

健康管理解决方案②



- 其实，70%的病人是不需要马上到医院就医的
- 本书告诉你就医前必知的公开“秘密”

黄建始说 求医前一定要知道的

黄建始 邸达 编著

每个家庭都该装备的健康工具书

协和医学院(PUMC)著名健康管理专家黄建始教授“十年磨一剑”，
呈现给您的现代自我健康管理精华。

医学界权威、专家 郑重推荐

罗慰慈、戴玉华、郎景和、洪昭光、胡大一、梁万年、成哲中、赵永强
曾学军、黄林平、许乐、庄思齐、肖进、陈博军、王禾、李建军



华夏基金 荣誉出品
ChinaAMC



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



陈建斌 主任医师

主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师
主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师

黄建斌 说 求医前一定要知道的

黄建斌 主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师

主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师

主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师

主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师

主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师
主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师

黄建斌 主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师 主任医师 副主任医师

黄建始飞兄

黄建始 邸达 编著

求医前一定要知道的



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

黄建始说,求医前一定要知道的/黄建始 邸达编著.

—北京:中国青年出版社,2008

ISBN 978-7-5006-8429-9

I. 黄… II. 黄… III. 邸… IV. 保健—基本知识

IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第142279号

● 建议文献引用格式:

黄建始,邸达编著. 黄建始说,求医前你一定要知道的. 北京:中国青年出版社,2009.

● 法律免责声明:

本书编著者、审稿者、出版者尽了最大的努力来力争本书提供的健康信息和建议正确可靠,符合出版时最新的医学科学标准。然而,我们要强调本书绝对不能取代医学诊断和治疗,仅为个人就医前的自我健康管理辅助工具。建议读者与专业医生、护士和药剂师讨论本书健康信息,以利于更好地管理自己的健康,更科学地满足自己的就医需求。本书编著者、审稿者、出版者不承担任何原因所引起的负面效应的任何法律责任,请读者理解。

黄建始说,求医前一定要知道的

作者:黄建始 邸达

责任编辑:韩文静

文字编辑:葛建亭 王卓 吴岭峰

美术编辑:牛晶

出版:中国青年出版社 | 发行:北京中青文图书有限公司

电话:010-65516875/65516873 | 网址:www.cyb.com.cn

制作:中青文制作中心 | 印刷:北京中科印刷有限公司

版次:2009年4月第1版 | 印次:2009年4月第1次印刷

开本:880×1230 1/24 | 字数:170千字 | 印张:18.5

书号:ISBN 978-7-5006-8429-9

定价:59.90元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516875

010-65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究

哪些医学专家为本书把关? (致谢)

医学科学博大精深,日新月异。健康信息事关生命,马虎不得。我在编写本书的过程中一直不敢忘记协和前辈张孝骞教授的一句名言:“如履薄冰,如临深渊”。为保证本书内容科学可靠,除了参考美国、英国、澳大利亚等发达国家最新的医学科普读物之外,我花了一年多的时间将书稿送请下列医学专家审阅把关。这些医学专家大都是我很敬佩的、学业精湛的老师、同事和学友。他/她们在百忙之中认真审阅书稿并提供了许多中肯实在的意见(有的还专门为本书作序,见后),使本书的质量上升了不止一个档次,也让我对本书内容的科学性、可靠性和实用性有了更多的信心。然而,采用本书的方式,从读者需求的角度提供医学科普信息,对我来说也是一次新的尝试,难免遗漏和差错,对此我文责自负。

在此,我真诚地向对这本书作出不可替代贡献的下列医学专家表示真心的感谢和诚挚的敬意,他们是:

罗慰慈,内科专家,曾任中华医学会内科分会主任委员,《中华内科杂志》主编;现任北京协和医学院资深教授,北京协和医学院专家委员会副主任委员

戴玉华,内科专家,《中华全科医学》杂志名誉主编,曾任中国医学科学院副院长,中国协和医院大学副校长;现任北京协和医学院资深教授,北京协和医学院专家委员会委员

洪昭光,内科专家,健康教育专家,北京安贞医院资深教授

胡大一, 心内科专家, 北京大学医学中心资深教授

梁万年, 全科医学和公共卫生专家, 首都医科大学教授, 北京市卫生局常务副局长

赵永强, 内科专家, 北京协和医学院教授, 血液内科主任

曾学军, 内科专家, 北京协和医学院教授, 普通内科主任

李建军, 消化内科专家, 美国纽约爱因斯坦医学中心消化内科主任

许乐, 内科专家, 卫生部北京医院消化内科主任

黄林平, 外科专家, 卫生部中日友好医院外科主任

郎景和, 妇产科专家, 北京协和医院资深教授, 妇产科主任

庄思齐, 儿科专家, 中山大学医学院教授, 儿科学系主任

肖进, 职业和环境医学专家, 美国凯瑟医疗集团洛杉矶海湾医学中心职业医学科主任

陈博军, 康复医学专家, 美国纽约蒙塞纳医学中心康复医学科主治医师

王禾, 麻醉学专家, 美国纽约大学医学中心麻醉医学科主治医师

成哲中, 医学伦理学专家, 北京协和医学院教授

这本书是谁编写的? (作者简介)



黄建始

已出版著作(主编,编著或参编):

《健康管理师》
《最大回报 健康投资》
《健康在我心中》
《护理人员奥运全科培训教材》
《2008 中国健康管理相关机构现状调查报告》
《英特网探奇》
《中华人民共和国卫生部部属医学院校和科研机构研究生入学考试试题汇编》
《Health Nashville and Davidson County, 2002》

已出版影像作品:

《清华大课堂·健康在我心中》
《北京大学天天健康系列: 如何管理自己的健康》(上,下)
《中华医学会健康大讲堂系列(二): 健康在我心中: 投资健康 拓展享用生命》

作者博客:

<http://pumcesse.blog.sohu.com>

流行病学教授、博士生导师。现任中国医学科学院院长助理,北京协和医学院院长助理兼公共卫生学院院长,北京协和医学院专家委员会秘书长。1983年毕业于中山医科大学临床医学专业,中国卫生部科学教育司高等医学教育处任职三年后赴美,获医学教育管理、公共卫生/流行病学、企业管理三个硕士学位,并以全优成绩修完卫生资源管理博士学位课程。先后在美国和加拿大三州一省地方政府卫生局任流行病学专家和部门负责人,并先后兼教于美国和加拿大八所大学。2003年5月4日应中国科技部和卫生部领导邀请回国参与防控SARS工作。

现任中华医学会健康管理学分会副主任委员,中华预防医学会健康风险评估和控制专业委员会副主任委员兼秘书,中国医师协会医师健康管理和医师健康保险专业委员会副主任委员,北京市健康教育协会副会长,北京市保护健康协会副会长,中国健康教育协会常务理事,北京医学教育学会常务理事,中华医学会科学普及分会常务理事,中华预防医学会理事,中国可持续发展学会理事,《中华健康管理学杂志》副总编辑,《中华医学杂志》、《中华全科医师杂志》、《临床与基础杂志》编委,卫生部国家突发公共卫生事件专家咨询委员会委员,南京大学兼职教授,南京医科大学兼职教授,中国人民大学培训学院特聘教授,清华大学继续教育学院卓尔培训中心顾问,北京大学、中山大学、中国中医药大学授课教授,广东省、广州市、海南省三亚市、北京市朝阳区、石景山区疾病预防控制中心顾问,中国科学院遥感所兼职研究员。中共北京市委宣传部/北京市社会科学界联合会“北京周末社区大讲堂”教授团成员,中央文明办、卫生部全国“相约健康社区行”巡讲专家,中央国家机关健康大讲堂讲师团专家,中华医学会健康大讲堂首讲专家。

现从事健康管理和中国公共卫生体系建设的研究和健康教育、科普创作等工作。回国六年(2003~2009年)在国内外学术刊物和大众媒体上发表70多篇学术文章和100多篇健

康科普文章。主编教材(两主编之一)两部。参与三部学术著作的主编,执笔人或章节的写作。是国内首批提出“公共卫生安全是国家安全”的理念和开展公共卫生应对体系研究(率先开展症状监测研究)的学者之一。在国内首先提出“中国的经济起飞与健康密切相关”,“中国的可持续发展离不开健康管理,应该科学地投资健康”的论点。参与国家“十一五”中长期科技战略规划研究,任人口和健康课题公共卫生和城乡社区保健专题组副组长。参与“健康中国 2020”战略规划研究,为公共卫生组成员。受卫生部应急办委托牵头制定国家突发公共卫生事件预警系统建设框架思路文件。参与国家《健康管理师》职业的筹备工作和国家《健康管理师》职业标准的制定(国家职业标准终审专家组组长)。是国内最早开展健康管理理论与实践研究的学者之一。

从 2004 年 7 月开始,应邀先后在北京、上海、天津、重庆、山东、广东、江苏、江西、黑龙江、广西、安徽、福建、浙江、辽宁、河北、河南、湖南、湖北、四川、贵州、台湾等二十几个省、市、自治区和国务院机关,中直机关做了 160 多场题为《健康在我心中》的健康讲座,听众 50,000 多人,其中包括省军区司令员,参加过长征的老将军,现职主管卫生的副市长,离休的老省长,各级卫生管理人员包括卫生厅局长,医院院长,疾病预防控制中心主任,健康教育专业人员,清华、北大、协和等名牌大学的院士、教授、博士和硕士研究生和医学生,企业和银行的经理,中央直属机关的首长保健医生,离退休老干部和普通老百姓。

从 2005 年开始,应邀在全国做了 120 多场健康管理学术讲座,累计听众 15,000 人。健康管理和健康科普讲座共计 280 多场,累计直接听众 60,000 多人(具体时间、地点、听众人数见附录)。多次在中央电视台、北京电视台、辽宁电视台、徐州广播电台,北京广播电台等公众媒体做健康节目,累计观众和听众数亿人。

这本书是谁编写的? (作者简介)



邸 达

曾就读于北京大学和中国协和医科大学临床医学专业

巴黎第七大学遗传学硕士

瑞士日内瓦大学理学博士学位候选人

北京人, 祖籍河北省固安县。瑞士日内瓦大学生物系教研助理, 遗传学专业理学博士学位候选人。2000 年高分考入中国协和大学临床医学专业。2000 年至 2003 年就读于北京大学协和医预科, 兼修法语和西班牙语。2003 年至 2005 年在中国协和医科大学攻读临床医学专业, 完成基础医学各学科课程的学习和实习。在校期间参与流行病学与公共卫生学“超级课程”在中国的普及工作, 主要负责法文资料部分, 其间对流行病学与遗传学的关系产生了浓厚的兴趣。

2005 年秋赴法国深造, 进入巴黎第七大学(德尼·狄德罗大学)学习遗传学, 曾赴西班牙、德国、意大利等国进修交流(欧洲大学“伊拉斯谟”计划)。于 2006 年 8 月在法国图卢兹召开的世界卫生法学大会上担任中国代表团助理和法文翻译。2007 年起在巴黎人类博物馆实习, 从事中国人的群体遗传学关系以及 ABO 血型及人类白细胞抗原系统(HLA system)南北方遗传差异的研究, 并协助组织“DNA 测序”大型研讨会等学术活动。同年 7 月通过论文答辩, 获得巴黎第七大学遗传学硕士学位。

2007 年 9 月起被聘为瑞士日内瓦大学科学学部生物系助教, 继续深入研究中国人群人类白细胞抗原系统的遗传多态性以及各经典基因座等位基因对不同流行病易感性差异等课题, 同时攻读日内瓦大学遗传学专业理学博士学位。

把关医学专家如何看本书？

内科权威 **罗慰慈** 教授：

这“是一部大家企盼已久的健康自助手册”。

妇产科权威 **郎景和** 教授：

这是“医学科普花园中的一株奇葩”。

中国健康科普第一人 **洪昭光** 教授：

这“是一本难得的佳作”，“让人一看就懂，一懂就用，一用就灵”。

心血管内科权威 **胡大一** 教授：

这本书“对培养初入茅庐的医学生、年轻医生和广大全科医生诊治疾病的科学思维也很有指导性”。

全科医学权威 **梁万年** 教授：

这本书“为普通人自我诊断提供了可操作性的辅助工具和进行诊治的指导性建议”。

知名外科专家 **黄林平** 主任：

“拥有这样的一本好书并有效使用它，就能够在健康投资的道路上迈出跨越式的一大步。”

罗慰慈教授 推荐序



罗慰慈

内科专家

中华医学会内科分会前任主任委员

《中华内科杂志》前任主编

北京协和医学院资深教授

北京协和医学院专家委员会

副主任委员

这“是一部大家企盼已久的健康自助手册”

由北京协和医学院公共卫生学院院长黄建始教授编著的这本书是一部大家企盼已久的健康自助手册。作者结合自己的丰富经验体会和国内外有关文献编著了这一部涵盖广泛、图文并茂、循序渐进、便于查阅而有助于日常生活中出现病痛(症状)的人们的好书。

本书有如下特点:

(一)便于读者依据全身各系统出现的症状查找解决这些症状的途径和办法。就如“发热”一节,作者根据大人发热和孩子发热间的表现不同,将它们分在两部分中描述,前者写在本书“大人常见病痛”的第13页,后者写在“小孩病痛”的第202页和232页,这样安排,不但重点突出,而且容易查找。“大人发热”叙述全面,从中枢神经系统、胸、腹部脏器到泌尿生殖系统等可能出现发热的原因和表现,乃至经常发生在我国南方高热条件下工作而致的“中暑发热”都考虑到,并进行逐层分析指导。“发热”是内科疾病中最难鉴别的一种症状,有的“发热”病症即使是住在医院里,经过各项检查,也难在1~2周内得到明确诊断,本书分析引导尽可能指出一个大方向,读者可遵循书中的启发探讨解决方法,以免茫然,无所适从。

(二)本书以图解引导为主体,分层次逐步向读者指明自我查寻解决症状的途径。此外更编写了急救常识和日常如何保持身体健康的知识和简易技术,这些内容无疑是保健的良师,读者平时若能掌握它们,将有益于保持卫生,增进健康。

(三)附录中附有常见疾病简介,建议读者即使未出现任何不适症状也加以细读;它虽不是“疾病大全”,但却是常见症状的简明病源介绍。这些健康知识,将有助于每一位读者成为“保健卫士”。

感谢黄建始教授在百忙中为我们准备了这一部有价值的实用手册。作者的辛勤劳动和出版界的合作努力使我们能够如愿获得自助健康的良师益友。

罗慰慈

郎景和教授 推荐序



郎景和

妇产科专家

北京协和医院资深教授

中国科普作家协会副理事长

这是“医学科普花园中的一株奇葩”

这是一部别开生面的医学科普书，系统全面、图文并茂，引人入胜。

虽然，这方面的科普书并不少，但本书的特色却非常鲜明，可谓医学科普花园中的一株奇葩。

首先，它以病症作目录，使读者可以按图索骥，对号入座。一般的书著，多以疾病（名称）为目录，病人又怎样知道自己罹患的是何种疾病呢？该书又以系统及部位两方面作索引，方便实用、以人为本，可见作者用心良苦。

其次，本书图文并茂，或者更突出图解，生动有趣，文字亦简明清晰，仿佛导医领路，与教授咨询求问作答。这一形式具有创新性。

再者，内容很全面、系统，有成人部分，还有儿童、男女专题。急救知识等均有图解，甚为好看，能看懂，能用上。

我们已经进入了新的二十一世纪，我们面临的主要医学问题有：人口的增长与老龄化以及伴随的健康问题；遗传学研究的深入及对疾病发生发展的重要作用；医疗卫生保健系统的改革，此系世界范围内的，不独在中国；信息传播对医学及人类健康的影响等。我们在此所强调的正是科学的信息传播及公众教育的巨大力量，并要和迷信、愚昧以及伪科学作斗争，这些都是保护人类健康，真正发挥医学以“预防为主、早诊早治”原则所必须的。藉于此，本书付梓出版的价值和意义便不言而喻了。

感谢编著者给我们推出这样好的书。黄建始教授学贯中西，是医学教育家、流行病学家及管理专家，在繁忙的日常工作的同时，又能策划、编著、绘制科普书著，其心诚矣，其情挚矣，其功深矣！读罢，赘言如是，以郑重推荐，是为序。

郎景和

洪昭光教授 推荐序



洪昭光

内科专家
卫生部首席健康教育专家
中国老年保健协会副会长
联合国国际科学与和平周
和平使者

这“是一本难得的佳作”，
“让人一看就懂，一懂就用，一用就灵”

当今，健康已成为广大民众日益关注的热点、焦点和难点。在中国社科院公布的 2007 年公众关注的 17 项社会问题中，“看病难，看病贵”名列第一位，而既往广受关注的教育问题则位居第六位。

什么原因呢？

因为健康是节约，健康是和谐，健康是责任，健康是金子。

2001 年，我国卫生资源消耗为 6,140 亿元人民币，2005 年已达 10,026 亿，为 GDP 的 5.5%，相当于长江三峡工程 15 年总投资 1,800 亿元的 5.6 倍之多，“脱贫致富三五年，一场大病回从前”，所以健康是最大的节约。

健康又是和谐，一人得病，一家不宁。英年早逝使家庭破碎，中年丧偶，幼年丧父，老年丧子，“爱妻爱子爱家庭，不爱健康等于零”。健康还是责任，关爱自己就是关爱亲人，关爱家庭，关爱社会。

最后，“健康是金子”，这是 1953 年世界卫生组织提出的主题口号，旨在昭示各国人民：健康是人生第一财富、社会第一资源，健康比金子更宝贵。“播种健康，收获幸福；珍爱生命，收获和谐。”对健康怎么强调都不会为过。

然而，如果得病了，又该怎么办呢？医院这么复杂，该挂哪个科呢？医疗是高科技，高投入，自然会带来“看病贵，看病难”，那么有破解方法么？这是摆在人们面前的一个现实而严峻的挑战。

这要从两方面入手。首先是医生要当“三甲”医生，这可不是指“三甲医院”的医生，而是一种全新的理念。医生分三级：一级、二级、三级；对病人的态度分五等：甲、乙、丙、丁、戊。一级医生是小医，“就病论病，见病开药”；二级医生是中医，“治病治人，因人而异”；三级医生是大医，“治人治病，预

防疾病,健康促进”。对病人的态度,甲等医生待病人如亲人:亲切、真诚、热情;乙等医生待病人如友人:真诚、热情;丙等医生待病人如熟人:热情;丁等医生待病人如病人:同情;戊等医生待病人如路人:冷漠无表情。因此三级医生加上态度甲等的医生就是德医兼备的好医生。

其次是病人这方面,由于医患之间是双向沟通,要使沟通更有效,信息更畅通,学会做一个聪明、理性的病人是至关重要的。医患之间的和谐有效的沟通不仅对提高诊疗水平,规避医疗风险,降低医疗费用,而且对构建和谐医患关系乃至和谐社会都有及其重要的意义。虽然也可以通过增加投资,改善医院环境,提高硬件设备档次等措施来实现,但创造和谐温馨的沟通平台无疑是风险最小,收益最好的。

有鉴于此,本书作者黄建始教授引进先进健康管理理念,运用健康自助模式,参阅大量国内外文献,并立足国情对151种常见病痛做了详细的分类、介绍、解释。本书图文并茂,浅显易懂,只要按照自己的症状,就可轻而易举地从“标题和定义”→“起始点”→“问题框栏”→“选项和指针”→“解决方案框栏”逐一得到满意解答。难能可贵的是本书编排方法精当,语言简练准确,画面生动幽默,同时,对一些重要的危急重症及抢救也都有详细论述,能让人一看就懂,一懂就用、一用就灵。

在我国当前情况下,如何进一步普及医学知识是个十分紧迫的课题。本书以全新的思路,以图解的轻松形式开展科普教育确实是别开生面,让医学知识“随风潜入夜,润物细无声”,给人一种耳目一新,如沐春风的感觉。在当前琳琅满目的医学科普书中,本书算得上是一本难得的佳作,相信广大读者能从中获益匪浅。

黄建始

胡大一教授 推荐序



胡大一

心内科专家

北京大学医学中心资深教授
北京大学人民医院心内科主任
中华医学会心血管病分会主任
委员

这本书“对培养初入茅庐的医学生、年轻医生和广大全科医生诊治疾病的科学思维也很有指导性”

我最近常用“隔岸观火”来形容目前的医疗卫生服务系统存在的问题。一条大河，一边是日新月异，甚至令人眼花缭乱的现代医学诊疗技术，显得很精彩，而河的另一边的公众与生态所面临的是“病前不防，病后不管，得了急症救治太晚”的无奈，或死于无知，或苦于无钱。就以我从事的心血管专业而言，我国有高血压患者 1.6 亿，糖尿病患者 2,000 万，2 亿人体重超重，6,000 万人肥胖，烟民 3.5 亿。1998 年我国 260 万人死于脑卒中或心肌梗死，每 13 秒钟夺去一个中国人的生命。约半数的冠心病患者首次出现的临床症状就是心肌梗死或猝死。

等到得了大病，如心肌梗死或心力衰竭再去大医院找高明医生治疗显然不是明智之举。维护健康，预防疾病，防患于未然要靠自己，靠自己学习掌握维护健康和预防疾病的科学知识和能力，自己救自己。

中国医学科学院/北京协和医学院的黄建始教授写作出版的健康自助手册《健康管理解决方案》系列丛书的本册讲述的是“小毛小病怎么办”，是先前出版的讲预防——防患于未然的《最大回报 健康投资》一书的姊妹篇。

未病早防，有了小毛小病早治，防治小病不治变成大病、重病，甚至不治之症。“月润而风，础润而雨”，许多疾病在早期是有征兆的，医学上叫症状，即患者感觉到的不适（病痛）。一个疾病可同时存在不止一种症状，但不同疾病又往往有其主症，如发热为感染性疾病的常见主症，胸痛为心肌梗死的常见主症。

症状或主症是查阅本书的主线，作者沿着主症设计了以问题展开的诊治 151 个小毛小病（病症）的流程。

全书的写作坚持科学循征的原则，又写得实用、通俗易懂，广大公众能看得懂，记得住，用得上。我相信本书会拥有广大读者，不但适用于广大公众，从狭义上讲，对培养初入茅

庐的医学生,年轻医生和广大全科医生诊治疾病的科学思维也很有指导性。

本书就是能解决“隔岸观火”问题的一座跨越大河的桥梁。我与黄建始教授在 1987 年在芝加哥相识,是先后两任的芝加哥中国访美留学生与学者联谊会的主席。2003 年因 SAS 流行,我隔离在人民医院,从新闻上看到黄建始教授回国工作的消息,之后才知道他到美国后从当初的临床医生转型为公共卫生、健康教育、健康管理专家,我虽至今仍在临床工作,但 12 年前已悟出“坐堂医生”传统行医模式的障碍,开始设计并登上首都的健康快车与健康大课堂。在 2006 年 4 月 18 日启动迎奥运,再长征,健康从“人”做起,百场健康巡讲的大型公益活动中,我与黄建始教授又一同走在健康的长征路上。

本书的出版也是黄建始教授推行全民健康长征又一次成功的探索,我表示祝贺。

胡大一

梁万年教授 推荐序



梁万年

全科医学和公共卫生专家
首都医科大学教授
北京市卫生局常务副局长

这本书“为普通人自我诊断提供了可操作性的辅助工具和进行诊治的指导性建议”

健康是人类和社会发展的前提,是人的基本权利。健康的维护与促进需要政府、医疗卫生系统、社会、家庭和个人的共同努力。预防、控制、诊治疾病的职责不仅仅是医疗卫生服务者的,家庭和个人同样具有不可忽视、不可推卸的责任和义务。

世界卫生组织将健康定义为生理、心理与社会功能处于完美安宁的状态,提出健康的三维观念。从医学角度看,不论是生理功能的失衡,还是心理与社会功能的失衡均可在个体的症状上有所表现(有时并不具有可检测到的临床体征)。有一项研究表明,在某个1,000人的社区里,约750人有健康问题,其中只有250人需要去看医生,在这250人中,只有9人需要专科医生的诊治,其中5人只需要专科医生的会诊,4人需要到医院进行诊治,只有一人需要住院诊治。由此可见,各种各样的健康问题在居民中是普遍存在的;只有极少数健康问题需要到医院请专科医生诊治,社会层面上的全科医师可以解决大部分的健康问题;绝大多数的健康问题可以通过家庭和个人的自我保健得到处理。为此,加强社区卫生服务,加强家庭和个人自我保健的指导是当前卫生改革与发展的重要策略,更是解决和缓解居民“看病难,看病贵”的重要途径。然而,由于传统和体制的影响,对如何提高我国居民自我保健能力的实践尚不多见,更缺乏有针对性的、可操作的指导手册。

由黄建始教授编著的这本健康管理自助手册,从居民常见健康问题入手,用症状为切入点,采用图文并茂,通俗易懂的语言,以流程图的方式就成人常见病痛、婴儿和儿童病痛、女性病痛和男性病痛等健康问题做了系统的描述和介绍,为普通人自我诊断提供了可操作性的辅助工具和进