

居家
养生
丛书

小病自己医

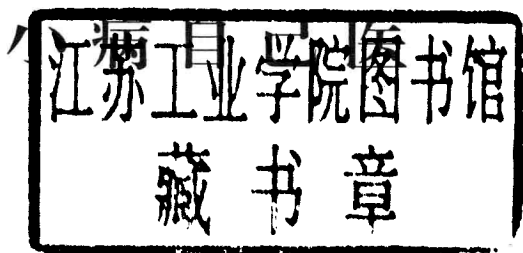
中西医结合

170余种常见病自我疗法
常见病化验检查小知识

学林出版社

陈百先 编著

居家养生丛书



陈百先 编著

学林出版社

目 录

前言	1
内科病	1
呼吸系统	3
感冒	3
慢性气管炎	5
咳嗽	8
哮喘	12
消化系统	17
胃炎	17
胃溃疡	22
胃下垂	25
肠炎	27
便秘	30
胆石症	32
肝病	34
循环系统	37

冠心病	37
高血脂	41
高血压	43
动脉硬化	47
脑梗死、脑出血	48
脑萎缩	50
贫血	51
低血压	52
泌尿系统	53
肾炎	53
肾结石	57
浮肿	58
尿频	59
前列腺炎	61
尿路感染	62
遗尿	63
阳痿、早泄、遗精	64
神经系统	66
头痛、脑鸣	66
眩晕	68
失眠	70

面神经瘫痪	72
美尼尔氏症	74
神经痛	75
内分泌系统	76
糖尿病	76
甲状腺亢进	80
其他内科病	81
出汗	81
舌缩、舌硬	83
酒醉	84
外科病	85
骨伤科	87
颈椎病	87
肩周炎	90
腰痛、腰扭伤	92
风湿关节痛、痛风	95
骨质疏松、骨质增生	98
缺钙、骨折	101
脚跟痛	102

肛肠科 103

痔疮 103

肛瘘 105

皮肤科病 107

湿疹 109

荨麻疹 111

皮肤瘙痒 112

神经性皮炎、过敏性皮炎 114

牛皮癣 115

脚癣、股癣、手癣 116

灰指甲 118

冻疮 119

带状疱疹、扁平疣 121

皮肤皲裂 122

鸡眼 124

痱子 125

脚臭、脚汗、脚气 126

脱发、头皮屑 128

青春痘(粉刺) 130

老年色斑 132

手脱皮 134

烫(烧)伤	135
白癜风	136
酒糟鼻	137
黑变病(黧黑斑)	138
丹毒	139
甲沟炎(蛇眼疔)	140
急性淋巴管炎、脉管炎	141
皮肤伤口化脓	142
疔肿	143

五官科病

眼	147
白内障、青光眼	147
红眼病	148
老花眼	149
夜盲症	151
角膜斑翳	152
麦粒肿(偷针眼)	153

耳	154
耳鸣、耳聋	154
中耳炎	156

鼻 158

鼻炎 158

鼻息肉 161

鼻血 162

鼻塞 163

喉 164

咽喉炎 164

扁桃体炎 167

声哑、咽干 168

鱼刺鲠喉 169

口腔科病 171

口腔溃疡 173

口角炎(烂嘴角) 176

口唇疱疹、舌溃疡 177

口干、口臭 178

牙痛 180

牙松动、牙脱敏、牙本质敏感症 182

牙垢、牙结石 183

牙龈出血(牙衄)、牙龈炎 184

牙周炎 185

妇科病

妇科病	187
月经不调	189
痛经	190
崩漏	191
乳腺炎、乳腺小叶增生、乳痈	192
妊娠呕吐	194
缺乳、断乳	195
赤白带下	196
滴虫性阴道炎、外阴瘙痒	197
子宫肌瘤	198
产后体虚	199
更年期综合征	200

儿科病

儿科病	201
小儿腹泻	203
夜啼	206
小儿遗尿	207
小儿贫血、缺钙	208
厌食消瘦	210
小儿口腔溃疡、腮腺炎	211
小儿惊厥、抽搐、流口水	212

肿瘤	213
抗癌疗法	215
胃癌	223
肠癌	225
肺癌	227
肝癌	229
食管癌	231
肾癌及膀胱癌	232
前列腺癌及阴茎癌	234
骨癌、骨髓瘤	236
恶性淋巴瘤	238
甲状腺癌及甲状腺瘤	239
乳腺癌	241
白血病	243
皮肤癌	245
鼻咽癌及舌癌	246

常见病化验检查小知识	247
三大常规检验及其临床意义	249
部分常见病症的主要化验检查	255

内科病



呼吸系统

感 冒

浓茶鸡蛋治感冒 用浓茶 1 碗，入锅中煮沸，打入鸡蛋 1 个，做成茶水鸡蛋汤喝下发汗，每晚 1 次，两次即好。

预防流感三验方

①葱豉汤：葱白 1 根（10~15 克），豆豉 15 克，水煎两份，分 2 次温服。有通阳散寒、解表作用，适用于有风寒感冒征兆者。

②薄荷芦根汤：薄荷 10 克，芦根 30 克，先煎芦根，约 15 分钟后，再入薄荷煎 5 分钟即得。代茶，频频饮服。辛凉解表、利咽。适用于外感风热、咽干口渴，有感冒征兆者。

③食醋滴鼻液：食醋 5 毫升，加冷开水 95 毫升，摇匀即得，备用。滴鼻时，鼻孔向上，每次滴入 2~3 滴，溢入口中亦无妨。每日 2~3 次。由于食醋偏酸，可控制流感病毒从鼻而入。

葱姜枣蜜汤治四季感冒 药物及用法：葱须 50 克，生姜、蜂蜜各 25 克，大枣 5~10 枚。先将葱须、生姜用水洗净，连同大枣放入药锅中，加清水约 750 毫升，武火煎沸约 5 分钟，然后冲入蜂蜜中，搅匀。待药温适宜时饮之。老年人和少儿可根据病情酌减药量。每日 1 剂，连服 1~3 日。一般服药 1~2 剂症状可减轻，服 2~3 剂可愈。

治流感方 用马鞭草 30 克，青蒿、羌活各 15 克煎服。每日 1 剂，分 2 次服；或研末加面粉做成茶剂冲服。

豆腐也能治感冒 感冒咳嗽初起时，睡前服用白糖蒸豆腐，也有一定疗效。由于豆腐含嘌呤较多，因嘌呤代谢失常的痛风病人和血中尿酸浓度增高的患者，不宜吃豆腐。

慢性气管炎

治慢性气管炎、肺气肿方 蛤土蟆油 30 克，用水发后再加水，用文火煮化，得汁 1000 毫升，再加入熟黑芝麻粉 500 克、红糖 500 克、蜂蜜 500 克调匀备用。每日早(空腹)，晚(睡前)各 2 匙，温水调服。此方对长期咳嗽引起的肺气肿有较好的疗效。

闻蒜泥治咳喘 某人在 30 多岁时就患有慢性气管炎、轻度肺气肿。后得一偏方，闻蒜泥味可治咳嗽。他在这年戒了烟，订了一份牛奶，同时把蒜瓣捣成糊状装入一个塑料瓶内，每天早晨去公园散步途中，打开瓶盖，把瓶口对准鼻孔，尽量吸嗅大蒜辛辣味，等辛辣味淡后再换新鲜的。就这样，从深秋开始到初春，天天如此，坚持两个冬季，病彻底根除，近十年从未复发。

羊胆加蜂蜜治气管炎 羊胆性热，可暖肺宣气；蜂蜜性凉，能滋阴润肺。两者配伍，相得益彰。具体做法：将新鲜羊胆 250 克，兑入蜂蜜 500 克调匀，隔水蒸熟。晨起空腹和晚上临睡前各服 1 匙，需加热服用。平时要注意胸背

保暖。本品是正宗苦药,易发气管炎者宜在入冬起开始服用,一般无副作用。但幼儿、年老体虚及过敏体质者慎用。

橘皮荷叶蛋治好支气管炎 某人得了支气管炎,多次住院也未治好。一位朋友教他两个办法:①用橘子皮煮水喝,喝3年,即痊愈了;②取鸡蛋2枚,茶叶30克,红糖100克。将茶叶洗净加水500毫升,煮沸,放入鸡蛋、红糖,边煎边敲碎蛋壳,使茶叶汁渗入蛋内,煎到200毫升,即可去茶叶,喝汤吃蛋,此为1日量,7日为1疗程,此人吃了1个疗程。效果很好。

桂圆红枣山楂糊治慢性气管炎 1989年某人患感冒,因治疗不及时,转为慢性支气管炎。经常咳嗽,气喘不上来,尤以冬天更为严重,虽经多方治疗,但效果不佳。后服用朋友介绍的一个验方,效果很好。即用桂圆肉、大红枣、冰糖、山楂同煮成糊状(其中以大枣为主,桂圆肉一个冬天0.5千克就够了,冰糖、山楂适量。一次可多煮些,放入冰箱冷藏室保存),每日吃两勺。每年从冬至开始,共服用81日。此人自服用此方后,即使感冒,也很少咳嗽了。

慢性支气管炎食疗三方

①糖拌海带:将海带浸湿后,切成小段,用开水连续泡3次,每次约半小时,捞出海带,拌适量白糖。每日早晚各吃1盘,连服7~10日,用于痰黄不易咯出者。

②萝卜冰糖蜂蜜汤：取白萝卜 250 克，冰糖 30 克，蜂蜜适量，加水 1 大碗，煎成半碗，早晚分服，用于肺热痰稠者。

③大蒜糖水：取大蒜 30 克，去皮捣烂，用开水浸泡 4~5 小时，或加水 1 碗煮沸 1~2 分钟，滤取其汁，加白糖适量，每日分 3 次服用。

鲫鱼甜杏仁汤治“慢支” 鲫鱼 1 尾，甜杏仁 9 克，红糖适量。鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，与红糖、甜杏仁加水共煮，鱼熟后，饮汤食鱼。用于治疗慢性支气管炎。