

健康

飞入寻常百姓家

新民晚报健康新知识精粹

新民晚报 编



百位名医近年新作，
引领您走出健康误区

文匯出版社

健康

飞入寻常百姓家

新民晚报健康新知识精粹

新民晚报 编

文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康飞入寻常百姓家 / 新民晚报编. —上海: 文汇出版社, 2005. 1

ISBN 7-80676-750-9

I. 健... II. 新... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 128438 号

健康飞入寻常百姓家

——新民晚报健康新知识精粹

《新民晚报》编

责任编辑 / 竺振榕

封面装帧 / 戚黎明

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 上海长阳印刷厂

版 次 / 2005 年 1 月第 1 版

印 次 / 2005 年 1 月第 1 次印刷

开 本 / 787 × 1092 1/32

字 数 / 240 千

印 张 / 8.25

印 数 / 1-11000

ISBN 7-80676-750-9/R·012

定 价 / 12.80 元

新民晚报祝您健康长寿

新民晚报总编辑 胡劲军

新民晚报创刊 75 周年之际,我们为您献上这份小小的礼品。

这份礼品送给您的是健康长寿!

多年来,新民晚报作为上海市民的“自家人”,与广大读者亲密接触、结下深厚情谊的栏目有不少,健康版也在其中。这位“全科医生”像是读者的至亲好友,时时心系大家的健康安全,孜孜不倦地提供健康养生、治病康复的妙方良策,真诚地愿大家健康长寿。她也因而得到了广大读者的真心喜爱。本报每次读者调查,健康版在读者“最喜爱的栏目”排行榜中,都能问鼎前三位。在本报的数百万读者中间,因喜读健康版文章而认真剪贴并装订成册的,又何止成千上万人!每每听到这样的故事,便激励报人兢兢业业编好版面,不敢有丝毫的懈怠。

这本小书,是从本报近 5 年来出版的《新民康健园》和《每日健康》版一二百万言中精选出来的内容。这本小书的出版,也是作为今年纪念新民晚报创刊 75 周年“真情回报读者”系列活动之一。作为编选者,我们最了解当前的读者需要怎样的健康知识。这本书的长处概括起来,共有四大特点:

一、知识的新颖性

跨入新世纪前后这几年,国际国内的医学科学及临床研究进展很快,本报健康专版依托大都市强势新闻媒体的优势,能够及时

获得和传播这些医疗健康的新知识新信息。选入本书的内容,正是近几年来国内外医学界的新成果,它包括世界卫生组织积极倡导的健康新理念、临床对一些常见病多发病卓有成效的新疗法、对威胁人类健康的疑难杂症的新认识,等等。这些内容让我们耳目一新,让我们走出误区,进入现代健康知识的新天地。

二、作者的权威性

上海是我国最重要的医学中心之一,集中了一大批医学权威及各科名医。多年来,他们中有许多人积极充当本报健康版的作者,热心医学科普和健康教育工作,为广大市民——本报数百万读者撰稿,传播医学科学知识。百多位名医作者的权威性,正是新民晚报健康版的独特优势。

三、切中读者的需求热点

新闻竞争的时代,逼迫我们办报人时时研究读者的需求,念念不忘读者最渴望哪些健康知识,高血压、糖尿病、中风、心脏病、恶性肿瘤、哮喘病……这些严重危害人民生命安全、影响人民生活质量的疾病有什么新的动向,近年来有什么新的疗法,怎样走出治疗误区;了解新的营养理念是什么;让恶性肿瘤细胞“改邪归正”,攻克癌症不是梦;改变一些日常生活小习惯,能让你有效预防大病;等等。充满这些现代健康新理念、新内容的书,读者会不感兴趣吗?

四、文章的可读性

本书共选编 308 篇文章,每篇讲一个医疗健康问题。文风简练,通俗易懂,易记易学易掌握。正是这样的文字传统,才能让新民晚报“飞入寻常百姓家”。读者还可将这些知识传播给亲朋好友、上司同仁,让他们一起分享。

现代社会,送礼就送健康新知识,愿这份礼物给您温馨,让您长寿!

2004 年 11 月

序

复旦大学附属中山医院教授 杨秉辉
上海科普作家协会理事长

新民晚报是一份傍晚出版的报纸，自然是提供给读者晚上看的了。晚上有什么特点？下班了（做夜班的当然例外），回到家里（出差的也例外），进入了生活状态。生活的需求是多方面的，除了衣食住行、柴米油盐之外，社会新闻、商品信息需要了解；科学知识、文史典故需要学习；体育锻炼的方法需要掌握；艺术鉴赏的能力也要提高……怎么办？看书。书里的“面”没这么广，巴尔扎克的小说里有直角纯平电视机多少钱一台么？《红楼梦》也不会介绍如何预防艾滋病。上网，当然好。“面”倒是广了，但是网上没有总编把关，良莠不齐，鱼龙混杂，吃亏上当自己倒霉。最好的办法是看晚报——新民晚报。

“人吃五谷难免不生灾”，生了病当然要找医生看。只好跑医院，吃药打针，花钱费钞。两趟三趟下来，终于想到最好能预防，不生病。人们还注意到，如今许多疾病与以往的不同了，许多不是短期的吃药打针能彻底治好的了，它们有的甚至需要终身治疗。所谓“治疗”，不仅仅是吃药打针，还包括饮食控制、体育锻炼、心理平衡等等。人们迫切希望了解这些知识，于是报刊

杂志、广播电视里的防病治病栏目成了人们关注的目标。而且随着经济的发展,人民物质文化生活水平不断提高,人们已经不仅仅满足于不生病了,女士们开始注意美容的问题了,男士们希望自己能更强壮些,老人们当然希望更长寿,孩子们呢? 家长都希望他们能像爱因斯坦那么才智过人……怎么办? 看晚报,看新民晚报,看新民晚报上的《新民康健园》、《每日健康》,那上面有!

《新民康健园》、《每日健康》里的文字,作者多系本市医界名家,所著自有其权威性,而且他们终年奋斗在医疗工作第一线,最深切了解群众的需求,故所著皆有其针对性。更兼刊出之前,又经新民晚报编辑诸君加工润饰,使之变得短小精干、深入浅出、通俗易懂。因此,这些文字不只于刊出之日大受欢迎,今日看来仍极受用。诚不可多得之医学科普精品。

新民晚报为纪念其创刊 75 周年,“真情回报读者”,将近 5 年来在上述栏目中发表的总数达百十万言的文字中精选出 308 篇,结集出版,名为《健康飞入寻常百姓家》,为广大读者送去健康长寿之法。书中所写固属人体健康之内容,而报社以此回报读者亦是社会健康之表现。报社同仁拳拳之心可鉴,而我对科普依依之情难却。故当报社负责同志嘱我作序之时,便不避浅陋,缀数语于卷首,固是向读者介绍此书,亦是向报社表示敬意也。

2004 年 12 月

目 录

常见病防治新知

走出高血压的治疗误区

高血压需要终身服药	2
如何处理“边缘性”高血压	3
高血压与肾脏病互为因果	4
肥胖使高血压顽固而难治	5
有效治疗老年高血压	6
高血压病人何时服药最好	7
高血压是可以预防的	7
走出高血压治疗误区	8
治疗高血压不仅仅只是降压	9
如何避免降压药物的不良反应	10
不要轻视低血压	12
饮食偏淡利血压	12

黑巧克力可以降低血压	13
冬天高血压病人要警惕下肢血栓	14
蒜姜防治高血压病	15
某些止痛药增加妇女患高血压的风险	16

今日糖尿病与过去大不一样

近年糖尿病十大变化	17
我国糖尿病患者对疾病认知度较低	18
警惕糖尿病先兆	19
糖尿病有三项新的诊断标准	20
糖尿病早防早治效果好	21
儿童也会罹患成人型糖尿病	22
高血压病人更要警惕糖尿病	22
治疗糖尿病不仅仅是降糖	24
注意糖尿病人的血脂异常	25
克服糖尿病肾病早期诊断的困难	26
糖尿病并发结核病日见增多	28
中青年不明原因腹痛,要警惕糖尿病	29
怎样防止糖尿病足	29
重视糖尿病眼部并发症	31
糖尿病用药因人而异	31
有抑郁症状的人易患糖尿病	32
糖尿病患者宜吃哪些蔬菜	32
糖尿病患者体锻——快步行走	33
用饮食疗法控制糖尿病	34
上午 11 时血糖值最重要	35

糖尿病人需补充钙与铬	35
多吃坚果预防糖尿病	36
乌龙茶有助降血糖	37

心脏病诊治新思路

生活中的心脏病诱因	38
从“冠心病危险因素”谈起	38
紧张对心脏损害最大	39
早期诊断冠心病的新思路	40
心脏病病人常见死因及预防对策	41
弄清早搏与心脏病的关系	42
哪些早搏需要治疗	42
老年人莫忽视夜间阵发性呼吸困难	43
如何识别自己孩子的“先心病”？	44
不开刀也可治愈先心病	45
搭桥手术可根本解决冠心病症状	46
愉快的心脏病人寿命长	47
平时运动少 有事莫急跑	47
心脏病对女性杀伤力大于癌症	48
心脏病高危人群的的心脏保健	48
心脏起搏器安装后须注意些啥？	50
饮用硬水可预防心脏病	51
每天吃个鸡蛋不影响心脑血管	51
婚姻幸福的女性少患心脏病	52
饮酒方式影响心脏	52

有效治疗高脂血症

怎样防止血脂过高	53
防治血脂异常,首选饮食疗法	54
甲状腺疾病与血脂异常	55
高脂血症的成因及指标显示	55
高血脂自疗方	56
降血脂食疗五简方	57
高脂血症中医治疗	57
降血脂豆类胜过马铃薯	58
生活习惯会影响血粘度	58
高脂血症的饮食原则	59

脑中风早预防早治疗

什么是动脉血栓形成	62
中青年疲劳过度会诱发中风	63
出现中风先兆时切莫大意	65
药物防治血栓阻塞性疾病	66
第一次中风后一年内最易复发	66
夏天也须防中风	67
警惕无痛性急性心肌梗塞	69
警惕“小中风”发作	69
中医药防治中风病	70
珍惜中风发作后的“6小时”	71
长途飞行易患血栓	72
轻轻地把血栓拔出来	72

多吃蔬果防中风	73
常吃香蕉可防中风	73

骨关节:哪些病易被误诊

你患的是哪一种关节病?	75
膝关节炎的正确治疗	76
“类风关”——易被滥诊误治的疾病	77
要重视老年人膝痛	79
后跟痛原因有多种	80
外伤会造成骨质增生	81
骨质增生	81
颈椎病眩晕的防治	82
颈椎病人宜选择何种睡姿	83
腰腿痛病人忌睡躺椅	83
颈椎病引起的猝倒症	83
颈椎病可以自我康复	84
痛风是怎么一回事?	85
痛风的三大误区和六点忠告	87
诱发痛风的食物嘌呤含量排行榜	88
中老年人应定期检查血中尿酸含量	89
识别痛风与类风关	90
警惕痛风损害肾脏	91
痛风病人有些蔬菜不能吃	91
痛风病人可以吃鱼吗	92
怎样选择理想的补钙剂	92
每天吃洋葱可防骨质疏松	94

低强度、重复性工作易使骨关节受累	94
吸烟与风湿性关节炎	94
类风湿:两种药物联合治疗更有效	95

消化道疾病:你自己就是医生

治胃炎注意饮食胜过药物	96
肠上皮化生性胃炎不能延误	97
自我按摩,健胃最有效	98
养胃的饮食疗方	98
青壮年对胃要“规规矩矩”	99
原发性胆汁性肝硬化早期无症状	99
脂肪肝是可以治愈的	100
你属于哪种脂肪肝	101
吃高纤维食物莫过量	102

哮喘防治新途径

警惕气管内肿瘤被误诊	104
哮喘疫苗可预防哮喘发作	105
支气管哮喘的自我保养	106
慢性阻塞性肺疾病死亡率高	107
吃鱼可防哮喘	108
哮喘发作时须及时饮水	109
哮喘防治新途径	110
夏天用敷贴疗法治哮喘	110
哮喘发作时的家庭紧急处理	111
哮喘病人何时用药效果好	111

哮喘患者慎用阿司匹林	112
哮喘须与鼻炎同治	112
盐水冲洗可治鼻炎	113

皮肤病中的“疑难杂症”

结核性皮肤病有哪些特征	114
桃花癣——一种营养缺乏症	115
疑是肺炎实为疱疹	115
治灰指甲先治癣	116
脱皮没完没了也是足癣	116
重新认识白癜风	117
糖尿病与浅部真菌病	118
皮肤病是否要忌食	119

居家保健锦囊

营养平衡不生病

长期吃素会生胆石症	122
饮食过咸易致胃癌	122
鱼与葡萄不可同食	123
食鱼胆可致急性肾功能衰竭	123
不宜食用的果蔬皮	123
有些食品不宜吃得太新鲜	124

健康膳食基本原则——品种多样,不宜过饱	125
饮食好≠营养平衡——谈维生素矿物质的全面补充	126
老年人不宜长期吃粥	128
经常饱食易患多种病	129
大量饮牛奶对某些人有风险	130
霉变甘蔗吃死人	131
畸形番茄不宜食用	132
微量黄金能治病	132
豆芽比豆更富营养	132
醋渍花生米可降胆固醇	133
核桃的特殊神功	133
黄花菜健脑抗衰老	134
枸杞子能促眠	134
葡萄酒适量饮用最有益	135
葵花籽治病也致病	135
冷水泡绿茶降血糖	136
鸡蛋应烧透再食	136
土豆可治多种疾病	137
食老菱,治痔疮	137
慢吃苹果快吃糖	138
细嚼慢咽,青春长驻	138
吃杏仁可有效防止心血管病	139
长寿早餐八珍粥	140
血脂高吃什么好	141
番茄豆酱汁——优质保健食品	142
酸奶营养超过鲜奶	142

菜中君子——苦瓜	143
山楂——心血管疾病的克星	144
蒜头抑癌作用优于大蒜	144
亦食亦疗话柠檬	145
喝咖啡可防胃肠癌	146
番茄加油热炒更抗氧化	146
平喘降痰食银杏	147
黄瓜最好连皮带籽吃	148
亦食亦药空心菜	149
人造奶油不宜多吃	149
法国人为何能保持苗条?	150
吃烤羊肉串须反复嚼食	151
喝葡萄酒可预防痴呆症	151
过量饮用“补酒”会中毒	152
多吃含槲皮素丰富的食物	152
食葱和葵花子见奇效	153
多饮茶能抵抗流感病毒	154
日式五行蔬菜汤可抑制癌症	154
哪些蔬菜受农药污染少	155
补充多种维生素矿物质制剂可以预防癌症	156

生活习惯好,保健有“门道”

大笑可抑制血糖上升	158
想哭时不妨大哭一场	159
“没病找病”反而招病	159
“左右开弓”防脑衰	160

步行运动的最佳时间	161
晨间贪睡易罹病	161
放屁多是好事	162
赤脚跑步可防足跟痛	162
请勿坐着打盹	163
定期吃顿无盐餐	163
定期适量献血利人利己	163
冬季外出请戴帽	164
孩子夏天出门宜戴帽	165
更年期症状恶化易患精神病	165
健者猝然去,弱者得延年	166
绝经后多久须取出节育环?	167
美国家庭对老人的“十大鼓励”	167
母婴离别弊端多	168
哺乳期母亲生气时不能喂奶	169
您了解“健康睡眠”的过程吗?	170
焚檀香可助眠	170
勤练手指防脑衰	171
让你伤口流点血	172
冷水的日常妙用	172
三维立体画损害儿童视力	173
跷二郎腿会压迫脊椎神经	173
舌苔能刮吗?	173
生活中的最佳姿势	174
中青年失眠者千万别用安眠药	174
仰卧好处多	175