

现代保健指南

Zuihaodeyishengshiziji

最好的医生

余耀明 编

是自己

是自己
Myself



健康的生命
才是永恒不变的时尚

新疆人民出版社

现代保健指南

R-49
J75

Zuihaodeyishengshiziji

最好的医生

余耀明 编

是自己

是自己
Myself



健康的生命
才是永恒不变的财富

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

最好的医生是自己/余耀明编.

乌鲁木齐:新疆人民出版社,2002.9

ISBN 7-228-07540-4

I. 最… II. 余… III. 医药学—基本知识 IV. R—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073386 号

责任编辑 陈 琪

版式设计 王淑梅

出 版 新疆人民出版社

地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号

邮 编 830001

发 行 新疆人民出版社

印 刷 中国葛洲坝水利水电集团公司彩印厂

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 30.5

字 数 566 千字

版 次 2002 年 10 月第 1 版

印 次 2002 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1—6000 册

定 价 36.60 元

ISBN7—228—07540—4/R·131

养生是一种智慧,非医学规律所能囊括,在自己观察的基础上,找出什么对自己有益,什么对自己有害,乃是最好的保健药品。…… 心中坦然,精神愉快,是长寿的最好药方。

——英国哲学家 培 根

序 言

最初与余耀明先生相识是在上世纪八十年代末的上海。当时，他因为自己和家人身体欠佳来上海寻医，而我本人正在攻读博士学位。第一次和余先生交谈，就被他那睿智和广博的知识所吸引，进一步和他接触后，便发现余先生对医药卫生和大众保健有着十分浓厚的兴趣和独到的见解，很多观点和我不谋而合，于是，我们便成了莫逆之交。以后每隔一二年就会和余先生见一次面，交流这方面的体会。这种交流就是我一九十年代来到美国后，也从未中断过。

前几年，余先生和我谈起，想把他这些年来在医药和保健科普知识方面的积累和体会，编汇成书，为社会做些有益的事，我即深表赞同。因为，我们这些医药的专业人员往往毕身埋头于自己的本专业领域之中，无暇顾及自己的“身外之事”，哪怕是十分重要的，诸如公众健康的话题。去年回国时，余先生就给我看了他编撰好的部分章节，前些日子我终于有机会阅读到了书的全部，内心颇有感触。洋洋几十万字，不仅囊括了对当今各种多发和主要疾病的防治的各个细节，更为重要的是，此书里提出了一个重要的理念，这就是：对于任何疾病来讲，防病比治病更重要，早治比晚治好，医药只能帮助你康复，而保健和防治疾病最重要的是你自己。这些理念看似朴素简单，但其实也正是保健和疾病医治之根本，且往往被当代人所忽略。

在科技高度发达的今天，人们对健康的认识有许多致命的误区，其中最为危险和最具有代表性的有以下两种观念。第一种颇有代表性的观念是，社会的发展和生活条件的改善可以使我们少得病或不得病。因此，现在我们可以不必那么重视疾病的预防了。可事实是当今社会的几大主要疾病，诸如心脑血管病，恶性肿瘤，高血压等，要么起因于工业高速发展造成的环境（噪音）污染；要么是和社会高度发展所带来的工

作压力增加，生活饮食习惯改变密切相关。至于肥胖症和糖尿病，更是由于物质条件的太过优越和（食品）工业化过度发达的直接后果。第二种有代表性的错误观念是认为在医疗保健体制日趋完善和医药技术高度发达的今天，得病已经没有那么可怕，因为好的药或先进的医疗手段可以医治任何病。而实际上全世界各大制药公司生产的药品，除了抗生素外，绝大部分只是用来控制疾病的某一种症状，而无法针对病因，也就是说药物只能治标而不能治本。因为一个药物只能针对疾病过程中的一个药物靶子起作用。而疾病是一个由多因素长期存在的复杂的病理过程，到一定阶段往往是不可逆的过程，另外，迄今为止，新的医药技术用于疾病诊断者为多，而直接用于疾病治疗者很少。

余先生编汇的这本书里，对现代各种主要疾病的来龙去脉和防治方法，用十分通俗易懂的文字作了简明、准确和生动的表述，避免了许多专业书刊的赘繁和深不可测，读起来十分轻松且无任何专业障碍。相信此书会为你认识疾病，怎样预防和正确地治疗疾病提供一把有用的钥匙。

请千万记住，最好的医生是你自己。

丁佳逸 医学博士 哲学博士

2002年8月于美国罗氏制药公司

21 世纪，谁是人类最危险的敌人？就是人自己。

不要死于无知

有人以为：现在心脑血管病、肿瘤、糖尿病发病率高，都是因为经济发达了，生活富裕造成的。对此，有专家指出，精神文明程度不高、健康知识缺乏，才是人类健康的直接破坏者。

一半人的死亡可以避免

据有关医学研究表明，影响人类健康的第一大疾病是心血管病。有数据证明，去年全世界死于心脑血管病的人数高达 1530 万，占世界总死亡人数的四分之一。面对如此大的威胁，世界卫生组织有关人士说：“只要采取预防措施，就能减少一半人的死亡，许多人不是死于疾病，而是死于无知。”

健康教育要贯穿生命始终

现在许多人寄期望于高科技治疗疾病。然而有关专家却指出，高科技虽好，毕竟代价太高了。宁花高昂医药费而不在预防保健上投资，这不能不说是一种无知愚昧的行为。事实证明高科技远远不如预防重要。

健康的钥匙在自己手里

有关医学专家断言，如果坚持文明健康的生活方式，就可以大大减少疾病的发生。维多利亚宣言中称，健康有四大基石：合理膳食，适当运动，戒烟限酒，心理平衡。有数据表明，遵守这一宣言，就能使高血压减少 55%，脑卒中、冠心病减少 75%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少 33%，平均寿命延长 10 年以上。遵循如此简单的生活方式，不花什么钱，却能换得一生平安。

为此，专家们呼吁，人类在对待健康和生命问题上要实现三大转变，那就是：由有病治病型转为无病保健型；由药物治疗转为非药物治疗；由痛苦地离开人间转为颐养天年，无疾而终。

前言

“健康是金”，是当今欧美、日本青年一代人中间十分流行的一句话，它充分说明，在竞争日益激烈的现代社会中，健康的价值远比金子可贵。在今天，人们越来越清醒的认识到，我们所赖以获得金钱和财富的物质基础不是别的，正是身体，有生命的身体；而后者的活力，必然来自于健康。有健康，才有财富，才有未来，才有一切……。

据最近的国民体质调查结果表明，中国人的体质存在着较大的问题。以社会中最富有生气的青少年人群而论，我们的孩子们不如日本的孩子，大学生的体质状况尤其令人担忧。事实上，中老年人群的健康则更是潜在着严重的危机。就国民身体素质整体而言，我们竟不如有些同属第三世界的发达国家。这种状况不容我们不去正视。

若按世界卫生组织的相关标准视之，我国 0 至 5 岁儿童达不到身高标准的占 35.85%，达不到体重标准的占 18%；农村儿童的身高和体重明显低于城市儿童。这一现象如不从根本上加以扼止，势必将影响 21 世纪中华民族的整体素质。由此看来，大力开展科学健康教育、普及健康知识和提高国民健康意识，就更显得势在必行了。

国民体质如同水、燃料、矿产、土地、黄金储备等国家资源、国家财富一样，也是一种资源，一种财富，一种更珍贵、更重要的资源和财富。人是自然资源和财富的再扩展、再提高的惟一载体。国民体质只有提高到使绝大多数的国民都拥有一个健康的体魄时，我们这个国家、这个民族才有昌盛的坚实基础。

国民健康是与国家的根本利益息息相关，而我们每一个国民自身的健康，又与全民健康紧密相联。我们常说：国家的利益、民族的利益高于一切。那么，爱国就必须爱健康、爱生命，要从我做起，从现在做起，把自身健康与中华民族的伟大复兴和社会责任紧密联系在一起。只有全民健康，我们这样

一个疆域辽阔,人口众多的泱泱大国才能国富民强、国泰民安;只有全民健康,我们才能够在这个复杂多变的国际大环境中从容自信的迎接全球化的挑战;只有全民健康,我们中华民族才能够真正挺起脊梁,永远立足于世界民族之林。

随着人们物质生活水平的提高,越来越多的人已经意识到健康对于生命的意义和重要,这就是当今健康意识的觉醒、出现和广泛传播。因此,我们的国民要尽早学习健康知识,增强健康意识,珍视健康、投资健康。学会照顾自己,主宰自己的健康命运,而不要盲目或迷信地把自己的身体和一切都交给专家。

《最好的医生是自己》参阅引用了许多最新中外保健资料和信息,尤以人们忽略和欠缺的现代急救知识,以及几种主要威胁人类生命的疾病为重点,如:心脑血管病、糖尿病、肝病、结核病、艾滋病、亚健康、老年保健、老年心理等。文章大多短小精悍,通俗易懂,把医学的科学性、专业性和日常生活的实用性融为一体,对帮助人们了解和预防相关疾病,将会起到很大启迪和帮助。它既可作为保健指南,也可作为防病治病的参考。为了让更多的人能从知识中受益,使更多的人能充分运用科学知识的强有力武器来抵御疾病,战胜疾病。本书编者本着为了传播科学知识,增强大众健康意识,提高国民健康水平,让中国人更健康的良好心愿和初衷,竭尽所能,倾心编汇此书,供读者阅读和参考。由于时间仓促和专业知识的欠缺,在编汇过程中,难免会有许多不足之处,在此,真诚期待读者的指教和批评,以便将来予以修正。

愿《最好的医生是自己》一书,像一杯水,一杯清澈纯净的水,在无味中给广大读者带来无尽的甘甜。

在读者掀开本书正文之前,我把毛泽东——那个东方伟人的一句格言献给大家,“身体是革命的本钱”。

编 者

2002年8月

目 录

前 言	(1)
第一章 现代急救	(1)
第一节 阻止不该到来的死亡	(1)
一、初级急救技能普及的意义	(2)
二、急救办法	(3)
第二节 各种疾病的紧急救治	(4)
一、心脏病的紧急救治	(4)
二、脑血管病的紧急救治	(9)
三、糖尿病、消化道疾病的紧急救治	(12)
第三节 救治危急病人的基本常识	(14)
一、危急病人救护须知	(14)
二、老年人急救须知	(17)
三、哮喘病的紧急救治	(18)
第四节 急救原则与自救方法	(20)
一、急救的原则	(20)
二、野外受伤的急救	(20)
三、被毒虫咬伤的处理	(20)
第五节 意外伤害的心理准备	(22)
一、突遭意外应镇定自救	(22)
二、在恐惧面前要镇静	(26)
第二章 心血管疾病	(27)
第一节 微循环	(27)
一、什么是微循环	(27)
二、微循环与健康	(28)

三、心血管疾病微循环有哪些改变	(28)
四、微循环障碍易衰老	(29)
第二节 心血管病	(30)
一、心血管病的防治	(30)
二、心血管病人的大忌	(32)
三、心血管病人的自我治疗	(34)
第三节 心脏病	(35)
一、心脏病的症状和自我检测	(35)
二、心脏病的种类及其防治	(37)
三、容易引发心脏病的各种因素	(40)
四、哪些药物和食物防治心血管病和心脏病	(42)
五、心脏病患者的洗澡、穿衣和睡眠	(45)
六、心脏病的预防	(47)
七、心脏病的基本常识	(48)
第四节 猝 死	(50)
一、猝死的先兆和原因	(50)
二、猝死的防治	(51)
第五节 心绞痛	(52)
一、心绞痛的原因及其防治	(52)
二、心绞痛患者须知	(53)
三、心绞痛的诊断方法	(56)
第六节 冠心病	(56)
一、冠心病的病因及症状	(56)
二、冠心病的防治	(61)
三、冠心病患者保健须知	(63)
第七节 心率失常	(66)
第八节 心肌梗塞	(68)
一、重视不易察觉的心肌梗塞	(68)
二、心肌梗塞的预防	(71)

三、心梗病人的护理	(73)
第九节 心肌炎	(75)
第十节 心衰	(77)
一、心衰的症状	(77)
二、心衰的防治	(78)
第十一节 动脉粥样硬化	(81)
一、动脉粥样硬化的症状及防治	(81)
二、高血脂及血栓的防治与保健	(85)
第十二节 心血管疾病小知识	(88)
第三章 脑血管疾病	(91)
第一节 高血压	(91)
一、关爱生命从关注高血压开始	(91)
二、高血压危害知多少	(94)
三、高血压病的成因及并发症	(97)
四、高血压的防治	(100)
五、高血压引发脑出血和心脏病等疾病	(105)
六、脑出血的预防和高血压病人的保健	(108)
第二节 低血压	(110)
一、正确认识低血压	(110)
二、低血压的防治	(113)
第三节 脑出血 脑血栓 脑栓塞	(114)
一、如何区别脑出血、脑血栓、脑栓塞	(114)
二、脑栓塞和动脉硬化的防治	(115)
三、脑栓塞的成因及防治	(117)
四、脑血管病的成因及防治	(119)
五、脑出血的防治	(120)
第四节 脑中风	(123)
一、中风的信号及中风原因	(123)
二、中风的类型及预防	(127)

三、由其他病症引发的中风	(131)
四、中风的预防与保健	(135)
五、中风后遗症种种	(140)
六、中风病人的护理与锻炼	(141)
七、偏瘫患者的保健	(143)
第四章 糖尿病	(147)
第一节 现代医学对糖尿病的认识	(147)
一、糖尿病的病因	(147)
二、早期糖尿病的隐性症状	(148)
三、糖尿病的诊断与治疗	(149)
四、糖尿病的防治与心理健康	(150)
五、血糖小知识	(155)
六、糖尿病与其他病症	(159)
七、糖尿病并发症的检查与治疗	(161)
八、糖尿病与胰岛素	(171)
九、糖尿病与运动	(175)
第二节 糖尿病的饮食疗法	(176)
一、糖尿病饮食治疗原则	(176)
二、与饮食有关的降糖方法	(181)
三、糖尿病与酒	(183)
第五章 胃肠道疾病	(185)
第一节 胃肠道疾病的防治	(185)
一、肠道疾病	(185)
二、胃肠道的保健	(186)
三、胃病、胃溃疡与胃癌	(191)
第二节 胆囊、阑尾、胰腺疾病的防治	(193)
一、胆囊炎	(193)
二、阑尾炎	(196)
三、胰腺炎	(196)

第六章 肝脏疾病	(202)
第一节 病毒性肝炎	(202)
一、乙型肝炎的防治	(202)
二、乙肝的治疗	(208)
三、甲肝的防治	(212)
四、丙肝的防治	(213)
五、肝炎保健小常识	(214)
第二节 脂肪肝	(216)
一、正确认识脂肪肝	(216)
二、脂肪肝的防治	(218)
三、肝脏病人须知	(219)
第三节 重症肝炎	(221)
一、重症肝炎的蛛丝马迹	(221)
二、重症肝炎病人的保健	(225)
第七章 肺结核与呼吸疾病	(230)
第一节 结核病	(230)
一、肺结核不容忽视	(230)
二、肺结核的防治	(231)
第二节 咳嗽与咽炎	(234)
一、咳嗽的防治及有关常识	(234)
二、咽炎的防治及相关知识	(239)
第三节 肺气肿	(240)
一、肺气肿的防治及其患者应注意的问题	(240)
二、肺气肿病人的保健	(242)
三、小毛病自我诊断	(243)
第四节 哮喘	(245)
一、哮喘的原因及其防治	(245)
二、呼吸哮喘病人的保健常识	(248)
第五节 感冒与流感	(249)

一、感冒小知识	(249)
二、如何区别感冒与其他病症	(254)
三、发烧小常识	(256)
四、感冒与流感的防治	(258)
第八章 艾滋病	(262)
第一节 正确认识艾滋病	(262)
一、什么是艾滋病	(262)
二、艾滋病发展的趋势	(265)
三、艾滋病的感染和传播	(267)
第二节 吸毒与艾滋病	(273)
一、性病、吸毒与艾滋病	(273)
二、艾滋病与丙肝	(274)
三、艾滋病的防治	(275)
四、毒品——艾滋病的温床	(276)
第九章 颈椎病	(280)
一、认识颈椎病	(280)
二、颈椎与心脑血管疾病的联系	(280)
三、颈椎病的防治	(283)
第十章 老年痴呆、白内障	(287)
第一节 老年痴呆症	(287)
一、老年痴呆病症的特点	(287)
二、老年痴呆的防治	(291)
三、老年痴呆患者的保健	(297)
第二节 老年震颤与手抖	(300)
一、震颤与手抖的原因及老年性震颤与手抖	(300)
二、颤抖与肢体麻木	(303)
第三节 帕金森氏症的防治	(304)
一、帕金森氏症致病原因	(304)
二、帕金森病患者的保健	(305)

第四节 白内障	(307)
一、白内障的预防	(307)
二、老年白内障的治疗	(309)
第十一章 服药的学问	(311)
一、按时服药	(311)
二、怎样服用抗生素	(314)
三、用药不当引发新病	(315)
四、家庭用药误区及服药须知	(318)
五、维生素的利与弊	(325)
六、中药的作用及服法	(329)
七、正确认识阿司匹林	(330)
八、食补维生素小常识	(332)
第十二章 睡眠的学问	(334)
一、对睡眠疾病与失眠症的认识	(334)
二、怎样获得良好睡眠	(339)
三、老年人睡眠的学问	(343)
四、多睡、嗜睡有碍健康	(346)
五、女性睡眠有讲究	(347)
六、健康睡眠	(349)
七、失眠的防治	(352)
八、不正确的睡眠	(352)
九、当心病魔夜袭人	(354)
十、养病的体位疗法	(355)
十一、睡眠呼吸暂停综合症	(356)
十二、睡眠细节 关乎健康	(358)
十三、晨起不适 疾病信号	(360)
第十三章 认识亚健康	(362)
一、科学的健康概念	(362)
二、亚健康的防治	(363)

三、什么是“过劳死”	(366)
四、认识疲劳与消除疲劳	(369)
五、中年人应重视防病与衰老	(373)
六、男性健康的变化	(377)
第十四章 性知识与性健康	(381)
第一节 性知识	(381)
一、性行为的含义	(381)
二、和谐性生活	(385)
三、性生活须知	(388)
第二节 性健康	(393)
一、何谓性健康	(393)
二、各种疾病与性生活	(395)
三、男性性生活的误区	(401)
四、男子如何自我判断性能力	(405)
五、性生活感染与性病的防治	(405)
第十五章 中、老年保健与心理健康	(413)
第一节 中年保健与心理健康	(413)
一、中年人保健要点	(413)
二、中年人心理健康	(418)
三、中老年健康须知	(421)
第二节 老年人保健与心理健康	(424)
一、老年人保健要点	(425)
二、老年人心理健康	(431)
三、老年人健康须知	(441)
四、老年人健康离不开子女的理解和关怀	(459)