

<<保健与生活>>

图书基本信息

书名：<<保健与生活>>

13位ISBN编号：9787533744021

10位ISBN编号：7533744020

出版时间：2011-3

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：《保健与生活》杂志社

页数：全2册

字数：666000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<保健与生活>>

### 前言

一位忙人经常对朋友抱怨说：“生活太忙乱，压力大，负担重，活得真累！”

”朋友关切地问：“那你都忙些什么呢？”

”忙人想了想，说：“也没忙什么，就是没闲着。”

”一天朋友突然造访，看到忙人的工作室里乱成一团糟的样子，朋友建议说：“静下心来把桌柜清理一下如何？”

”在朋友的督促下，忙人耐着性子，把杂乱无章、长时间不曾清理的桌柜上上下下、里里外外、全面彻底地清理了一番。

忙人这才知道，桌柜里放了许多失去保存价值的东西，正是因为这些无关紧要的东西，使自己在许多时候都难以找到所需要的东西。

若干天后，朋友问忙人：“现在感觉如何？”

”忙人喜滋滋地说：“当我把桌柜清理得井井有条以后，工作起来顿感轻松多了。”

”仔细想来，其实我们每个人的生活都同样需要清点，不只是一定要清点我们的物质生活，更重要的是要清点我们的精神生活。

我们需要一个简洁而清新的生活环境，同时更需要一种轻松而快乐的心境。

生活中，我们每个人就像一只陀螺一样，被无形的鞭子抽打着在地上不停地旋转着。

譬如忙着没完没了的应酬，忙着钻营“这山望着那山高”的位置，忙着赚“贪心不足蛇吞象”的钱财，等等。

我们把那些并不重要的当成了重点，失去了对本职工作的兴趣，以致时常见异思迁；我们为了眼前的功利不惜放弃了人生的目标，以致把自己的短处当做长处去经营，甚至折腰于权势、美色而丧失人格和尊严。

同时，我们又在自己的人生背囊里放进了太多的失意、怨恨、懊悔、忧伤、嫉妒等累赘，我们的心灵如同一辆超载的货车，因而我们的人生之旅变成了真正的苦旅。

清点生活会使生活变得简单而明朗。

如果我们能经常清点一下自己的生活，淘汰掉那些不太重要的无须费力去做的事情，同时学会遗忘失意、怨恨、懊悔、忧伤、嫉妒等感情累赘，那么我们就减轻了那些不必要的负担，从而使自己的生活有目标、有重点，当然就会有结果、有快乐。

每个人都需要轻松地生活，都需要轻装上路。

人活着，该保留的一定要保留，该铭记的一定要铭记，同时，该舍弃的一定要舍弃，该忘却的也一定要忘却。

## <<保健与生活>>

### 内容概要

本书将近10年出版的杂志中的精华汇集成册，内容涉及生活中的方方面面。对每一篇文章都反复推敲、精心修改，力求使每一篇文章都能以群众喜闻乐见的形式，深入浅出的宣传普及医药保健知识。在关注身体健康的同时，也注重心理健康及社会适应方面的疏导，以达到少生病、不生病，进而追求健康完美的高品质生活的目标。

<<保健与生活>>

书籍目录

- 《保健与生活》精华本（上卷）
- 《保健与生活》精华本（下卷）

## &lt;&lt;保健与生活&gt;&gt;

## 章节摘录

不久前，一个朋友请我给他的父亲看病。

他的父亲是个农民。

年过花甲。

据他自己说，两年前赤脚在田间劳动时，右足跟擦破了皮，慢慢地形成了一个1元硬币大小的“老疮”，不断渗出少量黄水。

请当地“土医生”看过，不知换了多少次药，总不见伤口愈合。

我仔细诊断后，让他住院做了手术。

病理切片证实，切除下来的“老疮”是恶性黑色素瘤，是一种癌性病变。

这是一件颇令人遗憾的事，日常生活中却并不罕见。

人体皮肤和组织有良好的自我修复能力，一般说来，手术、外伤的伤口都能较快地愈合，擦破点皮自然更不在话下。

不会形成“老疮”，“老疮”多见于以下几种情况。

癌性溃疡。

由于有癌细胞作祟，伤口边缘隆起如火山口，或呈菜花状，肉芽不新鲜，特别污秽，常有恶臭气味，虽经正确用药，也难以愈合。

小腿下段的慢性溃疡。

民间称为“老烂腿”。

多由于下肢静脉功能不全、血液回流不畅、局部缺少营养所致。

轻微外伤即可形成“老疮”，久治不愈。

慢性炎症可导致慢性骨髓炎，造成更加严重的后果，影响患者的工作和生活。

这种“老疮”虽不是癌，但拖延不治，在长期慢性炎症的不良刺激下，少数可能转变成癌。

骨与关节的感染。

包括骨、关节结核，如未及时治疗，里面的细菌繁殖生长，破坏组织，产生脓液，突破皮肤流出来，就形成由内通向外的“管道”，医学上称做窦道。

窦道内反复流脓水，即成为“老疮”。

异物。

外伤可将异物如竹刺、木屑、橡胶碎片等带人深部肌肉等组织内，若未能取干净，因异物和附着在它们表面的细菌不断刺激，也会形成窦道。

异物一般来自体外，但也可来自体内。

如生了骨髓炎的骨骼受到破坏，碎骨块脱落下来，失去血液供应，变成死骨，也就成了异物。

褥疮。

昏迷、瘫痪和年老久病卧床不起的患者，身体骨头突出的地方，如尾骶部、足跟、膝关节外侧等部位，皮下就是骨头，容易受压，发生缺血、坏死，破溃后形成压疮，又称褥疮。

严重者可一直烂到骨头。

每日里不少血浆蛋白从这里“跑、冒、滴、漏”，造成患者体质下降，细菌也会经此“门户”进入，在血液里大肆繁殖生长，导致发生败血症。

由此看来，虽然“老疮”位于身体表面，疼痛也不厉害，但大部分却隐伏着危机：癌性溃疡威胁生命，窦道预示着深部的病灶……绝不可等闲视之，应尽早去医院检查治疗。

现代医学提供了各种治疗方法，“老疮”虽然难治，却非不治之症。

即使是癌性溃疡，也有办法解除痛苦，延长生命。

绝大部分“老疮”是可以预防的。

农民、建筑工人、海员等长期从事户外工作的人应戴遮阳帽。

处理石油、煤焦油、砷剂的人员，应按操作规程戴工作手套，避免这些物质与皮肤直接接触。

皮肤上的色素痣，如有刺痒、微痛、颜色加深、范围扩大等变化时，应及时手术切除。

位于手足、腰部等易受刺激部位的色素痣也应切除。

## <<保健与生活>>

中老年人皮肤上，尤其是头颈、足部和外阴等处出现深黑色结节时，更要引起重视，应到皮肤科就诊。

理发师、交通警察、外科医生等从事长时间站立不动职业的人，要注意劳逸结合，经常活动下肢，促进静脉血液回流。

有轻度下肢静脉曲张时，可穿长筒弹力袜。

症状严重者应接受大隐静脉抽剥手术。

昏迷、瘫痪、长期卧床的患者，要定时更换体位，不使身体任何部位受压时间过长。

一般每两小时翻身一次。

还要注意保持床褥清洁、柔软，经常清洗皮肤。

皮肤发红、表皮擦伤时，更要引起重视。

轻度褥疮，通过补充营养、认真护理、换药等可以治愈。

严重的可以采取手术治疗。

外伤后应争取在6~8小时到医院就诊，缝合伤口。

如皮肤缺损大，骨骼外露，应当到有条件的医院去，采用植皮、皮瓣转移等方法消灭创面。

骨与关节发生感染、结核时，应在医院治疗。

治愈后还要适当休息，避免疲劳，补充营养，以免复发。

P28

编辑推荐

《保健与生活(精华本上下)》编著者保健与生活杂志社。

《保健与生活》作为大众健康责任主流媒体始终相信一流的稿件一定来自一流的作者。

因此，编辑部不断开拓作者资源，目前已建立了由院士领衔的720余人作者队伍，其中两院院士十多人，遍布全国各大重点医学院校及权威医院的专家型作者200多人。

一流的专家型作者使期刊拥有了丰富而优质的稿源,便于期刊能够及时刊登医学界的最新发现和研究成果，并保证了期刊所刊登的每一篇文章的科学性、权威性。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>