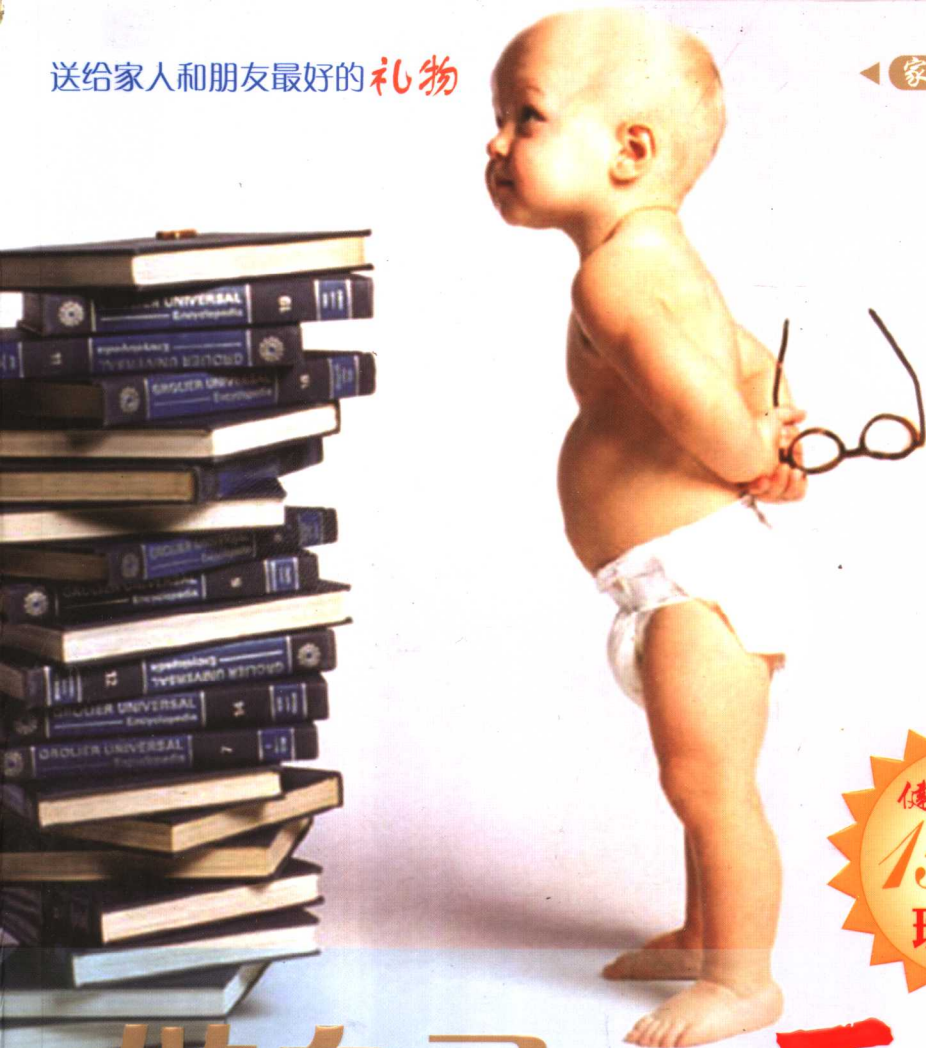


送给家人和朋友最好的礼物

家庭健康宝典



做自己的医生

ZUO ZIJI DE YISHENG

主 编 王 硕 邢远翔

执行主编 魏兰新

● 最新的医学进展

● 最贴近的科普知识

● 最权威的专家观点



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

做自己的 医生

主 编：王 硕 邢远翔
执行主编：魏兰新



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

做自己的医生/王硕主编. —北京:人民军医出版社,2006.9
ISBN 7-5091-0632-X

I. 做… II. 王… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 106432 号

策划编辑:齐学进 文字编辑:周晓洲等 责任审读:周晓洲

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:25.25 字数:367千字

版、印次:2006年9月第1版第2次印刷

印数:5001~10000

定价:36.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

世界卫生组织（WHO）提出的健康新概念：

健康，不仅仅是不患病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。也就是说，健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

世界卫生组织关于健康的10条标准：

- 有充沛的精力，能从容不迫地安排生活，胜任工作；
- 处事乐观，态度积极，乐于承担责任；
- 善于休息，睡眠好；
- 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- 能够抵抗一般性感冒和传染病；
- 体重适当，身体匀称；
- 眼睛明亮，反应敏捷；
- 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈无出血现象；
- 头发有光泽，无头屑；
- 肌肉丰满，皮肤有弹性。



健康文摘报

1991年创刊

卫生部主管、健康报社主办

全国百家优秀报刊

文摘十佳报纸

荟萃最新健康知识

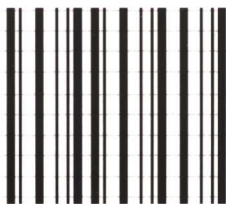
聚焦百姓健康话题

速递全球健康新闻

每周2期，每期8版

零售：0.60元，年定价：62.40元

邮发代号：1-159



编委会名单

主 编	王 硕	邢远翔		
执 行 主 编	魏兰新			
副 主 编	赵书贵	黄泽民	周 冰	蔡顺利
编 委	曹联荪	赵紫京	卢宗正	刘丽芳
	裴淑明	马 颖	王丹驰	余露露
	刘希华	高小燕	罗卫东	杜连英

主 编 的 话

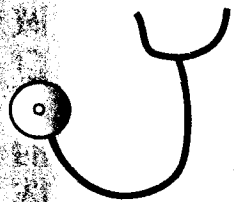
关于健康的书，林林总总。我们的书有点儿与众不同。

她权威，来自卫生部主管、健康报社主办的《健康文摘报》精品。而拥有几十万读者，被评为“文摘十佳”、“全国百家优秀报刊”的《健康文摘报》，一直以“荟萃最新健康知识、聚焦百姓健康话题、速递全球健康新闻”为目标。

她通俗，两本书共计 50 余万字，一本以科学育儿、长寿之道、关爱女性、合理膳食等保健知识为主；另一本则从常见疾病和家庭小药箱说起，从寻找心灵快乐、如何“性福”生活落笔，深入浅出，犹如一碗淡淡的清茶，容您细细品味。

21 世纪是生命科学的世纪。当我们这个 13 亿人口的大国，乘着现代化的列车风驰电掣地奔向小康时，健康生活已成为每个人追求的目标。而只有了解了健康，才能管理健康、投资健康、获得健康。

也许，今后更多的聚会，人们不再比吃、比喝、比穿，而是比谁的皮肤晒得黑，谁的健身方法更有效，谁的腰围、血脂、血糖没超标。毕竟，健康是 1，其他的都是后面的 0。



为 “小药箱” 加把锁

古希腊有个神话。宙斯得知普罗米修斯把天上的火种偷给了人类，怒不可遏，决定惩罚人类。他下令将女人潘多拉送到人间，并让她随身携带一个密封的盒子作为嫁妆。好奇的潘多拉打开了盒子，于是各种恶习、灾难和疾病立即从里面飞出来。盒子里只剩下惟一美好的东西：希望。但希望还没来得及飞出来，潘多拉就将盒子永远地关上了。

这个故事使我不由得想起不少人在家里备的那个“小药箱”。有个头痛脑热什么的，打开来，自己就解决了。

这样做也是因为一些人到医院看病发怵，挂号、候诊、检查、取药，一次次排队不说，三言两语被打发走，花钱买气受也是常有的事。但是这种做法虽然免去了劳顿之苦，安全隐患却多了起来。譬如，您是否做到了对症下药？您家的药是否过期？服用的药物之间有没有配伍禁忌？君不见，近年来，药物引起的不良反应事件和悲剧屡屡发生，我们切不可有病乱投医、乱服药。《做自己的医生》一书，将就医技巧、合理用药的许多新知识娓娓道来，您看后就如同在“小药箱”上加了一把保险锁，大有裨益。

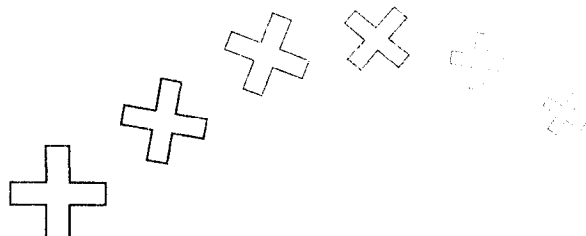
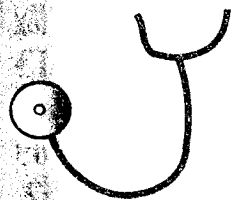
该书还讲述了心理健康和性健康的新观点，这正是以往最容易被遗忘的角落。当你沿着“读懂我们自己”和“‘性福’需要知识”看下去，翻阅怎样走出孤独、宣泄适度，以及如何提高“性趣”、享受性爱的短文，您会在不知不觉间获取开启健康之门的钥匙。

就医指南

你会看医生吗

1. 对号入座学会挂号 1
2. 看医生,有备而去 2
3. 怎样对医生述说病情 3
4. 应与医生讨论的七件事 4
5. 看病还需多问病 4
6. 何种疼痛需就医 6
7. 吐血要辨“咯”与“呕” 7
8. “器质性”“功能性”之别 7
9. 阴性好?阳性好? 8
10. 虚脱与休克不是一回事 8
11. “消炎”不能全用消炎药 9
12. 胆固醇也有“功” 10
13. 人体赘生物——息肉 10
14. 发热不一定是感染 11
15. 也谈排“毒”清“垃圾” 12
- 相互关联的心脑肾疾病
16. 警惕扩张型心肌病 13
17. “小”感冒引起“大”心病 14
18. 警惕心梗异位放射痛 14
19. 冠心病病人需要记住4.68 15
20. 冠心病加重有信号 15

21. 手背提示心脏病征兆 16
22. 风心病与脑栓塞 16
23. 自己怎样判断血压高低 16
24. 高血压病不能仅仅测血压 17
25. “心肌劳损”与高血压有关 18
26. 何为症状性高血压 19
27. 小脑中风威胁青壮年 20
28. 高血压常伴高尿酸血症 20
29. 单纯降压难防卒中 21
30. 短暂性脑缺血发作的表现 22
31. 脑缺血病根可能在颈动脉 22
32. 尿毒症为何越来越多 23
33. 根据肌酐判断病情 24
34. 肾囊肿是退行性疾病 25
- 与美好生活相伴的代谢病
35. 代谢综合征诊断标准 26
36. 血脂异常表现多 26
37. 将军肚对糖尿病人危害大 27
38. 糖尿病的隐形症状 28
39. 警惕首发关节炎的糖尿病 29
40. 疔痈反复发查血糖 29
41. 不可忽视糖耐量降低症 30



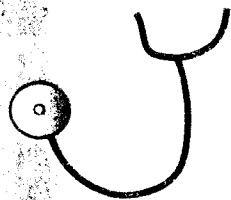
42. 痛风是终身性疾病	30	63. 诊断颈椎病有时X线检查“不灵”	47
43. 易被误诊为肾病综合征的甲减	31	64. 肩周炎是个大家族	47
折磨人的呼吸消化病		65. 腰椎管狭窄中老年多发	48
44. 六种感冒症状大意不得	33	66. 腰痛当心椎管狭窄	48
45. “湿翻拍咳”拯救慢阻肺	33	67. 椎间盘突出症要不要手术	49
46. 食道憩室属良性疾病	34	68. 腰突症术后为何疼痛不减	49
47. 转氨酶高不都是肝炎	35	69. 坐骨神经痛须查病根	50
48. 黄疸不一定是肝炎	36	70. 从髋关节疼痛谈股骨头坏死	51
49. 夫妻间传染乙肝少	36	71. 半月板损伤尽早手术	52
50. 甲肝免疫力没有“终身制”	37	72. 关节置换不必等到万不得已	53
51. 乙肝患者复查须知	38	73. 治疗类风湿抓住“黄金期”	54
52. 怎样才能治愈慢性乙型肝炎	38	不可小视的五官疾病	
53. 乙肝治到啥时才算好	39	74. 眼病中的真真假假	55
54. 肝硬化——先有风后有雨	40	75. 视网膜脱离也可治疗	55
55. 警惕慢性肝炎发生癌变	41	76. “掩蔽”方法治耳鸣	56
56. 术后结石何以复生	41	77. 持久干咳掏掏耳朵	57
特别顽固的皮肤病		78. 耳鸣提示了什么	57
57. 内外因素导致湿疹反复发作	42	79. 突然耳聋马上治	58
58. 湿疹顽固治疗有方	43	80. 鼻内镜降伏慢性鼻窦炎	58
59. 牛皮癣只能控制不能根治	43	81. 鼻炎：“干燥”“萎缩”各不同	59
60. 伤口怎样不留痕	44	82. 怎样治疗嗓音病	60
61. 压力疗法压平瘢痕	45	83. 补好的牙齿为何又被“蛀”	61
动就痛的骨科疾病		需要勇敢面对的肿瘤	
62. 后枕部痛可能是颈椎病	46	84. 血管瘤型肝癌易误诊	62

85. 大肝癌未必是“晚期”	62	104. “七拐八弯”的结肠镜诊断	77
86. 大肠癌转移“爱”肝脏	63	105. 别忽视了专项体检	78
87. 痢疾直肠癌易混淆	63	106. 长期低热做哪些检查	78
88. 贫血可能缘于骨髓瘤	64	107. 您了解肿瘤标记物吗	79
89. 警惕皮肤“回状红斑”	64	108. 你会使用水银柱血压计吗	80
90. 血尿无痛 警惕患癌	65	医学有哪些新进展	
91. 揪出躲在肺炎后的骨髓瘤	66	109. 介入治疗与搭桥手术	81
92. 首次诊疗很关键	66	110. 微创手术——腹腔镜手术	81
医生靠什么诊断疾病		111. 体外碎石会不会伤肾	82
93. 动态心电图诊断冠心病	68	112. 治胆胰病可用十二指肠镜	83
94. 冠心病诊断“金标准”	68	113. 现有哪些“刀”	83
95. 做核素检查避免无谓“搭桥”	69	114. 神奇的干细胞	84
96. 降压前做个颈部血管彩超	70	115. 冷冻肿瘤细胞留下新希望	85
97. 做颈动脉彩超测脑梗死危险	71	116. “以毒攻毒”的生物疗法	86
98. 肺内病变难确诊怎么办	71	117. 放射性核素缓解骨转移痛	87
99. 消化系疾病如何选择检查项目	72	118. 斩杀肝癌有利剑——射频疗法	88
100. B超的优势与不足	74	119. 超声聚焦不开刀治肿瘤	88
101 “迷你”新秀——超细胃镜	75	120. 长了“眼睛”的放射线	89
102. 查幽门螺杆菌胃镜最准	76	121. 不开刀能治静脉曲张吗	90
103. 胃镜检查之后五项注意	76	122. 查查自己有无淤血症	91

④ 用药宝典

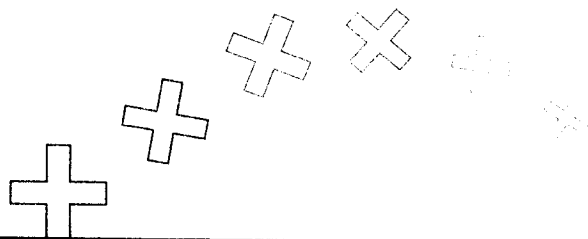
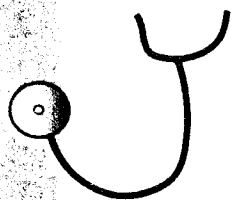
用药之前先学习

1. 如何看进口药品上的标识	93	2. 处方与药品说明书不一样怎么办	94
		3. “慎用”的含义是什么	95



4. 耐受、耐药是两回事	96	28. 如何预防干扰素“流感”反应	111
5. 非处方药也有危险	96	29. 类风湿关节炎患者用激素因人而异	112
6. 自用“药”莫超过5天	97	30. 别轻易放弃化疗武器	113
7. 用药自我保护五要点	98	31. “全麻”后人会变傻吗	114
8. 剩余药品该扔就扔	99	慢性病人学会与药打交道	
9. 化验前慎用药	99	32. 高血压病人须终身服药	115
10. “惜药如金”肝受益	100	33. 短效降压药也有优势	116
11. 夏季用药三不宜	101	34. 夜间血压不降服药宜分两次	116
12. 使用抗菌药有“家规”	101	35. 补钙与服降压药不矛盾	117
13. 抗感染药物使用要得当	102	36. 降压药物与首剂反应	118
14. 布洛芬不宜与“庆大”等联用	102	37. 降压药不宜频繁换	118
15. 灭滴灵不是妇科“专利”药	103	38. 肾病降血压禁用心得安	119
16. 抗生素用量不足也是滥用	103	39. 过敏体质慎选降压调脂药	119
17. 服维C防感冒三误区	104	40. 巧用硝酸酯药防范心绞痛	120
18. 偏头痛服药宜早勿过量	105	41. 服用抗心绞痛药物别突然停	121
19. 治疗头晕如何选药	105	42. 冠心病病人慎用万艾可	121
20. 阿莫西林不是家庭常备药	106	43. 视物变绿警惕地高辛中毒	122
21. 用“先锋”须禁酒	106	44. 阿司匹林不要轻易停	123
22. 服抗甲状腺药物忌间断	107	45. 脑卒中恢复期用药五注意	123
23. 睡前慎用止咳药	107	46. 血脂异常需要长期用药	124
24. 合理选药正确吸入	108	47. 他汀类调脂药的适应证	125
25. 如何防范抗结核药物的不良反应	109	48. 安全开始胰岛素治疗	125
26. 慢性肾功能不全的“营养药”	110	49. 胰岛素笔	126
27. 前列腺增生首先用药治	111	50. 胰岛素备好饭菜再注射	127

51. 怎样根除幽门螺杆菌	127	75. 酒后安眠药“杀人”	143
52. 胃炎用药时间比较长	128	76. 帕金森病患者服药须知	143
53. 服抑酸类药物需要随时调	129	77. 服抗抑郁药忌间断	144
54. “胃复安”的副作用比较多	129	78. 服抗精神病药会变傻吗	144
55. 口服胃复安突发肌强直	130	79. 如何减少外搽激素之弊	145
56. 各有千秋胃动力药	131	80. 涂激素软膏由厚到薄	146
57. 腹泻不一定吃黄连素	131	81. 重度痤疮有良药可医	147
58. 服痢特灵须忌口	132	82. 手部湿疹如何用药	147
59. 思密达、氟哌酸勿同服	132	83. 皮肤瘙痒谨慎用药	148
60. 思密达、易蒙停作用迥异	133	84. 皮肤病外用药须知	148
61. 久服泻药当心黑变病	133	85. 伤痛涂药怎样提高疗效	149
62. 怎样服用驱虫药效果好	134	86. 中药有双向调节作用	150
63. 微生态调节剂不能随便吃	134	87. 不必崇拜“洋人参”	150
64. 慎用氯霉素眼药水	135	88. 黄芪进补须慎重	151
65. 滴用眼药水须防青光眼	136	89. 滥排毒伤正气	152
66. 点眼药瓶口别沾睫毛	137	90. 中药注射液不良反应多	152
67. 药物致耳聋人与众不同	137	91. 中成药降压分类型	153
68. 当心药物性鼻炎	138	92. 降脂中药知多少	153
69. 息斯敏还能用吗	139	93. 红参对血压没有不良影响	154
70. 同为口含药用法有不同	139	94. 冠心病不宜长期服中成药	154
71. 牙龈出血自疗有术	140	95. 甘草甜素制剂可引发药源性高血压	155
72. 缓解关节痛选药有讲究	140	96. 解大便对卒中病人很重要	155
73. 有问有答话补钙	142	97. 试用药浴治疗糖尿病足	157
74. 服安眠药每周不宜超4次	142	98. 小验方辅助治疗糖尿病	157



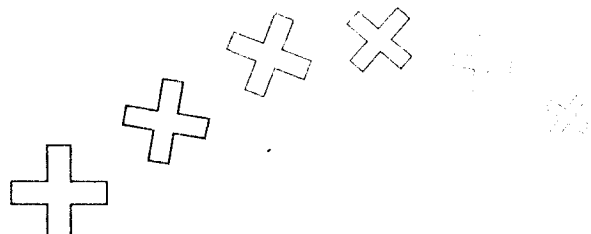
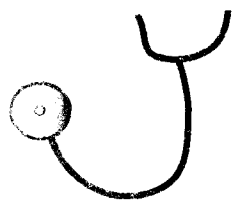
99. 塞个药棉止头痛	157	105. 呕吐病人怎样服汤药	161
100. 口服银翘片分寒热	158	106. 对症服用止泻中成药	161
101. “藿香” “十滴” 勿乱用	158	107. 虚性便秘治疗良方	162
102. 黄芪药茶防感冒	159	108. 口舌生疮在家治	163
103. 胃病如何选用中成药	159	109. 补肝肾强筋骨 “饮” 杜仲	163
104. 去腹胀有快招	160	110. 中成药外治肌注后硬结	163

心灵驿站

读懂我们自己

1. 你的心理属于哪种类型	165	16. 气象变化影响心理健康	176
2. 自卑者最需要的是自信	166	17. 天热易 “伤” 情感	177
3. 寻求归属感	166	18. 科学用脑——走准 “生物钟”	178
4. 难说哪类性格好	167	19. 科学用脑——让大脑交叉轮作	179
5. 内向又何妨	168	20. 色彩影响人的情感	180
6. 懂得独处	168	21. 面相不能决定性格	181
7. 不安之下为何只求独处	169	22. 吸烟：你心里图什么	182
8. 积极处世走出孤独	170	23. 智力落后者心理特点	182
9. 过分厌烦属不良心理	171	24. 最可贵的因素是直觉	183
10. 宣泄有益需适度	172	25. “学问” 浅者爱跟风	184
11. 你总发泄你就会孤立	173	26. 杯弓蛇影与心理错觉	185
12. 环境影响判断力	173	27. 少唠叨，多关爱	186
13. 情绪饥饿与心理饱和	174	28. 人心不同，各如其面	187
14. 人类具有七种智力	175	29. 一枕黄粱美梦破	188
15. 理智应对 “心理摆”	176	30. “性格沟” 日趋缩小	188
		31. 语言背后	189

32. 责任分散效应	190	54. 机遇青睐哪一位	208
33. 男人怕什么	190	55. 第一印象很重要	209
34. 便宜真的没好货吗	191	56. 走向成功的六个“三”	210
35. 爱情的魅力在欣赏	192	57. 性格不能决定你的成功	211
36. 择偶仍需“门当户对”	193	58. 性格与命运	212
37. “精神婚外恋”静悄悄	194	59. 想象到的也许就能做到	212
38. 甜葡萄定律	194	60. 卧薪尝胆 激励自强	213
自己寻找快乐		睿智应对生活	
39. 当心染上坏心情	196	61. 记住：天上绝不会掉馅饼	214
40. 健康心态有赖于好“人缘”	196	62. 寻找重心	215
41. 绝对诚实令人痛苦	197	63. “塞翁失马，安知非福”	216
42. 五类秘密不可告人	198	64. 庖丁解牛从容自得	217
43. 距离是朋友的氧气	199	65. 南辕北辙	217
44. 别拿他人当“电脑”	200	66. 从众心理与“指鹿为马”	218
45. 这些行为招人烦	201	67. “网民”留一分清醒	219
46. 小事化了心底宽	201	68. 股民须注意心理保健	220
47. 搭个台阶给人下	202	69. 心术二则	221
48. 怎样面对心理竞赛	203	心理也有健康问题	
49. 远亲为何不如近邻	204	70. 心理障碍·精神病·神经病	223
50. 指桑骂槐素养低	205	71. 心理障碍与道德无关	223
51. 把猜疑消灭在萌芽状态	205	72. 脑损伤损坏“道德罗盘”	224
52. 千金难买一笑	206	73. 为精神分裂症正名	225
为未来做好准备		74. 与精神疾病患者为邻	226
53. 成竹在胸 毛遂自荐	208	75. 话说痴心妄想	227



76. 虚无妄想	228	98. 胃肠出血病根在“心”	246
77. 幻想、幻觉是俩概念	229	99. 急了“拉稀”不稀奇	247
78. 主动摆脱幻觉的干扰	230	100. 谨防心因性阑尾炎	247
79. 走火入魔属精神障碍	231	101. 奇怪的心脏病	248
80. 抑郁症归谁治	232	102. 绝望会导致高血压	249
81. 由“怕听哀乐”说焦虑	233	103. 头晕目眩有心因	250
82. 人格障碍	233	104. 了解口腔心身症	250
83. 人格与疾病	234	105. 心烦皮痒为哪般	251
84. 思维情感障碍与电脑	235	106. 情绪不良 难控血糖	251
85. 人际交往的心理缺陷	236	107. 震后缘何斑秃多	252
86. 惰性犹如苟且偷安	237	108. 化妆上瘾也是病	253
87. 事出有因 析因除病	237	109. 看心理门诊做哪些准备	254
88. “发烧”属于反响病态心理	238	110. 心理咨询不是去算命	255
89. 心理疲劳与用脑过度	239	111. 网上心理咨询兼有利弊	256
90. 负性自动想法使人抑郁	240	112. 哪些人需要心理咨询	257
91. 让“透明人”恢复思考	241	113. 解铃还靠系铃人	258
92. 迷信巫术导致“附体综合征”	241	114. 倾听与倾诉	259
93. 梦是否有预言性	242	115. 流言的心理效应不可低估	259
94. 预防网络性心理障碍	243	116. 精神病会遗传吗	260
95. 上医院也会成瘾吗	244	117. 让生命力从心底涌出	261
96. 看似心绞痛实则焦虑症	245	118. 性病患者心理透视	262
97. 精神性胸肋痛	245	119. 美容外科手术十不做	263

“性福”生活

“性福”需要知识	
1. 有性才会有健康	265
2. “缱绻”时分礼仪为先	266
3. 缔造爱与性的和谐完美	268
4. 了解性互变 夫妻恩爱深	269
5. “为快乐”的性将成主流	270
6. 性，断不能剥夺	271
7. 洞察丈夫的心灵深处	271
8. 性，精神感受更重要	273
9. 房事养生四季有别	273
10. 女人：冰态、液态和气态	274
11. 男子“婚睡”有益健康	275
12. “关系”淡化未必不幸福	276
13. 警惕爱被性谋杀	277
14. “幻想”有积极功能	278
15. 有差异者也能“和谐”	278
16. 性，勿盲目崇拜技巧	279
17. 曲罢余音别有韵味	280
18. “房事”禁忌	280
19. 防性功能衰老有办法	281
20. 高潮与时间不相关	281
21. 性勿执著	282
22. 夫妻谈性有前提	283
23. “事”前稍微留点尿	284
24. 性事计数招恶果	285
25. 性爱不需平等	285
26. “百里不同房”，“同房不百里”	286
27. 前嬉后嬉营造和谐	287
28. 欲不可强	288
29. 男性渴望“了解”	289
30. 古人李渔有高见	289
31. 人老，性事亦怡然	290
32. 不是老人不行 错误观念作梗	291
33. 重复房事毁身体	292
34. 男与女 睁与闭	293
35. 男人的禁区和误区	294
36. 性爱三个层次	294
37. “性事”需忘掉职业习惯	295
38. 欲“迟”而不达	296
39. 只说不做也愉快	297
40. 女性期待默契	297
41. 女性性反应的新模式	298
42. 吕布纵欲的启示	299
43. “事”后缓睡	300