

小病自我诊疗

掌中查

掌中查生活

ZHANG ZHONG CHA



龚仆 编著

家庭病症急救措施
全普及；家庭护理
用品全展示；家庭
用药常识全汇总。



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

小病自我诊疗

掌中查享生活

ZHANG ZHONG CHA



查掌中



龚仆
◎ 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(CIP)数据

小病自我诊疗掌中查 / 龚仆编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5101-1611-7

I. ①小… II. ①龚… III. ①疾病—诊疗 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第022675号

小病自我诊疗掌中查

龚仆 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/64
印 张	4.375
字 数	140千
版 次	2013年4月第1版
印 次	2013年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1611-7
定 价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街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

目
录

Contents

第一章 内科疾病

发热.....	2	甲亢.....	32
咳嗽.....	4	脂肪肝.....	34
感冒.....	6	抑郁症.....	36
头痛.....	10	低血压.....	40
盗汗.....	14	类风湿关节炎.....	42
失眠.....	16	便秘.....	44
眩晕.....	20	胃痛.....	46
哮喘.....	22	胃下垂.....	50
慢性支气管炎.....	24	慢性胃炎.....	52
痛风.....	26	胃及十二指肠溃疡... 54	
贫血.....	28		

第二章 外科疾病

落枕.....	58	腰痛.....	70
痔疮.....	60	颈椎病.....	72
疝.....	64	背痛.....	76
骨质疏松.....	66	踝关节扭伤.....	78
肩周炎.....	68	下肢静脉曲张.....	80

第三章 五官科疾病

牙痛.....	84	口臭.....	92
龋齿.....	88	口腔溃疡.....	94
牙周病.....	90	麦粒肿.....	96
		近视.....	98
		沙眼.....	100
		急性结膜炎.....	102
		流泪症.....	104
		慢性咽炎.....	106
		慢性鼻炎.....	108
		慢性扁桃体炎.....	112



第四章 皮肤科疾病

痤疮.....	116	湿疹.....	130
冻疮.....	118	手足皲裂.....	132
酒渣鼻.....	120	鸡眼.....	136
腋臭.....	122	脚气.....	138
痱子.....	124	荨麻疹.....	142
斑秃.....	126	皮炎.....	144
黄褐斑.....	128		

第五章 妇产科疾病

痛经.....	148	妊娠水肿.....	164
阴道炎.....	152	产褥感染.....	166
盆腔炎.....	156	产后缺乳.....	168
外阴瘙痒症.....	158	更年期综合征.....	172
乳腺增生.....	160	经前期综合征.....	174



第六章 男科疾病

遗精、早泄.....	178	前列腺炎.....	186
阳痿.....	182	前列腺增生.....	190

第七章 儿科疾病

小儿斜颈.....	194	小儿遗尿症.....	202
鹅口疮.....	196	流行性腮腺炎.....	204
小儿厌食症.....	198	小儿疳积.....	206
小儿腹泻.....	200		

第八章 家庭急救措施全普及

心绞痛.....	210	蜂螫伤.....	217
烫伤.....	211	发芽土豆中毒.....	218
烧伤.....	212	毒蘑菇中毒.....	219
骨刺卡喉.....	213	细菌性食物中毒.....	220
脚踝扭伤.....	214	煤气中毒.....	221
狗咬伤.....	215	酒精中毒.....	222
猫咬伤.....	216		

第九章 家庭常备妙药全展示

小苏打.....	224	芦荟.....	234
大蒜.....	225	泻盐.....	235
姜.....	226	凡士林.....	236
醋.....	227		
芥末.....	228		
蜂蜜.....	229		
柠檬.....	230		
薄荷.....	231		
茶.....	232		
薰衣草.....	233		



第十章 家庭用药常识全汇总

什么时间服药效果好.....	238
错误的服药方法.....	239
长期服药应当注意什么.....	240
长期服用哪些药物易成瘾.....	241
怎样服用中药煎剂.....	241
如何服用药酒.....	242

服用中药的一些忌口.....	243
如何选定中药方剂的剂量.....	244
药物不良反应的自我判断.....	245
不要长期滥用抗生素.....	246
应用抗生素时应注意的问题.....	247
对胃肠道有刺激的药物.....	248
会损害肾脏的药物.....	249
会影响视力的药物.....	250
会影响性功能的药物.....	250
老年人用药原则.....	251
老年人慎用的药物.....	252
老年人怎样服用滋补药.....	254
女性都可以服用避孕药吗.....	255
孕妇不能滥用止咳药.....	256
孕期禁用、慎用的中药.....	257
产前产后用药七忌.....	258
小儿一发烧就要用药吗.....	259
注意小儿消食片的剂量.....	260
小儿服用糖浆应注意的事项.....	261
附录1：保健食物一览表.....	262
附录2：食疗常用养生中药表.....	264
病症名称汉语拼音索引.....	270

第一章

内科疾病

内科疾病种类繁多，主要包括呼吸系统疾病、消化系统疾病、循环系统疾病以及内分泌、代谢疾病等。内科疾病对人们的日常生活有着极大的困扰，因此一定要设法预防和治疗。本章详细介绍了内科常见病的治疗方剂和外治疗法，为身体筑起一道健康防护墙。



发热

归属科室

内科

正常人体温通常保持在 36°C ~ 37°C 之间。当机体体温调节中枢发生功能障碍时，体温就会升高且超出正常范围，这称为发热。

你的身体会说话 ——症状表现

◎体温升高，有烧到 39°C 以上的高热，有持续 37°C ~ 38°C 微烧的，也有体温上下反复的（以腋高温度测量）。

◎多伴随有咳嗽、咯痰、头痛、腹痛、发疹和恶心等症状。

简易单方

地龙饮

材料：地龙（干）15克。

做法：将地龙放入150毫升水中煎制，煎到75毫升时，再添水75毫升，煎到水量剩一半时即可。

用法：每天分2次饮用。

实用偏方

取梨1个，杏仁3克，蜂蜜适量。将梨洗净，切开去核后，加清水没过梨的一半，放入杏仁、蜂

蜜，再用电蒸锅蒸10分钟即可。

外治疗法

◎**涂抹**。用30%~50%酒精涂擦身体，时间不宜过长，以半小时为宜，不宜连续使用。

◎**贴敷**。将冰枕放在枕部，冰袋放在腋窝、腹股沟等身体大血管部位，时间不宜过长。一般用于39℃以上高热时。

医生叮嘱

◎减少衣服被褥，多饮水。

◎体温超过38.5℃时必须服用退烧药，服药1小时后开始进行物理降温。

◎保持室内空气流通和清新。

禁忌

忌辛辣食物。



该就诊啦

- + 发生长期不明原因的中、高热时。
- + 急性高热，且体温在39℃以上时。
- + 反复发热时。

咳嗽

归属科室

内科

咳嗽常见于上呼吸道感染、支气管扩张、肺炎、肺结核等疾病，是护性反应。是人体的一种保

你的身体会说话 ——症状表现

- ◎ **风寒型咳嗽**。初起咳嗽痰稀或咳痰白黏，或兼有鼻塞流涕。
- ◎ **风热型咳嗽**。也可称为肺热型咳嗽，咳痰黄稠，咳而不爽。
- ◎ **肺燥型咳嗽**。干咳无痰，或痰少不易咳出，或鼻燥咽干，舌苔薄而少津。

简易单方

甘草茶

材料：甘草半匙。

做法：将甘草用开水冲泡，10分钟后即可饮用。

用法：每天3次。

实用偏方

取甜杏仁10克，蜂蜜30克。将甜杏仁研成细末，加入蜂蜜，调匀后用开水冲服，每日2次。

外治疗法

◎**贴敷**。取大蒜数瓣捣烂成泥，敷于足底中线前1/3中间凹陷处的涌泉穴，外贴麝香解痛膏，每晚更换。

◎**芳香疗法**。在咽喉、胸部涂桉树或没药精油，可缓解呼吸困难，减轻咳嗽，提高睡眠质量。

医生叮嘱

◎咳嗽时要多喝水，这样有助于稀释痰液。

◎经常开窗通风，保持室内空气清新。

◎经常进行室外活动，如慢跑、游泳、做操、跳绳等，提高机体抗病能力，增强肺功能。

禁忌

◎忌食生冷食物和发物。

◎忌食肥肉以及过甜、过咸的食物。

◎尽量避免饮用含有咖啡因或酒精的饮料。



该就诊啦

+咳嗽延绵不断时。

+咳嗽反复发作时。

感冒

归属科室

内科

感冒是一种呼吸道传染病，主要由患者或带病毒者的呼吸道分泌物通过说话、咳嗽等方式经空气由飞沫传播。



你的身体会说话

——症状表现

◎ **普通感冒**。鼻塞、流涕、打喷嚏；咽部干痒涩痛、声音嘶哑；畏寒、怕风、发热、头昏、全身乏力。

◎ **流感**。畏寒、高热、乏力，或咳嗽、咯痰，或恶心、呕吐。



简易单方

贯众饮

材料：贯众30克。

做法：将贯众加水600毫升，煎至300毫升，过滤，加红糖调匀。

用法：温服，每次100毫升。每天3次，连服2天。

佩兰饮

材料：佩兰10克。

做法：将佩兰用大火水煎，去渣取汁。

用法：每天1剂，2次分服，连服3天。

穿心莲饮

材料：穿心莲30克。

做法：将穿心莲水煎。

用法：每天1剂，3次分服。

实用偏方

取糯米50克，葱白7根，生姜末6克。将糯米加适量清水煮成粥，起锅前投入葱白、姜末焖盖片刻。食粥后宜盖被静躺出汗。



取麻黄9克，桂枝、杏仁各6克，甘草3克，生姜、葱白、豆豉各适量。将所有材料加清水共煎取汁即可。温服。



取人参7克，莲子10颗。先用水将莲子浸泡2小时，再将其洗净后与人参放入锅内，加入200毫升水共煮，至莲子熟透即可。温服。



取桂圆10颗，生姜3片。
加500毫升水共煮，水开后关
火，待温后即可饮用。



取当归2片，黄芪10克，鸡
半只，盐适量。将鸡切块，用开
水氽烫、去沫、洗净，再将鸡块
与其他材料一并放入锅中，加清
水没过材料，先用大火煮沸，再
转小火熬煮至鸡肉熟透，加盐调
味即可。食鸡饮汤。



外治疗法

◎ **刮痧**。用小汤匙或硬币蘸水刮拭前额、太阳穴（位于耳廓前面，前额两侧，外眼角延长线的上方）及脊柱两侧，至出现紫红斑点为度。

◎ **熏蒸**。将食醋与水放入沙锅内加热，利用蒸汽熏半小时以上，即可起到消毒作用。

◎ **贴敷**。将大叶桉、冬青、薄荷的新鲜叶子放在碗里，加入开水浸泡片刻，再用一块毛巾浸入汁液中，待浸透后将毛巾取出，拧干后盖住头部，以此进行治疗。