

高勇安 主编

首都医科大学附属宣武医院主任医师，教授，研究生导师

专家告诉你 医疗保健的误区

ZHUANJIA

GAOSU NI
YILIAO BAOJIAN
DE
WUQU



胡大一 审订

◆ 北京大学心血管疾病研究所所长
◆ 北京大学人民医院心脏中心主任教授，
博士生导师

中国三峡出版社

ZHUANJIA GAOSU NI
YILIAO BAOJIAN DE WUQU

专家告诉你 医疗保健的误区

主 编 高勇安

副主编 杨 靖 聂儒成 刘增林

审 订 胡大一

中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

医疗保健的误区 / 高勇安主编. —北京: 中国三峡出版社, 2004. 1

ISBN 7 - 80099 - 803 - 7

I. 医… II. 高… III. 家庭保健 - 基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 099096 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话: (010) 68218553 51933037 (发行部)

(010) 51933034 51933035 (编辑部)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

ybs5193@163.com (编辑部)

北京管庄永胜印刷厂印刷 新华书店经销

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 9.375

字数: 156 千字 印数: 1 - 6 000 册

ISBN 7 - 80099 - 803 - 7/R · 20 定价: 16.80 元

编委会

胡大一

北京大学人民医院心脏中心主任，教授，博士研究生导师

北京大学心血管疾病研究所所长

首都医科大学心血管疾病研究所所长

中国全科医学杂志主编

长期从事心脏疾病的医学研究，科研成果获多项国家级奖。为推动我国心脏病的预防、保健和治疗作出了突出的贡献

梁万年

北京市卫生局副局长

卫生管理和流行病学教授，博士研究生导师

首都医科大学公共卫生与家庭医学学院院长

国家级有突出贡献的中青年专家，多项科研成果处于学科领先地位，在组织抗击“非典”的战斗中作出了杰出的成绩

张 建

首都医科大学宣武医院胸心血管外科主任医师，教授，博士生导师

首都医科大学宣武医院院长

北京市老年保健及疾病防治中心主任

北京老年病医疗研究中心主任

长期从事胸心血管外科和老年保健及疾病防治工作，科研成果获得多项国家级奖，是国际知名专家

史寅奎

北京军事医学科学院附属三〇七医院内科主任，教授，博士生导师

全军中毒救治中心主任

军事医学科学院学委会委员

国家卫生部药物评审中心评委

我国医学领域的著名专家，获得过多项国家级科研成果奖

高勇安

首都医科大学宣武医院主任医师，教授，研究生导师，留加学者

长期从事科学健康生活方式和合理医疗保健行为的研究工作，获科研成果奖

多项，发表论文 40 余篇，专著近 10 部

目 录

CONTENTS

第一章 服用药物的误区 1

药片研碎,轻松下肚 3

牙膏千般好,可以治牙病 6

便秘服泻药,身体真轻松 8

口服避孕药,身体好不了 10

首次吃药,加量见效快 15

加糖苦变甜,吃药不犯难 18

患甲亢要补碘 20

进口药比国产药好 22

病好了就停药 26

药是新药贵药好 29

微量元素多多补 32

青霉素皮试阴性就不会再过敏 35

能治疗细菌感染的药就是抗生素 38

中药没有毒副作用 41

第二章 健康护理的误区 45

药物卫生巾防病又治病 47

CONTENTS

难言之隐一洗了之	49
锻炼治感冒	52
发烧意味着病重	56
有外伤就用“创可贴”	58
肘部损伤要按摩	61
骨折多补钙,骨头愈合快	63
皮肤暴晒热水降温	66
流鼻血,仰起头	69

第三章 常见医疗保健的误区 71

高血压病人晨练无妨碍	73
慢性病就是等死病	75
买现成花镜使用方便	78
饮酒引起酒糟鼻	81
晚上总做梦,一定有病症	84
返老还童,健康长寿	87
脂肪肝患者只吃素	90
足跟痛就是长骨刺	93

CONTENTS

糖尿病可以根治	96
肚子痛,先镇痛	98
感冒时只要服感冒药就行	100
乙肝澳抗阳性不能结婚	102
高蛋白就是优质蛋白	105
皮腰围要久戴	107
大便出血就是痔疮	110
心脏病人过性生活突然死亡	113
针灸能传染艾滋病	115
第四章 心理保健的误区	119
性幻想是心理变态	121
追求完美是优点	124
现代文明就要快节奏	127
在恐惧中等待死神	130
精神病会传染	134
做事一定要精明	137
忘记就是背叛	139

CONTENTS

梦与健康无关 141

第五章 育儿的习惯误区 143

新生儿不能抱 145

用果汁代替水果 148

孩子早断母乳好 151

婴儿晚出牙,一定要补钙 154

孩子偏食要强行纠正 158

婴儿肢体抖动是抽筋 160

多吃葡萄糖,身体更健康 162

吃零食有害健康 164

婴儿要穿开裆裤 167

摇晃婴儿入睡 169

儿童多打防疫针好 171

婴儿头睡偏,会终生偏头 173

打针按摩吸收快 176

让孩子早点学走路 178

夏季驱蛔效果佳 180

CONTENTS

幼儿常生病,抵抗力太差	183
孩子爱打闹,没什么不好	186
第六章 青春期保健的误区	189
“青春痘”见一个灭一个	191
每时每刻舒歌喉	195
青少年做隆鼻术没关系	197
永远单恋一枝花	201
文身贴纸更显酷	204
少女束胸	206
青春期丰乳,“挺好”!	208
少女手淫无害	212
青春期月经不规律肯定不正常	215
少女和妇检,根本就无关	218
第七章 女性健康保健的误区	221
生小孩衰老快	223
孕妇越能吃越好	226

CONTENTS

孕妇不能打防疫针	229
更年期女性不需避孕	232
女性冲洗液杀菌消毒,宜常用	234
药物流产安全方便	236
女性得前列腺病,笑掉大门牙	239
妊娠试验阳性肯定是怀孕	242
妊娠期阴道出血必定是流产	244
女子没有“梦遗”	246
每天洁阴好处多	249
子宫肌瘤,一定不留	252
“排毒养颜”,天天好容颜	254
第八章 男性健康保健的误区	259
有脾气才是男子汉	261
男性不用常洗阴部	264
男儿有泪不轻弹	267
将胡子拔草除根	269
性生活会造成“能源枯竭”	272

CONTENTS

手淫导致阳痿	274
让日光打造一个巧克力男人	277
春药也可补肾	280
输精管结扎会影响性生活	283
ED 是丈夫的事	286

医

疗

保

健

的

误

区

第一章 服用药物的



药片研碎，轻松下肚

王静的宝宝生病了，喂他吃药，他却怎么也咽不下去。看着虚弱的宝宝吃药片时吞进去、吐出来的痛苦样子，王静只好把药片研碎，盛在勺子里兑上水，让宝宝喝下去。反正研碎后的药物成分也不会变化，效果当然也一样。

指点迷津？

其实很多口服片剂整服和研碎服效果是不同的。

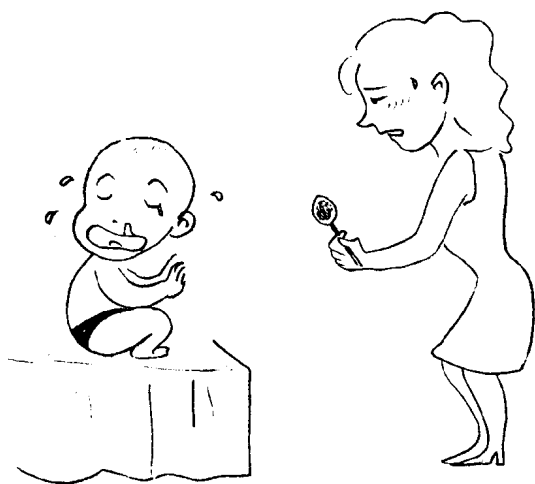
肠溶片剂在外面包裹了一层外衣，这层外衣只有到达肠子后才能被溶解。所以，这种药片如果研碎再服用不仅降低药效，还会引起副作用。

缓释片剂是一种可在体内缓慢释放以保持较长时间药效的剂型，外观同一般片剂。服用时研碎，药效也被破坏了。

双层糖衣片剂，如多酶片，是含三种消化酶的双

服用药物的误区、

层糖衣片，内层为糖溶衣，外层为一般糖衣。淀粉酶和胃蛋白酶在药片的外层，可帮助药物在胃内消化，而胰酶需在碱性的肠道中发挥作用，故被包裹在药片的内层，若药片研碎则失去保护作用。尤其应该注意的是胰酶粉剂残留在口腔中可消化口腔黏膜，引起严重的口腔溃疡。



点到为止！！

良药苦口利于病，但现在很多药物都不再苦口。

胶囊型药剂就是为了掩盖药物的气味和苦味，利

于药物吸收和吞咽的口感才在外面包上“外衣”。婴儿吞咽能力差，吞服胶囊有困难，这时，年轻的妈妈们就可以将之拆开，按剂量分成若干份后给宝宝服用，不影响药物的吸收和利用。

不会吞服药片的患儿若必须服用肠溶片应采取相应的措施，如服用研碎的红霉素肠溶片，应该在服药前5分钟加适量碱性药物以中和胃酸，确保红霉素能顺利通过酸性环境的胃部进入碱性环境的肠道，发生作用。

有些口服药是可以采用任意服法，如保健钙之类药物，可以随意吞服、嚼服或含服，无任何副作用。

服用药物时最好按说明书服用或征求医生的意见，不要想当然，以免影响药效或造成不良后果。

