

Jiankang

YiSheng

健康一生

名医常见病

医疗与问答

主编 张明顺

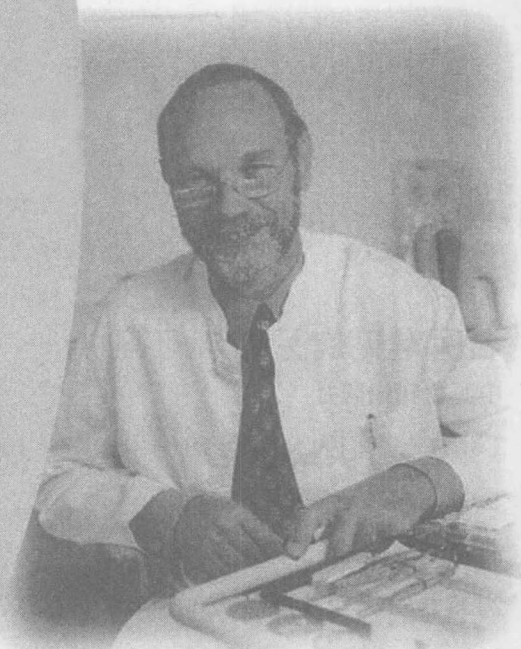
- ◎ 气毒对血糖的作用是什么
- ◎ 老年痴呆的警示信号有哪些
- ◎ 性病患者常见哪些心理障碍
- ◎ 女性怎样才能克服妇科就诊的不安心理
- ◎ 怎样深化自己的健康意识
- ◎ 为什么养生保健重在自觉调节

中医古籍出版社

名医常见病医疗与问答

《健康一生丛书》

主 编 张明顺 郑晓春 杨子涵
副主编 钱 宏 甄红军 杨士珍
贾世复 焦智华



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康一生 / 张明顺等编著. —北京: 中医古籍出版社, 2005. 4

ISBN 7-80174-311-3

I. 健康… II. 张… III. 名医 - 常见病 IV. R395.1

中国版本图书馆 (CIP) 数据核字 (2005) 第 035047 号

名医常见病医疗与问答

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编: 100700)

新华书店总店发行

北京鸿鹄印刷厂印刷

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

690×1000 毫米 1/16 开 18.5 印张 280 千字

ISBN 7-80174-311-3/R·310

定 价: 89.40 元 (全三册) (本册定价: 29.80 元)

前 言

为了跟上知识的更新步伐,我们将力求将把最新、最实用、最容易发现的内容编写进去。为了提高其可读性和趣味性,我们在书中补充了有关分娩期、产褥期等方面的问题,例举了人们在日常生活中的最常见、最令人担忧的问题。

这本书涉及到人类的生理学、病理学、遗传学、营养学及妇产科等多个学科知识的讲解和归纳,并能帮助你走出误区。这些问题来源于实践,来自于生活,又能帮助人们解决问题,使人们在解决问题的同时,又增进了知识,达到了理性和悟性的统一。

当你遇到问题时,也许你会束手无措,也许你会感到困扰,但你阅读此书后,可为你解决多种心理上和医疗上的各种问题。这一切的一切都是养生之道中的“真谛”,都是经过思维加工,达到理论上的升华,以至构成了多样性、系统性和完整性的体系。

这些也许对您都是问题,但对这本书而言,只是想交给您一把解除惴惴不安的金钥匙。

编者

2005年8月

目 录

第一部分 医疗养生

人的头发有什么治疗功能？	(1)
人指甲有什么治疗功能？	(1)
少儿的尿液有什么治疗功能？	(1)
妈妈的乳汁有什么治疗功能？	(1)
人的唾液有什么治疗功能？	(1)
人的眼泪有什么治疗功能？	(2)
人的脐带有什么治疗功能？	(2)
孕妇的羊水有什么治疗功能？	(2)
健康产妇的胎盘有什么治疗功能？	(2)
胸部疼痛难忍预示着什么？	(2)
腹部剧烈痛疼预示着什么？	(3)
关节疼痛难忍预示着什么？	(3)
淋巴腺肿大预示着什么？	(3)
长期口渴预示着什么？	(3)
人体产生的汗液能辨病吗？	(4)
小儿拍背祛痰法有哪几种？	(4)
手的动作变化能反映出什么疾病吗？	(5)
哪些疾病易发生在夜晚？	(6)
怎样才能保持“肠道年龄”的青春？	(6)
胸腺的免疫功能有什么作用？	(7)
免疫功能是随年龄增加而衰退吗？	(7)
影响免疫功能有哪些因素？	(7)
免疫功能分哪两种？	(7)

背疗可以激活免疫细胞吗？	(8)
手掌气色能反映出人的疾病吗？	(8)
看唇舌能知病吗？	(8)
面部气色斑纹预示着什么疾病？	(9)
什么是传染病？	(9)
怎样提高呼吸道抵抗力？	(10)
免疫能力的重要性？	(10)
为什么不能盲目的提高免疫力？	(11)
免疫力分哪两种？	(11)
免疫系统有哪四大功能？	(12)
怎样提高免疫功能？	(12)
净化室内空气有哪些良方？	(13)
为什么患传染病病人应隔离？	(13)
预防春季流行病有哪些良方？	(14)
室内空气质量标准是什么？	(14)
生活中疾病有什么治疗妙招？	(15)
怎样理解手心握药能治病？	(15)
急性乳腺炎的治疗方法？	(15)
瘀血肿痛的治疗方法？	(16)
脚癣的中医治疗方法？	(16)
急性湿疹的中医治疗方法？	(16)
壮阳的中医治疗方法？	(16)
治疗抽筋有什么良方？	(16)
治疗老年足跟痛有几种外治方法？	(16)
什么偏方治疗受寒胃痛？	(17)
治疗烧烫伤的中医良方是什么？	(17)
烫伤的急救方法有哪些？	(17)
防止冻疮有哪些偏方？	(18)
烫伤自救方法有哪些？	(18)
静脉曲张需注意哪些事项？	(18)
什么是脓疱病？	(18)
脓疱病有哪些症状？	(19)
脓疱病有哪些西药疗法？	(19)

脓疱病有哪些中医疗法？	(19)
夜间盗汗的中医治疗方案是什么？	(19)
如何正确使用“偏方”？	(20)
什么是心脏病？	(20)
心脏病有哪些症状？	(20)
为什么心脏病患者应及时送医院？	(21)
心脏病患者的寿命一定会短吗？	(21)
哪些心脏病手术可以治疗？	(21)
冠心病与年龄有关系吗？	(21)
为什么在少年时期要预防心血管病？	(22)
治疗心血管病分几级预防？	(22)
如何控制产生心血管病的危险因素？	(22)
什么叫冠心病？	(22)
冠心病有哪些临床表现？	(22)
冠心病有哪些危险因素？	(22)
预防动脉硬化有什么现实意义？	(23)
哪些措施可预防冠心病？	(23)
什么是脑血栓？	(23)
脑血栓是怎样形成的？	(23)
脑血栓形成有什么特点？	(23)
脑梗塞发生的预兆是什么？	(24)
什么是心肌梗塞？	(24)
什么是心绞痛？	(24)
急性心肌梗塞有哪些特点？	(24)
心绞痛有哪些特点？	(24)
什么是心律？	(25)
什么是心率？	(25)
如何区别心律和心率？	(25)
如何及时发现心脏病发作？	(25)
微循环的过程是什么？	(26)
保护心脏有哪5种诀窍？	(26)
什么是心脏早搏？	(26)
早搏时伴有哪症状？	(26)

心房颤动病人应该怎样防中风？	(27)
心肌缺血性胸痛易发哪三类人？	(27)
如何识别缺血性胸痛？	(27)
如何防止缺血性胸痛？	(28)
为防止隐性冠心病的发生，需注意哪几点？	(28)
手指骨关节炎——心脏疾病的早期信号	(28)
心血管是怎样硬化的？	(28)
如何预防心肌梗死的发生？	(29)
无痛性心肌梗死有哪些表现？	(30)
如何治疗急性心肌梗死？	(30)
怎样急救急性心肌梗塞？	(31)
心脏骤停有什么良好的家庭自救方法？	(31)
心梗后有哪些自我养护措施？	(32)
什么是复中风？	(32)
我国复中风发生率有多少？	(32)
复中风对患者有什么危险？	(32)
复中风易发时间在何时？	(33)
如何预防复中风？	(33)
什么是心脏性猝死？	(33)
导致心脏性猝死的原因？	(33)
心脏病导致猝死的过程是什么？	(33)
如何进一步提高救治成功率呢？	(33)
预防心脏性猝死应注意哪几方面？	(34)
为什么说中老年人须警惕猝死？	(34)
老年心衰有哪五大特点？	(34)
心衰有哪些早期表现？	(35)
出现什么样的情况须警惕老年性心衰的可能？	(35)
心脏病患者应注意哪四方面？	(36)
心脏病患者健身应注意哪七方面？	(37)
为什么冠心病患者应适量饮食？	(38)
为什么说预防脑血管病不可频繁输液？	(38)
脑出血是怎样形成的？	(39)
脑血栓是怎样形成的？	(39)

脑栓塞是怎样形成的？	(39)
什么是脑卒中？	(40)
脑卒中分哪两大类？	(40)
卒中有哪些急救处理方法？	(40)
脑血管病有多少种预兆？	(41)
什么是中风？	(41)
脑中风有哪些急救方法？	(41)
血糖过低能造成中风吗？	(41)
脑中风有哪些征兆？	(42)
中风前会有哪些预警信号？	(42)
夏天老人如何防中风？	(42)
如何防治动脉硬化？	(43)
什么叫脑动脉硬化？	(43)
得了脑血管病为何要及早治疗？	(44)
防治动脉硬化有哪些措施？	(44)
哪些不良习惯有损大脑？	(44)
为什么说预防脑出血降压是关键？	(45)
预防脑出血有哪些妙招？	(46)
脑贫血有哪些急救法？	(47)
应防止哪几种危险头痛？	(47)
判断高血压有哪些具体数据？	(47)
高血压患者谨防的几个误区？	(48)
查高血压哪些内容？	(48)
怎样合理安排测量血压时间？	(49)
血压波动的原因？	(49)
高血压的诊断标准是什么？	(49)
应用钙拮抗剂应注意什么？	(50)
高血压伴慢病选药有哪些原则？	(50)
怎样利用自己的思想调控血压？	(51)
日常生活有几种方法有助降血压？	(51)
为什么患者要坚持吃降压药？	(52)
怎样合理使用牛黄降压丸？	(53)
如何使用利尿降压药？	(53)

应用利尿降压药应注意哪些事项?	(54)
什么是高血压脑病?	(54)
高血压脑病的病因是什么?	(54)
高血压脑病的发病特点有哪些?	(54)
防治高血压脑病应注意哪些事项?	(55)
怎样治疗小儿湿疹?	(55)
小儿患癌有哪几种征兆?	(55)
高血压患者生活需遵循什么准则?	(56)
什么是高血症?	(57)
高血症的治疗原则是什么?	(57)
用药物降脂应注意哪些问题?	(57)
什么是血脂?	(57)
什么是脂蛋白?	(57)
验血脂需注意哪些事项?	(58)
诊断糖尿病的标准?	(58)
如何进行 OGTT 试验?	(59)
如何判定 OGTT 试验结果?	(59)
急性糖尿病的外在表现?	(59)
如何早期发现糖尿病?	(60)
糖尿病的高危发病人应做什么?	(60)
为什么说在治疗糖尿病时有一定的难度?	(60)
患糖尿病的口腔疾病患者应做到哪几点?	(61)
糖尿病是怎样促发心血管病的?	(61)
女性糖尿病有哪些特征?	(61)
血糖正常值是多少?	(62)
中老年人为什么要注意护肝?	(62)
中老年人护肝应注意哪几项?	(62)
肝源性腹泻的临床症状有哪些?	(63)
中老年人肺炎有哪八个特点?	(63)
产生肝源性腹泻的原因?	(63)
治疗脂肪肝应从哪几方面下手?	(64)
肺病患者可采用哪些康复措施?	(64)
支气管炎治疗采取什么措施?	(65)

肺癌化疗注意什么？	(65)
在外吃饭如何预防肝炎？	(65)
肝硬化应注意什么？	(66)
什么是肾虚？	(66)
补肾的根本目的是什么？	(66)
如何分辨真假肾虚？	(66)
肾病患者如何补充蛋白质？	(66)
防治慢性胃炎应注意哪几个问题？	(67)
怎样才能防止溃疡病复发呢？	(68)
肠胃保养有哪些措施？	(68)
慢性胃炎有哪些表现？	(69)
什么是慢性胃炎？	(69)
怎样区分胃溃疡与胃癌？	(69)
急性腹泻时用什么药？	(69)
什么是腹胀？	(70)
如何辨别关节疼痛预示？	(70)
风湿性关节炎可选用哪些自然疗法？	(71)
什么是肩周炎？	(72)
什么是恶性类风湿关节炎？	(72)
恶性类风湿关节炎临床有哪些表现？	(72)
哪些人易患痛风？	(72)
痛风患者是否可以食豆制品？	(73)
如何预防痛风性关节炎再次发作？	(73)
癌症早期有哪些症状？	(73)
食管癌早期有哪些征兆？	(73)
胃癌早期有哪些征兆？	(74)
大肠癌早期有哪些征兆？	(74)
肝癌早期有哪些征兆？	(74)
鼻咽癌早期有哪些征兆？	(74)
脑肿瘤早期有哪些征兆？	(74)
肺癌早期有哪些征兆？	(75)
乳腺癌早期有哪些征兆？	(75)
宫颈早期有哪些征兆？	(75)

白血病早期有哪些征兆?	(75)
哪些人易患癌症?	(75)
睾丸癌早期有哪些临床征兆?	(77)
预防前列腺癌有哪些方法?	(77)
预防胃癌有哪些措施?	(77)
什么是急性卡他性结膜炎?	(78)
急性卡他性结膜炎有什么症状?	(78)
怎样预防急性卡他性结膜炎?	(78)
慢性结膜炎有什么特点?	(78)
形成慢性结膜炎的原因?	(78)
什么是红眼病?	(79)
红眼病有哪些特征?	(79)
红眼病有哪些预防措施?	(79)
为什么青少年应定期口腔检查?	(79)
口腔溃疡发病原因是什么?	(79)
什么是牙髓炎?	(79)
牙髓炎主要表现在哪方面?	(80)
牙髓炎有什么家庭治疗?	(80)
怎样预防牙髓炎?	(80)
预防牙周病有哪些措施?	(80)
牙周炎可以加剧哪些疾病?	(81)
造成中老年人牙痛的主要原因是什么?	(81)
治疗中老年人牙痛有什么良方?	(81)
怎样治疗牙龈出血?	(82)
怎样预防龋齿?	(82)
什么是化脓性中耳炎?	(83)
化脓性中耳炎有什么表现?	(83)
化脓性中耳炎有哪些家庭疗法?	(83)
化脓性中耳炎有哪些保健处方?	(83)
鼻炎的形成原因及表现是什么?	(84)
急性鼻窦炎疼痛有哪些特点?	(85)
如何预防中老年人鼻出血?	(85)
为什么中老年人要预防鼻出血?	(85)

秋季为何容易鼻出血?	(86)
出现鼻出血应怎样处理?	(86)
颈部易发的常见病有哪些?	(86)
颈椎病患者经常出现什么症状?	(87)
颈椎病易高发哪些人群?	(87)
前列腺液的正常化验结果是什么?	(87)
预防前列腺疾病有什么妙招?	(87)
前列腺有哪几忌?	(88)
急性前列腺炎的早期症状有哪些?	(89)
为什么青壮年时期易发生急慢性前列腺炎?	(90)
老年前列腺增生患者为何小便时尿流分岔?	(90)
老年前列腺增生患者为何小便时尿流变细?	(90)
老年前列腺增生患者为何小便时尿流“射程”不远?	(91)
中老年前列腺肥大的原因?	(91)
中老年前列腺肥大的早期信号是哪些?	(91)
引起前列腺炎的原因是什么?	(92)
女性性冷淡的原因?	(92)
性行为异常包括哪些行为?	(93)
产生性行为异常的原因有哪些?	(93)
什么是艾滋病?	(93)
艾滋病传播有哪三种主要途径?	(93)
艾滋病有哪些症状?	(94)
诱发骨质疏松的因素主要有哪些?	(94)
如何促进钙的吸收?	(94)
老人如何搞好休息?	(95)
科学选择枕头有什么作用?	(96)
枕头一般由哪些材质做成?	(96)
狂犬病为何死亡率高?	(96)
是否让狗咬了就得狂犬病?	(97)
人与人之间狂犬病会传染吗?	(97)
预防狂犬病最有效的途径是什么?	(98)
让狗咬伤之后怎么处理?	(98)
怎样有效地预防狂犬病?	(98)

中年男性怎样防秃?	(99)
如何治疗斑秃?	(99)
幼儿常生病是抵抗力差吗?	(100)
如何避免幼儿经常生病?	(100)
为什么幼儿发高烧不能乱治?	(101)
判断幼儿发烧的方法?	(101)
宝宝过敏怎么办?	(101)
夏季常见皮肤的类型及形成原因是什么? 如何防止?	(102)
如何避暑解暑?	(103)
夏季护养应保持哪八种习惯?	(104)
秋季应预防哪些病状?	(105)
冷天外出为何不宜捂鼻子?	(106)
人体所需哪些维生素?	(106)
人体需要哪些无机盐与微量元素?	(107)
雌激素有哪些作用?	(108)
孕激素有哪些作用?	(108)
怀孕早期什么情况下应该立即去医院?	(108)
孕妇做 X 线检查应注意哪些?	(109)
孕妇能接受免疫接种吗?	(109)
孕妇为何冬季应防感冒?	(109)
什么是宫外孕?	(110)
宫外孕有什么先兆?	(110)
孕妇为何要严防感冒?	(111)
孕妇感冒怎么办?	(111)
妊娠哮喘怎么办?	(111)
孕妇如何防止便秘?	(112)
孕妇应慎用哪些药物?	(112)
孕妇是否可以用补药?	(112)
为什么孕期应忌性生活过频?	(113)
乳腺癌早期有哪些表现?	(114)
怎样自我进行乳腺癌检查?	(114)
生育期常见哪些疾病?	(115)
患心脏病可以怀孕吗?	(115)

哪些肺结核患者可以怀孕？	(116)
患支气管哮喘的妇女可以怀孕吗？	(116)
什么是糖尿病肾病？	(117)
糖尿病对胎儿及新生儿有什么影响吗？	(117)
糖尿病人怀孕后应注意什么？	(117)
得了肝炎能否怀孕？	(118)
患肝炎的人怀孕应该注意什么？	(118)
哪类肾炎患者不宜怀孕？	(118)
患子宫肌瘤怀孕怎么办？	(119)
孕妇容易产生贫血的原因是什么？	(119)
如何防治孕妇贫血？	(120)
怀孕晚期出现浮肿是什么原因？	(120)
妊娠高血压综合征是怎么回事？	(120)
怎样预防妊娠高血压综合征？	(121)
什么叫先兆子痫？	(121)
得了先兆子痫怎么办？	(121)
孕晚期为什么出现小腿抽筋？	(122)
孕妇易发生痔疮的原因？	(122)
孕妇易发生便秘的原因？	(122)
怎样防治孕妇便秘？	(122)
怀孕后孕妇为何尿频？	(123)
孕期病毒感染后有哪些表现？	(123)
如何预防孕期病毒感染？	(123)
产生孕妇胎膜早破的原因？	(124)
早期破水怎么办？	(124)
可以引起流产的有哪些因素？	(124)
发生先兆流产时怎么办？	(125)
习惯性流产的原因有哪些？	(125)
怎样减轻早孕反应？	(126)
孕晚期产生胃灼热的原因是什么？	(126)
改善胃灼热有哪些措施？	(127)
孕期性生活应注意哪些问题？	(127)
孕晚期有哪些危险信号？	(127)

孕妇不宜服用的哪些中药？	(128)
什么是产后抑郁症？	(128)
导致产后抑郁症的原因是什么？	(129)
怎样预防产后抑郁症？	(129)
影响乳汁分泌有哪些心理因素？	(129)
产后感冒能否继续喂奶？	(130)
剖宫产后应注意的异常变化？	(130)
如何使用正确的哺乳方法？	(130)

第二部分 心理养生

信念对人的心理和健康的影响是什么？	(132)
心理暗示能让人快乐起来吗？	(132)
什么是老年人的“三不知”？ 它的优点是什么？	(132)
人到老年应保持开心的心理状态？	(133)
“老来俏”的益处是什么？	(133)
融洽的人际关系有什么作用？	(133)
什么是5分钟缓解疲劳法？	(133)
为什么要有适应环境的能力？	(134)
人的自控力的作用是什么？	(134)
有氧运动能对情绪产生作用吗？	(134)
音乐对心情的作用是什么？	(134)
色彩对人有什么样的作用？	(134)
微笑的作用是什么？	(135)
直觉思维能养生吗？	(135)
习惯与健康的关系？	(136)
什么是放松疗法？ 分为几类？ 有什么作用？	(136)
怎样做渐进性放松训练调节心理压力？	(136)
怎样用想象性放松训练调节精神状态？	(136)
怎样用深呼吸放松训练法调节精神状态？	(137)
什么是格式塔心理疗法？ 它的主要内容是什么？	(137)
长寿者大多是哪几类人？	(139)
读书对心境有什么样的影响？	(139)

何为积极愉快型老年心理？	(140)
何为解脱型老年心理？	(140)
何为直接兴趣型老年心理？	(140)
何为关心健康状况型老年心理？	(140)
何为愤怒型老年心理？	(140)
何为冷淡型老年心理？	(141)
何为追求支持型老年心理？	(141)
老年抑郁症的表现有哪些？	(141)
如何利用体育锻炼改善忧郁症状？	(141)
怎样通过营养补充消除忧郁症状？	(141)
怎样理解老人的爱啰嗦？	(142)
情绪对老年人的影响？	(142)
老年人怎样控制自己的情绪呢？	(142)
什么是幽默疗法？	(143)
老年人养生需要注意的问题？	(143)
心理成熟的标准有哪些？	(143)
老年人保持年轻心态的妙招？	(144)
什么是性格？它分为哪几类？怎样改善你的性格？	(144)
哪些因素影响人的精神和心理？	(145)
自卑的害处是什么？怎样才能消除自卑心理？	(145)
消除嫉妒心的良方？嫉妒心的有哪些危害？	(146)
消极情绪有哪些好处？	(147)
引起心理疲劳的因素是什么？它的危害有哪些？	(147)
怎样才能消除心理疲劳？	(148)
解除工作压力的好方法？	(148)
怎样控制紧张的情绪？	(148)
反向思维的好处是什么？	(149)
怎样进行自我宣泄？	(149)
怎样知道您是否有心理压力？	(150)
妻子应注意的心理问题？	(150)
中年女性怎样做心理自我调节？	(151)
老年人有哪些异常心理？	(152)
紧张能引起哪些病？	(152)