

百姓生活健康书系 家庭保健速查手册



家庭医生

一本通

- 小病自己看 大病上医院
- 少吃药 少花钱 最好的医药是保健

图解+实用
速查+悦读+精美 } = **经典珍藏**

张仲源 易磊 / 编著

JIATING
YISHENG
YIBENTONG



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

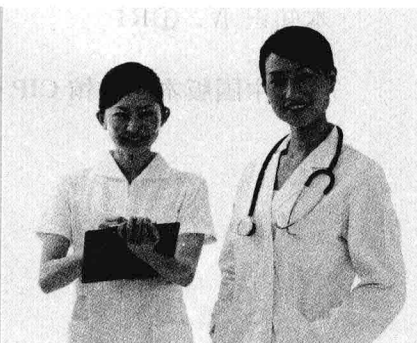


家庭 (910) 百病速查手册

张仲源、易磊编著，高仲源、王本一、王丽娟等

8.3105，环境出版集团出版

百姓生活健康书系 家庭保健速查手册



家庭医生 一本通

张仲源 易磊 / 编著

超值版

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医生一本通/ 张仲源, 易磊编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-5375-5328-5

I. ①家… II. ①张…②易… III. ①家庭医学—基
本知识 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 177630 号

家庭医生一本通

张仲源 易磊 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 14.75

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

前 言

俗话说“身体是革命的本钱”。随着社会的进步，生活质量的提高，人们越来越关注自身的健康问题。其实，想健康不一定要去医院花大钱，只要我们拥有自己的健康主张，并根据自身状况找到属于自己的健康捷径，就能获得健康。为了帮助广大读者朋友了解保健知识，增强防病意识，同时也为广大基层医务工作者提供实用有效的诊疗参考，我们特别编写了这本《家庭医生一本通》。

内容丰富、涉及广泛是本书的一大特点。在《家庭医生一本通》这本书中，我们将常见的病症按头颈疾病、胸部疾病、腰腹疾病、生殖疾病、皮肤疾病、小儿疾病和全身疾病组织了部分专家和医学工作者疾病等进行了全面细致的分类，汇集了数百种家庭常见病的防治知识，并且针对每种病症的病因、症状进行了详细的阐述，从而设计了膳食疗法、验方疗法、经络疗法和西医疗法。便于读者根据自己的实际情况，随时随地地采用。此外，针对每种病症我们还随之附有一个健康贴士，便于读者更好地治病防病。

本书的另一大特点是通俗易懂，融知识性、科学性、实用性与趣味性于一体，不管你是否具备相关的知识，都能做到开卷有益，受益健康。此外，也有助于你快速地选择自己所需要的内容。

需要说明的是，在治疗过程中，一定要明确病症，对症施治，不问病情的原委而胡乱治疗是不可取的，还应根据相关疗法进行科学有效的

治疗。只有这样，才可以做到有的放矢，药到病除。

我们本着为读者提供健康咨询服务、防病治病的目的编写此书。在编写过程中，我们力求去粗求精，删繁就简。相信不管你是普通居家百姓，还是医务工作者，本书都将是你的良师益友。衷心希望广大读者能更加了解自己的身体，从中得到防病治病的有效方法，成为自己的医生，远离疾病，保持健康。

编 者

目 录

第一章 头颈病“一扫光”

- 头痛 / 004
- 脑血栓 / 007
- 眩晕 / 010
- 近视眼 / 012
- 沙眼 / 015
- 青光眼 / 017
- 睑缘炎 / 020
- 牙周炎 / 022
- 咽炎 / 024
- 扁桃体炎 / 027
- 鼻炎 / 030
- 鼻窦炎 / 033
- 颈椎病 / 035
- 化脓性中耳炎 / 037
- 三叉神经痛 / 039
- 老年性白内障 / 041

第二章 胸部病“一扫光”

- 咳嗽 / 046

冠心病 / 049
心绞痛 / 052
心肌梗死 / 055
心肌炎 / 057
胸膜炎 / 059
肝炎 / 061
肝硬化 / 064
肺炎 / 066
肺结核 / 069
肺气肿 / 071
慢性支气管炎 / 074
支气管哮喘 / 077
支气管扩张 / 080

第三章 腰腹部病“一扫光”

慢性肾炎 / 084
肠梗阻 / 088
腰肌劳损 / 091
慢性胃炎 / 094
消化性溃疡 / 097

第四章 生殖病“一扫光”

痛经 / 102
闭经 / 105

- 月经不调 / 107
外阴瘙痒 / 110
阴道炎 / 112
乳腺炎 / 115
盆腔炎 / 118
功能性子宫出血 / 121
早泄 / 124
遗精 / 127
阳痿 / 130
前列腺炎 / 133
前列腺增生 / 135

第五章 皮肤病“一扫光”

- 荨麻疹 / 140
痤疮 / 143
湿疹 / 145
带状疱疹 / 148
白癜风 / 150
银屑病 / 153

第六章 小儿病“一扫光”

- 百日咳 / 158
水痘 / 161
小儿感冒 / 163

小儿发热 / 166
 小儿惊厥 / 169
 小儿肺炎 / 172
 流行性腮腺炎 / 175
 新生儿黄疸 / 178
 婴幼儿腹泻 / 180
 小儿支气管炎 / 183
 小儿厌食症 / 185

第七章 全身病“一扫光”

发热 / 190
 失眠 / 193
 高血压 / 196
 低血压 / 200
 糖尿病 / 203
 肩周炎 / 206
 痔疮 / 208
 肛裂 / 211
 肛痿 / 213
 阑尾炎 / 215
 高脂血症 / 217
 神经衰弱 / 220
 更年期综合征 / 223
 类风湿关节炎 / 227



JIATING YISHENG
YIBENTONG



第一章

头颈病“一扫光”

头部是“诸阳之会”、“清净之府”；颈部是人体“咽喉”地带，养生保健、治病除痛从“头”做起，对症适用偏方让你精神焕发有“面子”，更能让你目清神爽收获健康“里子”。对症下药，就能快速缓解头颈疾病，能消除不适，直至痊愈。



-
- | | |
|---------|----------|
| ◎ 头痛 | ◎ 脑血栓 |
| ◎ 眩晕 | ◎ 近视眼 |
| ◎ 沙眼 | ◎ 青光眼 |
| ◎ 睑缘炎 | ◎ 牙周炎 |
| ◎ 咽炎 | ◎ 扁桃体炎 |
| ◎ 鼻炎 | ◎ 鼻窦炎 |
| ◎ 颈椎病 | ◎ 化脓性中耳炎 |
| ◎ 三叉神经痛 | ◎ 老年性白内障 |



头痛

头痛是人自我感觉到的一种病症，在临床上较为常见。头痛，既可单独出现，为病；亦可并发于其他疾病中，为症。中医认为，头痛一证，急性为“头痛”，慢性为“头风”。根据临床表现，一般又可分为外感头痛和内伤头痛两大类。急性头痛，多为外感，慢性头痛，多为内伤。

【诊断】

风寒头痛：表现为怕冷，且加衣厚被取暖不能缓解者，常喜欢用东西裹着头部，舌苔薄白。风热头痛：头胀痛，头痛重者感觉头要裂开一样，发热，面色红，口渴，喝水多，大便不畅或大便干结，小便黄，舌苔黄。肝阳头痛：以头两侧为重，心烦易怒，面红口苦，胁肋痛，舌质红，舌苔薄黄。肾虚头痛：头空痛，眩晕，耳鸣，腰膝酸软，男性有遗精，女性有带下，舌红，少苔。血虚头痛：头痛、头晕，面色无华，心慌，舌质淡。

【膳食疗法】

■ 党参黄精蒸鸡

【原料】党参、黄精、怀山药各30克，嫩母鸡1只（约重1000克），生姜、葱、清汤、食盐、味精、料酒各适量。

【用法】母鸡宰杀后，去除毛和内脏，剥去脚尖，洗净。将党参、黄精洗净切片，葱姜洗净，

葱切段，姜切片，再与料酒、盐一起放入鸡腹腔内。山药去皮切段，与鸡（腹朝上）一起放入沙锅内，加清汤适量，先用旺火烧沸，转用文火炖熬至酥，加入味精调好口味，即可食用。

【功效】本品滋阴健脾，益气补虚。适用于气虚、脾胃弱、体

倦乏力、头痛绵绵者。

■ 玉米须龟

【原料】玉米须 120 克，乌龟 1 只。

【用法】将龟放入盆中，倒入热水，使排尽尿，洗净，宰杀去头足，除去内脏及甲壳。将玉米须连同龟肉放入沙锅内，加水适量，先武火煮沸，后用文火煮成烂熟即成。吃时去玉米须，吃龟肉喝汤，可加少许调味品，忌味重。

【功效】本品平肝潜阳，滋阴降火，适用于肝阳头痛。

■ 参杞冰糖蛤士蟆

【原料】干蛤士蟆油 60 克，人参 3 克（或党参 15 克），枸杞子 30 克，罐装青豆 25 克，甜酒汁 50 毫升，冰糖 250 克，葱结 20 克，生姜片 10 克。

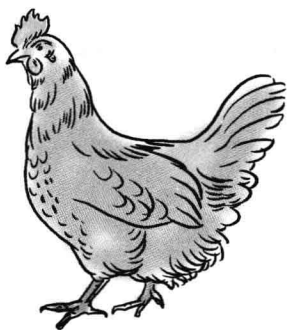
【用法】将干蛤士蟆油洗净，放入瓦罐内，加清水 500 毫升、甜酒汁 25 毫升、葱、姜，然后上笼蒸约 2 小时。取出蛤士蟆，除去上面的黑色筋膜后，仍放入瓦罐内，再加清水 500 毫升、甜酒汁 25 毫升，上笼再蒸 2 小时，取出后放入大碗中。枸杞子洗净，

人参研末。将冰糖放入另一大碗内，加开水 350 毫升，加入人参粉、枸杞子入笼蒸化后，取出，弃去沉淀物，倒入盛蛤士蟆油的大碗内，撒入青豆即可食用。

【功效】本品补肾益气，养血滋阴。适用于气血虚头痛、面色少华、神疲乏力等。

■ 制首乌炖鸡

【原料】制首乌 30 克，生姜 10 克，母鸡 1 只，食盐适量，料酒 6 毫升。



【用法】将制首乌研成细末，备用。母鸡宰杀后，去毛和内脏，洗净，用布包制首乌粉，纳入鸡腹中，放沙锅内，加水适量，加生姜、食盐、料酒，文火煨熟。食时从鸡腹内取出制首乌袋，宜少量多饮，在数天吃完。

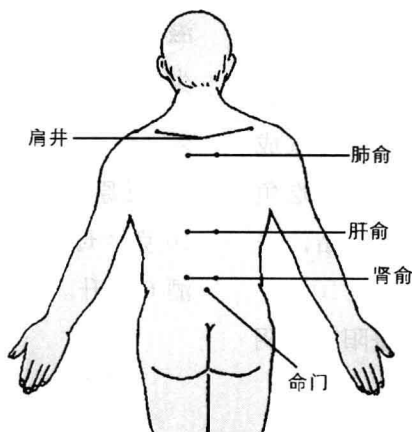
【功效】本品养血补虚，柔肝祛风，适用于血虚头痛。



【经络疗法】

有效穴位：肩部的肩井穴，背部的肺俞、肝俞、肾俞、命门穴等。

按摩方法：用五指拿法拿捏肩井穴各 50 次，力度由轻到重，以有酸胀感为度；按揉肺俞、肝俞、肾俞、命门穴各 50~100 次。



头痛按摩疗法

【健康贴士】

(1) 忌食烟、酒、咖啡、巧克力、辛辣等热性、兴奋性食品。饮食宜清淡，多食水果、蔬菜。

(2) 突然出现头部剧痛，兼有手足冰冷、呕吐，常常是脑血管意外的先兆表现，应马上去医院就诊检查。

(3) 避免头部受到不良刺激。

(4) 头部按摩一般对功能性头痛疗效好，对颅内病变及心血管疾病引起的头痛效果较差。

脑血栓

脑血栓是脑动脉自身病变使管腔狭窄、闭塞或在狭窄基础上形成的血栓引起的局部脑组织急性缺血性坏死，与脑栓塞、脑梗死及脑腔隙性梗死等合称为脑梗死。本病属中医学“中风”、“偏枯”等范畴。

【诊断】

脑血栓大都在患者安静的时候形成，故多发生在睡眠中，甚至短暂的午睡后也可以发病。患者往往是一觉醒来发现一侧肢体不能动弹，1~3日后病情达到高峰。开始时仅有手臂力弱，以后逐渐加重，2~3日后手臂完全不能动，意识常是清楚的，由于血栓的部位不同，故症状也不一样。有的患者出现三偏症状，即半侧身体偏瘫及偏身感觉障碍和偏盲；有的患者上下肢无力，甚至完全瘫痪；有的患者出现不同程度的语言障碍，如讲不出话或听不懂别人说的话；有的患者眩晕、恶心、呕吐；有的患者出现复视，走路不稳，东倒西歪。多次脑血栓形成可使智力明显减退，不能辨别方向，简单的加减法也不会计算。

【膳食疗法】

■ 黄芪桂枝粥

【原料】黄芪 20 克，炒白芍、桂枝各 13.5 克，生姜 3 片，大枣 5 枚，白米 135 克。

【用法】将前 4 味水煎取汁，同白米、大枣同煮为稀粥服食，每日 1 剂，3 周为 1 个疗程，连续 2~3 个疗程。

【功效】益气养血，温经通络。适用于气虚血淤所致的肢体麻木、半身不遂、脑血栓等。

■ 乌梅冰片

【原料】乌梅 6 克，冰片 3 克。

【用法】加水少许，捣烂，擦牙龈即可。



【功效】用治脑血栓口噤不开、牙关紧闭、不省人事。

■ 天麻猪脑粥

【原料】天麻 10 克，猪脑 1 个，粳米 250 克。



【用法】猪脑挑血筋洗净，天麻、粳米洗净，加清水适量，先用旺火烧开，再转用文火熬煮成稀粥。每日晨起温服 1 次。

【功效】祛头风，镇静镇痛。适用于脑血管意外所致的半身不遂、高血压、动脉硬化等。

■ 红葡萄酒

【原料】红葡萄酒 400 毫升。

【用法】每次饮 20~50 毫升，每日 2~3 次，可随饭一起饮服。

【功效】治脑血栓后遗症，轻度偏瘫。

■ 千斤拔鸡脚汤

【原料】鸡脚 3 对，千斤拔 60

克，花生肉 30 克，红枣 4 枚。

【用法】将千斤拔、花生肉、红枣（去核）洗净；鸡脚洗净，用开水烫过，除去外皮及爪甲。把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2~3 小时，汤成去千斤拔，调味即可。随量饮用。

【功效】补肾健步。适用于脑血栓属肝肾两虚者。症见腰膝委软、下肢乏力、步履困难，或骨节疼痛。亦可用于产后风瘫，而有上述症状者。

■ 千斤拔鸡脚汤

【原料】鸡脚 3 对，千斤拔 60 克，花生肉 30 克，红枣 4 枚。

【用法】将千斤拔、花生肉、红枣（去核）洗净；鸡脚洗净，用开水烫过，除去外皮及爪甲。把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2~3 小时，汤成去千斤拔，调味即可。随量饮用。

【功效】补肾健步。适用于脑血栓属肝肾两虚者。症见腰膝委软、下肢乏力、步履困难，或骨节疼痛。亦可用于产后风瘫，而有上述症状者。