

生活保健首选读本，家庭医疗轻松搞定！



家庭 保健 医疗 全书



雷子 主编

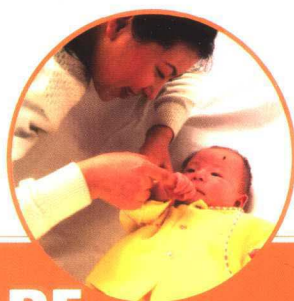
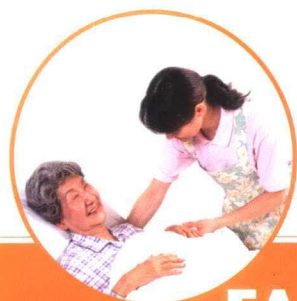
延边大学出版社

**FAMILY HEALTH CARE
MEDICAL SERVICE ENTIRE BOOK**

生活保健首选读本，家庭医疗轻松搞定！



家庭 保健 医疗 全书



雷子◎主编

延边大学出版社

**FAMILY HEALTH CARE
MEDICAL SERVICE ENTIRE BOOK**

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健医疗全书/雷子主编. —延吉:延边大学出版社,2006.1

ISBN 7-5634-2177-7

I. 家... II. 雷... III. 家庭保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 156085 号

家庭保健医疗全书

雷子 主编

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 977 号)

北京通州皇家印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 31.5 插页 8 页

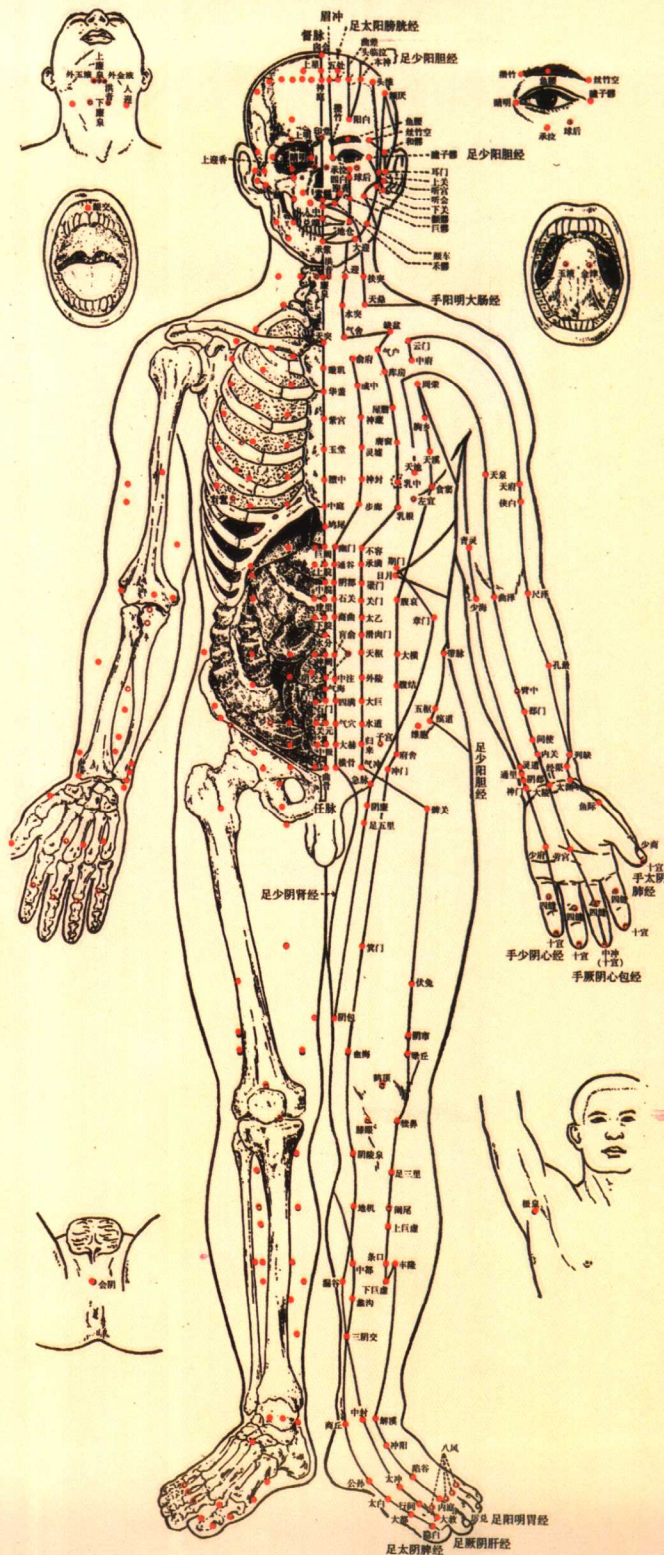
字数 560 千字 印数:5001-10000

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 7-5634-2177-7/R·69

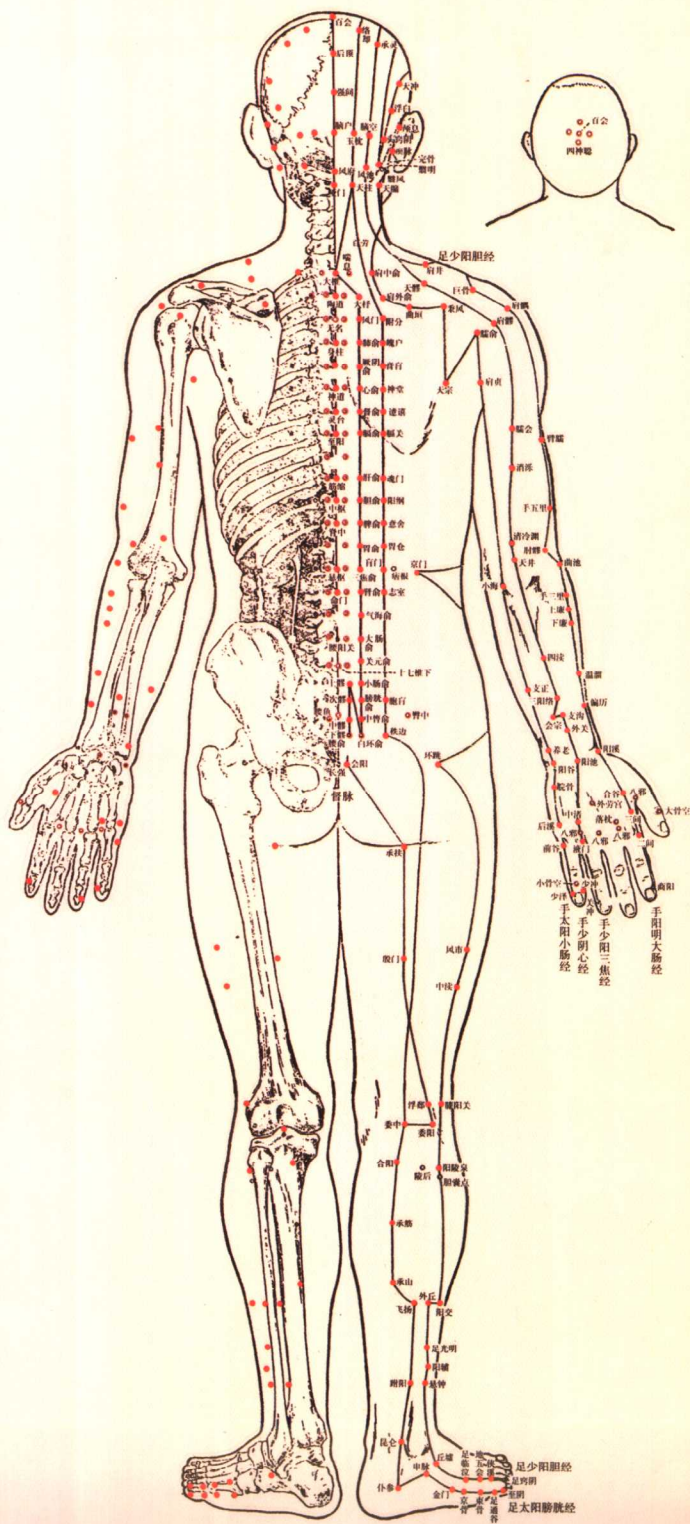
定价:39.80 元

经络穴位总图 (正面)



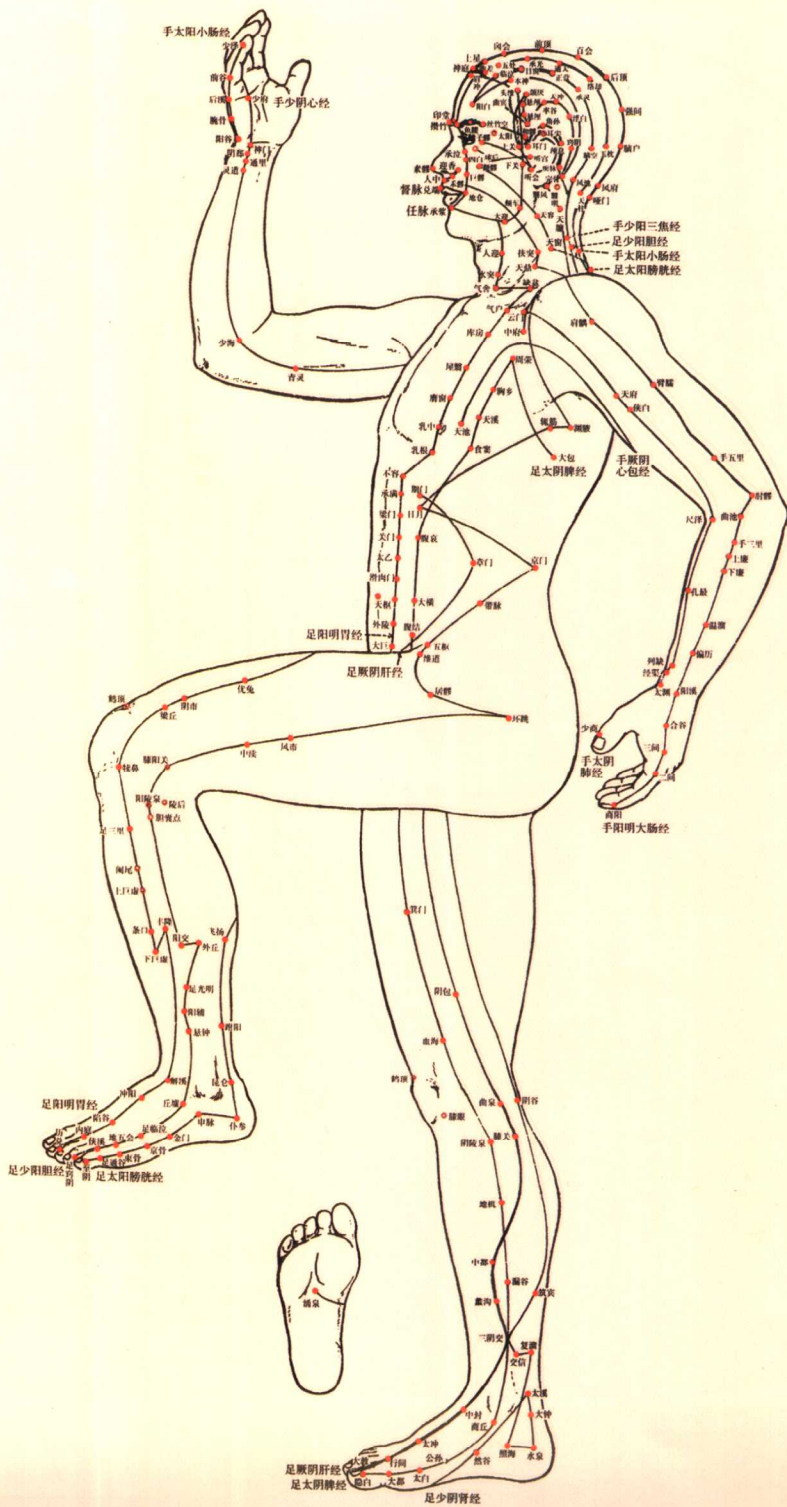
注：●经穴 ○经外奇穴

经络穴位总图（背面）



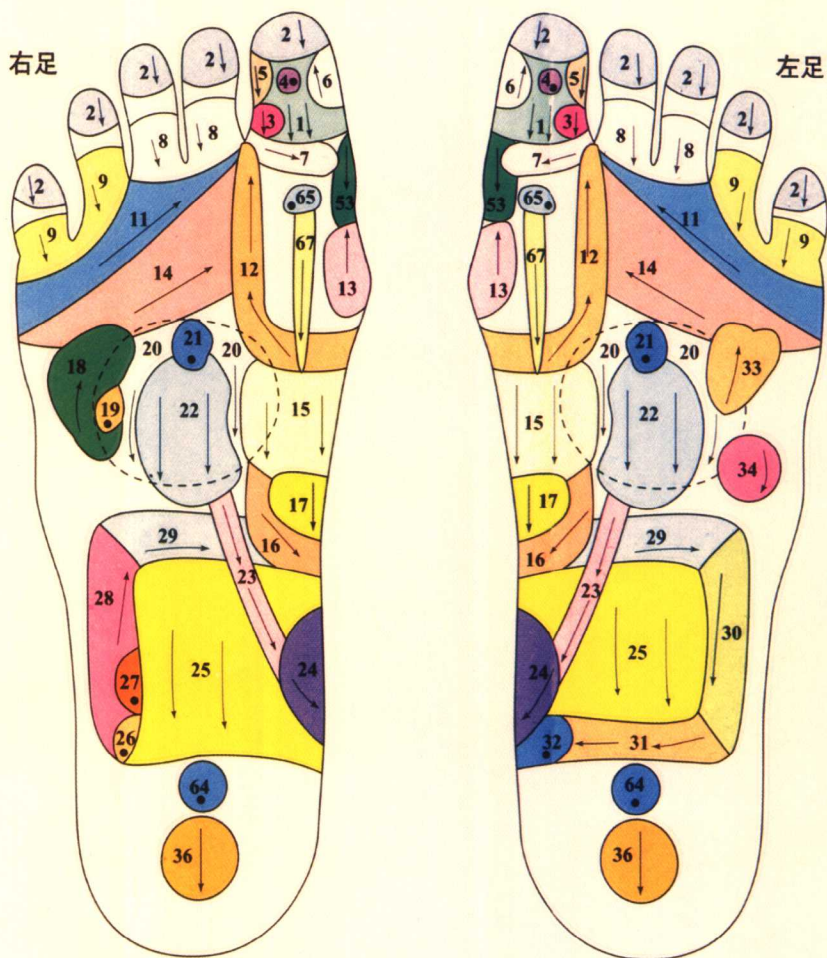
注：●经穴 ○经外奇穴 ●华佗夹脊穴，左右共34穴

经络穴位总图（侧面）



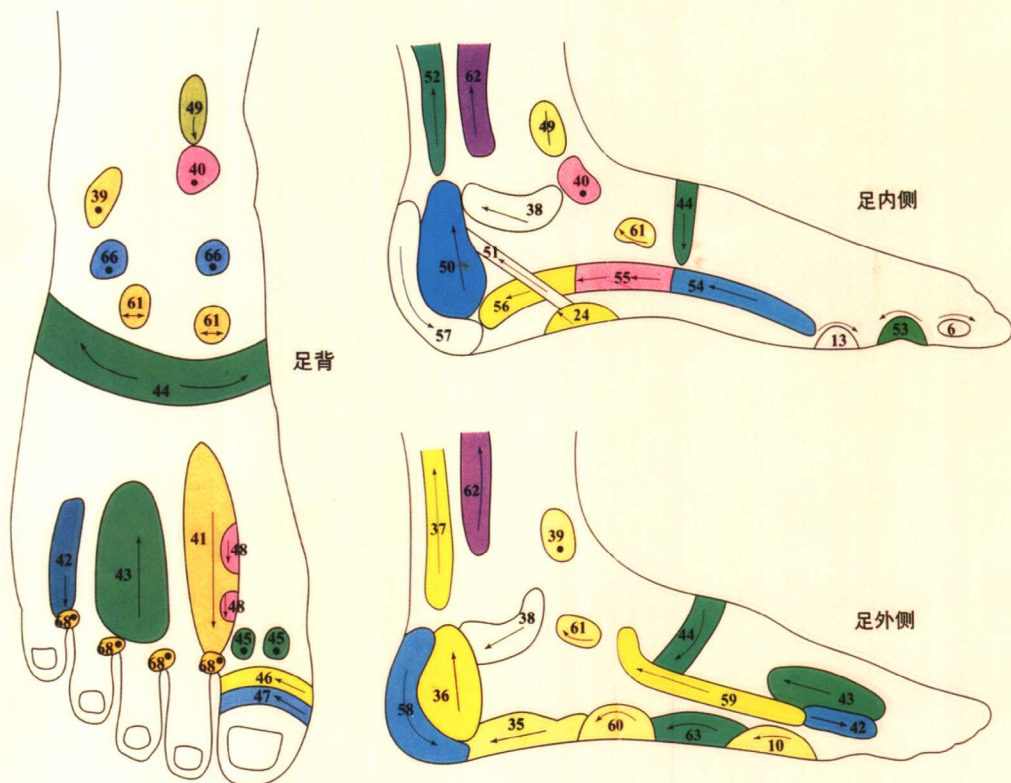
注：●经穴 ○经外奇穴

足部反射区 (一)



- | | | | |
|------------|-----------|-----------|--------------|
| 1. 大脑 | 10. 肩关节 | 19. 胆囊 | 28. 升结肠 |
| 2. 额窦 | 11. 斜方肌 | 20. 腹腔神经丛 | 29. 横结肠 |
| 3. 脑干、小脑 | 12. 甲状腺 | 21. 肾上腺 | 30. 降结肠 |
| 4. 脑垂体 | 13. 甲状旁腺 | 22. 肾脏 | 31. 直肠 |
| 5. 颞叶、三叉神经 | 14. 肺和支气管 | 23. 输尿管 | 32. 肛门 |
| 6. 鼻 | 15. 胃 | 24. 膀胱 | 33. 心脏 |
| 7. 颈 | 16. 十二指肠 | 25. 小肠 | 34. 脾脏 |
| 8. 眼 | 17. 胰腺 | 26. 盲肠和阑尾 | 35. 膝关节 (下肢) |
| 9. 耳 | 18. 肝脏 | 27. 回盲瓣 | 36. 生殖腺 |

足部反射区 (二)



- 37. 下腹部
- 38. 髋关节 (股关节)
- 39. 上身淋巴结
- 40. 下身淋巴结
- 41. 胸部淋巴结
- 42. 内耳迷路 (平衡器官)
- 43. 胸 (乳房)
- 44. 横膈

- 45. 扁桃体
- 46. 下颌
- 47. 上颌
- 48. 喉、气管、声带
- 49. 腹股沟
- 50. 子宫或前列腺
- 51. 阴茎、阴道、尿道
- 52. 直肠、肛门

- 53. 颈椎
- 54. 胸椎
- 55. 腰椎
- 56. 骶椎和尾椎
- 57. 内尾骨
- 58. 外尾骨
- 59. 肩胛骨
- 60. 肘关节

- 61. 肋骨
- 62. 坐骨神经 (内、外)
- 63. 手臂
- 64. 失眠点
- 65. 降压点
- 66. 闪腰点
- 67. 食道
- 68. 颈部淋巴结

注：1. “→” 示按摩方向 2. “●” 示定点向下压

前言

随着科学技术的发展和人民生活水平的日益提高,人们对生活质量和身体健康的要求也在不断提高。为了帮助广大读者了解保健知识,增强防病意识,同时也为给广大基层医务工作者提供实用、有效的医疗参考,我们组织人员编写了这本《家庭保健医疗全书》。

这是一本不同以往的家庭医疗书,它不仅内容丰富、涉及面广,实用性亦很强。本书共分家庭常见病防治知识、家庭急救知识、家庭用药知识、家庭护理知识、家庭保健知识五大篇章,在家庭常见病防治知识的篇章中又分有内科常见病防治、外科常见病防治、妇科常见病防治、男科常见病防治、儿科常见病防治、皮肤科常见病防治和五官科常见病防治七个小节,汇集数百种家庭常见病的防治知识,并且对每一种疾病的病因症状、西医疗法、中医验方、民间偏方、饮食疗法、按摩疗法、拔罐疗法、刮痧疗法以及生活注意都做了详细的阐述,不仅是家庭的医疗百科全书,同时也是基层医务人员的参考工具书。

我们本着健康咨询服务的宗旨,以预防治疗为核心编著此书。编写过程中,查阅了大量的古今文献、医学著作,历时一年多,终于编纂成书。我们衷心希望读者能从中得到防病治病的有效方法,远离疾病、保持健康。相信这本《家庭保健医疗全书》会深入到广大人民的家庭生活中,成为读者朋友祛病、健身、保健的良师益友。同时,也衷心期望读者朋友们能多提宝贵意见,以便再版时修正。

《家庭保健医疗全书》编写组

目 录

第一章 家庭常见病防治知识	1
一、内科常见病防治	1
感冒	1
发热	7
急性支气管炎	11
慢性支气管炎	15
支气管哮喘	20
支气管扩张	27
肺气肿	30
肺炎	33
肺脓肿	38
肺结核	41
高血压	48
低血压	55
过早搏动	61
阵发性心动过速	63
冠心病	65
心绞痛	66
心肌梗塞	72
心肌炎	77
心力衰竭	79
急性胃炎	83
慢性胃炎	86
胃下垂	91
消化性溃疡	95
急性肠炎	101
肝炎	105

脂肪肝	111
肝硬化	114
糖尿病	118
脑血栓	125
急性肾炎	132
慢性肾炎	137
神经衰弱	144
三叉神经痛	150
癫痫	154
肥胖症	159
二、外科常见病防治	164
痔疮	164
肛裂	170
肛痿	172
疖	174
丹毒	179
阑尾炎	182
肠梗阻	185
乳腺炎	188
脉管炎	192
三、妇科常见病防治	195
月经不调	195
痛经	201
功能性子宫出血	208
闭经	212
阴道炎	218
外阴瘙痒	224
宫颈炎	226
盆腔炎	229
不孕症	234
流产	240
宫外孕	242
更年期综合征	244

四、男科常见病防治	251
前列腺炎	251
前列腺增生	256
早泄	260
遗精	263
阳痿	268
不射精症	276
男性更年期综合征	278
五、儿科常见病防治	280
新生儿黄疸	280
婴幼儿腹泻	283
小儿惊厥	286
小儿肺炎	290
小儿支气管炎	294
百日咳	297
流行性腮腺炎	300
麻疹	303
水痘	306
小儿厌食症	309
儿童多动症	313
六、皮肤科常见病防治	317
痤疮	317
酒渣鼻	324
荨麻疹	327
湿疹	332
疥疮	338
皮肤瘙痒症	340
神经性皮炎	344
接触性皮炎	347
药物性皮炎	349
带状疱疹	351
白癜风	354
银屑病	357

七、五官科常见病防治	360
睑缘炎	360
泪囊炎	363
红眼病	364
沙眼	367
老年性白内障	370
青光眼	374
口疮	379
牙周炎	383
龋齿	386
咽炎	389
扁桃体炎	394
鼻炎	401
鼻窦炎	408
化脓性中耳炎	412
第二章 家庭急救知识	420
1. 什么是中暑？中暑有哪些症状？	420
2. 遇到中暑怎么办？	420
3. 什么是冻伤？冻伤有哪些症状？	420
4. 遇到冻伤怎么办？	421
5. 什么是烧烫伤？烧烫伤有哪些症状？	421
6. 遇到烧烫伤怎么办？	422
7. 遇到扭伤怎么办？	422
8. 遇到扎伤怎么办？	422
9. 遇到刀伤怎么办？	423
10. 遇到头部外伤怎么办？	423
11. 遇到触电怎么办？	424
12. 遇到关节脱臼怎么办？	424
13. 遇到骨折怎么办？	424
14. 外耳道进入异物怎么办？	425
15. 异物进入鼻腔怎么办？	425
16. 遇到煤气中毒怎么办？	426
17. 遇到农药中毒怎么办？	426
18. 酒精中毒怎么办？	427

19. 食物中毒怎么办?	427
20. 毒蛇咬伤怎么办?	427
21. 遇到休克病人怎么办?	428
22. 遇到呼吸骤停怎么办?	428
23. 遇到心脏骤停怎么办?	428
24. 拨打“120”急救电话应该注意什么?	429
25. 搬运危重病人应注意什么?	429
第三章 家庭用药知识	431
1. 家庭应常备哪些药物?	431
2. 为什么要按时服药?	431
3. 什么时间用药效果最好?	432
4. 怎样正确口服药物?	433
5. 服药能否加糖?	433
6. 睡前服药有何宜忌?	434
7. 中西药能同时服用吗?	434
8. 什么叫配伍禁忌?	435
9. 小儿用药应注意什么?	435
10. 婴幼儿便秘为何不宜用泻药?	436
11. 如何选用小儿止咳中成药?	436
12. 麻疹高热时能用退热药吗?	437
13. 打针出现硬块怎么办?	437
14. 小儿蛲虫病用什么中成药?	437
15. 怎样正确使用痱子粉与花露水?	438
16. 孕妇为何需要补充叶酸?	438
17. 孕期何时用药最危险?	439
18. 孕妇能服补药吗?	439
19. 为何老年人用药不良反应多?	439
20. 为何老人要远离催眠药?	440
21. 老年人如何合理选用补血药?	440
22. 老人多痰者能否急于止咳?	441
23. 身患多病的老人怎样用药?	441
24. 感冒用药有哪些误区?	442
25. 治疗流感如何用药?	442
26. 哪些人不宜服用阿司匹林?	442

27. 抗生素的种类有哪些?	443
28. 怎样正确使用抗生素?	443
29. 如何防止发生青霉素过敏反应?	444
30. 怎样正确口服头孢菌素(先锋霉素)?	444
31. 使用红霉素应注意什么?	445
32. 怎样正确使用利君沙与红霉素?	445
33. 红霉素不宜与哪些药合用?	446
34. 注射链霉素后出现耳鸣怎么办?	447
35. 四环素类药常用来治疗哪些病?	447
36. 四环素不宜与哪些药物合用?	447
37. 服用磺胺类药物需注意哪些?	447
38. 氟哌酸的作用是什么?	448
39. 吡哌酸主要治疗哪些疾病?	448
40. 奥复星在运用中有哪些特点?	448
41. 甲硝唑有哪些抗菌作用?	449
42. 使用甲硝唑应注意哪些?	449
43. 常用的能抗病毒的中药有哪些?	449
44. 什么是抗滴虫药?	449
45. 冠心病患者应随身携带哪些药?	450
46. 速效救心丸有哪些作用,怎样应用?	450
47. 常用的几种降压药怎样应用?	450
48. 利尿药分哪几类? 常用的药物有哪些?	451
49. 晕车、晕船时病人用什么药止吐好?	451
50. 血虚如何选用补药?	452
51. 补脑的中药有哪些?	452
52. 补肾壮阳的中药有哪些?	452
53. 治胃病的非处方中成药有哪些?	453
54. 常用止泻非处方中成药有几种?	454
55. 通导大便的中成药有哪些?	454
56. 治感冒的非处方中成药有哪些?	455
57. 止咳化痰的非处方中成药有哪些?	457
58. 如何合理应用中成药?	459
59. 服中成药时要不要忌口?	459
60. 服蜂王浆也有禁忌吗?	460

61. 家庭如何保存中成药？	460
第四章 家庭护理知识	462
1. 家庭护理应包括哪些内容？	462
2. 家庭病房的环境要求有哪些？	463
3. 家庭消毒有哪些方法？	464
4. 护理病人中有哪些问题应引起重视？	465
5. 护理病人中应注意哪些饮食问题？	465
6. 怎样做好病人的心理护理？	466
7. 怎样做好病人的口腔护理？	466
8. 如何护理长期卧床病人的头发？	467
9. 如何预防长期卧床病人发生褥疮？	467
10. 发生褥疮后如何治疗和护理？	468
11. 如何护理中风后遗症患者？	469
12. 儿童骨折如何护理？	470
13. 宝宝发生尿布皮炎怎么办？	471
14. 如何护理发热病人？	471
15. 如何应用物理法给发热病人降温？	472
16. 如何护理呕吐病人？	473
17. 如何做好癌症患者的家庭护理？	473
第五章 家庭保健知识	475
1. 为什么新生儿马牙不宜挑？	475
2. 为什么婴儿流口水不宜乱治？	475
3. 为什么不宜让婴儿含着乳头睡觉？	475
4. 为什么婴儿头垢不宜久留？	475
5. 婴儿衣服为什么不宜用洗衣粉洗？	476
6. 异物进入婴儿眼内怎么办？	476
7. 让孩子吃得过多好吗？	476
8. 婴幼儿吮指有什么危害？	476
9. 婴幼儿长时间使用电热毯有什么危害？	477
10. 婴幼儿为什么不宜睡空调房？	477
11. 为什么不宜让幼儿隔着玻璃晒太阳？	477
12. 幼女为什么不宜穿开裆裤？	477
13. 小儿过多食用冷饮有什么危害？	477
14. 儿童进餐时为什么不宜狼吞虎咽？	478