

现代



XIANDAI JIATING YISHENG



湖北科学技术出版社

家庭医生



家庭医生丛书

JIATING YISHENG CONGSHU

陆 恒 李荣华 罗金波 李汉英 石玉蓉 晏 立 主编

现代

XIANDAI JIATING YISHENG

家庭医生

陆 恒 李荣华 罗金波 李汉英 石玉蓉 晏 立 主编

湖北科学技术出版社



家庭医生丛书

JIATING YISHENG CONGSHU

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭医生/陆恒等主编.—武汉:湖北
科学技术出版社, 2006.12
(新农村书屋丛书)

ISBN 7-5352-1958-6

I. 现... II. 陆... III. 医药学—手册 IV. R-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 42905 号

现代家庭医生

© 陆 恒 李荣华 罗金波 主编
李汉英 石玉蓉 晏 立

责任编辑:武又文 熊木忠

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市武昌雄楚大街 268 号

邮编:430070

印 刷:武汉中远印务有限公司

邮编:430034

850mm × 1168mm 32 开 27.75 印张
2005 年 4 月第 3 版

5 插页 662 千字
2006 年 12 月第 6 次印刷

ISBN 7-5352-1958-6/R · 393

定价:68.00 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换

《家庭医生丛书》编委

总主编 陆 恒 张 佼 -

副主编 (以姓氏笔画为序)

王 浩	刘胜亚	李 晨
严 翀	严 璪	汪友永
陈 蕃	项 萍	赵惠源
王 浩	叶 丹	朱凤兰
刘胜亚	杜 英	杨文秀
李 晨	严 翀	严 璪
吴乔松	吴厚敏	汪友永
张 佼	陆 恒	陈 蕃
易志梅	周 杰	项 萍
赵惠源	裘恽中	

《现代家庭医生》编委

主 编 陆 恒 李荣华 罗金波 李汉英
石玉蓉 晏 立

副主编 (以姓氏笔画为序)

王 静 王志春 冯雪洁 刘 薇
李 坤 李云峰 李西波 严 翀
严 璪 严春朝 张 菁 陈 鹏
周宇光 周良宏 胡允胜 晏利祥
陶善英 廖亚玲

编 委 王 静 王小平 王志春 王晓桂
邓志伟 孔 巧 石玉蓉 冯雪洁
朱乐夫 刘 薇 刘胜君 刘晓凤
杨文忠 李 坤 李 昌 李云峰
李汉英 李西波 李荣华 李洪珍
严 翀 严 璪 严春朝 张 菁
张晓岚 陆 恒 陈 鹏 周 颖
周宇光 周良宏 季 红 罗金波
胡允胜 陶善英 晏 立 晏利祥
徐 虹 蒋 琛 廖亚玲



前 言

我国已将以“家庭医生制”为中心的两级医疗保健网代替过去的三级医疗保健网,以适应现代医疗保健发展的要求。这也说明,在人们的医疗保健中,家庭医疗保健将占据越来越重要的地位。早在1995年,美国的布莱顿和贝尔兹(Blanton & Balch)就已指出:在“不久的将来,医生可以通过您的电视屏幕或家用电脑进行‘家庭诊疗’。”今天,随着信息技术的高速发展,人们在家里诊疗将成为现实。而人们在增进健康的努力中,又主要依靠自己去追求,依靠家庭的支持和关怀。为了适应这种医疗保健发展的新趋势,我们撰写了《现代家庭医生》一书,以帮助人们做好自我保健和家庭防治疾病,提高抵御疾病的能力,增强身心健康,达到健康长寿的目的。

在本书中不仅介绍了如何就医,以帮助病人科学看病,看病省钱,而且,还阐述了家庭检测、家庭诊断和自测健康等问题,使人们有病能够早期发现、早期治疗。对200多种最常见的内、外、妇、儿以及其他各科疾病,既介绍了防治的最新进展,又着重地阐述了采用顺势疗法、替代疗法、日常生活疗法、厨房疗法、其他简易疗法以及中医药疗法等的治疗,以适应城乡人民中不同经济条件的家庭、在不同的情况下进行医疗保健和防治疾病的需要。

此外,由于现代大都市人的生活方式的改变,又诱发了一些新都市病,这些新都市病对人体健康的危害,多数人(包括医务人员)都不大了解,对它们的防治方法也不熟悉。而在大中专

医学教材、医学专著中又均未涉及,在医疗卫生科普材料中也很少介绍,为了弥补这方面的不足,在本书中作了较多的阐述。一方面以引起人们的注意和重视,另一方面,为人们提供一些防治方法。

全书约 71 万余字,分为总论、内儿科病、外妇科病和其他科病等四章进行论述。由于对每种疾病的治疗方法介绍较多,使人们在家庭治疗中可有较多的选择,即使在没有中西药物供应的情况下,也可利用随手可得的材料(如柴、米、油、盐、酱、醋、蔬菜、水果和调料等)以及徒手方法等防治疾病。因此,本书既可以作为家庭防治疾病的手册和指南,又可以作为经典工具书。故是一部面向广大家庭,适合各层次人群进行自我防治和家庭防治的医学经典图书。也可以作为医务人员开展家庭诊疗的参考书。

由于医学发展很快,编写时间仓促,加上编者的经验不足和水平所限,不妥和错误之处定会不少,祈请专家和广大读者不吝批评指正!

编 者

2005 年 3 月于武汉



目 录

第一章 总论	(1)
第一节 如何就医	(2)
一、择院而医	(2)
二、看病省钱	(3)
三、择医窍门	(6)
四、科学看病	(8)
五、学会诉病	(12)
六、按症挂号	(14)
七、需看急诊	(15)
八、看报告单	(16)
第二节 家庭检测	(25)
一、自我体检	(25)
二、测量血压	(30)
三、自测血液	(32)
第三节 自测健康	(34)
一、从面部看健康	(34)
二、从眼睛知健康	(36)
三、从鼻子查健康	(37)
四、从耳朵知健康	(38)
五、查口腔知健康	(40)
六、观手知健康	(45)
七、观指纹判健康	(47)
八、从掌纹断健康	(48)
九、看指甲知健康	(55)
十、观颈部知健康	(62)

十一、从足部看健康	(62)
十二、由头发判健康	(63)
十三、由性器官判健康	(63)
十四、从肚脐看健康	(63)
十五、由皮肤知健康	(65)
十六、量腰围测健康	(68)
十七、从出汗看健康	(68)
十八、从食欲看健康	(71)
十九、从睡梦知疾病	(72)
二十、观笔迹断健康	(73)
第四节 家庭诊断	(74)
一、观体态测疾病	(74)
二、捏指自测疾病	(76)
三、观器官自诊病	(76)
四、从信号自诊病	(80)
五、动脉硬化先兆	(86)
六、妇科疾病信号	(86)
七、智能服装测病	(88)
八、认识疾病信号	(89)
第二章 内儿科病家疗	(92)
第一节 内科病家庭防治	(92)
一、流感不容忽视	(92)
附：禽流感	(101)
二、注意保护肝脏	(102)
三、细菌性痢疾	(127)
四、疟疾	(132)
五、慢性胃炎	(137)
六、消化性溃疡	(147)



七、急性胃肠炎	(156)
八、不可轻视便秘危害	(162)
九、蛔虫病	(169)
十、人人易患感冒	(174)
十一、支气管炎	(183)
十二、肺炎	(195)
十三、关注萨斯病	(201)
十四、支气管哮喘	(212)
十五、卷土重来肺结核	(224)
十六、远离高血压	(237)
十七、不可轻视低血压	(258)
十八、关注冠心病	(261)
十九、警惕心绞痛	(279)
二十、危急的心肌梗死	(285)
二十一、贫血症	(294)
二十二、肾病	(300)
二十三、阳痿	(303)
二十四、早泄	(310)
二十五、糖尿病	(313)
二十六、高脂血症	(345)
二十七、控食远离痛风	(356)
二十八、甲状腺机能亢进症	(362)
二十九、甲状腺机能减退症	(365)
三十、肥胖症	(367)
三十一、面神经麻痹	(394)
三十二、坐骨神经痛	(396)
三十三、中风	(398)
三十四、癫痫	(414)

三十五、精神分裂症	(421)
三十六、抑郁症	(424)
三十七、帕金森病	(436)
三十八、不可轻视失眠	(440)
三十九、老年痴呆症	(462)
四十、难受的头痛	(476)
四十一、退休综合征	(484)
四十二、一氧化碳中毒	(487)
四十三、食物中毒	(489)
四十四、淹溺	(492)
第二节 儿科病家庭防治	(496)
四十五、新生儿黄疸	(496)
四十六、新生儿呕吐	(498)
四十七、小儿营养不良	(500)
四十八、佝偻病	(505)
四十九、婴儿腹泻	(508)
五十、小儿高热	(516)
五十一、口吃病	(520)
五十二、多动症	(522)
五十三、夜惊症	(524)
五十四、流行性腮腺炎	(525)
五十五、麻疹	(527)
五十六、水痘	(531)
第三章 外妇科病家疗	(535)
第一节 外科病家庭防治	(535)
五十七、软组织损伤	(535)
五十八、乳腺炎	(540)
五十九、胆囊炎	(543)



六十、胆石症	(546)
六十一、肛裂	(553)
六十二、痔疮	(555)
六十三、疖	(564)
六十四、烧、烫伤	(568)
六十五、腰腿痛	(575)
六十六、颈椎病	(591)
六十七、出血与止血	(601)
六十八、膀胱炎	(606)
六十九、前列腺病	(608)
七十、关节炎	(616)
七十一、摔伤	(626)
七十二、骨折	(629)
第二节 妇产科病家庭防治	(637)
七十三、妊娠高血压综合征	(637)
七十四、先兆流产	(640)
七十五、妊娠呕吐	(642)
七十六、外阴炎	(645)
七十七、阴道炎	(645)
七十八、慢性宫颈炎	(650)
七十九、盆腔炎	(653)
八十、闭经	(657)
八十一、痛经	(659)
八十二、经前综合征	(663)
八十三、更年期综合征	(666)
八十四、外阴瘙痒症	(672)
八十五、盆腔瘀血综合征	(674)
第四章 其他科病家疗	(677)

第一节 皮肤病家庭防治	(677)
八十六、带状疱疹	(677)
八十七、疣	(680)
八十八、荨麻疹	(684)
八十九、湿疹	(688)
九十、瘙痒症	(692)
九十一、痤疮	(697)
九十二、酒渣鼻	(700)
九十三、冻疮与冻伤	(702)
九十四、手足皸裂	(709)
九十五、淋病	(711)
九十六、尖锐湿疣	(714)
九十七、生殖器疱疹	(717)
第二节 眼科病家庭防治	(720)
九十八、麦粒肿	(720)
九十九、结膜炎	(722)
一〇〇、沙眼	(725)
一〇一、青光眼	(728)
一〇二、白内障	(731)
一〇三、近视眼	(736)
一〇四、老花眼	(743)
一〇五、玻璃体混浊	(748)
第三节 耳鼻喉科病家庭防治	(750)
一〇六、鼻出血	(750)
一〇七、鼻炎	(753)
一〇八、鼻息肉	(756)
一〇九、鼻窦炎	(757)
一一〇、扁桃体炎	(759)



一一一、喉炎	(762)
一一二、中耳炎	(765)
一一三、梅尼埃病	(768)
一一四、老年性耳聋	(770)
第四节 口腔科病家庭防治	(774)
一一五、龋齿	(774)
一一六、牙痛	(778)
一一七、牙龈炎	(783)
一一八、牙周炎	(786)
一一九、口疮	(789)
一二〇、白斑	(793)
一二一、鹅口疮	(795)
第五节 新都市病家庭防治	(797)
一二二、暴富病	(797)
一二三、娱乐病	(801)
一二四、度假病	(802)
一二五、乘机病	(807)
一二六、时差病	(810)
一二七、汽车病	(812)
一二八、家电病	(814)
附一、空调病	(817)
附二、冰箱病	(819)
附三、风扇病	(820)
附四、微波病	(821)
附五、电视病	(821)
一二九、高楼病	(822)
一三〇、电梯病	(825)
一三一、居室病	(825)

一三二、机关病	(832)
一三三、忙碌病	(834)
一三四、电话病	(835)
一三五、手机病	(836)
一三六、电脑病	(842)
一三七、网瘾病	(847)
一三八、视觉病	(851)
一三九、信息病	(852)
一四〇、科技病	(854)
一四一、化学病	(856)
一四二、服装病	(858)
一四三、首饰病	(858)
一四四、崇拜病	(859)
一四五、夜宵病	(860)
一四六、火锅病	(862)
一四七、滋补病	(862)
第六节 其他病家庭防治	(864)
一四八、慢性疲劳综合征	(864)
一四九、戒毒综合征	(869)
一五〇、第三状态	(872)



第一章 总 论

“健康是福,无病是乐”。已被越来越多的人所重视,也有越来越多的人开始珍惜自己的健康。而人们在增进健康的努力中,主要自己去追求,靠家庭的支持和关怀。那种对自己的健康持“顺其自然”的态度,无病感谢上帝,有病去找医生,把疾病康复的全部希望交给医生。这种过分依赖医生,而不相信自己,是对自己健康的不负责。随着社会文明程度的提高,人们对健康概念的认识,已发生了质的变化。人们的健康不只是没有疾病,而是具有生理健康、心理健康、社会健康(即社会适应能力完好)、道德健康和生殖健康。人们要真正地达到这“五位一体”的整体健康,单纯地依赖医生是无法做到的,只有依靠自己。重视和加强自我保健(即自我爱护、自我预防、自我调节、自我控制、自我治疗等)以及依靠家庭做好家庭保健(即家庭检测、家庭诊断、家庭预防、家庭护理和家庭治疗)等,才能促进身心健康,增强抵御疾病的能力,达到健康长寿的目的。

现代科学认为,人们的健康应掌握在自己的手中,应把本来属于自己的“健康权”还给自己。现代医学家也认为,躯体本身就是疾病的良医,有85%的疾病可以自我控制,情绪是不可忽视的因素。情绪是“生命的指挥棒”、“健康的寒暑表”。我国的老子曾说:“我命在我不在天”。

美国的一项研究发现,每晚睡觉7小时,一天三餐不吃零食,控制体重,保持心理情绪正常,适量活动,不吸烟,适量饮酒等7项卫生习惯,经常做到6项或7项的人,比只做到3项或不

到3项的人,平均寿命延长11岁。这些已说明,人们只要掌握自己健康的主动权,依靠自己的主观努力,采取一切可以保持和促进健康的自我保健技术,不仅可少生病,少花钱,提高生命质量,延长寿命,而且还会使自己生活得更加幸福美满,更加富有情趣。

第一节 如何就医

人们要掌握自己健康的主动权,不仅是自己的健康主要靠自己、靠家庭,而且还应包括掌握择院、择医而医和就医要诀,看病省钱,学会向医生诉病,了解什么症状看什么科,何种情况需看急诊以及看懂一些体检单等等。

一 择院而医

择院而医,就是根据自己所患的疾病,选择到什么医院去看病。如果选择得当,既可以省钱,又可以治好病。选择不当,不是浪费金钱,就是贻误诊治。有些人一患病,不论是大病或小病,是疑难病或普通病,总喜欢到大医院或省内、国内有名望的大医院去看,认为去大医院看病放心,病能很快地治好。其实不然,一些诊断明确,治疗方案已确定的疾病和普通疾病到中小医院(如二级甲等以下医院)去看,同样可以治好病,还能节省不少钱。如有一位膝关节疼痛加剧的病人,曾到一家大医院求治,拍4张关节部位的X光片,花200元,加上药费共需470元,因费用难于报销,就改到一家小医院求诊,拍同样的4张X光片,则需花44元,开点止痛药和膏药,一共只花了66元,就看了病。一般来说,大医院设备和就诊条件好,收费要比小医院高得多。一些普通疾病,如伤风感冒、疖肿、阑尾炎、正常生产等等,经济条件不十分宽裕时,最好到小医院诊治,同样可以满足治疗需