

常见病



家庭自我调养

杨宏山◎编著



气象出版社
China Meteorological Press

常见病



家庭自我调养

中国中医药出版社



常见病家庭自我调养

杨宏山 编著

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2008)第171861号

出版发行：化学工业出版社

地址：北京市西城区

总编室：010-68403111

网：http://www.cip.com.cn

责任编辑：李瑞芳

封面设计：傅海岩设计

印：北京中德印刷厂

开：本：787mm×1092mm 1/16

字：数：27.5千字

版：次：2008年9月第1版

定：价：29.00元

化学工业出版社

本书为普通高等教育“十一五”国家级规划教材，可作为高等院校医学专业及相关专业教材，也可供从事临床工作的医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

常见病家庭自我调养 / 杨宏山编著. —北京: 气象出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-5029-4582-4

I. 常… II. 杨… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 131861 号

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街 46 号

总 编 室: 010-68407112

网 址: <http://cmp.cma.gov.cn>

责任编辑: 方益民

封面设计: 博雅思企划

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

开 本: 710mm×960mm 1/16

字 数: 275 千字

版 次: 2008 年 9 月第 1 版

定 价: 25.00

邮政编码: 100081

发 行 部: 010-68409198

E-mail: qxcbs@263.net

终 审: 纪乃晋

责任技编: 吴庭芳

印 张: 15.75

印 数: 1—5000

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社发行部联系调换

前言

面对生活中遭遇到的各种困境,人们往往有两种态度:一是消极回避、被动接受;二是主动回应,以清醒的意识、积极的心态去化解各种不利因素。《常见病家庭自我调养》一书,正是采取第二种态度,对待疾病采取积极的自我调养方式,努力引领读者走出疾病的痛苦。

首先,是饮食。唐代医家孙思邈在《千金要方》中明确指出:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之。食疗不愈,然后命药。”由此可见古代医家对食物治病的重视。孙思邈又说:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资血气,若能用食平疴、释情遣疾者,可谓良工。”

利用食物疗疾祛病、健体强身,其理论基础为“药食同源”。药与食的关系,恰如一对孪生兄弟,同出一母而秉性有别。药物在某个方面虽有超常或偏于强烈的作用,能够有针对性地用于治疗某种疾病,扶正祛邪,以调整阴阳气血,使身体恢复健康,但药物作用强烈却不均衡,于疗治疾病的同时,对人体总有或多或少的损害,此之谓“是药三分毒”。食物富含营养与精华,对人体的作用缓和而均衡,有滋养濡润的功效,既可疗疾健体,又对人体没有损害,此之谓“药补不如食补”。

其次,保持良好的心态对病体的康复也至关重要。根据五脏与情志的对应关系,任何一种情志的过度刺激都会导致相应脏腑的损伤,并引发疾病。具体而言,过喜则伤心,过怒则伤肝,过思则伤脾,过忧(悲)则伤肺,过恐则伤肾。因此,经常保持平和的心态,豁达的胸怀,不偏激,不心存非份之念,非常有利于病体的康复。

最后,根据自己的具体情况,制定并坚持适度的体育锻炼,也有助于病体的康复,或避免病情的进一步恶化。古语云:“流水不腐,户枢不蠹。”生活经验告诉我们,本着积极主动的态度,经常坚持适度的运动,如散步、慢跑、打太极拳、练气功等,在悦情怡志的同时,更能够促进人体的新陈代谢,增强对疾病的抵抗能力,有益于疾病的痊愈。

综上所述,《常见病家庭自我调养》主要是从饮食、情志、运动三个方面给广大读者以具体的指导,以使读者在罹患病痛时,能够有针对性地采取相应的措施,早日康复,享受生活中的乐趣。

作者
2008年春

07		寒湿困脾	
27		寒湿	
37		寒湿	
38		寒湿	
42		寒湿	
53		寒湿	
61		寒湿	
62		寒湿	
88		寒湿	
101		寒湿	
101		寒湿	
107		寒湿	
111		寒湿	
114		寒湿	
116		寒湿	
120		寒湿	
123		寒湿	
127		寒湿	
130		寒湿	
130		寒湿	
133		寒湿	
136		寒湿	
140		寒湿	
143		寒湿	
147		寒湿	
151		寒湿	
154		寒湿	
158		寒湿	
162		寒湿	
165		寒湿	
前言			
第一章 内科疾病			1
感冒			1
咳嗽			4
哮喘			9
慢性支气管炎			13
肺炎			16
呕吐			19
胃痛			23
胃及十二指肠溃疡			27
腹泻			31
便秘			35
痢疾			39
肝硬化			42
高血压			46
冠心病			50
心绞痛			54
高脂血症			57
动脉硬化			60
缺铁性贫血			63
尿路结石			66

尿路感染	70
肾炎	73
阳痿	76
遗精	80
早泄	84
头痛	87
眩晕	91
神经衰弱	94
失眠	98
老年痴呆症	101
风湿性关节炎	104
腰痛	107
糖尿病	111
痛风	114
肥胖症	116
水肿	120
甲状腺机能亢进	123
中暑	127
第二章 妇科疾病	130
月经量多	130
月经量少	133
月经先期	136
月经后期	140
痛经	142
闭经	147
崩漏	151
带下	154
妊娠呕吐	158
产后缺乳	162

产后恶露不尽	165
盆腔炎	168
更年期综合征	171
第三章 儿科疾病	176
小儿疳积	176
小儿夏季热	180
小儿厌食症	183
第四章 外科疾病	187
疔	187
丹毒	190
下肢溃疡	193
血栓闭塞性脉管炎	196
脱肛	199
痔疮	202
第五章 皮肤科疾病	207
银屑病	207
湿疹	210
脂溢性皮炎	213
接触性皮炎	216
神经性皮炎	218
第六章 五官科疾病	222
青光眼	222
麦粒肿	225
夜盲症	228
白内障	230
中耳炎	232
耳鸣	235
口腔溃疡	237
急性扁桃体炎	240

第一章 内科疾病

[饮食禁忌]

感 冒

〔中医论证〕

普通感冒与流行性感冒，中医学称为伤风感冒与时行感冒，为四季常见病、多发病，尤以春、冬两季为多见。其一般症状多表现为头痛、鼻塞、恶寒、流涕、发热、全身酸痛等。普通感冒常由细菌或病毒引起，流行性感冒则主要由病毒感染所致，并可传染他人，造成流行。感冒为一种自限性疾病，一般情况下，只要患者适当休息，并注意不再受风着凉，经过一周左右，大多可自行缓解症状或不药自愈。但流行性感冒患者如因治疗和休息不当，则可出现并发症，一般为肺炎。

中医学认为，感冒多为风邪侵袭所致。但风邪一般并不单独致病，而常与寒、热、湿、暑相杂致病，故又分为风寒感冒、风热感冒及暑湿感冒。

1. 风寒感冒：恶寒重，发热轻，无汗，头痛，鼻塞流涕，声重，喉痒咳嗽，痰白清稀，四肢酸痛，苔薄白而润，脉浮。

2. 风热感冒：发热重，恶寒轻，咽红肿痛，咳嗽痰黄，口干欲饮，汗出不畅，苔白而燥，脉浮数。

3. 暑湿感冒：发热重，头晕且胀，心中烦热，身倦无汗，口渴喜饮，时有呕恶，小便短黄，舌苔黄腻，脉濡数。

〔饮食原则〕

一般情况下，感冒多为外邪侵犯人体所致。因此，饮食原则应以清淡稀软等易消化食物为宜，忌食滋补、酸涩、油腻、黏滞等不易消化的食物，以免使外邪缠

绵体内,加重病情。凡感冒患者,首先应分清是风寒感冒、风热感冒,还是暑湿感冒,然后再根据病因及症状的不同而选择适宜的食物。

风寒感冒患者应进食辛温散寒、发汗解表之品,忌食生冷苦寒之物。

风热感冒患者应进食辛凉清热、疏风解毒之品,忌食辛辣温热之物。

暑湿感冒患者应进食清暑解表、利湿化浊之品,忌食油腻辛辣之物。

..... : [忌食食物]

风寒感冒者应忌食:蛤蚧、田螺、螺蛳、银耳、百合、芡实、乌梅、猪肉、鸭肉、螃蟹、蚌肉、绿豆芽、豆腐、苋菜、莴笋、空心菜、菠菜、芹菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜、西红柿、萝卜、荸荠、甘蔗、枇杷、草莓、香蕉、西瓜、梨、苹果、罗汉果、无花果、菱角、橙子、猕猴桃、柿子等。

风热感冒者应忌食:龙眼、大枣、荔枝、山楂、樱桃、杏、桃、佛手、柠檬、金橘、狗肉、羊肉、海参、甲鱼、鸡肉、鹅肉、牛肉、茴香、丁香、葱、生姜、韭菜、大蒜、米醋、辣椒、花椒、胡椒等。

暑湿感冒患者忌食的范围与风热感冒者大致相同。

..... : [特别推荐]

◆ 葱白汤

用料:葱白头 10~15 克。

制用法:将葱白头洗净切细,放入杯内,用沸水冲泡,趁热饮服,服后卧床盖被以取微汗。每日 2 剂。或取生姜 3 片,与葱白共煎沸饮服,亦可见效。

功效:通阳开窍,祛风活络。

适应症:风寒感冒,症见发热恶寒、头痛、身痛、无汗、鼻塞流清涕、咳痰稀白起泡、小便清长等。

◆ 葱白豆豉汤

用料:葱白 50 克,淡豆豉 12 克。

制用法:将葱白洗净切细,加入 500 克水中煮沸,再加入捣烂的淡豆豉,煮沸 5 分钟,去渣饮汤。每日 1 剂,连服 3 日。

功效:祛风活络,解毒消肿,发汗解表。

适应症:于流感期间饮服本汤,有预防作用。

◆ 葱姜蒜汤

用料:葱白、大蒜、生姜各等量。

制用法:将上三味洗净切碎,煎汤温服,服后卧床盖被以取微汗。每日1~2剂。

功效:辛温解表,宣肺散寒。

适应症:风寒感冒。

◆ 生姜汤

用料:生姜30克,红糖适量。

制用法:将生姜洗净切细,与红糖共置锅内,煮沸,趁热饮服,服后卧床盖被,汗出即愈(如加葱白效果更佳)。

功效:温中散寒,发汗解表。

适应症:外感风寒,头痛发热,或淋雨、寒冷腹痛等。

◆ 橄榄萝卜茶

用料:橄榄6枚,萝卜150~200克。

制用法:将橄榄洗净捣碎,萝卜洗净切片,共置锅内,加水煎汤,代茶饮用。每日1剂。

功效:解毒利咽,消积化痰。

适应症:防治流行性感冒、白喉等。

◆ 核桃葱姜茶

用料:核桃仁、葱白、生姜各25克,茶叶15克。

制用法:将前三味捣烂,与茶叶共置沙锅内,加水煎汤,去渣,1次服下。服后卧床盖被以取微汗。

功效:辛温解表,宣肺散寒。

适应症:风寒感冒。

◆ 鸡蛋白糖方

用料:鸡蛋1只,白糖15克,香油数滴。

制用法:将鸡蛋打入碗内,加入白糖、香油,搅匀,空腹1次服下。

功效:滋阴润燥,清咽润喉。

适应症:感冒嗓子疼痛。

●●●●●●●●●● [生活禁忌]

1. 用热水烫脚。
2. 用盐水漱口,多喝茶。
3. 经常干浴头面。
4. 随时洗手。
5. 补充锌。
6. 用电吹风对准口、鼻吹热风。
7. 忌过量服用阿司匹林。
8. 忌用力擤鼻涕。
9. 忌洗头后马上睡觉。
10. 忌乘飞机。

●●●●●●●●●● [自我调护]

1. 经常通风换气,保持室内空气新鲜。但同时要注意保暖,以免受凉或汗出当风。流感患者要及时发现,及时治疗,及时隔离,以免延误病情或传染他人。
2. 轻症患者要注意劳逸结合,切忌劳累过度,加重病情。重症患者发热时要卧床休息,避免正气受损。
3. 风热感冒患者药汁宜温服,衣被应适中,发热口渴时,可饮温凉水及清凉饮料。
4. 风寒感冒者药汁宜热服,服后卧床盖被以取微汗。出汗后不可马上吹风。若高热无汗,不可用冷毛巾敷头额,以免汗孔闭塞,病邪无从外泄。

咳嗽

●●●●●●●●●● [中医论证]

作为一种生理现象,咳嗽是清除呼吸道内的分泌物及进入气道内的异物的保护性反射动作,但如果持续、频繁地咳嗽,则为病理现象。

咳嗽是常见病、多发病,许多疾病,如呼吸道感染、支气管扩张、肺炎、咽喉炎等均有咳嗽的症状。治疗方法以消炎止咳为主。

所谓咳嗽,乃指肺气上逆作声,咯吐痰液等病理现象。西医中的急、慢性支气管炎、支气管扩张等病,常以咳嗽为主要症状,与中医学的咳嗽概念相合。

中医学认为,外邪侵袭和内伤皆可引起咳嗽。

外邪侵袭所致之咳嗽又称外感咳嗽,而有寒热之分,其主要特征是:发病急,病程短,并常可并发感冒。风寒咳嗽的临床症状为咳嗽声重、气急、咽痒、咳痰稀薄色白等;风热咳嗽的临床症状则为咳嗽频剧、气粗、咽痛痰稠等。

内伤咳嗽的特征是:病情缓,病程长,皆由五脏功能失常所致。

内伤咳嗽又可分为痰湿咳嗽、痰热咳嗽、阳虚咳嗽及阴虚咳嗽四种。痰湿咳嗽的临床症状为咳嗽痰多,痰出咳平,咳痰色白或呈灰色等;痰热咳嗽的临床症状为咳嗽痰多,咯吐不爽,质黏厚或稠黄等;阳虚咳嗽的临床症状为咳嗽反复发作,痰涎清稀,心悸,畏寒等;阴虚咳嗽的临床症状为干咳少痰,痰中挟血等。

应根据病因及症状的不同,辨证施治。

●●●●●●●●●● : [饮食原则]

饮食对咳嗽患者的病体康复至关重要。合理的饮食可以使咳嗽不药而愈,但如果饮食失当,则可导致病情加重。

风寒咳嗽者的饮食以辛温散寒、宣肺止咳为宜,忌食生冷苦寒、黏糯滋腻之品。

风热咳嗽者的饮食以疏风清热、宣肺止咳为宜,忌食辛辣香燥、黏糯油腻、煎炸炒爆及补益之品。

痰湿咳嗽者的饮食以健脾、燥湿、化痰为宜,忌食黏糯肥腻、苦寒以及过甜过咸之品。

痰热咳嗽者的饮食以清热生津、润肺化痰为宜,忌食辛辣香燥、煎炸炒爆之品。

阳虚咳嗽者的饮食以温阳散寒、降逆止咳为宜,忌食生冷苦寒之品。

阴虚咳嗽者的饮食以养阴润肺、清热化痰为宜,忌食辛辣香燥、性热助火、煎炸炒爆之品。

●●●●●●●●●● : [忌食食物]

风寒咳嗽者应忌食:兔肉、蚌肉、鸭肉、螃蟹、田螺、莴笋、生藕、茭白、竹笋、

芹菜、大白菜、菠菜、空心菜、西红柿、黄瓜、冬瓜、苦瓜、丝瓜、海带、菱角、荸荠、猕猴桃、无花果、罗汉果、西瓜、甜瓜、橘子、桑葚、梨、乌梅、石榴、香蕉、李子、柿子、百合等。

风热咳嗽者应忌食：橘皮、大枣、核桃仁、梅子、龙眼、栗子、松子、荔枝、樱桃、杏、桃、虾、鲛鱼、带鱼、草鱼、鳗鱼、鸡肉、鹅肉、牛肉、羊肉、狗肉、茴香、桂皮、花椒、胡椒、芥菜、香菜、南瓜、洋葱、辣椒、韭菜、大蒜、生姜、米酒、白酒等。

痰湿咳嗽者应忌食：各种肥肉、兔肉、鸭肉、马肉、黑鱼、螃蟹、田螺、蛤蜊、蛭肉、蚬肉、蚌肉、海带、西瓜、甜瓜、梨、橘子、柑子、柚子、香蕉、柿子、猕猴桃、桑葚、罗汉果、草莓、荸荠、甘蔗、冬瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、西红柿、茄子、萝卜、芹菜、莴笋、茭白、绿豆芽、空心菜、竹笋、蘑菇、生藕、豆腐、山楂、柠檬、葱、芥菜、佛手、各种甜食、茶叶等。

痰热咳嗽者应忌食：籼米、糯米、刀豆、牛肉、羊肉、狗肉、驼肉、麻雀、鲢鱼、草鱼、鲚鱼、黄鳝、鲇鱼、带鱼、虾、海参、淡菜、蚬子、杏、椰子、桃、樱桃、荔枝、龙眼、石榴、柠檬、金橘、杨梅、梅子、山楂、核桃、栗子、大枣、南瓜、辣椒、韭菜、香菜、大蒜、葱、洋葱、芥菜、佛手、生姜、鹅蛋、羊奶、酒、醋、胡椒、花椒、八角茴香、砂仁、饴糖、豆蔻、小茴香、咖啡、红糖等。

阳虚咳嗽者应忌食：参阅“风寒咳嗽者应忌食”中的内容。

阴虚咳嗽者应忌食：参阅“痰热咳嗽者应忌食”中的内容。

特别推荐

◆ 菠菜籽散

用料：菠菜籽适量。

制用法：将菠菜籽以文火炒黄，研为细末，每次服5克，每日2次，温开水送服。

功效：祛风明目，开通关窍，利肠胃。

适应症：咳嗽气喘。

◆ 姜汁饴糖方

用料：生姜汁半匙，饴糖1匙。

制用法：将生姜汁、饴糖放入杯内，用沸水冲服。每日2~3次。

功效：补肺润燥，降逆止咳。

适应症：老年慢性咳嗽。

◆ 荸荠海蜇汤

用料：荸荠、海蜇头各 60~120 克。

制用法：将荸荠洗净，去皮切片，海蜇漂洗干净，切碎，共置锅内，加水煮汤服食。每日 1 剂，2~3 次分服。

功效：清热凉肝，消积化痰。

适应症：痰热咳嗽，症见病程长，咳嗽痰多，咯吐不爽，质黏厚或稠厚等。

◆ 百合甘蔗萝卜汤

用料：野百合 60 克，甘蔗汁、萝卜汁各半杯。

制用法：将百合洗净，加水煮烂以后兑入甘蔗汁、萝卜汁，每晚睡前服用。

功效：养阴清热，化痰止咳。

适应症：虚热咳嗽（包括虚弱者病后气管炎，肺结核等）。

◆ 刀豆子方

用料：刀豆子、白糖、生姜各适量。

制用法：将刀豆子炒熟，捣碎，研为细末，每次服 5 克，每日 2 次，以白糖、生姜汤送服。

功效：温中下气，益肾补元。

适应症：肾虚咳喘，腰痛脚软，阳痿遗精，大便燥结等。

◆ 丝瓜络散

用料：老丝瓜络、白糖各适量。

制用法：将老丝瓜络焙干，研为细末，每次取 1.5~1.8 克，拌入白糖，以温开水送服。每日 2~3 次。

功效：止咳化痰。

适应症：咳嗽痰多，胸肋痛等。

◆ 冰糖炖香蕉

用料：香蕉 1~2 只，冰糖适量。

制用法：将香蕉去皮切碎，与冰糖共置锅内，加水炖服。每日 1 剂，连服 5~7

日。

功效:清热润肺,止咳化痰。

适应症:咳嗽日久。

◆ 柚皮膏

用料:柚子1只,饴糖(麦芽糖)适量。

制用法:将柚子洗净,剖开取皮,削去内层白髓,切碎,放入盖碗中,加入适量饴糖,加盖,隔水蒸至烂熟,每日早晚各取1匙,以少许热黄酒冲服。

功效:消食下气,化痰止咳。

适应症:老年咳嗽气喘。

⋮ [生活宜忌]

1. 咳嗽而痰多的患者,应尽量将痰排出;咳嗽无力者,可请家人帮忙,翻身、拍背等,以利痰的排出。

2. 经常漱口,以保持口腔清洁。

3. 居室冷暖要适宜;阴虚、风热及痰热咳嗽者,应增加室内的湿度,以缓解口鼻干燥等症状。同时应多喝水,以稀释痰液,有利于排出。

4. 风寒与风热咳嗽者,饮食以清淡易消化为宜,忌食油腻黏糯、补益之品,以免使外邪缠绵体内,延误治疗。

5. 若咳嗽不止而影响睡眠时,应将枕头垫高20厘米,并侧卧而眠。

6. 咳嗽患者应适量补充维生素A、维生素C、维生素E,以增强机体免疫力,抵抗病邪的侵袭,改善症状。

⋮ [自我调护]

1. 咳嗽分为外感与内伤两大类,无论何种咳嗽,若对症治疗无效时,应进一步详细检查,以确定病因。

2. 外感咳嗽若及时治疗,一般7天左右即可痊愈。因此,有的人往往以为伤风咳嗽是小毛病,不治也能好,从而忽视治疗,往往迁延数周不愈,以致反复发生外感咳嗽,时日既久,可转成慢性的内伤咳嗽,顽固难治,经久不愈。所以,外感咳嗽应及时治疗,彻底治疗。

3. 内伤咳嗽者,应根据身体状况,适当地进行体育锻炼,如散步、慢跑、打太极拳,以增强体质,减少发病率。

4. 俗话说：“名医怕治老年咳”，因此，老年人预防本病的发生尤为重要，平日应积极锻炼身体，避免受风着凉，务必戒烟，少吃辛辣刺激性食物。

哮喘

〔中医论证〕

支气管哮喘，俗称哮喘，是一种严重威胁公众健康的慢性疾病。本病可发于任何年龄，但以12岁以前开始发病者居多，发病季节以秋、冬两季最多，春季次之，夏季最少。

临床典型的支气管哮喘，发作前有先兆，症状如打喷嚏、流涕、咳嗽、胸闷等，如不及时处理，可出现哮喘，甚者无法躺卧，干咳或咯白色泡沫样痰，甚至出现紫绀。双肺可闻及散在或弥漫性的以呼气期为主的哮鸣音。哮喘急性严重发作后，如经一般药物治疗而仍不能缓解并持续发作在24小时以上者，则称为哮喘持续状态。

引发支气管哮喘的原因很复杂，一般认为，本病大多是在遗传的基础上受到体内外某些因素，如过敏、感染、劳累过度以及精神因素所致。

中医学认为，哮和喘，虽同是呼吸急促的疾病，但所不同者，哮以呼吸急促、喉间有哮鸣声为特征；而喘则以呼吸急促困难，甚至张口抬肩为特征。临床所见，哮必兼喘，而喘则未必兼哮。

哮证分为发作期和缓解期，而发作期又有冷哮和热哮之分，缓解期则有肺、脾、肾亏虚之别。喘证有实喘与虚喘之分，实喘有风寒、肺热、痰浊之异，而虚喘则有肺、肾虚损之不同。临床上喘证多为实中有虚，虚中有实，虚实相杂。故中医的治疗原则是，哮证发作时以祛邪为主，未发作时则以扶正为主；喘证则祛邪与扶正两相兼顾，并各有侧重。

〔饮食原则〕

由于哮证发作期多是内伏之痰遇诱发因素而触发，故除应避免过敏源，还应忌食肥甘油腻、生冷海腥及酸咸之物。

虚喘之病本于肺、肾之虚，故其饮食以温补肺肾、降气平喘为宜，忌食生冷苦寒、辛散耗气之品。