

居 家 必 备

最好的医生是自己，最好的治疗是时间



最新实用

家庭保健全书

自己就是 最好的医生

★ 早发现，早防治，得健康，得幸福

★ 节奏越来越快，压力越来越大，身体越来越差，药费越来越贵，要解决这些问题，怎么办……

★ 全面了解常见疾病的预防与治疗，让健康长伴左右。

168种常见疾病的 预防与治疗

ZHIMUSHI
ZUIHAODEYISHENG

编著◎ 施小六(博士)

汤建光(博士) 李陈婕(硕士)

自己就是 最好^的医生



168种常见疾病的预防与治疗

★ 最好的医生是自己，最好的治疗是时间

★ 早发现，早防治；得健康，得幸福

★ 节奏越来越快，压力越来越大，身体越来越差，药费越来越贵，要解决这些问题，怎么办……

★ 全面了解常见疾病的预防与治疗，让健康长伴左右。

ZIJIUSHI
ZUIHAODEYISHENG

责任编辑/纵华跃 于雪飞
选题策划/万剑声
封面设计/纸衣裳书装 孙希前

ISBN 978-7-106-02620-2



9 787106 026202 >

定价:29.80元

自己就是 最好的医生



编著◎ 施小六(博士)
汤建光(博士) 李陈婕(硕士)

CIP 中国电影出版社

图书在版编目(CIP)数据

自己就是最好的医生: 168 种常见疾病的预防与治疗 / 施小六, 汤建光, 李陈婕编著. - 北京: 中国电影出版社, 2007.2
ISBN 978-7-106-02620-2

I. 自... II. ①施... ②汤... ③李... III. 常见病-防治-普及读物 IV.R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 136143 号

责任编辑 / 纵华跃 于雪飞

选题策划 / 万剑声

装帧设计 / 孙希前

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

责任校对 / 龙光桂

责任印制 / 黄伯胜

自己就是最好的医生: 168 种常见疾病的预防与治疗

主编: 施小六 汤建光 李陈婕

出版发行 / 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296657 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: cfpw@edude.net

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 中国电影出版社印刷厂

版 次 / 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

规 格 / 开本 640×960 毫米 1/16 开

印张 / 20 字数 / 300 千字

印 数 / 1-5000 册

书 号 / ISBN 978-7-106-02620-2/R·0009

定 价 / 29.80 元



第一章 内科

1. 普通感冒	005	25. 心律失常	058
2. 流行感冒	007	26. 风湿性心脏病	059
3. 哮喘	009	27. 心肌炎	061
4. 急性支气管炎	011	28. 心绞痛	063
5. 慢性支气管炎	013	29. 慢性心力衰竭	066
6. 肺炎	016	30. 缺铁性贫血	068
7. 肺气肿	017	31. 过敏性紫癜	070
8. 肺结核	019	32. 泌尿系感染	072
9. 胸膜炎	023	33. 肾盂肾炎	073
10. 急性胃肠炎	025	34. 尿毒症	076
11. 慢性胃炎	027	35. 肾病综合征	078
12. 消化道溃疡	029	36. 糖尿病	081
13. 腹泻	031	37. 甲亢	083
14. 细菌性痢疾	032	38. 肥胖	085
15. 胆囊炎	035	39. 中风	087
16. 胆结石	037	40. 失眠	089
17. 泌尿系结石	039	41. 神经衰弱	091
18. 脂肪肝	041	42. 偏头痛	093
19. 慢性肝炎	043	43. 坐骨神经痛	096
20. 肝硬化	045	44. 老年性痴呆	097
21. 高血压	048	45. 癫痫	099
22. 低血压	050	46. 帕金森氏病	101
23. 高脂血症	052	47. 风湿性关节炎	102
24. 冠心病	055	48. 类风湿性关节炎	105

第三章。外科

1.痔	109	6.肩周炎	117
2.疖	111	7.颈椎病	119
3.痈	113	8.腰椎间盘突出症	121
4.丹毒	115	9.急性腰扭伤	123
5.静脉曲张	116	10.破伤风	125

第三章。妇产科

1.痛经	127	7.子宫颈炎	144
2.月经不调	130	8.子宫脱垂	146
3.闭经	132	9.子宫肌瘤	148
4.妇女更年期综合症	135	10.不孕症	151
5.盆腔炎	137	 11.性冷淡	153
6.阴道炎	140		

第四章。男科

1.前列腺炎	157	4.阳痿	164
2.前列腺增生	160	5.早泄	168
3.男性更年期综合症	162	6.遗精	170



第五章。儿科

1.新生儿败血症	173	12.新生儿黄疸	191
2.小儿肺炎	175	 13.小儿麻疹	192
3.婴幼儿腹泻	177	14.新生儿窒息	194
4.儿童多动症	178	 15.高热惊厥	195
5.小儿暑热症	181	16.水痘	197
6.小儿营养不良	182	 17.流行性腮腺炎	199
7.小儿夜惊	183	18.小儿麻痹症	200
8.小儿多汗症	184	 19.小儿遗尿症	202
9.风疹	186	20.小儿厌食症	204
10.婴儿湿疹	187	 21.小儿营养性贫血	205
..... 11.百日咳	188	22.性早熟	207

第六章。五官科

1.沙眼	209	11.成人牙周炎	226
2.急性细菌性结膜炎	211	12.急性中耳炎	227
3.病毒性结膜炎	213	13.慢性中耳炎	229
4.夜盲症	214	14.慢性鼻炎	231
5.近视	215	15.过敏性鼻炎	233
6.白内障	217	16.鼻窦炎	234
7.青光眼	219	17.喉炎	237
8.视神经炎	221	18.慢性咽炎	239
9.牙龈炎	223	19.突发性耳聋	241
10.龋齿	224		

第七章 皮肤病性病科

1. 湿疹	243	10. 脂溢性皮炎	261
2. 荨麻疹	245	11. 猩红热	263
3. 神经性皮炎	246	12. 疥疮	265
4. 接触性皮炎	248	13. 艾滋病	266
5. 皮肤瘙痒症	251	14. 淋病	268
6. 手足癣	252	15. 梅毒	269
7. 黄褐斑	254	16. 单纯疱疹	271
8. 痤疮	256	17. 带状疱疹	272
9. 牛皮癣	258		

第八章 急症科

1. 头部受伤	275	18. 一氧化碳中毒	291
2. 胸部受伤	276	19. 有机磷中毒	292
3. 骨折	276	20. 流鼻血	293
4. 落枕	277	21. 异物进入呼吸道	294
5. 肩关节脱位	278	22. 异物吞服入胃	295
6. 肘关节脱位	279	23. 异物入眼	295
7. 关节脱臼	280	24. 老人噎食	296
8. 脊柱和脊髓损伤	281	25. 吃错药	297
9. 急性扭伤	281	26. 中暑	297
10. 烧伤	282	27. 冠心病猝死	299
11. 冻伤	284	28. 心肌梗塞与心绞痛	300
12. 毒蛇咬伤	284	29. 儿童意外窒息	301
13. 被昆虫螫伤	285	30. 心脏骤停	302
14. 电击伤	287	31. 呼吸衰竭	303
15. 溺水	288	32. 休克	304
16. 煤气中毒	289	33. 咯血	306
17. 食物中毒	290		



第一章 内科



1. 普通感冒

普通感冒是由鼻病毒、冠状病毒、流感病毒、副流感病毒等引起的上呼吸道感染性疾病。本病有一定的传染性，通常通过人与人之间的直接接触和飞沫进行传播。

一般情况下，普通感冒的临床症状要比流行性感冒轻，但普通感冒发病率较高，可发生于各个年龄组，并可反复发病。一年四季均可发生，以冬春及气候多变时较为多见。本病愈后良好，一般无严重并发症。

【临床表现】

(1) 局部症状。打喷嚏，鼻塞流涕，咽痛咽干，音哑咳嗽。一般以局部症状较为突出。

(2) 全身症状。发热但热度并不高，伴有全身酸痛头痛、乏力等。一般全身症状较轻。

【医生提示】

本病不同于流行性感冒。流行性感冒全身中毒症状较重，体温较高，局部症状相对较轻，且可引起流行。

假使感冒出现一个或更多下列的症状，建议应该去看医生：

(1) 发烧超过 38.3°C 持续三天或发生 39.4°C 以上的高烧。小孩发烧，应在 24 小时内看医生。

(2) 任何剧痛 (例如耳痛、扁桃体肿痛、鼻窦痛或肺痛、胸痛)。

(3) 痰量极多、痰带绿色或含血丝。

(4) 吞咽极度困难。

现在公认有效预防感冒的措施是经常洗手,在季节转换时应注意保暖,并尽量避免与患感冒的人接触。

【治疗方法】 特别提示:请在医生指导下用药。

感冒没有特殊抗病毒药物。抗生素对引起感冒的病毒无效,可以用镇痛剂和退热剂如阿斯匹林或布洛芬减轻感冒的症状。抗组胺药和减轻充血的药物有助于减轻鼻塞。镇咳药可以抑制过度咳嗽而使人能够得到休息。

家庭还可常备一些治疗感冒的中成药,如治疗风寒感冒的午时茶、风寒感冒冲剂;治疗风热感冒的感冒退热冲剂、桑菊感冒片;治疗暑湿感冒的藿香正气片、纯阳正气丸、保济丸;治疗流行性感冒的感冒退热冲剂、正柴胡饮。感冒还可配合服用具有清热解毒作用的六神丸、黄连上清片、银翘解毒片、双黄连口服液等。

【吃出健康】

a. 萝卜姜枣汤

红枣 3 枚,蜂蜜 30 克,白萝卜 1 个,姜 1 块。将白萝卜、姜分别洗净,晾干,切成薄片待用。取白萝卜 5 片,姜 3 片,红枣 3 枚,置锅内,加水 1 碗,煮沸 20 分钟,去渣留汤。最后加入蜂蜜,再煮沸即可,趁热代茶频饮。

功效:辛温解表,止咳化痰。适用于小儿风寒感冒、咳嗽鼻流清涕等症。

b. 生姜桑叶汤

西河柳 15 克,生姜 3 片,冬桑叶 9 克。将上 3 味水煎,代茶饮。

功效:疏风散热。适用于小儿风热感冒,发热较高,微恶风寒,出汗,鼻塞无涕,咽喉肿痛等症。

c. 葱头姜片茶

葱头 10 克,生姜 3 克,红糖适量。将葱头、生姜洗净切片,与糖同放入砂锅,加水适量,煎沸 10 分钟,取汁趁热饮用。饮后宜盖被取微汗。

功效:发汗解表。适用于外感风寒,头痛,畏寒,鼻塞流清涕等症。



d. 三花茶

菊花 10 克，金银花 15 克，茉莉花 3 克。将金银花、菊花、茉莉花放入茶杯中，用沸水冲泡，焖泡 10–15 分钟即可。代茶饮用。

功效：清热解毒。适用于防治热毒所致风热感冒，咽喉肿痛，痈疮等。此茶除用于治疗外，平素“火气”盛者，常服有降“火”的功效。

2. 流行性感冒

流行性感冒通常称为流感，是呼吸道的传染性病毒性感染。感染首先出现在上呼吸道，可接着出现肺部感染。流感病毒分甲、乙、丙三型。甲型病毒能有规律地产生新的病毒株，产生抗原变异并引起流感反复流行和大流行。一般来说，甲型流感比乙型流感严重，丙型流感仅引起轻微的症状。在人群聚集的场所如学校或保育院，流感快速地传播，且常在冬季和早春发生。

流感的传染性很强。人体通过咳嗽或打喷嚏将感染病毒的飞沫传播到空气中。流感的另一种传播方式是通过手的接触，即感染者的鼻腔分泌物可以经手传播给正常人，此人经手通过口、鼻或眼将病毒带入体内。

【临床表现】

(1) 起病急，病程短，有接触史。常有发热，体温有时高达 39–40 摄氏度，一般持续 2–3 天后渐退，发热常伴畏寒。

(2) 乏力、头痛、全身酸痛。

(3) 不同程度的流涕、鼻塞、咽痛、打喷嚏、干咳等上呼吸道感染症状。可与高热畏寒同时出现。

(4) 胃肠型流感以腹痛、呕吐、恶心、腹泻等胃肠道症状为主要表现。

【医生提示】

(1) 流感后可能会出现并发症，特别是鼻窦炎、支气管炎和肺炎等并发症。肺炎是最危险的并发症，因为肺炎能够导致老人和患有心脏病的人死亡。

(2) 由于流感的症状与许多其他轻微疾病的症状相似，因此流感难以

诊断。要注意流感与百日咳、猩红热、麻疹、乙型脑炎等传染病的区别，以防延误治疗。

(3) 如果有咽疼、咳脓痰、扁桃体化脓肿大或剧烈咳嗽症状，应及时去医院防止流感发展成支气管炎、肺炎和扁桃体炎等。

(4) 注意室内卫生，注意通风。流感流行期间，用文火慢熬食醋，熏蒸2小时，隔日一次，进行空气消毒。

(5) 若属重型流感，出现高热、谵妄、抽搐，或气急、呼吸困难等表现，当及时送医院就诊。

【治疗方法】 特别提示：请在医生指导下用药。

建议病人卧床休息，大量饮水以排毒。蒸气吸入和使用镇咳药有助于缓解咳嗽症状。止痛剂（阿斯匹林、醋氨酚和布洛芬）有助于减轻肌肉和关节的疼痛及发热。阿斯匹林过量可能引起急性脑病伴肝脏脂肪变性这样的致命反应，所以流感患者不应服用阿斯匹林（尤其是年龄小于16岁的年轻患者）。除了对患者进行隔离，支持治疗和对症治疗外，应及早应用抗病毒药物。

接种流感灭活疫苗可预防70-90%的流感发生。接种对象：老人、婴幼儿、孕妇、免疫系统受损的人以及患有严重慢性疾病的人。

对于流感可参考中医流行感冒的症状辨治。

a. 风热型。发热，汗出，头痛咽痛，微恶风寒，口干欲饮，咳痰黄稠，舌尖红，苔薄黄，脉浮速或滑速。

治宜清热解表，化痰止咳。可服用风热感冒冲剂、感冒退热冲剂、银翘解毒丸、羚翘解毒丸、银黄口服液、清金止嗽丸、板蓝根冲剂等。

b. 风寒型。恶寒发热，肢体酸痛，无汗或少汗，头痛，鼻塞喷嚏，流清涕，苔薄白，脉浮紧或浮速。

治宜辛温解表，宣肺散寒。可服用风寒表实感冒冲剂、柴胡饮冲剂、杏苏二陈丸、川芎茶调口服液等。

c. 虚症感冒。发热但热势不甚，阵阵恶寒，甚至蜷缩寒战，四肢不温，全身乏力，自汗，苔白，脉浮无力或沉细无力。

治宜扶正解表。可服用防感片、参苏理肺丸、屏风丸、参苏防感片、荆防败毒丸、复芪五汁冲剂等。

【吃出健康】**a. 姜糖饮**

生姜 10 克，切细丝，沸水冲泡并加盖 5 分钟，小火熬 3 分钟，加红糖，频服。或生姜 5 片与紫苏叶 9 克，水煎服。

b. 桑菊饮

桑叶、菊花各 5 克，苦竹叶、白茅根各 30 克，薄荷 3 克。文火略熬 2 分钟，加白糖适量，频服。

c. 神仙粥

糯米 50 克、生姜 5 片，同煮，沸后加带须葱头 7 个，醋少许，再煮至熟烂后服食。

d. 银花粥

银花、桑叶、淡豆豉各 9 克，芦根 15 克，用布包煎后去渣，加粳米 60 克煮粥，服食。

3. 哮喘

哮喘又称支气管哮喘，是由于支气管腔气道高反应性狭窄造成的，是一种气道慢性炎症性疾病。其病因还不十分清楚，患者个体变应性体质及环境因素的影响是发病的危险因素。哮喘影响了成千上万的人，其中大部分是儿童，典型的首发症状出现在 5 岁以前，但许多孩子的发病年龄超过这一界限。虽然药物可以控制哮喘的症状，但却不能使它痊愈。

引起哮喘发作的过敏原有很多，如花粉、尘螨、动物皮屑、霉菌孢子、屋尘等。它们进入人体，会启动一系列免疫反应，加之哮喘病人自身免疫功能和自身分泌的肾上腺皮质激素不足（中医肾虚范畴），促使炎症物质引起气管平滑肌痉挛收缩，管腔狭窄，黏膜出现炎症细胞浸润和水肿，分泌物增加，阻塞气道，患者出现胸闷，咳嗽，喘息和呼吸困难等。

【临床表现】

有流清涕、鼻痒、咳嗽、打喷嚏等先兆症状。常在夜间发作，突感胸闷、咳嗽，继而出现呼吸困难，伴有哮鸣者。痰粘稠且不易咳出。

【医生提示】

(1) 治疗哮喘最重要的步骤是预防哮喘发作。由于某种过敏原造成哮喘的病人要避开可能引起发作的这些因素，包括吸烟和化学熏蒸。过敏试验可以帮助哮喘患者准确了解引起发作的特殊物质。在运动时，哮喘患者也应特别小心；在寒冷的冬天，外出时戴上围巾或口罩，都有助于预防哮喘发作。

(2) 哮喘病人忌用心得安。

(3) 如果出现下列情况，应立刻去医院诊治：

如果你发觉气喘愈来愈严重，同时你也比平常用的药频繁时。

3—4次或更多次的吸入支气管扩张剂，这显示你该看医生了。

任何时候发生呼吸困难，都应立即就医。

【治疗方法】特别提示：请在医生指导下用药。

对突发胸闷、憋气和喘咳、痰咳不出时，用气雾给药法最好，起效快，可以及时控制症状，病员可根据情况随时应用，但注意不宜过量。

慢性哮喘患者用药以口服为宜，起效虽慢，但作用较强而持久。急性发作时可注射给药。

可使用异丙基肾上腺素、邻氯喘息定、舒喘灵等。异丙基肾上腺素气雾剂有较强的解除支气管痉挛的作用，但因有心悸、心率增快，严重者甚至心律不齐、心室颤动等副作用，因此用药不能过量，凡一周用药一瓶以上，心率每分钟在140次以上，疗效愈来愈差者，即应考虑采用其他措施。

使用洋金花、异丙托品和异丙东莨菪碱等抗胆碱类药物。能抑制迷走神经的兴奋，防止支气管平滑肌的痉挛。

支气管哮喘属中医“哮喘”的范畴，可参考“哮病”分型辨治。

a. 冷哮型：初起咳嗽，喉痒，恶寒，头痛，鼻痒，打喷嚏，流涕，继而端坐喘促，呼吸紧迫，咯吐稀痰，舌淡苔白滑，脉浮紧。

治宜宣肺散寒。可选用小青龙麻黄止嗽丸、消喘膏、寒喘丸、橘红痰咳冲剂等。

b. 热哮型：发热头痛，汗出，气促，喉中哮鸣，呛咳胸闷，痰黄稠，面赤口渴喜饮，烦躁，胸闷便秘，舌淡红黄腻，脉滑速。

治宜宣肺清热。可选用定喘疗肺丸、保肺定喘丸、八味檀香散、哮喘



冲剂、牛黄蛇胆川贝散、清气化痰丸等。

【吃出健康】

a. 南瓜膏

南瓜 1 个，麦芽 1500 克，鲜姜汁 12 毫升。将南瓜去籽，切块，入锅水煮极烂为粥，用纱布绞取汁，再将汁煮剩一半，放入姜汁、麦芽，以文火熬成膏，每晚服 100 克，严重患者早晚服用。专治哮喘，效果极佳。

b. 霜桑叶茶

经霜桑叶 30 克。将经霜桑叶洗净加水 500 毫升~1000 毫升，煎沸 10~15 分钟，取汁。代茶饮，每日 1 次，不拘时温服。适用于风热痰喘症，忌食腥腻之物。

c. 百合粥

取百合 50 克，粳米 100 克，共煮成粥，经常食用。适用于脾肺气虚哮喘患者。

d. 蒸雪梨

取雪梨一个，去皮挖去芯，放入半夏 10 克，冰糖适量，然后把梨放碗内，隔水蒸熟，去半夏吃梨，每日 1 个，润肺化痰，定喘止咳，治疗热哮喘甚妙。

4. 急性支气管炎

急性支气管炎是由病毒、细菌感染、物理和化学性刺激或过敏反应等对支气管及气管粘膜造成的急性炎症。

本病多发于寒冷季节。受凉和过度疲乏可削弱上呼吸道的生理性防御机能，造成感染而得此病。成人发病以腺病毒、流感病毒引起者为多，儿童发病则以呼吸道疱疹病毒或副流感病毒引起者为多见。物理和化学性刺激如冷空气、粉尘、某些刺激性气体等，均可引起发病。

急性支气管炎多呈自限性，预后较好。但也有部分病人可以转为慢性支气管炎。

【临床表现】

(1) 先有咽痛、流涕、鼻塞、声嘶等上呼吸道感染症状。全身症状较

轻微，仅有头痛、畏寒、发热、肌肉酸痛等。

(2) 用听诊器检查，能在病人的肺部听到“啰音”。在健康人的肺里，听到的是一种清晰的呼吸音。啰音听起来，有的像吹笛子的声音，有的像水泡发出的“扑噜、扑噜”声。

(3) 以咳嗽为主要症状，开始为干咳，伴有胸骨下刺痒闷痛，痰少。1-2天后咳嗽松动，痰由粘液转为粘液脓性。在晨起、晚睡体位变化时，或吸入冷空气及体力活动后，有阵发性咳嗽。

【医生提示】

(1) 支气管炎的常用治疗方法是休息，饮用大量的水有助于痰液变稀而易于咳出。用加湿器将空气加湿，服用含祛痰剂的镇咳药物有助于痰液从肺部排出。

(2) 当急性支气管炎出现下列症状时，需要去医院检查：

- a. 出现发烧或咳血。
- b. 呼吸急促，痰量大。
- c. 一周后，咳嗽情况加剧。
- d. 年纪稍长者出现持续地干咳。

【治疗方法】 特别提示：请在医生指导下用药。

咳嗽、咳黄色脓痰表明有细菌感染，可服用口服抗菌药物，如螺旋霉素、红霉素、增效联磺片等。症状重者可用静脉注射用抗生素。

发热时应适当用解热药物，如复方扑热息痛或阿斯匹林。高热者用安痛定或柴胡注射液肌肉注射。痰粘稠者用化痰排痰药，如必嗽平、氯化胺，或用中药制剂如祛痰灵、川贝枇杷露。如有喘息性呼吸困难可用舒喘灵或氨茶碱，以解除支气管痉挛收缩，使呼吸通畅。

急性支气管炎属中医“咳嗽”的范畴，可分三型辨治。

a. 风热咳嗽。咳嗽，咯痰不爽，口干咽痛，痰色黄稠，鼻流黄涕或伴发热、头痛、恶风、汗出。

治宜宣肺清热止咳。可选用羚羊清肺丸、三号蛇胆陈皮末、蛇胆川贝散、风热感冒冲剂、止咳定喘丸、银柴冲剂、川贝枇杷冲剂、桑菊银翘散等。

b. 风寒咳嗽型。咳嗽、痰稀色白、伴鼻塞、流清涕、打喷嚏、恶寒、无汗、舌苔白。



治疗宜宣肺散寒止咳。可选用风寒表实感冒冲剂、川贝止咳露、杏苏二陈丸、半夏露冲剂、杏苏止咳冲剂等。

c. 痰热郁肺型咳嗽。咳嗽，痰色黄稠而难排出，甚或痰中带血、胸闷口苦，口干咽痛，舌苔黄腻或黄白相兼，脉滑速。

治宜清热化痰止咳。可选用橘红丸、牛黄蛇胆川贝液、千金化痰丸、清肺抑火丸、凉膈散、炎热清胶囊、急支糖浆等。

【吃出健康】

a. 银耳冰糖羹

银耳 10 克，冰糖 20 克。先将银耳去蒂，拣净杂质，用冷开水浸泡至胀大变软。将银耳、冰糖放砂锅中，加水适量，用文火炖煮 90 分钟左右，至银耳松烂、汤汁稠时即成。当夜点食用，每晚 1 次。

功效滋阴润燥，化痰止咳。适用于肺阴不足所致的干咳少痰，不易咳出，痰中带血等症。

b. 五味子蛋

五味子 250 克，鸡蛋 10 个。五味子放入瓦器内，加水煮沸半小时，待药汁冷透后，放入鸡蛋，置阴凉处浸泡 7 日即成。每日早晨吃鸡蛋 1 个。可以预防入冬遇冷即发的支气管炎。

c. 雪梨汁

雪梨 100 克，枇杷叶、款冬花各 12 克，煎浓汁饮用，每日 3 次。也可将梨 1 只，去皮挖芯，杏仁 10 枚捣烂，放入梨中，隔水炖熟食用。都可以达到润肺止咳的功效。

d. 金橘茶

金橘加少许盐腌渍，每次取 4 个捣碎，加糖适量，沸水冲泡服用。用于支气管炎咳嗽兼胸闷、恶心、腹胀者。

5. 慢性支气管炎

慢性支气管炎是由于感染或非感染因素引起气管粘膜的炎性变化，临床出现咳嗽、咳痰、气急等症状。早期症状轻微，多在冬季发作，晚期