



品质生活系列

大病要防 小病要治

家庭医生

最好的私人保健顾问



仙健主编

不同的家庭，共同的选择。

小病不防，大病必至。提高健康水平，不是以治病为主，而是以防病为主。本书分十一章用通俗易懂的文字来介绍家庭中常见病的家庭疗法，让读者亲自动手，保健养生，祛病防病，做自己和家人的保健医生。

湖北长江出版集团
崇文书局

家庭医生

最好的私人保健顾问

仙 健 主编



品质生活系列
之家庭医生

孕产妇宝典

快乐煮妇

育儿圣经

家庭医生

养生金典

常见病膳食宝典

素质女人的私密细节

准妈妈最关心的孕产知识

我家的健康食谱

父母最关心的育儿细节

最好的私人保健顾问

决定长寿的365个细节

我的健康我做主

湖北长江出版集团
崇文书局

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生 / 仙健编著. — 武汉: 崇文书局, 2009.1

ISBN 978-7-5403-1428-6

I. 家… II. 仙… III. 家庭医学 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第206853号

主 编: 仙 健

撰 稿 人: 仙 健 孔令春 任志强 张默予
赵光侠 杜小春 李 妮 汪 洋

责任编辑: 陈中琼

出版发行: 湖北长江出版集团 崇文书局
(武汉市雄楚大街268号B座 430070)

印 刷: 华中理工大学印刷厂

开 本: 1/16

印 张: 18.5

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次印刷

字 数: 400 千字

定 价: 27.80元

书 号: ISBN 978-7-5403-1428-6

· 版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。



1 呼吸系统

慢性支气管炎患者的生活起居 /2

“老慢支”患者康复运动三步法 /3

阻塞性肺气肿的运动疗法 /5

“湿翻拍咳”拯救慢阻肺 /5

感冒食疗对症下“药” /6

感冒的外治疗法 /7

哮喘病人的衣食住行 /9

防治哮喘的营养膳食 /10

哮喘病患者的外治疗法 /11

哮喘患者按摩疗法 /13

气喘病保健操 /13

咳嗽为何不停 /15

2 血液循环与内分泌系统

中老年人如何预防冠心病 /18

冠心病的康复运动疗法 /19

缺铁性贫血的食疗法 /20

自我判断血压高低的简便方法 /21

高血压的食疗方 /22

高血压患者的自我放松、按摩

疗法 /24

高血压病的运动疗法 /25

心脏病的16项体表征兆 /26

心脏病发作的自我救治 /28

治疗心绞痛药物不可乱用 /29

巧用硝酸酯药防范心绞痛 /30

肺心病的运动疗法 /31

如何预防动脉硬化 /32

远离高血脂的五项生活原则 /33

低血压的调养法 /34

低血压患者保健操 /35

糖尿病的早期症状 /36

3 消化系统

脂肪肝患者的自我保健 /40

日常护肝七项注意 /41

慢性胃炎预防有方 /42

胃溃疡患者的按摩疗法 /44

便秘的防治 /44

便秘的特效食疗方 /46

秋季药膳防治胃病复发 /47

蹲着吃饭预防胃下垂 /48

冷水浴治疗胃下垂 /49

饮食平衡治腹泻 /50

腹泻的按摩疗法 /50



- 呼吸系统
- 血液循环与内分泌系统
- 消化系统
- 泌尿与生殖系统
- 神经、精神系统
- 运动系统
- 皮肤科
- 五官科
- 妇科
- 儿科
- 肿瘤科

目录

CONTENTS

痔疮的预防 /51

痔疮患者的运动保健操 /52

肛门保健操 /53

4 泌尿与生殖系统

慢性肾炎的饮食原则 /56

三浴治肾炎 /58

慢性前列腺炎的治疗 /59

慢性前列腺炎自我按摩疗法 /61

慢性前列腺炎的康复体操 /62

前列腺肥大的预防 /63

前列腺肥大患者的康复运动 /65

前列腺肥大的自我疗法 /66

ED是怎样悄然而至的 /67

阳痿的预防与治疗 /68

阳痿患者的自我保健 /70

5 神经、精神系统

威胁生命的抑郁症 /72

偏瘫患者的三种抗痉挛运动 /74

偏瘫患者的翻身康复法 /75

口歪眼斜话面瘫 /76

面瘫时如何保护眼睛 /78

面瘫的自我按摩 /78

头痛的起居疗法 /79

头痛的按摩疗法 /82

帕金森病的治疗方案两种 /83

帕金森病康复体育疗法 /84

哪些人容易患老年性痴呆 /86

卵磷脂——老年痴呆症的克星 /87

改善老年痴呆的7法 /88

轻松按摩治疗神经衰弱 /89

神经衰弱患者的健脑操 /89

水浴、日光浴、森林浴治疗神经衰弱 /90

眩晕的运动疗法 /91

眩晕症的医疗体操 /92

眩晕症患者推荐茶饮 /94

中风有哪些征兆 /95

“三诀”“四忌”防中风 /96

寒冬尤须防中风 /97

夏季怎样防中风 /98

中老年人秋季如何预防中风 /99

偏瘫病人的步行锻炼 /100

失眠——令人头痛的“恶作剧” /101

失眠的起居疗法 /103



入眠操 /104

按摩助眠三法 /105

6 运动系统

风湿病患者的起居须知 /108

风湿病用药三忌 /110

冬食辣椒预防风湿病 /111

类风湿性关节炎的运动疗法 /112

类风湿关节炎患者的自我康复

运动 /113

骨骼中的无形蛀虫:骨质疏松症 /114

骨质疏松症的预防 /116

骨质疏松症的沐浴疗法 /117

骨折的运动疗法 /119

骨折的应急处理和伤后训练 /119

腰椎间盘突出症的预防 /120

腰椎间盘突出症的非手术疗法 /121

腰椎间盘突出症的运动疗法 /122

腰痛的保健治疗六法 /123

关节炎的家庭综合疗法 /124

三种简便易行的关节炎运动操 /127

关节保健按摩法 /128

谨防网球肘 /129

让颈椎保持“年轻态” /131

日常生活巧防颈椎病 /132

颈椎病的自我体疗 /133

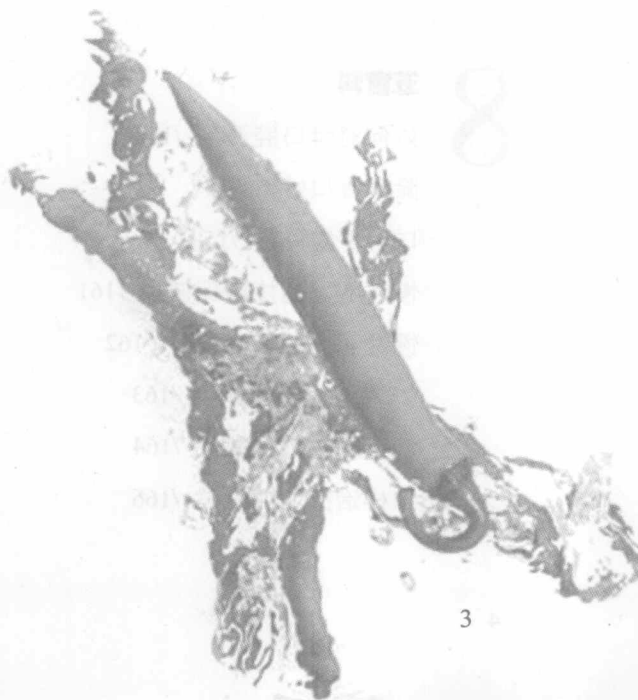
自制药枕防治颈椎病 /134

颈椎病的自我按摩 /135

白领一族自防自治颈椎病 /136

肩周炎的治疗 /136

肩周炎的运动疗法 /137





- 呼吸系统
- 血液循环与内分泌系统
- 消化系统
- 泌尿与生殖系统
- 神经、精神系统
- 运动系统
- 皮肤科
- 五官科
- 妇科
- 儿科
- 肿瘤科

目录

CONTENTS

7 皮肤科

- 头发为什么掉 /140
- 防治脱发的食疗方 /141
- 啤酒洗头能预防脱发 /143
- 秃顶的预防措施 /143
- 疗疮的外敷疗法 /146
- 得了湿疹怎么办 /147
- 湿疹患者防治须知 /148
- 十法预防黄褐斑 /148
- 治疗冻疮要赶早 /150
- 冻疮的按摩防治 /150
- 难以根治的牛皮癣 /151
- 鸡眼的生活三疗法 /152

8 五官科

- 如何对付口腔溃疡 /156
- 除臭香口妙方 /157
- 口腔保健九则 /159
- 慢性咽炎的按摩保健操 /161
- 慢性咽炎的家庭验方 /162
- “三招两式”防龋齿 /163
- 恼人的过敏性鼻炎 /164
- 怎样治疗“臭鼻症” /166

- 嗅觉障碍的防治 /167
- 鼻塞炎的家庭治疗 /168
- 鼻子生活保健六法 /170
- 鼻部按摩保健九法 /171
- 鼻出血的家庭救治 /172
- 白内障的治疗 /173
- 老年性白内障可自测 /175
- 白内障的医疗保健 /176
- 青光眼病人的自我保健 /176
- 眼科“瘟疫”：红眼病 /178
- 沙眼的防治 /179
- 青少年如何预防近视 /181
- 电脑族的养眼法 /182
- 电脑视力综合症的养生保健 /184
- 养目护眼五法 /184
- 处理眼外伤要慎之又慎 /185
- 让眼睛更明亮的营养膳食 /187
- 治牙小验方 /189
- 牙敏感症的防治 /190
- 牙齿保健操 /191
- 牙周病的食疗法 /192
- 防治牙周病的营养膳食 /193
- 防治听力下降的食疗法 /196

最好的私人保健顾问

家庭医生

JIA TING YI SHENG



9

妇科

中耳炎的生活治疗 /198

耳朵流脓护理是关键 /199

保健益寿的炼耳七法 /200

更年期常见症状 /204

更年期保健食物七款 /206

更年期综合症的自我保健 /207

经前期综合症的家庭治疗 /209

痛经的体育疗法 /210

乳房疾病的种类 /212

乳房自我检查 /213

乳腺增生的防治 /214

宫颈糜烂的药物疗法 /215

10

儿科

阴道炎的分类治疗 /217

新生儿生病的六个表现 /220

婴幼儿常见症状:发热 /221

勤洗澡治痱子 /222

谨防新生儿药瘾症 /223

蛔虫病的药物治疗 /224

如何防治钩虫病 /226

百日咳的家庭防治 /227

水痘的防治 /229

小儿遗尿症的综合疗法 /231

磨牙症的生活疗法 /232

儿童牙齿外伤的处理 /233





- 呼吸系统
- 血液循环与内分泌系统
- 消化系统
- 泌尿与生殖系统
- 神经、精神系统
- 运动系统
- 皮肤科
- 五官科
- 妇科
- 儿科
- 肿瘤科

目录

CONTENTS

小儿咳嗽 /234

婴幼儿鼻塞的护理 /235

小儿鼻出血的护理 /236

小儿过敏性鼻炎慎用滴鼻药水 /238

婴幼儿湿疹的注意事项 /239

小儿麻疹的护理 /240

小儿化脓性扁桃体炎的治疗及
预防 /241

新生儿便秘防治二法 /242

儿童流感的家庭护理 /243

小儿多汗的家庭疗法 /245

流行性乙型脑炎的日常护理 /246

急性肠炎的治与防 /248

如何消除打针后硬块 /249

盛夏防治婴幼儿暑热症 /251

小儿鹅口疮的家庭疗法 /252

11

肿瘤科

发病率最高的十种癌症 /256

抗癌食物 /257

防治癌症的营养膳食 /260

抗癌明星——红薯 /261

警惕乳腺癌 /263

健康生活防范乳腺癌 /265

宫颈癌的防治措施 /266

健康饮食防治胃癌 /267

胃癌患者的康复体操 /268

肝癌患者的家庭保健 /269

肝炎变肝癌的预防 /270

早期食管癌有哪些症状 /272

食管癌的防治 /273

食管癌术后不适的防治 /275

大肠癌的预防 /276

大肠癌术后康复须知 /277

谨防直肠癌 /279

直肠癌改道后的自我护理 /280

中老年人谨防皮肤癌 /281

白血病是绝症吗 /283

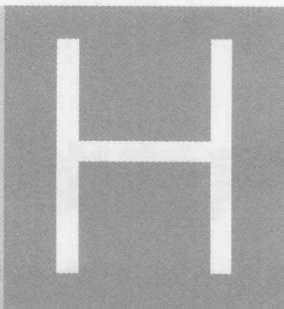
肺癌的早期症状和预防 /284

肺癌患者的家庭保健 /286

肺癌患者的保健药膳 /287

肺癌患者的食疗法 /288

肺癌患者的呼吸康复体操 /289



U XI
XI TONG

呼吸系统



家庭医生——最好的私人保健顾问



慢性支气管炎

患者的生活起居

慢性支气管炎是一种病因尚未完全明了的气管黏膜的慢性炎症性疾病,简称支气管炎。起病多缓慢,病情轻重不一,咳嗽、咳痰是主要的症状,终年不断是本病的特点。该病多是由于物理、化学等因素,引起气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。初起大多病轻,咳嗽、咳痰,痰白黏、泡沫样,不易咯出,继发感染时则高烧、寒战、咳嗽加剧,痰量增多,可出现喘息、哮鸣音,甚至不能平卧。少数严重的病人到后期常发展为阻塞性肺气肿。支气管扩张,肺原性心脏病。该病每年发作持续3个月以上(或发病累计不少于3个月),并连续发作2年以上。

慢性支气管炎患者生活起居应注意哪些呢?

1.加强锻炼

慢性支气管炎患者在缓解期要作适当的体育锻炼,以提高机体的免疫能力和心、肺的贮备能力。

2.注意保暖

在气候变冷的季节,患者要注意保暖,避免受凉。因为,一方面寒冷可降低支气管的防御功能,另一方面可反射性地引起支气管平滑肌收缩、黏膜血液循环障碍和分泌物排出受阻,可发生继发性感染。

3.预防感冒

注意个人保护,预防感冒发生。要持之以恒地加强力所能及的体育锻炼,最好从夏天开始,当然从秋天或入冬后开始也行。有条件者可做耐寒锻炼以预防感冒,坚持用冷水洗脸,冲洗鼻腔,以锻炼耐寒能力。

4.戒烟

慢性支气管炎患者不但要首先戒烟,而且还要避免被动吸烟,因为烟中的化学物质如焦油、尼古丁、氰氢酸等,可作用于植物神经,引起支气管的痉挛,从而增加呼吸道阻力;另外,还会损伤支气管黏膜上皮细胞及其纤毛,使支气管黏膜分泌物增多,降低肺的净化功能,易引起病原菌在肺及支气管内的繁殖,导致慢性支气

管炎的发生。

5. 做好环境保护

冬天,居室内定期通气换气,温度、湿度适宜,是减少“老慢支”发病的重要措施。居室内的门窗应定时打开,使空气流通,不仅可使不良的气味得到排除,而且可以使室内的细菌减少。当然每次通风时间不宜太长,以30分钟为宜,以免造成室温骤降。居室内应严禁吸烟,尽量避免油烟、柴烟、煤烟的污染。避免烟雾、粉尘和刺激性气体对呼吸道的影响,以免诱发慢性支气管炎。

6. 营养与饮食疗法

患慢性支气管炎的抽烟者喝牛奶有益。抽烟又喝牛奶的人,其患慢性支气管炎的几率比那些抽烟但不喝牛奶的人显著降低;果菜汁对慢性支气管炎有较好疗效,它不仅能止咳化痰,而且还能补充维生素与矿物质,对疾病的康复非常有益;多吃一些止咳、平喘、祛痰、温肺、健脾的食品,如山药、百合、栗子、白果、枇杷、冬瓜、海带、紫菜等。

应避免的食物——生冷、过咸、辛辣、油腻及烟、酒等刺激性的物品,以免加重症状。

“老慢支”患者康复运动三步法

第一步:腹式呼吸锻炼

患者取平卧位或坐位。一只手放在腹部,另一只手放在胸部。经鼻腔做深吸气,同时向上隆起腹部,使放在腹壁上的手感到运动(平卧时还可在腹部放一个小重物),而放在胸上的手使胸廓运动保持最小。呼气时,腹肌和手同时下压腹腔,通过缩唇缓慢呼出气体。开始每日2次,每次10~15分钟,以后逐渐增加次数和时间,争取成为自然呼吸习惯。缩唇呼吸时,患者经鼻吸气后,缩唇吹口哨样缓慢呼气。一般吸气2秒,呼气4~6秒,呼气流量以能使距口唇15~20厘米处的蜡烛火焰倾斜而不熄灭为度。

通过训练腹式呼吸,可以重建生理性的呼吸模式,这是老慢支患者呼吸康



复的首要任务。

第二步：保持呼吸道通畅

虽说咳嗽是呼吸系统的防御功能之一，但像老慢支患者那样的浅而频繁的无效咳嗽和爆发性咳嗽，只会增加痛苦和消耗体力，却不能真正维持呼吸道通畅。痰多是老慢支的特点，为帮助痰液的排出，适当应用祛痰药是必要的，但最好的祛痰方法是多饮水。老年人由于害怕夜尿多而不敢饮水，从而使痰液黏稠，不易咳出。老慢支患者应多饮水，可上午多饮，下午中饮，晚上少饮或不饮。要学会和掌握有效咳嗽的方法和时机。取舒适坐位，身体前倾，作腹式深吸气，尽量把空气吸到支气管内较深处，稍屏气，接着使腹肌收缩，然后从容而有力地咳嗽2~3次，使黏痰脱落并咳出而气道不萎缩。还可压迫下胸和上腹部，以助痰液排出。

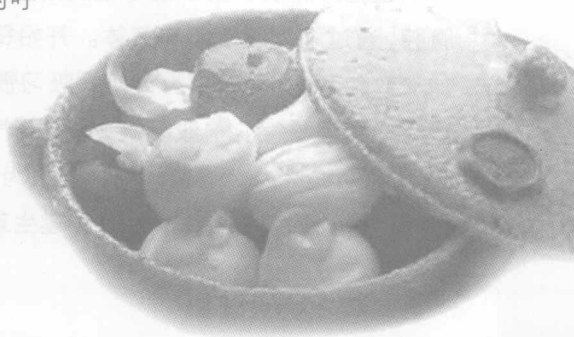
第三步：全身性锻炼

由于惧怕活动后出现呼吸短促、气急，许多老慢支患者有意识地减少活动，从而使活动能力明显低于实际肺功能所能耐受的程度。这种情况还会因心理压抑、忧虑而加重，以致只能卧床休息。事实上，患者通过适当的运动训练主要是有氧训练，可以增强体质，改善呼吸功能。

1. 户外步行，逐步增加时间和距离，对几乎所有能走动的老慢支患者来说都是一种简单易行又有效的方法。其他锻炼方法还有游泳、踏车、上下楼梯、太极拳、气功等。可将目标心率作为运动强度指标，以 $(200 - \text{年龄}) \times 80\%$ 作为最高值。一般每次运动后心率增加20%~30%，并在停止运动5~10分钟后恢复至安静值，或出现轻微呼吸短促为止。

2. 在进行耐力练习前后，可将全身体操或放松体操作为准备活动或整理活动。由于上肢肩部很多肌群既为上肢活动肌，又为辅助呼吸肌，日常活动均离不开上肢活动，因此，老慢支患者要加强上肢功能练习。如进行高过头的上肢划圈练习或手持重物(0.5千克开始，以后渐增至2~3千克)作高于肩部的各个方向活动练习。每活动1~2分钟，休息2~3分钟，每天2次，每次练习以仅出现轻微的呼吸短促为度。

3. 对重症患者(指动即出现呼吸短促者)，建议边吸氧，边活动，以增强其信心。



阻塞性肺气肿的运动疗法

1. 腹式呼吸

仰卧，两手掌压在腹部脐周，呼气时，两手向下稍用力压，腹部下陷，吸气时，两手向上提起，腹部隆起。用鼻吸气，用口像吹口哨那样呼气。呼气时间要长，吸气时间要短，呼气与吸气时间之比约为 2:1。反复数次，每次 10 ~ 15 分钟。

2. 呼吸操

立正，两臂向上、向外展开，用鼻吸气，伴随着吸气，两手慢慢向胸部靠拢，当吸气尽时，两臂交叉抱在胸前，接着要像吹口哨那样用口呼气，并收腹下蹲，身体前倾，提起两脚跟，还原。再开始做第 2 遍。每日做 2 次，每次 5 ~ 10 分钟。

3. 散步与慢跑

一般肺气肿患者经过上述两种锻炼 1 ~ 2 周后，便可逐步进行散步、慢跑运动。运动量应从小到大。距离可先从数百米开始，逐渐增加到 1 ~ 3 公里，以自我感觉良好为度。

腹式呼吸和呼吸操适用于年老体弱及肺气肿较严重的患者锻炼。严重肺气肿并发肺源性心脏病、半年内有自发性气胸的患者不宜参加慢跑锻炼。

4.8 字散步

双脚沿着阿拉伯 8 字形走，每走一步脚跟先落地，采取腹式呼吸方法。吐气与吸气量按 1:2 倍进行。如每次吐气 7 次，吸气 14 次；或每次吐气 10 次，吸气 20 次。吐气与吸气量，开始要量力而行，不要贸然增多。

“湿翻拍咳”拯救慢阻肺

许多“慢阻肺”患者因咳痰不利而引起咳嗽不止及喘息难平。专家建议把握“湿”、“翻”、“拍”、“咳”四字诀，以促进痰液稀释，利于咳出，并防止肺泡萎缩



及肺不张。

湿 首先,患者要保持每天有 1500 至 2000 毫升的液体摄入体内,喝水不少于 8 杯。每次少量约 30 ~ 50 毫升,每 10 ~ 20 分钟饮水 1 次。其次,要注意保持室内湿度不低于 60%。

翻 对于需卧床静养的慢阻肺患者,定时翻身不仅有利于痰液排出,而且可防止肺泡萎缩和肺不张。

拍 对于呼吸道分泌物多且难以排出的患者,拍背应与咳痰相配合。操作者五指并拢呈杯状,叩击时应放松手腕,均匀叩击;叩击顺序沿支气管走行方向,自下而上,由边缘到中央,有节律地叩拍患者背部。注意饭后 1 小时内不宜拍背,以免引起呕吐;拍背时患者应侧卧位,不用枕。

咳 在上述措施实施中或实施后,应鼓励或协助患者排痰。一般方法为先作深呼吸,呼气时用力咳嗽,重复多次。必要时用吸痰器帮助排痰。

感冒

食疗对症下“药”

得了感冒可还没到打针吃药的程度,很多人会自己采用食疗的方法。感冒时最关键的是“按体质和时间吃”。专家提醒,感冒食疗应该针对不同情况采取不同方法。

1. 预防感冒的食物

(1) 鸡汤

鸡汤富含蛋白质,可以增强机体抵抗力。建议喝又热又辣、又有大量大蒜的鸡汤。

(2) 西红柿

西红柿能帮助白血细胞抵抗自

由原子的副作用,从而起到抵抗病毒感染的作用。

(3) 坚果

一颗小小坚果的含硒量高达 100 毫克,硒有助于预防呼吸道感染,而体内缺硒会导致人体免疫功能的下降。

(4) 辣椒

辣椒中含有一种特殊物质,能使人体内的抗体呈三倍增长。

(5) 运动饮料

运动饮料含有大量的钾和钙,可以补充体内大量流失的矿物质,迅速

恢复体力。

(6) 酸奶

最新研究发现,每天喝一杯酸奶能有效预防感冒。

(7) 姜糖水

先用红糖加适量水,煮沸后加入生姜,10分钟后趁热喝下可预防感冒。

(8) 其他

其他还有白萝卜、茶也可预防感冒。白萝卜具有消炎、杀菌及利尿功效,是很好的天然消炎药。日常生活中,将生萝卜汁加点蜂蜜,喝下去后可以缓解喉咙肿痛。美国哈佛大学一项研究还发现,两星期内每天喝5杯红茶或绿茶的人,身体的免疫能力会大大增强。

2. 感冒初期的食物

(1) 红糖姜汤

姜可以发汗,赶走体内蓄积的热气,尤其是水分较少的老姜促进血液循环效果更好,添加红糖则可补充热

量。但姜汤只适用于外感风寒,热伤风不适合饮用,若有发炎、出血情形,也不要吃。

(2) 葱豉汤

取葱葱白部分,加上豆豉煮汤。除可缓解头痛鼻塞,对于发烧的人也有帮助。

(3) 绿豆蜜糖粥

材料:大米100克,绿豆100克,生姜10克,薄荷3克,蜂蜜适量。

先把大米、绿豆煮成粥后,放入姜和薄荷再煮一会儿,把粥盛入盆内,待粥凉至温热能入口时,放入蜂蜜搅拌均匀,以口感清甜不腻即可。

若有头痛、鼻塞、恶寒发热、胸闷作呕、周身不适、痰多咳嗽、咽喉痛的感冒症状,服用几次就好了。但要注意,吃此粥时,不可同时吃葱和蒜,因为蜂蜜与葱和蒜是相克的,同吃可能会引起毒副作用。

感冒的外治疗法

1. 搓手法

搓手拇指的根部(伸手时明显突起的肌肉),医学上叫大鱼际肌。大鱼际肌与呼吸系统的功能关系密切,经常搓手,对改善容易患感冒的体质大有益处,且对治疗咽痛、打喷嚏等感冒早期症状有效。



家庭医生

最好的私人保健顾问

搓手方法简单。双手对搓,上下交替,每次1~2分钟,直到发热为止。因其可促进血液循环,强化身体新陈代谢,增强机体抵抗力,故而不易感冒。此法不受时间、地点限制。

2.走罐法

走罐,即将火罐吸附于皮肤上之后,在人力的作用下,使火罐沿一定的路线来回游走。其操作方法为:患者反坐于椅子上,口露背部,将适量按摩乳涂于背部(也可用液体石蜡或甘油),视病人体型选取罐口圆滑的玻璃拔罐一个,用闪光法迅速吸拔于背部皮肤(注意吸力不宜过大,过大则走罐困难且疼痛),然后将火罐在脊柱两侧沿膀胱经径路上下来回推动,至两侧膀胱经处潮红为止。再将火罐停于大椎穴(在背部中线上,俯首时,项后隆起最高处下缘凹陷处),五分钟后起罐。在推罐过程中,如遇推罐困难或火罐掉下,应重新吸拔。推罐时宜在火罐的后半部用力,使前部微翘,以利推动。一次治疗感冒不愈者,间隔一二日后再走罐一次。

3.热脚法

感冒后微觉发热时,立刻将双脚浸泡在热水中,待水稍凉,立刻加热水,一直泡到出汗为止;或用红外线灯、周林频谱仪等烤脚。

4.香佩

高良姜7克,山柰7克,桂枝7

克,佩兰7克,雄黄3克,樟脑3克,冰片2克。以上前5味共研为细末,再加入樟脑、冰片共研令匀,绛囊盛之,每囊装药末3克。让患者将药囊挂于内衣和外衣之间。清热解毒,祛邪散风。适用于感冒。

5.刮痧

重刮大椎、风池、大杼、膏肓、神堂及曲池、外关、鱼际等经穴部位3分钟左右,以局部出现痧点为佳;轻刮合谷、列缺、风门等3~5分钟。

6.按摩法

常用穴有:合谷(别名虎口,位于手背第一、二掌骨之间,近第二掌骨桡侧之中点处,拇、食二指并拢时,在肌肉隆起最高处)、太阳(位于眉梢与外眼角连线之中点外开一寸处)、水沟(别名人中,位于鼻唇沟上三分之一处)、风府(位于项后正中线,入发际一寸处)、风池(颈后枕骨下,与乳突下缘相平,大筋外侧凹陷处)。

(1)两中指指尖掐同侧的风池穴向下用力,约1分钟。

(2)拇指指尖掐对侧的外关穴,向手指方向用力,各约1分钟。

(3)两拇指指尖交叉互掐左右两侧的内关穴,向手掌方向用力,各约1分钟。

(4)每天早晨起床后,用拇指点掐揉擦两侧迎香穴、风池穴、足三里穴。另外,要养成每天用凉水洗脸、