



江苏卫视大型日播养生栏目《万家灯火》倾情巨献

中国健康促进与教育协会唯一指定电视合作媒体

别拿小病 不当事

江苏城市频道《万家灯火》 编著

主持人
晓乐



内置视频二维码 讲座视频同步看

身体有了“小毛病”怎么办？

专业医师为您解答疑惑

预防小病才能不得大病

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



江苏卫视大型日播养生栏目《万家灯火》

万家灯火 别拿小病不当事

江苏城市频道《万家灯火》 编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

江苏城市频道《万家灯火》栏目是国家卫生部主管的中国健康促进与教育协会的会员单位，是该协会唯一指定的电视合作媒体。栏目自2007年4月18日开播至今，整整走过十个年头。十年风雨坎坷，十年传承跨越，从小到大，从弱到强，十年的辛勤耕耘成就了《万家灯火》的今天。

《万家灯火》网罗了国内权威的健康教育专家。精致的节目内容、科学的健康理念、独特的解读视角、实用的科普知识，让《万家灯火》在全国同类节目中独树一帜。

《万家灯火》节目已经积累了深厚的观众基础。通过江苏卫视和江苏国际频道的播出，节目内容不仅深受国内观众所熟知，同时节目品牌业已覆盖传播到亚洲、北美洲、大洋洲等境外，在华人世界里颇具影响。

《万家灯火》所以能获得今天的成绩，跟她十年来始终坚持“传播先进文化、科学知识，为百姓支招、解疑释惑”的节目宗旨密不可分；同时也与栏目不断求变、锐意创新的理念有着深厚的关系。节目以专业的背景、独特的视角、实用的内容、活泼的形式、丰富的互动，让深奥难懂的医学知识变得通俗易懂。

在《万家灯火》众多的选题内容中，关于健康和疾病的话题，一直是大家关注的热点。为传播科学有效的健康防病知识，栏目策划多期系列节目，曾邀请全国知名医院的临床医师、医学院教授、预防医学专家及健康教育专家作为主讲嘉宾。每次一个健康话题，将专业的医学知识，变成鲜活的案例和故事，让老百姓听得懂、学得会、做得到。本节目既保证了医学知识的科学权威性，又增加了互动性和趣味性。节目推出后，收视率屡创新高。《黄建始：拿什么拯救健康》《刘玄重：健康从“心”开始》《向红丁：战胜糖尿病》《纪小龙：少花钱也能找个好医生》等大批系列节目深受观众喜爱。由于这些节目内容与老百姓自身的健康息息相关，因此在观众群体中形成了良好的口碑。

传播科学的健康理念，不仅仅要体现在屏幕上，在信息资讯发达的今天，更要注重传播方式的多元化。早在栏目开播之初，栏目组就开发了《万家灯火》系列节目光盘，深受观众的喜爱。为方便观众朋友更系统地学习健康养生知识，值此江苏城市频道《万家灯火》栏目缤纷开播10周年之际，我们推出《别拿小病不当事》一书。本书内容涵盖了各类常见病和多发病，如冠心病、高血压、糖尿病、流感、胃病、肝病、耳鼻喉病等，以《万家灯火》节目内容为蓝本，将精华内容汇编整理成书。本书突破传统的阅读方式，不仅限于图文，书中加入视频二维码，读者可以通过手机或平板电脑扫描二维码观看相关的节目视频，让图书变成一本有声有色的多媒体读物。让专业医师告诉您，身体有了“小毛病”怎么办，如何发现疾病的早期信号，预防小病发展成大病，为您的健康保驾护航。

——这也是10年前栏目开创时的初始之心，10年过去，我们初心未变！

江苏城市频道《万家灯火》

2017年4月18日

本章看点

第一讲 拿什么拯救健康

2

1.什么是健康

2

2.如何进行健康投资

4

3.怎样获取正确的健康信息

5

4.什么决定你的健康长寿

6

5.我们为什么会生病

8

6.三件小事管好健康

11

7.不同年龄的体检重点

12

第二讲 别让误诊害了你

16

1.去火药吃出肾衰竭

16

2.心梗误当胃疼

18

3.肺癌一定都会咳嗽吗

19

4.别把直肠癌当痔疮

20

5.妇科病别“小题大做”

22

6.寻找过敏源

24

第一章

人人都该做的健康投资

第一讲 拿什么拯救健康/2

- 1.什么是健康/2
- 2.如何进行健康投资/4
- 3.怎样获取正确的健康信息/5
- 4.什么决定你的健康长寿/6
- 5.我们为什么会生病/8
- 6.三件小事管好健康/11
- 7.不同年龄的体检重点/12

第二讲 别让误诊害了你/16

- 1.去火药吃出肾衰竭/16
- 2.心梗误当胃疼/18
- 3.肺癌一定都会咳嗽吗/19
- 4.别把直肠癌当痔疮/20
- 5.妇科病别“小题大做”/22
- 6.寻找过敏源/24

第二章

识别疾病的信号，解读身体不适症状

第一讲 解密疼痛疑云/28

- 1.你的疼痛是何类型/28
- 2.头痛应该怎么办/30
- 3.牙疼应该怎么办/32
- 4.喉咙痛应该怎么办/34
- 5.大关节痛应该怎么办/36
- 6.小关节痛应该怎么办/38
- 7.胸痛应该怎么办/40
- 8.右上腹痛怎么办/42
- 9.左上腹痛怎么办/45
- 10.肚脐痛怎么办/47
- 11.右下腹痛怎么办/49
- 12.下腹痛怎么办/50
- 13.肩颈痛怎么办/52
- 14.腰痛应该怎么办/53

第二讲 解密发烧疑云/55

- 1.如何正确量体温/55
- 2.不可大意的低烧/57
- 3.中烧应该怎么办/59
- 4.高烧应该怎么办/61
- 5.鼻塞鼻炎怎么办/63
- 6.咳嗽应该怎么办/65

第三章

从头到脚话保健，关注系统健康

心血管系统

第一讲 健康从“心”开始/68

- 1.三招揪出心脏隐患/68
- 2.怎么吃降血脂/71
- 3.日常三餐要贴心/74
- 4.巧用运动护心脏/77
- 5.哪种心痛最危险/79
- 6.速效救心宝典/81

第二讲 保卫心脑血管/83

- 1.让动脉不硬化/83
- 2.动脉硬化的“祸首”/86
- 3.动脉硬化的“帮凶”/88
- 4.动脉硬化的潜在“助手”/90
- 5.动脉硬化的“隐形推手”/92

第三讲 控制血压，乐享人生/94

- 1.高血压是“无声的杀手”/94
- 2.怎样吃盐才健康/96
- 3.要降血压先瘦身/98
- 4.减压限酒保健康/100
- 5.高血压必知常识/102
- 6.会测血压不求人/105
- 7.多吃药不如巧吃药/107
- 8.怎样花钱买健康/109
- 9.高血压食补法则/111

呼吸系统

第四讲 寒冷季节防流感/113

1. 流感如何预防/113
2. 得了流感如何应对/117

第五讲 让呼吸道安度雾霾天/118

1. 雾霾天气与呼吸道健康/118
2. 雾霾与过敏性鼻炎/121

消化系统

第六讲 怎样保护你的胃/123

1. 胃病怎么防/123
2. 护胃误区知多少/125
3. 胃炎应该怎么办/126
4. 怎样预防胃癌/127

第七讲 怎样保护你的肝/128

1. 怎样看懂肝功指标/128
2. “见招拆招” 防肝炎/131
3. 脂肪肝不是病/133
4. 打败肝癌的秘密/135

内分泌系统

第八讲 读懂你的内分泌/137

1. 内分泌的“司令部” /137
2. 你的脖子健康吗/139
3. 起死回生的体内“灵丹” /141
4. 内分泌失调怎么办/143

第九讲 战胜糖尿病/145

1. 发现糖尿病的蛛丝马迹/145
2. 你是糖尿病高危人群吗/148
3. 糖尿病的诊断和类型/150
4. 预防糖尿病关键五句话/152
5. 控制糖尿病的“五驾马车” /154
6. 糖尿病患者怎么吃/156
7. 监测糖尿病五大指标/159
8. 如何避免并发症/160

耳鼻喉、口腔

第十讲 小器官，大健康/163

1. 不能忽视的耳健康/163
2. 不能忽视的鼻健康/165
3. 不能忽视的咽喉健康/167

第十一讲 跟着牙医学护牙/169

1. 你的牙齿多少分/169
2. 潜伏的“口腔杀手” /171
3. 如何防治蛀牙/173
4. 如何防治老年牙病/175
5. 孕期牙齿防护要诀/177

第四章

癌症有信号，防癌要趁早

第一讲 危险的癌信号/180

- | | |
|---------------|---------------|
| 1.癌症偏爱哪些人/180 | 3.癌症来临有信号/183 |
| 2.癌症的认识误区/182 | 4.防癌体检指标/186 |

第二讲 实效防癌十六招/187

- | | |
|------------------|----------------|
| 1.掀起癌症的“盖头”来/187 | 10.乳腺癌预防法/201 |
| 2.防癌三招：听、摸、看/189 | 11.甲状腺癌预防法/202 |
| 3.肝癌预防法/190 | 12.前列腺癌预防法/203 |
| 4.肺癌预防法/192 | 13.胰腺癌预防法/204 |
| 5.胃癌预防法/194 | 14.白血病预防法/205 |
| 6.食管癌预防法/195 | 15.脑瘤预防法/206 |
| 7.卵巢癌预防法/196 | 16.骨癌预防法/207 |
| 8.子宫癌预防法/198 | 17.肾癌预防法/208 |
| 9.宫颈癌预防法/199 | 18.膀胱癌预防法/209 |

第五章

和医生打交道，先学会看病

第一讲 专家说看病/212

- 1.跨越100岁/212
- 2.对症看医生/214
- 3.怎样防误诊/215
- 4.看病要及时/216
- 5.治病需对路/217
- 6.防病五步骤/219

第二讲 少花钱也能找个好医生/221

- 1.花费最小的体检法/221
- 2.选择最适合自己的医院/223
- 3.挂最适合自己的号/224
- 4.怎样找个好医生/225
- 5.怎样避免误诊/226
- 6.怎样治疗好得快/227
- 7.如何应对外科手术/228

第一章

人人都该做的健康投资

专家简介

黄建始，北京协和医学院公共卫生学院院长、教授、博士生导师，中国医学科学院院长助理，《健康管理》杂志主编。曾参与防控SARA（非典型肺炎）工作，从事健康管理和中国突发公共卫生应对体系建设研究。

佟彤，著名中医专家，毕业于北京中医药大学中医系，曾供职于中国中医科学院基础理论研究所，参与国家“十五”攻关课题“脾虚证的临床与试验研究”，并创办编辑刊物《中国中医基础医学杂志》，为国内多档健康养生节目的主讲专家。

第一讲 拿什么拯救健康

主讲人：黄建始，北京协和医学院公共卫生学院院长。

本讲看点



扫描二维码
看本讲视频

现代社会工作、生活的节奏越来越快，很多人信奉“年轻时拿命换钱，年老时拿钱换命”，为了事业人们勇往直前、夜以继日，甚至还牺牲了自己的健康，可是人们依旧觉得：值！因为趁着年轻拼命赚钱，老了才有钱享受人生、颐养天年。可这真的划算吗？黄建始教授提出，这句看似精明的民间谚语，恰恰是巨大的健康陷阱！

1 什么是健康

大家也许都注意到了，健康这个词已经成了我们中华大地上的一个流行语了，无论是日常生活中还是媒体中，健康这两个字的曝光率很高。这说明什么？说明大家都在关注健康，大家都在追求健康。

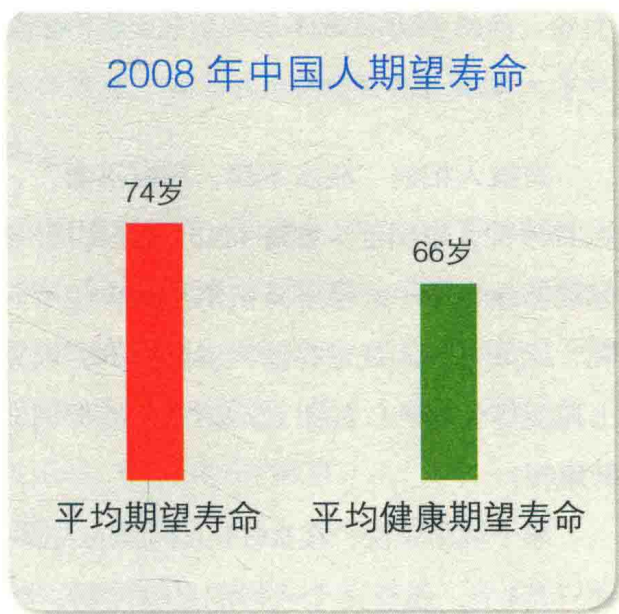
最近几年，我们的健康意识已经被唤醒了。大家不是都听过一句话吗，健康是“1”，社会地位加一个“0”，家庭加一个“0”，财富加一个“0”，等等。“1”后面可以加无数个“0”，但是如果没有健康这个“1”，后面那些“0”都会归零。

那么，什么是健康？1986年，世界卫生组织在加拿大的首都渥太华召开了首届健康促进大会，在这个大会上发表了一个渥太华宣言，其中给健康下了一个定义：健康是每天生活的资源，而并非生活的目的。

有人说：“如果健康是资源，但是我从来没有管过它，现在不也是好好的

吗？”其实不然，不注意自己健康的人，不好好管理自己健康的人，通常患病的概率大，也就导致了他们的寿命比较短，还没有活到期望寿命就离开这个世界了。

根据世界卫生组织2008年的资料，中国人的平均期望寿命是74岁，但是中国人的平均健康期望寿命只有66岁。也就是说，最后8年的时间是病魔缠身的8年，活得不健康、活得不愉快、生活质量不高的8年。通过投资健康，我们可以活得更健康，使人生的最后8年远离病魔；通过投资健康，我们可以活得更长，可以活到84岁、94岁，甚至104岁。



其实，30岁以后，健康就开始走下坡路了，35岁以后，大多数人都已经能感觉到身体状况变差了。管理健康，就等于对一个机器进行精心的维护，机器的使用寿命就会延长，这就是投资健康的意义。

健康是关于每个人自己的事情，实际上是一种责任，而且没有人可以替代你承担这种责任。因为最后健康受损，需要承担后果的是你自己。所以一定要对自己的健康负责任。所有的健康信息提供者，包括政府、社会、专家，都是给你指路的人，健康这辆车还是要自己开，是开在平坦的大道上，还是开在羊肠小道上，还是开进深渊，完全是自己的选择，也是自己的责任。



专家支招

健康管理三句金言：

- ① 健康是资源，需要管理。
- ② 管理健康的最佳选择是投资健康。
- ③ 健康管理只能靠自己。

2 如何进行健康投资

健康资源不进行管理，是会贬值的，是会威胁我们的生命的。那么，健康怎么管理呢？

有些人相信“流水不腐，户枢不蠹”，因此坚持锻炼身体，每天至少锻炼30分钟，每周至少锻炼3次，甚至每周5次。但是我想告诉大家的是，即使你能够做到每一天都坚持锻炼身体，也不一定能够保证健康。为什么这么说呢？比如有的人就是在健身房健身的时候猝死的，即使是健身教练，也有患上癌症等疾病的。如果说运动也不能保证健康，那么到底做些什么才能保证健康呢？

举个例子来说，在100个人构成的人群中，得了传染性疾病或受了外伤的人只有1个，还有19个人得的是慢性病，其余80个人都是相对健康的人，但是相对健康的人身上也存在很多疾病的危险因素，这些危险因素长期存在的话，慢慢就会把健康的人也推到疾病状况中去。

因此，我们现在需要做的，就是把这些危险因素找到并消除，不让自己得病。危险因素越多、存在时间越长就越容易得病。

那什么才是危险因素呢？凡是增加得病和死亡机会的因素都属于危险因素。比如说，吃盐太多容易增加得高血压的机会，所以它就是一个高血压的危险因素；吸烟和冠心病的发病有关，所以吸烟就是冠心病的危险因素。正是由于我们许多人不知道这些危险因素和疾病发生的关系，也就无法做到预防潜在的疾病。

其实这些最普通的医学常识，才是我们老百姓应该了解的健康知识，也就是要学会找到并去除危险因素，就能最大限度地守护身体健康，做好健康投资。

3 怎样获取正确的健康信息

通常情况下，我们的健康信息大多是从各种媒体上看到的，但是媒体上的健康信息常常是鱼目混珠，有准确的健康信息，也有大量的不准确的健康信息在误导国人。

健康信息是关乎生命的，人体和机器不一样，机器坏了换一个零件就行，而人是一个完整的系统，人体内部各个系统之间互相的影响也非常多，非常复杂，直到今天我们人类对于自身很多疾病的了解还不够完全，所以健康信息不是随便什么人都可以提供的。假如要寻找准确的健康信息，第一个筛选标准就是，看这个提供健康信息的人有没有受过正规、系统的医学教育。

很多错误的健康信息往往有个特点，就是以偏概全，没有把握好“度”。比如说某一种食品对健康好，那就只吃它就好了，或者每天吃很多，这就是以偏概全，没有把握好“度”。只吃某一种食物是不行的，人体每天需要几十种营养素，没有一种食物可以涵盖人体需要的所有营养，所以每一类食物都是要和其他食物搭配食用，才能达到营养平衡。

因此，建议大家要找受过系统正规医学教育的专业人士来提供健康信息。当然，并不能保证受过正规系统医学教育的专业人士所提供的信息都是一定正确的，因为人无完人，有一些不准确的地方也是存在的，而且很多健康知识也在随着医学研究的深入而变化 and 更新。健康信息是否正确最关键的一点，是看其有没有科学研究的支持，也就是是否有科学依据。当你对某个专家提供给你的健康信息感到有疑问的话，可以去查一查有没有科学根据，没有科学根据就可以不去理会。



专家支招

如何判断健康信息是否科学准确？

- ① 提供者是否接受过系统正规的医学教育。
- ② 健康信息要有“度”。
- ③ 健康信息要有科学依据。

4 什么决定你的健康长寿

我们身边都有类似这样的例子：有的人都 60 岁了，看起来还像 40 多岁，有的人才 30 岁，看起来都像快 50 岁了，为什么？

没有人可以长生不老，但是我们可以减慢衰老的过程，推迟死亡的时间，提高生命的质量。

有的人都60岁了，看起来还像40多岁，为什么？

因为他不断地进行健康投资，不断地找自己身上的健康危险因素，不断地把自己身上的健康危险因素去掉，不吸烟、不喝酒、注意锻炼、注意膳食平衡。

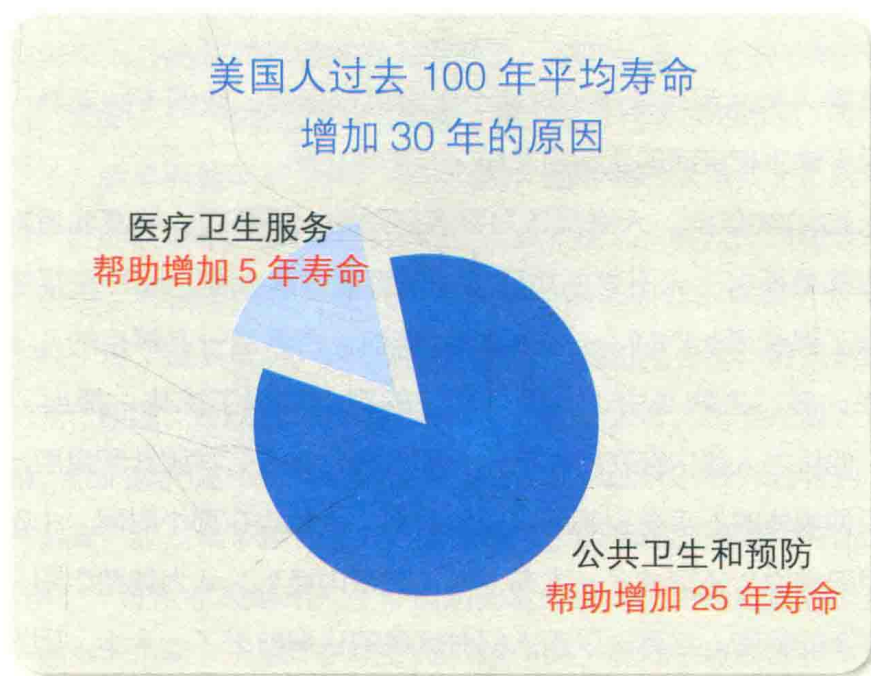
而有的人才30岁，看起来都像快50岁的人了，为什么？

因为他不断地透支健康，身上的危险因素越来越多，开始是吸烟，后来又喝酒，最近又开始熬夜打牌了，平时也不锻炼，身体越来越胖，所以危险因素越来越多，显然就加快了衰老的进程。

决定人们预期寿命的四大类原因	
生活方式和习惯	占 50%
遗传因素	占 20%
环境因素 *	占 20%
医疗卫生系统因素	占 10%

* 环境因素包括自然环境和社会环境，自然环境比如空气、土地、气候等，社会环境比如教育水平、收入状况、社会地位等。

美国曾经做过一项调查研究，是关于美国人过去100年来平均寿命增长了30年的原因，得出的结论：公共卫生预防贡献了25年，而医疗卫生服务实际只贡献了5年。总的来讲，80%以上的贡献来自公共卫生和预防。



在过去100年来，医学的高科技改变了整个医疗卫生系统，但是对延长寿命的贡献只有5年，而公共卫生和预防对延长寿命的贡献是医疗卫生服务的5倍，那么公共卫生和预防是怎么延长民众寿命的呢？其中一个最主要的原因就是通过教育民众不断地进行健康投资，自己管理自己的健康，这样做对个人的健康长寿起到了关键性的作用。

所以说，健康投资不能让你长生不老，但它可以帮你拥有更长久的健康。而健康投资就是通过科学的方法，帮助大家找到自身存在的健康危险因素，从而减慢衰老的进程，达到健康活到老的目的。

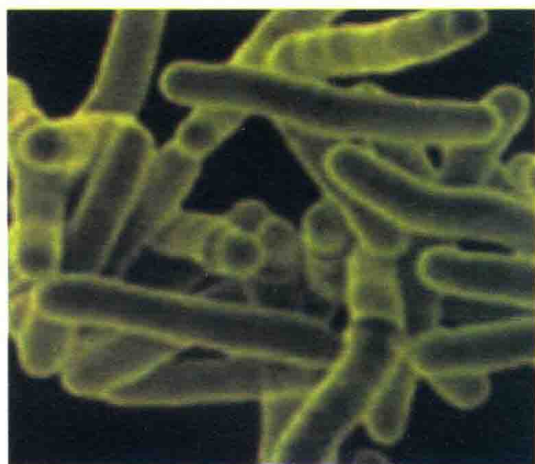
5 我们为什么会生病

为什么生活越来越好，疾病的种类却越来越多？为什么科技越来越发达，却新出现了那么多治不好的病？

其实人类从很早就开始对这个问题进行探索，我们不妨来看一下历史，人类对于健康和疾病的认识是怎样一步步深化的。

大约5000年前，大家都认为得病是因为上天惩罚，或者邪魔附体，解决的办法就是祈求上天不要惩罚我们，或者通过跳大神、画符来驱魔。这个阶段持续了很长很长时间，一直到2500年前，古希腊一名医生的儿子——希波克拉底，对“生病是由于上天惩罚”的观点发起了挑战，提出“四体液学说”，他认为人体内存在四种液体，即血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁，疾病正是由四种液体的不平衡引起的。无独有偶，大概也在那个时间，中国的古人提出了阴阳学说，还写成了一本书——《黄帝内经》，认为调整阴阳，身体可以达到平衡的目的。这就比以前人们对疾病的认识前进了一大步，因为它是通过长期经验积累下来的，今天我们把它叫作经验医学。

大概到了400年前，英国人哈维发现了血液循环的规律，从这以后就出现了新的医学模式。由于发明了显微镜，人们就能看到微生物了，一些疾病就能



电子显微镜下的结核杆菌

找到明确的病因了，比如说在显微镜下可以看到的结核杆菌是结核病的致病因素。化学家研制出针对结核杆菌的药物，把结核杆菌杀死就能够治愈结核病了。

如果疾病有明确的病因，那么就针对病因去寻找有治疗效果的药物，所以疫苗、药物、手术等就成了有效治疗疾病的办法。人类历史上第一次