



名醫指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



亚健康

必读

- 多部亚健康主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

名醫指渌 大众健康馆



亚健康必读



编著◎苗明三 李泰然 王惟恒 强永久 李秀美 黄书润
黄亚晴 范晓清 陶炳根 郝 超 林傲梵 谢英彪



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

亚健康必读/苗明三等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-2983-8

I. 亚… II. 苗… III. 疲劳(生理)—综合征—防治 IV. R163-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第198862号

策划编辑:王 华 焦健姿 文字编辑:王久红 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290, (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8721

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:9 ·彩页4面 字数:152千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

定价:99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

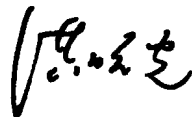
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

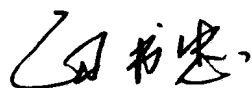
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

Handwritten signature in black ink, reading "李书春" (Li Shuchun).

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《主动防范常见病》 / 1
- 2 《家有好医生：防病治病有问必答》 / 9
- 3 《家有好医生：家庭用药有问必答》 / 21
- 4 《常见病症家庭简易疗法》 / 33
- 5 《健康自测与疾病调养》 / 41
- 6 《疾病自测速查》 / 45
- 7 《家庭常见病自测自疗》 / 49
- 8 《慢性病的自我保健与治疗》 / 55
- 9 《疲劳综合征简便自疗》 / 63
- 10 《上班族常见病自我诊疗》 / 81

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 / 75

- 1 糖尿病防治精选系列 / 75
- 2 高血压防治精选系列 / 75
- 3 高血脂防治精选系列 / 75
- 4 冠心病防治精选系列 / 76
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 76
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 76
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 77
- 8 乙肝防治精选系列 / 77
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 77
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 78

- 11 传染病防治精选系列 / 78
- 12 杂病自疗精选系列 / 79
- 13 关节病防治精选系列 / 79
- 14 痛风防治精选系列 / 79
- 15 男科病防治必读系列 / 80
- 16 女性常见病防治必读系列 / 80
- 17 两性健康百事通系列 / 81
- 18 失眠防治精选系列 / 81
- 19 人生百忧解系列 / 81
- 20 学当家庭医生系列 / 82
- 21 百病外治精选系列 / 82
- 22 意外防范与救治系列 / 83
- 23 家庭护理须知系列 / 83
- 24 安全用药指南系列 / 84
- 25 生活中的金点子系列 / 84
- 26 老年保健必读系列 / 84
- 27 健康妙招系列 / 85
- 28 小知识大健康系列 / 85
- 29 养生长寿精要系列 / 86
- 30 养生功法系列 / 86
- 31 亚健康必读系列 / 86
- 32 饮食健康与安全系列 / 87
- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 87



主动防范常见病

ZHUDONG FANGFAN CHANGJIANBING

苗明三 李泰然 主 编



1

内容提要

编者从普及预防常见病科普知识出发，详细介绍了涉及8大系统7个专科151种常见疾病的病因、发病机制、主要表现、预防及缓解方法，以指导人们科学、正确地认识、预防疾病，教会人们自行判断病情，对自己主动地加强健康管理意识，使自己不得病，少得病，即使得了病，也会自我舒解、控制病情发展，达到康复或延缓发展，从而确保生存质量的目的。同时，还介绍了现代生活带来的新问题，为现代人提出了自我健康管理的新理念，对预防疾病和战胜疾病有诸多指导意义。



七、心内膜炎

第四章 泌尿系统疾病的病情与防范

- 一、肾炎
- 二、肾病综合征
- 三、肾功能不全
- 四、泌尿系感染
- 五、膀胱炎
- 六、附睾炎

第五章 内分泌系统疾病的病情与防范

- 一、肥胖
- 二、高血脂
- 三、甲状腺功能亢进
- 四、甲状腺激素生成减少
- 五、糖尿病
- 六、低血糖
- 七、痛风

第六章 神经系统疾病的病情与防范

- 一、癫痫
- 二、焦虑症
- 三、精神分裂症
- 四、老年性痴呆
- 五、强迫症
- 六、抑郁症

第七章 血液系统疾病的病情与防范

- 一、白血病
- 二、贫血
- 三、血友病

第八章 免疫系统疾病的病情与防范

- 一、风湿病
- 二、类风湿关节炎
- 三、舍格伦综合征
- 四、系统性红斑狼疮

第九章 外科疾病的病情与防范

- 一、脑血栓
- 二、急性乳腺炎
- 三、乳腺纤维瘤
- 四、乳腺癌
- 五、前列腺炎
- 六、前列腺增生
- 七、泌尿系统结石
- 八、胆囊结石
- 九、肛裂
- 十、肛瘘
- 十一、痔疮
- 十二、阑尾炎
- 十三、腹外疝
- 十四、肠梗阻
- 十五、直肠息肉
- 十六、静脉曲张

第十章 妇产科疾病的病情与防范

- 一、闭经
- 二、功能性子宫出血
- 三、宫外孕
- 四、妊娠高血压综合征
- 五、流产
- 六、子宫颈炎

- 七、宫颈癌
- 八、子宫肌瘤
- 九、子宫内膜异位症
- 十、卵巢囊肿
- 十一、盆腔炎
- 十二、阴道炎
- 十三、附件炎
- 十四、更年期综合征

第十一章 儿科疾病的病情与防范

- 一、小儿感冒
- 二、小儿肺炎
- 三、小儿哮喘
- 四、小儿脑瘫
- 五、小儿惊厥
- 六、婴幼儿腹泻
- 七、新生儿败血症
- 八、新生儿黄疸
- 九、新生儿破伤风
- 十、病毒性脑炎
- 十一、病毒性心肌炎
- 十二、手足口病
- 十三、川崎病
- 十四、肾小球肾炎
- 十五、肾病综合征
- 十六、佝偻病
- 十七、风湿热
- 十八、过敏性紫癜
- 十九、化脓性脑膜炎
- 二十、缺铁性贫血

第十二章 骨科疾病的病情与防范

- 一、关节炎



- 三、牙龈炎
- 四、牙周炎
- 五、龋齿
- 六、腮腺炎

第十六章 眼科疾病的病情与防范

- 一、近视
- 二、远视
- 三、弱视
- 四、斜视
- 五、散光
- 六、角膜炎
- 七、结膜炎
- 八、白内障
- 九、青光眼
- 十、沙眼

第十七章 现代生活病的表现与防范

- 一、电脑病
- 二、空调病
- 三、失眠症
- 四、办公室病
- 五、旅游病
- 六、假期病
- 七、厌食症