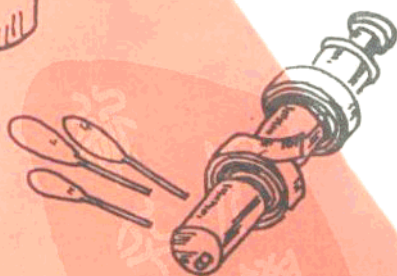


农村常用科技知识普及丛书

常见病 自我防治 简方

耀忠振书 编著



农村读物出版社

PDG

写在前面

我们习惯了有病找医生,但求医看病难的问题城乡普遍存在,致使不少人有病无处医治,错过了医治的机会。其实有许多常见病,多发病完全可以自我防治。该书选择那些简单的,无副作用的,药品易得的验方、偏方,奉献给读者。读者一册在手便可预防或消除多种病魔,省事、省时、省钱,有的甚至不出门便可治好病。

但是,每位患者的病情千差万别,药物种类繁多,望读者在运用本书简方时要认真掌握,如发现久治不愈或病情恶化等情况,要及时求诊,以免延误治疗时机。

编 者

一九九二年三月

目 录

皮肤科疾病

毛囊炎.....	(1)
疖疮.....	(2)
黄水疮.....	(3)
头癣.....	(5)
体癣.....	(7)
甲癣(灰指甲).....	(8)
手、足癣.....	(10)
花斑癣.....	(14)
湿疹.....	(15)
荨麻疹.....	(19)
带状疱疹.....	(21)
蜂、蝎蜇伤.....	(23)
疥疮.....	(24)
白癜风.....	(26)
痱子.....	(27)
漆性皮炎.....	(29)
稻田皮炎.....	(30)
痤疮.....	(32)
酒渣鼻.....	(33)
手足脱皮.....	(35)
牛皮癣(银屑病).....	(36)

鸡眼.....	(38)
皲裂.....	(40)
疣.....	(42)
冻疮.....	(45)
狐臭.....	(47)

外科疾病

痈疽.....	(49)
疔疮.....	(50)
脓疮.....	(51)
褥疮.....	(53)
脱肛.....	(55)
痔疮.....	(56)
疝气.....	(58)
落枕.....	(58)
烧烫伤.....	(60)
小外伤.....	(64)

内科疾病

高血压.....	(66)
低血压.....	(68)
消化性溃疡.....	(69)
胃下垂.....	(71)
痢疾.....	(73)

便秘..... (74)	鼻衄(鼻出血) ... (112)
呃逆..... (75)	中耳炎 (113)
偏头痛..... (76)	红眼病 (116)
面神经瘫痪..... (78)	麦粒肿 (117)
失眠..... (79)	儿科疾病
感冒..... (80)	伤食 (119)
哮喘..... (84)	疳积 (119)
糖尿病..... (85)	腹部受凉 (120)
阳萎..... (86)	泄泻 (121)
尿路感染..... (88)	蛔虫病 (123)
晕动病..... (89)	蛲虫病 (124)
醉酒..... (90)	遗尿 (125)
骨、关节、软组织疾病	盗汗 (127)
软组织损伤..... (92)	腮腺炎(痒腮) ... (128)
腱鞘炎..... (96)	妇科疾病
风湿性关节炎..... (98)	痛经 (131)
骨质增生..... (99)	倒经(代偿性月经).....
肩周炎 (100)	 (133)
五官科疾病	月经失调 (134)
口腔溃疡 (103)	妊娠呕吐 (135)
牙痛 (104)	产后缺奶 (136)
咽喉痛 (106)	急性乳腺炎 (138)
扁桃体炎 (108)	子宫脱垂 (139)
牙龈炎 (109)	
鼻炎和鼻窦炎 ... (110)	

皮肤科疾病

毛囊炎

毛囊炎，俗称“受风头”、“白头老”等，是由金黄色葡萄球菌引起的毛囊口部化脓性感染，好发于身体多毛发处，如头皮、颌面、颈背、腋窝、阴部等处。开始为针头大红色小脓点，脓点中央有一根毛发，周围有炎性红肿，有痛痒感，搔抓、挤捏，可促使炎症侵犯深组织，迁延不愈。

【方一】五倍子、食醋治毛囊炎。

方法 五倍子 100 克捣碎，对入 200 克好醋（水分少，俗称甘醋），在火上煮至沸点后，再多煮一会，然后将药渣捞去（留在里头也可以）趁热用药棉蘸着搽患处。每天搽 2~3 次（次数越多越好，没有副作用），每次都应加热到沸点再搽。轻者搽 1~2 天即愈，重者需 3~4 天痊愈。

【方二】治毛囊炎。

处方 羊脐屎 25 克（炕干），马蜂窝 15 克，大黄 15 克（炕干），枯矾 10 克，冰片 13 克。

用法 以上各药研成粉末，用香油搅拌成糊，装瓶备用。先用盐水洗净患处，第 1、2 次敷药如铜钱厚，第 3、4 次敷少许

即可。隔日敷1次,4次可愈。

【方三】大蒜、陈醋治毛囊炎。

处方 大蒜(最好用新鲜的)100~200克,陈醋适量。

药物制备 将蒜捣成泥状,再把蒜泥用净纱布包起拧汁,把蒜汁放入净皿内加同量醋,然后放锅内,用文火煎成膏样即可。

用法 用干净棉花棒蘸药液均涂患处,每日2~3次,一般3~5天痊愈。

疖 疮

疖疮,是由金黄色葡萄球菌侵入毛囊或皮脂腺所引起。局部红肿,有黄白色小脓头,成熟后常自行穿破,排出脓液和坏死组织后愈合。好发于头面部和颈、背部。易发于夏秋两季。

疖疮已化脓成熟时,可切开排脓,但切忌挤压脓液(头面部更应注意),以免病菌随淋巴、血液扩散,引起蜂窝组织炎症,甚至败血症。

【方一】预防小儿疖疮复发。

用法 乳鸽(孵出不久的幼鸽)1只,绿豆50克。用食指和大拇指分别置活鸽两翅根凹陷处,缓缓用力卡捏数分钟致鸽死,去毛和内脏,洗净。绿豆洗净浸泡至膨胀;将泡好的绿豆沥干水分,置于已处理好的乳鸽腹腔内。将乳鸽置炖盅内,加少许水,炖熟。饮汤、吃鸽肉及绿豆。如一餐吃不完,可分几次食用。3~5天炖一次,2~3次即可。

本方为预防性秘方,必须在复发期以前使用。一般应在每

年的春末夏初季节服用。本方制做简单,味道鲜美,食用时加
点糖或盐调味均可。

【方二】葱蜜膏治疔疮。

方法 大葱 100 克,蜂蜜 100 克。捣碎如泥,敷于患处,每
日 1~2 次。外包以消毒纱布。

本方对搭背疮及其他痈疽也有良效。

黄水疮

黄水疮又叫脓疱疮,是由链球菌或葡萄球菌引起的急性
皮肤性化脓病。初起时皮肤上出现粟米样小疱。四周略呈红
晕,多伴有瘙痒,但疼痛较少,搔破后流出粘稠黄水,扩大传染
邻近皮肤,浸淫成片。此病可发于全身皮肤,以头面、耳后为常
见。此病一般无全身症状,但严重者可发热,甚至并发肾炎。

【方一】艾叶烧杏霜治疗黄水疮。

药物 陈艾 50 克,带壳杏仁 30 克。

用法 艾叶加水 1500 毫升,煎至 500 毫升,浸洗患部;再
将带壳杏仁放入文火中烧至壳黑,取出杏仁,捣成霜状,涂抹
患处。1 日 3~4 次。

疗效 一般用药一天水止,2~3 天结痂。

【方二】本方对小儿黄水疮、旋耳疮、缠腰大丹及皮肤疔疮
等,有良好疗效。

方药组成 枯矾 6 克,冰片 1 克,轻粉 0.5 克,雄黄 0.2
克。共研为细末,瓶装备用。

用法

1. 小儿黄水疮、旋耳疮、缠腰大丹：患处溃烂流黄水者，先用温水洗净患处；结痂者将其去掉，再取上药敷于患处，用干净纱布盖之。疮面干燥者，用鸡蛋油调糊涂之。每日1~2次。

鸡蛋油制法：熟鸡蛋黄（不用蛋白），放在小勺内加热，慢慢熬炼成油。

2. 疔疮：原方内加入银珠1克，以蓖麻子适量，捣成糊状，敷于患处。

【方三】治脓疱疮。

药物组成 黄柏、石膏各50克，红升丹6克，枯矾12克。

用法 将上药研末，用麻油或食油调匀擦敷患处，每天1~2次，外敷2~3天局部见新皮时，不可停药，须连用5~7天，但用量可酌减。

【方四】桃树叶治脓疱疮。

方法 桃树叶150克煎汤，放入脸盆浸泡患处，并且擦洗十余分钟，每天1次，7天可愈。

【方五】治疗四肢顽疮、发痒、疼痛、流黄水者。

药物 核桃叶20克，桐叶花20克，共研为细末。

用法 将鸭蛋清倒入碗内，将上述药末加入搅拌均匀，擦敷患部，用纱布包扎，每天1次。

【方六】“脓疱疮治疗液”治疗脓疱疮。

方法 龙胆紫（结晶）2克加适量酒精，使之溶解；硼酸2克加开水或蒸馏水适量煮沸、溶解，静置冷却；氯霉素8支（每

支含 250 毫克), 敲开安瓿。将上述三种药液同时倒入量杯中, 然后加入温开水或蒸馏水至 100 毫升, 搅匀, 分装备用。用时先用消毒针头将水疱、脓疱挑破, 除净疱壁, 以温开水将皮损处沾洗清洁, 然后搽上药水。每日可搽 8~10 次, 到治愈为止。脓疱较厚者, 外涂硫磺软膏或凡士林软膏除痂皮。

【方七】治黄水疮。

方法 硫黄 10 克, 白芷 5 克, 黄柏 5 克, 黄连 5 克。共研为细末。花椒数粒, 香油适量。花椒用香油炸成炭, 去掉花椒, 用香油调上述药末, 涂患处。

【方八】云南白药治黄水疮。

方法 先将患处用生理盐水(用清洁的温开水也可)洗净擦干后, 将云南白药粉涂撒于患处。

用药后很快停止流黄水, 疮口开始愈合结痂。如个别病情较重的, 可用同样的方法早晚各用药 1 次, 2~3 天即可痊愈。

头 癣

头癣俗称“癞痢头”、“秃疮”, 由真菌感染引起。头癣绝大多数发生于儿童。因儿童抵抗力弱, 如不注意卫生, 病菌从头皮进入毛囊内, 形成脓疱、鳞屑或痂皮, 天长日久, 变成大面积病损, 毛发丧失光泽, 容易折断或脱落。头癣与斑秃、脂溢性秃发、早秃不同。

头癣分黄癣、白癣、黑癣三种, 其共同特点是, 好发于儿童; 感觉瘙痒; 病程缓慢; 头皮、头发均有不同程度的病变; 有明显的传染性; 对一般治疗不易见效。

头癣病人要勤剃头，不愿剃头者，要特别加强洗头，并注意用具消毒。

【方一】巴豆油外用治疗头皮黄癣。

药物 巴豆 1 枚去壳，菜油适量，倒入碗底，用手紧捏巴豆，在碗底反复碾转，磨尽备用。

用法 将头发全部剃光，用棉签蘸上药涂抹患处，后用油纸覆盖并固定之，7 日后揭去油纸，待痂壳自行脱落，一般涂 1 次，即可治愈。

注意事项 涂药内 3 日，患处可出现轻度肿痛，数日后可自行消失，勿需处理。本药不宜重复使用及涂抹太多。

【方二】楝花油治疗头癣。

方法 含苞未放的紫楝花 500 克（去枝、叶、杂质，勿触水），芝麻油 200 克。先将鲜紫楝花捣成稀泥状，然后加入芝麻油调匀密封 3 天，取出外涂，每日 2~3 次。

此方不仅可治头癣，还能治白花瓣、秃疮、牛皮癣等。用药期间忌食辛辣物。

【方三】桐树花、童便治头癣。

药物制备 将桐树花摘下，放入瓦罐内，用手按紧，倒入新鲜童便，以淹没桐树花为度，加盖密封，将瓦罐埋入地下 1 米，7 天后取出，拌匀备用。

用法 将头发剃光，再敷上述药物。敷药时要用力揉搓，药要敷得稍厚一些，每日换药两次。

【方四】丁葵草治儿童头癣。

方法 丁葵草鲜品 500 克,或干品 150 克,煎浓汤洗头,每日 2~3 次。第 1 日脓净汁干,第 2 日开始结痂,连洗 4~5 天,痂落病除。

丁葵草又名三叶人字草,土名叫乌蝇翼。雌雄异株,雄株的叶梗无白茸毛,雌株的叶较软,叶梗有白茸毛。治病用“雄株”,切勿搞错。

体 癣

体癣又称钱癣或圆癣,是面、颈、躯干及四肢体表的浅部真菌感染,好发于夏季。体癣初起为红色丘疹,逐渐向外扩展,中心趋向痊愈,形成环状或半环状,边缘由丘疹、水疱组成,伴有细屑、结痂及不同程度的瘙痒。体癣容易自身感染和传染。

【方一】氯霉素治体癣。

方法 氯霉素片两片,加入一些雪花膏,再用白酒浸泡两天后调和为糊,涂抹患处,3 遍即可痊愈。

此方不但治体癣、头癣,并且对黄水疮和小脓疱疮,疗效也很好。

【方二】楮树汁治体癣。

方法 用刀划破楮皮,用瓶子接流淌的楮汁,一天 3~6 遍抹患处,一次不必抹得过多,涂后有点痒痛。最多 9 天,就可痊愈。

【方三】蜂胶治体癣。

方法 蜂胶是蜜蜂从植物上采集的树胶和它嘴里的分泌

物跟蜡一起合成的东西,存在于蜂箱的空隙、巢框里。这种胶无毒,有抑菌消炎作用,能治多种癣。

治癣时,先要把蜂胶制成蜂胶酊。具体制法是:取蜂胶 30 克,加酒精 100 毫升,摇溶即可。用的时候,先摇匀,取药棉一块蘸着抹在癣上,每天 2 次,抹到癣好为止。

【方四】艾叶治疗体癣。

方法 取适量新鲜艾叶,揉碎成团,用艾叶团涂擦患处,至局部感灼热为止,每天擦 1~2 次,经数次涂擦后可痊愈。

【方五】鸽粪、食醋治体癣。

方法 食醋 500 克,煮沸加入鸽粪 50 克,边煮边搅,搅成糊状即可。每晚用毛刷(或棉花)蘸涂患处 1~2 次,病重者白天也须涂药。

【方六】桃树嫩叶治皮肤癣。

方法 取桃树嫩叶适量,捣碎敷患处。每晚 1 次,连用 3~5 天即愈。

甲癣(灰指甲)

甲癣,俗称“灰指甲”。是指发生在指(趾)甲上的癣。由浅部霉菌感染引起。甲癣常由手足癣、体癣患者自身感染或他人传染而发生。初起时,指(趾)甲出现灰白色斑点,逐渐扩大,然后,甲板失去光泽、增厚、变形、易碎。削去病甲和坚持用药是治愈的关键。

【方一】白凤仙花(即白指甲草花)治疗甲癣。

方法 取新鲜白凤仙花 3~5 朵,放在小容器内,(如小酒杯或碗倒置用底)加明矾如大米粒大小一块,再加入烟丝 3~5 条,捣过之后,即成红黄色糊状,放在患病的指甲上,先用塑料纸包,再用纱布包好固定即可,1 天换 1 次,7 日为一疗程,停 3 天,可再治疗一个疗程。一般两个疗程即可痊愈,极个别的用 3 个疗程。用药后无不适的感觉,也无任何不良反应。治疗后再长的指甲即为正常的指甲,将患病的指甲慢慢顶掉便痊愈了。

【方二】醋蒜液治疗甲癣。

方法 将 10 瓣左右的生大蒜捣烂,放在杯子里,倒入 100~150 克醋,加盖浸泡两小时后,将患指插到醋蒜液里。每天浸泡 3~5 次,每次 10 分钟左右。泡后将醋蒜液盖好,放于凉处,可继续使用。同时,常用剪刀刮除指甲表面的增厚部分。经数星期浸泡,甲癣就会治好,长出新的指甲。

【方三】灸法治疗多年不愈的甲癣。

方法 用香烟或小艾条点燃后靠近病甲边缘及中心进行火灸,灸至灼痛难受时拿开,停一会再行火灸。每天 2~3 次,每次 10~15 分钟,经 15~20 天火灸,真菌就会灭去,新生的好指甲就会逐步取代原来的病指甲。

【方四】指套浸透法治灰指甲。

方法 浸透药物用 30~40%冰醋酸液。取医用手套或塑料薄膜手套的指套,剪成患指长度的 1/2 或 1/3。将药液 3~5 毫升装入,将患指伸进指套内,根部用粗线扎住,以药液不

漏出为度。每日加入药液 3~5 次即可。坚持 1~2 个月可治愈灰指甲。

手、足癣

手、足癣是皮肤感染霉菌后引起的一类疾病,手癣俗称“鹅掌风”,主症为手掌部出现小水泡,迭起白皮,坚硬且厚,干燥裂,逐渐延及全手,甚至皲裂疼痛出血。足癣俗称“香港脚”、“脚湿气”等,表现为奇痒、水泡、脱屑、浸渍、增厚以致裂隙。手、足癣有一定的传染性,通过直接或间接接触而传播,也可自身蔓延。

人们习惯把足癣称为脚气,其实足癣与脚气不同。脚气表现为足胫肿大,软弱无力,麻木酸痛,患病原因是缺乏维生素 B。随着人们生活水平的提高,我国患脚气的人越来越少,但足癣患者有增无减。

【方一】治手癣。

药物 优质醋 500 克,食盐 100 克,白枝白花的凤仙花(指甲花)2 朵,猪尿泡 1 只。

用法 先将凤仙花洗去泥土,切碎,将醋、盐一同装入药罐内煮开约 5~10 分钟,待温时连药带汁一起倒入猪尿泡内(按:可用塑料袋代替),患手伸进去,并用绳扎紧入口处,需连续浸泡 24 小时。浸泡后需待脱掉一层表皮后方能洗手(约需 10 天)。

【方二】食醋浸泡生半夏治疗手、足癣。

方法 取生半夏 50 克,打碎后加入 500 毫升食醋中,浸

泡一周后启用。每日用上述药擦患处1~2次,一般10余天即可痊愈。此方无任何副作用,并无痛感,适于各种手、足癣。

【方三】治手、足癣。

方药配制 大生地24克,生大黄18克,蛇床子、大枫子肉、百部、蟋蟀草、海桐皮各15克,木鳖子(切片)、老紫草、白杏仁、丹皮、当归各12克,花椒、生甘草各6克。将上述药物浸入麻油(1千克)内2昼夜,然后用炭火煎至药色微黄为止。用细筛沥渣,再用蜂蜡(切片)450克,放在杯内,即将细筛沥下之麻油乘热倒入杯内,捣匀成膏。

用法 每日睡前用温水将患处洗净,擦干后将药膏涂于患处,搽匀,局部用纱布覆盖即可。

适应证 对手癣、表皮干燥、脱皮、开裂或水泡、奇痒或黄水淋漓等症,均有显效。

【方四】治脚癣。

方药组成 阿司匹林1.8克,乌洛托品1.8克,滑石粉10克。

配制方法 将阿司匹林、乌洛托品二味药研细末与滑石粉混匀,装瓶备用。用前把脚洗净擦干,取其药粉撒于趾缝和脚掌,剩余药粉全部撒在袜子内,待24小时后脱袜洗脚,可见患处趾缝皮肤大量脱屑,待自行脱落,不要撕脱,以免撕破引起感染。

疗效 一般用药一次可保持两个月,2~3次治愈。

【方五】复方苦参醋浸液治脚癣。

方药组成 苦参、大枫子、蛇床子、地肤子、防风各30克,

枯矾、川椒、川芎各 20 克，红花 15 克。将上述药物放入盆内，倒入市售食醋 1.5 千克左右（以能浸没患脚为度），加盖密闭浸泡 24 小时后，滤出药渣即可使用。

用法 置患脚于药液内浸泡，每日 1~2 次，每次约 30 分钟。每剂药可连续使用 5 天为一疗程。一般 5~10 天获效。

【方六】精酸液治水疱型脚癣。

方法 用化学纯冰醋酸 0.5 千克，冷开水 1.5 千克，黄精片 0.5 千克，共置玻璃瓶中，浸泡一周即成。用时将患处洗净拭干，用消毒棉签蘸药液擦患处，每日 2 次。一般涂药 1 次痒感大减，3 天可治愈。

【方七】红倍散治疗糜烂型脚癣。

方法 药用红升 3 克、五倍子 10 克、孩儿茶 8 克、血竭 5 克、煅石膏 18 克，一起碾成细末，装瓶备用。用时将淡盐水洗净患处，撒上适量药粉，每日 1~2 次，一般 3~4 天即可痊愈。

【方八】治脚癣。

方药组成 南红花 100 克、大皂角 10 克、地骨皮 3 克、白矾 15 克、防风 5 克、白鲜皮 10 克、荆芥 3 克、大枫子 3 克、苍耳子 6 克、五加皮 3 克。

用法 食醋 1 千克，将上述药物泡入其中 1 周后去渣，每晚用热水把脚洗净，然后用药液将患脚泡 20 分钟，泡后不要再用清水洗脚或擦脚，晾干即可。药液用后保存好，可连续用 15 天。

用此方治脚癣，治愈率达 96% 以上。

【方九】“东疏散”治疗脚癣。

处方 东丹 15 克,硫磺 50 克、花椒 15 克。

制法 将东丹、硫磺研为极细粉末,花椒用微火烤干研细,然后一起混合均匀,装瓶备用。

用法 如烂脚丫流黄水,先用淘米水烧热后洗脚,揩干,立即用“东疏散”撒布患处,另置少许于袜内,不用包扎,每晚一次。

如脚丫痒,属干燥性的,可用醋调“东疏散”搽之。并用绷带包扎,1天3次。

【方十】米醋治脚癣。

方法 用 50% 的米醋拌和 50% 的醋精,置于盆内,将有癣的脚放在醋液内浸泡,以淹没癣面为宜。每日浸泡一次,最好是在晚上睡觉前,每次浸泡 10~20 分钟,泡完后将脚晾干。天冷时,可将醋液加热后再浸。浸过的醋液可用瓶子装好,留下次浸泡。一般患者浸泡 10 次左右,即可痊愈。

用醋治疗脚癣,具有简单、方便、速效等特点。

【方十一】治脚癣(香港脚)。

方法 荆芥 10 克,皂角 10 克,红花 12 克,明矾 10 克。将以上 4 味中药浸入 250 克老陈醋中,两小时后取出药渣,浸泡患处,每天一次,每次 10 分钟。每次浸过后,需将老陈醋倒入小口瓶中,以防蒸发,用时再倒出。

【方十二】艾蒿、青蒿治脚癣。

方法 鲜艾蒿(全草)250 克,鲜青蒿 375 克,煎至水沸,即用此 2 味药搓洗患足 10 分钟,每日 2 次,1~2 天即愈。