

新编 现代生活系列丛书



主编：纪丹丹

常见病自疗

CHANG JIAN
BING ZI LIAO



中国出版社

常见病

自疗

纪丹丹 主编

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病自疗/纪丹丹主编. —北京: 中国社会出版社, 2004, 8
(新编现代生活系列丛书)

ISBN 7-5087-0191-7

I. 常… II. 纪… III. 常见病—治疗 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 078430 号

常见病自疗

(新编现代生活系列丛书)

主 编: 纪丹丹

出 版: 中国社会出版社

发 行: 新华书店

印 刷: 北京顺义康华福利印刷厂

版 次: 2004 年 10 月第 1 版

印 次: 2004 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 3100 千字

印 张: 120

印 数: 1—5000 册

书 号: ISBN 7-5087-0191-7/R·39

定 价: 298 元 (全套共 10 册 本册定价 29.80 元)

前言

现代医学可分为预防医学即第一医学，治疗医学即第二医学，康复医学即第三医学。这三者在医学领域已成鼎足之势。但随着人们对医疗保健需求的扩大，特别是人口老龄化问题的日益突出和回归自然热的兴起，第四医学即长寿保健医学的形成势在必行。

而中医食疗无疑是保健医学的一个重要组成部分。因此这不仅为中医学术发展带来新的拓展疗法参考。但限于作者水平，书中错误和疏漏之处难免，敬请广大读者指正。

编者

2004年7月



目 录

上篇 常见疾病

第一章 常见传染病

肺结核	(3)	流行性腮腺炎	(12)
麻疹	(6)	细菌性痢疾	(15)
水痘和带状疱疹	(9)	病毒性肝炎	(17)

第二章 内科常见疾病

急性上呼吸道感染 ...	(21)	慢性腹泻	(44)
肺炎	(24)	胆囊炎	(47)
支气管哮喘	(27)	肾结石	(49)
支气管扩张症	(30)	膀胱炎	(52)
冠状动脉粥样硬化性心脏病	(32)	贫血	(55)
高血压病	(35)	过敏性紫癜	(57)
急性脑血管病	(39)	类风湿性关节炎	(59)
慢性胃炎	(41)	糖尿病	(62)
		肥胖病	(64)





痛风	(66)	 神经衰弱 (72)
老年痴呆	(69)	

第三章 妇科常见疾病

闭经	(75)	产后关节痛	(90)
痛经	(78)	带下病	(92)
月经不调	(82)	更年期综合症	(95)
产后缺乳	(85)	乳汁自出	(98)
产后发热	(88)	性功能障碍	(99)

第四章 儿科常见疾病

上呼吸道感染	(102)	小儿厌食症	(117)
扁桃体炎	(106)	呕吐	(120)
小儿肺炎	(108)	小儿腹泻	(123)
喘息性支气管炎和支气管哮喘	(112)	维生素 D 缺乏性佝偻病	(128)
		小儿夜啼	(131)

第五章 外、皮肤、骨伤科常见疾病

急性乳腺炎	(134)	丹毒	(145)
痔疮	(138)	湿疹	(147)
疖	(140)	接触性皮炎	(151)
痈	(143)	荨麻疹	(153)





鸡眼	(156)	腰肌劳损	(170)
骨质疏松症	(158)	跟痛症	(174)
颈椎病	(162)	骨折	(178)
强直性脊柱炎	(167)	软组织损伤	(182)

第六章 五官科常见疾病

流行性角结膜炎	(187)	耳 鸣	(195)
白内障	(189)	化脓性中耳炎	(198)
近视眼	(191)	鼻出血	(200)
慢性咽炎	(193)	慢性鼻炎	(203)

第七章 男性科常见疾病

阳痿	(206)	早泄	(219)
遗精	(214)	前列腺肥大	(224)

第八章 常见肿瘤

肺癌	(230)	肝癌	(245)
食管癌	(235)	大肠癌	(250)
胃癌	(239)	乳腺癌	(256)





下篇 三高的防治

第一章 高血压的防治

第一节 高血压的成因及病症

- 一、血压的基础知识 ... (263) 二、高血压的发病因素 (269)

第二节 降血压的措施

- 一、西医药降血压 ... (272) 三、饮食降血压 (284)
二、中医药降血压 ... (278)

第三节 高血压的康复与护理

- 一、保持良好情绪 ... (286) (289)
二、生活要有规律 ... (288) 四、定期测血压并坚持用药
三、保证充足有效的睡眠 (289)

第四节 高血压的预防

- 一、预防高血压的总原则 二、三级预防 (291)
..... (290)



第二章 高血脂的防治

第一节 高血脂的成因及病症

- 一、血脂的基本知识 ... (295)
- 二、影响血脂代谢的因素(300)
- 三、脂肪与血脂 (305)

第二节 降血脂的措施

- 一、西医药降血压 ... (307)
- 二、中医药降血压 ... (310)
- 三、饮食降血压 (313)

第三节 高血脂的康复与护理

- 一、合理血脂的康复与护理 (316)
- 二、戒烟忌酒 (316)
- 三、适量饮茶 (317)
- 四、适量运动 (317)
- 五、保持乐观 (317)
- 六、饮食调养 (318)

第四节 高血脂的预防

- 一、三级预防 (319)





第三章 高血糖的防治

第一节 高血糖的成因与病症

- 一、血糖的基本知识 ... (321)
- 二、血糖是如何升高的 ... (323)
- 三、高血糖与糖尿病 ... (324)

第二节 降血糖的措施

- 一、西医药降血糖 (325)
- 二、中医药降血糖 (330)
- 三、饮食疗法降血糖 ... (337)
- 四、运动降血糖 (350)
- 五、推拿降血压 (355)
- 六、意念降血压 (360)

第三节 高血糖的康复与护理

- 一、生活起居有规律 ... (361)
- 二、调整情绪保乐观 ... (364)
- 三、日常护理重监测 ... (365)
- 四、四季变化重保健 ... (366)

第四节 高血糖的预防

- 一、积极预防的重要性
..... (371)
- 二、早发现早预防 ... (372)
- 三、三级预防 (373)
- 四、健身防病 (373)
- 五、合理饮食 (375)



上篇

常见疾病





第一章

常见传染病

肺结核

肺结核病是结核杆菌引起的肺部感染性慢性传染性疾病。排菌患者为其重要传染源。人体感染结核菌后不一定发病,当抵抗力降低或细胞介导的变态反应增高时,才可能发病。典型肺结核起病缓慢,病程较长。全身症状有午后低热,乏力,食欲减退,消瘦,盗汗等。肺系症状为干咳,痰少而粘,或痰中带血、咳血,偶见呼吸困难,胸闷不适,甚至紫绀。本病若能诊断及时,给予合理治疗,大多可获临床痊愈。抗结核化学药物对治疗控制本病起决定性作用,合理治疗可使病灶内细菌消灭,最终痊愈。休息与营养疗法也有较大作用。本病的预防常行卡介苗接种。此外应加强结核病人的管理,早发现、早治疗,控制传染源。

中医称本病为“肺癆”,是具有传染性的慢性虚损性疾病。临床常分肺阴亏损、阴虚火旺、气阴耗伤、阴阳两虚四个证型。

(1)肺阴亏损型,症见干咳,痰中有时带血丝,色鲜红,潮热,盗





汗,口干咽燥,胸部隐痛,舌边尖红、苔薄,脉细数。治宜滋阴润肺。(2)阴虚火旺型,症见呛咳气急,痰少质粘或黄痰量多,咯血色鲜红,午后潮热,骨蒸,五心烦热,颧红,盗汗量多,口渴,心烦,失眠,易怒,胸痛,遗精,形瘦,舌红绛而干、苔薄黄或剥,脉细数。治宜滋阴降火。(3)气阴耗伤型,症见咳嗽无力,气短声低,痰中偶有夹血,血色淡红,午后潮热,面色㿗白,颧红,舌嫩红、苔薄,脉细弱而数。治宜益气养阴。(4)阴阳两虚型。症见咳逆喘息少气,痰中或见夹血,血色暗淡,潮热,形寒,自汗,盗汗,失音,面浮肢肿,心慌,唇紫,肢冷,消瘦,男子滑精、阳痿,女子经少、经闭,舌红少津,脉微细而数或虚大无力。治宜滋阴补阳。

方1 黑豆炖梨

【组成】黑豆 30 克,鸭梨 2 只。

【用法】先将黑豆洗净泡发,再将梨洗净切片。加水适量,文火炖烂后食服。每日 2 次,连服 1 个月。

【功效】滋阴生津。

【主治】肺结核,属肺阴亏损型,干咳,潮热,口干咽燥,胸部隐痛,舌红、苔薄,脉细数。

方2 马齿苋生鱼汤

【组成】马齿苋 300 克,生鱼(乌鱼)1 条。

【用法】将马齿苋洗净,与生鱼一同放入锅内,加水适量,煮成鱼汤。

【功效】养阴清热,凉血止血。

【主治】肺结核,属肺阴亏损型,干咳,痰中带血丝,色鲜红,胸部隐痛,舌红者。

【附注】马齿苋的现代研究表明,其对各型痢疾杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌有抑制作用。对某些致病性真菌也有不同的抑制作用。





方3 蛋奶炒椰丝

【组成】鲜椰丝 80 克,鸡蛋白 2 只量,牛奶 50 克,生粉适量。

【用法】用 1/2 牛奶加椰丝、生粉拌成奶糊;余下牛奶加入味料拌匀,加热后加入奶糊、蛋白,搅匀备用。炒锅下油,搪匀锅底,倒入椰丝蛋白奶糊,不停地向前翻炒,炒熟上碟即成。佐餐食用。

【功效】补气滋阴。

【主治】肺结核,属气阴耗伤型,咳嗽无力,气短声低,痰中偶有血丝,面色㿗白。

方4 鳗鱼汤

【组成】鳗鱼 250 克。

【用法】将鳗鱼加适量水煮熟,取汤 500 毫升。不调味,每日 1 次。连用 1 个月。

【功效】滋阴补阳。

【主治】肺结核,属阴阳两虚型,咳逆喘息少气,痰中夹血丝,潮热盗汗,舌红少泽,脉细。

方5 鳖血饮

【组成】新鲜鳖血 30~50 克。

【用法】用适量黄酒冲服鳖血,每日 2 次,连用 50 天。

【功效】滋阴降火。

【主治】肺结核,属阴虚火旺型,咳呛气急,午后潮热,盗汗,五心烦热,两颧潮红,心烦失眠,胸痛,痰中夹血,形瘦乏力。

方6 山药栗炖猪肉

【组成】山药 50 克,板栗 50 克,瘦猪肉 100 克。

【用法】上三味炖食。每日服用 2 次,连用 20 天。

【功效】滋阴补阳。

【主治】肺结核,属阴阳两虚型,咳嗽有痰,痰中或夹血丝,体虚乏力,心慌气短,潮热自汗。





方7 大蒜齿苋茶

【组成】马齿苋 250 克,大蒜头 1 个。

【用法】将二味煮汤代茶饮。每日 1 剂,连服 1 个月。

【功效】解毒,润肺。

【主治】肺结核,属肺阴亏损型,干咳,痰中有时夹带血丝,潮热盗汗,口干咽燥,胸部隐痛。

麻 疹

麻疹是麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病。麻疹病毒属粘液病毒组,只有一个血清型。感染后可获得终身免疫力。本病的典型临床表现有发热、咳嗽、流涕、眼结膜充血、麻疹粘膜斑(又称柯氏斑)及全身皮疹。典型麻疹临床特征:(1)潜伏期一般 10~12 天,接受被动免疫的病人可延长到 21~28 天。(2)前驱期平均 3~4 天,发热、咳嗽、流涕、眼结膜充血、畏光、麻疹粘膜斑(发病 2~3 天出现)。(3)出疹期:发热 3~4 天后开始出现皮疹,顺序为自耳后、额部,到面部、躯干、四肢,皮疹为红色斑丘疹,大小不等,疹间有正常皮肤,出疹期发热和全身症状加重,此期可并发肺炎。(4)恢复期:出疹 3~5 天后按出疹先后顺序消退,消退后有麦麸样脱屑,留有褐色色素沉着。预防:控制传染源(早发现、早隔离、早治疗)和保护易感人群(免疫接种)。

中医将麻疹病症分为疹前期,出疹期和疹回期。麻疹以外透为顺,内传为逆。麻疹透布不顺,即可产生合并症,即属逆证、险证。(1)疹前期,症见发热、怕风寒、鼻塞流涕、喷嚏、咳嗽、眼睛发红,泪水汪汪、怕光,两颊粘膜红,舌苔薄白或微黄,脉浮数。治宜辛凉透表。(2)出疹期,症见发热持续,起伏如潮,疹随外出,疹点先发于耳后发际,继而头面、颈部、胸腹、四肢,最后手心、足底、鼻尖部都见疹点即为





出齐。疹点初起细小稀少,渐次加密;疹色先红后变暗红,稍觉凸起,触之碍手。治宜清热解毒,佐以透疹。

(3)疹回期,症见疹点出齐后,热渐退,咳嗽减轻,声音稍哑,疹点依次回收,皮肤有糠皮样脱屑,并有褐色色素沉着,饮食增加,精神好转,舌苔薄净,舌红少津。治宜养阴生津,清解余毒。麻疹以早透为佳,在出疹期以吃流质为宜。食以带发物为宜,助疗透发。在恢复期可食半流质,如粥、软饭,以少量多餐为宜。

方1 樱桃核煎

【组成】樱桃核 10 克。

【用法】水煎,加糖服用。或樱桃挤汁一杯炖热服。

【功效】透发麻疹。

【主治】麻疹初热期,发热,咳嗽,怕光。

方2 芫荽汤

【组成】芫荽适量。

【用法】芫荽煮汤食。

【功效】发散透疹。

【主治】小儿麻疹,发热无汗,泪水汪汪,怕光。

方3 苋菜汤

【组成】红苋菜 20 克。

【用法】煎服,1 日 2 次。

【功效】清热解毒透疹。

【主治】麻疹初热期和出疹期,发热怕冷,无汗,疹点出现。

方4 荠菜豆腐羹

【组成】鲜荠菜连根 250 克,豆腐 250 克,荸荠粉适量。

【用法】荠菜、豆腐加水适量煮开,调入适量荸荠粉至稠,加入盐、味精适量调味。每日分 2 次,温服。

【功效】益气透疹。

