

家庭养生大百科



健康生活我做主

家庭医生

百科



牛林静 陈永超○主编

“小病自己看，大病上医院”已经成为越来越多人的就医新观念。愿这本《家庭医生百科》能及时帮助您发现疾患，正确判断病情，选择最佳的治疗方案，成为您的家庭不可缺少的新“成员”。

中医古籍出版社

家庭养生大百科



健康生活我做主

家庭医生

百科



中国古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭养生大百科/牛林静, 陈永超编. - 北京: 中医古籍出版社,
2008. 8

ISBN 978 - 7 - 80174 - 626 - 9

I. 家… II. ①牛…②陈… III. ①常见病 - 诊疗 - 基本知识
②家庭保健 - 基本知识 ③养生 (中医) - 基本知识 IV. R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048669 号

家庭养生大百科 家庭医生百科

主 编: 牛林静 陈永超

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 三河市和达印务有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 20

字 数: 300 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 8 月第 2 次印刷

印 数: 3001 ~ 5000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 626 - 9

定 价: 28.00 元 (全套 224.00 元)



随着社会的发展和科技的进步,人们对生活质量的要求越来越高,健康意识也在日益增强,怎样拥有一个健康的身体成为越来越多的人关心的话题。由此可见,掌握永葆健康的科普知识尤为重要。为了人们科学、快乐、幸福地生活,为了每个家庭的安宁和健康,我们专门编写了《家庭医生百科》一书。

本书的特点是注重科学性、权威性、通俗性、实用性和可操作性,是一本内容全面、实用性强、能够供家庭成员常翻阅的保健百科全书。

本书的编写以病为纲,分列内科、外科、儿科、妇科、男科、五官科、皮肤科七个小节,汇集了数百种家庭常见病的防治知识,并且对每一种疾病的病因、病状、西医处方、中医处方、民间偏方、饮食疗法、泡脚验方、按摩疗法、拔罐疗法、刮痧疗法以及生活注意都做了详细的阐述。本书不仅是广大读者的健康护士,同时也是医务工作者的良师益友。

对于健康,我们一定要未雨绸缪,及早预防疾病的发生。我们不能等渴了才喝水、饿了才吃饭、急了再如厕、病了才体检。本书会让您对一些常见疾病了如指掌,方便日常预防、保健。但需要说明的是,本书是一本科普读物,难以涵盖全部的医学精髓,再加上人体的个体差异等因素,不可能包治百病,也无法实现百病不侵。当您遇有急病、大病时,应及时到正规医院就医,以免贻误您的治疗。

相信本书的实用性和普及性将给您的生活带来方便,使您能亲自动手,保健养生,祛病防病,做自己的保健医生,同时也做家庭医学顾问。最后,衷心期望读者朋友能多提宝贵意见,以便再版时修正。

编 者



第一章 内科常见病防治

发 热	001
感 冒	004
肺 炎	009
肺气肿	013
急性支气管炎	016
慢性气管炎	019
支气管扩张	024
支气管哮喘	027
高血压	033
低血压	041
糖尿病	045
肝 炎	051
肝硬化	056
阵发性心动过速	059
心绞痛	061
心肌炎	065
急性胃炎	068
慢性胃炎	071

胃下垂	076
急性肠炎	079
消化性溃疡	082
肥胖症	087
三叉神经痛	091
神经衰弱	096
急性肾炎	101
慢性肾炎	105
脑血栓	111

第二章 外科常见病防治

疝	118
阑尾炎	121
肠梗阻	124
脉管炎	127
痔 疮	129
肛 裂	134
肛 痿	136

第三章 儿科常见病防治

小儿厌食症	139
小儿惊厥	142
小儿肺炎	146





百日咳	150
新生儿黄疸	153
婴幼儿腹泻	155
儿童多动症	158
水痘	162
麻疹	164
小儿支气管炎	167

第四章 妇科常见病防治

外阴瘙痒	171
阴道炎	174
盆腔炎	180
闭经	185
痛经	189
月经不调	195
更年期综合征	200
乳腺炎	207
流产	211
不孕症	214

第五章 男性常见病防治

男性更年期综合征	218
阳痿	220
早泄	225

遗 精	229
前列腺炎	234

第六章 五官科常见病防治

沙 眼	240
青光眼	243
红眼病	247
老年性白内障	250
咽 炎	254
扁桃体炎	260
口 疮	265
鼻窦炎	269
鼻 炎	274
龋 齿	280

第七章 皮肤科常见病防治

湿 疹	284
荨麻疹	290
带状疱疹	294
痤疮	297
白癜风	304
接触性皮炎	307
皮肤瘙痒症	309





第一章 内科常见病防治

发 热

■ 病因与症状

发热是指体温升高超过正常范围。正常健康人的体温保持在 $36.2\sim 37.2^{\circ}\text{C}$, 当口温超过 37.3°C 、肛温超过 37.6°C 、腋温超过 37.2°C 时, 说明已有发热。根据发热的高低可分为以下几种: 低热是指体温在 $37.4\sim 38^{\circ}\text{C}$, 中等热度是指体温在 $38.1\sim 39^{\circ}\text{C}$ 之间, 高热是指体温超过 39.1°C ; 根据致热原的性质和来源不同, 可分为感染性发热和非感染性发热两大类。

1. 感染性发热: 可以急性起病, 也可以缓缓起病形成慢性感染。主要见于局部或全身性的各种病原体感染, 如细菌、病毒、肺炎支原体、立克次体、螺旋体、真菌及寄生虫等感染。

2. 非感染性发热: 范围较广。变态反应性疾病如风湿热、血清病、药物热, 结缔组织病及某些恶性肿瘤、内分泌与代谢疾病如甲状腺功能亢进等均可有发热表现。此外, 中暑、重度安眠药中毒、脑震荡、脑血管疾病等导致体温调节中枢功能失常也可出现发热。如果查不到原因, 但依然有低热, 可能是自主神经功能紊乱, 影响了正常的体温调节而表现为发热, 属于功能性发热, 如夏季低热, 精神紧张或剧烈运动后低热, 月经前及妊娠初期的低热等。

■ 西医处方

首先可采用物理方法来退热。其次, 可选用退热片、百服宁等口服退热药。注意在使用退热药时, 不能操之过急, 服药后若热度不退, 至少间隔 4~6 小时才能服第 2 次, 用量也不可随意增加, 以免引起药物不良反应。



中医处方

方1 大青叶治外感性高热

【配方】大青叶、板蓝根各30克，羌活、独活各8克，桔梗10克。

【制用法】水煎服。

【功效】治外感性高热。

方2 荷萍汤治流感发热

【配方】薄荷9克，浮萍9克，芦根30克，白菜根1个。

【制用法】水煎分次服。

【功效】主治流感发热。

方3 绿豆绿茶治体内积热

【配方】绿豆50克，绿茶5克，冰糖15克。

【制用法】绿豆洗净，捣碎，放入沙锅加水3碗煮至1碗半，再加入茶叶煮5分钟，纳入冰糖拌化，待温分2次服食。每日1剂，连服3日。

【功效】本方清热祛火。适用于春季里有积热。

民间偏方

方1 白菜根菊花消暑退热

【配方】大白菜根3~5个，菊花15克，白糖适量。

【制用法】将大白菜根洗净、切片，与菊花共同水煎，加白糖趁热饮服，盖被取汗。

【功效】消暑退热。适用于夏令暑湿发热。

方2 金银花大青叶治疗发热

【配方】金银花15克，大青叶10克，蜂蜜50毫升。

【制用法】将金银花和大青叶水煎3~5分钟后去渣，在汤液中加入蜂蜜搅匀饮用。热重不退者1日可服3~4剂。

【功效】疏散风热。用于外感风热、发热较重者。

方3 西瓜汁治感染性高热

【配方】西瓜(最好用白皮、白瓤、白子的三白西瓜)。

【制用法】将西瓜取瓤，去子，用洁净纱布绞挤汁液，随量代水大量饮



用。

【功效】本方清暑利尿,降火除烦。可辅助治疗感染性高热、口渴、尿少等症。

饮食疗法

雪梨1个,荸荠5个,茅根30克,麦冬30克,莲藕1节,以上五味分别洗净,雪梨、莲藕切块,荸荠打碎,混合加水煎煮,放凉饮用。

泡脚验方

方1 芦根薄荷水治发热

【配方】芦根50克,薄荷、浮萍各20克,白菜根2个。

【制用法】将上药煎沸20分钟,去渣,加开水3000毫升,熏洗双足。每日2次,每次20分钟。

【功效】主治流感发热。

方2 银花大青叶水治发热

【配方】金银花30克,大青叶20克。

【制用法】将上两味加水煮沸5分钟,澄出药液,加开水2500毫升,熏洗双足。发热重者1日可熏洗3次以上。

【功效】疏散风热。适用于外感风热发热者。

方3 石膏板蓝根水治发热

【配方】生石膏30克(先煎),板蓝根、大青叶各20克,柴胡10克。

【制用法】将上药煎沸5分钟,去渣取汁,与2000毫升开水同入浴脚盆,先熏后洗。每日2次。

【功效】主治感冒发热。

生活宜忌

凡发热病人,饮食宜选择清淡而易于消化的流食或半流食,以补充人体消耗的水分,如汤汁、饮料、稀粥之类;宜吃具有清热、生津、养阴作用的食物;宜吃富含维生素及纤维素的蔬菜水果。忌吃黏糯油腻、难以消化的食品;忌吃高脂肪及油煎熏烤炒炸的食物。



感冒

病因与症状

感冒可分为普通感冒和流行性感冒两种。

普通感冒俗称伤风、上感,是由一般的细菌(如链球菌)或普通病毒(如鼻病毒)引起的上呼吸道黏膜发炎所致的疾病。普通感冒是最常见的疾病之一,不分男女老少,一年四季均可以发生。普通感冒症状轻、病程短、传染性小,病后免疫力低,可反复患感冒。受凉、疲劳、营养不良、年老体弱、情绪不佳等都可以成为感冒的诱因。

普通感冒的发病大多较急,初起可有咽干、喉痛或咽部发痒、有灼热感,继而出现鼻塞、流稀鼻涕、打喷嚏、咳嗽。同时可有发烧,体温在 38.5°C 以下,头痛、头晕、乏力、全身不适、关节酸痛等,一般情况下 1~2 日可以痊愈。

流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,病原体为甲、乙、丙三型流行性感冒病毒,通过飞沫传播。本病传染性强,具有“变异”特性,不断产生新的亚型而易感者普遍存在,造成暴发性流行。

流行性感冒起病急骤,轻重不一。可有急起高热,全身症状较重而呼吸道症状并不严重,表现为畏寒、发热、头痛、乏力、全身酸痛等。上呼吸道症状可有鼻塞、流涕、干咳、咽痛等。尚可见到恶心、呕吐、腹泻为主(胃肠型)的流感患者。体检病人呈急病容,面颊潮红,眼结膜轻度充血和眼球压痛,咽充血,口腔黏膜可有疱疹,发热症状可持续 3~5 天,体温可高达 40°C ,肺部听诊仅有粗糙呼吸音,偶闻胸膜摩擦音。

西医处方

1. 对症治疗:高热、头痛、全身酸痛者,酌情予以阿司匹林或阿尼利定、百服宁、白加黑、泰诺等。咳剧者可给予喷托维林、止咳合剂等。
2. 抗菌治疗:对继发性细菌感染者,可酌情使用先锋霉素、罗红霉素等抗生素药品。



中医处方

1. 普通感冒

方1 葱白1段,豆豉10克,水煎服,每日1剂。治疗风寒感冒。

方2 白萝卜3片,白菜头1个,香菜5克,水煎服,每日1剂,连服3日。

治疗伤风感冒。

方3 连须葱白1段,生姜5片,橘皮6克,红糖30克,水煎热服,每日1剂。治风寒感冒。

方4 野菊花、菊花、麦冬各5克,代茶饮。治风热感冒。

2. 流行性感冒

方1 野菊薄荷桔梗汤

野菊花、薄荷各30克,桔梗12克,水煎服,每日1剂,早、晚分2次服。用于流感发热、鼻塞流涕、头痛、咳嗽、喉痛或周身酸痛等。

方2 藿香香薷饮

鲜藿香10克,香薷10克,水煎服。用于暑天流感。

方3 麻黄甘草汤

麻黄2份,甘草1份,共研为细末,每次服5克,温开水送下,服至汗出热退勿再服。若未出汗,仍怕冷发热,可再服1次。用于冬季流感。

民间偏方

方1 口含生大蒜治感冒

【配方】生大蒜1瓣(去皮)。

【制用法】将蒜瓣含于口中,生津则咽下,直至大蒜无味时吐掉,连续3瓣即可奏效。

【功效】辛温解表,解毒杀菌。用于感冒初起,症见鼻流清涕、风寒咳嗽等。

方2 竹叶柴胡汤治流感

【配方】竹叶、柴胡各15克。

【制用法】用根或全草入药,水煎服,日3次,每日1剂。

【功效】治感冒、流感。散寒解表,泻肝火,退热效果好。



方3 桂枝汤治流感

【配方】桂枝 6 克,杏仁 4.5 克,甘草 3 克。

【制用法】水煎服。

【功效】治流行性感冒。

方4 杨树白皮汤治流感

【配方】白杨树内白皮 200 克。

【制用法】水煎服。每天当茶饮。

【功效】治流感。

饮食疗法

方1 姜糖饮治感冒

【原料】生姜 15 克(切片),红糖 30 克。

【制用法】水 1 碗,加入生姜,煮沸 2 分钟,再入红糖煮 1 分钟,即可趁热饮用。饮后盖被取汗。

【功效】辛散发汗,解表散寒。

【附注】本方是民间治疗风寒感冒的习用方。方中生姜辛温发表散寒;红糖甘温暖急调味,可防生姜辛温发散之力太过。生姜还具有良好的止呕作用,因此用于风寒感冒兼恶心呕吐者效佳。

方2 生姜萝卜汤治感冒

【原料】生姜 25 克,萝卜 50 克,红糖少许。

【制用法】将生姜和萝卜洗净后切成片,加入适量水后煎 15 分钟,再加入红糖稍煮片刻。

【功效】辛温解表,止咳化痰。主治急性上呼吸道感染,属风寒型,恶寒重,发热轻,无汗,头痛鼻塞。

【附注】现代医学研究表明,萝卜含有丰富的淀粉等消化酶,能促进消化,且有健胃的作用,还可止咳化痰。

方3 银花茶治感冒

【原料】银花 20 克,茶叶 6 克,白糖 50 克。

【制用法】水煎,趁热分 2 次服。

【功效】辛凉发散,清热除烦。用于风热感冒发热烦渴等症。



【附 注】方中银花辛凉发散，清热解毒；茶叶甘苦微凉，解烦渴，利小便；白糖甘平，润肺生津。全方清热解毒，适用于外感风热表证。

方4 绿豆粥治感冒

【原 料】绿豆 50 克，粳米 100 克，冰糖适量。

【制用法】绿豆、粳米洗净煮粥，待熟加入冰糖，搅拌均匀，即可食用。

【功 效】清热解暑。可用于暑湿感冒，高热口渴，烦躁身重等症。

【附 注】绿豆清热解毒，祛暑止渴；粳米甘平益胃，增强绿豆祛暑除烦、生津止渴之功效。

方5 西瓜番茄汁治感冒

【原 料】西瓜、番茄(西红柿)各适量。

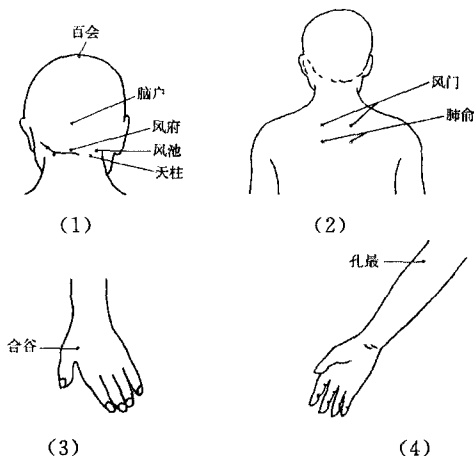
【制用法】将西瓜取瓢去子，用纱布绞取汁液；番茄用沸水烫一下，去皮及子，用纱布绞取汁液。合并汁液，代茶饮用。每日 1 剂。

【功 效】清热解毒，祛暑化湿。适用于暑湿感冒。

【附 注】西瓜清热祛暑，辛凉化湿；番茄降火生津、益气和。二者结合，功效倍增，是治疗暑湿感冒的佳品。

按摩疗法

(1) 按压百会、天柱、脑户各穴位 30~50 次，力度稍重，特别是打喷嚏、鼻塞严重时，按压百会、天柱二穴很有效。





家庭医生百科

JiaTing YiSheng BaiKe

(2)掐按孔最、合谷二穴位各 20~30 次,力度适中,此二穴对感冒时发生倦怠、无力并伴有发热有奇效。

(3)按揉风池穴、风府穴、风门穴、肺俞穴各 50~100 次,力度以酸痛为宜。

风门、风池、风府三穴是感冒的特效穴位。中医认为疾病是因外界的“邪气”侵入体内所致。在感冒时,邪气最初是由风门侵入,积蓄于风池,再集中于风府。所以,在感冒时,重点按摩这三个穴位,感冒的症状很快就消失了。

泡脚验方

方 1 竹叶辣椒水治感冒

【配 方】竹叶、辣椒根各 30 克。

【制用法】煎水取汁,候温泡脚,然后盖被子卧床,微出汗即愈。每次 30 分钟,每日 1~2 次。

【功 效】发汗解表。适用于风寒感冒。

方 2 麻黄桂枝水治感冒

【配 方】生麻黄 20 克,桂枝 30 克,细辛 10 克。

【制用法】将以上 3 味药同入锅中加水适量,煎煮 2 次,每次 20 分钟,合并滤汁,与开水同入洗脚盆中,先熏蒸,后泡洗双足。每天熏泡 1~2 次,每次 30 分钟,每天 1 剂,3 天为 1 个疗程。

【功 效】辛温解表。主治风寒型感冒。

方 3 银花连翘薄荷水治感冒

【配 方】银花 30 克,连翘 50 克,薄荷 30 克。

【制用法】将以上 3 味药入锅加水适量,煎煮 20 分钟,与开水同入泡脚盆中,先熏蒸,后泡洗双脚。每天熏泡 1~2 次,每次 30 分钟,每天 1 剂,3 天为 1 个疗程。

【功 效】辛凉解表,清热解毒。主治风热型感冒。

方 4 羌活苍术水治感冒

【配 方】羌活、苍术各 20 克,生姜、明矾、紫苏各 10 克。

【制用法】上药加清水 3000 毫升煎沸后,将药液倒入浴盆内熏蒸,待水温适宜后泡双脚 30 分钟,每日 2~3 次。



【功效】发汗解表。适用于感冒挟湿者。

方5 神曲茶叶洋葱水治感冒

【配方】神曲 10 克,茶叶 30 克,洋葱 20 克。

【制用法】将洋葱切片,与神曲、茶叶入开水中。待水温适宜后浸泡双脚,每次 30 分钟,每天 2 次。

【功效】发汗解表,祛风止痛。适用于感冒的预防和感冒初期。

生活宜忌

(1)饮食应清淡。胃口差的可以少食多餐,忌食生冷、寒凉性食品。多进食清淡富含维生素的食物,并经常用温盐水漱口。多饮热开水、热姜糖水或热橘汁水。

(2)注意室内卫生,注意通风。流感流行期间,用文火慢熬食醋,熏蒸 2 小时,隔日 1 次,进行空气消毒。避免出现骤冷骤热的变化。

(3)感冒期间要常换牙刷以免反复传染。

肺炎

病因与症状

肺炎是细菌、病毒等致病微生物侵入肺脏引起的炎症。肺炎的种类繁多,按解剖部位可分为大叶性肺炎、小叶性肺炎和间质性肺炎。按致病微生物可分为细菌性、病毒性、支原体、立克次体和真菌性等。

引起肺炎的病原体包括从病毒到寄生虫各种生物性致病因子,其中以细菌最为常见,其次为病毒。一般青壮年多患细菌性大叶肺炎,老幼体弱者易患病毒性小叶性或间质性肺炎。

病原体不同的肺炎,其发病症状也各有差异:

1. 细菌性肺炎:发病之前常有上呼吸道感染症状,起病急骤,通常有高热,体温在数小时内可上升至 39~40℃。胸部刺痛,随呼吸和咳嗽加剧。咳嗽时咳铁锈色或少量脓痰。常伴有恶心、呕吐,周身不适和肌肉酸痛。其症状和体征可因感染病菌的不同而有所差别。