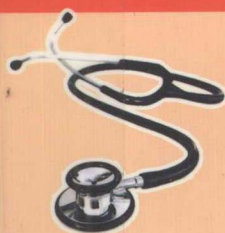


A GUIDE TO SELF-TREATMENT IN FAMILY (NEW EDITION)



新编 家庭医生



大全集

张银柱◎主编



【专家指导版】

家庭必备的保健百科全书

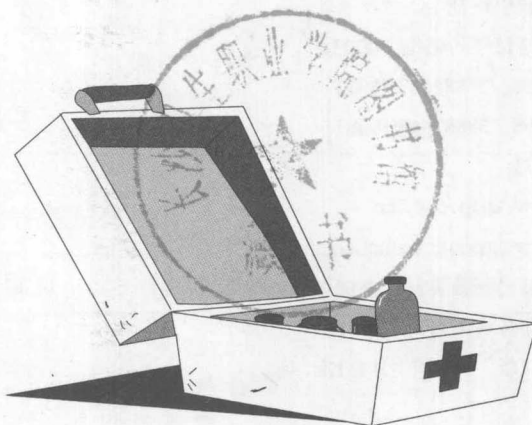
防治疾病的医疗指导，呵护全家的健康指南。



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

新编家庭医生 大全集

张银柱◎主编



长沙卫生职业学院图书馆



CW0068335



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

R4/543

图书在版编目(CIP)数据

新编家庭医生大全集 / 张银柱主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5023-7404-4

I. ①新… II. ①张… III. ①家庭医学 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 155952 号

新编家庭医生大全集

张银柱 主编



策划编辑: 张炎萍 责任编辑: 张炎萍 责任校对: 唐 炜

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编 务 部 (010)58882938, 58882087(传真)

发 行 部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮 购 部 (010)58882873

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

淘宝旗舰店 <http://www.stbook.taobao.com>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京德富泰印务有限公司

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

字 数 300 千字

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5023-7404-4

定 价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

人们在捡拾经验阅历之时，是否会忽略了最值得珍惜的东西——健康，所以，享受人生的同时，更需要细心呵护身体。与健康同行，是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。

最有效的治疗，健康 + 医疗的急救法

小病不防，大病必至。提高健康水平，不是以治病为主，而是以防病为主。本书用通俗易懂的文字来介绍常见病的家庭疗法，详细讲解常见病的防治，让您足不出户就能对一些常见病进行有效的防治。

最便捷的查阅，做家人的保健师

及时捕捉疾病信号，轻松掌握护理常识，您也能成为自家的保健师。书中为您提供了一整套应对常见急病的方法，条目清晰，资料详实，详略得当，通俗易懂，帮您及家人远离疾病困扰。

最省钱的治疗，家庭必备小药箱

本书收集了临床常用的新老中、西药物，并列举了这些家庭必备药物的功效和使用方法，专业的阐释可以使您充分了解药物的药性和主治功效，帮助您更加直观地理解、掌握必要的医疗知识，使吃药、就医不再为难。

家庭日常保健的实用方法，化验单上的重要信息如何捕捉，常用药物的使用应避免哪些误区，饮食结构的搭配方案，绿色家居的环保要求。一看就懂，一用就灵，一生受益。呵护，从这里开始……

新编家庭医生大全集

【文字撰稿】

张 伟 吴晓青

【文字编辑】

宗明明 梦 洁

【封面设计】

罗 雷

【版式设计】

阮剑锋

【美术编辑】

王秋成



长沙卫生职业学院图书馆



CW0068335

目录

第一章▶

1

读懂身体发出的健康警报

▶五官科疾病信号/2

- 耳鸣/2
- 耳道流脓/2
- 听力下降/3
- 黑眼圈/3
- 眼睑跳/4
- 容易流泪/4
- 眼睑水肿/5
- 眼睛干涩/5
- 视物阴影/6
- 视力骤降/6
- 鼻腔分泌物异常/7
- 流鼻血/7
- 口唇干裂/8
- 牙龈出血/8
- 口腔溃疡/9
- 舌部异常/9
- 口臭/10

▶呼吸系统疾病信号/11

- 咳嗽/11
- 打鼾/11
- 痰的异常/12
- 反复感冒/12
- 咽喉不适/13

▶消化系统疾病信号/14

- 食欲异常/14
- 呕吐/14
- 腹泻/15
- 腹胀/15
- 便秘/16

▶泌尿生殖系统疾病信号/17

- 尿频尿急/17

- 尿色异常/17

- 精液异常/18

- 阳痿/18

▶妇科疾病信号/20

- 乳房胀痛/20
- 乳房异常/20
- 月经异常/21
- 非经期阴道出血/21

▶疼痛信号/23

- 头痛/23
- 面部疼痛/23
- 牙痛/24
- 胸痛/24
- 腰痛/25
- 腹痛/26
- 腿痛/26
- 关节痛/27

▶体表疾病信号/28

- 面色异常/28
- 指甲发出的疾病信号/28
- 皮肤疾病信号/29
- 排汗异常/29
- 体温异常/30

▶身体中毒信号/31

- 食物中毒/31
- 气体中毒/31
- 药物中毒/32

▶维生素、矿物质缺乏信号/33

- 维生素A缺乏/33
- 维生素B₂缺乏/33
- 维生素C缺乏/33
- 维生素D缺乏/34
- 维生素E缺乏/34

- 钙缺乏 / 35
- 铁缺乏 / 35
- 锌缺乏 / 36

第二章▶

37

教你读懂体检报告单

▶定期做体检 / 38

- 健康检查查什么 / 38
- 何时做体检 / 38
- 哪些人群最需要体检 / 38
- 哪八项体检最值得考虑 / 39
- 如何选择适合自己的体检项目 / 40

▶读懂自己的体检报告 / 41

- 测定总胆固醇 / 41
- 血压、呼吸与脉搏的正常指标 / 41
- 测定低密度脂蛋白胆固醇 / 41
- 测定甘油三酯 / 41
- 肝功能异常判断 / 41
- 心电图异常判断 / 42

第三章▶

43

常见病的家庭防治与护理

▶常见传染病的防治与护理 / 44

- 急性甲型肝炎有何症状 / 44
- 如何预防急性甲型肝炎 / 44
- 急性甲型肝炎患者应注意什么 / 44
- 急性甲型肝炎如何食疗 / 44
- 急性乙型肝炎有何症状 / 45
- 急性乙型肝炎通过什么传染 / 45
- 急性乙型肝炎如何食疗 / 45
- 疟疾是怎么发生的 / 45
- 如何预防疟疾 / 46
- 疟疾如何食疗 / 46
- 结核病是怎么发生的 / 46
- 结核病有何症状 / 46
- 结核病患者应注意什么 / 46

▶常见五官科疾病的防治与护理 / 47

- 哪些情况属于屈光异常 / 47
- 屈光异常如何食疗 / 47

- 视疲劳有何症状 / 47
- 如何指压缓解视疲劳 / 48
- 视疲劳如何食疗 / 48
- 视疲劳时应注意什么 / 48
- 怎么预防视疲劳 / 49
- 沙眼有何症状 / 49
- 沙眼如何治疗 / 49
- 流行性出血性结膜炎是怎么形成的 / 49
- 流行性出血性结膜炎有何症状 / 49
- 流行性出血性结膜炎如何治疗 / 50
- 流行性出血性结膜炎应注意什么 / 50
- 睑腺炎是怎么形成的 / 50
- 睑腺炎有何症状 / 50
- 睑腺炎如何治疗 / 50
- 白内障是怎么形成的 / 51
- 白内障有何症状 / 51
- 白内障如何食疗 / 51
- 白内障应注意什么 / 51
- 急性青光眼是怎么形成的 / 52
- 急性青光眼有何症状 / 52
- 过敏性鼻炎是怎么形成的 / 52
- 过敏性鼻炎有何症状 / 53
- 过敏性鼻炎如何食疗 / 53
- 急性鼻炎有何症状 / 53
- 急性鼻炎如何食疗 / 53
- 急性中耳炎是怎么形成的 / 53
- 急性中耳炎应注意什么 / 53
- 牙龈炎是怎么形成的 / 54
- 牙龈炎有何症状 / 54
- 牙龈炎如何治疗 / 54
- 牙周炎是怎么形成的 / 54
- 牙周炎如何治疗 / 54
- 咽炎是怎么形成的 / 54
- 咽炎有何症状 / 55
- 咽炎如何治疗 / 55
- 咽炎应注意什么 / 55
- 急性扁桃体炎有何症状 / 55
- 急性扁桃体炎如何治疗 / 56

▶常见皮肤科疾病的防治与护理 / 57

- 痒是怎么形成的 / 57

- 疥如何治疗 / 57
- 疣是怎么形成的 / 57
- 疖是怎么形成的 / 57
- 鸡眼是怎么形成的 / 58
- 鸡眼如何治疗 / 58
- 鸡眼应注意什么 / 58
- 冻疮是怎么形成的 / 58
- 冻疮如何治疗 / 58
- 黄褐斑是怎么形成的 / 58
- 黄褐斑如何治疗 / 59
- 白癜风是怎么形成的 / 59
- 白癜风应慎用、禁用哪些药物 / 59
- 白癜风应注意什么 / 59

► 常见骨科疾病的防治与护理 / 60

- 肌肉拉伤是怎么形成的 / 60
- 肌肉拉伤如何治疗 / 60
- 肌肉拉伤应注意什么 / 60
- 扭伤是怎么形成的 / 60
- 扭伤如何治疗 / 60
- 脱位是怎么形成的 / 61
- 脱位如何治疗 / 61
- 骨折是怎么形成的 / 61
- 骨折有何症状 / 61
- 骨折如何治疗 / 61
- 骨折日常禁忌 / 62
- 骨质疏松症是怎么形成的 / 63
- 骨质疏松症如何食疗 / 63
- 骨质疏松症应注意什么 / 63
- 颈椎病是怎么形成的 / 64
- 颈椎病有何症状 / 64
- 颈椎病如何保健 / 64
- 肩周炎是怎么形成的 / 64
- 肩周炎有何症状 / 65
- 肩周炎如何保健 / 65
- 腰肌劳损是怎么形成的 / 65
- 腰肌劳损如何治疗 / 66
- 腰椎间盘突出症是怎么形成的 / 66
- 腰椎间盘突出症有何症状 / 66
- 类风湿关节炎是怎么形成的 / 66
- 类风湿关节炎有何症状 / 66

- 类风湿关节炎如何食疗 / 67

► 常见呼吸系统疾病的防治与护理 / 68

- 感冒是怎么形成的 / 68
- 感冒有什么症状 / 68
- 感冒时应注意什么 / 68
- 怎么预防感冒 / 68
- 慢性支气管炎是怎么形成的 / 68
- 慢性支气管炎如何食疗 / 69
- 慢性支气管炎患者应注意什么 / 69

► 常见消化系统疾病的防治与护理 / 70

- 急性胃炎有何症状 / 70
- 急性胃炎如何护理 / 70
- 急性胃炎应注意什么 / 70
- 消化不良是怎么形成的 / 70
- 消化不良有何症状 / 71
- 消化不良如何食疗 / 71
- 便秘是怎么形成的 / 71
- 便秘有何症状 / 71
- 便秘如何食疗 / 71
- 腹泻是怎么形成的 / 72
- 腹泻有何症状 / 72
- 腹泻如何食疗 / 72
- 腹泻应注意什么 / 73

► 常见神经、精神科疾病的防治与护理 / 74

- 失眠是怎么形成的 / 74
- 失眠有何症状 / 74
- 失眠如何食疗 / 74
- 头晕是怎么形成的 / 74
- 头晕如何食疗 / 75
- 抑郁症有何症状 / 75
- 抑郁症如何治疗 / 75
- 偏头痛是怎么形成的 / 75
- 偏头痛有何症状 / 76
- 偏头痛如何食疗 / 76
- 偏头痛应注意什么 / 76
- 神经衰弱是怎么形成的 / 76
- 神经衰弱有何症状 / 76
- 神经衰弱如何食疗 / 77
- 神经衰弱应注意什么 / 77

- 坐骨神经痛是怎么形成的 / 77
- 坐骨神经痛有何症状 / 77
- 坐骨神经痛如何食疗 / 77
- 神经官能症是怎么形成的 / 78
- 神经官能症如何食疗 / 78
- 老年痴呆症是怎么形成的 / 78
- 老年痴呆症有何症状 / 79
- 老年痴呆症如何食疗 / 79
- 哪些食物能预防老年痴呆症 / 79

► 常见心脑血管系统疾病的防治与护理 / 80

- 心绞痛是怎么形成的 / 80
- 心绞痛有何症状 / 80
- 心绞痛如何食疗 / 80
- 心肌梗死有何症状 / 80
- 心肌梗死应注意什么 / 81
- 高血压有何症状 / 81
- 高血压如何食疗 / 81
- 高血压应注意什么 / 82
- 低血压是怎么形成的 / 82
- 低血压如何食疗 / 82
- 高脂血症是怎么形成的 / 83
- 高脂血症有何症状 / 83
- 高脂血症应注意什么 / 83
- 高脂血症如何食疗 / 83
- 脑出血是怎么形成的 / 84
- 脑出血有何症状 / 84
- 脑出血发作时如何治疗 / 84
- 如何预防脑出血 / 84
- 脑血栓是怎么形成的 / 84
- 脑血栓有何症状 / 84
- 脑血栓如何食疗 / 85
- 脑震荡是怎么形成的 / 85
- 脑震荡有何症状 / 85
- 脑震荡有何常见治疗方案 / 85
- 脑震荡应注意什么 / 85

► 常见血液循环系统疾病的防治与护理 / 86

- 缺铁性贫血是怎么形成的 / 86
- 缺铁性贫血有何症状 / 86
- 缺铁性贫血如何食疗 / 86

- 动脉硬化是怎么形成的 / 86
- 动脉硬化有何症状 / 86
- 动脉硬化如何食疗 / 87
- 静脉曲张是怎么形成的 / 87
- 静脉曲张有何症状 / 87
- 静脉曲张如何食疗 / 87
- 静脉曲张应注意什么 / 88

► 常见内分泌系统疾病的防治与护理 / 89

- 糖尿病是怎么形成的 / 89
- 糖尿病有何症状 / 89
- 糖尿病如何食疗 / 89
- 糖尿病应注意什么 / 89
- 肥胖症是怎么形成的 / 90
- 肥胖症如何食疗 / 90
- 肥胖症应注意什么 / 91
- 痛风是怎么形成的 / 91
- 痛风有何症状 / 91
- 痛风如何食疗 / 91
- 痛风应注意什么 / 92
- 如何预防痛风 / 92

► 常见泌尿系统疾病的防治与护理 / 94

- 肾结石是怎么形成的 / 94
- 肾结石有何症状 / 94
- 肾结石如何食疗 / 94
- 慢性肾衰竭是怎么形成的 / 94
- 慢性肾衰竭如何食疗 / 94
- 尿道炎是怎么形成的 / 95
- 尿道炎如何食疗 / 95
- 膀胱炎是怎么形成的 / 95
- 膀胱炎有何症状 / 96
- 膀胱炎如何食疗 / 96
- 膀胱炎应注意什么 / 96
- 如何预防膀胱炎 / 96

► 常见妇科疾病的防治与护理 / 97

- 乳房肿块是怎么形成的 / 97
- 乳房肿块如何用药 / 97
- 乳房肿块如何食疗 / 97
- 乳房肿块应注意什么 / 97
- 月经过多是怎么形成的 / 97

- 月经过多如何食疗 / 98
- 月经过少是怎么形成的 / 98
- 月经过少如何食疗 / 98
- 痛经是怎么形成的 / 98
- 痛经有何症状 / 98
- 痛经应注意什么 / 99
- 带下病有何症状 / 99
- 带下病如何食疗 / 99
- 带下病应注意什么 / 100
- 子宫颈炎是怎么形成的 / 100
- 子宫颈炎应注意什么 / 100
- 子宫内膜炎是怎么形成的 / 100
- 子宫内膜炎如何食疗 / 100
- 子宫附件炎是怎么形成的 / 101
- 子宫附件炎有何症状 / 101
- 盆腔炎是怎么形成的 / 101
- 盆腔炎有何症状 / 101
- 盆腔炎如何食疗 / 102
- 慢性尿道炎是怎么形成的 / 102
- 慢性尿道炎如何食疗 / 102
- 慢性尿道炎应注意什么 / 102
- 滴虫性阴道炎是怎么形成的 / 102
- 滴虫性阴道炎有何症状 / 102
- 滴虫性阴道炎如何治疗 / 103
- 真菌性阴道炎是怎么形成的 / 103
- 真菌性阴道炎有何症状 / 103
- 真菌性阴道炎如何治疗 / 103
- 外阴瘙痒症是怎么形成的 / 103
- 外阴瘙痒症有何症状 / 104
- 外阴瘙痒症如何治疗 / 104
- 外阴瘙痒症应注意什么 / 104
- 女性膀胱炎是怎么形成的 / 104
- 女性膀胱炎如何食疗 / 104
- 不孕症是怎么形成的 / 105
- 不孕症如何食疗 / 105
- 更年期综合征是怎么形成的 / 105
- 更年期综合征有何症状 / 105

- 更年期综合征如何食疗 / 105
- 更年期综合征应注意什么 / 106

► 常见男科疾病的防治与护理 / 107

- 前列腺炎是怎么形成的 / 107
- 前列腺炎有何症状 / 107
- 前列腺炎如何食疗 / 107
- 前列腺肥大是怎么形成的 / 107
- 前列腺肥大有何症状 / 107
- 前列腺肥大如何食疗 / 107
- 睾丸炎有何症状 / 108
- 睾丸炎如何食疗 / 108
- 睾丸附睾炎是怎么形成的 / 108
- 男性膀胱炎是怎么形成的 / 109
- 男性膀胱炎如何食疗 / 109
- 男性膀胱炎应注意什么 / 109
- 生殖器疱疹是怎么形成的 / 109
- 生殖器疱疹有何症状 / 109
- 生殖器疱疹如何治疗 / 109

► 性功能障碍与性病的防治与护理 / 110

- 阳痿是怎么形成的 / 110
- 阳痿如何食疗 / 110
- 早泄是怎么形成的 / 110
- 早泄如何食疗 / 110
- 早泄应注意什么 / 110
- 遗精是怎么形成的 / 111
- 遗精如何食疗 / 111
- 遗精应注意什么 / 111
- 逆行射精是怎么形成的 / 112
- 逆行射精如何食疗 / 112
- 射精疼痛是怎么引起的 / 112
- 阴茎异常勃起是怎么形成的 / 113
- 阴茎异常勃起如何治疗 / 113
- 性冷淡是怎么形成的 / 113
- 性冷淡如何治疗 / 113
- 性冷淡应注意什么 / 113
- 淋病有何症状 / 114
- 淋病如何治疗 / 114
- 梅毒是怎么形成的 / 114
- 梅毒有何症状 / 114
- 梅毒如何治疗 / 115

► 儿科常见疾病的防治与护理 / 116

- 小儿厌食是怎么形成的 / 116
- 小儿厌食有何症状 / 116
- 小儿厌食如何治疗 / 116
- 小儿肥胖症是怎么形成的 / 116
- 小儿肥胖症如何食疗 / 116
- 怎么预防小儿肥胖症 / 117
- 哪些疾病会引起小儿呕吐 / 117
- 如何根据体征判断呕吐 / 118
- 小儿多动症是怎么形成的 / 118
- 小儿多动症有何症状 / 118
- 小儿多动症如何食疗 / 118
- 怎么预防小儿多动症 / 119
- 小儿缺铁性贫血是怎么形成的 / 119
- 小儿缺铁性贫血有何症状 / 119
- 小儿缺铁性贫血如何食疗 / 119
- 小儿缺铁性贫血应注意什么 / 120
- 小儿佝偻病是怎么形成的 / 120
- 小儿佝偻病有何症状 / 120
- 小儿佝偻病如何食疗 / 120
- 怎么预防小儿佝偻病 / 120
- 小儿佝偻病应注意什么 / 121
- 如何确认小儿发热 / 121
- 如何根据症状判断小儿发热病因 / 121
- 小儿发热如何根据体征处理 / 122
- 小儿发热如何降温 / 123
- 小儿哮喘是怎么形成的 / 123
- 小儿哮喘有何症状 / 123
- 小儿哮喘如何食疗 / 123
- 小儿哮喘时应注意什么 / 124
- 小儿支气管炎是怎么形成的 / 124
- 小儿支气管炎有何症状 / 124
- 小儿支气管炎如何治疗 / 124
- 小儿支气管炎应注意什么 / 125
- 小儿急性扁桃体炎是怎么形成的 / 125
- 小儿急性扁桃体炎有何症状 / 125
- 小儿急性扁桃体炎应注意什么 / 125
- 小儿急性扁桃体炎如何食疗 / 126
- 小儿肺炎有何症状 / 126
- 小儿肺炎如何食疗 / 126

- 小儿肺炎应注意什么 / 126
- 小儿遗尿症是怎么形成的 / 126
- 小儿遗尿症如何食疗 / 126
- 小儿腹泻有何症状 / 127
- 小儿腹泻如何食疗 / 128
- 怎么预防小儿腹泻 / 128
- 小儿腹痛是怎么形成的 / 128
- 小儿腹痛有何症状 / 128
- 小儿腹痛如何食疗 / 128
- 小儿细菌性痢疾是怎么形成的 / 128
- 小儿细菌性痢疾有何症状 / 129
- 小儿细菌性痢疾如何食疗 / 129
- 如何预防小儿细菌性痢疾 / 129

从婴幼儿大便颜色看健康 / 130

第四章 ►

131

一定要学会的家庭实用急救法

► 不可不知的急救原则 / 132

- 急救人员首先要做什么 / 132
- 哪些日常用品可以用来急救 / 132
- 家里应常备哪些急救物品 / 132
- 家庭急救的九大禁忌是什么 / 133

► 常用急救技术与技巧 / 134

- 怎样做人工呼吸 / 134
- 怎样进行心脏按压 / 134
- 怎样做心肺复苏 / 135
- 儿童心肺复苏应注意什么 / 135
- 如何止血 / 135
- 骨折如何处理 / 136
- 如何搬运伤员 / 136
- 常见的四种创伤怎样处理 / 137

► 突发急症的救护措施 / 138

- 腹泻如何急救 / 138
- 心绞痛和心肌梗死如何急救 / 138
- 突发心脏病如何急救 / 139
- 脑卒中（中风）如何急救 / 139
- 休克如何急救 / 139
- 猝死如何急救 / 139
- 流产如何急救 / 140

- 小儿抽风如何急救 / 140
- 小儿高热如何急救 / 140

►意外事故急救方案 / 141

- 烫伤如何急救 / 141
- 烧伤如何急救 / 141
- 溺水如何急救 / 141
- 触电如何急救 / 142
- 煤气中毒如何急救 / 142
- 酒精中毒如何急救 / 143
- 被狗咬伤如何急救 / 143
- 蜜蜂蜇伤如何急救 / 143
- 眼、耳、鼻进入异物如何急救 / 143
- 骨刺卡喉如何急救 / 144
- 哽塞如何急救 / 144
- 切伤、抓伤、擦伤如何急救 / 144

第五章►

145

家庭安全用药与有效用药

►家庭药箱有讲究 / 146

- 家庭常备药品选哪些 / 146
- 家庭常备药物储存应注意什么 / 146
- 什么是处方药和非处方药 / 146
- 怎样看药品说明书 / 147

►健康必知的用药原则 / 148

- 怎样识别变质药品 / 148
- 什么叫药物的过敏反应 / 148
- 如何避免药物的不良反应 / 148
- 哪些药忌用热水送服 / 149
- 可致猝死的药物有哪些 / 149
- 如何分辨真、假、劣药 / 150
- 哪些药物影响胎儿发育 / 150
- 婴幼儿禁用的药物有哪些 / 151
- 老年人慎用的药物有哪些 / 151

第六章►

153

食物是最好的医药

►食物的性味养生经 / 154

- 食物的“五味” / 154
- 酸味食物的养生功效 / 154

- 苦味食物的养生功效 / 154
- 甜味食物的养生功效 / 155
- 咸味食物的养生功效 / 155
- 辣味食物的养生功效 / 155
- 食物的属性 / 155
- 温热食物的养生功效 / 156
- 平性食物的养生功效 / 156
- 寒凉食物的养生功效 / 157

►食物的补益法则 / 158

- “药补不如食补” / 158
- 养生必补髓 / 158
- 补髓增强抵抗力 / 158
- 补虚食谱 / 159
- 补气食谱 / 159
- 滋阴补益食谱 / 160
- 吃什么最补血 / 161
- 调养脾胃的食疗方法 / 161

►家常食物的药用功效 / 162

- 黄瓜的药用功效 / 162
- 木耳的药用功效 / 162
- 西瓜的药用功效 / 162
- 鲤鱼的药用功效 / 163
- 红薯的药用功效 / 163
- 芝麻的药用功效 / 163
- 白萝卜的药用价值 / 164
- 山药的药用价值 / 164
- 猪血的药用价值 / 164
- 海带的药用价值 / 165
- 狗肉的药用价值 / 165

►膳食均衡最养生 / 166

- 食物搭配的养生原则 / 166
- 酸碱平衡的重要性 / 166
- 主食宜多样化 / 166
- 荤素搭配的好处 / 167
- 服药期间合理饮食搭配 / 167
- 多吃杂粮好处多 / 167
- 酒后不宜马上饮茶 / 168
- 猪肉的搭配禁忌 / 168
- 豆腐与葱不相宜 / 169

○百合鸡蛋安心神 / 169

○羊肉的营养搭配 / 169

► 养生必知的饮食习惯 / 170

○保证新鲜才健康 / 170

○良好情绪有助消化 / 170

○饭前散步更健康 / 170

○不吃早餐坏处多 / 171

○晚饭不宜吃太饱 / 171

○饭前喝汤益吸收 / 171

○细嚼慢咽可延年 / 171

○适当节食是合理的养生之道 / 172

○冷食冷饮应适度 / 172

第七章►

173

常用中草药的辨识与应用

○人参 / 174

○西洋参 / 174

○胖大海 / 174

○玉米须 / 174

○决明子 / 175

○荷叶 / 175

○枸杞子 / 175

○酸枣仁 / 176

○薄荷 / 176

○阿胶 / 176

○冬虫夏草 / 177

○红花 / 177

○白芍 / 177

○地黄 / 178

○熟地黄 / 178

○当归 / 178

○鸡内金 / 178

○白术 / 179

○天冬 / 179

○甘草 / 179

○天麻 / 180

○黄芪 / 180

○杜仲 / 180

○黄精 / 181

○蜂胶 / 181

○金樱子 / 181

○蛤蚧 / 182

○茯苓 / 182

○何首乌 / 182

○三七 / 183

○金钱草 / 183

○川芎 / 183

○沙参 / 183

○五加皮 / 184

○肉苁蓉 / 184

○石斛 / 184

○白茅根 / 185

○麦冬 / 185

○玉竹 / 185

○大黄 / 185

○山茱萸 / 186

○桑叶 / 186

○竹叶 / 187

○大青叶 / 187

○板蓝根 / 187

○佛手 / 187

○丝瓜络 / 188

○麦芽 / 188

○谷芽 / 188

○紫花地丁 / 188

○苦地丁 / 189

○款冬花 / 189

○艾叶 / 189

○枇杷叶 / 189

○韭菜子 / 189

○红景天 / 190

○石榴皮 / 190

○五味子 / 190

○全蝎 / 190

○鹿茸 / 191

○鸡冠花 / 191

○鳖甲 / 191

附录一：疾病信号自查表 / 192

附录二：常见疾病食养速查表 / 196

读懂身体发出的健康警报

第一章



五官科疾病信号

耳鸣

耳鸣是一种在没有外界声、电刺激条件下，人耳主观感受到的声音。耳鸣使人心烦意乱、坐卧不安，严重者可影响正常生活。

●症状表现

耳鸣是自发性内在噪声，患者常感到耳内或颅内有铃声、哨声、汽笛声、蟋蟀或蝉鸣等声音，但周围环境并无相应声源。

●病因查找

引起耳聋、耳鸣的根本原因是内耳毛细胞受到损害。中年人出现轻度耳鸣往往表明听觉系统已经老化，此后随着年龄的增长，耳鸣的发生率也会不断增高。过量的烟、酒、茶和咖啡也会导致耳鸣。短暂的强噪声或长期反复的噪声均可导致听力下降并伴耳鸣和眩晕。耳鸣的出现还与社会环境、心理因素明显有关。

●家庭治疗与护理

摩擦法对听力衰退者具有恢复的效果。方法是食指与中指张开成“丫”字形，像夹住耳朵似的，置于耳部，上下摩擦耳根36次。

经常用手按摩耳郭并轻轻地用掌心向内耳挤压和放松，或用手指不停地挤压耳屏，可以对鼓膜起到按摩作用，从而有效减轻耳鸣的症状。

如果是发展性耳聋、高血压、梅尼埃病或耳硬化症（一种遗传性耳聋）引起的耳鸣需要及时就医，以免耽误病情。

耳道流脓

耳朵里有泛黄液体流出，时不时有疼痛感，听力急剧下降，甚至出现了眩晕、面部肌肉痉挛等症状，是耳道出现炎症的信号。

●症状表现

初期为耳内隐痛，后期出现耳道深部持续性剧痛，夜间会加剧，伴有头痛、听力下降等症状。

●病因查找

①最常见的病因是中耳炎。中耳炎是中耳黏膜有细菌感染引起的化脓性炎症，常见于儿童。②少数是因为耳道皮肤炎所致。多由耳道进水、自行挖耳、外伤等引起。

●家庭治疗与护理

治疗耳道流脓，可用消毒药水清洗干净耳道，再用8%醋酸铝敷患处；也可用2%~5%硝酸银涂布，将脓水完全清除后，再用一些可以消炎的药膏，效果更好。用过氧化氢溶液清洗耳道或用鲜虎耳草捣汁滴耳亦可，还可以用黄连滴耳液滴耳。

如果耳朵有疼痛感觉，可用一块清洁的毛巾热敷耳部以缓解疼痛。

■听力下降

听力下降一般是随着人步入老年而出现的一种正常现象。但有时部分青少年或者成年人也会出现病理性的听力下降。

●症状表现

耳朵好像被什么东西堵住似的听不清楚别人说话，如看电视时，需要把电视机音量开得很大，有时会伴有耳鸣、耳痛等症状。

●病因查找

①耳朵嗡嗡作响，听力下降，有可能是肾功能在逐步衰竭的信号，有时还会伴随着脚痛、腰痛、尿频等症状。②在引起听力下降的各种原因中，中耳炎最多见，如其他鼻和咽部的疾病鼻窦炎、扁桃体炎等，常会并发中耳炎而引起听力下降。

●家庭治疗与护理

能造成听力下降的疾病，大多会造成更严重的后果。因此，一旦出现听力下降的症状，应立即去医院进行诊断和治疗。在治疗的过程中，要注意保护听力，以免症状继续恶化。对于年幼儿童要特别注意，避免头部摔伤，引起内耳受损，造成耳聋。

■黑眼圈

黑眼圈的产生多由于疲劳、睡眠不足、精神压力等原因造成眼部皮肤营养及供血不足，是眼部肌肤老化及健康状态不佳的危险信号。

●症状表现

黑眼圈有两种：一种是青色黑眼圈，多因微血管的静脉血液滞留所致；另一种是茶色黑眼圈，是由于黑色素生成与代谢不全而产生。

●病因查找

①黑眼圈与眼皮本身的色素多少、光线投射方向等因素有关。②当过度疲劳且睡眠不足时，由于自主神经失调、血液循环不畅而引起眼周皮肤的静脉血流瘀塞，而静脉血的颜色较暗，所以呈现在眼睑（俗称眼皮）的就是黑眼圈。③经常使用化妆品，也可能导致深色素微粒渗透至眼睑内，久而久之就会形成黑眼圈。④眼窝或眼睑的挫伤，会引起眼部皮下出血，从而形成黑眼圈。

●家庭治疗与护理

一般意义的黑眼圈，完全不用到医院治疗。

最简单的方法是土豆片敷眼法：选择个体比较大且没生芽的土豆，刮去土豆皮，清洗干净后切成厚约2毫米的片；躺下，将土豆片敷在眼上，约15分钟后，拿走土豆片，再用清水洗净。持续敷一段时间后，黑眼圈自然会消失。

眼睑跳

由于屈光不正、视觉疲劳、睡眠不足、精神疲劳或神经紧张等引起的眼睑不自主地间歇性跳动，可能是生理反应，也可能是一些疾病的信号，如角膜炎、近视或远视等。

●症状表现

青年人眼睑跳多以单眼快速颤动为主，不引起眼的闭合，这种情况多与精神紧张、过度疲劳、不良情绪因素有关；60岁以上发病者多为特发性眼睑痉挛，女性较多，常为双眼。

●病因查找

眼睑跳可分为生理性和病理性2种。

①生理性眼睑跳不需治疗，只要闭眼休息一会儿，进行局部按摩或热敷一下就会消失。②病理性眼睑跳需要治疗，有的人不光是眼睑跳，甚至连嘴角和半边脸都一起抽动，并感觉到恶心、头晕，这种眼睑跳只有在找到并消除病因后才能停止。

●家庭治疗与护理

绝大多数因眼肌疲劳、精神紧张等导致的眼睑跳动，只要通过放松身心，适当休息，或进行眼部热敷就能得到恢复。

容易流泪

眼泪过多，常无缘无故地流泪，或稍遇刺激就泪流不止，医学上叫做溢泪。溢泪常是眼睑异常的信号。

●症状表现

无缘无故长期流泪，内眼角附近皮肤潮红、粗糙，出现湿疹，因患者不断向下擦拭，可能有下眼睑外翻的现象。

●病因查找

①在正常情况下，眼睑结构和运动正常是保障泪液正常分泌并排泄到鼻腔的重要条件。如支配眼睑的面神经麻痹，眼睑就不能正常张开与闭合，从而引起眼泪过多。②溢泪也可能是鼻腔疾病的信号。鼻外伤、鼻炎、鼻息肉或鼻腔肿瘤等原因，