

<<黄建始说，求医前一定要知道的>>

图书基本信息

书名：<<黄建始说，求医前一定要知道的>>

13位ISBN编号：9787500684299

10位ISBN编号：7500684290

出版时间：2009-4

出版时间：黄建始、邸达 中国青年出版社 (2009-04出版)

作者：黄建始，邸达 著

页数：408

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>

## <<黄建始说，求医前一定要知道的>>

### 内容概要

你一定要读这本书的15个理由：  
如果你恐惧生病，害怕看病； 如果你想把握自己的健康，想知道怎样做才能一生健康； 如果你一生中偶尔会有头痛、发烧的小毛病； 如果你不舒服，不知道是不是得了病，得了什么病； 如果你有了病痛不知道该不该去医院； 如果你不知道什么时候该去医院； 如果你去了医院不知道看什么医生； 如果你见了医生不知道说什么； 如果你想在看病时尽可能在有限的时间里为医生提供详细有用的病史； 如果你担心一看病就被“宰”，把小病当大病看； 如果你怕花钱看不到病； 如果你担心误诊，把大病当小病看，延误了最佳治疗时间； 如果你不想在病痛来临时束手无策，听任病痛折磨； 如果你想帮助亲朋好友平安健康； 如果你想修善积德，帮助在病痛来临前需要帮助的人； 在中国，“看病难，看病贵”已成为老百姓最头疼的问题。  
生病、看病源于我们一无所知，对疾病的恐惧。  
了解疾病，懂得疾病，才能远离看病！

?至今为止最全面的自诊书。

200种身体症状信号，全面拉响男人、女人、儿童从头到脚，由内而外的疾病警报。

你的身体出现异常，都能从中找到答案。

?彩色图解病症表象，在问与答中按图索骥，1分钟内轻松诊断，不花钱，不费力，不耗时，随时随地都能测出你的健康。

?一针见血、简单易懂的病理解说，千余幅轻松有趣的漫画人物，全彩演示，带门外汉快速成为自诊专家，可以与医生平等对话。

?本书提出的预防保养最佳对策，照着做，全家人越活越年轻。

?本书不是疾病图谱，也不是教科书，而是一本为普通人所写的可随时参考的健康生活指南，即使只有初中文化水平的人也能看得懂。

?与其期待“医改”改善你的健康品质，不如拥有本书，为健康投一点资，将获得你一生中最大的投资回报。

## <<黄建始说，求医前一定要知道的>>

### 作者简介

黄建始，流行病学教授、博士生导师。

现任中国医学科学院院长助理，北京协和医学院院长助理兼公共卫生学院院长，北京协和医学院专家委员会秘书长。

1983年毕业于中山医科大学临床医学专业，中国卫生部科学教育司高等医学教育处任职三年后赴美，获医学教育管理、公共卫生/流行病学、企业管理三个硕士学位，并以全优成绩修完卫生资源管理博士学位课程。

先后在美国和加拿大三州一省地方政府卫生局任流行病学专家和部门负责人，并先后兼教于美国和加拿大八所大学。

2003年5月4日应中国科技部和卫生部领导邀请回国参与防控SARS工作。

现任中华医学会健康管理学分会副主任委员，中华预防医学会健康风险评估和控制专业委员会副主任委员兼秘书，中国医师协会医师健康管理和医师健康保险专业委员会副主任委员，北京市健康教育协会副会长，北京市保护健康协会副会长，中国健康教育协会常务理事，北京医学教育学会常务理事，中华医学会科学普及分会常务理事，中华预防医学会理事，中国可持续发展学会理事，《中华健康管理学杂志》副总编辑，《中华医学杂志》、《中华全科医师杂志》、《临床与基础杂志》编委，卫生部国家突发公共卫生事件专家咨询委员会委员，南京大学兼职教授，南京医科大学兼职教授，中国人民大学培训学院特聘教授，清华大学继续教育学院卓尔培训中心顾问，北京大学、中山大学、中国中医药大学授课教授，广东省、广州市、海南省三亚市、北京市朝阳区、石景山区疾病预防控制中心顾问，中国科学院遥感所兼职研究员。

中共北京市委宣传部/北京市社会科学界联合会“北京周末社区大讲堂”教授团成员，中央文明办、卫生部全国“相约健康社区行”巡讲专家，中央国家机关健康大讲堂讲师团专家，中华医学会健康大讲堂首讲专家。

邸达，北京人，祖籍河北省固安县。

瑞士日内瓦大学生物系教研助理，遗传学专业理学博士学位候选人。

2000年高分考入中国协和大学临床医学专业。

2000年至2003年就读于北京大学协和医预科，兼修法语和西班牙语。

2003年至2005年在中国协和医科大学攻读临床医学专业，完成基础医学各学科课程的学习和实习。

在校期间参与流行病学与公共卫生学“超级课程”在中国的普及工作，主要负责法文资料部分，其间对流行病学与遗传学的关系产生了浓厚的兴趣。

2005年秋赴法国深造，进入巴黎第七大学（德尼·狄德罗大学）学习遗传学，曾赴西班牙、德国、意大利等国进修交流（欧洲大学“伊拉斯谟”计划）。

于2006年8月在法国图卢兹召开的世界卫生法学大会上担任中国代表团助理和法文翻译。

2007年起在巴黎人类博物馆实习，从事中国人的群体遗传学关系以及ABO血型及人类白细胞抗原系统（HLA system）南北方遗传差异的研究，并协助组织“DNA测序”大型研讨会等学术活动。

同年7月通过论文答辩，获得巴黎第七大学遗传学硕士学位。

2007年9月起被聘为瑞士日内瓦大学科学学部生物系助教，继续深入研究中国人群人类白细胞抗原系统的遗传多态性以及各经典基因座等位基因对不同流行病易感性差异等课题，同时攻读日内瓦大学遗传学专业理学博士学位。

## &lt;&lt;黄建始说，求医前一定要知道的&gt;&gt;

## 书籍目录

哪些医学专家为本书把关?(致谢)这本书是谁编写的?(作者简介)把关医学专家如何看本书?罗慰慈教授推荐：这“是一部大家企盼已久的健康自助手册郎景和教授推荐：这是“医学科普花园中的一株奇葩洪昭光教授推荐：这“是一本难得的佳作”，“让人一看就懂，一懂就用，一用就灵胡火一教授推荐：这本书“对培养初入茅庐的医学生、年轻医生和广大全科医生诊治疾病的科学思维也很有指导性梁万年教授推荐：这本书“为普通人自我诊断提供了可操作性的辅助工具和进行诊治的指导性建议黄林平任推荐：“拥有这样的一本好书并有效使用之，就能在健康投资的道路上迈出跨越式的一大步”。

您为什么需要这本书?如何使用这本书?如何根据部位找病痛?(部位索引)与呼吸系统和心脏系统有关的病痛流涕咽喉疼痛声音嘶哑和失声咳嗽喘鸣呼吸困难心悸(心慌)胸痛与消化系统有关病痛牙痛口腔溃疡口臭吞咽困难恶心和呕吐反复发作性呕吐胃肠胀气(肚子胀)急性腹痛(肚子痛)慢性腹痛(老是肚子痛)腹部肿胀(肚子鼓胀)腹泻(拉肚子)便秘粪便异常肛门常见问题与泌尿系统有关的病痛尿色异常尿频、尿急和尿痛少尿尿失禁腰背痛与运动系统有关的病痛肌肉痉挛颈部疼痛或僵硬肩部疼痛手部和腕部疼痛髋部疼痛膝关节疼痛踝部疼痛和肿胀足部常见问题婴儿发热(小宝宝发烧)婴儿腹泻(小宝宝拉肚子)婴儿呕吐婴儿过度哭闹婴儿体重增加缓慢(小宝宝长得慢)婴儿夜间惊醒婴儿、儿童耳部问题婴儿、儿童皮疹婴儿、儿童咳嗽婴儿、儿童便秘婴儿、儿童呼吸短促儿童发热(小孩发烧)儿童烦躁不安(老是哭闹)儿童皮肤瘙痒儿童恶心、呕吐儿童腹痛(小孩肚子痛)儿童腹泻(小孩拉肚子)儿童大小便自理困难儿童跛行男人病痛男人尿频、尿痛男人血尿男人尿失禁阴茎疼痛、阴茎肿块和阴茎分泌物睾丸肿大和疼痛男人性交痛勃起困难(硬不起)早泄射精困难男人性欲低下(性冷淡)男人不育女人病痛女人尿频女人尿痛女人尿急和尿失禁女人异常多毛乳房疼痛乳房肿块痛经月经不调月经过多月经间期阴道出血不规则阴道出血停经后阴道出血阴道溃疡、包块或疼痛阴道瘙痒、刺激感或分泌物女人性交痛女人性欲低下(性冷淡)女人不孕怀孕期间腰背疼痛怀孕期间阴道流血常见疾病和死亡的各种危险因素及其对策是什么?如何自测生理年龄?您的生活方式和习惯是否健康?您了解自己家族的遗传因素吗?您所承受的精神、心理压力对健康有多少影响?您有没有酗酒?您有没有过度工作?您得糖尿病的危险有多大?如何计算身体质量指数?您的血压高不高，要不要治疗您是否有抑郁症?您得皮肤癌的危险有多大?您的听力有没有下降?您得结肠癌的危险有多大?您的前列腺有没有肥大?您得卵巢癌的危险有多大?如何计算女人安全期?男性健康投资计划知多少?女性健康投资计划知多少?如何抢救意识不清的成人?如何检查意识不清的人的反应和呼吸情况?如何做口对口人工呼吸?如何做胸部按压配合口对口人工呼吸?如何保护意识不清的人的体位?

心脏病发作怎么办?如何正确洗手?如何保持口腔健康?如何测体温?如何测血压?肥胖的危害有哪些?饮酒过量的危害有哪些?吸烟的危害有哪些?锻炼的益处知多少?药物的不良反应知多少?相关疾病和症状知多少?黄建始教授《健康在我心中》主要应邀演讲黄建始教授《健康管理》主要应邀演讲您想知道得更多吗?(参考文献)如何根据发音找病痛(音序索引)您想知道这本书是怎么“十年磨一剑”的吗?(后记)

章节摘录

插图：

## <<黄建始说，求医前一定要知道的>>

### 后记

打开电脑写这篇后记时才发现，这本书从酝酿动笔到完稿付梓竟然花了11年时间。

这本书酝酿于1998年，起因于我主编《美中时报》健康版。

当时我还在美国工作。

因为求学和工作，在美国和加拿大好几个城市生活过。

于是，就有了各行各业的同龄同胞朋友。

除了专业不一样，其他人生经历大体相同，生在新中国，长在红旗下，插过队，做过工。

20世纪70年代末考进大学，20世纪80年代后期留学美国。

清一色中国、美国和加拿大知名大学出来的学士、硕士、博士。

经过多年奋斗，事业有成。

或任教大学，或供职公司，不但专业内游刃有余，专业外也各有专长（如会修车或精于电脑）。

对这些朋友来说，专业外唯一不能自学成才的领域就是医学。

因为医学不是纯粹的科学或技术，有太多不确定的因素。

因此，对日常生活中遇到的个人健康问题，往往是学历越高，疑问越多。

这些朋友，可以在大学讲堂上滔滔不绝，可以在公司会议室里胸有成竹。

即使是学物理化学的，家用电器有了小故障，也能根据参考指南自己试着修理。

但对自己或家人的小毛小病，却是一筹莫展，束手无策，心中发慌。

因为我是学医的，所以不时有朋友来咨询医学和健康问题。

咨询多了，我发现，真是隔行如隔山。

朋友们在美国生活多年，本专业和生活英语都不是问题，但遇到健康问题，不但内容的沟通有困难；

就是沟通的手段：医学英语也有问题。

因为不懂医，加上不熟悉医学术语，延误或加剧病情的事，时有发生。

其实，这些延误或加剧病情的事，只要略有医学健康常识，大多数是可以避免的。

怎么能帮助尽可能多的人不犯常识性的错误？

媒体自然是最好的渠道。

当时正好在中国学生、学者中有一份蛮受欢迎的中文报纸，叫《美中时报》。

我就主动和报纸联系，在业余时间自费义务为报纸编写健康版，将身边的健康咨询故事和最新的健康知识编写出来和同胞们分享，很受欢迎。

主编《美中时报》健康版不久，就赶上了20世纪末在美国兴起的全民办网站热潮。

1999年，我和几位朋友合作办了一个中文的“美中医学网”，通过网络宣传普及医学健康科学知识（《人民日报·海外版》曾有报道）。

## <<黄建始说，求医前一定要知道的>>

### 媒体关注与评论

学做一个聪明、理性的病人是至关重要的。

本书引进先进的健康管理理念，运用健康自助模式，参阅大量国内外文献，图文并茂、浅显易懂，能让人一看就懂、一懂就用、一用就灵！

在当前琳琅满目的医学科普书中，是一本难得的佳作！

——洪昭光 公众与生态所面临的“病前不防，病后不管，得了急症救治太晚”的无奈，或“死于无知”，或“苦于无钱”。

本书坚持科学循证的原则，又写得实用易懂，广大公众都能看得懂、用得上。

对培养初入茅庐的医学生、年轻医生和广大全科医生诊治疾病的科学思维也很有指导性！

——胡大一 本书从居民常见健康问题入手，为普通人自我诊断提供了可操作性的辅助工具，相信对普及医疗保健知识，提高家庭和个人的自我保健能力具有推动作用。

——梁万年 这是一部大家企盼已久的健康自助手册，将有助于每一位读者成为“保健卫士”。

——内科权威 罗慰慈 教授这是“医学科普花园中的一株奇葩”，内容很全面，系统，均有图解，甚是好看，能看懂，能用上。

——妇产科权威 郎景和 教授 拥有这样的一本好书并有效使用它，就能够在健康投资的道路上迈出跨越式的一大步。

书中为读者提供的是投资健康的准确信息，使广大的健康投资者们可以做到有的放矢，为自己的投资找到一种行之有效的指导和管理方法。

——知名外科专家 黄林平 主任

## <<黄建始说，求医前一定要知道的>>

### 编辑推荐

《黄建始说求医前一定要知道的》介绍了：内科权威罗慰慈教授：这“是一部大家企盼已久的健康自助手册”。

妇产科权威郎景和教授：这是“医学科普花园中的一株奇葩”。

中国健康科普第一人洪昭光教授：这“是一本难得的佳作”，“让人一看就懂，一懂就用，一用就灵”。

心血管内科权威胡大一教授：这本书“对培养初入茅庐的医学生、年轻医生和广大全科医生诊治疾病的科学思维也很有指导性”。

全科医学权威梁万年教授：这本书“为普通人自我诊断提供了可操作性的辅助工具和进行诊治的指导性建议”。

知名外科专家黄林平主任：“拥有这样的一本好书并有效使用它，就能在健康投资的道路上迈出跨越式的一大步。”

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>