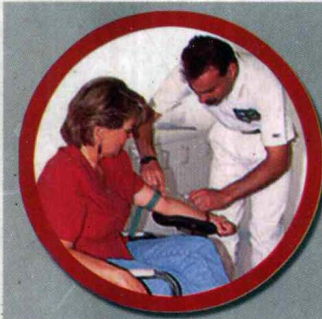


中医药学会隆重推荐 ⊕

家庭医生

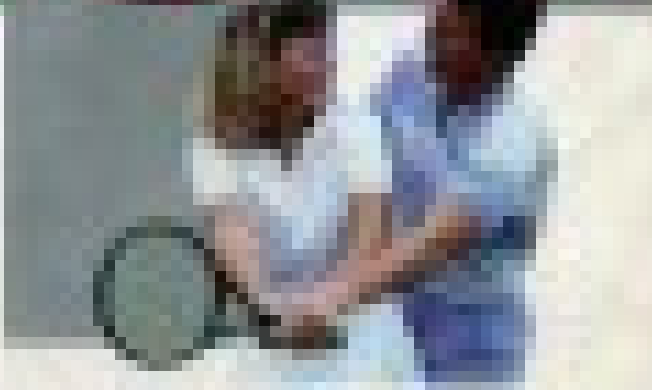
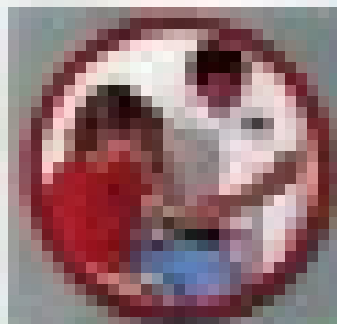
jiatingyisheng



九州出版社

中国药学会隆重推荐 +

家庭医生



家庭医生

钱信忠

中

总 顾 问：钱信忠

名誉主编：吕炳奎

主 编：路志正

九州出版社

责任编辑：闫 爽

封面设计：张乙迪

图书在版编目 (CIP)

家庭医生/路志正主编. —北京：九州出版社，2000.8

ISBN 7-80114-543-7

I. 家... II. 路... III. 常见病-诊疗 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 37274 号

家 庭 医 生

出版：九州出版社（北京市海淀区万寿寺甲4号，中央社会主义学院主楼
邮编：100081 电话：68450960）

经销：全国新华书店

印刷：九州财鑫印刷厂

开本：880×1230 毫米 1/32

字数：1200 千字

印张：50

版次：2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数：5000 册

书号：ISBN 7-80114-543-7/R·5

定价：68.00 元

青春期痤疮

【病理】

痤疮俗称“粉刺”，是青少年讨厌的皮肤病。大都认为，青春期皮脂腺发达，分泌出的使皮肤润滑的油样物质过多，有些油样物质陷困在毛囊里面，细菌就会在堵塞的毛囊坑内生殖、发炎，长出了俗称粉刺的痤疮。

黑头是因皮肤毛孔被黑色物质形成的小栓子塞阻的结果。

黑 头

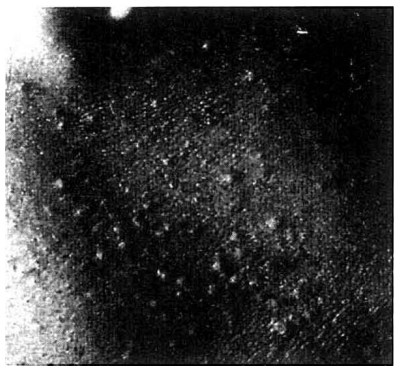
【症状】

痤疮好发于脸部，但也会发生在颈背上、背部、胸部、臀部等皮脂腺发达的部位，有时还发生在上臂及大腿上。如果痤疮受到进一步感染，它会变成小红软块，红块中央灌脓。痤疮丘疹会此愈彼发。

【防与治】

〔宜与忌〕

1. 注意饮食调摄，以清淡素食为宜，少吃或暂停食用糖类、辛辣油腻、肥甘厚味及荤腥发物，多吃蔬菜和水果。
2. 忌用手挤压粉刺，以免继发感染，形成疤痕。
3. 经常用温水和含硫香皂洗脸，不用油脂或油性较强的化妆品来护肤，以防阻塞毛孔。
4. 对经常便秘的患者，可清晨空腹饮用一杯凉开水或喝一匙



丘疹可由“黑头”和“白头”发展而成。如果去抓破它，就会感染甚至于化脓。丘疹的消退，一般需要数周时间。

丘 疹



严重痤疮很痛，常会持续达数周久，在皮肤上形成凹坑或疤痕。

痤 疮

蜂蜜，多吃红薯及长纤维的蔬菜，保证大便通畅。

5. 不饮浓茶，戒除烟酒。

6. 女孩子要尽量避免用粉底霜等化妆品及油性化妆品。

〔名家妙方〕

1. 大黄，硫磺各等分，共研为末，用凉开水或茶叶水调敷；或以药末直接撒布患处，也可以适量药末加水冲洗患处。

2. 浮萍、苍耳子各等分，水煎，洗脸，每日1次。

3. 白果仁120粒。每晚睡前用温水洗净患部（不能用肥皂）。将去掉外壳的白果仁用刀切出平面，频搓患部，边搓边削去用过部分，每次用白果仁1~2粒即可。

4. 薏苡仁50克，白糖15克。薏苡米洗净，加水煮作粥，调白糖服食。每日1次，连用1月。

〔中药治疗〕

1. 防风通圣丸、归参丸、连翘败毒丸等可治湿热型痤疮。

2. 大黄廬虫丸等可治瘀血型痤疮。

3. 颠倒散、硫黄、大黄等分，研细水调外用。

4. 黄芩9克，桑白皮15克，银花15克，海浮石30克，夏枯草15克，生、煅牡蛎各30克，元参30克，枇杷叶（去毛）9克，加水煎服，每月1剂。

5. 白芷20克，老君须9克，人参叶9克，炙甘草3克，川椒3克，每日1剂，水煎服，两周为1个疗程。平素还应少食高脂肪食物，做到忌烟、忌酒、忌辣，避免对皮肤的刺激。冬天可搽用蜂蜜。蜂蜜有吸湿、收敛作用，能促进创面愈合。

6. 大枫子9克，胡桃仁9克，防风6克，水银1.5克，冰片1.5克，樟脑6克。把上药捣烂，用布包上，随时擦用。用后感觉微痒。

7. 黄芩9克，茵陈15克，黄连3克，米仁12克，生山栀9克，生大黄9克后下。水煎服，每天一剂。本方适用于肺热血热患者。

〔西药治疗〕

1. 口服维生素 A、维生素 E 及 B 族。
2. 口服四环素、红霉素、交沙霉素。
3. 口服乙烯雌酚（用于女性）、复方炔诺酮。
4. 口服甘草锌或硫酸锌。
5. 口服氨苯砞，适于囊肿型。
6. 5% 水杨酸硫磺洗剂，睡前摇匀外搽。
7. 四环素、红霉素或 1% 盐酸洁霉素软膏外搽。
8. 15% 壬二酸霜或 0.3% 安体舒通霜外搽。
9. 绒毛膜促性腺激素，500~1000 单位，肌肉注射，每周 1~2 次，10 次为 1 个疗程，可起到抑制皮脂作用而达到治疗粉刺的效果。
10. 3% 或 5% 过氧苯甲酸酐乳剂，每日外搽 2~3 次，对于杀灭细菌、抑制皮脂分泌都有较好的治疗，是一种方便而有效的药物。
11. 0.05% 维甲酸霜治疗此病也颇有效验，其用法是外涂患处，每日 2 次。治疗过程中应注意浓度过高、外用次数过多而产生皮炎的副作用。
12. 0.5% 新霉素溶液外搽，每日 2~3 次，对治疗和预防均有帮助。一般习惯上先搽 0.5% 新霉素溶液，等干后再搽其他治疗药膏则疗效更好。

〔穴位按摩〕

病人取站立位，医者用手从上到下推足阳明胃经，足太阴脾经，手阳明大肠经，手太阴肺经各反复三次。（避开痤疮所在的部位）。应用较重手法，然后用手指揉列缺、合谷、尺泽；足三里、三阴交等穴各 1 分钟。然后病人取俯卧位，医者用手或按摩刷从上到下擦足少阴肾经。足太阳膀胱经，以皮肤发红为度，然后用手指在大椎穴处提捏，并揉背部肺俞、膀胱俞、肾俞各 1 分钟。

〔食疗〕

1. 每天早晚用淘米水（大米、小米均可）洗脸，坚持半年。此水含有多种维生素及养料，洗后面部油脂减少，不再过分光亮，粉刺也就逐渐消失。

2. 买豆腐时，留下 1 小块，做当天洗脸之用。把豆腐代替美容剂擦脸部，待稍干后马上洗掉。这种洗法数天 1 次，效果也不错。此法贵在坚持。

3. 大蒜适量，将大蒜切片。每天擦脸上粉刺部，可使粉刺消退不留疤痕，但不能防治新的粉刺发生。

肌肉拉伤

【病理】

肌肉拉伤就是肌肉被过度拉长，使构成肌肉的纤维组织被撕裂，造成肌肉缩短、肌肉内出血而变得肿胀的现象。甚至可能发生断裂或完全被撕裂。年龄愈大，受的伤害也就愈大，复原也就愈慢。

【症状】

肌肉拉伤会出现疼痛、触痛感并会感觉肿胀，其运动功能也会因此而受到影响。

【防与治】

〔宜与忌〕

1. 运动前应充分活动肌肉，拉开韧带，避免受伤。
2. 受伤后应多休息，运动量不要大，最好肌肉完全恢复才开始从事大运动量的活动。
3. 用绷带或布条包扎肌肉时，不要扎得太紧，以免肌肉肿胀妨碍血液循环。
4. 肌肉拉裂后，最好的方法就是用外科手术直接对断裂的肌肉做修复治疗。

5. 某一部位的肌肉逐渐变得僵硬、疼痛以及触痛，就可能是受到了拉伤或撕裂。

6. 如果发生了严重的肌肉拉伤，甚至纤维组织被拉断，一定要及时治疗。

〔名家妙方〕

1. 用布包着的冰块或是用冰袋冰敷受伤处，可防止进一步肿胀，减少疼痛。

2. 可服用止痛剂或能够让肌肉保持松弛的药物。

扭 伤

【病理】

如果关节过度活动，把与邻近骨头连接固定在一起的韧带撕裂时，就可能造成扭伤。任何关节都可能受到扭伤，尤其是膝关节、踝关节以及手指关节。通常，人们都把任何关节的痛性损伤叫做扭伤。

【症状】

扭伤的关节功能依旧，但在使用时会很痛，并有肿胀和皮肤变色的现象，这是轻度扭伤。轻度扭伤不会有危险。但如果扭伤严重，所有支撑韧带都被撕裂，就可能使关节变形。任何一个关节的韧带如果一再拉长被撕裂，就可能变得软弱无力。

【防与治】

〔宜与忌〕

1. 应让受伤的肌肉彻底休息。

2. 扭伤严重不妨对关节做 X 光照像检查，因为严重扭伤与骨折经常不易区分。如确诊，可在扭伤的肢体或手指部位铸敷石膏模。

3. 轻度扭伤用红花油等外敷药即可。

〔名家妙方〕

1. 胡椒、荆芥、防风、没药各 9 克。研末。将药粉撒于患处，

盖纱布6层。在纱布上均匀洒上75度酒精，然后再均匀洒上醋，最后再洒酒精少许，点火燃烧。每日1次，每次4~5遍，每次持续30~40分钟，8~10次为1个疗程。

2. 大黄粉适量，生姜3片。先将生姜洗净，切碎，捣烂、取汁，加入大黄粉，调成膏状，敷于扭伤处，24小时后无效时，再敷1次。

3. 地鳖虫、红花各10克，白酒适量。急性扭伤者，以地鳖虫、红花水酒各200毫升，用文火煎约半小时，分3次温服；属慢性扭伤者将地鳖虫和红花混研细末，用白酒2~3次送服。主治急性腰扭伤。

4. 生牵牛子、炒牵牛子各4.5克。先在一起粉碎，分为两份。睡前及早饭前温开水各冲服一份。一般服两份即愈。

5. 土鳖虫4个，葱白5根，生姜60克，丝瓜藤30克。将药物捣烂，调拌白酒。外敷贴患处。主治腰扭挫伤。

6. 夜交藤30克，桑寄生12克，菟丝子12克，胡桃肉20克。将药物研细末，调拌蜂蜜。冲服。1日3次，主治腰扭挫伤。

7. 黄荆叶60克，艾叶60克，山豆根60克，生姜20克。将药物捣烂，加热外熨患部。主治腰扭挫伤。

8. 葡萄干30克，好酒煎服，重者2~3次；或以硼砂研细末，点眼睛四角亦愈；或以王不留行3.6克（炒研细末）、用好酒调服即愈，以上三方屡试皆效。主治闪腰挫气。

9. 桃树皮、桃树根、韭菜、败浆草各30克，捣成泥，加适量酒敷患处。

10. 绷带绑扎、冰敷等疗法是很好的方法。

11. 大黄5份，黄药子3份，栀子、红花各1份。上药共为细末，换药前先作局部按摩，取药适量加白酒调糊状，敷于患处覆盖塑料薄膜，外用绷带包扎，每日换药一次，一般敷药6小时疼痛锐减，2~3天疼痛消失。

12. 青松毛不拘多少，酒糟适量。用青松毛加酒糟一同捣烂，

外敷患处。

13. 糯稻秆灰适量，75%酒精或白酒适量。稻秆灰加酒精调成糊状，敷于患处。

14. 樟脑、白酒各适量。樟脑入白酒中浸泡。蘸酒遍涂患处。

〔中药治疗〕

本病属中医伤筋范畴，治以活血通络，祛瘀止痛。常用中成药可分内服外敷两种，内服药可用大活络丹、小活络丸、养血荣筋丸等；外敷药可用麝香虎骨膏、狗皮膏、伤湿止痛膏等。

〔西药治疗〕

1. 局部封闭，用醋酸强的松龙 25ml 或醋酸氢化可的松 0.5ml 加 1~2% 普鲁卡因 2ml 作痛点封闭。

2. 腰背筋膜破裂产生肌疝者，应手术探查，修补筋膜。

3. 严重腰扭伤，可作两下肢皮牵引或骨盆牵引，持续 3~4 周时间。制动并解除肌肉痉挛。

〔食疗〕

1. 赤小豆，大黄各适量。上药研末，取醋适量调敷患处。

2. 韭菜 300 克，捣烂敷患处，每日 2~3 次。

3. 栀子适量，捣烂加醋调成糊后敷患处。

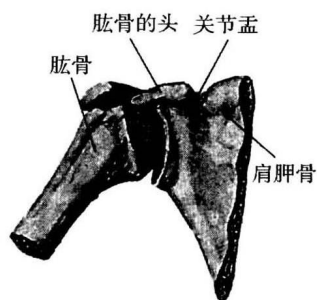
4. 生栀子 9 克，红糖少许。将栀子研末后加红糖少许，米饭少许捣匀粘贴患处，一小时后疼痛即可减轻，一般可贴 24 小时，皮肿呈青紫色，肿渐消，再贴 1~2 次至愈。



【病理】

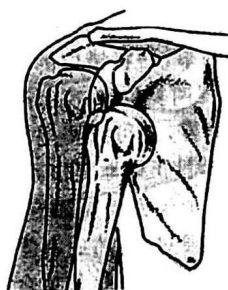
脱位就是相互接触的骨头（通常指关节）因受外力作用，使其脱离原位，不能再正常发挥作用。脱位还可能是先天性的，或者是类风湿性关节炎的并发症。关节曾经受过伤的人，易发生脱位。上

颌及肩关节特别容易发生“自发性”的脱位。



正常肩关节

肩关节是一种杵臼关节。上臂杆嵌入肩胛骨的臼（杯形骨窝里）。而肩关节非常灵活。



脱位的肩关节

如果肩部用力过大，韧带严重损伤，会导致肱骨头从肩胛骨的臼里完全或不完全脱出；造成肩关节脱位。随之而来的是疼痛难忍，急速肿胀，无法活动。

【症状】

关节发生脱位后，会失去原来的形状，并且非常疼痛，急速肿胀，变色而且无法活动。有时会造成伤处以下的身体部位瘫痪。曾经脱位过的关节，还很容易在稍后几年内患退行性关节疾病。

【防与治】

〔宜与忌〕

1. 平时应防止用力过大，以免关节韧带受到严重撕拉损伤。
2. 受伤后不要马上进食，尽可能保护好受伤的区域，尽快去看医生或去医院求助。
3. 脱位后，不要胡乱把脱位的关节弄回正常的位置，以防处理不当造成骨折或其他损害。

〔中药治疗〕

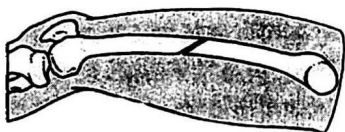
1. 早期宜重活血祛瘀，可选用云南白药、三七伤药片、治伤消瘀丸口服。
2. 金黄散、三色膏外敷。
3. 后期用药宜偏补，可选用补中益气丸、六味地黄丸口服。
4. 拆除固定后可内服或外敷“化瘀方”，其组成包括三棱、莪术、川芎、伸筋草、当归、红花、枳实、陈皮、甘草等。也可单纯外用“洗方”，其组成包括伸筋草、透骨草、香樟木、油松节、红花、甘草等。
5. 习惯性的关节脱位患者可在医生指导下，长期服用中成药左归丸或右归丸。



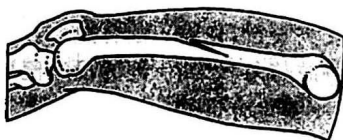
【病理】

当外界施加的压力超过了骨头所能忍受的限度时，就会发生骨头断裂的现象。年老或骨骼疾病也会造成骨折。

骨折可分为简单骨折、复合式骨折、完全骨折和不完全骨折等。



简单骨折



不完全骨折



复合式骨折

【症状】

轻度骨折的症状像扭伤一样轻微，患者骨折严重时，会使伤处四周肿胀、瘀血、变形，并发生剧痛，伤痛区受到任何压力都会使疼痛加剧，如果试图去移动受伤部位会痛得更厉害。

发生骨折后，患者如果不加治疗，或者没有及时治疗，骨折的碎片会开始以扭曲不正的方式愈合。在发生严重的复合式骨折时，骨头可能会受到感染。骨折部位发生严重的疾病，甚至导致功能丧

失。骨折还会使邻近组织遭到破坏，尖锐碎骨会对附近的血管或神经施以压迫，或是将其切断；颅骨或脊椎骨骨折能够损害脑部或脊髓。偶尔，断骨还会伤害其它的内部器官。

【防与治】

〔宜与忌〕

1. 注意扭伤与骨折的区别。骨折后应抓紧治疗，只要治疗及时，完全恢复的可能性非常大。

2. 骨折后，固定物不应过紧，勿松脱。

3. 局部要避免受寒，但不要过多地用毛巾、棉套等包裹。

4. 饮食要清淡，猪骨煮汤并不能加快愈合。

5. 患者要起居有常，进行适当的活动。

〔名家妙方〕

1. 汉桃叶 1000 克，搗烂，酒炒，敷患处每天炒敷 3 次，每 2 天换药 1 次，生姜 120 克，醋 1 盅，老酒 1 碗。共捣匀滤汁煎滚服，药渣炒热。敷患处；外以杉木皮夹住对时即须除去，否则新骨横生：如骨节破裂而不折断时，只饮药汁不敷药渣亦可。用于接骨。

2. 大虾蟆适量生研如泥。劈竹裹缚其骨，自愈。主治骨折。

3. 水冬瓜 30 克，骨碎补 30 克，蜘蛛香 20 克，满天星 20 克。将药物捣烂，调拌芝麻油，外敷贴患处。主治一般骨折。

4. 葡萄根 60 克，大接骨丹叶 60 克，五爪金龙叶 60 克，大黄泡叶 60 克。将药物捣烂。外敷贴患处。主治一般骨折。

5. 凤尾草 60 克，毛冬青 16 克，青棉花杆 60 克，接骨丹根 30 克。将药物研细末，调拌面粉。外敷贴患处。主治严重骨折。

6. 大血藤 20 克，白芍 12 克，黑牵牛 12 克，见血飞 8 克。将药物内服，或外用。主治严重骨折。

7. 水冬瓜根、骨碎补根、野葡萄根各 60 克加白酒适量捣烂，先将骨折处复位，再将药外敷患处，用杉树皮小夹板固定，每天酒精浸湿 1 次，7 天换药 1 次。

8. 川芎、当归、白芍药、百合各 2 钱，水浸一日，加荆芥 2 钱、水 1.5 盏、酒半盏煎至八分，不拘时服。

9. 土鳖 10 余个，焙干研末，滚黄酒冲服。

10. 韭菜 5 钱，葱白、生姜各 3 钱，白胡椒 10 粒，红糖 1 两，黄桅子 5 枚，面粉 2 两，捣烂成饼状敷贴包扎。

11. 绿豆粉、杉木皮各适量。绿豆粉入锅内，炒至紫色，水调为糊，摊于纸上包于患处，外以杉树皮缚绑固定。

12. 鲜杨梅树皮、糯米饭各适量。二味共捣为泥，敷于患处，每日换药一次。

13. 煅自然铜 45 克，乳香 30 克，没药 30 克，五倍子 60 克，人中白 45 克，血竭 9 克。上药共为细末，根据伤处范围大小取药适量，用好蜡调药成糊状熬开，摊于布上，洗净患处，贴上膏药，敷药范围应绕过肢体的周径，上下范围以接近关节部位为好，在膏药外，加合适的小夹板固定。

〔食疗〕

1. 适量山葡萄根去粗皮，捣成细末，加少许醋和白酒外敷伤处，用消毒纱布包扎好并用胶布固定，隔日一次。

2. 活螃蟹 2 只，黄酒适量，捶烂酒服。

3. 鸡蛋壳适量。鸡蛋壳洗净烘干后研成粉，每次服 15 克，日服 2 次。

4. 急取雄鸡 1 只，刺血。量患者酒量冲服，痛立止，神效无比。主治筋骨折伤。



【病理】

疝是体腔内容物被迫经体腔薄弱处向腔外突出的症状。在正常情况下，身体肌肉紧绷而结实，它们压贴在各种组织及器官上，对