

从医药科普
书

一本书 读懂

常见病简便疗法

主编 张建福 张董喆

中原出版传媒集团
大地传媒

中原农民出版社

医 药 科 普 丛 书

一本书读懂 常见病简便疗法

主编 张建福 张董喆

 中原农民出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂常见病简便疗法/张建福,张董喆主编. —郑州:
中原农民出版社,2016.6

(医药科普丛书/温长路主编)

ISBN 978-7-5542-0840-3

I. ①一… II. ①张… ②张… III. ①常见病—中医疗法—
问题解答 IV. ①R242-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 199176 号

一本书读懂常见病简便疗法

YIBENSHU DUDONG CHANGJIANBING JIANBIAN LIAOFA

出版:中原农民出版社

地址:河南省郑州市经五路 66 号

邮编:450002

网址:<http://www.zynm.com>

电话:0371-65751257

发行:全国新华书店

承印:新乡市豫北印务有限公司

投稿邮箱:zynmpress@sina.com

医卫博客:<http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话:0371-65788653

邮购热线:0371-65724566

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:11.5

字数:174 千字

版次:2016 年 6 月第 1 版

印次:2016 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5542-0840-3

定价:29.00 元

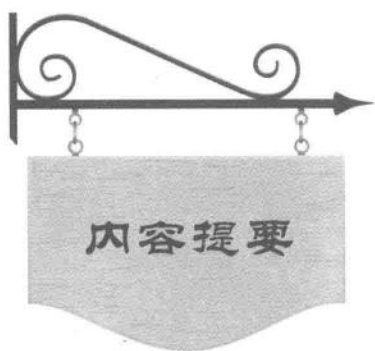
本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

医药科普丛书编委会

主 编 温长路
编 委 (按姓氏笔画排序)

王西京	吕沛宛	刘金权
孙自学	孙宏新	杨 洸
杨建宇	张建福	柳越冬
高希言	黄志华	

本书主编 张建福 张董喆



内容提要

本书用通俗的语言,就患者最关心的问题进行答疑解惑。书中简要介绍了一些常见病症的病因和诊断,为读者提供了一些简便易行,无须专门仪器,无须到医院在家便可进行的辅助治疗方法,如中成药、单偏验方、推拿按摩、拔罐刮痧、贴敷熨灸、洗浴熏蒸等治疗方法在民间广泛应用,危险性小,实用而有效。本书特别适合一般读者阅读,也可供基层医生和在校学生参考。

再序

一套丛书,两年间出版了 24 种,不仅被摆放在许多书店的显眼位置,有不错的卖点,而且还频频在各类书展中亮相,获得读者的好评。2014 年 2 月,其中的 19 种已通过手机上线阅读,把它带进了更广阔的空间……这些信息既让我高兴,也使我惊讶:一个地方性的出版社能有如此之光彩,可见其决策者运筹之精、编辑人员付出之多、市场运作人员对机缘的把握之准了。在平面出版物不断受到冲击的今天,这是不是应当引起关注和研究的一个现象呢!百姓的需求是最大的砝码,读者的喜爱是最好的褒奖,中原农民出版社不失时机地组织专家又编写出一批后续书目,并将于 2014 年 7 月起陆续推出。作为这套丛书的主编,我抑制不住内心的冲动,提笔写下这段话,以为这套丛书的高效繁衍鼓劲、助力!

继续推出《医药科普丛书》的意义,起码有三点是可以肯定的:

一是,为国民健康素养的提高提供食材。2012 年,我国居民的基本健康素养水平只有 8.8%,处于比较低的层次,与中国的大国地位和整体国力很不适应。2014 年 4 月,国家卫生和计划生育委员会在《全民健康素养促进行动规划(2014—2020)》中提出了 5 年后要将这个水平提高到 20% 的目标,这既是一项利国利民的大事,也是一项涉及诸多方面的艰巨任务。作为医学科学工作者,最方便参与、最有可能做到的就是利用自己的知识、智慧和创造性劳动,在向受众提供诊疗服务的同时,进一步加大对医学知识普及的广度、深度、力度和强度,通过讲健康知识、写科普作品,面传心授,身体力行,用群众喜闻乐见的形式向他们传播科学的生活理念和生活方式。《医药科普丛书》的承载中,就包含有这样崇高的使命。

二是,为医疗制度改革的顺利进行拓宽思路。我国正在进行的医疗制度改革,事关国计民生。疾病谱的快速变化、老龄化的日趋突出,困扰着未来世界的发展,也困扰着社会的安宁。美国的人均年医疗经费投入已高达 8 700 美元(占美国 GDP 的 17.7%,是全球总投入的 1/4),而国民健康水平(发病率和人均寿命)在世界卫生组织 191 个国家的排名中却

一直徘徊在第 18~20 位。我国虽然在过去短短几十年时间就完成了西方国家一二百年才完成的转变,但同时也存在着发展中国家所面临的疾病和健康的双重负担。如不及早干预,未来国家 GDP 的 1/4 将用于医疗。要解决十几亿人口的健康问题,必须寻找一条符合我国国情的路子,用李克强总理的话说,就是用中国式的方法去解决世界难题。《医药科普丛书》的承载中,也包含着这样积极的因子。

三是,为健康服务业的发展增添动力。2013 年 10 月,国务院正式出台了《关于促进健康服务业发展的若干意见》(以下简称《意见》),要求充分调动社会力量的积极性和创造性,扩大供给,创新发展模式,促进基本和非基本健康服务协调发展,力争到 2020 年,基本建立覆盖全生命周期、内涵丰富、结构合理的健康服务业体系。《意见》中提出的今后一个时期发展健康服务业的八项任务,体现在治疗、预防、保健、康复的各个层面,如何实现对疾病干预的前移,树立超前的健康管理意识,是重中之重的工作。它对降低发病率、减少疾病痛苦、节约卫生资源、增加健康指数、增强国力都有不可估量的作用。围绕这一理念,在健康预测、健康评估、健康教育、健康维护、健康干预等领域大有作为。《医药科普丛书》的承载中,还包含了这样有益的探索。

《医药科普丛书》的作者,都是各个学科的专家,资质是完全可以放心的。已经出版的 24 种书,传播了健康的正能量,产生了较大的影响,这是应当肯定的主旋律。仔细阅读就会发现,有的书文笔老到,深入浅出,趣味引人,出自长期从事科普的高手;有的书,墨花四溅,激情横溢,单刀直入,出自牛刀初试的新秀。越来越多的医学工作者爱科普、做科普,成为学术与科普并举的双重能手,是一种值得称道的好现象。学术与科普,既是可以互相渗透、互相促进,命运密不可分同宗学问,又是具有不同个性特点的两个领域,如何在二者之间找到恰当的切合点、交融处,是文化和科学传播中需要认真探索和努力解决的问题。建议丛书的后续作品,进一步处理好政治与学术、文化与科学、中医与西医、创新与普及、养生与养病、偏方与正方、食养与食疗、高雅与通俗、书本与实用、引用与发挥等关系,立足基层、立足老百姓的实际需求,以指导大众健康生活方式的建立、养生理念的形成和常见病、多发病的防治方法为主,兼顾不同人群的不同需求,采取多样性的形式,有针对性地为民众提供科学、有用、有理、有趣的知识和技能,成为他们追求健康、幸福人生的

好帮手、好朋友。

以上这段话，是感慨之中一气呵成的，充以为序，以与作者、编者、读者共勉吧！

温书路

2014年6月6日 北京

人类疾病谱虽然不断发生着变化,但常见病依然是影响健康长寿的最主要因素。以最多见的慢性病为例,心脑血管疾患、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病每年的死亡人数分别为1700万、760万、420万、130万,占世界死亡人数的85%左右,其中有30%的死亡者年龄还不足60岁。我国的情况也不乐观,政府虽然逐年在增加医疗投资,但要解决好十几亿人口的健康问题,还必须循序渐进,抓住主要矛盾,首先解决好常见病的防治问题。如何提高人们对健康的认知、对疾病的防范意识,是关系国计民生的紧迫话题,也自然是医药卫生工作者的首要任务。

2009年10月,在长春市召开的庆祝新中国成立60周年优秀中医药科普图书著作奖颁奖大会上,中原农民出版社的刘培英编辑提出了要编纂一套《医药科普丛书》的设想,并拟请我来担任这套丛书的主编,当时我就表示支持。她的设想,很快得到了中原农民出版社领导的全力支持,该选题被列为2011年河南省新闻出版局的重点选题。2010年,他们在广泛调查研究的基础上,筛选病种、确定体例、联系作者,试验性启动少量作品。2011年,在取得经验的前提下,进一步完善编写计划,全面开始了这项工作。在编者、作者和有关各方的通力合作下,《一本书读懂高血压》《一本书读懂糖尿病》《一本书读懂肝病》《一本书读懂胃病》《一本书读懂心脏病》《一本书读懂肾脏病》《一本书读懂皮肤病》《一本书读懂男人健康》《一本书读懂女人健康》《一本书读懂孩子健康》《一本书读懂颈肩腰腿痛》和《生儿育女我做主》12本书稿终于脱颖而出,在龙年送到了读者面前。今年,《一本书读懂失眠》《一本书读懂过敏性疾病》《一本书读懂如何让孩子长高》《一本书读懂口腔疾病》又和大家见面了,这的确是一套适合普通百姓看的科普佳作。

在疾病的防治方法上,如何处理好中西医学的关系问题,既是个比较敏感的话题,又是个不容回避的问题。我们的态度是,要面对适应健康基本目的和读者实际需求的大前提,在尊重中西医学科各自理念的基础上,实现二者的结合性表述:认知理念上,或是中医的或是西医的;检

查手段上,多是西医的;防治方法上,因缓急而分别选用中医的或西医的。作为这套书的基本表述原则,想来不必羞羞答答,还是说明白了好。毋庸遮掩,这种表述肯定会存在这样或那样的不融洽、不确切、不圆满等不尽如人意处,还需要长期的探索和艰苦的磨合。

东方科学与西方科学、中医与西医,从不同的历史背景之中走来,这是历史的自然发展。尽管中医与西医在疾病的认识上道殊法异,但殊途同归,从本质上看,中西医之间是可以互补的协作者。中西医之间要解决的不是谁主谁次、谁能淘汰谁的问题,而是如何互相理解、互相学习、互相取长补短、互相支持、互相配合的问题。这种“互相”关系,就是建立和诠释“中西医结合”基本含义的出发点与归宿点。人的健康和疾病的无限性与医学认识活动的有限性,决定了医学的多元性。如果说全球化的文化形态必然是不同文化传统的沟通与对话,那么,全球时代的医疗保健体系,必然也是不同医疗文化体系的对话与互补。当代中国医疗保健体系的建立,必然是中西医两大医学体系优势互补、通力合作的成果。中西医长期并存、共同发展,是国情决定、国策确立、国计需求、民生选择的基本方针。从实现中华民族复兴、提高国民健康素质和人类发展进步的共同目标出发,中西医都需要有更多的大度、包容、团结精神,扬长避短,海纳百川,携手完成时代赋予的共同使命。医学科普,是实现中西医学结合和多学科知识沟通的最佳窗口和试验田。不管这一认识能不能被广泛认可,大量的医学科普著作、养生保健讲座实际上都是这样心照不宣地进行着的,无论是中医的还是西医的。

世界卫生组织称,个人的健康和寿命 60%取决于自己、15%取决于遗传、10%取决于社会因素、8%取决于医疗条件、7%取决于气候的影响,这就明确告诉我们,个人的健康和寿命,很大程度上取决于自己。“取决”的资本是什么?是对健康的认知程度和对健康正负因素的主动把握,其中最主要的就是对疾病预防问题的科学认识。各种疾病不仅直接影响到人的健康和生活质量,而且严重影响到人的生存状况和寿命。我国人均寿命从新中国成立之始的 35 岁升高到 2005 年的 73 岁,重要原因之一就是疾病防治手段不断得到改善和提高。如果对疾病防控的技术能够再提高一些,这个数字还有上升的余地。摆在读者面前的这套《医药科普丛书》,就是基于这种初衷而完成的,希望读者能够喜欢它、呵护它、帮助它,让它能为大家的健康给力!

新书出版之际，写上这些或许不着边际的话，权以为序。

读书路

2013 年春 于北京

目 录

一般常见病症简便疗法

感冒	1
咳嗽	4
哮喘	6
呕吐	9
呃逆	13
心悸	16
胸痹	18
高血压	22
中风	24
失眠	27
眩晕	29
癫痫	31
癔症	32
头痛	33
近视	37
夜盲	40
耳鸣耳聋	41
慢性鼻炎	43
牙痛	45
口腔溃疡	48
梅核气(慢性咽炎)	49
胃痛	50
慢性胃炎	55

腹痛	56
胆囊炎	59
前列腺炎	62
便秘	63
痢疾	67
腹泻	70
糖尿病	73
水肿	76
肥胖症	78
痹症	79
淋证	83
雷诺病	84
带状疱疹	86
湿疹	88
荨麻疹	90

妇科常见病症简便疗法

月经不调	93
闭经	95
痛经	96
功能性子宫出血	99
妊娠呕吐	101
产后缺乳	103
更年期综合征	104
乳腺增生	107
盆腔炎	109
阴道炎	111

骨伤科常见病症简便疗法

骨质疏松症	114
类风湿性关节炎	115
外伤血肿	118
落枕	119
肩关节周围炎	121
腰背肌筋膜炎	127
颈椎病	129
增生性脊柱炎	133
强直性脊柱炎	137
急性腰扭伤	140
慢性腰肌劳损	144
腰椎间盘突出症	146
腰椎椎管狭窄症	152
腰椎退行性滑脱	154
网球肘	156
腱鞘囊肿	158
腕管综合征	159
膝关节半月板损伤	161
踝关节扭伤	163
跟痛症	165

一般常见病症简便疗法

感 冒

感冒是一种常见的急性呼吸道感染疾病,临床上又分为普通感冒与流行性感冒。

普通感冒,起病急,主要表现为鼻部症状,如喷嚏、鼻塞、流清水样涕,也可表现为咳嗽、咽干、咽痒。2~3天后鼻涕变稠,可伴咽痛、头痛、呼吸不畅、声嘶,体检可见鼻腔黏膜充血,水肿,有分泌物。普通感冒有自愈性,一般经5~7天痊愈,但并发症可致病程迁延。现代医学认为当人体受凉、淋雨、过度疲劳等使全身或呼吸道局部防御功能降低时,存在于呼吸道或从外界侵入的病毒、细菌可迅速繁殖,引起本病,以鼻咽部炎症为主要表现。

流行性感冒,由流行性感冒病毒引起。病毒存在于患者的呼吸道中,在患者咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给别人,具有传染性。起病急,高热、头痛、乏力、眼结膜炎和全身酸困等中毒症状明显,呼吸道症状较普通感冒轻微,并且发病有季节性,北方常在冬季,南方多在冬夏季节。

中医认为感冒是因外邪侵袭人体所引起的以头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、恶风寒、发热、脉浮等为主要临床表现的病症。全年均可发病,以冬、春季节为多,病情轻者称“伤风”,病情重且在一个时期内引起广泛流行的称为“时行感冒”。中医将感冒分为四类:风寒感冒,风热感冒,暑湿感冒,气虚感冒。

1. 中成药治疗

(1) 风寒感冒: 表现为恶寒重, 发热轻, 无汗, 口不渴, 咳嗽, 咯痰清稀, 舌质淡, 苔薄白。治以辛温解表药, 如正柴胡饮颗粒、九味羌活冲剂、感冒清热颗粒等。

(2) 风热感冒: 表现为发热重, 恶寒轻, 头痛, 口渴, 鼻塞流黄稠鼻涕, 咽喉红肿疼痛, 舌边红, 苔薄黄。治以辛凉泻热药, 如银翘解毒颗粒、板蓝根颗粒、桑菊感冒冲剂等。

(3) 暑湿感冒: 常发于夏季, 症见恶寒发热, 腹部胀痛, 呕吐腹泻。治以解表化湿药, 如藿香正气水、藿香正气丸等。

(4) 气虚感冒: 多见于年老体弱者, 主要表现为反复感冒, 缠绵不愈, 周身乏力, 出汗怕风, 舌苔薄白, 脉细弱无力。治以益气固表, 调和营卫药, 如玉屏风丸、补中益气丸、人参败毒丸、参苏感冒片等。

2. 单偏验方

● 生姜 10 克, 葱白 15 克, 萝卜 150 克, 红糖 20 克。水煎服, 服后微出汗, 可明显减轻症状。解表散寒, 温中化痰。主治感冒畏寒, 咳嗽痰多。

● 紫苏叶 10 克, 生姜 10 克, 陈皮 12 克, 红糖 20 克。水煎服。解表散风, 燥湿化痰。主治感冒发热, 咳嗽痰多。

● 荆芥 10 克, 紫苏叶 10 克, 生姜 15 克, 红糖 20 克。水煎服。解表散风, 理气宽胸。主治风寒感冒, 头痛咽痛。

● 金银花 15 克, 竹叶 9 克, 桑叶 6 克, 甘蔗 100 克, 白糖 20 克, 萝卜 120 克。水煎服。清热解毒, 消炎止痛。主治感冒发热, 咽喉疼痛。

● 食醋适量, 用冷开水配成 5%~10% 溶液, 每侧鼻孔滴入 2~3 滴, 每日 4~6 次。有较好的疗效, 尤其是感冒初期, 疗效更佳。

● 羌活、大黄、柴胡、细辛、吴茱萸等量研末, 装入布袋, 佩戴于胸前。用于预防感冒或感冒时鼻塞不通。

3. 推拿按摩

感冒流行时或自觉有感冒症状时, 按摩特定穴位, 可激发人体的免疫功能, 预防感冒或减轻感冒的症状。具体做法: ①按风池穴, 用力揉数十次。②按大椎穴, 揉 100~200 次。③提拿肩井穴, 10 次即可。④慢慢点揉足三里穴数十次。

4. 贴敷熨灸

(1)贴敷神阙穴:风寒型用羌活 10 克,苍术、白矾各 6 克;风热型用金银花 4 克,连翘 4 克,桔梗 3 克,荆芥 2 克,薄荷 3 克,牛蒡子 3 克,淡豆豉 2 克,甘草 2 克,竹叶 2 克。研末,取适量,用纱布包裹,贴敷于神阙穴,包扎固定,每次贴敷 4~6 小时,每日 2 次,3 日为 1 个疗程。

(2)温热敷:风寒型用荆芥 10 克,防风 10 克,威灵仙 10 克,木瓜 10 克,生姜 10 克,桂枝 10 克,葱白 1 根;风热型用桑叶 10 克,菊花 10 克,薄荷 10 克,连翘 20 克,芦根 20 克,桔梗 10 克,生姜 10 克。打碎分两份,装入布袋,水煎 20 分钟,先取一袋敷于颈肩、额头及后背等处,稍冷后更换药袋。每次 30~45 分钟,每日 2 次。重型糖尿病及对药物过敏者慎用。

(3)艾灸:用艾条温和灸大椎、风池、合谷、肺俞,每个穴位灸 15 分钟,每日 2 次,3 日为 1 个疗程。也可在穴位上放置姜片隔姜灸以助疏散风寒。

根据感冒类型辨证取穴,可增强灸治效果。风寒感冒加列缺、风门,风热感冒加曲池、鱼际、外关。

5. 洗浴熏蒸

(1)蒸汽浴:风寒感冒取荆芥、防风、川芎、羌活、独活、柴胡、薄荷、桔梗、枳壳、茯苓、甘草、生姜适量;风热感冒或属时行感冒,可用金银花、连翘、荆芥、薄荷、牛蒡子、淡豆豉、桔梗、桑叶、菊花、前胡、杏仁、板蓝根、甘草。蒸浴 30~50 分钟,每日 2 次,3 日为 1 个疗程。气血不足,年高体弱者禁用,孕妇及小儿慎用。

(2)擦浴:风寒感冒可用麻黄 10 克,薄荷 10 克,荆芥 10 克,防风 10 克,生姜 10 克;风热型用桑叶 10 克,菊花 10 克,薄荷 10 克,荆芥 10 克,芦根 30 克;暑湿型用香薷 10 克,羌活 10 克,紫苏叶 10 克,厚朴 10 克,淡豆豉 10 克,藿香 10 克。水煎汁,擦全身,每次半小时左右,每日 2 次,3 日为 1 个疗程。浴后多饮水,盖被以助发汗祛邪之力。

(3)醋熏:100 克食醋放在火炉上熏蒸,能有效地防治感冒发生。感冒流行期间,每日最好熏蒸食醋 1~2 次。

6. 预防调护

注意休息,适寒温;注意锻炼,增强体质;多饮水,清淡饮食;居室