

主编 李萍 灵璧

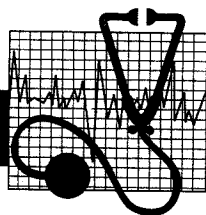
- 怎样预防脑溢血
- 糖尿病怎样调理
- 怎样看待医疗广告
- 怎样防治颈椎病

SHENG HUO CONG SHU

家庭健康

绿卡

天津科技翻译出版公司



走入生活丛书

家庭健康绿卡

主 编 李 萍 灵 璧
编 者 张晓宁 彭 波 冯照军 熊黎杰
梁燕波 田华丽 朱海梅 陈新顺
顾净诏 李世明 张绍英 刘建华
姜秀柱 李洪伟
绘 图 陈景凯

13658411 译4出版公司2

走入生活丛书

家庭保健绿卡

主编 李 萍 灵 璧

责任编辑 万家祯 马 成 封面设计 靳建平 版式设计 杜永怡

天津科技翻译出版公司出版

全国新华书店经销

南开大学印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张:10.5 字数:270(千字)

1997年12月第1版 1997年12月第1次印刷 印数1—5000册

ISBN 7-5433-1020-1

N·113 定价:15.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

邮编:300192 地址:天津市南开区白堤路244号

前言

随着我国人民生活水平的不断提高和物质条件的逐步改善，用科学知识丰富和指导我们的生活已成为人们的现代观念和迫切需要。为此，我们根据多年的研究成果和生活经验，并参考了几十种国内外有关报刊书籍，历经两年的艰苦努力，终于编写成这套生活百科全书——《走入生活》丛书。该丛书共有12种，其内容包括婚恋、优生、育儿、美食、防病、健身、社交、法律、服饰、美容、摄影、电脑、宠物等各个方面，是家政管理的必备参考书和工具书。在编写中我们尽量避免非专业人员难以理解的理论与专业术语，力求简明扼要，通俗易懂，科学实用，以满足普通读者的需求。

本书的编辑出版得到了天津科技翻译出版公司的大力支持与帮助，在此我们表示衷心的感谢！

让我们走入现代生活，共同创造更加美好灿烂的明天。

编者

1997. 10. 1

目 录

第一篇 疾病自测自辨

怎样以脉搏辨病	(1)
怎样以体位辨病	(2)
怎样以气味测病	(3)
怎样以面容辨病	(3)
怎样以眉毛辨病	(5)
怎样观舌辨病	(6)
怎样从指甲异常自测身体状况	(8)
怎样以痰液辨病	(9)
怎样以尿色辨病	(11)
怎样以大便带血来辨病	(12)
怎样以肛门排气辨病	(12)
怎样判断肺气肿的轻重	(14)
怎样早期发现心脏病	(14)
怎样认识心肌梗塞的前兆	(15)
怎样早期发现脑动脉硬化	(16)
怎样发现自己是否贫血	(17)
怎样鉴别几种貌似“感冒”病	(18)
怎样认识糖尿病的病因	(19)

怎样早期发现精神病	(20)
怎样早期发现重症肝炎	(21)
怎样早期发现中毒型菌痢	(22)
怎样自我发现性病	(23)
怎样自我诊断常见癌症	(25)
怎样识别鼻咽癌的先兆	(26)
怎样辨别良性肿瘤与恶性肿瘤	(27)
怎样早期发现胃癌	(28)
怎样早期发现胃溃疡癌变	(29)
怎样早期发现肝癌	(29)
怎样早期发现肺癌	(31)
怎样早期发现直肠癌	(32)
怎样区别肠癌和痢疾	(33)
怎样早期发现乳腺癌	(34)
怎样发现宫颈癌	(35)
怎样确定是否患了子宫内膜癌	(36)
怎样从阴道不正常出血看疾病	(36)
怎样从白带看妇科疾病	(38)

第二篇 防病治病方法

怎样预防手传染感冒	(39)
怎样预防支气管炎	(40)
咳嗽时怎样促使痰液排出	(42)
怎样防治肺气肿	(42)
怎样防治肺心病	(44)
怎样防治胃出血	(45)

怎样防治消化性溃疡的复发	(46)
怎样防治慢性胃炎	(47)
怎样防治胆囊炎、胆石症	(48)
怎样预防急性胰腺炎	(50)
怎样防治结肠功能紊乱	(51)
怎样运用体育疗法治疗便秘	(52)
怎样预防冠心病	(53)
怎样应急处理心绞痛	(55)
怎样预防心肌梗塞的发生	(55)
怎样预防第二次心肌梗塞	(57)
家庭里怎样防治高血压病	(58)
怎样预防心脏病人心力衰竭	(60)
怎样防治神经功能性心脏病	(60)
怎样预防高脂血症	(61)
怎样防治急性肾炎	(63)
怎样防治糖尿病肾病	(64)
怎样防治尿酸性肾病	(64)
怎样防治药物损伤肾脏	(65)
怎样防治贫血	(66)
怎样预防脑血栓的复发	(67)
怎样预防脑溢血	(68)
怎样消除中风的诱发因素	(69)
怎样预防气候变化而导致的中风	(70)
怎样防治脑动脉硬化	(71)
怎样防治肌紧张性头痛	(72)
怎样防治高颅压性头痛	(73)
怎样防治低颅压性头痛	(74)
怎样防治脑血管病性头痛	(75)
怎样防治头痛型癫痫	(76)

怎样防治糖尿病	(76)
怎样防治糖尿病性神经病变	(77)
怎样防治红斑狼疮	(78)
青年人怎样防治结节性红斑	(79)
怎样防治风湿性关节炎	(80)
怎样防治痛风	(81)
家庭怎样预防传染病	(81)
怎样给传染病人居室消毒	(82)
怎样预防胃肠道疾病	(83)
夏季怎样防治痢疾	(84)
怎样预防流行性腹泻	(85)
怎样防治肺结核	(86)
怎样防治颈淋巴结核	(90)
怎样预防尘肺病	(91)
怎样预防矽肺	(92)
怎样预防流脑	(93)
怎样预防乙型脑炎	(94)
怎样预防斑疹伤寒	(95)
怎样预防猩红热	(96)
怎样预防疟疾	(97)
怎样预防流行性出血热	(97)
怎样预防甲型肝炎	(99)
怎样预防乙型肝炎	(100)
怎样预防脂肪肝	(101)
怎样预防“现代生活方式病”	(101)
怎样预防“城市拥挤综合征”	(103)
怎样预防“久坐综合征”	(104)
怎样预防“惊险游乐病”	(105)
怎样预防“火锅病”	(106)

怎样预防“童车病”	(107)
日常生活中怎样避免腰痛	(108)
洗澡理发怎样防病	(109)
怎样防止化学物质致癌	(111)
怎样防治干燥综合征	(113)
怎样防治慢性疲劳综合征	(114)
怎样防止“低头综合征”	(114)
怎样防治六种“农民病”	(115)
怎样防止医生带来疾病	(117)
怎样防治老年病	(117)
怎样预防老年人猝死	(118)
怎样预防人畜共患病	(119)
怎样防治肾结石	(120)
怎样防治尿路感染	(121)
怎样防治前列腺疾病	(122)
怎样防治慢性前列腺炎	(123)
怎样治疗男性尿道下裂	(124)
怎样预防性传播疾病	(125)
怎样预防艾滋病	(127)
怎样预防恶性肿瘤	(128)
怎样防治颈椎病	(129)
怎样自我治疗落枕	(130)
怎样预防膝关节骨质增生	(131)
怎样预防食道癌	(131)
怎样预防结肠癌	(133)
怎样预防直肠癌	(134)
怎样预防和矫正脊柱侧弯	(135)
怎样防治青光眼	(137)
怎样防治夜盲症	(138)

患眼病怎样进行冷敷与热敷·····	(139)
怎样预防化脓性中耳炎·····	(140)
怎样预防老年性耳聋·····	(141)
怎样防治慢性鼻炎·····	(142)
怎样防治鼻窦炎·····	(143)
怎样防治咽炎·····	(143)
怎样预防职业性喉病·····	(144)
怎样预防牙病·····	(145)
怎样预防牙石·····	(146)
怎样防治口腔粘膜白斑·····	(146)
怎样预防口腔癌·····	(147)
怎样防治口臭·····	(148)
怎样预防牙龈缘炎·····	(149)
怎样防治桃花癣·····	(150)
怎样防治白癜风·····	(151)
怎样防治蝴蝶斑·····	(153)
怎样防止黑痣恶变·····	(154)
怎样防治头癣·····	(155)
怎样防治脚气·····	(156)
怎样预防灰指甲·····	(157)
怎样防治疥疮·····	(158)
怎样防治冻疮·····	(160)
怎样预防痤疮·····	(161)
怎样防治荨麻疹·····	(162)

第三篇 病人护理方法

心脏病怎样进行家庭护理·····	(165)
怎样护理急性心肌梗塞病人·····	(166)
心肌梗塞病人出院后怎样护理·····	(167)
高血压病人应该怎样安排生活·····	(168)
肺心病患者在家中怎样护理·····	(169)
糖尿病怎样调理·····	(170)
怎样护理长期卧床病人·····	(171)
怎样照顾兴奋病人·····	(172)
怎样护理发热病人·····	(173)
怎样护理癌症病人·····	(174)
怎样照顾老年痴呆症患者·····	(175)
怎样对待精神分裂症病人·····	(176)
怎样做好脑血管病人的家庭康复·····	(177)
怎样护理瘫痪病人·····	(178)
怎样护理瘫痪肢体·····	(179)
怎样给传染病人居室消毒·····	(180)
怎样护理甲肝和乙肝病人·····	(181)
怎样护理肝硬化病人·····	(182)
肺结核病人怎样进行家庭隔离·····	(183)
怎样护理中毒型菌痢患者·····	(184)
乳痛症患者怎样自我调护·····	(185)
白内障患者怎样保养·····	(186)
怎样自我护理拔牙创口·····	(187)

第四篇 求诊方法

怎样挂号·····	(189)
怎样叙述病史和病情·····	(191)
怎样对待医嘱·····	(193)
怎样理解医务人员的语言·····	(195)
怎样看待专家门诊·····	(196)
怎样陪老人看病·····	(197)
怎样识别“现代庸医”·····	(198)
怎样看待医疗事故·····	(200)
怎样看待电脑诊病·····	(202)
怎样看待医疗广告·····	(203)
怎样参加体格检查·····	(205)
怎样测量体温、脉搏、呼吸和血压·····	(207)
骨折病人怎样救护运送·····	(208)
怎样看待辅助检查结果·····	(209)
怎样从病史来判断血尿的来源·····	(211)
怎样留 24 小时尿·····	(211)
怎样留取大便培养标本·····	(212)
怎样留取病毒标本·····	(213)
怎样看血常规化验单·····	(214)
怎样看尿常规化验单·····	(215)
怎样看精液化验报告·····	(216)
怎样看前列腺液化验单·····	(216)
怎样看肝功能化验单·····	(217)

第五篇 药物使用方法

怎样阅读药品说明书·····	(219)
怎样认识处方上的这些缩写符号·····	(221)
怎样区分毒药与剧药·····	(221)
怎样识别药品的禁用、忌用与慎用·····	(222)
怎样理解“剂量”、“常用量”、“极量”和“致死量”·····	(223)
怎样识别药物的有效期限·····	(223)
怎样识别进口药的有效期·····	(224)
怎样判断西药的过期失效·····	(225)
怎样判定药物是否变质·····	(226)
怎样正确服用口服药物·····	(227)
怎样合理合并用药·····	(227)
怎样认识不宜同服的药品·····	(228)
怎样掌握不同药品的服用时间·····	(229)
服药期间饮食怎样忌口·····	(230)
怎样处理用剩下的药物·····	(233)
服药后怎样自我监测·····	(234)
怎样预防和处理药物的过敏反应·····	(238)
药物中毒怎样急救·····	(238)
怎样注意药物对胃的损害·····	(239)
怎样认识吸烟对药物治疗的影响·····	(240)
怎样认识饮酒对药物治疗的影响·····	(241)
怎样认识喝茶对药物治疗的影响·····	(241)
怎样计算老人和儿童的用药剂量·····	(242)
怎样防止老年人用药不当·····	(244)

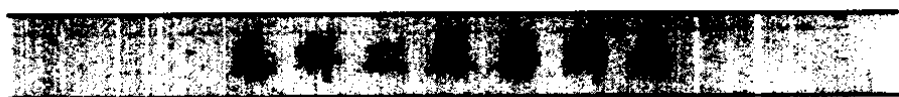
怎样使用家庭常备药·····	(245)
怎样合理使用抗菌素·····	(247)
怎样根据尿糖确定胰岛素用量·····	(248)
怎样服用抗酸药物·····	(249)
怎样服用甲氰咪胍·····	(250)
怎样使用助消化药·····	(251)
怎样正确服用乳酶生·····	(251)
怎样正确使用止泻片·····	(252)
怎样选用泻药治疗便秘·····	(253)
怎样使用坐药·····	(255)
怎样服用速效伤风胶囊·····	(255)
怎样正确使用止咳祛痰药·····	(256)
咳嗽怎样选用止咳(液)糖浆·····	(257)
肺结核病人怎样使用抗痨药物·····	(258)
怎样安全使用气喘气雾剂·····	(259)
冠心病患者怎样合理使用急救药盒·····	(260)
肺心病病人怎样应用利尿剂·····	(263)
急性心肌梗塞病人怎样选用洋地黄·····	(263)
怎样合理服用降压药·····	(264)
怎样正确使用保肝药·····	(267)
肾脏病患者怎样用药·····	(268)
缺铁性贫血患者怎样用药·····	(269)
糖尿病者怎样合理用药·····	(269)
糖尿病者怎样根据病情用药·····	(270)
怎样掌握各种头疼的药物和心理疗法·····	(272)
怎样合理选择止痛药·····	(274)
怎样做到脑卒中康复期合理用药·····	(275)
病人自己怎样调整甲状腺片的用量·····	(276)
怎样合理应用抗疟药·····	(276)

怎样有效地补钙·····	(277)
缺铁性贫血怎样补充铁·····	(277)
怎样合理地应用氯氮平·····	(278)
怎样给精神病人服药·····	(279)
怎样使用胰岛素·····	(280)
怎样服用催眠药·····	(281)
怎样使用磺胺类药物·····	(282)
怎样正确使用红霉素·····	(283)
怎样合理应用解热镇痛药·····	(283)
怎样使用常备外用药·····	(285)
怎样正确使用眼药·····	(287)
怎样正确地洗耳和滴耳药·····	(288)
怎样正确使用滴鼻药水·····	(290)
怎样选择皮肤外用药·····	(290)
怎样正确使用激素类外用药·····	(292)
怎样使用灰黄霉素治疗头癣·····	(293)
怎样在家里换药·····	(294)
家庭用药怎样贮存·····	(294)
怎样根据病情选择中药剂型·····	(295)
怎样掌握中药汤剂的煎法·····	(296)
怎样减轻中药汤剂的苦味·····	(298)
怎样自泡药酒·····	(299)
怎样选用药茶·····	(300)
怎样选用人参·····	(300)
怎样服用人参·····	(301)
怎样选用灵芝补剂·····	(301)
怎样炖煮和服用阿胶·····	(302)
怎样选用枸杞子·····	(303)
怎样选用当归·····	(304)

怎样正确使用天麻·····	(305)
怎样选用中药补膏·····	(306)
怎样正确使用六神丸·····	(307)
怎样合理选用中成药治疗感冒·····	(307)
胃病病人怎样对症选用中成药·····	(308)
怎样选用治疗疮疡的中成药·····	(309)
冠心病病人怎样选用中成药·····	(310)
遗精怎样选用中成药·····	(311)
月经先后无定期病人怎样选用中成药·····	(312)
闭经病人怎样选用中成药·····	(312)
月经后期怎样选择中成药·····	(313)
怎样用中药治疗无排卵型功血·····	(314)
习惯性流产怎样选用保胎药物·····	(315)
产妇缺乳怎样选用中药·····	(316)
中风偏瘫等怎样选择和服用中成药·····	(316)
老年人怎样选用防老抗衰的中药·····	(318)
中药补品怎样防霉防蛀·····	(319)

第一篇

疾病自测自辨



随着心脏节律性的收缩和舒张，主动脉内的压力亦一升一降，从而引起血管壁相应地出现一次扩张和回缩的搏动，称为动脉搏动，简称脉搏。

怎样以脉搏辨病，一般从脉搏的速率、节律、紧张度、强弱或大小、脉波的形状等方面辨认。

1. 速率 亦称脉率。安静状态下，正常成人是，男性为 60~100 次/分，女性为 70~90 次/分，儿童较快，约 90 次/分，初生婴儿可达 140 次/分。脉率增快常见发热、贫血、疼痛、甲状腺功能亢进症、心功能不全、周围循环衰竭、心肌炎等病。脉率减慢常见颅内高压、阻塞性黄疸、动脉硬化、完全性房室传导阻滞、甲状腺功能减退症等病。当心律失常时如早搏、心房颤动等病，则脉率少于心率。

2. 节律 正常人的脉搏节律是规则的。但当心脏应激性或传导功能发生变化时，可产生各种心律失常，则表现出不规律的不整脉，如心房颤动；或有一定规则的不整脉，如二联脉或三联脉。

3. 紧张度 决定动脉收缩压的高度。借助触诊手指所施压力的