

YIYAOBAOJIANPIAN



国内最受欢迎的畅销书

健康养生宝典

医药保健篇

你总是弄不懂医生是怎样为你诊治的？每次出院结算时，你是否也困惑继而顿悟过？一定要懂一点医学知识。

西门王村◎主编

长江出版社



健康养生宝典

医药保健篇

主 编：西门王村

副主编：陈金伟

沈霓青

方榴萍

长江出版社

责任编辑：李巨泰 肖 丁

封面设计：李 栋

图书在版编目(CIP)数据

医药保健篇/西门王村主编. —北京:长征出版社,
2002

(健康养生宝典,上)

ISBN 7-80015-785-7

I. 健... II. 西... III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第061788号

长征出版社出版发行

(北京阜外大街34号 邮编:100832)

电话:68586781

绵竹教育印刷厂印刷 新华书店经销

2002年11月第1版 2002年11月四川第1次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张16.5

351千字 印数:1-8000册

(二册共58.00元) 本册定价:30.00元

ISBN 7-80015-785-7/G·208

前 言

《人生操典丛书》、《百科知识丛书》、《家庭必备手册》、《健康养生宝典》四套丛书与读者朋友见面了。这四套丛书由《中国剪报》中的“世说新语”、“百科知识”、“家政服务”及“健康顾问”和“养生论坛”等几个名牌栏目精选汇编而成。

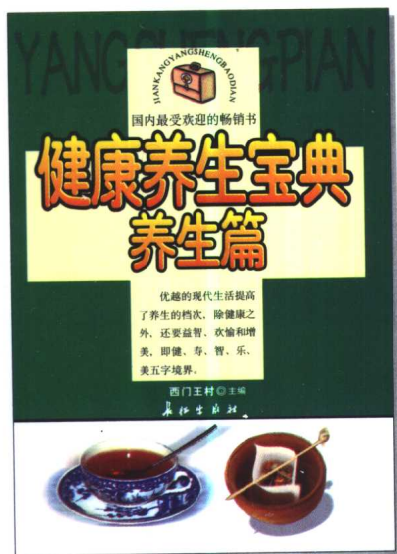
“世说新语”旨在探索生活真谛,诠释人生哲理;名家名作,文化底蕴厚实;字字珠玑,滋润平凡人生。“百科知识”为您开启科学宝库,探求知识奥秘,令您开阔视野,创新思维。“健康顾问”倡导健康新概念,实践人文关怀,汇聚民间偏方、养生秘诀,构建健康生活新平台。“家政服务”引领衣食住行时尚,传播家庭生活常识,优化科学生活方式,提升现代生活品质。

“文采风流知有日,联珠合璧照华筵”。当翻阅这精彩纷呈的丛书,犹如走进了知识的大观园,有助您增长知识,启迪智慧,陶冶情操,有助于您事业发展、家庭幸福和身心健康。一书在手,全家共读,情也融融,乐也陶陶。由于时间仓促,书中有不尽意之处,恳请广大读者见谅。

丛书编辑部



王荣泰，笔名西门王村，现任中国剪报社社长、总编辑，国家信息中心媒体联合委员会主任，中国经济信息报刊协会副会长，高级经济师、主任编辑。曾主编的作品有《中小型工业企业管理》（该书荣获江苏省哲学社会管理科学优秀成果三等奖）、《信息管理导论》、《政工师手册》、《秋水华章》、《名人铁事》、《人生解析》、《处世箴言》、《名人养生》、《万寿典》（该书首创基尼斯世界纪录）。



责任编辑：李巨泰

肖丁

封面设计：李栋

你总是弄不懂医生是怎样为你诊治的？每次出院结算时，你是否也困惑继而顿悟过？一定要懂一点医学知识。

目 录

用 药 指 南

保存药品应注意	2
服药应注意的几个问题	3
药物引起的腹痛	4
有 10 种人需服维生素 C	6
服西药要忌口吗	6
使用洋药要慎重	8
哪些药物易发生药疹	9
为什么有些药物不能同服	10
药物中毒的早期识别	11
教你选用镇痛药	12
有些药不能同时用	13
服药后不宜立即抽烟	14
非处方药使用常见错误现象	14
痛风急性期慎用痛风药	15
含参片缓解咳嗽	16
花旗参可降低血糖含量	16
胃病患者教你选用中成药	17
冬季巧用“伤湿止痛膏”	18
降糖药,餐前餐后有学问	18

哪些炎症不需服用消炎药	19
葡萄糖也有“毒”	20
服药要有好心情	21
服用哪些药物应忌茶	22
滥服板蓝根的危险	23
糖尿病患者如何正确使用胰岛素	24
皮肤病患者勿滥用药	25
咳嗽药为何“越吃越咳”	26
哪些药不能突然停用	26
选择钙剂学问多	27
服药得当药效提高	28
警惕食物药物相克之害	29
中草药也可引发过敏症	30
服硝酸甘油宜采用坐姿	31
中药处方能否连续使用	31
滥用抗生素将会无药可医	32
肺气肿病人忌服安眠药	32
西药也要忌嘴	33
呕吐慎用止吐药	34
红霉素片不可研碎服用	34
胃痛切莫服止痛片	35
点眼药水有学问	35
高血压患者宜清晨服药	36
氟哌酸——儿童不宜服用	36
你会正确使用外用软膏吗	37
伤湿止痛膏何时贴用好	37

防患未然

警惕颈部恶性肿块	40
“防微杜渐”不要忽视微小癌	41
癌症的诱发因素	42
警惕过量饮水易诱发膀胱癌	43
呼吸系统的肿瘤信号	44
坐着高的人易患前列腺癌	45
警惕扁桃体癌	45
警惕残牙癌变	46
医生告诫:要重视胃癌的最初信号	47
颈部肿块不容忽视	48
老人骨痛难忍当心“血癌”	48
中老年人血脂增高的信号——睑黄瘤	49
胃溃疡的预防	50
中老年人的健康隐患——血粘度增高	51
胆囊炎与胆石症的防治	52
警惕肝病的皮肤表现	53
预防心脏病突发五法	55
疼痛——变幻莫测	55
怎样预防风扇病	57
老年人要谨防食道异物梗阻	58
急性心肌梗塞有预兆	59
识别颈椎病有“信号”	59
警惕无症状性溃疡病	60
原因不明的疲劳常是严重疾病的信号	61

当心喉咙发炎致并发症	62
脖子疼痛不该忽视	63
切莫轻视肺结核	64
年轻人也会心肌梗塞	64
中风瘫痪前的预兆	65
寒战是感染性疾病的早期信号	66
警惕饭后发生的胸痛	67
谨防“青紫舌”	67
谨防麻疹并发症	68
慎防寒腿的发生和复发	69
中老年糖尿病要警惕无症状的脑梗塞	70
来自膀胱的糖尿病信号	71
哪些人要防糖尿病	71
警惕糖尿病胃麻痹者	72
预防尿酸值高	73
警惕隐匿性疾病	73
痒——多种疾病的信号	74
低血压也要防中风	75
降脂谨防发生意外	76
必须警惕七类病兆	77
口腔疾病不能轻视	78
脾气变坏莫轻心	79
警惕脑溢血的前驱症状	80
警惕“黑痣”变“恶瘤”	81
鼻臭乃疾病信号	81
晨起养神三分钟 可预防中风	82
“早生华发”有可能骨质疏松	83
预防高血压的十字经	84

当心不是肩病的肩痛	85
外科急腹症的“报警信号”	85
食欲旺盛应当警惕	87
气短——多种疾病的信号	87
晨僵——类风湿性关节炎的早期信号	88
眼睛近视怎样早知道	89
下肢发冷——某些疾病的一种症状	90
教师预防“低头综合征”的办法	91

疾病自诊

步态与疾病	93
观舌辨病	94
高血压病真假鉴别法	95
察“涕”观色可辨病	95
尿色测病	97
腰痛原因的自我判断	97
五条标准检查是否患牙周疾病	99
牙龈出血原因多	100
耳鸣析因	101
耳部征象——动脉硬化的信号	102
耳道为啥流出有色液体	103
察痰辨病	104
严重疾病的信号——少尿	105
鼾症与健康	106
血尿病人的自我寻因	107
黑便:应注意观察和自我监护	108
自我诊断便血	109
由眼知病情	110

呵欠频频提示疾病·····	110
自查癌症·····	111
眼睛——诊断脑疾病的窗口·····	112
鼻型与癌症有关·····	112
噩梦与疾病·····	113
观手知健康·····	114
鼻子状况可测知人体病症·····	115
呼吸系统疾病信号——痰·····	116
观汗可知病·····	116
面色改变与疾病·····	117
“人味”与健康·····	118
血型与疾病·····	119
从食欲看疾病·····	120
食后感觉能测病·····	120
听“咳”辨病情·····	121
健康的味道闻得出来·····	122
从肚脐形状看健康·····	123
根据发热的程度辨病·····	124
脚“肥”是病·····	125
心律失常如何辨轻重·····	125
自我监测健康标准·····	126
睡眠效率值的自我测定·····	127
肾虚自测法·····	127
五脏衰老有特征·····	128
查查牙齿·····	129
你会看化验单吗·····	130
血液颜色与疾病·····	131
观筋知病·····	132

“怪汗”是疾病信号·····	132
额头上的信息·····	133

医案医话

表现各异的老年人冠心病·····	136
早搏是怎么回事·····	137
阻塞性睡眠呼吸暂停综合症·····	138
心前区痛病因多·····	139
得了萎缩性胃炎怎么办·····	139
肝炎病毒五兄弟自述·····	140
胃病是传染病·····	141
癌症病人补钙危险·····	142
痔疮会癌变吗·····	142
头痛是长脑瘤吗·····	143
专家说:眼球上也会生癌·····	144
痔疮与肠道菌群失调有关·····	145
肿瘤急症知多少·····	145
肺癌的非肺部症状·····	146
头痛为何查眼睛·····	147
食物中毒表现各异·····	148
哪些疾病易癌变·····	149
食欲旺盛非无恙·····	150
预防癌症的首要因素睡眠·····	151
腰酸背痛是不是病·····	151
心脏神经官能症引起的胸痛·····	152
红眼病患者三不宜·····	153
紧张易患多种疾病·····	153
腹痛不都是腹内疾病·····	154

轻、重、差流脑三部曲	155
解除敏感性干咳	156
热度越高并非病情越重	156
哪些人应接种乙肝疫苗	157
蚕豆香与“蚕豆病”	158
不要动辄挂盐水	159
腹痛不要用手压	160
并不罕见的多动腿综合征	160
牙痛未必是牙所致	161
易被疏忽的疾病——颈胃综合征	161
何谓肌肉饥饿症	162
不典型腰椎间盘突出症的表现	163
糖尿病复治失败的原因	164
哪些“急腹症”要及时就诊	165
常眨眼可能由病引起	165
哪些疾病可出现低烧	166
得了神经性皮炎怎么办	166
鲜为人知的凶病——眼中风	167
胸部疾患亦可引起关节痛	168
皮肤苍白不一定是贫血	169
谨防家庭影院综合征	170
考生当心竞技综合征	171
锻炼谨防运动性颅脑损伤	172
急性肾炎为何晨起眼肿	172
腹泻未必是肠炎	173
肝曲脾曲综合征	174
尿意频繁探因	174
几种危险的头痛	175

长期发热咳嗽可致近视	176
尿中无糖的糖尿病	177
“肺纹理增强”意味着什么	178
血压降至多少最适宜	178
晕厥与休克是两码事	179
文明病——嘴破	180
学会区别病毒性感冒与细菌性感冒	181
鲜为人知的缺铁症状	182
结核病能遗传吗	184
心脏发炎了危险吗	184
患慢性咽喉炎必须服抗生素吗	185
多年头痛为哪般	186
警惕相关因素谨防白内障	187
老年斑是怎样形成的	188
红斑狼疮会遗传吗	189
患骨质增生的人能补钙吗	189

病人宜忌

肾炎患者不宜吃蛋	192
肾炎病人不宜吃皮蛋	192
肾结石患者应多喝液体吗	193
肾脏病人要注意冬季保暖	193
肾病患者补充蛋白质越多越好吗	194
肝炎患者应向右卧	195
肝病患者少看电视	195
肝硬化病人忌吃粗硬食物	196
肝炎病人不宜食蒜	196
肝病患者宜食发菜	197

提醒肝病患者注意蛋白质的补充	198
肝炎病人吃花生好	199
肝病患者禁什么	199
肝炎肾炎病人吃蛋须知	200
肺癌术后患者宜服芪杞茶	201
癌症病人慎补钙	201
癌症病人可以吃鸡和鸡蛋	202
肿瘤病人可否吃人参	203
癌症病人应否“忌口”	204
癌症病人能不能吃甲鱼	205
糖尿病患者应补充 VC	206
糖尿病人越少吃主食越好吗	207
糖尿病人早餐吃干饭好	208
糖尿病人宜常食的蔬菜	208
糖尿病患者勿“限水”	209
糖尿病人不可吸烟	210
糖尿病人不可多食香蕉	210
糖尿病患者切勿浸泡热水澡	211
糖尿病患者宜食黄鳝	211
心脏病病人宜多吃菠萝	212
心血管病人吃哪些水果好	212
心血管病患者喝橘皮水有益	213
脑血管病人少吃鹌鹑蛋	213
冠心病病人夜间请喝安全水	214
冠心病患者勿饱食	215
心脏病患者半夜少起床	215
心脏病病人不宜多食菜籽油	216
冠心病病人莫食参	216