

【中央保健委员会办公室】编
【中华人民共和国卫生部保健局】



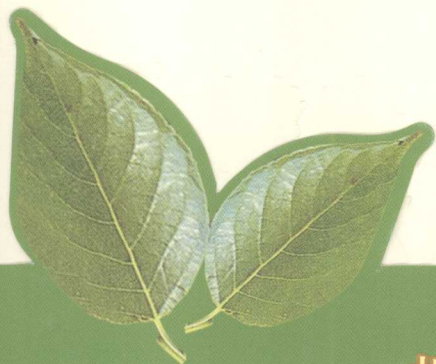
HEALTHY CONSULTANT

健康顾问

防病治病典藏本

医学顾问◎吴蔚然 方 圻 名誉主编◎黄洁夫 主编◎王捍峰

 经济日报出版社



健康顾问
HEALTHY CONSULTANT

把花钱请不到的医生请进家门
27位医学泰斗为国人健康保驾护航

【中央保健委员会办公室】编
中华人民共和国卫生部保健局

HEALTHY CONSULTANT

健康顾问

防病治病典藏本

医学顾问◎吴蔚然 方 圻

名誉主编◎黄洁夫

主 编◎王捍峰

副 主 编◎虹 露 杜治琴 李 宁 李旭亮 刘 冰



图书在版编目 (CIP) 数据

健康顾问·防病治病典藏本/

中央保健委员会办公室, 中华人民共和国卫生部保健局编;

王捍峰主编.

—北京: 经济日报出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-80180-764-9

I. 健…

II. ①中…②王…

III. 疾病—治疗—基本知识

IV. R161 R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 143501 号

书 名: 健康顾问·防病治病典藏本

组织编写: 中央保健委员会办公室 中华人民共和国卫生部保健局

主 编: 王捍峰

项目统筹: 虹 露

执行策划: 一班人

特约编辑: 孙元培

责任编辑: 郭晓燕

责任校对: 梁 婧

出版发行: 经济日报出版社

地 址: 北京市宣武区白纸坊东街 2 号 (邮编: 100054)

电 话: 010-63568136 63568023 63567691 (编辑部) 63567687 (邮购部)
010-63567683 63516978 63588445 63538621 83538863 (发行部)

网 址: www.edpbook.com.cn

E-mail: cehuabu@vip.sina.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市新世纪印务有限公司

开 本: 710 × 1000 mm 1/16

印 张: 14

彩 插: 8

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 10 月第一版

印 次: 2007 年 10 月第二次印刷

书 号: ISBN 978-7-80180-764-9

定 价: 30.00 元

特别提示: 版权所有·盗版必究·印装有误·负责调换



▲ 吴阶平 全国人大常委会原副委员长，中国科学院、中国工程院院士，医学家、医学教育家、泌尿外科专家。



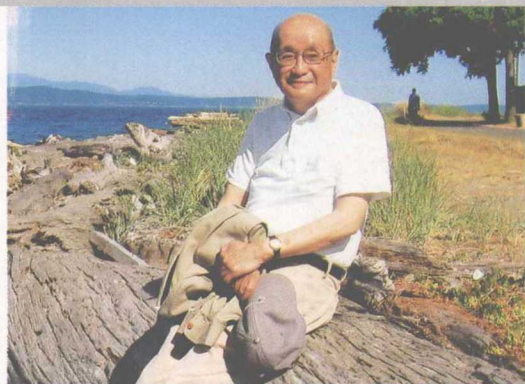
▲ 黄洁夫 卫生部副部长兼保健局局长，主任医师、教授、博士生导师，肝胆外科专家。



▲ 吴蔚然 北京医院名誉院长，主任医师、教授、外科专家，杰出保健专家。



▲ 方圻 北京协和医院名誉院长，主任医师、教授、博士生导师，心血管内科专家，杰出保健专家。



▲ 钱贻简 北京医院名誉院长，主任医师、教授、心血管内科及老年医学专家，杰出保健专家。



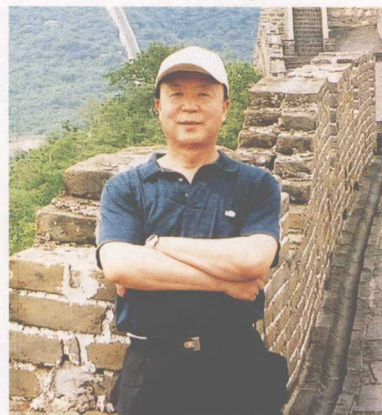
▲ 钟南山 中华医学会会长，中国工程院院士，广州呼吸疾病研究所所长，主任医师、教授、博士生导师，呼吸内科专家。



▲ 孙燕 中国工程院院士，中国医学科学院肿瘤医院主任医师、教授、博士生导师，肿瘤学专家，杰出保健专家。



▲ 耿德章 中央保健委员会原副主任、卫生部保健局原局长兼北京医院院长，中国科协委员、中国康复医学会会长，主任医师、心血管内科及养生保健专家。



▲ 高润霖 中国工程院、美国心脏病学院院士，中国医学科学院阜外心血管病医院院长顾问，中国医师协会副会长，主任医师、教授、博士生导师，心血管内科专家。



▲ 朱元珏 北京协和医院主任医师、教授、博士生导师，呼吸内科专家。



▲ 张进川 解放军总医院呼吸科主任、主任医师、教授、博士生导师，呼吸内科专家。



◀ 蒋景文 北京医院神经内科原主任，主任医师、教授，兼任北京市神经内科会诊中心会诊专家、解放军总医院肌肉神经病会诊中心会诊专家，神经内科专家。

▶ 赵雅度 北京市神经外科研究所原副所长，主任医师、教授，神经外科专家。





▲ 汪复 卫生部抗感染药临床药理重点实验室主任，科技部抗感染药临床实验研究中心主任，复旦大学华山医院抗生素研究所名誉所长，主任医师、教授、博士生导师，感染性疾病诊治及抗感染药物临床应用专家。

李辅仁 北京医院主任医师、教授，中医学专家，杰出保健专家。▶



▲ 陆星华 北京协和医院主任医师、教授、博士生导师，中国药典委员会委员，消化内科专家。



▲ 王焯 北京协和医院主任医师、教授、博士生导师，内分泌（糖尿病）专家。



◀ 郭应禄 北京大学第一医院名誉院长、主任医师、教授、博士生导师，泌尿外科专家。



▲ 李学旺 北京协和医院常务副院长，肾脏病中心主任，主任医师、教授、博士生导师，肾内科专家。



吴一龙 广东省人民医院副院长，全国肺癌专业委员会主任委员，主任医师、教授、博士生导师，肿瘤学专家。



郎景和 北京协和医院妇产科主任，中华医学会妇产科学会主任委员，主任医师、教授、博士生导师，妇产科专家。



▲ 冯理达 中国免疫学研究中心主任，世界医学气功学会主席，海军总医院原副院长，主任医师、教授，免疫学家，人体生命科学专家。



▲ 赵霖 总后勤部卫生部保健医学专业委员会副主任，解放军总医院微量元素研究室主任、营养科副主任，研究员、博士生导师，营养学专家。



▲ 张保宁 中国医学科学院、中国协和医科大学肿瘤医院乳腺中心主任，国家“十五”、“十一五”乳腺课题负责人，主任医师、教授、博士生导师，肿瘤学专家。



▲ 刘新民 北京大学第一医院党委书记，主任医师、教授、博士生导师，呼吸内科专家。



▲ 马辛 首都医科大学安定医院院长，主任医师、副教授、硕士生导师，精神科专家。

著名医学家、医学教育家、泌尿外科专家、中国科学院及中国工程院资深院士，全国人大常委会原副委员长吴阶平为本书题词

健康是
保健康是源

吴阶平



书卷作良医

黄洁夫

健康顾问

HEALTHY CONSULTANT

▲ 卫生部副部长兼保健局局长黄洁夫为本书题词

祝您永葆青春

平常心

多运动

七分饱

勤体检

钟南山

二〇六六苗

健康顾问

HEALTHY CONSULTANT

▲ 中华医学会会长钟南山为本书题词

序言

FOREWORD

在第四届全国科学技术大会上，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席胡锦涛号召全党全社会坚持走中国特色自主创新道路，努力把我国建设成为创新型国家，提升我国科技事业的整体水平，提高全民科学文化素质和健康素质，促进经济社会的和谐发展。在这次大会上，中国科学院院士、著名肝脏外科学家吴孟超教授荣获“2005 年度国家最高科学技术奖”，成为中国医学界首位获此殊荣的医务工作者。这不仅说明我国医学事业取得了卓越的成就，也说明全社会对于医学的重视程度越来越高。

近年来，我们痛心地看着，许多优秀人才由于长期忘我工作，积劳成疾，不幸英年早逝。20 世纪 80 年代的蒋筑英、罗健夫，新世纪的郑培民、牛玉儒等，都是病倒在工作岗位上。这是家庭的不幸，更是我们国家的损失。

所谓“健康”，是躯体、精神以及社会交往等方面的完美状态，而不仅是没有疾病或身体虚弱，包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德崇高等四个方面。在我国引起死亡的主要疾病中，如恶性肿瘤、高血脂病、冠心病、高血压病、糖尿病、慢性阻塞性肺病等，在发病早期甚至中期，身体并没有特别不适，等到症状明显时，已属晚期，治疗就十分困难了。而这些疾病均与人们的心理状态、生活方式及环境有密切的关系，特别是饮食、运动与心态。现代人面对激烈竞争，长期超负荷工作，许多人处于“亚健康”状态。这种

生病时，看医生；
健康时，常健身。

“亚健康”状态与上述疾病只有一步之遥，甚至已经属于疾病的早期阶段。2002年中国保健科技学会对全国14个省市科技人员进行调查，发现处于“亚健康”状态者占调查对象的61.9%~75.3%，也说明在我国提高自我保健意识的迫切性。

为此，中央保健委员会办公室、卫生部保健局组织编写了内容全面，寓科学性、实用性和通俗性为一体的医疗保健书籍——《健康顾问》，这是专家们长期从事医疗保健和预防保健工作经验的结晶。

《健康顾问》出版之时，正值2006年“两会”召开之际，十届全国人大代表、十届全国政协委员人手一册，问世至今，受到社会各界的广泛好评。应广大读者的需求，我们在原书的基础上进行修订，修订后的《健康顾问·养生保健典藏本》和《健康顾问·防病治病典藏本》以大众最关心、最直接、最现实的健康问题为重点，旨在普及健康知识，增强大众健康意识，提高全民健康水平，为民排忧解难，为建设社会主义和谐社会尽绵薄之力。

健康是人类的一项基本需求，也是社会进步的重要标志和潜在动力。相信这套书的出版发行，必定有益于广大读者提高对保健常识和疾病预防与治疗的认识水平，最终造福于读者及其家庭，造福于全社会。真心地希望每个人都能关爱自己，持之以恒地养生保健，真正做到防患于未然。

祝广大读者快乐、健康、幸福、美好！

钟书山

2007年10月

目录

CONTENTS

第一章 家庭医生

- 料理好自己的家庭药箱 / 002
- 莫用塑料袋装药 / 006
- 常见急症处理所需药品及器具 / 007
- 如何读懂药品说明书 / 008
- 如何分辨真、假、劣药 / 010
- 服药的注意事项 / 011
- 服药错误面面观 / 012
- 滥用抗菌药危害多 / 015
- 去痛片让胃痛变本加厉 / 018
- 科学使用安眠药 / 019
- 慎选感冒药 / 021
- 中西药合用学问多 / 022
- 阿莫西林不宜作家庭常备药 / 024
- 有些药吃了不要晒太阳 / 025
- 专家提醒：正确认识药物 / 026
- 小常识：夏天巧用藿香正气水 / 027

第二章 就医常识

- 如何选择就诊医院和科室 / 030

- 就诊挂号的指导 / 032
- 医院急诊就诊常规 / 034
- 看专家门诊应该注意什么 / 035
- 就诊十忌 / 036
- 如何诉说病情 / 038
- 应该与医生讨论的十三件事 / 040
- 巧妙学会看病“三问” / 042
- 健康体检都有哪些讲究 / 044
- 遇到医疗纠纷该如何寻求帮助 / 047
- 专家提醒：中风治疗抓紧前三个小时 / 047
- 小常识：如何读懂血脂化验单 / 048

第三章 常规化验检查

- 血液常规检查 / 052
- 尿液常规检查 / 059
- 便常规检查 / 063
- 血液生化检查 / 064
- 精液常规检查 / 070
- 免疫学检查 / 072
- 肿瘤标记检查 / 074
- 其他检查及注意事项 / 076
- 胸部X线检查 / 076
- 钡灌肠X线检查 / 077
- 腹部超声波检查 / 077
- B超检查的注意事项 / 078
- 测量血压 / 080
- 心电图检查 / 080

冠状动脉造影检查 / 081

专家提醒：X光检查时对人体有害吗 / 082

小常识：血脂检查为什么要空腹 / 083

第四章 对症下药：常见症状用药指南

发热 / 086

头痛 / 089

头晕/目眩 / 091

昏迷 / 093

惊厥 / 094

牙痛 / 094

咯血 / 096

咳嗽 / 097

哮喘 / 099

口腔溃疡 / 101

呕吐 / 103

胸痛 / 104

腰背痛 / 105

腹胀 / 105

腹泻 / 107

急性腹痛 / 108

便血 / 109

便秘 / 110

消化不良 / 112

痔疮 / 114

专家提醒：感冒后最好喝大米粥 / 115

小常识：快速去除牙痛妙方 / 116

第五章 流行性传染病：消除恐惧，正确防治

传染病及其传播途径 / 118

感冒 / 119

流行性感冒 / 121

禽流感 / 123

非典型性肺炎 / 126

艾滋病 / 128

乙型病毒性肝炎 / 130

流脑 / 131

麻疹 / 132

风疹 / 134

水痘 / 135

流行性腮腺炎 / 136

细菌性痢疾 / 137

炭疽病 / 139

专家提醒：中国艾滋病流行的四大特征 / 141

小常识：红丝带——世界艾滋病防治的国际性标志 / 142

第六章 关爱生命，重塑健康，远离癌症

肺癌的预防与治疗 / 144

胃癌的预防与治疗 / 148

肝癌的预防与治疗 / 150

直肠癌的预防与治疗 / 153

乳腺癌的预防与治疗 / 155

宫颈癌的预防与治疗 / 166

鼻咽癌的预防与治疗 / 170

胰腺癌的预防与治疗 / 172

白血病的预防与治疗 / 174

皮肤癌的预防与治疗 / 177

食管癌的预防与治疗 / 179

前列腺癌的预防与治疗 / 182

其他常见癌症的预防与治疗 / 184

老年人如何预防膀胱癌 / 184

骨髓瘤及骨肉瘤的饮食禁忌是什么 / 185

贲门癌患者须知 / 186

怎样预防胆囊癌 / 187

更年期妇女要警惕子宫内膜癌吗 / 189

保护肾脏的十种方法 / 190

专家提醒：烟叨上嘴，全身遭罪 / 191

小常识：多吃粗粮可预防癌症 / 193

第七章 意外急救：掌握技能，机智应对突发情况

常见突发病急救要得法 / 196

常见病的点穴急救法 / 197

旅途意外的应急方法 / 198

心脏病突发的急救方法 / 199

高血压危象的家庭应急处理 / 200

误服药物的急救方案 / 201

食物中毒家庭急救法 / 202

鼻出血的急救方法 / 203

呼吸道异物阻塞的急救方法 / 204

烫伤急救三步法 / 205

眼灼伤的急救方法 / 206

手指切伤的急救方法 / 207

扭伤的急救方法 / 207

骨折的急救方法 / 208

被宠物咬伤怎么办 / 209

休克的几种急救方法 / 210

中暑的急救方法 / 211

专家提醒：十项措施预防中暑 / 211

小常识：怎样做人工呼吸 / 213