

中国中医药学会推荐

新世纪

家庭健康宝典

JIAN KANG

BAO DIAN

XinShiJi JiaTing

余靖 牛建昭 主编



中国妇女出版社



前 言

家庭是社会的重要组成部分,社会的稳定和发展与家庭的幸福息息相关;而家庭的幸福又依赖其成员的身体健康。一个家庭,若有一个多病的成员,病者因疾病缠身而痛苦,成员因整日为护理病人而忙碌,为求医问药而烦恼,无暇享受天伦之乐和为事业奋斗,又何谈幸福与事业呢?所以健康的身体是家庭幸福的基本条件;所谓“无病是福”正体现这点。如何保持健康的体魄?做到无病先防,或有病早治,这是人人渴望和急于解决的重要问题。

早在春秋战国时期,古人对防病保健就有很深入的研究。如先秦古籍《黄帝内经》中就有讨论养生保健的专文,明确指出“病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸兵(兵器),不亦晚乎?”。至汉代名医张仲景,更为具体地指出了养生防病的种种法则和手段,强调“若人能养慎,不令邪风干忤经络,适中经络,未流传脏腑,即医治之。四肢才觉重滞,即导引、吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞,更能无犯王法,禽兽灾伤,房室勿令竭乏,服食节其冷、热、苦、酸、辛、甘,不遗形体有衰,病则无由入其腠理”。把自然环境、社会环境与人体内部看作有机的统一整体,顺应自然,协调阴阳,就能达到防病治病的目的。当人类即将告别旧的千年,迎接新世纪时,面对的是一个高度现代化的社会,人口在不断增多,经济在飞速发展,工业生产给环境带来的诸多污染和破坏,使人类越来越重视环境对人体健康的影响。1977年世界卫生组织向各国发出“2000年人人健康”的号召,这在一个占世界四分之一人口的中国,无疑是一项伟大而艰巨的工程;随着2000年的到来,普及医药卫生知识,提高人们保健防病的水平,已迫在眉睫。我们本着这一目的,组织了一批专家学者,在吸取同类书籍优点的前提下,有所发展和创新;倾力编撰了这部《新世纪家庭健康宝典》。综观全书,是一部集当代中西医精华,实用性强,应用范围广,查阅方便,浅显易懂,适应于城乡广大家庭的医疗保健工具书。其特点可概括以下几个方面。

一是融科学性与实用性于一体。这本百万余字的“宝典”,首篇从认识健康开始,对生命的由来、生长壮老已的生命节律、心理世界、性生理、优生优育、家庭伦理道德,以及运动、美容、娱乐、环境等与健康的关系作了全面论述,囊括了内、外、妇、儿、五官科等内容。既介绍了中医学的传统诊治方法,又阐述了西医的病因病理以及诊治预防;而且对新兴的环境因素或社会心理因素所致的诸多疾病,亦作了深入细致地探讨和论述。并附有人体检验正常参考值、家庭药箱以备实用。

二是富有时代感。随着社会的不断发展,物质生活的不断改善,疾病谱也在发生着新的变化;如化学污染、放射损伤所致的疾病已大有增长;已普及到千家万户的空调、电视却能引起诸多病症;携带方便实用的“手持电话”,也有学者认



为长期使用,有导致脑瘤的可能性;饮食结构的变化,使高脂血症、冠心病、糖尿病等的发病率也越来越高,这些给当今的医务工作者提出了新的更高的要求。本书作为奉献给当代家庭的工具书,可谓雪中送炭,解决了当今家庭之所需。

三是简明易懂。本书虽然部头大、内容多,但本着集趣味性和知识性于一体的愿望,论述力求简明扼要,努力以浅显的语言去说明深奥的医学理论,告诉读者最关心的问题,回答患者能够理解的医学道理;如第二部分《症状与自我诊断》,对一些常见症状进行分析鉴别,既有处理方法,又有注意事项,使你能见微知著,防患于未然;且大多配以卡通人物形象,使读者阅读时感到生动有趣。在第三部分《常见疾病与治疗》中,对一些常见病多发病的论述尽可能地通俗易懂,着重家庭能做到的诊治和操作方法的描述。使您能看得懂,学得会,用得上,读不释卷,视为肘后备急。

编写这样一部以家庭为主要读者对象全面而实用的大型医学科普书籍,确是一项非常艰巨的工作。参加编写的专家学者们反复讨论和论证,多次修改大纲和样稿,不分寒暑,夜以继日,终于完成了此书的编写任务。我们相信,当您拥有这部书后,她会像一位家庭保健医生一样,随时给您有益的指导,使您更清楚而全面地认识人体,认识自然,认识健康,认识疾病;去避免那些可以避免的事情发生,防止那些可以防止的问题出现;一旦真的患病,她也会像一位有经验的护士一样,使您更好地与医生合作,提高疗效,早日康复。我们也衷心希望,她能成为您健康的挚友,家庭幸福的保证。但因内容丰富而时间仓促,编写人员多,尺度难以完全一致,敬祈读者在使用的过程中提出宝贵意见,以便今后修订。

《新世纪家庭健康宝典》编委会

2000年10月



第一部分 医学与健康

第一章 认识健康

- 第一节 健康新概念····· (3)
 - 健康的标准····· (3)
 - 健康的价值····· (4)
 - 自我保健意识····· (4)
 - 生态学世界观····· (4)
- 第二节 影响健康的诸因素····· (4)
 - 自身因素····· (5)
 - 环境因素····· (6)
- 第三节 健康与家庭····· (7)
 - 幸福的家庭是健康的保证····· (7)
 - 美满的婚姻是健康的基础····· (7)

第二章 人体奥秘

- 第一节 生命的由来····· (10)
- 第二节 双胞胎与多胎····· (10)
- 第三节 生长壮老旅途谈····· (11)
 - 新生儿····· (11)
 - 婴幼儿····· (12)
 - 少年及青春期····· (13)
 - 青年····· (14)
 - 更年期及更年期综合征····· (15)
 - 老年····· (15)
- 第四节 认识您的身体····· (16)
 - 人体概述····· (16)
 - 人体解剖简介····· (16)
 - 中医对人体的认识····· (25)

- 第五节 十四经脉分布及其输穴与主治
病证概况····· (26)

第三章 心理世界探析

- 第一节 心理活动的内容····· (33)
 - 心理过程····· (33)
 - 个性····· (35)
- 第二节 心理健康的标准····· (36)
 - 高水平的心理健康模式····· (36)
 - 一般心理健康的标准····· (36)
- 第三节 维护心理健康的原则····· (36)
 - 要充分认识自我····· (36)
 - 要能接受自己····· (36)
 - 面对现实 适应环境····· (37)
 - 建立良好的人际关系····· (37)
 - 积极工作 劳逸结合····· (37)
 - 寻求专业人员的帮助····· (37)
- 第四节 儿童期的心理卫生····· (37)
 - 婴儿的心理卫生····· (37)
 - 儿童的智力发展与开发····· (37)
 - 自我意识的发展····· (38)
 - 保持好奇心和求知欲····· (38)
 - 养成良好的性格····· (38)
 - 对性的好奇····· (38)
- 第五节 青少年期的心理卫生····· (39)
 - 智力发展显著····· (39)
 - 自我意识的进一步发展及逆反心理····· (39)
 - 性意识的觉醒····· (39)



性早熟	(40)	摩擦癖	(48)
早恋现象	(40)	性施虐与性受虐癖	(48)
体象关注	(40)	易性癖	(48)
遗精恐怖与初期焦虑	(40)	心理障碍的预防	(48)
广泛的人际交往	(41)	第九节 中医心理观与中医心理养生	(49)
恋爱和择偶	(41)	形神合一的整体观	(49)
性格特征的基本形式	(41)	心主神明,为君主之官	(49)
青少年自杀问题	(41)	五脏各有所主	(50)
犯罪问题	(42)	情志过激伤及脏腑,百变丛生	(50)
第六节 中年期的心理卫生	(42)	中医心理养生的原则	(50)
人到中年心理发展日趋成熟	(42)		
智力持续增长和体力逐渐衰退	(42)		
中年期是身心负担最沉重的时期	(43)		
心理疲劳	(43)		
更年期综合征	(43)		
疑病与恐病	(43)		
中年人的婚姻	(43)		
第七节 老年期的心理卫生	(44)		
老年期心理特点	(44)		
产生衰老感	(44)		
离退休综合征	(44)		
空巢孤独感	(44)		
记忆障碍	(44)		
老年期抑郁症	(45)		
老年性痴呆	(45)		
第八节 心理障碍与预防	(45)		
心理障碍产生的原因	(45)		
恐怖症	(46)		
焦虑症	(46)		
强迫症	(46)		
抑郁性神经症	(46)		
癔病	(46)		
疑病症	(47)		
神经衰弱	(47)		
人格解体神经症	(47)		
智力障碍	(47)		
人格障碍	(47)		
精神分裂症	(48)		
情感性精神障碍	(48)		
同性恋	(48)		
恋物癖	(48)		
异装癖	(48)		
窥阴癖	(48)		
露阴癖	(48)		
		第四章 性的揭秘	
		第一节 性的生理知识	(52)
		性健康与性行为	(52)
		性欲	(53)
		男女性系统的生理功能	(53)
		性激素作用对男女“性”的影响	(55)
		性敏感区	(56)
		男女正常性功能	(56)
		阴茎大小与性生活	(56)
		女性性高潮与性快感	(57)
		男女性生活的“时间差”和“性别差”	(57)
		性生活后不应期	(58)
		月经与性爱周期	(58)
		新婚之夜	(58)
		第二节 性生活卫生知识	(59)
		女性性器官卫生	(59)
		白带与性生活	(59)
		讲究性和谐	(59)
		调整性生活的频度	(60)
		房事过度的信号	(60)
		哪些情况下要避免性生活	(60)
		性生活与手淫	(61)
		婚前性行为的危害	(61)
		老年人性生活的注意事项	(62)
		新婚性生活卫生	(62)
		第三节 性功能障碍与调治	(63)
		阳痿的成因及其调治	(63)
		早泄	(64)
		性交疼痛	(64)
		性冷淡	(65)
		性高潮缺乏	(65)
		阴道痉挛	(65)



口服避孕药与女子性功能·····	(66)		
新婚期间射精疼痛与不射精·····	(66)		
药物与性功能·····	(66)		
第四节 性传播疾病的危害 ·····	(66)		
第五节 疾病与性生活 ·····	(67)		
心脏疾病与性生活·····	(67)		
糖尿病与性生活·····	(68)		
脊髓损伤病人的性问题·····	(68)		
肾功能不全的性能力·····	(68)		
性生活与头痛·····	(68)		
尿路感染与性生活·····	(69)		
第五章 计划生育			
第一节 人口与计划生育 ·····	(70)		
第二节 最佳生育年龄 ·····	(70)		
第三节 预产期的推算 ·····	(71)		
第四节 性别的奥秘 ·····	(71)		
第五节 女用避孕药 ·····	(71)		
宫内节育器避孕·····	(71)		
药物避孕·····	(73)		
安全期避孕·····	(74)		
工具避孕·····	(74)		
紧急避孕法·····	(74)		
怎样选择避孕方法·····	(74)		
第六节 男用避孕药 ·····	(74)		
体外排精·····	(74)		
阴茎套·····	(75)		
男用节育药·····	(75)		
第七节 避孕失败的处理 ·····	(75)		
药物流产·····	(75)		
人工流产术·····	(76)		
中期引产术·····	(76)		
第八节 绝育与健康 ·····	(76)		
男性绝育术·····	(76)		
女性绝育术·····	(77)		
第九节 女性不孕的因素和诊治 ·····	(77)		
引起女性不孕的因素·····	(77)		
不孕症的诊断·····	(78)		
不孕症的治疗·····	(78)		
第十节 男性不育的因素及诊治 ·····	(79)		
男性不育的原因·····	(79)		
男性不育的诊断与治疗·····	(79)		
第十一节 人工受精与试管婴儿 ·····	(80)		
		第六章 优生优育	
		第一节 婚姻法与优生学 ·····	(81)
		第二节 婚前检查的必要性 ·····	(81)
		第三节 遗传性疾病是怎么回事 ·····	(82)
		第四节 浅谈胎教 ·····	(82)
		第五节 孕期保健 ·····	(83)
		注意孕期营养·····	(84)
		注意孕期卫生·····	(84)
		注意孕期用药·····	(84)
		避免物理及化学因素对胎儿影响·····	(84)
		产前检查·····	(84)
		高危妊娠及处理·····	(85)
		第六节 做好产前准备 ·····	(85)
		第七节 产后护理 ·····	(85)
		观察产妇的体温、血压、恶露·····	(86)
		注意营养·····	(86)
		保证休息,适当活动·····	(86)
		及时小便,预防便秘·····	(86)
		注意清洁卫生·····	(86)
		注意乳房护理·····	(86)
		产后体操·····	(87)
		产后检查·····	(87)
		第八节 早产儿的护理 ·····	(87)
		早产儿的生理特点·····	(87)
		早产儿的护理·····	(87)
		第九节 婴幼儿的照顾 ·····	(88)
		合理喂养·····	(88)
		衣着适宜·····	(89)
		保证睡眠时间·····	(89)
		注意清洁卫生·····	(89)
		训练大小便·····	(89)
		适当活动·····	(89)
		第十节 小儿发育常识 ·····	(89)
		体格发育·····	(89)
		神经—精神发育·····	(90)
		第十一节 预防接种与注意事项 ·····	(91)
		卡介苗·····	(91)
		乙肝疫苗·····	(91)
		小儿麻痹糖丸活疫苗·····	(91)
		麻疹减毒疫苗·····	(92)
		百白破三联制剂·····	(92)
		乙型脑炎疫苗·····	(92)
		附:小儿预防接种时间表·····	(92)



第十二节 早期教育的重要意义	(92)
早期教育非常必要	(92)
怎样进行早期教育	(92)
第十三节 弱智儿童的教育与引导	(94)
第十四节 教育子女的艺术	(95)
家长要为孩子树立榜样	(95)
为了下一代创造和睦温馨的家庭	(95)
父母要提高修养,懂些科学	(95)
要懂得和了解孩子	(95)
教育孩子要循序渐进	(95)
给孩子爱心	(95)
溺爱放纵不可取,打骂吓唬更有害	(96)
防止污染幼儿思想	(96)
教育孩子家长意见应统一	(96)

第七章 家庭伦理道德

第一节 和谐的家庭	(97)
第二节 夫妻之间	(97)
夫妻相依贵在相知	(98)
夫妻和谐贵在适应	(98)
夫妻相处应避免的误区	(98)
共同防范第三者介入	(99)
怎样做一个合格的妻子	(100)
怎样做一个合格的丈夫	(100)
珍惜“老来伴”	(101)
第三节 父母与孩子之间	(101)
怎样做合格的父母	(101)
怎样做合格的子女	(104)
第四节 婆媳关系	(104)
怎样与儿媳相处	(104)
怎样与婆婆相处	(105)

第八章 运动与健康

第一节 运动对健康的意义及作用	(106)
运动对健康的意义	(106)
运动对身体的作用与影响	(106)
第二节 运动处方及其作用	(108)
运动处方的概念及意义	(108)
运动处方的特点和应遵循的原则	(108)
运动处方对机体的作用	(109)
第三节 介绍几种运动项目	(110)
有氧运动项目	(110)
无氧运动项目	(111)
传统运动项目	(112)

第四节 不同人群运动的特点及注意事项	(113)
青少年运动的特点及注意事项	(113)
女子运动的特点及注意事项	(114)
中年人运动的特点及注意事项	(115)
老年人运动的特点及注意事项	(115)
如何评定运动强度	(116)
第五节 抗衰老运动处方	(116)
抗头发衰老运动处方	(116)
抗颜面衰老运动处方	(117)
抗眼睑下垂运动处方	(117)
抗颈项部衰老运动处方	(117)
抗上肢衰老运动处方	(118)
抗下肢衰老运动处方	(118)
抗腰部衰老运动处方	(118)
抗脚部衰老运动处方	(118)
抗肥胖运动处方	(119)
第六节 运动前后准备要领	(119)
热身的好处	(120)
安全运动是关键	(120)
运动要预防意外	(120)
运动后的调息整理	(120)
运动与着装	(120)
怎样选择运动场所	(121)
运动前应进行身体检查	(121)
锻炼成功的秘诀	(121)

第九章 美容与健康

第一节 面部皮肤的分类与保养	(122)
正常皮肤的鉴别和保养	(122)
油性皮肤的鉴别和保养	(122)
干性皮肤的鉴别和保养	(123)
混合性皮肤的鉴别和保养	(123)
敏感性皮肤的鉴别和保养	(123)
第二节 面部皮肤的护理	(123)
面部皮肤的清洁	(123)
面部皮肤的再水化——蒸汽浴面	(124)
面部皮肤的按摩护理	(124)
面部皮肤的面膜护理	(124)
第三节 皮肤健美的内在因素	(125)
饮食与营养	(125)
运动与护肤	(126)
心情与健康	(126)
影响皮肤健美的因素	(126)



面部皱纹的防治	(126)
眼袋和黑眼圈的防治	(126)
男士美容要点	(127)
第四节 皮肤健美的外部展现——美容	
化妆	(127)
美容化妆的基础知识	(127)
美容化妆的修饰技巧	(129)
第五节 头发的保养与护理	(131)
头发的保养	(132)
头发的护理	(132)
如何选择发型	(134)
第六节 医学美容的利与弊	(135)
医学美容的治疗范围与手段	(135)
医学美容的利与弊	(135)
医学美容应具备的条件	(136)
美容的精华	(136)
第十章 娱乐与健康	
第一节 音乐可治病	(137)
音乐是人类的健康之友	(137)
音乐为什么有益健康	(138)
音乐治病发展史	(138)
音乐治病在中国	(139)
第二节 看电视的学问	(140)
收看电视节目要讲科学	(140)
看电视应注意的问题	(141)
电视性疾病	(142)
如何防止电视性疾病	(144)
第三节 麻将中的乐与忧	(145)
打麻将的益处	(145)
打麻将也要讲卫生	(145)
第四节 跳舞的喜与忧	(146)
跳舞不当有碍健康	(146)
跳舞可能引起的疾病	(147)
什么人不宜跳舞	(147)
第五节 旅游要防病	(147)
旅游要注意卫生安全	(148)
旅游容易诱发的疾病	(148)
老年人旅游的注意事项	(149)
第六节 垂钓之乐	(150)
益于修身养性	(150)
可以促进健康	(151)
锻炼、娱乐两相宜	(152)

第十一章 环境与健康

第一节 环境与长寿	(153)
第二节 大气污染对人体的危害	(153)
第三节 噪声亦是致病因素	(154)
噪声对听觉系统的影响	(154)
噪声对听觉外系统的影响	(155)
第四节 水污染的危害	(155)
微生物污染	(156)
废热对水的影响	(156)
放射性污染	(156)
水的盐度和酸度	(156)
水的富营养化	(156)
工业污染物	(156)
第五节 放射性污染	(157)
第六节 烟雾的污染	(157)
第七节 电磁污染	(158)
第八节 食物污染	(159)
生物性污染	(159)
化学性污染	(159)
第九节 “空调病”	(159)
第十节 冰箱卫生	(160)
第十一节 宠物的隐患	(161)
第十二节 吸烟与疾病	(161)
第十三节 随地吐痰的危害	(162)
第十四节 现代家居讲科学	(163)
不当装修有损健康	(163)
家具选购有学问	(164)

第十二章 饮食与健康

第一节 营养新概念	(165)
绿色食品的概念	(165)
基础营养食物	(165)
少食可长寿	(166)
纤维素的神奇本领	(166)
食疗的意义	(166)
膳食与补钙	(166)
肉类的颜色与健康	(167)
谷物的颜色与健康	(167)
蔬菜、水果的颜色与健康	(167)
食盐过量无益健康	(167)
第二节 常用食物的营养价值	(168)
牛奶	(168)
香菇	(168)



鱼类	(169)	第六节 进补的学问	(180)
海藻	(169)	“四时”如何进补	(180)
牡蛎	(169)	什么年龄进补最为适宜	(180)
蜗牛	(169)	进补应对证	(180)
甲鱼	(169)	进补注意事项	(181)
花生	(170)	如何进补羊肉	(181)
玉米	(170)	第七节 果品的营养和药用	(181)
糯米	(170)	第八节 蔬菜和调味品的药用	(184)
小米	(170)	蔬菜的加工、烹调与贮藏	(184)
荞麦	(171)	蔬菜的药用价值	(184)
红薯	(171)	调味品的药用	(186)
第三节 膳食的合理搭配	(171)	第九节 酒的功与过	(188)
重视早餐,吃好早餐	(171)	孕妇饮酒的害处	(188)
饮食结构不合理易致癌	(172)	饮酒不能御寒	(189)
饮食注意粗细搭配	(172)	每天饮酒应适量	(189)
科学合理食用杂粮	(172)	啤酒的保健功效	(189)
白粥的药用价值	(173)	喝啤酒也要适量	(190)
偏食不利于健康	(173)	有些病人不宜喝啤酒	(190)
酸碱食物与健康	(173)	服用药酒的学问	(190)
第四节 饮食与防治疾病	(173)	第十节 茶——天然的饮料	(190)
感冒的饮食疗法	(173)	茶的医疗保健功能	(190)
腹泻的饮食疗法	(174)	饮茶的学问	(191)
脂肪肝的饮食疗法	(174)	茶的妙用	(192)
贫血的饮食疗法	(174)		
低血压的饮食疗法	(175)		
痛风病的饮食疗法	(175)		
肥胖病的饮食疗法	(176)		
胆固醇过高的饮食疗法	(176)		
支气管炎的饮食疗法	(177)		
青光眼的饮食疗法	(177)		
夏季热的饮食疗法	(177)		
癌症病人忌食高铁食物	(177)		
小儿遗尿的食疗方法	(178)		
第五节 饮食与美容、美发	(178)		
蜂蜜的美容价值	(178)		
黑芝麻的养颜作用	(178)		
樱桃的红颜功效	(178)		
豌豆的润肤功效	(178)		
鱼类的抗衰养颜功用	(178)		
鸡蛋、牛奶的美发作用	(178)		
芝麻的美发效果	(179)		
维生素类食品的美发功效	(179)		
海藻类食品的美发价值	(179)		
饮食结构与形体的关系	(179)		
		第十三章 中老年的养生与健康	
		第一节 中年人的生理特点	(193)
		运动系统的变化	(193)
		心脏和血管系统的变化	(193)
		呼吸系统的变化	(194)
		消化系统的变化	(194)
		泌尿和生殖系统的变化	(194)
		神经系统的变化	(195)
		第二节 老年人的生理特点	(195)
		老年人的形态特征	(195)
		老年人的功能变化	(196)
		第三节 中年人的生活	(197)
		创造良好的生活环境	(197)
		合理调配饮食	(198)
		劳逸适度,动静结合	(198)
		改变不良的生活方式和嗜好	(199)
		第四节 老年人的生活	(199)
		起居有常	(199)
		饮食与健康	(199)
		运动锻炼	(200)



兴趣与爱好·····	(200)	断肢和断指的急救处理·····	(217)
第五节 衰老与健康 ·····	(200)	第七节 常见急症的家庭处理方法 ·····	(217)
人体衰老的特点·····	(201)	高热·····	(217)
人体衰老的征象·····	(201)	眩晕·····	(217)
人体衰老的功能变化·····	(201)	晕厥·····	(217)
第六节 老年医学与老年病 ·····	(202)	休克·····	(218)
老年医学·····	(202)	昏迷·····	(218)
老年病·····	(203)	剧烈头痛·····	(218)
老年病的主要特征·····	(203)	急性腹痛·····	(218)
第七节 争取健康长寿 ·····	(204)	呕血·····	(219)
精神调摄·····	(204)	便血·····	(219)
饮食调养·····	(205)	第八节 急性中毒的处理方法 ·····	(219)
四时养生·····	(206)	急性中毒的急救原则·····	(219)
第八节 脚与人体健康 ·····	(206)	急性食物中毒的处理方法·····	(219)
脚的生理·····	(206)	急性酒精中毒的处理方法·····	(220)
脚的病理特点·····	(207)	急性药物中毒的处理方法·····	(220)
脚的卫生与保健·····	(207)	一氧化碳(煤气)中毒的急救处理·····	(220)
疾病与治脚法·····	(207)	第九节 动物咬伤的急救处理 ·····	(221)
第九节 气功与人体健康 ·····	(209)	狗咬伤的急救处理·····	(221)
第十四章 家庭急救			
第一节 急救小常识 ·····	(211)	毒蛇咬伤的急救处理·····	(221)
急救原则——救命为先·····	(211)	蜂螫伤的急救处理·····	(221)
密切观察生命指征,连续进行救治·····	(211)	第十节 咽喉异物的急救处理 ·····	(221)
减轻患者痛苦,防止并发症的发生·····	(211)	第十一节 中暑的急救处理 ·····	(222)
及时抢救,及时呼叫医生和救护车·····	(212)	第十二节 溺水的急救处理 ·····	(222)
第二节 几种常见的急救术 ·····	(212)	第十三节 触电的急救处理 ·····	(223)
止血法·····	(212)	第十四节 烧烫伤的急救处理 ·····	(223)
包扎法·····	(212)	第十五节 冻伤的急救处理 ·····	(224)
固定法·····	(213)	第十五章 家庭护理与康复	
搬运法·····	(214)	第一节 护理的一般技能 ·····	(225)
第三节 呼吸停止的紧急处理 ·····	(214)	体温的观察与测量·····	(225)
清洁、开放气道·····	(214)	脉搏的观察与测量·····	(225)
施行人工呼吸·····	(214)	呼吸的观察与测量·····	(226)
第四节 心跳骤停的紧急处理 ·····	(215)	血压的观察与测量·····	(226)
第五节 心脑血管病的急救处理 ·····	(215)	中药汤剂的煎煮及服法·····	(227)
脑血管意外的急救处理·····	(215)	冷敷法与热敷法·····	(228)
心绞痛的急救处理·····	(215)	口腔护理·····	(228)
心肌梗死的急救处理·····	(216)	衣服、被褥的消毒·····	(228)
第六节 常见外伤的急救处理 ·····	(216)	心理护理·····	(229)
上肢骨和关节损伤·····	(216)	第二节 常见内科疾病的家庭护理 ·····	(229)
下肢骨和关节损伤·····	(216)	支气管炎的护理·····	(229)
脊椎骨折的急救处理·····	(216)	支气管哮喘的护理·····	(229)
		肺炎的护理·····	(230)
		冠心病的护理·····	(230)



第六节 门诊挂号时如何选择科室..... (252)	第十节 探视病人的注意事项..... (258)
内科..... (252)	第十一节 化验室检查的意义..... (258)
外科..... (253)	第十二节 X线检查的作用及对身体的影响..... (259)
小儿科..... (253)	第十三节 孕妇B超检查及对胎儿的影响..... (260)
妇产科..... (253)	第十四节 药品的价格与疗效..... (261)
耳鼻喉科..... (253)	第十五节 正确看待新药和进口药..... (261)
口腔科..... (253)	第十六节 不能仅凭药名决定用药..... (262)
骨科..... (253)	第十七节 药物有哪些不良反应..... (262)
眼科..... (253)	第十八节 处方药与非处方药物的区别..... (263)
皮科..... (253)	第十九节 中、西医医学疗法包括的主要内容..... (264)
肿瘤科..... (254)	药物治疗..... (264)
康复科..... (254)	手术治疗..... (264)
第七节 看医生前应做的准备..... (254)	物理治疗..... (264)
第八节 了解看病就医的全过程..... (255)	其他疗法..... (264)
门诊就医程序..... (255)	
看急诊的程序..... (256)	
住院部就诊程序..... (257)	
第九节 向医生准确表达自己的病情..... (257)	

第二部分 症状与自我诊断

第一章 全身症状

发热..... (269)
眩晕..... (270)
失眠..... (271)
呼吸困难..... (272)
恶心与呕吐..... (273)
水肿..... (274)
黄疸..... (275)
消瘦..... (276)
肥胖..... (277)
抽搐..... (278)
瘫痪..... (279)
惊厥..... (280)
昏迷..... (281)
嗜睡..... (282)
震颤..... (283)
紫绀..... (284)
出汗异常..... (285)
皮肤粘膜出血..... (286)
吞咽困难..... (287)
食欲异常..... (288)

健忘..... (289)
瘙痒..... (290)
痴呆..... (291)
失语..... (292)
幻觉..... (293)
谵语..... (294)
妄想..... (295)
多处疼痛..... (296)

第二章 局部症状

第一节 头颈部..... (297)	头痛..... (297)
	眼胀痛..... (298)
	泪液过多与干眼..... (299)
	红眼..... (300)
	视力障碍..... (301)
	眼球突出..... (302)
	鼻出血..... (303)
	口干..... (304)
	口臭..... (305)
	口腔痛..... (306)
	口角歪斜..... (307)



牙痛	(308)	呃逆	(329)
牙齿异常	(309)	腹痛	(330)
牙龈出血	(310)	腹胀	(331)
咽痛	(311)	腹泻	(332)
咽部异物感	(312)	便秘	(333)
声音嘶哑	(313)	腹水	(334)
耳鸣	(314)	呕血	(335)
耳聋	(315)	便血	(336)
耳中流液	(316)	少尿或无尿	(337)
耳痛	(317)	尿频 尿急 尿痛	(338)
颜面麻木	(318)	尿失禁	(339)
颜面痛	(319)	尿血	(340)
颈痛	(320)	腰背痛	(341)
颈项强直	(321)	肩痛	(342)
第二节 躯干部	(322)	阴道出血	(343)
胸痛	(322)	痛经	(344)
胸闷与气短	(323)	白带	(345)
心慌	(324)	第三节 四肢	(346)
咳嗽与咯痰	(325)	关节疼痛	(346)
咯血	(326)	肢体麻木	(347)
嗝气	(327)	肌肉萎缩	(348)
胃痛	(328)	手足出汗	(349)

第三部分 常见疾病与治疗

第一章 内科常见疾病

第一节 神经系统常见病	(353)	偏头痛	(364)
短暂性脑缺血	(353)	运动神经元病	(365)
脑梗死	(354)	老年性痴呆	(366)
脑出血	(355)	重症肌无力	(367)
蛛网膜下腔出血	(356)	周期性麻痹	(367)
三叉神经痛	(356)	多发性肌炎	(368)
特发性面神经麻痹	(357)	橄榄—桥脑—小脑萎缩	(369)
肋间神经痛	(357)	新型隐球菌性脑膜炎	(369)
急性感染性多发性神经炎	(358)	第二节 呼吸系统常见病	(370)
急性脊髓炎	(359)	急性上呼吸道感染及急性气管炎—支	
单纯性疱疹病毒性脑炎	(360)	气管炎	(370)
结核性脑膜炎	(360)	慢性支气管炎 阻塞性肺气肿 肺源	
多发性硬化	(361)	性心脏病	(371)
震颤麻痹	(362)	支气管哮喘	(372)
小舞蹈病	(362)	支气管扩张症	(373)
癫痫	(363)	呼吸衰竭	(374)
		肺炎	(374)
		肺脓肿	(375)



肺结核·····	(376)	溶血性贫血·····	(405)
气胸·····	(377)	血管性紫癜·····	(405)
胸腔积液·····	(377)	骨髓增生性疾病·····	(406)
弥漫性间质性肺病·····	(378)	脾功能亢进症·····	(407)
第三节 循环系统常见病 ·····	(378)	白细胞减少症和粒细胞缺乏症·····	(407)
冠心病心绞痛·····	(378)	血友病·····	(408)
高血压病·····	(379)	第七节 内分泌系统常见病 ·····	(409)
风湿性心脏病·····	(380)	尿崩症·····	(409)
心肌炎·····	(381)	抗利尿激素分泌失调综合征·····	(410)
扩张型心肌病·····	(382)	单纯性甲状腺肿·····	(410)
感染性心内膜炎·····	(383)	甲状腺功能亢进症·····	(411)
心包炎·····	(383)	甲状腺功能减退症·····	(412)
慢性肺源性心脏病·····	(384)	皮质醇增多症·····	(412)
心力衰竭·····	(385)	原发性慢性肾上腺皮质功能减退·····	(413)
心律失常·····	(386)	甲状旁腺功能亢进症·····	(414)
急性心肌梗死·····	(386)	甲状旁腺功能减退症·····	(414)
心血管神经官能症·····	(387)	巨人症和肢端肥大症·····	(415)
第四节 消化系统常见病 ·····	(388)	垂体性侏儒症·····	(416)
消化性溃疡·····	(388)	原发性醛固酮增多症·····	(416)
上消化道出血·····	(388)	第八节 代谢性疾病和营养疾病 ·····	(417)
病毒性肝炎·····	(389)	糖尿病·····	(417)
肝硬化·····	(390)	低血糖症·····	(418)
肝性脑病·····	(391)	高脂血症和高脂蛋白血症·····	(419)
慢性胃炎·····	(391)	肥胖症·····	(419)
反流性食管炎·····	(392)	营养缺乏病·····	(420)
急性胰腺炎·····	(393)	痛风·····	(421)
胃肠道功能紊乱·····	(393)	第九节 风湿性疾病 ·····	(421)
第五节 泌尿系统常见病 ·····	(394)	类风湿性关节炎·····	(421)
急性肾小球肾炎·····	(394)	系统性红斑狼疮·····	(422)
慢性肾小球肾炎·····	(395)	系统性硬化症·····	(423)
肾病综合征·····	(395)	干燥综合征·····	(423)
肾盂肾炎·····	(396)	骨性关节炎·····	(424)
膀胱炎·····	(397)	第十节 其他常见传染病 ·····	(425)
慢性肾功能衰竭·····	(398)	血吸虫病·····	(425)
糖尿病肾病·····	(398)	流行性出血热·····	(425)
狼疮性肾炎·····	(399)		
过敏性紫癜性肾炎·····	(399)	第二章 外科常见疾病	
第六节 血液和造血系统常见病 ·····	(400)	疔·····	(427)
缺铁性贫血·····	(400)	痈·····	(427)
巨幼细胞性贫血·····	(401)	急性蜂窝织炎·····	(428)
再生障碍性贫血·····	(401)	丹毒·····	(428)
骨髓增生异常综合征·····	(402)	急性淋巴管炎·····	(428)
白血病·····	(403)	急性淋巴结炎·····	(429)
特发性血小板减少性紫癜·····	(404)	甲沟炎·····	(429)



脓性指头炎	(429)
热烧伤	(429)
冻伤	(430)
急性乳腺炎	(430)
乳腺囊性增生	(430)
贲门失弛缓症	(431)
急性腹膜炎	(431)
肠梗阻	(432)
腹腔脓肿	(432)
十二指肠憩室	(433)
阑尾炎	(434)
肠息肉	(434)
雷诺综合征	(435)
血栓闭塞性脉管炎	(435)
下肢静脉曲张	(435)
包茎和包皮过长	(436)
多囊肾	(436)
肾下垂	(437)
肾损伤	(437)
腹外疝	(437)

第三章 骨伤科常见疾病

骨折	(439)
脱位	(440)
桡骨小头半脱位	(441)
落枕	(442)
下颌关节炎	(442)
肩周炎	(443)
肱骨外上髁炎	(443)
狭窄性腱鞘炎	(444)
腱鞘囊肿	(445)
髌骨软骨软化症	(445)
踝关节扭伤	(446)
跖外翻 跖囊炎	(446)
跟痛症	(447)
颈椎病	(447)
急性腰扭伤	(448)
腰椎间盘突出症	(449)
腰椎管狭窄症	(450)
腰背肌筋膜炎	(451)
退行性骨关节炎	(451)
骨质疏松症	(452)
周围神经卡压综合征	(453)

第四章 妇科常见疾病

妊娠高血压综合征	(455)
前置胎盘	(456)
胎盘早期剥离	(456)
羊水过多	(457)
胎儿窘迫	(458)
胎膜早破	(458)
产后出血	(459)
子宫脱垂	(459)
不孕症	(460)
外阴白色病变	(460)
前庭大腺炎	(461)
宫颈炎	(462)
滴虫性阴道炎	(463)
霉菌性阴道炎	(463)
老年性阴道炎	(464)
生殖器官结核	(464)
盆腔炎(急性盆腔炎、慢性盆腔炎)	(465)
闭经	(467)
功能失调性月经紊乱	(467)
经前期紧张综合征	(468)
更年期综合征	(469)
子宫肌瘤	(470)
子宫内腺异位症	(470)
子宫腺肌病	(471)
痛经	(472)
多囊卵巢综合征	(472)
绝经后骨质疏松症	(473)
流产	(474)
异位妊娠	(475)
妊娠剧吐	(476)
产褥感染	(476)
晚期产后出血	(477)
产褥中暑	(477)
产后身痛	(478)
缺乳	(478)

第五章 儿科常见疾病

新生儿黄疸	(479)
新生儿硬肿症	(479)
新生儿肺炎	(480)
新生儿败血症	(480)
新生儿破伤风	(481)



新生儿颅内出血	(482)
婴儿湿疹	(482)
营养不良	(483)
维生素 A 缺乏症	(483)
维生素 B ₁ 缺乏症	(483)
维生素 D 缺乏性佝偻病(附:维生素 D 缺乏性手足抽搐症)	(485)
厌食	(486)
婴幼儿腹泻	(486)
肠痉挛	(488)
急性出血性坏死性肠炎	(488)
小儿急性喉炎	(489)
细菌性痢疾	(490)
川崎病	(490)
小儿惊厥	(491)
脑瘫	(492)
幼儿急疹	(492)
百日咳	(493)
流行性脑脊髓膜炎	(493)
腮腺炎	(494)
麻疹	(495)
水痘	(495)
风疹	(496)
钩虫病	(496)
蛔虫病	(497)
蛲虫病	(498)
幼年型类风湿病	(498)
风湿热	(499)
过敏性紫癜	(500)
夏季热	(501)
遗尿	(501)

第六章 肿瘤科常见疾病

原发性肺癌	(503)
颅脑肿瘤	(504)
膀胱癌	(504)
阴茎癌	(505)
前列腺癌	(505)
骨肉瘤	(506)
鼻咽癌	(506)
肾癌	(507)
食管癌	(508)
胃癌	(509)
肝癌	(509)

胰腺癌	(510)
结肠癌	(511)
直肠癌	(511)
喉癌	(512)
甲状腺癌	(513)
子宫颈癌	(514)
子宫体癌	(515)
卵巢癌	(515)
皮肤癌	(516)
乳腺癌	(517)
恶性淋巴瘤	(517)
舌癌	(518)

第七章 眼科常见疾病

沙眼	(520)
麦粒肿	(520)
单纯疱疹性角膜炎	(521)
老年性白内障	(522)
青光眼	(522)
近视眼	(523)
玻璃体混浊	(524)
视网膜中央静脉栓塞	(525)
眼外伤	(525)
流行性出血性结膜炎	(526)

第八章 耳鼻咽喉科常见疾病

外耳道疔 外耳道炎	(528)
外耳湿疹	(528)
非化脓性中耳炎	(529)
急性化脓性中耳炎	(530)
慢性化脓性中耳炎	(530)
感音性耳聋	(531)
美尼尔病	(532)
急性鼻炎	(532)
慢性鼻炎	(533)
变态反应性鼻炎	(533)
萎缩性鼻炎	(534)
急性鼻窦炎	(534)
慢性鼻窦炎	(535)
急性咽炎	(535)
慢性咽炎	(536)
急性扁桃体炎	(537)
慢性扁桃体炎	(537)
急性喉炎	(538)



- 慢性喉炎····· (538)
急性会厌炎····· (539)

第九章 皮肤科常见疾病与性传播疾病

- 带状疱疹····· (540)
单纯疱疹····· (541)
寻常疣 跖疣····· (541)
扁平疣····· (542)
传染性软疣····· (542)
脓疱疮····· (543)
毛囊炎····· (544)
手足癣····· (545)
体癣 股癣····· (546)
花斑癣····· (546)
荨麻疹····· (547)
药疹····· (548)
湿疹····· (548)
接触性皮炎····· (549)
多形红斑····· (550)
玫瑰糠疹····· (551)
银屑病····· (551)
皮肤瘙痒症····· (552)
神经性皮炎····· (553)
痤疮····· (554)
酒渣鼻····· (555)
黄褐斑····· (555)
白癜风····· (556)

- 斑秃····· (557)
天疱疮····· (558)
鱼鳞病····· (559)
梅毒····· (560)
淋病····· (561)
尖锐湿疣····· (561)

第十章 口腔科常见疾病

- 龋病····· (563)
年轻恒牙龋病····· (563)
乳牙龋病····· (564)
牙髓炎····· (565)
根尖周围炎····· (565)
牙周病····· (566)
楔状缺损····· (567)
磨损····· (567)
智齿冠周炎····· (568)
牙列缺损····· (569)
牙列缺失(附:义齿的保养和使用)····· (570)
前牙反颌····· (571)
口腔不良习惯····· (572)

附 录:

- 人体检验正常参考值····· (574)
家庭小药箱····· (577)
国家非处方药(OTC)目录····· (579)