



关心、爱护自己和家庭



家庭常见病 预防与自疗



JIA TING CHANG JIAN BING YU FANG YU ZI LIAO

于帆 陈刚 主编

做自己的医生！
关爱自己、呵护家人，
开启充满活力的幸福生活。



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

• 关心、爱护自己和家庭 •

家庭常见病 预防与自疗

JIATINGCHANGJIANBINGYUFANGYUZILIAO

于帆 陈刚 主编



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭常见病预防与自疗 / 于帆, 陈刚主编. —北京: 经济管理出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5096-0324-6

I. 家… II. ①于…②陈… III. 验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 182861 号

出版发行：经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话：(010) 51915602 邮编：100038

印刷：三河市海波印务有限公司

经销：新华书店

组稿编辑：陆雅丽

责任编辑：陆雅丽

技术编辑：黄 铄

责任校对：陈 颖

720mm × 1000mm / 16

22 印张 412 千字

2009 年 2 月第 1 版

2009 年 2 月第 1 次印刷

定价：38.00 元

书号：ISBN 978-7-5096-0324-6

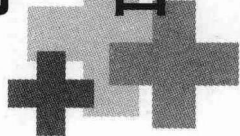
· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部

负责调换。联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号

电话：(010) 68022974 邮编：100836

前言



疾病不是一个人的病，而是一家人的病。

拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人、每个家庭的最大愿望。

人吃五谷杂粮，哪有不生病之理，所以我们每个人都难免会与疾病“打交道”。然而很多人由于知识所限，对于常见病的特点及防治缺乏起码的常识，最终严重影响了我们的健康。

本书介绍了 200 种常见病，分布在呼吸系统、消化系统、心血管系统、生殖泌尿系统、免疫系统、脑神经系统等十一个部分中，每种常见病均从病发诱因、主要症状、防治妙方三个方面来进行说明。其中，“病发诱因”和“主要症状”能够使我们掌握一些自查自测常见病的知识；而在“防治妙方”中，既有内服偏方也有外治妙法，例如，按摩疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、敷贴疗法、药浴疗法、食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、运动疗法等自然疗法，使用时一定要反复认真地对比，确定病情后再用药，以免对身体产生不利影响。

当然，只有正确地学习才是本书发挥其价值的关键。本书中所讲述的疾病知识对于我们了解常见病很有帮助。在生活当中，如果我们怀疑自己得了某种疾病，应通过医生，在充分了解自己的身体状况、对药物的不良反应、自己的病情，以及同时在进行的其他治疗等各方面的因素后，再决定“是否治疗”以及“何时治疗”，千万不可生搬硬套书中所提到的病因病症及防治措施，自作主张进行治疗。当在家中自己对症治疗时，如果病情没有好转甚至加重，或者出现新的“症状”，请务必及时到医院诊治，以免耽误病情，造成严重后果。

在本书的写作过程中，作者参考了《不生病的吃法》、《小病不求医》、《家庭常见疾病与用药指南》、《土单验方治百病》、《本草纲目》等大量医学书籍及文章，并在写作时获得了众多临床专家、医疗保健专家的指导，在这里一并表示感谢！

作者

2008 年 10 月

目 录



第一部分 呼吸系统——生命的渡口

1. 一年四季的多发病：普通感冒	1
2. 感冒也能赶“时髦”：流行性感冒	3
3. 一年四季发不停：哮喘	5
4. 小儿健康的大敌：百日咳	6
5. 慢性子的健康“杀手”：慢性支气管炎	8
6. 无疾而终的“元凶”：睡眠呼吸暂停综合征	10
7. 肺部疾病警示灯：肺炎	12
8. 一病生百病：急性上呼吸道感染	14
9. 可怕的白色瘟疫：肺结核病	15
10. “炎”由胸中生：胸膜炎	17
11. 利弊兼得的双刃剑：猩红热	19
12. 少小染病日后成：支气管扩张症	20

第二部分 消化系统——食物“加工厂”

13. 胃中的大隐患：胃炎	22
14. 肠胃本是“一家亲”：肠炎	24
15. 致命的“杀手”：痢疾	26
16. 肠胃“不通车”：便秘	27
17. “盲瘦一族”的烦恼：胃下垂	29
18. 不合格的“清道夫”：胃潴留	31
19. 无法控制的生理现象：呃逆症	32
20. 肠道“塞车”：肠梗阻	34
21. 身体里的“不速之客”：寄生虫病	35



22. 胃里的隐形“祸根”：胃食管反流病	37
23. 美食终结者：胃及十二指肠溃疡	39
24. “凶神恶煞”的出血症：消化道出血	41
25. 脏腑“移位”症：疝气	42
26. 并非一无是处：阑尾炎	44
27. “久痔久痛”亦难言：痔疮	45
28. 谈虎色变的“节日病”：急性胰腺炎	47
29. 与危险一线之隔：肝炎	49
30. 肝胆的危险信号：黄疸	50
31. 肝脏失衡症：肝硬化	52
32. 节食者的噩梦：胆结石	54
33. 现代“富贵病”：结、直肠癌	55
34. 威胁健康的连环杀手：胃癌	57

第三部分 心血管系统——输送血液的通道

35. 缺血缺氧要人“命”：心绞痛	60
36. 衰退的生命之花：心脏病	62
37. 神经失调诱发的危机：心脏神经官能症	64
38. 国人“第一疾病”：高血压	65
39. 动脉内膜能做“粥”：动脉粥样硬化	68
40. 脑中的“定时炸弹”：脑血栓	70
41. “刹车失灵”：心律失常	72
42. “超负荷心肌病”：心功能不全	74
43. 生命的危机：心肌梗死	75
44. 器官的“大罢工”：休克	77

第四部分 血液、免疫系统——抵御侵害的防护罩

45. 反复无常“坏脾气”：过敏症	79
46. 都是疟蚊惹的祸：疟疾	81
47. 人类健康长寿的大敌：糖尿病	82
48. “财大气粗”也是病：甲状腺肿大	84
49. 生命怎能少血：贫血	86
50. 对季节的敏感：过敏性鼻炎	88

51. 随时爆炸的“炸药包”：扁桃体炎	89
52. 维生素 C 的缺乏症：坏血病	91
53. 此“伤风”非彼感冒：破伤风	92
54. 并非生命“终结者”：白血病	93
55. 免疫健康亮红灯：淋巴瘤	95
56. 不只是胖人的专利：高脂血症	97
57. 血管里的“中毒反应”：过敏性紫癜	99
58. 专盯女性之“狼”：红斑狼疮	100

第五部分 泌尿、男科生殖系统——人体垃圾运输线

59. 难言的内急之痛：尿路感染	102
60. 有“水”难流：尿路（道）结石	104
61. 令人尴尬的“社交癌症”：尿失禁	105
62. 不知不觉“水漫金山”：遗尿症	107
63. 善于隐匿的“罪犯”：肾炎	108
64. 偏爱女性的肾病：肾积水	110
65. 夺走健康的恶魔：肾功能衰竭	111
66. 新生命的“刽子手”：精索静脉曲张	113
67. 无法倾诉的痛苦：包皮龟头炎	114
68. “风水宝地”不风光：前列腺炎	115
69. 无法实现的“性和谐”：男性功能障碍	117
70. 并非不可战胜：膀胱癌	119
71. 治愈几率最高的癌症：睾丸癌	121
72. 最“猖狂”的传染病：淋病	122

第六部分 妇科生殖系统——生命之源的隐忧

73. 最不受欢迎的“好朋友”：月经失调	125
74. 月月“大难”临头：痛经	127
75. 经断前后的“标示牌”：更年期综合征	129
76. 内分泌紊乱惹的祸：功能性子宫出血	131
77. 威胁女性的杀手：卵巢囊肿	132
78. 生产后的风险：子宫脱垂	134
79. 多产成疾患：子宫肥大症	135

80. 引起不孕的“背后黑手”：女性性功能失调	137
81. 白领一族的烦恼：卵巢早衰	138
82. 私处透露的信号：白带异常	139
83. 家庭幸福的破坏者：女性不孕症	141
84. 哺乳的“红灯”：乳腺炎	143
85. 美丽遇“危险”：乳腺癌	144
86. 已婚女性的难“炎”隐患：盆腔炎	146
87. 子宫疾病的“祸根”：子宫息肉	148
88. 子宫“中毒症”：子宫内膜炎	149
89. 打破私处平衡：阴道炎	150
90. 私处“皮肤病”：外阴溃疡	152
91. 可以预防的癌症：宫颈癌	153
92. 不孕的隐性病因：子宫肌瘤	155
93. 女性疾病的“三联症”：子宫体癌	156
94. 卵巢里的“怪胎”：卵巢畸胎瘤	157

第七部分 脑部、神经系统——人体的控制中枢

95. 最准确的人体信号：头痛	159
96. 脑袋里的传染病：脑膜炎	161
97. 突如其来的打击：中风	162
98. 感觉失衡：眩晕症	164
99. 小心“昏倒”成习惯：昏厥	166
100. 肝病也能连累“脑”：肝性脑脊髓病	168
101. 突如其来的灾难：散发性脑炎	169
102. 日积月累的“寒潮病”：脊神经根炎	170
103. 麻木到指尖：末梢神经炎	171
104. “蚕食”记忆的恶魔：痴呆综合征	173
105. 神经罢工无“面子”：面神经麻痹	174
106. 坐立难安：坐骨神经痛	176
107. 像花一样蔫萎：重症肌无力	177
108. 面部的“地雷区”：三叉神经痛	179
109. 独眼“游侠”：视神经炎	180
110. 叩击出声如“破壶”：脑积水	181
111. 手脚不听话：帕金森病	183

112. 后患无穷的“小外伤”：骨化性肌炎.....	184
113. 下肢瘫痪的诱因：急性脊髓炎.....	185
114. 一溢成灾：脑溢血.....	187
115. 神经障碍的祸首：脑动脉硬化症.....	188
116. 不易察觉的危险：脑萎缩.....	190
117. 在妈妈肚子里的“内伤”：大脑性瘫痪.....	191
118. 神经过度“放电”：癫痫病.....	193
119. 形渐小，力渐弱：肌肉萎缩症.....	195
120. 可怕的“渐冻”症：运动神经元病.....	196
121. 身体畸形的元凶：脊髓灰质炎.....	197
122. 吸烟的危害：脉管炎.....	199

第八部分 皮肤——人体的保护伞

123. 打折的美丽：脱发.....	202
124. 不受欢迎的夏季“访客”：痱子.....	204
125. 可怕的白色皮癣：银屑病.....	206
126. 冬季到来特别痒：冻疮.....	208
127. 多汗多疮亦多慌：多汗症.....	209
128. 不只是面子问题：手足癣.....	211
129. 皮肤上的小“水珠”：水痘.....	212
130. 呼吸三分毒：麻疹.....	214
131. 身体的悲剧：麻风病.....	216
132. 只能变黑的“变色龙”：黑变病.....	218
133. “未老先衰”的秘密：白发症.....	219
134. 并非身体的“保护壳”：硬皮病.....	221
135. 腰腿缠上一条龙：疥疮.....	223
136. “上火”的后果：单纯疱疹.....	224
137. 过敏的“变态”反应：异位性皮炎.....	226
138. 不敢近人前：腋臭.....	227
139. 苦笑的大嘴巴：腮腺炎.....	229
140. 风风火火来去急：风疹.....	230
141. “疙瘩”随“风”起：荨麻疹.....	232
142. 苦痛蔓延“缠腰龙”：带状疱疹.....	235
143. 困扰全身的“传染病”：念珠菌病.....	237



144. 不是年轻人的“专利”：痤疮..... 239
145. “湿”能生“毒”：湿疹..... 241

第九部分 口腔、牙齿——减轻胃部的负担

146. 小毛病，大痛苦：牙痛..... 244
147. 闻而生畏：口臭..... 246
148. 冷热酸甜皆不适：龋齿..... 249
149. 红色警告：牙龈出血..... 250
150. “一痛要人命”：牙髓炎..... 252
151. 牙床红肿痛：牙龈炎..... 253
152. 慢性破坏者：牙周炎..... 255
153. 生活形态文明病：口腔溃疡..... 257
154. 口腔里的敏感区：牙齿感觉过敏症..... 259
155. 睡梦咬牙自不知：磨牙..... 261
156. 危机四伏的制造者：口腔癌..... 262
157. 成长中的烦恼：智齿冠周炎..... 263
158. 饮食无他渐成忧：牙齿松动..... 264
159. 细菌感染致口臭：膜性口炎..... 266
160. 斑形游走似地图：游走性舌炎..... 267
161. 顽固的不速之客：复发性口疮..... 268
162. 口腔与皮肤的双重打击：口腔扁平苔藓..... 270
163. 癌前病变：口腔白斑病..... 271
164. 小儿嘴边堆白雪：鹅口疮..... 272

第十部分 眼、耳、鼻、喉——人体“四感”的缔造者

165. 让人烦恼的“火眼金睛”：结膜炎..... 275
166. 溃化“致盲”：角膜炎..... 277
167. 传染反复又缠绵：沙眼..... 278
168. 眼睛里的“高血压”：青光眼..... 280
169. 一“浊”蔽目：白内障..... 282
170. 距离模糊了视线：近视..... 283
171. “好高骛远”：远视..... 285
172. 眼睛渐老渐衰：老花眼..... 286

173. 白天不懂夜的黑：夜盲症	287
174. 危害胜于近视：弱视	288
175. 眼睛“营养不良”：角膜软化症	290
176. 无泪也伤眼：干眼症	291
177. 交往沟通的障碍：耳聋	292
178. “烦”音阵阵：耳鸣	293
179. 听觉系统的破坏王：中耳炎	295
180. 挖耳掏耳总成伤：外耳道炎	297
181. 呼吸也是奢望：鼻炎	298
182. 小心流血成习惯：鼻出血	301
183. 坏习惯后患无穷：鼻疖	303
184. 赘生膨大成“蛙鼻”：鼻息肉	304
185. 红鼻头的烦恼：酒糟鼻	305
186. 影响睡眠和记忆：鼻窦炎	307
187. 危险乘虚而入：咽炎	310
188. 金嗓子罢工：喉炎	312

第十一部分 骨、关节、肌腱——身体的构架与支柱

189. 电脑族的“职业病”：腕管综合征	314
190. “过力”的伤害：腰肌劳损	316
191. 痛疾如风：痛风	318
192. 关节的“湿气中毒症”：类风湿性关节炎	319
193. 无声无息骨流失：骨质疏松症	321
194. “病”入骨、髓：骨髓炎	323
195. 都是手机惹的祸：扳机指	325
196. “过度压迫”遭“抗议”：颈椎病	326
197. 高枕多“忧”：落枕	328
198. 多累多病老年腰：腰椎间盘突出症	330
199. 坐立行蹲皆苦难：跟痛症	332
200. 人生五十漏风肩：肩周炎	334

第一部分

呼吸系统——生命的渡口

1. 一年四季的多发病：普通感冒

感冒俗称伤风，是一种由多种病毒引起的呼吸道常见病，指的是人体在一定诱发因素作用下，感染上致感冒病毒，从而出现以鼻黏膜炎症为主的一组证候群。

【病发诱因】

1. 由某种血清型的鼻病毒引起，多发于春季和初冬，但根据季节的不同，诱发感冒的病毒也不一样。
2. 淋雨、受凉、过度疲劳、精神不振等，会降低机体免疫功能，并使呼吸道防御机能处于“真空”状态，从而给感冒病毒以“可乘之机”。
3. 体内缺乏营养的人血液中的免疫吞噬细胞数量少，无法对抗病原体，并将其杀灭，感冒病原体侵入人体后就会出现发热、感冒现象。
4. 烟酒过度会导致咽喉病变，极易引起呼吸道感染而引起感冒。
5. 全身性疾病及慢性鼻炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎等鼻腔疾病会降低全身或呼吸道局部防御功能，容易引发感染，诱发感冒。

【主要症状】

普通感冒起病较急，早期症状有咽部干痒或灼热感、喷嚏、鼻塞、流涕，有时还伴有鼻黏膜充血、水肿，有大量清水样或脓性分泌物等，当病情加重后，逐渐有低热、头痛、鼻塞加重、嗅觉减退、咽痛、流大量清水鼻涕等症状，但通常情况下没有严重发热或者全身症状，鼻涕在2~3天后变稠，经5~7天即可痊愈。

通常感冒不仅仅会发生在冬季，夏季也是感冒的高发季节。夏季感冒与冬季感冒的症状不同，在感冒初期患者会不停地流清鼻涕，同时伴有头昏脑胀、怕冷且大量出汗、心烦口渴、四肢无力等症状，且比冬季感冒更难痊愈，对人体的



伤害也更大。例如，幼儿如果在夏季出现感冒发热，就容易引起抽风、昏迷等症状；老年人患有夏季热感后往往会引发肺炎，使脑中风、心肌梗死等危症的诱发概率大大提高；而体弱多病者如果整个夏季反复感冒，不仅容易使旧病复发，还会加重病情，使体质更加虚弱。

【防治妙方】

1. 成药自疗方

风寒感冒应选用九味羌活丸、参苏理肺丸、通宣理肺丸，不能用桑菊感冒片、银翘解毒片、羚翘解毒丸、羚羊感冒片，误用会加重病情，或迁延不愈。

风热感冒应用桑菊感冒片、银翘解毒片、羚羊感冒片、羚翘解毒丸，不能选用羌活丸、理肺丸，误用会引起体温升高，咽痛加重。

风寒湿滞可选用藿香正气丸、藿香正气水，不可用保和丸、山楂丸。

气虚感冒应当用补中益气丸，用一般感冒药疗效不好。

表里双感应选用防风通圣丸。

2. 外治按摩方

冷水洗面：此法一般从夏季开始，一年四季不应间断，每日早晚坚持用冷水洗脸，可增加面部的血液循环，提高抗病、耐寒能力，从而预防感冒的发生。

热水泡脚：每晚用较热的水（温度以热到不能忍受为止）泡脚15分钟，要注意泡脚时水量要没过脚面，泡后的双脚要发红，才可预防感冒。

按摩鼻沟：两手对搓，掌心热后按摩迎香穴（位于鼻沟内、横平鼻外缘中点）十余次，可以预防感冒，并减轻感冒后的鼻塞症状。

白酒或酒精擦身：用铜钱、硬币等光滑硬物蘸白酒，轻刮前后胸、曲池及下肢曲窝处，直至皮肤发红发热，然后喝一碗热姜糖水，约15分钟后便大汗淋漓。汗后周身轻松舒适，此时注意免受风寒，感冒很快痊愈。

呼吸蒸汽：初发感冒时，在杯中倒入开水，对着热气用鼻子做深呼吸，直到杯中水凉为止，每日数次，可减轻鼻塞症状。

搓手：对搓双手的大鱼际（手拇指根部），直到搓热为止。搓法很简单，就像用双掌搓花生仁的皮一样，将双手大鱼际相对，双手同时向相反方向对搓，大约搓至1~2分钟后整个手掌发热即可。搓手可促进血液循环，强化身体新陈代谢，增强体质，不易患感冒。

3. 饮食自疗方

姜茶饮：用生姜10片，茶叶7克，煎汤趁热饮。

姜枣饮：用生姜5片，大枣10枚，煎汤趁热饮。

萝卜饮：用萝卜适量，切片煎汤，加食醋少许，趁热饮。

三辣饮：用大蒜、葱白、生姜各适量，煎汤趁热饮。

橘皮饮：用鲜橘皮50克，糖适量，开水冲泡代茶饮。

糖姜茶合饮：用红糖、生姜、红茶各适量，煮汤饮，每日1~2次。

香油拌蛋：将50克香油加热后打入一鲜鸡蛋，再冲入沸水搅匀，然后趁热喝下，早晚各服1次。

乌鸡汤：乌鸡1只，宰杀、洗净，清水煮开后捞起。另加水及黄芪20克、当归15克、沙参20克、麦冬10克、生姜5片、红枣9枚、盐少许、黄酒适量。大火烧开，文火清炖2小时，再放入葱花少许，搅匀即可。因鸡肉中含有多多种氨基酸，能增强机体对感冒病毒的抵抗能力，还能增强咽部血液循环和鼻腔液分泌，对于保护呼吸道通畅，清除呼吸道病毒，加速感冒痊愈有良好的作用。

2. 感冒也能赶“时髦”：流行性感

流行性感冒简称“流感”，是由流感病毒引起的急性呼吸道感染。流感病毒的特征是易发生变异，且传染速度快，当人群对变异病毒缺乏免疫力时易引起暴发性流行。

【病发诱因】

1. 由流感病毒引起，流感病毒可分为甲、乙、丙三型，甲型病毒经常发生抗原变异，传染性大，传播迅速，易发生大范围流行。带有流感病毒颗粒的飞沫吸入呼吸道后，病毒的神经氨酸酶破坏神经氨酸，使黏蛋白水解，糖蛋白受体暴露，糖蛋白受体乃与血凝素结合，并使大量呼吸道纤毛上皮细胞受染，变性、坏死和脱落，产生炎症反应。

2. 流感传染速度比普通感冒要快，主要借助空气传播，即使患者只有咳嗽、喷嚏或者飞沫接触也会造成交叉感染，且感染后潜伏期短，因而常能造成大面积的流行。

3. 人体感染流感病毒之后，获得的免疫力持续时间过短，而且无交叉免疫力，无法长时间抵抗流感病毒的侵袭。而且流感变异速度极快，即使身体内有抗体，也无法抗衡其他类型或亚型的流感病毒侵袭。

【主要症状】

1. 典型流感：流感初期会出现畏寒、发热的症状，体温通常高达39℃~40℃，同时伴有头痛、全身酸痛、软弱无力，且常感眼干、咽干、轻度咽痛，部分患者还会出现喷嚏、流涕、鼻塞等症状。

2. 轻型流感：起病急，只有轻度或中度发热，甚至不发热，全身症状和呼吸道症状较轻或不明显。

3. 肺炎型流感：即流感病毒性肺炎，主要发生于小儿、老人或体弱多病、免疫力低下者。通常在24小时内病情就会加重，表现为高热、乏力、烦躁、剧咳、呼吸困难、窒息，咳有血痰，双肺密布湿性啰音和喘鸣，脉快细弱。最严重的中



毒型流感能引起严重中毒症状，表现为脑炎或脑膜炎症状，如高热不退，谵妄、抽搐、昏迷，严重患者可伴发心力衰竭或周围循环衰竭而死亡，小儿病死率较高。

4. 脑炎型流感：起病急，一开始就非常严重，常表现为高热、神志不清，颈项强直、抽搐等脑炎症状。

5. 肠胃型流感：除有典型流感的发烧症状外，还有较明显的腹泻、食欲不振、恶心、呕吐的症状。

【防治妙方】

1. 成药自疗方

感冒咳嗽严重者可服用复方甘草合剂。1日3次，1次10毫升。

感冒发热、头痛可用复方阿司匹林来进行治疗，1日3次，1次1片。

感冒鼻塞、流涕显著者可用扑尔敏来进行治疗，1日3次，1次1片。

2. 外治按摩方

热敷：鲜姜100克，捣成烂泥，炒热后摊贴于大椎穴，再用纱布将脖颈包好，加热水袋敷。然后，服热汤1碗，避风，盖被捂汗，并用薄布或薄毛巾罩患者头面部。当患者出现微汗时，可去掉罩布，继续热敷40分钟即可。对于流感引起的发热、头痛、咳嗽、咽痛、口渴等症有较好的疗效。

自我推拿：患者站立，双膝微前屈，双掌相对，搓热后分别贴于同侧面部，右手按照逆时针方向、左手按照顺时针摩面约2分钟，以面部有温热感为宜；摩面后，再用食指、中指、无名指平贴在鼻梁两侧的迎香穴，上下来回擦法（力量适度），同时配合鼻的呼吸运动，约3分钟，一天2~3次即可。常用于流感初期的治疗。

3. 饮食自疗方

猕猴桃汁：猕猴桃1个，去皮或直接将果肉挖出，与150毫升牛奶一起放入果汁机中打汁。在果汁中加入蜂蜜，拌匀，加入冰块即可。经常食用可治感冒，防便秘。

萝卜橄榄汤：橄榄250克洗净，萝卜1000克切片洗净，同放入瓦锅内，加清水适量，置文火上煎汤即可。代茶饮用，可有效防治流行性感冒。

芥菜生姜汤：鲜芥菜500克和生姜15克切成片，同放入锅内，加清水适量，当煎煮至一半时，加盐调味即成。适宜于风寒型感冒之头痛、咳嗽、痰白、筋骨疼痛患者食用。

黄酒豆豉汤：将淡豆豉20克放入小锅内，加水适量，煎煮10分钟，葱30克带须洗净后放入，继续煎煮5分钟，然后加50毫升黄酒，烧沸即可出锅。趁热服用，适于风寒感冒、发热头痛、无汗，并呕吐、泄泻患者食用。

银花饮：将银花30克、山楂10克放入锅内，加适量清水，置武火上烧沸，3分钟后取药液一次，再加水煎熬一次，将两次药液合并，加入250克蜂蜜，搅

拌均匀即成。具有辛凉解表、清热解毒的功效，适用于风热感冒患者食用。

蒜泥蜂蜜：将蒜泥与蜂蜜按照 1 : 1 的比例混匀后，用白开水送服，每次 1 汤匙，每天 4 ~ 6 次。

3. 一年四季发不停：哮喘

支气管哮喘简称哮喘，是由多种细胞特别是肥大细胞、嗜酸性粒细胞和 T 淋巴细胞参与的慢性气道炎症。据世界卫生组织（WHO）报道，哮喘与气管炎、肺气肿一同成为严重危害人类健康的全球性问题，据统计，每年死于哮喘病的人数高达 18 万之多，通常情况下误诊及治疗不当是造成哮喘患者死亡的主要原因。

【病发诱因】

1. 遗传因素：哮喘患者亲属患病率高于群体患病率，并且亲缘关系越近，患者病情越严重，其亲属患病率也越高。
2. 气候变化、空气污染等环境因素在哮喘发病中起到重要的促发作用。
3. 食物性抗原，如鱼、虾、蟹、蛋类、牛奶等易引发此病。
4. 药物，如心得安、阿司匹林等易引发此病。
5. 感染，如病毒、细菌、支原体或衣原体等引起的呼吸系统感染。
6. 其他如运动、妊娠等也易引发此病。

【主要症状】

1. 呼吸困难：出现胸闷、胸部紧迫甚至窒息感，呼气困难，并带有哮鸣音，轻者可自行缓解，重者发作可持续几十分钟到数小时，需治疗后方能缓解。
2. 咳嗽、咯痰：先兆期出现因支气管黏膜过敏而引起的咳嗽，一般为干咳；发作期咳嗽减轻，转为喘息；尾声时，排出大量分泌物，咯出较多稀薄痰液或黏液性痰，支气管出现感染，还会咯出脓性痰。
3. 其他症状：通常在哮喘发作后，身体疲乏无力。支气管哮喘发作较严重、时间较久者，会伴有胸痛、呕吐、大小便失禁等现象。重度哮喘持续发作时，还会出现头痛、头昏、焦虑和病态行为，以及神志模糊、嗜睡和昏迷等神经症状。若支气管感染，则会发热。

【防治妙方】

1. 成药自疗方

除了专用的哮喘药物之外，每天还应服用 50 毫克的维生素 B₆。使用止痛剂要选择不含阿司匹林的，若气喘快发作又没有吸入剂时，喝几杯浓咖啡能起到缓解作用。

2. 按摩自疗方

按揉天突穴、内关穴、列缺穴、曲池穴、风池穴、膻中穴，再辅助药物，可



以有效缓解哮喘发作时出现的喘憋。

3. 饮食自疗方

柚子鸡汤：柚子1个，去皮留肉；雄鸡1只，去毛脏。将柚子肉放入鸡肚内，加清水适量，隔水炖熟，饮汤吃鸡。能化痰、止咳、平喘。

冰糖银耳：银耳10克，洗净放碗内，加冷开水浸泡，待银耳发胀后除去杂物，加冷开水、冰糖适量，共炖2小时，食银耳饮汁。能止咳、平喘。

核桃仁：取1000克核桃仁研细；500克补骨脂（黑故子）研为末，加适量蜜调如饴，每天早上用酒调服一大匙。不能饮酒者用温开水调服，忌羊肉。适用于肺虚久嗽、气喘等症。

杏仁粥：杏仁10克，去皮尖研末，水煎去渣留汁，加粳米50克、冰糖适量，加水煮粥，温热食之。每日2次。能宣肺化痰、止咳定喘，为治咳嗽之良药。

糖水白果：取白果仁50克小火炒熟，拍破去外壳及外衣，洗净切成小丁。锅洗净，投入白果丁，加清水一碗，旺火烧沸后转小火焖煮5分钟，加白糖50克，烧沸即可。

蒜醋鲤鱼：鲤鱼500克，去鳞、鳃、内脏，洗净切块，先以素油煎至焦黄，加料酒、酱油适量，加水炖烂后，撒上姜、蒜、韭菜末和醋少许即可。补虚下气，能治疗体虚久咳、气喘、胸闷。

4. 小儿健康的大敌：百日咳

百日咳是指由百日咳嗜血杆菌引起的急性呼吸道传染病，由于该病咳嗽顽固，病程时间较长，可达数周，甚至3个月左右，所以有百日咳之称。本病主要是通过飞沫传播，其症状为阵发性、痉挛性咳嗽，多见于5岁以下小儿。

【病发诱因】

1. 因肝经郁热，病毒感染，清肺功能丧失，浓痰阻碍气道，肺气不能宣通，以致频频咳嗽。

2. 传染源：百日咳患者是本病唯一的传染源，自潜伏期末至病后6周均有传染性，且发病第一周传染性最强。

3. 传播途径：主要通过飞沫传播。

4. 易感体质：因母体遗传的保护性抗体无足够的抵抗能力，故6个月以下婴幼儿发病较多。

【主要症状】

1. 前驱期：自起病至痉咳出现一般约7~10天，在最初2天，百日咳的症状与感冒较为类似，除咳嗽外，还有流涕、喷嚏、轻度发热，但有的患者只出现干咳，很难引起家长的重视，或者当作感冒来治疗，但过了3~4日后，类似于