



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

健康生活图书编委会编著

家庭医学内参系列

临床主任医师 谢风 王海◎主审

做自己的 家庭医生



学会疾病自测和家庭体检方法，
可以及早发现疾病征兆，以便及时就医。书中包含了全身状态、器官功能、常见病症、营养状态、生活习惯、心理状书中包含了、体检、自测方法，是适了全身状态
医学百科工具书。现在
只需 **29.90元**，就能
把“全科家庭医生”请
回家。





做自己的 家庭医生



临床主任医师 谢 风 王 海 主审

健康生活图书编委会 编著

 吉 林 出 版 集 团
 吉 林 科 学 技 术 出 版 社

图书在版编目 (C I P 数据

做自己的家庭医生 / 健康生活图书编委会编著. --
长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5384-4942-6

I. ①做… II. ①健… III. ①家庭医学—基本知识
IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第149083号

做自己的家庭医生

主 审 谢 风 王 海
编 著 健康生活图书编委会
编 委 赵易博 姜 丽 赵益普 林子琪 庞甜甜 王 亮
陈晓娇 王一然 曲孝章 宋文静 尹冬冬
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 隋云平
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
技术插图 南关区涂图设计工作室
规 格 820mm×1170mm 1/16
字 数 250 千字
印 张 27.5
版 次 2011年4月第1版
印 次 2011年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
实 名 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4942-6
定 价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言/PREFACE



养生在于平时的一点一滴

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康。不是有那么一句名言吗？“健康是‘1’，财富、权利、爱情等等都是‘0’，如果‘1’不存在了，再多的‘0’也没有意义。”所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求“养生”。

可惜事与愿违。看看我们身边的人，虽然现代人的平均寿命提高了，但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病，并且持续到生命的结束。甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰，年纪轻轻就要忍受病痛折磨。这是为什么呢？

看看我们现在的的生活方式吧！饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高能量的快餐食品……长时间的工作，缺少放松，每天背负着巨大的精神压力……越来越少到大自然中去，出门有车代步，健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢？还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”、“健康大师”，把似是而非的“秘方”当法宝，结果受骗上当，与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”，其实不然。养生其实并不是多么困难的一件事。说它难，是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中去。饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活就变成了养生。养生是一门学问，但是并非想象的那么艰深，关键还

在于每天的一点一滴，在于您是否将养生变成了习惯。

为了让更多的人掌握养生的细节和方法，我们特别编纂了此系列图书，希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。这套书内容林林总总，包括了养生保健的各个方面，比如饮食、运动、生活习惯、四季养生、中医家庭疗法、民间偏方等，可以根据个人的不同需求自由选择。书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。我们的目的是将这套图书制作成可参考、可借鉴的家庭健康百科，希望它可以在您的家庭书架上占据一席之地。

在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者和长期用眼导致视力疲劳的读者阅读，我们特别采用了“大字号”这一特殊的版式，以期带来轻松的阅读感觉。希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎各位同行批评指正。

编 者

2010年11月

目录/CONTENTS



第一章 全身状态自测

第一节 体 重

一、正常指标参考.....	19
二、体重自测方法.....	21
三、疾病信号及自疗方法	22
四、生活保健建议.....	27

第二节 血 压

一、正常指标参考.....	28
二、血压自测方法.....	28
三、疾病信号及自疗方法	29
四、生活保健建议.....	38

第三节 血 糖

一、正常指标参考.....	38
二、血糖自测方法.....	39
三、疾病信号及自疗方法	40
四、生活保健建议.....	45

第四节 体 温

一、正常指标参考.....	46
二、体温自测方法.....	46
三、疾病信号及自疗方法	47

四、生活保健建议.....51

第五节 心脏功能

一、正常指标参考.....52

二、心脏自测方法.....52

三、疾病信号及自疗方法54

四、生活保健建议.....60

第六节 呼 吸

一、正常指标参考.....60

二、呼吸自测方法.....61

三、疾病信号及自疗方法61

四、生活保健建议.....66

第七节 听 力

一、正常指标参考.....68

二、听力自测方法.....68

三、疾病信号及自疗方法69

四、生活保健建议.....72

第八节 视 力

一、正常指标参考.....74

二、视力自测方法.....75

三、疾病信号及自疗方法77

四、生活保健建议.....80

第九节 味 觉

一、正常指标参考.....81

二、味觉自测方法.....82

三、疾病信号及自疗方法	82
四、生活保健建议.....	87
第十节 嗅 觉	
一、正常指标参考.....	87
二、嗅觉自测方法.....	88
三、疾病信号及自疗方法	88
四、生活保健建议.....	93

第二章 器官功能自测

第一节 骨 骼

一、正常指标参考.....	94
二、骨骼自测方法.....	95
三、疾病信号及自疗方法	96
四、生活保健建议.....	101

第二节 心脑血管

一、正常指标参考.....	102
二、心脑血管疾病自测方法	102
三、疾病信号及自疗方法	103
四、生活保健建议.....	107

第三节 肾 脏

一、正常指标参考.....	108
二、肾脏自测方法.....	108
三、疾病信号及自疗方法	109

四、生活保健建议..... 116

第四节 睾 丸

一、正常指标参考..... 116

二、睾丸自测方法..... 117

三、疾病信号及自疗方法 118

四、生活保健建议..... 125

第五节 阴 茎

一、正常指标参考..... 125

二、阴茎自测方法..... 126

三、疾病信号及自疗方法 126

四、生活保健建议..... 128

第六节 精 液

一、正常指标参考..... 129

二、精液自测方法..... 130

三、疾病信号及自疗方法 130

四、生活保健建议..... 138

第七节 前列腺

一、正常指标参考..... 139

二、前列腺疾病自测方法 139

三、疾病信号及自疗方法 140

四、生活保健建议..... 148

第八节 阴 道

一、正常指标参考..... 149

二、阴道疾病自测方法 149

三、疾病信号及自疗方法	150
四、生活保健建议	153
第九节 宫 颈	
一、正常指标参考	154
二、宫颈疾病自测方法	154
三、疾病信号及自疗方法	155
四、生活保健建议	165
第十节 乳 房	
一、正常指标参考	166
二、乳房疾病自测方法	166
三、疾病信号及自疗方法	167
四、生活保健建议	178
第十一节 卵 巢	
一、正常指标参考	179
二、卵巢疾病自测方法	179
三、疾病信号及自疗方法	181
四、生活保健建议	190

第三章 常见病症自测

第一节 头 痛

一、正常指标参考	191
二、头痛自测方法	192
三、疾病信号及自疗方法	193

四、生活保健建议..... 202

第二节 头 晕

一、正常指标参考..... 203

二、头晕自测方法..... 203

三、疾病信号及自疗方法 204

四、生活保健建议..... 208

第三节 眼 病

一、正常指标参考..... 209

二、眼病自测方法..... 209

三、疾病信号及自疗方法 210

四、生活保健建议..... 216

第四节 耳 鸣

一、正常指标参考..... 217

二、耳鸣自测方法..... 218

三、疾病信号及自疗方法 219

四、生活保健建议..... 222

第五节 鼻部症状

一、正常指标参考..... 224

二、鼻部病症自测方法..... 224

三、疾病信号及自疗方法 226

四、生活保健建议..... 231

第六节 鼻流血

一、正常指标参考..... 232

二、鼻出血自测方法 233

三、疾病信号及自疗方法	234
四、生活保健建议.....	239

第七节 口 臭

一、正常指标参考.....	240
二、口臭自测方法.....	241
三、疾病信号及自疗方法	242
四、生活保健建议.....	247

第八节 肩颈痛

一、正常指标参考.....	248
二、肩颈疾病自测方法	248
三、疾病信号及自疗方法	249
四、生活保健建议.....	254

第九节 腰背痛

一、正常指标参考.....	255
二、腰背部疾病自测方法	255
三、疾病信号及自疗方法	256
四、生活保健建议.....	260

第十节 腹 痛

一、正常指标参考.....	261
二、腹部疾病自测方法	261
三、疾病信号及自疗方法	262
四、生活保健建议.....	265

第十一节 腹 胀

一、正常指标参考.....	266
---------------	-----

二、腹胀自测方法.....	266
三、疾病信号及自疗方法	267
四、生活保健建议.....	271

第十二节 阳 痿

一、正常指标参考.....	272
二、阳痿自测方法.....	272
三、疾病信号及自疗方法	275
四、生活保健建议.....	280

第十三节 月经异常

一、正常指标参考.....	281
二、月经自测方法.....	281
三、疾病信号及自疗方法	282
四、生活保健建议.....	286

第十四节 女性更年期

一、正常指标参考.....	287
二、更年期自测方法	287
三、疾病信号及自疗方法	288
四、生活保健建议.....	292

第十五节 男性更年期

一、正常指标参考.....	293
二、男性更年期自测方法	294
三、疾病信号及自疗方法	295
四、生活保健建议.....	303

第四章 营养状态自测

第一节 缺少蛋白质

- 一、正常指标参考..... 304
- 二、蛋白质自测方法 305
- 三、疾病信号及自疗方法 305
- 四、生活保健建议..... 309

第二节 缺少脂肪

- 一、正常指标参考..... 309
- 二、脂肪含量自测方法 309
- 三、疾病信号及自疗方法 310
- 四、生活保健建议..... 317

第三节 缺少维生素A

- 一、正常指标参考..... 318
- 二、维生素A自测方法..... 318
- 三、疾病信号及自疗方法 319
- 四、生活保健建议..... 322

第四节 缺少维生素B₁

- 一、正常指标参考..... 323
- 二、维生素B₁自测方法..... 323
- 三、疾病信号及自疗方法 324
- 四、生活保健建议..... 327

第五节 缺少维生素B₂

- 一、正常指标参考..... 328

二、维生素B ₂ 自测方法.....	328
三、疾病信号及自疗方法	329
四、生活保健建议.....	331

第六节 缺少维生素B₆

一、正常指标参考.....	332
二、维生素B ₆ 自测方法.....	332
三、疾病信号及自疗方法	333
四、生活保健建议.....	335

第七节 缺少维生素B₁₂

一、正常指标参考.....	336
二、维生素B ₁₂ 自测方法.....	336
三、疾病信号及自疗方法	337
四、生活保健建议.....	340

第八节 缺少维生素C

一、正常指标参考.....	341
二、维生素C自测方法.....	341
三、疾病信号及自疗方法	342
四、生活保健建议.....	346

第九节 缺少钙

一、正常指标参考.....	346
二、钙自测方法	347
三、疾病信号及自疗方法	347
四、生活保健建议.....	351

第十节 缺少锌

一、正常指标参考	351
二、锌自测方法	352
三、疾病信号及自疗方法	353
四、生活保健建议	355

第十一节 缺少碘

一、正常指标参考	355
二、碘自测方法	356
三、疾病信号及自疗方法	356
四、生活保健建议	359

第十二节 缺少铁

一、正常指标参考	359
二、铁自测方法	360
三、疾病信号及自疗方法	361
四、生活保健建议	364

第五章 生活习惯自测

第一节 您的饮食习惯正确吗

一、正常指标参考	365
二、饮食习惯自测方法	366
三、疾病信号及自疗方法	367
四、生活保健建议	370

第二节 吸烟者健康自检

一、正常指标参考..... 370

二、吸烟程度自测方法..... 371

三、疾病信号及自疗方法 371

四、生活保健建议..... 378

第三节 饮酒者健康自检

一、正常指标参考..... 380

二、饮酒自测 380

三、疾病信号及自疗方法 383

四、生活保健建议..... 384

第六章 儿童状态自测

第一节 儿童智力

一、正常指标参考..... 386

二、智力自测方法..... 387

三、疾病信号及自疗方法 388

四、生活保健建议..... 390

第二节 儿童身体

一、正常指标参考..... 391

二、孩子身体情况自测方法 392

三、疾病信号及自疗方法 393

四、生活保健建议..... 397