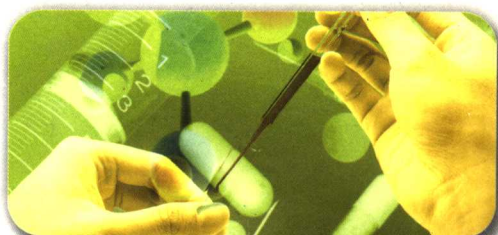




附赠光盘



家庭 医疗 完全手册

The Encyclopedia of



(美) 阿兰·奥瑟夫 医学博士 著
张占海 医学博士

Home Remedies



全家健康的守护神

解决家庭中遇到的医疗问题的
2700多个最佳方案



九州出版社

全家健康的守护神

家庭医疗完全手册

The Encyclopedia Home Remedies

(美) 阿兰·奥瑟夫 医学博士
张占海 医学博士 著

曹胜武
张五星 译
张 洁

九州出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗完全手册/张占海,(美)奥瑟夫著;曹胜武等译.

—北京:九州出版社,2003.9

ISBN 7-80114-800-2

I. 家… II. ①张…②奥…③曹… III. 常见病-防治-手册

IV. R4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 107090 号

著作权合同登记号:图字 01-2002-6753

责任编辑:程军

家庭医疗完全手册

张占海 (美)阿兰·奥瑟夫 著

出版:九州出版社(北京市海淀区万寿甲 4 号)

邮编:100081 电话:68706226 68706016

经销:全国新华书店

印刷:徐水县鑫旺物探印刷有限公司

开本:787×960 毫米 1/16

字数:600 千字

印张:42

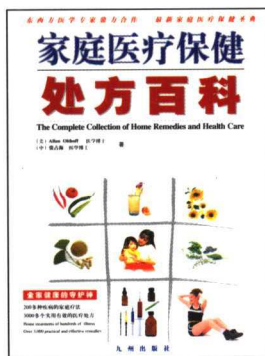
版次:2003 年 1 月第 1 版 2003 年 9 月第三次印刷

书号:ISBN 7-80114-800-2/R·23

定价:48.00 元

张占海 博士

张占海博士毕业于中国中医研究院，获医学博士学位，在北京中医医院从事临床工作期间，获北京市科技进步奖等多项政府奖励。现在美国伊州大学从事博士后研究工作，致力于中西医结合与疾病的替代疗法的研究，并兼任美国天然药物公司（Nasdaq上市公司）医学顾问，北京草本医学针灸研究所医学顾问。



作者：(美) Allan Olthoff 医学博士
张占海 医学博士

定价：39.80元

本书针对200多种常见病症，提供3000多个疗效显著、实用简便、容易掌握的治疗方案。一经推出即热销全国，是一本不可多得的家庭医疗圣典。

责任编辑：程 军

封面设计：● 墨子 中子画艺术设计

健康天使-全家健康的守护神

健康天使系列丛书自陆续问世以来,深受广大读者的喜爱,为答谢读者的厚爱,我们还将陆续推出这个系列的新书,读者朋友如有什么意见和建议,欢迎来电或来函。

电话:(010)68706016

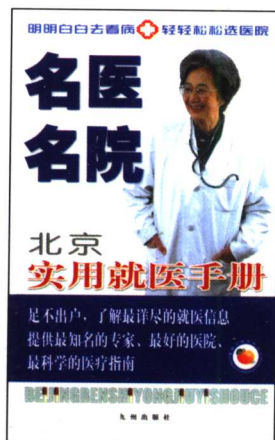
E-mail: chjun139@vip.sina.com



作者: 张占海 医学博士

定价: 48.00元(附赠VCD光盘)

本书的作者集多年中医临床实践及海外研究所得,用现代科学方法,针对140多种常见病,分析精选了3800多种易于家庭操作、简单实用、但疗效显著的传统治疗方法。



作者: 张志明等 定价: 22.80元

当你身体不适时,是否知道该去哪家医院?

你在无法确诊或得了重病时,是否知道哪家医院?那位专家能给你最权威的诊断和最好的治疗?

当你拿到化验单时,了解这些数字和符号都意味着什么?

如果你对上述问题的回答是否定的,那么就请打开这本书,它会告诉你想知道的一切。

出版前言

“健康天使”系列丛书自问世以来受到读者广泛欢迎和好评,为答谢读者的厚爱,我们又策划编写了本书,本书可以看作是《家庭医疗保健处方百科》一书的姊妹篇。它从不同的角度全面介绍当前国外最新的家庭医疗保健信息和方法,内容从每个家庭必备的常用医药用品到各种常见病的预防、诊断和最新治疗方法,内容涵盖面之广是目前同类书中少见的。同时,本书又尽量避免重复本套丛书中已有的内容,侧重介绍每个家庭应知的医疗常识和希望了解的最新医疗资讯。

现代人生活在快节奏、高效率的社会环境下,没有更多时间和精力去深入研究各种医疗大全。怎样才能在最短的时间里获得最需要的医疗资讯;怎样才能以最便捷的方式了解全家人的健康状况;怎样应付家庭中突然出现的医疗紧急情况;怎样才能了解您所经受的各种医疗检查和治疗手段(包括吓人的外科手术)……这些都是本书要告诉读者的。

本书共分九章,1-3章重点介绍家庭必备的医疗用品和各种紧急情况的应对措施和急救方法,书中配有国内首张家庭医疗急救 VCD 光盘,教授您最先进的家庭医疗急救方法;4、5 两章全面介绍各种常见病的家庭预防和治疗措施,如果您想进一步了解更详细的内容,还可以参阅本套丛书中的《家庭医疗保健处方百科》等书;6、9 两章则告诉您各种就医的常识和各种检查、化验、手术和各类医疗专家的专长;7、8 两章是家庭用药常识和养生保健秘诀,从中您可以了解 300 多种常用药的使用方法和禁忌,以及当前最酷的健身养颜方法。

如果您想为全家人的健康做一点贡献的话,本书应该是一个不错的选择。

编 者

目 录

第一章 您准备好了吗

- 家庭必备的医疗用品 (1)
- 1 如何装备你的家庭药箱 (2)
- 2 18 种家庭必备的常用药物 (3)
- 3 30 种家庭急救用品 (6)
- 4 5 类必不可少的求生用品 (10)
- 5 45 种家庭护理用品 (14)
- 6 预防家庭意外伤害的 66 个有效措施 (19)

第二章 您应掌握的

- 18 种紧急情况的应急措施 (27)
- 1 生死关头的 3 种急救技巧 (28)
- 2 4 种急救工具的使用方法 (40)
敷料(40) 绷带(41) 吊带(46) 夹板(47)
- 3 紧急情况发生时的 7 个应急步骤 (51)
- 4 烧烫伤的 24 个解救措施 (52)
- 5 触电的 3 个急救步骤 (55)
- 6 溺水的 4 个紧急救助方法 (57)
- 7 急性出血的 12 个止血方法 (59)
- 8 7 种意外创伤的 41 个紧急处理措施 (63)
割伤(63) 刺伤(64) 挫伤(65) 扭伤和拉伤(66)

指尖受伤(68) 头颈部受伤(68) 胸、腹部受伤(71)

9	骨折的 3 个处理措施	(76)
10	关节脱臼的 7 个家庭处理方法	(79)
11	眼睛、耳朵、鼻子进入异物时的 17 个处理方法	(81)
12	发生交通事故时的 16 项急救措施	(84)
13	6 种运动伤害的 19 个处理方法	(88)
14	煤气中毒的 6 个家庭急救步骤	(91)
15	食物中毒的 20 个救护措施	(93)
16	化学溶剂中毒的 21 个解毒应急方法	(97)
17	动物咬伤的 5 个处理步骤	(100)
18	昆虫叮咬的 10 个处理措施	(101)
19	毒蛇咬伤的 8 个紧急处理方法	(104)
20	32 种危险的动物及防范处理方法	(107)
21	25 种毒性最强的植物及预防处理措施	(122)

第三章 您学会了吗

——27 种突发急症的家庭救护措施

1	中风的预警与 6 个急救措施	(133)
2	心脏病发作的 5 项急救措施	(136)
3	哮喘发作的 4 个急救措施	(138)
4	癫痫发作时的 8 项护理措施	(139)
5	糖尿病昏迷的 4 个急救方法	(141)
6	休克的 9 个紧急处理措施	(143)
7	热衰竭和中暑的 4 项急救措施	(146)

- 8 硬塞的 17 个紧急解救措施 (148)
- 9 呕吐的 4 个处理方法 (151)
- 10 先兆流产和宫外孕大出血的 5 个急救措施 (153)
- 11 15 种儿科急症的处理措施 (155)

第四章 您应重视的

- 常见病的家庭预防措施 (165)
- 1 了解家人的健康状况 (166)
- 2 78 种常见病的危险诱因 (171)
- 3 74 种常见症状和可能的疾病 (191)
 全身性症状(191) 头部症状(198) 五官症状(200) 呼吸
 道症状(204) 胸部症状(206) 胃肠道症状(207) 腹部症
 状(211) 腰骶部症状(214) 四肢症状(217) 皮肤症状
 (219)
- 4 婴幼儿常见不适与可能的疾病及处理方法 (223)
- 5 12 种常见癌症的起因与早期信号 (227)
- 6 13 种致癌物质及对人体的危害 (232)
- 7 吸烟的 16 种危害 (236)
- 8 17 种常见传染病的病因和对策 (239)
- 9 旅途中保持健康避免患病的 31 种方法 (246)
- 10 13 种降低患病风险的方法 (251)

第五章 您了解吗

- 常见病的家庭治疗方法 (257)
- 1 威胁婴儿健康的 21 种常见病及治疗方法 (258)
- 2 1~12 岁儿童常见 25 种疾病和治疗原则 (266)

3	12~20岁青少年常见的10个健康问题及治疗方法	(276)
4	20~90岁成人常见的23种疾病及治疗方法	(281)
5	11种类型的疼痛及63种可供选择的防治方法	(291)
6	12种缓解压力、消除焦虑的方法	(298)
7	70种病症的顺势疗法	(302)

第六章 您应知道的

	——就医的必备常识和科学的家庭护理方案	(321)
1	73种常见症状和需要就诊的科室	(322)
	全身性症状(322) 头部症状(321) 五官症状(329) 呼吸 道症状(331) 胸部症状(333) 胃肠道症状(334) 腹部症 状(337) 腰骶部症状(337) 四肢症状(342) 皮肤症状 (343)	
2	78种常规医学检查及可靠性	(346)
3	118项化验报告和它的临床意义	(360)
	血常规检验(360) 红细胞与贫血检验(362) 血小板计数 和功能检查(364) 凝血与溶血检验(365) 临床血型鉴定 (365) 血液无机离子测定(366) 有关激素测定(368) 肾 功能检查(369) 血糖检测(370) 血脂检测(371) 心血管 病与心肌酶谱检验(372) 肝功能试验(373) 肝炎病毒检 测(374) 血清蛋白检验(375) 部分血清酶测定(376) 呼 吸功能和酸碱失衡检查(377) 免疫学检验(378) 肿瘤的 检测(379) 阴道清洁度检验(379) 消化系统功能检测 (381) 男性精液检查(382) 尿液的一般检验(383) 尿液 镜检(384) 粪便检验(385)	
4	31种常见医疗操作程序及费用	(386)
5	85种最常见的手术程序及预后	(498)
6	99种疾病、医疗措施和手术的恢复时间	(452)

7	69种最有效的术后家庭护理方案	(462)
---	-----------------------	-------

第七章 您想知道吗

	——最实用的养生保健秘诀	(477)
1	13种人体必需的维生素	(478)
2	16种最重要的矿物质及补充方法	(485)
3	54种疗效神奇的抗病食品	(491)
4	43种常用的营养保健品的真实功效和使用方法 ..	(498)
5	49种消耗热卡的途径	(514)
6	8种最酷的减肥方法	(518)
7	18种保护视力及眼部护理方法	(523)
8	足部及脚趾保健的10种技巧	(526)
9	预防皱纹及保护皮肤的13种方法	(528)
10	增强你的性能力的10个秘密武器	(531)
11	15种最佳锻炼措施	(536)
12	59个补虚强身良方	(541)
13	6种功效神奇的自然疗法	(549)
14	芳香疗法的魔力与30种基本的香料	(555)

第八章 您该了解的

	——处方药和非处方药的使用常识	(559)
1	处方药和非处方药的使用常识	(560)
2	常见的163种非处方药物及功效	(564)

西药类:解热、镇痛药(564) 镇静助眠药(565) 抗过敏药
与抗眩晕药(565) 助消化药(566) 抗酸药与胃粘膜保护
药(566) 消胀药(567) 缓泻药(567) 止泻药(568) 胃

肠促动力药(569) 胃肠解痉药(569) 驱肠虫药(596) 利胆药(570) 肝病辅助药(570) 调节水、电解质平衡药(570) 感冒用药(571) 祛痰药(571) 镇咳药(572) 平喘药(572) 皮肤科用药(572) 五官科用药(574) 妇科用药(575) 避孕药(575) 维生素与矿物质(575)
 中药类:内科(577) 外科(579) 骨伤科(579) 妇科(580) 儿科(580) 皮肤科(580) 五官科(581)

- 3 100 种最常用的处方药(Rx)及其用途 (582)
 心脏病用药(583) 精神用药(585) 镇痛药及关节炎用药(586) 胃肠道用药(587) 哮喘、过敏及呼吸道用药(587) 感染用药(588) 糖尿病用药(589) 激素类(589) 其它药品(590)
- 4 52 种常用草药的功效及使用方法 (591)
- 5 用药的 7 个注意事项 (602)
- 6 10 大类药物的最佳服用时间 (603)
- 7 服药时的合理配膳 (605)
- 8 31 类药物与食物的搭配禁忌 (607)
- 9 孕产妇及婴幼儿禁用的 54 类药物 (611)
- 10 顺势疗法的 25 种常用药和 53 种常见药物成分 (616)
- 11 煎中药的 4 个注意事项 (621)

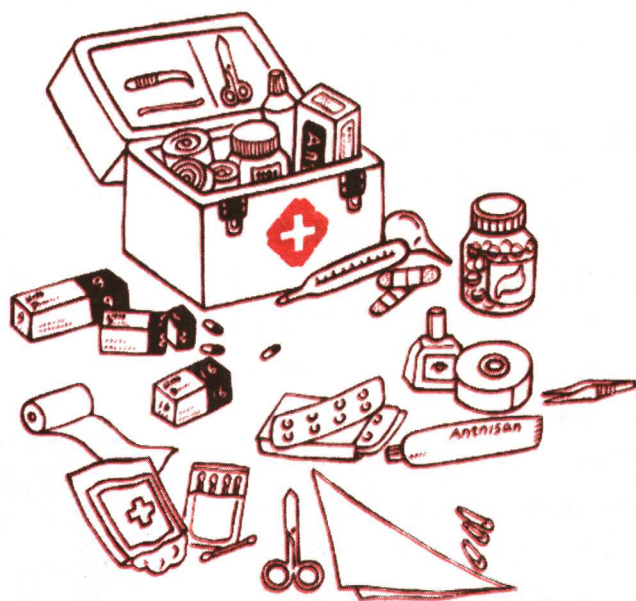
第九章 您准备好了吗

- 最基本的医学常识 (623)
- 1 150 个常见人体器官和它们的作用 (624)
- 2 各年龄段易患的 71 种疾病 (642)
- 3 47 类医学专家及他们的专长 (647)
- 4 国外流行的 23 类替代疗法医生及其专长 (653)

第一章

您准备好了吗

家庭必备的医疗用品





1

如何装备你的家庭药箱

您曾遇到过一整天半个脑袋疼痛难忍吗？当您的孩子托着擦伤的胳膊回到家里时，您是否束手无策？如果您平时在家里备有家庭药箱的话，一旦发生这些情况，您就可以立即求救于它。如果你现在还没有，那么，您该马上把它列入您的购物计划中，并立即行动。

如今，人们对天然医药及自我疗法的兴趣重新兴起，这使家庭药箱变成了每个家庭必备的物品。当然，家庭药箱的兴起不仅仅是因为这个原因，更重要的是人们可以利用它处理一些日常疾病及轻微创伤引起的医疗紧急情况，比如头痛、咽痛、切擦伤、消化不良以及蚊虫叮咬等。市场上供应有多种商品化的家庭药箱，您可以去选择一个，也可以自己动手制作一个。

首先您要为您的药品找到一个阴凉干燥的地方，潮湿、高温、阳光对于多数药品都是有害的，因此，浴室和厨房都不能存放药品。同时药品应存放在可盖紧的塑料盒内，而不应存放在不防潮的纸袋内。有些药品还应放在不透光的容器中，如VC、碘酒等。应将药品放在儿童够不到的地方，小孩子会将药片当作糖果来吃，这是非常危险的，所以如果家中有小孩，您最好在药品存放的地方加上一把锁。





2

家庭药箱

jia ting yi liao wan quan shou che

18 种家庭必备的常用药物

日常生活中，即使您再小心，也还是会经常遇到一些头痛脑热的小毛病，这时，您就需要一些常备药物来帮助疗伤止痛。

购买药品时，尽量购买小包装的品种，以免过期或浪费。每隔半年或一年的时间，要检查一下您的药品箱，淘汰掉已过期的药品，随时补充缺少的种类。下面是家庭中常会用到的 18 种常备药：

内服药

解热镇痛剂

适用于头痛、痛经、感冒、发烧等。常见的非处方药有扑热息痛、阿司匹林、元胡止痛剂等。

止泻药

适用于轻微的腹泻和吃坏肚子等。常见的非处方药有药用炭、盐酸黄连素等。

制酸剂

适用于胃痛、胃酸分泌过多等。常见的非处方药有氢氧化铝片、雷尼替丁等。

助消化药

适用于消化不良、胃肠胀气等。常见的非处方药有酵母片、胰酶片、乳酶生等。



缓泻药

适用于慢性便秘、大便干燥等症状。常见的非处方药有乳果糖、果导、开塞露等。

镇静助眠药

适用于失眠多梦和神经衰弱等症状。常见的非处方药有氯美扎酮、褪黑色素、刺五加等。

抗组织胺剂

可以抑制和减轻因为组织胺引起的过敏症状，常用于鼻子过敏或药物过敏、止痒等。常见的非处方药有异丙嗪、扑尔敏、苯海拉明等。

抗晕止吐药

用于晕车引起的眩晕、呕吐等症状。常见的非处方药有晕海宁、地芬尼多等。

止咳药

用于咳嗽、痰多等感冒、风寒症状。常见的非处方药有复方咳必清糖浆、复方甘草片、溴己新等。

抗生素

适用于轻度感染或炎症。常用的有螺旋霉素、诺氟沙星等。

外用药

碘酒

可消毒杀菌，且温和不刺激，是目前使用最广泛的消毒药水。

医用酒精

用来消毒剪刀、夹子等医疗用品，也可用来擦洗伤口周围。

氨水

可用来涂抹被蚊虫叮咬的伤口。有止痒消痛的作用。

生理盐水

用于清洗伤口或冲洗进入眼睛的异物。

万金油或风油精

用于蚊虫叮咬或轻微头痛。



眼药水

用来冲洗进入眼中的异物,防止眼部感染。

抗组织胺涂剂

用于昆虫叮咬或螫伤,也可用于过敏止痒。

抗菌素类软膏

用来消除皮肤及粘膜的炎症或感染。

其他药物和急救用品可根据个人需要添置,例如:您家里有心脏病患者,那么硝酸甘油就是您必须准备的。家庭储存的药物不要过多,因为药物都有一定的保质期,过期的药物不但无效,还可能会对身体造成伤害。

不同的药品不能存放在一起,应当放在不同的瓶子当中,旋紧瓶盖,如果瓶子没有标签,就自己用胶布制作一个,注明药品的名称和用量以及有效期,不要过于相信自己的记忆力。有些药物需要特殊的存放方法,一定要遵照医生对您的嘱咐,这很重要。



用胶布为药瓶做一个标签