



最科学最全面最实用的健康宝典丛书

阎海 / 倪青 / 主编

jia ting
zi zhen
zi liao
zi zhen zi liao



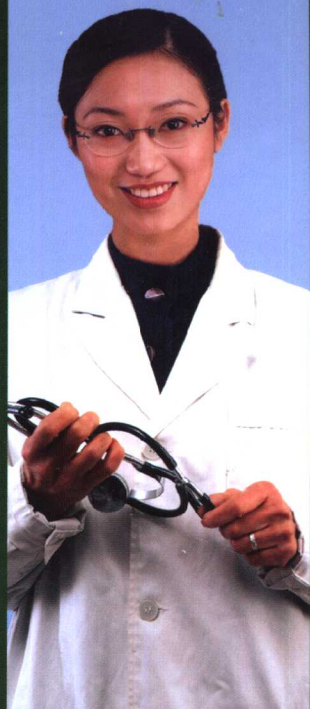
家庭

自诊自疗

F

FAMILY DOCTOR

上海科学普及出版社



- ◆ 疲乏眩晕、神志恍惚、易激动、烦躁
- ◆ 咳嗽、发热、盗汗、乏力
- ◆ 发热、头痛、流涕
- ◆ 关节痛、全身肌无力、压痛
- ◆ 腰痛、腰部酸痛、水肿、疲劳乏力
- ◆ 腹痛、上腹疼痛、食欲减退、嗝气反酸
- ◆ 中老年人头昏、情绪激动、失眠健忘

家庭自诊自疗

阎 海 主 编
倪 青

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭自诊自疗/阎海, 倪青主编. - 上海: 上海科学普及出版社, 2002.8

ISBN 7-5427-2210-7

I. 家… II. ①阎… ②倪… III. 常见病-诊疗 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 030853 号

策 划: 李鸿涛

组 稿: 铭 政

责任编辑: 刘瑞莲

装帧设计: 金 明

书 名: 家庭自诊自疗

主 编: 阎海 倪青

出 版: 上海科学普及出版社 (上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

发 行: 新华书店上海发行所

印 刷: 大厂回族自治县第一胶印厂

开 本: 850×1168 1/32 印 张: 16

字 数: 279 千字 插 页: 2

版 次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—6000 定 价: 21.80 元

书 号: ISBN 7-5427-2210-7/R·198



多吃
绿色蔬菜



少量
多样饮食



八分饱
不挑食



自 诊 自 疗

ZIZHENZILIAO

家庭



黑豆老熏焖猪脚

材 料：黑豆4两、老姜1块、米酒1勺、猪前蹄1只、清水5碗。

调味料：盐1勺、味精1/2茶勺。

做 法：1.猪前蹄洗净，注意最好去掉短粗的毛根，先用沸水煮烫2分钟后取出洗净。



2.洗净黑豆、姜，并把姜拍碎。



3.取锅放入材料、调味料、清水，煮开后改小火焖煮90分钟即可食。（煮时注意水分，不能太干，并要时常翻搅以免味道不匀。）



功效及说明：黑豆能补身去湿，风湿患者宜用。



十全猪尾

材 料：猪尾4条、清水5小碗、中药（人参、黄芪各4.5克，当归、茯苓、熟地黄各7.5克，川芎、芍药、桂皮、狗脊、牛膝各6克。）

调味料：盐1勺、酒1大勺。

做 法：1.猪尾拔去猪毛，用刀刮去污秽物，洗净切成段，用沸水烫煮1~2分钟，捞出在冷水中再清洗。往锅中加入清水。

2.中药全部放进纱布中包扎好，放入猪尾汤汁中一起先用大火煮沸后，改用小火慢煮（1小时），药渣可捞出不用，再放进调味料即可食。



功效及说明：此菜可治疗腰酸背痛、风湿腰痛与妇女产后的腰酸背痛并可止咳、解毒。

家庭

自诊自疗

ZIZHENZILIAO



红烧山药栗子

材 料：山药500克、栗子250克、清水1碗半。

调味料：盐1/3茶勺、酱油3勺、味精1/2茶勺。

做 法：1. 山药去皮后洗净切成方块。

2. 栗子如果是新鲜的可洗净直接用，如果是干果要选色白且无虫蛀的为佳，用清水泡1夜去掉红色膜皮，洗净备用。



3. 锅中放入所有洗切好的材料加调味料、清水，煮沸后改小火焖煮到汁都收干，栗子已烂即可食。

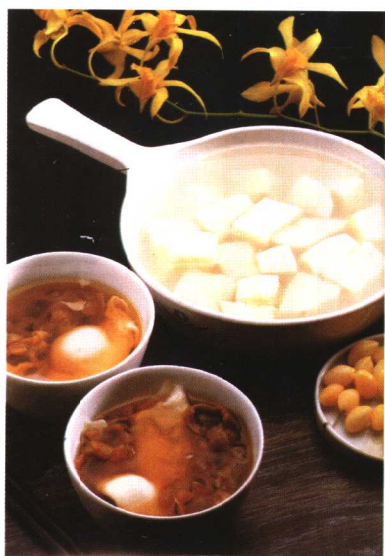
功效及说明：此菜可滋补强身，风湿患者宜常食用，亦可当作糖尿病患者的日常食品。

冰糖山药

材 料：山药750克、冰糖3/4碗、清水6碗。

做 法：山药有两种：一是正山药，一是野山药，将皮削去并切成方块，加进冰糖、清水，先用大火煮沸，再改文火煮40分钟即可食。

功效及说明：有良好的健胃整肠效果，对糖尿病患者很有功效，如加入猪胰同煮，效果更佳。





泥鳅汤

材 料：泥鳅500克、清水2小碗、老姜1片、陈皮1片、沙拉油2勺。

调味料：盐1茶勺、味精1/3茶勺、绍兴酒3勺。

- 做 法：**1. 泥鳅需先用水洗，捞起沥干水分。
2. 陈皮浸水30分钟，取小刀刮去内皮白色部分。
3. 取一砂锅以中火入油加热后先放姜，炒香后再放



泥鳅并立刻加盖，等泥鳅不翻跳后再加水，同时放入陈皮煮沸，续煮约20—30分钟即可食用，食前再放下调味料。

功效及说明：泥鳅可治贫血，并可强身，男子最佳的强身补品。对肝病患者来说，有改善体质的功能，常吃可减轻症状。

青菜香菇

材 料：青菜500克、沙拉油3勺、香菇8朵、高汤1/2碗、生粉水1勺半。

调味料：盐1茶勺、糖1茶勺、味精1/3茶勺。

- 做 法：**1. 青菜洗净后切成大段。
2. 香菇浸水4小时后勤去蒂并一切为二。

3. 炒锅入油先放下香菇炒香，再放下青菜、调味料、高汤，翻炒后加盖焖煮1.5分钟，生粉勾芡即可食用。



功效及说明：此菜是低脂肪、低糖的食物，可防高血压及糖尿病等。



家庭

自诊自疗

ZIZHENZILIAO



黄芪枸杞炖老鲈

材 料：老鲈鱼1条约1000克、老姜1片、清水2碗半、瘦猪肉6片、黄芪1.5克、枸杞子6克、酒1/3碗。

调味料：盐1茶勺。

做 法：1. 鱼买回先用沸水冲淋一次，再用刷子将鱼身一层粘糊物洗净，沥干水分。
2. 取一有盖煮锅把所有材料放入锅内加盖，移入蒸锅中蒸1小时即可，食用时再加调味料。

功效及说明：有黑发、养颜、益目的功效。



麻油鸡

材 料：鸡1/2只、老姜1块、胡麻油5大勺。

调味料：米酒半小碗、味精1/2茶勺。

做 法：1. 鸡洗净切成大块，老姜拍碎。
2. 炒锅入胡麻油，先把老姜放入爆香，再放鸡块，翻炒数下后放酒和盐等，加盖焖煮5分钟即可食用。

功效及说明：麻油鸡为妇女产后进补的必需品。妇女产后乳汁不足者，则宜食用花生炖猪脚。



炒三冬



材 料：笋1000克、清水或高汤半碗、冬菇12朵、冬菜3大勺、沙拉油4大勺。

调味料：酱油2大勺、盐1茶勺、糖1/2勺、味精1/2茶勺。

做 法：1. 笋去皮，削去老的部分，并切成长片。

2. 冬菇浸水2小时，切去蒂部，较大者一切为二或三，小的可不切。
3. 炒锅入油先放冬菜炒香，再放香菇、笋片，翻炒后加调味料，续炒片刻，倒入清水加盖焖煮4分钟，其间要翻炒以免味道不匀，煮至汤汁几乎没有即可食。

功效及说明：香菇味道甘美，为蔬菜佳品，能降低血压，治糖尿病。灵芝具有抗癌功效，同属菌类的香菇、草菇、磨菇等食用菌类亦含有类似的成分，所以食用菌类是值得推广的抗癌食物。



什锦蛤蜊



材 料：蛤蜊500克、川芎6克、清汤4碗、干贝2粒、瘦猪肉150克、老姜丝1大勺。

调味料：盐1/2茶勺、味精1/2茶勺、酒1大勺。

做 法：1. 蛤蜊买回浸泡淡盐水1小时，或直接用刀剖开用水冲洗。前者煮时可能含沙但鲜味较浓，后者的沙一定能冲干净但鲜度较差。



2. 干贝洗净用清水浸泡2小时后用手撕碎，瘦肉切片。



3. 锅中放入姜丝、干贝、瘦肉片、川芎同煮，煮约30分钟后放入蛤蜊略沸即可食。食前放入调味料。



功效及说明：川芎能镇静神经，蛤蜊解口渴又利尿，所以有醒酒作用。

韭黄蛭子



材 料：蛭子750克、韭黄250克、沙拉油4勺、蒜茸1勺、生粉2大勺。

煮 汁：老姜1片拍碎加葱1支加清水3碗煮20分钟。

调味料：盐1茶勺、味精1/2茶勺、胡椒粉1/2茶勺、糖1茶勺。

淋加料：酒1勺。

做 法：1. 蛭子洗净入煮汁烫半分钟，捞起冲冷后可用手剥去壳及撕去蛭内外周皮膜，腹部白色如腺体之物一定要去掉，蛭内留用。



2. 韭黄摘去老残叶茎，切寸段。

3. 炒锅入油放下蒜茸炒香，倒下韭黄和蛭肉同炒，接着放调味料约翻炒20下左右即可淋下酒，拌匀供食。



功效及说明：蛭子可除丹毒。韭黄、韭菜可强精、活血、防癌杀虫。

芝麻芦笋



材 料：芦笋500克、清水5小碗加盐1茶勺、黑芝麻2勺、凉开水5小碗2份。

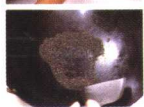
调味料：盐1/2茶勺、味精1/3茶勺、酱油1勺。

做 法：1.切去芦笋老茎并削去一些靠老茎处的笋皮，切成寸段洗净。

2.清水加盐煮沸放下切段的芦笋煮2分钟，捞出浸入凉开水中，再换一次凉开水，等完全凉透即可捞出沥干水分备用。



3.黑芝麻捡洗一次入锅中用文火炒香。



4.芦笋先用调味料拌匀，撒上芝麻即可供食。

功效及说明：清凉止渴，可降血压、有防癌作用。

芋 泥



材 料：槟榔芋1只、高汤3碗（用全瘦肉250克加三碗半清水一起煮到只剩三碗汤）

调味料：盐1茶勺、味精1/2茶勺、糖2茶勺、胡椒1/2茶勺。

做 法：1.芋去皮切大片洗净放入蒸锅内蒸熟，趁热将芋压扁成泥状，加入高汤中搅拌均匀成稀泥糊，再放入调味料，倒入锅内以文火煮沸即可食，其味香腻润滑，十分可口。

功效及说明：芋泥可促进代谢，高血压者常吃可助利便；芋头能消炎散结，对淋巴腺肿病的患者，有减轻病情的效果，胃不好的人不宜多吃。



家庭自诊自疗（上篇）

头 痛

- 一侧或双侧剧烈搏动性头痛（偏头痛）……………（3）
- 头痛，伴耳痛、外耳道流脓、发热（急性化脓性中耳炎）……………（16）
- 头胀痛，部位不定，情绪波动、精神紧张时加重（紧张性头痛、神经官能症的头痛）……………（5）
- 头痛伴鼻塞、流脓性鼻涕、头昏、眼花、嗅觉减退（慢性鼻窦炎）……………（18）
- 中老年人头昏、情绪激动、失眠健忘、心悸（更年期综合征）……………（7）
- 突然发生剧烈爆炸样头痛，伴呕吐（警惕“蛛网膜下腔出血”）……………（18）
- 头痛，发热，恶心，呕吐，倦怠，嗜睡，腹泻（警惕“流行性乙型脑炎”）……………（8）
- 夏季头痛，伴口渴、疲倦、头晕、恶心、发热（中暑）……………（20）
- 头昏痛，钝痛，血压波动（高血压）……………（9）
- 头痛如裂，怕水，怕光，怕风，怕声（狂犬病）……………（22）
- 急起剧烈头痛，呕吐，神志障碍

咽 喉 痛

- 咽痛，咳嗽，发热，咽部有异物感……………（24）
- 咽痛，声音嘶哑，音调低（慢性喉炎）……………（25）



胸 痛

- 胸痛,咳嗽,咯脓血痰,疲乏无力
(肺结核) (26)
- 胸痛,心慌心悸,胸闷,窒息感
(心绞痛) (27)
- 胸痛,心慌心悸,脉搏增快,面色
苍白,胸闷,大汗淋漓(心肌梗
死) (28)
- 胸痛,突然意识丧失或抽搐,血压
测不到(心脏骤停) (29)
- 胸痛,咳嗽,咯血,劳力性呼吸困
难(二尖瓣狭窄) (33)
- 胸痛,劳力性呼吸困难,乏力,水
肿,咯血(二尖瓣关闭不全) ... (36)
- 胸痛,劳力性呼吸困难,心力衰竭,
心绞痛(主动脉瓣关闭不全) (37)
- 胸痛,疲乏,劳力性呼吸困难,黑
蒙,晕厥(主动脉瓣狭窄) (39)
- 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(心绞痛)
..... (40)
- 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
(心肌梗死) (44)
- 胸痛,胸闷,头痛,头晕,耳鸣,
眼花,心悸,失眠(高血压)
..... (49)
- 胸痛,胸闷,气急,乏力(扩张型
心肌病) (54)
- 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
(慢性肺源性心脏病) (56)
- 胸痛,胸闷,有梅毒感染的病史
(梅毒性心脏血管病) (62)

腹痛、胃脘痛

- 咽下不畅,继而出现进行性吞咽困
难,伴吞咽时胸骨后疼痛(食管
癌) (66)
- 腹痛,上腹部灼痛或不适,恶心,
呕吐(急性单纯性胃炎) (68)
- 腹痛,上腹痛,恶心,呕吐或黑便
(急性出血性糜烂性胃炎) (70)
- 腹痛,上腹疼痛,食欲减退,嗝气
反酸(慢性胃炎) (73)
- 腹痛,黑便,消瘦,乏力(胃癌)
..... (76)
- 腹痛,与腹泻、便秘交替,发热、
盗汗、乏力、消瘦(肠结核)
..... (80)
- 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(克隆病)
..... (83)
- 腹痛,伴痉挛性左下腹痛,便后缓
解(溃疡性结肠炎) (85)



便秘

- 便秘,大便后出血,血色鲜红,进食辛辣物后加重(痔疮) (90)
- 便秘,排便剧痛,便血鲜红(肛裂) (91)
- 便秘,近期有消瘦、贫血、腹隐痛、腹胀(大肠癌) (92)
- 腹痛在两肋,伴腹胀、疲乏无力、肝脾触痛(肝硬化) (94)
- 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(急性胆囊炎) (98)
- 腹痛,右上腹胀痛或不适,进脂餐后诱发或加剧(慢性胆囊炎) ... (101)
- 腹痛,反复发作性右上腹或剑突下绞痛(胆石病) (104)
- 腹痛,常在饱餐后或酒后发病(急性胰腺炎) (107)
- 反复发作或持续性上腹痛,可向左肩背部放射(慢性胰腺炎) (110)
- 强烈腹痛,肠鸣,腹泻,发热(急性胃肠炎) (113)
- 食用不洁食物,恶心,呕吐(食物中毒) (114)
- 腹痛,便血,发热,畏寒,食欲减退(细菌性痢疾) (115)
- 餐后腹痛,打嗝,泛酸,恶心,柏油样粪便(十二指肠溃疡) (116)
- 眼睛发黄,乏力厌油,肝脏肿大,食欲减退,恶心,腹胀(病毒性肝炎) (117)
- 厌油,打嗝,发热,怕冷(慢性胆囊炎) (118)
- 高热,畏寒,恶心,呕吐,黄疸(急性胆囊炎) (120)
- 腹部剧烈疼痛,发热,恶心,呕吐,腹胀(急性胰腺炎) (121)
- 睡眠不安,夜间磨牙,易惊,有虫体、虫卵排出(肠道蛔虫病) ... (122)
- 腹痛突然,发热,食欲减退,恶心,呕吐(急性阑尾炎) (123)
- 膀胱区压痛,尿频,尿急,中低热(急性膀胱炎) (124)
- 排尿困难、放射痛、血尿、腰痛(尿路结石) (125)

腰痛

- 腰痛,高热、恶寒或寒战(肾盂肾炎) (127)
- 腰痛,咽痛,少尿、血尿、蛋白尿或管型尿(急性肾小球肾炎) (132)
- 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(急性肾小球肾炎) (136)
- 腰痛,腰部酸痛,水肿,疲劳乏力,食欲不振(慢性肾小球肾炎) ... (139)



- 腰痛, 乏力, 反复发作性血尿或蛋白尿(隐匿性肾小球肾炎) (144)
- 腰痛, 全身水肿, 大量蛋白尿(肾病综合征) (146)
- 腰痛, 尿检不正常, 有系统性红斑狼疮病史(狼疮性肾炎) (150)
- 腰痛, 皮肤紫癜伴血尿、蛋白尿或水肿(过敏紫癜性肾炎) (152)
- 腰痛, 伴突发性血尿或水肿、高血压(IgA 肾病) (154)
- 腰痛, 有肾炎病史, 厌食, 恶心, 呕吐, 水肿(慢性肾功能不全) (156)

关 节 痛

- 关节痛, 患肢远端发凉、怕冷、麻木、酸痛(血栓闭塞性脉管炎) (163)
- 关节痛, 指(趾)端皮肤颜色相继出现苍白、紫暗、潮红及疼痛(雷诺病及雷诺现象) (165)
- 关节痛, 拇趾、跖趾、膝关节等单关节红肿疼痛(痛风) (167)
- 关节痛, 发热, 面部蝶形红斑或盘状红斑(系统性红斑狼疮) (170)
- 关节痛, 低热、多汗、手足发麻刺痛(类风湿性关节炎) (175)
- 关节痛, 不规则发热, 乏力, 心率增快, 食欲不振(风湿热) (180)
- 关节痛, 关节肿胀, 皮肤硬化, 毛发脱落(进行性系统性硬化症) (184)
- 关节痛, 全身肌无力, 压痛, 触痛(皮炎炎、多发性肌炎) (188)
- 关节痛, 关节骨性肥大、疼痛、压痛、活动受限(骨性关节炎) ... (190)
- 关节痛, 腰骶部骨骼疼痛、压痛、放射痛(坐骨神经痛) (191)
- 肩关节疼痛, 局部压痛(肩关节周围组织炎) (192)
- 髋关节疼痛, 牵及臀部, 周身疲倦(强直性脊柱炎) (193)
- 腰腿及关节疼痛, 以酸痛为主, 时重时轻(慢性腰痛) (196)
- 突发腰腿痛, 不能直腰和活动(腰椎间盘突出) (197)
- 颈关节疼痛, 颈部发僵, 歪向一侧(落枕) (200)

发 热

- 发热, 腹痛, 腹胀, 腹部压痛(结核性腹膜炎) (201)
- 发热, 咳嗽, 咯脓血痰, 全身中毒症状(金黄色葡萄球菌肺炎) ... (205)
- 发热, 高热、咳嗽、咯脓性痰、气急(革兰阴性杆菌肺炎) (207)



发热，阵发性刺激性咳嗽，咽痛，乏力（肺炎支原体肺炎）·····	(209)	痛，胸闷气急（原发性支气管癌）·····	(225)
发热，乏力，头痛，咳嗽，咯少量黏液痰（病毒性肺炎）·····	(211)	发热，咳嗽，流涕，喷嚏（急性上呼吸道感染）·····	(228)
发热，寒战，高热，胸痛，咳嗽，咯大量脓臭痰（肺脓肿）·····	(212)	发热，头痛，流涕，怕冷，咽喉痛（流行性感冒）·····	(229)
发热，低热，乏力，体重减轻，盗汗（肺结核）·····	(216)	发热，咽部充血疼痛，扁桃体充血肿大（急性扁桃体炎）·····	(230)
发热，胸痛，盗汗，干咳，乏力（结核性胸膜炎）·····	(221)	发热，刺激性干咳，痰粘，鼻塞，流涕（急性支气管炎）·····	(232)
发热，持续刺激性咳嗽，顽固性胸痛，胸闷气急（原发性支气管癌）·····	(225)	发热，腮腺肿大、胀痛（流行性腮腺炎）·····	(233)

体表组织异常

皮肤紫斑及黏膜出血（原发性血小板减少性紫癜）·····	(234)	局部红肿（流行性脑脊髓炎）·····	(242)
皮肤紫癜，伴有腹痛、关节痛和（或）肾脏病变（过敏性紫癜）·····	(237)	乳房肿胀、疼痛、皮肤发红，怕冷发热（急性乳腺炎）·····	(243)
局部红肿痛、淋巴结肿大、怕冷（急性蜂窝组织炎）·····	(240)	耳部红、肿、痛，耳下淋巴结肿大（外耳道疖）·····	(244)
局部红肿、胀痛、烧灼感，头痛、寒战、高热（丹毒）·····	(241)	脚底局部皮肤疼痛，呈圆锥形角质增生，无红肿（鸡眼）·····	(245)
突起畏寒，剧烈头痛，喷射性呕吐，局部红肿（流行性脑脊髓炎）·····	(242)	体表疼痛或有水疱、红斑，局部皮肤发热（带状疱疹）·····	(245)

咳 喘

咳嗽，发热、盗汗、腹胀、腹部压痛（肺炎球菌肺炎）·····	(247)	性鼻炎）·····	(249)
咳嗽，有哮鸣音、气喘胸闷、呼吸困难、桶状胸（支气管哮喘）·····	(248)	咳嗽、气喘、咳痰、胸闷、疲乏力、呼吸道反复感染（慢性支气管炎）·····	(250)
咳嗽，头昏，流涕，嗅觉减退（慢			



咳嗽，咯脓臭痰，低热，咳血（支气管扩张） (251) 咳嗽，痉挛性咳嗽，日轻夜重（百日咳） (253)

呼吸急促

呼吸急促，恶心呕吐、纳差、烦躁不安（代谢性酸中毒） (254) 呼吸急促、困难，头痛，视物模糊，烦躁不安（呼吸性酸中毒） (258)

呼吸急促，疲乏无力，口干多饮，面部及四肢肌肉抽动（代谢性碱中毒） (256) 呼吸困难、急促，四肢麻木、刺痛，肌肉颤动（呼吸性碱中毒） (259)

吐、泻

呕吐，腹胀，腹部压痛、绞痛（肠梗阻） (261) 呕吐，在乘车、船、飞机时发生（晕动症） (263)

进食困难，恶心，呕吐，有异物进入（咽、食管异物） (262) 腹部绞痛、放射痛，血尿、尿少（输尿管结石） (264)

眩晕，呕吐，恶心（内耳性眩晕）

视觉障碍

结膜充血，白色条状斑痕，睫内翻，角膜混浊发炎（沙眼） (266) 白色小点（角膜炎） (268)

眼内有分泌物，有异物感、发涩、磨痛（急性细菌性结膜炎） (267) 眼胀痛，眼充血，头痛，视力下降（青光眼） (269)

眼充血，流泪，疼痛，畏光，有灰毛内翻 (271)

皮肤体表异常

红斑，丘疹，水疱，糜烂，结痂，皮损对称分布，色素沉着（湿疹） (273) （接触性皮炎） (274)

接触过敏物质，红斑，丘疹，水疱，色素沉着，发热（药物性皮炎） (275)

红斑，丘疹，水疱，皮损边缘清楚 接触过敏物质，风团，发热（荨麻疹）