

中华医学会

家庭医疗保健指南

科技顾问 吴阶平

名誉主编 张文康

主 编 曹泽毅 肖梓仁

副主编 韩晓明 潘爱华



北大未名生物工程集团协编

华夏出版社

中华医学会

家庭医疗保健指南



华夏出版社

中华医学会

家庭医疗保健指南

科技顾问 吴阶平
名誉主编 张文康
主 编 曹泽毅 肖梓仁
副主编 韩晓明 潘爱华

北大未名生物工程集团协编

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健指南/中华医学会组编,北大未名生物工程集团协编. 北京:华夏出版社,1999.10

ISBN 7-5080-1960-1

I. 家… II. ①中… ②北… III. ①家庭保健-基本知识 ②常见病-诊疗-基本知识 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 60644 号

《家庭医疗保健指南》

中华医学会组编

国家“九五”重点图书出版规划项目

*

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

中国建筑工业出版社印刷厂印刷

*

850×1168 1/32 开本 23.75 印张 500 千字 8 彩色插页

1999 年 10 月北京第 1 版 1999 年 10 月北京第 1 次印刷

印数 1-10000 册

定价:40.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

《家庭医疗保健指南》编著人员名单

科技顾问	吴阶平			
名誉主编	张文康			
主 编	曹泽毅	肖梓仁		
副主编	韩晓明	潘爱华		
主 笔	赵仲龙			
编 写	沈惠云	王莉莎	凌怀本	马喜真
	张振弘	李立明	俞朝霞	赵铁夫
	赵伯仁	崔树起	马涵英	马育平
审 阅	张金哲	张士元	李立明	魏承毓
	王景昭	马圣清	王 燕	崔树起
	李 敏	吴 涛	黄悦勤	肖 颖
	詹思延	张金良	安 琳	雷秀芬
	陈秀伍	常 春	杨晓敏	
插图指导	缪印堂	叶春阳	梁 梅	万巧慧
插图绘制	万巧慧	朱向东	宫振宇	彭 枚
	欧 洋			
策 划	毕晓峰			

《家庭医疗保健指南》编辑委员会名单

科技顾问 吴阶平

名誉主编 张文康

主 编 曹泽毅 肖梓仁

副主编 韩晓明 潘爱华

编 委 (以姓氏汉音拼音为序)

段震文 郭子恒 方 圻 姜泗长

郎景和 李立明 刘海林 刘力生

陆道培 陆召麟 罗 玲 罗慰慈

潘国宗 孙 燕 王宝恩 王海燕

王克安 王澍寰 吴蔚然 徐光炜

徐群渊 杨 镜 杨晓敏 张 华

张金哲 张 侃 张士元 张震康

赵书贵 朱晓东 朱 预 宗淑杰

编辑出版人员名单

策划编审 毕晓峰 赵仲龙 赵伯仁

责任编辑 毕晓峰

技术编辑 韩京心

封面设计 徐 聪 未 名 黄 河

责任校对 夏功夫

电脑排版 陶建胜 顾瑞青

编者的话

(代序)

1995年,中华医学会曾向中国读者推荐了杰弗里·R·M·孔兹和阿舍·J·芬克尔编著、姜庆尧翻译的《家庭医疗指南》,深受广大读者的欢迎,社会反响热烈。与此同时,我们也听到了广大读者的强烈心声:真切地希望中华医学会能亲自组织编写一部适合中国家庭应用的有关“家庭医疗保健”的指导性读物,并期望着该书能雅俗共赏、老少皆宜、经济实惠。

为了满足广大读者的这一愿望,中华医学会组织会内会外的医学科普专家,花了3年时间,精心编著了《家庭医疗保健指南》,以飨读者。

《家庭医疗保健指南》由“保健篇”和“医疗篇”两部分组成,全书约50万字,含插图近200幅。

“保健篇”,主要是围绕世界卫生组织历年提出的“世界卫生日”的主题口号或中心(卫生保健)任务,由浅入深、全面系统、生动形象地,对如何保护家人健康,以及如何健康、长寿、高质量、愉悦地生活,作出了至诚至真的指导。

“医疗篇”,则从读者亲身感受最深或见闻最多的常见症状入手,对常见的近百种症状和一百多种疾病的识别和处置,作出了分门别类、通俗易懂、科学明确的介绍。全书内容丰富、观点时新、文字流畅、插图有趣。

我们组织编写本书的目的,并不是想让读者在读完全书之后,即能像专业护士或大夫那样独立处理病症;而只是希望通过本书对每个病症是由什么引起的?有什么症状?应该怎么治疗?和有什么要注意的?这4个问题的论述,帮助读者对家人们可能发生

2 家庭保健医疗指南

的病症,有一个基本的、正确的认识,并知道应该如何正确地处置,从而,将有可能使读者不会再因对医学常识的无知或欠缺,而延误病情或损害了自身和家人的健康。

总之,提高并普及医学知识是中华医学会应尽的职责,我们乐于为此努力奋斗。我们衷心希望《家庭医疗保健指南》能对中国家庭常遇到的医疗保健问题,给予切实有用的、温馨关爱的帮助,使其真正成为每个家庭的挚友。

《家庭医疗保健指南》主编

曹泽毅 肖梓仁

1999.5.16.



北大未名生物工程集团



21 世纪是生物学的世纪，生命科学将成为带头学科，为其他学科的研究和发展提供新的思

路和方法；其次，生物工程产业将成为 21 世纪支柱产业。著名科学家、中国生物工程学会副理事长、北京大学副校长陈章良博士和北京大学教授、第三届中国十大杰出青年科技创业奖获得者潘爱华博士创建并领导着北大未名生物工程集团。

经过六年的努力，北大未名集团已经发展为拥有数亿资产和多家独资、合资企业的集团，是目前中国最大的生物工程集团。北大未名生物股份有限公司、深圳科兴生物制品有限公司、北大维信生物科技有限公司、厦门北大之路生物工程有限公司及北大未名诊断试剂有限公司均为北大未名集团下属公司。集团致力于生物工程和新药的研究、开发、生产等，主要包括八大领

域：①基因工程制药；②天然药品；③生物制品；④疫苗；⑤诊断试剂；⑥化学制药；⑦第三态保健食品；⑧农业生物工程。集团将应用生物工程、创新理论及金融工程这三根坚实的支柱撑起知识经济的雄伟大厦。



集团创始人：(右起) 陈章良董事长 任彦申书记 潘爱华总裁

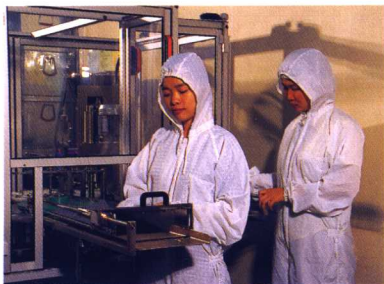
集团的产业



深圳科兴生物制品有限公司（以下简称科兴生物）是北大未名生物工程集团与美国汉鼎亚太公司合资经营的我国第一家现代化生物工程高科技企业。创建于1989年7月，座落在深圳市国家级科技工业园。投资总额2亿元人民币。



科兴生物拥有使用面积8 000平方米，完全符合药品生产质量管理规范（GMP）的现代化厂房，以及从美国等地进口的各种先进生产设备和精密检测仪器，主要生产经营生物技术产品及相关产品，是国务院发展研究中心认定的中国最大的基因工程药物产业化基地。被深圳市政府评为“五大窗口”企业和“八大高新技术”企业之一。科兴生物的发展标志着中国基因工程药物从研究开发——中试生产——产业化——商品化完整体系的形成。



科兴生物志在发展壮大中国生物工程产业，振兴民族经济！

科兴生物首期产品为注射用基因工程干扰素 $\alpha 1b$ （**赛若金[®]**）与注射用重组人白细胞介素-2（**悦康仙[®]**）。1997年科兴生物**赛若金[®]**产能达1000万支，销售额超亿元，

占领全国干扰素50%的市场，1998年产能已达2 000万支，销售额2亿元。2001年可达1亿支。

赛若金®（注射用基因工程干扰素 α 1b）是由深圳科兴生物制品有限公司大规模生产的基因工程药物。它是我国迄今为止唯一自主开发而非仿制的基因工程药物，也是卫生部批准生产的第一个基因工程药物，是我国首创的国家一类新药，是中国“863”计划生物技术领域第一个实现产业化的项目，被列入第一批国家级火炬计划。

赛若金®（注射用基因工程干扰素 α 1b）主要用于治疗慢性乙型肝炎、丙型肝炎、慢性粒细胞白血病、尖锐湿疣、慢性宫颈炎以及肿瘤和其他病毒性疾病。是中国人使用最多的干扰素。经卫生部指定的38个临床单位严格对比证明，**赛若金®**在20多项指标上均达到国际先进水平，与国内外同类产品相比较，具有疗效显著、副作用低和不易产生中和抗体等优点。1998年**赛若金®**被列为中华医学会重点推广工程。

悦康仙® RecoSun®



赛若金® SINGEN®

来源于中国人基因
更 适合黄种人使用





北京北大维信生物科技有限公司成立于1994年8月,由北大未名生物工程集团、新加坡维信有限公司和香港北京控股有限公司合资兴办,是以现代天然药物的研究、开发、生产、销售为发展方向的高科技生物制药企业,注册资金8 000万人民币。



北大维信公司主导产品——天然调节血脂药物“血脂康”为北京大学优秀科研成果及国家中药保密品种,是现代中药的典范。由于其卓越的疗效和品质,被中华医学会列为重点推广工程项目。目前

血脂康已进入国家基本药物目录和北京、上海、江苏等20个省、市公费药目录。血脂康除了在国内二十多个省市的几千家医院、药店销售外,还进入了国内香港、台湾地区并规模出口欧美、日本、新加坡、韩国等海外市场。



健康血管 从**血脂康**开始



厦门北大之路生物工程有限公司成立于1998年12月18日,是北京大学与厦门市政府在生命科学项目合作的成果,并由北大未名生物工程集团、厦门国贸股份有限公司和深圳延宁发展有限公司等合资经营的现代化高科技生物工程企业,注册资本5 000万元人民币。

北大之路主要从事生物技术研究、基因工程产品及相应高科技产品的研究开发、生产和销售,并提供生物工程的技术转让、技术咨询和技术服务。

目前已推出的产品项目有:第三态保健食品“再生人[®]”、生物工程药物虎纹镇痛肽HWAP-1和神经生长因子(NGF)以及农业生物工程产品。

第三态保健食品

再生人[®]
淮山总甾胶囊

现代医学研究成果表明,人体除了有健康状况和疾病状态外还存在着介于两者之间的第三种状态,即潜病状态,亦称亚健康。据WHO统计资料,全世界约有60%的人群处于第三态。第三态保健食品将为亚健康态向健康态转化提供营养基础。

“再生人[®]”牌淮山总甾胶囊可调整生理平衡,调整人体免疫功能,增强人体对外界病菌的抵抗能力;可调节血脂水平,降低血粘度,改善血液循环。用作第三态保健食品,以缓解中年人第三态的主要症状如头晕、乏力、腰酸背疼、易伤风感冒等,在国际市场已经产生了良好的社会效益和经济效益。它的成功开发和大规模投放市场,将改变老百姓对保健品的传统观念,促进中国的保健品走进一个崭新的时代。



集团的人才

创新是民族的希望和灵魂；创新是企业发展不竭的动力。几年来，北大未名力求在观念、体制、技术、产品、市场、管理六个方面进行全面创新；在“出思路、出模式、出人才、出效益”方面作出了表率作用；为推进知识经济，探索产学研结合模式、技术创新、高科技产业化等方面提供了成功的范例。

培养造就创新型的人才是一切创新的关键。几年来北大未名一直实施旨在培养符合三高标准(高学位、高素质、高水平)的人才工程，培养造就一批三高型的科研技术专才和经营管理专才。

目前，北大未名共有二十多位中外名牌大学（如美国哈佛大学、普林斯顿大学和哥伦比亚大学）毕业的博士。以三高型为骨干而形成的北大未名人才群体将携手并肩共同托起中国生物工程产业的大厦。

董事长：陈章良博士

第八、第九届全国人大主席团成员，北京大学副校长。28岁成为中国最年轻的教授，1991年获联合国教科文组织颁发的贾乌德·侯塞因杰出青年科学家奖。1991年被评为中国十大杰出青年，1994年被美国《时代周刊》评为新世纪100位青年领袖之一。



北大校领导、未名集团高层领导与博士群体在未名集团总部——钓鱼台国宾馆15号楼合影

总 裁：潘爱华博士

北京大学教授，生物化学博士，正在攻读政治经济学第二博士学位。1997年被美国名人协会评为全世界500位最有影响力的领导者之一。1998年荣膺第三届中国杰出青年科技创业奖（科技创业十杰青年）。

北大未名的强大技术后盾是北京北大未名生物工程研究开发中心。该



江泽民主席等国家领导人曾亲临中心视察

中心坐落于美丽的未名湖畔的亭台楼阁之间。环境幽雅、清馨。建筑面积2000平方米的生物技术楼是研究开发中心的主体建筑，该楼外表看来古色古香，楼内却是用上千万元装备起来的现代化的分子生物学实验室，主要仪器设备包括DNA自动合成

仪、DNA自动测序仪和同位素检测仪等。

中心现有来自美国、英国、德国、法国、日本、俄罗斯、爱尔兰等国的著名大学或研究机构的博士10名。他们怀着报效祖国的赤子之心，承担了大量国内国际的研究课题，并已取得了丰硕的成果。截止1998年底，中心在国内外著名刊物上发表150多篇论文，申请专利10项。北大百年校庆期间，江泽民主席等国家领导人曾亲临这里视察。



北大未名研究开发中心生物技术楼

集团产业化基地

“利用一个产品启动一个市场；利用一个市场发展一个企业；利用一个企业创建一个基地；利用一个基地推动一个产业”，是集团发展与推动中国生物工程产业发展的总体思路。

目前集团正在进行着创建北京北大生物城、深圳北大生物谷、厦门北大生物园的宏大工程，这一三足鼎立的生物工程产业集群体，将构成中国自主创新、规模最大、最具国际竞争力的生物高科技基地。三大基地将推动中国生物工程产业走向更加辉煌明天！



北京北大生物城



深圳北大生物谷



厦门北大生物园

集团的目标：力争在五年内成为亚洲最大的生物工程企业；十年内跻身世界生物工程企业前列。

集团的理念：科教兴国、产业报国、健康强国。

为此，我们将努力：

1. 实践观念创新、体制创新、市场创新、产品创新、技术创新、管理创新，推动人类对生命与健康的永恒追求。
2. 遵循规范、有序、严格、高效，向国际一流的经营管理迈进；以先进技术设施和严格品质管理为保证，奉献高品质产品于人类健康事业。
3. 推行正直、大度、勤奋、高效，最大限度地激发其潜能并体现其价值，凝聚一批最优秀的人才，为他们的不断自我完善与提升创造条件。
4. 应用生物工程、创新理论及金融工程这三根坚实的支柱撑起知识经济的雄伟大厦。

目 次

保 健 篇

第1章 健康就是金子	3
小资料1 生活质量	5
第2章 健康从行为开始	8
第1节 要吸烟还是要健康,任君选择	9
小资料2 戒烟的方法	10
第2节 饮酒越少越好	13
小资料3 慢性酒精中毒	14
小资料4 喝多少酒才安全?	15
第3章 健康的“半天天”	18
第1节 心理健康	18
第2节 心身疾病	19
小资料5 常见的心身疾病	19
第3节 心理疾病	21
小资料6 心理现状自测	22
小资料7 心理健康的标准	23
第4节 心理健康益年寿	23
第4章 食物和健康	25
第1节 合理营养原则	25
小资料8 食物分类	26
小资料9 能量	27
小资料10 矿物质和微量元素	31
小资料11 蔬菜水果	32