

家庭健康
生活速查

自诊
自疗

简便
易行

图文
并茂

安全
有效

常见病

自诊自疗速查

于仁波/编著



- 79种常见病症的自诊自疗
- 21种常见不适症状的调节
- 让你成为自己的家庭医生



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

常见病

自诊自疗速查

于仁波/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

常见病自诊自疗速查 / 于仁波编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5101-2222-4

I. ①常… II. ①于… III. ①常见病—诊疗 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第009655号

常见病自诊自疗速查

于仁波 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	山东鸿杰印务集团有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/32
印 张	3
字 数	75千字
版 次	2014年3月第1版
印 次	2014年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2222-4
定 价	9.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

contents | 目录



第一章 常见病症自诊自疗

心血管系统疾病..... 2

冠心病..... 2

高血压..... 3

心悸..... 4

呼吸系统疾病..... 5

感冒..... 5

哮喘..... 6

慢性支气管炎..... 7

肺炎..... 8

梅核气（咽部神经
官能症）..... 9

消化系统疾病..... 10

胃炎..... 10

胃溃疡..... 11

脂肪肝..... 12

胆结石..... 13

阑尾炎..... 14

痔疮..... 15

泌尿生殖系统疾病..... 16

遗精..... 16

早泄..... 16

肾盂肾炎·····	17
肾结石·····	17
前列腺疾病·····	18
阳痿·····	18
代谢性疾病·····	19
高脂血症·····	19
糖尿病·····	20
痛风·····	21
骨质疏松·····	22
肥胖·····	23
神经系统疾病·····	24
失眠·····	24
面瘫·····	25
三叉神经痛·····	26
抑郁症·····	27

运动系统疾病·····	28
肩周炎·····	28
颈椎病·····	29
腰痛（非外伤性）·····	30
足跟痛·····	31
鼠标手（腱鞘炎）·····	32
妇产科疾病·····	33
痛经·····	33
闭经·····	34
月经不调·····	35
崩漏·····	36
更年期综合征·····	37
乳腺增生（炎）·····	38
卵巢囊肿·····	39
阴道炎·····	40



宫颈炎·····	41
妊娠呕吐·····	42
儿科疾病·····	42
小儿发热·····	43
小儿疳积·····	43
小儿流涎·····	44
小儿惊风·····	44
小儿夜啼·····	45
百日咳·····	45
遗尿·····	46
小儿厌食·····	46
小儿多动症·····	47
寄生虫病·····	47
五官科疾病·····	48
麦粒肿·····	48
红眼病·····	49
干眼症·····	50
中耳炎·····	51
鼻(窦)炎·····	52
鼻出血·····	53
扁桃体炎·····	54
口舌生疮·····	55
牙痛·····	56
牙龈出血·····	57
慢性咽炎·····	58
皮肤科疾病·····	59
荨麻疹·····	59





痤疮	59
湿疹	60
带状疱疹	60
白癜风	61
酒糟鼻	61
头皮屑	62
斑秃	62
银屑病(牛皮癣)	63
神经性皮炎	63
扁平疣	64
毛囊炎	64
冻疮	65
脚气	65

第二章 常见不适症状的调节

咳嗽	67
腹泻	68
便秘	69
尿频尿急	70
小便不利	70
眩晕	71
头痛	72

打鼾	73
腹痛	74
发热	75
呃逆	76
呕吐	77
胸闷	78
消化不良	79
疲劳	80
健忘	81
耳鸣	82
晕车	83
小腿抽筋	84
落枕	85
闪腰	86

附录

按摩的常用手法	87
---------	----



A woman with dark hair tied back, wearing a white long-sleeved top and white pants, is sitting in a lotus position on a grassy field. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. The background is a soft-focus view of trees and foliage, suggesting a park or natural setting. The lighting is warm and natural, likely from the sun being high in the sky.

第一章

常见病症自诊自疗



冠心病是一种最常见的心脏病，是指因冠状动脉狭窄、供血不足而引起的心肌功能障碍和（或）器质性病变，又称缺血性心脏病。

典型症状为胸腔中央有压榨性的疼痛，并可放射至颈、颌、手臂、后背及胃部，有时会伴有眩晕、气促、出汗、寒战、恶心等，严重者会导致昏厥或猝死。

祛病妙招

揉内关穴、郄门穴 手腕内侧横纹向上约3横指、两筋之间是内关穴，腕横纹到肘横纹之间定义为12寸，郄门在腕横纹上5寸的地方。平时多揉这两个穴位，能有效防治冠心病。

擦膻中穴 胸前两乳头连线的中点是膻中穴，双手合十，用大鱼际一侧上下摩擦此处，对冠心病导致的胸闷气短有很好的效果。

弹拨极泉穴 极泉穴在腋窝的顶点，动脉搏动处。当冠心病心绞痛发作的时候，用拇指弹拨此处，能快速缓解疼痛。



注意事项：

饮食要规律，少吃动物脂肪和胆固醇高的食物；保持情绪稳定，大喜大悲最容易诱发疾病；劳逸结合，不要参加重体力劳动；烟酒会增加动脉硬化的风险，故应戒除；已经确诊冠心病的患者，身边要常备急救药，如速效救心丸等。

⑤ 高血压

高血压是一种以动脉血压持续升高为主要表现的慢性疾病，临床表现主要是头痛、眩晕、耳鸣、心悸、气短、失眠、肢体麻木等，如果出现一过性视物旋转、眼前突然发黑、肢体突然发麻，要引起重视，这些多是脑卒中的前兆。

按照世界卫生组织（WHO）的血压标准，正常成人收缩压（高压）应该 $\leq 140\text{mmHg}$ ，舒张压（低压）应该 $\leq 90\text{mmHg}$ 。

临界高血压：收缩压在 $141 \sim 159\text{mmHg}$ ，而舒张压在 $91 \sim 94\text{mmHg}$ 。

轻度高血压（Ⅰ级）：收缩压在 $140 \sim 159\text{mmHg}$ ，而舒张压在 $90 \sim 99\text{mmHg}$ 。

中度高血压（Ⅱ级）：收缩压在 $160 \sim 179\text{mmHg}$ ，而舒张压在 $100 \sim 109\text{mmHg}$ 。

重度高血压（Ⅲ级）：收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$ ，或舒张压 $\geq 110\text{mmHg}$ 。

祛病妙招

按压太冲穴 太冲穴在脚背上，第一、二跖骨间，跖骨底结合部前方凹陷中。每天早晚用拇指按揉这个地方，或是前后推擦这个缝隙，直到局部有明显的酸胀感为止。

手指梳头 五指张开，从前发际开始，一边向后梳理头发，一边用手指按揉头皮，每天早晚各操作1次，每次5分钟左右。



注意事项：

要定期测量血压，并按照医嘱定时定量吃药；饮食以清淡为主，确保低盐、低脂肪；肥胖会加重高血压的风险，最好合理减肥。

心悸

心悸是指患者自己觉得心跳很快、很强，甚至不能自主，有时会伴有心前区不适感或心慌的感觉，心率加快时心脏跳动不适，心率缓慢时搏动有力。现代医学中的某些器质性或功能性疾病如冠心病、风湿性心脏病、高血压性心脏病、肺源性心脏病、各种心律失常，以及贫血、低钾血症、心脏神经官能症等都会出现心悸。

祛病妙招

点按劳宫穴、神门穴 微握拳，第二、三掌骨中间靠近第三掌骨处，也就是中指尖所指的地方就是劳宫穴；掌心朝上伸直手臂，在掌侧腕横纹靠近小指的一侧有一条肌腱，医学上称为尺侧腕屈肌腱，这条肌腱的内侧就是神门穴。

一手拇指立起，用指尖用力点按对侧的劳宫和神门穴各1分钟，穴位局部会有较明显的酸胀感，左右手交替点揉，能很快缓解心悸、心慌。



注意事项：

出现心悸后要及时到医院进行体检，尤其是要检查是否有心脏相关疾病，以便及时治疗；烟、酒、咖啡和浓茶等会刺激心脏，加快心率、加重心律失常，平时应该少饮，最好戒掉；低血钾会引起心律失常，可适当多食大豆、葵花子、木耳、香蕉等含钾丰富的食物。



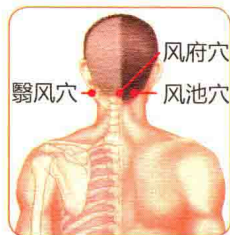
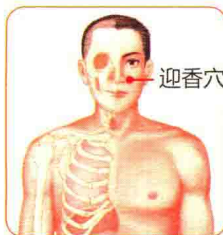
感冒现代医学分为普通感冒和流行感冒，而中医主要分风寒感冒和风热感冒两种类型，风寒感冒表现为怕冷无汗，头疼身痛，鼻塞流清涕，咳痰清稀等；而风热感冒则是身热有汗，头痛咽痛，鼻塞流黄浊涕，咳嗽痰黄。

祛病妙招

搓大椎穴 低头时，可以摸到颈后突起最高的高骨，在这块高骨的下方就是大椎穴。先把手心搓热，然后立刻按到大椎穴上，再上下、左右反复搓动，直到大椎局部发热发烫为止。

擦迎香穴 早晨起床或晚上睡觉前，用双手大鱼际在鼻翼两旁的迎香穴处反复擦动约200次，使局部发热。

擦三风穴 耳垂后，乳突与下颌骨之间凹陷处是翳风穴；用手从脖子后面的两条肌肉推向后发际，入后发际1寸的地方有两处凹陷，是风池穴；脑后高骨正中下方的凹陷处是风府穴。双手搓热后，从翳风穴开始，横向搓擦三个风穴，直到脑后有热感渗透为止。



注意事项：



感冒期间最好不要剧烈运动，否则会降低身体抵抗力，加重病情；感冒了不要乱吃抗生素类的药物，因为感冒多是由病毒引起，抗生素的主要作用是杀菌，服用后对感冒不仅没什么效果，还会导致细菌耐药性。



哮喘

哮喘是一种过敏性疾病，临床表现为咳嗽、喘息、呼吸困难、胸闷、咳痰等，典型表现是伴有哮鸣音的发作性呼气性呼吸困难，严重者可被迫采取坐位或呈端坐呼吸，干咳或咳大量白色泡沫痰等。其发病特点如下：

发作性：当遇到诱发因素时发作加重。

时间节律性：常在夜间及凌晨发作或加重。

季节性：常在秋冬季节发作或加重。

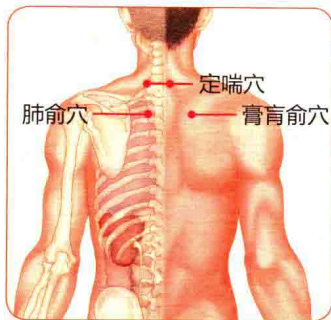
可逆性：平喘药通常能够缓解症状，可有明显的缓解期。

祛病妙招

艾灸肺俞穴、定喘穴、膏肓俞

先低头用手找到脖子后面的最高骨头，这是第七颈椎的棘突，它的下方是大椎穴，向两边1.5厘米的地方就是定喘穴；大椎穴再向下数3个骨性突起，就是第三胸椎棘突，它和肩胛骨内侧缘的距离是9厘米，肺俞穴就在第三胸椎棘突下旁开4.5厘米的地方。膏肓俞在背部第四胸椎棘突下，旁开9厘米，寻找方法同上。

取一根艾条点燃，在距离穴位皮肤上方约3厘米的地方进行悬灸，可以在上方做回旋或上下移动，灸到局部皮肤潮红发热为止，灸后喝1杯温开水。每天1次，夏天可隔天1次。



注意事项：

找出过敏原和诱因，如花粉、房屋尘土、螨虫、工业粉尘、动物毛屑、鱼、虾、油漆、染料等，避免接触；注意保暖，预防感冒；保持心情舒畅，保持居室空气清新；做到劳逸结合；戒烟限酒。

慢性支气管炎

慢性支气管炎是由于感染或非感染因素引起气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。临床表现为连续2年以上，持续3个月以上的咳嗽、咳痰或气喘等症状，早期症状轻微，多在冬季发作，春暖后缓解；晚期炎症加重，症状长年存在，不分季节。疾病进展又可并发阻塞性肺气肿、肺源性心脏病，严重影响劳动力和健康。

祛病妙招

糖醋蒜汁 大蒜250克，食醋250毫升，红糖90克。将大蒜去皮捣烂，浸泡在糖醋溶液中，7日后取其汁服用，每次1汤匙，每日3次。

白萝卜冰糖汤 白萝卜250克，洗净切片，冰糖60克，蜂蜜适量，加水适量煮至熟烂，食萝卜饮汤，每日早晚各1次。

冰糖雪梨 雪梨1个（约150克），挖去果核，填入冰糖适量，隔水蒸熟食之，每日早晚各1个。

注意事项：

吸烟是引起慢性支气管炎的重要原因，烟雾对周围人群也会带来危害，应该戒除；注意保暖，避免受凉，因为寒冷会降低支气管的防御功能，也会反射地引起支气管平滑肌收缩，加重症状；平时应加强锻炼，提高机体抵抗力。



⑤ 肺炎

肺炎是指终末气道、肺泡和肺间质出现的炎症，主要表现为起病急，寒战高热，初期为刺激性干咳，随着疾病发展就会咳出白色黏液痰或带血丝痰，经过几天后会咳出黏液血性痰或铁锈色痰，也可呈脓性痰，进入消散期痰量增多，痰黄而稀薄；多伴有一侧剧烈胸痛，呈针刺样，随着咳嗽或深呼吸而加剧，可放射至肩或腹部，呼吸急促，严重时出现发绀。

祛病妙招

瘦肉白菜汤 瘦肉、大白菜心各100克，姜、蒜、盐、味精、鸡油各少许。把瘦肉、白菜洗净切丝，放入沸水中焯一遍，沥干水，备用；锅中放入鸡油烧至五成熟，加蒜，炒成金黄色，然后放瘦肉合炒；加入适量盐和水，煮汤，肉熟后再加白菜心，水开后放入味精即可食用。



注意事项：

出现上述症状要卧床休息，大量饮水；最好去医院检查，尤其是胸部的X线片可以帮助确诊和观察是否痊愈；如果有痰，睡觉的时候要采用侧卧位，以免影响呼吸；饮食上忌食辛辣油腻的食物，戒烟酒，以免加重症状。

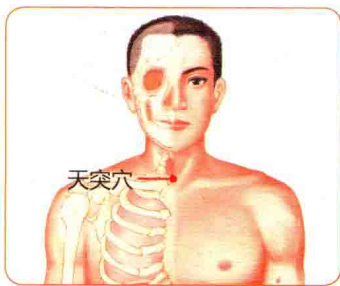
⑤ 梅核气（咽部神经官能症）

梅核气是中医术语，指咽喉中有异常感觉，但不影响进食的病症，相当于现代医学的咽部神经官能症。主要表现为自己觉得咽喉部好像有类似梅核的东西阻塞，吞不下去也吐不出来，不疼不痒，往往在工作紧张时或睡着后或专心做事时可以完全消失，闲暇无事或情志不畅时感觉明显，常伴有精神抑郁、心烦疑虑、胸胁胀满、不思饮食等症状，女性比较常见。

祛病妙招

叩齿咽津 闭目静心，上下牙齿相叩约40次，再用舌头上下左右搅动，等唾液满口时慢慢咽下。

点揉天突穴、天容穴 天突穴在前正中线上，胸骨上窝的中央凹陷处；天容穴在脖子外侧，胸锁乳突肌和下颌角之间的凹陷中。用一手中指指腹点揉天突穴，向内下方用力，按揉3分钟至局部酸胀；然后双手拇指放在两侧天容穴上旋转按揉，每天不拘时间、次数。



注意事项：



由于用仪器检查不出病因，很多人会怀疑自己得了不治之症，心理负担增加而加重病情，所以要解除顾虑、放松心情。饮食上要少吃煎炒油炸和辛辣的食物；戒除烟酒，烟、酒会刺激咽喉，引起咽部不适。



胃炎是胃黏膜出现的炎症，有急性和慢性之分。急性胃炎起病急，常伴有上腹疼痛、恶心、嗝气、呕吐和食欲减退等症状，大多有明显的致病因素，如暴饮暴食、大量饮酒或误食不洁食物、受凉、服用药物等。慢性胃炎的主要表现是食欲下降、上腹不适和隐痛，可伴有恶心、消瘦和腹泻的症状等。

祛病妙招

茯苓山药香藕羹 茯苓、山药各50克，研成细粉；藕150克，红糖30克。藕洗净切碎，放入锅中加适量水，煮至藕酥烂，然后倒入山药和茯苓粉，煮成稠羹，调入红糖食用。

北沙参乌梅水饮 北沙参、青皮各10克，乌梅15克，蜂蜜5克。将北沙参、青皮、乌梅一起放入锅中，加适量水煎取汁，兑入蜂蜜调匀，代茶饮。



注意事项：



胃炎伴有呕吐、腹泻时，要补充大量液体，如鲜果汁、米汤等流食；病情缓解后从半流食逐渐过渡到软饭，以米粥、挂面、蛋羹为主；为减轻胃肠负担，应该少食多餐，一日进餐5~6次较为适宜；忌食烟酒、浓茶、咖啡、辣椒、芥末等刺激性强的食物。