

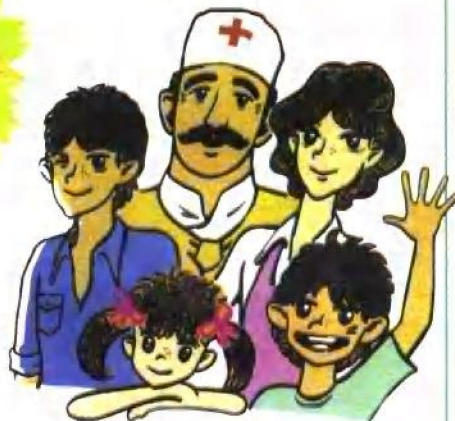
JIATING YISHENG JIATING YISHENG



家庭 医生

● 杨军 主编

- ① 无论谁都能够操作的家庭疗法
- ② 教给你疾病早期的自我诊断方法



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医生/杨军主编. —北京: 中国工人出版社,
1998. 9

ISBN 7-5008-2004-6

I. 家… II. 杨… III. 家庭保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 02190 号

出版发行: 中国工人出版社
(北京鼓楼外大街)

印 刷: 北京市通州区鑫欣印刷厂

经 销: 新华书店北京发行所

版 次: 1998 年 9 月第 1 版
1998 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 350 千字

印 张: 15.625

印 数: 1~5000 册

定 价: 23.00 元

编者的话

人们常常在“腰酸腿疼”的部位敲敲打打以减轻病痛，这不失为一种随处可见的最简单易行的治疗方法；若是遇到头痛、胃痛，人们则学会凭着经验服药治疗。但有另一种情形，类似过敏或因情绪紧张而感到身体不适，就不那么好界定了，说是生病吧，并不十分痛苦，也不影响衣食住行，说不是病吧，又让人心烦意懒，坐卧不安，很不舒服。上医院呢，费时费力似乎又不值得。对于这类症状不十分明显的病，往往最容易被人们忽视，而又正是这些不为人们重视的症候，往往导致了许许多多的后患。当今科学界，将这类介于“病”与“非病”之间的症状，称之为“人的第三种状态”，或称“半健康”、“半疾病”。

为了防止“半健康”蔓延成不健康，“半疾病”转换成真生病，我们编写了这本预防与治疗相结合的《家庭医生》，顾名思义——就是不用上医院，在家里和工作之

2 家庭医生

余，举手之劳就可以完成的操作，以达到有效的预防和治疗疾病的目的。其中包括：中医疗法、饮食疗法、运动疗法等。为了方便自检自测，我们还精心为你设计了自我诊断、身体测试法、疾病预防的有效办法。

另一方面，我们根据“医食同源”这一原则，选用中草药、滋补药在家庭烹调食物时进行调理，称之为“药膳”。这部分内容同样实用，它既避免了服用某些西药的副作用，安全保险，还可以对你提高机体的健康、增强免疫力、防病能力有所裨益。

随着我国医疗工作新格局的变化，社区的卫生服务工作越来越重要，社区的家庭医生将发挥不可取代的作用。因此，这部用最通俗的语言，最易行的方法普及医学知识的《家庭医生》，不仅可以成为普通百姓的家庭保健必备书，而且也会成为广大医务工作者在社区服务工作的得力助手和参谋。

保持健康体魄是良好生活质量和幸福生活的基础。人们要了解健康与防病知识，有意识地保持健康的生活方式，避免那些可以避免的疾患发生，当身体不适时，自己能够学会用书上的知识，及时发现，及早就医。本书对于那些事业有成而忽视自身健康的人；想省时、省事，懒得上医院看病的、匆匆忙忙的上班族；那些缺医少药的农村、看病不便的边远山区的群众尤其实用。

希望我们的这本书，能帮助你和你的亲人早日从“半健康”、“半疾病”的痛苦中解脱出来。

让健康永远伴随着你和你的全家。

目 录

编者的话

概 论

按照专家为您设计的检测标准,对照每天例行的起床、洗脸、排泄、早饭、换衣服、上班、工作、下班后直到回家的程序,给自己的健康状况打分,检测自己是否健康。

- 导致疾病的危险信号..... (2)
- 给予生命活力的穴位疗法 (11)
- 任何场所都可做的体操疗法 (13)
- 对意外刺激的承受力 (17)

第一章 人的第三种状态

现代生活节奏加快,人们常常因种种压力而感到身体

2 家庭医生

不适。这种在“病”与“非病”之间的不适感，被科学界称之为“人的第三种状态”或“半健康”“半疾病”。如果稍加调整，采取适当简单的运动，配合民间疗法、饮食疗法，便可使机体恢复正常。反之，任其发展，便会导致真正的生病。怎么知道自己的身体处于什么状态呢？这是每个人所关心的，本章就是给你一把解答这个问题的钥匙。

○治疗方法释义 (21)

民间疗法与中医四诊、八纲辨证。

○感冒 (22)

感冒是由病毒引起的，少数由细菌引起。在机体抵抗力降低时，病毒和细菌乘虚而入，故可患病。

○腰痛 (28)

先天性腰椎骨及骶椎骨构造薄弱、异常（畸型）的人和背部肌肉不十分发达的人易患腰痛。

○肠胃病 (31)

过分热衷于工作的人易患肠胃病

○打鼾 (38)

熟睡中，气道受阻产生的异常呼吸声。

○磨牙 (40)

导致磨牙的原因几乎都是牙齿异常

○龋齿·牙龈炎·齿槽脓肿 (41)

当你吃苹果时牙龈出血吗？

○圆形脱发 (47)

男性荷尔蒙产生过多的人易谢顶

○腋臭 (51)

腋臭是遗传，恶臭使人烦。

○疣赘 (52)

有时也能癌变的疣赘

- 鸡眼与胼胝** (55)
长在手和脚上的硬茧
- 脚癣** (57)
脚癣是真菌感染了皮肤而引起的疾病
- 口臭** (61)
在众人面前，口臭是一大缺憾。
- 高血压** (64)
盐和肥胖是大敌，饮食疗法有效。
- 低血压** (73)
认为低血压比高血压健康，这是误解。
- 失眠** (78)
中年人多见，原因大半是由于外界的应力刺激和压力所致。
- 疲劳** (83)
消除疲劳的特效药是充足的睡眠
- 贫血** (88)
贫血有许多种，严重的是继发性贫血。
- 晕车** (95)
晕车是一种病态反应
- 头痛·偏头痛** (98)
出色的人都有头痛症状，多是过于用功造成的。
- 打嗝** (102)
睡眠不足也可导致打嗝
- 肩周炎·肩部劳损·“五十肩”** (103)
用两条腿支撑着全身的重量，而且必须站立行走的人类所特有的疾病。而四肢行走的动物则不会患此病。
- 便秘** (108)
有进有出是机体的基本运行方式

4 家庭医生

- 腹泻**..... (115)
神经质类型的人容易发生，腹泻是不分地点场所的。
- 痤疮**..... (119)
颜面凸凹不平令人难堪，保持清洁至关重要。
- 老年斑·日晒斑·雀斑**..... (123)
亮丽肌肤首先要求没有雀斑，过度晒太阳则会损伤皮肤。
- 鼻塞·鼻窦炎**..... (127)
鼻子是空气的入口，鼻塞会引起麻烦。
- 过敏**..... (132)
一种变态反应，春季最易犯。
- 花粉过敏症**..... (135)
因花粉而引起的过敏性疾病。包括过敏性结膜炎和过敏性鼻炎。
- 支气管喘息**..... (138)
过敏性支气管炎严重时使人窒息
- 斑疹(过敏性接触性皮炎)**..... (142)
作为现代病家庭主妇发病较多
- 荨麻疹**..... (147)
刺痒难耐，不得此病不知其痛苦。
- 植物神经失调**..... (151)
是社会应力刺激的一种反应，也是现代社会的“文明病”。
- 白内障**..... (155)
当眼中出现白色状物体时应引起注意
- 视力疲劳**..... (156)
眼前经常出现闪烁的光，是用眼过度的危险信号。
- 青光眼**..... (158)
远视的人尤其要注意
- 耳鸣**..... (159)

耳鸣的声音多种多样，重要的是早期发现和分辨。

○**重听**..... (162)

重听是一种现代病，患有听觉障碍的年轻人越来越多。

○**头晕·美尼尔氏综合症**..... (165)

眩晕可分为回转性的头晕和浮动性头晕两种症状

○**烧伤·烫伤**..... (169)

立即用冷水浸泡是最有效的处理办法

○**尿频·残留尿·排尿困难**..... (173)

有尿意，老去厕所，往往又排不出尿，或者排出一点，仍感到有残留尿。

○**遗尿**..... (177)

如果白天也遗尿，则会使人感到难堪。

○**食物中毒**..... (179)

众人聚餐和夏秋季尤其要注意

○**中暑**..... (182)

炎热天劳作突然晕倒，注意休息是关键。

○**空调病**..... (184)

由于空调等冷气设备而引发的疾病，其症状与发冷症相似。

○**冷感症**..... (185)

东方人易得，女性尤其多。

○**醉酒·隔宿醉（两日醉）**..... (188)

醉酒是酒精在人体内被氧化的过程产生的。毒性物质乙醛是醉酒的原因。

○**性功能减退·阳痿**..... (193)

偶尔的阳痿可以治愈

○**神经衰弱**..... (198)

减轻压力是治疗神经衰弱的良药

6 家庭医生

- 运动性贫血**…………… (203)
运动过度会出现血尿而引发贫血
- 麦粒肿·针眼**…………… (203)
可以自然痊愈
- 女性湿疹**…………… (205)
进行性指掌角皮症，中药疗效最好。
- 嗜好品（烟、酒等）与疾病的关系**…………… (207)
一旦过度则会发生问题
- 绿茶·红茶·咖啡与健康**…………… (219)
三种饮品哪一种更有利于健康
- 家庭宠物与健康**…………… (221)
宠物会给人类带来疾病
- 糙米与健康**…………… (223)
食用糙米有误区

第二章 各种疾病的早期诊断与测试

不要认为自己身体很棒，一点问题也没有。由于工作繁忙，休息不充分，以致饮食营养跟不上，这常常会导致机体发生异常变化，也就是患病。患病总是有其原因的，发展下去往往是一场悲剧。因此早发现、早检查是预防和治疗疾病的有效办法。

- 精神紧张**…………… (226)
紧张可以说是万病之源，由于紧张所引起的疾病相当普遍。
- 胃炎**…………… (228)
吃饭时反酸、“心口”痛可考虑患上了胃炎。
- 胃及十二指肠溃疡**…………… (231)

饭后、空腹、半夜时出现胃痛很有可能是胃溃疡或十二指肠溃疡。

○**肠炎**..... (233)

原因不明的大肠坏死或节段性肠炎都是疑难病。稍一紧张就有便意则是过敏性肠道综合症。

○**肠癌**..... (234)

大便异常、细便、出血是患肠癌的初期症状，其中60%是直肠癌。

○**肝炎**..... (236)

身体倦怠、厌食，皮肤和尿呈黄色，眼白变黄，伴腹胀则是黄疸型肝炎。

○**过敏性肝功能障碍**..... (239)

服药期间突然出现皮疹、长疙瘩，呈现黄疸症状，是药物过敏所致肝功能障碍。

○**肝硬化初期**..... (241)

手掌出现红斑块，胸、肩、背出现蜘蛛痣，为肝硬化初期。

○**酒精中毒性肝炎**..... (242)

对于每晚都大量饮酒的人来说，如果出现食欲不振、呕吐、发热等现象，则可能是肝脏功能发生了障碍。

○**肝硬化**..... (244)

手掌出现红斑块、“蛙腹”，则是肝硬化的特征，再有其他症状则十分危险。

○**胆结石**..... (246)

吃油性食物，右肋骨下就会痛，这是胆结石的典型特征。

○**高血压**..... (248)

用冷水洗脸时头部眩晕，胸部疼痛时，可怀疑为高血压。

○**主动脉瘤**..... (250)

8 家庭医生

向胸、腰、背放射性剧痛为主动脉瘤的特征。

○脑栓塞..... (251)

如果高血压病人突然出现头痛、恶心、意识障碍、目眩等症状，应怀疑为脑出血。

○脑肿瘤..... (252)

主要症状：轻微头痛、恶心、视物不清，一见强光更加重。

○肾炎..... (254)

全身出现水肿、血尿、尿量减少则为肾炎。

○膀胱炎·肾盂肾炎..... (255)

排尿时痛得流泪，量少，并有残尿感疑为膀胱炎。若疼痛剧烈，伴有发烧则为肾盂肾炎。

○前列腺疾病..... (257)

排尿不畅，持续时间长，次数多，是前列腺异常。

○尿道结石..... (259)

肋腹至脊背引起的剧痛和血尿，大多是尿道结石的前兆。

○肺癌..... (260)

没感冒，但出现咳嗽、痰和血痰，伴有胸痛，当心患肺癌。

○肺气肿..... (261)

典型症状是呼气困难

○肺炎..... (262)

呼吸胸痛，伴随气喘、高烧、铁锈色痰，出现剧烈的咳嗽则为肺炎。

○肺结核..... (264)

像感冒似的持续低烧、咳嗽、咳痰，若持续时间在30天以上，则应考虑肺结核。

○自发性气胸..... (266)

打哈欠和打喷嚏时，出现胸、肩、腹痛，则为自发性气胸。

○**胸膜炎**..... (268)

深呼吸时胸部有刺痛感则为胸膜炎

○**食道炎**..... (270)

进食时出现刺痛、吞咽困难和呕吐，则食道有患病危险，当心食道癌。

○**恶性淋巴瘤**..... (271)

颈部周围出现硬的结节、肿块又无痛感，可疑为恶性淋巴瘤。

○**慢性肾上腺皮质功能低下**..... (272)

即阿狄森氏病，其特征是皮肤变黑。

○**甲状腺机能亢进**..... (274)

甲状腺机能亢进可导致骨质疏松，易发生骨折。

○**甲状腺肿大**..... (275)

喉结两侧结节肿大多为甲状腺异常，若放任不管有可能发展为甲状腺癌。

○**突眼性甲状腺肿大**..... (276)

双眼突出，颈部有肿块，心脏异常是巴塞多氏病（突眼性甲状腺肿大）的三大症状。

○**震颤性麻痹（帕金森氏病）**..... (278)

帕金森氏病的三大症状：手足抖动、机体僵硬、动作迟钝。

○**心包炎**..... (279)

流感、肺炎、风湿病、结核病等常会引起心包炎。

○**风湿性心脏病**..... (280)

婴幼儿时期患过风湿病的十人中，可能有一人会继发心脏瓣膜病。

10 家庭医生

- 不整脉**..... (282)
脉搏不规则，即使静坐，心脏跳动也过快不规则。
- 膀胱癌**..... (283)
反复出现血尿，无痛感，当心膀胱癌。
- 喉癌**..... (284)
没感冒却声音嘶哑，历时一个月仍不见恢复，应考虑喉癌。
- 鼻咽癌**..... (285)
持续鼻塞、流鼻血的中老年人，应考虑鼻咽癌。
- 青光眼**..... (286)
家族中有青光眼病史的40岁以上的人，如果感到眼痛或眼睛长翳时，必须小心。
- 飞蚊症**..... (288)
“视网膜脱落”患者常会伴有飞蚊症。
- 糖尿病**..... (289)
对于糖尿病绝不能掉以轻心
- 风湿病**..... (291)
每天早晨起床时，手指僵硬，伸屈不利，可能患有慢性风湿病。
- 口、眼、生殖器综合症（白塞氏综合症）**..... (293)
口腔或外阴部发生溃疡、眼睛虹膜炎、手脚上长出有痛感的结节，即为白塞氏综合症。
- 痛风**..... (294)
痛风患者从半夜到清晨，脚指疼痛难忍。
- 拉依姆病**..... (295)
比艾滋病更可怕的拉依姆病
- 痣**..... (297)
原有的黑痣迅速变大，或突然出现许多黑痣，要当心

黑色素瘤。

○**忧郁症**..... (299)

持续失眠，清晨头脑昏沉不愿起床，怠倦，可能患有忧郁症。

○**子宫疾病**..... (300)

阴道异常出血、月经不正常者，可能患有子宫疾病。

○**卵巢疾病**..... (303)

女性下腹部有肿块，并伴有疼痛、呕吐、尿频、便秘、体毛浓重等症状，可能患有卵巢疾病。

○**女性阴道外阴疾病**..... (304)

外阴部异常瘙痒，排尿时有痛感，系女性阴道、外阴疾患。

○**乳腺癌**..... (305)

如果乳房长出坚硬肿块，边缘不齐并伴有压痛时，可怀疑为乳腺癌。

○**更年期综合症**..... (306)

焦躁不安、心慌、失眠、头晕、气短，爱出汗，面色潮红，这些症状为更年期综合症的典型症状。

○**幼儿的发烧**..... (309)

孩子的体温比平时高出一度，病情加重一分。

○**幼儿的咳嗽、呼吸**..... (310)

可以从咳嗽、呼吸的声音中发现病情。

○**幼儿的呕吐**..... (311)

孩子经常呕吐，可能是某种疾病的前兆。

○**幼儿的牙病**..... (312)

家长、孩子共同努力，龋齿、齿列不整是可以预防的。

○**正确使用药物**..... (314)

服药并非是缓解病痛的唯一方法，恢复健康靠的是提高自身的免疫力。

第三章 家庭疗法

每个人一生中的绝大部分时间生活在家庭中，而人类大多数的疾病发生在家里。本章向你介绍一些简单的治疗方法：硬币疗法、穴位按摩法，在办公场所、家里甚至等车的片刻都可以做的放松运动和传统的中草药沐浴法。这些只需举手之劳就可以操作的治疗方法一学就会，且行之有效。只要持之以恒就可以有效地预防和治疗疾病。

- 家务劳动的正确姿势**…………… (320)
家务劳动要适量，其标准就是不感到痛苦和疲倦。
- 正确的书写姿势**…………… (322)
伏案工作的人如何解除疲劳感
- 如何搬运重物**…………… (323)
体力劳动者要掌握用力的窍门
- 开车的正确姿势**…………… (325)
开车时腰背不要弯曲，否则容易疲劳。
- 如何从事蹲着的劳动**…………… (325)
蹲着干活会增加腰部负担，上年纪后容易形成驼背。
- 如何站立可减少疲劳**…………… (326)
长时间站立的工作非常辛苦，站立姿势很重要。绝对不要穿高跟鞋。
- 体操消除疲劳**…………… (328)
向您介绍简单有效的基本体操运动
- 家庭简便穴位疗法**…………… (334)
寻找穴位·按摩的要领·治疗时的姿势必须正确·利用身边的各种用具·针刺疗法·灸疗
- 常见病疗法**…………… (342)
胃疼·腹痛 (342) 肩周炎 (五十肩) (343) 慢性肝炎

(344) 膝盖和脚痛 (345) 脚部疲劳、浮肿 (345) 肩膀酸痛 (346) 便秘 (348) 痔疮 (349) 头晕目眩 (350) 低血压 (351) 慢性关节炎 (352) 失眠 (353) 腹泻 (353) 高血压 (355) 咽喉疼痛 (355) 脱发 (357) 咳嗽 (357) 食欲不振 (358) 心慌·气喘 (359) 胸腹部的疼痛 (360) 手腕麻木、疼痛 (360) 头痛·头重 (362) 腰痛 (363) 牙痛 (364) 寒症·不孕症 (366) 耳鸣 (366) 小腿痉挛 (367) 流涕·鼻塞 (368) 糖尿病 (369) 痛经·月经不调 (370)

○**硬币疗法**..... (371)
 治疗疾病和痛苦的奇效疗法

○**办公室和居家的放松运动**..... (374)
 早起状态下的放松运动 (375)
 如何调整彻夜不眠 (375)
 让孩子提起精神的干布摩擦法 (376)
 步行可防止脑老化及心脏病 (378)
 脊背伸直是健康之本 (379)
 上班等车时的伸展运动 (381)
 爬楼梯是最好的运动 (382)
 用高尔夫球防止腰痛 (382)
 脚踏高尔夫球的要领 (382)
 踩脚后跟可缓解便秘和痔疮 (383)
 在职业场所做伸展放松运动可预防职业病 (383)
 帮助司机恢复体力的简易体操 (385)
 站立工作者职业病的消除 (387)
 经常使用腰部和脚部工作者的运动 (388)
 解除精神压力的运动 (389)
 在工作间隙活动头部和身体 (389)