

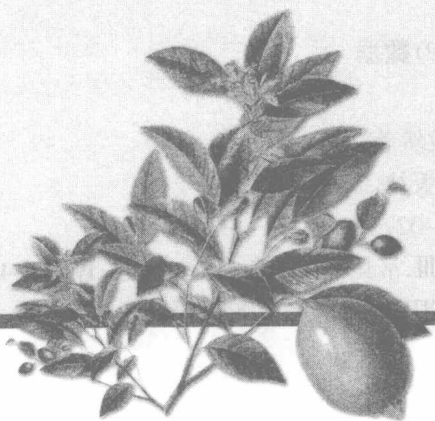
名医健康快车系列九



小病不求医

世上无难病 方对自然除

陶敬然◎著



小病不求医

世上无难病 方对自然除

陶敬然◎著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

小病不求医 / 陶敬然著.

—北京:新世界出版社,2009.5

ISBN 978-7-5104-0272-2

I. 小… II. 陶… III. 常见病-防治-普及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 052437 号

小病不求医

作 者: 陶敬然

责任编辑: 慕于石 赵秀娟

封面设计:  · 孙丽莉

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部: (010)6899 5968 (010)6899 8705(传真)

总编室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

http://: www.nwp.cn

http://: www.newworld-press.com

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京密云红光印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 218 千字 印张: 18

版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0272-2

定 价: 29.80 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8733



前言 最好的医生是自己

如今社会上普遍流传着人生有三难的说法，即挣钱难，结婚难，看病难。前两者每个人都会有不同的体会，而看病难，眼下已成为社会普遍关注的一种现象。提起看病难，相信每个人都会有自己的一番感触，就像下面事例中的小王一样：

小王喉疼发热，半边脸肿得老高，去医院就医。拍片、验血，检查了半天，花了数百元，把他一个月的工资都给了医院，最后大夫也没给出确切的结论。说是一切等化验结果出来再诊。小王气得够呛，敢情接下来受罪的还是自己啊。等他出门上了公交车，忍不住在车厢里骂骂咧咧：老百姓谁还看得起病啊，大伙说说，如今病还没看出来，就花了好几百元，这算什么事儿啊！

旁边一位老者一看，说：“呦，小伙子，你这像是疥腮啊，医学上叫腮腺炎，吃点消炎药就好了。”

小王捂着脸，傻了：“就这么简单？大爷您怎么就看出来了，难道您是学医的？”

老者说：“小伙子，如今像你这种小病书上都写得清楚着呢，不用弄得上医院这么麻烦。”

后来，小王才知道，有些小病小痛自己完全可以通过查阅书籍治疗。



这件事乍一看让人又可气又可笑，但其实却透着一种辛酸。眼下虽说人们生活水平提高了，可是人最怕生病，病来如山倒。如今上医院看病的程序繁琐且不说，花费更是惊人，让人苦不堪言。

在医院里你所看到的永远是如长龙一般排队等候挂号的人，好不容易挂上了号，又要等着叫号就诊，轮到自己看病了，医生简单地询问一下，就会开出一系列的化验单和好几种药，说上一些“日后观察”诸如此类的话，还没等问清自己的病症，下一位病患又接踵而至。当然，医院每天有成千上百的病人就诊，而你看病的时间最多只有几分钟，想要医生面面俱到地解释清楚简直是不可能的，于是就有了复诊。事情显而易见，你将把更多的时间和金钱投进去，就算如此也未必得到你想要的结果。

针对这种普遍存在的情况，我们是否可以想想别的有效的办法？当然，如果是一些诸如癌症的重症病情，我们还得去医院听大夫的；如果是一些小病小痛，就另当别论了。考虑到大多数人缺少必要的医疗常识，在患有一些小病时就显得格外着急，没有了主见，有的还会病急乱投医，这样就会徒增很多麻烦。尤其是碰到孩子患病的情况，哪怕是了解一些家庭常备药的用法就可以治愈的小毛病，家长也会方寸大乱，抱着孩子直冲医院。然而医院人满为患，气味异常，如此一来，孩子在这种情况下必然要受更多的苦，病情也许会因此加重。

所以通过书籍掌握一定的医学知识对家人就显得尤其必要，像割伤了如何止血，关节扭伤了怎么做好诊前急救，还有一些常见疾病的预防和护理知识。想一想，如果你了解了更多的医学知识，多了一些对常见小病小痛的见解和治疗对策，那么当你遇到这些情况时就不会着急慌乱了，也避免了更多的冤枉路，自然可以省掉不少的时间和金钱，还可以减少患者的痛苦。所以说，只要多掌握一些实用的医学常识，小病自己治是完全有可能的。说不定通过对这些知识的了解，你还可以成为亲朋好友的保健医生呢。

目 录

前言 最好的医生是自己

第一章 放松精神消“头”痛

额头感觉不适时常见的小病 /2

一、晕车(船、飞机) /2

二、血管性头痛 /5

三、失眠 /9

四、中暑 /14

眼部感觉不适时常见的小病 /17

一、红眼病 /17

二、近视 /19

三、黑眼圈 /25

四、迎风流泪 /29

鼻部感觉不适时常见的小病 /32

一、鼻塞 /32

二、过敏性鼻炎 /35

三、鼻出血 /38

四、打鼾 /41

口腔感觉不适时常见的小病 /45

一、口唇干裂 /45



二、口臭 /48

三、口腔溃疡 /51

四、小儿流口水 /56

五、牙痛 /59

六、牙周炎 /63

耳部感觉不适时常见的小病 /68

一、耳鸣 /68

二、化脓性中耳炎 /71

三、外耳道异物 /75

第二章 瓶“颈”枢纽要畅通

咽喉感觉不适时常见的小病 /78

一、感冒 /78

二、声音嘶哑 /85

三、慢性咽炎 /88

四、慢性扁桃体炎 /91

颈椎感觉不适时常见的小病 /94

一、落枕 /94

二、颈椎病 /97

第三章 心“胸”开阔防百病

胸腔感觉不适时常见的小病 /104

一、咳嗽 /104

二、胸闷 /109

三、打嗝 /111

四、哮喘 /115

心脏感觉不适时常见的小病 /119

一、高血压 /119

二、心悸 /123

三、缺铁性贫血 /127

小

病

求

医

2





第四章 劳逸结合除“腰”病

腰感觉不适时常见的小病 /132

一、腰痛 /132

二、腰肌劳损 /137

三、闪腰 /142

四、痛经 /144

肾感觉不适时常见的小病 /150

一、遗尿症 /150

二、阴痒 /155

第五章 注意饮食保“腹”康

肠感觉不适时常见的小病 /162

一、便秘 /162

二、痔疮 /167

三、腹泻 /173

胃感觉不适时常见的小病 /178

一、食欲不振 /178

二、小儿厌食 /183

三、消化不良 /188

四、恶心、呕吐 /192

五、反胃 /195

六、胃痛 /198

七、胃下垂 /201

第六章 “四肢”灵便在运动

上肢感觉不适时常见的小病 /206

一、肩周炎 /206

二、肩关节脱位 /211

下肢感觉不适时常见的小病 /215

- 一、踝关节扭伤 /215
- 二、腿脚抽筋 /218
- 三、足跟痛 /221
- 四、风湿性关节炎 /224

第七章 “皮肤”光洁有自信

常见的非传染性皮肤病 /228

- 一、脱发 /228
- 二、少白头 /231
- 三、头皮屑 /235
- 四、痱子 /238
- 五、面部皱纹 /241
- 六、雀斑 /246
- 七、腋臭 /249
- 八、青春痘 /252
- 九、酒渣鼻 /256
- 十、小外伤 /259
- 十一、手足皲裂 /262
- 十二、冻疮 /264

常见的传染性皮肤病 /268

- 一、扁平疣 /268
- 二、脚气 /271
- 三、灰指甲 /274
- 四、小儿水痘 /276

后 记





第一章

放松精神消“头”痛





◎ 额头感觉不适时常见的小病

一、晕车(船、飞机)

【概况】

生活中常有些人坐上汽车后没多久就觉得头晕,上腹部不舒服、恶心、出冷汗,甚至呕吐。尤其是在汽车急刹车、急转弯或突然启动的时候,下车休息片刻症状即可逐渐减轻或消失。有的人的晕车症状还会持续几天。这就是我们常说的晕车(船、飞机)。医学上叫做运动病,又称晕动病,是晕车、晕船、晕机等的总称。它是指乘坐交通工具时,人体内耳前庭平衡感受器受到过度运动刺激,前庭器官产生过量生物电,影响神经中枢而出现的出冷汗、恶心、呕吐、头晕等症状群。

【病因】

1. 个体差异:当传入的平衡刺激过分强烈时,如急刹车、剧烈旋转时,即使在平衡系统完全正常的状态下,人也会感到头晕,这是正常的生理现象,片刻即可消失。但有些人的这种耐受力差,对轻微的平衡刺激即产生强烈的反应,这与个体反应差异有关,可能是受遗



传因素的影响。

2. 车箱密闭或空气不流通,或一些物质的气味刺激也会引起运动病。

3. 睡眠差,过度劳累时也容易引起运动病。

4. 过饥过饱或患某些耳部疾病时也易引起运动病。

【后果】

确切地说,运动病不是真正的疾病,与通常意义上的疾病不同,它仅仅是敏感机体对超限刺激的应急反应。因此就不存在真正意义上的根治或治愈措施,现有的各种防治方法都是暂时缓解症状或延缓它的发生。

【治疗方法】

出现晕车(船、飞机)时,可通过以下方法治疗:

◆ 药物治疗治晕车(船、飞机):

1. 乘晕宁(眩晕停)

在乘车、船前 40 分钟用温开水送服 1 至 2 粒,小儿酌减。

2. 感冒通

在无乘晕宁的情况下,可用感冒通替代,方法同上,效果一样。

3. 安定片、维生素

安定片 1 片,维生素 B₁ 两片,乘车前 40 分钟温开水送服,亦能防止晕车。

4. 胃复安

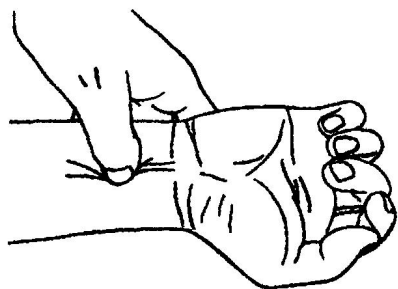
胃复安 1 片,晕车严重时可服 2 片,儿童剂量酌减,于上车前 10—15 分钟吞服,可防晕车。行程 2 小时以上又出现晕车症状者,可再服 1 片。途中临时服药者应在服药后站立 15—20 分钟后坐下,以便药物吸收。此法有效率达 97%,且无其他晕车药引起的口干、头晕

等副作用。

◆其他疗法治晕车(船、飞机):

1.鲜姜外敷法

新鲜生姜1片,或鲜土豆1片,贴于肚脐,用伤湿膏盖贴,同时将伤湿止痛膏贴于内关穴(在腕关节掌侧,腕横纹上约二横指,二筋之间),用手指轻轻揉摩穴位,口中亦可再含一片鲜姜,也有一定的预防作用。



内关穴,位于人体的前臂掌侧,从近手腕之横皱纹的中央,往上约三指宽的中央

2.橘皮喷鼻法

乘车前1小时左右,将新鲜橘皮表面朝外,向内对折,然后对准两鼻孔挤压,皮中便会喷射出带芳香味的油雾。可吸入10余次,乘车途中也照此法随时吸闻。

3.风油精外敷法

乘车途中,将风油精涂于太阳穴或风池穴。亦可滴两滴风油精于肚脐眼处,并用伤湿止痛膏敷盖。

4.食醋饮

乘车前喝一杯加醋的温开水,途中也不易晕车。

5.伤湿止痛膏外敷法

乘车前取伤湿止痛膏贴于肚脐处,防止晕车疗效显著。

6.指掐内关穴法





当发生晕车时,可用大拇指掐在内关穴。

无药之时,双目注视远处,尽量少看近处物体,尤其在下坡时注意抓紧扶手,减缓惯性对内脏的冲击。密封较严的汽车或汽油味偏大的车厢要注意通风,这样有助于预防晕车现象发生,如稍感不适,应立即选择靠车前方合适位子睡觉,睡觉往往是最好最省钱有效的防晕车方法。

【预防与护理】

1. 有晕车史的,乘车前可食用些酸辣开胃的食物,勿食甜食及油腻食物,且忌过饥过饱。

2. 不要紧张。要保持精神放松,不要总想着会晕车。最好找个人聊天,分散注意力。

3. 旅行前应有足够的睡眠。睡眠充足,精神就好,可提高对运动刺激的抗衡能力。

4. 乘坐交通工具不宜过饥或过饱。只吃七八分饱,尤其不能吃高蛋白和高脂食品,否则容易出现恶心、呕吐等症状。

5. 生姜可预防恶心和胃部不适,旅行前、旅行中都应进食。

6. 乘车(船、飞机)时嚼口香糖,嘴巴经常开合,以减低内耳压力。

7. 尽量坐比较平稳且与行使方向一致的座位。头部适当固定,避免过度摆动。

8. 避免引起恶心的任何气味,保持空气流通。

二、血管性头痛

【概况】

血管性头痛是指头部血管舒缩功能障碍及大脑皮层功能失调,或某些体液物质暂时性改变所引起的临床综合征。以一侧或双侧颞



部阵发性搏动性跳痛、胀痛或钻痛为特点,可伴有视幻觉、畏光、偏盲、恶心呕吐等血管自主神经功能紊乱症状。它包括偏头痛、丛集性头痛、高血压性头痛、脑血管性疾病(如蛛网膜下腔出血、脑出血、动静脉畸形、颞动脉炎等)所引起的头痛。

头痛的部位以颞、额和眼眶后为多见。

【病因】

血管性头痛与全身感染发热、高血压、月经期、过敏反应、高空缺氧以及血管自身病变有关。

中医认为,因起居不慎,感受风、寒、湿、热,情志失调、劳倦所伤、饮食不节、病后体虚、跌扑内伤等导致经气不舒、脉络闭塞、气血失调、清阳受阻、不通则痛。

【后果】

经常反复发作,给工作与生活带来很多不便。

【治疗方法】

引起此病的原因很多,首先要查明原因,如果是其他疾病引起的,如癫痫、高血压、感染性疾病、心血管疾病等,应该积极治疗原发病,随着病情的好转,头痛也会减轻。若只是因血管功能失调而引起,就可以通过以下方法治疗。

◆ 饮食疗法治血管性头痛:

1. 决明子粥

炒决明子 3 克,粳米 50 克。决明子加水先煎,取汁与淘洗净的粳米同煮,粥熟即可服用。

2. 枸杞蒸蛋

鸡蛋 2 个,枸杞 15 克,熟猪油 40 克,鲜汤 120 克,调料适量。鸡

蛋放碗中打散，加盐、淀粉、味精，用鲜汤调成糊状；枸杞洗净泡开。蛋糊放在笼上，武火蒸 10 分钟，放上枸杞再蒸 5 分钟，熟猪油与酱油一起蒸化，倒在蛋上即可。每日一次，宜常食。

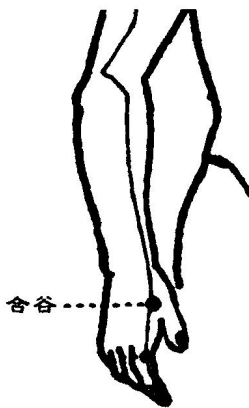
3. 川芎蛋

川芎 6—9 克，鸡蛋 2 个，大葱 5 棵。大葱洗净，与川芎、鸡蛋同放锅中，加水煮，鸡蛋熟后去壳再煮片刻。吃蛋喝汤，每日 1 次，连服数日。

◆ 其他疗法治血管性头痛：

1. 按压穴位法

研究发现，穴位及脊柱按摩较常规药物治疗副作用更少，且疗效持续时间更长。在拇指与食指相连的虎口部位的合谷穴和鼻子两侧颧骨底部的巨髎穴（按压至酸疼为止）有助于缓解头痛；头顶的百



合谷穴，位于手背部位，第二掌骨中点，拇指侧。也就是在手背第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处



百会穴，位于头顶正中央，即左右两耳至头顶正中的线与眉间中心往上直线的交会点

会穴，对血管搏动性的头痛非常有效；对于偏头痛而言，按压太阳穴部位最为有效。

2. 浸手法

头痛时，把双手浸入一盆热水中（水温以不烫伤皮肤为宜，水以



超过手腕为宜),每次浸泡半小时。在浸泡过程中,要保持水的温度,可使手部血管扩张,脑部血液相对减少,从而使头痛减轻。坚持浸泡数次,头痛可渐渐消失。

3.做脸部美容操

下面介绍的7种柔软操,是专为脸部及头皮设计的,它们可以帮助你松弛这些部位的肌肉,并使你在初见头痛的征兆时,采取控制行动。

扬眉:同时将两边的眉毛抬起,再放下。

眯眼:快速地眯上双眼,再放松。接着,用力眯右眼,放松。接着,眯左眼,放松。

皱眉:用力地挤眉,放松。

张嘴:慢慢地将嘴巴张到最开,再慢慢闭上。

移动下颚:嘴巴微张,左右地移动下颚。

皱鼻:用力将鼻子向上挤,像闻到恶臭一样。

扮鬼脸:随兴地作鬼脸,像小时候一样。别担心,你的脸不会就此变形。

4.深呼吸法

深呼吸是缓解紧张的好方法。当你的胃部的起伏比胸腔还明显时,表示你的做法很正确。

【预防与护理】

1. 积极治疗引发头痛的原发病。
2. 保持室内空气新鲜,注意保暖。生活有规律,劳逸结合,心情舒畅。
3. 注意饮食,勿食刺激性食物,可以食用一些通行血脉的食物,如香菜、韭菜、大蒜、羊肉、山楂等。
4. 戒烟、戒酒,不宜喝浓茶、咖啡。