



陕西出版资金资助项目

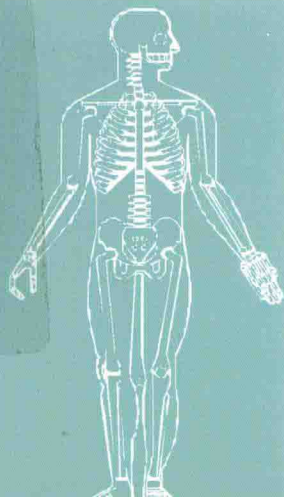
病人的十万个为什么

总主编 ◎ 熊利泽

亚健康 / 心脑血管疾病 / 泌尿系统疾病
消化系统疾病 / 癌症 / 妇科疾病 / 其他疾病

中医科

主 编 李 锋



中国最佳医院之一——西京医院

**权威专家团队为广大读者倾情解答疾病的
“十万个为什么”。**

从数以万计的问题中精选，围绕病人需求，
提供最专业、最实用的疾病知识。

 **第四军医大学出版社**



陕西出版资金资助项目

病人的十万个为什么

总主编◎ 熊利泽



主 编 李 锋

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

病人的十万个为什么. 中医科/李锋主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5662 - 0644 - 2

I. ①病… II. ①李… III. ①中医学 - 问题解答 IV. ①R2 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 003878 号

bingren de shiwan ge weishen me · zhongyike

病人的十万个为什么·中医科

出版人: 富 明 策 划: 薛保勤 土丽艳 责任编辑: 汪 英 杨耀锦

出版发行: 第四军医大学出版社

地址: 西安市长乐西路 17 号 邮编: 710032

电话: 029 - 84776765 传真: 029 - 84776764

网址: <http://press.fmmu.edu.cn>

制版: 新纪元文化传播

印刷: 西安市建明工贸有限责任公司

版次: 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 17.5 彩插 1 页 字数: 200 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 5662 - 0644 - 2 / R · 1458

定价: 26.80 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

《病人的十万个为什么》

编 委 会

总 主 编 熊利泽

副总主编 扈国栋 富 明

编 委 (按姓氏笔画排序)

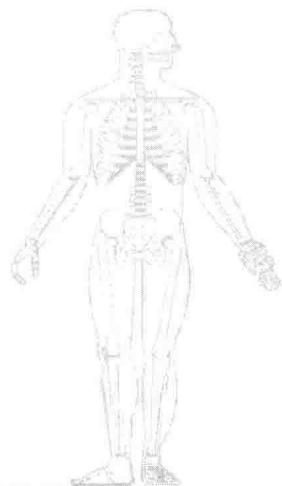
王小明 王海昌 师建国 刘文超

孙 新 孙世仁 李 锋 李志奎

吴开春 吴振彪 陈必良 陈协群

赵 钢 郭树忠 姬秋和 雷 伟

谭庆荣



《病人的十万个为什么·中医科》

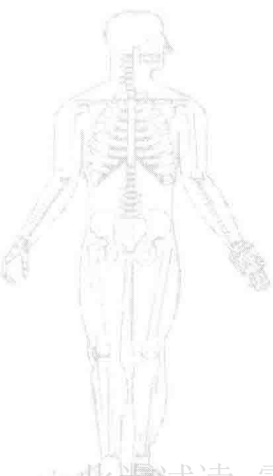
编 委 会

主 编 李 锋

副主编 马 静 龙 钢 王 文 行 利
朱芳红

编 者 (按姓氏笔画排序)

王 建	王玉珍	石子璇	任颖鸽
刘阿庆	杨伟宁	李保玉	李旭枝
吴雷涛	张晓菊	姜 铭	袁 平
郭亮锋	董晓静	董海军	谢 娟
薛松妍			



序

爱护从了解开始

薛保勤

人最应该了解的是自己，不仅是智力、情绪、情感，还有身体。我们常常这样说。常常，我们自觉不自觉地忽略了这一点。

你如果爱护自己，就从了解开始。准确地认识你的身体、了解你的身体，进而清醒地、科学地应对身体出现的大病小疾，这就是我们常说的大众医学生活常识。医学不应该是医生的专利。人是病的主体，病人也应该了解医学。人应该具备了解疾病的自觉并掌握预防和治疗疾病的基本常识。

大约正是基于此，我和第四军医大学出版社的同志们共同设计、策划了《病人的十万个为什么》。作为医学的门外汉，为本套书写序不合适；作为本套书的策划者之一，我又有写点什么的责任。一位社会医学管理专家曾告诉我：医疗信息的不对称、医疗知识的不对称、医疗常识的不对称，也是看病难、看病贵的重要原因之一。这话不无道理。可以这么说，疾病预

防和治疗知识的普及，也是社会文明程度提高的标志之一。若如此，我们的医院就会大大减少“流量”，我们的医生就不需要花费大量的时间去为病人从基本的医疗常识讲起，我们的病人就会大大减少盲目问诊、盲目吃药，减少小病大医的“浪费”和大病误医的“风险”。这也是这套书出版的初衷。

我为这套书豪华的写作阵容而感动。他们都是我国医学界各学科的顶尖专家，他们在百忙中带领各自的团队完成了这套医疗科普图书。我曾在西京医院的会议室见到他们身着白大褂急匆匆地从手术室赶来参加图书启动仪式的场景，我为顶尖专家撰写医学科普类大众图书而感动。

这套书凝聚了数百位医学专家多年的心血。他们以丰富的临床经验，精准地聚焦病人的需求，清醒地指出病人面对疾病可能出现的各种问题，用简洁生动、循循善诱、通俗易懂的方式给予解答和帮助。书中列举的所有问题是出版社的同志们从数千位病人的问卷调查和临床表现中提炼出的，都是长期困扰病人的一些普遍性问题，有很强的针对性。

希望《病人的十万个为什么》成为您的良师益友。

前言

健康——医生与病人共同的追求

熊利泽

医生看病，大致遵循以下三个原则：一是最新的科学研究证据和临床专家所制定的诊断和治疗指南，二是医生自己的临床经验，三是病人及家属的意愿。此三方面，病人的意愿最容易受到忽视。因为在有限的交流时间内，医生更多的是从专业角度询问和诊治，常常忽略了病人的体验和感受。

然而，生命的进化是以亿万年为单位的，医学的发展尤其是西医的发展却只有短短的几百年。以人类在几百年时间所掌握的知识来解释和应对亿万年演进而来的生命，不但牵强，甚至有些苍白无力。医生的职责，如 Trudeau 医师的墓志铭所言：“有时是治愈；常常是帮助；总是去安慰。”因此，医生应该是在循证医学的指导下，帮助病人恢复健康。病人知道得越多，对医生以及疾病的治疗越有帮助。另一方面，随着经济发展和社会进步，人们的健康意识不断增强，对健康知识与信息的需求也逐渐增大。

但是，在信息大爆炸的背景之下，提供给病人的信息过于纷繁复杂，要么太过专业，让病人摸不着头脑；要么良莠不齐，误导了病人。

对于病人及其家属来说，咨询专业医生仍是获取准确医学信息最有效和最直接的途径。但是鉴于以下原因，往往收效甚微。

第一，门诊人数众多且时间有限，医生没有足够时间和每位病人充分沟通，无法解答病人的所有疑惑。

第二，多数病人缺乏医学背景，在短时间内无法理解和掌握专业的医学知识，最终仍在心中留有疑问。

通过一套通俗易懂的健康类图书，想病人所想，帮助病人了解更多关于疾病最直接、最有用的医学知识，这就是我们编写《病人的十万个为什么》的初衷。

医疗的目的就是保障人体健康，必须从治疗与预防这两方面介入，如果仅着眼于治疗而不重视预防，犹如按下葫芦还会浮起瓢。通过传统医学与预防医学和健康管理的互补，可以达到“上工治未病”的效果。只有使处于“医患共同体”中的医生意识到，应该在病人没得病的“未病”阶段，即负起让人免于患病的职责，才能从更广义的角度实现医生维护人类健康与长寿的使命。也许，这才是医院真正的职责所在。

作为连续数年在权威的中国最佳医院排行榜上名列前茅的医院之一，西京医院一直坚持自己的公益属性，即用最低的成本，为病人提供最优质的服务。我们还通过创新和培训，提高我们的服务能力；并通过对西京医院半个多世纪临床工作经验的总结，

出版《西京临床工作手册》丛书，以期逐步建立具有西京特色、可以在全国推广的“西京规范”和“西京路径”。另一方面，我们充分利用自身资源，积极投身于“普及全民健康”事业。建立“西京医疗救助基金”，为贫困人群提供救助；开展“西京健康公益大讲堂”系列活动，向病人普及疾病治疗、预防和保健知识；另外，各个科室也不定期组织各种类型的“健康讲座”等活动。

这些活动虽然在普及健康知识方面取得了一定成效，但是传播范围有限，无法让更多的人获益，不得不说是个缺憾。所以，当第四军医大学出版社提出编写《病人的十万个为什么》系列图书时，与我不谋而合，与西京医院的目标不谋而合。我深知这套医学普及图书的价值之重、意义之大，于是欣然接受！

为了编好这套书，我们与出版社共同设计了编写路径，着眼点并不仅仅是健康宣教，而是更加关注病人的体验。在编写工作开始前，组织问卷调查，广泛收集病人及家属最想要了解的关于疾病的问题，结合编写人员在多年临床工作中常被问及的问题和体验精选问题，经过修改、整理，最终确定问题，并开始编写。编写过程中，医生在答完问题后，请病人和家属阅读答案，反复修改至病人清楚明了。此外，我们还设计了“医生叮嘱”模块，对病人在就诊、用药和日常生活中须注意的事项给予细心的提醒。

在这套书的策划之初，我们将其定位为“家庭的保健医生”，给病人及家属以防病、治病指导。第一季10个分册已于2014年6月出版。可疾病种类何其多，而单单10本书岂能囊括？因此，《病人的十万个为什么》必然是一套不断更新、不断完善的图书。

很高兴看到在第一季 10 个分册出版半年之后第二季 6 个分册也将付梓，并且第三季编写工作业已启动。

感谢所有参与编写的工作人员，感谢陕西出版资金的资助，更要特别感谢给予支持的病人及家属。在现今日趋老龄化、竞争及工作压力不断增强的社会状态下，如果本书对您的健康能够提供些许有益的启示，我们将备感荣幸。我们虽尽力而为，仍不免留有缺憾与瑕疵，希望广大读者能够提出宝贵意见，以便使《病人的十万个为什么》不断完善！

保健康——医者与病人须同行

李 锋

随着事关人类自身健康探索与疾病研究的不断深入，人们的健康观念逐渐转变，人们获悉关乎自身健康与疾病知识的渴望愈来愈强。无论病人与家属、幼年与老者、体弱者与体健者，均同此想！甚至从事医疗保健服务的专职人员，对己所不谙的其余医学知识的掌握之念亦颇有之且强之！基于彼此与社会的这一共需与急需，西京医院应时感知之！西京医院中医科顺时执行之！遂有《病人的十万个为什么·中医科》的编撰与出版！

编撰《病人的十万个为什么·中医科》，就是要秉承孙思邈所倡导的“大医精诚”行业境界，以中医学的“整体观念”为指导，借助中医药学理论、中西医结合研究进展及其临床相关知识，解答病人、医者，乃至有兴趣阅读医药学知识的所有人员心存的医疗、用药、保健问题或疑惑，冀以满足其对医学相关知识

的渴望,有助于读者自我调养与保健,自然益于医患交流与理解!

本书于2014年1—4月进行临床调查与问卷征询,其间成立编撰小组并召集编写会议,明确答疑要求。4—9月,一是归类病人所列问题,依据医学知识与临床诊疗过程特点增补问题,调整问题顺序、强化问题间的逻辑关系;二是按写作进度共召集编写会8次,分别就整体内容与中医药知识特点的统一性、分类内容与中西医结合临床诊疗的相关性、所列问题与解答文字要点的一致性、全书文字风格与编者行文习惯的多样性等细节进行讨论,力争求同少异;三是强调专家负责与专业组讨论,使医学知识科学性与趣味性有机结合,增强本书可读性。唯此把好全书内容质量关!

本书基本涵盖了中西医结合临床诊疗关键问题;依据所列问题相关性,以“亚健康、心脑血管疾病、泌尿系统疾病、消化系统疾病、癌症、妇科疾病、其他疾病”七大类排序,以“病因与症状、诊断与治疗、预后与预防”模式归类;逐一解析并简洁回答,列举必要的中医药传统疗法或方药,力争使读者“即读即懂、即知即行”。冀以再现贯穿于中医药学发展始终的“人文结合、食药结合、医药结合”传统模式对医疗与保健的突出效用,展现当今“中西医结合、病证结合”新模式对中医药学发展的促进作用,为病人提供较全面的关乎自身健康与疾病的传统医药学知识服务。

尽管编写任务自行翻倍,所幸西京医院中医科有高职人员5位、中职人员5位,加之其他辅助人员13位,共计23人的编写

团队承担此任务，无论时间如何紧迫、内容怎样增加、几易其稿，均不能影响此书写作质量，加之有第四军医大学出版社的大力支持，我们了然于胸！

西京医院中医科经历 50 余年的发展，在全军乃至全国有一定的学科地位与学术影响，但我们对中医药学理论的传承与创新和临证技术的创建与应用仍感“心有余而力不足”，自然对所有问题的中医药学专业知识的解答可能还不尽如人意，加之时间有限，不妥之处难免，这是我们避之不及的知识诟病，这也是我们必须继续努力、不断提高的缘由，这也正是我们肯求读者谅解、同行指正的心愿！冀以鞭策我们深刻思考中医与中西医结合临床工作思路，创建临床新技术，促进中医药学科的学术长足升华！

我们初步完成此书组稿，自以为可付梓出版，但存不足之处，冀后修纠谬。“保健康”必须医者与病人同行。作为医者，我们诚挚允诺：

为病人服务尽心！

为中医药学发展尽力！

为社会文明进步尽责！

Contents 目录

亚健康

1. 亚健康的形成原因主要有哪些? / 2
2. 亚健康是病吗? 会进一步发展吗? / 2
3. 亚健康主要有哪些表现? / 2
4. 工作学习压力大的人易出现亚健康吗? / 3
5. 亚健康的人为什么会经常失眠、心慌,有时还会烦躁不安?
/ 3
6. 如何判定亚健康? / 3
7. 亚健康需要做心理评估吗? / 4
8. 亚健康的治疗原则是什么? / 4
9. 中医调治亚健康有何特色? / 4
10. 亚健康可服用西药吗? / 5
11. 中药能调治亚健康吗? 怎么治疗? 效果如何? / 5
12. 除药物治疗外, 中医还有何法调治亚健康? / 5
13. 亚健康者在调治过程中, 家属应如何配合? / 6



14. 如何避免亚健康状态反复? / 6
15. 预防亚健康的关键举措有哪些? / 6
16. 药物与心理调护亚健康哪个更好? / 7
17. 亚健康者怎么进行饮食调理? / 7
18. 适量运动益于亚健康吗? / 7

心脑血管疾病

6. 高血压

19. 什么是高血压? / 10
20. 引起高血压的原因有哪些? / 10
21. 中医学认为导致高血压的病因有哪些? / 11
22. 为什么吸烟会导致血压升高? / 11
23. 食盐多易患高血压吗? / 11
24. 为什么长期失眠会引起高血压? / 11
25. 为什么长期工作紧张会导致高血压呢? / 12
26. 是什么原因导致青少年患高血压呢? / 12
27. 高血压有哪些典型临床表现? 有隐匿表现吗? / 12
28. 中医认为出现哪些症状预示患有高血压? / 12
29. 高血压如何分级? / 13
30. 高血压病人要做哪些检查? / 13
31. 自我监测血压, 对高血压病人的意义是什么? / 13

32. 高血压病人为什么要做眼底检查？ / 14
33. 治疗高血压的中药（中成药）有哪些呢？ / 14
34. 为什么用中药治疗高血压时，还需服用西药？ / 15
35. 中医药防治高血压的特色有哪些？ / 15
36. 中医药治疗高血压能标本同治吗？ / 15
37. 中药治疗高血压的副作用大吗？ / 16
38. 除药物治疗高血压外，中医还有哪些其他的特色方法？
/ 16
39. 如果高血压病人肝肾功能不好，服用中药会不会加重肝
脏和肾脏负担？ / 16
40. 住院期间病人服用中药控制血压，出院后需坚持服用中
药吗？ / 17
41. 何时服用利尿降压药？为什么？ / 17
42. 未正规服用西药而血压不稳，入院后服用中药治疗，出
院后如何服用药物治疗？ / 17
43. 高血压对身体健康有何危害？ / 18
44. 高血压病人合并脑梗死时，血压控制在多少为好？ / 18
45. 高血压病人有哪些饮食禁忌？ / 18
46. 高血压可以治愈吗？ / 19
47. 中药治疗高血压，血压降至正常会反弹吗？与西药相比
有何优势？ / 19