

•自己当医生丛书•

小伤小病 自己当医生

XIAOSHANG XIAOBING ZIJI DANGYISHENG

主 编 罗丽丹 副主编 申 涛 罗 绪



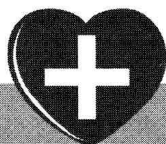
疾病千差万别，对于病人来讲，
治疗疾病的要旨在于找到一个正确的
途径和准确的方法。



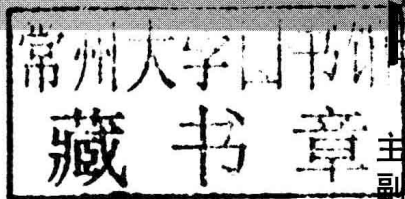
贵州出版集团
GUIZHOU PUBLISHING GROUP
贵州科技出版社

• 自己当医生丛书 •

小伤小病



自己当医生



主 编：罗丽丹
副主编：申 涛 罗 绪



贵州出版集团

GUIZHOU PUBLISHING GROUP

贵州科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

小伤小病自己当医生 / 罗丽丹主编. — 贵阳 : 贵州科技出版社, 2012. 4

(自己当医生)

ISBN 978 - 7 - 80662 - 388 - 6

I. ①小… II. ①罗… III. ①常见病 - 诊疗
IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 019752 号

出版发行	贵州出版集团 贵州科技出版社
地 址	贵阳市中华北路 289 号(邮政编码:550004)
网 址	http://www.gzstph.com http://www.gzkj.com.cn
经 销	全国新华书店
印 刷	贵阳科海印务有限公司
版 次	2012 年 4 月第 1 版
印 次	2012 年 4 月第 1 次
字 数	195 千字
印 张	9
开 本	787 mm × 1 092 mm 1/32
印 数	3 000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 80662 - 388 - 6
定 价	18.00 元

丛书编写委员会

总主编：陈佑林

编 委：（排名不分先后）

代建忠 罗丽丹 申 涛 罗 绪
徐 兰 李 静 陈佑林 李冬梅
张润洪

-----序言-----

应贵州科技出版社有限公司的约请，我和几位同道编写了这套小小的、宗旨在于解决日常生活中所遇常见医疗问题的《自己当医生》丛书。我们的目的是让遇见这类问题的朋友能及时地找到解决基本方法——或者是自己解决，或者是前往能解决的正确的地方。有一句关于医学的名言是这样说的，一个好医生的标准是：“自己能解决的问题自己解决；自己不能解决的问题，推荐病人到能解决问题的地方去解决。”疾病千差万别，对于病人来讲，治疗疾病的要旨在于找到一个正确的途径和准确的方法，我们的想法正在于此。

希望这几本小小的医书能给读者带来帮助，希望您在解决您的医疗问题时能想到我们的这几本小书——翻翻它，找到正确的途径。

作为丛书主编，我要特别感谢各位作者，是他们在百忙当中抽出时间来编写了这套丛书；也要感谢贵州科技出版社有限公司熊兴平编审，没有他的信任和督促，丛书不能完成。

陈佑林

2011年11月21日

前言

随着社会的进步、经济的发展,人民生活水平的不断提高,人们从之前对温饱的基本需求发展为对生活质量不断提高的要求。而身体的健康与否直接关系到人民生活质量是否提高。鉴于此,人们对身体健康也就越来越重视。当前我国正在进行医疗卫生体制的改革,要很好解决人民群众的医疗卫生问题,保障人民群众的身体健康,提高人民群众的生活质量,除了发挥医疗机构和医务人员的作用外,提高广大人民群众的科学素养,让大家掌握基本的识病、防病及自我保健知识,使更多的人加入医疗“自助”的行列同样重要。

随着现代生活节奏的加快,很多人都有这样的烦恼:有钱了,吃得好、穿得好了,可亚健康或疾病的阴影却不时笼罩在大家心头。为了健康、为了幸福美满的生活,人们对健康知识的需求越来越明显,都希望能学习一定的医疗保健知识来指导自己对疾病的认识。“上医治未病”,这是祖国医学对疾病“防、治”方面的宝贵经验。任何疾病的发生、发展都有一个过程,很多疾病在发病之初都有其外在表征,我们的身体都会通过各种表征为我们传递健康的信息,而我们如何解读身体所传递的健康信息,及时发现一些细微的征兆,做到及早防范、及早治疗,使大病转危为安,小病变无就显得尤为重要。为了满足广大人民群众对医疗、卫生、预防、保健等基



本知识的需求,贵州科技出版社组织编辑出版了《小伤小病自己当医生》一书,这是一项很有意义的工作,也是顺应社会医疗保健事业发展的迫切需求。

本书在撰写时围绕“小伤小病,自诊自疗”的原则,记载了全身各部位常见症状来表现疾病,所述疾病从读者人群及临床实用考虑,强调分型合理、立法严谨、证病清晰、多种预防保健疗法有机结合,使之简单明了,让读者易于理解和掌握。但由于参加撰写人员水平所限,在内容组织、撰写深度、表达方式上,不可避免会存在一些不足,祈望读者及同行给予指正!

编 者

2011年10月

目 录

一、头面部病变 (1)

(一)脱发 (1)

1. 人的头发总数有多少? 2. 什么是正常的脱发? 3. 什么是病态的脱发? 4. 脱发有哪几种类型? 5. 哪一类型的脱发相对来说在临床上比较多见? 6. 脱发的原因有哪些? 7. 脱发应如何治疗? 8. 脱发如何食疗? 9. 每天要保证多少小时睡眠有利于预防脱发? 10. 避免哪些过多的损害有利于预防脱发? 11. 怎样正确洗头及梳头有利于预防脱发? 12. 怎样保持心理健康有利于预防脱发? 13. 怎样和宠物相处有利于预防脱发? 14. 青少年时期头发变白, 应警惕哪些情况?

(二)头痛 (4)

1. 头痛的原因有哪些? 2. 高血压性头痛有何特点? 3. 神经性头痛有何特点? 4. 更年期性头痛有何特点? 5. 神经衰弱性头痛有何特点? 6. 颅内占位性病变头痛有何特点? 7. 其他还有哪些疾病能引起头痛? 8. 过度紧张和劳累也会引起头痛吗? 9. 经常头痛是否必须就医? 10. 头痛应该如何治疗? 11. 头痛的自我治疗和保健方法有哪些?

(三)偏头痛 (7)

1. 什么是偏头痛? 2. 偏头痛的病因是什么? 3. 偏头痛有哪些并发症? 4. 偏头痛能否治愈? 5. 哪些方法可以有效缓解偏头痛?

(四)头晕 (9)

1. 头晕分为几种? 2. 头晕应该去医院的哪个科室就诊? 3. 眩



晕应该去医院的哪个科室就诊？ 4. 晕厥应该去医院的哪个科室就诊？ 5. 头晕的原因有哪些？ 6. 头晕如何检查？ 7. 头晕如何治疗？ 8. 头晕如何预防？

(五) 头部受伤 (12)

1. 头部受伤是否都是重伤？ 2. 对头部受伤失去知觉的患者应该怎样处置？ 3. 对伴有神志不清的头部外伤应如何进行应急处理？ 4. 头部受伤后引起颅内出血是否严重？ 5. 头部受伤后引起颅内出血怎样查明和处理？

(六) 脑震荡 (13)

1. 什么是脑震荡？ 2. 脑震荡是否会引起严重后果？ 3. 脑震荡会造成身体运动障碍吗？ 4. 脑震荡怎样治疗？ 5. 脑震荡有哪些后遗症？ 6. 脑震荡的预后如何？ 7. 脑震荡后引起的头痛、眩晕是否永远不会消失？

(七) 脑出血 (14)

1. 什么是脑出血？ 2. 引起脑出血的原因有哪些？ 3. 脑出血是否属于重病？ 4. 脑出血有哪些先兆表现？ 5. 突发脑出血应怎样应急处理？ 6. 怎样预防脑出血？

(八) 脑炎 (16)

1. 什么是脑炎？ 2. 脑炎是否有流行性？ 3. 引起脑炎的原因是什么？ 4. 脑炎有哪些症状？ 5. 脑炎能治愈吗？ 6. 什么是脑膜炎？ 7. 引起脑膜炎的原因是什么？ 8. 脑膜炎有哪些症状？ 9. 怎样治疗脑膜炎？

(九) 面瘫 (17)

1. 出现一侧面部板滞，口角歪斜时，应考虑哪些疾病？ 2. 周围性面神经麻痹有哪些表现？ 3. 中枢性面神经麻痹有哪些表现？ 4. 如何区别周围性面神经麻痹和中枢性面神经麻痹？ 5. 周围性面神经麻痹应如何治疗？ 6. 周围性面神经麻痹怎样点穴按摩？ 7. 周围性面神经麻痹应注意哪些事项？

- (十) 面痛 (19)
1. 面部疼痛是怎么回事? 2. 引起面部疼痛的疾病有哪些?
3. 面部三叉神经痛怎样诊断? 4. 三叉神经痛如何在家按摩治疗?
5. 三叉神经痛如何预防?
- (十一) 面部肌肉跳动 (22)
1. 面部肌肉跳动是怎么回事? 2. 面肌痉挛可分几种情况?
3. 在日常生活中, 面肌痉挛应该怎样进行保健? 4. 面肌痉挛患者平时应注意哪些事项?
- (十二) 面色 (23)
1. 通过观面色可以判别疾病吗? 2. 面色发黄可能是患了哪些疾病?
3. 面色苍白无血色可能是患了哪些疾病? 4. 面色发红可能是患了哪些疾病?
5. 面色发青可能是患了哪些疾病? 6. 面色晦暗发黑可能是患了哪些疾病?
- 二、眼部病变 (26)
- (一) 视神经疲劳 (26)
1. 眼睛过度劳累是否会造成无法挽救的障碍? 2. 视神经疲劳是怎样造成的?
3. 视神经疲劳有哪些症状? 4. 视神经疲劳怎样治疗?
- (二) 近视 (26)
1. 什么是近视? 2. 近视眼有什么症状? 3. 近视眼有遗传吗?
4. 近视能自然恢复正常吗? 5. 什么是假性近视? 6. 什么是真性近视?
7. 怎样区别真性近视与假性近视? 8. 佩戴合适的眼镜能否改善近视?
9. 近视怎样治疗? 10. 青少年近视怎样预防?
- (三) 远视 (29)
1. 什么是远视? 2. 远视眼有什么症状? 3. 远视眼有遗传吗?
4. 远视能自然恢复正常吗? 5. 为什么年纪大了远视就会发展恶化?
6. 佩戴合适的眼镜能否使远视恢复正常?
- (四) 斜视 (30)
1. 眼睛斜视是怎么回事? 2. 斜视的症状有哪些? 3. 斜视是否



遗传? 4. 斜视能自然恢复正常吗? 5. 斜视是怎样造成的? 6. 斜视怎样治疗?

(五) 散光 (31)

1. 什么是散光? 怎样才能觉察? 2. 散光是怎样引起的? 3. 散光怎样治疗? 4. 散光能自然恢复正常吗?

(六) 眼睛痒 (32)

1. 眼睛痒是怎么回事? 2. 单纯的眼睛发痒可能是什么疾病?
3. 过敏性结膜炎怎样治疗? 4. 慢性结膜炎会引起眼睛发痒吗?
5. 慢性结膜炎分为几类? 6. 引起感染性慢性结膜炎的原因有哪些?
7. 引起非感染性慢性结膜炎的原因有哪些? 8. 干眼症会引起眼睛发痒吗? 9. 眼睛痒怎样治疗?

(七) 眼睛红 (34)

1. 眼睛红是怎么回事? 2. 急性结膜炎有哪些症状? 3. 红眼病应怎样治疗? 4. 细菌性结膜炎怎样治疗? 5. 病毒性结膜炎怎样治疗?

(八) 眼睛干 (35)

1. 眼睛干是怎么回事? 2. 什么是干眼症? 3. 干眼症的临床症状有哪些? 4. 眼睛干怎样治疗? 5. 眼睛干怎样预防?

(九) 眼睛痛 (37)

1. 眼睛痛是怎么回事? 2. 什么是角膜炎? 3. 引起角膜炎的病因有哪些? 4. 角膜炎应怎样治疗? 5. 角膜炎患者应注意哪些情况? 6. 角膜炎应怎样预防?

(十) 眼睛流泪 (39)

1. 眼睛流泪是怎么回事? 2. 什么是泪囊炎? 3. 急性泪囊炎的临床症状是什么? 4. 慢性泪囊炎的临床症状是什么? 5. 泪囊炎怎样治疗?

(十一) 眼皮浮肿 (40)

1. 晨起眼皮浮肿的原因是什么? 2. 晨起眼皮浮肿怎样预防?

(十二) 眼睑肿块 (41)

1. 眼睑部肿块有几种情况？
2. 眼睑肿瘤有哪些种类？
3. 眼睑良性肿瘤包括哪些情况？应怎样治疗？
4. 眼睑恶性肿瘤包括哪些情况？应怎样治疗？
5. 什么是霰粒肿？
6. 霰粒肿有哪些症状？
7. 霰粒肿如何治疗？
8. 什么是麦粒肿？
9. 麦粒肿有哪些症状？
10. 麦粒肿如何治疗？

(十三) 眼睑内翻 (43)

1. 眼睑内翻包括哪些情况？
2. 眼睑内翻有什么表现？
3. 眼睑内翻怎样治疗？
4. 怎样做眼睑内翻的矫正手术？

(十四) 眼睑外翻 (45)

1. 眼睑外翻有什么表现？
2. 造成眼睑外翻的最常见的原因是什么？
3. 什么人易患眼睑外翻？
4. 眼睑外翻有哪些症状？
5. 眼睑外翻通过手术能否治愈？
6. 眼睑外翻矫正术可能引起哪些并发症？

(十五) 眼球突出 (46)

1. 什么是眼球突出？
2. 眼球突出有哪些种类？
3. 炎症性突眼可由哪些原因引起？
4. 眶内肿物多见于哪些疾病？
5. 血管性眼球突出多见于哪些疾病？
6. 眶骨畸形性突眼多见于哪些疾病？
7. 外伤性眼球突出可由哪些原因引起？
8. 甲状腺性突眼有何特点？
9. 垂体性突眼有何特点？
10. 假性眼球突出多见于哪些疾病？
11. 其他还有哪些疾病可引起眼球突出？
12. 眼球突出怎样治疗？

(十六) 黑眼圈 (48)

1. 为什么眼睛会出现黑眼圈？
2. 哪些人易患黑眼圈？
3. 黑眼圈如何治疗？
4. 黑眼圈怎样按摩眼部穴位？
5. 黑眼圈怎样预防？

(十七) 青光眼 (50)

1. 什么是青光眼？
2. 青光眼是怎样引起的？
3. 青光眼有哪些表现？
4. 怎样治疗青光眼？
5. 青光眼治愈后是否还应做定期检查？
6. 青光眼怎样预防？

(十八) 白内障 (52)

1. 什么是白内障？
2. 晶状体位于眼睛的哪里？
3. 晶状体具有



- 什么功能？ 4. 白内障是否两眼同时发生？ 5. 白内障有哪些症状？
6. 白内障如不治疗会出现什么障碍？ 7. 白内障是怎样造成的？
8. 白内障怎样治疗？ 9. 对白内障进行手术以何时为宜？ 10. 白内障怎样预防？ 11. 白内障患者术后如何家庭护理？

三、鼻部病变 (55)

(一) 鼻塞 (55)

1. 什么是鼻塞？ 2. 急性鼻炎引起的鼻塞有何特点？ 3. 慢性单纯性鼻炎引起的鼻塞有何特点？ 4. 慢性肥大性鼻炎引起的鼻塞有何特点？ 5. 慢性萎缩性鼻炎引起的鼻塞有何特点？ 6. 过敏性鼻炎引起的鼻塞有何特点？ 7. 药物性鼻炎引起的鼻塞有何特点？ 8. 急性鼻窦炎引起的鼻塞有何特点？ 9. 慢性鼻窦炎引起的鼻塞有何特点？
10. 鼻炎能滥用滴鼻药吗？ 11. 鼻塞在家里如何治疗？ 12. 鼻塞如何预防？

(二) 鼻流涕 (58)

1. 感冒引起的鼻流涕有何特点？ 2. 过敏性鼻炎引起的鼻流涕有何特点？ 3. 慢性鼻炎引起的鼻流涕有何特点？ 4. 慢性鼻窦炎引起的鼻流涕有何特点？ 5. 鼻息肉引起的鼻流涕有何特点？ 6. 鼻窦内囊肿引起的鼻流涕有何特点？ 7. 还有其他哪些疾病可导致鼻流涕？
8. 不正确的擤鼻涕方法可能会导致哪些情况？ 9. 正确的擤鼻涕方法有哪些？ 10. 感冒流鼻涕应如何治疗？ 11. 滴鼻药如何正确使用？
12. 鼻流涕应怎样预防？

(三) 鼻出血 (61)

1. 气候干燥会诱发鼻出血吗？ 2. 发热会诱发鼻出血吗？ 3. 外伤会诱发鼻出血吗？ 4. 引起鼻出血的局部病因有哪些？ 5. 引起鼻出血的全身病因有哪些？ 6. 鼻腔干燥是引起鼻出血最常见的原因吗？ 7. 鼻腔干燥而引起的鼻出血怎么处理？ 8. 鼻出血后如何处理？ 9. 鼻出血的注意事项有哪些？

(四) 嗅觉异常 (64)

1. 嗅觉异常有哪些种类？ 2. 嗅觉减退与消失提示哪些疾病？

3. 嗅觉倒错提示哪些疾病? 4. 嗅觉过敏提示哪些疾病? 5. 幻嗅提示哪些疾病?

(五) 小儿鼻腔异物 (65)

1. 小儿鼻腔异物是怎么回事? 2. 小儿鼻腔异物有什么症状?
3. 小儿鼻腔异物怎样处理?

(六) 鼻骨骨折 (66)

1. 鼻骨是否易患骨折? 2. 鼻骨发生骨折时, 是否经常出现鼻出血? 3. 发生鼻骨骨折后, 是否需要及时治疗?

四、耳部病变 (68)

(一) 耳垢过多 (68)

1. 耳垢特别多是什么原因? 2. 耳垢特别多会引起什么症状?
3. 耳垢多应如何处理? 4. 耳垢过多是否会引起永久性听力丧失?

(二) 耳鸣 (68)

1. 耳鸣是怎么回事? 2. 耳鸣由哪些原因引起? 3. 耳鸣应如何作一般治疗? 4. 耳鸣应如何作病因治疗? 5. 耳鸣应如何作药物治疗? 6. 耳鸣有哪些其他治疗方法? 7. 耳鸣如何进行自我保健按摩治疗?

(三) 耳痛 (71)

1. 外耳道疼痛有哪些原因? 2. 外耳道炎引起的耳痛有何特点?
3. 外耳道疖肿会引起耳痛吗? 4. 急性中耳炎引起的耳痛有何特点?
5. 耳疱疹引起的耳痛有何特点? 6. 耳聾聆会引起耳痛吗? 7. 耳肿瘤会引起耳痛吗? 8. 耳神经痛引起耳痛有何特点? 9. 耳痛如何治疗? 10. 怎样治疗外耳道炎?

(四) 耳朵流脓 (73)

1. 耳朵流脓可能与哪些疾病有关? 2. 由外耳道炎引起的耳朵流脓如何治疗? 3. 由中耳炎引起的耳朵流脓如何治疗? 4. 耳朵流脓时, 能随便往耳内滴药吗?

(五) 听力下降 (74)

1. 引起听力下降的先天因素有哪些? 2. 引起听力下降的后天因



素有哪些？ 3. 听力下降怎么治疗？ 4. 听力下降怎样预防？ 5. 听力下降要注意哪些事项？

(六) 听力丧失 (76)

1. 听力丧失是怎样引起的？ 2. 哪些情况会发生听力丧失？
3. 内耳出现障碍致听力丧失的原因有哪些？ 4. 怎样区别内耳缺陷致听力丧失和中耳障碍致听力丧失？ 5. 听力丧失能否治疗？

(七) 外耳道异物 (78)

1. 外耳道异物分几种情况？ 2. 外耳道异物可能引起哪些症状？
3. 非生物性外耳道异物怎样处理？ 4. 动物性外耳道异物怎样处理？

五、口唇病变 (80)

(一) 唇受伤 (80)

1. 唇为什么受伤后就会肿得很厉害？ 2. 唇受伤后应怎样处理？
3. 唇部裂伤严重时是否应请医生缝合？

(二) 唇部感染 (80)

1. 唇周围脓肿、长粉刺、长痈等有无危险？ 2. 怎样治疗唇部的感染？

(三) 唇部肿瘤 (81)

1. 唇部有哪些肿瘤？ 2. 唇部肿瘤怎样处理？

(四) 口中生疮 (81)

1. 什么是口中生疮？ 2. 口中生疮有什么表现？ 3. 诱发口中生疮的原因有哪些？ 4. 口腔溃疡会癌变吗？ 5. 口中生疮怎样治疗？
6. 口中生疮的治疗原则是什么？ 7. 口中生疮怎么预防？ 8. 口中生疮如何进行药物治疗？ 9. 口中生疮如何进行食物治疗？

(五) 口臭 (84)

1. 哪些口腔疾病可引起口臭？ 2. 哪些胃肠道疾病可引起口臭？
3. 哪些全身疾病可引起口臭？ 4. 心理紧张会引起口臭吗？ 5. 其他还有哪些因素可引起口臭？ 6. 口臭可以怎样治疗？ 7. 口臭怎样进行自疗？

(六) 牙痛	(87)
1. 牙痛是怎么回事? 2. 什么是牙龈炎? 3. 牙龈炎有哪些症状? 4. 什么是牙周炎? 5. 牙周炎有哪些症状? 6. 牙痛怎样进行自疗? 7. 牙痛怎么预防?	
(七) 牙龈出血	(89)
1. 引起牙龈出血的局部原因有哪些? 2. 引起牙龈出血的全身原因有哪些? 3. 局部原因引起的牙龈出血怎样治疗? 4. 全身原因引起的牙龈出血怎样治疗? 5. 牙龈出血怎样预防?	
(八) 牙齿松动	(91)
1. 轻微牙齿松动是怎么回事? 2. 引起牙齿松动的原因有哪些? 3. 牙齿松动怎样进行全身治疗? 4. 牙齿松动怎样进行局部治疗?	
(九) 虫牙	(92)
1. 什么是虫牙? 2. 虫牙是怎样产生的? 3. 虫牙有哪些症状? 4. 怎样才能预防虫牙?	
(十) 智齿	(93)
1. 什么是智齿? 2. 是不是所有的智齿都应拔除? 3. 什么样的智齿应拔除?	
六、颈部病变	(95)
(一) 咽喉肿痛	(95)
1. 咽喉肿痛是怎么回事? 2. 引起咽喉肿痛的疾病有哪些?	
3. 出现炎症的扁桃体呈什么形状? 4. 急性扁桃体炎有哪些症状?	
5. 急性扁桃体炎怎样治疗? 6. 有什么方法可防止扁桃体炎反复发作? 7. 扁桃体具有保护作用, 但为什么要摘除呢? 8. 什么是咽炎?	
9. 咽炎有哪些症状? 10. 咽炎如何治疗? 11. 治疗咽炎是否都应使用抗生素? 12. 什么是慢性咽炎? 13. 慢性咽炎由哪些病因引起?	
14. 慢性咽炎有哪些症状? 15. 怎样治疗慢性咽炎? 16. 咽喉肿痛怎样进行家庭治疗?	
(二) 声音嘶哑	(98)
1. 什么是声音嘶哑? 2. 通常引起声音嘶哑的原因是什么?	



3. 引起声音嘶哑的疾病有哪些？ 4. 声音嘶哑转为慢性的主要原因是什么？ 5. 什么是喉炎？ 6. 喉炎可以由哪些因素引起？ 7. 急性喉炎有什么症状？ 8. 急性喉炎一般情况下有无危险？ 9. 什么情况下喉炎有危险？ 10. 急性喉炎怎样治疗？ 11. 慢性喉炎有哪些症状？ 12. 喉部肿瘤是常见病吗？ 13. 喉部肿瘤有哪些症状？ 14. 喉部良性肿瘤怎样治疗？ 15. 喉部良性肿瘤所致声音嘶哑能否通过手术摘除肿瘤而治好？ 16. 哪些原因可引起喉狭窄？ 17. 喉狭窄的主要症状有哪些？

(三) 咽喉或食管异物 (101)

1. 咽喉或食管内常见的异物有哪些？ 2. 异物阻塞咽喉或食管时，有哪些临床症状？ 3. 咽喉或食管出现异物怎么处理？

(四) 喉部或气管异物 (101)

1. 异物堵塞喉部或气管而造成窒息时，应怎样急救？ 2. 排除气管异物的方法有哪些？ 3. 儿童气管异物急救手法有哪些？

(五) 颈部疼痛 (102)

1. 颈部疼痛可以由哪些不良姿势引起？ 2. 颈部疼痛可以由哪些外伤引起？ 3. 颈部疼痛可以由哪些感染性疾病引起？ 4. 颈部疼痛可以由哪些颈椎因素引起？ 5. 颈部疼痛可以由风寒湿因素引起吗？ 6. 颈部疼痛还可由其他哪些因素引起？ 7. 颈部酸痛应该如何治疗？ 8. 颈部酸痛应该如何预防？ 9. 颈部酸痛如何运动保健？

(六) 颈椎退变 (105)

1. 什么是颈椎退变？ 2. 颈椎退变怎样治疗？ 3. 颈椎正常的姿势是什么？ 4. 怎样保持良好的睡姿？ 5. 怎样保持最佳工作姿势以预防颈椎病变？ 6. 避免精神过度紧张能预防颈椎病变吗？ 7. 乘车和乘飞机系好安全带能保护好颈椎吗？ 8. 怎样做简易颈椎保健运动？ 9. 预防颈椎病变还可以做哪些保健动作？

(七) 斜颈 (109)

1. 什么是斜颈？ 2. 引起斜颈的原因是什么？ 3. 扭筋和不自然的睡姿易得斜颈吗？ 4. 斜颈有哪些症状？ 5. 先天性斜颈如何进行