

家

庭

实用中医



家庭保健手册

编著 沈中健

湖北科学技术出版社

必

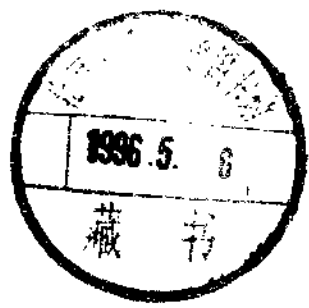
备

书馆

DF07/01

实用中医 家庭保健手册

沈中健 编者



湖北科学技术出版社



A1C01103340

R161
SZJ

鄂新登字 03 号

实用中医家庭保健手册

◎ 沈中健 编著

责任编辑:何传盛 李悦平

出版发行:湖北科学技术出版社
地 址:武汉市武昌东亭路2号

电话:6812508
邮编:430077

印 刷:孝感市第一印刷厂印刷

850×1168mm 大 32 开 25.75 印张
1995 年 11 月第 1 版

500 千字
1995 年 12 月第 1 次印刷

印数:0001—3 500
ISBN 7-5352-1745-1/R·337

定价:29.60 元(平)
38.00 元(精)

本书如有印装质量问题可找承印厂更换

序

人吃五谷，谁能担保终生不受疾病的侵袭呢？只要人生有某种病，天地间就有秘方可医治。

中国自古以来，即知道采用取之方便的食物和药草来治病，譬如，一块姜可以治百种病；在紧急情况下，人的唾液可以发挥很大功能；刚摘下的绿叶能使癫痫患者立刻苏醒；一杯白开水能使打嗝停止。这些秘方连西医也拍案称奇，不得不承认中医的妙效。中医还有很多不胜枚举的秘方，这些秘方是先人智慧的结晶和民间经验积累的成果。任何人都想知道中医治疗的秘方，知道了中医治疗的秘方，一方面可延年益寿确保健康，另一方面可以造福人类。

这本书内容充实可靠、深入浅出、易识易懂、分科精细、查阅方便，书末附有食物药性大全及本草从新，是一本系统而完整的中医宝鉴，可以说拥有本书，等于古今名医常驻府上，确保全家人的健康。

编者

1995年1月8日

目 录

第一章 中国的食物疗法

第一节 2000 年前的中国医学	(1)
一、各种治疗方法	(1)
二、四气	(2)
三、五味	(3)
四、食物的浮升和沉降	(4)
第二节 五脏六腑的机能与其疾病的原因	(5)
一、五脏的机能	(5)
二、六腑的机能	(7)
三、疾病发生的原因	(8)
四、各种食物的功效	(9)

第二章 头部疾病的治疗

第一节 头痛	(10)
一、顽固性头痛	(10)
二、慢性头痛	(11)
三、肝肠头痛	(11)
四、偏头痛	(11)
五、头顶痛	(12)

六、头风	(13)
七、偏正头风	(13)
八、偏头风	(14)
九、精神头痛	(14)
十、充血性头痛(高血压患者易罹患)	(15)
十一、淫欲伤风头痛	(15)
十二、头痛拘挛症	(15)
十三、一般性头痛	(16)
十四、感冒引起的头痛	(16)
十五、清脑慧智丹	(17)
第二节 头晕	(17)
一、一般头晕	(17)
二、肾虚引起的头晕	(17)
三、气虚外感引起的头晕	(18)
四、低血压引起的头晕	(18)
五、高血压性头昏脑胀	(18)
六、头晕眼黑、腰脚无力	(18)
七、老年头晕、阴虚阳亢	(19)

第三章 眼睛疾病的治疗

第一节 眼睛的疾病	(20)
一、流行性眼疾	(20)
二、电光性眼炎	(21)
三、风火赤眼(急性结膜炎)	(21)
四、乱视	(23)
五、近视	(23)
六、右眼视弱	(24)
七、眼睛模糊不明	(24)

八、夜盲症·····	(24)
九、青光眼·····	(27)
十、圆翳内障(白内障)·····	(30)
十一、眼球水晶体破坏而失明·····	(32)
十二、见风流泪·····	(33)
十三、眼睛疲劳、疼痛·····	(34)
十四、眼下红肿·····	(34)
十五、眼睛充血·····	(34)
十六、眼底出血·····	(35)
十七、尘丝入目·····	(35)

第四章 口腔疾病的治疗

第一节 口腔炎·····	(37)
第二节 牙齿的疾病·····	(38)
一、牙痛·····	(38)
二、走马牙疳·····	(40)
三、牙龈出血·····	(41)
四、风火牙痛·····	(41)
五、老人齿牙浮动·····	(44)
六、口臭·····	(44)
七、牙齿变白·····	(45)
八、健牙固齿·····	(45)
九、口腔卫生的维护·····	(45)

第五章 耳鼻咽喉疾病的治疗

第一节 耳朵的疾病·····	(48)
一、中耳炎的安装·····	(48)
二、急性中耳炎·····	(48)

三、慢性(化脓性)中耳炎	(49)
四、内耳炎	(53)
五、中耳炎患者注意事项	(53)
六、耳鸣	(54)
七、重听	(55)
八、耳鸣、重听患者注意事项	(55)
九、耳聋	(56)
十、虫入耳	(56)
第二节 鼻腔的疾病	(57)
一、过敏性鼻炎	(57)
二、鼻窦炎、鼻炎	(57)
三、蓄脓症	(59)
四、鼻痈	(61)
五、鼻出血	(61)
六、血友病	(65)
第三节 流行性耳下腺炎	(66)
第四节 声音沙哑	(67)
一、烟酒过度引起的声音沙哑	(67)
二、咽喉炎引起的声音沙哑	(68)
三、用声过度引起的声音沙哑	(68)
四、声音沙哑患者注意事项	(70)
第五节 扁桃腺炎	(70)
第六节 梅核气	(73)
第七节 不停的打嗝	(73)
第八节 异物硬喉	(74)
一、鱼骨硬喉	(74)
二、咽喉骨硬或竹木刺入喉	(75)
三、年糕鲠在喉处	(75)

第九节 白喉症	(75)
一、白喉初起	(75)
二、喉内有白点时	(76)

第六章 感冒、咳嗽的治疗

第一节 感冒	(77)
一、感冒的预防	(77)
二、感冒初期(不发汗时)	(78)
三、感冒初期(头痛剧烈时)	(79)
四、感冒引起咳嗽	(80)
五感冒引起鼻塞	(82)
六、感冒引起关节疼痛	(83)
七、感冒引起口苦	(84)
八、日久不愈的感冒	(85)
九、感冒患者注意事项	(86)
第二节 咳嗽	(86)
一、无痰的咳嗽	(86)
二、感冒引起的咳嗽	(87)
三、痰较少的咳嗽	(88)
四、多痰的咳嗽	(88)
五、病况严重的咳嗽	(91)
六、咳嗽引起呕吐	(92)
七、咳嗽带血	(92)
八、咳嗽引起气喘	(93)
九、慢性咳嗽	(93)
十、咳嗽患者注意事项	(96)

第七章 气管炎、哮喘的治疗

第一节 气管炎、支气管炎.....	(97)
一、气管炎.....	(97)
二、急性支气管炎.....	(98)
三、慢性支气管炎.....	(99)
四、老年慢性支气管炎	(100)
第二节 哮喘.....	(101)
一、气喘	(103)
二、使身体日渐衰弱的气喘	(105)
三、痰喘	(106)
四、痰哮	(106)
五、顽固的痰哮	(106)
六、肾虚哮喘	(107)
七、咳嗽引起的哮喘	(107)
八、咸哮	(108)
九、过敏性哮喘	(108)
十、支气管哮喘	(108)
十一、慢性哮喘	(109)
十二、愈后强身抗喘药方	(111)
十三、哮喘患者注意事项	(112)

第八章 肺脏疾病的治疗

第一节 肺炎.....	(113)
一、慢性肺炎	(113)
二、有咳嗽、红痰之肺炎.....	(114)
三、较严重的肺炎	(114)

四、较轻微的肺炎	(114)
第二节 肺结核	(115)
一、使身体逐渐衰弱的肺结核	(115)
二、低热不解的肺结核	(117)
三、有咳嗽症状的肺结核	(118)
四、浸润型肺结核	(118)
五、有咯血现象的肺结核	(118)
六、肺结核患者注意事项	(120)
七、矽肺	(120)
第三节 肺蛭病	(121)
第四节 肺脓疡	(121)
第五节 肺气肿	(122)
一、肺气肿患者注意事项	(123)
二、肺病患者注意事项	(123)

第九章 心脏疾病的治疗

一、突发心脏病	(126)
二、心痛彻背	(127)
三、心脏衰弱	(128)
四、充血性心力衰竭、水肿	(130)
五、心悸心脏病	(131)
六、冠状动脉硬化性心脏病	(132)
七、心动脉栓塞	(132)
八、心脏扩大	(132)
九、心脏缺氧	(133)
十、风湿性心脏病	(133)
十一、肺原性心脏病	(133)
十二、心脏神经症	(134)

十三、心脏病患者注意事项	(136)
--------------------	-------

第十章 肝、胆疾病的治疗

第一节 肝炎	(137)
一、急性肝炎	(137)
二、慢性肝炎	(138)
三、急、慢性肝炎后遗症	(140)
四、黄疸型肝炎	(140)
五、传染性肝炎	(140)
六、急性黄疸型传染性肝炎	(141)
七、迁延性肝炎	(142)
第二节 黄疸症	(142)
一、黄疸症的治疗法	(142)
二、黄疸患者注意事项	(145)
第三节 肝硬化	(145)
一、肝硬化治疗法	(145)
二、肝硬化腹水	(146)
三、腹水患者注意事项	(148)
第四节 肝阳炎旺	(148)
一、肝阳火盛	(148)
二、肝气痛	(149)
第五节 胆囊炎	(149)
一、急性胆囊炎	(149)
二、慢性胆囊炎	(150)
三、胆囊炎患者注意事项	(150)
第六节 脾脏肿大	(150)
一、脾肿治疗法	(151)
二、脾肿患者注意事项	(152)

三、脾虚

第十一章 高血压、糖尿病的治疗

第一节 高血压.....	(153)
一、高血压引起头痛头晕	(153)
二、高血压引起眼底出血	(155)
三、肾性高血压	(156)
四、高血压引起血管硬化	(157)
五、降低血压的方法	(158)
六、高血压的根除	(160)
七、中风的预防	(161)
八、中风后疗法	(161)
九、中风患者注意事项	(162)
第二节 贫血	(163)
一、一般贫血	(163)
二、贫血引起神经衰弱	(165)
三、原发性血小板减少症	(165)
四、再生不良性贫血	(165)
五、四物汤	(166)
六、贫血患者注意事项	(167)
第三节 坏血病.....	(167)
第四节 糖尿病.....	(168)
一、亢进性糖尿病	(169)
二、上消型糖尿病	(169)
三、中消型糖尿病	(170)
四、上消、中消型兼具之糖尿病.....	(171)
五、上消、下消型兼具之糖尿病.....	(171)
六、下消型糖尿病	(172)

七、三消兼具之糖尿病	(172)
八、糖尿病断根法	(174)
九、糖尿病引起两脚腐烂时	(174)
十、糖尿病患者注意事项	(175)

第十二章 胃、肠疾病的治疗

第一节 消化不良	(177)
一、消化不良的治疗法	(177)
二、胃鼓起	(178)
三、食年糕过多积食	(178)
四、食粽子过多积食	(178)
五、胃口难受时	(179)
第二节 急性肠胃炎	(179)
一、食积泄泻的疗法	(179)
二、湿热泄泻的疗法	(180)
三、急性肠胃炎患者注意事项	(180)
第三节 慢性肠胃炎	(181)
一、慢性肠炎	(181)
二、慢性胃炎	(181)
三、噎膈(食道痉挛)	(184)
第四节 反胃(胃扩张)	(184)
第五节 胃弛缓	(186)
第六节 胃下垂	(186)
第七节 胃痛	(188)
一、胃寒痛	(188)
二、一般胃痛	(191)
三、消化不良引起的胃痛	(193)
四、肝胃气痛	(194)

五、肝胃气痛患者注意事项	(198)
第八节 胃、肠痉挛	(198)
一、胃痉挛	(198)
二、肠痉挛	(199)
第九节 胃酸过少症	(199)
一、胃酸过少的治疗法	(199)
二、胃酸过少患者注意事项	(201)
第十节 胃酸过多症	(201)
第十一节 胃、十二指肠溃疡	(204)
一、胃、肠溃疡治疗法	(205)
二、溃疡患者注意事项	(210)
第十二节 胃、十二指肠出血	(211)
一、胃、肠出血治疗法	(211)
二、出血患者注意事项	(214)
第十三节 肠风下血	(214)
一、肠风下血治疗法	(214)
二、便血患者注意事项	(215)
第十四节 腹泻	(216)
一、久泻不愈	(216)
二、整年泻痢放臭气	(218)
三、便臭强烈的下痢	(218)
四、久泻下血	(219)
五、久泻引起脱肛	(219)
六、肠胃炎引起腹泻	(219)
七、消化不良引起腹泻	(221)
八、脾虚久泻不愈	(221)
九、风寒引起腹泻	(222)
十、夏季伤暑腹泻	(222)

十一、腹泻患者注意事项	(223)
第十五节 盲肠炎	(224)
一、急性盲肠炎	(224)
二、慢性盲肠炎	(225)
三、盲肠炎患者注意事项	(227)

第十三章 肾脏疾病的治疗

第一节 肾脏炎	(228)
一、肾脏炎水鼓腹大	(228)
二、急性肾炎	(229)
三、慢性肾炎	(230)
四、急、慢性肾炎皆有效之疗法	(233)
五、肾盂肾炎	(233)
六、肾脏炎患者注意事项	(234)
七、肾虚腰痛	(234)
第二节 肾结核	(235)
第三节 浮肿	(236)
一、全身的浮肿	(236)
二、腹部积水	(237)
三、营养不良引起的水肿	(238)
四、妊娠肾	(238)
五、浮肿患者注意事项	(239)

第十四章 泌尿疾病的治疗

第一节 膀胱炎及尿道炎	(240)
第二节 夜尿症	(242)
第三节 小便频数	(243)
一、膀胱虚弱,小便频数	(243)

二、年老腰脚无力,小便频数·····	(244)
三、糖尿病患,小便频数·····	(244)
第四节 尿崩·····	(245)
第五节 尿血·····	(246)
第六节 排尿不顺·····	(247)
第七节 小便不通·····	(249)
第八节 尿毒症·····	(250)
第九节 前列腺(摄护腺)肥大症·····	(251)
第十节 白浊症·····	(252)
一、急性淋病·····	(253)
二、慢性淋病·····	(253)
第十一节 疔疮疗法·····	(253)
第十二节 阳萎·····	(255)
第十三节 肾亏·····	(257)
第十四节 梦遗、遗精·····	(260)
一、梦遗·····	(260)
二、精力衰退引起的遗精·····	(261)
三、遗精患者注意事项·····	(263)

第十五章 便秘、痔疮的治疗

第一节 便秘·····	(264)
一、大便干结·····	(265)
二、临时性便秘·····	(265)
三、习惯性便秘·····	(266)
四、老人慢性便秘·····	(269)
五、便秘下血·····	(270)
六、便秘患者注意事项·····	(271)
第二节 痔疮·····	(271)