



GOLDEN ELEPHANT

健康手册 | 北京金象

徐 军 主 编



400 项检验数据 500 家医疗机构 2000 种非处方药 4000 名专科专家

中国人口出版社

北京金象健康手册

主 编：徐 军

副 主 编：张崢嵘 鲁 旭

编写人员：苏晋英 柯斌铮 张炳升

郝秉水 海 默 凯 志

程懋泰 雷志华

策 划：北京金象复星医药股份有限公司
北京多克耐科技发展中心

南方医科大学图书馆



AA722778

中 国 人 口 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

北京金象健康手册/徐军主编. —北京: 中国人口出版社,
2001.10

ISBN 7-80079-675-2

I. 北… II. 徐… III. ①常见病-防治-基本知识②保健-基本知识③医院-简介-北京 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070055 号

北京金象健康手册

徐 军 主 编

出版发行	中国人口出版社
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
印 刷	北京铭成印刷有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	10.5 插页:8
字 数	325 千字
版 次	2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1~10 000
书 号	ISBN 7-80079-675-2/R·227
定 价	23.00 元

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

致 读 者

《北京金象健康手册》是一本信息量密集、分类新颖、实用性强的参考工具书,是为北京居民和外地来京人员提供求医购药的简明指南。

本手册收集了北京市的 527 家基本医疗保险定点医疗机构,188 个基本医疗保险定点社区卫生服务站,以及 64 家基本医疗保险定点药店的名录;介绍了 2000 余种非处方药的应用;推荐了来自三甲医院的 4000 多位各科专家;列出了近 400 项临床检验的 2000 多个参考正常值;同时简要说明了自我保健、急症入院前紧急处理和家庭安全用药的方法。全书集知识性、信息性和实用性为一体。

本手册特设中国益生网(www.esheng.com.cn)和热线电话,以便及时提供信息更新和延伸服务。读者可以通过热线电话 1601331 或 E-mail:esheng@163bj.com,就手册涉及的内容与编者交流,以获得更多的“售后服务”。

本手册信息资料的截止时间为 2001 年 7 月,所列专家排名不分先后,仅供参考。

在此,特向提供资料信息的单位和个人表示衷心的感谢,并希望将变更后的信息及时反馈,以利于手册的更新和补充,使手册的信息能“常新常鲜”,满足读者的服务需求。

由于编者水平所限,书中难免存有不足之处,敬请同道与读者批评指正。

编 者

2001 年 9 月



一、“健康靠自己”——健康长寿与自我保健

1. 健康的定义·····	1
2. 影响人体健康的因素·····	1
3. 人生年龄的分期·····	1
4. 人的四种年龄·····	1
5. 北京居民前 10 位死因顺位、死亡率及构成(1999 年)·····	1
6. 预防疾病分三级·····	3
7. 什么是“第四医学”·····	3
8. 合理膳食的八条指导意见·····	3
9. 合理膳食的“两句话”·····	4
10. 我国膳食五大类食物成人需要量·····	5
11. 什么是营养素·····	5
12. 七大营养素的来源、功能及合理摄入量·····	6
13. 维生素的部分食物来源及日需量·····	7
14. 无机盐及微量元素的部分食物来源及日需量·····	8
15. 部分食物中蛋白质含量·····	9
16. 胆固醇含量高的部分食品·····	9
17. 部分食物中钙的含量·····	11
18. 人体补钙的标准·····	12
19. 部分食物中磷的含量·····	12
20. 健康水的标准·····	13
21. 何为适量运动·····	13
22. 有氧代谢运动与无氧代谢运动·····	13
23. 保持经常运动的八条措施·····	14
24. 老人运动应注意什么·····	14

25. 吸烟的危害·····	14
26. 如何戒烟·····	15
27. 饮酒正常量与方法·····	16
28. 戒酒与醒酒·····	16
29. 什么是心理健康·····	17
30. 巧用自我防卫机制保持好心情·····	17
31. 保持积极精神状态的八条措施·····	18
32. 人生目标与心理健康·····	18
33. 人际交往与心理健康·····	19
34. 恋爱婚姻与心理健康·····	19
35. 学会少生气不生气·····	20
36. 你也需要心理咨询·····	20
37. 及时治疗抑郁症·····	21

二、“小病进药房”——常见病症与非处方药

1. 发热·····	24
2. 头痛·····	25
3. 头晕/眩晕·····	27
4. 感冒与流感·····	27
5. 咳嗽·····	31
6. 哮喘·····	33
7. 腹胀·····	34
8. 腹泻·····	35
9. 便秘·····	36
10. 消化不良·····	37
11. 胃肠炎·····	39
12. 胃病·····	40
13. 痔疮·····	42
14. 前列腺增生·····	43
15. 泌尿系感染·····	44

16. 阴道炎·····	44
17. 月经不调·····	46
18. 痛经·····	47
19. 经前期紧张综合征·····	48
20. 更年期综合征·····	49
21. 避孕·····	50
22. 骨质疏松症·····	51
23. 腰腿痛·····	53
24. 腰背痛·····	54
25. 慢性关节痛·····	54
26. 软组织扭挫伤·····	55
27. 沙眼·····	56
28. 结膜炎·····	57
29. 近视·····	58
30. 过敏性鼻炎·····	59
31. 咽炎·····	61
32. 口腔溃疡·····	62
33. 牙痛·····	63
34. 听力障碍·····	64
35. 慢性疲劳综合征·····	65
36. 肥胖症·····	65
37. 失眠·····	66
38. 荨麻疹·····	68
39. 癣·····	69
40. 脱发·····	70
41. 瘙痒症·····	71
42. 皮炎·····	72
43. 湿疹·····	73
44. 痤疮·····	74
45. 疖·····	75

46. 疣·····	76
47. 黄褐斑·····	77
48. 鸡眼和胼胝·····	77
49. 晒伤·····	78
50. 瘢痕·····	79

三、“购药前后”——家庭安全用药 ABC

1. 警惕药物不良反应·····	81
2. 如何识别假劣药·····	81
3. 如何识别药品名称·····	83
4. 如何理解药品的使用说明·····	83
5. 常用处方术语缩写·····	84
6. 家庭药箱中准备哪些药品·····	84
7. 家庭如何保存药品·····	85
8. 小儿用药特点·····	86
9. 孕产妇用药特点·····	87
10. 老年人用药特点·····	87
11. 滥用抗生素的危害·····	88
12. 精神类药与药物依赖性·····	88
13. 什么地方购药才安全·····	89
附 北京市基本医疗保险定点零售药店·····	90

四、“120 拨通之后”——急症入院前的紧急处理

1. 正确使用呼救电话(120 和 999)·····	94
2. 猝死·····	95
3. 休克·····	97
4. 急性心肌梗塞·····	98
5. 心绞痛·····	98
6. 中毒·····	99
7. 溺水·····	99

8. 触电	100
9. 骨折	100
10. 煤气中毒	100
11. 气管异物	101
12. 烫伤	101
13. 毒虫(蛇)咬伤	102
14. 中暑	103
15. 咽喉卡刺	103

五、“大病去医院”——推荐 4000 位专家

(一)急诊科	105
(二)内科	107
1. 心血管内科	107
2. 呼吸内科	116
3. 肾内科	120
4. 消化内科	122
5. 血液内科	126
6. 内分泌科	129
7. 免疫内科(变态反应科)	132
8. 神经内科	133
9. 综合内科(老年病科、基本内科、干部保健科等)	139
(三)外科	141
1. 普通外科	141
2. 心胸外科	149
3. 泌尿外科	154
4. 男性科	158
5. 神经外科(颅脑外科)	159
6. 骨科	162
7. 运动医学科	170
8. 烧伤科	170

9. 整形外科	171
(四) 妇产科	174
(五) 儿科	184
(六) 肿瘤科	196
1. 肿瘤内科(电化疗科、放疗科)	196
2. 肿瘤外科(头颈、胸部、腹部、泌尿、骨瘤、妇科肿瘤)	201
(七) 中医科	204
1. 中医院心血管内科	204
2. 中医院呼吸内科	206
3. 中医院消化内科	207
4. 中医院神经内科	208
5. 中医院内分泌科	209
6. 中医院风湿免疫科	210
7. 中医院肾病科	210
8. 中医院血液科	211
9. 中医院肿瘤科	212
10. 中医院综合内科	213
11. 中医院普通外科	215
12. 中医院泌尿科	217
13. 中医院骨科	217
14. 中医院妇科	218
15. 中医院儿科	220
16. 中医院眼科	221
17. 中医院耳鼻喉科	222
18. 中医院口腔科	223
19. 中医院肝病科	223
20. 中医院皮肤性病科	224
21. 中医院急诊科	225
22. 中医院针灸、按摩科	225
23. 综合医院中医科、针灸科、按摩科	227

(八)皮肤性病科	232
(九)传染科	236
(十)精神科(附临床心理科)	242
(十一)眼科	246
(十二)耳鼻喉科	252
(十三)口腔科	256

六、附录

(一)北京市基本医疗保险定点医疗机构	262
(二)北京市基本医疗保险定点社区卫生服务站	289
(三)北京市、区基本医疗保险咨询电话	298
(四)常用体检正常值	300
(五)常用临床化验正常值	301
1. 血液检查	301
(1)血液一般检查(血常规)	301
(2)出血和凝血检查	302
(3)血液流变学检查	304
2. 尿液检查(尿常规)	304
3. 粪便检查(便常规)	305
4. ABO 血型的遗传规律	306
5. 生化检查	306
(1)蛋白质检查	306
(2)糖代谢检查	307
(3)脂代谢检查	308
(4)肝病检查	309
(5)心肌病检查	310
(6)肾病检查	310
(7)无机元素检查	311
(8)体液其他酶类检查	312
(9)血气及酸碱分析	313

6. 免疫学检查	313
(1) 肿瘤标志物检查	313
(2) 甲型肝炎病毒血清学标志物检查	315
(3) 乙型肝炎病毒血清学标志物检查	315
附: 乙型肝炎两对半测定	316
(4) 丙、丁、戊、己、庚型肝炎病毒血清学标志物检查	316
(5) 其他病毒血清学标志物检查	317
(6) 细菌血清学检查	317
(7) 免疫球蛋白检查	318
(8) 补体检查	318
(9) 自身免疫病检查	318
7. 内分泌(激素)检查	319
(1) 肾脏相关激素检查	319
(2) 甲状腺相关激素检查	320
(3) 生殖相关激素检查	320
(4) 下丘脑激素检查	321
(5) 其他激素检查	322
8. 微生物学检查	322
(1) 病毒检查	322
(2) 支原体、衣原体检查	323
(3) 细菌检查	323

一、“健康靠自己”

——健康长寿与自我保健

●健康是生命之本,是人生幸福的基本标志,是个人最宝贵的财富。健康长寿是人类追求的共同目标,要靠自己和社会的长期努力才能达到。

●动物自然寿命相当于该种动物细胞分裂次数和分裂周期的乘积,哺乳动物自然寿命是其生长期的5~7倍,据此推算,人类的自然寿命可达110岁至150岁。有媒体报道世界长寿之王为150岁,“中国长寿之王”为146岁。1990年我国第四次全国人口普查资料表明,百岁以上寿星多达6434人,年龄最大者是136岁。

●遗传、环境、经济、文化、医疗制度、个人生活方式和行为都会影响人类健康长寿,其中不良的生活方式和行为,对健康的危害最大。专家提醒:健康长寿的秘诀是“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”。

●最早发现疾病的人是自己,最贴切的健康卫士是自己。专家预测,21世纪自我保健医学将广泛兴起。通过自我预防、自我观察、自我诊断、自我医疗、自我护理,使身体早日恢复健康,这就是“第四医学”——自我保健医学的基本内容。

1. 健康的定义

“健康不仅仅是生病,而是一种个体在身体上、心理上和社会适应性处于完全的完好状态。”

——世界卫生组织,1946年

“一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康,才算是完全健康。”

——世界卫生组织,1990年

2. 影响人体健康的因素

1) 个人生活方式

60%

2)环境因素(社会、自然、医疗) 25%

3)遗传因素 10%

4)其他 5%

(世界卫生组织调查结论)

3. 人生年龄的分期

世界卫生组织标准		我国学者提出的标准	
44岁以下	青年人	44岁以下	青年人
45~59岁	中年人	45~59岁	中年人
60~74岁	年轻的老年人	60~69岁	低龄老人
75~89岁	老年人	70~79岁	中龄老人
90岁以上	长寿老年人	80岁以上	高龄老人

4. 人的四种年龄

1)自然年龄:即出生年龄;

2)生理年龄:按生物学、医学观点衡量,反映人体器官功能的健康程度或老化程度;

3)心理年龄:按记忆力、智力、对新鲜事物的敏感程度、兴趣、爱好、生活态度和性格等心理状态衡量;

4)社会年龄:包括法定社会年龄(退休年龄)和实际社会年龄(能够参加社会活动的年龄)。

在人的四种年龄中,除了自然年龄不可改变外,其他3种年龄都可以通过个人努力延缓增长,以达到延年益寿的目的。

5. 北京居民前10位死因顺位、死亡率及构成(1999年)

顺位	死亡原因	死亡率 535.6/10万(总)	构成 93.5%(总)
其中:1	脑血管病	154.7	27.0
2	心脏病	125.0	21.8
3	恶性肿瘤	106.2	18.5

续表

顺 位	死亡原因	死亡率 535.6 / 10 万(总)	构成 93.5%(总)
4	呼吸系统疾病	68.1	11.9
5	损伤和中毒	33.6	5.9
6	内分泌、营养、代谢及免疫	17.2	3.0
7	消化系统疾病	13.1	2.3
8	泌尿生殖系统疾病	8.8	1.5
9	神经系统疾病	5.0	0.9
10	传染病	3.8	0.7

6. 预防疾病分三级

1) 一级预防:在疾病发生前“防患于未然”,进行病因性预防,这是保持健康最重要最积极的环节,包括普及医药科技知识,增强自我保健意识,开展爱国卫生运动,建立良好个人生活习惯,保持健康平衡的心理状态,经常参加适当的体育运动,及时进行预防接种和定期进行体格检查,保持良好的生态环境和作息环境,防止各类(生物、物理、化学)致病因素对身体的损害等。

2) 二级预防:在疾病发生初期,通过“早期发现、早期诊断、早期治疗”,及时阻断或减缓疾病的发展,尽快恢复健康。

3) 三级预防:当疾病发生后,要通过积极的康复治疗,恢复劳动能力,防止和减少后遗症,防止造成病残或丧失劳动力。

7. 什么是“第四医学”

第一医学是临床医学,第二医学是预防医学,第三医学是康复医学,第四医学是自我保健医学。

第一、二、三医学强调的是专业技术服务,是服务者针对疾病和病人采取的

各种措施。第四医学强调通过自我主观努力,采取主动措施维护自身的健康。

8. 合理膳食的八条指导意见

合理膳食的关键,是保持膳食的全面、平衡、适度与合理。

1989年中国营养学会提出的膳食指导意见:

1)食物要多样:按需适量选择五大类食物,尽量选择不同的食物品种,使营养供应全面平衡(详见我国膳食五大类食物成人需要量)。

2)饥饿要适当;

3)油脂要适量:脂肪提供能量占膳食总能量的20%~25%,不超过30%。

4)粗细要搭配:提倡多吃粗米、杂粮。

5)食盐要限量:每人每日食盐摄入量低于10克为宜(世界卫生组织推荐5~6克/日·人)。多食钠盐会引发高血压,可选用保健低钠盐(该盐中含氯化钾,既保持与纯钠盐咸味相近,又可少摄入氯化钠20%);

6)甜食要少吃;

7)饮酒要节制;

8)三餐要合理:早、午、晚三餐摄取的能量分别占全天总能量的3/10、4/10、3/10;“早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少”为原则;每4~6小时内进餐一次。

9. 合理膳食的“两句话”

1)每日“一、二、三、四、五”:

“一”:一袋牛奶(237ml),含钙250mg。

“二”:250克左右碳水化合物(150~500克)。

“三”:3份高蛋白质食物,每份相当于50克瘦肉(1两),或100克(2两)豆腐,或一个鸡蛋,或100克鸡、鸭、鹅肉,或100克鱼虾。

“四”:四句话——有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱。

“五”:500克蔬菜水果(400克蔬菜和100克水果)。

2)多吃“红、黄、绿、白、黑”:

“红”:每日饮50~100ml红葡萄酒,升高高密度脂蛋白,抗动脉硬化;

“黄”:黄色蔬菜、胡萝卜、南瓜、香菇,补充维生素A。

“绿”:绿茶,抗动脉硬化、防癌、降血脂。

“白”:燕麦粉及燕麦片,减肥通便。

“黑”:每日食黑木耳 5~15 克,抗凝、降胆固醇。

10. 我国膳食五大类食物成人需要量

类别	一	二	三	四	五
食物品种	谷类(粗细粮)、薯类(土豆、山药)、干豆类(大豆、小豆、绿豆)	动物性食品(肉、禽、蛋、鱼、奶)	大豆及其制品	蔬菜、水果	纯能量食物(动植物油脂、各种糖、酒)
提供营养素	碳水化合物、蛋白质、维生素 B 族	蛋白质、无机盐、脂肪、维生素 A、维生素 B 族	蛋白质、脂肪、纤维素、无机盐、维生素 B 族	纤维素、无机盐、维生素 C、胡萝卜素	能量
每人用量	粮食:14.2 千克/月、475 克/日、薯类:3000 克/月、100 克/日	1.5 千克/月、50 克/日(500 克蛋/月)、(鱼 500 克/月)、(奶 2000 克/月)	1000 克/月(豆浆 250 克/日或豆腐 100 克/日或豆腐干 50 克/日)	12 千克/月、400 克/日、水果 750 克/月	基础代谢:1500 ~ 1800 千卡/日、日常:2400 ~ 4200 千卡/日、油 2500 克/月

注:1 千卡=4.184kJ。后同。

11. 什么是营养素

食物的营养功能是通过它所含的营养成分来实现的,这些有效成分就叫营养素。

营养素必须具有构成体质、供给热量及调整生理功能的作用。人体必须的基本营养素分为七大类:蛋白质、糖(碳水化合物)、脂类、维生素、水、膳食纤维和无机盐。