

家庭中医药手册

天津市中医药研究院附属医院 编著




天津科学技术出版社



家庭中医药手册

天津市中医药研究院附属医院 编著

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭中医药手册/天津市中医药研究院附属医院编著.
-天津:天津科学技术出版社,2002.6

ISBN 7-5308-3206-9

I.家... II.天... III.中国医药学-手册

IV.R2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 088712 号

策划编辑:赵玲玲

文字编辑:赵玲玲

版式设计:雒桂芬

周令丽

责任印制:王莹

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路189号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津市武清区永兴印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 15 字数 373 000

2002年6月第1版

2002年6月第1次印刷

定价:22.50元

視「家庭中造藥手冊」出版；

中造科善佳作。

造藥保健良方。

吳君誠中

二〇一一年八月

顾 问:张 愈 薛进文
名誉主编:张大宁
总 编 审:林立军 高金亮 张玉环
主 编:韩 莉 刘华一 张曾馨
副 主 编:侯荣惠 武 成 牟洪林 郭洪图
 郟凤卿 刘振寰 刘振永 郝沛顺
 朱 愉 李华子 丁小翔
编 委:周俊传 董庆才 张建君 霍锦生
 王秀娟 蒋 燕 王 薇 张淑霞
 柳承梅 高玉敏

编写人员:

心血管系统:刘振永 霍锦生 侯荣惠
 刘国祥 虞皓明 刘绍屏
 王艳玲 任 明
呼吸系统: 张曾馨 蒋 燕
脑血管系统:张建君 强宝泉 王 颖
 殷晓燕 郝燕容 赵秋阳
 史宇红
消化系统: 刘华一 王秀娟 张 滨
 李 明 刘贵才
心身疾病: 郟凤卿 薛 蕾 顾石松
 王 军 郭 岳 刘希华
泌尿系统及
急救部分: 郝沛顺 刘 萍 孙振军
 张 涛 储 君 杨 璐
外科: 周俊传 董庆才 郝文立
 张朝辉 王季英 郝子宽
 刘 英
骨科: 刘振寰 施 阳 谢 辉

王 薇 沈 华 高 仪
郑 东 马 晔 孟 臻

妇科： 丁丽娟 孟东红

皮肤科： 余小枫 魏武杰 华银双

儿科： 王 伟 唐 洁

眼科： 牟洪林 邢桂霞

耳鼻喉及

口腔疾病：朱 愉

男科： 谷宝森 赵宝忠

编校人员： 朱 愉 张建君 霍锦生 王 薇

王秀娟 蒋 燕 邢桂霞 董庆才

郝文立 杨 璐 刘希华

提高自我保健意识， 做健康的主人

——写在书首的话

天津中医学院教授、博士生导师 张伯礼

早在东汉时代，伟大的医学家张仲景痛切批评当时一些人：“但竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲惟名利是务，崇饰其末，忽弃其本，华其外而悴其内，皮之不存，毛将安附焉？”而一旦患病后则“而方震慄，降志屈节，敛望巫祝，告穷归天，束手受败。……举世昏迷，莫能觉悟，不惜其命，若是轻生，彼何荣势之云哉！”

今天重温这些话，仍很有现实意义。它实际上提出了一个以“健康为本”的道理。身体是革命的本钱，是知识、财富的载体，是一个人为社会、为事业、为家庭所起作用的基础。千百年来不衰的话题，看来是说说容易，做起来难啊。以往的都过去了，面对现实状况如何争取健康呢？不管身体还算健康，还是病残之躯，总是还有机会。重视今天，把握未来，做自己健康的主人，这是人们对自我健康管理的共识。本人结合30多年临床经验，谈几点建议。

一、了解自己身体目前的真实情况

很多人对自己身体的现实状况并不清楚。例如，根据最新全国高血压病调查结果，人群中仅有53%的人测量过血压，44%的人知道自己血压水平。近半数的人竟没有测量过。而没有做过冠心病、糖尿病检查的人就更多了。

认识自己才好有的放矢。通过查体和向有经验的医生咨询，首先要明确自己是大致健康还是有病，都有什么疾病，哪一种为主要疾病，哪一种是有危险的疾病，疾病轻重程度；其次要弄清楚

这些疾病发生、发展的原因是什么，有什么易患因素和诱因可促使其加重，发展到下一步有哪些早期信号和临床表现；第三要知道准备什么药物，采取哪种救治措施，如何从饮食、运动及情绪各方面去配合治疗。

二、建立一套个体化的防治方案

在医生指导下，建立一套符合自己具体情况的、有针对性的个体化防治方案。这里既要包括防治疾病的一般原则和要求，又要有符合自己具体病情的用药种类、剂量和配伍，更包括针对个人饮食嗜好、生活运动、性格情绪等特点而制定的综合防治措施。例如，高血压病既要遵照一般治疗原则，即终生治疗、阶梯治疗、综合治疗，又要结合个人具体情况服用降压药，用哪类药物、每天服几次、每次剂量是多少都应科学地安排。而忌烟戒酒、限制摄盐、减轻体重、保证睡眠、控制情绪就更要有针对性了。

三、重视自我保健作用

目前医疗模式正在发生巨大变革，简单说是从治人的病转向治病的人。以人为本，重视人的主观能动性，重视人的心理作用，重视神经—内分泌—免疫网络对各系统的调控作用。因此，患者更应重视自我保健作用。医学知识是科学的，但它是群体特征的总结；医生是负责任的，但他很难深入你的生活和内心世界；治病的药物是有效的，但它是针对疾病共性而研制的。这一切都说明显然疾病是一样的，但患病的人却是不同的，因此世界卫生组织指出：21世纪最佳的治疗方式是个体化治疗。

自我保健的核心在于主动参与精神，相信别人更要相信自己，把生命交给别人，自己的眼睛可要盯着啊！对待疾病要采取正确的态度，既来之，则安之，要有战胜疾病的坚定信心。不要盲目乐观，更不要悲观。要学习一点医疗常识，要学会测量血压，要随时注意身体的异常变化，要果断摒弃不良生活嗜好，总之要给自己身体一点爱。

自我保健需要理智和成熟。对医生的话，要听但不迷信；对药



品要用,但要知道它有两面性;对运动要做,但要因人而异,量力而行;对广告宣传可以看,但要挤掉水分。

四、学会和保持健康生活方式

自我保健的基础是健康的生活方式。美国五六十年代,心血管病死亡率年年上升,而70年代以来,则稳步下降,目前已下降了50%。究其原因,是60年代末提倡健康生活方式、开展全民健康教育的结果。据估计,健康生活方式可使高血压发病率减少55%,中风和心肌梗死发病率减少50%,肿瘤发生率减少30%,这是多么大的效益啊!

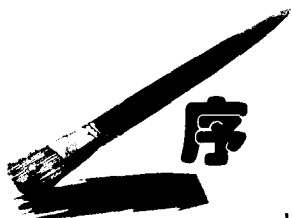
世界卫生组织提出健康生活方式的四条措施是:合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。做到这些,可使现代人的平均预期寿命延长10年。

合理膳食:原则是粗细搭配,不甜不咸,三四五顿,七八分饱。每日膳食:主食250g,蔬菜500g,蛋白3份(奶250g,肉50g,蛋1个,鱼虾100g,鸡鸭100g,豆腐100g,任取其三),水6~8杯。

运动适量:最好的运动是步行,每日步行距离3千米,时间超过30分钟,每周运动超过5次,每次运动后心率次/分钟加年龄约为170。这是中等量运动,运动量可酌情加减,循序渐进。持之以恒是关键。

心理平衡:谁拥有快乐,谁就拥有健康。不良情绪包括悲、怒、喜、忧、惊、长期郁闷、嫉妒,这些都影响健康。保持平静、安宁、愉快的心态,足以抵消其他不利因素的影响。北京安贞医院昭光教授提出:当得意时,应助人为乐;当平凡时,应自足常乐;当处于逆境时,要自得其乐。他的“三宝乐”经验值得借鉴。

自我保健意识和健康生活方式是文明的标志,也是人的素质的反映,无论是医生和患者,还是健康的中老年人,甚至青年人,都应重视保健,并将自我保健的意识落实到生活中去,虽然花钱不多,但是收益很大。愿我们共同取得这笔财富,拥有一个健康的自我。



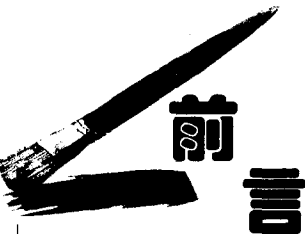
天津市中医药研究院教授、硕士生导师

高金亮

中国医药学以其独特的理论体系和卓越显著的治疗效果而彪炳于世界医林，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献，被亿万群众所热爱，所称道，所乐于接受。

随着新世纪的到来，人们更加追求健康和自我保健，特别希望从中医学宝库中了解一般常见病、多发病和某些疑难病的诊疗知识和方法，以进一步提高健康水平。

面对广大群众的迫切需求，由天津中医药研究院附属医院各科专家撰写的《家庭中医药手册》应运而生。我以为，这是一本很值得推荐的健康普及读物。因为该院专家云集，学科齐全，疗效突出，成果累累；科研医疗和教学功能完备，各科专家历来重视健康教育，积极传授健康知识，具备撰写该类书籍的优势。该书科学性强，具备中医临床学科的科学准确性，现代医学知识的先进前沿性，以及内容精炼、翔实、可靠、实用性强；语言深入浅出，易读易懂，诊治、护理、药膳实用简洁。期望本书的发行，将进一步促进中医药诊治保健知识的普及和运用，为提高全民族健康素质起到较好的推动工作。故乐之以序为贺。



天津市中医药研究院附属医院

前言

随着生活水平的不断提高,人们对健康的需求也日益增长。临床工作中,我们经常碰到许多患者渴望了解各种疾病的防治知识,尤其是各种慢性疾病的中医自我保健康复知识。《家庭中医药手册》一书正是应广大患者的需求而诞生,其内容集古代医学之精华但舍其深远,含现代科技之结晶且摒弃深奥,是一本既贴近生活又富有科学性和实用性的家庭中医保健用书。

中医药是我国特有的传统医学,是中国乃至世界医药史上的瑰宝。从神农尝百草,扁鹊观相诊病,到华佗刮骨疗毒,孙思邈的千方之效,都体现出了中医药的妙手回春,博大精深。为发扬光大中医学,我院专家们精心撰写的这部《家庭中医药手册》,观古论今,从诊病、治病、防病、养生、保健的多方位,体现了“送您温馨,还您健康”这一良好愿望。他们将自己多年的临床实践经验,结合国内外最新科技成果,用通俗、朴素的文字,向广大读者系统地介绍了包括内、外、妇、儿、眼、口腔、耳鼻喉等各科在内的常见

病、多发病的诊疗常识。

全书采用病证结合的方式，以中医辨证用药为指导，以证型、治疗原则、常用药、单方验方（简易疗法）及食疗药膳（防病）、日常调护为形式，系统地介绍了常见病、多发病的家庭医疗保健知识，尤其侧重于慢性疾病的介绍，达到有病治病、无病预防的目的。

我院曾通过无药处方、健康知识、科普讲座等形式向患者进行各种疾病的康复指导，受到了广大群众的欢迎。相信通过这本书会给更多的读者以帮助，这是我们撰写本书的初衷。

本书虽然具有很强的实用性，但它毕竟是一部科普读物，当您遇到危、重、急、难疾病时，还是要到医院去，那里会有经验丰富的临床医生为您诊治。

真心地希望您能喜欢这本书。





一、内科疾病

(一) 心血管疾病	/1	脑出血	/40
心律失常	/3	短暂脑缺血发作	/43
心肌炎	/5	高血压病	/47
冠心病——心绞痛	/7	血管性头痛	/50
胸痛的鉴别与诊断	/11	头痛鉴别	/54
冠心病——心肌梗死	/12	血管性痴呆	/56
慢性风湿性心脏病	/14	高黏滞血症	/59
肺心病	/17	高脂血症	/61
高血压性心脏病	/20	中风病的康复	/63
急、慢性心力衰竭	/23	(二) 消化系统疾病	/70
内科急症家庭急救常		返流性食管炎	/71
识	/26	烧心的鉴别与诊断	/74
(二) 脑血管疾病	/32	慢性胃炎	/75
脑梗死	/35	呕吐的鉴别与诊断	/79
		消化性溃疡	/79
		胃痛的鉴别与诊断	/83

上消化道出血	/83
出血的鉴别与诊断	/87
腹泻	/88
腹泻的鉴别与诊断	/92
习惯性便秘	/92
溃疡性结肠炎	/95
病毒性肝炎	/98
肝硬化	/100

(四) 代谢、内分泌疾病 /106

糖尿病	/107
推荐两种健身疗法	/118
甲状腺机能亢进症	/119
单纯性肥胖	/121

(五) 泌尿系统疾病 /125

泌尿系感染	/126
鉴别与诊断	/128
肾盂肾炎	/129

泌尿系鉴别与诊断 1	/131
急性肾小球肾炎	/131
慢性肾小球肾炎	/134
泌尿系鉴别与诊断 2	
肾病综合征	/137
尿毒症	/141

(六) 呼吸系统疾病 /145

感冒与流行性感冒	/146
咳嗽	/149

(七) 心身疾病与神经症 /154

抑郁症	/155
焦虑症	/159
神经衰弱	/163
失眠	/168
植物神经功能紊乱	/172

二、外科疾病

疖	/178	巴结炎	/186
痈	/181	丹毒	/189
甲沟炎	/184	褥疮	/192
急性淋巴管炎和急性淋		下肢慢性溃疡	/194



乳腺炎	/196	诊断	/210
乳腺增生	/198	急性阑尾炎	/212
游走性血栓性浅静 脉炎	/199	急性胆道感染	/215
血栓闭塞性脉管炎	/201	梗阻性黄疸	/218
下肢深静脉血栓形成	/204	胆石病	/219
雷诺综合征	/206	外痔	/221
动脉硬化闭塞症	/207	内痔	/222
单纯性下肢静脉曲张	/209	肛门直肠周围脓肿	/225
常见急腹症鉴别与		肛门裂	/226
		肛瘘	/228

三、骨科疾病

颈椎病	/231	月板)	/253
肩关节脱位	/234	髌骨软化症	/254
肩关节周围炎	/236	膝关节内游离体	/256
小儿桡骨头半脱位	/237	膝部内外侧副韧带 损伤	/259
肘关节脱位	/239	腰肌劳损	/262
狭窄性腱鞘炎	/240	关节滑膜骨软骨瘤病	/265
腰间盘脱出症	/241	网球肘	/266
髋关节脱位	/243	髌下脂肪垫滑膜挤夹综 合征	/267
股骨颈骨折	/245	急、慢性创伤性滑膜 炎	/269
胫骨结节骨软骨炎	/247	骨关节炎	/270
结核性滑膜炎	/248	踝关节扭伤	/272
剥脱性骨软骨炎	/250	类风湿性关节炎	/273
膝关节滑膜皱襞综合 征	/252		
半月板损伤(盘状半			

痛风性关节炎	/276	股骨粗隆间骨折	/280
骨质疏松症	/278		

四、妇科疾病

痛经	/286	习惯性流产	/302
闭经	/288	子宫肌瘤	/304
功能失调性子宫出 血病	/290	产后缺乳	/305
外阴炎	/293	不孕症	/307
阴道炎	/294	更年期综合征	/310
宫颈糜烂	/295	<u>妇产科急症</u>	/313
盆腔炎	/296	<u>人工流产术及术 后诸症</u>	/315
子宫内膜异位症	/298	<u>上环术及上环后 诸症</u>	/317
先兆流产	/300		

五、男科疾病

急性前列腺炎	/321	阳痿	/330
慢性前列腺炎	/323	不育症	/333
前列腺增生	/326		

六、皮肤科疾病

斑秃	/339	带状疱疹	/341
痤疮	/340	黄褐斑	/343



荨麻疹	/345	湿疹	/350
瘙痒症	/346	<u>湿疹的鉴别与诊断</u>	/353
神经性皮炎	/349	银屑病	/353

七、眼科疾病

麦粒肿	/357	角膜溃疡	/376
霰粒肿	/359	虹膜睫状虹体炎	/378
<u>麦粒肿与霰粒肿的</u>		老年性白内障	/381
<u>区别</u>	/360	青光眼	/384
泪道阻塞	/361	糖尿病眼底出血	/386
急性结、角膜炎	/363	急性视神经炎	/389
<u>几种充血眼病的</u>		视网膜中央动脉阻塞	/391
<u>鉴别</u>	/366	视网膜色素变性	/393
慢性结膜炎	/367	电光性眼炎	/396
沙眼	/369	近视	/397
泡性结膜炎	/370	老花眼	/399
翼状胬肉	/372	春季卡他性结膜炎	/401
病毒性角膜炎	/374		

八、耳鼻咽喉科疾病

鼻窦炎	/406	梅尼埃病	/417
<u>鼻窦的鉴别与诊断</u>	/409	<u>眩晕的鉴别与诊断</u>	/420
过敏性鼻炎	/409	突发性耳聋	/420
咽喉炎	/412	<u>耳鸣</u>	/422
非化脓性中耳炎	/415		