



新编

家庭医生手册



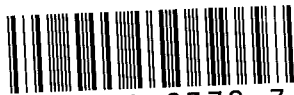
49  
3

96  
R4-49  
23  
2

# 新编家庭医生手册

主编：常思桦 卫 东  
江勇贵 杨 里  
建 农 新 民  
古 鹏 青 蓝

XAP/10



3 0131 8379 7

中国人事出版社



C

321840

(京)新登字 099 号

图书在版编目(CIP)数据

新编家庭医生手册/常思桦等编—北京:中国人事出版社 1994.12

ISBN 7-80076-597-0

I. 新…II. 常…III. 医学—普及读物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 14701 号

中国人事出版社出版

(100028 北京朝阳区西坝河南里 17 号楼)

新华书店经销

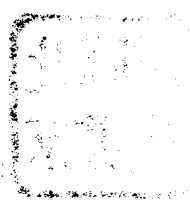
湖北咸宁地区机关印刷厂印刷

1994 年 11 月 第 1 版 1995 年 8 月第 2 次印刷

32 开本 850×1168 毫米 1/32 印张:9.5

字数:240 千字 印数:10000—16000 册

ISBN 7-80076-597-0/R·005 定价:11.00 元



## 内 容 简 介

《新编家庭医生手册》重在适合家庭实用。全书分为——

第一章：自我察颜观色测病篇。重在给你以“火眼金睛”，助你及时发现亲朋好友未感觉到而已隐约呈现的病兆。

第二章：自我巧治身心疾病篇。重在给您巧妙治疗各种生理或心理疾病的简易方法。

第三章：孕育聪明漂亮孩子篇。重在给新婚夫妇如何科学地迎接一个人见人爱聪明漂亮的孩子的到来。

第四章：夫妻欢乐健身篇。重在给青年、中年、老年夫妻传授以欢乐之匙，打开幸福之门，从而享受美丽之人生的按摩秘诀。

第五章：日常受伤临危救治篇。重在给您一些实用医科本领，以便能在日常生活中对突然出现的各种常见的疾病加以有效及时地处理……

全书科学、实用；简便、易学。对医家和普通读者均具有参考和实用价值，是一部难得的具有现代医学功能的大众医学科普书。

# 目 录

<b>第一章 自我察颜观色测病篇</b> .....	1
第一节 观察面部测病 .....	1
第二节 观眼耳鼻测病 .....	9
第三节 观口腔、人中测病 .....	22
第四节 观四肢测病 .....	34
第五节 观体位、步态、姿态测病 .....	36
第六节 观皮肤测病 .....	39
第七节 观大小便测病 .....	43
第八节 观痰涎涕唾测病 .....	47
第九节 观汗脓呕吐物测病 .....	51
第十节 常见病与手部对应观测 .....	54
第十一节 酸碱性体质辨识及患疾病 .....	60
第十二节 观精神断病 .....	63
第十三节 变态心理观测 .....	66
第十四节 全身部位疼痛测病 .....	77
第十五节 自我综合测病 .....	85
<b>第二章 自我巧治身心疾病篇</b> .....	95
第一节 简易运动治病 .....	95
一、梳头疗法治病 .....	95
二、浴面疗法治病 .....	95
三、旋睛疗法治病 .....	96
四、压耳疗法治病 .....	97
五、提鼻鼓气疗法治病 .....	97
六、刷牙疗法治病 .....	98
七、叩齿疗法治病 .....	98
八、搅舌疗法治病 .....	98
九、口型运动疗法治病 .....	99
十、咽音疗法治病 .....	100
十一、梳乳疗法治病 .....	101
十二、揉腹疗法治病 .....	101
十三、刮背疗法治病 .....	101
十四、腰部运动疗法治病 .....	102

十五、提肛疗法治病 .....	103	二十五、健步疗法治病 .....	112
十六、甩手疗法治病 .....	103	二十六、走步功疗法治病 .....	112
十七、甩腿疗法治病 .....	105	二十七、倒走疗法治病 .....	113
十八、扭膝疗法治病 .....	105	二十八、扣击穴位步行疗法治病 .....	114
十九、抱膝疗法治病 .....	105	二十九、睡姿疗法治病 .....	115
二十、抬脚疗法治病 .....	106	三十、走跑交替疗法治病 .....	117
二十一、手足按摩疗法治病 .....	106	三十一、蒸汽疗法治病 .....	118
二十二、静坐疗法治病 .....	110	三十二、含漱疗法治病 .....	119
二十三、倒立疗法治病 .....	110	三十三、擦齿疗法治病 .....	119
二十四、爬行疗法治病 .....	111		
<b>第二节 瓜果蔬菜治病 .....</b>	<b>120</b>		
一、鸡蛋疗法治病 .....	120	十五、杨梅疗法治病 .....	136
二、醋蛋疗法治病 .....	122	十六、桔子疗法治病 .....	137
三、生姜疗法治病 .....	123	十七、橄榄疗法治病 .....	138
四、大蒜疗法治病 .....	124	十八、草莓疗法治病 .....	138
五、刀豆疗法治病 .....	126	十九、猕猴桃疗法治病 .....	139
六、马铃薯疗法治病 .....	127	二十、荸荠疗法治病 .....	140
七、黄花菜疗法治病 .....	128	二十一、菠萝疗法治病 .....	141
八、嫩叶疗法治病 .....	129	二十二、荔枝疗法治病 .....	142
九、苹果疗法治病 .....	131	二十三、樱桃疗法治病 .....	142
十、梨子疗法治病 .....	131	二十四、金桔疗法治病 .....	143
十一、石榴疗法治病 .....	132	二十五、甘蔗疗法治病 .....	144
十二、葡萄疗法治病 .....	133	二十六、椰子疗法治病 .....	145
十三、桃子疗法治病 .....	134	二十七、枇杷疗法治病 .....	145
十四、香蕉疗法治病 .....	135		
<b>第三节 花卉治病 .....</b>	<b>146</b>		
一、丝瓜花疗法治病 .....	146	四、牡丹花疗法治病 .....	150
二、韭菜花疗法治病 .....	147	五、玫瑰花疗法治病 .....	150
三、梅花疗法治病 .....	148	六、月季花疗法治病 .....	151

七、桂花疗法治病 .....	152	十五、白兰花疗法治病 .....	158
八、山茶花疗法治病 .....	152	十六、荷花疗法治病 .....	159
九、水芙蓉疗法治病 .....	153	十七、夜来香疗法治病 .....	161
十、桃花疗法治病 .....	154	十八、茉莉花疗法治病 .....	161
十一、杏花疗法治病 .....	155	十九、金银花疗法治病 .....	161
十二、梨花疗法治病 .....	156	二十、枸杞疗法治病 .....	162
十三、百合花疗法治病 .....	156	二十一、蒲公英疗法治病 .....	163
十四、菊花疗法治病 .....	157		
<b>第四节 生活方式治病 .....</b>	<b>163</b>		
一、音乐疗法治病 .....	163	八、天伦之乐疗法治病 .....	167
二、戏曲疗法治病 .....	166	九、盆景疗法治病 .....	168
三、文艺阅读疗法治病 .....	166	十、吟颂疗法治病 .....	168
四、书信疗法治病 .....	166	十一、电吹风疗法治病 .....	169
五、戏谑疗法治病 .....	166	十二、足浴疗法治病 .....	170
六、养鸟疗法治病 .....	167	十三、森林浴疗法治病 .....	171
七、养虫鱼疗法治病 .....	167	十四、细雨疗法治病 .....	172
<b>第五节 巧治心理疾病 .....</b>	<b>173</b>		
一、心理疗法治病 .....	173	七、定心疗法治病 .....	180
二、精神分析疗法治病 .....	174	八、自我暗示疗法治病 .....	180
三、催眠疗法治病 .....	176	九、观舞疗法治病 .....	182
四、冥想疗法治病 .....	176	十、自舞疗法治病 .....	182
五、观想疗法治病 .....	177	十一、乐观豪爽疗法治病 .....	183
六、松弛疗法治病 .....	179	十二、欢笑疗法治病 .....	183
<b>第三章 孕育聪明漂亮孩子篇 .....</b>	<b>185</b>		
第一节 请医生为您的配偶科学鉴定 .....	185		
第二节 优生怀孕季节和月份 .....	191		
第三节 掌握好怀孕的最佳时机 .....	193		
· 运用好生物节律、性节律可使你生个聪明漂亮的孩子 .....	193		
第四节 自我判断是否怀孕 .....	198		
第五节 孕妇的最优护理 .....	200		

· 衣宽、食淡、行缓、居安、神爽 .....	200
第六节 孕妇特殊的营养 .....	200
第七节 胖瘦矮小孕妇的孕期保健 .....	208
第八节 胎教方法及孕妇的心理卫生 .....	210
第九节 临产六字真言：睡、忍痛、慢临盆 .....	214
第十节 产妇“坐月子”的学问 .....	215
第十一节 使孩子大脑聪明的营养食物 .....	216
第十二节 使孩子容貌漂亮（英俊的）食物 .....	217
第十三节 使孩子身材高大（均称）的食物 .....	220
第十四节 使孩子体魄强健（体态丰满）的食物 .....	221
第十五节 确定和发现孩子天赋的方法 .....	225
第十六节 使孩子聪明八法 .....	226
第十七节 小孩子学习各种本领的四个最佳时期 .....	227
第十八节 优秀教育家训练学习尖子方法 .....	228
第十九节 培养孩子成为杰出人物的方法 .....	232
第二十节 诺贝尔奖得主开发孩子 左右半球的方法 .....	232
第二十一节 教你培养一个未来的爱因斯坦 的方法 .....	234
<b>第四章 夫妻欢乐健身篇 .....</b>	<b>239</b>
第一节 有效的夫妻指压回春术 .....	239
1. 消除紧张的夫妻按摩指压 .....	239
2. 消除瞌睡的夫妻按摩指压 .....	240
3. 提高男性性能力的按摩指压 .....	240
4. 提高女性性能力的按摩指压 .....	242
第二节 青年夫妻的驻颜按摩 .....	242
1. 佳丽可由手指创造 .....	242
2. 令眼睛美丽的按摩 .....	243
3. 使耳部美容的按摩 .....	244
4. 齿部美容的按摩 .....	245



5. 颜面美容的按摩 .....	245
6. 胸部健美的按摩 .....	247
7. 减肥的健美按摩 .....	248
8. 促身体健壮的按摩 .....	250
<b>第三节 中年夫妻的保健按摩 .....</b>	<b>251</b>
1. 头顶部的健脑按摩 .....	251
2. 腰部刺激保健按摩 .....	254
3. 手足部的保健按摩 .....	255
<b>第四节 老年夫妻的康乐益寿按摩 .....</b>	<b>257</b>
1. 摩腹提气康乐益寿 .....	257
2. 捏拿脊背康乐益寿 .....	258
3. 补肾健脾按摩益寿 .....	259
4. 扣摩足三里康乐益寿 .....	260
附：1. 《十叟长寿歌》 .....	261
2. 老年人保健十戒 .....	261
<b>第五章 日常受伤临危救治篇 .....</b>	<b>263</b>
高烧救治 .....	263
急性腹痛救治 .....	264
敌敌畏中毒救治 .....	267
煤气中毒救治 .....	267
急性酒精中毒救治 .....	268
触电救治 .....	269
溺水救治 .....	269
人工呼吸法 .....	270
胸外心脏挤压 .....	271
外伤救治 .....	272
打伤和撞伤救治 .....	273
被刺刺伤救治 .....	273
踩到针或铁钉救治 .....	274
打伤头部救治 .....	275
打伤胸部救治 .....	276
打伤腹部救治 .....	276
关节脱位救治 .....	277
急性扭伤救治 .....	278
戳伤手指救治 .....	279
被门户夹伤手指救治 .....	279
指甲揭落救治 .....	279
急速扭伤腰部救治 .....	280
烧伤(灼伤)救治 .....	280
四肢冻伤救治 .....	281
食物中毒救治 .....	283
异物入眼、耳、鼻救治 .....	283

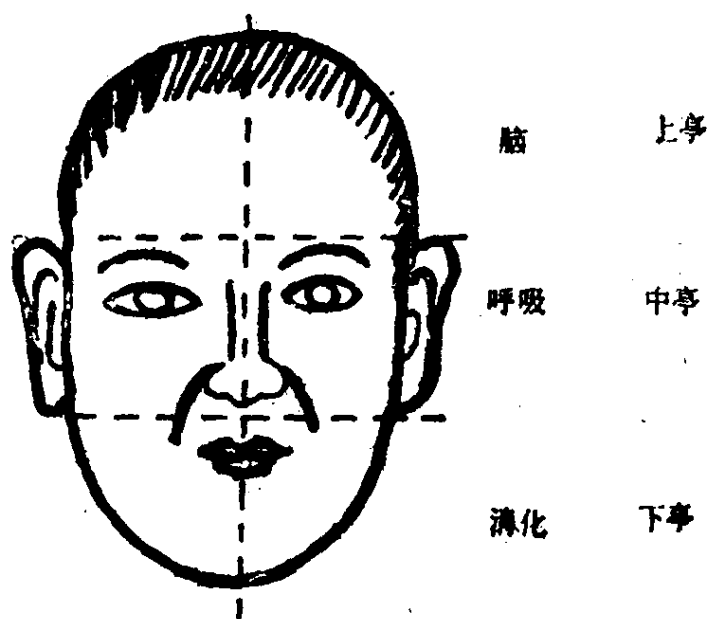
异物哽喉、入气管、		流鼻血救治 .....	290
支气管救治 .....	285	呃逆救治 .....	291
异物进入胃部救治 .....	286	在洗澡中晕倒救治 .....	292
遭毒蛇咬伤救治 .....	287	被鞋磨伤脚跟救治 .....	292
遭狗咬伤救治 .....	289	晕车、晕船救治 .....	293
遭其它的动物咬伤救治 .....	290	中暑救治 .....	294
遭昆虫刺伤救治 .....	290		

# 第一章 自我察颜观色测病篇

## 第一节 观察面部测病

### 一、面部三区划分

看下图可这样进行：眉以上部位叫上亭，看与脑有关的疾病；从眉以下于鼻下沿叫中亭，看与呼吸系统有关的疾病；鼻以下的部位叫下亭，看与消化系统有关的疾病。



基本相貌图

## 二、面部观测要点

左右对称为最理想相貌：

眼外角出现青色的女人，多数子宫有病。

颧骨高者自尊心强，这种人一旦患了呼吸系统病或结核病往往难以治愈。

口紧的人肛门也紧，口松的人肛门也松。

眉毛浓、鼻子圆而大，嘴唇厚，脖子短而粗的男同志，身体健康，精力旺盛。

眼珠向内斜视者，易患脑溢血，向外斜视者易患癌症，两眼珠大小不一致易患脑溢血。

## 三、面色对内脏的影响

①蒙色：为青、白、紫三色混合形成。多见于疾病的恶化，或心情不安。

②暗色：比蒙色更深，与蒙色意义相同。

蒙色和暗色表现在额部，为紫黑色时，表示病情危重。

③红色：是有朝气的表现，对心脏有影响。

④深红色：是愤怒时的表现。

⑤黄色：活泼直爽的显示，对肝脏有影响。

⑥橙色：对胆囊有影响。

⑦青色：失意后悔的表示，对胃肠有影响。

⑧绿色：对脾脏有影响。

⑨紫蓝色：性格温和老实的显示，对血管有影响。

⑩紫黑色：血液中氧气不足，碳酸气多的表现。

⑪黑色：憎恶、怨恨、悲哀、恐怖的显示，对肾脏、副肾有影响。

⑫灰色：是谦虚、恐怖的显示。

⑬白色：清静、洁白的显示，对肺脏有影响。

⑭粉红色：为身体健康的颜色。

#### 四、观额测病

①额部有光泽者，身体好；额部发黑者，有重病。

②额上部发黑是死症。前脑叶的变现在额部，因此，该处出现紫黑色斑点是病情严重的表现。横结肠有大便停滞，这时额的上部会出异常色。额有光泽疾病将好转，在额正中轻轻叩击敲打，身体就会觉得舒服。额部污浊有斑点，不是妊娠就是子宫有病，或是肺结核。

③太阳穴处有蚯蚓样青筋暴露者，将患中风，右侧太阳穴处有弯弯曲曲青筋暴露者，是右侧盲肠部大便停滞，左侧太阳穴处有弯弯曲曲青筋暴露者，是左侧乙状结肠部有大便停滞。大便停滞会引起对侧手足麻痹。男性为右侧。女性是左侧。

④额上部与肾脏有关，该部丰满显示肾脏功能良好，该部呈蒙色，发际下沿看到污浊斑点是已患了肾脏病的症候。额部微黑者从尿中排出的毒素将凝固，在阳光照射下将变成黑色。

#### 五、观印堂测病

两眉之间叫印堂。

儿童两眉之间有青筋浮起者，易感冒，易患神经性疾病，胃肠病消化不良，此为肠内有胎便滞留表现。

两眉中间色白是精神过度疲劳的表现。

两眉中间有一道竖皱纹者，性格刚强，患病后往往会延续到病情恶化才去治疗。这种人平素该发怒时不发怒，使血管膨胀，这样不是使血压升高就是患心脏病。

两眉中间经常有一道或二道皱纹的人，胆小，性格忧郁，容易患神经衰弱和消化不良，所以，平时尽可能的高兴，使愁眉展

开，患忧郁病都是操心过度所致。

长时间皱眉者，就会出现皱纹。悲观或心情不愉快者，两眉间经常有皱纹。经常愉快的人没有皱纹。经常笑嘻嘻的人两眉间总是展开的。

## 六、观颞部测病

下巴呈紫黑色者，下腹部有病。

扁桃腺有病者，下巴向前突。这是因为炎症影响了张口，长久张口少，会出现下巴前突；扁桃腺肿大为营养过剩的表现，这种人控制吃甜食后，症状就能自然痊愈；如患了扁桃腺肥大症，不要采用手术切除的办法，因为这样就等于把保卫人体健康的一道关口给取消了，结核病菌和小儿麻痹等病毒就容易侵犯人体。

## 七、面颊部（脸蛋）测病

面颊部与肺有关，该部肌肉柔软丰满，呈黄色红润，为肺功能良好的象征。

面颊小而尖是面部肌肉和脂肪少，为肺虚弱者，这种人如果面部只表现潮红，是患肺炎的显示。

面颊过于潮红者肺功能不好。

面颊部如出现了象红蜘蛛网样毛细血管，多为酒精生肝硬化患者。

呼吸时两腮膨胀的部位，即颧骨下边的部位叫地库。地库膨胀（即面部丰满）为体内食盐过剩，这种人胃结实，但肾脏不好。

地库凹陷者，体内食盐不足，这种人胃不好而肾功能好。

## 八、头发鉴别测病

人的头发，不仅颜色多种多样，而且形状也各不相同。人类学中，主要分为三大类型。

- ①直发：硬直发、平直发、微波发。
- ②波发：宽波发、窄波发、卷波发。
- ③卷发：稀卷发、松卷发、紧卷发、松螺旋形发和紧螺旋形发。

松螺旋形发和紧螺旋形发为卷发中的亚型。常常一簇簇的缠绕在一起，以致小簇间的头皮都露了出来，所以有人又把这一类发型列为另一类——羊毛状发。

发型是重要的人种特征之一。一般讲，黄种人多直发，白种人多波发，黑种人则多卷发。比如，中亚、北亚、东亚的大多数居民，以及美放印第安人都是直发；而北极的爱斯基摩人的直发最硬。欧洲人有波发的较多。属于波发的还有澳大利亚人及南亚、东南亚的一些居民。属于卷发的有非洲黑人及新几内亚和美拉尼西亚等地的居民。羊毛状发则为布须曼人和霍屯特人所特有。

我们中国人以直发最为多。尤其是北方，很少见到波发，如黑龙江、吉林等地，几乎没有波发；但南方人，便可见到少数波发、越向南、波发就越多。

经大量科学研究发现，发形的形成是由发根的形状决定的。直发的根是直的，波发的根是微弯，卷发则呈军刀状弯曲。至于发根弯曲的原因，迄今还未完全弄清楚，有人认为，这主要取决于先天的遗传。

头发的色泽是由黑色素决定的。如果头发皮质内所含的颗粒状黑色素量越多，则头发越黑；如果黑色素呈溶液状态分布，则常使头发带有红色的色泽；而金色的头发，就是含有特别多的溶液状黑色素的缘故。

我国各民族的发色，大多是黑褐色和黑色。

发色也常随着年龄的增大而变化。一般来说，人进入中年以后，毛发组织空隙增大，颗粒状黑色素减少并消失，头发渐渐变黄。当皮质细胞间含有空气时，则头发应变成白颜色了。有人统

计，在 60 岁时，约有 50% 以上的人出现白发；75 岁以上，白发则达 70%；男女之间没有明显差别。

发色与肤色、眼色一样，都是由黑色素所决定。因此，三者之间存在密切的相关关系。就世界范围讲，浅肤色人种伴以浅的发色和眼色，而深肤色人常伴以深的发色和眼色。如北欧人，皮肤是白色的，头发是金黄色的，眼睛则是碧蓝色的。而黑种人，三者都是黑的。

头发的长短，与发形有关。直发最后，往往可达 1 米以上；卷发最短，波发介于其。在同一族群中，女性的头发又常较男性为长，特别是波长的族群，这种差别更为显著。

头发在一昼夜可增长约 0.3 毫米。

头发的粗细可直接影响到头发的硬度。

头发的密度，与粗细有关。头发越细越密。一个人的头发大约有 10 万根。据调查，碧眼金发的人，头发多至 14 万根，红发男女则不足 9 万根。如果以每平方厘米的头发根数表示，白种人最多，黑种人次之，黄种人最少。据统计，每平方厘米内的头发根数，意大利人平均 408 根，苏丹 236 根，日本 238 根，中国人是 224 根。

肾之华在发，血之荣以发，发为血之余。正常人发多黑而润泽，是肾气充盛的表现。中老年人头发斑白或全部白发，属生理上的正常衰老现象；青少年白发，老年黑发，是因禀赋不同，不为病态。

### 1. 属病态头发有如下情况

①如果青少年白发，腰酸腿软，头晕耳鸣，为肾气亏乏；如果青少年白发，伴有心虚症状，为劳心耗神伤之症。

②全身性毛发变白，见于白化病。局限性片状白发，多见于白癜风。

③短时期头发大量变白，烦躁易怒，面红口苦为肝郁化热。



④发黄为血不足，或为气血俱热。

⑤初生发为黄色，并无症状，多为禀赋或遗传。

⑥发黄稀疏干枯者，为精血不足；头发枯黄，面容憔悴，多为久病、体虚或饮食不济。

⑦发直干枯，为气竭液涸，汗出发润、喘息不休者为肺绝。

⑧头发稀疏而细软，尤其是头顶及两鬓较甚，伴之头晕目花，腰膝酸软，潮热遗精，多属精血亏虚所致。

⑨头皮瘙痒脱屑，并伴有头发稀疏者，多为脂溢性皮炎。

⑩头发脱落主风病、血躁、脂溢性皮炎、斑秃、伤寒病、麻风病、肝硬化、恶性肿瘤等。

⑪小儿发结如穗，形体羸瘦，腹胀肚大，多为疳积、营养不良。

⑫秃发是由于体内的“突变基因”所引起。毛发成片脱落，多由阴血不足，肝肾虚亏、心肾不交，风邪乘虚而入引起。

斑秃：一症或数症的头发完全脱落，其边缘整齐，局部皮肤正常。多见于斑秃、麻风病等。

全秃：在短期内发生的全秃，头发皮肤正常，常见于伤寒病晚期和老年人等，但有些病因不明，斑秃严重者变会引起全秃。

早秃：多见于壮年人后期，从两额角开始，逐渐向颅顶、后头部发展，毛发从稀疏至完全脱落，但头的周缘部位的头发仍较多。

弥慢性脱发：为急性传染病或慢性疾病及各种化学药品所致。病好、药停，头发可停止脱落或重新生长。

先天性脱发：多为染色体显性遗传，可连续数代发病。

假性斑脱：大多发生在中年男性，开始时头皮出现1~2边界清楚的小片损害，呈圆形，以后可逐渐扩大互相融合或数目增多，脱发处皮肤萎缩、变薄，略有凹陷，表面光滑发亮。脱发到一定程序自然停止，但脱发处不再生长新发。