第一图书网, tushu007.com

<<小病不求医>>

图书基本信息

书名：<<小病不求医>>

13位ISBN编号：9787510402722

10位ISBN编号：7510402727

出版时间：2009-5

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：陶敬然

页数：279

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

如今社会上普遍流传着人生有三难的说法，即挣钱难，结婚难，看病难。
前两者每个人都会有不同的体会，而看病难，眼下已成为社会普遍关注的一种现象。
提起看病难，相信每个人都会有自己的一番感触，就像下面事例中的小王一样：小王喉疼发热，半边脸肿得老高，去医院就医。
拍片、验血，检查了半天，花了数百元，把他一个月的工资都给了医院，最后大夫也没给出确切的结论。
说是一切等化验结果出来再诊。
小王气得够呛，敢情接下来受罪的还是自己啊。
等他出门上了公交车，忍不住在车厢里骂骂咧咧：老百姓谁还看得起病啊，大伙说说，如今病还没看出来，就花了好几百元，这算什么事儿啊！
旁边一位老者一看，说：“呦，小伙子，你这像是痄腮啊，医学上叫腮腺炎，吃点消炎药就好了。
”小王捂着脸，傻了：“就这么简单？
大爷您怎么就看出来了，难道您是学医的？
”老者说：“小伙子，如今像你这种小病书上都写得清楚着呢，不用弄得上医院这么麻烦。
”后来，小王才知道，有些小病小痛自己完全可以通过查阅书籍治疗。

第一图书网, tushu007.com

<<小病不求医>>

内容概要

在医院里你所看到的永远是如长龙一般排队等候挂号的人，好不容易挂上了号，又要等着叫号就诊，轮到自己看病了，医生简单地询问一下，就会开出一系列的化验单和好几种药，说上一些“日后观察”诸如此类的话，还没等问清自己的病症，下一位病患又接踵而至。
当然，医院每天有成千上百的病人就诊，而你看病的时间最多只有几分钟，想要医生面面俱到地解释清楚简直是不可能的，于是就有了复诊。
事情显而易见，你将把更多的时间和金钱投进去，就算如此也未必得到你想要的结果。
针对这种普遍存在的情况，我们是否可以想想别的有效的方法？
当然，如果是一些诸如癌症的重症病情，我们还得去医院听大夫的；如果是一些小病小痛，就另当别论了。
考虑到大多数人缺少必要的医疗常识，在患有一些小病时就显得格外着急，没有了主见，有的还会病急乱投医，这样就会徒增很多麻烦。
尤其是碰到孩子患病的情况，哪怕是了解一些家庭常备药的用法就可以治愈的小毛病，家长也会方寸大乱，抱着孩子直冲医院。
然而医院人满为患，气味异常，如此一来，孩子在这种情况下必然要受更多的苦，病情也许会因此加重。
所以通过书籍掌握一定的医学知识对家人就显得尤其必要，像割伤了如何止血，关节扭伤了怎么做好诊前急救，还有一些常见疾病的预防和护理知识。
想一想，如果你了解了更多的医学知识，多了一些对常见小病小痛的见解和治疗对策，那么当你遇到这些情况时就不会着急慌乱了，也避免了更多的冤枉路，自然可以省掉不少的时间和金钱，还可以减少患者的痛苦。
所以说，只要多掌握一些实用的医学常识，小病自己治是完全有可能的。
说不定通过对这些知识的了解，你还可以成为亲朋好友的保健医生呢。

第一图书网, tushu007.com

<<小病不求医>>

书籍目录

前言最好的医生是自己第一章 放松精神消“ 头 ”痛额头感觉不适时常见的小病一、晕车（船、飞机）二、血管性头痛三、失眠四、中暑眼部感觉不适时常见的小病一、红眼病二、近视三、黑眼圈四、迎风流泪鼻部感觉不适时常见的小病一、鼻塞二、过敏性鼻炎三、鼻出血四、打鼾口腔感觉不适时常见的小病一、口唇干裂二、口臭三、口腔溃疡四、小儿流口水五、牙痛六、牙周炎耳部感觉不适时常见的小病一、耳鸣二、化脓性中耳炎三、外耳道异物第二章 瓶“ 颈 ”枢纽要畅通咽喉感觉不适时常见的小病一、感冒二、声音嘶哑三、慢性咽炎四、慢性扁桃体炎颈椎感觉不适时常见的小病一、落枕二、颈椎病第三章 心“ 胸 ”开阔防百病胸腔感觉不适时常见的小病一、咳嗽二、胸闷三、打嗝四、哮喘心脏感觉不适时常见的小病一、高血压二、心悸三、缺铁性贫血第四章 劳逸结合除“ 腰 ”病腰感觉不适时常见的小病一、腰痛二、腰肌劳损三、闪腰四、痛经肾感觉不适时常见的小病一、遗尿症二、阴痒第五章 注意饮食保“ 腹 ”康肠感觉不适时常见的小病一、便秘二、痔疮三、腹泻胃感觉不适时常见的小病一、食欲不振二、小儿厌食三、消化不良四、恶心、呕吐五、反胃六、胃痛七、胃下垂第六章“ 四肢 ”灵便在运动上肢感觉不适时常见的小病一、肩周炎二、肩关节脱位下肢感觉不适时常见的小病一、踝关节扭伤二、腿脚抽筋三、足跟痛四、风湿性关节炎第七章“ 皮肤 ”光洁有自信常见的非传染性皮肤病一、脱发二、少白头三、头皮屑四、痱子五、面部皱纹六、雀斑七、腋臭八、青春痘九、酒渣鼻十、小外伤十一、手足皲裂十二、冻疮常见的传染性皮肤病一、扁平疣二、脚气三、灰指甲四、小儿水痘后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 放松精神消“头”痛◎额头感觉不适时常见的小病一、晕车（船、飞机）【概况】生活中常有些人坐上汽车后没多久就觉得头晕，上腹部不舒服、恶心、出冷汗，甚至呕吐。
尤其是在汽车急刹车、急转弯或突然启动时的时候，下车休息片刻症状即可逐渐减轻或消失。
有的人的晕车症状还会持续几天。
这就是我们常说的晕车（船、飞机）。
医学上叫做运动病，又称晕动病，是晕车、晕船、晕机等的总称。
它是指乘坐交通工具时，人体内耳前庭平衡感受器受到过度运动刺激，前庭器官产生过量生物电，影响神经中枢而出现的出冷汗、恶心、呕吐、头晕等症状群。
【病因】1.个体差异：当传入的平衡刺激过分强烈时，如急刹车、剧烈旋转时，即使在平衡系统完全正常的状态下，人也会感到头晕，这是正常的生理现象，片刻即可消失。
但有些人的这种耐受力差，对轻微的平衡刺激即产生强烈的反应，这与个体反应差异有关，可能是受遗传因素的影响。
2.车箱密闭或空气不流通，或一些物质的气味刺激也会引起运动病。
3.睡眠差，过度劳累时也容易引起运动病。
4.过饥过饱或患某些耳部疾病时也易引起运动病。
【后果】确切地说，运动病不是真正的疾病，与通常意义上的疾病不同，它仅仅是敏感机体对超限刺激的应急反应。
因此就不存在真正意义上的根治或治愈措施，现有的各种防治方法都是暂时缓解症状或延缓它的发生。
【治疗方法】出现晕车（船、飞机）时，可通过以下方法治疗：◆药物疗法治晕车（船、飞机）：1.乘晕宁（眩晕停）在乘车、船前40分钟用温开水送服1至2粒，小儿酌减。
2.感冒通在无乘晕宁的情况下，可用感冒通替代，方法同上，效果一样。
3.安定片、维生素安定片1片，维生素B1两片，乘车前40分钟温开水送服，亦能防止晕车。
4.胃复安胃复安1片，晕车严重时可服2片，儿童剂量酌减，于上车前10-15分钟吞服，可防晕车。
行程2小时以上又出现晕车症状者，可再服1片。
途中临时服药者应在服药后站立15-20分钟后坐下，以便药物吸收。
此法有效率达97%，且无其他晕车药引起的口干、头晕等副作用。
◆其他疗法治晕车（船、飞机）：1.鲜姜外敷法新鲜生姜1片，或鲜土豆1片，贴于肚脐，用伤湿膏盖贴，同时将伤湿止痛膏贴于内关穴（在腕关节掌侧，腕横纹上约二横指，二筋之间），用手指轻轻揉摩穴位，口中亦可再含一片鲜姜，也有一定的预防作用。
2.橘皮喷鼻法乘车前1小时左右，将新鲜橘皮表面朝外，向内对折，然后对准两鼻孔挤压，皮中便会喷射出带芳香味的油雾。
可吸入10余次，乘车途中也照此法随时吸闻。
3.风油精外敷法乘车途中，将风油精涂于太阳穴或风池穴。
亦可滴两滴风油精于肚脐眼处，并用伤湿止痛膏敷盖。
4.食醋饮乘车前喝一杯加醋的温开水，途中也不易晕车。
5.伤湿止痛膏外敷法乘车前取伤湿止痛膏贴于肚脐处，防止晕车疗效显著。
6.指掐内关穴法当发生晕车时，可用大拇指掐在内关穴。
无药之时，双目注视远处，尽量少看近处物体，尤其在下坡时注意抓紧扶手，减缓惯性对内脏的冲击。
密封较严的汽车或汽油味偏大的车厢要注意通风，这样有助于预防晕车现象发生，如稍感不适，应立即选择靠车前方合适位子睡觉，睡觉往往是最好最省钱有效的防晕车方法。
【预防与护理】1.有晕车史的，乘车前可食用些酸辣开胃的食物，勿食甜食及油腻食物，且忌过饥过饱。
2.不要紧张。

第一图书网, tushu007.com

要保持精神放松，不要总想着会晕车。
最好找个人聊天，分散注意力。
3.旅行前应有足够的睡眠。
睡眠充足，精神就好，可提高对运动刺激的抗衡能力。
4.乘坐交通工具不宜过饥或过饱。
只吃七八分饱，尤其不能吃高蛋白和高脂食品，否则容易出现恶心、呕吐等症状。
5.生姜可预防恶心和胃部不适，旅行前、旅行中都应进食。
6.乘车（船、飞机）时嚼口香糖，嘴巴经常开合，以减低内耳压力。
7.尽量坐比较平稳且与行使方向一致的座位。
头部适当固定，避免过度摆动。
8.避免引起恶心的任何气味，保持空气流通。
二、血管性头痛【概况】血管性头痛是指头部血管舒缩功能障碍及大脑皮层功能失调，或某些体液物质暂时性改变所引起的临床综合征。
以一侧或双侧颞部阵发性搏动性跳痛、胀痛或钻痛为特点，可伴有视幻觉、畏光、偏盲、恶心呕吐等血管自主神经功能紊乱症状。
它包括偏头痛、丛集性头痛、高血压性头痛、脑血管性疾病（如蛛网膜下腔出血、脑出血、动静脉畸形、颞动脉炎等）所引起的头痛。
头痛的部位以颞、额和眼眶后为多见。
【病因】血管性头痛与全身感染发热、高血压、月经期、过敏反应、高空缺氧以及血管自身病变有关。
中医认为，因起居不慎，感受风、寒、湿、热，情志失调、劳倦所伤、饮食不节、病后体虚、跌扑内伤等导致经气不舒、脉络闭塞、气血失调、清阳受阻、不通则痛。
【后果】经常反复发作，给工作与生活带来很多不便。
【治疗方法】引起此病的原因很多，首先要查明原因，如果是其他疾病引起的，如癫痫、高血压、感染性疾病、心血管疾病等，应该积极治疗原发病，随着病情的好转，头痛也会减轻。
若只是因血管功能失调而引起，就可以通过以下方法治疗。
◆饮食疗法治血管性头痛：1.决明子粥炒决明子3克，粳米50克。
决明子加水先煎，取汁与淘洗净的粳米同煮，粥熟即可服用。
2.枸杞蒸蛋鸡蛋2个，枸杞15克，熟猪油40克，鲜汤120克，调料适量。
鸡蛋放碗中打散，加盐、淀粉、味精，用鲜汤调成糊状；枸杞洗净泡开。
蛋糊放在笼上，武火蒸10分钟，放上枸杞再蒸5分钟，熟猪油与酱油一起蒸化，倒在蛋上即可。
每日一次，宜常食。
3.川芎蛋川芎6-9克，鸡蛋2个，大葱5棵。
大葱洗净，与川芎、鸡蛋同放锅中，加水煮，鸡蛋熟后去壳再煮片刻。
吃蛋喝汤，每日1次，连服数日。
◆其他疗法治血管性头痛：1.按压穴位法研究发现，穴位及脊柱按摩较常规药物治疗副作用更少，且疗效持续时间更长。
在拇指与食指相连的虎口部位的合谷穴和鼻子两侧颧骨底部的巨髎穴（按压至酸疼为止）有助于缓解头痛；头顶的百会穴，对血管搏动性的头痛非常有效；对于偏头痛而言，按压太阳穴部位最为有效。
2.浸手法头痛时，把双手浸入一盆热水中（水温以不烫伤皮肤为宜，水以超过手腕为宜），每次浸泡半小时。
在浸泡过程中，要保持水的温度，可使手部血管扩张，脑部血液相对减少，从而使头痛减轻。
坚持浸泡数次，头痛可渐渐消失。
3.做脸部美容操下面介绍的7种柔软操，是专为脸部及头皮设计的，它们可以帮助你松弛这些部位的肌肉，并使你在初见头痛的征兆时，采取控制行动。
扬眉：同时将两边的眉毛抬起，再放下。
眯眼：快速地眯上双眼，再放松。

第一图书网, tushu007.com

接着，用力眯右眼，放松。
接着，眯左眼，放松。
皱眉：用力地挤眉，放松。
张嘴：慢慢地将嘴巴张到最开，再慢慢闭上。
移动下颚：嘴巴微张，左右地移动下颚。
皱鼻：用力将鼻子向上挤，像闻到恶臭一样。
扮鬼脸：随兴地作鬼脸，像小时候一样。
别担心，你的脸不会就此变形。
4.深呼吸法深呼吸是缓解紧张的好方法。
当你的胃部的起伏比胸腔还明显时，表示你的做法很正确。
【预防与护理】1.积极治疗引发头痛的原发病。
2.保持室内空气新鲜，注意保暖。
生活有规律，劳逸结合，心情舒畅。
3.注意饮食，勿食刺激性食物，可以食用一些通行血脉的食物，如香菜、韭菜、大蒜、羊肉、山楂等。
4.戒烟、戒酒，不宜喝浓茶、咖啡。
三、失眠【概况】失眠，中医学上称“不寐”，是指病人入睡困难，或睡而易醒，时睡时醒，以致不能获得正常睡眠的一种病症，是老年临床常见多发病。
近年来，随着生活节奏的加快及生活压力的加大，失眠患者越来越多。
失眠主要表现为三种形式：入眠困难、时常觉醒、晨醒过早。
【病因】本病是由于心肾二脏水火不能互济，阴阳失交而引发的。
失眠的具体病理因素大致有三种：1.阴虚火旺型：表现为肝肾阴血不足、心肝火旺、心神不宁、五心烦热、心悸汗出、口干咽干、耳鸣健忘、失眠。
2.心脾两虚型：表现为气血不足，心神失养，心悸健忘，失眠多梦，精力疲乏。
3.热痰积聚型：表现为热痰积聚、上扰心脑、头晕目眩、胸闷、痰多、口苦。
【后果】失眠对人体的伤害主要是精神上的，长期失眠会使人脾气暴躁，记忆力减退，注意力不集中，精神疲劳。
失眠对人精神上的影响容易导致器质性的疾病，还会使人免疫力下降，人的身体消耗较大。

第一图书网, tushu007.com

后记

21世纪经济的蓬勃发展，带动了人们对文化知识的需求，生活中人们对知识的需求面更加广泛了，像美容、养生、医疗、保健等方面的书籍开始在人们的生活中占有一席之地，如此《小病不求医》也就应运而生。
本书着眼于家庭，以病例为线索，介绍了72种常见病例。
这72种病例从头到脚依据身体部位“头、颈、胸、腰、腹、四肢、皮肤”进行编排，每一病例均从概况、病因、后果、治疗方法、预防与护理这五个方面进行了阐述，便于查阅，语言通俗易懂，结构整齐统一，重在实用。
本书在编著过程中得到了众多临床专家、医疗保健专家和医学教授的指导，并且借鉴了众多医学界专家精心研究的成果，并搜集了网上大量的信息资料作参考。
在此，谨向这些热衷于打造全民健康的专家、教授们表示真挚的感谢！
希望本书能为每个家庭带来一盏健康之灯，为您的幸福生活指出便捷的通道。
鉴于本书存在一定的局限性，难免会有疏漏和不足之处，敬请读者朋友在阅读时提出宝贵的意见。
当然，医生的职责是治病救人，得了急症我们还是需要到医院去救治。
在日常生活中，因为个人的体质不同，病症表现也各有差异，有些看似小病小痛，但很可能是某些“大病”的征兆，所以到医院就诊还是极其必要的。
最后，希望此书可以为所有热爱生活的朋友带来一个健康的身体和幸福的未来。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

聪明人投资健康；明白人储蓄健康；普通人忽视健康；糊涂人透支健康。
——著名营养医学专家　赵霖不全信医生，而相信自己，我想有些人连想都不敢想吧！
我可以肯定地告诉你，只要你改变固有的观念，再稍微懂得一点额外的知识，就完全可以从此轻装上阵，不用再为身体而烦忧。
——北京中医协会理事　中里巴人大众对健康的关注，是社会经济发展的标志。
现在人们越来越重视预防了　——不怕挣得少，就怕走得早。
如果疾病预防投入1块钱，治疗就能减少8块钱，抢救就能减少100块钱，划得来！
——著名健康教育专家　洪昭光

第一图书网, tushu007.com

<<小病不求医>>

编辑推荐

《小病不求医》主要讲述了：家庭必备的、可靠的保健顾问，患者最便捷的就医指南，以常识之道破解小病困扰，以传统疗法指导健康生活。
小病自己看，大病去医院，急性病症懂保护，慢性疾病靠调养。
世上无难病，方对自然除

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com