

家庭健康珍藏本 ①

健康是

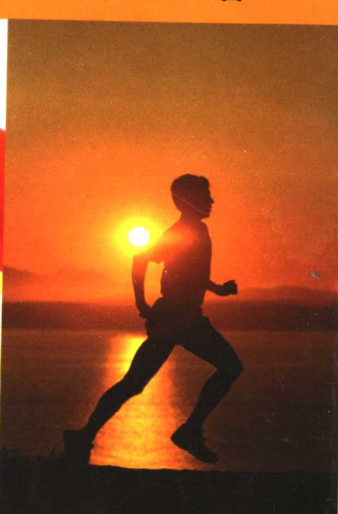
福

——家庭保健新概念

薛 东 著



天津科技翻译出版公司



家庭健康珍藏本①

健康是福 —— 家庭保健新概念

薛东 著

健康生活，从这里开始

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

健康是福——家庭保健新概念/薛东著. - 天津:天津科技翻译出版公司,2006.1

ISBN 7-5433-2031-2

I.健… II.薛… III.保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 122521 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022)87894896

传 真: (022)87895650

网 址: www.tstpc.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32 开本 8 印张 147 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



薛东，1960年2月15日生于北京。

1984年毕业于北京医科大学基础医学院。毕业后曾在北京肝炎病毒研究所、北京神经外科研究所、北京医科大学生理系、加拿大萨斯卡彻温大学精神病学系实习、工作。1989年进入加拿大西安大略大学神经病学系医学博士后研究培训项目。获得证书后被聘为加拿大渥太华大学神经病学系副研究员。

1994年受邀担任美国纽瑞克斯公司药理学家，后任美国克森斯制药公司和美国普度制药公司高级科学家、体内药理实验室主任、研究项目组长。研究领域涉及脑中风、老年性痴呆、帕金森病、青光眼和梅尼埃综合征等。文章多次发表在《加拿大神经病学杂志》、《美国脑中风杂志》、《神经病学报告》以及《大脑研究》等刊物上，同时先后68次在相关国际性学术会议上报告研究成果。

1999年因脑中风实验药物研究计划获美国国立卫生院研究基金奖。

2000年起，先后担任天津大学药学院教授和美国加州大学神经病学系研究员。

近年来开始致力于中文医学科普写作，已完成作品180多篇。文章多次被国内主要报纸杂志采用、发表，其中包括《人民日报》、《光明日报》、《环球时报》、《健康报》、《南方日报》等。

我们所处的时代，正是医学发现层出不穷的时代。以往不了解的病因、病理和不同疾病之间的相互关系正在日趋明朗。快乐、健康、长寿已经不再是梦想。保健、防病、治病也不再仅仅是医生、护士的事，而需要每一个人的参与。因此，懂得基本的医学知识，留心医学研究的新进展，也变得比以往任何时候都更加重要。

本书所收集题材的主要是与消费者最息息相关的医药新发现，以及作者和读者交流的过程中感觉反映最集中的一些问题，从而帮助您从不同角度了解那些被越来越多的人所关注的健康新知，把健康掌握在自己的手中！

在“家庭健康珍藏本2”中，您将看到如下最新的健康新知：

- 禽流感：威胁人类生存的飞来横祸
- 眼睛是心病的窗口
- 卡斯特罗跌倒给老年人的启示
- 赌钱为什么会成瘾
- 白细胞计数“算”出心脏病风险
- 溶栓疗法为什么受阻
- 前列腺癌放疗不能顾前不顾后
- 心脏起搏器激起的争论
- 鱼美人综合征：童话式的悲剧
- 降血脂，亚裔可用亚剂量
- 吸入型胰岛素让糖尿病人松口气
- 应对低血糖，找回生活的滋味
- 吃粗粮要细心
- 享受天伦之乐，避免天伦之累

.....

健康人生才精彩！

前 言

我们所处的时代，正是医学发现层出不穷的时代。以往人们不了解的病因、病理和不同疾病之间的相互关系正在日趋明朗。快乐、健康、长寿已经不再是梦想。保健、防病、治病也不再仅仅是医生、护士的事，而需要每一个人的参与。因此，懂得基本的医学知识，留心医学研究的新进展，也变得比以往任何时候都更加重要。

懂医，首先要了解预防医学方面的知识。

从前传染病是头号敌人，人们只要知道“饭前便后要洗手”，“除四害、讲卫生”，“生吃瓜果要洗净”也就够了。然而近三十年来，随着医疗保健事业的发展和生活水平的提高，人类的平均寿命和上个世纪初相比增加了将近三十年。与此同时，防止老年病和慢性病也已经成为文明社会中人们关心的健康话题之一。例如，许多人已经开始明白吸烟是危害健康的元凶，是导致心脑血管疾病和癌症这三大致命性疾病的根源。俗话说“烟酒不分家”，在危害健康方面，过量饮酒也免不了做“从犯”。它是高血压、肝损伤和许多癌症的诱因。最近的调查还发现，肥胖也给人的健康添了不少负担。因为肥胖的人容易患糖尿病，也容易出现血脂高的情况。两者都是动脉硬化和心脑血管疾病的直接诱因。随时了解这些方面的知识，就可以在以往预防传染病的基

础上更上一层楼，从而能够积极预防所有已知诱因的人类疾病。

懂医，还意味着了解营养健身方面的知识。

例如，动物脂肪、奶制品、蛋类吃得太多就会造成血脂升高；而不同种类的蔬菜、水果不仅可以提供健康必需的纤维素，还可以补充许多种维生素和微量元素；油性大的海洋鱼肉中含有丰富的 $\Omega-3$ 脂肪酸，是人体需要的必需脂肪酸，也对增进健康有益；豆制品中所含的大豆蛋白也是健康所不可缺少的营养成分。除了这些已知的保健知识之外，医学界仍然不断研究着饮食、健康和疾病的关系。通过调查某些病人在饮食结构上的共性来分析致病的根源，也通过了解健康、长寿者在饮食结构上的共同特点来推断食物中的哪种成分使人益寿延年。医学家还根据掌握的资料，设计临床实验来证明饮食成分的保健作用。有时候，实验结果比较复杂，有阳性结果（有保健作用），阴性结果（没有保健作用），甚至有危害健康的作用。遇到这种情况，懂医的人就明白，真理是相对的，受到具体条件的限制。多数情况下，实验结果还需要同行的重复和确认。比如说喝咖啡，就有结果显示这种嗜好可能与胰腺炎的发病有关，但同时也有实验证明它有降低糖尿病发病的作用。这就让许多人进退维谷，拿不定主意。对于喝咖啡的是非黑白，在下最后结论之前显然还需要更多的实验研究。

懂医，也包括懂得如何分析，理解医学新发现。

大部分医学实验的结果都是受实验条件限制的，是最终实现为人类服务这个大目标过程中的一个组成部分，而不是铭石刻鼎、一成不变的历史定论。因此，留意实验结论的根据和特定条件，与牢记实验结论本身同样重要。例如有关喝咖啡利弊的争论，说明两个实验结果是建立在不同调查人群基础上的。正如西方医学中流传的一句话：“对一些人是药，对另一些人反是毒。”就是告诉人们应该根据自己的具体情况决定取舍大计。又例如，某实验室发现将干细胞移植到大鼠大脑中能够改善缺血造成的脑损伤。这对中风病人来说无疑是一个新的希望。然而真正证明这种方法能帮助人类战胜脑中风还是将来的事。一项医学发现往往需要许多实验证明它的重复性、可靠性和局限性。仅仅符合简单的逻辑推理和善良愿望，往往不能取代经过严格设计的科学实验。

懂医，最主要的是为了解自己的身体。

仅仅知道“血肉之躯”还不够，应该知道自己的身体是由若干系统、器官、组织和细胞构成的。不仅会“哪痛指哪”，还要知道一些重要器官（心、肺、肝、肾、脾、胰、脑、胆等）在什么位置，知道体检时需要检查哪些指标才能够确认这些重要器官

是否工作正常。同时，还要会根据检查结果判断潜在的风险因素。比如说，心脏常规检查靠心音的听诊和血压、血脂的测定。血压血脂正常与否，常常因人而异，取决于每个人所具有的其他致病因素（如年龄、家族病史、心脏病史、吸烟史、体重等）。如果结果接近或超出正常范围，说明心血管系统将来有可能出问题，应该采取措施降低造成疾病的风险因素。体检时医生会根据每个人的不同情况来确定应该将血压和血脂维持在什么样的水平。对每个人来说，保管好自己的体检、看病记录也是了解自己身体的一个组成部分。为了避免忘记一些重要的情况，比如家里直系亲属得过什么大病，自己对什么药物过敏，体检时各项化验的数值等，应该将它记录下来，并注明检查的时间和当时的年龄。这样做的目的，一方面是为自我观察、比较各项指标的发展趋势，另一方面也是为医生诊断治疗提供方便。每次看病时，医生都会问到相关的问题，如果有记录，会节省许多时间，也会减少判断上的失误。看病不是算命，不能靠医生去猜想病人的过去。只有帮助医生把过去和现在联系起来，才能完全体现出现代医学作为一门科学所发挥的作用。

懂医，还体现在懂得自己的病。

如果过去曾说“久病成医”，那么今天有了普及现代医学知识的各种媒介，不会用太“久”就可以对自己的病情有一个全面的了解。今天与过去任何时候所不同的地方，就在于病人和医生在治病过程中的配合。懂医的病人就会很快明白医生对诊断结果

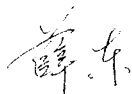
所做的解释，明白治疗策略上的选择，也明白如何在日常生活中采取措施配合医生的各项治疗。以高血压为例，临床调查发现，如果病人主动测量自己的血压情况，降压效果比依赖医生定期检查会有明显提高。控制血压是防止心脏病和脑中风的有效方法。有效地控制血压也需要患者的积极参与。同样的道理也可以推广到降血糖、降血脂、减肥、运动锻炼和消除精神压力上。对于懂医的病人来说，主动和长期不懈的努力不仅可以充分发挥看病的效益，也更有可能避免花钱做“大手术”。

现代社会生活和医学技术发展给每个人创造了“自我保健”的优越条件。要想健康长寿，就应该知道什么是有害因素，什么是营养补品，什么是亚健康，生病后该注意哪些要点等等。也就是说，做好自我保健需要一定程度的知识水平来帮助理解、应用这些医学常识。从这一点来看，一个人的学识和他的健康有着实实在在的关系。解决文化程度低危害健康水平的最好处方，就是经常关心自己的健康状况，并通过各种媒介了解相关的医学知识。

懂医的目的是为了方便每个人随时了解医学领域有关保健、营养、抗病方面研究的新发现；帮助建立健康生活的意识，同时留心自己各项关键的健康指标。懂医不是为了有朝一日“废医院”、“炒大夫”。俗话说“医不自治”，其中更应该包括通过自学或久病所成就的“医生”。不管读过多少医学科普读物，也不该用其中的“专家指导”来以身试方。因为，同样的症状有可能意味着不同的致病因素和病理机制。而一种病背后又可能隐藏

着更加严重的合并症。确切诊断、合理治疗是专业医生的工作。医学科学愈向前发展，诊断和治疗疾病的办法就愈多。只有具备科学家素质的专业医务工作者才能够不断研究进取，并根据每个患者的具体情况，做出医疗处理方面的建议和决策。

本书所收集的短文题材主要来源于国际上发生的重要事件，和消费者有着直接关系的医药新发现，以及笔者在与读者通讯过程中感觉反应最集中的一些问题。它们好比是茶余饭后的闲话杂谈，也许能够帮助各界人士从不同角度了解那些发生在我们所生活的时代里，被越来越多的人所关心和谈论的健康话题。



2006年春于美国

作者简介

薛东，男，1960年2月15日生于北京。

1984年毕业于北京医科大学基础医学院(现北京大学医学部基础医学院)。毕业后曾在北京肝炎病毒研究所、北京神经外科研究所、北京医科大学生理系、加拿大萨斯卡彻温大学精神病学系实习和工作。

1989年进入加拿大西安大略大学神经病学系医学博士后研究培训项目。获得证书后，被聘为加拿大渥太华大学神经病学系副研究员。

1994年受邀担任美国纽瑞克斯公司药理学家，后任美国克森斯制药公司和美国普度制药公司高级科学家、体内药理实验室主任、研究项目组长。研究领域涉及基因控制下的细胞凋亡过程和神经细胞退化性疾病，包括脑中风、老年性痴呆、帕金森病、青光眼和梅尼埃综合征。文章多次发表在《加拿大神经病学杂志》、《美国脑中风杂志》、《神经病学报告》及《大脑研究》等刊。同时先后68次在相关国际性学术会议上报告研究成果。

1999年因脑中风实验药物研究计划获美国国立卫生院研究基金奖。

2000年起，先后担任天津大学药学院教授和美国加州大学神经病学系研究员。

近年来开始致力于中文医学科普写作。已完成作品180多篇。文章多次被国内主要报纸杂志采用、发表。其中包括《人民日报》、《光明日报》、《环球时报》、《健康报》、《健康时报》、《南方日报》、《深圳特区报》、《保健时报》、《现代健康报》、《家庭医药》、《中老年保健》、《祝您健康》、《家庭医生》等。



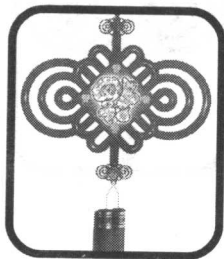
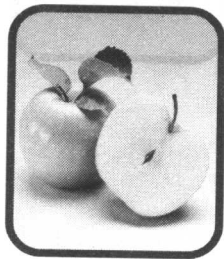
CONTENTS

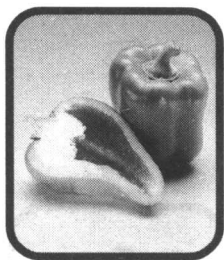


知己知彼

认识疾病是获得健康的第一步

- 2 美国副总统切尼为什么气短
- 4 认识老年性痴呆
- 12 用现代医学观点看痣
- 15 谈谈脑中风的早期治疗
- 17 脑中风的高发时段
- 20 脑中风的早期症状
- 23 脑中风是怎样发生的
- 25 不可小看“小中风”
- 28 找回失去的记忆
- 31 二噫英介入乌克兰大选
- 34 胆固醇偏高和血管硬化
- 36 哪些人需要留神胆固醇
- 38 认识光明大敌——青光眼
- 42 莫让青光眼盗走眼前光明
- 45 别让白内障挡住双眼
- 48 坐下来谈痔
- 51 半夜磨牙谁恨谁
- 54 不该对耳鸣保持沉默
- 56 “一目了然”看缺陷





防患未然

预防疾病是通往健康的捷径

千斤一笑百味生 60

郊外别墅

——造就亚健康的“天堂”？ 62

辨症之后，如何辨药 64

麻醉不深，伤“心”不浅 67

人会不会劳损 70

预防流感为什么离不开鸡 72

止痛药为什么让人头痛 75

如何判断首席大法官的病 78

圣诞老人遭遇挡驾的原因 80

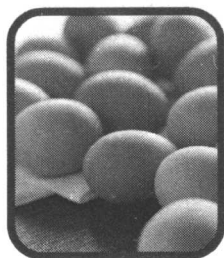
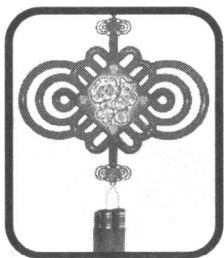
“老来瘦”也要防高血压 83

旅美看病ABC 85

预防心梗要不要减肥 88

张纯如为什么抑郁到极点 91

脑血管意外的风险因素 95



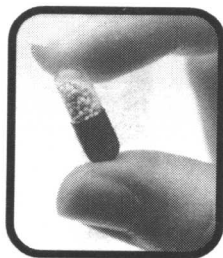
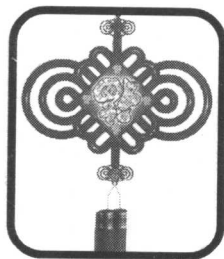
百战百胜

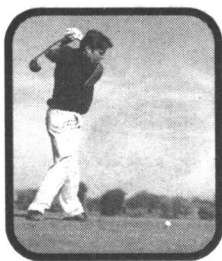
战胜疾病是全人类共同的心愿

帮克林顿搭桥 102

脑中风的低温疗法 105

- 108 远距医学走进现代生活
- 110 胆固醇高怎么办
- 113 对蚊子使用核武器
- 115 首例人类冷冻卵巢组织移植成功
- 117 植物提取物可以缓解老年性痴呆
- 118 中风之后怎么办
- 120 脑中风康复，从“心”开始
- 126 血压监测
——业余与专业的结合
- 127 正常血压的新标准
- 129 血压测量方法的起源和演化
- 132 笑对人生
- 133 抗菌肥皂能不能抗感冒
- 135 发怒可诱发心脑血管疾病
- 137 心脏病与精神因素
- 138 测血糖有了新方法
- 139 步入健康晚年
- 141 用精神战胜疾病
- 142 正常睡眠不可少
- 144 无痛注射法
- 145 健康在于运动
- 146 最危险的脂肪在哪里
- 149 结肠癌患者的福音





榜上有名天下“闻” 151

当心“风雪来得骤” 155

局麻药可助伤口愈合一臂之力 156

给青光眼上眼药 157

控制血压，保护视力 160

激光可以照退口臭 161

远距医学：

瞭望溶栓疗法的下一个突破 162

超声波帮助溶栓 164



吃得健康

食疗养生是人类智慧的结晶

汲取饮食保健的精髓 168

想瘦不忘享受 169

菜中之花 172

喝咖啡的是非黑白 173

怎样补鱼油 177

为什么老年人应该补钙 180

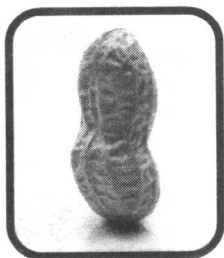
寻找当今的“钙”世英雄 186

从饮食中补钙 191

维生素E和老年性痴呆 193

脑中风患者

如何从饮食开始走向康复 196



- 200 酒类饮料的功与过
- 202 完美无瑕看豆腐
- 204 医学研究让大蒜出头
- 206 多吃减肥法
- 207 喝牛奶更可口
- 209 健康处方：蔬菜水果
- 213 营养专家对蔬菜水果的选择
- 215 “酒”逢知己
- 217 酒逢知己喝多少
- 221 孕妇之友
- 223 白肉不白吃
- 224 西餐、肥胖和减肥
- 226 缺乏微量元素有大碍
- 229 用咳嗽暗示：想吃巧克力
- 230 饮茶是明智之举
- 232 维生素E的新用途
- 234 亚麻油不让海鱼油
- 236 附录一 正常健康指标
- 237 附录二 主要食物的营养成分
- 238 附录三 主要食物的热量
- 239 附录四 身心素质和健康情况记录表
- 240 附录五 主要体检情况记录表

