《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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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法 …… 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 消夏解暑良药——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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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
168 哮喘药品对胎儿安全吗 …… 299
169 哮喘患儿的饮食调养 …… 301

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，

风邪病毒最易侵入人体。风邪的四时特征为：春季为温，夏季为暑湿，秋季为燥，冬季为寒。风寒感冒为冬季受风寒所致。再者，由流行性感冒引发的“流感”，也多在寒冷的冬春季节为多发期，因为流感病毒容易在低温干燥的寒冷环境里滋生。风热感冒为春天温度高或秋天升温所致，夹湿或夹暑感冒为夏季湿度大温度高所致，秋燥感冒为秋季空气干燥所致。正因为气象变化与感冒的关系密切，因而在防治感冒方面，一定要注意季节气候的变化。天气发生突变时要及时更换衣被、注意保暖，以防受凉诱发感冒。特别是老人和小孩更要特别小心，老人在冬春之交宁可换季晚一点，穿得多一点、“捂”一点，儿童特别是小儿，防感冒一是要食轻——少食；二是不要穿戴太多，捂得太严。吃得太多容易招食火，穿得太多、捂得过严最易惹风寒。民谚云：“小儿要平安，三分饥和寒。”此乃儿童防病的要领。要防止感冒，对所有的人来说，只要均衡膳食，适量运动，多喝开水，心情愉悦，抗病能力增强，感冒病毒能奈我何！

002 哮喘病预防调护

哮喘是常见病、多发病，其特点是反复发作，而且发作诱因复杂多变。了解哮喘发病治病的规律及用药原则，学会自我监测和管理，对减少哮喘发作、达到控制哮喘的目的至关重要。一般来讲，自我管理应从以下几方面做起。

（一）对疾病的自我监测

1.认识哮喘发作正在开始的征象 哮喘发作前常有先兆，一般以胸闷、咳嗽等较常见。胸闷是哮喘发作开始前首先的感觉，短者几秒钟，长则几小时。咳嗽也是哮喘早期的表现，尤其是儿童有时

被误认为上呼吸道感染。咳嗽常在晚上睡眠时出现，很多伴有痰鸣音，有时患者可因胸闷、咳嗽而在夜间睡眠时被扰醒或有时有喘息。以上这些表现就是哮喘即将发作前的警告，如患者能提高对疾病的认识和警惕，给予及时处理（可用快速缓解药物），可避免哮喘的发作及发展。

2.认识哮喘正在恶化的征象 哮喘恶化通常需要经过数小时或数天，但有时可能只有几分钟时间就会发生。恶化的征象如咳嗽加重、胸闷喘息、呼吸困难，夜间被症状扰醒，用快速缓解药物使用时间很短或完全不能缓解症状，呼吸仍急促，说话、走路困难，PEF在增加用药后仍减低。患者呼吸时鼻孔张大，肋间及颈部周围皮肤内陷，心跳、脉搏很快等。病情恶化时应视其情况及时送医院抢救，不要在家拖延时间。

3.学会使用峰流速仪 用峰流速仪测定PEF是目前普遍使用的哮喘患者自我监测的手段。峰流速仪体积小，便于携带，适合在家庭中应用，它可作为一个早期警告系统。因为患者可能在症状发生前几小时或几天就已经有PEF的改变，这样可以让患者有足够的时间去寻求医生的指导，进行防治，避免发作。峰流速仪使用方法：①先把游标向下拨到头；②站立，张开口，深吸一口气，一只手拿着峰流速仪，用口唇快速包紧接口器，不要用舌头挡住接口器，尽可能用最快的速度用力呼出一口气；③游标被吹上去，停留在一个数字上，读取游标停止处箭头所对的数字，共吹3次，取3个数值中最高的一次作为PEF值；④每天早、晚测PEF值，各吹3次取最高值并记录下来（可用表格方式早晚记录）。

（二）正确使用平喘药物

哮喘患者应该有常备药，主要是吸入型β_2受体激动剂如万托

林、喘康速等。这些药物吸入装置常用的是手按型定量吸入器，使用方法必须正确，才能达到好的疗效。使用时，先摘下帽盖，摇晃吸入器，缓慢平静呼吸，将吸入器放入口中，用口唇包紧，吸气的同时，按药瓶一次，以释放出一次的剂量，屏气10秒钟，再呼气。一些吸入药物的装置是特殊的，如阿斯利康公司的都保（普米克、奥克斯、信必可）和葛兰素公司的舒利迭（50/100、250、500），需要有医护人员认真指导才能掌握使用。

哮喘是常见的心身疾病，患者长期经受疾病的折磨，容易对治疗失去信心，而对疾病的态度直接影响到病情的康复。因此患者应树立战胜疾病的信心，保持乐观良好的心态，主动做好自我预防，积极配合医疗，才能有效控制病情，从而达到提高生活质量、完全康复的目的。

003 类风湿关节炎诊治策略

类风湿关节炎（rheumatoid arthritis, RA）是一类以慢性、进行性、对称性、多关节肿痛的关节炎为主要临床表现的系统性自身免疫性疾病，患者遍及全球。据不完全统计，我国类风湿关节炎患病率为0.3%~0.6%（现有患者300万以上），男:女=1:3，40~65岁多发。其病因和发病机制尚未完全明了，但类风湿关节炎的免疫发病机制已被普遍承认，多数学者认为可能是某种感染因素在遗传易感个体触发的自身免疫反应。基本病理特点是滑膜炎和血管炎，滑膜炎导致晨僵、四肢关节肿痛、畸形、功能丧失而致残；血管炎可侵犯全身各脏器组织，形成系统性疾病如系统性血管炎、肺间质纤维化、肝脾肿大、贫血、白细胞降低、血小板减少、心包炎、胸膜炎、肺炎、

需要全本请访问 www.ertongbook.com