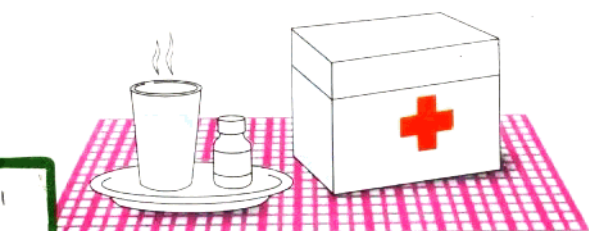


现代家庭医生实用宝典

主编：相 泉



延边大学出版社

目 录

一、常见急重症实用宝典	(1)
吐血	(2)
便血	(3)
尿血	(4)
崩漏	(6)
急喉风	(7)
急性肠梗阻	(8)
急性阑尾炎	(9)
外伤出血	(11)
急性结膜炎	(13)
流行性乙型脑炎	(15)
二、内科实用宝曲	(17)
感冒	(18)
肺结核	(19)
肺炎	(20)
支气管哮喘	(21)
咳嗽	(23)
高血压病	(24)
胸痹心痛	(25)
头痛	(26)
眩晕	(29)
胃痛	(31)

呕吐	(32)
呃逆	(34)
噎膈	(35)
腹胀	(36)
腹痛	(37)
腹泻	(39)
痢疾	(41)
膨胀	(42)
肋痛	(44)
黄疸	(45)
胆囊炎	(47)
水肿	(48)
癰闭	(50)
癲狂	(52)
癲病	(53)
不寐	(54)
三叉神经痛	(56)
面神经炎	(57)
坐骨神经痛	(59)
痹症	(60)
腰痛	(62)
自汗	(63)
盗汗	(64)
肥胖症	(65)
三、外科实用宝典	(67)
痛	(68)
疽	(69)
疔	(71)

丹毒	(73)
面部疔疮	(74)
颈淋巴结核	(75)
四、儿科疾病实用宝典	(77)
小儿感冒	(78)
小儿肺炎	(79)
百日咳	(81)
小儿夏季热	(83)
小儿疳积	(84)
小儿夜啼	(86)
小儿汗症	(87)
麻疹	(88)
流行性腮腺炎	(90)
小儿厌食证	(92)
水痘	(94)
小儿泄泻	(95)
虫症	(97)
流涎	(98)
婴儿湿疹	(100)
惊风	(101)
遗尿症	(103)
请医生为您的配偶科学鉴定	(105)
优生怀孕季节和月份	(111)
掌握好怀孕的最佳时机	(113)
自我判断是否怀孕	(118)
孕妇的最优护理	(119)
孕妇特殊的营养	(120)
胖瘦矮小孕妇的孕期保健	(127)

胎教方法及孕妇的心理卫生	(129)
临产六字真言:睡、忍痛、慢临盆	(132)
产妇“坐月子”的学问	(133)
使孩子大脑聪明的营养食物	(135)
使孩子容貌漂亮(英俊)的食物	(136)
使孩子身材高大(匀称)的食物	(138)
使孩子体魄强健(体态丰满)的食物	(140)
确定和发现孩子天赋的方法	(144)
使孩子聪明八法	(145)
小孩子学习各种本领的四个最佳时期	(146)
优秀教育家训练学习尖子方法	(146)
培养孩子成为杰出人物的方法	(150)
诺贝尔奖得主开发孩子左右半脑的方法	(151)
教你培养一个未来的爱因斯坦的方法	(153)
五、生理知识与疾病实用宝典	(158)
运动系统	(159)
呼吸系统	(160)
循环系统	(162)
消化系统	(163)
泌尿系统	(165)
神经系统	(166)
内分泌系统	(168)
生殖系统	(170)
眼系统	(173)
耳系统	(175)
皮肤	(176)
儿童少年生理特点	(177)
青春期生理特点	(178)

中年人的生理特点	(180)
老年人的生理特点	(182)
更年期生理特点	(184)
男科疾病	(185)
淋症	(185)
阳痿	(186)
遗精	(189)
阴缩	(191)
阳强	(192)
精子缺乏症	(193)
早泄	(194)
男孩泌尿系统常见病	(196)
阴囊鞘膜积液	(197)
慢性前列腺炎按摩治疗	(198)
尽快消除过度手淫的不适	(199)
保护男子性功能的饮食	(200)
孕期的性生活	(202)
房事三忌	(203)
妻子不孕丈夫也应作检查	(203)
怀孕后什么情况该问医生	(206)
性生活和谐的心理特点	(207)
选择适合自己的避孕方法	(208)
六、妇科疾病实用宝典	(211)
闭经	(212)
月经不调	(213)
痛经	(214)
阴道炎	(216)
子宫颈炎	(217)

不孕症·····	(218)
阴痒·····	(220)
子宫肌瘤·····	(222)
习惯性流产·····	(223)
乳腺炎·····	(224)
先兆流产·····	(225)
胎位不正·····	(227)
妊娠咳嗽·····	(228)
妊娠呕吐·····	(230)
缺乳·····	(231)
回乳·····	(233)
恶露不绝·····	(234)
产后腹痛·····	(235)
胞衣不下·····	(237)
七、延年益寿实用宝典·····	(239)
1. 健身与美容篇·····	(240)
新编健身操·····	(240)
模特操·····	(241)
端正健身姿势几组·····	(244)
护肤八要旨·····	(245)
为甜食翻案·····	(247)
恋恋手足情·····	(249)
10 分钟醒床操·····	(253)
颈部肌肤护理小知识·····	(254)
饮食和运动·····	(257)
松紧带有氧健身操·····	(261)
保护好纤纤玉指·····	(262)
美发咨询·····	(264)

人人可进行的有氧锻炼——散步	(266)
保持精力旺盛的 24 种方法	(268)
让你有一双美腿	(270)
2. 中老年养生篇	(273)
抗衰老法	(273)
慎防“退休病”	(274)
十个“帮凶”催人老	(274)
十叟长寿歌	(275)
老人保健“十要”	(276)
对老伴“十要”	(276)
丧偶者三个月须保重	(277)
“老来俏”有益于健康	(277)
老年人怎样度过心理危机	(278)
长寿妙方	(278)
消除烦恼六法	(279)
老人打呵欠要关注	(280)
老人起居饮食有讲究	(280)
老年人健康的秘药——信念	(281)
长寿的三个秘诀	(282)
中老年人怎样打好太极拳	(282)
祛病延年练气功	(283)
人行四道墙 跳过就长寿	(284)
老年人体育活动十忌	(284)
中年知识分子保健五戒	(285)
老年夫妻间的健康监护	(286)
老年人在“变季”中如何防病	(286)
中老年人喝水的科学	(287)
多活动左上肢、左半身可防止脑溢血	(288)

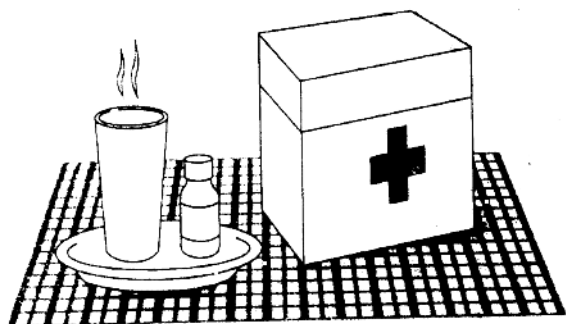
养生妙法晚洗足	(288)
避免越老越矮	(289)
脸部按摩可醒脑提神	(289)
老人抗记忆衰退五法	(290)
日常生活中的健身简易法	(291)
中老年人皮肤健美八诀	(291)
男性如何面对更年期	(292)
老年人要防止意外伤害	(292)
夏令时节的衣食住行	(293)
老年失眠症的心理调理	(294)
老年人洗澡三不要	(294)
早老性痴呆症新发现	(295)
预防老年人便秘	(295)
古代饮食养生十法	(296)
老胃病的保养四要	(297)
老年人应注意“脑危时刻”	(298)
防衰老食谱	(298)
晚餐三忌	(299)
饮食与保护视力	(299)
老年人吃水果不可过量	(300)
老年低血压的防治	(301)
老年人需要哪些维生素	(302)
老年人偏食素油好吗?	(302)
中老年妇女要重视自我保健	(303)
离退休综合症的防治	(304)
养生长寿九要诀	(305)
糖尿病人的十戒	(306)
糖尿病人的十大信号	(307)

肺心病的冬季预防·····	(308)
“老慢支”的饮食调养·····	(308)
睡前莫服降压药·····	(309)
中风可以预防·····	(310)
心脏病人的进餐忌·····	(310)
心脏病病人饱食易致猝死·····	(311)
心脏病病人拔牙须知·····	(311)
寒冬季节老人易患偏瘫·····	(312)
血型与衰老·····	(312)
中药歌——抗衰防老·····	(313)
常用的抗衰老中药——单味药·····	(313)
伤感——老人养生之大忌·····	(314)
癌症病人如何维持正常体重·····	(315)
中老年自我保健八法·····	(315)
缺锌与老年性白内障·····	(317)
萎缩性胃炎康复指南·····	(317)
老年关节痛的防治·····	(318)
怎样防止老年性耳鸣的发生·····	(319)
老年人怎样预防痔疮·····	(319)
为何老年人多怕冷·····	(320)
中老年人患肝炎后应如何调养·····	(320)
老年性青光眼病人饮食的原则·····	(321)
老人牙齿缺失要及时镶补·····	(322)
饮服药酒的学问·····	(322)
老人皮肤瘙痒症与缺锰有关·····	(323)
3. 饮食篇·····	(324)
栗子粥·····	(324)
胡桃粥·····	(324)

胡麻粥	(325)
芝麻粥	(325)
补益海参	(325)
何首乌粥	(326)
益寿鸽蛋汤	(326)
桃酥豆泥	(326)
枣泥桃酥	(327)
绍兴鸡粥	(327)
枸杞糯米饭	(328)
核桃酪	(328)
芝麻核桃糖蘸	(329)
参苓山药汤圆	(329)
枸杞麦冬蛋丁	(330)
虫草炖甲鱼	(330)
针绵山药	(330)
蜂蜜桑椹膏	(331)
八、瓜果蔬菜实用宝典	(332)
鸡蛋疗法	(333)
醋蛋疗法	(335)
生姜疗法	(336)
大蒜疗法	(337)
刀豆疗法	(339)
马铃薯疗法	(340)
黄花菜疗法	(341)
嫩叶疗法	(342)
苹果疗法	(344)
梨子疗法	(344)
石榴疗法	(345)

葡萄疗法	(346)
桃子疗法	(347)
香蕉疗法	(348)
杨梅疗法	(349)
桔子疗法	(350)
橄榄疗法	(351)
草莓疗法	(352)
猕猴桃疗法	(353)
荸荠疗法	(354)
菠萝疗法	(355)
荔枝疗法	(355)
樱桃疗法	(356)
金桔疗法	(357)
甘蔗疗法	(358)
椰子疗法	(358)
枇杷疗法	(359)
九、按摩保健实用宝典	(361)
一、按摩前的准备工作	(362)
二、按摩常用穴位头颈部	(363)
三、全身按摩手法一百种	(368)
四、夫妻欢乐健身篇	(426)
(一)青年夫妻的驻颜按摩	(426)
(二)中年夫妻的保健按摩	(434)
(三)老年夫妻的康乐益寿按摩	(441)
附录一	(446)
附录二	(478)
附录三	(483)

常见急重症实用宝典



吐血

吐血是血自胃经口吐出或呕出，血色多是黯红，并常夹杂食物残渣，且伴脘胁胀闷痛的病症，又称呕血，常见于十二指肠溃疡、胃溃疡以及肝硬化所致的食管、胃底静脉曲张破裂引起的上消化道出血等。

〔中医分型〕(1) 胃中积热：胃脘牵及腹部胀满，甚至疼痛。吐血色红或紫黯，或夹食物残渣，口臭便秘，舌红苔黄腻，脉象滑数。(2) 肝郁化火，横逆犯胃：胸胁胀痛，口苦烦燥，恶心呕吐，吐血色红或咖啡色，眠差纳呆，舌质红绛，脉象弦数。(3) 脾不摄血：面血㿖白，心悸气短，体瘦乏力，精神疲惫，吐血黯淡，反复发作，舌淡苔薄，脉象虚弱。(4) 气血两虚：面色㿖白，眩晕心悸，口干烦燥，吐血如涌，大便色黑，甚则紫红。重症者常见神质恍惚昏迷，舌质淡黯边有齿痕，脉细数少力或脉微细欲绝。

〔治疗方法〕

1. 静脉注射法：主治气血两虚型

〔药物组成及制备〕参麦针，生脉针，或参附针。

〔使用方法〕急用参麦针或生脉针10~30 毫升加入50 %葡萄糖液40 毫升静脉注射，每隔15~30 分钟一次，连续3~5 次；或用参附针10~20 毫升加50 %葡萄糖液40 毫升静注；亦可加入10 %葡萄糖液250~500 毫升静脉点滴。

2. 敷济法

方法一：主治胃热吐血

〔药物组成及制备〕生大黄3.0 克、陈米醋适量。上药研成根细末，醋调成厚膏状备用。

〔使用方法〕以膏敷脐，外覆纱布，胶布固定。每日1 次。待脐发

痒,吐血止时可去掉。2 日为一疗程。

方法二:主治肝火犯胃型

〔药物组成及制备〕生栀子15 克、生大黄15 克、陈米醋适量。制备同上。

〔使用方法〕同上。

3. 艾灸法:主治肝火犯胃型。

〔药物组成及制备〕艾条数根。

取穴上、中、下三脘,双足三里,双天枢、肝俞、双太冲穴,每穴悬灸 5~10 分钟,每日1~2 次3 日为一疗程。

便 血

便血,又称血便、下血等,血自大便而下,或血便夹杂而下,或先血后便,或先便后血,或单纯下血,均称便血。多因胃肠积热或脾胃虚寒,胃肠脉络受损,血液下渗肠道而致。西医的上、下消化道出血,也可见便血症候。

〔中医分型〕(1) 胃中积热:大便色黑如柏油状,兼见脘腹胀痛,吐血鲜红,舌红苔黄厚而干。(2) 风火下迫大肠:多为先血后便,质清色鲜,甚至纯下鲜血,兼见风口舌干燥,口苦口臭肛门灼热,舌红苔黄,脉数有力。(3) 大肠湿热:下血黑紫污浊,暗而不鲜,状如豆汁,甚至成片成块。兼见口干而苦,脘腹脾闷,便下不爽,气味秽臭,舌淡红苔黄腻,脉滑数。(4) 脾胃阳虚:先便后血,质稀色暗,或黑腻如柏油,兼见胃脘隐痛,肢倦神疲,气短懒言,畏寒喜暖,少食便溏,小便清长,舌淡脉沉细无力。(5) 肝郁气滞气瘀:胸胁胀痛牵及胃脘不适,痛处拒按,黑便,常反复发作,舌质紫暗或有瘀斑,脉弦或细数。(6) 肝肾不足、阴虚火旺:先便后血,血色暗红,点滴不禁,兼见头晕目眩,两颧未红,骨蒸盗汗,五心烦热,腰疼肢软,舌质红脉

细数。

〔治疗方法〕

1. 静脉滴注法：主治胃肠湿热引发的便血。

〔药物组成及制备〕生大黄注射液6支加入1000毫升葡萄糖液中静滴注。

〔使用方法〕每日滴注1次，7天为一疗程。

2. 敷脐法：主治胃中积热引起的便血。

〔药物组成及制备〕犀角、丹皮各15克、大生地64克、白芍、生甘草、黄芩、黑山桅各32克。上药用500克麻油熬汁，加入生石膏128克，黄丹222克收膏。

〔使用方法〕药膏敷贴脐部，每日1次，3~5天为一疗程。

3. 灌肠法：主治各种原因的便血

〔药物组成及制备〕锡类散3克、云南白药30克、妙蒲黄30克、白芨30克、地榆炭30克、苦参30克、仙鹤草30克、川黄连6克。上药浓煎成200~250毫升。

〔使用方法〕每晚病人解大便后作保留灌肠。10天为一疗程。

尿 血

尿血是小便混有血液甚至血块的一种病症。小便可呈淡红色或淡酱油色。主要是由於肾虚有热，火迫膀胱，损伤脉络或气虚失摄，血溢脉外所致。

〔中医分型〕(1) 肾虚火旺：头晕耳鸣，心悸盗汗，腰膝酸软，小便频数，尿赤而短。(2) 热迫膀胱，恶寒发热，咽痛口渴，腰腹胀坠而痛，小便涩痛，尿中带血，舌红苔黄，脉弦滑数。(3) 心火炽盛，热入火腑：小便短涩而痛，心烦不寐，面赤口苦，舌尖红赤苔薄黄，脉弦数。

(4) 脾肾两虚:久病尿血、面血㿗白、神疲力乏、食少纳呆、气短懒言、或兼衄血、便血、舌质淡苔薄,脉细涩或细弱。(5) 气滞血瘀:精神抑郁、时有低热、少腹刺痛,小便血色较暗,舌质紫暗或瘀点瘀斑,脉沉细且涩。

〔治疗方法〕

1、坐浴法

方法一:主治阴虚血热的尿血。

〔药物组成及制备〕地骨皮60克、生蒲黄30克、车前子草100克、加水适量。煮沸后文火煎,30分钟,再加入75%酒精10毫升搅匀。

〔使用方法〕先将阴及臀部温水洗净,再熏之。待温度适宜时坐浴浸泡,早晚各一次。

方法二:主治火迫膀胱,尿急尿痛频症。

〔药物组成及制备〕生草梢12克、贯仲15克、蛇床子9克、金钱草60克、野菊花60克,先用凉水浸泡20分钟,再煮沸后文火煮10分钟。

使用方法同上。

2、穴位敷贴法:主治膀胱湿热的尿痛尿血。

〔药物组成及制备〕黄柏100克、莒荑菜一握。将莒荑菜拭去泥土,不用水洗,和黄柏混合,捣融如膏。

〔使用方法〕选神阙、膀胱俞、小肠俞。同时取药膏如枣大一枚,放在6~8平方厘米的胶布中间,帖于穴位上,每穴贴一张,一日换药1次。10次为一疗程。

3、涂擦法:主治肾虚有热,以及急性肾小球肾炎所致的尿血。

〔药物组成及制备〕朴硝15克、大青盐适量、蒲黄炭30克,共研成极细末,加入凡士林调成糊状。

〔使用方法〕涂擦两侧小腹及小腹部,三小时1次,12次为一疗程。

4、敷济法:主治流行性出血热所致的尿血。