

GONGWUYUAN
YILIAO BAOJIAN SHOUCE

公务员

医疗保健手册

主编 刘建和 主审 何清湖



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

公务员 医疗保健手册

GONGWUYUANYILIAOBAOJIANSHOUSE

主 编 刘建和

副主编 刘朝圣 宋炜熙 李 群

王建国

主 审 何清湖

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

公务员医疗保健手册/刘建和主编. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1247 - 2

I. ①公… II. ①刘… III. ①公务员 - 保健 - 手册

IV. ①R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 284818 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京亚通印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 16.875 字数 420 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1247 - 2

*

定价 35.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

公务员医疗保健手册

编 委 会

主 编 刘建和

副主编 刘朝圣 宋炜熙 李 群

王建国

编 委 (按姓氏笔画排序)

王建国 皮 森 邓满霞

刘 茜 刘建和 刘朝圣

李 群 宋炜熙 陈永亮

林鸿理 赵 婧 赵继明

钟 声 胥 胜 徐秀三

徐 宏 徐湛榕 徐雄生

彭银建 程 坤 谢海毅

蔡 悦

主 审 何清湖

序

随着经济的发展、生活水平的提高和科学的进步，人们的健康意识、卫生服务观念、健康保障需求也发生了巨大的变化。人们不再认为无病就是健康，长寿就是幸福，懂得了什么是生命质量。健康是人生最宝贵的财富。健康不是一切，但失去健康就失去一切。拥有健康，才能实现自己的梦想，才会真正幸福快乐。健康是每个人的追求。

公务员是指依法履行公职、纳入国家行政编制、由国家财政负担工资福利的工作人员，是人民公仆，承担着国家事务和公共事务的管理责任。公务员必须拥有健康的身体和良好的心理素质，才能提高工作效率，出色履行职责，更好地为人民服务。全国公务员健康调查结果显示，我国公务员群体健康状况不佳，各种职业病和慢性病的发病率呈集中增高态势：颈腰椎体疾病、脂肪肝、心脑血管疾病发病比例普遍增高，40~50岁的公务员成为慢性病的高危人群，处于亚健康状态的更不在少数。据统计，我国亚健康人群占人口总数的70%，公务员的亚健康比例更高。我国公务员健康状况堪忧，其身体素质和心理素质不容乐观。不健康的生活方式和行为等因素导致了許多健康问题，公务员的健康问题已引起了全社会的关注。

健康的身体需要我们一辈子去精心呵护，从无病的预防保健到有病的诊断治疗，到病后的康复均有据可循。医学之父希波克拉底在两千年前即说：“患者的本能就是自己的医生，而

医生是帮助本能的。”公务员应该改变在治疗疾病和保持健康中的被动地位，变被动为主动，充分调动自己在医疗活动和健康养生中的积极作用，激发自我本能，达到最理想的治疗和保健效果。

怎样才能实现自我本能呢？①要了解自己的身体状况；②对常见病、多发病的基本知识、治疗方法和预防常识有一定的了解；③对常用药的使用方法及禁忌有一定的认识；④积极锻炼，保持良好的心态。

本书作者全部为临床一线的医务人员。编写本书的目的是为了让广大公务员能够有一本专业的健康枕边书，提高公务员群体的健康保健意识，增进其医疗保健专业知识，实现预防保健为主体的医疗卫生目标。虽然我们精心努力，但由于水平有限，疏漏之处在所难免，希望读者多提宝贵意见，以便再版时修订提高。

编 者

2012 年 12 月

目 录

公务员医疗保健手册

第一章 公务员健康体检	1
一、有关健康体检	1
(一) 健康体检的目的	1
(二) 健康体检前的准备	2
(三) 健康体检的总项目	2
二、不同人群的体检重点	8
(一) 中年女性的体检重点	8
(二) 中年男性的体检重点	9
(三) 高血压患者的体检重点	10
(四) 冠心病患者的体检重点	11
(五) 糖尿病患者的体检重点	12
(六) 肝病患者的体检重点	12
(七) 颈椎病患者的体检重点	13
(八) 头痛患者的体检重点	13
(九) 经常失眠患者的体检重点	13
(十) 胸闷心悸患者的体检重点	14
(十一) 发热患者的体检重点	14
(十二) 咳嗽患者的体检重点	14
(十三) 胃病患者的体检重点	14

(十四) 腹痛患者的体检重点	15
(十五) 浮肿患者的体检重点	15
(十六) 大便异常患者的体检重点	15
(十七) 小便异常患者的体检重点	15
三、化学检查 (参考值及临床意义)	15
(一) 血常规	15
(二) 尿常规	21
(三) 大便常规	26
(四) 痰液检查	27
(五) 妇科检查	28
(六) 精液检查	29
(七) 前列腺液检查	34
(八) 激素测定	35
(九) 免疫功能检验	48
(十) 感染性疾病的免疫学检查	51
(十一) 血清酶学检查	52
(十二) 肝功能检验	53
(十三) 血脂检查	53
(十四) 血液电解质检查	55
(十五) 血糖 (GLU 或 BS)	58
(十六) 肾功能	59
(十七) 肿瘤标志物	62
(十八) 病毒性肝炎血清标志物	65
(十九) 类风湿因子 (RF)	67
四、物理检查	68
(一) 心电图	68
(二) 影像学检查	70
(三) B 超检查	75
(四) 心脏彩超	80
(五) 肺功能检查	82

第二章 公务员常见疾病的防治	87
一、上呼吸道感染	87
二、急性气管 - 支气管炎	92
三、慢性支气管炎	95
四、慢性咽炎	99
五、肺结核	102
六、肥胖症	107
七、高血压病	110
八、高脂血症	116
九、冠心病心绞痛	120
十、糖尿病	125
十一、急性胃炎	131
十二、慢性胃炎	133
十三、消化性溃疡	136
十四、上消化道出血	140
十五、急性胰腺炎	143
十六、急性胆囊炎	146
十七、脂肪肝	149
十八、慢性肝炎	153
十九、颈椎病	157
二十、肩周炎	160
二十一、腰椎间盘突出症	162
二十二、妊娠高血压综合征	165
二十三、宫颈炎	169
二十四、功能失调性子宫出血	172
(一) 无排卵性功能失调性子宫出血	172
(二) 有排卵性功能失调性子宫出血	175
二十五、闭经	180
二十六、痛经	184
第三章 公务员亚健康的防治	187

一、关于亚健康	187
(一) 亚健康的基本概念	187
(二) 亚健康的特征	187
(三) 亚健康的检测与诊断	188
(四) 亚健康的预防保健	190
(五) 精神健康与亚健康	191
(六) 环境与亚健康	192
(七) 正确认识保健品	192
二、常见亚健康症状的调理	193
(一) 身体疼痛	193
(二) 耳鸣	196
(三) 头晕	199
(四) 头痛	202
(五) 饮食减少	204
(六) 腹胀	209
(七) 便秘	214
(八) 便稀	220
(九) 夜尿多	223
(十) 健忘	226
(十一) 心悸	231
(十二) 失眠	235
(十三) 嗜睡	239
(十四) 情绪低落	243
(十五) 烦躁易怒	246
(十六) 汗证	250
(十七) 经前乳胀	256
(十八) 月经失调	260
(十九) 带下量多	265
三、疾病倾向的调理	269
(一) 肥胖症前期	269

(二) 高血压前期	272
(三) 糖尿病前期	275
(四) 高脂血症前期	278
(五) 动脉粥样硬化倾向	282
(六) 脂肪肝倾向	285
(七) 颈腰椎功能减退	288
(八) 胃肠功能紊乱	292
(九) 易感冒	294
(十) 乙肝病毒携带者	296
(十一) 焦虑倾向	299
(十二) 抑郁倾向	302
(十三) 慢性疲劳综合征	305
(十四) 乳腺增生倾向	309
(十五) 女性更年期亚健康	312
(十六) 前列腺增生倾向	317
(十七) 男子性生殖功能减退	321
(十八) 都市孤独综合征	325
(十九) 节日后综合征	327
(二十) 电脑空调手机耳机综合征	328
第四章 公务员保健养生	332
一、颐神养生防病法	332
(一) 驾驭七情法	332
(二) 收心养神法	334
(三) 微笑愉悦法	335
(四) 烦闷疏泄法	337
(五) 调控得失法	338
(六) 阴阳平衡法	338
二、食疗养生法	339
(一) 水果食疗养生法	339
(二) 蔬菜食疗养生法	342

(三) 谷物食疗养生法	345
(四) 豆类食疗养生法	346
(五) 肉类食疗养生法	348
(六) 食用油食疗养生法	351
(七) 药膳食疗养生法	353
三、运动保健养生法	355
(一) 健步运动养生法	357
(二) 游泳运动养生法	358
(三) 蹬车运动养生法	359
(四) 颈部运动养生法	360
(五) 腰部运动养生法	360
(六) 太极拳运动养生法	361
(七) 五禽戏运动养生法	363
四、推拿养生防病法	364
(一) 头面部推拿养生法	364
(二) 颈肩部推拿养生法	365
(三) 腰背部推拿养生法	366
(四) 上肢部推拿养生法	367
(五) 下肢部推拿养生法	368
(六) 全息足部按摩养生法	369
五、药浴养生防病法	370
(一) 泡浴养生法	370
(二) 擦浴养生法	372
(三) 熏洗养生法	373
(四) 坐浴养生法	375
(五) 足浴养生法	376
六、四季养生防病法	377
(一) 春季养生防病法	377
(二) 夏季养生防病法	378
(三) 秋季养生防病法	379

(四) 冬季养生防病法	380
七、艾灸养生防病法	381
(一) 伏敷灸防治哮喘	382
(二) 预防感冒灸	382
(三) 强身延寿灸法	383
八、刮痧保健养生法	384
(一) 刮痧作用机理	384
(二) 刮痧器具和介质	385
(三) 刮痧手法及部位	386
(四) 刮痧注意事项	387
九、拔罐保健养生法	388
(一) 拔罐的作用机理与注意事项	388
(二) 拔罐养生法操作简介	389
(三) 常见病证的拔罐防治方法	390
十、中华气功导引保健养生法	390
(一) 吐纳导引养生防病法	390
(二) 八段锦养生防病法	392
(三) 自然静坐养生防病法	394
(四) 六字诀养生防病法	395
(五) 彭祖导引法	397
第五章 公务员常备药箱	399
一、家庭药箱	399
二、家庭药品保存常识	400
三、家庭合理用药须知	401
四、家庭常用药品	403
西药部分	403
(一) 感冒药	403
(二) 抗感染类药物	406
(三) 解热镇痛药物	424
(四) 抗过敏与抗眩晕药物	427

(五) 抗酸药及胃黏膜保护药物	430
(六) 助消化药物	435
(七) 止泻药	436
(八) 促胃肠动力药	438
(九) 缓泻药物	440
(十) 止咳祛痰药	440
(十一) 平喘药	443
(十二) 抗病毒药	447
(十三) 抗高血压药	450
(十四) 抗心绞痛药	469
(十五) 调脂药	471
(十六) 抗贫血药物	476
(十七) 维生素及矿物质药物	479
中成药部分	488
(一) 解表清热解毒类药物	488
(二) 化痰止咳平喘类药物	502
(三) 消食导滞和胃类药物	507
(四) 泻下类药物	510
(五) 平肝息风类药	511
(六) 活血化瘀通络类药	512
(七) 安神类药	515
(八) 补益类药	518

第一章

公务员健康体检

一、有关健康体检

(一) 健康体检的目的

健康体检可以做到“无病早防，有病早治”，使人们拥有强健的体魄、充沛的精力、敏捷的思维和健康的心理。我国专家认为，看似健康的人也应该每年或至少两年进行1次健康体检，因为定期体检能够早期发现一些无痛或症状不明显的疾病。一般情况下，人们会等到疾病的症状出现时才会想到去找医生，其实那时疾病已达到临床期了。大部分慢性疾病在临床期之前发现，及早治疗，效果会比出现症状后再去治疗要好，而且康复几率高，医疗费用也会减少。即使是癌症，如果早期发现并及时治疗，治愈率也可达到50%~80%。

健康体检可以发现一些无痛性或症状不明显的疾病，例如早期肿瘤、高血压、高血脂症、糖尿病、脂肪肝等。因为许多常见病是隐匿的，早期没有任何症状，如高血压病。有些人在血压很高的时候没有任何感觉，当出现症状时心脏、肾脏或脑部已发生了严重损害，有的甚至已发展到不可逆转的严重阶



段。糖尿病、高脂血症是严重危害人们健康的疾病，如果不进行血液化验也是难以发现的。还有一些早期肿瘤、脂肪肝等疾病，不通过实验室检查或 B 超等特殊检查也是难以发现的。因此，定期进行健康体检是早期发现疾病的必要手段。

（二）健康体检前的准备

为了确保每项检查都能得到与实际相符的结果，排除可能的干扰因素，体检之前有些事情是需要注意的。

1. 检查前 3 天保持正常饮食，勿饮酒。
2. 体检前 1 天要注意休息，避免剧烈运动和情绪激动，保证充足的睡眠，以免影响体检结果，最好能洗个澡。
3. 对一些需要空腹进行的项目，体检前应禁食 6~8 小时。
4. 既往有高血压、心脏病、肝病等慢性病，一直服药者可继续按规律服用，避免停药。糖尿病患者因禁食暂停服药者，应携带备用，检查后即可进食服药。
5. 怀孕或可疑怀孕女性应事先告知医护人员，避免做放射线检查及妇科内诊检查，如需进行此类检查，需先行确认是否怀孕。
6. 女性受检者在进行妇科检查前应排净小便。
7. 进行前列腺或妇科 B 超检查时，应保持膀胱充盈（憋尿）。
8. 近视者应戴普通眼镜，不应戴隐形眼镜。
9. 女性体检当日不要化妆，不要穿连衣裙、连裤袜，穿着应宽松，便于检查。
10. 如曾经动过手术者，要带相关病历和有关资料。

（三）健康体检的总项目

1. 体格检查

- （1）一般情况检查：包括身高、体重、血压等，以了解

有无超重、肥胖，血压是否正常。

(2) 内科检查：包括胸肺部、心脏、腹部、肝胆、脾脏、肾脏及神经系统等检查，以初步了解各脏器的状况。

(3) 外科检查：包括皮肤、淋巴结、甲状腺、脊柱四肢、关节等检查。

(4) 眼科检查：包括视力、辨色力、眼睑、巩膜、结膜、晶状体等检查，以了解有无沙眼、白内障、结膜炎等疾病。

(5) 耳鼻喉科检查：包括外耳、中耳、乳突、鼻腔、鼻咽部、口咽部、扁桃体、喉等检查，以了解上述器官有无炎症、肿瘤、畸形等。

2. 妇科检查与检验

(1) 妇科检查：可初步诊断外阴、阴道等部位的炎症、占位性病变和分泌状态，结合宫颈涂片检查可初步诊断宫颈疾病如炎症、肿瘤等，同时可了解子宫和附件的情况。

(2) 白带常规：用于诊断各种阴道炎，如霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、非特异性阴道炎。

(3) 宫颈涂片：可检查癌细胞，常用于早期宫颈癌和癌前病变的诊断，也可筛查出某些良性病变，如细菌性阴道病、HPV（人乳头状瘤病毒）感染等。

3. 三大常规检查

(1) 血常规：多用于诊断有无感染、血液病、有无贫血等。

(2) 尿常规：可以反映泌尿系统及肾周围病变、内分泌及代谢疾病、肝胆疾患、前列腺疾患等。

(3) 大便常规+潜血：对消化系统疾病（如胃肠道出血、结肠炎、结肠癌等）及寄生虫病的诊断与治疗有重要临床意义。

4. 肝功能

(1) 谷丙转氨酶（ALT）：肝细胞受损最敏感的指标