

JIANKANG YOU ZHIHUI

健康生活的幸福密码

健康 快乐生活的基石
拥有健康 享受幸福生活

健康有智慧

主 编 / 李泽庚

副主编 / 刘 健

尚莉丽

盛炎炎



 安徽科学技术出版社

JIANKANG YOUZHIHU

健康生活的幸福密码

金文·人生·生活·文化

陈其南著



健康有智慧

主 编 / 李泽庚

副主编 / 刘 健

尚莉丽

盛炎炎



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康有智慧/李泽庚主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5337-4086-3

I. 健… II. 李… III. 保健-普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 064924 号

健康有智慧

李泽庚 主编

出版人: 朱智润

责任编辑: 吴玲

封面设计: 朱婧

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号)

出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

网址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经销: 新华书店

排版: 安徽事达科技贸易有限公司

印刷: 合肥中德印刷培训中心印刷厂

开本: 850×1168 1/32

印张: 10.5

字数: 235 千

版次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印数: 4 000

定价: 18.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

《健康有智慧》

编委会

主 编 李泽庚

副主编 刘 健 尚莉丽 盛炎炎

编 委 (按姓氏笔画为序)

丁小丽	丁小娟	刁海静	于庆生	马鹏天
王翼洲	王亿平	王建民	王 正	王桂珍
毛艳琨	方朝晖	江婷战	刘安平	刘 钢
刘 剑	刘 玲	许祖建	许珍晶	孙洪波
李传富	李伟莉	李 明	李华刚	陈晓雯
何 佳	陈 义	吴飞虎	沈克彦	杨文明
张国梁	张念志	张虹亚	张建华	张 珺
易维真	胡业彬	查安生	钟 进	俞兴群
聂卫群	桂金贵	徐春生	夏黎明	梁 涛
曹仕健	黄传兵	曾 莉	韩宁林	韩 辉
程 红	程 鹏	童佳兵	蔡永亮	裴仁广
戴小华	戴 宁			
秘 书 王 欢	何 斌	蒋文晶	徐松龄	刘 佳
陈 军	朱卫明			

前 言

随着工业化、城市化、机械化的进步程度加快,人类的运动越来越少,生活方式越来越现代化,大自然的生态平衡不断遭到破坏,环境污染日趋严重,现代人的健康问题是全社会面临的重大课题。同时,随着社会的进步以及医学科学的发展,传统的生物医学模式逐渐被生物—心理—社会医学模式替代,人们对健康含义的理解也越来越深刻,寓养生、预防、治疗、康复、保健于一体的观念已经深入人心,人们在渴望延年益寿的同时更加注重对高质量生活的追求,药物治疗仅仅成为其中的一个方面。有关专家指出,21世纪是人类追求健康的世纪。

人人需要健康,人人渴望健康,俗称“健康是福”。但是,许多人并不懂得珍惜自己的健康,而沉湎在不良的生活方式之中,使自身健康遭受损害。因此,我们要提醒人们树立这样一个观念,要获得个人的健康和长寿,必须从自我保健做起,真正把健康和生命掌握在自己手中。为了加强对广大老百姓医学常识的宣教,提高人们对健康教育和自我保健的重视,本书应运而生。

本书内容丰富,涵盖内、外、妇、儿等学科,以科普文章的形式向老百姓宣传医学常识。立足于中西医结合理论,在对现今疾病谱中发病率较高的疾病论及治疗的同时,重点讲述了养生预防、康复保健以及疾病治疗过程中的辅助方法、注意事项等方面的内容,尤其是对于人们认识方面所存在的误区,加以详细论述,答疑解惑,



让每个人成为预防、治疗疾病以及康复养生的主体。不仅介绍了多种生活中常见病、多发病的临床表现和防治方法,并用通俗的语言介绍了一些非常实用的美容小知识、急救小常识,以及常见亚健康状态各种行之有效的保健方法。本书旨在提高大家对自我保健重要性的认识,交给大家开启健康之门的金钥匙,传播有利于健康的智慧和技巧。与同类专著比较本书具有以下特点:

(一)实用性与时代感的密切联系:本书知识面广,不仅涉及内、外、妇、儿等学科内容,更有男科、五官科常见病的自我防治,还收纳了中医养生药膳,具有极强的操作性,使人们学而能用,实用性较强;切合时代背景,号召大家通过自我保健来防治因不良生活方式而导致的疾病,通过自我保健与人们熟悉的技术方法相结合来对付慢性疾病,通过自我保健逆转人体亚健康,又结合养生保健现代研究的优秀成果,使本书具有较强的时代气息。

(二)科学性、知识性与通俗性、趣味性相结合:本书重在向广大人民群众宣传医学常识,做好自我防病保健工作,强调科学的、正确的生活方式,号召大家通过自我保健进行科学调整,具有很强的知识性、科学性;同时文字通俗易懂,编排新颖,内容活泼,幽默风趣,独具特色,具有趣味性、可读性。

全书20多万字,主要读者为社会各界人民大众。既适用于书中提及的各类病友加强自我保健,也有利于健康人群普及这些医学知识。同时还适合高等医学专业大学生、研究生作为课外科普读物。

本书在编写过程中得到了我国著名中医老年病学专家、中华中医药学会延缓衰老专业委员会主任委员、博士生导师韩明向教授的具体指导,安徽中医学院及安徽省中医院的领导给予了大力

的支持和鼓励,安徽科学技术出版社在编辑出版方面给予了大力的协助,在此对所有帮助、支持本书编写工作的单位和人士表示衷心的感谢!

由于编者水平有限,书中难免存在一些错误和不足之处,恳请有关专家、学者、同道及读者给予批评指正,我们表示诚恳接受并在今后予以改正。

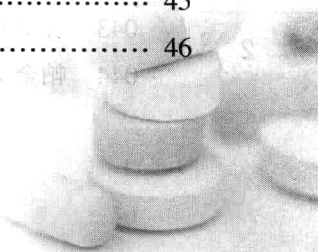
刘 健
2008年3月



目 录

常见病可以这样治

001	别拿感冒不当病	1
002	哮喘病预防调护	2
003	类风湿关节炎诊治策略	4
004	反复口腔溃疡要警惕风湿性疾病	8
005	啥是功能性低血糖	10
006	“糖友”脚痛警惕痛风性关节炎	11
007	糖尿病患者甘草、鹿茸不宜	12
008	糖尿病诊治领域中一项新的技术突破——动态 血糖监测仪应用于临床	13
009	客观面对中医药治疗糖尿病	15
010	有益于高脂血症患者的饮食	28
011	糖尿病病友,您做好明年的检查计划了吗	30
012	糖尿病患者的好朋友——胰岛素泵	31
013	糖尿病患者的饮食误区	34
014	中药防治糖尿病胰岛素抵抗有新法	36
015	中药使糖尿病患者的自身胰岛素“升值”	38
016	善待女性体内的雄性激素	40
017	中药可有效防治老年性骨质疏松症	43
018	测血压,“动态”更重要	45
019	警惕凶险的无症状高血压	46





020	全谷物食品有助于降低心血管疾病发病风险	48
021	突发心绞痛急救药品如何用	48
022	心血管病患者如何正确使用阿司匹林	49
023	老年人室性期前收缩的中医治疗	50
024	为何提倡患者自测血压	50
025	血脂正常仍需降脂吗	51
026	常见各系统疾病的消化系统表现	52
027	幽门螺杆菌常用检查方法	54
028	抗幽门螺杆菌感染常用的药物及方案	56
029	正确认识消化不良	57
030	消化不良的治疗	59
031	消化性溃疡患者应学会自我调养	62
032	胃心综合征	63
033	慢性腹泻患者的饮食宜忌	64
034	便秘患者应怎样安排饮食及生活	66
035	便秘岂能一泄了之	67
036	“老鼠偷粪”地道战,肛瘘患者须谨慎	69
037	痔疮	71
038	如何预防颈椎病	73
039	脊椎骨质增生是中老年人的“专利”吗	74
040	莫让美酒腐蚀了你的股骨头	76
041	预防胰腺炎	79
042	中风患者如何调理饮食	83
043	肝豆状核变性患者的饮食	85
044	帕金森病患者的饮食调理	86

045	老年性痴呆的表现及护理	89
046	老年性痴呆巧防治	90
047	抑郁症	95
048	肾结石	96
049	糖尿病肾病	98
050	肾病的饮食调养原则	100

预防慢性病 一项至关重要的投资

051	老慢支的家庭调护处方	103
052	老年性哮喘	106
053	慢性阻塞性肺疾病缓解期康复指导	108
054	什么是慢性胃炎	110
055	慢性肾炎	112
056	慢性肾衰竭	115

急救小常识 求医先求己

057	冠心病急性发作的家庭急救常识	119
058	夏季食物中毒的防治	122
059	一氧化碳中毒的入院前预防与急救	124
060	夏季怎样预防中暑	126
061	夏季中暑以后怎么办	127
062	几种常用的防暑中成药	128
063	怎样判断心脏骤停	130
064	抢救心脏骤停重在争分夺秒	131
065	普及徒手心肺复苏术	131

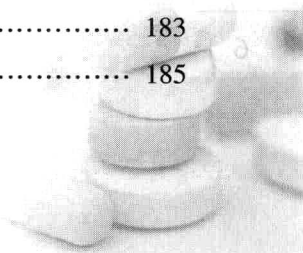


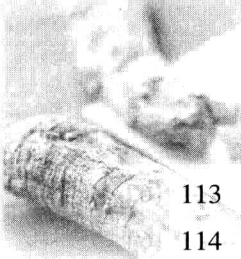
066	休克不等同于晕厥	134
067	小儿咬断体温计怎么办	136
068	下巴脱位急救法	136

关爱生命 超越癌症

069	癌症每年夺去不少人的生命,这究竟是一类 什么病	138
070	生脂肪瘤是不是得了癌症	139
071	有没有什么方法可预防癌症	139
072	有癌症家族史的人为什么应特别重视防癌检查 ...	140
073	常见癌症早期信号有哪些	140
074	食物、营养与癌症预防	143
075	常喝不开的水易得癌症	144
076	肿瘤患者需注意4种心理问题	145
077	日常生活怎样防癌	146
078	胃癌的发病因素有哪些	148
079	胃癌防治有哪些错误观念	149
080	胃癌常用的检查方法	150
081	怎样喝粥防治胃癌	151
082	胃癌癌痛食疗方	152
083	胃癌早期信号和预防	155
084	胃癌术后的饮食护理	156
085	胃癌患者的饮食调理	158
086	食管和胃部肿瘤与不良生活习惯有关	161
087	持续胃灼热可能是癌症的危险信号	162

088	胃癌的预防和治疗方式	162
089	大蒜对胃癌的预防作用	164
090	麦茶的抗癌作用	165
091	酗酒将会提高患直肠癌的可能性	166
092	吸烟与结直肠癌有关	167
093	便血小心肠癌	168
094	长期便秘可导致大肠癌、大肠息肉吗	169
095	如何用药膳防止大肠癌	170
096	乳腺癌患者体内毒素是常人5倍	170
097	乳腺癌患者的精神因素不能轻视	171
098	肥胖与乳腺癌	172
099	患乳腺癌的危险因素有哪些	173
100	乳腺癌与遗传	174
101	乳腺癌之五“脸谱”	175
102	晚婚晚育增加患乳腺癌危险	177
103	乳腺癌综合治疗是研究热点	177
104	35岁以上定期检查可预防乳腺癌	178
105	乳头溢液要警惕	178
106	乳腺癌的早期迹象	180
107	过量食用奶制品增加卵巢癌发病风险	180
108	卵巢癌向你亮出的黄牌	181
109	卵巢癌发生于哪个年龄段	182
110	卵巢癌有哪些早期表现	183
111	卵巢癌的手术治疗	183
112	卵巢癌常见症状	185





113	晒太阳过多容易引起皮肤癌	186
114	你对皮肤癌了解多少	186
115	冬天、阴天也要防晒	188
116	容易忽略的三种癌症	189
117	肺癌的七大危险因素	191
118	肺癌的食疗方	192
119	怎样预防癌症转移	192
120	秋天肺的保护	193
121	脂肪肝的临床表现	194
122	肝癌从哪来	196
123	肝癌食疗方	197
124	肝癌的自我检查方法	198

传染病通缉令 关爱你我他

125	漫谈慢性乙型肝炎中西医治疗	199
126	漫谈慢性乙型肝炎中医药治疗	201
127	漫谈艾滋病的中医药治疗	204

还我光洁皮肤

128	中医药治疗面部色素斑疗效好	206
129	痤疮的预防和调护	209
130	荨麻疹的预防和调护	211
131	湿疹的预防和调护	213

剪水双瞳看奥运

- 132 中西医结合防治白内障 216
- 133 沙眼 220
- 134 糖尿病视网膜病变 223

牙齿保健 打好护牙保卫战

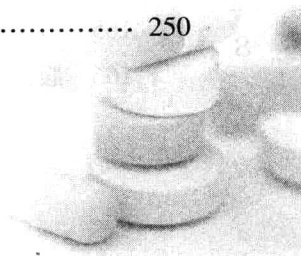
- 135 牙齿的组成和结构 227
- 136 龋病 228
- 137 洗牙 230
- 138 活动假牙好还是固定假牙好 232

耳鼻喉疾病不可怕

- 139 过敏性鼻炎的防治 234
- 140 慢性咽炎的防治 236
- 141 如何处理耳朵里响 238
- 142 耳鸣的营养与饮食 239

中医养生最安全

- 143 几款夏令粥食 240
- 144 冬病为何夏治 241
- 145 冬令时节话进补 243
- 146 消暑解暑良药——金银花 247
- 147 中药加糖有讲究 249
- 148 中医食疗药膳治疗肾病 250





149	糖尿病的中医早期防治	253
-----	------------------	-----

自然疗法保健康

150	腰椎间盘突出症的治疗方法有哪些	256
151	推拿治疗腰椎间盘突出症常用方法是什么	257
152	推拿治疗腰椎间盘突出症应注意什么	258
153	刮痧疗法	259
154	几种常见病症的刮痧疗法	262
155	拔罐疗法	263
156	耳针疗法	272

女性秘语 巧妙应对妇科病

157	中西医结合治疗先兆流产疗效好	282
158	异位妊娠的保守治疗	283
159	慢性盆腔炎的综合治疗	284
160	功能失调性子宫出血	285
161	不孕症	286

男性秘语 轻松降服男性病

162	男性性功能障碍	290
163	不育	292
164	慢性前列腺炎	294

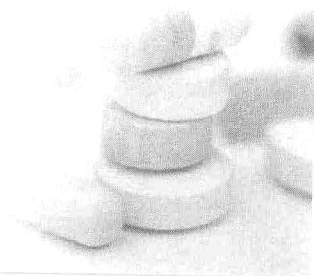
呵护你的孩子 托起祖国的明天

165	科学催乳与断奶	297
166	腹泻患儿的饮食	298

167	肾病综合征患儿的饮食选择	299	目
168	哮喘药品对胎儿安全吗	299	
169	哮喘患儿的饮食调养	301	录

你也要懂些影像学知识

170	CR检查有什么优势	303
171	何谓DSA	304
172	什么是介入放射学	306
173	介入放射学的临床应用	308
174	在什么情况下需要做CT检查	311
175	中风患者为何要反复做CT检查	314



常见病可以这样治

001 别拿感冒不当病

感冒,人们一般认为是着凉引起的小病小疾,只要注意休息,多喝水,发点汗,感冒就会见好。医学上称之“自愈”性疾病。

由于人们对感冒缺乏应有的认识和重视而延误了治疗小病,酿成大病或并发症,断送了性命的例子屡见不鲜。特别是体质较弱、免疫力较差的老人和小孩,非常容易患上由感冒引发的合并症。儿童患呼吸道感染后,若治疗不及时就会引起气管炎、肺炎、心肌炎,甚至脑膜炎,年龄越小后果越严重。老年人感冒会引起暴发型病毒性心肌炎,患者很快出现胸闷、气短、心悸等症状,严重时甚至会出现神志不清、抽搐、心律失常等,往往来势凶猛,死亡率可达80%左右。这里要提醒大家对于老年人和小孩患了感冒,切不可掉以轻心按一般感冒对待,延误治疗将会发生严重后果。当然在日常生活中也不必谈“感冒”色变,把普通时令性感冒看得过分严重,毕竟由感冒引起并发症的为数有限,多数还是由于季节气候条件的变化,引起季节性感冒。

中医认为,四时天气各不同,当气候突然变化、寒暖失常之时,