



普及健康生活方式，提供全民健康素养

三甲医院 联合打造  
军内外中医专家

易学实用 操作性强 做自己的保健医生

居家健康知识宝典



钱丽旗◎主编

解放军总医院  
第一附属医院医学博士、  
研究生导师

### 内容简介

内科疾病的自查自疗  
外科疾病的自查自疗  
传染科疾病的自查自疗  
儿科妇科疾病的自查自疗  
皮肤科疾病的自查自疗  
五官科疾病的自查自疗

# 图解

# 常见病 自查自疗



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位



普及健康生活，提高全民健康素养

# 图解常见病自查自疗

钱丽旗◎主编



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

图解常见病自查自疗 / 钱丽旗主编. -- 北京 : 中国人口出版社, 2018.4

(健康中国2030家庭养生保健丛书)

ISBN 978-7-5101-4882-8

I. ①图… II. ①钱… III. ①常见病—诊疗—图解  
IV. ①R4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第005295号

# 图解常见病自查自疗

钱丽旗 主编

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 天津泰宇印务有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 16  
字 数 240千字  
版 次 2018年4月第1版  
印 次 2018年4月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-4882-8  
定 价 48.00元

---

社 长 邱立  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
总编室电话 (010)83519392  
发行部电话 (010)83530809  
传 真 (010)83518190  
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦  
邮政编码 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 序言

健康，是每个国民的立身之本，也是一个国家的立国之基。健康，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。“没有全民健康，就没有全面小康。我们把健康列为小康的组成部分，更能体现出我们社会的文明进步。”“把人民健康放在优先发展战略地位。”当前，我国进入全面建成小康社会决胜阶段，随着经济社会的不断发展，科学技术的不断进步，人们的生活水平不断提高的同时，种种不良的生活方式也使人们越来越多地遭受到疾病的困扰。因此“要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的理念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，建立健全健康教育体系，提升全民健康素养，推动全民健身和全民健康深度融合。”我们编撰《健康中国2030家庭保健养生丛书》就是基于大健康，大卫生的理念，依据中医养生的核心——“以人为本，以和为贵”，调理身体气机的中心思想，将养生保健的科学生活习惯融入到日常的生活中。

中国的养生文化，已经流传了几千年，备受人们热捧。三千多年前我们祖先就已经广泛运用艾灸疗法来养生、防病治病。近年来，人们开始关注养生文化，养生保健种类日益丰富，可以说，“养生”理念已逐渐融入人们的日常生活中。

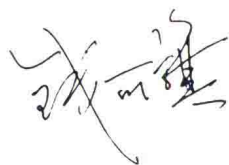
基于养生保健思想的日益普及，我们编写了这套养生系列丛书，其中包含20本分册，分为五个类型，分别为防治病、养生经、自疗、三分钟疗法类，传统疗法类。其中，防治病包括《图解—刮痧防治病》，《图解—艾灸防治病》，《图解—拔罐防治病》，《图解—推拿防治病》；养生经包括《图解—黄帝内经体质养生》，《图解—本草纲目对症养生》；自疗类包括《图解—颈椎病自疗》，《图解—腰椎病自疗》，《图解—常见病自

查自疗》；三分钟疗法类包括《图解—三分钟足疗》，《图解—三分钟手疗》，《图解—三分钟面诊》；传统疗法类包括《图解—人体经络》，《图解—百病从腿养》，《图解—小疗法大健康》，《图解—儿童经络按摩刮痧全集》，《图解—对症按摩》，《图解—小穴位》，《图解—手足对症按摩》，《图解—特效指压疗法》。

这套丛书从各个方面为大家介绍了日常养生的相关内容，语言浅显易懂，将复杂的医学知识用平实通俗的语言表达出来，方便读者理解。同时本书采用图解形式，配了大量插图，帮助认识各个疾病以及穴位的特点、疗法功效。读完本套丛书，你便能掌握一些基本养生知识和常用对症治病的疗法，并灵活加以应用。

本套丛书的编写团队由多家三甲医院的权威中医专家组成，包括解放军总医院第一附属医院钱丽旗主任，中国中医科学院广安门医院倪青教授，解放军总医院窦永起教授，空军总医院马建伟教授，海军总医院李秀玉教授，北京崔月犁传统医学研究中心冯建春教授，武警总医院许建阳教授，中国中西医结合杂志社王卫霞副编审，国家食品药品监督管理局马秀璟教授，中日友好医院夏仲元教授等多位军内外知名学者，汇集了军队、地方最优质的医疗学术资源，着力打造健康类图书精品，是在军队改革新形势下军民融合、资源共享、造福人民的新创举，期冀这一系列丛书为百姓带来真正的健康福音，为健康中国建设添砖加瓦。

当然，书中难免有所纰漏，也望广大读者批评指正。



# 前言

随着经济社会的不断发展，科学技术的不断进步，人们的生活水平也在进一步提高，我们逐渐进入了一个更加快捷、便利的时代，我们在享受高科技给我们带来的便捷与享受的同时，人类所赖以生存的自然环境也遭到了前所未有的破坏，人与自然的关系也有所改变。于是，各种亚健康状态及慢性疾病开始慢慢吞噬我们的健康。

在现代生活中，各种新兴疾病层出不穷，并逐渐威胁着我们的健康，各种物理疗法等相应出现。另一方面，人们的养生意识也在不断加强，如知道通过按摩、推拿、针灸、方药等中医疗法来达到防治疾病的目的，各种日常生活中的食疗疗法、家庭健康小常识等，也进一步融入了我们的生活中。然而，对于一些常见病，我们仍应提高警惕。其实，如果我们知道一点基本的医疗常识，拥有一些起码的自我诊断和用药的知识，就能够对日常生活中碰到的一些小病进行自我诊断与治疗，这既减少了身体上的痛苦，还能最大限度地减少往返医院的频率。

为此，我们编写了这本《图解常见病自查自疗》，使大家能够了解日常疾病自我防治的相关内容。

本书共分八个章节。

第一章，介绍了生活中必要的健康常识，其中包括三个小节，第一节介绍了疾病的自我检查常识，第二节介绍了日常的用药常识，第三节介绍了有关的家庭急救常识；

第二章，介绍了常见内科疾病的自查自疗；

第三章，介绍了常见外科疾病的自查自疗；

第四章，介绍了传染科疾病的自查自疗；

第五章，介绍了儿科疾病的自查自疗；

第六章，介绍了妇产科疾病的自查自疗；

第七章，介绍了皮肤科疾病的自查自疗；

第八章，介绍了五官科疾病的自查自疗。

本书对人体疾病的自我疗法作了相对全面和详尽的讲解，内容丰富，分类清晰，图文结合，对日常常见疾病进行了具体整合和介绍，并对日常的疾病防治和相关常识作了一定叙述，深入浅出，浅显易懂，便于大家学习和了解。

希望大家通过本书，能够对人体疾病的自我疗法有一个大致的理解，并能在阅读的过程中，真正运用到日常生活中，做到对小病可以自我防治，远离亚健康，拥有良好的生活方式。

# 目录

## 第一章 你必须知道的健康知识 1

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一节 疾病自我检查意识 ..... | 2  |
| 第二节 用药常识 .....     | 24 |
| 第三节 家庭急救常识 .....   | 41 |

## 第二章 常见内科疾病的自查自疗 61

|                  |    |
|------------------|----|
| 单纯性肥胖症 .....     | 62 |
| 甲状腺功能亢进症 .....   | 64 |
| 糖尿病 .....        | 67 |
| 低血糖症 .....       | 70 |
| 上消化道出血 .....     | 72 |
| 急性胃炎 .....       | 74 |
| 急性肠炎 .....       | 77 |
| 肝硬化 .....        | 80 |
| 急性上呼吸道感染 .....   | 82 |
| 急性气管炎—支气管炎 ..... | 85 |
| 慢性支气管炎 .....     | 88 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 支气管哮喘 .....    | 91  |
| 病毒性肺炎 .....    | 94  |
| 失眠 .....       | 96  |
| 偏头痛 .....      | 98  |
| 神经衰弱 .....     | 100 |
| 神经症 .....      | 102 |
| 阳痿 .....       | 105 |
| 早泄 .....       | 108 |
| 急性肾小球肾炎 .....  | 110 |
| 慢性肾小球肾炎 .....  | 113 |
| 慢性肾盂肾炎 .....   | 116 |
| 病态窦房结综合征 ..... | 118 |
| 充血性心力衰竭 .....  | 120 |
| 心房颤动 .....     | 122 |

### 第三章 外科疾病的自查自疗 124

|               |     |
|---------------|-----|
| 急性胆囊炎 .....   | 125 |
| 急性胰腺炎 .....   | 127 |
| 慢性胰腺炎 .....   | 129 |
| 单纯性甲状腺肿 ..... | 131 |
| 慢性胆囊炎 .....   | 133 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 前列腺增生 .....  | 135 |
| 胆石症 .....    | 138 |
| 急性乳腺炎 .....  | 141 |
| 甲沟炎 .....    | 144 |
| 急性阑尾炎 .....  | 145 |
| 脑震荡 .....    | 147 |
| 粘连性肠梗阻 ..... | 149 |
| 肛痿 .....     | 151 |
| 直肠息肉 .....   | 153 |
| 内痔 .....     | 155 |
| 肛裂 .....     | 157 |
| 破伤风 .....    | 158 |
| 热烧伤 .....    | 160 |
| 化学烧伤 .....   | 161 |

#### 第四章 传染科疾病的自查自疗 162

|              |     |
|--------------|-----|
| 流行性腮腺炎 ..... | 163 |
| 水痘 .....     | 166 |
| 细菌性痢疾 .....  | 167 |
| 病毒性肝炎 .....  | 169 |
| 病毒性胃肠炎 ..... | 171 |

疟疾 ..... 173

狂犬病 ..... 175

百日咳 ..... 177

白喉 ..... 180

**第五章 儿科疾病的自查自疗 182**

佝偻病 ..... 183

小儿肺炎 ..... 186

新生儿败血症 ..... 189

脊髓灰质炎 ..... 191

小儿急性喉炎 ..... 193

新生儿脐炎 ..... 194

小儿营养缺乏性贫血 ..... 195

新生儿破伤风 ..... 197

猩红热 ..... 199

新生儿黄疸疸 ..... 201

**第六章 妇产科疾病的自查自疗 203**

原发性痛经 ..... 204

子宫肌瘤 ..... 207

产后出血 ..... 210

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 围绝经期综合征 .....   | 212 |
| 慢性宫颈炎 .....     | 214 |
| 急性盆腔炎 .....     | 216 |
| 功能失调性子宫出血 ..... | 218 |
| 外阴瘙痒症 .....     | 220 |
| 闭经 .....        | 222 |

## 第七章 皮肤科疾病的自查自疗 225

|             |     |
|-------------|-----|
| 黄褐斑 .....   | 226 |
| 湿疹 .....    | 228 |
| 神经性皮炎 ..... | 230 |
| 荨麻疹 .....   | 232 |
| 银屑病 .....   | 235 |

## 第八章 五官科疾病的自查自疗 238

|              |     |
|--------------|-----|
| 老年性白内障 ..... | 239 |
| 牙髓炎 .....    | 241 |
| 沙眼 .....     | 242 |

# 第一章

你必须知道的健康知识





## 第一节

# 疾病自我检查意识

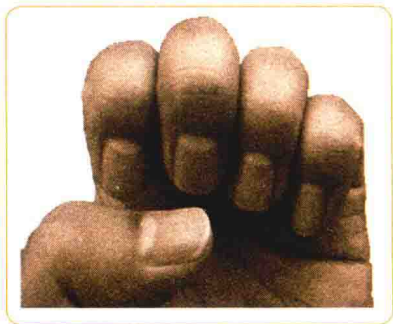
### 从指甲看你的身体健康



白色指甲——肝病，如肝炎。黄色，厚的，生长缓慢的指甲——肺病，如肺气肿。黄色，根部有红色的指甲——糖尿病。半白半粉红的指甲——肾病。红色甲床——心脏病。苍白或白色甲床——贫血。指甲表面凹陷或起皱——牛皮癣或关节炎。甲皱根部有不规则的红线——狼疮或相关组织疾病。指甲下面有黑线——恶性皮肤瘤。

### 指甲上的小太阳代表的健康

小太阳，就是指甲根部发白的半月形，叫做甲半月，又叫健康圈。一般而言，甲半月占整个指甲的1/5是最佳状态，过大过小或者隐隐约约都不太正常。甲半月太大的人容易发生高血压、中风；而甲半月如果太小则说明血压太低。完全看不到甲半月的人，大多有贫血或者神经衰弱的症状。



同时，甲半月的颜色以乳白色最佳。发青，暗示呼吸系统有问题，容易患心血管疾病；发蓝，则是血液循环不畅的表现；发红，对应的则是心力衰竭。



## 无故体重减轻要排查癌症

如今人们喜欢减肥，但是如果没有节食也没有加强运动，一个月里体重却减轻了5千克，就要注意了，要请医生查一查。当然也可能是甲亢，医生会先查甲状腺功能等。



## 皮肤改变要注意

大多数人都知道痣变大了就可能成癌。此外还应注意不正常的皮肤色素沉着，或者皮肤突然发生出血或过多的鳞屑。变化周期等则需要因人而异。

## 吞咽困难小心癌症

只能喝流质或半流质食物，就要注意消化道癌，如食管癌，应请医师检查。

## 口腔改变不要忽视



吸烟者特别应该注意口腔内白斑或舌上白点，这些可能是癌前期表现，可发展成口腔癌。

## 局部疼痛不能不管

局限在某部位一直痛，而且无法解释原因，就应请医师检查。

## 拳头能够预知你是否健康

请将手紧紧握起来30秒，打开后手掌的白色会马上消失吗？还是会残留短暂的时间？

利用这样简单的动作，可以检查一下自己的健康状况。



当紧紧握拳时，会压迫到手掌的血管，而这样的挤压动作会阻断血液系统流通，因此手掌会变成白色。变成白的手掌，若能马上恢复原来的肤色，表示血管健康。但是，如果需要花10秒以上时间才能恢复的话，就要当心是不是有动脉硬化或自主神经异常的情形。

## 不同的梦境预知你的健康

老年人做噩梦，梦见有人追逐，自己身体歪斜扭曲，肢体沉重，情绪激动，醒后心有余悸、大汗、心跳加快。这些都可能与心脑血管供血不足有关，常是冠心病、心绞痛、脑血管意外的先兆。青年人梦见吃饭、饮酒可能是溃疡病的先兆。癫痫病人梦见电视机受干扰，与人相撞，从空中坠落，提示不久此病即将大发作。

梦境内容的改变，也可提示疾病的好转或加重。抑郁症病人梦境并不像白天那样抑郁悲观，甚至有欢天喜地的梦。而欢乐梦的消失，烦恼梦的增加，倒是临床症状趋向缓解的先兆。





## 分辨儿童不完全性早熟

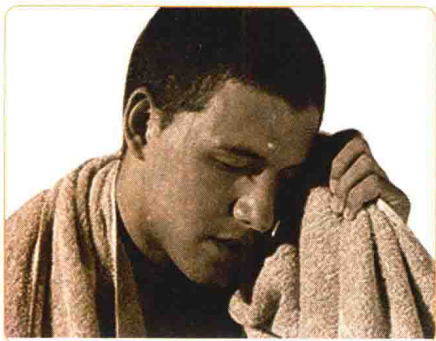
不完全性早熟是指只有个别性征的发育，如有的女孩单纯乳房增大，称为乳房过早发育症；有的孩子单纯阴毛过早出现，叫做阴毛过早生长症，等等。总之，除了这些孤立的现象之外，没有全身性的内分泌改变，这种情况一般不需要特殊处理。

一旦发现孩子有性早熟表现，作为家长应注意以下两点：第一，要及时送孩子去医院求诊检查，查出病源，给予治疗。第二，要密切注意性早熟患儿的身心变化。



## 出汗时间看健康状况

一种是白天出汗过多。无论冬夏，在白天不活动或轻微活动的情况下，常汗出不止。这些人常有身体虚弱、说话语声较低、食欲差、易感冒等特点，中医认为是气虚的表现。这类人饮食上可选择山药、豆浆、牛羊肉等，也可用党参或黄芪炖鸡或腔骨，以补益机体，缓解气虚。还可通过动作舒缓、动静结合的运动增强体质，如练习太极拳、八段锦等。



另一种是晚上出汗。睡着出汗，醒来汗止，中医称为“盗汗”。这些人常有手脚心热、心烦、面部发红发热、口咽干燥等特点，中医认为是阴虚表现。这类人饮食上可选择百合、雪梨等滋阴之品，少吃羊肉、洋葱、葱、姜、蒜等热性食物，也可用沙参、麦冬、五味子或西洋参等泡水饮用。