



一眼识病 一招救命 一术养病

大全集

宋敬东 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

一眼识病 一招救命 一术养病

大全集

宋敬东 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一眼识病 一招救命 一术养病大全集 / 宋敬东编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5308-8487-4

I. ①一… II. ①宋… III. ①常见病—诊疗 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 269398 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 50 字数 890 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

随着生活水平的提高和医疗体制改革的不断推进，人们更加渴望健康，然而，人们在日常生活中难免会患各种疾病，遇到各种伤害，尤其是急症、重症、中毒，发病急、病情重、变化快，直接威胁到病人的身体健康和生命安危，因此，如何早期发现自身的异常变化，并对此做出正确诊断和及时治疗疾病，以减轻因延误诊断而给自身带来的痛苦和经济上的过多花费，并在病后能够给予积极有效的调养以促进疾病痊愈，成为人们迫切关心的问题。除了疾病之外，现在很多人也特别缺乏应对一些灾害和紧急问题的能力，导致其没有自救能力而丧生。举个例子来说，高楼着火，找不到消防通道的位置。找到了逃生的通道，又避不开浓烈的烟雾。躲开了烟雾，却不会用灭火器。其实，哪怕会那么一点儿，也不至于最后丧生火海。许多人在灾害中或遇到紧急问题时的慌乱表现，正说明我们非常缺乏应对紧急突发危险的能力。

鉴此，我们精心编写了本书，帮助读者轻松掌握相关的常识和技能。全书共分三篇。

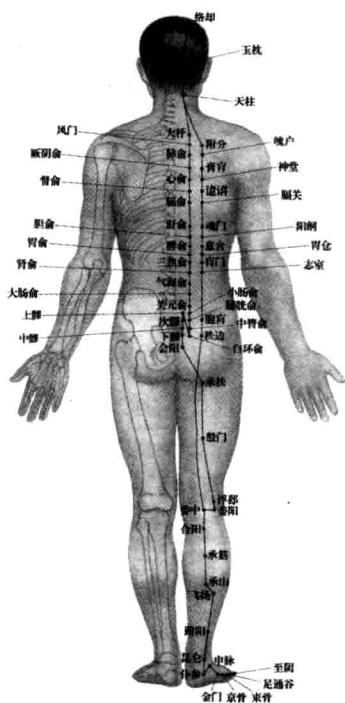
第一篇是“一眼识病”，详细介绍了一些常见的、易被人们忽视的身体症状及可能导致的疾病，着重介绍了人们日常生活中各种常见病的自我诊断要点，提醒人们在疾病发展过程中可能出现的危险信号，以便及时采取措施，防止意外情况发生。通过阅读本书，你可以从中学习自我诊断，能在日常生活、工作中及时发现自身的异常变化，并能完整、准确地描述自己的病症，做出初步诊断，以便有针对性地、及时地去医院就诊，还能在医生诊断的时候帮助识别疾病，这样不仅可以防患于未然，还能使小病医到病除，避免其发展成为重症或顽疾。

第二篇是“一招救命”，主要是面向大众普及遇到不同的危险时的各种急救的常识和救人的基本技能，其内容包括急救的基本知识与技术、家庭急救、急危重症的救治、常见病的救治、常见损伤救治、出行意外的救治、野外遇险的救治、自然灾害发生时的急救、突然事件时的急救、中毒后的急救、药物过敏的救治、治安不良时的急救。在编写时以常见的危急重症为主要介绍对象，简明地阐述其病因和症状表现，详细地介绍了这些病症的简便实用的急救措施。掌握了这部分常识，你在遇到以上这些危急状况时不再手足无措，不仅能够及时地自救，还可以救助他人。

第三篇是“一术养病”，主要内容是当我们已经确认了某些病情之后，该如何治病养病。对于每一种病症，先简述此病的发病原因、主要临床特征，然后

从精神、起居、锻炼、饮食、按摩和治疗方面来为你提供自我预防和康复保健知识。俗话说“三分治疗，七分调养”，无数医疗实践也证明，调养在防治疾病方面占有重要地位，特别是慢性疾病，调养尤其不能忽视。通过阅读本书，能帮你构建疾病调养的实用方案，使你在自己的努力下，达到无病自养强身以增强体质，患病科学调养以促进早日康复的效果。

书中内容通俗易懂，讲解详尽，所提及的方法和技能也很简便实用，读者可根据自己的实际情况选择使用。另外，由于时间和编者的理论知识与实际经验所限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者及医务界同道指正。





目 录

上篇 一眼识病

第一章 女性常见病的早期信号	2
少女溢乳	2
女性受凉后出现尿频、尿急、尿痛	2
异常阴道出血	2
妊娠妇女出现水肿	3
育龄妇女停经后突发剧烈腹痛	4
胆道疾病患者出现持续性腹痛	4
怕冷，手脚冰凉	5
久咳不愈	5
脖子变粗	6
食欲突然增强	6
腰部疼痛	7
月经紊乱，敏感多疑	8
女性乳房疼痛	8
单侧乳头湿疹	9
经期偏头痛	9
阴道出血	10
女性不孕	10
孕期阴道反复出血	11
乳房肿块	12
白带增多	13
外阴白斑	13
第二章 男性常见病的早期信号	14
男性乳房肿块	14
水肿，蛋白尿，血尿，迅速发展为少尿	14
前列腺增生患者出现少尿	15
排尿困难	15
睾丸肿大	16
第三章 儿童常见病的早期信号	17
婴儿不愿意吃奶	17
婴儿咳嗽	17
小儿肚子痛	18

小儿口唇苍白	19
小儿生长发育滞后，口唇青紫	19
发作性右上腹绞痛	20
孩子脾气突然改变	20
孩子面色突然变黄	21
头痛并伴有发热、呕吐症状	21
儿童双下肢对称性紫癜	22
小孩骨痛、出血、乏力	22
孩子关节反复出血	23
孩子感冒久治不愈	23
小儿腹泻不止	24
小儿厌食且疲倦贪睡	24
小儿腹泻伴随恶心呕吐	25
孩子黄疸加深	25
头晕并伴有耳鸣症状	26
视力下降	27

第四章 中年人常见病的早期信号

身体容易疲劳	28
短暂失去记忆	29
严重长期性头疼	29
夜尿过多	30
尿色异常	30
尿中泡沫多	31
感冒后出现胸闷、心悸	32
感冒后全身乏力，食欲减退	32
鼻子突然出血	33
餐后突然中上腹痛	33
视觉障碍和恶心并发	34
呕血、便血	35
情绪易激动	35
下肢麻木发冷	36
无故腰痛	36
水肿	37
胸闷气喘，浑身无力	38
全身关节酸痛	39
刺激性咳嗽	40
治不好的胸痛或咳血	40
牙龈出血，治疗无效	41
不明原因的消瘦或贫血	42
慢性腹泻伴里急后重	42
尿色异常	43

第五章 老年人常见病的早期信号

大便带血	44
劳累，饱餐后出现急性腹痛	45
饭后肚子痛	45

天热突然出现无力、眩晕、头痛	45
清晨无故头疼	46
高血压患者突然出现昏迷	46
脸色发紫，呼吸困难	47
经常咬到舌头	48
四肢颤抖伴随耳鸣	49
冬季感冒迁延不愈	49
口角喎斜，伴眼睑不能闭拢	50
单眼失明	50
智力突然下降	51
长期卧床的患者突然发生呼吸困难	52
呼吸困难，咳粉红色泡沫痰	53
痰色异常	53
心悸心慌伴随耳鸣	54
不能忽视的红鼻子	55
熟睡中惊醒	56
冒冷汗和心率下降	56
面部疼痛	57
四肢疼痛	57
躯体疼痛	58
关节疼痛	58
内脏放射性疼痛	60
夜间腰酸背痛	61
全身异常疼痛	62
老年人肩痛	63
老年人腹痛消瘦	63
体力突然下降或丧失	64
肌肉无故麻木，腿脚无力	65
手指无故颤抖	66
咬字不清，健忘	67
健忘和性情大变	67
悲观厌世，兴趣索然	68
情绪急剧变化	69
老年斑	69
第六章 上班族常见病的早期信号	70
站起时发生昏厥	70
眼球干涩	70
头昏倦怠且反复出现	71
发热、发冷，伴“醉酒貌”	71
头部突然转动时出现短时间的眩晕	72
痰量增多	72
持续高热不退	73
舌苔黄腻，尿色变黄	74
饭后胃部反酸	74
腹部割痛，痛苦不安	75
皮肤瘙痒	75

周期性瘫痪	76
暴饮暴食后出现腹部疼痛	76
剧烈活动或排尿后突发一侧腰腹部绞痛	77
面色苍白伴头昏	77
头晕眼花，饥饿虚汗	78

第七章 应酬族常见病的早期信号

排柏油样黑便	79
头痛并伴有呕吐和视力下降	79
头痛并伴有头晕症状	80
面色发红	80
面色苍白，皮肤出血	81
出现黄疸的感冒	82
整日头脑昏沉	82
心率过快	83
腿肚抽筋并且视力模糊	83
耳垂潮红、耳垢过多	84
上肢麻木	84
下肢麻木	85
一侧腰痛剧烈	85
腰部疼痛	86
头痛伴有莫名视力下降	86
感冒一直不好	87
单侧扁桃体肿大	88
吞咽疼痛	88
大便解不完	89
痔疮反复	89
顽固性上腹部疼痛	90
反复出现淋巴结肿大和发热	91

第八章 开车族常见病的早期信号

一侧耳朵听力逐渐下降，耳内听到杂音	92
耳鸣	92
两眼发烫，疼痛	93
不明原因的发热与关节痛	93
声音嘶哑	94
脖子酸疼	94
腿脚无力	95
打嗝、反酸和胀气	95
腹痛、呕吐、肛门无排气	96
嘴里有异味	96
指甲颜色异常	97
异常出汗	97
大脚趾无故疼痛	98
皮肤颜色异常	99
小便颜色异常	99
大便暗红	100

顽固性头痛	101
第九章 常见病自诊方法	102
感冒	102
痛风	102
伤寒	103
慢性鼻炎	103
过敏性鼻炎	104
急性鼻窦炎	104
咽炎	104
扁桃体炎	105
急性喉炎	106
支气管扩张	106
支气管哮喘	107
肺炎	107
慢性肺源性心脏病	107
细菌性痢疾	108
霍乱	108
蛔虫病	109
蛲虫病	109
流行性乙型脑炎	110
流行性脑脊髓膜炎	110
病毒性肝炎	111
肺结核	111
急性支气管炎	112
慢性支气管炎	112
高血压病	113
低血压	113
血栓闭塞性脉管炎	114
冠心病	114
心绞痛	115
心肌梗死	115
病毒性心肌炎	116
急性心包炎	116
复发性口腔溃疡	116
急性牙髓炎	117
成人牙周炎	117
智齿冠周炎	118
胃下垂	118
急性胃炎	119
慢性胃炎	119
消化性溃疡	119
胆囊炎	120
胆石症	120
急性阑尾炎	121
急性肠炎	122
急性胰腺炎	122



痔	122
肝硬化	123
急性肾炎	123
慢性肾炎	124
尿路感染	124
甲状腺功能亢进	125
成年型甲状腺功能减退症	125
前列腺炎	125
前列腺增生	126
尿石症	126
糖尿病	127
风湿热	127
类风湿性关节炎	128
肥胖症	128
高脂血症	129
缺铁性贫血	129
再生障碍性贫血	129
老年性痴呆	130
偏头痛	130
三叉神经痛	131
神经衰弱	131
失眠症	132
抑郁症	133
癔症	133
癫痫	134
颈椎病	134
肩周炎	135
腰椎间盘突出症	135
骨质疏松症	136
雷诺综合征	136
急性乳腺炎	137
功能失调性子宫出血	137
慢性子宫颈炎	137
盆腔炎	138
更年期综合征	138
乳腺囊性增生病	139
滴虫性阴道炎	139
霉菌性阴道炎	139
子宫内膜异位症	140
小儿肺炎	140
婴幼儿腹泻	141
小儿营养不良	141
佝偻病	141
锌缺乏症	142
小儿湿疹	142
儿童多动症	143

急性结膜炎	143
急性充血性青光眼	144
慢性闭角型青光眼	144
白内障	144
睑腺炎	145
外耳道疖肿	145
急性化脓性中耳炎	146
梅尼埃病	146
痤疮	147
带状疱疹	147
过敏性紫癜	147
牛皮癣	148
白癜风	148
麻疹	149
水痘	149
流行性腮腺炎	150
荨麻疹	150

中篇 一招救命

第一章 急救的基本知识与技术	152
现场救护与生命链条	152
现场救护的原则和基本步骤	153
人工呼吸	155
胸外心脏按压	156
心肺复苏	157
自动体外心脏除颤器	159
止血的方法	160
洗胃法	163
导泻法	164
低温疗法	164
热疗法	166
拔罐疗法	167
针灸疗法	168
外伤处理	170
骨折固定的方法	172
运护的方法	174
气道梗塞救治法	176
排痰法	178
备好紧急急救箱	179
第二章 家庭急救	181
家庭急救的意义	181
消除家中危险因素	181
怎样呼叫急救车	182
急救人员到来之前应该怎样做	183

如何判断病患是否有呼吸和心跳	183
如何判断病患是否有脉搏	184
如何测量病患的体温	185
如何测量病患的血压	186
配备家庭急救箱	187
安全用药	188
急需送医院抢救的情况	189
生活习惯与急症	190
心态情绪与急症	191

第三章 急危重症的救治

剧烈头痛	193
眩晕	194
晕厥	194
心动过速	195
惊厥	196
急性腹痛	197
发热	197
鼻出血	198
咯血	199
急性呕吐	199
呕血	200
急性腹泻	201
便血	202
猝死	202
小儿哭闹时呼吸困难	203
小儿呼吸道阻塞	203
孕妇阴道出血	204
紧急分娩	204
新生儿窒息	205
心绞痛	206
急性左心衰竭	207
急性呼吸衰竭	207
哮喘继续状态	208
高血压危象	209
心搏骤停	210
急性心肌梗死	210
糖尿病酮症昏迷	211
脚踝扭伤	212
头皮血肿	212
头皮撕脱伤	213
脑震荡	213
肩关节脱位	214
肘关节脱位	215
下颌关节脱位	215
挤压综合征	216

第四章 常见病的救治	217
牙痛	217
牙挫伤	217
牙脱位	218
牙折断	218
呃逆	219
休克	220
中暑	221
手指出血	222
骑跨伤	222
急性胃扩张	223
胆绞痛	223
胆道蛔虫症	223
急性肾盂肾炎	224
过敏性紫癜	225
三叉神经痛	226
坐骨神经痛	227
中风	227
急性颅内压增高	228
病毒性脑炎	229
低血糖	230
癫痫发作	230
癔症发作	231
晕动病	232
破伤风	232
急性尿潴留	233
急性睾丸扭转	233
睾丸损伤	234
急性附睾炎	234
包皮嵌顿	235
脱肛嵌顿	235
急性荨麻疹	235
化妆品皮炎	236
腰痛	237
落枕	237
跟腱断裂	238
痛经	238
宫外孕	239
第五章 常见损伤的救治	240
肋骨骨折	240
断肢	241
脚底利物扎伤	241
猫狗咬伤	242
蜂类蜇伤	242
毒蛇咬伤	243



蚂蟥叮咬	244
蜈蚣咬伤	245
海蜇蜇伤	245
毒蜘蛛咬伤	246
强酸类损伤	246
强碱类损伤	247
皮肤烫伤	247
鱼刺卡喉咙	248
眼内异物	249
耳内异物	249
冻伤	250
勒缢	250
割腕	251

第六章 出行意外的救治 252

骑自行车翻倒	252
刹车失灵	252
汽车爆胎	253
车轮打滑	254
挡风玻璃破碎	254
车陷坑沟中	255
车陷雪地	256
驾车翻倒	256
车遇大雾	257
车坠水中	257
车辆着火	258
火车遇险	259
列车起火	259
飞机遇险	260
船体下沉	261
船上失火	262
地铁起火	262
跌下地铁站台	263

第七章 野外遇险的救治 264

野外迷路	264
高原反应	264
身陷沼泽或流沙	266
沙漠脱水	266
突患雪盲	267
野外寻水	268
遇兽袭击	268
掉入冰窟	269
野外取火	269
野外生水消毒	270



地窖内中毒	301
高锰酸钾中毒	302
有机磷农药中毒	302
有机氯农药中毒	303
磷化锌中毒	304
毒鼠强中毒	304
汽油中毒	305
樟脑丸中毒	306
解热镇痛剂中毒	306
氨茶碱中毒	307
洋地黄类药物中毒	307
维生素 A 中毒	308
维生素 C 中毒	308
维生素 D 中毒	309
第十一章 药物过敏的救治	310
链霉素过敏	310
青霉素过敏	310
庆大霉素过敏	311
第十二章 治安不良时的急救	312
独行被尾随	312
被人下迷药	313
拦路抢劫	313
入室抢劫	314
被绑架	315
遇到性骚扰	316
强奸自卫	317
遭遇劫车	318
遭遇枪击	319
炸弹袭击	319

下篇 一木养病

第一章 传染病	322
流行性感冒	322
肺结核	323
麻疹	324
水痘	325
流行性腮腺炎	326
病毒性肝炎	328
流行性出血热	329
百日咳	330
细菌性痢疾	331