

健康

主编 隋少波

早班车

济南经济广播成立 15 周年特别奉献

说起要编写一本有关健康方面的书，还是源于许多听众的要求。我们济南经济广播有个健康节目叫《健康早班车》，节目播出之后，经常会有听众打电话问我，节目内容很好，但是没有记清楚，到哪儿能查询？有的听众直接问我，为什么不将《健康早班车》内容整理出书？



山东友谊出版社

主编

隋少波

jiankangzaobanche

健康早班车



山东友谊出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康早班车/隋少波, 林白编著. —济南: 山东友谊出版社, 2008.10

ISBN 978-7-80737-366-7

I. 健… II. ①隋…②林… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 162354 号

主 管: 山东出版集团

集团网址: www.sdpress.com.cn

出版发行: 山东友谊出版社

地 址: 济南经九路胜利大街 39 号 邮编: 250001

电 话: 总编室(0531)82093756 82098142

发行部(0531)82098035(传真)

印 刷: 山东莱芜市华立印务有限公司

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

规 格: 170mm×240mm

印 张: 15

字 数: 178 千字

定 价: 25.00 元

(如印装质量有问题,请与出版社总编室联系调换)

济南经济广播成立 15 周年特别奉献



jiankangzaobanche

前言

隋少波

说起要编写一本有关健康方面的书，还是源于许多听众的要求。我们济南经济广播有个健康节目叫《健康早班车》，节目播出之后，经常会有听众打电话问我，节目内容很好，但是没有记清楚，到哪儿能查询？有的听众直接问我，为什么不将《健康早班车》内容整理出书？说实话，一开始不自信，总感觉听众在恭维我们，我们的节目内容够出书的水平吗？随着听众的电话越来越多，只好从命吧。于是，专家的科普文章、主持人记者的健康感言、《健康早班车》部分内容就这样展现出来了。但愿看到这本书的人，看过之后，身板儿比以前硬朗了许多，脸膛比以前红润了许多，心情比以前愉快了许多。如果是这样，我们经济广播的全体同仁，睡眠从此会好了许多。

（本文作者系济南人民广播电台副台长）

编委会

主 审：曹 进

主 编：隋少波

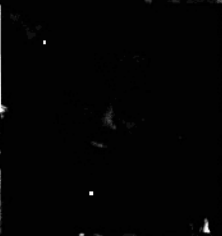
副主编：马 鸣 林 白 丁 宁

编 委：（以姓氏笔画为序）

丁 宁	大 力	马 鸣	方 言
孔哲如	少 梅	石 头	孙 阳
刘 佳	含 笑	肖 雁	林 白
姚 兰	徐 阳	郭 慧	隋少波
翠 花			

医学顾问：（以姓氏笔画为序）

刁维珍	王今锦	王 旭	王建宁
王建荣	王 荣	王晓军	冯 冰
白克运	田 洁	田洪青	任尚伟
曲敬师	刘 蕾	李大鲁	宋风玲
张玉光	陈建华	邵林琴	张 勇
杜 毅	张 镛	季 远	赵冬梅
侯应龙	侯洪春	祝 颂	徐 俐
接雪梅	葛文章	董建文	



目录

第一部分 健康加油站

颈椎病	董建文	002
腰椎间盘突出症的预防	董建文	006
椎管狭窄症	董建文	008
骨质疏松症	董建文	010
肩周炎	董建文	012
膝关节骨性关节炎	董建文	014
踝关节扭伤	董建文	016
腱鞘炎	董建文	017
冠心病的防治	王晓军 侯应龙	018
高血压的防治	王晓军 侯应龙	025
中风漫谈	张 镛	032
慢性肾脏疾病	王 荣	043
带您认识理疗	刁维珍	047
如何选择腰椎间盘突出症的治疗方法	李 远	050
痔疮的防治	白克运	052
肛裂的诊治	祝 颂	057
银屑病治疗原则与误区	田洪青	059
科学认识白癜风	田洪青	061
染发剂的危害与防护	田洪青	062
种植牙——安全可靠的修复技术	葛文章	063
牙髓病治疗的重大突破——显微镜手术	杜 毅	064
咬合诱导——为孩子塑造美丽容颜	邵林琴	065
心电监护拔牙术——让患者手术更安全	李大鲁	066
成年人正畸需要特别注意的问题	张 勇	067
覆盖义齿——老年口腔患者的朋友	王建宁	068

保护你的眼睛,预防白内障	张玉光	069
不可忽视的青光眼	王建荣	070
常见致盲性眼病的防治	田 洁	071
确保近视眼手术成功的重要因素	刘 蕾	072
电脑与干眼症	王 旭	074
子宫肌瘤的常见症状及治疗	侯洪春	075
更年期功能失调性子宫出血的诊治	徐 俐	077
阴道炎应该怎么治疗?	王今锦	078
不可忽视的女性盆底功能障碍性疾病	接雪梅	081
呵护乳房	任尚伟	084
孩子多汗ABC	宋凤玲	087
易被父母忽略的“不动”的多动症	赵冬梅	091
个子矮小,不必烦恼	曲敬师	092
中药治疗小儿肺炎	陈建华	093
儿童肥胖早抓、早防、早治	冯 冰	095

第二部分 健康咨询站

专家解答

左胳膊疼痛是什么毛病?	098
小腿和脚趾发麻是什么毛病?	099
腿肚子以上抽筋是什么原因?	099
“反应性关节炎”该如何治疗?	100
膝盖疼痛是什么病?	101
骨髓炎如何治疗?	101
有专治股骨头坏死的药吗?	101

目录

大胯疼痛是什么原因?	102
脚腕疼痛如何治疗?	102
颈椎不稳如何治疗?	103
骨折治疗留下的钢板应什么时候取出来?	103
腿发烧是怎么回事?	103
对于膝关节骨质增生有哪些治疗方法?	104
年轻人腰疼是怎么回事? 脚心前半部分疼如何治疗?	104
老人卧姿时腿疼是怎么回事?	105
左边身体火辣辣疼痛是怎么回事?	105
车祸摔伤颈椎怎样才能尽快康复?	105
胳膊伸不开是什么原因造成的?	106
颈椎受伤应该怎样治疗?	106
嗓子发干和肩膀疼有关系吗?	107
跳完绳后为什么会背疼?	107
晚上睡觉时, 腿、肩、背感觉不舒服应该怎样治疗?	107
颈椎手术后还不舒服该怎样进一步治疗?	108
脚后跟疼是什么病?	108
经常腰疼, 但检查不出毛病, 这是为什么?	109
腰椎增生有哪些保守治疗的方法?	109
腿后的大筋疼是什么原因造成的?	110
膝盖肿是什么原因?	110
拇指上长疙瘩是什么原因?	111
为什么天冷会膝盖疼?	111
腰肌劳损能治好吗?	111
左肩胛骨下发麻是什么病?	112
老人腿疼、手脚麻木是什么原因?	112
骨折多久能痊愈?	112

早上后背发胀是怎么回事?	113
早上脚面疼是怎么回事?	113
早上胳膊疼是什么原因?	113
下颌脱臼应该如何治疗?	113
肩、胸疼痛是怎么回事?	114
坐骨神经疼有没有好的治疗方法?	114
扁平足怎样治疗?	115
脊柱歪斜会不会遗传?	115
十指末梢弯曲是怎么回事?	115
左半边腰疼是什么原因?	116
左脚外侧肿有什么好办法?	116
后背发热是什么原因?	116
右半边脸肿是什么原因?	117
什么原因引起的小手指和无名指发麻?	117
使用镇定药有了依赖性怎么办?	118
小脑萎缩如何治疗?	119
头晕跟高血压有关系吗?	120
舌头经常发麻是什么原因?	120
突然头晕是怎么回事?	121
耳鸣如何治疗?	121
老人半夜出汗, 白天手指冰凉是怎么回事?	122
孩子头疼是什么原因引起的?	122
为什么老年人会流口水?	123
动脉硬化和血块应该如何治疗?	123
肌肉萎缩有办法恢复吗?	124
脑梗患者的低血压怎样调理?	125
为什么服用降压药后血压降不下来?	125

目录

脑梗塞和吃饭出汗之间有关系吗?	126
老年人总是摇头是什么病?	126
孩子两腿抽筋是怎么回事?	127
孩子脚麻、流口水、脸抽筋是怎么回事?	127
脑血管畸形应该注意什么?	127
风湿性心脏病能治好吗?	128
甘油三酯指标偏高需要用药吗?	128
怎样缓解高考生血压高?	128
怎样治疗老人食道返流?	129
胃热、烦躁是什么病?	130
胃胀是怎么回事?	130
烧心和胃酸有关系吗?	130
胃癌化疗后下一步怎样治疗?	131
胆管内有结石怎么办?	131
胃返酸有什么好办法?	132
治疗食道癌能不动手术吗?	132
肝功不正常怎样治疗?	132
体重急剧下降是什么原因引起的?	133
白内障术后眼干,有什么办法可以解决?	134
治白内障有什么药物?	134
老人听不清该如何治疗?	135
春天眼睛红肿该怎样治疗?	135
面部皮炎该如何治疗?	135
牛皮癣有没有好的治疗方法?	136
上眼皮肿是怎么回事?	136
鼻子下面起单纯性疱疹是怎么回事?	137

乳头湿疹该怎样治疗?	137
手裂是皲裂吗?	137
怎样治疗扁平疣?	138
手脚裂能治好吗?	138
小腿皮肤颜色深、有花纹是怎么回事?	138
如何治疗雀斑?	139
眼睑缘炎如何治疗?	139
间断性阵咳是什么原因?	140
乳牙滞留该怎么办?	140
牙齿美白有哪些方法?	141
尿血都有哪些原因?	142
隐秘性阴茎是怎么造成的?	142
尿潴留该怎样治疗?	143
大腿根出汗是什么原因?	144
小便排不净是什么原因?	144
怎样判断肾上腺脂肪瘤是否应做手术?	144
尿液带血应该做什么检查?	145
肾结石不排出对身体有什么影响?	145
老年前列腺疾病该怎么治疗?	145
经期长是怎么回事?	146
经期缩短是什么原因?	146
乳腺小叶障碍和乳腺小叶增生是一回事吗?	146
乳腺小叶增生该怎么治疗?	147
子宫切除对身体有什么影响?	147
女性更年期症状需要用药物控制吗?	147
绝经多长时间可以摘环?	148
更年期乳腺增生需要治疗吗?	148

目录

更年期能吃减肥药吗?	148
小孩发烧掉头发是什么原因?	149
小儿多动症该如何治疗?	149
小儿口臭是怎么回事?	150
孩子梦游怎么办?	151
小儿“拴马桩”需要割掉吗?	151
小儿脐疝怎样治疗?	152
四个月的孩子掉头发正常吗?	152
孩子睡觉爱出汗是什么原因?	152
孩子为什么老掉头发?	152
小儿八字脚有什么办法矫治?	153
婴儿睡得少正常吗?	154
小儿支原体感染应该怎样治疗?	154
婴儿大便少正常吗?	154
动脉硬化能否吃豆腐?	155
怎样办理120家庭急救档案?	155
乙肝携带者如何填报高考志愿?	156

林白解答

脂肪肝是什么原因引起的? 治疗及注意事项是什么?	157
乙肝病毒携带者需要治疗吗?	159
乙肝抗体能保持多长时间?	160
胆固醇偏高与吃糖有关吗?	160
甘油三酯高对身体有什么影响?	161
深海鱼油该怎样服用?	162
怎样判断血糖值?	163
为什么血糖和尿糖检查结果不一样?	165

甲亢治疗后怎么变成甲减了?	166
面肌痉挛患者生活中应该注意什么?	167
自己很注意个人卫生, 为什么还得宫颈炎、附件炎?	168
子宫颈息肉该什么时候手术治疗?	168
学生能用避孕药延迟经期吗?	169
更年期女性饮食、锻炼应注意些什么?	170
少女月经量少怎么办?	171
自行车的刹车声对胎儿有影响吗?	172
肩关节骨响是病吗?	173
孩子为什么经常感冒?	173
以前被狗咬伤过, 还需要打防疫针吗?	174
伤口不愈合有什么办法?	175
为什么出现血尿?	176
老年人为什么憋不住尿?	176
大便带血应做哪些检查?	177
小儿肾炎患者饮食应注意什么?	179
肾囊肿是肿瘤吗?	179
孩子为什么会经常口腔溃疡?	180
牙龈出血的原因?	181
怎样治疗上颌窦炎?	182
鼻中隔偏曲该怎样治疗?	182
手足癣和手足湿疹是一种病吗?	184
脚趾甲发空是怎么回事?	184
什么是汗斑? 怎样治疗?	185
怎样鉴别真假蜂王浆?	186
猕猴桃能治什么病?	186
茶水漱口好还是盐水漱口好?	187

目录

黑豆和黄豆哪个更有营养?	188
腕式电子血压仪和水银柱式血压仪哪种更准确?	189

第三部分 健康交流站

“健康”于我	林 白	192
健康生活每一天	丁 宁	194
健康是什么	大 力	195
身体是金，健康是福	马 鸣	197
以放松的姿势对待	方 言	199
感悟健康	孔哲如	200
“身心愉悦”——健康之道	少 梅	203
健康如琴	石 头	204
健康，源自心灵的快乐	孙 阳	208
健康这事儿	刘 佳	210
吃今天的饭 穿今天的衣 做今天的女人	含笑	213
健康杂想	肖 雁	215
“双休日”健脑五法	姚 兰	217
关于健康，关于未来	徐 阳	218
健康生活：从今天开始	郭 慧	219
女人会吃才美丽	翠 花	221