

贺振泉 陈志勇 等编著



现代 家庭 医疗 保健 全书

- 现代生活与保健
- 心理保健
- 性事与避孕
- 中医保健
- 自我测病
- 饮食疗法
- 家庭用药知识

广东经济出版社





现代 家庭 医疗 保健 全书



广东经济出版社

贺振泉 等编著
陈志勇

选题策划：丘克军
责任编辑：曾 莹
孙 力
李惠玉
封面设计：冯树恩
责任技编：梁碧华

现代家庭医疗保健全书

贺振泉 陈志勇 等编

出版	广东经济出版社
发行	
社址	广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼
经销	广东省新华书店
印刷	佛山市粤中印刷公司
厂址	佛山市普澜公路石头乡
开本	889 × 1194 1/16
印张	30 1 插页
字数	936,000
版次	1996 年 10 月 1 版 1 次
印数	10,000
书号	ISBN 7 - 80632 - 014 - 8/R·1
定价	85.00 元

作者热线：[总编办] (020) 87768688 - 772

读者热线：[发行部] (020) 83844694

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

《现代家庭医疗保健全书》主审专家

第一军医大学药物研究所所长	吴曙光教授
广州军区总医院神经内科主任	姚荣尹主任医师
广东省精神卫生研究所	金文煥主任医师
广州中医药大学第一附属医院内科	洪靖国教授
广州中医药大学第一附属医院外科主任	崔学教教授
广州中医药大学骨伤科医院院长	刘庆思教授
广州中医药大学第一附属医院皮肤科主任	陈汉章副教授
广州中医药大学第一附属医院眼科副主任	詹前贤副教授

《现代家庭医疗保健全书》编写机构

主 编：贺振泉

副主编：陈志勇 侯连兵

编写成员：(按姓氏笔画为序)

王静兰	王东山	田仁夫	冯方明	刘少君
刘晓玲	刘 昕	李 志	李 存	李健明
苏瑞清	何德平	邱联群	陈志勇	周亦农
周新玲	胡晓华	罗 忠	侯连兵	洪振伦 (台湾)
钟佩如 (台湾)	贺振泉	黄炳文	黄健立	
谢新义	赖济民	熊文生		

编写说明

世界卫生组织提出，健康自家庭开始。医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与家庭不良生活方式或忽视自我保健有关。相信不少人仍以为体质强壮、身体无病就是健康，这种观点其实是片面的，作为一个现代人，世界卫生组织一再强调“健康不仅是疾病体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完善状态”。人人需要健康，人人渴望健康，但如何科学地珍惜和维护自己的健康呢？为此本书试图结合最新和广泛的医学知识，给每位热爱生命和珍惜健康的人们一个圆满的答案。

本书有如下特色：（1）内容全面：全书分“家庭保健”、“诊断治疗”、“百病防治”三大篇共39章，内容包括基础医学知识、生活保健常识、自我检测疾病、家庭用药、医疗护理以及临床各科常见病的防治等，书末还附有家庭急救及常用实验室检查正常值，涉及现代家庭医疗保健的方方面面。就其内容而言，诚名副其实，堪为每个现代家庭的“家庭医生”。（2）实用通俗：本书的编写立足于实用，内容忌泛泛而谈，也忌罗列生晦难懂的医学术语，更杜绝错误的医学知识，所精心编选的内容确实是家庭所必需或很感兴趣的，可有可无的、内容空虚的坚决删除，以真正有益于读者的身体健康。本书还设身处地为读者着想，如“百病防治篇”各病中的“自我调养”、“何时就诊”等条目的编写，的确是想读者之所想。本书着眼于千家万户的普通读者，力求做到通俗易懂。（3）权威科学：本书由有资历的医学学者和临床各科富有经验的医师参加编写，还参阅了大量的医学文献，力求叙述全面科学准确，还特邀有关专家审稿，使本书的权威性令人信服。（4）编排合理：本书各条目、内容经精心编排，很方便广大读者的查阅；具体内容也条分缕析，浅显易懂。

本书的编写能够如期完成，除了各编写成员、医师同仁的齐心协力外，更要感谢各专家热忱而严肃认真地审稿，他们精湛权威的学术造诣为本书质量把了最后一关。其中要特别提到的是，著名中医学家、世界名人邓铁涛教授不顾高龄酷暑，也认真地审读了本书部分内容；这位大半生为我国的中医事业不停奔波的老人，也真诚地指出本书部分章节的不足：如中医的内容偏少。在此谨再次表达我们对他们的真挚谢意和敬意！

这里要说明的是，本书的部分内容参考或借用了国内一些学者的宝

贵资料，因时间关系和联络困难，未能一一征询，谨此表示我们由衷的歉意和谢意。

当然，本书难免还有不足之处，如前面提到的中医内容偏少，因篇幅关系，读者要求不一，确实很难面面俱到。为了满足广大读者的需要，也为了贯彻我们编写此书的宗旨“真诚面对读者，维护您的健康”，我们决定进一步为读者服务，开展“《现代家庭医疗保健全书》健康咨询”活动，为本书的读者提供医药咨询服务（有关事项见本书末）。

衷心祝愿您及全家——幸福的人生拥有健康的每一天！

编 者

1996年9月

目 录

家庭保健篇

1 章 认识您的身体

人体概述.....	(3)
人体组成.....	(3)
运动系统.....	(4)
呼吸系统.....	(5)
消化系统.....	(7)
泌尿系统.....	(8)
生殖系统.....	(9)
循环系统	(11)
内分泌系统	(13)
感觉器	(13)
神经系统	(15)
中医对人体的认识	(15)
人体是一个统一的整体	(15)
人有五脏六腑	(16)
遍布全身的经络	(16)

2 章 健康与疾病

人体健康的新标准	(17)
影响健康的因素	(17)
2000 年人人享有卫生保健	(18)
疾病发生的原因	(18)
炎症	(19)

循环障碍	(19)
免疫与疾病	(20)
什么是免疫	(20)
人体抗感染的三道防线	(20)
免疫在医学上的应用	(21)
预防接种的反应	(21)
预防接种的禁忌症	(22)
儿童计划免疫程序	(22)
服用小儿麻痹糖丸须知	(23)
什么情况下需接种狂犬病疫苗	(23)
正确使用胎毒球蛋白	(23)
创伤后如何预防破伤风	(24)
遗传与疾病	(24)
什么是遗传病	(24)
遗传病的物质基础	(24)
遗传病的预防	(25)
中医谈病因	(25)
气候变化与六淫	(25)
疫毒异气与传染病	(25)
七情致病	(26)

3 章 看病与住院

我国医疗机构状况	(27)
临床内科有哪些专科	(28)
临床外科有哪些专科	(28)
门诊部的专科诊室和治疗科室	(29)

以诊断为主的医技科室	(29)
以治疗为主的医技科室	(30)
以供应为主的医技科室	(30)
宜去康复医院治疗的疾病	(30)
适宜疗养的疾病	(31)
看病如何选择医院	(31)
挂号须知	(31)
尽快找到诊室	(32)
急诊须知	(32)
住观察室注意事项	(32)
门诊注意事项	(32)
初诊和复诊	(33)
正确选择专家门诊	(33)
正确填写病历本	(33)
家属陪诊时注意事项	(34)
家长带孩子看病须知	(34)
回答医生问诊	(34)
门诊小手术	(34)
配药须知	(35)
关于医疗广告	(35)
入院手续	(35)
出院手续	(35)
住院病人应遵守的医院规定	(36)
关于要求会诊	(36)
住院医师的检诊查房	(36)
住院病人有问题该找谁反映	(37)
等级护理	(37)
办理转科或转院手续	(38)
接到了病危通知书后	(38)
办理病人死亡后的手续	(38)
病愈出院后的注意事项	(39)
当好病人	(39)
如何同医生打交道	(39)
什么样的医务人员值得信任	(40)
医院为您保守秘密	(40)

陪护应该遵守的规定	(41)
医疗差错与事故	(41)
国家对处理医疗事故的规定	(41)

4 章 饮食保健

营养素的种类与功能	(43)
根据不同年龄合理安排膳食	(43)
怎样选择和使用食物蛋白质	(43)
食油与健康	(44)
合理吃糖	(44)
喝水的科学	(44)
强化食品	(45)
平衡膳食	(45)
绿色食品	(46)
解酒妙方	(46)
确保饮食安全准则	(46)
谨防吃水果致病	(47)

5 章 起居与习惯

起居有常	(48)
劳逸适度	(48)
服装顺时适体	(49)
睡眠与卧具	(49)
失眠的预防	(49)
如何消除疲劳	(50)
搬迁新居防疾病	(50)
潮湿地方怎样去湿防病	(50)
习惯与健康	(51)
怎样改变不良习惯	(51)
生活中常见的不卫生习惯	(51)

6 章 现代生活与保健

现代用具与保健	(53)
安全使用家用电器	(53)
谨防电风扇病	(54)
谨防电热毯病	(54)
预防复印机对健康的危害	(54)
用洗衣粉要避害求益	(54)
注意洗洁精的副作用	(55)
管道煤气安全须知	(55)
锻炼与保健	(55)
婴幼儿的锻炼	(55)
儿童与青少年的锻炼	(55)
中年人的锻炼	(55)
老年人的锻炼	(56)
妇女的锻炼	(56)
体力劳动者的锻炼	(56)
脑力劳动者的锻炼	(57)
散步	(57)
慢跑	(57)
耐寒锻炼	(57)
耐热锻炼	(58)
登山锻炼	(58)
夏天体育锻炼注意事项	(58)
冬天体育保健须知	(59)
娱乐与保健	(59)
音乐与健康	(59)
跳舞应注意卫生	(59)
防止电子游戏病	(60)
注意麻将综合征	(60)
谨防球迷综合征	(60)
旅游卫生	(61)
乘车(船)、机注意事项	(61)
旅行要防传染病	(61)
防止旅游中“水土不服”	(61)
到高原旅行须知	(62)
外出旅游备药清单	(62)
吸烟	(62)

吸烟的危害	(62)
戒烟不难	(63)
哪些人应立即戒烟	(63)

7 章 老年保健

老年人患病的特点	(64)
老年保健要诀	(64)
老年病要从中年防	(65)
衰老程度自我检验	(65)
养生保健十六宜	(65)
老年人要防肾亏	(66)
怎样保养脾胃	(66)
防脑衰老十宜	(67)
老年人怎样保护眼睛	(67)
怎样防止性衰老	(67)
老年人沐浴须知	(68)
要加强自我保护	(68)
老人服药注意事项	(68)
选用抗衰老药物	(69)
老人选用补品应注意	(69)

8 章 心理保健

心理健康的标准	(71)
婴儿期的心理卫生	(71)
独生子女的心理教育	(72)
小学生易发生的心理障碍	(72)
青春期的心理状态	(72)
中年人的心理健康	(73)
离退休后的心理健康	(73)
心理咨询	(73)
心理危机	(74)
克服自卑感	(74)

心理保健十法	(75)
疾病的病前性格	(75)
防止情绪致病	(76)
消除考试前紧张	(76)

9 章 美容与护肤

化妆品	(77)
选用化妆品须知	(78)
香波(洗发水)	(78)
洗头、梳头的学问	(79)
烫发注意事项	(79)
染发须知	(79)
剃须前后用些什么化妆品	(80)
正确使用香水	(80)
唇膏的使用	(80)
预防皱纹	(81)
面部化妆的基本程序	(81)
面膜的使用	(81)
清洁面部皮肤的一般程序	(82)
面部按摩的方法	(82)
儿童皮肤的保护	(83)
假发的选择与使用	(83)
美容外科	(83)
整形外科	(83)
美容手术前、后注意事项	(83)
额部(抬头纹)除皱术	(84)
鱼尾纹除皱术	(84)
双眼皮成形术	(84)
去眼袋	(84)
纹眉、纹眼线术	(85)
眉毛的整形术	(85)
隆鼻术	(85)
大鼻头缩小术	(85)
酒渣鼻矫治术	(85)

吸脂减肥术	(85)
磨削擦皮美容术	(86)
隆胸术	(86)
乳头内陷的矫正	(86)
阴茎延长术	(86)
阴道松弛提紧术	(86)
处女膜再生术	(86)

10 章 性事与避孕

选择避孕方法	(88)
使用避孕套	(89)
使用阴道隔膜(子宫帽)	(89)
长效口服避孕药	(89)
外用避孕药膜	(89)
使用外用避孕药膜注意事项	(90)
性交时发现避孕套破了怎么办	(90)
体外射精避孕法不可取	(90)
压迫尿道避孕有害	(90)
绝育手术	(91)
男性绝育比女性绝育好	(91)
输精管结扎会影响性功能吗	(91)
哺乳期避孕	(91)
人工流产后注意事项	(92)
私自堕胎危害大	(92)
男女的生长发育特点	(92)
性征	(92)
性梦	(93)
性生活是否过度	(93)
男性正常性功能	(93)
男性性感区	(94)
精子和精液	(94)
阴茎的大小	(94)
阳痿	(94)
早泄	(94)

不射精	(95)
男子性交疼痛	(95)
女性正常性反应	(95)
女性性感区	(96)
女性性器官卫生须知	(96)
处女膜与贞洁	(96)
女性性交疼痛	(96)
性唤起障碍	(97)
女性性厌恶	(97)

11章 中医保健

体质保健	(98)
阴虚体质的保健	(98)
阳虚体质的保健	(99)
气虚体质的保健	(99)
血虚体质的保健	(99)
痰湿体质的保健	(100)
阳盛体质的保健	(100)
气郁体质的保健	(100)
四时保健	(100)
春季养生	(100)
夏季养生	(102)
秋季养生	(103)
冬季养生	(104)
部位保健	(105)
固齿的保健	(105)
唾液的保健	(106)
眼睛的保健	(106)
耳的保健	(107)
鼻的保健	(107)
上肢和手的保健法	(107)
下肢和脚的保健法	(108)
胸部保健法	(108)
背部保健法	(109)

腰部保健法	(109)
腹部保健法	(109)
心脏保健法	(109)
肝脏保健法	(110)
肺脏保健法	(110)
肾脏保健法	(111)

12章 环境卫生

防治大气污染	(112)
电磁辐射与健康	(113)
噪声与健康	(113)
微量元素与健康	(113)
需要消毒的传染病	(113)
常用的消毒方法	(114)
室内空气消毒	(114)
饮水消毒	(114)
生吃瓜果蔬菜的消毒	(115)
海产食物的消毒	(115)
冰箱的消毒	(115)
碗、筷等餐具的消毒	(116)
居室及用具的消毒	(116)
家庭用消毒药	(116)
使用家用压力锅进行消毒和灭菌	(117)
家用微波炉可用于消毒	(117)
灭鼠	(117)
灭蝇	(118)
灭蚊	(118)
灭臭虫	(119)
灭蟑螂	(119)
灭蚤	(119)
灭虱	(120)
灭蚂蚁	(120)

诊断治疗篇

13章 自我测病

全身病征	(125)
发烧	(125)
高烧、身痛、流清涕	(126)
发烧、咽痛、扁桃体红肿	(126)
感冒发烧、胸闷心悸	(126)
小儿发烧、咳嗽、喘气、鼻翼煽动	(126)
发烧、咽痛、全身皮肤发红	(126)
发烧、耳下肿痛	(126)
发烧、流泪、全身红色斑丘疹	(126)
小儿高烧抽搐	(126)
发烧、腹痛、血大便、面色青灰	(126)
潮热	(126)
发烧、脸如醉酒状	(127)
昏厥	(127)
抽风	(127)
小儿阵发性啼哭、面色苍白、呕吐	(127)
肥胖	(127)
消瘦	(127)
厌食	(128)
食欲亢进	(128)
疲乏	(128)
中年以上消瘦、乏力	(128)
气短	(128)
失眠	(128)
恶梦	(128)
睡眠中磨牙	(128)
多汗	(128)

盗汗	(129)
少汗或无汗	(129)
黄汗	(129)
汗臭	(129)
淋巴结肿大	(129)
水肿	(129)
浮肿、尿少、血尿	(129)
严重浮肿、小便浑浊、面色淡白	(129)
头面病征	(129)
头痛	(129)
眩晕	(130)
饥饿时头昏出汗	(130)
脱发	(130)
须发早白	(130)
小儿卤门异常	(131)
头汗	(131)
两颧发红	(131)
面部盘状蝶形红斑	(131)
面部红斑肿胀发痒	(131)
面部褐色斑	(131)
面部蟹爪纹	(131)
眼部病征	(131)
用眼易疲劳	(131)
眼前黑影飘动	(131)
看东西变形	(131)
眼前突然闪光、飞蚊	(132)
视力急剧下降、眼球转动痛	(132)
红眼、大量眼屎	(132)
虹视、眼球胀痛	(132)
视物模糊	(132)
眼花	(132)
眼睛发痒	(132)
流泪	(132)
眼球干涩	(132)

眼球突出·····	(132)	吐痰·····	(136)
眼皮跳动·····	(133)	咳嗽、胸痛、发烧、吐铁锈色痰	
耳鼻病征·····	(133)	·····	(136)
张口咀嚼时耳痛加重·····	(133)	久咳多痰、动则气短·····	(136)
耳深部搏动性跳痛·····	(133)	呛咳、血痰、胸痛·····	(136)
耳流脓·····	(133)	胸痛·····	(136)
耳深部闪电样刺痛·····	(133)	突然胸痛、气急·····	(137)
耳鸣·····	(133)	肋肋疼痛·····	(137)
耳聋·····	(133)	进食时胸部梗塞感·····	(137)
耳痒·····	(133)	胸骨后灼烧感、食物返流·····	(137)
耳内闷胀感·····	(133)	心口痛·····	(137)
鼻阻塞·····	(133)	心悸·····	(137)
鼻出血·····	(134)	心跳过慢·····	(137)
流脓性鼻涕·····	(134)	腹部及腰背病征·····	(137)
打喷嚏、流清水样鼻涕·····	(134)	上腹部痛·····	(137)
鼻子发红·····	(134)	恶心呕吐·····	(138)
打呼噜·····	(134)	呃逆·····	(138)
吞咽困难·····	(134)	上腹剧痛、腹壁硬如木板·····	(138)
进食时吞咽困难·····	(134)	腹痛、呕吐、停止排气排便·····	(138)
声音嘶哑·····	(134)	腹部压痛、反跳痛、腹肌紧张	
口齿病征·····	(134)	·····	(138)
口渴·····	(134)	中、下腹痛·····	(138)
口腔干燥、灼热·····	(134)	腹痛、脓血便、里急后重·····	(138)
口臭·····	(135)	阵发性脐周疼痛·····	(138)
口苦·····	(135)	腹胀·····	(138)
口酸·····	(135)	腹胀尿少、腹壁青筋暴露·····	(138)
口甜·····	(135)	肠鸣音异常·····	(139)
牙痛·····	(135)	腰痛·····	(139)
牙龈出血·····	(135)	腰痛放射到臀及下肢·····	(139)
牙齿表面墨浸状、发酸·····	(135)	腰冷重·····	(139)
牙齿松动·····	(135)	腰酸·····	(139)
黄色牙·····	(135)	背痛·····	(139)
牙齿结石·····	(135)	阵发性腰腹剧痛、血尿·····	(139)
肩颈胸部病征·····	(135)	妇产科病征·····	(139)
肩痛、手臂不能上举·····	(135)	异常阴道出血·····	(139)
外伤后颈痛头部不能转动·····	(135)	两次月经中间的腹痛·····	(140)
颈项强硬·····	(136)	少女经期下腹痛·····	(140)
肩颈疼痛、上肢麻木·····	(136)	年轻妇女闭经、泌乳·····	(140)
颈部粗大、扪及肿块·····	(136)	绝经后阴道出血、恶臭白带·····	(140)
咳嗽·····	(136)	白带增多·····	(140)

外阴瘙痒、泡沫状白带·····	(140)	尿特别多、狂渴多饮·····	(144)
绝经后阴道流水、腹痛·····	(140)	腹泻·····	(144)
妊娠晚期无痛性阴道出血·····	(140)	小儿腹泻白色水样大便、发烧	
妊娠晚期阴道出血、腹痛·····	(140)	呕吐·····	(144)
妊娠晚期阴道流水·····	(140)	黑粪、呕血·····	(144)
阴道脱出块物、腰酸背痛·····	(140)	大便带血·····	(144)
四肢病征·····	(141)	排便习惯改变、粘液脓血便·····	(145)
指趾如鼓捶·····	(141)	大便难解、肛门坠胀·····	(145)
手指弹响·····	(141)	便秘·····	(145)
指甲异常·····	(141)	绿色大便·····	(145)
指甲变色·····	(141)	白色大便·····	(145)
手指间歇苍白、青紫、潮红·····	(141)	皮肤病征·····	(145)
屈腕手痛、伸腕痛消·····	(141)	皮肤青紫·····	(145)
肘外侧痛、握物无力·····	(141)	时起时伏的瘙痒性风团·····	(145)
脉搏过快·····	(141)	搔抓、压迫后起条状风团·····	(146)
脉搏过慢·····	(141)	剧烈瘙痒、易渗出液体的多形	
脉搏忽快忽慢·····	(142)	皮疹·····	(146)
脉搏暂停·····	(142)	老年皮肤瘙痒、干燥·····	(146)
小腿前面疼痛性结节、红斑·····	(142)	丘疹上多层银白色鳞屑·····	(146)
下肢关节间歇性疼痛·····	(142)	皮肤红斑、油腻性鳞屑·····	(146)
间歇性跛行·····	(142)	皮肤局限性白色斑片·····	(146)
下肢青筋凸起·····	(142)	皮肤苔癣、剧痒·····	(146)
膝关节伸屈弹响、疼痛·····	(142)	曝晒后皮肤出现肿胀、红斑·····	(146)
四肢拘急·····	(142)	皮肤脐窝状半球形丘疹·····	(146)
肢体麻木·····	(142)	固定部位复发的红斑·····	(146)
单个足趾肿痛·····	(142)	腔口周围成簇疱疹·····	(146)
足部发冷麻木、青紫疼痛·····	(143)		
对称性指、趾关节肿痛·····	(143)		
足跟痛·····	(143)		
二便不调·····	(143)		
尿痛淋漓、白浊如脓·····	(143)		
遗尿·····	(143)		
小便失禁·····	(143)		
深黄色尿·····	(143)		
酱油色尿·····	(143)		
血尿·····	(143)		
尿痛·····	(144)		
尿频、尿急·····	(144)		
间歇性无痛性血尿·····	(144)		
排尿不畅、会阴部胀痛·····	(144)		
		14 章 家庭护理常识	
		家庭病床的设置·····	(147)
		观察呼吸·····	(147)
		测量血压·····	(147)
		测体温的方法·····	(148)
		数脉搏的方法·····	(148)
		怎样配合灌肠·····	(148)
		怎样配合导尿·····	(149)
		通便的方法·····	(149)

简易换药法·····	(149)
打皮下针·····	(150)
打皮下针·····	(150)
打肌肉针·····	(150)
打静脉针·····	(150)
氧气袋的使用·····	(151)
冷敷法·····	(151)
热敷法·····	(151)
尿失禁护理法·····	(152)
大便失禁的护理·····	(152)

15 章 医院检查与化 验

医生如何查病·····	(153)
怎样对待化验结果·····	(154)
血液检验的意义·····	(154)
宜早晨空腹抽血的化验项目·····	(154)
需要查小便的疾病·····	(154)
粪便检验的意义·····	(155)
留取小便标本·····	(155)
留取大便标本·····	(155)
留取精液化验标本·····	(155)
留取痰液标本·····	(155)
采集分泌物标本·····	(156)
X 线检查·····	(156)
造影检查·····	(156)
CT ·····	(157)
ECT ·····	(157)
磁共振·····	(157)
超声波检查·····	(157)
放射性核素检查·····	(158)
纤维胃镜检查·····	(158)
乙状结肠镜检查·····	(158)
膀胱镜检查·····	(159)

纤维支气管镜检查·····	(159)
心电图检查·····	(159)
脑电图检查·····	(159)
活组织检查·····	(159)
基础代谢率测定·····	(160)
腰椎穿刺·····	(160)
骨髓穿刺·····	(160)

16 章 物理治疗和饮 食疗法

电疗·····	(161)
光疗·····	(161)
超声波治疗·····	(162)
磁疗·····	(162)
温热疗法·····	(162)
冷冻疗法·····	(162)
水疗法·····	(162)
天然物理因子疗法·····	(162)
空气负离子疗法·····	(162)
高压氧治疗·····	(162)
体疗·····	(163)
基本饮食·····	(163)
诊断试验饮食·····	(164)
高蛋白质饮食·····	(164)
低蛋白质饮食·····	(165)
高热量饮食·····	(165)
少油(低脂肪)饮食·····	(165)
低胆固醇饮食·····	(165)
少渣饮食·····	(165)
少盐、无盐和少钠饮食·····	(165)
管喂饮食·····	(165)
要素饮食·····	(166)

17章 中医看病

望而知之察病情·····	(167)
舌头是人体的一面镜子·····	(168)
摸脉知百病·····	(168)
中医十问·····	(168)
中医诊病讲辨证·····	(169)
整体调治·····	(169)
治病八法·····	(170)
针刺疗法·····	(170)
腧穴和取穴·····	(172)
常用十四经穴和经外奇穴·····	(172)
气功疗法·····	(176)
推拿疗法·····	(177)
药膳疗法·····	(177)
耳针疗法·····	(178)
指针疗法·····	(178)
艾灸疗法·····	(179)
刮痧疗法·····	(179)
拔罐疗法·····	(179)
热熨疗法·····	(180)
捏脊疗法·····	(180)
药枕疗法·····	(181)
熏洗疗法·····	(181)

18章 家庭中成药

中成药有哪些剂型·····	(183)
怎样选用中成药·····	(184)
治疗感冒的中成药·····	(184)
治疗暑热的中成药·····	(184)
治疗咳嗽的中成药·····	(184)
治疗风湿疼痛的中成药·····	(185)

治疗胃病的中成药·····	(185)
治疗腹泻的中成药·····	(186)
治疗便秘的中成药·····	(186)
用于急、慢性肝炎的中成药·····	(186)
用于心、脑血管疾病的中成药·····	(186)
治疗失眠的中成药·····	(186)
用于男性病的中成药·····	(187)
治疗跌打损伤的中成药·····	(187)
治疗月经病的中成药·····	(187)
治疗带下的中成药·····	(188)
治疗小儿惊风、咳嗽的中成药·····	(188)
治疗小儿脾虚、食积的中成药·····	(188)
治疗眼病的中成药·····	(188)
治疗耳病的中成药·····	(188)
治疗鼻病的中成药·····	(189)
用于口腔病的中成药·····	(189)
治疗咽喉痛的中成药·····	(189)
治疗气虚的中成药·····	(189)
治疗血虚的中成药·····	(189)
治疗气血两虚的中成药·····	(190)
治疗阴虚的中成药·····	(190)
治疗阳虚的中成药·····	(190)

19章 常用中药

怎样煎中药·····	(191)
如何服用中药汤剂·····	(192)
服中药为什么要忌口·····	(192)
中药有没有配伍禁忌·····	(193)
解表药·····	(193)
抗风湿止痛药·····	(194)
抗风湿强筋骨药·····	(194)
降血脂药·····	(194)
抗冠心病药·····	(195)
抗肿瘤药·····	(195)

活血化淤药.....	(195)	服药时间.....	(206)
降血压药.....	(195)	家庭中药物中毒的急救.....	(206)
泻药.....	(196)	家庭保存药物须知.....	(207)
利尿药.....	(196)	抗生素.....	(207)
驱肠虫药.....	(196)	合成的抗菌药.....	(208)
抗菌消炎药.....	(197)	抗真菌药.....	(209)
治咽喉肿痛药.....	(197)	抗病毒药.....	(209)
芳香化湿药.....	(198)	抗钩端螺旋体病药.....	(209)
化痰药.....	(198)	抗麻风病药.....	(209)
止咳平喘药.....	(198)	抗结核病药.....	(210)
助消化药.....	(199)	抗疟药.....	(210)
祛寒药.....	(199)	抗阿米巴病药.....	(210)
开窍药.....	(199)	抗滴虫病药.....	(210)
镇静催眠药.....	(199)	驱肠虫药.....	(211)
镇痛药.....	(199)	镇痛药.....	(211)
止血药.....	(199)	解热镇痛、抗风湿药.....	(211)
补气药.....	(200)	抗痛风药.....	(212)
补血药.....	(200)	抗震颤麻痹药.....	(212)
滋阴药.....	(200)	抗精神失常药.....	(212)
壮阳药.....	(201)	抗癫痫药.....	(213)
理气药.....	(201)	镇静药、催眠药及抗惊厥药.....	(213)
止汗药.....	(202)	麻醉药.....	(213)
止泻药.....	(202)	抗胆碱药.....	(213)
固肾涩精药.....	(202)	抗心衰药物.....	(214)
抗惊厥药.....	(202)	抗心律失常药.....	(214)
降血糖药.....	(202)	防治心绞痛药.....	(214)
外用药.....	(202)	周围血管扩张药.....	(215)
		降血压药.....	(215)
		调节血脂药及抗动脉粥样硬化药	
			(215)
		祛痰药.....	(215)
		镇咳药.....	(216)
		平喘药.....	(216)
		抗酸药及治疗消化性溃疡病药.....	(216)
		胃肠解痉药.....	(217)
		助消化药.....	(217)

20 章 家庭用药知识

药物的不良反应.....	(205)
合理用药注意事项.....	(205)
药物的剂量.....	(205)
药品有效期.....	(206)
禁用、慎用和忌用.....	(206)