

A photograph of three young children smiling. On the left is a girl with dark curly hair, in the middle is a girl with dark hair and bangs, and on the right is a girl with blonde hair. They are all looking towards the camera.

健康顾问

医学权威提供的生活指南

环球时报 策划

世界知识出版社

健

健康顾问

医学权威提供的生活指南

环球时报 策划

执行编辑 吴翔

世界知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康顾问：医学权威提供的生活指南/环球时报编. —北京：

世界知识出版社，2005.8

ISBN 7 - 5012 - 2668 - 7

I. 健… II. 环… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 102772 号

健康顾问：医学权威提供的生活指南

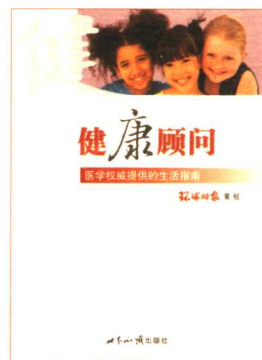
Jiānkāng Guwen: Yìxuéquánwēi Tígōng de Shēnghuozhīnán

策 划	环球时报
执行编辑	吴 翔
责任编辑	程 立 方 琳
封面设计	李小甦
责任出版	唐 萍
责任校对	戴文达
出版发行	世界知识出版社
地址电话	北京市东城区干面胡同 51 号 (010) 65265947
邮政编码	100010
经 销	新华书店
排 版	北京欧华前程图文设计服务中心
印 刷	北京世界知识印刷厂
开本印张	787 × 970 1/16 22 印张 1 插页
字 数	300 千字
版 次	2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1—6000
定 价	30.00 元

版权所有 翻印必究

内 容 简 介

《健康顾问——医学权威提供的生活指南》选取了《生命周刊》创刊两年多以来的精彩文章。内容既有“问医用药”、“权威访谈”等专业知识,也有“家庭保健”、“吃的学问”等生活提醒;既保证了权威性、科学性,又具有可读性、贴近性。《生命周刊》是《环球时报》的第一份子报,也是国内第一份以“报道世界医药新成果,介绍健康生活新理念”为主旨,同时着眼于社会热点话题的健康类周刊。它拥有钟南山、胡亚美等院士以及胡大一、洪昭光等医学名家在内的强大顾问阵容。



序

钟南山

新世纪走过了5年多的时间，在这短暂的时间里，2003年必然在中国人的记忆中留下难以磨灭的痕迹。这一年，我们遭遇了SARS疫情，全国上下共同经历了一场和重大疾病作斗争的考验；但也因为这场SARS，让我们从未如此地正视健康，珍视健康。

就在2003年SARS最为肆虐的夏天，一张全新的健康类报纸诞生了，她就是由《环球时报》主办的《生命周刊》。这是一份介绍国内外最新健康知识、信息和理念，同时紧盯社会热点事件和健康话题的报纸。她借助权威医学专家和300位驻外记者的巨大资源，无论是“专家出诊”、“西药中药”这样的专业版面，还是“家庭保健”、“吃的学问”这样的生活版面，篇文章都能够保证权威性、科学性，同时又尽量做到与读者贴近、与生活贴近。其中的很多内容，即使在我这样的专业医生看来，也是有实用价值和借鉴意义的。

现在，这本《健康顾问——医学权威提供的生活指南》，就是编辑们从《生命周刊》这厚厚的100多期报纸中，选择了其中最为精彩的文章，集结成册。这既是《生命周刊》创办两年成果的集中展示，更是献给读者朋友们的一份礼物。

健康的人是幸运的，懂得健康的人更是幸福的。作为一名在一线工作了几十年的医生，我对此有着很深的了解。平时即使工作再忙，我也会尽量保证每天7个小时的睡眠时间；有时间的话，还是会抽出时间去打球；吃饭的时候，只吃七八分饱；每年的体检，更是不敢马虎。这些事情，做起来并不麻烦，却能给健康带来实实在在的好处。



可是，现代社会，工作忙碌、生活紧张，这都成了大家忽略健康的借口，但健康是人最基本的本钱。现在《生命周刊》推出精选集《健康顾问——医学权威提供的生活指南》，正是一个很好的契机。希望广大读者在看了这本书后，能有所收获，并且有所行动，最终赢得健康，成为生活的胜利者。

(作者系中国工程院院士、中华医学会会长)

目 录

权威访谈

三成癌症可以治好	1
肺癌手术,可以不开胸	6
乳腺癌是可以预防的	9
宫颈癌,可以被消灭	13
癌症为何要化疗?	15
选择饮食可以防癌	20
哪些疾病会遗传?	25
乙肝有希望治好	30
大小三阳全转阴不可信	35
小儿白血病能治好	38
九成心梗可以预测	42
冠心病不光是中老年的事	45
支架能救更多的中风者	50
高血压完全可以控制	53
五驾马车治糖尿病	58
各种感染威胁肾脏	63
保护胃肠,关键要管住嘴	67



头痛大多是心病	72
防治关节炎,先选好鞋	77
四国专家指出便秘误区	81

问医用药

别往伤口里涂碘酒	83
服药最好算准时间	85
冠心病急救药常备三种	87
老人小孩慎用板蓝根	89
吃了消炎药更需防晒	91
服药期间,饮食七禁忌	93
对“伟哥”的九个疑问	96
吃降压药,别怕不良反应	99
避孕药不良反应能避免	102
硝酸甘油为啥越用越没效?	105
胰岛素,五种人必须用	107
抗过敏,老药不能丢	110
喝中药有忌口	112
给孩子喂药别加糖	115

家庭保健

中日养生大师对话	117
中年人别随便补肾	122
别信那些免费体检	125

指甲发白可能贫血	129
教你十招,提高免疫力	131
“甜蜜杀手”盯上中年人	134
小孩“坏毛病”得看医生	136
孕期太胖,母婴都危险	138
儿童乘车六大错误	140
运动饮料比可乐伤牙	143
用力咳嗽,心脏病入自救术	145
深呼吸+咳嗽=洗肺	147
老人变矮可以延缓	148
墙壁颜色别刷太艳	150
家里少用 84 消毒液	152
冲马桶时要盖上盖	154
家电勤擦辐射小	156
“慢生活”在全球	158

性爱生活

默契是最大的快乐	163
自慰像刷牙一样正常	166
丈夫为什么性冷淡?	168
孩子出轨,父母责任最大	171
男人喜欢丰满的女人	173
“坏小子”,女人并不爱	175
重归于好,性不是障碍	177
35 岁,性生活的一道坎儿	180



目

录



中国人的性行为最冒险	183
自然分娩,42天恢复性生活	186
性刺激,男女方式不同	188
中年是性爱黄金期	190

心理咨询

女性为什么怕丑?	193
有人舍不得扔旧物	196
走出自我中心的后院	199
同学聚会,调整好心态	203
中年夫妻更需要浪漫	208
高级打工者心理很脆弱	211
中年女性的少女情结	215
怎样与外企老板沟通?	217
“三高”女性烦恼多	219
丰胸,先突破心灵障碍	222
做事毛躁是种病	226
怎样培养一个男孩?	228
怎样培养一个女孩?	231
跟杨利伟比比心理素质	234

运动健身

打羽毛球,练视力也练身材	239
坚持跳绳,白天不困	244
散步最好时快时慢	246

冬季锻炼须护好手脚	249
爬楼梯,别抓扶手	252
游泳,最全面的运动	255
周末突击锻炼,当心受伤	258
重新找回运动热情	260
不同运动热身方法有差异	262
骑车健身先慢后快	264
产后半年要恢复体型	266
反序运动缓解疲劳	269

美容沙龙

买护肤品,不能跟着广告走	271
别敷着面膜睡觉	275
晚睡,但不要晚洗	278
美容院,多长时间去一次	280
化妆品也分年龄段	282
天生就黑,美白产品没用	284
买护肤品,先开个处方	286
护肤,越简单越好	288
男人洗脸,不能瞎凑合	290
怎么选对适合自己的防晒霜?	292
天天洗头没问题	294
脖子比脸更易老	296
瘦身产品作用不大	298



目

录



吃的学问

著名营养专家说药膳	301
吃饭也应有顺序	306
食物中毒有三大原因	308
喝牛奶有五个误区	311
儿童饮食误区多	313
补人参不如吃大蒜	316
中国人要补两种维生素	319
吃骨头能补骨头吗?	321
微辣有益胃黏膜	324
早餐应该吃点肉	326
人造脂肪危害心脏	329
降血脂,合理饮食最重要	332
酱油,最好别生吃	334
抗癌蔬菜有哪些?	336
多吃肉,不如多吃豆	338
五谷杂粮也是药	340

1

权威访谈



三成癌症可以治好

薛原 周鹤

记者曾经问过身边的朋友：“你认为发生什么事情最可怕？”其中有一多半人的回答是：“知道自己得了癌症。”因为得了癌症这辈子就完了。

有一位医生也曾经对记者说过，他最怕的就是告诉病人：“你得了癌症！”的确，提到癌症，很多人立刻就想到“绝症”。谁得了癌症，个人和家庭都会受到巨大的打击。近年来，癌症的发病率越来越高，癌症也是人们最害怕得的病。

1/3 癌症可以治愈

世界卫生组织早在 20 多年前就指出，约有 1/3 的恶性肿瘤可以



预防，1/3 可以治愈，1/3 的患者可减轻痛苦和延长生命。

中国抗癌协会秘书长张宗卫在接受采访时，对这三个 1/3 这样解释：第一个 1/3 是说，只要保证健康的生活方式，注意合理饮食，再加上开展部分癌症的普查工作，那么有 1/3 的恶性肿瘤是可以预防的；第二个 1/3 是说，在所有癌症当中，1/3 是可以治愈的，也就是说能保证 5 年生存率（5 年生存率是国际通用的衡量癌症治疗效果的一个指标。这是因为，如果癌细胞没有被消灭干净，经过 5 年的增殖，就可以被再次检查出来。如果 5 年后病人没有复发，那就意味着已经痊愈）。比如像早期宫颈癌、乳腺癌、直肠癌、鼻咽癌、喉癌以及胃癌等，目前的治愈率基本达到了 95% 以上。最后一个 1/3 指的是，像肝癌、胰腺癌或者其他晚期癌症患者，虽然彻底治愈的希望不大，但是可以通过科学的治疗延长生命。中华医学会肿瘤学分会主任委员、中国抗癌协会理事长徐光炜教授说：“癌症或者叫恶性肿瘤，不是不治之症，在现在的医学水平下它更谈不上是‘绝症’了。”

三把利剑治癌症

治疗癌症就像解难题，虽然难，但也有破解之道。

据北京肿瘤医院副院长顾晋教授介绍，到目前为止，治疗肿瘤主要靠的是三把利剑——手术、化疗和放疗。三种方法各有利弊，病人情况千差万别，因此在临床治疗中，医生会选择一种或组合使用。

第一把利剑是手术。早期癌症手术治疗后 5 年生存率可达 80% 以上。

据了解，手术是大部分实体肿瘤的主要治疗手段，约 90% 的肿瘤应用手术作为诊断和分期的工具。

并不是所有肿瘤都能够手术，中华医学会心胸外科学分会副主任委员王天佑教授解释说，判断一名患者能否手术的关键是，看其肿瘤生长的部位、大小以及转移情况。通常来说，早期肿瘤患者是最适合手术治疗的。

目前，在肿瘤学界形成了一个共识，那就是对所有的早期肿瘤，能手术切除的就一定要手术切除。因为这个时期肿瘤基本没有扩

散，手术效果好，病人生存期长。现在，早期癌症手术治疗后5年生存率可达到80%以上，早期的食管癌患者的5年生存率更高达90%以上。

王天佑教授说，即使是肺癌这样比较凶险的癌症，早期手术一样效果显著。他曾经给一个病人做过肺癌手术，从发病到现在已经度过了14个年头。

第二把利剑是放疗。尤其对于早期鼻咽癌，治愈率已经达到95%以上。

肿瘤放射治疗就是，利用放射线如放射性同位素产生的 α 、 β 、 γ 射线和各类X射线、电子线、中子束、质子束及其他粒子束等，去杀灭或破坏癌细胞，抑制它们的生长、繁殖的一种治疗方法。就目前临床治疗情况来看，约有70%以上的实体肿瘤患者需要放疗。但是，放射线在杀灭癌细胞的同时，也会损伤瘤子周围的正常细胞，发生放射性损伤、皮肤破溃等副作用。但随着三维适形技术、调强技术的发展，已经能够在更有效地杀灭癌细胞的同时，大大降低副作用。



上海癌症康复协会的成员在参加公益活动



值得一提的是，虽然放疗仅有几十年的历史，但发展较快。目前单独使用放疗治疗鼻咽癌的成功率已经达到 95% 以上，大部分鼻咽癌的早期患者仅用放疗一种手段，用 6—8 周时间就可完全治愈。第三把利剑就是化疗。有 30%—40% 的患者能够通过化疗使生命得到延长。

手术和放疗可以杀伤特定部位的癌细胞，而化疗可以预防和消灭癌细胞扩散。

目前，化疗可以作为所有实体肿瘤和非实体肿瘤的治疗手段。虽然化疗产生的副作用给病人带来了极大的痛苦，但对于早期癌症患者来说，化疗可以使肿瘤彻底消失，病人可以痊愈；对于中期癌症患者来说，化疗可以抑制癌细胞的生长和扩散，从而延长患者的生命；对于晚期癌症患者来说，化疗可以起到缓解病情的作用，提高病人的生活质量。目前，有 30%—40% 的患者能够通过化疗使生命得到延长。

在治疗儿童白血病方面，化疗有着其他治疗手段无法取代的优势。记者从北京大学人民医院博士生导师张乐萍教授那里了解到，儿童白血病的主要治疗方法应该首选化疗而并非进行骨髓移植。目前，我国儿童白血病患者中，通过 2—3 年的化疗后，5 年生存率能够达到 70%。

绝对不要轻言放弃

在采访过程中，每位专家都表达了一个共识，挽救和延长癌症患者的生命，光靠医生一方是远远不够的。军事医学科学院 307 医院乳癌内科主任宋三泰教授在接受采访时说，治疗癌症要四条腿走路，作为医生，我们要保证给病人科学合理的治疗，但首先患者要有求生的欲望，还要有亲情的支持和经济的保障。

记者在采访中发现了一个出人意料的现象：竟然有 1/4—1/3 的癌症病人并非因为经济原因，而是惧怕治疗的副作用放弃治疗。顾晋教授给记者讲了这样一件事情，他治疗过一位教授，直肠癌，医生准备为他进行造瘘手术。但是，当这位教授了解到经过造瘘手术，今后就只能通过腹部排便的情况后，当即决定放弃手术，他的理由是：“我无法想象手术后将要面临怎样痛苦的生活。”顾晋教授说，