

家庭健康手册

百病自疗

康复指南

张国良 编



青海人民出版社

百病自疗康复指南

张国良 编

青海人民出版社

责任编辑：达 龙

封面设计：阿 生

家庭健康手册

张国良编

出 版 行 青海人民出版社（西宁市同仁路 10 号）

邮政编码 810001 电话 6143426

经 销：新华书店

印 刷：广东中山市新华印刷厂

开 本：850×1168mm 1/32

印 张：62.5

字 数：1300 千

版 次：1998 年 4 月第 1 版

印 次：1998 年 4 月第 1 次印刷

印 数：1 - 5000 册

书 号：ISBN 7 - 225 - 01494 - 3/R·63

定 价：110.00 元（分册定价：22.00 元）

版权所有 翻印必究

（书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系）

内容提要

有钱难买健康。如何拥有一个健康的身体？同时，在目前医药费十分昂贵的情况下如何小病自疗、自养？本书介绍了百病自测法、中西医自疗法以及病后保健、自养等。

目 录

上篇 生理篇

第一章 百病自测指南

面部辨病	(3)
(一) 望神色	(3)
(二) 望面色	(4)
(三) 望面容	(6)
舌头辨病	(9)
(一) 望舌的形态	(10)
(二) 望舌质	(11)
(三) 望舌苔	(13)
味觉辨病	(16)
(一) 口 苦	(16)
(二) 口 甜	(17)
(三) 口 咸	(17)
(四) 口 酸	(18)
(五) 口 辣	(18)

百病自疗康复指南

(六) 口 淡	(18)
(七) 口 涩	(19)
(八) 口 香	(19)
鼻涕辨病	(20)
(一) 涕水样鼻涕	(20)
(二) 黄色水样鼻涕	(20)
(三) 黄脓鼻涕	(20)
(四) 黄绿色鼻涕或鼻痂	(21)
(五) 白色黏液性鼻涕	(21)
(六) 白色豆渣样鼻涕	(21)
(七) 血性鼻涕	(21)
(八) 黑色鼻涕	(21)
痰液辨病	(22)
(一) 望痰的颜色	(23)
(二) 望痰的性状	(24)
(三) 望痰的数量	(24)
汗液辨病	(26)
(一) 无 汗	(26)
(二) 盗 汗	(26)
(三) 自 汗	(27)
(四) 多 汗	(27)
(五) 大 汗	(28)
(六) 冷 汗	(28)
(七) 额 汗	(28)
(八) 胸 汗	(28)
(九) 手 汗	(28)
(十) 偏 汗	(29)

目 录

(十一) 黄 汗	(29)
(十二) 臭 汗	(29)
(十三) 香 汗	(29)
气味辨病	(29)
放屁辨病	(32)
(一) 无 屁	(32)
(二) 多 屁	(32)
(三) 臭 屁	(33)
尿液辨病	(34)
(一) 观察尿的颜色	(34)
(二) 观察尿的性状	(40)
(三) 观察尿量变化	(40)
(四) 注意排尿的次数	(43)
(五) 注意排尿的其他异常变化	(44)
大便辨病	(48)
(一) 望大便的颜色	(48)
(二) 望大便的性状	(52)
(三) 望大便的次数	(53)
(四) 望大便其他异常变化	(56)
发热辨病	(57)
(一) 观察发热时出现的症状	(58)
(二) 观察发热热程的长短	(58)
(三) 注意发热时出现的危重信号	(59)
(四) 功能性低热的鉴别	(59)
咳嗽辨病	(61)
(一) 生理性咳嗽	(61)
(二) 病理性咳嗽	(61)

呕吐辨病	(63)
(一) 观察呕吐和恶心的关系	(63)
(二) 观察呕吐发生的时间	(63)
(三) 观察呕吐时的状态	(64)
(四) 观察呕吐的数量	(64)
(五) 观察呕吐物的性质	(64)
(六) 观察呕吐伴随的症状	(64)
眩晕辨病	(66)
水肿辨病	(68)
(一) 功能性水肿	(69)
(二) 病理性水肿	(70)
头痛辨病	(72)
(一) 观察头痛的部位	(72)
(二) 观察头痛的程度	(73)
(三) 观察头痛发生的时间	(73)
(四) 观察头痛的性质和伴随的症状	(73)
胸痛辨病	(76)
(一) 观察胸痛的部位	(76)
(二) 观察胸痛发生的时间	(77)
(三) 观察胸痛的性质	(77)
(四) 观察胸痛伴随的症状	(77)
腹痛辨病	(78)
(一) 观察腹痛的部位	(78)
(二) 观察腹痛的时间	(79)
(三) 观察腹痛者的年龄、性别	(79)
(四) 观察腹痛的性质	(80)
(五) 观察腹痛伴随的症状	(81)

目 录

(六) 观察腹痛的急缓、病程的长短	(82)
腰痛辨病	(83)
吞咽困难辨病	(85)
其 他	(87)
(一) 出血与疾病	(87)
(二) 疼痛与疾病	(89)
(三) 肿块与疾病	(92)
(四) 瘙痒与疾病	(92)
(五) 呃逆与疾病	(93)
(六) 疲劳与疾病	(94)
(七) 肢体麻木与疾病	(95)

第二章 百病自疗指南

感 冒 (上呼吸道感染)	(97)
(一) 口服常用药	(97)
(二) 验方自疗	(98)
(三) 饮食自疗	(98)
(四) 外治自疗	(101)
(五) 其他	(101)
(六) 自疗注意事项	(102)
头 痛	(103)
(一) 口服常用药	(103)
(二) 验方自疗	(104)
(三) 饮食自疗	(104)
(四) 外治自疗	(104)
(五) 自疗注意事项	(104)
咳 嗽	(105)

百病自疗康复指南

(一) 口服常用药	(105)
(二) 验方自疗	(106)
(三) 饮食自疗	(107)
(四) 外治自疗	(108)
(五) 自疗注意事项	(108)
哮喘	(109)
(一) 口服常用药	(109)
(二) 验方自疗	(110)
(三) 饮食自疗	(110)
(四) 外治自疗	(111)
(五) 其他	(112)
(六) 自疗注意事项	(112)
慢性支气管炎	(113)
(一) 口服常用药	(113)
(二) 验方自疗	(114)
(三) 饮食自疗	(114)
(四) 外治自疗	(116)
(五) 其他	(116)
(六) 自疗注意事项	(117)
上消化道出血	(118)
(一) 口服常用药	(118)
(二) 验方自疗	(118)
(三) 饮食自疗	(118)
(四) 其他	(119)
(五) 自疗注意事项	(119)
呃逆	(120)
(一) 口服常用药	(120)

目 录

(二) 验方自疗·····	(121)
(三) 饮食自疗·····	(121)
(四) 外治自疗·····	(121)
(五) 其他·····	(122)
(六) 自疗注意事项·····	(122)
痔 疮·····	(122)
(一) 口服常用药·····	(123)
(二) 验方自疗·····	(123)
(三) 饮食自疗·····	(124)
(四) 外治自疗·····	(124)
(五) 其他·····	(125)
(六) 自疗注意事项·····	(125)
便 秘·····	(125)
(一) 口服常用药·····	(126)
(二) 验方自疗·····	(126)
(三) 饮食自疗·····	(127)
(四) 外治自疗·····	(127)
(五) 其他·····	(129)
便血·····	(130)
(一) 口服常用药·····	(130)
(二) 验方自疗·····	(130)
(三) 饮食自疗·····	(131)
(四) 外治自疗·····	(131)
(五) 其他·····	(131)
(六) 自疗注意事项·····	(131)
慢性腹泻·····	(132)
(一) 口服常用药·····	(133)

(二) 验方自疗	(133)
(三) 饮食自疗	(134)
(四) 外治自疗	(134)
(五) 自疗注意事项	(135)
肝 炎	(135)
(一) 口服常用药	(135)
(二) 验方自疗	(136)
(三) 饮食自疗	(136)
(四) 外治自疗	(136)
(五) 其他	(136)
(六) 自疗注意事项	(137)
肝硬化	(137)
(一) 口服常用药	(138)
(二) 验方自疗	(138)
(三) 饮食自疗	(138)
(四) 外治自疗	(138)
(五) 自疗注意事项	(139)
胆囊炎	(140)
(一) 口服常用药	(140)
(二) 验方自疗	(140)
(三) 饮食自疗	(141)
(四) 外治自疗	(141)
(五) 其他	(141)
(六) 自疗注意事项	(141)
心绞痛	(142)
(一) 口服常用药	(142)
(二) 验方自疗	(142)

目 录

(三) 饮食自疗	(143)
(四) 其他	(143)
(五) 自疗注意事项	(143)
失眠	(144)
(一) 口服常用药	(144)
(二) 验方自疗	(145)
(三) 饮食自疗	(145)
(四) 外治自疗	(146)
(五) [其他]	(146)
(六) 自疗注意事项	(147)
贫血	(147)
(一) 口服常用药	(148)
(二) [验方自疗]	(148)
(三) 饮食自疗	(148)
(四) 自疗注意事项	(148)
高血压病	(149)
(一) 口服常用药	(149)
(二) 验方自疗	(150)
(三) 饮食自疗	(150)
(四) 外治自疗	(150)
(五) 其他	(151)
(六) 自疗注意事项	(152)
遗 精	(153)
(一) 口服常用药	(153)
(二) 验方自疗	(154)
(三) 饮食自疗	(154)
(四) 外治自疗	(154)

百病自疗康复指南

(五) 其他	(154)
(六) 自疗注意事项	(154)
糖尿病	(155)
(一) 口服常用药	(155)
(二) 验方自疗	(155)
(三) 饮食自疗	(156)
(四) 其他	(156)
(五) 自疗注意事项	(156)
自汗	(157)
(一) 口服常用药	(158)
(二) 验方自疗	(158)
(三) 饮食自疗	(158)
(四) 外治自疗	(159)
(五) 其他	(159)
(六) 自疗注意事项	(159)
坐骨神经痛	(160)
(一) 口服常用药	(160)
(二) 验方自疗	(161)
(三) 饮食自疗	(161)
(四) 外治自疗	(161)
(五) 其他	(161)
(六) 自疗注意事项	(161)
烧伤	(162)
(一) 口服常用药	(162)
(二) 外治自疗	(162)
(三) 其他	(163)
(四) 自疗注意事项	(163)

目 录

疔	(164)
(一) 口服常用药	(164)
(二) 验方自疗	(164)
(三) 饮食自疗	(165)
(四) 外治自疗	(165)
(五) 自疗注意事项	(167)
痈	(167)
(一) 口服常用药	(167)
(二) 验方自疗	(168)
(三) 饮食自疗	(168)
(四) 外治自疗	(168)
(五) 其他	(169)
(六) 自疗注意事项	(169)
丹 毒	(170)
(一) 口服常用药	(170)
(二) 验方自疗	(170)
(三) 饮食自疗	(170)
(四) 外治自疗	(171)
(五) 其他	(171)
(六) 自疗注意事项	(171)
尿道结石	(172)
(一) 口服常用药	(172)
(二) 验方自疗	(172)
(三) 饮食自疗法	(173)
(四) 外治自疗法	(173)
(五) 其他自疗法	(173)
(六) 避免误诊	(173)

(七) 自疗注意事项	(174)
附睾炎	(174)
(一) 口服常用药	(174)
(二) 验方自疗	(175)
(三) 饮食自疗	(175)
(四) 外治自疗	(175)
(五) 自疗注意事项	(175)
急性腰扭伤	(176)
(一) 口服常用药	(176)
(二) 验方自疗	(176)
(三) 饮食自疗	(177)
(四) 外治自疗	(177)
(五) 其他	(177)
(六) 自疗注意事项	(177)
疣	(178)
(一) 口服常用药	(178)
(二) 验方自疗	(178)
(三) 饮食自疗	(179)
(四) 外治治疗	(179)
(五) 自疗注意事项	(179)
湿 疹	(180)
(一) 口服常用药	(180)
(二) 验方自疗	(181)
(三) 饮食自疗	(181)
(四) 外治自疗	(181)
(五) 自疗注意事项	(182)
狐 臭	(183)

目 录

(一) 验方自疗	(183)
(二) 自疗注意事项	(184)
冻 疮	(184)
(一) 验方自疗	(184)
(二) 饮食自疗	(185)
(三) 外治自疗	(185)
(四) 其他	(186)
(五) 自疗注意事项	(186)
脚 癣	(186)
(一) 口服常用药	(187)
(二) 饮食自疗	(187)
(三) 自疗注意事项	(188)
急性结膜炎	(188)
(一) 口服常用药	(188)
(二) 验方自疗	(189)
(三) 饮食自疗	(189)
(四) 外治自疗	(189)
(五) 自疗注意事项	(190)
中耳炎	(190)
(一) 口服常用药	(191)
(二) 验方自疗	(191)
(三) 饮食自疗	(191)
(四) 外治自疗	(191)
(五) 自疗注意事项	(192)
口 疮	(192)
(一) 口服常用药	(193)
(二) 验方自疗	(193)