

非常健康

主编 张红星

慢性咽喉炎 扁桃体炎

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册

让医学归于大众

裘法祖

念欣
祖

二〇〇七
立秋

“非常健康 6+1”丛书编委会

名誉主任委员 吴孟超

主任委员 朱庆生

执行主任委员 冯友梅 王士杰

副主任委员 梁勋厂 曾尔亢

单保恩 张揆一

常 委 秦惠基 刘汴生

田富国 李国光

周作新 郭国际

张世蔚 高柏成

孙学东 郝 敏

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵裘老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长

“非常健康 6+1” 丛书

高血压

高血脂

冠心病 · 心绞痛

动脉硬化

心律失常 · 安装心脏起搏器

心脏搭桥 · 介入 · 换瓣

哮喘

气管炎 · 肺气肿 · 肺心病

肺结核

肺癌

胃病

胃溃疡 · 十二指肠溃疡

胃癌 · 食管癌

脂肪肝

慢性肝炎

慢性胆囊炎 · 胆石症

胆囊切除 · 胃切除

便秘

结 - 直肠癌 · 人造肛门

尿石症

慢性肾炎

尿毒症 · 血液透析

肾切除 · 肾移植

白血病 · 骨髓移植

糖尿病

痛风

甲状腺疾病

类风湿性关节炎

肩颈痛 · 腰腿痛

关节置换 · 安装假肢

头痛

失眠

面瘫 · 三叉神经痛

眩晕 · 耳鸣

中风

癫痫

帕金森病

老年性痴呆

抑郁症 · 焦虑症

心理障碍 · 精神分裂症

女性常见病

乳腺增生 · 乳腺癌

子宫肌瘤 · 子宫癌

不孕不育症

卵巢切除

小儿发热 · 惊厥

儿童多动症 · 抽动症

儿童智障

常见眼病

慢性中耳炎

打鼾

慢性鼻炎 · 鼻窦炎

口腔常见疾病

慢性咽喉炎 · 扁桃体炎

常见皮肤病

白癜风 · 牛皮癣 · 神经性皮炎

性病

食物中毒 · 药物中毒

常见过敏性疾病



引言

某公司经理黄某，52岁，以往身体健康，多年来一直经营建材生意。两年前他出现咽部疼痛不舒服，总感觉到有异物存在，因他平时多读医学科普书籍，有些医疗知识，故立即到医院诊治。一检查，发现患了颈段食管癌，当即听了医生的建议进行了手术。因他及时就医，并属早期，手术后身体状况较佳，获得了痊愈，至今仍经营自己的建材生意。

农民张某，53岁，平时身体健壮，但平素喜好烟酒，每天吸烟平均2包。1999年夏天，张某出现咽部不适，自认为是咽炎，故服用西瓜霜润喉片、金嗓子喉宝等药物，症状不减，并出现声音嘶哑，伴有轻咳及呼吸困难，且逐日加重。经乡卫生院按咽炎治疗半月余，症状非但不减，且逐渐加重，并突然出现痰中带血、颈部有肿块等症状，于是到县医院诊治。后经医院检查发现喉部有灰红色菜花样新生物，有溃疡，当即作病理检查及CT检查，确认为喉部恶性肿瘤。因病情发现较晚，故医院建议全喉切除术及颈部淋巴结清扫术。虽然手术成功，但张某还是于3个月后病情急剧恶化死亡。

以上正反两个病例充分显示了，我们对疾病要有一定了解，以未病先防，已病防变，这样才能不被疾病带走生命。

本书采用“6+1”模式编写，分为诊断和治疗、生活起居、家人照顾、运动康复、营养配餐、追查元凶六个方面，全面系统，通俗易懂。本书可供老百姓阅读，也是进行健康教育的极好教材。

自测题

1. 慢性喉炎的主要症状是（ ）
 - A. 饮水呛咳
 - B. 发热
 - C. 声音嘶哑
 - D. 疼痛

2. 两侧扁桃体接近中线或互相接触，此时，扁桃体肿大属于（ ）
 - A. 一度
 - B. 二度
 - C. 三度
 - D. 四度

3. 下列行为对保护咽喉不利的是（ ）
 - A. 合理饮食
 - B. 加强体育锻炼
 - C. 不熬夜
 - D. 卡拉 OK 想唱就唱

.....

4. 下列不适于慢性扁桃体炎病人的饮食是 ()

- A. 青菜
- B. 萝卜
- C. 辣椒
- D. 豆腐

5. 慢性咽炎、扁桃体炎日常做法错误的是 ()

- A. 多喝水
- B. 适度锻炼
- C. 在家中滥用抗生素
- D. 规律的作息

6. 60岁的老年人运动后正常的心跳应为 ()

- A. 140次/分
- B. 130次/分
- C. 110次/分
- D. 100次/分

.....


7. 刷牙的水温 () 最为适宜

- A. 凉水
- B. 35 ~ 36℃
- C. 20℃
- D. 30℃

参考答案

1. D 2. C 3. D 4. C 5. C 6. C 7. B

目 录



第一部分 P001
保护嗓子, 远离不适

- 一、深入我们的咽喉 / 004
 - (一) 咽喉的庐山真面目 / 004
 - (二) 张开嘴, 深入了解你的咽喉 / 004
 - (三) 与咽部一气相通的几个好伙伴 / 006
 - (四) 细细讲述我们的喉部 / 008
 - (五) 神秘的扁桃体 / 010
 - (六) 探秘咽喉工作 / 011
 - (七) 人体卫士——扁桃体 / 013
- 二、认识慢性咽喉炎、扁桃体炎 / 016
 - (一) 慢性咽炎细细分 / 016
 - (二) 抓住喉炎的小尾巴 / 018
 - (三) 教你如何辨识扁桃体炎 / 019
- 三、检查你的嗓子 / 021
 - (一) 试请医生来帮忙 / 021
 - (二) 教你如何运用检查手段 / 022

(三) 慢性咽喉炎、扁桃体炎诊断 / 024


四、得了慢性咽炎、扁桃体炎怎么办 / 027

(一) 局部与全身，咽炎全面治 / 027

(二) 扁桃体炎怎么治 / 028

(三) 切除人体卫士要谨慎 / 030

(四) 治病用药知宜忌 / 032



第二部分 P037
细节决定健康

一、做好生活细节，远离咽部炎症 / 039

(一) 养成良好生活习惯 / 039

(二) 减少咽部刺激 / 040

(三) 注意生活卫生 / 041

二、慢性咽炎的生活指导 / 044

(一) 特殊职业，特别关注 / 044

(二) 不同阶段，不同对待 / 046

(三) 女性，请学会保养嗓子 / 048

(四) 卡拉 OK，不是想唱就唱 / 049

(五) 慢性咽炎病人，小心颈椎病来找你 / 050


(六) 喉咙常常被卡，诱发慢性咽炎 / 051

三、给扁桃体炎病人的生活指导 / 052

(一) 莫让扁桃体提前退休 / 052

(二) 警惕小儿打呼噜 / 053

(三) 老年人也要小心扁桃体炎作乱 / 054




第三部分 P055
家庭护航，保健有方

一、自己是最好的医生 / 058

- (一) 呼吸——咽喉保健小要素 / 058
- (二) 咀嚼发声，家庭护理小妙招 / 060
- (三) 口鼻护理与慢性咽炎、扁桃体炎有关吗 / 062
- (四) 学会呵护我们的咽部 / 064
- (五) 教你保护好孩子的呼吸道 / 065
- (六) 莫在家中乱用抗生素 / 067
- (七) 扁桃体术后保养 / 068


二、要想病快好，精神护理少不了 / 069

- (一) 好心情带来好身体 / 069
- (二) 学会心理调适 / 070
- (三) 生病了，心境安宁不可少 / 072
- (四) 慢性咽炎、扁桃体炎的心理调适 / 073



第四部分 P075
饮食帮忙，食到病除

- 一、你的饮食习惯正确吗 / 078
 - (一) 辛辣常沾，咽喉难受 / 078
 - (二) 烟酒不离，炎症难愈 / 081
 - (三) 生冷煎炸，不是想吃就吃 / 085
- 二、合理饮食，远离困扰 / 087
 - (一) 慢性咽炎、扁桃体炎能吃什么 / 087
 - (二) 喝茶也能护喉咙 / 088
 - (三) 药膳让你病快除 / 090



第五部分 P093
运动良方，护嗓健身

- 一、局部运动，虽小也能建奇功 / 095
 - (一) 张张嘴，赶走嗓子不适 / 095
 - (二) 动动手，消除咽喉疾患 / 097
- 二、全身运动，体健病自愈 / 098
 - (一) 选择合适的运动，帮助疾病康复 / 098
 - (二) 气功疗法 / 100