

修订本 修订本 修订本 修订本

家庭 保健 大全

家庭 保健 大全

李秀英 等 编译

人民卫生出版社

修订本

修订本

家庭 保健 大全

编 译 者

李秀英 赵 沁 刘开敏

张秀清 杨长凤 阎明远

李映溪 李慕芝 迟荣玲

韩 葵 愚 心

人民卫生出版社

修订本

修订本

修订本

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健大全/李秀英等编译. (修订本). —北京:
人民卫生出版社, 1998
ISBN 7-117-03092-5

I. 家… I. 李… II. 家庭保健 N.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 25469 号

家 庭 保 健 大 全

(修 订 本)

编 译: 李秀英 等

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 38.125

字 数: 963 千字

版 次: 1991 年 10 月第 1 版 2002 年 11 月第 2 版第 8 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-03092-5/R·3093

定 价: 50.00 元

版权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

谁都知道，一个健康的体魄对幸福、愉快、充实地度过人生是何等的重要。但是，怎样才能获得这种健康的体魄，却非人人都通晓。尤其在男女都迎来了长寿的今日社会，自己如何去保持、捍卫乃至增进健康，已成为每个人生活中的一项重要课题。

今天的时代，是自己的健康要靠自己来保持、捍卫和增进的时代。为了保持、捍卫和增进自己的健康，就需要了解有关人体结构、生理机制以及养生、疾病等诸方面的知识。为此，我们编译了这本《家庭保健大全》，以飨广大读者。

这部《家庭保健大全》共由 6 篇组成。第 1 篇为症状辨识篇，介绍如何通过各种症状去辨证认病；第 2 篇为疾病防治篇，介绍各种疾病的发病原因、病程、症状、治疗和预防等；第 3 篇为妇女医学篇，专门介绍女性身体、妇科疾病、妊娠与分娩、避孕与不孕等知识；第 4 篇为儿童医学篇，专门介绍儿童保健与儿童疾病等方面的知识；第 5 篇为老年医学篇，专门介绍老年人的老化、疾病和保健等方面的知识；第 6 篇为家庭护理篇，

介绍有关家庭护理方面的知识和方法等。全书配有精美的插图。

参加本书编译的，按全书顺序，第1篇和第2篇的1~4章由李秀英编译；第2篇的5~7章由赵沁编译，8~9章由刘开敏编译，10~12章由张秀清编译，13~15章由杨长凤编译；第3篇由阎明远编译；第4篇的1~7章由李映溪编译，8~12章由李慕芝编译，第5篇由迟荣玲编译；第6篇由愚心编译。全文由李秀英同志审定。限于水平，错误和不当之处敬请批评指正，谨致衷心的感谢。

编 译 者

1991年2月

再版前言

此书自 1991 年 10 月第一版问世以来，连续多次印刷，受到读者好评，并于 1994 年 7 月荣获第七届全国“金钥匙”图书奖。

为使本书内容更加新颖、实用，我们本着“一把钥匙开一把锁”的精神，对全书进行了一次全面修订。此次修订，删去了一些不切实用的内容，增加了一些更为实用的新内容，力求达到预防与治疗兼顾、知识性与实用性并重的要求。让医学知识走进每个家庭，进一步提高人民的健康素质，这就是我们编写和修订此书的唯一宗旨。希望每个家庭成员都能学点自我保健知识，都能掌握点自我保健本领，以更加健壮的体魄去为祖国的四化大业作出更大的贡献。

由于编者较多，水平有限，修订工作中难免仍有不足之处，敬请读者批评指正。

编 者

1998 年 10 月

目 录

第1篇 症状辨识

一、发热	3
1. 正常体温和发热	3
2. 不必担心的发热	4
3. 发热与疾病	5
4. 发热时伴有的症状及其疾病	6
5. 发热的处理	8
二、呼吸困难	9
三、心悸	10
1. 心脏的搏动变快	10
2. 心脏搏动的节律发生紊乱	11
3. 心脏的搏动没有异常的时候	12
四、恶心、呕吐	12
1. 恶心、呕吐的特点	13
2. 恶心、呕吐与疾病	13
3. 伴有其他症状的恶心、呕吐与疾病	14
五、咳嗽、咯痰	16
1. 咳嗽	16
2. 咯痰	17
六、咯血、吐血、黑粪	19

1. 咯血	20
2. 吐血 (呕血)	21
3. 黑粪	22
七、食欲异常、胖与瘦	22
1. 食欲异常	22
2. 肥胖	24
3. 消瘦	26
八、疲劳 (倦怠)	26
1. 伴随其他症状的疲劳	27
2. 内分泌腺疾病引起的疲劳	27
3. 肌无力所致的疲劳	28
九、眩晕、头部充血、热冷感	28
1. 眩晕	28
2. 热感、冷感	30
十、浮肿、肿胀、肿块 (疙瘩)	31
1. 浮肿	31
2. 肿胀、肿块 (疙瘩)	33
十一、颤抖、痉挛、麻痹	34
1. 颤抖	34
2. 痉挛	36
3. 麻痹	37
十二、出汗异常	39
1. 生理性出汗	40
2. 疾病引起的出汗	40
3. 对出汗的措施	41
十三、小便异常	41
1. 排尿次数与尿量的异常	41
2. 排尿方式的异常	43
3. 尿成分异常	44
十四、大便异常	45

1. 腹泻	45
2. 便秘	47
3. 大便的性质和形状的异常	48
十五、昏厥	49
十六、精神异常	51
1. 智能的异常	51
2. 感情与心情的异常	52
3. 意欲和行动的异常	53
十七、睡眠异常	54
1. 失眠症	54
2. 过眠症	55
十八、头痛、头部异常	56
1. 头痛的种类	56
2. 对头痛的防治措施	60
3. 头部异常	60
十九、面色与面部异常	61
1. 面色的变化	61
2. 表情的变化	61
3. 脸外形的变化	62
4. 面部麻痹	62
5. 面部疼痛	62
二十、眼睛异常	63
1. 视力异常	63
2. 眼球的转动和形状等异常	65
3. 眼睛的其他异常	67
二十一、牙齿、口腔、颌异常	68
1. 牙齿	68
2. 口腔	70
3. 颌	74
二十二、耳、鼻、喉异常	74

1. 耳	74
2. 鼻	76
3. 喉 (嗓子)	77
二十三、颈、肩、背异常	78
1. 颈	78
2. 肩	80
3. 背	80
二十四、腰痛、腰部异常	81
1. 腰痛	81
2. 直不起腰、腰无力	82
3. 腰弯曲	83
4. 日常生活中的注意事项	83
二十五、胸痛、胸部异常	83
1. 胸痛	83
2. 其他胸部异常	85
二十六、腹痛、腹部异常	86
1. 腹部器官	86
2. 腹痛	88
3. 其他腹部异常	91
二十七、肛门异常	93
1. 肛门疼痛	93
2. 肛门处发痒	93
3. 从肛门里流出血和脓	93
4. 肛门失灵	94
二十八、男性性器官异常	94
1. 阴茎异常	94
2. 阴囊及内容物异常	95
3. 性功能异常	96
二十九、手、脚异常	96
1. 胳膊、腿痛	96

2. 手脚肿胀	97
3. 手脚肿大或有肿块	98
4. 手脚麻痹	98
5. 大腿根和腋下淋巴结肿大	98
三十、皮肤异常、发疹	98
1. 发疹	98
2. 皮肤的其他异常	99
3. 皮肤病的预防	103
三十一、毛发、指甲异常	103
1. 毛发	103
2. 指甲	105

第2篇 疾病防治

第1章 精神科疾病	109
一、精神疾病概述	109
1. 精神疾病的主要症状	109
2. 精神疾病的发病原因	111
3. 精神疾病的分类	111
二、精神疾病的诊断和治疗	112
1. 在看医生时	112
2. 精神病的诊断	113
3. 精神病的治疗	114
4. 家庭疗养实况	115
5. 周围人们的态度	115
三、精神分裂症	115
1. 精神分裂症的原因和病程	115
2. 精神分裂症的病型和症状	116
3. 对人关系的特点	118
4. 精神分裂症的治疗	119
5. 恢复社会生活的可能性和预防复发	120

6. 分裂症多发于青年期	120
四、躁郁症	121
1. 躁郁症是什么病	121
2. 躁郁症的发病原因	122
3. 躁郁症的症状	122
4. 躁郁症的病程和病型	123
5. 躁郁症的治疗	124
6. 家属及同事如何对待躁郁症患者	124
五、神经症	124
1. 什么是神经症	125
2. 神经症的原因	126
3. 神经症的症状	126
4. 神经症的诊断	127
5. 神经症的种类	128
6. 神经症的治疗	129
7. 年龄与神经症	130
六、心身症	131
1. 心身症的范围	131
2. 心身症的诊断	132
3. 心身症的治疗	132
4. 心身症的原因	133
5. 心身症的预防	133
七、外因、身体疾病引起的精神损伤	133
1. 症状性精神病	133
2. 器质性精神病	134
3. 酒精中毒引起的精神损伤	135
4. 药物中毒引起的精神变化	136
第2章 癌症	138
一、癌症概述	138

1. 什么是癌症	138
2. 癌症发生部位	139
3. 癌细胞的特征	139
4. 癌变的原因	140
5. 癌症的早期发现	141
6. 癌症的治疗	141
7. 癌症的预防	142
二、肺癌	142
1. 肺癌的特征	142
2. 肺癌的原因	143
3. 肺癌的症状	144
4. 肺癌的诊断	145
5. 肺癌的治疗	145
三、胃癌	146
1. 胃癌的特征	146
2. 胃癌的原因	146
3. 胃癌的症状和经过	147
4. 胃癌的诊断	147
5. 胃癌的治疗	148
6. 胃癌的预防	149
四、食管癌	149
1. 食管癌的原因	149
2. 食管癌的症状	150
3. 食管癌的诊断	150
4. 食管癌的治疗	151
五、肠道、肛门癌	151
1. 结肠癌	151
2. 直肠癌	152
3. 肛门癌	153
六、血癌	153

1. 白血病	153
2. 恶性淋巴瘤	156
七、肝脏、胆道、胰腺癌	157
1. 肝癌	157
2. 胆道癌	158
3. 胰腺癌	159
八、脑肿瘤、脊髓肿瘤	160
1. 脑肿瘤	160
2. 脊髓肿瘤	163
九、泌尿器官及男性生殖器癌症	164
1. 肾癌	164
2. 膀胱癌	165
3. 前列腺癌	166
4. 睾丸恶性肿瘤 (睾丸癌)	167
5. 阴茎癌	167
十、皮肤癌、骨癌	168
1. 皮肤癌	168
2. 多发性骨髓瘤	170
3. 骨肉瘤	171
十一、咽喉与甲状腺癌	172
1. 咽癌	172
2. 喉癌	173
3. 甲状腺癌	174
十二、口腔癌、鼻癌	176
1. 口腔癌	176
2. 舌癌	177
3. 牙龈癌	178
4. 颌骨肿瘤	178
5. 唾液腺癌	178
6. 鼻窦癌	179

十三、女性生殖器癌·····	180
1. 子宫癌·····	180
2. 卵巢癌·····	183
3. 绒毛癌·····	184
4. 阴道癌·····	185
5. 其他生殖器癌·····	185
十四、乳腺癌·····	186
十五、儿童癌症·····	189
 第3章 神经系统疾病 ·····	 195
一、脑神经系统的结构与功能·····	195
1. 脑的结构·····	195
2. 脑的功能·····	199
二、中风(脑血管意外)·····	201
1. 中风的分类·····	201
2. 中风的原因与症状·····	203
3. 中风的治疗与护理·····	203
三、脑(头部)疾病·····	204
1. 头痛·····	204
2. 癫痫·····	206
3. 脑脊髓膜炎(脑膜炎)·····	209
4. 舞蹈病·····	210
5. 小舞蹈病·····	210
6. 脑脓肿·····	210
7. 头部大小的异常·····	211
四、脊髓疾病·····	211
1. 脊髓小脑变性病·····	211
2. 脊髓空洞症·····	212
3. 脊髓炎·····	213
4. 脊髓的血行障碍·····	215

5. 脱髓疾病	216
五、神经疾病	219
1. 运动神经元疾病	219
2. 多发性神经炎	221
3. 末梢神经变性疾病	222
六、神经痛	227
1. 三叉神经痛	227
2. 肋间神经痛	229
3. 坐骨神经痛	230
第4章 呼吸系统疾病	232
一、呼吸系统有哪些器官和功能	232
1. 呼吸道	232
2. 肺	232
3. 附属器官	234
4. 呼吸生理 (换气 and 气体交换)	234
5. 呼吸运动	235
二、感冒	235
1. 什么是感冒	235
2. 感冒的原因	236
3. 感冒的传染途径与发病	236
4. 感冒的诱因	237
5. 寒冷与感冒	237
6. 感冒症状与病型	239
7. 感冒的治疗	240
8. 感冒药的效果	242
9. 预防感冒的措施	242
10. 对下述感冒的注意事项	244
三、流行性感冒 (流感)	246
四、气管、支气管疾病	247

1. 气管、支气管炎	247
2. 支气管扩张症	250
五、肺炎	251
1. 肺炎是什么样的疾病	251
2. 肺炎的种类	251
3. 肺炎的原因	251
4. 肺炎的症状	252
5. 肺炎的经过	252
6. 肺炎的诊断	252
7. 肺炎的治疗	253
8. 老年性肺炎	253
六、肺部疾病	254
1. 肺化脓症	254
2. 肺纤维症	254
3. 肺囊肿	255
4. 肺气肿	255
5. 肺水肿	257
6. 肺栓塞、肺梗塞	257
7. 非典型抗酸菌症	259
8. 肺肉瘤病	259
9. 肺真菌症	260
七、结核	261
1. 肺结核	261
2. 粟粒结核	263
3. 肺门淋巴结核	264
4. 颈淋巴结核 (鼠疮)	265
八、胸膜疾病	265
1. 胸膜炎	265
2. 胸膜肿瘤	266
3. 脓胸	267