

Health know-how

来自一线各科医学专家
给予的健康忠告



主编 熊利泽



健康听我的

西京医院专家话健康

让你在阅读中轻松学习到健康的各种常识及保健方略
并感受到来自资深医学专家的**人文关怀**



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



主编 熊利泽



健康听我的

西京医院专家话健康

让你在阅读中轻松学习到健康的各种常识及保健方略
并感受到来自资深医学专家的人文关怀

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

健康听我的 : 西京医院专家话健康 / 熊利泽主编. — 北京: 人民军医出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5091-8281-9

I. ①健… II. ①熊… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 045591 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王亚敏 责任审读: 张娟 赵晶辉

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

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 16.5 字数: 189千字

版、印次: 2015年3月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 29.50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

Authors List

编著者名单



主编 熊利泽

编委 (以姓氏笔画为序)

丛 锐	吕 岩	刘永红	李 刚	李 锋
李 巍	张英梅	赵长海	袁建林	聂勇战
郭学刚	姬秋和	董海龙	谭庆荣	熊利泽

绘图 陈 迪

内容提要

医学大家不仅会治病,最重要的是会防病。如何将复杂的医学知识和健康问题用通俗的语言表达出来,使大众从中受益?《健康听我的——西京医院专家话健康》开展了这种尝试。本书汇集了西京医院专家对人体健康重要问题的经验、理解和感悟,包含饮食、运动、睡眠、阳光、心理、欲望等各种因素对机体的影响,还介绍了肿瘤、过敏性疾病、糖尿病、心脑血管病、消化不良、慢性疼痛等常见疾病的防治知识。书中加入了大量实例,通过典型人物形象和日常生活事件来分析医学问题特征,使健康这一抽象概念更鲜活、更生动。本书内容深入浅出、通俗易懂,且不失科学性、趣味性,是一本保护健康的必备读物。



序



疾病概述

• 用药指导

• 中医治疗

• 预防保健

• • •

人一生所吃的食物总量是一定的，你准备用100年吃完，还是用80年吃完，这是每个人自己的选择。但是，作为健康专家，我们有责任让人们知道这个结论以及这个结论的科学依据。动物实验已证明每天吃7成饱的动物寿命显著长于每天放开吃的动物。我们没有办法在人类做类似的严格比较试验，但如果用心观察，会发现我们周围有不少这样的个例。长寿的人在吃的方式上，虽各有特点，但肯定不是暴饮暴食。

中国人的吃在世界有名。改革开放后，由于物质丰富了，吃饱对绝大部分中国人已经不是问题，许多人还吃出了毛病，如肥胖症、代谢障碍、糖尿病、高血压病等，每10个国人中，就有1人患有糖尿病。我们太需要了解吃的科学了。

我们一生中，除了吃之外，面临其他影响健康的问题还有很多。维护自身健康，人们还有许多不清楚甚至错误的观念。从这个角度讲，我们可以将人划分为以下4种。

聪明人：增值健康，快乐人生，有知有为，轻轻松松100岁。

明白人：保值健康，珍惜人生，有知少为，不轻不松80岁。

糊涂人：透支健康，忽视人生，有知难为，病病歪歪60岁。

愚蠢人：损害健康，漠视人生，有知不为，英年早逝40岁。

健康听我的——西京医院专家话健康

您是聪明人、明白人、糊涂人、愚蠢人，根本的评价标准不是您的学识、聪明和才智，而是健康意识、健康知识和健康能力。

人能活到100岁吗？当然可以。现实生活中经常可以见到百岁老人。哺乳动物的寿命是其生长期的五六倍，人类最后一颗智齿长出来的时间是23—25岁。所以，一分保健、二分运动、三分营养，人就可以活到123岁。

一个人的健康取决于多个方面，遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗因素占8%，气候因素占7%，而最关键的是，健康60%取决于自己，健康把握在自己手中。

健康的身体是每个人更好地生活、工作的基础，是做任何事情的前提。健康需要有乐观开朗的生活态度，同时健康也来自良好的生活习惯。健康快乐地度过每一天！没了健康，真的一无所有！

大约半年前，我听一位英国教授的讲座，他不是给医学专家讲的，而是给大众讲的。他首先提的问题是：人们很早就发现，离赤道越近的人，心脑血管病的发病率和病死率越低，离赤道越远（纬度越大），其发病率和病死率越高。这是为什么呢？接着他介绍了一项医学研究的最新发现：太阳照射可使皮肤释放一氧化氮，使血管舒张，血压适度下降，这对高血压病人非常有利。不同纬度阳光照射量不一样，作用就不一样。如果大家知道这个知识，就会主动晒太阳，而不是见着太阳就打伞。当时，我突然意识到医学研究的最新成果，不仅表现为新药物、新技术，还可以通过通俗易懂的语言介绍给大众，这种新知识的推广，同样是一项非常重要的成果，从另一个层面讲，其作用和意义更大。

我在医院对医生讲：病人的病不是我们治好的，而是他们自己好的，我们只是帮助他们而已。希望您听到这句话，正确认识医生及医学的局限性，真正意识到自己在自身健康中发挥多大的作用。

序

身体健康是我们最宝贵的财富，怎样保持健康是许多朋友想知道的答案！如果回答说“最好的医生是你自己”，作为大众仍然无所适从。如果大众需要一本健康参考书，市面上有合适的读物吗？这也是我们写这本书的另外一个原因。

作为医生，我们每天接触许多病人，身边也有很多朋友，言谈中能感觉到他们对健康的渴求及重视，但同时也能感知到大众对医学复杂性的茫然，不知如何获得对自身健康有益的知识及建议。事实上，保持自身健康并不那么难。也许就是那么一点新知识、那么一点改变、那么一点坚持和毅力，决定了您的健康、生活质量，甚至您的寿命长短。

我来讲几个例子。在公共电梯里，如一位流感患者打个喷嚏，大家会很反感。您应该怎么做才正确呢？正确的做法是踮着脚尖尽量抬高身体并仰头、屏气、不要呼吸，直到您不能坚持为止。因为打喷嚏会有飞沫，含有流感病毒，如果吸入这些病毒就会被传染。但飞沫比空气重，不久就会往下沉。如果等飞沫下沉后再呼吸，被传染的机会就会很小。同样的道理，上大学如果睡上铺，宿舍同学如果有流感，被感染的机会就会减少。我女儿上大学时，我建议她选上铺，四年的大学生活，确实是患感冒最少的一个。当然，这还得益于她出生于医生家庭，养成了一些很好的卫生习惯。包括注意手卫生，如流感病毒因为喷嚏和其他分泌物会遗留在桌椅上，如您触摸桌椅后不洗手，挖挖鼻孔、摸摸嘴，就会被传染上流感。

如果我们能活90岁，会有32年的时间用于睡觉。能不能少睡点？怎样才能睡好？这里面也有许多科学道理。20世纪50年代，每人每天平均睡8小时；2013年，每人每天平均睡眠只有6.5小时。青少年每天需要9小时的睡眠，可是，有的学生每天只睡5小时。睡眠不好会产生很多问题，如

健康听我的——西京医院专家话健康

记忆力差、焦虑、体重增加等。这不是最严重的，严重的是美国31%驾车者一生中有开车打瞌睡的经历，每年有10万次交通事故与打瞌睡有关。怎样判断睡眠不足？怎样才能睡好？这也是本书的一个重要内容。

随着年龄的增长，有时听不清别人在说什么，总是怀疑自己的听力在逐渐减退。于是，请教耳科专家听力是否有保健的方法？回答是有。我便来了兴趣。他说：最好用座机电话，用手机时等对方接通后再将手机放近耳边，因为接通前或接通那一刻，电磁辐射量最大；有人喜欢戴耳机听音乐，但千万不要戴耳机时间太久，因为听神经接受声音刺激信号，产生一种叫神经递质的物质向大脑上传上述信号，连续听太久，会使神经递质耗竭，因此需要时间补充或恢复。

总而言之，本书所要告诉您的都是我们日常生活中关于健康的通俗知识及道理。我们没有囊括关于健康维护的所有知识和所有方面，只是挑选了一些我们认为很重要的内容，希望对您的健康有帮助，也一定有帮助。

第四军医大学西京医院院长 熊利泽



▲ 熊教授在讲课

Contents

目 录



疾病概述

• 用药指导

• 中医治疗

• 预防保健

• • •

◆ Part 01

读懂您的消化系统

- 慢性胃炎治疗的太极拳 ∴ 002
- 两个“大脑”帮你有一个好胃口 ∴ 006
- 五花八门的消化不良 ∴ 008
- 纠结啊，做不做胃肠镜 ∴ 012
- 胃肠镜好在哪 ∴ 012
- 怎样才是正常的排便 ∴ 015
- 幽门螺杆菌（Hp）感染，治还是不治 ∴ 018



◆ Part 02

糖尿病防治中的两面性

- 2型糖尿病发病都是不良生活方式导致的吗 ∴ 022
- 糖尿病是不能根治与疗效 ∴ 024
- 糖尿病患者运动的利与弊 ∴ 027

健康听我的——西京医院专家话健康

- 血糖控制的高与低 ∴ 031
- 糖尿病的胖与瘦 ∴ 033
- 2型糖尿病患者使用胰岛素的早与晚 ∴ 038

◆ Part 03

关于运动，您所不知道的

- 运动造就好身材的秘密 ∴ 042
- 运动是机体“绿色”的百灵丹 ∴ 045
- 运动与快乐因子 ∴ 047
- 在运动中和癌症说拜拜 ∴ 048
- 有害的过量运动 ∴ 050
- 正确认识人体运动器官的“用进废退” ∴ 052
- 人的一生，要怎样运动才健康 ∴ 054



◆ Part 04

过敏与抗过敏

- 什么是过敏 ∴ 062
- 过敏是免疫力低了？还是免疫力高了 ∴ 063
- 过敏需要“忌口”吗 ∴ 065
- 荨麻疹到底是不是过敏 ∴ 066
- 花粉症？还是紫外线过敏 ∴ 068
- 皮肤瘙痒就是过敏吗 ∴ 069

- 过敏原检查告诉了我们什么 ∴ 072
- 脱敏可以根治过敏吗 ∴ 073

◆ Part 05

好睡眠去哪儿了

- 怎样的睡眠才是好睡眠 ∴ 077
- 没有时间睡觉怎么办 ∴ 079
- 没有午睡可以吗 ∴ 080
- 睡眠可以补回来吗 ∴ 080
- 如何应对变化的时差 ∴ 082
- 什么是失眠 ∴ 083
- 安眠药真的会让人成瘾变傻吗 ∴ 085
- 睡眠是本能，更需技能 ∴ 085



◆ Part 06

健康原生态

- 痘、便秘、失眠、月经量少相关吗 ∴ 092
- 乏力、情绪急躁、失眠同时出现是病吗 ∴ 092
- “心身健康”只是原生态之“小健康” ∴ 093
- 无欲是“心理健康”的高境界 ∴ 095
- 平衡是躯体健康的关键 ∴ 096
- 躯体健康与环境密切相关 ∴ 098

健康听我的——西京医院专家话健康

- 心理与躯体汇交健康 ∴ 099
- “天地人和”方为原生态之“大健康” ∴ 100
- “食药同源”在于养生以顺应健康 ∴ 101

◆ Part 07

两个“心病”

- 我患的是哪个“心病” ∴ 107
- “心病”对“心病”有什么影响呢 ∴ 111
- “心病”尚须“心术”医 ∴ 115
- 控制情绪对你只有好处 ∴ 116

◆ Part 08

怎样才能获得“性福”

- 男性的性健康密码，你知道吗 ∴ 120
- 女性常见的六大错误观念 ∴ 121
- 穿衣不当，影响性健康 ∴ 124
- 性健康是可以吃出来的 ∴ 126
- 合理减肥才能体会“性福”生活 ∴ 130
- 巧妙装修让“性福”升级 ∴ 133
- 长时间开车会影响性生活质量吗 ∴ 134
- 消除性健康认识误区，提高“性福”生活质量 ∴ 137



◆ Part 09

阳光与健康

- 认识阳光 140
- 晒太阳就是“吃补品” 141
- 晒太阳就是“降血压” 144
- 晒太阳使人心情愉悦 145
- 不晒太阳：捡了芝麻丢了西瓜 148
- 学会晒太阳，鱼和熊掌可以兼得 149



◆ Part 10

帮助您的家人和朋友轻松面对手术

- 手术和麻醉是怎么回事 155
- 手术前调整：你准备好了吗 157
- 无影灯下的故事 160
- 舒适安全地从手术后恢复 164
- 好心态是安全度过手术期的一剂良方 166

◆ Part 11

口腔保健的奥秘

- 早晚刷牙，有什么不同吗 170
- 电动牙刷可以提高刷牙效率吗 172

健康听我的——西京医院专家话健康

- 洁牙真的会导致牙缝增大、牙体受损伤，引起牙齿过敏吗：173
- 牙龈出血都是牙齿的错吗：176
- 隐形矫正有什么突出优点：177
- 可以微创无痛拔牙吗：179
- 人类的“第三副牙齿”：种植牙有什么特点：181



◆ Part 12

肿瘤从何而来

- 负性情绪——肿瘤发生的幕后推手：188
- 增加正能量——谈癌不再色变：194

◆ Part 13

膳食营养新说

- 大道至简——营养的本质是会爱：198
- 平衡是金——营养最重要的理念：201
- 知识指挥筷子——理性思维的重要性：204
- 筷子选择食物——你都了解这些食物吗：206
- 食物决定营养——认识各类食物的营养价值：208
- 健与美——减肥该知道的十件事：210
- 为健康坚持其实很简单：215

◆ Part 14

慢性疼痛的奥秘

- 慢性疼痛本身也是病 ∴ 218
- 慢性疼痛的原因：身体里的“配电盘”出了问题 ∴ 219
- 急性疼痛不要忍，应尽早看医生 ∴ 221
- 手术引起的疼痛也可能演变为慢性疼痛 ∴ 223
- 癌痛患者使用阿片类药物镇痛不会成瘾 ∴ 224
- 为什么老年人易患颈肩腰腿痛 ∴ 226
- 疼痛科治疗慢性疼痛的独特技术 ∴ 228

◆ Part 15

心理疾病的防治

- 人类已经进入心理疾病时代 ∴ 232
- 一场心灵的流感 ∴ 233
- 心病跑到身体上 ∴ 234
- 瘫痪的董事长与臀部疼痛的副局长 ∴ 235
- 病从心头起，心理问题也会释放生物毒素 ∴ 237
- 心理问题处理不及时也会造成精神残疾 ∴ 238
- 心理疾病，像糖尿病一样真实 ∴ 239
- 坚守心理健康的底线 ∴ 241
- 越过心理健康的误区 ∴ 242
- 抵达心理健康的彼岸 ∴ 244





Part

01

健康听我的——

西京医院专家话健康

读懂您的消化系统

消化系统包含有胃、肠、肝、胆、胰多个器官，其功能的异常会导致多种不同的症状，不仅影响饮食和生活质量，还不可避免地增加了心理压力，影响情绪。本章解答了大众对于常见的消化系统疾病和功能异常的困惑，有助于您从最基本的生活饮食及情绪调节开始改善疾病的症状。



健康听我的——西京医院专家话健康

1

慢性胃炎治疗的太极拳

门诊一开，就见一位中年妇女，愁眉紧锁地快步走进诊室。刚一落座，就迫不及待地说：“医生，我得的是慢性胃炎，六七年了，一吃东西就饱胀得很，几小时消不下去，有时候还痛、烧心，中药、西药、消炎药不知道吃了多少种，刚吃还能有点效果，时间一长就又不行了，饭不敢多吃，菜也不敢随意吃，连觉都睡不好，每年都做胃镜检查，厉害的时候一年还要做好几次，一点好转都没有，我的幽门螺杆菌检查总是阳性，医生你说我这样会不会得胃癌？”说着从包里掏出一个文件袋，装的是历年的胃镜检查报告，多数报告诊断结果是慢性浅表性胃炎或伴有不同程度的糜烂。

这一情景，在消化内科日常接诊中非常常见。作为一名消化内科医生，也经常会遇到亲朋好友如此咨询。可以说，这位女士的病情描述，几乎包含了所有同类病人常见的症状。慢性胃炎看起来很常见，大部分人都能进行初步的自我诊断，但这种疾病为什么会反复发作呢？到底能治愈吗？吃那么多消炎药为什么不起作用？怎样饮食才能帮助治疗和预防？幽门螺杆菌阳性要不要治疗？最后会不会导致胃癌？也有些病人，会频繁地要求做胃镜检查，并且持续实施多种的药物治疗以及严格的饮食控制，以试图摆脱慢性胃炎带来的不适和困扰，这样就能达到预期的控制

