

家庭保健医

常见病防治指南

主编◎刘 荔 王晓屏

魏茂桂 杜中惠

徐 磊 苏 玲



中医古籍出版社

家庭保健医——

常见病防治指南

策 划	刘启廷			
主 编	刘 荔	王晓屏	魏茂桂	杜中惠
	徐 磊	苏 玲		
副主编	刘 炎	卞维仕	蒋丽华	李 文
	沈宏秀	高 阳	李 琪	孙 芳

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健医：常见病防治指南 /刘荔主编. —北京：
中医古籍出版社，2007.9

ISBN 978 -7 -80174 -537 -8

I. 家… II. 刘… III. 常见病 - 防治 - 指南 IV. R4 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 095258 号

家庭保健医：常见病防治指南

策划 刘启廷

主编 刘荔 王晓屏 魏茂桂

杜中惠 徐磊 苏玲

责任编辑 伊广谦

封面设计 于天水

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 北京义飞福利印刷厂

开本 32 开

印张 14.375

字数 360 千字

版次 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数 0001 ~ 3000 册

书号 978 -7 -80174 -537 -8

定价 23.00 元

前 言

常见病家庭防治，是我国劳动人民在缺医少药的情况下，为了及时解除疾苦，帮助身体恢复健康逐渐形成的自我保健方式。改革开放以后，国家经济发达了，人民生活水平提高了，加之医药市场的开放，以及非处方药品的扩大使用，这一形式更加盛行，不仅小伤小病不去医院求治，就连一些大病也图方便，随便到药店买点药自用。但是，毕竟大多数人缺乏医药知识的培训，大都是凭经验随症购药，对疾病的诊断及药物的特性、毒性及耐药性、服药方法、剂量等认识明显不足，在用药时又习惯任意加大剂量，随便更换药品，这些行为和认识都直接影响用药的安全性和有效性。为了让广大群众更全面地掌握常见病家庭防治知识，我们系统总结了全国著名老中医刘启廷主任医师在这方面的经验，并加以整理，编著这本适合老百姓家庭使用的保健书——《常见病防治指南》，帮助广大读者正确掌握疾病的预防、诊断及用药知识，提高常见病的自我防治能力及合理安全用药方法。编写力求通俗易懂，具有科学性和实用性，让其真正成为老百姓的家庭保健医。

本书分四篇

一、防病篇。由于生活水平的提高、保健防病知识缺乏引发的富贵病严重危害着人们的身体健康。本篇从心理、饮食、生活环境、睡眠、排便等方面讲解保健防病知识，以提高人群的防病能力。

二、识病篇。以识体查病和看单识病为主题。新世纪的健康格言是：最好的医生是自己。病是长在自己身上的，应该自己首

先知道，可以不依靠医生及医疗器械，通过自己望、听、嗅、摸等方法，观察全身皮肤、器官、肌肉、关节、行为、步态及痰、尿、粪、涕、汗等异常表现，寻找疾病的早期信号，再结合看各种化验单的改变，这样对病症的诊断更明确，以达到早发现、早治疗的目的。

三、治疗篇。根据人们以往凭症购药的习惯，本篇分常见症状、常见病的治疗及家庭急救常识，每一症（病）都以概述、症状、体征、用药举要、调养护理等项，既扼要叙述疾病证的病因病机、主要症状，又根据中医辨证分型的原则，列举治疗用药。为方便广大群众用药简便，又能获得治疗效果，用药主要兼顾西药、中成药以及单验方应用，结合食疗、神疗、生活调理等。家庭急救常识对每个人和每个家庭都非常重要，疗效就是时间和方法，时间延误了、方法用错了，就会造成终身遗憾。

四、用药篇。本篇不具体介绍药物，主要讲述如何安全合理用药。药物有治疗疾病、使病人恢复健康的作用，但是如果用之不当，又可损害人体健康。因此，用药必须讲究种类、方法、剂量、禁忌，趋利避害，以达到治疗疾病、保证健康的目的。

本书编写还为纠正以往群众重视治病、轻视防病、以症购药、有病就用药的不良习惯，注重防病知识，掌握识体查病知识及明确的病症诊断，引导群众以病选药，达到药病相符，使疗效更加确切。再者不能有病就吃药，病有功能性及器质性之分，对功能性疾病不一定非用药不行，古人有“药疗不如食疗，食疗不如神疗”之说，调整心理，改变饮食习惯，能治疗一些疾病。有些病初起只要稍加调养就能好，对心理及饮食调养，能更加贴近群众的心理，贴近每个家庭。本书编者均有丰富的临床经验，从普及医学科学知识出发，引导群众学医、用医，以提高群众的自我防病治病能力，每篇深入浅出，让读者容易读懂理解，使治病用药更加得当，调养方法简便易行，疗效显著，符合常见疾病

家庭防治的特点。

“健康就是金子”，青春、健康、生活质量，比长寿更为重要。我们衷心祝愿广大读者，通过本书能学会识别常见病并用药恰当、调养合理，从而成为称职的家庭保健医。

在编写过程中，参阅了各类专著、书报、杂志等相关内容，除采用资料较多的书籍附录于书末，其他资料恕不一一列出，在此一并致谢。

由于水平有限，书中不尽如人意之处在所难免，我们真切希望得到同行、读者的指正。

编者

2006年10月

目 录

防病篇	(1)
一、人身健康知多少	(1)
二、进入小康怎么吃	(4)
三、警惕现代生活中的富贵病	(6)
四、谨防现代生活带来的血液病	(8)
五、防止饮食不当引发的疾病	(9)
六、慎防喝出来的疾病	(12)
七、饮水防病	(14)
八、防止不良生活习惯引发的疾病	(16)
九、管住嘴防止癌从口入	(20)
十、避免气出来的病	(21)
十一、睡眠防病	(23)
十二、排便防病	(26)
十三、夏天谨防电风扇病	(28)
十四、当心空调引发的疾病	(29)
十五、当心常吃的食品危害健康	(31)
十六、怎样预防早衰	(32)
十七、预防早衰的食品	(34)
十八、要想人不老关键在健脑	(37)
识病篇	(41)
识病查体	(41)
一、身体健康状态自测	(41)

二、24 小时随时注意健康自检	(43)
三、注意清晨的异常感觉	(44)
四、口味异常识病	(45)
五、看面色识病	(46)
六、看面容识病	(47)
七、看眼睛识病	(48)
八、眼前出现异色识病	(50)
九、看鼻型识病	(51)
十、看鼻涕识病	(52)
十一、看舌识病	(53)
十二、看口唇识病	(54)
十三、看皮肤识病	(56)
十四、看手掌识病	(57)
十五、看指甲识病	(58)
十六、看肚脐测病	(61)
十七、看步态识病	(62)
十八、看尿色识病	(63)
十九、看粪识病	(64)
二十、看内裤污染物识病	(65)
二十一、气短识病	(66)
二十二、头痛识病	(67)
二十三、注意夜间易发生的疾病	(69)
二十四、注意中风病的信号	(70)
二十五、下肢发冷识病	(71)
二十六、脚肿识病	(72)
二十七、观汗识病	(73)
二十八、捕捉脑瘤的蛛丝马迹	(75)
二十九、血液黏度增高四大症状	(76)

目 录

三十、随时注意疾病信号	(77)
看单识病	(80)
一、血常规	(80)
二、与贫血相关的化验	(83)
三、与出血及凝血性疾病的化验	(87)
四、肝功能	(89)
五、乙肝五项	(91)
六、乙肝病毒 DNA	(91)
七、肾功能	(92)
八、血脂	(93)
九、与糖尿病相关的化验	(95)
十、与风湿病相关的化验	(96)
十一、与肿瘤相关的化验	(97)
十二、与胰腺炎相关的化验	(99)
十三、与痛风相关的化验	(100)
十四、与结核病相关的化验	(100)
十五、与性病相关的化验	(101)
十六、脑脊液常规	(102)
十七、胸腔积液常规	(103)
十八、前列腺液常规	(105)
十九、精液常规	(106)
二十、电解质和微量元素检查	(107)
二十一、肥达氏反应	(110)
二十二、小便常规	(111)
二十三、大便常规	(115)
治疗篇	(118)
常见症状的治疗	(118)
一、发热	(118)

二、咳嗽	(121)
三、头痛	(124)
四、心悸	(127)
五、眩晕	(130)
六、水肿	(133)
七、腹痛	(136)
八、腹泻	(139)
九、便秘	(143)
十、汗证	(147)
十一、鼻衄	(149)
十二、咯血	(151)
十三、吐血	(154)
十四、便血	(157)
十五、尿血	(161)
十六、紫斑	(163)
十七、黄疸	(166)
常见病的治疗	(168)
一、感冒	(168)
二、慢性支气管炎	(171)
三、肺炎	(173)
四、支气管扩张	(175)
五、支气管哮喘	(178)
六、肺源性心脏病	(181)
七、肺脓肿	(184)
八、返流性食管炎	(186)
九、慢性胃炎	(188)
十、消化道溃疡病	(191)
十一、胃下垂	(193)

目 录

十二、胃肠神经官能症	(195)
十三、慢性结肠炎	(197)
十四、胰腺炎	(200)
十五、胆囊炎与胆石症	(203)
十六、胆道蛔虫病	(206)
十七、阑尾炎	(208)
十八、便秘	(210)
十九、疝气	(213)
二十、药物性肝病	(214)
二十一、乙型肝炎	(216)
二十二、肝硬化	(221)
二十三、糖尿病	(224)
二十四、冠心病心绞痛	(230)
二十五、慢性心功能不全	(235)
二十六、病毒性心肌炎	(238)
二十七、高血压病	(241)
二十八、甲状腺机能亢进症	(248)
二十九、中风后遗症	(251)
三十、肾盂积水	(254)
三十一、三叉神经痛	(255)
三十二、缺铁性贫血	(258)
三十三、风湿热	(260)
三十四、类风湿性关节炎	(263)
三十五、血栓闭塞性脉管炎	(267)
三十六、急性乳腺炎	(270)
三十七、乳腺囊性增生病	(272)
三十八、乳腺纤维腺瘤	(275)
三十九、甲状腺腺瘤	(276)

四十、慢性前列腺炎	(278)
四十一、前列腺肥大	(280)
四十二、颈椎病	(284)
四十三、肩关节周围炎	(288)
四十四、网球肘	(291)
四十五、坐骨神经痛	(293)
四十六、腰椎间盘突出症	(295)
四十七、足跟痛	(298)
四十八、痛经	(300)
四十九、外阴瘙痒	(302)
五十、更年期综合征	(304)
五十一、慢性化脓性中耳炎	(307)
五十二、慢性鼻炎	(309)
五十三、慢性鼻窦炎	(311)
五十四、慢性咽炎	(312)
五十五、慢性扁桃体炎	(313)
五十六、口疮	(315)
五十七、梅核气	(317)
五十八、沙眼	(318)
五十九、急性结合膜炎	(319)
六十、腮腺炎(病毒性与化脓性)	(320)
六十一、牙痛	(323)
六十二、带状疱疹	(327)
六十三、丹毒	(329)
六十四、非化脓性肋软骨炎	(330)
六十五、荨麻疹	(332)
六十六、手足癣	(335)
六十七、银屑病	(337)

目 录

六十八、斑秃	(341)
六十九、痔疮	(343)
七十、肛裂	(346)
七十一、脱肛	(348)
家庭急救常识	(350)
一、家庭备药须知	(350)
二、家庭常用止血法	(351)
三、家庭农药中毒急救法	(352)
四、骨折的急救法	(352)
五、煤气中毒的急救	(353)
六、烧烫伤的急救	(354)
七、心脏骤停的现场急救	(354)
八、昏厥的急救法	(355)
九、心绞痛发作的急救	(356)
十、突发心动过速的急救	(356)
十一、突然便血虚脱的急救	(357)
十二、肛门出血、内痔脱出的急救	(357)
十三、闪腰岔气的治疗	(358)
十四、治疗打嗝的简便方法	(358)
十五、治疗牙痛的简便方法	(359)
十六、眼内溅入石灰、氨水简便处理	(359)
十七、小肠气(疝气)的简便处理	(360)
十八、蜂、蝎蜇伤的处理	(360)
十九、被狗咬伤的处理	(361)
二十、鼻出血的救治	(362)
二十一、家庭救助八忌	(362)
二十二、家庭急救别盲目	(363)
用药篇	(365)

一、什么是处方药与非处方药	(365)
二、非处方药的使用规则	(366)
三、患病是吃药好还是打针好	(368)
四、新药好还是老药好	(369)
五、不要轻易接受输液治疗	(371)
六、常规用药不可自行终止	(372)
七、注意长期服药对血液系统的影响	(373)
八、严格掌握药量	(374)
九、必须按时服药	(376)
十、药物有哪些不良反应	(377)
十一、怎样发现药物不良反应	(379)
十二、几类容易出现不良反应的药物	(380)
十三、不要多种药物放在一起服	(381)
十四、不能盲目滥用药	(381)
十五、不能随意停药	(383)
十六、怎样理解药物的慎用、忌用、禁用	(383)
十七、注意服药的忌口	(384)
十八、不能使用过期药	(387)
十九、抗菌素类药物的使用原则	(388)
二十、使用抗菌素类药物的注意事项	(389)
二十一、不能与中成药同用的抗菌素	(391)
二十二、不能滥用强的松类药物	(392)
二十三、激素软膏外用注意事项	(393)
二十四、解热镇痛药的使用原则	(394)
二十五、止痛药不可随便使用	(396)
二十六、头痛时能服止痛药吗	(397)
二十七、对胃有刺激性的药物	(397)
二十八、对肝脏有损害的药物	(398)

目 录

二十九、对肾脏有损害的药物	(399)
三十、容易引起药物性耳聋的药物	(399)
三十一、容易影响视力的药物	(401)
三十二、影响性功能的药物	(402)
三十三、不能滥用丙种球蛋白	(403)
三十四、定期冲血管能预防中风吗	(403)
三十五、当心五类药使用不当引起心脏骤停	(404)
三十六、妇女妊娠期间慎用的药物	(406)
三十七、哺乳期妇女用药选择	(409)
三十八、老年人应尽量少用药	(412)
三十九、老年人用药 12 忌	(413)
四十、外用药也要注意安全	(415)
四十一、点眼药应注意安全	(416)
四十二、有病服中药好还是服西药好	(417)
四十三、服中药也应注意安全	(419)
四十四、中药的煎法	(420)
四十五、中药的服法	(422)
四十六、服用中药汤剂的原则	(424)
四十七、过夜中药汤剂不宜吃	(426)
四十八、煎中药不要忘了药引子	(426)
四十九、服中药也要忌口	(428)
五十、不能在一起服用的中西药	(428)
五十一、老年人慎用保健品	(431)
五十二、怎样识别假医假药	(434)
五十三、药品说明书要仔细看	(436)
五十四、儿童用药不同于成年人	(438)

防 病 篇

健康依靠自己保健，生命依靠自己把握。人类最好的医生是自己。疾病是健康的大敌，只有不生病，才能身体健康。要想不生病，必须掌握防病知识，切记千万不要让无知糟蹋自己的身体，夺去自己的幸福。

一、人身健康知多少

健康，是个人人关注的话题。然而，对健康的重要概念人们似乎知道的太少。世界卫生组织（WHO）以立体的生物—心理—社会医学观念修整了传统的概念，指出：健康不仅是没有生理疾患，还包括心理健康和良好的社会适应能力。而营养、社会、心理因素对健康的影响甚大，任何不足和太过都是有害的。下面介绍有关知识。

1. 蛋白质 蛋白质是人体营养的重大要素之一，来源于鱼、肉、禽、蛋及其它一些动植物食品中。它是组织细胞不可缺少的一种成分，也是构成肌肉、内脏、血液、骨骼等各种组织器官的重要物质。在各种营养物质中，蛋白质对于人体最为重要，人体对蛋白质的需要量与年龄、身体状况和劳动强度有关。如一个普通劳动强度的成年人，每天需要 90 克左右的蛋白质就能够满足机体需要，劳动强度大的可适当增加。若摄入过多可增加肾脏负担，摄入不足则造成营养不良。

2. 鸡、鱼、肉、蛋 鸡鱼肉蛋是蛋白质主要供应资源，根据每人每天 90 克左右的蛋白质的需求，肉类每天不能少于 100 克，蛋类每天不能超过 1 个，最好多吃鱼类，或者吃多种杂粮的混合面，也可保证优质蛋白的供应。

3. 脂肪 脂肪是人体能量的一个主要来源，多从动、植物油类摄取。人体对脂肪的需求在一般情况下，儿童占总热量的 35%，工农劳动者占 25% ~ 30%，成年人一般不低于 17%，即每天 50 克左右就可以满足。少了可能造成人的热量不足出现消瘦、疲乏等症，多了可使血液中的脂肪含量升高，产生高脂血症，促进动脉硬化，引起冠心病、高血压。

4. 动、植物油哪种比较好 因动、植物油各含不同的饱和酸，单纯食用哪一种都不好，都会引起营养的不平衡。经科学研究，以克为单位，400 克植物油和 100 克动物油相混合食用为最好。胆固醇虽然是一种有害物质，但人体内缺了还不行，所以，人每天必须摄入少量的含胆固醇的物质。一种科学的方法，用植物油炒动物的瘦肉食用即可得到一定量的胆固醇，这样就不必单纯食用动物油了。

5. 糖 糖是人体不可缺少的营养物质，也是能量的源泉，来源于五谷杂粮。一般成人每天摄取 100 ~ 400 克含糖类食物（主要是淀粉）就可以满足机体的需要。少了可造成人的热量不足，出现低血糖反应及氮质血症；多了可使机体肥胖，出现高脂血症、动脉硬化和由它们引起的冠心病、脑血管病，还会增加胰岛的负担，久之引起胰岛素分泌不足发生糖尿病。总之，糖吃多了对人体有害无益，所以在主食食用充足的情况下，就不需要单独食用糖。

6. 水 水也是一种营养素，而且是一种最重要的营养素。人体体重的 2/3 由水组成，若缺乏 2% 的水即会发生生理改变，缺乏 20% 的水如果得不到及时的供应就会死去。正常成人每天