

生活百科系列丛书

家庭医疗 保健篇

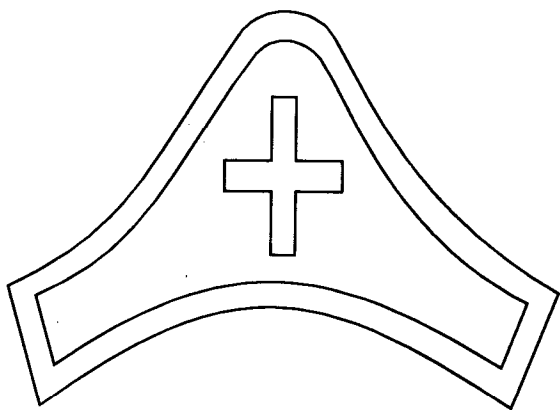
JIATING YILIAO BAOJIANPIAN

主编 沙勤



军事医学科学出版社
金盾出版社

◇ 生活百科系列丛书



家庭医疗保健篇

军事医学科学出版社
金盾出版社

内容简介

医食同源,药食同根,如何在日常生活中维护身体健康,如何在日常生活举手投足间强身健体呢?本书以通俗易懂的语言,深入浅出地介绍了保健养生的技巧,把饮食、运动、中医等结合起来介绍保健养生之道,是居家必备的参考书。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

生活百科系列丛书·家庭医疗保健篇/沙勤主编.

-北京:军事医学科学出版社,2004.6

ISBN 7-80121-591-5

I.生… II.沙… III.①生活-知识②家庭保健-基本知识 IV.TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第030742号

* *

军事医学科学出版社出版

金盾出版社总发行

(北京市太平路27号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

潮河印装厂印刷装订

*

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:13.75 字数:295千字

2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

印数:1-10000册 定价:18.00元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

这套面向百姓家庭的丛书，共分7册。内容丰富，文字生动。作者别具心裁，以超前的思维和手法融实用与情趣于一体。您或许在留心翻阅之后会爱不释手。她对调节您的生活、健康、娱乐、情趣和工作等都会有所裨益。这也是出版本丛书的初衷之所在。

健康与学习、生活与工作、家庭与休闲同等重要。您在居家度日中难免会遇有小病小灾，怎么分析判断，如何安全用药，她会教给您相关知识与做法；日常饮食需要科学调理，怎么吃，吃什么，怎么吃出健康，吃出美丽，她会教给您诸多诀窍；夫妻生活怎么更加幸福美满、恩爱和睦、情浓日久，她会教给您称心调适的点子，使您的爱情乐园永固；在育儿教子方面怎么能使您更加充满爱心、明达事理、得心应手、享有威信，她会使您的“望子成龙”或“望女成凤”得以实现；生活上的衣着穿戴、服饰仪容在现代生活交往中不可忽视，她会为您提供许多小小窍门，指导您的衣着与容貌更加锦上添花，助力您事业有成；怎么能使家庭休闲娱乐更高雅而妙趣横生，既健康又经济还时尚，

她会成为您的好帮手,使您心底清明。总之,她会为您的家庭生活助一臂之力。

家庭生活的小事并不小,家庭生活的繁事不能烦,重要的是您怎么料理得好。家庭的和、生活的美,夫妻的爱、子女的情,吃的科学、玩的开心,身体健康、工作顺利等等,答案尽在本丛中。

她值得您浏览鉴赏,愿她能成为您家庭生活中伴随的朋友。

编 者

2004 - 04 - 15

- 一、家庭医疗常识 (1)
- 气味可辨病 (1)
- 味觉诊病法 (1)
- 察颜观色知其病 (2)
- 望痰液辨疾病 (2)
- 望耳朵辨疾病 (3)
- 望鼻子辨疾病 (3)
- 望口唇辨疾病 (4)
- 唇色发黑是什么原因 (4)
- 鼻涕辨病 (5)
- 看舌头辨疾病 (5)
- 望指甲辨疾病 (6)
- 指甲上出现白色斑点是怎么回事 (6)
- 指甲为何脆弱易裂 (7)
- 鼓槌指可发现早期疾病 (7)
- 从五官变化可知内脏功能 (7)
- 从肚脐眼的形状看健康 (8)
- 观察尿色辨疾病 (8)
- 口甜是什么原因 (9)
- 口苦是什么原因 (9)



目 录

家 庭 生 活 百 科 全 书

口淡是什么原因	(10)
口咸是什么原因	(10)
口辣是什么原因	(11)
口酸和口涩是什么原因	(11)
幻听是什么原因	(11)
幻嗅是什么原因	(12)
嗅觉过敏是什么原因	(12)
嗅觉倒错是什么原因	(12)
恶梦与隐性疾病	(13)
妒忌也是病	(13)
屁多好吗	(14)
大便带血种种	(14)
何谓病态疲劳	(15)
连续发烧应重视	(15)
小便缘何有气泡	(15)
病后为何要检查白血球	(16)
哪些化验需要空腹抽血	(16)
人体长久连续受震也会致病	(17)
哪些疾病易引起胸痛	(17)
疲劳不可等闲视之	(18)
在发病前有疲劳感的疾病	(18)
何谓房颤	(18)
何谓白血病	(19)
自己如何发现急性白血病	(19)
何谓血友病	(20)
何谓坏血病	(20)





何谓红斑狼疮	(21)
打喷嚏是有病吗	(21)
晨僵是怎么回事	(21)
清晨浮肿是怎么回事	(22)
何谓紧张性头痛	(22)
何谓痛风	(23)
何谓结肠炎	(23)
何谓慢性结肠炎	(24)
醋蛋可治哪些疾病	(24)
气虚病体质的保养	(25)
气滞病体质的保养	(25)
阳盛病体质的保养	(25)
阴盛病体质的保养	(26)
阳虚病体质的保养	(26)
阴虚病体质的保养	(26)
血虚病体质的保养	(27)
瘀血病体质的保养	(27)
痰湿病体质的保养	(27)
如何预防昏厥	(28)
眩晕症的自我保养	(28)
心理紧张可引起溃疡病	(29)
谨防“课堂综合征”	(29)
警惕“冬浴综合征”	(30)
春季谨防旧病复发	(30)
秋季须预防的疾病	(31)
养病要诀	(31)





病人的心理需要	(32)
探视病人六忌	(32)
浅呼吸疗法的独特功能	(33)
药物治疗和心理疗法	(33)
饮食清除体内污染法	(34)
睡眠与康复	(34)
如何选用药枕	(35)
意念性康复法	(35)
闭目降气法	(36)
发汗康复法	(36)
刮痧保健疗法	(36)
岔气缓解法	(37)
引嚏治病法	(37)
擦浴康复法	(38)
刺激手掌防病保健法	(38)
甩手防病保健法	(38)
按摩康复法	(39)
梅核气的康复疗法	(39)
热冷水浸脚祛病法	(40)
病人应取哪种睡相	(40)
久病卧床如何防褥疮	(41)
腹部手术后为何要及早下床活动	(41)
热敷有禁忌	(42)
哪些病人可以热敷	(42)
病人忌口不可忘	(43)





二、常见病防治	(44)
怎样预防维生素 A 缺乏症	(44)
怎样预防维生素 D 缺乏症	(45)
谨防疾病在睡眠中发生	(46)
怎样预防传染病的发生	(47)
怎样防治老年性痴呆	(48)
谨防“疑病症”	(49)
吃柿子防得“胃柿石病”	(50)
怎样防止啤酒病	(51)
怎样防止宴席上的暴死	(53)
谨防“爱美病”	(54)
怎样防止戒指带来的疾病	(55)
怎样防止热水淋浴中毒症	(55)
怎样消除噪声疲劳症	(56)
怎样防止乔迁新居引起的“乔迁病”	(58)
怎样防止“放射病”	(60)
谨防患“家用电器病”	(61)
怎样防止“电脑后遗症”	(62)
怎样防止电话传播疾病	(63)
怎样防止“球迷综合症”	(64)
怎样防止“接吻病”	(65)
久坐怎样防病	(66)
怎样预防人畜共患病	(66)
怎样治疗口疮	(67)
怎样防治手脚多汗症	(68)



怎样防治脚气	(69)
怎样防治脚鸡眼	(70)
怎样防治脓疮腿	(71)
怎样治疗青春痘	(72)
怎样预防粉刺	(73)
怎样治疗荨麻疹	(74)
怎样防治桃花癣	(75)
怎样预防牛皮癣(银屑病)的复发	(76)
怎样治疗神经性皮炎	(77)
怎样预防油彩皮炎	(79)
怎样防治毛囊炎	(79)
怎样防治冻疮	(80)
怎样治疗痤疮	(81)
怎样防治疥疮	(81)
怎样防治脓疱疮	(82)
怎样防治阴囊瘙痒症	(83)
怎样预防老年性浮肿	(84)
怎样防治破伤风和气性坏疽	(85)
怎样防止伤口形成疤痕和色素沉着斑	(86)
老年运动性疾病和损伤的处理	(88)
怎样防止和处理咽部外伤	(89)
怎样预防哮喘复发	(90)
怎样治疗慢性扁桃腺炎	(91)
怎样防治白喉	(91)
怎样防治歪嘴巴	(93)
生物钟与牙病	(94)

怎样巧治牙痛	(95)
怎样防止“鼻窦炎”	(97)
怎样防治沙眼	(98)
怎样预防青光眼	(99)
怎样防治白内障	(100)
怎样防止隐形眼镜综合症	(101)
怎样诊治消化性溃疡	(103)
怎样预防溃疡病出血	(104)
老年人怎样防止腹胀	(105)
怎样防治胃痛	(105)
怎样防治前列腺增生	(107)
怎样防治尿路感染	(108)
怎样治疗脱肛	(109)
怎样防治肛门瘙痒	(110)
怎样防治肛门裂	(111)
怎样防止蛔虫钻胆	(112)
怎样根治蛲虫病	(112)
怎样治疗慢性腹泻	(113)
怎样预防痢疾	(114)
怎样防治习惯性便秘	(115)
习惯性便秘的中医治疗	(116)
怎样防治痔疮	(117)
痔疮的自然疗法	(119)
关于痔疮的七种误解	(120)
脑中风后怎样减少后遗症	(121)
怎样防治肢端动脉痉挛症	(121)



怎样治疗三叉神经痛·····	(122)
怎样治疗脑栓塞·····	(123)
怎样防治神经衰弱·····	(124)
老年人小腿抽筋怎么办·····	(125)
冬防“老寒腿”·····	(126)
腰背酸痛体疗法·····	(127)
日常生活中怎样避免腰痛·····	(128)
怎样治疗各类腰痛·····	(129)
怎样防治腰肌劳损·····	(131)
腰腿疼病人怎样自我治疗·····	(132)
怎样自我治疗肩周炎·····	(133)
怎样早期治疗颈椎病·····	(134)
怎样简易治疗落枕·····	(135)
怎样防治风湿性关节炎·····	(135)
怎样防治骨质疏松·····	(136)
怎样防治骨质增生(骨刺)·····	(137)
怎样防治外伤和骨折·····	(138)
怎样有针对性地治疗头痛·····	(139)
怎样防治疟疾·····	(141)
怎样预防与治疗缺铁性贫血·····	(142)
怎样防治高脂血症·····	(143)
怎样自我按摩防治高血压·····	(143)
轻度高血压怎样进行非药物治疗·····	(144)
怎样治疗高血压脑病·····	(146)
怎样防治胆囊炎和胆石症·····	(146)
怎样预防流脑·····	(148)



目 录



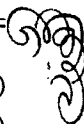
怎样治疗肺心病	(149)
怎样从小预防心血管病的发生	(150)
怎样防治病毒性心肌炎	(151)
怎样预防风湿病	(152)
牢骚满腹的人易患心肌梗塞	(153)
怎样预防心肌梗塞的发生	(153)
怎样预防心绞痛	(154)
怎样防止冠心病发作	(155)
心脏病十不宜	(156)
怎样防止药物性肝损害	(157)
怎样预防肝吸虫病	(158)
怎样预防病毒性肝炎	(158)
甲型肝炎病人家庭消毒应把重点放在什么对象上	(160)
怎样预防猝死	(161)
怎样防止“恐癌症”	(162)
精神愉快是防癌的法宝	(163)
怎样预防胃癌	(164)
怎样预防大肠癌	(165)
怎样及早防治鼻咽癌	(166)
防癌九忌	(167)
少女怎样防止阴道炎	(170)
怎样防治霉菌性阴道炎	(171)
怎样治疗功能性子宫出血	(173)
放置节育环引起的月经不调怎样治疗	(173)
月经过多病人怎样对症选方治疗	(174)





月经先期怎样对症选方治疗·····	(175)
怎样自我治疗痛经·····	(176)
痛经怎样用针灸治疗·····	(177)
怎样掌握痛经的体育疗法·····	(177)
中医怎样治疗经行头痛·····	(179)
怎样防治乳头疾病·····	(180)
怎样预防乳腺癌·····	(180)
怎样预防急性盆腔炎·····	(182)
怎样防治淋病·····	(183)
心绞痛发作后怎样处理·····	(184)
怎样急救急性脑血管病·····	(184)
怎样紧急处理休克·····	(186)
怎样紧急处理和护送抽风病人·····	(187)
怎样急救食物中毒者·····	(188)
怎样急救煤气中毒者·····	(189)
怎样急救硫化氢中毒者·····	(190)
怎样急救一氧化碳中毒者·····	(190)
怎样急救吸入浓烟的病人·····	(191)
怎样急救爆炸引起窒息的病人·····	(191)
怎样急救常见的药物中毒的病人·····	(192)
怎样急救砒霜中毒的病人·····	(194)
错吃耗子药怎样急救·····	(195)
怎样急救儿童意外中毒·····	(195)
怎样处理电伤·····	(197)
怎样急救溺水者·····	(198)
怎样做人工呼吸·····	(199)





- 怎样进行胸外心脏按压..... (200)
- 手脚抽筋怎样自我推拿和应急处理..... (201)
- 跌跌肿痛怎样应急处理..... (202)
- 骨折后家庭怎样简易急救..... (203)
- 怎样急救和运送脊柱骨折病人..... (204)
- 怎样应急处理软组织损伤..... (205)
- 怎样应急处理自缢者..... (206)
- 怎样处理被蜂蜇伤..... (206)
- 怎样应急处理被蝎子蜇伤..... (207)
- 怎样应急处理被毛虫蜇伤..... (208)
- 怎样处理被蜈蚣咬伤..... (209)
- 怎样处理被毒蛇咬伤..... (210)
- 怎样处理被疯狗咬伤..... (211)
- 怎样处理被猫咬伤..... (212)
- 哽噎时怎样应急处理..... (212)
- 气管内卡住异物怎样急救..... (213)
- 怎样处理鱼刺卡喉..... (214)
- 怎样处理头部受暴力打击..... (214)
- 怎样应急处理口腔受伤..... (215)
- 眼睛受伤怎样应急处理..... (215)
- 怎样处理酸碱物质溅入眼睛..... (216)
- 怎样处理眼睛被氨水灼伤..... (218)
- 怎样处理眼睛烫伤..... (218)
- 怎样处理眼球贯通伤..... (219)
- 怎样处理耳廓外伤..... (220)
- 怎样处理玻璃屑嵌进肉里..... (221)





怎样处理脚底被铁钉戳伤·····	(221)
怎样解救从高处跌下的人·····	(222)
手指断了怎样处理·····	(222)
怎样处理下巴掉下·····	(223)
怎样处理切割伤·····	(224)
怎样处理刺伤·····	(224)
厨房中烫伤怎样应急处理·····	(225)
怎样处理火烧伤·····	(226)
怎样处理化学品灼伤·····	(227)
怎样处理运动场上的创伤·····	(228)
怎样简易止血·····	(229)
怎样应急处理破伤风·····	(230)
怎样处理吐血病人·····	(231)
汽车撞人后怎样急救·····	(232)
家庭急救十戒·····	(233)
三、养生保健 ·····	(235)
养生保健大观·····	(235)
健身先健心·····	(235)
怎样才算健康·····	(235)
新的健康标准·····	(236)
何谓“亚健康”·····	(236)
健康十训·····	(237)
养生二十宜·····	(238)
古人养神的方法·····	(238)
养生歌·····	(238)