

中国家庭必备的自诊自疗和保健全书

内容更全面 方法更实用 体例更简明 理念更先进



图解

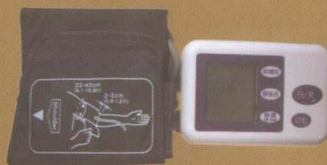


家庭医生大全

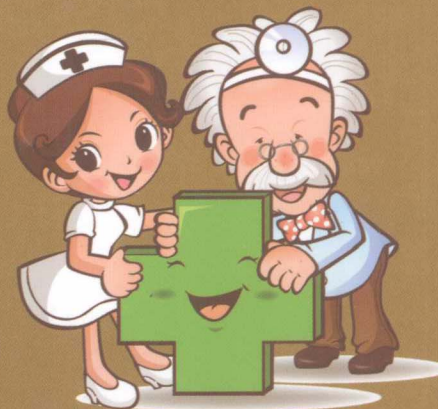
常存库 程伟 主编

27个直观的问答式诊病流程图

近100种常用中药的
药性和疗效介绍



200多种常规西药的使用方法



红旗出版社

近400种疾病的诊断方法
病因分析和应对措施

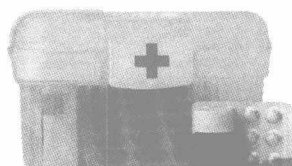
300条中医经方和民间偏方、秘方

一部中国家庭必备的健康保健工具书

图解家庭医生 大全

第一卷

常存库 程伟 编著



红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解家庭医生大全/常存库,程伟 主编.—北京:红旗出版社,2012.6

ISBN 978-7-5051-2281-9

I. ①图… II. ①常…②程 III. ①家庭医学—图解 IV. ①R4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第125856号

书 名 图解家庭医生大全

主 编 常存库 程伟

出 品 人 高海浩

责任编辑 张明林

总 监 制 徐永新

封面设计 法思特书装

出版发行 红旗出版社

地 址 北京市沙滩北街2号

邮政编码 100727

编 辑 部 010—64001608

E-mail: hongqi1608@126.com

发 行 部 010—64024637

欢迎品牌图书合作

项 目 部 010—84026619

印 刷 北京德富泰印务有限公司

开 本 710mm×1040mm 1/16

字 数 2217千字

印 张 96

版 次 2012年7月第1版

印 次 2012年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5051-2281-9 定 价 976.00元(全四册精装)

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

图解家庭医生大全

编辑委员会

主 编：常存库 程伟

编 委：（排名不分先后）

齐 名 （主任医师，南京军区总医院）

桑 红 （主任医师，南京军区总医院）

解伟光 （主任医师，南京军区总医院）

吴元赭 （主任医师，南京军区总医院）

谢英彪 （主任医师，南京中医院）

丁虹娟 （副主任医师，南京市妇幼保健院）

胡传杏子 （主治医师，湖北荆州市中心医院）

翟文龙 （医学博士，郑州大学医学院）

冯 若 （医学博士，郑州大学医学院）

李 峰 陈 勇 王 明 王晓飞 陈勇刚

陈 琴 陈 越 赵连起 赵永刚 赵 刚

梁金龙 梁晓艳 杨 洁 张玉萍 于 婷

李 勇 王勇生 陈中刚 张永智 张 群

郝振泉 黄国秀 李晓欧 徐金中 刘 勇

李旭君 金 丽 徐同海 谭丽婷 冯清河

门铁柱 李春光 徐子滨



冬天寒冷,裹上厚厚的羽绒服;工作中疲惫了,冲上一杯浓浓的咖啡提提神;从冰箱里取出来的肉扔进热水里,解冻起来既快速又便捷;家具上落了灰尘,用鸡毛掸子轻轻一掸,问题全部解决;睡觉前顺手将手机放在枕边,晚上有电话或看时间就不用起床去找手机了;给新生儿包“蜡烛包”,以防止罗圈腿……在大多数中国人眼中,这都是再正常不过的事了,然而从科学的角度来看,这些我们自认为正确的做法却都是错误的。

也许这有些让人难以置信,因为大家都这么做,也没觉得有什么不妥,怎么会错呢?正是因为大多数人都抱有这样的心理,所以才没有意识到这些做法是错误的,甚至从来没有去思考过这些做法是否有科学根据。事实上,人们习以为常的动作、持续了多年的生活习惯并不一定是正确的,恰恰相反,大多数人都陷入了这样或那样的健康误区,而且错误竟如此可怕:我们大多数人都忽略了健康常识,长年累月地生活在健康错误中,任由自己的健康一点点被损害。“千里之堤,毁于蚁穴”,如果我们不懂得健康常识,平日生活中的一个个小错误最终会酿成大病,甚至让病魔夺走生命……为什么我们会犯这样那样的健康错误,由此造成身体健康水平下降甚至是患病呢?这其中的原因不外乎以下几点:或是因为疏忽,很多时候,我们并没有意识到自己的一些生活方式或观念会导致严重的健康问题,因此也并不认为这是一种错误;或是因为根深蒂固的传统观念所致,陷入了健康误区;而最根本的原因是缺乏正确的健康常识,也就是对健康的无知。大多数人对健康常识的了解太少,也没有去关注健康常识,长期坚持错误的、有损健康的生活习惯,最终导致健康受损甚至被病魔夺走生命,正如世界卫生组织前任总干事钟道恒博士所说:“多数人不是死于疾病,而是死于无知。”反过来说,如果我们平时多注重自身健康,适当掌握一些健康常识,多一点常识,少一些无知,有很多疾病都是可以避免



的。

为帮助读者走出健康误区,树立科学的健康观,我们综合国内外的最新研究成果,编撰了这本《图解家庭医生大全》。这是一部居家必备的庭健康医疗与健康常识生活工具书,它具备体例简明、内容丰富、科学实用、简便快捷的特点,真正做到了一册在手,庭健康医疗和健康常识全知道。书中介绍了 1500 多个每个人都必知的健康常识,内容涉及日常生活的方方面面,并进行了合理的分类,以便于读者阅读使用,共包括“家庭日常病防治”“家庭急救常识”“家庭日用药品”“家庭保健管理”“家庭自然疗法”“穿衣与健康”、“各种食物与健康”、“食物加工、存放与健康”、“饮食搭配与健康”、“饮食习惯与健康”、“患者饮食与健康”、“居住与健康”、“生活习惯与健康”、“营养滋补与健康”、“运动、减肥与健康”、“老年人保健”、“性保健”、“女性保健”、“育儿与健康”、“美容美发与健康”、“娱乐休闲与健康”和“疾病防治与健康”等 22 个方面。掌握这些健康常识,时刻注意将其运用于自己的日常生活和工作中,摒弃不健康的生活方式,养成一种健康良好的生活习惯,这对于我们的身体健康极为重要。除了全面剖析生活中的健康常识外,书中还附设了数百条“温馨提示”,以作为对健康常识的补充,这使得本书实用性更强,内容更丰富。

健康,是每个家庭、每个人的追求。要真正拥有健康,请摒弃错误的健康观念,牢记日常生活中容易忽略的这些健康常识,这是使我们远离疾病的最有效的办法。

目 录

第一篇 家庭日常病防治

第一章 心脏和循环系统疾病	(3)
高血压	(3)
动脉硬化症	(5)
冠心病	(8)
心绞痛	(9)
心律不齐	(10)
心力衰竭	(12)
心包炎	(14)
心肌病	(16)
静脉曲张	(19)
第二章 消化系统疾病	(21)
胃食管返流病	(21)
食管癌	(23)
胃及十二指肠溃疡	(24)
胃癌	(26)
胰腺炎	(27)
胰腺癌	(28)
肝硬化	(30)
肝炎	(32)
胆结石	(33)
阑尾炎	(35)
结肠直肠癌	(37)
溃疡性结肠炎	(40)



痔疮	(42)
第三章 呼吸系统疾病	(45)
感冒	(45)
流行性感冒	(47)
哮喘	(48)
肺炎	(50)
肺癌	(51)
结核病	(53)
第四章 运动系统疾病	(55)
骨质疏松症	(55)
关节炎	(56)
痛风	(57)
骨髓炎	(59)
背痛	(61)
肩周炎	(62)
第五章 神经系统疾病	(64)
头痛	(64)
偏头痛	(65)
中风	(66)
癫痫症	(68)
脑膜炎	(70)
椎间盘突出症	(71)
多发性硬化症	(73)
运动神经元病	(75)
阿耳茨海默氏病	(77)
帕金森病	(78)
抑郁症	(80)
第六章 内分泌系统疾病	(83)
糖尿病	(83)
甲状腺功能减退	(84)
甲状腺功能亢进	(86)

第七章 血液及免疫系统疾病	(87)
贫血症	(87)
溶血性贫血	(88)
血友病	(89)
急性白血病	(90)
慢性白血病	(91)
再生障碍性贫血	(92)
败血症	(93)
获得性免疫缺陷综合征	(95)
第八章 泌尿生殖系统疾病	(98)
肾结石	(98)
肾炎	(100)
尿路感染	(102)
膀胱炎	(104)
尿失禁	(106)
月经不调	(107)
经前综合征	(109)
更年期综合征	(109)
乳房肿块	(110)
乳腺癌	(112)
子宫肌瘤	(113)
子宫内膜异位	(114)
子宫癌	(115)
卵巢囊肿	(115)
卵巢癌	(116)
宫颈癌	(117)
前列腺肥大	(119)
前列腺癌	(120)
睾丸癌	(121)
阳痿	(122)
男性不育症	(123)
女性不孕症	(124)



第九章 眼、耳、鼻、喉疾病	(126)
结膜炎	(126)
白内障	(127)
青光眼	(128)
黄斑变性	(130)
耳聋	(130)
鼻出血	(132)
花粉热和常年性鼻炎	(133)
鼻窦炎	(134)
第十章 皮肤	(136)
湿疹（皮炎）	(136)
荨麻疹	(138)
痤疮	(138)
皮肤癌	(140)
脱发症	(142)
第十一章 感染性疾病	(144)
百日咳	(144)
破伤风	(145)
腮腺炎	(146)
水痘	(147)
麻疹	(149)
风疹	(150)
单纯疱疹	(151)
带状疱疹	(153)
第十二章 儿童疾病	(155)
感冒、喉痛	(155)
支气管炎	(155)
儿童偏头痛	(156)
热性惊厥	(158)
儿童湿疹	(158)
儿童泌尿道感染	(159)
婴儿猝死综合征	(160)

第二篇 家庭急救常识

第一章 急救基本知识	(165)
什么是急救	(165)
急救工具	(166)
家庭小药箱	(166)
生命迹象	(168)
呼吸顺畅	(168)
循环系统	(170)
人工呼吸	(170)
胸部按压	(172)
二人轮流对伤者实施人工呼吸	(173)
使伤者处于有利于恢复呼吸的状态	(174)
伤者大量出血时如何按压伤口	(175)
急救人员的职责	(177)
紧急事故的处理措施	(177)
特殊事故和伤害	(178)
紧急事故处理须知	(179)
艾滋病毒的危险	(179)
第二章 急救措施	(181)
搬动伤者	(181)
搬动伤者的基本规则	(181)
只有一个急救人员时如何搬动伤者	(182)
有两个急救人员时如何搬动伤者	(184)
有两个以上的急救人员时如何搬动伤者	(186)
脱去伤者的外套	(188)
脱去伤者的袜子	(189)
脱去伤者头上的安全帽	(189)
体外流血	(191)
体内出血	(193)
窒息	(193)
哽住	(194)



溺水	(196)
吸入大量烟雾或煤气	(197)
因被勒压导致呼吸困难	(198)
烧伤	(199)
衣物着火造成的烧伤	(200)
高温烧伤与烫伤	(201)
化学药剂烧伤	(202)
眼睛被化学药剂烧伤	(203)
电烧伤	(203)
心绞痛	(204)
心搏停止	(205)
心脏病	(206)
休克	(207)
挤压伤	(208)
脱臼	(209)
中暑	(210)
中暑衰竭	(211)
体温过低	(212)
冻伤	(213)
骨折	(213)
闭合骨折和开放骨折	(215)
颈部骨折	(216)
脊柱骨折	(217)
肌肉拉伤	(218)
背痛	(219)
头痛	(220)
耳痛	(221)
痛经	(221)
鼻窦痛	(222)
牙痛	(222)
被猫、狗咬伤	(223)
被蛇咬伤	(223)
被昆虫叮咬受伤	(224)

被昆虫蜇伤·····	(225)
眼圈淤青·····	(226)
轻微的刀伤、割伤和擦伤引起的流血·····	(226)
牙龈出血和牙槽出血·····	(228)
轻微烧伤与烫伤·····	(229)
晕厥·····	(230)
发热·····	(230)
耳朵里的异物·····	(231)
眼睛里的异物·····	(232)
鼻子里的异物·····	(233)
碎片·····	(233)
恶心与呕吐·····	(234)

第三篇 家庭日用药品

第一章 用药基本知识·····	(239)
什么是药物·····	(239)
药物作用与疾病的关系·····	(239)
药物的剂型·····	(240)
基本给药方法·····	(243)
药物的剂量·····	(245)
药品的通用名、商品名和别名·····	(246)
药品的有效期、失效期·····	(246)
药品批准文号和生产批号·····	(247)
如何鉴别药品的假冒伪劣·····	(249)
如何判断药品是否变质·····	(250)
处方药与非处方药·····	(252)
缓释剂和控释剂·····	(253)
慎用、忌用与禁用·····	(253)
“遵医嘱”的含义·····	(254)
如何区分药品、保健食品·····	(255)
家庭常备药品注意事项·····	(256)
家庭药箱常备药·····	(257)
旅游用药的配备·····	(259)



自购药品应注意的问题	(261)
药物个体差异	(263)
药物的不良反应及其种类	(264)
如何判断药物不良反应	(267)
怎样预防药物不良反应	(269)
如何应对药物不良反应	(270)
几种特殊的药物不良反应	(271)
药物不良反应影响心理健康	(274)
常用维生素的不良反应	(275)
为何会产生耐药性	(277)
正确认识化疗药	(278)
滥用药及其害处	(279)
什么是药源性疾病	(281)
药源性疾病的危害	(281)
诱发药源性疾病的原因	(282)
药源性疾病的预防	(284)
药物热	(285)
药物对肝脏的损害	(286)
损害肝脏的药物	(287)
引起药物性肝损害的其他因素	(288)
容易对肾脏造成损害的药物	(289)
如何减少药物对肾脏的损害	(291)
药物对食管的损伤	(292)
药物对胃肠造成的损害	(294)
损伤胃肠道的药物	(294)
药物性肠病	(296)
药源性心脏病	(297)
药物对肺脏的损害	(299)
药源性肺炎	(300)
药源性耳聋	(301)
引起药源性耳聋的药物	(302)
引起神经系统损害的药物	(303)
药物对血液系统的损害	(305)

药物致突变、致畸、致癌和致残·····	(306)
药物引起的血钾异常·····	(307)
警惕药源性高血糖·····	(309)
口服补液要防高钠血症·····	(310)
药物相互作用·····	(311)
哪些中西药不可合用·····	(312)
哪些常用西药不能合用·····	(314)
联合用药不宜多·····	(315)
用药应注意性别差异·····	(316)
正确的用药观·····	(317)
家庭用药的误区·····	(319)
家庭用药禁忌·····	(323)
不要随意改变药物的剂型·····	(326)
生物制品及其分类·····	(327)
抗细菌、真菌、病毒如何用药·····	(328)
服用中药的禁忌·····	(329)
服用西药的禁忌·····	(331)
保健品不可随意用·····	(333)
中药汤剂的正确煎法·····	(334)
中药汤剂的正确服法·····	(336)
用药引提高中成药疗效的窍门·····	(338)
服药时间的掌握·····	(340)
服用胶囊剂、片剂的技巧·····	(342)
正确服用药酒的技巧·····	(342)
漏服药物的补救技巧·····	(343)
第二章 家庭特殊成员用药·····	(344)
新生儿用药·····	(344)
婴儿期(2岁以内)用药·····	(346)
儿童期(2~12岁)用药·····	(347)
儿童用药的误区·····	(347)
儿童用药禁忌·····	(349)
儿童服用补剂注意事项·····	(351)
儿童预防接种的注意事项·····	(352)



儿童剂量的折算·····	(353)
儿童中成药的选用·····	(355)
儿童常用中成药·····	(355)
如何选用儿童止咳药·····	(358)
怎样给孩子喂药·····	(359)
孕妇用药注意事项·····	(360)
孕妇尿路感染如何用药·····	(361)
维生素对孕妇的影响·····	(362)
哺乳期妇女服药对婴儿的影响·····	(363)
哺乳期妇女用药注意事项·····	(364)
老年人用药的特点·····	(365)
老年人用药注意事项·····	(367)
老年人应该慎用药物·····	(370)
第三章 家庭常见病的药物治疗·····	(372)
感冒·····	(372)
咳嗽、咯痰·····	(375)
支气管哮喘·····	(378)
慢性支气管炎·····	(380)
病毒性肺炎·····	(382)
肺结核·····	(382)
高血压·····	(385)
冠心病·····	(388)
心力衰竭·····	(389)
高脂血症·····	(390)
胃酸过多症·····	(392)
慢性胃炎·····	(396)
消化性溃疡·····	(397)
胃肠痉挛·····	(399)
腹胀·····	(400)
腹泻·····	(401)
便秘·····	(402)
痔疮·····	(405)
慢性肝炎·····	(406)

口疮·····	(408)
牙痛·····	(409)
牙周病·····	(410)
牙龈炎·····	(411)
急性结膜炎·····	(412)
慢性结膜炎·····	(413)
沙眼·····	(414)
睑腺炎·····	(415)
外耳道疔·····	(415)
急性化脓性中耳炎·····	(416)
慢性化脓性中耳炎·····	(417)
耵聍栓塞·····	(417)
突发性耳聋·····	(417)
过敏性鼻炎·····	(418)
慢性鼻炎·····	(419)
慢性咽炎·····	(420)
湿疹·····	(422)
荨麻疹·····	(423)
手癣足癣·····	(424)
痤疮·····	(425)
脓疱疮·····	(426)
疥疮·····	(427)
失眠·····	(428)
抑郁症·····	(429)
神经衰弱·····	(430)
头痛·····	(431)
偏头痛·····	(433)
糖尿病·····	(434)
甲状腺功能亢进症·····	(436)
甲状腺功能减退症·····	(438)
单纯性肥胖症·····	(439)
缺铁性贫血·····	(440)
巨幼红细胞性贫血·····	(442)