



主编 张红星

慢性咽喉炎 扁桃体炎

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



●国家最高科学

超院士作序推荐

●国家卫生部原副部长朱庆生领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书

——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册

6

慢性咽喉炎 扁桃体炎



100

张其成

1000——张其成倾力打造的权威解读书
——张其成与张其成对话，张其成与张其成

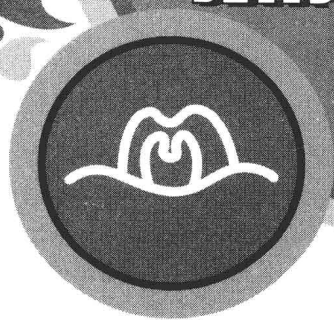
100

张其成与张其成对话，张其成与张其成



主编 张红星

慢性咽喉炎 扁桃体炎



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢性咽喉炎·扁桃体炎 / 张红星主编. —南京:
江苏科学技术出版社, 2011. 1

(非常健康 6+1 丛书)

ISBN 978-7-5345-7692-8

I. ①慢… II. ①张… III. ①慢性病: 咽炎—防治②
慢性病: 喉炎—防治③扁桃体炎—防治 IV. ①R766

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 211546 号

非常健康 6+1

慢性咽喉炎·扁桃体炎

主 编 张红星
责任编辑 王 云
特约编辑 李辉芳
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 江苏凤凰盐城印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32
印 张 4.5
字 数 112 000
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7692-8
定 价 14.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活发生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵袁老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱波生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

某公司经理黄某，52岁，以往身体健康，多年来一直经营建材生意。两年前他出现咽部疼痛不舒服，总感觉到有异物存在，因他平时多读医学科普书籍，有些医疗知识，故立即到医院诊治。一检查，发现患了颈段食管癌，当即听了医生的建议进行了手术。因他及时就医，并属早期，手术后身体状况较佳，获得了痊愈，至今仍经营自己的建材生意。

农民张某，53岁，平时身体健壮，但平素喜好烟酒，每天吸烟平均2包。1999年夏天，张某出现咽部不适，自认为是咽炎，故服用西瓜霜润喉片、金嗓子喉宝等药物，症状不减，并出现声音嘶哑，伴有轻咳及呼吸困难，且逐日加重。经乡卫生院按咽炎治疗半月余，症状非但不减，且逐渐加重，并突然出现痰中带血、颈部有肿块等症状，于是到县医院诊治。后经医院检查发现喉部有灰红色菜花样新生物，有溃疡，当即作病理检查及CT检查，确认为喉部恶性肿瘤。因病情发现较晚，故医院建议全喉切除术及颈部淋巴结清扫术。虽然手术成功，但张某还是于3个月后病情急剧恶化死亡。

以上正反两个病例充分显示了，我们对疾病要有一定了解，以未病先防，已病防变，这样才能不被疾病带走生命。

本书采用“6+1”模式编写，分为诊断和治疗、生活起居、家人照顾、运动康复、营养配餐、追查元凶六个方面，全面系统，通俗易懂。本书可供老百姓阅读，也是进行健康教育的极好教材。

目 录



第一部分 P001 保护嗓子，远离不适

一、深入我们的咽喉 / 004

- (一) 咽喉的庐山真面目 / 004
- (二) 张开嘴，深入了解你的咽喉 / 004
- (三) 与咽部一气相通的几个好伙伴 / 006
- (四) 细细讲述我们的喉部 / 008
- (五) 神秘的扁桃体 / 010
- (六) 探秘咽喉工作 / 011
- (七) 人体卫士——扁桃体 / 013

二、认识慢性咽喉炎、扁桃体炎 / 016

- (一) 慢性咽炎细细分 / 016
- (二) 抓住喉炎的小尾巴 / 018
- (三) 教你如何辨识扁桃体炎 / 019

三、检查你的嗓子 / 021

- (一) 试请医生来帮忙 / 021
- (二) 教你如何运用检查手段 / 022

(三) 慢性咽喉炎、扁桃体炎诊断 / 024

四、得了慢性咽炎、扁桃体炎怎么办 / 027

(一) 局部与全身，咽炎全面治 / 027

(二) 扁桃体炎怎么治 / 028

(三) 切除人体卫士要谨慎 / 030

(四) 治病用药知宜忌 / 032

第二部分 P037
细节决定健康

一、做好生活细节，远离咽部炎症 / 039

(一) 养成良好生活习惯 / 039

(二) 减少咽部刺激 / 040

(三) 注意生活卫生 / 041

二、慢性咽炎的生活指导 / 044

(一) 特殊职业，特别关注 / 044

(二) 不同阶段，不同对待 / 046

(三) 女性，请学会保养嗓子 / 048

(四) 卡拉 OK，不是想唱就唱 / 049

(五) 慢性咽炎病人，小心颈椎病来找你 / 050

(六) 喉咙常常被卡，诱发慢性咽炎 / 051

三、给扁桃体炎病人的生活指导 / 052

(一) 莫让扁桃体提前退休 / 052

(二) 警惕小儿打呼噜 / 053

(三) 老年人也要小心扁桃体炎作乱 / 054

第三部分 P055 家庭护航，保健有方

一、自己是最好的医生 / 058

- (一) 呼吸——咽喉保健小要素 / 058
- (二) 咀嚼发声，家庭护理小妙招 / 060
- (三) 口鼻护理与慢性咽炎、扁桃体炎有关吗 / 062
- (四) 学会呵护我们的咽部 / 064
- (五) 教你保护好孩子的呼吸道 / 065
- (六) 莫在家中乱用抗生素 / 067
- (七) 扁桃体术后保养 / 068

二、要想病快好，精神护理少不了 / 069

- (一) 好心情带来好身体 / 069
- (二) 学会心理调适 / 070
- (三) 生病了，心境安宁不可少 / 072
- (四) 慢性咽炎、扁桃体炎的心理调适 / 073

第四部分 P075
饮食帮忙，食到病除

一、你的饮食习惯正确吗 / 078

- (一) 辛辣常沾，咽喉难受 / 078
- (二) 烟酒不离，炎症难愈 / 081
- (三) 生冷煎炸，不是想吃就吃 / 085

二、合理饮食，远离困扰 / 087

- (一) 慢性咽炎、扁桃体炎能吃什么 / 087
- (二) 喝茶也能护喉咙 / 088
- (三) 药膳让你病快除 / 090

第五部分 P093
运动良方，护嗓健身

一、局部运动，虽小也能建奇功 / 095

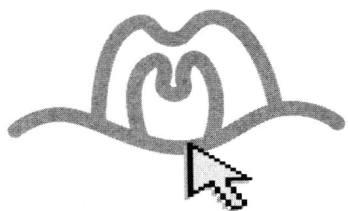
- (一) 张张嘴，赶走嗓子不适 / 095
- (二) 动动手，消除咽喉疾患 / 097

二、全身运动，体健病自愈 / 098

- (一) 选择合适的运动，帮助疾病康复 / 098
- (二) 气功疗法 / 100

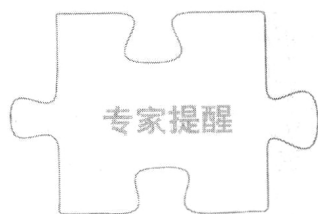
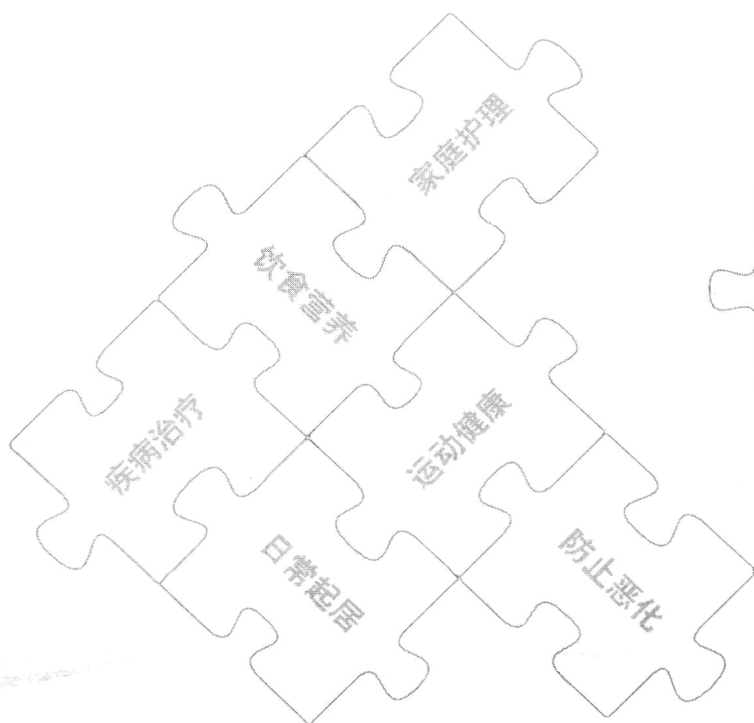
第六部分 P103 慢性咽炎、扁桃体炎 的预防

- 一、了解与慢性咽炎、扁桃体炎有关的疾病 / 106
 - (一) 咽异感症要警惕 / 106
 - (二) 不要小看腺样体肥大 / 108
 - (三) 咽中有“白点”，心中不必慌 / 109
- 二、哪些疾病会引起慢性咽炎、扁桃体炎 / 110
 - (一) 血液系统疾病 / 110
 - (二) 消化系统疾病 / 111
 - (三) 心血管系统疾病 / 111
 - (四) 呼吸系统疾病 / 112
 - (五) 其他 / 113
- 三、修身养性，疾病悄悄远去 / 114
 - (一) 口腔卫生要清洁 / 114
 - (二) 生活环境莫忽视 / 115
 - (三) 情绪因素应把握 / 117
 - (四) 劳逸结合需谨记 / 118
 - (五) 戒多言，言多损气，气损致津伤 / 120
 - (六) 对治疗要有信心、恒心和决心 / 121



第一部分

保护嗓子，远离不适



自 测 题

.....

1. 喉的三个功能不包括（ ）
 - A. 呼吸功能
 - B. 发音功能
 - C. 保护功能
 - D. 吞咽功能

2. 人的发声器官是（ ）
 - A. 咽
 - B. 喉

3. （ ）位于口咽部两侧，是全身单核 - 吞噬细胞系统和淋巴系统的一部分，担当着“防卫边关”，消灭“来犯之敌”的重任
 - A. 扁桃体
 - B. 咽
 - C. 喉
 - D. 鼻

-
4. 急性扁桃体炎病人急性发作时，一般应在炎症消退后（ ）考虑切除扁桃体
- A. 3天
 - B. 1周
 - C. 10天
 - D. 2 ~ 3周

参考答案

1. D 2. B 3. A 4. D