

# 全面健康：肝胆胰、超声医学 与妇产科的科普之旅

主编 李 甫 陈佳骏 吴 凡 何培芝



澳門科學出版社  
Macao Scientific Publishers

## 图书在版编目

---

全面健康：肝胆胰、超声医学与妇产科的科普之旅 / 李甫等 主编. — 澳门：

澳门科学出版社，2024.10

ISBN 978-99981-16-15-3

I. ①全... II. ①李... III. ①肝胆胰②超声医学③妇产科

IV. ①R57②R445.1③R71

全面健康：肝胆胰、超声医学与妇产科的科普之旅

李 甫等 主编

ISBN 978-99981-16-15-3

---

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](mailto:book@mospbs.com)

印装公司：翰林出版集团有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16 印 张：9

字 数：213 千字 印 数：1 ~ 3000

版 次：2024 年 10 月第 1 版

印 次：2024 年 10 月第 1 次印刷

核准编号：2024101513

---

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



### 李 甫

担任上海中医药大学附属曙光医院肝胆胰外科副主任，副主任医师，硕士研究生导师，上海中医药大学“杏林青年学者”，第三届全国青年 ERCP 手术大赛上海区决赛亚军；担任中国中西医结合学会普外科分会青年委员、中国中西医结合学会急性胰腺炎专家委员会青年委员、世界内镜医师协会消化内镜中国分会秘书兼委员、上海中西医结合协会胰腺病专委会委员、上海市抗癌协会胃肠肿瘤微创委员会青年委员等学术职务。

擅长肝胆胰良恶性肿瘤的微创手术，各类胆囊结石/息肉、肝内外胆管结石、急慢性胰腺炎的腹腔镜和内镜手术治疗，累计完成 2000 例次以上；完成曙光医院首例全腹腔镜胰十二指肠切除术、首例保留脾脏胰体尾切除术。

主持国家自然科学基金、市科委项目、上海市卫健委课题等，近五年以第一通讯作者发表各类 SCI、核心期刊论文 20 余篇，实用新型专利 2 项。



### 陈佳骏

上海中医药大学附属曙光医院副主任医师，上海市中西医结合学会外科学分会委员，本硕连读毕业于上海交通大学医学院，从事腹部肝胆外科临床工作十余年，对肝脏、胆道、胰腺疾病的诊断和治疗有较深厚的理论基础和熟练的临床技能。对肝脏、胆道、胰腺肿瘤的手术治疗有多年的经验积累。能熟练操作腹腔镜下的微创肝胆胰脾外科手术治疗技术。曾获得上海市卫生局科技奖项。发表 SCI 五篇及论文二十余篇。获实用新型专利两项，作为编委发表著作两部。



## 吴 凡

上海中医药大学附属曙光医院超声医学科副主任医师，硕士研究生导师，教学主任。擅长肝胆、浅表、妇科领域各类疾病超声诊断与介入治疗，主攻浅表肌骨疾病超声诊断与介入的临床及基础研究。主持及参与省部级、校局级课题多项，取得软件著作权 3 项，实用新型发明专利 1 项，发表核心期刊论文十余篇。

担任中国康复医学会疼痛康复专业委员会超声介入学组常委；中国超声医学工程学会超声治疗及生物效应专委会青年委员；中国研究型医院协会肿瘤介入专委会青年委员会委员；中国中医药信息学会超声医学分会理事；中国中医药信息学会超声分会可视化针刀研究组委员；上海振兴江西促进会青年医疗健康与科教专委会委员等学术职务。



## 何培芝

医学硕士，上海中医药大学附属曙光医院副主任医师，2005 年毕业于武汉大学，后于复旦大学附属肿瘤医院进一步学习。从事妇科临床工作 10 余年。

主持全国骨干人才项目 1 项，作为主要参与者承担国家自然科学基金 1 项，发表学术论文 10 余篇，参编著作三部，其中一部为副主编。

现任上海市中西医结合学会妇产科专业委员会青年委员，浦东新区中西医结合学会妇科专业委员会委员，上海市食疗研究会妇科专业委员会委员。

## 前言

本书是一部以轻松有趣的方式介绍肝胆胰健康、超声医学以及妇产科知识的科普读物。本书通过生动的语言和趣味的故事，带读者深入了解这些关键领域的基本知识、常见问题及日常保健技巧。无论是肝胆胰的日常护理，超声医学的应用，还是妇产科的健康指南，本书都提供了丰富的信息和实用的建议，帮助读者更好地理解和管理自己的健康。

# 目 录

第一篇 肝胆胰的秘密世界 .....	1
第一章 肝胆胰的奇妙功能 .....	1
第一节 肝脏：身体的“化工厂” .....	1
第二节 胆囊：消化系统的“存储库” .....	3
第三节 胰腺：糖尿病与消化的双重任务 .....	6
第二章 肝胆胰的健康守护者 .....	9
第一节 如何保护我们的肝脏 .....	9
第二节 胆囊健康小贴士 .....	12
第三节 胰腺的护理与饮食建议 .....	15
第三章 肝胆胰常见问题解析 .....	19
第一节 如何识别肝炎 .....	19
第二节 胆结石的那些事儿 .....	22
第三节 胰腺炎：症状、原因与应对 .....	27
第四章 健康小窍门：肝胆胰的保健食谱 .....	31
第一节 美味的肝脏清理食谱 .....	31
第二节 胆囊友好的饮食选择 .....	35
第三节 保护胰腺的营养配方 .....	39
第二篇 超声医学的探索之旅 .....	42
第一章 超声波的神奇世界 .....	42
第一节 超声波是什么，它如何工作 .....	42
第二节 超声医学：现代医学中的“隐形眼睛” .....	45
第二章 超声医学的多种应用 .....	50
第一节 如何用超声波诊断常见病症 .....	50
第二节 妇产科中的超声波：窥探生命的秘密 .....	54
第三节 超声检查中的趣事与误区 .....	58
第三章 走进超声检查室 .....	62
第一节 超声检查前后要做什么 .....	62
第二节 超声检查中的那些小技巧 .....	66
第三节 超声医生的“神奇”视角 .....	69
第四章 健康生活中的超声医学 .....	76
第一节 超声医学在健康管理中的作用 .....	76
第二节 如何利用超声技术进行早期筛查 .....	81
第三节 超声波与家庭健康：常见应用场景 .....	85
第三篇 妇产科的奇妙世界 .....	89
第一章 妇产科的基础知识 .....	89
第一节 妇产科是什么，它关乎女性的哪些健康问题 .....	89
第二节 妇产科的常见检查与诊断 .....	91
第二章 女性健康的守护者 .....	94
第一节 月经周期的健康小知识 .....	94
第二节 怀孕与分娩：从孕前到产后的全方位指导 .....	98
第三节 更年期的那些事儿：如何轻松应对 .....	102

第三章 妇产科常见问题解答 ..... 107

    第一节 如何应对经期不适 ..... 107

    第二节 孕期的健康小贴士 ..... 110

    第三节 分娩后的恢复与护理 ..... 113

第四章 妇产科的健康生活建议 ..... 118

    第一节 健康饮食与生活方式的建议 ..... 118

    第二节 妇产科保健小妙招 ..... 122

    第三节 婴儿护理的基本知识与技巧 ..... 126

参考文献 ..... 130

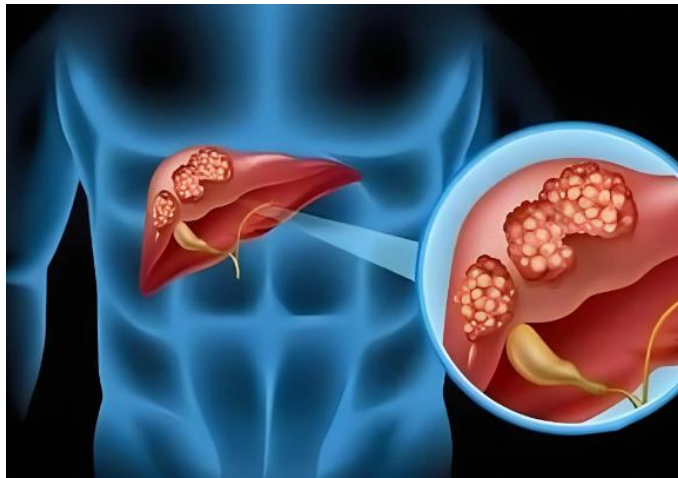
# 第一篇 肝胆胰的秘密世界

## 第一章 肝胆胰的奇妙功能

### 第一节 肝脏：身体的“化工厂”

#### 一、肝脏的重要地位

如果把我们的身体比作一个庞大而复杂的工厂，那么肝脏绝对是这个工厂里最重要的“化工厂”之一。肝脏就像是一个超级忙碌的工作车间，承担着各种各样至关重要的任务。我们每天吃进去的食物，无论是美味的米饭、可口的蔬菜，还是香甜的水果，都需要经过肝脏的处理。肝脏就像是一个严格的质检员，对进入身体的各种物质进行筛选和加工。它会把食物中的营养成分提取出来，转化为身体能够利用的形式，然后输送到身体的各个部位，为我们的日常活动提供能量。



肝脏还负责解毒。在我们生活的环境中，存在着各种各样的有害物质，比如我们呼吸的空气中可能含有一些污染物，吃的食物中可能残留着农药或者添加剂，甚至我们服用的药物也可能有一定的副作用。

这些有害物质如果不及时清除，就会对我们的身体造成严重的伤害。而肝脏就像是一个勇敢的卫士，挺身而出，把这些有害物质进行分解、转化，变成对身体无害的物质，然后排出体外。



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.

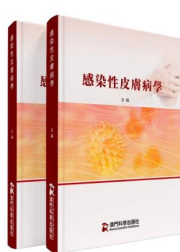


## 全球发行 · Publishing worldwide



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.



- 呼吸系統基本基礎與臨床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 臨床腫瘤護理學 Clinical oncology nursing
- 感染性皮膚病學 Infectious dermatology
- 內分泌系統疾病 Endocrine system disease



- 實用小兒內科學 Practical pediatric internal medicine
- 消化系統疾病診療學 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 現代中醫診斷學 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮膚修復與再生 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



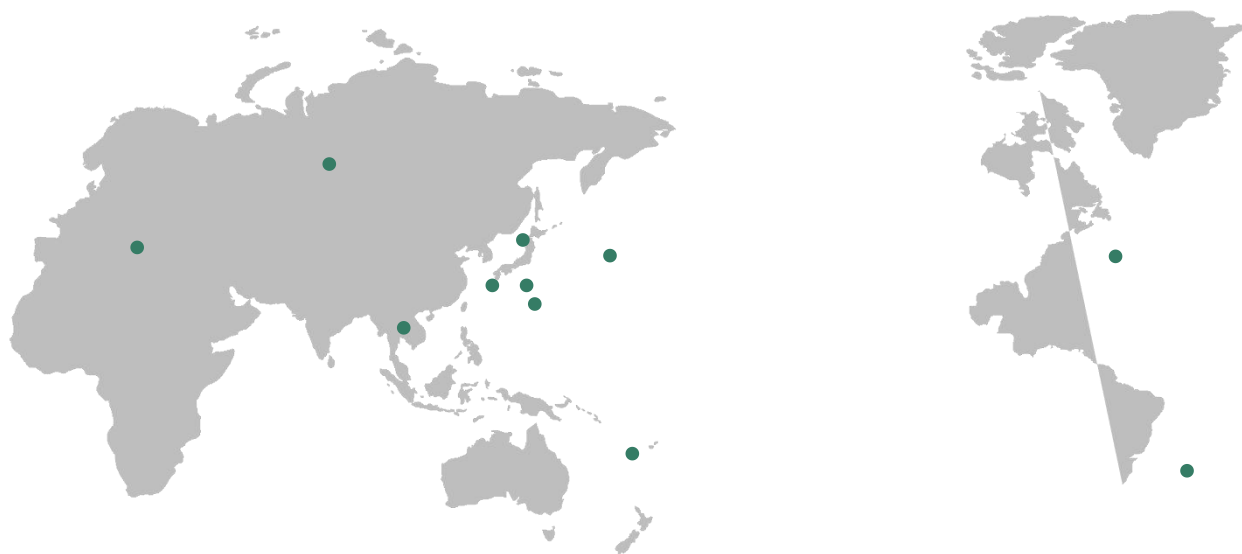
馆藏存档  
Archives



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](mailto: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](http://www.mospbs.com)（英文）| [moaj.mospbs.com](http://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。