

权威专家临床经验的结晶 家庭防病治病的宝典

# 家庭医生自己做

## 常见病自诊自疗妙法荟萃

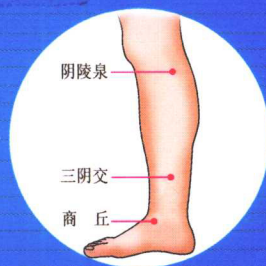
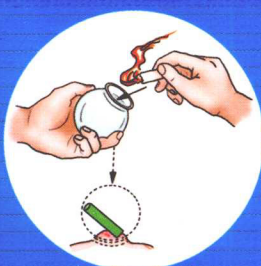
JiaTing yiSheng ziJiZuo

ChangJianBing ziZhen ziLiao miaoFa huiCui

编 著 印玉湖 姚杰英

家庭医生自己做，  
拔罐艾灸与按摩，

偏方秘方和验方，  
省钱省时效果好。



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家庭医生自己做

# 家庭医生自己做

——常见病自诊自疗妙法荟萃

JIATING YISHENG ZIJI ZUO

——CHANGJIANBING ZIZHEN ZILIAO MIAOFA HUICUI

编 著 印玉湖 姚杰英



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医生自己做——常见病自诊自疗妙法荟萃 / 印玉湖, 姚杰英编著. —北京: 人民军医出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5091-4431-2

I. ①家… II. ①印…②姚… III. ①常见病—诊疗 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 210536 号

---

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 李 燕 吴 倩 责任审读: 黄栩兵

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 21 字数: 299 千字

版、印次: 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 42.00 元

---

版权所有 侵权必究

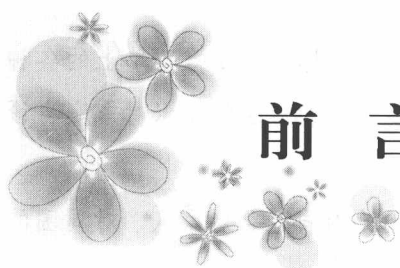
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



## 内容提要

编者介绍了一些常见病的急救知识、急救技术及用药常识，怎样通过体温、脉搏、呼吸、血压、检验等各种病情的风向标及诊断常识，收集了许多实用有效、民间常用的偏方、秘方和验方，以及中医拔罐、艾灸、按摩、脐疗等外治疗法。本书通俗易懂、简明扼要，实用性、指导性强，是家庭自诊自疗常见病的简易参考读物。





## 前言

家庭医生自己做，  
治疗疾病方法多，  
偏方秘方和验方，  
拔罐艾灸与按摩，  
简单方便容易学，  
省钱省时效果好。

随着社会发展，生活水平的提高，人们的健康意识也逐渐增强，少数有条件的老年人为了方便，请家庭医生定期上门服务。但这毕竟是少数，远远不能满足人们对健康的需求。当务之急是普及医药卫生知识。

求人不如求己。自己的健康不能完全依赖医生。自己学会做家庭医生，掌握一些常见病的治疗方法，有利于自己和家人的健康。



本书介绍的一些医药卫生知识和一些常见病的治疗方法,为你当好家庭医生提供一些帮助。

体温、脉搏、呼吸、血压是医生观察病情的风向标,血液检验单上的各种数据、新型医疗仪器的检查结果是诊断疾病的重要依据。这些知识对家庭自诊是必不可少的。

学会一些急救知识,掌握一些急救技术,无论对自己、对家人、对周围的人都有好处,有时在关键时刻能救人一命。

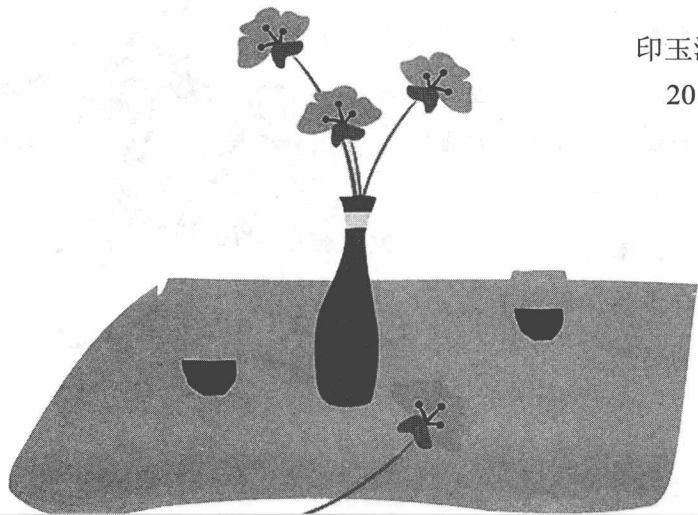
是药三分毒。药物能治病,也能致病。世界卫生组织调查指出,全球有1/3患者死于不合理用药,而不是疾病本身。因此,懂一些用药知识,可以减少药物对身体的伤害。

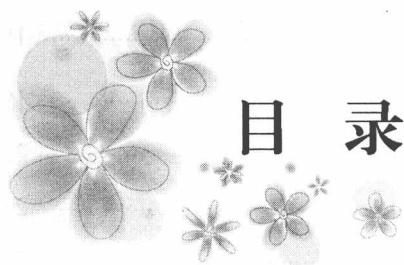
编者介绍了许多偏方、秘方和验方供读者参考。这些偏方、秘方具有简单、方便、实用的特点,有些偏方效果不错,如土豆切片外敷有明显的消炎、消肿、止痛作用;土豆汁不但可以治疗胃痛,还有较好的抗癌作用。在许多验方中,有一些是名中医的经验方。

传统中医常用的拔罐、艾灸、按摩、脐疗等外治疗法,为民间所常用,在保护身体健康方面发挥了重要的作用。一些常见病的外治方法还特别有效,如拔火罐治疗带状疱疹,立竿见影,数天可愈。用云南白药或胡椒粉敷脐治疗腹泻也有较好疗效。

家庭医生自己做,愿读者都能成为家庭医生。

印玉湖 姚杰英  
2011年2月





# 目 录

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、生命体征监测 .....      | 1  |
| (一) 常测血压很重要 .....   | 1  |
| (二) 动脉搏动手指测 .....   | 4  |
| (三) 呼吸运动肺换气 .....   | 6  |
| (四) 测试体温方法多 .....   | 7  |
| 二、人体防线保健康 .....     | 10 |
| (一) 防御系统一整套 .....   | 10 |
| (二) 皮肤防线最重要 .....   | 11 |
| (三) 黏膜防线呼吸道 .....   | 12 |
| (四) 黏膜防线胃肠道 .....   | 13 |
| (五) 口腔卫士腭扁桃体 .....  | 14 |
| (六) 内部防线淋巴结 .....   | 15 |
| (七) 肝脏解毒又防御 .....   | 16 |
| (八) 免疫系统防疾病 .....   | 16 |
| (九) 细胞免疫 T 细胞 ..... | 17 |







|                     |    |
|---------------------|----|
| (十) 体液免疫 B 细胞 ..... | 17 |
|---------------------|----|

## 三、血液里面信息多 .....

19

|                     |    |
|---------------------|----|
| (一) 检查血液助诊断 .....   | 19 |
| (二) 常规检查很重要 .....   | 20 |
| (三) 肝功检查项目多 .....   | 21 |
| (四) 乙肝要查“两对半” ..... | 22 |
| (五) 肾功试验查三项 .....   | 24 |
| (六) 血脂正常参考值 .....   | 24 |
| (七) 测定血糖要空腹 .....   | 25 |
| (八) 测定肿瘤标志物 .....   | 26 |

## 四、诊疗疾病仪器多 .....

27

|                     |    |
|---------------------|----|
| (一) 胃镜检查勿恐惧 .....   | 27 |
| (二) 有病不忘查彩超 .....   | 27 |
| (三) CT 检查范围广 .....  | 28 |
| (四) 磁共振更清晰 .....    | 29 |
| (五) 高新技术核医学 .....   | 30 |
| (六) 何谓动态心电图 .....   | 30 |
| (七) 冠状动脉造影术 .....   | 31 |
| (八) 介入治疗冠心病 .....   | 32 |
| (九) 心脏“救星”起搏器 ..... | 32 |
| (十) 微创手术腹腔镜 .....   | 34 |

## 五、第二掌骨查百病 .....

36

|                   |    |
|-------------------|----|
| (一) 第二掌骨穴位群 ..... | 37 |
| (二) 指压穴位查疾病 ..... | 38 |



|                      |    |
|----------------------|----|
| 六、细看药品说明书 .....      | 40 |
| (一) 药品名称何其多 .....    | 40 |
| (二) 识别药品有效期 .....    | 41 |
| (三) 用药要看适应证 .....    | 42 |
| (四) 慎用、忌用及禁用 .....   | 42 |
| (五) 药品用量计算法 .....    | 43 |
| (六) 药品使用方法多 .....    | 44 |
| (七) “首剂加倍”为何因 .....  | 45 |
| (八) 服药时间有讲究 .....    | 46 |
| (九) 药品保存有要求 .....    | 47 |
| 七、药物使用学问多 .....      | 49 |
| (一) 老人用药少而精 .....    | 49 |
| (二) 老人用药要减量 .....    | 50 |
| (三) 老人输液要慢滴 .....    | 50 |
| (四) 静脉输液防反应 .....    | 51 |
| (五) 静脉输液莫空腹 .....    | 51 |
| (六) 服药饮水讲究多 .....    | 51 |
| (七) 服药不宜用茶水 .....    | 53 |
| (八) 药物不能酒后服 .....    | 54 |
| (九) 过期药品不能用 .....    | 55 |
| (十) 非处方药 (OTC) ..... | 55 |
| (十一) 药物治病也致病 .....   | 56 |
| (十二) 防止药物伤身体 .....   | 58 |
| (十三) 正确使用创可贴 .....   | 60 |
| (十四) 乙醇消毒最常用 .....   | 61 |



|                    |    |
|--------------------|----|
| (十五) 碘酒消毒最有效 ..... | 62 |
| (十六) 红汞碘酒不合用 ..... | 62 |
| (十七) 盛夏解暑常用药 ..... | 63 |
| (十八) 煎煮中药学问多 ..... | 64 |
| (十九) 特殊中药煎煮法 ..... | 65 |
| (二十) 服用中药有讲究 ..... | 66 |

## 八、救治急症有妙招 .....

|                     |    |
|---------------------|----|
| (一) 急救技术要学会 .....   | 68 |
| (二) 心搏骤停压胸部 .....   | 69 |
| (三) 捶击胸部“救”心脏 ..... | 73 |
| (四) 呼吸停止口对口 .....   | 74 |
| (五) 心绞痛时按至阳 .....   | 76 |
| (六) 咳嗽自救防猝死 .....   | 78 |
| (七) 急救不忘掐人中 .....   | 80 |
| (八) 卒中急救刺十宣 .....   | 81 |
| (九) 气管异物压上腹 .....   | 82 |
| (十) 冷水冲洗治烫伤 .....   | 84 |
| (十一) 指压腰部止腹痛 .....  | 84 |
| (十二) 清水漱口除鱼刺 .....  | 85 |

## 九、秘方验方供参考 .....

|               |     |
|---------------|-----|
| (一) 内科 .....  | 86  |
| (二) 外科 .....  | 150 |
| (三) 妇科 .....  | 183 |
| (四) 儿科 .....  | 189 |
| (五) 皮肤病 ..... | 197 |

|               |     |
|---------------|-----|
| (六) 五官科 ..... | 237 |
| (七) 眼科 .....  | 254 |
| (八) 口腔科 ..... | 258 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 十、肚脐敷药疗百病 ..... | 264 |
|-----------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 十一、有病不忘拔火罐 ..... | 281 |
|------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 十二、艾灸也能治好病 ..... | 298 |
|------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 十三、简便按摩见效快 ..... | 311 |
|------------------|-----|

# 一、生命指征会监测



生命监测很重要，  
有病可以早治疗，  
生命指征无异常，  
身体健康有保障。

## （一）常测血压很重要

血压是反映身体状况的一项重要指标，现在已越来越引起中老年人的关注。血压长期升高对身体的危害较大。高血压病被称为健康的“隐性杀手”。多数高血压病进展缓慢，早期除血压升高，无任何其他症状，因而常常被忽视，许多高血压病是在体格检查时被发现的。经常测量血压，可以随时了解自己的血压情况，对身体保健很有帮助。

**1. 血压的形成** 血压是由心室收缩、舒张和动脉扩张、回缩形成的。心室收缩时，将血液压入动脉。心室收缩的力量一方面推动血液在动脉内流动；另一方面，通过血液对动脉管壁产生的侧压力，使管壁扩张，并形成动脉血压。心室舒张不射血时，扩张的动脉管壁发生弹性回缩，从而继续推动血液前进，并使动脉内保持一定血压。心室收缩和舒张时动脉内压力不同，心室收缩时，动脉血压升高，它所达到的最高值称为收缩压（俗称高压）；心室舒张时，动脉血压下降，它所达到的最低值称为舒张压（俗称低压）。收缩压与舒张压之





间的差为脉压。

记录血压采用分数式。分子代表收缩压，分母代表舒张压，分子与分母之差为脉压，单位是毫米汞柱。如血压为 120/80 毫米汞柱，其中 120 毫米汞柱为收缩压，80 毫米汞柱为舒张压；分子与分母之差，即  $120 - 80 = 40$ （毫米汞柱）为脉压。

**2. 正常血压变化** 正常成年人的收缩压为 90~140 毫米汞柱，舒张压为 60~90 毫米汞柱，脉压为 30~50 毫米汞柱。

人的血压经常在变化。休息和安静时血压较低；精神紧张、情绪激动、饮酒、运动等可使血压升高。医学研究发现一个血压变化规律，不管正常人的血压，还是高血压患者的血压，在 24 小时中有两个血压高峰和两个低谷。一般情况下清晨醒来后，血压呈持续上升趋势，上午 6~10 点为第一个血压高峰。10 点后血压开始下降，到中午 12 点至下午 1 点为第一个低谷。然后血压又开始上升，到下午 4~8 点为第二个高峰，也是全天血压最高时间。此后血压下降，入睡后呈持续下降趋势，到凌晨 1~2 点为全天最低点，也就是第二个低谷。觉醒前血压又逐渐上升，然后再次进入次日第一个高峰。

经统计表明，约 70% 的人血压为两高峰型，即符合上述的血压波动规律。25% 的人仅出现下午一个高峰，极少数人以早晨第一个高峰较突出，部分高血压患者仅白天血压高或白天、夜间均升高。

另外，血压与年龄也有一定关系。40 岁以下收缩压低，以后随年龄的增加，收缩压也有所升高。人体血压也受季节影响，血压在夏季会轻度降低，到冬季则明显升高，老年人更是如此。美国学者研究结果显示，冬季收缩压和舒张压分别比夏季高 12 毫米汞柱和 5.5 毫米汞柱。

**3. 高血压与低血压** 在安静休息时，血压超过 140/90 毫米汞柱就称为高血压。单纯收缩压（高压）升高超过 140 毫米汞柱，而舒张压正常也是高血压。

收缩压的高低主要与心排血量多少有关，运动时心排血量增加，收缩压升高。舒张压主要与血流阻力，特别与小动脉口径大小有关。如果小动脉收缩，口径缩小，血流阻力就加大，则舒张压升高。通常讲的高血压病主要是小动脉

强烈收缩,以致血流阻力过高所造成的,所以高血压病主要表现为舒张压升高。

血压低于 90/50 毫米汞柱为低血压,多见于体质虚弱的人。

**4. 脉压变化** “脉压”,即收缩压和舒张压之间的差值。正常人的脉压值大约为 40 毫米汞柱。脉压大小与大动脉硬化有关。大动脉硬化后弹性减退,血管扩张受到限制,因而血液流量减少,故需要升高血压(收缩压)来保证重要脏器的血液供应,而此时舒张压不受影响,所以脉压增大。许多老年高血压患者的脉压往往要高出正常人的 1 倍以上,表现为收缩压高,舒张压低的特征,称为单纯性收缩期高血压。这是动脉硬化所致。以往认为,老年人多伴有动脉硬化,收缩压升高是一种正常的代偿现象。而大量医学实践证明,这种认识是错误的。就单纯性收缩期高血压而言,收缩压每升高 10 毫米汞柱,脑卒中的发生相对危险增加 49%,脉压越大危险也越大。

**5. 血压计种类** 测量血压用的血压计有水银柱血压计,弹簧血压计和电子血压计。

(1) 水银柱血压计。这是医疗单位使用的血压计。测量血压时,需用听诊器听动脉搏动的声音,非医护人员操作有一定难度。

(2) 弹簧血压计。又称表式血压计,准确性不如水银柱血压计,目前使用很少。

(3) 电子血压计。分臂式、腕式及新型臂入式等,操作方便,不需要特别指导,尤其是听力不太好的老年人使用也没有问题,故家庭自测血压以电子血压计为好。由于电子产品的灵敏度高,操作的方法不正确,会造成测量结果的偏差。所以高血压患者不完全依靠电子血压计测量的结果决定治疗方案,还要定期到医院复查,与医院使用的水银柱血压计进行比较。

**6. 测量血压方法** 电子血压计使用方便,可安说明书操作。现将水银柱血压计的使用方法介绍如下。

① 打开血压计,水银柱平面指示起点应在“0”位。

② 被检查者取坐位或卧位,使上臂裹袖带的位置与心脏水平一致。

③ 将衣袖卷起,露出手臂,不要图方便,直接把袖带缚在衣袖外面,更不



要硬把衣袖过紧地卷起来。

④将血压计的袖带裹在上臂（袖带的下缘必须在肘关节以上），松紧要适宜。

⑤用手指摸到肘关节内侧的肱动脉搏动，戴好听诊器，把听诊器胸件放在肱动脉上进行听诊。

⑥关紧打气球上的螺帽，打空气入袖带。充气时速度要快，使血压计的水银柱迅速上升到 160 毫米汞柱以上，然后慢慢旋松螺帽放气，使水银柱逐渐下降，同时仔细听诊。两眼注视水银柱刻度，当听到第一次动脉搏动的声音时，血压计水银柱的读数（高度）就是收缩压。

⑦将袖带内空气继续放出时，动脉搏动的声音愈来愈清楚，当搏动声开始变音或消失时，血压计上水银柱的读数就是舒张压。如果血压较高，再测一次。

⑧测量完毕后，将袖带中空气完全排出，解下袖带，关闭水银柱开关，以防汞外溢。

测量血压必须按规定操作方法进行，力求正确。如果未听清楚动脉搏动声时，可将水银柱降至“0”位，休息 30 秒后重新测量。如有可疑时，可换另一手臂测量。

一天之内，人的血压变化很大，无论使用哪种血压计测量血压，都应选择在安静、放松的时刻，且应每天固定在同一时间段进行测量，这样才有对比和参照价值。最好是在清晨起床后进行测量，此时，人处于静息状态，受外界因素干扰少。

血压在 24 小时内有两个高峰和两个低谷，某一时刻的血压不能代表整体血压水平。因此建议取多次测量的平均值作为血压水平的参考值。

## （二）动脉搏动手指测

### 1. 脉搏形成 脉搏就是动脉搏动。

心脏收缩时，血压升高，大动脉扩张；心脏舒张时，血压降低，大动脉回缩。大动脉管壁的扩张和回缩称为动脉搏动。这种搏动可沿大动脉管壁向中小



动脉传播，因而在身体浅表的动脉，如桡动脉、肱动脉、股动脉、足背动脉和颞浅动脉等处可用手指摸到这种搏动。我们平时说的脉搏是指桡动脉搏动。

**2. 脉搏与心脏搏动** 脉搏直接反映了心脏的情况，也可以说脉搏是心脏的“代言人”。在一般情况下，心脏搏动和动脉搏动是一致的，从脉搏的频率和强弱可以了解心脏的功能状态以及全身健康状况。传统医学的切脉，就是用手指的触觉和压觉，分析桡动脉搏动的频率、深浅、强弱及其他特征，作为诊断疾病的指标。

**3. 脉搏频率** 一般情况下，脉搏频率就是心搏频率。脉搏频率与年龄有关。新生儿的脉搏较快，每分钟可达 130 次以上；青年约 80 次；壮年约 75 次；老年约 65 次。在安静状态下，正常成年人的脉搏每分钟 60~100 次。每分钟脉搏超过 100 次为心动过速；少于 60 次为心动过缓。

脉搏在白天活动及情绪激动时较快，早晚休息及睡眠时较慢，吸气时较快，呼气时较慢。经常进行体力劳动和体育锻炼的人脉搏较慢。运动员的脉搏一般每分钟在 60 次左右。另外，女性的脉搏较男性快。

脉搏的快慢与体温变化也有一定关系。一般增高  $1^{\circ}\text{C}$  体温，每分钟脉搏增加 10 次左右。所以发热患者的脉搏要比平时快。

**4. 按脉方法** 按脉搏的方法是用示指、中指及环指按放在桡动脉搏处（图 1-1），诊查其搏动情况，如脉律是否均匀，有无间隙以及强弱等情况。

计算每分钟脉搏次数，可以数足 1 分钟，也可数 30 秒再翻倍。计数时不能用拇指扪脉，因拇指动脉表浅，扪脉时也有搏动感觉，容易与被检查者的脉搏混淆。

健康人的脉搏搏动均匀有力，按脉时手指下有弹性感。

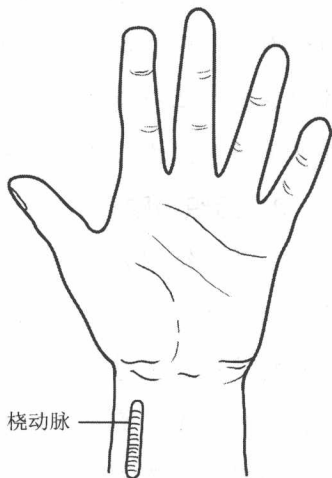


图 1-1



## （三）呼吸运动肺换气

人体与外界环境之间的气体交换称为呼吸。呼吸由呼吸系统来完成。呼吸系统包括鼻、咽、喉、气管、支气管和肺。鼻、咽、喉、气管、支气管是空气进出的通道，肺是进行气体（氧气和二氧化碳）交换的场所。

呼吸包括呼吸运动、肺换气、组织细胞换气以及气体运输等几个环节。

**1. 呼吸运动** 肺本身不能运动，其活动要依靠呼吸肌收缩和舒张。吸气肌收缩使胸腔扩大，肺也随之扩大。肺扩大时，肺内压下降到低于大气压，空气就被吸入肺内。当吸气肌松弛，胸腔缩小，肺也缩小，此时肺内压升高超过大气压，肺内气体就被排出体外。

在深吸气后做最大的深呼气所呼出的气体量称为肺活量。肺活量随年龄，性别和健康情况而不同。青壮年比老年人大大，男性比女性大，运动员比一般人大，肺部疾病，如严重的肺结核、肺气肿、硅沉着病等，都可以使肺活量减低。定期检查肺活量，可以观察肺组织病变发展情况。

**2. 肺换气** 通过呼吸运动吸入肺泡的气体，要与肺泡周围毛细血管内血液中的气体进行交换，这种气体交换称为肺换气。

呼吸时，吸入的新鲜空气中含氧多，含二氧化碳少，而肺泡周围毛细血管中的血液，是从全身各组织细胞流回来的，因此含氧少，含二氧化碳多。它与肺泡进行气体交换时，摄取氧气，放出二氧化碳，然后再流回心脏。经过气体交换后的肺泡内气体（主要是二氧化碳），则通过呼气，将其排出体外。

**3. 组织细胞换气** 血液和组织细胞之间的气体交换称为组织细胞换气。

由于组织细胞不断进行新陈代谢，要消耗氧气，并产生二氧化碳，当含氧量多的血液（动脉血）流到组织时，血液放出氧气供组织细胞利用，而组织细胞则将二氧化碳排入血液中。这些含二氧化碳多的血液又回流到肺进行气体交换，然后再把含氧量多的血液流回组织细胞，这样循环不止。

细胞缺氧就会死亡，其中脑细胞最敏感，耐受缺氧时间最短，仅4~6分钟。人体所需要的氧气是从空气中获得，故突然发生的心跳呼吸停止的患者需立即抢救，超过6分钟以上即使被救活，也因脑细胞死亡，大多成为植物人。

