

求医不如求己的
163种常识



话健康 II

郭俊为 编著

从头到脚

随着生活水平的提高，现代人对健康越来越重视。的确，健康是人生的第一财富，它容不得我们丝毫的忽视，谁如果忽视了自己的健康，谁必将为此付出代价，而且这种代价谁也承受不起。

中国文联出版社

从头到脚

郭俊为 编著



话健康

求医不如求己的
163种常识



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

求医不如求己的 163 种常识 / 郭俊为编著. —北京: 中国戏剧出版社,
2009.1

(从头到脚话健康)

ISBN 978-7-104-02913-7

I. 求… II. 郭… III. 保健-普及读物
IV. R1611-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 007603 号

求医不如求己的 163 种常识

责任编辑: 王媛媛

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真: 010-58930242(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 35.375

字 数: 452 千字

版 次: 2009 年 3 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02913-7

定 价: 59.60 元(I、II)

版权所有 违者必究



前 言

随着生活水平的提高，现代人对健康越来越重视。的确，健康是人生的第一财富，它容不得我们丝毫的忽视，谁如果忽视了自己的健康，谁必将为此付出代价，而且这种代价谁也承受不起。

那么，现代人如何才能长久地拥有健康呢？是靠吃所谓的灵丹妙药吗？是靠所谓的名医神医吗？当然不是，这些只是我们在得病之后不得不求助的人和物而已。佛学中说：“求人不如球己”，同样，对于健康也是如此，于其得了病之后苦苦求医求药，不如在没有病的时候多加预防。求医不如求己，治病不如防病。健康是福，现代人只有在平时养成良好生活习惯，拥有正确的心态，多参加运动与锻炼，才能拥有健康，享受健康。

生活习惯是影响人们健康的最重要因素。有研究报告表明，工业化国家将有 75% 的人死于与生活方式有关的疾病，如癌症、心血管病、呼吸系统疾病等。在发展中国家，导致死亡的原因不仅仅是传染病和遗传病，而且还有与生活不良习惯有关的疾病，如吸烟，过于肥胖，缺乏锻炼、精神紧张和吃不卫生的食品。一种寄生虫、细菌或病毒只能传播一种传染病，而不良的习惯会对健康造成多种危险。不良生活习惯导致的疾病



已成为影响世界人民健康的第一大问题。

科学研究发现，有十种生活习性或习惯最有害于健康。一、嗜烟如命；二、心胸极度狭窄，嫉妒成性，动不动大发脾气，极具报复心；三、经常酗酒；四、个人生活规律无常，根本不讲养生之道；五、生一点儿小毛病就吃药，一年里打针吃药不计其数；六、有了毛病硬撑，不诊治，听之任之；七、性生活无节制，纵欲过度；八、整天心神忧郁不振，闷闷不乐或悲喜过度，对任何事情都不感兴趣；九、一个朋友也没有；十、从不参加任何体育活动。

可见，养成一个好的生活习惯就成为健康有前提条件之一了。这也说明健康掌握在自己手中。虽然人的健康是由先天遗传因素与后天生活方式共同决定的。但某种长期的行为方式，会使遗传因素变质。

另外，心理健康是生理健康的重要保证。许多生理疾病由心理疾病引起的。美国生理学家卡隆曾通过实验发现，人们的情绪正常，人体胃液的分泌活动就非常旺盛。这时，人的胃口往往也特别好；一旦人的情绪发生变动，如出现心烦、苦恼、忧郁时，人体胃液的分泌活动就会下降。胃纳功能不佳，当然茶饭不香，久而久之，消化系统就会发生病理变化。情志失调还会对人的神经、心血管等系统发生较大影响，会引起高血压、心肌梗塞，甚至癌症。有研究表明，心理疾病还可能引起关节炎、颈椎病、腰间盘突出等肢体病症，原因是心理失常会强烈刺激神经系统，使其信号紊乱，导致这些部位神经失调，久而久之引起这些部位发生病变。

有人说，健康是养出来的，健康是学出来的。健康是养出



来的，是指我们平时多保养，一定要合理实用我们的身体。健康是学出来的，只是我们在生活要多学习一些医学健康常识，科学正地运用到身心保健与保养当中。的确，健康是一门学问，需要我们积极主动的去学习。

为此，我们精心编写了这本健康书籍。本书全面分析大众群体健康问题的成因，并提供了丰富健康常识。比如：常见疾病的自查常识、常见疾病症状鉴别常识、常见传染病预防常识等，这些都是每一个现代人必须要掌握的。可以这样说，一书在手，你就像手持一张健康快车的乘票。



目 录

检查须知篇

- 尿液检查须知 3
- 肛门直肠指检须知 4
- 胸部检查须知 6
- 心脏血管检查须知 12
- 腹部检查须知 20
- 神经系统检查须知 25
- 核医学检查须知 34
- 结肠镜检查须知 36
- 腹腔镜检查须知 36
- 肺功能测定须知 37
- 纤维支气管镜检查须知 37
- 静脉压测定须知 38
- 心电图检查须知 39
- 运动心电图试验须知 40
- 动态心电图检查须知 41
- 冠状动脉造影检查须知 41
- 心肌灌注显像须知 42



超声波检查须知	43
X线检查须知	44
眼底检查须知	45
CT检查须知	45
血常规检查正常参考值须知	46
脂代谢检查须知	50
肝功能化验须知	51
血液流变学检查须知	54
肾功能检查须知	55
肿瘤标志物测定须知	57
风湿性疾病检查须知	59
甲状腺功能检查须知	60
性激素测定须知	62
下丘脑垂体激素测定须知	63
粪便检查须知	66
精液检查须知	67
前列腺液检查须知	70
胃液检查须知	71
常见标本采集方法须知	72

常见症状鉴别篇

头痛	77
咽痛	78
牙痛	79



口舌溃疡痛 80

胸痛 84

腰痛 85

腹痛 87

背痛 89

四肢痛 93

尿痛 95

发热 97

鼻出血 99

咯血 100

呕吐 101

血尿 102

便血 103

阴道出血 105

失眠 107

耳鸣 108

心悸 109

黄疸 110

腹泻 111

便秘 113

哮喘 114

痉挛 115

失音 118

昏迷 120

脱发 121



从头到脚话健康

Cong tou dao jiao hua jian kang

◎ 目 录

尿频 123

乳房肿块 124

淋巴结肿大 125

呼吸困难 127

常见病饮食治疗篇

头发稀少 131

少白头 133

脱发 133

头晕脑胀 135

脑血管病 136

头痛 137

失眠 139

鼻炎 140

耳聋耳鸣 143

中耳炎 143

常见眼病 144

干眼病 146

心血管病 147

肺结核 149

神经衰弱 150

中风 152

甲状腺肿大 154

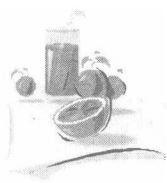
溃疡病 155



- 脾胃羸弱 157
- 胃胀 158
- 受寒感冒 159
- 消化不良 160
- 胃炎 162
- 肠炎 163
- 便秘 165
- 肝病食疗养生妙方 167
- 肾炎 169
- 肾结石 171
- 痢疾 172
- 风湿性关节炎 174
- 老年人耳鸣 175
- 癌症 176

常见传染病预防篇

- 感冒的治疗 181
- 痢疾的治疗 182
- 出血热 183
- 败血症 184
- 斑疹伤寒 185
- 伤寒和副伤寒 186
- 病毒性肝炎 187
- 肺结核 189



流行性乙型脑炎	190
猩红热	191
麻疹	192
百日咳	194
白喉的治疗	195
流行性脑脊髓膜炎	197
流行性腮腺炎	199
阿米巴痢疾	200
破伤风	201
狂犬病	202
蛲虫病	203
囊虫病	203
钩虫病	204
丝虫病	205

常见内科病预防篇

急性支气管炎	209
慢性支气管炎	210
慢性肺源性心脏病	212
急性肺源性心脏病	213
支气管哮喘	215
支气管扩张症	217
细菌性肺炎	217
病毒性肺炎	219



- 胸膜炎及胸膜渗透 220
- 肺脓肿 222
- 肺结核 222
- 阻塞性肺气肿 224
- 弥漫性肺间质纤维化 225
- 肺栓塞的治疗 226
- 自发性气胸的治疗 227
- 急性呼吸窘迫综合征 227

常见病运动治疗篇

- 失眠 231
- 颈椎病 232
- 脑中风 234
- 假性近视 235
- 噪音性耳聋 237
- 牙周病 239
- 面部衰老 241
- 头痛 243
- 肩周炎 247
- 疲劳 248
- 驼背 249
- 腰间盘突出 251
- 肾虚 254
- 颈肩部疾病 255



从头到脚话健康

从头到脚话健康

Cong tou dao jiao hua jian kang

◎ 目 录

腰痛	256
腿衰老	258
慢性胃炎	259
胃下垂	261
迎风流泪	263
腹痛	264
冠心病	265
腿部肌肉退化	267
踝关节扭伤	268
心脏衰弱	269
下肢静脉曲张	270

检查须知篇





尿液检查须知

检测人体健康状况最常用的实验室检查方法就是血液、尿液、粪便的常规检查。尿液和粪便标本易于留取，又不会给病人增加痛苦，因而成为临床最常用的、价值很高的检查材料。

尿液是泌尿系统排出的代谢产物，在感染、代谢异常、心血管病变、变态反应性疾病、毒素或药物刺激等情况下，泌尿道的病理产物或血液中的异常成分可随尿排出，故尿液的症状（如尿量、颜色、透明度、气味、酸碱度、比重等）和组成（如蛋白、糖、酮体、胆红质、亚硝酸盐、红细胞、白细胞等）不仅反映泌尿系统的情况，还反映心、肝等全身多系统、多器官的状况正常与否。

随着科学技术的发展，尿液分析方法经历了巨变，所分析的内容也不断拓宽。例如，尿液分析方法已从传统的手工检测，转变为半自动、全自动化分析；尿液化学成分的检查已从传统的湿化学法（试剂法）转变为干化学法（干片法）；从既往一次只能单项检查某一成分，转变为一次性同时检测十余项成分；从过去的多项检查需标本量 100 多毫升、累计耗时几小时，转变为仅需不到 1 毫升、半分钟至一分钟打印出 10 项结果；结果的判定由过去的肉眼观察进化为机器比色。

目前，大多数医院都采用全自动尿液分析仪进行尿液分