



岁岁保平安

冯文龙 冷冬梅 / 编著

家庭常见病护法大全

家庭医疗宝库

家庭急救通道



● 家庭养颜葆春法



● 宝宝自诊表



● 家庭自我小门诊

● 识得疾病“真面目”



中国经济出版社

岁岁保平安

家庭医疗宝库

冯文龙 编著
冷冬梅

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

岁岁保平安/冯文龙,冷冬梅编著. —北京:中国经济出版社,1999.7

ISBN 7-5017-2151-3

I. 岁… II. ①冯… ②冷… III. 婴幼儿-妇幼保健
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 29892 号

岁岁保平安

——家庭医疗宝库

冯文龙 冷冬梅 编著

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街 3 号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

铁十六局材料总厂印刷厂印刷

32 开本 136 印张 3000 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-5000 册

ISBN 7-5017-2151-3/Z·321

(全套定价:224.00 元)本册定价:28.00 元

前 言

居家过日子，难免有个小病小灾的。这确实给人带来不少麻烦。可是，我们有没有想过应该怎样避免或消除这些麻烦呢？

现代科学发展告诉我们，只有自己掌握了预防和治疗疾病知识，才是我们轻松快乐生活的根本。这就是本书奉献给我们的一块法宝，也是本书的主旨。

很简单的一个例子，我们在家庭中常见的很多疾病本应不应该发生，只要我们平常对一些生活小细节多加留心注意即可免除的。可是我们有些人缺乏最基础的医护知识，使得无病致有病，小病致大病。比如生活中常常碰着的意外受伤或非常事故，如果我们不懂得应急护理的措施，可怕的后果往往就在我们的眼前一瞬间发生。这还不包括旧病复发或突然发作的某些大病。

幸好现在有本书的“忠言警告”，“补牢未晚”，我们何不从现在开始静下心来，完整地学一本有价值的对自己切身利益有影响的家用医护书呢？

本书对家庭常见疾病的病因、病理、治疗、护理以及预防等其他保健知识说得语浅理深，详细明了，对现代城市流行病种也作了特别报告，旨在提醒大家防患于未然。

除此之外，本书还有针对性地提到药物以外的治疗，像物理疗法、心理疗法、食物疗法、穴道刺激法、放射疗法、手术疗法，用意是更新大家治疗疾病的老头脑，向更新更科学的层

面发展。

另外本书还辟有三章，分别对宝宝的妈妈日常保健、生命长寿运动法以及家庭精神疗养作一个新观念讲解，内容实用，看着有味。

本书共六编：

一编：城市流行病

二编：家庭病症报告

三编：家庭常见病护法大全

四编：生命在于运动

五编：家庭自我小门诊

六编：家庭精神疗养——居家治病学

由于编者水平有限，有什么不当之处敬请不吝赐教。

编 者

目 录

第一编 城市流行病	(1)
一、城市三大杀手铜及其克星	(1)
1. 癌症	(1)
2. 心脏病	(4)
3. 中风	(10)
二、城市流行病及其克星	(13)
1. 胃溃疡	(13)
2. 颈骨酸痛	(15)
3. 高血压	(17)
4. 鼻敏感	(19)
5. 腰酸背痛	(21)
6. 失眠	(24)
7. 糖尿病	(26)
8. 风湿关节炎	(29)
9. 肥胖	(31)
三、羞涩疾病及不羞涩的治愈秘方	(35)
1. 痔疮	(35)
2. 前列腺肥大	(36)
3. 尿道炎	(38)

4. 阴道炎	(40)
5. 性病	(42)
6. 更年期	(45)

第二编 家庭病症报告

(49)

一、大病小病“温”先知

(49)

1. 正常的人体体温
2. 各种探热法
3. 人体为何会发烧?

二、头昏发热的病情报告

(51)

1. 如何探热?
2. 发烧应如何处理?
3. 发烧抽筋怎么办?
4. 退烧药的使用
5. 一般人对发烧的误解

三、咳嗽胸痛的病情报告

(56)

1. 咳嗽
2. 胸痛

四、头晕头痛的病情报告

(74)

1. 头晕
2. 头痛

五、昏迷休克的病情报告

(92)

六、腹泻呕吐的病情报告

(97)

1. 腹泻
2. 呕吐

七、便秘腹痛的病情报告

(119)

目 录

1. 便秘	(119)
2. 腹痛	(129)
八、识得疾病“真面目”	(141)
1. 外来因素	(141)
2. 内在因素	(142)
3. 生活模式	(143)
 第三编 家庭常见病护法大全	(145)
一、家庭自我护理须知	(145)
1. 何时要探热?	(145)
2. 要隔多久探热一次?	(145)
3. 如何消毒探热针?	(146)
4. 是否需要记录体温?	(146)
5. 为何要以手摇低温度计水银柱? 用冷水浸温度计 可否使水银返回原位	(146)
6. 另类探热——基础体温量度	(147)
二、自家养生之道	(148)
1. 健康人自称	(148)
2. 健康要诀十四	(149)
3. 健康的标准	(151)
4. 保持身心健康的七关键	(151)
5. 人的五种年龄段	(154)
6. 人生各年龄段的常见病及简单治疗	(155)
7. 掌握人体生物钟	(157)
8. 能预报疾病的“梦”	(158)
9. 某些病发作时间	(160)

10. 保持健康“七字诀”	(161)
11. 日常生活保健的“最佳点”	(162)
12. 中年人的自我保健	(163)
13. “瘦人”的保健	(164)
14. 老年高血压患者如何保健	(166)
15. 心脑血管病人的夏季保健	(167)
16. 糖尿病人的自我保健	(168)
17. 脑力工作者的保健	(169)
18. 夜班工作者的自我保健	(171)
19. 春季养生保健	(173)
20. 立夏话保健	(175)
21. 秋令时节话保健	(177)
22. 冬季养生法	(179)
23. 健身“三部曲”	(181)
24. 牙齿的养生与保健	(181)
25. 几种常见的头痛及治疗方法	(183)
26. 头部保健按摩法	(185)
三、伤口速愈护法	(186)
1. 如何止血?	(186)
2. 如何消毒?	(188)
3. 如何保护伤口?	(190)
四、止痛秘诀	(191)
1. 先对症后下药	(191)
2. 用药不可靠道听途说, 不可自我处方	(192)
3. 留意胃部功能, 有些止痛药对胃部损害极大	(192)
4. 止痛药以少食及短食为原则	(192)

目 录

5. 各种痛症有不同的止痛药	(192)
6. 不要轻信广告之言	(193)
五、跌伤、瘀伤全愈护法	(194)
1. 跌伤护法	(194)
2. 瘀伤护法	(203)
六、烧伤应急处理	(206)
1. 直接烧伤	(206)
2. 间接烫伤	(210)
七、抽筋病除要点	(212)
1. 什么是抽筋?	(212)
2. 肌肉为什么会抽缩?	(213)
3. 如何处理肌肉收缩?	(214)
4. 抽筋可以预防吗?	(215)
八、中暑解决秘招	(216)
1. 什么是中暑?	(216)
2. 什么情况会导致中暑?	(216)
3. 中暑有何症状?	(217)
4. 如何护理中暑的病人?	(217)
5. 可否给中暑的患者喝水?	(217)
6. 是否可以预防中暑?	(218)
7. 可否用电解质饮品代替盐分?	(218)
九、流鼻血的简单制止手法	(219)
1. 鼻血从何而来?	(219)
2. 流鼻血有没有危险?	(219)
3. 流鼻血时应如何处理?	(220)
4. 流鼻血是否可以预防?	(220)

5. 对流鼻血的普遍误解	(220)
十、皮肤病的常见护理	(222)
1. 皮肤的生理作用	(222)
2. 常见的皮肤病及其护理	(223)
3. 主妇手、化妆品皮炎	(226)
4. 香港脚	(228)
5. 荨麻疹	(228)
6. 疱疹一型	(229)
7. 普通皮肤敏感	(231)
十一、药物指南	(232)
1. 下药一定要对症	(232)
2. 药物作用需要时间	(233)
3. 药物的效力有时限	(233)
4. 空腹或饱腹服药有何影响?	(233)
5. 指定在早、晚吃的药物一定要依时服食	(234)
6. 药物的剂量有一定规格	(234)
7. 药物的贮存不能太久	(235)
8. 抗生素的作用	(235)
9. 服用水剂药物的茶匙、汤匙的正确剂量	(237)
10. 肛门塞药只是辅助	(237)
十二、关爱病患者的招法	(238)
1. 如何照顾家中病人?	(238)
2. 保持室内空气流通	(239)
3. 家居阳光要适度	(239)
4. 减低噪音滋扰	(240)
5. 家居卫生设施	(240)

目 录

6. 家人的照顾	(241)
7. 活动作息的安排	(242)
8. 向过分关心子女的父母进一言	(244)
十三、妈妈的宝宝自诊表	(246)
1. 看着宝宝长大	(246)
2. 眼见才为真	(249)
3. 吃得开心	(253)
4. 有病就除, 妙手除根	(264)
 第四编 生命在于运动	 (273)
一、家庭健身计划	(273)
1. 培养运动感情	(273)
2. 着装上路	(278)
3. 美好的冬日运动	(284)
4. 运动除灾消祸	(289)
5. 健身运动的误区	(293)
二、家庭急救通道——运动受伤	(304)
1. 背部受伤急救	(304)
2. 腿部受伤急救	(306)
3. 臀部受伤急救	(313)
4. 膝部受伤急救	(315)
5. 肘部受伤急救	(322)
6. 手部受伤急救	(327)
7. 足部受伤急救	(330)
 第五编 家庭自我小门诊	 (339)

一、诊断小窍门	(339)
1. 问病历	(339)
2. 身体检查	(342)
3. 化验及其他检查	(343)
二、预防与治疗双联手	(351)
1. 预防	(351)
2. 治疗	(359)
三、最新家庭实用治疗法——穴道刺激法	(365)
1. 触摸耳朵，自我检查	(365)
2. 心情焦虑时，拉耳朵	(367)
3. 开会前的穴道刺激能防止胃的不适感	(368)
4. 颈部运动能够治疗肩硬化	(369)
5. 用吹风机代替灸的简易肝脏疗法	(371)
6. 消除紧张的穴道刺激体操法	(371)
7. 就寝前刺激穴道九分钟，可强身	(372)
8. 刺激手部的穴道可减低过剩食欲	(373)
9. 刺激头和脚底的穴道可防止脱毛症	(374)
10. 入浴→喝酒（少量）→摩擦脚跟，可自然入睡	(375)
11. 枇杷叶能够减轻腰痛	(377)
12. 牙痛无法安眠时，刺激手背的穴道可消除	(379)
13. 刺激耳垂能够治疗偏头痛	(381)
14. 急性腹泻会马上停止	(383)
15. 气喘发作时，刺激颈后的“治喘”穴	(385)
四、家庭自我治病的良方	(385)
1. 头痛与你无关	(385)

目 录

2. 与背痛绝缘	(395)
3. 有敏不过	(400)
4. 好梦天天有	(406)
5. 雪亮眼睛	(411)
6. 镜中治病秘窍	(416)
7. 笑是良药	(421)
 第六编 家庭精神疗养——居家治病学	(427)
一、温馨花园——家好人就好	(427)
1. 一室纯净：精神爽	(427)
2. 一片优雅：无病无忧	(432)
3. 家用标准水：放心地喝	(437)
4. 门外绿荫灿烂、添兴养神	(441)
5. 同是和睦邻墙人：好人没病缠	(446)
6. 带走一片清纯：平安一生	(452)
7. 家用暖气防灾指南——没灾就是没病	(456)
二、家庭养颜葆春法	(462)
1. 伸出你的手和脚：养生驻颜小招术	(462)
2. 胡子：男人的健康风度	(467)
3. 喜爱自己的秘诀：自我祛病法	(472)
4. 电视机：娱乐其中百病消	(478)
5. 逛街购物：健身养生大放松	(484)

第一编

城市流行病

一、城市三大杀手铜及其克星

癌症、心脏病和中风是当今都市杀手病的头三号杀手，在高度发展的国家尤其严重，来势汹汹，似乎没有消退的迹象。

据统计，每年死于这三种病的人数，大约占总死亡率的一半，而且有上升的趋势。而这三种病都直接或间接与我们的生活模式有关，只要我们能够按着正确的健康生活模式去做，可望能够逆转目前的劣势。

在这一节里，就让我们来认识一些最简单、最基本的医学常识，从而可以领略一点健康生活之道。至于深入的专科知识，读者们可以参考其他医学书籍，这里不打算详述。

1. 癌症

癌症是什么？为什么会致人于死呢？有没有方法预防？

(1) 癌细胞的来源：其实癌细胞来自身体的正常细胞，当某些细胞受到外来或内在的因素刺激而分裂变异，变得不再受正常细胞分裂程序的控制，毫无规律地分裂繁殖，不断扩散、变大、移位，祸及整个身体，就是癌症。

(2) 什么是内因、什么是外因：内因包括家族遗传倾向、

体内化学物的影响（例如贺尔蒙）、机械磨擦等等。外因就包括香烟中的焦油、食物中的致癌物质、外来的放射性射线、微生物界的病毒等，都足以引致癌变。

（3）常见的癌症有哪几种：比较多见的癌症有肺癌、肝癌、鼻咽癌、胃癌、大肠癌、食道癌、直肠癌、乳癌、子宫颈癌。

①诊断癌症——要诊断癌症可以有很多方法，各种癌症有不同的诊断方法。例如肺癌是用X光照肺、子宫颈癌是用子宫颈涂片及活体组织检验；肝癌是用超声波肝扫描；大肠癌是用大肠内窥镜检验等等。

最终都是要使用组织检验来断定所患的癌细胞属于那一种，一来是确定癌细胞的种类，二来是可以知道各种不同癌细胞的治疗方法及其预后发展。

②癌症的治疗——治疗方面可以有外科手术切除，例如妇女的乳癌就是一例。也可以用放射性治疗，用高能射线直接杀死癌细胞，俗称电疗，医治鼻咽癌常常使用电疗。

亦有所谓化疗，就是用化学方法来治疗，主要是使用药物（抗癌药）去杀死癌细胞。

使用骨髓移植是可以用来治疗白血病（即俗称血癌）的较新方法，是一种明显的进步。

③早期发现癌症——癌症并非不治之症，只要早期发现，其治疗效果是相当好的，治愈的机会亦相对地高。就以子宫颈癌为例，如果能够在最初期发现，即是在癌症刚形成而又留在

原位未曾扩散的话，是可以用手术将患处切除，可以说是治愈了此症。问题是：如何早期发现呢？

各种癌症有其不同的早期发现方法。以下一些方法比较多用：

- (1) X光照肺：可以发现肺癌。
- (2) 验血及肝脏超声波扫描：可以发现肝癌。
- (3) 验血及鼻咽内视镜：可以发现鼻咽癌。
- (4) 胃部内视镜：可以发现胃癌及食道癌。
- (5) 大肠内视镜：可以发现大肠癌及直肠癌。
- (6) 子宫颈抹片检验：可以发现子宫颈癌。
- (7) 乳腺X光：可以发现乳房肿瘤及癌症。

最重要的还是提高警觉，不要过于疏忽，对一些不寻常的身体症状要加以留意，如有怀疑要找医生看看，是否有问题。

医生会分辨出高危险群，集中检查一些有可能癌变的器官，使用最适当的测试方法，务求达到早期发现的目的。

④怎样可减低患癌症的机会——

(1) 远离香烟：自己吸烟或吸别人的二手烟一样会有机会形成肺癌。

(2) 注射肝炎疫苗：如果没有带菌的话，应该马上注射肝炎疫苗，肝癌与乙型肝炎有很密切的关联。

(3) 肝炎带菌者：每年最少做一次肝脏测试，包括血液测试、甲胎蛋白测试及肝扫描，可以及早发现肝癌。

(4) 食物要多纤维少油：科学证据显示，癌症似乎与食物