

<<主任医师对您说>>

图书基本信息

书名：<<主任医师对您说>>

13位ISBN编号：9787121067624

10位ISBN编号：7121067625

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：健康时报编辑部

页数：236

字数：236000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<主任医师对您说>>

### 内容概要

不用昼夜排队挂号去找专家看病，打开本书就能听到主任医师对您说的话！

本书精选自《健康时报》，内容均为北京、上海、广州等地知名医院副主任医师以上资质专家的治疗心得和防病经验，涉及十大类常见疾病、共百余篇精品文章。

需要特别说明，本书收录了大众咨询专家最多的、有关两性健康和中老年心理保健的问题，很值得读者阅读。

## <<主任医师对您说>>

### 作者简介

《健康时报》是由人民日报社主办的一份健康生活服务类周报，是我国该类报纸中受众量最大、影响力最强的媒体之一。

《健康时报》充分依托中国第一大报——人民日报，与其共享新闻信息资源。其以“健康生活”为核心内容，贴近生活，引导大众追求健康的生活方式，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求，揭露假医假药和损害人民健康的行为。

<<主任医师对您说>>

书籍目录

目录

第一篇 说说糖尿病

一 早发现早治疗

北大医院内分泌科主任郭晓蕙：

糖尿病会遗传吗 / 02

上海长海医院内分泌科主任医师邹大进：

打呼噜容易得糖尿病 / 03

北京儿童医院内分泌科主任医师巩纯秀：

胖墩儿脖子黑要当心 / 04

解放军309医院内分泌科主任张妍：

牙病治不好赶紧查血糖 / 05

西安交通大学医学院第二附属医院内分泌代谢

科主任医师徐静：

饿了不一定是低血糖 / 05

武警医学院附属医院内分泌科主任医师王素莉：

低血糖比高血糖更可怕 / 06

北京协和医院内分泌科主任医师李文慧：

低血糖也能引起抑郁 / 06

上海第十人民医院内分泌科主任医师顾耀：

刚得糖尿病要查C-肽 / 07

浙医二院内分泌科主任医师谷卫：

小便有泡沫未必是蛋白尿 / 08

健康时报李海清：

胖子早听糖尿病讲座 / 09

健康时报吴志：

“脾气坏”易得糖尿病 / 10

西安交通大学医学院第二附属医院内分泌代谢科主任医师徐静：

下棋较真血糖易波动 / 10

二 并发症的防治

江苏省人民医院内分泌科主任杨涛：

糖尿病足破溃用药需加量 / 12

解放军306医院糖尿病中心主任医师刘彦君：

初查足病可摸动脉 / 13

解放军305医院内分泌科主任祝开思：

糖尿病易引起微小血管病变 / 13

北京大学人民医院内分泌科主任医师纪立农：

“糖化血红蛋白”才是金标准 / 14

上海交通大学医学院附属仁济医院内分泌科主任医师刘伟：

眼睑浮肿要查血糖 / 15

第三军医大学西南医院内分泌科主任医师魏平：

糖友不宜常染发 / 16

二炮总医院内分泌科主任李全民：

打胰岛素要停针五秒 / 17

第四军医大学唐都医院内分泌代谢科主任医师焦凯：

降糖药不一定都饭前吃 / 17

<<主任医师对您说>>

- 健康时报曾理、郭聪哲：  
糖友皮肤缘何早衰老 / 18  
广东省人民医院内分泌科主任医师杨华章：  
糖友夏天最好睡草席 / 18  
解放军305医院内分泌科主任祝开思：  
糖友要学会判断下肢疼痛 / 19  
北京大学人民医院内分泌科主任医师纪立农：  
糖友要把“护心”当回事 / 20  
四川大学华西医院肾脏内科主任付平：  
肾病患者控压也关键 / 20  
三 中医治疗法  
中国中医科学院广安门医院内分泌科主任医师仝小林：  
中医浅析消渴症 / 22  
北京中医药大学教授雷顺群：  
消渴症食疗效果好 / 23  
安徽省中医院针灸康复科主任医师秦黎虹：  
缓解糖尿病足用熏灸 / 24  
南昌大学第一附属医院内分泌科主任昌玉兰：  
糖友别乱吃六味地黄丸 / 24  
第三军医大学西南医院中医科主任张荣华：  
桑叶泡茶能降血糖 / 25  
二炮总医院内分泌科副主任医师胡晓强：  
小心掺了西药的中药 / 26  
中国中医科学院望京医院中医内科主任医师杨国华：  
阴虚燥热体质糖友要保暖 / 26  
四 饮食疗法与运动疗法  
健康时报韩林涛、王鹏：  
南瓜降糖蒙人十几年 / 28  
中国农业大学食品学院教授王旭峰：  
糖友别用豆浆机熬粥 / 30  
上海第十人民医院内分泌科主任医师顾耀：  
甜食与主食要一起吃 / 31  
北京市朝阳区医院营养科副主任营养师宋新：  
计算饭量三步骤 / 31  
第三军医大学西南医院内分泌科主任王富华：  
黄色蔬果有助降糖 / 31  
第三军医大学西南医院内分泌科主任魏平：  
一把瓜子也要分着吃 / 33  
南京军区福州总医院内分泌科主任徐向进：  
运动后要测测血糖 / 33  
第三军医大学新桥医院内分泌科主任徐梓辉：  
使用降糖药后别久蹲久坐 / 34  
健康时报魏雅宁：  
越野行走最适合糖尿病患者 / 34  
北京市平谷区医院内分泌代谢病中心主任李玉凤：  
糖友多做这些游戏 / 35  
第三军医大学新桥医院内分泌科主任徐梓辉：

<<主任医师对您说>>

放松肌肉也能稳定血糖 / 37

第三军医大学西南医院内分泌科主任魏平：

用胰岛素泵后记得做锻炼 / 37

哈尔滨医科大学第四附属医院内分泌科主任成志锋：

2型老年患者少做腰部运动 / 38

第二篇 说说高血压

北京大学人民医院心内科主任医师张海澄：

当心冬季10mmHg惹祸端 / 40

北京阜外心血管病医院心内科主任医师项志敏：

天冷憋尿危害多 / 40

北京阜外心血管病医院心内科主任医师王文：

血压要每天测一次 / 41

健康时报杨锐：

高血压是中风第一诱因 / 42

北京安贞医院心内科主任医师胡荣：

别患上“血压不安症” / 43

健康时报吴尧：

有焦虑不要自己测血压 / 44

解放军总医院第一附属医院心身医学科主任医师彭国球：

高血压患者吃西柚有讲究 / 45

北京阜外心血管病医院高血压科主任医师杨建凤：

七类人更宜在家测血压 / 45

解放军总医院老年心血管病研究所主任医师吴海云：

初诊高血压记个“三要” / 47

杭州市中医院心内科主任祝光礼：

跟医生学写血压日记 / 49

空军总医院儿科主任徐华：

儿童继发性高血压发现越早越好 / 50

河南省中医院心病科主任王振涛：

中青年单纯舒张压高：大于95mmHg要吃药 / 51

解放军总医院老年心血管病研究所主任医师吴海云：

老年单纯收缩性高血压，降压要慢别着急 / 51

第三篇 说说心脏病

中日友好医院中西医结合心内科副主任医师李春岩：

心脏病的七个危险信号 / 54

健康时报赵绍华：

心脏病在家发作怎么办 / 55

解放军总医院急诊科主任医师沈洪：

中年猝死多发于“夹板期” / 56

健康时报韩林涛、杨锐：

高秀敏的离去与“魔鬼时刻” / 57

健康时报赵晴晴、戴志悦：

谁伤了叶利钦的心脏 / 58

健康时报李海清、吴尧、叶依、赵晴晴：

侯耀文突逝的六大疑团 / 62

健康时报杨锐：

良性早搏或是心病 / 66

<<主任医师对您说>>

- 河南中医学院一附院心血管科主任医师翟理黄：  
老年人早搏慎用藥 / 68  
健康时报熊江雪：  
安了起搏器别“不敢动” / 69  
中日友好医院中西医结合心脏内科主任医师黄力：  
心脏病人多吃点“苦” / 70  
北京协和医院心内科主任医师严晓伟：  
心梗预防 / 70  
解放军301医院心内科主任医师李天德：  
心梗征兆 / 71  
北京安贞医院心内科主任医师温绍君：  
心梗自救 / 71  
解放军301医院心内科主任医师李天德：  
心梗抢救 / 72  
健康时报韩林涛、杨锐：  
十六字方针确保心脏平安 / 72  
北京军区总医院心脏中心主任医师张健：  
做支架的前前后后 / 73  
武警总医院心内科主任医师刘英：  
别把冠心病错当气管炎 / 74  
中国康复研究中心北京博爱医院心内科副主任医师李寿霖：  
给心脏康复开运动处方 / 74  
北京东方医院心内科副主任医师唐大昶：  
三色食谱防心梗 / 76  
解放军总医院心血管病主任医师李小鹰：  
阿司匹林放在小药箱第一层 / 77  
南京市第一医院心脏科主任医师叶飞：  
心脏中暑有个警戒线 / 78  
北京医院心内科主任医师汪芳：  
内脏脂肪更要减 / 78  
第四篇 说说脑卒中  
健康时报赵晴晴、刘永晓、董蕊、田茹、韦川南：  
众专家谈脑卒中 / 82  
中国中医科学院广安门医院中医心身医学科主任医师  
赵志付：  
大脑有五大喜好 / 86  
陕西省人民医院老年神经科主任医师李锐：  
大脑里的“小”问题——腔梗 / 87  
北京宣武医院神经内科主任医师詹淑琴：  
突然呛咳当心脑梗 / 89  
北京宣武医院神经内科主任医师李建宇：  
北京朝阳医院神经内科主任医师胡立文：  
老人起身别太“敏捷” / 90  
中国康复研究中心北京博爱医院心理科主任刘松怀：  
中风后心理有五道坎 / 91  
中国康复研究中心北京博爱医院副院长、神经内科主  
任医师张通：

<<主任医师对您说>>

做康复要系统治疗 / 92

健康时报马淑燕、韦川南、陈亚伟：

卒中康复上好四节课 / 93

广东省中医院脑病一科主任医师翁奎坤：

中风护理学三招 / 97

中国康复研究中心北京博爱医院水疗科副主任医师金龙：

卒中康复试试水疗 / 98

东南大学附属中大医院康复医学科副主任医师夏扬：

四动法防脑卒中 / 99

二炮总医院内分泌科主任李全民：

第五篇 说说痛风

高尿酸成第四高 / 102

中日友好医院中医风湿科副主任医师王建明：

患痛风要少吃粗粮 / 103

解放军305医院内分泌科主任祝开思：

痛风病人该怎么吃 / 103

北京同仁医院营养科副主任营养师文雅琦：

痛风可以吃点海蜇 / 106

解放军305医院内分泌科主任祝开思：

常饮用苏打水有助排尿酸 / 106

北京大学人民医院内分泌科主任医师胡肇衡：

痛风病人每天该喝多少水 / 107

北京协和医院内分泌科主任医师许翎岭：

尿酸高也能吃鸡蛋 / 108

中国营养学会临床营养学会名誉主任委员杜寿玠：

得了痛风也能吃豆 / 108

解放军305医院内分泌科副主任医师曲建昌：

尿酸高的人少喝酸奶 / 109

河南中医学院一附院风湿科主任医师安丽：

痛风患者可吃点回锅肉 / 110

北京同仁医院营养科副主任营养师文雅琦：

痛风记住仨数字 / 111

成都中医药大学副教授蒲昭和：

樱桃能缓解痛风 / 112

二炮总医院肾内科主任李朝军：

痛风发作，别用膏药止痛 / 112

四川大学华西医院风湿免疫科主任医师刘钢：

痛风要做肾功能检测 / 113

东南大学附属中大医院老年科副主任医师邹继红：

老人半年测一次尿酸 / 113

陕西省人民医院老年心血管科主任田文华：

关节痛要查血尿酸 / 114

河北省人民医院风湿免疫科主任张风肖：

痛风性关节炎要降尿酸 / 114

上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任汤庆娅：

防痛风吃点山葵 / 115

第三军医大学新桥医院康复理疗科主任黄文权：



<<主任医师对您说>>

痛风病人少吃西红柿 / 116

第六篇 说说骨性关节炎

北京朝阳医院骨科主任医师 曲铁兵：  
骨性关节炎

<<主任医师对您说>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>