

科普知识

健康指南

(家庭必备)

汇编 刘万诰

校对 黄文胜、魏大雁

当阳市科技咨询服务中心

当阳市商业局

当阳市供销社合印

当阳市林特局

当阳市城建局

写在前面

我今年年底就要退休了。

在退休之前，总想再给人们做点有益的事。我收集、筛选、汇编的《健康指南》，就是力求达到这一目的。

祝全市人民健康长寿！

刘 万 诰

一九九三年九月一日

健康指南

(家庭必备)

一、自我保健·····	(1)
二、求医信息·····	(33)
三、荐方与验方·····	(50)
四、医生谈病·····	(87)
五、科学用药·····	(108)

健康指南

一、自我保健

新春佳节防七病

新春佳节亲人团聚，走亲访友，宴请宾客及娱乐活动等，生活规律的改变，使得身体对这些“额外负担”很不适应，导致机体正常的生理功能降低，常常会引起多种疾病的发生。

临床医师根据多年来的观察指出，春节须防下列七种病：一、急性酒精中毒：春节期间，人们爱饮酒过量，可伤害神经系统及内脏各器官。严重者发生急性酒精中毒，危及生命。二、急性肠胃炎：大量进食高蛋白、高脂肪的食物，尤其是未经消毒的冷食，会导致消化功能紊乱或因病毒、细菌污染，出现呕吐、腹痛、腹泻等一系列症状。三、心血管疾病：春节之际，远方的亲朋好友，齐聚一堂，蓦然相见。极易引起情绪波动，情绪波动过大，可使血压升高，甚至使动脉硬化的病人，诱发心肌梗塞、脑溢血。四、急性胰腺炎：大量吃肉，饮酒可使得胰腺过量分泌，造成胰管内压力增高。同时又可促进胃及十二指肠乳头水肿及胆道口括约肌痉挛，致使胰管梗阻，引起急性胰腺炎。五、防鞭炮炸伤：小孩放鞭炮、花炮不注意安全，容易造成眼睛、面部或手炸伤、灼伤。六、异物入气管：节日里孩子们吃瓜子、花

生，小孩由于咽部的会厌软骨调节功能不够健全，高兴时又笑、又叫、又跳，孩子在跑动、嘻笑时吃上述零食很容易使异物进入气管。七、中老年人防骨折病：春节时，雨水或冰雪路面较滑，中老年人很容易摔倒致伤，发生股颈骨折。

（春云 向珍）

肺结核的食疗

肺结核是一种严重危害人体呼吸道的传染病。除用药物治疗以外，一年四季如果用食疗与抗结核西药配合应用，可加速疾病的痊愈。下列食疗方，可根据各自不同的病症程度选用。

1. 烫豆腐浆一大碗，于五更时冲鸡蛋，加白糖服，治肺结核。

2. 薏米150克，猪肺一具，加水同炖，分次服，每日或隔日1次，治肺结核空洞。

3. 黄花菜、白茅根各5克，水煎服，治肺结核咯血，对胃出血、鼻出血也有效。

4. 蚕豆花9克，水煎去渣，溶化冰糖适量，每日3次分服，治肺结核咯血。

5. 水鳖一只，宰杀取血，以热黄酒冲服，治肺结核低热。

（振东）

慢性结肠炎的饮食调养

慢性结肠炎由于病程长，病人出现消瘦、面色萎黄、疲

乏力，严重时由于失水、失盐可引起虚脱。此病除了对症用药治疗外，还可通过饮食调治，效果颇佳。

1. 低脂肪，少纤维。多油、多脂肪食物，除不易消化外，还会使腹泻加重，所以结肠炎患者不宜油炸、油煎食物及肥肉外，烹调用油也应相应减少。烹调方法以蒸、煮、炖、烩为主。食物纤维有促进肠蠕动、刺激肠壁的作用，对有病的肠道不利，故需限制。含纤维多的食物如韭菜、芹菜、黄豆芽、葱头等均应忌用。

2. 注意蛋白质及维生素的摄入。病人宜采用易消化的半流质饮食或少渣软食，一次进食不宜过多。应少食多餐的进食方法，以增进营养、改善症状。慢性结肠炎急性发作时，应短期禁食，以便肠道得以休息。如伴有脱水现象时，应及时补充淡盐开水、菜汤、菜汁及果汁等。

3. 如遇寒气、肠道鸣响过强时，应注意少食蔗糖及易产气发酵的食物，如土豆、红薯、白萝卜、南瓜、黄豆等。

（新河）

“老慢支”患者的自我保健

老年性慢性支气管炎患者怎样安度严冬呢？

首先要减少烟、酒对气管的刺激；经常通风换气，保持室内空气清新。

第二、搞好支气管保健。常用的是采取早晚两次头低臀高体位排痰法，以保持气管内的清洁和通畅。具体方法是在床上采取跪姿或俯卧，然后将头及上身低下，臀部抬起，斜面约10—15度，轻轻咳嗽或由人轻轻拍背，待痰液倒流到咽喉部时，深呼吸后用力将痰咳出，每次进行十分钟左右。

第三、坚持做呼吸操。呼吸操可增加呼吸耐肌力，提高肺的有效通气量，改善肺功能。具体做法是：采取立、坐、卧位均可，一手放于前胸，一手放于腹部，做腹式呼吸（用小腹呼吸），吸气时尽力挺腹而胸部不动；呼气时腹部内凹，尽量将余气呼出。用鼻吸气，用嘴呼气，吸与呼时间之比为1：2或1：3，每分钟呼吸不超过十次，每日进行2次，每次10—20分钟。

第四、适当做户外活动，以提高机体的免疫功能，增强抗病能力。

第五、根据病情，合理使用药物。

（牛驰 牛跃）

肺气肿患者的呼吸疗法

肺气肿是临床上较多见的疾病之一，由于其呼吸活动减弱、膈肌下降、膈肌活动度小，常影响肺内气体的交换，造成缺氧或二氧化碳潴留，患者常感到气不够用。采用呼吸运动锻炼法是肺气肿患者较理想的治疗方法。

正常人平静呼吸时膈肌和肋间肌各分担吸气量的75%和25%，因此膈肌活动度对气体的交换有重要影响。作呼吸运动锻炼主要就是作腹式呼吸锻炼，以加强膈肌的活动度。其方法：取立位（亦可坐立或仰卧位），一手放在前胸、一手放在腹部。吸气时尽量挺腹，胸部不动；呼气时腹部内陷，尽量将气呼出。用鼻吸气，用口呼气，呼气的口唇收拢，作吹口哨样，胸向前倾。呼吸时宜深吸慢呼，不可用力，呼气时要慢而细匀，呼气时间比吸气要相对长些。每分钟呼吸7—8次。这样的锻炼，可加强膈肌活动，促使气体交换更充

分，小气道不易陷闭。增加有效通气量，改善症状。此锻炼法每日作2次，每次10—20分钟，只要坚持做下去，对改善呼吸功能是有裨益的。

(康宁)

睡前“降压”损伤视力

高血压病人常出现睡醒后眩晕等不适症状，原因是清晨，血压升高。为此，有的医生建议病人在睡前服一次降压药，防止翌晨血压升高。最近有学者认为，睡前服降压药引起的夜间血压过低和脑血流减少，不仅会诱发人们已经知道的体位性低血压、脑血栓，还会导致视力突然丧失。

前不久，美国依阿华大学索汉·辛·海瑞博士指出，通过对150名病人进行研究后发现，有青光眼的人，睡眠时血压下降幅度可达26—35%，而健康人睡眠期间的血压下降只有7—18%。因此，有过这类眼病并伴有高血压的人，如果在治疗高血压时睡前也服一次降压药，将可能使原本已经下降很低的血压，在睡眠时下降到危险水平，导致突然失眠。高血压病人的血压峰值，在晚饭后可以有一个高峰，只要不过分高，至睡眠后便能自动下降。因此睡前“降压”不仅多余，而且孕育着诸多危险。

气管炎的自我保健疗法

感冒是气管炎之源。锻炼身体，增强体质，坚持冷水洗脸，是防止感冒的积极方法。若患感冒可用点穴法按摩治疗，即将两手中指各滴一点风油精，在太阳穴按摩36下；中指再各滴一点风油精，在迎香穴按摩36下；大拇指各滴一点

风油精，在风池穴按摩36下。每天三四次。

下面介绍三则饮食疗法：

1. 鲜枇杷叶200克，刷净背面细毛并洗净，加200克花生米（带衣）和适量水，煮至花生熟烂时，捞出枇杷叶，放入适量冰糖再煮几分钟，吃花生喝汤。每天3次饭前半小时与晚上临睡前半小时各服一次，一星期为一个疗程，连服三个疗程。

2. 将海带用水泡软、洗净切成丝，放在大碗里，将沸水冲入，加盖半分钟后倒掉汤，如此3次，趁热加1汤匙白糖，用筷子拌溶，吃海带、喝汤。早晚各服一次。

3. 鸡蛋3个，去壳打散，用麻油（香油）50克，炒熟后加醋煮，吃蛋喝汤。早晚各服一次。

以上各方，患有气管炎的患者可任选其一。

（康健）

自我按摩除便秘

便秘者可试以自我按摩腹部的方法治疗。即任意取穴位，使腹肌放松，用双手掌面贴于两侧小腹部位，按顺逆时针方向尽量用力做上下旋回按摩，使腹部感到温热，并让热量逐渐凉透。每日持续操作10分钟左右，每日坚持早晚各一次。按摩腹部能使心血流通，并且通过经络的传导作用，反射性刺激腹部天枢、犬横、腹结等穴，增加腹肌及肠平滑肌的血流量，增强胃肠内壁的张力及淋巴功能，使胃腹等脏器的分泌活跃，从而加强对食物的消化、吸收和排泄，促进新陈代谢而消除便秘。

（林建）

哪些慢性病容易发生癌症

慢性病的种类很多，究竟哪些慢性病容易发生癌瘤而需要防癌检查呢？专家研究认为：

1. 属于癌前期病变的慢性病。例如结息肉、慢性萎缩性胃炎、外阴白斑、着色性干皮病等，从防癌的角度看，这些病变虽不是癌，但应给予足够的重视和恰当的治疗。

2. 有些慢性病变是发生癌变的生物学病因基础，如乙型病毒性肝炎及肝硬化。这两种病变都有肝细胞的损害和增生，增生的肝细胞即有发生癌变的可能。

3. 有些与遗传有关的疾病也容易发生癌症，如急性白血病的发病率比正常人高约30倍，如先天性睾丸发育不全的患者。现代医学认为，遗传因素是患癌的高因素之一。

（海群）

瓜皮果屑能治病

香蕉皮 香蕉皮洗净后熬水喝，可治高血压，并能防治脑溢血。

桔子皮 药名“陈皮”。有理气化痰的作用，能治疗咳嗽痰多、胸闷腹胀、反胃呕吐等症。用桔皮熬水当茶喝亦可。

西瓜皮 瓜皮的消暑作用更优于瓜瓤。具消暑解热、泻火除烦、降血压等作用；可治暑热烦渴、小便淋痛、水肿等症。

冬瓜皮 可用来治疗由肾病、肝病、心脏病引起的水

肿、腹胀、小便不利等症。

玉米须 有利尿消肿功能，泡水喝有利于肾炎、糖尿病、黄疸型肝炎等的治疗。

鸡蛋壳 炒黄碾碎，水冲服治胃酸过多引起的胃痛；配以川贝粉与乌贼骨粉各3克内服治胃痛及溃疡病。

（邢军）

饮食调养可防脑中风

现代医学研究表明，血小板聚集性和血液粘稠度的增高，是脑缺血性中风的重要致病因素。

预防脑缺血性中风的发生重在平时的保养，尤其高血压、高血脂，动脉硬化等患者，在日常生活中更应重视饮食调养。

一、适当选用降低血液粘稠度的食物。大蒜、蕃茄、洋葱、韭菜、香瓜、木瓜、草莓、柠檬、葡萄中都含有较丰富的吡嗪素，它可使血小板凝结率下降，利于稀释血液，促进流动。海带及菠菜、生姜、芹菜、胡萝卜、南瓜、西瓜等都具有较强的防止血小板在血管中凝聚的作用。

二、培养良好的饮食习惯。长期高脂肪、高胆固醇、高糖等食物的摄入，过量饮酒、吸烟等都可诱发脑中风。另外早晨必须吃早餐，而晚上不宜多吃厚味之物，应吃得清淡一些，多吃些含维生素高的食物。

三、保证足量的饮水。平时应养成多次适量饮水的习惯，尤其晨起空腹要饮些白开水，以补充体内水分的不足，降低血液的粘稠度。晚上睡觉前适当喝些开水，以冲淡血液，保持体内血液循环的顺畅。（康宁）

老年人慎用磁疗保健品

有关专家最近撰文指出，磁疗虽有医疗保健功效，但也有不利于健康的负效应，特别是长期使用磁疗保健用品，如佩带磁疗首饰、睡磁性按摩椅等，对人体长期曝磁的积累作用，将产生什么后果，还有待探讨，但毫无疑问的是，人体曝磁会引起白血球下降，对肝、肾等功能都有所损害，老年人尤其要慎用。

专家们指出，磁疗有镇痛、镇静、消炎、消肿、降压、降血脂等作用，但疗效除与剂量有关外，还可能受到隔热物种类及厚度、不同的组织、磁片磁极的面积、磁极配置、磁场类型、患者个体差异等诸多因素制约，因而最好是在医生指导下进行使用。

老年人最好不要乞求什么“包医百病”的保健用品，以防弄巧成拙。

胃下垂的自我矫治

如发生了胃下垂，可采取以下五种方法自我治疗，效果较为显著：

一、经常补充高含蛋白质、维生素的营养食物，如鲜鱼、海贝、瘦肉、蛋清、豆类、水果、绿叶等等。这些食物中的营养素可提高胃组织的活动机能。

二、加强有利胃下垂复位的体育锻炼。其方法：一是仰

卧拉腿，双腿伸直后一起向上高抬；二是仰卧起坐，不用两手臂支撑坐起。两种方法可交替进行，早、中、晚各做一次，每次每动作需做5分钟。

三、经常进行腹部热敷，能促进胃壁血液循环增强胃部肌肉的收缩力及胃神经的兴奋性，对下垂的胃组织能起到回缩、提升的作用。

四、食物疗法：母鸡一只，去内脏、洗净，腹腔内装当归、党参各15克，加葱、姜、黄酒、食盐等适量，以文火炖，熟烂后即可食用。

（涛）

可预防中风的食物

中风是中老年人易患的常见病。患了这种病，有50%的病人死于发病的一个月内，有25%的病人有半身不遂等严重后遗症，有20%的病人有轻度残废，仅有5%的病人近于完全恢复。所以，引起中风的病因很多，患高血压和动脉硬化等心血管疾病是发病的主要原因。

医学家经过长期动物实验发现，经常食用含钾丰富的香蕉、柑橙、马铃薯，可以大大减少人们患中风和肾脏疾病的可能性。即使那些血压偏高的病人，在食用这些食物后，也有助于保护他们的动脉血管内壁，从而达到预防中风的目的。

（海涛）

高血压病人要注意大便姿势

高压骤升引起脑出血，这是高血压病人的多见并发症。高血压病人如果在大便时不注意姿势，会使腹压增加，从而造成高血压性脑出血。

据医学调查证明，蹲坐时所增加腹压时的血压，比正常坐姿的血压升高三分之一以上，这很可能增加发生中风的风险。因此，高血压患者最好不要蹲着大便，应以坐姿大便为好，并尽量不要忽然用力屏气或用力过猛。此外应多吃含纤维素多的食物，以防便秘。

（林涛）

速疗肺炎咳嗽一法

伤湿祛痛膏两张，少许胡椒粉加白酒拌匀涂在膏药中间，用热毛巾擦净后背或前胸相当于肺部处皮肤，用此膏药贴上，几小时即见效，每次贴一昼夜，一般贴1—3次即可。儿童初患者，效果更佳。

（魏林茂）

结肠功能紊乱的自我调节

一些中老年人肠胃不好，稍微精神紧张一些，吃东西不合适，或是受点凉，就容易腹痛、腹泻；也有的几天不解一次大便，腹胀、便秘。临床检查没发现什么病变，服药效果也不明显。这种病症称之为“结肠功能紊乱症”，或称“过

敏性结肠炎”。笔者在临床中，指导病人进行腹部按摩加缩肛治疗，取得满意疗效，其方法如下：

每日晨起前和入睡前，仰卧床上，精神集中，肌肉放松，呼吸平稳，双手置于两侧下腹部，掌心向下，稍用力，以四八节拍做相对、相反运动，按摩腹部，同时做缩肛运动（自我收缩肛门），每分钟70—80次；每次操作15分钟，按摩时以感到温热传透到腹内为度，10日为一疗程，一疗程结束后，观察两天，再行第二疗程，也可连续按摩，不须服药。此种疗法，简便易行，经济实用，一般二个疗程即可显效。长期坚持，可延年益寿。

广西桂林英山柴油机厂医院 林中

（桂林）

槐花—治好我的高血压、心动过速

我是一个有10多年病史的高血压患者，血压经常是110—190毫米汞柱，常感到头晕，视物昏花。最近，我用豆科植物槐花，取其花蕾槐米，又名槐蕊，用开水浸泡，代茶饮，（每次一小撮，约4克）效果很好，不到一个月，血压降至90—160毫米汞柱，我的胸闷、心悸症状全部消失，心跳也平缓了，另外静止时脉搏由每分钟100次左右，降至70来次了。

（湖南） 湖南省城步县一中 朱克梁

苦胆汁泡绿豆治高血压

取猪苦胆7个，将洗净晒干的绿豆放入胆内，装满为止，然后用线将口扎紧；七天后，胆汁干，绿豆膨胀，将绿

豆取出研末，制成颗粒状，用糖水吞服。一个苦胆的绿豆服2天，一日三次，7个猪苦胆14天服完。可获良效。

（高向雄）

隆冬感冒有良方

人们在冬季，特别是在天气变化大的时候，最容易患感冒。

专家们提出一些奇妙的家庭治疗法：

流鼻涕：可以将湿手巾挂在暖气上或在房间里让开水蒸发、使房间空气湿润些；涂些感冒药膏，用甘菊作蒸气浴，或者按照克奈普氏疗法用温水洗脚或洗胳膊（即将脚或胳膊放到大约35度的温水中，加入较热的水，直到你能承受的最高温度，时间最长坚持12分钟）。

咳嗽：多喝热的液体。温和的蜂蜜牛奶或剂量相同的柠檬汁和蜂蜜混合物都有助于止咳。

嗓子疼：用鼠尾草茶漱口，润湿颈部（把毛巾放到冷水中，拧干，绕在颈上，包扎好，这样保持一个小时）。

发烧：发烧具有恢复身体内部平衡和增强体内抵抗力的重要功能。发烧时，应喝水，卧床实行发汗疗法。

如果高烧，采取小腿湿敷疗法（将两块手巾浸在湿水里、拧干、包在小腿上，再用干毛巾盖上；10分钟换下毛巾。如此反复5—6遍）。

当出现高烧打寒颤、耳痛、剧烈头痛和血液循环障碍时，无论如何你也要去看医生了。

（初任）

心绞痛发作的应急和预防

当心绞痛或心肌梗塞突然发作时，病人或周围的人该采取哪些应急措施呢？一、应尽快用急救车将病人送到急救中心或大医院进行抢救；二、在体育运动场所的保健室，应准备一些供复苏用的简单设备，医务人员应学会使用；三、如在家中发作而又无抢救设备时，首先要让病人采取半坐位，并用被子及枕头等支持其后背，其次是使用氧气罐供氧；切勿在此时给病人喂食及水，以免堵塞气管；让病人保持安静，勿动（包括上厕所）；及早向附近的医院求援。

要预防心肌梗塞及心绞痛发作，应采取以下措施：一、患有冠心病的人，应定期去医院接受诊疗；当某部分冠状动脉内腔堵塞达75%以上时，应做架桥手术，平时应备硝酸甘油，供发作时放入口内舌下含服。二、尽量避免引起心肌梗塞的危险因素。例如：高血压、高脂肪、高胆固醇食物；肥胖，糖尿病，痛风；精神紧张及过劳等。

（初任）

患胰腺炎以后应多注意饮食

胰腺是人体具有内、外分泌机能的重要器官。胰腺有了炎症，消化机能就会产生障碍。胰腺炎患者的胰岛受到损害，易导致糖尿病的发生。胰腺炎病人的饮食应严格限制脂肪，蛋白质量也不宜过多，应多选用易于消化的含糖及维生素丰富的食物。