



最具权威性的家庭医疗保健专家指导

ZUIJUQUANWEIXINGDEJIATINGYILIAOBAOJIANZHUANJIAZHIDAO

家庭医生

JIATINGYISHENGBAOJIANFANGAN

保健方案



脑部疾病 / 心脏病

胃肠疾病 / 糖尿病

高血压 / 肥胖症



王 维 / 编著

养生保健全方案



中医古籍出版社



最具权威性的家庭医疗保健专家指导

ZUIJUQUANWEIXINGDEJIATINGYILIAOBAOJIANZHUANJIAZHIDAO

家庭医生

JIATINGYISHENGBAOJIANFANGAN

保健方案



王 维 / 编著

养生保健全方案



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健全方案/王维编著. —北京: 中医古籍出版社,
2007. 6

ISBN 978 - 7 - 80174 - 512 - 5

I. 养… II. 王… III. ①养生 (中医) —基本知识 ②保
健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 054989 号

养生保健全方案 家庭医生保健方案

编 著: 王 维

责任编辑: 石 玥

封面设计: 一品坊

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 162.375

字 数: 2800 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 512 - 5

定 价: 29.90 元 (全套 179.40 元)



言 前 FOREWORD

随着生活的逐渐富裕，日子越过越开心，人们对健康更加重视，对生命更加珍惜。为了帮助广大读者了解保健知识，增强防病意识，同时也给广大基层医务工作者提供实用、有效的诊疗参考，我们组织人员编写了这本《家庭医生保健方案》。

本书在编写过程中，力求避免枯燥乏味的理论，偏重于实用参与和指导，采用一问一答的形式，融知识性、科学性、实用性与趣味性于一体，避免了冗长的说教，让所有读者都能够做到开卷有益，受益健康。另外，也有利于读者快速选择自己所需要的内容。

本书编者都是从事临床多年的高级医师或教授，其中大多数是各科专家。这一点十分重要，读者可以用心地去学，放心地去用。另外，在写法上本书突出简明扼要，开门见山，深入浅出，通俗易懂。因此，可以说这是一本广大读者最需要的“一看就懂，一学就会，一用就灵”的保健全书。每个家庭如果能有这本书，就如同请进一位全科医生，是每位进行自我保健者的良师益友。

本书在编写过程中，力求突出“家庭”这一观点。许多疾病都是在家庭里发生的，如果能在家庭里及时地对所发生的疾病加以有针对性地防治，就可以减少疾病的发生和发展。为此，本书不论在判病辨病上，还是在防病治病上，都首先立足于家庭。当然，并不



家庭医生保健方案

JIA TING YI SHENG BAO JIAN FANG AN

是所有疾病都是可以在家里治疗的，对什么疾病、在什么情况下需要及时去医院诊疗，本书也为您提出了建议，以防贻误时机。

本书把现代社会的多发病、常见病、对人们健康威胁较大的疾病作为重点，进行了较为详尽的论述。例如，本书中对心血管病、脑血管病、口腔疾病、胃肠疾病、肥胖症、糖尿病、性病等，都作为重点内容，对其发病机制、症状及诊断、治疗方法、预防对策等，作了较为深入阐述。

随着人们健康意识的不断提高，我们相信这本《家庭医生保健方案》会深入到亿万人民的家庭生活之中，成为广大读者朋友祛病、保健的良师益友。

由于我们的水平有限，在编写过程中难免会出现一些纰漏和不足，望广大读者不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修订。

编者

本书的编写得到了北京中医药大学附属医院专家的鼎力支持，在此表示衷心的感谢。本书的编写过程中，得到了许多同行的帮助，在此表示衷心的感谢。本书的编写过程中，得到了许多同行的帮助，在此表示衷心的感谢。



录

CONTENTS

第一章 脑部疾病

1. 脑是由哪几部分组成的	/1
2. 什么是脑中风	/2
3. 高血压与脑中风有关吗	/2
4. 脑动脉硬化的早期表现有哪些	/3
5. 为什么说高血压是脑中风的大敌	/4
6. 脑出血发病有哪些先兆	/5
7. 脑出血发病怎样应急处理	/6
8. 什么叫小中风	/6
9. 为什么说小中风是中风等多种严重疾病的信号	/7
10. 什么是脑血栓形成	/8
11. 何为脑栓塞，有哪些临床特点	/8
12. 脑出血患者为什么常伴有发热	/9
13. 脑出血时为什么会并发胃肠道出血	/9
14. 哪种人更容易发生中风	/10
15. 中风能不能预防，如何预防	/10
16. 人们对中风有哪些误解	/11
17. 中风后的康复治疗要掌握哪些要点	/12
18. 中风后为何要注重防止发生足下垂	/13
19. 最常见的头痛表现有哪些	/14



20. 哪几种头痛需要及时上医院 /15
21. 如何解除紧张性头痛 /15
22. 头痛时为什么要测量血压 /16
23. 头痛时为什么要做眼底检查 /17
24. 偏头痛的原因是什么 /17
25. 何为典型的偏头痛 /18
26. 哪些药物可治偏头痛 /19
27. 如何合理用药防治偏头痛 /20
28. 癫痫是什么病 /21
29. 癫痫病人用药要特别注意什么 /21
30. 癫痫病人在生活和工作上要特别注意什么 /22
31. 癫痫患者能结婚生育吗 /22

第二章 胃肠疾病

1. 什么是消化系统 /23
2. 什么是消化腺, 有什么作用 /24
3. 胃炎是怎样发生的 /24
4. 胃镜都能检查哪些疾病, 检查前要做哪些准备 /25
5. 怎样看胃镜活检报告 /26
6. 慢性胃炎的临床表现有哪些 /27
7. 如何防治慢性胃炎 /27
8. 中医如何医治慢性胃炎 /28
9. 慢性胃炎患者在生活中应注意什么 /30
10. 慢性胃炎一定会发展成胃癌吗 /31
11. 什么是胃下垂 /32
12. 哪些食疗法可治疗胃下垂 /32
13. 如何预防胃下垂 /32
14. 什么是消化性溃疡 /33
15. 消化性溃疡有哪些症状 /33
16. 西医如何治疗消化性溃疡 /34



17. 溃疡病者的饮食疗法有哪些 /34
18. 消化性溃疡患者如何自我调养 /35
19. 如何预防溃疡病的复发 /36
20. 夏季易患哪些胃肠病 /36
21. 急性胃肠炎为什么会引起上吐下泻 /37
22. 得了急性胃肠炎怎么办 /38
23. 细菌性痢疾为什么出现便脓、便血 /39
24. 怎样防治细菌性痢疾 /40
25. 什么是胃肠型食物中毒，如何防治 /40
26. 患溃疡性结肠炎怎么办 /41
27. 得了肠梗阻怎么办 /42
28. 得了粘连性肠梗阻怎么办 /43
29. 什么是阑尾炎 /43
30. 急性阑尾炎病人为什么会出现在右下腹压痛和肌紧张 /44
31. 急性阑尾炎病人为何有转移性腹痛 /45
32. 为什么腹部着凉会引起胃肠痉挛性疼痛 /46
33. 经常不吃早餐有什么坏处 /46
34. 如何看待辛辣食物与胃的关系 /47

第三章 呼吸系统疾病

1. 呼吸系统由哪几部分组成 /49
2. 呼吸系统疾病的病因有哪些 /50
3. 在日常生活中怎样预防感冒 /50
4. 得了感冒可用哪些饮食疗法 /52
5. 哪些病容易误诊为感冒 /52
6. 感冒有没有特效药 /53
7. 为什么说睡眠是治疗感冒的良药 /54
8. 防治感冒如何选用中成药 /55
9. 慢性支气管炎是怎样造成的 /56
10. 慢性支气管炎有哪些危害 /57



家庭医生保健方案

JIA TING YI SHENG BAO JIAN FANG AN

- 11. 如何治疗慢性支气管炎 /57
- 12. 如何防治老年慢性支气管炎 /58
- 13. 肺炎是一种什么病 /59
- 14. 得了肺炎如何治疗 /60
- 15. 什么是肺气肿 /60
- 16. 为什么严重肺气肿患者不宜服用安眠药 /61
- 17. 肺气肿能治疗吗 /62
- 18. 如何预防肺气肿 /62
- 19. 为什么哮喘好发于每年的5月和10月 /62
- 20. 哮喘患者如何预防室内尘土 /63
- 21. 哮喘患者如何预防花粉 /63
- 22. 哮喘患者需要终身用药吗 /63

第四章 糖尿病

- 1. 什么是糖尿病 /65
- 2. 糖尿病是怎么发生的 /65
- 3. 哪些人易患糖尿病 /66
- 4. 怎样才能早期发现糖尿病 /67
- 5. 糖尿病的诊断依据是什么 /67
- 6. 糖尿病分哪些类型 /67
- 7. 糖尿病能遗传吗 /68
- 8. 为什么现在糖尿病病人越来越多 /68
- 9. 糖尿病病人为什么会多尿多饮 /69
- 10. 糖尿病病人为什么会多食 /70
- 11. 糖尿病患者会不会出现低血糖 /70
- 12. 糖尿病有哪些危害 /71
- 13. 糖尿病病人容易得哪些慢性并发症 /72
- 14. 如何判断糖尿病病情轻重 /72
- 15. 糖尿病能不能根治 /73
- 16. 爱吃甜的人是不是容易得糖尿病 /73



- 17. 一般人应如何防止自己得糖尿病 /74
- 18. 糖尿病并发症能不能预防 /74
- 19. 糖尿病治疗原则包括哪些 /75
- 20. 老年糖尿病治疗的特点是什么 /75
- 21. 糖尿病饮食治疗原则包括哪些 /76
- 22. 如何计算糖尿病病人一天应该摄入的总热量 /77
- 23. 糖尿病病人能吃糖吗 /77
- 24. 糖尿病病人每天吃多少粮食比较适宜 /78
- 25. 少量多餐对糖尿病控制有什么好处 /79
- 26. 什么样的饮食中膳食纤维含量比较丰富 /79
- 27. 糖尿病病人应怎样吃粗粮 /80
- 28. 糖尿病病人应怎么吃豆类及豆制品 /80
- 29. 糖尿病病人能吃薯类食品吗 /81
- 30. 糖尿病病人怎么吃肉较为适宜 /81
- 31. 糖尿病病人每天吃多少蛋较为适宜 /82
- 32. 糖尿病病人能不能吃海产品 /82
- 33. 糖尿病病人是否能随意吃花生及瓜子 /83
- 34. 糖尿病病人喝牛奶有什么好处 /83
- 35. 糖尿病病人喝豆浆有什么好处 /84
- 36. 糖尿病病人应怎样吃水果 /84
- 37. 糖尿病病人宜吃哪些种类蔬菜 /85
- 38. 糖尿病病人在吃哪些副食时需要减少主食 /86
- 39. 糖尿病病人能喝酒吗 /86
- 40. 糖尿病病人能吸烟吗 /87
- 41. 为什么糖尿病病人应少吃盐 /87
- 42. 什么是食物交换份 /88
- 43. 怎样使用食物交换份 /89
- 44. 运动对糖尿病病人有什么益处 /89
- 45. 家务劳动能代替体育锻炼吗 /90
- 46. 什么样的体育锻炼糖尿病病人最为适宜 /90
- 47. 什么是有氧运动 /91



48. 如何用心率计算适宜的运动量 /91
49. 什么情况下糖尿病病人不宜进行体育锻炼 /92
50. 糖尿病病人是否都必须使用降糖药物 /92
51. 常用的口服降糖药有几种 /93
52. 哪种口服降糖药最好 /93
53. 什么时候服用口服降糖药效果最好 /94
54. 糖尿病病人忘记服药了应该怎么办 /95
55. 为什么口服降糖药必须在医师的指导下使用 /95
56. 怎样选择口服降糖药 /96
57. 哪几种口服降糖药可以搭配使用 /96
58. 血糖控制良好了能不能停用口服降糖药 /97
59. 什么情况下病人不宜服用口服降糖药 /97
60. 使用胰岛素治疗的好处是什么 /98
61. 什么样的糖尿病病人要用胰岛素治疗 /98
62. 是不是注射了胰岛素就撤不下来了 /99
63. 什么时间注射胰岛素最为适宜 /99
64. 胰岛素注射部位有哪些 /100
65. 如何注射胰岛素 /100
66. 应用胰岛素时要特别注意什么 /101
67. 糖尿病病人应多长时间看一次病 /101
68. 患者怎样自测尿糖 /102

第五章 心脏病

1. 心脏的基本结构是什么 /103
2. 心脏是怎样工作的 /103
3. 心脏杂音是怎么回事 /104
4. 体检发现心脏有杂音要紧吗 /105
5. 心脏病早期有哪些异常症状 /105
6. 心脏病变有哪些体表反应 /106
7. 如何自我判断心绞痛 /107



8. 心绞痛有哪几种特殊表现 /108
9. 如何自我按摩预防心绞痛 /108
10. 如何治疗心绞痛 /109
11. 心绞痛发作时如何自救 /111
12. 如何护理心绞痛患者 /111
13. 什么是冠心病, 如何预防 /112
14. 怀疑冠心病应做哪些检查 /113
15. 冠心病病人心绞痛有哪些临床特点 /113
16. 冠心病患者必须调血脂吗 /114
17. 冠心病患者怎样合理服药 /115
18. 什么是冠状动脉搭桥手术 /116
19. 冠状动脉搭桥手术适合哪些病人 /116
20. 在家中突发冠心病时有哪些对策 /117
21. 冠心病病人多在什么情况下发生急性心肌梗死 /118
22. 老年人心肌梗死常见哪些表现为首发症状 /118
23. 典型急性心肌梗死临床表现是什么 /119
24. 动脉粥样硬化是什么 /119
25. 什么是早搏 /120
26. 怎样预防早搏 /120
27. 早搏不愈原因何在 /121
28. 如何呵护自己的心脏 /122

第六章 高血压

1. 什么是血压 /123
2. 什么是高血压 /123
3. 高血压的危害性有多大 /124
4. 高血压患者常见的临床表现有哪些 /125
5. 高血压与高血压病有什么区别 /125
6. 高血压的发病因素是什么 /126
7. 诊断原发性高血压的最新标准是什么 /127



8. 高血压易患人群有哪些 /127
9. 老年人高血压治疗原则是什么 /130
10. 治疗高血压的有效方法是什么 /130
11. 降压药物的使用原则是什么 /131
12. 高血压治疗有哪些误区 /131
13. 高血压病人都要终身服降压药吗 /133
14. 什么时候该加服降压药 /133
15. 什么时间应用降压药好 /134
16. 高血压病人洗澡时应特别注意什么 /134
17. 高血压病人乘长途汽车、火车时应注意什么 /134
18. 高血压病人乘飞机时应注意什么 /135
19. 高血压病人可以拔牙吗 /135
20. 高血压为什么需长期治疗 /135

第七章 高脂血症

1. 什么叫高脂血症 /137
2. 高脂血症的发病因素有哪些 /137
3. 检查血脂应注意哪些事项 /138
4. 哪些人易患高脂血症 /139
5. 查出高血脂该怎么办 /139
6. 高脂血症该如何预防 /140
7. 血黏度增高有哪些早期信号 /140
8. 治疗高脂血症有什么方法 /141

第八章 肥胖症

1. 人为什么会发胖 /143
2. 怎样的人算肥胖 /144
3. 人过四十为什么容易发胖 /144
4. 肥胖症有哪些临床表现 /145
5. 肥胖症有哪些危害 /145



006. 哪些疾病易引起肥胖	/147
007. 胖人变瘦的有效措施是什么	/147
008. 为什么说抽脂减肥只是“表面功夫”	/148
009. 节食减肥、防肥应掌握什么原则	/149
010. 不吃早餐能减肥吗	/149
011. 正确的减肥方法是什么	/150
012. 运动减肥、防肥的原则是什么	/150
013. 减肥者应选择哪些有氧运动	/151
014. 为什么说肥胖者应该多走走	/152
015. 为什么说常洗热水澡能减肥	/153
016. 怎样认识药物减肥	/153
017. 单纯性肥胖症的食疗方法有哪些	/155
018. 肥胖症患者应禁忌哪些食品	/155
019. 如何防止减肥走入误区	/156

第九章 血液病

01. 血型是怎么回事，输血前为什么必须检查血型	/159
02. 抽血化验对人体有害吗	/160
03. 输血是怎么回事，是输得越多越好吗	/161
04. 血液病的主要表现有哪些	/161
05. 血液病如何分类	/162
06. 贫血的临床表现有哪些	/162
07. 什么是缺铁性贫血，哪些因素可引起缺铁性贫血	/163
08. 缺铁性贫血如何治疗	/164
09. 影响铁质吸收率的因素有哪些	/165
10. 日常生活中如何补铁	/166
11. 哪些因素会引起再生障碍性贫血	/166
12. 引起再生障碍性贫血的药物有哪些	/167
13. 再生障碍性贫血的主要临床表现是什么	/168
14. 治疗再生障碍性贫血有哪些方法	/168



15. 治疗再生障碍性贫血用饮食疗法是否有效 /169
16. 什么是白血病 /169
17. 得了白血病怎样治疗 /170
18. 骨髓移植可分几种 /171
19. 白血病患者化疗时应该注意些什么 /171
20. 得了白血病可以服中药治疗吗 /172
21. 白血病会传染吗 /172
22. 白细胞减少的原因有哪些 /172
23. 血小板为什么会减少 /173
24. 血小板减少性紫癜有哪些症状、体征 /173
25. 血小板数量没有减少也会导致出血吗 /174
26. 过敏性紫癜怎样诊断 /174
27. 血小板减少性紫癜患者的饮食该注意些什么 /175
28. 哪些中药具有止血功效 /176
29. 出血患者可以服用人参吗 /176

第十章 肝胆疾病

1. 肝脏在人体内有何重要功能 /177
2. 怎样自测肝病 /178
3. 脂肪肝是病吗 /179
4. 脂肪肝的临床表现有哪些 /179
5. 脂肪肝实验室检查化验有哪些异常 /180
6. 脂肪肝的常见病因有哪些 /180
7. 脂肪肝一定是肥胖造成的吗 /181
8. 各种不同脂肪肝及其不同防治方法有哪些 /182
9. 治疗脂肪肝服用哪些中药好 /183
10. 脂肪肝的饮食调治有哪些 /184
11. 肝硬化是怎么回事 /185
12. 引起肝硬化的原因有哪些 /186
13. 怎样早期发现肝硬化的迹象 /187



- | | |
|-------------------------|------|
| 14. 如何治疗肝硬化 | /188 |
| 15. 肝硬化病人怎样才能长寿 | /189 |
| 16. 什么是肝昏迷 | /190 |
| 17. 如何预防慢性肝炎并发肝昏迷 | /190 |
| 18. 肝硬化合并腹水的患者为什么要控制食盐量 | /191 |
| 19. 中年人怎样保护自己的肝脏 | /191 |
| 20. 夏季多吃西瓜对肝病有裨益吗 | /192 |
| 21. 胆囊在人体里有什么功用 | /192 |
| 22. 切除了胆囊对人体有哪些影响 | /193 |
| 23. 胆石症有哪些临床表现 | /193 |
| 24. 哪些生活不良习惯容易患胆石症 | /195 |
| 25. B超不能发现哪些胆结石 | /196 |
| 26. 得了胆石症怎么办 | /197 |
| 27. 胆囊结石为何能诱发急性胆囊炎 | /198 |
| 28. 急性胆囊炎的症状是什么 | /198 |
| 29. 急性化脓性胆囊炎的症状是什么 | /198 |
| 30. 何谓慢性胆囊炎 | /199 |
| 31. 患了慢性胆囊炎会有哪些不舒服的感觉 | /199 |
| 32. 得了胆囊炎怎么办 | /199 |
| 33. 什么是胆道蛔虫病 | /200 |
| 34. 如何治疗胆道蛔虫病 | /201 |
| 35. 得了急性胰腺炎怎么办 | /201 |
| 36. 胰腺炎病人一滴酒也不能喝吗 | /202 |
| 37. 胆道疾病患者怎样进行饮食疗法 | /202 |

第十一章 肾脏疾病

- | | |
|----------------|------|
| 1. 尿液混浊是肾炎的表现吗 | /205 |
| 2. 有水肿就一定是肾脏病吗 | /205 |
| 3. 有腰痛是否有肾脏病 | /206 |
| 4. 有血尿是否就是有肾炎 | /206 |



5. 得了肾脏疾病有哪些信号 /207
6. 怎样自测是否肾虚 /207
7. 中医所讲的“肾虚”是否就是肾脏病 /208
8. 什么是肾炎 /208
9. 患了肾炎怎么办 /209
10. 什么是急性肾炎 /209
11. 急性肾炎有哪些症状 /209
12. 急性肾炎病人在家治疗时要注意哪些问题 /210
13. 什么是慢性肾炎 /210
14. 慢性肾炎有哪些症状 /211
15. 慢性肾炎怎样治 /211
16. 什么是急性链球菌感染后肾炎 /212
17. 什么叫隐匿型肾炎，其临床表现如何 /213
18. 什么是肾盂肾炎 /213
19. 急性肾盂肾炎是怎样发生的 /214
20. 急性肾盂肾炎有哪些表现 /215
21. IgA 肾病临床表现怎样，如何确诊 /215
22. 什么是慢性肾功能不全 /216
23. 肾炎的预后与哪些因素有关 /216
24. 冬虫夏草对慢性肾炎有什么治疗作用 /217
25. 肾炎患者需要天天服用中药吗 /218
26. 为什么会出现肾结石，如何预防肾结石 /218
27. 肾绞痛越严重是否意味着肾结石越大 /219
28. 肾结石有哪些治疗方法 /219
29. 哪些病人可施行体外震波碎石 /219
30. 哪些病人不能施行体外震波碎石 /220
31. 体外震波碎石有何危险 /220
32. 体外震波碎石后应注意什么 /220
33. 患了肾病，如何做自我保健按摩 /221
34. 得了肾病是不是一定要忌盐 /222
35. 肾病患者如何掌握水的摄入量 /222
36. 肾脏病患者如何应用中医食疗药膳 /223