

还知
礼

知书达礼

典藏

崔钟雷 编

全国知名医学博士王玉学倾情推荐



WUBING
YISHEN
QING



无病一身轻

家庭常见病防治大全

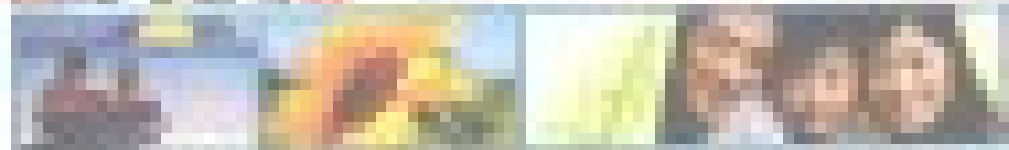
★ 权威专家悉心指导，预防与治疗相结合，解除人们所畏惧的疾病隐患。



万卷

万卷出版公司

家庭常见病 001 家庭常见病 002 家庭常见病 003 家庭常见病 004



WILEY
HEALTH
SCIENCE

无病一身轻

家庭常见病防治大全



家庭常见病防治大全



无病一身轻

家庭常见病

防治

大全



万卷出版公司



© 崔钟雷 2008

图书在版编目(CIP)数据

无病一身轻：家庭常见病防治大全 / 崔钟雷主编. — 沈阳：万卷出版公司，2008.7
ISBN 978-7-80759-280-8

I. 无… II. 崔… III. 常见病 - 防治 IV.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092987 号

出版发行：万卷出版公司

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：北京画中画印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：146mm × 208mm

字数：270 千字

印张：13.5

出版时间：2008 年 7 月第 1 版

印刷时间：2008 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑：邢和明

策划：钟雷

装帧设计：稻草人工作室 

主 编：崔钟雷

副 主 编：王丽萍 徐尧尧

ISBN 978-7-80759-280-8

定 价：19.80 元

联系电话：024-23284442

邮购热线：024-23284454

传 真：024-23284448

E-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址：http://www.chinavpc.com



前言

每个人从呱呱坠地开始,就注定了和衣、食、住、行打一辈子的交道。提高生活品质和生活质量是每个人的生活追求。但生活中形形色色的问题偏偏困扰着我们。对生活中的各种常见问题进行更好地处理,有助于提高我们的工作效率,纠正不良的生活方式,使我们更好地享受生活的乐趣。

生活是个万花筒,一切从生活中来的,必将在生活中找到解决的方法。为此,我们特地编写了《无病一身轻——家庭常见病防治大全》、《家庭实用按摩大全》、《生活中来——实用必备小窍门大全》、《饮食养生大全》、《长寿保健大全》这几本书。这些书对人们的衣、食、住、行以及日常用品的使用、医药保健、卫生等方面分别进行了十分详细地介绍和说明。其中,《饮食养生大全》对食物的选购、储藏和烹调进行了精心地讲解;《生活中来——实用必备小窍门大全》从穿衣服饰到美容家居,从医药保健到环境卫生进行了精彩地介绍;《无病一身轻——家庭常见病防治大全》和《家庭实用按摩大全》满足了人们小病自己能治疗,不打针、不吃药、不花钱、不上医院的愿望,在动动手、推、按、捏、摩之间,就达到了解除病痛的效果;《长寿保健大全》记录的验方是经过人民在生活中摸索、总结并验证过的,具有很高的实用价值,使人们在满足生活需要的同时,达到养生保健的作用。

希望这些书成为你生活中的良伴,在使用书中知识进行治疗和保健的时候,也不忘及时吸收新的知识、方法、窍门,做一个生活中的有心人。

编者
2008年7月



WU BING
YI SHEN QING

目录



c o n t e n t s

第一章 家庭常见病

一、呼吸系统疾病的防治

- | | |
|-----------|-------|
| 1. 感冒 | / 002 |
| 2. 急性支气管炎 | / 006 |
| 3. 慢性支气管炎 | / 009 |
| 4. 肺气肿 | / 013 |
| 5. 肺炎 | / 015 |
| 6. 肺脓肿 | / 019 |
| 7. 哮喘 | / 021 |
| 8. 支气管扩张 | / 024 |



二、常见消化系统疾病的防治

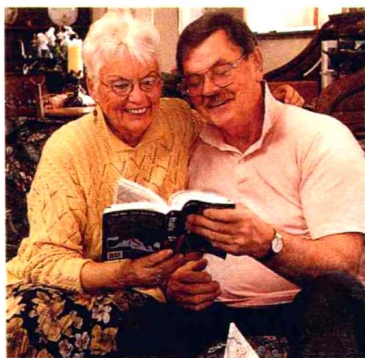
- | | |
|-----------|-------|
| 1. 胃下垂 | / 027 |
| 2. 十二指肠溃疡 | / 030 |
| 3. 急性胃炎 | / 033 |
| 4. 胃肠炎 | / 036 |
| 5. 胃溃疡 | / 039 |
| 6. 消化不良 | / 041 |

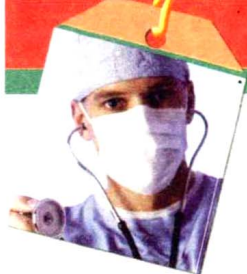
7. 细菌性痢疾	/ 044
8. 肠梗阻	/ 047
9. 阑尾炎	/ 051
10. 胆囊炎	/ 054
11. 脂肪肝	/ 057
12. 肝硬化	/ 059
13. 胆结石	/ 062
14. 内痔、外痔	/ 065
15. 腹泻	/ 069
16. 便秘	/ 073



三、常见泌尿系统疾病的防治

1. 急性肾炎	/ 076
2. 膀胱炎	/ 078
3. 尿道炎	/ 080
4. 肾结石	/ 082





- | | |
|----------|-------|
| 5. 尿毒症 | / 084 |
| 6. 急性肾衰竭 | / 086 |
| 7. 慢性肾衰竭 | / 087 |
| 8. 坏血病 | / 088 |

⑧ 四、常见心脑血管系统疾病的防治

- | | |
|------------|-------|
| 1. 心绞痛 | / 089 |
| 2. 心力衰竭 | / 092 |
| 3. 感染性心内膜炎 | / 095 |
| 4. 心肌炎 | / 097 |
| 5. 急性心包炎 | / 099 |
| 6. 心肌梗塞 | / 100 |





7. 高血压	/ 102
8. 脑出血	/ 108
9. 脑血栓	/ 110

⑧ 五、常见血液循环系统疾病的防治

1. 缺铁性贫血	/ 112
2. 低血压	/ 115
3. 血小板减少症	/ 118
4. 动脉硬化	/ 120
5. 血栓性静脉炎	/ 122
6. 静脉曲张	/ 123

⑧ 六、常见内分泌系统疾病的防治

1. 糖尿病	/ 126
2. 肥胖症	/ 129
3. 痛风	/ 131
4. 甲状腺机能亢进	/ 133
5. 甲状腺机能减退	/ 136

⑧ 七、常见神经、精神科疾病的防治

1. 中风	/ 137
2. 三叉神经痛	/ 141



3. 偏头痛 / 143
4. 神经衰弱 / 145
5. 癫痫症 / 148
6. 失眠 / 149
7. 坐骨神经痛 / 152
8. 神经官能症 / 154
9. 精神分裂症 / 156
10. 老年痴呆症 / 159
11. 头晕 / 162

⑧ 八、常见肌肉、骨骼及关节疾病的防治

CONTENTS

1. 肌肉拉伤 / 164
2. 扭伤 / 165
3. 脱位 / 167
4. 骨折 / 168
5. 腱鞘炎 / 170



6. 骨质疏松症 / 171
7. 肩周炎 / 173
8. 腰肌劳损 / 175
9. 腰椎间盘突出症 / 176
10. 类风湿性关节炎 / 178
11. 颈椎病 / 182

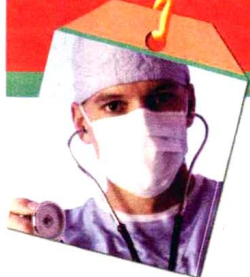


九、常见皮肤科疾病的防治



1. 鸡眼 / 185
2. 脱发 / 186
3. 手足癣 / 187
4. 冻疮 / 190
5. 痒 / 192
6. 荨麻疹 / 193
7. 过敏性皮炎 / 195
8. 神经性皮炎 / 196

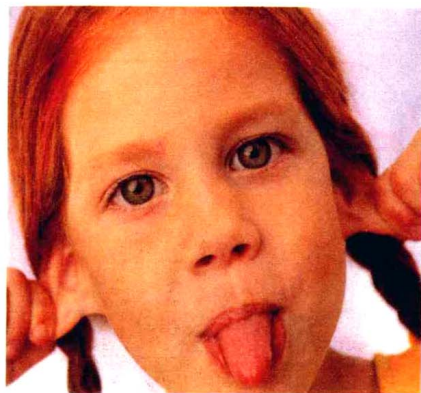


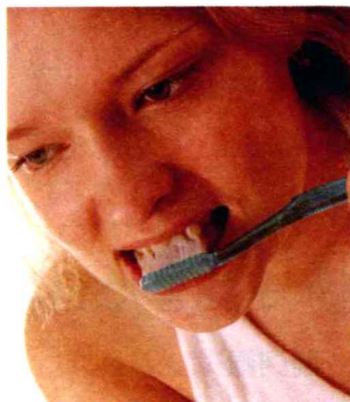


- | | |
|---------|-------|
| 9. 牛皮癣 | / 198 |
| 10. 黄褐斑 | / 200 |
| 11. 痤疮 | / 202 |
| 12. 白癜风 | / 204 |
| 13. 湿疹 | / 206 |
| 14. 狐臭 | / 208 |

⑧ 十、常见五官科疾病的防治

- | | |
|----------|-------|
| 1. 沙眼 | / 210 |
| 2. 麦粒肿 | / 211 |
| 3. 结膜炎 | / 213 |
| 4. 白内障 | / 216 |
| 5. 急性青光眼 | / 219 |





- | | |
|-----------|-------|
| 6. 急性中耳炎 | / 222 |
| 7. 过敏性鼻炎 | / 223 |
| 8. 咽炎 | / 225 |
| 9. 急性扁桃体炎 | / 227 |
| 10. 牙龈炎 | / 229 |
| 11. 牙周炎 | / 231 |

⑧ 十一、常见妇科疾病的防治

- | | |
|----------|-------|
| 1. 带下病 | / 232 |
| 2. 痛经 | / 234 |
| 3. 乳房肿块 | / 237 |
| 4. 子宫肌瘤 | / 240 |
| 5. 子宫颈炎 | / 242 |
| 6. 女性膀胱炎 | / 243 |
| 7. 慢性尿道炎 | / 244 |

- 8. 滴虫性阴道炎 / 246
- 9. 霉菌性阴道炎 / 248
- 10. 盆腔炎 / 251
- 11. 外阴瘙痒症 / 255

⑧ 十二、常见男性疾病的防治

- 1. 前列腺炎 / 257
- 2. 前列腺肥大 / 258
- 3. 男性膀胱炎 / 261
- 4. 龟头炎 / 263
- 5. 生殖器疱疹 / 265

⑧ 十三、性功能障碍与性病的防治

- 1. 阳痿 / 267
- 2. 早泄 / 270
- 3. 遗精 / 272
- 4. 不射精 / 277



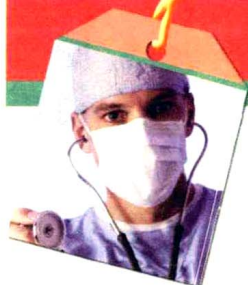


5. 逆行射精 / 280
6. 射精疼痛 / 281
7. 阴茎异常勃起 / 282
8. 性冷淡 / 283
9. 淋病 / 286
10. 梅毒 / 288
11. 非淋菌性尿道炎 / 290
12. 尖锐湿疣 / 292

⑧ 十四、常见儿科疾病的防治

1. 婴儿湿疹 / 294
2. 尿布疹 / 296
3. 婴幼儿惊厥 / 298
4. 儿童肺炎 / 300
5. 新生儿黄疸 / 301
6. 儿童缺铁性贫血 / 303





- | | |
|---------------|-------|
| 7. 小儿遗尿症 | / 306 |
| 8. 麻疹 | / 309 |
| 9. 风疹 | / 312 |
| 10. 小儿厌食 | / 313 |
| 11. 小儿佝偻病 | / 317 |
| 12. 小儿腹泻 | / 319 |
| 13. 儿童扁桃体炎及咽炎 | / 323 |



⑧ 十五、常见传染病的防治

- | | |
|-----------|-------|
| 1. 结核病 | / 325 |
| 2. 狂犬病 | / 328 |
| 3. 衣原体传染病 | / 330 |
| 4. 疟疾 | / 333 |
| 5. 急性甲型肝炎 | / 335 |
| 6. 急性乙型肝炎 | / 338 |
| 7. 非典型性肺炎 | / 340 |
| 8. 艾滋病 | / 344 |

⑧ 十六、常见肿瘤疾病的防治

- | | |
|--------|-------|
| 1. 鼻咽癌 | / 348 |
|--------|-------|



2. 喉癌	/ 350
3. 肺癌	/ 351
4. 胃癌	/ 354
5. 乳腺癌	/ 357
6. 子宫颈癌	/ 361
7. 白血病	/ 364

第二章 突发急症的救护措施

4 种创伤的处置方法	/ 368
发生猝死的 2 个应急步骤	/ 370
中风患者的 4 个急救原则	/ 370
休克的 7 个紧急处理措施	/ 371
烧伤的 5 个现场急救措施	/ 372

