

健康中国行之健康科普知识进农村丛书

常见疾病 防治小妙招



总主编 / 杜亚明 刘怀清

主 审 / 徐新献 刘祥平

主 编 / 刘怀清 冯建川

副主编 / 许开波 姚云清

顾峻菱



人民卫生出版社



重庆市沙坪坝区科学技术委员会科普资助项目

健康中国行之健康科普知识进农村丛书

常见疾病 防治小妙招

总主编 杜亚明 刘怀清

主 审 徐新猷 刘祥平

主 编 刘怀清 冯建川

副主编 许开波 姚云清 顾峻菱

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 禾 王朝廉 卢劲辉 冯 旭

李义振 李兴仪 杨 韧 吴悦维

张雪松 陈 杰 郑远德 胡春燕

黄黛容骥 游承劲

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见疾病防治小妙招/刘怀清,冯建川主编. —北京:人民卫生出版社,2017

(健康中国行之健康科普知识进农村丛书)

ISBN 978-7-117-23569-3

I. ①常… II. ①刘…②冯… III. ①常见病-防治 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 310741 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

常见疾病防治小妙招

主 编:刘怀清 冯建川

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市潮河印业有限公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:5

字 数:88 千字

版 次:2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-23569-3/R·23570

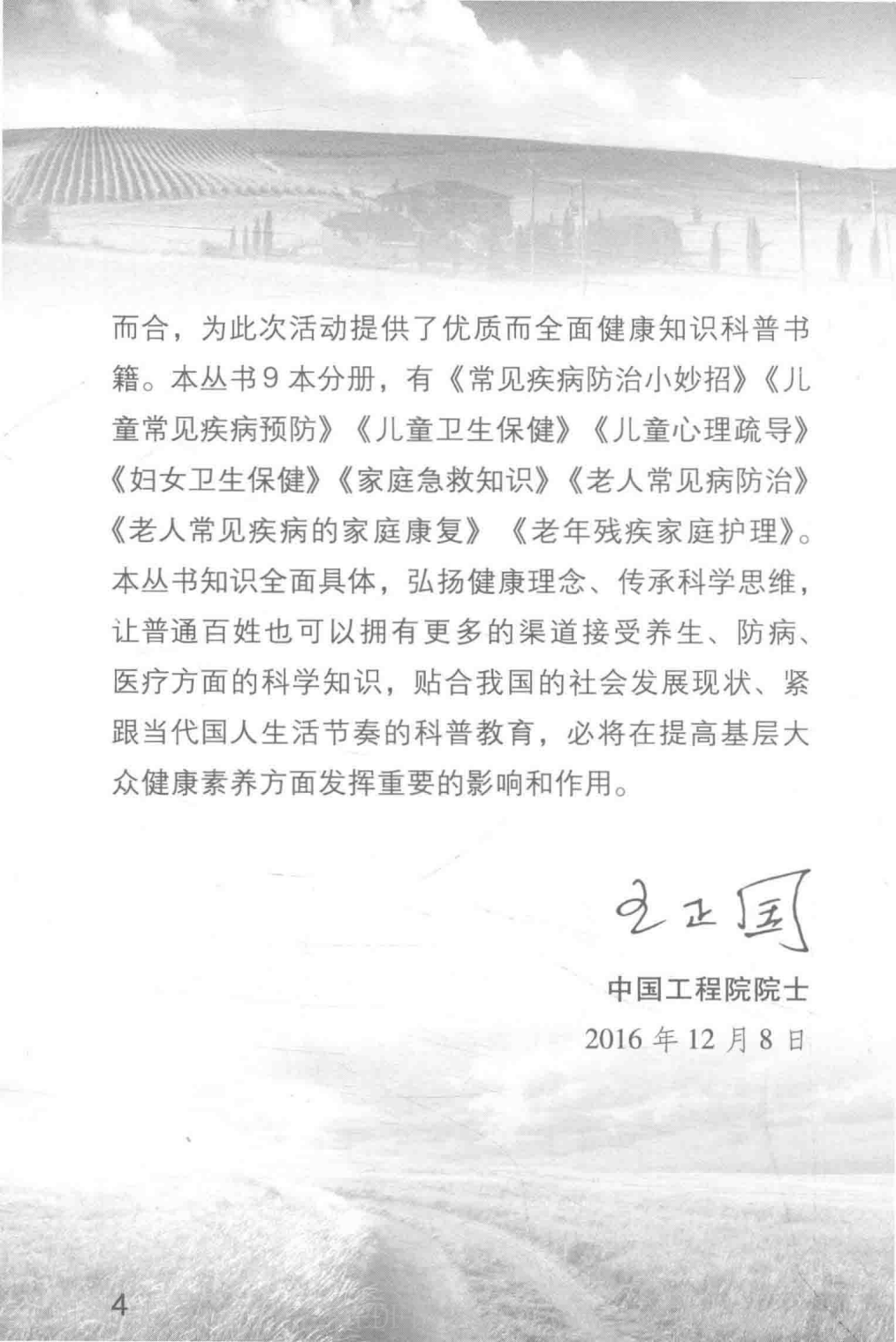
定 价:15.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《健康中国行之健康科普知识进农村丛书》是“接地气，顺趋势，应民意，长知识”之作，此丛书是针对城乡居民及广大农村留守人群的健康卫生、心理疏导、权益保障、子女教育、老年疾病防治等方面科普知识宣传教育的书籍。此书是由医学专家编写，但对健康知识讲解、切贴百姓、通俗易懂、图文并茂，兼顾了我国当前城镇农村人群健康科普知识现状而撰写，可满足广大城乡居民、农民朋友对健康知识的渴求，适用于广大基层大众阅读、推广应用。

2016年8月全国卫生与健康大会上，习近平总书记强调“没有全民健康，就没有全面小康”，因此启迪广大基层民众的健康思维，开启健康教育，就成为实现全民健康、提高人民大众科学素养的重要任务与责任。全民健康不仅要让基层的医疗水平普遍提高，也要以提高基层大众健康知识素养为基石；《健康中国行之健康科普知识进农村丛书》著书目的与国家卫计委践行“健康中国行——全民健康素养促进活动”不谋

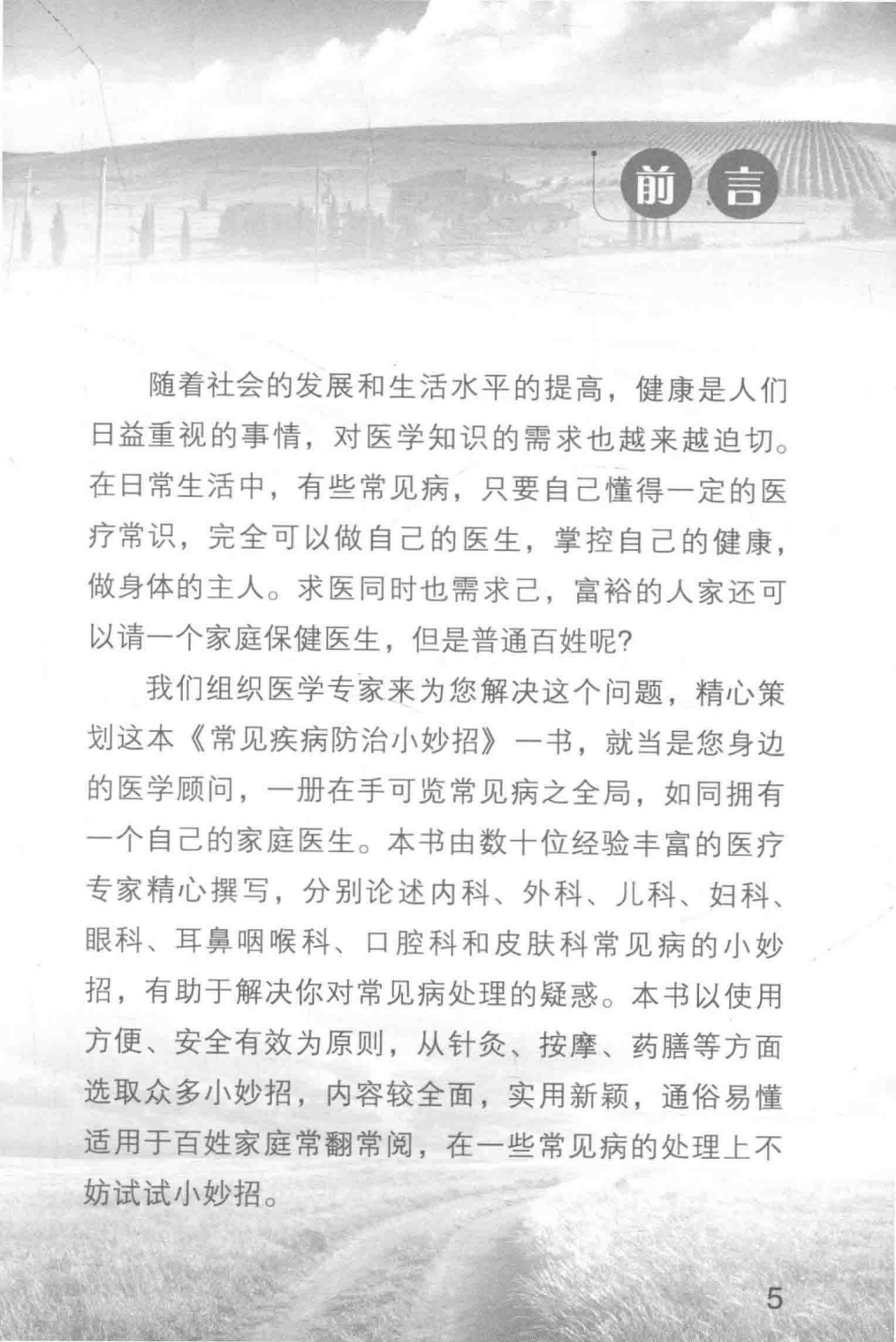


而合，为此次活动提供了优质而全面健康科普书籍。本丛书9本分册，有《常见疾病防治小妙招》《儿童常见疾病预防》《儿童卫生保健》《儿童心理疏导》《妇女卫生保健》《家庭急救知识》《老人常见病防治》《老人常见疾病的家庭康复》《老年残疾家庭护理》。本丛书知识全面具体，弘扬健康理念、传承科学思维，让普通百姓也可以拥有更多的渠道接受养生、防病、医疗方面的科学知识，贴合我国的社会发展现状、紧跟当代国人生活节奏的科普教育，必将在提高基层大众健康素养方面发挥重要的影响和作用。

王正国

中国工程院院士

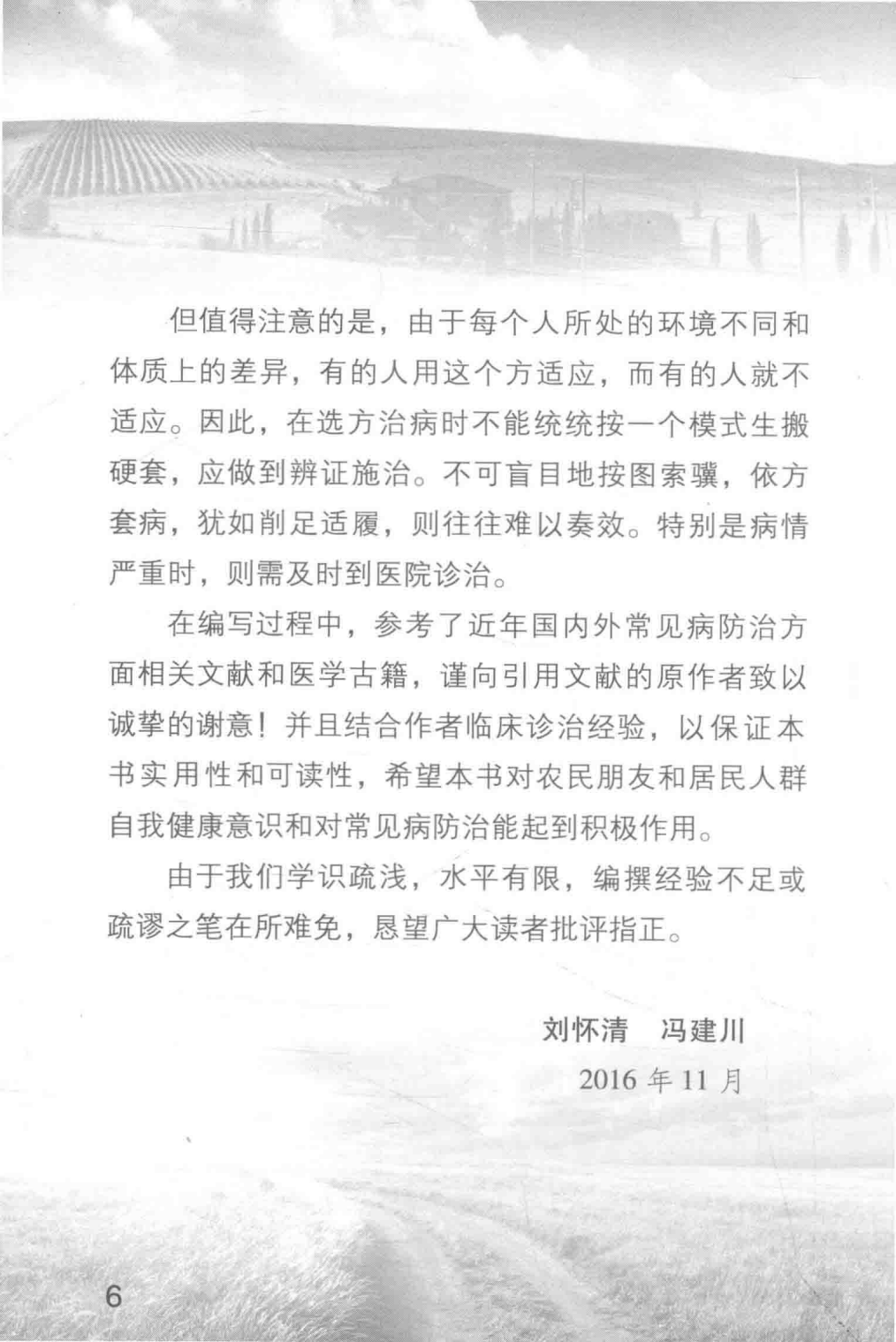
2016年12月8日



前言

随着社会的发展和生活水平的提高，健康是人们日益重视的事情，对医学知识的需求也越来越迫切。在日常生活中，有些常见病，只要自己懂得一定的医疗常识，完全可以做自己的医生，掌控自己的健康，做身体的主人。求医同时也需求己，富裕的人家还可以请一个家庭保健医生，但是普通百姓呢？

我们组织医学专家来为您解决这个问题，精心策划这本《常见疾病防治小妙招》一书，就当是您身边的医学顾问，一册在手可览常见病之全局，如同拥有一个自己的家庭医生。本书由数十位经验丰富的医疗专家精心撰写，分别论述内科、外科、儿科、妇科、眼科、耳鼻咽喉科、口腔科和皮肤科常见病的小妙招，有助于解决你对常见病处理的疑惑。本书以使用方便、安全有效为原则，从针灸、按摩、药膳等方面选取众多小妙招，内容较全面，实用新颖，通俗易懂适用于百姓家庭常翻常阅，在一些常见病的处理上不妨试试小妙招。



但值得注意的是，由于每个人所处的环境不同和体质上的差异，有的人用这个方适应，而有的人就不适应。因此，在选方治病时不能统统按一个模式生搬硬套，应做到辨证施治。不可盲目地按图索骥，依方套病，犹如削足适履，则往往难以奏效。特别是病情严重时，则需及时到医院诊治。

在编写过程中，参考了近年国内外常见病防治方面相关文献和医学古籍，谨向引用文献的原作者致以诚挚的谢意！并且结合作者临床诊治经验，以保证本书实用性和可读性，希望本书对农民朋友和居民人群自我健康意识和对常见病防治能起到积极作用。

由于我们学识疏浅，水平有限，编撰经验不足或疏谬之笔在所难免，恳望广大读者批评指正。

刘怀清 冯建川

2016年11月

第一章 内科常见疾病防治小妙招 / 1

- 一、感冒 / 1
- 二、咳嗽 / 4
- 三、哮喘 / 7
- 四、偏头痛 / 10
- 五、眩晕 / 13
- 六、失眠 / 16
- 七、胃痛 / 19
- 八、腹泻 / 22
- 九、便秘 / 24

第二章 外科常见疾病防治小妙招 / 27

- 一、颈椎病 / 27
- 二、肩周炎 / 30
- 三、腰椎间盘突出症 / 33
- 四、膝关节痛 / 37
- 五、前列腺炎 / 40
- 六、前列腺增生症 / 43
- 七、痔疮 / 46
- 八、割伤 / 49

九、烫、烧伤 / 51

第三章 儿科常见疾病防治小妙招 / 55

一、小儿感冒 / 55

二、小儿发热 / 57

三、小儿鼻塞 / 60

四、小儿打嗝 / 62

五、小儿腹泻 / 65

六、小儿遗尿 / 69

七、小儿盗汗 / 71

八、小儿湿疹 / 74

九、小儿荨麻疹 / 77

第四章 妇科常见疾病防治小妙招 / 81

一、乳腺炎 / 81

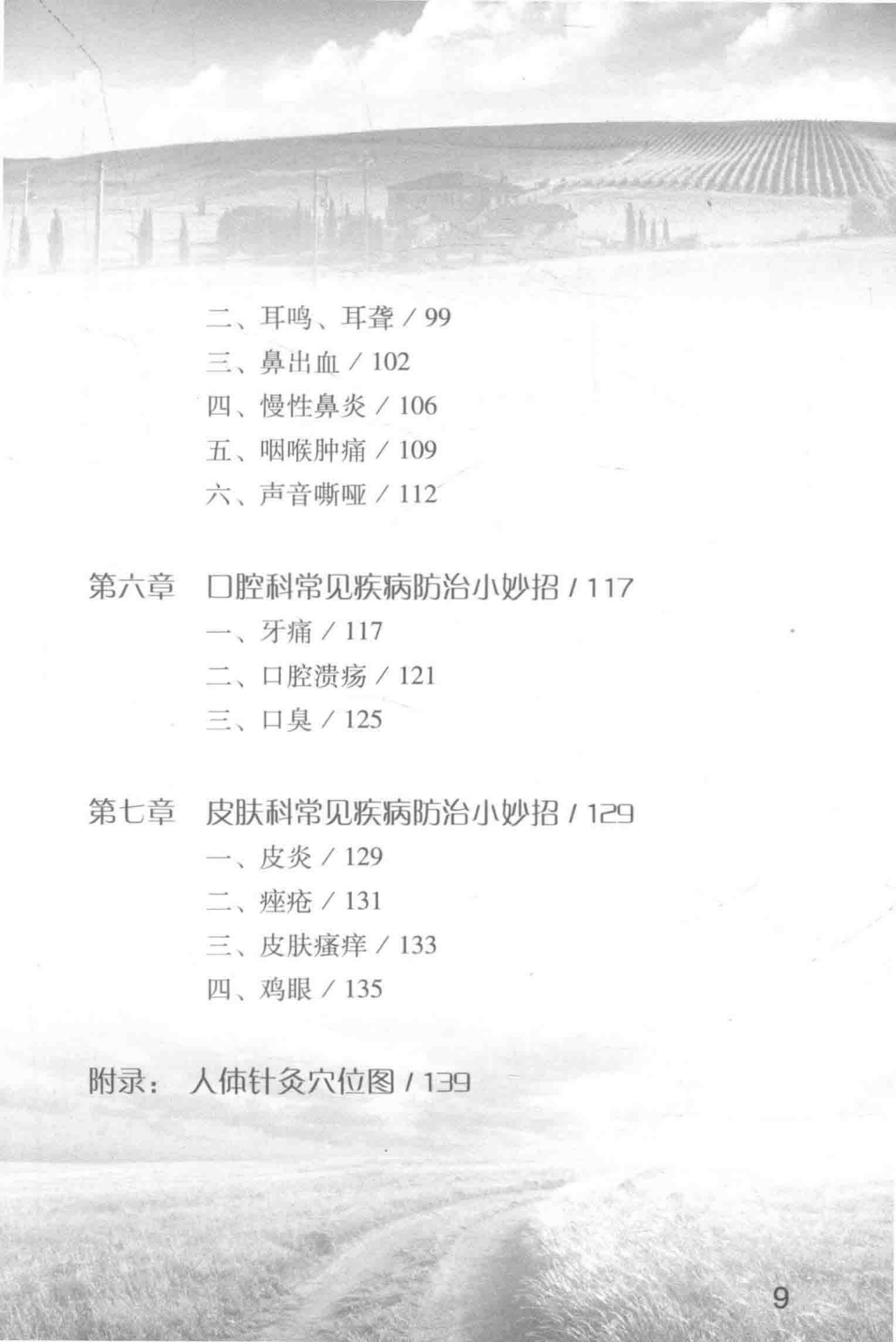
二、产后缺乳 / 84

三、月经不调 / 87

四、痛经 / 91

第五章 眼耳鼻咽喉科常见疾病防治小妙招 / 95

一、结膜炎 / 95



二、耳鸣、耳聋 / 99

三、鼻出血 / 102

四、慢性鼻炎 / 106

五、咽喉肿痛 / 109

六、声音嘶哑 / 112

第六章 口腔科常见疾病防治小妙招 / 117

一、牙痛 / 117

二、口腔溃疡 / 121

三、口臭 / 125

第七章 皮肤科常见疾病防治小妙招 / 129

一、皮炎 / 129

二、痤疮 / 131

三、皮肤瘙痒 / 133

四、鸡眼 / 135

附录： 人体针灸穴位图 / 139

第一章

内科常见疾病防治小妙招

一、感冒



(一) 疾病简介

感冒是一种由多种病毒引起的呼吸道常见病。普通感冒起病较急，早期多有咽部干痒或灼热感、流涕、喷嚏、鼻塞等症状，可伴有咽痛、低热、头痛等，一般经5~7天可自愈。当受凉、淋雨、过度疲劳等因素，导致人体全身或呼吸道局部防御功能降低，则原已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。中医称感冒为“伤风”，将感冒分为风寒型、风热型、暑湿型等类型。且认为感冒是因风邪致病，卫外功能减弱时，风邪乘虚而入，病邪犯肺，肺卫不和所致。

(二) 小妙招

1. 针灸

选取大椎、肺腧、风门、迎香、曲池、太阳、印



堂、天突、足三里。如采用温和灸法，每穴艾灸3~5分钟，每天1~2次。针灸也要靠辨证才可以达到最佳效果，如鼻塞流清鼻涕，属于受寒引起的，艾灸大椎5分钟就会缓解症状。

2. 按摩

两手对搓，掌心发热后按摩迎香穴十余次，沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩100次，然后按摩鼻翼两侧的迎香穴50次。每日需做2~3次。

3. 药膳

(1) 糯米葱姜粥

原料：葱白5根，生姜15克，糯米100克。

用法：先将糯米煮粥后加入捣烂的葱姜，适当加盐或红糖调味热服。每日1次，趁热服用。

功效：葱白味辛，性温，入肺、胃、肝经，轻辣宣散，具有发表散寒、通阳宣窍、解毒杀虫的功效，主治风寒感冒、头痛发热。而葱白中的挥发性成分对白喉杆菌、结核杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌及链球菌等有抑菌作用。

(2) 姜糖水加生姜汁

原料：生姜2片，红糖适量。

用法：生姜、红糖放入锅中加水煮开。姜糖水需趁热喝，发汗即可；另可将生姜切片后用水煎煮，再倒入适量热水浸泡双足。每日浸泡2次，每次15



分钟。

功效：生姜解表，发散风寒；红糖具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化瘀的作用。

(3) 蜂蜜柠檬榨汁

材料：柠檬 1 个，蜂蜜 100 克。

用法：柠檬榨汁后用 600 毫升沸水冲入蜂蜜调服，每天一剂，分多次服用。

功效：柠檬是世界上最有药用价值的水果之一，富含维生素 C、糖类、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、柠檬酸、柚皮苷、香豆精、高量钾元素和低量钠元素等，对人体十分有益。其中，维生素 C 能维持人体各种组织和细胞间质的生成，并保持它们正常的生理功能，在治疗感冒、刺激造血和抗癌方面，有较好的作用。

温馨提示

感冒有寒热之分。风寒感冒者，禁生冷寒凉、肥厚油腻及过甜食物，如西瓜；风热感冒者，禁辛辣燥热及助阳生热之物，如辣椒、油炸食物等。感冒时饮食应以清淡、易消化食物为主，多吃新鲜水果。寒证感冒者，宜喝生姜红糖水、热汤或热粥等。热证感冒者，伴有高热、口渴、口干、小便黄等，多吃苹果、西瓜、梨、香蕉等。



感冒发热时要多喝温热糖盐开水，可以补充因发烧而丢失的水分，还会多出汗、多排尿，带走部分热量，有利于毒素排泄，从而使体温下降。

二、咳嗽



（一）疾病简介

咳嗽主要是呼吸道黏膜受到炎症、分泌物或过敏性因素、异物等刺激所致。

急性支气管炎在咳嗽初期伴有发热，咽喉部发痒、疼痛等，一般是受凉引起的外感性咳嗽，发病1~2天后，可见少量的黏痰，继而发展会出现咳嗽并有黄稠痰、白黏痰，病程可持续2~3周。

慢性支气管炎、支气管哮喘多在早晚咳嗽加重，多是稀薄、白色或黏性的泡沫痰，常反复，经久不愈，寒冷季节加重，病程可持续2~3个月，甚至多年，有些人终身为此病而困扰。

（二）小妙招

1. 针灸

选取大椎、肺腧、身柱、风门、外关、肾腧等穴。先在上述各穴用艾条温灸10~15分钟，以局部皮肤红



晕为度，后拔罐，留罐5~10分钟，每日1次，10次为1个疗程。

2. 按摩

(1) 毛巾擦背：清洗皮肤后，用湿润的毛巾，斜着擦后背，适当用力，约2~3分钟，皮肤发红微热为佳。目的是刺激背部的定喘穴、肺穴、脾穴等，以宽胸理气、补肾平喘止咳。

(2) 揉风池穴：风池穴在颈部，枕骨之下，与风府相平、胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。双手抱拢头部，用拇指按揉风池穴，以出现酸胀感为佳。操作时闭目，每次1~2分钟。适应于伤风感冒、咳嗽流鼻涕者；此法不但能止咳，还能止头痛。

3. 药膳

(1) 红糖姜枣汤

材料：生姜15克、红枣30克、红糖30克。

用法：生姜去皮切成细丝，红枣洗净去内核。将红糖、生姜、红枣放入锅中，加600毫升清水煎煮。一天1剂，分顿服用，温服出微汗效果更佳。

功效：生姜常用于解表，主要为发散风寒；红枣可养血安神、治病强身，红糖性温、味甘、入脾，具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化瘀的作用。此方适用于风寒所致的咳嗽，对胃寒疼痛、产后受寒腹痛等症也有辅助治疗作用。



(2) 鲜梨贝母汤

材料：鲜梨2个、贝母6克、白糖30克。

用法：将梨洗净去皮，对半剖开去核；把贝母及白糖填入挖去梨子核的部位，将两半梨合起放在碗内蒸熟。早晚各吃1个梨。

功效：梨含配糖体及鞣酸等成分，能祛痰止咳，对咽喉有养护作用；贝母具化痰止咳。此方具有清热化痰，散结润肺的功效。适用于治疗咳嗽或肺病，其胸痛、寒战、咳嗽、发热、口干、咽燥、痰黄腥臭或脓血痰等症状，在服用2~3天后可有缓解。

(3) 沙参玉竹莲子百合汤

材料：沙参50克，玉竹、莲子、百合各25克，鸡蛋1个，冰糖适量。

用法：将沙参、玉竹、莲子、百合洗净，放入锅中水浸泡30分钟，然后置于武火上，将鸡蛋连壳一起下锅，同炖30分钟，取出鸡蛋除壳，再用文火继续炖煮20分钟至药物软烂。酌加冰糖调味，食鸡蛋饮汤。

功效：沙参可治肺热咳嗽，玉竹可润燥、止渴。二者是中药煲汤滋阴佳品。莲子有养心安神、健脾止泻、益肾固精作用；鸡蛋能补阴除烦、益血安神，治肺胃阴伤、失音咽痛之症。本方能滋阴清热、润肺止咳；用于气虚久咳、肺燥干咳，咳嗽声低，痰少不利者。



温馨提示



咳嗽期间不宜食用肥甘厚味、油腻、辛辣刺激性的食物，应以清淡的饮食为主。

三、哮喘



（一）疾病简介

哮喘是人体免疫功能障碍，引起支气管平滑肌痉挛的一种临床症状，以嗜酸性粒细胞、肥大细胞反应为主的呼吸道变态反应性疾病和呼吸道高反应性特征性疾病。主要表现为呼吸困难，伴有哮鸣音。引发原因是过敏原和肺部感染等。在寒冷季节容易发病或病情加重，常先有喷嚏、咽喉发痒、胸闷等先兆症状。常见的过敏原有花粉、灰尘、病毒、真菌、吸烟、化学气体、动物皮毛等。

中医认为，本病属“哮证、喘证、痰饮”范畴，皆因宿痰内伏于肺，外感风寒、饮食不当、情志不畅等导致痰随气上，痰气交阻，闭塞气道，致使气机升降失调，气道不畅，而致哮喘发病。

（二）小妙招

1. 针灸

选取定喘、肺腧、膈腧、风门、天突、膻中、巨