

《家庭医药》是国内健康科普主流期刊，由钟南山、胡大一、洪昭光等专家担任杂志编委。本刊以通俗、实用、权威为特色，是您不见面的医生和药师，就医、选药、用药、保健的实用指南。



一本呵护全家健康的保健医药手册

家庭医药

2009年增值合订本

家庭医药杂志社 编著

珍藏宝典·馈赠佳品

最新最权威

——权威医学专家亲笔撰稿，引领医药保健最新进展

治病不求人

——常见病的诊断、治疗、用药一目了然，查阅方便

康复不用药

——精选奇效中医验方、食疗方，营养学家指导一日三餐



云南出版集团公司·云南科技出版社

上架建议：生活保健类

家庭医药

2009年增值合订本

云南出版集团公司·云南科技出版社

名 称：家庭医药2009增值合订本

编 著：家庭医药杂志社

责任编辑：欧阳鹏 孙玮贤

执行编辑：谭 翔 李 衍 张 宇 于嘉男 杨春霞

李宇杰 杨丽伟 西 路

光盘编辑：彭绍明 高大力 史 祺 陈 诚 熊 鹏

美术设计：陈飞鸿

出版单位：云南出版集团公司·云南科技出版社

技术支持：(023) 61618888-11029、33098

版权所有 盗版必究

未经许可 不得以任何形式和手段复制或抄袭

发 行：重庆电脑报经营有限责任公司

电 话：(023) 63658868

传 真：(023) 63658868

经 销：各地新华书店、报刊亭

CD生产：苏州新海博数码科技有限公司

文本印刷：重庆华林天美印刷有限公司

开本规格：787×1092毫米16开 印张40.5 1200千字

版本号：ISBN 978-7-900747-16-7

版 次：2010年1月第1版

定 价：45.8元(1CD+手册)

目录 | CONTENTS

防治疾病篇

高血压专区

头痛，当心高血压脑病	16
降压药失灵的8种原因	19
有些高血压不需要终生服药	20
高血压仅仅降压是不够的	21
颈椎病可引起高血压	22
患了高血压，性生活怎么办	23
控制血压 远离中风——访中国卒中培训中心主任、北京天坛医院神经内科主任医师赵性泉教授	24
阿司匹林，高血压患者何时该用	26
心跳过快，降压药惹的祸？	27
高血压危象应急有方	28
高血压，每天吃一啤酒瓶盖盐	29
服用降压药7忌	29
“迎难而上”降血压	30
自测血压有学问	33
家庭测血压为何测不准	34
血压高，小心肾脏有病——肾性高血压19问	35
安全降压，怎样用好氨氯地平	38
失眠不解决，血压难下降	39
继发性高血压之“原醛”	40

糖尿病天地

糖尿病用药4大误区	41
“糖”“脂”都异常，选好调脂药	42
胰岛素，能“上”不能“下”？	43
糖尿病眼病不是“纸老虎”	44
降糖治疗，达标最关键	47
10年糖尿病，一朝变癫狂	48
他与糖尿病仅一步之遥	49
自体干细胞移植：治愈糖尿病不再是梦？——访第三军医大学新桥医院内分泌科主任徐梓辉副教授	50
糖尿病患者如何预防血脂异常	52
注射胰岛素——“打一枪换一个地方”	53
糖尿病“携手”胆结石并非偶然	54
“君臣”联手降血糖	55
“胰”泵在手，糖友无忧？	56
前列腺炎，与糖尿病“狼狈为奸”	57
频繁腹泻，竟是糖尿病惹的祸	58

心脑血管病

别把更年期和心病混为一谈	59
头痛、头晕 非用天麻不可吗	60
生命，为何在运动中陨落	63
糖尿病与糖 不得不说的故事	64
消心痛虽好，用时有讲究	65
心血康17问	66
冬季，呵护您的脑血管	69
健康的心脏让女性更加美丽——访中国人民解放军总医院老年心血管病研究所所长、中国工程院院士王士雯教授	70
不痛不闷，也会是心梗？	72
感冒后谨防病毒入心	73
5条防线抵御心血管疾病	74
“不安腿”，小心动脉硬化	75
血管中的“炸弹”——动脉瘤	76
与血管有关的痴呆	77
癫痫治疗8注意	78
查查血尿酸，预防心血管病	79
关注“双心健康”	80
辨别心绞痛4看	83
复方丹参滴丸22问	84
服用复方丹参片3注意	87
冠心病，别碰“糖”	88
老年痴呆患者的医食住行	89
食疗抗动脉硬化 药膳保身体健康	90
预防冠心病，8岁开始服他汀？	91
防中风莫陷误区	92
心衰也会玩“变脸”	93
女性更要重视冠心病	94
调脂降压薏苡仁	95
“双重中风”莫忽视	95
心脏搭桥适合6类人	96
介入治疗，脑血管的“排雷尖兵”	97
中青年人，请关注无症状中风	98
“隧道”在心肌里穿行	99
大脑年轻计划	100
心率过快的家庭应对法	103
高血压患者的夏季食疗	104
睡眠3妙招 预防脑出血	105

心绞痛也会痛在别处·····	106
身装心脏起搏器，哪些事情不能做·····	107
防心血管病每日摄油两勺半·····	107
留意中风的“天气预报”·····	108
孕期心律失常该用什么药·····	109
脑中风康复：宜早不宜迟·····	110
该如何保护好您的“救心药”·····	113
天凉多护心·····	114
动脉造影、螺旋CT 哪个您适合·····	115
心血管病患者应关注血糖——访著名心血管病专家、本刊编委胡大一教授·····	116
腹痛，也要“心药”医·····	118
深静脉血栓“瞄”上小男孩·····	119
糖尿病患者更易遗传心病·····	119

常见病防治

消化系统疾病

肠镜检查前应做哪些准备·····	120
40岁以上应做肠镜检查·····	121
作恶多端的幽门螺杆菌·····	122
远离溃疡病4种并发症·····	123
几款中成药，调出宝宝好胃口·····	124
“孤独”的食管静脉曲张·····	125
用药化繁为简，腹泻轻松应对·····	126
3种外用药，巧用除痔疮·····	127
走近“神秘杀手”——胃食管反流·····	128
慢性腹痛，元凶竟是肠息肉·····	129
告诉你一个真实的我——胶囊内镜的自述·····	130
一碗浓汤伤了胃·····	131
溃疡性结肠炎≠结肠癌·····	132
腹痛，当心“肠中风”·····	136
腹痛阵阵 当心肠痉挛·····	137
容易误判的急性腹痛·····	138
腹泻，不仅是肠出了毛病·····	139

肝胆疾病

治乙肝，降酶药治标不治本·····	140
6种情况需要做肝穿·····	141
肝硬化防范腹水全攻略·····	142
预防肝癌5道防线·····	146
甲胎蛋白 半年一查·····	147
胆囊结石不再是一切了之·····	148
有种脂肪肝，与酒精无关·····	149
乙肝治疗，心情比药物更重要·····	150
别让肝脏慢慢变硬·····	151
肝炎患者吃喝的“高”与“低”·····	152
“心绞痛”，原来胆囊受伤了·····	153
肝囊肿与癌“不沾亲”·····	153

骨关节疾病

髋关节术后怎么练·····	154
远离肌肉萎缩·····	155
重塑健壮骨骼，远离骨质疏松·····	156
手术，骨关节炎最后的选择·····	158
挑选适合自己的轮椅·····	159
与骨质增生和谐共处——访著名骨科康复专家、四川大学华西医院康复医学科主任何成奇教授·····	160
腿“抽筋”，为啥补钙没有用·····	162
肩周炎不是肩痛的“替罪羊”·····	163
关节痛，选准药——骨关节病的药物治疗·····	164
用牵引仪4注意·····	165
颈椎病：真的少，冒牌多——访著名康复医学专家周士枋教授·····	166
哪些人应做骨密度检查·····	168
颈椎病何来“三期”·····	169

呼吸系统疾病

感冒与抗生素，3个恼人的难题·····	170
抗哮喘药的5路大军·····	171
与慢阻肺抗争的日子·····	172
同是咽喉痛 用药大不同·····	176
阻击“猪流感”，我们“有药可依”·····	177
过敏性鼻炎 夏治更有效·····	178
远离流感3招·····	181
哮喘用药，别忘了“升降级”·····	182
让肺远离纤维化·····	183
预防肺心病6大原则·····	184
冬季，远离“老慢支”·····	188
干咳、痰多，用药有别·····	189
预防矽肺，自我保护最关键·····	190

五官科疾病

味觉突变 警惕疾病来袭·····	191
老年黄斑变性：早筛查，勿妄治——访重庆泰恒眼科医院院长郑汉教授·····	192
异物入眼莫乱揉·····	194
脸痛3年为哪般·····	194
健康新标识：80、20·····	195
耳后痛，耳内痛，面瘫治疗有不同·····	196
雾里看花，小心玻璃体出血·····	197
神经衰弱：“脑病”还需用心医·····	198
玻璃体混浊：3种情况应速治·····	201
老年人镶牙误区多·····	202
双眼视力莫名下降 勿忘脑膜瘤·····	203
啊，牙龈出血了·····	204
鼻窦术后3注意·····	205
青光眼用药：3点注意，6个细节·····	206
鼻窦炎诊治要诀·····	207

视力突降 原是肿瘤作怪	207
眼干, 别靠眼药水	208

皮肤疾病

折磨人的毛囊炎	209
巧用中西药 泡走“香港脚”	210
长久卧床, 谨防褥疮	211
“精确打击”牛皮癣	212
由无症状性病引发的思考	214
花粉过敏 提前治疗效果好	215
皮肤瘙痒, 5种武器“分而治之”	216
认识不清, “脚气”难除	218
除“白魔”, 需淡定	219
冬来话护手	220

关爱妇幼

儿童

警惕手足口病来袭	221
查儿童结石, 哪些方法“无创”	222
给孩子少穿一件衣	223
扁桃腺虽小, 烦人事不少	224
摇呀摇, 摇出宝宝脑震荡	225
怎样给生病的孩子使用抗生素	226
宝宝增高有秘诀	227
脐带绕颈, 要不要紧	228
小儿反复感染需防免疫缺陷病	229
宝宝晒太阳别超过半小时	230
抱宝宝也要有讲究	230
轮状病毒, 心肌损害的幕后黑手	231
孩子夏季须防缺锌	232
宝宝心脏有杂音	233
驱蚊防蚊 远离“乙脑”	234
孩子发烧慎捂汗	235
我家孩子“人来疯”	235
为新生儿的健康筑起三道防线——访全军计划生育优 生优育技术中心主任李力教授	236
妈妈一吻 婴儿断魂	238
留心小儿步态异常	239

妇女

宫颈炎为何反复发作	240
双镜合璧, 诊治不孕	241
遭遇“另类月经”	242
当“酒窝”恋上乳房	243
乳腺彩超, 能看什么	244
别了, “瓷娃娃”	245
芭蕾“舞后”的苦惱	246
防晒, 在“老朋友”来之前进行	247

女性如何防早衰	248
鼻塞, 竟是经期综合征	249
青春期功血不必着急处理	250
装上起搏器, 圆当母亲梦	251
孕期下肢水肿的饮食调养	252
在美国坐美式月子	253
产后喝汤有讲究	254
糖尿病孕妇饮食有讲究	255

其他疾病

老人透析, 加强护理	256
痴呆症, 360° 的康复	257
尿酸高怎么办	258
风湿病的4大误区	259
治痛风, 别把赌注全押在“吃”上	260
“四疗”齐上治多发性硬化	261
风湿病的夏季食疗	262
治甲亢, 别怕甲减	263
“大肚子”病, 何去何从	264
扣住疼痛的扳机	265
“面具脸”背后的故事	266
玻璃体温计使用要“多心”	267
由“躲猫猫”谈颅脑损伤处理	268
煤气中毒“后劲”大	269

防癌抗癌

躲在贫血背后的肿瘤	270
食管癌术后吃的学问	271
心理干预, 让癌症患者创造生命奇迹——访著名肿瘤 专家、上海中医药大学何裕民教授	272
肺癌: 食疗的16字原则	274
饭后吃梨可防癌	275
抗癌明星如是说: 集体抗癌力量大	276
喝隔夜水会致癌吗	277
霍英东罗京, 同病不同“命”——著名肿瘤专家何裕 民教授解读淋巴瘤的治疗	278
结直肠癌患者: 定期随访活得更长	280
豆浆加茶水, 防癌更有效	281
乳癌术后早动肩	282
肿瘤普查需做哪些检查	283
直肠癌术后如何康复	284

疾病预防

疫苗接种6个误区	285
5法助您防中暑	286
为你的胃上8道“保险”	287

让皮肤安度夏天3招	288
良好睡眠抗衰老	289
流感季节到来 科学预防是关键	290
睡眠好，不觉老	291
洗牙，掐断牙病的“导火索”	292
5招防前列腺炎复发	292

心理牧场

节日后，让老人心里不“空巢”	293
退休的她为何变成了“孔雀”	294
这样的婚姻，我还要挺下去吗	295
乖孩子为何成为“沉默的杀手”	296
别被月考摧毁了自信	297
为什么我的孩子总是“输不起”	298
用鼓励帮助孩子放下过失	299
恶劣心境让他身陷囚笼	300
摆脱焦虑，原来如此简单	301
怎样克服紧张心理	302
怎样克服恐惧疾病的心理	303
“叮铃铃”，您的手机在响吗	304
治愈精神分裂症，家人支持是关键	305
了解自杀者的内心世界	306
别总把事情拖到最后做	307
别让心理患“感冒”	308

性博士信箱

前列腺肿大该如何治疗	309
长效消融系统真的能一次性治愈前列腺炎吗	309
前列腺炎引起的性功能障碍怎么办	309
前列腺炎该怎么治	310
排尿有问题是前列腺炎吗	310
睾丸痛会是前列腺炎吗	310
前列腺炎反复发作怎么办	311
前列腺炎影响胎儿吗	311
小便时有灼热感怎么办	311
前列腺炎，肝功能异常吃什么药	312

睾丸痛是前列腺出现问题了吗	312
我的尿频、阳痿怎么治	312
性欲不一般怎么办	313
房事时坚持不到1分钟是性功能障碍吗	313
血管性阳痿能治吗	313
阴茎不自觉地勃起而泄精咋办	314
早泄、尿不尽如何治	314
肥胖会影响房事质量吗	314
早泄没法治疗了吗	315
痛经让我怀不上孩子，我该怎么办	315
习惯性流产怎么办	315
精子异常为何导致不育	316
卵巢早衰真的没有怀孕的希望了吗	316
结婚多年还没孩子，该怎么办	316
我的阳痿该如何治疗	317
习惯性流产该如何治疗	317
我还能自然受孕吗	317
经常吃紧急避孕药会导致不孕吗	317
经期同房会导致不孕吗	318
常手淫会导致不育吗	318
我是习惯性流产吗	318
不孕需做哪些检查	319
多囊卵巢综合征导致不孕怎么办	319
如何提高精子活力	319
闭经怎样治疗	320
抗生素耐药，非淋患者怎么办	320
非淋菌性尿道炎该怎么治	320
生殖器疱疹复发怎么办	320
怀孕时患了非淋就必须堕胎吗	321
我这是淋病吗	321
尖锐湿疣有无特效药	321
我是患了生殖器疱疹吗	322
阴囊潮湿能治好吗	322
反复出现血精怎么办	322
女儿身怎么越来越像男孩子	322
附睾炎怎么才算恢复	323
输精管梗阻怎么办	323
阴茎短小怎么办	323

选药用药篇

评药识药

乌贼、牡蛎——来自海洋的良药	325
转移因子 免疫力的好帮手	326
扑热息痛，物美价廉的镇痛药	329

伪中成药，潜藏多少陷阱	330
阿司匹林的“三盏红灯”	333
揭开膏药的秘密	334
小病小灾，药油护身	338
阴道栓剂的敏感话题	340

分散片，方便吸收的新剂型	343
让止痛药成为你的朋友	344
味美黄花菜，疗疾萱草花	345
创可贴，到底能抚平多大的创伤	346
王老吉“上火”，凉茶还能喝吗	350
外用消毒剂21问	352
一杯清露度炎夏	356
“藿香正气”辩论会：解暑也分“阴阳”	357
注意——“山寨药”出没！	358
身边的“天然抗生素”	361
9问抗过敏药	362
止痛药膏不能“脚痛医脚”	366
乙肝疫苗22问	370
清热通便罗汉果	373
速效救心丸的“另类”作用	374
六神丸，变身“平民伟哥”？	375
抗痛风用药14问	376
人参加族的“全家福”	380
荷莲一身宝，秋藕最补人	382
硝酸甘油，会用才是“救命药”	383

用药常识

感冒药引发5类“安全事故”	384
服用胶囊的小细节	385
误用气雾剂 险要老汉命	386
准妈妈，用中药也要小心	387
安眠药用二三事	388
处方也有有效期	389
减肥药：明白使用，安全减肥	390
服用补铁药应注意什么	391
看病，带上“药历”	392
感冒药的“4要4不要”	393
当心身边的四大毒药	394
煎中药，您可能忽视的细节	395
肾毒药物大排查	396
输液，可别空着肚子	397
“免煎中药”方便与疗效可以兼得吗	398
中药，鲜品好还是陈品好	399
小心这些“伤心药”	400
减少药物反应14字诀	401

我来荐方

颈腰腿痛	
关节痛足疗方	402
妙方辅助治疗颈椎增生	402
治劳伤腰痛药酒	402

葱须食盐热敷治类风湿	402
萆薢化毒汤治风湿	403
土牛膝猪肉治腰肌劳损	403

皮肤疾病

扁平疣外洗方	403
蜈蚣散治鸡眼	404
泥鳅红枣疗皮肤瘙痒	404
治手足麻木方	404
葱蒜泥治鸡眼	404
土豆片除脚底硬皮	405
谷糠油治神经性皮炎	405
四黄汤巧治痤疮	405
石灰水浸糯米治疗鸡眼	405
山芋治皮肤病	406
苦参酒治毛囊炎	406
何首乌治毛囊炎方	406
治疗痤疮自拟方	406
治冻疮秘方	407

内分泌疾病

荔枝核辅助治疗糖尿病	407
仙枣汤治疗小儿汗症	407
三红汤治贫血	408
二君方治肾虚	408
木芙蓉治痛风	408
黄药子泡酒治甲亢	408
黑豆雪梨滋养黑发	409
核桃油治腋臭	409
附子肉桂治盗汗	409
防风通圣散减肥	410
金银花酒治脱发	410
石灰粉除腋臭	410
牛奶粥补血方	411

神经系统疾病

治手足麻木方	411
单用天麻治眩晕	411
酸枣仁绿豆汤可镇静安神	411
治梅尼埃病方	412
鸭蛋红豆治头晕	412
竹茹蛋清治酒后头痛	412

呼吸系统疾病

治冬咳2方	412
治咳嗽咯血方	413
核桃生姜有助止夜咳	413
姜丝可乐治疗流感	413

款冬百合饮治咳嗽	413
水煮冰糖鲜蛋治咳嗽	414

消化系统疾病

橘皮竹茹汤加减治疗呃逆	414
参苓白术散加味治疗结肠炎	414
松仁粥治顽固性便秘	415
青木瓜汁治胃痛	415
猪心加白胡椒治胃炎	415
除滞丸治消化不良	415
巧用木香治痢疾	416
苦瓜叶治疗便下脓血	416
和胃汤治疗慢性胃炎	416
恶心呕吐食疗方	416
砂仁枳实方治食积不化	417
香菜生姜方治胃脘冷痛	417
冰片田螺治痔疮	417
生姜治慢性肠炎	417
蛇泡草治痔疮	418
红豆薏米粥治便秘	418

眼耳鼻喉疾病

核桃生姜有助止夜咳	418
云南白药治耳疾	419
辛夷藿香茶治疗过敏性鼻炎	419
升麻葛根饮治耳聋	419
鲜桑叶治疗咽喉炎效果好	419
白菊花枸杞子茶明目	420

妇科

月季饮治疗月经不调	420
白芍干姜方治疗痛经	420
春柳入药可疗疾	420
乌贼鱼肉汤治经闭	421
红糖生姜汤治宫寒	421

口腔疾病

松脂固齿方	421
参芪梅汤治老年口干	421
干泥鳅黄酒治流口水	421
用醋漱口, 治牙垢、牙结石	422
栗子茯苓枣粥治小儿口水多	422

心脑血管疾病

生黄芪当归方治高血压	422
玫瑰茄茶治疗血脂异常	423
山楂决明控血压	423

肿瘤

治肝癌方	423
木鳖子治乳腺癌	424

男科疾病

川芎郁金治阳痿	424
麝香白胡椒治前列腺炎	425

感染科

仙灵脾仙茅汤治疗乙肝	425
------------	-----

名医名方

张琼林教授治疗胃下垂经验	426
王正公治疗便秘经验	427
刘云鹏治盆腔炎症性包块经验	427
谷越涛治慢性结肠炎——痛泻要方加减	428
吕继端治老年痴呆名方——益智灵	428
张海峰应用黄芪经验	429
钟坚治心功能不全方——保元强心汤	429
姜春华治病经验系列	430

经典名方

治风热感冒名方——银翘散	432
群方之冠——桂枝汤	433
止咳平喘华盖散	434
温胆汤古今谈	435
半夏厚朴汤	436
爱上炙甘草汤	437

单方治病

尿频	438
呕吐	438
呃逆	439
遗尿	439
腹胀	440
多汗	440
便秘	440
眩晕	441
尿血	441
高血压	442
低血压	442

日常保健篇

营养食府

饮食保健

2009 中国营养年	444
是是非非保健酒	448
稻米——宜粗不宜细	452
红烧牛肉时别放茶	452
小麦粉大学问	453
炒菜，油不能太热	453
地下“苹果”——土豆	454
药食两用赤小豆	454
买牛奶，不必求高端	455
三位著名营养学家的一日三餐	456
营养不良，首选饮食调补	460
反季食物，到底该不该吃	461
吃得慢一点 健康多一点——访中国人民解放军总医院营养科主任薛长勇教授	462
防腐剂——成也萧何，败也萧何	464
酸奶虽好，并非人人皆宜	465
脱脂，别“脱掉”健康	466
干果之王——板栗	469
膨化食品安全吗	470
手术后勿忘补点锌	471
绿菜花——价廉物美的抗癌蔬菜	472
巧用三瓜保健康	473
“彩虹”食品，今天您吃了几种	474
黑米——滋阴补肾	475
碘盐，还能不能吃	476
“黑色食品”果真有奇效？	477
一场健康科普的盛宴——第11届中国科协年会健康论坛集锦	478
别太迷恋维C饮料	481

保健美容

洋金花疗哮喘保健方	482
玉米须磁化水消结石	482
保健歌诀	482
冬季养生口诀	482
栗子猪肉防治低血压	483
生地叶治体癣	483
香油炸鲜姜止咳	483
土豆蒸大蒜调肠胃	484
滑石汤除湿又养胃	484

中药泡脚可除脚臭	484
吸蒜泥味能治咳嗽	485
蜂蜜菊花助睡眠	485
香椿芽控制血糖	485
蜂蜜白萝卜汁止咳嗽	485
面粉白酒治疗跌打伤	486
盐水泡脚活血抗衰	486
芦荟擦除足癣	486
扣击枕部治鼻塞	487
食醋防感冒	487
吃葡萄调节血脂	487
每天走路防止大脑衰老	488
每天吃7枚花生延年益寿	488
搓脸缓解疲劳	488
吃荔枝美肤	489
苹果膏除皱	489
饮乌发茶使白发变黑	489
西红柿汁除腋臭	490
按摩助眠法	490
酸枣仁粥助眠	490
胡萝卜汁美肤	491
生蒜止咳	491
烤橘子润肺	491
老年贫血 饮食调补	492
食养卵巢不早衰	493
“发物”与食物过敏	494
冬季食疗平“溃疡”	495
美食疗养“电脑眼”	496
强腰健腿食疗方	497
高考攻坚战，饮食要平衡	498
以热补热，赶走心慌	499
治小儿夏季热莫等秋凉	500
天然食品助您巧妙祛斑	501
秋季，“清补”≠“凉补”	502
9款粥品，防秋燥以味养胃	503
秋季进补汤，益气又养胃	504

运动健身

运动方法

运动中如何补糖补水	505
“盐生力”有没有科学道理	506
冬春交替，运动注意123	507
运动进行时，您该怎么吃	508

不一样的运动，甩掉“鼠标手”	509	小区健身器，您要慎重选	516
4类人不宜走“健康路”	510	运动时该配什么眼镜	516
夏季运动3“锦囊”	511	腰颈痛，请慎用按摩器	517
冬季锻炼须有度	512		
爱上“轻体育”	513	运动与疾病	
老年健肺操，常练益身心	514	运动，也会引发过敏	518
		心理疾病运动处方	519
		预防前列腺炎的运动处方	520
运动器械			
健身器，不买贵的只买对的	515		

热点关注

异地就医，费用报销何时不再难	522	核酸治糖尿病？无稽之谈！	530
“手术同意书”不是医院的“免责书”	523	网上挂号，治标之策？	531
关注父亲健康的5个细节	524	我真的还想再活60年！——一位老人的新中国医疗记忆	532
“黄金九号”吹得太离谱	527	甲型H1N1流感可防可控	537
医改，我们仍在期待	528	寄生虫病，并未远去的“瘟神”	538
让“神医”成为无人喝彩的独角戏	529		

问诊热线

冠心病出现新情况如何治疗	542	服用多种药物，胸仍闷胀不适，怎么办	549
白细胞和血小板偏少是什么病	542	阵发性心房颤动可以用索他洛尔吗	550
舌面疼痛怎么治	542	白内障合并慢性虹膜睫状体炎怎么办	550
有便宜的药治疗小腿疼痛吗	543	右肋胀痛怎么办	550
睡觉打鼾怎么办	543	我的头晕属于什么病	551
皮肤黏蛋白病怎么治	544	我患的是抑郁症吗	551
患颈椎、腰椎疾病怎么办	544	我需继续服辛伐他汀吗	552
玻璃体出血怎么办	544	高血压病Ⅲ级又有冠心病怎样治疗	553
平衡神经受损可以修复吗	545	心肌供血不足怎么治	553
我的血压为何高低起伏	545	不稳定型心绞痛能服什么中药	553
头发蒙是什么病	545	手足麻痺怎么治	554
头痛头晕怎么办	546	呼吸困难和讲话发不出声音怎么治	554
怎样才能彻底摆脱鼻窦炎	546	心脏病患者能用高压电位治疗仪吗	555
左侧睾丸鞘膜积液、双侧附睾囊肿需要治疗吗	547	烫伤瘢痕瘙痒怎么办	555
足背不能伸是什么病	547	孩子突然无力、失语怎么办	556
胃肠功能紊乱怎么办	547	转氨酶和甘油三酯高如何服药	556
右眼斜视应该如何治疗	547	心律失常需要吃药吗	556
海绵状血管瘤和瘢痕体质怎么办	548	心绞痛应该如何治疗	556
右肾切除后出现术区疼痛、尿检有红细胞是怎么回事	548	什么是十二指肠壅滞症？该怎样治疗	557
频发房性早搏怎么服药	549	前列腺癌术后乏力怎么办	557
我是否需要更换降压药	549	生育后出现关节炎如何治疗	558
		痤疮如何治疗	558

长期胃胀、烧心怎么治	559	肝硬化伴大量腹水能治愈吗	571
患上核黄疸后遗症怎么办	559	我的胃炎是否已癌变	572
多次咯血痰到底是什么病	559	我儿子患的是“药物性肝炎”吗	572
倍他乐克需长期服用吗	560	为何我的趾甲会变黑	572
结、直肠息肉是否需手术	560	我怎样才能集中精神	573
脓性大便如何用药	560	血管瘤会引起众多不适吗	573
前列腺术后尿失禁怎么办	560	我为何手臂似有虫咬	573
如何预防颈椎病加重	561	我的癫痫应如何治疗	573
骨折手术后感染怎么办	561	我怎样才能安然入睡	574
小脑萎缩如何治	562	心绞痛应如何用药	574
腿部酸痛如何治	562	反流性食管炎应如何治疗	574
乳糜尿应该怎么治	562	双臂血压不等算高血压吗	575
扩张型心肌病如何治	563	我的类风湿性关节炎应如何治疗	575
我的心脏病该怎么治	563	胸闷、气短怎么办	576
直肠癌术后无性功能怎么治	564	皮肤淀粉样变怎么治	576
脂溢性角化病如何治疗	564	血管瘤应如何治疗	577
肾囊肿如何治疗	564	睡眠时胸闷是心脏疾病吗	577
肾上腺皮质腺瘤术后为何有骨痛	565	头晕和血脂异常有关系吗	578
髋关节疼痛怎么治	565	神经性尿频应如何治疗	578
腹内产气是何原因? 该怎么治	565	半月板损伤怎么治	579
膝盖痛如何治疗	566	我的头发还能再生吗	579
细菌性阴道炎如何治疗	566	婴儿痰排不出应如何治疗	579
脑梗死与偏头痛有关吗	567	白癜风应如何治疗	580
第三度房室传导阻滞可以生育吗	567	如何预防心律失常	580
频繁早搏如何治疗	567	心跳声响、心慌应如何治疗	581
腰椎间盘突出能做手术吗	568	左心室舒张功能减退是冠心病吗	581
为什么会出现全身乏力、手脚冰凉	568	我为何双膝酸软	581
线状扁平苔藓怎么治	568	小孩进食呕吐是何原因	582
子宫出血怎么治	569	如何治疗腰痛	582
左膝疼痛应如何治疗	569	如何治疗扁平苔藓	583
我的心脏病该如何治疗	570	小针刀对脑血管病效果如何	583
“源首”是否可长期服用	570	外伤性癫痫如何治	584
我患的是鼻后滴流综合征吗? 应如何治疗	571	有问必答	584

附录

验方集锦

一病一茶

疲劳综合征·绞股蓝茶	588
腰酸背痛·杜仲茶	588
健忘焦虑·合欢茶	588
代谢障碍·金花茶	588
失眠·柏子仁茶	588
血脂异常·茵陈泽泻茶	588

肥胖·荷叶饮	588
高血压·菊花茶	588
冠心病·三七花茶	589
烟瘾·地鱼戒烟茶	589
体弱多病·虫草速溶茶	589
病后余热未尽·杏仁麦冬桑菊饮	589
动脉硬化·问荆荷叶茶	589
骨质疏松·二子延年茶	589
咽喉炎·合欢胖大海茶	589

肺结核·柿茶	589	酒精性脂肪肝·解酒保肝方	595
年老神衰·保元神仙茶	589	慢性乙肝·茵陈护肝方	595
病后虚弱·酥油茶	590	胆囊炎·三金利胆方	596
疖疮·甘草双花茶	590	胆结石·清胆利石方	596
早衰·乌发童颜茶	590	腹泻·参术止泻方	596
暑天感冒·藿香佩兰茶	590	慢性结肠炎·新参苓白术方	596
口舌生疮·西瓜衣茶	590	溃疡性结肠炎·敛溃愈疡方	596
皮肤衰老·薄荷玫瑰茶	590	肠易激综合征·香砂六君方	596
发质枯黄·芝麻核桃茶	590	紧张性头痛·生花方	597
荨麻疹·姜醋茶	591	偏头痛·白芷川芎方	597
痛经·玫瑰花茶	591	脑动脉硬化·补脑方	597
闭经·大黄山楂茶	591	中风失语·复语方	597
产后虚弱·参麦茶	591	中风偏瘫·活血通络方	597
黄褐斑·山楂当归茶	591	慢性腰肌劳损·益肾活血方	597
皮肤干燥·茉莉麦冬茶	591	肩周炎·吴蕙盐方	597
妊娠恶吐·苏叶姜汁茶	591	骨质增生·健骨方	598
习惯性流产·南瓜蒂茶	591	骨质疏松·强骨方	598
口臭咽痛·玄麦甘菊茶	591	糖尿病·花粉葛根方	598
急性慢性结膜炎·决明子夏枯草茶	592	尿频·白果蒸鸡蛋方	598
尿道感染·五月艾茶	592	尿失禁·补气固脬方	598
遗精阳痿·莲须绿茶	592	面瘫·蝎蚕附芎方	599
蛔虫·醋茶	592	皮肤瘙痒·苍术止痒方	599
急性胃肠炎·马齿苋茶	592	神经性皮炎·败酱草方	599
腹胀·山楂麦芽饮	592	脂溢性皮炎·清心化湿方	599
糖尿病·天花粉茶	592	湿疹·苦参黄柏方	599
食欲不振·山楂茶	592	血栓性脉管炎·二参归银方	599
便血·木耳芝麻茶	592	飞蚊症·补肾明目方	599
便秘·决明子蜜茶	593	流泪·枸杞止泪方	599
久泻不止·金樱牡蛎茶	593	耳鸣·芍地方	599
贫血·红枣茶	593	慢性鼻炎·苍耳辛夷方	599
牙痛·桂花茶	593	过敏性鼻炎·苍耳鹅芪方	600
醉酒·香蕉茶	593	鼻窦炎·黄芩苍耳方	600
中暑·防暑凉茶	593	酒糟鼻·黄柏青黛方	600
心神不安·龙须石菖蒲茶	593	头痛·八味方	600
		月经不调·开结方	600
		神经衰弱·清肝宁心方	600
		梅尼埃病·泽泻方	600
一病一方		常见病食疗方	
高血压·大小蓟降压方	594	高血压	601
冠心病·参芪冠心方	594	冠心病	601
心脏神经官能症·百合莲子定神方	594	血脂异常	601
高黏血症·养阴活血方	594	脂肪肝	602
血脂异常·四味调脂方	594	糖尿病	602
久咳不止·润燥止咳方	594	肥胖症	603
预防哮喘·白芷白芥方	594	肝炎	603
慢性支气管炎·开上摄下方	595	慢性肾炎	604
急性胃炎·御制平安方	595	癌症	604
萎缩性胃炎·归芪建中方	595		
消化性溃疡·公英瓦楞方	595		
脂肪肝·调脂舒肝方	595		

便秘	605
神经衰弱(失眠)	605
腹泻	605
慢性胃炎	606
老年性痴呆症	606
中风	607
慢性支气管炎	607
支气管哮喘	608
痔疮	608
前列腺增生	608
更年期综合征	609
小儿消化不良	609
动脉硬化	610
胆石症	610
肺结核	611
甲亢	611
妊娠呕吐	611
产后缺乳	612
白癜风	612
白内障	613
青光眼	613

营养指南

五大排毒食品之最	614
9种开心食物	615
调脂六君子	616
9大减肥食物排行榜	617
益肾10宝	618
10种超级营养蔬菜	619
去火上火水果排座次	620
防癌食物10强	621
8种降糖食物之最	622
男性最需要的9种食物	623
夏季最适宜的10种食物	624
助眠食物 八仙过海	625
适合女性的7种最佳食物	626
解暑度夏必选的6大健康饮料	627
8大食疗之最	628
秋季养肺水果6宝	629

名医名院

呼吸内科

北京朝阳医院	630
北京协和医院	630
武汉同济医院	630
第三军医大学新桥医院	630

广州医学院第一附属医院	630
-------------	-----

儿科

上海市新华医院	631
北京儿童医院	631
复旦大学附属儿童医院	631
重庆医科大学附属儿童医院	632
北京大学第一医院	632

消化内科

上海仁济医院	632
广州南方医院	632
西安西京医院	633
北京协和医院	633
北京军区总院	633

妇科

复旦大学附属妇科医院	633
四川大学华西第二医院(华西妇产儿童医院)	633
北京妇产医院	633
武汉同济医院	634
北京协和医院	634

皮肤科

北京协和医院	634
上海华山医院	634
空军总医院	634
天津长征医院	634
江西省皮肤病专科医院	635

中医科

广州市中医院	635
北京中医医院	635
上海曙光医院	635
江苏省人民医院	635
福建省立医院	635

风湿免疫科

北京协和医院	636
中日友好医院	636
上海仁济医院	636
北京301医院	636
中山三院	636

骨科

北京积水潭医院	637
解放军总医院(301医院)	637
上海长征医院	637

北京大学第三医院	637
广州军区广州总医院	637

眼科

北京同仁医院	638
北京协和医院	638
中山大学中山眼科中心	638
复旦大学附属眼耳鼻喉科医院	638
天津眼科医院	638
山东省眼科研究所暨眼科医院	638

心血管专科

北京安贞医院	639
上海长海医院	639
武汉协和医院心血管病研究所	639
北京协和医院	639
北京阜外心血管病医院	639

内分泌科(糖尿病)

北京协和医院	639
上海仁济医院	640
中南大学湘雅附二医院	640
天津医科大学代谢病医院	640
上海市瑞金医院	640

普外科

上海长征医院	640
复旦大学附属中山医院	640
江苏省人民医院	641
天津医科大学总医院	641
武汉同济医院	641

泌尿科

北京积水潭医院	641
武汉协和医院	641
解放军总医院(301医院)	641
解放军304医院	642
重庆医科大学附属一院	642

口腔科

西安交通大学附属口腔医院	642
山东省立医院	642
北京306医院	642
北京中日友好医院	642
重庆医科大学附属口腔医院	642

神经外科

北京天坛医院	643
--------	-----

上海华山医院	643
哈尔滨医科大学第一临床医院	643
第四军医大学西安唐都医院	643
上海长征医院	643

神经内科

北京宣武医院	644
吉林大学第一临床医院	644
北京中医药大学附属东直门医院	644
北京天坛医院	644
北京协和医院	644

肿瘤科

中山大学附属肿瘤医院	644
中国医学科学院肿瘤医院	645
天津市肿瘤医院	645
复旦大学附属肿瘤医院	645

耳鼻喉科

北京同仁医院	645
上海仁济医院	645
解放军总医院(301医院)	645
复旦大学附属眼耳鼻喉科医院	646
北京协和医院	646

肝胆科

上海东方肝胆医院	646
解放军总医院(301医院)	646
上海中山医院	646
北京协和医院	646
西京医院	647

肾科

南京军区总医院	647
北京大学第一医院	647
解放军总医院(301医院)	647
郑州大学第一附属医院	647
北京协和医院	647

传染科

中山大学附属第三医院	648
武汉同济医院	648
西京医院	648
上海华山医院	648
上海长海医院	648

防病治病篇

高血压脑病是高血压的一种非常危险的并发症，以脑部损害最为突出，必须及时抢救。凡高血压者有血压急剧升高伴剧烈头痛，甚至有意识和神志改变者，均应立即到医院急救治疗。迅速将血压控制在安全范围、防止或减轻脑组织水肿与损伤是治疗的关键。专家提醒——

头痛，当心高血压脑病

特约专家：中山大学附属第一医院心内科 陈国伟

第三军医大学大坪医院神经内科副教授 蒋晓江

整理：于嘉男

高血压脑病是指任何原因所致的血压急剧上升，脑小动脉严重而持久的痉挛，脑血液循环发生急性障碍，导致脑水肿、颅内压力增高而发生的一种急性一过性以神经障碍为主的高血压急症。本病多见于急进型高血压，尤其伴有明显脑动脉硬化的患者，也可见于妊娠高血压综合征、急慢性肾小球肾炎、肾血管性高血压、原发性醛固酮增多症的患者。高血压脑病发病较快、危险较大，需要患者以及家属随时注意观察，一旦发现上述症状就要及时送医院治疗。

为什么高血压会迅速引起如此严重的并发症，甚至威胁生命呢？这是由于人体血压急骤升高，发生脑水肿的结果。脑水肿时，脑的重量可较正常脑增加20%~30%左右。传统观点认为，血压急剧上升时，全身小动脉普遍痉挛收缩，脑小动脉收缩，血管阻力明显增高，脑血流量减少，毛细血管壁由于缺血变性，渗透性增加，使体液和血浆蛋白向血管外渗透加速，从而发生急性脑水肿。

近年来研究发现，当血压升高时，正常人的小动脉，可以自动收缩，以适当减少进入组织的血量，即所谓自身调节；当血压急骤过度升高时，小动脉失去自身调节功能，从而使小动脉壁断裂、扩张，大量血液进入脑毛细血管，血管壁渗透性增加而导致脑水肿的发生。

头痛，不是简单的事

高血压脑病发病较急，发病前常见有血压显著升高、剧烈头痛、恶心、呕吐、精神紊乱等先兆。

发病后以脑水肿症状为主，大多数患者有头痛、抽搐和意识障碍三大特征，称之为高血压脑病三联症。并多为弥漫性头痛、下枕部疼痛或单侧头痛，疼痛程度持续加重，常有呕吐及颈项强直。随着脑水肿的加重，头痛数小时至1~2天后多出现程度不同的意识障碍，诸如嗜睡、昏睡、木僵、躁动不安、定向力障碍、精神错乱，甚至昏迷。

脑水肿发生后，脑的功能受到影响，会出现癫痫以及大脑半球功能缺失。癫痫常表现为全身大发作，多数患者可能有轻度意识障碍，少数患者则出现短暂的精神症状。视力障碍以黑朦、偏盲多见，有时也可出现全盲。脑与神经局部功能缺失也可表现为言语不清、失语，少数患者可有半身感觉障碍，短暂偏瘫、单瘫或颅神经瘫痪。

注意观察，为患者争分夺秒

葛奶奶65岁，高血压病史十余年。上个周末儿女回家探望，本来是件高兴的事，可是因为一点小事闹了矛盾，葛奶奶心里一下就不愉快起来。到了晚上，葛奶奶感到头晕、头痛，忙吃了些药，以为能控制病情，谁知头痛没消失，反而出现恶心、干呕等症状。葛奶奶马上给儿女打电话，儿女们赶紧回家并将老人送到医院急救。经检查，葛奶奶血压为180/120毫米汞柱，诊断为胃肠型感冒、高血压。葛奶奶以为没有大问题，坚持出院，可是就在返家途中又出现意识不清，血压高达199/150毫米汞柱，颜面潮红，牙关紧闭，脉搏缓慢。最后，葛奶奶被诊断为脑出血，经过全力抢救也没有挽回葛奶奶的生命。