



主编 张红星

眩晕 耳鸣



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

非常健康6+1

眩晕·耳鸣

主编：张红星

编者：邹 燃 刘银妮 覃鹏飞

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

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

眩晕耳鸣是临床常见的症状。既可成为患者就诊的主诉症状，也可为其它主诉症状的伴随症状。本病的发生率很高，患者不仅精神痛苦、烦躁不安，而且影响了正常的生活与工作。他们渴望能找到真正的病因和得到有效的治疗。然而，由于眩晕耳鸣的病因和影响因素非常复杂，而且眩晕耳鸣又主要是一种主观症状，迄今尚缺乏客观的方法来分辨它的性质和严重程度，有时确实难以找到它的真正病因。需要着重指出的是，只有当家属理解了眩晕耳鸣病人的苦恼时，才能真正帮助病人从眩晕耳鸣的“漩涡”中走出来。

本书共分六个部分，介绍了眩晕耳鸣的一般知识、常见病因和影响因素、检查诊断、治疗方法以及康复和预防措施等新方法的同时，结合读者、患者的心理状况，重点介绍了疾病的预防方法和日常生活中应注意的问题。本书内容注重科学性、实用性和可读性，文字叙述力求通俗易懂。通过本书地系统介绍，我们可以识得其庐山真面目，既不掉以轻心，也不“谈虎色变”，能恰当地掌握分寸，适时地就医，选择有针对性的辅助检查，以自防、自疗眩晕耳鸣，还您一个健康安宁的世界。

自测题

1. 什么是眩晕?
2. 什么是目眩?
3. 头晕发作有什么表现?
4. 眩晕的伴随症状有哪些?
5. 眩晕疾病有什么特点?
6. 针对眩晕平时我们应该注意什么?
7. 耳鸣的表现形式?
8. 耳鸣发作有规律吗?
9. 轻度和重度耳鸣的表现分别是什么?
10. 如何预防耳鸣的发生?

以上这些问题，也许您还不能正确解答，没关系，读过本书之后，您就会有所了解。

目 录



第一部分 告别天旋地转

P001

- 一、眩晕耳鸣浅谈 / 003
 - (一) 平衡世界探秘 / 003
 - (二) 眩晕，人体的定时炸弹 / 007
 - (三) 聆听动人音符 / 010
 - (四) 鸣响杂音惹人厌 / 013
- 二、眩晕耳鸣细细分 / 018
 - (一) 你掉进了哪个“眩”涡 / 018
 - (二) 形式多样的耳鸣 / 024
- 三、眩晕耳鸣咋诊断 / 029
 - (一) 了解你的前庭功能 / 029
 - (二) 了解你的平衡功能 / 030
 - (三) 耳鸣了怎么诊断 / 032
- 四、眩晕耳鸣了怎么办 / 036
 - (一) 如何告别“旋转”世界 / 036
 - (二) 找回失去的宁静 / 041
- 五、中医中药治疗眩晕耳鸣 / 045
 - (一) 祖国医学治眩晕 / 045

(二) 耳鸣的中医疗法 / 049

六、眩晕耳鸣从“心”治 / 054

(一) 莫让眩晕成心病 / 054

(二) 耳鸣也要调心理 / 054

(三) 我把心理调适教给你 / 055

第二部分

健康从细节做起

P061

一、眩晕病人的日常生活细节 / 063

(一) 莫忽视生活小细节 / 063

(二) 老年眩晕莫小视 / 064

(三) 年轻人，你也要小心眩晕 / 066

(四) 当心盯睛栓作怪 / 068

(五) 洗澡时也要防眩晕 / 069

二、耳鸣患者的生活指导 / 071

(一) 生活小细节保护你的耳 / 071


(二) 别让药物伤害你的耳朵 / 072

(三) 老年人如何保护耳朵 / 075

(四) 白领，小心工作压力致耳鸣 / 075

(五) 游泳也要保护耳朵 / 076

(六) 远离飞机上的耳鸣耳痛 / 078



P081
第三部分
家庭保健做护盾

- 一、远离眩晕耳鸣，家有妙招 / 083
 - (一) 最好的医生是自己 / 083
 - (二) 家庭护理的重要性 / 084
 - (三) 告诉你一些家庭护理常识 / 085
- 二、眩晕病人的家庭护理 / 091
 - (一) 一点呵护胜万种药方 / 091
 - (二) 眩晕病人的自我护理 / 092
- 三、耳鸣病人的家庭护理 / 093
 - (一) 驱赶耳鸣，生活护理显神功 / 093
 - (二) 耳鸣病人的自我护理 / 094
 - (三) 多多关照你的耳 / 095

第四部分
中华药膳显奇效


P097

- 一、眩晕病人的营养与配餐 / 099
 - (一) 不和烟酒做朋友 / 099
 - (二) 不良饮食习惯诱发眩晕 / 101
 - (三) 健康食谱, 吃走眩晕 / 104
 - (四) 远离眩晕, 食疗处方帮你忙 / 106
- 二、耳鸣病人的营养与配餐 / 113
 - (一) 合理安排日常所需 / 113
 - (二) 营养食谱, 营养你的耳 / 114
 - (三) 耳鸣病人的食疗处方 / 115

第五部分
康复运动是良方

P121

- 一、眩晕与康复运动 / 123
 - (一) 康复运动的重要性 / 123
 - (二) 锻炼前庭适应力, 控制眩晕大有益 / 124
 - (三) 循序渐进切莫慌, 适度运动方有用 / 126
 - (四) 配合颈椎保健操, 预防眩晕更有效 / 127
 - (五) 几项运动需注意, 掌握规律乐其中 / 127
- 二、耳鸣病人的运动调护 / 133
 - (一) 耳鸣病人的运动指南 / 133
 - (二) 康复指导小常识, 助你轻松除顽疾 / 134
 - (三) 合理运用保健操 / 135
 - (四) 简单易行的康复方法 / 136



第六部分
未病先防建奇功

P139

- 一、眩晕·耳鸣症与美尼尔病 / 141
 - (一) 眩晕症与美尼尔病关系密切 / 141
 - (二) 美尼尔病的主要症状 / 141
 - (三) 提前做好预防保健 / 142
 - (四) 如何治疗美尼尔病 / 143
- 二、耳硬化症病人多伴有耳鸣 / 144
 - (一) 教你认识耳硬化症 / 144
 - (二) 耳鸣与耳硬化症的关系 / 145
 - (三) 眩晕与耳硬化症的关系 / 145
 - (四) 耳硬化症的自我干预疗法 / 146
- 三、警惕眩晕、耳鸣 / 147
 - (一) 切莫忽视眩晕、耳鸣 / 147
 - (二) 眩晕、耳鸣与耳部肿瘤 / 147
 - (三) 剧烈眩晕常是高血压危象的信号 / 148
 - (四) “落枕”与“颈性眩晕” / 149
- 四、预防病情恶化和并发症 / 150
 - (一) 切断眩晕耳鸣“传染源” / 150
 - (二) 人生百年且乐命 / 151
 - (三) 动静结合窥其方 / 151
 - (四) 整体预防是良策 / 152