什么药使用、该何时停药，这些都是用药时该注意的问题。否则用药稍有不慎，不但无法真正改善病况，反而使病情加重，岂不令人惋惜？因此，建立正确的用药观念是绝对必要的。

如果感觉身体内分泌异常，最好及早去医院治疗，以免病情恶化。

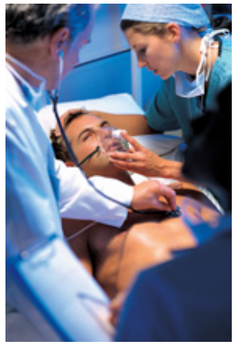
呼吸系统疾病用药

对于呼吸系统疾病，如果一般家庭合理使用家庭常用药物，就会缓解病情。

哮喘是呼吸系统疾病的常见症状之一。常用的平喘药有：氨茶碱、喘定、舒喘灵等。

痰是呼吸道黏膜的分泌物。黏痰不能顺利排出可加重感染。

呼吸系统常见疾病为上呼吸道感染、急性支气管炎、肺炎(学龄期儿童多为细菌性肺炎、支原体肺炎)、支气管哮喘，临床表现为咳、痰、喘。在针对病因进行抗生素等治疗的同时，止咳、化痰及平喘等对症治疗也很重要。



在治疗呼吸系统疾病的过程中，化痰止咳是十分重要的。

咳必清

【作用用途】 本品对咳嗽中枢有选择性抑制作用，镇咳作用强度为可待因的1/3，但无成瘾性。临床用于上呼吸道感染所致无痰性干咳，与氯化铵合用对儿童疗效更好。

【不良反应】 偶有轻度头晕、口干、恶心、腹胀、便秘等，乃其阿托品样作用所致。

【注意事项】 (1) 青光眼及心功能不全伴有肺淤血的患者慎用。(2)痰多者宜与祛痰药合用。

咳必清对咳嗽有明显的抑制作用。

美沙芬

【作用用途】 本品通过抑制延髓咳嗽中枢而发挥中枢性镇咳作用，其作用强度与可待因相等或略强，无镇痛作用。长期应用未见耐受性和成瘾性。主要用于干咳，适用于感冒、急性或慢性支气管炎、支气管哮喘、咽喉炎、肺结核以及其他呼吸道感染时的咳嗽。

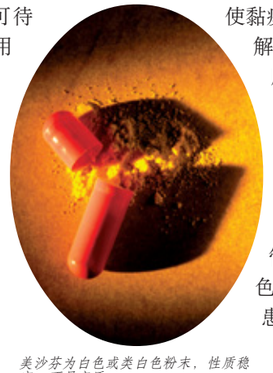
常用的平喘药有：氨茶碱、喘定等药。

【不良反应】 偶有头痛、轻度嗜睡、口干、便秘等副作用。

【注意事项】(1)孕妇及痰多病人慎用。(2) 妊娠3个月内妇女及精神病患者禁用。(3) 与单胺氧化酶抑制剂并用，可致高烧、昏迷，甚至死亡。

必嗽平

【作用用途】 黏痰溶解药。作用于支气管腺体，促使黏液细胞的溶解酶释出，使黏痰中的黏多糖纤维裂解，降低黏痰的黏稠度。并可直接作用于胆碱受体，使气道腺体分泌增加，痰液变稀易于咳出。主要用于慢性支气管炎、哮喘、支气管扩张、矽肺等有白色黏痰而不易咳出的患者。脓性痰患者需加用抗菌药物控制感染。



美沙芬为白色或类白色粉末，性质稳定，不易变质。

【不良反应】 偶有胃部刺激症状及血清氨基转移酶升高，停药后可自行恢复。

【注意事项】 (1) 胃溃疡患者慎用。(2) 本品能增加四环素类抗生素在支气管的分布浓度，故二者合用可增强此类抗生素的抗菌疗效。

氨茶碱

【作用用途】 本品为茶碱和乙二胺的复合物。有舒张气管、胆管和冠状动脉作用。对心肌则有正性肌力作用，同时有一定利尿作用。主要用于平喘、利尿，治疗胆绞痛、心绞痛、心力衰竭，增加心排血量及消除心源性水肿等。

【不良反应】 常见不良反应有头痛、易激动、恶心、呕吐等。

气管模型图

消化系统疾病用药

消化系统常见疾病有肠痉挛、消化性溃疡、肠炎等。治疗原则是消炎、助消化、止吐泻及恢复肠道正常的微生态环境。

中老年伴消瘦、胸骨后和上腹部不适、甚至只能吃流质，有可能是舌咽部肿瘤、食管癌等。

无进食进水困难，无哽噎感，但总觉有异物咽不下去，可能是假性吞咽困难。

对待消化系统疾病不能单纯以服用开胃、化积等药物来解决。

消化系统疾病主要包括食管、胃、肠、肝、胆、胰等器官的器质性和功能性疾病。其病因一般有感染、外伤、物理化学因素、大脑皮质功能失调、营养缺乏、代谢紊乱、吸收障碍、肿瘤、自身免疫、变态反应、先天性畸形、遗传和医源性因素等。主要表现有嗳气、反酸、吞咽困难、厌食或食欲不振、恶心与呕吐、胸痛、腹痛、腹胀、腹泻、呕血或大便黑色、里急后重、便秘、黄疸等。对待消化系统疾病，许多人认为服用开胃、化积等药物就可解决，其实有好多人都因缺乏用药常识而用错药，导致疾病得不到有效治疗，耽误病情。

消化系统疾病对于人体健康的危害比较大，因此必须时刻警惕。

碳酸氢钠

【作用用途】 本品显弱碱性，内服后，能立即中和胃酸，作用迅速，但体内维持时间短。用于胃酸过多症、碱化尿液及治疗代谢性酸中毒，静滴可减少代谢性酸中毒的危险。

【不良反应】 中和胃酸时产生大量二氧化碳(CO_2)，可增加胃内压力，会引起腹胀与嗳气，对严重溃疡病患者还有穿孔危险。

【注意事项】 (1) 长期大量使用，可能引起碱血症及钠潴留而引起水肿。(2) 有穿孔危险的溃疡病患者禁用。

雷尼替丁

【作用用途】 本品可抑制夜间和食物激发的胃酸分泌，也可抑制胃蛋白酶的分泌，但对胃泌素及性激素的分泌无影响。

【不良反应】 不良反应发生率小于3%。常见的有恶心、皮疹、便秘、腹泻、乏力、头痛、头晕等。偶见静脉注射后出现心动过缓。少数患者服药后引起轻度肝功能损伤，停药后症状即消失，肝功能恢复正常。少数患者出现肾功能损伤、白细胞或血小板减少，偶见风疹、支气管哮喘等，停药后可消失。肝功能不全者及老年患者，服药后偶见出现定向力障碍、嗜睡、焦虑等精神症状。

在治疗消化系统疾病的常用药中，雷尼替丁为类白色或淡黄色结晶。

【注意事项】 (1) 对本品有过敏史者、8岁以下儿童禁用。(2) 严重肝功能不全者慎用。(3) 孕妇及乳母不宜服用。(4) 肾衰患者长期用药时应定期检查肾功能及调整剂量。

胃舒达

【作用用途】 用于胃及十二指肠溃疡、应激性溃疡、急性胃黏膜出血、胃泌素瘤以及对西咪替丁、雷尼替丁无效的返流性食管炎。

【不良反应】 (1) 消化系统：偶见肝功能异常；罕见腹胀、食欲不振、便秘腹泻、软便、口渴、恶心及呕吐等。(2) 中枢神经系统：罕见头痛、头重及全身乏力。(3) 过敏反应：偶见皮疹、荨麻疹，出现过敏现象应停药。(4) 循环系统：罕见血压上升及颜面潮红。

【注意事项】 (1) 对本品过敏、严重肾功能不全者及孕妇、乳母禁用。(2) 肝肾功能不全患者及小儿慎用。(3) 本品无抗雄激素作用。(4) 本品不可直接静脉推注。

手术治疗消化系统疾病对于身体健康的影响较大，因此患者需谨慎选择治疗方式。

乳酶生

【作用用途】本品为活嗜酸乳酸杆菌、链球菌、糖化菌的干燥制剂，其作用机理是该品在肠道内能分解糖类产生乳酸，使肠内酸度增高，抑制肠内病原菌的繁殖，防止蛋白质发酵，减少肠内产气，从而促进消化和止泻。临床上用于治疗肠内异常发酵引起的消化不良、腹胀及小儿饮食不当引起的腹泻、绿便等。

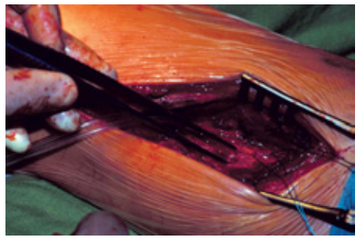
【注意事项】 (1) 本品不宜与抗酸药、磺胺类药、抗生素合用，否则乳酸杆菌生长受到抑制，减弱甚至抵消本品的作用。若两者需同时应用，应分开服，至少应间隔3小时。(2) 铋剂、鞣酸蛋白、活性炭、氢氧化铝等能抑制、杀灭或吸附乳酸杆菌，不可合用。(3)贮存时，本品中乳酸杆菌数逐渐下降遇湿热下降更快，应注意密封防潮。

循环系统疾病用药

心脏、血管、淋巴管等这些流动着血液和淋巴液的器官，统称为循环系统。

输液过程应避免大量空气进入静脉，以防形成“空气栓子”堵塞肺动脉，导致病人死亡。

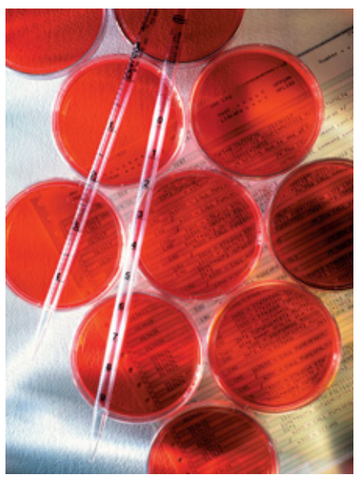
通常把心脏、血管等循环器官的疾病，称为循环器官疾病或循环系统疾病。所谓健康的心脏，就是能把血液充分地输送到动脉，又能让全身的血液再



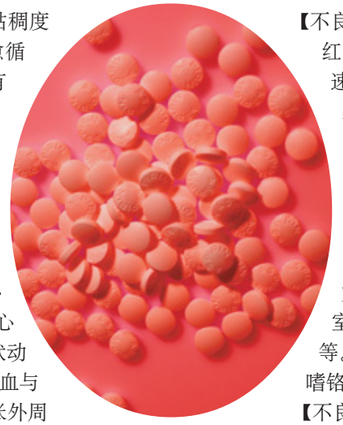
循环系统疾病对人体的新陈代谢有很大的影响，应该早发现，早治疗，以免耽误病情。

次回到心脏，功能进行得十分圆满。与此相反，当心脏发生了病变，或高血压、冠状动脉硬化等时，则心脏的功能将变差，把血液驱向动脉的功能以及吸引血液流回心脏的能力均降低，即所谓心脏疾病。此外，心脏还可能发生跳动的异常。原本心跳是有节律的，一旦这种节律变得紊乱，则心跳将加速、变慢，或者中断。这就是所谓的心律不齐，也是心脏疾病的一种。针对循环系统易发生的这些疾病，使用可以改善心血管的环境、降低血液黏稠度的药物，对治愈循环系统的疾病有相当大的好处。

胸部X光片



不同类型的血液



循环系统疾病用药对于治疗心血管疾病，尤其对突发性疾病有很大的缓解作用。

异搏停

【作用用途】主要作用有：(1) 降低心肌耗氧量，抑制心肌收缩力，减慢心率。(2)扩张冠状动脉而增加心肌供血与供氧量。(3)扩张外周血管而减低心脏后负荷。(4)阻滞窦房结和房室交界区细胞的钙离子内流而抑制自律性和传导性，延长有效不应期。(5)降血压作用较弱。(6) 尚有抑制血小板聚集作用。

【不良反应】(1) 胃肠道反应：恶心、呕吐、便秘。(2) 可出现头晕、头痛等中枢症状。(3) 对原有心功能不全者，可出现心功能下降。偶见窦性心动过缓、房室阻滞及室性早搏。

【注意事项】(1) 心力衰竭者慎用或禁用。(2) 低血压、传导阻滞及心源性休克者禁用。(3) 禁止与心得安等β－受体阻滞剂合用。

麦利平

【作用用途】其作用与硝苯地平相似，可扩张冠状血管和全身血管，增加冠脉血流量，降低血压，产生作用慢，但持续时间长，故一日口服一次即可。可用于高血压，也可用于稳定型心绞痛患者。

【不良反应】 与心痛定相似，但发生率较低，因本品大部分肝代谢，肝功能不全者禁用。

心痛定

【作用用途】具有抑制钙离子内流作用，能松弛血管平滑肌，扩张冠状动脉，增加冠状动脉血流量，同时能扩张周围小动脉，降低外周血管阻力，从而使血压下降。临床用于：(1) 心绞痛，尤对变异型心绞痛和冠状动脉痉挛所致心绞痛有良效。(2)用于各种类型的高血压，对顽固性重度高血压也有较好疗效。(3) 由于能降低后负荷，对顽固性充血性心力衰竭亦有良好疗效，宜于长期服用。

【不良反应】 初服者常见面部潮红，其次有心悸、窦性心动过速，个别有舌根麻木、口干、出汗、头痛、恶心、食欲不振等。

心得安

【作用用途】 用于治疗多种原因所致的心律失常，如房性及室性早搏、窦性及室上性心动过速、心房颤动等。也可用于心绞痛、高血压、嗜铬细胞瘤(手术前准备)等。

【不良反应】可见乏力、嗜睡、头晕、失眠、恶心、腹胀、皮疹、晕厥、低血压、心动过缓等。

输血治疗对救治垂危病人的生命很有效，但必须注意血液的安全问题。

硝酸甘油

【作用用途】可直接松弛血管平滑肌，特别是小血管平滑肌，使周围血管扩张，外周阻力减小，回心血量减少，心排血量降低，心脏负荷减轻，心肌耗氧量减少，使心绞痛得到缓解。此外，尚能促

现阶段，血液研究的新进展对于开发治疗循环系统疾病的新药有很大帮助。

验血是治疗循环系统疾病的第一步。

进侧支循环的形成及增加心肌缺血区的血液供应。主要用于心绞痛，能中止发作，也可预防发作。尚用于治疗充血性心力衰竭及心肌梗死。

【不良反应】 (1) 可有面部潮红、灼热感、耳鸣、眩晕、搏动性头痛、心悸等。(2) 过量和敏感者可致直立性低血压甚至晕厥。(3) 连续用药2～3周可产生耐受性，停药1～2周又可恢复。

高血压、冠心病早已成为老年人的第一杀手。

利血平

【作用用途】 该药降压作用的特点为缓慢、温和而持久。服药后2～3日至1周，血压缓缓下降，数周后达到最低点，停药后血压在2～6周内回升，对于轻度至中等度的早期高血压，疗效显著(精神紧张病例疗效尤好)，长期应用少量，可将多数病人的血压稳定于正常范围内，常与肼屈嗪、氢氯噻嗪等合用，以增加疗效。此外尚有镇静安定作用，静注给药适用于急性高血压或高血压危象。

【不良反应】 (1) 心血管系统：常见有轻度的心动过缓，可发生体位性低血压。(2) 呼吸系统：常见有鼻充血及鼻塞。(3) 神经系统：常见有明显的镇静和嗜睡，长期用药可偶致精神抑郁。大剂量(2～6mg/日)长期应用可致锥体外系症状如肌震颤等。(4) 消化系统：常发生口干，可发生食欲增加及体重增加或食欲减退，恶心、呕吐、肠痉挛及腹泻。使胃酸分泌增多，并可诱发和加重溃疡。(5) 泌尿生殖系统：可发生尿频、性欲减退及射精紊乱，偶可发生阳痿。

【注意事项】 (1) 胃及十二指肠溃疡病人用本品后，可能引起出血，应禁用。(2) 妊娠期应用可增加胎儿呼吸系统合并症，孕妇及哺乳期妇女禁用。(3) 精神抑郁症患者禁用。

保证血液的安全使用对保障人体的健康有很大的影响。

对于血压居高不下的患者最好避免做剧烈运动。

110降压片

【作用用途】 此药为第二线降压药，通过抑制血管运动中枢，使外周交感神经的功能降低，从而引起降压。其降压作用多在服药后0.5～1小时出现，2～3小时达最高峰，可持续4～6小时，适用于各型高血压，尤其是中、重型。本品预防偏头痛亦有效。本品能降低眼压，可用于治疗开角型青光眼。

【不良反应】 (1) 长期口服或静注特别是大剂量时，可出现窦性心动过缓及传导紊乱。(2) 常见有嗜睡、疲劳、肌肉无力、头晕、头痛。(3) 常见恶心、呕吐、食欲不振及口干、便秘。(4) 有时男性发生阳痿及射精衰退，女性不能达到性高潮。

【注意事项】 (1) 有使水钠潴留现象，长期使用须同时并用利尿剂。(2) 不可突然停药，长期用药突然停用可致“停药综合征”，表现为心率加速，震颤、失眠及血压骤升，可用酚妥拉明拮抗。

可达龙

【作用用途】具有选择性冠脉扩张作用，能增加冠脉血流量，降低心肌耗氧量，能延长房室结、心房和心室肌纤维的动作电位时程和有效不应期，并减慢传导。临床适用于室性和室上性心动过速和早搏、阵发性心房扑动和颤动、预激综合征等。也可用于伴有充血性心力衰竭和急性心肌梗塞的心律失常患者，还用于慢性冠脉功能不全和心绞痛。

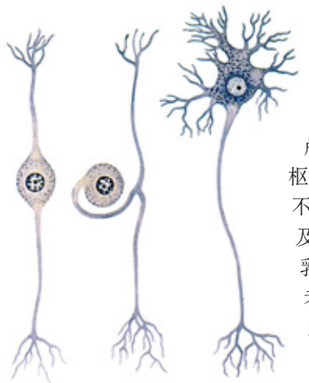
【不良反应】（1）主要有胃肠道反应(食欲不振、恶心、腹胀、便秘等)及角膜色素沉着，偶见皮疹及皮肤色素沉着。(2)可引起心动过缓。(3)因含碘，久用可致甲状腺功能紊乱。(4)可引起间质性肺炎或肺炎。

神经系统疾病用药

神经系统疾病中，精神障碍是人类常见病症，涉及人的心理与行为障碍以及心理发育上的障碍。当代治疗精神障碍方法多采用综合性措施。

发现脑出血患者应尽快请医生上门来抢救，手术迟延会对患者生命构成威胁。

用于治疗神经系统疾病的镇静催眠药能帮助正常人或病人消除焦虑及失眠等，但这类药都有不同程度的不良反应，尤其长期应用容易产生耐受性及依赖性，故宜交替使用，尽量避免长期服用。抗精神药物主要是用来治疗精神分裂症等重症精神病的一大类药物。有不同化学结构类别的抗精神病药物对人体可产生类似的生化、药理等效能。



神经元

苯巴比妥

【作用用途】为长效巴比妥类的典型代表，有镇静、催眠、抗惊厥和抗癫痫作用。用于镇静、催眠、抗惊厥、抗癫痫大发作及局限性发作。对癫痫大发作、局限性发作及癫痫持续状态效果最好，对癫痫小发作疗效差，对精神运动性发作无效，单用本品时还可能加重发作。

【不良反应】（1）中枢神经系统：嗜睡、噩梦、失眠、“宿醉”、头痛、焦虑、思路混乱、眩晕、眼球震颤、易激动、抑郁(尤以老年人或小儿)、共济失调等。(2)心血管系统：低血压、心动过缓及晕厥。(3)胃肠道：恶心、呕吐、便秘、腹泻、上腹痛等。(4)过敏反应：皮疹、血管性水肿、发热、血清病、荨麻疹、换气不足、呼吸困难、喉痉挛、支气管痉挛、循环衰竭(可致死)等。

【注意事项】（1）对巴比妥类过敏、卟啉症或有卟啉症家族史、严重肺功能不全(如肺气肿)、支气管哮喘、颅脑损伤致呼吸中枢抑制、严重肝功能不全、疼痛未控制及肝硬变等患者及乳母禁用。(2)肝肾功能不全、老年、衰弱、甲状腺功能亢进、糖尿病、严重贫血、发烧、过敏体质以及产前、产后患者及孕妇慎用。(3)本品慢性中毒，可有共济失调、言语不清、激动、眼球震颤、精神错乱等。急性中毒则中枢抑制、呼吸抑制、潮式呼吸、紫绀、皮肤湿冷、体温下降、尿少、心动过速、血压下降及呼吸循环衰竭而死亡。

人体神经系统模式图

冬眠灵

【作用用途】抗精神病药。有较强的安定与镇吐作用，能起到使体温降低、降压作用，还能增强催眠、麻醉、镇痛药的作用。用于治疗精神分裂症、躁狂症、顽固性呃逆、呕吐、人工冬眠、低温麻醉、心力衰竭，与镇痛药合用，治疗癌症晚期病人的剧痛。

【不良反应】（1）神经系统：镇静、嗜睡、眩晕、晕厥、失眠、怪异梦、脑水肿、惊厥、体温低、不出汗、咳嗽反射降低、锥体外系反应、脑电图改变等。(2)心血管系统：直立性低血压、高血压、心悸、心动过速、心动过缓、心电图改变等。(3)消化系统：口干、便秘、无力性肠梗阻、胆汁性黄疸、溃疡病加重、不消化、食欲下降等。(4)呼吸系统：鼻充血、喉痉挛、支气管痉挛、咳嗽反射抑制及呼吸抑制；可致痰干结或影响肺通气量；对于老年人及抑郁患者可发生支气管肺炎。

奋乃静

【作用用途】抗精神病药。药理作用与氯丙嗪相似，其抗精神病作用较氯丙嗪强6～10倍，镇吐作用较强，但镇静作用较弱，毒性较低。对幻觉、妄想、焦虑、紧张、激动等症状有效。并可产生较重的锥体外系症状。用于精神分裂症、躁狂症，各种原因引起的恶心、呕吐及顽固性呃逆等。

【不良反应】毒性较低，减少剂量或停药后即可消失。(1)中枢神经系统：主要是锥体外系症状，坐卧不安、反复徘徊、震颤麻痹、急性肌张力障碍等，还有痉挛、嗜睡等。(2)心血管系统：直立性低血压、心动过速或过缓。(3)血液系统：粒细胞减少、血小板减少性紫癜、再生障碍性或溶血性贫血。(4)泌尿系统：尿潴留、男子乳房女性化、射精困难、女子月经不调等。

对有精神障碍的患者，医生应当尽量排解其心理障碍，再加上合理用药，定能取得疗效。

对于神经系统疾病用药，孕妇应当谨慎使用。

性地作用大脑边缘系统，与中枢苯二氮卓受体结合而促进γ-氨基丁酸的释放或促进突触传递功能有关。临床用于治疗：(1)焦虑症及各种神经官能症；(2)失眠：尤对焦虑性失眠疗效极佳；(3)癫痫：可与其他抗癫痫药合用，治疗癫痫大发作或小发作，控制癫痫持续状态时应静脉注射；(4)各种原因引起的惊厥：如子痫、破伤风、小儿高烧惊厥等；(5)脑血管意外或脊髓损伤性中枢性肌强直或腰劳损、内镜检查等所致肌肉痉挛。

对于躁狂症、精神亢奋等患者，使用冬眠灵等药物有很好的作用。

安定

【作用用途】本品为弱安定药。具有抗焦虑、镇静、催眠、抗惊厥及中枢性骨骼肌松弛作用。其抗焦虑作用选择性很强，是氯氮卓的5倍，这可能与其选择

【不良反应】（1）中枢神经系统：嗜睡、眩晕、疲劳、共济失调、错乱、反常的发怒、遗忘、乱梦、头痛、言语不清、颤抖、脑电图改变、迟发性运动障碍等。(2)心血管系统：低血压、心动过速、水肿及心血管性虚脱。(3)胃肠道：口干、食欲不振、恶心及便秘。(4)眼：视力模糊、复视及眼球震颤。(5)泌尿生殖系统：尿失禁、尿潴留，长期用药者男子乳房女性化、月经不调、不排卵及致畸等。(6)其他：呃逆、咳嗽、喉及胸痛、喉痉挛、肝功能不良及皮疹等，长期或大剂量服用可引起暂时性白细胞减少。(7)本品有成瘾性。

内分泌系统疾病用药

内分泌系统是一大重要的调节系统，它是由身体不同部位和不同构造的内分泌腺和内分泌组织构成的。如果内分泌系统发生疾病，将会影响人体正常的新陈代谢。

甲亢本身病因不同，发生此病会对患者身心造成很大的影响。

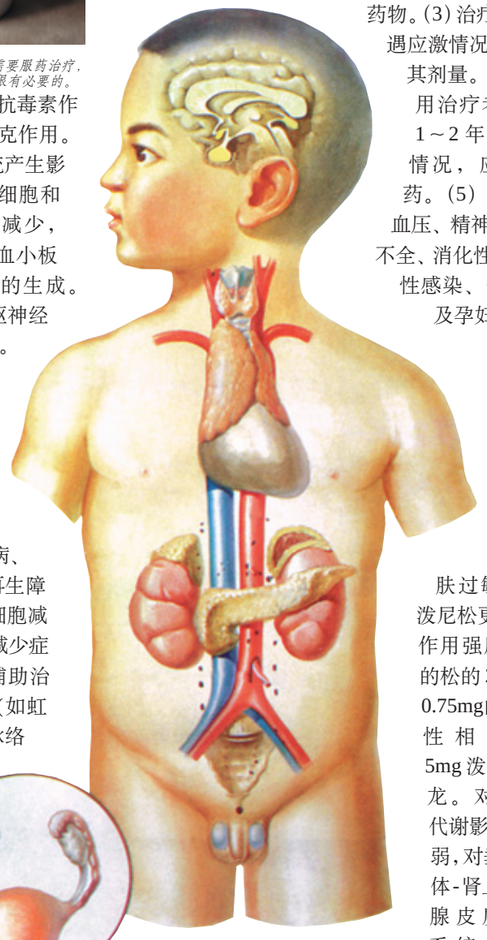
随着社会的进步，疾病谱已发生了变化，内分泌疾病现在已呈现出明显增多的趋势。然而，它被人们认识的程度还远远不够。此系统疾病常常被忽视，以致患此类疾病的病人没有察觉到患病了，或者没有正确地在内分泌专科就诊，耽误了疾病的诊治。因此，提高对内分泌专科病的认识尤为重要。人体的生长发育、机体的新陈代谢以及生命的维持，有赖于一个总司令部调节与指挥，内分泌系统是这一总司令部，它是由下丘脑、垂体、肾上腺、甲状腺、性腺等组成，通过这些内分泌腺体的正常分泌的激素来完成其功效。而一旦分泌出现失调，则会导致疾病的一系列的症候。内分泌系统疾病患者在医生正确的诊断下合理用药，对于治疗内分泌系统疾病，摆脱病痛折磨，恢复健康有很大的帮助。

长期而繁重的工作很容易使人内分泌失调。

可的松

【作用用途】（1）促进蛋白质分解，增加糖异生而使血糖水平升高，促进脂肪分解与脂肪的异常分布。（2）保钠排钾而致水钠潴留，并能促进尿酸的排泄。超过生理剂量的药理作用有：（1）抗炎作用。（2）抗免疫作用。(3) 抗毒素作用。（4）抗休克作用。(5) 对血液系统产生影响，可使淋巴细胞和嗜酸性粒细胞减少，增加红细胞和血小板及中性粒细胞的生成。(6) 能提高中枢神经系统的兴奋性。临床用于自身免疫性疾病，变态反应性疾病，结缔组织疾病，某些血液病(如急性淋巴细胞性白血病、恶性淋巴瘤、再生障碍性贫血、粒细胞减少症及血小板减少症等)，休克的辅助治疗，眼科疾病(如虹膜睫状体炎、脉络膜视网膜炎、视神经炎及交感性眼炎等)，异体器官移植中出现的排斥反应。替代或补充治疗垂体前叶功能减退症及肾上腺皮质功能不全(如肾上腺危象、阿狄森病及肾上腺次全切除术后)。

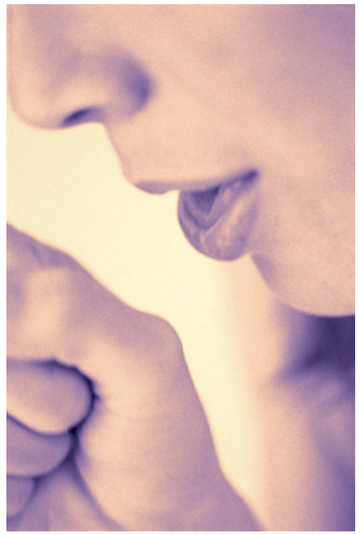
对于糖尿病人，不仅需要服药治疗，适当的饮食保健也是很有必要的。



内分泌腺概观

【不良反应】（1）类肾上腺皮质功能亢进症，表现为向心性肥胖，水牛背，满月脸，多毛，无力，低血钾、钠和水潴留，水肿，高血压，糖尿等。（2）诱发或加重感染。（3）延缓伤口愈合。(4)诱发或加重消化性溃疡。(5) 影响生长发育。(6) 中枢神经兴奋症状如欣快、激动、失眠等。(7) 长期用药突然停药可出现反跳现象，且突然停药后，如遇应激情况可出现无力、头昏、恶心、呕吐、低血糖，甚至昏迷或休克。

【注意事项】（1）长期应用停药前宜逐渐减量，不可突然停药。（2）用于细菌性感染时应同时加用足量而有效的抗菌药物。(3) 治疗过程中，若遇应激情况应酌情增加其剂量。（4）长期应用治疗者，停药后1～2年内如遇应激情况，应再给予此药。（5）糖尿病、高血压、精神病、肾功能不全、消化性溃疡、病毒性感染、骨质疏松者及孕妇禁用。



使用可的松不可突然停药，否则会引起身体极度不适。

地塞米松

【作用用途】作用与泼尼松相似，抗炎作用及控制皮肤过敏的作用比泼尼松更显著。抗炎作用强度为氢化可的松的25倍。本品0.75mg的抗炎活性相当于5mg泼尼松龙。对盐代谢影响弱，对垂体-肾上腺皮质系统的抑制作用较强。

【不良反应】不良反应同可的松。其中水肿、高血压、肌无力等较少见。

【注意事项】（1）较大量服用，易引起糖尿及类柯兴综合征。（2）长期服用，较易引起精神症状及精神病，有癔病史及精神病史者最好不用。（3）溃疡病、血栓性静脉炎、活动性肺结核、肠吻合手术后病人忌用或慎用。（4）长期应用停药前宜逐渐减量，不可突然停药。

泼尼松

【作用用途】作用与可的松相同，其抗炎作用强度为可的松的3～5倍，用途似可的松。

【注意事项】(1) 同可的松。(2) 已长期应用本药的病人，在手术时及术后3～4日内常须酌情增量，以防皮质功能不足，一般外科病人应尽量不用，以免影响伤口的愈合。(3) 本品及可的松均需经肝脏代谢活化为氢化可的松或氢化泼尼才有效，故肝功能不良者不宜应用。(4) 本品因其盐皮质激素活性很弱，故不适用于原发性肾上腺皮质功能不全症。

服用降糖药应该注意由此引起的不良反应。

糖适平

【作用用途】本品为第二代磺酰脲类降血糖药，作用及用途同甲苯磺丁脲，作用强度比甲苯磺丁脲高，而小于格列本脲，控制糖尿病的疗效与格列本脲相当，其降糖作用不受肾功能影响。临床用于糖尿病，尤适用于肾功能轻、中度不良的糖尿病患者。

【不良反应】较少引起低血糖反应。

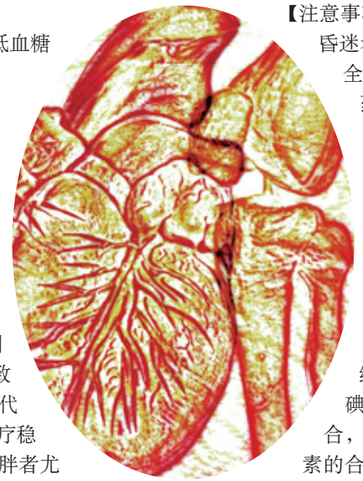
【注意事项】孕妇及肾损害者忌用。

降糖灵

【作用用途】作用可能为增加组织中糖的无氧酵解及促进组织对葡萄糖的摄取；抑制肠道对葡萄糖的吸收；抑制胰高血糖素的释放，而致血糖降低，主要在肝内代谢，肾脏排出。用于治疗稳定型成年型糖尿病，肥胖者尤佳；也可用于非稳定型或幼年型糖尿病，使其血糖波动度下降。中年以上病例单靠饮食不能控制或用磺酰脲类药无效，可选用本品。

【不良反应】（1）胃肠道反应，如恶心、呕吐、口中金属味等，大剂量可发生腹泻。（2）偶见低血糖反应。（3）还会出现酮尿、乳酸性酸血症。

【注意事项】（1）糖尿病昏迷者，肝、肾功能不全者禁用。（2）用药期间应检测尿糖、酮体及血糖水平。



服用他巴唑对关节等部位会有一定的影响。

他巴唑

【作用用途】本品能抑制甲状腺细胞中的过氧化酶系统，阻止细胞内碘氧化及碘化酪氨酸的缩合，从而阻止甲状腺素的合成，同时在甲状腺外，能抑制T4（四碘甲状腺原氨酸）转为T3（三碘甲状腺原氨酸）与其疗效亦有关，本品作用较丙基硫氧嘧啶强10倍，起效快而代谢慢，维持时间较长。主要用于轻、中度甲亢的内科治疗及甲亢危象治疗。甲亢术前及术后治疗，亦可作碘[131]治疗的辅助治疗。

【不良反应】常见头痛、眩晕、关节痛、淋巴结肿大、胃肠反应；亦有皮肤过敏反应；白细胞减少，特别是粒细胞减少最严重。

【注意事项】（1）极少数病者有发展为剥脱性皮炎状态时，应停药，并用糖皮质激素对抗。（2）定期检查血象，白细胞低于4×10^9/L以下停药。（3）妊娠、哺乳期妇女，甲状腺癌者禁用。

对于危重糖尿病人应该加强医疗护理。

甲糖宁

【作用用途】为磺酰脲类口服降血糖药。主要作用：（1）促进胰岛β-细胞合成和分泌胰岛素而降低血糖。（2）使肌肉利用葡萄糖增加。（3）提高靶组织胰岛素受体的敏感性。临床用于胰岛功能尚未完全丧失，成年后发病，单用饮食控制无效的轻、中型糖尿病，对胰岛功能完全丧失者无效。

【不良反应】（1）常见胃肠反应：如腹胀、腹痛、厌食、恶心、呕吐等。（2）皮肤过敏反应：如皮肤红斑或荨麻疹。（3）黄疸及肝损害。（4）粒细胞、血小板减少、溶血性贫血。（5）神经系统症状：如嗜睡、眩晕、神经痛、共济失调等。（6）长期应用可引起低血糖等，近有人疑可致畸胎。

【注意事项】（1）对磺胺类药物过敏、肝肾功能不全、妊娠、血液病、粒细胞低下者禁用。（2）用药期间应检查血象及肝功能。(3) 巴比妥类、苯安英钠、噻嗪类利尿剂、氯丙嗪、胰高血糖素、糖皮质激素、口服避孕药可减弱本品的降血糖作用。(4) 口服抗凝血药、氯霉素、磺胺、水杨酸钠、保泰松等药能增强本品降血糖作用。

糖尿病人在饮食方面最好依照医生的意见摄取。

泌尿系统疾病用药

人体摄入的食物经消化、分解、吸收，在细胞中起反应后释放出能量，从而形成代谢废物。由于这些废物含有毒性，所以必须及时排除。

年幼的人或是身体极为衰弱的人罹患急性肾盂肾炎时，如果感染扩散到血液，就会造成败血症。

正常情况下泌尿道内不会有微生物，如果遭受感染，感染源（尤其是细菌）便会在此滋生。尿液在一般情况下是不含细菌的，如果这些感染源由体外上行通过尿进入膀胱，进而侵入泌尿道，也会经由血液从身体另一部分侵入肾脏。不管是从哪条路线侵入，一旦进入泌尿道，就会扩散，破坏正常功能，造成肿大和炎症，给人体健康带来危害。合理使用药物，对这些疾病进行综合治疗，抗病消炎，最终一定能够战胜疾病，保证机体的健康。

女性泌尿系统模型

利尿灵

【作用用途】 为高效利尿药。有强而短暂的利尿作用。用于治疗心源性和肾源性水肿、肺水肿、肝硬化腹水、功能障碍或血管障碍所引起的周围性水肿，也可用于药物中毒时加速毒物的排泄。

【不良反应】 (1) 心血管系统：栓塞性脉管炎、体位性低血压，可引起严重心律紊乱，尤其是尖端扭转（甚至致死，特别是与奎尼丁类抗心律失常药合用）。(2) 消化系统：恶心、呕吐、口及胃部烧灼感、厌食、腹泻、便秘、腹痛、急性胰腺炎、黄疸、肝功能不全时有发生肝性脑病的危险，长期应用可致胃及十二指肠溃疡。(3) 皮肤：药疹、瘙痒、剥脱性皮炎、多形红斑、紫癜等。(4) 耳毒症状：耳鸣、耳部胀满、听力减退或暂时性耳聋(大剂量快速静脉注射时出现)。(5) 肾脏：不可回逆性肾衰、尿频、尿糖等。(6) 其他：腰痛、肌痉挛、乏力、头晕、高血糖、过敏、视力模糊、感觉异常、红斑性狼疮活动等。

【注意事项】 (1) 对本品和磺胺药过敏、肝昏迷、肝性脑病、低钾、低血容量或脱水、尿道阻塞患者及孕妇禁用。(2) 用药期间应注意耳中毒症状：耳鸣、耳内胀满感及听力减退，一旦出现，应停药。(3) 严重肝肾功能不全、心源性休克伴有急性心肌梗死、糖尿病、有红斑狼疮史、痛风史、正在使用强心甙患者及乳母、小儿禁用。

先进的科技对制药工业的发展有很大的促进作用。

布美他尼

【作用用途】 为高效利尿药。临床用于各种顽固性水肿及急性肺水肿。对急慢性肾功能衰竭者尤为适宜，肾功能不全者用呋塞米效果不佳时，用本品仍可有效。

服用酚苄明容易引起倦怠、神志模糊等症状。

【不良反应】 (1) 出现钾离子丢失。(2) 肝硬化、营养不良及心功能不全者，可引起严重的心律失常，尤其是尖端扭转(可能致死)，特别是与奎尼丁合用时。(3) 引起代谢紊乱：高尿酸血症、高血糖。(4) 血液系统：少数患者可有暂时性粒细胞降低或血小板减少。(5) 其他：罕见皮肤反应，还有痉挛、乏力、腹泻，大剂量时可出现关节痛、眩晕感、恶心。偶有男性乳房发育。

【注意事项】 (1) 对本品及磺胺类药物过敏、肝性脑病、低血容量、尿道阻塞患者及孕妇、乳母禁用。(2) 严重肝肾功能不全、糖尿病、痛风患者及小儿慎用。(3) 脱水引起低血钠、低血容量及体位性低血压时，应停药或减少剂量。

化验尿液可以对诊断泌尿系统疾病提供帮助。

安体舒通

【作用用途】 为弱效利尿药。临床上用于治疗与醛固酮升高有关的顽固性水肿，如肝硬化腹水及肾病综合征；对充血性心力衰竭因缺钠而引起继发性醛固酮增多患者疗效较好，与氢氯噻嗪合用可增强疗效；也可用于原发性醛固酮增多症的诊断；无醛固酮分泌的患者服用本品无利尿作用。

【不良反应】 (1) 胃肠道：腹痛、恶心、呕吐、厌食、胃痉挛、腹泻等。(2) 中枢神经系统：头痛、眩晕、嗜睡、神经错乱及共济失调。(3) 内分泌及生殖系统：男性乳房发育、阳痿、性欲减退、女性多毛症、月经不调或闭经、乳房硬结。(4) 其他：皮疹、荨麻疹，大剂量或长期使用可引起高钾血症、低钠血症、轻度酸中毒等。

【注意事项】 (1) 对本品过敏、肝功能衰竭晚期、肾功能严重障碍者、高血钾患者、孕妇及乳母禁用。(2) 糖尿病酸中毒患者慎用。(3) 严重肾功能障碍者应经常查血钾、血钠；高血钾表现为：感觉异常、软弱、精神错乱、腿沉重；低血钠表现为：口干、口渴、肌肉疼痛性痉挛、嗜睡、昏睡等。

布美他尼对小儿宜谨慎使用。

传统疗法与保健

TRADITIONAL THERAPIES AND HEALTH-CARE

中国的传统医术是一个渊涵博大的文化体系，具有无可替代的家用倾向和实际可操作性，它从医、养、疗、保健等各个方面提供了一整套切于实用的日常要诀。它把人身的摄养和疾病的诊疗合而为一，而且把四肢百骸、五脏六腑和身体的每一个局部紧密地联系在一个整体里，并指出了天人调谐对人身健康的重要意义。运用传统疗法不仅可以有效地治病防病，而且可以很好地对人体起到保健作用。

针刺疗法

针刺疗法是一种传统的中医疗法，利用针刺的刺激作用，引起人体经络腧穴的反射，促使经络畅通，气血调和，达到祛除疾病，恢复健康的目的。根据中医的理论，人体脏腑经络之气聚于身体表面之处，叫做腧穴，俗称穴位。穴位分布在经络循行的线路上，经络线路是人体气血流通之道，而穴位就是这些线路上的转运站，输送气血。如果某些器官有病，在其所属的经络上的某些穴位就会出现病理反应，如压痛或特殊的过敏，针刺疗法就是以针尖刺激这些穴位来调整经络与脏腑的功能而取得疗效的。近年来，西医也逐渐将针刺疗法作为一种镇痛的方法。

人体内有365个以上的穴道位于经脉之上，可以用针刺治疗。这位老中医正在演示穴位的所在。

针刺

针刺时，可仅将针插在穴位上，或者以轻柔的捻转和提插手法刺激穴位，也可从针中输入低频电流以加强刺激。

在进行针刺前，应做好消毒工作，选择适当的体位（坐、卧、俯、仰等），然后在当刺的穴位上针刺。

针灸铜人像

针刺治疗师根据脉的浮沉、快慢、洪细、滑涩、强弱，结合望、闻、问、切的方法来诊断病情；然后选取穴位，再用消毒针进行无痛针刺。针刺术已在美国、日本等国家被批准使用。在针刺时，要注意掌握好进针、针刺的角度、进针的浅深、刺激的强度以及留针、出针等几个关键。

进针

捻入法：这是毫针的常用进针法。医生用右手的拇指、食指和中指执住毫针的针柄，使针尖对准穴位，先轻轻接触皮肤然后稍加压力，让针尖扎进表皮，接着，用手指捻动针体，使其逐渐深入。

捻入法进针

点刺法：这是三棱针的运用方法。医生右手执三棱针在选好的穴位上迅速点刺，刺入半分至一分即可，以达到出血或黏液为度。

管针打入法：这也是毫针的一种进针法。操作时先将毫针套入特制的金属管中，放在所取穴位上以左手扶稳；再用右手食指拍击露于管外的针柄，使针尖迅速刺入穴位；将管套抽出后再施用捻入等法。这种方法可以减少病人在针刺时的畏惧心理和疼痛。

进针的角度

直刺：针和皮肤呈90°直角，让针垂直刺入。毫针、三棱针和皮肤针都可选择直刺，一般是施用于肌肉丰厚处的穴位。斜刺：针与皮肤呈40°～50°角刺入。适用于骨骼边缘和不宜深刺的穴位。横刺：又叫沿皮刺。将针横卧，与皮肤呈15°角刺入。适用于肌肤浅薄部位之穴。

针刺的深浅

针刺时，医生既要熟知腧穴所在位置的深浅，也要考虑患者的体质、病情及部位等因素，恰当地掌握针刺的深浅程度，临床时灵活运用，才能收到应有的疗效。一般来说，四肢关节部位疾病宜深刺，而皮肤、肌肉部位之病宜浅刺。

针刺的深浅除了和穴位有关外，还和患者的个体情况而有所不同。

刺激的强度

针刺治病要达到一定程度的刺激量才能产生作用。针刺刺激的强度，一般可从病人感应轻重的反应来衡量：较大幅度和较快频率的提插、捻转等手法属强刺激，对此病人有较强感应向四周或远端扩散；较小幅度和频率的提插、捻转等手法属弱刺激，对此，病人则只有较微弱的感觉；中等幅度和频率的提插、捻转就是中等刺激，病人对此也只有中等感应。不同强度的刺激适于不同体质的病人及不同的疾病：强刺激适用于体质健壮、耐受力较好的患者，或者用于四肢部位的穴位及急性疾病等情况；中刺激的适用面较广，一般体质的病人或疾病都可采用；弱刺激则适用于体质虚弱、耐受力差的病人，或者用在重要脏器所在的穴位。

在为患者针刺的过程中，要将针留在穴位内不动，以加强针感及刺激的作用。

留针

留针是在进针后，将针留在穴内不动，以加强针感和针刺的持续作用。一般疾病可不留针或酌情留针10～20分钟；慢性、顽固性的疼痛或痉挛性病症，可延长留针时间，并可在留针期间间歇行针，以增加疗效；有的病症，留针时间可长达数小时。

出针

留针完毕，就要出针。出针时，医生以左手的拇指和食指按住针孔周围的皮肤，右手执针轻轻捻转并慢慢提至皮下，然后将针迅速拔出，并用干棉轻轻按揉针孔。需注意的是，切不可一抽而去，以防出血或遗留痛感。

针刺的宜忌

在运用针刺疗法时，要考虑到是否适宜，以免发生危险。尤其对于体弱多病者及儿童等，施行针刺疗法更应慎之又慎。

儿童只宜用多针、浅刺、疾出针的方法，而不宜留针，孕妇则一般忌针。

用针刺法治病，有其适宜之症，也有不宜之症。医生在施行针刺时必须认真考虑这些因素，避其所忌，扬其所宜，针刺的治疗优点才能得到很好的发挥。腧穴一般位于筋骨凹陷处或动脉之侧，在针刺时应注意避开筋骨和血管；胸背、腰等内有重要脏器的部位，忌深刺；在针灸文献中所记载的禁刺腧穴，切忌妄刺，以免造成医疗事故。对于体质强壮者，可多针、深刺，留针时间也可稍长；体质衰弱者，只宜少针、浅刺，留针时间不宜太长。对于久病而致元气大损的病人，以及大出血或大汗过后的病人，都禁针；病症与脉象相逆之症，要慎重用针；热症宜浅刺、疾出，可出血；里寒症则宜深刺、行补法、留针。处于过饥、过饱、酒醉、大惊、情绪激动、劳累过度等状态的病人，不宜针刺，须待上述情况消失之后，再行针刺。

最早的针具是砭石。《山海经》中有这样一句话：医源于砭。砭即指的是砭针石。

你知道吗 怎样处理针刺中的意外

滞针

针刺入腧穴后，医者在捻转或提插针体时，感到针下滞重紧涩，或拔出时困难，这就是滞针。发生滞针的原因有时是因为病人情绪紧张造成的，有时是医者捻转时指力不均匀或只向同一方向捻转，以致肌纤维缠住了针体。查明滞针原因后，就可采取相应的措施来处理：因病人情绪紧张出现的滞针，可延长留针的时间，使其紧张情绪得到缓解，针就可轻松地捻动或拔出。如因捻转太紧或向同一方向捻动而产生的滞针，可以用手指再轻轻左右捻转针体或向相反方向退转，也能很快松懈。

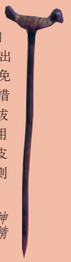
弯针

针柄向一侧歪斜，捻转不便，病者感觉疼痛，这就是弯针。发生弯针的原因一般是因为在进针后，病人改变了体位或外物触动了针柄。若因病人改变了体位出现的弯针，首先要纠正体位，再顺着弯曲的方向将针轻轻退出即可。要是针弯曲的角度过大，可以轻轻摇动针柄，再慢慢退出，但切不可捻转，也不能用力硬拔，以免折针。

折针

由于针身损伤或病人的感应过强而致筋肉挛急，造成针身折断，这就是折针。碰到折针出现，医生首先得镇静，叮嘱病人不要乱动，以免移动体位。在对断针进行观察后，可采取相应措施：若针身尚有一部分露在外面，可用镊子拔出；如虽已陷入肉中，但有残端可见的，可用食指和中指在针孔周围挤压，使针身露出表皮之外，再用摄子拔出；倘若针身已陷入深部，则须借助外科手术取出。

中华第一针——扁鹊神针，因顶部铸有一只极精巧的扁体喜鹊而得名。



灸法

灸法是利用灸火热力的一种针刺疗法，一般以干燥的艾绒条揉捏在针上，再点燃艾绒。

灸的原料是以艾绒为主，制成艾柱或艾条，用在穴位上烧灼。患者感到烫时，治疗师立即拿掉艾绒。有时艾绒也卷成艾条，直接在患者穴位上灸灼，或在穴位上垫上片蒜片灸灼，使热量沿针下传。

北宋李唐绘的《灸艾图》，画中的一位乡间医生正用艾法为患者治病。以艾叶为灸法的主要材料的原因是，艾叶可燃性好，芳香而有药味，易于采收。

艾柱灸

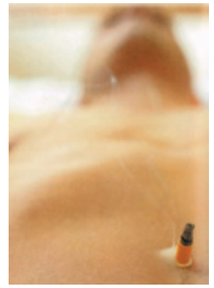
把艾绒做成圆椎形的艾柱，大的如半截枣核，小的如米粒，用它在穴位上灸，就是艾柱灸。艾柱灸分直接灸和间接灸两种。

直接灸

将艾柱直接放在应灸的穴位上，点燃艾柱的上端，等其将灭时再取一柱复燃。每燃一柱艾柱就叫一壮。

间接灸

在穴上先旋转姜片、蒜片等物，再放上艾柱点就有隔姜灸（适于呕吐、泻痢、腹痛及寒、温等症）、隔蒜灸（适于肺部疾病和肿疡初起等症）、隔盐灸（适于腹痛、霍乱吐泻、肢冷脉伏等症）、隔饼灸（附子饼灸：可治疮疡久不收口；豆豉饼灸：用于痈疽、发背溃后不敛；胡椒饼灸：施于慢性风寒痹痛或知觉麻木等症）等多种间接灸。



将艾柱直接放在穴位上灸，并不时地把艾烟用工具夹掉，以免烫伤肌肤。

艾条灸

用柔皮纸包裹艾绒制成艾条来灸灼，叫艾条灸。灸时，取艾条燃其一端，让它对准穴位熏烤。艾火与皮肤的间隔可大可小，要视病情和病人的耐受力而定。待穴位所在部位有温热感，出现一块红晕时就可停灸。

灸法的宜忌

对于古人总结出的禁灸穴，要慎重对待，不可滥灸。

用艾去灸灼病人，也应注意其宜忌。一般来说，对于颜面部位、血管附近、关节皱纹处等，都不宜用艾柱直接灸，而适宜用艾柱间接灸或艾条灸，这样可避免留下疤痕或灼伤血管。体质强壮者，可多灸；体质弱者只宜少灸；小儿最好少灸或不灸；热症不宜灸，寒症可多灸；阴虚有火而发热的疾病也不宜灸。病人处于过饥、过饱、酒醉、劳累过度等状态时，也不宜施灸。

灸也有禁忌，对于禁灸穴要格外慎重，切勿滥灸。

物理疗法

物理疗法越来越多地应用到现实生活中。

物理疗法简称“理疗”，是一种古老而年轻的治病方法。它是应用自然界的和人工的物理因素，借助于声、光、电、热、水等各种物理因素，对机体组织器官和致病因子发生作用以调节机体本身的内因，来恢复正常生理状态的一种治疗措施。物理疗法主要是利用所产生的热力效用，使深部组织充血，改善血液循环，有利于炎性产物的吸收以改善症状，特别对慢性病的防治有很好的效果。尤其近年来，许多物理学技术的新成就被引用到医学领域中，发挥了十分积极的作用。

磁疗

磁疗既不用服药，又不必打针，无创伤，无痛苦，费用便宜，是深受群众欢迎的新疗法，又称磁穴疗法。

经常饮用磁处理水对排除体内结石，保证身体健康有很大的作用。

这是一种应用磁场作用于人体患部或穴位来治疗疾病的方法。常用的有静磁疗法（磁片、磁珠）、动磁疗法（脉动磁场，交变磁场）和磁化水疗法。据临床观察，磁疗有消肿、止痛、消炎、止泻、降压、调节植物神经、改善睡眠及解痉挛作用。磁化水对尿路结石有较好的排石溶石作用，对胆石症也有一定的治疗作用。临床上常用于治疗急性胃炎、慢性结肠炎、急性软组织损伤、肩周炎、网球肘、腱鞘炎、血肿、三叉神经痛、枕大神经痛，眶上神经痛、单纯婴儿腹泻、颞颌关节功能紊乱、冠周炎等。磁疗法目前尚无绝对禁忌证，但下列情况一般不用磁疗：（1）白细胞总数在4×10^9／L以下者；（2）出血或有出血倾向者；（3）高热者；（4）孕妇；（5）体质衰弱或过敏体质者。

孕妇不宜用磁疗法治疗。

恒定磁场法

磁场强度和方向保持不变的磁场称为恒定磁场或恒磁场法。如铁磁片和通以直流电的电磁铁所产生的磁场。常用有穴位法和磁带法。穴位法：将磁片或磁珠用胶布敷贴在选定的经络穴位上或病灶的周围。磁带法：将磁带缚于体表穴位或病灶上进行治疗，其作用与磁穴法基本相同，但不需用胶布粘着。

磁处理水疗法

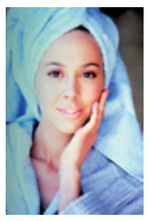
水以一定流速（0.1米／秒左右）垂直于磁力线方向通过磁场后，即为磁处理水。磁处理水使水分子结合状态发生变化，这样的水容易渗入坚硬水垢的缝隙中，使原来较坚固的大块水垢变成小圆球。因此长期饮用磁处理水，对结石的局部及周围组织的慢性炎症有溶解、冲洗和消炎作用。

经过磁化的水对结石和慢性炎症有宜。

冷冻疗法

冷冻疗法在现代医疗中应用也很广泛，尤其对皮肤病、妇科病和肿瘤疗效很好。

应用致冷物质产生低温来治疗疾病。主要治疗作用有：（1）收缩血管，减少渗出，达到防止血肿和止血作用；（2）具有解痉挛、镇痛，麻醉作用；（3）降低组织细胞的代谢，减少氧消耗；（4）增强对肿瘤细胞的破坏与吸收。


冷冻疗法使许多爱美的女性找到了自信，皮肤上的疣在冷冻后已经不见了踪影。

空气负离子疗法

空气负离子疗法是一种新型疗法，但已经在应用中得到了广泛推广。

这是一种应用自然和人工产生的空气离子来防治疾病的方法。主要治疗作用有：（1）增强机体抗病能力，促进创面愈合；（2）改善大脑皮层功能，降低血压；（3）增强气管纤毛活动，促进胃液分泌；（4）增加红细胞、白细胞及血小板，增强机体的新陈代谢。

电疗法

电疗法可用以治疗许多疾病，是现代医学中一种常用的理疗方法。

电疗法是应用电能治病的一种方法。在电的作用下，人体组织发生一系列的物理、化学变化后，内外感受器官直接或间接受到刺激，从而引起神经系统、血液循环系统、物质代谢和免疫过程等方面的一系列改变，使人体的生理机制得到相应的改善。随着现代科学技术的进步，电疗法在医学上广为应用。目前常用的电疗法按电的性质可分为直流电疗法、低频电疗法、中频电疗法、高频电疗法、静电电疗法、离子化空气疗法等。

电疗法

光疗法

光疗法已经越来越多地运用到现代医疗当中，但此法也会带来一定的副作用。

光疗法是利用日光或人工光线（红外线、紫外线、可见光线、激光）防治疾病和促进机体康复的方法。日光疗法已划入疗养学范畴，理疗学中的光疗法是利用人工光辐射防治疾病的方法。

红外线疗法

应用红外线（波长0.76～400毫米）治疗疾病的方法称为红外线疗法。红外线是一种不可见光线，因位于可见光谱红色光线之外而得名。红外线在光谱中波长0.76～400微米，分为近红外线和远红外线两类：近红外线波长0.76～1.5微米，穿入人体较深，约5～10毫米，如白炽灯；远红外线波长1.5～400微米，多被表层皮肤吸收，穿透组织深度小于2毫米，如红外线灯。红外线的治疗具有改善血循环，促进吸收，缓解痉挛，消散慢性炎症及镇静等作用。凡有出血倾向、高热、活动性肺结核、闭塞性脉管炎、重度动脉硬化等症均不宜做红外线疗法。

可见光疗法

可见光频率由低到高依次是红橙黄绿蓝紫，其穿透力自红光至紫光依次递减。红光有兴奋作用，蓝光有镇静作用。红光适用于稍深组织疾患，蓝光多用于急性或亚急性湿疹、皮炎等。

紫外线疗法

紫外线也是不可见的光线。医用紫外线光谱可分为三部分：（1）长波紫外线，波长320～400纳米，有生物学作用，可与光敏剂配合治疗银屑病或白癜风；（2）中波紫外线，波长320～275纳米，能促进上皮生长，加速再生过程及抗佝偻病作用；（3）短波紫外线，波长275～180纳米，主要能引起蛋白质和核酸结构上的变化，具有很强的杀菌作用。

紫外线疗法

超声波可以使药物充分吸收。

激光疗法

激光是受激光辐射而发出的一种光能，通过产生热、光化、电磁效应，对生物体起作用。激光的治疗作用如下：（1）激光手术刀：做手术切割、烧灼。（2）炭化和气化：对病变组织进行烧灼，使其凝固坏死或气化。（3）散光照射具有消炎、消肿、止痛、止痒，抑制渗出，调节神经状态，恢复血管功能，促进上皮和结缔组织生长作用。（4）穴位光针治疗：通过对经络穴位的作用来达到治疗疾病的目的。

超声波疗法

将超声波作用于人体以达到治疗目的的方法称为超声波疗法。超声波和药物的综合作用可以增强疗效。

活动性肺结核、严重心脏病、急性化脓性炎症患者及孕妇等不宜用超声波治疗。

超声波是一种频率超过2万赫兹的机械振动波。当它通过人体时，其声能被组织吸收，转为热能，同时还能对组织起到按摩作用，具有止痛、消炎、解痉、软化疤痕等疗效。近年来，超声治疗除采用直接法、间接法（水中超声法）外，又出现超声药物透入疗法。超声波和药物配合使用能加强疗效。

超声药物透入疗法

超声药物透入疗法系将药物加入接触剂中，利用超声波对媒质的弥散作用和改变细胞膜的通透性把药物经过皮肤或黏膜透入机体的治疗方法。该疗法的特点有：（1）超声和药物综合作用，声透疗法不仅能将药物透入体内，同时保持原有药物性能；（2）声透疗法是将整个药物分子透入体内，所用药源较广，不限于电离和水溶物质，可以根据药物性能配成水剂、乳剂或药膏等作为接触剂被透入；（3）无电刺激现象，不发生电灼伤，操作简便。临床应用的超声波的适应症及药物作用的适应症，二者应结合起来考虑。

超声雾化吸入疗法

超声雾化吸入疗法系气雾及吸入疗法的一种，是利用超声的雾化作用，将药液变成雾状颗粒（气溶胶），通过吸入直接作用于呼吸道病灶局部的一种疗法。应用超声雾化器产生的气雾，雾量大，雾滴小而均匀，吸入时可深达肺泡，适合药物在呼吸道深部沉积。该疗法特点：药物可直接作用于呼吸道局部，使局部药物浓度高，药效明显，对呼吸道疾病疗效快。用药省，全身的反应少。常用于各种急、慢性呼吸道感染、慢性支气管炎、肺气肿，支气管哮喘、肺心病、肺结核、矽肺及全身其他疾病引起的肺部并发症等的预防和治疗。

超声与各种低、中频电流混合疗法

近年来国内外采用低、中频电流附加超声波同时进行治疗。在国外发现各种低频脉冲电流中，以间动电流与超声波并用效果最佳。经实验研究与临床观察证明，在止痛、促进血循环与淋巴回流、调节神经肌肉紧张度、软化疤痕与松解粘连等方面均优于两种疗法的单一使用，二者有非常显著的协同作用。

超声与各种低、中频电流混合疗法对缓解肌肉的紧张有一定的效果。

水就是一种很好的介质，能很好地传导热能。

温热疗法

温热疗法是利用各种介质（泥、水、蜡、砂）把热能传递给机体，以达到防治疾病的目的。如泥疗、蜡疗、沙疗、蒸汽浴疗法。其主要治疗作用如下：(1) 增强局部血液、淋巴循环和细胞膜通透性，有利吸收，促进损伤组织的再生修复过程。(2) 降低末梢神经兴奋性，减低肌张力，具有镇痛、解痉作用。(3) 对痕组织及肌腱挛缩有软化及消除作用。

石浴

石浴多用于治疗手部或腕部的关节炎，也可用于身体的其他部位。这种疗法将一种44℃粗石放在恒温控制的容器内融化，然后把人体有病的部位浸入已融化的石内，约浸10次。然后用专用的纸包裹患部，再套上一个塑料袋，外面包上毛巾，过20～30分钟去石，用冷水冲淋治疗部位30秒至1分钟。

沙浴

沙子里含有大量的磁铁矿屑末（吐鲁番一带的沙土里磁铁矿的含量要比别处沙土里的含量高出9倍），患者在接受沙疗时，也接受了一定的磁疗。此外，覆盖在人体上面的沙子对人体会产生一定的挤压力，暴热的沙子向人体内部组织传热加温，促进细胞新陈代谢，活跃了网状内皮系统功能。沙砾中还含有硫、铁、钾等矿物质，故对某些疾病有特殊的疗效。沙浴方法在临床中仍在广泛应用。在新疆吐鲁番一带的维吾尔族群众中，流行着古老的沙浴治病习惯。每到盛夏，这时堆积如山的沙丘上就像海滨的沙滩，架着许多五颜六色的小帐篷，人们躺在沙坑上，用沙埋住发病部位，其他部位则用布篷遮住。现已知道，沙疗对风湿性关节炎有神奇的疗效，对偏头痛、神经疾患、慢性腰腿痛和高血压也有较好疗效。沙浴的沙温一般在41℃～45℃，每天治疗两三小时，平均疗程为10天左右。凡沙浴的人，要经得起酷暑的“考验”，所以，年老体弱或患有器质性病变的人不宜进行沙浴。

在新疆吐鲁番一带的维吾尔族群众中流行着沙浴疗法。

桑那浴

进入桑那浴室前先淋浴。然后进入木屋，待上5分钟。等大汗淋漓，出来淋个冷水浴，再进入木屋做桑那浴。重复上述过程2～3次，直至感到浑身轻松为止。进行最后一次桑那浴时，把水泼在增湿器上。使木屋内产生一股温度较高的热气。最后淋一次冷水浴。休息约半小时，同时喝一些不含酒精的冰冷饮料。在桑那浴的干热阶段，毛孔扩张大量出汗，促使废物从体内排出，有利于清洁皮肤。湿热阶段有益健康，许多人发现对上呼吸道有利，还可减轻关节炎和某些皮肤病的症状。冷水淋浴则可消除由干热所引起的充血，从而促进血液循环。高血压、心脏病、糖尿病患者和鼻、眼发炎者以及遇高热可能加重病情的患者，想进行桑那浴要征求医生的意见。饱餐后不应进行桑那浴，否则会使身体与消化系统发生矛盾：消化食物需要血液，而体温调和系统为了抵御高温必须增加皮肤的血液流量，因而减少了送往消化系统的血液。喝酒后进行桑那浴是不安全的。

在桑拿浴热浴的小木屋里温度和湿度都相对较高，有高血压及心脏病的人应该咨询过医生之后才能洗桑那浴。

冷热水交替浴

洗几分钟水温不低于10℃的冷水浴具有健身作用，浸入冷水中时皮肤的小血管收缩，之后又扩张，这时会明显的感到温暖。热水浴的作用正好与之相反，开始时使血液集中于皮肤并刺激汗腺，之后使身体感到凉快。用冷热水交替刺激，会引起血管扩张和收缩。这样，血管产生压吸作用，因而有助于减轻血管内的充血和组织的炎症。这种疗法是在热水中先浸两分钟，再在冷水中浸30秒钟，如此交替进行。

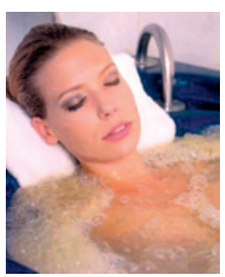
冷热水的交替可以使人的血管扩张和收缩，有利于减轻血管的充血和组织的炎症。

坐浴

较为有趣的是某些水疗中心有坐浴疗法，即同时做热水和冷水坐浴。沐浴者坐在一张椅子上，下腹部、双脚分别浸在热水和冷水中。这样，下腹浸在热水中而双脚浸冷水中坐上10分钟。热水使腹部的血管扩张。然后交换，使腹部浸在冷水中，而双脚浸在热水中，此时腹部周围的冷水引起血管收缩。头部和双膝始终保持干燥。这种疗法仅用于月经病和循环功能不良的人。以温度大致与体温（35℃）相同的水进行温水浴，可有效地医治紧张、失眠和由过敏引起的皮肤病。

其他水浴

水浴时加入硫磺和氮有助于减轻风湿痛。吸入蒸汽用来治疗黏膜发炎以及减轻感冒、哮喘或其他呼吸系统疾病所引起的呼吸困难和气喘。即将治疗部位用布包裹后浸泡在热水中（使血管扩张）或冷水中（减轻充血和水肿），可以用于大小不同的部位。



针对病症在浴水中加入不同的药物，就制成了药物浴。

火罐疗法

早在晋代葛洪的《肘后方》中，就载有拔火罐疗法。当时叫“角法”，因拔火罐器具由牛角做成而得名。起初用于外科手术后吸毒排脓，后逐步发展到治疗风寒痹病、虚劳喘息等外感内疾。其质料也由牛角逐步进化为竹罐、玻璃罐等。本法常同针灸配合使用。

火罐疗法

火罐的种类

火罐的种类并不是很多，常见的有竹火罐、陶火罐、玻璃火罐。这几种火罐各有其优缺点，应根据需要选择使用。

在使用拔火罐去除疾患时必须注意该种方法的宜忌，以免造成不必要的伤害。

竹火罐

用直径3～7厘米粗细的竹子逐节锯断，一端去节做口，一端留节做底，削去竹皮，做成腰鼓样的圆柱形管子，大小可按施术的部位加以选择。

陶火罐

系由陶土做成，口底平滑，形似木钵或瓷鼓。这种罐的吸力大，但易碎。

玻璃火罐

肚大口小，口边外翻，有大、中、小三型。这种火罐的优点在于其质料透明，可以从外面看到吸着面皮肤的变化，易于掌握拔罐后局部反应的程度。

拔火罐的方法

拔火罐时可根据不同情况选择不同的拔火罐方法。

闪火法

是临床上应用最多的排气方法。先准备一头缠有小团纱布或脱脂棉的铁丝一根（如无，可用长镊子夹脱脂棉团），95%酒精一瓶，酒精灯一盏。拔罐时，左手执罐，右手执铁丝或镊子，先在95%酒精中将棉团浸湿，于酒精灯上点燃后，迅速在罐内绕2～3圈，即将火退出，把罐扣在选择好的部位上。本法因无火在罐内，较之其他火罐法更为安全，且操作简单，可连续进行，特别适宜于拔闪罐、排罐。但应该注意以下几条：(1) 棉蘸酒精时不可过多，以免火随酒精滴燃，烫伤肌肤。(2) 棉团在罐内加热时，不可过于靠罐口，造成罐口过烫，灼伤肌肤。(3) 手执罐具，要始终保持罐口朝下的方向，不可向上倾斜，以防热气上溢，影响吸拔效果。(4) 闪火法要求动作迅速熟练，充分掌握吸拔时机，才能取得最佳效果。

酒精灯是拔罐时的必备工具。

投火法

系传统拔罐法之一。方法为一手执罐，一手执一张易于燃烧的纸条，将纸条燃着后，趁其燃得最旺盛时，迅即投入罐内，将罐扣于穴位之上。此法简便易行，吸拔力也较强。但须注意：(1) 因罐内有正燃着的物质，要采取横扣或侧扣方式，以免燃物跌落，损伤肌肤。(2) 因纸条燃烧产生纸灰烟尘易发生污染，故刺络拔罐或皮肤有破溃之处，最好不用此法。

用火要迅速，这需要有熟练的手法。

架火法

其传统方法是用易燃的软布裹一枚硬币，将布的四角拍转向上约一寸许，置于待拔的部位。拔罐时，只须把布角点燃，然后迅速扣罐在其上。目前，此法已很少采用。较常用之法是：先选圆形不易燃且隔热性好的物件，如青霉素的橡皮盖、姜片等，将其置于应拔的部位，上边按一个浸有95%酒精的棉球。点燃，趁火势旺盛迅速扣罐。如有留上部位拔罐（即针罐），则可在针尾上套一酒精棉球，点燃拔罐。此法吸力强，也较安全，但操作比较麻烦。同时，要注意扣罐正确，以免碰倒棉球，造成灼伤。

贴棉法

亦称为贴火法。方法为：将脱脂棉撕成薄薄一片，浸润95%酒精后，粘贴于罐身凸出部内壁上，点燃后速吸拔于穴区。此法吸力强，操作也简便。但须注意：(1) 棉片上酒精不可浸涤过多，以免滴落燃烧灼伤肌肤。(2) 棉片不可贴于罐顶，以免拔罐因粘着不牢，脱落下来损伤肌肤。

滴酒法

亦称滴酒精法。系在拔罐前，预先将95%的酒精滴少许于罐内腰部，并加以滚动，使酒精均匀地附着于壁，然后将燃着的火柴投入罐内，迅速扣在穴区上。此法十分简便易行，但须注意：(1) 酒精不可滴得太多，亦不可滴在靠口边处，以免酒精流至罐口，在点燃时烫伤肌肤。(2) 燃着的火柴须向罐腰部斜投，避免吸拔时火柴脱落烧灼肌肤。

拔火罐的适应证和禁忌证

并不是所有的症状都可以用火罐来治疗的，应“对症下罐”。

适应证：外感风寒、头痛眩晕、眼暴肿痛、畏光等症，可在太阳穴上拔之；风寒湿痹、关节酸痛，可在痛处拔之；嗽咳气喘，可在背部两侧拔之；腹痛、肠空鸣、大便泄泻，可在腹部拔之。

禁忌证：凡局部有皮肤病或全身枯瘦，肌肉失去弹性者，不可拔罐；凡血管多、骨凸起、毛发部、心跳处、眼、耳、鼻、口与乳头等部位，均不可拔。此外有高热、昏迷、抽搐、妇女妊娠期间及水肿、腹水、肿瘤等亦不宜应用。

孕妇不宜拔火罐。

芳香油疗法

各式的精油

大自然中的植物，主要靠光合作用存活天地间；而复杂的光合作用让植物体内产生一连串的生化反应，这种生化反应除了养活植物外，也让植物产生许多抵御外侮的药用化合物，其中有配醣体、生物硷、芳香油、酚类、有机酸，可以抗病毒、驱虫、防腐。芳香油也称为精油，多半存在植物的油腺或腺毛中，有些则溶在树脂而充塞于植物体的空腔内。含芳香油的植物有唇形科、芸香科、伞形科、樟科、姜科等。虽然芳香疗法只是一种辅助疗法，但仍然是一门复杂的知识，也因为它结合了生命科学、自然科学与艺术等学问，所以在使用前应该对一些精油的知识有所了解，才能自由地运用。

芳香油的作用

芳香油从香药草植物萃取而来，含有各种不同的天然化学物质，其作用有多种，对保健很有效果。

芳香油疗法虽然有奇特的疗效，但不宜长期、反复地使用，否则会对身体造成伤害

(1) 净化空气与杀菌：由于精油有抗菌防腐的成分，所以它有抗菌、抗微生物及抗病毒的特征。

(2) 提供细胞营养：因为精油含有荷尔蒙、维生素、抗生素，所以能提供我们身体细胞营养。

(3) 平衡身心：精油最重要的特质是气味，它会影响大脑的边缘系统，作用在嗅觉上，微小的芳香分子更会在中枢神经上引起心理以及生理不同层次的反应。

(4) 免疫功能：其中最重要的特性是芳香精油有助于加强身体的免疫系统，帮助抵抗各种病菌、病毒的攻击。

正确地使用精油可以使身心放松，精神愉快。

(5) 具有天然的防腐特质。

精油透过皮肤及嗅觉进入身体，可分三种方法：嗅觉吸收法、按摩吸收法、按敷法。

嗅觉吸收法

精油是挥发性高的物质，于室温中即可渐渐散布满室，若以加温的方式，会更快地充满空气中，在呼吸间即将植物分子吸入体内，这种方法对头痛、失眠、情绪不稳及呼吸道感染最有效。

陶瓷香熏台

芳香油的用法

芳香油除了有怡人的香味外，还可对人全各部位产生疗效。

热水蒸汽式

热水蒸汽式透过水蒸汽可以使精油送进肺部循环，进入血液。这种方法对呼吸道感染最有效，但气喘病患者不宜。

精油的蒸汽吸入对感冒等呼吸系统疾病有疗效。

使用方法：将近沸腾的热水注入玻璃、陶瓷或不锈钢的容器（洗脸盆、碗或杯子）中，滴入4～6滴精油，以大毛巾或衣服盖住后颈，俯身于容器上方，以口、鼻交错呼吸直到舒适为止，这是治疗感冒及呼吸道感染最速效的方法，也是提神、情绪变换最好的方法。

手帕式

将3～4滴精油滴在面纸或手帕上，开会，驾车，搭乘飞机、车、船或上课时皆可使用。

手掌摩擦式

滴一两滴精油用双手摩擦生热，可以立即改善疲倦，提振精神。

将精油放在掌心磨擦后会改善人的精神状态。

喷雾式

于100毫升的喷式容器中注满纯水之后，加5～30滴精油摇晃均匀即可使用。直接喷雾，由上方45°往下喷，先后依序为：(1) 要求其先坐下，放松心情，闭上眼睛。(2) 喷其头顶上空，让雾气缓缓降至头部。(3) 等其闻到气味时，才再喷其他的目标，如头发、脸及颈。勿喷到眼睛。

按摩吸收法

精油要经过基础油稀释调和后才能使用，经过按摩很快就能被皮肤吸收渗入体内。按摩最好的时机就是在刚洗完澡时，趁着身体微湿时效果最好。按摩时，力道可视需要而有不同，较快较重的按摩如搓揉、拍击，可提振精神；而轻柔的抚触、按压，则可舒压安抚或帮助睡眠。这种方法可运用在脸部护理、全身按摩、减肥、健胸、经痛、腹痛、便秘、淋巴引流等。这是一门古老的保养艺术，掌握的原则有三：

(1) 身体按摩：10毫升基础油5滴精油。

(2) 脸部按摩：10毫升基础油2～3滴精油。

(3) 止痛按摩：10毫升基础油50滴，只做局部按摩3天。

按摩可以让精油直接进入人体，是最快的进入方法。

按敷法

这种方法可适用在表皮，如刀伤、擦伤等，像薰衣草可直接用于烫伤的皮肤上。将患处先处理干净、擦干后，直接涂在患处，小疤痕则可使用棉花棒（避免使用塑胶制的棉花棒），未经稀释的精油不宜直接涂于较大面积的皮肤上。每一种表皮上的问题，都有两种以上的精油可以选择，可依个人体质来选择，若症状在3天后仍无明显的改善，就必须选择另一种精油了。使用时，需注意避免精油跑进眼睛。

精油也可以涂抹于患处，效果也不错。

(1) 冷敷：一般用于发烧、流鼻血或运动伤害。头痛、发烧或流鼻血时，将精油2～4滴滴在湿毛巾上，置于额头上，加冰块或冰袋。在按敷皮肤时，用毛巾吸附表层的精油与水，约15分钟即可。

(2) 热敷：深层洁肤、软化角质、经痛、神经痛、风湿关节炎等有效。经痛时敷于腹部，肌肉酸痛、关节炎、风湿痛、痛风，除热敷外，还可配合手足、全身的按摩及精油浴或足浴。

(3) 涂抹：各种外伤、蚊虫咬伤、止痒、头痛、止咳化痰、关节炎、风湿痛、脚气、湿疹、轮癣、脓肿等，直接使用调好的稀释精油（50毫升乳胶＋10～15滴精油）于患部上涂抹或直接将未稀释的精油擦于患部上（薰衣草、茶树、德国洋甘菊）。

沐浴法

精油可用于泡澡或泡脚，但未经稀释的精油，有时会损害某些材料。浸泡前先将精油搅匀，水温不能过热，否则精油会很快蒸发，全身放松浸泡约20分钟。

盆浴

体质调理、妇科感染问题、泌尿系统感染、脚气、消除疲劳、风湿关节痛、发烧、血压问题、提高新陈代谢、减肥等。使用精油沐浴以37℃～39℃为宜，因为过高的水温会使精油挥发太快且易使人疲劳，每次浸泡时间为15分钟。浸泡时需要避免溅到眼睛，使用精油沐浴以适中的水温为主，放水动作完成之后，把根据个人当天所需要的精油选好，总滴数6～8滴；单方精油也可以用基础油稀释过再滴入水中。精油会漂浮于水面，有的精油会扩散，有的凝聚成圆形，此时需要用手掌以水平姿势打散，使精油均匀地分散在水面上，可利用反射原理按摩法，在自己相关的部位，轻柔地按摩，精油的渗透力极强，3分钟即抵达真皮层，5分钟抵达皮下组织，随血液运动到全身。

足浴

对于工作疲累导致的足部浮肿、感冒、冬天双脚寒冷，都可利用精油4～6滴泡脚来舒缓症状，由于精油属于浓缩性质，所使用的足浴浴盆，最好是不锈钢材质，若是塑胶材质的则比较不理想。足浴时进行足部病理反射按摩最好，只要轻柔地按摩或者加入弹珠轻踩就可以了。

臀浴

是生理保健的最佳方法，将配好的配方以温水进行灌洗，这样可以预防很多的妇科疾病的产生。

用精油前可以先将脚干净，再用已兑水的精油浸泡。

淋浴

淋浴或其他的沐浴法都可以利用纯植物精油，把沐浴精倒入丝瓜布中再滴入3～4滴精油，搓洗全身。

灌洗

特别针对很多妇科问题，100ml的纯水滴入5滴的纯精油。

将精油与淋浴液放到布上搓洗全身也可起到吸收作用。

芳香油使用的禁忌

了解芳香油使用的禁忌，才不会对身体造成不必要的伤害。

气喘病患者应该避免使用蒸汽吸入法，以免诱发哮喘等症。

很多精油中都含有具有毒性的酮，酮向来是孕妇以及婴儿的禁忌，不宜长期、高剂量使用。

使用新的精油前，最好先做皮肤测试，以免过敏。简易的皮肤测试方法：在10毫升的基础油中加入一滴精油（1%稀释），抹在手肘弯曲处或手腕内侧，并在皮肤上停留24小时勿洗掉，如果没有红肿、刺激反应就表示可接受此种精油。一次最多可以试验6种精油，但是必须记录好什么精油涂在什么部位，这样才能确定哪一种是安全的。因为精油的分子极微小，很容易经皮肤渗透入体内，所以用精油按摩可以得到很好的效果。孕妇初期可先用植物油，第四个月再加入精油。婴儿使用精油按摩要在出生3个月后才能开始。

儿童和孕妇要慎用精油。

芳香精油适用症简表

此表所列为家居生活常用的精油，以及适应的各种常发生的症状。（★ 表示适应的各种症状）

芳香油 \ 系统类别 / 病适应证	呼吸道系统						消化系统							
	气喘	支气管炎	喉咙感染	咳嗽	感冒	鼻窦炎/鼻塞	无胃口	消化不良	晕车船	呕吐	胃肠炎	肠胃胀气	痉挛	便秘
罗勒（Basil）	★	★	★	★			★	★	★	★	★	★	★	
佛手柑（Bergamont）		★	★	★			★	★	★	★	★	★	★	★
黑胡椒（Blackpepper）		★			★		★	★	★	★		★	★	★
胡萝卜种籽（Carrot seed）														
雪松（Cedarwood）	★	★	★	★	★								★	★
德国洋甘菊（Chamomile German）	★							★	★	★	★	★	★	
罗马洋甘菊（Chamomile Roman）	★							★	★	★	★	★	★	
快尔鼠尾草（Clary sage）	★			★									★	
丁香（Clove）	★	★			★			★				★		
丝柏（Cypress）	★			★	★									
尤加利（Eucalyptus）	★	★	★	★	★	★					★			
茴香（Fennel）		★						★	★	★		★	★	★
乳香（Frankincense）	★	★		★										
天竺葵（Geranyum）														
姜（Ginger）		★		★		★		★	★	★			★	
杜松子（Juniper）	★			★				★			★	★		
薰衣草（Lavender）	★	★	★			★	★			★	★	★	★	
柠檬（Lemon）	★	★			★				★	★		★		
柠檬草（Lemon grass）		★						★			★			
马郁兰（Marjoram）	★	★		★	★						★	★	★	
橙花（Neroli）											★			
甜橙（Neroli）		★					★				★		★	★
广藿香（Patchouli）														
欧薄荷（Peppermint）	★	★	★	★	★	★		★	★	★	★	★		
回青橙（Petitgrain）												★		
松（Pine）	★	★	★	★	★	★					★			
玫瑰（Rose）	★			★					★	★				★
迷迭香（Rosemary）	★	★		★	★	★		★			★			★
花梨木（Rosewood）									★	★	★			
檀香（Sandalwood）	★	★	★	★	★			★			★			
茶树（Tea tree）		★	★	★	★			★			★			
岩兰草（Vetiver）														
伊兰伊兰（Ylang Ylang）											★			

芳香油 \ 系统类别 / 病适应证	肌肉、骨骼、循环系统									神经系统				
	肌肉痛	风湿痛	关节痛	撞伤/淤青	扭伤	循环不良	静脉曲张	高血压	低血压	焦虑	抑郁	偏头痛	惊吓	紧张
罗勒（Basil）	★	★	★								★	★		★
佛手柑（Bergamont）										★	★			★
黑胡椒（Blackpepper）	★			★	★	★			★					
胡萝卜种籽（Carrot seed）														
雪松（Cedarwood）										★				★
德国洋甘菊（Chamomile German）	★	★	★	★								★		
罗马洋甘菊（Chamomile Roman）										★	★			
快尔鼠尾草（Clary sage）	★							★		★	★	★	★	★
丁香（Clove）	★	★	★	★	★									
丝柏（Cypress）				★			★			★				★
尤加利（Eucalyptus）	★	★	★	★	★									
茴香（Fennel）		★	★	★										
乳香（Frankincense）										★			★	★
天竺葵（Geranyum）				★						★			★	★
姜（Ginger）	★	★	★			★			★			★		
杜松子（Juniper）	★	★	★											
薰衣草（Lavender）	★	★	★	★	★	★	★	★		★	★	★	★	★
柠檬（Lemon）		★	★				★	★						
柠檬草（Lemon grass）	★					★			★		★			★
马郁兰（Marjoram）	★	★	★	★	★		★	★		★		★		★
橙花（Neroli）							★			★	★	★	★	★
甜橙（Neroli）							★			★				★
广藿香（Patchouli）										★	★			★
欧薄荷（Peppermint）	★	★	★			★	★		★			★	★	★
回青橙（Petitgrain）										★	★	★		★
松（Pine）	★	★	★			★			★					★
玫瑰（Rose）						★			★	★	★	★	★	★
迷迭香（Rosemary）	★	★	★	★	★	★			★			★		★
花梨木（Rosewood）										★	★	★	★	★
檀香（Sandalwood）										★	★			★
茶树（Tea tree）														
岩兰草（Vetiver）	★	★	★		★					★				
伊兰伊兰（Ylang Ylang）								★			★		★	★

芳香油 / 适应证 / 病种 / 系统类别	生殖系统							美颜							
	失眠	经期EQ差	经血过多	经期不规则	经痛	停经	经血不足	平衡油水分泌	预防皱纹	压力型肌肤	改善阻塞肌肤	疤痕	青春痘	毛孔粗大	妊娠纹
罗勒（Basil）				★		★	★							★	
佛手柑（Bergamont）		★				★				★	★	★	★	★	
黑胡椒（Blackpepper）					★										
胡萝卜种籽（Carrot seed）				★					★			★			
雪松（Cedarwood）		★					★	★		★	★	★	★	★	
德国洋甘菊（Chamomile German）				★	★	★	★			★	★	★	★		
罗马洋甘菊（Chamomile Roman）	★										★		★		
快尔鼠尾草（Clary sage）		★			★	★	★			★					
丁香（Clove）					★		★				★		★		
丝柏（Cypress）			★		★	★				★				★	
尤加利（Eucalyptus）															
茴香（Fennel）				★	★		★								
乳香（Frankincense）			★	★					★			★			★
天竺葵（Geranyum）		★	★			★		★		★	★		★	★	
姜（Ginger）															
杜松子（Juniper）				★	★		★			★	★			★	
薰衣草（Lavender）	★	★		★		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
柠檬（Lemon）						★				★	★		★	★	
柠檬草（Lemon grass）										★	★		★	★	
马郁兰（Marjoram）	★			★	★		★								
橙花（Neroli）	★					★		★	★	★		★		★	★
甜橙（Neroli）	★	★						★	★		★		★	★	★
广藿香（Patchouli）									★		★	★	★		★
欧薄荷（Peppermint）				★		★	★			★	★		★		
回青橙（Petitgrain）	★	★								★	★		★	★	
松（Pine）						★									
玫瑰（Rose）	★		★	★	★	★		★	★	★					
迷迭香（Rosemary）				★	★			★		★	★		★		
花梨木（Rosewood）		★				★		★	★	★	★		★		★
檀香（Sandalwood）	★	★							★	★	★	★	★	★	★
茶树（Tea tree）											★		★		
岩兰草（Vetiver）	★									★	★		★		
伊兰伊兰（Ylang Ylang）	★	★				★				★	★		★	★	

芳香油 / 适应证 / 病种 / 系统类别	美颜								美体			美发		
	晒伤	湿疹	烫伤	疱疹	微血管破裂	驻颜	淡化细纹	消除黑眼圈	紧实肌肤	减肥／瘦身	水肿	健康头皮／头发	去除头皮屑	护发
罗勒（Basil）									★					
佛手柑（Bergamont）		★	★	★								★		
黑胡椒（Blackpepper）														
胡萝卜种籽（Carrot seed）	★					★	★							
雪松（Cedarwood）		★								★		★	★	
德国洋甘菊（Chamomile German）	★	★	★	★	★			★				★		★
罗马洋甘菊（Chamomile Roman）		★						★				★		★
快尔鼠尾草（Clary sage）			★			★	★		★			★	★	
丁香（Clove）														
丝柏（Cypress）					★				★	★	★	★		
尤加利（Eucalyptus）			★	★						★				
茴香（Fennel）						★				★	★			
乳香（Frankincense）	★		★			★	★					★		
天竺葵（Geranyum）	★	★		★				★			★	★		
姜（Ginger）														
杜松子（Juniper）		★								★	★			
薰衣草（Lavender）	★	★	★	★	★	★	★					★	★	
柠檬（Lemon）				★						★	★	★		★
柠檬草（Lemon grass）									★					★
马郁兰（Marjoram）						★	★	★						
橙花（Neroli）					★	★	★							
甜橙（Neroli）											★			
广藿香（Patchouli）	★	★	★		★		★		★			★	★	★
欧薄荷（Peppermint）	★			★										
回青橙（Petitgrain）														
松（Pine）														
玫瑰（Rose）		★			★	★	★	★						
迷迭香（Rosemary）		★				★	★		★	★	★	★	★	★
花梨木（Rosewood）						★	★					★		
檀香（Sandalwood）					★	★	★	★				★		★
茶树（Tea tree）			★	★								★	★	
岩兰草（Vetiver）														
伊兰伊兰（Ylang Ylang）						★					★	★		

按摩保健

按摩主要有东方式按摩和瑞典式按摩。其主要区别是：瑞典式按摩有些手法是刺激身体而不是使身体放松。按摩是一种最舒适的保健方法，可促进血液循环，减轻疼痛，消除疲劳，提高身体灵敏度，使人感到轻松舒适。但按摩不能减肥，不能延缓衰老，也不能增强肌肉。全身按摩的先后顺序是较讲究的，通常由背部开始，到双脚结束。首先让受按摩者俯卧，按摩其背部、肩部、颈部、臂部、大腿和小腿，再翻转其身体，按摩其双臂、双手、头部和脸部、双肩的前面、腹部（此时受按摩者应屈起双膝）、小腿和踝部，最后是脚部。

按摩是一种很好的保健方法，可以促进人的血液循环，减轻疼痛，消除疲劳。

按摩要领

按摩也要掌握好要领，有利于更好促进血液循环，消除疲劳。

按摩时要盖好尚未按摩的部位。对身体两侧的按摩要相同，双臂和双腿要向心方向按摩，即由下向上按摩。双手同时按摩时，应一手按顺时针方向，另一手按逆时针方向旋转按摩。双手相叠按摩时，一手应置于另一手的手背上。对身体右侧按摩时以顺时针方向旋转向上按摩，对身体左侧则逆时针方向旋转向上按摩。按摩时除了交谈有关按摩的事以外，不要讲话，也不要播放带节奏的音乐。可播放些轻松的录音，如海滨的天然声音，以利于治疗。按摩时间不要超过一小时，在骨头上不要按压过重，不要直接在脊柱上按摩。

常用穴位

穴位是脏腑、经络之气输注于体表，并聚集的特定部位，亦是脏腑病理变化的反映点。

只要能准备定位，并对不同的穴位施以各种按摩手法，就可以达到调整人体机能，提高机体免疫力，平衡脏腑功能，从而达到健身美容的最终目的。

头部穴位相对较集中。

头部穴位

印堂　位于两眉头连线的中点处，属于经外奇穴。
睛明　位于目内眦旁0.1寸，属于足太阳膀胱经。
迎香　位于鼻翼旁开0.5寸，属于平阳明大肠经。
人中　位于人中沟上1/3与下2/3交界处，属于督脉。
承浆　位于颏唇沟的中点，属于任脉。
神庭　位于前额正中线，入发际0.5寸处，属于督脉。
头维　位于额角发际直上0.5寸处，属于足阳明胃经。
承泣　位于目正视时，瞳孔直下，眼眶下缘与眼球之间，属于足阳明胃经。
攒竹　位于眉头凹陷中，属于足太阳膀胱经。
鱼腰　位于眉毛的中点，属于经外奇穴。
太阳　位于眉梢与外眼角之间向后1寸凹陷处，属于经外奇穴。
颊车　位于下颌角前上方约一横指处，咬牙时咬肌隆起处，属于足阳明胃经。
下关　位于颧弓下缘，下颌切迹之间的凹陷处，闭口有孔，属于足阳明胃经。
听宫　位于耳屏前，张口时呈凹陷处，属于手太阳小肠经。
听会　位于耳屏间切迹前，下颌骨髁状突的后缘，张口有孔，属于足少阳胆经。
耳门　位于耳屏上切迹前，下颌骨颗状突后缘凹陷中，属于手少阳三焦经。
翳风　位于耳垂后，属于手少阳三焦经。
地仓　位于口角0.4寸处，属于足阳阴胃经。
丝竹空　位于眉梢处的凹陷中，属于手少阳三焦经。
百会　位于头顶正中两耳连线的中点，属于督脉。
角孙　位于平耳尖处的发际，属于手少阳三焦经。
风池　位于颈后枕骨下两侧，两肌腱之间凹陷处，属于足少阳胆经。
率谷　位于耳尖直上，入发际1.5寸处，属于足少阳胆经。

胸腹部的按摩能稳定精神，并能缓解紧张、消化不良等症。

胸腹穴位

璇玑　位于前正中线，胸骨柄的中央，属于任脉。
膻中　位于前正中线，平第4肋间隙，属于任脉。
中脘　位于脐上4寸处，属于任脉。
神阙　位于脐的中间，属于任脉。
气海　位于脐下1.5寸处，属于任脉。
关元　位于脐下3寸处，属于任脉。
天枢　位于脐旁开2寸处，属于足阴明胃经。

腰背穴位

大椎　位于第7颈椎棘突下，属于督脉。
天宗　位于肩胛骨下窝的中央，属于手太阳小肠经。
肺俞　位于第3胸椎棘突下，旁开1.5寸处，属于足太阳膀胱经。
心俞　位于第5胸椎棘突下，旁开1.5寸处，属于足太阳膀胱经。
肝俞　位于第9胸椎棘突下，旁开1.5寸处，属于足太阳膀胱经。
脾俞　位于第11胸椎棘突下，旁开1.5寸处，属于足太阳膀胱经。
胃俞　位于第12胸椎棘突下，旁开1.5寸处，属于足太阳膀胱经。
肾俞　位于第2腰椎棘突下，旁开1.5寸处，属于足太阳膀胱经。
八髎　位于4对骶后孔中，共8个穴位，属于足太阳膀胱经。
志室　位于第2腰椎棘突下，旁开3寸处，属于足太阳膀胱经。
命门　位于第2腰棘突下，属于督脉。
腰阳关　位于第4腰椎棘突下，属于督脉。
腰眼　位于第4腰椎棘突下，旁开3～4寸处，属于经外奇穴。

上肢一般较干燥，应该多用些按摩油。

腰背部集中了人体的全身部位的神经，按摩要比别的部位更小心。

殷门　位于承中穴与委中穴连线，承扶穴下6寸处，属于足太阳膀胱经。
委中　位于横纹中央，属于足太阳膀胱经。
承中　位于腓肠肌两肌腹之间凹陷一的顶端，属于是太阳膀胱经。
膝眼　位于髌尖两侧凹陷处，属于经处奇穴。
足三里　位于外膝眼穴下3寸，胫骨前嵴外一横指处，属于足阳阴胃经。
三阴交　位于内踝高点上3寸，胫骨内侧面后缘，属于足太阳脾经。
涌泉　位于足底（去趾）前1/3，足趾跖屈时呈凹陷处，属于足少阴肾经。
昆仑　位于处踝点与跟随腱之间凹陷处，属于足太阳膀胱经。

上肢穴位

肩髃　位于肩峰端下缘，在肩峰与肱骨大结节之间（三角肌上部中央）肩平举时，肩部出现两个凹陷处，属于手阳明大肠经。
曲池　位于肘部，在屈肘时成直角，肘横纹外端下肱骨外上髁连线的中点，属于手阳明大肠经。
合谷　位于手背第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点，属于手阳明大肠经。
内关　位于腕背横纹上2寸，两条肌腱之间，属于手厥阴心包经。
外关　位于腕背横纹上2寸，桡骨与尺骨之间，属于手少阳三焦经。
劳宫　位于第二、三掌骨之间，握拳时，中指尖下即是穴位，属于手厥阴心包经。
鱼际　位于第一掌骨中点，赤白肉际处，属于手太阳肺经。

下肢穴位

环跳　位于肌肉大转子高点与骶管裂孔连线的外1/3与内2/3交界处，属于足太阳膀胱经。

腿部的肌肉是全身最大最有力的，有效的腿部穴位按摩可以缓解全身的紧张与疲倦。

一名好的按摩师要经过长期的体能与技巧训练，才能掌握好按摩技巧。

按摩手法

按摩手法的熟练及正确与否，将直接影响防治效果。

按摩手法是根据防病治病的需要和经验总结出来的特定的技巧动作，是推拿按摩疗法防病治病的主要手段。掌握按摩手法，需要经过刻苦的训练。训练方法各家各派不尽相同，基本上可归纳为两个方面：一是通过练功，以增强指力、掌力、腕力、臂力、腰力和腿力；二是借助于器械如沙袋、砖块等或人体操作的练习。按摩手法种类很多，而在练习时则常以对手、腿、身、法、步的协同要求较高的一指禅推法为主。这是因为一指禅推拿法推拿是各流派的代表手法。

一指禅推法

用拇指指端、罗纹面或偏峰着力于一定位或经络穴位上，沉肩垂肘，以腕关节悬屈，运用腕间的摆动带动拇指关节的屈伸活动，以使之产生的功力轻重交替、持续不断地作用于经络穴位上，称为一指禅推法。

[动作要领]

(1) 上肢肌肉放松，不可有蛮劲，手掌虚握拳，沉肩，垂肘，悬腕，掌虚。(2) 沉肩、垂肘意思是肩部或手臂都要放松，悬腕意思是手腕要自然弯曲，本法的动作要贯穿着一个“松”字，这样才能使功力集中于拇指，力量沉着，动作灵活，柔和有力。(3) 压力、频力、摆动幅度要均匀，动作要灵活，手法频率每分钟 120～160 次。

[作用]本法具有舒筋通络，调和肺腑，行气活血，健脾和胃，以及调和脏腑功能等作用。

[适用部位]本法适用于全身各部穴位。常用于头面部、颈项部、胸腹部、肩背部、腰骶部及四肢关节处。

[临床应用]本法刺激量中等，属于平补平泻手法，接触面积较小，作用深透。临床上对内、外、妇、儿、伤各科的许多病症均可以本法治疗。如头痛、失眠、面瘫、高血压、胃脘痛、腹痛以及关节筋骨酸痛等症常用本法治疗。

揉法

用手掌大、小鱼际，掌根部分或手指罗纹面部分，着力于穴位或一定部位上，做轻柔缓和环旋转动，称为揉法，根据不同着力部位可分为掌揉、指揉和揉捏法、揉摩法。

[动作要领](1) 掌揉法：以大小鱼际或掌根部着力，手腕放松，以腕关节连同前臂做小幅度的回旋活动。压力轻柔，揉动频率一般每分钟 120～150 次。(2) 指揉法：以拇指或中指面或食、中、无名指指面着力。按在穴位上，或一定部位上，做轻柔环转活动。(3) 揉捏法：为揉和捏的综合动作。操作时四指指腹和拇指或掌根着力，拇指外展，其余四指并拢，紧贴于皮肤上做环转的揉捏动作，边揉捏做螺旋形向前推进。(4) 揉摩法：为揉法与摩法结合，常用掌揉摩，揉结合摩可加大作用范围，摩加揉法可增加力度。多用于腹胸部。

[作用]本法具有宽胸理气、健脾和胃、活血散瘀、消肿止痛、调节胃肠功能等作用。本法刺激轻柔和缓，适用于胸腰部、胸肋部、头面部，腰背部及四肢部，尤其多用于全身穴位，常配合按法按揉穴位。

[临床应用]本法是推拿手法中常用手法之一，临床常配合其他手法来治疗脘胀满、胸闷肋痛，使组织损伤引起的红肿疼痛等症。

摩法

摩是抚摩之意。是用食、中、无名指指面或手掌面着力，附在体表一定部位或穴位上，以前臂连同腕部、手腕做环形有节奏的抚摩活动，称为摩法。在临床应用中分为指摩法和掌摩法两种，摩法是推拿手法中运用最早的手法之一。

[动作要领](1) 腕关节放松，指掌关节自然伸直，着力部位紧贴体表。(2) 前臂连同腕部做缓和协调的环旋抚摩活动。(3) 顺时针或逆时针方向均匀往返操作，临床一般顺时针摩，缓摩为补法，逆时针摩、急摩为泻法。

[作用]本法具有益气和中，消积异滞，疏肝理气，调节肠胃，活血散淤，消肿止痛等功能。

[适用部位]本法适合于胸腹部、胸肋部、颜面部。

[临床应用]本法刺激轻柔和舒适，临床上常配合揉法、推法、按法等以治疗胸脘胀满、脘腹疼痛、泄泻、便秘、消化不良、月经不调、痛经、失眼等症。

全掌揉法以腕关节连同前臂做小幅度的回旋活动，并带动该处肌肤一起揉动。

推法

医者用指或掌着力，于人体一定的穴位上，做单方向的直线（或弧形）推动或移动，称为推法。可分为平推法、直推法、旋推法、分推法、合推法和屈指推法。

推法按摩是比较常见的按摩手法之一。

平推法

平推法：是推法中着力较重的一种手法，推动时需要一定压力。其动作要领是：用力要稳，推时速度要缓慢。根据病情和治疗部位不同，临床操作可分为四种：

(1) 拇指平推法：用拇指面着力，其余四指分开助力，按经络循行路线或与肌纤维方向平直向前推法，称为拇指平推法。

[动作要领]在手法推进过程中，可重点在治疗部位或穴位上做缓和的按揉动作数次。推进的速度要缓慢，着力部分要紧贴皮肤。

[作用]具有疏通经络，理筋整复、消淤散结、缓解软组织痉挛疼痛等作用。

[适用部位]本法适用于全身各部位。常用于肩背部、胸腹部及四肢部。

[临床应用]本法轻柔和缓，刺激量中等，临床上常用以治疗风湿痹痛、肢体筋骨酸痛、伤筋、扭伤、软组织损伤、腰肌劳损等症。

(2) 掌平推法：推者用手掌着力，紧贴于治疗部位或穴位上，以掌根部为重点向一定方向推进，谓之掌平推法。

[动作要领]手掌着力部分要紧贴皮肤，但不可硬用压力。手腕、手指自然伸直，或用掌根着力。

[作用]具有行气活血，散淤止痛，解除肌肉、经脉痉挛疼痛等作用。

[适用部位]多用于腰背、胸腹及大腿等部位。

[临床应用]本法刺激缓和、接触面积较大。临床常用于治疗腰腿痛、肩背酸痛、伤筋、肩周炎、颈椎病、胸腹胀痛等症。

(3) 拳平推法：推者平握拳状，以食、中、无名指、小指的指间关节突起处着力或以拇指第二节桡侧面和食、中、无名、小指第二节着力，向一定方向推进。谓之拳推法。

平推法按摩

[动作要领]推时指关节突起处或指背面着力，要紧贴皮肤，推动速度宜缓慢。不要硬用压力以免损伤皮肤。

[作用]具有舒筋通络、行气活血、消淤止痛等作用。

[适用部位]本法多用于肩背部、腰臀部及四肢肌肉较丰厚处等部位。

[临床应用]本法是推法中刺激量较强的一种手法。临床多用于软组织劳损、伤筋以及风湿痹痛、肌肉迟缓无力等症。

(4) 肘平推法：推者屈肘，以鹰嘴突出部着力，向一定方向推进，称为肘平推法。

[动作要领]肘部着力点要紧压皮肤，用力要均匀深透，移动缓慢，反复多次。在治疗前局部涂用润滑剂，以避免皮肤受损，增加治疗效果。

[作用]具有通经活络，开通闭塞，松解肌肉痉挛，散淤止痛等作用。

[适用部位]本法多用于体形肥胖者。尤以背脊部、腰臀部、大腿部等部位多用。

[临床应用]本法是平推法中刺激最强的一种手法。多用于治疗腰腿痛、伤筋及下肢瘫痪症等。

直推法

直推法：用拇指桡侧缘或食、中两指罗纹面在一定部位或穴位，做直线单方向移动，称为直推法。

直推法按摩有助于安抚婴儿。

[动作要领]直推法操作时，要求动作轻快连续。一般频率每分钟200～220次，以推后皮肤不发红为佳。

[作用]具有清泻散热，平衡阴阳，解肌发表等作用。

[适用部位]本法适用于全身各部位。

[临床应用]本法是小儿推和手法之一，推时可蘸姜汁、清水或爽身粉，使皮肤保持润滑。

屈指推法

屈指推法：推时将拇指屈曲、握拳，以拳背部分着力，在体表推进，称为屈指推法，也称背屈推法。

[动作要领]向前推进时，着力部分紧贴皮肤，运用压力要均匀。推动速度宜缓慢，以局部皮肤潮红为度。

[作用]本法具有舒筋通络、祛淤活血止痛等作用。

[适用部位]本法常于颈项、脊背、四肥等部位。

[临床应用]本法刺激量较强，着力深重，刚劲有力，颈项酸痛、颈椎病、腰腿痛、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等用本法结合其他手法治疗。

用分推法按摩婴儿背部，对脊柱神经有安定作用。

分推法

分推法：用双手拇指罗纹面自穴位中部，分别向不同方向推开，称为分推法，又称分法。根据着力部分不同，临床又可分为指分推、掌分推、拳分推法。

[动作要领]分推法操作时要求两手用力均匀、动作柔和、协调一致。着力部分要紧贴皮肤，不宜硬用压力，多用润滑剂。

[作用]本法具有调和阴阳、镇惊安神、消导宽胸等作用。

[适用部位]本法多用于手腕部、胸腹部、腰背部等。

[临床应用]指分推较柔缓和，属调理温补手法，多用于小儿推拿。

合推法

合推法：是与分推法相对而言，用双手拇指罗纹面着力，自穴位两旁向穴位中推之合拢，称为合推法，又称合法。是属于辅助手法之一。

[动作要领]在合推操作时两处向一处合拢再分开。动作要连续灵活，用力不要呆滞。

[作用]具有调和阴阳、镇静安神等作用。

[适用部位]本法多用于前额部、颜面部、胸腹部、腰背部。

[临床应用]常与分推配合应用，起到相辅相承的作用。对于头痛、头晕、食积胀满、胸背痛具有一定效果。

抹法

用单手或双手的指面，掌面着力紧贴皮肤，做上下、左右或弧形的往返移动，称为抹法。根据临床上治疗部位及着力部位不同，可分为拇指抹法、四指抹法和掌面抹法三种。

[动作要领]用力均匀，轻而不浮，重而不滞，动作缓和。

[作用]具有开窍镇静、清醒头目、行气散血、扩张血管等作用。

[适用部位]以拇指罗纹面紧贴皮肤而抹的称拇指抹法，多用于头面部；以食、中、无名、小指四指并拢紧贴皮肤而抹的称四指抹法，多用于胸腹部，以掌面、掌根部紧贴皮肤而抹的称掌抹法，多用于腰背部。

[临床应用]（1）拇指抹法用于治疗头晕、头痛、失眠等症，抹后有眼目清亮、头脑清醒之感。(2) 四指抹法常用于治疗腹胀痛、呃逆酸等症。(3) 掌抹法常用于治疗腰背酸痛等症。

抹法按摩

搓法

医者用双手掌面着力，对称地挟住或托抱住患者肢体的一定部位，双手交替或同时相对用力作相反方向的来回快速搓揉，并同时做上下往返移动。称为搓法。

[动作要领]（1）操作者两臂伸开，掌心空虚，挟持或托抱肢体，如搓绳之状。(2) 两手用力要对称，动作柔和均匀，搓动要快，移动要慢。

[作用]疏通经络、调和气血、放松肌肉。

[适用部位]四肢、胸肋、肩部等部位。

搓法按摩

[临床应用]搓法是较为温和的一种手法，是一种辅助手法，常与拦法配合作为推拿治疗的结束手法使用。

按法

用指、掌、肘或肢体其他部分着力，按压在患者体表一定的部位或穴位上，逐渐用力下压揉动，按而留之，称为按法。

叠掌按法是治疗腰椎间盘突出症的按摩手法之一。

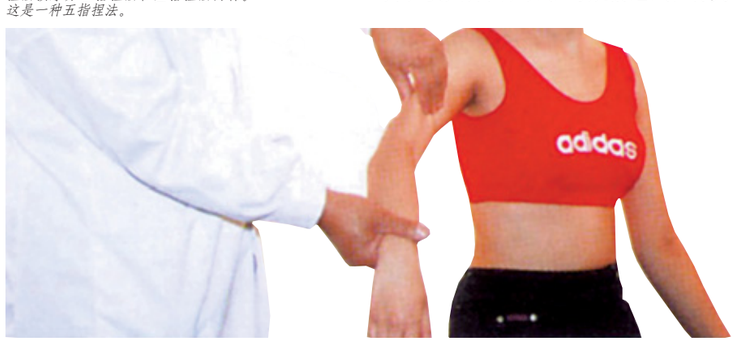
[动作要领](1) 按时着力部位要紧贴体表，不可移动。(2) 操作时用力方向要垂直，用力要由轻渐重，稳而持续，力求达到机体组织的深部。

[作用]舒筋活络，开通闭寒，温中散寒，

活血止痛，滑利关节，矫正脊柱畸形。
[适用部位] 指按法适用于全身各部的经络穴位。掌按法适用于腰、背、胸、腹等部位。屈指按法又称点法，多用于四肢、腰背肌肉较丰满部位或骨缝处。肘按法多用于肌肉丰满发达而深在的穴位或部位。
[临床应用] 按法是最早应用于推拿治疗的手法之一。临床上常与“揉法”结合，组成“按揉”复合手法，各种按法灵活运用可治疗一切推拿适应证。

捏法

用拇指指端顶住皮肤、食、中两指指面前按，三指同时用力提拿皮肤，双手交替捻动向前推进；或食指屈曲，用食指中节桡侧顶住皮肤，拇指指腹前按，两指同时用力提拿皮肤，双手交替捻动向前推法，均称为捏法。捏法应用于脊椎部称为“捏脊”（或捏积）。
[动作要领] (1) 捏动时以腕关节用力为主，指关节作连续不断灵活轻巧地挤捏，双手同时操作要协调。(2) 用力均匀柔和，速度可快可慢，快者每分钟100～120次，慢者每分钟30～60次。
[作用] 具有调和阴阳，增补元气，健脾和胃，疏通经络，行气活血的作用。
[适用部位] 多用于脊椎部、背部膀胱经、督脉。
[临床应用] 捏法俗称“翻皮肤”，多用于脊椎部，故称之“捏脊疗法”。又因治疗捏积有显效，而呼之“捏积疗法”。捏积应用时，有“捏三提一”之说法，为临床治疗常规方法。捏积疗法在操作过程中，根据病情提捏膀胱经有关腧穴，方法是自尾椎至大椎穴止，捏脊3～5遍，并根据病情在有关空位上进行提捏。临床上常用于治疗小儿积滞、疳症、腹泻、呕吐、消化不良等症。



捏法按摩分三指捏法和五指捏法两种。这是一种五指捏法。

拿法

用大拇指和食、中两指或拇指和其他四指罗纹面着力，作对称性相对用力。在一定穴位或部位上进行一紧一松的提捏动物，称为拿法，即捏而提之，谓之拿法。可分为三指拿、五指拿。
[动作要领] (1) 拿法操时肩臂要放松，腕要灵活，以腕关节和掌指关节活动为主，以指峰和指面为着力点。(2) 操作动作要缓和，有连贯性，不能断断续续。(3) 拿取的部位要准，指端要相对用力提拿，带有揉捏动作，用力由轻到重，再由重到轻，不可突然用力。
[作用] 疏筋通络，解表发汗，镇静止痛，开窍提神。
[适用部位] 主要用于颈项部、肩背部及四肢部。
[临床应用] 拿法刺激量较强，常与其他手法配合应用，治疗头痛、项强、四肢关节肌肉酸痛等症。临床应用时，拿后需配合揉摩，以缓解刺激引起的不适之感。注意拿捏不过长，次数不宜过多。

三指拿法按摩，这种方法经常用于颈椎病治疗之中。

弹筋法

以拇、食、中指或拇指与其余四指指腹相对拿紧一定部位的肌肉或肌腱，用力提拉，当筋肉被提拉到一定高度后，突然迅速放开，使其弹回，如拉弓放箭之式，称为弹筋法，又称弹提法。
[动作要领] (1) 用指腹着力，拿紧肌肉或肌腱，提弹时要有力而迅速，快提快放。(2) 用力要由轻到重，刚中有柔，切勿用指端用力掐。
[作用] 舒筋活络，通闭散淤，解痉止痛。
[适用部位] 主要适用于胸锁乳突肌、斜方肌、背阔肌、项韧带、四肢表部肌肉、肌腱部。
[临床应用] 本手法是强刺激的手法，属于泻法。临床多与其他手法配合，治疗伤筋、软组织损伤等症。

弹筋法按摩

屈食指点法按摩

点法

用指端或屈曲的指间关节突起部分着力，按压治疗部位，称为点法。点法由指按法演化而来，具有着力点小、刺激强、操作省力等特点。
[动作要领] 与指按法相同，分为指端点及屈指点两种操作。
[适用部位] 全身各部位。尤其宜于骨缝处的穴位或压痛点。
[作用] 开通闭塞，活血止痛。
[临床应用] 治疗各种痹症、痛症，如腰腿痛等症。

拨法

术者用手指按于穴位或一定部位上，适当用力做与肌纤维垂直方向来回拨动，其状如弹拨琴弦，称为拨法，又名拨络法、弹拨法、指拨法等。
[动作要领] (1) 用拇指的桡侧面或拇、食、中指的指端，深触于肌腹之中，使病人有酸胀感并以能忍受为度。
(2) 拨动的方向与肌纤维的走行成垂直，即纵行纤维作横向拨动，横行纤维作纵向拨动。(3) 拨动频率可快可慢，速度要均匀，用力要由轻到重，再由重到轻，刚中有柔。
[作用] 剥离粘连，消散结聚，解痉镇痛，理筋整复。
[适用部位] 主要适用于颈、肩、背、腰、臀、四肢部肌肉、肌腱、筋膜等部位。
[临床应用] 本法刺激量较强，多与其他手法配合治疗伤筋、软组织损伤等症。

单手拍法是治疗胸部损伤的常用按摩手法。

拍法

操作者用拇指腹或手掌腹面着力，五指并拢，用虚掌击拍一定部位或穴位上，称之拍法。
[动作要领] (1) 操作者操作时，肩、肘、腕要放松，拍时以手腕发力，着力轻巧而有弹力。(2) 动作要协调灵活，频率要均匀，每分钟80～160次。
[作用] 舒松筋脉，解痉止痛。
适用部位：主要适应于胸部、背部、腰臀部、四肢关节。
[临床应用] 拍法根据不同部位和病情的需要，临床上常分为指拍法、指背拍法和掌拍法三种，为治疗各种疾病的辅助手法，亦用于保健放松。

空拳叩法

击法

术者用拳、指尖、手掌侧面，掌根，拿掌或桑枝棒击打一定部位或穴位上，称为击法。
[动作要领] 术者以腕发力，弹力拍击体表，由轻而重。频率由慢而快，或快慢交替。击打动作要协调、连续、灵活。
[作用] 舒筋通络、缓解痉挛、消淤止痛。
适用部位：全身各部，以头顶、肩背、腰臀、四肢多用。
[临床应用] 操作者根据不同的病情，采用不同击法进行操作，可分为拳击法、掌根击法、侧击法、合拳击法、指尖击法和桑枝棒击法等。临床配合其他手法治疗各种痹症、瘘症等，以及伤筋关节疼痛、活动不利等症。

击法

叩法

术者用指端着力或握空拳状，以小指尺侧部分着力，在一定部位或穴位上，进行叩击动作，称为叩法。
[动作要领]
(1) 术者肩、肘、腕放松，以腕发力，以指端或小指尺侧部分着力。(2) 叩击时用力要稳，轻巧而有弹性，动作要协调灵活。(3) 叩击要有节律，可虚实交替，力度轻重交替，节律刺激，每分钟100次左右。
[作用] 疏通经脉，通络止痛，开窍醒脑，消除疲劳。
[适用部位] 全身各部位，常用于头、肩背、胸及上、下肢。
[临床应用] 本法由于操作者施术时着力点不同，可分为中指叩法、三指叩法、五指叩法及拳叩法，可辅助治疗各种病症。

摇法

使关节产生被动性的环形运动，称为摇法。根据部位不同，又分为颈部摇法、肩关节摇法、髋关节摇法、踝关节摇法。

踝关节摇法

[动作要领] (1) 头颈部摇法，病人取坐位，术者立于一侧，一手扶住病人头顶，另一手托其下颌双手相对用力作同一方向的环形运动，使病人头颈得以环转摇动。
肩关节摇法，患者坐位，术者以一手扶住病人肩部，另一手托握住病人腕部或肘部，然后摇动肩关节，使之做顺时针或逆时针旋转运动。
髋关节摇法，患者仰卧，术者以一手握其踝部，另一手扶按在其膝部，使病人屈膝屈髋，此时术者双手协调动作，使髋关节做环形运动。(2) 踝关节摇法：病人仰卧，术者一手托住患者足跟，另一手握住踝趾关节处，使踝关节做顺时针或逆时针环转运动。
[作用] 具有滑利关节，疏筋通络，预防和解除粘连，改善关节运动功能等作用。
[适用部位] 本法主要适用于四肢关节、颈项、腰部等。
[临床应用] 常用于颈椎病、落枕、肩周炎、四肢关节扭挫伤等各关节疼痛屈伸不利等症。

扳法

术者用双手向同一方向或相反方向用力，使关节伸展或旋转，进行扳动肢体，称为扳法。
[动作要领] (1) 施用扳法时，必须果断而快速，用力要稳；两手动作配合要协调一致，扳动幅度不要超过各关节的生理活动范围。(2) 操作手法要求做到轻巧、准确。
[作用] 有理筋整复，滑利关节，松解粘连等作用。
[适用部位] 脊柱颈、胸、腰椎与四肢大关节。

扳法

[临床应用] 本法在临床上常与其他手法配合使用，起到相辅相成的治疗作用。主治关节错位或关节功能障碍。如颈椎病、肩周炎、胸腰椎小关节错位、腰腿痛等病症。在临床上根据病变部位不同，可分为不同扳法：
(1) 颈项部扳法：包括颈项斜扳法和颈椎旋转定位扳法。(2) 胸痛部扳法：包括扩胸牵引扳法与胸椎对抗复位扳法。(3) 腰部扳法：腰部扳法包括腰部斜扳法，腰部后伸扳法，直腰旋转扳法和弯腰旋转扳法。(4) 肩部扳法：包括前上举扳法，内收扳法，后伸扳法与外展扳法。

自我保健按摩

自我保健按摩是操作者根据自身需要，采用各种手法对自身按摩的中医保健方法之一。

自我保健按摩，实际上概括了按摩、体操、气功等疗法中的部分按个体需要由操作者本人进行自主运动，来完成各种按摩手法。同时也要求操作者思想集中，心平气和，意念随手而行，这样不仅可使所按摩部位血液循环增强，肌肉张力提高，而且在运动中，由于末梢神经的反馈作用，能够使大脑功能得到改善和加强，所以说，自我保健按摩是一种使个人终生受益的保健方法。

度过了紧张疲劳的一天之后，一套简单有效的自我按摩可以达到放松身心、恢复精力的神奇效果。

头面部自我保健按摩

（1）头部自我保健按摩。

取坐位或仰卧位，用两手掌心分置头颞部两侧，用力按数分钟。

用一手拇、食指按揉百会、后顶穴数分钟。

用两手四指弯曲叩打前额发际向上后方沿头顶至后发际上叩击数分钟。

（2）面部自我保健按摩

取坐位或仰卧位，用两手食指分别按揉两侧太阳、睛明、四白、迎香、地仓穴数分钟。

头面部自我保健按摩可以达到醒脑和美容的双重效果。

先将两手掌搓热，自两侧面颊部由下向上经耳前抹至额部数次。两手拇指背屈，以拇指桡侧面对置额前正中处，自内向外沿眉弓上方分推至鬓角发际处止，反复数次。

两手拇指背屈，以拇指桡侧面对置额前正中处，自内向外沿眉弓上方分推至鬓角发际处止，反复数次。

眼睛自我保健按摩

（1）以两手食指按揉印堂穴数次后，并将该处肌肉轻轻捏拿数次。

（2）用食指按揉眼周的攒竹、晴明、四白、鱼腰、瞳子诸穴数次。

（3）以两手食指按揉两侧太阳穴数次。

（4）以两手食、中指分置两眼上、下两处，再由内向外沿眼眶上下摩动数次。

鼻部自我保健按摩

鼻部自我按摩除了可达到保健的效果之外，也可以达到美容的功效。

（1）术者坐位或仰卧位，以两手中指指腹自鼻部脑穴向上沿鼻梁至眉间印堂穴反复推按数次。

（2）先以两手拇、食指分置鼻翼两侧脑穴，指掐各数次，继以指揉法数次。

（3）以两手食指对置鼻翼两侧，白目内眦处起，自上向下顺鼻翼搓至迎香穴，反复数次。

耳部自我保健按摩

（1）端坐位或仰卧位以拇、食指分置耳廓前后，自耳尖沿耳轮摩动至耳垂，反复摩动数次。

（2）以两手拇、食指捏住耳垂，先行揉捏数次后，再着力向下牵拉数次。

（3）以两手指尖分别插入两耳的外耳道，先以指向左、右、上、下摇动数次后，再骤然拔出，可听到耳内有嗡响声。

（4）将两手掌心搓热，趁热以掌心盖耳，反复数次。

颈部自我保健按摩

（1）以拇、食、中三指指腹，分别从第2颈椎棘突外侧缘和乳突部起自上而下捏拿对侧斜方肌、胸锁乳突，左右交替各进行10次。

（2）用多指指腹从第2颈椎平面起自上而下捏拿项部肌肉至第7颈椎平面，两手交替7～10次，再用多指按揉项韧带6～10次。

（3）以拇食指指腹捏拿对侧天柱、肩外俞、膏肓穴各1分钟。

（4）以两手手掌反复交替搓颈项部，以温热感为宜。

肩部自我保健按摩

（1）用掌擦对侧肩部2分钟，以热透为度。

（2）用掌拍打对侧肩部3分钟，以松轻舒适为度。

（3）做耸肩运动20～30次。

（4）前后甩臂，幅度由小到大，速度由慢到快20～30次。

（5）展臂飞腾法，双肘弯屈，掌心对着侧胸，然后上臂做展收运动5发钟，幅度由小到大，速度由慢到快。

（6）环转轮臂法，两臂伸直，先顺时针后逆时针，双臂交替轮转，幅度由小到大，速度由慢到快20～30次。

胸部自我保健按摩

轻柔的环状按摩可以减轻肩部肌肉的紧张，比直接静止按压效果更好。

（1）右手四指微并拢，以掌根放于胸骨上端，左拇指放于右锁骨上，自左至右来回向下擦动，直擦至乳头水平线上，往返数次后，换右手搓右胸。

（2）两手中指交替揉按膻中、鸠尾、巨阙穴各1分钟。

（3）两手相对，用多指揉、擦胸肋部，能开胸理气、和胃宁心、加强心肺功能。

（4）拇指点按内关、鸠尾、巨阙穴能预防冠心病，对胸痛、胸闷、呼吸系统疾病有较好的防治作用。

腹部自我保健按摩

（1）取仰卧位，用拇指自鸠尾穴向下缓推到小腹，再自鸠尾用拇指分推到章门穴处各3～5次，用拇指推摩中脘穴1分钟。

（2）双拇指推摩同侧章门穴、天枢穴各1分钟。

（3）双手掌重叠按于气海穴做顺时针揉摩法半分钟。

（4）左手多指提拿中脘穴，最后双手小鱼际上下来回擦小腹部，以热透为度。

腰背部自我保健按摩

（1）揉腰眼穴，两手握拳，用拇指掌关节紧按于腰部凹陷处，用力做旋转式揉按，一般5～10分钟。

（2）擦摩腰骶，先两手掌搓热，然后按紧腰部，用力上下擦摩，使腰部热透为度，每日1次。

（3）取站立位，两手叉腰，双足分开，身体前俯后仰活动20～30次，然后做旋转运动，先向左，后向右，每次20～30次为宜，每日1～2次。

腹部自我按摩也可以达到舒张肌肉的效果。

（4）推腰腹，两手按于两侧腹部，用手掌用力向中心推挤，使腹部前凸，然后两手松开，使腹壁回弹，恢复原状为1次，共推20次，每日1次，此法对肝、脾、肾等器官有较好的保健作用。

髋部自我保健按摩

（1）双掌摩臀部两侧肌肉5～10次。

（2）双手直推或分推臀部软组织5～10次。

（3）单拳或双拳揉环跳穴1分钟。

（4）双拳叩击（空拳、实拳均可）髋部数次；再换掌心按在环跳穴上，做髋部旋转摇髋20～30次。

膝部自我保健按摩

（1）自我按摩大腿部。

坐于床上，双手分置大腿两侧对揉数分钟，而后自大腿根向膝部理、推3～5次。

两掌夹大腿后群肌肉，

双手攥拳捶打胯部及臀部时，手腕应保持弹性。

拿揉至有舒适感为度。

点箕门、血海、风市、鹤顶等穴位。

（2）自我按摩膝部。

搓擦膝部周围至发热、深透，然后两手对揉，按摩膝部。

两手大鱼际前后推动挤按，而后用双拇指相对滑按内外侧副韧带。

两掌心相对叩击膝关节两侧，要力透深处。

（3）自我按摩小腿部。

揉点膝眼、阴陵泉、阳陵泉、足三里、阴谷等穴。

两手对揉小腿后群肌肉。

踝部自我保健按摩

1.坐于床上，用掌根及大、小鱼际揉踝关节及周围如足跟、跟腱，各1～2分钟，使局部有热感。

2.用两手拇指指腹和指峰推揉解溪穴，指力由轻至重，使局部有麻胀感，推揉1～2分钟。

（3）用拇、食二指拿住大溪、昆仑，逐渐加力，使跟腱和足部有酸、胀、重、紧、热感，持续1～2分钟。

（4）用拇指和食指推揉患部内外踝关节周围压痛点1～2分钟。

（5）一手持握足前掌，一手扶着踝关节上部，分别向左右缓慢旋转，摇动关节数次，使关节滑利；再用双掌全掌或掌根、大小鱼际夹持内外踝，缓慢搓动。

肘部自我保健按摩

（1）自我按摩肩部。

两手分别拿揉肩1分钟。

点揉中府，轻拨极泉，点肩贞各半分钟。

（2）自我按摩上臂部。

对于燥的肘部进行按摩时，需要多放一些按摩油。

拿揉上臂至舒适轻松为度。揉摩肱骨内、外上髁及前臂诸肌至微有酸胀感为度。

轻拨肱三头肌肌腱。

轻拨前臂屈腕、伸腕诸肌腱5～10次。

点揉天井、曲池、尺泽、曲泽、手三里、合谷等穴。

活动肘关节数次。

腕部自我保健按摩

（1）自我按摩前臂部

拇指轻揉前臂诸肌腱数分钟，然后

腕部按摩时，需要用手掌充分挤捏上前臂各个部位。

用小鱼际揉前臂肌肉至有舒适感为宜。

拇指揉点曲池、尺泽、曲泽、列缺、合谷各1分钟。

捏拿前臂肌肉，再提弹各肌腱1次。

轻拨前臂桡侧、肘窝、孔最穴上方各1分钟。

（2）自我按摩腕部。

弹拨关节周围肌腱、韧带数分钟，并沿肌腱、韧带走行推1～3次。

做腕关节屈伸、侧屈、环转运动各10次。

（3）凡因劳损、受凉引起的腕部疼痛，多在劳动和手触冷水后加重，做手法治疗后，以热敷配合按摩，效果更佳。

手部自我保健按摩

手部按摩包括手掌、手指及手腕。

（1）四指与拇指相对，分别在手掌及手背揉、捏、拿、按数分钟。

点揉合谷、阳溪、阳池、阳谷、腕骨、劳宫、少府、鱼际、大陵等穴各半分钟。

弹拨手掌面诸筋。

用食指与中指分别在另一手手指两侧用力捻揉，至手指酸胀为度，再交换做。一手捏指端，轻巧灵活的活动指关节。

（2）狭窄性腱鞘炎，因气候、劳动、外力牵拉引起疼痛加重，可用局部热敷后再以弹拨法。

指关节受外力打击、疼痛、活动困难，可捏住指端牵引做左右环转移动，当受伤关节发出弹响声即可。

你知道吗 **增进记忆力的按摩**

在后颈的颈窝外侧的发际处，有一个叫“天柱”的穴位。再稍微向上一点，又有一个叫“风池”的穴位。按摩这两个穴位可改善大脑的血液供应，使脑力增进，而且对于头痛也有治疗效果。按摩方法：将两手交叉起来，连同掌部一起放在后额处，用拇指的第一关节均匀地上下轻揉这两个穴位。按摩时要抬起下巴，脑袋后仰效果才会明显。按摩5秒，间歇2秒，如此反复5～10次，头脑就会感到舒畅。另外在两耳尖向上的头顶交叉处，有一处叫百合的穴位，用两手的中指按摩此处，可以消除头昏眼花。

通过这种轻松的按摩方式可以增强记忆力。

其他保健疗法

除了我们前面提到的各种保健疗法，还有许多保健疗法在本书中没有被提到，这些疗法也是医学宝库中的璀璨明珠，漏之太为可惜。在这里要向大家介绍的是瑜伽、刮痧、中草药和新兴的音乐疗法等。

医疗保健的方法世界各地虽有不同，但随着社会的发展，这种界限越来越模糊了。

瑜伽

瑜伽是一项诞生于古老的印度并且风靡世界多年的保健运动。目前，在全世界的练习者为数众多。

瑜伽练习每天只需一两次，每次约10～15分钟即可。

瑜伽发源于印度，修瑜伽已有心得的人，称为瑜伽派修行者。两千多年来他们一直视瑜伽为一套完整的人生哲学。他们相信瑜伽修行法能使“天人合一”，从而增进身体和精神的健康。一般，我们把练习瑜伽视为松弛身心的一种保健方法，以及保持身体柔软、动作灵活的一项运动。瑜伽功法有很多宗派，其中最有名的是“哈大瑜伽”。瑜伽的意思是“结合、调和、统一”，“哈大瑜伽”则指自我练习。

瑜伽在女性群体中尤为流行。

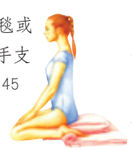
练习者须知

首先，瑜伽不能替代医药治疗措施。其次，练习瑜伽必须在一个温度适中、空气流通的宁静房间内进行。同时须有足够空间伸展四肢。第三，练习瑜伽前，需要有一些准备活动和要求，如排尽大小便、不要进食、不穿紧束衣服、赤足等。

修炼法

跪伏支撑姿势

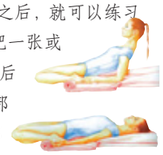
做法 （1）跪在铺有厚地毯或橡胶垫子的地板上，同时，用双手支撑身体。双膝并拢，双脚分开约45厘米左右。(2)慢慢向后移动身体，直到坐到毛毯或坐垫上，把手轻轻放在膝上，注意不要用小腿来承担身体的重量。保持这个姿势2～5分钟，尽量维持正常的呼吸。微收下巴，双肩放松，脊柱保持挺直，眼睛看前面的地板。



跪伏支撑姿势

仰卧姿势

跪伏支撑姿势练熟之后，就可以练习仰卧姿势。练习前，要把一张或多张折叠的毛毯放在背后的地板上，用来支持背部上方。这可以松弛腿部肌肉，对经常站立或不停走动的人尤其有帮助。



仰卧时需一步一步进行。

如果在练习时或练习后，背部感到痛楚，仍要以这个方法来减轻不适。端坐起来，尽量分开双膝，使两脚趾和脚底相触。双臂及躯干向前伸展，俯伏在地，足跟尽量贴近臀部，最后，缓缓伸出双腿，再站起来。

做法 （1）仰卧姿势是跪伏支撑姿势的继续。开始时，应依跪伏支撑姿势跪下来及呼气。（2）一面呼气，一面靠着毛毯躺下，双肘自然地搁在毛毯上，起一定支撑身体的作用，继续自然地呼吸。(3)手臂慢慢伸直，沿体侧往下伸。并继续往下躺，使背部及头部最后都躺在毛毯上。保持这个姿势2～5分钟。起来时，先向一侧轻轻转身。

三角支撑姿势

这个动作要求前肢尽量向前伸，头部向下垂，后肢拉直。这个姿势最初练习可保持1分钟。纯熟后，可持续至5分钟。

做法 （1）面向墙壁跪下，臀部坐于足跟上，双手分开15厘米，按在地板上，指尖撑住墙壁。(2)慢慢抬高躯干，这时要求两臂平行，其距离与两肩距离相同，并慢慢向前伸足。(3)抬高整个躯干，臀部位置最高。保持双臂伸直，然后使肩胛骨向内收缩。(4)将足跟同时贴地（一开始可能做不到）。保持足趾朝内，绷直双膝。

伸展平衡姿势

先应该完成这个姿势的3个动作，然后以相反方向重复一遍。

伸展平衡姿势的三个动作

做法 （1）背贴墙壁站直，双脚分开90厘米。双臂伸直与肩平，掌心向下。这时肩、臀、小指及脊柱大部分都贴着墙壁。然后，脚跟不动，右脚向右转90°，左脚向右转45°。(2)呼气时，右臂及躯干向右方伸展。(3)右手放在右小腿上，伸举左臂，掌心向前，转动头部，脸向天空，眼望着左手拇指，保持正常呼吸及这个姿势30秒钟，然后，将这些动按相反的方向重复一遍。

倒屈腿姿势

倒屈腿姿势

练习倒屈腿姿势时，一般需要折叠的毛毯来支撑颈、肩和肘。初学者还应该使用一张椅子来支撑双脚。需要注意的是毛毯不能垫着头部，否则会阻碍呼吸。初学者这个姿势能保持3分钟，熟悉后可延长至10分钟。

做法 （1）仰卧枕骨着地，颈及双肩都在折叠的毛毯上，两手于躯干两侧平放，掌心向上。(2)曲膝，并使膝盖尽量贴靠胸部。呼气时翘起臀部背部，使之离开地面，随即将双手撑在腰背后。(3)将足趾放在椅子上，将双腿搁在椅子上，眼睛应看着胸腹相接处，练习纯熟后，可以不再用椅子支撑。

静卧冥想姿势

静卧冥想姿势意在通过使精神和肉体趋于空灵境界，以平静、沉寂来达到最佳的休整。多次练习后，便能停止思想保持清醒，达到一个物我两忘的境界。

做法 （1）平卧，头枕在折叠的毛毯上，使下巴稍微下垂。保持双足并拢，足趾向上。并抬头检查躯干是否平直。(2)伸开两臂，手与躯干成45°，掌心向上，双肩向下压，以使肩胛骨不与毛毯接触。慢慢闭上双眼，双足尽量前伸，以

静卧冥想姿势

拉直脊柱。(3)双足松弛摆向两边，用鼻孔呼吸。放松面部肌肉、舌头和前额，静听呼吸的声音。结束姿势时，睁开眼睛，同时做深呼吸。提起双膝至胸部，再向右慢慢转身。慢慢抬起头，坐起身。

刮痧疗法

刮痧在民间一直被广大群众使用，是一种较常见的疗法。

刮痧疗法就是利用一定的工具，或苎麻、棉纱线团，或铜钱银元，或瓷碗，瓷调羹，或小蚌壳，或檀香木板、沉木香板、或木梳背、或水牛角板，蘸上水或香油、或润滑剂之类，在人体某一部位的皮肤上进行刮摩，使皮肤上发红充血，呈现一块块或一片片紫红色的斑点为止。刮痧疗法具有很多优点，它简便易行，容易掌握，随时随地可用，其疗效显著而副作用少，治疗范围广泛而又适于保健之用；且使用工具取材容易，经济实惠，因而至今一直被群众广为使用，发挥着应有的作用。

反射疗法

反射疗法，也称做区域疗法，即对足部和手部等特殊区域进行按摩治疗，使体内环境稳定及平衡。

整个人体各部分都可在脚部有其对应部位，故在脚部的适当部位按压按摩，可以治疗相应器官和系统的疾病。反射疗法依据经络理论，认为有10条经通到脚部。反射治疗师进行治疗时，首先按压病人脚底的各个部位以作出诊断，根据疼痛程度判断病情轻重；然后用手指按摩脚的适当部位，消除紧张，去掉结晶物，促进血液循环。如因故不能按摩脚底，可改为按摩手部。治疗时脚底可能很痛，但疗效显著。此疗法可以缓解很多种疾病。

脚部反射疗法

草药疗法

草药疗法是利用植物的叶、干、根、皮等制备的，以内服或外用的方式来治疗疾病的方法。

草药疗法是中外医疗领域中一个古老的体系，包括运用植物治病或从植物中提取物质进行治疗。中草药是世界医学遗产的巨大宝库，明代李时珍所著《本草纲目》，是中草药的伟大文献，已译成多国文字。在欧洲社会中，自炼丹术兴起后，盛行用无机物治病，草药疗法逐步式微，但在农村和偏僻地区仍继续使用。现在医生所应用的草药也是从植物中提取的，但是草药师所用的，是未经精制或浓缩提炼的天然草药，药性较为温和，副作用小。草药制剂种类很多，常用的有浸剂、酊剂或糖浆，以及用干草药作为煎剂，可用于预防疾病、保健，及治疗各种常见疾病。用某些草药煎汤代替咖啡和茶可减少咖啡因的摄入。用草药还可治疗许多异见疾病，其中包括偏头痛和慢性黏膜发炎，很有成效。但中草药应用不当也会有副作用，使用时应在熟悉草药的草药医师指导下应用。

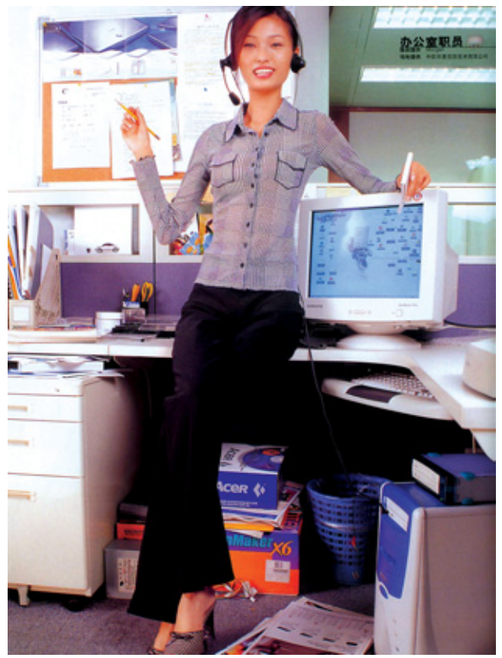
在中国，草药疗法常常被人们认为是安全有效的治疗方法。

音乐疗法

西方国家将音乐配合医疗体系，广泛应用于各种心理及生理治疗之中，已不是新鲜的事了。

音乐对于人的身心具有确实的治疗作用，根据研究显示，某些音乐特有的旋律与节奏能使人的血压降低，基础代谢和呼吸的速度减慢，使人在受到压力时所产生的生理反应较为温和。音乐的治疗功能，另一方面是透过音乐的物理作用，直接对体内器官产生共振效果。因为声音是一种振动，而人体本身也是由许多振动系统所构成的，如心脏的跳动、胃肠蠕动、脑波的波动等。当听到音乐产生的振动与体内器官产生共振时，会使人体分泌一种生理活性物质，调节血液流动和神经，让人富有活力、朝气蓬勃。此外，音乐具有主动的、积极的功能，是提升创造、思考，使右脑灵活的方法，并且能引导出重要的α脑波。特有的音乐节奏与旋律，能够使我们平常较常用的主管语言、分析、推理的左脑，得到休息；相对的，对掌管情绪，主司创造力、想像力的右脑则有刺激作用，对创造力、信息吸收力等潜在能力的提升有很强的效果。

音乐疗法简便、易行，非常适合现代社会快速而激烈的竞争环境。



FAMILY MEDICINE AND HEALTH GUIDE
家庭医疗保健百科全书

这是一部供每个现代家庭使用的百科型医疗保健全书。
它采用国际最新医学研究成果，以崭新的结构体例、丰富准确的
实用资料、简便易行的查询方法为每一个关注健康的现代
家庭成员提供最为有效的健康咨询与医疗帮助。

查询

各种疑难杂症的典型症状 • 符合身心健康要求的标准数据
达到营养平衡需求的具体指标 • 身体疾患警讯的种种早期表现
各类常见疾病的应对措施 • 家庭急救的基本常识与简要步骤

了解

人体内部组织的复杂结构与功能 • 传统医学疗法的神奇功效
去医院看病的正确流程 • 日常膳食如何搭配才能确保营养合理
家居生活如何安排才能确保健康

发现

家庭日常保健的实用方法 • 自我调适心理变化的具体步骤
读懂化验单上的重要信息 • 常用药物的使用应避免哪些误区
饮食结构的搭配方案 • 绿色家居的环保要求

ISBN 7-200-05069-5

9 787200 050691 >

ISBN 7-200-05069-5/Z · 338　定价：68.80 元

家庭医疗保健百科全书 下

FAMILY MEDICINE AND HEALTH GUIDE

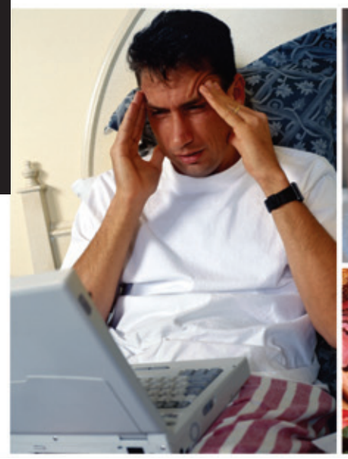
北京出版社

FAMILY MEDICINE & HEALTH GUIDE · 家庭医疗保健百科全书 · FAMILY MEDICINE & HEALTH GUIDE

FAMILY MEDICINE & HEALTH GUIDE
家庭医疗保健百科全书

下 日常保健

- 了解神秘的人体内部结构
- 掌握健康标准的各种数据资料
- 预知身体发出的疾患警讯
- 解决身体小疾患带来的种种困扰
- 正确使用家庭常用药物
- 合理搭配家庭膳食营养
- 全面接触传统保健疗法
- 塑造健康的心理
- 体味绿色家居生活与健康的密切关系
- 选择更适合个体状况的运动与锻炼模式



FAMILY MEDICINE & HEALTH GUIDE • 家庭医疗保健百科全书 • FAMILY MEDICINE & HEALTH GUIDE • 家庭医疗保健百科全书

先驱中文网
2005.09.17
http://www.1w2w.com

FAMILY MEDICINE AND HEALTH GUIDE

家庭医疗保健百科全书

下 生活保健

北京出版社

目录
CONTENTS

饮食保健
Healthy Diet

营养与健康…230
合理的营养要求…230
影响人体机能的因素…230
热量…231
人体每日必需的热量…231
食物与热量的关系…231
营养对疾病的影响…231

蛋白质…232
蛋白质的组成与分类…232
蛋白质的功能…232
蛋白质失衡对人体健康的影响…232
蛋白质的来源…233

脂类…234
脂类的组成…234
脂肪的生理功能…234
脂肪与疾病的关系…234
人体对脂肪的需求…235
常用脂类食物的营养价值…235

碳水化合物…236
碳水化合物的作用…236
碳水化合物的种类…236
碳水化合物的吸收…236
碳水化合物与疾病的关系…237
人体对碳水化合物的需求量…237

矿物质…238
矿物质的分类…238
矿物质的生理功能…238
矿物质与疾病的关系…238
人体对常量元素的需求与来源…239
人体对微量元素的需求与来源…239

食物纤维…240
食物纤维的种类…240
食物纤维的功能…240
食物纤维与疾病的关系…241
人体对食物纤维的需求量…241

维生素…242
维生素的种类…242
维生素缺乏与疾病的关系…242
维生素的功能…243
使维生素流失的药物…245
维生素与儿童智力…245

水…246
水的功能…246
人体所需水的来源…246
饮用水的分类…246
人体对水的需求…247
饮水方式与健康…247

春季饮食与健康…248
春季气候与人体生理特点…248
春季饮食调理与健康…248
春季常见疾病与饮食防治…248
春季患病进补方法…249
五味与健康…249

夏季饮食与健康…250
夏季饮食调理与健康…250
夏季饮食谨防病从口入…250
夏季饮食的营养平衡…250
夏季注意适当进补…251
夏季的饮食排毒…251

秋季饮食与健康…252
秋季饮食调理与健康…252
秋季防病饮食…252
秋季进补原则…253
秋季健康饮食的新潮流…253

冬季饮食与健康…254
冬季饮食调理与健康…254
冬季营养饮食…254
谨防冬季食物中毒…254
冬季进补诀窍…255
保健食品的选择… 255

粮食作物的营养与健康…256
谷类食物的营养价值…256
豆类食物的营养价值…257
薯类食物的营养价值…257

脂肪类食品的营养与健康…258
各种植物油的不同保健作用…258
动植物油宜搭配食用…258
病人食用油的学问…258
长期存放的食用油不能吃…259
科学用油…259

蔬菜的营养与健康…260
蔬菜的分类…260
蔬菜的颜色与营养…260
蔬菜的保健作用…261
如何保持蔬菜的营养…261

水果的营养与健康…262
水果的分类…262
水果的色泽与健康…262
水果对人体健康的作用…262
科学食用水果…263

肉类食品的营养与健康…264
肉的营养成分…264
肉类的保健作用…264
吃肉的注意事项…265
各类肉食的营养价值…265

蛋类食品的营养与健康…266
蛋类的营养成分…266
蛋类的保健作用…267
如何科学进食蛋类食品…267

乳制食品的营养与健康…268
乳制食品的分类…268
乳类食品的营养成分…268
乳类食品的保健功能…269
如何科学地进食牛奶…269

水产品的营养与健康…270
水产品的营养价值…270
水产品的保健作用…270
如何科学食用水产品…271
食用藻类食物的营养与保健…271

饮品的营养与健康…272
茶与人体健康…272
茶的保健功效…272
科学饮茶…273
咖啡的保健作用…273
科学饮用咖啡…273

孕期的饮食营养与健康…274
孕妇饮食营养与健康… 274
孕妇饮食的选择与健康…274
孕妇不宜多吃的食品…275
孕妇体重增加的标准…275

婴儿的饮食营养与健康…276
婴儿的营养供给…276
母乳喂养的优越性…276
断奶期婴儿的喂养…277
婴幼儿期的营养与健康…277

少年儿童的饮食营养与健康…278
幼儿期的饮食营养…278
学龄儿童期的饮食营养…278
营养失调对儿童的影响…279
儿童不宜多吃的食物…279

青少年的饮食营养与健康…280
青少年的饮食保健…280
青少年学生的营养调理…280
爱运动的青少年的饮食安排…281
不容忽视的早餐营养…281
体弱多病青少年的饮食安排…281

中年人的饮食营养与健康…282
中年人的饮食保健…282
中年人的营养选择…283
中年人的饮食原则…283

老年人的饮食营养与健康…284
老年人的生理变化…284
老年人的饮食原则…284
更年期男性的饮食调理…285
饮食健康与老年人常见病… 286

生活保健
Daily-Life Health-Care

自然环境与健康 …288
呼吸的空气…288
饮用水…288
食物的污染…288
光辐射…288
周围环境的辐射…289
环境过敏…289
建筑物综合征…289
皮肤过敏…289

家居环境与健康…290
新居综合征…290
冰箱病…290
电视病…290
地毯病…291
电热毯病…291
电风扇病…291
宠物综合征…291

生活用品与健康…292
安全使用化妆品…292
安全使用牙膏与漱口水…292
家庭洗涤用品与健康…292
餐具与健康…293
服饰中的健康问题…293

运动与健康…294
健康的标准…294

运动量的标准…294
选择运动时间…294
选择运动项目…295
散步…296
跑步…296
自行车运动…296
游泳…297
登山…297
滑雪…297
跳绳…298
哑铃…298
仰卧起坐…298
健美操…298
乒乓球运动 … 299
高尔夫运动…299
旅游…299

■ 运动与伤害…300
运动项目与运动伤害…300
运动中常见伤害类型…300
运动伤害的治疗…301

■ 急救与护理…302
急救常识…302
判断伤势…302
放置与搬运病人…302
人工呼吸…303
心脏挤压…303
儿童意外伤害的救护…303
出血的急救…304
骨折的急救处理…305
软组织受伤的急救…305
休克…305
脑中风… 305
电击伤… 306
烧伤…306
溺水…306
煤气中毒…307
食物中毒…307

■ 现代病的防治…308
空调病…308
电子游戏机综合征…308
耳塞机综合征…309
电脑综合征…309
复印机病…309
经济舱综合征…310
考试综合征…310
拥挤综合征…310
白领综合征…311
星期一综合征…311
密码综合征…311

■ 排毒养生…312
免疫系统排毒…312
禁食排毒…312
健康排毒餐…312
洗浴排毒…313

■ 性学新观念…314
全面体验性反应…314
完美性生活的把握…314
频繁性生活的危害…315
女性生理与性生活…315
老年与性生活…316
常见性器官疾病…316
性器官的卫生…317
疾病与性…318
药物与性…320
嗜好品对性功能的影响…320

健康心理塑造
Healthy Psychology

■ 心理与健康…322
心理对健康的影响…322
行为与健康…322
压力与健康…323
情绪与健康…323
不良情绪对健康的危害…324

■ 挫折心理与健康…326
挫折心理的产生与情绪反应…326
挫折产生的反应…327

■ 人际关系与心理健康…328
人际关系的形成…328
人际关系对健康的影响…328
正确处理人际关系…329

■ 心理因素与疾病…330
心理反应对疾病的影响…330
危重病人的心理变化…330
如何对病人进行心理疏导…331
心理因素与癌症的关系…332
心理因素与冠心病的关系…332
心理因素与高血压的关系…332
心理因素对哮喘病人的影响…333
心理因素对糖尿病人的影响…333

■ 年龄心理与健康…334
少年期的心理变化…334
青年期的心理特点…335
造成中年人心理失衡的原因…335
不利于老年人身心健康的心理变化…335

饮食保健
HEALTHY DIET

人必须依赖饮食才能得以存活，食物的功用在于维系生命，人体生命形式存在的质量高低与营养饮食有极大的关系：人的精神心理与食物关系密切，人的智力、体力、学习能力、运动能力、防病能力、康复能力、生殖能力、寿命、身高、体重都与营养饮食密切相关，以至于人的皮肤细嫩或粗糙以及身材是否适中都与营养饮食有密切的关系。人体所需营养也受不同年龄段、不同生长环境、不同职业等自身及外在条件的限制。

随着我国经济的快速发展，一些疾病，如肥胖病、糖尿病、高血压、脂肪肝、心脑血管疾病等严重困扰着现代人。这些疾病主要是由长期不良的生活习惯及营养饮食不当造成的。所以，了解生活中的营养知识及保健常识是现代人应该掌握的基本技能，这对于每个人及其家人的身体健康至关重要。

营养与健康

人体主要依靠食物中的营养素来维持生命活动。

人的一生始终都需要营养，营养是生命的源泉，是健康的根本。现代营养学是1920～1930年间在生物化学领域发展起来的一门关系人类健康的重要学科。研究营养，既要研究食物中的营养成分和各种成分之间的相互作用，也要研究营养素的消化、吸收、代谢等自身变化以及它们与人体健康的关系。人体必需的营养素有40余种。除氧和水外，有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐以及食物纤维，其中蛋白质、脂肪、糖类称为三大营养素。除此以外，还有些营养成分对健康影响甚大，较重要的有核酸、酶、激素、前列腺素等，俗称“编外”营养素。

合理的营养要求

营养是人体健康的根本，食物是营养的来源。人类为了维持生命必须不断摄取食物，补充机体所需营养。

合理地摄取各种食物，才能发挥机体正常功能，保障健康，达到延年益寿的目的。

人一日三餐的食物中应该含有人体所需要的一切营养素，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐、水和纤维素等。食物要有良好的色、香、味，能促进食欲，并易于消化吸收。饮食中不能含有对人体有害的物质。当生活、工作环境和生理条件（如妊娠、哺乳、更年期）变化时，饮食营养的供给要作相应的调整，以避免营养素供给不足或过量。同时，营养素的供给量要略高于身体对营养素的需要量。营养素需要量是维持身体正常生理功能所必需的最低基本数量，供给量应该比这更充裕些。

丰富而合理的饮食结构是人体健康的基本条件。

影响人体机能的因素

维持人体正常的机能是保证人体健康的基本要求。人可以通过饮食来调节身体机能并将之保持到最佳状态。

机能好是人体生命力旺盛的基本特征，也是人能够长寿的基本要求。

人体机能是指有机体循环、呼吸等器官系统的活动功能以及变化规律。机能是反映人体体质状况的最重要的指标。新陈代谢、吐故纳新是人体机能的工作表现状况，也是人体生长、发育的原动力。人体的机能受很多因素的影响，比如：劳动强度、年龄、气候、体型和体重、健康情况等。

劳动强度

在我国，劳动强度一般分为五级：极轻体力劳动、轻体力劳动、中等体力劳动、重体力劳动、极重体力劳动。劳动强度越强，要求供给的能量越多。

劳动强度不同，需要能量的多少也不同。

年龄

由于生长发育和体力劳动的强度随年龄的增加而不同，所以不同年龄的人对能量的需要也不同。儿童和青少年处在生长发育时期，身高、体重和活动量与日俱增，所以能量供给要相应增加。中年以后，基础代谢率逐渐下降，活动量逐渐减少，因而能量供应可适当减少。

气候

生长在寒冷地区的人们，对能量的需要量比较多。冬季所需要的能量也比较多。当然，在高温环境下进行体力劳动的人也要比在正常温度环境下工作的人需要的能量多。

体型和体重

不同体型和体重的人，其基础代谢率也不同，但平时主要是根据体重来校正能量的供给。根据我国近期的调查，暂取18～40岁的成年男子，平均身高为170厘米，体重为60千克。成年女子平均身高为160厘米，体重53千克。在此平均体重值的（±10%）范围内，均视为正常体重。如果超重（肥胖）或低重（过瘦），就要调整能量的供给。

健康状况是影响人体能量需求的一个因素。

营养素的供给

健康的人，按中国营养学会修订的营养素供给量标准供给能量即可。但由于每个个体能量供给的情况受到不少因素的影响，所以，最好由医师进行指导。

体重过轻或过重都影响人体的正常生理活动，因此需要有效控制能量的补给。

热量

热量除了供给人从事运动、日常工作和生活所需要的能量外，同样也提供人体生命活动所需要的能量，如血液循环、呼吸、消化吸收等等。

维持健康体魄必须使摄取的热量与支出的热量保持平衡。

营养学上所说的热量，也叫热能或能量。人体的生长发育和维持正常的生命活动，均需要一定的能量。能量通常用千卡来表示，卡是卡路里的简称。1卡就是使1克水升高1℃时所需的能量。国际上通用的能量单位是焦耳。1卡折合4.2焦耳（确切地说是4.184焦耳）。

人体进行各种生命活动都要消耗热量。

热量的主要作用

（1）维持人体的基础代谢。机体即使处于完全休息的状态，其内部的生理活动仍在继续进行，所以随时都需要热量。这种在完全休息状态下人体内部生理活动（如心跳、呼吸、肠胃蠕动、神经系统的活动等）所需的热量，称为基础代谢。基础代谢所需的热量，约是每小时每千克体重1千卡，如体重50千克，则基础代谢能量每天大致为1×50×24=1200千卡。

（2）维持肌肉活动。

（3）维持体温。

（4）食物的特别动力。食物在体内被消化、吸收和代谢也需消耗一定的热量。

（5）生长的需要。

人体每日必需的热量

人体所需热量因人而异。影响因素主要有劳动强度、年龄大小、气候变化、体型与体重、健康状况。

人体所需热量与年龄有关，即从婴幼儿期起逐渐上升，到中青年时期达到高峰，进入老年后逐渐下降。

人体所需热量与性别有关系，因为热量与体重成正比关系，故一般男性所需热量高于女性。

一般正常成年人每日需要热量为2000～3000千卡。承受压力大的人或体力活动多的人，需要热量多一些；坐办公室的人活动量少，需要热量也较少。男人和女人需要热量也不同，一般是女人身体矮小些，体力劳动轻些，需要量也较少。在生长期的儿童、孕妇或因病而消耗多的人，尤其是运动员，需要热量就大些。年龄在20～40岁之间，需要热量多，而从41岁起，则所需热量呈递减趋势。在寒冷地区或寒冷季节生活的人所需热量多，当然，在高温环境下进行体力劳动的人，也比在常温环境下工作的人需要热量多。情况变化了，热量需要也得相应变化，因此需要灵活地加以调节。

食物与热量的关系

人类需要从食物中摄取热量以维持正常的生理功能。热量平衡与热量的摄入，身体体重和体育活动等关系密切。

通过食物摄取热量一定要尊重科学，否则热量的过多与过少都会引发有碍健康的问题。

食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白质是三种供给热量的营养素。根据各种食物中碳水化合物、脂肪和蛋白质的含量，就可以计算出各种食物所能供给的热量。1克碳水化合物供给热量4千卡，1克脂肪供给热量9千卡，1克蛋白质供给热量4千卡。如某人每日吃的食物中包含450克碳水化合物、40克脂肪和80克蛋白质，则可以得到的热量为（4×450）+（9×40）+（4×80）=2480千卡。又如，牛肉中含蛋白质15%，脂肪36%，则每百克牛肉所含热量为（15×4）+（36×9）=384千卡。

营养对疾病的影响

人的生长发育、健康水平、劳动能力和寿命长短都与营养密切相关。合理营养不但能提高一代人的健康水平，而且关系到民族的繁衍昌盛。

大量食用抗氧化维生素如β－胡萝卜素、维生素C和维生素E等，有助于身体健康，预防疾病。

营养对许多疾病的发生和发展都有直接或间接的关系。如缺碘可患甲状腺肿，缺铁可患贫血，缺维生素D和钙会引起骨质软化、佝偻病和骨质疏松等症以及某些肿瘤，严重地影响人体健康，甚至威胁生命。合理营养是保健防病工作中最基本、最重要的一环。它不但能促进生长发育，增强体质，提高智力，增进工作效率和提高竞技水平，而且能保证正常的生育能力，促进优生，并有助于保持青春，推迟衰老，延长寿命。

不同食物中含有各种人体所需的营养素，这些营养素能够给人体提供充足的热量。

改变食物的构成可以帮助人们改变某些不良的性格。

问题分析 性格与营养

古语中有“江山易改，秉性难移”一说。可最新研究成果表明，一个人的性格与他的食物构成有很大的关系。如果长期注意改变饮食，会对性格有所帮助。

表现	原因	建议
易怒、易激动	盐分及糖分摄取过量，蛋白质及钙质不足，喜欢吃零食，口味重。	降低盐分及糖分摄取，少吃零食，多吃含钙的牛奶、小鱼、蔬菜等。
依赖性强、消极、懒惰	糖分摄取过量	节制甜食，多吃富含维生素B_1的食物，如猪、羊肉及鱼贝类、豆制品，能增强独立性及耐力。
顽固而无法变通	不爱吃蔬菜，偏爱肉类等高脂肪食品	减少肉类食品，少吃方便面，减少盐分。蔬菜以绿黄色为主，菜汤清淡，清凉饮料，坚持吃早餐。
优柔寡断，拿不定主意	鱼的摄入量过多，形成了安静、平和的个性。另外，米饭和面包的摄入量比菜多，没有变化性食物，氨基酸缺乏，维生素不足。	改变以肉类为中心的饮食习惯，同时要大量食用蔬菜，特别是富含维生素B、C、A的食物。偶尔吃点儿辣味食物。
无法保持平静，常觉焦虑不安	盐分摄取过量致使水分代谢异常，早饭、晚饭常有一顿不吃，常喝咖啡等。	为安定精神状态，可食用钙质、维生素B_1、B_2、C含量丰富的食物，宜多吃肉类，注意口味别太重。
猜疑，对别人不信任	素食主义者，热量摄入量较低，容易紧张，对人不信任。钙质不足或糖分过量。	多吃高蛋白食物，如牛肉、猪肉等。多吃乳制品。
以自我为中心，任性	主要是因为偏食引起营养不足，或暴饮暴食，忽而粗菜淡饭，忽而鸡鸭鱼肉都易形成极端个性。	多吃绿色、黄色蔬菜及胡萝卜，不要吃过咸的食物。

蛋白质

蛋白质是人类细胞组织的重要组成部分，是生命的物质基础。

蛋白质一词起源于希腊文。这一概念由荷兰籍化学家首先提出，他认为蛋白是构成生物体活质的最重要部分，是生命的基础。蛋白质是一种复杂的化合物，由多种氨基酸组成。目前，已知的氨基酸有40多种，而在自然界常见的有24种。因为氨基酸相互结合的方式与数量不同，所生成的蛋白质也不一样。每种蛋白质里至少含有10多种氨基酸。

蛋白质的组成与分类

人体的所有组织器官都含有蛋白质，蛋白质是人体的主要“建筑材料”。因此，了解蛋白质的组成与特点，对人类自身的健康来说很重要。

高蛋白质饮食为每日供给120克优质蛋白，而低蛋白质饮食指每日供给量小于30克。

从化学角度看，蛋白质主要由碳、氢、氧、氮四种化学元素组成，多数蛋白质还含有硫和磷，有些蛋白质还含有铁、铜、锰、锌等矿物质。食物蛋白质是由氨基酸组成的，所以它的质量好坏是与所含氨基酸的种类及数量分不开的。蛋白质根据它们所含氨基酸的种类和分量不同，可分为完全蛋白质和不完全蛋白质两大类。完全蛋白质含有全部主要氨基酸，大多来源于动物性食物。不完全蛋白质是指蛋白质里缺乏某种氨基酸，或者分量不够维持健康和人体正常发育的需要，如植物性食物中的玉米类蛋白质等。

蛋白质主要分为不完全蛋白和完全蛋白两大类，这两大类蛋白质存在于各种食物中。

蛋白质的功能

蛋白质是体内一些生理活动性物质如酶、激素、抗体的重要组成部分，是维持体液酸碱平衡和正常渗透压的重要物质。

蛋白质在人体内发挥着巨大的维持人体机能正常运转的作用。

蛋白质分布在身体每一个细胞中。从整体角度看，蛋白质具有以下生理功能：

（1）构成新组织、新细胞。

（2）修补机体组织：身体各部分组织均在不断地消耗与破坏，需要蛋白质随时修补。

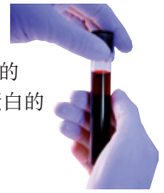
（3）供给热量。

（4）合成酶与激素。

（5）增强抵抗力：肌体用来抵抗传染病原的抗体，是血液中球蛋白的一部分。

（6）调节渗透压力。

（7）维持血液的正常酸碱度。


蛋白质是人体的主要“建筑材料”，婴幼儿的肌肉、血液、骨骼等都靠它来形成。

总之，蛋白质参与构成人体，调节各种生理活动，完成运动，运输气体，执行生长、繁殖、遗传以及防御疾病等一系列重要的生理功能。

如何提高蛋白质的营养价值

提高蛋白质的营养价值一般主张从以下三个方面来进行：

（1）把各种食物搭配在一起吃，使各种食物蛋白质中的氨基酸互相弥补，提高蛋白质的营养价值。如把大豆粉和玉米粉掺在一起吃；又如在以大豆为原料的代乳品中，加入蛋黄粉，使大豆中缺少的蛋氨酸得到补充。

将食物合理搭配是提高蛋白质营养价值的最直接的方法。

（2）制备强化食物。如向面粉中加入赖氨酸，以提高蛋白质的营养价值。

（3）通过农业上选种育种的途径，培育出蛋白质含量高而好的食物品种。也可通过基因接种等生物遗传技术来不断优化物种或开发新物种。

蛋白质失衡对人体健康的影响

蛋白质与人体健康的关系愈来愈引起人们的注意，其中主要是人体需要蛋白质的数量和质量与人体健康的关系。

老年人体内蛋白质合成代谢缓慢，一旦蛋白质供应不足会使衰老加快，如身体消瘦，皮肤松弛。

人体如果摄取蛋白质的氨基酸种类齐全，数量充足，比例适当，其生理价值就高，对人体健康就有益；蛋白质摄取不足或过量，以及所含氨基酸种类不齐全，比例不当，都会对人体健康产生不利影响。当蛋白质摄取不足时，可出现生长发育迟缓，体重减轻，容易疲劳。蛋白质缺乏会使机体不能维持组织生长、更新和修复，出现生殖机能不良；蛋白质不足可使抗体减少，对细菌、病毒的抵抗力下降；蛋白质不足会使肠黏膜分泌消化液减少，出现消化不良，慢性腹泻；蛋白质缺乏，肝脏不能维持正常结构和功能，血浆蛋白减少，血液内的水分便过多地渗入周围组织，造成营养不良性水肿。有些蛋白质严重缺乏者，会出现心肌萎缩、心动过缓、血压下降，患者常有头晕、虚脱甚至休克等现象。蛋白质缺乏往往与能量缺乏同时发生，称为蛋白质能量营养不足。

蛋白质摄取不足，会对人体产生诸如血压下降、心动过缓等健康方面的许多不利影响。

蛋白质的来源

蛋白质广泛存在于动物和植物体内，最主要的是肉、鱼、奶、蛋、谷类、豆类和坚果类食物。它们都是蛋白质的良好来源。

区别高、低蛋白质的来源，有助于有针对性地摄取蛋白质。

动物性蛋白质中各种人体必需氨基酸种类齐全，而且所组成的比例适合人体的需要，利用率可高达85%～90%，但色氨酸含量普遍偏低。牛奶中蛋白质主要为酪蛋白，消化率为85%。鸡蛋蛋白质不但含有人体所需要的各种氨基酸，而且组成模式与人体十分相近，生物学价值达95%以上。

植物性食物所含蛋白质尽管一般不如动物性蛋白好，但仍是人类膳食蛋白质的重要来源。大豆蛋白质含量高达35%～40%，生物学价值也较高（64%）。

谷类含蛋白质一般为6%～10%。薯类含蛋白质2%～3%，它们的人体必需氨基酸中有一种或多种含量稍低，要注意蛋白质的相互搭配。

此外，食用菌、藻类（如螺旋藻、小球藻）作为蛋白质食物来源，已引起营养学家高度重视，除蛋白质含量高外，还有许多其他营养保健作用。

蛋白质的来源非常广泛，我们日常生活中的许多食物都含有蛋白质。

数据分析 人体对蛋白质的需求量

蛋白质的需要量因健康状态、年龄、体重等各种因素而有所不同。身材越高大或年龄越小的人，需要的蛋白质越多。以下数据是不同年龄的人所需蛋白质的指数：

年龄(岁)	1～3	4～6	7～10
指数	1.80	1.49	1.21
年龄(岁)	11～14	15～18	19以上
指数	0.99	0.88	0.79

计算方法为：

先找出自己的年龄段指数，再用此指数乘以自己的体重（千克），所得的答案就是您一天所需要的蛋白质克数。

例如：体重50千克，年龄33岁，其指数是0.79。

0.79 × 50 = 39.5克。这就是一天所需要的蛋白质的量。

平均一天之中蛋白质的需要量最少大约是45克，也就是一餐大约是15克。注意，早餐必须摄取充分的蛋白质。

人体对蛋白质的需求量因年龄、健康情况及体重等因素的影响而略有不同。

数据资料 常见食品蛋白质量表

单位：克/100克

品名	蛋白质	品名	蛋白质
籼米	8.2	黄豆	32.4
粳米（标一）	7.3	绿豆	24.3
糯米（标二）	6.6	赤豆	20.1
面粉（标准）	11.9	白扁豆	19.0
面粉（富强）	11.1	毛豆	12.6
玉米（干）	8.3	卷心菜	1.2
豌豆	11.2	芥菜	2.1
蚕豆	13.9	韭菜	2.2
马铃薯	2.6	茼蒿	2.0
甘薯（红皮）	2.0	芹菜	1.0
山药	1.8	香菜	2.5
慈姑	5.4	花菜	2.4
藕	2.6	苋菜	1.7
竹笋	2.6	洋葱	1.5
胡萝卜	1.1	茭白	1.2
白萝卜	0.8	南瓜	1.3
大头菜	1.7	冬瓜	0.3
青菜	1.8	黄瓜	0.6
菠菜	2.3	丝瓜	1.0
大蒜头	4.5	枣	2.9
茄子	1.0	香蕉	1.3
番茄	1.0	草莓	0.9
辣椒（圆）	1.1	桃子	0.9
辣椒（尖）	1.0	杨梅	0.7
蘑菇	3.6	橘子	0.6
香菇（干）	14.4	葡萄	0.5
香菇（鲜）	2.2	枇杷	0.5
金针菇	2.1	木梨	0.4
紫菜	22.4	鸭梨	0.3
黑木耳	9.4	苹果	0.3
海带	1.0	甘蔗	0.2
花生	24.4	咖喱粉	9.5
葵花子	30.3	五香粉	5.1
核桃	15.8	巧克力	5.5
菱角	3.6	淡菜	50.7
猪腿肉	17.7	猪肥肉	1.6
猪大排	17.4	猪肝	20.6
猪蹄	21.0	牛肉（瘦）	20.3
羊肉	18.2	兔肉	23.7
鸡肉（全）	16.6	鸭肉（全）	11.1
鸡爪	23.9	鸡蛋（红壳）	11.9
鸡蛋（白壳）	12.1	鸭蛋	11.9
牛奶	2.9	酸奶（全脱）	2.6
奶粉（全脂）	24.1	墨鱼	17.0
干贝	63.7	海蜇皮	5.0
花椒	25.7	海鳗鱼	18.5
鲳鱼	16.6	大黄鱼	16.6
带鱼	17.1	青鱼	21.2
鲫鱼	21.5	花鲢鱼	20.3
海虾	18.7	对虾	20.6
河虾	17.5	河蟹	16.7
海蟹	15.1	草鱼	17.7

各种各样的食品中都含有丰富的蛋白质。

脂类

人们对于蛋白质的性质常常不太了解，但对于脂类却很熟悉。脂类，尤其是肉食，有的人爱吃，有的人怕吃，一怕吃了它会胖起来，二怕胆固醇增高。许多人都知道胆固醇增高可导致高血脂症，特别是冠状动脉硬化心脏病，因而不敢吃肥肉，更不敢食用动物性脂类。其实脂类对于劳动者和青年人来说，是很宝贵的营养物质，至于它能使人发胖，是由于食用量超过人体供热需要量而造成的。剩余的脂类贮存于皮下及腹腔，使人发胖。如果人每日食用量不超过膳食定量的要求，是不会造成过剩的，因而不会使人发胖。

脂类对人体很重要，千万别因怕胖而对它避之惟恐不及。

脂类的组成

脂类在人体内是产热量最高的物质，1克脂类的产热量是同等数量碳水化合物与蛋白质的2倍多。人体主要由蛋白质、脂肪和水组成。

所有的细胞都含有磷脂，卵磷脂是膳食和体内最丰富的磷脂之一。

脂类是油、脂肪、类脂的总称。食物中的油脂主要是油和脂肪，一般把常温下为液体的称作油，而把常温下为固体的称作脂肪。类脂是一种性质类似于油脂的物质，包括磷脂（卵磷脂、脑磷脂）、糖（神经节苷脂类）、脂蛋白（乳糜微粒、高密度脂蛋白、低脂蛋白）、蜡和固醇等。类脂中的固醇主要有胆固醇、麦角固醇、皮质甾醇、胆酸、维生素D、雄激素和孕激素等。

脂类一般在室温下呈现两种形态，分别为固态和液态。固态一般为动物油类，液态一般为植物油类。

胆固醇与磷脂

胆固醇和磷脂都是一种活性脂。胆固醇广泛存在于人体内，尤以脑及神经组织中最为丰富，在肾、脾、皮肤、肝和胆汁中含量也较高。胆固醇是人体组织细胞所不可缺少的重要物质，它不仅参与形成细胞膜，而且是合成胆汁酸、维生素D以及固醇类激素的原料。

尽管胆固醇有许多对人体有益的作用，但胆固醇过多对人体的危害是严重的。一般认为健康成人血清胆固醇应在100～230毫克/100毫升之间，血液中胆固醇过多，就易患高血脂症。磷脂是含有磷酸根的类脂化合物，对生物膜的组成及机体的正常代谢有着重要的调节作用。磷脂具有促进神经传导、提高大脑活力、促进脂肪代谢、降低血清胆固醇，预防心血管疾病等作用。

脂肪的生理功能

脂肪是人体不可缺少的三大营养素之一，是构成人体细胞和组织的重要组成成分，也是一种富含热能的营养素。

正常成人体内的脂肪含量约占体重的20%，女子体内的脂肪含量稍高于男子。

脂肪（中性脂肪）由一分子甘油和三分子脂肪酸组成，又称为甘油三酸，它是人体内含量最多的脂类。脂肪主要分布在皮下组织、视网膜、肠系膜和肾脏周围等处。其主要生理功能有：

（1）氧化提供能量：1克脂肪完全氧化后可释放9千卡能量。

（2）保持体温稳定：脂肪不易传热，分布在皮下的脂肪具有减少体内热量散失和防止外界辐射热侵入的作用。

（3）保护和支撑作用：脂肪可以保护神经末梢、血管、内脏器官。分布在内脏周围的脂肪组织犹如软垫，起到使内脏免受机械撞击及磨损的作用。

（4）促进维生素吸收：脂肪是脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的溶解媒，可促进人体对四种维生素的吸收和利用。

脂肪可以促进人体对维生素的吸收和利用。

脂肪可对人体起保护和支撑的作用。

富含脂类的食物能给人体提供很多能量。

人体内的脂肪可以保持体温恒定。

脂肪与疾病的关系

脂肪中含有可导致高血脂症的胆固醇，被视为心脑血管疾病的主要杀手。但是过分强调低脂肪膳食同样也可以诱发导致死亡的各种疾病。

尽量少吃油炸食物，因为在油炸食物中有一种比普通胆固醇更凶恶的“氧化胆固醇”。

了解脂肪与人体健康的关系，成为营养学和医学界迫切的问题，尤其随着科学研究进一步发展，在威胁人类健康的几种主要疾病（如动脉粥样硬化、冠心病、高血压、脑溢血、肿瘤等）中发现与脂肪类营养素的关系愈来愈密切。因此，人们也愈来愈关注膳食中脂肪的数量以及各种脂类对人体健康的影响。

膳食中摄取脂肪过多对人体健康的危害是多方面的，它妨碍胃肠蠕动和消化液的分泌，造成消化不良。多余的脂肪还会储存在体内，使人发胖，并增加心脏负担，乃至引起肥胖病、心脏病或高血压等疾病。高脂肪膳食可引起肠癌、乳腺癌、男子性功能障碍、老年性耳聋等疾病。

高脂肪膳食对人体健康的危害已被医学界所证实，而且已被广大人民所重视。但低脂肪膳食给人体健康带来的危害则往往认识不足。

美国科学家经过长期的研究和观察发现，现在人们过分强调降低胆固醇水平，而忽视了胆固醇水平过低更容易诱发导致死亡的各种疾病。

过多食用脂肪可导致心脏病、高血压等疾病。

忌食脂肪害处大

脂肪既是热量供给的主要来源，又有帮助身体吸收脂溶性维生素A、D、E等。脂肪长期供给不足，会发生营养不良、生长迟缓和各种脂溶性维生素缺乏病，特别是危及皮肤健康的维生素A缺乏症。表现为：皮肤干燥，鳞状脱屑，角化增生，抚摸时有鸡皮疙瘩或粗沙样感觉；指甲多纹、失去光泽；头发干燥、易落等。脂肪在机体代谢中还有一个重要功能，那便是提供维持机体正常功能的不饱和脂肪酸，如亚油酸、亚麻酸等。这些不饱和脂肪酸人体不能合成，必须由食物中提供，称为必需脂肪酸。必需脂肪酸缺乏，会使细胞发生病变，代谢紊乱，严重时还会导致死亡。因此，不应忌讳食用脂肪。

人体对脂肪的需求

根据中国营养学会制定的中国人每日营养素需求量标准，成人每公斤体重每日需要2.5克脂肪。

摄取脂肪太少，会造成机体能量摄入不足，脂肪太多，会导致代谢类疾病的增加。

脂肪是人体内含量较多的营养物质，成年男子的脂肪含量约占体重的10%～20%，女子稍高，但体内脂肪含量受营养状况和体力活动等因素的影响而有较大的变动，故有可变脂肪之称。人体内的类脂约占体重的5%，含量相当稳定，故有基本脂之称。人体对脂肪的需要量应着重考虑以下因素：

脂肪的供给量成年人一般应占总热量的20%～25%，每1克脂肪可产生热量为9.45千卡。脂肪的供给量应根据体力消耗的大小而定，体力消耗大则热能消耗大，脂肪的供给也应增加，一般成年人每日需要60～80克。

考虑到脂肪酸对健康的影响，在膳食中对饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸这三者的供给量的比例以1:1:1最为合理。也有认为以1.25:1.5:1为好。在植物油中如橄榄油、花生油、菜籽油，其单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的含量接近，长期食用，血管无明显的动脉粥样硬化改变。

人体对脂肪的需求量因人而异，受很多条件的影响。

常用脂类食物的营养价值

在人们日常食用的食物中，脂类食物脂肪含量的多少与食物的性质有关。由于这些脂类的有机成分各不相同，营养价值也各有千秋。

科学合理地食用油脂类食物是维持人体正常代谢，保证身体健康的前提条件。

衡量脂肪的营养价值的标准是：脂肪的消化吸收率，必需脂肪酸的含量，维生素的含量。植物油因为不饱和脂肪酸的含量高，熔点低，容易被消化吸收，特点是人体内不能合成的必需脂肪酸含量高，并含有维生素E、K等，所以，营养价值高；动物性脂肪中的奶油、肝油、蛋黄油，含有各种脂肪酸和维生素A、B、D、E，其脂肪呈分散细小颗粒，易于消化吸收，所以营养价值也很高，但动物脂肪中的牛、羊、猪油含饱和脂肪酸多，熔点高，不易消化吸收，且必需脂肪酸含量少，不含维生素，所以这类脂肪营养价值低。

食用植物脂类的益处

常用的植物油有豆油、菜油、玉米油、芝麻油、葵花子油、花生油、精制棉子油和小麦胚芽油、米糖油等。在小麦胚芽油中还含有较多的亚油酸和维生素E，它常作为全脂奶粉的抗氧剂，能促进心脏冠状动脉扩张，增进人体内脏的血液循环，恢复体内老化了的内分泌腺，可以促进氧的利用，增强肌肉对疲劳的耐力，强化神经系统，去除胆固醇和保护皮肤等。

数据资料 **常见食物脂肪含量表**

单位：克/100克

食物	含脂肪
植物油	100
牛奶	4
猪油	99
牛奶粉（全）	30.6
酥油	87
鸡蛋（全）	13.5
黄油	82.5
鸡蛋黄（全）	30
脂猪肉	90.8
鸭蛋（全）	14.2
肥牛肉	34.5
鸡	1.5
肥羊肉	55.7
鸭	7.5
葵花子	51.1
大米	1
带鱼	3.8
鲫鱼	3.4
黄豆	18.4
芝麻	61.7
松子仁	63.5
核桃仁	63
花生仁	44.8

碳水化合物

碳水化合物主要来自植物。植物的叶绿素借光合作用，利用空气中的碳及氧、土壤中的水分合成碳水化合物。合成的简单过程是：植物在生长中吸收二氧化碳，碳原子在植物体内被转化为能量，剩下的氧分被呼出，这就是植物吸碳吐氧的过程。留下的碳原子再与水（H_2O）相结合转变成碳水化合物（$C_6H_{12}O_6$）。由此可见碳水化合物主要是由C、H、O元素所组成，其基本结构为CM（H_2O）N。由于组成的形式不同而产生不同的化合物，按其分子大小可分单糖、双糖和多糖。食物中的单糖主要是葡萄糖和果糖，双糖有蔗糖与乳糖，多糖主要是淀粉。除乳糖存在于哺乳动物的乳汁中外，其他碳水化合物主要来自植物性食物。

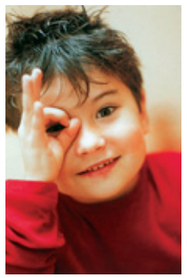
近年来，为预防慢性病的发生，鼓励增加碳水化合物的摄入量、减少脂肪摄入量，已成为许多国家膳食指南中的共识。

碳水化合物的作用

碳水化合物是人体能量的主要来源，也是提供热量来源的首选。在健康的饮食中，碳水化合物摄取量应不低于人体每日所需热量的55%。

淀粉是热能来源的最佳选择，应优先于糖类摄食。

碳水化合物的作用主要有：供给机体热量；促进机体生长发育；构成机体组织，参加许多生命活动过程；增加肝糖原的储备，增强肝脏对有毒物质的解毒作用。倘若人体从饮食中摄取了足够的碳水化合物，蛋白质便会留作维持人体生长发育和修补身体组织之用。



碳水化合物对促进机体的生长发育起着重要的作用。

纤维素的作用

纤维素包括粗纤维、半粗纤维和木质质，属于多糖化合物。据报告，便秘、肥胖、冠心病、结肠癌、糖尿病、龋齿等疾病的发生与纤维素缺乏有关，称为“纤维素缺乏症”。

肠内的大肠杆菌能利用纤维素合成泛酸、尼克酸、核黄素、肌醇、维生素K和生物素。膳食中如果缺乏纤维素，则以上维生素就得不到满足。纤维素的比重小、体积大，多吃含纤维多的食品，可减少饥饿感，有利肥胖者减肥。纤维素的体积大，进食后可刺激胃肠，使消化液分泌增加，促使胃肠蠕动加快，有利于粪便及肠内毒素（包括致癌物质）的排泄。高纤维膳食还可以使胰岛素的需要量明显减少，这对预防肥胖有一定意义。

碳水化合物的种类

可根据人体对碳水化合物吸收的速度来分类。它们在人体内停留的时间越长，说明分解的越慢，被人体吸收得也越慢。

单糖碳水化合物是一种短链式碳水化合物，它能防止运动员出现疲劳。

食物中碳水化合物的种类主要有单糖、双糖和多糖三种。

（1）单糖有葡萄糖、果糖、半乳糖等（乳糖的组成部分）。蜂蜜的主要成分为果糖及葡萄糖。

（2）双糖有蔗糖、乳糖、麦芽糖等。

（3）多糖按其能否被人体消化吸收可分为两大类。能被人体消化吸收的多糖有淀粉、糊精等；不能被人体消化吸收的多糖类总称为粗纤维，包括纤维素、果胶类物质等。

碳水化合物从简单到复杂可以分为单糖、双糖和多糖三种。

碳水化合物的吸收

碳水化合物经消化吸收后作为机体能量来源，或转化为糖原或体脂储存。一部分与蛋白质或脂肪结合组成糖蛋白或糖脂，为体内重要物质。

避免含不能吸收糖类的饮食，就能控制碳水化合物吸收不良。

碳水化合物的消化吸收分为两个主要形式：小肠消化和结肠发酵，消化吸收主要在小肠中完成。单糖直接在小肠消化吸收；双糖经酶水解后再吸收；一部单糖和多糖水解成葡萄糖后吸收。在小肠不能消化的部分，到结肠细菌发酵后再吸收。

碳水化合物经过不断的消化和吸收才能转化为人体所需的能量。

小肠弯弯曲曲盘绕在人的腹腔内，是人体消化食物、吸收营养的重要部位。小肠肠壁内分泌含有三大营养素的多种消化酶的消化液，消化液把各种食物或营养消化至最好分解的程度。其中胰淀粉酶、乳糖酶、蔗糖酶可分解淀粉、乳糖、蔗糖，消化液中的碳酸氢盐中和胃酸，提供消化酶活性最好的环境，所以小肠消化的主要是化学消化。

对有些碳水化合物小肠没有能力去消化，所以不提供能量，这些称为不消化的碳水化合物有非淀粉多糖、抗性淀粉、抗性低聚糖和木质素等，常存在于蔬菜、水果和谷类中。这些不消化的碳水化合物在结肠细菌帮助下发挥作用。

发酵是结肠特有的消化功能。当在小肠不消化的碳水化合物到达结肠后，被结肠菌群分解，产生氢气、甲烷气、二氧化碳和短链脂肪酸。这些气体经循环被转运到直肠中，发酵产生的物质如短链脂肪酸很快被肠壁吸收并被机体代谢。

碳水化合物是食物中一大类化合物，不同类型和来源的碳水化合物有着不同的消化吸收率和餐后血糖水平。食物的制作过程和物理状况（如高压、高热、糊化程度、生熟、颗粒大小等）可影响它的利用。一般果糖含量和直链淀粉含量、纤维含量高的食物，可在胃肠道停留较长的时间，使人的胃充盈感时间较长，也就是说抗饿。食物煮的时间越长，温度越高，淀粉糊化程度也就越高，因此也就越易吸收，利用率也高。

碳水化合物的分布和利用

食物中的碳水化合物被人体吸收后，被人体充分利用。

食物中的碳水化合物经消化吸收后，在肠壁和肝脏几乎全部转变为葡萄糖，主要合成为肝糖原储存，也可氧化分解供应肝脏本身所需的能量；另一部分则经肝静脉进入体内循环，由血液运送到各组织的细胞，进行代谢或合成糖原储存；或氧化分解供能；或转变成脂肪和氨基酸等。也说是，糖的代谢包括氧化分解直接提供能量、合成糖原储存备用、转变成脂肪三大方面，这些过程相互联系和制约，共同组成复杂而又有秩序的糖代谢循环。

血液中葡萄糖水平的调节

正常人空腹时血糖含量每100毫升为80～120毫克，饭后血糖浓度暂时轻度升高，饥饿的初期略降低，但不久会恢复正常。血糖是糖在体内的运输形式，可供各组织细胞摄取利用。

血糖含量的高低，决定于血糖的来源和去路的相对速度，这些来源和去路实质上都是具体的糖代谢过程，因而血糖水平高低可以综合性的反映体内糖代谢状况。血糖的来源和去路受神经和激素的调节，这是血糖能经常维持动态平衡的重要条件。

碳水化合物与疾病的关系

含碳水化合物的食物一般价格比较便宜，碳水化合物是从膳食中取得热能的最经济、最主要的来源。

精制食品中，如糖类和精白面粉都缺乏身体所需要的维生素和矿物质。

每天从食物中得到的营养素中，碳水化合物的量是最大的，因此合理地利用碳水化合物，对于保证人体健康、预防和治疗慢性病都有较好的作用。

肥胖

合理摄取碳水化合物有助于身体健康。

合理的膳食搭配能防止肥胖发生。控制肥胖一是平衡和控制大量营养素的总摄入量，二是做适当的体力活动，使人体达到能量平衡。在能量平衡的前提下，长期的高碳水化合物的膳食有减少肥胖趋势。摄入高碳水化合物的食物并非肥胖的诱因。事实上，低脂肪、高碳水化合物的膳食是各国营养学家所提倡的。

非胰岛素依赖型糖尿病

人体对糖的需求量因具体情况而各有不同。

以前，人们都认为非胰岛素依赖型糖尿病的病因与精制糖摄入量有关。近来研究结果证明，对于糖尿病诱发学来说，糖可能不是一个重要因素。基于此，“糖”特别是蔗糖，已经不再是糖尿病人膳食禁用品。糖尿病人的一餐中可有适量的蔗糖（＜50克/天），但不能取代膳食纤维等不消化碳化合物的量。因为一定量的不消化碳水化合物对依赖性糖尿病是有保护作用的。

结肠癌

摄取碳水化合物可以减少结肠癌发生的危险。

膳食碳化合物的发酵可减少毒物与肠道细胞的接触时间及增加排泄作用，刺激有益菌群的生长，减少蛋白质发酵的有害产物。这一过程保护了肠道表面细胞，预防了基因损伤。另外丁酸还可使肠道pH值降低，维持肠道黏膜屏障，特别是对胆汁酸降解发生影响，从而预防结肠癌发生的危险。

人体对碳水化合物的需求量

碳水化合物虽然是人体必需的营养素，但在一般情况下人类不易出现碳水化合物缺乏的膳食，在短期内，也不会出现缺乏的症状。

高吸水性纤维可以帮助控制食欲，有助于保持适当的体重。

碳水化合物的需要量各国都还没有确定，但由于蛋白质和脂肪构成的膳食在许多方面对健康不利，因而许多国家多把碳水化合物作为膳食主体。碳水化合物常用可提供能量的百分比来标示，根据我国膳食碳水化合物的实际摄入量，参考国外对碳水化合物的推荐量，建议除了2岁以下的婴幼儿外，碳水化合物应提供55%～65%的膳食总能量。

低脂肪、高碳水化合物的膳食既可以保持体重，又益于身体健康。

资料报告 膳食中的主要碳化合物存在方式

名称	单体成分	存在食物及其含量
单糖	葡萄糖	许多食物的主要成分
	半乳糖	少量，主要存在于发酵的乳制品中
	果糖	大量存在
双糖	麦芽糖	少量，主要存在于葡萄糖糖浆中
	蔗糖	大量存在
	乳糖	仅存于乳制品中
三糖	棉子糖	少量，存在于多种蔬菜中
	麦芽寡糖	少量，葡萄糖糖浆
四糖	麦芽糖醇	少量，葡萄糖糖浆
	水苏糖	存在于多种蔬菜中
五碳糖		微量

矿物质

矿物质是人体的重要组成部分，它主要存在于人体的骨骼和肌肉之中。

人体各组织器官中约有60余种化学元素，其中碳、氢、氧和氮构成的有机物和水约占体重的95%，其余元素无论以何种形式存在和含量多少都统称为无机盐，钙、镁、钾、钠、硫、磷、氯7种元素的含量约占人体总灰分的60%～80%，称之为宏量元素；其他元素在体内的含量极少，低于体重的0.01%，称之为微量元素，其中的碘、铁、铜、锌、锰、钴、钼、锡、铬、镍、硒、硅、氟、钒等14种元素是机体生命活动中必不可少的，被称之为必需微量元素。以上诸元素在体内不能产生与合成，需由食物来提供。

矿物质的分类

人体同自然界中的各种物质一样，是由许多最基本的元素组成的。这些元素对维持人体正常的生理功能发挥了很大作用。

矿物质广泛分布于动植物食物中并易被吸收，所以，正常的人一般不会缺乏。

矿物质是无机化合物中盐类的总称，包括金属与非金属的化合物。营养学上是指机体所必需的无机盐类。这一类元素是构成人体组织和维持正常生理功能所必需的各种元素。无机盐元素分金属元素和非金属元素。

矿物质广泛存在于自然界当中，各种物质成分中都含有矿物质。

如钠、镁、铜、铁、钾、铝、汞是金属元素，氯、碳、磷、碘是非金属元素。

金属元素

在自然界存在着100多种元素，在人体内重要的金属元素有钠、钾、钙、镁、铁、铜、锌等。钠、钾比重小，熔点低，易氧化，是最活泼的金属元素；钠、钾与卤素、氧、酸、水都能作用，迅速发生反应，几乎所有的酸都能与钠、钾合成盐；钙很活泼，易与卤素、硫等非金属化合。

非金属元素

人体内含的非金属元素中氟、氯、碘等元素化学性质很相似，它们都能直接与金属元素化合成盐类，所以有造盐元素之称，通称为卤素，卤素都是活泼的非金属元素，具有易氧化性等特性。

矿物质的生理功能

严格地说，人体是由元素所构成的。存在于人体当中的元素在控制人体新陈代谢或维持身体特定组织的功能上，起着重要的作用。

矿物质与人体生长、发育、营养、健康、疾病、衰老等生理过程关系密切，是重要的营养素。

矿物质总的生理功能有：

(1) 构成机体组织，如钙、磷、镁等是骨、齿的重要组成成分。

(2) 是细胞内液和细胞间液的重要成分，和蛋白质等成分一起，维持组织一定的渗透压，并维持人体内的酸碱平衡。

(3) 是组成机体内一些稳定生理功能的物质的重要成分，如血红蛋白和细胞色素酶系统中的铁、甲状腺素中的碘、维生素B_{12}中的钴等。

(4) 是很多酶系的激活剂或组成成分，如唾液淀粉酶中的氯离子等。

(5) 使肌肉、神经具有一定兴奋性，如钾、钠、钙、镁等。

(6) 防治肿瘤，如硒的抗癌作用。锌、铜、锰、铂等元素和这些元素的复合物也有一定的抗癌作用。

矿物质对人体非常重要，尤其是少年儿童在长身体的过程中更需要充足的矿物质。

矿物质与疾病的关系

人体中的矿物质主要储存在机体的骨骼和肌肉里。当体内矿物质缺乏时容易导致多种疾病的产生。

如果平时有偏食的习惯，会导致与脂肪分解有关的若干营养素缺乏，使体内脂肪堆积而发胖。

矿物质中的微量元素，是构成人体最基本的物质，生命活动也是各种元素在体内生化代谢的表现。人体缺少这些元素，酶的活性就会降低或完全丧失；蛋白质、激素、维生素的合成和代谢也就会发生障碍；各种生理活动就会出现异常而发生种种影响健康或危及生命的疾病。

缺钙：可引起佝偻病，软骨病，骨、齿发育不良，易出血，下肢容易抽筋。严重时呼吸困难，肠胃麻痹。

缺磷：可引起佝偻病，软骨病，骨、齿发育不良。

缺铁：会直接导致贫血。

缺钾：乏力、腹胀、食欲不振，严重时发生麻痹（肠麻痹或下肢麻痹等）。

缺钠：倦怠、眩晕、食欲不振、心悸，严重时可引起虚脱。

缺镁：神经反应不正常，出现震颤、抽搐等。

缺铜：贫血，白细胞减少，生长缓慢。

缺锌：性功能发育障碍，特发性低味觉，毛发脱色。

缺氟：牙齿龋蚀。

缺氯：食欲不振。

缺碘：单纯性甲状腺肿、克汀病。

缺硒：可能会诱发肠癌、食管癌、肝癌等。

缺锰：骨化障碍，某些癌症。

人体对常量元素的需求与来源

人体所需常量元素必须靠食物和饮水供给。在正常情况下，只要饮食搭配合理，人体所需的各种元素一般均能满足，不需要额外补充。

常饮碳酸饮料的人易增加患骨质疏松症的可能，因为饮料中过量的磷会抑制机体对钙的吸收。

常量元素又称宏量元素，是构成生物体的基本元素，这类元素主要有钙、磷、钠、钾、氯、镁、硫。有些矿物质，如镁、钾、钙及钠，人体需求量相当大，只要饮食平衡，通常可以满足所有必需的矿物质。

牛奶是含钙丰富的食品。

钙

钙的来源包括牛奶（全脂及脱脂）、乳制品、绿色叶菜、豆类、坚果、酸的水果、鱼骨可食的鱼类（如沙丁鱼、罐头鲑鱼）和硬水。

我们常吃的面包中含有大量的钠。

钠

几乎所有的食物中都含有钠。除了从调味的食盐中摄取之外，钠的主要来源有加工食品、烟熏及盐渍的鱼和肉、点心、腌黄瓜、面包、麦类食品、乳酪、以软水剂处理过的饮用水。

钾

饮食中钾的主要来源为面包、全谷类食物、绿色叶菜、豆类、肉类、牛奶、水果（特别是香蕉和柑橘）。

镁

坚果中含有大量的镁。

富含镁的食物包括坚果、黄豆、牛奶、鱼、绿色蔬菜、全麦类食品和硬水。

人体对微量元素的需求与来源

和常量元素相同，人体所需的无机盐中的微量元素也必须靠食物和饮水供给。但是铁、钙及碘缺乏的情况仍时有发生。

不科学地服用营养液，不但打乱了体内营养素机制的平衡，也抑制了某些微量元素的吸收。

目前已知人体内含有41种微量元素，其中必需微量元素为14种。所谓微量元素是指仅占人体体重万分之一以下的元素，其量甚微，故称微量元素。人体对这些微量元素的需求通常在饮食中获得。

铁大量存在于肉类食品中，使用铁锅炒菜，也是吸收铁的一个很好来源。

铁

铁存在于肉类、鱼、肝脏、蛋黄、面包、某些绿色叶菜、谷类食品、坚果及豆类之中。饮食不佳的儿童和部分妇女，可能会发生铁质不足的现象。

锌

许多食物中都含有微量的锌，饮食中的主要来源有：瘦肉、鱼以及牡蛎等海产品。此外，锌也存在于豆类、全谷类食品、蛋、坚果及全麦面包中。

葡萄里含有丰富的铜。

铜

人体所需微量铜，可从肝脏、贝类、豌豆、坚果、干豆、蘑菇、葡萄、全谷类食品中获得。

碘

碘的最佳来源为海鱼及贝类，其他食物中的碘含量则全由农作物的土壤中及动物饲料中的碘含量决定。在土壤缺碘的地区，往往在盐及面包中添加碘。

蛋黄里也含有硒，补硒时可以多吃些富含硒的食物，也可适当服用硒剂。

硒

这种矿物质的主要来源有肉类、鱼、全谷类食品及乳制品。至于蔬菜中硒的含量则由所生长的土壤中硒的含量决定。

海鱼中含有丰富的碘。

食物纤维

食物纤维是存在于植物细胞壁中多种复杂的高分子化合物。自从世界卫生组织将膳食纤维推荐为“人群膳食营养目标”之后，国际上开始公认其为“第七营养素”。在此之前，营养学家将食物中对人生长发育不可缺少的蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素和水称为人体必需的六大营养素，而把人体无法消化吸收的纤维排除在营养素之外，但现代医学和营养学研究证明，和上述六种营养素相同，食物纤维也是人体必需的营养素之一。

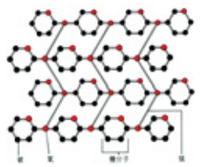
食物纤维大量存在于芹菜、韭菜等多种蔬菜中，对人体健康极为有利。

食物纤维的种类

食物纤维是一种植物性物质，分为许多种类。每一种食物纤维都是均衡饮食中的一个重要成员，是日常饮食不可缺少的部分。

纤维素是由植物性食物中无法消化的部分所组成，有助于人体对食物的消化吸收。

食物纤维除了个别例外，所有纤维都属于糖类。食物纤维包括：纤维素、木质素、果胶和植物黏胶。食物纤维可分为可溶性和非溶性。可溶性纤维能够完全溶解在水中被机体吸收，非溶性纤维不能被吸收。两者的作用不同，非溶性纤维可增加肠蠕动，加强胃肠排空，减少短链脂肪酸及胆固醇潴留，从而可预防结肠癌及高脂血症；可溶性纤维被吸收入血后，分布在肝脏等组织中抑制胆固醇合成因而可治疗高血脂症。不论是可溶性或非溶性纤维都对防治疾病起着重要作用。



纤维素的结构示意图

食物纤维的功能

纤维素虽然不是营养素，但却是人体不可缺少的、并对人体有重要保护作用的植物化学物。

平时多吃富含纤维的食物，有益于身体健康，可以帮助预防心脏病及肠癌。

如果没有摄入膳食纤维，几天之内就会感到不适，甚至生病，最常见的就是便秘。

现代科学证明，食物纤维并不像人们传统认识的那样，只是食物的残渣。食物纤维具有特殊的生理功能，是人体必需的营养素之一。它有利于营养物质的消化吸收，具有预防多种疾病的作用，对人体健康是有益的。根据食物纤维的性质和生理作用，主要有如下功能：

食物纤维是人们防治疾病、延年益寿所不可缺少的一种营养物质。

饱腹感

食物纤维进入消化道后，在胃中吸水膨胀，产生饱腹感，延缓胃的排空速度，从而降低小肠对营养素吸收的速度。

产生机械的刺激作用

食物纤维在人体胃肠内可产生一种机械的刺激作用，能刺激消化液的分泌，增加肠道蠕动，促进人体对营养物质的消化吸收。

食物纤维有清除毒素、降低血脂等许多作用。

清除肠道内“垃圾”和毒素

食物纤维在肠道内好像“清道夫”，不断地清除肠道内的“垃圾”和毒素，将有毒有害物质排出体外，减少某些致病因子对大肠的刺激，同时减少大便滞留时间，减少有害物质的吸收和对肠黏膜的毒害。

降低血脂

食物纤维能吸附和分解肠道内胆固醇，减少脂质在肠道内吸收，反射性地促进肝脏胆固醇的降解，降低血脂浓度，所以，食物纤维对脂肪有抑制作用。

改良肠道菌群

食物纤维可以使有益的细菌增加，从而减少某些致癌物的产生和活化，因而降低肠癌的发病率；能延缓、控制糖的吸收，可以抑制血糖的上升，从而对糖尿病起到防治作用。

多摄入食物纤维还可以延缓衰老，美容养颜。

延缓衰老

食物纤维中含有抗氧化剂和异类黄酮物质，这些物质可以保护机体细胞免受氧化剂的侵害，维持细胞正常功能。异类黄酮对身体中的生长因子活性有抑制作用，可延缓组织细胞的代谢过程。

合理地摄入食物纤维有利于人体健康。

食物纤维与疾病的关系

食物纤维对于维持身体健康有着举足轻重的作用，适量摄入食物纤维可以预防某些慢性疾病的发生。

每天食用粗粮、蔬菜、水果、坚果等富含纤维的食物，易于身体对食物的消化和吸收。

据调查资料表明，不少疾病如结肠癌、动脉粥样硬化、冠心病等与膳食中缺乏纤维素有关。摄入适量的纤维素，对人的健康来说意义重大。纤维素通过增加粪便的排泄，促进体内废物通过肠道；纤维素也可以从邻近的血管中吸收水分，以软化粪便；纤维素还可以调整从肠道到血液的营养的吸收；通过减少已消化的脂肪的吸收，纤维素也可以慢慢降低血胆固醇含量，从而减低患冠状动脉心脏病的机会。

改善糖尿病症状

食物纤维中的果胶可延长食物在肠内的停留时间、降低葡萄糖的吸收速度，使进餐后血糖不会急剧上升，有利于糖尿病病情的改善。近年来，经学者研究表明，食物纤维具有降低血糖的功效，经实验证明，每日在膳食中加入26克食用玉米麸（含纤维91.2%）或大豆壳（含纤维86.7%）。结果在28～30天后，糖耐量有明显改善。因此，糖尿病膳食中长期增加食物纤维，可降低胰岛素需要量，控制进餐后的代谢，要作为糖尿病治疗的一种辅助措施。

食用纤维可以预防便秘。

食物纤维与肠癌发病的关系

肠癌的发生主要与致癌物质在肠道内停留时间长、和肠壁长期接触有关。增加膳食中纤维含量，使致癌物质浓度相对降低，加上膳食纤维有刺激肠蠕动作用，致癌物质与肠壁接触时间大大缩短。学者一致认为，长期以高动物蛋白为主的饮食，再加上摄入纤维素不足是导致肠癌的重要原因。

食物纤维与心血管疾病

科学家通过大量的人体和动物试验，研究不同的食物纤维组成，得出一般性的结论是，可溶性食物纤维可降低人的血浆胆固醇水平和降低动物的血浆和肝脏的胆固醇水平，从而降低患心血管疾病的机会。

食物纤维与预防便秘

膳食纤维体积大，可促进肠蠕动、减少食物在肠道中停留时间，其中的水分不容易被吸收。另一方面，膳食纤维在大肠内经细菌发酵，直接吸收纤维中的水分，使大便变软，产生通便作用。这是因为，食物纤维酵解产物的一部分可为细菌提供能量。碳是细菌生长所必需的元素，但主要的产物短链脂肪酸被大肠细胞作为能量而利用。短链脂肪酸当作能量利用后在肠腔内产生二氧化碳并使酸度值增加。甲烷部分由呼吸排出，而大部分被肠腔内的细菌所利用，剩余的气体由肛门排出。这样，粪便量增加以及加速肠内容物在结肠内的转移会使粪便易于排出。以上作用即起到了预防便秘的效果。

人体可以通过饮食获得食物纤维。

人体对食物纤维的需求量

食物纤维完全靠从膳食中摄取，所以，在膳食结构中必须含有一定比例的食物纤维。

补充膳食纤维的方法以增加谷类食品以及多吃蔬菜、水果来增加各种纤维素摄入量为宜。

膳食纤维摄入量不能太多，否则会引起肠胀气和腹部痉挛，而且也影响必需微量元素的吸收。

每天的饮食中，至少需含有6～7克的粗纤维，即饮食纤维20克。可由全谷类、全麦面包及新鲜蔬菜、水果的摄取来增加饮食的纤维量。一般食用的豆腐，在经肠胃消化酵素作用后，也可产生很多的饮食纤维，所以并非质地粗糙的食物，才含高纤维。还有，进口的早餐麦片中，有些产品含非常丰富的纤维。

数据资料 常见食品中的食物纤维含量表

食物	纤维素含量（每100克食物中的含量）
未加工麦麸	44克
去核干果	24克
梅干	14克
杏仁	14克
葡萄干	7克
谷类面包	7克
罐装烤豆	7克
水煮菠菜	7克
豌豆	7克
花生酱	7克
甜玉米	6克
芹菜	5克
韭葱或花椰菜	3.5克
水煮小扁豆	3.5克
苹果、香蕉和草莓	2克

维生素

维生素也是人体必需的营养素，它主要从饮食中获得。

维生素是一类低分子有机化合物，它是人体生长、发育、生殖及维持生理机能所必需的营养素。它不是构成各种组织的主要原料，也不是体内能量的来源，其作用主要是调节物质代谢，许多种维生素是构成辅酶的主要成分，在调节物质代谢中具有十分重要的作用。人体对各种维生素需要的量并不多，每日仅为若干毫克或微克，而且多数维生素在体内不能自行合成，或虽有少数能在体内由其他物质转化生成，但仍不能满足人体需要，必须由食物供给。当食物摄入量不足，或食物中维生素含量不足或因食物的贮存、烹调不当，使维生素受到损失或破坏，都会造成维生素缺乏，导致新陈代谢的障碍，影响正常生理功能，甚至引起种种维生素缺乏症。

维生素的种类

维生素的种类很多，有的按时间先后命名，有的根据化学结构或生理功能来命名的，无论何种维生素都对维护人体健康起着巨大作用。

脂溶性维生素包括维生素A、D、E、K、C和B族维生素以及叶酸均为水融性维生素。

维生素的种类有40多种，按其溶解性质可分为脂溶性维生素及水溶性维生素两大类。

现在所知的40多种维生素大多存在于食物之中。

脂溶性维生素

脂溶性维生素只溶于脂肪而不溶于水，它常和脂肪共存，必须经过脂肪溶解，方可被人体吸收，因此，它的吸收与脂肪密切相关，当脂肪吸收不良时，脂溶性维生素吸收也减少，它被吸收后主要储存在肝内。

水溶性维生素

水溶性维生素溶于水而不溶于脂肪，这类维生素有维生素B和维生素C。这类维生素吸收后在体内储存很少，摄入量达饱和后，体内不能贮存，随尿排出。

维生素缺乏与疾病的关系

维生素是人体所必需的营养素，没有维生素人就无法生存。人类就是靠着维生素维持人体正常的新陈代谢过程，从而预防许多疾病。

某些维生素供应不足，会使人体抗感染的能力减弱，所以，必须注意食用富维生素的食物。

维生素是人体不可缺少的一种营养素，它是由波兰的科学家丰克为它命名的，丰克称它为“维持生命的营养素”。

维生素与人体的健康关系非常密切。

人体中如果缺少维生素，就会患各种疾病。因为维生素跟酶类一起参与着机体的新陈代谢，能使机体的机能得到有效的调节。虽然各国科学家在维生素的许多研究领域有这样或那样的争议，但迄今为止，专家们一致认为，“维生素将成为人类预防疾病最简便、最有效和最廉价的手段之一”。因此，人们必须十分重视维生素对人体健康的作用。

维生素缺乏症

维生素种类很多，而且每一种维生素对人体生理功能的影响也是多方面的，因此，维生素摄入不足时对人体健康的影响极其广泛。多年来，许多科研人员的研究证实，人们的生理因素、环境因素以及职业因素均可引起维生素的需要量增加。在日常生活中不同食物也会影响维生素的需要量。如食用高蛋白食物则需要更多的维生素B_6；常食用生鱼者，可能发生维生素B_1缺乏，这是因为某些生鱼肉中含有分解维生素B_1的酶；以小米为主食的应多补充尼克酸，这是因为小米中亮氨酸含量较高；食用高糖食物需要较多的维生素B_1等等，这些情况都易引起某种维生素的缺乏。此外，药物也可引起维生素的缺乏，最常见的是广谱抗生素引起维生素B族的缺乏。在应用抗结核药物时，易引起维生素B_6的缺乏。怎样判断缺少何种维生素呢？人体如果缺少某种维生素，都会有相应的症状反应出来。

缺乏维生素A容易引起干眼病。

维生素A缺乏症

轻度缺乏时会引起眼角膜干燥，称干眼病，眼部有干涩感，继续发展出现畏光、多泪、视觉模糊、夜盲等。同时还会出现皮肤干燥、粗糙、失去光泽，指甲会出现凹陷线纹。呼吸道易感染，记忆力减退、失眠等症。

维生素B_1缺乏症

可出现食欲不振、消化不良、气色不佳，有时手脚有麻刺感，患多发性神经炎，小腿肚偶有痛感，发生脚气病，并易患心脏病。

缺乏维生素B_1容易出现食欲不振、气色不佳等现象。

维生素B_2缺乏症

缺乏维生素B_2，易出现口角干裂、口腔及舌头发炎、皮肤易起鳞屑，出现肺炎，发生角膜炎，羞明畏光，会导致萎缩性胃炎、食道上皮细胞重度增生，体质越来越差。

维生素B_6缺乏症

出现黏膜干涸、舌痛唇痛、烦躁、肠道功能紊乱。维生素B_6缺乏可抑制氨基酸代谢，引起胆固醇升高，造成动脉粥样硬化，或由于血小板凝集性增强，促进血栓形成，长期摄入不足，可导致冠心病危险性增加。

维生素B_{12}缺乏症

出现皮肤苍白、贫血、毛发稀黄，食欲不佳、呕吐、腹泻、精神不振、神经组织受损并发生炎症，神经组织细胞中多巴胺合成减少，脑组织中多巴胺神经元痿缩，从而导致老年性痴呆。

维生素C缺乏症

出现齿龈肿，容易出血，舌头有深痕，伤口不易愈合，发生坏血病。身体虚弱，易疲劳。可引起心脏病等。

蔬菜瓜果中富含维生素。

维生素D缺乏症

使钙、磷的吸收减少，使已成熟的骨骼脱钙而发生骨软化症或骨质疏松症，这常易使老年人患腰腿痛。

老年人缺乏维生素D容易腰腿发痛。

维生素E缺乏症

可引起神经和肌肉组织发炎，严重时可引起心衰。

叶酸缺乏症

发生粗皮病，易出疹子，肠道功能紊乱，精神不安，常导致烦躁、焦虑、抑郁、健忘、失眠和感觉异常。严重时还会使性格改变，甚至出现狂躁、猜疑、幻想等精神症状。

维生素过量

当前世界许多国家都流行未经医生允许自行服用维生素类药物的行为，以防感冒、心脑血管病、癌症、衰老等为目的，甚至青年人为追求美容而服用维生素，但是科学实验证明，各种维生素对人体有益的作用都是在一定限量内发挥效应的，如果超过限量，就可能出现对人体健康不利的影响，应该纠正认为服用维生素越多越好的错误观点。专家们指出，大剂量服用维生素类药物，超过医生推荐剂量（RDA）对身体带来的害处大于好处。专家告诫人们，你如果需要补充维生素，应考虑如下几个方面的因素：

(1) 如果你的饮食规律，食物营养丰富，而且食物营养结构合理，同时自身感觉良好，那么，你就不需要额外补充维生素；

(2) 如果你所吃食物中多为新鲜蔬菜、水果等，而且食品的贮存、加工烹调得法，少用熏、烤、煎、炸等方法，防止了食品中维生素的丢失，则可从食物中获得更多维生素；

(3) 如果你饮食很随意，长期吃快餐食品，没有时间准备新鲜蔬菜、水果，那你应考虑补充多种维生素；

(4) 如果你身体状况不好，如皮肤角化、嘴唇干裂、鼻孔干燥、头痛、浑身无力等现象，怀疑自己缺某种维生素，就应请医生检查。

(5) 对婴幼儿、孕妇、哺乳期妇女、老年人、体弱多病者，以及长期从事特殊职业的人，在医生指导下根据不同需要适量补充所需维生素是十分有益的。

维生素的服用应该在一定限量之内，过多服用维生素会对人体健康产生不利影响。

维生素的功能

维生素是维护人体健康，促进生长所必需的一类有机化合物。主要通过调节代谢及辅助已经消化的食物进行生化反应来维持身体健康。

维生素具有提高免疫力，防治癌症，减少皮肤病以及避免骨质疏松症等作用。

维生素是维持机体正常生活活动所必需的营养素。其主要功能是作为辅酶

胡萝卜里含有的胡萝卜素是维生素A的前体。

的成分，而辅酶是构成具有生物活性的全酶的不可缺少的部分。这些全酶催化生物体中许多合成和分解的反应，是机体产生能量、合成组织的激素和化学调节剂所必需的，也是解毒作用以及破坏废物和毒素所必需的。

维生素 A 的功能

维生素A是维持一切上皮组织所必需的物质，能促进上皮细胞合成黏蛋白，维持皮肤及黏膜上皮细胞的形态和功能，增强上皮组织对细菌、病毒的抵抗力。

维生素 D 的功能

它是调节人体钙、磷正常代谢的重要物质，可以加速小肠中钙、磷的吸收，促进钙化，使骨骼和牙齿正常生长。

维生素D可以促进骨骼和牙齿的正常生长。

维生素 E 的功能

维生素E能够维持肌肉的正常发育和生长，是机体内的强抗氧化剂，可以防止多不饱和脂肪酸发生氧化作用，中断自由基循环反应，保持生物膜的正常结构和功能，并且能够防止产生毒性物质，因而人们认为可以防止和延缓衰老。维生素E对动物生殖有重大作用，当维生素E缺乏时，会出现精子不能生长，受精后不能成长，已怀孕的也会发生胎儿死亡、流产以及乳汁减少，影响胎儿发育等现象，临床上用于治疗习惯性流产和不育症。

维生素E缺乏能够造成流产、胎儿死亡等现象。

维生素 K 的功能

主要能促进肝脏凝血因子的形成，若缺乏时肝脏就不能生成凝血酶原，因而导致凝血作用减弱，凝血时间延长，严重时发生出血。

维生素K能产生肝脏凝血因子，促进凝血作用。

维生素 B_1 的功能

维生素B_1有助于人体的感知并使脑功能维持正常状态，对糖类代谢、生长发育、学习能力、增长食欲、改善精神状态起着积极作用。它可以促进血液循环，是肠胃、心脏肌肉不可缺少的维生素。

啤酒里含有维生素B_1，适当饮用对健康有一定好处。

维生素 B_2 的功能

维生素B_2是形成红细胞抗体，维持皮肤、指甲、毛发正常发育，保持神经系统正常活动，促进组织再生、复原所必需的微量营养素。它可以消除口腔、唇、舌部位的炎症，缓解眼睛疲劳，预防及治疗白内障，促进新陈代谢，协助铁及维生素B_1的吸收。

多吃含维生素B_2的绿叶蔬菜有助于预防口腔溃疡。

维生素 B_6 的功能

它参与人体内多种酶的反应，可使维生素B_1、维生素PP在体内发挥作用，促进维生素B_{12}、铁、锌的吸收，可制止多余的维生素C转化为草酸盐，预防肾结石。

维生素 B_{12} 的功能

维生素B_{12}主要参与食物的消化、蛋白质的合成及脂肪和糖类的代谢。它有利于防止神经损伤，有维持生育能力、促进生长发育、防止神经脱髓鞘的作用。

维生素 PP 的功能

它是辅酶I和辅酶II的组成部分，为细胞内的呼吸作用所必需，可维持皮肤和神经的健康，有防止癞皮病的作用，并能促进消化系统的功能。

花生里含有维生素PP、泛酸等营养素。

维生素 H 的功能

它与人体内的物质代谢关系密切，尤其对脂肪合成十分重要。幼儿缺乏维生素H时有脂溢性皮炎、肌肉疼痛、厌食、贫血等症状。

维生素 C 的功能

维生素C能够促进胺原蛋白的合

香蕉中含有大量叶酸。

成，使伤口迅速愈合。具有预防感染及阻止癌症的发生，增强免疫力，防治坏血病，保护细胞膜，增进人体对铁吸收的功能，治疗贫血。维生素C还可以降低胆固醇，预防高血压、动脉硬化，提高机体应激能力。

维生素C还是极有效的抗氧化剂，能够保护细胞不被自由基破坏，能够抑制胆固醇被氧化，有效预防心脏病。

叶酸的功能

叶酸在肝脏和骨髓等组织中加氢还原成四氢叶酸，而四氢叶酸与一碳基因（所谓一碳基团，主要是指甲基、甲酰基和羟甲基等）的生成和利用有关，所以缺乏叶酸时，则嘌呤、嘧啶难以合成，从而影响到核糖核酸（RNA）与脱氧核糖核酸（DNA）的合成，而RNA与DNA是生命活动的重要基础物质。叶酸也是骨髓巨母细胞正常发育所必需的物质。

泛酸的功能

泛酸是辅酶A的组成部分，而辅酶A是人体内物质代谢过程中酰化时不可缺乏的物质。动物实验证实，缺乏泛酸时可引起脑功能障碍、皮炎、副肾出血等症。

使维生素流失的药物

药物不能滥用，有些药物对人体产生的效果都被它对人体的副作用所抵消，药品常常会阻止营养的吸收和干扰细胞对这些营养的吸收。

孕妇服用含叶酸类食品增进胎儿的脑部发育，可是这会阻碍维生素B_1的吸收。

从科学家的研究中我们知道，市面上所卖的感冒药、止痛剂、抗过敏药等实际上会降低血液中维生素A的含量，维生素A可以保护和增强鼻、喉、肺等内部的黏膜。缺乏时，这些部位的黏膜便成了细菌繁殖的温床，若吃药治疗的话，结果反而延缓了治愈的时间。阿司匹林不但是神奇的家庭用药，也是神奇的“维生素C的偷窃者”，只要很少量服用，就能使维生素C的排出率高达3倍，它还可能引起叶酸等B族维生素缺乏症，因而导致消化器官的疾病和贫血。肾上腺皮质激素、可的松和强的松与体内锌量的降低有关；巴比妥类药品，与体内钙含量降低有关；服用泻药和胃酸抑制剂，会妨碍钙和磷的代谢；服用过量泻药时，可能会失去大量的钾和维生素A、D、E、K；高血压患者服用的利尿剂或抗生素会造成钾流失。

维生素与儿童智力

成长中的儿童需要完整的营养，尤其是学习中的孩子更需要大量的维生素以补充学习和发育过程中身体消耗的能量。

充足的维生素C可使大脑功能灵活、敏锐，提高儿童的智商。

吃多样化食物，包含各种新鲜蔬果、面包、谷类食品和乳制品的健康儿童，并不需要维生素补充剂。但是常吃饼干、薯片、汉堡包、糖果和罐装饮料等加工食品的孩子，便可能会缺乏维生素。科学家已提出证据表明，饮食中缺乏维生素，可能导致行为偏差和学习成绩不佳。解决的办法应该是改善饮食，但如果你的孩子不肯吃更多健康食物，另一办法便是每天给他服用维生素补充剂。

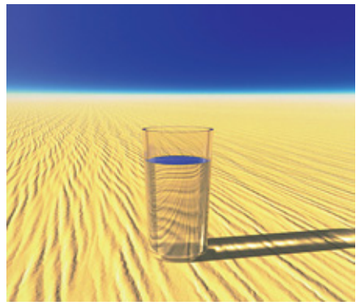
吃多样化的食物，才能补充儿童身体所需的维生素，保证儿童健康成长。

数据资料 日常食物中维生素的主要来源及需求量

人体对维生素的需要量虽然不多，但由于体内对各种维生素大部分不能合成或者合成量不足，因此，须从食物中摄取。人体每日需要各种维生素多少，应从哪些食物中摄取，列表如下：

维生素	来　源	需要量
A	动物食品含量丰富的有：肝、奶、奶油、蛋黄、鱼肝油、河螃蟹、牡蛎等。植物食品中含量丰富的有：胡萝卜、香菜、油菜、菠菜、番茄、扁豆、苋菜、茄子、白菜、豌豆苗、红心甘薯等。水果中的葡萄、杏、李、香蕉、红枣、芒果等。	成年人每日需要量为800微克，妇女妊娠期为1000微克，哺乳期为1200微克
D	鱼肝油、鸡蛋黄、黄油、肝、奶、瘦肉等	成人每日需要5微克，儿童、孕妇、乳母每日需10微克
E	各种植物油、谷物的胚芽、豆类、芝麻、花生、蔬菜、牛奶、蛋黄、核桃仁等	成人每日需要10～12毫克，婴儿每日为3～4毫克，儿童6～10毫克
K	绿叶蔬菜、水果、肝脏、肉类、奶类、蛋黄等	成人每日20～100毫克
B_1	米、麦皮、麦芽、酵母、燕麦片、向日葵子、瘦肉、动物内脏、蛋类、豆类、白菜、芹菜、核果、啤酒等	成人每日为1.2毫克，高温作业者每日为2～2.5毫克
B_2	肝、肾、心、奶、蛋、牛肉、豆类、菌藻类、酵母、绿叶蔬菜、向日葵子、鳝鱼等	成年人每日1.2～2毫克
B_6	各种谷物、豆类、花生、向日葵子、荞麦粉、肉类、肝、蛋黄、酵母、番茄、香蕉等	成人每日2.0，孕妇、乳母2.5毫克，儿童0.6～2毫克，婴儿0.4毫克
B_{12}	肝、蛤、牡蛎、鳝鱼、沙丁鱼、蟹、牛肉、猪肉	成人每日3微克
PP	谷类、豆类、花生、蛋、奶、动物内脏、蔬菜、水果	成人每日需12～15毫克
叶酸	肝、肾、酵母、小麦、胚芽、黄豆、菠菜、芦笋、橘子、香蕉、绿叶蔬菜、甘蓝等	成人每日0.2毫克
泛酸	肝、肾、心、牛奶、蛋、大豆、花生、酵母、啤酒、绿色蔬菜	成人每日10毫克
H	蛋类、肝脏	成人每日100～300微克
C	广泛存在于新鲜蔬菜、水果中，特别是绿叶蔬菜、酸性水果，如橘子、枣、番茄、山楂、刺梨、猕猴桃、草莓等。	成人每日60毫克，孕妇80毫克，乳母100毫克

水


水在人们的生活中是非常重要的。

水是自然界广泛存在、由2个氢原子和1个氧原子组成的化合物。它在肌体内含量最多，约占成人体重的50%～65%，婴儿体重的75%，是营养素中最重要的一种。水是机体细胞和细胞外液的重要组成成分，参与体内许多重要的生理、生化过程，如运输、体温调节、代谢活动的介质等。由于机体每日由尿、汗、粪和呼出气中排出相当数量的水分，所以每天必须由膳食或饮料中补充水分。

水的功能

在人体生理活动的过程当中，水比其他营养素的作用大得多。如果人体不摄入其他养分，还能存活几周，但如果人体没有水仅能存活几天。

水能维持人体的内环境，使身体内的细胞生活在一个稳定的环境里，并参与生理功能的调节。

如果没有水，生命便不能存活。

我们吃的食物，包括糖、蛋白质、维生素、无机盐等，都要先溶于水，才能被吸收；新陈代谢产生的废物，也要溶解在水里，才能排出体外。如果体内缺水，人体就不能得到其他营养素，就不能维持各个组织的正常活动。

机体的重要组成成分

水是人体含量最大和最重要的组成部分，是维持生命、保持体细胞外形，构成各种体液所必需的。人的体液和血浆中90%是水，肌肉中72%是水，就是骨头也有25%的水，甚至牙齿都有10%的水。

体温调节剂

人体体温应保持在37℃左右，上下波动极小。水具有较大比热，它散布在全身每一个细胞里，细胞代谢中产生的多余热量，能通过水很快排出体外。如通过出汗等皮肤表面蒸发来散热，皮肤每散发1升水，就可以散发2.51千焦的热量。而在外界气温降低时，水由于较大的热力储备而不致体温发生明显波动。

水能滋润皮肤，使皮肤柔软有弹性，水还帮助人体把代谢产生的废物排出体外，促进人体的各种生理活动的正常进行。

润滑剂

水的黏度小，可使体内磨擦部位润滑，减少损伤。如泪液有利于眼球的转动和湿润；唾液和消化液有助于食物的吞咽和在胃肠内的消化等。此外，水分还能滋润皮肤，保持皮肤的柔软、光泽及良好的弹性。

运载作用

水在体内有很大的流动性，是各种物质的溶剂。水一方面把溶于其中的氧气、营养物质、激素等运送到组织细胞，发挥其有效的营养生理作用；同时又把代谢废物、有害物质通过呼吸、汗液的蒸发及大小便等途径排出体外，保证身体各器官正常运行。另外水是体内生化反应的媒介，同时水本身也参加体内的氧化还原反应，促进各种生理活动和生化反应，没有水，人体的一切代谢反应都会停止。

人体所需水的来源

人对水的需求仅次于对空气的需求，每人每天至少喝1.3升水才能保持体内水平衡。另外，人体还有其他水的来源。

患有胃肠疾病的人不要喝汽水，因为二氧化碳能增加胃肠压力，容易引发消化道穿孔等急症。

补充机体失水可通过三个途径：(1) 饮水和其他饮料，占人体水分总来源的一半以上；(2) 固体食物中水和与食物同时摄入的水分（如饭菜、水果等），占人体水分总来源的30%~40%；(3) 另外的10%来自机体内的物质的生物氧化过程。

人体可以通过喝水或饮料来获得水。

饮用水

饮用水包括茶、咖啡、汤和其他各种饮料。

食物水

许多固体食物中含有大量的水分，可供机体使用。它们主要存在于各种食物中，其中有一部分水以结晶水的形式存在，有一部分则以结合水的形式存在，都可以被人体吸收。

代谢水

代谢水是由营养素在体内氧化反应后生成的。如每100克蛋白质完全氧化产生41毫升水，100克碳水化合物产生55毫升水，100克脂肪氧化产生107毫升水，可见脂肪产水最多。骆驼的驼峰里储存有大量的脂肪，这与它能在缺水的沙漠中长途旅行而维持生存分不开。

人们日常饮食也可以给人体提供水分。

饮用水的分类

我们的日常生活用水主要来源于自来水、纯净水、矿泉水、蒸馏水等。对人体来说，注意营养卫生用水很重要。

长期喝纯净水对健康没有益处，矿泉水及烧开的自来水都可以作为日常饮用水。

饮用水一般分为以下几个种类：

自来水

就是家里水龙头中的水，主要来自地表的江、河、湖泊、池塘、水库等，还有地下抽上来的水。这些水里漂浮着许多虫卵、细菌、病毒等有害物质，此外，还有一部分重金属及人为加入的氯，长期饮用对人体是非常有害的。我们可以通过煮沸、沉淀、过滤等提高饮用水的质量。

自来水是人们最常用的水源。

当我们出去游玩时，可以选用携带方便的纯净水以及时补充水分。

纯净水

商场里有很多的纯净水，消费者非常的认可，那么，纯净水为什么会畅销呢？这与纯净水的成因有关系。纯净水是指水分子的电荷因为电子数目的变化而被中和后得到的水，在去离子过程中，一些对人体有害的重金属（镉、钡、铅、镭等）、硝酸盐，以及矿物质（钙、镁）也被除去了。

矿泉水

就是天然的泉水，泉水是指自然溢出地表、未经加工的地下水，含有丰富的矿物质，可以用来治疗疾病。由于水源的不同，矿泉水的矿物质含量也会不同，在治疗疾病时应仔细选择含所需矿物质多的矿泉水。

蒸馏水

是将水煮沸汽化，再冷凝而得到的水。在汽化过程中，水从细菌、病毒、虫卵、污染物、化学物质、重金属中分离出来，有效地净化了水质。在人体中，蒸馏水能将细菌及组织所排斥的矿物质排出体外。营养师认为：蒸馏水才是真正最安全的、最适宜的水。有条件的情况下，可以家庭自制。再添加一些喜欢的调味品，蒸馏水便成为一杯可口的饮料。

人体对水的需求

人一旦失去体内水分的10%，生理功能即发生严重紊乱，失去水分20%，很快就会死亡。

不管口渴与否，老年人每天都应饮水1000～1500毫升。

医学人员研究发现，半夜喝水的人血液浓度明显降低。

为了满足人体生理上对水的需要，每天摄取的水量应能补充机体所需的水，才能保持机体内水的平衡。

水的需要量

每人每天该喝多少水，与人的年龄、体重、活动量和环境温度等因素有关。一般而言，婴幼儿每1千克体重，每天需饮水110毫升；少年儿童每1千克体重，每天需饮水40毫升；成年人每1千克体重，每天需饮水40毫升。所以，一个体重60千克成年人每天需要饮水约为2500毫升。

喝水的时间

绝大多数人都是“口渴了才喝水”，这是不科学的，因为口渴表示人体细胞脱水到了一定程度，大脑中枢已发出补充水分的信号。我们应该养成提前饮水的习惯，即口渴前就饮水，这是科学控制饮水的好习惯，这能使体内水分经常保持平衡，一般不致口渴，这样对健康十分有益。一般来说，饮水的最佳时间是早晨起床后、上午10时左右、下午3时左右，另外晚上8时左右，睡前饮水也被视为最适宜的时间，因睡眠时血液浓度增高，饮水可以冲淡血液，加速血液循环。

饮水方式与健康

在饮水时，必须根据人体的生理需要，做到适量、适时、优质、卫生，才是合理的饮水方式。

生理功能不同，饮水方式也不同。老年人和小孩最好是饮用温开水，并且不宜饮用过量的水。

不同的生理需要，应饮用不同性质的水。如运动员喝保健饮料，应稍加点盐和糖料。

饮水时应注意正确的方式。生水不能直接饮用，因为可能含有细菌、虫卵等，会引发疾病。

在饮水时我们要注意以下问题：

(1) 生水不能喝，因为生水中有很多的细菌、虫卵，饮用后会引发多种疾病，所以我们必须喝开水。

(2) 蒸锅水不能喝，蒸锅水是指反复烧开的开水，反复烧开的水中含亚硝酸盐的量增多，对身体有很大的坏处。

(3) 太烫或太冷的水不能喝，更不要冷热交替。太烫的水会损伤口腔和食道的黏膜，黏膜变质会引起癌肿。太冷的水会刺激胃黏膜，引起胃功能紊乱，造成腹泻、腹痛等。冷热交替易使牙齿受到刺激，易患牙病。

(4) 不要一次过量喝水，这样会引起胃扩张，如果大量出汗，应该少量频饮淡盐水。

(5) 剧烈活动后或劳动疲劳后不要饮水过快，饮水过快会使血容量迅猛增长，加重心脏的负荷，久之造成心力衰竭。有心脏病的人更应该注意不要饮水过快。可以先润润喉咙，再少量频饮。

(6) 饭前和饭后不要大量喝水，否则会冲淡胃液，增加胃肠负担，影响食欲和食物的消化。

(7) 睡觉前不要喝太多的水，水喝多了会增加排尿次数，影响睡眠质量。

人体对水的需求量受很多条件的影响，口渴前及时喝水是我们应该养成的良好饮水习惯。

春季饮食与健康

春季野炊必须选择风和日丽的天气，以免因天气变化给人体健康带来影响。

春天是指从立春之日起，经雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨到立夏，是一年中最好的季节。春季是人体生理功能新陈代谢最活跃的时期，生活规律也易发生变化，健康人能很快适应，但有慢性病的人易旧病复发。尤其是早春，由冬季进入春季后，人体内各种生理功能正处在调节之中，在短时间内人体各系统功能尚未完全调节适应，此时身体的抗病能力都比较低，易感染各种疾病。春季是蔬菜水果的淡季，人们吃的蔬菜、水果相对减少，品种也比较单调，常出现维生素摄入不足，尤其缺乏维生素A、B、C，以致不少人发生口舌生疮、牙根肿痛、牙龈出血、大便秘结等内热上火症状。

春季气候与人体生理特点

春季的气候对人体的影响较大，很容易使人致病尤其是一些致病的微生物、细菌、病毒等，乘虚而入，会给人们造成巨大的祸害。

早春气温寒冷，人体需要消耗一定的能量来维持基础体温，所以营养构成应以高热量食物为主。

春季是万物生发，推陈出新的季节。此时，冰雹消融，春风送暖，自然界阳气开始升发，万事万物都呈现欣欣向荣的景象，“人与天地相应”，此时人体阳气也顺应自然，向上向外疏发。因此，必须掌握春令之气升发舒畅的特点，注意保卫体内阳气，使之不断充沛，逐渐旺盛起来，应避免耗伤阳气和阻碍阳气的情况发生。

春季虽然气候多变，但选择天气明媚的日子去野外踏春对健康很有利。

春归大地之时，自然界生机盎然，呈现出一派欣欣向荣的景象。

春季饮食调理与健康

春归大地，万物复苏，此时如果注意合理的饮食调理，适应春季气候的变化，就会达到合理摄食的目的，保证自己的健康。

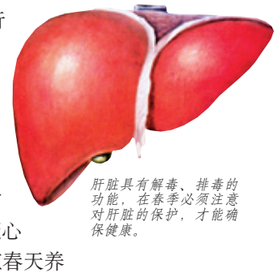
春季气候转温，五脏中属肝，以肝主疏泄为特征，适宜进补，饮食以补肝疏散为主，可选食韭菜炒猪肝等。

春天在饮食方面，要遵照“春夏补阳”的原则，宜多吃些能温补阳气的食物，以使人体阳气充实，增强人体抵抗力，抗御风邪为主的邪气对人体的侵袭。从饮食科学的观点来看，春季强调蛋白质、糖类、维生素、矿物质保持相对比例，防止饮食过量、暴饮暴食，避免引起肝功能障碍或引起胆汁分泌异常。另外，随着春季的到来，各种新鲜蔬菜大量上市，人们一定要多吃点新鲜蔬菜，如菠菜、芥菜、莴笋、芹菜、油菜、香椿等。

春季各种新鲜蔬菜大量上市，人们一定要多吃点蔬菜，比如芹菜等。

春季调理养肝为先

按我国中医观点，春天养阳重在养肝。在五行学说中，肝属木，与春相应，主升发，在春天萌发、生长，对患有高血压、冠心病的人更应春天养阳。春天是细菌、病毒繁殖滋生的旺季，肝脏具有解毒、排毒的功能，负担最重，而且由于人们肝气升发，也会引起旧病复发。春天的肝火上升，使虚弱的肺阴更虚，故肺结核病会乘虚而人。中医认为，春在人体主肝，而肝气自然旺于春季。因此，春季调理应当注意养肝为先。


肝脏具有解毒、排毒的功能，在春季必须注意对肝脏的保护，才能确保健康。

春季常见疾病与饮食防治

春季可以诱发多种疾病。如果合理的搭配饮食，保证合理的营养摄入，就可以减少多种常见疾病诱发的可能，健康快乐地度过春季。

春天容易使人血压增高，经常食用含钾多的柠檬、梨、绿豆等，对防治高血压有益处。

（1）春季的气候变化容易使血压升高，出现头痛、头昏、失眠等症状，可在饮食方面加以防治。方法是：每天吃香蕉或橘子250～500克或香蕉皮100克煎成水当茶喝，可降低血压。

（2）患慢性支气管炎的老年人，也容易在春季时发病，在饮食预防方面可多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物，如莲子、枇杷、香蕉、梨、百合、枣、核桃、蜂蜜等。

（3）春寒会诱发胃溃疡、十二指肠溃疡，因此应避免有强烈刺激胃液分泌的食物，也应避免食用会形成气体，产生腹胀，增加胃肠负担的食物，如动物内脏、猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤等。

（4）消化性溃疡者要避免摄取含肌酸、嘌呤等物质丰富的肉汤、鸡汤、菠菜、豆类和动物内脏。

春季吃香蕉或饮用香蕉皮煎的水可降低血压。

春季饮食禁忌

（1）尽量少吃生葱。

（2）应忌吃河豚，易中毒。

（3）春季天气渐暖，阳气上升，蒜会令人神乏力，耳目不聪，伤人志性，故应少食。

春季应该尽量少吃生葱。

春季患病进补方法

春天人体阳气逐渐生发，如果选用温性食物进补，往往会出现助阳升火的病。故应选择平补和清补，以免适得其反。

春天适当地进补，对身体是极为有益的，特别是对病后体虚、儿童体质虚弱者等更为必要。

春天进补，应根据季节特点，选用扶助正气的生发补益元气的补药、补品。人参就是最优的补气之品，如脾胃虚弱而致脱肛、子宫脱垂、胃下垂者，可选服补中益气丸（汤），起到健脾益胃和升提脱垂脏器的作用。对体虚、中气不足、四肢无力，早期白发、高血压、冠心病、动脉硬化者，可适量选服人参、首乌、山药、芝麻之类，或服人参寿翁粉（由人参、首乌、山药、芝麻、蛋白质、磷脂、维生素、碳水化合物、花生粉、豆浆粉、葡萄糖等组成）、滋补膏等类补品，还可用瘦肉炖汤吃。此外，营养性的肉类、植物都可食用，如鸡蛋、牛奶、豆浆等，以作调补之品。

结石患者应忌饮红茶。

春季进补的适应群体

营养学家认为，有如下症状的人，都适宜在春天选择适当的进补方法，以防病治病。

（1）有早衰现象者。

（2）患有各种慢性病而身体孱弱者。

（3）腰酸眩晕、脸色萎黄、精神萎靡者。

（4）容易反复感冒者。

（5）过去的春天有哮喘发作史而现在尚未发作者。

（6）夏天有夏季低热者。

五味与健康

酸、甜、苦、辣、咸五味是人们饮食中永远离不开的滋味。按照中医理论，食物的滋味不同，与人体的健康关系也十分密切。

如果食物滋味调配得当对人体健康是大有裨益的，若偏嗜其中一味，则有害于身体健康。

在长期的生活实践中，人们认识到五味各有不同的作用，与五脏有着密切的关系，因此，产生了五味归五脏之说“酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾”。这就是根据食物对人体生理上、病理上所发生的影响而作出的归纳。

春季进补可适量选服人参、山药、滋补膏等，还可用瘦肉炖汤吃。

酸味

中医认为，适当吃酸食可增进食欲，有健脾开胃之功效，并可增强肝脏功能，提高钙、磷元素的吸收。但过量服食可引起胃肠道痉挛及消化功能紊乱，故脾胃有病者宜少食。

人参是最佳的补气之品。

甜味

甜味由糖产生，糖是人体热量的主要来源，可以解除肌肉疲劳、解毒、止痛等。但过食甜腻之品，不仅使血糖升高，胆固醇增加，还会引起身体缺钙及维生素B_1不足。

苦味

中医认为，苦味有解除燥湿、清热解毒、泄火通便、利尿及健胃等作用，多食会引起腹泻、消化不良等症。

辣椒对促进血液循环和肌体代谢有帮助，但不宜多食。

辣味

辣味由辣味素形成。中医认为，辣味可发散、行气、活血，刺激胃肠蠕动，增加消化液的分泌，还能促进血液循环和机体代谢。食用过量，会刺激胃黏膜，并可使肺气过盛。

咸味

咸味是由氯化钠等成分产生的。它有调节人体细胞和血液之间的渗透压平衡及正常的水钠钾代谢作用。呕吐、腹泻及大汗后，适量喝点淡盐水，可防止体内微量元素的缺乏。

夏季饮食与健康

夏季食用新鲜水果对健康大有益处。

夏季阳光充足，气候炎热，是一年中气温最高的季节，万物生长最为繁茂，人体新陈代谢也十分旺盛。人体阳气外发，阴气内伏，皮肤毛孔开泄，腠理疏松。前人曾提出，夏季要注意“夏防暑热，又防因暑取凉，长夏防湿”。此外，中医还有“冬病夏养”之说，对于平素体虚者，在夏季之时注意养气，给予培补，勿食冷食凉，比冬季再用温补效果更好。某些冬季易复发的疾病，于夏季进行调治，即“冬病夏治”，也是中医独特而有效的治疗方法。

夏季饮食调理与健康

夏季气温对人体产生一系列生理变化，对人体健康产生很大影响，为增强人体调节机能，在饮食调理上应引起充分注意。

夏季烈日炎炎，人们饮食起居贪凉越冷，几乎是人皆为之，这是中医养生之大忌。

重视夏天饮食调养是很重要的，一方面由于人在炎热的环境中工作时，体温调节、水盐代谢以及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统都发生了显著的变化，这些变化最终导致人体代谢增强，营养素消耗增加；另一方面因天热大量出汗，常导致许多营养素从汗液流失。加上夏天人们的食欲减低和消化吸收不良，又限制了营养素的正常摄取。所有这些情况，都可能导致机体营养素代谢紊乱，甚至引起相应的营养缺乏症或其他疾病，故夏天的饮食调养是十分必要的。

夏季饮食谨防病从口入

夏季，天气炎热，饮食与健康的关系极为密切。饮食得当，就能顺利地度过夏天，如稍不注意，就有可能感染疾病，有损于健康。

夏季气温高，剩饭剩菜容易被细菌污染，最好不吃；如吃，也必须经过高温处理。

夏季天气酷热，当然不宜食燥热食品，这是人们容易注意到的；但饮食不可贪凉，则往往被忽视。特别是夏末秋初，气候炎热而多湿，人称“盛暑”天气，此时市场上新鲜时蔬种类繁多，美不胜收，而且夏季冷饮市场花样翻新，令人目不暇接，此时尤易放纵口腹，过食生冷。苦寒之品可伤人体阳气，冷饮无度尤易使胃肠受寒，引起诸多疾病。另一方面由于夏季气温高，湿度大，细菌最易繁殖，污染食物，加之高温季节饮水量大增，使胃酸稀释，杀菌作用减弱。因而，许多疾病的发生都与饮食有关。夏季饮食必须谨防“病从口入”。

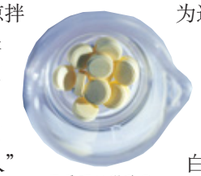
夏季饮水谨防水中毒。

谨防肠道传染病

夏天，多发病有痢疾、伤寒、霍乱等肠道传染病。因气温高，适于肠道传染病原菌的繁殖，特别是江、河、湖、井污染了病原菌，可大量繁殖，引起水源性疾病的流行。随着气温的升高，苍蝇大量繁殖，成为肠道传染病的传播媒介。食物易腐败、变质，瓜果上市易遭病菌污染，所以，夏季要特别注意把住“病从口入”的关。

谨防食物中毒

夏天要特别预防食物中毒。夏秋季气温高、湿度大，细菌生长繁殖快，引起食物中毒的食品大多为鸡、鸭、鱼、肉、蛋、乳及剩饭、剩菜、凉拌菜等，主要是因加工不当、未彻底灭菌或食物遭污染、未充分加热所致。预防食物中毒，除了保证正确的加工方法，彻底灭菌以外，把住“病从口入”这一关也是至关重要的。


夏季可口服酵母片补充维生素。

谨防腹泻

腹泻是夏季的常发病、多发病，其中感染性腹泻大多是由于进食不洁食物引起的细菌性或病毒性感染，发生以恶心、呕吐、腹泻为主症的急性胃肠炎。对急性胃肠炎，如果把住“病从口入”这一关，定可起到预防的作用。

夏季饮食的营养平衡

夏季营养消耗多，人体在大量出汗时，引起一系列营养物质代谢的变化，造成了人体内营养物质的失衡，这很容易引发多种疾病。

夏季高温，若能适当吃些冷饮，不仅能消暑解渴，还可帮助消化，使人体的营养保持平衡。

由于夏季出汗多，易损耗掉大量水分和营养物质，营养专家们提出夏天防病的关键在于机体营养平衡和注意饮食卫生。因此，要在保持体内营养平衡和水与电解质平衡的前提下，加强饮食营养补充，补充足机体的消耗，维持机体的正常功能。在膳食结构上选用产热量小而含有丰富维生素和电解质的饮食较为适宜。

蛋白质的补充

由于夏季人体营养素消耗大，代谢机能旺盛，体内蛋白质分解加快，常处于蛋白质缺乏状态，所以，要常吃些富含优质蛋白质，而又易于消化的食品，如蛋类、鱼类、含脂防少的肉类、豆制品、牛奶等。

夏季是万物生长最为繁茂的季节。

维生素的补充

在夏天人体维生素需要量比普通标准要高一倍或一倍以上，而维生素 B_1、B_2、C乃至维生素A、E等，对提高耐热能力和体力有一定作用。因此，在夏季，可多吃些新鲜蔬菜和夏熟水果，如西红柿、西瓜、甜瓜、桃李、杨梅等，这些都富含维生素C。另外，还需多吃些含维生素B的粮谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类食品，亦可适当口服些酵母片。

夏季注意适当进补

盛夏高温会影响脾胃功能，食欲减退，消化功能下降，导致人体气血不足，所以，根据“虚则补之”的原则，夏天也应注意适当进补。

夏季气温高，人体喜凉。此季节多选食清淡而有滋阴功效的食品，以消暑健身，增进食欲。

人们一般认为，冬季需要进补，夏日却无关紧要，其实，人们在夏季的营养需要并不比冬天少，因为夏季是一年中人体代谢最旺盛的季节，也是营养消耗量最大的季节，原因是人们出汗，损耗掉大量水分和营养物质，如不及时补充会导致体液失调、代谢紊乱，所以，夏季也要进补。医学常说“补在三伏”，“三伏”为一年炎热最甚之机，酷热灼身。人体气随津脱，形成气津两虚，表现为身汗怯冷、疲乏懒言、食欲不佳、大便稀薄、舌淡脉弱、阴血亏虚，还可见五心烦热、心悸不眠、头晕目眩和脉细苔少等。这些情况都需要及时进补。

夏季食生姜可起到杀菌解毒的作用。

要以温食为主

夏季饮食既不能只图一时凉快，贪食生冷而使腹中受寒，也不能过食大辛大热、油炸燥热之食品，以免产生内热而耗伤津液。在调味方面可用醋、大蒜、生姜、荆芥、芥末等酸、辛、香佐料，起到清瘟杀菌、解毒和增强食欲的作用。夏天做菜可适当咸些，因为汗水多，带走的盐分也多；另外，大量喝水也会冲淡胃液，所以，菜中适当多放些盐来补充盐分是必要的。但是，要防止摄入过多的盐，尤其老年人和患有高血压的病人，更不能放松对盐的限制，应控制在每日10克以内。夏季可吃点生姜，有利于食物消化吸收，对心脏血管有一定刺激作用，使心跳加速，血流循环加快，汗毛孔张开，汗液排泄通畅，对防暑有一定好处。

食用蛋类可有效补充钙、钾的缺乏。

要及时补充水和盐

由于大量出汗，不仅体内水分不断丧失，而且体内盐分也大量排出，因此，夏季要及时补水补盐。

一般而言，水分的补充最好是少量、多次，这样可使机体排汗减慢，减少人体水分的蒸发量；钠的补充，要视出汗多少而定，如果一个人工作8小时，出汗量不超过4毫升，则每天从食物中摄取18克食盐就可以了，若出汗量超过6毫升，则需另从饮料中补充；钾盐的补充为每日2片钾片，每片钾片含钾25毫克当量，还可食用含钾高的食物(如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等)。

夏季的饮食排毒

人体在摄取食物的过程中，由于食物的酸碱性不同，因此很容易产生许多毒素，但是如果合理饮食的话，这些问题就可迎刃而解。

夏季经常喝绿豆汤、赤豆汤，既能防暑清热，又能解毒开胃。

人体在新陈代谢中会产生一些有毒物质，当体内毒物积蓄过多，就将对身体造成危害，所以排毒势在必行。

夏季应以温食为主。

(1) 绿叶蔬菜：绿叶蔬菜多呈碱性，可以中和饮食、代谢中产生的酸性物质，使体液保持弱碱性，这对清除血中有毒物质大有益处。

(2) 新鲜水果：新鲜水果在体内代谢过程中能变成碱性，特别是水果汁能将积累在细胞中的毒素“溶解”，最终经排泄系统排出体外。

夏季吃西瓜有消暑解渴的功效。

(3) 绿茶：绿茶中有许多解毒因子，它们易与血液中有毒物质相结合，并加速从小便排出。吸烟者多饮绿茶可减轻尼古丁的毒害。

吸烟者多饮绿茶可减轻尼古丁的毒害。

(4) 葡萄酒：饮葡萄酒可预防和纠正酸中毒，还有利尿排毒作用，也可用于治疗痛风。

饮葡萄酒具有利尿排毒的作用。

(5) 黑木耳：黑木耳中的胶质，可将残留在人体消化系统内的灰尘杂质吸附聚集，排出体外，起到清涤肠胃的作用。

夏季食用绿叶蔬菜对清除血中有毒物质大有益处。

秋季饮食与健康

秋季是一个金风送爽、气候宜人的季节，这是因为人们刚刚度过了炎热的盛夏，每当凉风吹来的时候，不觉为之头脑清醒，精神振奋，行动潇洒。但由于天气不断收敛，空气中缺乏水分的濡润而成为肃杀的气候，这时候人们常常会觉得口干舌燥，渴饮不止。所以人们常把初秋的燥气比喻为“秋老虎”，其意思是指燥气易伤人。秋邪伤人，容易耗人津液，以致出现口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、干咳少痰、大便干结、皮肤干裂等现象，此即医学上所说的“秋燥症”，秋季由于气温多变，秋燥、秋乏、秋寒等气候变化的影响，引起了人体一系列的生理变化，为增强人体调节机能，适应多变的气候，在饮食上应采取应变措施，以防多种疾病的发生。

秋季是一个金风送爽、气候宜人的季节。

秋季饮食调理与健康

秋天气温由热转凉，人体的消耗也逐渐减少，食欲开始增加。因此，科学地摄取营养和调整饮食，以补充夏季的消耗，并为越冬做准备。

秋季应重视机体水分和维生素摄入充足，多吃新鲜蔬菜和水果。

中医学认为，从性质来分，燥气可有温燥与凉燥之别。初秋之气，由于禀受了夏季炎热气候的余气，刚烈肃杀，形如老虎咬人之凶猛，故称之为温燥；深秋之气，由于接近寒冷的冬季，寒意加深，则称为凉燥。另一方面，人体经过暑热，消耗甚多，若增加蛋白质、维生素、无机盐类营养，适当进行调理，可补充夏季的损耗，增强体质，改善人体气阴之不足，因此，秋季饮食调理对健康的影响十分巨大。

秋季时令水果

滋阴润燥养肺原则

秋季气候较为干燥，而燥易伤人肺脏，会出现口干、咽干、唇焦、干咳或气促等症状，秋燥也易伤阴，导致阴虚，因此秋季进补原则应为滋阴润燥养肺。

膳食宜少辛多酸

秋季膳食调理宜少辛多酸，即少吃辛辣、燥热的食品，如葱、蒜、姜、辣椒等，可增加点酸味食品，如广柑、山楂、醋等。按中医观点，肺主辛味，辛能胜酸，少辛多酸，可防肺太盛，这对预防感冒、燥咳有一定好处。

宜多饮水

秋季宜多饮水，食稀粥、菜汤、豆浆及蔬菜、水果等。祖国医学认为，秋燥食粥，能和胃补脾、润肺燥，尤其老年人在秋季更应经常食粥，如果在粥中加入梨、胡萝卜、芝麻、百合等食物，更能收到良好效果。

秋季防病饮食

秋季饮食防病，主要是根据秋季气候和自然环境的变化特征来进行搭配与调整。为了能够保健防病，我们应重视日常的饮食。

秋季可多食些芝麻、豆腐、莲藕等有滋阴、润肺、养血的食物，对防秋燥很有好处。

秋季天气转凉，昼夜温差较大，气候变化无规律，对体弱、有病史的老年人和身体抵抗能力较差的儿童来说，很难适应，会导致旧病复发或感染伤风感冒。一些从事特殊行业的人，也会因秋天风大干燥而感到身体不适。总之，秋天是疾病多发的季节，为增强身体的免疫力，防止疾病的发生，秋天应多食些新鲜水果和蔬菜，适当补充维生素。

秋季是收获的季节，伴随着各种水果的上市，人们应该选点少辛多酸的食品。

预防秋燥症

对于秋燥的预防，也当以祛邪润燥为原则。首先应多喝开水、淡茶、果汁、豆浆、牛奶等，以养阴润燥，弥补阴津的不足。其次要多吃新鲜蔬菜和水果。多数蔬菜、水果性寒凉，有生津润燥、清热通便之功，且含大量水分，能补充人体的津液；改善燥气对人体造成的不良影响。另外，秋季老年人最好减少洗澡的次数。因为当人进入老年后，皮脂腺功能明显减弱，皮肤缺乏滋润。但随着气温转冷，空气干燥，皮肤就会因干燥而出现瘙痒。这就是老年人好发皮肤瘙痒症的原因。

预防秋燥症除了注意饮食调理外，对于老年人来说，最好减少洗澡次数。

秋季多食栗子对防秋燥症很有好处。

核桃是一种富含多种营养素的食品。

秋季进补原则

秋季气温趋于凉爽，人体的生理功能逐渐趋于平和，因而，一般不进补。即使身体衰弱需要服用补品，也最好选用平补的食品。

防秋泻，要特别注意饮食卫生，消灭苍蝇、蟑螂，切断肠道传染病的传播途径。

秋补可称为引补或底补，不仅补养了身体，而且还为冬补打下基础，在冬季进补时，更加易于接受，不至于发生虚不受补的现象。在进补的时间上以暮秋进补更为妥当，因为暮秋时节，人们的精气开始封藏，进补的食品，易被机体吸收贮存，有利于改善各脏器功能，增强体质。秋季平补的食品，可根据各人情况选用燕窝、白木耳、百合、苡仁米及山药、芡实、莲子、荸荠、大枣、茯苓、枸杞子、蜂蜜、蜂王浆等。秋季高血压病人在饮食上宜进清淡食物，不要吃太咸，不要吃过多脂肪和高胆固醇食品，要多吃含食物纤维的蔬菜和水果，每餐不宜吃得过饱，特别是晚餐要节制。

秋季健康饮食的新潮流

随着科学的不断发展，人们的饮食观念也在不断发生着变化。饮食越来越向着科学、营养的方面发展。

研究人员发现，患有头痛病的人，如果迅速补充镁元素，头痛症状就能得到缓解。

像时尚会形成潮流并成为主流一样，人们在挑剔健康饮食的过程中也经常不由自主地形成一种时尚饮食潮流，很多时尚饮食者经常在追求新鲜、特殊饮食的时候开发出多种新型的健康饮食方式。比如现在流行的吃糙、吃野、吃生等时尚就包涵健康饮食的新观念。追求健康、追求时尚是新时代的人们所共有的特征，希望每个人都能因时尚而健康。

(1) 吃糙：现在很多营养学家都大力提倡吃糙米，不吃或少吃精白米。常吃糙米，有助于防止糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等疾病。还具有减肥作用。

(2) 吃野：“饮食回归自然”，多吃无污染的野菜、野果，是很多营养学家的饮食新主张。野生的果菜有特殊诱人的风味，其营养丰富，在很多方面要超过栽培的果蔬。

野菜马齿苋营养丰富，风味优美，可治疗多种疾病。

(3) 吃生：吃生食有助于预防和治疗癌症。生食能保留果蔬中的维生素、矿物质和纤维素等营养成分，以及有抗癌作用的吲哚化合物、胡萝卜素、挥发油和酶类等等。据研究，当人们吃进熟食后，体内白细胞很快增多，久而久之，机体免疫系统功能便可能受到破坏，给疾病侵袭以可乘之机。应以注意。

野菜富含营养，受污染少，具有保健作用。

(4) 吃皮：“一年好景君须记，最是橙红橘绿时。”秋季是水果的世界。水果皮里含有丰富的营养，在保证未受污染的情况下带皮吃水果很有好处。

(5) 吃虫：目前有很多地方流行吃昆虫。昆虫含有丰富的营养素，营养结构要比禽肉、畜肉合理，其蛋白质量更高于禽肉。如蛋白质含量，蚯蚓为70%，蚱蜢、蚂蚁分别为60%和55%。当今世界约有500多种昆虫可列入人类菜谱。

蚱蜢富含蛋白质，是人类的新型食品。

秋季时令蔬菜

你知道吗 秋季饮食佳品

1.柿子。作用：润肺、止渴；柿蒂既能安胎，又可止呃逆；柿霜可治疗咽喉痛和口内生疮；柿饼可辅助治疗咯血。但不宜多吃柿子，特别是身体虚弱、怕冷、经常腹泻、消化不良或咳痰甚多者，应不吃或少吃。另外，柿不能同蟹一块吃。

2.红菱。作用：清热止渴，清除疲劳，且有一定的抗癌作用。菱壳煎汤，能治疗一般性的腹泻、痔疮、脱肛等。但不宜吃多，多吃易腹胀。

3.百合。作用：补益心肺，治疗肺虚咳嗽、干咳无痰、失眠、心神不安，且有一定的防癌作用。

4.白果。作用：对各种虚证有补益效用。对肺病久咳、气喘乏力者，有补肺定喘的作用。对体虚、白带多的女子，有补虚止带的作用。对年老力衰、小便清长、夜间尿特多者，有补肾缩尿的作用。不过，虽然白果是秋令补益佳品，但消化不良、腹胀、发热者不宜食用。值得注意的是，白果不能生吃，一定要煮熟来吃，否则，易中毒。

5.栗子。有健脾、补肾作用，但不宜多吃，否则易腹胀。

6.桂花。把桂花用盐腌起来，再用糖渍起来，以后在吃白果、莲子、栗子时，放上一小撮，香味扑鼻，能增加食欲。

栗子有健脾补肾的作用，但不宜多吃。

冬季饮食与健康

中医学讲“冬至过后一阳生”，是从阴阳消长关系而论的。冬至是阴之极，阳气在此时也开始增长了。但从“冬至”开始，却是进入了一年最严寒的日子，即所谓“数九寒天”，气候到了一年之中最寒冷的季节。严冬季节，寒气逼人，人体的生理活动需要更多的热能来维持。中医学认为，冬季应是人体阳气潜藏的时候，也就是说，人体的生理活动有所收敛，并将一定能量贮存于体内，以为来年的“春生夏长”做好准备；同时，又要有足够的能量来维持冬季热能的更多支出，提高肌体的抗病能力。所以，冬季饮食养生，要注意顺自然、适寒热以维持人们的身心健康。

冬季甘蔗易发生霉变，因此应谨慎食用。

冬季饮食调理与健康

冬季，人的生理功能和食欲等均会发生变化。因此，合理地调整饮食，能保证人体必需营养素的充足，提高耐寒能力和免疫功能。

冬天的营养应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。

冬季气候寒冷、干燥，自然界的生物都进入了匿藏、冬眠状态，以蓄养其生命的活力，这种现象中医学称之为“养藏”。人类是自然界的生物之一，当然也要以养藏为原则，只是人类所要“藏”的，是体内的“热能”和生命的“动力”。这“热能”和“动力”，中医学便称之为“阳气”。中医学主张冬季应该做到“无扰乎阳”，也就是不要损害人体的阳气。因此，“无扰乎阳”便是冬季饮食调整的基本原则。

严冬季节，寒气逼人，人体需要更多的热能来维持。

冬季营养饮食

为了保证人体正常代谢的需要，为了防寒，为了坚牢春、夏季的大量耗能做准备，我们应更加注意冬季的营养饮食。

鹌鹑肉有“动物人参”的美称，能补益五脏、清热利湿。适用于脾胃虚弱所致的食欲不振。

冬季膳食的营养特点应该是：增加热量，保证充足的、与其曝寒和劳动强度相适应的热能。即是说蛋白质供应量可限制在常温下的需要量水平，而热量的增加部分，应以提高碳水化合物和脂肪的供应量来保证。摄入足够的动物性食品和大豆，以保证优质蛋白质的供应；适当增加油脂，其中植物油最好达到一半以上，保证蔬菜、水果和奶类供给充足；无机盐类供应量，可保持常温下需要量。若能达到上述要求，人们则可抵抗冬季的寒冷，基本保证身体的健康。

热源食品

冬季应该多吃高热量、温性御寒食品，多吃高热量、温热性食物，如：果品中的胡桃、龙眼、大枣等；肉类中的羊肉、牛肉、火腿等；蔬菜中的辣椒、胡椒、大蒜、生姜、蘑菇、韭菜等，既能补充足够营养，又能保护人体阳气，吃了身体觉得暖和。

“保阴潜阳”食品

冬天寒冷干燥之际，任何人都宜“润一润”，如吃些煲老糖水(用冻水放入陈皮、冰糖煲约2小时即成)、红萝卜马蹄水、川贝炖苹果等，可起到“保阴潜阳”的作用。

少食咸，多食苦

冬季食物中咸味多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱，所以，应多食些苦味的食物，以助心阳，这样就能抗御过亢的肾水。

谨防冬季食物中毒

因食物中毒常发生在夏季，故人们在冬季往往忽视食物中毒，这点须多注意。尤其连日常饮食中对许多生冷食品宜加工处理后再食用。

冬天大量甘蔗上市，有些会产生霉变，儿童若食之，则可损伤其大脑、肝、肾等脏器。

冬季蔬菜中，有人喜欢吃炒熟的白果，若大量进食可致中毒，成人吃40～50粒、小孩吃20～30粒时就有引起中毒的危险，原因是白果内含有一定量的有机毒素氢氰酸，氢氰酸毒性强烈(它遇热易挥发)，故吃白果一定要烧熟炒透才吃，且不能多吃，更不能生吃。又比如四季豆、扁豆、豆角、芸豆、小刀豆，它们均含有皂甙、亚硝酸盐、胰蛋白酶抑制剂等毒素，若大量食用这些未烧熟或未烧透的食物，则有可能引起中毒，产生恶心呕吐、腹痛、腹泻、心慌等症状。现在有不少人喜欢喝豆浆和吃黄豆，若进食了半生不熟的豆浆及未烧熟的黄豆亦可发生中毒，因为生大豆中含有有毒的胰蛋白酶抑制物。

冬季在进食豆类时最好煮熟，否则易引起食物中毒。

冬季进补诀窍

按中医观点，进补必须以“虚”为前提，虚则补之，不虚不补。虚有气、血、阴、阳之分，只有对症进补，才能补之受益，反之，对人体有害。

鸡肉中有一种特殊物质，可增强咽部血液循环和鼻腔黏液分泌，对缓解感冒症状大有益处。

冬令进补可多吃温热性食物，以提高机体耐寒能力。可选富含蛋白质、维生素且易消化的食物，如韭菜、萝卜、黄花菜、羊肉、鸡肉、鱼类、虾、水果等。体质比较虚弱的老人，可常饮牛奶、豆浆等，以增强体质。或将羊肉切成小块，加些黄酒、葱、姜炖食之，可益气、强筋壮骨。如果不适羊肉腥味，加萝卜数块同煮可除膻味，如加枸杞子同煮，有兴阳助温功效。

冬季进补食用羊肉如果加入枸杞有兴阳助温的功效。

碘的补充

因为人体甲状腺分泌一种叫做甲状腺素的激素，具有产热效应，它能加快组织细胞的氧化过程，提高人体基础代谢，增加热量，并使皮肤血液循环加快，产生暖和感受。足量的甲状腺素对人体抗寒起着重要作用，含碘丰富的食物有带鱼、虾、牡蛎等。

冬季食用牡蛎等贝类食物可以补碘，对人体御寒有帮助。

无机盐的补充

人怕冷与饮食中无机盐缺少有关，冬季应多摄取有根茎的蔬菜，如胡萝卜、百合、山芋、藕、大白菜、青菜等。因为蔬菜的根茎里所含无机盐较多。食盐对人体御寒很重要，可使人体产热功能增强。钙在人体内含量多少可直接影响人体的心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性，补充钙可提高机体御寒力，含钙较多的食物有虾皮、牡蛎、花生、蛤蜊、牛奶等。

冬季应多摄取有根茎的蔬菜，比如胡萝卜等。

硒的补充

在冬春交替之际，肝炎病毒尤其活跃，为预防肝炎保护肝脏，在饮食上应选富含硒的食物。硒是肝脏的“保护神”，是人体谷胱甘肽过氧化物酶的活性成分。有研究发现，硒对免疫功能有广泛的影响，我国在用硒防治乙型肝炎方面，已取得显著效果。补硒应选富含硒的食品，如动物肝、牡蛎、瘦肉、富硒茶等，不仅可提高人体硒水平，保肝护肝，对预防心血管病亦有较好的作用。

食用大白菜对补充无机盐很有帮助。

保健食品的选择

在进补时，不能多补、滥补，而且在进补之前先要健脾，增强脾胃的消化吸收能力。不要一味偏补，以免引发其他疾病。

人们饮食习惯冬季吃热食，但燥热之物也不可食之过多，以免体内阳气郁而化热。

历代养生专家认为，药补不如食补的经验值得重视，食补要选用适当食物以滋补气血，偏于气虚的宜多吃些健脾益气的食物，如粳米、糯米、粟米、黄米、山药、扁豆、栗子、大枣、胡萝卜、鲢鱼等；偏于阳气不足的可多吃些羊肉、狗肉、鸡肉、鹌鹑、鳗鱼、海虾、海参、黑枣等；偏于气阴不足的，可多吃些益气养阴的食物，如鸭肉、鹅肉、兔肉、鳖、莲藕、木耳、百合、燕窝等。一般讲中年人以补益脾胃为主，老年人以补益肾气为主，但具体到每个人情况又不同，因此，冬季进补最好在医生指导下进行。

冬季食用海虾等海鲜类食物对阳气不足者有益。

常饮富硒茶对冬季保肝护肝及预防心血管病有较好作用。

冬季进补食用鸡肉、鸭肉很有益处。

你知道吗 御寒治病的上等食物

1.辣椒：有加速血液循环、防寒祛湿的作用。
2.核桃：能提供足够的热量，可御寒。
3.虾米：具有补肾兴阳、滋阴健胃、通血脉的作用。
4.羊肉：有暖中补虚、开胃健脾、益肾养肝、御寒祛湿的作用。
5.狗肉：对冬季腰痛、脚冷、体质虚弱有良好的保暖御寒的作用。

核桃

火锅“三忌”

(1) 忌过辣：用辣椒要适度，过量的辣椒对胃黏膜有损害，而且胃病、十二指肠溃疡及痔疮患者，尤其要注意少吃或不吃辣椒。

(2) 忌生食：生菜、生肉中的细菌或寄生卵不经煮熟是不会被杀死的，所以吃火锅时要注意把菜、肉煮熟，以防止和减少肠道寄生虫病的发生。

(3) 忌烫食：刚从火锅中取出的食物较烫，马上食用，易烫伤食道黏膜，破坏舌面味蕾，影响食欲，甚至引起过敏性牙病。

粮食作物的营养与健康

水果制成果脯后依然保存着其营养成分。

人的身体完全是由来自食物的各种分子构成的。在人的一生中，将要吃掉100吨的食物，这些食物在消化道中被富含各种消化酶的分泌液所分解，而这些分泌液的制造速度大概为每天10升。常量营养物质(脂肪、蛋白质、碳水化合物)和微量营养物质(维生素、矿物质)都是通过消化道被吸收的，而消化道的健康与完整也取决于所吃的食物。因此健康状况在很大程度上决定了适应和保持健康的能力。我国是富产粮食的国家，所产的粮食主要有20多种，以稻谷、小麦、玉米、高粱、甘薯为主，按照用途和植物系统可分为谷类、豆类、薯类。谷类包括稻谷、小麦、玉米、小米、高粱、大麦、燕麦和荞麦等，其中稻、小麦、玉米是我国最重要的粮食；豆类包括大豆及可食用的绿豆、小豆、蚕豆、豌豆、扁豆和菜豆等；薯类包括甘薯、马铃薯。

谷类食物的营养价值

我国人民膳食结构中以谷类食物为主食。谷类的营养价值取决于所含营养素的种类、数量和质量。

糙米在加工中只去除了最外层的谷壳，还含有米糠，对人体健康非常有益。

谷类的主要营养成分为糖类、蛋白质、维生素、无机盐，还含有少量脂肪及大量食物纤维。

(1) 糖类。是谷类的主要成分，平均含量约为70%左右，而且糖类被人体吸收利用率高，所以是供给人体能量最经济的来源。

大米

(2) 蛋白质。谷类并不富含蛋白质，但由于我国人民每天吃的主食较多，从主食中摄取的蛋白质约占每日所需量的50%左右。所以谷类是机体蛋白质的主要来源，但谷类蛋白质多为半完全或不完全蛋白质。

(3) 维生素。谷类是膳食中B族维生素的重要来源，谷胚、谷皮及糊粉层富含B族维生素，其次还含有维生素A和维生素E等。

(4) 无机盐。谷类中含无机盐约为1.5%～3%，大部分集中在谷皮、糊粉层和胚中。几乎人体所需的无机盐大部分可以从谷类中获得。

稻谷

大米

大米是一种低能量低脂肪的食品，含有人体必需的多种氨基酸、不饱和脂肪酸、B族维生素、膳食纤维、钙、磷、铁等。中医认为，大米可补脾、养胃、强壮、滋养。病后肠胃功能较弱时可用米粥补养，对热性病患者更为适宜。米汤可涂治烂嘴角，米汤冷却后，可在创口形成一层保护膜，使炎症尽快消失。米饭锅巴有消食积、止泄泻、治脾胃虚寒的作用。

小麦

小麦由表皮、糊粉层、胚乳和胚四部分组成。小麦的表皮主要是纤维素组成，所以没有食用价值；糊粉层中除含有较多的蛋白质外，还含有纤维素、维生素和脂肪，营养价值较高；胚乳中含有大量的淀粉和一部分蛋白质；在胚内除含有35%的蛋白质、25%的糖、12%～15%的脂肪和一部分纤维素外，还含有多量的维生素B、维生素E和酶。小麦胚芽油在植物油中是一种珍贵的油脂，含有不饱和脂肪酸(亚油酸、亚麻酸)80%以上。

小麦

玉米

玉米

玉米的胚十分发达，除含有大量的无机盐类和蛋白质外，特别富含脂肪。玉米油中的脂肪酸有棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚油酸等。在玉米中还含有维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6、烟酸、泛酸、胡萝卜素、槲皮素、异槲皮甙、果胶、谷胱甘肽等。玉米所含淀粉略低于稻米，而蛋白质、脂肪却高于稻米，但由于玉米所含蛋白质为不完全蛋白质，缺乏一些必需氨基酸，故不宜长期单独食用，宜与米、麦、豆类混食。

小米

小米性凉，味甘咸。主要成分有脂肪、蛋白质、淀粉、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、维生素B_{12}、维生素E、烟酸、脂肪酸、谷氨酸、丙氨酸和蛋氨酸等。小米的蛋白质含量略高于大米和玉米。脂肪、硫胺素、胡萝卜素、维生素B_{12}、维生素B_2含量也高于大米和小麦。有益肾、健脾胃、除虚热、止渴、利尿等作用。小米可有益用于脾胃虚弱、反胃呕吐、口干、胃热、小便不利、泄泻、痢疾等。肺结核有低热盗汗时，常食小米粥有益。小米粥热饮有利于治疗流行性感冒。

荞麦

荞麦营养丰富，所含蛋白质不低于大米、白面，而且其中所含赖氨酸和精氨酸都超过米、面，这是人体不可缺少的必需氨基酸。荞麦中含油酸、亚油酸较多，对人体健康有益，还含有维生素B_1、维生素B_2、烟酸等。荞麦食品一次不可吃得过多，否则会造成消化不良。

数据资料 每100克谷类作物食品和薯类作物食品的维生素和矿物质含量表

单位：毫克/100克

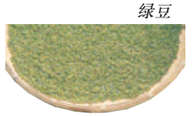
食品	胡萝卜素	硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸	维生素E	铁	锌
糙米	0	0.29	0.04	4.0	0	0.8	3	2
小麦	0.02	0.45	0.10	3.7	0	1.4	4	3
玉米	0.37	0.32	0.10	1.9	0	1.9	3	3
粟米	0	0.63	0.33	2.0	0	0.07	7	3
高粱	10.0	0.33	0.13	3.4	0	0.17	9	2
黑麦	0	0.66	0.25	1.3	0	1.9	9	3
燕麦	0	0.60	0.14	1.3	0	0.84	4	3
马铃薯	0.01	0.11	0.05	1.2	17	0.06	0.8	0.3
木薯	0.03	0.06	0.03	0.6	30	0	1.2	0.5
甘薯	0.01	0.09	0.03	0.6	10	0	0.9	0.7

豆类食物的营养价值

豆类所含蛋白质含量高，质量好，其氨基酸的组成接近于人体的需要，是我国人民膳食中蛋白质的良好来源。

生大豆中含有几种对人体有害的物质，影响营养成分的消化吸收。

大豆含蛋白质35%～40%，其氨基酸组成接近人体的需要。500克黄豆的蛋白质含量约相当于1000克瘦肉、1500克鸡肉或6000克牛奶中的蛋白质含量，所以黄豆又被称为“植物肉”或“绿色乳牛”，它含有丰富的赖氨酸、苏氨酸，分别比谷类粮食高10倍或5倍，而赖氨酸、苏氨酸正好是谷类粮食所缺乏的，为此把大豆及其制品与谷类粮食混合食用可明显地提高混合食物的蛋白质营养价值。其他豆类食品，如绿豆、小豆、豌豆、蚕豆等，其蛋白质的含量也明显高于谷类食物，而且含有丰富的赖氨酸，因此，它们也是谷类的良好互补食品。


绿豆

大豆

大豆，以黄豆为主，又名黄大豆，根据皮色分为褐豆、黑豆、青大豆等品种。大豆是豆类食物中营养价值最高的一种，有“豆中之王”的美称。据测定，干大豆的蛋白质含量高达40%，最优质的大豆甚至可以达50%左右，相当于瘦猪肉的2倍多，鸡蛋的3倍，牛奶的12倍，豆富含胆碱类物质，胆碱类物质在脑细胞中具有传递信息的功能。另外，脑的活动要消耗大量能量，而能量的转换过程需要B族维生素，大豆中含B族维生素较多，高蛋白食物对大脑有保健作用，而植物蛋白对脑的保健作用比动物蛋白更好。大豆是植物蛋白中含蛋白质较多的食品，所以平时多吃些大豆制品对脑的保健作用是大有好处的。

豆芽菜

绿豆

绿豆中含有淀粉、蛋白质、脂肪、糖、纤维素和矿物质等。蛋白质含量比谷类高，维生素B族含量比玉米高。尤其是赖氨酸的含量高于其他作物。绿豆加工成芽后，维生素C的含量比绿豆要增加几倍。

蚕豆

蚕豆的营养成分与大豆类似。蚕豆含的粗纤维较少，老人、幼儿和有胃肠病者食用有益。中医认为蚕豆有益脾、健胃的作用。蚕豆有防肠癌作用，这是英国科学家发现的，因为蚕豆中有一种外源凝集素，这种物质可以附着在由肠壁细胞吸收的一些分子上，这些分子可控制肿瘤的生长。

豆荚

薯类食物的营养价值

薯类主要有甘薯和马铃薯，是重要杂粮，不仅可作为主食，而且可制成淀粉、粉丝等。

甘薯不能和柿子一起吃，因胃酸可以和柿子的一种物质发生反应而产生硬块。

甘薯既是维生素的“富矿”，又是抗癌能手。就抑癌而言，甘薯居所有蔬菜之首。

薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，是我国传统膳食的重要组成部分，它们除了提供丰富的碳水化合物、膳食纤维及B族维生素外，还有较多的矿物质和维生素，兼有谷类和蔬菜的双重好处。

薯类粮食

甘薯

甘薯是高产作物，又名红薯、地瓜。一般甘薯的含水量较马铃薯少，主要营养成分为糖类，多是淀粉，还有蔗糖、麦芽糖、甘露糖等。甘薯中含有较多纤维素及钙、磷、钾、镁等无机盐类。甘薯中蛋白质的氨基酸组成与稻米相似，而蛋白质的含量是大米的7倍。还含有丰富的胡萝卜素和维生素C等，其维生素C的含量可与柑橘媲美。

甘薯

马铃薯

马铃薯，又叫土豆，按皮的颜色可分黄皮、白皮和红皮马铃薯等。马铃薯中蛋白质与小麦和畜肉的蛋白质营养价值相同，含有少量脂肪。马铃薯中的糖类是其主要成分，其中淀粉就占80%～85%，还含有较多纤维素。马铃薯所含无机盐以钾的含量最多，其次是磷、钙等，还含有一定量的维生素C和B族维生素、胡萝卜素等。

马铃薯中蛋白质与小麦、畜肉的蛋白质营养价值相同。

脂肪类食品的营养与健康

植物油是中老年人和心血管疾病患者的理想食用油。

脂肪的种类不同，所含的成分不同，对人体健康的影响也不同，因此，动物油和植物油哪种对人体健康有利也一直是人们争论的焦点。随着科学研究的不断发展，人们对各种油类所含成分及其对人体健康的影响有了许多新的认识，为人们对油类的选择提供了新的依据，使得人类对脂肪摄入更加科学合理。

各种植物油的不同保健作用

植物油含有不饱和脂肪酸较多，其中植物固醇、豆固醇等不但不能被人体吸吸，还能分解胆固醇，防止血胆固醇升高，为血管清除障碍。

植物油是中老年人和动脉硬化、高血压、糖尿病、冠心病患者的理想食用油。

经科学鉴定，植物油可分为三类：第一类是饱和油脂，即椰子油、可可油，这些油增加胆固醇，饮食中应减少食用这类油；第二类单价不饱和油脂，这是中性油脂，包括花生油、橄榄油，它们不改变胆固醇的水平，不提高也不降低胆固醇；第三类，多价不饱和油脂，如大豆油、米糠油、葵花籽油、棉籽油、芝麻油、玉米油等，这是有益人体健康的可以降低胆固醇的植物油。

大豆油：含不饱和脂肪酸85%左右，还含有维生素A、D、E等，易于消化吸收，具有降低胆固醇，预防动脉血管硬化的作用，被誉为“冠心病人之友”。

花生富含单不饱和脂肪酸，可有效降低心血管疾病。

花生油：富含单不饱和脂肪酸，具有耐氧化、抗血栓、抗高血压的特性，可降低心血管疾病。因为单不饱和脂肪酸的有益生理活性，因此其只降低有害的胆固醇，而不降低有益胆固醇。

芝麻油：含有丰富的营养，含有40%的亚油酸、棕榈酸，易被人体吸收，促进胆固醇代谢，有助于消除动脉管壁的沉积物，这对软化血管、保持血管弹性均有较好效果。特别是含有丰富的维生素E，常用此油可抵消或中和细胞衰老物质“游离基”的积累，提高人体免疫功能，起抗衰老作用，还可辅助治疗高血压、冠心病、糖尿病、贫血、便秘等。

色拉油：色拉油几乎无色、无烟、无杂质，风味淡雅。我国市场上的色拉油大多数以菜籽油为原料精制而成，也有一部分是以大豆油为原料的。一般地说，大豆色拉油比菜籽色拉油的营养价值高，尤其适合中老年人食用。

色拉油是一种无色、无烟、无杂质的油类，尤其适合中老年人食用。

动植物油宜搭配食用

人们一般都认为多吃植物油可以降低胆固醇，预防动脉粥样硬化，所以都偏爱植物油，于是长期只吃植物油、这种做法对健康不利。

国内外营养学家和医学专家认为，中老年人和心血管病人，以多吃植物油，少吃动物油为好。

动物油与植物油都是维持机体健康的重要营养物质，由于所含脂肪酸不同，各有长短。过多食用动物油虽然对中老年人健康不利，但偏食植物油，完全拒食动物油的生活习惯也应改进。正确选择膳食脂肪，实际上是合理摄入必需脂肪酸。为了保证必需脂肪酸的摄入量，必须合理搭配饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，在摄入量上应多摄入植物油，适当限制动物油摄入量，这两种油脂是缺一不可的。有的科学家推荐吃混合油，即植物油与动物油的比例最好为2:1，过多过少都会影响人体健康。

动物油与植物油都是维持机体健康的重要营养物质，平时宜搭配食用。

病人食用油的学问

酸败的油脂中含有过氧化物及其他一些有毒物质，这种物质在人体内积累，可以导致某些疾病的发生与恶化。

香油里含有丰富的维生素E，不仅可提供热量和一般营养，而且还有抗衰老和延年益寿的作用。

肝胆病患者由于胆汁分泌减少、脂肪不易被消化，不宜多吃油；痢疾、急性胃肠炎、腹泻的人也宜少吃油；肥胖与血脂高的人，应控制动物油的摄入；脂溶性维生素缺乏症者，则需摄入一定量的动物油，以增加脂溶性维生素A、D的吸收。另外，豆油、羊油有治痿痹的功效，菜油有泻热破淤、清火祛毒的作用，芝麻油微寒，有利大肠祛热、解毒之效。

能对抗动脉硬化的油脂

鱼油具有特殊的降血脂作用。在临床中证明：高胆固醇病人服用大剂量鱼油后，总胆固醇指数下降，同时血清甘油三酯含量亦下降。此外，鱼油对血小板有显著的抗凝聚作用，少量服用既可使血小板黏性降低，又可使血流通畅。米糠油含有较多的人体必需脂肪酸。油内含有天然的抗氧化物质，并含有谷维素和多种维生素，其中维生素E含量尤高，这些物质能有效防止血管硬化。

红花油是从红花子中提取的油，含丰富的人体必需脂肪酸。还含有各种维生素、磷脂和多种甾醇等有益成分。据实验，30%的红花油与70%的米糠油合用，有明显的降低血清胆固醇的作用。

在食油中豆类炼制的油可减少动脉硬化的形成，是一种较为理想的食用油。

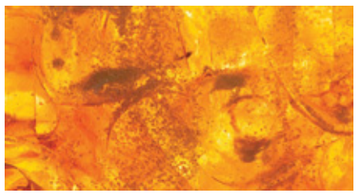
长期存放的食用油不能吃

长时间存放的油底部堆积有颜色较深的沉淀物，这种油不能食用，以免中毒。

贮存油最好用棕褐色的玻璃瓶子或有釉的陶瓷密封，可防止食用油变质。

夏秋季节炎热，吃油应较其他季节为少，可食用性微寒的芝麻油。

长期存放的食用油很容易变质，变质后的油会产生一种怪味，即哈喇味，



变质的食用油中容易出现沉淀，这种油不可食用。

变质油会发生色泽变暗、发稠、起泡等现象。食用油变质的原因：一是油中有植物组织的残留物，它所含的酶和污染的微生物的氧化作用加速了油的变质；二是食用油在贮存过程中，由于污染微生物、水分含量过高及阳光照射等作用也会加速食用油的变质。变质的食用油不仅致人衰老，而且会削弱甚至破坏细胞的正常功能，导致某些疾病的发生和恶化。

食用油在贮存过程中宜避光保存，否则会加速食用油的变质。

科学用油

在选择食油时，可选择所含脂肪酸比例较均衡的食用油，但要注意控制用量及适合的烹调方式，才能达到健康用油的目的。

棕榈油和猪油、牛油的饱和脂肪酸含量特别多，油质安定耐高温，适合高温油炸食用。

豆油、羊油甘而热，宜冬季或气温低、湿时食用，且有治痿痹之功效；菜油有泻热破淤、清火去毒的作用；芝麻油，微寒，有利大肠去热、解毒(食毒、虫毒、热毒)之效，宜夏季食用。在烹饪中，一般来说，肉类食品宜用花生油，以花生油的香味，来解除肉类的腥臊味，而炒瓜、菜，则应用猪油，使瓜菜润滑，而有猪油香味。可以概括地说，植物类食物用猪油，动物类食物用花生油较为理想。

炒菜油温不宜过高

(1) 食用油烧到冒烟时，不仅所含的脂溶性维生素被破坏殆尽，而且人体必须的各种脂肪酸也被大量氧化，降低了营养价值。同时，蔬菜中的维生素C遭到大量破坏。

(2) 油温过高使脂肪氧化产生过氧脂质，过氧脂质对人体吸收蛋白质和氨基酸起阻碍和干扰作用。

(3) 油料在高温中会产生“丙烯醛”气体，它对鼻、眼黏膜有强烈的刺激作用，使人流泪、呛咳，甚至头晕、恶心。

炒菜油温不宜过高，否则不仅破坏菜中的营养物质，而且容易产生有害物质，对人体健康产生危害。

在炒植物类食物时宜用猪油，这样效果较为理想。

你知道吗 动植物油利弊对照表

	动物油	植物油
成分	主要含有饱和脂肪酸。含有的维生素A、D，与人的生长发育有密切关系。	主要含有不饱和脂肪酸。含有的维生素E、K，与血液、生殖系统功能关系密切。
利与弊	含有较多胆固醇，它有重要的生理功能。在中老年人血液中含量过高，容易得动脉硬化、高血压。	不含胆固醇，含植物固醇，它不被人体吸收，并可阻止人体吸收胆固醇。

蔬菜的营养与健康

蔬菜类食品是我国人民的主要副食品。

蔬菜类食物是我国人民的主要副食品，是膳食中不可缺少的物质。不仅营养价值高，含有丰富的维生素、无机盐和纤维素，而且还含有许多对人体非常有益的生物活性物质，因此，蔬菜对维持人体正常生理功能、生长发育、防治疾病、延缓衰老等各方面都具有特殊的保健作用，是人类生存和生命活动中不可缺少的重要食品。随着科学的不断发展，蔬菜所含的有益成分不断被发现，其保健作用也不断被发掘，人们对蔬菜在人类生活中的重要价值在认识上也在不断深化。因此，各国营养学家和医学家均一致主张，人们要多食蔬菜，以获得人体所需的营养素和各种具有生物活性的物质，从而保证人体健康。

蔬菜的分类

按照蔬菜的构造和可食部分，即食用器官的不同可分为叶菜类、茎菜类、根菜类、果菜类、花菜类和食菌类。

蔬菜是人们日常生活中必不可少的食品，大量吃蔬菜会降低大细胞肺癌发病率的 90%。

炒菜时不可用油过多，否则不利于食物消化，甚至会引起腹泻。

叶菜类

叶菜类是以肥嫩菜叶、叶柄作为食用的蔬菜，这类蔬菜生长期短，适应性强，一年四季都有供应。常见的叶菜有普通叶菜，如小白菜、油菜、菠菜等；结球叶菜，如大白菜、卷心菜等；香辛叶菜，如大葱、韭菜、香菜等。

大白菜是结球叶菜，以肥嫩菜叶、叶柄作为食用的部分。

茎菜类

茎菜类是以肥大的变态茎作为食用的蔬菜，这类菜含水分少，适于储藏，但其中有些茎菜具有繁殖力，保管不当时常有发芽现象，须加以防止。

根菜类

根菜类是以其肥大根部作为食用的蔬菜，如萝卜、胡萝卜、山药等。

萝卜属根菜类蔬菜。

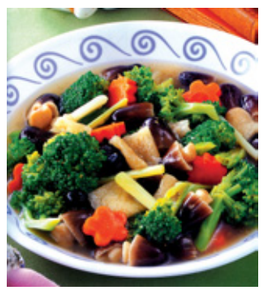
果菜类

果菜类是以果实或种子作为食用的蔬菜，这类果菜可分为：茄果类，如番茄、茄子、辣椒等；瓜类，如黄瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜等，这类蔬菜耐热耐旱；荚类，如毛豆、扁豆、豇豆等。

南瓜是以果实作为主要食用部分的蔬菜。

花菜类

花菜类是以菜的花部作为食用的蔬菜，常见的有花椰花(菜花)、黄花菜等。


菜花主要以菜的花部作为食用部分。

食菌类

食菌类是以无毒菌类的子实体作为食用的蔬菜，如蘑菇、黑木耳等。

蘑菇属食用菌类蔬菜。

蔬菜的颜色与营养

蔬菜的色泽主要有绿、黄、红、紫、白等5类，此外还有橙色、黑色和蓝色。各种蔬菜所含的营养成分不同，对人体健康的作用亦不一样。

每天食用4份蔬菜、水果，其中1份为绿色叶菜，隔天吃1份黄褐色蔬菜，这样才能均衡营养。

日常生活中食绿色蔬菜最多。以绿色为主的蔬菜有菠菜、青菜、荠菜、芥菜、甜菜、薤菜、韭菜、葱和蒜苗等。绿色菜给人以明媚、鲜活之感。这种食品对高血压及失眠者有一定的镇静作用，同时有益肝脏。以黄色为主的蔬菜有金针菜、韭黄、胡萝卜、南瓜、金瓜等。它们给人以清香、脆嫩的感觉，使人倍觉清新、味甜，可调节胃肠消化功能。黄色蔬菜富含维生素 E，不仅可减少皮肤色斑，延缓皮肤衰老，而且对肝脏、胰脏有益。以红色为主的蔬菜，有西红柿、红辣椒，红心甜薯等。它给人以醒目、兴奋的感觉，能提高人们的食欲和刺激神经系统的兴奋性。红色蔬菜中还含有抗感冒因子，能增强人体对感冒的抵抗力。以紫色为主的蔬菜，有紫茄子、紫苏、豇豆、紫豆等。这类蔬菜

莲藕是以白色为主的蔬菜，有益于防止高血压和心脏病。

富含维生素 PP，紫色蔬菜食的味道浓郁，能调节神经，使人心情愉快，并对防治高血压、咳血、紫斑病有益。以白色为主的蔬菜，有茭白、莲藕、竹笋、冬瓜、平菇、花菜、卷心菜、马铃薯和白萝卜等，对调节视觉平衡和安定情绪有一定作用，同时有益于防治高血压和心脏疾病。白色蔬菜中的糖分、胡萝卜素含量比不上深色蔬菜。以黑色为主的蔬菜，有发菜、豆豉、乌豆、海带、黑木耳、黑芝麻等，含有17种氨基酸、14种人体必需的微量元素及各类维生素。黑色蔬菜给人以质朴、味浓的食感，能刺激人的内分泌系统，促进唾液的分泌，有益胃肠的消化和增强造血功能。

番茄中含的番茄红素是一种强有力的抗氧化物质。

蔬菜的保健作用

在日常生活中，如果一连几天不吃蔬菜的话，人体就会感到不舒服，这是因为蔬菜在保证人体健康方面，起着重要的作用。

据分析，粗纤维有抗凝血溶栓的效应，对于脑血栓等疾病有一定疗效。

防治心血管病

蔬菜有助于预防心血管病。实验证明蔬菜中含多种维生素，其中维生素 C 和 E 对预防心脏病有益。英国科学家最新研究还认为，蔬菜、水果保护心脏、预防心脏病发生的主要成分除维生素 C、E、β -胡萝卜素以及微量元素外，还有一种重要的物质——番茄红素。番茄红素是一种强有力的抗氧化物质，能在血液循环中抵抗和阻止自由基对细胞、DNA 和基因的损伤，起保护血管的功能。番茄红素广泛存在于各种蔬菜中，以西红柿、胡萝卜含量较多。

蔬菜的保健作用

蔬菜能提供人体所需的一些维生素和矿物质，如维生素 C、维生素 B_2，胡萝卜素、铁、钙等；蔬菜能维持体内正常的酸碱平衡，食物中粮食、豆类、鱼、肉等属于酸性食物，而属于碱性食物的蔬菜、水果等，可以补偿酸性食物对体液造成的不良影响，保证细胞正常生理功能的实施；蔬菜中的粗纤维，不仅能促进肠蠕动，加快体内废物的排出，还可以减少肠道对胆固醇的吸收；蔬菜中还有一些能促进消化的酶，可以减轻消化道的负担；有些蔬菜还具有特殊的生理作用，总之，蔬菜对于维持机体健康、预防疾病的发生，都是极其有利的。

防癌抗癌

蔬菜有助于防癌。日本国立癌症预防研究所通过对 26 万人的饮食生活与癌的关系调查统计，证明了蔬菜具有一定的防癌作用，并对 40 多种蔬菜抗癌成分的分析及实验性抑癌试验，从高到低排出近 20 种对肿瘤有显著抑制效应的蔬菜名单，其效率为：熟甘薯 98.7%、生甘薯 94.4%、芦笋 93.7%、花椰菜 92.8%、卷心菜 91.4%、菜花 90.8%、欧芹 83.7%、茄子皮 74%、甜椒 55.5%、胡萝卜 43.5%、金花菜 37.6%、芥菜 35.4%、苤蓝 34.7%、雪里红 29.8%、番茄 23.8%、大葱 16.3%、大蒜 15.9%、黄瓜 14.3%、大白菜 7.4%。

延缓衰老

甘薯对抑制肿瘤的形成有奇特的功效。

蔬菜有助于延缓衰老。人体随着年龄的增长，脂褐质色素(即老年斑)在体内越积越多，对细胞组织功能活动妨碍也就会愈来愈大，并使人逐渐衰老。许多研究表明，如果多吃蔬菜、水果能有效地减少脂褐质色素的产生和聚积，减少老年斑的发生，尤其常吃洋葱，效果会更好。此外，萝卜、芹菜、菠菜等都有助于除去面部疣斑，延缓皮肤老化。

减肥

减肥的方法很多，但最经济实惠的方法莫过于蔬菜减肥法。改变饮食结构，多吃蔬菜、水果，这样摄入的热量减少了，但新陈代谢的速度不会下降；而且蔬菜富含物纤维，有利于肠道蠕动；另外，蔬菜中的蛋白质和糖类都不易转化成脂肪，尤其是不含糖分的绿色蔬菜，对减肥更为有效，会使人体消耗的热量多于吃进的蔬菜、水果所含的热量。蔬菜中减肥效果好的有黄瓜、冬瓜、白萝卜、韭菜等。

健脑益智

蔬菜有助于健脑益智。蔬菜中含有多种维生素，有丰富的维生素 A、C 和 B族维生素，还有含量较多的铁、锌、碘、硒等微量元素，这些营养物质对促进大脑发育和提高智力都有很大作用。而且蔬菜水果类多为碱性食物，有利于身体发育和健康。如胡萝卜能加快大脑的新陈代谢，提高记忆力；生姜能使人思路开阔，因其含有姜辣素和挥发油，能使血流畅通，向大脑供应更多的氧。

如何保持蔬菜的营养

无论是炒菜，还是炖菜，都会损害其中的营养物质。有关专家认为，生食蔬菜有利于保护蔬菜的天然营养成分，保持人体的免疫系统。

生食蔬菜时一定要加盐，有的也可以加入姜末、蒜末、醋等，这样不但味道好，而且有一定的杀菌作用。

蔬菜最好是现买现吃。因蔬菜越新鲜，营养越丰富；吃青菜时，不要把外层的叶子扔掉，因青菜外层叶子的维生素 C 含量比内层菜叶多，叶部比茎部量多；炒菜要先洗后切，随切随炒，不要放在水里久泡，否则，维生素 C 就会溶于水中而流失；急火快炒，可减少蔬菜中维生素的损失，在各种烹调方法中，蒸对维生素的破坏最少，煮损失最多，炒居中；炒菜时加点醋，可减少维生素 C 的损失。

要保持蔬菜的营养，最好用急火快炒的烹饪方法。

水果的营养与健康

水果制成果脯后依然保存着其营养成分。

果品有鲜果、干果之分。鲜果即水果，有鲜艳的色泽、浓郁的果香、醇厚的味道；干果即常说的硬果。果品是人类饮食中不可缺少的重要部分，我国古代著名医药学家李时珍对果品的作用曾作过高度概括，他说：“木实为果，草实为穗，熟则可食，干则可脯，丰俭可以济时，疾苦可以备药。辅助粒食，以养民生。”果品不但可为人体提供丰富的营养物质，而且对人体健康具有重要作用。

水果的分类

水果是机体维生素和无机盐的重要来源。各类水果由于产地和水质、土质、气候条件不同，因而品种也不同。

水果能促进消化器官的活动和消化酶的分泌，可补充大量的维生素和矿物质。

按水果的分类方法有多种，按水果的生长环境划分：(1) 热带水果，如柠檬、芒果、油梨；而有些如菠萝、香蕉、番木瓜、椰子则喜欢全年雨量分布均匀的气候。我国海南岛的热带果树有香蕉、菠萝、树菠萝、芒果、开心果、椰子、番木瓜等。国外的热带水果还有海枣、山竹子、红毛丹、榴莲、椰色果、番荔枝、番石榴等。(2) 亚热带水果，包括畏寒性常绿果树荔枝、龙眼、杨桃、蒲桃、苹果等，包括耐寒性常绿果树枇杷、温州蜜柑、金柑、杨梅、橄榄等。落叶性亚热带果树有无花果、石榴等。(3) 温带水果，有桃、李、沙梨、柿、葡萄等。

水果的色泽与健康

水果的色泽是随着生长条件的改变或成熟度的变化而变化。色素由于其溶解性能不同分为脂溶性色素和水溶性色素。

水果虽有营养，但也不宜吃得过多。吃得过多，维生素C不能完全吸收，是一种浪费。

橘色

柑橘类的橘色素具有抵制癌症的效果，它的作用约为β-胡萝卜素的5倍多，而β-胡萝卜素是到目前为止防止病毒活性最有效的成分，并含丰富维生素C。代表性水果有橘子、柿子。

紫色

紫色水果含有对消除眼睛疲劳相当有效的原花色素，这种成分还具有增强血管弹性的机能，是预防癌症和动脉硬化最好的成分。其代表性水果有葡萄和李子等。

葡萄营养丰富，味甜可口，主要含有葡萄糖、蛋白质、脂肪、氨基酸、卵磷脂、维生素、钙、磷、铁等矿物质。

桃子不仅营养价值高，还具有极高的药用价值。

红色

水果之所以呈现红色是因为含有类胡萝卜素，它能抑制促进癌细胞形成的活性氧，还能提高人体免疫力，甚至还具有防止老化的作用。代表性水果有苹果、李子、无花果、桃子等。

橙子内含黄色素，有抗酸化的作用。

黄色

黄色素是一种黄酮类，具有抗酸化的作用，其中也有抑制过酸化脂质的机能。除对动脉硬化、癌症、老化有预防效果外，对糖尿病也能发挥它的作用。代表性水果有柠檬、木瓜、香蕉、葡萄柚等。

不同色泽的水果所含的营养成分不同，对健康的影响也不同。

茶色

代表性水果有栗子，它表皮所含的茶色色素为丹宁，这种成分具有抗癌的作用。果肉主要成分为淀粉，维生素B_1、维生素B_2、维生素C和矿物质含量也相当丰富，能促进大脑和肌肉的机能。

水果对人体健康的作用

水果不仅具有营养价值，而且对维持人体正常功能、生长发育、防治疾病、延缓衰老等各方面都具有特殊的保健功能。

水果中除含有糖类外，还有酸类物质，对牙齿有腐蚀作用。因此，吃水果后应立即漱口，防止发生龋齿。

菠萝、荔枝、香蕉、橄榄等经淡盐水处理后，不仅可使味道更加鲜美，还可防止食后产生过敏反应。

水果中含有人体需要的多种维生素，特别是含有丰富的维生素C，可增强人体抵抗力，防止感冒、坏血病等，促进外伤愈合，维持骨骼、肌肉和血管的正常功能，增加血管壁的弹性。常吃水果对高血压、冠心病的防治大有好处。

各种应季水果

苹果、柠檬中含苹果酸、枸橼酸等物质，对消除疲劳有一定作用。水果能生津止渴，帮助消化。水果中还含有较多的糖和矿物质，如钙、铁、磷、钾等。矿物质虽为体内微量元素，但生理功能却很大，大多数水果为高钾低钠食物，多吃水果可维持体内的钾钠平衡。水果中的蛋白质、纤维素也有益于人体健康。有些水果还有医疗作用，如梨有止咳化痰、清心润肺作用；苹果有润肠通便、收敛止泻作用；红果可消食导滞，软化血管；猕猴桃可活血化淤，降脂抗癌；红枣可养血安神，益肺和胃。

菠萝俗称凤梨。

科学食用水果

吃水果虽然有益于人体健康，但也必须科学食用，否则，食用不当也会影响健康。

香蕉、苹果、梨、西瓜、橘子等含有丰富的维生素C和胡萝卜素的水果，能促进肝细胞再生。

老年人体质一般偏虚寒，应科学地选用适合自身体质的水果，适量食之。

水果营养丰富，但必须注意合理食用，食用不当会给身体带来不利的影响。如食柠檬酸过多可损害黏膜，引起胃肠疾病。菠萝易引起过敏反应。杏仁中含苦杏仁甙，水解后会形成毒性很强的氢氰酸和苯甲醛，吃法不当，会引起急性中毒。栗子吃多了会引起血糖下降，出现出汗、口渴、饥饿、头晕、腹泻等症状。水果表面常黏附细菌、农药，有一部分农药还会被水果皮吸收，无法用水洗去，如果连皮吃水果，就会连农药一起吃进去，时间长了，积蓄在身体内的农药就会对身体产生危害。

吃水果要因人而异

各种水果所含的营养素不同，而人们的体质不同，因此对各种水果的适应性也有差异。尤其当人体健康状况发生变化时，对水果中所含营养素的需要也不同，有些水果能促进健康，对疾病的治疗有辅助作用，而有的水果则会影响健康，加重病情，所以吃水果要注意宜与忌。不是每个人对每一种水果都适宜，而应该根据个人的体质、健康状况和营养的需要，针对性地选择适合自己需要的水果，这样吃水果才能有益无害，符合科学进食水果的要求。

吃水果的最佳时间

先吃水果后吃饭，才能增强人体免疫力。实验显示，人在吃了熟食以后，体内白血球显著增加，也就是说，每吃一次熟食，人体就不得不像对付细菌入侵一样，以增加白细胞来对抗。但吃的是生食的话，人体内的白细胞则维持原来的数目。实验进一步显示，先吃水果，然后再吃熟食，人体内的白细胞同样不会增加，人体内的免疫系统不会受到伤害，这对人体抗菌防病、保持健康意义十分重大，为了健康长寿，请改变饭后吃水果的习惯。

吃水果不可过量

水果含有丰富的维生素、微量元素及各种营养物质，具有多种保健作用，经常适量食用确实对身体大有益处，但吃水果并非多多益善，如果吃得过多，也会伤害身体。如一次吃橘子过多，往往会出现嘴唇生疮、口舌干燥、咽喉疼痛、大便干结等症状，俗称之为“上火”。这是因为橘子中含有丰富的糖等营养成分，食后产生大量的热量。食用大量橘子所产生的热量，既不能转化为脂肪贮存在体内，又不能及时消耗掉，就会导致机体功能紊乱，使维生素B相对缺乏，出现口腔溃疡、牙周炎、舌炎、唇炎、咽炎等“上火”表现，特别是儿童更容易出现这类症状。

苹果中含有苹果酸，对消除疲劳有一定作用。

注意卫生防病

水果香甜可口，人人爱吃，但吃水果时，勿忘卫生防病，否则，会因不讲卫生、食之不当而影响健康。食水果一定要洗净残留物。现在果农多使用硫酸铜，或用硫酸铜加石灰混合加水溶解，制成杀虫剂，防止水果发生病虫害。果皮上附着的一层“白霜”或蓝色斑点，即石灰粉和硫酸铜的残留物，对人体有一定的毒害作用。因此，吃水果时应先用水充分冲洗，并削去果皮，否则，食后会发生腹病、腹泻等病症。另外，水果皮上带有斑点或霉烂的一定要慎吃。

水果虽然美味，但切记不可过量，否则将会给人的健康带来危害。

数据资料 水果中维生素C的含量(毫克/100克)

水果名称	含量
大枣	540
山楂	89
橙	54
草莓	35
柚	100
菠萝	24
龙眼	50
荔枝	30
柿子	49
番石榴	74
芒果	41

肉类食品的营养与健康

考古研究发现人类聪明受益于肉食。

科学家们研究认为，人类聪明受益于肉食。英国伦敦大学的人类学专家艾洛博士解释说，约在180万年前，我们的祖先胃口开始改变，不仅仅吃素，而且开始食肉。化石资料显示，他们利用削刀等原始工具杀死河马、水牛和猪等动物，吃它们的肉以及脂肪和骨髓，这些食物比草叶等植物较易消化，消化系统耗掉的能量相对也减少，多余的能量为脑组织提供养料，从而使人类的智能迅速增长。所以，人类聪明受益于肉食这种论断不无科学道理。

肉的营养成分

我们食用的肉类是屠宰的家畜、家禽经过加工整理后的肉体。肉类食品有丰富的营养成分，味道鲜美，食用广泛，是人类重要食品之一。

猪肉是肉类中含维生素B1最多的食品，相当于牛、羊肉的7倍。

肉包括畜体禽体的肌肉、脂肪、结缔组织，肌肉组织是肉的主要部分，在各种家畜、家禽肉体内肌肉组织约占50%～60%。肌肉组织中富含人体必需的完全蛋白质，是最有食用价值的部分。结缔组织包括腱、韧带和肌肉脂肪的内外膜、血管、淋巴等组织，营养价值不如肌肉组织，不易消化。脂肪组织一般较多地分布在皮下、肌肉间隙、腹腔内以及肾脏周围，还有一部分与蛋白质结合存在于肌肉中。另外还有骨骼，是动物体的支撑组织。

肉中含有可溶性蛋白，能溶于水，煮肉时能增加肉的鲜味。

蛋白质

畜肉蛋白质含量约为10%～20%左右，主要是由许多人体不能合成的必需氨基酸所构成的，为完全蛋白质，营养价值较高。在肉中还含有可溶性蛋白(或称浸出物)，能溶于水，因而煮肉时能增加肉汤的鲜味。在主要的家畜肉类中，牛肉含蛋白质高于羊肉，羊肉含蛋白质又多于猪肉。

脂肪

畜肉脂肪的平均含量以猪肉的含量较高，为59%；羊肉次之，为28%；牛肉含量较少，为10%。肉类含脂肪量及其质量与家畜的种类、性别、肥度和畜体部位的不同有很大差异。当摄取过量动物性脂肪时，血浆中胆固醇含量明显上升，因此，对动物性脂肪的摄取量要有所控制，尤其是中老年人和患有心脑血管病、糖尿病的人不宜多食。肉类脂肪可供给较多热量，对食品的香味、滋味和口感等均有一定影响，脂肪含量少的肉，不仅肉质发硬，同时口味也差，特别是肌肉脂肪的含量尤为重要。

糖类

家畜肉类中的糖类主要是动物淀粉，其正常含量约为动物体总重量的5%左右，它是肌肉能量的物质基础。

维生素

肉中维生素的含量虽然不多，但其中维生素B的含量很丰富。猪肉中维生素B_1的含量比其他肉要多，牛肉的叶酸含量又比猪、羊肉多。各种内脏器官含B族维生素比肌肉组织多，尤其是肝脏，是动物体内含各种维生素最丰富的器官，维生素A、C、D在肌肉中含量很少，在肝脏中含有丰富的维生素A和维生素B_2等。

无机盐

畜肉中含无机盐约占1%左右，一般瘦肉中含无机盐较肥肉多，内脏器官的含量又比瘦肉多。肉中无机盐主要有钠、钙、镁、铁、磷等，尤以磷和铁是良好来源。

肉类的保健作用

肉类富含优质蛋白和必需的脂肪酸，这对人体组织的生长、建造与修补，具有重要意义。肉类为人体提供了大量营养物质。

肉食中含有9种丰富的氨基酸，以及维生素和铁、磷等。

肉类在营养学上的一个突出特点是蛋白质含量丰富，是人体摄取蛋白质的重要来源。肉类蛋白质为优质的完全蛋白质，含有人体必需的8种氨基酸和其他氨基酸，其中猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅等主要肉类含氨基酸都在18种以上。肉类食品还为人体提供脂肪，供给人体的热能和必需脂肪酸，而且肉类食物消化率高，可达98%以上，平时在正常的消化状态下，所食的肉类，几乎完全被消化吸收。肉类食品营养丰富，而且具有重要的保健功能，只要适量食用，对人体健康是极为有益的。

肉类虽然含丰富的营养，但并非吃得越多越好。

家畜骨头的保健作用

各种家畜的骨头中含有多种对人体有营养、滋补和保健功能的物质，具有添骨髓、增血液、减缓衰老、延年益寿的保健功效。如果将猪骨头与鲜猪肉的营养成分相比，其蛋白质、铁、钙和磷的含量都远远超过鲜猪肉，而且猪骨中的钙、磷含量远远超过其他食物，特别可贵的是，骨头汤的营养成分比植物性食物更易为人体消化吸收。

如果能经常喝些猪、牛、羊的骨头汤，就可及时补充人体所必需的类粘胶和骨胶原等物质，以增强骨髓制造血细胞的能力，从而便可达到减缓衰老、延年益寿的目的。

肥肉的保健作用

肥肉是人体热能的来源之一，肥肉中确实富含胆固醇，但胆固醇也是人体不可缺少的营养物质。成人每日必须从胃肠道吸收0.5克左右的胆固醇才能满足细胞膜、性激素、皮质激素与胆酸合成的需要，才能维持免疫细胞的稳定性和白细胞的活动。肥肉中含有一种植物油所没有的花生四烯酸，它可降低血脂水平，并能与亚油酸、γ-亚麻酸合成具有多种重要生理功能的前列腺素。肥肉中的双碳多烯酸等长链不饱和脂肪酸还与人体神经系统大脑组织的生长发育息息相关，并且有防止血小板凝聚的作用，这也是植物油所不具备的。

家畜骨头中含有多种对人体有营养、滋补和保健功能的物质。

吃肉的注意事项

选择肉类制品讲究一个“鲜”字，一般认为宰杀不久的畜或禽肉最新鲜、最好吃，只有在买不到新鲜肉的时候，才会选择冷冻的肉制品。

肉食的烹饪方式很重要，肥肉经过较长时间炖煮，其饱和脂肪酸可减少30%～50%，胆固醇可降低50%以上。

长期不吃肥肉对健康是不利的。专家研究发现，长期不吃肥肉，会使机体长期处于低胆固醇状态，不利于机体的新陈代谢，还可引起某些微量元素锌和锰的缺乏，味觉减退，食欲不振，皮肤生病，伤口不易愈合，头发早白，牙齿脱落，骨质疏松等，还会增加各种致病菌感染的危险。

多吃瘦肉对身体的危害更甚于肥肉。因瘦肉在烹煮过程中可产生一种致癌物——杂环胺。大量动物实验证明，杂环胺可使体内的DNA发生诱变，损害人体基因。杂环胺还能被大肠直接吸收进入血液。瘦肉容易引起半胱氨酸水平升高，而半胱氨酸对血管的损害比胆固醇还严重。因此，西方营养学家建议：多吃大豆蛋白食品，少吃红色瘦肉。

肉类中所含胶原蛋白能促进皮肤细胞吸收和储存水分。

各类肉食的营养价值

家畜有猪、牛、羊、兔、狗，家禽指鸡、鸭、鹅等。它们肉中含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素A及B族维生素。

有研究报告说，白血病患者长期口服已被灭菌、净化的新鲜猪血，对缓解病情有一定的作用。

肉类的结缔组织中主要组成为胶原蛋白和弹性蛋白。胶原蛋白能促进皮肤细胞吸收和储存水分，有效地防止皮肤干裂，从而使皮肤显得丰满、充实而有光泽，并且还能延缓衰老。

家畜家禽类的各部位都有药用价值。长期以来，人们除了从动物食品中摄取丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素，以补充身体所需的营养素之外，还可对身体的各个部分进行滋补，如乳母选择猪蹄促进乳汁分泌，产妇、老年人、体弱多病和病后恢复期的人习惯炖鸡进行补养，平时体质虚弱、易感冒者，服用阿胶(主要成分是驴皮)以改善体质，增强抵抗力等，所有这些都收到了很好的效果。

猪肉

猪肉滋阴润燥，补肝、益肾。常用于治疗热病伤阴，烦咳便秘等症。

猪皮和猪蹄中含大分子胶原蛋白质，能滋润肌肤，光泽毛发而有美容作用。猪肉所含的蛋白质，属于营养学上优质蛋白，所含氨基酸优于任何一种来自植物的蛋白质，故能为人体充分利用，而且供给大脑的比例也很高。

肉类在加工制作过程中必须注意卫生。

猪肝

猪肝中的蛋白质含量较高，而含脂量则甚少。肝脏中铁含量为猪肉的18倍，还含有丰富的矿物质、微量元素及维生素A、C、B族维生素和叶酸等成分。猪肝具有补肝、养血、明目的功效，能有效地补充血液成分，有效地防治贫血，对血虚体衰、视力不足的人有较好的康复作用。

猪肉有滋阴润燥、补肝益肾的功效。

牛肉

牛肉含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素B_1、维生素B_2、钙、磷、铁等。中医认为，牛肉性温味甘，有暖中补气、滋养御寒、补肾壮阳、强筋骨、补脾胃等作用。寒冬食牛肉，有暖胃作用，对脾胃虚弱、便溏泄泻者更适合。对体弱胃寒者也有益。为寒冬补益食疗佳品。

羊肉是一种较好的滋补品，对体弱和遗尿者有较好的作用。

羊肉

羊肉性热，有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾、通乳滞带等作用，是一种较好的滋补品，对体弱和遗尿等也有一定作用。寒冬常食羊肉可益气补虚、祛寒暖身，增强血液循环，增加御寒能力，对怕冷者有益。

鸡肉

鸡肉含丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等。中医认为，鸡肉味甘性温，有温中益气、补精添髓的作用。可用于产后乳少、病后虚弱、营养不良性水肿等。

鸡肉味甘性温，有温中益气、补精添髓的作用。

驴肉

驴肉含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁，还含有多种维生素、矿物质。驴肉具有益气、补血、滋肾养肝的功能，驴皮熬胶，称为“阿胶”，它含有动物胶、明胶朊，并含赖氨酸、组氨酸、钙、硫等营养成分，有止血补血、滋阴润燥之功效。

蛋类食品的营养与健康

蛋类富含蛋白质，是人类广泛食用的动物性蛋白。

蛋类是人类广泛食用的动物性蛋白食品，也是生理价值和营养价值最高的食品，被誉为“理想的营养库”。蛋类包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋和其他禽蛋。许多人怕吃蛋黄，认为它们含胆固醇太高，特别是一些动脉硬化、高血压、冠心病患者，无不敬而远之。其实，这是因为对蛋类食物了解得不够。蛋类营养价值很高，合理食用，对健康很有益处。

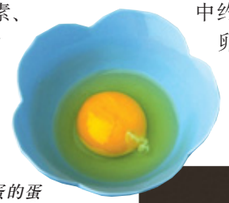
蛋类的营养成分

蛋类是一种老幼皆宜的营养滋补佳品，可作为日常膳食中补助蛋白质的主要来源之一。

吃蛋过量，大量蛋白质消化不了，会加重胃肠和肾脏的负担。

一般成人每天吃1～2个鸡蛋为宜，产妇每天可吃2～3个。

蛋类含有丰富的营养成分，含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐等。蛋白和蛋黄在营养成分上有较大的差异，蛋黄中营养成分的种类和含量都比蛋白多，所以，蛋黄的营养价值高于蛋白。



鸡蛋的蛋白和蛋黄

蛋白质

蛋类含蛋白质为11%～15%，蛋黄所含蛋白质高于蛋白，蛋白主要是卵白蛋白质，蛋黄主要是卵黄磷蛋白质。蛋类蛋白质含有人体必需的8种氨基酸和其他氨基酸，其氨基酸的组成与人体组织的蛋白质最为接近，属于完全蛋白质，是天然食物中最优质的蛋白质来源，且易于被人体吸收。若每人每日摄取80～120克鸡蛋，即可满足人体必需氨基酸的需要。

蛋白和蛋黄在营养成分上有较大差异，一般蛋黄的营养价值高于蛋白。

脂肪

蛋类的脂肪含量约为11%～15%，主要集中在蛋黄内，蛋白中很少。蛋类脂肪中不饱和脂肪酸含量较高，如鸡蛋脂肪中含58%，鸭蛋脂肪中含62%。蛋类脂肪主要由液体脂肪酸所构成，故在常温下为液体，易于消化吸收。蛋类脂肪含有多量的磷脂，其中约有一半是卵磷脂，这些成分对脑及神经组织的发育有重大作用。

蛋类因其富含蛋白质而受到了人们的喜欢。

鸡蛋中的胆固醇对身体无害，而且还有一定的防病作用。

无机盐

蛋类含有钙、磷、铁，蛋黄中无机盐比蛋白中多，如鸡蛋蛋黄中铁的含量比蛋白中高出4倍多，是人体内铁的良好来源，而且人体吸收率也高。

在西方鸡蛋是制作面包的主料。

维生素

蛋类是维生素含量较丰富的动物性食品。除维生素C外，几乎含有所有维生素，而且绝大部分集中在蛋黄内，含有丰富的维生素A、D、E，核黄素，硫胺素等。蛋白中的维生素以核黄素和尼克酸较多，其他较少。

数据资料 **蛋类胆固醇含量表**

	鹌鹑蛋	鹌鹑蛋黄	鸡　蛋	鸡蛋黄
食部(克)	87	100	89	100
胆固醇(毫克)	515	1478	585	510
	鸭　蛋	鸭蛋黄	鹅　蛋	鹅蛋黄
食部(克)	88	100	87	100
胆固醇(毫克)	565	1576	704	1696

注：食部数量为可食部分，去掉了不可食的部分

蛋类的保健作用

蛋类的营养保健作用在于它们不仅含有人体所必需的8种氨基酸，而且这些氨基酸之间的比例又与人体内的比例相接近，最适合需求。

对任何年龄段的人来说，补充足够的蛋白质都是十分必要的。

吃鸡蛋是预防肝癌的有效办法。另外，鸡蛋中含有微量元素硒、锌等，也有防癌作用。

人体对蛋白质的利用率高，营养价值也就大，其卵清蛋白人体吸收率为97%，卵黄磷蛋白质的吸收率将近100%，所以，蛋类是人类蛋白质的最好来源。当蛋白质的供给能满足人体需要时，既有利于人体机能的发挥，又有助于婴幼儿的生长发育。有人误认为蛋白质是帮助人体生长发育的，而成年以后，进入中老年人不再生长发育，对蛋白质的需求好像不太重要了，其实，人的生命一天也离不开蛋白质。当膳食中蛋白质供给不足时，便会影响健康。

蛋类的合理利用

蛋类的营养成分比较全面均衡，易于消化吸收，是理想的天然食品。因蛋黄中含有较高的胆固醇，常被视为导致高血脂、冠心病、动脉粥样硬化症的危险因素，有人认为患上述疾病的老年人应“禁食鸡蛋”。但是，也有人持有异议，认为鸡蛋黄中虽然含有较多胆固醇，但也含大量卵磷脂，卵磷脂对心血管疾病的患者有治疗作用，故不同意“禁食鸡蛋”的做法。曾有人做过“鸡蛋与胆固醇”的实验。先让受试者3个月不吃任何蛋品食物，测定血清胆固醇含量，然后每人每日加2个鸡蛋，3个月后再测胆固醇，两次结果相差不明显，说明受试者体内胆固醇的含量不受鸡蛋胆固醇的影响。还曾有人用鸡蛋黄来治疗动脉粥样硬化，取得出乎意料的效果。

鸡蛋最好的吃法是蒸煮，不仅利于消化，而且维生素损失也少。

他们从鸡蛋、猪肝和奶油等食物中，提取卵磷脂，每日给患有心血管疾病的老年人吃4～6汤匙，连续3个月，结果患者的血清胆固醇含量显著下降。这是因为：鸡蛋黄中虽含有大量胆固醇，也含有丰富的卵磷脂，卵磷脂可使血液中胆固醇和脂肪颗粒变小，并保持悬浮状态，妨碍了胆固醇和脂肪在血管壁的沉积。至于鸡蛋黄中胆固醇对人体的影响，一般认为胆固醇浓度在正常范围的老年人，每天吃两个鸡蛋，其血胆固醇最多增加2毫克%，不会造成动脉粥样硬化，而鸡蛋中的其他营养成分，却有更多的好处。

如何科学进食蛋类食品

摄取蛋类食品必须注意科学进食，否则，进食不当不仅不能充分吸收利用其所含营养素，而且还会影响人体健康。

研究表明，健康人在常规饮食条件下，每天吃1～2个鸡蛋，血中胆固醇不会升高。

鸡蛋尽管营养丰富，也必须根据人体的需要，在保持总氮平衡的原则下，采取动物蛋白和植物蛋白适当搭配，做到日常膳食中肉、蛋、奶、鱼以及豆类等优质蛋白食物多品种调配。

煮蒸鸡蛋较好

有试验证实，人体对煮熟鸡蛋的吸收率可达100%，炒鸡蛋的吸收率为97%，炸鸡蛋只有81.1%，而且煎、炸虽然好吃，但较难消化。有的人认为生吃鸡蛋最有营养，这是错误的，一是蛋壳上有无数个微细小孔，微生物可以由此进入蛋内，吃生鸡蛋时，微生物也一同进入胃肠，容易引起消化道感染性疾病；二是生鸡蛋是半液体的胶体物质，进入胃肠道后，与消化液接触机会较少，有很大一部分不能被人体吸收利用，经过胃肠道很快排泄，人体不但不能充分吸收其营养，还会导致腹泻。因此，鸡蛋最好的吃法是煮、蒸、炒，这样不仅好消化，而且维生素的损失也很少。

在日常膳食中应做到肉、蛋奶、鱼等食物多品种搭配。

蛋类加工的选择

蛋类加工的食品很多，常见的有松花蛋、咸蛋。松花蛋是鲜鸭蛋在氢氧化钠等多种物质的作用下形成的再制蛋，滋味醇厚清香，肥而不腻，除营养丰富外，还有清凉、明目、平肝等保健价值，而且食用方便。但它在加工时，使用氧化铅(黄丹粉)，会使蛋受到铅污染。如果经常食用超铅量的松花蛋，会造成人体积蓄性铅中毒。另外，往往由于蛋壳有沙门氏菌，可以透过蛋壳进入蛋内，尤其蛋壳破裂时，更易污染，影响人体健康。因此，松花蛋不可多食、常食，更不宜食破壳蛋。咸蛋是鸡蛋和鸭蛋加工腌制而成，咸蛋含钙质明显增加，患骨质疏松症的患者食之适宜。

进食蛋类的禁忌

蛋类食品虽然营养丰富，老少皆宜，但也须注意在下列情况下不宜进食：(1) 发烧者不宜进食。鸡蛋含蛋白质较高，所以，当发烧时，食用过多鸡蛋，不但不能降低体温，反而使体内热量增加，不利于患者早日康复。(2) 鸡蛋可使部分人发生过敏反应，特别是婴儿肠道免疫防御系统发育尚不完善，更容易发生过敏。(3) 肾炎病人在发病期间如果进食鸡蛋，就会增加鸡蛋代谢产物尿素的含量，甚至发生尿毒症，造成生命危险。所以，肾炎病人在急性期要绝对禁止食鸡蛋。(4) 肝炎病人只宜食蛋清，不能吃蛋黄，蛋清内有丰富的蛋白质和氨基酸，有利于肝功能的恢复。(5) 肠胃功能不佳时，如进食鸡蛋会增加消化系统的负担，出现消化不良，因此，此时不宜进食蛋类食物。

生鸡蛋

乳制食品的营养与健康

奶类的营养价值越来越受到人们的重视。

奶类营养丰富，容易消化吸收，是一种营养价值很高的食品，是老、幼、病、弱者理想的营养滋补品，特别是对儿童的生长发育具有重要意义。中国居民膳食中普遍缺钙，奶类应是首选补钙食物，很难用其他类食物代替。人们最常食用的是牛奶，牛奶中蛋白质含量比母乳多，乳糖含量比母乳少。用牛奶代替母乳时，须适当调配，使其成分接近人奶。

乳制食品的分类

随着经济的发展和人们生活水平的提高，乳品成为广大群众日常饮食的组成部分。

据国外医学家研究证实，睡前喝杯鲜牛奶可以有效防止胆结石的形成。

患感冒、溃疡病、胆囊炎、肠炎及其他肠胃病者，多喝牛奶会使病情加重。

乳是哺乳动物分娩后从乳腺分泌的一种白色或微黄色液体。有香味，富营养，易消化，是哺育初生幼小动物的必需食物。动物乳通常指牛乳，也可供人直接饮用，或加工制成奶油、干酪、炼乳和奶粉等乳制品，都是人类所需营养的重要来源。除牛以外的其他家畜如驯鹿、山羊与绵羊等乳在某些地方也是人的重要食物，其名称通常是在“乳”字前面冠以该动物的名称，以与牛乳相区别。乳制品大致可分5类。

饮用乳

牛奶

经净化、杀菌、装灌、冷藏等处理后直接供饮用的乳。其工艺特点是保持乳的原有状态不变。包括消毒乳、咖啡乳、可可乳等。

发酵乳制品

包括干酪、酸凝乳、酸牛乳、乳酒等。干酪是原料乳经过消毒以后，加入纯粹培养的乳酸菌，保温繁殖数小时，再加凝乳酶，然后压成块状，发酵几个月形成的乳制品。酸奶是纯牛奶在经过巴氏杀菌后，再添加适量的对人体健康有益的菌种发酵剂，经发酵后，再灌装销售的制品。

高脂乳制品

乳经离心分离后所得的稀奶油经杀菌、搅拌、压炼而制成的制品。也称黄油、乳酪或白脱油。加发酵剂发酵而制成的产品称发酵奶油；不经发酵的称甜性奶油或新鲜奶油。包括奶油、稀奶油、冰淇淋等。

乳酪是各国人民喜爱的传统食品。

浓缩乳制品

包括炼乳、灭菌浓缩乳、灭菌稀奶油等。采用真空蒸发工艺，将牛乳浓缩到2.3～2.5倍，然后装入铁罐杀菌的，称为淡炼乳，又称蒸发乳；浓缩后加入砂糖，以提高其渗透压力，不需杀菌也能长期保存的，称为甜炼乳，简称“炼乳”。

干燥乳制品

将原料乳先经杀菌、浓缩，然后喷雾干燥，制成粉末状，即成奶粉。按成分分为：全脂奶粉、脱脂奶粉、稀奶油粉、酪乳粉、乳清粉、速溶奶粉、调制奶粉及冰淇淋粉等。按功能分有：孕妇奶粉、婴儿配方奶粉、中老年奶粉、添加锌奶粉等。

乳类食品的营养成分

牛奶是纯天然营养饮料，是世界公认的营养佳品。我国人民食用牛奶的历史极为悠久。奶类是人们生活中不可缺少的重要食品。

儿童每天喝牛奶不得超过1千克。若超过，大便中便会有隐性出血。

乳类食品中，牛奶所含蛋白质为优质蛋白质，其含量为3.3%。从数字上看虽然不多，但牛奶蛋白质是完全蛋白质，它含有人体所必需的8种氨基酸，特别是植物蛋白质所缺乏的蛋氨酸和赖氨酸极为丰富。牛奶蛋白质的生理价值仅次于鸡蛋，并且消化吸收率高，可达97%。

牛奶中含有4%的脂肪。其脂肪颗粒小，呈高度分散状态，是一种消化吸收率很高的脂肪，这种脂肪是由较多的低碳链和不饱和脂肪酸组成，而且胆固醇含量很低，属低胆固醇食品。

牛奶中含有将近5%的乳糖。乳糖在消化道分解成葡萄糖和半乳糖，是最易为人体吸收的单糖类。

牛奶含有丰富的钙。每100克牛奶含钙120毫克，磷93毫克，它是食物中钙的最好来源，含钙量居食品之首。

牛奶含有多种维生素。主要含有维生素A、B_1、B_2、D等，维生素的含量受季节和牛所食饲料种类的影响较大。

数据资料 牛奶所含人体必需氨基酸的需要量

氨基酸名称	成人(体重60千克)每日需要量(毫克)	牛奶中的含量(毫克/250克)	可满足需要(%)
赖氨酸	720	517.5	72
蛋氨酸	780	232.5	30
缬氨酸	600	335.0	56
色氨酸	210	95.0	45
苏氨酸	420	252.5	60
亮氨酸	600	287.5	48
异亮氨酸	840	612.5	73
苯丙氨酸	840	282.5	34

奶制食品因其味道鲜美而得到了许多人的青睐。

乳类食品的保健功能

乳类食品不仅营养丰富，而且对人体还有奇特的保健功能。

每天喝半杯牛奶，可满足人体对维生素A 14%的需求量和大部分维生素B的需求。

牛奶中含有丰富的钙，能抑制大肠中的致癌物质，从而有效地预防结肠癌、直肠癌的发生。

乳类食品的保健功能主要有：（1）喝牛奶可补充钙质。牛奶中含有较多的钙，无论大人小孩，每天都应喝一两杯牛奶。奶粉也有同样作用。当然，像肉、鱼、豆制品、深绿色蔬菜、黑芝麻、海带等也含有一定量的钙，但吸收率不如奶制品高。（2）胃溃疡患者常喝牛奶，可在溃疡表面形成保护膜，有利于溃疡愈合。（3）预防支气管炎。牛奶中含有丰富的维生素A，可保护支气管上皮细胞，减少发炎机会。（4）预防肿瘤。主要指脱脂牛奶，常饮脱脂牛奶，可降低各种癌症的发病率。牛奶和奶酪含有亚油酸，属不饱和脂肪酸，可以化合氧自由基，而氧自由基可影响人体内细胞的再生，引起癌症。酸奶也有防癌作用，并可降低体内胆固醇。（5）预防中风。美国医学专家发现，牛奶及其制品中有一种特殊的物质叫吡咯喹啉苯醌，它可以有效地防止过量钙素对神经元的伤害，保护大脑，对预防脑中风有一定作用。（6）治疗失眠。牛奶中含有一种叫色氨酸的生化物质，可使人产生疲劳感，催人入睡。

在进食牛奶时，不宜空腹，最好同服饼干等，这是喝奶的最佳配方。

如何科学地进食牛奶

饮用牛奶应讲究科学，否则不仅不能充分发挥其应有的作用，反而会有害健康。

不要空腹喝牛奶。喝牛奶前一定要吃点东西，让肚子处于半饱状态。

对未满月的婴儿喂牛奶，应按3:1或4:1加水调制，满月后，如消化功能正常，则可饮用全奶，如果婴儿饮用过浓的牛奶，将会危害健康。给婴儿喂牛奶时，不宜在牛奶中添加米汤，因为米汤含有脂肪氧化酶，会破坏牛奶中的维生素A。有的家长认为牛奶太稀，擅自加些奶粉，殊不知这样做更不宜消化，而且会加重肾脏的负担。

为防止在运送途中包装袋有损坏，造成污染，或者不愿饮冷奶，需要加热消毒时，最好将牛奶煮到刚沸为好，有60℃～79℃即可，这样即可达到消毒的目的。煮牛奶时忌用文火，当牛奶烧开后，迅速离开火，然后再放火上烧开，如此反复2～3次，不仅能保持牛奶的营养成分不破坏，而且能杀死牛奶中的布鲁氏杆菌。

进食牛奶的最佳时间

经医学定测验发现，人体血浆中生长激素的浓度在晚上深睡1小时后，会出现分泌高峰，此时人体常处于低血钙状态。如果晚上喝牛奶，就能补充午夜后血液对钙质的需求，避免骨骼中钙的流失。

另外，牛奶中有一种易使人困倦的生化物——左旋色氨酸，还有一种有镇静作用的类似吗啡的物质，故牛奶有催眠、镇静作用。如果睡觉前半小时喝将对睡眠有利。

饮用牛奶要适量

一般成年人一次喝200～250克，乳糖酶活性低的人，更应少量多次分喝，以每次150克为宜。有的人将牛奶当水喝，认为成长中的幼儿与爱美女士多喝牛奶能助其营养与美容，但事实并非如此。营养专家提醒人们，牛奶虽然营养丰富，但不宜过量饮用，尤其身体肥胖、胃肠消化功能弱、有心血管疾病的人更不宜多饮。法国科研人员研究表明，过多地饮用牛奶会诱发血管疾病，严重的还会导致动脉硬化。

现在许多人习惯把牛奶作为早餐中的主食。

数据资料 几种乳汁的化学成分(%)

种类	水分	乳固体	脂肪	蛋白质	乳糖	无机盐
羊乳	87.58	12.42	3.74	1.50	6.37	0.30
牛乳	87.80	11.20	3.00	3.00	4.50	0.70
水牛乳	81.67	18.33	9.02	3.99	3.63	0.80
山羊乳	87.11	12.89	4.45	3.67	4.09	0.72
绵羊乳	83.00	17.00	5.30	6.30	4.60	0.80
马乳	90.58	9.42	1.37	0.79	6.19	0.37
骆驼乳	87.60	12.40	5.38	2.98	3.26	0.70

饮用牛奶时不宜与果汁同饮。

水产品的营养与健康

水产品味道鲜美，肉质细嫩，易于消化吸收(消化率87%～98%)，有着优质的蛋白质，丰富的维生素、微量元素及多种活性物质，这些都是其他食品所不能比拟的。如鲤鱼催乳、健胃、利水；鲫鱼主虚羸、温中下气；鳝鱼补中益气、疗虚损；虾治痘疮、下乳浮汁，壮阳道……近年来，国内外学者公认，吃鱼有利于长寿，是有科学依据的。居住在冰天雪地里的爱斯基摩人是世界上最健康的民族，他们极少患高血压、脑血栓、心肌梗塞、动脉硬化和糖尿病；祖祖辈辈以捕鱼为生的渔民，其心血管病症的发病率很低，这些都是与长期摄取鱼类、水产品中的营养成分与活性物质分不开的。

鱼类因富含多种营养成分而逐渐成为人们理想中的美味食品，对人体健康有很高的保健价值。

水产品的营养价值

水产品不仅能供给人体优质蛋白，具有较高的营养价值，而且具有重要的药用保健作用。

吃鱼可预防动脉硬化和冠心病，降低突发心脏病死亡的危险性。

老年人食用鱼好处多，对防治老年性痴呆症有良好效果。

水产品中鱼类含有丰富的蛋白质，是人体生长发育和维持人体各组织机能必不可少的重要营养素。它含有人体必需的各种氨基酸，不但含量多，而且与人体组织中的氨基酸基本相同，利用率高，具有特殊的生理价值。

鱼肉的矿物质含量为1%～2%，海产鱼特别富含碘，为500～1000微克/千克，一般淡水鱼为50～400微克/千克，海带及褐藻中含碘量高。其次，牡蛎中含有丰富的锌和铜。鱼肉一般含钙比畜肉高，虾皮中的钙可达2%，海水鱼的钙比淡水鱼高。

水产品中富含多种营养，而且味道鲜美，易于消化吸收，是人们饮食中的美味食品。

虾类富含钙质，是人体补充钙质的理想食品。

水产品的保健作用

平衡膳食需要，荤素搭配、生熟搭配、酸碱搭配、粗细搭配、冷热（寒凉性与温热性）搭配与海陆（海产品与陆产品）搭配。

螺旋藻粉中蛋白质含量高而脂肪含量低，是中老年人的理想保健食品。

英国营养化学研究所教授克罗福特曾说过，“人类通过吃鱼摄取DHA，增强大脑功能，促进了人类进化”，他把人类对鱼的认识提高到了一个新的高度。

随着现代科技的发展，人们对水产品的营养价值和保健功能有了更新的认识。

DHA是人的大脑必不可少的不饱和脂肪酸，而大脑本身又不能产生DHA，需要从食物中摄取。在人的食物惟有水产品中含有，鱼在这方面具有不可替代的作用。在鱼油、鱼脑、鱼眼中含有大量的DHA，因此，富含DHA的鱼类被称为人类生命健康的源泉之一。

鱼头及鱼脑中含有活性物质，有益智作用。

益智

在鱼头及鱼脑中含有鱼油，“鱼油”内富含活性物质“二十碳五烯酸”及“二十二碳六烯酸”，二十二碳六烯酸即DHA。经常吃鱼，多吸收这些物质，可活化神经细胞，改善大脑功能，DHA对大脑细胞尤其是神经传导和突触细胞的生长发育有极重要的作用，它能接受大量信息的脑细胞，使信息传递迅速，记忆力增强，还可提高大脑判断和应急能力，减少各种失误，提高智力，使人聪明。

防癌治癌

鱼油含有治癌物质。英国阿斯顿大学研究小组在研究中发现鱼油中有一种化学物质，能使肿瘤块缩小并防止病人迅速消瘦。这种化学物质就是二十碳五烯酸（EPA），是从大马哈鱼、沙丁鱼等脂肪多的鱼油中发现的。肿瘤生长需要从身体其他细胞中夺取营养物质，它产生一种类荷尔蒙蛋白可破坏身体其他正常细胞，使其释放出营养物质。而EPA能改变这种蛋白，制止这一破坏过程，因而能使肿瘤缩小并防止全身消瘦。

鱼类中富含的脂肪酸具有抵抗炎症的作用。

对肺的作用

食鱼对肺有保健作用。澳大利亚悉尼大学的科学家及荷兰国立公共卫生和环境保持研究所在鱼类食用效果研究中发现，经常食用鲑鱼、鲭鱼和鳕鱼的儿童和很少食用鱼的儿童相比，前者的哮喘发病率只有后者的一半。据研究分析，这些鱼类中富含的欧米伽-3脂肪酸具有抵抗炎症的效果。他们认为鱼类食品对肺部健康显然具有保护作用。美国明尼苏达大学的研究人员研究发现，鱼体内含有欧米伽-3脂肪酸，能遏制肺炎和肺功能的衰退。

防治糖尿病

吃鱼可防止老年人糖尿病。荷兰科学家研究发现，常吃鱼者分解和利用糖的能力较不常吃鱼的好。他们调查了175名年龄在64～87岁的老人，在3年追踪调查期间，血糖量正常而且无临床糖尿病症状的老人，其中约有60%的人定期吃鱼。他们认为，也许是鱼中的欧米伽-3脂肪酸起着重要作用。

研究发现经常吃鱼者分解利用糖的能力较不常吃鱼的好，因此食用鱼类可防治糖尿病。

促进儿童发育

鱼的内脏尤其是鱼肝中含有丰富的维生素A和D，它们是促进儿童正常生长发育、骨骼代谢的重要营养素。鱼的内脏还含有大量的维生素C，它不仅维持和增强人体的抗病能力，也是健脑、提高脑功能极重要的营养素。此外，鱼还含有较丰富的钙、磷、锌、碘等，这些都是婴幼儿生长发育过程中必不可少的物质。

水产品虽然味道鲜美，但不新鲜的不能食用。

如何科学食用水产品

全世界约有3万多种鱼类，大部分可供食用，但也有近600种鱼类含有不同的毒素，因此必须懂得如何科学食用水产品。

嗜盐菌畏酸，食用海产品时，须蘸姜醋汁，据实验，用醋浸泡海蜇10分钟嗜盐菌即可杀死。

海产品中含有嗜盐菌，嗜盐菌为副溶血性弧菌，亦称致病性嗜盐菌，在一年四季中以气温较高的季节易发生中毒。海产品，如海鱼类、虾、蟹、海蜇、贝类及海藻等，本身就带有该种细菌，如果这些海产品加热不彻底，该菌未完全杀死，人吃后即可造成中毒。为防嗜盐菌中毒，海产品一定要烧熟煮透，螃蟹要蒸30分钟，大虾要煮10分钟，才能保证该菌体被全部杀死；海产品要现吃现做，剩下的存放时间不宜过长，在下次吃时一定要充分加热；接触过海产品的手及盛装过海产品的容器、用具、炊具等，一定要彻底洗刷消毒，要严格执行生熟食品分开的卫生要求。另外，吃海鲜应注意与其他食品与药品的禁忌，在吃过海鲜之后两小时内不可食用水果，否则会形成一种不容易消化的物质，这种物质会刺激肠胃，引起腹痛、呕吐等症状。

蟹类等海产品本身带有嗜盐菌，如果加热不彻底人吃后很容易造成中毒。

食用藻类食物的营养与保健

食用藻类分为海产藻和淡水藻，海藻是生活在海洋里的含叶绿素和其他辅助色素的低等植物，现已知可供人类食用的约有70多种。

海带类中的海带等海产品含碘丰富。因此，多吃些含碘的海产品可以抵御寒冷。

海藻的保健功能很多。由于海藻食物是碱性食物之冠，含钙极为丰富，可有效地调节血液的酸碱度。现代科学研究证实，海带、紫菜、裙带菜等海藻食品都有一定的抗癌作用。海藻类所含纤维较多，可促进肠道蠕动，促进体内有害物质的排泄，防止便秘的发生。海藻类食物都含有丰富的碘，可作为碘缺乏性甲状腺肿大的辅助治疗，效果十分明显。海藻类食物有降低胆固醇的作用，因而可防治动脉硬化、降低血压。海藻类食物还是很好的抗寒食品。人之所以怕冷，是由于甲状腺激素分泌不足所致。甲状腺激素是由甲状腺分泌的，它以碘和酪氨酸为主要原料，具有产热效应。

食用海藻不仅是鱼类的食物，对人体健康来说，也是很好的营养食品。

海带

海带属于亚寒带藻类，中医称为昆布。海带有较高的营养价值和药用功效，所以被人们称为“健康食品”、“长寿菜”。海带干品中含有大量的碘，每100克中有24毫克碘，在食品中是含碘量最高的。海带中有甘露醇、硫酸多糖、褐藻酸等。海带表面的白色粉末就是甘露醇，具有利尿作用，可治肾功能衰竭、药物中毒、浮肿等，海带能使体内过量的盐排出体外，对肾病也有独特的预防作用。

紫菜

紫菜是海藻类中红藻的一种，是一种营养丰富、味道鲜美的海生植物食品。含蛋白质较高，每100克中有蛋白质26.7克，含糖量22.5克，脂肪量很少；在维生素中以胡萝卜素较多，还含有核黄素、尼克酸和维生素E和C；无机盐中含钾、钠、钙较多，碘的含量也极为丰富；紫菜中含有较丰富的胆碱，它是神经细胞传递信息的化学物质，常吃紫菜有改善记忆力的作用。

饮品的营养与健康

饮料是以补充人体水分为主要目的或带有营养、保健作用的流质食品。饮料由于所取原料不同，有天然饮料与人工合成饮料两大类。当今国内外市场上的饮料，除具有悠久历史的三大饮料(茶、咖啡、可可)以外，可说是日新月异，种类繁多。饮料的消费也日渐增多，已成为人们日常生活中的必需消费品。饮料与人体健康的关系越来越成为广大人民群众必须掌握的保健知识的重要内容。

果汁饮品以其丰富的营养素而受到人们的青睐。

茶与人体健康

自古以来，我国人民对饮茶与人体健康的关系有着极深的研究。古今中外的医学家都肯定茶有无与伦比的保健功能。

龙井茶具有“色翠、香郁、味醇、形美”四绝，是盛夏防暑降温的上等饮料。

饮茶可引起兴奋，并大量排尿，如果晚上睡觉前饮茶，会因兴奋、尿多而影响正常睡眠。

茶叶在当今三大饮料中，保健功能首屈一指，是咖啡、可可无法比拟的，更是众多令人眼花缭乱的现代人工合成饮料所不能相提并论的。茶叶含有营养和药效成分，已被世界医学界公认为“原子时代的理想饮料”和“当代最佳保健饮料”。在日本医学界也认为，自古以来流传着“茶乃养生之仙药”的说法，正在得到现代科学的证实。

自古以来，我国人民对饮茶就有着极深的研究，古人曾说：“茶为万病之药”。

茶的保健功效

茶叶的保健功效首屈一指，是其他饮料无法比拟的。日本科学家认为，喝大量绿茶是日本人长寿的秘诀之一，茶的保健功效也被现代科学所证实。

茶叶中含有硒元素，具有抗癌、抗衰老和保护人体免疫功能的作用。

茶叶中维生素C含量高，能促使脂肪氧化，排出胆固醇，参与人体内物质的氧化还原反应，促进解毒作用。

茶叶的保健功能是其他饮料无法比拟的。

茶中的维生素和微量元素具有保持血管弹性、防治高血压和动脉硬化的作用。另外，茶还能兴奋血管中枢，增强心、肾功能，促进血液循环，增强肾小球过滤率，使尿液增多。茶叶中还含有大量咖啡碱，有很强的利尿作用，不仅可预防肾结石的形成，降低胆固醇，而且对蛋白质类食物有良好的消化作用。

软化血管

茶能增强血管弹性，促进血液循环。

茶能增强血管弹性，促进血液循环，使冠状动脉扩张，具有强心作用，对预防冠心病、高血压、中风等疾病有一定作用。现代科学研究证实，饮用绿茶能显著降低血清总胆固醇含量，对血清中甘油三酯的降低也有显著作用，揭示了绿茶可以缓解和预防心血管病及动脉粥样硬化症的功效。

提神醒脑

茶能兴奋中枢神经，有利于提神解乏，消除疲劳，增强记忆。茶叶中咖啡碱最主要的作用是兴奋大脑皮层、中枢神经以及延脑呼吸中枢和血管运动中枢。咖啡碱、茶碱可直接增强心肌收缩力，加快心率，扩张冠状动脉，收缩脑血管，所以，饮茶能振奋精神，活跃思维，消除疲劳。

经研究证实茶叶中含有抗癌物质。

预防癌症

研究证实茶叶中有抗癌物质，主要是茶多酚、茶碱、维生素C、维生素E等，茶叶中的无机抗癌物质，主要有锌、硒、钼、锗、锰等。而茶的抗癌作用也是来自茶叶中各种抗癌物质综合协调的结果。现代科学研究发现绿茶中含量丰富的有效成分——儿茶素，是一种强抗氧化剂，具有抑制细胞突变、癌变的作用，因此，绿茶可抑制肿瘤的发生。茶中茶多酚能阻断亚硝胺在人体内合成，茶中抗氧化成分具有抑制黄曲霉素及苯并芘的致突变作用。

延缓衰老

许多研究证实茶中所含的鞣酸是一种强有力的抗氧化物，它中和氧化的能力是维生素E的18倍，在人体内可发挥抗衰老的作用。根据细胞染色体与衰老关系的学说，衰老的主要原因是细胞染色体的断裂，而茶中鞣酸，可使染色体不致因氧化而发生断裂，因而可延缓衰老。

降低辐射的危害

茶叶中儿茶素的浓缩物能够吸收进入人体的放射性物质锶^{90}，甚至锶^{90}已经深入骨髓时，也能把它排出体外。它对紫外线有强烈的吸收作用，是一种防晒物质，因此，饮浓茶对于减少放射性元素在体内的积累有重要意义。所以，茶被誉为“原子时代的饮料”。

科学饮茶

茶叶虽然对人体的保健功效很明显，但也需注意科学饮用，否则会起到相反的作用。

通过饮茶可摄取较多的胡萝卜素，及时补充消耗掉的视紫红质，可以预防夜盲症、白内障、干眼症等眼病。

不用沸水沏茶，饭前饭后不饮茶，不用茶水服药，不喝隔夜茶。

茶叶含有丰富的营养物质和多种药效成分，要充分发挥其对人体的保健功效，必须根据茶叶所含成分及其物质，利用茶叶对人体健康的有利部分，避开茶叶对人体不利的部分，掌握科学饮茶的方法，这样才能达到饮茶促健康的目的。

茶艺目前已成为一种时尚。

不要空腹饮茶

因空腹饮茶可稀释胃液，降低消化功能。另外，空腹饮茶时吸收率高，茶液中的一些不良成分也会吸收进血液中，有可能出现头晕、心慌、无力等症状。

茶叶不宜反复冲泡

茶叶不要反复冲泡或长时间冲泡，因浸泡的时间越长，氟的浸出率越高，饮茶时进入人体内氟的量越大，越易引起氟中毒。也有的学者指出，茶叶经过多次冲泡可使一些难溶性的微量残留农药被浸出。一般的以冲泡两三次为宜。

咖啡含有多种营养物质，可补充机体的营养不足。

根据季节变化饮不同的茶

春季饮花茶较好，花茶可促进人体阳气升发，散发冬天积在体内的寒气。夏季饮绿茶较好，绿茶性寒味苦，有清热、消暑、解毒、促消化、防止腹泻和皮肤感染的作用。秋季饮青茶比较好，青茶不寒不热，可清除体内的余热，恢复津液。冬季饮红茶较好，红茶叶甘性温，含丰富的蛋白质，有滋补作用。

咖啡的保健作用

咖啡性味甘、温、无毒，含有较为丰富的营养物质和咖啡碱等多种化学成分。生咖啡含有蛋白质、脂肪、糖、纤维等，对人体健康有一定好处。

适量饮用咖啡，而且能掌握科学的饮用方法，对人体健康有一定好处。(1) 咖啡所含咖啡因是生物碱的一种，是徐缓兴奋剂。它的兴奋性比茶叶为优，能兴奋大脑神经细胞，提高脑细胞活力，促进思维联想和分析判断效力。(2) 咖啡对心血管和支气管都有扩张和抗痉挛作用，可促进循环，提高心肌供血，增加心跳，对低血压和痉挛性支气管哮喘有一定疗效。(3) 咖啡可促进消化腺分泌，改善消化功能，增进食欲，促进吸收，增强新陈代谢。(4) 咖啡含有较多营养物质，可补充机体的营养不足。

以高浓度的咖啡来提神驱困的做法有害健康。

科学饮用咖啡

饮咖啡虽然对人体有一定的保健作用，但并非人人皆宜，尤其对身体状况不佳的人，饮用后，反而会对身体有害。

咖啡煮好后应马上饮用，因为放凉后饮用会影响咖啡的口感。

咖啡不宜长期、大量饮用。长期饮用咖啡，会使人体对咖啡产生依赖性(上瘾)，干扰大脑对刺激性物质的选择作用，一旦停饮后，会导致大脑高度抑制，血压降低、失眠、焦虑、神经衰弱等症状，有的甚至表现为精神异常。如果在短时间大量饮用咖啡会使人中毒，10克咖啡因足以使一个成年人丧命。

喝咖啡放糖过多会使人没精打采，甚至感到十分疲倦。

咖啡不宜与酒同饮用。如果酒后饮咖啡，就如火上浇油。大脑先是极度兴奋，尔后转入极度抑制，并能刺激血管扩张，加快血液循环，极大地增加心血管的负担，造成对人体的损害超过单纯饮酒的许多倍。

不宜在抽烟时饮用。喝咖啡时抽烟，可导致大脑过度兴奋，而且现在有报道说，咖啡中的咖啡因得到香烟尼古丁的诱变，会使体内产生癌细胞。

咖啡

不宜饮用咖啡的群体

(1) 过分疲劳者不宜饮用。人在过分疲劳之际，应该及时休息，使身体消除疲劳。如果此时饮用咖啡，虽然可得到一时兴奋，但兴奋后会更加疲劳，对人体损害更大。(2) 失眠患者不宜饮用。咖啡因对中枢神经系统的兴奋，会加重失眠患者的病情。(3) 消化道溃疡患者不宜饮用。可导致胃酸等消化液分泌增加，加重对胃黏膜的刺激，影响消化道溃疡的病情。(4) 缺钙者不宜饮用。咖啡会使体内钙减少，增加骨质疏松的危险，是诱发骨折的原因之一。

孕期的饮食营养与健康

刚刚孕育小生命的妇女，心中充满了喜悦与期盼。养育健康聪明的孩子，是所有夫妇的愿望。而健康的营养饮食不仅对胎儿的生长发育有举足轻重的作用，而且对孕妇本身的健康也大有益处。良好的饮食不仅能降低母亲发生感染、贫血和妊娠中毒等并发症的危险，还能降低婴儿早产、体重不足、死胎、脑损伤和发育迟缓的可能性。因此，在这个关键时期，孕妇首先要做到充分、全面、合理、科学地摄取营养。

孕妇

孕妇饮食营养与健康

孕妇营养要讲究科学性，不仅要满足自身健康的需要，也要满足胎儿健康生长发育的需要，还要为分娩授乳做好物质准备。

孕妇应多吃含铜量高的食物。这对胎儿的发育有一定好处。

有的年轻夫妇以为孕妇吃得越多，将来生出来的孩子身体就好，这种观点是错误的。

孕妇营养的需要是随着胎儿的生长发育而逐渐增加的，即怀孕的早期、中期、晚期所需营养量和种类也有所不同，为了保证胚胎发育和孕妇生理变化的需要，要及时调整热量和营养素的供给。

孕妇营养的需要不仅要考虑怀孕过程中生理上发生的很多变化，如怀孕早期的妊娠反应、中期防止便秘和痔疮、晚期防止发生胃灼热和下肢浮肿以及妊娠贫血、妊娠高血压综合征等等，这些发生在母体和胎儿身上的变化，都与营养的供应密切相关，在营养供应上就往往超出了一般营养素的需要，必须给予特殊营养物质的补充。

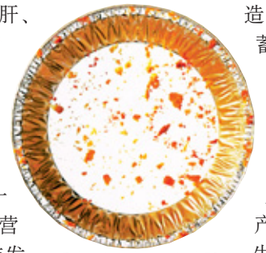
孕妇饮食的选择与健康

现在优生优育已受到普遍重视，如何保持孕妇的健康，促使胎儿智能提高呢?最重要的是在孕期提供一些有利于促进胎儿大脑发育及孕妇健康的食品。

妇女在怀孕期供给胎儿的营养，均可从日常饮食中得到充分满足，毋需刻意追求珍稀食品或所谓滋补品。

孕妇饮食中可促进胎儿智能提高的食品包括：蛋黄、鸡肝、猪脑、猪肾、猪心、精肉、花生、大豆、海带、去皮壳的五谷、绿色蔬菜、硬壳果类、大豆油、玉米油、牛油等。其作用主要有三方面：一方面能供给丰富的必需营养物质，促进胎儿大脑发育，产生大量脑细胞；二是保护胎儿脑细胞不受伤害，预防胎儿大脑畸形；三是提高胎儿大脑神经活动能力，加速反应。孕妇在选择饮食中。更值得注意的是许多家庭为了给孕妇增加营养，不惜代价，千方百计地买些人参、鹿茸、阿胶、桂圆、蜂王浆等补品。殊不知这些东西，不仅对胎儿、孕妇无益，反而促进孕妇阴道出血或胎儿窘迫、死胎、流产等。而大鱼大肉、山珍海味使得孕妇体重猛增、营养过剩，造成体内脂肪蓄积，组织弹性减弱，分娩时易导致滞产或大出血。另一方面，胎儿由于营养过剩，出现巨大儿，分娩时往往造成难产，使产程延长，胎儿易发生窒息。

豆奶含有的亚油酸是胎儿生长的必需脂肪酸。



孕妇日进食糖应控制在50克以下，许多含糖食品不宜多吃。

可乐饮料含咖啡因较高，孕妇必须慎食。

粮食谷类食品

应选食加工中等的米、面、杂粮和干豆类，尽量少吃精加工的米、面，多吃全麦片、小米、玉米面，粗细搭配，这有利于多摄取维生素和微量元素，防止营养缺乏症。

蔬菜食品是孕妇膳食中的主要副食品。

动物性食品

这类食品是优质蛋白、脂肪、维生素A、B_2和钙、铁、锌等无机盐的主要来源。包括畜肉、禽肉、鱼类、蛋类、奶类和动物内脏，其中要经常食用鸡蛋、鸡肉、牛肉、水产品和海产品、猪肝等。每日要饮用牛奶250克、鸡蛋两个，尤其是多吃海鱼，有利于补充多不饱和脂肪酸，满足胎儿大脑发育的需要。

孕妇适度食用水果有助于调节体内酸碱平衡。

蔬菜食品

蔬菜是孕妇膳食中主要副食品，其中应多选食绿叶蔬菜和含蛋白质较多的鲜豆类。含锌较多的有大白菜、萝卜、扁豆、茄子。含铁较多的有：菠菜、胡萝卜、芹菜、黄瓜。含钙较多的有：油菜、芹菜、大豆及其制品。含碘较多的有：芹菜、白菜、菠菜、大豆等。含叶酸较多的有莴苣叶、菠菜、韭菜、薤菜、油菜、大葱、土豆，还可多食蘑菇、木耳、黄花菜、海带、藕等。

豆类食品

豆类是植物蛋白的主要来源，尤其大豆蛋白质含量较高，含有丰富的亚油酸，是胎儿生长的必需脂肪酸，还含有较多的钙、铁和B族维生素。其豆制品品种很多，皆可食用，其中豆芽含有丰富的维生素C，能增加血管壁的韧性和弹性，预防产后出血，含纤维素也较多，能润肠通便，防止便秘。

水果类食品

水果可多吃些富含维生素A、B、C、E以及叶酸、尼克酸的食品，如苹果、香蕉、柑橘、枣、葡萄、杨梅、柠檬，这些都属于碱性食品，有助于调节体内酸碱平衡。

你知道吗 孕妇营养补充的佳品

(1)补钙宜多吃大豆、鱼、海带、骨头汤、核桃、虾、海藻等食物。
(2)补铜宜多吃糙米、芝麻、柿子、猪肉、哈蜊、大豆。
(3)补碘宜多吃海带、紫菜、海鱼、海虾等。
(4)补锌宜多吃粗面粉、豆腐等豆制品、牛肉、羊肉、鱼、瘦猪肉、花生、芝麻、奶制品、可可等食物。
(5)补铁宜多吃芝麻、黑木耳、黄花菜、动物肝脏、油菜、蘑菇等。
(6)补镁宜多食香蕉、香菜、小麦等。
(7)补锰宜多吃粗面粉、大豆、核桃、扁豆、猪肾、香菜。
(8)补磷宜多吃蛋黄、南瓜子、葡萄、谷类、花生、虾、栗子、杏等。音。

孕妇不宜多吃的食品

为了保证孕妇及胎儿的健康，必须及时为孕妇补充多种营养。但是在补充营养的过程中必须注意有些食品不宜多吃。

由于妊娠晚期母体肝脏要储存一定量的铁，为分娩失血作准备，所以要选食富含钙、铁的食品。

孕妇必须慎食如下食品：

(1) 可乐类饮料。含较高咖啡因，咖啡因在体内通过胎盘进入胎儿体内，危及胎儿的大脑、心脏等重要器官，可使胎儿致畸或患先天性疾病。

(2) 冷饮。怀孕后过食冷饮会使胃肠血管突然收缩，出现腹痛、腹泻。另外胎儿对冷的刺激十分敏感，吃下过多冷饮，胎儿会躁动不安。

(3) 味精。味精摄入过多，会消耗大量锌，导致孕妇缺锌，会影响胎儿生长发育，故孕妇要少吃或不吃。

(4) 含铅食品。在日常饮食中许多食品，如高脂奶粉、巧克力、高脂饼干、膨化果、爆米花、松花蛋以及罐头食品等都含有铅。铅具有较强的神经毒性，它损害人的大脑、肾脏、神经系统，可直接影响胎儿正常发育，甚至造成先天性弱智或畸形。

(5) 含糖食品。妊娠期食过量的糖，会消耗体内的钙质，使胎儿缺钙，牙齿发育障碍，钙化不全，将来易患牙病。因此，孕妇日进食糖应控制在50克以下。

(6) 动物肝脏。动物肝脏中含有大量维生素A，但如果孕妇大量进食动物肝脏，就容易导致胎儿发生唇裂、腭裂，耳、眼及泌尿道缺陷。因而，为了优生优育，孕妇应少吃动物肝脏。

(7) 巧克力。过多食用巧克力会使孕妇产生饱腹感，因而影响正常食欲，其结果是身体发胖，而必需的营养素缺乏，故要少吃。

孕妇体重增加的标准

孕妇体重增加，不仅关系到孕妇本身的健康，而且对胎儿的发育有很大关系。因此，孕妇应该密切注意自己的体重。

如果孕妇每天饮用两杯咖啡，流产的危险性明显增大。因此，孕妇不要饮用咖啡或含有咖啡因的食物。

美国国家科学院食品与营养委员会经研究得出的结论是：孕妇足月分娩前，以体重增加9～11千克较为安全。足月胎儿平均重3.5千克，胎盘重0.5千克，其余均为母体增重(总血量增加1.3千克，组织液1.3千克。其中有0.9千克羊水，乳汁充盈0.4千克，孕妇还要增加4千克脂肪，作为热能贮存，以供分娩和哺乳所需。

孕妇体重增加，不仅关系到孕妇本身的健康，而且对胎儿的发育有很大关系。

数据资料 怀孕期的营养日需要量表

营养素	日需要量
热量(千卡)	2200～3000
蛋白质(克)	75～90
钙(毫克)	2000
镁(毫克)	800
铁(毫克)	12
锌(毫克)	10～15
碘(毫克)	3～4
胆汁素(毫克)	1000
纤维醇(毫克)	1000
维生素A(国际单位)	2500
维生素B_1(毫克)	4～5
维生素B_2(毫克)	5～10
烟碱酸(毫克)	50
维生素B_6(毫克)	10～20
维生素B_{12}(毫克)	15
泛酸(毫克)	100～500
叶酸(毫克)	1～5
维生素C(毫克)	500～2500
维生素D(国际单位)	2000～2500
维生素E，α-助孕素(国际单位)	200～600

婴儿的饮食营养与健康

人的生命，离不开营养，但不同年龄的人，由于生理状况不同，所处的环境和活动情况不同，所需的饮食营养也各异。人体从胎儿期经过不同的生长发育阶段到生长发育成熟，进入青年时期，由生长发育旺盛到稳定，而后进入中老年期又由旺盛逐渐转向衰退。在不同时期，根据人体的生理变化，科学合理地安排膳食结构，达到营养平衡，适应机体的需要，是保障人体健康的关键。婴儿期的饮食营养是一生健康的基础，因此作为父母必须予以重视，及时补充婴儿所需的各种营养。

4～6个月婴儿开始有吞咽非流质食物的能力，在这个阶段单靠乳类已不能满足婴儿生长的需要。

婴儿的营养供给

从出生后28天到1周岁，是孩子生长发育最迅速的时期。一般1岁时体重为出生时体重的3倍，身长为出生时的1.5倍，因此需要大量营养物质。

母乳喂养可提高婴儿的免疫能力，增加婴儿对疾病的抵抗力。

婴儿的健康是一生健康的基础，因此，婴儿的营养必须予以重视。母乳是婴儿摄取营养的主要来源，是哺喂婴儿最好的食品，婴儿增长每千克体重需要进食128～210克母乳。若婴幼儿体重增加不够标准，可能因为母乳供给不足。若营养不良，会影响生长发育，出现体型矮小、瘦弱、畸形等，造成终生难以纠正的后遗症。

胎儿期的营养供给

从怀孕到分娩约9个月的时期为胎儿期，此期所需要的营养全部由母体供给，因此，妇女在怀孕期的饮食营养是否适宜，对胎儿的生长发育与健康极为重要。如果孕期营养不良，就易引起早产、先天性营养缺乏、先天性畸形，甚至出现死胎等。

新生儿期的营养

从胎儿出生后到产后28天内为新生儿期。新生儿开始独立依靠自身消化系统负担本身的营养。此期全身各系统的功能从不成熟过渡到初建和巩固，此时，新生儿胃容纳量为30～60毫升，消化功能弱，吃到胃内的奶液需要3～4小时才能被消化。这一时期主要是适应阶段。

作为父母，应通过各方面的调节来逐步提高孩子免疫力。

婴儿期的营养供给

从出生后28天到1周岁为婴儿期，这一时期由于婴儿活动范围小，食物营养丰富，如果对婴儿进食不加控制，他们就会因营养过度而肥胖，此期为儿童肥胖的第一个高峰期。到两三岁后，可以逐渐恢复正常体型，但也有一直持续到成年的。

婴儿时期若营养不良，会影响生长发育，出现体型矮小、瘦弱、畸形等，造成终生难以纠正的后遗症。

母乳喂养的优越性

一滴初乳含有0.5～2.5毫克的免疫球蛋白，相当于成熟乳的20～50倍，所以，有“初乳如金”之说。

哺乳期妇女要想增加乳汁的分泌，最好的方法是让孩子延长吸吮时间，增加吸吮次数。

哺乳超过2个月以上的妇女，可降低患乳腺癌的危险，哺乳具有预防绝经前的乳腺癌作用。

母乳具有营养丰富、全面、比例适合、利于消化吸收的优点。母乳所含蛋白质为人体蛋白质，不易引起过敏，母乳所含蛋白质、脂肪、糖类三大营养素的比例适当。初乳是分娩后12天内的乳汁，是最为宝贵的营养品，含有丰富优质蛋白、乳糖、脂溶性维生素、β-胡萝卜素、铁、锌、锗、硒等，并含有特殊的生长因子，不仅能为婴儿提供宝贵营养，还能促进婴儿小肠发育，提高消化吸收能力，具有预防过敏的作用。

提高免疫能力

母乳中含有许多宝贵成分，许多免疫细胞发挥着重要的免疫作用。母乳的β淋巴细胞，可针对特定微生物产生抗体；巨噬细胞可在婴儿肠道中直接消灭微生物，产生溶菌酶并激活免疫系统其他成分；中性粒细胞可将婴儿肠道中的细菌吞噬；免疫球蛋白A对保护肠道黏膜、抵抗肠道病原菌、预防新生儿腹泻具有很大作用，这种抗体还能够抵抗一些引起中耳炎的微生物。因此，母乳喂养可提高新生儿免疫能力。

婴儿活动范围小，食物营养丰富，如果对婴儿进食不加科学安排，婴儿就会因营养过度而肥胖。

增加抵抗力

母乳中含有足够的核苷酸，能使婴儿有效地产生抵抗各种病原体与细菌感染的抗体，增加婴儿的抵抗力。核苷酸是存在于母乳和各种细胞中的一种小分子，它是参与体内许多重要代谢过程的一种营养素，更重要的是它还是构成遗传物质RNA和DNA的基础分子。

增加智商

母乳有增加智商的作用。现已证实，母乳中含有一种大脑发育离不开的脂类物质和促进大脑发育的特殊激素。营养学家研究发现，必需脂肪酸(EFA)包括亚油酸族具有非常重要的生理功能，对胎儿和婴儿的脑发育有重要作用。最新研究证实，喂母乳时间越长孩子的智商越高。

断奶期婴儿的喂养

断奶是由喂养母乳转变为以食物来供给婴儿的营养。断奶期的孩子胃肠消化功能较弱，应当科学安排婴儿断奶期的膳食。

断奶季节以春季最佳，此时温度适宜，婴幼儿最易适应。断奶期若巧遇炎热夏天，应延至秋天为好。

断奶应避开冬季，此时断奶改变孩子的饮食习惯容易生病，对婴儿健康发育不利。

给婴儿断奶应掌握好时机，婴儿在8～12个月时，为断奶最理想的时期，此期喂养如能满足婴儿营养的需要，小儿就能健康成长；如果营养缺乏或不全面，食物调配不适宜，就会影响生长发育，出现生长缓慢，体质不佳，智力发育不好，易患各种营养缺乏病，小儿抵抗力弱，易感染传染病。断奶期的食品应该是营养全面、品种多样、合理搭配，而且是易于消化吸收、新鲜细嫩、安全卫生的。断奶食品不仅要有粮食食物、高蛋白食品，还要有辅助食品，如西红柿汁、菜汤、水果汁、青菜、蛋花粥、芝麻花生粥、枣泥粥等，以杂食取得营养全面。

断奶后的进食量应该逐渐减少。

断奶的方法

断奶应采取循序渐进的方法。断奶是在逐渐培养婴儿学会和习惯吃各种食物的情况下自然形成的，因此，断奶需要有准备及适应的过程。断奶开始用辅助食物代替，由部分代替到全部替代母乳；由流质(牛奶、稀粥)逐步转变为浓缩的半流质到固体食物，即开始每日保留喂奶1～2次，其他可喂牛奶、代乳品等，随着婴儿月龄增加，再加大食品喂养的数量和次数，一般经过2～3个月后，婴儿的胃肠消化功能就可适应新的食物，直到完全断奶。

补充维生素，最好办法是增加饮食中维生素的摄入量，各种新鲜蔬菜水果中即含有丰富的维生素。

断奶期的进食量

断奶期的进食应由少到多，一般一日由5～6次逐步过渡到4～5次，即由少量多餐逐步过渡到量多餐次少，逐步加量。在品种上由一种到多种，适应一种，再改换另一种，逐步适应，逐步更换，由单一品种转变到多品种混食，既要防止品种单调形成偏食，又要防止品种过多转变过快而引起消化不良。此期如果喂养不当易形成营养性消瘦。对断奶期的婴儿要按时适量喂养，防止过饥过饱，也切不可见婴儿一哭闹就给食物吃，以免引起消化不良。

对于宝宝来说，断奶过渡期是一个重要的学习阶段，因为这代表他从婴儿时期的单一饮食向成人膳食转变的过程。

婴幼儿期的营养与健康

婴儿期是孩子生长发育的第一高峰期，是一生健康的基础，因此，婴儿的营养必须予以重视。

最新研究证实，喂母乳的时间越长，孩子的智商越高，因为母乳中含有多种营养能促进脑细胞发育。

影响吸收的因素很多，但对婴幼儿来说，必须注意在摄取含钙丰富的食物的同时，补充维生素D。

婴幼儿期缺碘会造成智力落后，特别是出现抽象思维能力的缺陷。关键期后，相关的发育便相应停止了。在关键期形成的脑发育迟滞是不可逆转的，就会遗憾终生。所以说重视婴幼儿期补碘，对防治碘缺乏至关重要，对优生优育具有特殊意义。另外，在婴幼儿期仅靠牛奶供给多种微量元素是不够的，应该在婴幼儿的辅食中添加含微量元素丰富的食物。总之，在婴幼儿期的营养保健对孩子一生的健康关系重大，必须予以足够重视，在日常饮食中加以留意。

单纯母乳喂养时间过长，不添加辅食，不利于婴幼儿的健康成长。

数据资料 1～3岁幼儿营养素供给量(天)

营养素	1岁	2岁	3岁
热能(千焦)男	5368	5886	6852
热能(千焦)女	4856	4478	6434
蛋白质(克)	34	40	45
脂肪占热能(%)	25～30	25～30	25～30
维生素A(国际单位)	2500	2500	2500
维生素B(国际单位)	400	400	400
维生素E(毫克)	4	4	4
维生素B_1(毫克)	0.6	0.7	0.8
钙(毫克)	600	600	800
铁(毫克)	10	10	10
锌(毫克)	10	10	10
硒(毫克)	20	20	20
碘(毫克)	70	70	70
维生素B_2(毫克)	0.6	0.7	0.8
维生素PP(毫克)	6	7	8
维生素C(毫克)	30	35	40

少年儿童的饮食营养与健康

一个看起来似乎健康的儿童，并不一定真正健康，不少肥胖婴儿、儿童有明显营养不良的倾向，比如患有缺铁性贫血或缺钙性骨发育异常，或某种维生素缺乏症等。在儿童营养问题上，既存在营养不良，又存在营养过剩的倾向，而且相当普遍和比较严重。这两种倾向给儿童带来的危害都特别值得重视。有的家长不懂儿童的合理膳食，总想给自己的孩子吃好些、吃多些，尤其对独生子女往往偏重于高蛋白、高脂肪、高热量的食品，这种做法不但不能提高儿童的身体素质，反而会因营养过剩带来许多不良后果。

有的家长总想给自己的孩子吃好些、吃多些，这种做法不但不能提高儿童的身体素质，反而会因营养过剩带来许多不良后果。

幼儿期的饮食营养

幼儿期也是学龄前期，指3～6岁儿童。此期幼儿生长发育较快，身体建造骨骼、牙齿、肌肉和血液，均衡生长，因此，营养物质需要量较大。

对3岁以下儿童，宜用菜饭混拌在一起的方法，防止儿童挑食。

不要把不宜消化的坚硬、厚味、荤腥、辛辣、过酸、过咸或未煮熟的食物给孩子吃。

学龄前儿童的膳食基本与成人相同，但主食中的粮食摄取量比成人少，对膳食质的要求比对量的要求高，在制订学龄前儿童食谱时，应遵循质优、量足、搭配合理、营养平衡、易于消化的原则，使幼儿获得必要的营养。在幼儿食谱中有三类食物不可少，第一类是长力气的食物，如粮、油、糖类，第二类是长身体的食物，如鱼、虾、肉、蛋、奶、豆制品等，第三类是增强体质的食物，如蔬菜、水果等。

受传统饮食习惯、生活观念、食物充裕程度和家庭文化层次的影响，幼儿喂养中存在许多不正常现象。

学龄儿童期的饮食营养

学龄儿童不仅热能需要量增加，而且各种营养素需要量比幼儿期有所增加，其中，钙、铁、锌、碘的需要量增加明显。

营养专家们提出早餐应以牛奶和鸡蛋为主要内容，逐步走向各种营养合理搭配的膳食结构。

如果儿童饮食中不饱和脂肪酸长期缺乏，对脑神经正常发育和智力发育会造成难以弥补的损失。

6～12岁的儿童正处于迅速生长发育的阶段。此期儿童体力活动加大，活泼好动，新陈代谢旺盛，因此，对营养的要求高。营养供给是否充足全面、比例适宜，不仅关系到生长发育和身体健康，而且对智力发育、改善学习状况、提高学习成绩关系极为密切。

学龄儿童活泼好动，还要承担较多的学习任务，如果不吃早餐或吃不好，热量不满足需要，就容易饥饿疲劳，表现困倦，注意力不集中，严重的还可出现暂时性低血糖、头晕、昏迷。

这一时期儿童的膳食结构必须合理，食物品种要多样化。儿童膳食也应由米、面、杂粮；奶及奶制品；鱼、肉、蛋、大豆及其制品；绿黄色蔬菜、水果及根茎类蔬菜；油脂及调味食品等组成。

营养过剩与儿童肥胖

营养过剩就是超出生理需要，过多地摄取营养物质，尤其是高热能饮食是造成儿童营养过剩的物质条件，营养过剩是肥胖的基础。如果发现儿童超过正常体重，且是由于营养过剩而引起的肥胖症，在饮食上要进行如下调整：

儿童暴饮暴食不利于健康成长。

(1) 为保证蛋白质的需要，给孩子吃豆浆、豆腐脑、牛奶、鸡蛋、鱼类、鸡、兔肉、瘦肉等。

(2) 膳食中多安排减肥食品，选用营养价值高、热量低、含膳食纤维素高的新鲜蔬菜和水果，如芹菜、韭菜、黄瓜、大头菜、大白菜、豆芽、西瓜、红葡萄等。

(3) 禁食含脂肪高的食物，如肥肉、猪油、牛油、油炸食物，同时忌用咖啡、浓茶、肉汤等。

合理安排学龄儿童的膳食

在学龄儿童的膳食安排上，必须包括如下五类食品：第一类食物：以谷类为主，如米饭、馒头、面条、玉米、红薯等，主要供给碳水化合物、蛋白质和B族维生素，以提供热能；第二类食物：以动物性食品为主，如肉、蛋、奶、鱼、虾等，以供给优质蛋白质及脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素；第三类食物：以豆类为主，如大豆及其制品，以供给植物优质蛋白及脂肪、矿物质、膳食纤维和B族维生素；第四类食物：以蔬菜水果为主，供给维生素、矿物质、膳食纤维；第五类食物：食用油和食糖，食用油应以植物油为主，以提供热能和必需脂肪酸。

如果发现孩子超过正常体重，且是由于营养过剩而引起的肥胖症，在饮食上就应该进行调整。

营养失调对儿童的影响

营养学家和临床医学发现，儿童一些不正常行为和表现，往往与日常饮食中缺乏营养素有关。

最新研究认为，有些儿童肥胖是遗传因子造成的，应该采用适量运动，配合饮食指导进行矫治。

儿童食糖过量，可引起营养失调、体型发胖、食欲不佳，烦燥不安、爱哭闹、易惊醒等。

美国科学家研究表明，5～16岁儿童在饮食中如果碳水化合物所占的比例过大，会引起智能和学习成绩下降，大量进食含钾基水杨酸盐较多的食物，会使患多动症的儿童症状不易控制。如果缺铁，会引起不安、兴奋，严重时，可损害常规学习程序和能力，缺镁、锌易出现面色苍白、浑身无力、反应冷淡、食欲不佳、精神萎靡、情绪烦躁及智力下降；缺维生素B_1时，儿童显得疲劳、健忘、烦躁、记忆力减退、思维迟纯；缺维生素B_2时，显得精神抑郁、懒散等现象；缺乏尼克酸，可出现注意力不集中、记忆力减退、时怒时哭、爱发脾气等现象；缺维生素C时，可引起疲倦与精神障碍，显得无精打采，性格内向而孤僻。所以，儿童的膳食应保证各类营养素的全面、平衡。

牛奶是含铜元素较多的食物之一，适量吃这些食物就可补足铜元素。

维生素A的补充

如果在儿童生长发育期缺乏维生素A，则可出现食欲低下，影响营养物质的吸收，造成营养不良，影响骨骼生长，还会使呼吸道、消化道黏膜完整性遭到破坏，易引起呼吸道感染和腹泻，从而影响生长发育。补充维生素A，最好办法是增加饮食中维生素A的摄入量，各种动物肝脏、蛋类含维生素A丰富，新鲜蔬菜水果中也含有丰富的β-胡萝卜素。

他们独立活动的能力逐步加强，而且可以接受成人的大部分饮食。这一部分孩子，在饮食上，往往被家长误看作大人，其实他们仍应得到多方面的关心和呵护。

钙、铁、锌等元素的补充

在儿童整个生长发育时期，各种矿物质的补充，必须满足儿童生长发育的需要，其中钙、铁、锌等元素的补充对儿童生长发育更为重要。要补充钙首先要选择好食物中钙质的来源，一般动物性食物的钙质比植物性食物的钙质好，最好的钙质来源是母乳，其次是牛奶。要补充铁应该从婴儿期开始喂辅食，添加含铁丰富的食物。有人做过试验，每天膳食中增加30毫克维生素C，人体对铁的吸收量可增加75%，但必须与食物同时食用才会产生作用。预防锌的缺乏应给儿童适当多吃鱼、瘦肉、动物肝脏、鸡蛋等，养成良好的饮食习惯，不挑食、不偏食，这样一般不会缺锌。儿童缺锌时，要到医院检查，应在医生指导下服用锌制剂，要想身高发育正常，就要注意食物中铜元素的含量。含铜元素较多的食物有猪肉、猪肝、芝麻、黄豆、菠菜、荠菜、茄子、稻米、小麦、牛奶等，适量吃这些食物就可补足铜元素。对儿童补充矿物质包括微量元素，最好采用食补，如果需要用各种元素制剂补充，一定要在医生指导下进行，而且在补充时，要注意各种元素之间的平衡，以免顾此失彼。

儿童因挑食、偏食或食入不足，易引起营养不良、消瘦、免疫功能下降等症状。

儿童不宜多吃的食物

有些食品儿童不宜多吃，否则会给儿童的生长发育与健康带来危害。

儿童饮食一定要限制糖类的摄入，多食含维生素B_1和钙的食物，有利于糖的代谢。

对肥胖儿童如果强令他们控制饮食，这样会适得其反，导致暴饮暴食，影响正常的生长发育。

儿童不宜多吃的食物主要有以下几种食品：肥肉：儿童常吃、多吃肥肉，不光会造成肥胖，而且影响钙离子的吸收，久之会造成体内钙缺乏。方便面：含有对人体不利的食用色素和防腐剂，有的含铅量较高。儿童对铅的吸收比成人大几倍，易损害儿童神经系统、消化系统和造血功能。爆米花：含铅量高，容易造成儿童生长发育迟缓、抗病能力下降。可乐饮料：含有一定量的咖啡因，中枢神经系统有较强的兴奋作用，对人体有潜在的危害。泡泡糖：含有增塑剂等多种添加剂，在嘴里长时间含着，很易把胶基咽下去，对儿童健康有一定影响。奶糖：奶糖残留在儿童牙齿间隙，会使牙的组织疏松、脱钙溶解，严重时造成龋齿，使儿童的牙齿长得不好。彩色食品：有些食品色素是化学方法人工合成的，这种物质蓄积在体内会导致慢性中毒。过多食用还会影响神经系统，引起儿童好动或多动症。果冻：主要成分是海藻酸纳，吃得过多会影响对蛋白质、脂肪的消化吸收，也会降低铁、锌元素的吸收，对儿童生长发育不利。

儿童饮食一定要限制糖类的摄入，多食含维生素B_1和钙的食物，有利于糖的代谢。

青少年的饮食营养与健康

青少年的膳食安排要符合他们生长发育快、对营养要求高的特点。

青少年指10～17岁的中、小学生，12岁是青春期开始，随之出现第二个生长高峰，身高每年可增加5～7厘米，个别的可达10～12厘米；体重年增长4～5千克，个别可达8～10千克。此时不但生长快，而且第二性征逐渐出现，加之活动量大，事紧张的学习，其对能量和营养素的需求都超过成年人。

青少年的饮食保健

青少年处于生长高峰期，每日营养素和能量消耗比发育前增加2倍多。

进餐时思想集中，细嚼慢咽，不仅可锻炼牙齿功能，还可促进牙齿和颌骨的正常发育。

营养学家告诫青少年不要嗜糖，每日食糖不要超过10克。

青少年不宜多吃糖果，容易引起龋齿。

粮食是我国膳食中主要的能量来源，这也是中国人以植物性食物为主的特点之一。因此，要养成吃五谷杂粮的好习惯，要粗细搭配、品种多样，改变生活中单纯追求精细(精面、精米)而不愿吃粗、杂粮的状况，这不仅能提高食品的营养价值，提供碳水化合物、蛋白质，还可获得一部分B族维生素，而且可改善主食花样，增进食欲。青少年骨骼生长迅速，特别需要补充钙和磷，应多食富含钙、磷的蔬菜、豆类、海产品和乳类。随着体格增大，血容量也扩增，为此需要供给大量的铁，以便用来制造红细胞，防止引起缺铁性贫血。青春期性腺性器官发育达到高峰，锌的供应也十分重要。肉类含锌量高，故每日应摄入一定量的肉食。碘也是生长发育必需的微量元素，青春期需要量较童年增加，供应不足易发生甲状腺肿。故含碘量多的海产品如紫菜、海带、海鱼、虾等可经常采用。

有些发达国家很注重早餐营养，不仅有牛奶、橙汁，还有煎蛋、果酱、面包和肉类，这些都富含青少年健康成长所需的优质蛋白质和脂肪以及各种维生素和微量元素。

青少年宜通过进食不同的食物来补充成长所需的多种营养。

要补充足够的蛋白质

青少年饮食应多吃些含优质蛋白质的食物，以动物食品和豆类食品作为蛋白质的主要来源，如瘦肉、鱼类、蛋类、牛奶、豆制品等。这些食品能提供人体所需蛋白质，且能提供卵磷脂或胆碱，这不仅可以满足青少年生长发育的需要，也可以保证智力发展的需要。

要补充足够的维生素

青少年的膳食中要有足够量的维生素A、D以及维生素B_1、B_2、B_{12}及C等。应多吃些含维生素丰富的食物，如粗糙谷物、蔬菜、水果等。每天要吃蔬菜400～500克，还应多吃绿色或橙黄色蔬菜和水果，因为这些食品富含胡萝卜素、核黄素、硫胺素、抗坏血酸等。

要补充足够的微量元素

青少年应补充钙、铁、碘、锌等元素。这几种元素是青少年在青春发育期需要较多也最易缺乏的。人的骨骼主要由钙和磷组成。在快速长高的过程中，需要大量的钙、磷来补充，应该多吃些含铁丰富和维生素C丰富的食物，如瘦肉、鸡蛋、肝、动物血、鱼、蔬菜、水果等食物。青春期性腺器官发育达到高峰。碘也是生长发育必需的微量元素，海产品、动物内脏、肉类含碘和锌较丰富，可经常食用。

青少年学生的营养调理

合理营养对青少年健康成长及学习有着很重要的意义。通过营养调理来补充青少年身体所需要的各种营养素。

日常应选食含磷脂高的食物，如鱼、虾、核桃等，这些食物能使人提高工作效率。

对于只需低热量的人来说，要避免经常食用含有大量糖的甜食，以免影响其他营养素的摄入量。

青少年处于生长发育阶段的同时还肩负着繁重的学习任务，此时的营养调理十分关健。实践证明，通过调整饮食可迅速改善大脑的疲劳状态。摄入含有不同中养成分的食物，并进行合理搭配，可以增强大脑的功能，使脑的灵敏度和记忆力增强。在日常饮食中应注意以下几点：

(1) 铁的缺乏在进入成熟期的女学生中较为多见，因为每月的月经导致血液损失，使得身体对铁的需要增多，容易引发缺铁性贫血。所以女学生应选食含铁

青少年期注意营养调理对身体正常发育有很大的帮助。

谷类食品对孩子的健康有益，可以补充孩子体内缺乏的部分营养。

丰富且易吸收的木耳、红枣、海带、瘦肉等食物。

(2) 青少年学生使用眼睛的时间较长，要注意有益眼睛、保护视力的维生素A和核黄素的摄入，这两者常见于牛奶、鸡蛋、猪肝及黄绿色蔬菜中。

(3) 适量补充卵磷脂。它是构成人体神经细胞和脑细胞的主要原料，学生应注意选用鸡蛋、豆类、瘦肉、肝脏、牛奶等富含卵磷脂的食物，以供每日繁重的脑力劳动之所需。

爱运动的青少年的饮食安排

青少年参加运动时身体消耗的营养物质要比学习时多，因此，爱好运动的青少年在饮食安排上要科学、合理，应和普通青少年有所区别。

运动前的饮食依照个人的喜好、习惯、适应的程度和准备参与的运动而各有不同。

喜欢运动的青少年必须注意适时补充水分。

人体在进行运动时，体内碳水化合物、脂肪、蛋白质等大量分解，以保证机体活动时对能量的需要。糖原是主要的能量来源，当存量不足时，会使人提早感觉疲劳，从而影响运动的效果。运动前的适当饮食能够为体内的糖元做最后的补充，替整个运动的过程提供充足的营养。青少年一般都喜爱大运动量项目，因此，要保证饮用充足的水分，以免出现脱水的现象。

适量的热量供给

热量供给要适当，每天从食物中摄取的热量，应考虑除青少年每天生活、学习、劳动所消耗的热量外，再加上当天运动量所需要的热量。据我国生理学会研究认为，一般运动所消耗的热量大约为12.5万焦耳的热量。如果运动一段时间后，体重没有多大变化，基本保持稳定状态，说明热量供应合适。如果参加运动一段时间后，体重明显减轻，可能是热量供应不足；体重明显增加，可能是热量供应过多。热量供给过多或过少对身体健康都不利。

补充营养素

身体需要的各种营养素要齐全。人体每天都需要补充蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和水，还要适量补充纤维素。爱运动的青少年对优质蛋白质、维生素、无机盐的需要量更多一些。青少年的饮食要增加动物性食物的分量，多吃一些新鲜蔬菜、水果。

饮食时间的安排

吃饭时间和运动时间的安排要科学。刚吃完饭不宜进行激烈运动，刚刚结束运动也不宜立即吃饭，否则就会影响消化系统、神经系统和其他系统的正常工作，对身体不利。吃饭时间和运动时间要有适当的间隔。

不容忽视的早餐营养

来自早餐的能量和营养素在全天的能量和营养素的摄入中占有重要的地位，很难由其他餐次来补充。

早餐营养供应不足，学生常在第2节课后出现饥饿感，影响集中思想学习。

早餐宜适当增加含卵磷脂较多的食物，如鸡蛋、花生、核桃等，有助于加强学习记忆功能等作用。

实验证明，一个健康学生连续用脑30分钟，血糖浓度在6.67毫摩尔/升，这时大脑反应快，记忆力强。如果连续用脑100分钟，使血糖浓度降至3.33毫摩尔/升，这时大脑反应迟纯，思维能力较差，表现为注意力不集中，对老师的提问回答不上。因此，担负着繁重的脑力劳动又处在生长发育阶段的中小学生，更应重视“一日三餐在于晨”的早餐营养。早餐的内容应为各种豆枣粥、带馅面点、糕点、鸡蛋、牛奶或豆奶以及适量的调味酱菜，饭后再加点水果。这样的食物组合，使食物生理效价较高，适宜于大脑神经细胞特有功能的发挥。

合理的早餐营养搭配可补充小学生一天中很大一部分营养需求。

学生不吃早餐或早餐质量不高，对他们的生长发育和学习成绩有明显的负面影响。

体弱多病青少年的饮食安排

身体虚弱或患有疾病的青少年，要重视饮食营养，及时摄取、恢复健康、增强活力所需要的营养物质。

在青少年的日常膳食中，可根据季节性气温变化的特点，适当调整对不同性味食物的摄入量。

绝不能偏食某一性味的食物，否则，机体的温热与寒凉将处于不平衡状态，易诱发各种疾病。

青少年体弱多病的状况多种多样，有的是因先天不足，有的是因后天缺乏锻炼，有的是因罹患某种疾病或伤痛。应根据个人的实际情况，合理安排饮食，不要盲目地多吃多喝，或者乱吃补品，也不要随便忌口，总的安排是每日必需摄入足量的营养物质。一般来说，身体虚弱的青少年每天摄入的蛋白质、脂肪、糖的总量，三者的比例为1:2:5比较合适。即蛋白质占12.5%，脂肪占25%，糖占62.5%。每天应吃500克的绿色蔬菜，再吃适量的水果。

体弱多病的青少年应根据各人的实际情况合理安排饮食。

中年人的饮食营养与健康

中年一般是指30～45岁之间。人到中年，机体各系统功能正处于逐渐由旺盛转衰的趋势，新陈代谢减缓，基础代谢率降低，收多支少，容易积累，特别是脂肪易于堆积，故体重增加，常致发胖。人到中年，心、脑、肾等脏器功能不如青年时代，以心血管系统为例，心脏搏动力开始减弱，每次心跳射出血液量亦相应减少。自30岁以后胃液等消化液分泌量下降，所含的消化酶亦相应减少，到50岁左右，消化功能比青年人下降2/3，这些生理改变，都对饮食营养提出了特殊要求。

中年人处于人生承上启下的重要关头，合理的饮食是健康身体的基础。

中年人的饮食保健

中年时期合理的饮食营养不仅对身体健康有益，而且还要为延缓衰老、益寿延年夯实基础。

中年人应该根据生理的改变，在达到营养平衡目标的前提下，保持膳食结构合理。

长期食糖过量，会加速细胞老化，过多地消耗体内的钙，导致骨质疏松。

中年时期是人生的“多事之秋”。人到中年，体力、精力开始衰退，甚至有的出现早衰现象。可是中年又是人生中事业的鼎盛时期，一个热爱事业的人往往忽视饮食营养的合理供给，自恃体壮，不考虑健康养生，导致患上肥胖病、冠心病、高血压、中风、糖尿病、癌症等。因此中年人讲究饮食科学，善于饮食保养，保持旺盛充沛的体力和精力，延缓老化速度，少生疾病，是十分重要的。因此，中年人应根据生理的改变和工作负担重的特点，在饮食营养方面作相应的调整，从而达到增进健康、推迟衰老的目的。

要保证身体的健康，建立良好的饮食习惯非常重要，狼吞虎咽是不利于消化的。

适宜的膳食必须由多种食物组成才能达到平衡膳食的目的。

中年人适度摄取热量可控制体重，对健康有利。

营养的平衡

就目前所知，人体需要的营养素有40多种，可概括为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质(包括微量元素)、水和膳食纤维7类。各种食物的营养价值是不同的，任何一种天然食物都不能单独提供人体所需要的全部营养素。因此，适宜的膳食必须由多种食物组成，才能达到平衡膳食的目的。

维持正常的体重

太胖或太瘦都不利于人体健康，饮食要适度，饥饱要适当，以达到营养适宜的程度，使热能和蛋白质的摄入与消耗相适应，维持正常体重，避免身体超重或消瘦。

适度摄取热量

膳食中总脂肪所提供的热能以占膳食总热能的20%～25%为宜，不超过30%为限。在我国小康水平的食物结构中，预期食用植物油的消费量每月约为750克，相当于每日25克，其余油脂来自各种食物。如果食物选择适当，预计油脂所提供的热能。一般不会超过膳食总热能的30%。

中年人在饮食过程中必须注意“食不过咸”这一原则。

营养素的搭配

不能被人体消化酶分解的膳食纤维对人体健康很有益处。每天要吃不同类型富含膳食纤维的食物，如粗粮、杂粮、豆类、蔬菜、水果等。要提倡多吃一些粗粮，不吃精加工白面，因为粮食加工太精，其所含维生素、矿物质和膳食纤维等营养素，大部分流失于麸皮之中。

中年人饮酒应该节制，否则对健康有很大的影响。

“食不过咸”

食盐是氯化钠的化合物，成年人对钠的需要，每日平均为2克，折合成食盐为5克左右。我国膳食中食盐的用量较多，平均每日食用盐量最好不超过10克，否则易导致高血压等疾病。

饮酒要节制

高浓度酒精饮料热量很高，且无其他营养素。无节制地饮用高度白酒，会使食欲下降，食物摄取量减少以致发生营养缺乏，严重的还会发生酒精性肝硬化。

中年人应注意膳食的合理搭配，多摄入粗粮、绿叶蔬菜等食物，以补充维生素。

中年人的营养选择

中年人从事社会劳动的工作量最大，工种最复杂，在不同的体力劳动与脑力劳动中，中年人对营养的选择也略有侧重。

中年人平时应注意膳食的合理搭配，多摄入粗粮、绿叶蔬菜、水果、豆制品等。

成年人脂肪需要量应控制在总热能25%以下，摄入热能过高，可导致肥胖、高血脂等疾病。

针对从事不同职业的人，在营养素的摄取上也有所要求，以减少职业所带来的妨害。

（1）从事高温作业的人，应较多地补充蛋白质及总热量，同时还要注意补充含盐饮料和维生素B、维生素C等。

（2）从事低温冷冻作业的人，在增加总热量时，还要注意增加脂肪的比重。

（3）在矿井、地下、水下作业的人要注意补充维生素A、维生素D。

（4）从事紧张的脑力劳动时，要保证足够的维生素B_1和维生素C的摄入量。

中年人的饮食原则

中年人应根据生理的改变和工作负担重的特点，在饮食营养方面作相应的调整，从而达到增进健康，推迟衰老的目的。

中年人最佳选择蔬菜：甘薯、芹菜、胡萝卜、红绿萝卜、白菜、卷心菜、菠菜、韭菜、甜椒、西红柿。

晚餐过于丰盛会使血脂骤然升高，加上夜晚人的血流减缓，因此，大量血脂容易沉积在血管壁上。

中年人对各类营养素需要的总的原则是，根据生理的改变，在达到营养平衡目标的前提下，保持膳食结构合理；在营养量上，该增的则增，该减的则减。概括地说就是低脂肪、低胆固醇、充足的优质蛋白、丰富的维生素和无机盐、适量的糖和食物纤维。

（1）控制总热量，避免肥胖。胖人易患胆结石症、糖尿病、痛风、高血压、冠心病和癌症。中年人超重越多，死亡的机会就越多。每天摄入的热量应控制在2500～3800千卡，这样体重才能控制在标准范围内。

（2）保持适量蛋白质。蛋白质是人体生命活动的基础物质，是人体组织的重要成分。中年人每天需摄入70～80克蛋白质，其中优质蛋白质不得少于总量的1/3。

（3）适当限制糖类。中年后胰腺功能减退，如进食含糖食物过多，就会增加胰腺的负担，易引起糖尿病。因而除日常供应的碳水化合物外，不宜额外多吃甜食。

（4）少吃高脂肪、高胆固醇食物。中年人每天摄取的脂肪量以限制在50克左右为宜。脂肪以植物油为好，因为植物油含有不饱和脂肪酸，能促进胆固醇的代谢，有防止包括消化器官动脉在内的动脉硬化。

（5）多吃含钙质丰富的食物。如牛奶、海带、豆制品及新鲜蔬菜和水果，对预防骨质疏松、预防贫血等都有作用。

（6）注意食用防癌饮食。

（7）节食。饮食要定时、定量，以免引起消化功能紊乱，尤其要注意避免食用能损害消化器官的食物。

(8)中年人最佳补品。有关专家根据水果所含的维生素、矿物质、纤维素以及热量的蕴藏量进行评估，确定营养丰富的水果依次为番木瓜、甜瓜、草莓、橘子、柑橘、猕猴桃、芒果、西红柿、西瓜。

中年期更应注意合理的饮食搭配，以保证身体的健康。

数据资料 **中年期的营养需要量（天）**

性别	类别数量	劳动状况	热量（千卡）	蛋白质(克)	钙（克）	铁（克）	维生素A		维生素B_1（毫克）	维生素B_2（毫克）	维生素C（毫克）
							维生素A（国际单位）	胡萝卜素（毫克）			
男		脑力劳动	2500	80	0.6	12	2200	4	1.5	1.3	75
		轻体力劳动	3000	90	0.6	12	2200	4	1.8	1.5	80
		重体力劳动	3800	100	0.6	12	2200	4	2.1	1.8	100
女		脑力劳动	2400	70	0.6	12	2200	4	1.2	1.2	70
		轻体力劳动	2800	75	0.6	12	2200	4	1.4	1.4	75
		重体力劳动	3500	80	0.6	12	2200	4	1.6	1.7	80

老年人的饮食营养与健康

人进入老年后，体内的营养消化、吸收功能与机体代谢机能均逐渐减退，从而导致机体各系统组织的功能一系列的变化，发生不同程度的衰老和退化。生理学家认为，人的生命旅程中，40岁是分界线，40岁以前是发育成熟期，身体和精力都日趋旺盛；从40～50岁这个时期，机体的形态和功能逐渐出现衰老现象；在60岁以后，衰老现象逐渐明显，机体免疫抵抗力降低，伴随而来的就是一系列老年性疾病。在这一阶段必须更加注意老年人的饮食，否则对健康的影响极大。

老年人宜多食用富含维生素的新鲜水果，有利于延缓肌肤的衰老。

老年人的生理变化

人进入老年后，机体呈现出衰老的现象，这种生理变化引起饮食需求的变化。

老年人的膳食要根据老人生理变化和消化咀嚼能力较差的特点进行合理安排。

由于老人消化能力较弱，故对蛋白质的摄取量也不宜太多，以免增加肝脏、肾脏的负担。

进入老年后，首先是消化系统有较明显的变化：由于口腔黏膜变薄、味蕾减少、舌肌萎缩、舌体变小，造成运动功能减退，味觉减退，因此，老年人在进食时，总觉得食而无味，吃起来不香，进而食欲减退；口腔内腺体萎缩，唾液分泌减少，浓度变低，黏度变小，必然影响对食物的消化。机体对多种营养物质吸收也大不如从前，如对葡萄糖、果糖和脂肪吸收变慢，对钙、铁、维生素A等吸收也减弱；由于肠管蠕动机能衰退，加之老年人腹肌收缩力减弱，不能充分增加腹压，因而易引起便秘。有的老年人患习惯性便秘，排便时经常用力，使结肠腔内与腹腔间压力差增大，再加上肠壁耐压缺陷，易形成肠道憩室。

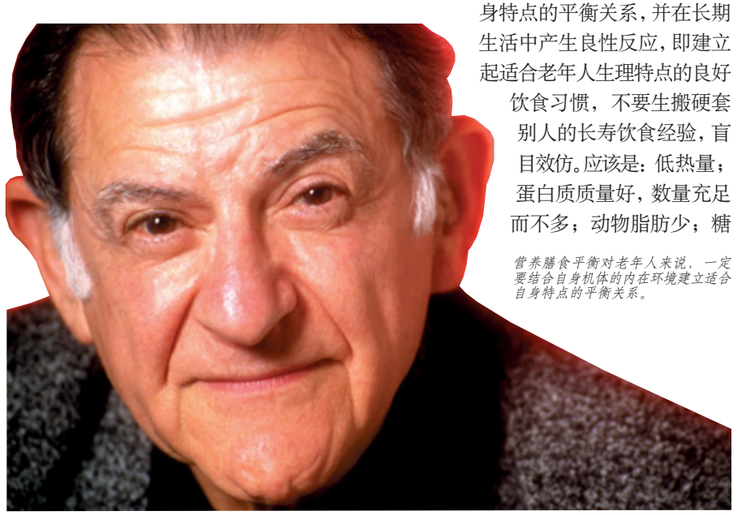
老年人的饮食原则

营养平衡是老年人饮食营养的关键，也是选择“长寿经”的基本原则。

根据营养学家的测定，老年人所需主要营养，糖类、脂肪、蛋白质的平衡比例，一般为5:1.5:1.2较好。

如果膳食热量供给高于机体热能消耗，易患高血压、糖尿病、动脉硬化、痛风、胆结石等。

营养膳食平衡对老年人来说，一定要结合自身机体的内在环境建立适合自身特点的平衡关系，并在长期生活中产生良性反应，即建立起适合老年人生理特点的良好饮食习惯，不要生搬硬套别人的长寿饮食经验，盲目效仿。应该是：低热量；蛋白质质量好，数量充足而不多；动物脂肪少；糖类少；维生素与矿物质充足。所以，有人归纳为“三低”（低热量、低脂肪、低糖）、“一高”（高蛋白）、“两充足”（充足的维生素和矿物质），还要有适量食物纤维，这样才能维持机体营养平衡。



营养膳食平衡对老年人来说，一定要结合自身机体的内在环境建立适合自身特点的平衡关系。

老年人生活安定，体力消耗少，能量支出减少，所以老年人要控制能量，使能量摄入与支出保持平衡。

低热量

老年人每天所需热量，以维持机体的热能平衡为宜。老年人生活安定，体力消耗少，基础代谢下降，能量支出减少，所以，对老年人就要控制能量，使能量摄入与支出保持平衡。一般认为60岁以上老年人每日热能需要量，男性为1600～2000千卡，女性1400～1700千卡。老年人保持热量平衡，体重不过量，而且稳定，可以预防或减少许多慢性病的发生，是保持老年人健康的重要条件。

肥胖对于老年人的健康来说是很不利的。

补充足量的优质蛋白

老年人体内蛋白质的代谢以分解为主，对蛋白质的消化吸收利用差，体内的蛋白质常处于消耗大于合成状态。因此，要求供给的蛋白质应能维持氮平衡及满足机体修补组织的消耗。一般老年人每日每千克体重摄取1～1.1克蛋白质，约60～80克，即能满足需要。但由于老年人对必需氨基酸的需要量有所提高，所以，要求多摄取价值较高的优质蛋白，主要从动物蛋白质(肉、鱼、蛋、奶)和豆类中摄取，并注意食物多品种搭配，以提高蛋白质互补作用。

老年人以低脂肪为宜，过多地食用脂肪对健康不利。

低脂肪为宜

由于老年人对脂肪的代谢缓慢，且活动量少，应减少脂肪的摄取量，脂肪能量占总能量的20%～25%为宜，一般摄入30～40克脂肪即可满足，而且宜吃含不饱和脂肪酸多的植物油，少吃动物油。动物油虽是维持机体健康的重要营养物质之一，但过多的食用，对老年人健康不利。

老年人不宜过多吃糖类及甜食。

低糖

糖类是人体主要供热营养素。膳食中宜采用多糖类，如日常主食中的大米、面粉、豆类、薯类等食物中都含有糖，少用单糖，防止因糖摄入量超过平衡点。老年人每天主食控制在300～350克，基本上就可满足机体的需要，不宜过多吃糖类及甜食。这不仅是因为老年人糖耐量差，而且由于老年人胰腺功能减退，糖类过多会增加胰腺负担，诱发糖尿病。

充足的维生素

一般来讲，老年人最易缺乏维生素B_1、B_2、B_6和维生素C。老年人随着年龄的增长，血液中维生素B_6含量愈来愈少，维生素C贮藏量比青年人也少，尤以吸烟、嗜酒者更易缺乏维生素C。由于老年人细胞基础代谢的变化，皮肤逐渐粗糙，失去弹性，如果多进食富含维生素A、C、E的食物，能防止和延缓皮肤色素沉着，有利于保持皮肤的水分和弹性。

减少食盐的摄入量

为预防高血压、冠心病、骨质疏松等老年常见病，食盐摄入量以每日5～6克为宜。特别是有高血压家庭史者，每日应少于6克，对患有肾动脉硬化、高血压的人，更应严加把关，每日进盐量应控制在5克以下。但老年人味觉降低，吸烟和装假牙的老人尤为明显，必然对淡食不满足，因此，烹调中可用其他调味品(如醋、胡椒、芥末等香辣调料)代替盐分，以刺激食欲。

更年期男性的饮食调理

随着年龄的增长，男性体内的雄激素水平降低，从而引起类一系列症状，这称为男性更年期。

少饮酒，最好不饮烈性酒、不吸烟，这都有利于改善更年期的症状。

有些老人装上义齿后，出现牙龈压痛，这主要是因为缺乏维生素C造成的。

男性更年期比女性更年期晚3～5年。男性更年期后并不完全丧失生育能力，但性功能逐渐减退，这是步入老年期的转折点。男性更年期的征兆主要为：易怒、焦虑、情绪抑郁、失眠、体力和脑力下降、肌肉减少、脂肪增加、骨质疏松、勃起功能出现障碍等。因此，在饮食方面要减少食用含糖量高的食物，多吃富含蛋白质、钙质和多种维生素的食物，注意合理补充营养，鸡、鱼、兔肉的营养易于吸收，可以适当食用；多吃豆类及其制品及新鲜蔬菜。

牙齿健康对老年人饮食很重要，只有牙齿好，老人才能吃得好，吃得香。

老年人怎样才能吃得有滋味

(1) 保持胃肠及时排空，而且每顿饭不要吃得过饱，餐前就会出现饥饿感，使食欲旺盛，味蕾处于兴奋状态，吃起食物就有味道。

(2) 饭菜温度要适宜。味蕾最敏感的温度为20℃～35℃，饭菜太凉，味分子运动缓慢；太烫，舌头有烧灼感，急忙吞下，当然难品出味道。

(3) 不可偏食偏味，酸、甜、苦、辣、咸，各种味道都要尝一尝，这样既可防止偏食，而且对各种味道都有感觉，也有益于健康。

(4) 多吃新鲜食品，因为新鲜食品具有特殊鲜味，老年人应多食蛋黄、面汤、馄饨等清淡的食物。

(5) 烹调菜肴时，多放些葱、姜、蒜、香料等调味品，进食要多咀嚼，使更多的食物分子和味蕾充分接触，刺激味蕾，品出滋味。

(6) 多吃一些含锌的食物，如牡蛎、豆制品、鱼类等。

(7) 注意口腔卫生，饭后刷牙、漱口，保持口腔清洁无臭味。吸烟的人不仅会引起口臭，还会使味觉减退，破坏辨味功能。

烹调菜肴时，多放些葱、姜、蒜、香料等调味品，进食多咀嚼，这样老年人才能吃得有滋味。

饮食健康与老年人常见病

老年人机体代谢和排泄功能下降，服药后常常会产生一些不良的副反应。如果采用饮食疗法，既可避免不良的副反应，又能取得较好的效果。

健康不是靠医药来维护的，而是靠营养，应通过合理膳食达到强身健体、养生益寿的目的。

合理的饮食，可以使人身体强健，益寿延年，而饮食不当则是导致疾病和早衰的重要原因之一。因此，我国古代养生家都十分重视饮食的适度，在节制饮食方面均有许多精辟的论述和宝贵经验。为此，介绍几种老年常见病的饮食疗法，以供选用。

肥胖是高血压病的危险因素之一，而肥胖的主要原因是热量摄入过多。

饮食对高血压的影响

高血压病是以动脉血压增高为主的临床症候群，是老年人常见疾病之一。许多营养因素，如热能、钠、钾、镉、锌、脂肪、胆固醇、蛋白质、维生素及食物中其他成分，同高血压病的发病有关。因此，在高血压病的防治中，合理营养是十分重要的，其效果有时不亚于降压药物。

食物选择要点

(1) 控制热能摄入量，少吃肥肉及各种动物性油脂，食用油尽量选用豆油、花生油、葵花子油等植物油。

高血压患者宜选用低饱和脂肪酸、低胆固醇的食物，如蔬菜、水果、豆类、鱼、禽、瘦肉及低脂乳等。

(2) 减少烹调用盐量，尽量少吃酱菜等盐腌食品。

(3) 多吃一些蔬菜、水果，尤其是深色蔬菜；适当增加海产品摄入，如海带、紫菜、海产鱼类等。

食疗配方

(1) 海带30克，草决明15克，水煎，吃海带饮汤。

(2) 陈醋100～200毫升，加入冰糖，搅动溶化成冰糖酸醋汤，每餐饭后饮1匙羹。

(3) 花生米浸入醋中一昼夜，每日早餐后吃10～20粒。

水产鱼类，因其蛋白质优良，易消化吸收，且对血脂有调节作用，与畜肉类食品相比更适合老年人特点。

饮食对冠心病的影响

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，是老年人最常见的疾病之一。冠心病的发病同饮食营养因素有直接或间接关系，因此注重合理营养是防治冠心病的重要措施之一。

食物选择要点

(1) 控制主食及脂肪摄入量；保证新鲜蔬菜、水果供给，以提供维生素C、B族维生素和适量膳食纤维。

(2) 应多选用豆类及豆制品，这样既可保证优质蛋白质供给，而且黄豆等还含卵磷脂及无机盐，对防治冠心病有利。

(3) 可多选用水产鱼类，对血脂有调节作用，对防治冠心病有利。

食疗配方

(1) 豌豆苗30克，捣烂包于布中榨汁，每次半杯，略加温后服，每日2次。

(2) 山楂10～15克，水煎服，每日2次。

饮食对糖尿病的影响

糖尿病是老年人常见的一种内分泌代谢性疾病，由于胰岛素相对或绝对不足，引起机体碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发引起维生素、水、电解质代谢紊乱。膳食控制和营养治疗是各种类型糖尿病病人的基本治疗方法，它对于纠正病人代谢紊乱、消除症状、预防并发症发生以及减少病死率、延长寿命，有非常积极的作用。

食物选择要点

(1) 含胆固醇低的优质蛋白质食物可供选食，而动物肝及其他内脏应限制食用。

(2) 增加膳食纤维摄入，保证新鲜蔬菜、水果供应，但对含糖量较高的蔬菜及水果应加以限制。

(3) 糖尿病人摄入食物应严格限量。

食疗配方

(1) 鲜苦瓜做菜，每餐50～100克，或用苦瓜制成干粉，每日3次，每次10克，温开水送服。

(2) 鲜菠菜根90克，鸡内金15克，水煎，每日2次服用。

(3) 山药15克，黄连6克，水煎服，每日1剂。

黄连是一种味道很苦的寒性药物，内服时要注意剂量。

饮食对慢性支气管炎的影响

饮食对慢性支气管炎有很大影响，过量摄入食盐，会因影响呼吸系统功能而加重气喘。另外，支气管炎病人也不宜在睡前饮酒，这是因为睡前喝酒会扰乱睡眠中的呼吸，出现呼吸不规则甚至呼吸停止等，导致生命危险。因此，有气管炎、肺气肿，尤其是肺功能不全者，切忌睡前饮酒。

食物选择要点

(1) 每日应有足够的蛋白质摄入，做到每餐荤素搭配，粮、豆、菜混食；新鲜蔬菜及水果不可少，对提高细胞免疫力有重要作用。

(2) 患严重肺心病或急性感染使病情加重时，可选择清淡、易消化、低脂、低盐饮食，伴浮肿时应限制水的摄入。

(3) 多选择中性食物，少选偏寒凉的食物；某些食物易引起过敏，如虾、蟹等，应适当加以限制。

慢性支气管炎病食疗方

(1) 杏仁、冰糖等量，研碎混匀，每天早晚各服10克，1天为一疗程。

(2) 大蒜、醋各250克，红糖100克，捣碎泡入糖醋中1周，日服3次，每次一汤匙。

(3) 豆浆500克，饴糖60克，生萝卜汁1酒杯，混合煮沸，每日2次服用。

制作简易药膳及养生饮料，是老人平日最好的调养品。

生活保健

DAILY-LIFE HEALTH-CARE

随着生活水平的提高和消费观念的转变，人们对生活环境与状态以及自身健康日益关注。我们呼吸的空气、饮用的水、居住的房屋、使用的生活物品、生活中的习惯、运动的方式、生活中的方方面面无不与健康有着密切关系。

受污染的空气与食物会使我们生病；不恰当的运动会伤害我们的机体；不良的生活方式吞噬着健康；现代文明下产生的时尚病令我们的身体与心理遭受双重侵害。但我们可以对生活的诸多细节做出选择：了解环境对健康的影响；学会与自然和谐融洽地共处；躲避生活中潜在的种种威胁；采取良好的生活方式与生活态度，以及学会辨识疾病的早期征兆。如果能做到这些，便可以减少因疾病、伤害而导致健康受损的可能，还可以提高生活质量，健康长寿，幸福美满。

自然环境与健康

环境影响着人类的健康,良好的环境能增进健康与幸福。

我们生活的自然环境，是地球的表层，由空气、水和土壤构成大气圈、水圈、岩石圈。人类的适应能力很强，能在许多不同的气候下生存。自然环境影响我们的健康及生活质量。健康意味着环境与人处在协调和谐关系之中。当人与自然环境的各要素处于平衡时，人群的健康状态才能保持，一旦这种平衡被打破，健康就会受到影响，疾病即会发生。只要自然环境中的一个因素发生变化，就可能引起相应的健康效应。人类不能改变整体气候，但如果意识到环境的潜在危险，便可以控制现实的健康问题，减少对身体健康的危害性。

呼吸的空气

构成大气的各种气体就是空气，空气对地球生物的生存有着至关重要的作用。

空气污染主要是由工业化生产造成的，污染源主要有：工厂排放、汽车尾气、炊烟、尘土等。

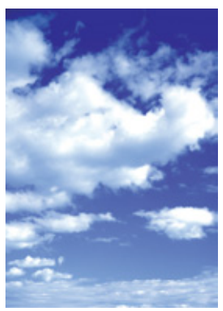
空气中可吸入颗粒物与碳氢化合物的浓度升高会加重哮喘的症状。

空气不仅对人类的生产、生活有直接影响，而且与人体许多疾病也有密切的关系。受到污染的空气易诱发呼吸系统疾病，引起各种过敏症状，对儿童肺功能和肺的发育也有严重危害。

现代工业化生产产生大量污水，污染了水源，也危害了人们的健康。

对应措施

如果你有呼吸道疾病，如肺气肿，不要在高原地区生活，因为高原地区空气中氧气含量低，会使病情恶化。汽车废气和工业污染所造成的空气污染，无论在什么地方，都对身体不利，特别是对支气管炎或气喘患者。呼吸有困难的人，应尽量避开有人吸烟的场合。


空气的洁净与人类健康密切相关。

饮用水

硬水含钙、镁等盐类较多，味道不好，软化后方可饮用。

及时更换家中的铅制水罐的水管，每次烧开水都使用新鲜的自来水。

打开过的瓶装水，在常温下细菌容易繁殖。一般情况下，使用期不宜超过一个月。

研究表明，生活在软水地区的人，心脏病的发病率略高于生活在硬水地区的人，死亡率也高。由于差异极小，并不能保证从软水地区移居到硬水地区人的健康。

对应措施

自来水厂通过除去水中的固体物质、杀灭有害有机物来净化水质，从而使其达到饮用水的标准。首先用滤网筛掉水中的大异物，然后用越来越细的过滤器把悬浮的固体粒子滤去。最后再用氯杀死水中的微生物。有些国家用臭氧杀菌。与氯不同，臭氧不会使水产生很大的异味。

及时更换家中铝制水管。

食物的污染

在农作物的生产过程中使用肥料，食品加工过程中使用添加剂不当等，都会造成食物污染。

认真对待有效期和保质期，不购买和食用过期食品。

轻微的食物中毒时，可喝大量水并禁食；如果极度不适或严重腹泻，应立即去医院就治。

购买自然食物时，应仔细检查食品的新鲜度，因为这些食品未加防腐剂。不新鲜的食物对人体健康有极大的危害，所以才添加防腐剂防止食物变质。但防腐剂用之不当对人体健康也是有害的。

食物的新鲜度十分重要。不新鲜的食物对人们的健康危害很大。

光辐射

太阳将能量散入太空，即我们感觉到的热和光，来自太阳的可见光是电磁辐射的一种形式。

看不见的紫外线辐射对人的皮肤有灼伤的危害，并增加患皮肤癌的几率。

每天适量的阳光照射，是皮肤制造维生素D的必要条件。

长时间在太阳下暴晒，受到大量的紫外线照射，对健康的危害巨大。因为过多的阳光和紫外线，会使皮肤过早老化。如果皮肤白嫩，就会增加患皮肤癌的可能性。经常被晒伤的儿童，日后也容易患皮肤癌。

对应措施

阳光最强烈时，应待在阴凉处。暴露在阳光外的皮肤应抹上防晒霜。紫外线会伤害眼睛，因此，在阳光强烈的地方，因水或雪反射，阳光会更强烈，应戴上太阳镜。少做日光浴，避免不必要的X光照射，使你接触的辐射量保持在安全范围内。

如果不得不长时间待在大阳下，最好搽抹防晒霜或戴帽子，以减少紫外线的辐射。

周围环境的辐射

人们在日常的工作、生活中，本身就受到来自地表、宇宙、办公室和居室及公共场所中建筑材料等的辐射。

对于工作中接触到的辐射，人们应该严密保护自己。

自然辐射的量一般在安全范围内，但在某些情况下，特别是地下有花岗岩的地方，辐射量就会高得多。如果住在高危地区，可以采取一些积极的措施。如有氡气聚集，所要做的就是改善通风设备，保证居家环境安全。

环境过敏

环境中的过敏物质，如花粉、尘埃、霉菌以及居室、化妆品都易导致过敏性疾病的发生。

来自电器的辐射易导致头晕、皮肤过敏等症状的出现。

建筑材料中含有的人体过敏性物质易通过呼吸道及皮肤吸收进入人体。

环境中的过敏源主要有：
(1) 食物中的化学添加剂成为诱发过敏性疾病的重要因素。
(2) 电器产生的静电与辐射易引起神经系统的疲劳。
(3) 常用的装饰材料大都含有毒性物质，当人体吸收到一定数量后，就会出现头晕、恶心、哮喘等一系列过敏症状。
(4) 化纤服装含有的某些物质可所引起过敏性皮炎、湿疹等症状。

对应措施

(1) 避开过敏源的环境。如居室要通风；不使用过敏食品、药品、化妆品。
(2) 替代易致敏物品。如家庭装饰材料尽量采用天然的木、石材料；尽量不吃含有化学添加剂的食品，不穿化纤合成织物等，代之以天然食物与棉布。

花粉中含有的油质和多糖物质被人吸入后，就会引起过敏。

建筑物综合征

亦称病态建筑物综合征，是发生在建筑物中的一种对人体健康的急性影响。

长期接触可以导致严重的健康问题，如癌症、呼吸系统和神经系统的疾病以及生育障碍等。

在写字楼或办公室工作的人们成为“建筑物综合征”的主要患者群。

清晨或在一天内的多个时间段开窗通风，有助于缓解不适症状。

有时候，居住在同一幢公寓或在同一个办公室上班的人，会同时患些小病。这些病症称为建筑物综合征，通常发生在通风系统紧闭的建筑物内。大多数病例的确凿原因无法查明。患者表现为急性的不舒服，包括头痛，眼、鼻和喉咙受到刺激，干咳，皮肤发干或发痒，昏眩，注意力不集中，疲劳和对气味敏感等。但大多数患者离开建筑物后症状随之消失。

在摩天大楼里工作的人们在不知不觉中患上各种疾病。

对应措施

要解决问题，应针对建筑物而不是受感染的个人。
有关专家提出以下建议：
(1) 要控制进入室内的污染源，不要在室内吸烟。
(2) 谨慎使用杀虫剂等易造成空气污染的物品。
(3) 不要坐在中央空调的排气孔附近，因为那里是脏空气的必经之路。
(4) 如果使用加湿器要注意每天换水，防止水中产生微生物。
(5) 室内植物并不是空气清新器，过多反而会滋生病菌和由土壤中释放出氡。
(6) 如果写字楼中患有“写字楼综合征”的人增多，应尽快向写字楼管理者反映，查找原因。

皮肤过敏

皮肤接触过敏物质，或吸入，或吞食，或眼睛外表接触，引起过敏症状。

因蚊虫叮咬而引起的严重过敏反应，如呼吸困难或口腔内外肿胀，应立即急诊。

保持家居的清洁卫生。因为家具、沙发、地毯藏有大量尘螨排泄物，都可能引起过敏。

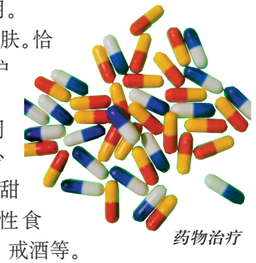
在敏感的人体表面有无数肥大细胞，覆盖着一种蛋白质——免疫球蛋白E分子。每一个分子都有感受体，能封住过敏原如花粉，并与之迅速结合。过敏原一旦吸附在感受体上，肥大细胞的颗粒就会因受到刺激而释放出引起发炎的物质，如组织胺和前列腺素。正是这些化学物才引起过敏反应症状。

主要症状

由于种种环境因素，空气中散布的细菌孢子和花粉等致敏物质会大量释放组织胺，引起鼻塞，致使某些人出现全身皮肤奇痒、起疹块和鳞屑、脱皮，面部红白不一、斑驳陆离等过敏症。

对应措施

(1) 药物治疗。钠色甘酸盐可以防止肥大细胞释放组织胺，抗组织胺药可以阻止组织胺的活动，类固醇治疗可以起到消炎的作用。
(2) 护理皮肤。恰当地使用护肤品。
(3) 饮食调理脱敏。少食用油腻、甜食及刺激性食物，戒烟、戒酒等。
(4) 改善过敏体质。可以通过增加过敏物质的剂量，提高抗过敏能力。


药物治疗

过敏体质的父母易生下患过敏病的小孩。父母应协助孩子摄取均衡的营养，做适度的运动，以增强体质。

家居环境与健康

新居不仅给人们带来舒适，更应该带来健康。

住宅和居室是人们生活的重要物质条件，是人们生活、休息、家庭团聚的场所，与人们健康的关系非常密切。随着国民经济的快速发展，人民生活水平不断提高。在不断改善居住环境时，采用不适当的建筑材料和室内装饰物，有可能造成室内污染。空调、微波炉、冰箱在给人类带来舒适生活环境的同时，也引起了一系列有碍健康的问题；家用化学物品如杀虫剂、洗涤剂等物质的大量使用，也可造成对环境的污染。目前，家居环境与健康的关系问题已引起全世界的关注。

新居综合征

新建造或装修的居室使用的建筑材料或家具含有对人体有害的物质，致使人们出现各种病症。

建筑材料和装饰材料中含有大量可挥发性有害物质，通过呼吸道、皮肤、眼睛侵入人体。

儿童好动，好奇心强，易接触到有害物质，造成中毒。

科学研究证实，建造新房和装饰新居所用的砖、石、水泥、钢筋、木材、胶合板、塑料、油漆、涂料、瓷器和新家具中含有一定量的对人体有毒害的物质，如氯乙烯、聚乙烯、甲醛、酚、铅、石棉等。此外，新建房屋湿度也较大。

建筑材料中含有的有害物质危害着人们的健康。

主要症状

(1) 每天清晨起床时，感到憋闷、恶心，甚至头晕目眩。
(2) 嗓子不舒服，呼吸不畅。
(3) 易感冒，常咳嗽、打喷嚏，免疫力下降。
(4) 家人常皮肤过敏，且为群发性。
(5) 食欲减退，精神抑郁，记忆力减退等。

对应措施

(1) 应等待新室干燥后再搬进去，将有新家具的房间门窗打开几天，这样可使

经常开窗通风或在新居种植花草都是不错的防治措施。

毒性挥发性物质含量降到最低点。(2) 搬进前几天应将门窗打开通风换气，让有害物质挥发。(3) 要尽量减少对新居的装饰装修，防止二次污染或加重新居的污染。(4) 要在室内种植有消毒功能的花卉，如吊兰、仙人掌等。

冰箱病

因乱食冰箱中的食品而引发的一些肠道疾病及神经系统疾病，被人们称为“冰箱病”。

冰箱为人们吃冷饮提供了方便，但不加节制，则会刺激人体胃黏膜，造成腹痛、腹泻。

发生上述症状时，患者只要用热水袋敷在上腹部，吃些温热食品缓解即可。

冰箱为食品保鲜、防腐提供了保障，极大地方便了人民的生活。冰箱内的温度为－30℃～10℃，能够抑制多数细菌的活动，但仍有一部分喜欢在低温条件下活动的细菌存在于各类食品上。当人们从冰箱中取了这些食物，一旦温度适宜，细菌便会“死灰复燃”，并在富有充分营养的食物上大量繁殖生长。若人们不加任何热处理，食用后就易发生细菌性食物中毒。

冰箱不是保险箱，食物应以新鲜为宜。

对应措施

(1) 保持冰箱的清洁，当冰箱用了一段时间后或停止使用前，一定要对冰箱进行清洗，必要时可用漂白粉等进行消毒。(2) 掌握正确的使用方法，掌握不同食品的存放时间，有些食品在放进冰箱前需要做一些处理。对于冰箱中的食物，即使天气再热也不要拿出来就立即吃喝，也不要吃得过多。

电视病

由于看电视不当而引起的多种疾病，医学上统称为“电视病”。

看电视时开灯，能有效保护视力。注意看电视的姿势，最好坐在高低适中的椅子上。

每天看电视3小时以上，就可能患上“电视病”。因此，在看电视时应注意进行适当的间歇。

看电视时间不要过长。儿童身体尚未发育成熟，荧光屏辐射的危害就更大。

长时间盯着闪烁的荧光屏，会使眼球充血，造成视网膜的感光功能失调，使眼球干燥，导致视力减退。电视机产生大量静电荷，能把居室的灰尘聚集起来并附着在人的脸上，如果不及时清洗，可引起斑疹。一旦看上电视节目，人们常常忘记了吃饭，既有损于胃，也易造成“胃生物钟”失调。

对应措施

(1) 看电视时要开窗，能减少电视机荧光屏所产生的有毒气体。
(2) 电视机摆放的高度与视线处于同一水平，能有效防止长时间抬头、低头或弯腰等引起的不适，对视力也有保护使用。
(3) 不要边看电视边吃饭，以免影响食物的消化和吸收。
(4) 看电视的距离要以荧光屏长度的4～5倍远为宜，此外，电视屏幕不要太亮或太暗。

儿童长时间看电视易导致肥胖症的发生。

地毯病

蜱螨在地毯中大量繁殖，并携带大量的病菌侵入人的呼吸系统，导致“地毯病”。

纯毛的地毯、挂毯、窗帘、沙发罩等都是螨虫极好的藏身处。

小孩比大人更容易得此病，因为他们常常在地毯上玩耍。

经常清洁地毯，保持居室环境的洁净与通风，清除蜱螨的生存环境。

地毯病由一种叫螨的生物所引起，这种生物大量而广泛地存在和繁殖于室内的地毯中，它没有翅膀，长着4条腿，是“纯种”无脊椎动物，它凭借自己轻盈的身体，只要有微小的“风”便能飞起，且与尘埃为伍，无孔不入，被称为尘螨。

主要症状

损害人的皮肤，使柔软光洁的面部出现丘疹，颜色深红，有的表现为酒糟鼻。地毯中的尘螨还可以使具有过敏体质的人发生过敏反应，使哮喘、枯草热、湿疹加重。

对应措施

(1) 在使用杀螨虫剂的同时，地毯需进行湿性擦拭。
(2) 地毯应每3个月晾晒一次，室内每天通风换气，保持室内干燥。
(3) 吸尘十分必要，但要选用滤尘嘴精细的产品。

纯毛地毯是尘螨的理想孳生和隐藏的场所。

电热毯病

人们在使用电热毯时，有时会出现一种叫做“电热毯性皮炎”的皮肤病。

如果电热毯的质量不过关或使用不当，可能引发火灾或触电事故。

孕妇使用电热毯可导致自然流产几率的增加，因为电热毯通电后，会形成磁场，对胎儿有影响。

冬天天气寒冷，有人喜欢睡觉时使用电热毯。但是电热毯通电时，电热毯两侧的磁场强度很高，磁场对人体有很多危害，并易容易引发皮肤过敏症。主要表现为全身出现丘疹，抓破后可出血，痒痛难忍，长期使用电热毯，还可增加皮肤水分的蒸发，导致皮肤干燥。

对应措施

(1) 在电热毯上放一块较厚的垫单或外加被套，避免人体直接接触。
(2) 睡前给电热毯通电加热，入睡时关掉电源。
(3) 经常使用电热毯的人，一定要增加饮水量。

电风扇病

炎炎夏日，人们常用电风扇纳凉解暑。然而，若使用不当，会引起“电风扇病”，影响身体健康。

使用电风扇最好定时间限制，尤其在晚上入睡时，使用时间不宜超过半个小时。

年老体弱、慢性病者、小儿及孕妇在使用电风扇时都应谨慎。

电风扇采用空气流动使人体降温，皮肤毛细血管随之收缩，血压升高，血液发生重新分布。尤其是高档风速，体表温度骤降，体温中枢来不及调节，呼吸道血管收缩，局部防御功能下降，病毒、细菌乘虚而入，引起上呼吸道感染，特别是关节部位血液循环较差。甚至导致失眠及植物神经功能紊乱。

由于使用电风扇不当而引起的疾病被称为“电风扇病”。

主要症状

头痛、眩晕、胸闷、恶心、呕吐、疲乏、无力、怕冷、鼻塞、咽痛、打喷嚏、流眼泪、肩背痛、手臂不能抬举、周身关节痛、落枕等。

宠物综合征

这些疾病可通过人畜接触传染，以及通过空气、水源、动物食物、动物粪便传染。

不要与宠物有过分的亲密接触，避免由于被猫抓伤或咬伤引起猫抓热。

据调查，15%～30%的健康犬带有弹状病毒，也就是说健康的犬也有传播狂犬病的机会。

猫是弓形虫的终宿主，受到感染的猫对孕妇危害极大，易引起流产、早产或死胎。

家庭宠物逐渐成为许多家庭的一个重要部分，成为生活的伙伴。但是，有相当一部分人与宠物过多地接触，为“人畜共患病”的滋生和蔓延，提供了合适的温床，极大地增加了疾病传染的可能性。资料表明，目前世界上已发现人畜共患病200多种，包括艾滋病、鼠疫、血吸虫病、结核病、布氏菌病、疟疾、蛔虫病、钩体病、脚癣、流感、鹦鹉热、猫咬病等危害严重的疾病。

可爱的宠物给人们带来快乐的同时也带来了疾病。

主要危害

(1) 蠕虫附体。寄生在狗和猫体内的蠕虫，侵入人体，可使被侵犯的组织产生局部病变。
(2) 狂犬病。据调查，15%~30%的健康犬带有弹状病毒，也就是说健康的犬也有传播狂犬病的机会。
(3) 鸟气喘病。在鹦鹉、金丝雀、爱情鸟等鸟类的呼吸道分泌物、唾液、粪便、羽毛、皮屑中可能含有某些抗原物质，有过敏体质的人，吸入了此类物质，可引起支气管哮喘，甚至肺炎。
(4) 猫抓热。被猫抓伤或咬伤后引起的一种局部皮肤的疱疹化脓和淋巴结肿大疼痛性疾病。

对应措施

(1) 及时给宠物注射疫苗。
(2) 每年为宠物进行一次寄生虫方面的例行检查。
(3) 不要离宠物太近，不要亲吻宠物，更不要与宠物共用餐具。
(4) 每天都要对宠物休息的场所进行清理，并定期进行消毒。清理时戴上手套可以预防感染寄生虫病。

宠物经常在户外活动，很容易染上寄生虫，所以定期做寄生虫检查是很必要的。

生活用品与健康

我们的衣食住行无不与生活用品密切相关，这些用品给我们的生活带来舒适与便捷，也带来影响健康的诸多不利因素。

当代科学技术的进步，使人类社会进入空前繁荣与发展的阶段。生活用品的种类日益增多，极大地丰富了人们衣、食、住、行等诸方面，但过多的化工产品给人们的健康也带来了一定的影响。如女人一生中的化妆品用量是惊人的，唇膏可达7千克，而化妆品中可能含有害化学物；我们每天必用的牙膏中也有多种化学物。那么，我们在日常生活中可能接触到哪些化学物?它们有哪些健康危害?我们应该如何正确使用生活用品?过量接触后应如何进行初步的自我处理?这些都是现代生活中不可缺少的自我保健知识。

安全使用化妆品

化妆品是用于人体表面任何部位以达到清洁、护肤、美容和修饰目的的日用化学工业产品。

正确使用化妆品不但能保护肌肤健康，而且能够起到美化、修饰面容的作用。

晚上必须卸妆，不能带妆入睡，否则会妨碍皮肤的新陈代谢，易导致皮肤病。

妇女怀孕期间慎用化妆品，因为有的化妆品会导致胎儿发生畸变。

化妆品在皮肤或毛发的养护和美化上是不可缺少的。多数化妆品，只要是质量合格，都或多或少地有护肤作用，可以增进甚至大大加强皮肤的功能，护肤类化妆品的护肤功能则更为明显。化妆品搽敷在皮肤表面，形成一层薄薄的脂膜，可以保护皮肤免受外界环境冷暖、干湿的直接刺激，同时还给表层皮肤补充适当的水分和乳化了的油分，使皮肤尽可能地保持滋润，柔软而富有弹性，起到维护健康，延缓衰老的作用。

化妆品常见的不良反应

(1) 刺激性接触性皮炎。轻者仅有刺痒的感觉，局部皮肤瘙痒并同时出现红斑、丘疹、脱屑或刺痛感。个别严重的患者皮肤在大片红斑或丘疹的基础上出现水疱，水疱破溃后常见继发感染，甚而有全身性反应。

每位热衷于化妆的女士一生中用掉的口红量是惊人的。

(2) 应变性接触性皮炎。也称过敏性接触性皮炎，与人体免疫力有关。轻者脸上出现米粒样丘疹，重者面部红肿或出现弥漫性黑斑，即所谓黑变病。

(3) 光敏性皮肤损害。其表现特点是皮肤损害多种多样，可见荨麻疹、延缓性丘疹以及湿疹样皮肤损害。

对应措施

所用的化妆品应该是符合化妆品卫生标准的合格化妆品。要尽可能了解化妆品的性能，弄清楚它的基本成分、性能和适合于哪些人使用。如果用后出现轻微、短暂的反应，如局部发痒、刺痛等，应该立刻停止使用该化妆品。再换用另一种或另一个牌号的化妆品时，应该先进行局部试验。患有全身性疾病时不要化妆，面部、口唇、眼疾尚未治愈之前，应该停止颜面、口唇和眼部的化妆。

安全使用牙膏与漱口水

牙膏中的氟可以防止蛀牙，但使用过量会极大地危害人们的健康。

有些国家已禁止出售含有氟化物的口腔喷雾液，理由是过多使用这些含氟用品会危害健康。

2～4岁儿童只要每天刷牙两次，他们在不自觉中咽下牙膏的含氟量，就会潜伏氟斑牙的危险。

粗糙的牙膏摩擦剂危害牙齿健康，虽然这种危害不会立即体现，但长期使用含粗糙摩擦剂的牙膏刷牙，牙齿磨损便不可避免。牙齿磨损发展到一定程度，失去牙釉质保护的牙本质暴露在外，牙齿就变得非常敏感，遇到冷热酸甜就疼痛难忍；牙齿磨损继续发展下去，会导致牙髓发炎、牙根发炎甚至牙齿折断。

小苏打中加入一些磨碎的草莓，会起牙膏状的泡沫，而且含有某种药物成分，对牙眼有益处。

让医生定期作氟化治疗也许比您自己随意用漱口水及牙膏处理要更安全和有效。

家庭洗涤用品与健康

洗涤剂给人们的生活带来方便，但如果使用方法不正确，会给人们的健康带来危害。

如果有条件的话，尽可能选择一些无磷型的环保洗涤用品。

禁止用高浓度洗衣粉洗水果、蔬菜、餐具或奶瓶。

如果每天经口进入人体的洗衣粉量超过50毫克，就有引起胃肠疾患的可能。

洗涤用品是人们生活中不可缺少的，从最初的天然皂角到后来的胰子、肥皂，再到现在的含磷、含铝合成化学洗衣粉，都不同程度地给人类带来了洁净。但是，合成洗涤用品常给人们健康的危害却常被人们忽视。在使用过程中，由于皮肤直接接触合成洗涤用品，许多家庭主妇都有“烫、烧、痛”的感觉，一种被称为“家庭主妇型湿疹”的皮肤病发病率有明显的增长趋势。

注意事项

(1) 增白不等于干净。洗涤剂中添加的荧光增白剂进入人体后，和人体中的蛋白质迅速结合，很难排出体外，这无疑加重了肝脏的负担。而且荧光剂对人体皮肤极易产生刺激。

(2) 泡沫多不等于去污效果好。高泡沫洗衣粉不但难漂洗干净，而且穿着时刺激皮肤，引起瘙痒。过多使用洗衣粉对人体健康会带来潜在的危害，如引发皮炎、湿疹和哮喘等疾患。

(3) 洗洁精不一定杀菌。洗洁精只能冲洗掉细菌，并不能将其杀灭。相反，它还极易传播细菌。

(4) 洗涤用品不能混用。洁厕粉不能与漂白粉等消毒剂混合使用，否则易导致中毒。

香皂中的香料是常见的致敏原，可以引起皮肤瘙痒、丘疹、湿疹、过敏性皮炎。

餐具与健康

用于餐具的材质、形状给人们的健康带来危害，极易产生一种“餐具病”。

锅具要选用传统用的铁锅，能避免产生缺铁性贫血。选用塑料餐具时最好是无色无味的。

不要用铝制品餐具盛放含酸重如酸梅汤之类的食物。

用不锈钢器皿煎熬中药时，中药中的生物碱、有机酸等成分易与之发生化学反应。

随着工艺的不断发展，各式各样、各种质地的餐具进入了各个家庭，如陶瓷餐具、搪瓷餐具、塑料餐具、铝制餐具，等等，这些变化为人们的生活带来了情趣和丰富的色彩，但由于质地的不同而对人体健康有不同的损害，甚至影响人们的生命。

餐具中潜伏的危险

(1) 一些餐具，表面绘有色彩斑斓的图案，而这些色料中多含有铅和砷，由于色料在釉质的外面，其有害元素就更容易溶于食物中了。

(2) 铝制品餐具的表面有一层氧化薄膜，它虽不溶于水，却能溶于酸、碱性溶液中。铝元素在人体内蓄积过多，可对脑、心、肝、肾的功能和免疫功能有损害。

(3) 塑料餐具不同程度地含有不聚合的单体、低聚物以及裂解产物，有的还含有有毒的增塑剂、防腐剂等辅料。

铝在人体内积累过多，可引起智力下降、记忆力衰退和老年性痴呆。因此，人们应尽量不用铝制炊具，使用铝制餐具时也不要接触酸性和碱性物质。

儿童不宜使用的三类餐具

(1) 彩色餐具。儿童吸收铅的速度比成人快6倍，如果儿童体内含铅量过高，会影响儿童的智力发育。

(2) 尖锐的餐具。儿童的定位能力和平衡能力较差，使用锐利的餐具容易将口唇刺破。如果孩子跌倒，还容易造成外伤。

(3) 难以清洁的餐具。比如塑料餐具清洗时油垢和细菌比较容易附着在上面，又不能进行高温消毒，所以不是儿童的理想餐具。

服饰中的健康问题

服装与人体的接触密切，既能保护人体健康，又美化形象，但也会给人体健康带来一定危害。

心脏起搏背心是一种特为心脏病患者而设计的背心，可对疾病起到预防和治疗的作用。

从事通讯、微波技术的职业人群与电磁辐射接触密切，防辐射服装能够有效地减少辐射的侵害。

在使用新购买的陶瓷餐具前，可先用食醋浸泡2～3小时，以溶出餐具中所含的有毒物质。

服装与人体的接触最密切。人从呱呱落地起，细嫩的皮肤就开始接触纺织品。从此，人们不论年龄大小、地域之分、季节变换，都与衣服有着密切的关系。随着科学的发展，服装被赋予了新的作用。经过一些特殊处理后，服饰可具有某些特殊功能，如各种保健服、鞋等特殊用途的服装等。但服装在加工、制造过程中，由于使用各种化工原料，使得服装含有害物质，从而影响人们的健康。

易引发的疾病

(1) 刺激性接触性皮炎。可见红斑、水肿、丘疹，或在水肿性红斑基础上密布丘疹、水疱或大疱，并可有糜烂、渗液、结痂、自觉烧灼或瘙痒。慢性者则会有不同程度的浸润、脱屑或皲裂。发病的快慢和反应程度与刺激物的性质有关。

(2) 变应性接触性皮炎。皮损表现与接触性皮炎相似，但以湿疹常见，自觉瘙痒。慢性患者的皮肤可有增厚或苔癣样改变。皮损初见接触部位，界限有时不清楚，并可扩散至其他部位，甚至全身。

服装加工时常使用甲醛、磷、氮、苯、萘等化工制剂，对人体健康有影响。

对应措施

(1) 我们应对在日常生活中接触到的化学物质有所了解，尽量穿着天然纺织品服装，避免使用或接触有害物质，加强防护意识。

(2) 新买的服装不要急于穿着，应先漂洗干净后再穿。

运动与健康

科学研究证明，运动有益于健康，促进儿童生长发育，延缓衰老。

健康受年龄、体重、体形、体质、损伤或残障程度、心理压力及活动情况等因素影响。不管差别如何，只要多运动，就能提高健康水平。医学证明，静卧不利于健康，久而久之会导致身体各系统机能的下降。经常运动可预防各种疾病和慢性病，如心脏病、肥胖病和骨质疏松症等；可缓解由月经和各种疾患引起的疼痛，增强耐力和体力，消除抑郁，松弛身心，改善睡眠，增强对付压力的能力；运动还能使人的精神集中，思维敏捷，并且促进身体协调，增强自信和自尊，保持健美和心情愉快。

健康的标准

健康是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。

适宜的运动能提高人体各机能的健康水平。不运动就会造成机体各器官功能下降，加速衰老。

每个人体质不同，运动也要有所选择，勉强做些不适合自己的运动，反而会造成伤害。

习惯取决于意志，养成良好的固定的运动习惯有利于健康。

一般来说，精力充沛、处事乐观、态度积极、善于休息、睡眠好、应变能力强、能够抵抗一般性的感冒和传染病，体重适当、眼睛明亮、反应敏锐、牙齿清洁、无龋齿、牙龈牙色正常，无出血现象、头发光泽无头屑、肌肉丰满、皮肤有弹性等可视为健康的标准。

运动是老年人增进健康，延年益寿的重要手段。但运动过量会使机体免疫功能受损，影响健康。

运动量的标准

运动量与体内能源物质有关。运动的最佳效果为有机体处于最大摄氧量和最大心搏量的时间。

运动能使心脏功能得到锻炼和增强，表现为心肌室壁的增厚，收缩力量的增强等等。

运动不足造成体能的下降，是现代生活方式疾病中最主要的病因。

健康专家建议每天至少要保证有30分钟的专门运动时间。

运动健身要科学地进行，刚一开始时，不应进行剧烈的运动。选择适合自己的运动规律，应以快乐中不感疲劳最好，过量、过度的运动，对身体没有益处，反而还会出现意外的损伤。

适中运动量

运动时适度的心率可以按（220－年龄）×7%来计算得到。具体指标为：身体健康的青年人，每分钟心率为120～170次；中年人为110～140次，老年人宜控制在100～130次。另外，如果健身运动达不到一定的运动量，就不会明显改善心脏功能；若健身运动时心率每分钟低于100次，则几乎没有健身效果。

只有适合人体负荷能力的运动量才是最佳的运动量，称之为适中的运动量。

选择运动时间

不同年龄、性别、体质的人应根据自身情况的不同选择运动时间。

大雾的天气不适合户外运动，空气中的浮尘与污染物会损害人体的呼吸系统。

饭后运动会影响胃的消化功能，饭后两小时是做运动的最佳时间。

早晨七点左右和晚上七点左右为污染高峰时间。因此，在冬季和春季的头一两个月，选择锻炼身体的时间应躲过早晨六七点中空气污染的高峰，夏季最好选择在早晨五六点钟时锻炼，这时空气清洁度较好，是最好的锻炼时间。

运动前的准备

参加任何体育活动之前，务必先行热身。热身的主要目的在于保护肌肉、肌腱及韧带，避免剧烈运动造成拉伤。热身运动可以扩张柔软组织的血管，增加流经这些组织的血液量。这些组织的温度会因此上升，变得更有弹性、更柔软。此外，热身也有助于心理准备，然而热身也不要操之过急。假如热身后10分钟内不开始运动，身体便会冷却下来，所做的热身也前功尽弃。

热身是运动前不可少的程序，可以减少运动中的意外伤害。

运动后的调理

即使是身体状况良好的人，如果猛然迫使肌肉拉伸或收缩，也会有受伤的可能。运动后若突然停止，可能会像体能不佳的人过猛或过快地伸缩肌肉一样，会引起各种疼痛及僵硬。正确的方法应该让肌肉恢复到休息的状态，所以运动后务必以走动以及热身时例行的放松和伸展运动，让身体在几分钟内逐渐冷却下来。适当的一段缓和运动，可以使血液持续地流经肌肉。

选择运动项目

根据我国目前大多数人的运动方式和生活条件，绝大多数人应选择步行、跑步、太极拳、跳舞等任何一项进行经常性的锻炼。

有心血管疾病的，可以多做些徒手操，以及散散步、打打太极拳或跳跳交际舞。

选择运动项目要遵循以下几个原则：

（1）要让自己的身体保持健康的状态，达到强身健体的目的。

（2）要让自己感兴趣，使运动得以持久并要陶冶情操。

（3）要符合自身生理、体力特点。

（4）保证运动的安全性、可靠性。

（5）选择多数人容易接受、喜爱的群体项目。便于互相督促，感受集体运动的娱乐性、趣味性。

老年人运动

研究显示、散步、走楼梯、骑自行车及其他活动量不大的休闲运动，能提高健康水平和身体的灵敏程度，而且有利于延年益寿。最适合老年人的运动是飞镖和打门球。这些运动并不费力，但对身心健康的作用不容小觑。这些运动要求精神集中，身体协调，能帮助老年人保持思想敏捷和身手灵活，还可改善睡眠。飞镖能活动肩部和手腕，而打门球能活动背部，可保持身体灵活。即使站在一旁观看，对增强腿骨也有益处。

保龄球运动同样适合老年人。

中年人运动

运动对中年人机体功能的改善和保健是十分有益的。它可以增强心肌的收缩力，使排血量增加，心脏的供血将会得到改善，可有效地预防冠心病和心肌梗塞的发生。运动还可使血中的高密度脂蛋白明显增高而使低密度的脂蛋白明显下降，从而降低胆固醇及其他中性脂肪在动脉壁的沉积，使血管保持良好的弹性，延缓动脉粥样硬化的进程，使心率、血压都能保持在比较正常的水平。

进入中年以后，激烈的对抗性运动逐渐减少，轻松的休闲运动成为中年人的热爱。

女性运动

现代女性参与体育竞赛和健身活动越来越多，许多妇女比男性更能从运动中获益。妇女易患骨质疏松症，而运动可增加骨头的强度。运动还能减轻月经前紧张和痛经的症状。体质较好的妇女在孕前和孕期较少患腰背痛，阵痛也较轻，产后身材也较快复原。运动除了能有利于女性提高注意力、记忆力、分析能力，以及身体的协调和平衡能力，还帮助她们增强自信，改善身材，扩大交往，开阔心情。

孕期运动

孕前及怀孕期间做什么运动最有益不能一概而论，对某一孕妇安全的运动却未必适合另一孕妇。采取哪一项最好是咨询医生的意见。总之，孕妇应避免剧烈运动，不做有可能跌倒、撞击或频频震动身体的活动。应降低运动强度，以健身操或疾走代替跑步或缓跑。身体平衡有困难者，不要骑自行车，可采用固定式健身脚踏车。不要做仰卧起坐的动作，以免影响胎儿血液供应。做伸展活动要小心，切勿拉伸过度。游泳或温水中的运动、散步、音乐韵律操或保健活动都是有益的。

数据资料 日常男女脉搏对照表

单位：次数/每分钟

体能水平		休息时脉搏			
	年龄	20-29 岁	30-39 岁	40-49 岁	50 岁以上
男性	极佳	60 以下	64 以下	66 以下	68 以下
	良好	60-69	64-71	66-73	68-75
	一般	70-85	72-87	74-89	76-91
	差	85 以上	87 以上	89 以上	91 以上
女性	极佳	70 以下	72 以下	74 以下	76 以下
	良好	70-77	72-79	74-81	76-83
	一般	78-94	80-96	82-98	84-100
	差	94 以上	96 以上	98 以上	100 以上

经期运动

运动能够有效地改善和提高人体的机能状态，促进血液循环，特别是能够改善盆腔内生殖器官的血液循环，减少充血。同时，在体育活动时，腹肌和盆底肌肉可以得到一定的收缩和舒张活动，又有利于经血的排出。基本上，没有必要禁止女子在月经期参加体育活动，只要不是严重的痛经、血量过多或功能性子宫出血，就可以在月经期参加适当的体育活动。

儿童运动

儿童运动的发展是以脑的形态、功能为基础的。现代科学研究发现，在儿童早期，脑细胞的功能尚未发育完善，甚至在2岁以前还有部分的增殖，说明发育中的脑有很强的发展潜力。如果抓紧这个时期对儿童进行运动训练，则有利于大脑和小脑功能的发育，从而促进智力发育。为了促进儿童的智力发育，从小就要注意儿童运动能力的训练。在大运动方面，让孩子练习爬行，鼓励他多走、多跑、双脚蹦、单脚跳、踢球、打滚等等，不要怕磕碰而限制他的运动。

儿童多运动能促进骨骼发育。

散步

散步是一种适合于各个年龄段和各种身体状况的有益运动。

各种散步不仅能活动肌肉和关节功能，还能亲近自然，放松心情。

散步应选择安全无污染的环境，雾天应避免长时间的户外运动。

近来有研究显示，穿上一双舒适的鞋子出去散步，尤其是在一个舒适的环境中散步，有助于增加幸福感，减少压力感，这甚至比高强度运动的效果更好。就消耗多余脂肪和热量来说，一次连续30～45分钟的步行，效果不亚于一阵剧烈运动，甚至有过之而无不及。

俗话说，“饭后百步走，活到九十九”，这话是有科学依据的。

跑步

研究结果表明，运动，尤其是跑步运动，可以推迟一些破坏神经细胞疾病的发病时间和延缓其发病过程。

空腹跑步时人的血糖水平会急速下降，容易诱发低血糖症，出现昏厥，心律失常。

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。还可以有效地预防脑血管疾病、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。

进行跑步锻炼的场地并没有严格限制，户外、室内都可以。

适合跑步的环境

几乎各种地面都可跑步或缓跑，但最理想、最安全的还是平整的地面。草地、沥青路面、煤渣路面、混凝土路面、田径跑道、活动踏板、甚至小型蹦床都可进行跑步和缓跑。不过，软地(如草地)跑步，对腿关节的震荡比在硬地(如混凝土路面)小。在室内外跑步的增氧效果都一样。用活动踏板锻炼不仅可免受恶劣天气的影响，更不用为交通、治安及空气污染而操心；而且它表面平整，在上面跑动不会绊倒；它还能显示跑步速度和距离，有些还能显示心率。有些活动踏板可精确设定跑步的距离、速度和坡度。

由于跑步机不受天气、环境的影响，为热爱跑步运动的人们带来了方便。

肉或震动关节的危险比跑步或缓跑小，而且骑车时，腿和手臂支撑了部分体重，所以也能预防骨质疏松症。

骑自行车结伴郊游是一项非常有意思的休闲运动，既亲近了自然又锻炼了身体。

自行车的选择

如果你在比较平坦的马路上骑车，可以选一辆普通的自行车。路况不好或者路况变化比较多的时候，就要选一辆混合型变速车。长途骑车的首要问题是坐得舒服。要坐得舒服就要适当调整车把和车座的高度。普通的自行车和混合型变速车的车把要比车座低3～4厘米。除非你是参加自行车比赛，不然车把太低会使背部过度疲劳。山地车的车把要比车座低6～12厘米。

自行车运动

医学专家认为，自行车是一种很好的运动，既简单，又容易进行，适合不同年龄和体质的人。

骑自行车受天气变化的制约。下雨或下雪时骑车速度过快或者轮胎与路面接触减少都容易出事。

骑自行车是最适宜全家人一起参与的健身运动之一。

从事自行车运动，选择合适的自行车是非常必要的，否则达不到运动的目的。

运动并非一定要节奏快速、动作剧烈才能锻炼身体，周末骑自行车外出，亦能健身。蹬自行车时，腿部的大块肌肉会不断地收缩和放松，能提高肌肉耐久力，增强肌肉力量。即使慢慢骑，也是一种增氧锻炼，能改善心肺功能，促进血液循环。自行车拉伤肌

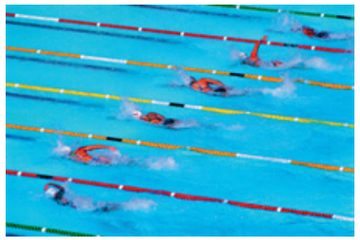
自行车运动非常考验耐力，因此也成为人们喜爱的竞技运动。

游泳

游泳是最好的一项健身运动，它可一使身体各个器官或系统得到锻炼，同时还可锻炼运动者的意志。

游泳对人体消耗热能较大，心脏必须加速、加强跳动，所以游泳对心肌是一种最好的锻炼运动。

游泳可使心肌发达，心脏的血搏出量增加。由于在游泳中换气必须做大的呼吸动作，经过多次的锻炼，可逐步增大肺活量，调整呼吸的节律，游泳可加强呼吸功能。由于游泳中肢体要不停地克服水的阻力，肌纤维得到锻炼而增粗。在游泳中皮肤长时间与水、空气和日光相接触，有利于调节神经系统的反应。游泳对儿童，有利于佝偻病的治疗；对老年人，有利于胆固醇的分解和预防冠心病的发生。



喜爱游泳的人，应注意卫生，泳帽、毛巾勿与人共享，若游泳时身体出现起疹子的状况时，最好马上离开泳池，并用干净的水洗澡。

注意事项

(1) 游泳的水质清洁无污染，水流无旋涡。

(2) 水底无暗礁，水中无水草及撒网捕鱼的障碍物，以免发生意外。

(3) 初会游泳者应选择水深在胸以下的水中游泳，如水过深，即使会游泳者也应在靠岸较近处游泳为宜，以便在发生意外时可随时上岸。

(4) 入水前应先将水拍向胸腹部，特别是气温较低时更应如此，以适应水温，防止心血管系统及肌肉在较冷刺激下，发生骤然的变化和挛缩。

(5) 有心脏病者不宜进行游泳，患上呼吸道感染者应暂停游泳，以免因呼吸不畅发生意外。

登山

作为一种体育锻炼，登山被称为“心血管体操”，其保健作用是使肺通气量、肺活量增加，血液循环增强，脑血流量增加，尿液酸度上升。

长时间停留在氧气稀薄的高山地带，将会危害大脑功能、运动机能、协调能力以及记忆力。

登山运动通常在较平坦的地面上活动，且不会有生命的危险；而危险性很高的则是攀岩及攀登冰雪地带；虽然登山活动在白天，但仍需要费力搭营。特殊的登山活动，例如攀登高峰，则须咬紧牙关，补给品也要不时补充，并需要登山装备及技术。

登山者

注意事项

登山宜结伴而行，穿防滑纹理的软底胶鞋。登山前要做好热身运动，包括全身各主要关节、韧带、肌肉的大范围活动、伸拉、放松，使心脏、关节、肌肉等进入运动状态。在上山时注意由慢开始，根据体力、心率等情况，阶段性地或加快或减慢，不时变换上山的速度，以使心率控制在有效心率范围内。下山前和途中应特别注意腿部肌肉按摩，做到步伐稳，并控制速度。下山后还不能忽视整理、放松运动，将紧张的关节肌肉、韧带适当伸拉、放松，心跳恢复正常，汗液散退。

一双舒适合脚的登山鞋是登山时的必备之物。

登山运动对人的意志品质是一个极大的考验。同时对身体素质也做出了更高的的要求。

滑雪

滑雪是崇尚健康的人们十分喜爱的一项促进心脏机能和循环系统的全身性运动。

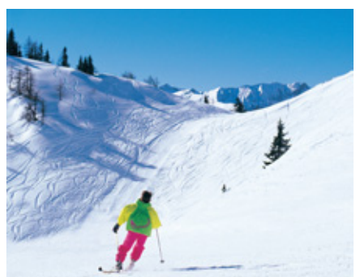
滑雪能增强人的肺活量，长期坚持滑雪锻炼，肺活量会有明显的提高。

滑雪者易发生冻伤，有时甚至在-2℃～-3℃度时也能发生。为了预防冻伤，必须穿上适宜的服装和鞋子。

滑雪运动可能发生各种创伤，如膝关节创伤、踝关节损伤和腰椎骨折。如有发生要及时就医。

滑雪场地的空气质量都相对较好，对于人体来说当然有百利而无一害。在寒冷的户外进行高速度、大运动量的活动能让人体的各个器官，特别是腿部肌肉得到充分的有氧锻炼，从而达到强身健体的目的，而且对于医治哮喘还有独到的功效！滑雪时环境气温更低，因此身体散热相对于其他同样的激烈运动能量要多耗费4倍。在运动时，氧供应较为充足，这时体内的脂肪可被充分氧化以供应能量，1小时的滑雪运动可以消耗500～700千卡的热量，减肥的作用大大强于其他任何一项运动方式。

旅游滑雪是出于娱乐、健身的目的，受人为因素制约程度很轻，男女老幼均可在雪场上轻松、愉快地滑行，饱享滑雪运动的无穷乐趣。



滑雪是一项惊险刺激的运动，长期坚持这种锻炼，能明显改善人的肺活量。

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。

跳绳既减肥又健脑，还能预防心血管疾病的发生。

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。

跳绳能促进儿童健康发育，即能加快胃肠蠕动和血液循环，促进全身的新陈代谢。

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。跳绳有以下几种方式：前摇双脚连跳；前摇单脚交替连跳；交叉臂后跳(可编花样)；双摇跳；边跳边跑，在行进中进行。

挑选一条合适的绳子是十分必要的，否则容易被碰绊住。

注意事项

(1) 选择一双穿着合适、有弹性的运动鞋，以便减轻跳绳时的撞击力，最好穿质地软、重量轻的高帮鞋，以免脚踝受伤。

(2) 跳绳地点宜选在软硬适中的泥土地、草地、木制地板的场所，不宜在水泥地上跳，以免引起头昏或关节损伤。

(3) 跳绳前需做热身运动，以便使肌肉能充分地接受进一步的运动量。热身运动的时间一般是10～12分钟。

(4) 掌握正确的跳绳姿势。在跳绳时，眼睛望向前方，腰背挺直，有节奏地跳，落地时一定要以前脚掌着地，以减轻膝盖所承受的压力。

(5) 跳绳后需做舒缓运动，可以采用散步的方式使身体尽量放松。

绳子软硬、粗细也应有选择，初学者通常宜用硬绳，熟练后可改为软绳。

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。

无哑铃时可用砖头或其他重物代替，但要握牢，注意安全。

男性健身多以力量练习为主，因此哑铃是男性健身的理想选择。

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。

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。

平举哑铃运动

平举哑铃运动，具有塑造手臂肌肉与肩膀线条的作用。步骤一：身体站直，双脚打开约与肩同宽。步骤二：手中握住哑铃，手臂垂放在身体两侧。步骤三：慢慢地将手中的哑铃向两侧外举至刚过肩膀的高度，再慢慢将哑铃放回原来的位置。这组运动最好不间断地做6～8次，然后休息一下，重复一遍。只要您的体力可适应，能做到15～30个循环最好。

哑铃锻炼可帮助女性塑造胸部与手臂曲线。女性在做哑铃运动时，应选择适合自己力量的型号。

仰卧起坐

仰卧起坐首先是身体处于卧状态，然后再坐起来。这项运动是体能锻炼的一个重要环节。

若进行不当，仰卧起坐不但是浪费时间，甚至是有害无益，会造成身体肌肉的拉伤。

仰卧起坐锻炼必须持之以恒，半途而废达不到锻炼的效果。

注意事项

身体仰卧于地垫上，膝部屈曲成90℃左右，脚部平放在地上。切勿把脚部固定，否则大腿和髋部的屈肌便会加入工作，从而降低了腹部肌肉的工作量。再者，直腿的仰卧起坐会加重背部的负担，容易对背部造成损害。根据本身腹肌的力量而决定双手安放的位置，因为双手越是靠近头部，进行仰卧起坐时便会越感吃力。初学者可以把手靠于身体两侧，当适应了或体能改善后，便可以把手交叉贴于胸前。

只有正确的方法才能起到锻炼的目的，否则会引起肌肉拉伤。

健美操

健美操因为不受场地、年龄、气候等任何条件的限制，动作简单易学，备受人们的青睐。

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作用。

初练者每次锻炼后，心率在每分钟130次为宜，总的练习时间每次不宜超过1小时。

健美操具有很强的节奏感和舞蹈的美感，并且运动量适中，备受女性欢迎。

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。

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。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。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，而且对于脂肪堆积部位具有显著的改善效果。

健美操不仅能使身心得到全面的发展，而且还具有提高对美的欣赏能力、陶冶情操的作用。

乒乓球运动

乒乓球运动能锻炼人体的反应能力、协调能力以及判断力。

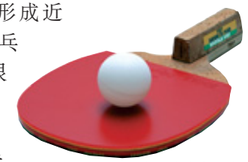
大力扣球易造成肩过度外展综合征，表现为臂丛神经部分麻痹。

乒乓球运动是一项老少皆宜的全民健身运动，适宜全民推广。

乒乓球运动起源于19世纪的英国，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。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，增加心肺功能及四肢的肌肉力量。

乒乓球运动能预防近视

造成近视的重要原因是眼睛疲劳。长期从事近距离工作的人，由于晶状体总是处在高度调节状态，可引起视力疲劳现象。同时，看近处物体时，两眼球会聚向鼻根方向，使眼外肌肉压迫眼球，天长日久，眼轴就会慢慢变长，形成近视。而打乒乓球时，双眼必须紧紧盯着穿梭往来、忽远忽近、旋转多变的快速来球，使眼球不断运转，血液循环增强，眼神经机能提高，因而能使眼睛的疲劳消除或减轻，起到预防近视的作用。因此，打乒乓球不仅能健身，而且对眼睛也有保健作用。



乒乓球运动在中国十分普及。

高尔夫运动

高尔夫运动起源于苏格兰民间，形成于14～15世纪，流行于美国、日本及英联邦诸国。

高尔夫运动有助于人们亲近自然，放松心情，缓解压力，增近人际关系。

高尔夫运动员易患有神经紊乱症，表现为肌肉颤抖、痉挛和僵硬。

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，可以防治失眠等慢性疾病。长期锻炼能够增强四肢肌肉和韧带的力量，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。

注意事项

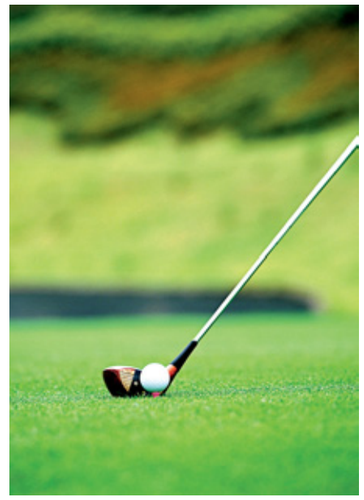
(1) 打球前的热身运动。通常而言，柔韧、有弹性的肌肉比僵直、紧绷的肌肉更不容易受伤。在每次开球前后，让身体的每个肌肉群（颈部、肩部、后背、臀部和腿部）活动30秒钟，这会让身体充分伸展开并有利于挥杆。

(2) 放松握杆压力。球杆握得越紧，与挥杆相关联的肌肉就会越容易疲劳。恰到好处地握杆会加快杆头速度，减少体能浪费。

(3) 两手用力对等。仅用右手或仅用左手挥杆都会造成身体肌肉的不平衡。对一个健康的颈部和背部而言，保持脊柱周围肌肉的匀称是非常重要的。

(4) 双肩交替背包。如果始终只用一侧背球包，那么即使很轻的球包也会拉伤颈部或背部肌肉。

一直以来，在绿茵上挥杆打高尔夫球通常被认为是最清洁和贵族气的运动之一。



自高尔夫运动诞生以来，逐渐形成了高尔夫球礼仪和规则，规则是高尔夫球运动中非常重要的部分，礼仪的体现能真正表现出高尔球的精神。

旅游

旅游观光，是现代人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。

由于旅游者的身分、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。

长途旅行，生活不规律，身体易疲劳，如不做好防护极易发生疾病，因此应特别注意保健。

外出旅游应随身携带一些常用的感冒药、防暑药和外伤药，以备突发疾病的发生。

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，可以促进新陈代谢，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于身心健康的综合性运动。

运动与伤害

由于运动不当带来的伤害，对健康有着极大的威胁，甚至造成长时间的伤痛。

现代人都知道运动的重要性，但是一般民众往往选择兴趣度高的运动，而非适合自己的运动，结果可能出现反效果，造成更大的伤害。哪些运动可能会造成伤害？伤害表现在哪些方面？如何减少或避免运动的伤害？伤害造成后应该采取哪些措施？这是每个从事体育运动或打算进行运动锻炼的人都要认真了解和掌握的。至于每个人所适合的运动项目、方式及运动量都因人而异，所以建议运动之前，最好先了解自己的健康状况、身体需求和限制等因素，并取得适合个人的运动处方，以确保运动又健身，避免不该发生的伤害。

运动项目与运动伤害

在跑步、游泳、打球、登山、滑雪时，如果运动不当，会导致运动对身体的伤害。

不同的运动有不同的健身目的，综合评价自身状况，明确健身目的，选择适合自己的运动方式。

有些老年人追求高负荷的运动量，每天大汗淋漓，体能消耗太多，往往容易造成身体伤害。

同样的运动项目，由于性别的差异，造成伤害的危险也不同。

运动的正面意义在于从身体活动中获得健康，享受运动竞赛的乐趣，及良好生活品质的提升。为了保持体力和心态的巅峰状态，应努力尝试各种各样的运动。然而，各类运动均有潜在的伤害危险。因此，在从事身体活动或运动训练前，应有一些基本的认知，防范发生负面效果于未然。建议从事身体活动的人，应先学习有关的运动技巧，切勿操之过急。

田径的运动创伤

田径运动包括跑、跳、投、走4类项目。有统计，跳高及中长跑运动中创伤发病率较高，投掷次之。其中除短跑运动可发生跟腱和大腿后部肌群的断裂伤为急性损伤外，多数为过度疲劳伤，如中长跑运动中的胫腓骨疲劳性骨膜炎及骨折最常见，膝外侧疼痛综合征次之。

球类运动的创伤

(1) 篮球的运动创伤最常见的是髌骨软骨软化症及踝骨关节炎(足球踝)。其发生主要是由于滑步进攻或防守、急停与踏跳上篮等过多所致。

(2) 足球运动是急性创伤发生率最高的运动，轻者皮肤擦伤，重者骨折、脱位及内脏破裂。运动时应着重护肘护膝，并规范技术动作，减少犯规。

(3) 乒乓球运动应特别注意预防因大力“扣杀”引起的肩过度外展综合征、髌骨软骨病及网球肘(横拍反手攻球时劳伤)。

(4) 羽毛球应特别注意预防跟腱断裂及因跳起扣球时腰反复过伸引起的椎板疲劳骨折。

水上运动的创伤

游泳与跳水都可发生创伤，其中最严重的是溺死，特别在初学阶段很易发生。跳水常可发生严重的颈椎损伤，多系在不合规格的池塘或河流中跳水，水浅头撞池底突然屈颈造成的。跳水运动员最易发生眼底视网膜脱落和出血，重者影响视力，目前尚无很好的预防方法。

高台跳水入水时，手腕承受较大的负荷，如果手腕力量差或腕关节韧带伸展性不好，就会造成手腕受伤或细微损伤。

标枪运动员易发生推板的疲劳骨折，因此改进动作并用宽腰带保护可以预防受伤。

运动中常见伤害类型

在体育运动中常会出现运动伤害和运动性疾病，如休克、晕厥、出血、心跳与呼吸骤停等。

有些运动伤害虽然不会危及生命，但对身体健康的损害却十分大，所以必须引起足够的重视。

运动员由于长期进行大负荷的运动训练，运动创伤也成为其难以避免的职业病。

常见的运动损伤有：指关节扭伤、肩滑囊炎、网球肘、髋部滑囊炎；股四头肌劳损；骨膜炎、跟腱炎、踝扭伤、足弓扭伤等。也有一些伤害并非来自运动本身，当运动者自身身体状况并不适合该项运动时，就有可能发生反效果的运动伤害。

骨骼肌的伤害

一些突然发力的运动项目，由于瞬间产生激烈的压力，可能发生拉伤、挫伤甚至骨折。这些活动包括一些反复的动作、有时因与地面或球体接触产生的外伤及与其他骨骼肌肉有关的伤害。发育中的儿童或青少年，如果伤及发育中的长骨板或其他骨头或连结的组织结构，可能对身体产生永久伤害的危险。

代谢异常

运动时间长和湿热的环境下做激烈的活动，可能导致体温过高、体内电解质失调及脱水现象。长时间体温太高容易形成肝、肾功能障碍。此时最好立即摄取液体，若能加以适当的电解质和热量与补充，便可避免或改善此类代谢异常的现象。激烈的耐力训练方式可能导致内分泌系统的变化，女性有时可能发生月经异常甚至暂停排卵的现象。

血液与身体器官异常

从事激烈运动的选手由于长期从事某项运动，会导致身体某些器官的异常。当长距离跑步使得膀胱或其他泌尿系统受损时也可能引发血尿。激烈运动的结果，诸如，举重或部队中的军事训练，也可能发生横纹肌溶解、肌肉细胞坏损，最后可能导致肾脏的损伤。

来自运动环境的危害

自行车、跑步、竞走的人，得经常面对道路上的交通问题。与车辆发生碰撞或因道路不平坦而摔倒受伤，也可能受到人或动物的攻击；滑雪、溜冰须在高速下竞赛，可能因滑倒而受伤；篮球和足球运动员可能因与其他球员碰撞，跌倒在坚硬的地面或地板上。

在户外进行运动健身时，随时都会面对路上突发状况的影响。

运动伤害的治疗

运动过程以软组织受伤居多，针对软组织受伤的治疗是运动伤害中最常见的措施。

受伤后，在48小时内采取恰当的急救措施，可减轻疼痛，加速康复。

青年人在发生运动受伤后，如不加以及时救治，随着年龄的增长，对身体的伤害会日益严重。

如发生大面积创伤性出血、晕厥、心脏骤停等伤害，应及时拨打急救120。

即使采取了正确的措施，运动伤害的完全康复还需要一些时日；如果症状未见改善，且持续疼痛、触痛、僵硬或红肿，就应及时去医院就诊，在医师的指导下进行物理治疗、药物治疗以及其他疗法。

物理治疗

物理治疗是应用光、电、声、磁、热、冷、机械等物理因子治疗疾病和功能恢复的方法，具有以下几个特点：(1) 收效迅速，如电疗对治疗急性扭挫伤可立刻止痛。(2) 没有痛苦，病人不但感觉不到痛苦，相反常因其奏效迅速、疼痛减轻，而有一种舒适轻快的感觉。(3) 副作用少，没有药物那样的副作用和毒性反应。

药物治疗

针灸、局部痛点注射、体疗、手术等也是治疗运动损伤的有效方法。其中常用的药物有非类固醇药物、类固醇注射和中草药治疗。

一般情况下，使用药物治疗可以快速镇痛，收效较快。

非类固醇药物

非类固醇消炎药经常用来治疗意外伤痛。临床研究表明这类药物比其他的止痛药更能有效地减轻疼痛。非类固醇消炎药的代表是阿司匹林和布洛芬。这类药可以减轻疼痛和炎症。

类固醇注射

受伤处炎症不消，疼痛不除，可能要注射可的松。注射前，皮肤表面应先消毒，局部麻醉。通常麻醉药和类固醇可以用同一个针筒注射。注射类固醇以后，至少需要休息两天，麻醉消退后，疼痛稍有增加。一般说来，类固醇要5天以后才能完全见效。然后须再补打一针。

中草药治疗

用中草药治疗运动伤害经济有效，操作简便。下面介绍几种治疗闭合性软组织损伤的方剂。

(1) 消肿散：生大黄150克，山枝、血竭、地鳖虫、蒲公英、乳香、没药各30克，研碎成粉。主治早期急性闭合性软组织损伤，伤部有红肿热痛者。具有清热、消肿、止痛的作用。使用时，取适量药粉用水调成糊状，摊在厚纸上，外敷。1～2天更换一次。

(2) 活血生新剂：肉桂15克，生川乌、生草乌、生南星、乳香、没药、木香、木通、续断各9克，土鳖、红花、刘寄奴各12克，研成粉末。主治急性闭合性软组织损伤(中期)，有祛寒、活血化淤、生新、消肿的作用。使用时，取适量药未加水及少量酒精和凡士林调成糊状，煮沸，冷却至50℃左右，趁热外敷患处。两天换一次。

按摩与推拿

按摩与推拿是治疗运动伤害的重要手段，不仅疗效显著，而且经济、简便。其主要作用有：

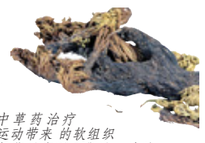
(1) 舒筋活络，宣通气血。受伤时气血阻滞，经络不通。按摩能扩张血管，加强局部血液循环，改善新陈代谢，宣通血脉。

(2) 缓解痉挛，减轻疼痛。缓解伤部血管、肌肉的痉挛，使周围神经的兴奋性降低，减轻伤部的疼痛。

(3) 活血化淤，消除肿胀。加强血液和淋巴液的流动，增强伤部的物质代谢，促进淤血的吸收，消除水肿。

(4) 消散硬结，剥离粘连。伤后局部气血淤结而产生的硬结、粘连，是造成长期疼痛和关节活动受限的原因。按摩能使硬结松解，使肌肉与筋膜、韧带与关节囊的粘连分离，恢复其功能。

(5) 顺筋正骨，整形复位。按摩能使脱位关节整复，滑脱的肌腱复位，推拿使神经、肌纤维、韧带微细错位理正。



中草药治疗运动带来的软组织损伤具有活血化淤，消肿止痛的疗效。

按摩与推拿使血液流经受伤的肌肉组织，可消除肌肉痉挛。

急救与护理

先救命、后救伤是现场急救的原则之一。

急救护理是指对各类急性病、急性创伤、慢性病急性发作及垂危病人的抢救与护理。它涉及医学各个学科以及从诊断到治疗护理的各个领域。急性病发病突然，病程短促，处理不当，常易危及生命。现代医学科学告诉我们，严重创伤者救治的黄金时间是在受伤后1小时以内，猝死抢救的最佳时间则是最初的4分钟以内。因此，只要应用急救知识和急救技术对病人进行现场抢救，就可能维持病人最基本的生命体征如呼吸、脉搏和血压等，提高危重病人的生存率。

急救常识

急救指患者自发病或受伤开始到医院就医这一阶段的紧急救护。

急救中心是24小时服务的，只要是在医院外发生急危重症，随时可以打“120”找急救中心。

我国统一的呼救电话号码是“120”。拨打120是向急救中心呼救最简便快捷的方式。

首先应保证患者维持有效的循环和呼吸功能，视病(伤)情和条件采取输液、止血、止痛、包扎、固定、解毒等救治措施，然后通过各种通讯联络工具，向救护站或医院呼救，在转运途中连续监护并做必要的治疗护理，为患者争取最初的抢救时机。

急救常识不仅是急救医护人员必备的知识，对于普通人来说也是十分必要的，以防备突发事件时能从容应对。

正确使用120呼救

拨打120电话后，首先把患者病症详细描述清楚，同时把患者发病现场的详细地址说清楚，最后留下电话号码以便和调度人员再联系。如果是在路边或其它场所发现无人看管的倒地的伤病人员，病人身上如果带有急救卡，在向急救中心报告急救卡号后急救中心会立刻派救护车去。如果病人身分不明又无人照看，在拨打120的同时也应拨打“110”或“122”(道路交通事故报警台)，由他们派人到现场协助处理。

入院前急救需解决的问题

(1) 快速评价危重伤员；
(2) 找出威胁生命的创伤并处理；
(3) 必要时进行心肺复苏；
(4) 处理休克与缺氧；
(5) 迅速将伤病员运送至合适的医院。

判断伤势

通过检查病患者呼吸、脉搏等情况，对其进行快速准确的初步诊断，争取时间，抢救生命。

如果伤势的判断发生错误，处理不当，常会危及患者生命，为日后的治疗与护理带来麻烦。

判断伤势应尽可能地缩短使用时间，在1～2分钟之内完成呼吸，心跳、脉搏等检查。

医生判断病情轻重程度是靠对病人进行全面细致的检查，仔细询问发病的情况和过程，综合进行判断。判断的过程就是一个诊断疾病的过程。作为普通人能判断出病情的轻重程度吗?回答是肯定的。我们如果了解一些常识，就能在病人发病之前，采取必要的措施，减轻发病的程度，使病人得到及时有效的治疗，从而很快恢复健康。

检查呼吸

(1) 观察胸壁是否有上下起伏活动。
(2) 将手掌心或耳朵贴在病人的鼻腔或口腔前，观察是否有气流进出。
(3) 用一丝餐巾纸放在病人的鼻腔或口腔，看看餐巾纸是否会晃动。

用以上方法检查，如无呼吸迹象的话，可以初步判定呼吸已经停止，必须马上做人工呼吸抢救。

判断伤势包括检查呼吸、出血等，依此确定急救方案。

检查脉搏

用食指和中指轻轻触及病人手腕桡侧的动脉，如果感觉不清楚，可以触摸病人颈动脉来检查，也可以用耳贴在病人心窝上听察是否有心跳声音。正常脉搏每分钟60～80次。如果脉搏消失了，要马上做胸外心脏挤压术进行抢救。

检查大出血

大出血时有三种明显症状：一是出血性休克，脸色苍白，出冷汗；二是脉搏弱而快，每分钟120次以上；三是身体虚弱，反应能力减退。对出血者，应用清洁的布垫着压迫止血。大血管破裂和头颅、胸、腹部等的内出血，从外部很难发觉，须马上送医院。

放置与搬运病人

患者在等待救治之前，现场人员应对其进行妥善的放置，使病人处于安全、正常的环境下。

如果从现场到转运终点路途较远，则应组织、调动、寻找合适的现代化交通工具，运送伤病员。

针对不同病情和伤势的病，放置与搬运的方法也各有不同，否则会加重病人的伤势与痛苦。

在现场对伤病员进行初步急救处理和随后送往医院的过程中，必然要经过搬运这一重要环节。正确的搬运术对伤病员的抢救、治疗和预后都至关重要。从整个急救过程来看，搬运是急救医疗不可分割的重要组成部分。

在转运病人的过程中一定要注意病人的保温，并保证其能够安全到达救治医院。

不同伤病人的搬运

(1) 呼吸困难病人：坐位。最好用折叠担架(或椅)搬运。
(2) 昏迷病人：平卧，头转向一侧或侧卧位。
(3) 休克病人：平卧，不用枕头，脚抬高。
(4) 脊柱损伤：硬担架，3～4人同时搬运，固定颈部不能前屈、后伸、扭曲。
(5) 颅脑损伤：半卧位或侧卧位。
(6) 胸部伤：半卧位或坐位。
(7) 腹部伤：仰卧位、屈曲下肢，宜用担架或木板。

人工呼吸

当发生意外伤害、呼吸困难甚至停止时，如不及时进行急救，会很快造成死亡。

保持病人呼吸道通畅，松解衣服，防止用力过猛。如不宜做人工呼吸时，应立即采取其他措施。

对婴幼儿进行人工呼吸应细慢缓长，气量不需成年人那么多。对儿童每分钟应吹气20次。

病人仰卧，松解衣领衣服，清除病人口鼻中分泌物和污泥、假牙等，必要时将舌拉出来以免舌根后坠阻塞呼吸道。将病人头部后仰，使呼吸道伸展，救护人员将口紧贴病人的口(最好隔一纱布)，另一手捏紧病人鼻孔以免漏气。术者深吸一口气，向病人口内均匀吹气，使病人胸部能随吹气起伏16～18次；如果病人牙关紧闭，无法进行口对口呼吸，可以用口对鼻呼吸法(将病人口唇紧闭)。

心脏挤压

心脏停跳后，要使心脏恢复跳动以维持血液循环，最有效的急救方法就是心脏挤压。

进行胸外心脏挤压时，病人应仰卧在硬板床上或地上，如果睡在沙发床上，达不到挤压的目的。

婴幼儿的心脏挤压和成人挤压的操作方法不同，用的力也不同，必须十分注意。

两手叠放，手指交叉，用两手手掌压迫胸骨中下1/3处，使之下陷3～5厘米左右为度。速度每分钟60～80次。如果呼吸心跳均停止，应同时进行心脏挤压术。心脏挤压分胸内和胸外两种。剖开病人的胸腔，医生用手直接按捏心脏进行挤压，称为胸内心脏挤压；不打开胸腔，在病人胸廓外进行挤压，称为胸外心脏挤压，它应用最广，所以一般讲到心脏挤压，多系指胸外挤压。

心脏是循环系统的动力器官，由于心脏泵的作用，血液循环才得以维持。

心脏挤压术的方法

把手的中指对着病人颈下的凹膛(相当于天突穴位)，手正中放在胸脯上，手掌根部正好是胸骨下段。挤压时，凭借救护人员体重的力量，有节奏、带冲击性地挤压，挤压与放松时间大致相等，以每分钟挤压60～80次为宜。

儿童意外伤害的救护

对于儿童的意外伤害，预防第一、抢救及时、处理正确是控制的三大环节。

儿童意外伤害中，车祸是导致死亡的首位原因，其次为溺水、烧伤、烫伤、中毒、触电与摔伤。

儿童发生意外伤害，要争取在第一时间进行现场救护，然后迅速转送至急救医院。

当意外发生时，首先要观察现场，了解意外造成的原因，并判断采取救护的手段。在没有危险存在的情况下进行救护，将已造成危险的事物移开，必要时移开孩子，但要十分小心。立即观察伤者是否还能呼吸，是否严重出血。如果有多个孩子受伤，要根据伤势的轻重来处理，先抢救停止呼吸、心跳的儿童。

对儿童进行安全教育是预防儿童意外伤害的最好的途径。通过反复告戒，让孩子了解哪些事情或物体是具有危险性。

出血的急救

外伤发生后，失血的速度越快，对人的生命威胁越大。几分钟内失血 1000 毫升就可致死。

根据伤口的部位、大小，迅速判断出血的性质，决定止血方法，是挽救伤员生命的关键。

切忌用脱脂棉花、草纸垫在伤口处，也不能在伤口上涂药物。

要记住，无论什么东西致伤的伤口，都有发生破伤风的可能，要及时采取预防措施。

血液对于人的正常生理非常重要。成年人正常时全身的血液占体重的8%。当伤口小、出血量少时，伤者全身情况无明显变化；当损伤后失血量超过全部血量的 20%，伤者就会出现脸色苍白、手脚发凉、脉搏细弱等休克表现；当出血量达到总血量的40%时，病人就会有生命危险。

皮肤出血

小伤口出血虽然不会对生命造成危险，但若不进行清洁处理，很容易引起破伤风。

如果伤口被泥沙污染，应首先用消毒水或冷开水冲洗，切忌用肥皂洗涤。出血伤口周围的血块、血浆等不要擦洗，伤口内的玻璃片、小刀等异物也不要勉强拔出，拨出后可能引起大出血。应马上送医院处理。

鼻腔出血

鼻出血时，应让病人卧倒，用毛巾在冷水中浸过，放在额上(有的放在颈后部)，用药棉蘸醋或明矾水塞鼻，再用热水洗脚，两手高举，很快会止住鼻血。以上方法，施行其中一种也可。如是高血压病人的鼻出血，可危及生命，采取以上方法后应立即去医院进行处理。如是因头部被击伤的鼻出血，不应堵塞鼻腔，堵塞鼻腔反而容易引起颅内细菌感染。

止血绷带直接贴于伤口处，伤口周围的血液就会开始凝结，流血止住后，伤口就进入愈合过程。

头部出血

头部被击伤出血者，不要转动头颈部，应静静地躺下，用清洁纱布压迫伤口止血，包扎后送医院。如果头部被猛力击伤，应让病人平躺，不要动。如果确定是皮肤表面伤，让病人头部抬高即可止血。头皮的血管丰富，皮肤受一点伤也会出血，由于头发遮盖，不易看清伤口大小，所以应注意不要惊慌，也不要用脏手去触摸伤口。头部被击伤后，鼻腔流血或流出水样的液体或口中、耳中出血时，需马上送医院。外伤引起颅底部骨折者，鼻腔可能流出水样液体，这是脑脊液，它近似透明，掺有少量血丝的水样液体，无异味。应任其流出，并急送医院。切不可堵塞鼻腔，堵塞鼻腔反而容易引起颅内细菌感染。

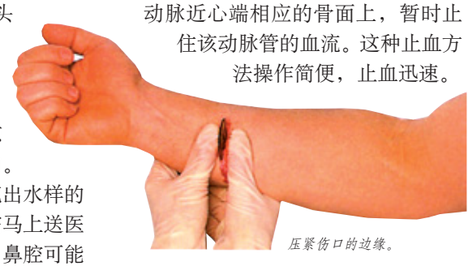
体表动脉出血

如果伤口内随心跳节律一股股喷射而出鲜红色的血液，这种情况为动脉出血；如果伤口内出血速度较慢，血色暗红，持续涌出则为静脉出血。止血的手段方法很多，在没有药物和医疗器械的条件下，现场急救的常用方法有：

(1) 冷敷法。降低组织温度，使血管收缩，减少局部充血。

(2) 抬高伤肢法。抬高伤肢，使伤处血压降低，血流量减少，达到减少出血的目的。

(3) 压迫止血法。用手指指腹压在出血动脉近心端相应的骨面上，暂时止住该动脉管的血流。这种止血方法操作简便，止血迅速。



压紧伤口的边缘。

内脏出血

内脏出血指内部脏腑组织器官血液外溢，常见有咯血、呕血、便血、尿血、阴道出血等。脏器破裂造成的内出血则必须经医院手术治疗。

呕血

大量呕血要绝对卧床休息；发生休克者可抬高床脚，使床头略低；在送医院的过程中，要注意保暖，上腹部放置水袋或冷水袋。

咯血

咯血者，应安静躺卧，头偏向一侧；轻拍其背部，清除口鼻内的血块，以保持气道通畅，并给病人以精神安慰，不要搬动病人。病人咳嗽时要轻咳，但不要强忍，不要把血咽下去，稍缓和后，立即上医院。

便血

发现大便掺血，应仔细观察便血的颜色和形状，并留取样本送医院检查。便血的颜色大体上有：一是像柏油样大便，这大都是胃或十二指肠上消化道的出血。二是大便表面掺着红色的血，一般是大肠、直肠的出血。肛门破裂引起的便血情况也是不少的。此时在黄色的大便上有点滴鲜红血，大便与鲜血不混合。总之，要仔细观察，并去医院检查，在医生明确诊断前，应控制饮食，安静休息。

血液是生命的源泉，当出血量达到总量的 40% 时，也是生命枯竭的时候，必须立即止血并迅速补充血液。

骨折的急救处理

骨的完整性遭到破坏的损伤，叫做骨折。骨折可分为闭合性骨折与开放性骨折两种。

当骨折与其他创伤同时发生时，应先抢救呼吸、心跳、止血，再做骨折处理。

骨折病人多吃肉骨头，不但不能促进骨折早期愈合，反而使骨骼愈合推迟。

压痛及轴心叩击痛是判断有无移位骨折及外观有无畸形骨折的重要依据。

发生骨折后，应采取以下急救措施：

(1) 肢体骨折可用夹板和木棍、竹竿等将断骨包括上、下方两个关节固定，若无固定物，则可将受伤的上肢绑在胸部，将受伤的下肢同健肢一并绑起来，避免骨折部位移动，以减少疼痛，防止伤势恶化。

(2) 开放性骨折，伴有大出血者，先止血，再固定，并用干净布片或纱布覆盖伤口，然后速送医院救治。切勿将外露的断骨推回伤口内。若在包扎伤口时骨折端已自行滑回创口内，则到医院后，须向负责医生说明，提请注意。

(3) 疑有颈椎损伤，在使伤员平卧后，用沙土袋(或其他代替物)放置头部两侧以使颈部固定不动。

(4) 腰椎骨折，应使伤员平卧在硬木板(或门板)上，并将其腰椎躯干及两下肢一同进行固定，预防瘫痪。搬运时应数人合作，保持平稳，不能扭曲。平地搬运时伤员头部在后，上楼、下楼、下坡时头部在上，搬运中应严密观察伤员，防止伤情突变。

(5) 送医院诊治。

当骨折发生时，切忌随意挪动伤者，应就地为断骨上夹板，以固定骨骼，不至于加重伤势。

软组织受伤的急救

软组织包括结缔组织、脂肪组织、肌肉、血管、滑膜、周围神经等。

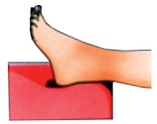
软组织修复的一个重要条件是充分休息，过早活动会影响机体的修复能力，甚至发生再次损伤。

在软组织损伤的初期，禁忌热敷。当软组织急性扭伤或损伤时，热敷会进一步加重疼痛。

膝关节损伤、受伤部位出现畸形、受伤后迅速出现明显的肿胀(血肿)时，应立即去医院进行诊治。

发生软组织损伤后，可立即采用“RICE”自我疗法。所谓“RICE”，实际上是四个代号。R，即rest(休息)；I，即ice(冰)；C，即compresion(压迫)；E，即elevation(抬高)。各取字头，组成 RICE (米)，有助于记忆。若在受伤后 48 小时内依照RICE疗法的原则去做，许多软组织的运动创伤都会得到控制，至少能避免损伤的恶化，减轻伤者的痛苦，对将来的康复有很大好处。

休息



一旦出现疼痛，立即停止使用受伤的部位，以免使损伤加重。至少休息一天。如果损伤不重，疼痛减轻，可以逐渐开始活动，并保持肌肉的收缩力。

敷冰

把冰块裹在毛巾里或放入塑料袋，敷在受伤部位，以解除疼痛和肿胀。注意不要造成冻伤(要将冰块砸碎)。

压迫

将带弹性的织物(护腕、护踝、护腿)裹在损伤部位，并把冰裹在其内：要有压迫感，但不能过紧。

抬高

把受伤部位置于比心脏更高的平面。如果是腿或足腕损伤，就要躺下，把腿放在被子上，抬高到与肩相平的位置。

休克

休克的出现是一种全身性的严重反应，如不能正确急救即有生命危险。

凡因颅脑损伤导致休克的病人，如鼻腔或外耳道有脑脊液溢出，禁止做耳、鼻内填塞与冲洗。

一旦发生青霉素过敏性休克，须立即抢救，除休克的一般抢救外，可立即注射 0.1% 肾上腺素。

休克是由多种原因引起的急性循环功能不全的综合征。分为低血容量性休克、感染性休克、心源性休克、过敏性休克和神经性休克。其特征为迅速发生的精神呆滞或烦躁不安、体力软弱、四肢发冷、皮肤潮湿而苍白或有轻度发绀、脉细弱而快速、血压下降，收缩压有 10.7 千帕(80 毫米汞柱)以下，若不及时抢救常可危及生命。

对应措施

(1) 识别早期休克。

(2) 病人平卧位，不用枕头，下肢抬高约 30° 左右。

(3) 呼叫 120，请急救医生前来抢救。

(4) 尽量不搬动病人，如必须搬动，动作应尽可能轻柔。

(5) 可以给病人吸氧气。

脑中风

脑血管局部性的阻塞或出血，使脑组织产生的各种神经系统症状，称之为“脑中风”。

切忌对脑中风病人采取以下动作：①摇晃；②垫高枕头；③前后弯动或捻头部；④头部震动等。

脑梗塞、脑出血、蛛网膜下腔出血、高血压性脑病是引起脑中风的原因。

45～50 岁以上的中老年人的血管逐渐狭窄硬化，容易引起脑血管阻塞或破裂而引发中风。

一旦发生中风，要及时进行急救，首先检查一下生命体征情况，如呼吸和心跳已经停止，要马上做心、肺复苏术。当病人摔倒在地，应就近移至易于处置的地方，移动时，应由一人托住头部，与身体保持水平的位置。然后尽快呼叫 120 急救服务，请急救医生前来抢救病人。等病情稳定后，在严密监护下送医院进一步检查治疗。搬运病人时尽量保持平稳。

脑中风是老年人的常见病，常伴有偏瘫、失语等后遗症，需要接受长时间的康复治疗，因此做好此时的家庭护理尤为关键。

脑中风的护理

(1) 给患者创造一个安静、舒适的环境，保证休息和睡眠。要关心、体贴患者，鼓励其树立战胜疾病的信心，主动配合治疗和进行自我锻炼。

(2) 由于病人肢体活动受限，长期卧床，易发生褥疮，因此要定时给病人翻身。对于大小便失禁的病人，要保持皮肤和床褥干燥，定时擦浴。

(3) 要防止肌肉萎缩和关节畸形。平时要使病人保持良好的躺坐姿势，协助病人肢体伸展、活动关节。

(4) 还要防止泌尿系统感染。平时鼓励患者多饮水，饮食要以清淡易消化、低盐、低胆固醇类为主，保持大小便正常。

电击伤

电击伤又称触电，是指一定电流或电能通过人体造成机体损伤或功能障碍，甚至死亡。

禁止违章用电，不能接触断落的电线；雷雨天不要站在高墙上、树木下、电杆旁或天线附近。

儿童是发生触电伤害的主要群体，所以应加强儿童对电安全教育，家中电器做防漏电处理。

立即呼叫“120”急救电话，请医疗急救人员对伤者进行及时抢救。

电击伤致死原因是由于电流引起脑(延髓的呼吸中枢)的高度抑制，可致心肌抑制、心室纤维性颤动。触电后的损伤与电压、电流以及导体接触体表的情况有关。电压高、电流强、电阻小但体表潮湿时，易致死；如果电流仅从一侧肢体或体表传导入地，或体表干燥、电阻大，可能引起烧伤而未必致死。

电插头绝缘性的好坏是安全的保障。同时宜装设漏电保护器。禁止使用无保护线插头插座。

对应措施

(1) 首要的是立即将受伤者脱离电源，立即切断电源。用干木棍或其他绝缘物将电源拨开，切忌用手拉触电者，不能因救人心切而忘了自身安全。

(2) 脱离电源后迅速检查病人，如呼吸心跳停止，立即进行人工呼吸和胸外心脏按摩。

(3) 用呼吸中枢兴奋药，针刺人中和十宣穴。在心跳停止前禁用强心剂。

电源插头、插座应布置在幼儿接触不到的地方，并经常给家中老人和孩子讲解家庭安全用电常识，增强老人和孩子的自我保护能力。

烧伤

烧伤是一种常见的创伤，小者如手指被热粥、开水烫伤，大者到发生大面积烧伤。

现场急救的根本原则是去除热源、灭火，群众要学会自救、互救。

伤员如出现烦渴要水的早期休克症状，可给淡盐水少许多次饮用，不可饮水过多。

小儿以及患一些较严重疾病的人，发生烧伤后反应就比较严重，在治疗上也较困难。

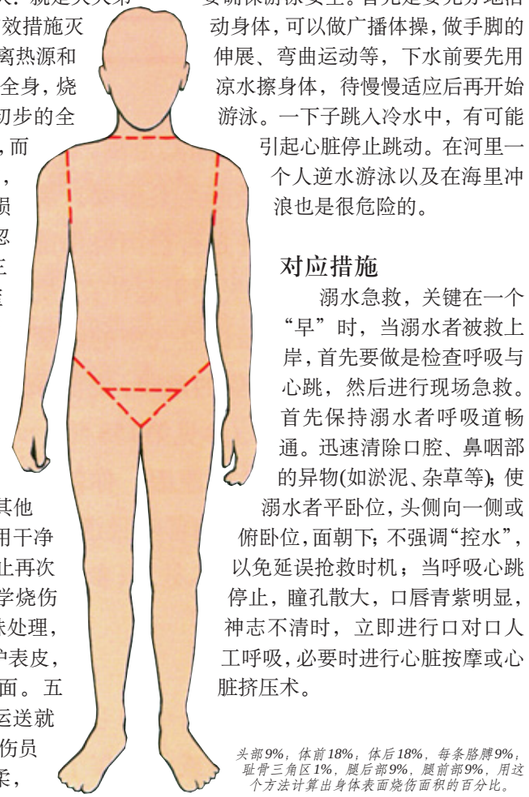
皮肤烧伤，尤其是大面积烧伤，全身反应十分强烈，因为身体的“屏障”全线破溃，烧伤区的剧烈疼痛，或由于血浆样体液的迅速外渗，血液浓缩，水、电解质平衡发生紊乱，可引起休克、肾脏功能受损以至肾功能衰竭。至于一些特殊部位，如头面部烧伤，水肿很严重，尤其小儿易出现脑水肿；颈部环匝状烧伤可压迫气管，影响呼吸；呼吸道烧伤可发生窒息等。

烧伤伤势的判断

烧伤的面积：烧伤面积愈大，则人体受到的损伤愈严重。烧伤的深度：通常分三度四级，最轻的即I度烧伤，局部发红疼痛，烧伤愈深，对局部组织的破坏愈甚、愈严重。烧伤的部位：人体不同的部位其重要性也不尽相同。如头面部、颈部、呼吸道等处被烧伤较严重。手关节等活动部位被烧伤，日后易造成畸形。

对应措施

急救的要点可概括为：一灭、二查、三防、四包、五送。一灭：就是灭火第一，采取各种有效措施灭火，使伤员尽快脱离热源和致伤原因。二查：检查全身，烧伤一眼可见，如不做初步的全身检查，就会只顾烧伤，而忽略了其他合并损伤，给伤员带来不应有的损失。化学烧伤时，不能忽略全身中毒的解救。三防：就是防休克、防窒息、防创面污染。烧伤的疼痛和伤员的情绪恐惧，有时会发生休克，可用针灸止痛，或皮下注射杜冷丁50毫克，或吗啡10毫克(有颅脑外伤者除外)，或其他止痛药物。四包：就是用干净的衣物，包裹伤面，防止再次污染。在现场，除化学烧伤外，创面一般不做特殊处理，尽量不弄破水泡，保护表皮，用干净的被单包裹伤面。五送：就是迅速把伤员运送就近医疗单位。搬运时，伤员要仰卧位，动作要轻柔，行进要平稳，随时观察伤员情况，对于呼吸、心跳不规则甚至停止者，应就地紧急抢救。



头部9%，体前18%，体后18%，每条胳膊9%，耻骨三角区1%，腿后部9%，腿前部9%，用这个方法计算出身体表面烧伤面积的百分比。

烧伤和烫伤必须进行包扎，以防空气中细菌的感染，烧伤的手用洁净的塑料袋套上可防止被感染。

溺水

溺水后因缺氧可引起窒息，心跳停止的称为“溺死”，如心跳未停止的则称“近乎溺死”。

禁止睡眠不足或酒后下水游泳，否则会引起抽筋或体力不支，导致溺水的发生。

在海里的溺水者，进入肺里的海水容易引起肺水肿，造成呼吸困难和窒息。

溺水者

会游泳的人与不会游泳的人同样需要确保游泳安全。首先是要充分地活动身体，可以做广播体操，做手脚的伸展、弯曲运动等，下水前要先用凉水擦身体，待慢慢适应后再开始游泳。一下子跳入冷水中，有可能引起心脏停止跳动。在河里一个人逆水游泳以及在海里冲浪也是很危险的。

对应措施

溺水急救，关键在一个“早”时，当溺水者被救上岸，首先要做是检查呼吸与心跳，然后进行现场急救。首先保持溺水者呼吸道畅通。迅速清除口腔、鼻咽部的异物(如淤泥、杂草等)；使溺水者平卧位，头侧向一侧或俯卧位，面朝下；不强调“控水”，以免延误抢救时机；当呼吸心跳停止，瞳孔散大，口唇青紫明显，神志不清时，立即进行口对口人工呼吸，必要时进行心脏按摩或心脏挤压术。

由于游泳时发生肌肉痉挛，即使是水性很好的游泳者也有可能发生溺水。

煤气中毒

一氧化碳与血红蛋白的结合力十分强，而且一旦结合，很不容易分开。

当室内煤气浓度过高时，按响门铃、打开室内电灯产生的电火花均可引起爆炸。

煤气中毒多发生冬季用煤炉取暖的家庭，因此必须经常检查煤炉密封性，并安装室内通风设施。

对于中毒较深的患者，人工呼吸的效果远不如医院高压仓的治疗，因此应尽快送往医院。

煤气中毒即为一氧化碳中毒。一氧化碳是一种无色无味的气体，几乎不溶于水。进入人体后，对全身的组织细胞均有毒害作用，尤其对大脑皮质的影响最为严重。当人体意识到已发生一氧化碳中毒时，往往为时已晚，因为支配人体运动的大脑皮质最先受到麻痹与损害，使人无法实现自主活动，此时中毒者头脑仍有清醒的意识，也想打开门窗逃出，可手脚已不听使唤，所以一氧化碳中毒往往无法进行有效的自救。

中毒症状

煤气轻度中毒者感到头晕、头痛、恶心呕吐、神志不清。重度中毒者，口唇呈樱桃红色，全身皮肤潮红，神志不清，甚至昏迷，呼吸短浅，四肢冰凉，甚至大小便失禁。

对应措施

(1) 立即打开门窗，流通空气，同时尽快使中毒者脱离开中毒环境。

(2) 对尚有自主呼吸的，充分给以氧气吸入。

(3) 对呼吸心跳停止者，立即进行人工呼吸和心脏按压。

(4) 呼叫120急救服务。

(5) 争取尽早进行高压氧舱治疗，减少后遗症。

食物中毒

吃了被细菌污染或含有毒素的食物会引起食物中毒，导致中毒性休克，会危及生命。

当发生一般的食物中毒，引起腹泻时，补充水分是当务之急，以喝白开水为宜。

禁止食用霉腐变质的食物，在食物中毒初期，禁止进食，保证补充水分就可以了。

虽然吃了相同的食物，有人会发病有人却安然无恙，这是各人抵抗力不同的缘故。

食物中毒以呕吐和腹泻为主要表现，常在食后1小时到1天内出现恶心、剧烈呕吐、腹痛、腹泻等症，继而可出现脱水和血压下降而致休克。肉毒杆菌污染所致食物中毒病情最为严重，可出现吞咽困难、失语、复视等症。

细菌性食物中毒

(1) 用1∶2000～1∶5000高锰酸钾溶液洗胃。

(2) 卧床安静休息，呕吐物严格消毒处理。

(3) 呕吐后给予容易消化的半流质饮食。

(4) 保持呼吸道畅通，吸氧，必要时人工呼吸。

(5) 尽快送医院抢救。

易受毒物毒害的人体

有毒动物中毒

(1) 动物肝脏中毒。病人卧床休息，停服动物肝脏及鱼肝油。一般轻症就地抢救，重者或婴儿应及时送医院抢救。

(2) 河豚鱼中毒。一旦发生中毒必须分秒必争进行抢救，轻者当场催吐，用筷子或压舌板刺激咽部催吐，或口服1%硫酸锌水溶液催吐。立即洗胃，并口服泻药导泻。

(3) 重者尽快送往医院。

有毒植物中毒

(1) 症状轻者立即催吐。

(2) 用浓茶水或1∶2000～1∶5000高锰酸钾液洗胃。

(3) 有条件时静脉滴入5%葡萄糖盐水。服用甘草绿豆汤(甘草30克，绿豆10克)排毒。

(4) 必要时送医院抢救治疗。

食用后能引起中毒的植物

现代病的防治

随着科技的发展，文明的进步，人们的生活与工作条件有了极大的改善，但也随之产生了光怪陆离的“现代病”。

随着高科技的迅速发展，生活现代化程度的日益提高，人们在享受现代科技给生活带来的安逸及生活方式发生改变的同时，也引发了越来越多的“时尚病”，过去闻所未闻的各种“综合征”，开始困扰着人们的身心健康。如现代文明的产物“空调病”、“电脑病”，以及由于各种心理因素造成的“考试病”、“股市病”等。心理专家分析，越来越多的“综合征”的产生，一方面是因为人们适应不了高速发展的社会、经济生活，另一方面是心理卫生的不同步发展。不过，已经有越来越多的人重视这些“时尚病”，并提供了大量的医学实例和科学依据来解决这些“时尚病”。

空调病

人长时间待在空调环境里，过冷的刺激，使人体皮肤温度出现差别，使身体产生不适。

安装了空调器后要注意，对老年人和婴幼儿应特别小心，因为他们的温度感觉差，体温调节亦差。

女性对冷刺激较敏感而多畏寒，低温最易引起妇女的自律神经紊乱，故妇女特别容易患空调病。

低温环境会使血管急剧收缩，血流不畅，使关节受损、受冷导致关节痛；由于室内与室外温差大，人经常进出会感受到忽冷忽热，这会造成人体内平衡调节系统功能紊乱，平衡失调就会引起头痛，易患感冒。“冷”感觉还可使交感神经兴奋，导致腹腔内血管收缩、胃肠运动减弱。如果衣着单薄，就会引起关节酸痛，颈僵背硬，腰沉臀重，肢痛足麻，关节僵痛，头晕脑胀，肩颈麻木等症状。如果在空调房间呆得太久，由于空气不流通，容易使人头晕目眩。

对应措施

夏季，出汗比较多，有汗时进空调房，切记先换掉湿衣，擦干汗水。切勿立于空调风口图一时痛快。经常开窗换气，以确保室内外空气的对流交换，开机1～3小时后关机，然后打开窗户将室内空气排出，使室外新鲜气体进入。要多利用自然风降低室内温度。室温宜恒定在24℃左右，室内外温差不可超过7℃，否则出汗后入室，将加重体温调节中枢负担。使用空调器的房间应保持清洁卫生，减少疾病的污染源。室内空气流速应维持在每秒钟20厘米左右，办公桌切不可安排在冷风直吹处，因为该处空气流速增加将骤降3℃～4℃。若长时间坐着办公，如打字、书写、接线等，应适当增添穿脱方便的衣服，膝部覆毛巾等予以保护，同时注意间歇站起活动活动，以增进末梢血液循环。

现代办公环境里大都安装有中央空调系统，上班族们在这种密闭的空间里很容易患上“空调病”。

电子游戏机综合征

由于长期沉迷于电子游戏而导致眼疾、高血压或癫痫病的发作，或诱发疲惫、易怒、暴躁、任性等性格心理或性格上的疾病。

由于玩电子游戏成为许多孩子的主要娱乐内容，因此，电子游戏机综合征多发于少年儿童。

儿童过度玩电子游戏，对健康的危害很大。有研究证明，经常玩电子游戏的儿童紧张性高血压比例高于其他儿童。儿童玩电子游戏时，血压升高的幅度也大得多；父母患有高血压或心脏病的儿童玩电子游戏时，比那些父母血压正常的儿童血压升高得更快也更多。研究还表明，儿童期高血压对成年后的血压有很大影响，他们比起正常的同龄人，包括那些具有高血压家庭史的同龄人，更容易成为真正的高血压患者。

有调查报告表明，迷恋游戏的孩子容易形成暴力倾向。

主要危害

(1) 损伤视力，可引起近视。这是因为人的眼睛距离荧屏很近，眼球处在紧张状态，容易导致晶球变凸，眼轴拉长，日久天长就容易造成近视。

(2) 影响生长发育。这是由于电子游戏机荧屏内发射的射线有多种，侵入人的皮肤，损害各组织器官，易发生某些放射病或组织器官慢性中毒，严重损害了青少年的生长发育。

(3) 不利于学习和成长。当儿童迷恋于电子游戏后，有的经常逃学，荒废学业。并且通常较为任性，易动肝火，很容易感到疲劳。

如今电脑网络游戏成为游戏迷的新宠，虚拟的游戏世界使游戏迷们沉迷于其中不能自拔，更有甚者，不愿面对真实的现代社会，久而久之，形成了社会交往的障碍。

耳塞机综合征

由于过度地使用耳塞，出现了听力障碍，严重影响了健康和工作，这就是所谓的“耳塞机综合征”。

听力是一个缓慢下降的过程，刚开始时往往不被患者注意，人们很少去测试听力。

长时间无节制使用随身听，容易损害耳膜，最终导致不可恢复性的听力障碍。

从技术上说，现代的随身听耳塞是高技术的产品。因为要以很小的振膜，发出较低的低频和更大的音压是很困难的。正因为如此，为了达到与头戴式耳机音质相抗衡的目的，工程师们除了用上许多优秀的技术外，还有意利用了人体耳朵的天然构造来形成共振腔，来达到加强音质的目的。例如为了追求强劲低频，耳塞使用长长的笛管式低音谐振和防漏音设计，并把耳塞的外形与耳朵的形状相配合，使耳塞与耳孔贴紧，直接利用耳朵的耳道作为低音共振腔，这样就能听到更强劲的音乐。从技术上说，这当然是一种巧妙的设计，但它对耳朵带来的伤害是极为严重的。短期使用时，由于人体具有的修复功能，造成的影响还不大。但是长期使用，无疑会造成严重的听力障碍。

喜欢随身听的人们在享受着高科技带来的听觉效果的同时，在不知不觉中损害了自己的听觉健康。

主要症状

内耳的耳蜗听神经末梢的细胞和听觉纤毛在长期的高音刺激下，可发生萎缩和减少，使听觉不知不觉地发生减退。此外还可影响大脑皮质和植物神经中枢，从而引起神经、心血管、消化等系统的功能紊乱。出现耳鸣、耳痛、头昏、恶心、食欲不振、心跳加快、健忘、思维能力减退、烦躁易怒等症状。

电脑综合征

长时间使用电脑而衍生出的一种以头晕、眼花、肩痛等为主要症状的疾病。

长时间使用电脑，会带来辐射伤害、网络上瘾症、资讯焦虑症、眼睛不适等问题。

以电脑为办公工具的人，患电脑综合征的几率远远高出其他非电脑工作环境的人。

电脑工作时会产生微量的“电子雾”，即电子辐射。若长时间处于电子辐射的环境中，忽视必要的自我保护措施，就容易出现头痛、疲劳、睡眠不安、注意力不集中、情绪低落等多种不适。电子辐射还可能直接损伤细胞内的脱氧核糖核酸，使遗传基因发生突变，但此说法未得到医学界的公认。

电脑是科技文明的产物，它不仅是现代办公工具，还成为人们生活娱乐的手段，现代人每天待在电脑前工作、娱乐的时间已经远远超过了休息的时间。

对应措施

(1) 注意正确的姿势。操作时坐姿应正确舒适。将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上，眼睛与屏幕的距离应在40～50厘米，最好使用可以调节高低的椅子。

(2) 注意工作环境。电脑室内光线要适宜，不可过亮或过暗，避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线。

(3) 注意劳逸结合。一般来说，电脑操作人员在连续工作1小时后应该休息10分钟左右。

(4) 保持皮肤清洁。应经常保持脸部和手的皮肤清洁，防止静电辐射。

(5) 注意养成良好的卫生习惯。电脑操作者不宜一边操作电脑一边吃东西，也不宜在操作室内就餐，否则易造成消化不良或胃炎。电脑键盘接触者较多，工作完毕应洗手以防传染病。

使用电脑时如果采取一些防护措施，或许能减少电脑带来的伤害，例如，在电脑屏幕前加一个视保屏，就能减少屏幕对眼睛的刺激。

复印机病

复印机工作时，对人的呼吸道有较强的刺激作用，易导致复印机操作人员发生“复印机综合征”。

无碳复印机的显影材料有很大刺激性，可以引起皮肤、眼睛、呼吸道和神经系统等方面的病症。

有呼吸系统疾病和失眠、头晕者及孕妇，最好不要从事复印机的操作。

长期从事复印工作的人要注意加强劳动保护，在工作室中安装排气扇或排气管道，减少伤害。

当复印机工作时，会散发出一种肉眼看不到的粉尘。经电子显微镜分析，这种复印机粉尘中含有大量的铁硅粉。长期从事复印机工作的人，会因大量铁硅粉的吸入而损伤肺部。目前应用的办公纸，尤其是可以作为复印的办公纸中，都含有酚醛树脂化学合成物。这种化合物具有相当强的致变态反应性，大约10%的使用者可因此生病。主要症状是口腔咽喉干燥、胸闷、咳嗽、头昏、头痛、视力减退等，严重者可发生中毒性水肿，同时也可引起神经系统方面的症状。此外，某些复印机操作人员的皮肤过敏症状也可能与接触复印纸被污染有关。

复印纸中含有酚醛树脂化学合成物，这种物质对人体健康有很大的危害。

目前使用最广泛的是有碳复印机，它使用的显影粉有干、湿两种，干性显影粉采用特级碳黑制作，其中的环芳烃具有致癌作用。

复印机

经济舱综合征

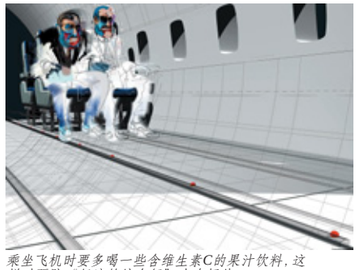
长期飞行时，乘客静脉内产生大量血栓，这些血栓流经身体，造成血管堵塞，严重时可能危及生命。

在行前夜晚一定睡好觉，充分休息，必要时可服少量镇定剂，以助睡眠。

阿司匹林只对动脉血栓有效，对静脉血栓则不起作用。

飞机起飞降落时会引起脾胃不适。

乘坐飞机时，长时间坐在狭小的座位上，腿部血液流通不畅，乘客下机或下车后，血凝块会随着血液开始流动，在5分钟到10分钟内，血块就会流到心脏和肺部，形成的凝块使血液流通受阻而引起呼吸困难；同时，长时间久坐容易引起下肢静脉及其他部位的血栓。此外，机舱密封，空气流通不好，很容易引发人们头晕、头痛等综合症状。



乘坐飞机时要多喝一些含维生素C的果汁饮料，这样对预防“经济舱综合征”大有好处。

对应措施

中西医共同建议：(1) 在安全允许的情况下，至少每两个小时就要在机舱或者车厢里走一走，也可以在座位上做一些简单的锻炼。如伸伸胳膊活动一下腿，站起来走几步。(2) 穿宽松的衣服，避免穿紧的袜子和袜裤，因为这会影响血液循环。(3) 现在很多交通工具上都提供能够让人放松的音乐，乘客可以借此调节一下神经，或者做做“机舱操”等。

在飞机起飞后适当注射抗凝血的药物对预防“经济舱综合征”十分有效。

考试综合征

所谓“考试综合征”指的是学生闻听考试而表现出脸色苍白、大汗淋漓、神经紧张、失眠等一系列的躯体症状。

考试综合征是一种心理疾病。所以，对应试者进行心理健康辅导教育是十分必要的。

有这样一个非常奇怪的现象：每到学校考试前夕，生病就医的孩子就会特别多。各大医院都会接待许多小病人，孩子们来就诊时表现的症状都不轻，可是这种现象的奇怪之处就在于，等到考试一结束，这些本来看似严重的“病”就不治自愈了。这是由于考生思想压力太大，精神负担过重，情绪高度紧张，大脑细胞高度兴奋超过了它的一定的活动能力而过度疲劳，导致植物神经功能紊乱所致。

繁重的课业、升学的压力是学生患考试综合征的主要诱因。

主要症状

考前，考生出现心慌、失眠、口干、烦躁、食欲下降、恶心、呕吐、腹痛、手足发热以及女同学痛经等症状，严重者一进考场突然记忆力衰退，手指震颤，甚至不能写字等。

对应措施

(1) 清楚认识到考试并不决定一个人的终生，升学也不是成材的惟一道路，考不上绝不是不光彩的事。

(2) 家长在考前不要给孩子过大的压力，要多给予安慰和鼓励。

(3) 考生要相信自己的能力，积极愉快地投入复习准备，高高兴兴地进入复习考试。

(4) 在考前坚持有规律的生活。

减轻学业负担，培养孩子自信心，是治疗考试综合征的有效方法。

拥挤综合征

在都市里生活，越来越多的人容易受到城市人多、车多、楼多、噪音多等因素所带来的影响，容易感到疲劳感，从而引发心悸、胸闷等病状。

提倡健康的生活方式与文明行为，改善自身心理素质。

拥挤综合征很容易引发高血压、神经衰弱、精神心理失常。

所谓“拥挤综合征”，其实不能算一种真正的疾病，但它又比许多疾病的表现形式更复杂多样，并且涉及到社会、心理和生物各个方面。心理专家分析，拥挤综合征的症状主要是由于高度神经紧张和心情焦虑而引起的心理失衡。例如上下班高峰时候坐公共汽车，由于车厢拥挤，大家一方面要防小偷，另一方面还要防自己被别人碰倒，常为一丁点小事吵架。而这正是由拥挤造成的人们大脑皮层调节功能紊乱，使当事人出现暂时性心理障碍，而产生异常兴奋感。

大城市里熙熙攘攘的人群，个人私密空间越来越狭窄，一定程度上造成人们生活环境的恶化。

对应措施

预防拥挤综合征，首先要注意个人心理素质的提高，时常锻炼自己的心理素质，培养遇事成熟、冷静的态度；其次是少去拥挤的场合，如果无法避免，则应该事先做好心理准备，养成充分“备战”的习惯；再就是多到郊区、乡下散散心，外出郊游能够松弛紧张的大脑，调节心理。

白领综合征

长时间坐办公室的工作人员容易罹患多种职业病，西方学者将这类职业统称为“白领综合征”。

超正常时间的过量工作是造成白领综合征的主要原因。

商业、IT从业者，外企高级职员、会计师、律师、文员和中层管理人员均是白领综合征多发人群。

医学专家指出，白领综合征极易引发生理和心理上的疾病。如由于工作压力和节奏过大，易引发精神障碍和心血管疾病。长时间的坐着或站着工作，容易引起肌肉酸痛。电脑工作者或超常时间面对视屏工作，易产生视疲劳，导致视觉紧张和精神高度紧张，引发心理障碍；长期下去还极易引起腰肌劳损、骨质增生、关节炎、颈椎病等疾病。

现代社会的人们总是被无形的压力追赶着，压力也就成为白领一族最大的困扰。

对应措施

医学家建议，一定要坚持劳逸结合，例如每两三个小时便离开工作台稍作休息，在办公区域内走动，多和同事交流，放松自己；可以将办公室内的通风口都打开，便于空气流通，使大脑保持清醒；稍微改变一下办公桌前物品的摆设，给自己一些新鲜感；如果空间允许，还可以做一些室内的健身动作。

星期一综合征

度过一个愉快的周末后，星期一上班时显得有些懒散，精神涣散，这便是“星期一综合征”。

患星期一综合征的多为正值求学期间的学生与面临工作压力的上班族，患者多为青年人。

据调查数据显示，星期一到医院就诊的病人明显高于其他工作日的10%～20%。

引发星期一综合征的主要原因是由于不少工作人员双休日为了放松自己，打乱了平常的作息时间和生活规律，有的人拼命地补觉，有的人尽情地娱乐，原有的生活作息规律打乱后没有进行科学、有效的调整，反而增加了劳动强度，导致免疫力下降。等到星期一上班时，神经系统还不够兴奋，难以适应快节奏的工作方式，就会表现为精神不佳、身体不适。

对应措施

医学专家建议，双休日要注意适度地休息，避免过度疲劳。星期一上班时，可以先接触一些与工作有关的事情，例如看相关的项目资料，思考工作内容，或者组织一个周一例会等，都有助调节星期一综合征，使自己更快地融入到工作中。

轻松愉快的周末过后，上班族们再次投入紧张的工作状态中，有些人一时不能适应这种节奏的快速变化，于是出现了极度的不适应症状。

密码综合征

“密码综合征”是生活科技化的产物，它是由于人的自我强迫记忆所带来的心理障碍。

心理专家指出，要以健康、乐观的心态对待密码综合征。

长期强迫自己记忆密码，容易造成精神疲惫，神情恍惚，严重的干脆遗忘密码，将生活弄得一塌糊涂。

日常生活中密码的重要性越来越强，银行卡密码、电话卡密码、保险箱密码、交费密码、查询密码、交易密码、电子邮箱密码、聊天工具的密码……如此繁多的密码带给现代人极大的困扰，有些惟恐自己的密码所牵涉到的机密被别人窃取而终日恍惚不安。

有了重重保险措施，仍然忐忑不安，放心不下，这是密码综合征患者表现出的症状。

对应措施

采取一些取巧的办法，例如将密码归类记忆，电子类密码统一为某个数字或代号；银行卡类的查询密码和交易密码则分别记忆。还可以将经常使用的密码用一个特殊的代号记在自己经常会看到的地方，要用时只有自己才能看懂代号。

排毒养生

生活中我们需要每天洗脸，经常洗澡，目的是清除皮肤上的污垢，但这只是表面上的清洁卫生。人们看不见的是体内每天也在产生着诸多“垃圾”，这就是人体新陈代谢产生的废物。如同“垃圾”一样，如果不能予以及时清除，这些垃圾就会积聚“发酵”而成为危害人体的“内生之毒”。这种“内生之毒”无疑要比环境污染带来的危害更严重、更可怕。排毒养生，源于现代生活需求，这不是一个阶段的特殊需求，而是保持健康状态的一种生活方式。

免疫系统排毒

细菌是人体内的毒素之一。巩固自身免疫系统，使身体少受细菌侵害，做到把握自身的健康。

日常生活需防范细菌。接触食物之前要洗手，要定期打扫厨房卫生。

人体内的毒素最少有4.5～11.25千克，如此多的毒素存在于体内，对健康是极大的危害！

不良的生活习惯可导致体内毒质增多，继而会引发不等的健康问题。

健康人的血液是呈弱碱性的，pH值约7.35～7.45，一般初生婴儿也都属弱碱性体质，但随着环境污染和不正常的生活及饮食习惯，人们的体质逐渐转为酸性。85%的痛风、高血压、癌症、高脂血症患者，都是酸性体质。下面的几种方法可以让您的身体变得更健康，充满活力。

健康人每天的饮水量不得低于2000～3000毫升，否则易患肾结石疾病。

自然疗法

一个正常成人的饮水标准是每天喝大约2升的水；新鲜水果、蔬菜、肉类要尽可能地多吃。均衡的饮食结构可以确保营养、维生素和矿物质处于良好的分布状态。

运动也是一种健康的排毒方法，通过运动时的大量出汗，身体的一些毒素随着汗液而排出。

要冲洗身体内的毒素，最便捷的方法就是喝纯净水。

服用增补品

精心挑选出一些含有多种维生素和矿物质的增补品定期服用，就能填补您平时饮食中所存在的不足，使您从不健康转向健康。

禁食排毒

通过禁食可在短时间内将冗余物都清除掉，它可以最大限度地让您重新返回到清洁、高效的状态。

在患病和服药期间不要禁食，对自己目前的身体健康状况感到有疑虑时也不要禁食。

禁食意味着除了喝水之外什么东西也不能吃，这可能会对身体造成一定的危害。

把开始禁食的日期和禁食持续的具体时间都给定下来。开始禁食和结束禁食一定要循序渐进。

重金属、细菌及其发酵物、过剩的蛋白质和没有排出体外的宿便是人体内的四大毒素。这些毒素在人体内部作祟，会让你出现找不到原因的头痛、体重大幅增加、便秘、口味难闻、脸上出现色斑、下腹部鼓胀、皮肤失去光泽、失眠、注意力不集中、无缘故的抑郁、生暗疮等等问题。

在禁食排毒期间，要远离这些诱人的美食。

健康排毒餐

健康排毒餐就是摄取您身体该摄取的，它能保持您的健康，还能将有害的毒素统统排泄掉！

吃健康排毒餐最直接的效果就是，在您吃早餐的前后都会有想要排便的感觉。

每天所摄取的食物纤维至少应达30～35克以上，排毒效果才会明显。

“排毒早餐”服用的最佳时间：早上06:30～07:30之间。

中医推崇的排毒理念认为，通过各种方法把身体中的毒素排出体外，人才会重新恢复健康活力。人体本身就像一台精密的机器，可以通过呼吸、排汗及排泄方法来自我更新。但是，现代人生活在多肉少菜、食物精细、吸烟饮酒、压力很大又运动不勤的生存环境中，很难做到靠自然的方式来排除毒素。

健康排毒餐菜单

排毒早餐：水果(1)+蔬菜(2)+甘薯+糙米饭

水果、蔬菜、粗粮是健康排毒餐中不可缺少的主角。

(1) 一种水果(选果原则：当地、当季、盛产之水果为原则，凡是进口水果与非当季之冷藏品均不宜。)
(2) 二种蔬菜(选菜原则：以根——红萝卜、白萝卜、山药、牛蒡等，茎——西芹菜等，花——西兰花、菜花等，果——小黄瓜、苦瓜、青椒、番茄等四大类为主，凡是芽菜类与叶菜类暂时不宜。)
(3) 甘薯(黄比红适合)或称白薯、地瓜
(4) 糙米一份(可在糙米中添加少量薏仁、小红豆、红枣、莲子、枸杞子等未经精制加工的五谷杂粮，若居住温、寒带，则可另加入大小燕麦、荞麦。)

5种排毒水果

新鲜水果蔬菜基本上都有帮助机体解毒和排毒的作用，其奥妙在于水果蔬菜拥有的“秘密武器”——碱性成分。鲜果汁、蔬菜汁进入体内消化系统后，会使血液呈碱性，溶解沉淀于细胞内的毒素，使之随尿液排泄掉。有助于解除体内堆积的毒素与废物。下面是常见的排毒水果：

(1) 樱桃。樱桃是目前公认的具有帮助人体去除毒素及不洁体液的水果，同时对肾脏的排毒具有相当功效，而且还能有温和的通便作用。

每天吃四、五个苹果或喝四杯苹果汁，可预防胆结石。

(2) 葡萄。深紫色葡萄也具有排毒的效果，它能帮助肠内黏液组成，清除肝、肠、胃、肾体内的垃圾。
(3) 苹果。苹果也是不错的选择，除了丰富的纤维外，它所含的半乳糖醛酸对排毒也有帮助，而果胶则能避免食物在肠内腐化。
(4) 草莓。草莓也是不可忽略的排毒水果，热量不高，而且又有维生素C，能清洁肠胃道和强固肝脏。但若对阿司匹林过敏或肠胃功能不好，可能就不宜食用了。
(5) 无花果。富含有机酸和多种酶，具有清热润肠、助消化、保肝解毒功效。近年来发现，无花果对二氧化硫、三氧化硫、氯化氢及苯等有毒物质有抵御能力。

洗浴排毒

通过清洁皮肤的方式解放被阻塞的毛孔，加速人体新陈代谢，从而达到排毒的效果。

温水浴有助于扩张皮肤毛孔，对排除废物更有好处，水温以30℃～40℃为宜。

洗肠排毒并不一定适合每一个人，应该在医生的指导下施以正确疗法，切不可盲目尝试。

有条件者可坚持每天沐浴一次，每周进行一次蒸汽浴或桑拿也能帮助排毒养生。

洗浴对肌体可产生浮力、压力和摩擦等作用。浮力作用使体重减轻，关节、肢体及内脏器官的重力负担减轻；压力作用能促进身体血液循环和物质代谢过程，肾脏借水压力作用可获得更多的血液供应。水压对肌体产生温和的摩擦刺激，作用于丰富而敏感的皮肤感受器，可使皮肤血管扩张以收降压之效。洗浴还能激活肾在皮肤的特殊部位，增加皮肤的水合作用，使之吸水膨胀，改善皮肤的通透性，收到通过皮肤排泄体内毒素、吸收肌体所需物质之功效。

蒸桑拿浴

蒸桑拿浴时注意饮水是非常重要的。浴前喝一杯水帮助加速排毒，浴后喝一杯水补充水分，同时排除剩下的毒素。另外，蒸桑拿浴时不要在皮肤上涂抹润肤油，免得阻塞好不容易张开的毛孔，影响排毒效果。

每天吃几个水果，即健康又美容。

药浴

药浴的这种解毒排毒作用，减轻了肾脏负担，肾小球得以充分的休息和调整，使之恢复抗病能力，抵御外来病邪的侵犯。另外，药浴蒸汽还可通过鼻黏膜、肺进入血液循环，激活肌体，从而达到康复之目的。

强力冲浴

强力冲浴是利用强劲的热水或冷水流来冲洗身体的各个部位，从而起到加快血液循环和按摩身体的作用。理疗师让您站在一个固定的位置上，然后用不同强度的水流从不同方向来冲洗身体，以便身体的各个部位都能得到水流的冲洗和按摩。在适应水流强度或温度的变化过程中，可能会产生轻微的疼痛感。但是浴后，会感觉得精神充沛，体表和体内的毒素也得到了彻底地清除。

洗浴时用柔软的毛刷或丝瓜络擦拭皮肤，有助于皮肤通畅地呼吸，还可以清洁毛孔，改善皮肤的外观。

结肠清洗

进行结肠清洗时，理疗师会要求清洗者躺在沙发或理疗台上，在身上盖上毛巾或被单。先将温度适中的清水小心地注入直肠，进而流到结肠当中；随后理疗师将通过按摩来帮助水软化结肠内的排泄物；最后这些排泄物将随废水一道被冲走。结肠清洗的效果：它会让身体更加健康，心情愉快，保持精力充沛，使肚子不再发胀和便秘，让皮肤更加光洁、容光焕发。

资料报告　不利于身体排毒的12种食物

橙子	酸味太重。
面包	其中的麸质难以消化。
花生	淀粉太多，油脂太多。
咖啡	使人过于兴奋。
盐	过多的盐会导致缺钾和闭尿，闭汗。
巧克力	太甜，油脂太多。
牛奶或奶酪	不易消化。
糖	扰乱血糖指数造成食欲过旺，精神亢奋。
扁豆	太易胀气。
番茄	酸性太多。
菠菜	酸性太多。
菌类食物	真菌太多。

性学新观念

性伴随人的一生，是社会生活中不可或缺的重要内容，是家庭幸福、社会安定的重要因素。

性是我们渴望得到和给予的快乐之一，是伴侣之间有趣、快乐、严肃并富有激情的交流，能使人们进入快乐之境。性关系到我们生活质量和健康的方方面面，因此，正确认识性不仅是自由观的问题，也是价值观的问题。不要一提性就惟恐趋避不及，因为它是我们自身健康的一部分。在相当长的时间里，人们受封建思想的束缚和毒害，把性视为低级淫秽的东西，认为性只可意会而不可言传。殊不知性冲动、性行为是人的本能和繁衍的基本手段，是生活中不可缺少的基本需求，也是伴随人一生都在进行的过程。

全面体验性反应

性刺激会产生一系列的生理变化，这个周期包括兴奋期、高涨期、高潮期和消退期，这一系列的生理过程称作性反应。

男女由于生理构造上的不同，在接受性刺激时所产生的反应也各不相同。

人体在受到性刺激时所产生的变化称作性反应。这些变化主要是性器官及相关部位的充血、痉挛等。性反应分两种，一是非条件的反射，可自然地激发性欲，无需学习及积累经验，例如触摸外生殖器；二是条件反射，它是通过学习、积累经验获得的，如色情文字、挑逗语言等。

比较而言，男性比女性更容易激发性冲动，进入高潮也更快。

性冲动的差异

男子性冲动很容易激发，相反，女性性冲动则需要对方不断刺激才缓慢出现。男子性冲动出现较快，几分钟内即可进入性高潮，达到高潮以后消退也较快；女性性冲动发生则需要10～20分钟，甚至更长，其持续时间也较长，消退较慢。

性兴趣的差异

性高潮的一般特点在男女两性是基本相同的，但存在着起始时间上的差异。

男性性欲集中在性器官上，冲动后就急不可待地要求性交；而女性性欲并不集中于性器官，女性不仅重视性高潮，更强调性交过程中的心理感受，更注意丈夫对自己身体的抚摸、亲吻以及情感交流，其性高潮的到达比较缓慢。男性到50岁以后，性欲反应由生殖器感受转向泛化的感官经历，性交次数减少。女性到了30～40岁，性反应达到顶峰，有资料表明40岁的女性性高潮反应比20岁的女性来势激烈且频繁，这说明女性性欲反应从复杂、泛化开始向性器官变化。

性高潮的差异

男子在射精时获得性高潮，每次性交只能感受到一次性高潮。女性性高潮之后无不应期，能连续多次获得性高潮。男子在经历一次性高潮后，在短时间内对进一步的性刺激往往不能作出强烈反应，即不能出现性兴奋，不能在短时间内重复性交；女性则不然，虽然性高潮刚刚结束，但只要适宜的性刺激，就马上可以再次性交，并可再次进入高潮，尤其是19～24岁和35～45岁两个阶段的女性，重返性高潮的反应能力更强。

完美性生活的把握

对于每一对夫妻来说，只要对方能完成性生理过程，各处都获得一定的快感，心情舒畅、加深感情、增进性爱，这种性生活就属和谐与美满。

适度的性生活能调节紧张情绪、放松紧张的肌体，并带来愉悦、亲切和幸福美满的心境及气氛。

和谐的性爱不但可给男女带来欢愉，有益身心，更有助于加强免疫系统的功能、镇痛宁神、调节内分泌、医治偏头痛等。凡是性生活规律而和谐者，不易生病，为人较为合群，性格开朗乐观，对生活感到更有乐趣。

性和谐的标准

由于男女性生理方面的差异以及精神状态、体质、文化素养、生活情趣和

健康和谐的性生活能增进夫妻双方的身心健康，避免某些疾病的发生。

健康和谐的性生活，可以给家庭和个人带来欢乐、幸福，不和谐的性生活会给家庭和个人带来苦闷、阴影和不幸。

习惯不同，夫妻间的性生活常出现四种类型：一是，男女双方同时达到性高潮，即男女性欲曲线在同一时期内重叠，是理想的同步。二是，女方先达到高潮，男方后达到高潮。这种类型男女均可获得快感，都能得到性满足。三是，男方先达到高潮，女方后达到高潮。女方正情切意浓时，男方性欲开始减退，阴茎软缩。这种类型女方虽有快感，但并不满足。四是，男女双方均未达性高潮。双方未能得到性快感或其中一方有高潮，而另一方无高潮。

性生活不和谐的原因

(1) 双方或一方有性功能障碍。

(2) 健康、情绪因素。男女中一方十分疲劳，或患有疾病；由于种种原因，思想和精神上存有负担等导致性欲低下，勉强行房，则产生性生活不和谐。

(3) 男女性欲强度差异太大。一方性欲旺盛，甚至性欲亢进，另一方性欲低下，或出现性冷淡等，都不会有和谐的性行为。

频繁性生活的危害

适度、适时的性生活是延缓衰老、永葆青春的秘诀之一，但是，若不加以节制的话，会给身体带来极大的伤害。

性生活的频率，一般以每周1～2次为宜，随着年龄的增长，性交次数也应逐渐减少。

对于大多数夫妇来说，一天或一夜进行一次性生活就可以满足，但是个别夫妇，一方或双方性欲过于强烈，需再次或多次重复性生活才能满足，这种做法不利于身心健康，这是因为：

(1) 体力消耗过多，影响休息和工作。

(2) 反复性生活，使性兴奋神经与内分泌系统连续多次处于高度兴奋状态，有可能造成性功能障碍。

(3) 性器官劳损过度，男子容易勃起无力，射精延迟，甚至不射精；女子会出现性高潮缓慢。

(4) 性生活质量比第一次大为下降，得不偿失。所以说不宜在一天或一夜内重复性生活，要适可而止，以不损害身心健康为原则。

进入孕期的女人，从怀孕一开始，便感到性兴奋增加，但却并不对性生活表现出实际的积极态度，当对流产的恐惧压倒了性欲要求时，孕期女人便会尽量避免实际的性生活。

性生活过度的信号

夫妇每次性交后，第二天双方或一方出现精神不振，腰酸背痛，下肢沉重，头昏脑胀等现象，那就是性生活过度的信号。性生活过频，会使人的体质下降，过早衰老。纵欲过度，还可能引起性功能障碍。男子纵欲过度，久之会出现阳痿、早泄，女子纵欲过度会出现月经不调和泌尿系统的感染。性生活过度，还会耗损肾气，使人精神疲惫，工作效率下降。

女性生理与性生活

女性一生要经历各种生理期，如经期、受孕期、妊娠期、哺乳期，在这些特殊时期，女性的性生活应备加注意。

女性处于生理期时，性生活多加节制，对身体的复原是十分有好处的。

妇女因生殖器官炎症造成的不孕症中，有93%的人有月经期性生活史，所以经期应禁止性生活。

妇女在月经期、妊娠期和产后期生理和心理上都有很大变化，如不注意常可导致各种妇科疾患。

人的性生活，是一种生理现象，是人们的正常生活内容。健康的性生活能加固夫妻感情，增进家庭幸福，保持精神愉快，预防疾病，维持健康，延年益寿。要达“性健康”之目的，就需对妇女“三期”性生活进行合理协调。

月经期

月经期妇女阴道黏膜充血，性交摩擦易致黏膜损伤，阴道局部防御机能减弱，子宫颈口开张，子宫内膜剥脱，子宫腔内有新创面；子宫内和阴道内残血是细菌生长繁殖的良好培养

女人在产褥期间还会出现移情现象，即将大部分情感由丈夫身上转移到孩子身上。使丈夫产生被疏远、被忽视的感觉，久之会影响夫妻关系。

基；全身免疫力低下。如果此时性交，细菌便乘虚侵袭繁殖，发生感染而致闭经、崩漏、带下、淋浊、不孕等症，是引起子宫内膜炎、输卵管炎的主要原因之一，故应禁忌性生活。

受孕期

有人认为，尽量多同房，可以增加受孕机会；也有人认为，男子平日应禁止房事，养精蓄锐，只待妻子排卵之日一举成功。事实上，这样的性生活安排并不会增加受孕的机会，也是不科学的。

妊娠期

现代医学认为，妊娠后子宫对外来刺激很敏感，在妊娠期性交可刺激子宫收缩；加之男方精液中含有前列腺素，亦致子宫收缩，从而易引起流产、早产。并且妊娠期性交，还可导致感染，故应节制性生活，尤其是妊娠12周以内及32周以后，应禁止性生活；有习惯性流产史或早产史者，在整个妊娠期间都要禁忌性生活。

产褥期

从胎盘娩出至产妇全身各器官恢复至正常非孕状态所需时间，称为产褥期，一般为6周。产褥期内妇女各系统的生理改变很大，特别是子宫尚有巨大创面，乳房分泌功能旺盛，因而易发生感染和其他病理改变。所以应注意外阴清洁，严禁房事，以免导致产后疾病的发生。

老年与性生活

老年人应拥有美好而愉快的性生活，把握性生活的尺度，对于延缓衰老，促进健康是大有裨益的。

高血压病患者若存在由高血压病引起的头痛、头晕等症状，应避免性交。

研究指出，除了某些特殊疾病之外，高龄男子可以将某种方式的性生活保持到70～80岁。

当人逐渐衰老时，性反应的确会有变化，但即使这些变化相当明显，不管到任何年龄，也不可能使两性能力完全消失。性能力改变大多是因为药物、慢性病的影响，或认为老年人不该再有性生活的预期心理所造成的，而非老化过程本身所引起。与年轻人、成年人性反应相比较，老年女性反应期会有：肌肉紧张度减轻、阴道润滑度减少及乳房大小的变化，而在性高潮时，肌肉痉挛的强度也减弱。至于男性兴奋期的可能改变则包括：需要较长的时间与更直接的

浪漫不是年轻人的专利，老年人为自己的伴侣送一束鲜花，给她一份惊喜，为爱情增添一丝新鲜。

刺激才足以引起勃起和达到性高潮，勃起时坚硬度较差，以及睾丸无法提高至阴囊上部等。此时，射精时精液少，高潮时肌肉痉挛强度减弱，性交时不易达到射精的感觉，不应期(射精后至下一次能够再射精的时间)增长等。

随着年龄的增长和生殖器官本身的衰老，以及生理和心理原因引起的生殖能力和性功能的减退，称为性衰老。

老年性生活的健康原则

(1) 要节制性生活。老年人患疾病期间，要注意节制性生活，若病情较重，如心脏病、肝脏病等要避免性生活，或在医生指导下有规律、有节制地进行性生活。值得一提的是，老年人的性行为除性交外可有多种形式，拥抱、亲吻、抚摸、情感交流、行为上的相互支持，都会给双方带来愉快和安慰，从而获得心理上的满足。

(2) 禁欲不利于健康。节制性生活并不等于禁欲。长期不过性生活的男性，往往出现阴茎不能正常勃起，长期没有性生活的老年妇女，其阴道萎缩的程度与同龄有性生活的妇女相比要明显得多。这种现象，被称为功能废用性萎缩。而适度的性生活，可以调节老年夫妇情感，活跃身心健康，使晚年生活更加充实。

老年人性生活后的自我调节

(1) 静卧放松法。射精后躺在床上，静卧10分钟左右，身体任其自然地放松，头脑中不要胡思乱想，以使交感神经渐渐松弛，副交感神经再次活跃。如果把思想集中在阴茎上，总是想着“我怎么还没恢复”，就会更加紧张而不易恢复。如果无法放松，可用耳或心“听”自己的呼吸，心情就会逐渐松弛下来。

(2) 洗澡放松法。静卧放松后，可去洗个澡。从卧室到浴室，改变了环境气氛，洗浴又能改善全身和局部的血液循环，放松身心。新鲜的刺激，自然的情绪流露，也可促进疲劳感的解除。

随着衰老，单纯以性交体现爱的要求减弱，夫妻间的相互抚爱、拥抱等在老年人性爱中往往占有重要的地位。

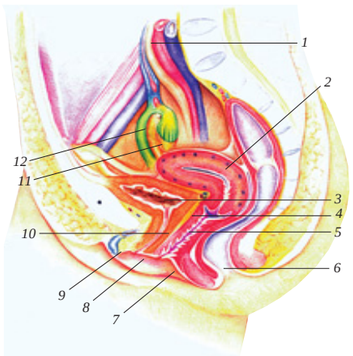
常见性器官疾病

性器官是人类得以生殖繁衍的主要器官，它作为人体的一部分，同其他器官一样，也可能存在缺陷和发生疾病。

不少人混淆了性病和性器官病的概念，患者往往由于不好意思看病而延误治疗时机。

男性随着年龄增长，前列腺的基质逐渐增多，上皮组织逐渐减少，容易发生前列腺增生。

对于大多数夫妻来说，婚后性生活是没有所虑的。但是，有些妇女患了某种性器官疾病后是不宜进行性生活的。同样的，男子的性器官疾病也是五花八门，其中有些疾病罹患后不宜进行性生



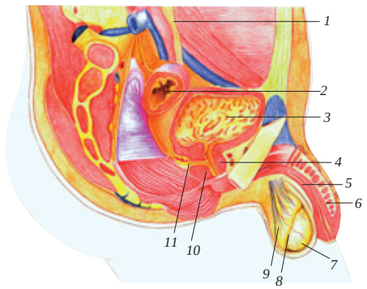
女性生殖系统剖面图
1.输尿管 2.子宫 3.膀胱 4.子宫颈 5.阴道 6.肛门 7.大阴唇 8.小阴唇 9.阴蒂 10.尿道 11.卵巢 12.输卵管

活，以免疾病加重或影响女方的健康。

先天性性器官畸形

(1) 女性先天性性器官畸形。主要是阴道部位的畸形，例如处女膜闭锁、处女膜肥厚、阴道隔膜等。如果没有做适当的治疗，阴茎插入会受到阻碍，是无法进行性生活的。

(2) 男性性器官先天性畸形。有严重睾丸发育不良引起外生殖器异常，重度尿道下裂，患者尿道口并非开在阴茎头端部而是开在阴茎体或会阴部等。这类病人阴茎勃起往往有障碍，尿道下裂还会影响射精。

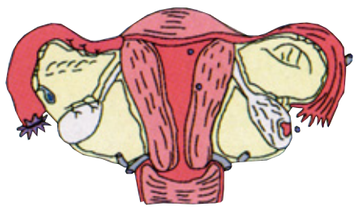


男性生殖系统剖面图
1.输尿管 2.结肠 3.膀胱 4.前列腺 5.尿道 6.阴茎 7.睾丸 8.副睾丸 9.阴囊 10.射精管 11.精囊

性器官炎症

(1) 女性性器官炎症。妇女性器官最常见的炎症有外阴炎、阴道炎、子宫颈炎、卵巢或输卵管炎以及盆腔炎等。无论是急性、慢性，只要是症状发作较明显时，都不宜有性生活，因为此时性器官高度充血与水肿，性生活的刺激会产生疼痛，而且广泛充血的结果，会加重病情。

(2) 男性性器官炎症。无论睾丸炎、附



女性易患有阴道炎、盆腔炎以及子宫颈糜烂等疾病。

睾炎、精索炎、前列腺炎、精囊炎等，只要是急性发作状态，都不宜有性生活。

性器官肿瘤

(1) 女性性器官肿瘤。某些性器官肿瘤，尤其恶性肿瘤，如子宫癌与外阴癌等，必须停止性生活，否则，性交增加肿瘤播散机会，也会引起出血，需治愈后再行房事。良性肿瘤中以子宫肌瘤、宫颈息肉等为多见，只要性交不引起出血，还是可以行房事的，否则必须在治疗后方可进行性生活。

(2) 男性性器官肿瘤。如阴茎癌、睾丸肿瘤、前列腺癌等，必须停止性生活，否则性交可加速性器官的血液循环，有增加肿瘤细胞血液与淋巴播散的机会，而且对妻子健康也不利。

前列腺肿瘤是男性性器官常见肿瘤疾病。

性器官结核病

性器官也是结核菌侵袭的对象。如结核菌侵袭附睾，引起结核性附睾炎，可形成瘘管，结核性分泌物由此流出并感染阴囊皮肤。另外，肺和肾结核也可通过血液播散到阴茎，形成阴茎结核。

性器官皮肤病

常见的是阴茎部的疣，阴囊部的湿疹等，因房事不洁可增继发细菌感染的机会，所以至少要在病情基本控制后才行房事。

性器官的卫生

只有保持性器官的卫生与健康，才能通过性生活得到真正的愉悦。

只有经常性地清洁生殖器，才能及时地清除阴部的污垢和生殖器官周围那些腐殖性的微粒。

夫妻间理想和谐的性生活只有在彼此身体清洁的条件下才能获得。为了不在性生活中诱发某种疾病，注意性器官的清洁卫生，使它时刻保持良好的健康状态，是十分必要的。

女性性器官的清洁

女性外阴部的污垢易成为病原体的温床，病原体以此为基地，向泌尿道、尿道侵袭，引起泌尿系统感染或内生殖器官疾病。因此女性要特别注意性器官的清洁和卫生。应该做到以下几点：

(1) 每天晚上用温水清洗一次外阴部。

(2) 女性不宜穿过紧的裤子，过紧的裤裆不利于会阴部汗液散发和空气流通，因而，易使会阴部患皮炎、湿疹等疾病。

(3) 注意性生活的卫生。性交前，认真清洗外生殖器。

(4) 女性在排便之后，应由前向后擦，而不可由后向前擦，以免把粪便污物带到阴道口、尿道口。

男性性器官的清洁

男子的会阴部是外生殖器和肛门的相接部位，这里皮肤皱褶多，伸缩性大，皮肤柔嫩易损伤；汗腺丰富且分泌旺盛，经常受到大小便、汗液、精液的浸渍；同时每天还得数次与沾有8万～10万个细菌的手接触，因而形成了细菌、病毒、脱落细胞、污垢的聚集地。男子生殖器的卫生清洁应做到以下几点：

(1) 保持内裤的清洁卫生，大小便时尽量注意不要污染内裤，一旦弄脏应及时更换清洗。内裤不仅要常换常洗，更应放在太阳光下照晒。

(2) 每天晚上清洗下身，之后，换一条干净的内裤，以保持清洁效果。

(3) 性生活后必须清洗。

由于人体自身有酸碱平衡调节功能，所以清洁外生殖器时最好使用清水，以免破坏自身的酸碱度。

疾病与性

在任何年龄段都会发生这样或那样的疾病，性功能很容易受疾病的影响。因此，了解疾病与性，对于健康大有裨益。

对于有传染疾病的患者，性生活要采取防护措施，以免将疾病传染给伴侣。

许多正在从危及生命的疾病中恢复的病人及其伴侣，通常会害怕性活动导致加剧或恶化病症而对性活动产生恐惧。一般说来，除了手术、内分泌系统和性器官的病变之外，病人的性欲减退都是由于对症状的严重性过分忧虑和无法解脱而产生的精神压力造成的。只要主要疾病可以治愈，病人的性欲亦可逐渐恢复。另外，性功能障碍也会由病症的某些生理效应和药物作用所引起。疾病也会引起性活动不适感。例如骨折、肌肉、皮肤及内脏器官急性损伤，常会使患者难以进行熟悉或习惯的性活动；致残和后遗症也会使身体某些部位的功能减退甚至丧失。

疾病对性的影响除了来自于身体器官的损伤和体质、体能的减弱以外，由于患病而产生的精神压力也是其中重要的因素。

肝炎患者与性生活

健康人性交时，收缩期血压可上升30～50毫米汞柱，舒张期血压可上升20～30毫米汞柱，每分钟心率可达130～150次，消耗的能量每分钟最高可达4.8～6千卡，同时肝脾血管收缩而引起缺血、缺氧、肝糖原消耗，因此肝炎男性患者要节制性生活，否则会使肝病加重或复发。如果是乙型肝炎“e”抗原阳性者，其精液含有乙型肝炎病毒，可通过性交传染给女方，因此必须在肝炎治愈后，继续观察一年左右，直至肝炎血清学检查转阴后，在医生的同意下方可进行性生活。

肝病患者最宜选择的运动项目应当是简化大极拳，这项运动对于需要静养调理的肝病患者来说，可以恢复体力、改善体质。

肺结核患者与性生活

肺结核是一种传染性疾病，患者在性生活过程中有将病菌传给对方的危险。处于活动期的肺结核病人，发热、盗汗、咳嗽、咯血、消瘦、乏力等症状比较明显时，一定要禁止房事。患肺结核的妇女本来健康状况就不佳，怀孕后往往会使病情恶化，而且会影响胎儿的生长发育，并且某些抗结核药物还有致畸胎作用；生下的新生儿由于抵抗力很差，也很容易受到感染。所以，活动期肺结核病人不宜进行性生活，即使身体许可也必须采取有效的避孕措施。

对应措施

肺结核患者怀孕对母婴健康都是不利的。如果在怀孕期间发现肺结核，应争取做人工流产，否则将给治疗造成困难。

(1) 患肺结核的青年男女，不要急于成婚，否则会给以后的夫妻生活、生儿育女、优生优育等带来诸多的问题。应积极治疗1～2年，待病情稳定时再结婚，更为妥当。

(2) 如果婚后发现一方有肺结核，病灶呈活动期时，一定要禁止房事，以减少体力消耗，利于疾病康复。待痊愈后可恢复性生活。

(3) 已婚妇女患活动期肺结核，即使病情有所好转，也要采取避孕措施。怀孕对母婴健康都是不利的。如果在怀孕期间发现肺结核，应争取做人工流产，否则将给治疗造成困难。

哮喘患者与性生活

一般支气管哮喘病人可以过正常的夫妻生活，可以生育。反复发作者应该积极治疗，切勿消极等待。如果哮喘不能获得有效控制，可能引起阻塞性肺气肿和影响心肺功能，而这些都将损害性功能。男性病人一般表现为阴茎勃起不坚、阳痿、射精困难、早泄；女性病人多有性冷淡、缺乏性高潮等。支气管哮喘病人免疫功能有不同程度降低，全身健康状况较差，极易合并肺部感染，并可成为全身感染的病灶。控制或减轻支气管哮喘是保持良好性功能的基础。支气管哮喘病人常用的药物中最主要的是肾上腺皮质激素，无论是口服、静脉滴注还是气雾吸入，长期使用都会影响性功能。重型支气管哮喘病人，尤其是已有心肺功能障碍者，生育要慎重，否则容易发生产科并发症或其他意外。

支气管哮喘病人病情轻重不一，有的终生只发作数次或每发作几次，持续时间不长，有的反复发作，持续难愈，有的还并发阻塞性肺气肿和慢性肺原性心脏病。

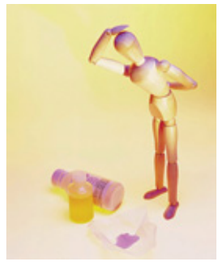
对应措施

必须使用皮质激素药物的患者，尽可能选择气雾剂，而且要学会控制剂量，不可随心所欲地滥用，以免损害性能力。性生活前后，备一些止喘药物，尤其是含皮质激素的气雾剂，可以减轻性激动引致的哮喘发作，也可以事前服一片博利康尼。支气管哮喘病人如有性功能障碍，或者打算生育的，应该请有关医生诊治，不要羞于启齿或擅自用药，因为其间存在较为复杂的问题，不是患者能自己解决的。此外，受凉容易诱发支气管哮喘，所以房事时应注意保暖。

性生活是促发泌尿生殖系统感染的重要因素，支气管哮喘病人如果性活动过频或者方式不当，很容易增加性腺、附属性腺、膀胱、尿路感染的机会。

心脏病患者与性生活

从人体生理学的角度来看，正常的性生活达到高潮时，收缩压及舒张压均有增高，心率加快，这对心脏病人可诱发危害。但是发生性交意外死亡是极个别的，仅有0.7%。什么样的心脏病人不能过性生活呢？一般说来，心肌梗死后3～6个月内应避免性生活，6个月后可根据康复情况逐渐恢复性生活。曾有心绞痛发作史的病人，要根据病情由医生决定是否可以进行性交。在充血性心力衰竭状态下，应绝对禁止性生活。



正在服用硝酸类药物治疗心脏病的患者绝对不能服用伟哥来治疗性功能障碍。

对应措施

(1) 过性生活时，应避免鲁莽和过度延长时间，应适当缓慢逐步进行，注意选择夫妇双方都比较适于放松的体位。

(2) 应避免在饱饮饱食后立即性交。

(3) 假如在性交时发生胸痛、胸部紧束感或呼吸困难，应放慢或终止性交。

(4) 病人的伴侣应当注意了解患者的身体状况、情绪感受和变化，应当在舒适、自由、愉快的气氛中完成性活动。

(5) 必要时可在性交前30分钟内服用预防心绞痛发生的药物。

许多治疗肿瘤的方法，如化学药物治疗、放射治疗和手术都可加重性功能障碍。

肿瘤患者与性生活

恶性肿瘤病变本身所产生的症状，如贫血、食欲不振、肌肉萎缩和神经损害等，都会使患者的机体严重衰竭而使性要求淡漠。化学药物治疗、手术治疗和放射治疗等均可淡漠对性的要求。肿瘤康复期患者有适当的性生活不仅对身体无害，还可使其振奋精神，重新鼓起生活的勇气，对患者的治疗、康复等都有积极的促进作用。另外，夫妻保持正常的性生活，使患者对生活充满热爱，可以延长肿瘤患者的有限生命。

对应措施

(1) 肿瘤病人除在手术、化疗或放疗期间体力状况不佳时应暂停性生活外，在康复期只要有自发性欲，就可以进行适当的性生活。

(2) 性生活的尺度应掌握在不使患者感到腰酸、头昏、疲劳为宜。配偶应正确理解性生活的内涵，使患者能真正舒心适意，使其病情在乐趣中得到减轻，紧张的情绪得到缓解。

出血性疾病与性生活

出血性疾病患者往往经不起任何轻微的损伤，性生活过程中过紧的拥抱、阴茎对阴道和大小阴唇的强烈挤压、身体重量的压迫、用力的接吻、动情的抚摸动作等，均可导致皮肤、黏膜、阴道、外阴、阴茎、阴囊的出血和血肿，有时还可能危及生命。同时患有消化性溃疡的人，在经过剧烈性活动后极易导致上消化道出血，诱发黑便或呕血。性交过程中挤压膀胱和肾区，引起血尿的现象也很常见。病人反复出血后，多呈贫血状态，剧烈的性活动常能加剧患者头晕、心悸、气急、乏力的症状。轻度出血倾向的疾病、单纯性紫癜等患者不需回避性生活，经治疗控制后可以过正常的夫妻生活，但必须注意适度。

恶性肿瘤病人常会伴有抑郁症，对性生活感到厌恶，失去兴趣。

对应措施

(1) 性活动中要处处注意动作的轻柔和缓，尽可能减少损伤，比如可在膝、肘部垫上软毛巾等。房事前可以先服用一些止血药物。

(2) 经常发生上消化道出血的病人，性活动中不要重压腹部，患者宜采取上位。

(3) 经常有血尿史者不要在性生活过程中挤压下腹部或肾区，宜采取坐位。

(4) 对于全身状况较差的出血性疾病患者，应该暂时停止性生活，待治疗后再根据病情逐渐恢复。

任何类型的出血性疾病，如果病情较重、反复出血且贫血程度显著，都不宜进行性生活。

偏瘫患者与性生活

大部分偏瘫患者都能过性生活，在进行性生活中，当达到性高潮时，有短暂的心率、呼吸增快及血压升高现象。这些变化对原有脑血管病变的偏瘫者不利，个别可能会再次出现中风的危险。为防止出现上述情况，偏瘫者过性生活必须遵守以下两点：一是上次中风至少6周以后；二是血压已稳定在180/110毫米汞柱以下。还需注意，不在饱餐后3小时以内过性生活；不在高温或低温环境下过性生活，不在疲劳状态下过性生活。最好经一夜睡眠后于次日清晨性交，随后休息2小时再起床，以保证安全。

偏瘫患者一段时期内常不能接受生病的现实，易产生抑郁、焦虑而致心理性阳痿。

药物与性

临床上许多常用的药物往往对性功能产生很强的抑制作用，例如降压药、激素、安定药、抗胆碱药物等，对性功能均有不同程度的影响。

虽然亚硝酸异戊酯有明显激发性欲的功能，但常伴随头痛、低血压、晕厥等副作用。

药物对性功能的影响有两个方面：一方面，有些药物可以使性功能减退，长期大量服用会导致阳痿、射精减少，药物引起的性功能改变，及时停药后性功能可恢复，另一方面，有些药物可以改善性功能，是药物本身的副作用，故正常人不应滥用。

造成性功能减退的药物

(1) 一般药物：可卡因（止咳药）、甲氰咪呱(治胃溃疡药)、吗啡(止痛药)。

(2) 镇静药：安宁、利眠宁、安定、巴比妥、安眠酮、溴剂等。

口服避孕药可以引起性欲低下、性唤起困难。每天服用维生素$B_6$50～100毫克，有助于克服此类副作用。

(3)降血压药：利血平、呱乙啶、心得安、肼苯哒嗪、可乐亭、哌唑嗪、美多心安、α－甲基多巴、溴化六烃季胺、美加明等，其他如强心剂、洋地黄、萝芙木生物碱等。

(4) 利尿药：安体舒通、速尿、利尿酸、氯噻嗪类利尿剂。

(5) 精神病用药：冬眠灵（氯丙嗪）、丙咪嗪、甲硫哒嗪、阿米替林、碳酸锂、氟呱啶醇、酚噻嗪、单胺氧化酶抑制剂。

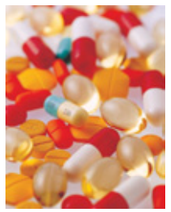
(6) 激素类：男性使用雌性激素，可导致阳痿、射精障碍。

(7) 其他：知母、黄柏能降低性兴奋。

增强性功能的药物

(1) 植物性药物：育享宾、硬直木、士的宁、淫羊藿、菟丝子、五味子、人参、何首乌、五加皮、肉苁蓉、石斛、杜仲、山珊瑚、枸杞子、地肤子等。

(2) 动物性药物：斑蝥、鹿肾、鹿茸、海狗肾、脑下垂体制剂、睾丸制剂、男性尿制剂、牡蛎、蛤蚧、海马等。



凡是能改变体内激素内环境，躯体神经的传导性或阴茎血液流动等环节的药物，都有可能使性欲降低，影响阴茎的勃起或引起射精障碍。

嗜好品对性功能的影响

在一些人的生活习惯中，酒、烟草、药物成为他们生活的一部分，甚至成为嗜好，这些嗜好对健康，包括对性功能有着很大的影响。

海洛因、美散痛、大麻都属鸦片类制品、伪禁毒品，严禁服食。

有关资料表明，烟、酒、咖啡、可乐、茶等嗜好，都会干扰性冲动刺激反射传递途径，抑制阴茎勃起。一些研究者认为：酒精有一种“非抑制”效应——也就是说酒精能降低个体通常所具有的性抑制，所以在某些人中可使感觉松弛并增强性欲。据一项研究报告，被询问的68%的女性和45%的男性，认为饮酒可增加性快感，这也许就是所谓的“非抑制”理论。

长期依赖嗜好品容易导致神经系统的紊乱。

饮酒对性功能的影响

少量饮酒可使人处于迷糊状态，早期可以导致兴奋；大量饮酒可导致性抑制；过量或长期饮酒可引起腺中毒，特别是对睾丸，临床上可出现性欲减退、精子畸形、阳痿等性功能障碍。慢性酒精中毒能严重地损害睾丸间质细胞，导致不能正常地产生雄激素和精子，如果此种精子授精，可以造成胎儿的畸形发育。

酗酒妇女常见的性功能障碍包括性欲抑制、性高潮障碍、性交疼痛和阴道痉挛。

嗜烟对性功能的影响

病理学家认为，烟碱可引起血管收缩。吸烟是动脉硬化的主要致病因素之一，而向阴茎供血的小动脉硬化达到相当程度时，势必导致阴茎的血流量（尤其是勃起时）减少，而阳痿则是其造成的恶果之一。研究者还发现，吸烟者阴茎勃起强度较差的比例显著高于不吸烟的男子。妇女嗜烟同样可以对生殖系统造成危害。女性吸烟可致过早绝经。同时，嗜烟还可导致女性不育，并能损害胎儿，孕妇吸烟会使胎儿和围产期婴儿的死亡率增加28%。

尼古丁能使脑垂体激素和睾丸酮水平降低，使精子数量减少。

茶与咖啡对性功能的影响

茶对于性功能也有正反两方面的作用。茶叶中含有许多生物碱，如咖啡碱、茶碱等物质，人体吸收后对中枢神经系统有明显的兴奋作用，能提高机体对性刺激的感受能力和反应能力。因此，适量饮茶，可增强和改善性欲，对性功能有益。但晚上饮茶，则会提高神经系统的兴奋性，从而导致失眠。过量饮用浓茶会因过度利尿而伤肾，肾气受损则性能力亦下降。因茶叶性味苦寒，肾阳虚者不宜多饮。咖啡也是一种兴奋剂，会提高性兴奋性，使性欲提高，性高潮出现的时间缩短，并且对女性的作用比男性明显。但是咖啡多饮对人体并无益处，它可使人在性生活后仍处于兴奋状态，不利于体力和精神的恢复。近年来国外的许多试验发现，大剂量的咖啡有致突变的作用。

茶与咖啡、可可等可兴奋中枢神经系统，提高对性刺激的感受力，仅为一时性而无持续性，对于一般性功能障碍的患者可起辅助治疗作用。

吸毒对性功能的影响

有人认为，使用大麻早期能增加性感和性交能力，但是动物试验证明，有降低血循环中睾丸酮的水平和抑制精子生成，引起性功能障碍和不育症。但也有人认为，吸食大麻，均可降低血液循环中睾丸酮水平，造成男性阳痿等性功能障碍，停止吸食大麻后，则可在几日内恢复性交能力。调查资料表明，吸毒、赌博也会损害或影响性功能，引起阳痿和阴冷，这是因为，毒品和某些药品可以直接损害生殖器官，抑制性功能，削弱性能力。

健康心理塑造

HEALTHY PSYCHOLOGY

健康长寿是现代人的美好愿望。所谓健康，不仅指躯体健康，而且还包括心理健康。世界卫生组织对健康的定义是：“健康是一种身体上、精神上和社会上完全安宁的状态，不只是没有疾病。”通过体格锻炼可以促进躯体健康，而重视心理锻炼，则可以促使精神健康。

现代人要想健康长寿，心理锻炼比体格锻炼更为重要。心理不同于思想，人的心理没有对错没有雅俗，而人与人之间只有远近、喜厌和爱恨，不存在谁是谁非。人的一生其实就是一个不断体验、不断适应、不断调整的过程。您需要了解的是，您的心理是否积极、和谐，是否更易获得别人的亲近，是否能够承受来自生活的压力，是否能够能够控制波动的情绪，是否能让您觉得人生的美好。人与环境是互动的，思想是内容，心理是形式或途径，意识正是通过积极地调整自身，与环境相适应才体现出人作为万灵之长的先进和顽强。

心理与健康

家庭是心灵的港湾，生活在和谐美满的家庭里的人们通常都拥有健康的心理。

国外健康学家胡夫兰德在《人生长寿法》中指出：“一切不利的影响因素中，最能使人短命夭亡的，莫过于不良的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等。”有医学研究发现，患胃疼、恶心的病人多数是由于不良情绪所引起，情绪不良会增加胃中盐酸的流量，容易导致溃疡病。一个人心情舒畅，精神愉快，中枢神经系统处于最佳功能状态，那么，这个人的内脏及内分泌活动在中枢神经系统调节下处于平衡状态，使整个机体协调，充满活力，身体自然也健康。

心理对健康的影响

心理是指感觉、知觉、记忆、思维、情感、性格、能力等的总称。是客观事物在脑中的反映。

心理问题是诱发亚健康问题的重要因素。不妥善处理会发展为心理障碍和心理疾病。

如果心理状态影响到健康，就应该以科学的态度走进心理咨询门诊，接受心理医生的帮助。

人的健康与疾病，既受自然界生物学规律的影响，同时也受心理学和社会学规律的影响。现代科学研究的大量资料表明，人体的生理、生化改变固然能影响人的心理活动，同样，人的心理活动变化，也能影响人体的生理、生化的变化。比如，极端的担忧、恐惧和焦虑可使人头发变白，便是由于严重的动机冲突和极度的情绪紧张造成的结果。美国科学家曾做过一项科学研究，对胃造瘘伴有胃黏膜疝的病人进行观察发现，情绪愉快时，胃黏膜分泌与血管充盈均增加，胃壁运动也明显增强；而当情绪悲伤、自责和沮丧时，则胃黏膜苍白，胃蠕动减慢，分泌明显减少。心理因素对人的心身健康的影响是多方面的，也是非常复杂的。一般地说，积极、良好的心理因素能够有效地促进人的心身健康；反之，消极、不良的心理因素则会损害人的心身健康。

心理因素导致衰老的一个很重要原因，焦虑、忧郁、愤怒都会加速人体机能的老化程度。

心理因素对人体衰老的影响

中医学认为，不良的情志刺激不仅能影响人体健康，而且易使人体衰老。情志太过可以导致人体脏腑失调，气血紊乱。其中，怒伤肝而气上，喜伤心而气缓，思伤脾而气结，悲伤肺而气消，恐伤肾而气下等，若日久不治，脏腑郁结，气血渐衰，必致精神形体衰老。养性延年历代医家论述很多，如《摄生要录》云：“心劳弗去，其志日耗，所以不能终其寿。”也就是说，过度的情志变化在一定的条件下，能够引起人体各个系统的功能失调，持久不复则可加快人体衰老。

生活经验告诉我们，热爱生活，保持开阔心境的人们通常都显得朝气有活力，比普通人衰老的慢。

对应措施

若要长寿，人们应注意精神情志的自身调节，保持胸襟开畅，乐观愉快，排除私心杂念，防止过度的情绪波动，使精神内守，气血充盈，脏腑和调。若此则老而不衰。

行为与健康

行为泛指人的一切外现活动，如机体的活动、动作、运动、反应及行动。

良好的行为习惯不仅促进个人的身心健康，对整个社会风气与行为规范也有一定的净化作用。

良好的行为习惯应该从小培养起。许多成年后走上犯罪道路的人大多数是从小就沾染了不良习气。

良好的行为习惯有益于促进人的心身健康；不良的行为习惯则会使人的心身受到严重的摧残，如不良的饮食习惯、不良的性行为、不良的嗜好、滥用药物、酗酒和赌博行为等。

有利健康的行为

有利于健康的行为主要有：社会对个人的支持；有针对性的体育运动；广泛的业余爱好；心情愉快；生活规律化；注意自我保健；爱清洁，讲卫生，常洗澡；参加各种疾病普查活动等。其他有利于健康的行为还有：一日三餐定质定量；每周三次以上适当的体育活动；确

暴饮暴食对健康的损害十分大。

保每日7～8小时睡眠；不吸烟，少喝酒；保持体重正常。自身内部的健康行为有：愉快的情绪，满意的心境；乐于学习、工作和生活；乐于交往、有和谐的人际关系；诚实的人格，内外行为一致；正确的自我认识观念；善于适应外界环境的变化等。

吸烟不仅损害肺部，并且使人皮肤老化，加速衰老。

有害健康的行为

有害于健康的行为主要有：吸烟，吸毒，酗酒；多食，体重超常，膳食与营养不合理；运动量少；精神紧张与焦虑；药物依赖、滥用药物；违章操作、违章驾驶；偷盗、凶杀，赌博；迷信鬼神不信医学；对社会压力产生不良的反应；食用热量过高和多盐的食物；破坏身体生物节奏的生活等。

压力与健康

社会的发展给人们心理上造成的压力叫做社会心理压力。

正确面对压力，并妥善处理压力对心理的影响，有时压力能变为动力，促使进步与发展。

如果不能正确处理压力给心理造成的种种负面影响，压力就会造成亚健康问题。

“只有死亡才能完全摆脱心理压力的困扰。”心理学家如是说。无论人生如何一帆风顺，总会有令人紧张、感到压力的时刻降临，尤其那些事业成功人士。误会、争执和竞争都可能增加心理负担。只有适时减压，才能保持良好的心境。过去，人们一直推崇这样的观点：为减轻压力，最好的办法是抛开心烦的事情不去想它。而为了“烯烧”多余的肾上腺激素，不妨多运动一下：跑步、打理花园、改变室内陈设等。当然，这些都是有益的，但却不能从根本上解决问题。专家经过深入研究，得出结论，试图通过自身的情绪调整，迅速摆脱压力是不可能的。这是一个长期渐进的过程，需要进行许多有意识的心理调节。

紧张、焦虑、烦躁不安，易发脾气，情绪低落。

在竞争日趋激烈的情况下，不少人感到难以承受工作压力，有时还对工作产生了畏惧感。

形成压力的原因

压力的形成主要由于以下几个方面

(1) 社会的高度发展，人们的生活节奏必须加快，需要紧张、迅速和高效率才能应付，因而造成心理压力。

(2) 科学技术的高度发展，要求知识更新加快，迫使人们不断地接受新的教育、学习新知识，从而造成心理压力。

(3) 竞争加剧，力争获得更高的成就，渴望事业的成功，以求超越别人，击败对方，保存自己，从而造成心理压力。

(4) 都市化，工业化，人口高度集中，噪声环境，居住和交通拥挤，都是一种严重的紧张刺激，给心理造成压力。

(5) 随着社会的发展，影响人际关系的因素大量增加，使人际关系发生变化和复杂化，如何适应变化了的人际关系，也是一种心理压力。在以上种种社会紧张刺激和社会心理压力的影响下，就形成了各种各样有害于人们心身健康的心理与行为。

对应措施

专家指出，面对心理问题，心理调节的核心内容就是善待压力，因为心理应激的最终表现形式为压力。善待压力，人们至少要在生活中做到如下几个方面：

(1) 承认压力存在的客观性。万事如意，一帆风顺能使我们感受到生活的美好；但是压力在人的一生中是客观存在的，没有压力、没有逆境的人生是不可能的。只有承认了压力存在的客观必然，才能做好抗压的心理准备。

(2) 提高承受压力(抗压)的能力。首先要有意识地培养自己具备良好的性格，对待事情，要能拿得起，放得下去。保持情绪的稳定性，这样当压力到来时，就不会有大起大落的应激反应。其次要有一个坚定的意志品质，坦荡胸怀、豁达心境，凡事不钻牛角尖；再者要不断领悟自然与人的客观规律，努力去认识这些规律，并认识规律不可改变，人的认识和态度却可以改变，只要适应规律、把握规律，就能变压力为动力，从逆境走向成功，不会被压力压垮。最后压力要善于处理人际关系。当今社会人们面临就业、升学、住房、医疗、利益分配等诸多事件，收入差别越大，人际关系在这些事件的演进中越要接受严峻的考验。和谐的人际关系取决于人们健康平和的心态和技巧、有效的人际交往技巧，前者需要性格养成和认识领悟，后者则可以从长辈、书籍和社会学校中获得。

情绪与健康

情绪是人们的内在心理状态在情感方面的外在反应。情绪＝内在心理状态＋外在生理反应。

积极快乐的情绪有助于发挥人的主观能动性，改善人际关系，提高工作效率，促进身体健康。

人应当善于控制自己的情绪，因为恶劣的情绪使人厌烦、消沉，妨碍工作和学习，甚至影响身体健康。

情绪在人的外在行动上及内在心理上都有所表现。如当情绪忧郁时，会因人体肌肉松弛，目光向下，垂头丧气，举步维艰，萎靡不振等，表现出内心苦闷的状态。若情绪愤怒时，则人体肌肉紧张横目瞪眼，咬牙切齿，两手握拳，烦躁不安等，表露出气恼的状态。在生理方面，人体的肌肉、血管、内脏及内分泌腺，都随着情绪的波动而发生变化。

人在情绪低落的时候，其抗病毒能力明显下降，疾病往往乘虚而入。

一般认为，在人与内、外环境的适应中，情绪往往起决定性作用。情绪可因其发生的强度、速度和持续时间分为激情、心境、应激三类。

什么是激情

激情是一种强烈的、暴发式的、短暂的情绪状态。例如愤怒、惊恐、狂喜、悲痛、绝望等。它具有迅猛和难以抑制的特点，犹如狂风暴雨般地突然暴发，但持续时间比较短暂。激情往往发生在强烈的刺激或突如其来的变化之后，如重大事件、剧烈冲突。意想不到的满足或灾难等。

什么是心境

心境有时也叫心情，是一种比较微弱、缓和而持久的情绪状态，如忧郁、欢快等。心境不是对某一事物的特定体验，而是一种非定向的弥散性体验，它能在一段较长的时间内影响人的言行和情绪。当一个人处于某种心境中，往往以相同的情绪状态看待一切事物。心情舒畅时对许多事物都会产生欢快的情绪，而忧心忡忡时则会对许多事物产生不愉快的情绪。

引起情绪变化的原因

引起情绪变化的原因很多，如个人生活中的重大事件，工作的顺利或挫折，事业的成与败，人际关系的融洽与否，身体的健康状况，自然环境（如时令节气）的变化等，都可以对心情产生不同程度的影响。

从容之人能相对地保持心态平衡，较好地协调内在环境和外在环境的关系，使人体的神经系统、内分泌系统处于一种很有规律的缓释状态。

此外，对过去的片断回忆、无意向的浮想也会导致与之相联系的心境的重现。心情对人的生活有很大影响。积极快乐的心情能提高工作效率，有助于发挥人的积极性；恶劣的心情使人厌烦、消沉，妨碍工作和学习，甚至影响身体健康。

情绪对健康的影响

愉快而平静的情绪，能使人的大脑及整个神经系统处于良好的活动状态，保持人体内各脏器组织系统的功能正常，心理活动协调一致。积极的心境有利于人的创造性、积极性的发挥，使人朝气蓬勃，勇于克服困难，提高活动的效率。愉快而平稳的情绪还能增强人对疾病的抵抗能力和康复能力。科学家波罗戈夫也曾指出：“在战场上，胜利者的伤口愈合比失败者的伤口愈合要好些、快些。”巴甫洛夫曾指出：“积极、愉快、坚强的意志和乐观的情绪，可以战胜疾病，更可以使人强壮和长寿。”大量的临床实践表明，积极愉快的情绪对增强免疫能力和康复能力起着明显作用。

情绪引起的生理反应

情绪作为心理现象，无论与之相伴随的积极的、肯定的、高昂的或消极的、否定的、低沉的体验过程，都会不同程度地引起人体的生理变化。

呼吸系统

呼吸加快或减慢、变浅或加深。狂喜或悲痛时，会发生呼吸痉挛；突然惊惧时，会发生呼吸中断等。

循环系统

心跳加快、加强或减弱、减慢；冠状动脉舒张或收缩；血压、血糖、血液的化学成分也随之发生变化，如暴怒时，心跳加快，血压升高，血糖增加等。

消化系统

消化腺的活动、胃肠蠕动、唾液分泌等均发生变化。如愉快时，会促使胃液、唾液分泌增多，胃肠蠕动加强，食欲增加。

泪腺、汗腺及内分泌腺

例如肾上腺素、胰岛素、肾上腺皮质激素、抗利尿激素等的分泌可随情绪的变化而增加或减少。另外，脑电活动及其他生化系统、中枢神经介质等也会伴随情绪的变化而发生相应的变化。

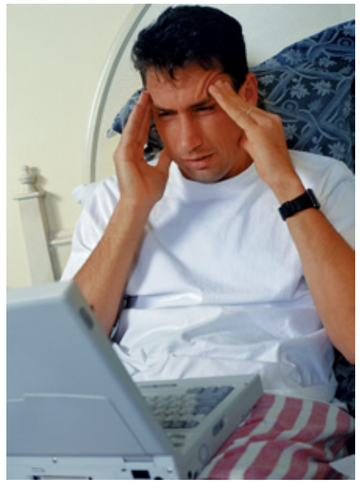
不良情绪对健康的危害

焦虑、愤怒、抑郁、忧思与惊恐均是不良情绪的具体表现，长期处于不良情绪的人易产生各种疾病。

长期笼罩于不良情绪的人极容易患上精神疾病，并且对身体各器官也有极大的伤害。

男女各有不良情绪上的体现，如男子常出现愤怒、暴躁，而女性多表现为焦虑、抑郁与惊恐。

巴甫洛夫曾指出：“一切顽固的忧愁和焦虑，足以给疾病大开方便之门。”中华医学也认为，人的七情活动过度或持久，就可成为诱发疾病的病因。七情不和或偏胜，可以直接损伤内脏，引起



焦虑可能是由于企图避开某种特殊的情境而引起的。

脏腑不调和气血紊乱，从而形成疾病。如《内经》指出，“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”；“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”等。同时，情志失调也可导致正气虚弱，抗病力差，而易于感受外邪。健康与情绪是相辅相承的，人的疾病状态也可以引起情绪变化。

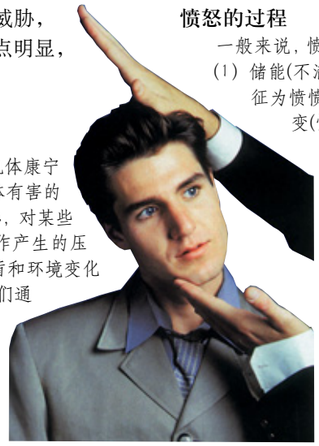
焦虑对健康的影响

焦虑是一个人在预料会有某种不良后果或面临某种威胁时产生的一种不愉快的情绪反应。其特点是焦躁、忧虑、恐惧，因为预感凶事而紧张不安。但它与害怕不是一回事。焦虑是无名的恐惧，内在的威胁，涉及将来的问题，特点不明显，是心理矛盾的结局；害怕则是能

识别的恐惧，外部的威胁，当前存在的问题，特点明显，不属心理活动的结局。

焦虑的产生

焦虑可由任何威胁机体康宁的情况所引起。如对身体有害的威胁，对个人自尊的威胁，对某些超过个人能力限度的工作产生的压力，以及各种挫折、矛盾和环境变化等。如在日常生活中，人们通常寻求的目标并不是短期内能实现的，在向着一定目标前进的过程中，总是有外在与内在的障碍和干扰，这种受挫常可导致焦虑情绪的产生。焦虑一般通过言语或信息表现出来，如说话声音颤抖或变声，紧张的姿势，神经质的动作，瞪大眼睛的表情，以及出汗等。



弗洛伊德认为焦虑源自对无法忍受的童年经验或情绪的潜抑作用，而形成某种“情结”，这种“情结”可以经由心理分析加以解决。

由焦虑引起的生理反应

焦虑可引起体内一系列生理与心理反应。能够感觉到的如：心跳加速或震颤，呼吸困难或加快，经常打呵欠，口干，胸痛，食欲不振，恶心呕吐，急性腹痛，腹泻，胀气，身体颤抖，皮肤潮红，出汗过多或冷汗，体温波动，尿急、尿频，闭经，性欲减退，肌肉和关节疼痛，头痛，背痛，斜颈等。不能感觉到的如：血压升高，血液暂时从胃肠道排出供肌肉使用，肝脏释放糖原，肾上腺素分泌过多，肠蠕动减少，瞳孔散大等。通常焦虑越重，上述机体反应也越严重。

愤怒其实是一种正常的感觉，但失控的愤怒感觉，会很容易导致了你与他人发生争执、打斗或自我伤害。另一方面，封闭的愤怒方式会令人们变得情绪低落和焦虑不安。

愤怒对健康的危害

愤怒是个人的意愿遭到挫折或对客观事物不满时，为寻求心理平衡而进行的情绪释放。引起愤怒的原因很多，例如希望破灭，失败，不公平，身体受约束，言论遭反对，权利受侵犯，嫉妒，受人侮辱，受骗，失恋，疾病，疲劳等，都可以在一定的心理背景下产生愤怒。另外，心境不佳，或脾气急躁的人，也易发怒。人在发怒之后，常有一种舒畅、欣快的感觉。这是由于体内的郁积、不满、怨恨、不平等得到迅速释放的缘故。

克制愤怒情绪表达会导致心脏病患者的死亡率上升。因此适当的情绪宣泄是有利于健康的。

愤怒的过程

一般来说，愤怒的过程可分三个阶段：(1) 储能(不满、气恼)阶段。其心理特征为愤愤不平，波澜起伏。(2) 裂变(愠怒、激愤)阶段。其心理特征为激动不已，情不自禁。(3) 爆发(暴怒、狂怒)阶段。其心理特征为剧烈震荡，丧失理智。其中，第一阶段具有干扰性，可引起人们心理、生理正常功能的紊乱；第二阶段具有损伤性，可导致人体脏腑、组织、器官的损害；第三阶段具有破坏性，可造成人体脏腑、组织、器官的严重损害，甚至导致猝然死亡。

愤怒时的生理反应

现代医学心理学认为，愤怒实质上是人体为了紧急自卫而采取的一种“应激”状态。形成这种应激状态的生理改变是：交感神经兴奋，肾上腺素分泌增加，从而引起呼吸加速加深（可达20～23次／分），心跳加快加强（可达180～220次／分），血压升高（收缩压可达230毫米汞柱），血糖上升，外周血管扩张，消化道痉挛，肌肉紧张度增强，视力、听力高度敏锐。这是“应激”反应的第一阶段。随着时间的推移，肾上腺所分泌的肾上腺素和去甲肾上腺素，陆续受到一些特殊酶的破坏，机体生命活动的所有异常指数逐渐恢复正常。这是应激反应的第二阶段。如应激状态仍得不到缓解，应激时间过长或过于强烈，则可能出现第三阶段，即肾上腺髓质中的激素严重枯竭，心脏难以继续超负荷工作，机体承受不了这种超越极限的高度紧张而衰竭，便会导致猝然死亡。

愤怒对人体的损害

《内经》指出：“怒伤肝”，“怒则气上”。人在发怒时，由于交感神经过于兴奋，可使心跳加快，血压上升，故经常发怒的人易患高血压、冠心病和脑中风。若已患有上述疾病，再经常发怒不止，则可使病情加重，甚至导致死亡。盛怒还能扰乱胃肠蠕动和消化腺分泌，导致胃溃疡或溃疡性结肠炎。长期发怒还能降低或抑制机体的免疫功能，据临床调查显示，肺癌和乳腺癌患者多有愤怒情绪被压抑的病史。愤怒不仅能使人致病，盛怒还能致死人命。

排解愤怒

排解愤怒的方法，在第一阶段，应该进行自我心理疏导，以消除或减缓不满、不平的消极情绪；第二阶段，应该迅速进行情绪的转移，以便有效地遏制不良情绪的裂变；第三阶段，应该对自己的恶劣情绪进行强硬的镇压，立即扑灭对健康具有毁灭性的怒火。

抑郁对健康的危害

抑郁是人面临重大挫折时产生的一种低落消极的情绪反应，表现为对外部一切事物失去兴趣，表情淡漠，对人不热情，认为没有什么东西值得付出努力，对任何事都看得十分暗淡而无希望。人在抑郁状态下，常会伴随持续的

排解抑郁，尝试跑步，游泳，击打枕头或对着物件大叫（如一部手或一棵树）。

睡眠紊乱、沮丧、没有食欲等，甚至会发展成“抑郁性精神病”，即“抑郁症”。抑郁症患者的情绪异常低落，并常伴有失眠、厌食、性功能减退、闭经等躯体及自主神经功能紊乱。而身体严重的功能紊乱又会加重抑郁情绪，使其坚信自己患了“不治之症”。因此，患者往往长期处在痛苦的折磨中，终日郁郁寡欢，或自卑自责，或厌世弃俗，深陷绝境而不能自拔，甚者可导致自杀。

对应措施

(1) 药物治疗。研究证实，抑郁与大脑神经递质五羟色胺的缺乏有直接关系，所以，五羟色胺回吸收抑制剂，如百忧解、赛乐特、左洛复、兰释、西普妙已在世界范围内被推荐为治疗抑郁症的一线药物，疗效好，副作用小。

(2) 心理调适。心理治疗。人之生离死别、天灾人祸、挫折不幸、在所难免，要有经得起这些人间憾事打击的充分心理准备，要学会应付这些不测事件的方法。要学会适应环境、适应社会，能在各种艰难的条件下进行生活和工作的本领。要以百折不挠的精神，去投入生活和工作。

当心情抑郁的时候，尝试着亲近大自然，感受心灵的宁静与生命的喜悦，是一种不错的排解方式。

挫折心理与健康

人们为将许许多多的幻想、希望变成现实，会付出种种努力甚至做刻意的追求。当这种需求持续性地不能得到满足或部分满足，就产生了挫折，挫折也可称为需要得不到满足时的紧张情绪状态。如果挫折发生在较为重大的目标，如学业、工作、爱情等方面，这种挫折可称之为失败；如果这种挫折的障碍与压力持续时间长、影响范围广，使其处于一种不利于身心发展的状况，则称为身处逆境。挫折、失败和逆境会给青年带来失望、压抑、沮丧、忧郁、苦闷等紧张心理和情绪反应，心理学上称之为挫折感或挫折心理。

让孩子从小就接受“挫折教育”，锻炼他们的心理承受能力，这对其长大后步入社会是十分有益的。

挫折心理的产生与情绪反应

挫折心理是指由于各种原因使需要的满足处于受阻或中断状态，从而使个体产生一种消极的心理反应。

年轻人情绪不稳定，容易偏激，耐力不强等，这种不完善的个性极易产生挫折感。

遭受挫折的人如果不能正确对待，极易对心理造成不健康影响。

由于人们的需要在不断发展，人们的欲求永远不会满足，所以在人生的道路上充满着困难与挫折。根据现代心理学的观点，形成挫折心理反应需要具备以下条件：(1) 必须具有一定的动机和目标。(2) 必须具备有满足需要和达到目标的手段和行为。(3) 必须有挫折情景发生。所谓挫折情景，就是指在前进的道路上遇到了无法克服的或是不可逾越的阻力。如果这种阻力通过人为的努力或迂回的办法得以排除，那么挫折情景也就不复存在了。(4) 构成挫折的阻力必须为主观所感知。如果主观上不曾意识到阻力的存在，也不能形成挫折心理。可见，形成挫折心理的条件中至关重要的一点，就是不但个体在主观上意识到阻力的存在，而且还因此使自己处于一种紧张状态，或产生一种与此相对应的情绪反应。

当人们突然遇到一个意想不到的挫折时，往往会影响人的智能发挥，并干扰正常的逻辑思维。

生活在社会中的人，在工作、生活中遇到种种挫折是极其平常的事情，关键在于面对挫折采取什么样的方式去解决。

产生挫折心理的原因

由自然发展规律的制约和时间、空间的限制而形成的挫折心理，对人说来并不是主要的。个体在社会化的过程中，由社会发展规律的制约和受社会生活条件、人际关系的限制而形成的挫折心理，才是最主要的。引起挫折心理的原因是多种多样的。但归纳起来可分为两大类，一类是外在的客观因素，另一类是内在的主观因素。

外在因素

形成挫折心理的外在因素，包括自然环境和社会环境两个方面。在自然环境中，有很多是无法预料的天灾、意外事件、疾病、衰老、亲友的生离死别等。如一个人要急于探望生病中的亲人，途中却遇到道路中断或交通工具损坏等意想不到的事故，此时个体就会产生焦虑、紧张等情绪反应，这种情绪就是挫折心理的表现。这是受空间限制而产生的一种心理挫折现象。又如，当一个人患了慢性疾病，到处求医问药，期望药到病除，但却不能如愿时，患者就会因此而产生烦闷、沮丧等情绪反应，也是一种挫折心理的表现，这种心理挫折则是受时间限制而形成的反应。个体甚而失去自信，悲观失望，盲目顺从或畏缩不前。因此，固执在实质上是顽而不固的。当个体遭受挫折后，以不变应万变，采取刻板的方式盲目重复以前的行为，这种现象叫做固执。如一个人屡遭挫折，便会产生固执己见的态度。但固执的人并不意味着内心平静，即使一个充满自信、固执己见的人，在反复多次受到严重的挫折后，当再遭受了严重挫折时，也会产生茫然的预感，情绪焦虑不安，并在生理上出现头昏、冒冷汗、心悸、胸部紧缩、脸色苍白。

内在因素

(1) 形成挫折心理的内在因素，首先是个体生理条件的限制。每个人在主观上都有理想和追求，但限于自身的条件，未必都能实现。当理想和追求难以实现时，就会产生挫折心理。

(2) 挫折心理还受个人抱负水平的影响。抱负水平是指一个人对自己所要达到的目标规定的标准。规定的标准越高，抱负水平也越高，可能遇到的挫折也越大。这就是说，一个人是否觉得受到挫折，与他自己对成功所定的标准有密切关系。

(3) 挫折心理又与个人的主观认识有关。一是对目标的理解能力不同。如果个体对其行为目标自认为是符合实际需要，对个人的前程具有重大意义，但却遭受重重阻力不能达到时，挫折感就会迅速而强烈；反之，如果自认为自己的目标实现与否无关紧要，可有可无，即使目标受到阻力达不到，其挫折感也会缓慢而微弱，甚至根本不产生挫折感。

先驱中文网
2005.09.17
http://www.1w2w.com

挫折产生的反应

每个人在遭受挫折后，都会在情绪上、行为上以及生理上产生一系列不同程度、不同形式的反应。

处于心理、生理成长发育不同阶段的人对挫折的反应程度较为强烈。

每个人在遭受挫折后，都会做出不同程度、不同形式的反应。按照心理学的观点，首先产生情绪反应，其次是认识失调、行为动作反应及生理反应等。

人们在遭受挫折后，有的人可能一蹶不振，也有的人在行为上产生种种偏执。

情绪反应

挫折在情绪上的反应，主要表现为某种消极的负性情绪状态，如焦虑、愤怒、抑郁、恐惧、内疚、绝望等。这些不良的情绪反应往往又促使机体发生一系列生理生化的变化，而强烈持久的情绪反应还会给人体带来严重损害。挫折心理之所以能危及人体健康，主要原因也在于此。

一般来说，对自己的容貌、才能、权力等各方面充满自信的人，较易发泄自己的愤怒情绪，采取直接攻击的行为反应。

行为反应

当个体遭受挫折后，其行为动作反应各不相同，大体上可以分为两类。一类是在遭受挫折后立即反应，直接表现出来，称为直接反应；另一类是在遭受挫折后反应迟缓，间接表现出来，称为间接反应。在现实生活中，这两类反应形式往往是交织在一起的。

直接反应

(1) 攻击。个体在受到挫折时，如果引起了愤怒情绪，即可导致愤怒的攻击行为，分直接攻击和转向攻击。直接攻击是指对构成自己心理挫折的人或物立即进行回击。转向攻击是指由于受客观条件的限制，不能直接攻击对方，而转向攻击别人以发泄自己的愤怒情绪。

(2) 冷漠。指当个体遭受挫折而攻击无能为力时，采取压抑自己愤怒情绪的做法，虽内心焦虑不安，表面却无动于衷，漠不关心，甘拜下风，失去喜怒哀乐的表情。一般来说，冷漠反应多在以下情况下发生：①长期遭受挫折而不能摆脱；②处境艰险，无助无望；③心理上恐惧不安和生理上痛苦难忍；④进退两难，攻击和退缩之间矛盾冲突激烈。

当人遭受挫折后，会导致强烈的挫折心理，使人产生心理失衡。心理失衡是人生中经常碰到的问题。现实生活中的任何人，无论其年龄、性别、职业、社会地位以及经济状况如何，都不可避免地会遭到挫折导致心理失衡。心理失衡不仅会影响人的正常学习和工作，而且直接威胁着人的身心健康。

间接反应

(1) 文过饰非。当个体的行为动机不符合社会道德规范或不能达到自己所追求的目标时，为减少因挫折引起的焦虑，维持自尊心，而寻找理由，自圆其说，把自己的作为解释得合情合理，自欺欺人，以求得心理上的安宁。这种现象，通常称为文饰。

(2) 推卸责任。当一个人有了过失时，总是拉客观，找理由，把责任推给别人，以解脱内疚，减轻焦虑，即为推卸责任，也叫“推诿”。

在社会生活中，个体转向性的攻击对象无论是自己或他人，都是不明智之举，无助于解决任何问题。

面对挫折，压制自己，逃避现实，只能是暂时的，不能从根本上解决问题。

(3) 代替。个体根据适应社会的需要，以另设目标代替原来受阻的目标，以新的活动方式代替原来的活动方式，以弥补心理挫折的损伤，这种自我防卫方式，通常称之为代替。

(4) 投射。个体把自己的行为失当或工作失误投射到别人身上，以减轻自身的不安，从而维护自尊的潜意识倾向，叫做投射作用。

(5) 压制。个体在逆境中，有意识地把受挫折而产生的痛苦体验、烦闷情绪及紧张感受等，竭力排除在记忆之外，埋头于无关的其他活动中，从而解除焦虑，这种心理作用就是压制。

(6) 反向。个体为防止自己的错误动机外露，采取与动机相反的态度和行为，口是心非，这种动机和行为不一致的现象，叫做反向。

生理反应

当人体遭受挫折后，首先会出现心理失衡，然后产生一系列情绪反应，伴随着这些情绪反应，又会导致机体发生相应的生理反应。如人遭受某些挫折后，最先感受到的是紧张体验。由于紧张，使机体交感神经系统活动增强，交感神经兴奋，一方面促使心血管系统功能迅速变化，血液循环加快，另一方面加速肾上腺髓质分泌儿茶酚胺，通过它来增强人体代谢过程。此时可见心跳加快，脾脏收缩，肝脏释放的糖原导致血糖升高，皮肤和内脏血管收缩，以使肌肉和大脑有充分的血液供应；呼吸加深，支气管扩张，瞳孔扩大，血凝固加快，血液中淋巴细胞增多。总之，交感神经兴奋和肾上腺髓质的分泌增加一起促成了“紧张生理反应”。

人际关系与心理健康

良好的人际关系是心理健康的重要指标。不良的人际关系或人际沟通的失败，是心理不健康和精神障碍的主要原因。倘若搞不好人际关系，将对我们的工作、生活及心理健康有不良的影响。在现实社会中，由于各人的性格、秉赋、生活背景及目的等等的不同而产生思想上的一定隔阂，这是正常的。所以我们应调整自我，包容他人，适应环境，建立一个和谐的人际关系。搞好人际关系是一门艺术。所有的人都需要不断地学习和实践，才能臻于娴熟。

人际关系属于社会关系的范畴，是社会关系的一个方面。

人际关系的形成

人际关系是指在社会实践活动中，通过交往而形成的人与人之间的心理关系。

人们表达出的情感和行为只有是真实的，建立的人际关系才是健康的。

幼儿、儿童的社会实践较少，因此人际关系也非常的简单。

人际关系是在人际交往的基础上产生的。通过人际交往，人们才能彼此有语言和情感的交流感，才能引出相互的

在群体中的人际关系不可能始终如一、永恒不变，总是随着相互认同的变化而改变。

心理联系。人际关系不仅在交往中产生，而且只有在交往中才能不断发展和表现出来。人际关系的内涵是心理的亲疏关系。人们不论以什么样的角色进行交往，交往双方都会产生亲密或疏远的感受，这是由于人际关系的形成，受到相互认同、情感相容、行为相近三方面心理共同作用的结果。也就是说，这三个方面制约着人际关系的亲疏程度和稳定程度。

人们总是喜欢和与自己行为方式相近的人交往，在交往中的障碍相应要少一些，感觉更轻松。

相互认同

相互认同是指人在交往中相互认知的心理过程。它是通过知觉、表象、想像、思维和记忆等由浅入深、由表入里的认识活动而实现的。人们通过信息的交流，取得了相互了解，满足了交往的需要时，才能情感相容，行动一致，因此，相互认同是人际关系中最基本的心理成分。

情感相容

情感相容是指人在相互认同的基础上，彼此相互容纳的心理状态。它以彼此喜爱、亲切、同情、热心、照顾等形式表现出来。凡是能驱使人们接近、合作、联系的情感，都称之为结合性情感。结合性情感越多，彼此之间越相容。

行为相近

行为相近是指彼此言行举止、交往动作、角色地位、仪表风度等人际行为模式相互类同。人与人之间的行为模式越近似，越易产生和形成人际关系。因此，行为动作也是构成人际关系的一个重要成分。

人际关系对健康的影响

人际关系是我们生活中的一个重要组成部分，一个人人际关系的质量越高，他的健康水平也越高。

有良好人际关系的人比那些在生活中封闭的人更不容易生病，就算生病，前者也比后者痊愈得快。

在心脏病发作时，人际关系好的患者不容易猝死，在抢救中，他们的心脏也更容易恢复功能。

此外，拥有良好的人际关系还可能使人更长寿。交际面窄的人的死亡率比那些交际广泛的人高20%。

研究表明，缺乏良好人际关系的人，往往健康状况欠佳，而且死亡率要比其他人高出2倍多。在日常生活中，夫妻不和、婆媳口角、同事争吵、失恋苦恼、朋友反目、邻里纠纷等人际关系的失调，都会对当事人的心理、生理产生不良影响，给心身健康带来不同程度的危害。科学研究表明，人际关系的失调，

人际关系恶化的人比一般人更容易产生孤独感，更容易发生各种疾病。

随着紧张、激动、恼怒、委屈、忧伤、悲观、自责等情绪的变化，均会导致神经系统的一系列反应，进而影响机体的正常生理过程，降低人体的免疫功能，使躯体出现疾病。

孤独对健康有害

有人指出，“孤独足以吞噬生命”。

人是具有社会性的，如果远离社会交往，极易产生孤独感，如果不加以改善的话，则会患上“自闭症”。

当一个人心理上感到孤独，又找不到倾诉自己内心情感的对象时，身体上就会造成极大的损害。美国科学家通过调查研究证明，孤独感是催人衰老的重要因素之一，对人的寿命与健康有严重影响。也有人研究发现，孤立于朋友和家庭之外的人，比社交活跃的人，其患病和死亡的可能性增加1～3倍。瑞典一位流行病学教授曾对17433人作了调查，发现与社会接触较少的人，心血管病死亡率要比其余的人高出40%。研究还证明，男性最不能忍受孤独，孤独对男性心身健康的损害远比女性大得多。因此，男性特别需要社会交往。

如何摆脱孤独

俗话说“孤独难熬”。那么怎样才能摆脱孤独呢？专家认为，摆脱孤独的有效方法是建立自信心，积极参加社会活动，主动关心别人，广交知心朋友。只要置身于朋友中间，通过朋友间的相互沟通、理解、同情、信任、关怀、鼓励、鞭策和启迪，便可远离孤独，使生活充实而美好。

正确处理人际关系

所谓处理人际关系，即对人际关系进行调整和改善。即通过调整人们的交往方式，排除交往中的各种障碍，最终达到相互理解和支持。

正确处理人际关系，改善自己与他人之间的交往，不仅对个人，对他人，对社会都是大有好处的。

人与人之间要建立和谐、良好的人际关系，首先必须遵循一定的交往原则，其中道德观念是基础，它是维系人类社会关系的思想准绳，人们只有依照公认的道德观才可能和平共处。

求同存异

人际关系的调整和改善，必须以关系双方存在共同的目的、利益和愿望为前提。人们之所以会对某一问题产生与他人不同的见解，是认为自己的见解能更好地促进问题的解决，从而产生排他性。因此，寻找关系双方的共同点，是调整和改善人际关系的着眼点和依据，应该考虑到各自的特点和差别，在复杂的因素中求同存异，使双方都感到合情合理并加以接受。

良好的人际关系是办公室的润滑剂，能够创造轻松愉快的工作环境，有利于工作效率的提高。

改变主导者的态度

人际关系的调整和改善是一个解决矛盾、消除疑虑、增进了解的过程，而主导者的态度则是改善人际关系的关键。当人际关系发生不协调时，在双方关系中占主导地位的一方应首先改变态度，以有利于化解矛盾。一般说来，人际关系之所以需要调整和改善，关系双方必然都存在不同程度的问题，但由于双方的社会地位、知识水平、思想方法和性格特点不同，在人际关系中的作用和地位也必然不同，我们可以依据一方对另一方制约力和影响力的大小来判定谁处于主导地位，并通过主导者态度的改变来寻找改善关系的突破口。当然，在人际关系中，双方都是主体，即使是处于次要地位的一方也不应消极地坐等别人的高姿态，而应主动寻找解决矛盾的办法，必要时做一些让步和妥协。

人际交往中，自身修养是十分重要的。

把握情感

人类的许多事情都受情感的支配，人的语言和行动、愿望和要求，都要借助于情感才能准确地表达出来。在一定意义上讲，情感是信息的组成部分，人们在交往中的信息都含有一定的情感成分，带有情感的交往更能加强和深化信息的内容，故在人际交往中应注意对情感的把握和运用。正确地把握和运用情感来调整和改善人际关系，要注意情感和信息的一致性，包括情感与信息在内容上的一致，以及表达情感的程度及信息的内涵相符。

提高修养

由于人际关系是双方主动交往的结果，人的因素在其中起关键作用，所以提高交往者的素质就显得十分重要，它包括一个人的知识水平、意志能力、情绪控制能力以及对交往信息的感受能力。知识水平主要来源于人们在日常生活、学习和工作中的积累，在一般情况下，人的知识水平越高，越容易形成良好的人际关系。

注重沟通技巧

采取协调的方式和方法，如肯定别人的价值、注意交往(谈话)的技巧等。肯定别人的价值，在通常意义上讲就是赞美别人，通过这种赞美使其体现到存在价值和在赞美者心中的地位，从而达到彼此信任的目的。赞美的方式可以是当面赞美，也可以是在他人面前或公众场合赞美。当然，赞美一定要真诚，要实事求是，能被对方所接受，否则被对方认为是讽刺，就会事与愿违，起不到改善关系的作用。至于交往的技巧，则应根据不同的交往对象和当时的情境采取不同的方法。如与病残人建立人际关系，首先要主动关怀，培养他的自尊心理，从而增加对自己的信任感；对于性情急躁的人，则应冷静谦逊，以缓和其恼怒的情绪；对于犯过错误者，要勉励其改过自新，扭转其人生的航向；对于性情孤僻者，应该关怀体贴，消融其心理隔阂。另外，在否定他人意见时，可先退一步，再进两步；当朋友误解时，可换位解释，并寻机疏通等等。总之，良好的人际关系不是一朝一夕形成的，它是日常交往的积累，需要人们以积极的态度，结合切实可行的办法，有针对性地去实现。

如果运用一些技巧来进行沟通的话，人与人之间的鸿沟也许就不是那么难以逾越。

心理因素与疾病

病人由于疾病缠身，活动受到限制，又处于特定的环境之中，故有一些特殊的心理需要。掌握病人的心理需要，对于身体的恢复十分关键。

良好的气氛对于老年人的心理健康意义十分重大。

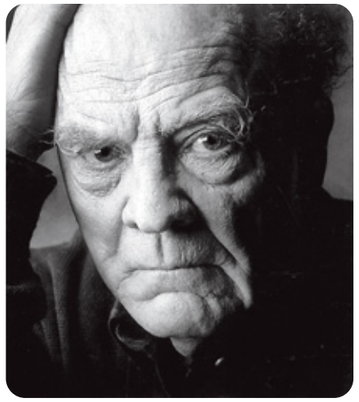
心理反应对疾病的影响

病人不仅是一个生物的人，而且是一个社会的人，又是一个受疾病折磨有着躯体和精神上痛苦的人，因而有着各种复杂的心理反应。

对待疾病预后不佳的患者，应以鼓励为主，努力调动一切积极因素，使之树立战胜疾病的信心。

有的慢性病人，由于长期处于疾病的状态，在心理上则容易产生种种习惯：习惯于有病的状态，习惯于依赖医生的治疗，习惯于他人对自己的种种照顾，从而成为康复的心理障碍。病人若长期处在焦虑状态，则会使机体免疫力下降，激素调节紊乱，从而影响治疗效果和身体的康复，甚至可造成并发症。对于病人的焦虑心理，应采取同情的态度，加以有效的合理引导。

一个受疾病折磨有着躯体和精神上痛苦的人，会产生各种复杂的心理反应。



焦虑和恐惧的心理很复杂，病人常因此而失眠，并伴有头痛、忐忑不安的症状。

抑郁、沮丧心理

抑郁是一种常见的负性情绪反应。许多研究提示，住院人中有 20%～30% 的人具有不同程度的抑郁心理。其主要特征为：自尊心低，沮丧，伤感，绝望，无助感，束手无策感，能力减低。对于那些性格内向的人来说，抑郁更为突出，常对疾病以至生活失去信心，承受力下降，抱怨自己，感到自己给家庭和他人带来了累赘和不幸，易产生厌世悲观情绪。

当人患病后，会感到自己在人生道路上受到了很大挫折，悲观与孤独感就会油然而生。

对于性格内向的人来说，抑郁可以引发多种疾病。

恐惧心理

慢性病人易产生焦虑、恐惧、绝望等不良情绪。焦虑和恐惧的心理很复杂，病人常因此而失眠，并伴有头痛、忐忑不安。在语言方面，有些病人变得说话很快，不间断；有的病人声音提高或很大；有的病人常表现出口吃，注意力不集中，甚至连简单的问题都不能回答。

悲观、孤独心理

当人患病后，会感到自己在人生道路上受到了很大挫折，悲观与孤独感油然而生。有时会产生不必要的内疚、悔恨和自责，责怪自己早年缺少体育锻炼，影响了健康；悔恨自己平时未能戒除吸烟等不良习惯；或怨恨自己工作太辛苦，休息时间太少等等。对别人的好言相劝却半信半疑，甚至曲解、猜疑，胡思乱想，惶惶不安。有的病人还会由悲观情绪转变为愤怒与暴躁，对一切事情都感到不如意、不公平。

危重病人的心理变化

每个人都有求生的本能与欲望。因此，当身患“绝症”面临死亡时，产生的心理变化对自身的影响十分巨大。

当今死亡的主要原因有心血管病、肿瘤、脑血管疾病，其中引起濒死感最强的疾病是癌症。

让病人表达其悲伤尽管很痛苦，但仍具有一定的价值，可使病人更现实地对待死亡。

得知自己身患“绝症”后，病人往往引起巨大的痛苦，这些痛苦本身可导致死亡。例如一例毫无症状的未分化小叶细胞肺癌的患者，在确信病情后仅几个小时内就死亡了。一般而言，面对死亡的反应是因人而异的。这主要与病人原有的性格、年龄、疾病种类、病情转折速度、社会地位、文化程度、思想修养、生活习惯、生活经历、宗教信仰等有关。

老年人患病是在所难免的，患病之后应以鼓励为主，努力调动一切积极因素，树立起老年人战胜疾病的信心。

对病人进行心理疏导，使其恢复健康的心理与情绪，是促进疾病康复的重要手段与措施。

否认期

当一个人真的意识到病情严重，初次感到死亡的威胁时，典型的反应是震惊和否认。这几乎是所有患不治之症的病人开始时的反应。这种否认自己病入膏肓的心态，是一种求生的本能和自我保护的方法，它可缓冲突如其来的沉重打击，免受痛苦的精神折磨，所以在一定意义上讲有其积极的一面。

恐怖期

当病人得知病情确无挽救的希望，预感确已面临死亡、已无回天之力，开始接受现实时，情绪会变得异常激动，最常见的反应是愤怒和恐惧。实际上，愤怒是一种能量，是病人正在动员他的全部能量同孤立无援的局势做斗争，关键是如何使病人利用这种能量，将它引入到有益于疾病的治疗中来。

抑郁易使人产生厌世悲观的情绪。

协议期

病人经历了愤怒期后，心情逐渐趋于平静，开始较为理智地面对现实的问题。他们常常要与医护人员商讨，提出某些需要关怀的条件，以弥补他们的失落感。此时医护人员可以按照病人的意愿，在条件许可的情况下尽量满足他们的要求。

抑郁期

经过协议期的治疗，病人认识到协议也不能延长生命，精力开始衰退，身体日渐虚弱，甚至连大小便也不能自理。对病人来说，这是最困难的时期。他们感到医疗费用昂贵，深为自己成为家庭的负担而不安，因此陷入精神抑郁状态。

接受期

此时病人确信死亡已不可避免，而且瞬间即来，反而进入一个平静的、几乎是明朗的接受阶段，沉静地等待死亡的来临，从容地告别人间，但并非每个将死的人都必然经历这一阶段。

老年人之间的交流可以有效地克服老年人心理的障碍。

如何对病人进行心理疏导

病人由于疾病缠身，活动受到限制，又处于特定的环境之中，故有一些特殊的心理需要。掌握病人的心理需要，对于疾病的恢复十分关键。

处事恰如其分，不偏激，不气馁，心安理得，有益于身心健康。

由于疾病的折磨，病人往往产生各种消极的心理和不良的情绪，而这些消极心理和不良情绪又会进一步加重病情，从而形成恶性循环。故对病人进行心理疏导，使其恢复健康的心理与情绪，是促进疾病康复的重要手段与措施。

倾听与交流

对病人进行心理疏导，首先要学会耐心倾听病人的诉说。我们应该运用“神入”，在心理学上，神入是理解与同情的结合。我们在倾听时，要努力理解病人所讲的具体问题，不应摆出一副一贯正确的面孔，应该深入理解病人在想些什么，感觉什么，以及希望做些什么。但不能陷入对方的困境中，去忍受对方的痛苦，那样对病人并没有什么帮助。

有效的倾听与交流会减轻病痛的折磨，利于病人的早日康复。

尊重个性与人格

深入了解病人的性格特点，对病人的需要采取不受个人情感影响的关怀态度，往往是许多人员对病人进行心理调适成功与否的关键。其中最重要的是病人是否相信医生在尊重他，在真心实意地关心他，而不仅仅是把他看成一个病号，或一架待修理的机器。

善于发现并发掘积极因素

一般地说，在治疗疾病过程中，不仅要消除病人的基本症状，而且要帮助病人恢复机体功能，重新调整身体、精神与社会三者之间的和谐。为实现这一目标，努力发现病人身上的长处和性格中的积极因素是十分重要的。

心理因素与癌症的关系

人们普遍认为，癌症是在遗传、各种理化刺激及心理、社会等诸多因素的相互作用下发生的。

80%的癌症患者的年龄在55岁以上。当进入中老年时期，人们患癌症的几率将越来越大。

引发癌症的主要因素主要有：吸烟等不良习惯、不良的饮食结构和习惯、环境因素、心理因素等。

现代癌症病因学研究认为，人类遗传基因程序错误和免疫功能削弱是

现代医学证明，癌症并不是不可战胜的疾病。

癌症发生的重要病机。国外的研究资料还表明，大多数癌症病人在发病前都有过生活或工作过度紧张、人际关系不协调或不幸遭遇的历史。近年来，国内在这方面也做了大量调查，发现癌症患者在发病前大都经历过重大生活事件的打击。精神情志因素能够削弱或阻抑机体的免疫功能，降低机体对癌细胞的普遍抵抗力，提高致癌物质对于易感素质的人产生作用的可能性，并对变性细胞的繁衍起到促进作用，最后导致癌症的发生。

心理反应对癌症的影响

当一个人被确诊为癌症以后，病人会由于性格特征及文化素质不同，对癌症产生不同的心理反应，而这些不同的心理反应往往对癌症的发展产生不同的影响。有的人能够正确对待，积极了解有关癌症发生及防治知识，保持乐观的态度和稳定的情绪，纠正过去不良的行为习惯，主动配合医生治疗，使身体状况不断改善，这又会给病人带来更大的生活希望。此种良性情绪通过神经系统—内分泌系统—免疫系统的功能作用，可使机体的免疫力增强，内分泌失调恢复平衡，异常组织细胞减少，肿瘤消退。然而，也有很多癌症患者得知诊断后，产生消极情绪，担心病情恶化，治疗无效，害怕死亡，表现出恐惧、忧伤、焦虑、紧张等不良心态，并常为死后亲人们的生活忧心忡忡。这些不良情绪又会作为紧张刺激，加强疾病的痛苦体验，进而使病情恶化，更快导致死亡。

静默疗法通过有指导的自我冥想，排除一切有关意识的干扰，使躯体达到完全的放松，这种方法被认为是对付癌症的有效心理疗法。

如何对癌症病人进行心理调适

对癌症患者的心理调适，首先要帮助病人战胜消极悲观情绪，建立起战胜疾病的信心，强化生存意识，尽量消除心理压力，以积极乐观的情绪配合好医药治疗。同时还应帮助病人树立起以下信念：(1) 相信癌症是一种疾病，是可以攻克的。(2) 相信体内的免疫功能是癌细胞的“克星”，能将其杀伤、消灭和清除。(3) 深信抗癌治疗的巨大作用。

心理因素与冠心病的关系

冠心病是严重威胁人类健康的一种常见病，不良的心理因素是冠心病重要的发病诱因。注意保持心理健康对预防冠心病有很大的关系。

据调查表明，生活在竞争性和紧张性的职业环境中，以及工作负担较重的人，容易患冠心病。

随着现代科技的发展，人们愈加清楚地认识到，冠心病的发病常是由沉重的情绪负荷和心理压力引起的，其急剧的情绪波动还是诱发心肌梗死的重要原因。因为人在精神紧张的情况下，机体会产生适应性的应激反应，激发交感神经兴奋，刺激下丘脑和脑垂体后叶激素分泌增加，使冠状动脉收缩。同时，交感神经兴奋又可刺激肾上腺髓质，使肾上腺素和去甲肾上腺素分泌增高，使冠状动脉进一步收缩，从而发生心绞痛或心肌梗死。

在事业上受过重大挫折的人群，与未受过重大挫折的人群相比，其冠心病的发生率要高出4倍。

如何对冠心病患者进行心理调适

一般认为，冠心病患者要经常保持心情愉快和平静，避免和清除诱发因

为了预防冠心病的发作，病人要保证健康的饮食、加强体育锻炼，还要尽量创造稳定、和谐的生活环境。

素。另外，要正确对待疾病，消除恐惧忧虑情绪。临床观察表明，紧张激动的情绪易于引起冠心病的发作。反之，心脏病发作后，病人又易产生怕死、担心不能正常工作等恐惧、焦虑和抑郁情绪，进而恶化病情，延长病程。所以及时给冠心病患者进行必要的心理咨询，纠正其不良的心理反应和错误态度，对防止冠心病的发作，促进该病的康复，都是十分必要的。

心理因素与高血压的关系

高血压的致病原因除了遗传、饮食等因素之外，心理因素也是不可忽视的原因之一。

在日常生活中，我们经常见到人们在暴怒之下，血压猛增，导致脑血管破裂出血而突然死亡。

如长期从事精神高度紧张、责任过重或矛盾较多职业的人，要比一般体力劳动者发病率高。

对于心理因素导致高血压发病的机制，随着神经生理学、神经内分泌学的科学研究进展，人们已对此找到了科学依据。不良心理——社会因素的刺激，引起人体持久而强烈的紧张情绪，使大脑皮质兴奋与抑制过程发生紊乱，正常调节控制功能失去平衡，导致皮质下血管舒缩中枢功能障碍，交感神经系统过度兴奋，造成血管收缩性兴奋冲动占主导地位，从而引起全身各部小动脉痉挛，外周血管阻力增加，血压上升。

如何对高血压患者进行心理调适

现代医学研究表明，心理调适与心理治疗对控制高血压病有显著的疗效。自律训练、简易心理疗法、气功、太极拳等，都可使患者心情舒畅，肌肉松弛，具有稳定持久的降压作用。此外，言语诱导对高血压病也可收到一定效果。医护人员应深入了解引起病人精神紧张的环境和心理因素，启发他畅谈自己的思想、工作和人际关系等情况，帮助病人认识这些因素与高血压的关系，鼓励他主动采取措施消除这些因素。医护人员还应同情他们的苦衷，耐心说服他们正确对待或处理各种矛盾，尽量减轻紧张情绪。另外，还要培养病人树立乐观主义精神和战胜疾病的坚强意志，消除对高血压病的恐惧及悲观情绪，积极配合治疗，遵守医嘱，以求取得理想疗效。

我国传统的太极拳锻炼方法，能够疏通经络，调和气血，对降低血压具有一定疗效。

心理因素对哮喘病人的影响

支气管哮喘是一种常见的发作性呼吸道过敏性疾病。过敏和自主神经系统功能障碍是哮喘发病中的主要因素。

有些哮喘病人，只要有强烈的情绪波动或其他心理刺激，便能诱使哮喘病发作。

心理因素可以影响人的中枢神经系统和自主神经系统中枢的功能，使交感—副交感神经活动调节紊乱，并可导致机体的内分泌系统、免疫系统功能失调。现代免疫学研究证明，紧张情绪会影响免疫功能，引起支气管平滑肌收缩或痉挛，使大量黏液堵塞于支气管中而发生哮喘。还有人证明，气管和支气管的阻力增加或减少，可随暗示和条件反射作用发生明显变化。鉴于此，有些医家提出应重视心理因素对支气管哮喘的病理研究。

如何对哮喘患者进行心理调适

对哮喘病人进行心理调适常用的方法：(1) 放松训练。放松训练可以通过神经内分泌的调节，调整和促进机体各方面的功能，从而达到增进心身健康和防治疾病的目的。(2) 脱敏咨询。向病人家属深入了解引起病人哮喘发作的社会心理因素，或让病人自己回忆与哮喘发作的有关事件，然后进行系统脱敏。

当哮喘病人发作时，亲友不宜给予过多的怜爱，这样可以避免病人过度紧张，使哮喘症状得不到强化而逐渐减轻。

心理因素对糖尿病人的影响

糖尿病是一种常见的内分泌—代谢性疾病，并以糖代谢障碍为主要特征。糖尿病是一种多因性疾病，其中心理因素也是致病原因之一。

刺激可使糖尿病恶化，产生酮症酸中毒或高渗性昏迷。

人们经过临床观察和实验研究证明，心理因素与糖尿病的发生和发展具有一定关系。这是因为，精神创伤等紧张刺激，会通过下丘脑—垂体—肾上腺轴刺激肝糖原分解，糖原异生增加，或者延缓体内碳水化物的处理，致使血糖增高，出现或加重糖尿病。也有研究发现，非糖尿病患者在紧张状态下，会出现像未经治疗的糖尿病患者的症状，如糖耐量减低、血糖和尿糖增高等；当消除紧张后，其血糖和尿糖的水平也会逐渐恢复正常。

如何对糖尿病患者进行心理调适

对于糖尿病人的心理调适，首先应考虑如何改善病人的情绪状态，消除由于疾病造成的消极情绪反应。糖尿病人由于病程的长期迁延，病情的反复波动，时刻担心可能出现的比糖尿病本身更为严重的其他并发症，使得糖尿病患者充满焦虑、恐惧、沮丧、忧郁和痛苦。沉重的心理压力，经常使病人陷入难以自拔的消极情绪状态中。反过来，这种消极的情绪状态又往往成为病情反复和持续恶化的根源，从而形成一个可怕的恶性循环链。因此，医生必须通过解释、说理、疏导、安慰和心理调适等，帮助病人消除各种消极的情绪反应，增强战胜疾病的信心。其次，要通过疾病介绍和心理疏导，增进病人对糖尿病基本知识的了解，帮助病人建立起与医生密切配合和遵从医嘱的良好行为，确立持久战的心理态势，提高病人对糖尿病复杂治疗措施的认识和技能的掌握，做到有规律地服药，饮食科学化，合理安排生活和体力活动。要帮助病人学会每天记录病情和治疗日记，包括每日饮食、用药、尿糖测定、活动、生活事件和心情变化等详细情况，这样做可让病人自己掌握病情的变化规律，增强其治病的主动性和积极性，从而成为战胜疾病的主人。

长期精神刺激是糖尿病的重要致病因素之一，因此改善情绪状态是糖尿病患者康复的必要前提。

年龄心理与健康

对于大众来说，不同的年龄阶段，其心理状态的变化也不同，对人的影响也不同。在各个年龄段进行适当的心理调适是非常重要的，对于人的健康有很重要的影响。健康不只包括人的身体的健康，还包括心理的健康，一个良好的心理状态可以影响人的一生。

老年人应该以积极快乐的态度生活，否则不利于身心健康。

先驱中文网
2005.09.17
http://www.1w2w.com

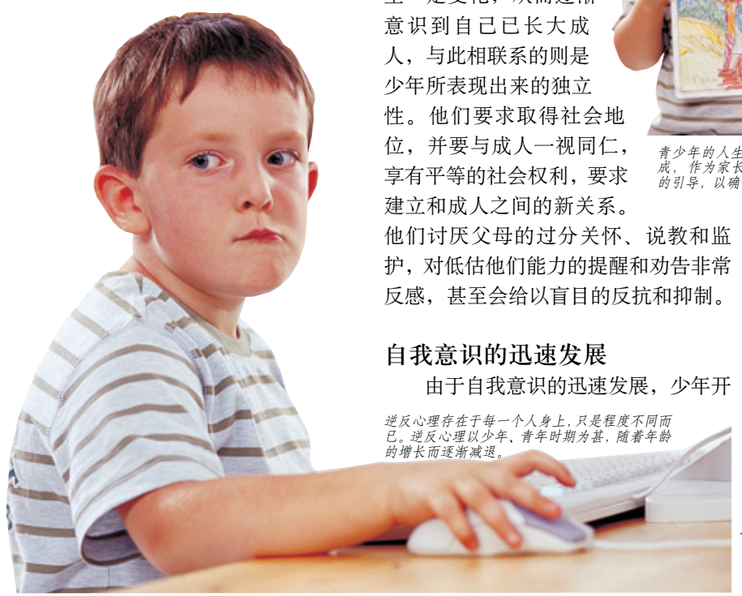
少年期的心理变化

少年期最为突出的特点是性功能开始成熟，即进入青春发育期。少年随着生理上的变化，心理上也不断发生变化。

应正确引导少年有意识地调节和控制自己的情绪，建立正常的、积极的情绪生活。

少年感情丰富，思想活跃，但情绪极不稳定，易产生波动，因此必须加以适当的心理调适。

少年期是一个过渡的阶段，正处在半成熟半幼稚、半懂事半不懂事的时期，因此他们具有半儿童半成人的特点。这个时期是儿童心理发展大变化的转折期，在整个心理发展上占有特殊的重要位置。这一阶段是人生道路上最宝贵、充满生机具有向上发展趋势的时期。少年已初步具有强烈的独立意识和爱的需要、尊重的需求、自我实现的追求。总之，少年期心理正处在迅速发展趋于成熟但又尚未成熟的阶段，作为这特殊阶段的反应，他们的心理活动表现出既丰富又矛盾的特征。



逆反心理存在于每一个人身上，只是程度不同而已。逆反心理以少年、青年时期为甚，随着年龄的增长而逐渐减退。

少年儿童在逐渐成长的过程中成人感和独立性越来越强。

成人感和独立性

少年期在身体迅速发育和性功能开始成熟的同时，体力和精力都十分旺盛。由于不断学习和参加了一定的社会活动，自身已具有一定的知识、技能和独立工作的能力，在社会和家庭中的地位会因此发生一定变化，从而逐渐意识到自己已长大成人，与此相联系的则是少年所表现出来的独立性。他们要求取得社会地位，并要与成人一视同仁，享有平等的社会权利，要求建立和成人之间的新关系。他们讨厌父母的过分关怀、说教和监护，对低估他们能力的提醒和劝告非常反感，甚至会给以盲目的反抗和抑制。

青少年的人生理想已初步形成，作为家长应该加以适当的引导，以确保其健康成长。

自我意识的迅速发展

由于自我意识的迅速发展，少年开始对自己的内心世界和个性品质方面进行评价，并通过这些来支配和调节自己的行为和活动。但是，由于他们的自我意识不够稳定，因此对自己的评价并不准确，有时会过分夸大自己的能力，对自己的评价过高。同时，如遇到暂时的挫折和失败，又会使他们丧失信心，产生自卑情绪，胆怯害臊，妄自菲薄，过分低估自己。

人生理想初步形成

由于少年时期对社会的交往逐渐广泛，丰富而复杂的家庭、学校和社会生活不仅影响他们的生活阅历，而且影响着他们人生理想的形成。少年在树立人生理想时，往往具有具体性的特点，把自己“化身”为某一有名有姓的理想人物。另一特点是不够稳定，一旦遭遇挫折就会见异思迁，甚至陷入绝望的境地。这主要是由于他们的人生经历太浅造成的。

人际关系发生巨大变化

少年期由于其独立性的发展，逐渐疏远父母，愿意与同龄人交往，甚至结伙。随着少年期集体生活的扩展，社会交往日渐增多，首先表现在与同龄人一起度过的时间比与父母在一起的时间要多一些。这是因为他们与同龄人有着共同的感受和倾向，可以引起感情的共鸣，并有较多的共同语言。至于与父母，则由于是两代人，难以达到心灵上的交流而日渐疏远。

对于少年儿童来说，建立良好的人际关系对健康成长有很大的帮助。

青年期的心理特点

青春发育后期，人体的各个方面都得到迅速发育，其结构功能都基本趋于完备，这些标志着一个人进入了青年时期。

一个正确而稳定的人生理想，对少年心理的健康发展具有决定性的作用。

应当及时把正确、科学的性知识传授给青少年，以免他们在生理发生变化时产生恐慌与迷茫。

青年随着生理上的变化，在心理上也发生了明显变化。例如认识能力提高，个性基本形成，情感丰富，性意识出现，好奇心强，富于幻想，求知欲强等，表现出青年独有的心理特征。

家长的情绪对孩子有直接的影响。

如何对青少年进行心理调适

家长和教师对青少年进行教育时既要严格要求，又要尊重他们，不仅对他们的缺点给予适当的批评，还应对他们的热情和成功给予鼓励。有经验的家长和教师，不仅在言谈举止上作表率，而且在情绪上注意对青少年的良好影响。另外，正由于青少年情绪体验不够稳定，因而可塑性较大，容易在良好环境的影响下，以及教育的熏陶下，纠正和改善情绪适应不当的毛病，逐渐形成稳定的、良好的心理素质。

造成中年人心理失衡的原因

跋涉在漫长人生道路上的中年人，事业与生活各方面的压力颇重，故而常出现心理失衡的情况。

如果一个人能通过学习和自我教育，塑造良好性格，不仅造福于社会，也有益于个人的身心健康。

中年人在为事业奋斗的同时，一定要注意自己的身心健康。

面对社会的选择，很多中年人出现了心理上的不适应；另有中年人在长期的社会环境中，面对复杂的人际关系，使中年人的心理稳定性受到损害；还有成年累月的疲劳，常常出现身体生理状态的失调、抑郁和早期衰老等疾病。如此诸多因素都说明，成年期是承受着来自各方面压力最多最大的阶段，这也是导致中年人长期处在心理失衡状态，而诱发某些身心疾病的根本原因。其次，造成中年人心理障碍的还有夫妻感情不合、婚姻纠纷、家庭破裂等方面的原因。

夫妻感情不和、家庭破裂等都会造成中年人心理障碍。

中年人如何进行心理调适

中年人一定要学会进行自我心理调适，学会驾驭自己的感情，以预防身心疾病的发生。进行心理自我调适，首先要正确认识自己，其次是适度控制与疏泄自己的情绪，再次是建立良好的人际关系与和谐美满的家庭生活，另外还要注意劳逸结合，合理用脑。

不利于老年人身心健康的心理变化

人到老年，随着生理上的变化及在社会、家庭中地位的改变，易产生一些不利于身心健康的心理变化。

适当用脑不仅可以延缓大脑的衰老，而且可以给晚年生活带来乐趣。

前记后忘，或者反复唠叨，这是老年人心理开始发生变化的表现。

对老年人来说，失落与孤独就像梦魇般缠绕着他们，让他们长久地在失落与孤独中忍受煎熬。老年人之所以能产生失落与孤独的心理现象，主要是由于生活发生转变的结果。另外，老年人的失落与孤独不仅是客观环境的必然，同时也是老年人智力、精力和体力的渐渐不足，使他们越来越远离社会生活的结果。有些老年人非常担忧和怀疑自己的健康，对疾病的预感焦虑烦躁、忧心忡忡，渴望得到亲友的关心与照顾，从而导致了老年人求助感的产生。

养成良好的生活习惯可以使老年人愉快的度过晚年。

拥有一个温馨的家庭对于老年人的健康至关重要。

老年人心理变化的调适

老年人的心理变化对其的身心健康往往产生不利影响。因此，要想使老年人过一个幸福的晚年，就必须采取适当的措施，消除老年人的失落感、孤独感、无用感、恐惧感和自卑感，使他们保持一个良好的健康的心理，以延缓衰老，延年益寿。

应该关注老人的心理健康，使老人过一个幸福的晚年。