

居家度日的生活秘笈



现代家庭的珍贵礼物

本书易学易懂，简单明了，是一部真正适合不同层次家庭，实用性极强的图书。

家庭医生

JIA TING YI SHENG

家庭健康生活

放在枕边的实用生活全书

刘彬◎主编



延边人民出版社

居家度日的生活秘笈



现代家庭的珍贵礼物

本书易学易懂，简单明了，是一部真正适合不同层次家庭，实用性极强的图书。

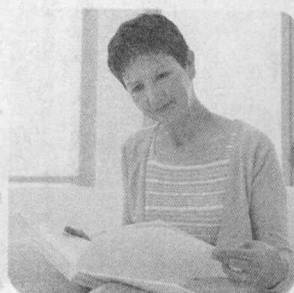
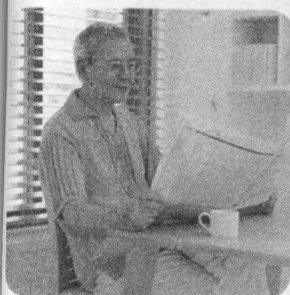
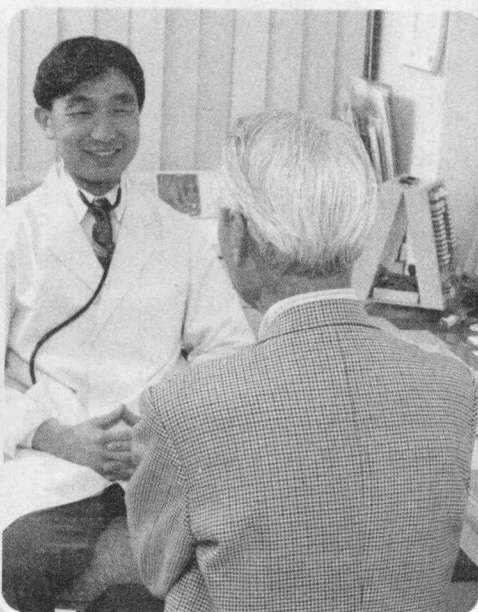
家庭医生

JIA TING YI SHENG

家庭健康生活

放在枕边的实用生活全书

刘彬◎主编



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生/刘彬 编著. - 延吉:延边人民出版社,

2007.6

(家庭健康生活;2)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 961 - 6

I. 家… II. 刘… III. 家庭医学 - 基本知识 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096328 号

家庭健康生活(家庭医生)

编 著:刘 彬

责任编辑:许正勋

封面设计:揽胜视觉

出版发行:延边人民出版社

印 刷:三河市南阳印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:700 × 1000 1/16 开

印 张:23

字 数:357 千字

版 次:2007 年 8 月第 1 版

印 次:2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1 - 3000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80698 - 961 - 6

定价:760.00元

前 言

有健康,人生才有希望,事业才能发达,家庭才能美满幸福。社会进步,民族的兴旺,才有切实可靠的保障。

医疗费用昂贵,工作紧张繁忙,医生职业道德堪忧。准备一套适合家庭的保健图书已相当必要。

针对医学著作理论繁深而不能适合普通家庭的现状,结合多年的临床经验,用通俗的笔法,一改医学著作的抽象、艰涩。

直接告诉您哪些不该做、哪些该做、应该怎么做,易学易懂,简单明了,真正适合不同层次的家庭,实用性极强。

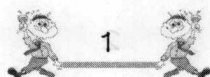
涵盖了生命孕育、婴幼儿、童年、青少年、中年、老年各个阶段,从防病、治病到衣食住行等所有与您身心有关的医疗保健知识,知识含量极高。是一部实用、完全、有效的家庭医疗保健百科手册。

人生最大的财富是健康。让我们共同来关注健康吧!就从今天做起,《家庭医生》是您最明智的选择!



目 录

第一章 家庭常见疾病	(1)
常见病防治	(1)
咳嗽	(1)
晕眩	(5)
头痛	(8)
鼻塞、打鼾	(10)
失眠、盗汗	(12)
发热	(17)
呕吐、呃逆	(18)
腹泻	(20)
排尿异常	(24)
内科疾病	(29)
感冒	(29)
气管炎	(33)
支气管炎	(36)
哮喘	(39)
胃肠病	(42)
痢疾	(50)
肾病	(53)
肝胆病	(56)
心脑血管疾病	(61)
神经系统疾病	(66)
糖尿病	(69)
便秘	(72)
外科疾病	(76)
烧伤烫伤	(76)





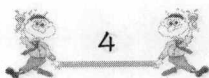
叮伤、咬伤·····	(81)
损伤、肿痛·····	(85)
关节疾病·····	(91)
痔疮、脱肛·····	(98)
其他·····	(104)
皮肤科疾病·····	(106)
皲裂·····	(106)
湿疹·····	(109)
麻疹、荨麻疹·····	(112)
脚气、脚癣、狐臭·····	(115)
鸡眼·····	(120)
疮、粉刺、痱子·····	(122)
瘙痒、皮炎·····	(130)
(1) 疣痣·····	(134)
(1) 五官科·····	(137)
(1) 眼科疾病·····	(137)
(2) 鼻科疾病·····	(142)
(8) 耳科疾病·····	(146)
(10) 口腔疾病·····	(151)
(11) 咽喉疾病·····	(163)
(1) 孕期常见疾病·····	(169)
(8) 孕期常见的生理现象·····	(169)
(05) 月台位不正·····	(171)
(15) 流产·····	(172)
(05) 早产·····	(175)
(05) 妊娠呕吐·····	(176)
(08) 怀孕合并心脏病·····	(177)
(08) 怀孕合并贫血·····	(179)
(02) 怀孕合并糖尿病·····	(181)
(15) 怀孕合并慢性肾炎·····	(183)
(02) 怀孕合并病毒性肝炎·····	(185)
(02) 怀孕合并肺结核·····	(187)
(1) 常见小儿疾病·····	(190)
(10) 急性支气管炎·····	(190)
(00) 支气管肺炎·····	(192)
(00) 支气管哮喘·····	(194)
(05) 风湿热·····	(196)
(05) 先天性心脏病·····	(198)
(05) 小八, 腹泻·····	(199)



缺铁性贫血·····	(202)
胞性白血病·····	(203)
血友病·····	(206)
过敏性紫癜·····	(207)
佝偻病·····	(209)
肥胖症·····	(212)
营养不良·····	(213)
小儿夏季热·····	(216)
急性肾炎·····	(217)
慢性肾炎·····	(219)
肾小球肾病·····	(222)
泌尿系感染·····	(224)
遗尿症·····	(227)
儿童糖尿病·····	(229)
传染性疾病·····	(236)
流行性感冒·····	(236)
流行性腮腺炎·····	(238)
水痘·····	(241)
麻疹·····	(243)
风疹·····	(246)
幼儿急疹·····	(248)
猩红热·····	(249)
百日咳·····	(252)
白喉·····	(255)
流行性脑脊髓膜炎·····	(260)
小儿麻痹症·····	(261)
病毒性肝炎·····	(265)
急性细菌性痢疾·····	(269)
弓形虫病·····	(272)
流行性乙型脑炎·····	(274)
蛔虫病·····	(276)
蛲虫病·····	(277)
钩虫病·····	(279)
妇幼与男性疾病·····	(281)
妇幼疾病·····	(281)
男科疾病·····	(288)
鼻塞、打鼾·····	(290)
失眠、盗汗·····	(292)



第二章 家庭护理技术.....	(297)
第三章 家庭急救知识.....	(314)
急救基本知识.....	(314)
急病与伤害.....	(320)
第四章 用药常识.....	(334)
家庭用药知识.....	(334)
用药基本常识.....	(347)
用药时为何要认准药名.....	(347)
买药时为何要细心读药品说明书.....	(348)
药物对机体的作用有哪些.....	(348)
药物是怎样产生疗效的.....	(349)
哪些因素会影响药物的治疗效果.....	(350)
什么是药物的吸收? 影响因素有哪些.....	(350)
如何从外观上识别药品是否变质.....	(352)
怎样合理用药.....	(353)
两种或两种以上药物联合应用时可产生哪些作用.....	(353)
什么是对因治疗与对症治疗.....	(354)
怎样区分药物的治疗作用与副作用.....	(354)
哪些药物可能致畸.....	(354)
哪些药物可能致癌.....	(355)
药物的剂量是臬计算出来的.....	(355)
为什么有些药物的量用“单位”表示,与重量之间如何换算.....	(356)
如何选择治疗药物.....	(356)
怎样减少和避免药物的不良反应.....	(357)
发生药物过敏反应怎么办.....	(357)
万一吃错了药怎么办.....	(357)
为什么不能滥用药.....	(358)
什么是药物的成瘾性? 哪些药物有成瘾性.....	(358)
服药与饮食有哪些关系.....	(359)
为什么要按时服药.....	(359)
什么时间用药效果最好.....	(360)





第一章 家庭常见疾病

常见病防治

咳嗽



1. 蒸葱、虾治小儿咳嗽

将虾放入葱管内蒸熟吃,可治小儿咳嗽。



2. 萝卜治咳嗽

萝卜洗净不去皮,切成薄片放碗中,上面再放麦芽糖(饴糖)2~3勺,待溶成萝卜糖水,频频饮用。



3. 丝瓜茎汁可止咳定喘

将丝瓜根部在距地面5厘米处切断,用水杯接丝瓜茎滴下的茎汁,待茎汁流尽,用纱布过滤,每日早晚服1小酒杯,连续服10天,即有止咳、定喘、润肺的作用。

注意:必须饮用当日的新鲜丝瓜茎汁。



4. 生姜、蜂蜜治咳嗽

生姜250克左右砸碎,用纱布把汁滤出来,再对1:1的蜂蜜,上火熬开,放碗里,早晚各1勺。



5. 伤湿止痛膏治咳嗽

因患感冒引发咳嗽,吃药打针仍咳不止者,可在喉头下贴1块约1厘米见方的“伤湿止痛膏”或邦迪辣椒痛可贴,10分钟后,咳嗽便被止住。



6. 油炸绿豆治咳嗽

取1长把铁勺倒上50克香油,在火上烧热,起烟后放入7—8粒绿豆,再用筷子不停地搅动,直到绿豆挂上黄色为止,等不烫了以后服用。服用时,要先嚼碎绿豆再与烧过的油一同吃下。一般的咳嗽吃1次就行,稍重的可照方再来1次。



7. 木耳、鸭蛋治咳嗽

将10克黑木耳,1只鸭蛋,少许冰糖,加适量水搅拌,隔水蒸熟,每日2次,可治阴虚肺燥咳嗽,对咽干痰少也有疗效。



8. 丝瓜子治咳嗽

将丝瓜子焙干研成细末,每次服9克,每日3次,可治咳嗽。



9. 芝麻、冰糖润肺止咳

将125克黑芝麻、30克冰糖一同捣碎,用开水冲服,每次服15~30克,每日早晚各1次,可治咳嗽。



10. 鲜枇杷叶治咳嗽

用鲜枇杷叶50克,洗净加竹茹25克、陈皮10克用水煎,再加蜂蜜调服有效。



11. 银杏核桃膏润肺止咳

银杏肉、核桃肉各100克,蜂蜜200克,细茶(陈年的更好)100克,生姜汁150毫升,熬成膏后随时服用,有润肺止咳的功效。



12. 柳橙治咳嗽

取4个柳橙,洗净;连皮各切4瓣,在每瓣两侧各塞入1小粒冰糖;再将柳橙放入不锈钢饭盒,盖紧放电饭锅内,加入多半杯水,炖半小时左右(勿熬干)。炖好待温后打开饭盒倒出其汁(约半杯)饮用。服用时间以上午10时或晚上8时为佳,连续服半月左右;服本方期间不得另食新鲜柳橙。本方主治咳嗽、久咳、百日咳,据说有根治之效。此方经多人实践均有奇效。



13. 豆腐炖红糖治久咳不愈

将1块传统手工豆腐放在大碗内,在豆腐正中心用勺挖1个凹洞,凹洞的大小以容纳1勺半糖为准,然后倒入1勺红糖及半勺白糖;将豆腐放在锅内隔水蒸20分钟即可。趁热喝汤吃豆腐,最好是饭前服。大约4~5小时服1付。连吃4~5付见效。若是初患感冒,应先治疗感冒。另外糖尿病患者不适于本方。



14. 香油拌鸡蛋治咳嗽

有患感冒者,咳嗽不止,以本方治之,果立竿见影。方法是:取香油50克加热后打入1个鲜鸡蛋,再冲进沸水拌匀,趁热吃下,早晚各吃1次,1日后见效。



15. 汽水冲鸡蛋治咳嗽

将1鸡蛋清倒入小碗,再放入白糖半勺,然后用刚开启的汽水(饮料亦可),倒入碗中,边倒边用筷子猛搅,搅到泡沫最多时,即服下,服下后,顿感喉头清爽,咳意全消。



16. 麦芽糖治咳嗽

买1500克麦芽糖,装在玻璃瓶中,病重时,每15分或20分钟抓1撮拇指大小的麦芽糖吃下,随着病症的减轻,逐渐延长到30分至1个小时吃1次,也就是感到喉咙痒想咳时就吃,如此最慢两个星期即可治好。

要注意的是麦芽糖必须是真正以糯米和麦芽烧制的麦芽糖,市面上出售的麦芽糖,有的是以树薯粉或地瓜取代糯米而制成的,吃了于病无补。另外,发病期间,避免吃辛辣的东西。



17. 甘蔗、萝卜、百合饮治咳嗽

甘蔗汁、萝卜汁各半杯,野百合100克,在百合煮烂后和入两汁,于临睡前服下,每日1次,常常服用非常好。对于虚弱的患者,于病后得气管炎或肺结核,吃了更为有效。



18. 蛤粉拌青黛治咳嗽

有的患者咳嗽痰多,整晚无法入眠,脸面浮肿,这时以蛤粉置新瓦炒至黄,拌以青黛少许,淡盐汤滴麻油数点调服,颇有神效。



19. 豆腐、红糖和生姜治咳嗽

取豆腐 250 克,红糖 60 克,生姜 6 克,用水煎好后,在睡前吃豆腐饮汤,连续服用 1 周,即可有效治疗咳嗽。



20. 香蕉、冰糖合蒸可止咳

取香蕉 2~4 根,冰糖 5 克,装入碗内上锅,开锅后用文火蒸 15 分钟即可食用,止咳效果很好。



21. 白糖拌鸡蛋治咳嗽

取鲜蛋 1 个,磕在小碗内,不要搅碎蛋黄、蛋白,加入适量白糖和 1 匙植物油,放锅中隔水蒸煮,在晚上临睡前趁热 1 次吃完。2~3 次咳嗽即可痊愈。



22. 苎麻煮豆腐治咳嗽

取苎麻 200 克(鲜苎麻更好,没鲜的中药店买成品也可)切成寸条,用 1500 克白水煮开,再将切成寸条的 500 克鲜豆腐放入,待再开后放入 100 克红糖拌匀分成 3 份,早中晚饭后各服 1 份,服 3 次后就不咳嗽了。



23. 蜂蜜拌鸡蛋止咳

生鸡蛋 2 个,蜂蜜 2 勺,白糖 1 勺,搅拌均匀,用沸水冲开即服,每日早晚空腹各 1 次。



24. 荸荠治咳嗽

每到冬季,小孩子容易感冒咳嗽,可将荸荠去皮洗净和鸭梨一起蒸熟,再加入蜂蜜。孩子无病时吃,有益而无害;有病咳嗽时吃,很快去病,孩子也爱吃。



25. 冰糖杏仁粥止咳定喘

甜杏仁约 20 克,用 60℃ 热水将皮泡软,去皮后设法砸碎,与大米(50~100 克)加水同煮,开锅后放入 10 克冰糖,熬成稠状即可。要经常食用。使用此方法还可治好便秘。



26. 深呼吸使人止咳入眠

支气管炎患者,夜间睡下时总是咳嗽不止,彻夜难眠。这时可采取用力做缓慢而深长的呼吸方法,即可很快止住咳嗽安然入眠。如果夜间醒来,继续用深呼吸法仍能止咳入眠。



27. 醋溶冰糖水可治疗咳嗽

取适量醋,拿纱布过滤后装入瓶中并放冰糖,摇动使之溶解,直到饱和时,当药服用。每日3~5次,每次1~2汤匙,也可每日3餐当调料佐餐,坚持不懈,对咳嗽有显著疗效。



28. 自制葡萄酒治咳嗽

葡萄(任何品种均可)、冰糖和白酒(必须是粮食酒)各500克。把容器及葡萄洗净,将葡萄粒(不去皮)和冰糖(研成碎末)放入容器内,倒入白酒,封好盖,放置室内1个月后打开盖。将葡萄粒挤榨成汁,去掉葡萄皮和核,搅拌均匀,装瓶即可饮用。每天晚上睡觉前服用1次,服用的量不宜超过25克。

注意:饮用时和饮用后都不应再吃其他食物。

晕 眩



1. 猪肝糖水治头晕

新鲜猪肝50~100克,生姜3~5片,红糖1小块。先将猪肝洗净切薄片,浸水后捞起。锅中加水烧开,加猪肝、姜、糖煮透即成。女患者每天1次,连服2~3天;男士服用宜去糖,生姜减量,汤盛入碗后酌加蜂蜜便可。



2. 天麻蒸蛋治眩晕

鸡蛋1~2个,去壳、打碎、蒸蛋羹,待半熟时加入天麻粉5~10克,略搅匀,继续蒸熟后可调味服。



3. 冬瓜子治眩晕

取500克冬瓜子,焙干研成细末服用,每次50克,早晚各1次,久服可治眩晕。



4. 鸡蛋、丝瓜络治眩晕

鸡蛋 7 只,去外皮和子的丝瓜络 1 只,加水 4 大碗同煮;鸡蛋煮熟后去壳,在蛋上划 7~8 刀,放入锅内再煮,至水减少到 2 大碗左右即成。喝汤吃蛋,分 2~3 次服完,可治眩晕。



5. 白果去壳研粉治眩晕症

取白果 30 克,去壳研成粉,分成 4 份,早、晚饭后各服 1 份,4~6 天可好转。白果有毒,因此不可随意加量,也不可长期服用。



6. 向日葵花盘治晕眩耳鸣

头晕耳鸣的原因有多种,通常是中耳、内耳发炎所引起,也有的是因脑动脉硬化或低血压症以及脑中风的前兆等病因。传统民间疗法对于治疗晕眩症有其独到之处,本方就是其中 1 种有效的疗法:取 1 个向日葵头盘(去掉种子),洗净撕碎后,先用 3 碗水浸泡 1 个小时,再加一些冰糖,以小火慢煮半小时后即可当茶饮。1 天 1 剂,轻者 3~5 剂,重者 5~8 剂,一般即可治愈。



7. 萝卜治高血压头晕

萝卜汁 150 毫升,加红糖 50 克调匀,每日 2 次,每次 100 毫升。



8. 捏鼻鼓耳可有效防止晕车

坐车前用手捏住两鼻孔,闭住嘴,使劲鼓气,感到两耳鼓膜向外鼓,直到此感觉很弱或消失即可,这种方法效果很好。



9. 伤湿止痛膏防止晕车

上车前取 1 块伤湿止痛膏贴在肚脐上,可减轻晕车的症状。



10. 喜蛋治晕眩

喜蛋(孵化胚胎)煮熟,以少许食盐蘸食,饭前吃 1 个,每天 2~3 次,此法效果佳,持续几次,即可痊愈。



11. 天麻蒸猪(牛)脑治肾虚引起的头晕

猪脑或牛脑1个,加天麻(兰科植物的根茎)15克,放入蒸器中蒸煮,熟后即可食用。



12. 龙牙草鲜贝治眩晕症

取60克龙牙草,鲜贝150克,每日1剂,水煎服,分两次服用,10天1疗程,停2天,再服,一般3~5疗程即痊愈。



13. 鸡、鸭蛋煮红枣可治头晕

将2~3个鲜鸡蛋、1~2个鲜鸭蛋和50克红枣,放在沙锅内煮熟,可适当加些白糖或冰糖。每天吃1碗,连吃几次可好。



14. 清凉油可提神醒脑

用清凉油涂擦太阳穴,可提神醒脑,治用脑过久引起的头昏。



15. 黑芝麻粉可治头昏眼花

凡患者感到头昏眼花或伴有失眠健忘、耳鸣、口干、腰膝酸软等症状时,可用黑芝麻炒熟研碎,1次10~30克,开水调服。



16. 开水服醋可防晕车

取少许醋,用开水冲饮后然后乘车,晕车的可能性大大降低。



17. 梅干果肉防晕车

长途旅行,将梅干果肉涂于脐部,上敷棉纸。



18. 野兔骨治眩晕

取冬季野兔骨,烧黑研末,每日3次,每次3.8~7.5克,饭后2小时温水送服。



头 痛



1. 萝卜汁治顽固性头痛

用萝卜汁,向鼻孔吹入,左边头痛就吹入左孔;右边头痛,就吹入右孔;若左右两边都痛,则二孔都吹,马上见效。



2. 苏打巧治慢性头痛

用冷水1杯,加柠檬汁少许,苏打半匙,喝了就好,颇有神效。



3. 梅荷汤治肝阳头痛

用杨梅几颗、薄荷5克与龙井茶缓火煮之,当作饮料,症状轻微者,服用马上见效。



4. 大蒜、葱白治感冒头痛

大蒜3个,葱白10根切碎,加入煮熟的粥中,再熬1次,趁热吃完,多穿衣服或盖上棉被,保持身体的温暖。此法对感冒引起头痛的症状,特别有效。



5. 酒精治紧张性头痛

患紧张性头疼久治无效,可将2个酒精棉球置于两个耳道内,片刻后头脑会有清凉和清醒的舒服感觉,头疼症状会大大缓解或消失。



6. 伤湿膏镇头痛

偶有头疼脑热,可将伤湿止痛膏剪成2厘米大小的正方形,贴于两侧太阳穴,10分钟后头痛即可缓解除除。



7. 开牛奶冲鸡蛋治偏头痛

将1枚生鸡蛋打在杯子里并搅拌均匀,倒入煮开的牛奶。每天喝1次,每次1杯,1周为1个疗程,有显著疗效。





8. 朝袋内呼气可缓解偏头痛

偏头痛发作时,拿1个圆锥形的小纸袋或小塑料袋(无破损),将袋子开口的一头捂住鼻子和嘴,用力向袋内呼气。反复数次后,头痛可缓解。



9. 阿司匹林治偏头痛

偏头痛是1种轻度的“中风”疾病,在犯病时吃阿司匹林效果良好。用法是:每日3次,饭后服用;头1次吃1片半(大片的),体重大的吃2片,以后每次吃1片,一般吃2~3天即好。

注意:胃不好的人不宜。



10. 梳摩可治偏头痛

得了偏头痛,如果吃药打针没有明显效果时,不妨试试梳摩疗法。患者可用双手10个指头放在头部最痛的地方,像梳头那样进行轻度的快速梳摩,每次梳摩约100个来回,每天早、中、晚饭前各做1次,通过梳摩,可将头部痛点转化为痛面,疼痛即可缓解。



11. 猪苦胆和绿豆治头痛

由高血压引起的头痛,可用新鲜的猪苦胆两个,每个装绿豆25克,焙干(用瓦片在火上焙干或微波炉烤干均可),研成细末,早晚温开水冲服,每次10克。3日为1疗程,一般2~3疗程即可。如由高血压引起昏迷的病人,可加菖蒲15克、葛根25克、天麻15克、郁金12克、白芍20克,水煎服,每日2次。较重患者每日加服安宫牛黄1丸。



12. 远志、大枣治神经性头痛

远志150克,分成10份,每天煎1份,每份需加大枣7个,像煎中药一样早晚煎服,晚上服药时把7个大枣吃掉。此方可治神经性头痛,服用此方病愈后且多年不复发。



13. 鲜韭菜根煎汤可治头痛

将鲜韭菜根(地下部分)150克放沙锅内,加3碗水,水开后用文火熬煮至1碗汁,倒出并加入适量白糖。睡前温服,每天1次,连服3~5次,可有效治疗头痛。