

国内著名医学保健专家携专业团队权威打造



家庭

韩小红 编著

自诊自疗

百科

老百姓身体健康全方位自助读本

是你身边的医学顾问！

保健医疗读物的经典之作！

身体健康
全方位
自助读本



中国人口出版社



家庭自诊

自疗百科

韩小红 编著

中国人口出版社

第一章 内科

感冒	10
头痛	14
咳嗽	20
失眠	25
神经衰弱	30
宿醉	35
流行性腮腺炎	41
脑卒中	44
抑郁症	52
焦虑	56
支气管炎	62
哮喘	67
肺炎	71
心脏病	79
动脉粥样硬化	88
高血压	93
低血压	101
便血	103
消化不良	106
食欲不振	110
胃炎	113
胃及十二指肠溃疡	116
胃肠炎	120
胃下垂	124
腹泻	128

便秘·····	132
呃逆·····	139
肝炎·····	141
肝硬化·····	147
脂肪肝·····	150
糖尿病·····	155
肾虚·····	162
贫血·····	168
疲劳·····	172
中暑·····	176
一氧化碳中毒·····	182
尿路感染·····	183
坐骨神经痛·····	186
痛风·····	188

第二章 外科

颈椎问题·····	192
肩周炎·····	195
背痛·····	199
腰痛·····	202
阑尾炎·····	207
膀胱炎·····	209
前列腺炎·····	212
尿失禁·····	219
痔疮·····	224
疝·····	228
静脉曲张·····	231

抽筋·····	234
腱鞘炎·····	239
网球肘·····	240
骨质疏松·····	241
狂犬病·····	245
骨刺·····	248
烧伤·····	250
割伤和擦伤·····	254

第三章 妇科、男科

缺乳·····	260
乳腺癌·····	262
月经问题·····	267
子宫内膜异位症·····	272
子宫癌·····	275
卵巢问题·····	281
阴道炎·····	283
更年期综合征·····	288
阳痿·····	293
不孕不育·····	298

第四章 五官科

耳鸣·····	306
中耳炎·····	312
近视·····	316
青光眼·····	330
白内障·····	334

鼻窦炎·····	337
龋齿·····	342
口腔溃疡·····	348
口臭·····	351
扁桃体炎·····	355

第五章 皮肤科

脚气·····	360
皮炎·····	365
冻疮·····	369
湿疹·····	373
痤疮·····	376
蚊虫叮咬和蛰伤·····	382

第六章 疑难杂病

胆结石·····	388
打鼾·····	391
肥胖·····	395
关节炎·····	401
脱发、白发·····	405

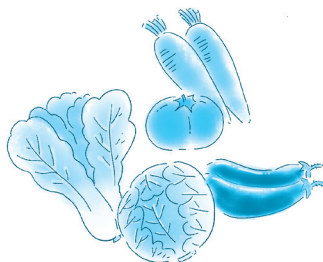
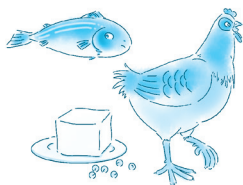
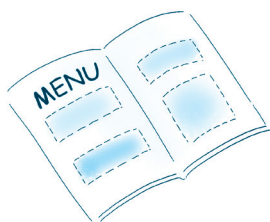
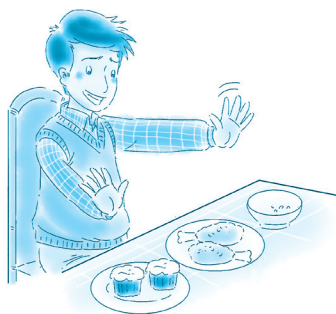
附录

□ 养生保健篇·····	412
“生物钟”养生法·····	412
每月养生全程方案·····	413
超级养生的10种黄金按摩法·····	415

□ 体格检查篇·····	417
体检的重要性·····	417
正常体检的项目·····	418
下述人群需重视健康体检·····	420
中年人应定期做哪些常规检查·····	422
老年人体检重点·····	423
为什么两家医院体检结果不一样·····	424
人体器官检查的时间和频率·····	425
健康体检的认识误区·····	426
体检的注意事项·····	427
如何进行微量元素的测量·····	428
免费体检勿上当·····	429
“心理体检”同样重要·····	429
□ 疾病防治篇·····	430
中老年人自我监护策略·····	430
“相面”知健康·····	432
指甲状况与疾病的联系·····	433
依气味推测疾病·····	433
医学版“周公解梦”·····	434
哪些体征变化需小心·····	435
疾病自测莫滥用·····	436
哪些疾病易在夜晚发作·····	438
为什么疾病多在夜间发作·····	439
病人都需要卧床休息吗·····	440
哪些人群易患癌症·····	441
常见癌症有哪些早期信号·····	444
癌症宜早发现早治疗·····	445

□ 用药安全篇·····	446
如何买药最划算·····	446
家庭小药箱的配置推荐·····	448
怎样选购中成药·····	450
老年人用药原则·····	452
吃胶囊药用不用去壳·····	456
哪些药品不宜用热水送服·····	456
眼、耳、鼻用药的正确姿势·····	457
不宜长时间服用一种药物·····	458
吃药后不要马上睡觉·····	458
按偏方用药需谨慎·····	459
皮肤用药的注意事项·····	460
阴道用药的注意事项·····	460
肛肠用药的注意事项·····	460
安全用药有讲究·····	461
“复方”和“复合”一样吗·····	461

□ 常见病饮食宜忌速查·····	462
------------------	-----





第一章

内科

- 感冒
- 头痛
- 咳嗽
- 失眠
- 神经衰弱
- 宿醉

感冒

有的人觉得感冒是小病，熬一熬就过去了。其实，感冒后人的抵抗力下降，如果不及时控制症状，其他病毒和病菌会乘虚而入，从而引起感冒并发症。有时还会引发心肌炎、肾炎等，对人体伤害很大。所以，患了感冒要及早治疗。

询医？自疗？症状说了算

◎普通感冒

〔自疗〕鼻子或喉咙感觉干燥，频频打喷嚏，出现大量水样鼻涕。

〔询医〕鼻涕逐渐变成黄色、黏稠状，容易发生鼻塞。

〔询医〕咽喉痛或咳嗽。有些人会发烧，但大部分在 38℃ 以下。

◎流行性感

〔自疗〕寒战、高烧、头痛。

〔自疗〕肌肉和关节酸痛、腰痛、疲乏无力。

〔自疗〕流鼻涕、咳嗽、咳痰、咽喉痛。

〔询医〕出现腹泻或腹痛等消化系统症状。

〔急诊〕发烧时体温会上升到 38℃ 以上，甚至到 39℃ ~ 40℃。

家居调理法

日常行为的注意事项

1. 应该少吸烟或不吸烟。吸烟可以损伤黏液膜层和肺组织，刺激有炎症的组织，使痊愈更加困难。

2. 畏寒、颤抖、无汗时，要注意保暖。出汗时，避免直接吹风。

3. 觉得要感冒时，应该这样做：

(1) 洗完澡后，充分擦干身体的水分。把干毛巾围在颈部（如图①）。

(2) 然后上床睡觉（如图②）。

4. 注意保持房间湿度，可防止鼻咽干燥。如果你觉得嗓子酸痛、



① →把干毛巾围在颈部。

② →上床睡觉。

发痒，可试用盐水漱口，但不要咽下盐水。

饮食上的讲究

1. 感冒时饮食以清淡为宜。胃口差的可以少量多餐。
2. 忌食生冷、寒凉性食物，如蛭子、河蚌、螺蛳等。水果也只宜在饭后少量食用。
3. 大蒜、洋葱含丰富的维生素，又具有抗毒杀菌作用，不妨多吃一些。
4. 每天至少饮 10 杯水，可以补充出汗、流涕损失的水分，减轻鼻腔充血。
5. 不要喝酒精类饮料，它们会使你缺水，并且降低肌体抵抗疾病的能力。
6. 国外一项研究表明，巧克力的气味能提高男性体内免疫系统产生一种名为“免疫球蛋白 A”的强劲抗体，帮助人体抵抗感冒等“小毛病”。
7. 喝热鸡汤，例如，乌鸡或火鸡。热鸡汤是感冒病人的良药，它不仅能补充必须的蛋白质和营养物质，还易于消化吸收，并能促进肌体的免疫力，
→维生素 C 可以帮助防治感冒。加快康复。
8. 饮食要合理，不要暴饮暴食、挑食、偏食、过食辛辣。偏食会造成营养不均衡，致使抗病力下降。过食辛辣、油腻的食物可使内热产生，尤其是儿童，大多是因饮食不合理致内热外感而发病。



→维生素 C 可以帮助防治感冒。

多摄取这些营养素

1. 一般来讲，维生素的摄入分为小剂量和大剂量。小剂量即人体每日必须需要的基础摄入量，如果长期缺乏这个基础量的话，身体就会出现因缺乏不同维生素而引起各种症状。而大剂量如维生素 C，成人 1000 毫克（儿童 500 毫克）维生素 C 可以增强体内白细胞吞噬细菌和病毒的能力，从而增强人体免疫力，尤其是在感冒高发时节，可以预防感冒的发生和早期治疗，相反每日 60 毫克的补充并不能做到这一点。所以，两者功效是不同的。
2. 另外，维生素家族可分为水溶性和脂溶性两种，相对来说，脂溶性维生素（维生素 A、维生素 D）易蓄积在人体脂肪内，过量长期服用会产生毒性反应。而水溶性维生素（维生素 C 和 B 族维生素）毒性低，即使过量一些也易于排出体外，不会导致严重后果。

小偏方，有惊喜

1. 糯米 50 克、葱白 7 根、生姜末 6 克，将糯米烧成粥，起锅前投入葱姜闷盖片刻。食粥后宜盖被静躺出汗。
2. 老茶叶 10 克、生姜 3 片，煮汁服用，每日 2 次。
- 3 白萝卜 250 克、葱白头 7 枚，煎汁代茶饮。
4. 准备葱的根部白色部分五六厘米长，并将其切成细碎状；将半个拇指头大小的老姜磨成汁泥；将橘子皮细切成边长为 3 厘米的四方形；准备半汤匙的味精和一小撮干松鱼；将上述材料放入大汤碗中，然后装入热水加以搅拌，趁热服下后立即就寝。如果症状较轻，隔天早晨就可痊愈。
5. 肚脐、涌泉两穴位上撒少许速效伤风胶囊内的药末，外盖麝香止痛膏 1 张，每日调换。如能在膏药外加温效果更好。涌泉穴位于前脚掌 1/3 凹陷处。
6. 酸液滴鼻法：用 5% 食醋溶液滴鼻，每 2 小时 1 次。也可用醋稍加热后熏蒸口鼻，每日 3 次。

芳香辅疗有诀窍

1. 可将大叶桉、冬青、薄荷的新鲜叶子或几滴提取物放在碗里，冲入开水，用一块毛巾盖住头部和碗，形成一个蒸汽帐篷以吸入其中的蒸汽进行治疗。
2. 如果你有鼻充血或胸部充血，可在加湿器中加入几滴桉树、胡椒或薄荷精油，可以缓解症状；如果你有哮喘，不要使用蒸汽，可以在手帕上洒几滴上述香精油，然后用鼻子吸入就可以了。
3. 在一盆热洗澡水中加入 2 滴茶树油，可增强你的免疫力。但是，茶树油对皮肤有刺激性，所以在一满盆水中加入的茶树油量不要超过 2 滴。

这些药或许适合你

1. **寒性感冒**：克感敏 / 泰诺感冒片 / 正柴胡饮冲剂。
2. **热性感冒**：银翘解毒片 / 羚翘解毒丸 / 感冒退热冲剂。

其他辅疗法

在杯中倒入热水，鼻子在上方吸热气有助于缓解感冒引起的鼻塞。

禁忌事项

1. 感冒鼻塞时，用力擤鼻涕，可引发中耳炎、鼻窦炎等症。

2. 儿童感冒慎服感冒通，以免引起过敏反应。
3. 切记不要吃薄荷糖，它能使咽喉干燥。

预防对策

1. 保持乐观心情，促进免疫系统的活力。
2. 保持室内湿度，可防止鼻、咽干燥。
3. 保持室内空气新鲜，视天气增减衣服也非常重要。
4. 每天晚上用盐水漱口，常喝茶同样可预防感冒。多饮水可以预防感冒，这是因为身体通过水液代谢，可以排出体内一些毒素，减少毒素蓄积而降低生病几率。
5. 生活规律。生活规律对保持身体健康非常重要。有的人经常加班工作又没有得到及时的休整，长此以往则使人体抵抗力下降，轻则经常感冒，重则患上其他慢性病。
6. 加强体育锻炼，提高机体抗病能力，减少感冒的机会。
7. 尽量减少与感冒患者的接触，至少不共用毛巾、用具、饮料等。感冒病毒在空气中、门把手、纸币或其他物体表面，可存活数小时，所以应勤洗手。

流行性感冒与普通感冒的鉴别

项目	流行性感冒	普通感冒
发病	急剧	缓慢
发冷、打寒战	严重	轻微
显著症状	全身性症状（发烧、全身倦怠、头痛、腰痛等）	上呼吸道症状（鼻涕、鼻塞、喉咙痛等）
发烧	高烧（39℃~40℃）	不会发烧；即使发烧，也在38℃以下
全身疼痛（腰痛、关节痛、四肢痛、肌肉痛）	严重	无
脉搏	增加幅度不高；与发烧程度相比，略为缓慢	与发烧程度相当
眼部症状	眼球结膜（眼白部分）充血、流泪	无
鼻、咽炎	于全身症状发生后出现	先出现，症状明显
白细胞数量	正常或减少	正常
病原	流行性感冒病毒	主要为鼻病毒

健康驿站 哪些人容易患感冒

◎**喜欢吃糖者**：长期吃高糖食物会降低人体免疫功能。因为糖有利尿作用，会导致体内失水，引起口干舌燥及上火症状，从而容易引发上呼吸道感染。

◎**口味偏重者**：食盐过量会使唾液分泌到口腔内的溶菌酶减少，降低了抗病因子的分泌，病毒就可乘机侵入上呼吸道黏膜而诱发感冒。

◎**偏食者**：偏食可引起维生素C和维生素A缺乏。维生素C可以提高人体的杀菌和抗病毒能力，维生素A则能够增强人体免疫能力。当这两种维生素缺乏时，人体呼吸道黏膜的防御功能就会被削弱，易发生呼吸道感染。

◎**不注意脚保暖者**：足部与上呼吸道黏膜之间有着极为密切的神经联系，如果足部受凉，就会反射性地引起鼻咽、气管等上呼吸道黏膜的毛细血管收缩，致使局部抵抗力降低，病菌、病毒乘虚而入，使人易患感冒。

◎**精神易紧张者**：精神经常处于紧张状态的人，鼻咽部抗病毒物质明显减少，免疫功能也会下降而易患感冒。

头痛

头痛虽然很痛苦，但很容易被人们忽视，因为用止痛药就可以轻易治疗。但是，如果头痛异常严重，或是反复发作并且伴有其他症状，就一定要引起注意了。

询医？自疗？症状说了算

〔自疗〕**张力性头痛**：钝痛，就像一根带子紧紧地箍在头上。

〔自疗〕**偏头痛**：搏动性疼痛，出现在头部一侧，可引起恶心。

〔自疗〕**丛集性头痛**：眼睛发红流液，周围出现搏动性疼痛，伴有同侧充血。

〔自疗〕**窦性头痛**：当你向前弯腰时，面部后方疼痛加剧，并伴有充血。

〔急诊〕突然出现剧烈头痛，兼有手足冰冷、呕吐。

〔急诊〕严重的头痛伴有呕吐、肢体无力、复视、说话含糊、吞咽困难，可能是脑出血或动脉瘤的症状。

〔急诊〕你从未有过头痛，突然从清晨时开始，持续存在，可引起呕吐，但在

一天内程度逐渐减轻，可能是患有高血压或其他疾病的症状。

〔急诊〕严重头痛伴有高热、眼部轻刺痛以及恶心和颈部僵硬，可能是脑膜炎的症状。

家居调理法

日常行为的注意事项

头痛发作时，宜卧躺于安静、黑暗的房间内，保持充足的睡眠。

饮食上的讲究

1. 食物宜清淡易消化，多食水果、蔬菜。
2. 对于慢性头痛患者，在生活规律、睡眠充足的同时，饮食上要少吃辛辣上火食物，多喝水，避免因内热过盛而致头痛。
3. 注意科学饮食。饮食中要尽量忌食巧克力、咖啡和可可等食品，因为这些食品含有能够使血管收缩的物质，随着血管的扩张会引起头部疼痛感。
4. 对于患经常性头痛的人来说，是由于人体内缺乏镁所致。因此，要多食大豆、全谷食物、海产品、核桃等含镁元素丰富的食物。同时，不要贪酒，最好不要喝深色的酒，因为深色酒更容易引起头痛。

小偏方，有惊喜

1. 带壳生白果 60 克，打碎后，分 2 次煎服。
2. 白芷 30 克、川芎 15 克、细辛 10 克、升麻 10 克、薄荷 6 克、冰片 3 克，一起研成细粉，用药棉蘸少许塞入鼻腔。右头痛塞右鼻，左头痛塞左鼻。
3. 小母鸡 1 只、天麻 10 克，加调料共煮食之。

运动指南

经常运动有助于扩张血管、促进血液流动，还能促进肌体天然止痛剂——内啡肽的释放。

按摩辅疗法

1. 按压巨髎穴。该穴位位于眼睛瞳仁的正下方，平鼻翼下缘处，鼻唇沟外侧。

双手食指放在此处，紧压1分钟，重复3遍（如图①）。

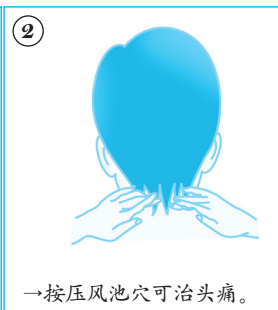
2. 按压风池穴。风池穴位于颅骨底部的凹陷处。在此处紧压1分钟（如图②）。

3. 按压太冲穴。太冲穴位于大脚趾与第二脚趾之间。压迫1分钟，然后放松，重复3遍，1日3次（如图③）。

4. 用一只手的拇指和中指分别按压头部两边太阳穴，另一只手托住颈椎部向前上方按压，然后头部向后仰靠，呼吸3次后回到原来姿势，如此反复进行2~3次，脑充血就会得到调整，有利于消除头痛。



→ 按压巨髎穴可治头痛。



→ 按压风池穴可治头痛。



→ 按压太冲穴可治头痛。

5. 两手手指交握于后颈部（如图④），嘴巴轻轻地张开。两手勒紧后颈部，然后头向上仰，呼吸2~3次后回复原来的姿势（如图⑤）。然后联手握拳，以小指关节弯曲处轻轻敲打头皮（如图⑥），等头皮紧张状况得到改善后，头痛就消失了。



→ 十指交叉握于后颈部。



→ 回复原来的姿势。



→ 十小指关节轻轻敲打头皮。

6. 将双手中指放在前额发际处；轻压并逐渐向右移动至头顶顶部，再沿着发际重复这一动作，每次向两侧移动1厘米直到颞部；然后在头部两侧进行几分钟的环形按摩，最后将两个拇指置于颅底部发际边缘，按摩颅底两侧，直到您感到头部完全放松。

7. 利用笔后端按摩。找一支圆珠笔或钢笔，以后端较钝的部位，针对可以舒缓头痛的穴点按压（如图⑦）。因为有时手指较无力，或是有些穴点位置较难自己按压，利用工具就可以顺利地按摩。