

《医药星期三》家庭健康系列丛书

*Xiyi Zhuanjia  
Zhiliao Baodian*

卫生部首席  
健康教育专家

洪昭光 作序推荐

# 西药专家 治疗宝典



朱 东 主编

 广西人民出版社

# 医药宝典 (一)

## 西医专家治疗宝典

主 编：朱 东  
副 主 编：江 洪 李家强 黄志明  
编委会成员：朱 东 江 洪 张 倩  
黄小兵 李家强 黄志明  
编校组成员：黄露莹 陆彬彬 彭海波  
曾 旻 陈育基 梁 卫

广西人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

医疗宝典. 1/ 朱东编. —南宁: 广西人民出版社,  
2009. 9

ISBN 978-7-219-06740-6

I. 医… II. 朱… III. 医药学—基本知识 IV. R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 162981 号

责任编辑 张 平

出版 广西人民出版社

(邮政编码: 530028 南宁市桂春路 6 号)

网址 <http://www.gxpph.cn>

发行 全国新华书店

印刷 广西南宁交通印刷厂

开本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印张 19.5

字数 502 千字

版数 2009 年 9 月 第 1 版

印次 2009 年 9 月 第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-219-06740-6/R·67

定价 54.00 元(全套) 本书定价: 26.00 元

**版权所有 翻印必究**

## 《医药星期三》家庭健康系列丛书部分医药专家名单

- 何裕民 中华医学会心身学会会长、上海中医药大学博士生导师、教授  
王润华 北京友谊医院主任医师  
翁仁良 南京医科大学教授  
高家骏 世界华人医学联合总会副会长、天津医科大学总医院教授  
张禹 北京军区总医院主任医师  
张维君 首都医科大学附属北京安贞医院教授  
周祖贻 湖南中医药大学基础医学院副院长、教授  
李增烈 陕西省人民医院主任医师、澳大利亚悉尼大学客座教授  
王和平 江西省人民医院主任医师  
王有国 山东中医药大学教学医院教授、主任医师  
何国兴 武警安徽省总队医院门诊部主任医师  
徐济民 上海交通大学医学院第九人民医院心内科教授  
朱赓伯 苏州大学医学院教授  
贺耀宗 原邮电部 502 医院院长、主任医师  
陈斌 上海市精神卫生中心副主任医师  
吴明启 河南焦作煤业集团中央医院主任医师  
蔡东联 上海第二军医大学营养学教授  
刘景铎 空军总医院主任医师  
王建华 山东省济南医院糖尿病诊疗中心副主任医师  
张传生 中国人民解放军全军肿瘤中心副主任医师  
冯爱平 湖北武汉市协和医院皮肤科教授、医学博士  
崔志汉 河南开封解放军 155 中心医院主任医师  
张世蔚 华中科技大学协和医院教授  
袁浩龙 江苏常州市德安医院精神科主任  
金慰鄂 华中科技大学同济医学院教授  
冯桃莉 上海市第一妇幼保健院主任医师  
罗照春 武汉大学人民医院副研究员  
郭振东 香港国际医学院客座教授、医学博士  
陶海 武警总医院眼科副主任医师、副教授  
陈树棠 辽宁省朝阳市第二医院主任医师  
罗光荣 湖北省荆州市第二人民医院主任医师  
刘祖春 湖北省荆州市第二人民医院主任医师  
章必成 第三军医大学全军肿瘤研究所医学博士

王小衡 湖南郴州市第三人民医院副主任医师  
李延斌 山东济南市第五人民医院副主任医师  
罗兴中 江西省人民医院眼科主任医师  
周蓓蓓 江苏常州市妇幼保健院主任医师  
董飞侠 浙江温州市中医院肾内科副主任  
王吉云 首都医科大学同仁医院副主任医师  
魏开敏 陕西省宝鸡市卫生局副主任医师  
姚德鸿 上海交通大学医学院教授  
李 甦 山东省济南市第一人民医院主任医师、博士  
尹 兵 安徽中医院中西医结合医院副主任医师  
王 成 中南大学湘雅二医院教授  
陆基宗 江苏省无锡市第一医院主任药师  
李锡岩 首都医科大学北京佑安医院副主任药师  
陈文贵 广西柳州高等专科学校第一附属医院主任药师  
王 豪 江西省南昌市洪都中医院副研究员、主任医师

(以上排名不分先后)

# 序

健康已成为社会关注的热点，而看病难、看病贵又是社会关注的焦点和难点。什么原因呢？因为一个人健康，他就是个人、家庭和社会的宝贵财富；而不健康，他就成为个人、家庭和社会的沉重负担。一正一负，天壤之别。关键在什么地方呢？1992年WHO（世界卫生组织——编者注）前总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”并再三忠告：“不要死于愚昧，不要死于无知。”WHO的专家们曾指出：在一个人的健康中，养生占60%，医生占8%，生父生母占15%，生态环境占17%。因此，健康的关键在养生，其中尤其是心理养生和营养养生，不用花多少钱，却可以使各种疾病减少一半，使健康寿命延长10年，生活质量大大提高，是最简单高效的健康之路。97岁的季羨林大师把百年感悟概括成三个和谐：人与自然、人与人、身与心的和谐。这正是我们伟大祖国的优秀传统文化精华。

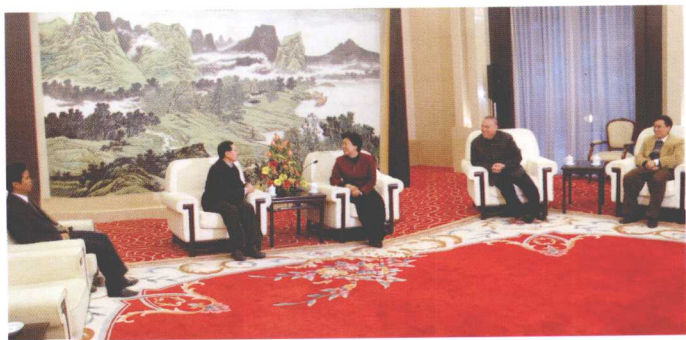
中国医药学历史悠久，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。几千年来，中医中药为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献，至今依然是我国人民保健防病治病的一个重要手段。

多年来，《医药星期三》所开设的“家庭妙方”、“名医经验”、“民间绝技”、“名医名方”、“民族医技”、“养生之道”、“益寿真经”、“食疗妙方”、“家庭药膳”等名牌专栏，深受读者欢迎，许多读者反映，将其运用于防病治病、健身养生，有很好的效果，希望能汇集成书出版，以便于查阅与应用。为满足广大读者的要求，《医药星期三》编辑部特从以上名牌专栏中精选出疗效确切，简便实用的文章，汇编成“《医药星期三》家庭健康系列丛书”，这套家庭保健丛书的出版发行，将有助于在人民群众中普及中医医药保健养生知识，帮助读者走上快乐健康之路。

今天，在我国全面进入小康社会之时，我们要真正把健康提到关系国计民生的重要地位上来，使“生活方式文明，生命之树常青”，健康是节约，健康是和谐，健康是责任，健康是金子的科学理念进一步深入人心，使来自生活实践中的保健方法和智慧成为我们身边的医生，把健康的钥匙掌握在自己的手里，做到“二十养成好习惯，四十指标都正常，六十以前没有病，健健康康离退休，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子”。自己不受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会，何乐而不为呢？

洪吟光

2008年3月28日



广西壮族自治区党委副书记陈际瓦（中）亲切会见洪昭光教授（左二）。广西区科协主席、中国工程院院士郑皆连（右二），广西区科协副主席谢林城（右一），广西区科协副主席、南方科技报社社长朱东（左一）陪同会见。



洪昭光教授（右）与广西区科协主席、中国工程院院士郑皆连亲切交谈。





广西区科协党组书记、副主席甘向群一直非常关心南方科技报社工作，多次亲自指导并参加报社组织的各种科普活动。图为甘向群书记亲切会见南方科技报读者。



洪昭光教授应南方科技报社邀请，于2006年12月在广西人民大会堂作健康报告。



2008年1月，洪昭光教授到南方科技报社视察指导工作。



2008年1月，洪昭光教授在南方科技报社与朱东社长探讨如何办好《医药星期三》周刊。



洪昭光教授在南方科技报总编辑江洪（左一）的陪同下，到广西药用植物园参观访问。

# 目 录

## 内 科

### 心脑血管内科

警惕凶险的主动脉瘤	3
心律失常 如何睡好	4
“心里难受” 重病先兆	4
肾血管性高血压的治疗	5
老人收缩压升高是正常现象吗	7
高血压老人为啥总觉累	8
老年低血压的四种类型	9
寒冬警惕心绞痛突发	10
“高压”并“冠心” 慎用利尿药	13
心血管疾病 女性也须防	13
真假心绞痛的自我诊断	14
老人心绞痛的家庭护理	16
胆固醇与冠心病	17
高血压与老年痴呆	18
脑萎缩是否会导致老年性痴呆	18
重视高血压病的“二级预防”	19
老人警惕退行性心脏瓣膜病	21
心脑血管病人如何平安度夏	21
危险的眩晕	22
炎夏血黏度增高危害健康	24
心肌梗死的先兆与自我预测	29
陈景润之死与早老性痴呆	31

老人过度降压也会脑中风 .....	32
心跳过慢因何在 .....	34

## 呼吸、消化内科

治“老慢支”有妙法 .....	35
老人寒冬如何防肺心病发作 .....	37
冬春谨防老年肺感染 .....	38
老人肺气肿病的家庭治疗 .....	39
秋季怎样防“老慢支”复发 .....	40
老人如何防食物性肠梗阻 .....	41
抗生素腹泻 酸奶可辅治 .....	43
暗示疗法 巧治打嗝 .....	43
巴氯芬巧治顽固性呃逆 .....	43
警惕“药物性胰腺炎” .....	44
频频反酸——消化道疾病的元凶 .....	46
老人当心“胃食管反流” .....	47
老人胸痛警惕食道炎 .....	48

## 代谢、内分泌科

夏季怎样避免低血糖 .....	49
应对糖尿病肾病有九招 .....	50
警惕优降糖引发低血糖偏瘫 .....	51
糖尿病患者亦应警惕脂肪肝 .....	52
用胰岛素后还能换服降糖药吗 .....	53
糖尿病与便秘 .....	54
糖尿病遗传或传染吗 .....	56
老人嗜睡 查查血糖 .....	57
医学专家话糖尿病防治 .....	58
老人心血管异常慎防甲亢 .....	63
骨质疏松 防治并重 .....	64
骨质疏松患者怎样防骨折 .....	66
走出“补钙”的误区 .....	67

老年人如何及时补钙 .....	68
“三高症” 危害大 .....	70
痛风足疼 酒食寻因 .....	72
痛风的先兆——高尿酸血症 .....	74
服抗痛风药如何提高疗效 .....	75

## 神经内科

中风康复 新法有效 .....	76
中风偏瘫 六招可防 .....	77
中风“伪装”颈椎病 老年朋友要当心 .....	78
如何帮助中风失语症老人康复 .....	79
老人中风后怎样练吞咽 .....	80
颈椎病的简易预防 .....	81
帕金森病的康复治疗 .....	82
看眼知脑动脉硬化 .....	83
酗酒与“酒性脑病” .....	84
寒冬如何应对中风高发 .....	85
专家话如何诊治癫痫 .....	91
卡马西平治“面痉挛” .....	95
他为何突然晕倒 .....	95

## 综合内科 (肿瘤、血液、传染、免疫、心理)

关注风湿病的“蛛丝马迹” .....	96
老年关节炎患者如何减轻疼痛 .....	97
肾衰，何以来得如此突然 .....	98
摆脱“心因性失眠”有高招 .....	100
学会应对化疗反应 .....	101
专家出招 阻击癌魔 .....	102
男性老人慎防前列腺癌 .....	108
重视老人肺炎与肺癌 .....	110
乙肝病毒携带者的自我保健 .....	112

盛夏须防病毒感染性疾病 .....	113
怎样防治人类的“公害”——肺结核 .....	115
老年肺结核的八大特点 .....	118
警惕恶性肿瘤并发肺结核 .....	120
精神疾患知多少 .....	121
怎样对待“古怪”的老人 .....	122
焦虑症的分型与药物治疗 .....	123
貌似“神经衰弱”的病症 .....	124
经常失眠 可补点钙 .....	125
老人睡眠与健康 .....	126
老人如何应对“高楼综合征” .....	127
警惕老人睡眠期行为障碍 .....	127
关注老年夫妻的心理健康 .....	129
拒做“癌症高危人群” .....	131
癌症老人的家庭护理 .....	132
炎夏如何护理瘫痪老人 .....	133
患病老人如何从心理上战胜死亡 .....	134
似是而非的“心脏病” .....	136
长期服精神药物是否影响智力 .....	137
打破癌症患者的心理枷锁 .....	138
老人服用抗菌药警惕“二重感染” .....	140
谨防药源性抑郁症 .....	141
老人间歇跛行警惕闭塞性动脉硬化 .....	142
老人走路为何下肢疼痛 .....	144
老人中暑 如何预防 .....	145
老人发烧 护理有招 .....	146
慢性病老人如何战高温 .....	147
无痛性疾病对老人危害大 .....	148
住院老人须防静脉血栓 .....	149
慢性病老人 养病有“四忌” .....	150
老人早晨喝“平安水”能防病 .....	151

## 外 科

警惕脑肿瘤的九大信号 .....	155
“吃”出来的结石症 .....	156
患肝脏囊肿要紧吗 .....	157
胆石症“缠上”了肝硬化 .....	158
乳腺癌的易患因素与预防 .....	159
白领女性骨关节炎的运动疗法 .....	161
老年腰痛 矫治有法 .....	163
老王为何患增生性膝关节炎 .....	164
头皮受伤 应对有方 .....	166
慢性硬脑膜下血肿“青睐”老年人 .....	166
骨折为何迟缓愈合 .....	167
“骨刺”该如何治疗 .....	168
老人怎样防治软组织损伤 .....	169
慢性前列腺炎患者的心理治疗 .....	170
关注中老年前列腺疾病 .....	171
老人要重视预防肛周疾患 .....	176
自我查睾丸 及早识肿瘤 .....	177

## 皮肤与性病科

冬治脚气 事半功倍 .....	181
性病的“另类”传播途径 .....	181
老人夏季 须防丹毒 .....	182
儿童荨麻疹试试“碘伏” .....	183
饱餐后不宜过性生活 .....	183
老人性功能的六大变化与合理调适 .....	184
可除房事疲劳的“童子功” .....	186
“艾滋”发作 有何迹象 .....	186



白领警惕“性早衰” .....	188
前列腺炎患者与性生活 .....	189
秋季怎样防治“风疹” .....	190
老人坐轮椅如何防褥疮 .....	191
炎夏如何治疗足癣 .....	192
炎夏关注“男炎”之隐 .....	194
危险性行为与性传播疾病 .....	195

## 五官科

鼻咽癌如何避免误诊 .....	199
眼睛外伤莫一敷了事 .....	200
关注“另类”的眩晕 .....	201
老人防耳聋有新法 .....	202
她为何双眼常流泪 .....	203
遗传性眼病忌乱投医 .....	204
全身性疾病的信号——口舌痛 .....	204
关注“心因性咽异感症” .....	205
患青光眼为何两眼须手术 .....	207
老年性黄斑变性的治疗 .....	207
青光眼老人的夏季护理 .....	208
孩子频繁眨眼的原因与治疗 .....	209
宝宝常流泪 当防泪囊炎 .....	211
儿童低视力要早诊治 .....	212
泪道疾病如何点眼药水治疗 .....	213
婴儿“斗鸡眼” 妈妈莫着急 .....	213
双眼“长肉” 忌乱“挑割” .....	214
唐老伯的“红眼睛” .....	215
春天如何防治鼻窦炎 .....	217