



医药学院 610 2 10014424

• 全球销售1600万册的定本家庭保健经典 •

家庭诊疗全书

THE DOCTOR'S BOOK OF
HOME REMEDIES

[美] 斯蒂芬·埃米尔 Stephen Amiel / 主编

张 骊 / 译 张春明 / 校



140种

常见病的自我保健
和家庭诊疗方案



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press

• 全球销售1600万册的定本家庭保健经典 •

家庭诊疗全书

THE DOCTOR'S BOOK OF HOME REMEDIES

[美] 斯蒂芬·埃米尔 Stephen Amiel / 主编

张 骊 / 译 张春明 / 校



140种

常见病的自我保健
和家庭诊疗方案



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press

本书中文版由 Rodale Inc. 独家授权中央编译出版社出版。非经书面许可，禁止任何形式的摘录、复制或转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭诊疗全书 / (美) 埃米尔 (Amiel, S.) 主编; 张骊译. —北京: 中央编译出版社, 2010.2

(利生营养与健康文库; 4)

书名原文: The Doctor's Book of Home Remedies

ISBN 978-7-5117-0169-5

I. ①家… II. ①埃… ②张… III. ①常见病-诊疗 IV. ① R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 004552 号

家庭诊疗全书

出版发行: 中央编译出版社

出版人: 和 龔

责任编辑: 王正斌

责任印制: 尹 珺

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: (010) 66509360 66509367 (编辑部)

(010) 66569634 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

h t t p: //www.cctpbook.com

E - mail: edit@cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 787 × 960 毫米 1/16

字 数: 680 千字

印 张: 40.5

版 次: 2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 68.00 元

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618

声明

本书旨在作为一本参考性的书籍，而非一本医学手册。本书中所提供的信息是为了帮助人们在配合医生进行治疗时作出正确而明智的决定。本书中所提供的医疗信息不能替代医生给出的任何处方及治疗方案。如果你感觉身体不适或者怀疑自己得了某种疾病，我们建议你前往医院，寻求专业医生的帮助。

从本书后面部分，你可以查到相关安全运用指南，以指导你安全而明智地运用书中所提及的建议及方法。

本书中提及了一些具体的公司、组织或权威机构，但并不意味着出版商或分销商对这些机构的认可，同样，对这些公司、组织或权威机构的提及也不表明它们对本书的认可。本书中提及的具体药物的商业名称并不代表对这些特殊产品的承认。

前言

全科医生(GP)对我来说既是一项伟大的工作，也是一件遗憾的事情。因为我常常感到有许多问题需要讨论，而时间却是那么地有限！如果我们这些全科医生都感到不尽如人意，那么我们的读者及病人们会有什么样的感受呢？

通常很难安排一次预约，而且也会让人觉得有些冒失。你可能会觉得没有足够的时间来提出问题，以弄清楚自己为什么会感到不舒服，自己的身体状况到底出现了什么问题；或者，你并不想因为这点看起来微不足道的日常小事而麻烦医生；或者，你了解并讨论一下最近报道的相关健康新问题和新药物方面的最新信息，但却苦于没有合适的途径；或者，也许你想学习一些基本的自我保健与医疗知识，以便下次出现类似情况的时候可以进行自我救治，而不必非得去看医生不可。

这就是我们把《家庭诊疗全书》称为“上天的恩赐”的原因，这本书对于那些不想生病的人们来说是一种恩赐，对于医务工作者们来说也是一种恩赐。这数以千条的如同金子般宝贵的医学建议都是由著名的医学研究者、中医及药剂师们经过认真研究和讨论而达成的重要共识，它们将帮助你解答家庭生活中随时可能出现的140种日常病症带给你的困惑，并帮助你减轻痛苦、消除烦恼。这些宝贵的建议都是由医疗工作者们及医药研究者们运用自己的聪明才智，通过实践反复论证而总结出来的，同时也包含了一些祖辈相传、经久耐用的良方以及一些简单易学的食疗养生之道。

这是该书首次发行的英国版本(这本书的美国版本已经在世界各地出版发行1600万

册了)，其中所提及的每一个小技巧都只说明了一次，并且书中还包含了许多全新的自我保健技巧与方法，这些是由我们的英国医学专家研究小组的成员们添加进去的，从而进一步充实并完善了此书的内容。书中的每一项内容都是最新的信息，并且是基于可靠资料、经过严格检验而得出的结论，具有较高的有效性和安全性，与英国国家在医学方面的指导方针及我们医疗保健体系的政策保持着高度一致性。

该书是帮助人们学会自我救治的具体知识及方法的。它并不能保证你不生病，但是，该书中所提出的众多宝贵建议及方法能够教会你如何保持身体健康。

例如：

戒烟(除了能够十分有效地保持身体健康以外)可以改善呼吸状况不好的情况，缓解肠胃过敏的症状，减少打鼾、耳朵感染、心绞痛、静脉曲张及许多其他类似问题发生的几率。

如果你有瘀伤，那么你不要服用阿斯匹林——因为阿斯匹林是一种抗凝的药物，也就是说它会延迟血液凝结。

如果你被昆虫叮咬或者刺痛，你可以将阿斯匹林片剂碾碎涂擦在伤口或是肿胀处，这样可以缓解疼痛。

在你下颚(即下巴)的部分包含有许多拉伸感官，能够将相关信息传输到你的大脑神经中枢中负责食欲的中心部分，这样你的大脑就会告诉你，进食时要多咀嚼，才会

更早地产生饱腹感——因此多咀嚼可以让你少吃，从而达到减肥的效果！

你可以调整饮食方式，减少或者停止对咖啡和酒精饮料的摄入量，逐渐改为饮用草药来帮助你缓解PMS(经前期综合征)。

小到让人讨厌的小问题、小毛病，大到危及人们生命的疾病，《家庭诊疗全书》都将为你解除疑虑，提供简单易行的建议，告诉你如何预防疾病，如何自己学着调整感觉不适的身体，同时——最重要的是——告诉你什么情况下有必要去看医生。

因此，我并不期望这本书就能全权代表医生的工作。即使该书中的建议为你所用之时确实收到了很好的效果，在必要的时候，此书也会提醒你立即去看医生。这很好：我热爱我的工作，我喜欢被人们需要的感觉。然而，当人们不再需要我帮助的时候，我会感到更加欣慰——如果人们在第一次碰到某种疾病的时候，已经有能力自己进行救治，而不必一开始就到我这来看病的话，我将依然感到欣慰。

这就是该书出版的原因所在。市面上有许多“自助式的书籍”，但这些书往往不是由医务工作者所编写，有时还会出现批评医务工作者的字眼；而该书与这些书不同，称该书为“医生之书”有两层意思，一是因为这本书基本上由医学专家和工作者们所编写，书中不仅纳入了大量的民间医疗小技巧，而且吸取了其他卫生领域专家的好的医疗办法，二是因为这本书中的内容十分丰富，其中的许多内容都是我们这些作医生的想对人们大声宣传的，但苦于没有机会和时间，所以，人们为什么不试着通过这本书

的讲解来学会自我保健的方法，同时也学习进行自我救治的技巧呢？所以说，这本书也是为医务工作者所编写的一本书。

人们常说“知识就是力量”，当遭遇疾病的时候，有人知道自己得了什么病，有人则知道采取什么措施来缓解病情，也有人有能力为自己治病，从而可能在疾病暴发的初、中期就已经康复了，对这些情况的出现我将毫不怀疑。因此，我非常高兴能够与《家庭诊疗全书》结缘：将该书中所包含的知识与最佳的医疗建议与每个需要它的人分享，这确实是该书存在的价值，同时该书也值得每个家庭拥有，值得每个医学图书馆珍藏。

最后，我想说：“将此书献给我的家人，还有你们，我的朋友！”

斯蒂芬·艾米尔 博士

2004年于伦敦

导 言

当我们决定编写这本《家庭诊疗全书》时，我们知道我们将拥有广泛的读者朋友。许多人写信给“病症预防杂志”，期望将自己在家里总结得出的有关疾病预防的小技巧告诉大家，其中包括如何消除头皮屑和处理长进肉里的趾甲。这当中的许多办法都非常有效，但也有一些办法，坦率地讲，确实不那么科学。

我们需要一个家庭医疗保健方面的权威，他能够科学地、负责地讲——是的，可以用阿斯匹林来治疗蚊虫叮咬，哦，不，你不要告诉别人，当你皮肤上有壁虱的时候，你是用烟头来烫它。因此，我们需要医生。人们患了便秘、消化不良、痔疮等病症，或是被昆虫咬伤之后，该怎么办呢？

非常幸运，医生们也急切地想要了解家庭医疗保健方面的技巧知识，其渴望之情和病人们一样。他们可能已经见过和听过各种各样的事情——并且知道那些方法确实有效。我们采访了500多位医务工作者及其他卫生保健方面的专家人士，收集了2000多条安全、有效的自救小技巧，将它们整理编撰成《家庭诊疗全书》一书。

在这个版本中，我们纳入了反映当前日常生活主题的内容，如逆反情绪、筋疲力尽和脾气暴躁。这些问题都是我们当中许多人非常担心的，而有了这本书，你就不必非得去找医生了，这本书可以告诉你遇到这些问题的时候应当做些什么。如果感到生气该怎么办？你可以开车到一个僻静的地方，将车窗关闭，然后在车内大喊大叫——多长时间都可以，直到你觉得将被压抑的反抗情绪都发泄了出来。如果对工作感到筋

疲力尽该怎么办？出去吃一次午餐，时间长一些：这个职位少了你也不会怎么样。不管怎样，这是医生的建议。

该书有一部分关于草药/药材相互作用的内容，以便你在试着运用某种方法的时候加以参考，以求尽可能安全有效解决问题——重要的是，我们意识到一个事实，即一些草药治疗方法与常规药物同样有效。该书包含了三个特色内容：“何时咨询医生”这部分内容将在无法进行安全自我救治的情况下给人们提出重要建议与警示；“只做一件事”这部分内容向人们指出，这些自我救治的方法很可能会让你在运用之后立刻受益；“厨房小窍门(食疗)”这部分内容将向人们揭示如何将厨房里的材料加以利用来简单地解决一些日常问题，如将脱脂牛奶稀释后用于治疗被晒黑的皮肤，或者通过科学合理地饮茶来预防和治疗夜间盗汗的毛病。

人们越来越想多学习和了解一些实用的医疗保健知识，依靠自己的力量来力所能及地解决家庭日常生活中出现的问题，今天，这种愿望比以前更加强烈。在某种程度上讲，这是因为一个事实，即人们生活在当今这个工作和生活节奏日益加快的世界。如果你因为有了一点儿小的病痛而想去看医生的话，若是在当天你就能预约并挂号，那将是非常幸运的事——然而，这本书一天24小时内都将随时为你服务。我们相信，它将成为你有价值的朋友，你也会认可它的。

家庭医疗保健丛书 编辑

CONTENTS

目 录

前言	4
导言	8
座 疮	1
上 瘾 症	6
老年斑	13
过敏症	17
脱发症	24
肛裂和痔疮	29
心绞痛	33
焦虑症	38
哮 喘	44
足 癣	50
背 痛	54
口 臭	60
尿 床	64
打 嗝	67
由咬伤、擦伤和针刺而引起的疼痛	69
黑眼圈	77
水 疱	80
体 味	85
疖 子	88
胸 痛	91
母乳喂养	95
支气管炎	99
碰 伤	102
倦 怠	105
烧 伤	110
滑囊炎	113
老茧和鸡眼	116
腕管综合征	121
皮肤擦伤	124
手部皲裂	126
嘴唇皲裂	131
唇疱疹	134
感 冒	138
结膜炎	144
便 秘	147
咳 嗽	151
割伤和擦伤	156
头皮屑	160
假牙问题	164
抑郁症	166

皮炎和湿疹	171	心 悸	308
糖尿病	177	胃灼热	312
腹 泻	188	中暑虚脱(轻度中暑)	317
(肠)憩室病	194	打 嗝	321
眩 晕	198	高血压	324
眼睛干涩	203	胆固醇含量过高	330
口腔干燥	207	荨麻疹	338
皮肤干燥及冬季发痒症状	211	生 气	341
耳痛和耳朵感染	214	热 潮	347
耳 垢	221	体温过低(低温症)	351
肺气肿	223	阳 萎	356
视觉(眼睛)疲劳	227	尿失禁	360
疲 劳	230	婴儿腹痛	365
发 热	237	不孕不育	369
肠胃胀气	242	向内生长的毛发	374
流 感	246	向内生长的脚趾甲	376
食物中毒	252	失眠症	378
足部疼痛	257	过敏性肠道症状	385
脚部异味	261	下颚疼痛及颞下颌关节问题	390
冻 伤	265	时差反应	394
生殖器疱疹	268	膝关节疼痛	396
牙龈炎	273	乳糖耐受力差	402
痛 风	277	喉 炎	404
油性皮肤	282	腿 疼	407
痔 疮	285	记忆障碍	410
毛发问题	289	更年期	416
宿 醉	294	早孕反应	421
头痛和偏头痛	300	晕动症	424

口腔溃疡	427	坐骨神经痛	531
肌肉疼痛	430	外胫炎	537
指甲问题	437	带状疱疹	541
尿布疹	442	侧 痛	545
恶心和呕吐	446	鼻窦炎	547
颈部疼痛	450	打 鼾	551
夜盲症	455	咽喉疼痛	556
流鼻血	458	碎 屑	561
骨关节炎	461	扭 伤	563
骨质疏松症	467	压 力	567
胃溃疡	473	晒 斑(晒伤)	573
静脉炎	478	出牙期	579
恐惧症和忧虑症	482	肌腱炎	582
经前期综合症	487	耳 鸣	586
前列腺问题	493	牙齿变色	591
牛皮癣(银屑病)	498	牙 疼	593
皮 疹	503	泌尿道感染(膀胱炎)	596
雷诺综合症	508	阴道及酵母菌感染(鹅口疮)	601
多动腿综合症	511	静脉曲张	605
交通暴躁情绪	514	疣和瘰子	609
红斑痤疮	518	体重问题	614
季节性情感障碍	522	起皱纹	622
创 伤	527		

安全指导	625
------------	-----



痤疮

——让肌肤保持润滑光泽的13种办法

痤疮在青少年中非常常见——大约80%青年男女的皮肤上都会出现丘疹，其中有一半人的病情会比较严重，需要进行药物治疗。人们到了青春期会得痤疮，是因为一种在医学中被称作男性激素的荷尔蒙促进了皮肤油脂的分泌，导致其血液中油脂含量过高，从而引起痤疮。

但是，青少年并不是遇到这些疙瘩困扰的唯一人群。在某段时期内出现内分泌失调状况的妇女，如服用避孕药期间、怀孕期间或者正处于绝经期，都可能受到痤疮的困扰。

“妇女在25岁、35岁，甚至年龄更大一些的时候都有可能患丘疹，”皮肤学家詹姆斯·富尔顿(James Fulton)说，“我母亲在62岁的时候还在不停地出这种小疙瘩。”

痤疮是一个泛指术语，其所指包含丘疹、白头斑、黑头斑和皮肤囊肿在内的一系列症状。痤疮是由于皮肤毛孔被堵塞而引起的斑点，有时会发炎。

与现在较流行的说法不同的是，吃巧克力或者头发和皮肤不干净并不是引发痤疮的原因，而通常遗传才是主要原因。如果你的父母都曾患有痤疮，那么你得痤疮的几率会很高。然而，如果你的姐妹并没有患丘疹，而你的脸上却是层出不穷的小丘疹，那么很有可能是其他因素而导致痤疮的产生。引发痤疮的常见的原因有挤压、行日光浴和季节的改变。口服避孕药和使用某些牌子的化妆品都可能触发痤疮。“参加工作的妇女们的皮肤会显得特别脆弱，”富尔顿博士说，“如果她们倾向于挤压或者喜欢化浓妆的话，情况就会更糟糕。”

所以，我们在此给出一些建议，帮助你保持皮肤的光滑润泽，不受痤疮的侵扰。

更换你的化妆品。富尔顿博士相信油脂性的化妆品会引发痤疮。基础护理性化妆品中的颜料、胭脂、洗面奶或保湿霜和水等物质都不会引发痤疮问题。而油脂却

是罪魁祸首。油脂通常是脂肪酸的一种衍生物，其作用会比你自身的脂肪酸更加强。如果你有发生痤疮的倾向的话，最好使用不含油脂的化妆品。

认真阅读标签。避免含羊毛脂、异丙基酯(isopropyl myristate、sodium lauryl sulphate、laureth-4)和D&C红色染料的化妆品。这些成分和油脂一样，对皮肤来说都太油腻、太厚重了。

夜间要将化妆品清洗干净。富尔顿博士向人们推荐了一种最简便的清洁方式，即只用肥皂和清水进行清洁。他说，在晚上将化妆品彻底清洗干净非常重要。应当选用一种性质温和的肥皂来进行清洁，之后小心仔细地用大量清水将泡沫洗净即可。

尽量少化妆，以自然面容出行。“无论你用什么样的化妆品，都会对皮肤有不同程度的损伤，所以越少用化妆品越好。”富尔顿博士建议。

都是吃药惹的祸。避孕药会促使痤疮的发生，或者致痤疮加重——通常情况下，在你停止服用这类药物10天左右的时间，痤疮就会暴发。富尔顿博士的研究表明，某些避孕药含有左旋诺孕酮(levonorgestrel，一种避孕药)和乙炔基雌二醇(ethinylestradiol，一种避孕药)或者醋酸炔诺酮(norethisterone acetate，一种孕激素类药物)和乙炔基雌二醇(ethinylestradiol)的混合成分，这些成分都可能引起痤疮。如果你正在服用这类避孕药，并且本身就有痤疮的问题，你应当与你的医生讨论一下这个问题。他一定会向你建议改服其他牌子的避孕药，或者换一种方式进行避孕。

黛安特[Dianette，一种避孕药，醋酸环丙氯地孕酮(cyproterone acetate)和雌炔烯酯(ethinylestradio)]是为治疗痤疮而配制的一种激素类药物，也可以被当做一种避孕药使用。患有痤疮的妇女如果想避孕的话，选择这种药物是最合适不过的了。

对斑点置之不理，让它自然恢复。不要有意地去挤压丘疹或白头斑。“丘疹是一种皮肤发炎的表现，你如果故意去挤压它的话，会加速炎症的发展。”皮肤学家彼得·波什(Peter Pochi)说。同时，如果这样做的话，也会让自己的皮肤受到感染：挤压白头斑会破坏皮肤毛孔壁的保护层，让皮肤表层的物质渗出，从而引起丘疹的发生。但是，彼得·波什博士还说，如果一个丘疹的中心部分已经出现黄色的头，那么对其进行轻微的挤压也可以帮助排出其中的脓汁，以便该斑点痊愈得更快。

除此之外，再想加速一个丘疹痊愈和消失，你也无计可施了——多数情况下，从一个丘疹出现到消失会持续1~4个星期的时间，但不管怎么样，最后它都会消失的。



何时咨询医生

如果你的鼻头上起了一个大大的丘疹，你会感到非常不自然和不舒服。但是痤疮很可能会发展成非常严重的疾病，而不仅仅是简单的小斑点或是小斑点。

最轻度的痤疮表现形式是一些白头斑和黑头斑的出现。从另一方面来看，痤疮还可能引起严重的炎症，从而导致皮肤表面呈现青灰色或紫红色。这很可能让皮肤表面留下永久性疤痕。如果你担心自己会得痤疮的话，请去看医生，医生不仅会给你开一些药来帮助清除这些斑点，而且会建议你去咨询皮肤病专家。

医生也许会嘱咐你用某种当地生产的面霜、凝胶或者富含维生素A的护肤水，或者过氧化苯甲酰(benzoyl peroxide)来缓解毛囊堵塞的情况，使毛孔呼吸通畅，从而排出并消除细菌。或者你的医生也会决定让你用长期低量摄入抗生素的治疗办法。

破坏黑头斑。一个黑头斑是由于毛孔严重堵塞而引起的。堵塞毛囊的物质很坚硬，从而将毛孔表面胀大，使其表面的皮肤扩张。黑头斑的黑头部分并非不干净——事实上，皮肤学家也不能确定那到底是什么物质。波什博士建议通过挤压黑头斑周围的皮肤来清除它，还说这样并不会引发丘疹。

咨询你的药剂师。你可以借助无数种药物或相关产品来抗击痤疮。最有效的药物中都会含有过氧苯甲酰(benzoyl peroxide)。“苯甲酰(benzoyl)成分将过氧化物(peroxide)成分导入毛孔，并释放氧气，这将杀死加重痤疮症状的细菌产生，”富尔顿博士说，“苯甲酰还能够抑制刺激毛孔的脂肪酸细胞。”

无数种用于治疗痤疮的产品以各种各样的形式出现——凝胶类、液体类、洗剂类或面霜类，如panoxyl痤疮凝胶(一种局部用抗痤疮制剂)、洗剂和氧化物系列产品。富尔顿博士认为，使用以补水和保湿为主的凝胶产品对皮肤的刺激程度相对较小。在晚间先清洁皮肤，然后将适量凝胶产品涂抹于痤疮部位，大约一个小时之后，在睡觉前将其完全清洗掉，清洁面部时要特别注意你的颈部和眼睛周围的部分。

好莱坞明星们都是怎样遮盖斑点的

丘疹对于像我们这样的一般人来说已经是糟糕透了，然而，如果你是一个电影明星的话，这将是一个灾难性的事件。那些长在你额头上的令人讨厌的小黑头斑，你该拿它们怎么办呢？难道就这样拍电影，让摄像机将你额头上的斑点放大成花椰菜那么大？然而，你什么时候见过朱莉娅·罗伯茨(Julia Roberts)或科林·弗尔斯(Colin Firth)的脸上有青春痘或是丘疹呢？难道明星们就从来不长斑点吗？“我们打赌他们一定也会长这样那样的斑点，”好莱坞的著名化妆师莫里斯·斯坦(Maurice Stein)说，“不同的是，他们不会让他们脸上的丘疹或其他有损形象之处暴露在荧屏之中。”

斯坦担任播音室化妆师已经有30多年的时间了。在这里，他将向你介绍两种化妆时用的小技巧，他曾经用这两种办法为世界上最昂贵的脸化过妆。

选择合适的化妆品加以遮盖。如果你能找到适合自己的一种基础性化妆品，最好是含有较高浓度颜料系数的化妆品，不管是粉红色的、红色的或是紫红色的都可以，这样我就可以成功将皮肤表面的瑕疵遮盖住，斯坦说。对于大多数基础性化妆品来说，其正常的颜料系数值在12%~15%之间。然而，你无法只通过自己的眼睛来判断一种化妆品的颜料系数值，你得亲自尝试才行。斯坦的建议是：“取一滴样品，将其擦在自己的皮肤上。如果该化妆品中的颜料足够厚，能够遮盖你自己的皮肤，那么说明该化妆品的颜料系数值已经足够高，可以成功遮盖你皮肤上的缺点。”

试试明星所用的办法。“当我为明星们化妆时，有时需要遮盖其脸上的丘疹，这时我会用两层薄薄的粉底，在涂每一层粉底之前先松松地涂上一层半透明的粉，”斯坦说，“这会帮助加固每一层粉底，以保持好的效果。”

阻止痤疮的蔓延。在将治疗痤疮的药物用于发病部位的时候，应当每次涂抹感染区域周围大约1厘米的皮肤表面，以帮助预防痤疮的蔓延：面部的痤疮一般有从鼻子逐渐发展到耳根部的倾向，因此，你需要在红色的发炎区域也涂抹上药物以预防病情的发展和加重。不幸的是，富尔顿博士说，相关治疗痤疮的药物并不能对付出现在你皮肤表面的丘疹。但是继续涂抹这些药物可以预防丘疹的再生。