

开启健康之门的 金钥匙

李艳君 刘挺 编著

KAIQI JIANKANG ZHIMEN DE JINYAOSHI

陕西科学技术出版社

开启健康之门的金钥匙

李艳君 刘 挺 编著

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

开启健康之门的金钥匙/李艳君,刘挺编著. —西安:
陕西科学技术出版社, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4299 - 8

I . 开… II . ①李…②刘… III . 常见病 - 诊疗 IV . R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156632 号

-
- 出版者 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>
- 发行者 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001
- 印刷 铁一局印刷厂印刷
- 规格 850mm × 1092mm 开本 32
- 印张 8.5
- 字数 183 千字
- 版次 2007 年 10 月第 1 版
2007 年 10 月第 1 次印刷
- 定价 48.00 元
-

版权所有 翻印必究

推廣科學醫學
促進人類健康
周一波書

中共榆林市委书记周一波同志题词

作者简介



李艳君，女，1954年出生于榆林市，毕业于陕西中医学院。现为榆林市第二医院中医专家，榆林市科普协会会员，共产党员。一贯精勤敬业，求真务实，发奋进取，严以律己。认为精医理才能善实践，从事中医临床工作30多年来，不断重温专业理论，用于提高临床技能；认为科技科普两手抓，科学才能进万家，诊务之余，科普创作笔耕不辍。诊治中医内、外、妇、儿、五官科疾病具有丰富的临床经验，擅长于头部病、五官病、精神病、胃肠病、肝肾病、妇女病、风湿病、情绪病、虚损劳伤病的中医辨治。所创临床三十三方，治疗中医顽难病疗效独特，继承创新，师古不泥，发挥了中医在该三十三病中的优势；服药少，花钱少，疗程短，体现了中医解决看病贵问题方面的实力。善于总结经验，注重理论升华，发表专业论文16篇，发表医学科普文章300篇，业务性获奖51次。

作者简介



刘挺，男，1980年出生于榆林市，先后毕业于榆林卫生职业学校和陕西中医学院，现为榆林市第二人民医院中医师。在校时勤奋好学，品学兼优，所写《读后感》一文被陕西中医学院评为优秀毕业论文。临床从师于国家级名老中医，其医德、医风、医术均受益匪浅。实践中搏揽群书，搏采众方，临床水平提高很快。主要攻克呼吸、循环、泌尿、内分泌系统和代谢性疾病。对于血虚病、妇科病、皮肤病、胃肠病、肝病、脑血管病、糖尿病、肥胖病等内伤杂病的诊治有一定的临床经验。《皮肤病的脏腑辨治》，《贫血的中医辨治》正在撰写中。忠诚于中医事业、决心为振兴中医努力拼搏。

前 言

当我们初涉杏林时,我们就认为医学的目标不该只瞅住疾病,还应放眼于健康;当我们步入医门时,我们就觉得医生的任务不仅是治病,还应是防病。所以我们在职业战线上始终坚持一手抓科技,一手抓科普。抓科技为了治病,抓科普为了防病。治病是我们的职责,防病是我们的义务。

在长期的医疗生涯中,我们看到周围的广大医学科技工作者重科技而轻科普,醉心于尖端科学而不屑于科学普及,认为搞科技会出人头地而搞科普则会被人看不起。同时在一般人看来,医生的任务就是诊断与治疗,预防似乎与医生没有多大关系。当然这与人类预防的历史太短也有关。过去,在医学不发达、社会不富裕时,人们连治疗都达不到,还谈什么预防?现在则不同,现在各种预防措施随着社会的不断文明而进步,各种保健方式随着医学的不断发展而前进。

然而,事物都是一分为二的,温饱问题解决以后,社会公众的保健意识是较过去明显的增强了,可一部分人就是不能摆正现代生活和健康之间的关系,拥抱幸福生活时总以健康为代价。面对丰厚的经济收入,面对丰富的美味佳肴,什么低糖低脂低盐饮食,什么以步代车、体育锻炼,什么清心寡欲、粗饭布衣,什么劳逸结合、减轻压力,什么戒烟限酒、节制嗜欲,什么有病早治、无病早防,什么远离现代生活病、预防代谢综合征,有多少人能接受?有多少

人能做到？加之社会上的不正之风对医学界和患病族的巨大影响，使有的医疗部门和医务人员，在经济利益的驱使下，将患者看作猎物，将疾病看作发财“靶心”，将职业看作发财之道，肆意夸大病情，吓唬群众，榨取钱财。各种野广告，各类医托，各个方面的药贩子，不知蛊惑了多少人心，不知乱了多少患者的方寸。提成药、提成检查，把患者的血汗榨不干不歇心。那些没技术、没道德的医生不断演义骗术，致使患者就医时径直走入误区。有时即使走进大医院，也找不到真专家。而有些所谓的“专家”，别说指导患者防病了，就是把没病的人也想拉进来“宰”——“宰”。

在这种情况下，科普宣传是何等的重要！就诊指南是何等的当紧！然有的方面科普宣传目前还是空白；有的方面科普文章通篇行话，全文专业口吻，距群众太远；也有的科普文章甚至让人感到困惑，令人难以适从。更有些科普文章是为了给某一种药物做宣传、做广告，不能给群众解决实际问题。而实际中基层群众恰恰就缺乏最切合实际的科普引导、恰恰就缺乏最具体的健康指南；而实际中尽管健康是人人都在企盼的，但怎样才能真正获得健康并不是人人都能明白的，并不是人人都能做到的。因为追求健康有时是盲目的，有时是痛苦的。所谓盲目，是指有人把健康的希望依赖在医生、药物和医疗设备上，或把健康的希望寄托在求神拜佛、抽签问卦上。所谓吃苦，是指追求健康有时要逆着爱好来、有时要悖着欲望走。如有车不能坐，有酒不能喝，有烟不能抽，有肉不能吃，一切自己嗜好却又有损健康的行为统统要割舍，所以很痛苦。

有人不理解，为什么现在社会进步了经济腾飞了医学发达了各种疾病却越来越多了呢？就是因为人们在追求健康时既脱离不

了盲目,又不愿意吃苦。面对前所未有的现代生活,考虑的是感官享受而忽视了其中的健康隐患。尽管心里也知道健康很重要,可主观上总抵御不了现代生活的诱惑。在行为的选择上总以嗜欲和兴趣为出发点,而不受健康指标的约束。想不来也认识不到现代生活在带给人以享乐的时候,还会毫不客气地甩给人以负面幸福;社会在为人类消除贫困的时候又会势不可挡地给人们带来各种富贵病,而这些病有时是致命的。

医学认为:崇尚健康是一个公民的道德和情操,致力于健康是一个公民的责任和义务,致力和崇尚健康本身就是一个社会成员热爱生命、热爱社会的重要方面。因为健康的人要比有病的人能更高效更持久地为人民服务,不会因为有病而给社会和家庭造成经济负担和其他所需。如果自己能搞好健康,本身就是对社会的奉献。如果社会人群的健康上去了,就能从根本上缓解看病难看病贵的局势,就能从源头上解决医疗供需的矛盾。

然而目前,有的人思想上还没把健康当回事!有的人即使健康水平较前有所提高,但总体对比仍脱离不了低水平的状态,仍跳不出旧的对待健康的思维模式,常常因为一知半解、粗通医理而想当然,凭感觉衡量自己的健康状况;常常因为似懂非懂,过多的非专业要求而干涉医疗程序。有的人干脆硬将自己的一些症状与个别很有“名气”的病对号入座;有的靠想象决定患病后的就诊走向;有的则听广告,信医托,错过了治疗的最佳时间;有的则吃“神”药,信偏方,无知铺就黄泉路。在这个地球上,人的生命是最宝贵的,治病是保护生命,防病也是保护生命。

为了在患者中迅速架起医学与医盲之间的桥梁,为了使患者

在医学方面既受迪于科技成果,又得益于科学普及,我们在临床中始终不忘“医生为业,既要关心疾病,又要关注健康,要做医学知识的传播者”,面对患者,坚持用拉话的形式将医药常识送到他们的耳边。科技之余,又利用业余时间,结合多年的临床经验,将专业知识大众化,将深奥学问通俗化,根据群众各种疾病的保健所需发表科普文章 300 篇。纠正了群众一定的“健康知识”认识上的误区,消除了患者一定的“疾病概念”理解上的盲点。给了社会以科技、科普两个层面的回报。

今天,我们不满足于仅能面对面地给患者看病,不满足于科普宣传的零敲碎打而编此书,旨在将自己一生对部分疾病的因、症、脉、治、防、调、护的独特见解云集起来,捧给社会,献给群众,一则抛砖引玉,二则填补空白。一般的科普书籍只介绍健康知识,该书则将我们的部分临床经验付之于后,旨在让患者学会自己给自己看病。我们想,此书虽然达不到来自生命科学最前沿的回答,但它足以给一部分人扫一份医盲,足以使一部分人增强一份健康意识,足以使一部分人增加一份健康行为,足以使一部分人感受到一定的科学和关爱。

开启健康之门的金钥匙是什么?就是每一位渴望健康者的健康意识加健康知识加健康行为。此三者的结合就是金钥匙。

我们通过此书的教育,使您增强了健康意识,增加了健康知识,增多了健康行为,就等于送您了一把开启健康之门的金钥匙!我们通过此书的教育,使您改善了健康理念,更新了健康知识,促进了健康行为,达到了健康目的,那我们就没妄作劳!

我国卫生工作的四大方针之一就是“预防为主”,这一方针虽

然在不同时期有着不同的侧重,但始终没有脱离“预防”二字。医疗方针要求医务工作者在实际工作中必须防治并重,甚至防重于治。

医学是一门博大精深的科学,其深奥,其复杂,其局限,其莫测,不可能经常出现在老百姓的眼前,只有医学科学工作者用一片爱心,改变“医生的职责就是治疗”的观念,一手拿着听诊器,一手握着笔杆子,才能防治结合,为社会、为人类献厚爱。

《开启健康之门的金钥匙》要让医学科学知识飞出抽屉,飞向患者,飞向每一位崇尚健康的人!

《开启健康之门的金钥匙》要让医学科学知识冲出医院,冲向家庭,冲向每一位热爱生命的人!

编者

2007年8月

目 录

总 论	(1)
第一章 认识人与自然的关系 减少外因性损害	(6)
第一节 春 季	(7)
1. 春季的气候特点	(7)
2. 春天养阳	(8)
3. 春天别忘常见病	(9)
4. 春季如何预防“流脑”	(10)
5. 春季更要留心腮腺炎	(11)
6. 春天防水痘	(12)
7. 春天更要关注风湿寒性关节痛	(13)
8. 春天谨防“风病”	(15)
9. 春天对付季节性过敏性鼻炎	(16)
第二节 夏 季	(17)
1. 夏季的气候特点	(17)
2. 初夏就进行耐热锻炼	(18)
3. 盛夏应进行身心调节	(19)
4. 湿夏燥夏“防暑”有别	(20)
5. 老年人的夏季保健尤为重要	(22)
6. 夏天泻火悠着点	(23)
第三节 秋 季	(24)

1. 初秋的季节特性	(24)
2. 痢疾与肠炎的区别	(25)
3. 深秋的气候特点	(26)
4. 秋悲秋愁及时休	(26)
5. 秋天防肺燥	(27)
6. 深秋护喉防咳嗽	(28)
7. 秋季预防乙脑	(29)
第四节 冬 季	(30)
1. 初冬就进行耐寒锻炼	(30)
2. 冬天护肺防感冒	(31)
3. 冬季防中风	(32)
4. 高血压患者天寒倍加小心“卒中”	(33)
5. 冬天关注糖尿病	(34)
6. 冬天关节炎,保暖加锻炼	(35)
7. 肥胖、痛风、高脂血症患者冬天要“低调”进食	(36)
8. 肺气肿患者冬季保健	(37)
9. 冬天小心室内缺氧	(37)
10. 冬天更要防“上火”	(38)
第二章 了解脏腑生理功能 预防内因性疾病	(40)
第一节 心 脏	(40)
1. 心脏的组织结构	(40)
2. 心脏的生理功能	(41)
3. 中医对心脏的认识	(41)
4. 最常见的心脏病有哪些	(42)

5.最常见的心律失常有哪些	(42)
6.早搏是怎么回事	(43)
7.何为冠心病	(44)
8.胸闷、气短不一定是冠心病	(44)
9.何为“心梗”	(46)
10.何为心源性猝死	(46)
11.预防心脏病是终身大事	(46)
第二节 肝 脏	(48)
1.肝脏的组织结构和生理特性	(48)
2.中医对肝的认识	(48)
3.病毒性肝炎有哪些	(52)
4.预防药物性肝损伤	(54)
5.谨防酒精性肝损伤	(54)
6.节日期间护肝很重要	(55)
7.脂肪肝概念知多少	(56)
8.远离肝癌	(60)
第三节 脾 胃	(61)
1.脾胃的生理特性	(61)
2.消化不良 脾胃难当	(62)
3.胃 酸	(63)
4.胃 疼	(65)
5.胃 胀	(66)
6.反流性食管炎及其调护	(66)
7.秋季容易出现哪些胃肠病症	(68)

8. 爱护脾胃防止“脾虚”	(68)
第四节 肺 脏	(69)
1. 肺脏的组织结构	(69)
2. 肺脏的生理病理特性	(70)
3. 如何护肺	(71)
4. 防治慢阻肺	(72)
5. 预防肺癌	(73)
6. 警惕“肺梗”	(74)
第五节 肾 脏	(75)
1. 肾脏的组织结构	(75)
2. 肾脏的生理特性	(75)
3. 肾脏的常发疾病	(76)
4. 正确理解“肾虚”	(78)
5. 正确选服“地黄丸”	(79)
6. 金匮肾气丸补肾最理想	(80)
7. 如何保护好您的肾脏	(81)
第六节 胰 腺	(82)
1. 胰腺的组织结构及生理功能	(82)
2. 胰腺的常见病	(83)
3. 预防急性胰腺炎	(83)
4. 早期发现胰腺癌	(84)
第七节 胆 囊	(85)
1. 胆囊的一般常识	(85)
2. 胆结石及其防治	(85)

第三章 加强学习各种健康知识 将健康行为体现在

方方面面	(88)
1. 如何进行健康检查	(89)
2. 看病择时有讲究	(91)
3. 莫拒绝“三常规”检查	(92)
4. 心电图——门诊病人不可忽视的检查	(96)
5. 睡眠——健康的第一需要	(97)
6. 如何对抗失眠	(99)
7. 中医理论中的“邪”是什么意思	(101)
8. 高血压我们最该关心它的什么	(102)
9. 不要冷落低血压	(104)
10. 盲目进补补不出健康	(106)
11. 对盲目输液说不	(107)
12. 如何对待发烧	(108)
13. 如何正确煎服中药	(109)
14. 高压氧≠普通氧	(111)
15. 何为“流感”	(112)
16. 流感与普通感冒的区别	(112)
17. 如何对付流感	(113)
18. 久坐伤人知多少	(113)
19. “睡眠呼吸暂停综合征”不是小毛病	(114)
20. 便秘是健康的危险信号	(115)
21. “湿热”对身体的影响有几多	(117)
22. 带状疱疹“疼”你没商量	(118)

23. 无名水肿也要治	(119)
24. 全面认识“阑尾炎”	(122)
25. 深刻认识“不安腿综合征”	(124)
26. 中医解答“嗜睡症”	(126)
27. 别把功能性疾病丢一边	(127)
28. 休息方式面面谈	(128)
29. 出现“黄疸”时应想到哪些病	(129)
30. 反哺父母首先要关心其健康	(130)
31. 文明“闹房”	(132)
32. 神经性皮炎常识	(133)
33. 挑战强直性脊柱炎贵在“早”	(134)
34. 掌握类风湿性关节炎的“三个期”	(137)
35. “倒着走”的宜与忌	(139)
36. 春节,需要的不仅仅是吃喝	(140)
37. 关注亚健康,提高生存质量	(141)
38. 吸烟燃烧着健康剥削着生命	(142)
39. 抗生素滥用之风当刹	(144)
40. 疲劳综合征—休息不下来的累	(146)
41. 怎样预防“梅核气”	(147)
第四章 青少年期要懂得健康	(150)
1. 青少年的生理特性	(150)
2. 抑郁症距青少年并不远	(152)
3. 小儿肥胖是阳光下的阴霾	(154)
4. 家长不妨常看看小儿的舌头	(155)