

THE COMPLETE WORKS OF FAMILY DOCTOR (NEW EDITION)



科技文献
科学养生
19.9元

新编 家庭医生



大全集

张银柱◎主编



【专家指导版】

家庭必备的保健百科全书

防治疾病的医疗指导，呵护全家的健康指南。

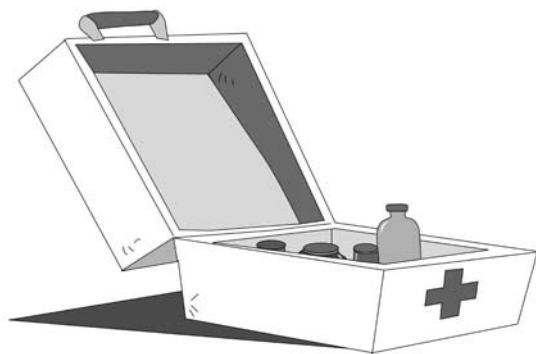


科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



新编家庭医生 大全集

张银柱◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

新编家庭医生大全集 / 张银柱主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5023-7404-4

I. ①新… II. ①张… III. ①家庭医学 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 155952 号

新编家庭医生大全集

张银柱 主编



策划编辑: 张炙萍 责任编辑: 张炙萍 责任校对: 唐 炜

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编 务 部 (010)58882938, 58882087(传真)

发 行 部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮 购 部 (010)58882873

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

淘宝旗舰店 <http://www.stbook.taobao.com>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京德富泰印务有限公司

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

字 数 300 千字

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5023-7404-4

定 价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

人们在捡拾经验阅历之时，是否会忽略了最值得珍惜的东西——健康，所以，享受人生的同时，更需要细心呵护身体。与健康同行，是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。

最有效的治疗，健康 + 医疗的急救法

小病不防，大病必至。提高健康水平，不是以治病为主，而是以防病为主。本书用通俗易懂的文字来介绍常见病的家庭疗法，详细讲解常见病的防治，让您足不出户就能对一些常见病进行有效的防治。

最便捷的查阅，做家人的保健师

及时捕捉疾病信号，轻松掌握护理常识，您也能成为自家的保健师。书中为您提供了一整套应对常见急病的方法，条目清晰，资料详实，详略得当，通俗易懂，帮您及家人远离疾病困扰。

最省钱的治疗，家庭必备小药箱

本书收集了临床常用的新老中、西药物，并列举了这些家庭必备药物的功效和使用方法，专业的阐释可以使您充分了解药物的药性和主治功效，帮助您更加直观地理解、掌握必要的医疗知识，使吃药、就医不再为难。

家庭日常保健的实用方法，化验单上的重要信息如何捕捉，常用药物的使用应避免哪些误区，饮食结构的搭配方案，绿色家居的环保要求。一看就懂，一用就灵，一生受益。呵护，从这里开始……

目录

第一章▶

1

读懂身体发出的健康警报

▶五官科疾病信号/2

- ◎耳鸣/2
- ◎耳道流脓/2
- ◎听力下降/3
- ◎黑眼圈/3
- ◎眼睑跳/4
- ◎容易流泪/4
- ◎眼睑水肿/5
- ◎眼睛干涩/5
- ◎视物阴影/6
- ◎视力骤降/6
- ◎鼻腔分泌物异常/7
- ◎流鼻血/7
- ◎口唇干裂/8
- ◎牙龈出血/8
- ◎口腔溃疡/9
- ◎舌部异常/9
- ◎口臭/10

▶呼吸系统疾病信号/11

- ◎咳嗽/11
- ◎打鼾/11
- ◎痰的异常/12
- ◎反复感冒/12
- ◎咽喉不适/13

▶消化系统疾病信号/14

- ◎食欲异常/14
- ◎呕吐/14
- ◎腹泻/15
- ◎腹胀/15
- ◎便秘/16

▶泌尿生殖系统疾病信号/17

- ◎尿频尿急/17

- ◎尿色异常/17

- ◎精液异常/18

- ◎阳痿/18

▶妇科疾病信号/20

- ◎乳房胀痛/20
- ◎乳房异常/20
- ◎月经异常/21
- ◎非经期阴道出血/21

▶疼痛信号/23

- ◎头痛/23
- ◎面部疼痛/23
- ◎牙痛/24
- ◎胸痛/24
- ◎腰痛/25
- ◎腹痛/26
- ◎腿痛/26
- ◎关节痛/27

▶体表疾病信号/28

- ◎面色异常/28
- ◎指甲发出的疾病信号/28
- ◎皮肤疾病信号/29
- ◎排汗异常/29
- ◎体温异常/30

▶身体中毒信号/31

- ◎食物中毒/31
- ◎气体中毒/31
- ◎药物中毒/32

▶维生素、矿物质缺乏信号/33

- ◎维生素A缺乏/33
- ◎维生素B₂缺乏/33
- ◎维生素C缺乏/33
- ◎维生素D缺乏/34
- ◎维生素E缺乏/34

- ◎钙缺乏 / 35
- ◎铁缺乏 / 35
- ◎锌缺乏 / 36

第二章▶

37

教你读懂体检报告单

▶定期做体检 / 38

- ◎健康检查查什么 / 38
- ◎何时做体检 / 38
- ◎哪些人群最需要体检 / 38
- ◎哪八项体检最值得考虑 / 39
- ◎如何选择适合自己的体检项目 / 40

▶读懂自己的体检报告 / 41

- ◎测定总胆固醇 / 41
- ◎血压、呼吸与脉搏的正常指标 / 41
- ◎测定低密度脂蛋白胆固醇 / 41
- ◎测定甘油三酯 / 41
- ◎肝功能异常判断 / 41
- ◎心电图异常判断 / 42

第三章▶

43

常见病的家庭防治与护理

▶常见传染病的防治与护理 / 44

- ◎急性甲型肝炎有何症状 / 44
- ◎如何预防急性甲型肝炎 / 44
- ◎急性甲型肝炎患者应注意什么 / 44
- ◎急性甲型肝炎如何食疗 / 44
- ◎急性乙型肝炎有何症状 / 45
- ◎急性乙型肝炎通过什么传染 / 45
- ◎急性乙型肝炎如何食疗 / 45
- ◎疟疾是怎么发生的 / 45
- ◎如何预防疟疾 / 46
- ◎疟疾如何食疗 / 46
- ◎结核病是怎么发生的 / 46
- ◎结核病有何症状 / 46
- ◎结核病患者应注意什么 / 46

▶常见五官科疾病的防治与护理 / 47

- ◎哪些情况属于屈光异常 / 47
- ◎屈光异常如何食疗 / 47

- ◎视疲劳有何症状 / 47
- ◎如何指压缓解视疲劳 / 48
- ◎视疲劳如何食疗 / 48
- ◎视疲劳时应注意什么 / 48
- ◎怎么预防视疲劳 / 49
- ◎沙眼有何症状 / 49
- ◎沙眼如何治疗 / 49
- ◎流行性出血性结膜炎是怎么形成的 / 49
- ◎流行性出血性结膜炎有何症状 / 49
- ◎流行性出血性结膜炎如何治疗 / 50
- ◎流行性出血性结膜炎应注意什么 / 50
- ◎睑腺炎是怎么形成的 / 50
- ◎睑腺炎有何症状 / 50
- ◎睑腺炎如何治疗 / 50
- ◎白内障是怎么形成的 / 51
- ◎白内障有何症状 / 51
- ◎白内障如何食疗 / 51
- ◎白内障应注意什么 / 51
- ◎急性青光眼是怎么形成的 / 52
- ◎急性青光眼有何症状 / 52
- ◎过敏性鼻炎是怎么形成的 / 52
- ◎过敏性鼻炎有何症状 / 53
- ◎过敏性鼻炎如何食疗 / 53
- ◎急性鼻炎有何症状 / 53
- ◎急性鼻炎如何食疗 / 53
- ◎急性中耳炎是怎么形成的 / 53
- ◎急性中耳炎应注意什么 / 53
- ◎牙龈炎是怎么形成的 / 54
- ◎牙龈炎有何症状 / 54
- ◎牙龈炎如何治疗 / 54
- ◎牙周炎是怎么形成的 / 54
- ◎牙周炎如何治疗 / 54
- ◎咽炎是怎么形成的 / 54
- ◎咽炎有何症状 / 55
- ◎咽炎如何治疗 / 55
- ◎咽炎应注意什么 / 55
- ◎急性扁桃体炎有何症状 / 55
- ◎急性扁桃体炎如何治疗 / 56

▶常见皮肤科疾病的防治与护理 / 57

- ◎痱是怎么形成的 / 57

- ◎ 痒如何治疗 / 57
- ◎ 疣是怎么形成的 / 57
- ◎ 疖是怎么形成的 / 57
- ◎ 鸡眼是怎么形成的 / 58
- ◎ 鸡眼如何治疗 / 58
- ◎ 鸡眼应注意什么 / 58
- ◎ 冻疮是怎么形成的 / 58
- ◎ 冻疮如何治疗 / 58
- ◎ 黄褐斑是怎么形成的 / 58
- ◎ 黄褐斑如何治疗 / 59
- ◎ 白癜风是怎么形成的 / 59
- ◎ 白癜风应慎用、禁用哪些药物 / 59
- ◎ 白癜风应注意什么 / 59

► 常见骨科疾病的防治与护理 / 60

- ◎ 肌肉拉伤是怎么形成的 / 60
- ◎ 肌肉拉伤如何治疗 / 60
- ◎ 肌肉拉伤应注意什么 / 60
- ◎ 扭伤是怎么形成的 / 60
- ◎ 扭伤如何治疗 / 60
- ◎ 脱位是怎么形成的 / 61
- ◎ 脱位如何治疗 / 61
- ◎ 骨折是怎么形成的 / 61
- ◎ 骨折有何症状 / 61
- ◎ 骨折如何治疗 / 61
- ◎ 骨折日常禁忌 / 62
- ◎ 骨质疏松症是怎么形成的 / 63
- ◎ 骨质疏松症如何食疗 / 63
- ◎ 骨质疏松症应注意什么 / 63
- ◎ 颈椎病是怎么形成的 / 64
- ◎ 颈椎病有何症状 / 64
- ◎ 颈椎病如何保健 / 64
- ◎ 肩周炎是怎么形成的 / 64
- ◎ 肩周炎有何症状 / 65
- ◎ 肩周炎如何保健 / 65
- ◎ 腰肌劳损是怎么形成的 / 65
- ◎ 腰肌劳损如何治疗 / 66
- ◎ 腰椎间盘突出症是怎么形成的 / 66
- ◎ 腰椎间盘突出症有何症状 / 66
- ◎ 类风湿关节炎是怎么形成的 / 66
- ◎ 类风湿关节炎有何症状 / 66

- ◎ 类风湿关节炎如何食疗 / 67

► 常见呼吸系统疾病的防治与护理 / 68

- ◎ 感冒是怎么形成的 / 68
- ◎ 感冒有什么症状 / 68
- ◎ 感冒时应注意什么 / 68
- ◎ 怎么预防感冒 / 68
- ◎ 慢性支气管炎是怎么形成的 / 68
- ◎ 慢性支气管炎如何食疗 / 69
- ◎ 慢性支气管炎患者应注意什么 / 69

► 常见消化系统疾病的防治与护理 / 70

- ◎ 急性胃炎有何症状 / 70
- ◎ 急性胃炎如何护理 / 70
- ◎ 急性胃炎应注意什么 / 70
- ◎ 消化不良是怎么形成的 / 70
- ◎ 消化不良有何症状 / 71
- ◎ 消化不良如何食疗 / 71
- ◎ 便秘是怎么形成的 / 71
- ◎ 便秘有何症状 / 71
- ◎ 便秘如何食疗 / 71
- ◎ 腹泻是怎么形成的 / 72
- ◎ 腹泻有何症状 / 72
- ◎ 腹泻如何食疗 / 72
- ◎ 腹泻应注意什么 / 73

► 常见神经、精神科疾病的防治与护理 / 74

- ◎ 失眠是怎么形成的 / 74
- ◎ 失眠有何症状 / 74
- ◎ 失眠如何食疗 / 74
- ◎ 头晕是怎么形成的 / 74
- ◎ 头晕如何食疗 / 75
- ◎ 抑郁症有何症状 / 75
- ◎ 抑郁症如何治疗 / 75
- ◎ 偏头痛是怎么形成的 / 75
- ◎ 偏头痛有何症状 / 76
- ◎ 偏头痛如何食疗 / 76
- ◎ 偏头痛应注意什么 / 76
- ◎ 神经衰弱是怎么形成的 / 76
- ◎ 神经衰弱有何症状 / 76
- ◎ 神经衰弱如何食疗 / 77
- ◎ 神经衰弱应注意什么 / 77

- ◎坐骨神经痛是怎么形成的 / 77
- ◎坐骨神经痛有何症状 / 77
- ◎坐骨神经痛如何食疗 / 77
- ◎神经官能症是怎么形成的 / 78
- ◎神经官能症如何食疗 / 78
- ◎老年痴呆症是怎么形成的 / 78
- ◎老年痴呆症有何症状 / 79
- ◎老年痴呆症如何食疗 / 79
- ◎哪些食物能预防老年痴呆症 / 79
- ▶ **常见心脑血管系统疾病的防治与护理 / 80**
 - ◎心绞痛是怎么形成的 / 80
 - ◎心绞痛有何症状 / 80
 - ◎心绞痛如何食疗 / 80
 - ◎心肌梗死有何症状 / 80
 - ◎心肌梗死应注意什么 / 81
 - ◎高血压有何症状 / 81
 - ◎高血压如何食疗 / 81
 - ◎高血压应注意什么 / 82
 - ◎低血压是怎么形成的 / 82
 - ◎低血压如何食疗 / 82
 - ◎高脂血症是怎么形成的 / 83
 - ◎高脂血症有何症状 / 83
 - ◎高脂血症应注意什么 / 83
 - ◎高脂血症如何食疗 / 83
 - ◎脑出血是怎么形成的 / 84
 - ◎脑出血有何症状 / 84
 - ◎脑出血发作时如何治疗 / 84
 - ◎如何预防脑出血 / 84
 - ◎脑血栓是怎么形成的 / 84
 - ◎脑血栓有何症状 / 84
 - ◎脑血栓如何食疗 / 85
 - ◎脑震荡是怎么形成的 / 85
 - ◎脑震荡有何症状 / 85
 - ◎脑震荡有何常见治疗方案 / 85
 - ◎脑震荡应注意什么 / 85
- ▶ **常见血液循环系统疾病的防治与护理 / 86**
 - ◎缺铁性贫血是怎么形成的 / 86
 - ◎缺铁性贫血有何症状 / 86
 - ◎缺铁性贫血如何食疗 / 86

- ◎动脉硬化是怎么形成的 / 86
- ◎动脉硬化有何症状 / 86
- ◎动脉硬化如何食疗 / 87
- ◎静脉曲张是怎么形成的 / 87
- ◎静脉曲张有何症状 / 87
- ◎静脉曲张如何食疗 / 87
- ◎静脉曲张应注意什么 / 88
- ▶ **常见内分泌系统疾病的防治与护理 / 89**
 - ◎糖尿病是怎么形成的 / 89
 - ◎糖尿病有何症状 / 89
 - ◎糖尿病如何食疗 / 89
 - ◎糖尿病应注意什么 / 89
 - ◎肥胖症是怎么形成的 / 90
 - ◎肥胖症如何食疗 / 90
 - ◎肥胖症应注意什么 / 91
 - ◎痛风是怎么形成的 / 91
 - ◎痛风有何症状 / 91
 - ◎痛风如何食疗 / 91
 - ◎痛风应注意什么 / 92
 - ◎如何预防痛风 / 92
- ▶ **常见泌尿系统疾病的防治与护理 / 94**
 - ◎肾结石是怎么形成的 / 94
 - ◎肾结石有何症状 / 94
 - ◎肾结石如何食疗 / 94
 - ◎慢性肾衰竭是怎么形成的 / 94
 - ◎慢性肾衰竭如何食疗 / 94
 - ◎尿道炎是怎么形成的 / 95
 - ◎尿道炎如何食疗 / 95
 - ◎膀胱炎是怎么形成的 / 95
 - ◎膀胱炎有何症状 / 96
 - ◎膀胱炎如何食疗 / 96
 - ◎膀胱炎应注意什么 / 96
 - ◎如何预防膀胱炎 / 96
- ▶ **常见妇科疾病的防治与护理 / 97**
 - ◎乳房肿块是怎么形成的 / 97
 - ◎乳房肿块如何用药 / 97
 - ◎乳房肿块如何食疗 / 97
 - ◎乳房肿块应注意什么 / 97
 - ◎月经过多是怎么形成的 / 97

- ◎月经过多如何食疗 / 98
- ◎月经过少是怎么形成的 / 98
- ◎月经过少如何食疗 / 98
- ◎痛经是怎么形成的 / 98
- ◎痛经有何症状 / 98
- ◎痛经应注意什么 / 99
- ◎带下病有何症状 / 99
- ◎带下病如何食疗 / 99
- ◎带下病应注意什么 / 100
- ◎子宫颈炎是怎么形成的 / 100
- ◎子宫颈炎应注意什么 / 100
- ◎子宫内膜炎是怎么形成的 / 100
- ◎子宫内膜炎如何食疗 / 100
- ◎子宫附件炎是怎么形成的 / 101
- ◎子宫附件炎有何症状 / 101
- ◎盆腔炎是怎么形成的 / 101
- ◎盆腔炎有何症状 / 101
- ◎盆腔炎如何食疗 / 102
- ◎慢性尿道炎是怎么形成的 / 102
- ◎慢性尿道炎如何食疗 / 102
- ◎慢性尿道炎应注意什么 / 102
- ◎滴虫性阴道炎是怎么形成的 / 102
- ◎滴虫性阴道炎有何症状 / 102
- ◎滴虫性阴道炎如何治疗 / 103
- ◎真菌性阴道炎是怎么形成的 / 103
- ◎真菌性阴道炎有何症状 / 103
- ◎真菌性阴道炎如何治疗 / 103
- ◎外阴瘙痒症是怎么形成的 / 103
- ◎外阴瘙痒症有何症状 / 104
- ◎外阴瘙痒症如何治疗 / 104
- ◎外阴瘙痒症应注意什么 / 104
- ◎女性膀胱炎是怎么形成的 / 104
- ◎女性膀胱炎如何食疗 / 104
- ◎不孕症是怎么形成的 / 105
- ◎不孕症如何食疗 / 105
- ◎更年期综合征是怎么形成的 / 105
- ◎更年期综合征有何症状 / 105

- ◎更年期综合征如何食疗 / 105
- ◎更年期综合征应注意什么 / 106

►常见男科疾病的防治与护理 / 107

- ◎前列腺炎是怎么形成的 / 107
- ◎前列腺炎有何症状 / 107
- ◎前列腺炎如何食疗 / 107
- ◎前列腺肥大是怎么形成的 / 107
- ◎前列腺肥大有何症状 / 107
- ◎前列腺肥大如何食疗 / 107
- ◎睾丸炎有何症状 / 108
- ◎睾丸炎如何食疗 / 108
- ◎睾丸附睾炎是怎么形成的 / 108
- ◎男性膀胱炎是怎么形成的 / 109
- ◎男性膀胱炎如何食疗 / 109
- ◎男性膀胱炎应注意什么 / 109
- ◎生殖器疱疹是怎么形成的 / 109
- ◎生殖器疱疹有何症状 / 109
- ◎生殖器疱疹如何治疗 / 109

►性功能障碍与性病的防治与护理 / 110

- ◎阳痿是怎么形成的 / 110
- ◎阳痿如何食疗 / 110
- ◎早泄是怎么形成的 / 110
- ◎早泄如何食疗 / 110
- ◎早泄应注意什么 / 110
- ◎遗精是怎么形成的 / 111
- ◎遗精如何食疗 / 111
- ◎遗精应注意什么 / 111
- ◎逆行射精是怎么形成的 / 112
- ◎逆行射精如何食疗 / 112
- ◎射精疼痛是怎么引起的 / 112
- ◎阴茎异常勃起是怎么形成的 / 113
- ◎阴茎异常勃起如何治疗 / 113
- ◎性冷淡是怎么形成的 / 113
- ◎性冷淡如何治疗 / 113
- ◎性冷淡应注意什么 / 113
- ◎淋病有何症状 / 114
- ◎淋病如何治疗 / 114
- ◎梅毒是怎么形成的 / 114
- ◎梅毒有何症状 / 114
- ◎梅毒如何治疗 / 115

► 儿科常见疾病的防治与护理 / 116

- ◎ 小儿厌食是怎么形成的 / 116
- ◎ 小儿厌食有何症状 / 116
- ◎ 小儿厌食如何治疗 / 116
- ◎ 小儿肥胖症是怎么形成的 / 116
- ◎ 小儿肥胖症如何食疗 / 116
- ◎ 怎么预防小儿肥胖症 / 117
- ◎ 哪些疾病会引起小儿呕吐 / 117
- ◎ 如何根据体征判断呕吐 / 118
- ◎ 小儿多动症是怎么形成的 / 118
- ◎ 小儿多动症有何症状 / 118
- ◎ 小儿多动症如何食疗 / 118
- ◎ 怎么预防小儿多动症 / 119
- ◎ 小儿缺铁性贫血是怎么形成的 / 119
- ◎ 小儿缺铁性贫血有何症状 / 119
- ◎ 小儿缺铁性贫血如何食疗 / 119
- ◎ 小儿缺铁性贫血应注意什么 / 120
- ◎ 小儿佝偻病是怎么形成的 / 120
- ◎ 小儿佝偻病有何症状 / 120
- ◎ 小儿佝偻病如何食疗 / 120
- ◎ 怎么预防小儿佝偻病 / 120
- ◎ 小儿佝偻病应注意什么 / 121
- ◎ 如何确认小儿发热 / 121
- ◎ 如何根据症状判断小儿发热病因 / 121
- ◎ 小儿发热如何根据体征处理 / 122
- ◎ 小儿发热如何降温 / 123
- ◎ 小儿哮喘是怎么形成的 / 123
- ◎ 小儿哮喘有何症状 / 123
- ◎ 小儿哮喘如何食疗 / 123
- ◎ 小儿哮喘时应注意什么 / 124
- ◎ 小儿支气管炎是怎么形成的 / 124
- ◎ 小儿支气管炎有何症状 / 124
- ◎ 小儿支气管炎如何治疗 / 124
- ◎ 小儿支气管炎应注意什么 / 125
- ◎ 小儿急性扁桃体炎是怎么形成的 / 125
- ◎ 小儿急性扁桃体炎有何症状 / 125
- ◎ 小儿急性扁桃体炎应注意什么 / 125
- ◎ 小儿急性扁桃体炎如何食疗 / 126
- ◎ 小儿肺炎有何症状 / 126
- ◎ 小儿肺炎如何食疗 / 126

- ◎ 小儿肺炎应注意什么 / 126
- ◎ 小儿遗尿症是怎么形成的 / 126
- ◎ 小儿遗尿症如何食疗 / 126
- ◎ 小儿腹泻有何症状 / 127
- ◎ 小儿腹泻如何食疗 / 128
- ◎ 怎么预防小儿腹泻 / 128
- ◎ 小儿腹痛是怎么形成的 / 128
- ◎ 小儿腹痛有何症状 / 128
- ◎ 小儿腹痛如何食疗 / 128
- ◎ 小儿细菌性痢疾是怎么形成的 / 128
- ◎ 小儿细菌性痢疾有何症状 / 129
- ◎ 小儿细菌性痢疾如何食疗 / 129
- ◎ 如何预防小儿细菌性痢疾 / 129

从婴幼儿大便颜色看健康 / 130

第四章 ► 131

一定要学会的家庭实用急救法

► 不可不知的急救原则 / 132

- ◎ 急救人员首先要做什么 / 132
- ◎ 哪些日常用品可以用来急救 / 132
- ◎ 家里应常备哪些急救物品 / 132
- ◎ 家庭急救的九大禁忌是什么 / 133

► 常用急救技术与技巧 / 134

- ◎ 怎样做人工呼吸 / 134
- ◎ 怎样进行心脏按压 / 134
- ◎ 怎样做心肺复苏 / 135
- ◎ 儿童心肺复苏应注意什么 / 135
- ◎ 如何止血 / 135
- ◎ 骨折如何处理 / 136
- ◎ 如何搬运伤员 / 136
- ◎ 常见的四种创伤怎样处理 / 137

► 突发急症的救护措施 / 138

- ◎ 腹泻如何急救 / 138
- ◎ 心绞痛和心肌梗死如何急救 / 138
- ◎ 突发心脏病如何急救 / 139
- ◎ 脑卒中（中风）如何急救 / 139
- ◎ 休克如何急救 / 139
- ◎ 猝死如何急救 / 139
- ◎ 流产如何急救 / 140

◎小儿抽风如何急救 / 140

◎小儿高热如何急救 / 140

►意外事故急救方案 / 141

◎烫伤如何急救 / 141

◎烧伤如何急救 / 141

◎溺水如何急救 / 141

◎触电如何急救 / 142

◎煤气中毒如何急救 / 142

◎酒精中毒如何急救 / 143

◎被狗咬伤如何急救 / 143

◎蜜蜂蜇伤如何急救 / 143

◎眼、耳、鼻进入异物如何急救 / 143

◎骨刺卡喉如何急救 / 144

◎哽塞如何急救 / 144

◎切伤、抓伤、擦伤如何急救 / 144

第五章 ►

145

家庭安全用药与有效用药

►家庭药箱有讲究 / 146

◎家庭常备药品选哪些 / 146

◎家庭常备药物储存应注意什么 / 146

◎什么是处方药和非处方药 / 146

◎怎样看药品说明书 / 147

►健康必知的用药原则 / 148

◎怎样识别变质药品 / 148

◎什么叫药物的过敏反应 / 148

◎如何避免药物的不良反应 / 148

◎哪些药忌用热水送服 / 149

◎可致猝死的药物有哪些 / 149

◎如何分辨真、假、劣药 / 150

◎哪些药物影响胎儿发育 / 150

◎婴幼儿禁用的药物有哪些 / 151

◎老年人慎用的药物有哪些 / 151

第六章 ►

153

食物是最好的医药

►食物的性味养生经 / 154

◎食物的“五味” / 154

◎酸味食物的养生功效 / 154

◎苦味食物的养生功效 / 154

◎甜味食物的养生功效 / 155

◎咸味食物的养生功效 / 155

◎辣味食物的养生功效 / 155

◎食物的属性 / 155

◎温热食物的养生功效 / 156

◎平性食物的养生功效 / 156

◎寒凉食物的养生功效 / 157

►食物的补益法则 / 158

◎“药补不如食补” / 158

◎养生必补髓 / 158

◎补髓增强抵抗力 / 158

◎补虚食谱 / 159

◎补气食谱 / 159

◎滋阴补益食谱 / 160

◎吃什么最补血 / 161

◎调养脾胃的食疗方法 / 161

►家常食物的药用功效 / 162

◎黄瓜的药用功效 / 162

◎木耳的药用功效 / 162

◎西瓜的药用功效 / 162

◎鲤鱼的药用功效 / 163

◎红薯的药用功效 / 163

◎芝麻的药用功效 / 163

◎白萝卜的药用价值 / 164

◎山药的药用价值 / 164

◎猪血的药用价值 / 164

◎海带的药用价值 / 165

◎狗肉的药用价值 / 165

►膳食均衡最养生 / 166

◎食物搭配的养生原则 / 166

◎酸碱平衡的重要性 / 166

◎主食宜多样化 / 166

◎荤素搭配的好处 / 167

◎服药期间合理饮食搭配 / 167

◎多吃杂粮好处多 / 167

◎酒后不宜马上饮茶 / 168

◎猪肉的搭配禁忌 / 168

◎豆腐与葱不相宜 / 169

- ◎百合鸡蛋安心神 / 169
- ◎羊肉的营养搭配 / 169

► 养生必知的饮食习惯 / 170

- ◎保证新鲜才健康 / 170
- ◎良好情绪有助消化 / 170
- ◎饭前散步更健康 / 170
- ◎不吃早餐坏处多 / 171
- ◎晚饭不宜吃太饱 / 171
- ◎饭前喝汤益吸收 / 171
- ◎细嚼慢咽可延年 / 171
- ◎适当节食是合理的养生之道 / 172
- ◎冷食冷饮应适度 / 172

第七章 ►

173

常用中草药的辨识与应用

- ◎人参 / 174
- ◎西洋参 / 174
- ◎胖大海 / 174
- ◎玉米须 / 174
- ◎决明子 / 175
- ◎荷叶 / 175
- ◎枸杞子 / 175
- ◎酸枣仁 / 176
- ◎薄荷 / 176
- ◎阿胶 / 176
- ◎冬虫夏草 / 177
- ◎红花 / 177
- ◎白芍 / 177
- ◎地黄 / 178
- ◎熟地黄 / 178
- ◎当归 / 178
- ◎鸡内金 / 178
- ◎白术 / 179
- ◎天冬 / 179
- ◎甘草 / 179
- ◎天麻 / 180
- ◎黄芪 / 180
- ◎杜仲 / 180
- ◎黄精 / 181
- ◎蜂胶 / 181

- ◎金樱子 / 181
- ◎蛤蚧 / 182
- ◎茯苓 / 182
- ◎何首乌 / 182
- ◎三七 / 183
- ◎金钱草 / 183
- ◎川芎 / 183
- ◎沙参 / 183
- ◎五加皮 / 184
- ◎肉苁蓉 / 184
- ◎石斛 / 184
- ◎白茅根 / 185
- ◎麦冬 / 185
- ◎玉竹 / 185
- ◎大黄 / 185
- ◎山茱萸 / 186
- ◎桑叶 / 186
- ◎竹叶 / 187
- ◎大青叶 / 187
- ◎板蓝根 / 187
- ◎佛手 / 187
- ◎丝瓜络 / 188
- ◎麦芽 / 188
- ◎谷芽 / 188
- ◎紫花地丁 / 188
- ◎苦地丁 / 189
- ◎款冬花 / 189
- ◎艾叶 / 189
- ◎枇杷叶 / 189
- ◎韭菜子 / 189
- ◎红景天 / 190
- ◎石榴皮 / 190
- ◎五味子 / 190
- ◎全蝎 / 190
- ◎鹿茸 / 191
- ◎鸡冠花 / 191
- ◎鳖甲 / 191

附录一：疾病信号自查表 / 192

附录二：常见疾病食养速查表 / 196

读懂身体发出的健康警报

第一章



五官科疾病信号

耳鸣

耳鸣是一种在没有外界声、电刺激条件下，人耳主观感受到的声音。耳鸣使人心烦意乱、坐卧不安，严重者可影响正常生活。

●症状表现

耳鸣是自发性内在噪声，患者常感到耳内或颅内铃声、哨声、汽笛声、蟋蟀或蝉鸣等声音，但周围环境并无相应声源。

●病因查找

引起耳聋、耳鸣的根本原因是内耳毛细胞受到损害。中年人出现轻度耳鸣往往表明听觉系统已经老化，此后随着年龄的增长，耳鸣的发生率也会不断增高。过量的烟、酒、茶和咖啡也会导致耳鸣。短暂的强噪声或长期反复的噪声均可导致听力下降并伴耳鸣和眩晕。耳鸣的出现还与社会环境、心理因素明显有关。

●家庭治疗与护理

摩擦法对听力衰退者具有恢复的效果。方法是食指与中指张开成“丫”字形，像夹住耳朵似的，置于耳部，上下摩擦耳根36次。

经常用手按摩耳郭并轻轻地用掌心向内耳挤压和放松，或用手指不停地挤压耳屏，可以对鼓膜起到按摩作用，从而有效减轻耳鸣的症状。

如果是发展性耳聋、高血压、梅尼埃病或耳硬化症（一种遗传性耳聋）引起的耳鸣需要及时就医，以免耽误病情。

耳道流脓

耳朵里有泛黄液体流出，时不时有疼痛感，听力急剧下降，甚至出现了眩晕、面部肌肉痉挛等症状，是耳道出现炎症的信号。

●症状表现

初期为耳内隐痛，后期出现耳道深部持续性剧痛，夜间会加剧，伴有头痛、听力下降等症状。

●病因查找

①最常见的病因是中耳炎。中耳炎是中耳黏膜有细菌感染引起的化脓性炎症，常见于儿童。②少数是因为耳道皮肤炎所致。多由耳道进水、自行挖耳、外伤等引起。

●家庭治疗与护理

治疗耳道流脓，可用消毒药水清洗干净耳道，再用8%醋酸铝敷患处；也可用2%~5%硝酸银涂布，将脓水完全清除后，再用一些可以消炎的药膏，效果更好。用过氧化氢溶液清洗耳道或用鲜虎耳草捣汁滴耳亦可，还可以用黄连滴耳液滴耳。

如果耳朵有疼痛感觉，可用一块清洁的毛巾热敷耳部以缓解疼痛。

▶ 听力下降

听力下降一般是随着人步入老年而出现的一种正常现象。但有时部分青少年或者成年人也会出现病理性的听力下降。

●症状表现

耳朵好像被什么东西堵住似的听不清楚别人说话，如看电视时，需要把电视机音量开得很大，有时会伴有耳鸣、耳痛等症状。

●病因查找

①耳朵嗡嗡作响，听力下降，有可能是肾功能在逐步衰竭的信号，有时还会伴随着脚痛、腰痛、尿频等症状。②在引起听力下降的各种原因中，中耳炎最多见，如其他鼻和咽部的疾病鼻窦炎、扁桃体炎等，常会并发中耳炎而引起听力下降。

●家庭治疗与护理

能造成听力下降的疾病，大多会造成更严重的后果。因此，一旦出现听力下降的症状，应立即去医院进行诊断和治疗。在治疗的过程中，要注意保护听力，以免症状继续恶化。对于年幼儿童要特别注意，避免头部摔伤，引起内耳受损，造成耳聋。

▶ 黑眼圈

黑眼圈的产生多由于疲劳、睡眠不足、精神压力等原因造成眼部皮肤营养及供血不足，是眼部肌肤老化及健康状态不佳的危险信号。

●症状表现

黑眼圈有两种：一种是青色黑眼圈，多因微血管的静脉血液滞留所致；另一种是茶色黑眼圈，是由于黑色素生成与代谢不全而产生。

●病因查找

①黑眼圈与眼皮本身的色素多少、光线投射方向等因素有关。②当过度疲劳且睡眠不足时，由于自主神经失调、血液循环不畅而引起眼周皮肤的静脉血流瘀塞，而静脉血的颜色较暗，所以呈现在眼睑（俗称眼皮）的就是黑眼圈。③经常使用化妆品，也可能导致深色素微粒渗透至眼睑内，久而久之就会形成黑眼圈。④眼窝或眼睑的挫伤，会引起眼部皮下出血，从而形成黑眼圈。

●家庭治疗与护理

一般意义的黑眼圈，完全不用到医院治疗。

最简单的方法是土豆片敷眼法：选择个体比较大且没生芽的土豆，刮去土豆皮，清洗干净后切成厚约2毫米的片；躺下，将土豆片敷在眼上，约15分钟后，拿走土豆片，再用清水洗净。持续敷一段时间后，黑眼圈自然会消失。

眼睑跳

由于屈光不正、视觉疲劳、睡眠不足、精神疲劳或神经紧张等引起的眼睑不自主地间歇性跳动，可能是生理反应，也可能是一些疾病的信号，如角膜炎、近视或远视等。

●症状表现

青年人眼睑跳多以单眼快速颤动为主，不引起眼的闭合，这种情况多与精神紧张、过度疲劳、不良情绪因素有关；60岁以上发病者多为特发性眼睑痉挛，女性较多，常为双眼。

●病因查找

眼睑跳可分为生理性和病理性2种。

①生理性眼睑跳不需治疗，只要闭眼休息一会儿，进行局部按摩或热敷一下就会消失。②病理性眼睑跳需要治疗，有的人不光是眼睑跳，甚至连嘴角和半边脸都一起抽动，并感觉到恶心、头晕，这种眼睑跳只有在找到并消除病因后才能停止。

●家庭治疗与护理

绝大多数因眼肌疲劳、精神紧张等导致的眼睑跳动，只要通过放松身心，适当休息，或进行眼部热敷就能得到恢复。

容易流泪

眼泪过多，常无缘无故地流泪，或稍遇刺激就泪流不止，医学上叫做溢泪。溢泪常是眼睑异常的信号。

●症状表现

无缘无故长期流泪，内眼角附近皮肤潮红、粗糙，出现湿疹，因患者不断向下擦拭，可能有下眼睑外翻的现象。

●病因查找

①在正常情况下，眼睑结构和运动正常是保障泪液正常分泌并排泄到鼻腔的重要条件。如支配眼睑的面神经麻痹，眼睑就不能正常张开与闭合，从而引起眼泪过多。②溢泪也可能是鼻腔疾病的信号。鼻外伤、鼻炎、鼻息肉或鼻腔肿瘤等原因，

均可引起泪道狭窄或阻塞，从而引起眼泪过多。③如果眼睛常水汪汪的，可能是泪管闭锁的信号，常见于婴儿。成年人有时也会因外伤或感染而引起泪管阻塞。

●家庭治疗与护理

如果1~4个月大的婴儿不停地流泪，母亲应每隔3小时轻轻按摩婴儿鼻根处，有助于疏通泪管。成年人泪管闭锁时，采用按摩的方法疏通，其成功率较小，但不妨试试。

当遇到强紫外线或多风天气，人们外出时可戴眼镜以保护眼睛。看书报、看电视的时间不宜过长，以免眼睛疲劳。

眼睑水肿

如果晨起水肿以头面部为主，特别是眼睑水肿明显，就有可能是肾脏出现了病变。

●症状表现

眼睑处的皮肤是全身皮肤中最薄弱的地方，皮下组织也最疏松，因此较易产生液体积聚。眼睑发生水肿后，会引起眼睑不能自由伸缩而出现眨眼困难，用手指压，会形成凹陷。

●病因查找

①炎症性眼睑水肿。常伴有红、热、痛等症状，常见于睑腺炎、丹毒、虫蜇伤、急性泪囊炎等。②非炎症性眼睑水肿是由局部和全身疾病原因引起，如过敏性疾病、急慢性肾炎、妇女月经期、心脏病、甲状腺功能低下、贫血等。有时，面部其他部位的过敏性皮肤发疹也会波及眼睑。③皮脂腺及睫毛发炎导致的眼睑缘炎，也可造成眼睛水肿。

●家庭治疗与护理

将泡过的茶包趁温热时敷在眼部15分钟，然后涂上眼霜，从眼角向眼尾方向轻轻按摩，可消除眼部水肿。将经过冷藏的盐水取出，用化妆棉充分蘸取，然后敷于双眼上，也可减轻眼部水肿。

眼睛干涩

长时间坐在计算机前或者处于暖气环境下，人们往往会感到眼睛发涩，视力模糊，这都是眼睛干涩的表现。

●症状表现

眼睛干涩的一般症状是眼睛有干涩、灼痛感，易疲倦，眼内有异物感，眼酸，眼痒，怕光和视力减退，对外界刺激敏感，还可出现短暂视力模糊。其他症状还有头痛、烦躁、注意力难以集中，严重时会发生眼角膜软化穿孔。