

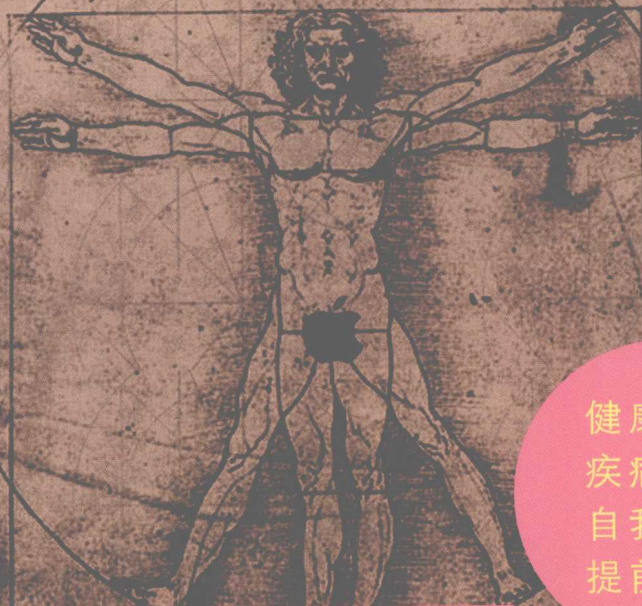
RENTIJIBINGZICEYUYUFANG

体 疾 病 自 测 与 预 防



人体疾病自测与预防

顾 勇 陈 建 军 编 著



健康自测
疾病常识
自我诊断
提前预防

贵 州 教 育 出 版 社

圖書目次

第一章 人體健康與疾病

1. 人體健康與疾病

1. 人體健康與疾病

第二章 人體健康與疾病

人体疾病自测与预防

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

人体疾病自测与预防/顾勇,陈建军编著. —贵阳:
贵州教育出版社,2008.4

ISBN 978—7—80650—926—5

I. 人… II. ①顾…②陈… III. 疾病—预防(卫生)
IV. R1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 031618 号

人体疾病自测与预防

顾 勇 陈建军 编著

出版发行 贵州教育出版社

地 址 贵阳市黄山冲路 18 号 A 栋

(电话 8654672 邮编 550004)

印 刷 贵阳印刷厂

开 本 720mm×960mm 1/16

印张字数 17.25 印张 260 千字

版次印次 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978—7—80650—926—5/R·8 定价:29.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

厂址:贵阳市永安寺街 29 号 电话:6618255 邮编:550001

序

你健康吗？作为一个平凡的人，如何才能测试自己的健康状况呢？面对看病就医的劳顿和居高不下的看病费用，当你身体不适时，难道一定要亲自到医院才能就诊吗？如何才能自己掌握一般要领，自我诊断、自我治疗，从而使自己健康起来？如何才能自我预防疾病，使自己远离疾病永葆健康呢？这一系列的健康问题为大家所关注。《人体疾病自测与预防》将为你打开这一系列问号。

当下，我们的物质生活越来越丰富，因此应该更加重视生活的质量和身体的健康。

虽然市场上有关医学保健的书很多，但都走向了极端，有的太专业，读者看不懂，不是一般读者所能接受的，只能束之高阁；有的层次不清晰，反应的内容不详实，传递给读者的知识不全面。那么，能不能有一本将医学与保健有机结合的书籍呢？

现在，您的愿望可以实现了！《人体疾病自测与预防》正是从健康自测、疾病常识、治疗及预防四个层次，详细介绍了各种常见疾病甚至部分疑难杂症的来龙去脉。本书重点从头颈部、腹部四肢、两性生殖、皮肤、全身以及其他常见疾病等六大部分，详细向您介绍健康自测、各种疾病的症状常识、各种治疗方法和预防方法。

本书最大的优势在于视角新颖、写法独特，而且医学、保健知识相融合，可读性和可操作性强，既有深度，又不枯燥乏味，并给人寓教于乐之感。本书最鲜明的特点是实用性强，针对性强，科学可靠。它从生活中来，又应用到生活中去。凡在医学与健康方面遇到的常见内容，在本书中都能找到满意的答案。它能帮助你提高生命质量，增添健康的乐趣。即看即用，使用方便，可以一看就应用到生活中去，并从中受益。它极具珍藏价值，是现代家庭不可缺少的常备书。

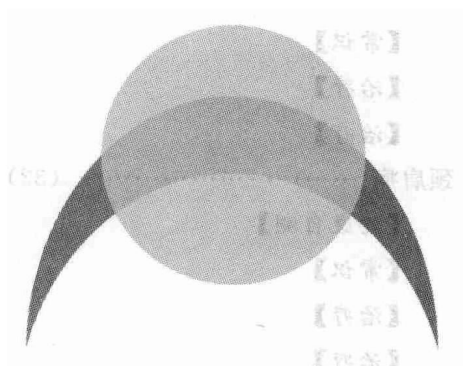
本书资料丰富,语言通俗易懂,方法简单实用,它既可作为一般大众健康自测、疾病预防和治疗的入门向导,又可帮助医学专业者提高自身医学修养,是一本不可多得的医学健康实用指南。

《人体疾病自测与预防》从医学、健康学的基础知识、健康自测、病症详解、诊断、治疗、预防,到人们日常忽视的一些健康误区等,全面科学地进行了介绍,是现代入永葆健康的经典指南,相信本书会让您拥有更加健康、幸福、快乐的生活。

从现在开始,让我们在《人体疾病自测与预防》的指导下,做更加健康的人。

编 者

2008年3月



目录

头颈部健康 自测及预防

白瞳症	(1)	【常识】	
【健康自测】		【治疗】	
【常识】		【预防】	
【治疗】			
【预防】			
鼻塞	(2)	鼻血	(10)
【健康自测】		【健康自测】	
【常识】		【常识】	
【治疗】		【治疗】	
【预防】		【预防】	
鼻涕	(4)	呃逆	(13)
【健康自测】		【健康自测】	
【常识】		【常识】	
【治疗】		【治疗】	
【预防】		【预防】	
感冒	(6)	耳鸣	(15)
【健康自测】		【健康自测】	
		【常识】	
		【治疗】	
		【预防】	
		耳痛	(18)

目 【健康自测】

景 【常识】

【治疗】

【预防】

青光眼 (20)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【预防】

干眼 (22)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【预防】

红眼 (24)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【预防】

甲状腺结节 (26)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【预防】

甲状腺肿 (28)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

角膜浑浊 (29)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

颈肩痛 (32)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

咳痰 (33)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

口臭 (36)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

泪液过多 (38)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

流泪 (40)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

面部痛 (42)

【健康自测】

【常识】

- 【治疗】
- 【治疗】
- 目赤 (43)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 腮腺肿大 (46)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 声嘶 (49)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 声哑 (51)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 视力异常 (53)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 视力障碍 (55)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】

- 【治疗】
- 头痛 (57)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 吞咽困难 (60)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 牙周炎 (62)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 牙齿异常 (63)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 牙痛 (65)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 咽痛 (67)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】

目 眼球突出 (69)

录 【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

眼痛 (71)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

腹部四肢健康

自测及预防

腹部肿块 (74)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

腹泻 (75)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

腹胀 (77)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

肝肿大 (79)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

肌肉萎缩 (83)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

脾肿大 (85)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

四肢疼痛 (88)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

心悸 (90)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

心律失常 (92)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

胸痛 (96)

【健康自测】

【常识】

- 【治疗】
- 【治疗】
- 腰背痛 (97)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 腰腿痛 (100)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 阴囊炎 (103)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】

两性生殖健康 自测及预防

- 便血 (105)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 不育症 (108)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】

- 不孕症 (110)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 肛门痛 (112)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 黄疸 (114)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 粪便色异常 (117)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 男子性功能障碍 (120)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 尿量异常 (122)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 尿色异常 (125)

- 目 录**
- 【健康自测】**
- 【常识】**
- 【治疗】**
- 【治疗】**
- 呕血与黑便 (127)
- 【健康自测】**
- 【常识】**
- 【治疗】**
- 【治疗】**
- 排尿异常 (129)
- 【健康自测】**
- 【常识】**
- 【治疗】**
- 【治疗】**
- 生殖器皮疹 (132)
- 【健康自测】**
- 【常识】**
- 【治疗】**
- 【治疗】**
- 性病 (134)
- 【健康自测】**
- 【常识】**
- 【治疗】**
- 【治疗】**

皮肤健康 自测及预防

- 斑疹 (139)
- 【健康自测】**
- 【常识】**

- 【治疗】**
- 【治疗】**
- 风团 (140)
- 【健康自测】**
- 【常识】**
- 【治疗】**
- 【治疗】**
- 红斑 (143)
- 【健康自测】**
- 【常识】**
- 【治疗】**
- 【治疗】**
- 银屑 (145)
- 【健康自测】**
- 【常识】**
- 【治疗】**
- 【治疗】**
- 脓疱 (147)
- 【健康自测】**
- 【常识】**
- 【治疗】**
- 【治疗】**
- 疱疹 (149)
- 【健康自测】**
- 【常识】**
- 【治疗】**
- 【治疗】**
- 皮肤损害 (151)
- 【健康自测】**
- 【常识】**
- 【治疗】**

- 【治疗】
- 皮肤肿瘤 (152)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 丘疹 (154)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 瘙痒 (155)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 色素异常 (157)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 紫癜 (158)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 紫绀 (160)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】

- 皮肤过敏 (162)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 日光性皮炎 (163)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 麻疹 (165)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 尖锐湿疣 (166)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 痤疮 (168)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 皮肤癌 (169)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 黑色素瘤 (170)

- 目 录**
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】

全身健康 自测及预防

白带异常 (172)

- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】

闭经 (173)

- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】

便秘 (175)

- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】

出血倾向 (176)

- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】

低血压 (177)

- 【健康自测】
- 【常识】

【治疗】

【治疗】

高血压 (178)

- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】

更年期 (180)

- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】

呼吸困难 (182)

- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】

昏迷 (184)

- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】

焦虑 (185)

- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】

惊厥 (187)

- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】

- 【治疗】
- 咳嗽 (189)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 淋巴结肿大 (191)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 咯血 (192)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 尿频 (194)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 女性消瘦 (195)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 贫血 (196)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 气息异常 (198)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 乳汁不足 (199)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 神经衰弱 (202)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 神经痛 (206)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 失眠 (208)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 食欲异常 (211)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 水肿 (213)

目	【健康自测】	
录	【常识】	
	【治疗】	
	【治疗】	
心悸		(214)
	【健康自测】	
	【常识】	
	【治疗】	
	【治疗】	
休克		(216)
	【健康自测】	
	【常识】	
	【治疗】	
	【治疗】	
眩晕		(218)
	【健康自测】	
	【常识】	
	【治疗】	
	【治疗】	
血尿		(221)
	【健康自测】	
	【常识】	
	【治疗】	
	【治疗】	
阴道出血		(223)
	【健康自测】	
	【常识】	
	【治疗】	
	【治疗】	
晕厥		(225)
	【健康自测】	

【常识】

【治疗】

【治疗】

震颤 (226)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

其他常见疾病的 自测及预防

肺支气管疾病 (228)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

肝脏病 (230)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

关节病 (234)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

【治疗】

女性面部斑点预示的疾病 ... (236)

【健康自测】

【常识】

【治疗】

- 【治疗】
- 老年性痴呆 (236)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 肾虚 (238)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 肾脏病 (241)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 糖尿病 (245)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】

- 心脏病 (247)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 勃起功能障碍 (249)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 肥胖 (251)
- 【健康自测】
- 【常识】
- 【治疗】
- 【治疗】
- 附录一:标准体重表 (255)
- 附录二:心理测试 (257)

信心测试

测试你属于哪一类型妻子

测试你的性魅力与爱的能力

(1)内服“大活络丸”每次2丸,每日3次(24小时计算),用温黄酒送服,1个月为1个疗程,疗程未达满意效果,可停药3日,继续用药。

(2)内服“小活络丸”每次2粒,每日2次,早晚各服1次,用温黄酒送服,10日为1个疗程。疗程未达满意效果,可停药1日,继续用药至愈为止。

(3)全蝎、炙土元、炮山甲、乌梢蛇各60克,蜈蚣20条,上药共研末,每服4克,日服2次,温黄酒送服。

(4)杜仲30克、淫羊藿10克、威灵仙25克、牛膝20克。分别研粉,后混合拌匀,再取猪腰子(猪肾脏或羊腰子)8~12个,破开,洗去血液,再放入药粉;摊匀后合紧,加水少许,用锅装置火上久蒸。吃其猪腰子,饮其汤,每2日吃1剂,每日2次,早晚空腹,可连用2~4周(孕妇忌用)。

【预防】

1.生活起居应该避寒湿,宜保暖。妇女特别是在冬春寒湿季节,尤其需要做好腰部的保暖,但不宜束腰过紧。

2.要注意避免过多地食用生冷寒湿的食物,即使在夏天,也不宜多饮冰冻的饮料。对于性寒的水果,如西瓜,也不宜一次进食太多。

3. 做操进行保健。

仰卧,双手抱住一侧腿膝部,尽量屈髋,使大腿前沿贴紧腹部,连续做5~10次,再做另一下肢;然后双手同时抱紧双膝,同时做5~10次。每晚1次,或晨起加做1次。

仰卧,收腹起坐。注意不能用上肢帮助,下肢保持伸直,次数不定。本操还可起到减少腹部脂肪的作用。

仰卧,保持屈曲双腿的姿势,把身体蜷曲成团状,前后滚动10~20次。仰卧位,以热湿毛巾,不流水为宜,放于腰间疼痛部和稍下面的骶部,上面再放一热水袋,湿热约10分钟,然后再分别放在腰两侧各约10分钟。尤适用于经期腰痛。注意温度以不烫伤为宜。

4. 食疗。

(1)猪腰或羊腰1对,黑豆100克、茴香3克、生姜9克。共煮熟,吃腰子和豆,喝汤,可常食。用于寒湿腰痛。

(2)乌龟肉250克、核桃仁100克。共煮熟服。用于慢性虚劳腰痛。

3.桑寄生20克、猪骨250克。同煮汤。一般腰痛均可食。

4.益母草30克、鸡蛋2只,加水适量同煲,蛋熟后去壳,再煲20分钟,吃蛋