

生活一点通

家庭祛病

—

点

阎明 主编



天津人民出版社

37
34-49
27
2

家庭祛病一点通

阎明 主编



天津人民出版社



C

423947

家庭祛病一点通

阎明 主编

*

天津人民出版社出版

(天津市金州道189号)

天津新华印刷三厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 6.125印张 117千字

1997年3月第1版 1997年11月第1次印刷

印数:1 5,000

ISBN 7-201-02744-1/G·1185

定 价:10.00元

前 言

俗话说：食五谷杂粮，没有不生病的。

遗憾的是，古人所言的“五谷杂粮”已成了地道的“绿色食品”，现在已十分罕见了，如今一日三餐大都属饱受化肥、农药之污染的食物了。为此，人们不仅抱怨“饭没了饭味，菜没了菜味”，而且还要抱怨那些让人谈之色变的莫名其妙的疾病。真不知什么时候，那些“武装到牙齿”的细菌、病毒就会叩开家庭的柴扉，突破肌体的免疫设防，驻扎进来……于是乎，痛苦、磨难、忧伤、悲感和贫困就像蚕茧般将那一颗颗脆弱的心困在了里面。

人活着的确不易，要担起对社会的责任和义务，要担起家庭的担子——对父母儿女负责，还要对自己的前途和命运负责。可这一切的责任和义务均是建立在健康的基础上的，健康是人们从事一切社会活动的首要条件。失却了健康，就失去了一切，只有躺在床上忍受病魔的折磨，默默地等待社会和他人为自己负责了。

作为一个现代人，就要有一个现代的健康意识，要有自我保健的技能，要学会给自己开健身的处方，要像知道自己想吃

什么口味一样,知道自己的身体缺少什么、需要什么,要知道自己肌体的每一部分运转的情况。这需要有医学保健知识,需要明白怎样加固自己的免疫防线。为了满足人们的这点需要,我们收集和参考了大量的文献和资料,编写了《家庭祛病一点通》、《家庭保健一点通》,用最简单易懂的方式介绍了一些医学常识和切实可行的保健方法,寄希望于把大家引入健康的乐园。不过,书中所介绍的药品和药方在使用时,需请教有关医师,以免出现意外。

参加本书编写的有:阎敬敏、赵红、王波、尉宝德、刘淑梅、梁其弟、刘荣。

阎 明

1996年9月于哈尔滨

目 录

一、观察辨病	(1)
1. 观发辨病	(1)
2. 观面辨病	(1)
3. 观目辨病	(3)
4. 观鼻辨病	(5)
5. 观耳辨病	(6)
6. 观舌辨病	(7)
7. 观体毛辨病	(8)
8. 观指甲辨病	(9)
9. 观手相辨病	(11)
10. 由哭声辨病	(11)
11. 由味觉辨病	(12)
12. 由视觉辨病	(13)
13. 由痰辨病	(13)
14. 由鼻涕辨病	(15)
15. 由汗液辨病	(16)
16. 由尿液辨病	(18)

17. 由排尿辨病	(20)
18. 由白带辨病	(20)
19. 由血便辨病	(22)
20. 由粪便辨病	(23)
21. 由咳嗽辨病	(25)
22. 由牙痛辨病	(26)
23. 由腹痛辨病	(27)
24. 由腰痛辨病	(28)
25. 由腮部肿胀辨病	(29)
26. 由呕吐辨病	(30)
27. 由外阴瘙痒辨病	(31)
28. 由性交辨病	(32)
29. 由病症辨病	(33)
二、病症鉴别	(36)
1. 心律失常的自我诊断	(36)
2. 心脏病的自我诊断	(37)
3. 心绞痛的自我鉴别	(37)
4. 冠心病的自我诊断	(41)
5. 左心衰的自我早期诊断	(41)
6. 隐性心衰的自我诊断	(42)
7. 脑动脉硬化的自我诊断	(43)
8. 脑血管病变的自我早期发现	(44)
9. 糖尿病的自我诊断	(45)
10. 老年人中风的早期发现	(46)
11. 中老年人贫血的自我诊断	(46)

12. 食道癌的自我早期诊断	(47)
13. 肺癌的自我早期发现	(48)
14. 对腹痛的自我诊断	(48)
15. 溃疡病的自我诊断	(49)
16. 雌激素增多的自我诊断	(50)
17. 女性乳房的自我检查	(51)
18. 乳房肿块的自我诊断	(51)
19. 妊娠异常的自我诊断	(52)
20. 对外阴无痛性肿块的自我诊断	(54)
21. 外阴癌的自我诊断	(55)
22. 对恶性肿瘤的自我诊断	(55)
23. 脑肿瘤的自我早期发现	(56)
24. 前列腺增生的自我早期发现	(57)
25. 慢性前列腺炎的自我诊断	(57)
26. 肾炎的自我诊断	(58)
27. 慢性风湿性关节炎的自我诊断	(58)
28. 婴幼儿营养不良的鉴别	(59)
29. 小儿遗传病的识别	(59)
30. 幼儿缺锌的鉴别	(60)
31. 幼儿缺铁的鉴别	(60)
32. 小儿蛔虫病的家庭诊断	(60)
33. 小儿结核病的早期诊断	(61)
34. 小儿肺炎的早期诊断	(61)
35. 小儿粘膜淋巴结综合征的家庭诊断	(62)
36. 小儿百日咳的家庭诊断	(63)

37. 与小儿感冒相似疾病的鉴别	(63)
38. 流行性脑脊髓膜炎的早期诊断	(64)
39. 多动症的家庭诊断	(64)
40. 脑震荡的自我诊断	(66)
41. 骨折的自我诊断	(66)
42. 股骨头坏死的自我诊断	(67)
43. 青光眼的自我诊断	(67)
44. 白内障的自我诊断	(68)
45. 老年期抑郁症与痴呆症的鉴别	(69)
46. 血鼻涕与血痰的鉴别	(69)
47. 咯血与呕血的鉴别	(70)
48. 头晕与眩晕的鉴别	(70)
49. 胃痛与肝痛的鉴别	(71)
50. 肺结核与支气管病的鉴别	(71)
51. 流脑与感冒的鉴别	(71)
52. 脑型疟疾与乙型脑炎的鉴别	(72)
53. 病毒性肝炎与其它疾病的鉴别	(72)
54. 对细菌性痢疾的鉴别	(73)
55. 肠癌与痢疾的鉴别	(75)
56. 肠癌与痔疮的鉴别	(75)
57. 前列腺增生与前列腺癌的鉴别	(75)
58. 浮肿与肥胖症的鉴别	(76)
59. 与性病相似疾病的鉴别	(77)
60. 汗疱疹与手癣的鉴别	(78)
61. 药源性口腔疾病的鉴别	(78)

三、用药答疑..... (80)

1. 家庭应常备哪些药? (80)
2. 怎样选择合适的药物? (81)
3. 用药的错误观念有哪些? (82)
4. 哪些药应饭前服? (87)
5. 哪些药应饭后或饭中服? (87)
6. 哪些药应空腹服或睡前服? (88)
7. 哪些药物需及时停药? (88)
8. 哪些药物不宜骤停? (88)
9. 哪些服药方式是错误的? (89)
10. 如何鉴别首剂综合征与停药综合征? (91)
11. 中西药配伍有哪些禁忌? (93)
12. 西药配伍有哪些禁忌? (95)
13. 中药配伍有哪些禁忌? (95)
14. 哪些药不能与强心药合用? (96)
15. 为何药物会有忌口? (97)
16. 中药的忌口有哪些? (97)
17. 呕吐患者如何服药? (98)
18. 如何识别药物的有效期? (99)
19. 如何鉴别变质药品? (100)
20. 怎样避免口服药物对食管的伤害? (100)
21. 如何减少药物的副作用? (101)
22. 哪些药物对性功能有副作用? (102)
23. 维生素 C 有哪些副作用? (103)
24. 氟哌酸有哪些副作用? (104)

25. 中草药过敏反应有哪些?	(105)
26. 哪些人慎用西瓜霜?	(105)
27. 为何要慎用保肝药?	(106)
28. 为何要慎用胃复安?	(107)
29. 戴隐形眼镜忌服哪些药?	(107)
30. 为何不可滥用肤轻松?	(108)
31. 服药期间如何合理配餐?	(108)
32. 药物中毒怎么办?	(110)
33. 为何要慎用、少用磺胺类药物?	(111)
34. 为什么刚发烧不宜立即服用退烧药?	(112)
35. 怎样服药退烧快?	(112)
36. 为何不可混用感冒药?	(113)
37. 为何不能乱服止痛药?	(114)
38. 为何病毒感染不能用抗生素?	(115)
39. 用抗生素会有哪些不良的反应?	(116)
40. 怎样给小儿服药?	(117)
41. 小儿上呼吸道易感宜服哪些药?	(118)
42. 为何小儿要慎用氨茶碱?	(118)
43. 老年人应如何防药瘾?	(119)
44. 老年人用药的错误倾向有哪些?	(120)
45. 老年人用药不当为何会引起胃出血?	(121)
46. 冠心病患者怎样用药好?	(121)
47. 心脏病患者为何要慎用气雾剂?	(123)
48. 为何不宜久服丹参片?	(123)
49. 舌下含药应注意哪些?	(124)

50. 为何降血脂药宜在睡前服?	(124)
51. 怎样选用降压药?	(125)
52. 服用降压药应注意哪些?	(126)
53. 服避孕药为何要补充维生素?	(127)
54. 服避孕药的妇女禁服哪些药?	(127)
55. 妊娠期禁服哪些西药?	(127)
56. 妊娠期禁服哪些中药?	(128)
57. 孕妇为何要慎用维生素?	(128)
58. 孕妇为何不能注射丙种球蛋白?	(129)
59. 哺乳期忌服哪些药物?	(130)
60. 乳妇为何要慎用庆大霉素?	(130)
61. 为什么孕产妇要慎用风油精?	(130)
62. 更年期综合征为何要慎用性激素?	(131)
63. 甲状腺功能减低的患者应怎样用药?	(132)
64. 服用维生素能防癌吗?	(133)
65. 维生素 B ₆ 对妇女健康有哪些益处?	(134)
66. 服用抗菌素时为何不宜染发?	(135)
67. 服用阿斯匹林后为何不能饮酒?	(135)
四、家庭急救	(136)
1. 突发急病应如何观察?	(136)
2. 怎样掌握疾病的昼夜变化?	(136)
3. 急性高烧如何处置?	(138)
4. 突然昏迷如何处置?	(138)
5. 突然休克如何处置?	(139)
6. 呼吸困难如何处置?	(139)

7. 突发咯血如何处置?	(140)
8. 突然呕血如何处置?	(141)
9. 急性腹痛如何处置?	(141)
10. 中暑如何处置?	(144)
11. 触电如何处置?	(145)
12. 一氧化碳中毒如何处置?	(145)
13. 急性病发作如何处置?	(146)
14. 幼儿晚上发烧如何处置?	(146)
15. 咯血窒息如何处置?	(147)
16. 流血不止如何处置?	(148)
17. 烧烫伤如何处置?	(149)
18. 急性中毒如何处置?	(149)
19. 食物中毒如何处置?	(150)
20. 婴儿呛奶性窒息如何处置?	(150)
21. 心脏突然停止跳动如何处置?	(151)
22. 心前区疼痛如何处置?	(153)
23. 急性心肌梗塞如何处置?	(153)
24. 高血压病人突然昏倒如何处置?	(154)
25. 高血压危象如何处置?	(155)
26. 脑出血的家庭急救	(155)
27. 眼部化学伤如何处置?	(157)
28. 农药入眼如何处置?	(158)
29. 毒虫咬伤如何处置?	(158)
30. 骨折如何处置?	(159)
31. “闪腰”后如何处置?	(160)

32. 幼儿意外伤害病如何处置?	(160)
五、食疗妙方	(162)
1. 隔夜茶有哪些药用?	(162)
2. 姜醋蜜汤有哪些药用?	(162)
3. 生姜芥菜汤有哪些药用?	(163)
4. 黑木耳有哪些药用?	(163)
5. 豆腐有哪些药用?	(163)
6. 米醋煮豆腐有哪些药用?	(164)
7. 酒排骨有哪些药用?	(164)
8. 沙参煲蛋有哪些药用?	(164)
9. 萝卜有哪些药用?	(165)
10. 杨梅烧酒有哪些药用?	(165)
11. 橘子有哪些药用?	(165)
12. 腊鸭头煲皮蛋粥有哪些药用?	(166)
13. 药粥可治哪些病?	(166)
14. 食菜粥、肉粥、豆粥、奶粥有什么益处?	(167)
15. 脸上长黄褐斑饮食上应怎样调理?	(168)
16. 脸上生痤疮饮食上应怎样调理?	(168)
17. 脂溢性皮炎、红斑饮食上应怎样调理?	(168)
18. 患白癜风饮食上应怎样调理?	(168)
19. 患斑秃饮食上应怎样调理?	(169)
20. 皮肤干燥、脱屑皲裂饮食上应怎样调理?	(169)
21. 牙痛应怎样食疗?	(169)
22. 失眠应怎样食疗?	(170)
23. 习惯性便秘应怎样食疗?	(171)

24. 小儿消瘦、食欲不佳应怎样食疗? (172)
25. 小儿百日咳应怎样食疗? (172)
26. 小儿遗尿症应怎样食疗? (173)
27. 小儿积食应怎样食疗? (174)
28. 小儿腹泻应怎样食疗? (174)
29. 小儿单纯性腹泻应怎样食疗? (174)
30. 小儿出水痘应怎样食疗? (175)
31. 风寒型感冒如何食疗? (175)
32. 风热型感冒应怎样食疗? (175)
33. 胃及十二指肠溃疡应怎样食疗? (175)
34. 患痢疾应怎样食疗? (175)
35. 醉酒应怎样食疗? (175)
36. 腮腺炎应怎样食疗? (176)
37. 蛲虫病应怎样食疗? (176)
38. 蛔虫病应怎样食疗? (176)
39. 产后乳汁不下应怎样食疗? (176)
40. 断奶后乳胀应怎样食疗? (176)
41. 跌打损伤、瘀血肿痛应怎样料理? (176)
42. 夜盲症应怎样食疗? (176)
43. 肝炎黄疸应怎样食疗? (176)
44. 肾性水肿应怎样食疗? (177)
45. 高血压应怎样食疗? (177)
46. 老年人宜喝哪些药茶? (177)
47. 如何选用人参? (178)
48. 人参有哪些吃法? (179)

一、观察辨病

1. 观发辨病

“察其毛色枯润，可以视脏腑之病。”通过头发的好坏及色泽变化可以了解人的健康情况。

●白发 如青少年白发，如无遗传因素和精神的重创，可能患有胃肠疾病或结核病、贫血、动脉粥样硬化等。

●黑发 如本来不十分黑的头发突然变黑，则有可能患了肿瘤。

●脱发 过早颅顶脱发，可能是结肠炎、胆囊炎所致。男性前额或头顶脱发可能肾虚所致，女性脱发可能患有肾病。突然迅速脱发，可能是营养不良、贫血、肿瘤等病所致。

●断发 如头发脆弱易断、缺少光泽，可能是甲状腺出了毛病。

●干枯 可能为肾脏亏气、亏血所致。

2. 观面辨病

面色与疾病有着密切关联。中医认为，全身气血的盛衰均能从面部显示出来，气血充盈，面色正常；气血虚衰，则面色异常。异常的面色主要有苍白、黄染、潮红、青紫和黑色。

苍白:对小儿来说多为虚寒症候,对成年人来说多为失血、阳气暴脱、惊惧。如,大出血,休克引起的血容量急剧减少,会出现面色苍白;寒冷、惊恐、剧烈疼痛,由于疼痛刺激毛细血管强烈收缩,也会出现面色苍白。此外,甲状腺机能减退症,慢性肾炎患者的面色也较正常人苍白。

黄染:黄染在医学上又称为“黄疸”,是由于肝脏细胞受损或胆道阻塞,因此,血中胆红素浓度超过正常范围,渗入组织和粘膜,致使皮肤黄染,这是由于出现急性黄疸型肝炎、急性胆囊炎、胆结石、肝硬化等疾病的缘故。钩虫病患者,由于长期慢性出血,面色枯黄,又称“黄胖病”。

潮红:面部潮红是局部毛细血管扩张充血及血液加速所致。饮酒、日晒、情绪激动、剧烈运动,都会出现面部潮红。除此之外,如染有急性传染病或高热性疾病也会出现面部潮红,如大叶性肺炎、肺结核、伤寒、疟疾等病症。

青紫:面色青紫是缺氧所致,先天性心血管疾病、心力衰竭等疾病,都可能出现面色青紫。

黑色:肾上腺皮质功能减退症、慢性肾功能不全、肝硬化、肝癌等疾病患者,都可能出现面色变黑。

青色:多是惊风候,此小儿较多,若在成人则多为淤血及痛症。

面有白斑:若小孩面部有淡白色的圆形斑,大小如小拇指一般,呈单发或多发,可能是有蛔虫。若斑大,则表明蛔虫多;斑小,则表明蛔虫少。

额头皱纹增加:表明肝脏负担过重,必须戒酒、少吃动物脂肪,多饮矿泉水。