

修订本

上海科学技术文献出版社

百病自疗秘诀



内 容 简 介

本书作者依据丰富的医药理论知识和几十年的临床经验,总结了一套适合家庭自我治疗疾病的有效方法,并且屡试屡效,深得病人欢迎。现应广大读者要求,将这些方法整理编撰成书。本书构思新颖,内、外、妇、儿、皮肤、五官、性功能障碍等各科疾病都有自疗要点、自疗误区等重点说明,以免读者自疗时走弯路。自疗方法则有药物治疗法、食物疗法、物理疗法、体育疗法、推拿疗法、气功疗法、心理疗法等,具有很强的操作性、实用性,使病人一看就懂得如何把握要领来治愈疾病。

本书文字通俗易懂,方法简明实用,是家庭保健、医疗用药的必备参考书,也可供基层医务人员参考使用。

前 言

本书是《百病自测秘诀》的姐妹篇。《百病自测秘诀》自 1992 年问世以来,一版再版,累计印数达 50 多万册,仍供不应求。香港还出版了繁体字的中文版,以适应海外读者的需要。这些都是始料不及的,我们为之欣慰。

读者的厚爱,使我们十分感激,也促使我们加倍努力,为尽快尽好地将《百病自测秘诀》的姐妹篇——《百病自疗秘诀》奉献给读者,以答谢大家对我们的关心和支持。现在,在多方面的关照下,本书终于和读者见面了。

开展家庭自疗是当前医学发展的一个新趋势。其推广和实施,对改变我国有些地区缺医少药的状况,实现世界卫生组织提出的“2000 年人人享有卫生保健”这个战略目标有着十分重要的意义。事实也证明,开展家庭自疗,比单纯地依靠医生、依靠药物的效果要好。甚至一些在医生看来回天乏术的疾病,经过病人自疗后竟然得以治愈。

但是,开展家庭自疗,对我们大家来说还是一个新课题。其中,自疗的规律是什么?自疗可采用哪些方法?自疗中有哪些经验、教训等等,都需要认真地进行总结。而在这方面我们还没有作过深入研究。现在,为了满足广大读者的需要,我们只能凭多年的医疗实践经验,并在汲取现代医学成果和前人医疗经验的基础上,初拟出一套不成熟的方法,供读者参考使用。

为了更好地开展家庭自疗,读者在阅读本书时,应注意以下几点:

第一,“七分调养,三分治疗”,这是自疗时必须遵循的一条原则。本书各节自疗要点中,都有如何进行调养的详细说明,望

读者自疗时能多加注意,切不可只注重治疗,忽视调养。

第二,据美国卫生部门统计,当今世界上77%以上的疾病的发生,都与心理和社会因素有关。而目前医学界对心理性疾病和一些慢性疾病尚无针对性的特效防治药物。因此,读者在选用自疗方法时,不能光着眼于药物治疗,而应根据病情,有选择地使用一些心理疗法、食物疗法、推拿疗法、气功疗法等等。这样,常常会收到不药而愈的效果。

第三,某些急病或危及生命的重症,如大出血、骨折等,不能在家庭自疗,应急送医院治疗,以免贻误病情。

第四,开展家庭自疗,必须先确诊病症,最好在经验丰富的医生指导下进行。这样可以少走弯路,提高治疗效果。

本书的编写是一次尝试,旨在抛砖引玉,以期推广家庭自疗,促进人民身体健康。但由于我们经验不足和水平所限,书中不免疏漏和错误,祈望专家和读者不吝赐教,俾再版时修订。

编 者

1993年4月

《百病防治丛书》再版序言

我是一个部队医务工作者，长期来一直从事人体健康工程的研究和开发工作。也许是出于职业习惯，我对健康信息和保健图书颇感兴趣。现在，市场上保健图书林林总总，不计其数，其中内容好的自然不少，但最突出、最引人注目的，还要数上海科学技术文献出版社的《百病防治丛书》。该丛书一套共四本：《醋蛋治百病》、《茶酒治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》。她已连创保健书总销量、日销量、初版印数、海外版印数与印次四个全国第一。《醋蛋治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》先后被评为全国优秀畅销书，《茶酒治百病》也被选为读者最喜爱的十本书之一。今年五月，《百病防治丛书》又荣获全国首届图书擂台赛唯一金奖，邮电部门还专门为此发行了全国第一枚保健图书获奖纪念封。在海外，她也日益走俏，深受外国友人和侨胞的青睐，一版再版，仍供不应求。

据市场调查，自进入 90 年代以来，初版逾万册的保健书已属罕见，而《百病防治丛书》却一枝独秀，销量超百万，风靡海内外，并做到了盛销不衰。这在图书市场竞争十分激烈、图书销售疲软的情况下，确实难能可贵，堪称奇迹。

为什么会出现这样的奇迹？奇迹是怎样产生的？这引起了人们的深思。

我认为，首先，我国改革开放的不断深化，社会经济飞速发展和国民健康意识的提高，为保健图书和各类保健产品提供了一个广阔的市场；其二，这套丛书质量上乘，内容新颖，信息密集，方法简便、准确，针对性强，实在、实用、实惠，能适应各层次读者的需求；其三，出版和发行部门的精心策划、精心组织，为优

秀图书营造了一个良好的销售氛围,以及管理部门对优秀图书的推广在政策上给予的大力扶持。

现在,《百病防治丛书》各类版本已重印 40 余次,总销量已突破 200 万册。这虽是一个不小的数字,但她面对日益扩大的海内外保健市场,其市场占有率和覆盖面又显得那么微不足道。特别是随着劳保制度的改革和国民自我保健意识的不断增强,可以预见,其内在含金量和她的实用价值将被越来越多的人所认识和接受,其市场销售潜力难以估量。

为了报答读者的厚爱,上海科技文献出版社组织作者对《百病防治丛书》进行了一次全面的修订。修订后的《百病防治丛书》有如下特点:

第一、充实了许多新的内容。她集预防、自测、治疗、康复、养生于一体,给人耳目一新之感。

第二、针对性更强,实用价值更大。为了适合自我科学保健的需要,删除了一些做法繁琐,效果不明显的部分,增加了一些更简便、更安全、更有效的自测和自疗疾病的方法。

第三、融贯古今中西,既汲取了前人和民间的宝贵经验,又集中了现代医学研究的新成果。大凡适合自我科学保健的各种方法都作了简明扼要的介绍。

当今是一个高速度、快节奏的时代。为了开发人体健康工程,消除慢性疲劳综合征这一顽敌,塑造人类健康和美的金字塔,培养新一代的跨世纪人才,我们在军内率先推出了集预防、治疗、康复、养生、美容、减肥、心理调适、休闲娱乐为一体的“全息保健工程”。《百病防治丛书》就是该工程龙头保健图书。我们希望通过《百病防治丛书》的读者,进一步了解海内外广大民众健康方面的需求,结交更多的朋友,以便更好地利用我们集团在医学、医药方面的技术优势、人才优势和科研成果,更好地为人民群众服务,让健康和美神与您永相伴。

我衷心祝愿《百病防治丛书》的再版发行,为千千万万的海内外读者带来健康的福音。

李彩娥

一九九五年冬

[本序作者系我国著名人体健康工程专家,现任第二军医大学 CTP 科研集团总经理]

目 录

前 言

第一章 内 科	(1)
第一节 感 冒	(1)
第二节 咳 嗽	(5)
第三节 慢性支气管炎	(7)
第四节 哮 喘	(11)
第五节 流行性腮腺炎	(14)
第六节 头 痛	(17)
第七节 上消化道出血	(19)
第八节 慢性腹泻(功能性腹泻)	(22)
第九节 便 血	(24)
第十节 胃下垂	(27)
第十一节 慢性胃炎	(29)
第十二节 呃 逆	(32)
第十三节 便 秘	(34)
第十四节 痢 疾	(37)
第十五节 肝 炎	(40)
第十六节 肝硬化	(42)
第十七节 慢性胆囊炎	(44)
第十八节 胆石病	(47)
第十九节 心痛(心绞痛)	(49)

第二十节	心动过速	(52)
第二十一节	慢性低血压(体位性低血压)	(54)
第二十二节	忧郁症	(57)
第二十三节	失 眠	(59)
第二十四节	贫 血	(63)
第二十五节	高血压病	(64)
第二十六节	眩 晕	(69)
第二十七节	高脂血症	(71)
第二十八节	尿路感染	(73)
第二十九节	血 尿	(75)
第三十节	遗 精	(77)
第三十一节	糖尿病(消渴)	(79)
第三十二节	单纯性甲状腺肿	(82)
第三十三节	单纯性肥胖病	(84)
第三十四节	功能性低热	(87)
第三十五节	自汗、盗汗	(89)
第三十六节	痛 风	(91)
第三十七节	坐骨神经痛	(93)
第三十八节	疟 疾	(95)
第三十九节	蛔虫病	(99)
第四十节	蛲虫病	(101)
第二章	外 科	(104)
第一节	烧 伤	(104)
第二节	疔	(106)
第三节	痈	(108)
第四节	丹 毒	(111)
第五节	颈淋巴结核	(113)

第六节	急性乳腺炎·····	(116)
第七节	血栓闭塞性脉管炎·····	(119)
第八节	肢端动脉痉挛症·····	(121)
第九节	肾及输尿管结石·····	(123)
第十节	疝气(原名腹股沟疝)·····	(125)
第十一节	痔 疮·····	(128)
第十二节	附睾炎·····	(130)
第十三节	慢性前列腺炎·····	(131)
第十四节	急性腰扭伤·····	(134)
第三章	皮肤病·····	(137)
第一节	疣·····	(137)
第二节	带状疱疹·····	(139)
第三节	湿 疹·····	(141)
第四节	狐 臭·····	(143)
第五节	皲 裂·····	(144)
第六节	冻 疮·····	(146)
第七节	脚 癣·····	(148)
第八节	脚 臭·····	(149)
第四章	五官科·····	(151)
第一节	麦粒肿·····	(151)
第二节	急性结膜炎·····	(152)
第三节	中耳炎·····	(154)
第四节	异物入耳·····	(157)
第五节	咽喉炎·····	(158)
第六节	口腔溃疡·····	(161)
第七节	口 臭·····	(163)
第八节	牙 痛·····	(164)

第五章 妇 科	(168)
第一节 月经后期与量少.....	(168)
第二节 月经先期与量多.....	(170)
第三节 月经先后不定期(经乱).....	(172)
第四节 崩 漏.....	(174)
第五节 痛 经.....	(177)
第六节 闭 经.....	(181)
第七节 白 带.....	(184)
第八节 经前乳胀(小叶增生、纤维瘤)	(186)
第九节 妊娠高血压综合征(先兆子痫).....	(188)
第十节 妊娠水肿.....	(191)
第十一节 妊娠呕吐.....	(193)
第十二节 胎位不正.....	(196)
第十三节 先兆流产和习惯性流产.....	(197)
第十四节 产后腹痛.....	(200)
第十五节 产后腰痛、肢体关节痛	(202)
第十六节 产后乳头破裂.....	(204)
第十七节 缺 乳.....	(205)
第十八节 回 奶.....	(207)
第十九节 子宫脱垂.....	(208)
第二十节 更年期综合征.....	(211)
第六章 小儿科	(215)
第一节 小儿夜啼.....	(215)
第二节 水 痘.....	(217)
第三节 麻 疹.....	(219)
第四节 婴儿湿疹.....	(222)
第五节 小儿急性肾炎.....	(224)

第六节	小儿遗尿·····	(226)
第七节	小儿厌食·····	(228)
第八节	小儿佝偻病·····	(231)
第九节	小儿腹泻·····	(232)
第十节	小儿急性扁桃体炎·····	(235)
第十一节	儿童多动症·····	(237)
第七章	性功能障碍·····	(240)
第一节	阳 痿·····	(240)
第二节	早 泄·····	(242)
第三节	阴茎异常勃起(阳强)·····	(245)
第四节	性欲冷淡·····	(247)
第五节	女子性欲亢进(阴纵)·····	(250)
第六节	女子梦交·····	(252)
附 录		
1.	虚静功 ·····	(254)
2.	守一功 ·····	(254)
3.	三线放松功 ·····	(255)
4.	回春功 ·····	(255)
5.	十二段锦 ·····	(256)
6.	内养功 ·····	(257)

第一章 内 科

第一节 感 冒

感冒是指上呼吸道感染和流行性感冒两种病症。前者是由多种病毒或细菌引起的,它主要表现为:鼻塞、流涕、打喷嚏、咽喉痒、头痛、畏寒等;后者是由流感病毒侵犯所致,它主要表现为:恶寒、高热、恶心呕吐、全身骨节酸痛,而上呼吸道症状较轻。感冒一年四季均可发生,但以春冬两季为多。由于引起感冒的病毒类型多,又容易变异,故国内外至今未有特效药物,一般采取对症治疗。

中医将感冒称作“伤风”和“时行感冒”,认为是感受了时邪,并有寒热之分别,用药也有区分。寒性感冒症状主要表现为:无汗、头痛、鼻流清涕、发低热、咳痰稀白起泡、小便清、舌苔薄白。热性感冒症状主要表现为:怕冷、发热、咽喉红肿、痰涕黄稠、小便黄赤、舌苔黄厚。

一、自疗要点

1. 感冒常因病毒引起。对付病毒、调整机体抵抗力,应以中草药为主;对病痛的即刻控制则以西药为好。故自疗时可以两者结合使用。

2. 感冒时饮食以清淡为宜。胃口差的可以少量多餐。
3. 忌食生冷、寒凉性食物，如西瓜、黄瓜、蛭子、河蚌、螺蛳等。水果也只宜在饭后少量食用。
4. 大蒜、洋葱含丰富的维生素，又具有抗毒杀菌作用，不妨多吃一些。
5. 少吸烟或不吸烟，多喝茶。
6. 畏寒、颤抖、无汗时，要注意保暖。出汗时，避免直接吹风冒寒。
7. 感冒期禁忌房事。
8. 民间流传的“按摩鼻翼法”^[注1]、“香袋疗法”^[注2]对预防感冒十分有效，不妨一试。

二、自疗方法

(一) 内治法

1. 成药

- (1) 克感敏，每次 1 片，每日 3 次。
- (2) 速效伤风胶囊，每次 1 片，每日 3 次。
- (3) 午时茶，每次 1~2 袋，每日 2~3 次，开水冲泡服用。服药后最好盖被，发汗片刻。本方适合寒性感冒。
- (4) 正柴胡饮冲剂，每次 1~2 袋，1 日 2~3 次。
- (5) 银翘解毒片，每次 4 片，每日 4 次。
- (6) 羚翘解毒丸，每次 1 粒，每日 2 次。
- (7) 感冒退热冲剂，每次 1~2 袋，每日 4 次。

以上(5)~(7)方适合热性感冒及流感。

2. 单验方

- (1) 紫苏叶 15~30 克、生姜 4 片、红糖适量，每日 1 帖，分 2 次煎服。
- (2) 荆芥 12 克、防风 10 克、生姜 3 片、甘草 6 克。每日 1 帖，

分2次煎服。

(3) 柴胡 10 克、防风 6 克、陈皮 5 克、白芍 6 克、甘草 3 克、生姜 3 片，每日 1 帖，分 2 次煎服。

以上(1)~(3)方适合寒性感冒。药不宜久煎，先将药加水浸涨后煎 10 分钟即可。

(4) 板蓝根 30 克、羌活 10 克，每日 1 帖，分 2 次煎服。

(5) 柴胡 30 克、葛根 30 克、土大黄 30 克、生石膏 50 克(先煎)，每日 1 帖，分 2 次煎服。

(6) 薄公英 30 克、野菊花 30 克、金银花 30 克、甘草 10 克，每日 1 帖，分 2 次煎服。

以上(5)~(6)方适合热性感冒和流感。发热高时每日可服 2 帖。

3. 食疗方

(1) 糯米 50 克、葱白 7 根、生姜末 6 克，将糯米烧成粥，起锅前投入葱姜闷盖片刻。食粥后宜盖被静躺。

(2) 红葡萄酒 30 克、鸡蛋 1 只搅碎，将酒放锅内烧开，投入蛋糊搅动至熟食用。每日 1 次。

(3) 老茶叶 10 克、生姜 3 片，煮汁服用，每日 2 次。

(4) 白萝卜 250 克、葱白头 7 枚，煎汁代茶饮用。

(5) 口含咸橄榄，1 日多次。也作预防用。

(二) 外治法

在肚脐、涌泉(在足底前 1/3 凹陷中)两穴位上撒少许速效伤风胶囊内的药末，外盖麝香止痛膏 1 张，每日调换。如能在膏药外加温效果更快。

(三) 其他疗法

1. 碱液滴鼻法：用 6% 浓度的小苏打溶液滴鼻，每 2 小时 1 次。如果不会配液，也可直接用手指蘸粘小苏打粉吸入鼻腔。

2. 酸液滴鼻法：用 5% 食醋溶液滴鼻，每 2 小时 1 次。也可用醋稍加热后熏蒸口鼻，每日 3 次。

3. 电吹风热喷法：在口鼻部盖一层热湿毛巾，用电吹风热档对准毛巾吹，每次 20 分钟，1 日多次，毛巾尽量烫一点，并保持湿度，但切忌烫伤。

4. 壶式雾化法：将荆芥 10 克、防风 10 克、藿香 10 克、银花 10 克、川芎 10 克、柴胡 12 克、薄荷 5 克，一同放在水壶中加水煎，待汤沸壶嘴喷气时，患者将口鼻停留在气雾中并吸入。每次 15 分钟，每日多次，慎勿烫伤。

三、自疗误区

1. 感冒大多由病毒引发，患者自行服用霉素之类抗菌药并不对症。因此，如无特殊情况可不必服用这类抗生素。

2. 某些传染病，如麻疹、百日咳、猩红热、乙型脑炎等，初期症状类似于感冒，要注意观察鉴别，以防延误。

3. 得病发热，在一定限度内是机体的一种生理性防御反应，能促进抗病能力提高。贸然使用退热针药，在短时间内体温骤降，机体难以适应，反而会降低抗病力，使病程迁延。当然，体温很高，则作别论。

4. 儿童感冒慎服感冒通，以免引起过敏反应。

5. 感冒鼻塞时，用力擤鼻涕，乘坐飞机，可引发中耳炎、鼻窦炎等症。

【注】

(1) 按摩鼻翼法：双手擦热，手指并拢，紧贴面部，以中指指腹为先导，分别从鼻翼两旁开始，沿鼻柱两侧向上推擦，经目内眦、眉头、前额，然后左右分开经太阳穴、耳前、面颊，返回鼻翼。反复多次，以面部产生热感为佳。

(2) 香袋疗法：将苍术 15 克、白芷 10 克、柴胡 15 克、细辛 10

克、肉桂 6 克、吴萸 6 克、川芎 10 克、冰片 3 克，共研成粉，每次取 15 克装入小布袋内，挂于颈下，约离鼻 20 厘米左右。5~7 天调换。睡时置于枕旁。

第二节 咳 嗽

咳嗽对西医说仅仅是一个症状。许多疾病，如呼吸道感染、支气管扩张、肺炎、咽喉炎等均可见到咳嗽。治疗上主要是消炎止咳。

中医将咳嗽立为一种病症，并分成外感咳嗽与内伤咳嗽两大类。外感咳嗽有寒热之分，其特征是：发病急，病程短，常常并发感冒。内伤咳嗽特征是：病情缓，病程长，由五脏功能失常引起。本篇讨论以咳嗽为主症的病症，其它疾病兼见咳嗽者，参见有关章节自疗。

一、自疗要点

1. 急性咳嗽是由细菌、病毒（外邪）引起，治疗时应首先控制感染，而单纯镇咳不利于排痰，只有结合消炎或无痰干咳时方可选用镇咳药。

2. 外感咳嗽忌闻油烟及受寒着冷。

3. 忌食生冷食物。

4. 不吸烟，多喝热茶。

5. 忌食发性食品，如酒酿、蟹、海鲜等。

6. 忌食肥肉以及过甜、过咸的食物。

二、自疗方法

（一）内治法

1. 成药

（1）半夏露，每次 1 汤匙，1 日 3 次。