

家庭医院

自我保健路路通



世界卫生组织康复培训
与研究合作中心（武汉）编



武汉出版社

责任编辑：南平
(特邀) 唯严
封面设计：唐恩



主 编 南登崑 王维焱

(以下按姓氏笔画为序)

副主编 陈金文 张家钧 邹小娟

宗 华 胡真保

编 委 吕艺成 李世平 吴梅珍

肖昶明 余水清 张永东

罗树星 杨年红 赵 泗

钱丽华 黄晓琳

主要撰稿人

基础卷 王维焱

胃病卷 罗树星

肝炎卷 胡真保 张永东 钱丽华

高血压与冠心病卷 陈金文

少儿贫血卷 杨年红

哮喘病卷 余水清

颈背腰腿痛卷 黄晓琳

肥胖·减肥·健身卷 宗 华 赵 泗

医学归于大众

祝贺 家庭医院出版

袁法祖九五年中秋

袁法祖教授：中国科学院院士、同济医科大学名誉校长，我国著名医学外科专家。

序

健康,是每个人的基本权利,是全社会都十分关注的问题。德国哲学家叔本华曾说:世间没有任何事物,比健康还来得重要。

然而,千百年来,人们总是把健康的责任,托付给医生或者“郎中”,寄希望于“扁鹊再世”和号称祖传秘方的“灵丹妙药”。

其实,上医院并不轻松,费时、费钱,还须提防交叉感染。我国是一个发展中国家,医疗条件与先进国家相比,还有一段距离,城乡之间也有很大的差距。而在世界各先进国家,一种新的医学观已经兴起,那就是自己与医生共同承担起健康的责任。自我诊断、自我保健、自我治疗,正在逐步走向现代家庭。换句话说,把医院建在自己家里。

要明确的是,自我诊断、自我保健、自我治疗并不是不要医院,而是配合现代医院,调动您自身的积极因素,让医生与您共同努力,使您早日回归健康。因此,是一种不能替代的必要补充。

世界卫生组织(WHO)是全球最具权威性的医疗卫生机构,多年来,在世界范围内特别是在发展中国家中,普及简单易行的医疗保健知识卓有成效。世界卫生组织有一个很重要的目标:“2000年人人享有健康”。各国政府正在积极响应,共

同承诺着世界大家庭的美好未来。武汉出版社与同济医科大学世界卫生组织康复培训与研究合作中心合作,约请有关专家,联合编写了《家庭医院——自我保健路路通》一书,是着眼于亿万读者的需要,针对目前流行的医疗保健图书普通家庭从阅读到操作都困难重重的通病,为读者提供了“路路皆通”的全方位的保健方法,这些方法不拘一格,“条条道路通健康”。尤其是,本书在关键之处警示必须上医院就诊的体征和症状,强调了治病过程中心理因素的重要性,摆正了自我保健和现代医院的辩证关系。

世界卫生组织认为,自我保健是指由个人、家庭、邻里、亲友和同事自发的卫生活动,并作出与卫生有关的活动,要做好这篇大文章,不是一朝一夕的事。但《家庭医院——自我保健路路通》应当说是向这一目标迈进的有益尝试。

南登崑 教授

1995年9月

南登崑教授中华医学会物理医学与康复学会主任委员、世界卫生组织康复培训与研究合作中心主任,我国著名的康复医学专家。

要 目

基础卷

- 给“健康”和“疾病”一个新说法 /1
- 把医院建在家里——自我诊断、自我保健、自我治疗步入现代家庭 /8
- 有备无患——家庭保健物品一览 /45
- 就医指南——让你一步到位 /52

胃病卷

- 胃病意味着什么——不可忽视的常见病 /67
- 谁伤害了你的胃——胃病病因 /71
- 怎样发现有胃病——自我诊断 /77
- 自己治疗你的胃——胃病的家庭治疗 /105

肝炎卷

- 谁让你得肝炎——肝炎的传播途径 /154
- 怎样知道得了肝炎——肝炎的常见症状 /165
- 肝炎的常见检测方法及其正常值 /171
- 肝炎病人的自我保健 /191

高血压与冠心病卷

- 血压为什么会升高——高血压和冠心病病因 /216
- 怎样发现高血压和冠心病——早期自我诊断 /220
- 自己治疗有成效——高血压和冠心病的家庭

保健疗法 /238

- 给你的心血管系统安保险——家庭常备药 /261

贫血卷

- 认识血液大家庭——血液的组成及功能 /265
- 怎样判断贫血——贫血的初步诊断 /268
- 三分治、七分养——贫血少儿的家庭护理 /343
- 补血饮品的是与非——街上流行保健品 /352

哮喘病卷

- 哮喘是怎样发生的——哮喘病因 /357
- 怎样发现有哮喘——自我诊断 /366
- 医生对哮喘的治疗 /373
- 自己缓解你的哮喘——哮喘病的心理治疗 /404

颈背腰腿痛卷

- 给脊柱画个像——脊柱的构造及机能 /414
- 谁害你颈背腰腿痛——颈背腰腿痛病因 /424
- 在医院做的事——医生的高招 /441
- 颈背腰腿痛的自我保健和自我治疗 /453

肥胖·减肥·健身卷

- 你超重了吗——正常人的标准体重 /484
- 为了你的健康——请接受治疗 /493
- 学会自我保健 /507
- 家庭保健饮食 /526

目 录

裘法祖院士题词

序

要 目

基 础 卷

一、给“健康”和“疾病”一个新说法 /1

（一）世界卫生组织的健康标准 /1

（二）生理指标：呼吸、脉搏、血压 /3

1. 呼吸 /3

2. 脉搏 /3

3. 血压 /4

（三）心理指标：你的心理健康吗 /5

（四）疾病的发生与转归 /5

1. 疾病的发生 /5

2. 疾病的转归 /6

二、把医院建在家里

——自我诊断、自我保健、自我治疗步入现代家庭 /8

(一) 一学就会的自我诊断 /9

1. 望:给健康“看相” /9
2. 触:不做“盲人摸象” /11
3. 叩:清实浊鼓要“推敲” /11
4. 听:让听诊器说出内情 /11
5. 嗅:从气味诊断疾病 /12

(二) 一点就通的自我保健 /12

1. 口腔“保健守则” /12
2. 消化系统“保健守则” /13
3. 呼吸系统“保健守则” /14
4. 心血管系统“保健守则” /14
5. 泌尿和生殖系统“保健守则” /15
6. 妇女“保健守则” /15
7. 男性“保健守则” /18
8. 皮肤“保健守则” /18
9. 脑神经“保健守则” /19
10. 耳鼻咽喉“保健守则” /19
11. 眼“保健守则” /20

(三) 一做就有效的自我治疗 /20

1. 气功疗法 /20
2. 推拿按摩 /27

3. 药膳疗法 /37

(四) 一用就灵的家庭简单急救 /40

三、有备无患

——家庭保健物品一览 /45

(一) 健康档案人人有 /45

1. 家庭健康卡 /45

2. 就医信息卡 /46

(二) 家庭小药箱 /46

1. 常用卫生器材 /47

2. 常备药品的用途、用量和禁忌 /48

3. 怎样管好“小药箱” /51

四、就医指南

——让你一步到位 /52

(一) 医院看病有“门道” /52

1. 医院科室的设置 /52

2. 看病的程序 /53

3. 先做自我分析,然后求医问药 /54

(二) 怎样看化验单:常用检验正常值及

异常意义 /54

1. 血液部分 /54

2. 尿液部分 /59

3. 粪便部分 /60

(三)好钢用在刀刃上:如何选择现代医学诊疗技术 /60

1. 彩色多普勒血流显像(彩超) /61
2. ECT 检查 /61
3. 激光手术治疗 /62
4. CT 诊断 /63
5. 磁共振成像 /64
6. 介入性放射诊疗技术 /64
7. 纤维光学内窥镜 /65

胃病

一、胃病意味着什么

——不可忽视的常见病 /67

二、给胃画个像

——胃的构造及机能 /68

(一) 胃的构造 /68

(二) 胃的生理机能 /69

(三) 中医说胃:“后天之本” /70

三、谁伤害了你的胃

——胃病病因 /71

(一) 西医的看法 /71

1. 药品刺激 /71
2. 物理性刺激 /72
3. 腐蚀剂刺激 /73
4. 细菌感染 /73
5. 精神因素刺激 /74
6. 遗传因素 /74

(二) 中医的看法 /75

1. 饮食所伤 /75
2. 六淫之邪 /75
3. 情志失调 /76
4. 劳逸过度 /76
5. 其他脏腑病变“牵连” /76

四、怎样发现有胃病

——自我诊断 /77

(一) 预告胃病的“警报” /77

(二) 作出你的诊断 /77

五、在医院做的事

——医生的高招 /81

(一) 西医对胃病的分类 /81

(二) 西医对各种胃病的诊断和防治要点 /82

1. 急性胃粘膜病变 /82
2. 慢性胃炎 /83

- 3. 消化性溃疡 /86
- 4. 胃下垂 /90
- 5. 十二指肠炎 /91
- 6. 非溃疡性消化不良 /92
- 7. 胃痛 /94
- (三) 中医对胃病的分类 /96
- (四) 中医对胃病的辨证施治 /97
 - 1. 胃阴不足 /97
 - 2. 胃火炽盛 /97
 - 3. 食滞胃脘 /98
 - 4. 寒凝胃脘 /98
 - 5. 肝胃不和 /99
 - 6. 瘀血阻胃 /99
 - 7. 脾胃虚弱 /100

六、在医院做的事

- 胃病的常规检查与特殊检查 /101
- (一) 常规检查:怎样了解检查结果 /101
 - 1. 大便隐血检查 /101
 - 2. 胃液检查 /102
- (二) 特殊检查:怎样了解检查结果 /103
 - 1. X线钡餐检查 /103
 - 2. 纤维内窥镜检查 /103
 - 3. 超声波检查 /104

七、自己治疗你的胃

——胃病的家庭治疗 /105

(一) 治疗胃病的气功 /105

1. 松静气功 /106

2. 内养功 /108

(二) 治疗胃病的保健操 /110

(三) 治疗胃病的按摩 /111

1. 腹部按摩 /111

2. 背部按摩 /112

3. 穴位按摩 /113

(四) 治疗胃病的脐疗 /113

1. 慢性浅表性胃炎 /114

2. 慢性萎缩性胃炎 /115

3. 胃及十二指肠球部溃疡 /116

4. 胃下垂 /117

(五) 治疗胃病的热疗 /117

1. 石蜡疗法 /118

2. 热水疗法 /118

3. 炒盐热疗法 /118

(六) 治疗胃病的膳食疗法 /119

1. 开胃消食药膳方 /119

2. 理气和中药膳方 /122

3. 温中益气药膳方 /123

4. 滋阴养胃药膳方 /125

- 5. 保健饮料方 /126
- (七) 胃病的名医偏方 /127
 - 1. 慢性萎缩性胃炎 /127
 - 2. 慢性浅表性胃炎 /128
 - 3. 溃疡病 /128
 - 4. 十二指肠炎 /129
 - 5. 胃下垂 /129
 - 6. 消化不良 /130
 - 7. 幽门梗阻 /130
 - 8. 胃痛 /130

八、自己保护你的胃

- 胃病的家庭保健常识 /131
- (一) 对胃有利的日常起居 /131
- (二) 对胃有利的饮食方式(附食谱) /132
- (三) 对胃有利的游玩安排 /133
- (四) 在外部环境中保护你的胃 /133
- (五) 在气候变化时保护你的胃 /134
- (六) 在工作时保护你的胃 /135
- (七) 在运动时保护你的胃 /135
 - 1. 步行 /136
 - 2. 跑步 /136
 - 3. 球类 /136
 - 4. 健身舞 /137

九、自己安慰你的胃

——胃病的心理治疗 /138

- (一) 心理压力及不良情绪:一个危害胃的“杀手” /138
- (二) 胃的负担,还是“心”的负担 /138
- (三) 利用心理疗法安慰你的胃 /139

十、给你的胃安保险

——胃病的家庭常备药箱 /141

(一) 胃病常备西药 /141

- 1. 解痉止痛药 /141
- 2. 抗酸剂 /142
- 3. H_2 受体拮抗剂 /142
- 4. 质子泵抑制剂 /143
- 5. 抗幽门螺杆菌药 /143
- 6. 促胃肠动力药 /144
- 7. 其他保护胃粘膜药 /144

(二) 胃病常备中药 /145

- 1. 胃病属气滞证 /145
- 2. 胃病属脾胃虚寒证 /145
- 3. 胃病属阴虚证 /145
- 4. 胃病属脾虚气滞血瘀证 /146
- 5. 胃病属伤食滞证 /146
- 6. 胃病恢复期及脾胃虚弱者 /147