

健康 与你同在

JIANKANG
YUNITONGZAI

陈祥 主编

想象力丰富的人长寿

男人也得“妇科病”

皮肤瘙痒并非全是皮肤病所致

● 癌症也会“声东击西”

为何肠癌青睐肥胖者

服药也要讲究姿势

饮饿疲劳时饮酒易“醉死”

● 嗜好甜食对眼睛有害

清晨喝盐开水危害健康

中国医药科技出版社



健康与你同在



陈 祥 编著

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康与你同在/陈祥编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2006. 7

ISBN 7 - 5067 - 3449 - 4

I. 健... II. 陈... III. 保健 - 基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 079148 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010 - 62244206

网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn

规格 787 × 1092mm ¹/₃₂

印张 9¹/₄

字数 179 千字

印数 1—5000

版次 2006 年 7 月第 1 版

印次 2006 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京市昌平区百善印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7 - 5067 - 3449 - 4/R · 2866

定价 15.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 简 介

本书深入浅出地介绍了生理卫生、儿童保健、女性保健、中老年保健、预防癌肿、常见病防治、用药常识、饮食饮水卫生、体育锻炼、戒烟不酗酒、预防现代文明病等方面的知识。文字通俗易懂，言简意赅，很有现实意义和实用价值。

本书是帮助人们建立科学、文明和健康的生活方式，提高防治疾病的自我保健能力，增强身心健康的良师益友，适合广大人民群众阅读。

曾 序

健康是人生最大的财富，追求健康是社会文明和进步的标志。陈祥医师编著的这本《健康与你同在》一书现在出版了，献给所有热爱生活、珍爱健康的朋友。

陈祥医师今年八十一岁。他一九五一年由国家分配到湘南一个偏僻贫困山区的乡村从事疾病防治工作，扎根农村，为农民群众防病治病四十多年，并在全国多家报刊杂志发表500多篇科普文章。本书就是由这些科普文章编辑而成。文章写的是他在基层开展疾病防治过程中遇到的常见问题，从不同的角度告诫人们对待疾病要早发现、早治疗、早预防，对自己的身体要保养、要爱护，要养成良好的生活习惯，树立科学、文明、健康的生活方式。陈祥医师的一生和他的《健康与你同在》一书，体现了他恪尽职守、任劳任怨、救死扶伤的精神，蕴藉着他为农民群众健康努力奋斗的真情实意，渗透着他对防病治病不懈探索的心血。字里行间无不流露出健康理念，《健康与你同在》是一本有益人们健康的好书，值得一读。

愿健康与你同在 人人健康长寿，是为序。

中共湖南省委督办专员
湖南省医学会会长、教授

曾繁友

2006年2月8日

吴 序

健康是一个美好的愿望，

长寿是一首智慧的诗歌。

健康长寿是一座可望企及的山峰，只要人们采用科学的方法来调理自己的身体，那么，健康就会与你同在，生命之树就会久久常绿。

陈祥医师从 1951 年起就从事基层医疗工作，他认为做为一个医生，不但要有精湛的医术、良好的医德为人民防病、治病，还要将自己拥有的医学知识告诉人民群众，使他们能自觉地讲究卫生、防治疾病，这样才能从根本上提高民族的健康水平。几十年来，他先后撰写、发表 500 多篇医学科普文章，现将部分文章编辑成这本《健康与你同在》出版，该书深入浅出地介绍了生理卫生、儿童保健、女性保健、中老年保健、常见病防治、肿瘤预防、用药常识、饮食饮水卫生、体育锻炼、戒烟不酗酒、预防现代文明病等方面的内容。

健康的身体需要我们一辈子精心呵护，从无病的预防到有病的诊治，直到病后的康复保健，均有矩可循。本书通俗易懂，语言简洁、切合实用，是帮助人们防病治病，提高自

我保健能力的好书。值此出版之际，祝愿每一位朋友健康与你同在，身体强健长寿。

湖南省人民医院名誉院长、主任医师、教授、湖南省优秀科学家、省医学会副会长 **吴金木**

二〇〇六年二月八日

前 言

1951 年秋，我由衡阳专员公署分配来到偏僻而又贫困的安仁县，从事基层医疗工作。跟随巡回医疗队走遍了全县每一个角落，接触了许多农民群众。当时刚解放不久，老百姓非常贫困，食不果腹，衣不遮体。老百姓的文化科学知识和医药卫生知识都很贫乏，封建迷信思想和不卫生的习惯相当严重，天花、麻疹、白喉、百日咳、疟疾、小儿麻痹症、痢疾、伤寒、肺结核等传染病肆意流行，人们有了病只是求神拜佛，听天由命，病魔夺去了许多人的性命。

在共产党的领导下，各级政府加强了对农村防病治病工作，传染病的流行才有所控制。然而，要想从根本上提高人民群众的健康水平，还必须破除几千年遗留下来的封建迷信思想，改变长期以来落后的生活习惯，对人民群众进行卫生宣传教育和科学普及工作。要完成这项任务，我们医务工作者责无旁贷。20 世纪 50 年代，我和同行利用业余时间办黑板报、出墙报、从事简单而原始的卫生宣传和科普工作；20 世纪 60 年代初，开始为报纸写科普文章，而且有的文章居然发表了，这就更加激发了我对科普工作的信心和热情，积极为报纸、杂志撰稿，退休后更是笔耕不倦。四十多年来，共发表文章 500 多篇，曾受聘担任《湖南科技报》通讯员和《自我保健》、《家庭保健》、《家庭医学》等期刊的长期撰稿人。我深深感到：一个合格的医生，不仅要用自己的医

疗技术为人民群众治好病，还要将自己拥有的医学知识告诉人民群众，使他们能自觉地讲究卫生、预防疾病，这样才能从根本上提高全民族的健康水平。

为了回顾过去四十多年来从事医学科普工作的历程，我从发表的文章中选出部分加以整理，集结出版，企盼能在科普工作中再发挥一些作用，也希望藉此能引起更多的基层医务工作者投身到医学科普工作中来，共同为繁荣我国的医学科普事业，提高全民族的健康水平作出贡献。

此书整理完毕之时，正逢我 81 岁生日，感慨颇多。想不到人到晚年，竟与医学科普工作结下了不解之缘，而且喜获“丰收”，这也算是我“老有所为”、“老有所乐”吧！

我虽已耄耋之年，但并不老态龙钟，而是面色红润，手脚硬朗，去年还爬上了武夷山，朋友们说我看上去不过六、七十岁，还说身体之所以仍如此健康，可能是得益于撰写医学科普文章的缘故，因为文章传了别人，也教育了自己，而且自己身体力行，自然首先得益，我想这话也许有一定的道理。

一个基层医务工作者，像山间的一条小溪，往往不为人所知。溪水日夜不停的流淌着，虽不能出现像江河大海那样的惊涛骇浪，但也会掀起朵朵浪花，这小小的浪花能给人以美的感受！江河大海不正是千千万万条小溪汇集而成的吗？因此，此书的出版，我感到欣慰，因为它毕竟还是有益于人类，有益于社会。

过去的许多领导和同行如赵兰庆、谭经维、周龙溪、王国成、肖传筹、郑圣文、刘福生、袁运朱、张扬越等对我的工作给予了大力支持；老同学、美籍华人刘锦雯和谢景安著

《人人活到 120 岁》、张宪安编著《生命之树常绿》、徐希平著《养性·养心·养生》及湖南科技报、祝您健康、大众医学、家庭医生等 100 多种书刊报纸为我提供了参考资料和健身养生歌诀等信息；有关报刊编辑为文稿修改、润色付出了辛勤的劳动。本书在出版过程中，得到中国医药科技出版社和安仁县委、县政府、县人大、安仁县第二人民医院领导和同志们的大力支持。中共湖南省委督办专员、湖南医学会会长曾繁友教授，湖南优秀科学家、湖南省人民医院名誉院长吴金术教授为本书作序。湖南省医学会副会长张宪安教授为本书出版做了大量编审工作，在此一并致以由衷的感谢。

由于作者水平所限，书中不足和错误之处在所难免，敬请广大读者批评指正，以便再版时修改、充实，提高。

陈祥 于湖南安仁

2006 年 2 月 8 日

目 录

一、生理卫生	(1)
(一) 由母亲遗传的病	(1)
(二) 近亲结婚与阴阳人	(1)
(三) 一对双胞胎其父却两人	(2)
(四) 人体身高的奥秘	(2)
(五) 神奇的唾液	(4)
(六) 人体里的钙	(5)
(七) 微量元素与优生	(6)
(八) 微量元素与心血管疾病	(8)
(九) 精神因素与疾病	(10)
(十) 胆固醇漫谈	(12)
(十一) 人为什么会眨眼	(15)
(十二) 影响寿命的因素	(16)
(十三) 想象力丰富的人长寿	(18)
(十四) 核酸——抗衰老新宠	(18)
(十五) 人工遗传基因与癌细胞转移	(19)
二、儿童保健	(21)
(一) 儿童缺铁的危害	(21)
(二) 婴儿呛咳与维生素 A 缺乏	(22)
(三) 缺锌能影响儿童阴茎发育	(23)
(四) 要纠正孩子偏侧咀嚼习惯	(23)
(五) 儿童嚼口香糖弊多利少	(24)



(六) 谨防儿童铅中毒	(25)
(七) 小儿成人病	(26)
(八) 儿童慎用灭吐灵	(29)
(九) 小儿缺铁性贫血谨防感染	(30)
(十) 警惕婴幼儿急腹症	(30)
(十一) 异食癖——咬指甲	(31)
(十二) 什么是计划免疫	(32)
(十三) 小儿夜哭莫着急有方可医	(32)
(十四) 孩子为何便血	(33)
(十五) 明明为何尿白尿	(34)
(十六) 好发于儿童的恶性肿瘤	(35)

三、女性保健

(一) 前景诱人的嗅觉避孕	(38)
(二) 避孕与防病治病	(38)
(三) 微量元素与不孕症	(41)
(四) 形形色色的孕期反应	(42)
(五) 阑尾炎可导致宫外孕和不育	(44)
(六) 孕妇阴道流血不可大意	(45)
(七) 孕妇不宜服用的止咳药	(46)
(八) 胎位不正怎么办	(46)
(九) 妊娠水肿食疗方	(47)
(十) 无需惊慌的“圆韧带牵拉痛”	(48)
(十一) 产后吃鸡有讲究	(48)
(十二) 输卵管结扎后能复通吗	(49)
(十三) 形形色色的经期反应	(50)
(十四) 女性生殖器结核与不孕	(53)



(十五) 妊娠期阑尾炎宜早手术	(54)
(十六) 多次人工流产的危害	(55)
(十七) 微量元素与妇女病	(56)
(十八) 妇女为何易缺铁	(58)
(十九) 羞于启齿的外阴部肿块	(59)
(二十) 老年妇女易患哪些妇科病	(61)
(二十一) 中药敷脐治妇科病简便易行	(64)
(二十二) 绝经后的雌激素替代疗法	(65)
(二十三) 青睐女性的结核病	(66)
(二十四) 乳腺癌危险因素知多少	(66)
(二十五) 中老年妇女应警惕生殖器恶性肿瘤	(69)
(二十六) 哪些妇科病易发生癌变	(71)
四、中老年保健	(74)
(一) 老年人怎样平安过春节	(74)
(二) 老年人如何安全过冬	(74)
(三) 老人再婚有益健康	(75)
(四) 对老年人健康的误解	(77)
(五) 老年人也要补锌	(79)
(六) 中老年人怎样补钙	(80)
(七) 为什么老年人也要补铁	(81)
(八) 老年性黄斑变性致盲	(82)
(九) 老年环与老年斑	(82)
(十) 老年人与青光眼	(83)
(十一) 困扰中老年人的骨质疏松与骨质增生	(85)
(十二) 警惕老年性肺炎	(87)
(十三) 老年腹痛常见重症	(88)



- (十四) 什么叫帕金森病 (88)
(十五) 老年痴呆症的危险因素 (90)
(十六) 人到老年防骨折 (92)
(十七) 老年带状疱疹的防治 (95)
(十八) 老年瘙痒症的防与治 (96)
(十九) 怎样预防老年前列腺肥大 (96)

五、常见疾病防治 (98)

- (一) 形形色色的高血压 (98)
(二) 解大便时谨防卒中 (100)
(三) 警惕咳嗽引起晕厥 (101)
(四) 当你遇见有人倒地时 (102)
(五) 睡眠呼吸暂停当心罹患冠心病 (102)
(六) 什么是颈椎性心绞痛 (103)
(七) 鲜为人知的脑外卒中 (104)
(八) 警惕隐蔽性无痛烟幕下的疾病 (105)
(九) 警惕哮喘在夜间急性发作 (108)
(十) 肺外结核漫谈 (109)
(十一) 打鼾与睡眠呼吸暂停综合征 (112)
(十二) 不同寻常的肺炎 (113)
(十三) 哪些人更应警惕肺结核 (115)
(十四) 不可轻视小量出血 (116)
(十五) 造成高血糖与低血糖的种种原因 (117)
(十六) 常见的重男轻女病 (120)
(十七) 几种特殊原因引起的贫血 (122)
(十八) 腹痛的“自我诊断” (125)
(十九) 胆石症还是早治好 (125)





(二十) 手术后易发生哪些疾病	(126)
(二十一) 貌似肿瘤实非肿瘤	(128)
(二十二) 几种特殊类型的溃疡病	(131)
(二十三) 不同寻常的脾曲综合征	(133)
(二十四) 谈谈胆汁返流性残胃炎	(133)
(二十五) 怎样预防脂肪肝	(135)
(二十六) 耐人寻味的胆心综合征	(136)
(二十七) 重视三种人的急性阑尾炎	(137)
(二十八) 男人也得“妇科病”	(139)
(二十九) 形形色色的非感染性腹泻	(140)
(三十) 水肿并非都是病	(143)
(三十一) 睾丸为何肿大	(144)
(三十二) 困扰男人一生的前列腺病	(145)
(三十三) 不同寻常的关节炎	(147)
(三十四) 便秘之害	(150)
(三十五) 放血也能治病	(152)
(三十六) 牙病的多种危害	(153)
(三十七) 牙痛不一定是牙病所致	(154)
(三十八) 谨防不流脓的中耳炎	(155)
(三十九) 冬寒话皸裂	(156)
(四十) 倒刺与嵌甲	(157)
(四十一) 皮肤瘙痒并非全是皮肤病所致	(158)
(四十二) 建筑工人谨防骑跨伤	(159)
(四十三) 建筑工人外伤的现场救护	(160)
六、癌肿防治	(162)
(一) 核黄素缺乏易诱发食管癌	(162)

(二) 消化系统恶性肿瘤面面观	(163)
(三) 老年人应警惕胰腺癌	(167)
(四) 怎样早期预防肝癌	(168)
(五) 胃癌预防四要	(169)
(六) 口腔癌的元凶—口腔三斑	(171)
(七) 木工与鼻癌	(172)
(八) 癌症病人三不补	(173)
(九) 肺癌危险因素知多少	(174)
(十) 微量元素与肿瘤	(175)
(十一) 癌症也会“声东击西”	(178)
(十二) 隐秘处的恶性肿瘤	(179)
(十三) 为何肠癌青睐肥胖者	(183)
(十四) 儿童易患“三”母细胞瘤	(183)
(十五) 老年男性乳腺肥大应警惕肺癌	(185)
(十六) 婴儿拒吮乳汁母亲当心乳腺癌	(185)
(十七) 过度曝晒易患皮肤癌	(186)
(十八) 常嚼槟榔当心口腔癌	(187)
(十九) 食物少而精，易患大肠癌	(188)
(二十) 多吃蔬菜可防癌	(189)

七、服药常识

(一) 谨防药物的不良反应	(191)
(二) 当心服药成瘾	(193)
(三) 服药也要讲究姿势	(194)
(四) 服药与车祸	(195)
(五) 雌激素切莫滥用	(195)
(六) 止咳药为何不灵验	(197)



(七) 抗过敏药也可引起过敏	(198)
(八) 滥用止痛药, 当心损害肾脏	(198)
(九) 药物可导致遗精	(199)
(十) 肌注后局部出现硬结怎么办	(200)
(十一) 外出旅游带啥药	(201)
(十二) 神奇的“花香疗法”	(201)
(十三) 神奇的水蛭疗法	(202)
(十四) 蚯蚓治病验方十则	(204)
(十五) 中药灌肠验方四则	(205)
(十六) 神通广大的甲硝唑	(206)
(十七) 简便易行的脐疗	(207)
(十八) 热疗与冷疗	(207)
(十九) 阿司匹林新用途	(208)
(二十) 甲氰咪胍的多种用途	(209)
八、戒烟不酗酒	(211)
(一) 吸烟危害新发现	(211)
(二) 几种简便的戒烟方法	(213)
(三) 饥饿疲劳时饮酒易“醉死”	(213)
(四) 豪饮, 酒精性疾病将结伴而行	(214)
九、饮食饮水卫生	(217)
(一) 嚼出来的快乐与健康	(217)
(二) 对一位美籍华人饮食与健康的电话采访	(219)
(三) 饮具与健康	(221)
(四) 维生素 C 缺乏可致心脏病	(222)
(五) 常服维生素 E 有利于预防冠心病	(223)
(六) 蛋白质生长激素 FCF-1 注入心脏可生长	

