

头疼脑热小毛病

自诊自疗不求人

家庭医生

徐彤◎主编

《家庭保健报》

二十年精华系列丛书

防病治病 康复护理

北方文艺出版社

中国家庭医生

CHINA FAMILY DOCTOR

家庭医生

第 1 卷第 1 期

中国家庭医生

CHINA FAMILY DOCTOR

中国家庭医生

头疼脑热小毛病

自诊自疗不求人

家庭医生

《家庭保健报》

二十年精华系列丛书

防病治病 康复护理

北方文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生 / 鲍刚等编. - 哈尔滨: 北方文艺出版社,
2009.5

(《家庭保健报》20 年精华系列丛书 / 徐彤 主编)

ISBN 978-7-5317-2390-5

I. 家… II. 鲍… III. 家庭医学 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 068377 号

家庭医生

责任编辑 / 宋玉成 王学刚

封面设计 / 徐 洋

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道里区经纬街 26 号

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150010

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 哈尔滨天兴速达印务有限责任公司

开 本 / 850 × 1168 1/16

印 张 / 9.75

字 数 / 103 千字

版 次 / 2009 年 7 月第 1 版

印 次 / 2009 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 15.80 元

书 号 / ISBN 978-7-5317-2390-5

家庭医生编委会

主 编	徐 彤			
副主编	鲍 刚	辛永生	施 野	邓 伟
	郎艳杰			
编 辑	李涤非	王丽娜	季博音	康 艳
	边嘉铭	孙 璐	韩玉荣	李 华
	刘 佳	杨 进	阎莉莉	刘 朔
	孙慧明	王 远	潘淑英	高旭东
	刘雪冬	张远航	王永鑫	贺春喜
	王 颖	石微娜		

「 编者的话 」

《家庭保健报》陪伴着读者朋友走过了 23 个寒暑。读者身体有恙或有健康疑虑,总是第一时间给我们写信、打电话,近年又多了网上交流;我们的编辑也会在第一时间和医学专家、营养专家沟通,把深奥的医疗保健知识通俗地告诉读者。

读者经常把这些有用、可行的知识剪贴起来,拿给需要的亲友看,报纸也经常因此被剪得像筛子。更有一些像《九元钱治愈我的带状疱疹》、《蒲公英治好便秘和胆囊炎》等百姓身边验方、民间偏方,我们请中医专家点评后刊载出来,被众多读者使用并证实其效果。如此二方即被众多读者多次“点方”,从 1998 年 12 月 1 日至 2008 年 12 月 2 日反复刊登 8 篇次,《经典验方》的经典之处由此可见一斑。

《家庭医生》2001 年至今已有近千个版面与读者朋友见面。内容上都是家庭常见病、多发病的防治和调理,通俗易懂、便于操作。头痛脑热、五脏关节不适、精神倦怠、亚健康,小病自断,防患未然。

《关注老年病》专刊介绍老年常见病,给予老年朋友及其家人健康方面的指导和帮助,把枯燥难懂的医学知识从“关注心血管疾病”,“常见老年病的防治”,“糖尿病之友”,“老年学堂”,“老年保健”,“家庭护理与急救”六个方面介绍给大家,方便、实用。

健康是每一天的事,也是每一餐的事。新千年报纸陆续推

出了《营养美食》、《饮食保健》专刊,由热爱且擅长烹调的编辑“掌勺”,不但介绍美食,更把健康饮食的理念传达给读者朋友,教做家庭药膳,指导饮食调养,提醒季节更替时的食疗方法。

于是,我们今天有了《经典验方》、《家庭医生》、《关注老年病》和《营养食疗》这四本《家庭保健报》20年精华系列丛书。

她是《家庭保健报》为每一个关心健康、热爱生活的家庭奉献的一颗滚烫的心!

2009年2月12日

目 录

【四季常见病】

春 季

春天到 眼病闹	1
桃花开前先治桃花癣	2
几招摆脱春季头痛	3
防麻疹 人多的地方少去	4
春来提防老病复发	5
春季传染病 眼部寻踪迹	6
春天别忘防风疹	7

夏 季

防护有招数 皮炎去无踪	8
红眼病 来也匆匆去也匆匆	10
对症处理“高温病”	11
痔疮患者如何轻松度夏	12
盲目止汗有害无益	13
军团菌	
写字楼内的隐形“杀手”	14
夏天胃口不好是病吗	15

秋 季

层层设防 远离感冒困扰	16
带状疱疹最易在秋季突袭	17
秋凉护胃七项注意	19

烂嘴角别用舌头舔	20
风干物燥 慢性咽炎来扰	21
天凉当心老病复发	22
秋风袭来面瘫“露脸”	23

冬 季

冬季 呵护好你的前列腺	24
别让痛风在夜间袭击你	26
哮喘病人如何“闯冬关”	28
多管齐下对付“畏寒症”	30
冬春交替	
须防急性支气管炎	31
天寒更要“养”眼	32
防治结合 抵御手足皲裂	33

【防病宝典】

站太久 “蚯蚓”爬上腿	35
治感冒不能“见好就收”	36
尽早防范腰颈病变	37
预防鼻炎 忌口保暖最重要	38
小小毛囊炎 危害莫小看	39
熬夜后 耳朵突然听不见了	40
知己知彼 把胆石拒之体外	42
呵护“第一通道”	

阻击食管癌	43
尿毒症 于无声处惹人忧	45
你被神经衰弱困扰吗	47
腿发软查查膝关节	48
结肠癌是怎样找上门的	49
防胃病 先学会“吃饭”	50
关节病:好习惯胜良药	51
调理血压“三字诀”	52
鲜为人知的“凶病”:眼中风	53
抗击流感新建议:	
请对着袖子打喷嚏	54
残胃癌:旧领地留下新麻烦	54
“烂耳”之后提防“歪嘴”	55
这几种头痛很危险	56
出血热也披“感冒衣”	57

【疾病释疑】

色盲与色弱是怎么回事	58
恶性肿瘤就是癌吗	59
良性肿瘤和恶性肿瘤	
有何不同	59
直肠癌与痔疮咋鉴别	59
甲亢和糖尿病有何不同	60
心跳慢一定是有病吗	61
人在何时最易生病	62
食不知味是什么原因	63
清晨口干舌燥是怎么回事	64
看东西为何有双影	64
早晨 关节为何不“听话”	65
何时注射胰岛素最适宜	66
哪些疾病可出现低烧	66
脑血栓与脑栓塞有啥不一样	67

冠心病人能拔牙吗	68
先天性疾病和遗传病	
是一回事吗	68
近视眼会突然失明吗	69
心律失常如何辨轻重	70
急症为何多在夜间发作	70
风湿病人易犯五种错误	71

【保健新知】

过度紧张可致心脏病	72
快步走可防糖尿病	72
强忍尿意会招来癌症	73
长跑有助于戒烟	73
吹喇叭会诱发眼病	74
领带系太紧易患青光眼	74
中青年男子周末易患心脏病	75
口腔细菌与心脏病有关	75
吸烟饮酒诱发心脏病	76
工作较机械者易患老年痴呆	76
饱餐易引发心脏病	77
男人更易出现耳聋	77

【健康提醒】

多喝水提高血液质量	78
血脂高者谨防耳聋	78
老年斑上也会长瘤	79
高血压患者少做深呼吸	79
冷水冲脚留后患	80
长期伏案宜无枕而卧	81
多眨眼给眼睛补补水	81
当心低血糖会引起偏瘫	82

感冒时喝水过多有害无益	82
吞咽困难当心食管癌	83
烫伤后请用冷水冲洗	83
常给室内加湿预防皮肤瘙痒	84
手足皲裂重在清洁	84
心脏病入冬天洗澡讲究多	85
经常腹泻查查血糖	85
冬泳前莫忘查心脏	86
常嚼薄荷糖 口腔爱发炎	86
粗高跟鞋一样伤膝盖	87
倒睫不可自行拔掉	87
早生华发可能骨质疏松	88
搬重物要直腰屈膝屈髋	88
饭后躺一小时可护肝	88
牙结石不除危害大	89
常眨眼可能是因病而起	90
光敏性皮炎忌香料	90
肝病患者少看电视	90
糖尿病人慎开车	91
长期右侧睡 易致食管癌	91
睡前饮酒危害大	92
高血脂病人睡前五忌	92
“脚脖子”扭伤莫立即按摩	93
咽喉炎可致颈椎病	94
不累也打呵欠可能是病	94

【家庭康复】

胃切除后该怎么吃	95
早搏病人的家庭护理	96
几种急性传染病的隔离时间	97
卧床患者的运动康复	98
糖尿病人如何保护脚	99

白内障术后养护多注意	99
在家量血压要注意什么	100

【身体警讯】

口腔白斑	
一不小心变成癌	101
看鼻涕 可知病	102
夜尿增多 肾脏告急	103
味觉改变 大病先兆	103
早期白血病的五个信号	104
辨蛛丝马迹 防直肠癌变	105
走路姿势泄露身体秘密	106
腰围是健康的“风向标”	107
了解常见信号	
留心肺癌苗头	107
胃口不好	
可能是患了尿毒症	108
头痛可能是中风先兆	109
你是否患有牙周病	110
手背上的心脏病征兆	110
皮肤传递癌症信息	111
血液黏度高 自己有感觉	112
健康的味道“闻”出来	112
痒——多种疾病的预告	113
常照镜子不只因“爱美”	114
身体有疾病 手掌告诉你	115
视力突然“变好”	
可能是白内障	116
做梦:窥视健康的窗口	117
久泻不止 拉响肝癌警报	118
疼痛预示着什么	119
冻疮原来是“狼疮”	120

【急救锦囊】

疾病突发	
是“打的”还是叫救护车	121
脑出血的家庭护理	121
烧烫伤后冷水“救驾”	122
被蛇咬伤怎么办	123
洗澡时突然晕倒怎么办	124
疾病突发“四不得”	124
当生活中发生“万一”时	125
家庭救助十忌	126
崴了脚怎么办	127
化学制剂溅入眼睛	
先冲洗更有效	128
突发脑溢血应急措施	128
心跳骤停紧急处理	129
夜间发生急症莫惊慌	130

【生活医学】

终身不变的“生命印记”	132
掐人中穴为何能急救	132
脑子也有“警卫员”	133
人为什么会被气死	134
自己挠自己为何不觉痒	134
人的免疫力并非越高越好	135
这些器官真的没用吗	136
常被误解的医学概念	137
关于人体的一组有趣数字	138
气温不是很低	
为何感觉很冷	138
哪些人容易免疫力低下	139

心脏病为何	
多在上午 10 时发作	140
脑血管病名称咋那么多	141
疤痕体质是怎么回事	141
喝水多少看尿色	142

【走出误区】

五种头痛并非有病	143
口干并非只因口渴	143
转氨酶升高	
不等于患肝炎	144
患病并不都需要休息	146
咳嗽不止	
并非都是气管炎	147
别把牙出血不当病	148
湿疹与手癣	
常被“张冠李戴”	148
别把中风当中暑	150

四季常见病

春季

春天到 眼病闹

春季是一些疾病容易发生或复发的季节，许多眼病也是如此。常见的眼病有以下几种：

过敏性眼病 由于春天各类植物开始生长开花，空气中植物花粉及其他植物性颗粒大量增多，对于过敏人群来说，环境中过敏原大量增多，会导致过敏性眼病的发生或复发。典型的眼病是春季卡他性结膜炎。此病易在春季或春夏之交复发，患者会出现双眼刺痒、眼红、流泪及黏液性分泌物，眼睑结膜有滤泡、污浊等症状，也常因过敏导致眼睑及周围皮肤粗糙或潮红、瘙痒、脱屑等。另外，过敏性结膜炎、滤泡性结膜炎等亦容易因过敏而复发。预防此类疾病平时应了解自己对何种物质过敏，尽量避免食用或接触过敏物质。饮食中忌食辛辣食物及海产品。已发病者切忌反复搔抓，尽量减少日晒。

病毒性角膜炎 许多病毒性角膜炎易在春季复发，发病后常表现为眼红、眼痛、畏光、流泪、有异物感等；也有相当一部分患者无明显诱因而复发。病毒性眼病的诱因除外感外，还有因春天食用水果、蔬菜

枕瓶子可治颈椎病

具体做法是：将用过的点滴瓶子灌上热水，以皮肤能承受的热度为标准，把瓶口拧严不能漏水，包上一层毛巾，放在脖颈下，每次30分钟，也可延长20分钟左右，每日3次以上。注意，要保持瓶子里水的温度，凉了要换热水。



较少而导致的上火。本病发病后眼睑疼痛、局部皮肤潮红、有粟粒状丘疹,重者也可造成角膜损害,出现明显的畏光、灼痛、流泪不止等症状。另外,病毒还可引起眼结膜炎、视神经及视网膜疾病等。预防病毒性眼病复发应注意平时多锻炼身体,提高机体的抵抗力;老年人若有病毒性疾病复发史,可注射干扰素等提高免疫力。日常应多食用新鲜水果、蔬菜,多饮水,保持睡眠充足。

青光眼 春季气候变化多端,气压不稳定,会使青光眼患者的眼压受到干扰。一些平时用药物控制眼压的青光眼患者,常会在此时因眼压升高而增加用药量。另外,春天人的情绪容易激动,也会使眼压升高。青光眼患者如出现视力继续下降,经常有头眼胀痛、偏头痛、鼻根发酸等情况,表示眼压没有得到很好控制,应在医生的指导下增加药量或进行手术治疗。此类患者应注意不要在短时间内大量饮水,避免在过暗环境中用眼,保持大便通畅,平时应保持乐观、平和的心态,切忌急躁、情绪波动。

治脚癣小偏方

风油精外用,每日擦患处1~2次,可治脚癣。

制霉菌素片10片、土霉素片10片、头痛粉研面外敷,每日1~2次,用于糜烂、湿性脚癣。

将上药再加克霉唑软膏调成糊状,可用于干性脚癣。

桃花开前先治桃花癣

每当桃花盛开,桃花癣也飘到了年轻人的脸上和身上。桃花癣,学名叫“面部糠疹或单片糠疹”,是一种干性脂溢性皮炎。它主要发生于学龄期、青春发育期前的男女少年,好发于面部,偶尔亦可发于躯干部,皮损为红色斑片,其上有米糠状细小的鳞屑覆盖,因为学龄期儿童肠道寄生虫发病率较高,所以俗称“虫斑”。青春发育前期,血液中性激素水平较低,皮脂腺不活跃、皮脂分泌不多,所以男女少年易患此

病。

桃花癣一般来说不痒,少数病人可以稍有痒感。长了桃花癣对全身健康无不良影响,可以口服维生素 B 族、维生素 C,外用 2% 水杨酸软膏或 5% 尿素软膏;也可用硅霜,既能治病又能护肤。

特别提醒 患了桃花癣,千万别轻易使用皮炎平、肤轻松等激素类药物,使用不当会发生皮肤萎缩等副作用。

几招摆脱春季头痛

不难发现,在春季患头痛的人特别多。这是因为春天白昼时间明显延长,早晨天亮得早了,人脑中的松果体根据光亮分泌激素,使人早早醒来。人的睡眠时间因为早醒而减少了近 30 分钟,造成睡眠不足,引起精神紧张,大脑血管反射性轻度扩张,从而发生紧张性头痛。自我调理可参考以下几个方面:

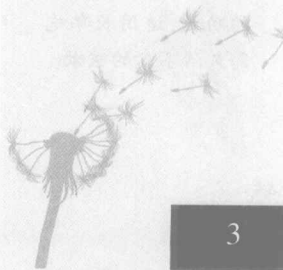
自我按摩 平日里可用指尖像洗头那样抓挠或用天然鬃毛硬刷或木齿梳子梳头来进行头部按摩。其具体方法是从鬓角朝额头向后脑勺缓慢做圆周运动,会感觉很舒服很轻松。

利用睡眠来摆脱 可选择一个舒适、光线暗淡的房间舒舒服服地睡一觉。但应避免睡得过多,睡觉时不要用被子蒙着头,以免减少氧气的吸入、增加二氧化碳,否则,醒来时就极易患头痛。

保持正确的睡眠姿势 睡觉时不要俯卧,因为这种睡觉姿势会使脖子肌肉发麻。如果睡眠不好,反复翻身,可以使用特殊枕头,形状要适合脊椎脖子处的自然弯曲,让脖子有个可靠的依托。

敷姜汁治颈痛

长时间保持同一个姿势,很容易导致颈部僵直、疼痛。遇到这样的情况,可把姜切碎后捣成泥状,装入布袋中,在热水里摇荡数次,使姜汁渗透到水中,再把毛巾浸泡在姜水中,稍拧干后敷于颈部,可有效缓解颈部疼痛。



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1000克(毫升)。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,放置室内一个月后打开盖。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,服用量不宜超过25克。有资料显示,吃葡萄有化痰止咳的功效,适用长年吃药久治不愈的咳嗽。

及早治疗 有专家认为,最好的对策是在头痛刚出现时,即在萌芽状态时就在医生的指导下及时服药。专家建议你检查自己是否有任何紧张的征兆,包括紧咬牙齿、握紧拳头、肩膀耸起。这些征兆可能引起头痛。

减轻视力负担 如果长时间观看电视或操作电脑,就难免会增加视力的负担。因此,每隔1小时左右应用手掌掩眼,让眼睛休息不少于30秒钟,然后将手移开,缓慢睁开眼睛。此外,眼睛经受不易察觉的闪烁也会使大脑疲劳而引起头痛。因此,使用照明设备最好是光线柔和的普通台灯和落地灯。

注意科学饮食 饮食中要尽量忌食巧克力、咖啡和可可等食品,因为这些食品含有能够使血管收缩的物质,随着血管的扩张会引起头部疼痛感。省略或延迟用餐也可能引起头痛。错过一餐,血糖因缺乏食物而降低时,脑部的血管会收缩。当你再度进食时,会使这些血管扩张进而引发头痛。对于患经常性头痛的人来说,是由于体内缺乏镁所致。因此,要多食大豆、全谷食物、海产品、核桃等含镁元素丰富的食物。同时,不要喝深色的酒,也应避免味精,因为深色的酒和味精会引起悸动性的头痛。

防麻疹 人多的地方少去

进入春季,麻疹病人明显多了起来。据介绍,麻疹是呼吸道疾病,3~4月份高发。而麻疹病人是麻疹的惟一传染源,在发病前2天至出疹后5天内均有传染性。目前尚未有特异的抗麻疹病毒药物,医生建议一旦得了麻疹就要隔离治疗,并对症处理和防治

并发症。

专家建议,预防麻疹首先要减少去人口密集的公共场所的机会;其次,保持室内空气流通,经常开窗通风,自然换气条件不好的房间可安装排风装置,保持室内卫生,经常对住所进行湿式清扫、消毒,晾晒被褥等;第三,每日清晨可用淡盐水含漱 1~2 次;最后,发现病人应劝其立即去医院就诊,以免延误了治疗的最佳时机。对于小儿来说还要正确及时接种疫苗。小儿由母体中带来的麻疹抗体要到出生 8 个月以后才完全消失,所以麻疹疫苗的初次接种时间应安排在出生第八个月以后。据悉,接种一次麻疹疫苗产生的免疫力可以维持 3~5 年。

春来提防老病复发

春天是万物复苏的季节,一些老病容易复发,尤其是老年人和身体虚弱的人,因此对春天防病不能掉以轻心。

上呼吸道感染 春天气温冷暖交替,容易引起“上感”,此时的保暖不可忽视,尤其是老年人和儿童,尽量不要过早地减掉衣服,注意天气变化,少去公共场所和人群密集的地方,每天多饮水,并适量补充维生素 C 和 B 族维生素,以增强人体免疫力,并注意劳逸结合。

心脑血管疾病 由于气温偏低,寒冷刺激可使血管收缩,血压升高,易诱发心脑血管疾病,尤其是以往有这类疾病的人更应注意预防,做到不吸烟、少饮酒、少聚会,避免情绪激动,出门时更应注意保暖。

风湿性疾病 俗话说:“寒风透骨”,早春的寒气

甩腿治小腿抽筋

小腿软弱无力、麻木、抽筋,可试试以下方法:一手扶墙,先向前甩小腿,然后再向后甩腿,一次甩 100 下。这种甩腿活动可通血脉,坚持天天甩腿,几个月后即可见成效。



按摩可治飞蚊症

仰卧在床上,闭着双眼,把拇指、食指分别放在眼眶上下,向内外各旋转50次,再换食指、中指呈剪刀状按摩双眼角,内外各旋转50次,最后用食指、中指并拢闭着双眼按摩眼球,内外旋转各50次。按摩时轻重以能忍受为好。按摩完后稍停片刻,到宽敞处极目远望数分钟。每日坚持两次,晚上用毛巾热敷1次。

容易侵入骨骼和关节,使关节受损引起腰腿疼痛。中老年人要注意下身的保暖,不要过早地换上单鞋和脱掉棉裤,以免寒气和湿气悄悄侵入机体。

消化道疾病 冰雪融化的季节,细菌更易滋生。过年储备的食品,尤其是鱼、肉容易变质,食用后易引起消化道疾病。食物最好是现吃现买,对那些买后吃不完的食物应放在冰箱内保存,食用前应充分加热,已变质的食物千万不能吃。

春季传染病 眼部寻踪迹

春天是传染病的高发季节,有些传染病早期会先出现眼部症状或眼底病变,如果患者仔细观察到这些变化,就能为及早治疗恶疾赢得时间。

麻疹 早期可出现眼部结膜炎。麻疹病毒侵犯眼结膜上皮细胞,导致结膜充血。患者大多眼睛红通通的,一见光就流泪不止,症状严重的患者甚至不愿抬眼看人。

乍一看去,麻疹在眼部的症状和急性出血性结膜炎,也就是俗称的“红眼病”颇有相似之处。但“红眼病”多在夏季发作,患者眼睛发痒、有刺痛感,而得了麻疹不会有这种感觉。此外,识别麻疹的另一个特征是,在眼部出现症状后,患者很快发烧、咳嗽,全身长出皮疹。

流感 不仅表现出鼻塞流涕、咽喉肿痛、喷嚏不断、高热畏寒、全身肌肉酸痛等症状,还会引起结膜炎和视神经炎。如果患者觉得眼睛发痒、似乎有异物在眼内、眼睛发热、怕光,这表明病毒已经引起了结膜炎。而视力急剧下降则是视神经炎造成的后果。