

《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
世纪奉献卷

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
世纪奉献卷

THE FAMILY DOCTOR
SELECT EDITION
OF THE 28th ANNIVERSARY

主编：陈跃龙 副主编：黄绮生



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

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医生 28 周年精华本 · 世纪奉献卷 / 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 978-7-5406-7764-0

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 232415 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 11.25 印张 225 000 字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-10 000 册

ISBN 978-7-5406-7764-0

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认识;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。

——陈述枚

(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)

家庭医生，心系百姓健康。

——黄守坚

(中山大学医学院药理学教研室教授)

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，希望家庭医生越办越好！

——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)

一册在手，全家受益。

——刘移民

(广州市第十二医院副院长、

市职业病防治院职业病防治专科主任医师、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 28 周年精华本》· 世纪奉献卷

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 董玉宝

特邀责任技编：林少甫

特邀文编：陈姗姗 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

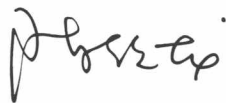
随着 2010 年的到来,《家庭医生》杂志陪伴着亲爱的读者走进了第 28 个年头。《家庭医生》从创刊时的一本月刊发展成现在的多种刊物,其中包括黑白版《家庭医生》(半月刊)、《分子诊断与治疗》以及彩色版《心灵世界》和《家庭药师》。家庭医生杂志社丛书编辑部还在两年多的时间里出版了十余本家庭医生系列丛书。无论刊物还是丛书,我们始终都坚持着自己的“四性”理念:写稿专家的权威性、文章内容的科学性、家庭生活的实用性、文章风格的可读性。正是依靠着这“四性”理念,家庭医生才能赢得众多读者的青睐。

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 震撼视界

——读者评出新世纪最具影响力的健康大事件……1

刀光“剪”影，做足“变脸”功夫……2

构建防火墙，远离“四大癌魔”……13

体检：“题海”中浮出真相……24

人生如棋，何须悲壮过劳死……38

多动症离问题少年有多远……48

拿什么拯救你，食品添加剂……59

PART 2 世纪之恋

——读者最喜爱的文章……75

我的故事……76

遇癌传奇……76

霉菌性肠炎，滥用药给我的报应……81

烟酒，让夫妻同患肺癌……85

人造曲线后，我的婚姻遭遇“寒流”……89

药瓶，几乎要了命……93

不吃白不吃：吃出急性胰腺炎……96

- 我的心脏挨过刀……101
我曾经历死神之吻……104
与高血压过招……109
一枚铁钉要了父亲的命……112

健康茶座……115

- 服中药，如何判断病情在好转……115
医眼看“鬼病”……118
幸福慢生活……121
生活中有些事情不能“代”……125
维生素：想说爱我也容易……129
抗生素联合应用之谜： $2 + 3 = ?$ ……132
大洋彼岸学来的减肥六法……136
补钙，补个明明白白……139
戒烟后，并非万事大吉……142
“癌老大”也不放过年轻人……146
“以毒攻毒”：莫把生命作赌注……149
不可不知的服药学问……153
悄然而至的骨质疏松症……159

医生见闻录……164

谁是凶手

——许医生见闻录……164

跳大神的女人

——谈癔症的发作……169

她为何失去女人的风韵……171

一个晚景凄凉的梅毒病人……174

“医盲教授”启示录……177

“偷渡客”制造的假心绞痛……179

怪病！只有眼睛会“说话”……183

长尾巴的少年……185

吓晕人的一摊尿……187

眼睛喷水，耳朵冒烟……189

PART

3

健康你我他

——真正的健康来自于生活……193

生活中的医学……194

限盐，从娃娃开始……194

现代人饮食的四大误区……197

细嚼，易被忽视的养生之道……201

让你睡好觉的“七要诀”……203

给自己开一个运动处方……207

配合运动处方的科学减肥……210

锻炼肌群，为性爱做运动……215

丈夫永远无权先睡……219

性爱和谐的三要素……222

五花八门的养生“绝招”……226

习惯与健康……229

何时叠被子……229

不宜蹲着吃饭……230

日光浴的学问……231

对慢性病人不宜“无微不至”地关心……231

做饭宜用开水……232

美化指甲要防止毒从口入……233

如此求增高，大大不妥……233

常开窗户好处多……234

清晨，花木丛中的空气并不新鲜……235

淘米和削果皮……236

夏日，谨防“电风扇病”……237

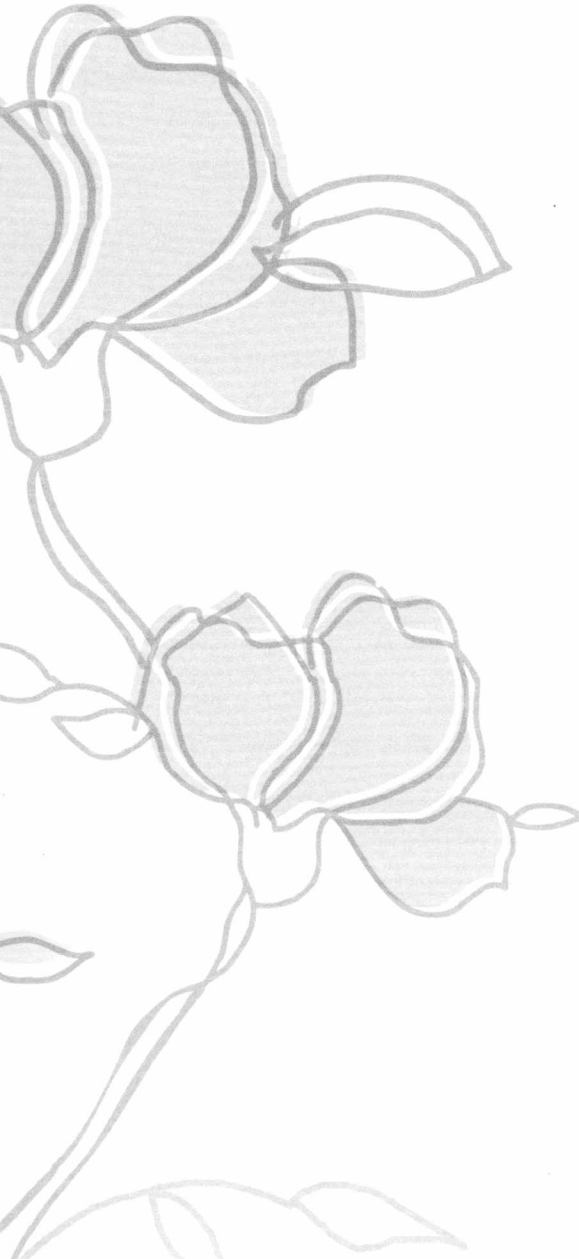
用茶解酒对吗……237

用餐莫看书……238

蜂蜜不宜开水冲服……239

用汤泡饭影响消化……240

运动后大量喝水对吗……241

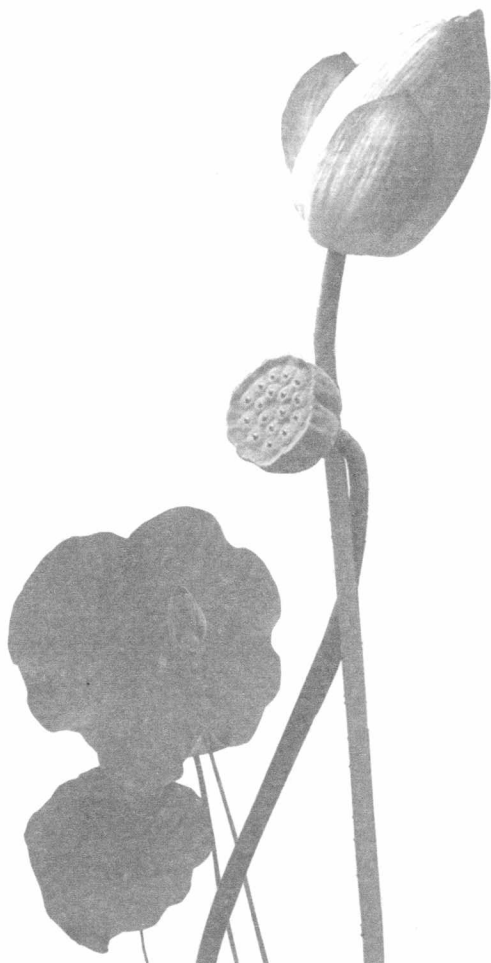


睡前刷牙漱口比起床时更重要·····	241
泡茶时间不能太长·····	242
切莫揠苗助长·····	242
熟蛋不宜冷浸·····	245
油炸腊味香又毒·····	245
饭后不要喝浓茶·····	246
盛夏坐月谨防中暑·····	247
“高枕无忧”·····	248
当孩子气跑了的时候·····	249
不要在吃饭时教育孩子·····	250
不要用塑料罐长期存放食油·····	251
用汽水送饭弊病多·····	252
变质食物切忌食用·····	252
冰箱不是灭菌箱·····	253
以茶送药，岂能助消化·····	254
后 记·····	255

PART ①

震撼视界

——读者评出新世纪最具
影响力的健康大事件





刀光“剪”影，做足“变脸”功夫

莎士比亚说：“上帝给女人一张脸，女人自己另造一张。”

这话一点没错，有时候我们在电视上看到一张楚楚动人的脸庞，您能想到她们原来的模样竟然平庸至极吗？但是，随着现代科技和医疗技术的发展，这些曾经普通的脸经过一番“精雕细刻”后，焕然一新，让人瞠目结舌。

有人说，在时尚界，没有任何一种风潮能像整形美容一样长盛不衰。艺人们的“表率”作用，使得越来越多的普通百姓怦然心动，人们开始不再讳言整形和美容，且愿意选择后天的“再塑造”手段来获取美丽。

于是，面部整形，在越来越多的女人眼里，就像灰姑娘那双神奇

的水晶鞋，就像魔幻女王手中法力无边的权杖。它的魔力，关键之处就在于能让缺陷变成靓丽，将失落转为得意，把自卑化为自信，让一个普通女子变成艳光四射的美丽公主。

“她”高挑的身材，瓜子脸、柳叶眉、杏核眼、高鼻梁、樱桃小嘴，典型的一副君子好逑的窈窕淑女模样。排在机场安检队伍后面的两位年轻白领男士不禁在心里暗暗打着小算盘：与如此美貌的靓女同机，没准旅途中能够谱写一段美妙的恋情呢。

终于轮到馨菲了，她优雅地从口袋里掏出身份证和机票递给检票员，检票员接过证件，顺势看了眼馨菲，又仔细看看她递来的身份证，检票员的额头渐渐呈现出一个“川”字。她把身份证放在台面指着问道：“这是你本人的身份证吗？”

馨菲有些不安，涨红了脸回答说：“是的，是我本人。”

馨菲不安的神情更加引起了检票员的怀疑，她接着问道：“不会吧？这明明是两个人嘛！”

这时，后面排队的人看到检票员迟迟不让馨菲过关，焦急中不由得略带些好奇地议论起来，其中几句清晰地传到了馨菲的耳朵里：“这么漂亮的女孩儿，不会是通缉犯吧？”“也许是毒贩呢！”“我看八成是什么恐怖分子，要不怎么这么半天都不让她过关呢？”……

听到这些议论声，馨菲觉得更加难堪，小声地冲着检票员说：“我整过容，那是我整容前的照片。”

检票员一时没听清楚，问道：“你说什么？”

馨菲这时也顾不得许多了，大声地说：“我整过容，那是我整容前的照片。”

这个声音让后面喧闹的乘客为之一静，随即又响起了更大的嗡嗡