

* 一书在手 小病无忧

小病

石娟 主编

求医

XIAOBING BU QIUYI



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

* 一书在手 小病无忧

小病不求医

主 编：石 娟

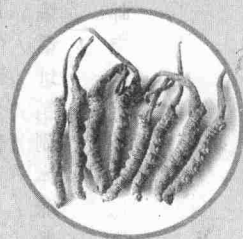
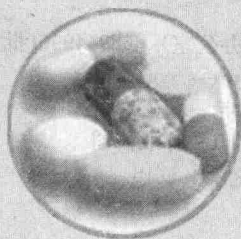
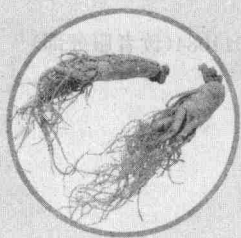
副主编：刘 梅

编 委：于富荣 张爱卿 陈 刚

吴玉梅 鹿 萌 于富强

王春霞 于风莲 曹烈英

于国锋 席 平 袁建材



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

小病不求医/石娟主编. —北京:北京理工大学出版社,2008.6
ISBN 978-7-5640-1620-3

I. 小… II. 石… III. 疾病—防治—普及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第078675号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 787毫米×960毫米 1/16

印 张 / 19.5

字 数 / 270千字

版 次 / 2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷

印 数 / 1~5000册

定 价 / 29.80元

责任校对 / 申玉琴

责任印制 / 吴皓云

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前 言

“三分治疗，七分调养”、“预防重于治疗”、“使用自然疗法更有效”……这些防病治病的观念，或许是现代人听得最多的关于健康养生的方法吧！可是在生活中，一些患者及其家属，往往把治疗疾病仅仅看成是医疗机构的事，忽视了预防、自疗、调养等重要环节，从而导致一些大医院人满为患，其中不乏慢性病需要家庭调养的患者和一些小病患者。所以对于一些小毛小病，我们建议患者能够自己掌握一些防治保健方法进行自疗、自护，这不仅可以缓解病痛，而且也可以避免将过多的时间花在等待上，这对疾病的防治很有益。

当然，如果你是一位惧医的患者，在面对一些小毛小病缠身时，更需要学会一些必要的防治措施。

为此，我们特意编著了这本《小病不求医》，希望能给读者提供一些合理的治疗小毛小病的方法。

本书介绍了家庭最常见的41种“小病”的防治办法，如感冒、头痛、胸痛、胃痛、腹泻、流鼻血、落枕、脱发、痔疮等。每种小病均从病症常识、专家支招、饮食小贴士、自疗食谱、预防小叮咛五个方面来进行说明。

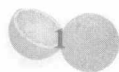
全书内容丰富、资料新颖、图文并茂、通俗易懂、方法实用、操作简单，非常适合大众自我防病治病的需要。很适宜个人和家庭使用，可谓一书在手，小病无忧。

本书在编著时，由于时间仓促，会有不足之处，敬请广大读者批评指正。同时，本书在编著时获得了众多临床专家、医疗保健专家的指导，在这里一并表示感谢！

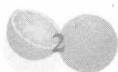


目 录

小病一：感冒	1
小病二：咳嗽	8
小病三：头痛	14
小病四：胸痛	21
小病五：腹痛	27
小病六：胃痛	34
小病七：腰痛	40
小病八：腹泻	48
小病九：恶心、呕吐	54
小病十：喉咙痛	60
小病十一：牙痛	66
小病十二：尿频、尿急	73
小病十三：腿脚抽筋	80
小病十四：中暑	87
小病十五：落枕	93
小病十六：痛经	101
小病十七：晕车（船、飞机）	110
小病十八：便秘	116
小病十九：痔疮	125
小病二十：尿床	132
小病二十一：流鼻血	140



小病二十二：打鼾	147
小病二十三：打嗝	154
小病二十四：过敏	160
小病二十五：脱发	167
小病二十六：食欲不振	175
小病二十七：消化不良	183
小病二十八：口腔溃疡	192
小病二十九：沙眼	200
小病三十：结膜炎	206
小病三十一：口臭	213
小病三十二：脚气	220
小病三十三：头皮屑	227
小病三十四：湿疹	234
小病三十五：痤疮	240
小病三十六：荨麻疹	246
小病三十七：冻疮	253
小病三十八：烧伤、烫伤	260
小病三十九：割伤、刺伤	267
小病四十：动物咬、蜇伤	272
小病四十一：阴部瘙痒	277
附录一：家庭常见急症急救常识表	282
附录二：家庭常用护理方法参考表	287
附录三：身体生物作息表	293
附录四：常见食物的功效主治表	295
附录五：人体常见疾病自然疗法常选的穴位参考表	300



小病一：感冒



感冒知多少

感冒是临床常见的小病之一。任何年龄段的人都可能患感冒，一年四季均可发病。

感冒的主要临床表现为鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、恶寒、发热、全身不适等。

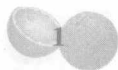
按病因分类，感冒可分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒（即胃肠型感冒）和流行性感冒4种类型。

风寒型感冒：这种感冒与病人感受风寒有关。病人除了有鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛等一般症状外，还有流清鼻涕、吐稀薄白色痰、畏寒、低热、无汗等特点。

风热型感冒：这种感冒与病人感受风热之邪有关，不过临床也并非都是感受风热之邪所致，而是因体质等多因素的个体差异，在感受风热之后，也可出现发热、鼻塞、流涕、咳嗽、头痛等感冒的一般症状。另外，风热感冒区别于其他感冒最主要的特点是：发热重、痰液黏稠呈黄色等。

暑湿型感冒：多发生在夏季。病人除了有感冒症状外，还有畏寒、发热、口淡无味、头痛、头胀、腹痛、腹泻等症状。此类型感冒主要是因为夏季暑湿之气过盛，或过食生冷，感应暑湿夜寒，致寒邪直中胃肠，而引发疾病。此类伤风有时以急性胃肠炎症状表现，需与急慢性肠胃炎病症进行区别。可以从病史、呼吸道表现等方面进行鉴别。

流行性感冒：简称“流感”，是由流感病毒引起的急性呼吸道感染病，



有别于普通感冒，除上呼吸道感染外，亦可引起全身症状，包括发热、发冷、出汗、全身酸痛、头痛、骨痛、肌肉痛、疲倦乏力、食欲不振等，严重时会引起肺炎及其他并发症，甚至可以致命。流感病毒的特性是易发生变异，当人群对变异株缺乏免疫力时，易引起暴发流行。

总之，感冒病人应根据自身的病情特点，分型对症，选用不同的药物、自然方法进行治疗，不可随使用药，延误病情。



专家支招

感冒是一种常见病，所以，一般家庭会自备些感冒药或采用一些小偏方来防治感冒，可是科不科学呢？在这里，我们根据专家的建议，介绍几种常见且简单的感冒自疗方法：

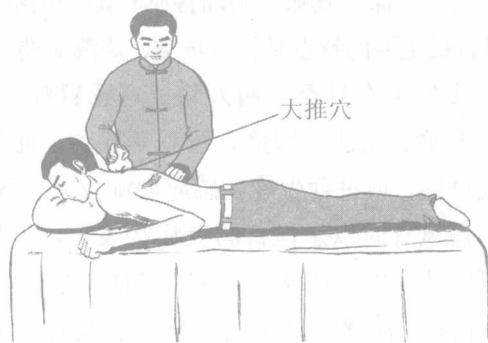
(1) 感冒发热、头痛是最常见的，可用复方阿斯匹林进行治疗，每日3次，1次1片。

(2) 感冒鼻塞、流涕显著者可用扑尔敏进行治疗，每日3次，1次1片。

(3) 感冒咳嗽严重者可服用复方甘草合剂，每日3次，1次10毫升。

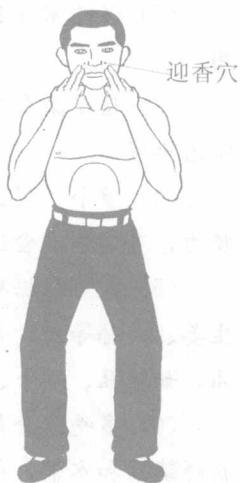
除了用这些药物来进行感冒的治疗外，还可以用以下一些非药物疗法来进行感冒的治疗。当然，这些方法同样适用于普通感冒和流行性感。如：

(1) 选鲜姜100克，捣烂如泥，炒热至皮肤能忍受为宜，摊贴于大椎穴，可用纱布包实，加热水袋敷，随后服热粥或热汤1碗，盖被捂汗，



用薄布或薄毛巾罩患者头面部，当患者出现微汗时，去掉罩布，继续热敷 40 分钟即可，避风 2 小时。主治风热感冒、恶风、发热、头痛、咳嗽、咽痛、口渴等症。

(2) 进行自我推拿。常用于感冒初期的治疗，通过推拿，刺激经络、穴位，使经络疏通，祛除病邪，治疗感冒。方法是：患者站立，双膝微前屈，双掌相对，搓热后分别贴于同侧面部，进行右手逆时针、左手顺时针的按摩约 2 分钟，致面部有温热感；再用食指、中指、无名指平贴在鼻梁两侧，作上自鼻根下至迎香穴的来回摩擦（力量适度），并配合鼻的呼吸运动，致鼻塞消除，时间约 3 分钟。一天 2~3 次。



特 别 提 示

- (1) 当感冒伴有高热或高热之并发症时，要及时去医院诊治。
- (2) 治疗感冒期间要防止再次受寒，并适当增加休息，这对防治感冒很有益。因为感冒病程延长，可引起很多并发症，对人体健康不利。



饮 食 小 贴 士

感冒时，合理地调节饮食，可以帮助身体对抗感冒病邪，达到防病抗病的功效。下面给出感冒期间合理的饮食指导，希望能够给患者以帮助：

- (1) 发病初宜给患者清淡流质饮食，如果汁、米汤、粥、藕粉、薄面汤等。



(2) 多吃富含钙、锌元素及维生素的食物，对病毒有一定的抑制作用。

(3) 适量服食些鸡肉、鸡汤等，可增强人体对感冒病毒的抵抗能力，防治感冒。

(4) 萝卜、梨、猕猴桃、柑橘及各种菌类食物等，能提高人体的免疫力，可适当多食这些食物。

(5) 也可根据感冒病型，选择合理的饮食，如风寒型感冒宜多吃葱、生姜、大蒜等发汗散寒食品；风热型感冒宜多食有助于散热、清热的食品，如绿豆、萝卜、白菜等。

(6) 多吃富含维生素C的食物，对防治感冒效果也很不错，如多吃新鲜蔬菜和水果，也可在医生的指导下适量服用维生素C制剂。

(7) 在日常饮食中多吃些鸡蛋、牛奶、鱼汤、瘦肉等，也可防治感冒。摄入优质蛋白，可提高免疫系统的功能，能对抗感冒病毒对机体的侵害。

(8) 多摄入富含锌的食物，锌被称为“病毒克星”。富含锌的食品包括：肉类、海产品、家禽、各种豆类、坚果类食物等。

(9) 多食用富含铁的食物，能增强肌体抗病能力，以达到对抗病毒的目的。较好的含铁食品包括：动物血、奶类、蛋类、肉类等。



自疗食谱

蜜梨汤

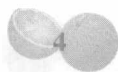
原料：梨1个，蜂蜜适量。

做法：把梨洗干净，切掉梨把，挖出梨核，把蜂蜜灌入梨中，把梨把按上，用牙签封口，蒸熟即可食用。

提示：每日1个，7天为一疗程，用于感冒干咳。

橘皮汤

原料：鲜橘皮30克，白糖适量。



做法：鲜橘皮洗净，撕碎放入砂锅，加水3杯，煎至2杯。煎好后，加白糖适量，趁热喝一杯，半小时后再喝一杯。

提示：每日2剂，3~5天为1疗程，用于治疗风寒感冒。

玉须橘皮汤

原料：玉米须30克，橘皮9克。

做法：玉米须和橘皮淘洗干净，同入砂锅煮汤，开锅后煮5分钟，汤放温内服。

提示：每日2次，直至痊愈，适用于感冒咳嗽，咳痰。

大枣百合汤

原料：大枣、百合各50克。

做法：将大枣、百合洗净，同入砂锅中煮烂即可。温后服。

提示：每日2次服食，可长食，直至痊愈。对感冒咳嗽有效。

葱白汤

原料：葱白60克。

做法：将葱白洗净、切碎，加水3杯，煎成2杯。趁热喝。

提示：趁热喝一杯，过半小时再温热喝1杯，每天喝1~4杯，适用于风寒感冒。

大蒜生姜汤

原料：大蒜、生姜各15克，红糖适量。

做法：将大蒜、生姜洗净、切片，加水1碗，煎至半碗即成，睡前加红糖适量1次服下。

提示：每日1次，3日为一疗程，可防治各型感冒。

白萝卜汤

原料：白萝卜250克。

做法：白萝卜洗净、切片，加水3杯，煎成2杯，加适量白糖，趁热喝。

提示：趁热喝一杯，过半小时再温热喝1杯，每天喝2剂，适用于风寒感冒。



红糖瓜子仁汤

原料：冬瓜子仁 15 克，红糖适量。

做法：冬瓜子仁捣烂、研细，加适量红糖开水冲服。

提示：每日 2 次，直至痊愈，适用于感冒咳嗽。

香菜黄豆汤

原料：黄豆 30 克，干香菜 3 克。

做法：黄豆洗净泡胀，入砂锅煮至豆烂熟，加盐和适量香菜，吃菜、吃豆、喝汤。

提示：可长期食用，防治感冒。

绿豆茶汤

原料：绿豆 30 克，茶叶 9 克。

做法：将绿豆捣碎，茶叶装洁净纱布包中。加水一大碗，煎成半碗，去茶叶包，加红糖适量即成。

提示：每日 2 次，5 天为 1 疗程，可治流感。

雪梨粥

原料：雪梨 3 个，粳米适量。

做法：雪梨洗净去皮、切块，与粳米共煮成粥食用。

提示：可当早餐食用，治风热感冒。

菠萝蜜汁

原料：菠萝肉 120 克，蜂蜜 30 克。

做法：将菠萝肉切碎加水煎，开锅后煮 10 分钟，成汁约一杯的量，温时加蜂蜜饮服。

提示：适用于感冒迁延所致的支气管炎症状。

玫瑰茄茶

原料：干玫瑰茄 5 克，冰糖适量。

做法：将干玫瑰茄放入茶杯中，用沸水冲泡，饮时加入冰糖。

提示：可长期饮用，防治感冒。

小病

不

求医

Xiao Bing Bu Qiu Yi



薄荷茶

原料：薄荷叶2克，绿茶3克，冰糖适量。

做法：将绿茶、薄荷叶、白糖共放入茶杯，用沸水冲泡。

提示：代茶饮，适用于夏季感冒。



预防小叮咛

叮咛一：经常进行体育锻炼，增强体质，提高抗病能力。

叮咛二：受寒、淋雨，受凉后可用红糖、生姜煎汤，热服。

叮咛三：隔离患者，减少传播。对婴幼儿、原有心或肺慢性疾病患者、孕妇和老年人，应重点保护。流感流行期间，应暂停集会和集体娱乐活动。患者外出就医或到其他公共场所应戴口罩，并应尽量避免集中就诊、串门。急性期患者用过的餐具、衣物、手帕、玩具等应煮沸消毒或阳光暴晒若干小时。

叮咛四：注意环境卫生，保持室内空气流通。

叮咛五：勤洗手。因为手上沾染感冒病毒，用手擦鼻子、擦眼睛就易感冒。

叮咛六：老人、小孩及常患感冒者应注射流感疫苗。流感疫苗可分为减毒活疫苗和灭活疫苗两种，这两种疫苗都能阻止病毒入侵，并且后者还可降低疾病的严重度，加速患者复原。

叮咛七：密切观察患者病情，如遇呼吸增快、胸闷等症状，怀疑发展成肺炎时，应及时就诊。



小病二：咳嗽



咳嗽知多少

咳嗽是呼吸系统疾病的常见症状之一。如咳嗽无痰或痰量很少为干咳，常见于急性咽喉炎、支气管炎的初期；急性骤然发生的咳嗽，多见于支气管内异物；长期慢性咳嗽，多见于慢性支气管炎、肺结核等。

咳嗽的形成和反复发作，常是许多复杂因素综合作用的结果。除去鼻、咽、喉、气管、支气管、肺、胸膜等呼吸器官发生病变引起以外，耳、脑膜、心脏、食管、胃等内脏的迷走神经受到刺激，也会传入咳嗽中枢引起咳嗽。另外，还有一些因素可致咳嗽。

(1) 吸入物：如吸入尘螨、花粉、真菌、动物毛屑，以及一些刺激性气体，如二氧化硫、氯氨、甲醛、甲酸等都可引起咳嗽。

(2) 感染：咳嗽的形成和发作与反复呼吸道感染有关。如细菌、病毒、支原体等的感染，可直接损害呼吸道上皮，致使呼吸道反应性增高，引起咳嗽。另外，寄生虫如蛔虫、钩虫等感染也可引起咳嗽。

(3) 食物：最常见引起过敏的食物是虾、蟹、鱼类、蛋类、牛奶等。

(4) 精神因素：病人情绪激动、紧张不安、怨怒等，都会促使咳嗽发作。

(5) 运动：约有70%~80%的咳嗽患者在剧烈运动后诱发咳嗽、胸闷、气急、喘鸣等，这种咳嗽，被称为运动诱发性咳嗽，或称运动性咳嗽。

(6) 药物：有些药物可引起咳嗽发作，如心得安、解热镇痛药和非

小病

不

求医

Xiao Bing Bu Qiu Yi



甾体抗炎药等，都可引起咳嗽。并且，药物引起的咳嗽危害性一般都比较较大，应警惕不要乱用药。

不管什么原因导致的咳嗽，都应积极治疗，不要拖延太久，否则易使疾病发展、变化，甚至引起肺原性心脏病等严重后果，对健康不利。特别是中老年人有不明原因的剧烈咳嗽，或者伴有咯血，一定要去医院检查，找出病因，积极治疗。

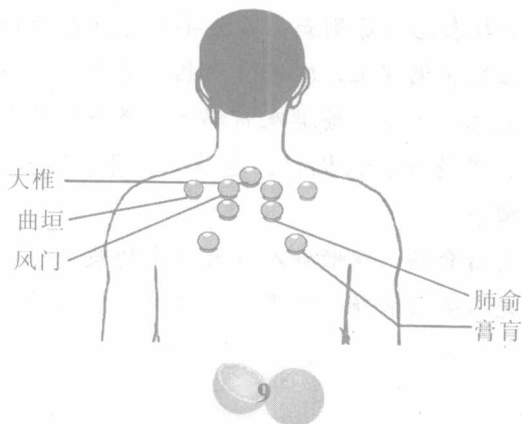


专家支招

一般的轻微咳嗽，且无发热，无胸痛，无咳血者，可以选择下列方法自疗：

(1) 如果是因风寒引起咳嗽，可以服用复方甘草合剂，每次 10 毫升，每日 3 次；或急支糖浆，每次 10~20 毫升，每日 3 次。痰多者，可服祛痰止咳冲剂，每次 6~12 克，每日 3 次；或半夏露，每次 10 毫升，每日 3 次。对于风热咳嗽，可服用双黄连冲剂，每次 3~6 克，每日 3 次；或川贝止咳糖浆，每次 10~15 毫升，每日 3 次；或清热灵冲剂，每日 3 次，每次 15 克。痰多者，可服用复方鲜竹沥液，每次 20 毫升，每日 3 次；或牛黄蛇胆川贝液，每次 10 毫升，每日 2~3 次。

(2) 可以使用拔罐法自疗各种咳嗽。选穴：大椎、风门、肺俞、膏肓、曲垣。操作方法：患者取坐位或俯卧位，取大小适宜的火罐在上述穴位上进行吸拔，留罐 10~15 分钟，每 3~4 天治疗 1 次，5 次为 1 个疗程。



(3) 也可以使用敷贴法进行自疗。方法是：选紫皮大蒜 1 头，捣烂成泥，每晚睡前洗足后，敷于两足底涌泉穴处，上面盖一纱布，用胶布固定，当足心有较强刺激感时，可揭去。如足底无不适感，可连敷 3~5 天。治风寒咳嗽、燥咳及小儿百日咳等症。



特 别 提 示

(1) 为小儿选择咳嗽药时，不适合使用中枢性镇咳药，如可待因、咳必清、咳美芬等。否则会使气管黏膜上的纤毛上皮细胞的运痰功能和支气管平滑肌的收缩蠕动功能受到抑制，痰液不能顺利排出，大量痰液蓄积在气管和支气管内，影响呼吸功能。

(2) 咳嗽治疗是辅佐治疗，不能把止咳治疗的砝码重重加在止咳药上，而是要针对疾病加以治疗。

小 病 不 求 医

Xiao Bing Bu Qiu Yi



饮 食 小 贴 士

合理的膳食结构是咳嗽患者康复的重要基础，只有获取足够的营养素，才能达到良好的营养状态，增强机体抗病能力。所以在生活中，防治咳嗽，其膳食可以这样安排：

(1) 咳嗽患者饮食总的原则是：荤素搭配、五谷杂粮混合食用，动植物蛋白互补。在饮食调理上，宜进食温热、清爽、易消化、无刺激性食物，如谷类、豆类、奶类、蛋类及新鲜蔬果类中的萝卜、胡萝卜、山药、荸荠、大枣、黑芝麻、核桃仁、莲藕、木耳、百合、栗子、菠萝、枇杷、雪梨、柑橘等。

(2) 补充高蛋白食物：咳嗽病人每天排出的痰很多，消耗了不少蛋白质，所以要补充高蛋白食物。可多食绿叶蔬菜、动物内脏、蛋黄、牛



奶等食物。

(3) 要多吃富含维生素的食物：维生素C能预防滤过性病毒和细菌的感染，增强人体免疫系统功能，防治咳嗽；维生素E可以增强人体免疫能力。富含维生素C的食物非常多，如柑橘类、莓类、绿叶蔬菜、番茄、菜花、马铃薯、胡椒等，我们的食物中肉类和烹调油中含有大量的维生素E。

(4) 咳嗽患者要多喝温开水或温牛奶、米汤等，因为多喝温热的饮料可使咳嗽患者黏痰变得稀薄，缓解呼吸道黏膜的紧张状态，促进痰液咳出。

(5) 咳嗽期间忌食生冷、油腻、刺激性的食物，如冷饮、冰冻食品、烧烤食品、油炸食品、蟹、蚬子、蚶子、芥末、辣椒等，以减少对气管的刺激，促使咳嗽早愈。

(6) 防治咳嗽还不宜进食一些含有异性蛋白的食物，如羊头、猪头、鸡头、鱼、虾、蟹等，以免发生过敏反应，引发咳嗽。

咳嗽患者可根据病情，结合上面的建议适当选择饮食，对防治咳嗽大有好处。



自疗食谱

冰糖青果汁

原料：鲜青果 500 克，冰糖 100 克。

做法：青果捣烂取汁，加入冰糖，蒸 15 分钟。

提示：每次服用 20~30 克，每日 2 次，可治风热咳嗽。

饴糖萝卜汁

原料：白萝卜适量，饴糖适量。

做法：白萝卜洗净，绞出汁水，每次取 30 毫升，调入饴糖 20 毫升，再加开水适量，搅匀。

提示：每日 3 次，顺气止咳，润肺化痰。

