

名校 · 名家 · 名著

推开健康之门
迈向健康人生

百姓医典

主编 姚 泰 杨秉辉 郭慕依

珍藏版



复旦大学上海医学院、复旦大学附属中山医院、华山医院、儿科医院、肿瘤医院、眼耳鼻喉科医院及妇产科医院的数十位专家、教授参编

 复旦大学出版社
www.fudanpress.com.cn

推 开 健 康 之 门 迈 向 健 康 人 生

珍藏版

百姓医典

主 编 姚 泰 杨秉辉 郭慕依

 復旦大學出版社
www.fudanpress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

百姓医典/姚泰,杨秉辉,郭慕依主编. —上海:
复旦大学出版社,2010.3
ISBN 978-7-309-06586-2

I. 百… II. ①姚…②杨…③郭… III. 医学-问答 IV. R44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 061465 号

百姓医典

姚 泰 杨秉辉 郭慕依 主编

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路 579 号 邮编 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 王龙妹 贺 琦

出 品 人 贺圣遂

印 刷 上海锦佳装璜印刷发展公司

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 25.375

字 数 648 千

版 次 2010 年 3 月第一版第一次印刷

印 数 1—11 000

书 号 ISBN 978-7-309-06586-2/R · 1083

定 价 58.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

编 委 会

主 编 姚 泰 杨秉辉 郭慕依

编 委 (以姓氏笔画为序)

王文健	左 伋	朱雄增	余优成
张重华	杨来春	杨英华	杨秉辉
邵玉芬	周潮明	季建林	姚 泰
徐 虹	徐筱萍	郭慕依	黄显奋
傅 华	褚仁远	瞿 涤	

编写者 (以姓氏笔画为序)

丁小强	马丽黎	马杰	马莉	王天浩	王文平
王文健	王兴娟	王国民	王珊	王轶宇	王健
王素娟	王静	牛惠志	左伂	石志芸	刘小雨
刘文娟	刘红利	刘海梅	刘瑶	孙利	庄静丽
朱建林	朱雄增	朱瑞骅	毕允力	江孙芳	许大朝
许德胜	余优成	余洪猛	吴克永	吴国勤	吴斌
吴熠	吴燕	宋义青	何礼贤	寿涓	张德伟
张冰峰	张向杰	张旭东	张丽杨	张群	张重华
张素琴	张渊	张新民	李文昌	李晓明	李慧蓉
杜祥	杨华	杨来春	杨英华	杨秉辉	杨敏
沈自尹	沈渭涓	沈新南	沈瑶	肖丽明	肖洪洋
肖宽林	邵玉芬	邵雷	邹建洲	邹健	陈冲达
陈剑秋	陈响中	陈峥嵘	陈倩	陈健民	陈瑜
陈巍峰	周平红	周晓伟	周敬	周蓉	周蓓华
周潮明	季建林	罗飞宏	茆海艳	姚礼庆	姚泰
施文娟	洪震	祝堪珠	赵慧华	钟芸诗	徐秀
徐美东	徐虹	徐素梅	徐筱萍	费震宇	秦新裕
贾丽娜	陶皓珣	曹云	曹凤根	郭慕依	顾伟栋
崔燕	黄卫红	黄佳	黄建华	黄显奋	龚剑
傅士杰	傅华	傅晓东	彭伟霞	彭明辉	曾昭冲
曾蒙苏	褚仁远	葛杰	韩艳	臧朝平	樊嘉
潘志刚	薛红丽	戴戈	戴俊明	戴婷	魏巍
瞿涂					

插图绘制 杨巍

前 言

随着人类进入 21 世纪,医学有了许多新的进展;另外,社会对医学也提出了新的要求。如果 20 年来我们一直说医学的模式要从生物-医学模式转到生物-社会-心理-医学模式,那么现在的任务就是要将生物-社会-心理-医学这个模式真正建立起来,付诸实施。我们认为目前十分重要的是,必须树立一种认识,或者一种观念,即医学应该是以病人为中心的。我们应该把医学的服务对象扩展到全体人群,也就是说,医学应该是以它的服务对象——人为中心的。从这一点上说,人群的健康问题和健康水平需要由两个方面的因素以及它们之间的相互联系和协调来解决。一方面是医务工作者以及他们掌握的专业技能;另一方面是病人(或者说全社会的人群)对自己健康状况(包括病情)的了解和体验。这就是说,病人应该懂得通过自己的努力来促进健康,而医务工作者则不仅应该为病人做各种医疗工作,而且还有责任去帮助病人(以及健康人),使他们对自己的健康也负有责任。

基于这样的认识,我们决定编写这本《百姓医典》。很显然,这本书的读者不是(至少主要不是)医务工作者,而是非医务工作者,即普通的老百姓。既然医学应该是以人为中心的,那么医务工作者的责任不仅是为病人治病,而且还要帮助病人和所有的人掌握必需的基本的医学和保健知识。我们编写这本书,就是要用一般百姓看得懂的语言讲解现代有关人体健康、疾病防治的知识。按照生物-社会-



心理-医学模式,“健康”不仅指不生病,没有病痛,而且是要求身体和心理的全面健康。另外,关于健康的问题,也不能局限在治疗疾病,或者一般的预防疾病,而且要扩展到促进健康;对于疾病的治疗来说,不仅要解除病人的痛苦,还要积极地帮助病人恢复机体的各种功能,也就是康复。因此,我们编写这本书时,除了论述一般常见疾病的病因、发病机制、症状、诊断、治疗以及预防外,还十分注意和重视如何保持并促进健康,包括心理健康的问题和各个不同年龄段人群的保健。由于现在慢性病和老年病的问题愈显重要,我们在书中还加强了有关家庭护理、康复医疗和老年人保健的部分。另外,我们还专门设一个篇,介绍中医、中药的基本理论和治病、防病的原则。

有关医学的科普读物市场上已经有许多。复旦大学上海医学院在过去也编写过《家庭医学全书》、《家庭保健百科》等书。随着医学的发展,许多知识和观念需要更新、增补,所以编写一本新的医学普及读物是很有必要的。特别是从前面所说的对建立新的医学模式的要求,有关心理健康、健康促进、慢性病的家庭护理和康复措施等方面的知识要进一步加强,在编写这本书时我们都给予充分的重视。

《百姓医典》的编写得到了复旦大学上海医学院的教师和医师们的热情支持,数十位同仁参加了本书的编写。十分重要的是,所有的编者都非常清楚一点,即本书的读者是普通百姓。所以大家都非常注意用清楚明了的语言,注意所写内容的实用性,使读者在读了这本书以后能真正受益,从而在提高百姓的健康水平方面真正收到实效。

医学和别的科学一样在迅速发展,然而,医学和健康方面还有许许多多问题不完全清楚或很不清楚,人们对很多问题的认识也经常会有不断的更新或改变,不同的人对同一个问题也往往存在不同的看法,而我们在编写本书时只能根据目前一般的认识,有时可能会偏重一家之言而忽略另一方面的观点,因此可能会有片面性,甚至错

前 言

误。所以,我们诚恳地希望读者们在读了本书后能给我们提出意见,特别是反映大家在生活和工作中以及健康方面遇到的新问题,提出对这一类书今后的要求,这将会使我们得到非常有益的帮助。

编 者

2009 年于上海

第一篇 医学基础篇

1. 人类的遗传物质:基因	2
2. 基因与疾病	3
3. 人体组成的基本单位:细胞	4
4. 皮肤的结构和功能	6
5. 人的视觉是怎样形成的	7
6. 听觉器官——耳	8
7. 嗅觉器官——鼻	10
8. 人体运动依赖于骨与关节的活动作为支架	11
9. 人体的体温是如何维持稳定的	12
10. 人体活动所需的能量从何而来	14
11. 人体内的携氧使者——红细胞	15
12. 人体的忠实卫士——白细胞	16
13. 什么是人类的血型	18
14. 血液循环的动力器官——心脏	19
15. 遍布全身的输血通道——血管	20
16. 血压为什么有收缩压和舒张压之分	22
17. 人体的呼吸依靠肺进行	22
18. 小儿的牙齿为什么要更换	24
19. 人为什么能辨别不同的味道	25
20. 细嚼慢咽对食物消化有好处	26

21. 谈谈胃的消化功能	27
22. 营养物质的吸收场所——小肠	28
23. 肝脏有许多重要的功能	30
24. 尿液是怎样形成的	31
25. 精子的产生部位——睾丸	32
26. 卵子的生成场所——卵巢	34
27. 月经生理	35
28. 育儿器官——子宫	36
29. 正常分娩过程	38
30. 什么是体外受精	39
31. 人体功能的内分泌调节	41
32. 人体为什么会排斥他人的器官	42
33. 为什么有些人会发生过敏反应	43
34. 自身抗体形成的危害性	45
35. 什么是条件反射	47
36. 有趣的人体生物钟	48
37. 人体活动的最高指挥部——大脑	49
38. 人的生命中枢——延髓	51
39. 下丘脑可调节人的多种生理活动	52
40. 小脑可调节人的平衡能力	53
41. 发生畸形是怎么回事	55
42. 哪些微生物会引起人类疾病	56
43. 什么叫作正常菌群	57
44. 什么叫作条件致病菌	58
45. 哪些细菌会引起食物中毒	58
46. 性传播疾病是由哪些病原体引起的	59
47. 病原微生物可以经过哪些途径进行传播	60



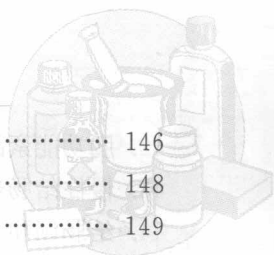
第二篇 症状与体征篇

1. 发热是什么原因引起的	66
2. 引起头痛的原因多多	68
3. 人为什么会感觉头晕	69
4. 所谓“不省人事”是指什么	72
5. 怎样摆脱失眠的困扰	74
6. 咳嗽一定是生病的表现吗	75
7. “胸痛”是怎样造成的	77
8. 发生气急时怎么办	78
9. 什么情况下会发生面色青紫	79
10. 心悸的感觉从何而来	80
11. 对低血压也应重视	81
12. 发生腹痛不止须及时就诊	83
13. 谈谈慢性“腹泻”的危害	86
14. 恶心、呕吐并非皆由胃病引起	88
15. 发生吞咽困难时需注意什么	90
16. 出现腹部块物时应做哪些检查	91
17. 为什么会出现黄疸	94
18. 出现腹水时要重视对原因的追究	95
19. 对呕血病人应进行紧急处理	97
20. 不能忽视黑便	99
21. 解除便秘的几种有效方法	101
22. 排尿次数频繁意味着什么	103
23. 尿液颜色发红要马上去看医生吗	104
24. 颜面出现水肿要紧吗	105
25. 谈谈腰酸背痛的常见原因	107
26. 贫血病人应做哪些检查	108

27. 皮肤为什么会出现紫癜	110
28. 关节痛是怎么回事	111
29. 淋巴结肿大必有原因	113
30. 发生脚肿应查明原因	115
31. 要重视不明原因的消瘦	116
32. 肥胖对健康不利	117
33. 发生面瘫应立即就诊	119
34. 痛经是怎么回事	120
35. 什么是不规则阴道出血	121
36. 什么是白带	122
37. “牙痛不是病”这句话对吗	122
38. 怎样看待鼻涕带血	123
39. 嗅觉减退是什么原因造成的	124
40. 令人烦恼的耳鸣	126

第三篇 常见疾病篇

1. 感冒	130
2. 水痘	131
3. 麻疹	132
4. 流行性脑脊髓膜炎	133
5. 流行性乙型脑炎	134
6. 病毒性肝炎	136
7. 伤寒和副伤寒	137
8. 食物中毒	139
9. 细菌性痢疾	140
10. 阿米巴痢疾	142
11. 血吸虫病	143
12. 疟疾	144



13. 蛔虫及其他常见寄生虫病	146
14. 淋病	148
15. 梅毒	149
16. 艾滋病	151
17. 流行性出血热	152
18. 急性气管炎和支气管炎	154
19. 慢性支气管炎	155
20. 支气管哮喘	156
21. 支气管扩张症	158
22. 肺炎	159
23. 间质性肺炎	160
24. 肺结核	161
25. 肺气肿	162
26. 自发性气胸	163
27. 肺癌	165
28. 高血压	166
29. 冠心病	168
30. 风湿性心脏病	170
31. 心力衰竭	171
32. 心律失常	173
33. 先天性心脏病	175
34. 肺源性心脏病	176
35. 心肌炎与心肌病	178
36. 动脉粥样硬化	179
37. 脂代谢紊乱	181
38. 溃疡病	182
39. 急性和慢性胃炎	184
40. 食管癌	186
41. 胃癌	188



42. 肠功能紊乱	190
43. 慢性结肠炎	191
44. 结肠癌和直肠癌	193
45. 肝硬化	194
46. 肝癌	196
47. 胆石症与胆囊炎	197
48. 胆总管结石	199
49. 肝内胆管结石	200
50. 胆囊癌和胆管癌	202
51. 胰腺炎	203
52. 胰腺囊肿	205
53. 胰腺癌	205
54. 壶腹周围癌	207
55. 胰腺内分泌肿瘤	208
56. 缺铁性贫血	209
57. 溶血性贫血	210
58. 再生障碍性贫血	212
59. 过敏性紫癜	214
60. 血小板减少性紫癜	215
61. 白血病	217
62. 淋巴瘤	218
63. 血友病	219
64. 甲状腺功能亢进	221
65. 甲状腺肿瘤	223
66. 糖尿病	225
67. 肥胖症	227
68. 痛风	229
69. 肾小球肾炎	229
70. 肾病综合征	231

71. 尿毒症	233
72. 泌尿道感染	236
73. 泌尿道结石	237
74. 前列腺增生	238
75. 前列腺癌	240
76. 肾癌	242
77. 包皮过长	243
78. 男性功能障碍	243
79. 疖与痈	245
80. 流火	246
81. 烧烫伤	248
82. 冻伤	249
83. 急性乳腺炎	250
84. 囊性乳腺病	251
85. 乳腺纤维腺瘤	253
86. 乳腺癌	254
87. 消化道间质瘤	255
88. 炎性肠病	256
89. 缺血性肠炎	258
90. 肠梗阻	259
91. 疝	260
92. 痔疮	262
93. 肛旁脓肿	263
94. 大肠息肉	265
95. 类癌	267
96. 家族性腺瘤性息肉病	268
97. 阑尾炎	269
98. 下肢静脉曲张	270
99. 关节炎	271

100. 骨折	274
101. 骨质疏松	275
102. 佝偻病	277
103. 颈椎病	278
104. 腰椎病	280
105. 流产	281
106. 不孕症	283
107. 宫外孕	284
108. 功能失调性子宫出血	285
109. 经前综合征	286
110. 胎位不正	287
111. 妊娠晚期出血	289
112. 妊娠高血压综合征	290
113. 子宫内膜异位症	291
114. 子宫肌瘤	293
115. 阴道炎症	294
116. 子宫颈炎	295
117. 性传播疾病	296
118. 围绝经期综合征	298
119. 宫颈癌	299
120. 盆腔炎症	300
121. 多囊卵巢综合征	301
122. 卵巢癌	302
123. 子宫内膜癌	304
124. 脑血管意外	305
125. 脑肿瘤	306
126. 帕金森病	307
127. 三叉神经痛	309
128. 多发性神经炎	310

9