

家庭医生



更全面、更实用的家庭医疗、养生大全



双色版

准确+活学活用

实用+高效+百姓日常生活中的健康指南

● 大病要防，小病要治，不同的家庭，共同的选择。

● 只提供科学合理的新方法，绝不哗众取宠。

● 只推荐真正有效、价廉物美的常规药，绝不用旧药，贵药。

● 只提供常见病、多发病的自我快速诊断法，绝不评述晦涩难懂的医理。



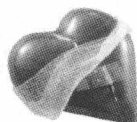
刘长江◎编著

中原出版传媒集团
中原农民出版社

家庭医生

刘长江◎编著

更全面、更实用的家庭医疗、养生大全



双色版

实用+高教
+
准晚+活学活用

实用+高教 百姓日常生活中的健康指南

●大病要防，小病要治，不同的家庭，共同的选择。

●只提供科学合理的新方法，绝不哗众取宠。

●只推荐真正有效、价廉物美的常规药，绝不用旧药，贵药。

●只提供常见病、多发病的自我快速诊断法，绝不评述晦涩难懂的医理。



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生/刘长江编著. —郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2009.9
ISBN 978-7-80739-455-6

I. 家 … II. 刘… III. 家庭医学—基本知识 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第058088号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路66号 电话:0371—65751257 邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:北京中创彩色印刷有限公司

开本:710 mm×1010 mm

1/16

印张:18

字数:330千字

版次:2009年9月第1版

印次:2009年9月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-455-6

定价:26.80元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

前言

健康是人类的第一财富。但是，我国目前依然面临着传染性疾病和慢性非传染性疾病的双重威胁，特别是不少因不良生活方式引发的疾病，诸如高血压病、高脂血症、肥胖症以及心脑血管疾病和癌症等病的发病率都呈明显上升趋势，并且有年轻化的倾向。由此可见，掌握永葆健康的科普知识尤为重要，也是让你远离“不是死于疾病，而是死于无知”的尴尬处境的有效途径之一。《家庭医生》就是这样一部适合广大读者阅读的科普读物。

我们编纂本书的目的，旨在向广大民众传授医学科普知识，为人们提供各种疾病的诊病治疾、求医问药、预防调护的指南，指导人们“识医防病，养生保健”。

本书立足于家庭和基层，涵盖了家庭中不同年龄人群可能发生的各种常见病证与治疗方法，内容丰富，层次分明，通俗易懂，简明实用。凡具有初中文化水平者即可看懂。若遇疾病，查阅本书，诊病服药，胸有成竹，实属家庭必备的医药手册。需要提醒读者的是，本书中所提到的治疗方法是针对普通人群的，特殊人群如孕妇及哺乳期妇女、急重病人等，应在医生的指导下使用，以便保证用药的安全。

目 录



第一章 常见病防治

咳嗽	3
晕眩	6
头痛	8
鼻塞、打鼾	10
失眠、盗汗	12
发热	16
呕吐、呃逆	17
腹泻	18
排尿异常	21



第二章 内科疾病

感冒	29
气管炎	32
支气管炎	34
哮喘	37
胃肠病	40
痢疾	46
肾病	48
肝胆病	51
心脑血管疾病	55



神经系统疾病	60
糖尿病	61
便秘	64



第三章 外科疾病

烧伤、烫伤	71
叮伤、咬伤	74
损伤、肿痛	78
关节疾病	83
痔疮、脱肛	89
其他	94



第四章 皮肤科疾病

皲裂	99
湿疹	101
麻疹、荨麻疹	103
脚气、脚癣、狐臭	105
鸡眼	109
疮、粉刺、痱子	111
瘙痒、皮炎	118
疣、痣	121



第五章 五官科疾病

眼部疾病	127
鼻部疾病	130
耳部疾病	134
口腔疾病	137
咽喉疾病	147



第六章 妇产科疾病

妊娠期常见的生理现象	155
胎位不正	157
流产	158
早产	161
妊娠呕吐	163
妊娠合并心脏病	165
妊娠合并贫血	167
妊娠合并糖尿病	169
妊娠合并慢性肾炎	172
妊娠合并病毒性肝炎	175
妊娠合并肺结核	179



第七章 儿科疾病

急性支气管炎	185
支气管肺炎	187
支气管哮喘	189
风湿热	191
先天性心脏病	194
小儿腹泻	196
缺铁性贫血	199
急性白血病	200
血友病	204
过敏性紫癜	206
佝偻病	208
肥胖症	212
营养不良	214
小儿夏季热	216
急性肾炎	218
慢性肾炎	221



肾小球肾病	224
泌尿系感染	228
遗尿症	231
儿童糖尿病	234



附录

测体温	243
数脉搏	244
查呼吸	244
量血压	245
瞳孔检查法	246
家庭病床的布置	247
家庭病房卫生	247
整理床铺法	248
留痕法	248
留尿法	249
留大便法	249
喂饭法	250
床上洗头法	250
床上擦澡法	251
口腔护理法	252
简易通便法	252
外阴清洗法	253
热水坐浴法	253
冰袋冷敷法	254
冷湿敷法	255
温水擦浴法	255
热水袋热敷法	256
热水湿敷法	257
氧气袋使用法	257
肌肉注射法	258
外科换药法	259

滴眼药法	261
滴鼻药法	261
滴耳药法	262
顺位排痰法	262
预防褥疮法	263
病情观察法	264
护送危急患者法	264
怎样叫救护车	265
搬运患者法	266
急症患者的体位	267
为患者保暖法	268
疏通气道法	268
人工呼吸法	269
心前叩击术	270
胸外心脏挤压术	270
家庭应常备哪些药物	271
为什么要按时服药	272
什么时间用药效果最好	273
怎样正确口服药物	274
服药能否加糖	275
睡前服药有何宜忌	275
中药、西药能同时服用吗	276

第一章 常见病防治



咳嗽

1. 蒸葱、虾治小儿咳嗽

将虾放入葱管内蒸熟吃，可治小儿咳嗽。

2. 萝卜治咳嗽

萝卜洗净不去皮，切成薄片放碗中，上面再放麦芽糖(饴糖)2~3勺，待溶成萝卜糖水，频频饮用。

3. 丝瓜茎汁可止咳定喘

将丝瓜根部在距地面5厘米处切断，用水杯接丝瓜茎滴下的汁，待茎汁流尽，用纱布过滤，每日早、晚各服1小酒杯，连续服10日，即有止咳、定喘、润肺的作用。

注意：必须饮用当日的新鲜丝瓜茎汁。

4. 生姜蜂蜜治咳嗽

生姜250克左右砸碎，用纱布把汁滤出来，再对1:1的蜂蜜，上火熬开，放碗里，早、晚各服1勺。

5. 伤湿止痛膏治咳嗽

因患感冒引发咳嗽，吃药打针仍咳不止者，可在喉头下贴1块约1厘米见方的“伤湿止痛膏”或邦迪痛可贴，10分钟后，咳嗽便可缓解。

6. 油炸绿豆治咳嗽

取一长把铁勺倒上50克香油，在火上烧热，起烟后放入7~8粒绿豆，再用筷子不停地搅动，直到绿豆挂上黄色为止，等不烫了以后服用。服用时，要先嚼碎绿豆再与烧过的油一同吃下。一般的咳嗽吃1次就行，稍重的可照方再来1次。

7. 木耳鸭蛋治咳嗽

将10克黑木耳，1个鸭蛋，少许冰糖，加适量水搅拌，隔水蒸熟，每日2次，可治阴虚肺燥咳嗽，对咽干痰少咳嗽也有疗效。

8. 丝瓜子治咳嗽

将丝瓜子焙干研成细末，每次服9克，每日3次，可治咳嗽。

9. 芝麻、冰糖润肺止咳

将125克黑芝麻、30克冰糖一同捣碎，用开水冲服，每次服15~30克，每



家庭医生

日早、晚各1次，可治咳嗽。

10. 鲜枇杷叶治咳嗽

用鲜枇杷叶50克，洗净加竹茹25克、陈皮10克用水煎，再加蜂蜜调服，有效。

11. 银杏核桃膏润肺止咳

银杏肉、核桃肉各100克，蜂蜜200克，细茶(陈年的更好)100克，生姜汁150毫升，熬成膏后随时服用，有润肺止咳的功效。

12. 柳橙治咳嗽

取4个柳橙，洗净；连皮各切4瓣，在每瓣两侧各塞入一小粒冰糖；再将柳橙放入不锈钢饭盒，盖紧放电饭锅内，加入多半杯水，炖半小时左右(勿熬干)。炖好待温后打开饭盒倒出其汁(约半杯)饮用。服用时间以上午10时或晚上8时为佳，连续服15日左右；服本方期间不得另食新鲜柳橙。本方主治咳嗽、久咳、百日咳，据说有根治之功。此方经多人实践均有奇效。

13. 豆腐炖红糖治久咳不愈

将1块传统手工豆腐放在大碗内，在豆腐正中心用勺挖1个凹洞，凹洞的大小以容纳1勺半糖为准，然后倒入1勺红糖及半勺白糖；将豆腐放在锅内隔水蒸20分钟即可。趁热喝汤吃豆腐，最好是饭前服，4~5小时服1付，连吃4~5付见效。若是初患感冒，应先治疗感冒。糖尿病患者不适于本方。

14. 香油拌鸡蛋治咳嗽

有患感冒者，咳嗽不止，以本方治之，立竿见影。方法是：取香油50克加热后打入1个鲜鸡蛋，再冲进沸水拌匀，趁热吃下，早、晚各吃1次，1日后见效。

15. 汽水冲鸡蛋治咳嗽

将1个鸡蛋的蛋清倒入小碗，再放入白糖半勺，然后用刚开启的汽水(饮料亦可)，倒入碗中，边倒边用筷子猛搅，搅到泡沫最多时，即服下。服下后，顿感喉头清爽，咳意全消。

16. 麦芽糖治咳嗽

将1500克麦芽糖装在玻璃瓶中，病重时，每15分钟或每20分钟抓一撮拇指大小的麦芽糖吃下，随着病症的减轻，逐渐延长到30分钟至1个小时吃1次，也就是感到喉咙痒想咳时就吃，如此最慢两周即可治好。

要注意的是麦芽糖必须是真正以糯米和麦芽烧制的麦芽糖，市面上出售的麦

芽糖,有的是以树薯粉或地瓜取代糯米而制成的,吃了于病无补。另外,发病期间,避免吃辛辣的东西。

17. 甘蔗萝卜百合饮治咳嗽

甘蔗汁、萝卜汁各半杯,野百合 100 克,在百合煮烂后和入两汁,于临睡前服下,每日 1 次。对于虚弱的患者,于病后得气管炎或肺结核,吃了更为有效。

18. 蛤粉拌青黛治咳嗽

有的患者咳嗽痰多,整夜无法入眠,脸面浮肿,这时以蛤蚧粉置新瓦炒至黄,拌以青黛少许,淡盐汤滴香油数点调服,颇有神效。

19. 豆腐、红糖和生姜治咳嗽

取豆腐 250 克,红糖 60 克,生姜 6 克,用水煎好后,在睡前吃豆腐饮汤,连续服用 1 周,即可有效治疗咳嗽。

20. 香蕉、冰糖合蒸可止咳

取香蕉 2~4 根,冰糖 5 克,装入碗内上锅隔水蒸,开锅后用文火蒸 15 分钟即可食用,止咳效果很好。

21. 白糖拌鸡蛋治咳嗽

取鲜蛋 1 个,磕在小碗内,不要搅碎蛋黄、蛋白,加入适量白糖和 1 匙植物油,放锅中隔水蒸煮,在晚上临睡前趁热 1 次吃完。2~3 次咳嗽即可痊愈。

22. 苕麻煮豆腐治咳嗽

取苕麻 200 克(鲜苕麻更好,没鲜的中药店买成品也可)切成寸条,用 1500 克白水煮开,再将切成寸条的 500 克鲜豆腐放入,待再开后放入 100 克红糖拌匀分成 3 份,早、中、晚饭后各服 1 份,服 3 次后就不咳嗽了。

23. 蜂蜜拌鸡蛋止咳

生鸡蛋 2 个,蜂蜜 2 勺,白糖 1 勺,搅拌均匀,用沸水冲开即服,每日早、晚空腹各 1 次。

24. 荸荠治咳嗽

每到冬季,小孩子容易感冒咳嗽,可将荸荠去皮洗净和鸭梨一起蒸熟,再加入蜂蜜。孩子无病时吃,有益而无害;有病咳嗽时吃,很快去病,孩子也爱吃。

25. 冰糖杏仁粥止咳定喘

甜杏仁约 20 克,用 60℃ 热水将皮泡软,去皮后设法砸碎,与大米(50~100 克)加水同煮,开锅后放入 10 克冰糖,熬成稠状即可。要经常食用。使用此方法



还可治好便秘。

26. 深呼吸使人止咳入眠

支气管炎患者，夜间睡下时总是咳嗽不止，彻夜难眠。这时可采取用力做缓慢而深长的呼吸方法，即可很快止住咳嗽安然入眠。如果夜间醒来，继续用深呼吸法仍能止咳入眠。

27. 醋溶冰糖水可治疗咳嗽

取适量醋，拿纱布过滤后装入瓶中并放冰糖，摇动使之溶解，直到饱和时，当药服用。每日3~5次，每次1~2汤匙，也可每日三餐当调料佐餐，坚持不懈，对咳嗽有显著疗效。

28. 自制葡萄酒治咳嗽

葡萄(任何品种均可)、冰糖和白酒(必须是粮食酒)各500克。把容器及葡萄洗净，将葡萄粒(不去皮)和冰糖(研成碎末)放入容器内，倒入白酒，封好盖，放置室内1个月后打开盖。将葡萄粒挤榨成汁，去掉葡萄皮和核，搅拌均匀，装瓶即可饮用。每天晚上睡觉前服用1次，服用的量不宜超过25克。

注意：饮用时和饮用后都不应再吃其他食物。



晕眩

1. 猪肝糖水治头晕

新鲜猪肝50~100克，生姜3~5片，红糖1小块。先将猪肝洗净切薄片，浸水后捞起。锅中加水烧开，加猪肝、姜、糖煮透即成。女患者每日1次，连服2~3日；男患者服用宜去糖，生姜减量，汤盛入碗后酌加蜂蜜便可，每日1次，连服3日。

2. 天麻蒸蛋治眩晕

鸡蛋1~2个，去壳、打碎、蒸蛋羹，待半熟时加入天麻粉5~10克，搅匀，继续蒸熟后可调味服。

3. 冬瓜子治眩晕

取500克冬瓜子，焙干研成细末服用，每次50克，早、晚各1次，久服可治眩晕。

4. 鸡蛋、丝瓜络治眩晕

鸡蛋7个，去外皮和子的丝瓜络1只，加水4大碗同煮；鸡蛋煮熟后去壳，在蛋上划7~8刀，放入锅内再煮，至水减少到2大碗左右即成。喝汤吃蛋，分

2~3次服完,可治眩晕。

5. 白果去壳研粉治眩晕症

取白果30克,去壳研成粉,分成4份,早、晚饭后各服1份,4~6日可好转。白果有毒,因此不可随意加量,也不可长期服用。

6. 向日葵花盘治晕眩耳鸣

头晕耳鸣的原因有多种,通常是中耳、内耳发炎所引起,也有的是因脑动脉硬化或低血压症以及脑中风的前兆等。传统民间疗法对于治疗晕眩症有其独到之处,本方就是其中有效的疗法:取1个向日葵花盘(去掉种子),洗净撕碎后,先用3碗水浸泡1个小时,再加一些冰糖,以小火慢煮半小时后即可当茶饮。每日1剂,轻者3~5剂,重者5~8剂,一般即可治愈。

7. 萝卜治高血压头晕

萝卜汁150毫升,加红糖50克调匀,每日2次,每次100毫升。

8. 捏鼻鼓耳可有效防止晕车

坐车前用手捏住两鼻孔,闭住嘴,使劲鼓气,感到两耳鼓膜向外鼓,直到此感觉很弱或消失即可,这种方法效果很好。

9. 伤湿止痛膏防止晕车

上车前取1块伤湿止痛膏贴在肚脐上,可减轻晕车的症状。

10. 毛蛋治晕眩

毛蛋(孵化胚胎)煮熟,以少许食盐蘸食,饭前吃1个,每日2~3次,此法效果佳,持续几次,即可痊愈。

11. 天麻蒸猪(牛)脑治肾虚引起的头晕

猪脑或牛脑1个,加天麻(兰科植物的根茎)15克,放入蒸器中蒸,熟后即可食用。

12. 龙牙草鲜贝治眩晕症

取60克龙牙草,鲜贝150克,每日1剂,水煎服,分2次服用,10日1个疗程,停2日,再服,一般3~5个疗程即痊愈。

13. 鸡蛋、鸭蛋煮红枣可治头晕

将2~3个鲜鸡蛋、1~2个鲜鸭蛋和50克红枣,放在沙锅内煮熟,可适当加些白糖或冰糖。每天吃1碗,连吃几次可好。

14. 清凉油可提神醒脑

用清凉油涂擦太阳穴,可提神醒脑,治用脑过久引起的头昏。



15. 黑芝麻粉可治头昏眼花

凡患者感到头昏眼花或伴有失眠、健忘、耳鸣、口干、腰膝酸软等症状时，可用黑芝麻炒熟研碎，每次 10~30 克，开水调服。

16. 开水服醋可防晕车

取少许醋，用开水冲饮后然后乘车，晕车的可能性大大降低。

17. 梅干果肉防晕车

长途旅行，将梅干果肉涂于脐部，上敷绵纸。

18. 野兔骨治眩晕

取冬季野兔骨，烧黑研末，每日 3 次，每次 3.8~7.5 克，饭后 2 小时温水送服。



头痛

1. 萝卜汁治顽固性头痛

用萝卜汁，向鼻孔吹入，左边头痛就吹入左孔；右边头痛，就吹入右孔；若左右两边都痛，则二孔都吹，马上见效。

2. 苏打巧治慢性头痛

用冷水 1 杯，加柠檬汁少许，苏打半匙，喝了就好，颇有神效。

3. 梅荷汤治肝阳头痛

用杨梅几颗、薄荷 5 克与龙井茶缓火煮之，当作饮料，症状轻微者，服用后马上见效。

4. 大蒜、葱白治感冒头痛

大蒜 3 个，葱白 10 根切碎，加入煮熟的粥中，再熬 1 次，趁热吃完，多穿衣服或盖上棉被，保持身体的温暖。此法对感冒引起的头痛症状，特别有效。

5. 酒精治紧张性头痛

患紧张性头疼久治无效，可将 2 个酒精棉球置于两个耳道内，片刻后头脑会有清凉和清醒的舒服感觉，头疼症状会大大缓解或消失。

6. 伤湿膏镇头痛

偶有头疼脑热，可将伤湿止痛膏剪成 2 厘米×2 厘米大小的正方形，贴于两侧太阳穴，10 分钟后头痛即可缓解。

7. 开牛奶冲鸡蛋治偏头痛

将 1 个生鸡蛋打在杯子里并搅拌均匀，倒入煮开的牛奶。每天喝 1 次，每次