



全民科学素质教育丛书

百姓科普大家谈之 疾病防治与健康

◎ 李宗民 张荣科 主编

BAIXING KEPU DAJIATAN ZHI
JIBING FANGZHI YU JIANKANG



河北科学技术出版社



全民科学素质教育丛书

百姓科普大家谈之 疾病防治与健康

◎ 李宗民 张荣科 主编

河北科学技术出版社



图书在版编目(C I P)数据

百姓科普大家谈之疾病防治与健康 / 李宗民, 张荣科主编. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2011.6
(百姓科普大家谈)
ISBN 978-7-5375-4440-5

I. ①百… II. ①李… ②张… III. ①疾病 - 防治 - 普及读物 IV. ①R4-49

中国版本图书馆CIP 数据核字(2011)第 082634 号

百姓科普大家谈之疾病防治与健康

李宗民 张荣科 主编

出版发行 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷 石家庄宝丽彩色印刷有限公司
开 本 750×980 1/16
印 张 21.75
版 次 2011 年 11 月第 1 版
2011 年 11 月第 1 次印刷
定 价 32.00 元

编委会

主 编：李宗民 张荣科

副主编：赵子厚

编 委：（以姓氏笔画为序）

王丽莉 王俊菊 齐 明

孙华辉 宋国庆 张 鹏

张少林 封松茂 崔 薇

韩 冰 董建峰

序

生命·防护·健康

生命、安全、健康是人类弥足珍贵的财富,也是人类面临的最普遍、最深刻的话题。随着全球范围内日益严重和频发的环境恶化、资源消耗、自然灾害以及我国一些地方出现的食品安全等问题,人们更加珍惜生命、注重安全、关爱健康。近年来,全国科普日、科技周等活动都在延续着一个相近的主题,那就是节约资源能源、保护生态环境、关爱人类健康。

以人为本是科学发展观的核心。人的全面发展不仅在中国,而且对于全球,都是经济社会发展的终极目标,这既包括生命安全与健康,也包括文化修养与追求,还包括精神升华与超越。哈贝马斯认为:科学技术今天具有双重职能,它不仅是生产力,而且也是意识形态。正因为如此,在中国经济连续保持30年的快速增长之后,中国科技界开始面向人的全面发展反思自己的社会责任,适应公众的多元化需求开展科技传播,把科技工作和科普工作由服务经济发展向服务经济、服务社会、服务民生转变。这也正是党中央在“十二五”期间推进全民科学素质行动的题中之意。

党中央要求,“十二五”期间,要围绕科学发展这个主题和加快转变经济发展方式这条主线,以未成年人、农民、城镇劳动者、领导干部和公务员及社区居民等重点人群为突破口,推动全民科学素质行动深入基层、扎根社会。要充分发挥传统媒体和新兴媒体作用,推出优秀作品,提升科技传播质量。中共中央政治局委员、国务委员刘延东

在全民科学素质行动实施工作电视电话会议上强调,公民科学素质是落实科学发展的有力支撑、建设创新型国家的坚实基础、衡量现代化强国的重要标志和社会文明进步的强大动力,加强公民科学素质建设具有重要而深远意义。

河北省科学技术协会是党和政府联系科技工作者的桥梁和纽带,是推动全省科技事业发展的重要力量。近年来,我们贯彻落实国务院颁发的《全民科学素质行动计划纲要》,根据省委省政府的指示,面向公众对科技文化的需求,致力普及科技知识、倡导科学方法、传播科学思想、弘扬科学精神,通过传统媒体和新媒体等多种渠道,先后编辑出版了各类科普图书、挂图、影视作品,在全省科普工作中担当着重任。

为进一步落实《全民科学素质行动计划纲要》,提高公众的科学素养,河北省科协计划今后几年面向社会继续推出全民科学素质教育丛书——《百姓科普大家谈》系列科普读物。该系列共分十部,分别为《饮食与健康》、《疾病防治与健康》、《药品安全与健康》、《运动健身与健康》、《美容瘦身与健康》、《心理卫生与健康》、《美食营养方》、《民间治疗方》、《古代养生方》、《现代养生观》,旨在用系列化公民通俗易懂的科学知识引导人们的生活,保障人们的健康。其中《饮食与健康》已于2010年出版。

现在推出的这本书是按不同人群和个性化需求设计的,涵盖了十个方面内容:男性疾病防治;女性疾病防治;少年儿童疾病防治;中老年人疾病防治;疾病辨治;癌症防治;用药知识;急救常识;生活保健;家庭护理。全书共辑录相关信息500条,20余万字。

科学有着美学的姿态,科学是一个崇高的境界。践行科技工作者的责任,传播真实、主流、向上的科学技术,永远是科协人的使命与荣耀,更是当下中国社会需要的一种慈善文化。

希望本书能带给读者一份馨香。在这里,我们可以把科学当作生命来尊重,把生命当作科学来解读。因为,对人类的人文关怀,才是全民的大赢。

河北省科协党组书记、常务副主席 唐树钰

2011年9月

男性疾病防治

健康关键20年·男人篇/3
男性健康滑坡三信号/4
都市男性生育新“杀手”——久坐、热浴、晚婚/4
男人更需要排毒/5
男人最该护好腰/6
哪些情况可能是痛风/7
怕冷别吃六味地黄丸/8
老年男性慎用洁霉素/8
爱干净的男人少得病/9
中年男性护肝比补肾重要/9
控烟专家谈戒烟/10
视网膜炎会使男性致盲/11
ED是可以治疗的病/12
夏季前列腺炎患者症状减轻是好事吗/12
酒精使前列腺很受伤/13
前列腺炎没有“终身制”/14
正确认识前列腺疾病/14
治疗前列腺疾病的误区/15
节欲也可导致前列腺炎/16

“病前性格”诱发前列腺炎/16

女性疾病防治

关注女性健康/21
天热头晕警惕贫血/21
女性更应重视体检/22
老年妇女警惕尿道息肉/23
女性尿频当心肾结核/23
偏爱女性的“胃病”/24
女人四十警惕卵巢早衰/24
中老年女性当心“五十肩”/25
患子宫肌瘤不要急着手术/25
更年期瘙痒要全身调理/26
中年肥胖女性谨防胆结石/26
女性骨关节炎多因肥胖/27
防宫颈癌一年一次体检/28
女人更要爱“心”/28
女性天热小心内分泌失调/29
清洁剂危害女性健康/29
白领女性易患肾炎/30
女性慎洗冷水浴/31
易被误识的心脏神经官能症/31

微血管性心绞痛爱缠中年女性/32
更年期要把心悸细区分/32
妇女更应防“心源性猝死”/33
长期便秘会致不孕/33
中年女性更要关注心脏/34
职业女性易患的疾病/34
中年女性护脊椎/35
老年妇女缘何常有血尿/35
怎样防膀胱老化/36
女性六大症状与“肾虚”有关/37
年轻女性肾病患者率上升的原因/38
肾虚七个补救措施/38
警惕胆汁淤积引起孕期瘙痒/39
准妈妈警惕鼻炎干扰/40
妊娠污染：先天性心脏病的祸首/40
剖宫产“七宗罪”/41
不孕症可能是“生活方式病”/42
冷天更易发生妊娠高血压/42
孕早期服药最危险/43
孕妇需要就医的症状/44
孕妇应慎用哪些中草药/44
孕妇哮喘怎么办/45
孕妇用药选途径/46
母女遗传哪些疾病/46
产后“紧腹束腰”害处多/47
产后关节痛艾叶水泡澡/48
两类“糖妈妈”应对方法各异/49

溢液性状预示不同乳房疾病/49
老年女性也要警惕乳腺癌/50
女性观细节知健康/50
易怒女性高发乳腺增生/51
卫生巾应两小时换一次/51
经期捶背将延长经期/51
过早切除子宫卵巢易早衰/52
绝经前后更易患妇科病/52
不良习惯导致月经失调/53
卵巢早衰不代表你衰老/54
警惕子宫内膜异位迁移/54
何谓经期关节痛/55
绝经后应常查血脂/55

少年儿童疾病防治

孩子烫伤别乱抹/59
儿时莫埋病患根/59
小儿手足口病进入高发期/60
儿童近视元凶新发现/60
宝宝睡相异常是得病信号/61
激素退热利少弊多/62
别随意拍打小儿头部/62
孩子“上火”怎么办/63
神经“报忧”勿压制/63
扁桃体反复发炎儿童易患白癜风/64
给反复感冒的孩子开验方/65
小儿秋泻多是病毒感染/65

“湿疹宝宝”治疗有讲究/66
当心儿童“果汁尿”/66
开发宝宝的视觉/67
专家告诫：慎拍胎儿“写真”/67
孩子发烧可看脸色行事/68
儿童胃病常见五大原因/69
幼儿须防凉席性皮炎/69
儿童便秘易患感冒/70
3招给宝宝去“疳积”/70
儿童勿在烈日下暴晒/71
貌似“痱子”的白念皮炎/71
儿童呕吐警惕脑瘤/72
慎防儿童骨骼损伤/72
春季婴儿抽筋有原因/73
感冒后咳嗽不止咋办/74
过敏性鼻炎易引发哮喘/74
小儿呕吐食疗方/75
不能用激素促使孩子长高/76
夏日哮喘为什么易发/76
斜视儿童戴镜注意事项/77
别让“推拿宝典”伤害宝宝/77
声带长息肉儿童“破喉咙”/78
儿童泌尿系感染要早治/78
儿童急性中耳炎常伴感冒来/79
儿童远视小心弱视/80
儿童心脏有杂音是病吗/80
小儿感染当心假性肠梗阻/81

小儿腹泻的足疗法/81
孩子五种“症状”不是病/82
感冒诱发小儿肾病/83
谨防儿童口吃/83
别用注射法治鞘膜积液/84
腮腺炎患儿需警惕耳聋/84
孩子的脊柱侧弯吗/85
儿童盲目补钙体内易缺锶/86
小儿用药剂量算法/86
儿童运动能力差查查心脏/86
儿童哮喘病不一定“喘”/87
手足口病不是口蹄疫/87
小孩也能累出颈椎病/88
小儿磨牙或是胃肠病先兆/89
核黄素摄入少宝宝烂嘴角/90
小儿夜惊可发展成神经系统疾病/90
癫痫病患儿发作时的急救/91
儿童感冒用抗菌药有指征/91
掐四横纹促孩子食欲/92
早产儿小心视网膜病变/92
对症使用止咳糖浆/93
青春期发育提前不等于性早熟/93
中医疗法治小儿感冒/94

中老年人疾病防治

老龄化带来心脏瓣膜病新动向/97
老年视盲中年防/97

老花眼过重过轻皆有病/98
预防血管性老年痴呆症/98
老人贫血可能是肿瘤/99
夏初谨防老人肠胃炎/100
“甲减”老人易健忘/101
骨质增生都是病吗/101
预防老年白内障四招/102
体瘦老人防痰湿体质/102
轮椅代步慎防二次伤害/103
老人流鼻血别忘查血压/104
老人嗜睡不都是体衰/104
老年跛行警惕脊髓缺血/105
小心戊肝“盯”上老年人/105
常见的中老年皮肤血管性疾病/106
冬季老年人骨折高发期/107
“老来瘦”也要防高血压/108
老年人骨质疏松是肾虚/108
当心中老年人隐性疾病/109
老人摔倒应辨因/110
老年人输液要注意/111
人老眼花不是病/111
我国老年人脑健康标准/112
助听器要配不要买/112
冠心病患者请注意腿/113
老人眼睛保健四法/113
腿发凉测踝臂指数/114

背痛不能轻视/114
轻度高血压不一定服药/115
菌类防治老年病/116
糖尿病老人亦高寿/116
老年人不要坐硬板凳/117
老年人慢性疼痛的处理/117
高血脂患者睡前五忌/118
老年人腰痛保健要诀/118
老人“补虚”能瘦身/119
老年人需要补充维生素B₁₂/120
老人应警惕无痛性溃疡/121
手足裂涂碘剂/121
老人过冬防“四缺”/122
“睡不醒”的老人也须防病/122
重视冠心病的早发信号/123
高脂血症谨防耳聋/124
45岁开始防驼背/124
老人洗澡有学问/124
硬化的动脉还能变软/125
怎样发现肾脏病/126
人到老年防膝痛/126
倒放药瓶提醒老人吃药/127
老年人开刀前要“三学”/127
高血压患者为啥老觉得累/128
老人腹泻注意啥/129
老年人甲亢易被误诊/130

老年胆结石四特点/130
老人口水多细寻因/132
老人自救六招/132
过分求“低”损健康/133
警惕老年人“心源性腹痛”/134
老年人为何容易心动过缓/134
类风湿关节炎患者防肺损害/135
冠心病傍晚进入危险期/135
老人当心风湿性多肌痛/136
秋天易发脑血栓老人如厕要小心/137
如何防治睡觉呼吸暂停/137
热水袋辅疗类风湿关节炎/138
肺气肿老人打喷嚏别捂嘴/138
便秘引起的急症/139
高血压患者要注意生活细节/139
老人头晕出门带把防晒伞/140
听力下降应及时就医/141
哮喘患者应随身备药/141
老人发热反应迟缓/142
心脏病的五种前兆/142
高抬脚有助心脑血管健康/143
远离白内障的十个好办法/143
不可忽视的卒中信号/144
老花眼的自我保健/145
适应假牙有窍门/145
有些“好”习惯应改一改/146

流口水或是疾病前兆/147
冬天防哮喘脖子、肚子别受寒/147
老人冬季澡后“四要”/148

病症辨治

“口腔出血”不都是口腔病/151
七因素引发高胆固醇症/151
肩膀痛未必是肩周炎/152
脸发麻警惕脑栓塞/153
急性腹痛别轻易热敷/153
窦性心动过速和窦性心动过缓/154
走路腿痛当心动动脉硬化/154
帕金森病四大症状/155
缠腰龙长对头会死人吗/156
治皮肤病的三大误区/157
梅尼埃病困扰高压人群/157
维生素与心血管病/158
冠心病患者三宜三不宜/159
糖尿病患者测测糖化血红蛋白/160
警惕淋巴结的报警信号/161
辨清疼痛莫入误区/162
手掌脱皮或为四种皮肤病/163
苹果身材易得心脏病/163
三种小毛病当心藏重症/164
“心梗”随着热潮来/165
辨别五脏衰老/166
前列腺增生确诊应查什么/166

为贫血患者解惑/167
败血症≠白血病/168
体位性蛋白尿是病吗/168
观皮疹特点辨疾病性质/169
十八种疾病信号/170
何谓功能性腹胀/171
腹压增高也可引发痔疮/171
汗多便秘冠心病新信号/172
糖尿病患者谨防外伤/173
肾囊肿要不要治疗/173
动脉硬化可以逆转吗/174
眼病自我诊断/174
从唾液看干燥综合征/175
高血压病的分期/176
脑梗需每年通血管吗/176
过敏性鼻炎和哮喘是同类病/177
治腰腿痛避开误区/177
高血压患者的危险区/178
疼痛疾病预警信号/178
脂肪肝防治误区多/179
糖尿病与多种疾病有关/180
疲劳和呼吸困难是猝死先兆/181
警惕糖尿病合并冠心病/181
丙肝没有“病毒携带者” 182

癌症防治

癌症防治知识知多少/185

直肠癌的早期诊断/186
防癌从细节入手/186
黑痣挑除不当促癌变/187
舌顶上腭防癌症/187
乳腺癌的多样诱因/188
烧伤瘢痕防癌变/188
胆囊切除后谨防大肠癌/189
警惕恶性腰腿痛/189
并非所有骨癌都得截肢/190
芳香型防虫剂可能致癌/190
肺癌与戒烟无关/191
肿瘤患者过冬四注意/191
突然“发福”要防卵巢癌/192
乳腺癌的四个误区/192
当心“顽固”胃溃疡癌变/193
皮肤结节要防癌转移/194
少熬夜可防癌/194
补牙不当引发口腔癌/195
扁桃体反复发炎要警惕癌变/195
癌症是种慢性病/196
二手烟雾致癌浓度更高/197
远离肝癌要控制“三大因素” /198
良好习惯防肠癌/199
前列腺癌六大信号/199
多次晒伤当心皮肤癌/200
年轻白领胃癌患者增多/200
睡眠不足癌症发病率高/201

警惕食管癌早期信号/201
脂肪肝变肝癌是正常人的150倍/202
肺癌发病率增长迅猛/203
防癌先改变不良习惯/203
为什么肝癌发现就是晚期/204
六成癌症患者有“癌症性格”/205
怎样早期发现喉癌/205
两大人群众易患肝癌/206
乳腺癌不必都“一切了之”/207
尿液也致癌尿急赶紧排/207
轻微耳聋警惕肿瘤/208
睡好觉是防癌最简单的办法/209
胆石症易诱发大肠癌/209
警惕外伤引发恶性黑素瘤/210
口腔白斑哪些人易癌变/210
癌症患者提防骨转移瘤/211
乙肝转肝癌症状多不明显/211
男性也会得乳腺癌/212
教你读懂癌变信号/213
远离肿瘤，从食、住、行做起/213
肺部患癌肺外报警/215
癌症的早期信号/216
血糖波动也可能是胰腺癌/217
腰腿痛当心肿瘤转移/217
确诊肺癌不能只查胸片/218
皮肤发黄警惕胆道恶瘤/218
肿瘤良恶性怎样区分/219

预防皮肤癌有六招/220
每个人体内部都有前癌细胞/220

用药知识

咳嗽“缠绵”多因吃错药/225
中草药不要当茶饮/225
滥吃中药危害大/226
服降糖药有学问/227
儿童服用阿司匹林要遵医嘱/227
妙用速效救心丸/228
老人用些补肾药/228
药物治不好白内障/229
选择适合小儿的剂型/229
服利尿剂的注意事项/230
怎样识别明矾泡过的中药/231
保和丸用途多/231
治痘药吃多伤食管/232
慎用氯霉素滴眼液/232
腹泻用黄连有讲究/233
肝功能不良慎用壮骨关节丸/233
服错药物的紧急补救法/234
降压药不能随意加量/234
走四方带药箱/235
润喉片的正确含法/236
降血脂用药应区分类型/236
硝酸甘油为啥越用越没效/237
应用中药五注意/238

慢性呼吸道疾病补充维生素C

有讲究/239

铁剂失效“四因素”/240

中药抗甲型流感病毒作用明确/240

如何使用鸡眼膏/241

六类人不适宜接种流脑疫苗/241

儿童止咳须“化痰”/242

服中药时呕吐怎么办/242

止痛药也会暗藏杀机/243

滥用抗生素眼睛也受伤/244

妙用藿香/244

藿香正气水治皮肤病/245

孩子慎用激素药退热/245

用眼药要防不良反应/245

小儿服丸剂几项注意/246

止痛药多伤胃/247

中药注射剂怎么用才安全/247

药物过敏的误区/248

名贵中药能保质吗/249

穿心莲片新用途/249

怎样滴眼药水/250

中药能止皮肤瘙痒/250

夏季备些单味中药/251

鼻病良药辛夷花/251

抗菌药使用不当伤眼/252

请勿滥用止汗剂/252

五种情况可预服速效救心丸/253

阿司匹林降低心脏病发生率/253

警惕“药瘾”/254

中药颗粒剂服法/254

久服镇痛剂导致头痛/255

常用药有忌口/255

激素眼药水可导致青光眼/256

急救常识

急性哮喘的家庭救治/259

地震自救急救避免误区/259

胸部受伤急救法/260

何时应该叫救护车/261

轻度烫伤的简易疗法/261

擅自施救当心二次伤害/261

心脏病急救不要人工呼吸/262

意外伤害姿势决定命运/262

重度烧伤别喝白开水/263

多提醒急救，土法用不得/264

烫伤、咬伤后先冲冷水后去医院/264

小伤口也能酿大祸/265

有尿痛就服抗生素吗/265

“急降温”能减轻烫伤/265

急性腹痛就医前的处理/266

如何指压止血/266

如何救治高血压突发患者/267

应对老年人突然失明/268

心脏房颤患者如何防卒中/268

突然失明90分钟内有救/269
流鼻血时别仰头/269
误食洗涤剂无须催吐/270
被蜇咬后如何处置/270
晒伤巧处理/271
心脏病家庭急救误区/271
家中备个急救包/272

生活保健

家庭测血压为何测不准/275
遇寒缩颈弓腰不利健康/276
血液黏稠有感觉/276
体味与健康/277
糖尿病患者如何度夏/277
起床后口干舌燥勿轻视/278
出汗多少知健康/279
警惕：电脑血栓症/279
如何防治鸡眼/280
留意人体“信号灯”/280
膝关节痛对策/281
鼻出血防治/281
盛夏如何保肝/282
夏季慢阻肺康复黄金季节/282
冠心病患者度夏宝典/283
如何防晕车/284
常见不适自疗有招/285
天冷胃痛慎辨别/285

泡脚防手脚冰凉/286
常看电视易得八种病/286
眼保健操仍是预防近视的重要手段/287
眼睛亮靠营养/288
天冷须防小关节错位/288
七至九月须防“乙脑”/289
口腔溃疡防治有招/289
盛夏：大热大凉易生病/290
三招缓解骨关节炎/291
当心深秋后捂出感冒/292
“老慢支”得流感当心左心衰/292
五类人常笑益健康/293
秋天头晕莫忽视/293
夏天护“颈”进行时/294
同一部位刮痧别超过二十分钟/295
手掌角化莫忽视/295
膝交叉韧带损伤需尽早治疗/296
牙病不治会殃及全身/296
打针后不宜揉/297
春季要防湿疹复发/297
使用拔火罐的方法/298
看电视过多加速痴呆/298
近亲输血未必安全/299
春末当心湿气伤身/299
夏季腹泻看舌头吃药/300
专家点评治胃病偏方/300
按摩疗法防治高血压/301

落枕处置法/302
泡澡当心“热浴盆肺”/302
小心水银危害/303
防幽门螺杆菌注意口腔清洁/303
导泻并非便秘者良方/304
枕头不合适易患腰椎病/304

家庭护理

肩周炎的物理疗法/309
妙用风油精/309
如何照顾夜间出现急症的老人/310
心脏病患者洗澡有学问/311
先能抬脚再“学”走路/311
脉管炎患者的自我保健/312
心脏搭桥后要学会咳嗽/312
关节疼痛者走路应“好上坏下”/313
白内障患者手术后八项注意/314
护理吞咽困难老人五注意/315
脑梗康复六法/315
骨折后期再贴膏药/316
心脏搭桥或装支架后还要服药/316
肿瘤患者化疗间歇喝点阿胶、枸杞、
 红枣水/317
自测血糖七注意/317
有些病不宜久卧床/318
“闪腰”家庭疗法/318
如何护理脑卒中患者/319

对症护理胁痛/319
洗牙后怎么护理/320
心梗患者需长期卧床吗/321
喉癌患者怎样清洗喉管/321
家庭病床有讲究/322
白化病患者的夏季保护/322
伤痛涂药三步法/323
冠状动脉搭桥术后要呵护/323
肝病药膳三则/324
烧伤患者不需要忌口/325
心肌梗死后怎样早日康复/325
腰椎滑脱的体疗/326
高血压患者清晨醒后快服药/327
肩周炎初期不宜做按摩/327
肿瘤术后化疗期如何调理/328
胸膜炎辅疗八式/329
怎样缓解慢性脑供血不足/329
脚后跟痛用毛巾拉伸/330
肘痛要分清病因/330
搭桥术后要护好心桥/331
胃寒痛时推推背/331

男性疾病防治

