



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



学当 家庭医生

- 多部家庭医生主题书、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

名醫指路 大众健康馆



学当家庭医生



编著◎王廷珍 韩万柏 杨宝 姜继传 施伟伟 范晓清
宋为民 陆月莲 温长路 王 硕 邢远翔 席翠平



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

学当家庭医生/王廷珍等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-2996-8

I. 学… II. 王… III. 家庭保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第198894号

策划编辑:于 岚 **焦健姿** **文字编辑:**崔玲君 **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)51927300-8119

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:10·彩页4面 **字数:**173千字

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

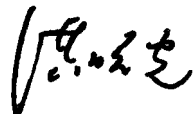
序 一

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。

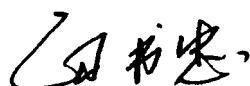
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

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

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Li Shizhong' (李时忠), written in a cursive style.

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《家庭医学500问（第2版）》 / 1
- 2 《您也能当家庭医生》 / 11
- 3 《家庭医疗护理新概念》 / 21
- 4 《玩出健康玩掉疾病》 / 31
- 5 《动出健康动掉疾病》 / 41
- 6 《笑出健康笑掉疾病》 / 51
- 7 《吃出健康吃掉疾病（第2版）》 / 59
- 8 《千奇百趣话健康》 / 69
- 9 《与健康零距离》 / 75
- 10 《教师健康早知道》 / 85

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

（一）自选图书目录 / 91

- 1 糖尿病防治精选系列 / 91
- 2 高血压防治精选系列 / 91
- 3 高血脂防治精选系列 / 91
- 4 冠心病防治精选系列 / 92
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 92
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 92
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 93
- 8 乙肝防治精选系列 / 93
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 93
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 94

- 11 传染病防治精选系列 / 94
- 12 杂病自疗精选系列 / 95
- 13 关节病防治精选系列 / 95
- 14 痛风防治精选系列 / 95
- 15 男科病防治必读系列 / 96
- 16 女性常见病防治必读系列 / 96
- 17 两性健康百事通系列 / 97
- 18 失眠防治精选系列 / 97
- 19 人生百忧解系列 / 97
- 20 学当家庭医生系列 / 98
- 21 百病外治精选系列 / 98
- 22 意外防范与救治系列 / 99
- 23 家庭护理须知系列 / 99
- 24 安全用药指南系列 / 100
- 25 生活中的金点子系列 / 100
- 26 老年保健必读系列 / 100
- 27 健康妙招系列 / 101
- 28 小知识大健康系列 / 101
- 29 养生长寿精要系列 / 102
- 30 养生功法系列 / 102
- 31 亚健康必读系列 / 102
- 32 饮食健康与安全系列 / 103
- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 103

- 34 美容护肤妙招系列 / 104
- 35 健美瘦身妙招系列 / 104
- 36 眼保健精选系列 / 104
- 37 不孕不育防治精选系列 / 105
- 38 十月怀胎指南系列 / 105
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 106
- 40 专家教您带宝宝系列 / 106
- 41 教子走上成才路系列 / 106
- 42 儿童病防治必读系列 / 107
- 43 中医入门一本通系列 / 107
- 44 中医名家经验医案系列 / 108
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 108
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 108
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 109
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 109
- 49 特种医学防护系列 / 110
- 50 灾害医学必读系列 / 110
- 51 青年心理健康指导系列 / 111

(二) 自选视频目录 / 112

附录 全国综合医疗机构一览表 / 115

家庭医学500问

(第2版)

JIATING YIXUE 500 WEN

主 编◎王廷珍 韩万柏 杨叙宝

副主编◎张立勋 曹裕才 薛 蓬

编 者◎(以姓氏笔画为序)

王文敖	王化文	王廷珍	仇玉芝
刘立清	许 中	李家燮	杨叙宝
肖海汀	陈雨安	张立勋	张作才
张 信	俞秀廉	洪美玲	顾达才
袁今才	徐文富	徐祖权	高永利
高 鹏	梅仲文	曹裕才	韩万柏
蒲春园	薛蓬藤		



1

内容提要

本书在第一版的基础上修订而成，以问答形式介绍了现代家庭成员应当学习、掌握的有关医学基本知识。内容包括生儿育女、幼儿保健、妇女保健、老年长寿、防病治病、用药须知、防止中毒、饮食营养、急症处理、心理保健、癌症与康复、人体奥秘等12个方面共500个问题。本书作者均系经验丰富的医务人员，介绍的内容涉猎面广、科学实用、通俗易懂，是城乡广大家庭成员获取医学知识、促进身心健康的良师益友。

目录

第一章 生儿育女

1. 什么是优生和优生学？
2. 计划生育和优生有什么关系？
3. 为什么要做婚前检查？
4. 婚前检查包括哪些内容？
5. 哪些情况应做产前诊断？
6. 什么是选择性流产？
7. 哪些疾病患者不宜结婚和生育？
8. 什么是直系血亲和三代以内旁系血亲？
9. 为什么要禁止近亲结婚？
10. 什么年龄生育孩子合适？
11. 避孕对今后生育有影响吗？
12. 睾丸小会影响生育吗？
13. 妊娠“四忌”是指什么？
14. 妊娠期为什么不能滥用药物？
15. 孕妇酗酒有什么害处？
16. 孕妇吸烟对胎儿发育有什么影响？
17. 为什么孕妇要少接触X线？
18. 孕妇为什么更要避免环境污染的危害？
19. 一氧化碳中毒对胎儿有什么影响？
20. 为什么孕妇要预防风疹？
21. 盲目保胎有什么害处？
22. 孕期营养对幼儿智力发育有什么影响？
23. 为什么孕妇容易发生缺铁性贫血？
24. 孕期卫生应注意什么？
25. 什么是“胎教”？
26. 怎样推算分娩日期？
27. 生不出男孩责怪妻子对吗？
28. 能人工控制生男生女吗？
29. 生双胞胎、多胞胎是怎么回事？
30. 为什么会生无脑儿和脊柱裂的孩子？
31. 人的体型是遗传决定的吗？
32. 高个子父母生的孩子一定是高个子吗？
33. ABO血型是怎样遗传的？

- 34. 人体的免疫功能与遗传有什么关系?
- 35. 药物过敏与遗传有什么关系?
- 36. 红绿色盲是怎样遗传的?
- 37. 人类有哪些常见遗传病?
- 38. 遗传病能不能预防和治疗?

第二章 幼儿保健

- 39. 婴儿为什么容易吐奶?
- 40. 为什么婴儿会生“奶癣”?
- 41. 为什么有的婴儿肚脐会鼓出来?
- 42. 为什么婴幼儿容易腹泻?
- 43. 为什么早产儿容易贫血?
- 44. 为什么说母乳是婴幼儿最理想的“食粮”?
- 45. 为什么要给小儿添加辅食?
- 46. 为什么婴儿臀部会发红?
- 47. 为什么小儿的尿会成白色?
- 48. 为什么婴幼儿不宜多吃菠菜?
- 49. 为什么说孩子的锻炼要与营养并重?
- 50. 为什么小儿会出现夜惊?
- 51. 为什么要纠正孩子吃零食的习惯?
- 52. 为什么夏天会长痱子?
- 53. 为什么小孩睡眠时咬牙?
- 54. 为什么有的小孩睡觉时会出汗?
- 55. 为什么幼儿腿痛不一定是病?
- 56. 为什么胖娃娃不一定是健康的?
- 57. 为什么有的孩子厌食?
- 58. 为什么上学儿童的早餐要吃得好吃得好?
- 59. 为什么小儿久坐便盆会发生直肠脱垂?
- 60. 为什么有些小孩常有肛门发痒?
- 61. 为什么咀嚼食物不要偏用一侧牙齿?
- 62. 为什么小儿会出现遗尿?
- 63. 你知道孩子为什么哭吗?
- 64. 为什么蚊子喜欢叮咬小儿?
- 65. 为什么小孩易流口水?

66. 为什么会发生龋齿？
67. 为什么小孩“站要有站相”、“坐要有坐相”？
68. 为什么小儿不宜长期打针？
69. 为什么小孩需要较多的蛋白质？
70. 为什么新生儿会出现“月经”和乳房增大？
71. 为什么“马牙”不能用针挑？“螳螂嘴”不能用刀割？
72. 为什么有些孩子头皮上会结出厚痂？
73. 为什么要养成每天刷牙的良好习惯？
74. 为什么小孩要比大人睡得多？
75. 为什么小儿易发生肠套叠？
76. 为什么1岁左右的孩子在春秋季节断奶最合适？
77. 为什么丙种球蛋白不能预防百病？
78. 为什么麻疹疫苗要在小儿6个月以后接种？
79. 婴儿为什么要接种卡介苗？3个月以后的婴儿接种，为什么要先做结核菌素试验？
80. 为什么孩子吃小儿麻痹糖丸时，不能用开水送服，而且要分次服用？
81. 为什么孩子不用再种牛痘了？
82. 为什么要进行预防接种？

第三章 老年长寿

83. 人的寿龄该是多少？
84. 为什么女人的寿命要比男人长？
85. 老年人选择哪种运动好？
86. 老年人常用的健身法有哪些？
87. 怎样做老年降压保健操？
88. 散步可以健身长寿吗？
89. 如何进行慢跑健身运动？
90. 老年人为什么不宜做剧烈运动？
91. 怎样注意老年人的居室卫生？
92. 老年人应选择什么样的衣着？
93. 老年人应选择什么样的枕头？
94. 饮酒对老年人健康有无影响？
95. 为什么过量饮食对老年人是有害的？

96. 老年人怎样喝牛奶?
97. 老年人多吃些大蒜和圆葱对健康长寿有什么好处?
98. 长寿老人应选择什么样的饮食?
99. 老年人的营养应有什么特点?
100. 为什么说夫妻和睦能长寿?
101. 老年人的性生活应注意什么?
102. 老年人如何保护牙齿?
103. 老年人怎样保护眼睛?
104. 为什么老年人要注意气候影响?
105. 如何延缓大脑的衰老进程?
106. 人类的衰老可以推迟吗?
107. 如何判断衰老的程度?
108. 祖国医学中的抗衰老方药有哪些?
109. 常用的抗衰老西药有哪些?
110. 老年人怎样进补?
111. 哪些老年人不宜大笑?
112. 性格修养与长寿有什么关系?
113. 老年人失眠怎样选用安眠药?
114. 怎样做老年肥胖症医疗体操?
115. 为什么常揉按涌泉穴可以推迟衰老?
116. 为什么灸足三里、内关和外关穴可以强身健体?
117. 老年人怎样练气功?
118. 为什么梳头有益健康?
119. 为什么要定期检查身体?
120. 为什么说“知足者常乐”?
121. 长寿与生活规律有关吗?
122. 什么是长寿老人的心理卫生?
123. “漏肩风”为什么多发生于老年人?
124. 为什么老年人容易骨折?

第四章 防病治病

125. 经常感冒怎么办?
126. 怎样防止慢性咳嗽、咳痰复发?
127. 怎样预防哮喘复发?

128. 慢性支气管炎缓解期应怎样保健?
129. 肺结核排菌患者在家如何隔离?
130. 肺结核病人平时应如何保养?
131. 肺结核钙化后还能复发吗?
132. 怎样预防肺心病病人发生肺性脑病?
133. 肺心病病人如何度过冬天?
134. 高血压病人头痛怎么办?
135. 高血压有哪些危害?
136. 高血压脑病和高血压危象有何症状?
137. 为什么高血压病人容易在节日发生心肌梗死和脑出血?
138. 为什么高血压病人要控制食盐量?
139. 为什么有些人血压偏低?
140. 心肌梗死都疼痛吗?
141. 急性心肌梗死有什么先兆?
142. 艾滋病是一种什么病?
143. 常见的性传播疾病有哪些?
144. 帕金森病是什么病?
145. 疟疾(打摆子)是什么病?
146. 为什么有的人夜间睡觉时会憋醒?
147. 自己如何发现心律失常?
148. 病毒性心肌炎有哪些危害?
149. 下肢和面部水肿都是心肾病吗?
150. 怎样判断心力衰竭?
151. 如何预防心脏病病人发生心力衰竭?
152. 心脏病病人妊娠有什么危险?
153. 发生呃逆(打嗝)怎么办?
154. 为什么有些人一饿胃就痛?
155. 溃疡病能引起哪些严重后果?
156. 胃痛如何自我治疗?
157. 长蜘蛛痣就是肝脏有病吗?
158. 如何发现肝昏迷?
159. 肝脏病病人应怎样注意保养?
160. 家里有肝炎病人怎样消毒?
161. 糖尿病病人如何控制饮食?
162. 糖尿病病人注射胰岛素发生低血糖时如何处置?

163. 注射胰岛素应注意哪些问题?
164. 如何防止慢性肾盂肾炎复发?
165. 如何防止肾炎复发?
166. 慢性肾炎病人平时如何保养?
167. 尿毒症病人应注意些什么?
168. 什么叫神经性呕吐?
169. 为什么有些神经衰弱的病人头痛老治不好?
170. 什么叫夜游症?
171. 先天性疾病都是遗传病吗?
172. 人是怎样患蛔虫病的?
173. 驱蛔虫服什么药好?
174. 生吃猪肉容易患什么寄生虫病?
175. 为什么冬春季易发生呼吸道传染病?
176. 如何预防“流脑”?
177. 为什么伤寒病多发生在入秋前后?
178. 吸烟对身体有哪些害处?
179. 精神创伤能诱发哪些疾病?
180. 哪些疾病可以出现低热?
181. 急性腹泻如何治疗?
182. 尿色异常见于哪些疾病?
183. 大便颜色异常见于哪些疾病?
184. 药物不良反应有哪些症状?如何处置?
185. 哪些疾病可以引起胸痛?
186. 暴饮暴食常可引起哪些疾病?
187. 腰椎穿刺有后遗症吗?
188. 痰中带血怎么办?
189. 怎样发现药疹?
190. 预防接种“一针”能否防百病?
191. 蚊子能传播哪些疾病?
192. 老鼠能传播哪些疾病?
193. 肠梗阻应如何处理?
194. 姑娘为什么也会得“小肠疝气”?
195. 怎样早期诊断急性阑尾炎?
196. 胃肠手术后, 为什么暂时不要喝牛奶?
197. 中年人为什么容易患胆石症?