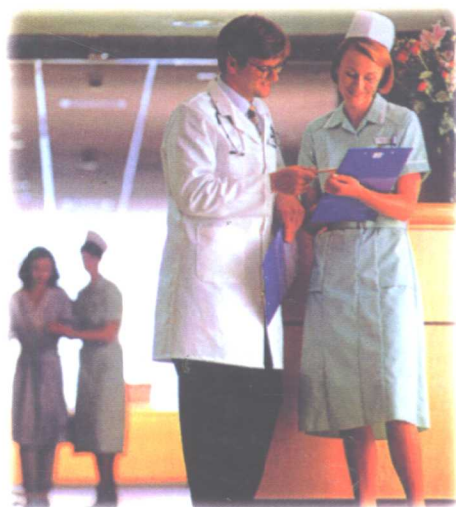


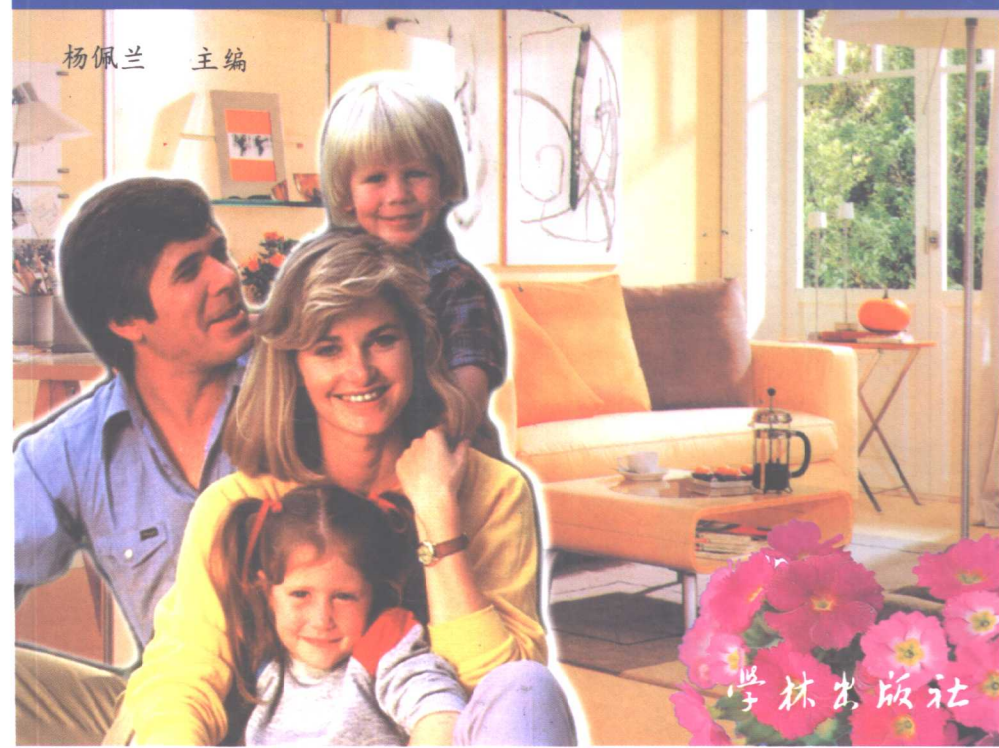
医+保 时+代



YIBAO SHIDAI JIATING YILIAQ BAOJIAN BIBEI

家庭医疗保健必备

杨佩兰 主编



学林出版社

医 保 时 代

家庭医疗保健必备

学林出版社



图书在版编目(CIP)数据

医保时代家庭医疗保健必备/杨佩兰主编. —上海:学林出版社,2002.6

ISBN 7-80668-332-1

I. 医... II. 杨... III. 家庭保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 040458 号



医保时代家庭医疗保健必备

主 编——杨佩兰

策 划——叶 刚

责任编辑——宋黎刚

特约编辑——叶 宏

封面设计——周剑峰

出 版——学林出版社(上海钦州南路81号3楼)

电话:64515005 传真:64515005

发 行——~~学林出版社~~上海发行所

学林图书发行部(钦州南路81号1楼)

电话:64515012 传真:64844088

印 刷——上海长阳印刷厂

开 本——889×1194 1/32

印 张——12.125

字 数——28.8 万

版 次——2002年6月第1版

2002年6月第1次印刷

印 数——8,000 册

书 号——ISBN 7-80668-332-1/R·3

定 价——19.80 元

序

享受国务院特殊津贴专家
明代御医凌云十六世嫡传
上海中医药大学、上海市中医药
研究院专家委员会教学组长

凌耀星 教授

生老病死是世界上任何生物(包括人在内)的生命自然规律。死是不可避免的,不老长生只是梦想,多少古代帝王利用权势千方百计觅求长生不老药,无一不以失败告终。人究竟能活多少岁?按照生物学的原理,哺乳动物的寿命是它生长期的5至7倍。人的生长期用最后一颗牙齿长出时即20至50岁计算应该是100—175岁,公认应该是120岁。现在人类已进入21世纪,科学发达,经济繁荣,物资丰富,生活条件不断改善,人的寿命比以前“人生五十不为夭”、“人生七十古来稀”的时代已经大大地提高了,甚至出现老龄化的现象。不少人已活到八十以上,可是如果与应有的生理寿命相比,仍只是“短寿命”。这是人们关注的生命科学问题。

对于这个问题,早在二千年以前《黄帝内经》就有不少精辟的见解,这里选录其中的一些片段:

“余闻上古之人春秋皆度百岁(王冰注:度百岁谓至一百二十岁也。《尚书·洪范》曰:一曰寿百二十岁也。)而动作不衰。今时之人年半百而动作皆衰者时世异耶,将人失之耶?岐伯对曰:上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快

其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。夫上古圣人之教下也，皆谓之：虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以老闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。……所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”

“故圣人不治已病，治未病，不治已乱治未乱，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”

以上短短二百多字，见于《内经》开宗名义第一篇之篇首。分析内容如下：

（一）人的自然寿命可以活到 120 岁而且动作不衰，而且是“形与神俱”，即不但在形体生理上健康，而且精神心理上健康，才是真正的全面的健康。这是那些懂得养生之道的人。（二）那些年不到半百而早衰早夭的人的生活状态，完全违背了自然规律，他们胡作非为，恣意享乐，称快一时，自我断伤，完全与养生之道背道而驰，终于自食其果，这完全是人为的，与时世无关。人们应引以为戒。（三）短寿夭折的主要原因是疾病。疾病可以损伤机体，破坏健康乃至夺人性命。所以高明的医生除了治病以外，更重要的任务是“治未病”，即防止疾病的发生。应牢牢树立预防为主的思想。（四）据调查，近年全世界死于心脑血管病的有 1550 万人，占总死亡人数的四分之一。世界卫生组织总干事说：“只要采取预防措施，死亡人数可以减少一半。”说明这些人不是死于疾病，而是死于对自我保健医学常识的无知。所以要做好疾病预防，必须提高人民群众的医学知识水平，加强群众的自我保健意识，懂得如何避邪避毒，保精守真，扶护正气，使“正气存内，邪不可干，避其毒气。”这也是高明医生“治未病”的一个重要方面，那就是“教下也”，开展群众的医学教育，宣传医学科普知识，把保健祛病的方法交到群众的手里，让他们自己掌握和履行，这是最有效的防病措施。（五）原文中特别强调精神的问题。人有思想情志，生活在复杂的社会之中，在在处处都可引起精神情志的变化，而精神情志变化与疾病的发生、发展、预后、康复有极为重要的关系。重视精神因素是中医理论的重要内容，也是传统中医学的一大特色。时至今日，近一世纪以来现代医学已从单纯的生物医学向社会—心理—生理医学相结合的模式转化，这是医学上的重要发展，也是中西医学理论在逐渐靠拢。回

首重温《内经》的字字句句，深感其中宝贵的科学内涵，至今仍有重要的指导价值和现实意义。

综观本书的编写宗旨，很好地体现了上述《内经》养生之道的精神和要求。本书内容广泛，资料丰富，博采众长，作者们以较大篇幅，叙述了人体十一大系统的48种常见病与多发病的基本知识和养生方法，包括情志养生法、生活起居养生法、饮食养生法以及药物、运动、气功、按摩、食疗方等多种保健法，内容翔实。此外，还有人们对各种病症认识上的误区一栏，使读者辨析是非，分别宜忌。如糖尿病篇中有“糖尿病是否一定要药物治疗”、“尿糖阴性能否诊为非糖尿病”、“糖尿病者进食是否越少越好”、“糖尿病是富贵病，只有生活条件好的人才会患糖尿病”、“2型糖尿病患者不需胰岛素治疗”等都是患者必须纠正的误区，读后既知其然，又知其所以然。此外，本书还介绍了44种临床各科的非处方用药，内容有“适应症”、“用量及服法”等，方便病家自病自愈。另有“注意事项”内容，有用药禁忌及服药后可能出现的情况处理，免生意外；还介绍了突发急性病及意外事件的家庭急救方法及处理，应为家家所必备。

本书通俗易懂，融科学性、知识性、实用性于一体。一册在手，获益匪浅，的确是一本自我保健的医药科普好书。

长寿来自健康，愿读者健康长寿，享受生命的幸福！

2002年6月1日

主 编 杨佩兰

副主编 姚 亮 宋文宝 吴士延

编 委 施晓芬 邹 忠 汤 杰 滕晓玮

董海燕 崔 清 冯 丽 周雄根

杨佩兰 姚 亮 宋文宝 吴士延

目 录

第一篇 健康的保证——营养与养生

第一章 营养素的基本知识	3
一、碳水化合物的基本知识	3
二、蛋白质的基本知识	4
三、脂类的基本知识	5
四、无机盐的基本知识	6
五、维生素的基本知识	7
六、水的基本知识	9
七、膳食纤维的基本知识	9
第二章 各年龄层次的营养需求	10
一、各年龄组儿童主要食物及其烹调方法	10
二、青少年所需营养及其食物来源	11
三、成年人如何选择食物来达到膳食的营养平衡	12
四、老年人的营养需求	12
五、常见各类营养缺乏病的主要表现	13
六、饮食平衡的具体要求	14
第三章 常用的各类养生法	15
一、情志调摄养生法	15
二、饮食调理养生法	16

三、生活起居养生法	18
四、房事调摄养生法	19
五、劳动、运动养生法	19
六、气功调摄养生法	20
七、按摩穴位养生法	20
八、药物调理养生法	20

第二篇 各特定阶段人群的养生保健

第一章 应考阶段青少年的养生保健	25
一、应考阶段青少年的养生保健方法	25
1. 情志调摄养生法	25
2. 生活起居养生法	26
3. 饮食调理养生法	27
4. 运动养生法	30
5. 按摩穴位养生法	30
6. 药物调理养生法	31
7. 食疗方	32
二、应考阶段青少年常见疾病的养生保健方法	33
【精神疲劳】	33
【考前紧张综合征】(即情绪焦虑综合征)	33
【心理幼稚症】	34
【少年白头】	34
【眼疲劳】	35
【失眠】	35
第二章 现代白领的养生保健	37
一、现代白领的养生保健方法	37
二、现代白领常见疾病的养生保健方法	41
【空调病】(即办公大楼综合征)	41

【信息过剩综合征】	42
【抑郁症】	43
【知识焦虑症】(即应激反应综合征)	44
【城市疲劳综合征】(即过劳死)	46
【颈肩腕综合征】	46
【电脑视力综合征】(即眼疲劳)	48
【夜生活综合征】	49
【痤疮】(即粉刺)	50
【肥胖症】	51
【漂亮鞋子综合征】	52
【手机症】	53
【经济舱综合征】	53
第三章 中年人的养生保健	55
一、中年人的养生保健方法	55
二、中年人常见疾病的养生保健方法	66
【癌症】	66
【男子性功能低下】	70
【神经衰弱】	72
第四章 女性的养生保健	74
一、女性的养生保健方法	74
二、女性常见疾病的养生保健方法	80
【乳腺增生病】	80
【功能性子宫出血】	81
【痛经】	83
【子宫肌瘤】	85
【带下病】	86
【更年期综合征】	88
【乳腺癌】	91
【妇科癌症】	93

第五章 老年人的养生保健	96
一、老年人的养生保健方法	96
二、老年人常见疾病的养生保健方法	105
【老年性痴呆】	105
【慢性前列腺炎、前列腺增生】	107
【足跟痛】	109

第三篇 人体各系统的养生保健方法

第一章 呼吸系统的养生保健	115
一、呼吸系统的养生保健方法	115
二、提高自身的监测意识,识别身体中的危险信号	118
三、呼吸系统常见疾病的养生保健	119
【慢性支气管炎】	119
【肺气肿】	121
【支气管哮喘】	123
【支气管扩张】	125
【慢性肺源性心脏病】	127
【肺结核】	129
【肺癌】	132
第二章 循环系统的养生保健	136
一、循环系统的养生保健方法	136
二、提高自身的监测意识,识别身体中的危险信号	139
三、循环系统常见疾病的养生保健	140
【冠心病】	140
【高血压】	142
【慢性心功能不全】	146

【病毒性心肌炎】·····	148
【心脏神经官能症】·····	150
第三章 消化系统的养生保健·····	152
一、消化系统(脾胃)的养生保健方法·····	152
二、消化系统(肝胆)的养生保健方法·····	155
三、提高自身的监测意识,识别身体中的危险信号 ·····	157
四、消化系统常见疾病的养生保健·····	159
【反流性食管炎】·····	159
【食管癌】·····	162
【慢性胃炎】·····	164
【消化性溃疡】·····	167
【上消化道出血】·····	169
【脂肪肝】·····	171
【肝硬化】·····	175
【原发性肝癌】·····	179
【慢性胆囊炎、胆石症】·····	181
【胃癌】·····	184
【胃部手术后远期并发症】·····	186
【便秘】·····	188
【溃疡性结肠炎】·····	193
【肠易激综合征】·····	196
第四章 泌尿系统的养生保健·····	201
一、泌尿系统的养生保健方法·····	201
二、提高自身的监测意识,识别身体中的危险信号 ·····	203
三、泌尿系统常见疾病的养生保健·····	204
【尿路感染】·····	204
【尿路结石】·····	207

【慢性肾炎】·····	209
【慢性肾功能不全】·····	210
第五章 造血系统的养生保健 ·····	214
一、造血系统的养生保健方法 ·····	214
二、提高自身的监测意识,识别身体中的危险信号 ·····	216
三、造血系统常见疾病的养生保健 ·····	216
【缺铁性贫血】·····	216
【再生障碍性贫血】·····	219
【白血病】·····	221
第六章 内分泌及代谢系统 ·····	224
一、内分泌及代谢系统的养生保健方法 ·····	224
二、提高自身的监测意识,识别身体中的危险信号 ·····	226
三、内分泌及代谢系统常见疾病的养生保健 ·····	226
【糖尿病】·····	226
【甲状腺机能亢进】·····	233
【高脂血症和高粘度血症】·····	235
【痛风】·····	238
【肥胖症】·····	242
【骨质疏松症】·····	245
第七章 结缔组织系统的养生保健 ·····	248
一、结缔组织系统的养生保健方法 ·····	248
二、提高自身的监测意识,识别身体中的危险信号 ·····	249
三、结缔组织系统常见疾病的养生保健 ·····	250
【类风湿关节炎】·····	250
【系统性红斑狼疮】·····	255
第八章 骨关节系统的养生保健 ·····	258

一、骨关节系统的养生保健方法	258
二、提高自身的监测意识,识别身体中的危险信号	260
三、骨关节系统常见疾病的养生保健	261
【颈椎病】	261
【肩周炎】	265
【腰椎间盘突出症】	270
【膝关节骨质增生】	273
第九章 神经系统的养生保健	277
一、神经系统的养生保健方法	277
二、提高自身的监测意识,识别身体中的危险信号	278
三、神经系统常见疾病的养生保健	279
【偏头痛】	279
【脑血管意外后】	280
第十章 精神系统的养生保健	286
一、精神系统的养生保健方法	286
二、精神系统常见疾病的养生保健	288
【抑郁症】	288

第四篇 常见疾病的非处方用药

第一章 内科疾病的非处方用药	293
一、上呼吸道感染的非处方用药	293
二、急性支气管炎的非处方用药	294
三、慢性支气管炎的非处方用药	294
四、支气管哮喘的非处方用药	295
五、冠心病的非处方用药	296
六、高血压的非处方用药	296

七、病毒性心肌炎的非处方用药	297
八、急性胃肠炎的非处方用药	297
九、慢性胃炎的非处方用药	298
十、消化性溃疡的非处方用药	298
十一、消化不良的非处方用药	299
十二、慢性胆囊炎及胆石症的非处方用药	299
十三、便秘的非处方用药	300
十四、尿路感染的非处方用药	301
十五、缺铁性贫血的非处方用药	301
十六、再生障碍性贫血的非处方用药	301
十七、糖尿病的非处方用药	302
十八、高脂血症的非处方用药	302
十九、高粘度血症的非处方用药	303
二十、骨质疏松症的非处方用药	303
二十一、类风湿关节炎的非处方用药	304
二十二、系统性红斑狼疮的非处方用药	304
二十三、脑梗塞后遗症的非处方用药	304
二十四、偏头痛的非处方用药	305
二十五、失眠的非处方用药	305
第二章 外科疾病的非处方用药	306
一、水火烫伤的非处方用药	306
二、疔疖、皮肤溃疡的非处方用药	307
三、痔疮的非处方用药	307
第三章 皮肤科疾病的非处方用药	309
一、湿疹的非处方用药	309
二、皮肤皲裂的非处方用药	310
三、手足癣的非处方用药	310
四、带状疱疹的非处方用药	311
五、荨麻疹的非处方用药	311

第四章 五官科疾病的非处方用药	312
一、沙眼的非处方用药	312
二、结膜炎的非处方用药	312
三、过敏性鼻炎的非处方用药	313
四、咽炎的非处方用药	313
五、急性扁桃腺炎的非处方用药	314
六、口腔溃疡的非处方用药	314
第五章 妇科疾病的非处方用药	315
一、霉菌性阴道炎的非处方用药	315
二、痛经的非处方用药	315
三、功能性子宫出血的非处方用药	316
四、避孕的非处方用药	316
五、更年期综合征的非处方用药	317
第六章 家庭常用药物的配备和管理	319
一、家庭常用药物的配备	319
二、家庭常用药物的管理	320
三、国家第一批乙类非处方药药品目录	320

第五篇 家庭常用急救方法及 突发事件的紧急处理

第一章 常用的急救方法	327
一、人工呼吸(口对口吹气法)	327
二、胸外按摩	328
三、外伤出血止血法	328
第二章 家庭常见的突发事件及其处理	330
一、毒虫咬伤	330
二、酒精中毒	330
三、煤气中毒	331

四、安眠药及镇静药中毒	331
五、中暑	332
六、冻伤	333
七、溺水	333
八、电击伤	334
九、喉、气管内异物	334
十、昏迷	335
十一、晕厥	335
十二、呼吸困难	336

附 表

表一	上海各大医院专科特色介绍	341
表二	世界卫生组织(WHO)提出人体健康 10 条 标准	346
表三	世界卫生组织(WHO)提出人体心理健康 7 条标准	346
表四	血常规检查指标及其意义	347
表五	尿常规检查指标及其意义	348
表六	生化检查指标及其意义	349
表七	血清免疫学检查指标及其意义	351
表八	血液流变学测试正常值	352
表九	常见食物的营养成分	353
表十	中国成年人膳食营养素参考摄入量	364