



主编/苗明三

Jiankang Zice Yu Libing Jiaoyang

健康自测与养 疾病调养

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康自测与疾病调养

JIANKANG ZICE YU JIBING TIAOYANG

求人不如求己

策主 编

划编者
李泰然
苗明三
陈晓敏
马霄

杨亚蕾

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

健康自测与疾病调养 / 苗明三主编. - 北京: 人民军医出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5091-1586-2

I. 健... II. 苗... III. 疾病 - 防治 IV.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 023992 号

策划编辑: 贝 丽 于 岚 文字编辑: 蔡苏丽 责任审读: 黄栩兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 恒兴印装有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 3.5 字数: 77千字

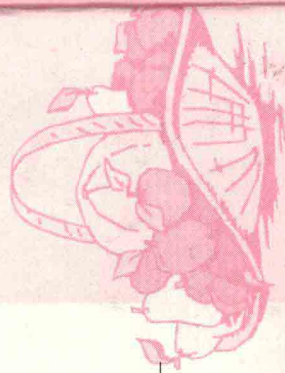
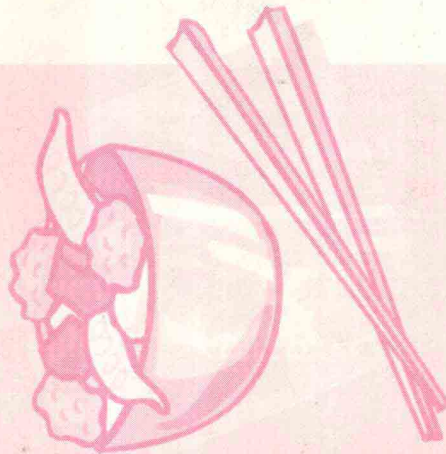
版、印次: 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 16.00 元

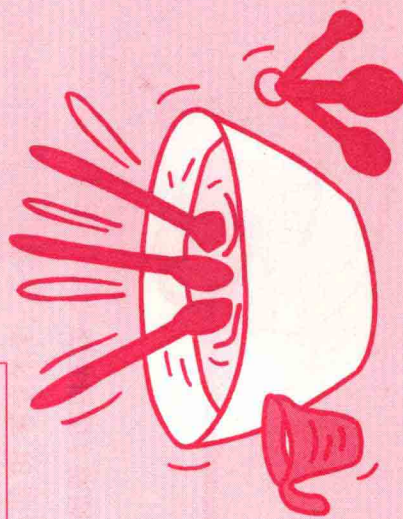
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



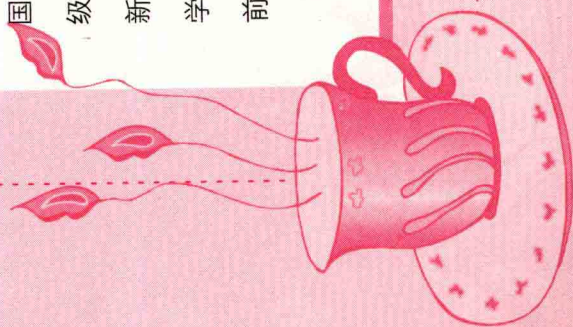
内容提要

本书对 42 组常见症状可能导致的疾病,以及对该症状的检查指南、饮食禁忌、常用非处方药品等读者关注的问题,以表格的形式进行了概括性介绍。内容简洁明了,查阅方便,是广大群众防病、保健和就医的参考读物。



主编简介

苗明三,男,1965年3月生,中药学博士,药学博士后,教授,现为河南中医学院药学院院长,河南省优秀专家,河南中医学院中药研究所所长,为中国实验动物学会常务理事,全国高等中药教育委员会副理事长,河南省药理学学会副理事长兼秘书长,河南中药专业委员会主任委员,河南应用药理专业委员会主任委员;为中国中药杂志等杂志编委。先后主持和参与完成30余项国家及省部级课题,获省部级科技进步二等奖12项,获省部级科技进步三等奖5项;主持和参与研制新中药新药20余项,均已成为所生产企业的拳头产品,并产生较好效益。先后主编出版学术专著18部,共2200余万字;获实用新型专利2项,获国家发明专利9项;目前承担国家课题3项。



前言

疾病的发生多是一种渐进过程，由开始的轻微量变，逐渐发展成明显量变，最后导致疾病发生。任何疾病在发病之前，往往都有一些可以被发现的“蛛丝马迹”，及早发现这些变化的迹象，及时进行就医并进行相关检查，采取合理的饮食，在医生指导下及早应用药物和加强锻炼，可使许多疾病消除在萌芽中，就不会贻误疾病的治疗时机，使机体保持健康。在医疗费用居高不下的今天，消除疾病隐患，避免大病发生，对于每个家庭和个人来讲，都是重要的。经常注意生活中的一些细节，防患于未然，保持身体和心理的健康，会使您更方便、更省时、更省钱。当然各种症状只是提示可能是机体会有什么病或将有什么不适，并不一定就是什么病，本书只是提供给您一些防病强身的参考，千万不要对号入座，具体有没有疾病？是什么样的疾病？应找专业的医生诊断治疗。

本表格对几十种生活中常见的异常症状可能暗示的疾病，以及检查指南、饮食禁忌、常用非处方药品等相关方面进行了概括性的描述，内容简洁明了，查阅方便，是广大群众防病、保健和就医的参考读物。

本书编写过程查阅了多部相关医药专著，鉴于篇幅所限不能分别列出，在此对所引用文献的作者致以衷心的感谢。由于以表格形式编写异常症状与疾病和食物、药物应用的关系是一种尝试，编写方法和格式的取舍等会有诸多不足，敬请同仁批评指导，以期在再版时能得到完善。

目录

1 全身不适 / 1	22 心悸 / 28
2 体重减轻 / 2	23 反酸 / 30
3 过度出汗 / 3	24 吞咽困难 / 31
4 皮下肿胀 / 4	25 肥胖 / 32
5 头痛 / 5	26 背痛 / 33
6 指甲异常 / 7	27 多汗 / 34
7 腹痛 / 8	28 性格改变 / 35
8 腹泻 / 10	29 皮肤瘙痒 / 35
9 尿血 / 12	30 皮肤异常 / 37
10 胸痛 / 13	31 眼部充血 / 38
11 皮肤变化 / 15	32 头发脱落 / 39
12 发热 / 16	33 鼻部异常 / 40
13 脸色萎黄 / 17	34 感冒合并症状 / 42
14 水肿 / 19	35 老年消瘦 / 43
15 噩梦 / 21	36 发绀 / 45
16 便血 / 22	37 步态异常 / 46
17 消瘦 / 23	38 味觉异常 / 47
18 疲劳 / 24	39 食欲异常 / 48
19 黄疸 / 25	40 声嘶 / 49
20 视力异常 / 26	41 老年夜间急症 / 50
21 咳嗽 / 27	42 呼吸困难 / 51

1 全身不适

症状	可能的疾病	检查指南	宜食品	忌食品	常用非处方药
突然感到异常疲倦,胸部憋闷,肩、臂酸麻不适	心脏病突发	心电图	大米粥、藕粉、蛋花汤、牛奶、酸奶、细面条、饼干、面包片、红枣、莲子、鲫鱼、绿茶、猪肚、冬瓜、枸杞子、青梅、生姜、花生、土豆、蘑菇、海带、菜花、鳕鱼	咸菜、酱菜、咸肉、酱油等一切腌制食品	益心丸、复方丹参滴丸、苏合香丸
轻度发热,头发沉发紧,怕风怕冷,有汗出,干咳,鼻塞或打喷嚏	感冒	血象	萝卜、刀豆、马兰头、蘑菇、冬瓜、菠菜、油菜、胡萝卜、西红柿、黄豆及豆制品、梨、枇杷、荸荠、橘子、莲子、百合、核桃、大枣、白果、栗子、松子、金橘、蜂蜜	烟、酒、黄鱼、带鱼、橡皮鱼、桂鱼、虾、蟹及肥肉、动物内脏,煎炒、油炸燥热食品及酸醋腌过的食物,如辣椒、胡椒、蒜、葱、韭菜	抗病毒颗粒、对乙酰氨基酚/伪麻黄碱(白加黑)康必得,抗毒口服液、速效伤风胶囊
多梦、心悸、失眠、头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中,以及耳鸣、眼花、精神萎靡不振,有时也出现心慌、气短、乏力、容易焦虑、烦躁不安、欠伸呵气、悲伤欲哭等	神经衰弱	脑电图、心电图、血胆固醇	小麦、糯米、西谷米、鹌鹑蛋、猪肉、猪脑髓、牡蛎肉、蝗虫、龙眼、桑椹、葡萄、核桃、柏子仁、大枣、莲子、百合、芝麻、银耳、蜂乳、灵芝、枸杞子、荔枝、海参、玉米、鸽肉、葵花子、金针菇、松花粉、黄精、白首乌、酸枣仁、燕窝、黄豆制品、猴头菇、香菇、蜂蜜、水芹菜、松子仁	烟草、浓茶、烈性白酒、胡椒、肉桂、辣椒、槟榔、萝卜子等辛辣刺激性食物和破气耗气食品	地西泮(安定)、艾司唑仑(舒乐安定)、谷维素、柏子养心丸、天王补心丹、朱砂安神丸、磁朱丸、枕中丹、养血安神丸、人参养荣丸、归脾丸

症 状	可能的疾病	检查指南	宜食品	忌食品	常用非处方药
体重减轻, 进行性贫血、低热、上腹可触及包块并有压痛, 可有左锁骨上淋巴结肿大、腹水及恶液质; 可有吞咽困难或幽门梗阻表现	胃癌	胃液分析、粪隐血试验	香菇、蘑菇、葵花子、猕猴桃、无花果、苹果、沙丁鱼、蜂蜜、鸡蛋、牛奶、猪肝、猴头菌、鲍鱼、海参、牡蛎、鲨鱼、海马、甲鱼、乌骨鸡、鸽子、鹌鹑、牛肉、猪肉、兔肉、鸡蛋、鸭、豆豉、豆腐、鲢鱼、黄鱼、鲫鱼、鳙鱼、泥鳅、虾、猪肝、橘子、枇杷、粟米、核桃、玫瑰、杨桃、姜、藕、梨、芒果、乌梅、莲子、扁豆、梨、杨梅	烟、酒、葱、蒜、姜、花椒、辣椒、桂皮、煎、炸、烟熏、腌制、生拌食物, 霉变、污染、坚硬、粗糙、多纤维、油腻、不易消化的食物	抗癌平丸、珍香胶囊、平消胶囊、安康欣胶囊、芪珍胶囊、博尔宁、金蒲胶囊、楼莲胶囊
多饮、多食、小便频繁且增多, 口干, 口渴, 皮肤易起疖痛, 阴部瘙痒	糖尿病	血糖、胰岛素测定、尿糖测定、葡萄糖耐量试验	芹菜、油菜、小白菜、菠菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜、南瓜、洋葱、莴笋、竹笋、银耳、黄豆及豆制品, 燕麦面、荞麦面、玉米面等杂粮	含糖量高的食品如食糖、糖果、蜂蜜及蜜饯, 各种点心、饮料、水果罐头及各种含糖的补品。忌高脂肪饮食: 含饱和脂肪酸高的油脂(如猪油、牛油、羊油等)及含胆固醇高的饮食(如动物内脏等)	消渴丸、降糖舒、降糖甲片、甘露消渴胶囊、参芪降糖片、金芪降糖片、糖脉康颗粒
干咳, 少痰, 痰中带血, 面色苍白, 两颧潮红, 午后低热明显, 盗汗, 全身疲乏, 食欲缺乏	肺结核	胸部 X 线片、血沉、结核菌素试验	瘦猪肉、鸡、蛋、禽肉、新鲜蔬菜、牛奶、鸡蛋、鱼、排骨、大豆及豆制品、藕、莲子、杏、百合、绿豆、鸭梨、西瓜、黑木耳、白木耳、山药、猪肝、猪肾	烟、酒、葱、蒜、韭菜、辣椒等一切辛辣刺激性食物、肥甘厚味	贝母二冬膏、保肺散、贝母梨膏、百花膏、羊胆丸、罗汉果玉竹冲剂、复方抗结核片

3 过度出汗

症 状	可能的疾病	检查指南	宜 品	忌 食 品	常用非处方药
心动过速、多食、消瘦、畏热、多汗、易激动及颈部肿大	甲状腺功能亢进	游离三碘甲状腺原氨酸、三碘甲状腺原氨酸总量	适当增加糖类食物供给量,蛋白质应高于正常人;适当增加矿物质供给,尤其是钾、钙及磷等;多选用含维生素 B ₁ 、维生素 B ₂ 及维生素 C 丰富的食物,适当多食肝类等动物内脏、新鲜绿叶蔬菜,必要时补充维生素类制剂	含纤维素多的食物	昆布海藻饮、丹参、川贝
汗出在夜间睡眠时明显,干咳,痰少带血,可以有胸部疼痛,全身疲乏	肺结核	胸部 X 线片、血沉、结核菌素试验	瘦猪肉、猪肝、鸡蛋、新鲜蔬菜、牛奶、鱼、排骨、大豆及豆制品、藕、莲子、杏、百合、绿豆、鸭梨、西瓜、黑木耳、白木耳、山药、猪肾	烟、酒、葱、蒜、韭菜、辣椒等一切辛辣刺激性食物、肥甘厚味	贝母二冬膏、保肺散、贝母梨膏、百花膏、羊胆丸、罗汉果玉竹冲剂、复方抗结核片
伴有吃得少,喝得多,尿多,消瘦	糖尿病	血糖、胰岛素测定、尿糖测定、葡萄糖耐量试验	芹菜、油菜、小白菜、菠菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜、南瓜、洋葱、莴笋、竹笋、银耳、黄豆及豆制品、燕麦面、荞麦面、玉米面等杂粮	含糖量高的食品及各种含糖的补品;忌高脂肪饮食及含胆固醇高的饮食	消渴丸、降糖舒、降糖甲片、甘露消渴胶囊、参芪降糖片、金芪降糖片、糖脉康颗粒
伴有面色苍白、出冷汗	低血糖	血糖	糖水或糖果	无	葡萄糖
年龄在 45 岁以上,月经不规则,脾气古怪,异于平常	绝经期综合征	甲状腺功能检查、妇科 B 超	豆浆、豆奶等富含雌激素的食物	辛辣刺激之品	逍遥丸、六味地黄丸

4 皮下肿胀

症 状	可能的疾病	检查指南	宜食品	忌食品	常用非处方药
红肿或者疼痛,见到一个或者多个白色或黄色的脓头	疖或痈	血常规	绿豆、冰糖、苦瓜、鸡蛋、牛奶,清淡饮食	辛辣刺激性食物、烟、酒、味精、油炸食物、油腻食物	三黄片
出现在耳前与下颌角之间,即“腮帮子”后侧,有疼痛,甚至颌下部也有肿胀,张嘴及吞咽时疼痛	腮腺炎	血常规	绿豆、冰糖、苦瓜、鸡蛋、牛奶,清淡饮食	辛辣刺激性食物、烟、酒、味精、油炸食物、油腻食物	抗炎片
出现在颈前(多见于女性)两侧,可以随吞咽上下移动	单纯性甲状腺肿	游离三碘甲状腺原氨酸、三碘甲状腺原氨酸总量、游离甲状腺素、甲状腺素总量	海带、紫菜、海藻、海蜇、裙带菜、昆布、柿子、蛤蜊、龙须菜、淡菜、海参、海虾、苹果、橙子、各种海鱼,含维生素C丰富的蔬菜和水果	芥菜、花椰菜、萝卜、大豆、卷心菜	五海癭瘤丸、消癭气瘰丸、夏枯草膏
血管畸形,多发于头面部、口腔黏膜、四肢、肝脏、脊柱及其他部位。表现为皮下有压缩性肿块,多无不适症状,少数伴有疼痛、肿胀。病变发生于四肢时可表现为随着患者年龄增长而缓慢增大、增厚。病患表面皮肤可见蓝色、紫色,不慎外伤时可出现较多的出血,继发感染时常有出血	海绵状血管瘤	穿刺活检、B超检查、CT检查、MRI检查、MRA技术	苣荬菜、赤豆、大菜叶、芋艿、蟾蜍、栗子、核桃、马兰头、海蜇、紫菜、牡蛎、慈菇、羊脑、水蛇、荸荠、香菜、萝卜、薏米、丝瓜、鳖鱼、鸭血、鲤鱼血、南瓜	烟酒、咖啡、浓茶、葱、蒜、椒、桂皮等刺激性食物,肥腻、油煎、霉变腌制食物,羊肉、狗肉、韭菜等湿热食物	

5 头痛

症 状	可能的疾病	检查指南	宜食品	忌食品	常用非处方药
伴有发热、呕吐、颈部强直等	脑炎	血常规、脑脊液检查、血培养	宜清淡,除米、面为主食外,宜多食青菜、水果、绿豆汤、赤豆汤	烟、酒、茶等刺激性食物,肥甘厚腻食物,公鸡、螃蟹、虾、鹅肉、羊肉、狗肉等	磺胺嘧啶
头痛呈搏动性并间歇性发作,伴有烦躁、恶寒、畏光、面色苍白等症状,以女青年较多见	偏头痛	颅脑的 MR 检查、脑血流图、视野、视力、验光、颅脑的 CT 检查	巧克力、奶酪、柑橘类水果、熟肉、甘蓝、鱼罐头、乳制品(包括牛奶)、茄子、马铃薯	避免进食有刺激性食物	七叶安神片、神奇全天麻胶囊、复方羊角胶囊、养血清脑颗粒剂、脑安胶囊、太极通天液
在面部三叉神经分布区内出现短暂的阵发性电击样痛	三叉神经痛	测血压、脑血流图	软食、流质食物	辛辣刺激性食物、烟、酒、海产品、油炸食物、油腻食物	999 正天丸
头痛部位不固定,伴有失眠、多梦、心跳,气短等	神经官能症	脑电图	宜食清淡、易消化、营养丰富的食物,补充维生素,如:瘦肉、鸡肉、鸭肉和动物内脏(尤其是心、脑),鱼类、蛋类、豆类及新鲜蔬菜、水果,具有宁心安神、促进睡眠的食物,如小麦、小米、大枣、酸枣、百合、核桃、莲子、龙眼、桑椹、芡实、莲子、莲心、牛奶等	忌辛辣刺激性、温燥食物,如胡椒、辣椒、葱、蒜、姜及油煎、烧烤食物,忌烟、酒,少饮咖啡、可可、浓茶等提神、兴奋饮料,忌晚餐过饱或过少,忌睡前喝浓茶等兴奋性饮料	柏子养心丸、天王补心丹
伴有高热、四肢酸软无力等症状	感冒	血常规	蔬菜、柑橘等富含维生素 C 的食品,葱、香菜、瘦肉、蛋类、奶制品,清淡饮食	烟、酒,辛辣、油腻食物	银翘解毒片、双黄连口服液、感冒清颗粒、十滴水
颈后或后脑部痛,单侧或双侧手指尖麻木	颈椎病	X 线检查、肌电图检查、颈椎 CT 扫描、颈椎 MRI 检查	可正常饮食	无	木瓜丸、风湿痹痛片、换骨丹、养血荣筋丸、颈复康颗粒、阿司匹林、吗啡美辛(消炎痛)

症 状	可能的疾病	检查指南	宜食品	忌食品	常用非处方药
半身麻木或肢体运动障碍	脑卒中	颅脑 CT、磁共振成像(MRI)	土豆、竹沥、冬瓜子、枸杞子、麦冬、蛋黄、姜、酸牛奶、蘑菇、蜂王浆、山楂、橘子、鲜枣、西红柿、芹菜、猪瘦肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉、牛奶、豆制品、香蕉、海带、芝麻	葱、辣椒、咖啡等刺激性食物，含猪油、牛油、奶油的油膩食物	丹芪偏瘫胶囊、镇脑宁、血塞通软胶囊、阿司匹林
眼高压、眼胀、头痛、急性发作时头痛异常剧烈、常伴有呕吐恶心想象	青光眼	眼压、眼底检查、视野检查、房角镜检查	多吃易消化富含维生素的食物，如蔬菜、水果等	辛辣刺激性食物、烟酒浓茶等	盐酸卡替洛尔、石斛夜光丸、盐酸可乐定滴眼液
严重的持续性头痛，同时伴有呕吐、视力减退、复视、面部及肢体瘫痪、意识障碍等	脑瘤	X线头颅平片、超声波、CT、MRI扫描、放射性同位素脑扫描、脑电图、相关造影	水麦、薏米、荸荠、海蜇、芦笋、炸壁虎全蝎蜈蚣、海带、芹菜、玉米须、赤豆、核桃仁、紫菜、猪、羊肝、鲤鱼、猪血、香菇、黑木耳、鲨鱼、芝麻、猕猴桃、莲子、绿豆、鲫鱼、鳖、茭白、杏仁	咖啡、可可等兴奋性饮料，辛辣刺激性食物，霉变食物，烧焦食物，油腻烟熏食物、过咸腌制食物、烟酒	安康欣胶囊
全头痛苦、偏头痛、反射性头痛、持续性刺痛、间歇性跳痛并伴有耳鸣、鼻涕、鼻不通气	鼻咽癌	鼻咽镜检查、临床检查 鼻咽、鼻腔、口腔、面部、区域淋巴结有无转移、X线检查、放射性核素骨显像检查、CT、B超检查、磁共振检查、血清学检查	蛋类、乳类、鱼类、动物瘦肉、大豆及其制品、花生、香菇、番茄、柑橘等新鲜蔬菜、水果	辛辣刺激性食物，霉变食物，烧焦食物，油腻烟熏食物、过咸腌制食物、烟酒	欣康艾胶囊

6 指甲异常

症状	可能的疾病	检查指南	宜食品	忌食品	常用非处方药
指甲出现竖条纹伴有眼角膜浑浊、重者有溃疡、两侧结膜干燥起皱褶、眼部疼痛轧沙感觉	维生素 A 缺乏	微量元素检查	富含维生素 A 的蔬菜 and 水果、动物肝脏、牛奶、蛋黄、虾	酒	维生素 A、鱼肝油
指甲苍白无血色、伴有软弱无力、皮肤黏膜苍白、心悸、严重者可出现气急、呼吸困难、头晕头疼、耳鸣眼花、注意力不集中、嗜睡、食欲消退、腹部胀气恶心、便秘、妇女患者常有月经失调、轻度蛋白尿	贫血	血常规、血细胞数、红细胞形态、红细胞指数测定、特殊血液学检查、骨髓象	大枣、牛奶、瘦肉、鱼肉肝脏、蛋类、枸杞子等	补药及易上火食品	维生素 C、硫酸亚铁、补血口服液
指甲柔软不坚	营养不良	血常规、尿常规、生化检查	蛋奶类、瘦肉、黄油、鱼类、海鲜、豆浆、豆腐脑	低营养、难消化、冷硬食物	葡萄糖口服液、氨基酸口服液、蛋白粉、维生素
指甲平坦、凹陷或呈匙状，无光泽而且脆弱	肺心病	X 线检查、心电图、超声心动图	肝、蛋黄、菠菜等绿叶及黄色蔬菜、鲜橘、橙、柑、木耳、花生、丝瓜、竹笋、萝卜、藕、核桃、梨、蜂蜜、海带、蛋、奶及豆类食品	酒、茶、葱、辣椒、烟、虾、蟹	寒喘丸、苏子降气丸、平喘丸、二陈丸、济生肾气丸、利肺片、养阴清肺膏、复方磺胺甲噁唑

症 状	可能的疾病	检查指南	宜食品	忌食品	常用非处方药
上腹中部剧烈疼痛,很快蔓延到全腹部,呈持续性疼痛。发病时腹肌呈板样强直,甚至出现休克,听不到肠鸣音	胃穿孔	胃镜检查	无	禁食一切食物	(手术治疗)
上腹中部剧烈疼痛,伴有发热、黄疸、恶心、呕吐	急性胆囊炎	肝脏、胆道系统和脾的超声检查,肝、胆、脾的CT检查,静脉胆囊、胆道造影,尿淀粉酶	米汤、藕粉、豆浆、豆制品、鱼虾类、瘦肉、蛋清、萝卜、水果、粗粮及香菇、木耳	含胆固醇高的食物,如肥肉,动物肝、肾、脑等内脏,鱼子、蟹黄、蛋黄,刺激性食物和强烈调味品,如辣椒、咖喱、芥末、酒、咖啡,油煎油炸及产气食物、如牛奶、洋葱、蒜苗	舒胆胶囊、利胆排石片、胆石通胶囊、金胆片、甲硝唑、维生素A、维生素C、维生素E、维生素B
肾区和腰部呈剧烈绞痛,并放射到同侧腹部,大腿内侧和外生殖器,伴有血尿	肾结石	血液检查、尿常规检查、肾功能检查、泌尿系X线片	西瓜、冬瓜、薏苡仁、海带、葫芦瓜、芹菜、芹菜、马兰头、鲤鱼、苦瓜	菠菜、辣椒、生葱、生姜、烟、白酒、羊肉、鱼、虾、浓茶、咖啡、肥腻食品	血尿胶囊、消石康
下腹部一侧发生剧烈疼痛,然后扩展到全腹部剧烈疼痛,甚至出现休克状态,曾有停经史并伴有阴道少量出血	宫外孕破裂	B超	无	禁食一切食物	(手术治疗)

症 状	可能的疾病	检查指南	宜食品	忌食品	常用非处方药
在脐周围有阵发性绞痛、不排气、不排便、腹部膨胀,频繁呕吐,腹壁有肠蠕动波,伴有很响的气过水音和肠鸣音	机械性肠梗阻	腹部平片	无	禁食一切食物	(手术治疗)
全腹剧烈疼痛,疼痛部位经常变化,腹痛前有恶心呕吐症状,腹痛后腹泻	急性胃肠炎	大便、呕吐物的细菌培养,血钾、钠、尿素氮、CO ₂ 结合力的测定	牛奶、豆浆、蛋类、甘蔗汁、木瓜、苹果、山楂、葡萄、红葡萄酒、佛手、青梅、红枣、荔枝、龙眼、羊奶	咖啡、酒、肉汁、辣椒、芥末、胡椒、凤梨、柳丁、橘子、年糕、粽子、烟	小檗碱、藿香正气水、复方磺胺甲噁唑、诺氟沙星、氧氟沙星、左氧氟沙星
中上腹痛或脐周疼痛、逐渐加剧、数小时后,转至右下腹部,疼痛剧烈时不能直起腰来、常伴有发热、恶心、呕吐、右下腹有明显固定的触痛区。如发现此种症状应立即就诊,不能盲目服用止痛药。急性阑尾炎如不进行手术治疗常常转为慢性。患者常感到右下腹隐痛,在饭后和急行时尤其明显,有时反复发作。除腹痛外还有消化不良等表现,右下腹有固定性压痛点	阑尾炎	螺旋 CT 扫描、B 超检查、血常规	富含纤维的食物,也可选择绿豆、豆芽、苦瓜等具有清热解毒利湿作用的食物	牛、羊、狗肉等温热性质的动物肉,葱姜蒜、辣椒等	阑尾灵颗粒
腹痛、并伴有呕吐、便血、腹泻等症状。最早的皮肤表现为分散的瘀点样荨麻疹,一般在 1 天内变为出血性的,好发于四肢伸侧及臀部,呈对称性	过敏性紫癜	白细胞、血小板计数、出凝血时间、血块收缩试验、毛细血管脆性试验、血沉、IgA、类风湿因子、抗核抗体检验、尿常规检验、骨髓象检验	玉米面、小米、小米面、山药、枸杞子、含维生素 C 丰富的食物如新鲜蔬菜、水果,特别是绿叶蔬菜、青椒、柑橘、鲜枣、猕猴桃	生葱、生蒜、辣椒、酒类等刺激性食品,鱼、虾、蟹、蛋、奶等动物性食品,菠萝、蚕豆、花粉等植物性食物	乌鸡白凤丸、宁血糖浆、血康口服液、雷公藤总苷片

症 状	可能的疾病	检查指南	宜食品	忌食品	常用非处方药
腹痛在右下腹部，并可触及硬肿块，曾有过急性痢疾反复发生，腹泻的粪便多为稀软状，有的还伴有黏液脓血性大便	慢性阿米巴结肠炎	粪便检查、血常规、B超、内镜检查	糯米、扁豆、乌骨鸡、苹果、荔枝、石榴、乌梅、芡实、栗子、莲子、山药、苋菜、马齿苋、胡椒、苡苡、花椒、肉桂、鹌鹑、林檎、草莓、无花果、人参、锅巴、高粱、蚕豆、生姜、荷叶、苳澄茄、吴茱萸、茶叶、金樱子	芝麻、松子仁、柏子仁、核桃仁、鸭肉、螃蟹、蚌肉、田螺、梨、香蕉、柿子、桑椹、甜瓜、苦瓜、菠菜、蜂蜜、阿胶、牛奶、蛙肉、海参、甲鱼、蛤蜊、牡蛎肉、鳗鲡、柑、百合、茄子、茼蒿、枸杞子、当归、肉苁蓉	四神丸、加味香连丸、胃脘宁冲剂、参苓白术丸
全腹部疼痛，有急性痢疾史，腹泻呈黏液性或稀便，少数患者可有脓血样大便。多见于小儿和中青年	慢性细菌性痢疾	粪便检查、血常规、B超、内镜检查	糯米、扁豆、乌骨鸡、苹果、荔枝、石榴、乌梅、芡实、栗子、莲子、山药、苋菜、马齿苋、胡椒、苡苡、花椒、肉桂、鹌鹑、草莓、无花果、人参、锅巴、高粱、蚕豆、生姜、荷叶、苳澄茄、茱萸、茶叶、金樱子	芝麻、松子仁、柏子仁、核桃仁、鸭肉、螃蟹、蚌肉、田螺、梨、香蕉、柿子、桑椹、甜瓜、苦瓜、菠菜、蜂蜜、阿胶、牛奶、蛙肉、海参、甲鱼、蛤蜊、牡蛎肉、鳗鲡、柑、百合、茄子、茼蒿、枸杞子、当归、肉苁蓉	诺氟沙星、氧氟沙星、左氧氟沙星、加味香连丸、胃脘宁冲剂、参苓白术丸
因食物不清洁、不卫生或暴饮暴食及受凉而突然发病，呕吐、腹痛和腹泻	急性胃肠炎	大便、呕吐物细菌培养，血钾、钠、尿素氮、CO ₂ 结合力的测定	牛奶、豆浆、蛋类、甘蔗汁、木瓜、苹果、山楂、葡萄、红葡萄酒、佛手、青梅、红枣、荔枝、龙眼、羊奶	咖啡、酒、肉汁、辣椒、芥菜、胡椒、凤梨、橘子、年糕、粽子、烟、酒	小檗碱、藿香正气水、复方磺胺甲噁唑、诺氟沙星胶囊
起病较急，有发热和畏寒症状，腹泻初期为稀质或呈水样大便，以后为脓血和黏液性的大便且次数多而量少，腹痛部位多在左侧下腹部，可有压痛，并有明显下坠感	急性细菌性痢疾	粪便检查、血常规、B超、内镜检查	糯米、扁豆、乌骨鸡、苹果、荔枝、石榴、乌梅、芡实、栗子、莲子、山药、苋菜、马齿苋、胡椒、苡苡、花椒、肉桂、鹌鹑、林檎、草莓、无花果、人参、锅巴、高粱、蚕豆、生姜、荷叶、苳澄茄、山茱萸、茶叶、金樱子	芝麻、松子仁、柏子仁、核桃仁、鸭肉、螃蟹、蚌肉、田螺、梨、香蕉、柿子、桑椹、甜瓜、苦瓜、菠菜、蜂蜜、阿胶、牛奶、蛙肉、海参、甲鱼、蛤蜊、牡蛎肉、鳗鲡、柑、百合、茄子、茼蒿、枸杞子、当归、肉苁蓉	诺氟沙星、氧氟沙星、左氧氟沙星、复方磺胺甲噁唑