

实用

医疗
保健

指南

军事医学出版社

实用医疗保健指南

邢国琅 邢向阳 编著
阎文才

军事谊文出版社

(京)新登字: 121号

书 名: 实用医疗保健指南

著 者: 邢国琅 阎文才 邢向阳

出版者: 军事谊文出版社(北京安定门外黄寺大街乙
一号) (邮编100011)

发行者: 新华书店北京发行所

印刷者: 北京环球印刷厂

开 本: 787×1092毫米1/32

版 次: 1994年1月第1版

印 次: 1994年1月第1次印刷

印 张: 12.25

字 数: 280千字

印 数: 1—3000册

书 号: ISBN 7-80027-596-5/G·116

定 价: 8.80元

内 容 提 要

本书是专为大众编写的一本常见病多发病的自我诊治指南。其中叙述了大约200种病的病因、症状，并且对每种病都给出了几种到十几种的治法，患者可根据情况选用自己认为方便有效的办法。本书还对孕产妇婴幼儿、青少年、中老年各个年龄段的保健作了简要说明。书后附有300余种药物的“配伍禁忌速查表”查阅此表可知哪些药物不能一起服用，避免因用药造成的副作用。可以说一书在手，家居旅游不用愁。

前 言

本书编写的目的是为广大读者提供一个自我诊治的手册，有病治病、无病防病、小病不用求医，大病辅助治疗。力争做到内容全面详明、论述明白易懂。

本书内容包括内科、外科、妇科、儿科、皮肤科和五官科等的常见病近200种，对每种病的病因、症状、治法等都作了较为详明的阐述，其中的疗法从几种到十几种不等，有中医、西医和中西医结合法；有内治外治法；有针灸按摩法；有体疗食疗法；有民间疗法、精神疗法、传统疗法和最新疗法等等。一病多治，简便有效，患者可根据实际情况选用自己认为合适的疗法进行自我诊治。本书提供的处方均比较安全、实用、方便、经济。有经方、时方、秘方、验方、单方（偏方），有汤剂、针剂及食物等多种。

本书对幼儿、青少年、中老年各个年龄段的保健作了简要说明，并详述了早期发现癌症的方法。书中还附有65幅必要的插图，以便对照参考。书后附有300余种药物的“配伍禁忌速查表”查阅此表可以避免因混合服用药性不同的药物所导致的副作用。同时也为医护人员提供参考。

本书在编写过程中，参阅了有关资料，赵尚华同志对本书的部分章节予以审定，在此一并致谢，同时感谢阎建军为本书所作的插图及封面设计。由于我们专业水平有限，经验不足、加之时间仓促，错讹难免，恳请读者批评指正。

编著者

1993年10月于北京

目 录

内科部分	(1)
传染病与寄生虫病.....	(1)
感冒 (包括流行性感冒)	(1)
病毒性肝炎.....	(7)
急性坏死型肝炎.....	(8)
亚急性坏死型肝炎.....	(10)
迁延性肝炎.....	(11)
慢性肝炎.....	(12)
乙型肝炎.....	(13)
细菌性痢疾.....	(15)
蛲虫病.....	(17)
绦虫病.....	(18)
狂犬病.....	(19)
呼吸系统疾病与治疗	(20)
慢性支气管炎.....	(20)
支气管哮喘.....	(22)
咳嗽.....	(27)
消化系统疾病与治疗	(28)
便秘.....	(28)
腹泻.....	(32)
呃逆.....	(34)
急性胃炎.....	(37)

慢性胃炎.....	(39)
胆石病.....	(40)
急性肠炎.....	(42)
慢性肠炎.....	(42)
胃及十二指肠溃疡.....	(43)
胆囊炎.....	(44)
脱肛.....	(45)
吐血.....	(47)
便血.....	(47)
痔.....	(48)
心血管系统疾病与治疗.....	(49)
高血压.....	(49)
动脉粥样硬化.....	(53)
冠心病.....	(54)
慢性肺原性心脏病 (肺心病)	(56)
泌尿系统疾病与治疗.....	(58)
急性肾炎 (急性肾小球肾炎)	(58)
慢性肾炎 (慢性肾小球肾炎)	(59)
肾盂肾炎.....	(61)
前列腺增生症 (小便不利)	(62)
神经系统疾病与治疗.....	(63)
遗精.....	(63)
阳痿 (性神经衰弱)	(65)
早泄.....	(67)
头痛.....	(71)
神经衰弱.....	(76)
颈椎病.....	(77)

面神经炎（口眼歪斜）	（ 81 ）
内分泌系统疾病与治疗	（ 84 ）
狐臭（腋臭）	（ 84 ）
男性不育症	（ 85 ）
外科部分	（ 88 ）
肩周炎	（ 88 ）
骨质疏松症	（ 90 ）
关节炎	（ 91 ）
腰背痛	（ 94 ）
急性腰扭伤（闪腰）	（ 97 ）
烧伤	（ 100 ）
冻伤	（ 102 ）
抽筋（肌肉痉挛）	（ 104 ）
落枕	（ 105 ）
肠梗阻	（ 106 ）
毛囊炎（疖）	（ 106 ）
面部疔疮	（ 107 ）
脓血症（疗毒走黄）	（ 108 ）
脓性指头炎（蛇头疔）	（ 109 ）
丹毒	（ 110 ）
膝关节骨性关节炎	（ 111 ）
踝关节扭伤	（ 112 ）
疔	（ 113 ）
毒蛇咬伤	（ 114 ）
虫咬螫伤	（ 115 ）
妇科部分	（ 117 ）
月经先期（月经赶前）	（ 117 ）

月经后期（月经错后）	（117）
月经先后不定期	（118）
月经量过少	（118）
代偿性月经（倒经）	（119）
继发性闭经	（120）
痛经	（121）
带下病	（122）
缺乳	（124）
回乳	（125）
滴虫性阴道炎	（125）
霉菌性阴道炎	（126）
老年性阴道炎	（126）
少女阴道炎	（127）
月经性阴道炎	（127）
非特异性阴道炎	（128）
急性乳腺炎	（128）
不孕症	（130）
五官科部分	（131）
鼻衄	（131）
龋齿	（133）
牙周炎	（135）
急性结膜炎（红眼）	（136）
急性睑腺炎（外麦粒肿）	（137）
慢性睑腺炎（内麦粒肿）	（138）
急性咽炎	（139）
慢性咽炎	（140）
口炎（口疳）	（140）

急性扁桃体炎·····	(141)
扁桃体周围脓肿 (喉痈) ·····	(142)
口臭·····	(143)
复发性口腔溃疡 (口疮) ·····	(144)
游走性舌炎 (舌疮) ·····	(145)
糜烂性唇炎 (唇风) ·····	(146)
儿科部分 ·····	(147)
尿布皮炎·····	(147)
新生儿破伤风·····	(148)
口角疮 (燕口疮) ·····	(149)
脐湿·····	(149)
脐疮·····	(150)
脐出血·····	(150)
脐疝 (脐突) ·····	(151)
遗尿症·····	(151)
百日咳·····	(153)
小儿夜啼·····	(154)
小儿惊厥·····	(155)
小儿湿疹 (皮炎) ·····	(156)
囟陷·····	(158)
舌下腺囊肿 (重舌) ·····	(159)
疳积·····	(159)
小儿肺炎·····	(162)
鹅口疮·····	(163)
婴幼儿腹泻·····	(164)
奶菇·····	(169)
麻疹·····	(170)

风疹·····	(173)
猩红热·····	(177)
水痘·····	(181)
幼儿急疹·····	(183)
单纯疱疹·····	(184)
脊髓灰质炎(小儿麻痹症)·····	(186)
皮肤科部分 ·····	(190)
小腿慢性溃疡(臃疮)·····	(190)
褥疮·····	(190)
脓疱疮(黄水疮)·····	(191)
瘙痒病·····	(192)
稻田皮炎·····	(193)
手癣(鹅掌风)·····	(194)
足癣·····	(196)
甲癣·····	(197)
单纯糠疹(桃花癣)·····	(198)
头癣·····	(199)
单纯疱疹(口唇疱疹)·····	(200)
痱子(红色粟粒疹)·····	(201)
鸡眼·····	(202)
手足皸裂·····	(203)
寻常痤疮(粉刺)·····	(204)
斑秃(油风)·····	(205)
寻常疣(瘊子)·····	(206)
扁平疣·····	(207)
传染性软疣·····	(208)
尖锐湿疣·····	(209)

白癜风.....	(210)
酒糟鼻.....	(211)
带状疱疹 (蜘蛛疮)	(212)
银屑病 (牛皮癣)	(213)
神经性皮炎.....	(215)
怎样早期发现癌症.....	(217)
自我检查.....	(218)
体检与普查.....	(219)
防癌门诊.....	(220)
一、乳腺、皮肤及身体任何部位可触及的	
不消退的肿块.....	(221)
神经纤维瘤.....	(222)
皮脂腺瘤.....	(222)
神经纤维肉瘤.....	(222)
恶性淋巴瘤.....	(223)
甲状腺肿瘤.....	(223)
乳腺癌.....	(224)
二、吞咽不适.....	(225)
食管癌的早期症状及诊断.....	(225)
三、胃部不适.....	(227)
胃癌的症状及诊断.....	(228)
四、大便带血.....	(229)
直肠癌.....	(229)
结肠癌.....	(230)
肛管癌.....	(231)
五、阴道流血.....	(232)
子宫颈癌的症状及诊断.....	(232)

六、呛咳、血痰、胸痛	(234)
肺癌的早期症状及诊断	(234)
七、鼻血及其它	(236)
鼻咽癌的早期症状及诊断	(237)
八、肝癌的早期症状及诊断	(239)
九、男性特有的肿瘤及膀胱癌	(241)
阴茎癌	(241)
睾丸肿瘤	(242)
膀胱癌	(243)
十、不明原因的消瘦	(244)
十一、肿瘤的发病原因及预防办法	(245)
引起肿瘤发病的原因	(245)
1. 肿瘤的外因	(246)
(1) 化学致癌因素	(246)
(2) 物理性致癌因素	(248)
(3) 生物性致癌因素	(248)
2. 肿瘤的内因	(249)
(1) 化学致癌的过程	(249)
(2) 病毒致癌的过程	(249)
(3) 机体的免疫状态	(250)
十二、癌症与饮食	(251)
孕产期保健	(258)
女用口服避孕药须知	(258)
人工流产须知	(259)
怎样做到优生	(260)
孕妇的劳动保护	(261)
什么人应该进行遗传咨询	(263)

怀孕早期检查的好处·····	(264)
孕妇吸烟对胎儿的影响·····	(265)
孕期检查好, 早期检查更重要·····	(267)
孕妇不要碰猫粪·····	(269)
分娩期产妇应做些什么·····	(269)
孕妇更应防感冒·····	(270)
产褥期卫生·····	(271)
产后避孕须知·····	(275)
剖腹产后上环须知·····	(276)
利用哺乳期避孕不安全·····	(277)
婴幼儿保健 ·····	(278)
新生儿生理现象十知道·····	(278)
如何预防新生儿感染·····	(278)
怎样哺乳新生儿·····	(279)
母乳喂养·····	(280)
合理营养会使孩子更聪明·····	(283)
初生至三岁小儿一日睡眠时间·····	(283)
婴幼儿体重、身高正常表·····	(284)
婴幼儿体重、身长增长表·····	(284)
小儿动作和智力发育歌·····	(284)
怎样预防孩子得佝偻病·····	(285)
缺铁性贫血的预防·····	(285)
为什么晒太阳能预防佝偻病·····	(286)
婴幼儿营养与保健·····	(287)
小儿的早期教育·····	(289)
早期教育十分重要·····	(292)
小儿卫生与保健·····	(293)

妇科病的防治	(297)
慢性子宫颈炎防治.....	(297)
滴虫性阴道炎防治.....	(299)
青少年健康	(301)
少年在生理、心理方面有哪些特点?	(301)
月经是怎么回事?	(302)
怎样正确对待遗精?	(303)
怎样正确对待手淫?	(303)
青少年怎样预防近视眼?	(306)
中年人的保健原则是什么?	(308)
妇女更年期怎样合理饮食?	(309)
绝经后性欲有无变化?	(310)
您知道男性也有更年期吗?	(311)
老年保健	(312)
多大岁数就算跨入老年期了?	(312)
老年人如何长寿?	(313)
怎样提高记忆力, 延缓脑衰老?	(313)
养生保健十六宜.....	(314)
中老年人怎样保健皮肤?	(315)
药物配伍禁忌速查表	(317)
引子.....	(317)
一、抗生素类.....	(317)
二、解热消炎镇痛药类.....	(323)
三、抗癫痫药.....	(326)
四、抗精神失常药.....	(329)
五、麻醉药.....	(330)
六、强心药.....	(332)

七、抗心律失常药·····	(335)
八、降压药·····	(339)
九、单胺氧化酶抑制剂·····	(341)
十、止血药和抗凝药·····	(343)
十一、消化系药物·····	(347)
十二、抗结核药·····	(350)
十三、维生素类·····	(351)
十四、其他·····	(367)
十五、中草药有配伍禁忌吗？ ·····	(369)
孕妇用药须知 ·····	(370)

内 科 部 分

传染病与寄生虫病

感冒（包括流行性感冒）

感冒，是一种外感疾病，是一种常见病和多发病，不分男女，无论年龄，不管老幼，无论季节，一年四季，春夏秋冬均可发病。

感冒，分为轻感冒和重感冒两种。轻感冒即普通感冒，祖国医学称之为“伤风”，是一年四季常见的外感疾病。重感冒即流行性感冒，是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。其传播途径主要是飞沫传播，且具有很强的传染性，常可引起广泛流行。祖国医学称之为“重伤风”、“时行感冒”。

病因：

普通感冒多因体质虚弱，生活失调，受风着凉等引发。

流行性感冒则由流感病毒所致。

症状：

普通感冒与流行性感冒，症状相似，而程度轻重不同。相同的是二者都有头痛、脑胀、鼻塞、流涕、恶风、喷嚏、咳嗽、咽炎或咽痛、四肢酸楚无力，恶寒发热，无汗或少汗，周身不适等特征，一年四季均可发病，但以春冬两个季节较多；不同的是流行性感冒较普通感冒发病急，全身症状较重，并且容易并发肺炎。