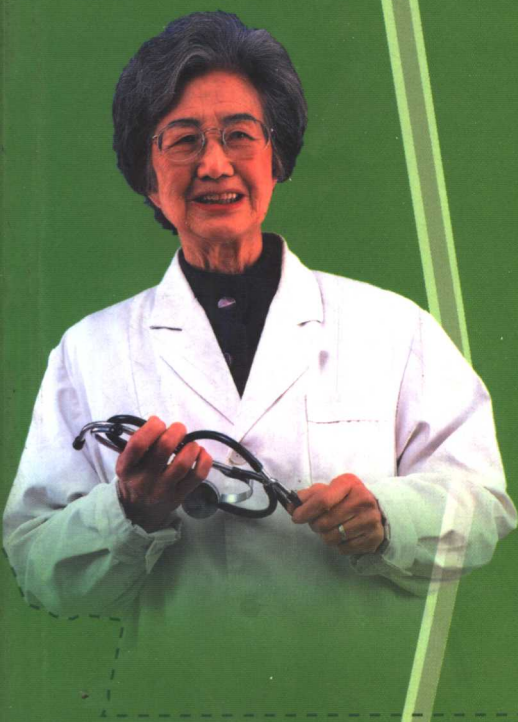




悟养生之道 走健康之路

- + 常见病预防与治疗
- + 食疗与营养方案
- + 如何预防癌症
- + 处方小百科
- + 急救护理
- + 非处方药

新编 家庭医生

xinbian jiating yisheng

崔述生 主编
王桂平

中医古籍出版社



新编 家庭医生

Xinbian Jiating Yisheng



中医古籍出版社

责任编辑:杜杰慧

封面设计:蓝 田

图书在版编目(CIP)数据

新编家庭医生/崔述生编著. —北京:中医古籍出版社,
2001.10

ISBN 7-80174-036-X

I. 新… II. 崔… III. ①常见病—诊疗—手册②保健—手册
IV. R4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 092336 号

出版: 中医古籍出版社出版发行(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

经销: 全国各地新华书店经销

印刷: 北京宏伟胶印厂

规格: 850×1168 毫米 32 开本 16 印张 400 千字

日期: 2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—3000 册

书号: ISBN 7-80174-036-X/R·036

定价: 25.00 元

关注健康

热爱生命

科学在发展,社会在进步,我们的生活也随之日新月异,丰富多彩。

我们在享受物质文明的同时,也在不断更新对自身的认识。随着医学的飞速发展,新产品、新疗法、新观念层出不穷,给人们的保健、防病治病、益寿延年创造了新的条件,带来了新的希望。今天,保健已成为人们的日常需要,强身成为人们生活的内容,健美不再是少数人的竞技,长寿也不再是可望而不可及的奢望。

现代人由于工作压力大,生活节奏快,往往忽视了对自己身体的注意。所以“关注健康,热爱生命”应该引起每个人的重视。

为了帮助大家了解一些养生、防病、治病的医药卫生知识,我们编写了这本适用于每个家庭的医疗保健手册,综合了各学科权威人士关于预防疾病、临床救治和康复疗养最有价值的论述、经验和措施,也汇集了自己几十年间辛勤积累起来的医疗心得、良方和妙法。从药疗到食疗,从自我诊察到理化检测,从一般疾病的预防到常见急症的处理;从日常饮食到抗老防衰;从提倡科学合理的性生活到根治性传播疾病,方方面面,无不录之有据,施之有法,行之有效,简单实用。故此书既可充当读者忠诚的保健顾问,又可成为读者便捷的就医指南。它可以帮助每一个家庭通过自我预防、自我保健、自我诊断和及时就医,达到提高健康水平的目的。

本书具有三个特点：

一是突出“新科技”，本书介绍了世界医学发展的最新动态和医疗科技的最新成果，力争与西方的最新理论保持同步。

二是强调“实用性”，我们不但介绍了高血压、心脏病和癌症等常见疾病的预防与治疗，还介绍了日常生活中的保健、养生以及营养指导和急救护理等方面的知识。

三是注意“通俗性”，本书以普及群众性的防病治病、卫生保健知识为宗旨，把医药卫生知识和家庭生活中的各种实际问题结合起来，为广大读者解答疑难，排除忧患，促进身心健康，创建家庭幸福。

希望你拥有健康的身体，快乐的人生是我们编者的初衷。

编 者

目 录

Content

10.1

神经与精神疾病

十 十 十 十

新编家庭医生

头痛	/1/
失眠	/6/
时差失调	/11/
健忘	/13/
恐惧症	/15/
忧郁症	/18/
情绪焦虑	/21/
晕车、晕船及晕机	/24/

10.2

血液循环与内分泌疾病

十 十 十 十

新编家庭医生

高血压	/27/
心动过速症	/32/
冠心病	/35/
静脉炎	/40/
静脉曲张	/42/
脂肪过量	/48/
糖尿病	/51/

痛风 /60/
肾结石 /63/
胆固醇 /66/

录 目

10.3 呼吸系统疾病

新编家庭医生

感冒 /73/
流行性感胃 /78/
支气管炎 /82/
气喘病 /84/
换气过度 /88/
肺气肿 /90/

呼吸系统疾病

+

10.4 消化系统疾病

新编家庭医生

暖气 /95/
打嗝 /97/
恶心 /98/
呕吐 /100/
胀气 /102/
乳糖不耐症 /103/
疝痛或腹痛 /106/
侧腹痛 /107/
肠胃溃疡 /109/
胃灼热 /111/
憩室病 /115/
肠子不适症候群 /118/
食物中毒 /121/

消化系统疾病

+

- 便秘 /124/
下痢 /128/
水土不服的腹泻 /132/
痔疮 /134/
肛门裂伤 /137/

10.5 妇科与泌尿系统疾病

- 乳房不适 /139/
经前症候群 /142/
痛经 /145/
停经 /147/
害喜 /150/
哺乳的问题 /153/
子宫内膜异位 /156/
不孕 /158/
霉菌感染 /164/
尿失禁 /167/
尿床 /170/
膀胱感染 /171/
生殖器疱疹 /174/
阳痿 /177/

10.6 眼、耳、鼻、喉科疾病

- 黑眼圈 /181/
眼睛疲劳 /182/
结膜炎 /185/

夜盲症 /186/

耳垢 /188/

耳痛 /189/

耳朵感染 /192/

中耳炎 /194/

打鼾 /196/

流鼻血 /197/

鼻窦炎 /200/

鼻后腔滴流 /202/

喉咙痛 /204/

喉炎 /208/

口腔、牙齿疾病

17.7

口臭 /211/

口坏疽 /214/

唇疱疹 /216/

磨牙 /219/

牙痛 /220/

牙龈发炎 /222/

齿石和齿垢 /225/

牙齿的斑渍 /227/

假牙的问题 /228/

头发、皮肤疾病

17.8

头皮屑 /231/

头发干涩 /234/

- 油性头发 /236/
- 毛发内生 /238/
- 皱纹 /239/
- 粉刺 /242/
- 水疱 /247/
- 晒伤 /251/
- 摩伤 /255/
- 割伤及擦伤 /256/
- 烧伤 /260/
- 冻疮 /262/
- 干裂的嘴唇 /265/
- 干裂的手 /267/
- 油性皮肤 /271/
- 皮肤干涩及冬季皮肤痒 /273/
- 皮肤炎及湿疹 /275/
- 尿布疹 /280/
- 荨麻疹 /282/
- 带状疱疹 /284/
- 肉刺 /286/
- 牛皮癣 /288/
- 疣 /291/
- 疖 /295/
- 鸡眼与厚茧 /297/
- 疤痕 /302/
- 脂肪堆积 /303/
- 香港脚 /305/
- 脚臭 /309/
- 昆虫及动物咬伤 /312/

昆虫蜇伤 /316/

10.9 肌肉、骨骼疾病

新编家庭医生

肌肉痛 /321/
肌腱炎 /326/
指甲内生 /328/
粘液囊炎 /330/
髋关节症候群 /331/
颈部痛 /333/
背痛 /335/
手腕痛症候群 /340/
关节炎 /343/
骨质疏松症 /349/
膝盖痛 /353/
间歇跛 /357/
抖腿症候群 /360/
脚痛 /362/
培养优良的姿势 /364/

10.10 性传播疾病

性病的传播途径 /368/
性病的主要症状 /368/
性病的危害 /369/
性病的预防 /370/
用治疗性病的药品来预防性病是危险的 /371/

往生殖器上喷洒消毒剂能预防性病吗	/372/
非淋菌性尿道炎	/372/
梅毒	/375/
传染性软疣	/381/
软下疳常识	/383/
性病淋巴肉芽肿	/386/
细菌性阴道病	/388/
淋病	/389/
尖锐湿疣	/391/
阴虱病	/393/
生殖器疱疹	/395/
性病患者的家庭消毒	/397/
性病别找游医治	/398/
艾滋病常识	/399/
预防艾滋病	/409/
艾滋病的治疗	/414/

癌症的预防与早期发现

10.11

肿瘤的概述	/417/
良性和恶性肿瘤	/418/
肿瘤的命名与分级	/419/
我国恶性肿瘤死亡率变化	/420/
名称的由来和远古的癌症	/421/
病因理论历史	/422/
治疗方法	/424/
现代的致癌物质	/428/
肿瘤普查	/429/

自我检查	/430/
预防措施	/430/
健康饮食	/431/
抗癌食品	/434/
微量元素与癌症	/434/
烟草控制	/436/

10.12

其他影响全身的疾病

++++

新编家庭医生

过敏	/439/
疲劳	/443/
发烧	/447/
中暑衰竭	/452/
宿醉	/455/
体臭	/457/

10.13

家庭用药指南

++++

什么是处方药与非处方药以及使用规定 /459/

非处方药有哪些特点 /461/



神经与精神疾病

1. 头痛

【概述】

头痛大致分为因肌肉收缩而引起的紧绷性头痛、钝痛或感到头脑混淆不清的头痛以及偏头痛。

据调查,大约有 90%的头痛皆属于肌肉收缩而引起的紧绷性头痛,其特征是像有绷带缠住似的。

头痛是慢性疾病。

偏头痛属于血管性头痛的一种,70%的偏头痛患者是女性。偏头痛会使患者失去工作能力。

典型的偏头痛会使头的某一侧产生剧痛(然而有 40%的病例是头的两侧皆出现剧痛)。

通常,恶心、呕吐(可能还包括颤抖及头晕)会伴随偏头痛而来。有些人甚至出现偏头痛的前兆,包括视物模糊、影像飘浮、手或脚麻

痹。

一些专治头痛的医师,有时也无法保证能诊断出病人所患的是哪一类型的头痛。目前尚无一套测试方法,能准确判断出病人究竟是患了偏头痛,还是紧绷性头痛。

国内的专科医师们认为偏头痛亦属血管性头痛。

二千多年以前,在医学史上,就有医学者观察到偏头痛只发生于头部的一侧,所以命名为偏侧性头痛,初步判断偏头痛有家族性倾向且可能与遗传有关。

疼痛范围通常局限于头部的一侧(但亦有两侧同时发生者),而且位置通常由颈部传至前额或项部,并且有一定的放散性。这样的头痛发生的次数可能在一年发生几次,一个月数次或几天发生一次,发作持续时间可在几小时(典型性偏头痛)或几天(一般性偏头痛)。

【治疗方法】

不论患的是哪一种头痛,都应找出头痛的原因,并控制头痛,使头痛不再发作。可以根据下面的秘方来治疗。

①**服用适量的阿司匹林** 对于一个月发生一二次的紧张性头痛患者,可服用阿司匹林或其他常见的。同时,也需注意,过度使用这类药物,将引起更多次疼痛。就像抓疹子,会愈抓愈痒。

②**使用阿司匹林** 使用阿司匹林治头痛,应在头痛一开始时,就立即服用,否则效果不佳。

③**运动** 运动是预防头痛的有效方法之一,因为运动可帮助排解紧张与压力。

如果头痛的情形不太严重,则运动有益于改善病情。假使有轻微的紧绷性头痛,运动也可以帮助消除。

但若头痛剧烈,切勿运动,以免情况更糟,尤其是偏头痛患者。

④**睡觉** 通常睡觉也可消除轻微的头痛。但一般情况不要睡觉

过多,以免睡醒后,反而出現头痛。

⊙**不要打盹** 小睡可能引起偏头痛。小睡片刻或许可以消除头痛,但若没有头痛时,最好不要小睡。

⊙**平躺着睡** 睡眠姿势怪异,例如趴着睡(腹朝下),会收缩颈部肌肉,进而引发头痛。平躺的睡姿有益。

⊙**冷敷** 有些人喜欢在额头及颈部冷敷,用这种方法控制头痛比较有效。

⊙**热敷** 头痛时,热敷颈部或洗热水澡也可控制头痛。

⊙**深呼吸** 深呼吸是解决紧张的好方法。做深呼吸时,如果腹部起伏比胸部还明显,则表示此做法是正确的。

⊙**自我检查** 检查自己是否有任何紧张的征兆,包括紧咬牙齿、握紧拳头及肩膀耸起等,这些征兆均可能引起头痛。

⊙**按摩穴** 有两个主要的止痛穴位,一个是在拇指与食指相连的部位(用力压至疼痛为止);另一个是在颈部背后的脊椎两侧(用两拇指同时施压)。

⊙**使用铅笔** 在上下牙齿之间放一支铅笔,但不要用力咬铅笔。这样可帮助松弛紧张,因为这一动作必须要放松肌肉才能办到。

⊙**戴头带** 在头上绑一绷带,可减少流向头皮的血液,从减轻偏头痛。

⊙**不擦香水** 浓烈的香水可能引发偏头痛。

⊙**不要用力过猛** 在没有头痛,且气氛颇佳时,性交期间可能出现头痛。这是属于用力型的头痛。有偏头痛的人及紧张性头痛的患者,还易发生这种情形。

⊙**避免吵架** 过多噪音是引发紧张性头痛的常见原因。因此,避免吵架也可抑制头痛或预防,不激起头痛。

⊙**保护眼睛** 刺眼的光线,例如阳光、镁光灯、电视荧屏等,会使你眯眼,产生眼睛疲劳,刺激神经而引发头痛。所以若烈日时要外出,要戴太阳眼镜。如果在电脑前工作,就要记得按时休息片刻。

⑤**注意咖啡因的用量** 假使每天未服用适量的咖啡因,血管将扩张,可能促成头痛,但服用过量也可能会产生头痛。因此,最好每天喝且最多喝两杯咖啡。

⑥**不要嚼口香糖** 咀嚼时的反覆动作可能使肌肉紧绷,因而引发紧张性头痛。

⑦**少吃盐** 摄取高量的盐会引发偏头痛。

⑧**准时用餐** 省略或延迟用餐皆可能引起头痛。错过一餐,会引起肌肉紧绷,而当血糖因缺乏食物而降低时,脑部的血管便会收缩。当再度进食时,会使这些血管扩张过度而引发头痛。

不如少量多餐,结果会对抑制头痛颇有帮助。

⑨**避免不利的食物** 注意其他会引起头痛的食物,如热狗及一些腌渍食品,它们含硝酸。此化学物质会扩张血管,引起剧烈头痛。另外,也应避免味精。有些无法吸收味精的人说,味精会引起悸动性的头痛。

⑩**拒绝巧克力** 吃巧克力不仅易发胖,因含有干酪胺,这是引起头痛的主要可疑物。幸好许多年轻人对此化学物质已具有耐受性。

另外,核果及陈年的干酪也含有干酪胺,应避免。

⑪**不要边开车边抽烟** 在交通繁忙的路上一边开车,一边抽烟,且又未关上车窗,请注意:这时你正在加倍地吸入一氧化碳!这种气体对脑部的血流有负面影响。

⑫**少喝酒** 畅饮一回,或许无大碍,但经常饮酒过度就不妙了。因为烈性酒里也含有干酪胺。

⑬**培养幽默感** 如果经常把事情看得很严重,就可能常常板脸皱眉,满脑子都是烦恼。这样,就可能会常患头痛。应培养幽默感放松自己,看淡周围事物。

⑭**服用维他命 C 及阿司匹林** 高海拔处会引发头痛。此时,服用维他命 C 及阿司匹林有益。

要到高海拔处旅行时,应在出发前一天及旅行途中,每天服用