

超值全彩
白金版



家庭医学健康 百科全书

董广民◎编著

一书在手 健康无忧

中医古籍出版社

家庭医学健康 百科全书

Family Medical Guide

董广民 主编

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医学健康百科全书 / 董广民主编. —北京: 中医古籍出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5152-0820-6

I.①家… II.①董… III.①家庭保健 IV.①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 076705 号

家庭医学健康百科全书

主 编 董广民

责任编辑 刘 婷

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街16号 (100700)

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 408千字

版 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

印 数 0001 ~ 5000册

标准书号 ISBN 978-7-5152-0820-6

定 价 68.00元



前言

PREFACE

目前，由于我国医疗机构普遍存在“以药养医”等种种弊端，上医院看病常常需要办理各种繁杂的手续，付出高昂的医疗费用，看病就医成了当前让老百姓最头疼的事。因此，多数人希望能在家中自行治疗一些疾病，而不用时时、事事都求助于医生。其实，自我治病防病，维护和促进身体的健康，这是完全可行的。只需要掌握基本的医学常识、护理技能和急救技能，就能在日常生活中成为自己最好的家庭医生，有力地捍卫自己和家人的健康。如果能做到对自身和家人的身体状况有较为清楚的了解，随时监测身体的各项指标，判断身体发出的各种警讯，就完全可以根据病情和经济情况选择合适的自疗妙方，从而免去了上医院求医的种种麻烦。

但也有一些人对家庭自我保健和医疗抱怀疑态度，认为病了只能求助医生，事实上这是过度放大了医生的作用。在治疗一些小病小痛方面，医生并不比我们自己更高明。医生的治疗的确能缩短病程，缓解症状，这让多数人认为病愈完全是医生的功劳。然而大家不知道的是：许多疾病是可以通过身体自愈能力来治愈的，医生用药后反而会抑制身体本身的自愈能力，久而久之，人体会开始依赖医药。最高明的治疗手段是我们身体本身的自愈力，只需要我们自己去引导它发挥作用，就可以轻轻松松地恢复健康。

无论对于患者还是医生而言，拥有一部真正称得上权威的家庭医学指南都是梦寐以求的事情。患者足不出户，就获得世界一流医学专家关于各种疾病的治疗建议，放心、舒心、省事、省钱，其效果还远远超过了那些医术平庸者开出的药方。《家庭医学健康百科全书》就是一部符合广大读者家庭保健需求的书，它既是一部家庭医疗保健指南，帮助读者解决自身或家人的健康问题，也是一部供医生参考和学习的医学工具书。

懂得并掌握一套科学、实用的家庭医学知识，就等于为全家人上了一份健康保险。本书与其他的家庭医疗用书相比，内容更为广泛和深入，涵盖家庭健康医疗的各个方面，信息非常丰富，是目前最全面的家庭健康医疗实用工具书之一。书中共有八章内容，首先，简明地阐述了家庭实用医学常识、家庭卫生与保健、家庭用药指南的相关知识，方便读者快速掌握最基础的家庭保健知识，以便面对小病小恙做到心中有数。其次，重点讲述了急症和意外伤害的急救措施和急救的基本常识，以及科学的家庭护理方案，帮助读者轻松掌握各种急救技能和护理技能。再次，按不同病症分科，用图文结合的方式介绍了各种常见病的基本常识和治疗方法，帮助读者轻松应对生活中的常见病。最后，介绍了传统中医疗法、自然疗法，让读者真正享受花钱少，无副作用的疾病诊疗方法。

阅读本书，读者能获得权威、专业的防病、治病、保健方案，掌握准确、实用的医学知识和信息，了解疾病真相，面对疾病，无须恐慌，无须乱投医，一些小病在家就可以处理，患上大病去医院就诊时，自己多一份医学知识储备，便能更好地配合医生治疗，使得医生更准确地诊断疾病，治疗效果也会倍增。但愿本书能满足每一个家庭的需要，帮助你随时解决健康问题，为你和家人的健康保驾护航。





目录

CONTENTS

第一章 家庭实用医学常识

第一节 人体结构·····	2	淋巴系统·····	9
骨骼·····	2	内分泌系统·····	10
神经系统·····	5	泌尿生殖系统·····	10
循环系统·····	7	第二节 就医检查咨询·····	12
呼吸系统·····	8	了解医院·····	12
躯干·····	9	医院检查·····	14
消化系统·····	9		

第二章 家庭卫生与保健

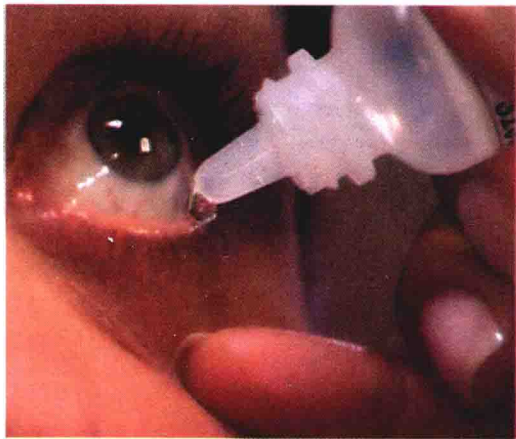
第一节 饮食保健·····	22	42 式太极拳·····	41
饮食与健康·····	22	八段锦·····	41
营养学基础·····	22	五禽戏·····	42
饮食习惯·····	24	气功·····	44
食物及营养·····	26	易筋经·····	45
食物治病·····	30	第三节 预防性卫生保健·····	46
常见食物的治病功效·····	30	健康自我监测·····	46
常见疾病药膳·····	32	监测健康标准·····	46
第二节 运动保健·····	35		
运动与健康·····	35		
运动健身的好处·····	35		
三种运动类型·····	36		
科学健身·····	38		
日常健身运动·····	39		
制订适合自己的健身方案·····	39		
常见的健身方法·····	40		
中华传统健身运动·····	41		



身体出现的健康警报.....	47	常规检查和试验.....	53
24 小时健康自测	48	乳房造影术.....	53
用运动指标做免费体检.....	49	大便潜血试验.....	54
自我检查.....	50	直肠指检.....	55
皮肤癌的自我检查.....	50	乙状结肠镜检查.....	55
男性睾丸的自我检查.....	51	血液检验.....	55
女性乳房的自我检查.....	51	尿液检验.....	58
老年人的自我检查.....	53		

第三章 家庭用药指南

第一节 用药基本知识.....	60	药物对肺脏的损害.....	71
基本给药方法.....	60	家庭用药的误区.....	72
药物的剂量.....	60	第二节 家庭特殊成员用药.....	75
药品的有效期、失效期.....	61	新生儿用药.....	75
如何判断药品是否变质.....	62	婴儿期（2 岁以内）用药	76
慎用、忌用与禁用.....	62	儿童中成药的选用.....	76
家庭常备药品注意事项.....	63	儿童常用中成药.....	77
家庭药箱常备药.....	64	如何选用儿童止咳药.....	78
自购药品应注意的问题.....	65	孕妇用药注意事项.....	78
药物的不良反应及其种类.....	65	哺乳期妇女服药对婴儿的影响.....	80
如何判断药物不良反应.....	67	哺乳期妇女用药注意事项.....	80
损害肝脏的药物.....	68	老年人用药注意事项.....	81
容易对肾脏造成损害的药物.....	69	第三节 家庭常见病的药物治疗	84
药物对食管的损伤.....	70	感冒.....	84
损伤胃肠道的药物.....	70	咳嗽、咯痰.....	86
		支气管哮喘.....	87
		慢性支气管炎.....	88
		病毒性肺炎.....	89
		高血压.....	89
		冠心病.....	90
		心力衰竭.....	91
		高脂血症.....	92
		胃酸过多症.....	93
		慢性胃炎.....	94
		消化性溃疡.....	95



胃肠痉挛·····	96	便秘·····	98
腹胀·····	96	痔疮·····	99
腹泻·····	97	口疮·····	99

第四章 急救和家庭护理

第一节 家庭急救自救·····	102	水中急救·····	138
急救方法·····	102	第二节 家庭疾病护理·····	143
急救常识·····	103	一般性家庭护理·····	143
日常意外自救·····	108	特殊人群护理·····	149
疾病中毒急救·····	122		

第五章 常见症状的自我诊断

第一节 自我诊断表的使用方法	160	腹泻·····	181
第二节 如何找到你所需要的 自我诊断表·····	161	便秘·····	182
自我诊断表索引·····	161	尿痛·····	184
发热·····	162	腿痛·····	185
多汗·····	164	睾丸疼痛或增大·····	187
头晕·····	166	男性性交痛·····	188
头疼·····	167	乳腺疼痛或肿块·····	189
脱发·····	170	月经量过多·····	190
呼吸困难·····	172	痛经·····	192
牙痛·····	174	婴儿呕吐·····	193
口臭·····	175	儿童发热·····	195
呕吐·····	177	儿童咳嗽·····	197
腹痛·····	179	儿童腹痛·····	199
		老年人膀胱失控·····	200
		老年人意识错乱·····	202

第六章 常见疾病防治

第一节 眼科疾病·····	204	眼干燥症·····	206
结膜炎·····	204	白内障·····	207
眼睑炎·····	204	青光眼·····	209
睑腺炎·····	205		

第二节 耳鼻喉科疾病..... 211

分泌性中耳炎..... 211

咽炎..... 211

鼻窦炎..... 213

扁桃体炎..... 215

鼾症..... 216

会厌炎..... 219

耳聋..... 219

第三节 口腔疾病..... 223

牙龈炎和牙周炎..... 223

口腔溃疡和唇疱疹..... 225

龋齿..... 227

口臭..... 228

第四节 皮肤、毛发和指甲的疾病 ... 230

细菌性皮肤感染..... 230

痤疮和红斑痤疮..... 231

皮炎..... 234

真菌性皮肤感染..... 236

风疹..... 238

头皮屑..... 240

脱发症..... 241

褥疮..... 243

第五节 骨骼、关节和肌肉的疾病 ... 244

背痛..... 244

肌肉扭伤，劳损和疼痛..... 246

关节炎..... 247

肌腱炎和滑囊炎..... 251

肌肉痉挛..... 253

骨折..... 254

骨质疏松症..... 255

痛风..... 257

跟骨骨刺..... 259

骨髓炎..... 260

肌肉萎缩症..... 261

骨癌..... 262

冷冻肩..... 263

第六节 脑和神经系统疾病..... 264

眩晕..... 264

腕管综合征..... 265

坐骨神经痛..... 266

头痛..... 267

脑卒中..... 269

睡眠障碍..... 271

脑震荡..... 274

第七节 呼吸系统疾病..... 276

肺炎..... 276

胸膜炎..... 277

哮喘..... 278

肺栓塞..... 281

肺结核..... 283

支气管扩张..... 284

睡眠呼吸暂停..... 285

第八节 心血管疾病..... 287

心律失常..... 287

动脉瘤..... 289

冠心病..... 290

充血性心力衰竭..... 295

高血压和低血压..... 297

静脉疾病..... 300

第九节 消化系统疾病..... 303

便秘..... 303



胃食管反流·····	304	肾上腺功能紊乱·····	339
肠炎·····	306	甲状腺疾病·····	341
腹泻·····	307	垂体疾病·····	344
肝炎·····	308	第十三节 精神及情感障碍·····345	
胃肠炎·····	309	焦虑症·····	345
溃疡·····	310	创伤后应激障碍·····	347
胃炎·····	311	恐惧症·····	348
痔疮·····	312	注意力缺陷障碍·····	349
肝硬化·····	314	抑郁症·····	351
第十节 肾脏和泌尿系统疾病·· 316		进食障碍·····	353
尿失禁·····	316	第十四节 女性生殖系统疾病 356	
血尿症·····	317	良性乳房疾病·····	356
肾炎和肾病·····	318	月经失调·····	357
肾脏和泌尿系统感染·····	319	经前综合征和经前烦躁症·····	359
肾结石·····	321	卵巢囊肿·····	361
膀胱结石·····	323	多囊卵巢疾病·····	362
第十一节 血液和免疫系统疾病 ··· 324		子宫纤维瘤·····	363
贫血·····	324	性传播疾病·····	364
发热·····	326	阴道炎·····	366
单核细胞增多症·····	327	第十五节 男性生殖系统疾病 368	
凝血障碍·····	327	前列腺疾病·····	368
狼疮·····	328	附睾炎·····	369
莱姆病和其他蜱媒疾病·····	330	性传播疾病·····	370
淋巴瘤·····	332	男性性功能障碍·····	372
多发性骨髓瘤·····	333	精索静脉曲张·····	373
第十二节 激素紊乱引发的疾病·· 335		阴茎硬结症·····	374
糖尿病·····	335		

第七章 传统中医疗法

第一节 按摩·····376	反射区与穴位按摩的 2 个关键词 ·····	378
自我按摩的 10 个功效 ·····	自我按摩的 14 种手法 ·····	380
自我按摩的 3 个优点 ·····	第二节 刮痧·····387	
按摩的 10 大必知事项 ·····	8 种常用刮痧手法 ·····	387
穴位按摩的禁忌证·····	刮痧的 7 个步骤 ·····	389

刮痧疗法的 8 个人体部位	390	拔罐 9 大操作步骤	398
刮痧的注意事项	392	拔罐的注意事项	399
第三节 拔罐	394	拔罐的适用人群	400
3 种流行的拔罐疗法	394	拔罐养生常用方法	401
7 种常用的拔罐手法	397	起罐时的注意事项	403
		拔罐调理亚健康	403

第八章 自然疗法

第一节 芳香疗法	406	第三节 草药疗法	417
运用芳香疗法治病	406	运用草药疗法治病	417
常用精油的疗效	409	常用草药及功效	421
第二节 顺势疗法	411	第四节 物理疗法	423
运用顺势疗法治病	411	运用物理疗法治病	423
常用顺势疗法药物的疗效	415		



第一章 家庭实用医学常识



第一节 人体结构

骨骼

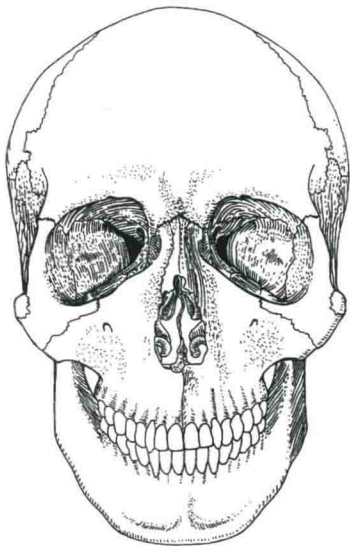
人体骨骼共有 206 块。上肢骨共有 64 块，每侧是 32 块；下肢骨共有 62 块，每侧是 31 块，头颅骨有 29 块，脊柱骨有 26 块，胸部骨有 25 块。只有少数人的骨块数目微有不同。

» 骨的形成

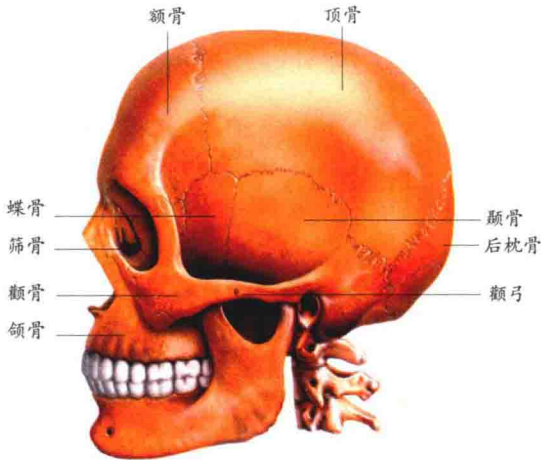
胎儿早期，头颅所含的真正骨块很少，大多数骨块是由“软骨”所构成。软骨转化为骨块的过程叫“骨化”。在 X 光照射下，唯一能显示出来的地方就是骨块形成的地方（软骨几乎是看不出的），故能轻易地查出骨化现象。在股骨、肱骨及指骨等长骨中，骨髓区的骨块生长情况最充分。

• 头颅

头颅由许多骨块结合而成，形成一个坚硬的结构以保护脑及中枢神经，并作为颜面组织的基础。



头颅骨正面观



头颅骨侧面观
头颅骨由 29 块骨头构成。

• 骨骼

男性与女性骨骼的差异，主要在于骨盆形状。

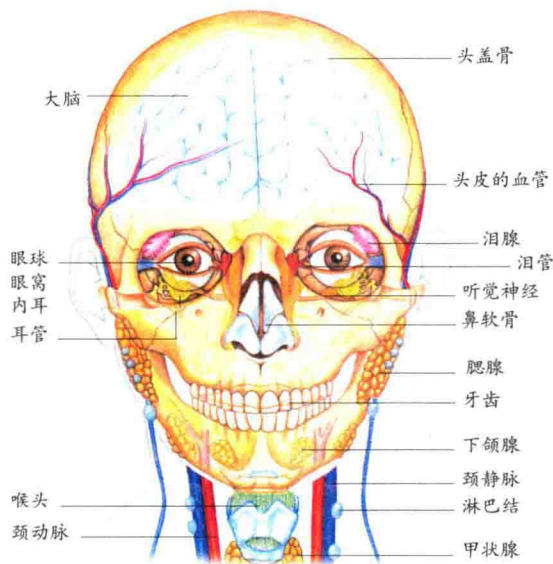
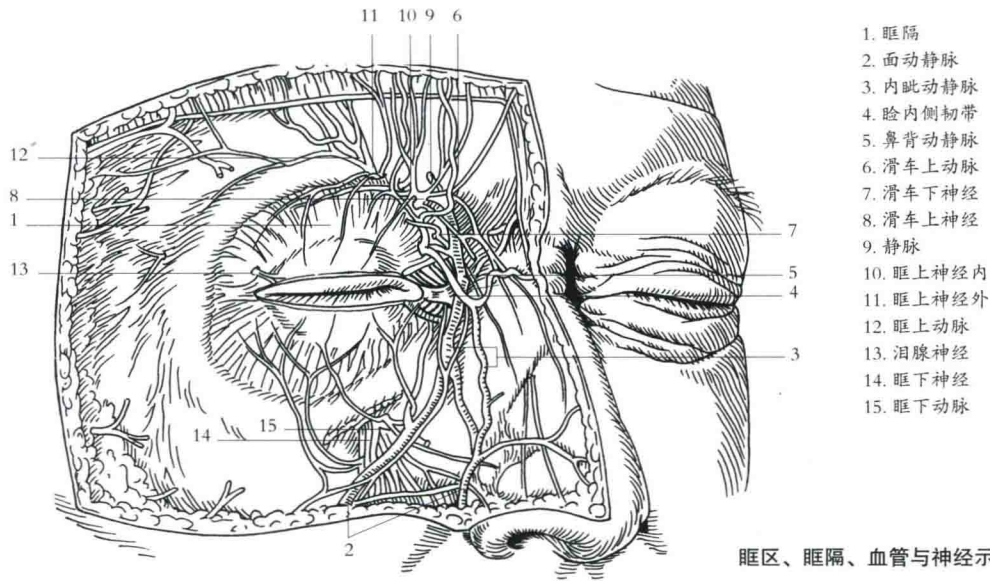
胛舌骨肌下腹和锁骨之间是肩胛舌骨肌锁骨三角，又称锁骨上大窝或三角。体型较瘦者，在胸锁乳突肌起端两头之间，还可看到锁骨上小窝或三角。

• 面前区

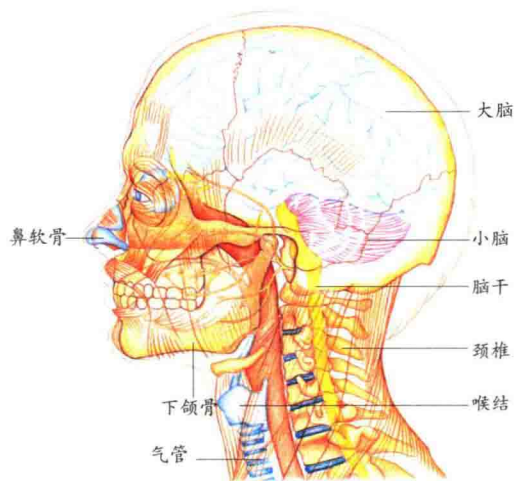
面部的血供主要来自颈内动脉的分支。面动脉经咬肌前缘上行，并以其终末支内眦动脉与眼动脉的分支鼻动脉吻合。在面部，面动脉发出成对的分支分布到唇部。面侧区由面动脉和面横动脉共同营养，后者源自颞浅动脉。面前区深层由上颌动脉的终末支眶下动脉营养。

表情肌由面神经分支支配，分支包括颞支、颧支、颊支和下颌缘支。

面部的皮肤感觉由三叉神经的分支——眼神经、上颌神经和下颌神经管理。眼神经分出额神经、泪腺神经和鼻睫神经司管面部皮肤感觉。



头颈部正面示意图



头颈部侧面示意图

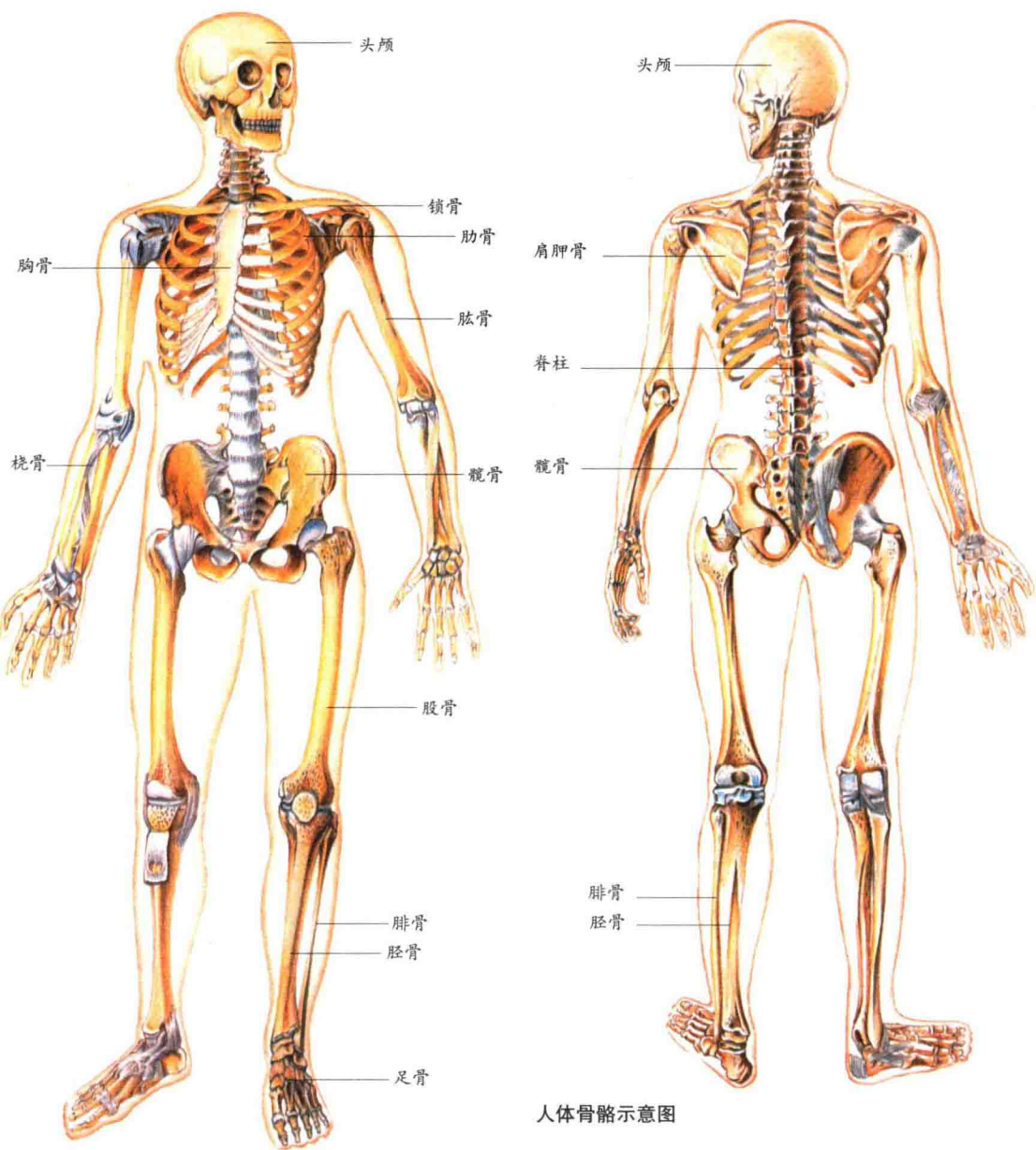
» 骨骼的构成成分和作用

人体的骨架由 206 块骨组成，加上肌肉和关节构成了整个运动系统。有了它，我们就可以通过有力的运动来接触外部世界，或用四肢做出极其细微的运动。骨骼将人体支撑起来，赋予人体外形，并且包裹和保护了内部器官。另外骨骼储存矿物质，骨内含有

造血的骨髓。

• 脊柱

贯穿人体中央的一串坚固而可弯曲的骨。脊柱由许多以关节相连的脊椎骨构成。每个关节只容许小量的运动，但全部加起来便能使脊柱弯曲自如。从侧面看，脊柱呈 4 个生理弯曲，这有助于增强脊柱、平衡身体



人体骨骼示意图

并吸收运动中的颠簸。

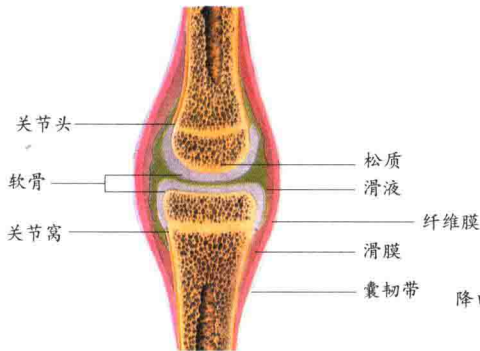
• 脊椎骨

构成脊柱的骨块。一块脊椎骨包含一块短的柱状骨，称为椎体，连接在一个称为椎弓或神经弓的环形弓上。椎体有助于承受人体的重量。椎弓可保护脊髓，后者贯穿称为脊椎孔的空间。椎弓具有若干骨质突起，称为棘突。它们形成与其他脊椎骨之间的关节，

并固定肌肉。脊柱具有 24 块分离的脊椎骨和 9 块部分或全部融合在一起的脊椎骨。

• 关节的种类

骨骼中各骨之间的连接是由关节完成的。关节有好几种：固定关节（骨缝）将骨块牢牢地结合在一起，头颅即是用固定关节结合在一起的许多骨块；部分活动关节具有某种程度的伸缩性，脊柱的骨块即是由这种



关节结构示意图

关节结合起来的；自由活动关节在好几个活动面上能提供更大的伸缩性，肩部骨块就是如此。

• 脊背、脊髓和脊神经

脊背是以脊柱为中心而形成的。背脊能够弯曲、反转的原因是因为脊柱是由小骨联结而成的。在脊柱的内部有中枢神经系统的脊髓，两侧许多神经的分支左右对称而延伸。

» 肌肉

正常的人体中，有名称的肌肉在 600 块以上。每块肌肉皆由紧密联结的肌肉纤维构成，其长度由几毫米（如牵动眼球的肌肉）到 30 厘米不等（如臀部肌肉）。骨骼肌的两端直接或经由一条肌腱与一块骨头相连。

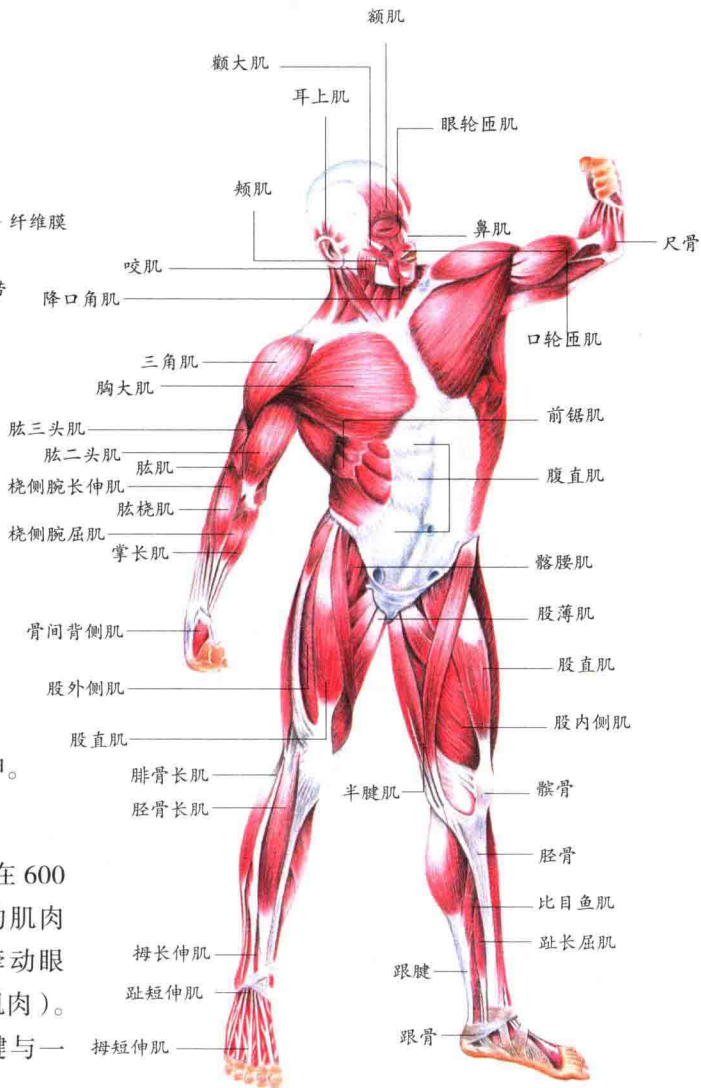
• 肌肉的种类

肌肉基本有两种：能控制的肌肉，称为随意肌、横纹肌肉或称为骨骼肌。不能控制的肌肉，称为平滑肌、自主肌或不随意肌。虽然心脏肌肉不受控制，但通常单独归入一类——心肌。

• 头部及颈部肌肉

面部肌肉可以产生与饮食及头部姿势有关的各种运动。此外，表情也是许多肌肉协调动作而做出的。

放松状态肌肉纤维的长度较长，收缩状



人体肌肉正面图

态的肌肉纤维长度较短。

神经系统

神经系统是一个巨大复杂的网状系统，控制着人类生活和行为的每一方面。这个系统交织遍布全身，接收、破译并对从外界及自身得到的信息采取行动。控制这一网状系统的是中枢神经系统，它包括脑和脊髓。中枢神经系统的作用主要与感觉和主动行

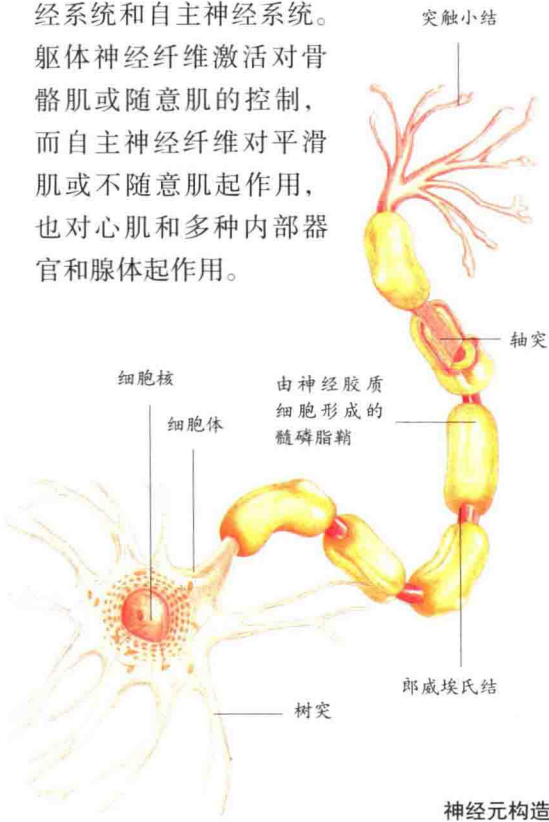
为有关。

» 神经细胞

神经系统的基本功能单位是神经细胞（又称神经元），从含有细胞核的细胞体分支出的突起向各个方向延伸。细胞最长的突起是轴突，它传导着向外传出的信号。其余的突起是树突，数量不等，主要接收从其他细胞传来的信息。

» 周围神经系统

周围神经系统包括 12 对脑神经和 31 对脊神经。神经元分为传入神经元和传出神经元。传入神经元负责携带信号传向中枢神经系统，而向外传播的信号是由传出神经元传导的。一组组传入纤维从脊椎骨间的空隙进入脊髓形成脊神经后根；传出纤维也从同样的间隙以脊神经前根的形式离开脊髓。周围神经系统的传出纤维可划分为躯体神经系统和自主神经系统。躯体神经纤维激活对骨骼肌或随意肌的控制，而自主神经纤维对平滑肌或不随意肌起作用，也对心肌和多种内部器官和腺体起作用。



神经元构造

» 自主神经系统

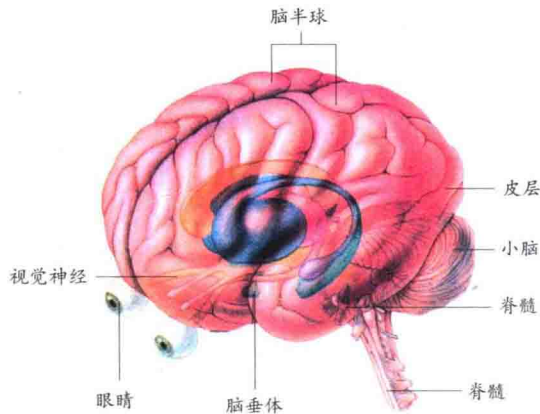
自主神经系统与无意识功能有关，可被进一步分类为交感神经系统和副交感神经系统。这两种成分经常存在于同一个腺体或器官，彼此相互拮抗。一般地说，交感部分在需要快速行动时起作用，而副交感神经可以拮抗交感神经。自主神经系统调节正常情况下无意识的生理活动，比如呼吸、心率、血液流动、体温控制、消化、腺体分泌及排泄。

» 脑与神经

脑是中空的，其内有 4 个互相连接的空腔，叫作脑室。脑室里面充满了一种叫脑脊液的液体。脑室与脊髓中央下行的细长腔相连。脑被包在由颅骨形成的坚硬颅腔里面。脑的主要组成部分是两个大脑半球、小脑及脑干。大脑半球内含将近 90% 的脑组织，由复杂的神经组织皱褶所组成，其皱褶的全部表面约有一张报纸那么大。与肌肉协调有关的小脑，位于大脑两个半球后下方，也由神经细胞组成，并且也为两个半球。长约 75 毫米的脑干，将脑部其他部分与脊髓相连，含有控制“自律”功能的神经中枢。

• 颅神经

由脑底伸向身体各部位的颅神经共有 12 对。有几条较重要的神经将主要感觉器



脑部结构示意图