健康生活系列

家庭医疗保健处方百科

熊国军 主编

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.c

前　言

随着人们物质文化生活水平的不断提高，人们对健康的追求目标也越来越高，家庭医疗与自我保健已日益受到人们的重视。善待自己，提高生命质量，拥有高水准的健康身体是人们幸福生活的共同需求。根据现实生活的迫切需要，我们组织了一批在家庭医疗保健领域的权威专家编写了《家庭医疗保健处方百科》。

全书对每一种常见疾病的病症、诊断、治疗保健处方及护理与预防进行了全面介绍，具有广泛的知识性、实用性。语言简洁，通俗易懂，一看就明白，使用方便，能现查现用，切实可靠，是广大家庭的日常必备书。它能够成为您的家庭医生与健康顾问，使您家中的每一个人都能健健康康地度过每一天。

身体健康是生命的第一保障，这样一本对您的保健能起到关键作用的书，在人生旅途中会助您一臂之力，您对它会爱不释手，受益匪浅。

本书编委会

图书在版编目 [illegible]数据
家庭医疗保健处方百科 熊国军主编 [illegible]长春：吉林科学技术出版社，[illegible]
[illegible]
Ⅰ[illegible]家 [illegible]Ⅱ[illegible]熊 [illegible]Ⅲ[illegible]①常见病 [illegible]诊疗②常见病 [illegible]处方 [illegible]汇编
Ⅳ[illegible]
中国版本图书馆 [illegible]数据核字 [illegible]
责任编辑：车　强　　封面设计：康笑宇工作室

家庭医疗保健处方百科
熊国军　主编

吉林科学技术出版社出版、发行
沈阳新华印刷厂印刷

[illegible]毫米　[illegible]开本　[illegible]印张　[illegible]字
[illegible]年 [illegible]月第一版　[illegible]年 [illegible]月第一次印刷
定价：[illegible]元
[illegible]
社址：长春市人民大街 [illegible]号　邮编：[illegible]
发行部电话：[illegible]
电子信箱：[illegible]　传真：[illegible]

版权所有　翻印必究
如有印装质量问题，可寄本社退换。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

❊ 第一章　日常生活保健

如何从生活中获得保健 [illegible]
生活方式的致病及保健措施 [illegible]
如何从家庭中获得保健 [illegible]
如何从穿着上获得保健 [illegible]
从学习获得健康法 [illegible]
从气味获得健康法 [illegible]
从五味获得健康法 [illegible]
如何从健美中获得保健 [illegible]
如何从娱乐中获得保健 [illegible]
如何从自然环境中获得健康 [illegible]
如何从阳光下获得健康 [illegible]
如何从花卉中获得健康 [illegible]
如何从颜色上获得健康 [illegible]
如何从声音里获得健康 [illegible]
如何从负离子中获得健康 [illegible]
如何从室内环境里获得健康 [illegible]
如何从空气里获得健康 [illegible]
如何从饮水中获得健康 [illegible]
如何从睡眠中获得健康 [illegible]
如何从性生活中获得保健 [illegible]
如何从戒烟中获得健康 [illegible]
如何从笑声中获得健康 [illegible]
如何从啼哭中获得健康 [illegible]
怎样把握健康“七字诀”[illegible]



目　录



第二章　呼吸系统疾病

肺炎球菌肺炎 ■缘■
病毒性肺炎 ■缘■
吸入性肺炎 ■缘■
急性气管 原支气管炎 ■远■
慢性支气管炎 ■远■
支气管扩张症 ■远■
支气管哮喘 ■远■
呼吸衰竭 ■苑

第三章　消化系统疾病

急性胃炎 ■苑■
慢性胃炎 ■苑■
消化性溃疡 ■苑■
结核性腹膜炎 ■愿■
慢性结肠炎 ■愿■
胃肠神经官能症 ■愿■
肝硬化 ■怨■
肝性昏迷 ■怨■
脂肪肝 ■怨■
胃下垂 ■怨■
消化道出血 ■院■
急性胃扩张 ■院■
非溃疡消化不良 ■院■
肝肾综合征 ■院■
酒精性肝病 ■院■
腹泻 ■院■

目　录

第四章　循环系统疾病

心力衰竭 …… 3
冠心病 …… 5
心肌病 …… 7
高血压 …… 9
心肌炎 …… 11
缺铁性贫血 …… 13
再生障碍性贫血 …… 15
溶血性贫血 …… 17
风湿热 …… 19

第五章　泌尿系统疾病

前列腺肥大 …… 21
急慢性前列腺炎 …… 23
精囊炎 …… 25
血尿 …… 27
膀胱炎 …… 29
泌尿系统结石症 …… 31
包茎和包皮过长 …… 33
肾脏损伤 …… 35
膀胱损伤 …… 37
尿道损伤 …… 39
尿崩症 …… 41
尿毒症 …… 43
男子不育症 …… 45
梅毒 …… 47
淋病 …… 49
尖锐湿疣 …… 51
艾滋病 …… 53



目　录



第六章　运动系统疾病

锁骨骨折 ……1
肩关节脱位 ……2
肘关节脱位 ……3
指骨骨折 ……4
髋关节脱位 ……5
股骨颈骨折 ……6
膝关节韧带损伤 ……7
踝部扭伤 ……8
踝部骨折 ……9

第七章　内分泌及代谢疾病

甲亢 ……10
甲减 ……11
糖尿病 ……12
肥胖病 ……13
营养不良性消瘦 ……14
脚气病 ……15
坏血病 ……16
痛风 ……17

第八章　妇产科疾病

外阴瘙痒 ……18
滴虫性阴道炎 ……19
盆腔炎 ……20
月经不调 ……21
经前期紧张综合征 ……22
痛经 ……23

目　录

闭经 辕□圆缘恕

更年期综合征 辕□圆元源

妊娠剧吐 辕□圆孜恕

产后腹痛 辕□圆芹员

产后缺乳 辕□圆芹辕

第九章　儿科疾病

新生儿出血症 辕□圆芹愿

新生儿败血症 辕□圆芹恕

新生儿脓疱病 辕□圆芹恕

麻疹 辕□圆辕园

猩红热 辕□圆辕圆

细菌性痢疾 辕□圆辕辕

维生素 阅缺乏性佝偻病 辕□圆辕源

营养不良症 辕□圆辕远

第十章　外科疾病

疖　辕□圆辕恕

痈 辕□圆恕员

丹毒 辕□圆恕圆

急性淋巴管炎、淋巴结炎 辕□圆恕源

脓肿 辕□圆恕远

脓性指头炎 辕□圆恕愿

破伤风 辕□圆恕恕

胆囊炎 辕□猿远源

胆石症 辕□猿远苑

胆道蛔虫症 辕□猿远辕



目　录



落枕 辕□猿缘
腹股沟直疝 辕□猿远
股疝 辕□猿苑
脐疝 辕□猿愿
急性腹膜炎 辕□猿园
痔 辕□猿圆
急慢性阑尾炎 辕□猿愿
腹部损伤 辕□猿员
肠瘘 辕□猿源
结肠和直肠息肉 辕□猿远
肛瘘 辕□猿愿

❀ 第十一章　五官科疾病

沙眼 辕□猿圆
急性结膜炎 辕□猿原
春季结膜炎 辕□猿愿
角膜软化症 辕□猿员
病毒性角膜炎 辕□猿猿
夜盲症 辕□猿远
近视眼 辕□猿苑
散光眼 辕□猿员
眼挫伤 辕□猿圆
化学烧伤 辕□猿源
外耳道炎 辕□猿远
急性化脓性中耳炎 辕□猿愿
外耳道异物 辕□猿园
鼻疖 辕□猿员
慢性鼻炎 辕□猿藻

需要全本请访问 www.ertongbook.

目　录

鼻窦炎 辕]猿鲦
鼻出血 辕]猿鼾
急性咽炎 辕]猿员
慢性咽炎 辕]猿猿
急性喉炎 辕]猿缘
慢性喉炎 辕]猿愿
牙周炎 辕]猿员
慢性牙龈炎 辕]猿源
口角炎 辕]猿远
牙痛 辕]猿愿
磨牙症 辕]猿怨
冠周炎 辕]源园

第十二章　皮肤科疾病

疣 辕]源园
传染性软疣 辕]源远
单纯疱疹 辕]源苑
带状疱疹 辕]源怨
水痘 辕]源园
脓胞疮 辕]源猿
毛囊炎 辕]源苑
须疮 辕]源怨
疥疮 辕]源园
冻疮 辕]源园
手足皲裂 辕]源园
手癣和足癣 辕]源缘
体癣和股癣 辕]源愿



目　录



头癣 辕源园

接触性皮炎 辕源源

湿疹 辕源苑

神经性皮炎 辕源员

斑秃 辕源源

脂溢性皮炎 辕源苑

鸡眼与胼胝 辕源园

银屑病 辕源园

痤疮 辕源远

酒渣鼻 辕源怨

白癜风 辕源园

雀斑 辕源远

脱发 辕源苑

白发 辕源怨

第十三章　传染病与寄生虫病

伤风 辕源园

流行性感冒 辕源辕

流性性腮腺炎 辕源缘

病毒性肝炎 辕源苑

肺结核病 辕源员

伤寒、副伤寒 辕源源

白喉 辕源苑

流行性乙型脑炎 辕源园

蛔虫病 辕源辕

疟疾 辕源缘

阿米巴痢疾 辕源苑

第一章

日常生活保健



如何从生活中获得保健

现代生活方式病是现代生活的特有病症，它严重影响着人们的生命和健康。时代在前进，科学在发展，人类生活方式也日新月异。最近世界卫生组织调查结果表明，现代威胁人类健康和生命的疾病并非像以往多由细菌、病毒等生物学因素引起，而是由多种不健康、不科学的生活方式，错综复杂的环境和心理因素造成的。例如，高血压、冠心病、脑中风、糖尿病、溃疡病、各种癌症、以及多种家用电器病和花样翻新的综合症等。人们将这些疾病统称为“现代生活方式病”。这类疾病所导致的死亡在发达国家中占总死亡率的 [illegible]；在发展中国家中为 [illegible]。这类疾病绝大多数不具传染性而且是可以预防的。我国卫生部近年来开始对社会因素与人群死因关系进行了调查，结果指出，生活因素（包括消费类型、职业危害和有害健康的业余活动等）占 [illegible]；环境因素（社会、心理和生活环境）占 [illegible]；而生物学因素（包括遗传、老化等）只占 [illegible]。

目前我国人民的卫生水平仍然低下，不良生活习惯仍严重存在。以吸烟为例，发达国家中估计每年死亡人数中有 [illegible]万是由吸烟引起的肺癌、心血管病、以及其他肺部疾病所致。然而近些年来，这些国家人口吸烟率在不断下降，肺癌等疾病发生率也随之降低。但我国吸烟人数却呈强劲上升势头，估计已有 [illegible]亿以上男性和 [illegible]万以上女性吸烟。肺癌死亡人数已上升并超过其他恶性肿瘤，占第一位，占 [illegible]种主要癌瘤死亡人数的 [illegible]。照此下去到 [illegible]年，我国每年死于吸烟引起的各种疾病的人数将达到 [illegible]万人以上。更为突出的是，毒品已在近几年渗入我国很多地区，估计非法吸毒者已达几十万人。近来养狗之风日盛，估计全国已有 [illegible]亿只狗，狂犬病也随之而起。现因狂犬病死亡者每年已达数万人。至于因酗酒引起的酒精中毒和肝硬化；由性泛滥引起的性病和艾滋病流行；由不合理饮食习惯所致营养不良和肥胖病；由精神高度紧张和心理失衡诱发的心血管、消化、神经系统的心身疾病等都是为人们所耳熟目详的。这些都是现代“生活方式病”的具体体现。

由于现代“生活方式病”是非传染性的，对人危害进展较缓慢。往往不为人们所认真关注。又由于这类疾病的发生与人类文明进步和生活习惯密切相关，所以有人誉之为“文明病”或“习惯病”。总之，这类疾病的病因主要是来自不科学不卫生的生活方式，如饮食习惯或营养结构不良，起居方式不合理，或有烟、酒、

赌博等不良嗜好，以及家用电器使用不当等。

生活方式的致病及保健措施

由于家庭消费品引起的“生活方式病”，主要为家用电器病。

电视病

目前，大约有 缘园多种疾病跟看电视有关，你每天看电视平均超出 猿小时，就可能患上“电视综合征”，尤其是儿童或青少年。今天，电视已普及到千家万户，预防电视病将是一个非常引人注目的问题。

现将几种常见的电视病介绍如下：

电视肥胖症

目前美国 员缘岁以下的儿童中约有 源园万人患肥胖症，我国儿童中约有 员园园万人体型肥胖。其中一个十分重要的原因是经常看电视。一方面缺乏适当的体育活动；另一方面因为在看电视时，有的儿童还大吃零食、点心，造成热量过剩而引起肥胖。

电视眼

电视机工作时，由于电压很高，荧屏射出的集光束、红外线和溴化二苯并呋喃的有害气体等对人的眼睛刺激厉害，有的人抵不住其刺激则发生眼皮、眼睑红肿、球结膜充血、干痛难忍，严重者结膜和角膜受损，影响睡眠和食欲。长期收看电视节目，会大量耗损视网膜中的视紫红质，使视力明显下降，严重的还会引起视网膜萎缩。有的还会引发近视、夜盲和青光眼等症。

电视颈

有些人看电视时不注意电视机的位置和坐相，千姿百态，歪头斜视习以为常，头颈部长期维持过伸或过屈或扭斜状态，容易引起颈部软组织劳损。

电视心

有些情感丰富或患有心血管疾病的老人，有时随电视节目中的情节而过于兴奋、激动、紧张和悲伤，容易出现头晕、心悸、血压升高，进而诱发心绞痛、心肌坏死和脑血管意外等急症。

电视腿

由于看电视时长坐不动，容易引起下肢麻木、酸胀、浮肿、疼痛，甚而引起下肢肌肉痉挛，老年人尤甚。

电视综合征

看电视时间过长，可打乱日常生活规律，引起植物神经功能紊乱，可出现头昏、眼花、消化不良、失眠多梦等症。此外还可引发颜面皮肤斑疹和胃下垂、溃疡病等。

电视胎儿

孕妇由于长时间观看电视，会接受较多的 载射线，同时又受室内电子雾污染，室内阴离子大量减少，除感到头昏、胸闷等以外，会使孕妇引起体内生化改变，影响胎儿发育，尤其妊娠早期 员~猿个月的胎儿受害更明显,致使胎儿畸形——“电视胎儿”。

根据以上电视对人们健康的危害，应积极采用以下预防措施：宀贾电视机摆放位置不宜过高，最好是荧屏中心与视线持平；宀圆人与电视机距离保持在 猿米以上；宀猿看电视持续时间不应超过 源小时；宀源看电视时保持室内空气新鲜、眼部不适时可戴墨镜；宀猿有条件时在看完电视后以肥皂洗面，防止静电污染面部发生斑疹；宀贾电视机旁安装一低度灯泡，在收看时打开可调节视野免受强光刺激。

电冰箱病

电冰箱进入家庭之后，给人们生活带来诸多方便的同时，也引来一种“电冰箱病”，即耶尔赞菌肠炎。由于电冰箱大大普及，这种病在世界各国日益增多，已引起普遍重视。

耶尔赞菌可在温度相当低 零度左右）时迅速繁殖，这一习性正适合在冰箱的冷藏或冷冻温度时生存繁殖，再加上电冰箱内湿度较大，开启频繁污染机会较多，若将冷藏食品取出，不再进行卫生处理便直接食用，很容易引发耶尔赞菌肠炎 腹泻腹痛较一般肠炎更严重些）。

应认识到电冰箱不是保险箱，冷冻不同于杀菌消毒，在冷藏冷冻条件下，少数微生物仍在活动，出现食品发粘、发霉、干枯、变色等腐败变质现象。因此，为了预防“电冰箱病”，应将生食与熟食分别放置，避免交叉感染；食物贮入电冰箱不宜过久，要定期清理；由电冰箱取出的青菜、水果不宜直接食用，要作卫生处理；注意清理电冰箱内部，保持清洁。

电风扇病

人们处于炎热酷暑或高温环境，若打开电风扇，顿时清风吹来，凉爽宜人。但是，电风扇使用不当，可能会引起“电风扇病”。主要表现是：头痛、眩晕、胸闷、恶心呕吐、疲乏、怕冷无汗、鼻塞咽痛、流泪、打喷嚏、周身关节痛、肩背痛、抬臂困难等。少数人可发生面神经麻痹，心肌梗塞或脑梗死等症。

发病原因是电风扇吹风时，风力持久，风源集中，常常只吹身体的某一部位，使原来皮肤血管扩张、大汗淋漓的状态一变而为血管收缩、汗孔闭合，而另外未被吹风部位则保持原来状态，于是出现体温调节和血液循环的失衡和一些病态反应。采用电风

需要全本请访问 www.ertongbook.c