

新 时 尚 生 活 丛 书



- 全国百名医学专家推荐
- 指导健康生活的最佳读物

家庭医学实用大全

JIA TING

YiXue ShiYongDaQuan



科学·权威
实用·方便

张绍民/主 编

中医古籍出版社

新 时 尚 生 活 丛 书



- 全国百名医学专家推荐
- 指导健康生活的最佳读物

家庭医学实用大全

JIA TING

YiXue ShiYongDaQuan

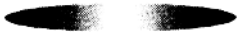


科学·权威
实用·方便

张绍民/主 编

中医古籍出版社

新时尚生活丛书



家庭医学实用大全

张绍民/主编

中医古籍出版社

责任编辑:刘越梅 杨晓瑜

封面设计:康笑宇

图书在版编目(CIP)数据

家庭医学生活实用大全/张绍民主编. —北京:中医古籍出版社,
2002. 8

ISBN 7-80174-053-X

I. 家... II. 张... III. 家庭保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 043165 号

新时尚生活丛书

家庭医学实用大全

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

沈阳新华印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 22 印张 520 千字

2002 年 8 月第一版 2002 年 8 月第一次印刷

印数:0001~3000 册

ISBN 7-80174-053-X/R·053

全套定价 76.00 元 本册定价:38.00 元

家庭常用食物药用图谱

名称	图例	性味功能	主治用法	名称	图例	性味功能	主治用法
菊花		味甘、苦、性寒。散风清热，平肝明目、解毒。	用于风热感冒，头痛眩晕，目赤肿痛，眼目昏花。水煎服。	玫瑰花		味甘、微苦、性温。舒肝理气、和血调经。	用于肝胃气痛、食少呕恶、跌扑伤痛，月经不调。水煎服。
莱菔(萝卜)		味辛、甘，性平。有消食除胀，降气化痰的功能。	用于饮食停滞，脘腹胀痛，大便秘结，积滞泻痢，痰壅喘咳。	木耳		味甘，性平。益气强身，活血止血，舒筋活络。	用于崩中漏下，产后虚弱，抽筋麻木，腰腿痛疼。水煎服或研末服。
荔枝核		味甘、微苦、性温。有行气散结，祛寒止痛的功能。	用于寒疝腹痛、睾丸肿痛。	人参		人参味甘、微苦，性温。有大补元气，固脱生津，安神的功能。	用于体虚欲脱，气短喘促，自汗肢冷，精神倦怠，津亏口渴，失眠多梦，惊悸健忘，阳痿，尿频。一切气血津液不足之症。单用或配伍，水煎服。
龙眼肉		味甘，性温。有补益心脾，养血安神的功能。	用于气血不足，心悸怔忡，健忘失眠，血虚萎黄。	石榴皮		味酸、涩，性温。有涩肠止泻，止血，驱虫的功能。	用于久泻、久痢，便血，脱肛，崩漏，白带，虫积腹痛。

家庭常用食物药用图谱

名称	图例	性味功能	主治用法	名称	图例	性味功能	主治用法
丝瓜络		味甘，性平。有通经、活络、活血、祛风的功能。	用于痹痛拘挛，胸胁胀痛，乳汁不通，妇女经闭等症。	玉米须		味甘，性平。利尿，消肿，降压。	用于治肾炎水肿，小便不利，湿热黄疸，高血压等病症。水煎服。
松花粉		味甘，性温。燥湿收敛止血。	用于黄水疮，皮肤湿疹、糜烂，婴儿尿布性皮炎，外伤出血。外用调敷患处。	竹茹		味苦，性微寒。有清热化痰，除烦止呕的功能。	用于痰热咳嗽，胃热呕吐，惊悸失眠，中风不语，妊娠恶阻，胎动不安。水煎服或熬膏贴服。
苦杏仁		味苦，性微温。小毒。有降气、止咳平喘、润肠通便的功能。	用于咳嗽气喘，胸满痰多，血虚津枯，肠燥便秘。	枳（橙子）壳		味苦，辛，酸，性微寒。有理气宽中，行滞消胀的功能。	用于胸肋气滞，胀满疼痛，食积不化，痰饮内停；胃下垂，脱肛，子宫脱垂。
构骨叶		味苦，性微寒。滋阴清热，止咳化痰。	用于治虚劳发热咳嗽，腰膝酸痛，头晕耳鸣等病症。水煎服。	罂粟壳		味酸、涩，性平。有毒性。有敛肺，涩肠，止痛的功能。	用于久嗽，久泻，脱肛，脱腹疼痛等。

家庭常用食物药用图谱

名称	图 例	性味功能	主治用法	名称	图 例	性味功能	主治用法
葱子		味辛，性温，有补肾，明目的功能。	用于肾虚，阳痿，目眩。	冬虫夏草		味甘，性平。补肺益肾，止血化痰。	用于久咳虚喘，劳嗽咯血，阳痿遗精，腰膝酸痛。水煎服或入丸散。
大豆黄卷		味甘，性平。有清热，除湿，解表的功能。	用于暑热感冒，胸闷，肢体酸重，小便不利。	干姜		干姜味辛，性热。有温中散寒，回阳通脉，燥湿消痰的功能。炮姜有温中散寒，温经止血的功能。	干姜用于脘腹冷痛，肢冷脉微，痰饮喘咳。炮姜用于脘腹冷痛泄泻，虚寒吐血，便血，崩漏。临床用于治胃肠气痛，绞痛，风湿痛，腰膝痛，胃及十二指肠溃疡，急性阑尾炎，急性睾丸炎，蛔虫病肠梗阻，慢性消化不良，并用于解半夏，乌头，闹羊花，木鳖，百部等中毒。
大腹皮		味辛，性微温。有补下气宽中，行水消肿的功能。	用于湿阻气滞，腹皖胀闷，大便不爽，水肿胀满，脚气浮肿，小便不利。	核桃仁		核桃仁味甘，性温。有补肾，温肺，润肠的功能；分心木味苦，涩，性平。有补肾益精，止淋的功能；青龙衣味苦，涩，性平，有毒。有消肿止痛的功能。	核桃仁用于腰膝酸软，虚寒喘嗽，遗精阳痿；分心木用于滑精，遗尿，崩中下血。
大枣		味甘，性温。有补中益气，养血安神的功能。	用于脾虚食少，乏力便溏，妇人脏躁。	黄连		黄连味苦，性寒。有泻火，解毒，清热，燥湿的功能。	用于烦热神昏，心烦失眠，湿热痞满，呕吐，腹痛泻痢，目赤肿痛，口舌生疮，湿疹，烫伤，吐血，衄血。

家庭常用食物药用图谱

名称	图例	性味功能	主治用法	名称	图例	性味功能	主治用法
龟甲		味咸、甘、性微寒。滋阴潜阳、益肾强骨、养血补心。	用于阴虚潮热、骨蒸盗汗、头晕目眩、虚风内动、筋骨痿软、心虚健忘。水煎服，宜先煎，或研末内服、或研末外用。	狗宝		味甘、咸、性平。降气、开郁、消积、解毒。	用于胸肋胀满、噎膈反胃、痈疽疮疡等症。内服研末或入丸散。
鱼脑石		味咸、性平。化石、通淋、消肿。	用于石淋、小便不利、中耳炎、鼻渊。研末内服、外用研末撒患处。	蜂蜜		味甘、性平。补中润燥、止痛、解毒。	用于脘腹虚痛、肺燥干咳、肠燥便秘；外用治疮疡不敛、水火烫伤。内服冲调或入丸、膏剂；外用涂局部。
乌骨鸡		味甘、性平。益气养血、调经止带。	用于月经不调、崩漏带下、劳热、气血两亏、慢性活动性肝炎等症。内服：煮食、烧存性研末，或入丸散。	阿胶		味甘、性平。补血滋阴、润燥、止血。	用于血虚萎黄、眩晕心悸、肌痿无力、心烦不眠、虚风内动、肺燥咳嗽、劳嗽咯血、吐血尿血、便血崩漏、妊娠胎漏。烔化兑服。
蛇蜕		味咸、甘、性平、祛风、定惊、解毒、退翳。	用于小儿惊风、抽搐惊掣、角膜出血、喉痹、疗肿、皮肤瘙痒。内服煎汤或研末为散吞服；外用煎汤洗涤或研末调服。	鸡内金		味甘、性平。健胃消食、涩精止遗。	用于食积不消、呕吐泻痢、小儿疳积、遗尿、遗精。研末内服或入丸散。

前 言

随着生活水平的日益提高，人们在充分享受经济成就的同时，也越来越关注自身的健康状况，并投入了更多的精力。因此，大家便迫切地需要一部具有指导意义的家庭医学专著。

我们邀请并组织了数十位首都知名专家，有针对性地编撰了这部集科学性、实用性于一体的《家庭医学实用大全》，以满足人们在这方面的需要。相信这部包含了数十位专家学者的心血编撰而成的医学普及著作，将成为大家身体康复及日常保健生活的宝典。

本书图文并茂，语言通俗易懂，能现查现用，相信您能从中受益。

《家庭医学实用大全》编委会

目 录



第一章 常见症状自我诊断

- 观发诊病 / □3
- 引起头晕的疾病 / □3
- 头痛的病因 / □4
- 痰的异常与疾病 / □4
- 口臭的成因 / □5
- 嗓子痛的病因 / □6
- 观舌知病 / □6
- 脸色与疾病 / □7
- 身体疲乏的原因 / □8
- 不可轻视的黑痣 / □8
- 五官异常与疾病 / □9
- 为什么会咳嗽 / □9
- 指甲变化不可轻视 / □9
- 从肚脐看体质 / □10
- 从急性腹痛判断疾病 / □10
- 哪些病能引起腹泻 / □11
- 尿液异常与疾病 / □12
- 可能引起尿血的疾病 / □13
- 鼻出血与疾病 / □14
- 便秘与疾病 / □14
- 胸痛的原因 / □15
- 从皮肤变化看疾病 / □15
- 皮疹的不同症状 / □16
- 为什么发烧 / □17
- 不可忽视的低烧 / □17
- 昏迷病因种种 / □17
- 小儿为什么抽风 / □18
- 脸色为什么这样黄 / □19

目 录

- 水肿与疾病/□19
- 从耳鸣看疾病/□20
- 血型与疾病/□20
- 恶梦兆示的疾病/□21
- 癌变的早期信号/□21
- 从便血诊病/□22

❀ 第二章 内科疾病

◇ 第一节 呼吸系统疾病

- 急性支气管炎/□25
- 慢性支气管炎/□26
- 支气管哮喘/□28
- 肺气肿/□29
- 支气管扩张/□30
- 肺脓肿/□31
- 胸膜炎/□32
- 肺结核/□34
- 肺炎/□35

◇ 第二节 消化系统疾病

- 急性胃炎/□38
- 慢性胃炎/□39
- 消化性溃疡/□41
- 胃肠道功能紊乱/□42
- 急性胃肠炎/□43
- 肝硬化/□44
- 脂肪肝/□46
- 病毒性肝炎/□47



目 录



急性黄疸型肝炎/□48

便秘/□49

胃下垂/□50

消化不良/□51

◇ 第三节 心血管疾病

心功能不全/□53

早搏/□55

心动过速/□56

高血压/□57

心绞痛/□59

心肌梗塞/□60

肺源性心脏病/□61

心肌病/□63

风湿热/□64

风湿性心脏病/□65

◇ 第四节 造血系统疾病

再生障碍性贫血/□67

缺铁性贫血/□68

急性白血病/□69

慢性白血病/□70

原发性血小板减少性紫癜/□71

白细胞减少症及中性粒细胞缺乏症/□73

◇ 第五节 泌尿系统疾病

急性肾炎/□74

尿路感染/□75

肾结石/□75

目 录



急性肾功能衰竭/□76

慢性肾功能衰竭/□78

◇ 第六节 神经及运动系统疾病

三叉神经痛/□80

颜面神经炎/□82

脑血栓形成/□83

脑栓塞/□84

癫痫/□86

偏头痛/□87

神经衰弱/□88

癔症/□88

脑出血/□89

震颤麻痹/□90

眩晕/□92

失眠/□93

老年痴呆症/□95

神经官能症/□96

精神分裂症/□98

类风湿性关节炎/□101

系统性红斑狼疮/□103

骨质疏松症/□104

肩周炎/□105

颈椎病/□106

急性腰扭伤/□107

腰肌劳损/□108

腰椎间盘突出症/□108

◇ 第七节 内分泌及代谢性疾病

糖尿病/□110

目 录

- 肥胖症/□111
- 高脂血症/□113
- 痛风/□114
- 甲状腺机能亢进症/□116
- 甲状腺机能减退症/□117

※第三章 外科疾病

- 痔疮/□121
- 破伤风/□122
- 腹外疝/□123
- 急性腹膜炎/□124
- 肠梗阻/□125
- 急性阑尾炎/□126
- 急性胆囊炎/□127
- 胆石症/□127
- 急性前列腺炎/□128
- 疝/□129
- 痢/□130
- 急性淋巴管炎/□131
- 急性淋巴结炎/□132
- 下肢静脉曲张/□134
- 肛裂/□135
- 肛瘘/□135
- 急性胰腺炎/□137
- 急性睾丸炎/□138

※第四章 皮肤科疾病

- 脱发/□141
- 手癣及足癣/□141



目 录

冻疮/□142
疖/□143
荨麻疹/□144
过敏性皮炎/□145
神经性皮炎/□145
牛皮癣/□147
黄褐斑/□148
痤疮/□149
白癫风/□150
湿疹/□150
狐臭/□152

※ 第五章 五官科疾病

老年性白内障/□155
急性闭角型青光眼/□155
急性结膜炎/□156
沙眼/□156
睑缘炎/□157
睑腺炎/□158
外耳道疖/□159
急性化脓性中耳炎/□160
慢性化脓性中耳炎/□162
急性咽炎/□163
慢性咽炎/□164
突发性耳聋/□165
鼻前庭炎/□166
酒糟鼻/□167
急性鼻炎/□168
慢性鼻炎/□169



目 录

鼻出血 / □170
慢性鼻窦炎 / □171
萎缩性鼻炎 / □172
扁桃体周围脓肿 / □173
慢性扁桃体炎 / □174
急性扁桃体炎 / □175
急性喉炎 / □176
慢性喉炎 / □177
龋齿 / □178
急性牙髓炎 / □179
牙周炎 / □180
复发性口腔溃疡 / □180
口腔扁平苔藓 / □181
口腔粘膜白斑 / □182
唇裂 / □183
腭裂 / □183

第六章 性功能障碍与性病防治

阳痿 / □187
性欲低下 / □194
早泄 / □196
遗精 / □198
不射精 / □203
逆行射精 / □206
射精疼痛 / □207
阴茎异常勃起 / □208
性冷淡及性感缺乏 / □209
性高潮缺乏 / □211
性交阴痛 / □213
阴道痉挛 / □215



目 录

性交出血/□216
性欲亢进/□217
梅毒/□219
淋病/□221
软下疳/□223
生殖器疱疹/□224
生殖器疣/□226
艾滋病/□227

※ 第七章 妇产科疾病

功能性子宫出血/□231
痛经/□231
闭经/□232
多囊卵巢综合征/□233
更年期综合征/□234
外阴白斑/□235
白带异常/□235
阴道炎/□235
宫颈炎/□237
盆腔炎/□238
子宫脱垂/□239
子宫肌瘤/□240
卵巢肿瘤/□240
女性尿路感染/□241
“阴吹”/□242
月经周期与皮肤病/□242
外阴干枯/□243
女性阴毛多少与疾病有关/□243
早孕征象/□244
流产及处理措施/□245



8