

“一招灵”
系列

百病自查 一招灵

BAI BING · ZI CHA
YI ZHAO LING

主编 张 娜

一看便懂
一学便会
一用便灵



科学技术文献出版社

百病自查一招灵

主 编 张 娜
编 者 程 旭 朱 斌
谭安丽 冯辉斌
龚文明 杨福恒

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

百病自查一招灵/张娜主编. -北京:科学技术文献出版社, 2007. 7

(一招灵系列)

ISBN 978-7-5023-5696-5

I. 百… II. 张… III. 疾病-防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 079398 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720, (010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 王亚琪

责 任 编 辑 王亚琪

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 169 千

印 张 7.25

印 数 1~6000 册

定 价 12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

“一招灵”系列丛书为医疗、养生、保健类普及读物,内容简单易学,却又近乎神奇,包含着许多医疗、养生、保健类科技知识和生活常识,充满知识性、趣味性。考虑到大众人群的特点、兴趣爱好、获取知识的方式和途径,在进行了深入的市场调研后,该书摒弃了注重理论的传统写作模式,内容尽量简单易学,让读者一看便懂,一学便会,一用就灵。

《百病自查一招灵》为该丛书的一个分册,本书的上篇根据疾病的症状介绍各种简单有效的自我检查疾病的方法;下篇对各种常见疾病逐一做简单的介绍,使我们能够有的放矢地就医。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前 言

随着人们生活水平的提高,越来越多的人开始关心自己的生活质量。医疗、养生、保健已成为大众生活的一个重要组成部分,医学回归大众,养生回归自然,保健回归自我,已是社会发展的必然趋势。“一招灵”系列丛书正是为适应这一需求而编写。

该书为医疗、养生、保健类普及读物,以老百姓为读者对象,内容简单易学,却又近乎神奇,包含着许多医疗、养生、保健类科技知识和生活常识,充满知识性、趣味性。

如今图书市场充斥着各种医疗、养生、保健类读物,内容、形式五花八门,莫衷一是,但这些图书大多缺少特点,或只重外表,缺乏知识性,或理论性太强,内容乏味,难以引起读者的共鸣。“一招灵”系列丛书充分考虑到大众人群的特点、兴趣爱好、获取知识的方式和途径,在进行了深入的市场调研后,结合丛书每一位作者多年的实践经验,策划者精心设计安排了有关内容。该系列丛书摒弃了只注重理论的传统写作模式,内容尽量简单易学,让读者一看便懂,一学便会,一用就灵。

作为普及读物,“一招灵”系列丛书适合基层医生及

医疗、养生、保健爱好者阅读。

首批出版的该系列丛书包括以下分册：

1. 偏方治病一招灵
2. 饮食治病一招灵
3. 百病自查一招灵
4. 心理治疗一招灵
5. 拔罐治病一招灵
6. 药浴治病一招灵
7. 妙法减肥一招灵

为您的幸福生活提供点点滴滴的帮助，是我们编写此书的目的。

编 者

目 录

认识自己的身体.....	(1)
--------------	-----

上篇 生病了,对症自查

第1章 头颈部.....	(5)
一、眼部	(5)
二、耳部	(8)
三、口腔.....	(11)
四、咽部.....	(13)
五、鼻部.....	(15)
六、颈部.....	(20)
七、头颈部综合症状.....	(21)
第2章 躯干	(25)
一、胸部.....	(25)
二、腹部.....	(28)
三、背部、腰部	(32)
四、盆部、阴部	(35)
第3章 上肢	(38)
一、肩.....	(38)

二、腋·····	(39)
三、臂、肘·····	(40)
四、腕、手·····	(41)
第4章 下肢·····	(43)
一、腿部·····	(43)
二、踝部、脚部·····	(44)
第5章 综合症状·····	(47)
一、全身疼痛·····	(47)
二、晕厥·····	(49)
三、消瘦·····	(50)
四、肥胖·····	(50)
五、发热·····	(51)
六、贫血·····	(53)
七、疲劳·····	(55)
八、失眠·····	(56)
九、尿频·····	(58)
十、紧张·····	(59)
第6章 皮肤·····	(61)
一、色素异常·····	(61)
二、瘙痒·····	(62)
三、疱疹·····	(63)

下篇 疾病简介

第7章 传染病及寄生虫病·····	(67)
-------------------	------

一、艾滋病	(67)
二、霍乱	(67)
三、伤寒、副伤寒	(68)
四、肠坏死	(68)
五、肠道蛔虫症	(69)
六、胆道蛔虫症	(70)
七、钩虫病	(70)
八、蛲虫病	(71)
九、流行性斑疹伤寒	(71)
十、登革热	(72)
十一、流行性感冒	(73)
十二、流行性出血热	(74)
十三、布氏杆菌病	(75)
十四、结核病	(76)
十五、肺结核	(76)
十六、流行性脑脊髓膜炎	(77)
十七、散发性脑炎	(77)
第8章 呼吸系统疾病	(80)
一、感冒	(80)
二、肺炎	(80)
三、气管炎	(82)
四、支气管炎	(82)
五、支气管扩张	(83)
六、肺气肿	(83)

七、急性上呼吸道感染·····	(83)
八、化脓性胸膜炎·····	(84)
第9章 心血管疾病 ·····	(86)
一、高血压·····	(86)
二、低血压·····	(86)
三、心脏病·····	(87)
四、心绞痛·····	(87)
五、心肌梗死·····	(88)
六、心肌炎·····	(89)
七、心包炎·····	(90)
八、急性感染性心内膜炎·····	(90)
九、特发性高血流动力综合征·····	(91)
十、心脏神经官能症·····	(91)
第10章 消化系统疾病 ·····	(92)
一、细菌性痢疾·····	(92)
二、反流性食管炎·····	(92)
三、肠易激综合征·····	(93)
四、胃炎·····	(93)
五、急性肠胃炎·····	(94)
六、急性坏死性肠炎·····	(95)
七、消化不良·····	(95)
八、胃及十二指肠溃疡·····	(95)
九、溃疡病大出血·····	(96)
十、食物中毒·····	(96)

十一、肝硬化	(97)
第 11 章 泌尿系统疾病	(99)
一、肾炎	(99)
二、尿毒症	(100)
三、泌尿系统感染	(101)
四、尿路结石	(102)
五、前列腺炎	(102)
六、非特异性睾丸炎	(103)
七、慢性肾上腺皮质功能减退症	(104)
八、尿崩症	(105)
第 12 章 造血系统疾病	(106)
一、贫血	(106)
二、溶血性贫血	(106)
三、缺铁性贫血	(107)
四、再生障碍性贫血	(108)
五、营养不良性贫血	(109)
六、败血症	(109)
七、白血病	(110)
八、慢性淋巴细胞白血病	(111)
九、血友病	(111)
十、原发性血小板减少性紫癜	(112)
第 13 章 代谢及内分泌疾病	(113)
一、糖尿病	(113)
二、糖尿病足	(113)

三、低血糖	(114)
四、甲状腺功能亢进症	(115)
五、甲状腺功能减退症	(115)
六、脾功能亢进	(116)
七、垂体前叶机能减退症	(117)
八、皮质醇增多症	(117)
九、肥胖性生殖无能症	(118)
十、血紫质病	(119)
第 14 章 神经系统疾病	(121)
一、美尼尔综合征	(121)
二、中风	(122)
三、重症肌无力	(123)
四、周期性麻痹	(124)
五、焦虑性神经症	(125)
六、神经衰弱	(125)
七、恐怖症	(126)
八、帕金森病	(126)
九、肋间神经痛	(127)
十、坐骨神经痛	(128)
十一、三叉神经痛	(128)
十二、紧张性头痛	(129)
第 15 章 肿瘤	(131)
一、类癌综合征	(131)
二、肿瘤	(132)

三、脑瘤	(133)
四、鼻咽癌	(134)
五、鼻腔及鼻窦恶性肿瘤	(134)
六、咽喉部恶性肿瘤	(135)
七、中耳癌	(136)
八、食管癌	(136)
九、脊椎肿瘤	(137)
十、肺癌	(137)
十一、大肠癌	(138)
十二、肾癌	(138)
第 16 章 妇产科疾病	(140)
一、滴虫性阴道炎	(140)
二、细菌性阴道炎	(140)
三、外阴瘙痒	(141)
四、盆腔脓肿	(141)
五、多囊卵巢综合征	(142)
六、更年期综合征	(142)
第 17 章 儿科疾病	(144)
一、增殖体肥大	(144)
二、直立性调节障碍	(144)
三、地中海贫血	(145)
四、脊髓灰质炎	(146)
第 18 章 外科疾病	(148)
一、腋下淋巴结炎	(148)

二、阑尾炎	(148)
三、急性胰腺炎	(149)
四、化脓性汗腺炎	(149)
五、脓性指头炎	(150)
六、甲沟炎	(150)
七、胆囊炎与胆石症	(150)
八、肝脓肿	(151)
九、肠梗阻	(151)
十、腹股沟直疝	(152)
十一、急性动脉栓塞	(152)
十二、下肢深静脉血栓形成	(153)
十三、贲门失弛缓症	(153)
第 19 章 皮肤科疾病	(155)
一、雀斑	(155)
二、黄褐斑	(155)
三、妊娠斑	(156)
四、痱子	(156)
五、湿疹	(157)
六、荨麻疹	(158)
七、过敏性紫癜	(158)
八、黄汗症	(158)
九、狐臭	(159)
十、脚气	(159)
十一、手足癣	(161)

十二、神经性皮炎	(162)
十三、老年性瘙痒症	(163)
十四、鸡眼	(163)
十五、系统性红斑狼疮	(163)
十六、梅毒	(164)
十七、软下疳	(166)
十八、单纯疱疹	(167)
十九、带状疱疹	(168)
二十、生殖器疱疹	(169)
二十一、淋病	(169)
二十二、性病性淋巴肉芽肿	(170)
第 20 章 骨科疾病	(172)
一、颈椎病	(172)
二、肩周炎	(173)
三、肌腱炎	(173)
四、类风湿性脊髓炎	(174)
五、类风湿性关节炎	(174)
六、退化性关节炎	(175)
七、腰部软组织炎	(176)
八、肱骨外上髁炎	(176)
九、腰间盘突出	(176)
十、急性腰扭伤	(177)
十一、腰椎管狭窄	(177)
十二、腰肌劳损	(178)

十三、肩部劳损	(178)
十四、锁骨骨折	(179)
十五、胫腓骨骨折	(179)
十六、第一掌骨基部骨折	(180)
十七、股骨粗隆间骨折	(180)
十八、踝部骨折	(181)
十九、踝关节扭伤	(181)
二十、跟骨骨折	(182)
二十一、腕舟骨骨折	(182)
二十二、肘关节脱位	(183)
二十三、脊髓损伤	(183)
二十四、膝关节侧副韧带损伤	(184)
二十五、腕管综合征	(184)
二十六、肘管综合征	(185)
二十七、梨状肌损伤综合征	(185)
二十八、髋髂关节结核	(186)
二十九、风湿热	(186)
三十、扁平足	(187)
三十一、髌骨软骨软化症	(188)
三十二、单纯性下肢静脉曲张	(189)
第 21 章 眼科疾病	(190)
一、倒睫	(190)
二、沙眼	(190)
三、斜视	(191)

四、屈光不正	(191)
五、功能性溢泪症	(192)
六、结膜炎	(193)
七、角膜炎	(193)
八、睑缘炎	(193)
九、睑外翻	(194)
十、青光眼	(195)
十一、急性眼眶蜂窝织炎	(195)
十二、海绵窦血栓形成	(196)
第 22 章 口腔科疾病	(198)
一、龋齿	(198)
二、牙髓炎	(198)
三、根尖周炎	(199)
四、牙龈炎	(200)
第 23 章 耳鼻喉科疾病	(201)
一、中耳炎	(201)
二、耵聍栓塞	(201)
三、外耳道异物	(202)
四、外耳道炎	(202)
五、耳硬化症	(203)
六、脑脓肿	(203)
七、耳源性脑脓肿	(204)
八、急性咽炎	(205)
九、急性扁桃体炎	(205)