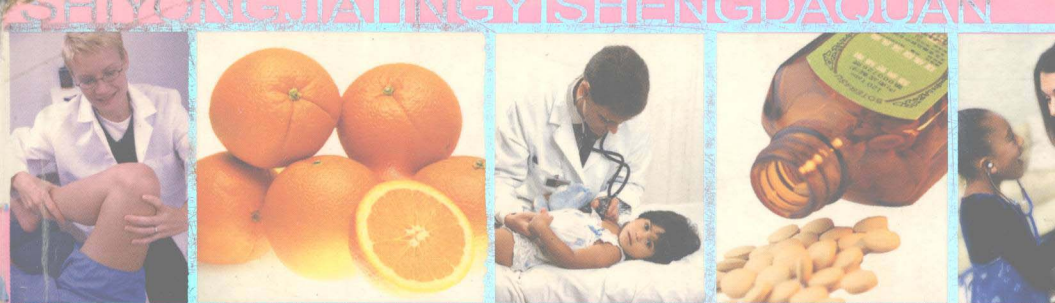




+实用家庭医生

ShiYongJiaTingYiSheng

DAQUAN

大全 Family Doctor

生命因健康而美丽



你是否发现了隐藏在生活中的健康危机
请关心一下家人心中的一点点
了解——
生命因健康而美丽



+ 實用 家庭醫生 大全 Family Doctor

家庭醫生 家庭醫生 家庭醫生



生命因健康而美丽



实用家庭医生大全

主编 王玉学医学博士



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用家庭医生大全——生命因健康而美丽/王玉学主编.
哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2005.7
ISBN 7-5388-4937-8

I.实... II.王... III.医学-普及读物 IV.R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 079026 号

策 划 钟 雷

主 编 王玉学

责任编辑 赵春雁

副 主 编 韩 雪 杨 丹

封面设计 稻草人工作室

实用家庭医生大全——生命因健康而美丽

主编 王玉学



出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 黑龙江日报报业集团印务中心

发 行 全国新华书店

开 本 880×1230 1/32

印 张 10.5

字 数 160 000

版 次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印 数 17 000

书 号 ISBN 7-5388-4937-8/R·1232

定 价 15.80 元



四、9 种常见心脑血管系统疾病的防治

1. 心绞痛 /58
2. 心力衰竭 /60
3. 感染性心内膜炎 /62
4. 心肌炎 /64
5. 急性心包炎 /66
6. 心肌梗塞 /67
7. 高血压 /70
8. 脑出血 /71
9. 脑血栓 /73

五、6 种常见血液循环系统疾病的防治

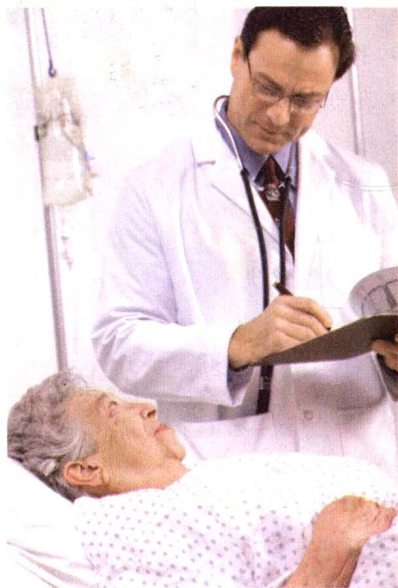
1. 缺铁性贫血 /74
2. 低血压 /76
3. 血小板减少症 /78
4. 动脉硬化 /79
5. 血栓性静脉炎 /81
6. 静脉曲张 /83



六、4 种常见内分泌系统疾病的防治

1. 糖尿病 /84
2. 痛风 /86
3. 甲状腺机能亢进 /88
4. 甲状腺机能减退 /90

七、10 种常见神经、精神科疾病的防治



1. 中风 /91
2. 三叉神经痛 /94
3. 偏头痛 /96
4. 神经衰弱 /98
5. 癫痫症 /100
6. 失眠 /102



7. 坐骨神经痛 /104
8. 神经官能症 /106
9. 精神分裂症 /108
10. 老年痴呆症

/109

八、14 种常见

皮肤科疾病的防治

1. 鸡眼 /110
2. 脱发 /112
3. 手足癣 /113
4. 冻疮 /114



5. 痱 /116
6. 荨麻疹 /117
7. 过敏性皮炎 /120
8. 神经性皮炎 /121

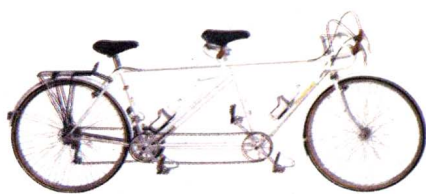
9. 牛皮癣 /123
10. 黄褐斑 /125
11. 痤疮 /127
12. 白癜风 /129



13. 湿疹 /130
14. 狐臭 /132

九、11 种常见五官科疾病的防治

1. 沙眼 /134
2. 睑腺炎 /135
3. 结膜炎 /137
4. 白内障 /138
5. 急性青光眼 /140



6. 急性中耳炎 /142
7. 过敏性鼻炎 /143
8. 咽炎 /144
9. 急性扁桃体炎 /146
10. 牙龈炎 /147
11. 牙周炎 /148

十、11 种常见妇科疾病

的防治

1. 带下病 /149
2. 痛经 /151
3. 乳房肿块 /153
4. 子宫肌瘤 /154
5. 子宫颈炎 /155
6. 女性膀胱炎 /157
7. 慢性尿道炎 /158





8. 滴虫性阴道炎 /159
9. 霉菌性阴道炎 /160
10. 盆腔炎 /162
11. 外阴瘙痒症 /164

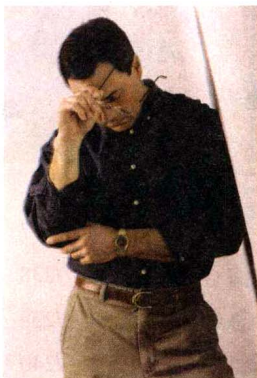
十一、5 种常见男性疾病的防治

1. 前列腺炎 /165
2. 前列腺肥大 /166
3. 男性膀胱炎 /167
4. 龟头炎 /168
5. 生殖器疱疹 /169



十二、12 种性功能障碍与性病的防治

1. 阳痿 /171
2. 早泄 /172
3. 遗精 /174
4. 不射精 /176
5. 逆行射精 /177
6. 射精疼痛 /178
7. 阴茎异常勃起 /179
8. 性冷淡 /180
9. 淋病 /181
10. 梅毒 /183
1. 非淋菌性尿道炎 /184



12. 尖锐湿疣 /186

十三、13 种儿科常见疾病的防治

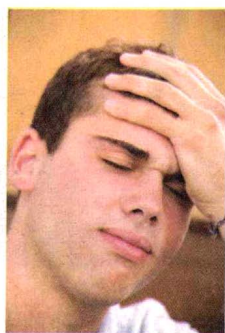
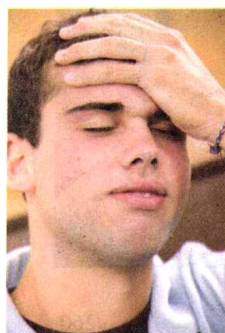
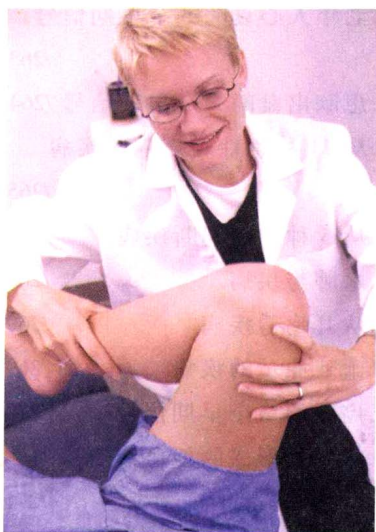
1. 婴儿湿疹 /188
2. 尿布疹 /189
3. 婴幼儿惊厥 /191
4. 儿童肺炎 /192
5. 新生儿黄疸 /193
6. 儿童缺铁性贫血 /195
7. 小儿遗尿症 /197
8. 麻疹 /198
9. 风疹 /200
10. 小儿厌食 /201
11. 维生素 D 缺乏症 /201
12. 小儿腹泻 /203



13. 儿童扁桃体炎及咽炎 /204

十四、8 种常见传染病的防治

1. 结核病 /206
2. 狂犬病 /208
3. 衣原体传染病 /209
4. 疟疾 /212
5. 急性甲型肝炎 /213



11. 骨折的 4 个急救与运送原则 /241
12. 断肢和断指的 5 个急救措施 /242
13. 被狗咬伤的 5 个紧急处置方法 /243
14. 切伤、抓伤、擦伤的 4 个紧急处置方法 /243
15. 眼、耳、鼻内进入异物时的 3 个紧急措施 /244
16. 人工呼吸的 4 个步骤 /245
17. 心脏挤压的 4 个急救步骤 /246
18. 突发心脏病的 4 个紧急处置方法 /246
19. 煤气中毒的 6 个家庭急救步骤 /247

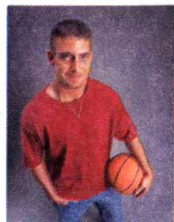
20. 汽油中毒的 5 个紧急处理方法 /247

第三章、疾病自诊法

1. 观舌诊病 /250
2. 从 5 种脸色判断疾病 /251
3. 从 11 种出汗现象判断疾病 /251
4. 失眠与疾病 /253
5. 从 7 种痰色断知疾病 /254
6. 五官异常与疾病 /255



7. 观尿诊病的方法 /255
8. 6 种可能引起血尿的疾病 /256
9. 从便秘测疾病 /257
10. 从 7 种肚脐形状看体质 /257
11. 从 6 种皮肤变化看疾病 /258
12. 从 10 种早期症状判断精神病 /259



12. 炎夏须防“热伤风” /287
13. 防癌 10 步骤 /287
14. 剧烈运动后不宜马上洗浴 /288
15. 防癌应从改善生活习惯开始 /289
16. 人体重要的 9 项健康指标 /289
17. 女性更年期 10 要 /295
18. 红糖对产后保健是否有利 /295
19. 月经后的保健 /296
20. 儿童 8 种过“补”可致病 /297
21. 如何永葆“性青春” /298

22. 夫妻恩爱健康长寿 /299

23. 老年人听觉保健 4 法 /300

24. 老人用药有忌讳 /300

第五章 饮食与健康

1. 哪些人不宜喝啤酒 /302

2. 神奇的琼浆玉液——牛奶 /302

3. 吃水果有学问 /303

4. 饮水的学问 /304

5. 酸奶也能治病 /305

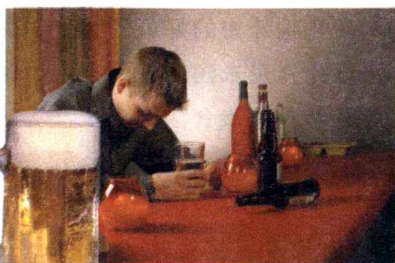
6. 糖与疾病 /306

7. 哪些人宜吃动物肝肾 /307

8. 香菇的食疗价值 /308

9. 食疗佳品——花生 /309

10. 食疗佳蔬——茄子 /310

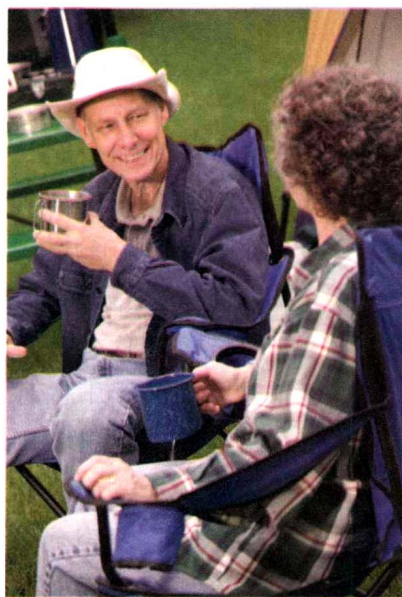




生命因健康而美丽

Sheng Ming Yin Jian Kang Er Mei Li

第一章 家庭常见病的防治



SHI YONG JIA TING YI SHENG DA QUAN

SYJTYSD

生命因健康而美丽



一、8 种常见呼吸系统疾病的防治

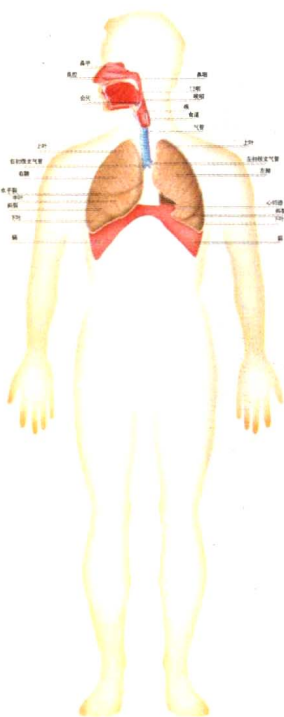
1. 感冒

【病理】

普通感冒又叫头伤风或鼻伤风,是鼻和咽部的病毒感染造成的。流行性感冒又叫流感,这是一种由人们咳嗽、打喷嚏散播的病毒所引起的疾病。

【症状】

普通感冒患者会出现流鼻涕、打喷嚏、咽喉痛、声音嘶哑、咳嗽等初期症状。病情加重时,鼻涕逐渐变稠呈黄绿色,患者还会有头痛发热现象,体温升高时,会发抖、发冷。流行性感冒患者则会发高烧及全身疼痛。早期症状有寒颤、发热、打喷嚏、头痛、肌肉痛及喉痛。然后通常会出现干咳以及胸痛,稍后咳嗽带痰,开始流鼻涕,发热症状持续 3 至 5 天,全身无力,严重者可引发肺炎。





☆☆☆

【预防】

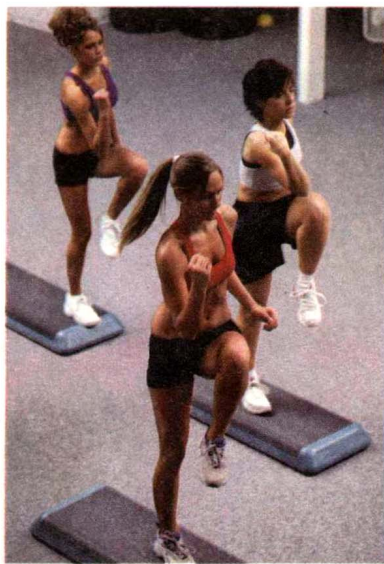
(1) 平时注意锻炼身体，增加抵抗力。容易罹患流行性感冒并发症的人，每年最好注射抗流行性感冒的疫苗。

(2) 饮食应清淡，多饮热开水、热姜糖水或热橘汁水。

(3) 患感冒的人应尽可能留在家中，与外界隔离。在流感流行时，少出入公共场所。

(4) 要注意感冒与麻疹、百日咳、猩红热、乙型脑炎等传染病的区别，以防延误治疗。

(5) 如果有咯脓痰、咽疼、扁桃体化脓肿大或剧烈咳嗽症状，应用抗菌素防止感冒发展成支气管炎、肺炎和扁桃体炎等。如感冒超过10天还没有好转或症状严重，应该去看医生。



☆☆☆

【治疗】

(1) 紫苏叶 15~30 克, 生姜 4 片, 红糖适量。每日 1 剂, 分 2 次煎服。

(2) 荆芥 12 克, 防风 10 克, 生姜 3 片, 甘草 6 克。每日 1 剂, 分 2 次煎服。

(3) 柴胡 10 克, 防风 6 克, 陈皮 5 克, 白芍 6 克, 甘草 3 克, 生姜 3 片。每日 1 剂, 分 2 次煎服。

以上(1)~(3)方适合寒性感冒。药不宜久煎, 先将药加水浸涨后煎 10 分钟即可。

(4) 板蓝根 30 克, 羌活 10 克。每日 1 剂, 分 2 次煎服。

(5) 蒲公英 30 克, 野菊花 30 克, 金银花 30 克, 甘草 10 克。每日 1 剂, 分 2 次煎服。

(6) 青蒿 100 克, 煎汁 1 碗, 分 2 次服, 每日 2 剂。

(7) 胡椒、丁香各 7 粒。碾碎, 以葱白捣膏混合, 涂两手心, 合掌固定, 夹于大腿内侧, 温敷取汗则愈。发散风寒、解表。治疗风寒感冒初起。





☆☆☆



2. 急性支气管炎

【病理】

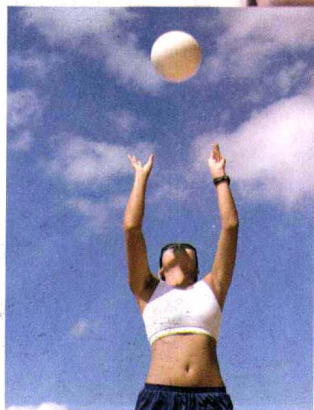
急性支气管炎是由于细菌和病毒感染，物理或化学因素刺激以及过敏反应等因素所引起的支气管黏膜的急性炎症，是一种常见的呼吸系统疾病。



【症状】

(1) 初起有不同程度的上呼吸道感染症状，如鼻塞、喷嚏、咽痛咽痒、声音嘶哑、头痛、周身不适或肌肉疼痛，轻度畏寒、发热等。开始时咳嗽不明显或轻度刺激性咳嗽，无痰或少痰，1~2天后，咳嗽加重，痰量增多，由黏液转为黏液脓性痰，较重时呈阵发性咳嗽或终日咳嗽。

(2) 如伴发支气管痉挛时，可有气急和哮喘。





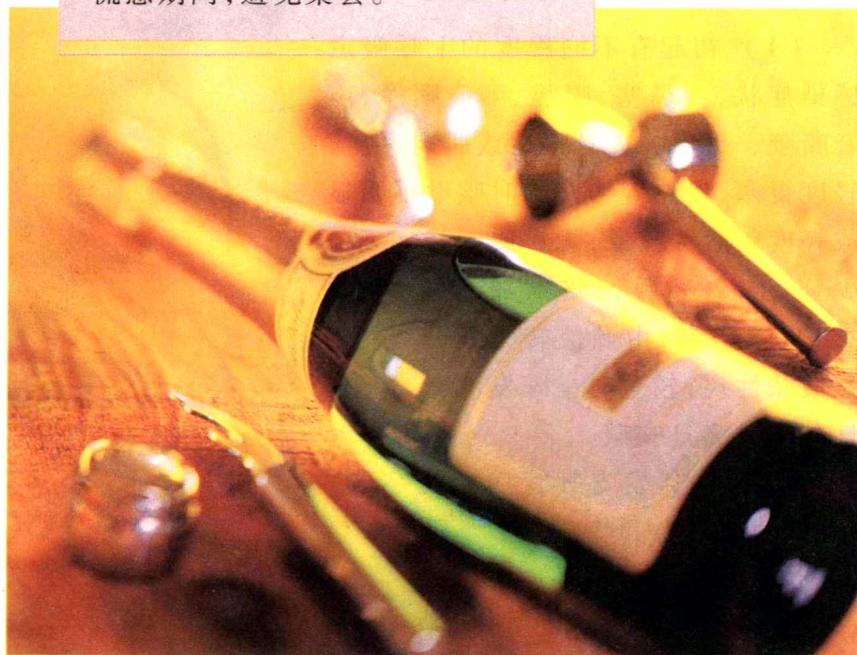
【预防】

(1) 加强体育锻炼,居室常通风换气,以防空气污染。

(2) 注意休息,多吃软质易消化食物。忌食辛辣、油腻、生冷不易消化食品,不要生活或工作在又湿又冷的环境中。

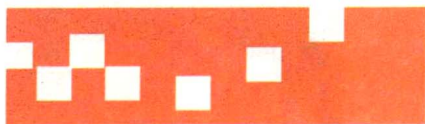
(3) 戒烟酒,患病后更应力戒。

(4) 避免凉寒感冒和流感。流感期间,避免集会。





☆☆☆

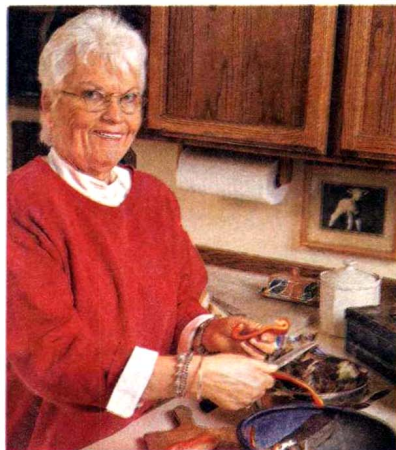


【治疗】

(1) 止咳化痰。复方甘草合剂每次 10 毫升，每日 3 次；或咳必清每次 25~50 毫克，每日 3 次；或沐舒痰 30 毫克，每日 3 次。兼喘者，氨茶碱控释片每次 0.1 克，每日 2 次；或舒喘灵每次 2.4~4.8 毫克，每日 3 次。

(2) 抗感染治疗。口服：阿莫仙胶囊每次 0.5 克，每日 3 次；或交沙霉素每次 0.4 克，每日 3 次；或希刻劳 0.5 克，每日 3 次。肌肉注射：青霉素每次 160 万单位，每日 2 次；或克林霉素每次 600 毫克，每日 2 次。

(3) 五味子 250 克，鸡蛋 10 个。五味子放入瓦器内，加水煮沸半小时，待药汁冷透后，放入鸡蛋，置阴凉处浸泡 7 日即成。每日早晨吃鸡蛋 1



个。此方适用于治疗入冬遇冷即发的支气管炎。

3. 慢性支气管炎

【病理】

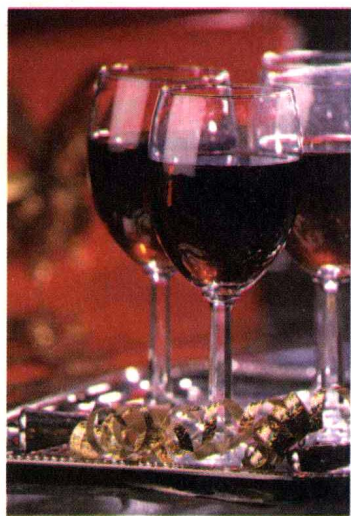
慢性支气管炎是以长期反复发作性咳嗽、咯痰，或伴有喘息为主要临床表现的呼吸系统常见病。

【症状】

凡以咳嗽、咯痰或伴有喘息为主要临床症状，每年发病时间持续在 1 个月以上，



连续发病在 2 年或 2 年以上，并排除肺脏其他疾病引起者，即可诊断为本病。其中单纯型主要表现为反复咳嗽、咯痰；喘息型除咳嗽、咯痰外，伴有明显哮喘。



【预防】

(1) 多吃一些止咳、平喘、祛痰、温肺、健脾的食品，如白果、枇杷、柚子、北瓜、山药、栗子、百合、海带、紫菜等。

(2) 忌食生冷、过咸、辛辣、油腻及烟、酒等有刺激性的东西，以免加重症状。

(3) 适当进行体育锻炼，尽量选择不太激烈的项目，以利改善呼吸系统的机能，增强对寒冷和疾病的抵抗力。

