

主编 / 曾传宜 罗明芬

健康全家福

Jiankang Quanjiafu

——家庭医疗保健必读

家庭的幸福

源自每个亲人

的平安和健康



人民军医出版社

健康全家福
——**家庭医疗保健必读**

JIANKANG QUANJIAFU
JIATING YILIAO BAOJIAN BIDU

曾传宜 罗明芬 编著

人民军医出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

健康全家福:家庭医疗保健必读/曾传宜,罗明芳编
著. —北京:人民军医出版社,2001.6

ISBN 7-80157-236-X

I. 健… II. ①曾…②罗… III. 医药学—普及读
物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 04480 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:9.75 字数:246 千字

2001 年 6 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~4000 定价:15.00 元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书以作者的临床经验为基础,立足于家庭实际,全面系统地介绍了家庭医疗保健的内容及具体方法,包括数十种治疗方法,200余种病症的防治,1000多种药物方剂及20余种家庭医疗器械,便于家庭具体应用,堪称健康百宝箱。既可作为家庭防病治病的指南,也适于初级医务人员参考。

责任编辑 张怡泓 李 娜

前 言

家庭是社会的细胞，是社会最基本的组成与单元。家庭成员之间不仅以血缘关系相互依存联系，而且在健康、疾病方面也相互影响、盛衰与共。家庭中任何一个成员的生老病死，都与其他成员息息相关。尤其现代家庭，人们不仅在其中共同生活，而且共同学习、娱乐，甚至共同工作（如作家、艺术家及部分工人、农民的工作等）。因此，健康问题不但是每个家庭成员都特别关心的重要问题，也是家庭经济开支的重要方面，同时可以说也是社会的重大问题。

对此，我们有非常深刻的体会。本人出自医疗世家，我母亲罗业华医生，从医 60 余年；我也继承祖传按摩正骨之术，业余时间进行医疗和研究，已 30 余年。家中上有老，下有小，20 余年间，家庭成员均十分重视疾病预防与强身健体之法，身体健康，极少生病。即使有点病痛，一般都由母亲或我，施以按摩正骨术，或采用民间方法，服用一些自采自制的中草药，便都能很快痊愈。1980 年，我母亲不幸遭遇车祸，手脚均被砸伤，经我 20 余天实施按摩正骨法治疗，很快伤愈。2000 年 5 月，我也因公遇车祸，有多处外伤及软组织损伤，尤其是 6~8 胸肋骨折，按一般情况需 2~3 个月以上时间方可恢复健康，但通过爱人罗明芬老师的按摩正骨及自我治疗（自我按摩、内服药物等），我伤后 2 周即上班，3 周基本痊愈，功能恢复。

同时，还有不少亲戚、朋友、同事、邻里、学生，也得到了我们的义务治疗，而减少了许多痛苦，增强了工作、学习能力。1992 年 5 月，我出版了专著《按摩正骨疗法》，也使全国及海外数以万计的读者、患者通过学习自疗或家庭医疗而减缓或治愈了病痛。

现代医学发展的一个必然趋势,便是家庭医疗的兴起,其核心是个人、家庭应对自己或家庭成员的健康负责,其内涵包括家庭(或自我)诊断、家庭治疗、家庭护理等。有鉴于此,我们根据自己一己之体会,并搜集民间卓有疗效的验方妙法,以及临床医学中适用于家庭治疗的方法,特别是国际社会十分推崇的自然疗法,按现代医学理论加以归纳提高,汇成一册,献给千万个家庭。我们期望每一个人都能在家庭之中获得基本的医疗保健,也期望每一个家庭中,至少有一人,或者是每一个人,都能成为家庭医疗的实施者——家庭医生。

由于作者学识与水平有限,书中错误与不当在所难免,倘读者提出宝贵意见,将不胜感激!

本书的编写得到不少友人的支持和帮助;出版社也给予大力的支持和协助,在此谨向他们表示真诚的谢意!

曾传宜

2000年6月于重庆

目 录

第一章 家庭医疗保健概要	(1)
第一节 人体构成	(1)
一、结构及组成	(1)
二、经络及穴位	(6)
第二节 体表诊治区	(23)
一、人体全息.....	(23)
二、手诊疗区.....	(25)
三、第二掌骨区.....	(27)
四、脚底反射区.....	(29)
五、耳区.....	(31)
第三节 诊断	(31)
一、常用诊断法.....	(33)
二、各部诊断.....	(37)
三、诊断分析.....	(44)
第四节 理疗及自疗	(48)
一、针灸疗法.....	(48)
二、急救技术.....	(52)
三、按摩疗法.....	(59)
四、自然疗法.....	(73)
第五节 药物治疗	(78)
一、中草药.....	(78)
二、西药.....	(87)
三、慢性病备药.....	(90)
四、旅行备药.....	(91)

第六节 家用医疗器	(91)
一、针具及火罐	(91)
二、按摩器及磁疗器	(96)
三、家用健身器材	(99)
第二章 疾病防治	(101)
第一节 内科	(101)
一、常见症状	(101)
二、呼吸系统疾病	(112)
三、循环系统疾病	(117)
四、消化系统疾病	(123)
五、内分泌系统疾病	(129)
六、神经系统疾病	(131)
第二节 皮肤科	(134)
第三节 外科	(141)
一、骨损伤	(141)
二、其他损伤	(147)
第四节 五官科	(152)
一、眼	(152)
二、鼻	(157)
三、耳	(159)
四、口腔	(161)
第五节 精神科	(164)
一、器质症	(164)
二、非器质症	(167)
第六节 妇产科	(171)
一、妇科疾病	(171)
二、产科疾病	(177)
第七节 男性科	(183)
一、生殖器疾病	(183)

二、不孕不育症	(185)
第八节 小儿科	(189)
一、外症	(189)
二、内症	(193)
三、发育症	(198)
第三章 急救	(205)
第一节 出血	(205)
一、外出血	(205)
二、内出血	(207)
第二节 痛症	(212)
第三节 常见意外	(219)
一、急救处理	(219)
二、意外急症	(222)
第四节 旅游症	(230)
一、急救	(230)
二、旅游病	(232)
第四章 保健	(236)
第一节 食物	(236)
一、生命必需	(236)
二、防治疾病	(238)
三、食物药用	(242)
第二节 健康	(254)
一、保健法	(254)
二、戒除不良习惯	(256)
三、防癌	(257)
第三节 健形	(259)
一、减肥	(259)
二、防治畸形	(261)
第四节 健美	(265)

一、人体美	(265)
二、各部美容	(269)
三、性别美	(276)
第五节 养生	(279)
一、抗衰老	(279)
二、精神养生	(280)
三、长寿	(284)
第五章 康复	(286)
第一节 护理	(287)
第二节 养病	(288)
一、养病计划	(288)
二、心理调节	(289)
第三节 心理治疗	(290)
第四节 医疗体育	(294)
一、功能作用	(294)
二、方式方法	(295)
三、应用禁忌	(296)
第五节 作业疗法、语言训练	(298)
一、作业疗法	(298)
二、语言训练	(299)

第一章 家庭医疗保健概要

家庭医疗保健的重点在于掌握一些治病的适用方法,但对于基本知识的了解也是必不可少的。只有在了解并掌握了这些必要的医疗知识后,才有可能进行有针对性的治疗,并使之见效快、疗效显著。

第一节 人体构成

现代科学对人体的认识,不仅从宏观解剖结构上,而且也深入到微观组成和人体本质上。中医认为人体存在着一套经络、穴位系统,对人的生理活动、健康都起着重要作用。

人体结构与生理功能都十分复杂,每一项生理、心理活动,都与其解剖特征、人体本质属性分不开。人体又是一个开放的有机整体,所以认识人体要从整体性、本质上去看,以便在治疗时达到“从整体出发,辨证施治”的目的。

一、结构及组成

(一)外形

人体外形分为头、颈、躯干、上下肢五部分(图 1-1)。

1. 头部 头顶、头后部有头发,一般人的头发大约有 10 万根。前面是面部,分布着眉毛、眼睛、鼻子、耳朵、嘴。

2. 颈部 颈是连接头和躯干的部分。颈在人体直立、坐立时,对头部运动起着支撑作用。

3. 躯干 躯干前部为胸、腹,后部有背、腰、臀部。躯干

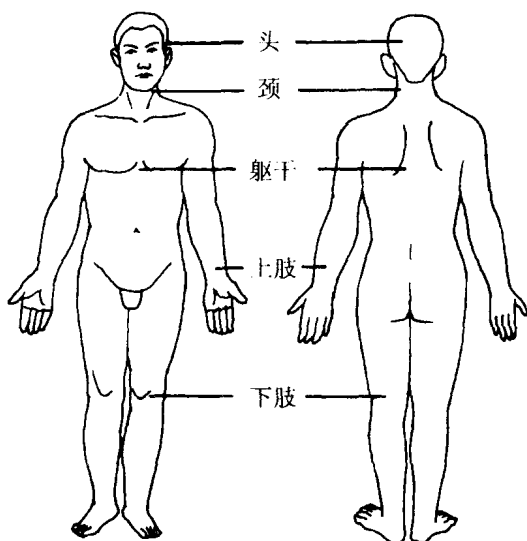


图 1-1 人体外形五部分

部具有支撑人体重量的作用，同时还对脏器起着支撑及保护作用。

4. 上肢 即两臂。各分为肩、上臂、前臂、手四部分，有肩关节、肘关节、腕关节等多个重要关节。上肢是人类活动最多、最灵活的部分，也是人类进行生产、生活、学习、艺术创造等必不可少的部分。

5. 下肢 即两腿。各分为大腿、小腿、脚，有膝关节、踝关节等重要关节。一般情况下，无论人体站立、走、跑、坐，都靠下肢支撑人体重量。人体的整体运动也主要靠下肢。

人体的外形损伤，会产生严重疾病。人体的内部疾病，也多数会从外形上反映出来，如面部、眼、鼻、皮肤等。尤其是人的精神状态，几乎都是从人的外形、活动等表现出来的。因此，人体的外形是诊疗病症的窗口，是实施治疗的重要部分。

(二) 器官

人体由许多器官联系组成系统,共同完成某一生理功能,而一个器官只具有其中某一部分功能。

人体内脏器官,都分布于胸腹腔内(图 1-2)。

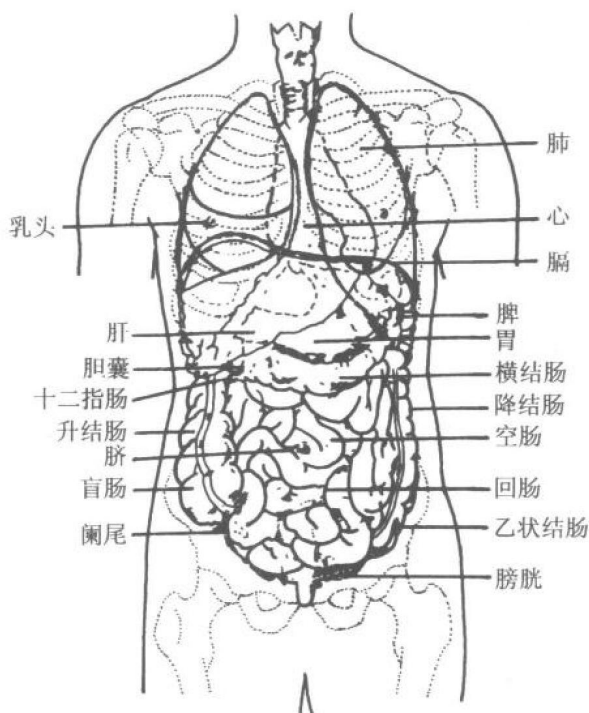


图 1-2 人体内脏器官

疾病治疗时,为了能从腹部表面确定病变脏器,一般用两条水平线和两条垂直线将腹腔划分为九个区(图 1-3)。各区包括的器官如下:

右季肋区:肝右叶、胆囊、右肾、结肠肝曲、右肾上腺。

右腰区:右肾、升结肠、空肠。

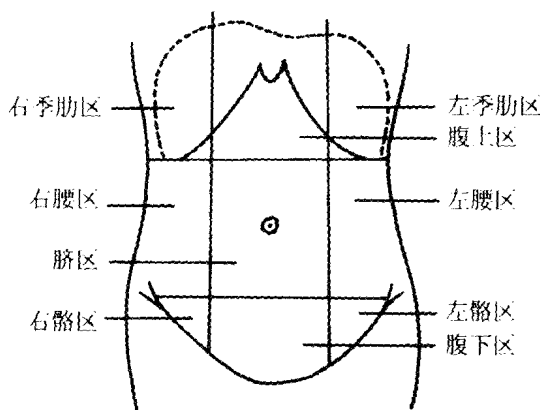


图 1-3 人体腹腔九区

右髂区：阑尾、升结肠、右输卵管及卵巢。

腹上区：肝左叶、胃、十二指肠、胰头、胰体、横结肠。

脐区：小肠、横结肠、输尿管、主动脉。

腹下区：回肠、直肠、膀胱、子宫。

左季肋区：胃、脾、结肠脾曲、左肾、胰尾。

左腰区：左肾、降结肠、小肠。

左髂区：乙状结肠、左输卵管及卵巢。

(三) 系统

1. 运动系统 包括骨、骨连接、骨骼肌三部分。

(1) 骨：成人骨有 206 块，约占体重 1/5。分为颅骨、躯干骨、上肢骨和下肢骨。

(2) 骨连接：是骨与骨间相连接的装置，包括直接连接和间接连接（即关节）。

(3) 骨骼肌：人体肌肉共有 639 块。分布广，约占体重 40%。

2. 消化系统 由消化管和消化腺两大部分组成。

(1) 消化管：包括口腔、咽、食管、胃、小肠（分十二指肠、空肠、

回肠)、大肠和肛门等部分(图 1-4)。

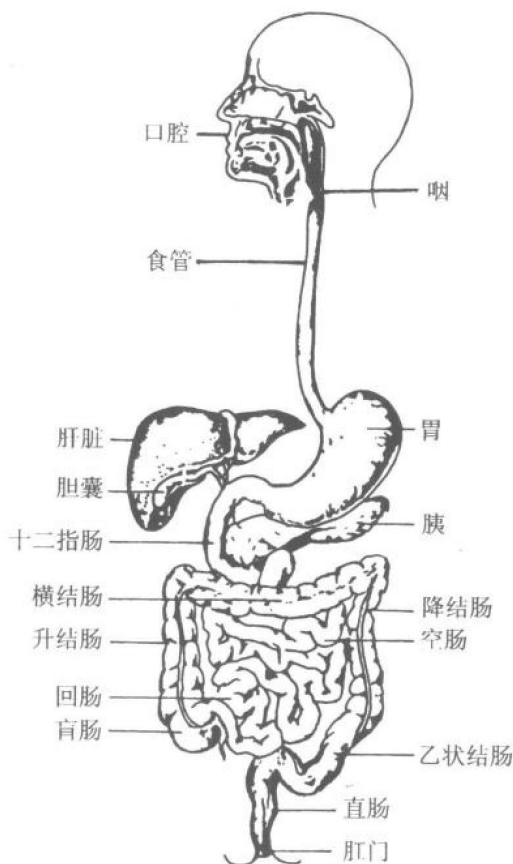


图 1-4 消化道系统

(2)消化腺:能产生消化液的器官主要有肝、胃、胰等。

3. 呼吸系统 包括鼻、咽、喉、气管、支气管和肺等器官。

4. 泌尿系统 由肾、输尿管、膀胱、尿道四部分组成。

5. 生殖系统

(1)男性:内生殖器包括睾丸、输精管和附属腺体等;外生殖器有阴囊、阴茎、尿道。

(2)女性:内生殖器包括卵巢、输卵管、子宫、阴道;外生殖器有阴阜、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、阴蒂、前庭球、前庭大腺。乳房也属女性生殖系统。

6. 循环系统 由心血管系统和淋巴系统组成。

(1)心血管系统:体循环,包括心脏、动脉、毛细管、静脉;肺循环,包括肺动脉、肺静脉。心血管系统里流动着血液。

(2)淋巴系统:由淋巴管、淋巴器官和淋巴组织组成。

7. 内分泌系统 内分泌系统包括两类,一类是肉眼可见的,如垂体、松果体、甲状腺、甲状旁腺、胸腺、肾上腺等;另一类是分布于其他器官组织中的内分泌细胞团,称内分泌组织,如胰腺内的胰岛、性腺(睾丸内的间质细胞和卵巢内的卵细胞及黄体细胞)、胸腺等。

8. 感觉器官 即感觉器,包括视器(眼)、前庭蜗器(耳)、味器(舌)、嗅器(鼻)、皮肤等。具有视(看)、听、味、嗅、触等感觉。皮肤是人体最大的器官之一,覆盖人体全身,约占体重的17%,总面积可达1.65m²,具有痛、触、压、震、冷暖等感觉功能。

9. 神经系统 分中枢神经和周围神经。

(1)中枢神经:为人体的指挥中心。有脑(包括大脑、小脑、脑干)和脊髓。

(2)周围神经:有脑神经12对,脊神经31对,自主神经等。

二、经络及穴位

经络学是中医的基础理论,是联系各器官、系统并互相作用、发挥人的整体功能的一个系统。从人体解剖(肉眼)上,目前还未找到经络的物质结构所在,但它已被传统医学所证实,经受住了数千年客观实践的考验;现代科学也认定了其科学性。人的经络、穴位系统,与许多疾病的产生(如经穴不通)有关,并且是现代中西医结合治疗不可缺少的实施系统。在家庭医疗保健中,如能掌握,则治疗

效果十分显著,作用很大。

(一) 经络

经络是人体内经脉和络脉的总称。一般病症,特别是急症,刺激有关的经络、穴位见效甚快。瘫痪者,利用经络、穴位进行治疗,也能治愈。

人体是一个完整的有机体,在人体的各个器官之间,有着紧密的联系,这种联系就是经络。经络分布在人体各个部分,像水道沟渠一样,有主干,有分支。它内部发源于五脏六腑,外部通联着五官、四肢及肌肉、体表,在全身形成一个经络的大网,将人体各个不同的组织和器官网合在一起。在经络中流行着人体的气和血(指人体活动的能力及营养物质),“灌溉”五脏六腑及全身各部。

1. 经脉 包括十二正经、奇经八脉,其中以十二经和八脉中的任脉、督脉更为重要,合称为十四经(表 1-1)。这些经脉分布起止于头、身躯、手,都为纵行(图 1-5)。

2. 络脉 络脉有别络、浮络、孙络。别络较大,十四经络各有一支别络,加上脾之大络,合称“十五别络”。浮络,浮行于浅表部。孙络是络脉中最细的分支。

(二) 穴位

体表与经络、脏腑相连的点,就是穴位。穴位是气血流注之处,位于人体表面,大部分分布于经脉之上。

临床实践中,穴位的含义有 3 种:

1. 俞穴 指十四经脉上的经穴与经外奇穴。它们具有一定名称和固定位置,是人体脏腑经络气血输注凝结于人体表面的部位。据古籍所载,以及后来的发现,现已知的经穴与奇穴有 2 000 多个。

(1) 经穴分布

手太阴肺经 从腹部出,经腋窝下,沿上臂内侧过肘部,再沿下臂内侧向下,经过手掌直达拇指甲旁。常用俞穴有中府、尺泽、列缺、太渊、少商等。