



家庭 医生

一本通

JIATING YISHENG
YIBENTONG

李 伟 樊小燕◎主编

内蒙古大学出版社



家庭 医生

一本通

JIATING YISHENG
YIBENTONG

李伟 樊小燕◎主编

内蒙古大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生一本通/李伟,樊小燕主编. —呼和浩特:内蒙古大学出版社,2007.4

(新编一本通系列丛书)

ISBN 978-7-81115-106-0

I. 家... II. ①李... ②樊... 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 057921 号

书 名	新编一本通系列丛书
主 编	李 伟 樊小燕
责任编辑	石 斌
出 版	内 蒙 古 大 学 出 版 社 呼和浩特市大学西路 235 号(010021)
发 行	内蒙古新华书店
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	180
字 数	2700 千
版 期	2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-81115-106-0
定 价	238.80 元(全六册)



前言

古人说：“但愿有头生白发，何忧无地觅黄金”，又说：“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”。一语道破了“健康乃人生之本”的真谛，也揭示了人类长期追求的强健、长寿的目标是可以通过自我调摄的方式去实现的。

为了帮助大家了解一些养生、防病、治病的医药卫生知识，我们编写了这本适用于千万个家庭的诊疗保健手册，综合了古今学者关于预防疾病、临床救治和康复疗养最有价值的论述、经验和措施，也汇集了撰稿人自己数十年间辛勤积累起来的诊疗心得、良方和妙法。从药饵到食疗；从自我诊察到理化检测；从一般疾病的预防到常见急症的处理；从择偶到优生；从优化生活情趣到指导退休者抗老防衰；从提倡科学合理的性生活到根治性传播疾病……，凡与摄生祛病有关的重要内容，大致概括无遗，且无不录之有据，施之有法，行之有效，咸切实用。故此书既可充当读者忠诚的保健顾问，又堪称为读者便捷的就医指南。它可以帮助每一个家庭通过自我预防、自我保健、自我诊断和及时就医，达到提高健康水平的目的。

该书具有诊疗结合、医药并举、中西汇通、科学实用、通俗易懂的特点，是家庭可靠的保健顾问，患者便捷的就医指南。同时，也适合于广大城乡、厂矿、企事业单位的中医、西医、卫生保健工作者及医学院校师生阅读使用。

此外，在编写过程中，还参考了大量医药文献，从中获得不少启迪、教益和鼓励，在此谨对有关人员一并致以由衷的谢忱。

编者



目 录

第一章 常见症状自我诊察

一、高热	3	十六、腰背痛	14
二、低热	4	十七、四肢痛	14
三、头痛	4	十八、呕吐	15
四、眩晕	5	十九、淋巴结肿大	16
五、昏迷	5	二十、吞咽困难	17
六、晕厥（昏厥）	6	二十一、咽痛	17
七、咯血	7	二十二、呼吸困难	18
八、呕血	8	二十三、咳嗽	18
九、便血	8	二十四、心悸	19
十、血尿	8	二十五、鼻出血	19
十一、胸痛	9	二十六、阴道出血	20
十二、急性腹痛	10	二十七、尿频	21
十三、慢性腹痛	11	二十八、便秘	21
十四、水肿	12	二十九、惊厥	22
十五、腹泻	13	三十、乳腺肿块	22

第二章 常见急症处理

一、创伤	27	六、外耳道异物	32
二、水火烫伤	27	七、角膜结膜异物	33
三、中暑	28	八、异物梗喉（呼吸道异物）	33
四、冻伤	29	九、晕动症	34
五、毒虫咬伤	30	十、急性感染伤口的处理	34



十一、过敏反应·····	35	十六、内出血·····	42
十二、中毒·····	36	十七、窒息·····	42
十三、溺水·····	39	十八、休克·····	42
十四、电击伤·····	40	十九、心跳骤停·····	43
十五、骨折·····	41		

第三章 常见疾病防治

第一节 常见内科病

一、急性支气管炎·····	49	二十四、慢性胃炎·····	93
二、慢性支气管炎·····	50	二十五、消化性溃疡·····	95
三、支气管哮喘·····	53	二十六、急性胰腺炎·····	97
四、支气管扩张症·····	55	二十七、慢性胆囊炎·····	99
五、大叶性肺炎·····	57	二十八、肝硬变·····	100
六、肺脓肿·····	59	二十九、溃疡性结肠炎·····	103
七、肺结核·····	61	三十、急性肠炎·····	105
八、结核性胸膜炎·····	64	三十一、胃下垂·····	106
九、风湿热·····	66	三十二、糖尿病·····	108
十、风湿性心脏病·····	67	三十三、肾盂肾炎·····	110
十一、高血压病·····	69	三十四、急性肾小球肾炎·····	112
十二、心绞痛·····	72	三十五、慢性肾小球肾炎·····	113
十三、心肌梗死·····	74	三十六、下泌尿道感染·····	115
十四、慢性肺源性心脏病·····	76	三十七、甲状腺机能亢进症·····	116
十五、亚急性细菌性心内膜炎·····	78	三十八、甲状腺机能减退症·····	118
十六、病毒性心肌炎·····	80	三十九、缺铁性贫血·····	120
十七、急性心包炎·····	82	四十、再生障碍性贫血·····	121
十八、过早搏动·····	83	四十一、面神经炎·····	123
十九、阵发性室上性心动过速·····	85	四十二、三叉神经痛·····	124
二十、阵发性室性心动过速·····	87	四十三、多发性神经炎·····	125
二十一、心房颤动·····	88	四十四、坐骨神经痛·····	127
二十二、房室传导阻滞·····	90	四十五、偏头痛·····	128
二十三、反流性食管炎·····	92	四十六、重症肌无力·····	129
		四十七、神经衰弱·····	131
		四十八、癔病·····	132



六、翼状胬肉	210	十五、钩端螺旋体病	249
七、青光眼	211	十六、百日咳	250
八、细菌性角膜溃疡	211	十七、伤寒	251
九、外耳道疖肿	212	十八、霍乱	252
十、急性化脓性中耳炎	214		
十一、慢性化脓性中耳炎	215		
十二、慢性单纯性鼻炎	217		
十三、慢性肥厚性鼻炎	218		
十四、鼻窦炎	219		
十五、急性扁桃体炎	221		
十六、慢性扁桃体炎	223		
十七、急性咽炎	224		
十八、慢性咽炎	225		
十九、口疮	226		
二十、急性牙髓炎	227		
二十一、龋病	228		
二十二、牙周炎	229		

第五节 常见传染病

一、流行性感胃	230
二、病毒性肝炎	232
三、流行性腮腺炎	235
四、细菌性痢疾	236
五、流行性脑脊髓膜炎	237
六、流行性乙型脑炎	239
七、疟疾	241
八、麻疹	242
九、风疹	244
十、水痘	244
十一、蛔虫病	245
十二、蛲虫病	246
十三、绦虫病	247
十四、血吸虫病	247

第六节 常见妇科病

一、功能性子宫出血	254
二、痛经	257
三、闭经	259
四、霉菌性阴道炎	261
五、滴虫性阴道炎	261
六、慢性子宫颈炎	262
七、急性盆腔炎	263
八、慢性盆腔炎	265
九、子宫脱垂	266
十、妊娠呕吐	268
十一、妊娠中毒症	269
十二、流产	272
十三、宫外孕	274
十四、更年期综合征	276

第七节 皮肤病与性传播疾病

一、荨麻疹	278
二、湿疹	280
三、药物性皮炎	281
四、接触性皮炎	282
五、神经性皮炎	283
六、脂溢性皮炎	285
七、手足癣	286
八、牛皮癣	287
九、带状疱疹	289
十、白癜风	291
十一、黄褐斑	292



十二、痤疮	293	三、肺癌	309
十三、疖子	295	四、食管癌	311
十四、脓疱疮（黄水疮）	296	五、胃癌	312
十五、臭汗症	297	六、肝癌	314
十六、疥疮	298	七、大肠癌	316
十七、生殖器疱疹	299	八、肾癌	317
十八、尖锐湿疣	300	九、膀胱癌	319
十九、淋病	302	十、白血病	320
二十、梅毒	303	十一、恶性淋巴瘤	321

第八节 常见肿瘤

一、脑瘤	306	十二、皮肤癌	322
二、鼻咽癌	307	十三、乳腺癌	324
		十四、子宫颈癌	325

第四章 家庭用药指南

第一节 怎样保管药品

一、防止药品变质	329
二、分门别类贮存	329
三、勿使标签受损	329

第二节 怎样合理用药

一、遵照医嘱按时按量用药	330
二、不使用过期变质药物	330
三、注意服药方法与配物禁忌	330
四、小儿用药要点	331
五、老人用药须知	331

第三节 常用西药

一、抗微生物药物	332
（一）抗生素	332
（二）合成抗菌药	333

（三）抗结核药	334
（四）抗霉菌药	335
（五）抗病毒药	336
二、抗寄生虫病药	336
（一）抗疟原虫药	336
（二）抗血吸虫药	337
（三）驱肠虫药	337
三、中枢神经系统药	338
（一）镇痛药	338
（二）催眠、镇静、抗惊厥药	338
（三）抗癫痫药	339
（四）抗精神病药	340
四、心血管系统药	340
（一）抗心律失常药	340
（二）抗心绞痛及扩张血管药	341



(三) 抗高血压药	342	十、激素类药	354
五、利尿药	343	(一) 肾上腺皮质激素类	
六、呼吸系统药	343	药	354
(一) 镇咳药	343	(二) 性激素类药	354
(二) 祛痰药	344	(三) 胰岛素等调理血糖类	
(三) 平喘药	344	药	355
七、消化系统药	345	(四) 甲状腺激素相关药 ...	356
(一) 助消化药	345		
(二) 治消化性溃疡药	346		
(三) 胃肠解痉药	347		
(四) 导泻药	347		
(五) 止泻药	349		
(六) 肝病辅助治疗药	349		
(七) 利胆药	350		
八、血液系统药	351		
(一) 抗贫血药	351		
(二) 升白细胞药	351		
(三) 止血药	352		
(四) 抗凝血药	352		
九、抗过敏药	353		

第四节 常用中成药

一、辛温辛凉解表药	356
二、清热解毒消炎药	358
三、止咳化痰平喘药	363
四、祛风除湿止痛药	364
五、健脾消积导滞药	366
六、疏肝理气止痛药	367
七、活血化瘀止痛药	369
八、补益气血肝肾药	372
九、养心安神镇静药	377
十、平肝潜阳降逆药	379

第五章 家庭保健集锦

一、饮食保健	383	(四) 拍打运动	401
(一) 生命与营养	383	(五) 太极拳	401
(二) 合理膳食	384	(六) 八段锦	403
(三) 进食保健	390	(七) 放松功	405
(四) 不同人群的饮食保		(八) 内养功	406
健	391		
二、运动保健	397	三、心理保健	407
(一) 散步	398	(一) 心理与疾病	408
(二) 原地跑步	399	(二) 青少年的心理卫生 ...	411
(三) 反序运动	400	(三) 中年人的心理卫生 ...	413
		(四) 更年期的心理卫生 ...	414

(五) 老年人的心理卫生 ... 415	(四) 性生活禁忌 425
四、娱乐健身 416	(五) 青年人的性生活 427
(一) 欣赏音乐 417	(六) 中年人的性生活 430
(二) 书法绘画 417	(七) 老年人的性生活 431
(三) 弈棋 418	六、嗜好与健康 432
(四) 垂钓 418	(一) 吸烟与健康 432
(五) 跳舞 419	(二) 饮酒与健康 436
(六) 旅游 419	(三) 喝茶与健康 439
(七) 养花 419	七、自我按摩保健 443
(八) 集邮 420	(一) 常用按摩手法 443
五、性保健 420	(二) 不同部位的保健按摩 445
(一) 性生活与健康 420	(三) 健美按摩法 447
(二) 性生活和谐的秘诀 ... 421	
(三) 性生活卫生 423	

第六章 优生优育妙法

一、择偶与优生 451	(四) 胎教与优生 465
(一) 近亲禁婚 451	三、科学育儿 467
(二) 恶疾禁婚育 452	(一) 小儿发育特征 467
(三) 婚前健康检查 453	(二) 小儿喂养 469
二、受孕与优生 455	(三) 小儿衣着 470
(一) 受孕的基本条件 455	(四) 小儿牙齿保护 471
(二) 受孕的最佳时机 455	(五) 小儿计划免疫 471
(三) 妊娠与优生 457	



第一章 常见症状自我诊察



高热指口腔温度在 40°C 左右或更高，是机体对致病因子的一种全身性强烈反应。热程超过两周者称之为长期高热。



一、高热

【症状特征】高热指口腔温度在39℃左右或更高，是机体对致病因子的一种全身性强烈反应。热程超过两周者称之为长期高热。

【病因及鉴别要点】

(一) 感染性高热

1. 传染病及寄生虫病

(1) 败血症：无特异性临床表现，除高热外，可无其他症状，也可有多种系统受累，热型往往为弛张型，伴有寒颤、多汗。

(2) 伤寒：起病徐缓、体温呈梯形上升、继之为稽留型高热。伴有面色苍白，表情淡漠，纳差、腹胀、肠鸣、便秘、相对缓脉等症状。其病程可延长至1个月以上。

(3) 细菌性痢疾：多见于夏秋季，起病急、畏寒、腹痛、腹泻（一日十余次至数十次），里急后重。常伴恶心、呕吐等。大便量不多，黏稠或为脓血便。

(4) 疟疾：发热呈周期性、规律性，有寒颤、烦躁口渴、汗出等症状。整个发作约6~10小时。间日疟每隔一天发作一次；三日疟每隔两天发作一次；恶性疟每天或隔天发作一次。

(5) 乙型脑炎：常发生在7~9月，突然发热、头痛、呕吐、嗜睡、烦躁等。重症病员可迅速出现昏迷、惊厥或呼吸衰竭；2~3天后常见有

脑膜刺激症。

(6) 丝虫病：可伴有寒颤、食欲减退、肌肉关节酸痛等全身症状。

2. 各系统炎症感染

(1) 大叶性肺炎：多见于冬春两季，突然高热、寒颤（或畏寒）、咳嗽、铁锈色痰、胸痛、呼吸急促等。

(2) 肺化脓症：起病急、畏寒、胸痛、咳嗽、咳痰（前为黏液性痰、后为大量脓痰，有臭味）。

(3) 肝脓肿：肝区疼痛、压痛。

(4) 胆石症、胆道感染：少数病例可周期发热、每5~10天发高热一次（不处理自动退热），常伴黄疸、腹痛。

(5) 泌尿系统感染：多有尿路刺激症状。

(6) 化脓性中耳炎：有耳部流脓史。

(7) 深部脓肿、感染：局部有深压痛。

(二) 非感染性高热

1. 恶性肿瘤：肝癌、肺癌、胃癌、胰腺癌、肾癌、结肠癌等常有高热倾向，病者通常无恶寒与寒颤。常有进行性消瘦、贫血等。

2. 急性白血病：伴有进展迅速较明显的贫血、出血（出血部位可遍及全身，但以皮下、口腔、鼻腔较多见）。

3. 风湿热：多见于青年，常在冬春两季发病，伴有关节肿痛，女性较多于男性。



4. 药物热：较常见的有磺胺类、多种抗菌素、碘、溴、阿托品、颠茄、吗啡等。这种发热与一般药物过敏反应不同，多在用药后一定的时期发热，不伴发皮疹。

5. 播散性红斑狼疮：多见于女性，伴有面部蝶形红斑、关节疼痛等。

6. 中暑：高热昏迷型中暑 H 即重症热射病），肛温多在 40°C 以上，皮肤灼热、无汗、昏迷。

二、低 热

【症状特征】低热指口腔温度在 $37.4^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ ，并排除生理性原因（如从事高温作业、孕妇或女性排卵期）。热程超过两周者，称之为长期低热。

【病因及鉴别要点】

（一）器质性低热

1. 结核病：是低热中较常见的原因，常伴有盗汗、消瘦、倦怠等症状。

2. 慢性肾盂肾炎：多见于已婚女性，常伴有腰酸痛、尿频、尿急、尿痛等症状。

3. 慢性胆道感染：常有消化系统症状，如食欲不振、恶心、呕吐、右上腹慢性疼痛（亦有胆绞痛者）等。

4. 其他感染：扁桃体、齿根、鼻窦、中耳、乳突、女性内生殖器等地的慢性炎症，也可引起低热，但以不规则的波动热为多见。患者除局部病征外，常有精神体力欠佳、心悸、

多汗等症状。

5. 肝病：慢性无黄疸型病毒性肝炎或迁延性无黄疸型病毒性肝炎均可引起低热，患者常伴有食欲不振、腹胀、肝区隐痛等。

6. 风湿：临床上常有低热，伴有关节酸痛、心慌等症状。

7. 甲状腺机能亢进：病者常伴有多汗，但出汗与畏热同时出现。

（二）功能性低热

病者体温较正常人高约 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 左右。热型相对规律。常有多汗、手震、怕冷、心悸、失眠、消瘦等症状。多见于青年女性，系植物神经功能紊乱所致。

此外，每年炎夏季节，即有低热，并伴头晕、乏力、食欲减退等症状，入秋恢复正常，西医称之为夏季热（中医称“疰夏”）。

三、头 痛

【症状特征】头痛是许多疾病的常见症状。有些头痛随疾病的好转而减轻或消失。如急性发热性疾病，常伴有头痛。发热等症状消失，头痛亦随之消失。头痛也可以为某些疾病的主要表现，如偏头痛、三叉神经痛等。头痛有时是某些特殊情况的信号，如高血压动脉硬化病者突然发生剧烈头痛，提示脑血管意外的可能。

【病因及鉴别要点】

（一）神经机能性头痛

临床最常见、常为神经衰弱的症



状之一，头痛部位多在头顶中央，伴有记忆力减退、失眠等。精神、情绪的改变与头痛发作频数或程度有一定关系。

（二）感染性疾病头痛

急、慢性传染病（如感冒、流行性感、疟疾、结核等）常有头痛症状，并伴有发热等。

（三）颅内疾病头痛

脑实质疾病，如脑炎、脑脓肿、脑瘤等；脑血管疾病，如蛛网膜下腔出血、脑动脉硬化等；脑膜疾病，如流行性脑膜炎、结核性脑膜炎等均可有头痛，并伴有呕吐，头痛较剧烈。

（四）颅外疾病头痛

1. 眼部疾病：头痛多为慢性，常有使用视力过久后出现，眼部休息后好转，疼痛部位在眼眶、眼球后或额部。

2. 鼻及副鼻窦疾病：头痛较有规律，晨起时严重，鼻部有明显压痛。

3. 齿病：常为持久搏动性头痛，并伴有齿部叩击痛。

4. 颈部疾病：头痛多位于头枕部。

5. 三叉神经痛：头痛呈阵发性，疼痛短暂，数十秒~2分钟，还伴有局部感觉异常。

6. 偏头痛：发作前常有先兆，如视觉闪光、偏盲、半身麻木等。偏头痛多开始于青春期，女性较多，常有家族史。发作时伴有烦躁、恶心、呕吐、畏光、面色苍白等，患者两侧瞳孔不等大。

四、眩晕

【症状特征】病者自觉自身或外物有旋转或摇动的感觉。眩晕常伴有客观平衡障碍，如姿势不稳定或躯体向一侧倾跌。

【病因及鉴别要点】

（一）周围性眩晕（耳源性）

1. 美尼尔氏病：眩晕突然发作，伴有耳鸣、听力减退、眼球震颤、恶心、呕吐、出汗、面色苍白等。

2. 迷路炎：多由中耳炎并发，眩晕呈阵发性，伴有恶心、呕吐等。

3. 链霉素及其同类药物中毒：链霉素、新霉素、卡那霉素可致内耳中毒，引起眩晕，伴耳鸣、耳聋等。

（二）中枢性眩晕（脑性）

1. 肿瘤：眩晕发病较慢、持续时间较长、呈进行性、眩晕程度与体征不成比例。

2. 血管性病：眩晕为骤发性、症状严重，常可产生共济失调。

（三）全身性疾病

很多全身性疾病可引起眩晕，但不伴有听力减退及眼球震颤，耳鸣亦不多见。如：严重贫血、高血压、低血压、心动过速（过缓）、胃肠道疾病、神经官能症、脑震荡后遗症等。

五、昏迷

【症状特征】昏迷是大脑功能严重障碍，高级神经活动受到严重抑制

的一种状态。此类患者意识丧失,运动、感觉和反射等功能障碍。深昏迷时,肌肉松弛,大小便失禁,各种反射(瞳孔对光反射、吞咽反射等)消失,但呼吸和循环机能仍存在。

【病因及鉴别要点】

(一) 感染

1. 流行性乙型脑炎(乙脑):起病急骤,突然高热、头痛、呕吐、嗜睡,在2~3天内加重。很快进入昏迷。多发生在7、8、9月流行季节。

2. 脑膜炎:起病急、高热、头痛、呕吐。流脑多常见于2、3、4月份,常有皮肤斑点。结核性脑膜炎,起病较缓慢、头痛严重。

(二) 脑部病变非感染性

1. 脑血管意外:突然昏迷、偏瘫。若病者年龄大,有高血压病史、白天发病、昏迷较严重,脑溢血可能性大;若年龄大,有高血压或动脉粥样硬化病史、晚上发病、昏迷较浅,脑血栓形成可能性大。

2. 蛛网膜下腔出血:发病年龄较轻,常突发头痛、呕吐(不出现高热、偏瘫),少数严重者可出现昏迷。

3. 高血压脑病:有高血压病史,昏迷前有剧烈头痛、呕吐、血压骤升等表现。

4. 脑外伤:脑外伤史。

(三) 糖尿病酸中毒

有糖尿病史,昏迷前有恶心、呕吐、口中有醋酮味等症状。

(四) 肝昏迷

多有长期肝硬化或慢性肝炎史,并多有黄疸、肝臭、腹水等症状。

(五) 尿毒症

有慢性肾脏病史、浮肿、口中有尿臭。昏迷前常有食欲不振、恶心、呕吐、腹泻等症状。

(六) 低血糖

昏迷前往往有饥饿感、头晕、软弱、微汗、手抖等表现。

(七) 中毒

有机磷农药、一氧化碳、酒精、巴比妥等急性中毒均可出现昏迷。

(八) 物理因素

中暑、触电、溺水等严重者亦可引起昏迷。

六、晕厥(昏厥)

【症状特征】晕厥是突然发生的、短暂的意识丧失状态。是由于大脑暂时性的缺血、缺氧所引起。晕厥与昏迷不同,后者的意识障碍持续较长,恢复较难。晕厥与眩晕亦不同,后者主要感到自身或周围景物旋转,而一般无意识障碍。临床上晕厥与休克有时并无明确界限,但休克的早期意识仍清楚,或仅表现精神迟钝。

【病因及鉴别要点】

(一) 大脑缺血

1. 血管抑制性晕厥(普通晕厥):常因突然刺激诱发,也可在闷热、疲劳、通气不良情况下发生,有