



中国红十字会

团体会员

上海红页

SHANGHAI RED PAGES



2009

主编单位：

上海市红十字会

上海市卫生局

上海市工商行政管理局

上海市食品药品监督管理局

上海出入境检验检疫局

上海市人力资源和社会保障局

上海市健康教育所

文匯出版社

2009

上海红页

SHANGHAI RED PAGES



生活指南 • 医疗保健

新闻期刊专有名使用权专利
商标注册获得国家工商总局核准

 文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

上海红页: 医疗保健·生活指南.2009/上海市红十字会
等主编.—上海: 文汇出版社, 2008.12

ISBN 978-7-80741-456-8

I. 上… II. 上… III. 医疗保健—上海市—2009—手册 IV. R1-62
中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第196841号

2009

上海红页
SHANGHAI RED PAGES



生活指南·医疗保健

编者 / 上海市红十字会等

责任编辑 / 竺振榕

特约编辑 / 亚 宜

封面装帧 / 蔡文洁

出版发行 / **文汇** 出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 上海精英彩色印务有限公司

版 次 / 2008年12月第1版

印 次 / 2008年12月第1次印刷

开 本 / 889 × 1194 1/16

字 数 / 350千

印 张 / 15.5

ISBN 978-7-80741-456-8

定 价 / 100.00元

上海红页 专利注册 版权所有 翻印必究

中国红十字会第八次全国会员代表大会

聘请国家主席胡锦涛为中国红十字会名誉会长



胡锦涛同志会见中国红十字会第八次全国会员代表大会代表

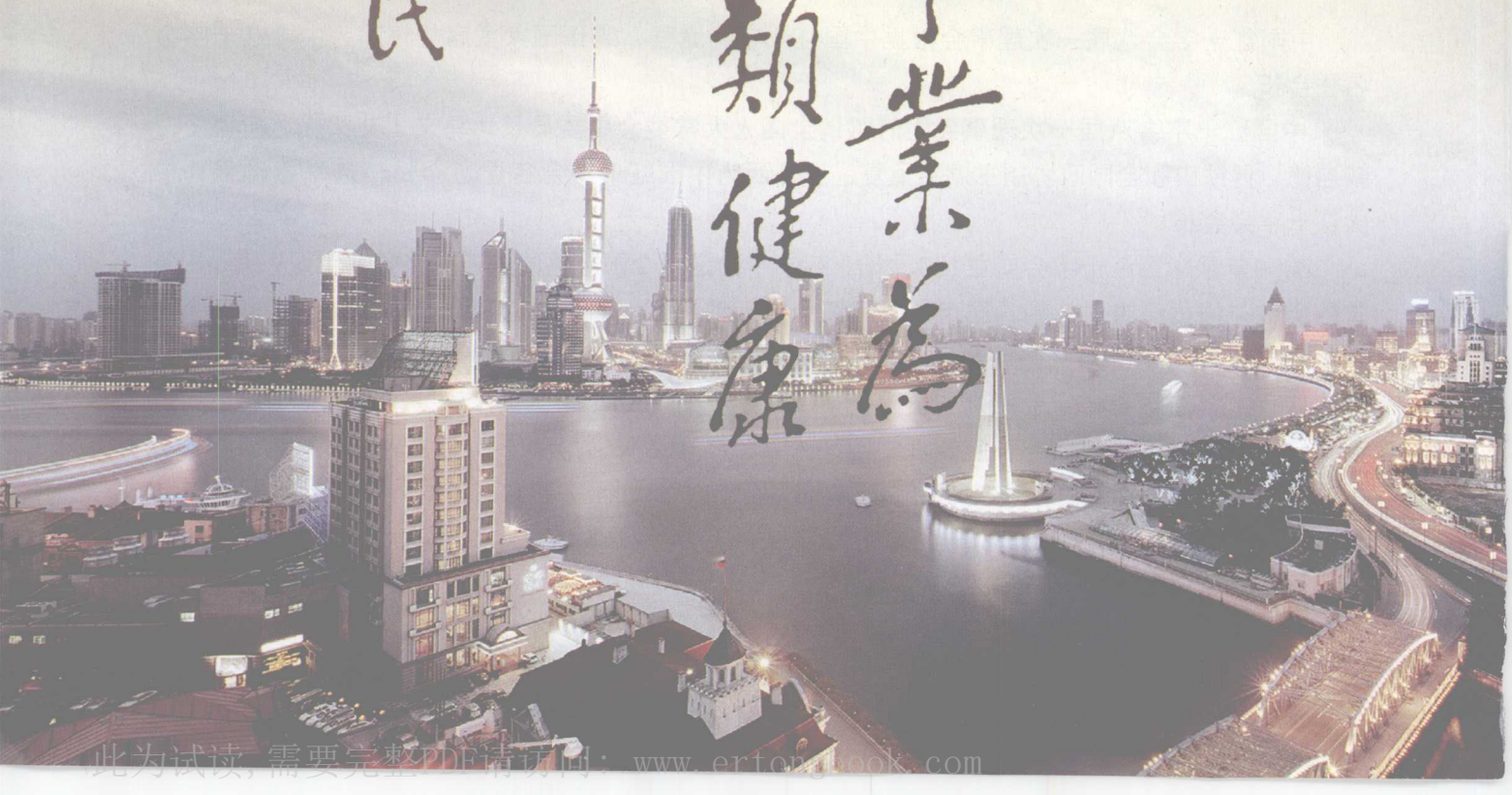
中国红十字会八届一次理事会根据中国红十字会章程，聘请国家主席胡锦涛为中国红十字会名誉会长。

中国红十字会八届一次理事会同时聘请全国人大常委会副委员长司马义·艾买提、何鲁丽、韩启德、傅铁山和全国政协副主席黄孟复、张怀西为中国红十字会名誉副会长；选举彭珮云为中国红十字会会长。

2004年是中国红十字会成立100周年。红十字会是一个国际性的人道主义救助组织，有140多年的历史。根据日内瓦公约的规定、国际红十字运动的章程和基本原则，红十字会在战争、突发事件和自然灾害中开展人道主义救助工作。世界许多国家的领导人都担任本国红十字会名誉会长。从1994年中国红十字会第六次全国会员代表大会到2004年中国红十字会第八次全国会员代表大会的10年间，江泽民同志一直担任中国红十字会名誉会长，为中国红十字事业的发展倾注了心血。国家主席出任中国红十字会名誉会长，体现了国家对红十字事业的重视和支持，有利于推动我国红十字事业健康发展，有利于促进世界和平与发展的崇高事业。

發展紅十字事業為
世界和平與人類健康
作出更大貢獻

江澤民



2009

序

红十字会是近代社会出现的以人道主义救助为特性的社会团体。其工作层面已从战地救护延伸到自然灾害和突发事件的救护,以及各种社会救济与服务,营造温馨和谐的人文关怀氛围,成为保护人的生命和健康、促进和平进步事业的国际组织。

随着我国经济、社会的不断发展,人们生活水平的提高以及疾病模式的改变,老龄人口的不断增长,人们对保护生命和健康的需求也在逐日提高。居家养老的护理,提高老弱病残者的生活质量,掌握自救互救的知识和技能,及时挽救伤病者的生命,普及家庭安全知识,防范意外事故发生,为寻医问药者提供导医用药保健咨询服务,指导常见疾病的防治与合理用药等的需求,为建设健康城市、构建和谐社会、倡导精神文明、营造温馨生活,这一切给红十字会工作提出了新的拓展方向。

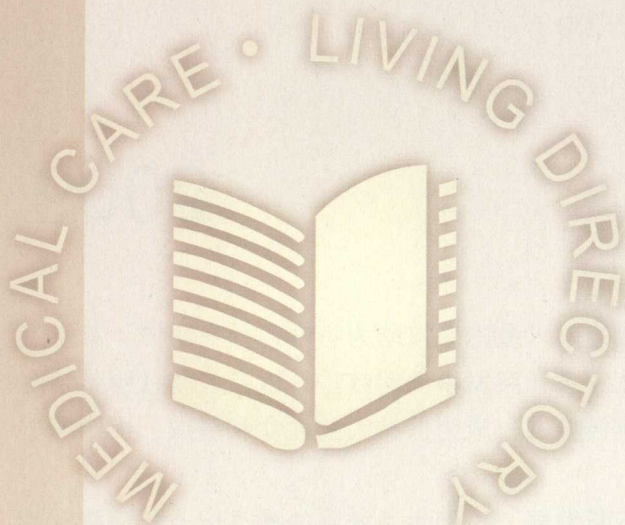
在上海市红十字会、上海市卫生局、上海市工商行政管理局、上海市食品药品监督管理局、上海市市容环境卫生管理局、上海出入境检验检疫局、上海市医疗保险局、上海市健康教育所的领导,以及一大批专家、教授、健康教育工作者、社会心理学家、社区工作者、广大读者的大力支持下,《上海红页》首版本已于2004年年底如期面世,受到了社会各界的高度赞赏,并作为重要文献资料被上海市档案局珍藏。值此五周年之际,对关爱、扶持、培育《上海红页》这株幼苗的相关单位领导、各界朋友致以诚挚的谢意。

《上海红页》五岁了。按每年出版1-4次的原则,今年的新版又做了重大调整。除了对原有的医疗保健方面的内容做了更新之外,还增添了人们共同关注的日常健康生活热点、家庭防灾安全知识以及涉及百姓衣食住行、吃喝游乐等内容,使《上海红页》更加贴近百姓生活,充分体现“以人为本”的理念。

《上海红页》2009版的顺利问世,是发扬社会主义大协作精神的结果,也是红十字会直面社会,营造更加温馨、和谐的人文关怀氛围,弘扬“人道、博爱、奉献”红十字精神,成为培育城市精神一个新亮点的尝试与实践。

上海市红十字会会长

神而媚



前言

《上海红页》旨在弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神，保护人的生命和健康，营造温馨和谐的人文关怀氛围，提升上海国际大都市人性化服务，使人人享有卫生保健，提高民族健康水平。

《上海红页》忠实于人类的健康、和平与进步事业，竭诚为人民大众服务，创刊于中国红十字会百年华诞之际。它致力于使当代乃至几代人的健康素质和文化素质得到提高。《上海红页》邀请一大批学有专长并善于写作的专家学者撰稿，发扬其思想性、科学性严谨的特点，涵盖了现代人的心理学、卫生学、家庭伦理学以及自我保健等人们日常生活中迫切关心的热点问题。采用图文并茂、全彩印刷，主要内容附英文注释，为人们的健康生活排忧解难。

《上海红页—生活指南·医疗保健(2009版)》的应运而生，是全社会大协作的丰硕成果。由于该书的编撰工作得到了市相关部门的全力支持，确保了本书内容新鲜、信息全面、覆盖广泛、形式新颖，具有权威性、科学性、服务性、普及性。本书不遗余力地全面推介了本市各级各类医疗医药的最新科研、服务信息、专科特色医疗、名家名医的

优质服务和新医新药的如实介绍，为广大市民编织打造一张导医保健的方便网。针对许多现代医学健康问题，编辑部还组织了有关专家和读者围绕人们日常生活中的衣、食、住、行多方面进行多视角、多方位的对话讨论，全面提高人们健康新理念，给予人们健康生活更多的新指南，使本书不仅是一本广大读者喜闻乐见的大众化科普读物，而且成为众多市民健康资讯查询的工具书。

PREFACE



Preface 2009

The birth of Shanghai Red Pages (Directory of medical care and healthy life) is the fruit of large-scale cooperation of the whole society. Because the editorial work of this book has got great support of the related organizations of the city, it insured the freshness of contents, the full-scale of information, the extensivity of coverage, and the newness of its style. It is characterized by the following features: authoritative, scientific, service-oriented, and popular. This book spares no efforts to present the full-scale information on the latest medical scientific researches, medical service, specialized medical treatment, high-quality service of notable doctors and experts, and introduction of new medicine and new drugs, in order to create a convenient net for guiding medical treatment and health care for the public. As for many modern medical healthy problems, the editorial department also organizes some relevant experts to discuss them with the readers from various angles, so as to improve their concept of health and give them more directions of healthy life. As a result, it will be a popular and practical magazine and a reference book for health information for citizens.

Shanghai Red Pages aims at expanding Red Cross spirit of "Humanity, fraternity, and devotion", protecting human life and health, developing warm and harmonious humanities-concerned atmosphere, promoting Shanghai's humanization service as an international metropolis, offering everyone hygienic and health care, and increasing the health level of the Chinese nation.

Faithful to human health, peace and progressive career, Shanghai Red Pages provides public service with all sincerity. Created just on the 100th anniversary of Chinese Red Cross Society, she concentrates on improving the health and culture quality of the contemporaries or even several generations. Shanghai Red Pages invites a large number of experts and scholars with specialties and good writing skills to compile. She develops their strict characteristics in thought and science, and covers the psychology, hygiene, family ethics, self-healthcare and other hot issues people are concerned with in their daily life. She adopts texts combining with pictures, the whole color printing, and the main contents with English notes, and provides solutions of difficulties for people's healthy life.

主编单位

上海市红十字会
上海市卫生局
上海市工商行政管理局
上海市食品药品监督管理局
上海出入境检验检疫局
上海市人力资源和社会保障局
上海市健康教育所

承编单位

《上海红页》编辑委员会·编辑部
上海红会文化传媒有限公司

编辑委员会

名誉主任

谢丽娟 上海市原政协副主席、上海市红十字会会长

主任

李卫平 上海市卫生局副局长
王龙兴 上海市卫生局党委书记、市药品食品监督管理局党委书记

李子韦 上海市市容环境卫生管理局副局长

李崇和 上海市电力公司副总经理

陈学军 上海市工商行政管理局副局长

周海洋 上海市人力资源和社会保障局局长

熊仿杰 上海市红十字会常务副会长

马强 上海市红十字会第一副会长

徐朝哲 上海出入境检验检疫局副局长

胡锦涛 上海市人民政府参事、上海市健康教育所名誉所长

副主任 (以下按姓氏笔画为序)

车建强 上海市电力公司市东供电公司副总经理

张立强 上海市健康教育所常务副所长

张炜 上海市卫生局医政处副处长

范金成 上海市浦东新区社会发展局副局长

徐建平 上海市精神文明办综合处处长

郭骅 上海市市容环境卫生管理局科技信息处处长

袁惠章 上海市性病艾滋病防治协会会长

编委会顾问 (以下按姓氏笔画为序)

叶辛 著名作家、中国作协副主席

吴辰 上海市档案局局长

汪云章 上海市国家安全局原局长

张文蔚 上海市工商行政管理局党委书记

肖卡 中共上海市委原秘书长

杨富珍 原中共中央委员、原中共上海市委常委

戚泉木 上海百老德育讲师团团长、作家、教授

注：本刊定稿付印之际，正值主编单位机构改革归并和人事变动之时，因而无法及时采用新单位名称和新职务名称，敬请见谅。

编委会专家组

名誉主任

徐建光 上海市卫生局局长、市药品食品监督管理局局长

徐卫国 上海交通大学医学院附属新华医院院长

主任

范关荣 上海交通大学医学院附属仁济医院院长

专家

安德利 罗氏研发（中国）有限公司中国地区研究发展总监、总经理、博士

陈凯先 中国科学院院士、中科院上海药物所所长

李宏为 上海交通大学医学院附属瑞金医院院长

何梦乔 上海交通大学医学院附属第六人民医院院长

王玉琦 复旦大学附属中山医院院长

理事会

名誉理事长

安德利 罗氏研发（中国）有限公司中国地区研究发展总监、总经理、博士

徐朝哲 上海出入境检验检疫局副局长

李振林 上海华通机电（集团）有限公司总经理

理事长

陈丽 上海市装饰装修协会会长、上海新丽装饰工程有限公司总经理、博士

黄正定 上海华通机电（集团）有限公司董事长

钱璘 上海医药（集团）有限公司总裁

副理事长

余金琦 上海医药股份有限公司总经理、党委副书记

徐智根 上海浦东电力服务公司副总经理、上海东迪电气制造厂厂长

秘书长

吴乾龙 上海红会文化传媒有限公司副董事长

常务理事

沙海林 中共卢湾区委书记

吴力坚 上海市南汇区人民政府副区长

郑肇芳 上海海事法院院长

龚梅 上海市南汇区六灶镇副镇长

陈忠卫 上海华贻电力市政建设工程有限公司董事长

姜银龙 上海市工商行政管理局干部处处长

张忠良 上海市医疗保险局办公室主任

何宇平 上海出入境检验检疫局卫生监督处处长

何梦乔 上海交通大学附属第六人民医院院长

燕梁 上海东捷集团副总经理

徐振相 上海经纬（集团）有限公司总经理

编辑部

总编辑：熊仿杰 编辑：沈维艳 余经瑛

总策划：田永波 责任美编：夏慧

执行总编：卢林森 美术编辑：白眼鱼

统筹：乔忠芳

采编热线：68389321 传真：68389321X132

地址：上海市浦东新区峨山路705号 邮编：200127

法律顾问：乔文骏 上海市律师协会副会长、中伦金通律师事务所上海分所主任

2009年

农历 己丑年

SHANGHAI RED PAGES

一月 JANUARY

				1 元旦	2 初七	3 腊八
4 初九	5 小寒	6 十一	7 十二	8 十三	9 十四	10 十五
11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二
18 小年	19 廿四	20 大寒	21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八
25 除夕	26 春节	27 初二	28 初三	29 初四	30 初五	31 初六

二月 FEBRUARY

1 初七	2 初八	3 初九	4 立春	5 十一	6 十二	7 十三
8 十四	9 元宵	10 十六	11 十七	12 十八	13 十九	14 情人
15 廿一	16 廿二	17 廿三	18 雨水	19 廿四	20 廿五	21 廿六
22 廿八	23 廿九	24 三十	25 二月初一	26 初二	27 初三	28 初四

三月 MARCH

1 初五	2 初六	3 初七	4 初八	5 惊蛰	6 初十	7 十一
8 妇女节	9 十三	10 十四	11 十五	12 植树	13 十七	14 十八
15 十九	16 二十	17 廿一	18 廿二	19 廿三	20 春分	21 廿五
22 廿六	23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 三十	27 三月初一	28 初二
29 初三	30 初四	31 初五				

四月 APRIL

				1 初六	2 初七	3 初八	4 清明节
5 初十	6 十一	7 十二	8 十三	9 十四	10 十五	11 十六	
12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三	
19 廿四	20 谷雨	21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 四月
27 初二	28 初三	29 初四	30 初五	31 初六			

五月 MAY

					1 劳动节	2 初八
3 初九	4 青年	5 立夏	6 十二	7 十三	8 十四	9 十五
10 母亲节	11 十七	12 十八	13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二
17 廿三	18 廿四	19 廿五	20 廿六	21 小满	22 廿八	23 廿九
24 五月	25 初二	26 初三	27 初四	28 端午	29 初六	30 初七
31 初八						

六月 JUNE

					1 儿童节	2 初十	3 十一	4 十二	5 芒种	6 十四
7 十五	8 十六	9 十七	10 十八	11 十九	12 二十	13 廿一	14 廿二	15 廿三	16 廿四	17 廿五
18 廿六	19 廿七	20 廿八	21 夏至	22 三十	23 五月初一	24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六
29 初七	30 初八									

七月 JULY

				1 建党节	2 初十	3 十一	4 十二
5 十三	6 十四	7 小暑	8 十六	9 十七	10 十八	11 十九	
12 二十	13 廿一	14 廿二	15 廿三	16 廿四	17 廿五	18 廿六	
19 廿七	20 廿八	21 廿九	22 六月	23 大暑	24 初三	25 初四	
26 初五	27 初六	28 初七	29 初八	30 初九	31 初十		

八月 AUGUST

					1 建军节	2 初八
3 十二	4 十三	5 十四	6 十五	7 十六	8 立秋	9 十八
10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二	14 廿三	15 廿四	16 廿五
17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九	21 七月	22 初二	23 初三
24 初四	25 初五	26 初六	27 初七	28 初八	29 初九	30 初十
31 十一						

九月 SEPTEMBER

					1 十三	2 十四	3 中元节	4 十六	5 十七
6 十八	7 白露	8 二十	9 廿一	10 教师节	11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六	15 廿七
16 廿八	17 廿九	18 三十	19 八月初一	20 初二	21 初三	22 初四	23 秋分	24 初六	25 初七
26 初八	27 初九	28 初十	29 十一	30 十二					

十月 OCTOBER

				1	2	3
				国庆节	十四	中秋节
4	5	6	7	8	9	10
十六	十七	十八	十九	寒露	廿一	廿二
11	12	13	14	15	16	17
廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九
18	19	20	21	22	23	24
九月	初二	初三	初四	初五	霜降	初七
25	26	27	28	29	30	31
初八	重阳节	初十	十一	十二	十三	十四

十一月 NOVEMBER

					1 十五	2 十六	3 十七	4 十八	5 十九	6 二十	7 立冬
8 廿二	9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 三十	17 初十	18 十一	19 十二
20 十三	21 十四	22 十五	23 十六	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三	

十二月 DECEMBER

					1 十五	2 十六	3 十七	4 十八	5 十九
6 二十	7 大雪	8 廿二	9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九
16 初十	17 十一	18 十二	19 十三	20 十四	21 十五	22 十六	23 十七	24 十八	25 十九
26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四	31 廿五				

敬祝广大读者：身体健康 万事如意！



把健康教育 作为政府实事来抓

上海市卫生局局长、上海市药品监督管理局局长徐建光为本刊编委会专家组名誉主任

胡锦涛总书记在党的十七大报告中明确指出：“健康是人全面发展的基础，关系千家万户幸福”。这一观点深刻阐明了健康是人全面发展的根本前提和条件，没有健康就没有一切。改革开放三十年以来，上海市民的健康水平有了极大的改善和提高，1978 ~ 2007 年间，全市户籍人口平均期望寿命从 64.05 岁上升到 81.08 岁，孕产妇死亡率由 21.85/10 万下降到 6.68/10 万（按常住人口统计为 12.67/10 万），婴儿死亡率由 15.50‰ 下降到 3‰（按常住人口统计为 5.73‰）。上海市民的主要健康指标已经达到世界发达国家和地区的平均水平。

与此同时，随着经济发展、环境变化和生活方式的改变，各种慢性非传染性疾病也严重威胁着人们的健康，循环系统疾病、肿瘤、呼吸系统疾病、内分泌营养代谢疾病、精神系统疾病等已成为上海人口前十位死因。

世界医学界已普遍认识到，健康教育工作是一种花钱不多，但效果显著的健康促进手段，越是发达的卫生体制，就越重视健康教育。上海的健康教育工作有着丰富的经验，上海健康教育周已连续举办了十八届，今年市政府又推出了向市民赠送六百万把控盐勺的健康实事项目。下一步要继续加大对健康教育的投入，利用各种途径加强对健康危害因素较大的疾病防治知识的健康宣教，特别要加强政府、专业机构和媒体的合作，共同传播健康知识，向广大市民普及、传播健康理念。通过多种宣传教育的手段，普及健康科普知识，培养健康文明的生活方式，营造温馨和谐的人文关怀氛围，提高市民百姓的健康水平，促进社会更健康、更和谐的发展。

上海市卫生局局长
上海市药品监督管理局局长

徐建光





2009

上海红页
SHANGHAI RED PAGES

生活指南 · 医疗保健

目录
CONTENTS

上海市卫生局局长徐建光:

把健康教育作为政府实事来抓 卷首

第一章 健康生活指南

Guide for Healthy Life

一、预防为先

Prevention First

- | | | | |
|------------------|-----|----------------------------------|-----|
| 1 忽冷忽热谨防胃肠“感冒” | P1 | 22 别等累了才休息 | P30 |
| 2 神经衰弱别忘治颈椎病 | P2 | 23 搓麻将、玩电脑不宜熬夜 春节假日
当心“假日综合征” | P31 |
| 3 久坐驾驶,当心积尿成疾 | P2 | 24 求医问药讲科学 | P32 |
| 4 中青年冠心病防治三“准则” | P4 | 25 寒冷天鼻腔易出血 | P33 |
| 5 关爱关节从此开始 | P5 | 26 九成骨质疏松患者看病走错门诊 | P34 |
| 6 冬季,防支气管哮喘发作 | P7 | 27 性和接吻还安全吗 | P35 |
| 7 各类青光眼,防治也不同 | P8 | 28 正确的洗手方法可预防感冒 | P36 |
| 8 鱼刺卡喉不要喝醋咽饭 | P10 | 29 莫让血压在寒冬“高”起来 | P37 |
| 9 婚姻中的“性福”也会过犹不及 | P11 | 30 尿酸过高算不算病? | P40 |
| 10 糖尿病患者最关心的4个问题 | P14 | 31 血脂反弹怎么办 以控制饮食为主 | P41 |
| 11 腰痛不等于腰肌劳损 | P15 | 32 她为什么突然耳聋 | P42 |
| 12 腰椎病人的坐立卧 | P16 | 33 皮肤为啥又干又痒 | P43 |
| 13 科学减肥六招 | P17 | 34 手足口病(HFMD)怎么预防 | P44 |
| 14 减肥莫入误区 | P18 | | |
| 15 大腿较短者 易患糖尿病 | P18 | | |
| 16 老年人不宜坐着打盹 | P18 | | |
| 17 何谓“转氨酶” | P19 | | |
| 18 怎样才能摆脱失眠 | P22 | | |
| 19 遭遇“奶粉门” 奶粉如何选 | P24 | | |
| 20 “清”是夏季养生法宝 | P26 | | |
| 21 宠物与人不宜“零距离” | P28 | | |

二、女性课堂

Woman class

- | | |
|--------------------|-----|
| 1 脂肪,我该怎么看待你 | P46 |
| 2 女性乳腺“健康指数”发布 | P49 |
| 3 孕妇须知 | P50 |
| 4 孕妇洗澡注意“三不” | P51 |
| 5 知识女性的“更年期”是否来得早些 | P52 |
| 6 大学生意外怀孕面临两难选择 | P55 |

目录 CONTENTS

2009REDPAGES
CONTENTS

SHANGHAI RED PAGES

- | | | | |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 7 准妈妈“饮食充电”四大误区 | P56 | 12 学会摩耳可健肾 | P93 |
| 8 训练有素助你当漂亮“30”妈咪 | P58 | 13 抱膝健身治腰痛 | P93 |
| 9 切莫惧怕妇科检查 | P62 | 14 高血压患者：按摩降压情绪畅快 | P94 |
| 10 11个小建议 让乳房更健康 | P63 | 15 膝关节炎患者：腿部练习减轻疼痛 | P95 |
| | | 16 健身房里六大锻炼误区 | P96 |

三、装饰装修专栏·房产环保板块 Green Health

- | | |
|----------------------|-----|
| 1 环保房产·绿色装修专栏：法制、人文、 | P64 |
| 环保融入中国城市化发展新模式 | |
| 2 自然、环保、个性：唱响未来家居主旋律 | P65 |
| 3 绿色节能建筑势在必行 | P68 |
| 4 装饰简洁得当才有效果 先买家具后装修 | P69 |
| 5 装修材料知识点滴：瓷砖的选购及分类 | P71 |
| 6 三步排毒过后再入住 | P72 |

四、运动与健康 Sport and health

- | | |
|--------------|-----|
| 1 科学运动知多少 | P78 |
| 2 糖尿病人的冬季锻炼 | P82 |
| 3 糖尿病人最不宜晨练 | P84 |
| 4 勤捶背 身体健 | P85 |
| 5 呼吸操祛病延年 | P86 |
| 6 转颈操酸痛不再 | P86 |
| 7 适当有度的运动治失眠 | P87 |
| 8 运动不当易得关节炎 | P88 |
| 9 用运动缓解赶考压力 | P88 |
| 10 运动也有金字塔 | P90 |
| 11 怎么运动防结石 | P92 |

五、旅游与健康 Travel and health

- | | |
|-------------|------|
| 1 人在旅途 运动解乏 | P97 |
| 2 假日快乐游 | P99 |
| 3 春季踏青，有益身心 | P100 |
| 4 旅游减压 | P101 |
| 5 旅游营养食品的补充 | P102 |

六、心理健康·心理减压 Mentality health

- | | |
|--------------------------|------|
| 1 给大脑补充音乐“维生素” | P103 |
| 2 严密封锁性爱型嫉妒 | P104 |
| 3 青少年性困惑：避孕、自慰 | P107 |
| 4 给老年人“自寻快乐”提建议 | P111 |
| 5 老年人心境宜调摄 | P112 |
| 6 八兄弟让你天天快乐 | P113 |
| 7 情绪过激祸从天降 | P114 |
| 8 疑心病会使胃病加重难愈 | P117 |
| 9 当了新爸爸莫焦虑 | P119 |
| 10 年末精神萎靡为哪般 | P121 |
| 11 调节情感是预防男性型脱发的
重要一环 | P122 |





目录 CONTENTS

- 12 社会和谐需要关注亚健康婚姻

P123

第二章 饮食文化

Bite and sup culture

一、日常饮食

Daily diet

- 1 多吃有抗衰老作用的食物
2 绿茶可大大提高抗生素的疗效
3 糖尿病患者可用的甜味剂
4 糖尿病人饮食莫入误区
5 正确用盐有益健康
6 饮食指南：50克粗粮、25克油助你健康

P126

P129

P129

P130

P131

P132

二、四季养身

Preserve healthy in four seasons

- 1 歇夏“养生粥”
2 秋补“五味汤”

P134

P136

三、药膳

herbal medicine diet

- 1 降糖保健品能代替降糖药吗
2 维生素D可以帮助防治结核病

P138

P140

第三章 重大疾病

Significant disease

- 1 提高对病毒性肝炎的认识
2 急性胆囊炎应快送医院
3 慢性乙肝怎么防治

P148

P149

P152

- 4 攻白血病，医师病人家属要配合好

P154

- 5 暴饮暴食引发胰腺炎

P156

- 6 容易误解的帕金森病

P158

- 7 怎样预防狂犬病

P159

- 8 年轻人也要防心梗、脑梗找上门

P160

- 9 急性心梗就诊要叫救护车

P163

- 10 无症状的骨质疏松症更需警惕

P165

- 11 心梗患者康复不宜急

P166

- 12 教你8招有效防癌

P167

- 13 哪些病症容易与癌症混淆

P171

- 14 防癌需从3个方面做起

P172

- 15 治腰突症可以不动手术吗

P174

第四章 家庭护理与急救

Family Nursing and First-aid

- 1 食物中毒预防和处置常识

P184

- 2 天然气的安全使用知识

P186

- 3 燃气热水器安全使用常识

P186

- 4 燃气输配、应用的防灾技术

P187

- 5 家用电器使用的防火常识

P189

- 6 火灾的扑救方法

P193

- 7 触电的预防与急救常识

P194

- 8 地震防护小常识

P195

- 9 化学中毒急救小常识

P196

第五章 便民服务信息

Service Information

- 1 上海中、西医专家介绍

P197

- 2 上海药店索引

P218

目录 CONTENTS



2009REDPAGE
CONTENTS

SHANGHAI RED PAGES

第六章 附录

Appendixes.

- + 上海市少儿住院互助基金、少儿学生医疗保障介绍
- + 中国造血干细胞资料库上海市分库简介
- + 上海市红十字会人道救助基金
- + 中国红十字会总会开展“五湖四海爱心联动”短信募捐活动

名医榜:

- | | | |
|-----|--------------|------|
| 徐卫国 | 本刊编委会专家组名誉主任 | P110 |
| 范关荣 | 本刊编委会专家组主任 | P165 |

- | | |
|------------------|------|
| 浦东新区肺科医院 | P67 |
| 莱茵艺苑 | P67 |
| 新丽精品意识与十年崛起 | P73 |
| 上海新丽装饰装修有限公司 | P77 |
| 上海邮电医院 | P92 |
| 上海市护理学会 | P141 |
| 香港粗菜馆 | P142 |
| 上海东迪电气设备制造厂 | P143 |
| 上海东华机电成套设备工程有限公司 | P144 |
| 上海交通大学医学院附属仁济医院 | P146 |
| 复旦大学附属华山医院 | P147 |
| 上海市医药股份有限公司 | P175 |
| 上海交通大学医学院附属新华医院 | P176 |
| 华通机电(集团)有限公司 | P178 |
| 上海东捷集团 | P181 |
| 罗氏研发(中国)有限公司 | P182 |
| 上海出入境检验检疫局 | P232 |
| 上海市电力公司市东供电公司 | P234 |



预防为先

Prevention First



忽冷忽热 谨防胃肠“感冒”



变化无常的天气导致最近为胃肠病跑医院的患者还真不少，其中大多数是因为冷热不注意而突发的急性肠胃炎或者胃溃疡引起的消化道疾病。

春天细菌传播繁殖活跃，加上人在春天情绪不振，饮食不规律等因素，有消化性溃疡病史的患者这个时候更容易出现症状的反复，如暖气、腹部闷胀、疼痛、反酸等。很多人尽管胃肠不舒服，可依旧不愿意去医院就诊，主要就是怕做胃镜检查。许多人对胃镜从咽喉插入会感觉疼痛或者不适。因此，胃肠检查除了准确外，舒适度和高效率也越来越为人们选择胃肠检查所关注。部分胃肠道疾病可以不用胃镜检查，如幽门螺旋杆菌，现在可以通过简单的呼气检查手段，患者只需呼口气就能轻松检查出是否携带幽门螺杆菌，无任何不适感。



神经衰弱 别忘治颈椎病

很多上班族都有头痛、眩晕、耳鸣、视物模糊、记忆力差、反应迟钝的感觉，以为自己得了神经衰弱，并且会把这一现象和加班过多联系起来，其实，这是颈椎病在作怪。颈椎病可能会引起心慌、胸闷、气短、心率失常等现象，并且伴有亚健康、早衰、情绪不稳等状况，引发血压不稳、心脑血管病及慢性五官科疾病。而且，不少颈椎病人有更年期综合征、植物神经功能紊乱的各种症状，也会引起慢性胃痛、胃肠功能紊乱等。

许多人认为颈椎病治不好，其实这是错误的观点。通过恢复颈椎（脊柱）正常的生理弧度，使生物力学动态平衡，解除各种压迫是能够缓解颈椎病的。防治颈椎病关键在于早发现、早治疗，所以，当您发觉自己可能有颈椎病时，请及时就医，以免延误病情。

久坐驾驶， 当心积尿成疾

在泌尿系统疾病患者中，驾驶员占了相当比例。许多司机由于职业的特殊性使他们不敢大量饮水，经常长时间憋尿，导致反复的泌尿系结石和尿路感染的产生。

【健康小贴士】

司机们需要有意地养成良好的生活习惯，合理地安排好载客和如厕的时间。一般驾驶一至两个小时便可下车活动一下。该上厕所时一定要及时去上，不能为了少上厕所而不喝水，这是有个健康身体的重要前提。

关键词：泌尿系结石

“如厕难”的问题一直困扰着司机们。整日奔波于城市的街头巷尾，饮水少、常憋尿是他们的“必修课”。很多司机在工作时都不敢喝水，尿急时强忍着，实在忍不住了才去一趟厕所，这不仅因为上厕所不方便，担心生意受影响也是重要因素。

其实，这就是尿路结石的源头之一。喝水少、排尿少随即导致人体尿液浓度升高，当尿垢不断沉积后，结石就随之而来了。

【关注】

典型症状

泌尿系结石是肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石的总称，尿石病也可称为泌尿系统结石、尿石症和尿路结石。

泌尿系结石的典型症状是尿频、腰痛、肾绞痛、血尿、尿闭，有些甚至还会伴有恶心呕吐、腹胀、便秘。如果结石梗阻引起严重肾积水时，患者的侧腰或者上腹偏外侧可以摸到包块。