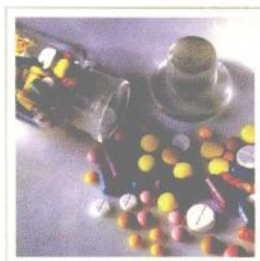
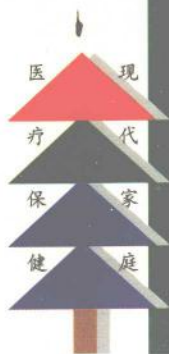


家庭  
养生保健卷  
(二)



现代

家庭医疗保健

十万个为什么

XIANDAIJIATING

YILIAOBAOJIAN

# 现代家庭医疗保健

## 十万个为什么

家庭养生保健卷（二）

主编 康健

华龄出版社

# 目 录

## 家庭养生保健卷(二)

五、自测百病 .....	(3)
● 如何判断患了流行性感冒? .....	(3)
● 如何判断患了麻疹? .....	(4)
● 如何判断患了风疹? .....	(5)
● 如何判断患了带状疱疹? .....	(5)
● 如何判断患了病毒性肝炎? .....	(6)
● 如何判断患了脑炎? .....	(7)
● 如何判断患了流行性腮腺炎? .....	(8)
● 如何判断患了狂犬病? .....	(9)
● 如何判断患了流行性出血热? .....	(10)
● 如何诊断流行性出血热? .....	(11)
● 如何诊断流行性斑疹伤寒? .....	(12)
● 如何判断患了流行性脑脊髓膜炎? .....	(13)
● 如何判断患了百日咳? .....	(14)

## · 2 · 现代家庭医疗保健十万个为什么

- 如何判断患了伤寒? ..... (15)
- 如何判断患了细菌性痢疾? ..... (19)
- 如何判断患了破伤风? ..... (20)
- 如何判断患了肺结核病? ..... (21)
- 如何判断患了钩端螺旋体病? ..... (22)
- 如何判断患了血吸虫病? ..... (23)
- 如何判断患了疟疾? ..... (25)
- 如何判断患有艾滋病? ..... (26)
- 为什么人会发烧? ..... (27)
- 如何判断患了蛔虫病? ..... (29)
- 如何判断患了蛲虫病? ..... (30)
- 如何判断有机磷农药中毒? ..... (31)
- 如何判断急性乙醇中毒? ..... (33)
- 为什么一氧化碳可使人体中毒? 如何判断?  
..... (34)
- 如何判断高温中暑? ..... (35)
- 为什么蛇毒可致人中毒? ..... (37)
- 如何判断是冻伤? ..... (39)
- 如何判断患了糖尿病? ..... (40)
- 如何判断患了低血糖症? ..... (41)
- 什么是类风湿性关节炎? ..... (42)
- 如何判断患了白塞氏病? ..... (43)
- 如何判断患了急性支气管炎? ..... (44)
- 如何判断患了慢性支气管炎? ..... (45)
- 什么是支气管哮喘? ..... (46)

- 为什么人会得肺炎? ..... (47)
- 如何判断患了肺脓肿? ..... (48)
- 如何判断患了气胸? ..... (49)
- 如何判断患了风湿热? ..... (50)
- 如何判断患了冠心病? ..... (51)
- 如何判断患了心绞痛? ..... (53)
- 如何判断得了急性心肌梗塞? ..... (54)
- 如何判断心脏性猝死? 如何急救这种病人?  
..... (55)
- 为什么说高血压和高血压病不一样? ..... (56)
- 如何判断患了病毒性心肌炎? ..... (57)
- 为什么精神因素对心脏神经官能症的发作起  
重要作用? ..... (58)
- 如何判断患了胃炎? ..... (59)
- 如何判断患了消化性溃疡? ..... (60)
- 如何判断消化性溃疡并发症? ..... (62)
- 什么原因导致上消化道出血? 有哪些临床表现?  
..... (63)
- 如何判断患了溃疡性结肠炎? ..... (64)
- 如何判断患了黄疸? ..... (65)
- 如何判断患了肝硬化? ..... (66)
- 如何判断患了胆石病? ..... (67)
- 如何判断患了急性胆囊炎? ..... (68)
- 如何判断患了急性胰腺炎? ..... (70)
- 如何判断患了急性腹膜炎? ..... (70)

- 如何判断患了肾病? ..... (72)
- 如何判断患了泌尿道感染? ..... (74)
- 为什么说出现脓尿的原因是多方面的? ..... (74)
- 为什么会出现遗尿? ..... (75)
- 如何判断患了泌尿系统结石? ..... (76)
- 如何判断前列腺肥大及前列腺炎? ..... (77)
- 如何判断患了贫血? ..... (78)
- 如何判断患了缺铁性贫血? ..... (79)
- 如何判断患了再生障碍性贫血? ..... (80)
- 如何判断患了过敏性紫癜? ..... (81)
- 如何判断原发性血小板减少性紫癜? 它有  
哪些临床表现? ..... (82)
- 如何判断患了单纯性甲状腺肿? 单纯性  
甲状腺肿有哪些临床表现? ..... (83)
- 如何判断患了甲状腺机能亢进症? ..... (84)
- 如何判断患了甲状腺机能减退症? ..... (85)
- 如何判断患了甲状腺炎? ..... (86)
- 为什么会患单纯性肥胖? ..... (87)
- 为什么会患多毛症? ..... (88)
- 如何判断患了面神经炎? ..... (89)
- 如何判断患了美尼尔病? ..... (89)
- 如何判断患了坐骨神经痛? ..... (90)
- 如何判断患了癫痫? ..... (91)
- 如何判断患了急性脑血管病? ..... (94)
- 如何判断患了短暂脑缺血发作? ..... (95)

- 如何判断患了脑梗塞? ..... (96)
- 如何判断患了原发性脑出血? ..... (97)
- 如何判断患了蛛网膜下腔出血? ..... (98)
- 如何判断患了震颤性麻痹? ..... (99)
- 如何判断患了周期性麻痹? ..... (100)
- 如何判断患了偏头痛? ..... (101)
- 如何判断患了神经衰弱? ..... (104)
- 为什么说引起失眠的因素是多方面的? ..... (105)
- 为什么人会患癌症? ..... (106)
- 为什么说癌症的发生与多种因素有关? ..... (107)
- 如何判断患了食管癌? ..... (109)
- 如何判断患了胃癌? ..... (110)
- 如何判断患了肝癌? ..... (112)
- 如何发现胰腺癌? ..... (113)
- 如何发现大肠癌? ..... (114)
- 如何早期发现鼻咽癌? ..... (115)
- 如何早期发现肺癌? ..... (117)
- 如何早期发现膀胱癌? ..... (119)
- 如何发现乳腺癌? ..... (119)
- 如何发现早期宫颈癌? ..... (122)
- 如何判断患了白血病? ..... (123)
- 如何发现疖、疖病和痈? ..... (124)
- 什么是乳腺炎和乳腺脓肿? ..... (125)
- 什么是乳腺增生病? ..... (126)
- 如何判断患了急性阑尾炎? ..... (126)

- 如何判断锁骨骨折? ..... (127)
- 如何判断肱骨骨折? ..... (128)
- 如何判断前臂双骨折? ..... (129)
- 如何判断股骨骨折? ..... (129)
- 如何判断脊柱骨折? 如何正确搬运伤员? ..... (130)
- 如何判断肩关节脱位? ..... (132)
- 如何判断肘关节脱位? ..... (133)
- 如何判断桡骨小头半脱位? ..... (133)
- 如何判断患了肩周炎? ..... (134)
- 什么是急性腰扭伤? ..... (135)
- 什么是慢性腰肌劳损? ..... (136)
- 什么是腰椎间盘突出症? ..... (136)
- 如何判断脓疱疮? ..... (137)
- 如何判断患了头癣? ..... (138)
- 什么叫体癣? ..... (139)
- 什么叫股癣? ..... (139)
- 什么是足癣和手癣? ..... (140)
- 什么是疥疮? ..... (141)
- 什么是湿疹? ..... (142)
- 什么是接触性皮炎? ..... (142)
- 如何判断患了荨麻疹? ..... (144)
- 为什么会得药物性皮炎? ..... (145)
- 什么是鸡眼? ..... (145)
- 如何判断患了银屑病? ..... (146)
- 为什么会患脂溢性皮炎? ..... (147)



- 为什么会得痤疮? ..... (148)
- 什么是白癜风? ..... (149)
- 为什么会得斑秃? ..... (150)
- 为什么会得疖子? ..... (151)
- 什么是神经性皮炎? ..... (151)
- 什么是外阴炎? ..... (152)
- 什么是阴道炎? ..... (154)
- 如何判断患了宫颈炎? ..... (156)
- 为什么会得盆腔炎? ..... (157)
- 如何判断患了性病? ..... (158)
- 如何判断患了子宫肌瘤? ..... (161)
- 为什么会月经失调? ..... (162)
- 什么是功能性子宫出血? ..... (163)
- 如何判断是更年期综合症? ..... (164)
- 怎样对待妊娠合并心脏病? ..... (165)
- 如何判断患了新生儿硬肿症? ..... (167)
- 如何判断患了新生儿破伤风? ..... (167)
- 如何判断患了小儿急性上呼吸道感染? ..... (168)
- 如何判断患了小儿肺炎? ..... (169)
- 如何判断患了水痘? ..... (170)
- 如何判断患了猩红热? ..... (170)
- 什么是佝偻病? ..... (172)
- 什么是婴幼儿腹泻? ..... (173)
- 什么是外耳道会疖? ..... (174)
- 如何判断患了外耳道炎? ..... (175)

- 如何判断患了急性化脓性中耳炎? ..... (176)
- 如何判断患了鼻炎? ..... (177)
- 如何判断患了鼻窦炎? ..... (179)
- 如何判断患了咽炎? ..... (180)
- 如何判断患了扁桃体炎? ..... (181)
- 如何判断患了喉炎? ..... (182)
- 如何判断气管、支气管内有异物? ..... (183)
- 如何判断食管有异物? ..... (184)
- 什么是麦粒肿? 如何治疗? ..... (185)
- 什么是倒睫? 如何处理? ..... (185)
- 如何判断患了结膜炎? ..... (186)
- 什么是沙眼? ..... (187)
- 如何判断患了白内障? 怎样对待老年性白内障?  
..... (188)
- 什么是夜盲症? ..... (189)
- 为什么说色盲是遗传疾病? ..... (190)
- 如何划分“近视度”? ..... (192)
- 为什么会患老花眼? ..... (192)

## 六、家庭进补 ..... (194)

- 什么叫进补? ..... (194)
- 为什么说进补一定要看对象? ..... (194)
- 为什么进补对人身体有好处? ..... (195)
- 为什么进补要重视脾胃? ..... (196)
- 为什么四季都可以进补? ..... (196)

- 为什么进补不当会产生危害? ..... (197)
- 为什么进补要根据自己的身体情况而选择?  
..... (198)
- 为什么进补要注意“忌讳”? ..... (199)
- 为什么进补时需要忌口? ..... (200)
- 为什么进补后容易倒胃口? 应怎么办? ..... (201)
- 为什么进补后容易出汗? ..... (202)
- 为什么进补后容易发胖? 应怎么办? ..... (203)
- 为什么进补时会突然生病? ..... (204)
- 为什么煎补药时要选用砂锅? ..... (204)
- 怎样掌握服补药的剂量? ..... (205)
- 如何服用补药? ..... (205)
- 为什么补药变质后不能再服用? ..... (206)
- 为什么补品要科学制作? ..... (207)
- 哪些食品适宜于食补? ..... (208)
- 为什么要进行食补? ..... (209)
- 为什么根据年龄的不同要选择食补? ..... (209)
- 什么是养心的功法? ..... (210)
- 什么是养肝的功法? ..... (211)
- 什么是养肺的功法? ..... (212)
- 什么是养肾的功法? ..... (213)
- 什么是养阴的功法? ..... (214)
- 怎样掌握人参的用法与用量? ..... (214)
- 人参有哪些进补应用? ..... (215)
- 为什么进补人参必须严格掌握适应症? ..... (216)

- 为什么夏天可以进补人参? ..... (216)
- 为什么西洋参与人参的进补作用不同? ..... (217)
- 为什么党参、黄芪的补气作用不同? ..... (218)
- 为什么茯苓可滋补强身? ..... (219)
- 为什么胎盘有很好的进补作用? ..... (219)
- 为什么鹿茸并非人人都可以服用? ..... (220)
- 为什么说冬虫夏草是进补佳品? ..... (221)
- 为什么蛤蚧有很好的止咳效果? ..... (222)
- 为什么海马是阳虚者的进补佳品? ..... (222)
- 为什么蛤土蟆油是滋补之佳品? ..... (223)
- 为什么说蚕蛹是进补佳品? ..... (224)
- 如何服用鞭类补品? ..... (224)
- 为什么狗鞭和牛鞭是补肾壮阳佳品? ..... (225)
- 怎样鉴别虎鞭? ..... (226)
- 为什么杜仲能治疗腰痛? ..... (226)
- 为什么灵芝被称为“仙丹灵药”? ..... (227)
- 为什么珍珠有美容作用? ..... (228)
- 为什么南、北沙参都可润肺益胃? ..... (228)
- 为什么脾胃虚弱者要慎用龟版? ..... (229)
- 鳖甲有什么进补作用? ..... (230)
- 为什么阿胶有滋补强壮作用? ..... (231)
- 为什么当归又称“妇科圣药”? ..... (232)
- 为什么何首乌有乌发作用? ..... (232)
- 哪些人适于枸杞进补? ..... (233)
- 为什么百合是补肺之物? ..... (234)

- 为什么人工培育的银耳仍有补益作用? ..... (234)
- 为什么燕窝适用于肺结核咯血者服用? ..... (235)
- 为什么蜂蜜有进补作用? ..... (236)
- 为什么地黄有进补作用? ..... (237)
- 为什么石斛有益胃生津作用? ..... (237)
- 为什么说玉竹有预防心血管疾病的功效? ..... (238)
- 为什么肉苁蓉适合于阳虚之人进补? ..... (239)
- 为什么麦冬有预防“上火”之作用? ..... (241)
- 为什么头痛眩晕者要多吃天麻? ..... (241)
- 为什么柏子仁能抗衰老? ..... (242)
- 为什么泽泻被称为“广谱降血脂药”? ..... (243)
- 为什么绞股蓝有保健作用? ..... (243)
- 为什么川贝母有止咳作用? ..... (244)
- 为什么说五谷杂粮也有进补作用? ..... (245)
- 为什么小米有健胃补肾作用? ..... (245)
- 为什么荞麦和燕麦的进补作用有区别? ..... (246)
- 为什么玉米须能治肾病? ..... (247)
- 为什么绿豆是夏日进补之宝? ..... (248)
- 为什么腹泻患者适宜进补扁豆? ..... (248)
- 为什么价廉的空心菜也有进补作用? ..... (249)
- 为什么说胡萝卜对人体有很多补益作用? ..... (250)
- 为什么番茄有进补作用? ..... (251)
- 为什么南瓜有进补作用? ..... (251)
- 为什么夏季吃冬瓜好处多? ..... (252)
- 为什么韭菜具有杀菌作用? ..... (253)

- 为什么春季进补人参最好? ..... (254)
- 为什么春季宜养肝? ..... (255)
- 为什么夏天进补能防治冬天的咳喘? ..... (256)
- 秋燥季节怎样进补? ..... (257)
- 为什么秋天要养肺? ..... (257)
- 为什么进补要遵循“秋冬养阴”的原则? ..... (258)
- 为什么人们喜欢“冬令进补”? ..... (259)
- 为什么冬季进补要养肾? ..... (260)
- 怎样避免冬季进补后肥胖? ..... (261)
- “老年慢性支气管炎”患者在冬季如何进补?  
..... (262)
- 冠心病患者冬天如何进补? ..... (263)
- 糖尿病患者冬令如何进补? ..... (264)
- 为什么补阴可治疗“盗汗”? ..... (264)
- 如何对头痛患者进行饮食调理? ..... (265)
- 如何对声音嘶哑患者进行饮食调理? ..... (266)
- 怎样进补因喉疼痛患者? ..... (267)
- 为什么黄疸患者可用食补治疗? ..... (268)
- 如何进补肺结核患者? ..... (269)
- 如何进补高脂血症患者? ..... (270)
- 如何进补动脉硬化患者? ..... (271)
- 如何进补心肌梗塞患者? ..... (272)
- 如何进补风湿性心脏病患者? ..... (273)
- 如何进补慢性胃炎患者? ..... (274)
- 如何进补慢性萎缩性胃炎患者? ..... (275)

- 如何进补胃下垂患者? ..... (275)
- 如何进补溃疡病患者? ..... (276)
- 如何进补上消化道出血患者? ..... (277)
- 如何进补溃疡性结肠炎患者? ..... (278)
- 如何进补胆囊炎患者? ..... (279)
- 如何进补胆石症患者? ..... (280)
- 如何进补急性肝炎患者? ..... (281)
- 如何进补慢性肝炎患者? ..... (282)
- 如何进补肝硬化患者? ..... (283)
- 如何进补肝硬化腹水患者? ..... (284)
- 如何进补慢性肾炎患者? ..... (285)
- 如何进补慢性肾功能不全患者? ..... (286)
- 如何进补无高热尿路感染患者? ..... (287)
- 如何进补缺铁性贫血患者? ..... (287)
- 如何进补小儿夜啼? ..... (288)
- 如何进补佝偻病患儿? ..... (289)
- 如何进补小儿癫痫? ..... (290)
- 如何进补青少年白发? ..... (291)
- 如何进补中年人? ..... (292)
- 如何进补中年体弱? ..... (293)
- 为什么进补能预防中年早秃? ..... (294)
- 进补药膳可治哪些中年早秃? ..... (294)
- 如何进补体力劳动者? ..... (295)
- 如何进补脑力劳动者? ..... (296)
- 如何进补老人便秘? ..... (297)

- 如何进补老年人头晕眼花? ..... (298)
- 如何进补老年人睡眠不佳? ..... (299)
- 如何进补老年浮肿? ..... (300)
- 如何进补老年人肾虚腰痛? ..... (301)
- 如何进补老年性耳聋? ..... (302)
- 如何进补老年性白内障? ..... (302)
- 如何进补老年性瘙痒症? ..... (303)
- 如何进补老年性痴呆? ..... (304)
- 如何进补脑动脉硬化患者? ..... (305)
- 为什么妇女也可进补壮阳药? ..... (306)
- 为什么月经周期不准可用进补调治? ..... (306)
- 月经量少怎样进补? ..... (308)
- 月经量多怎样进补调治? ..... (309)
- 孕妇怎样选择进补? ..... (310)
- 胎动不安怎样进补? ..... (310)
- 如何进补调理习惯性流产患者? ..... (311)
- 如何调补妊娠水肿? ..... (312)
- 妇女产后如何进补? ..... (313)
- 产后出血如何进补? ..... (314)
- 为什么产后腹痛多吃羊肉好? ..... (315)
- 哪些进补方法可催乳? ..... (316)
- 妇女白带量多怎样进补? ..... (317)
- 遗精怎样进补? ..... (317)
- 血精患者有哪些进补宜忌? ..... (319)
- 如何进补精液异常患者? ..... (319)



- 如何进补早泄患者? ..... (320)
- 如何进补阳痿患者? ..... (321)
- 为什么阳痿不育患者应多吃禽类? ..... (322)
- 如何进补男子不育症患者? ..... (323)
- 如何进补痔疮患者? ..... (323)
- 如何进补脱肛患者? ..... (324)
- 如何进补脱发患者? ..... (325)
- 如何进补青光眼患者? ..... (326)
- 如何进补视神经萎缩患者? ..... (327)
- 如何进补夜盲症患者? ..... (328)
- 如何进补慢性鼻炎患者? ..... (329)
- 如何进补牙周病患者? ..... (329)
- 如何进补肺癌患者? ..... (330)
- 如何进补胃癌患者? ..... (331)
- 如何进补食道癌患者? ..... (332)
- 大肠肿瘤患者怎样选择饮食? ..... (333)
- 肝癌患者有哪些进补简方? ..... (334)
- 哪些食物适宜于白血病患者? ..... (335)
- 如何进补手术后患者? ..... (336)

## 七、科学减肥 ..... (337)

- 为什么说肥胖是一种异常体态? ..... (337)
- 什么叫肥胖症? ..... (337)
- 什么叫肥胖病? ..... (338)
- 什么是脂肪的功能? ..... (338)