

早期发现自身的异常变化
做出正确诊断和及时治疗

★★★
超值白金
典藏版

刘永杰◎编著

一眼识病 一招救命 一术养病

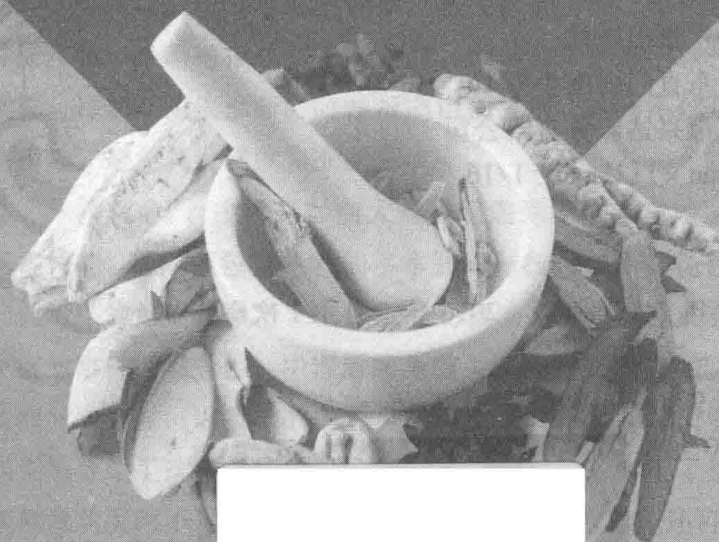


中医古籍出版社

早期发现自身的异常变化
做出正确诊断和及时治疗

刘永杰◎编著

一眼识病 一招救命 一术养病



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

一眼识病 一招救命 一术养病/刘永杰编著. -北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978-7-5152-1050-6

I. ①—… II. ①刘… III. ①常见病-诊疗
IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 271958 号

一眼识病 一招救命 一术养病

编 著 刘永杰

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 三河市兴达印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-1050-6

定 价 78.00 元

前言

随着生活水平的提高和医疗体制改革的不断推进,人们更加渴望健康,然而,人们在日常生活中难免会患各种疾病,遇到各种伤害,尤其是急症、重症、中毒,发病急、病情重、变化快,直接威胁到病人的身体健康和生命安危,因此,如何早期发现自身的异常变化,并对此做出正确诊断和及时治疗疾病,以减轻因延误诊断而给自身带来的痛苦和经济上的过多花费,并在病后能够给予积极有效的调养以促进疾病痊愈,成为人们迫切关心的问题。除了疾病之外,现在很多人也特别缺乏应对一些灾害和紧急问题的能力,导致其没有自救能力而丧生。举个例子来说,高楼着火,找不到消防通道的位置。找到了逃生的通道,又避不开浓烈的烟雾。躲开了烟雾,却不会用灭火器。其实,哪怕会那么一点儿,也不至于最后丧生火海。许多人在灾害中或遇到紧急问题时的慌乱表现,正说明我们非常缺乏应对紧急突发危险的能力。

鉴此,我们精心编写了本书,帮助读者轻松掌握相关的常识和技能。全书共分三篇进行详细的解说。

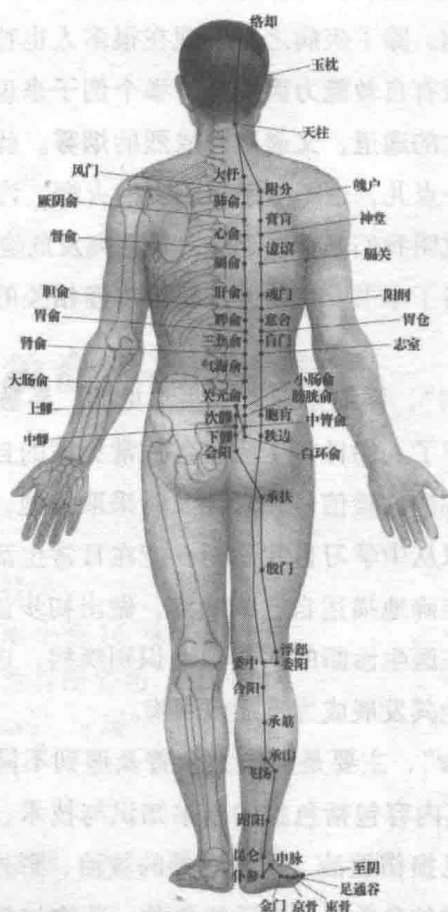
第一篇是“一眼识病”,详细介绍了一些常见的、易被人们忽视的身体症状及可能导致的疾病,着重介绍了人们日常生活中各种常见病的自我诊断要点,提醒人们在疾病发展过程中可能出现的危险信号,以便及时采取措施,防止意外情况发生。通过阅读此部分内容,你可以从中学习自我诊断,能在日常生活、工作中及时发现自身的异常变化,并能完整、准确地描述自己的病症,做出初步诊断,以便有针对性地、及时地去医院就诊,还能在医生诊断的时候帮助识别疾病,这样不仅可以防患于未然,还能使小病医到病除,避免其发展成为重症或顽疾。

第二篇是“一招救命”,主要是面向大众普及遇到不同的危险时的各种急救的常识和救人的基本技能,其内容包括急救的基本知识与技术、家庭急救、急危重症的救治、常见病的救治、常见损伤救治、出行意外的救治、野外遇险的救治、自然灾害发生时的急救、突然事件时的急救、中毒后的急救、药物过敏的救治、治安不良时的急救。在编写这部分内容时,以常见的危急重症为主要介绍对象,简明地阐述其病因和症状表现,详细地介绍了这些病症的简便实用的急救措施。掌握了这部分常识,你在遇到以上这些危急状况时不再手足无措,不仅能够及时地自救,还可以救助他人。

第三篇是“一术养病”,主要内容是当我们已经确认了某些病情之后,该如何治病养病。对于每一种病症,先简述此病的发病原因、主要临床特征,然后从精神、起居、

锻炼、饮食、按摩和治疗方面来为你提供自我预防和康复保健知识。俗话说“三分治疗，七分调养”，无数医疗实践也证明，调养在防治疾病方面占有重要地位，特别是慢性疾病，调养尤其不能忽视。

本书内容丰富，通俗易懂，讲解详尽，所提及的方法和技能也很简便实用，通过阅读本书，能帮你构建疾病调养的实用方案，使您在自己的努力下，达到无病自养强身以增强体质，患病科学调养以促进早日康复的效果。



目录

上篇 一眼识病

第一章 女性常见病的早期信号	2
少女溢乳	2
女性受凉后出现尿频、尿急、尿痛	2
异常阴道出血	2
妊娠妇女出现水肿	4
育龄妇女停经后突发剧烈腹痛	4
胆道疾病患者出现持续性腹痛	5
怕冷,手脚冰凉	6
久咳不愈	6
脖子变粗	7
食欲突然增强	7
腰部疼痛	8
月经紊乱,敏感多疑	9
女性乳房疼痛	10
单侧乳头湿疹	10
经期偏头痛	11
阴道出血	12
女性不孕	12
孕期阴道反复出血	13
乳房肿块	14
白带增多	15
外阴白斑	15
第二章 男性常见病的早期信号	16
男性乳房肿块	16
水肿,蛋白尿,血尿,迅速发展为少尿	16
前列腺增生患者出现少尿	17
排尿困难	17
睾丸肿大	18

第三章 儿童常见病的早期信号	20
婴儿不愿意吃奶	20
婴儿咳嗽	21
小儿肚子痛	21
小儿口唇苍白	22
小儿生长发育滞后,口唇青紫	23
发作性右上腹绞痛	23
孩子脾气突然改变	24
孩子面色突然变黄	24
头痛并伴有发热、呕吐症状	25
儿童双下肢对称性紫癜	26
小孩儿骨痛、出血、乏力	26
孩子关节反复出血	27
孩子感冒久治不愈	27
小儿腹泻不止	28
小儿厌食且疲倦贪睡	29
小儿腹泻伴随恶心呕吐	29
孩子黄疸加深	30
头晕并伴有耳鸣症状	31
视力下降	31
第四章 中年人常见病的早期信号	33
身体容易疲劳	33
短暂失去记忆	34
严重长期性头疼	34
夜尿过多	35
尿色异常	36
尿中泡沫多	37
感冒后出现胸闷、心悸	38
感冒后全身乏力,食欲减退	38
鼻子突然出血	39
餐后突然中上腹痛	39
视觉障碍和恶心并发	40
呕血、便血	41
情绪易激动	41
下肢麻木发冷	42
无故腰痛	43
水肿	44
胸闷气喘,浑身无力	45
全身关节酸痛	46
刺激性咳嗽	47
治不好的胸痛或咯血	48

牙龈出血,治疗无效	48
不明原因的消瘦或贫血	49
慢性腹泻伴里急后重	50
尿色异常	51
第五章 老年人常见病的早期信号	52
大便带血	52
劳累,饱餐后出现急性腹痛	53
饭后肚子痛	53
天热突然出现无力、眩晕、头痛	54
清晨无故头疼	54
高血压患者突然出现昏迷	55
脸色发紫,呼吸困难	55
经常咬到舌头	56
四肢颤抖伴随耳鸣	57
冬季感冒迁延不愈	58
口角喎斜,伴眼睑不能闭拢	59
单眼失明	59
智力突然下降	61
长期卧床的患者突然发生呼吸困难	61
呼吸困难,咳粉红色泡沫痰	62
痰色异常	63
心悸心慌伴随耳鸣	64
不能忽视的红鼻子	65
熟睡中惊醒	66
冒冷汗和心率下降	67
面部疼痛	68
四肢疼痛	68
躯体疼痛	69
关节疼痛	69
内脏放射性疼痛	71
夜间腰酸背痛	72
全身异常疼痛	74
老年人肩痛	75
老年人腹痛消瘦	75
体力突然下降或丧失	76
肌肉无故麻木,腿脚无力	77
手指无故颤抖	78
咬字不清,健忘	79
健忘和性情大变	80
悲观厌世,兴趣索然	80
情绪急剧变化	81
老年斑	82

第六章 上班族常见病的早期信号	83
站起时发生昏厥	83
眼球干涩	83
头昏倦怠且反复出现	84
发热、发冷，伴“醉酒貌”	84
头部突然转动时出现短时间的眩晕	85
痰量增多	86
持续高热不退	87
舌苔黄腻，尿色变黄	87
饭后胃部反酸	88
腹部割痛，痛苦不安	89
皮肤瘙痒	90
周期性瘫痪	90
暴饮暴食后出现腹部疼痛	91
剧烈活动或排尿后突发一侧腰腹部绞痛	91
面色苍白伴头昏	92
头晕眼花，饥饿虚汗	92

第七章 应酬族常见病的早期信号	94
排柏油样黑便	94
头痛并伴有呕吐和视力下降	94
头痛并伴有头晕症状	95
面色发红	96
面色苍白，皮肤出血	96
出现黄疸的感冒	97
整日头脑昏沉	98
心率过快	98
腿肚抽筋并且视力模糊	99
耳垂潮红、耳垢过多	100
上肢麻木	100
下肢麻木	101
一侧腰痛剧烈	102
腰部疼痛	102
头痛伴有莫名视力下降	103
感冒一直不好	104
单侧扁桃体肿大	104
吞咽疼痛	105
大便解不完	106
痔疮反复	106
顽固性上腹部疼痛	107
反复出现淋巴结肿大和发热	108

第八章 开车族常见病的早期信号	109
一侧耳朵听力逐渐下降,耳内听到杂音	109
耳鸣	109
两眼发烫,疼痛	110
不明原因的发热与关节痛	110
声音嘶哑	111
脖子酸疼	112
腿脚无力	113
打嗝、反酸和胀气	113
腹痛、呕吐、肛门无排气	114
嘴里有异味	114
指甲颜色异常	115
异常出汗	116
大脚趾无故疼痛	116
皮肤颜色异常	117
小便颜色异常	118
大便暗红	119
顽固性头痛	119
第九章 常见病自诊方法	121
感冒	121
痛风	121
伤寒	122
慢性鼻炎	123
过敏性鼻炎	123
急性鼻窦炎	124
咽炎	124
扁桃体炎	125
急性喉炎	126
支气管扩张	126
支气管哮喘	127
肺炎	127
慢性肺源性心脏病	128
细菌性痢疾	128
霍乱	129
蛔虫病	130
蛲虫病	130
流行性乙型脑炎	131
流行性脑脊髓膜炎	131
病毒性肝炎	132
肺结核	133

急性支气管炎	134
慢性支气管炎	134
高血压病	134
低血压	135
血栓闭塞性脉管炎	135
冠心病	136
心绞痛	137
心肌梗死	137
病毒性心肌炎	138
急性心包炎	138
复发性口腔溃疡	139
急性牙髓炎	140
成人牙周炎	140
智齿冠周炎	141
胃下垂	141
急性胃炎	142
慢性胃炎	142
消化性溃疡	142
胆囊炎	143
胆石症	144
急性阑尾炎	145
急性肠炎	145
急性胰腺炎	146
痔	146
肝硬化	147
急性肾炎	147
慢性肾炎	148
尿路感染	148
甲状腺功能亢进	149
成年型甲状腺功能减退症	149
前列腺炎	150
前列腺增生	150
尿石症	151
糖尿病	151
风湿热	152
类风湿性关节炎	152
肥胖症	153
高脂血症	154
缺铁性贫血	154
再生障碍性贫血	155
老年性痴呆	155
偏头痛	156
三叉神经痛	156
神经衰弱	157

失眠症	158
抑郁症	158
癔症	159
癫痫	160
颈椎病	161
肩周炎	161
腰椎间盘突出症	162
骨质疏松症	163
雷诺综合征	163
急性乳腺炎	164
功能失调性子宫出血	164
慢性宫颈炎	164
盆腔炎	165
更年期综合征	165
乳腺囊性增生病	166
滴虫性阴道炎	166
霉菌性阴道炎	167
子宫内膜异位症	167
小儿肺炎	168
婴幼儿腹泻	168
小儿营养不良	169
佝偻病	169
锌缺乏症	169
小儿湿疹	170
儿童多动症	171
急性结膜炎	172
急性充血性青光眼	172
慢性闭角型青光眼	172
白内障	173
睑腺炎	173
外耳道疖肿	174
急性化脓性中耳炎	174
梅尼埃病	175
痤疮	175
带状疱疹	176
过敏性紫癜	176
牛皮癣	177
白癜风	178
麻疹	178
水痘	179
流行性腮腺炎	179
荨麻疹	180

中篇 一招救命

第一章 急救的基本知识与技术	182
现场救护与生命链条	182
现场救护的原则和基本步骤	183
人工呼吸	186
胸外心脏按压	187
心肺复苏	188
自动体外心脏除颤器	190
止血的方法	192
洗胃法	195
导泻法	196
低温疗法	197
热疗法	199
拔罐疗法	200
针灸疗法	202
外伤处理	204
骨折固定的方法	206
运护的方法	209
气道梗塞救治法	212
排痰法	214
备好紧急急救箱	215
第二章 家庭急救	218
家庭急救的意义	218
消除家中危险因素	218
怎样呼叫急救车	220
急救人员到来之前应该怎样做	220
如何判断病患是否有呼吸和心跳	221
如何判断病患是否有脉搏	222
如何测量病患的体温	223
如何测量病患的血压	224
配备家庭急救箱	225
安全用药	226
急需送医院抢救的情况	228
生活习惯与急症	229
心态情绪与急症	230
第三章 急危重症的救治	232
剧烈头痛	232
眩晕	233

晕厥	234
心动过速	235
惊厥	236
急性腹痛	237
发热	238
鼻出血	238
咯血	239
急性呕吐	240
呕血	241
急性腹泻	242
便血	243
猝死	243
小儿哭闹时呼吸困难	244
小儿呼吸道阻塞	245
孕妇阴道出血	245
紧急分娩	246
新生儿窒息	247
心绞痛	248
急性左心衰竭	249
急性呼吸衰竭	250
哮喘持续状态	251
高血压危象	252
心搏骤停	253
急性心肌梗死	253
糖尿病酮症昏迷	254
脚踝扭伤	255
头皮血肿	256
头皮撕脱伤	257
脑震荡	258
肩关节脱位	258
肘关节脱位	259
下颌关节脱位	260
挤压综合征	260
第四章 常见病的救治	262
牙痛	262
牙挫伤	263
牙脱位	263
牙折断	264
呃逆	264
休克	265
中暑	267
手指出血	268

骑跨伤	268
急性胃扩张	269
胆绞痛	270
胆道蛔虫症	270
急性肾盂肾炎	271
过敏性紫癜	272
三叉神经痛	273
坐骨神经痛	274
中风	275
急性颅内压增高	276
病毒性脑炎	277
低血糖	278
癫痫发作	278
癔症发作	280
晕动病	281
破伤风	281
急性尿潴留	282
急性睾丸扭转	283
睾丸损伤	283
急性附睾炎	284
包皮嵌顿	284
脱肛嵌顿	285
急性荨麻疹	285
化妆品皮炎	286
腰痛	287
落枕	288
跟腱断裂	288
痛经	289
宫外孕	290

第五章 常见损伤的救治 291

肋骨骨折	291
断肢	292
脚底利物扎伤	292
猫狗咬伤	293
蜂类蜇伤	294
毒蛇咬伤	295
蚂蟥叮咬	296
蜈蚣咬伤	297
海蜇蜇伤	297
毒蜘蛛咬伤	298
强酸类损伤	298
强碱类损伤	299

皮肤烫伤	300
鱼刺卡喉咙	300
眼内异物	301
耳内异物	302
冻伤	302
勒缢	303
割腕	304

第六章 出行意外的救治 305

骑自行车翻倒	305
刹车失灵	306
汽车爆胎	306
车轮打滑	307
挡风玻璃破碎	308
车陷坑沟中	309
车陷雪地	310
驾车翻倒	310
车遇大雾	311
车坠水中	312
车辆着火	312
火车遇险	313
列车起火	314
飞机遇险	315
船体下沉	316
船上失火	317
地铁起火	318
跌下地铁站台	318

第七章 野外遇险的救治 320

野外迷路	320
高原反应	321
身陷沼泽或流沙	322
沙漠脱水	323
突患雪盲	324
野外寻水	324
遇兽袭击	325
掉入冰窟	326
野外取火	327
野外生水消毒	327

第八章 自然灾害发生时的急救 329

森林大火	329
------------	-----

地震	330
雷击	332
雪崩	333
海啸	334
洪水	336
滑坡	337
泥石流	338
沙尘暴	339
台风	339

第九章 突然事件时的急救 341

高楼着火	341
瓦斯爆炸	342
井下透水	343
井下冒顶	344
高空坠落	345
电梯事故	345
毒气泄漏	346
身陷废墟	347
灾后疫病扩散	348
踩踏自救	349

第十章 中毒后的急救 351

白果中毒	351
安眠药中毒	352
酒精中毒	353
假酒中毒	353
河豚中毒	354
煤气中毒	355
豆浆中毒	356
苦杏仁中毒	356
荔枝中毒	357
夹竹桃中毒	358
苍耳子中毒	358
万年青中毒	359
马钱子中毒	360
棉籽中毒	361
亚硝酸盐中毒	361
毒蘑菇中毒	362
发芽马铃薯中毒	363
鱼胆中毒	363
沥青中毒	364