

风湿、消化、呼吸系统疾病那些事儿： 健康科普指南

主编 张达成 石星亮 陈培生

图书在版编目

风湿、消化、呼吸系统疾病那些事儿：健康科普指南 / 张达成，石星亮，陈培生 主编. —
澳门：

澳门科学出版社，2024.12

ISBN 978-99981-16-62-7

I. ①风... II. ①张...②石...③陈... III. ①风湿疾病②消化疾病③呼吸疾病

IV. ①R593.21②R57③R56

风湿、消化、呼吸系统疾病那些事儿：健康科普指南

张达成，石星亮，陈培生 主编

ISBN 978-99981-16-62-7

责任编辑：谢嘉深

责任校对：谢嘉深

装帧设计：吴惠华

出版发行：澳门科学出版社

地 址：澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编：999078

网 址：<https://www.mospbs.com>，<https://moaj.mospbs.com>

总 机：+853-62961666 反 馈：book@mospbs.com

印装公司：澳门翰林出版集团有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16 印 张：9.25

字 数：219 千字 印 数：1 ~ 3000

版 次：2024 年 12 月第 1 版

印 次：2024 年 12 月第 1 次印刷

核准编号：2024120610

如有缺损质量问题，请联系本社销售中心。

版权所有 违者必究

作者简介



张达成

现任南方医科大学第三附属医院呼吸内科副主任医师、硕士专业学位研究生实践指导教师、住院医师规范化培训全程导师、临床技能中心核心教师。

专业擅长：擅长呼吸系统危重症救治、肺癌早期诊断及个体化治疗，对哮喘、肺炎、气胸、肺结核、慢阻肺、胸腔积液等呼吸系统常见疾病有丰富经验。

学术任职：广州市医师协会呼吸内科分会常务委员；广东省基层医药学会呼吸病分会常务委员；广东省胸部疾病学会呼吸介入专委会常务委员；广东省预防医学会呼吸病预防与控制委员会青年委员；中国初级卫生保健基金会华南区呼吸罕见病专业委员会委员。



石星亮

南方医科大学第三附属医院风湿免疫科、骨内科主治医师。

从事风湿免疫临床工作 10 余年，擅长类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、痛风、骨关节炎等多种风湿性疾病诊治。中外医学杂志发表文章数篇。哔哩哔哩网站医学科普视频创作者，已发布医学科普视频超 600 个。曾参编风湿免疫科普著作《风湿免疫病 100 问》。



陈培生

南方医科大学第三附属医院消化内科主治医师, 中共党员, 2009年毕业于南方医科大学, 硕士研究生。对消化系统疾病(包括食管、胃、肠、肝胆胰等)的诊断与治疗有丰富的临床经验。尤其擅长胃食管反流病、胃肠功能紊乱等功能性胃肠病的诊断与治疗。

学术任职: 广东省医学会消化病学分会委员会委员; 广东省医疗行业协会消化内科管理分会委员会常务委员; 广东省医学会老年医学分会委员会委员。

前言

本书以通俗易懂、贴近生活的方式，为读者揭开常见的风湿、消化和呼吸系统疾病的神秘面纱。全书分为四篇 在风湿篇中，带领读者深入了解关节和免疫系统的小脾气，解读气候对关节的影响，以及如何通过科学的生活方式缓解关节不适；消化篇则聚焦肠胃不适、胃酸、胀气等常见问题，提供有效的调理建议，让读者找到和肠道和谐共处的方法；在呼吸篇中，我们探讨感冒、哮喘与肺部健康的密切关系，分享日常呼吸道护理和空气净化的小技巧，帮助读者打造适宜的居住环境；综合篇从日常习惯和慢性病管理的角度入手，为读者提供易上手的健康改善方案。无论是年长者、年轻人，还是有特定健康需求的读者，这本书都旨在帮助大家获得自我照护知识，减少疾病困扰，活出健康生活。

目 录

第一篇 那些和风湿相关的小烦恼	1
第一章 关节的“小脾气”——了解风湿病的真相	1
第一节 风湿病是“老年病”吗——打破误解	1
第二节 免疫系统为何“搞事情”——自我攻击的原因	6
第三节 关节疼痛都要紧吗——日常疼痛与风湿的区别	11
第二章 身体的“天气预报”——风湿病与气候的关系	19
第一节 为什么一变天就关节痛	19
第二节 气候、湿度与关节的那些事	24
第三章 关节不“罢工”——保护关节的实用方法	29
第一节 日常关节护理小妙招	29
第二节 生活方式的调整：从饮食到运动	36
第二篇 肚子里的故事——消化系统疾病的真相	42
第一章 肠胃不舒服，看看是否是“消化系统”在闹脾气	42
第一节 为什么会胃酸过多	42
第二节 胃肠道的常见“困扰”与误区	46
第二章 胃痛、胀气、便秘：其实肠道在求救	51
第一节 从胃病到肠道问题：症状背后的原因	51
第二节 如何分辨常见消化疾病	54
第三章 喂好你的肠胃——肠道健康的日常守护	60
第一节 消化道健康食谱	60
第二节 轻松缓解消化问题的小方法	63
第三篇 一口气的重要性——呼吸系统疾病趣谈	67
第一章 呼吸道的“堵塞”警报：感冒、咳嗽与哮喘	67
第一节 感冒了，如何区分普通感冒和呼吸道感染	67
第二节 哮喘与过敏：如何缓解症状	71
第二章 “新鲜空气”的误区：了解肺的健康	76
第一节 空气污染对肺的影响	76
第二节 日常生活中，如何保护呼吸道	80
第三章 给肺“减负”——打造呼吸健康的生活环境	86
第一节 空气净化小贴士	86
第二节 室内外环境对肺部健康的影响	90
第四篇 日常小改变，大健康——风湿、消化、呼吸系统的综合保养	96
第一章 健康的生活习惯：预防从点滴开始	96
第一节 三餐与运动：如何科学调理	96

第二节 作息与心情：好心态也能提升免疫力	105
第二章 对症下药与日常防护	111
第一节 认识适合自己的日常保健品	111
第二节 如何通过健康习惯降低发病率	117
第三章 慢性病的长期管理：和身体做好朋友	125
第一节 认识慢性病带来的影响	125
第二节 定期体检与预防的重要性	129
参考文献	135

第一篇 那些和风湿相关的小烦恼

第一章 关节的“小脾气”——了解风湿病的真相

第一节 风湿病是“老年病”吗——打破误解

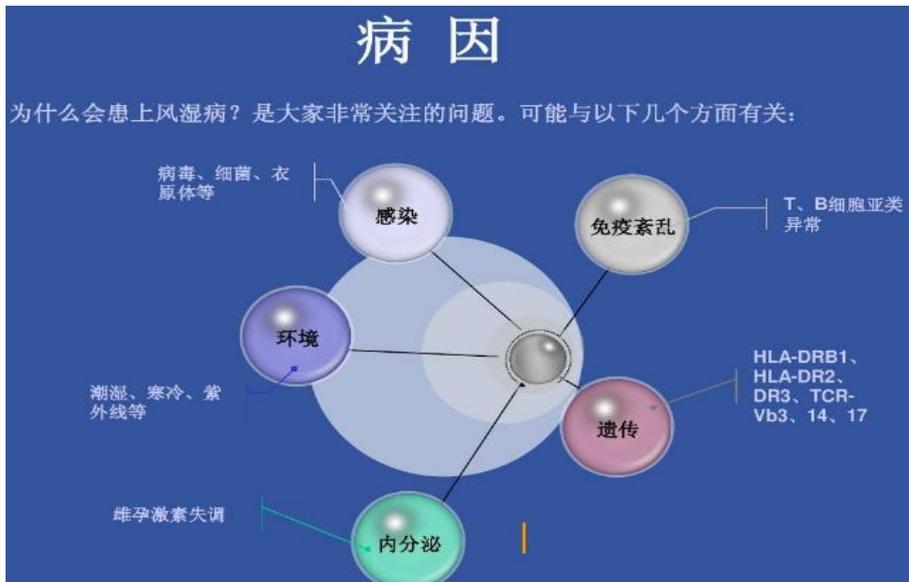
在很多人的观念里，风湿病似乎就是一种“老年病”，只有上了年纪的人才会得。然而，这种观念真的正确吗？让我们一起来深入探讨一下，打破这个常见的误解。

一、风湿病的常见认知误区

当提到风湿病时，大多数人首先想到的可能是那些步履蹒跚、关节疼痛的老年人。确实，老年人由于身体机能的衰退，更容易出现关节疼痛、僵硬等症状，这也使得人们很容易将风湿病与老年人划上等号。但实际上，风湿病并不是老年人的专属疾病。

误区一：只有老年人才会得风湿病。

这种观念的形成主要是因为我们在日常生活中见到的风湿病患者大多是老年人。然而，风湿病可以发生在任何年龄段，从儿童到青少年，再到成年人，都有可能患上风湿病。比如，儿童可能会患上幼年特发性关节炎，青少年可能会出现系统性红斑狼疮等风湿性疾病。



误区二：风湿病就是关节痛。

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases



· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

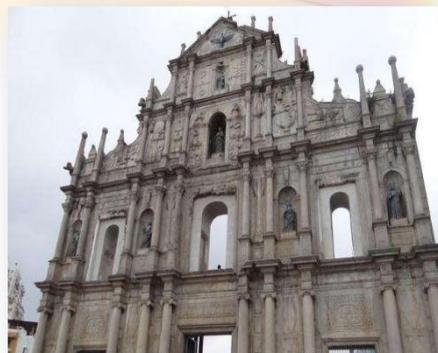
解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

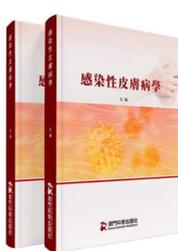


全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系统基本基础与临床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 临床肿瘤护理学 Clinical oncology nursing
- 感染性皮肤病学 Infectious dermatology
- 内分泌系统疾病 Endocrine system disease



- 实用小儿内科学 Practical pediatric internal medicine
- 消化系统疾病诊疗学 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 现代中医诊断学 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮肤修复与再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design

申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”



正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。