

百病宜忌大全

賈河先 顏仁熙 編著

神經衰弱

慢性胃炎

急性心肌梗塞

胃、十二指腸潰瘍

甲型肝炎和乙型肝炎

腦動脈硬化症

慢性風濕性心臟病

風濕性關節炎

小兒智能低下

缺無精子症

心絞痛

感染性發熱

慢性支氣管炎

白細胞減少症

阻塞性肺氣腫

血小板減少性紫癜

急性腎盂腎炎

胆結石

缺鐵性貧血

產後缺乳

精神分裂症

輕度燙傷
輕度燒傷

重慶出版社

百病宜忌大全

贾河先 颜仁熙 编著

重 庆 出 版 社

1991年·重庆

(川)新登字010号

责任编辑 刘庆丰
封面设计 高济民
技术设计 忠 凤

贾河先 颜仁熙 编著
百病宜忌大全

重庆出版社出版、发行(重庆长江二路205号)
新华书店经销 重庆印制一厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张15.25 插页4 字数325千
1991年11月第一版 1991年11月第一版第一次印刷
印数: 1—15,000

*

ISBN 7-5366-1611-2/R·95

科技新书目251—335 定价: 5.50元

内 容 提 要

人总是要生病的。生了病总想知道如何调养，怎样促进康复，该吃些什么，应该注意些什么，有哪些辅助治疗措施，怎样预防复发，有哪些禁忌（包括食物禁忌、药物禁忌、摄生禁忌等等）。这些问题在本书中能找到令人满意的答案。

全书收载一百个病种的调养与禁忌共七百余题，观点新颖，内容丰富，针对性强，不仅是疾病患者的良师益友，也是广大中西医务人员向病家解释宜忌、提供咨询服务的不可多得的重要参考资料。

序

古代中医学家曾经说过：病人怕的是病多，医生怕的是治病的方法少。这真是经验之谈。医生掌握的治病的方法越多，治病的效果就越好，诸多治疗方法联用（包括食物疗法、体育疗法、心理疗法、娱乐疗法，等等），疗效就能提高，就能造福病人。

我在长期的医疗实践中，各种各样的病人曾向我提出过各种各样的咨询意见，问一些常见病及疑难病怎样调养，有些什么禁忌，等等。我除了当场为病人解答外，对某些疾病的调养与禁忌，还查阅了大量资料（颜仁熙医生也协助我查资料），当病人复诊时，就把这些信息传递给他们，满足病人的咨询需要。这实际上就是把综合疗法的某些环节让病人直接掌握使用。这一作法受到病人的高度好评。现将多年来的咨询资料，结合查阅文献所得，编著成册，献给广大病员，也献给广大医护人员。相信这本专著会成为广大病员的良师益友。

贾河先

一九九〇年五月三十日

目 录

1. 感染性发热……(1)
2. 感冒……(4)
3. 支气管哮喘……(11)
4. 慢性支气管炎……(18)
5. 阻塞性肺气肿……(25)
6. 肺结核……(29)
7. 便秘……(33)
8. 腹泻……(38)
9. 胃下垂……(46)
10. 慢性胃炎……(50)
11. 胃、十二指肠
 溃疡……(53)
12. 急性细菌性痢
 疾……(65)
13. 甲型肝炎和乙
 型肝炎……(67)
14. 肝硬化……(76)
15. 慢性胆囊炎……(81)
16. 胆结石(胆石
 症)……(83)
17. 阳痿、早泄……(87)
18. 缺无精子症……(95)
19. 前列腺肥大……(100)
20. 急性肾炎……(102)
21. 急性肾盂肾
 炎……(105)
22. 泌尿系结石……(108)
23. 咯血……(113)
24. 缺铁性贫血……(117)
25. 血小板减少性
 紫癜……(121)
26. 白细胞减少
 症……(124)
27. 过早搏动……(127)
28. 低血压……(131)
29. 高血压……(134)
30. 心绞痛……(149)
31. 急性心肌梗
 塞……(152)
32. 冠状动脉粥样
 硬化性心脏
 病……(157)

33. 慢性肺原性心脏病(173)
34. 慢性风湿性心脏病(176)
35. 失眠(179)
36. 神经衰弱(186)
37. 记忆力减退症(193)
38. 血管性头痛 ... (198)
39. 抑郁症(202)
40. 精神分裂症 ... (206)
41. 癔病(210)
42. 脑血栓形成 ... (215)
43. 脑动脉硬化症(218)
44. 老年性痴呆 ... (225)
45. 帕金森氏病 (震颤麻痹).....(229)
46. 下肢静脉曲张(232)
47. 单纯性肥胖症(234)
48. 血脂过高症 ... (241)
49. 糖尿病(253)
50. 痛风(263)

51. 风湿性关节炎(267)
52. 骨质疏松症 ... (271)
53. 肩关节周围炎.....(277)
54. 颈椎病(281)
55. 过早衰老(285)
56. 中暑(294)
57. 矽肺(296)
58. 慢性苯中毒 ... (299)
59. 铅中毒(301)
60. 汞中毒(303)
61. 癌症(305)
62. 痛经(351)
63. 滴虫性阴道炎(355)
64. 乳腺增生(358)
65. 急性乳腺炎 ... (360)
66. 子宫脱垂(363)
67. 产后缺乳(366)
68. 产后乳头破裂(370)
69. 小儿智能低下(371)
70. 儿童多动症 ... (375)
71. 佝偻病(379)

72. 麻疹(383)
73. 小儿夏季热 ...(387)
74. 蛔虫病(389)
75. 足跟痛(391)
76. 慢性腰背 (腿)
痛(393)
77. 轻度烧伤、烫
伤(396)
78. 痔疮(399)
79. 肛裂(405)
80. 痤疮 (青春
刺).....(408)
81. 皮肤皲裂(411)
82. 冻疮(414)
83. 阴囊湿疹(417)
84. 斑秃(418)
85. 脂溢性皮炎 ...(420)
86. 老年斑(423)
87. 银屑病(425)
88. 腋臭 (臭汗症、

- 狐臭).....(427)
89. 白癜风(429)
90. 青光眼(432)
91. 红眼病(435)
92. 夜盲症(437)
93. 老年性白内
障(440)
94. 近视眼(444)
95. 老耳性耳聋 ...(448)
96. 慢性单纯性鼻
炎(452)
97. 副鼻窦炎(454)
98. 鼻出血(457)
99. 牙周症(459)
100. 龋齿(462)
附录: 妊娠宜
忌(468)
胃肠手术后宜
忌(474)

1. 感染性发热

健康人的体温相对恒定，口腔温度一般保持在 37°C 上下，肛门温度一般比口腔约高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，腋窝温度比口腔约低 $0.2\sim 0.4^{\circ}\text{C}$ 。不同个体的正常体温略有差异。正常体温一昼夜间有轻微的波动，晨间稍低，下午稍高，但波动范围不超过 1°C 。小儿的体温可较成人稍高，老人体温可较青壮年人稍低，妇女月经期体温可较平日为低，而在排卵期与妊娠期则稍高。

发热是指病理性的体温升高，是人体对于致病因子的一种全身性反应。一般说来，口腔温度在 37.3°C 以上或直肠温度在 37.6°C 以上，一昼夜间波动在 1°C 以上时，可认为有发热。

体温在 39°C 以上时称为高热，在 40°C 以上时，称为超高热。

引起发热的疾病很多，可分为感染性与非感染性两大类。而感染性发热占最大多数。

感染性发热疾病包括病毒性感染、支原体感染、立克次体感染、细菌性感染、螺旋体感染、寄生虫感染等。

发热只是疾病的一个症状，而且发热的原因复杂，对于发热病人应查明原因，认真细致地进行全面诊查，并结合动

态观察及时确立诊断。

中医治疗宜忌

感染性发热属于祖国医学的“温病”、“热病”范畴。中医认为感染性高热系邪毒内侵，正邪相争，导致阴阳平衡受到破坏，反映于临床的热盛急候。本病之起，不外时疫流行，触感疫毒之气而发，或因寒温失调，风寒之邪侵袭而病。其治疗，宜清热解毒，祛邪散热。

处方举例：银花30克，连翘30克，紫花地丁30克，蒲公英30克，野菊花20克，赤芍30克，丹皮12克，大青叶30克。水煎服。病重者早晚各服一剂。或用醒脑静注射液静脉注射或滴注。

中医治疗感染性高热，在一般情况下，忌用干姜、附片等温热药。

预防、摄生、饮食宜忌

一、宜用酒精擦浴

本法主要适用于体温在 40°C 以上体质较好而无汗的病人。新生儿及年老体弱者禁用。方法是用30~50%酒精（如无酒精也可用60度白酒代替，一份白酒掺半份水），主要擦四肢和背部，一般3~5分钟，用力适当，使皮肤血管扩张，热量随酒精蒸发而扩散。

二、宜用温水擦浴

用 $32\sim 36^{\circ}\text{C}$ 的温水，用毛巾浸湿后擦拭皮肤，使皮肤血管扩张，血流加快，散热增加。每擦完一遍后，待皮肤上水分蒸发干后再擦第二遍，直至体温下降。擦完后盖好被，以免受凉。

三、宜服大黄泻热降温

大黄有较好的降温作用，中医称之为通腑泄热，使热从肠道而泄。可用大黄粉3~5克口服，或用大黄10克，芒硝10克，玄参15克，水煎服。此法简便有效，而且安全，无副作用。

四、宜用刮痧疗法降温

刮痧疗法是流传于民间的一种古老的物理疗法，用于退热有较好效果。方法是：用瓷汤匙在背部（蘸水）上下刮，以刮出紫红色斑点为度。发热病人，轻轻一刮，就能刮出斑点（痧点），痧点呈紫红色，粒大，密布，而正常人刮痧出痧慢，需重刮几次才可出现浅淡、稀疏、粒小的痧点。二者截然不同。

刮痧疗法具有以下功效：①解太阳之表邪，不使邪气内传。②通过疏通俞穴，达到调和内脏气血、阴阳之功能。③可引邪毒外出，从而减轻内脏损害。④刮痧后出现皮下出血，然后再经吸收，起到组织疗法的效果。

刮痧疗法适用于感染性发热，可作辅助治疗。安全有效。

五、宜用柴胡注射液滴鼻

柴胡注射液（或其他退热的中药注射液也可）滴鼻，是简便有效的退热方法之一。用柴胡注射液滴2~3滴在患者鼻孔内（小儿更有效），或用棉球浸透中药退热的注射液（包括柴胡注射液），塞入鼻内，让药液慢慢渗入鼻腔而发挥药效。这是因为鼻腔内的血管极为丰富表浅，药液滴入后渗透力强，发挥作用快，而且方法简便，安全可靠，没有副作用，可作为临时降温的简便措施（然后再到医院治疗），更可预防小儿因高热而发生惊厥。

六、感染性发热患者三忌

1. 忌喝浓茶。一般的家庭都习惯给感冒发烧的病人喝点热的浓茶，实际上这种方法不妥。茶叶里的茶碱会提高人体的温度，并使降温药物的作用消失或减弱。

2. 忌大便秘结。大便秘结往往使感染性高热患者体温不降，大便通畅后，发热能较快缓解。中医认为“肺与大肠相表里”，肺炎患者服用退热通便药后，往往热随大便而泄。因此，感染性发热患者一定要保持大便通畅，必要时服大黄等轻泻药，能够每日大便2~3次，更有利于降温退热。

3. 忌不喝水。感染性发热患者应多喝水或清凉饮料，以帮助毒素的稀释和排出。笔者因上呼吸道感染，曾高烧39.5℃，大量喝水，只服用羚羊感冒片一种药，体温逐渐下降，6小时后体温即趋正常。

2. 感 冒

感冒是常见病、多发病。以发热、头痛、流涕、喷嚏、全身酸痛等症状为主要临床表现。在抗菌药物广泛应用的今天，大多数细菌性呼吸道疾病得到了及时控制，而病毒性呼吸道感染疾病相对增多。普通感冒即属此范畴。

引起普通感冒的病毒有鼻病毒、冠状病毒、流感病毒、副流感病毒、腺病毒、呼吸道融合病毒以及某些肠道病毒等，其中成人以鼻病毒为主，而儿童以副流感和呼吸道融合病毒为主。

潜伏期较短，约1天左右，起病急骤，常以咽部粗糙感、干燥或咽痛为早期症状，并有喷嚏、鼻塞、流涕等。如病变

向下发展，侵入喉部、气管和支气管等，则可出现嘶哑、咳嗽、胸痛等症状。体温往往不超过38℃，约3~4天热退。此外，常有全身酸痛、乏力、头痛、胃纳不好、腹胀、便秘等症状。

中医治疗宜忌

感冒，中医称之为外感风邪，并分为外感风热（风热感冒）和外感风寒（风寒感冒）两大类。风热感冒宜辛凉解表。

处方举例：银花15克，连翘15克，牛蒡子12克，竹叶12克，芦根30克，丹皮12克，赤芍12克，桔梗12克。水煎服。

治疗风热感冒，忌用辛温药麻黄、桂枝、干姜、附片等。

风寒感冒宜辛温解表。

处方举例：荆芥10克，防风10克，川芎10克，羌活12克，独活12克，柴胡12克，枳壳10克，白芷10克，葛根30克。水煎服。

治疗风寒感冒，忌用生石膏、知母、犀角、羚羊角等清热药。

预防、摄生、饮食宜忌

一、宜常用盐水漱口常喝茶

茶叶里有单宁酸，可以杀菌（凝固细菌的活动力）。再者，茶叶里含有维生素C，能增强身体抵抗力。盐的抑菌力也很强。

在感冒流行季节，若要出入公共场所，如电影院、戏院、车站、码头、饭馆，怎样才能防止感冒互相传染？简便有效的方法是身上带几颗咸干果，如盐渍橄榄，咸话梅等，

一出门，马上放一颗在口里，使经常有一丝丝咸味润在喉咙上，那么，细菌便过不了关。回家之后，再用盐水漱口，喝几杯热茶。这样，便可起到防治作用。

二、宜采用干浴头面法

凡常患感冒的人都知道，在感冒出现全身症状之前，会有一些征兆，如打喷嚏、鼻子发痒、发酸、流鼻涕、头昏或脖子发沉等，这便是感冒的初起症状。一经出现上述症状，即施行干浴头面法，能取得快速治疗的效果。具体方法是：将一手自然弯曲，紧贴于后头部，以枕外粗隆及其下的风池穴为重点，来回用力摩擦，一手累了，立即换手连续不断地摩擦，并重点在两风池穴行点、按、揉、搓、至有酸、胀、麻、重感觉为度。摩擦过程中，患者会感到摩擦的局部发热、出汗、浑身轻松，感冒初起症状消失。如做一次后，感冒初起症状消除不彻底，可休息片刻，再进行一次。对不易出汗者，可喝杯热开水再做上述动作，即可出汗。有的人按摩后不出汗，感冒初起症状也会消失。如头昏症状较重，可按揉太阳穴（即两眉梢外侧约3厘米处）数十下，或捏揉耳垂及其上的软骨部分（即对耳屏）数十下，头昏即可缓解。如鼻部症状较重，可捏揉耳屏（俗称小耳朵，据中医耳针疗法，耳屏相当于人的鼻部）数十下。

使用此法的关键是“及时”，不论在什么情况下，一经发现感冒征兆，就要不失时机地进行，方能奏效。

三、宜用热水烫脚

尽管感冒是鼻病毒或其他微生物引起的，但着凉却是最常见的诱因，所以，让身体发热出汗是防治感冒较好的方法。有的人喜欢感冒后到浴室洗个热水澡，出一身汗，使症

状减轻。这种方法有一定的作用，但不很理想，因为洗澡过程中会消耗大量的热量，一出浴室就经不住冷空气的袭击，结果又着凉。而如果采用热水烫脚的方法，则效果比洗热水澡更理想，且简便易行。具体方法是：在脚盆里盛43℃左右的热热水，双脚侵入，热水要把整个脚背淹没，如水温有所下降可以加入热水，使整个烫洗过程的水温一直保持在43℃左右，一般用不了十分钟，全身就会出少量的汗。随着汗的出现，头痛、身痛等感冒症状即可减轻，洗完脚后，用干毛巾擦干，穿上鞋袜，使脚的温度保持一段时间。一天洗几次，感冒症状就会自然消除。

四、宜随时洗手

感冒为百病之首，以往认为感冒感染的唯一渠道是通过呼吸系统感染病毒而引起。最近有人发现健康人与感冒患者握手，或接触感冒患者刚摸过的物品，就会把感冒病毒沾在自己手上而患感冒。而且这些感冒病毒在健康者手上可以存活70个小时左右。因此，预防感冒，特别是在感冒流行期，随时洗手就能切断彼此之间相互传染的途径。

五、宜用电吹风对准口、鼻吹热风

用电吹风对准感冒患者口、鼻吹热风，每天数次，每次吹5分钟，不多时，感冒症状即可消失或减轻。人体对感冒病毒侵犯的天然抵御反应是体温略有升高，发烧便是病人杀死入侵病毒的自然方法。由于感冒病毒多在口、鼻部位生存繁殖，于是，朝着口鼻部位吹热风确能治疗病毒性感冒。

六、宜常补充锌

用锌治疗感冒有较好的疗效。给病期在三日之内的感冒病人服用葡萄糖酸锌。这些病人头痛、发热、肌肉酸痛、鼻

塞、打喷嚏、流鼻涕等症状皆减轻，咽痛、咳嗽也改善。锌能防止感冒病毒的繁殖，减少引起炎症的物质组织胺的产生。锌还有助于组织的生长和修复。有些人特别容易患感冒，可能与平日摄入的锌量不足有关。

反复感冒患者宜常吃含锌食物。含锌丰富的食物有：牛奶、肉类、鱼、乳酪、豆类、水果等。日本有人用苹果汁治疗锌缺乏症，取得惊人的疗效，并且苹果汁越浓，效果越佳，称为“苹果疗法”。

葡萄糖锌片可以缩短和缓解感冒的发病过程。科学家们有意识地用鼻病毒来感染一批志愿受试者，并让其中部分人每隔2小时含几片葡萄糖锌，剂量是23毫克，结果在感冒后2~4天，他们的感冒症状明显消失；而另一组未服锌片的受试者，在感冒6天后仍有症状存在。可见锌对缓解感冒症状有明显疗效。

七、宜用消毒加热蒸馏水滴鼻

用蒸馏水消毒加热至43℃，然后以最细小的水滴形式滴入鼻孔，每次持续进行30分钟，每隔2~3小时重复一次，一般做3次即可治愈感冒。但不能用未经消毒的蒸馏水加热滴鼻，那样不仅治不好感冒，反而容易引起鼻炎。

八、宜常吃柿子

柿子营养丰富，内含各种维生素及多量的胡萝卜素，胡萝卜素摄入人体后能转化为维生素A，具有强化粘膜功效。冬天，许多容易伤风的人往往首先是咽喉处的粘膜受到影响，导致抗病能力下降，如果有足够的维生素A，就能增强粘膜的抵抗力，对防治感冒大有好处。因此，感冒患者宜常吃柿子。

九、宜重视饮食调理

感冒多伴有发热，故宜多进水分，每日摄入液体总量约2500~3000毫升左右，有帮助退热发汗及排除病毒毒素之功效。可饮用白开水、菜汤、新鲜果汁、稀粥、蛋汤、牛奶、豆浆、咖啡、瘦肉汤等。

下列食疗方可供选用。

（一）风寒感冒

1. 生姜适量，切细末，冲开水一杯，并加红糖或白糖，趁热一次服下。
2. 大蒜、生姜各15克，切细末，冲开水一杯，并加红糖或白糖适量，趁热一次服下。
3. 生姜炒米粥：生姜30~50克，切细末，炒米（即大米入锅中略炒）50克，共煮成粥，加适量食盐及葱食用。

（二）风热感冒

1. 生梨2~3个，洗净，连皮切碎，加冰糖蒸服。
2. 菊花（杭菊）30克，泡水服。或用市售菊花晶适量泡水饮用。
3. 白萝卜250克，洗净切片，加水三杯，煎至两杯，加白糖少许，趁热服下一杯，半小时后再服一杯，或取萝卜洗净切片，加白糖适量，一夜后溶水，分次饮服。

十、感冒患者六忌

1. 忌在饭后服用抗菌素类药物。这是因为，四环素、土霉素等药物在酸性的溶液中极不稳定，若在饭后服用，在大量胃酸的作用下，就会分解变质，起不到治疗作用。
2. 忌在服用四环素的同时喝牛奶。喝了牛奶，会降低四环素的治疗效果。因为牛奶中含有比较丰富的钙铁等离子。