

主编：冯军军 刘艳骄

健康之道

388

——《人民日报海外版·健康版》
文章精选之二

- 中老年保健
- 肿瘤防治
- 五官疾病防治
- 饮食科学

- 内分泌及泌尿系统疾病防治
- 心脑血管疾病防治
- 呼吸消化系统疾病防治
- 服药的学问



- 健身有道
- 医说新语
- 心理世界
- 医苑杂谈
- 妇幼保健

98
R151
196
2

健康之道 388

——《人民日报海外版·健康版》

文章精选之二

主编：冯军军 刘艳骄
选编：冯军军 刘艳骄
冯晶晶 李茵
丁振江



人民日报出版社



3 0003 0735 9

图书在版编目 (CIP) 数据

健康之道 388: 人民日报海外版·健康版文章精选之二
冯军军、赵宝椿等编著. —北京: 人民日报出版社, 1998. 1
ISBN 7-80002-925-5

I. 健… II. 赵… III. 保健—普及读物 IV. R161—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 17246 号

书 名: 健康之道 388

著 者: 赵宝椿 张扬祥等

编 者: 冯军军 刘艳骄等

责任编辑: 宋桂芳

封面设计: 郑炳宏

出版发行: 人民日报出版社 (北京金台西路 2 号
/ 邮编: 100733)

经 销: 新华书店

印 刷 者: 北京科报印刷厂印刷

字 数: 400 千字

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 17

印 数: 5000 册

印 次: 1998 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80002-925-5/G·286

定 价: 25.80 元

奉献爱心

为人民日报海外版
健康版题词
邵华泽

人民日报社长邵华泽为《人民日报海外版·〈健康〉》专版三百期题词

一紙融中西
煌煌三百期
莫言天地小
久後自成醫

健康專版三百期

一九九六年青島范敬宜



人民日报总编辑范敬宜为《人民日报海外版·〈健康〉》专版三百期题词

前 言

在《健康之道 388 人民日报海外版·健康版》文章精选之二付梓之际，一些想说的话久久地涌动在我的心田，以致我不得不推翻了初衷，又写下了这篇文章，权作“前言”吧！其实在我的感觉中，这更像是我的心里话。

首先，我感谢众多读者对《健康》版的厚爱。我想说，没有读者的关注与鼓励，《健康》版便成为无源之水、无本之木。记得1997年初，《健康》版于1月31日公开刊登读者调查问卷，广泛征求读者意见。此后从第3天开始，热心读者的答卷便纷纷从祖国的四面八方、从世界的各个角落，跨越千山万水汇集到我的面前。其中83.8%的读者表示对《健康》版“非常满意”或“较满意”。这份鼓励，这份重望，这份厚爱，使我至今想起来仍十分激动，这是我编辑这本书的原动力。

这次读者调查还让我与读者的心贴得更近了。尽管这些写信人对我来说，都是素不相识的，可感觉上，他们又与我紧紧相连——我们是了解至深的经年好友。面对美国冯万勇先生“每周一次让我们等得好着急”的呼唤；面对加拿大马强先生在大洋彼岸的鞠躬；面对挪威吕风先生对我的美好祝愿；面对美国祁海燕全家、瑞典严晋婴全家、加拿大徐慧全家感人肺腑的祝愿；面对从世界各地随信寄来的精美贺卡……我感到我与读者有着相近的心灵，相同的脉动。此次将1994年12月至1996年底《健康》版所刊文章汇集成《健康之道 388》，是我奉献给读者的一份心意，愿她能成为读者生活的好帮手、好参谋。

我还要感谢众多医学界专家对《健康》版的支持与鼎力襄助。

《健康》版能拥有如此众多读者，获得不仅是各阶层读者，还包括新闻界、医疗卫生界的好评，与他们的辛勤劳动是分不开的。

记得《健康》版开办之初，除了日常的新闻采访之外，我一走访了诸多医界名家，他们无一例外，都慷慨地答应了我的请求，给予《健康》版无私的支持，《健康》版才有了今天的面貌。著名中医内科、妇科、儿科、针灸等领域的专家王绵之教授、焦树德教授、许润三教授等都曾为《健康》版的“冯大夫信箱”栏目亲笔撰稿；著名的中医眼科、儿科、胃肠疾病、肾脏疾病专家唐由之教授（曾亲自为毛泽东、邓小平等一批老一代革命家施行手术）、施奠邦教授、时振声教授、刘弼臣教授等曾作为《健康》版“健康热线”的特邀专家莅临本报为读者解答问题；还有许多医务工作者，与我素不相识，却无私地将自己在临床第一线遇到的患者最关切的问题积累起来，写成稿件寄给《健康》版，使《健康》版为之增色。他们是安徽的吴国隆先生、上海的周法元先生、南京的金慰群先生、北京的郭力女士、陈凌霄女士，还有已经去世、却仍使我不能忘怀的李寿椿先生，他利用出差到京的机会，在霏霏细雨中亲叩我家门送来稿件，还详谈了对《健康》版的期望与建议，使我受益匪浅，至今，那瘦瘦的身影总在我脑际萦回。这些都激励着我，尽我所能，把《健康》版编好，以不辜负众多医界专家的重托。

《健康》版能有今天，还应该感谢本报社长、总编辑及诸多同仁为她做出的贡献。从《健康》版1988年创办之初，就得到了上至总编辑，下至排版、校对人员的大力支持。在《健康》版1995年庆祝三百期之际，人民日报社长邵华泽先生亲自为之题词：“奉献爱心”。社长的题词为今后进一步办好《健康》版指明了方向，《健康》版将贯彻“奉献爱心”的方针，以“奉献爱心”为宗旨，以“奉献爱心”为动力，为所有读者奉献爱心。人民日报总编辑范敬宜先生为《健康》版三百期题了一首诗：“一纸融中西，煌煌

三百期。莫言天地小，久读自成医”。这是对《健康》版的鼓励，也是《健康》版努力的目标。《健康》版将在每周一版的小小天地中，向读者介绍更多的中外医疗保健知识，让健康伴随每一个人。

每周与读者见面的《健康》版，其中还包含着排版、校对人员的辛勤劳动，他们的劳动默默无闻，却至关重要。没有他们的劳动，《健康》版不会有庄重、大方的版面，不会有整洁、干净的文字。我在此向他们表示深深的谢意。

冯军军

1997年11月

目 录

医说新语

AEROBICS ——人类健身新概念〔3〕 战胜艾滋病的曙光〔5〕
神奇的“bFGF”〔7〕 嗜糖者患病不可忽视〔8〕 抗生素何以对
病毒感染无效〔9〕 免疫力并非越高越好〔10〕 失血后输血越
多越好吗〔11〕 核酸疗法防衰延年〔13〕 蛋白质缺乏与胆色
素结石〔14〕 去除“死亡激素”人类寿命将可达到极限
〔14〕 应用丙丁酚的新发现〔15〕 疲劳与潜在性维生素不足
〔17〕 向不治之症挑战的新学说——集成系统医学〔18〕 节食
与健康长寿〔20〕 叶酸与健康新认识〔22〕 酒后头痛原因辨
析〔23〕 生命科学与医学研究新热点——“明星分子”——氧
化氮〔24〕 疯牛病与CJD病〔26〕

心理世界

心理免疫可防病〔31〕 心理疾病与病从口入〔32〕 优化您的
性格〔34〕 自我美化与自我修养〔36〕 幽默——健康的心理
自卫〔38〕 精神抑郁——心脏病发作后最危险的致命因素
〔39〕 退缩行为与心理健康〔40〕 奇妙的情志相胜疗法〔42〕

心脑血管疾病防治

血粘度与缺血性心脑血管疾病〔47〕 高粘血症的潜在危害〔48〕 血液粘度增高的治疗〔50〕 供血不足原因新探：盗血综合症〔51〕 如何区别脑出血、脑血栓、脑栓塞〔53〕 脑动脉硬化的自我监测〔54〕 寒冷季节当心中风〔55〕 预防小中风〔56〕 青年人与“脑中风”〔57〕 动脉硬化的四个特殊信号〔58〕 心动过速者请学会自救〔59〕 同型半胱氨酸与冠心病〔60〕 晚秋气候与心肌梗塞〔61〕 心梗病人要警惕恢复期猝死〔62〕 冠心病病人应学会使用急救盒〔63〕 隐性心衰的早期识别〔65〕 心脑血管病与血浆FG水平升高〔66〕 性爱——预防心脑血管疾病的良药〔67〕 心脏——最能保护你避免中暑的器官〔68〕 心律失常是否都需要治疗〔69〕 冠心病包括哪些病症〔70〕 自我判断心脏病〔71〕 当心绞痛发作后〔73〕 心脏骤停的紧急处理〔75〕 心源性猝死的急救和预防〔76〕 黄连素治疗心血管病有良效〔78〕 冠心病病人不宜游泳〔79〕 冠心病病人如何应付运动中出现的意外〔80〕 高血压病现代治疗新概念——高血压个体化阶梯治疗〔81〕 高血压患者用药不能顾此失彼〔84〕 高血压不药而愈妙法七招〔85〕 当今医学界热门话题——收缩期高血压〔87〕 严寒、疲劳、高血压——脑出血的高危因素〔89〕 高血压病人进补宜忌〔91〕 控制高血压延缓脑衰老〔92〕 请把舒张压降低0.3kPa(2mmHg)〔93〕 不可忽视严重失眠〔94〕 神经衰弱症的消除与食疗〔94〕

呼吸消化系统疾病防治

雌激素与支气管哮喘〔99〕鲜为人知的胃性哮喘〔100〕“慢支”病人不宜长期使用抗生素〔101〕不要忽视消化性溃疡的愈后药物维持治疗〔102〕治疗消化不良不宜使用酵母片〔103〕腹泻病治疗新观点〔104〕如何保养胃气〔105〕脾胃昌保安康〔107〕胃切除后的饮食调养〔108〕并不罕见的药源性腹泻〔109〕内分泌疾病也可引起腹泻〔110〕功能性消化不良的对策〔112〕症状不典型的消化性溃疡〔113〕抗炎药与抗酸药同服危险〔114〕溃疡病饮食新概念〔115〕

内分泌及泌尿系统疾病防治

人体废水净化器——肾脏〔119〕保护好你的肾脏〔121〕养肾保精益健康〔122〕容易误诊的慢性肾功能衰竭〔123〕性生活与肾亏〔124〕糖尿病患者更要警惕低血糖〔126〕适度运动能有效控制Ⅱ型糖尿病〔127〕糖尿病患者与胃病患者应相互设防〔128〕糖尿病患儿的体育锻炼〔130〕前列腺缘何会发炎〔131〕前列腺肥大与性生活〔132〕前列腺增生的药物治疗〔134〕前列腺肥大症的早期食疗〔135〕慢性前列腺炎与体育锻炼〔137〕冬季防肥胖〔139〕肥胖症病因新说〔140〕中年发胖何须愁〔141〕“中部崛起”后患无穷〔142〕牛奶可能是幼年糖尿病诱因〔143〕男性不育症的生活因素〔144〕警惕神经原性膀胱〔145〕

妇幼保健

唠叨——女性特殊的健身法〔149〕精液与妇女健康〔150〕中年妇女与子宫肌瘤〔151〕绝经妇女补充性激素有益〔152〕老年妇女甲减症的表现及治疗〔153〕妇女绝经期潮热症〔154〕谈谈几种可不治而愈的卵巢瘤〔155〕中年妇女为何易患胆石症〔156〕更年期后妇女要及早预防骨质疏松〔158〕帮您顺利度过更年期〔160〕女性一生需补钙〔161〕育龄妇女应摄取足够的叶酸〔162〕妇女终身要锻炼〔163〕女性为何多“苦夏”〔164〕运动可降低女性特定癌瘤发生率〔165〕老妇与腕部骨折〔166〕准停经期——中年妇女的困惑〔167〕年轻妇女预防乳癌的二级防线〔169〕少女与贫血〔170〕黄体功能不正常与月经不调〔171〕女子经期的体育锻炼〔172〕低脂膳食能缓解周期性乳房胀痛〔174〕妇女经期腰痛捶打不得〔174〕妇女生育年龄的忠告〔175〕话说妊娠良性黄疸〔176〕孕期锻炼有益健康〔177〕孕妇服用利尿药应慎重〔178〕孕期膳食多样——婴儿健康有保障〔180〕预防胎儿畸形——孕妇须服叶酸〔181〕妊娠妇女如何选择抗生素〔182〕隐性缺铁是看不见的“杀手”妊娠后期尤须警惕〔183〕对母乳的新认识〔184〕产后多汗非病态〔185〕不可忽视产后抑郁〔186〕小孩伤食的简便治疗方法〔187〕小儿腹泻的饮食护理〔188〕儿童不宜过分限制脂肪类食物〔189〕预防儿童溃疡病——关键是良好的卫生习惯〔190〕幼儿冬季尿浑是病吗〔191〕被动吸烟是儿童健康的大害〔192〕睡眠、身高与智力发育〔193〕为什么小儿会流涎〔194〕婴幼儿期忌冷食〔195〕胎儿发育与酒精中毒〔196〕暖箱里的早产儿也需抚爱〔196〕何谓小儿心脏无害性杂音〔197〕孩子“吃饭不长肉”

的症结〔198〕炎夏须防新生儿脱水热〔199〕儿童强迫行为的表现及治疗〔200〕儿童关节“生长痛”探源〔201〕儿童饮用酸牛奶的禁忌〔202〕小儿饥饿也会腹泻〔203〕儿童挤眉弄眼为何病〔204〕

五官疾病防治

谨防药物损害视力〔209〕视觉异常辨病〔210〕警惕！交感性眼炎〔211〕干眼症的预防与治疗〔212〕介绍几种特殊的青光眼〔214〕眼睛“中风”的救治〔215〕何为甲亢恶性突眼症〔216〕美国科学家新发现——补充维生素可防治多种眼病〔217〕不可忽略病从耳入〔219〕警惕耳毒性抗生素中毒〔219〕口腔科治疗那些疾病〔221〕龋齿和牙周病的罪魁——牙菌斑〔223〕冷饮与牙齿健康〔225〕不可轻易拿掉体内的防盗墙〔225〕

肿瘤防治

体育锻炼与防癌〔229〕谨防药物致癌〔230〕如何识别交界瘤〔231〕低频电磁场与癌〔233〕有氧运动 有助防癌〔235〕肿瘤专科医生——癌症病人的最佳选择〔237〕一个人会生两种癌吗〔239〕癌症自愈之谜〔240〕要想防癌 多吃果菜〔242〕饮食与癌症〔243〕维生素与抗癌〔245〕精神刺激是引发癌症的活化剂〔246〕不可忽视颈部肿块〔247〕提高家族性大肠癌预防意识〔248〕大肠癌病因与早期信号〔250〕大肠癌食物预防新见〔252〕淀粉食物防肠癌〔254〕预防乳腺癌的六条建议〔255〕当心子宫颈癌前病变〔256〕老年妇女阴道流血并非“返老还童”〔258〕黑痣与癌变〔259〕

儿童癌症的特点〔260〕 肝病患者食物防癌新见〔262〕 白血病五大病因〔263〕 血液病的早期信号〔265〕

医苑杂谈

环境因素影响用脑效率〔269〕 血液为什么会流动〔270〕 测定生命的量度——肺活量〔271〕 睡眠——感冒患者的良药〔272〕 静脉输液有学问〔273〕 菌膜屏障——人体内的特殊防线〔275〕 乐而忘忧防早衰〔276〕 甲胎蛋白的多功能〔277〕 人体里面的国防军——白细胞〔278〕 发汗疗法有益健康〔279〕 血沉增快意味着什么〔280〕 生物钟养生法〔281〕 冥思遐想可健身疗疾〔282〕 身心健康的调节剂——娱乐〔283〕 “黄金分割律”与养生〔284〕 震惊世界的病毒杀手——埃博拉病毒〔285〕 同是胆固醇 好坏有区分——氧化低密度脂蛋白为冷面杀手〔287〕 血液粘度高意味着什么〔289〕 对炎症的几种误解〔290〕 过敏性疾病会终身保留吗〔291〕 哪些遗传病限制出生性别〔292〕 人体内的特殊阀门〔294〕 满面红光未必一定健康〔294〕 身体内的“铁杆卫士”〔295〕 察汗可识病情〔296〕 “硬熬”——健康的大敌〔297〕 “生活方式病”——危害健康的第一杀手〔298〕 “鬼屋”、“凶宅”与居住环境的地理致病点〔300〕 你该看西医还是看中医〔301〕 人类医疗保健新模式——全科医学〔303〕

服药的学问

维生素过敏不容忽视〔307〕 警惕蜂王浆引起过敏反应〔307〕 警惕药源性间质性肺炎〔308〕 不可随意联合用药〔309〕 哮喘病人不宜的感冒药〔311〕 秋冬进补 莫若黄精

〔312〕 补充维生素 E 的建议〔313〕 进补应把握年龄〔314〕 进补还须先“垫底”〔315〕 干扰素并非“补药”〔316〕 补钙并不单纯为坚骨〔317〕 药物不良反应的正确判断〔318〕 激素疗法宜与忌〔319〕 女性性激素的性外作用〔320〕 服用解热镇痛药新知〔322〕 正确使用激素类外用药〔323〕 能改善智能的中成药〔324〕 舌下含药有学问〔325〕 阿斯匹林前途无量〔325〕 鲜药陈药孰优劣〔327〕 捕捉自由基的猎手——维生素 E〔328〕 氨基酸注射液并非补药〔329〕

健身有道

多做水平运动〔333〕 康寿始于足下〔334〕 减肥该选择什么样的运动〔335〕 剧烈运动损害免疫力〔337〕 类风湿患者的自我康复治疗〔339〕 哮喘病人也能参加体育锻炼〔340〕 “极点”和“第二次呼吸”〔341〕 晨起练功莫憋病〔343〕 脑力劳动者的体育锻炼〔344〕 长跑有时导致猝死之谜〔346〕 偶尔运动对身体有害〔347〕 强度中等 时间稍长 —— 浅谈糖尿病人的体育锻炼〔349〕 运动性眩晕的原因及防治〔350〕 低能运动有益健康〔352〕 剧烈运动后为什么容易感冒〔353〕 健身新法—— 交替运动〔354〕 防痔锻炼要诀〔356〕 运动过量可使免疫功能降低〔357〕 不能参加长跑锻炼的人〔358〕 锻炼后整理活动不可少〔359〕 剧烈运动时为何腹痛〔361〕 慢性肝病患者能不能锻炼〔363〕 耐寒运动有益健康〔364〕 精索静脉曲张还能锻炼吗〔366〕 跑步后小腿骨痛是怎么回事〔367〕 教你一法胜神衰〔369〕 体育锻炼可增加 HDL〔370〕 练功姿势要因病而异〔372〕 关节长骨刺 锻炼不可少〔373〕 如何预防“网球肘”〔375〕 运动与减肥〔376〕 体育锻炼也要讲究心理卫生〔377〕 运动与窦性心动过缓〔378〕 体育锻炼会

引起关节炎吗〔379〕 下肢静脉曲张与体育锻炼〔381〕 运动还须防休克〔382〕 运动后为什么会发生血尿〔384〕 暮练更比晨练好〔385〕

中老年保健

更年期综合症的中医疗法〔389〕 更年期用药特点有哪些〔390〕 更年期吃什么好〔391〕 中年养生重在补肾〔392〕 中年惰性疾病生〔394〕 老年人牙周萎缩的治疗〔395〕 老年人要警惕无症状高血压〔396〕 老年中风后谨防抑郁症〔397〕 老年人要注重水平衡〔397〕 老人入夏须防“热”中风〔399〕 老年男性须防前列腺增生症〔400〕 “返老还童”喜少忧多〔401〕 你有记忆损害吗〔402〕 老人头晕与椎基动脉供血不足〔403〕 降低老年性痴呆症的膳食因素〔405〕 血栓——老年人的大敌〔406〕 小中风与老年痴呆症〔407〕 老人为何多口干〔408〕 引起中老年膝痛的病症〔409〕 老年贫血切勿等闲视之〔411〕 重视老人维生素D缺乏症〔412〕 怎样预防和减缓老年斑〔413〕 老人莫固执〔414〕 让老人愉快进餐〔416〕 老来防肺炎〔417〕 老人不可忽视暂时性脑缺血〔419〕 老年肺结核不容忽视〔420〕 老人疝气术后为何易复发〔421〕 老年人不宜剧烈活动颈部〔422〕 中老年人警惕呼吸暂停综合症〔423〕 老年人餐后低血压诱发因素及预防〔424〕 老人早起注意“五宜”〔425〕 寿斑与衰老〔426〕 老年人应注意体温〔427〕 冬季老人体温低须谨慎防之〔428〕 哪些因素会导致早衰〔430〕 老年急性心肌梗塞的诊治与养护〔431〕 老人当心左心衰〔432〕 老年性高血压的特点及防治〔433〕 老年心血管病的用药原则〔434〕 老年人应警惕症状不典型的消化性溃疡〔436〕 觅得胃安方 长寿不用慌〔437〕 老年便秘隐患多

〔439〕老年昏厥原因种种〔440〕老年人抽搐的常见原因
〔441〕老年也会发癫痫〔442〕回归心理——老年身心健康的
隐患〔444〕精神老化的防治〔445〕人到老年防“还童”
〔446〕不可忽视早老性痴呆症〔447〕预防老年性痴呆症“八
宜”〔449〕用进废退话健脑〔450〕老人不可赖药而眠
〔451〕老人跌跤与骨折〔452〕人到中老年 用眼讲卫生
〔453〕老年防耳聋〔454〕老年人鼻出血莫轻心〔455〕老人
舌痛及防治〔455〕老人也要注意口腔卫生〔456〕预防老年
性黄斑变性应该从年轻时代开始〔457〕老人更应防止药物不
良反应〔459〕警惕药物促老〔460〕老人面对快节奏应减速
〔461〕体弱多病亦长寿〔463〕老年养生应先补肺〔464〕老
人度夏有讲究〔465〕老年人秋注意“四调”〔466〕老人肾虚
多尿食疗方〔467〕怎样“吃”才能长寿〔469〕乐观与长寿
结伴而行〔470〕感情损伤——长寿大敌〔472〕适宜“话
疗”可长寿〔473〕适度=善待生命〔474〕健康·和谐·营
养——延年益寿的家庭生活模式〔476〕追加教育可以延缓衰
老〔477〕长寿须讲究心理卫生〔479〕养德增寿〔480〕含锰
食物可抗衰〔481〕怎样使老人吃得更有味〔482〕健康长寿
式的启示〔484〕

饮食科学

素食能缓解自身免疫性疾病〔489〕荤油素油各有短长
〔489〕食盐过多易致病〔491〕清补不等于素食〔492〕巧食
防治遗传病〔493〕鲜蔬鲜果保平安〔494〕男性更年期综合
症的饮食调理〔496〕精心选三餐 助你高效率〔497〕饮食
调养勿忘“四性五味”〔499〕吃鸡蛋的忠告〔500〕饮食并非
越粗越好〔502〕食物戒“三白” 身体保健康〔503〕汤——