图书在版编目(CIP)数据

健康有智慧/李泽庚主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2008.5
ISBN 978-7-5337-4086-3

Ⅰ. **健…** Ⅱ. **李…** Ⅲ. **保健-普及读物**
Ⅳ. R161-49

中国版本图书馆 CIP **数据核字**(2008)**第** 064924 **号**

健康有智慧 **李泽庚 主编**

出 版 人:**朱智润**
责任编辑:**吴 玲**
封面设计:**朱 婧**
出版发行:**安徽科学技术出版社**(**合肥市政务文化新区圣泉路** 1118 **号**
出版传媒广场,邮编:230071)
电 话:(0551)3533330
网 址:www.ahstp.net
E - mail:yougoubu@sina.com
经 销:**新华书店**
排 版:**安徽事达科技贸易有限公司**
印 刷:**合肥中德印刷培训中心印刷厂**
开 本:850×1168 1/32
印 张:10.5
字 数:235 **千**
版 次:2008 **年** 5 **月第** 1 **版** 2008 **年** 5 **月第** 1 **次印刷**
印 数:4 000
定 价:18.00 **元**

(**本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换**)

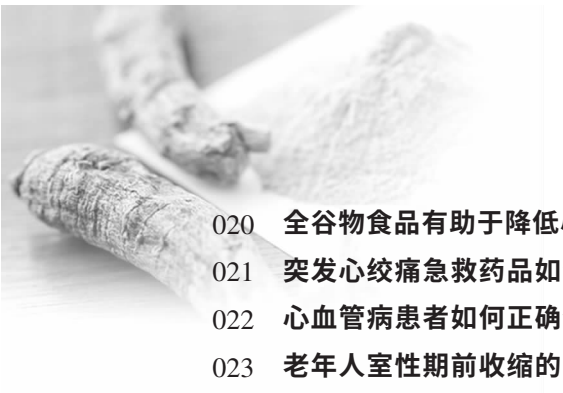
需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

常见病可以这样治

001　别拿感冒不当病 …… 1
002　哮喘病预防调护 …… 2
003　类风湿关节炎诊治策略 …… 4
004　反复口腔溃疡要警惕风湿性疾病 …… 8
005　啥是功能性低血糖 …… 10
006　“糖友”脚痛警惕痛风性关节炎 …… 11
007　糖尿病患者甘草、鹿茸不宜 …… 12
008　糖尿病诊治领域中一项新的技术突破——动态
　　血糖监测仪应用于临床 …… 13
009　客观面对中医药治疗糖尿病 …… 15
010　有益于高脂血症患者的饮食 …… 28
011　糖尿病病友，您做好明年的检查计划了吗 …… 30
012　糖尿病患者的好朋友——胰岛素泵 …… 31
013　糖尿病患者的饮食误区 …… 34
014　中药防治糖尿病胰岛素抵抗有新法 …… 36
015　中药使糖尿病患者的自身胰岛素“升值” …… 38
016　善待女性体内的雄性激素 …… 40
017　中药可有效防治老年性骨质疏松症 …… 43
018　测血压，“动态”更重要 …… 45
019　警惕凶险的无症状高血压 …… 46





020 全谷物食品有助于降低心血管疾病发病风险 …… 48
021 突发心绞痛急救药品如何用 …… 48
022 心血管病患者如何正确使用阿司匹林 …… 49
023 老年人室性期前收缩的中医治疗 …… 50
024 为何提倡患者自测血压 …… 50
025 血脂正常仍需降脂吗 …… 51
026 常见各系统疾病的消化系统表现 …… 52
027 幽门螺杆菌常用检查方法 …… 54
028 抗幽门螺杆菌感染常用的药物及方案 …… 56
029 正确认识消化不良 …… 57
030 消化不良的治疗 …… 59
031 消化性溃疡患者应学会自我调养 …… 62
032 胃心综合征 …… 63
033 慢性腹泻患者的饮食宜忌 …… 64
034 便秘患者应怎样安排饮食及生活 …… 66
035 便秘岂能一泄了之 …… 67
036 “老鼠偷粪”地道战,肛瘘患者须谨慎 …… 69
037 痔疮 …… 71
038 如何预防颈椎病 …… 73
039 脊椎骨质增生是中老年人的“专利”吗 …… 74
040 莫让美酒腐蚀了你的股骨头 …… 76
041 预防胰腺炎 …… 79
042 中风患者如何调理饮食 …… 83
043 肝豆状核变性患者的饮食 …… 85
044 帕金森病患者的饮食调理 …… 86

045 老年性痴呆的表现及护理 …… 89
046 老年性痴呆巧防治 …… 90
047 抑郁症 …… 95
048 肾结石 …… 96
049 糖尿病肾病 …… 98
050 肾病的饮食调养原则 …… 100

预防慢性病　一项至关重要的投资

051 老慢支的家庭调护处方 …… 103
052 老年性哮喘 …… 106
053 慢性阻塞性肺疾病缓解期康复指导 …… 108
054 什么是慢性胃炎 …… 110
055 慢性肾炎 …… 112
056 慢性肾衰竭 …… 115

急救小常识　求医先求己

057 冠心病急性发作的家庭急救常识 …… 119
058 夏季食物中毒的防治 …… 122
059 一氧化碳中毒的入院前预防与急救 …… 124
060 夏季怎样预防中暑 …… 126
061 夏季中暑以后怎么办 …… 127
062 几种常用的防暑中成药 …… 128
063 怎样判断心脏骤停 …… 130
064 抢救心脏骤停重在争分夺秒 …… 131
065 普及徒手心肺复苏术 …… 131





066 休克不等同于晕厥 …… 134
067 小儿咬断体温计怎么办 …… 136
068 下巴脱位急救法 …… 136

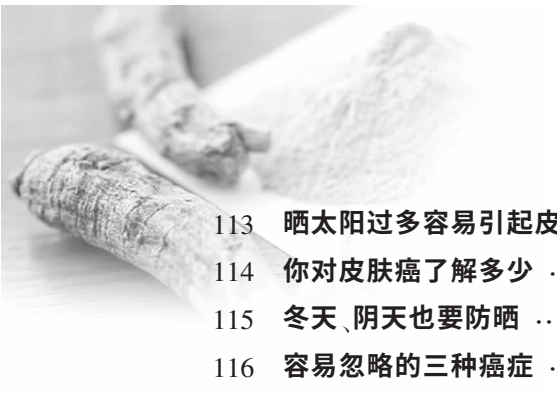
关爱生命　超越癌症

069 癌症每年夺去不少人的生命,这究竟是一类什么病 …… 138
070 生脂肪瘤是不是得了癌症 …… 139
071 有没有什么方法可预防癌症 …… 139
072 有癌症家族史的人为什么应特别重视防癌检查 … 140
073 常见癌症早期信号有哪些 …… 140
074 食物、营养与癌症预防 …… 143
075 常喝不开的水易得癌症 …… 144
076 肿瘤患者需注意4种心理问题 …… 145
077 日常生活怎样防癌 …… 146
078 胃癌的发病因素有哪些 …… 148
079 胃癌防治有哪些错误观念 …… 149
080 胃癌常用的检查方法 …… 150
081 怎样喝粥防治胃癌 …… 151
082 胃癌癌痛食疗方 …… 152
083 胃癌早期信号和预防 …… 155
084 胃癌术后的饮食护理 …… 156
085 胃癌患者的饮食调理 …… 158
086 食管和胃部肿瘤与不良生活习惯有关 …… 161
087 持续胃灼热可能是癌症的危险信号 …… 162

需要全本请访问 www.ertongbook.com

088 胃癌的预防和治疗方法 …… 162
089 大蒜对胃癌的预防作用 …… 164
090 麦茶的抗癌作用 …… 165
091 酗酒将会提高患直肠癌的可能性 …… 166
092 吸烟与结直肠癌有关 …… 167
093 便血小心肠癌 …… 168
094 长期便秘可导致大肠癌、大肠息肉吗 …… 169
095 如何用药膳防止大肠癌 …… 170
096 乳腺癌患者体内毒素是常人5倍 …… 170
097 乳腺癌患者的精神因素不能轻视 …… 171
098 肥胖与乳腺癌 …… 172
099 患乳腺癌的危险因素有哪些 …… 173
100 乳腺癌与遗传 …… 174
101 乳腺癌之五“脸谱” …… 175
102 晚婚晚育增加患乳腺癌危险 …… 177
103 乳腺癌综合治疗是研究热点 …… 177
104 35岁以上定期检查可预防乳腺癌 …… 178
105 乳头溢液要警惕 …… 178
106 乳腺癌的早期迹象 …… 180
107 过量食用奶制品增加卵巢癌发病风险 …… 180
108 卵巢癌向你亮出的黄牌 …… 181
109 卵巢癌发生于哪个年龄段 …… 182
110 卵巢癌有哪些早期表现 …… 183
111 卵巢癌的手术治疗 …… 183
112 卵巢癌常见症状 …… 185





113 晒太阳过多容易引起皮肤癌 …… 186
114 你对皮肤癌了解多少 …… 186
115 冬天、阴天也要防晒 …… 188
116 容易忽略的三种癌症 …… 189
117 肺癌的七大危险因素 …… 191
118 肺癌的食疗方 …… 192
119 怎样预防癌症转移 …… 192
120 秋天肺的保护 …… 193
121 脂肪肝的临床表现 …… 194
122 肝癌从哪来 …… 196
123 肝癌食疗方 …… 197
124 肝癌的自我检查方法 …… 198

传染病通缉令　关爱你我他

125 漫谈慢性乙型肝炎中西医治疗 …… 199
126 漫谈慢性乙型肝炎中医药治疗 …… 201
127 漫谈艾滋病的中医药治疗 …… 204

还我光洁皮肤

128 中医药治疗面部色素斑疗效好 …… 206
129 痤疮的预防和调护 …… 209
130 荨麻疹的预防和调护 …… 211
131 湿疹的预防和调护 …… 213

剪水双瞳看奥运

132 中西结合防治白内障 …… 216
133 沙眼 …… 220
134 糖尿病视网膜病变 …… 223

牙齿保健　打好护牙保卫战

135 牙齿的组成和结构 …… 227
136 龋病 …… 228
137 洗牙 …… 230
138 活动假牙好还是固定假牙好 …… 232

耳鼻喉疾病不可怕

139 过敏性鼻炎的防治 …… 234
140 慢性咽炎的防治 …… 236
141 如何处理耳朵里响 …… 238
142 耳鸣的营养与饮食 …… 239

中医养生最安全

143 几款夏令粥食 …… 240
144 冬病为何夏治 …… 241
145 冬令时节话进补 …… 243
146 消夏解暑良药——金银花 …… 247
147 中药加糖有讲究 …… 249
148 中医食疗药膳治疗肾病 …… 250





149 糖尿病的中医早期防治 …… 253

自然疗法保健康

150 腰椎间盘突出症的治疗方法有哪些 …… 256
151 推拿治疗腰椎间盘突出症常用方法是什么 …… 257
152 推拿治疗腰椎间盘突出症应注意什么 …… 258
153 刮痧疗法 …… 259
154 几种常见病症的刮痧疗法 …… 262
155 拔罐疗法 …… 263
156 耳针疗法 …… 272

女性秘语　巧妙应对妇科病

157 中西医结合治疗先兆流产疗效好 …… 282
158 异位妊娠的保守治疗 …… 283
159 慢性盆腔炎的综合治疗 …… 284
160 功能失调性子宫出血 …… 285
161 不孕症 …… 286

男性秘语　轻松降服男性病

162 男性性功能障碍 …… 290
163 不育 …… 292
164 慢性前列腺炎 …… 294

呵护你的孩子　托起祖国的明天

165 科学催乳与断奶 …… 297
166 腹泻患儿的饮食 …… 298

167 肾病综合征患儿的饮食选择 …… 299
168 哮喘药品对胎儿安全吗 …… 299
169 哮喘患儿的饮食调养 …… 301

你也要懂些影像学知识

170 CR检查有什么优势 …… 303
171 何谓DSA …… 304
172 什么是介入放射学 …… 306
173 介入放射学的临床应用 …… 308
174 在什么情况下需要做CT检查 …… 311
175 中风患者为何要反复做CT检查 …… 314



常见病可以这样治

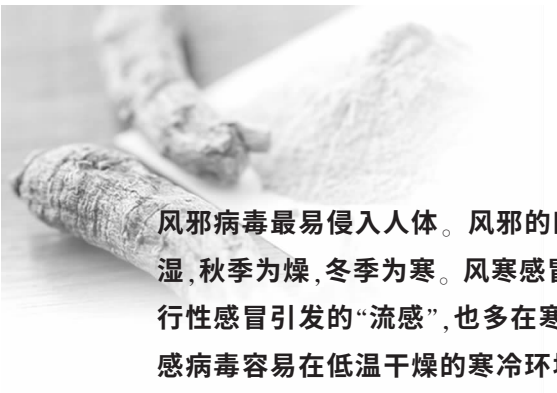
001　别拿感冒不当病

感冒，人们一般认为是着凉引起的小病小疾，只要注意休息，多喝水，发点汗，感冒就会见好。医学上称之“自愈”性疾病。

由于人们对感冒缺乏应有的认识和重视而延误了治疗小病，酿成大病或并发症，断送了性命的例子屡见不鲜。特别是体质较弱、免疫力较差的老人和小孩，非常容易患上由感冒引发的合并症。儿童患呼吸道感染后，若治疗不及时就会引起气管炎、肺炎、心肌炎，甚至脑膜炎，年龄越小后果越严重。老年人感冒会引起暴发型病毒性心肌炎，患者很快出现胸闷、气短、心悸等症状，严重时甚至会出现神志不清、抽搐、心律失常等，往往来势凶猛，死亡率可达80%左右。这里要提醒大家对于老年人和小孩患了感冒，切不可掉以轻心按一般感冒对待，延误治疗将会发生严重后果。当然在日常生活中也不必谈“感冒”色变，把普通时令性感冒看得过分严重，毕竟由感冒引起并发症的为数有限，多数还是由于季节气候条件的变化，引起季节性感冒。

中医认为，四时天气各不同，当气候突然变化、寒暖失常之时，

需要全本请访问 www.ertongbook.com



风邪病毒最易侵入人体。风邪的四时特征为:春季为温,夏季为暑湿,秋季为燥,冬季为寒。风寒感冒为冬季受风寒所致。再者,由流行性感冒引发的“流感”,也多在寒冷的冬春季节为多发期,因为流感病毒容易在低温干燥的寒冷环境里滋生。风热感冒为春天温度高或秋天升温所致,夹湿或夹暑感冒为夏季湿度大温度高所致,秋燥感冒为秋季空气干燥所致。正因为气象变化与感冒的关系密切,因而在防治感冒方面,一定要注意季节气候的变化。天气发生突变时要及时更换衣被、注意保暖,以防受凉诱发感冒。特别是老人和小孩更要特别小心,老人在冬春之交宁可换季晚一点,穿得多一点、“捂”一点,儿童特别是小儿,防感冒一是要食轻——少食;二是不要穿戴太多,捂得太严。吃得太多容易招食火,穿得太多、捂得过严最易惹风寒。民谚云:“小儿要平安,三分饥和寒。”此乃儿童防病的要领。要防止感冒,对所有的人来说,只要均衡膳食,适量运动,多喝开水,心情愉悦,抗病能力增强,感冒病毒能奈我何!

002 哮喘病预防调护

哮喘是常见病、多发病,其特点是反复发作,而且发作诱因复杂多变。了解哮喘发病治病的规律及用药原则,学会自我监测和管理,对减少哮喘发作、达到控制哮喘的目的至关重要。一般来讲,自我管理应从以下几方面做起。

(一)对疾病的自我监测

1.认识哮喘发作正在开始的征象 哮喘发作前常有先兆,一般以胸闷、咳嗽等较常见。胸闷是哮喘发作开始前首先的感觉,短者几秒钟,长则几小时。咳嗽也是哮喘早期的表现,尤其是儿童有时

被误认为上呼吸道感染。咳嗽常在晚上睡眠时出现，很多伴有痰鸣音，有时患者可因胸闷、咳嗽而在夜间睡眠时被扰醒或有时有喘息。以上这些表现就是哮喘即将发作前的警告，如患者能提高对疾病的认识和警惕，给予及时处理（可用快速缓解药物），可避免哮喘的发作及发展。

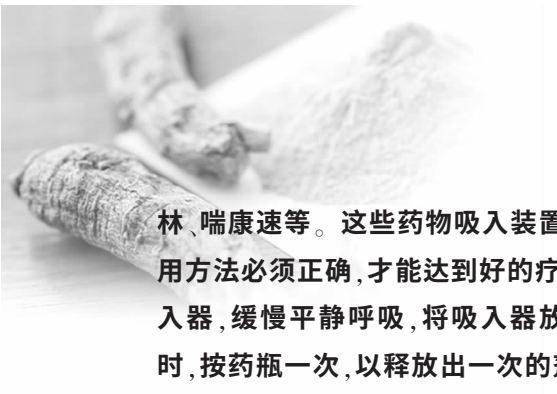
2.认识哮喘正在恶化的征象 哮喘恶化通常需要经过数小时或数天，但有时可能只有几分钟时间就会发生。恶化的征象如咳嗽加重、胸闷喘息、呼吸困难，夜间被症状扰醒，用快速缓解药物使用时间很短或完全不能缓解症状，呼吸仍急促，说话、走路困难，PEF在增加用药后仍减低。患者呼吸时鼻孔张大，肋间及颈部周围皮肤内陷，心跳、脉搏很快等。病情恶化时应视其情况及时送医院抢救，不要在家拖延时间。

3.学会使用峰流速仪 用峰流速仪测定PEF是目前普遍使用的哮喘患者自我监测的手段。峰流速仪体积小，便于携带，适合在家庭中应用，它可作为一个早期警告系统。因为患者可能在症状发生前几小时或几天就已经有PEF的改变，这样可以让患者有足够的时间去寻求医生的指导，进行防治，避免发作。峰流速仪使用方法：①先把游标向下拨到头；②站立，张开口，深吸一口气，一只手拿着峰流速仪，用口唇快速包紧接口器，不要用舌头挡住接口器，尽可能用最快的速度用力呼出一口气；③游标被吹上去，停留在一个数字上，读取游标停止处箭头所对的数字，共吹3次，取3个数值中最高的一次作为PEF值；④每天早、晚测PEF值，各吹3次取最高值并记录下来（可用表格方式早晚记录）。

（二）正确使用平喘药物

哮喘患者应该有常备药，主要是吸入型β_2受体激动剂如万托





林、喘康速等。这些药物吸入装置常用的是手按型定量吸入器，使用方法必须正确，才能达到好的疗效。使用时，先摘下帽盖，摇晃吸入器，缓慢平静呼吸，将吸入器放入口中，用口唇包紧，吸气的同时，按药瓶一次，以释放出一次的剂量，屏气10秒钟，再呼气。一些吸入药物的装置是特殊的，如阿斯利康公司的都保（普米克、奥克斯、信必可）和葛兰素公司的舒利迭（50/100、250、500），需要有医护人员认真指导才能掌握使用。

哮喘是常见的心身疾病，患者长期经受疾病的折磨，容易对治疗失去信心，而对疾病的态度直接影响到病情的康复。因此患者应树立战胜疾病的信心，保持乐观良好的心态，主动做好自我预防，积极配合医疗，才能有效控制病情，从而达到提高生活质量、完全康复的目的。

003　类风湿关节炎诊治策略

类风湿关节炎（rheumatoid arthritis, RA）是一类以慢性、进行性、对称性、多关节肿痛的关节炎为主要临床表现的系统性自身免疫性疾病，患者遍及全球。据不完全统计，我国类风湿关节炎患病率为0.3%~0.6%（现有患者300万以上），男:女=1:3，40~65岁多发。其病因和发病机制尚未完全明了，但类风湿关节炎的免疫发病机制已被普遍承认，多数学者认为可能是某种感染因素在遗传易感个体触发的自身免疫反应。基本病理特点是滑膜炎和血管炎，滑膜炎导致晨僵、四肢关节肿痛、畸形、功能丧失而致残；血管炎可侵犯全身各脏器组织，形成系统性疾病如系统性血管炎、肺间质纤维化、肝脾肿大、贫血、白细胞降低、血小板减少、心包炎、胸膜炎、肺炎、

周围神经炎等，严重者可危及生命。

类风湿关节炎不易治愈，一旦发病，往往终身罹患。早期经过有效诊治，多数可以达到完全缓解，因此我们提出类风湿关节炎诊治策略："早确诊，定位准；系统综合足疗程，适时训练复功能"，一旦确诊应该记住"三周住院定方案，控制病情益终身"。

1.早确诊，定位准 类风湿关节炎起病方式按急缓分为隐匿性（约占50%）、亚急性（占35%~40%）、突发性（占10%~15%），按发病部位分为多关节型、少关节型、单关节型和关节外型（滑囊及腱鞘炎、多发性肌痛、心包炎、胸膜炎、肺炎、周围神经炎、肺纤维化等）。出现以下情况时，应及时到正规医院的风湿免疫科就诊，不要轻信"专治风湿""祖传秘方"等言过其实的广告，以免延误诊治时机。①感冒或劳累或遇冷后关节疼痛时间较长达数周；②关节肿胀疼痛数较多（≥3个）且以小关节多发，呈对称性；③晨僵1小时或更长；④关节痛时触到了皮下结节——"类风湿结节"；⑤血沉（ESR）快，C反应蛋白（CRP）高等。一旦按国际标准确诊，不论使用非甾体抗炎药是否能充分缓解症状，都应及时在正规医院系统综合足疗程治疗。循证医学证实，发病的前3~4个月是治疗的窗口期，如这一时期得到正规治疗，很多患者可以达到完全缓解。

2.系统综合、足疗程 对于临床风湿免疫科医生来说，类风湿关节炎的诊断相对比较容易，但目前还没有完全根治的方法，给予患者系统正规的、早期有效的治疗可以使临床症状完全缓解。目前的治疗目的：①减轻疼痛；②防止和控制关节破坏及功能丧失；③改善患者的病情和提高生活质量。在现实生活中常有江湖游医号称能"根治类风湿关节炎，永不复发"，实为欺人之说。

对于类风湿关节炎的治疗，我们提倡早期、系统综合和足疗程。





早期：发病的前3~4个月是控制本病的窗口期，发病2年内是本病进展至关节畸形的关键期，发病年龄愈轻，发病愈急重，发病关节数愈多，若得不到正规、系统、有效的治疗，在1~2年容易迅速致残。

系统综合：发病呈系统性，治疗也应系统治疗。类风湿关节炎虽然因滑膜炎致关节肿痛、畸形、功能障碍，也因血管炎（类风湿关节炎活动）导致系统性血管炎、肺纤维化、贫血、肺炎、胸膜炎及心包炎等，属于全身系统性自身免疫性疾病，应称之为“类风湿关节病”，其治疗也要系统——我们提出“四辨四结合”方法，四辨指辨疾病，辨病因，辨病位，辨病性；四结合指中西药并用（包括多种西药联合应用），整体与局部、心理与功能康复、内治与外治结合，药物与饮食起居并重，适时手术等。

中医中药治疗痹证（风湿病）的历史有数千年，积累了丰富有效的临床经验，经辨证论治，能达到改善体质，调整全身功能，调动机体本身功能抵抗类风湿关节炎，疗效持久，症状缓解彻底，有利于病情稳定。

西药联合用药（多种、小剂量联合，取其协同作用，避其单一大剂量的不良反应）：包括非甾体抗炎药、改善病情的慢性作用药物和糖皮质激素等。

对于局部关节肿痛较重、关节损害较重者，仅凭口服、静脉滴注用药到达该关节的有效药物浓度很少、起效慢，局部或关节腔注射，药力集中直接，快速起效，能很快缓解关节肿痛症状。患本病日久，大多患者可能会有心理焦虑、抑郁、悲观失望、逆反、丧失信心及报复等不健康心理，所以心理康复治疗是综合治疗中不可缺少的治疗部分。

本病以内治为主，外治是内治必要补充，如超声、激光、离子导入药、水针、火针等不良反应小、针对性强、作用直接、见效快，能大大提高临床疗效。

功能康复锻炼的目的是缓解疼痛、控制病情发展、保持和恢复肢体功能活动、预防致残等。急性期以卧床休息为主，不负重关节每日功能锻炼数次，关节保持功能位；亚急性及慢性期循序渐进地、科学地加强诸关节功能恢复训练是类风湿关节炎治疗不可或缺的部分。

食疗指利用食物进行预防和治疗疾病的方法。医食同源，食物也是药物，只要使用得当，配之得法，则“信胜于药也”。俗语云：“药补不如食补”，由于类风湿关节炎病程迁延、恢复缓慢，故饮食调理显得更为重要。应辨证配药膳，烹饪合适，饮食合理等。

足疗程中的“足”是足剂量，“足疗程”也是长疗程，系统综合治疗一般在1年以上，维持治疗数年甚至终身，以保证病情的长期缓解。有的患者在症状控制后，以为病情已经根治，自动停药，一段时间后又再次复发，但是要重新再治疗，又发现病情控制较以前难。从大量医疗实践活动中总结出，本病复发一次治疗难度会增加一些，治疗方案往往需要修改或更换。在足疗程过程中，患者本人的定期随访也非常重要，因为类风湿关节炎是一种慢性疾病，有些改善病情的药物显效时间较长(4周至半年)，每一个患者的病情轻重和身体状况也不一样，患者对药物的反应也不一样，所以针对不同个体在疾病不同阶段采用不同的药物组合是必要的，争取用最佳的药物组合方案达到最好的疗效，承担最小的不良反应，这就是个体化治疗，也是医患的相互配合，因为医生和患者的目的都是一样的，即控制疾病，使效果达到最好。因此一旦确诊或怀疑为类风湿

需要全本请访问 www.ertongbook.com