

助您健康系列丛书(一)

# 我家邢大夫

答疑解惑  
寻医指南

邢悦 编著



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

助您健康系列丛书(一)

# 我家邢大夫

答疑解惑 寻医指南

邢悦 编著

九州出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

我家邢大夫/邢悦编著. —北京:九州出版社, 2004.6  
ISBN 7-80195-099-2

I.我... II.邢... III.医疗保健—基本知识  
IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 054083 号

**我家邢大夫:答疑解惑 寻医指南**

---

作 者 / 邢 悦 编著

---

出版发行 / 九州出版社

出 版 人 / 徐尚定

地 址 / 北京市西城区阜外大街甲 35 号

邮政编码 / 100037

发行电话 / (010)68992192/3/5/6

邮购热线 / (010)68992190

电子信箱 / [jiuzhoupress@vip.sina.com](mailto:jiuzhoupress@vip.sina.com)

---

印 刷 / 北京市朝阳区燕华印刷厂

开 本 / 850×1168 毫米 1/32 开

印 张 / 6

字 数 / 150 千字

版 次 / 2004 年 6 月第 1 版

印 次 / 2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

---

书 号 / ISBN 7-80195-099-2/R·30

定 价 / 16.00 元

---

★ 版权所有 侵权必究 ★

## 写在前面

从小就想当医生。

外婆年轻的时候做过四次开腹手术，留下了肠粘连，几乎每年都得犯肠梗阻，腹痛、呕吐、上医院输液。

爸爸支气管哮喘，每年春天、冬天是他最怕过的日子，怎么也得喘两回，整整十年下来，典型的肺气肿、桶状胸。

高考的时候只填了一个志愿——北医大。

交完卷子回家告诉爸妈——考上了。

刚进临床实习，先跟着护士把肌肉注射、静脉点滴学会，从此以后外婆再也用不着上医院了。

大学一年级的時候，照着解剖书，找准穴位，给老爸贴“冬病夏治”药膏，居然十年的哮喘“一朝除”，再也没犯过，照胸片，肺气肿全无，桶状胸也复原了。

家里有大夫真好！

借调到电视台工作，离开了我热爱的临床工作。最初的感觉只有两个字：失落，但很快我发现一次节目能服务到几万甚至几十万人，我又找到了大夫的感觉。

如今更好了，报纸以它无限的容量和持久的保存性，让更多的人受到影响。

办个周刊叫《助您健康》吧，顾名思义，“助”就是要帮助您健康！

开个专栏叫“我家那大夫”吧，就像人人家里都有位大夫。

学医出身的采编队伍保障了内容的专业水平，热心公益的医学专家成为了我们的后盾。现在我们将《我家那大夫》专栏汇集成册，以帮助更多更多的人。

邢悦

# 目 录

## 保 健

46~55岁人生的高危期 .....	2
亚健康状态,解压舒缓要切记 .....	3
老年体检有重点 .....	3
减肥,越吃越瘦 .....	4
隐性肥胖,血脂高易发胖 .....	4
个矮,遗传因素要考虑 .....	5
定时定点成习惯 .....	5
运动保健康 .....	6
六大最佳运动方法 .....	7
睡眠差,听音乐来催眠 .....	7
老年人运动法 .....	8

## 药品常识

磺胺药伤肾 .....	10
贵的不等于好的 .....	10
在家输青霉素行不行 .....	11
一天三次怎么服药 .....	11
超量用药疗效不增坏处多 .....	12
多吃几种使不得 .....	12
高血压,高时吃药,不高时不吃行吗? .....	13
维生素服多了也致病 .....	13
既然有副作用,少吃行不行 .....	14
自费药可以不用 .....	14
以“偏”盖全没好处 .....	15
没有效果的不要用 .....	15
尿路感染用药要满14天 .....	16
避免儿童服药的误区 .....	16
小儿退烧药不乱用 .....	17
儿童正确服药六要点 .....	17
小孩儿能吃大人的药吗? .....	18
儿童用药学问大 .....	18

## 家庭急救

洗澡“晕堂”不要慌 .....	20
轻度烫伤用眼药 .....	20
小腿抽筋快解除 .....	21
扭伤不宜马上贴膏药 .....	21
消化道出血，以不变应万变 .....	22
眼白出血怎么办？ .....	22
眼内异物会急救 .....	23
鱼刺卡嗓怎么办？ .....	23
小儿鼻出血会止血 .....	24
误吞异物用香油排除 .....	24

## 内 科

六类疾病适宜看中医 .....	26
教您看处方 .....	26
学看化验单 .....	27
糖尿病并非100%被遗传 .....	27
糖尿病眼病眼底检查防失明 .....	28
糖尿病人应乐观面对调整心态 .....	29
糖尿病人，忌食宜食要记牢 .....	30
糖尿病人，四个误区要消除 .....	30
糖尿病分型不同治疗也不同 .....	31
慢性肾小球肾炎控制发展做哪些？ .....	32
血脂高，坚持锻炼益处大 .....	33
高血压，服药控制有章法 .....	33
心脏病，造影对您很重要 .....	34
心脏病，老人预防记八点 .....	35
心动过缓，正常人可以有 .....	35
心脏不好，剧烈运动要不得 .....	36
冠心病，不能郁闷与忧愁 .....	36
冠心病，腹泻引发心脏病 .....	37
冠心病，父母均患子女容易得 .....	38
冠心病早发现及时治 .....	39
胃痛，胃镜检查看究竟 .....	40
胃疼是幽门螺杆菌在作怪 .....	40
胃病也分好几种 .....	41
胃下垂，腹肌锻炼是良方 .....	41

老人便秘非小病，可能是肿瘤 .....	42
感冒后易诱发过敏性哮喘 .....	43
老慢支蒸气排痰法 .....	44
肝癌，两类人群需警惕 .....	44
我妈妈变懒了 .....	45
老人手抖病根在脑 .....	46
手麻去看神经科 .....	46
头痛反复发作查原因 .....	47
头痛，中药治疗效果佳 .....	47
脑中风，把好七道关可预防 .....	48
急性胰腺炎，康复期应注意 .....	49
狂犬病，潜伏期较长 .....	50
春季好发三种传染病 .....	50
肺结核，痰液检查定期做 .....	51
乙肝，传染途径应知晓 .....	51
乙肝，到正规医院找真正专家 .....	52
肝功异常不要盲目信“偏方” .....	52
转氨酶高不一定是肝炎 .....	53
溴抗阳性应全面检查+复查 .....	53
甲亢多数有家族史 .....	54
甲状腺结节该开刀时必开刀 .....	54
脂肪肝不可轻视的“富贵病” .....	55
脂肪肝戒烟酒是首要 .....	55
痛风，诊断清楚别耽误 .....	56

## 外 科

脊柱侧弯，书包太沉要减负 .....	58
强直性脊柱炎，早治疗可治愈 .....	59
颈椎病，压迫神经腿会麻 .....	59
股骨头坏死是否手术因人而异 .....	60
颈椎病，别把它当落枕 .....	60
骨质疏松，女性勤查骨密度 .....	61
骨刺，中老年人常见病 .....	61
腰腿痛仍需确诊再治疗 .....	62
梨状肌综合症不能抬重物 .....	62
踝关节，扭伤后先停后冷再用药 .....	63
肩周炎，肌肉萎缩快锻炼 .....	63
腰肌劳损预防有良方 .....	64

“O”型腿，矫正术后，美！ .....	65
手腕痛，手腕劳累需休息 .....	66
手外伤，保护好吃饭的本钱 .....	66
拇趾外翻，穿鞋一定要宽松 .....	67
滑雪脚崴了，应先排除骨折 .....	68
下肢静脉曲张，易诱发腿部溃疡 .....	68
肾绞痛，结石是病因 .....	69
尿频，注意前列腺异常 .....	69
肾囊肿，体积小小时不需治 .....	70
膀胱结石，多饮水莫憋尿 .....	70
包皮过长不做手术隐患多 .....	71
先天性小睾症早治效佳 .....	71
阴茎短小，真正小的很少见 .....	72
前列腺增生，勿久坐忌烟酒 .....	73
腹股沟疝，要防嵌顿肠坏死 .....	73
关怀老人防褥疮勤翻身 .....	74
去疤痕，先找整形外科医生吧 .....	74
胆结石也可暂时无症状 .....	75
胆囊息肉绝大部分不恶变 .....	76
脑膜瘤手术必须凝血好 .....	76

## 妇 科

避孕根据需要选方法 .....	78
优生须条件 .....	78
避孕药，中年女性可口服 .....	79
孕妇不宜多服补药 .....	79
受孕，无须紧张放松坦然 .....	80
怀孕，防病毒=防畸形 .....	81
怀孕，B超帮您忙 .....	81
怀孕，防畸形三个月前是重点 .....	82
孕期有病也要治 .....	83
不孕，找到原因可以治 .....	83
不孕，不必忧愁可以治 .....	84
宫颈糜烂是性病吗？ .....	85
妇科检查，给女性上保险 .....	86
妇科反复感染，怎么办？ .....	86
女性，“痒”的原因有很多 .....	87
不规则流血寻病因 .....	87



外阴白斑可以治 .....	88
慢性宫颈炎, 诱因多需预防 .....	88
这些妇科症状有异常 .....	89
霉菌性阴道炎根治并不难 .....	89
女性绝经后应取环 .....	90
妇科宫腔镜应查就查, 不可怕 .....	90
子宫肌瘤绝经后会吸收吗? .....	91
妇科检查HPV阳性是什么意思? .....	91
乳房疾病, 掌握时机再去查 .....	92
月经病, 中西医结合来治疗 .....	92
月经紊乱, 年轻女性的“隐性更年期” .....	93
月经不能随意用药推迟 .....	93
月经病, 不是大病别担忧 .....	94
月经期能拔牙吗? .....	94
尿失禁, 盆肌锻炼可好转 .....	95
未婚女性也得妇科病 .....	95
多次人流容易患子宫内膜异位 .....	96
基因缺陷易流产 .....	96
子宫切除手术后还要做检查吗? .....	97
巧克力囊肿即内膜异位卵巢 .....	97
子宫肌瘤, 瘤体大时需手术 .....	98
癌前病变, 活组织病检必须做 .....	99
宫颈癌, 早婚早孕易诱发 .....	100
更年期, 换药太频繁疗效减 .....	101
更年期, 我支持您跳舞 .....	101
更年期, 性激素补充疗法补缺憾 .....	102

## 儿 科

多吃零食易厌食 .....	104
小儿缺锌, 食补最适宜 .....	104
营养不良, 因为喂食不当 .....	105
急性腮腺炎, 留神它的并发症 .....	106
肌肉注射要小心 .....	107
澳抗阳性, 宝宝90%被感染 .....	107
看病, 您没遇上好大夫 .....	108
食物, 吃了就聪明 .....	109
小儿贫血, “宠”之过 .....	109
小孩发音“漏风”可以矫正 .....	110

儿童龋齿应早治 .....	110
这些病症应看医生 .....	111
肥胖儿，控制饮食需狠心 .....	111
过敏性紫癜，大部分人可治愈 .....	112
睡觉出汗，正常吗？ .....	113
儿童腰痛也是病 .....	113
佝偻病，阳光是克星 .....	114
幼女不能用妈妈化妆品 .....	115
小儿腹痛确诊之前莫用药 .....	115
注意力不集中是病吗？ .....	116
查查他的“命根子” .....	117
便秘，饮食内容需改变 .....	118
隐睾症，一岁开始治疗佳 .....	118
先心病手术后可正常 .....	119
男孩发育迟缓看医生 .....	119
儿童痔疮可以治 .....	120

## 精神心理

怎样做到心理健康 .....	122
如何宣泄不良情绪 .....	123
心不衰老，人健康 .....	124
抑郁症，突然停药可能加重病情 .....	124
勤于动脑可防老年痴呆 .....	125
青年人心病还须心药医 .....	125
精神分裂症，坚持服药如正常 .....	126

## 皮肤科

教你告别“油鼻子” .....	128
黑痣，想去除做激光 .....	128
牛皮癣，耐心恒心加信心 .....	129
您高兴白发少 .....	129
暗疮千万不能用手挤 .....	130
老年斑，低脂食物可淡化 .....	130
扁平疣，可用鸦胆子 .....	131
脱发，少烫发少吹风 .....	131
脂溢性皮炎，可煎服山楂 .....	132
痤疮，老药新用有奇效 .....	132
青春痘不适合用避孕药 .....	133

支原体、衣原体，不一定是性病 .....	134
慢性荨麻疹越挠会越痒 .....	134

## 五官科

口臭，口腔、胃肠找原因 .....	136
口腔粘膜白斑，戒烟能防治 .....	136
牙周炎，牙结石是祸首 .....	137
牙黄，水质有影响 .....	137
声音嘶哑，嗓子痛别耽误 .....	138
咽部异物，要考虑咽异感症 .....	138
鼻，赶快去查过敏源 .....	139
鼻出血，重点排除血液病 .....	139
鼻咽癌先兆会耳鸣 .....	140
鼻息肉外用药不能代替手术 .....	141
化脓性中耳炎对听力有影响 .....	141
眩晕，美尼尔综合症较常见 .....	142
慢性结膜炎，避免风吹和烟熏 .....	143
春季需预防过敏性眼病 .....	144
干眼症，电脑惹的“祸” .....	144
角膜炎也可致失明 .....	145
弱视坚持矫正就能好 .....	146
近视眼减缓度数加深有方 .....	146
近视眼手术有条件 .....	147
常戴太阳镜可防白内障 .....	148
近视戴眼镜会不会越戴越深？ .....	148
白内障手术不会痛 .....	149
眼底出血，内科疾病可引起 .....	150
双眼皮，疤痕体质不宜做 .....	150

## 两性话题

“性”福食品比药棒 .....	152
心态不要老 .....	152
年龄不能阻止爱 .....	153
股市看跌“性趣”也看跌 .....	153
黄金季节是中年 .....	154
长寿不拒绝性爱 .....	154
男子何时开始性衰老 .....	155
老年夫妻不宜分居 .....	156

再聚首，早泄不是问题 .....	156
我这样还“行”吗？ .....	157
爱人生病我“想”怎么办 .....	158
性功能降低，服药之过 .....	158
自慰，你很正常莫自卑 .....	159
她生孩子我着急 .....	159
男性也有更年期 .....	160
想爱你就说 .....	161
男性心理压力要舒解 .....	161
疼痛不全是娇气 .....	162
自慰，掌握尺度不过度 .....	162
女人不妨尽“性” .....	163
乳腺病，缘于性生活不快乐 .....	163
真真假假都是爱 .....	164
绝经后还有性欲吗？ .....	164
“审美”可以不疲劳 .....	165
和谐美满有条件 .....	165
不要轻易拒绝他 .....	166
性爱，父母不会非议 .....	166
不要直接，要浪漫 .....	167
为何总嫌老公“脏”？ .....	167
大醉大怒不易行房 .....	168
男人的紧张可释放 .....	168
促您激情常在 .....	169
做爱次数没规定 .....	169
“性”福很重要 .....	170
找找自己的原因吧 .....	170
“爱”会创造“双愉” .....	171
新婚，双方卫生都重要 .....	171
要有好心情 .....	172
为性爱添加“动力” .....	172
前戏带您共享 .....	173
对自己负责任 .....	173
时间不宜过长 .....	174
半年之内需安静 .....	174
后戏圆满画句号 .....	175
孕期有节制 .....	175

# 保 健

## 保 健

平(张)著。上海人民卫生出版社，1981年。  
 本书内容全面，重点突出，是广大医务人员、干部、群众、以及家庭保健的良师益友。全书共分四章，第一章为总论，第二章为饮食卫生，第三章为体育锻炼，第四章为心理卫生。全书文字通俗，插图生动，是一本不可缺少的保健良书。



# 保 健

! 本书内容全面，重点突出，是广大医务人员、干部、群众、以及家庭保健的良师益友。全书共分四章，第一章为总论，第二章为饮食卫生，第三章为体育锻炼，第四章为心理卫生。全书文字通俗，插图生动，是一本不可缺少的保健良书。

“健康”是人类生活的首要条件，也是人类幸福的基础。本书从实际出发，介绍了许多实用的保健知识，如饮食卫生、体育锻炼、心理卫生等，是广大医务人员、干部、群众、以及家庭保健的良师益友。全书文字通俗，插图生动，是一本不可缺少的保健良书。



### 疾病高危期



## 46~55 岁人生的高危期

关先生：尊敬的邢大夫，您好！看《劳动午报》《我家邢大夫》专栏已成为我们全家的每日必修课，它通俗易懂、贴切。“五·一”前惊闻我一好友英年早逝，他原来身体一直很好，很少生病，只是胸闷、气憋，也没理会，怎么一病就这么重呢！他这么年轻太可惜了。他才49岁，与我同年。今特想请教您这个年龄是壮年期还是危险期？为什么会形成一些病？应该怎样预防？谢谢！

邢大夫：一般来说，46~55岁正是人生的黄金年龄段。然而值得关注的是这个阶段也是生命的高危期，许多疾病在这时暴发或显现。您的朋友就属于这种情况。人的生命周期大致可分为几个阶段：0~35岁，为人生的最活跃期，所以称健康期。36~45岁，人的生理功能从峰顶开始下滑，部分器官开始衰退，所以有人称这一时期为疾病的形成期。46~55岁为生命的高危期，大多数疾病在此阶段暴发，有的甚至危及生命，尤其是冠心病、糖尿病、癌症等多在此期高发。一些英年早逝的悲剧，大多发生在46~55岁这个年龄段，故有专家称之为人生旅途中的“沼泽地”。56~64岁为安全过渡期。65岁以后如果没有明显器质性改变，反倒是相对安全期。46~55岁是人一生中特殊的年龄段。很多人自恃年富力强，忽视了自我保健，也未能及时做健康检查，所以有些疾病一经查出已到晚期，失去了治疗的机会。善待46~55岁这一生命的高危期吧。

## 解压舒缓要切记

小肖:我今年29岁,工作压力一直较大,最近一年失眠厉害,精神也差、反应迟钝、注意力不集中、烦躁,吃安眠药、镇静药也解决不了问题,去医院看,说我是“亚健康状态”,我不明白这是什么病,怎样注意?

邢大夫:在工作节奏明显加快,压力越来越大的状况下,人的情绪常处于一种持续紧张状态,如这种紧张能够适度,则有利于进取也利于健康。如对工作过分紧张、忧虑,心理承受力不强,心理疲倦被压抑在内心深处,久而久之,就变得情绪低沉,烦躁不安了。要学会放松,从紧张疲劳中解脱出来。积极参与体育锻炼和娱乐活动,投身于自己感兴趣的爱好娱乐当中,以此为寄托而忘却疲劳。

亚健康状态



老年



## 体检有重点

席女士:我爸爸妈妈都已60多岁了,想带他们去体检,但他们说在单位体检,不管什么年龄段体检项目都一样,查不出什么。想知道专门针对老年人体检的重点项目是什么?请邢大夫指导!

邢大夫:老年人体检有十项重点:一量体重;二测血压;三验小便,可及时发现肾脏病、糖尿病;四心电图,可发现心肌缺血改变;五查肝功能,及时发现肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌等;六查眼睛,可及早发现老年性白内障及眼底病变;七胸部X透视,可早期发现肺结核、肺癌;八大便隐血试验,可早期发现消化道疾病;九肛门指检,可以发现直肠癌、男子前列腺癌、前列腺肥大;十老年妇女应进行乳房及妇科检查,及早发现乳腺癌、宫颈糜烂、子宫癌及附件疾病。

## 减肥



## 越吃越瘦

毛女士：我今年25岁，已经开始发胖，吃得一点也不多，几乎光吃菜，但是好像还在长胖，真不知该吃什么了，我觉得不但是不好看，还知道胖了对身体不利，请告诉我有没有吃了就瘦的食物。

邢大夫：许多身体偏胖或担心发胖的人，总认为吃蔬菜不会发胖，因而对蔬菜往往不加选择、不加控制地食用。实际上，过多地食用含有碳水化合物高的蔬菜，过剩的碳水化合物也会在体内转化为脂肪储存起来。胖人吃哪些蔬菜好呢？1、黄瓜：有助于抑制各种食物中的碳水化合物在体内转化为脂肪。2、白萝卜：可避免脂肪在皮下堆积。3、韭菜：有较强的通便作用。4、冬瓜：能去掉体内过剩的脂肪，也具有较强的通便作用。5、绿豆芽：不容易形成脂肪堆积皮下。6、大豆及大豆制品：可促进脂肪代谢。

## 体脂高易发胖

沙小姐：我姐姐今年45岁了，近半年突然间发胖，比原来胖了近20斤，我们都感到很奇怪，又听说可能是内分泌的关系，可是她例假也一直正常，她吃的并不多也很注意保持体型，现在我们就想弄明白发胖的原因，算不算病？

邢大夫：你姐姐的发胖现象，就是年轻女性的“隐藏性肥胖”在中年时的显现。什么是“隐藏性肥胖”呢？一项大规模的健康检查报告分析指出，19岁以上接受体检的女性，每三个就有一个是“隐藏性肥胖”，她们体重也许正常，但体脂比率偏高，主要是缺乏运动造成的，过了45岁后，因为更年期的因素，“隐藏性肥胖”终于变成超重。所以，从年轻时就注意坚持运动锻炼可以预防中年时发胖。

## 隐藏性肥胖





## 遗传因素要考虑

高先生：我儿今年17岁，身高164厘米属偏低。我身高168厘米，我妻身高154厘米。很替儿子着急，要不要吃药？看中医还是西医，有长高的办法吗？

邢大夫：孩子个子偏矮的原因很多，主要有(1)遗传因素：父母身材一般较矮。(2)躯体疾病因素：导致生长激素分泌不足的垂体疾病、甲状腺功能低下、慢性肝病等也可影响孩子的身高。(3)精神因素：如孩子遭受虐待等均可影响生长激素的分泌导致个矮。根据您的和您妻的身高比例，可能还是遗传因素所造成。可去医院作X线检查看看骨龄如何？看还有无再长高的生长潜力？同时应加强增加身高的体育锻炼，如打篮球、杠上运动等，只要不是病，健康就好。



个矮




便秘



## 定时定点成习惯

梁女士：我今年39岁了，长期排便困难，我做了肠镜检查，也没发现有什么异常，可是每天肚子都很胀。到厕所蹲半个多小时也排不出来，总是觉得有什么东西在堵着，所以心里特别害怕，怕得什么毛病。请给予帮助！

邢大夫：慢性便秘原因比较复杂，如果您已做过肠镜没问题，习惯性便秘的可能性较大。当然这三年如果有逐渐加重的趋势，还得找医生检查。习惯性便秘是由于肠蠕动功能失调所致。平时应养成定时排便的习惯；多吃富含纤维的蔬菜、海藻类、豆类食品；多喝水；注意增加运动和按摩腹部；以促进肠蠕动，缓解便秘。切忌完全依赖通便药，只要自己积极调整生活方式，是可以改变的。

医生

医院

门诊时间

马圣华 积水潭医院中医科 周一上午