

# 大医生说： 别让这些 常见病害了你

《健康时报》编辑部 主编

钟南山、胡大一、向红丁、安阿玥等

北京协和医院、解放军309医院等全国30多家三甲医院  
60多位常见病  
人的疾病调理书

正确看待疾病，  
不怕病，会调理，带病一样活百岁！

# 大医生说： 别让这些 常见病害了你

《健康时报》编辑部 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

大医生说. 别让这些常见病害了你 / 《健康时报》编辑部主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11

( 含章·健康中国系列 )

ISBN 978-7-5537-5224-2

I. ①大… II. ①健… III. ①老年病 - 常见病 - 防治  
IV. ①R2R592

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第186941号

## 大医生说：别让这些常见病害了你

---

主 编 《健康时报》编辑部  
责任编辑 樊 明 葛 昀  
责任编辑 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本 718mm × 1000mm 1/16  
印 张 18  
字 数 300千字  
版 次 2015年11月第1版  
印 次 2015年11月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-5224-2  
定 价 32.80元

---

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

# 目录 Contents

## 第一章

### 颈椎病：改善生活细节来解决

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 专家支招，揪出颈椎病的“马脚” ..... | 016 |
| 三部曲教你护颈肩 .....        | 020 |
| 护颈椎有个时间表 .....        | 021 |
| 仰睡更易护脊椎 .....         | 023 |
| 护脊柱记好3句老话 .....       | 024 |
| 颈椎累，练练三招式 .....       | 025 |
| 穿高跟鞋会引发颈椎病？ .....     | 026 |

## 第二章

### 骨质疏松：人老骨先老，养生先养骨

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1分钟自测骨质疏松 .....    | 028 |
| 骨关节病自诊自查 .....     | 029 |
| 骨科大夫头疼的五大问题 .....  | 030 |
| 5年骨折6次才治骨质疏松 ..... | 031 |
| 骨质疏松至少治疗一年 .....   | 033 |
| 关节炎：头号致残“杀手” ..... | 034 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 关键年龄防守骨质疏松·····        | 036 |
| 胖人的关节最受伤·····          | 040 |
| 骨质疏松性腰痛易误诊·····        | 041 |
| 骨头松，不妨先锌后钙·····        | 043 |
| 吃骨质疏松药规矩多·····         | 044 |
| 适量饮用汽水与骨质疏松没有必然联系····· | 045 |
| 多吃山楂可防骨质疏松·····        | 046 |
| 健骨每天吃二两肉·····          | 047 |
| 晒足太阳骨头硬·····           | 048 |
| 骨科医生的关节保护方·····        | 049 |
| 老人：治骨松要一抗一补·····       | 050 |

### 第三章

## 痔疮：十人九痔，越常见越要常防治

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 拿破仑败给了痔疮·····   | 052 |
| 性事过频会引发痔疮·····  | 053 |
| 办公族防痔疮选硬座椅····· | 054 |
| 防痔盯紧三个时间点·····  | 055 |
| 有痔之士背背三字经·····  | 057 |
| 防痔疮多吃“凉果蔬”····· | 059 |
| 食疗药茶防痔疮·····    | 061 |
| 肛肠专家聊运动·····    | 062 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 防治肛肠疾病多按摩 .....   | 063 |
| 旅游时如何防治痔疮 .....   | 064 |
| 冬季防治痔疮有妙招 .....   | 065 |
| 急性痔疮试试放血拔罐 .....  | 067 |
| 治痔疮：多方调理少手术 ..... | 068 |

## 第四章

# 糖尿病：“裸糖”是一种时尚

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 从生活细节判断糖尿病 .....    | 070 |
| 糖尿病爱找“夜猫子” .....    | 072 |
| 吸烟者更易患糖尿病 .....     | 073 |
| 工作狂成糖尿病新宠 .....     | 074 |
| 糖友坐飞机先查眼底 .....     | 075 |
| 防糖男主外女主内 .....      | 076 |
| 糖尿病患者：小心牙病能要命 ..... | 078 |
| 控制病情牢记一、五、十 .....   | 079 |
| 病情加重有征兆 .....       | 080 |
| 复诊你做对了吗？ .....      | 081 |
| 糖尿病患者运动有讲究 .....    | 082 |
| 降糖“新药”也有真假 .....    | 084 |
| 查六样发现并发症 .....      | 086 |
| 控饮食稳住前四周 .....      | 088 |

糖友别怕吃水果 ..... 089

吃得越杂，控糖越好 ..... 091

老年糖尿病食疗方 ..... 093

跟专家学点控糖招 ..... 094

糖友的血管需要清洁工 ..... 096

糖友护肤有三招 ..... 097

妊娠期糖尿病：10个孕妇1个高血糖 ..... 098

糖妈妈应多自检 ..... 099

性生活中需防低血糖 ..... 100

第五章

心脏病：身体里最操劳的器官需要更多呵护

心脏生病有早期信号 ..... 102

“新三围”预测心脏健康 ..... 103

三种方法预测心脏病 ..... 105

查冠心病四种方式比比看 ..... 106

午睡半小时心梗发病降三成 ..... 108

心内膜炎“温柔的心脏杀手” ..... 110

运动后牙疼查心脏 ..... 111

吸入冷空气，诱发冠心病 ..... 112

每份心电图资料都要保存好 ..... 113

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 假期防心梗有四招 .....             | 115 |
| 三步养生法最护心脏 .....            | 116 |
| 常饮黄酒，抗衰护心 .....            | 117 |
| 心梗突发时千万别挪窝 .....           | 118 |
| 急性心梗症状多数不典型 .....          | 119 |
| 18种习惯使心脏更健康 .....          | 120 |
| 心脏病突发自救有三招：咳嗽、按摩、喝凉水 ..... | 123 |
| 护心多做仁动作 .....              | 124 |

## 第六章

### 高脂血症：降脂三大招——少油、高纤、多运动

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 眼睑出疹子要查血脂 .....       | 126 |
| 查眼底提示动脉硬化 .....       | 127 |
| 绝经了要查查血脂 .....        | 128 |
| 降脂好习惯从夏天开始 .....      | 129 |
| 降血脂要上“双保险” .....      | 130 |
| 血脂异常饮食别走极端 .....      | 131 |
| 高脂血症患者：吃粗粮好处多 .....   | 132 |
| 降脂，冻豆腐是高手 .....       | 133 |
| 高脂血症患者隔日吃个鸡蛋 .....    | 134 |
| 高脂血症患者：常吃凉拌紫茄和醋 ..... | 135 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 红红山楂降脂减压·····      | 136 |
| 高脂血症患者多喝“五道茶”····· | 137 |
| 降血脂吃什么更健康?·····    | 138 |

## 第七章

# 心脑血管疾病：血管疏通百病祛

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 每5人中就有1个患心血管病·····   | 142 |
| 人与动脉同步·····          | 145 |
| 老人便秘易诱发心脑血管疾病发作····· | 147 |
| 四步筛查法防血管“塞车”·····    | 148 |
| 体检别忘进行运动平板试验·····    | 149 |
| 化验血脂前应注意什么?·····     | 150 |
| 别把动脉硬化当缺钙·····       | 151 |
| 防心脑血管病最怕“三大傻”·····   | 152 |
| 早餐后吃阿司匹林效果好·····     | 153 |
| 心血管病患者过冬三注意·····     | 154 |
| 防心血管病每月至少吃4次鱼·····   | 155 |
| 患心脑血管病如何吃·····       | 156 |
| 心脑血管患者淋浴最好踩个盆·····   | 159 |
| 29℃是心血管病爆发点·····     | 160 |
| 肺动脉高压——心血管病中的癌症····· | 161 |

## 第八章

### 中风：预防是首要，急救三小时，康复六个月

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 中风发作信号早判断 .....           | 164 |
| “脑地震”前三征兆 .....           | 166 |
| 中风防治“三部曲” .....           | 168 |
| 防脑中风留意8个危险因素 .....        | 171 |
| 鲜为人知的脑外中风 .....           | 173 |
| 颈动脉狭窄，半数中风病根在脖子 .....     | 176 |
| 中风预防有方法：30小改变，60不中风 ..... | 178 |
| 菠菜、胡萝卜是防中风能手 .....        | 180 |
| 常吃荞麦防中风 .....             | 181 |
| 中风康复把握黄金6个月 .....         | 182 |
| 中风康复“三法宝” .....           | 184 |
| 中风防治，误区要避免 .....          | 185 |
| 中风要防后遗症 .....             | 187 |

## 第九章

### 阿尔茨海默病：人老心不老，用脑多健康

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 九大信号可预防老年痴呆症 ..... | 192 |
| 账都算不清？小心老年痴呆 ..... | 193 |
| 老年痴呆症逼近知识分子 .....  | 194 |

谁将来可能会老年痴呆..... 196

这些因素会诱发老年痴呆 ..... 197

防痴呆先防低血糖 ..... 198

听听老年痴呆那些事 ..... 199

三招对抗老年痴呆..... 201

为痴呆的人做点啥..... 202

为痴呆老人贴标签..... 204

细致，细致，再细致 ..... 205

第十章

哮喘：防哮喘先防过敏源

哮喘有个“毛脾气” ..... 208

宠物毛引发鼻炎哮喘..... 209

“孟母三迁”防哮喘..... 210

不喘也要排查哮喘 ..... 212

胸闷、感冒、咳嗽，病因可能是哮喘..... 213

压力大易致哮喘发作 ..... 215

有控有防，哮喘当心好治疗 ..... 216

常吃这些果蔬可防哮喘..... 218

蜜醉花生治哮喘 ..... 220

治哮喘要打持久战..... 221

## 第十一章

# 慢阻肺：雾霾时代更要加强肺的养护

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 做个肺功能检查很有必要 .....    | 224 |
| 慢阻肺患者需要知道的生活事项 ..... | 226 |
| 重视慢阻肺的前期筛查和治疗 .....  | 229 |
| 防治慢阻肺不得不说的六个事实 ..... | 231 |
| 慢阻肺五症状需注意 .....      | 234 |
| 治慢阻肺怕三急 .....        | 235 |
| 治慢阻肺要打“组合拳” .....    | 237 |
| 慢阻肺抓紧夏天治 .....       | 238 |
| 秋冬季是慢阻肺急性加重期 .....   | 239 |
| 慢阻肺患者应防肺癌 .....      | 240 |

## 第十二章

# 帕金森病：高知分子尤其要注意

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 帕金森病：爱找聪明人 .....             | 242 |
| 帕金森病：全球半数患者在中国 .....         | 243 |
| 帕金森病有三征兆：睡眠障碍、长期便秘、累得慌 ..... | 245 |

帕金森病的早期信号捕捉与康复 ..... 246

帕金森病的治疗：需要脑起搏器及预后 ..... 249

帕金森病患者的治疗与护理 ..... 250

帕金森病患者的饮食有讲究 ..... 252

面对帕金森病要有好心态 ..... 253

第十三章

癌症：别被体内坏细胞吓破了胆

癌症认知的四大误区 ..... 256

听听四大院长的防癌建议 ..... 257

三问防癌体检 ..... 259

肿瘤的五宗“最” ..... 263

常饮烈酒癌细胞长得快 ..... 265

初春：肿瘤患者防感冒 ..... 266

肠癌 ..... 267

乳腺癌 ..... 273

宫颈癌 ..... 278

前列腺癌 ..... 281

肺癌 ..... 284

# 大医生说： 别让这些 常见病害了你

《健康时报》编辑部 主编

图书在版编目（CIP）数据

大医生说. 别让这些常见病害了你 / 《健康时报》编辑部主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11  
(含章·健康中国系列)  
ISBN 978-7-5537-5224-2

I. ①大… II. ①健… III. ①老年病 - 常见病 - 防治  
IV. ①R②R592

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第186941号

大医生说：别让这些常见病害了你

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 主 编   | 《健康时报》编辑部                                                 |
| 责任编辑  | 樊 明 葛 昀                                                   |
| 责任编辑  | 曹叶平 周雅婷                                                   |
| 出版发行  | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏凤凰科学技术出版社                               |
| 出版社地址 | 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009                                      |
| 出版社网址 | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销   | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷   | 北京旭丰源印刷技术有限公司                                             |
| 开 本   | 718mm × 1000mm 1/16                                       |
| 印 张   | 18                                                        |
| 字 数   | 300千字                                                     |
| 版 次   | 2015年11月第1版                                               |
| 印 次   | 2015年11月第1次印刷                                             |
| 标准书号  | ISBN 978-7-5537-5224-2                                    |
| 定 价   | 32.80元                                                    |

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

# 序

## 有健康相伴，才能走得更远！

从祈福到感悟再到守望，从观察到发现再到思考。我们试图用最质朴的探究，用最平实的文字，素描带着我们体温的书刊。

时光流转，一次次时光轮回的自省，一个个回望跋涉的节点上的自律，一点点尝试求证中的自悟，我们在一年年风雨兼程中犹如竹子开花般地成长。

盘点与回望，是为更快、更好地成长，也是为前行的步履更矫健！

一年一度的“健康中国”年度盘点，旨在为我国医药卫生健康产业助力，并基于媒体立场、社会责任、健康促进等原则，全面梳理医药卫生领域、健康领域和健康公益领域的大事、要事、精彩事。也是为“健康中国”的专家们加冕，见证和感悟“健康中国”。而专家们的文稿、讲座、访谈，无不是他们成果和心血的见证，都值得我们重温和学习。

因此，我们满怀感动和敬畏，从历年的报纸中精选出优质文章，从庞大的专家库中优中选优，邀请其著书立说，本套丛书由此诞生。

本套丛书有两大特点，一是专家阵容非常强大——有上百位专家，且大多数是像洪昭光、向红丁、胡大一、马冠生等一线的健康专家；二是内容覆盖广，实用性强。

从日常饮食到运动健身，从中医保健到心理健康，从婴儿的喂养到老年人的看护……我们始终坚持“以品质聚揽读者，用服务创造价值”的理念，以“锐”的视角保持“柔”的状态，始终探寻与您最合拍的内容。这是一套不可多得的养生丛书，是老百姓居家养生必读的健康读物。



需要提醒的是，本套丛书中有部分文章、访谈等源自历年的《健康时报》，编辑部在收集整理文稿的过程中，进行了一些小小的修改和调整，与《健康时报》上的文章略有差异。丛书中不妥之处还望各位读者不吝指正，以便在再版时一并改正。

我们满怀喜悦和感动，以青春的矫健，扎实的成长，守望的责任，领跑的姿态，与所有期盼健康的人携手同行，传递生机蓬勃的能量！与这个美丽的时代一道：领跑健康中国！

《健康时报》编辑部