

前 言

随着当今社会的发展，人们生活水平的提高，人们对生活质量的要求也越来越高，健康意识也在逐渐增强，怎样拥有一个健康的身体和健康的家庭早已成为越来越多的人关心和讨论的话题。

健康是一个永远都没有停止的话题，也是一个不可能停止的话题。英国哲学家培根曾说：“健康的身体是灵魂的客厅；病弱的身体是灵魂的监狱。”其实，在中国源远流长的传统文化里，健康也一直都是一个备受关注的字眼。无论是《黄帝内经》中的养生之道，还是《本草纲目》中的医学常识，都足以证明健康是让人们挥之不去的一个“心结”。

因为健康对应的就是疾病，俗话说：“病来如山倒，病去如抽丝。”健康和疾病问题向来是困扰人类最大的问题之一。正如德国哲学家叔本华说的：“在一切幸福中，人的健康胜过其他任何幸福。可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。”人生的一切，都需要健康的身体来作为物质支持，因为身体是革命的本钱。

但是，现实的生活却恰恰相反，总是与人们的希望事与愿违。健康就好比一个不可捉摸的幽灵：当我们拥有它的时候，我们几乎感觉不到它的存在；但当我们渐渐失去它的时候，我们才能感受到它的可贵。当我们意识到健康重要性的时候，其实已经“为时晚矣”。

但是怎么才算是健康的呢？对此，世界卫生组织（WHO）在1946年做出了这样的解释：“健康不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内。亦即是一个完整的状态。”随后，为了进一步完善健康的概念，世界卫生组织又指出：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。”

如此说来，生活中急急匆匆的人们，整日面对高强度的工作压力、生活中无法摆脱的羁绊以及由此引发的种种精神上的压力，人们意识中的健康定义都在发生着畸形变化，都想当然地把“亚健康”和“健康”画上了等号。也由此引发一系列的“富贵病”、“文明病”、“心理

病”等连锁反应。

现在，人们都有这样的感觉，就是怎么生活水平提高了，病痛却多起来了，并且疾病的种类更是层出不穷，让人后怕。事实也正是如此，健康正在面临着巨大的挑战和严峻的考验。其实，这些都是人们自己造成的。所以，我们的健康也要我们自己来恢复。

洪昭光教授曾说：“最好的医生是自己。”对于健康，我们一定要未雨绸缪，及早预防疾病的发生。还是洪昭光教授的话：“花1块钱就可以预防疾病，就可以省去10块钱、100块钱的治疗费，那我们何乐而不为呢？”

我们也正是基于这样的目的，希望人们面对健康能够未雨绸缪，即使不能，也要对健康和疾病知识略懂一二，以防进一步的发展。《家庭医生图文百科》就是这样一本急大家之所急，为大家解决根本问题的家庭医疗养生必备书。相比较市面上的同类书，本书没有选择华而不实的“养生理论”，尽力避免走进一种“养生怪圈”的潮流，而是更加全面、更加具体，更具针对性、实用性和操作性，所以也更加适用于家庭医疗的需要。这本《家庭医生图文百科》能使大家对自己的身体状况有一个较为清晰的判断和了解，能够让人们知道在得病之前怎么做到很好的预防和得病之后怎么做到细心的护理。

本书在内容上共分为16章，主要包含了家庭医疗常识和急救技巧、家庭常见疾病、家庭常见急症、身体各部位的常见病、老人养生保健和小儿常见病等几个部分。其中每个部分又各成单元，主要介绍了病症的概况、原因、症状、预防、护理、治疗等各方面的知识和处理办法。另外，为了更加直观的体现内容，本书还插入了三百多幅简明实用、生动鲜活的图片，使这本书图文并茂、更加全面和详尽，更加实用和易行，可谓是一本家庭医疗百科全书！

我们希望《家庭医生图文百科》能够帮助大家切实解决健康上的问题，能够做到开卷有益。当然，在编写过程中，由于编者的经验和水平，如果有不妥和错误之处，还请专家和广大读者不吝批评指正！

目 录

第一章 常识与技巧

- 认识你自己 / 2
- 健康的标准 / 3
- 人工呼吸 / 4
- 心脏按摩 / 5
- 脉搏测量 / 7
- 体温测量 / 7
- 血压测量 / 8
- 眼耳鼻用药方法 / 9
- 火灾急救常识 / 10
- 煤气中毒急救 / 11
- 家庭防震常识 / 13
- 注射输液常识 / 15

第二章 常见病

- 咳嗽 / 20
- 感冒 / 23
- 头痛 / 27
- 眩晕 / 30
- 牙痛 / 32

- 发热 / 35
- 耳鸣 / 38
- 呕吐 / 41
- 胸痛 / 43
- 腹泻 / 46
- 腹痛 / 50
- 胃痛 / 52
- 腰痛 / 55
- 黄疸 / 59
- 便秘 / 61
- 水肿 / 66

第三章 常见急症

- 抽筋 / 70
- 中暑 / 72
- 冻伤 / 75
- 晕动病 / 78
- 气胸 / 80
- 创伤 / 82
- 烧(烫)伤 / 84
- 昏迷 / 87
- 休克 / 90

溺水 / 92
勒缢 / 96
骨折 / 97
内出血 / 100
急性中毒 / 102
下巴脱落 / 105
突然分娩 / 107
小儿惊厥 / 111
外耳道异物 / 113
呼吸道异物 / 115
结膜、角膜异物 / 117
电击伤 / 119
狗咬伤 / 122
毒蛇咬伤 / 125
蜂类蜇伤 / 128
蜈蚣咬伤 / 130
毒蜘蛛蜇伤 / 131

第四章 头部

第一节 头

中风 / 134
强迫症 / 137
脑震荡 / 140
三叉神经痛 / 142

第二节 眼

沙眼 / 144
麦粒肿 / 146
青光眼 / 148
白内障 / 150
角膜炎 / 152

第三节 鼻

鼻疖 / 155
鼻出血 / 156

鼻窦炎 / 159
鼻息肉 / 163
鼻前庭炎 / 164
慢性鼻炎 / 166

第四节 耳

外耳道疔 / 169
耵聍栓塞 / 171
外耳道炎 / 172
急性化脓性中耳炎 / 174

第五节 口

口臭 / 177
龋齿 / 179
牙周病 / 181
口腔溃疡 / 184

第五章 颈部

甲亢 / 188
颈椎病 / 190
慢性咽炎 / 193
颈椎后脱位 / 194

第六章 四肢

第一节 上肢

鼠标手 / 198
甲沟炎 / 200
肩周炎 / 202
肩关节脱位 / 204
风湿性关节炎 / 207

第二节 下肢

脚气 / 209
扁平足 / 211
膝关节脱位 / 213

股骨头坏死 / 215
下肢静脉曲张 / 218

第七章 胸背部

甲型H1N1流感 / 222
哮喘 / 224
肺结核 / 227
支气管炎 / 229
心律失常 / 232
动脉硬化 / 235
心绞痛 / 237
心肌梗塞 / 240
先天性心脏病 / 243
急性脊髓炎 / 245
脊柱、脊髓损伤 / 247

第八章 腰部

血尿 / 250
肾结石 / 251
尿毒症 / 254
腰肌劳损 / 258
腰椎间盘突出症 / 260

第九章 腹部

胃病 / 264
乙肝 / 267
脂肪肝 / 270
肠梗阻 / 273
宫外孕 / 276
急性阑尾炎 / 278

第十章 臀部

痔疮 / 282
肛瘘 / 285
肛裂 / 287
痛经 / 289
尿道炎 / 291
坐骨神经痛 / 294

第十一章 皮肤

痤疮 / 300
体癣 / 302
荨麻疹 / 304
毛囊炎 / 306
白癜风 / 308
皮肤过敏 / 311

第十二章 全身

贫血 / 316
肥胖症 / 318
高血压 / 320
糖尿病 / 324
禽流感 / 328
艾滋病 / 329

第十三章 中医是怎样治病的

第一节 望闻问切
望诊 / 334
闻诊 / 335
问诊 / 335

切 诊 / 336

第二节 病邪的辨证治疗

暑证 / 337

燥证 / 337

风证 / 337

温证 / 338

痰证 / 339

虫证 / 339

第三节 气血、内脏的辨证治疗

气证 / 339

血症 / 340

心病 / 340

肝病 / 340

脾病 / 341

肺病 / 341

胃病 / 342

肠病 / 343

肾病 / 343

膀胱病 / 344

第四节 热性病的辨证治疗

实证期 / 344

虚证期 / 345

第五节 中医的针灸与推拿

常用穴位 / 345

推拿疗法 / 357

第十四章 老年人的保健养生

第一节 四季保健

春季保健 / 364

夏季保健 / 365

秋季保健 / 366

冬季保健 / 367

第二节 心理保健

老年人心理九大需要 / 368

老人心理保健四字诀 / 369

走出空巢的心理妙招 / 369

老人心理健康十标准 / 371

第三节 生活保健

老人长寿生活秘笈 / 372

老人饮食养生配方 / 373

老年人睡眠六建议 / 375

老年人运动十要诀 / 376

老年人用药五原则 / 376

第十五章 婴幼儿的常见疾病

水痘 / 380

麻疹 / 382

尿布疹 / 384

猩红热 / 387

百日咳 / 389

手足口病 / 391

婴儿湿疹 / 393

小儿多动症 / 396

小儿厌食症 / 399

儿童孤独症 / 402

维生素A缺乏病 / 404

后 记 / 407