

防病治病必知

为您服务丛书



未
病
之
医

昆仑出版社

新登字(京)117号

图书在版编目(CIP)数据

未病之医:防病治病必知/李琳等编. —北京:昆仑出版社,
1996.8

(为您服务丛书)

ISBN 7-80040-256-8

I. 未… II. 李… III. ①保健—经验—普及读物②医学—
基本知识 IV. R161

昆仑出版社出版发行

(北京白石桥路42号 100081)

北京朝阳区飞达印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1996年8月第1版 1996年8月北京第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:10

字数:220千字 印数:1—8000

定价:10元(膜)

《未病之医》编辑委员会

主 编 李 琳 张伯达 范进文

编 委 王 红 李 文 李 杰
李 琳 张伯达 范进文
弘 扬 周玲玲 孟桂芝
姜孝军

总体策划 吴振录 钱庆国

《为您服务》丛书

未病之医——防病治病必知
慈心舐犊——科学育儿指南
强体之路——健美健身奥秘
吾爱吾屋——居室装饰热点
和美有道——男女婚恋蜜语
如何潇洒——公关社交秘诀
百事百通——购物鉴选巧用
朵颐大快——厨房美食花样
包装自我——服饰穿戴潮流
青春永驻——美容巧妆技艺
美好瞬间——影象摄录入门
乐在自然——花卉宠物乐趣
居安思危——家庭法律保险
独领风骚——电脑媒体多用

目 录

一、识病辨病篇

怎样识痣辨病	(1)
怎样从皮肤变化看糖尿病	(2)
怎样从五官看健康	(3)
怎样从指甲看疾病	(3)
怎样从睡梦测疾病	(5)
怎样观察鼻涕来辨病	(6)
怎样从食欲看疾病	(7)
怎样察口味辨疾病	(8)
怎样观察汗知疾病	(10)
怎样检查内裤辨疾病	(12)
怎样从尿色辨病	(12)
怎样观便血知病	(13)
怎样根据血情析伤情	(14)
怎样观皮肤颜色识病	(15)
怎样从咳嗽辨病	(16)
怎样观咳血辨病	(18)
怎样从闻味诊断疾病	(19)
怎样从笑容识病	(20)
怎样从步态知疾病	(21)
怎样及早发现青光眼	(23)
怎样辨别鼻腔、鼻窦的肿瘤症状	(23)

怎样判断得了药疹·····	(25)
怎样区别“流脑”与“感冒”·····	(26)
怎样自我诊断与处理腹泻·····	(27)
怎样才能早期发现中毒型菌痢·····	(27)
怎样知道自己得了痔疮·····	(28)
糖尿病的十大信号·····	(29)
糖尿病的新信号·····	(30)
怎样早期发现处理克汀病·····	(31)
怎样知道自己得了急性阑尾炎·····	(32)
怎样早期发现休克·····	(32)
怎样识别老人左心衰竭的早期征象·····	(33)
怎样诊断早期急性心肌梗塞·····	(34)
怎样早期发现肺结核·····	(35)
怎样早期发现精神病·····	(36)
怎样预知脑血管发病·····	(38)
怎样区别脑血栓与脑出血·····	(39)
怎样早知脑肿瘤·····	(40)
怎样区别脑瘤和血管性头痛·····	(42)
怎样判断肺结核病的好转和恶化·····	(43)
怎样自测肝病·····	(43)
怎样知道患了甲肝·····	(45)
怎样识别乙型肝炎的特殊症状·····	(45)
怎样识别老年人癌症早期信号·····	(46)
肿瘤并非都是癌·····	(47)
怎样辨别肿瘤的良恶·····	(48)
怎样及早发现恶性骨肿瘤·····	(50)
怎样及早发现口腔里的癌瘤·····	(50)

怎样自我诊断睾丸肿瘤·····	(51)
怎样区别直肠癌、痔疮与肛裂·····	(52)
老年人怎样自我检查·····	(52)
怎样自我检测动脉硬化·····	(54)
老年人患病的先兆·····	(56)
积劳成疾的报警信号·····	(57)
哪些病是职业病·····	(57)
妇科病的征兆·····	(58)
少女患病莫大意·····	(59)
阴道出血要考虑哪些疾病·····	(60)
怎样知道子宫颈有疾病·····	(61)
怎样早期发现子宫内膜癌·····	(61)
怎样早期发现卵巢肿瘤·····	(62)
引起月经病的常见原因有哪些·····	(63)
怎样自我检查乳腺·····	(64)
怎样区别生理性白带和病理性白带·····	(65)
怎样发现早期性病·····	(66)
怎样知道得了艾滋病·····	(67)

二、防病治病篇

怎样参加体格检查·····	(68)
怎样陪老人看病·····	(70)
哪些情况需要看急诊·····	(70)
哪些病适合看中医·····	(71)
在什么情况下要做心电图·····	(71)
怎样看化验单上的(+)、(-)·····	(72)
怎样看肝功能化验单·····	(73)

怎样看粪便常规化验单.....	(74)
怎样看尿常规化验单.....	(75)
怎样看血常规化验单.....	(75)
家庭备用的医药器械及物品怎样消毒.....	(76)
怎样测量脉搏.....	(77)
怎样测量与观察呼吸.....	(78)
怎样测量血压.....	(79)
怎样测体温.....	(80)
人体生物钟与预防疾病.....	(80)
脑力劳动者须防五病.....	(81)
怎样预防维生素 A 缺乏症	(82)
怎样预防维生素 D 缺乏症	(83)
谨防疾病在睡眠中发生.....	(84)
怎样预防传染病的发生.....	(85)
怎样防治老年性痴呆.....	(86)
谨防“疑病症”.....	(87)
什么是“火锅病”.....	(88)
蚕豆与蚕豆病.....	(89)
怎样防“荔枝病”.....	(90)
吃菠萝防过敏.....	(91)
吃柿子防得“胃柿石病”.....	(92)
怎样防止啤酒病.....	(93)
怎样防止宴席上的暴死.....	(94)
谨防“爱美病”.....	(95)
怎样防止戒指带来的疾病.....	(96)
怎样防止热水淋浴中毒症.....	(96)
怎样消除噪声疲劳症.....	(97)

怎样防止乔迁新居引起的“乔迁病”.....	(99)
怎样防止“放射病”	(101)
谨防患“家用电器病”	(102)
怎样防止“电脑后遗症”	(102)
怎样防止电话传播疾病	(103)
怎样防止“球迷综合症”	(104)
怎样防止“接吻病”	(105)
握手的隐患	(106)
久坐怎样防病	(107)
怎样预防人畜共患病	(107)
怎样治疗口疮	(108)
怎样防治手脚多汗症	(109)
怎样防治脚气	(110)
怎样防治脚鸡眼	(111)
怎样防治脓疮腿	(112)
怎样治疗青春痘	(112)
怎样预防粉刺	(113)
怎样治疗荨麻疹	(114)
怎样防治桃花癣	(115)
怎样预防牛皮癣(银屑病)的复发	(116)
怎样治疗神经性皮炎	(117)
怎样预防油彩皮炎	(119)
怎样防治毛囊炎	(119)
怎样防治冻疮	(120)
怎样治疗痤疮	(121)
怎样防治疥疮	(121)
怎样防治脓疱疮	(122)

怎样防治阴囊瘙痒症	(123)
怎样预防老年性浮肿	(124)
夏季易患哪些皮肤病	(125)
怎样预防职业性皮肤病	(126)
哪些皮肤病要防日晒	(127)
怎样对伤病者进行全身检查	(128)
怎样防治破伤风和气性坏疽	(130)
怎样防止伤口形成疤痕和色素沉着斑	(131)
老年运动性疾病和损伤的处理	(133)
怎样防止和处理咽部外伤	(134)
怎样预防哮喘复发	(135)
怎样治疗慢性扁桃腺炎	(135)
怎样防治白喉	(136)
怎样防治歪嘴巴	(137)
生物钟与牙病	(138)
怎样巧治牙痛	(139)
怎样防止“鼻窦炎”	(141)
怎样防治夜盲症	(142)
怎样检查眼病	(142)
怎样防治沙眼	(144)
怎样预防青光眼	(145)
怎样防治白内障	(146)
怎样防止隐形眼镜综合症	(147)
怎样诊治消化性溃疡	(149)
怎样预防溃疡病出血	(150)
老年人怎样防止腹胀	(151)
怎样防治胃痛	(151)

怎样防治前列腺增生	(153)
怎样治疗肾盂肾炎	(154)
慢性肾炎病人怎样防止肾功能恶化	(155)
怎样防治尿路感染	(156)
怎样治疗脱肛	(157)
怎样防治肛门瘙痒	(158)
怎样防治肛门裂	(159)
怎样防止蛔虫钻胆	(159)
怎样根治蛲虫病	(160)
怎样治疗慢性腹泻	(160)
怎样预防痢疾	(162)
怎样防治习惯性便秘	(163)
习惯性便秘的中医治疗	(164)
怎样防治痔疮	(164)
痔疮的自然疗法	(166)
关于痔疮的七种误解	(167)
脑中风后怎样减少后遗症	(168)
怎样防治肢端动脉痉挛症	(168)
怎样治疗三叉神经痛	(169)
怎样治疗脑栓塞	(170)
怎样防治神经衰弱	(170)
老年人小腿抽筋怎么办	(171)
冬防“老寒腿”	(172)
腰背酸痛体疗法	(173)
日常生活中怎样避免腰痛	(174)
怎样治疗各类腰痛	(175)
怎样防治腰肌劳损	(177)

腰腿疼病人怎样自我治疗	(178)
怎样自我治疗肩周炎	(178)
怎样早期治疗颈椎病	(179)
怎样简易治疗落枕	(180)
怎样防治风湿性关节炎	(181)
怎样防治骨质疏松	(182)
怎样防治骨质增生(骨刺)	(183)
怎样防治外伤和骨折	(184)
怎样辨证治疗感冒	(184)
怎样有针对性地治疗头痛	(185)
怎样治疗慢性阑尾炎	(187)
怎样治疗帕金森氏病	(187)
怎样防治疟疾	(188)
怎样预防与治疗缺铁性贫血	(189)
女青年注意防治低血压	(189)
老年人谨防低血压	(190)
怎样防治高脂血症	(191)
怎样防治高血压	(192)
怎样自我按摩防治高血压	(193)
轻度高血压怎样进行非药物治疗	(194)
怎样治疗高血压脑病	(195)
怎样防治胆囊炎和胆石症	(196)
怎样预防流脑	(197)
怎样治疗肺心病	(198)
哪些人易患心脏病	(199)
老人要警惕“声东击西”的心脏病	(200)
怎样从小预防心血管病的发生	(201)

怎样防治病毒性心肌炎	(202)
怎样预防风湿病	(203)
牢骚满腹的人易患心肌梗塞	(204)
怎样预防心肌梗塞的发生	(205)
怎样预防心绞痛	(205)
怎样防止冠心病发作	(206)
心脏病十不宜	(207)
怎样防止药物性肝损害	(208)
怎样预防肝吸虫病	(209)
怎样预防病毒性肝炎	(209)
乙肝病毒携带者应注意什么	(211)
甲型肝炎病人家庭消毒应把重点 放在什么对象上	(211)
怎样治疗肝硬化	(212)
怎样预防猝死	(213)
怎样防止“恐癌症”	(214)
精神愉快是防癌的法宝	(215)
怎样预防胃癌	(216)
怎样预防大肠癌	(217)
中老年人应警惕胰腺癌	(219)
怎样及早防治鼻咽癌	(220)
防癌九忌	(221)
少女怎样防止阴道炎	(223)
怎样防治霉菌性阴道炎	(224)
怎样治疗功能性子宫出血	(226)
放置节育环引起的月经不调怎样治疗	(226)
月经过多病人怎样对症选方治疗	(227)

月经先期怎样对症选方治疗	(228)
怎样自我治疗痛经	(228)
痛经怎样用针灸治疗	(229)
怎样掌握痛经的体育疗法	(230)
中医怎样治疗经行头痛	(231)
怎样防治乳头疾病	(232)
怎样预防乳腺炎	(233)
怎样预防急性盆腔炎	(234)
怎样防治淋病	(235)
五花八门的治病方法	(236)
几种常见病的拔罐疗法	(237)
敷法治病六则	(238)
熨疗 8 法	(239)
家庭怎样进行简易理疗	(240)
笑可以治疗疾病	(241)
音乐治疗方法	(242)
怎样对症选用音乐	(243)
奇妙的想象疗法	(245)
怎样利用废物治疗人体疾病	(246)
家庭怎样抢救突发病人	(250)
怎样安全搬运伤病者	(251)
怎样解除伤病者衣物	(254)
老人怎样用电话呼救	(255)
心绞痛发作后怎样处理	(256)
怎样急救急性脑血管病	(257)
怎样紧急处理休克	(258)
怎样紧急处理和护送抽风病人	(259)

怎样急救食物中毒者	(260)
怎样急救煤气中毒者	(261)
怎样急救硫化氢中毒者	(261)
怎样急救一氧化碳中毒者	(262)
怎样急救吸入浓烟的病人	(262)
怎样急救爆炸引起窒息的病人	(263)
怎样急救常见的药物中毒的病人	(263)
怎样急救砒霜中毒的病人	(266)
错吃耗子药怎样急救	(266)
怎样急救儿童意外中毒	(267)
怎样处理电伤	(268)
怎样急救溺水者	(269)
怎样做人工呼吸	(270)
怎样进行胸外心脏按压	(271)
手脚抽筋怎样自我推拿和应急处理	(272)
跌跤肿痛怎样应急处理	(273)
骨折后家庭怎样简易急救	(273)
怎样急救和运送脊柱骨折病人	(275)
怎样应急处理软组织损伤	(276)
怎样应急处理自缢者	(276)
怎样处理被蜂蜇伤	(277)
怎样应急处理被蝎子蜇伤	(278)
怎样应急处理被毛虫蜇伤	(279)
怎样处理蜈蚣咬伤	(279)
怎样处理被毒蛇咬伤	(280)
怎样处理被疯狗咬伤	(281)
怎样处理被猫咬伤	(282)

哽噎时怎样应急处理	(283)
气管内卡住异物怎样急救	(283)
怎样处理鱼刺卡喉	(284)
怎样处理头部受暴力打击	(284)
怎样应急处理口腔受伤	(285)
眼睛受伤怎样应急处理	(285)
怎样处理酸碱物质溅入眼睛	(286)
怎样处理眼睛被氨水灼伤	(287)
怎样处理眼睛烫伤	(288)
怎样处理眼球贯通伤	(289)
怎样处理耳廓外伤	(289)
怎样处理玻璃屑嵌进肉里	(290)
怎样处理脚底被铁钉戳伤	(291)
怎样解救从高处跌下的人	(291)
手指断了怎样处理	(292)
怎样处理下巴掉下	(292)
怎样处理切割伤	(293)
怎样处理刺伤	(293)
厨房中烫伤怎样应急处理	(294)
怎样处理火烧伤	(295)
怎样处理化学品灼伤	(296)
怎样处理运动场上的创伤	(297)
怎样简易止血	(298)
怎样应急处理破伤风	(299)
怎样处理吐血病人	(300)
汽车撞人后怎样急救	(301)
家庭急救十戒	(302)

一、识病辨病篇

怎样识痣辨病

痣在医学上谓色素痣,属于黑色素细胞系统的良性肿瘤。90%以上的人身上可以寻到痣,只是大小、多少不同而已。良性肿瘤均有恶变的可能,痣也不例外,但是据统计这种可能性微乎其微,大约只有百万分之一的痣转变为癌。如果你的痣表面长有毛发,就更可放心,因为有毛的痣,多属良性倾向。通常引起恶变的痣在病理诊断上以交界痣为多见,而皮内痣不易发生恶变。在易受磨擦与刺激的部位,如手掌、脚底、面部、颈部的痣,应注意观察,因为磨擦与刺激是促使癌变的原因之一。如果发现以下几种情况,则应该尽早找医生明确诊断:

1. 短期内迅速增大,颜色变深或不均