

健康枕邊書

How To Know

The Disease and Seek Medical

怎樣辨識疾病 與就醫

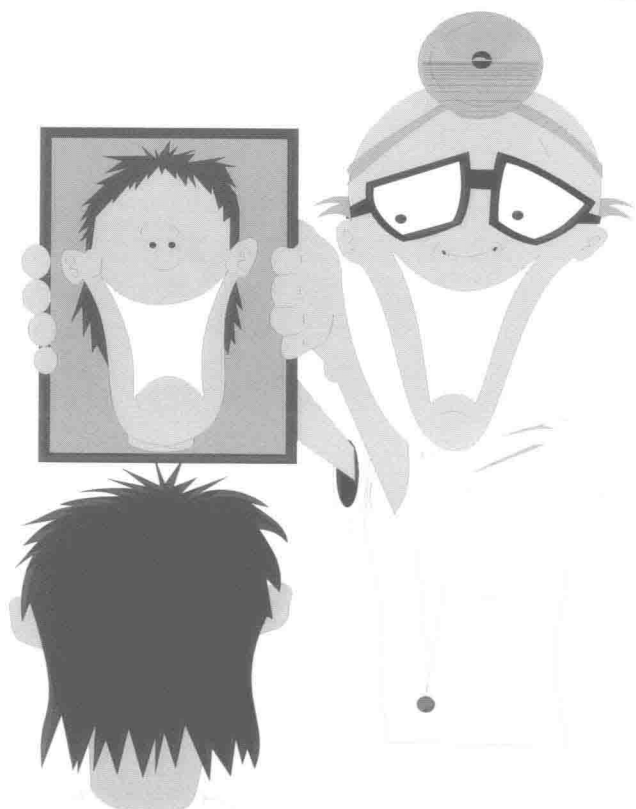
自己的身體自己負責

本書將告訴你，
正確辨識身體
的健康警訊與就醫

牧之◎編著



怎樣辨識 疾病與就醫



怎樣辨識疾病與就醫 / 牧之編著 . --

初版 . -- 臺北縣中和市：菁品文化，2006

[民95] 面；公分 . -- (生活視窗：12)

ISBN 986-7081-23-4 (平裝)

1. 家庭醫學 2. 急救 3. 健康法

410.46

95007748

生活視窗 012

怎樣辨識疾病與就醫

編 著 牧 之

發行人 李木連

執行企劃 林建成

封面設計 上承工作室

印 刷 普林特斯資訊有限公司

出版者 菁品文化事業有限公司

地址／台北縣235中和市員山路502號8樓之2

電話／02-22235029 傳真／02-32348050

劃撥帳號 19957041菁品文化事業有限公司

總 經 銷 創智文化有限公司

地址／台北縣235中和市建一路136號5樓

電話／02-22289828 傳真／02-22287858

版 次 2006年8月初版一刷

定 價 新台幣 199元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

I S B N 986-7081-23-4

尊重智慧財產權・未經同意請勿翻印。(Printed in Taiwan)

E-mail: jingpinbook@yahoo.com.tw

www.tripub.com.tw

目錄

前言

第一章 有病早知道——正確識別身體發出的健康警訊

- 第一節 從五官看疾病／022
- 第二節 從指甲看疾病／026
- 第三節 察膚色，辨疾病／027
- 第四節 臉上的身體警訊／030
- 第五節 面部色斑預示疾病／032
- 第六節 嘴唇：健康的晴雨表／033
- 第七節 觀皺紋知病變／034
- 第八節 觀手辨病／037
- 第九節 注意過身體上的色素痣嗎／038
- 第十節 聞味辨疾病／040



第十一節	味覺異常辨病／044
第十二節	乳房外形辨病／049
第十三節	從兒童的睡態中辨病／050
第十四節	從清晨異常表現辨病／052
第十五節	識別生病前的「健康警報」／054
第十六節	預示疾病的八種症狀／057
第十七節	疾病的重要信號：痛／059
第十八節	男士給身體做一次自檢／061
第十九節	女性應警惕哪些不適／062
第二十節	身體洩漏心臟病祕密／064
第二十一節	五官不適傳遞內臟疾病信號／066
第二十二節	牙齦出血可能是血液病／068
第二十三節	有否胃腸病，飯後有反應／069
第二十四節	內臟患癌皮膚有表現／071



第二章 家庭急救

第二十五節 婦科腫瘤的早期信號／074

第二十六節 怎樣早期發現子宮內膜癌／075

第二十七節 返老還童是假象／077

第一節 家庭急救幾項原則／080

一般急救原則／080

家庭急救九大禁忌／081

第二節 兒科急救／083

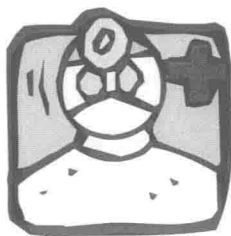
小兒溺水的急救／083

小兒高溫驚厥如何急救／084

小兒發生食物中毒如何急救／085

幼兒氣管異物急救法／086

孩子頭部撞傷昏迷時急救／087



小兒誤服藥物或毒物的處理方法／088

小兒抽搐的緊急處理方法／089

嬰兒窒息急救（1歲以內）／090

小兒鼻子出血的緊急處理方法／091

小兒眼睛進了異物怎麼辦／092

第三節 內科急救／093

中風的急救／093

高血壓危象／095

急性心肌梗塞／095

心絞痛／097

瓦斯中毒的家庭急救／099

急性中毒的快速處理方法／100

誤飲洗滌劑後的救護措施／102

誤服藥物的急救處理／104



癲癇的急救／106

中暑的急救／109

昏厥的急救方法／112

洗澡時突然暈倒急救法／113

成人消化道異物／114

成人呼吸道異物／116

老人噎食的緊急處理／118

哮喘發作急救／120

窒息的急救方法／121

第四節 外科急救／123

鼻出血的緊急處理／123

狗貓咬傷後的自救／125

蜂螫中毒的緊急處理／126

腳踝扭傷時的急救／127



腰部扭傷的處理／129

燙傷急救／131

凍傷急救／131

電焊傷急救／132

觸電的急救／133

化學物入眼／135

異物入眼應該怎麼辦／135

眼外傷急救／136

蛇咬傷的急救措施／137

游泳發生意外的應急方法／139

第五節 婦科急救／143

陰道出血急救措施／143

產後中暑急救法／144



第三章 傳統療法與保健

第一節 按摩／148

按摩治病的原理／148

常用的推拿按摩保健手法／148

按摩的適應症和禁忌症／155

按摩注意事項／157

自我保健按摩／158

對眼睛的保健按摩／161

老年家庭保健按摩／162

常揉「四區」利健康／165

預防感冒的自我按摩方法／166

失眠的自我按摩／167

高血壓的自我按摩／168

自我按摩治婦科病／168



按摩紓解旅行疲勞／170

落枕自我按摩法／171

腰背部家庭保健他人按摩法／171

第二節 排毒／174

「毒」與健康／174

怎樣判斷體內有毒／177

評斷四大排毒法／178

第三節 拔火罐／181

拔火罐療法的功效／181

在家操作要講方法／182

拔火罐的禁忌／183

拔罐時注意事項／184

第四節 刮痧／185

刮痧的來歷與道理／185



刮痧的適應症和禁忌／187

刮痧的手法／188

刮痧過程中可能出現的意外及處理／189

第五節 氣功／190

適應症和禁忌症／191

練功的方法／192

第六節 瑜伽／200

瑜伽的三種訓練法／201

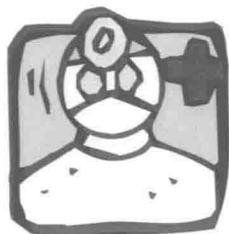
瑜伽的兩種練習姿勢／201

勝利制氣法（臥姿）／206

第四章 有病不要亂投醫——就醫指南

第一節 就醫須知／210

瞭解醫院／210



看病須知	／ 2 1 1
門診治療	／ 2 1 3
掛號應知	／ 2 1 3
醫療卡片的填寫	／ 2 1 5
第二節 醫院常見分科	／ 2 1 7
第三節 住院治療	／ 2 2 0
辦理入院手續	／ 2 2 0
醫師查房	／ 2 2 2
醫院會診	／ 2 2 3
外科手術適應症	／ 2 2 5
術前準備	／ 2 2 7
手術注意事項	／ 2 2 9
出院須知	／ 2 2 9
第四節 身體檢查	／ 2 3 0



全身檢查	／ 2 3 0
頸部檢查	／ 2 3 3
胸部檢查	／ 2 3 4
腹部檢查	／ 2 3 5
脊柱與四肢檢查	／ 2 3 6
神經系統檢查	／ 2 3 7
血液檢查	／ 2 3 7
透視	／ 2 3 8
拍片	／ 2 3 9
透視與拍片須知	／ 2 4 0
造影檢查	／ 2 4 0
CT檢查	／ 2 4 1
超音波檢查	／ 2 4 3
心電圖檢查	／ 2 4 5



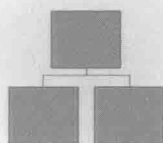
陰道鏡檢查／245

纖維胃鏡檢查／246

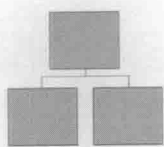
腹腔鏡檢查／247

第五節 病人需要瞭解的醫學名詞／249





菁品出版·出版精品



菁品出版·出版精品