

new

· 招招简便易行 · 疗效奇特显著 · 健康如此简单 ·

马 飞 张立红 张海霞/主编

五官科病自疗 [速查手册]

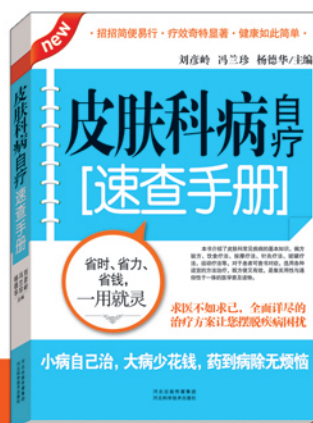
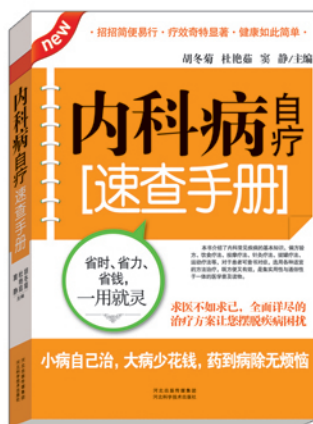
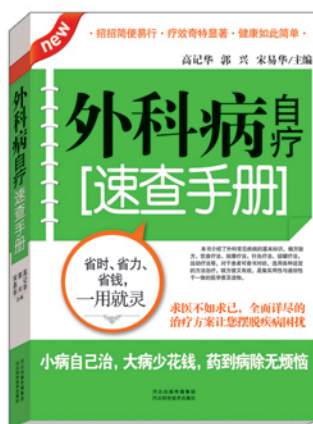
省时、省力、
省钱，
一用就灵

本书介绍了五官科常见疾病的基本知识、偏方验方、饮食疗法、按摩疗法、针灸疗法、拔罐疗法、运动疗法等，对于患者可查书对症，选用各种适宜的方法治疗，既方便又有效，是集实用性与通俗性于一体的医学普及读物。

求医不如求己，全面详尽的
治疗方案让您摆脱疾病困扰

小病自己治，大病少花钱，药到病除无烦恼

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



· 招招简便易行 · 疗效奇特显著 · 健康如此简单 ·

五官科病鼻 [速查手册]

马 飞 张立红 张海霞/主编

省时、省力、
省钱，
一用就灵



小病自己治，大病少花钱，药到病除无烦恼

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

主 编 马 飞 张立红 张海霞
副主编 郭树繁 戎曙欣 郎静芳
编 委 高记华 宋易华 余妙华 康 欣 陈玉芹 胡冬菊 董凤英
张雪娟 郭 兴 杨德华 徐伟超 耿广信 谢 伟 杨 玉

图书在版编目（CIP）数据

五官科病自疗速查手册 / 马飞, 张立红, 张海霞主
编. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5375-5505-0

I. ①五… II. ①马… ②张… ③张… III. ①中医五
官科学—中医治疗法—手册 IV. ①R276-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第250663号

五官科病 自疗速查手册

出版发行 / 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社
地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号
邮 编 / 050061
组织策划 / 王辛卯
责任编辑 / 沈鸿宾 王文静
封面设计 / 胡椒设计
美术编辑 / 阮 成
印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司
开 本 / 770×1000 1/16
印 张 / 15
字 数 / 270千
版 次 / 2013年1月第1版
印 次 / 2013年1月第1次印刷
定 价 / 26.00元



PREFACE

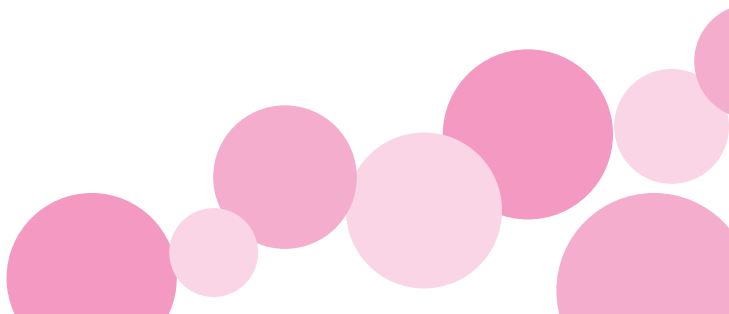
前 言

开展家庭自疗，是当前医学发展的一个新趋势，只要自己懂得一定的医疗常识，在医生的指导下，就可以自己动手进行自疗，使疾病及时得到预防和治疗。这样既省事、省时，免去一些去医院的诸多烦恼，又减轻了自己的经济负担。为此，我们组织有关专家、教授编写了《五官科病自疗速查手册》一书。

本书包括85种五官科常见病、多发病，每病扼要介绍疾病的概念、病因、主要表现、爱心提示，重点是按中医分型介绍主证、处方，以及偏方验方、饮食疗法、按摩疗法、针灸疗法、拔罐疗法等，患者可查书对症，选用各种适宜的方法治疗，既方便又有效，是集实用性与通俗性于一体的医学普及读物。

虽然我们做了最大的努力，但由于水平所限，不当或疏漏之处在所难免，敬请读者批评指正，不胜感激。

编 者



目 录 CONTENTS



眼科疾病

睑腺炎 / 007

睑板腺囊肿 / 010

睑缘炎 / 012

上睑下垂 / 015

阵发性眼睑痉挛 / 017

急性泪囊炎 / 020

慢性泪囊炎 / 022

急性结膜炎 / 025

沙眼 / 028

翼状胬肉 / 030

干眼症 / 032

单疱病毒性角膜炎 / 035

角膜溃疡 / 038

角膜软化症 / 041

巩膜炎 / 043

角膜炎 / 046

老年性白内障 / 048

青光眼 / 051

虹膜睫状体炎 / 055

全葡萄膜炎 / 057

交感性眼炎 / 059

白塞综合征 / 062

玻璃体混浊 / 064

眼底出血 / 067

视网膜血管炎 / 069

视网膜动脉阻塞 / 071

视网膜静脉阻塞 / 073

视网膜色素变性 / 075

老年性黄斑变性 / 077

糖尿病性视网膜病变 / 079

高血压性视网膜病变 / 082

视神经炎 / 084

缺血性视神经乳头病变 / 086

视神经盘水肿 / 088

视神经萎缩 / 091

视网膜脱离 / 094

近视 / 096

远视 / 099

老视 / 102

弱视 / 104

散光 / 106

视疲劳 / 109

麻痹性斜视 / 111



耳科疾病

分泌性中耳炎 / 115

急性化脓性中耳炎 / 118

慢性化脓性中耳炎 / 120

面神经麻痹 / 123

梅尼埃病 / 127

老年性耳聋 / 130



鼻科疾病

酒渣鼻 / 133

急性鼻炎 / 136

慢性单纯性鼻炎 / 138

慢性肥厚性鼻炎 / 141

萎缩性鼻炎 / 144

变应性鼻炎 / 147

急性鼻窦炎 / 150

慢性鼻窦炎 / 153

鼻息肉 / 156

鼻出血 / 158



咽喉疾病

急性咽炎 / 162

慢性咽炎 / 165

急性扁桃体炎 / 169

扁桃体周围脓肿 / 172

扁桃体癌 / 175

急性喉炎 / 177

慢性喉炎 / 181

声带小节 / 183

声带息肉 / 186

白喉 / 189

喉癌 / 191



口腔科疾病

牙髓炎 / 194

牙本质过敏 / 197

牙周病 / 199

复发性口腔溃疡 / 201

口腔念珠菌病 / 205

疱疹性口炎 / 207

口腔扁平苔藓 / 209

口腔黏膜白斑 / 212

鹅口疮 / 214

唇炎 / 216

流行性腮腺炎 / 218

化脓性腮腺炎 / 220

颞颌关节功能紊乱症 / 222

舌癌 / 226

唇癌 / 228

附录 常用腧穴图 / 231

参考文献 / 239



✿ 睑腺炎

睑腺炎又称为麦粒肿，是指睑板腺或睫毛毛囊周围的腺体感染后引起的急性化脓性炎症。发生在睑板腺体者，称为内麦粒肿；发生在睫毛毛囊周围者，称为外麦粒肿。素体虚弱、屈光不正、卫生习惯不良及糖尿病患者常易罹患。

主要表现

本病主要表现为眼睑红、肿、热、痛，以病变处最为明显，严重者红肿波及同侧睑周皮肤及球结膜，触之局部有硬结及压痛，数日后出现脓点，破溃排出脓后疼痛明显减轻。内麦粒肿的脓点大多位于睑结膜面，疼痛明显；外麦粒肿的脓点位于睑缘皮肤面，疼痛较轻而红肿明显。部分患者伴有耳前或颌下淋巴结肿大。

辨证施治

风热外袭型

[主证] 初起眼睑微痒痛，局部硬结，状如麦粒，轻微红肿，疼痛，舌苔薄黄，脉浮数。

[处方] 金银花15克，连翘10克，桔梗10克，薄荷10克，淡竹叶6克，荆芥



10克，天花粉10克，夏枯草15克，黄芩10克，牛蒡子10克，赤芍10克，甘草3克。

热毒炽盛型

【主证】眼睑红痛较重，涉及面颊，硬结变软欲成脓，或见球结膜水肿，伴有耳前淋巴结肿大及压痛，畏寒发热，舌红，苔黄，脉数。

【处方】黄芩10克，栀子10克，防风10克，荆芥10克，蒲公英12克，金银花20克，穿山甲5克，夏枯草15克，甘草3克。

脾胃虚弱，余邪未净型

【主证】麦粒肿反复发生，此愈彼起，或多个发生，红肿基本消退，面色少华，倦怠无力，舌淡，苔薄白，脉弱。

【处方】党参10克，黄芪10克，白术10克，茯苓10克，金银花12克，蒲公英10克，鸡内金10克，焦三仙10克，甘草3克。

各方均加水煎煮2次，药液混合均匀，分2次服，每日1剂。

偏方验方

新鲜鸭跖草3厘米长一段。将鸭跖草洗净，用手夹持呈45°角，置于酒精灯上燃烧上段草茎，即可见下段有水珠泡沫液滴出，将此液体涂于患处及其周围，每日3~5次。

生地黄、天南星各等份，共研为细末，用蜂蜜适量调和成软膏备用。用时取此膏适量，贴敷于患侧太阳穴上，外加敷料、胶布固定，每日或隔日换药1次，一般外敷1~4次即可治愈。

金银花、连翘、赤芍、白芷各10克。水煎服，每日1剂。

饮食疗法

苦瓜250克，猪油、葱、姜、盐各适量。将苦瓜切丝，烧热锅，放猪油，烧至油九成熟时，将苦瓜倒入，加葱、姜、盐，爆炒至熟即可，佐餐食用。

蚌肉200克，金针菜100克，蚌肉、金针菜同煮为汤，加入调料，佐餐服食。

鲜蒲公英200克，香油、精盐、味精等调料各适量。水煮沸，将蒲公英在沸水中氽1分钟，捞出切成小段，加入调料拌匀即成，佐餐食用。



体针疗法

局部取太阳、攒竹、丝竹空、四白、鱼腰等穴，远端取合谷、曲池。

常规刺法，留针15~20分钟，每日1次。



三棱针疗法

取患侧耳尖穴，两眼患病取双侧，常规消毒后，用三棱针或7号注射针头，将针尖对准穴位，迅速刺入约2毫米深，不留针，出针后用手指挤压，出血数滴，用消毒棉签拭去血液，纱布覆盖，以防感染。一般每周刺血1次，重者2次。



耳针疗法

主穴取眼，配穴取目1、目2、肝、皮质下、神门。

每次仅取患眼同侧之主穴，如效不显，则可在同侧之配穴进行均匀按压，寻取反应最敏感的一穴埋针。局部严密消毒之后，用尖镊子挟起经高压灭菌之图钉样揸针，刺入耳穴，并用胶布固定，略加按压。嘱患者每日按压3~5次，3天后复查，无效者，重新选穴埋针。



艾灸疗法

取肩胛间区。

令患者反坐在靠椅上，暴露背部，寻找反应点，反应点类似丘疹，一般如针帽大小，多呈褐色，或粉红、灰白、棕褐色。要注意与痣、毛囊炎、色素斑相鉴别。待选好部位后，取灯心草一段，蘸以香油或其他植物油适量，点燃后对准反应点迅速灸灼一下，此时可听到“啪”的一声，表明施灸成功，此为1壮。灸处可有小块灼伤，宜保持清洁。灸处一般5天左右结痂脱落，不留斑痕。每次只灸1壮。



爱心提示

平素注意眼部卫生。

切勿自行挤压排脓，以防感染扩散和并发症发生。

饮食有节，定时定量，注意饮食卫生，不乱吃零食。多饮开水，多食新鲜蔬菜、水果，保持大便通畅。

如伴有发热、头痛等全身症状时，提示有并发症发生，应立即去医院治疗。





拔罐疗法

取脊椎两侧反应点（多有小红点出现）。

每次取12个反应点（左眼，取脊椎右侧反应点；右眼，取脊椎左侧反应点），用三棱针点刺，然后拔火罐5~10分钟，至吸出少量血液为度。每日治疗1次。



睑板腺囊肿

睑板腺囊肿又称霰粒肿，是由睑板腺阻塞、腺内分泌物滞留、刺激管壁而致的睑板腺慢性炎症性肉芽肿，以上睑多见，多单个发生，也可新旧数个同时存在。一般病程缓慢，多见于青壮年。



主要表现

一般无自觉症状，较大者可有轻度眼睑重坠感。

眼睑皮下有硬结，闭眼时可见局部稍隆起，扪之可触到圆形可移动的、与皮肤无粘连的硬结，小者如米粒，大者如黄豆粒。

与硬结相对的眼睑结膜有局限性充血，呈红色或紫红色。



辨证施治

痰湿阻结型

【主证】 眼睑皮下生硬结，与皮肤无粘连，无压痛，相应的睑结膜部位充血，呈灰蓝色隆起，舌苔薄白，脉缓。

【处方】 陈皮10克，半夏10克，茯苓15克，僵蚕10克，黄连10克，当归10克，浙贝母10克，赤芍10克，甘草6克。

痰热蕴结型

【主证】 眼睑皮下生硬结，与皮肤无粘连，无压痛，相应的睑结膜面呈紫红色隆起，舌苔黄，脉滑数。



[处方] 栀子10克，枳壳10克，紫苏子15克，石膏（先煎）10克，黄连10克，当归10克，陈皮10克，连翘10克，荆芥10克，黄芩10克，防风10克，甘草6克。

各方均加水煎煮2次，药液混合均匀，分2次服，每日1剂。



偏方验方

金银花、蒲公英、野菊花各20克。水煎服，每日1剂。

板蓝根、金银花各10克，蜂蜜15毫升。前2味加水煎取汁液，药液温后调入蜂蜜，拌和均匀，分2次服，每日1剂。

金银花、连翘各10克，决明子30克，生甘草6克。水煎服，每日1剂。



饮食疗法

海带15克，半夏10克，陈皮6克，僵蚕10克。水煎2次，取2次汁液，混合后分2次服，相隔3小时。

生石膏90克，竹叶50克，粳米60克，砂糖30克。锅内加水，放入生石膏，烧开煎20分钟，再入竹叶煎8分钟，取汁加粳米煮粥，趁热加入砂糖食用。

大青叶10克，薄荷5克，绿茶1克。将前2味洗净后与绿茶同入锅中，加水适量，大火煮沸，再用小火稍煮，取汁即成，代茶频频饮用。



按摩疗法

洗净手指，经常按摩眼睑，促使眼睑板腺管排空分泌物。

按摩后作热敷，囊肿多可消散。



体针疗法

取合谷、曲池、阳白、太阳、丰隆、脾俞、胃俞。

常规针法，留针30分钟，间歇行针2~3次，用重度手法行针，每日治疗1次。



爱心提示

局部热敷，以促进化脓，轻的炎症也可在热敷后完全消失。

饮食宜清淡易消化，少食辛辣和油腻的食物。

老年患者术后复发或肿核迅速增大，应警惕癌症所致，术后切除物应做病理检查。





梅花针疗法

取胞睑肿核部。

常规消毒后，用梅花针反复叩刺肿核部位，不必出血，每日1次。



三棱针疗法

取双足趾尖部。

在上述部位常规消毒，用三棱针点刺放血3~5滴，操作完毕后再行消毒，血止即可，每日或隔日1次。本法并可用于治疗麦粒肿。



耳针疗法

取脾、胃、内分泌、眼、目1、目2。

常规消毒后，用5毫米×5毫米的医用胶布将王不留行子固定于选用的穴位，每穴固定1粒，每日按压3~5次，每个穴位每次按压2~3分钟，按压的力量以有明显的痛感但又不过分强烈为度，隔日更换1次，双侧耳穴交替使用。



艾灸疗法

取脾俞、肝俞、胃俞。

以艾炷灸法，患者俯卧，选好穴位，将决明子粉加水做成2毫米厚的薄饼放于穴位上，用中等艾炷施灸，每穴灸10~15壮，每日1次。



睑缘炎



睑缘炎是指睑缘表面、睫毛毛囊及其腺组织的亚急性或慢性炎症。主要分为鳞屑性、溃疡性和眦部睑缘炎三种。病因不明，常见诱因有身体衰弱、不良卫生习惯、理化刺激、慢性结膜炎、溢泪、屈光不正、隐斜等。



主要表现

- 1 鳞屑性睑缘炎：患者自觉眼痒、刺痛和烧灼感，表现为睑缘充血、肿胀、睫毛及睑缘附有细碎的白色或灰色上皮鳞屑，并伴有睑缘点状皮脂溢出。皮脂聚集于睫毛根部，形成浅黄色蜡样分泌物，干后结痂，除去痂皮露出潮红、充血的睑缘，不见溃疡。睫毛易脱落，但可再生。



- ② 溃疡性睑缘炎：患者自觉眼部刺痛、发痒、烧灼感，较鳞屑性症状更严重。睑缘部肿胀、充血，密布黄色痂皮，睫毛黏着呈束状，除去痂皮后，睫毛根处出现出血性溃疡或小脓疱。睫毛容易脱落，且不能再生，形成局部秃睫。溃疡愈合后，瘢痕组织收缩，可形成倒睫。
- ③ 眦部睑缘炎：表现为眦部睑缘及周围皮肤充血、糜烂，局部伴有结膜炎症，一般以外眦部最为严重。自觉症状为刺痒、干燥和异物感，尤以晚间为重。



辨证施治

风热偏重型

[主证] 睑弦红赤，睫毛根部及睫毛之间有鳞屑附着，自觉灼热刺痒，时而眨眼，苔薄白。

[处方] 金银花30克，桔梗18克，竹叶12克，生甘草15克，荆芥穗12克，淡豆豉15克，牛蒡子18克。

湿热偏重型

[主证] 睑弦红赤，皮肤糜烂，生小水疱或脓疱，结黄色脓痂，除去痂皮可见皮肤溃烂，睫毛黏结成束，或脱落不生，刺痛奇痒，眵泪胶黏，胸闷，纳呆，便溏，尿黄，舌红，苔黄腻，脉滑。

[处方] 连翘9克，滑石（包煎）9克，车前子（包煎）9克，白茯苓9克，黄芩6克，黄连6克，木通6克，枳壳6克，荆芥6克，甘草6克，陈皮6克。

心火上炎型

[主证] 眦部睑弦红赤糜烂，灼热刺痒，甚则睑弦破裂出血，小便短赤，舌尖红，苔黄，脉数。

[处方] 生地黄30克，竹叶10克，木通10克，甘草6克，黄连3克，黄柏10克，黄芩10克，栀子10克。

各方均加水煎煮2次，药液混合均匀，分2次服，每日1剂。



爱心提示

寻找并消除病因及各种诱因，如矫正屈光不正、治疗全身慢性疾病，减少烟酒刺激。

治愈后继续用药两周，以防止复发。

在用药前应先去睑缘的鳞屑、痂皮，以使药达病所。





偏方验方

先用淡茶水冲洗好双眼，然后用消毒棉签蘸蜂蜜涂患处，每日3次。

苦参20克，黄连6克，黄柏10克。上药加清水煎沸，过滤取汁，洗涤眼睑患处。每日洗3次，每剂洗2天。

菊花、灯心草、艾叶、黄柏各15克。将上药用绢布包煎，取药液淋洗眼部。每日2~3次。



饮食疗法

菊花10克，龙井茶（或一般绿茶）3克。放茶杯内，冲入开水，加盖焖片刻，即可饮用。

金银花15克，加水3碗煲沸10分钟，可加适量蜂蜜调味，分2~3次饮用。

绿豆120克，老鸭1只，土茯苓24克，油、盐各适量。将老鸭剖开洗净去内脏，将绿豆、土茯苓同老鸭同放入锅中，加水煮4小时左右，调味后服食，每日1次，连服3日。



按摩疗法

先将左右两手掌心相互摩擦，使掌心逐渐发热，然后将两眼紧闭，双手一齐放在左右眼胞上，轻轻按摩，力量不宜太强，以眼球舒

适感为宜，操作1~2分钟即可。

用手掌大鱼际，反复从患眼的内眼角轻轻推抹到太阳穴，手法要柔软、轻快、有力，如此往返推抹，在太阳穴处适当加重力量，操作1~2分钟。

用拇指指腹依次揉按睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、太阳、四白等眼区诸穴。力量由轻渐重，反复揉按。每次选用2~3穴，每穴揉按半分钟。

将左右手食指屈成弓状，以第2指节内侧面紧贴上眼眶，自内而外，先上后下，轻轻刮眼眶，重复进行，酸胀为宜，可连续刮眼眶1~2分钟。

用两手食指、中指从两眉间向额部到发际以上部位轻轻揉推，力量可由轻到重，一般揉推50~100遍。



体针疗法

主穴取丝竹空透攒竹、太阳、承泣，配穴取合谷、四白、阴陵泉、三阴交。

用1.5寸针横眉直刺丝竹空向攒竹穴方向进针，太阳、承泣用1寸针直刺，合谷、阴陵泉、三阴交直刺1寸，四白平刺0.5寸。留针，每次30分钟，其间行针2~3次，每日或隔日1次。

耳针疗法

取眼、内分泌、皮质下、神门、大肠、心。

用针灸针柄找准穴位后，用75%酒精局部消毒，取王不留行子贴在0.7厘米的胶布中间，对准穴位贴敷，嘱患者每日按压6次，每次约10分钟，6天为1个疗程，不愈者换贴另一耳。

上睑下垂

上睑下垂是由于提上睑肌功能不全或丧失以致上睑不能提举，遮盖部分或全部瞳孔而言。病因有先天后天之分，先天性者多为提上睑肌或动眼神经核发育不良所致。后天性者病因较为复杂，有以下几种：一是神经源因素，如多种原因所致动眼神经麻痹或交感神经麻痹；一是肌源性因素，如重症肌无力；一是机械性因素，如眼睑脂肪沉着，严重沙眼，肿块生长等眼睑重量增加所致。

主要表现

本病主要表现为单眼或双眼上睑下垂，遮盖部分或全部瞳孔，以致影响视力。为了看清物体，患者常抬头仰视，或借额肌牵引而睁视，日久则额皮皱褶，眉毛高耸，形成特殊面容。儿童单眼上睑下垂，因遮盖瞳孔而影响视力，日久则形成失用性弱视。

辨证施治

脾虚气陷型

[主证] 重症肌无力性上睑下垂，晨轻暮重，肢体倦怠，精神不振，舌淡，苔薄，脉弱。

[处方] 黄芪30克，人参（另煎）5克，白术12克，当归10克，陈皮5克，升麻10克，柴胡10克，甘草3克。

