

明星的医生  
给你210条健康建议



# 就医前

de

# 健康常识

图解版

[日] 平石贵久/著  
韦平和/译

都会生病，去医院之前，  
先了解自己的身体状况



黄山书社



# 就医前 健康常识

[日] 平石贵久/著  
韦平和/译



黄山书社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

就医前的健康常识/ (日) 平石贵久著; 韦平和译. —合肥: 黄山书社, 2007. 1

(雅邦生活馆: 图解版·健康丛书)

ISBN 978-7-80707-546-2

I. 就… II. ①平…②韦… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 161567 号

《Isha Izen no Kenkou no Jyoushiki》

© Hiraishi Takahisa 2006

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本作品中文简体版由日本讲谈社授权黄山书社独家出版发行。

# 就医前的健康常识

(日) 平石贵久 著 韦平和 译

\*

黄山书社出版发行 (合肥市金寨路 381 号)

新华书店经销

北京鑫瑞兴印刷有限公司印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 6 字数: 80 千

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 00001-5000 册

\*

定价: 19.80 元

## 就医前的健康常识 \* 目录

### 第一章 至今鲜为人知的家庭医学 **进阶** 常识



#### “饭后”服用的药,并非饭后马上服用 2

所谓“饭后”,指的是饭后 30 分钟。

“饭前”服用的药则是大约饭前 30 分钟服用。

#### 所谓“饭间”指的是饭后 2 小时 4

由于需要在胃酸分泌少的时候服用,

因此“睡前服用”的药大体应在夜晚 10 点左右服用。

#### 烫伤后不宜浸在冰水里 6

冰水和皮肤之间会形成一层温水,不能冷却,

用自来水等冲洗冷却为宜。

#### 发烧后不要马上吃退烧药 8

发烧是肌体防御细菌和病毒的信号,

用退烧药强行退烧有时还会产生相反的效果。

#### 如何正确测量体温? 10

腋窝测量时,要先把汗擦净后测量,

舌下测量的体温要比腋窝高 1 度。

#### 在颈动脉可以简单地测量脉搏 12

标准是 1 分钟的次数,也可以用 30 秒钟的次数 $\times 2$ 。

老年人次数少,而婴幼儿次数多。

**右腕和左腕血压不同吗? 14**

左腕和右腕血压值常常不同。

早晨起床时血压低,而下午 4~6 点最高。

**血压的健康标准是多少? 16**

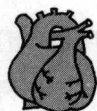
最佳血压为:高压 120 以下,低压 80 左右。

如果高压过高,高低压相差过大,需要注意。

## 第二章

# 令人耳目一新的平石先生

## 健康杂学的 **秘密** 常识



**心脏为什么在胸的略左侧? 18**

**心脏大的人身体好纯属无稽之谈 19**

**手机的电磁波会降低人的注意力 20**

**玉米羹比苹果汁更能治感冒 22**

**咖喱米饭和米饭咖喱,哪一种会让人发胖? 24**

**喝牛奶治不好骨质疏松 25**

**开始吃饭时先吃些清脆的蔬菜 26**

**应季食物有益健康的原因 27**

- 想提高记忆力的人和考生应多补充维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 28
- 日式点心比洋点心更能防止痴呆 29
- 出冷汗时, 缩紧一格腰带 30
- 初次饮酒的反应将决定是否会因为酒而引起肝病 31
- 咳嗽一声每秒达 10 米, 口罩不起作用 32
- 病毒怕潮湿, 必须戴“预防口罩” 33
- 即使得了感冒, 也洗澡温暖后再睡为宜 34
- 要洗澡出汗, 将肘部浸在热水里 35
- 喝水不要一饮而尽, 要一点点地喝 36
- 睡前饮水, 不要临睡觉再喝 37
- 运动饮料糖分 3.5% 最理想 38
- 没有充分摄取水分时, 注射会感到疼痛 40
- 每天形成的原尿足足一浴缸 41
- 排尿次数的正常值为每天 5~9 次 42
- 膀胱炎容易转化成慢性吗? 43
- 腹胃存食时, 可右侧卧 44
- 要想长寿, 睡眠时间最好控制在 6~7 个小时 45
- 如何在体检中顺利过关? 46

### 第三章 你知道这些有关药物的**基本**常识吗?



- 用什么服药效果最好? 水, 还是白开水? **48**
- 饮酒后不宜服用的药物 **49**
- 不要用茶水服用治疗贫血的铁剂 **50**
- 预防贫血还需要维生素 B 和 C **51**
- 抗生素不要和牛奶一起服用 **52**
- 华法林和纳豆不要同吃 **52**
- 降压药不能和葡萄柚一起吃 **53**
- 医生的药和一般市售药有何不同? **54**
- 药店买到的药强度不到医生开的药的一半 **55**
- 口服药的种类和效果差异 **56**
- 严禁打开胶囊只服里面的药物 **56**
- 片剂不要研碎 **58**
- 颗粒剂实际上也是糖衣片, 不要嚼碎 **58**
- 各式各样的内服药: 舌下含片、口含片剂、口腔药片、药水 **60**
- 所谓外用药是指在皮肤、黏膜等身体表面使用的药 **62**

- 涂敷药涂成“浓妆”没有效果 **62**
- 贴敷药与湿敷药有何不同? **64**
- 滥用喷雾剂、滴鼻药、滴眼药也会引起副作用 **65**
- 切勿吃坐药 **66**
- 如何正确使用通便药? **68**
- 如何正确使用止泻药? **69**
- 不可滥用的药,包括止咳药和眼药 **70**
- 不可停用的药:治疗高血压、糖尿病的药切忌擅自停用 **71**
- 过期的药不能用吗? **72**
- 忘记服药时,可以一起服用吗? **73**
- 隔几个小时可以服用下一次药? **74**
- 严禁重复服用同一用途的药 **74**
- 服用多个诊疗科室开的药时应向医生咨询 **75**
- 怀疑是药物不良反应时,应立即向医生咨询 **76**
- 化纤过敏的人服药时要注意 **77**
- 家用急救箱该备齐哪几样? **78**
- 先喝牛奶再服顿服药 **80**



#### 第四章

## 防止病情骤变！自己能够采取的 紧急措施和判断方法的**急救**常识



- 打嗝(呃逆) **82**……在舌头上放上糖，并与上颚摩擦就会止住
- 心悸 **83**……为了抑制心脏剧烈跳动，可慢慢按压一侧眼皮 / 惊恐发作也会使脉搏变快
- 鼻血 **84**……止鼻血要采取向前弯腰的姿势 / 用冰冷却前额也有效果
- 脚麻 **86**……脚麻是血行障碍引起的，倒走便可消除！
- 腿肚子抽筋 **86**……向小腿方向掰脚拇指，或者弯曲脚脖子的关节 / 每天吃 5 大匙芝麻粉会有奇效
- 打嗝(暖气) **88**……吞咽空气后，形成气体隔出 / 心中焦虑或有纠葛时常常吸入空气，因此容易产生暖气
- 哈欠 **89**……它是一种有特殊意义的异形呼吸，所以不能一味忍受
- 烧心 **90**……少吃油腻食物、控制饮酒、高枕而卧 / 反流性食管炎引起的烧心有所增加
- 戳伤手指 **92**……不要拉手指！先要让它保持冷却 / 如果碰着指尖会感到剧痛，有可能是骨折了
- 跌伤 **93**……切不可给患处加热。发生出血时，压迫止血

- 扭伤 **94**……保持不动,让患处冷却
- 腰部剧痛 **94**……腰部剧痛就是所谓的肌肉挫伤,要冷却以抑制炎症 / 通过经常步行、膝部屈伸运动等锻炼肌肉
- 被蜜蜂蜇伤 **96**……用指甲弹掉残留毒针 / 涂抹抗组胺软膏,用水冷却 / 被蜂蜇伤并出现过症状的人还会有过敏性休克的危险 / 如何巧妙地躲过马蜂的攻击
- 口腔炎 **98**……这是体力下降的信号。多次患口腔炎时,说明肠胃功能减退
- 口角炎 **99**……口角发生干裂是因为缺乏维生素 B<sub>2</sub>,可通过鸡肝、牛奶、乳酪等改善症状
- 咳嗽 **100**……浅咳时无需止咳,深咳时则需止咳
- 痰 **101**……清淡的痰不必担心
- 声音嘶哑 **102**……长期声音嘶哑时一定要注意 / 唱卡拉 OK 时,声音嘶哑是声带疲劳所致
- 发疹 **103**……引起发疹的疾病比较复杂,出现症状后,不要吃刺激性食物
- 眩晕 **104**……眼前是否天旋地转是一个重要的判断依据 / 什么是美尼尔病? / 有时它会是大病的前兆。即使症状减轻了,也要及时就诊
- 气喘 **106**……爬楼梯、快走时气喘要引起注意 / 突然发生呼吸困难的经济舱综合征
- 耳鸣 **107**……年轻人也会因压力、失眠、肩酸而发生耳鸣 / 根

据耳鸣的不同声音，可以判断耳朵发生异常的部位

- 腹痛** **108**……不要擅自加热或者冷却 / 消化系统以外的疾病也会引起腹痛
- 腹泻** **109**……有些腹泻是正常的清肠运动 / 次数多且伴随针扎一样的腹痛，是危险的腹泻
- 头痛** **110**……有些头痛，不是冷却额头而是促进血液循环才能治好 / 危险的头痛和不必担心的头痛
- 胸痛** **111**……胸口发生剧痛不仅仅是心肌梗塞、心绞痛 / 心肌梗塞的症状未必只是胸痛
- 发烧** **112**……低烧指 38 度以下，高烧指 39 度以上
- 中暑** **113**……补充水分的同时，补充盐分也非常重要
- 眼睛异常** **114**……眼前看见飞过蚊子、碎屑的“飞蚊症”可以用一张白纸自己检查 / 闭上眼睛也感觉到眼前有闪烁体在晃动是视网膜异常、偏头痛的信号 / 色觉异常、看到的景物歪斜，有时是营养不良所致
- 眼痛** **116**……突然发生的眼睛剧痛可能是青光眼 / 中年以后还需要检查眼压
- 脸黄疣** **116**……可能是高血脂的信号，治疗的第一步是减肥 / 一个月 1~2 公斤的标准减到健康体重
- 耳聋** **118**……耳聋分为声音听起来很小的耳聋和听得见声音

但不明白话语意思的耳聋 / 随着年龄增长,从高音开始逐渐听不见声音 / 突发性耳聋、戴耳机造成的耳聋是由于压力和听觉疲劳而引起

- 口臭**      **120**……有时糖尿病、鼻炎会引发口臭 / 一定要养成吃东西后刷牙的习惯 / 没有口臭而自己过分担心的“幻臭症”是心理疾病
- 指甲变形**      **122**……指甲变形、变色是反映健康状态的参数 / 指甲沟横线比直线危险,变形也潜藏着疾病的先兆
- 浮肿**      **124**……在脚踝、脚背、眼睛周围、眼睑等发觉浮肿 / 心脏与浮肿有密切的关系 / 出现浮肿是心脏力量减弱的征兆 / 用手指按压后,有些浮肿会凹陷,有些浮肿则不凹陷
- 突然瞌睡**      **126**……睡眠时不打呼噜、呼吸有规律表明身体健康 / 什么是睡眠呼吸暂停综合征?
- 疲劳无力**      **127**……疲劳难以消除时,可能是缺铁引起的贫血 / 关键是要摄取含铁丰富的食品,同时摄取维生素 C
- 尿失禁**      **128**……消除肥胖和便秘后尿失禁会改善 / 锻炼腹肌、背肌以及做收缩阴道的体操也有助于改善尿失禁 / 排尿时感觉疼痛是由泌尿器官炎症引起的
- 勃起障碍**      **129**……改善生活习惯病以后,勃起障碍也会改善 / 有些人能使用伟哥,有些人不能使用伟哥
- 骨质疏松症**      **130**……摔倒时不要用手拄地 / 骨量变少后,腰背会感到沉重

## 防止慢性化！

消除不适症状的**高级**常识

- 消除腰痛 132**……腰痛是体形引起的，做适合自己体形的体操可预防腰痛 / 上体后仰的人建议做“分腿体操”和“推门体操” / 驼背的人建议做“爬两级楼梯运动”和“肠腰肌伸展体操” / 每个人的骨骼和肌力各不相同，所以一定要选择真正适合自己的体操运动
- 消除膝痛 136**……膝痛是膝盖以外的关节不灵活的警报 / 可提高膝盖以外关节柔软性的“膝盖伸展运动” / 进行专业的“步行和跑步混合运动”，运动后摄取豆浆和蛋白质 / 每餐吃 5 片鱼糕可减轻膝痛
- 消除肩酸 140**……肩酸是关节疾病的先兆，要有意识地活动颈部至肩膀的肌肉 / 端正姿势、挺直腰背做消除肩酸的体操
- 消除怕冷症 143**……为什么许多女性怕冷？衣着单薄、勒紧的内衣会让身体发冷 / 促进足部血液循环的“抬脚后跟运动” / 促进足部血液循环的“拖毛巾运动”
- 解毒 144**……便秘、浮肿是毒性物质蓄积的证据，建议做排毒运动 / [肠阻塞检查表] / 10 种有排毒作用的代表食物



**如何辨别良医 148**

对病情的说明是否令人信服?

是否认真倾听病人的症状和诉说?

是否能拒绝病人的无理要求?

是否能够介绍专科医生?

**如何找一个能够放心的主治医师? 150**

在住处附近寻找可靠的内科医生,有儿童的家庭还需要有儿科的主治医师。

有老毛病的人在专门的诊疗科有固定的医生心里踏实。

**去综合医院,还是专科医院? 152**

初次门诊,应选择哪个医院? 展开治疗快的是专科医院。

**救护车上可以指定医院 153**

只要在救护人员同意的距离内,且具备接收条件的医院均可,也可以拒绝你不想去的医院。

**不知道该到哪个科就诊的时候 154**

除骨折等外伤以外,首先到内科,可以把内科医生当作领路人。

如果是有综合诊疗科的医院,即使是初诊,也可以毫不犹豫地咨询。

**如何分辨五花八门的诊疗科? 156**

有些科名称相似,却治不同的病;有些科名称不同,却治一样的病。

“整形外科”与“成形外科”、“美容外科”有何不同?

#### **如何利用专科门诊? 158**

“老年科”、“青春期诊所”等按年龄区分的专科门诊也越来越多。也有一些专科门诊专门针对特定的疾病,如“糖尿病门诊”、“花粉症”等。

#### **14岁以下的儿童应到儿科就诊 160**

儿童不是缩小的大人,儿科还可以医治儿童特有的疾病和心理烦恼。

#### **星期三、四多为停诊日 161**

必须查清楚固定医生的停诊日和出诊时间。

#### **还想听听其他医生的判断时 162**

主治医师以外的判断称为“第二意见”,病人提出的时机也很重要。不愿拿出必要数据的医院是坏医院,让医院提供这些数据是病人的权利。

#### **“笔记”对说明病情的作用 164**

“笔记”对简明扼要地说明病情和经过不可缺少。  
有助于诊疗的话和无助于诊疗的话。

#### **老年人就诊时要有家属陪伴 166**

陪老年人就诊可以让家属了解治疗方法。

#### **病人完全依赖医生疾病难以治愈 167**

病人和医生同心协力才能治愈疾病,病人不能完全依赖医生。

### **就诊时的服装要便于脱穿 168**

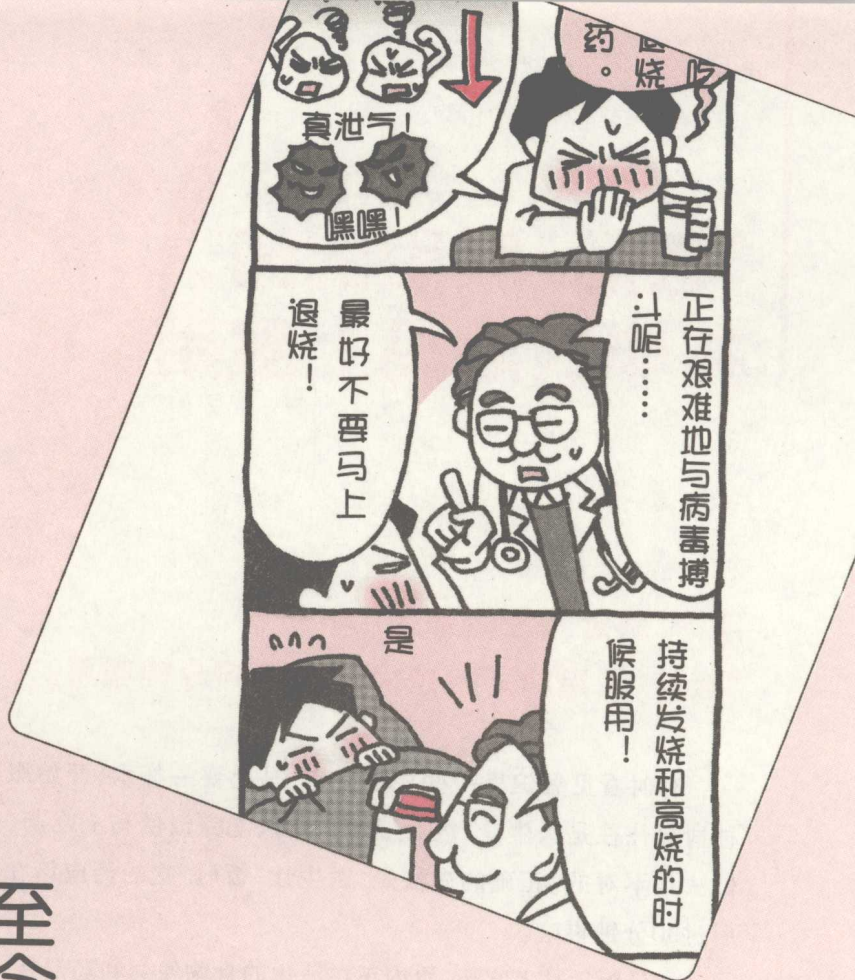
不要穿难脱的紧身衣！不要穿注射时卷不起袖子的衬衫！  
还要注意鞋和化妆，最重要的是不要妨碍诊治。

### **表达谢意的方法 170**

现在的潮流是不需要昂贵礼品，手术后也不要忘记感谢麻醉医师。  
原则上不需要酬谢给你写介绍信的医生。

### **后记 172**





# 超级常识

## 家庭医学 至今鲜为人知的

### 第一章