第一图书网, tushu007.com

# <<青藏之旅健康行>>

## 图书基本信息

书名：<<青藏之旅健康行>>

13位ISBN编号：9787225031385

10位ISBN编号：7225031384

出版时间：2008-3

出版时间：吴天一,陈资全,王晓勤 青海人民 (2008-03出版)

作者：吴天一,陈资全,王晓勤

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

## 前言

号称“世界屋脊”的青藏高原，是地球上一个特殊的地理单元，她神秘的色彩带来无穷的魅力，长期以来已成为人们的向往之地。
2006年7月1日青藏铁路通车后，人们的这个愿望实现了。
但无论是乘青藏列车穿越这条天路，或是在雪域高原旅游度假，都会受到高原低氧的影响。
为了确保广大旅客的身体健康，如何使高原游成为“健康旅游”，将是对高原医学的一项新挑战。
只有健康之行，才能保你精力充沛，饱赏高原风光；只有健康之行，才能享受高原大自然，激发人体生理机能。
在一系列的高原卫生保障措施中，旅客能自己掌握高原保健的基本知识，做到主动地自我防护将十分重要。
这本小册子正是从此出发，用故事般的题材，生动地介绍了高原有关的医学常识。
书中不仅讲解了高原缺氧和高原病的防治，还有不少新的见解，如进入高原的十项准备，乘坐青藏列车的三项保安全措施，什么人不宜进入高原，到高原后怎样建立健康的生活方式，在高原旅游的十个必须，特别指出适度的高原环境和短期停留锻炼也有益于人体健康，这些知识将使读者受益匪浅。

## 内容概要

《青藏之旅健康行:青藏高原健康旅游指南》由中国工程院院士吴天一主编。
书本图文并茂地介绍了青藏高原的地理环境和人文风景，围绕群众普遍关心的问题，生动讲解了高原医学、高原病防治和高原保健知识。
特别是对进入高原前的准备、乘坐青藏列车安全措施、如何建立高原健康生活方式、旅游必须事项以及适度高原环境和短期停留锻炼有益于身体健康等作了详细阐述。
全书系统科学、深入浅出。

# <<青藏之旅健康行>>

## 书籍目录

第一篇 高原环境及对人体的影响／1我国的青藏高原／1高原环境特征／3低氧／4寒冷／6干燥／6紫外线强／6气候多变／7第二篇 高原习服与适应／8什么是人体对高原的习服和适应／9人体怎样对高原习服和适应／11第三篇 常见高原病／14为何有的人会得高原病／14机体内因／15环境外因／18急性高原病／19急性轻症高原病(急性高原反应)／19高原肺水肿／23高原脑水肿／28慢性高原病／32慢性高原反应(慢性高原衰退症)／33高原心脏病／35高原红细胞增多症／39其他类型高原疾病／41高原胃肠道出血症／41高原高血压症／43高原低血压症／45高原指甲凹陷症／47高原紫外线角结膜炎(雪盲) ／49高原鼻衄(鼻出血) ／52第四篇 怎样防治高原病／54作好卫生宣传／54进行体格检查／54遵循阶梯适应／55开展体育锻炼／55加强保暖防寒／56重视所谓“ 小病 ”／56合理安排劳动／57配合药物防治／58健全抢救设备／59建立卫生监督／60第五篇 不宜进入高原的情况／61什么人不适合进入高原／61高血压／61心律失常／62冠心病／62风湿性心脏病／62糖尿病／63肥胖／63胃及十二指肠溃疡／64骶炎／64支气管哮喘／64慢性阻塞性肺疾患／65其他疾病／65第六篇 高原环境也有益于人体健康／67适度高原提高人体的低氧耐力／68短期高原停留锻炼促健康／69藏族——登山之虎／70高原环境与低发性疾病／72利用高原气候可治疗某些疾病／75世界三大长寿区都在高山地区／76第七篇 健康的高原生活方式／78重视饮食营养／78吸烟／79饮酒／80饮水／80喝茶／81酸奶／82睡眠／83性生活／85第八篇 乘坐青藏铁路列车保健指南／86进入青藏——离太阳最近的地方／86青藏铁路——堪称世界最高海拔铁路／88旅客要穿行于空气稀薄地带／91青藏铁路列车卫生学简介／92车厢配置两套供氧系统／92防紫外线装置／93防电击系统／94废水污物“ 零排放 ”／94处处体现人性化关怀／95列车医护及卫生室／95乘坐青藏铁路列车安全吗？
／96医疗措施保安全／96乘车前体检保安全／97阶梯适应保安全／97乘坐高原列车旅游的自我保健／99良好心态须建立／99防寒保暖须做好／100紫外线防护须加强／100疫源性传染病须预防／101高原常用药物须准备／102抗缺氧药物须选用／102初到高原须减负／103合理用氧须知晓／103限制烟酒须牢记／104发生小病须早治／104参考文献／106

## 章节摘录

第七章 健康的高原生活方式重视饮食营养营养能影响物质代谢及氧的利用。
糖类可提高耐缺氧能力，提高肺泡氧及血氧含量，故初到高原时应采取“高糖、低脂肪、适量蛋白”的营养原则。
有人建议三者比例按4：0.8：1进行调配。
很多维生素是组织呼吸的辅酶，如维生素B1、维生素B2、维生素C就是生物氧化中的递氢体，因此，应供给充足的维生素。
新鲜蔬菜和水果含有丰富维生素，要定时保证供应。
高原上要吃好三餐饭，有一条经验，早吃好、午吃饱、晚吃少。
这是有一定道理的，特别晚餐少吃一些，可减轻胃肠负担，减少胃肠胀气，对膈肌活动及心肺活动不致产生不良影响，也可使人体得到充分休息。
高原气压低，水的沸点也低，应用高压锅做饭，使人们吃上热饭、熟饭。
注意改善主、副食品种花样，善用调味品，使菜肴味美气香，刺激食欲。
吸 烟对在高原上吸烟的看法不太一致。
总的来说，吸烟有损人体健康。
在高原由于吸烟，使血液中的碳氧血红蛋白量增加，而减少了与氧结合的氧合血红蛋白，这样使本来在高原的缺氧进一步加重。
在高原长期吸烟，则这种低氧血症刺激血红蛋白增多，血液黏滞度增大，对人体不利。
长期吸烟，损伤大、小气管，使肺功能降低，劳动能力下降。
吸烟还会损伤心脏。
所以在高原尽量不吸烟，尤其海拔3000米以上。
烟瘾大的人，一天也要控制在20支以下。
有趣的是，尚有不成条理的经验，吸烟者到高原后较少发生急性高原反应。
有人曾对高山滑雪者和登山运动员，均各分为吸烟组和不吸烟组，结果发现，不论是滑雪者还是登山者，吸烟组急性高原反应的发生率均低于不吸烟组。
分析认为，可能吸烟者由于平时血内碳氧血红蛋白高，使其形成轻度低氧血症，起到了一个预习服的作用。
藏族人在翻越高海拔的山口时，往往先坐下来吸一阵烟，甚至把烟对着乘马的鼻子也吸上一阵子，据说这样可以防止“高山烟瘴”（即急性高原反应）。
可能的是，烟中所含的尼古丁有刺激心血管机能、调节神经系统功能和适当提高血糖水平的作用。
这些有趣的现象，值得今后加以研究。
饮酒酒在高原施工人员，特别是重体力活动者是禁止的。
因酒吸收快，在体内将增加氧耗量。
酒扩张周围小血管，使热量散发，并引起神经兴奋和抑止过程的失衡。
酒对肝细胞有损伤作用，增加肝脏的解毒负荷。
酒另一个危险就是在高原易引起胃黏膜的充血、糜烂而引起大出血，尤其和解热镇痛剂合用时。
但有人说：到青藏高原旅游，青稞美酒倍诱人，民族豪情难推却，哪能不喝点酒呢？
是的，如果您通过阶梯适应到高原感到很好，那么少饮一点低度的青稞酒或红葡萄酒，可能会起到活血化瘀、促进食欲和改善睡眠的作用，但绝不能“贪酒”，更不能“酗酒”。
记住“酒少饮壮身，多饮丧命”的警句。
饮水水是自然界一切生命过程中不可缺少的因素，对物质代谢、水电平衡和身体健康有重要的生理意义。
在高原由于呼吸加快，通气增强，相当一部分水分从呼吸道丢失。
另外，由于空气干燥，气流大，又有许多水分从皮肤散发。
如果徒步旅行、滑雪、登山则消耗水分更多。
这就形成高原人体某种程度的“脱水”。

在高原人体为了使血液能携带更多氧，便先从血库（脾脏）释放出贮存的红细胞，随后骨髓生成红细胞也增多，血液红细胞这一固体成分的增多使液体成分血浆相对减少，血液变得黏滞，而引起心脏负荷加大，体循环、微循环的流体动力学改变。
此时如再加上高原脱水，就十分不利，甚至并发血管内血栓形成。
因此，在高原必须注意通过不断饮水来补充丢失的水分。
一天饮水量成年人为3000～4000毫升。
衡量体内缺不缺水最简单的标志就是以“尿色清亮”为好，尿液色黄为水分不足。
高原人体还有自动利尿的作用，这是由于低氧下脑下垂体后叶的抗利尿激素分泌受抑止，而形成一种自我保护机制，防止水分在体内潴留，被称为“高原利尿”。
怎么到了高原老要小便啊？
好事，尿量多者一般不发生高原反应，相反尿量很少或饮水后尿仍少就要看医生了。
喝茶茶叶有解渴、提神、消食、利尿及止泻的功效。
在高原上，人易疲劳，饮茶一杯，顿觉清醒。
青藏的食谱中，牛羊肉多，在多食油腻或饮酒之后，如觉腹胀不适，饮一些茶，可助消化；在消化不良、大便溏薄泄泻时，饮浓茶一杯，可起止泻作用。
茶叶内含有咖啡碱和鞣酸，咖啡碱能兴奋呼吸中枢，使呼吸加快，并能扩张冠状动脉，改善心肌供氧，使心搏加强；鞣酸能与金属或赝碱相结合使之沉淀。
茶叶内含有较多的维生素，还含有氨基酸、糖类、花黄素、叶绿素、矿物质、芳香物等多种成分。
因此，茶叶不仅是一种很好的高原饮料，而且富有多种营养成分，促进生理机能，有利高原适应。
藏族人喜饮茯砖茶，将之制成奶茶、酥油茶，其味异香，清醇可口。
藏族终生进食牛羊肉和大量动物脂肪，但罕有得高脂血症和患冠心病，这与天天饮茯茶有关系。
我们非常推荐在高原饮茶，特别来到青藏高原，酥油奶茶，不可不饮。
酸奶居住在我国高原地区的藏族、塔吉克族、柯尔克孜族等人民，长期以来，喜饮酸奶，并且很早就知道酸奶有防止高原反应的作用。
在西宁和拉萨街头，到处可见少数民族制售用牦牛奶做的酸奶，南方人都以为是“蒸鸡蛋羹”了，其实那是因为上面覆盖了一层香甜的黄色奶油。
牦牛酸奶，其味无比香醇。
酸奶这种酸性饮料，不仅是一种营养丰富、十分可口的食物，而且可以纠正高原上因呼吸通气过度引起的碱血症。
酸奶中的大量酵母菌帮助了消化。
酸奶还有轻度镇静和改善睡眠的作用。
藏族有一条经验，“吃了酸奶勿饮茶”，免得茶叶中大量茶鞣质凝固蛋白而白白丢失了营养。
睡眠初到高原一个大问题就是睡不好觉。
从难以入睡、似睡非睡、似醒非醒，到彻夜难眠等程度不等的失眠，或入睡短、早醒或易惊醒等都会出现。
高原上梦还多，而且多带有离奇的色彩。
高原上为什么会出现睡眠障碍？
我们知道正常的人体睡眠分两个时相，即非快眼动睡眠和快眼动睡眠，前者又分四个期，即入睡、浅睡、中睡和深睡；后者则人体肌张力下降或完全松弛，心率和呼吸加快，此期占睡眠的20%～25%。
在高原现场或低压舱内模拟高原的睡眠研究观察到，高原缺氧对人体睡眠影响主要是停留于浅睡眠阶段而难以进入深睡眠，这就产生了上述失眠的结果。
高原失眠的主要原因是高原上的夜间睡眠呼吸障碍，出现频繁的周期性呼吸，呼吸波幅从小到大，呼吸间隔由短到长，循环不已，中间常出现睡眠呼吸暂停，一次可暂停10秒以上，7小时睡眠暂停30次以上，平均每小时5次以上。
这种状态下，呼吸获得的氧量明显减少而出现夜间“睡眠低氧血症”，由此影响神经中枢的正常睡眠生理过程。
经过习服一适应，逐步可以转入正常。

如果长期存在睡眠呼吸障碍和睡眠低氧血症，有诱发慢性高原病的可能。
高原失眠的调整措施如下：1.首先不要紧张，用平静的心态对待睡眠。
2.入睡前不要过多兴奋活动，如长时间宴请、歌舞、大量饮酒、吸烟、喝浓茶、看电视等。
3.入睡时间不要太晚，从平原到青藏高原要调整一下时差，使大脑适应新的作息时间。
4.晚餐一定要吃少一些；过饱将影响呼吸通气，加重睡眠呼吸障碍。
5.入睡前洗个温水澡，或用热水浸泡手脚一段时间，使血液重新分配，身体末梢四肢血流多而减少脑部充血，减低大脑兴奋性。
6.高枕侧卧，高原上枕头要垫高，有利于呼吸通气。
躺下后全身放松，四肢自然放置，以右侧卧位为最佳卧姿，这样不影响心血管循环。
7.尽量不用或少用镇静安眠剂，因这类药物易造成习惯性和依赖性，并且对呼吸有一定的抑制作用，原来已习惯用镇静安眠剂者，在高原不要轻易加大药量。
8.针灸：建议可以用针灸治疗，常用穴位为足三里、三阴交、合谷、神门、内关等。
9.中藏药中红景天有较好促进睡眠作用，其制剂有利舒康、高原康等。
10.吸氧：到高原后失眠明显，或噩梦缠身，或同时还有头痛等高原反应症状者，可在入睡前30分钟，用低流量（1.5升／分）氧吸人，可改善睡眠。
集体卧室有监护时，亦可在睡眠时吸入低流量（1升／分）氧1小时，或间断吸人。
性生活平原人初到高原或高原人进入更高高原，应严格控制性生活，因激烈的心理活动和体力消耗，对高原习服-适应不利。
曾有因频繁性爱后发生高原肺水肿者，应加以警惕，待在高原习服一适应后，可以建立正常的性生活。

## 编辑推荐

《青藏之旅健康行:青藏高原健康旅游指南》对普及高原病防治和健康保健知识、提高游客自我防护意识具有积极意义。

第一图书网, tushu007.com



## 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