

《家庭医生》系列丛书



主编：陈跃龙 副主编：黄绮生

家庭医生

2009年度
精华本

THE FAMILY DOCTOR
SELECT EDITION FOR 2009



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

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. ① R4

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)

科学普及,搭建专家和大众交流的平台;健康教育,架设医生和患者沟通的桥梁!

——陈跃龙

(《家庭医生》杂志社社长)

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,普及疾病危险因素预防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,以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,让杂志更好地服务于社会。

——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)

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)

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)

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)

医学科普，独占鳌头。

——潘集阳

(暨南大学附属第一医院精神心理科主任、主任医师、教授)

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)

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）

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）

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 2009 年度精华本》

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 王健淇

特邀责任技编：林少甫

特邀文编：董玉宝 陈姗姗 周雅琳

特邀校对：刘治娴 林庆香 蔡 斌 毛舒婷

杨怡斐 康 倩

自序

2009年，是伟大祖国不平凡的一年，新中国60周年华诞、改革开放30周年纪念、我国经济在金融海啸余波下保持平稳较快增长……都彰显着祖国的日益强盛。2009年，又是医药战线动荡的一年，席卷全球的甲型流感蔓延、新医改方案和医保政策的出台、国家基本药物目录和零售指导价格的公布等，无不牵动着医务工作者和千家万户老百姓的神经。

2009年，还是《家庭医生》发展历程中有着重要意义的一年，在连续24年月发行量过百万，为亿万读者提供“科学、权威、实用”的医学科普精品的基础上，在“做最优秀的健康传媒”的宗旨引导下，我们又提出了“科学普及，搭建专家和大众交流的平台；健康教育，架设医生和病人沟通的桥梁”的理念，不断地突破自我。这一年，《家庭医生》丛书编辑部与国内知名专家一道，编写出版了《身体那些事儿——生活卷》、《身体那些事儿——两性卷》、《胃肠道：生命之道》、《与糖尿病和谐共处》、《中国式健康》、《家庭医生孕育宝典》等“《家庭医生》系列丛书”，力求让老百姓“喜欢读、读得快、记得牢、用得上”；这一年，我们联合权威医疗机构和业内知名专家，组织了十几期“名医有约——家庭医生健康大讲堂”活动，使老百姓与专家有了一个零距离互动的交流平台。

2009年，《家庭医生》在中国新闻史学会及十大新闻传播学院共同主办的中国传媒大会上被授予“2009中国十大期刊”称号；在中国期刊协会和中国出版科学研究所联合举办的评审中，从全国9000余

种参评期刊中脱颖而出，荣获“新中国 60 年有影响力的期刊”称号；在《哥伦比亚新闻评论》中文版组织的评审中荣获“2009 年中国标杆品牌”称号。这些成绩，体现了《家庭医生》媒体人的不懈努力，也反映了老百姓对我们杂志的信任、支持和喜爱。

在 2009 年即将结束的时候，我们与广东省教育出版社一道，从“最值得珍藏的健康精华”这个角度，特别推出了这本《家庭医生 2009 年度精华本》。这本书由“最省银子的那些治病方法”、“最要关注的那些健康热点”、“最需看清的那些山寨说法”、“最面对面的那些名医开讲”、“最忽悠人的那些大小毛病”、“最不操心的那些孕育经验”、“最要拿捏的那些吃吃喝喝”、“最要了解的那些两性话题”、“最要解开的那些健康问号”等九大章节组成，是 2009 年全年《家庭医生》杂志《特别关注》、《热点关注》、《公众话题》、《专家门诊》、《吃出健康》、《餐桌故事》、《母婴世界》、《父母必读》、《柯大夫信箱》、《两性心理》等众多品牌栏目中精彩文章的荟萃。

这本精华本的出版，既是给读者的一份健康纪念，也是我们杂志 2009 年的一个小结。希望您在阅读完本书之后，不再迷惘于医院、药店之内，不再迷失在铺天盖地、良莠不齐的健康资讯之中，希望您在面对各种健康问题时能拥有一种乐观的态度和一份轻松愉悦的心情。



《家庭医生》杂志社社长 陈跃龙

2009 年冬至 于广州

前言

有人说，生病了，到网络上查查资料，就知道得了什么病，要买什么药。换句话说，在这个“全民网络化”的年代，健康类的纸质媒体将逐渐失去读者？

然而，一边是新媒体发展越来越快的事实，另一边则是咨询我们读者热线的人数与日俱增——“医生给我开了药就叫下一个病人，我连得了什么病都没听清楚，看到你们这期杂志上讲的症状和我的很像，我想问问这要怎么治呢？”“现在治青春痘的广告满天飞，但我只相信你们杂志，请问怎样能挂到你们杂志上提到的那位专家的号呢？”

因此，对于纸质媒体，尤其是“健康类纸质媒体已没有市场”这个观点，认同或是反对都不能简单地代表我的想法。

现代医学资讯发布的速度之快，使我们可能赶不上新媒体。但我们做的每个专题，比如“近视手术”、“看牙”、“影像学检查”、“人流”等，都是通过开两次以上的讨论会，专家顾问在会议上给予指导，在探究“这篇文章做出来，读者会不会有兴趣看？”“看了之后能不能用得上？”这些问题之后，才正式着手采写的。

现代多发病、常见病种类之多，使我们可能无法在每期杂志上一一涉及。但我们写的每篇文章，除了单一地介绍某种疾病，如高血压、哮喘等防病治病的基本常识，我们更多地是去发现和考虑病人的困扰，包括他们的经济压力、心理顾虑，这样才能在采访最权威、最专业的医生时，让专家谈到预防或治疗这类疾病的重点、难点、疑点和关键点，才能给予病人最急需的答案。

现代媒体报道的形式、篇幅之多，我们相比之下可能还比较传统，因为我们每期的版面是固定的，不能任意扩增，但是我们编辑自上而下都遵循这样的原则：“撰写一篇医学科普文章，不是随心所欲地把文字码完，把知道的医学知识说完、说全就行了；每一位采访到的医生的观点都要如实记载，绝不断章取义；每一句话、每一个字都经过细细斟酌，要前前后后反复推敲，这样的文章才对得起读者。”

我们能做到以上这些，原因在于，我们传播的内容和实事新闻、时尚、财经、文娱不同，我们做的是医学科普，这些与读者的健康息息相关，我们的肩上背负的责任更重大。

我们欣喜地看到，通过各位编辑这一年来不断的努力，我们在延续创刊 28 年来坚持的信息量大、科学权威的标准，朝着我们心中的那本“医学科普期刊精品”又迈进了一步。

这本 2009 年度精华本能够顺利面市，离不开《家庭医生》杂志社的专家顾问、文字编辑及其他工作人员对每一篇文章精益求精的付出，也离不开广东教育出版社的竭力支持，正是有了他们的辛勤工作，才使得本书能够顺利出版。

希望每一位读者，在阅读完本书后，能拥有正确的医学用药观念，学到有用的健康知识，这就是我们杂志人最大的心愿。



《家庭医生》杂志社总编辑 黄绮生

2009 年 12 月 30 日



001

最省银子的那些治病方法

- 002 高血压治疗，每月10元？
- 013 哮喘，自己降低成本
- 019 治病作检查，怎么选更划算
- 024 最便宜的治腰痛方法
- 038 帕金森病人，今天唱歌了吗

031

最要关注的那些健康热点

- 032 第三只看流感
- 045 追问近视手术
- 056 不敢看牙的恐怖理由
- 069 深海鱼油“打假”
- 075 中风后，查CT还是MRI

079

最需看清的那些山寨说法

- 080 颈椎病也“山寨”
- 089 人流革命之“梦幻人流”
- 103 10 分钟，在家自测艾滋？
- 115 骇人的肠镜检查
- 119 阴道炎，试纸测出来？

123

最面对面的那些名医开讲

- 124 健康人生，从“肠”计议
- 128 关爱自己，拒绝宫颈疾病
- 133 控制血糖，健康从“心”开始
- 138 压住血压老来“翘”





147

最忽悠人的那些大小毛病

- 148 别再“痘”我了
- 156 前列腺长结石，别太担心
- 159 会耍“阴招”的膀胱癌
- 168 “老”腹痛，血管问题
- 166 尿路感染后，关节“连锁反应”

171

最不操心的那些孕育经验

- 172 “唐筛”，早做早好
- 175 水果当饭吃，孕期糖尿病不期而至
- 179 儿童秋季腹泻，捏脊效果不错
- 182 孩子尿床，药片能帮忙？
- 188 幼儿防感冒，喝杯“上午茶”
- 191 父母必读的“零食教科书”

195

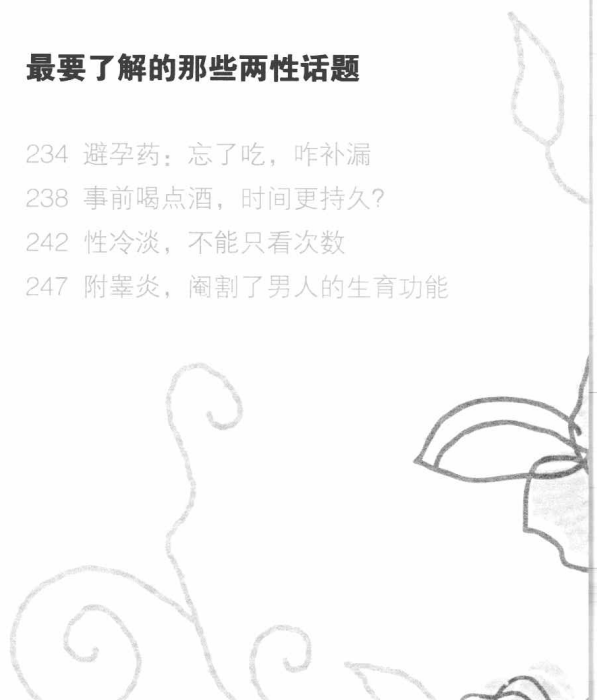
最要拿捏的那些吃吃喝喝

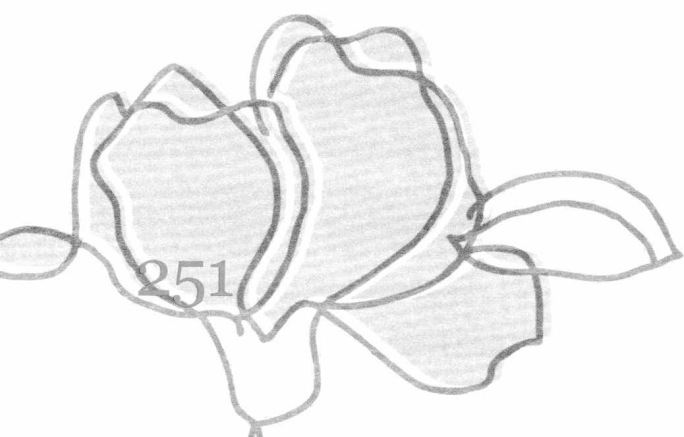
- 196 进补前，先清热去湿
- 199 健脾选怀山，而非淮山
- 202 慢性结肠炎饮食的“甲方乙方”
- 206 喝“茶”也能治乙肝
- 209 将卵巢囊肿“吃”小
- 213 粗粮宜常吃，但不宜多吃
- 218 饮食帮脂肪肝减肥
- 222 尿酸高，怎么吃才好
- 226 尿路结石：少吃什么，多吃什么
- 229 吃蛋白粉，还不如吃鸡蛋？

233

最要了解的那些两性话题

- 234 避孕药：忘了吃，咋补漏
- 238 事前喝点酒，时间更持久？
- 242 性冷淡，不能只看次数
- 247 附睾炎，阉割了男人的生育功能





251

最要解开的那些健康问号

252 腰痛，该作什么检查

253 乳房纤维腺瘤要切除吗

253 不抽烟不喝酒，也得了脂肪肝

255 黄斑变性，光吃药治疗可以吗

256 声带小结，切不切

257 美甲是否伤甲

258 哪些孕妇需要作畸胎检查

259 爬楼梯真的会让关节提前老化吗

259 长期胃食管反流会不会造成食管癌

260 箍牙后，该如何刷牙

261 鼻子大量流血怎么办

263 一喝酒就发酒疯，怎么办

265 服褪黑素治失眠，有没有不良反应

266 怎样预防二次中风

267 助听器可以只戴一侧吗

268 非月经期常少量出血，要处理吗



最省银子的 那些治病方法

高血压治疗，每月 10 元？

哮喘，自己降低成本

生病作检查，怎么选更划算

最便宜的治腰痛方法

帕金森病病人，今天唱歌了吗

高血压治疗，每月 10 元？

目前，我国高血压病人人数估计有 2 亿。如果要所有病人，尤其是那些全家年收入只有一两千元的农村地区病人，每个月拿出几百元钱来治疗高血压，显然是不可及的“梦”。治疗高血压，难道只能用昂贵的药？

湖南的一位医生不这样认为。这位医生把几种常用的几分钱 1 片的降压药，归类形成 1 个“平价”治疗高血压的方案，并称之为“每月 10 元降压方案”。“每月 10 元降压方案”包含了 4 种药物：氢氯噻嗪（1 天 1 次，每月 1 元）、卡托普利（1 天 3 次，每月 4 元）、阿替洛尔（1 天 2 次，每月 3 元）、尼群地平（1 天 3 次，每月 2 元）。

采用这个方案治疗的病人，即使同时服用 4 种药物，1 个月的药费也只需 10 元。事实上，绝大部分病人只需服用其中的两种或三种药物就可以了。也就是说，他们降压治疗所需的药费，每个月甚至不到 10 元。

便宜药也是“大品牌”

方案里的四种药物，来头都不小。目前国际公认的常用降压药有 5 类：一是以“洛尔”为后缀的 β 受体阻滞剂（BB），如阿替洛尔等；