

图
解

家庭医生 自助宝典

主 编 ◎ 张新生 王 静

常用中草药

马齿苋

1

蒲公英

常用中草药

【性味】酸，寒
【功效】清热解毒
【主治】百日咳发热、
细菌性痢疾、
腹泻、便血

【性味】苦、甘，寒
【功效】清热解毒，利尿，缓泻
【主治】热疖、疔疮肿毒、乳
痈（乳腺炎）、感冒
发热、急性咽喉炎等

经络穴位

面部穴位

2

穴位推拿

分推法

医者用两拇指罗纹面自
穴位中点分别推向两端

上星

印堂
睛明
承泣
鼻通
人中

阳白
攒竹
球后
四白
迎香
地仓

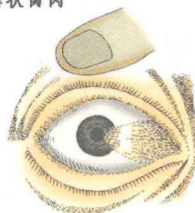
意外伤害救护

腕关节脱位复位法

3

真性翼状胬肉

TEL: 010-63001200



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图解 家庭医生

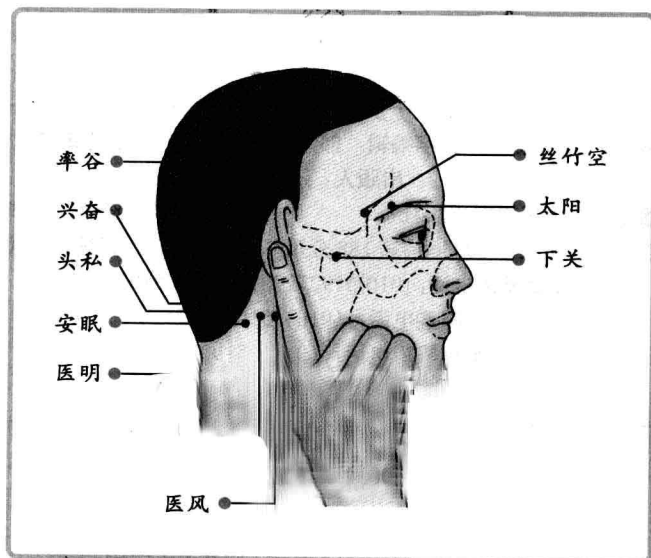
TUJIE JIATING YISHENG ZIZHU BAODIAN

自助宝典

主 编 张新生 王 静 李 媛

编 者 余国庆 刘 琴 马 杰 顾 强

郝云龙 张 冀 朱 燕 李 英



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版目(CIP)数据

图解家庭医生自助宝典 / 张新生, 王 静, 李 媛主编

-- 北京 : 人民军医出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5091-4144-1

I. ①图… II. ①张… ②王… ③李… III. ①家庭医学—基本知识 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 254447 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 郁 静 王红芬 责任审读: 伦踪启

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 10036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂

装订: 桃园装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 30

字数: 622 千字

版、印次: 2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 7000

定价: 49.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书由多位医疗工作者以我国 20 世纪 70 年代全国各地资深医师汇编而成的《赤脚医生手册》为蓝本，进行更新修订。全书共分为 14 章，分别讲述了常见病的诊断与处理，中医诊断疾病的主要方法及常见病家庭常用的中草药，家庭常见病症的针灸、推拿等相关疗法，意外事故的应急处理、意外伤害救护及“三防”的基本知识和防护措施，内科、外科、伤科、妇科、儿科、眼科、五官科等方面的医疗救护常识，内容全面，实用性强，是一本值得每个家庭收藏的医疗自助宝典。

前言

健康，是人类自始至终需要面对的首要课题，随着社会的发展和生活水平的日益提高，健康成为衡量生活质量的重要指标。现代人比过去任何时候都更加关注自己及家人的身体状况。每个人都希望家庭生活的幸福，生命岁月的延长，下一代的健康成长，家庭医疗保健在整个世界范围内成为时尚和社会、家庭及个人都必须重视的生活内容。

本书由多位医疗工作者以我国20世纪70年代全国各地资深医师汇编而成的《赤脚医生手册》为蓝本，进行了修订更新。内容全面、实用性强，是家庭成员常翻常阅的家庭百科全书。内容涉及解剖学、生理学、生化学、药理学及普通常见病、中医诊病、常见中草药用药方法、针灸与推拿、急症处理、意外伤害救护、三防、内科疾病、外科疾病、伤科、妇科疾病、儿童常见疾病、眼病及耳鼻咽喉口腔病诸多方面。同时以问题为核心，清晰明了、引用简单，成为医学教育成功的案例。

《赤脚医生手册》在长达40年的岁月里，一直是国人的全民健康指导手册，同时也受到了国际社会的关注，先后被译成50多种文字，在国际上进行发行。

本书是《赤脚医生手册》的最新升级版。从病症概述、诊断要点、预防措施、治疗方法（新针疗法、草药单方、中医辨证施治、西药疗法、按摩疗法）进行了详细讲述。治疗方法简单实用，药剂疗法都是从实践中获得，问题解答详尽而透彻；同时加入百余种现代常见病症，新常规用药增添多达300余种；对少见的罕见病症均已删减，并对其中的医疗知识进行了核实及更新，使其更适应现代家庭的需要；能够做到无病早预防，有病早治疗，使自身及家庭成员的健康得到最大程度的保障。

编者

2010年10月



目 录

第 1 章

常见病症的诊断和处理

咳嗽	2
胸痛	5
呕吐	8
腹泻	11
黄疸	15
肝脾大	18
腹水	19
便血	22
血尿	25
水肿	28
头痛	30
眩晕	34

第 2 章

中医四诊

望诊	38
闻诊	38
问诊	39
切诊	39
辨证施治	40

第 3 章

常用中草药

中草药一般知识	50
识别科属形态	50
通晓采集季节	50
保护药源	50
中草药加工方法	51
掌握药物性能	52
注意用法剂量	53
常用中草药简介	54
理气药	54
莎草	54
枸橘	54
马兜铃	55
野蔷薇	56
楝	56
野葱	57
活血药	57
益母草（茺蔚）	57
刘寄奴	58
矮地茶	58
虎杖	59
泽兰	60
马鞭草	60
茅莓	61



凌霄花	61	清暑药	74
算盘子	62	黄花蒿	74
陆 英	62	清热药	75
六月雪	63	蒲公英	75
瓜子金	63	紫花地丁	76
仙桃草	64	鱼腥草（蕺菜）	76
珍珠菜	64	马齿苋	77
盘柱南五味子	65	葎草	78
丹参	65	鸭跖草	78
水晶花	66	夏枯草	79
石见穿	66	木芙蓉	79
止血药	67	野菊花	80
大蓟	67	猪殃殃	80
白茅根	67	金银花（忍冬）	80
仙鹤草	68	龙葵	81
小蓟	69	重楼	82
茜草	69	土胆草（地胆头）	82
侧柏叶	70	马兰（鸡儿肠）	83
墨旱莲	70	白英	83
铁苋	71	一枝黄花	83
地榆	71	鬼针草	84
槲木	72	半边莲	84
瓦韦	72	爵床	85
紫珠草	73	穿心莲	86
鹿衔草	73	地耳草	86
卷柏	74	白花蛇舌草	87



天胡荽	87	黄药子	101
凤尾草 (井口边草)	88	猕猴桃	101
一点红 (羊蹄草)	88	苦爹菜	102
虎耳草	89	蒲葵	103
垂盆草	89	了哥王	103
抱石莲	90	古山龙	104
天葵	90	三丫苦	104
蛇莓	91	祛寒药	105
羊蹄	91	竹叶椒	105
乌菰莓	92	祛风湿药	105
牛膝	92	苍耳子	105
漆姑草	93	常山	106
知母	93	五加皮	106
梔子	94	菝葜	107
金鸡脚	94	大血藤	107
三白草	95	豨莶草	108
野荞麦	95	木防己	108
积雪草	96	骨碎补	108
翻白草	97	络石藤	109
白毛垂花蓼	97	两面针	109
滴水珠	98	利尿渗湿药	110
酸浆	98	金钱草	110
三叶青	99	车前子	111
长萼鸡眼草	99	黄毛耳草	111
水蜈蚣	100	酢浆草	112
拳参	100	海金沙	112



- | | | | |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 马蹄金 | 112 | 黄皮 | 123 |
| 萱草根 | 113 | 浮萍 | 124 |
| 金钱草 | 113 | 黄荆 | 124 |
| 篇蓄 | 114 | 消食药 | 125 |
| 贯叶蓼 | 114 | 驱虫药 | 125 |
| 合萌 | 114 | 木槿 | 125 |
| 苧麻 | 115 | 贯众 | 125 |
| 土茯苓 | 115 | 毛茛 | 126 |
| 阴行草 | 116 | 闹羊花 | 126 |
| 薏苡仁 | 116 | 除虫菊 | 127 |
| 摩来卷柏 | 117 | 泻下药 | 127 |
| 铃兰 | 117 | 乌柏 | 127 |
| 化痰止咳药 | 117 | 收斂药 | 127 |
| 半夏 | 117 | 碎米荠 | 127 |
| 焯菜 | 118 | 金樱子 | 128 |
| 罗藦 | 118 | 臭椿 | 128 |
| 既拔草 | 119 | 桃金娘 | 129 |
| 旋覆花 | 119 | 盐肤木 | 129 |
| 胡颓子 | 120 | 安神、镇惊药 | 130 |
| 蔓生百部 | 120 | 三七 | 130 |
| 石胡荽 | 121 | 合欢花 | 131 |
| 解表药 | 122 | 钩藤 | 131 |
| 紫苏 | 122 | 补益药 | 131 |
| 辛夷 | 122 | 山药 | 132 |
| 胡荽 | 123 | 锦鸡儿 | 132 |
| 杜衡 | 123 | 枸杞子 | 133 |

何首乌	133
蛇床子	134
构树(楮树)	134
女贞子	135
麦冬	135
枸骨	135
野大豆	136
软坚药	136
外用药	136

第4章

针灸与推拿

针灸	138
针刺的方法	138
艾灸的方法	140
常用穴位	141
常见病症的针灸配穴 ...	157
穴位的经络联系	158
耳针疗法	160
适应证	160
耳郭区域的划分	160
耳针疗法的操作方法 ...	161
推拿疗法	165
作用及适应证	165
常用手法	165
注意事项	168

小儿推拿常用手法	168
小儿推拿常用穴位	169

第5章

急症处理

高热	172
腹痛	173
昏迷	180
小儿惊厥	184
休克	187
晕厥	191
中暑	192
呼吸困难	194
气胸	197
血胸	198
咯血	199
呕血与黑粪	201
鼻出血(鼻衄)	203
常用农药及除害药物中毒 .	203
土农药雷公藤中毒	205
急性中毒	210
喉阻塞	210
异物	211
疯狗咬伤	213
毒蛇咬伤	214
电击伤	217



溺水 217

第6章**意外伤害救护**

意外伤害 220

止血 220

包扎 223

固定 230

搬运 232

第7章**三防**

核武器的防护 236

原子武器的分类 236

伤害因素及可防性 236

防护 237

急救 238

化学武器的防护 238

化学武器的特点 238

化学毒剂的种类 239

防护 240

急救 241

生物武器的防护 243

种类及施放途径 243

防护措施 243

防护器材及使用方法 ... 244

第8章**内科疾病**

消化系统 246

解剖生理知识 246

身体检查 248

胃肠神经官能症 249

溃疡病 250

急性胃肠炎 252

慢性胃炎 253

慢性肠炎 254

肝硬化 256

消化系统其他疾病 257

呼吸系统 259

解剖生理知识 259

体格检查方法 260

上呼吸道感染 262

支气管扩张 264

急性支气管炎 265

慢性支气管炎 266

哮喘 267

病毒性肺炎 269

大叶性肺炎 270

呼吸系统其他疾病 271

循环系统 271

解剖生理知识	271
身体检查	273
风湿病	274
冠状动脉硬化性心脏病	276
心力衰竭	277
血液系统	280
造血器官	280
血液成分	280
缺铁性贫血	280
再生障碍性贫血	281
血小板减少性紫癜	283
过敏性紫癜	284
急性白血病	285
慢性白血病	285
泌尿系统	287
解剖生理知识	287
体格检查方法	288
急性肾炎	289
慢性肾炎	291
泌尿系结石	293
内分泌系统	295
人体主要的内分泌腺 ...	295
单纯性甲状腺肿	296
甲状腺功能亢进	297
糖尿病	298
内分泌系统其他疾病 ...	300

神经系统	301
解剖生理知识	301
体格检查方法	302
三叉神经痛	303
坐骨神经痛	304
面神经瘫痪	305
震颤麻痹	306
颅内肿瘤	306
多发性神经炎	306

第9章

外科疾病

外科感染	308
阳证	308
阴证	309
疔	311
痈	311
丹毒	312
乳腺炎	313
甲沟炎	314
脓性指头炎	315
化脓性腱鞘炎	316
急腹症	317
急性阑尾炎	317
急性腹膜炎	320
急性胆囊炎、胆石症 ...	321

胃、十二指肠溃疡急性穿孔	322
肠梗阻	323
急性胰腺炎	325
肛门病	326
肛门部解剖概要	326
肛门检查方法	327
肛门病的预防	327
内痔	327
血栓性外痔	330
结缔组织性外痔	330
混合痔(内外痔)	331
息肉痔(直肠息肉)	331
肛裂	332
肛门直肠周围脓肿	333
肛瘘	333
肛门直肠脱垂	334
肿瘤	335
皮脂腺囊肿	336
脂肪瘤	336
血管瘤	336
乳房常见肿瘤	337
恶性肿瘤	338
其他	341
烧伤	341
疝	345
睾丸鞘膜积水	350

破伤风	352
-----	-----

第 10 章

伤科疾病

骨骼系统概论	356
骨折	358
骨折的分类与诊断	358
锁骨骨折	362
肱骨外科颈骨折	363
肱骨干骨折	365
肱骨髁上骨折	366
前臂双骨折	368
桡骨下端骨折	370
股骨粗隆间骨折	370
股骨干骨折	371
髌骨骨折	373
胫腓骨骨折	374
踝部骨折	374
指(趾)骨骨折	376
胸腰椎压缩性骨折	377
脱位	379
下颌关节脱位	380
肩关节脱位	380
肘关节脱位	381
髋关节脱位	382
软组织损伤	383

颈部扭伤	383
膝部扭伤挫伤	384
肋骨骨折	386
颅脑损伤	386
腰部急性扭伤和慢性劳损	389

第 11 章

妇科疾病

· 概论	392
女性生殖器解剖	392
女性生殖器生理	393
阴道检查	394
妇科常见疾病	396
痛经	396
月经不调	397
闭经	399
带下	400
子宫脱垂	403
急性盆腔炎	404
慢性盆腔炎	405
卵巢囊肿	405
子宫肌瘤	406
子宫颈癌	408

第 12 章

儿科疾病

概论	410
儿童的生长发育	410
儿童保育	411
诊断特点	411
治疗特点	412
新生儿疾病	413
新生儿颅内出血	413
新生儿脐炎	414
新生儿败血症	415
新生儿破伤风	416
新生儿硬肿症	417
儿童传染病	418
麻疹	418
水痘	420
猩红热	421
流行性腮腺炎	423
百日咳	424
白喉	425
脊髓灰质炎	427
儿童各系统疾病	428
支气管肺炎	428
口腔炎	430
婴幼儿腹泻	432



佝偻病	435
婴幼儿手足搐搦症	437
低糖血症	437
遗尿	438
暑热症	438
智力发育障碍	439

第13章

眼科疾病

眼睛的结构	442
眼球	442
眼睛的检查方法	443
视力检查	443
翻转眼睑检查	443
常见眼病	444
结膜炎	444
睑缘炎	445
角膜炎	446
巩膜炎	447
虹膜睫状体炎	448
麦粒肿	449
霰粒肿	449
沙眼	450
白内障	451

青光眼	451
翼状胬肉	452
眼睑内翻与倒睫	453
流泪症	454

第14章

耳鼻咽喉及口腔疾病

耳鼻咽喉的结构	456
耳	456
鼻	456
咽	457
耳病	458
外耳道炎	458
耵聍阻塞	458
急性化脓性中耳炎	459
慢性中耳炎	459
鼻病	460
鼻前庭炎、鼻前庭疖 ...	460
慢性单纯性鼻炎	461
过敏性鼻炎	461
萎缩性鼻炎	461
急性鼻窦炎	462
慢性鼻窦炎	462
口腔常见病	463
牙痛	463



常见病症的诊断和处理

第1章



随着生活水平的提高,人们工作和学习的压力也在逐渐增大,许多常见病症随即出现。例如头痛、咳嗽、胸痛、眩晕等,这些疾病时刻影响着人类的身体健康。在日常生活中,我们需要了解常见疾病的基础常识,预防疾病的发生,并且针对病因对症治疗,确保身体健康。



咳嗽

咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作。人体通过咳嗽反射清除呼吸道内的分泌物或进入气道的异物。它是呼吸系统疾病的主要症状，可分为有痰和无痰两种，长期的剧烈的咳嗽则会导致呼吸道出血，造成咯血。

引起咳嗽的常见病因有

(一) 呼吸系统疾病

如上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、哮喘等。

(二) 循环系统疾病

例如由心力衰竭时引起的肺水肿等。

(三) 传染病、寄生虫病

如百日咳、白喉、肺结核、肺吸虫病等。

(四) 肿瘤

如支气管癌、肺癌等。

一、诊断要点

(一) 询问病史

询问病人咳嗽的节律、性质、咳嗽时间以及痰液的情况，以便助于疾病的分析和诊断。

1. 咳嗽起因 急性咳嗽一般见于上呼吸道感染、大叶性肺炎等；慢性咳嗽一般见于肺结核、慢性支气管炎等。

2. 咳嗽的性质和节律 急性咽喉炎引起的咳嗽一般声音比较嘶哑；初期的肺结核引起的咳嗽比较轻微并且短促；咳嗽声

音不断，持续10~20次，阵咳过后因吸气而产生特殊的高音声调，就像雄鸡啼叫尾声一样，以为百日咳的征兆。

3. 咳嗽的时间 如果早晨咳嗽严重，一般多见于支气管扩张；夜间出现单声咳嗽，常见于肺结核。

4. 咳痰的性质和多少 当体位改变时咳有大量的脓痰，此症状多由支气管扩张、肺脓肿引起；大叶性肺炎的咳痰多为铁锈色；支气管哮喘的咳痰多为泡沫性痰；由心力衰竭而引起的肺水肿，其咳痰多为粉红色。

5. 咳嗽伴发的症状

(1) 咳嗽时发热：高热多见于肺炎；低热多见于肺结核。

(2) 咳痰中带血：多见于急性支气管炎、肺结核等；咳嗽时大量咯血，则可能是由于支气管扩张和肺结核晚期等。

(3) 咳嗽时呼吸困难：常见于哮喘、心力衰竭；咳嗽时伴有呕吐，常见于百日咳、慢性咽炎；咳嗽且身体快速消瘦，则常见于肺癌。

(二) 体格检查应注意事项

1. 咽部充血通常是由于上呼吸道感染；腭扁桃体肿大通常是由于腭扁桃体发炎。

2. 如果在肺部听到哮鸣音，则可能是哮喘；干性啰音，则可能是支气管炎；肩胛间能听到细湿啰音，则可能是肺结核；肺底部听到湿啰音，则可能是肺炎及慢性支气管炎的继发感染；两肺满布湿性啰音，则可能是心力衰竭及支气管肺炎。

3. 心脏有杂音应考虑为心脏疾患。

(三) 实验室检查

1. 白细胞及中性粒细胞增加，常见