

健康快车



政协委员书架

中石



人民政协报
编



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

健康快车



政协委员书架

中石笔



人民政协报编



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (C I P) 数据

健康快车 / 人民政协报编著. — 北京: 中央编译出版社,

2010. 11

(政协委员书架)

ISBN 978-7-5117-0598-3

I. ①健… II. ①人… III. ①保健 - 基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第213168号

政协委员书架·健康快车

出 版 人 和 龔

编 著 人民政协报

责任编辑 何嗣虎 周新力

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号 (100032)

电 话 (010) 66509360 (总编室) (010) 66509366 (编辑部)
(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京溢漾印刷有限公司

开 本: 787×1092毫米 1/16

字 数: 2000千字

印 张: 145

版 次: 2011年2月第1版第1次印刷

定 价: 490.00元 (全十册)

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-66509618

“政协委员阅读工程暨政协委员书架”编辑指导委员会

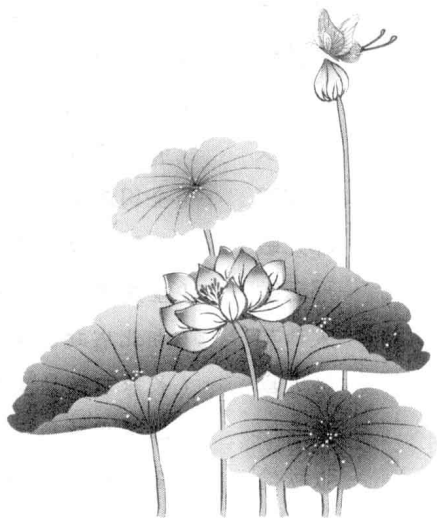
- 主任：钱运录（全国政协副主席兼秘书长）
副主任：孙怀山（全国政协机关党组书记、副秘书长）
衣俊卿（中共中央编译局局长）
仝广成（全国政协副主席秘书长）
李东东（国家新闻出版总署副署长）

委员：（以姓氏笔画为序）

- 马健（全国政协港澳台侨委员会驻会副主任）
马中平（陕西省政协主席）
卞晋平（全国政协文史和学习委员会驻会副主任）
巴桑顿珠（西藏自治区政协党组书记、副主席）
王安顺（北京市政协主席）
王蒙（十届全国政协常委）
王文章（文化部副部长）
王巨禄（黑龙江省政协主席）
王正福（贵州省政协主席）
王全书（河南省政协主席）
王国发（吉林省政协主席）
王国卿（全国政协提案委员会驻会副主任）
王学仁（云南省政协主席）
王胜洪（全国政协副主席秘书长）
邓宗良（全国政协民族和宗教委员会驻会副主任）
冯骥才（十一届全国政协常委、中国文联副主席）
卢昌华（全国政协副主席秘书长）
厉以宁（十一届全国政协常委）
叶小文（十一届全国政协常委、中央社会主义学院党组书记、第一副院长）
叶金生（武汉市政协主席）
白玛（青海省政协主席）
白天（深圳市政协主席）
艾斯海提·克里木拜（新疆维吾尔自治区政协主席）

- 刘 伟 (山东省政协主席)
- 刘俊文 (大连市政协主席)
- 刘雅琴 (沈阳市政协主席)
- 刘德旺 (河北省政协主席)
- 孙忠焕 (杭州市政协主席)
- 孙德汉 (青岛市政协主席)
- 庄国荣 (全国政协人口资源环境委员会驻会副主任)
- 邢元敏 (天津市政协主席)
- 邢元敏 (重庆市政协主席)
- 宋育英 (湖北省政协主席)
- 张元富 (长春市政协主席)
- 张连珍 (江苏省政协主席)
- 张秋俭 (全国政协教科文卫体委员会驻会副主任)
- 李君如 (十一届全国政协常委)
- 李昌鉴 (十一届全国政协常委、中国人民政协理论研究会常务副会长)
- 邹新生 (哈尔滨市政协主席)
- 陈光林 (内蒙古自治区政协主席)
- 陈学亨 (甘肃省政协主席)
- 陈修茂 (厦门市政协主席)
- 周和平 (国家图书馆馆长)
- 周国富 (浙江省政协主席)
- 周文彰 (国家行政学院副院长)
- 岳福洪 (辽宁省政协主席)
- 林元和 (广州市政协主席)
- 林智敏 (全国政协副主席秘书长)
- 胡 彪 (湖南省政协主席)
- 钟 文 (海南省政协主席)
- 项宗西 (宁夏回族自治区政协主席)
- 徐长玉 (济南市政协主席)
- 陶武先 (四川省政协主席)
- 梁晓声 (全国政协委员)

傅克诚 (江西省政协主席)
黄龙云 (广东省政协主席)
程群力 (西安市政协主席)
蒋作君 (全国政协副秘书长)
覃志刚 (中国文联党组书记)
缪合林 (南京市政协主席)
薛延忠 (山西省政协主席)



“政协委员阅读工程暨政协委员书架”编辑委员会

主 任：刘未鸣 和 龔

副 主 任：刘颖冰 谭 洁

委 员：(以姓氏笔画为序)

王小宁 王国宏 王曷灵 王少毅 邓 彤 白 冰 刘仰东 孙 炜
张红印 何嗣虎 杜军玲 杜永明 杨 春 周新力 赵 彤 战 歌
贾宇琰 黄 静 韩继海 谢 颖 霍星辰

责任编辑：何嗣虎 周新力

编 务：(以姓氏笔画为序)

于晓棠 王 晶 付艳萍 李乃舒 杨 雪



代序

贾康林

一、进一步加强新形势下的政协学习工作

学习是推动事业发展的重要基础。中国共产党历来重视学习、善于学习。特别是在革命、建设和改革的重要关头，在面临新的形势和任务的时候，中央总是号召全党加强学习。而每次这样的学习热潮，都会推动我们的事业出现大变化、大发展。毛泽东同志、邓小平同志、江泽民同志都对学习问题反复强调，作过许多重要论述。1941年，为了夺取抗日战争的胜利和加强党的团结，毛泽东同志发表了《改造我们的学习》这篇著名的讲话，提出了改造全党的学习方法和学习制度的任务。1949年全国解放前夕，毛泽东同志号召全党重新学习，用极大的努力去掌握过去不熟悉、不懂得的东西。改革开放初期，邓小平同志在《解放思想，实事求是，团结一致向前看》中指出，实现现代化是一场深刻的伟大的革命，全党同志一定要善于学习，善于重新学习。1999年，在即将进入21世纪的重要时刻，江泽民同志发表《论加强和改进学习》的讲话，号召全党“学习，学习，再学习”。十六大以来，以胡锦涛同志为总书记的中共中央坚持用马克思主义中国化的最新成果武装全党、教育人民，努力推动建设学习型社会。中央政治局先后进行41次集体学习，内容涉及政治、经济、社会、文化、科技、法制等许多方面，为全党全国人民树立了榜样，也为各级政协组织和广大政协委员树立了榜样。

重视学习也是人民政协的优良传统。政协的学习工作是在毛泽东、周恩来等老一辈无产阶级革命家亲自倡导和关怀下开展起来的。建国之初，我国社会各方面发生了深刻变革，各民主党派成员、无党派人士和各族各界人士都迫切感到需要有新的观念来认识问题和分析问题，使自己的思想跟上时代的发展。正如毛主席曾指出的“事变是发展得这样快，以至使很多人感到突然，感到要重新学习”。1950年4月，在各民主党派发起和提议下，全国政协成立了高级学习组，采取双周座谈会的形式进行学习。1951年，全国政协和地方各级政协





设立了学习委员会，专门负责各民主党派中央及各界人士的学习。1954年毛主席提出把学习作为人民政协的五大任务之一。此后，政协的学习工作生动活泼地开展起来。在坚持自愿的基础上，推动各级政协组织和委员以及各族各界代表人士学习马列主义、毛泽东思想，学习党和国家的路线、方针、政策和时事政治，激发了爱国主义热情，提高了社会主义觉悟，在思想上、政治上逐步实现了从旧社会到新社会、从新民主主义到社会主义的转变，并经受住了三年困难时期尤其是“文化大革命”的严峻考验。改革开放以来，随着爱国统一战线的不断壮大和社会主义民主政治建设的不断发展，人民政协在国家政治生活中的地位作用日益提高，党和人民对人民政协工作的要求越来越高，各级政协组织和广大政协委员学习的积极性和主动性越来越高，人民政协的学习工作也得到了新发展。半个多世纪以来，人民政协根据各个历史时期党和国家的中心工作，与履行职能的各项工作紧密结合，有针对性地组织了一系列学习、研讨、交流活动，努力统一思想、增进共识、扩大团结、密切合作，为国家各项事业的发展发挥了十分重要的作用。

大家知道，去年（指2006年——注）颁发的《中共中央关于加强人民政协工作的意见》，既指明了新世纪新阶段人民政协事业的发展方向，又对人民政协履行职能、发挥作用提出了新的更高要求。我们要认真贯彻《意见》精神，把人民政协这种社会主义民主的重要形式体现好，把政治协商、民主监督、参政议政的职能履行好，把政协委员的主体作用发挥好，就必须把加强学习作为推进人民政协事业的强大动力，作为提高广大委员能力和水平的重要途径，摆到各项工作的突出位置，切实抓紧抓好、务求实效。

二、积极探索新世纪新阶段人民政协学习工作的特点和规律

胡锦涛总书记在今年（指2007年——注）“两会”党员负责人会上的讲话中，明确提出要认真总结本届政协五年来履行职能的新鲜经验。这理所当然地包含着要深入研究政协学习工作的实践，认真总结政协开展学习工作的特点和规律。学习工作作为人民政协的一项重要工作，同政协的其他工作一样，具有自己的特点和规律。积极探索、准确把握它的特点和规律，对于我们进一步深化对政协学习工作的认识，更好地运用规律指导实践、推动工作，不断提高学习工作水平，具有重要意义。回顾5年来的实践，本届政协在学习工作中，始终注意把握好以下五个方面。

第一，坚持坚定正确的政治方向。人民政协是我国政治体制的重要组成部分，是具有中国特色的政治组织和民主形式。政协工作只有始终坚持正确的政





治方向,才能永葆生机和活力。马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想,是全党全国各族人民团结奋斗的共同思想基础,也是人民政协做好工作、发挥作用的根本思想基础。本届政协通过的政协章程修正案,把“三个代表”重要思想同马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论一道,确立为人民政协的指导思想。高举邓小平理论和“三个代表”重要思想伟大旗帜,是人民政协坚持正确政治方向的思想保证。在政协的学习工作中,我们始终把坚持正确的指导思想放在首要位置,始终与中共中央保持一致,坚持用发展着的马克思主义武装头脑,把“三个代表”重要思想和科学发展观,作为指导学习工作的一条主线,贯穿于学习的全过程,使政协的学习工作始终建立在共同的政治基础之上,始终沿着正确的政治方向前进。

第二,坚持围绕中心、服务大局的原则。围绕中心、服务大局是人民政协履行职能必须遵循的重要原则,也是人民政协开展学习工作必须遵循的重要原则。中共十六大以来,以胡锦涛同志为总书记的中共中央坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,提出了坚持以人为本、实现科学发展、完善社会主义市场经济体制、构建社会主义和谐社会、建设社会主义新农村、建设创新型国家、建设和谐世界、加强党的执政能力建设和先进性建设等一系列重大战略思想,继续推进中国特色社会主义伟大事业。我们在开展学习工作中,自觉服从和服务于党和国家工作的大局,组织委员深入学习党和国家的重大方针政策,学习十六大以来中共中央关于科学发展观、构建社会主义和谐社会等方面的重大决策部署。通过学习更加切实有效地推动政协工作深入开展,更好地为改革开放和社会主义现代化建设作贡献。从几年来的工作实践看,这样做确实起到了很好的作用,收到了很好的效果。

第三,坚持理论联系实际的马克思主义学风。理论的价值在于指导实践,学习的目的在于应用。政协的学习工作不仅仅是一般的理论学习,而且还是研究问题、凝聚共识、推动工作的过程。只有坚持理论联系实际的马克思主义学风,不断研究新情况、解决新问题,不断认识和把握人民政协工作的特点和规律,学习才能真正取得实效,才能达到增进共识、促进团结、协调关系、凝聚力量的目的。在政协学习工作中,我们坚持学以致用的方针,既强调掌握统战政协知识,又强调掌握一般的科学文化知识;既要求学习履行职能所必需的各方面知识,又要求学习工作实践中的好经验、好思路、好做法;既重视个人自学,又积极组织开展各种形式的集体讨论和交流,使理论学习与国家改革和发展的实际、政协工作的实际以及个人的思想工作实际紧密结合起来,更好地为指导





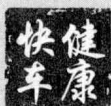
实践、解决问题、推动工作服务。在这几年的学习过程中，委员们积极开动脑筋，深入研究思考，确实提出了许多很好的意见建议，对解决人民政协面临的理论和实践问题，推动人民政协事业的发展发挥了重要作用。

第四，坚持发挥政协委员在学习工作中的主体作用。政协委员是人民政协履行职能的主体，也是人民政协开展学习活动的主体。政协委员是各界别的代表人士，很多委员都是所在领域的专家学者。政协委员的特点，决定了委员的学习不是灌输式的学习，而是以充分研讨为基础的学习；不是简单的学习书本，而是自主确定研究问题，自主选择学习方法、自主运用基本理论和基本知识探求解决问题办法的一种创造性学习；政协委员和授课人的关系不是简单的学与教的关系，而是互动交流、互相启发、互相促进、共同提高的关系。在政协的学习工作中，我们注意充分发挥委员的积极性和创造性，采取个性化的教学方式，充分运用集中学习的形式，努力形成一种互相切磋、交流、沟通、研讨的氛围；鼓励大家一起学习，一起提出问题，一起分析问题，一起解决问题，使学习真正成为委员的自觉行动，使所有的委员都能有所收获，从而提高了政协学习工作的实效。

第五，坚持继承和发扬政协学习工作的优良传统。长期以来，人民政协在学习工作中形成了一系列好做法、好传统。如“三不”主义，即不抓辫子、不扣帽子、不打棍子，实事求是地开展批评和自我批评，按照团结—批评—团结的公式解决矛盾和问题；“三自”方针，即自己提出问题、自己分析问题、自己解决问题；在坚持四项基本原则的前提下，提倡“百花齐放、百家争鸣”，解放思想，畅所欲言，各抒己见，自由讨论；坚持自愿学习原则，不搞强迫命令，等等。这些优良传统充分体现了实事求是和民主协商的精神，对于活跃政协的学习和工作氛围，促进重大决策的科学化、民主化起到了重要作用，是我们弥足珍贵的精神财富。在人民政协的各种学习活动中，我们要始终坚持这些好的做法、好的传统，同时还应根据建设学习型社会、学习型政协组织的要求，与时俱进、开拓创新，不断创造新的形式，充实新的内容，把政协的学习工作搞得更加丰富多彩，把政协的学习工作不断推向深入。

——摘自 2007 年 5 月 10 日贾庆林主席在第八期全国政协委员学习研讨班开班式上的讲话（本文有删节）





编者的话

Editor's Note

编者的话

Editor's Note

◆
一

“患者的本能就是患者的医生，医生是帮助本能的。”古希腊名医希波克拉底精辟地指出：最好的医生是自己。当然，我们说最好的医生是自己，并不是让人们有病不去医院看医生，而是告诉人们，在什么时候应该去找医生，即使在名医指导下，也需要靠自己理解病情和医嘱。更重要的是，在无病的时候，如何掌握自己的身体状况，调理自己的身心健康，关爱自己，做自己的医生。

健康是人生的“第一财富”，颐养天年是人人追求。本书选编自《人民政协报·健康周刊》，文章多是与我们生活密切相关最常见的疾病防治措施，这些文章的作者多是长期工作在医疗一线的专家，他们良好的理论素养和日积月累的临床经验为文章内容提供了可靠支撑。此外，本书还涵盖了一些政协委员关于养生保健的经验之谈等，这些切身感受，是读者们学习健康知识的有效途径。

本书共分七辑。第一辑医学新知。医学发展日新月异，从前的不治之症现在都成了“小儿科”。多了解一些医学前沿知识，相信会对你的健康有所帮助。第二辑寻医问药，都说久病成医，但是在现实生活中，对于常见病和非处方药，人们并非都能真正了解和正确使用，自行用药时用错种类、用错剂量、用错时间、用错方法的例子数不胜数。那么，自我用药时存在着哪些常见误区？在什么情况下才可以自我用药？且让我们一起来听听专家们的忠告。第三辑食品营养。“医补不如食补”，这是中国通过千年实际生活经验总结出的至理名言。的确，随着生活水平





的提高，我们摄入了太多的营养导致我们的健康也随之受累。因此如何健康地吃，成了现代人最关注的话题。第四辑颐寿养生。随着社会水平的提高，我们不再担心穿衣吃饭问题，自然希望可以延年益寿享受美好生活。做到正确的养生，一定会对自己的健康大有裨益。第五辑专家出诊。政协系统内有大量的医学界精英，他们在各自的专业领域内都有着数十年的积累，如何防范治疗糖尿病？如何认识心血管疾病？如何及早观察到日常生活中不为人注意的病症？专家出场，为您的健康保驾护航。第六辑心理导航。心理健康也是现代人不容忽视的，当代生活节奏极快，很容易导致人们的心理问题，关注自己的心理，及时调整自己的心态，会让我们的生活每一天都充满阳光。第七辑健康课堂。健康是个很大的课题，内容包罗万象。而健康又是我们最大的财富，希望各位读者可以从本辑中找到正确的养生方法，远离疾病。

本书内容权威、实用，不失为一本“健康宝典”，愿您在知晓这些医药卫生常识的同时，踏上属于自己的健康快车，快乐地前进！





目 录

CONTENTS

编者的话 001

医学新知——让健康计划变得更为科学

医学发展日新月异，从前的不治之症现在都成了“小儿科”。尽管现在仍有不少疾病是人类生命健康的敌人，但相信用不了多久，这些难题都会被一一攻克。多了解一些医学前沿知识，相信会对你的健康有所帮助。

对医学要有宽容度	002	肿瘤治疗，走向微创之路	027
中医治病不用“兵分多路”	004	“无瘤生存”新境界	028
介入治疗，广开医学新思路	006	主动脉瘤，体内“不定时炸弹”	029
“防癌 10 建议”告诉我们什么	008	治疗性疫苗，乙肝的克星？	033
心血管疾病，危害猛于虎	012	“褪黑素”到底是什么	036
糖尿病治疗不走“流水线”	015	今夜有眠静悄悄地睡	039
选择药物“个性”也十足	017	膀胱过度活动症离你我并不远	041
饮食控制追求“混搭”	018	给骨头一个坚强的理由	044
干细胞疗法还处于研究阶段	019	人工关节置换，谨慎对待没有错	047
糖尿病，终生治疗不意味着终生用药	020	针灸：古疗法，新生命	050
“土办法”诊治胰腺癌	024	心身同治，医学发展新方向	053

寻医问药——为你的健康保驾护航

人都说“久病成医”，这话本不假，可是，现实生活中，对于常见病和非处方药，人们并非都能真正了解和正确使用，更有不少人由于用药不当和就诊不及时而贻误了病情。那么，自我用药时存在着哪些常见误区？在什么情况下才可以自我用药？





“夺命”中药能治病	058	皮肤病用药，不能只看“表面”	073
阿司匹林，小药片里误解多	060	乱用通便药，越“通”越不通	074
非处方止痛药，有个“天花板”	062	长期失眠，吃安定不是好办法	076
退热、止咳，切勿自行作主	063	非甾体抗炎药，不可“兄弟齐上阵”	079
抗心律失常，类型多而药不同	065	缓控释药，切忌掰开咀嚼服	080
口服降糖药，一加一未必等于二	067	骨伤病，中药西药应间隔服用	082
医肝保肝，任何药都是双刃剑	068	让医用作物造福万民	083
莫让胃药“上错岗”	070		

食品营养——吃出你的健康

“医补不如食补”，这是中国通过千年实际生活经验总结出的至理名言。现在很流行这样的一种观点：很多疾病都是吃出来的。的确，随着生活水平的提高，我们摄入了太多的营养导致我们的健康也随之受累。因此如何健康地吃，成了现代人最关注的话题。

食物是最好的药	088	追问“牛奶有害论”	095
会吃才是福	090	中国人，不限盐难控高血压	098
药膳，为国人健康添把火	093	找营养师看病去	102

颐寿养生——让健康与你同行

现在很多人都开始关注自己的身体和健康。随着社会水平的提高，我们不再担心穿衣吃饭问题，自然希望可以延年益寿享受美好生活。其实，养生是一辈子的“工作”，做到正确的养生，一定会对自己的健康大有裨益。

奏好养生“四部曲”	108	温泉养生，学问多多	134
生活细节中的健康之道	112	保护前列腺，防线需提前	137
健康老人探讨养生经	116	尽早“光顾”口腔科	139
男人，别对健康太粗心	118	颈椎有病切莫乱投医	141
戒烟我也能	120	关注你的膝关节	144
为健康春游出点子	122	把“无菌操作”观念引进家庭	147
炎夏，如何抵御暑气侵害	125	“避免污染”需从小处着手	148
足部刮痧，自给自足的健康足疗	129	太阳镜防紫外线还要防“蓝光”	150
减肥，和糖尿病说“再见”	132		



专家出诊——解除你的疑难杂症

看病难，不仅难在没有设备一流的医院、医术高超的医生，还因为不会看病而陷入迷茫：选哪个医院？选哪个医生？如何跟医生沟通？如何能省时、省事、省钱……这其中，都是有技巧可言的。这里我们特请医卫领域的政协委员为大家支招。

刘迎龙：先心病，干预不怕早	154	孙丰源：视力无端模糊看看眼科	173
王大明：“头上动刀”患者也要有主见	156	赵铨民：养成定期拜访口腔医生的习惯	175
葛均波：做心脏支架要选“对”不选贵	158	林野：牙齿缺失不妨选择种植牙	176
董瑞：呼吸病人多做腹式呼吸	160	李森恺：健康永远比美丽更重要	179
王执礼：治糖尿病科学认知不能缺	162	温建民：学两手推拿手法	182
邱贵兴：有些骨科病及早治疗很简单	164	杨金生：刮痧虽好但不可滥用	184
尚红：艾滋病诊疗不神秘	166	安阿玥：治痔疮要走“正途”	186
黄峻：高脂血症必须规范治疗	169	不可忽视中老年人性健康	188
迟宝荣：胃肠炎患者需要“换脑筋”	171	诊断“装修病”	190

心理导航——用阳光心态享受幸福生活

心理健康也是现代人不容忽视的，当代生活节奏极快，很容易导致人们的心理问题，最为显著的实例就是“富士康十二连跳”。关注自己的心理，及时调整自己的心态，会让我们的生活每一天都充满阳光。

“父亲们”，请从抑郁阴霾中走出	196	娄源功：静中求动解忧烦	209
呵护心脏健康不妨从心理入手	198	李森恺：适合自己的才是最好的	210
恐艾症，比艾滋病更可怕的病症	200	何伟：健康好似玻璃球	211
老年人要警惕“躯体性精神病”	203	黄峻：我的健康是走出来的	213
何丕洁：生活中不妨忘掉年龄	206	阿达来提·阿合买提江：给自己跳支舞	214
刘昕：求知欲会让人年轻	207		





健康课堂——健康是人生最大财富

健康是个很大的课题，内容包罗万象。而健康又是我们最大的财富，正如人们俗话所说：“有什么别有病，没什么别没钱。”希望各位读者可以从这本书中找到正确的养生方法，远离疾病。

惜药还是惜命？	216	坦然面对白内障	231
爱护心脏从降脂开始	218	老人昏倒“第一时间”该怎么做	235
“前列腺危机”释疑	221	丙肝，匿影潜行的“老三”	237
来去如风的“关节炎”	223	肠癌防治，观念和行动都要跟上	239
“联合用药”有助个体化治疗	227	“倒牙”也是一种病	243
让老年性痴呆症来得再晚一些	229		



健康
快车

医学新知——让健康计划变得更为科学

医学发展日新月异，从前的不治之症现在都成了「小儿科」。尽管现在仍有不少疾病是人类生命健康的敌人，但相信用不了多久，这些难题都会被一一攻克。多了解一些医学前沿知识，相信会对你的健康有所帮助。