



人类健康丛书

名医谈保健

主 编 赵 艳

副主编 刘正刚



华 龄 出 版 社

名 医 谈 保 健

主 编 赵 艳

副主编 刘正刚 (执行)

华 龄 出 版 社

1990年·北京

名 医 谈 保 健

主编 赵艳 副主编 刘正刚

出版发行：华 龄 出 版 社
(北京西黄城根北街11号)

经 销：全 国 新 华 书 店

印 刷：北京枫叶印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 11印张 231千字
1990年3月北京第1版 1990年3月第1次印刷
印数：1—15000册

ISBN7-80082-015-7/R·1

定价：4.50元

顾问：黄树则 郭锡权

编委：赵 艳 刘正刚 刘 琦

曹碧涛 王尤莹 董玉清

编辑人员：鲁米娜 姜 敏 江小兰

逢晓榕 蔡京兰

编 者 的 话

生、老、病、死，是人生的自然规律，也是每个人所关心的切身问题。古往今来，健康长寿就是人们殷切企望的话题。几千年来，历代帝王为了寻求长生不死之道，曾不惜付出巨大的代价。然而，凡不相信科学、不依赖科学的探究，都是无济于事的。无数事实证明，人的寿命是可以延长的，但有一个必不可少的前提，那就是依靠医学科学。

解放以来，特别是近些年来，我国的医学科学有了突飞猛进的发展。随着人民生活水平的不断提高、医疗卫生条件的不断改善，我国人民的平均寿命在不断增长。这几年，老年人口的增长速度是非常快的。党和国家历来重视人民的卫生保健事业。医学工作者在为人民健康呕心沥血；运动保健专家在千方百计开拓增强体质的途径；心理学家从精神和情绪的角度改善人的情志；中医学者则殚精竭力于发掘祖国医学宝藏来祛病延年……

提高医疗水平，是确保人民健康的重要条件。但仅此是远远不够的。医学科学认为，搞好预防的作用是远远大于提高医疗水平的。而自我保健又是预防工作的一个重要措施，它有病治病，无病防病，实乃一本万利之举。正是基于这样的动机，我们编辑了这本《名医谈保健》。如果本书能给读者带来哪怕一点点的启示与帮助，我们都将感到莫大的慰藉。

目 录

编者的话

生活要讲科学(代序)	顾英奇 (1)
老年保健要点	黄树则 (7)
保健医疗工作的两方面	吴阶平 (13)
自我保健点滴谈	黄树则 (16)
谈谈中年知识分子的保健	顾英奇 (20)
浅谈肺气肿	翁心植 (24)
别小看感冒	张森泉 (27)
咳嗽的诊与治	谢秉煦 (32)
哮喘的防治	姜春华 (35)
治疗肺结核最佳方案	谢秉煦 (38)
漫谈成年妇女保健	姜 梅 (40)
谈谈妇女绝经前后的一些问题	葛秦生 (45)
怎样早期发现乳腺癌	徐光炜 (48)
减食性闭经	宋维炳 (50)
子宫颈糜烂与子宫颈癌	李惠琴 (52)
妇科癌的信号	郎景和 (55)
糖尿病与妊娠	申世芳 (57)
怎样保护听力	姜泗长 (60)
老年人鼻出血不可大意	郑中立 (64)
鼻出血是怎么回事	余达德 (66)

莫忽视鼾声如雷·····	顾之平 (68)
中耳炎致聋后能恢复吗·····	程容荃 (70)
治疗鼻炎有新法·····	李新吾 (73)
鼻咽癌可以控制和治愈·····	曾毅 (76)
当心眼前出现彩虹光环·····	张淑芳 (78)
老年性白内障是可治之病·····	张晓楼 (82)
注意引起音哑的肿瘤·····	程湘源 (84)
老年人要不要镶牙·····	朱希涛 (86)
口腔天然菌群与药物牙膏·····	樊明文 (89)
谈谈老年人的口腔保健·····	卞金有 (93)
口腔常见病的自我保健·····	周永德 (97)
口腔癌的预防·····	王鸿颖 (103)
如何选用牙膏·····	王鸿颖 (105)
要慎重对待美容整形术·····	宋儒耀 (107)
胆石症的早期诊断·····	吴咸中 (110)
胆襄结石的来龙去脉·····	吴蔚然 (113)
饮食与尿结石·····	谷现恩 (117)
胆石症的中医治疗·····	刘光忠 (120)
糖尿病防治的关键·····	王姐 (123)
话说糖尿病·····	戴为信 (125)
积极防治糖尿病·····	潘孝仁 (139)
浅谈泌尿系统感染·····	刘猷枋 (142)
及早发现膀胱癌·····	孟广栋 (145)
什么是附件炎·····	刘雅英 (148)
老年人尿失禁与前列腺肥大·····	朱王魁 (151)
前列腺肥大的治疗新法·····	吴德诚 (152)
正确认识肾炎·····	刘平 (154)

肾绞痛发作时自我止痛·····	姚德鸿 (158)
补肾·健脑·益寿·····	陈克忠 (160)
冠心病的防治·····	余光明 (163)
治疗心律失常的有效方法·····	孙瑞龙 (172)
抗心律失常药物的致心律失常作用·····	胡大一 (175)
老年人心脏的代偿与储备功能·····	周瑞耀 (177)
诊断心律失常要做哪些检查·····	孙瑞龙 (179)
心跳不整齐时怎么办·····	李中藩 (181)
心绞痛的自我防治·····	张育君 (183)
心肌梗塞恢复以后·····	许祖铎 (186)
类风湿性关节炎的诊治·····	孙乃峥 (188)
防治再生障碍性贫血·····	王树桐 (192)
一种常见的出血性疾病·····	赵相印 (195)
老年期高血压的自我保健·····	刘 群 (198)
如何预防缺血性脑卒中·····	匡培根 (200)
高脂血症的危害与预防·····	李秀渠 (202)
脑血管病的外科治疗·····	王忠诚 (205)
话谈头痛·····	李舜伟 (208)
偏头痛不是半边头痛·····	杨任民 (219)
脑出血还是脑梗塞·····	费亚新 (222)
养鸽招致的脑膜炎·····	杨任民 (225)
警惕脑子里长瘤·····	王忠诚 (228)
中风及其预防·····	郭执中 (233)
中老年人肩抬不起来是什么原因·····	曲绵域 (243)
老年人冬季防骨折·····	尚天裕 (247)
缺钙与骨质疏松·····	杨立钧 (251)
腰椎间盘突出治疗·····	尹大庆 (254)

关节炎与人工关节.....	吕厚山 赵钟岳 (256)
老年人软骨病的防治.....	李素媛 (260)
老年人要讲求心理卫生.....	陈学诗 (265)
老年人的心理卫生.....	沈渔邨 (272)
饮食与心理健康.....	陈学诗 (275)
漫话神精衰弱.....	李舜伟 (278)
真假失眠.....	苏 复 (284)
正确对待精神分裂症病人.....	朱家昌 (287)
鱼鳞病是一种遗传病.....	张国钦 (290)
皮肤病防治和皮肤保养.....	李洪迴 (293)
毒隐翅虫皮炎的防治.....	虞瑞尧 (296)
神精性皮炎的治疗.....	曹仁烈 (298)
牛皮癣的自我调治.....	庄国康 (300)
不可忽视的老年人便秘.....	李佩文 (302)
如何防治便秘.....	许政刚 (304)
顽固便秘怎么办.....	杨 萍 王润华 (306)
溃疡病的治疗.....	黄象谦 (308)
慢性胃炎的自我保健.....	韩绍安 (311)
乙型肝炎在分娩时传播最烈.....	刘崇柏 (314)
老年人患肝炎的特点和防治.....	崔振宇 (317)
痔与治.....	李国栋 (319)
当心病毒性心肌炎.....	许祖钵 (322)
头颈部的肿瘤.....	哈献文 (324)
老糊涂并非不可治.....	童启进 (327)
话谈更年期综合征.....	徐声汉 (329)
老年人就医四忌.....	王敏清 (332)
话谈胆固醇.....	卞志强 (335)

中老年人的营养与健康.....	陈孝曙 (340)
从维生素E热潮谈起	汪伟珣 (343)
长期素食带来的营养问题.....	史奎雄 (345)
漫谈锌与健康.....	黎兰馨 (347)
食疗与抗衰老.....	毛腾敏 (349)
漫谈进补.....	董建华 (351)
饮食习惯与防癌.....	李佩文 (354)
老年人用药常识.....	胡文铎 (356)

生活要讲科学（代序）

卫生部副部长 顾英奇

健康对于一个人的事业、寿命、家庭来说，是至关重要的。因此，人们需要健康，渴望健康。然而，生活中却又充满着与此相矛盾的现象，譬如，有的人的生活方式、习惯，对他的健康真可谓南辕北辙，背道而驰；有的人过分“珍爱”健康，结果是弄巧成拙，适得其反；还有的人竟不知健康之可贵，也不屑去了解保护健康的方法，如此等等。因此要积极宣传、大力普及卫生知识，破除不科学的观念，提倡生活科学化，使人们养成文明卫生的习惯。

一、相信科学力戒吸烟

吸烟危害之著与吸烟人数之巨之间的矛盾，是当今社会一大奇异现象，豁出命吸烟，花钱买病，确实令人吃惊。我国1984年全国50万人吸烟情况抽样结果表明，15岁以上人口总吸烟率为33.88%，其中男性吸者达到61%，若将年龄提高到20岁以上，则吸烟率增高到68.9%，30岁以上则近75%。

有的人认为：“我吸烟已经半辈子了，至今没得癌，不要听医生的吓人宣传！”也有的人认为：“吸烟人成千上万，得癌症的有几人？不吸烟照样得癌症，说明癌症不一定和吸烟有关。”至于认为吸烟能出灵感、提精神、消愁解闷者大有人在。许多青年人更盲目认为，吸烟有男子汉气魄，够“派”，便于交朋友等等。以上这些观点是不科学的、有害的。

• 1 •

事实是，全世界范围内，每年约有250万人因吸烟致死，每13秒钟就有一人死于和吸烟有关的疾病。据世界卫生组织统计，发达国家中，65岁以下男性，90%的肺癌、75%的慢性支气管炎和肺气肿及25%的冠心病死亡是由吸烟引起的。在我国、与吸烟有关的疾病如肺癌、慢性阻塞性肺疾患、冠心病，脑卒中的患病率和死亡率逐年上升。上海市1985年肺癌的死亡率为30.1/10万人，1984年增至63.94/10万人。天津市女性吸烟率是全国最高的，占23%（全国女性吸烟率为7.04%），该市女性肺癌死亡率29.15/10万人，也居全国之首。冠心病死亡率，北京市1973年为21.7/10万人，1986年增至62/10万人；上海市1974年为15.7/10万人，1986年增至37.4/10万人。许多研究都证明了肺癌与吸烟有密切关系。上海的一份报告指出，约88%的肺癌可归罪于吸烟；天津的一项研究也证明，吸烟与肺癌有因果关系。吸烟引起肺癌的潜伏期平均为30年左右。近40年来，我国香烟销售量增加了10倍，同期肺癌的发病率增加4倍，提示香烟消耗量与肺癌发病之间存在着密切相关。一位英国流行病学家预测，中国如不积极控制吸烟，到2050年时，每年将有200万人死于同吸烟有关的疾病，其中90万人将死于肺癌。1983年美国卫生署根据流行病学、病理形态学及临床研究确认，吸烟是美国人民患冠心病的主重原因，患冠心病死亡者中吸烟的比不吸烟的多70%；每日吸烟超过40支的比不吸烟的高2~3倍；吸烟者发生猝死的危险比不吸烟者高2~4倍。

从另一角度看，吸烟率降低十几年后，肺癌和冠心病的发病率就会降低。如瑞典，1963年男性吸烟率为50%，1986年降至24%，自1963至1981年男性肺癌死亡率由50/10万人降至30/10万人；芬兰，1972年男性吸烟率为52%，1982年

降到38%，冠心病死亡率也随之下降约40%。美国男性吸烟率已由42%降至29%，同期男性冠心病死亡率降低了25%左右。有一项研究证明，戒烟组冠心病死亡率仅为继续吸烟组的二分之一。有一位研究者对498名60岁以下男性冠心病患者随访15年，结果是戒烟组死亡率为36.9%，继续吸烟组死亡率为82.1%。

从上述一系列事实可以清楚地看到吸烟和健康的关系，因此，相信科学，力戒吸烟乃是正确的选择。

二、勿滥服补药

有不少人非常相信补药，认为服补药是维护健康的可靠的方法。实际上，其中有相当多的人并不了解补药的性质、作用，人是否都需要用补药，以及补药是否一律有益无害等问题。

首先，对生活和健康上的需要，最好向大自然索取。五谷杂粮、鸡鱼肉蛋、蔬菜水果，足可以满足人们对日常营养（包括维生素、纤维素、微量元素）的需要；广阔的天地完全可以提供人们娱乐休息、体育锻炼、呼吸新鲜空气的场所。药补不如粮补，运动乃长寿良方。此两途者，为最天然、最积极之补法，何乐而不为耶？对绝大多数人（包括老年人），补药并非必需品，靠补药也换不来健康长寿。

对某些体质虚弱者、年老体弱者、久病者，某些外伤后、手术后者，可能需要一些营养药及滋补药，以利身体康复，或者调理机体功能。但这应该在医生指导下，有的放矢地正确使用，绝不应“饥不择食”，乱服补药。

补药有滋补作用，也有副作用。举一个最典型的例子：众所周知，人参是珍贵的补药。祖国医学和现代科学都证

明，人参对神经、内分泌、心血管、免疫、消化、呼吸及性功能确有作用，是抵御疾病、增进健康、延缓衰老的良药。但它有严格的适应症、使用方法和剂量，需在医生指导下使用，否则将适得其反。譬如，人参只适用于虚症病人，而对急性感染，高血压病（肝阳上亢）及体质强壮无虚症的人则不宜。即使没有明显的禁忌症，也不宜滥服，人参过量可产生烦躁不安、兴奋、失眠、眩晕、头痛、体温升高、出血、全身玫瑰疹等。曾有报道，有人一次内服人参酊 500 毫升，导致中毒死亡。长期滥用可发生“人参滥用综合征”：高血压、失眠、神经过敏、欣快感、水肿、皮疹、食欲减退、妇女闭经等。还有另一些中药及西药滋补药，使用不当也会出现副作用。因此，对补药要持科学态度，滥用补药是有害的。

现在滋补药真是五花八门，除了传统的人参、鹿茸、西洋参、冬虫夏草等及新兴而较好的蜂王浆制剂外，近些年出现了许多偏方、秘方、祖传秘方乃至宫廷秘方等等。对未经验证及批准生产的“补药”，更不宜服用。现在市场上还有许多假药材（如假虎骨、假鹿鞭、假羊肾、假人参、假西洋参、假藏红花、假虫草等）、假成药、假西药。在这些真假补药面前，千万不要看花了眼，无医生指导，自己不要随便购药、服药。更不要认为，“补药嘛，虚弱者服了可以强壮，健康者服了可以长寿”。这样做的结果，可能会与愿望背道而驰。

三、不要违反生理规律

古人有云：“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”两千年前人们就已认

识了这个客观规律。而到了今天，有的人对自己的生活却仍持很不科学的态度。有的离退休的老同志，不大懂得节制饮食、合理营养的道理，几年之中体重不断增加，自以为红光满面，老来得福。其实，体重超标或肥胖，可能带来一些健康上的问题。还有些老同志喜欢晚上聚在一起，他们对打扑克或麻将，简直到了迷恋的程度，经常通宵达旦，“乐而忘忧”，兼以无节制地吸烟，使自己长时间地处于烟雾弥漫、空气混浊的斗室之中。他们自以为这是晚年之乐，在过文化娱乐生活，其实这完全违背了生活的科学，这叫日夜颠倒，妄自作劳，吸烟无度，白耗时光。结果，他们当中心绞痛发作、发生心肌梗塞、血压升高者频频出现。

我们提倡科学积极的晚年生活。生活应该有积极的内容。关心国家、社会的大事，以至家庭、子女，从事社会公益事业，或者倾心于一件有益的爱好，都会使自己有所寄托，有所追求，有所进取，老年人照样可以学习新知识，取得新成就。积极上进的心理，会促进健康。

生活应该有规律和适当的紧张度。生活规律表现一定的生活内容。饮食、睡眠、工作、学习、劳动、文体活动等都应有时间安排。这种规律的生活安排要顺乎自然，因人而异。顺乎自然，合乎生理的生活规律（并有充实积极的内容）是保证人体这架生命机器正常运转的促进剂，而无所事事和杂乱无章的生活是对生命机器的扰乱，能促使某一部分零件活动失常。生活还要保持一定的紧张度，这就是工作、学习，既要有积极的内容，又要有一定的份量和节奏。老年人过度紧张，过度疲劳都是不利的，而过于松弛、散漫也是不利的，要有张有弛，劳逸结合。适当的紧张度，对保持脑体功能，延缓衰老是十分必需的，特别是使脑力活动有较充实

的内容，有相当的份量，对人的整体健康是不可缺少的。现代科学还没达到认识人类全部生命活动规律的境地，但对已经认识的一部分规律就要顺应它，利用它，改进我们的生活，增进健康。

老年保健要点

中华医学会老年医学委员会主任委员 黄树则

一、老年期的划分

从生理上看，老年期和中年期之间没有明确的界限，同样年龄的老年人在健康状况上也很有差别。老年期的划分是人为的规定。我国把60岁和60岁以上作为老年期有以下的理由：（一）根据我国传统的干支纪年法，60年逢一个“甲子”，把60岁称做“花甲”；（二）根据我国把职工的退休年龄一般定为60岁；（三）参照太平洋和东南亚地区大多数国家的规定。80岁以上定为高龄期，90岁以上定为长寿期。

二、延年益寿的关键

人们常常有“老死”和“病死”的说法，认为有的人死于病，有的人死于老，也就是“无疾而终”。其实，“无疾而终”指的是无非是查不出有病。可是，随着医学的发展，很多过去诊断不出的疾病现在已经能够诊断出来了，防病治病的手段也多了。所以有效地防治病和延年益寿是分不开的。当然，防病不只是保护，而且要锻炼。我们应该立足于这样的认识：防衰首先必须防病，防病首先必须锻炼。运动对于老年人保健的重要性已经为诸多事实证明。

为了达到延年益寿的目的，主要应该注意：（一）适当运动；（二）适当用脑；（三）饮食有节；（四）精神愉