

现代时尚休闲保健生活丛书

XIANDAI SHISHANG XIUXIAN
BAOJIAN SHENGHUO CONGSHU

家庭好医生

家庭常见病、突发病就医及非处方用药指南

元秀◎主编

家庭医生保健康

快乐生活每一天



内蒙古人民出版社

现代时尚休闲保健生活丛书

家庭好医生

主编 元秀

内蒙古人民出版社

《现代时尚休闲保健生活丛书》(全24册)

主 编：元 秀

出版发行：内蒙古人民出版社

地 址：呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷：三河市华东印刷有限公司

开 本：880×1230 1/32

印 张：384

字 数：4000 千字

版 次：2006 年 12 月第 1 版

印 次：2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数：1-8000 册

书 号：ISBN7-204-08814-X/Z·493

定 价：715.20 元(全24册)

版权所有 盗印必究

如发现印装质量问题,请与我社联系

联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

健康与时尚是现代生活的两大主旋律。为了适应现代人生活方面各层次不同角度的需求,丰富和充实大众百姓生活,引导人们更科学、健康地了解和认识什么是真正的时尚及潮流,正确而详尽地介绍时尚家庭生活的林林总总,我们倾力推出了《现代时尚休闲保健生活丛书》。

吃出健康是现代饮食的主题,讲究美味则是大众饮食的基准。为了适应现代人饮食的要求,丰富普通百姓餐桌,引导科学健康的饮食潮流,《现代时尚休闲保健生活丛书》共推出以休闲保健生活饮食为主共二十四册涵盖中华传统美食经典丛书。

饮食文化是人类生活中不可或缺的表现主体,人类所创造的与饮食相关的物质及精神文明的总和,构成了人类独有的饮食文化。现代生活中,饮食文化与美食特色也逐步构成了现代人追求时尚,体验尽善尽美的一部分。中华民族的饮食文化因其地域、历史、物产、民俗等各种因素的不同,产生了代表各地方区域不同的饮食特色,并以其独特的烹饪技艺和反映人文特色的魅力,构成了大中华饮食之经典。

本套丛书以最时尚、最新颖实用的角度,详细地介绍了不同地

域的特色美食,同时从健康角度为特殊人群的需要,给他们开启了一个医疗保健的美食天堂。本套丛书涉及内容非常丰富,充分考虑了我国南北各地的不同口味和需求,在大众化菜肴的基础上增加了一定比例的传统风味名菜,一定能丰富您的餐桌。丛书注重操作技巧,详尽向您介绍各种烹调知识,制作要点和窍门,使您在烹调时更加得心应手。本套丛书紧扣健康、时尚主题,讲求营养,让您在吃中求营养,在吃中获健康。

民以食为天,只要善于学习,勤于实践,在家中也照样可以品尝到各地的美味佳肴和风味小吃,使美食成为幸福生活的一大亮点。真心期望《现代时尚休闲保健生活丛书》能成为您家庭生活的好伙伴。祝愿您合家团圆,幸福安康!

编 者

2006.12

目 录

上 篇 家庭老幼妇孕儿自诊自治

第一章 头痛	(3)
侧或双侧剧烈搏动性头痛	(3)
偏头痛	(3)
紧张性头痛、神经官能症的头痛	(5)
紧张性头痛	(5)
失眠健忘、心悸	(6)
更年期综合征	(6)
头痛、发热、恶心、呕吐、倦怠、嗜睡、腹泻	(7)
流行性乙型脑炎	(7)
头昏痛、钝痛、血压波动	(8)
高血压	(8)
急起剧烈头痛、呕吐、神志障碍	(12)
脑出血	(12)
头痛、伴耳痛、外耳道流脓、发热	(14)
急性化脓性中耳炎	(14)
头痛伴鼻塞、流脓性 鼻涕、头昏、眼花、嗅觉减退	(16)
慢性鼻窦炎	(16)
突然发生剧烈爆炸样头痛、伴呕吐	(17)
蛛网膜下腔出血	(17)
夏季头痛、伴口渴、疲倦、头晕、恶心、发热	(18)
中暑	(18)
头痛如裂、怕水、怕光、怕风、怕声	(19)

狂犬病	(19)
第二章 咽喉痛与脑痛	(21)
咽痛、咳嗽、发热、咽部有异物感和发痒	(21)
慢性咽炎	(21)
咽痛、声音嘶哑、音调低	(21)
慢性喉炎	(21)
胸痛、咳嗽、咯脓血痰、疲乏无力	(22)
肺结核	(22)
胸痛、心慌心悸、胸闷、窒息感	(23)
心绞痛	(23)
胸痛、心慌心悸、脉搏增 快、面色苍白、胸闷、大汗淋漓	(24)
心肌梗死	(24)
胸痛、突然意识丧失或抽搐、血压测不到	(25)
心脏骤停	(25)
胸痛、咳嗽、咯血、劳力性呼吸困难	(29)
二尖瓣狭窄	(29)
二尖瓣关闭不全	(31)
胸痛、劳力性呼吸困难、心力衰竭、心绞痛	(32)
主动脉瓣关闭不全	(32)
胸痛、疲乏、劳力性呼吸困难、黑蒙、晕厥	(34)
主动脉瓣狭窄	(34)
胸痛、胸骨后或心 前区压榨或闷胀样疼痛、可向 左肩、左上肢前内侧及无名指、小指放射	(35)
心绞痛	(35)
胸痛、胸骨后或心前区严重 而持久疼痛、休息和服硝酸甘油不能缓解	(39)
胸痛、胸闷、头痛 头晕、耳鸣、眼花、心悸、失眠	(45)

目录

高血压	(45)
胸痛、胸闷、气急、乏力	(49)
扩张型心肌病	(49)
胸痛、有慢性支气管炎、支气	
管哮喘、肺气肿及其他慢性肺胸疾病史	(51)
慢性肺源性心脏病	(51)
胸痛、胸闷、有梅毒感染的病史	(56)
梅毒性心脏血管病	(56)
第三章 腹痛、胃脘痛	(60)
咽下不畅、继而出现进行	
性吞咽困难、伴吞咽时胸骨后疼痛	(60)
食管癌	(60)
腹痛、上腹部灼痛或不适、恶心、呕吐	(62)
急性单纯性胃炎	(62)
腹痛、上腹痛、恶心、呕吐或黑便	(63)
急性出血性糜烂性胃炎	(63)
腹痛、上腹疼痛、食欲减退、嗝气反酸	(66)
慢性胃炎	(66)
腹痛、黑便、消瘦、乏力	(68)
胃癌	(68)
腹痛、与腹泻、便秘	
交替、发热、盗汗、乏力、消瘦	(71)
肠结核	(71)
腹痛、脐周或右下腹	
疼痛及压痛、腹泻、糊状黏液	
便或血便、发热、消瘦、贫血、腹块	(74)
克隆病	(74)
腹痛、伴痉挛性左下腹痛、便后缓解	(76)
溃疡性结肠炎	(76)
第四章 便秘	(80)

便秘、大便后出血

血色鲜红、进食辛辣物后加重 (80)

痔疮 (80)

便秘、排便剧痛、便血鲜红 (81)

肛裂 (81)

便秘、近期有消瘦、贫血、腹隐痛、腹胀 (82)

大肠癌 (82)

腹痛在两胁、伴腹胀、疲乏无力、肝脾触痛 (84)

肝硬化 (84)

腹痛、突起右上腹持续性疼痛、
阵发性加剧、并可向右肩部放射、
伴恶心呕吐、畏寒发热,少数有黄疸 (87)

急性胆囊炎 (87)

腹痛、右上腹胀痛
或不适、进脂餐后诱发或加剧 (90)

慢性胆囊炎 (90)

腹痛、反复发作性右上腹或剑突下绞痛 (92)

胆石病 (92)

腹痛、常在饱餐后或酒后发病 (95)

急性胰腺炎 (95)

反复发作或持续性上
腹痛、可向左肩背部放射 (98)

慢性胰腺炎 (98)

强烈腹痛、肠鸣、腹泻、发热 (101)

急性胃肠炎 (101)

食用不洁食物、恶心、呕吐 (101)

食物中毒 (101)

腹痛、便血、发热、畏寒、食欲减退 (102)

细菌性痢疾 (102)

餐后腹痛、打嗝、泛酸、恶心、柏油样粪便	(103)
十二指肠溃疡	(103)
眼睛发黄、乏力厌油	
肝脏肿大、食欲减退、恶心、腹胀	(104)
病毒性肝炎	(104)
厌油、打嗝、发热、怕冷	(105)
慢性胆囊炎	(105)
高热、畏寒、恶心、呕吐、黄疸	(106)
急性胆囊炎	(106)
腹部剧烈疼痛、	
发热、恶心、呕吐、腹胀	(107)
急性胰腺炎	(107)
睡眠不安、夜间磨牙	
易惊、有虫体、虫卵排出	(108)
肠道蛔虫病	(108)
腹痛突然、发热、食欲减退、恶心、呕吐	(109)
急性阑尾炎	(109)
膀胱区压痛、尿频、尿急、中低热	(110)
急性膀胱炎	(110)
肾、输尿管、膀胱、尿道结石	(111)
第五章 腰痛	(113)
腰痛、高热、恶寒或寒战	(113)
肾盂肾炎	(113)
腰痛、咽痛、少尿、血尿、蛋白尿或管型尿	(117)
急性肾小球肾炎	(117)
腰痛、蛋白尿、血尿、管型尿、水肿、高血	
压、少尿或无尿、贫血、出血及低蛋白血症	(121)
急进性肾小球肾炎	(121)
腰痛、腰部酸痛、水肿、疲劳乏力、食欲不振	(123)
慢性肾小球肾炎	(123)

腰痛、乏力、反复发作性血尿或蛋白尿	(128)
隐匿性肾小球肾炎	(128)
腰痛、全身水肿、大量蛋白尿	(130)
肾病综合征	(130)
腰痛、尿检不正常、	
有系统性红斑狼疮病史	(134)
狼疮性肾炎	(134)
腰痛、皮肤紫癜伴血尿、蛋白尿或水肿	(135)
过敏紫癜性肾炎	(135)
腰痛、伴突发性血尿或水肿、高血压	(137)
IgA 肾病	(137)
腰痛、有肾炎病史、厌食、恶心、呕吐、水肿	(139)
慢性肾功能不全	(139)
第六章 关节	(145)
关节痛、患肢远端发凉、怕冷、麻木、酸痛	(145)
血栓闭塞性脉管炎	(145)
关节痛,指(趾)端皮肤颜色	
相继出现苍白、紫暗、潮红及疼痛	(146)
雷诺病及雷诺现象	(146)
关节痛、拇趾、跖趾、	
膝关节等单关节红肿疼痛	(148)
痛风	(148)
关节痛、发热、面部蝶形红斑或盘状红斑	(151)
系统性红斑狼疮	(151)
关节痛、低热、多汗、手足发麻刺痛	(155)
类风湿性关节炎	(155)
关节痛、不规则发热	
乏力心率增快、食欲不振	(160)
风湿热	(160)
关节痛、关节肿胀、皮肤硬化、毛发脱落	(163)

目录

进行性系统性硬化症(旧称硬皮病)	(163)
关节痛、全身肌无力、压痛、触痛	(166)
皮肤炎	(166)
关节痛、关节骨性	
胆大、疼痛、压痛、活动受限	(168)
骨性关节炎	(168)
关节痛、腰骶部	
骨骼疼痛、压痛、放射痛	(169)
坐骨神经痛	(169)
肩关节疼痛、局部压痛	(170)
肩关节周围组织炎	(170)
髋关节疼痛、牵及臀部、周身疲倦	(171)
强直性脊柱炎	(171)
腰腿及关节疼痛、以酸痛为主、时重时轻	(173)
慢性腰腿痛	(173)
腰椎间盘突出	(174)
颈关节疼痛、颈部发僵、歪向一侧	(177)
落枕	(177)
第七章 发热	(178)
发热、腹痛、腹胀、腹部压痛	(178)
结核性腹膜炎	(178)
发热、咳嗽、咯脓血痰、全身中毒症状	(181)
金黄色葡萄球菌肺炎	(181)
发热、高热、咳嗽、咯脓性痰、气急	(183)
革兰阴性杆菌肺炎	(183)
发热、阵发性刺激性咳嗽、咽痛、乏力	(185)
肺炎支原体肺炎	(185)
发热、乏力、头痛、咳嗽、咯少量黏液痰	(186)
病毒性肺炎	(186)
发热、寒战、高热	
胸痛、咳嗽、咯大量脓臭痰	(188)

肺脓肿	(188)
发热、低热、乏力、体重减轻、盗汗	(191)
肺结核	(191)
发热、胸痛、盗汗、干咳、乏力	(195)
结核性胸膜炎	(195)
原发性支气管癌	(199)
发热、咳嗽、流涕、喷嚏	(201)
急性上呼吸道感染	(201)
发热、头痛、流涕、怕冷、咽喉痛	(202)
流行性感冒	(202)
发热、咽部充血疼痛、扁桃体充血肿大	(203)
急性扁桃体炎	(203)
发热、刺激性干咳、痰粘、鼻塞、流涕	(204)
急性支气管炎	(204)
发热、腮腺肿大、胀痛	(205)
流行性腮腺炎	(205)
第八章 体表组织异常	(207)
皮肤紫斑及黏膜出血	(207)
原发性血小板减少性紫癜(ITP)	(207)
皮肤紫癜、伴有腹痛、	
关节痛和(或)肾脏病变	(210)
过敏性紫癜	(210)
局部红肿痛、淋巴结肿大、怕冷	(212)
急性蜂窝组织炎	(212)
局部红肿、胀痛、烧灼感、头痛、寒战、高热	(213)
丹毒	(213)
突起畏寒、剧烈头痛	
喷射性呕吐,局部红肿	(214)
流行性脑脊髓炎	(214)
乳房肿胀、疼痛、皮肤发红,怕冷发热	(215)
急性乳腺炎	(215)

耳部红、肿、痛、耳下淋巴结肿大	(216)
外耳道疖	(216)
脚底局部皮肤疼痛	
呈圆锥形角质增生、无红肿	(216)
鸡眼	(216)
体表疼痛或有	
水疱红斑、局部皮肤发热	(217)
带状疱疹	(217)
第九章 哮喘与呼吸急促	(218)
咳嗽、发热、盗汗、腹胀、腹部压痛	(218)
肺炎球菌肺炎	(218)
咳嗽、有哮鸣音	
气喘胸闷、呼吸困难、桶状胸	(219)
支气管哮喘	(219)
咳嗽、头昏、流涕、嗅觉减退	(220)
慢性鼻炎	(220)
咳嗽、气喘、咳痰、胸闷、	
疲乏无力、呼吸道反复感染	(221)
慢性支气管炎	(221)
哮喘、咯脓臭痰、低热、咳血	(222)
支气管扩张	(222)
咳嗽，痉挛性咳嗽，日轻夜重	(223)
百日咳	(223)
呼吸急促、恶心呕吐、纳差、烦躁不安	(224)
代谢性酸中毒	(224)
呼吸急促、疲乏无力	
口干多饮、面部及四肢肌肉抽动	(226)
代谢性碱中毒	(226)
呼吸急促、困难、头痛、	
视物模糊、烦躁不安	(227)

呼吸性酸中毒	(227)
呼吸困难、急促、四肢麻木、刺痛,肌肉颤动	(229)
呼吸性碱中毒	(229)
第十章 呕吐与腹泻	(230)
呕吐、腹胀、腹部压痛、绞痛	(230)
肠梗阻	(230)
进食困难、恶心、呕吐、有异物进入	(231)
咽、食管异物	(231)
眩晕、呕吐、恶心	(231)
内耳性眩晕	(231)
头晕、恶心、呕吐、 在乘车、船、飞机时发生	(232)
晕动症(晕车)	(232)
腹部绞痛、放射痛、血尿、尿少	(233)
输尿管结石	(233)
第十一章 视觉障碍	(234)
结膜充血、白色条 状斑痕、睫内翻、角膜混浊发炎	(234)
沙眼	(234)
眼内有分泌物,有异物感、发涩、磨痛	(235)
急性细菌性结膜炎(红眼病)	(235)
眼充血、流泪 疼痛、畏光、有灰白色小点	(235)
角膜炎	(235)
眼胀痛、眼充血、头痛、视力下降	(237)
青光眼	(237)
睫毛内翻	(239)
第十二章 皮肤体表异常	(240)
红斑、丘疹、水疱、糜烂 结痂、皮损对称分布、色素沉着	(240)

目录

湿疹	(240)
红斑、丘疹、水疱、皮损边缘清楚	(241)
接触性皮炎	(241)
接触过敏物质、红斑	
丘疹、水疱、色素沉着、发热	(242)
药物性皮炎	(242)
接触过敏物质、风团、发热	(243)
荨麻疹	(243)
丘疹、水疱、结痂、发热	(244)
水痘	(244)
丘疹、水疱、鳞屑、糜烂、色素沉着	(244)
体癣、股癣	(244)
水疱、糜烂、脱屑、增厚、皲裂、常发生	
于指(趾)间、掌跖、也可蔓延至手、足背面	(245)
手足癣	(245)
甲板增厚、变灰黄色、质脆、失去光泽	(246)
甲癣	(246)
皮损为散在丘疹、水疱、剧痒、夜甚	(246)
疥疮	(246)
淡褐色皮损呈群米粒	
大小、圆形或多角形扁平丘疹	(247)
神经性皮炎	(247)

下 篇 家庭老幼妇孕儿自诊自治

第一章 老年人口渴症诊治	(251)
口渴、多饮、多食、多尿	
烦渴善饥、消瘦、疲乏无力	(251)
糖尿病	(251)
口渴、极度疲乏	

多饮多尿、呼吸有酮味	(256)
糖尿病酮症酸中毒	(256)
口渴,感染,腹泻,意识障碍	
抽搐震颤或偏瘫,有糖尿病史	(258)
糖尿病高渗性昏迷	(258)
口渴、饥饿感	
虚弱出汗、心悸,脸色苍白	(260)
低血糖症	(260)
口渴,畏寒肢冷,皮肤粗糙	
干枯,女性产后无乳,乳房萎缩,经少或	
闭经,毛发脱落,性欲减退,阴道黏膜萎	
缩,宫体缩小男子阳痿,睾丸松软萎缩	(262)
垂体前叶功能减退症	(262)
口渴、烦渴、多饮、多尿	(267)
尿崩症	(267)
口渴、多尿、易倦、肌无力	
周期性麻痹、心律失常、腹胀	(270)
原发性醛固酮增多症	(270)
口渴、易倦、乏力、皮肤	
黏膜色素沉着、体重减轻、食欲减退	(273)
原发性慢性肾上腺皮质功能减退症	(273)
口渴、少汗、尿少色浓	(276)
失水	(276)
第二章 疲乏眩晕及肥胖症	(279)
疲乏眩晕、神志恍惚、易激动、烦躁	(279)
高钠血症	(279)
四肢无力、眩晕	
呼吸困难、腱反射减弱或消失	(279)
钾缺乏	(279)
疲乏、心率缓慢	