

HEALTH BIBLE

中国疾病预防控制中心、北京大学医学院专家特别推荐

情景  彩图

健康圣经

令人耳目一新的国际化家庭医学全景百科



R161-49
X814



郑州大学 *04010169552X*

1

56

情景彩图健康圣经

健康生活

- 健康涵义诠释
- 饮食营养处方
- 运动健身指南



R161-49
X814

2005.7.0

图书在版编目(CIP)数据

健康圣经. 第1卷: 家庭医学全景百科: 普通本/李

立明主编. —北京: 华夏出版社, 2003. 5

ISBN 7-5080-3056-7

I. 健… II. 李… III. 家庭保健—普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 032155 号

编 著:《健康圣经》编委会

主 编:徐天民(北京大学医学院副院长、中国性学会理事长、教授、博士生导师)

李立明(中国疾病预防控制中心主任、留美学者、教授)

副 主 编:胡佩诚(北京大学医学院社会医学系主任、教授)

出版策划:冯 涛 溥 奎

责任编辑:肖正一 郭云龙 阎 娜

撰 稿:溥 奎 然 也

刘 亘 马 彤 邸 军

设计制作:圣世纪平面设计机构

美术设计:贺朝霞 董峰书

绘画制作:王 奇 董峰书

赵 阔 韩立强

刘洪利 李保山

潘丹丹 刘元悦

电脑制作:溥 奎 贺朝霞

监 印:李文英

图片提供:1. 北京圣世纪文化传播中心美术工作室手绘及电脑制作

2. 深圳超景图片公司授权。

3. Photo disc 公司中国总代理授权。

4. 香港超影图片公司北京代理授权。

5. digotelevision 公司中国总代理授权。

出版发行 华夏出版社

地 址 北京东直门外香河园北里4号

邮 编 100028

经 销 全国各地新华书店

印 刷 河北新华印刷一厂

开 本 1/16 (787×1092)

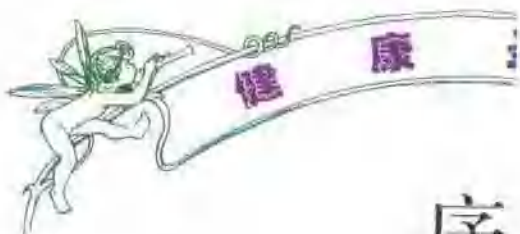
印 张 34.25

定 价 98元(上下册)

版 次 2003年5月第1版

印 次 2003年12月第1次印刷

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换



郑州大学 *04010169552X*

序



中国疾病预防控制中心
主任 / 李立明 / 教授

追求健康是每个公民的权利,促进健康是每位公共卫生工作者的义务,对国民进行健康教育则是全社会的责任。《健康圣经》就是一座架在公共卫生工作者与居民之间的健康桥梁。当毕晓峰编审把这套六卷本的《健康圣经》送来让我与她共同审校时,我就产生了“相见恨晚”的感觉。

首先,《健康圣经》是一本充分体现现代卫生观念、坚持“社会-心理-生物”医学模式的科普巨著。在注意个体病患的同时,十分重视群体的健康;在注意生物疾患的同时,更重视心理的健康;在注重现代医学诊疗方法的同时,进一步强调了中国传统养身的功用实效。

其次,作为编者,其文字的简练、精辟,再辅以精美逼真的照片与插图,使得其科普图书的优势跃然纸上,实为健康教育难得的精品。

再次,作为科普教育,涉及夫妻间的性爱、性生活及其对健康影响的内容,多为国人难以启齿之事,但本书从严肃的科学观点出发,进行了翔实的叙述,使“性科学常识”得以普及。

作为一名公共卫生工作者,我们为缺少这样系统全面的健康科普巨著而汗颜,但也为编者能把这样一本优秀的医学科普巨著呈现给我国民众而感到欣慰。这也是我愉快地接受毕晓峰编审的邀请作为本书主审的原因所在。

同时,我也要感谢毕晓峰编审对我的厚爱。在《实用残疾预防》和《中国残疾预防学》的编著过程中,我多次与她合作,她对事业执著追求的精神和严谨的治学态度都给我留下了深刻的印象。

在跨入新世纪的时候,我国公共卫生事业出现了具有里程碑意义的转折和发展。这就是国家批准在中国预防医学科学院的基础上更名组建中国疾病预防控制中心,该中心的宗旨就是在全民中预防疾病与损伤,维护与促进健康。作为中国疾病预防控制中心的主任,我愿意向广大读者推荐这部《健康圣经》,并期盼人人开卷有益,家家幸福安康。

中国疾病预防控制中心

李立明

怎样使用本书

《健康圣经》是由《健康圣经》编委会编辑，中国疾病预防控制中心特别推荐的一本健康医学知识读物，分5个单元6卷本进行介绍，即“健康生活”、“医疗保健”、“疾病防治”（三、四卷）、“护理与急救”、“人类特殊问题”。每卷本的扉页重点突出该卷本的板块构成，然后是目录，详列各板块所要介绍的具体内容。内文以主题、图片、图片说明、图表、重点阐述的文字色块、医疗证方等连续而成。图文并茂，涉及层面丰富，行文简洁明快，可以很方便、直观地检索和查阅。下面是对内文各栏目的指示说明。



重点阐述的文字色块 ▶



▼ 主题内容阐述

健康圣经

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

医疗保健

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

疾病防治

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

护理与急救

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

人类特殊问题

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

医疗保健

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

疾病防治

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

护理与急救

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

人类特殊问题

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

《健康圣经》编委会编

中国疾病预防控制中心特别推荐

第一卷

健康涵义诠释

- 2 健康标准
 - 2 生理健康标准
 - 2 心理健康标准
- 3 健康测量
 - 3 健康测量法
 - 3 人体测量法
- 3 健康自我监测
 - 3 监测健康标准
 - 5 身体检查
 - 5 健康教育
 - 6 影响健康的因素
 - 8 健康保健守则
- 13 心理健康
 - 13 心理健康的含义
 - 13 心理健康的内容
 - 13 心理保健原则
- 14 心理咨询
 - 14 门诊心理咨询
 - 14 心理咨询的范畴
- 14 心理治疗
 - 14 常见心理疗法
- 17 婴幼儿心理保健
 - 17 婴儿抚生
 - 17 夜惊
- 18 儿童心理保健
 - 18 口吃
 - 18 咬指甲和吮手指
 - 19 儿童异食癖
 - 19 遗尿症
 - 20 儿童恐惧症
 - 21 多动症
- 22 青春期心理保健
 - 22 早恋
 - 23 失恋
 - 23 挫折心理
 - 24 自卑心理
 - 25 紧张心理
 - 25 压抑心理
 - 26 青春焦虑症
 - 27 心理测试 你能耐受多大冲击力
 - 27 自恋癖
 - 28 孤独心理
 - 28 嫉妒心理
- 29 夫妻心理保健
 - 29 新婚期心理保健
 - 29 夫妻性心理保健
 - 30 性欲亢进
 - 30 破译第三者
 - 31 老夫少妻性心理测试
- 32 中老年人心理保健
 - 32 心理衰老
 - 32 更年期
 - 33 病态怀旧心理
 - 34 心理衰老

35 离退休综合征

饮食营养处方

- 36 营养素
 - 36 营养素类别
 - 36 营养素功能
 - 36 营养标准
 - 36 蛋白质
 - 37 脂肪
 - 38 碳水化合物
 - 38 维生素
 - 42 食用纤维
 - 42 酶
 - 42 无机盐
- 46 食物及营养
 - 46 粮谷类
 - 46 根茎类
 - 46 肉豆类
 - 46 豆类及豆制品
 - 47 蛋类食品
 - 47 乳类食品
 - 48 果蔬类
 - 50 水产类
 - 50 饮料类
 - 52 酒类
 - 52 补充剂类
 - 53 调味类
 - 53 其他食品类
- 54 饮食保健
 - 54 改善饮食结构
 - 54 减肥饮食
 - 55 增重饮食
 - 55 防病饮食
 - 56 食物与癌症
 - 56 调味品
- 57 饮食卫生
 - 57 膳食调配
 - 57 食物加工与烹调
 - 59 餐、厨房卫生
 - 59 食物卫生
 - 60 药膳的功效

运动健身指南

- 65 运动与健康
 - 65 运动健身的好处
 - 65 运动量标准
 - 66 体质
 - 66 体型预测
 - 66 理想体重标准
 - 66 身高预测
 - 67 形体
- 67 健美
 - 67 男子健美体型
 - 67 女子健美体型
 - 67 健美标准
- 68 日常健身运动
 - 68 健身运动处方
 - 68 健身设备
 - 68 健身方法

- 69 家庭健身房
- 70 时尚女子热身健美操
- 72 时尚女子形体健美操
- 74 时尚女子周末家庭健美操
- 78 时尚女子形体伸展健美操
- 82 水上运动
- 84 科学健身
 - 84 运动强度
 - 84 运动过程
 - 84 运动饮食
 - 85 运动时间
 - 85 运动适应证
 - 85 运动禁忌证
 - 85 运动生理反应
 - 86 特殊运动健身

第二卷

就医检查咨询

- 90 了解医院
 - 90 看病须知
 - 90 急诊治疗
 - 91 门诊治疗
 - 91 住院治疗
 - 92 住院须知
 - 92 探望患者
- 92 陪护患者
 - 92 陪护须知
 - 92 康复出院
- 92 医院检查
 - 92 病史询问
 - 93 体格检查
 - 95 透视与拍片
 - 95 造影检查
 - 96 CT 检查
 - 97 超声波检查
 - 98 心电图检查
 - 98 阴道镜检查
 - 98 纤维胃镜检查
 - 98 腹腔镜检查

疾病诊断例示

- 99 发热
- 101 头晕及昏厥
- 103 眩晕
- 104 头痛
- 106 精神错乱
- 107 记忆缺失
- 108 脱发
- 109 咳嗽
- 111 咯血
- 112 喘鸣
- 113 牙痛
- 114 口臭
- 115 呕吐
- 117 腹痛
- 119 腹泻

120 便秘
121 心悸
122 胸痛
124 尿痛
125 腰背痛
128 腿痛
130 膝痛
132 颜面痛
134 耳痛或耳鸣
135 口、舌痛
137 颈痛或颈部僵硬
138 手臂痛
140 足痛
142 睾丸疼痛或肿大
143 女性乳房疼痛或有硬块

推拿瑜伽图解

144 物理疗法
144 ①电疗法
144 ②光疗法
144 ③温热疗法
144 ④超声波治疗
144 ⑤磁疗
144 ⑥冷冻疗法
144 ⑦天然物理因素疗法
145 ⑧水疗法
145 ⑨负氧离子疗法
145 针灸
145 ①经络
145 ②腧穴
145 ③针法常用针
145 ④灸法
146 按摩
146 ①按摩常用穴位
147 ②按摩手法
168 自我健身按摩
168 ①按摩腿部
169 ②按摩足部
170 ③按摩手部
171 ④按摩腹部
171 ⑤按摩手臂
172 瑜伽
172 ①练习瑜伽者须知
173 ②瑜伽修行法

第三卷

人体结构解剖

182 骨骼
188 肌肉
198 内分泌系统
199 泌尿生殖系统

中医辨证施治

202 诊法
202 ①望诊
203 ②闻诊

203 ③问诊
204 ④切诊
204 辨证
204 ①八纲辨证
204 ②六经辨证
204 ③卫气营血辨证
205 ④脏腑辨证
205 ⑤三焦辨证
205 治则与治法
205 ①治则
205 ②治法
206 中医常识
206 ①中药配伍与禁忌
207 ②中药制剂类型
207 ③解表药
207 ④清热药
207 ⑤止咳化痰药
207 ⑥理气药
208 ⑦理血药
208 ⑧利水药
208 ⑨泻下药
208 ⑩消食药
208 ⑪软坚药
208 ⑫化湿药
209 ⑬祛风药
209 ⑭固涩药
209 ⑮安神镇惊药
209 ⑯开窍药
209 ⑰滋补药
210 ⑱解毒药
210 ⑲杀虫药
210 ⑳甘寒药

妇科疾病诊治

211 处女膜闭锁
211 ①症状
211 ②应对措施
211 子宫发育异常
211 ①类型及症状
212 经前紧张症
212 ①症状
212 ②原因
212 ③危害
212 ④应对措施
212 痛经
212 ①症状
212 ②类型
212 ③原发性痛经病因
213 ④应对措施
213 闭经
213 ①原因
213 ②应对措施
213 功能性子宫出血
213 ①症状
214 ②类型
214 ③应对措施
214 外阴瘙痒症
215 ①症状
215 ②原因

215 ③应对措施
215 白带
215 ①症状
215 ②影响
215 阴道瘙痒
215 ①症状
215 ②原因
215 ③应对措施
215 前庭大腺炎
215 ①症状
215 ②原因
215 ③应对措施
216 尿道肉阜
216 ①症状
216 ②原因
216 ③影响
216 ④诊断
216 ⑤应对措施
216 急性盆腔炎
216 ①症状
216 ②原因
216 ③应对措施
217 慢性盆腔炎
217 ①症状
217 ②应对措施
217 宫颈糜烂
217 ①症状
217 ②原因
217 ③类型
217 ④糜烂程度
217 ⑤影响
217 ⑥应对措施
218 盆腔结核
218 ①症状
218 ②原因
218 ③应对措施
218 子宫内膜异位症
218 ①症状
218 ②影响
218 ③应对措施
218 子宫脱垂
218 ①脱垂程度
218 ②症状
219 ③原因
219 ④应对措施
219 子宫颈息肉
219 ①症状
219 ②应对措施
219 子宫肌瘤
219 ①症状
220 ②应对措施
220 子宫颈癌
220 ①症状
220 ②原因
220 ③影响
220 ④应对措施
220 子宫癌
221 ①症状
221 ②原因

221 \影响
221 \应对措施
221 卵巢肿瘤
221 \症状
221 \应对措施
221 外阴癌
222 \症状
222 \应对措施
222 \预后
222 葡萄胎
222 \症状
222 应对措施
223 自然流产
223 \症状
223 \应对措施
223 习惯性流产
223 \应对措施
223 乳房肿块
223 \应对措施
224 乳腺脓肿
224 \症状
224 \应对措施
224 乳腺癌
224 \症状
224 \应对措施

儿科疾患诊治

225 新生儿肺炎
225 \症状
225 原因
225 \应对措施
225 新生儿肺透明膜病
225 \症状
225 \应对措施
225 新生儿黄疸
225 \类型
225 \症状
226 \原因
226 \应对措施
226 新生儿硬肿症
226 \症状
226 \应对措施
226 流涎
226 \原因
226 \应对措施
226 小儿高热
226 \原因
227 \应对措施
227 小儿低热
227 \原因
227 \应对措施
227 小儿呕吐
227 \原因
227 \应对措施
228 小儿惊厥
228 \原因
228 \应对措施
228 小儿腹痛
228 \原因

228 \应对措施
228 婴幼儿腹泻
228 \症状
229 \原因
229 \应对措施
229 小儿贫血
229 \原因
229 \应对措施
229 小儿厌食
229 \原因
229 \应对措施
229 小儿支气管哮喘
229 \症状
230 \应对措施
230 儿童结核病
230 \类型
230 \应对措施
230 暑热症
230 \症状
230 \应对措施
230 单纯性肥胖
230 \应对措施
230 麻疹
231 \症状
231 \影响
231 \应对措施
231 \预后
231 猩红热
231 \症状
231 \影响
231 \应对措施
231 百日咳
231 \症状
231 \原因
231 \影响
231 \应对措施
232 智力发育障碍
232 \症状
232 \原因
232 \类型及治疗
233 性早熟
233 \类型及原因
233 \应对措施

眼科疾患诊治

234 睑内翻和倒睫
234 \症状
234 \原因
234 \应对措施
234 睑外翻
234 \原因
234 \影响
234 \应对措施
234 睑腺炎
235 \应对措施
235 急性泪囊炎
235 \症状
235 \应对措施
235 慢性泪囊炎

235 \症状
235 \应对措施
235 角膜炎
235 \症状
235 \原因
235 \影响
235 \应对措施
235 上睑下垂
235 \影响
235 \应对措施
235 急性结膜炎
235 \类型
236 \应对措施
236 沙眼
236 \症状
236 \原因
236 \影响
236 \应对措施
236 巩膜炎
236 \症状
236 \应对措施
236 虹膜睫状体炎
236 \症状
236 \原因
236 \影响
236 \应对措施
237 白内障
237 \症状
237 \原因
237 \应对措施
237 视网膜脱离
237 \症状
237 \原因
237 \应对措施
237 视网膜炎症
238 \症状
238 \应对措施
238 屈光不正
238 \近视眼
238 \远视眼
238 慢性青光眼
238 \症状
239 \危害
239 \应对措施
239 斑秃病
239 \症状
239 \危害
239 \应对措施
239 糖尿病性视网膜炎
239 \危害
239 \应对措施
239 视网膜动脉闭塞
239 \应对措施
240 视网膜静脉闭塞
240 \症状
240 \危害
240 \应对措施
240 色盲
240 \症状

- 259 ◇症状
- 259 ◇应对措施
- 259 遗传性过敏性皮炎
- 259 ◇原因
- 259 ◇病程
- 259 ◇应对措施
- 260 色素痣
- 260 ◇症状
- 260 ◇类型
- 260 ◇影响
- 260 ◇应对措施
- 260 白塞氏病
- 260 ◇症状
- 260 ◇原因
- 260 ◇应对措施
- 260 粟丘疹
- 260 ◇症状
- 260 ◇类型
- 260 ◇应对措施

■ 传染病与寄生虫病诊治

- 261 流行性感冒
- 261 ◇症状
- 261 ◇原因
- 261 ◇影响
- 261 ◇应对措施
- 261 病毒性肝炎
- 261 ◇类型
- 262 ◇症状
- 262 ◇原因
- 262 ◇感染对象
- 263 ◇应对措施
- 263 流行性乙型脑炎
- 263 ◇症状
- 264 ◇影响
- 264 ◇应对措施
- 264 水痘
- 264 ◇特点及影响
- 264 ◇症状
- 265 ◇应对措施
- 265 ◇预后
- 265 流行性腮腺炎
- 265 ◇症状
- 265 ◇原因
- 265 ◇应对措施
- 266 猩红热
- 266 ◇症状
- 266 ◇应对措施
- 266 狂犬病
- 266 ◇症状
- 267 ◇应对措施
- 267 流行性出血热
- 267 ◇影响
- 267 ◇病程
- 267 ◇应对措施
- 267 白喉
- 267 ◇症状
- 268 ◇应对措施
- 268 霍乱

- 268 ◇症状
- 268 ◇原因
- 268 ◇应对措施
- 269 鼠疫
- 269 ◇症状
- 269 ◇原因
- 269 ◇应对措施
- 269 细菌性痢疾
- 270 ◇症状
- 270 ◇应对措施
- 270 阿米巴痢疾
- 270 ◇症状
- 270 ◇原因
- 270 ◇影响
- 270 ◇应对措施
- 270 疟疾
- 271 ◇症状
- 271 ◇原因
- 271 ◇应对措施
- 271 钩虫病
- 271 ◇症状
- 271 ◇原因
- 271 ◇应对措施
- 271 蛔虫病
- 271 ◇症状
- 272 ◇影响
- 272 ◇应对措施
- 272 蛲虫病
- 272 ◇症状
- 272 ◇原因
- 272 ◇应对措施

第四卷

■ 呼吸系统疾病诊治

- 274 急性支气管炎
- 274 ◇症状
- 274 ◇原因
- 274 ◇影响
- 274 ◇应对措施
- 274 慢性支气管炎
- 274 ◇症状
- 274 ◇原因
- 274 ◇应对措施
- 275 支气管扩张
- 275 ◇应对措施
- 275 上呼吸道感染
- 275 ◇症状
- 275 ◇原因
- 275 ◇影响
- 275 ◇应对措施
- 275 支气管哮喘
- 275 ◇症状
- 275 ◇原因
- 275 ◇应对措施
- 276 肺炎
- 276 ◇典型肺炎

- 276 ★SARS (严重性呼吸道综合征)
- 278 胸膜炎
- 278 ◇症状
- 278 ◇原因
- 278 ◇应对措施
- 278 肺气肿
- 278 ◇类型
- 278 ◇症状
- 278 ◇原因
- 278 ◇应对措施
- 278 肺水肿
- 279 ◇症状
- 279 ◇应对措施
- 279 肺脓肿
- 279 ◇症状
- 279 ◇危害
- 280 ◇应对措施
- 280 肺结核
- 280 ◇症状
- 280 ◇应对措施
- 280 呼吸衰竭
- 280 ◇急性呼吸衰竭
- 281 ◇慢性呼吸衰竭
- 281 ◇临床类型
- 281 ◇应对措施
- 281 肺癌
- 281 ◇症状
- 281 ◇原因
- 282 ◇类型
- 282 ◇应对措施
- 282 自发性气胸
- 282 ◇类型
- 283 ◇症状
- 283 ◇危害
- 283 ◇应对措施
- 283 成人呼吸窘迫综合征
- 283 ◇症状
- 283 ◇应对措施

■ 消化系统疾病诊治

- 284 食管癌
- 284 ◇症状
- 284 ◇应对措施
- 284 ◇预后
- 284 食管运动失调
- 284 ◇症状
- 284 ◇应对措施
- 284 食管扩散性痉挛
- 284 ◇应对措施
- 284 食管狭窄
- 285 ◇应对措施
- 285 胃癌
- 285 ◇症状
- 285 ◇原因
- 285 ◇类型
- 285 ◇应对措施
- 285 胃下垂
- 285 ◇症状
- 285 ◇应对措施

240 ◇应对措施
240 虹膜炎
241 ◇症状
241 ◇危害
241 ◇应对措施

耳鼻、喉科疾患诊治

242 耳垢栓塞
242 ◇症状
242 ◇应对措施
242 咽鼓管阻塞
242 ◇症状
242 ◇原因
242 ◇应对措施
242 耳、鼻、咽异物
242 ◇外耳道异物
242 ◇鼻腔异物
243 ◇咽异物
243 外耳道炎
243 ◇症状
243 ◇原因
243 ◇应对措施
244 急性中耳炎
244 ◇症状
244 ◇原因
244 ◇影响
244 ◇应对措施
244 化脓性中耳炎
244 ◇症状
244 ◇影响
245 ◇应对措施
245 美尼尔氏病
245 ◇症状
245 ◇影响
245 ◇应对措施
245 ◇预后
245 先天性聋
245 ◇症状
245 ◇原因
245 ◇应对措施
245 老年性聋
245 ◇症状
246 ◇应对措施
246 慢性鼻炎
246 ◇症状
246 ◇原因
246 ◇应对措施
246 过敏性鼻炎
246 ◇症状
246 ◇原因
246 ◇应对措施
246 慢性鼻窦炎
246 ◇症状
246 ◇原因
246 ◇影响
246 ◇应对措施
247 急性鼻窦炎
247 ◇症状
247 ◇原因

247 ◇应对措施
247 急性喉炎
247 ◇症状
247 ◇应对措施
248 慢性喉炎
248 ◇症状
248 ◇原因
248 ◇应对措施
248 急性咽炎
248 ◇症状
248 ◇原因
248 ◇影响
248 ◇应对措施
249 慢性咽炎
249 ◇原因
249 ◇应对措施
249 慢性扁桃体炎
249 ◇症状
249 ◇应对措施

口腔科疾患诊治

250 口臭
250 ◇由全身疾病引起的口臭
250 ◇由口腔疾病引起的口臭
250 ◇应对措施
250 牙龈出血
250 ◇导致牙龈出血的疾病
251 ◇应对措施
251 龋齿
251 ◇原因
251 ◇类型
251 ◇应对措施
251 牙龈炎
251 ◇症状
251 ◇原因
251 ◇应对措施
252 牙周炎
252 ◇症状
252 ◇应对措施
252 鹅口疮
252 ◇症状
252 ◇原因
252 ◇应对措施

皮肤科疾患诊治

253 单纯疱疹
253 ◇症状
253 ◇应对措施
253 疣
253 ◇寻常疣
253 ◇跖疣
253 ◇扁平疣
253 脓疱疮
254 ◇症状
254 ◇应对措施
254 毛囊炎
254 ◇症状
254 ◇应对措施
254 头癣

254 ◇类型
254 ◇应对措施
254 体股癣
254 ◇症状
255 ◇应对措施
255 手足癣
255 ◇类型及治疗
255 甲癣
255 ◇类型
255 ◇应对措施
255 疥疮
255 ◇症状
255 ◇应对措施
256 湿疹
256 ◇症状
256 ◇应对措施
256 冻疮
256 ◇症状
256 ◇应对措施
256 痱子(红色粟粒疹)
256 ◇症状
256 ◇应对措施
256 皮肤瘙痒症
257 ◇症状
257 ◇应对措施
257 神经性皮炎
257 ◇症状
257 ◇类型
257 ◇应对措施
257 鸡眼
257 ◇症状
257 ◇原因
257 ◇应对措施
257 玫瑰糠疹
257 ◇症状
257 ◇应对措施
257 脂溢性脱发
257 ◇症状
257 ◇应对措施
258 斑秃
258 ◇症状
258 ◇应对措施
258 臭汗症
258 ◇症状
258 ◇原因
258 ◇应对措施
258 黄褐斑
258 ◇症状
258 ◇原因
258 ◇应对措施
258 痤疮
258 ◇症状
258 ◇原因
258 ◇应对措施
258 酒渣鼻
258 ◇症状
258 ◇原因
258 ◇应对措施
259 白癜风

285 阑尾炎
285 ◇急性阑尾炎
286 ◇慢性阑尾炎
286 肠炎
286 ◇症状
286 ◇应对措施
286 小肠肿瘤
287 ◇症状
287 ◇危害
287 ◇应对措施
287 肠麻痹
287 ◇症状
287 ◇应对措施
287 肠梗阻
288 ◇类型
288 ◇症状
288 ◇应对措施
288 便秘
288 ◇症状
288 ◇原因
288 ◇应对措施
289 消化性溃疡
289 ◇十二指肠溃疡
289 ◇胃溃疡
289 急性胃炎
289 ◇症状
289 ◇原因
289 ◇应对措施
289 急性胰腺炎
289 ◇症状
290 ◇原因
290 ◇影响
290 ◇应对措施
290 慢性胰腺炎
290 ◇症状
290 ◇原因
290 ◇影响
290 ◇应对措施
290 直肠炎
290 ◇症状
291 ◇原因
291 ◇影响
291 ◇应对措施
291 大肠癌
291 ◇症状
291 ◇应对措施
291 脂肪肝
292 ◇症状
292 ◇原因
292 ◇应对措施
292 酒精性肝病
293 ◇原因
293 ◇应对措施
294 细菌性肝脓肿
294 ◇症状
294 ◇防治措施
294 阿米巴肝脓肿
294 ◇症状
294 ◇应对措施

294 肝硬化
294 ◇症状
295 ◇原因
295 ◇影响
295 ◇应对措施
295 胆囊结石
295 ◇症状
295 ◇原因
296 ◇应对措施
296 胆囊癌
296 ◇症状
296 ◇应对措施
296 胆道蛔虫症
296 ◇症状
296 ◇应对措施

■ 循环系统疾病诊治

297 风湿热
297 ◇症状
297 ◇原因
297 ◇影响
297 ◇应对措施
297 风湿性心脏病
297 ◇类型及症状
298 ◇影响
298 ◇应对措施
298 高血压
298 ◇原因
298 ◇影响
298 ◇应对措施
298 低血压
299 ◇症状
299 ◇原因
299 ◇应对措施
299 先天性心血管病
299 ◇原因
299 ◇应对措施
299 感染性心内膜炎
299 ◇症状
300 ◇类型
300 ◇原因
300 ◇影响
300 ◇预后
300 主动脉瓣狭窄
300 ◇症状
300 ◇原因
300 ◇危害
300 ◇应对措施
301 主动脉瓣关闭不全
301 ◇症状
301 ◇危害
301 ◇应对措施
301 二尖瓣狭窄
301 ◇症状
301 ◇危害
301 ◇应对措施
301 肺动脉瓣狭窄
301 ◇症状
302 ◇应对措施

302 心绞痛
302 ◇症状
302 ◇影响
302 ◇应对措施
303 ◇预后
303 静脉曲张形成
303 ◇症状
303 ◇应对措施
303 静脉曲张
303 ◇症状
304 ◇危害
304 ◇应对措施
304 动脉硬化
304 ◇症状
304 ◇类型
304 ◇原因
305 ◇应对措施
305 心包炎
305 ◇急性心包炎
305 ◇缩窄性心包炎
305 雷诺氏病
305 ◇症状
306 ◇应对措施
306 指(趾)青紫症
306 ◇原因
306 ◇应对措施
306 伯格氏病
306 ◇症状
306 ◇原因
306 ◇危害
306 ◇应对措施
307 坏疽
307 ◇类型
307 ◇症状
307 ◇应对措施
307 冠心病
307 ◇症状
307 ◇危害
307 ◇应对措施
307 心律失常
308 ◇窦性心动过速
308 ◇窦性心动过缓
308 ◇心房颤动
308 心力衰竭
308 ◇症状
308 ◇原因
308 ◇应对措施
308 ◇预后

■ 血液与造血系统疾病诊治

309 贫血
309 ◇症状
309 缺铁性贫血
309 ◇症状
309 ◇原因
309 ◇应对措施
309 ◇预后
309 地中海贫血
310 ◇症状

310 ◇危害
310 ◇应对措施
310 溶血性贫血
310 ◇症状
310 ◇原因
310 ◇应对措施
310 再生障碍性贫血
310 ◇症状
311 ◇原因
311 ◇危害
311 ◇应对措施
311 血红蛋白病
311 ◇症状
311 ◇应对措施
311 巨幼红细胞性贫血
311 ◇症状
311 ◇原因
311 ◇应对措施
312 白血病
312 ◇症状
312 ◇原因
312 ◇应对措施
312 过敏性紫癜
312 ◇症状
312 ◇原因
312 ◇影响
312 ◇应对措施
313 血小板减少性紫癜
313 ◇症状
313 ◇原因
313 ◇应对措施
313 血友病
313 ◇症状
313 ◇应对措施
313 粒细胞缺乏症
313 ◇症状
314 ◇原因
314 ◇应对措施
314 多发性骨髓瘤
314 ◇症状
314 ◇应对措施
314 淋巴瘤
314 ◇症状
315 ◇危害
315 ◇应对措施
315 霍奇金氏症
315 ◇症状
315 ◇应对措施
315 恶性组织细胞病
315 ◇症状
315 ◇防治措施

神经系统疾病诊治

316 面神经麻痹
316 ◇症状
316 ◇影响
316 ◇应对措施
316 癫痫
317 ◇原因

317 ◇应对措施
317 记忆障碍
317 ◇原因
317 ◇影响
318 多发性神经炎
318 ◇类型
318 ◇影响
318 ◇应对措施
318 重症肌无力
318 ◇症状
318 ◇原因
318 ◇影响
318 ◇应对措施
318 ◇预后
318 颈椎病
318 ◇症状
318 ◇影响
319 应对措施
319 晕厥
319 ◇症状
319 ◇原因
319 ◇应对措施
319 帕金森氏病
319 ◇症状
319 ◇原因
319 ◇影响
320 ◇应对措施
320 神经痛
320 ◇原因
320 ◇应对措施
320 偏头痛
320 ◇症状
320 ◇原因
321 ◇影响
321 ◇应对措施
321 三叉神经痛
321 ◇症状
321 ◇影响
321 ◇应对措施
321 坐骨神经痛
321 ◇症状
321 ◇原因
322 ◇应对措施
322 眩晕
322 ◇原因
322 ◇应对措施
322 脊髓压迫症
322 ◇症状
322 ◇原因
322 ◇应对措施
322 脊髓空洞症
322 ◇症状
323 ◇病因
323 ◇应对措施
323 脑膜炎
323 ◇症状
323 ◇应对措施
323 脑溢血
323 ◇症状

323 ◇病因
323 ◇应对措施
324 运动神经元疾病
324 ◇类型及症状
324 ◇影响
324 ◇应对措施
324 遗传性共济失调
324 ◇症状
324 ◇应对措施

内分泌与代谢系统疾病诊治

325 下丘脑综合征
325 ◇病因
325 ◇症状
325 ◇应对措施
325 巨人症与肢端肥大症
325 ◇症状
326 ◇应对措施
326 垂体性侏儒
326 ◇症状
326 ◇原因
326 ◇应对措施
326 肾上腺皮质功能减退症
326 ◇症状
326 ◇原因
326 ◇应对措施
326 甲状腺肿
326 ◇症状
326 ◇原因
326 ◇应对措施
326 甲状腺功能亢进
326 ◇症状
327 ◇应对措施
327 糖尿病
327 ◇症状
327 ◇原因
327 ◇应对措施
327 肥胖症
327 ◇症状
327 ◇原因
327 ◇应对措施
327 高脂蛋白血症
327 ◇原因
327 ◇应对措施

泌尿系统疾病诊治

328 急性肾小球肾炎
328 ◇症状
328 ◇原因
328 ◇应对措施
328 ◇预后
328 慢性肾小球肾炎
328 ◇症状
328 ◇原因
328 ◇类型
329 ◇应对措施
329 尿崩症
329 ◇症状

329 ◇原因
329 ◇应对措施
329 蛋白尿
329 痛风
329 ◇症状
329 ◇原因
329 ◇危害
329 ◇应对措施
330 尿毒症
330 ◇症状
330 ◇原因
330 ◇应对措施
330 肾下垂
330 ◇症状
330 ◇应对措施
330 前列腺炎
330 ◇症状
330 ◇应对措施
330 肾积水
330 ◇症状
331 ◇原因
331 ◇影响
331 ◇应对措施
331 急性肾功能衰竭
331 ◇原因
331 慢性肾功能衰竭
331 ◇症状
331 ◇原因
332 ◇应对措施
332 前列腺增生
332 ◇症状
332 ◇影响
332 ◇应对措施
332 膀胱炎
332 ◇症状
332 ◇应对措施
332 尿结石
332 ◇应对措施
333 前列腺癌
333 ◇症状
333 ◇应对措施
333 乳糜尿
333 ◇原因
333 ◇应对措施
333 睾丸炎
333 ◇症状
333 ◇应对措施
333 压力性尿失禁
333 ◇原因
333 ◇应对措施
334 尿路感染
334 ◇应对措施
334 膀胱癌
334 ◇原因
334 ◇症状
334 ◇应对措施
335 急性淋巴管炎
335 ◇症状
335 ◇原因

335 ◇应对措施
335 急性淋巴结炎
335 ◇症状
335 ◇原因

普通外科疾病诊治

335 ◇应对措施
335 疝
335 ◇症状
335 ◇影响
335 ◇应对措施
336 疝
336 ◇症状
336 ◇原因
336 ◇应对措施
336 丹毒
336 ◇症状
336 ◇原因
336 ◇应对措施
336 嵌甲
336 ◇病因与症状
336 ◇应对措施
336 甲沟炎
336 ◇症状
336 ◇原因
336 ◇应对措施
336 破伤风
336 ◇症状
336 ◇原因
337 ◇应对措施
337 溃疡
337 ◇原因
337 ◇类型
337 ◇应对措施
337 甲状腺肿瘤
337 ◇类型及症状
337 ◇应对措施
338 颈淋巴结结核
338 ◇症状
338 ◇原因
338 ◇应对措施
338 腹股沟疝
338 ◇斜疝
339 ◇直疝
339 脐疝
339 ◇症状
339 ◇应对措施
339 痔
339 ◇症状
339 ◇原因
340 ◇类型
340 ◇分级
340 ◇应对措施
340 急性胆囊炎
340 ◇症状
340 ◇影响
340 ◇应对措施
340 下肢静脉曲张
340 ◇症状

340 ◇原因
340 ◇应对措施
340 动脉栓塞
341 ◇症状
341 ◇原因
341 ◇应对措施
341 血管瘤
341 ◇毛细血管瘤
341 ◇海绵状血管瘤
341 ◇蔓状血管瘤
341 肾移植
341 ◇适应证
341 ◇移植方法及排斥反应
341 ◇影响
341 心脏移植
342 ◇适应证
342 ◇排斥反应
342 骨髓移植
342 ◇适应证
342 ◇移植方法
342 ◇影响
342 皮肤移植
342 ◇适应证
342 ◇移植方法
342 角膜移植
342 ◇适应证
342 ◇供体角膜
342 ◇移植方法
342 脂肪抽吸术
342 ◇适应证
342 ◇手术须知
342 ◇影响

骨科疾病诊治

343 锁骨骨折
343 ◇症状
343 ◇原因
343 ◇应对措施
343 肱骨干骨折
343 ◇症状
343 ◇原因
343 ◇应对措施
343 肱骨外科颈骨折
343 ◇症状
343 ◇原因
343 ◇应对措施
344 肱骨髁上骨折
344 ◇症状
344 ◇原因
344 ◇影响
344 ◇应对措施
344 前臂骨折
344 ◇症状
344 ◇原因
344 ◇骨折部位
344 ◇应对措施
344 桡骨下端骨折
344 ◇症状
344 ◇原因

344 ○应对措施
344 **股骨颈骨折**
344 ○症状
345 ○原因
345 ○影响
345 ○应对措施
345 **股骨干骨折**
345 ○症状
345 ○原因
345 ○应对措施
345 **髌骨骨折**
345 ○症状
345 ○原因
345 ○应对措施
345 **踝部骨折**
345 ○症状
345 ○原因
345 ○应对措施
345 **胫腓骨骨折**
345 ○症状
345 ○原因
346 ○应对措施
346 **脊柱骨折**
346 ○症状
346 ○原因
346 ○应对措施
346 **骨盆骨折**
346 ○症状
346 ○原因
346 ○应对措施
346 **关节内骨折**
346 ○应对措施
346 **关节脱位**
347 ○症状
347 ○类型
347 ○应对措施
347 **手外伤**
347 ○手外伤类型
348 ○治疗目的
348 ○处理原则
348 ○手术前锻炼
348 **膝部损伤**
348 ○半月板损伤
348 ○韧带损伤
349 **类风湿性关节炎**
349 ○症状
349 ○应对措施
349 **断肢(指)再植**
349 ○断肢(指)再植条件
349 ○断肢再植须知
349 **下肢神经损伤**
349 ○症状
349 ○应对措施
349 **骨质疏松症**
349 ○症状
350 ○分类
350 ○原因
350 ○应对措施
350 **平足症**

350 ○症状
350 ○应对措施
350 **脊柱侧凸**
350 ○原因
350 ○应对措施
351 **急性腰扭伤**
351 ○症状
351 ○原因
351 ○应对措施
351 **肩周炎**
351 ○症状
351 ○原因
351 ○应对措施
351 **腰肌劳损**
351 ○症状
351 ○原因
351 ○应对措施
351 **腰椎间盘突出症**
351 ○症状
351 ○原因
352 ○应对措施
352 **化脓性骨髓炎**
352 ○急性骨髓炎
352 ○慢性骨髓炎
352 **化脓性关节炎**
352 ○症状
352 ○原因
352 ○应对措施
352 **骨关节炎**
352 ○症状
352 ○原因
352 ○应对措施
353 **大骨节病**
353 ○症状
353 ○原因
353 ○应对措施
353 **先天性髋关节脱位**
353 ○症状
353 ○原因
353 ○应对措施
353 **腱鞘炎**
353 ○屈指肌腱鞘炎
353 ○桡骨茎突腱鞘炎
353 ○应对措施
353 **滑囊炎**
353 ○症状
353 ○应对措施

精神科疾病诊治

354 **精神分裂症**
354 ○症状
354 ○影响
354 ○应对措施
354 **神经性厌食**
354 ○症状
354 ○原因
354 ○应对措施
354 **焦虑性神经症**
354 ○症状

354 ○原因
354 ○应对措施
354 **儿童孤独症**
355 **老年性痴呆**
355 ○症状
355 ○原因
355 ○应对措施
355 **抑郁性神经症**
355 ○症状
355 ○原因
355 ○应对措施
355 **轻躁狂**
355 ○影响
355 **癔症**
355 ○症状
355 ○应对措施
356 **恐怖性神经症**
356 ○症状
356 ○原因
356 ○应对措施
356 **自杀**
356 ○原因
356 ○应对措施

第五卷

自我保健护理

358 **眼睛护理**
358 ○眼睛检查
358 ○色盲
358 ○隐形眼镜
359 **耳鼻护理**
359 ○鼻出血
360 ○擤鼻涕
360 ○清除耳垢
360 **口腔卫生**
360 ○牙齿护理
361 ○口腔溃疡
361 ○口臭
361 ○龋齿
361 **头发护理**
361 ○发质的识别
362 ○洗发的方法
362 ○头发的日常护理
362 ○头发的梳理
363 ○头发常见病护理
363 **指甲护理**
363 ○指甲护理原则
363 ○指甲与疾病
364 **皮肤护理**
364 ○皮肤类型
364 ○护肤原则
364 ○护肤技巧
366 ○食物美容
366 ○面部美容操
367 ○除皱术
367 ○防晒策略

368 双手护理
368 护理方法
368 腿部护理
368 腿部健美原则
368 双脚护理
369 护理措施
369 颈部护理
369 护理措施
369 颈部美容操
369 落枕的治疗
370 体毛问题
370 剃除体毛
370 脱毛剂
370 体重问题
370 控制体重
370 体重评估方法
371 减肥方法
371 睡眠问题
371 睡眠与做梦
371 睡眠与失眠
371 睡眠与枕头
371 睡眠与床
372 健康自我观察
372 男性自我了解
372 男性自我保健和检查
372 女性自我了解
373 女性自我保健和检查
373 阴道窥镜检查

家庭疾病护理

374 一般性家庭护理
374 安排病房
374 铺整病床
374 测体温
375 测量血压
375 数脉搏
375 观察呼吸
375 注射
376 换药
376 热敷
377 冷敷
377 传染病的隔离与消毒
378 饮食
378 服药
378 给患者清洁
378 防止褥疮
379 症状处理
379 特殊人群护理
379 患儿护理
379 护理老年患者
380 发热患者护理
380 昏迷患者护理
381 心肌梗塞患者护理
381 心力衰竭患者护理
382 偏瘫患者护理
382 截瘫患者护理
383 腹部外科术后护理
383 胸外科术后护理
384 神经外科术后护理

384 泌尿外科术后护理
385 膀胱癌术后的特殊护理
385 肾脏术后的特殊护理
385 前列腺术后的特殊护理
385 包皮环切术后护理
386 骨折患者护理
386 放疗、化疗期间患者护理
387 康复期患者护理
388 家庭小药箱
388 配备小药箱的原则及内容
388 内服药
389 外用药
389 避孕器具
389 器械敷料类
389 贮存药物须知
389 使用药物须知
390 药物的不良反应
390 如何合理用药
391 预防接种
391 卡介苗
391 OT 试验针
391 白百破三联疫苗
392 麻疹弱毒疫苗
392 小儿麻疹糖丸
392 乙型脑炎疫苗
392 流脑疫苗
393 乙型肝炎疫苗
393 腮腺炎疫苗
393 狂犬病疫苗和血清
393 隐性疾病的预防

急救自救护理

394 急救原则
394 评估危险情况
394 检查患者情况
395 施行急救程序
395 急救常识
395 止血
397 包扎
398 骨折固定
398 搬运患者
399 心肺复苏
401 电话呼救
402 日常意外自救及急救
402 遭遇雷击
402 遭遇火灾
403 灭火器种类及用途
404 高空坠落伤
405 中暑
406 触电
407 溺水
408 烧伤
408 毒蛇咬伤
410 毒虫咬伤
411 狗咬伤
411 猫咬伤
411 骨折
411 断肢(指、趾)伤
412 腹部外伤

412 胸部外伤
413 急腹症
413 脊柱、脊髓损伤
414 泌尿系统损伤
414 自发性气胸
414 颅脑外伤
416 气管异物
416 外阴损伤
416 阴道损伤
416 产后出血
417 自杀
417 车祸
418 疾病及中毒急救
418 惊厥(抽搐)
419 晕厥
419 休克
420 昏迷
420 高血压危象
420 中风
420 心动过缓
420 心动过速
421 心力衰竭
421 心脏骤停
422 心绞痛
422 心肌梗塞
422 咯血
423 铅中毒
423 汞中毒
423 铬中毒
423 镉中毒
424 铍中毒
424 砷中毒
424 汽油中毒
425 溴甲烷中毒
425 苯中毒
425 甲醇中毒
425 一氧化碳中毒
426 硫化氢中毒
426 二硫化碳中毒
426 氨中毒
427 氟中毒
427 氰化物中毒
427 服毒急救
427 碱灼伤
428 酸灼伤
428 有机磷农药中毒
428 氨基甲酸酯类农药中毒
428 拟除虫菊酯类农药中毒
429 杀虫脒农药中毒
429 河豚中毒
429 蟾蜍中毒
430 毒蕈中毒
430 苦杏仁中毒
431 曼陀罗中毒
431 蓖麻子中毒
431 亚硝酸盐中毒
431 酒精中毒
432 灭鼠药中毒
432 误服药物

432 催眠药物中毒
433 水中急救
433 汽车沉入水中
434 人落水中
435 游泳抽筋
436 被激浪所困
437 营救溺水者
440 从船上落水
441 自制浮力器具
442 掉入冰窟
443 踏破冰层落水

第六卷

人的自然属性问题

446 人类与近亲
450 人类的起源
454 遗传学

人的性心理问题

461 性心理
464 性健康
466 性畸形

人的性生理问题

468 男性性反应
469 女性性反应
473 女性性功能障碍与疾病
475 男性性功能障碍及疾病
483 性传播疾病
483 淋病
483 梅毒
483 软下疳
484 生殖器疱疹
485 滴虫病
485 非淋球菌尿道炎
485 生殖腺念珠菌病
485 尖锐湿疣
486 艾滋病

夫妻间性爱问题

488 做爱
488 营造氛围
488 发现性敏感区
490 抚慰伴侣
490 性姿势
493 性反应周期
493 兴奋期
493 平台期
493 高潮期
493 消退期
494 避孕
494 体外射精
494 冲洗阴道
494 体温法
494 阴道隔膜法
495 杀精法

495 避孕套
496 避孕环
496 避孕药
496 避孕激素避孕法
497 避孕避孕
497 有关避孕药的一些问题

绝育手术

498 女子绝育
498 男子避孕与节育
499 人工流产
499 如何知道你怀孕了
499 人工流产法

不育和不孕

501 类型
501 男性不育原因
501 女性不孕原因
502 人工授精
502 利用丈夫精子行人工授精
502 利用献精者精子行人工授精

妊娠及分娩问题

504 妊娠期保健
504 身体的变化
506 胎数
506 妊娠期饮食
508 妊娠期的体能活动
509 预产期
509 产前检查
509 超声检查
509 测定胎儿成熟度
510 胎儿镜检查
510 孕期反应
510 呕吐
510 腹痛
510 骨灼热
511 尿频
511 皮肤瘙痒
511 腰背痛
512 下肢抽筋
512 静脉曲张
512 便秘
512 痔疮
512 贫血

分娩期保健

513 临产征兆
513 胎膜早破
513 分娩的三个产程
515 分娩动作技巧
516 缓解分娩疼痛须知
517 产科异常问题
517 早产
517 胎儿臀位
518 胎儿横位
518 宫外孕
519 自然流产
519 难产
519 羊水过多
520 羊水过少
521 胎儿宫内死亡

521 妊娠高血压综合征
521 先兆子痫和子痫
522 过期妊娠
522 脐带脱垂
522 胎盘滞留
522 引产
523 外阴切开术
523 剖腹产术
524 产褥期保健
524 身体变化
524 子宫收缩痛
525 子宫复旧不全
525 尿潴留
525 发热
526 产后中暑
526 产褥感染
526 清洁卫生
526 饮食营养
526 产后检查
527 产后性生活
527 哺乳期保健
527 乳母的膳食
527 母乳喂养的好处
528 人工喂养
528 科学哺乳方法
528 母乳过少
529 乳房过胀
529 吸奶器的使用
529 哪些妇女不宜哺乳
530 产妇服药禁忌
530 断奶和退奶