

本书由常年从事国家领导人保健工作的
吉济华教授倾情打造

◎主编 吉济华 刘美珍 仲秋荣



第一位 医生 是自己

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

——●医生只会让你如何吃药，
不会教你如何生活——



●本书让你做好自己的第一位医生，
让你明白，其实生病是健康生活的一部分

●三分医疗，让你病来心不慌，从容就医

●七分保健，让你学会病时正确的
饮食起居，轻松走上健康之路



1. 在“数据源”列表框中，单击“数据源”按钮，打开“数据源”对话框。

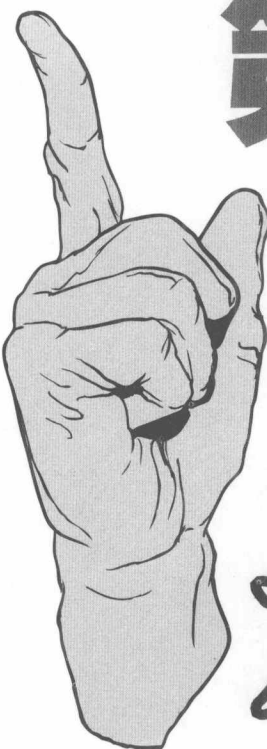
第一位
医生
是自己

— 讀者 月 報 公 報 加 刊 附 錄 —
不 論 何 種 報 章 均 有

100

本书由常年从事国家领导人保健工作的吉济华教授倾情打造

第一位 医生 是自己



主 编	吉济华	刘美珍	仲秋荣
副主编	吉 芸	吉宁飞	许振南
编写者	(以姓氏笔画为序)		
	王茂涛	文梅芸	方如平
	吉 芸	吉宁飞	刘 兵
	朱 洵	朱小芹	朱健华
	刘 斌	刘美珍	许振南
	李述庭	宋小平	汪国华
	张仲芳	林永德	胡 青
	骆 丹	钱普进	倪浩东
	唐庆升	韩 为	路 晓
			冯步龙
			吉济华
			仲秋荣
			孙永彪
			陈 辉
			宫道华
			殷伟东
			蔡吉祥



图书在版编目(CIP)数据

第一位医生是自己/吉济华主编. —南京:江苏科学技术出版社,2009.1

ISBN 978-7-5345-6398-0

I. 第… II. 吉… III. 家庭医学-基本知识
IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 200989 号

第一位医生是自己

主 编 吉济华 刘美珍 仲秋荣

责任编辑 徐祝平

助理编辑 李惠兰

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718 mm × 1 000 mm 1/16

印 张 20.25

字 数 384 000

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6398-0

定 价 28.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换

前言

没有任何一个医生是救世主，没有任何一个医生能包治百病，每个人的身心健康的金钥匙只掌握在自己的手中，自己不保健和善待自己，世界上绝没有任何人能够替代自己，所以说第一位医生是自己。

人在生病的时候是最无助的，只有真正得了严重的病，躺在手术台上，把自己的命交给手拿手术刀的医生的那一刻起，才真正体会到健康的重要性，生命是那样的脆弱。正如古希腊哲学家指出的“如果没有健康，智慧就难以实现，文化无从施展，力量不能战斗，财富就变成废物，知识无法利用。”失去了健康，就失去了人一生中最宝贵的财富。

那该如何做好自己的第一位医生呢？通过阅读此书，您会发现，对自己的健康状况有了更深刻的认识，知道如何从日常生活中保健自己，善待自己。

要好自己的第一位医生，就要建立正确的健康观念，养成良好的生活习惯，掌握必要的养生技巧。本书第一篇首先就为您介绍了一样才是真正的健康，人为什么会生病，以此您可以来判断自己的健康状况。此外，习惯决定健康，

本书还从饮食、生活等几个方面介绍了各种正确的习惯及养生的方法，让您改善饮食结构，纠正不良的生活方式，真正学会保健自己。

要做好自己的第一位医生，就要学会一定的护理技能。人的健康状况不是一成不变的，需要定期进行监测，您才能真正了解自己的身体健康。本书中介绍体温、脉搏等的简单实用的测量方法和注意的问题，方便您时刻进行自检。

要做好自己的第一位医生，就要善于学习掌握必要的疾病防治知识。本书以通俗易懂的语言介绍了150多种疾病的相关知识，使您了解疾病的各种症状和防治方法，做好您健康的好参谋。

需要指出的是，“第一位医生是自己”并不意味着“自己给自己看病”，并不意味着有了病也不去医院，完全由自己来解决。本书中介绍的疾病防治方法，只能作为日常保健的参考，不能代替去医院就诊。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏和不足之处，诚望广大同仁、专家赐正。

◎吉济华



第一篇 走上健康之路

第一章 保健有方 / 2

- 一、人活百岁健康为本 / 2
- 二、警惕亚健康 / 4
- 三、病从何来 / 6
- 四、健康体检 防患未然 / 8

- 五、生命在于运动 / 10
- 六、习惯决定健康 / 13
- 七、国医保健有绝学 / 15

第二章 养生有道 / 22

- 一、神奇的黄金分割养生法 / 22
- 二、饮茶者得茶寿 / 24
- 三、牛奶仍是强身健体之宝 / 26
- 四、最好的营养师是自己 / 28

- 五、夫妻生活自己做主 / 34
- 六、睡眠是最好的补药 / 36
- 七、头发是健康的一面镜子 / 39

第二篇 学会护理之道

第三章 最好的护师是自己 / 42

- 一、有生命就有体温 / 42
- 二、有生命就有脉搏 / 45
- 三、有生命就有呼吸 / 48
- 四、有生命就有血压 / 51

- 五、长期卧床重护理 / 55
- 六、冷热敷有讲究 / 61
- 七、家庭康复有招术 / 65

第四章 居家消毒靠自己 / 67

- 一、物理消毒法 / 67
- 二、化学消毒法 / 69

- 三、居室污染的预防 / 72

第三篇 做好自己的医生

第五章 应看呼吸科的病症 / 76

- 一、紫绀 / 76
- 二、呼吸困难 / 77
- 三、上呼吸道感染 / 79
- 四、阻塞性肺气肿 / 80
- 五、支气管哮喘 / 81

- 六、支气管扩张症 / 82
- 七、慢性支气管炎 / 84
- 八、肺结核 / 85
- 九、肺炎 / 87
- 十、肺癌 / 88

第六章 应看心血管科的病症 / 91

- 一、胸痛 / 91
- 二、心悸 / 92
- 三、心律失常 / 93
- 四、高血压病 / 95

- 五、冠心病 / 98
- 六、心肌梗死 / 100
- 七、心肌炎 / 101

目 录

第七章 应看消化科的病症 / 103

- 一、呕血 / 103
- 二、便血 / 104
- 三、黄疸 / 105
- 四、便秘 / 106
- 五、慢性腹泻 / 108
- 六、胃-食管反流病 / 109
- 七、食管癌 / 111
- 八、急性胃炎 / 112
- 九、慢性胃炎 / 113
- 十、胃癌 / 115
- 十一、消化性溃疡 / 116
- 十二、肠易激综合征 / 119
- 十三、大肠癌 / 120
- 十四、肝硬化 / 121
- 十五、肝癌 / 123
- 十六、肠息肉 / 124
- 十七、肛门瘙痒 / 126

第八章 应看普外科的病症 / 128

- 一、急性阑尾炎 / 128
- 二、胆囊炎、胆石症 / 129
- 三、痔 / 130
- 四、腹股沟疝 / 132

第九章 应看肾内科的病症 / 134

- 一、水肿 / 134
- 二、尿路感染 / 136
- 三、急性肾小球肾炎 / 137
- 四、慢性肾小球肾炎 / 139
- 五、慢性肾衰竭 / 140

第十章 应看泌尿外科及男科的病症 / 142

- 一、尿路结石 / 142
- 二、早泄 / 143
- 三、急性附睾炎 / 144
- 四、前列腺增生症 / 145
- 五、前列腺癌 / 146
- 六、膀胱癌 / 147
- 七、阳痿 / 148

第十一章 应看血液科的病症 / 150

- 一、贫血 / 150
- 二、白细胞减少症 / 152
- 三、白血病 / 153

第十二章 应看内分泌科的病症 / 155

- 一、甲状腺功能亢进症 / 155
- 二、甲状腺功能减退症 / 157
- 三、骨质疏松症 / 158
- 四、糖尿病 / 160
- 五、高脂血症 / 162
- 六、痛风及高尿酸血 / 164

第十三章 应看风湿科的病症 / 166

- 一、类风湿性关节炎 / 166
- 二、风湿热与风湿性心脏病 / 168

- 三、干燥综合征 / 169

第十四章 应看神经、精神科的病症 / 171

- 一、瘫痪 / 171
- 二、抑郁症 / 173
- 三、神经衰弱 / 176
- 四、面神经炎、面瘫 / 178

- 五、帕金森病 / 179
- 六、脑梗死(脑中风) / 180
- 七、癫痫 / 181

第十五章 应看骨科的病症 / 183

- 一、骨折 / 183
- 二、关节脱位 / 184
- 三、颈椎病 / 185

- 四、肩周炎 / 188
- 五、老年性骨关节炎 / 190
- 六、腰椎间盘突出症 / 191

第十六章 应看感染科的病症 / 195

- 一、病毒性肝炎 / 195
- 二、狂犬病 / 197
- 三、流行性感冒 / 199
- 四、细菌性痢疾 / 200

- 五、流行性脑脊髓膜炎 / 201
- 六、蛔虫病 / 202
- 七、蛲虫病 / 204

第十七章 应看急诊科的病症 / 205

- 一、食物中毒 / 205
- 二、一氧化碳(煤气)中毒 / 206
- 三、安眠药中毒 / 208
- 四、急性酒精中毒 / 209
- 五、有机磷农药中毒 / 210

- 六、毒鼠剂中毒 / 212
- 七、电击伤 / 214
- 八、溺水 / 215
- 九、中暑 / 216
- 十、毒虫咬伤 / 217

第十八章 应看妇产科的病症 / 219

- 一、流产 / 219
- 二、早产 / 221
- 三、产褥感染 / 222
- 四、宫外孕 / 223
- 五、阴道炎 / 224
- 六、盆腔炎 / 226
- 七、子宫肌瘤 / 227
- 八、子宫颈癌 / 228

- 九、闭经 / 229
- 十、痛经 / 230
- 十一、乳房肿块 / 231
- 十二、急性乳腺炎 / 232
- 十三、乳腺癌 / 233
- 十四、避孕 / 234
- 十五、不孕和不育 / 236

目 录

第十九章 应看儿科的病症 / 238

- 一、发热 / 238
- 二、惊厥 / 239
- 三、皮疹 / 240
- 四、腹痛 / 242
- 五、呕吐 / 243
- 六、腹泻 / 245
- 七、血尿 / 247
- 八、贫血 / 248

第二十章 应看眼科的病症 / 259

- 一、麦粒肿 / 259
- 二、结膜炎 / 260
- 三、沙眼 / 262

第二十一章 应看耳鼻咽喉科的病症 / 268

- 一、鼻出血 / 268
- 二、慢性鼻炎 / 269
- 三、过敏性鼻炎 / 270
- 四、鼻窦炎 / 270
- 五、扁桃体炎 / 271

第二十二章 应看口腔科的病症 / 282

- 一、龋病 / 282
- 二、三叉神经痛 / 283
- 二、牙周炎 / 284

第二十三章 应看皮肤性病科的病症 / 288

- 一、毛囊炎、疖及痈 / 288
- 二、带状疱疹 / 289
- 三、丹毒 / 291
- 四、手癣和足癣 / 292
- 五、湿疹 / 293
- 六、荨麻疹（“风疹块”） / 295
- 七、瘙痒症 / 296

附录 主要化验检查 / 308

- 一、体液检验 / 308
- 二、血液学检验 / 309
- 三、血液流变学检查 / 310

- 九、锌缺乏 / 249
- 十、急性上呼吸道感染 / 250
- 十一、肺炎 / 251
- 十二、哮喘 / 252
- 十三、佝偻病 / 253
- 十四、新生儿黄疸 / 254
- 十五、先天性心脏病 / 256
- 十六、隐睾症 / 258

- 四、白内障 / 264
- 五、青光眼 / 266

- 六、喉炎 / 274
- 七、咽炎 / 275
- 八、外耳道炎 / 277
- 九、中耳炎 / 278

- 四、复发性口疮 / 285
- 五、口角炎 / 286
- 六、智齿冠周炎 / 287

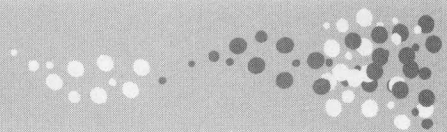
- 八、神经性皮炎 / 298
- 九、银屑病（牛皮癣） / 299
- 十、斑秃 / 301
- 十一、痤疮 / 302
- 十二、白癜风 / 304
- 十三、梅毒 / 305
- 十四、淋病 / 306

- 四、生化检验 / 311
- 五、肿瘤标志物检验 / 314
- 六、阴道分泌物清洁度分度 / 314

走上 健康之路

第一篇





第一章 保健有方

一、人活百岁健康为本

古希腊哲学家曾指出：“如果没有健康，智慧就难以实现，文化无从施展，力量不能战斗，财富就变成废物，知识无法利用。”

健康的标准

■综合标准■

1. 精力充沛，能从容地应对日常生活和工作的压力，而不感到特别紧张。
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 能抵御一般性感冒和传染病。
5. 标准体重，体形匀称，站立时头、臂位置协调。
6. 应变力强，能很快适应各种环境变化。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睛

不发炎。

8. 牙齿清洁，无龋齿，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头皮屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

■世界卫生组织最新标准■

1. 身体健康标准：“五快”——食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。
2. 心理健康标准：“三良”——良好的个人性格、良好的处世能力、良好的人际关系。

评价体质强弱的指标

■ 身体形态发育水平 ■

即体格、体形、姿势、营养状况及身体组成成分等。

■ 生理生化功能水平 ■

即机体新陈代谢功能及各系统、器官的工作效能。

■ 身体素质和运动能力水平 ■

即身体在运动中表现出来的力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等。

■ 心理发展能力 ■

包括个体感知能力、个体意志力、判断能力。

■ 适应能力 ■

如抗寒、抗热能力和对疾病的抵抗力等。

【小贴士】

健康的自我衡量法：

- 人格的完整与和谐。
- 良好的人际关系。
- 充分的安全感和信任感。
- 行为被社会公认与接受。
- 自我容纳。
- 稳定的情绪。
- 看人看社会不重表面。
- 高度的适应性。
- 有比较切合实际的理想，不去空想。
- 有一定的人生哲学，为一定的目的而生活，不轻易放弃。

如何提升健康水平

● 起居有常，生活有规律，要充分认识到，无序的生活、不善于保养是健康的最大的天敌，处理好了，就能在平淡琐碎的生活中提升健康水平。

● 重视适量补充维生素和微量元素，不断增强人体的免疫力。

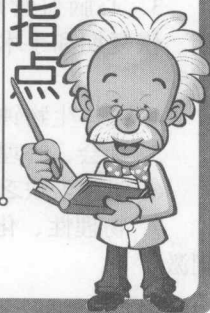
● 加强户外活动，每天运动30分钟，持续运动12周，免疫细胞数目就会相应增加。

● 平衡饮食，严禁酗酒，纠正偏食、高脂、高盐等不良饮食习惯。

● 稳定情绪，心情放松，能给人体的健康带来意想不到的效果。

● 健康生活的“五主动”不渴也要喝，无便也要去排，不困也要睡，无事也要动，无乐也要笑。

专家指点



二、警惕亚健康

亚健康是处于健康与非健康之间的一种灰色状态（第三状态），身体上、心理上没有疾病，但主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。如似疼非疼的感觉、失眠及睡眠障碍、身心疲劳、便秘、性功能障碍、注意力不集中、神经衰弱、焦虑、恐惧等多种身心障碍。亚健康永远不会停留在原有状态中，若不注意调整，2/3将死于心脑血管疾病，1/10将死于肿瘤，1/5将死于过劳、意外等情况，只有1/10的人得以幸存，其各阶段之间的关系就像接龙的“区间车”。

亚健康事出有因

1. 过劳、少食、偏食引健康透支。
2. 人体自然衰老的过程。
3. 心脑血管病及其他慢性病的前期、恢复期和手术后康复期出现的种种不安。
4. 人体生物钟低潮时期。
5. 社会、心理因素的干扰。
6. 维生素缺乏。
7. 物理性、化学性、生物学方面的刺激。

亚健康有先兆

一个平时的健康者如出现焦虑，很可能这就是亚健康的先兆，焦虑的表现是：总是担心、恐慌，杞人忧天，无所适从，甚至可出现罪恶感和无用感。这种罪恶感不是做错事、做坏事的犯罪，而是“罪由心生”；无用感是罪恶感的变种，罪恶感将厌恶外化，无用感将厌恶内化。这些可怕的结果长期停留，便会造成心理疾病，甚至可诱发心脏病、癌症。

【小贴士】

亚健康的自我评定量表(总分100分)

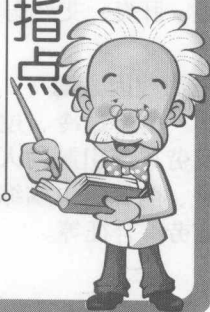
- 起床后常发现有头发掉落。(5分)
- 常会对窗发呆。(3分)
- 近来常忘事,丢三落四。(10分)
- 害怕走进办公室,觉得工作令人厌倦。(5分)
- 工作效率下降,不想面对同事和上司,有自闭症的倾向。(10分)
- 工作1小时后就感到身体倦怠、胸闷气短。(10分)
- 工作情绪始终无法高涨,无名火很大,又无法发作。(5分)
- 食之无味,纳减。(5分)
- 工作时总想早点回家躺在床上休息,最好是在清幽、宁静的山水间修身养性。(7分)
- 对城市的污染和噪声很敏感。(3分)
- 不像以前那样热衷于朋友联欢聚会,有强打精神、勉强应酬的感觉。(2分)
- 晚上常失眠,即使睡着了,也老是在做梦状态,睡眠质量差。(10分)
- 体重有明显下降的趋势。(10分)
- 免疫力在下降,易被流感病毒感染。(5分)
- 性能力下降,性欲平平。(10分)

如果累计总分超过30分,健康已敲响警钟;如果超过50分,就需要坐下来好好反思你的生活状态,加强锻炼,改善营养搭配;如果达到80分,请赶紧去看医生,好好调整自己的心理状态,或是申请休假,休息一段时间。

如何改变亚健康状态

亚健康状态通过自我身心调节是可以恢复的,自我调节的要点为:平衡饮食、保障睡眠、动养兼顾、培养兴趣、妥善处理各种压力等。在医师指导下坚持自我调整,适当补充多种维生素或复合维生素,多食含钾食物(如海产品、杏、桃、无花果、豆类等),多食含镁食物(如糙米、蜂蜜等),以求尽快恢复到健康状态。世界卫生组织指出,每个人的健康和寿命60%取决于自己,人类可以通过多种方式提高免疫力,走出亚健康状态。故30岁后应定期体格检查,留心自己的身体信息,积累每日健康的基本要素,储蓄健康。

专家指点



三、病从何来

凡食人间烟火就难免生病。

病从何来？主要有内因与外因以及遗传因素。内因是基本的抵抗力或免疫力，外因是指人体的外部因素，如微生物学因素、物理因素、化学因素、动物源因素及社会因素，内因一旦削弱，外因则乘虚而入。外因总是在不断地变化着，人类所生的疾病也随之不断发生着变化。

■微生物因素■

病毒、病菌、寄生虫等是导致人生病的恶魔，引起的疾病医学上称之为“感染性疾病”。如感冒、肺炎、肠炎、肝炎、艾滋病、“非典”等。

■物理因素■

由于过冷、过热、放射线、粉尘以及劳累等引起的人体伤害，如冻伤、中暑、尘肺、电脑综合征、手机综合征、疲劳综合征等。

■化学因素■

农药、灭鼠药以及化工毒物、家装的化学污染等引起的中毒、伤害。

■动物源因素■

如狂犬病、猫抓病、鹦鹉热、绦虫病。这种病往往人畜共患。

■社会因素■

除抗生素滥用引起的新的疾病，因社会因素引起的疾病还有抑郁症、强迫症、厌食症、肥胖症甚至高脂血症、高

血压、糖尿病等。

■遗传因素■

因近亲结婚引起的遗传性疾病已显

著减少，但因ABO溶血、精神分裂症、癫痫、高血压、糖尿病、某些肿瘤的发生却有上升趋势，这些病与家族性、遗传性密切相关，值得引起重视。

【小贴士】

疾病的转归

病来如山倒，病去如抽丝。如能及时治疗，大部分可以治愈。但是，也有部分转化成慢性病，部分出现并发症、后遗症，还有少数病情恶化死亡。

有病就要治

俗话说“小洞不补，大洞吃苦”！生病要尽早治疗，及时处理，这样就可以大病化小，小病化了，切不可讳疾忌医或笃信某些伪科学的方法。当然，也不要病急乱投医，现代医学提倡整体治疗、信念治疗、顺势治疗。

专家指点

