

JIANKANG YU WOMEN  
JIANXINGJIANJIN



# 健康与我们

最畅销的健康书之一

# 渐行渐近

郑润杰 / 主编

- ◆ 传递中医防病养生知识
- ◆ 了解常见食物调养疾病的作用
- ◆ 浅易叙述疾病的缘由
- ◆ 婴幼儿疾病防治
- ◆ 以丰富的临床经验，指出日常用药误区，指导正确用药方法
- ◆ 记录生活中点滴感触，读书旅游体会



 军事医学科学出版社

# 健康与我们渐行渐近

主 编 郑润杰  
副主编 王兴民 夏 玮 章朝霞  
编 委 王志栋 林益振 赵 宇 杨素洁  
胡 胜 谢 声 谢尚阵 余建飞  
虞冬生 曾大利 万爱雪 黄飞婷  
陈振清 屈瑞雪 李学荣 赵小红  
郑舒心

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

---

图书在版编目(CIP)数据

健康与我们渐行渐近/郑润杰主编.

-北京:军事医学科学出版社,2012.8

ISBN 978-7-5163-0019-0

I. ①健… II. ①郑… III. ①保健-

基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第202746号

---

策划编辑:孙宇 责任编辑:吕连婷 责任印制:丁爱军

出版人:孙宇

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,63827166

编辑部:(010)66931127,66931039,66931038

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmssp.cn>

印装:三河市双峰印刷装订有限公司

发行:新华书店

---

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:19.5

字数:245千字

版次:2012年9月第1版

印次:2012年9月第1次

定价:35.00元

---

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换



# 序言

## Preface

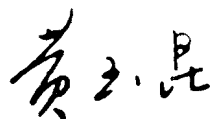
健康问题如今变成人们最为重视和关心的民生问题,可以说是社会发展所必然需求的。生活节奏的加快和工作压力的加大,使越来越多人的精神时常处在紧张的状态中;物质生活的丰富让人们的运动越来越少,肠胃中的酒肉越来越满;某些农产品中的大量残留农药以及各类加工食品中添加的化学物质,就像是一个又一个的陷阱不断地威胁着人们的健康……

面对身边十面埋伏似的健康陷阱,大家该怎么做才能确保自己和家人的健康不受损害呢?

现在,这本《健康与我们渐行渐进》终于要与大家见面了,人们众多的健康问题促使本书来自临床第一线的作者,在繁忙的工作之余,拿起笔,把很深奥的知识讲得浅显易懂,写下从医的感受、体验和经验。从人们的心态、情感、饮食、运动、生活方式等,透过您生活中的细节,深入浅出地告诉您获得健康长寿的要领。您需要做的,只是将这些道理落实到生活里面去,那么保持一个健康的体魄,拥有一个幸福的人生,获得一个乐观的心态,并不是一件多么难做到的事情。

希望这本书,能为您的健康保驾护航。

瑞安市中医医院院长





# 前言

改革开放三十年来,我国人们的健康观念已不断更新,世界卫生组织提出的“21世纪不应该继续以疾病为主要研究对象,而应该把人的健康作为医学的研究方向”理念,正越来越深入百姓、特别是医务工作者的心灵。

造化让一年有春、夏、秋、冬四季,造化也让人一生有儿童、青年、中年、老年四期。每个年龄段都有不同的身、心健康发展的目标任务。当人生旅途变得愈来愈长之时,我们面对自身健康的全面维护和增进这一人生大课题,除了需要观念的转变,还需要获知并掌握科学的健身知识和方法。

本文的作者遵循“应该把人的健康作为医学的研究方向”之精神,自觉主动地将耳闻目睹的一些患者因缺乏社会生活经验或相关医学知识而出现的迷惑、危害身心健康的状况转化成巨大的动力。他们多年来甘做怎么让人健康生活的有心人,积累资料、坚持业余时间撰写健康长寿的科普文章,并陆续在报刊杂志上发表,在当地产生了极大的社会影响。

为满足广大读者的需要,他们将散落的这些文字收集整理出版,便于需要者随时查阅,为广大读者送上他们的一份心意、一股温暖。

我有幸成为这本书稿的第一位读者,又有幸被邀为它写几句话。我看到,参加本书编写的二十多位医务工作者,性别有男有女,职称有高有低,科别更有大内科的、小儿科的、妇科的、骨外科护理等区别,但是他们的人文关怀精神,有病早治、无病早防、使健康更健康的这种爱心表达,却是完全一样的炽热。

本书共有三大特色:其一,内容具有极大的包容性和多元化色彩。因为这

二十多位有心人所从事的专业工作,几乎包揽了现代医院的临床各科,所以,维护与增进不同年龄段人群健康的,诸如饮食调节、营养滋补、身体锻炼、中西药等方面均有所涉及,且有相当的专业深度。

其二,内容十分切合当前人们生活实际中的常见问题,因而具有很强的实用性。因为这些问题,如“儿童快长快大,未必是好事”、“健康体检 ABC”、“我的颈椎怎么了”、“转氨酶升高能代表啥”、“早起后勿马上叠被子”等,均为作者们在行医过程中的切身感受或自己的真实经历,娓娓道来,又辅以系统的科学理论观点,读者极易被“潜移默化”。

其三,文字形式基本摆脱了此类保健书所常用的一问一答式,因为读起来不觉得呆板,又增加不少趣味。

总之,我的体会是:本书告诉读者的不只是种种具体的保健技术与方法,同时也教给读者一种关于健康的思考智慧。因此,它确实很值得我们去用心感悟、“照此办理”。

我真诚地希望,此书能给读者带来一点裨益!

郑润杰



# 目录

Contents

## 第一部分 中医防病养生

- 看中医：“一要”、“三不要” ..... ( 3 )
- 看面色 知健康 ..... ( 4 )
- 我的颈椎怎么了 ..... ( 5 )
- 他们更该关注自己的腰 ..... ( 6 )
- 自我推拿治腰痛 ..... ( 7 )
- 怎样服中药 ..... ( 9 )
- 中年的身体预警信号 ..... ( 10 )
- 人参不可随意补 ..... ( 11 )
- 味觉异常是疾病信号 ..... ( 13 )
- 治腰痛良方：站、坐、卧、行姿势正确 ..... ( 14 )
- 蹬蹬腿伸伸腰 腰伤自个儿疗 ..... ( 16 )
- 自疗腰扭伤 ..... ( 16 )
- 手部发麻多有病因 ..... ( 17 )
- 面瘫不是中“邪风” ..... ( 18 )
- 体力劳动者为何易患肌腱劳损症 ..... ( 20 )



腰椎间盘突出症 自查十法 .....	( 20 )
自我检查 骨质增生 .....	( 22 )
恶性骨瘤的早期征象 .....	( 22 )
简易判断 骨折愈合 .....	( 23 )
不可忽视的细小骨折 .....	( 24 )
长命百岁:好习惯最关键 .....	( 27 )
百岁老人万墨林先生健康长寿有三法 .....	( 28 )
保健按摩不等于医疗按摩 .....	( 32 )
书中自有养生法 .....	( 33 )

## 第二部分 食物养生

食补药补 相得益彰 .....	( 37 )
秋季到 当调补 .....	( 38 )
食物调养腰椎间盘突出症 .....	( 39 )
养生保健水当家 .....	( 40 )
抗癌佳品猕猴桃 .....	( 41 )
补补补,饮食起居是基础 .....	( 42 )
秋季食梨 清凉润燥 .....	( 43 )
人参当归羊肉汤 安神暖胃又散寒 .....	( 45 )
“纯天然”的疑惑 .....	( 45 )
走出健康饮食的误区 .....	( 47 )
怪里怪气的滋补佳品 .....	( 49 )
佳酿好防暑 .....	( 49 )
宴席上的“补品” .....	( 50 )
低血糖与荔枝 .....	( 51 )





痛风病人需调整饮食 ..... ( 52 )

## 第三部分 日常疾病防治

丙种球蛋白——并非预防百病的灵丹妙药 ..... ( 57 )

“富贵病”威胁着人们的健康 ..... ( 58 )

中老年妇女要定期健康检查 ..... ( 59 )

服药的学问 ..... ( 59 )

古今话染发 ..... ( 62 )

关注女性心理健康三大危险期 ..... ( 64 )

关注新妈妈的食谱 ..... ( 66 )

孕妇的衣食住行 ..... ( 67 )

做了妈妈 就有乳汁 ..... ( 70 )

苗条女性的五大奥秘 ..... ( 71 )

男性,愉快度过更年期 ..... ( 73 )

勤练更需巧练 ..... ( 74 )

如何正确做 X 线检查 ..... ( 76 )

身体不能承受肥胖之重 ..... ( 78 )

谁的心脏是反的 ..... ( 80 )

睡眠和你的健康 ..... ( 81 )

头痛原来是眼疾 ..... ( 83 )

退热药的慎用 ..... ( 84 )

贵重药并非特效药 ..... ( 86 )

网络带给我们的伤痛 ..... ( 87 )

畏寒怕冷也许是甲减惹得祸 ..... ( 89 )

西医也说忌口 ..... ( 91 )



心脏早搏未必是病 .....	( 92 )
寻找失去的听力-佩戴助听器 .....	( 94 )
亚健康状态——病与非病的烦恼 .....	( 96 )
脂肪肝——正悄悄走近你的生活 .....	( 98 )
中年男性如何吃出健康 .....	( 99 )
转氨酶升高能代表啥 .....	( 101 )
最好的医生是自己 .....	( 104 )
春来慎防旧病发 .....	( 106 )
春季司机易得“三病” .....	( 107 )
药枕防暑 .....	( 108 )
盛夏话防暑 .....	( 109 )
入夏谨防低钾瘫痪 .....	( 111 )
冬病夏治 .....	( 112 )
趁着暖冬 为冻疮解解冻吧 .....	( 113 )
如何预防冬季皮肤瘙痒 .....	( 114 )
生病不一定都要吃药 .....	( 115 )
打针未必好于吃药 .....	( 116 )
要时髦更要健康 .....	( 117 )
享受与磨难 .....	( 118 )
健康体检 ABC .....	( 119 )
必要的疼痛 .....	( 121 )
防“艾”之心不可无 .....	( 122 )
如何预防和消除“亚健康” .....	( 123 )
让运动改变命运 .....	( 126 )
有度生活多健康,无度生活易生病.....	( 128 )
健身运动要科学 .....	( 129 )
对症选药治秋咳 .....	( 130 )



多种老年病失眠是元凶 .....	(131)
预防老年痴呆症 .....	(132)
慢性胃病要保养 .....	(133)
关照好你的“老寒腿” .....	(134)
口渴、多饮、多尿并非都是糖尿病 .....	(135)
尿糖阳性不都是糖尿病 .....	(136)
肛门瘙痒症的病因与防治 .....	(137)
如何选一把好牙刷 .....	(140)
关于种植牙的回答 .....	(142)
窝沟封闭——龋齿的预防针 .....	(147)
老年朋友该如何保护牙齿 .....	(148)
如何保养烤瓷牙 .....	(150)
为“减肥热”瘦身 .....	(151)
尼古丁:死亡的前奏 .....	(152)
常见肿瘤的早期症状 .....	(153)
当暑热难眠时 .....	(155)
失眠症自救小措施 .....	(157)
饮食和癌症 .....	(158)

## 第四部分 婴儿、小儿、儿童疾病的防治

母亲的情绪波动影响乳汁质和量 .....	(161)
宝宝发烧会烧坏脑子吗 .....	(163)
宝宝要防“接吻病” .....	(164)
哮喘患儿重预防 .....	(165)
儿童“快长快大”未必是好事 .....	(166)



小儿咳嗽原因多,对症用药贻害小	(168)
紧急处理小儿的高热惊厥	(170)
手足口病最易突袭孩子	(171)
小儿多动是病吗	(173)
秋季腹泻慎吃抗生素	(174)
小儿咳嗽慎用成人止咳药	(175)
小宝宝太乖或太闹可能病了	(176)
小儿腹痛不要怕	(178)
小儿中暑早处理	(179)
小儿发热慎用药	(180)
小儿误服药品的家庭处理	(181)
宝宝便秘怎么办	(182)
婴儿患湿疹怎么办	(183)
宝宝为何发热不退	(184)
爱做鬼脸也是病	(186)
宝宝为何哭不停	(187)
沐浴阳光 预防佝偻	(188)
婴幼儿腹泻的护理	(190)
宝宝为何反复口角糜烂	(191)
乖宝宝吃药了	(192)
宝宝哭泣时发绀怎么办	(194)
儿童尿床 对症快治疗	(195)
小儿为何汗多	(196)
小儿喂养当心误区	(197)
家庭应常备的小儿用药	(198)
莫为孩子胡乱“进补”	(200)
让孩子安然入睡	(201)



无所不在的铅 .....	(202)
过分清洁不利于孩子健康 .....	(203)
中学生:该吃的“苦”必须吃 .....	(204)
愉快进食孩子身体更结实 .....	(206)
吃零嘴 淡口味 .....	(207)
让孩子学会咀嚼 .....	(208)
避免错生畸形儿 .....	(209)
孩子为何不爱吃饭 .....	(211)
宝宝排便与健康 .....	(212)
幼儿语言障碍自测 .....	(214)
初乳如金 喂哺得益 .....	(216)
儿童嗜糖害处多多 .....	(217)

## 第五部分 日常用药的常识

良药也不苦口——缓释片、肠溶片切忌咬碎服用 .....	(221)
小孩不是小大人——大人药物不可随意小孩减量用 .....	(222)
病重药非重——并非症状重了就可随意加服药物 .....	(223)
孕妇用药原则 .....	(224)
冬天里的降压问题 .....	(225)
干吞药物易伤肾,足量饮水好处多 .....	(227)
食物饮料配合药,有好有坏学问多 .....	(228)
时辰药理很奥妙,最佳时服更有效 .....	(230)
药物多娇气,储存勿随意 .....	(231)
药物变质信息知多少 .....	(233)
“一天到晚的用药” .....	(234)



服药期间不宜饮酒 ..... (236)

## 第六部分 美丽的后园

生活品质与金钱 ..... (241)

高消费的“怪圈”与健康渐行渐远 ..... (242)

无偿献血的好处及注意事项 ..... (244)

玩的困惑 ..... (247)

可爱的父亲形象——欣赏卜劳恩漫画有感 ..... (248)

戒烟 ..... (249)

女性的潜力 ..... (251)

谁来干家务 ..... (252)

恼人的称谓 ..... (253)

速度 ..... (255)

流逝的时光 ..... (256)

手的作用 ..... (258)

用脚走路 ..... (259)

让孩子多玩些 ..... (260)

生命和谐 ..... (262)

难觅诗意 ..... (263)

噪声 ..... (264)

白天点灯 ..... (266)

失去的星空 ..... (267)

吃之感 ..... (269)

树木的价值 ..... (270)

即将消失的古老建筑 ..... (272)

听,那温柔的摇篮曲·····	(273)
忧伤的曲调·····	(274)
聆听纳西古乐·····	(275)
美丽的后花园·····	(277)
坏事不要做·····	(278)
美丽的陷阱·····	(279)
金钱与快乐·····	(281)
淡化欲望·····	(282)
真正跨出家门·····	(283)
健康体检 ABC·····	(284)
关注和阻击——写给世界艾滋病防治日·····	(285)
关爱生命,科学抗癌·····	(289)
别让生命轻如落叶·····	(289)



第一部分

# 中医防病养生



