

家庭医疗保健丛书

医药新知

凌晨等编 指南



中国纺织出版社

内 容 提 要

现代人生活模式的改变,也导致了許多疾病的侵扰,并损害着人们的健康。本书为了普及新药、新医疗法的知识,启发读者用科学的头脑去看待当今时代的疾病防治和医疗保健,对于一些常见病、多发病和疑难病的治疗途径和用药常识做了简介。另外,对养生长寿方面的新观念、新见解、新方法等,也做了简明介绍、评述。可供大众读者开拓视野、增进新知、指导自疗、学会保健,祛病健身延年。

图书在版编目(CIP)数据

医药新知指南/凌晨等编. - 北京:中国纺织出版社,1999

(家庭医疗保健丛书)

ISBN 7-5064-1631-X/R·0017

I. 医… II. 凌… III. 医药学-普及读物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 08308 号

责任编辑:张林娜 责任校对:俞坚沁

责任设计:何建 责任印制:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027 电话:010-64168226

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

1999年5月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:11

字数:206千字 印数:1—5000 定价:18.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

科学用药——

新观念，

新指导，

健康新伙伴



前言

Qian yan

寻求自身健康,是人们的共同愿望。什么是健康?人们的认识和理解是不一样的。世界卫生组织(WHO)有过一个定义:“健康不仅仅是没有疾病和身体虚弱,而是一种身体上、精神上和社会适应能力的完好状态。”

人们对健康的追求是无限的,而健康的标准却是有阶段性的,它是随着社会发展和科技进步而演绎变化的。世界卫生组织指出,2000年以前,人人要享有卫生保健,要改善卫生水平和健康状态,这是全球战略。我国卫生部门相应提出,要加强自我保健和健康教育。

基于此,我们决定编一套“家庭医疗保健丛书”是适时的,也是符合我国国情的,更是切合大众需要的。

尽管人们重视健康,但往往因社会环境、家庭条件和涉世处事,常给人们带来许多不利甚至危害健康的影响。加之自身对健康认识 and 理解的偏见,以及他人误传,以致只有躺在病床上时,才对健康之真义略知一二,只是为时晚矣。

“以弭病于将然为先”是古人的明鉴。故而,健身延寿于今成

为新潮，医疗保健书刊也成了人们竞相阅读的热点。

中国纺织出版社约我共拟出版“家庭医疗保健丛书”，旨在普及医疗保健知识，力求以内容出新、文字简明、指导自疗、经济实用为特色。

这套丛书包括《病理化验诊断指南》、《医药新知指南》、《成药选用指南》、《偏方巧治指南》、《按摩自疗指南》、《营养食疗指南》、《儿病观治指南》及《求医问药指南》。各单册撰稿人都是专家、教授、名医。立论精辟、命题确切、深入浅出、通俗实用，读者读后自会有所获益。

人的寿命在延长，促进了社会人口老龄化。时值世纪之交，编纂医疗保健系列丛书亦属热点，在于强化人们自我保健意识，传递最新医疗保健信息，教人们一些防病自疗的方法。

本丛书在这样的大潮中和读者见面，仅是沧海一粟，却也不入流俗，恭听众议评说。

汪富树

1999年2月 天津



目录

Mu Lu

1	❑ 疾病防治新途径
1	❑ 小儿病防治新法
1	☒ 小儿发育鉴定的新标准
3	☒ 怎样判断小儿营养不良
4	☒ 儿童营养不良与用药有关
6	☒ 小儿贪吃会加速大脑早衰
8	☒ 缺乏维生素 A 可导致儿童多种疾病
9	☒ 维生素 E 可治疗儿童癫痫
10	☒ 维生素 K 能治小儿多种疾病
12	☒ 潘生丁可治小儿多种疾病
14	☒ 儿童 β -受体高敏综合症的鉴别
15	☒ 儿童自闭症的防治新法
16	☒ 小儿低血镁症的鉴别
17	☒ 儿童哮喘病防治新观念
18	☒ 小儿发烧后应如何降体温
19	☒ 智力超常儿童的生物学规律

20	☐ 医治小儿疾病的四大误区
22	◆ 女性保健新见解
22	☐ 女性补钙在一生
24	☐ 什么是功能性低热
25	☐ 如何对待特发性水肿
26	☐ 女性不孕原因的新发现
27	☐ 妇女更年期综合征的新疗法
28	☐ 隆胸术可导致死亡
30	☐ 方兴未艾的乳房学
33	◆ 老年病防治新法
33	☐ 卵磷脂能医治老年痴呆症
35	☐ 卵磷脂供源新观点
36	☐ 维生素 E 可治疗老年斑
36	☐ 抗氧化剂可治老年黄斑变性
37	☐ 血栓的形成与防治
39	☐ 什么是老年药源性低血钾
40	☐ 什么是老年性腹主动脉瘤
41	☐ 无症状高血压是否需要服药
42	◆ 糖尿病防治新法
42	☐ 尿中无糖的糖尿病
44	☐ 不良情绪可诱发糖尿病
45	☐ 手足麻皮肤痒需查血糖
46	☐ 肝炎患者更需要查血糖
48	☐ 糖尿病诊治新进展
49	☐ 糖尿病人应补氨基酸铬
50	☐ 糖尿病存在隐性遗传
51	☐ 糖尿病的六大奇征
52	◆ 心血管病新疗法
52	☐ 心脏功能的四级分级法

54	☒ 缺铜易诱发心血管疾病
55	☒ 血压不高也会脑出血
55	☒ 中风有哪些危险因素
58	☒ 预防心肌梗塞的十点要领
60	☒ 防范心脏猝死的七项措施
62	☒ 心绞痛时身边无药如何急救
63	☒ 指压缓解心绞痛的三种方法
64	☒ 冠心病的行为疗法
65	☒ 肺心病防治新见解
68	◆ 癌症防治新探索
68	☒ 贫血可引发肿瘤病
70	☒ 癌症确实能遗传
71	☒ 饮食失调可致肠癌
73	☒ 饮食不当胃能生癌
74	☒ 吸烟致癌与 P53 基因
76	☒ 饮酒致癌的新认识
77	☒ 啤酒致癌不容忽视
78	☒ 癌症早发现早治疗并非有益
81	☒ 癌痛可行三阶梯治疗
82	☒ 埋置药泵治疗恶性肿瘤
83	☒ 抗癌需调理内环境
85	☒ 胡萝卜素可以抗癌
86	☒ 葱蒜防癌的新认识
86	☒ 食果蔬防癌的新见解
89	◆ 综合疾病新疗法
89	☒ 血压研究的新观念
91	☒ 什么是介入疗法
92	☒ 介入置管治疗肺脓肿
95	☒ 早搏与季节有关的新观点

96	☒ 颈椎病可引发慢性胃炎
97	☒ 胃病宜采用三联疗法
98	☒ 瘙痒不单是皮肤病
99	☒ 如何防治“电脑综合征”
103	☒ 自身毒素危害健康
104	☒ 朊病毒可引发哪些疾病
106	☒ 帕金森氏病需作深化认识
108	☒ 如何对待艾滋病
110	☒ 如何知道得了艾滋病
112	☒ 打针比吃药疗效好吗
113	☒ 消除打针后的硬结有妙法
114	☒ 静脉输注尤需谨慎
115	◆ 人体疼痛的内因
115	☒ 人体疼痛的奥秘
117	☒ 疼痛产生与止痛途径
119	☒ 正确表达自身疼痛
121	☒ 无疼痛并非是健康
123	☒ 止痛需防止痛药性肾病
124	◆ 情绪致病新观念
124	☒ 体内生物化学影响人的情绪
126	☒ 心理认知偏差的“抑郁症”
128	☒ 如何早期识别“抑郁症”
130	☒ 调适激情的控制疗法
131	☒ 解脱精神压力的新处方
133	☒ 控制情绪的三要诀
134	☒ 调节情绪可用九术
136	☒ “笑疗”能医哪些病
139	☒ “光照”可治疗季节性情感 抑郁症

140	☒ 心理应激的奥妙
143	☒ 新兴的心理神经免疫学
144	☒ 不断探索人做梦的真谛
149	☒ 做梦与疾病有哪些联系
151	◆ 自身保健新认识
151	☒ 人体疲劳的三种表现形式
152	☒ 微妙的人体第三状态
153	☒ “过劳死”源于亚健康状态
155	☒ “主动休息”是维护健康的新观念
156	☒ 现代人存在恐慌症
157	☒ 21 世纪将流行“生活方式疾病”
158	☒ 21 世纪将重点攻克哪些病
160	◆ 营养保健新发展
160	☒ 饮食结构影响人体健康
163	☒ 新型饮用水与防病保健
164	☒ 饮食营养与热量消耗
172	☒ 科研证实绿茶的抗癌功效
174	☒ 海带有抗癌的辅助疗效
175	☒ 萝卜、西红柿抗癌成分已证实
176	☒ 酸牛奶具有抗癌防衰保健功效
177	☒ 坚果可以防治血管病变
178	☒ 黑木耳药用新解
179	☒ 燕麦有益于促进心脏健康
181	◆ 中西药品新功效
181	◆ 传统中药新用途
181	☒ 六神丸的新用途

184	☒ 幼儿慎服六神丸
185	☒ 滥用六神丸的毒副反应
186	☒ 七厘散有新功效
187	☒ 云南白药的新用途
190	☒ 西瓜霜片有新用途
191	☒ 乌鸡白凤丸药用功效新探索
193	☒ 藿香正气水外用新功效
194	☒ 六味地黄丸药用新功效
195	☒ 速效救心丸的五种妙用
197	☒ 起死回生的生脉饮
198	☒ 正确使用治疗冠心病的中成药
199	☒ 巧用伤湿止痛膏有奇效
200	☒ 灵芝有抗排异作用
202	☒ 黄芩有敏感抗菌作用
203	☒ 金银花的抗菌功效
204	☒ 红花有新的药理作用
204	☒ 茯苓可以抗病毒
205	☒ 葛根有明显抗癌作用
206	☒ 旱莲草具有免疫活性
208	☒ 黄连素的新用途
209	☒ 甘草能防治艾滋病
210	☒ 胎盘在医疗中的新贡献
211	☒ 食胎盘需注意什么
212	☒ 哪些人宜服西洋参
214	☒ 中药的“双向”作用
215	☒ 中药也能使人过敏
216	☒ 自购中成药应注意什么
217	☒ 中药方剂的“药引”有辅佐功效
218	☒ 纠正中成药无毒的误解

- 219 ☒ 八味丸抗衰功效再认识
- 221 ☒ 抗衰老中药机理的新见解
- 222 ◆ 维生素的再认识
- 222 ☒ 维生素能有效对抗氧自由基
- 224 ☒ 维生素 C 的多种新功用
- 228 ☒ 患哪些疾病不能服维生素 C
- 229 ☒ 受烟害者宜服维生素 C
- 229 ☒ 维生素 C 有哪些辅助疗效
- 230 ☒ 维生素 C 降低胆固醇值新观点
- 231 ☒ 服用维生素 C 存在平衡状态
- 232 ☒ 维生素 B₆ 可治疗原发性痛经
- 233 ☒ 维生素 B₆ 回乳疗效好
- 233 ☒ 维生素 K 的新用途
- 234 ☒ 几种常用维生素的临床新用
- 235 ☒ 鱼肝油不治抗维生素 D 性
 佝偻病
- 236 ☒ 鱼肝油服用过量可引起中毒
- 238 ☒ 维生素不是万能药
- 239 ☒ 超量服用维生素慎防毒副作用
- 240 ◆ 西药功用新发展
- 240 ☒ 阿司匹林可防治糖性白内障
- 241 ☒ 阿司匹林防治血栓宜用极小
 剂量
- 242 ☒ 阿司匹林可防妊娠高血压
 综合征
- 243 ☒ 皮质激素忌与阿司匹林合用
- 244 ☒ 胃复安可引起神经系统障碍
- 245 ☒ 甲氟咪胍的新用途
- 246 ☒ 心血康能治疗消化性溃疡

- 247 ☒ 胃溃疡病人不宜用激素
- 248 ☒ 食母生不能助消化
- 249 ☒ 痢特灵可治溃疡病
- 251 ☒ 甲硝唑的新功用
- 252 ☒ 谷维素的药用新功效
- 254 ☒ 黄体酮的新用途
- 256 ☒ 黄体酮潜在不良反应
- 257 ☒ 左旋咪唑的新功用
- 258 ☒ 卵磷脂可提高脑细胞功能
- 259 ☒ 维生素 D 与钙合用可增补疗效
- 260 ☒ 藻酸双酯钠的临床新用途
- 261 ☒ 脑益嗪的新用途
- 262 ☒ 心痛定的新用途
- 264 ☒ 硝酸甘油的新用途
- 266 ☒ 抗癌新药“克抗宁”
- 267 ☒ 茶多酚有调节血脂作用
- 268 ☒ 使用丙种球蛋白需要注意什么
- 270 ☒ 干扰素有哪些医疗作用
- 271 ☒ 预防传染病疫(菌)苗的新用途
- 272 ☒ 龋齿疫苗可杀灭口腔内链球菌
- 273 ☒ 不要滥用高渗葡萄糖注射液
- 274 ☒ 服哪些药可致多毛
- 276 ☒ 常服哪些药物会影响形体美
- 277 ☒ 哪些药物易导致耳聋
- 278 ☒ 当心红霉素的耳毒性
- 279 ☒ 小诺霉素可致急性耳聋
- 280 ☒ 哪些药物对胃有损害
- 282 ☒ 哪些药物易致消化道出血
- 283 ☒ 用药不当损害肝脏

285	☐ 谨防药物损害心脏
286	☐ 利尿药有潜在不良影响
288	☐ 女性服用吗丁啉可引起月经不调
288	☐ 强的松不宜用于肝功能损害者
289	☐ 肤轻松为何涂后不轻松
290	☐ 用药不当还可致癌
291	☐ “伟哥”盛行遗患无穷
293	☐ 服药与饮酒的关系
294	☐ 服用先锋霉素后一定要禁酒
295	☐ 服用泻药有哪些讲究
297	☐ 正确使用哮喘气雾剂
298	☐ 怎样合理使用激素软膏
299	☐ 站着服药多喝水好
300	☐ 服用哪些药不可骤停
302	◆ 生命延寿新观念
302	◆ 免疫基因的影响
302	☐ 增强免疫力的五项措施
304	☐ 哪些人需要进行遗传病咨询
305	☐ 基因可使心脏血管新生
305	☐ 心血管病基因疗法
306	☐ 转移因子可以治疗细胞免疫缺陷
307	☐ 国产转移因子问世
308	☐ 防病保健的基因疗法
311	☐ 胸腺是寿命的时钟
313	☐ 长寿基因与人的长寿
315	◆ 养生长寿的因素

315	☒ 延长寿命的新见解
317	☒ 抗衰老先要抗“衰脑”
319	☒ 大脑营养素的健脑功能
322	☒ 抗氧化剂与人的长寿
323	☒ 心境良好益于长寿
325	☒ 益肾养生说
328	☒ 保肾五法可防衰老
329	☒ 女性长寿的六大优势
332	☒ 男女辨优
336	编后记

疾病防治新途径

小儿病防治新法

小儿发育鉴定的新标准

☞ 体重 新生儿刚出生时体重约 3 千克，1 周岁时约 9 千克。婴幼儿体重可按如下公式计算：

☞ 1 岁内婴儿 前半年 = 出生时体重 + 月龄 $\times 0.6$ 。例如：婴儿出生时 3 千克，5 个月体重可计算为： $3 + 5 \times 0.6 = 6$ 千克。后半年 = 出生时体重 + $6 \times 0.6 + (\text{月龄} - 6) \times 0.5$ 。例如：婴儿出生时 3 千克，10 个月体重可计算为： $3 + 6 \times 0.6 + (10 - 6) \times 0.5 = 8.6$ 千克。2~12 岁幼儿，体重计算为：年龄 $\times 2 + 8$ (千克)。例如：6 岁幼儿，体重约： $6 \times 2 + 8 = 20$ 千克。

由于小儿个体差异较大，一般不应超出平均数的 $\pm 10\%$ ，如低于标准体重 15% 以下者，应考虑是小儿营养不良。

☞ 身高 测量婴儿身长，可用量板于仰卧位时测量。3 岁以上幼儿身长可用身长计或将皮尺钉在墙上站立进行测量。测量时要求幼儿枕

部、肩胛部、臀部、脚跟均贴墙，使之成一直线，才能准确测量。

新生儿出生时约 50 厘米；1 周岁婴儿约 75 厘米；2 周岁幼儿约 85 厘米；2~12 岁小儿约为：
 $75(\text{厘米}) + \text{年龄} \times 5 = \text{身長}(\text{厘米})$

若低于正常身長平均系数 30% 以上者，即为小儿身高异常。

头围 测量头围时，应自眉弓上方最突出处，经枕后结节线绕头一周，即为头围。

新生儿出生时头围约 34 厘米；6 个月婴儿约 42 厘米；1 周岁婴儿约 46 厘米；5 周岁幼儿约 50 厘米；15 岁小儿约为 54~58 厘米。

囟门 新生儿出生时前囟约 2.5×2.5 厘米(两对边中点连线)；2~3 个月婴儿前囟随头围增长而增大，日后逐渐缩小，12~18 个月时闭合。后囟呈三角形，一般于出生后 6~8 周时闭合，也有的出生时即已闭合。

牙齿 乳齿于 6~8 个月时萌出，2~2.5 岁出齐，共 20 个；乳齿数 = 月龄 - 2~6。恒齿于 6~8 岁时换生，14 岁时长满 28 个。第三白齿(智齿)18~24 岁长出，亦有终生不出的。

胸围 测量胸围时应平乳头绕胸一周，背部以肩胛下角为准，取吸气与呼气时的平均值。

新生儿出生时胸围约 32 厘米；1 周岁婴儿约 46 厘米；2 岁以后的幼儿胸围 = 头围 + 年龄。