

《家庭医生》系列丛书



主编：陈跃龙 副主编：黄绮生

家庭医生

28周年精华本
精锐典藏卷

THE FAMILY DOCTOR
SELECT EDITION
OF THE 28th ANNIVERSARY



您最值得
珍藏的
健康精华

广东省出版集团

全国优秀出版社
全国百佳出版单位



广东教育出版社

《家庭医生》系列丛书



家庭医生

28周年精华本
精锐典藏卷

THE FAMILY DOCTOR
SELECT EDITION
OF THE 28th ANNIVERSARY

主编：陈跃龙 副主编：黄绮生



全国优秀出版社
全国百佳出版单位



广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医生 28 周年精华本 · 精锐典藏卷 / 陈跃龙主编. — 广州: 广东教育出版社, 2010.1

(《家庭医生》系列丛书)

ISBN 978-7-5406-7765-7

I. ①家… II. ①陈… III. ①家庭医学 - 基础知识
IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 232467 号

项目统筹: 李 玲

责任编辑: 李木子 李 玲

装帧设计: 柳国雄 范 霓

责任技编: 涂晓东

广东教育出版社出版发行
(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广州泽美印业有限公司印刷

(广州市荔湾区龙溪大道 283 号第一栋第三、四层)

889 毫米 × 1194 毫米 24 开本 11 印张 220 000 字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-10 000 册

ISBN 978-7-5406-7765-7

定价: 32.00 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-87621848

《家庭医生》专家团部分专家题词

(排名不分先后,按拼音字母排序)

健康所系,科普先锋

——陈国伟

(中山大学附属第一医院心内科主任医师、教授)

面对社区,结合国家“十一五”心血管疾病防治计划,普及疾病危险因素和常见多发病的保健防治知识,尤其突出健康饮食、全民运动的教育,加强防病于未然、年年坚持体检、有病早诊断早治疗的意识;增加医疗法规、政策性知识篇幅,利于开展社区疾病预防和干预,同时扩大杂志的覆盖面和影响力,让杂志更好服务于社会。

——陈 璘

(中山大学心脏病研究所副所长、

中山大学附属第三医院心血管内科主任、主任医师)

健康科普,你我共同的责任。

——陈述牧

(中山大学附属第一医院肾脏病科主任医师、教授)

利用现代信息技术,营造作者、编者、读者及专家互动的平台;从临床正反实例出发,提供生动的医学科普信息;共享各大公众媒体信息;与各临床医学学会(协会)建立长期合作关系。《家庭医生》为家庭健康、社会和谐加油!

——邓春华

(中山大学附属第一医院泌尿外科男科主任医师、教授)

送礼送健康。

——高志良

(中山大学肝病医院副院长,感染性疾病科主任、主任医师、教授)

健康所托，百姓所依。

——黄业芳

(中山大学附属第一医院中医科主任医师、教授)

科普结合专业，适当跟踪新闻报道，分析近期热点问题。家庭医生，健康人生。

——蒋卓勤

(中山大学公共卫生学院预防医学研究所副所长、教授)

健康的追求，科普的使命。希望杂志社更上一层楼，成为科普知识传播的精品。

——李初俊

(中山大学附属第六医院消化内科主任、教授)

希望家医增加一些骨伤急救方面的内容，希望家医越办越好！

——廖威明

(中山大学附属第一医院骨科 显微外科主任、主任医师、教授)

通俗而不俗气，既大众又专业。解民众痛苦于精博的医学专业之中，引导大众的健康卫生于通俗易懂的行文之间！

——陆 春

(中山大学附属第三医院皮肤性病科主任、主任医师)

感恩、感谢、感动。

——杨冬梓

(中山大学附属第二医院妇产科主任、主任医师、教授)

传播医学知识，提高国民健康水平。

——余敏斌

(中山大学中山眼科中心主任、青光眼专业组主任医师、教授)

加强市场研究，不断创新。团结一致，组建专家队伍，共同创办

一本优秀的健康卫生读本。

——张 滨

(中山大学附属第三医院不育与性医学科室主任、教授)

进一步加强与各科专家的联系，扩大优势。愿《家庭医生》走进千家万户，呵护人人健康。

——张 孔

(中山大学附属第一医院呼吸内科主任医师、教授)

成为广大读者的健康指南，沟通医患关系的一座桥梁。

——张 晓

(广东省人民医院风湿科专科主任、主任医师、教授)

科学性、趣味性并重，通俗易懂。

——赵 锋

(中山大学附属第三医院急诊科主任、主任医师)

健康教育，益国益民。

——邹小兵

(中山大学附属第三医院儿科主任、儿童发育行为中心主任医师)

家庭医生进入千家万户。

——黄子通

(中山大学附属第二医院急诊科主任、主任医师、教授)

家庭医生，指引健康的明灯。

——杨念生

(中山大学附属第一医院肾内科主任、教授)

《家庭医生 28 周年精华本》· 精锐典藏卷

工作人员名单

主编：陈跃龙

副主编：黄绮生

专家顾问：潘敬运（中山大学医学院教授、博士生导师）

特邀责任编辑：郭云翔 陈姗姗

特邀责任技编：林少甫

特邀文编：董玉宝 王健淇 周雅琳

特邀校对：刘治娴 林庆香 蔡 斌 毛舒婷

杨怡斐 康 倩

前言

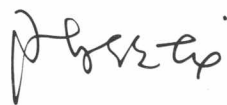
随着 2010 年的到来,《家庭医生》杂志陪伴着亲爱的读者走进了第 28 个年头。《家庭医生》从创刊时的一本月刊发展成现在的多种刊物,其中包括黑白版《家庭医生》(半月刊)、《分子诊断与治疗》以及彩色版《心灵世界》和《家庭药师》。家庭医生杂志社丛书编辑部还在两年多的时间里出版了十余本家庭医生系列丛书。无论刊物还是丛书,我们始终坚持着自己的“四性”理念:写稿专家的权威性、文章内容的科学性、家庭生活的实用性、文章风格的可读性。正是依靠着这“四性”理念,家庭医生才能赢得众多读者的青睐。

一直想做一套精华本。许多《家庭医生》的忠实读者不断来信,希望我们能把 28 年来《家庭医生》最有价值、最受读者欢迎的文章汇集成册。我那些毕业 28 年、已经成为医学基础或临床各科知名专家的同学,都对《家庭医生》的内容极为赞赏,认为她架设了一道医务工作者和普通百姓之间沟通的桥梁,希望这道桥梁继续加固,不断拓宽。广东教育出版社的领导和编辑也慧眼识珠,他们推动和加快了本书的出版进程。经过近一年的时间,我们从数以万计的优秀作品中,选择了科学性和普及性兼具、既反映过去几十年疾病诊治的正确理念又符合现代医学发展的正确方向、最受读者关注和喜爱的文章,经过重新分类、编辑和专家审读,终于完成了这套精华本。

这套精华本,其中《世纪奉献卷》以生活中常见的医学知识为主,有“健康你我他”、“健康茶座”、“医生见闻录”等读者耳熟能详的栏目,也有精选出来的“新世纪最具影响力的健康大事件”。《精锐典藏卷》

则从人的角度出发，采录了“男性健康”、“女性健康”、“心理医生”、“父母必读”等栏目的精华文章，当然，还包括深受读者喜爱的“柯大夫信箱”。

总而言之，我们带给您的不是简单的合订本，也不仅仅是历年文章的节选集，而是精雕细琢、倾注了专家和编辑无数心血而谱写的一曲全新的健康之歌，这首歌充满着跳动不止的生命音符。希望这些音符连接您过去的信任、现在的需要和未来的健康企盼。



家庭医生杂志社社长 陈跃龙

PART 1 特别的关注给特别的你
——给读者的精选……1

男人……2

- 杀伤精子的刽子手……2
- 性障碍，拉响男性健康警报……6
- 变奏：被附睾炎“劫持”的精子……9
- 前列腺炎很厉害，后果很严重？……12
- 治早泄，药物亦敌亦友……16

女人……19

- 患了乳腺增生：放轻松，不轻视……19
- 特别的日子，特别的痛……22
- 走出洁阴误区……27
- 留意来自白带的信息……31
- 女性：该如何呵护你的子宫……34

两性私语……39

- 爱情是水，性是氧……39
- 都是猜疑惹的祸……45
- 性骚扰和早泄……50
- 手淫过度，性爱“虎头蛇尾”……56
- 一个喜欢和自己做爱的女人……59

PART

2

精彩华篇

——读者关注最多的文章……65

父母必读……66

无痛分娩知多少……66

新手妈妈指南……70

凶门，宝宝健康的一面镜子……76

孩子成长的关键……80

培养注意力的三招两式……84

孩子不吃饭，妈妈怎么办……87

如何对待孩子的发问……92

孩子厌学怎么办

——“情、理、趣”中找对策……96

宝宝病了，饮食应注意什么……100

老鼠实验，教你强化孩子的优点……105

心理医生……110

男人挑起准婆媳冲突……110

一位精神分裂症病人的幸福生活……116

心理疾病，找心理医生还是精神科医生……126

男子流行秀气美？

——解读男性女性化……131

职场激情遗失在何处……136

聪明女人，学会吃醋……142

护肤美容……148

时尚生活，香薰相随……148

药浴，洗出光洁嫩肤……154

健康的头发，才会更靓丽……158

痘去留痕，“青春”的踪迹令人烦……160

脂肪“搬家”，给面子“加油”……163

美容广告的美丽外衣下藏了啥……166

PART

3

经典奉献

——读者之密友柯大夫

精品集……171

为何会迎风流泪……172

性高潮能通过延长时间达到吗……173

怎样知道胎儿畸形……174

哮喘为何多在夜间发作……175

洗澡时不宜猛擦皮肤……176

出汗后怎样补充水和盐……177

少女何时戴文胸……178

- 轻度高血压病怎么治疗……179
- 牙龈出血是蔬菜吃得少吗……182
- 手烫伤挛缩后怎么办……183
- 煎中药为什么不宜用开水……184
- 乙肝病人能结婚吗……185
- 变声期注意嗓子保护……186
- 电脑辐射，对胎儿有影响吗……187
- 与性病病人性交就会发病吗……188
- 高考前，孩子怎样吃……189
- “左眼跳财，右眼跳灾”吗……190
- 孩子为什么吃了不长肉……191
- 电灯照明瓦数多少对孩子视力最好……192
- 孩子流口水是馋还是傻……193
- 糖尿病，尿糖为何却阴性……194
- 晨跑时为何出现上腹痛……195
- 流感不等于感冒……197
- 牛奶忌久煮……199
- 急性肾炎病人怎样吃盐……200
- 人为什么在发热时没胃口……201
- 服降压药过量会中风吗……202
- 乙肝也会引起肾炎吗……203

PART 4 “药”你好看

——常用药品知识集锦……205

买放心药，包装盒上见分晓……206

家庭小药箱，管理大学问……208

看说明书——服药前的“必修课”……211

用药时，摆好你的姿势……213

用外用药要内行……217

抗过敏，安抚你愤怒的身体……220

感冒了，用什么药……225

腹泻用药 ABC……228

创可贴并非百创可贴……231

0.1 毫升眼药水，也能忽悠你……234

维生素，怎样爱你不为过……237

用药一堆，为何咳声依旧……241

阴道内用药前，阅读此说明……244

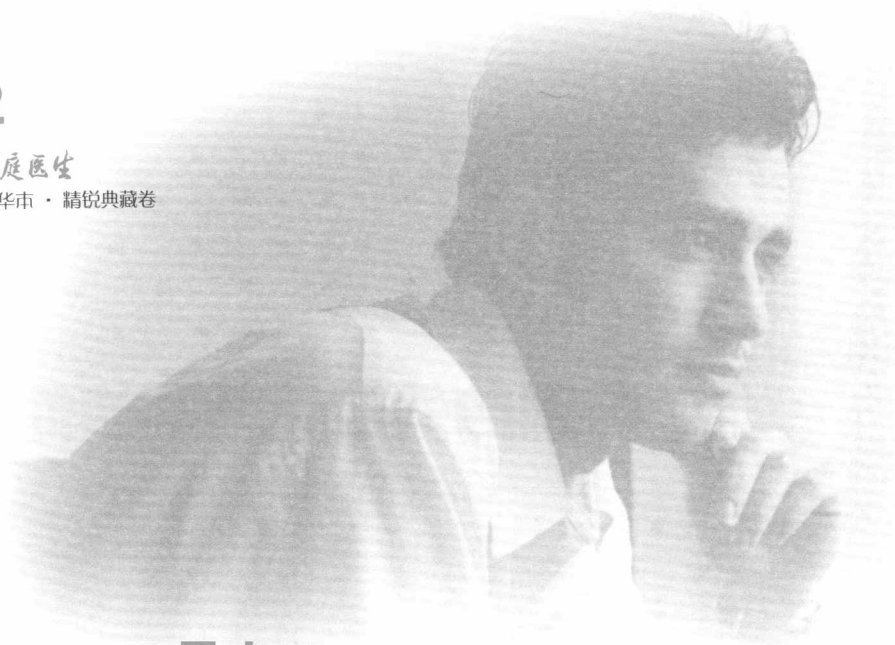
后 记……245

PART ①

特别的关注给特别的你

——给读者的精选





男人

杀伤精子的刽子手

自从 20 世纪 90 年代以来，人类的精液质量呈明显下降趋势，引起了全球的极大关注。有关专家研究结果表明，我国成年男性精液的质与量亦有较明显的降低，而且这种降低城市比农村明显，工业化程度越高的地区，降低幅度越大。

精液分析是评价男性生殖能力的重要指标。精子是雄性生殖细胞系发育的终端产物。在精子形成的过程中，DNA 会被损伤，而且损伤后不易修复。另一方面，与其他体细胞相比，精子对各种毒物更为敏感，更易受到伤害。

精液质量的降低，直接导致人类生育能力下降。目前不孕不育率、流产率、生殖系统肿瘤及新生儿尿道下裂等先天缺陷发生率明显上升，性早熟、男性女性化等性发育异常的发生率也呈上升趋势，这被认为与精液质量的下降有一定关系。

人类精子既容易受到伤害，又难以修复的特性，使众多因素成为常见的精子“杀手”：

1. 环境污染。有一类“环境激素”又称为“类激素”、“内分泌干扰物质”，是存在于环境中的具有类似雌激素特性的化学物质。它们进入人体后，会作用于精子发育的多个环节，导致男性精子发育畸形，数量和质量下降，使女性受孕率大大降低，甚至完全丧失生育能力。

含有环境激素的污染物种类很多，主要存在于农药、化肥、杀虫剂、洗涤剂、塑料制品、增塑剂、石棉、化学品、汽车尾气、垃圾焚烧产生的气体、某些重金属以及化妆品中。在人们经常接触的 200 多种化合物中，60% 以上对精子具有不可逆的毒性，另有 20 多种职业性毒物也会危害精子。

由于环境污染日益严重，男子的精液数量在过去 50 年间几乎减少了一半。环境污染所造成的急性或慢性中毒，均可使睾丸中的酶活性降低，影响生精过程，畸形精子比例增高，其活力、穿透力、致孕率均在下降。

从事放射性工作、高温作业，以及长时间接触油漆、涂料和汞、铅、磷等有毒物质而缺乏防护措施的工作人员，都是不孕症的高发人群。由于精子的质量和数量减退而影响生育的比例大约在 40% 左右。

可以说，环境污染是精子的第一杀手。它对人类的更大威胁在于：它具有潜伏性、持久性和不可逆转性，在短期（几年、十几年）内人们不易察觉它的危害。