

无病一身轻



家庭常见病的防治

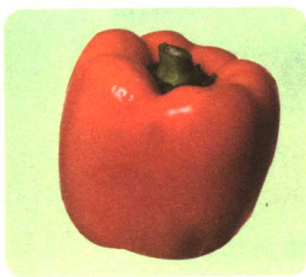
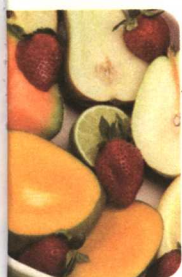
俗话说“病来如山倒，病去如抽丝”，再小的疾病都是一件很麻烦的事情，本书将告诉你怎样避免这些麻烦。



无病一身轻

家庭常见病的防治

WU BING YI SHEN QING



图书在版编目(CIP)数据

无病一身轻: 家庭常见病的防治 / 李杰主编. —哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-80753-049-7

I. 无… II. 李… III. 常见病 - 防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 115040 号

策 划: 钟 雷

责任编辑: 王洪启 杨广斌

封面设计: 稻草人工作室 

无病一身轻

——家庭常见病的防治

主 编: 李 杰 副主编: 王丽萍 尹成佳

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

沈阳美程在线印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 13.5 字数 300 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-049-7

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

无病一身轻

—家庭常见病的防治—

老子曰：“我命在我不在天。”医生只是在生病时的救急者，而我们应该学会做自己的医生。





无病一身轻
家庭常见病的防治
WUBINGSHENQING

无病一身轻

前言

21 世纪是一个以人为本,人以健康为本的新型时代。健康是人们不可回避的重要问题。近年来,肝炎、肺结核、高血压等常见疾病常常困扰着人们,人们为此付出了惨痛的代价,所以,健康问题也随之成为一个出现率极高的话题。

疾病是一种信号,提示你的身体运转出现了问题,这时你就该引起重视了;要把疾病消灭在萌芽状态,只有这样,身体才能恢复正常运转。为此,我们搜集与整理了见之于各类医学典籍中的疾病防治方法,组织编写了这本《无病一身轻——家庭常见病的防治》,以期读者健康生活尽绵薄之力。

本书从疾病的预防、发现、治疗等方面入手,全面详细地为大家讲解家庭常见病的防治,让大家足不出户就可以了解自己的身体状况,能对一些常见病进行有效的防治。另外,本书有一部分是食疗药膳,这更加方便大家在家中进行治疗。

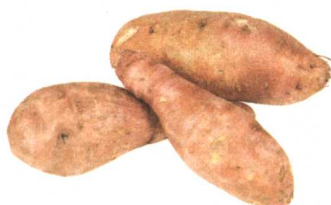
本书集权威性、实用性、科学性于一身,能现查现用,是为家庭生活量身定做的具有珍藏价值的实用读物。

最后,敬祝所有读者都能从本书中获益,成为健康群体中的一员。

编者
2007 年 9 月

目录

CONTENTS



Chapter 01

家庭常见病

一、疾病医疗秘方

1.感冒	2
2.急性支气管炎	4
3.慢性支气管炎	5
4.肺气肿	6
5.肺炎	7
6.肺脓肿	9
7.哮喘	10
8.支气管扩张	11

二、16种常见消化系统疾病的防治

1.胃下垂	13
2.十二指肠溃疡	14
3.急性胃炎	15
4.胃肠炎	17
5.胃溃疡	18
6.消化不良	19
7.细菌性痢疾	21
8.肠梗阻	22
9.阑尾炎	24

10.胆囊炎	25
11.脂肪肝	26
12.肝硬化	28
13.胆结石	29
14.内痔、外痔	31
15.腹泻	33
16.便秘	34

三、8种常见泌尿系统疾病的防治

1.急性肾炎	36
2.膀胱炎	37
3.尿道炎	37
4.肾结石	38
5.尿毒症	39
6.急性肾衰竭	40
7.慢性肾衰竭	41
8.坏血病	42



四、9种常见心脑血管系统疾病的防治

1.心绞痛	43
2.心力衰竭	44
3.感染性心内膜炎	45
4.心肌炎	46



5.急性心包炎	47
6.心肌梗塞	48
7.高血压	49
8.脑出血	51
9.脑血栓	52

五、6 种常见血液循环系统疾病的防治

1.缺铁性贫血	54
2.低血压	55
3.血小板减少症	56
4.动脉硬化	57
5.血栓性静脉炎	58
6.静脉曲张	59



六、5 种常见内分泌系统疾病的防治

1.糖尿病	61
2.肥胖症	62
3.痛风	63
4.甲状腺机能亢进	64
5.甲状腺机能减退	66

七、11 种常见神经、精神科疾病的防治

1.中风	67
2.三叉神经痛	68
3.偏头痛	70
4.神经衰弱	71
5.癫痫症	72
6.失眠	73
7.坐骨神经痛	74
8.神经官能症	76
9.精神分裂症	77
10.老年痴呆症	78
11.头晕	80

八、11 种常见肌肉、骨骼及关节疾病的防治

1.肌肉拉伤	81
2.扭伤	81
3.脱位	82
4.骨折	83
5.腱鞘炎	84
6.骨质疏松症	85
7.肩周炎	85
8.腰肌劳损	86
9.腰椎间盘突出症	87
10.类风湿性关节炎	88
11.颈椎病	90

目录 CONTENTS

九、14 种常见皮肤科疾病的防治

1. 鸡眼	92
2. 脱发	93
3. 手足癣	93
4. 冻疮	95
5. 痒	96
6. 荨麻疹	96
7. 过敏性皮炎	97
8. 神经性皮炎	98
9. 牛皮癣	99
10. 黄褐斑	99
11. 痤疮	101
12. 白癜风	102
13. 湿疹	103
14. 狐臭	103



十、11 种常见五官科疾病的防治

1. 沙眼	105
2. 麦粒肿	105
3. 结膜炎	107
4. 白内障	108
5. 急性青光眼	110
6. 急性中耳炎	111
7. 过敏性鼻炎	112
8. 咽炎	112
9. 急性扁桃体炎	114
10. 牙龈炎	115
11. 牙周炎	116

十一、11 种常见妇科疾病防治

1. 带下病	117
2. 痛经	118
3. 乳房肿块	119
4. 子宫肌瘤	120
5. 宫颈炎	121
6. 女性膀胱炎	122
7. 慢性尿道炎	122
8. 滴虫性阴道炎	123
9. 霉菌性阴道炎	124
10. 盆腔炎	125
11. 外阴瘙痒症	127

十二、5 种常见男性疾病的防治

1. 前列腺炎	128
2. 前列腺肥大	128
3. 男性膀胱炎	129
4. 龟头炎	131
5. 生殖器疱疹	131

十三、12 种性功能障碍与性病的防治

1. 阳痿	133
2. 早泄	134
3. 遗精	135
4. 不射精	137

5.逆行射精	138
6.射精疼痛	139
7.阴茎异常勃起	139
8.性冷淡	140
9.淋病	141
10.梅毒	142
11.非淋菌性尿道炎	144
12.尖锐湿疣	144



十四、13 种儿科常见疾病的防治

1.婴儿湿疹	146
2.尿布疹	146
3.婴幼儿惊厥	148
4.儿童肺炎	148
5.新生儿黄疸	149
6.儿童缺铁性贫血	150
7.小儿遗尿症	152
8.麻疹	153
9.风疹	154
10.小儿厌食	155
11.小儿佝偻病	156
12.小儿腹泻	158
13.儿童扁桃体炎及咽炎	160



十五、8 种常见传染病的防治

1.结核病	161
2.狂犬病	162
3.衣原体传染病	163

4.疟疾	164
5.急性甲型肝炎	165
6.急性乙型肝炎	167
7.非典型性肺炎	168
8.艾滋病	170

十六、7 种常见肿瘤疾病的防治

1.鼻咽癌	172
2.喉癌	173
3.肺癌	173
4.胃癌	175
5.乳腺癌	177
6.子宫颈癌	178
7.白血病	179

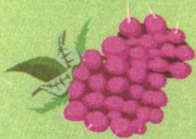


目录 CONTENTS

Chapter 02

22 种突发急症的救护措施

- 4 种创伤的处置方法 182
- 发生猝死的 2 个应急步骤 183
- 中风患者的 4 个急救原则 183
- 休克的 7 个紧急处理措施 183
- 烧伤的 5 个现场急救措施 184
- 中暑的 3 个家庭急救方法 184
- 触电的 4 个急救步骤 185
- 溺水的 5 个自救与急救方法 185
- 心绞痛和心肌梗塞的 4 个急救措施 186
- 紧急救助小儿抽风的 6 个步骤 186
- 骨折的 4 个急救与运送原则 187
- 脊柱骨折的 9 个急救与运送步骤 187
- 断肢和断指的 5 个急救措施 188



- 被狗咬伤的 5 个紧急处置方法 189
- 切伤、抓伤、擦伤的 4 个紧急处置方法 189
- 眼、耳、鼻内进入异物时的 3 个紧急措施 189
- 人工呼吸的 4 个步骤 190
- 心脏挤压的 4 个急救步骤 190
- 突发心脏病的 4 个紧急处置方法 190
- 煤气中毒的 6 个家庭急救步骤 191
- 冻伤的 10 个处置措施 191
- 救助儿童意外中毒的 5 项原则 191



Chapter 03

22 种疾病自诊法

观发诊病	194
观舌诊病	195
从 5 种脸色判断疾病	195
7 种观唇知病法	196
14 种观指甲探疾病的方法	197
从 11 种出汗现象判断疾病	197
人体失眠与疾病	198
从 7 种痰色断知疾病	198
五官异常与疾病	199
4 种观尿诊病的方法	199
6 种可能引起血尿的疾病	200
从便秘测疾病	201
从 7 种肚脐形状看体质	201
从 6 种皮肤变化看疾病	201
7 种重病前兆	202
从长期低热判断多种疾病	202
颅内出血的 5 种症状	203
老年前列腺肥大的 4 个早期信号	203

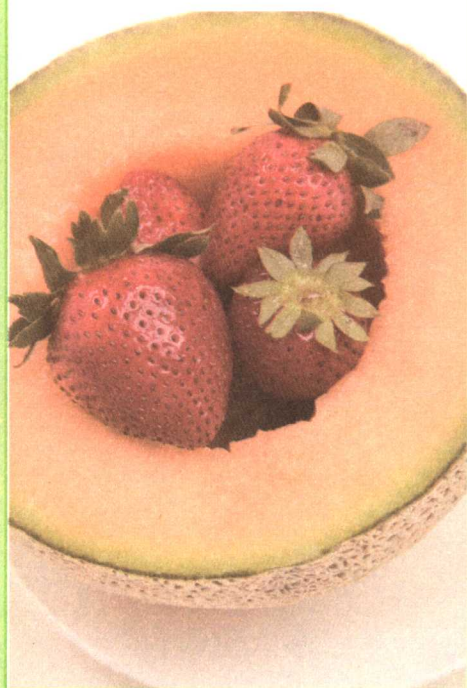


患动脉硬化的 6 个早期信号 204

老年人心衰的 6 个早期信号 204

患脑出血的 8 个早期信号 204

从 3 种急性腹痛判断疾病 205



Chapter 01

第1章

家庭常见病



人们有时常常被一些小病所困扰，这里将教大家如何去预防，如何去治疗这些常见小病。

一、疾病医疗秘方

1. 感冒

【病理】

普通感冒又叫头伤风或鼻伤风,是鼻和咽部的病毒感染造成的,病毒经由上呼吸道的鼻腔或口腔进入,它可能会侵袭整个呼吸道,包括肺脏在内,并导致严重的咽、喉、肺或耳部细菌感染。流行性感冒又叫流感,这是一种经由人们咳嗽、打喷嚏散播的病毒所引起的疾病。

【症状】

普通感冒患者会出现流鼻涕、打喷嚏、咽喉痛、声音嘶哑、咳嗽等初期症状。病情加重时,鼻涕逐渐变稠呈黄绿色,患者还会有头痛发热现象,体温升高时会发抖、发冷。流行性感冒患者则会发高烧及全身疼痛。早期症状有寒颤、发热约 40℃、打喷嚏、头痛、肌肉痛及喉痛。然后通常会出现干咳以及胸痛,稍后咳嗽带痰,开始流鼻涕,发热症状持续 3~5 日,全身无力,严重者引发肺炎。

【预防】

① 平时注意身体锻炼,增加抵抗力。幼儿、老人、大量吸烟者、糖尿病人或有慢性胸部疾病的人要在冬春注意预防。容易患流行性感冒并发症的人每年最好注射抗流行性感冒的疫苗。

② 饮食应清淡,胃口差的可以少食多餐。忌食生冷、寒凉性食品,如西瓜、黄瓜等。水果也只在饭后少量食用。多进清淡或半流质、富含维生素的食物,并经常用温盐水漱口。多饮热开水、热姜糖水或热橘汁水。

③ 患感冒的人应尽可能留在家中,与外界隔离。这样才有机会休息、康复。在流感流行时,少出入公共场合。

④ 要注意感冒与麻疹、百日咳、猩红热、乙型脑炎等传染病的区别,以防延误。

⑤ 如果有咳脓痰、咽喉疼、扁桃体化脓肿大或剧烈咳嗽症状,应用抗菌素防止感冒发展成支气管炎、肺炎和扁挑体炎等。如感冒超过 10 天还没有好或症状严重,应该去看医生。

⑥ 注意室内卫生,注意通风。流感流行期间,用火慢熬食醋,熏蒸 2 小时,隔日一次,进行空气消毒。避免出现骤冷骤热的变化。

⑦ 感冒期间要常换牙刷以免反复传染。





【治疗】

① 紫苏叶 15 克~30 克,生姜 4 片,红糖适量。每日 1 剂,分 2 次煎服。

② 荆芥 12 克,防风 10 克,生姜 3 片,甘草 6 克。每日 1 剂,分 2 次煎服。

③ 柴胡 10 克,防风 6 克,陈皮 5 克,白芍 6 克,甘草 3 克,生姜 3 片。每日 1 剂,分 2 次煎服。

以上 1~3 方适合寒性感冒。药不宜久煎,先将药加水浸涨后煎 10 分钟即可。

④ 板蓝根 30 克,羌活 10 克。每日 1 剂,分 2 次煎服。

⑤ 蒲公英 30 克,野菊花 30 克,金银花 30 克,甘草 10 克。每日 1 剂,分 2 次煎服。

以上 4、5 方适合热性感冒或流感。发热温度高时每日可服 2 剂。

⑥ 青蒿 100 克,煎汁 1 碗,分 2 次服,每日 2 剂。

⑦ 胡椒、丁香各 7 粒。上药碾碎,以葱白捣膏混合,涂两手心,合掌固定,夹于大腿内侧,温覆取汗则愈。发散风寒、解表。治疗风寒感冒初起。

⑧ 绿豆 30 克,麻黄 9 克,淘洗后在锅内加水烧开,撇去浮沫,用小火煮至豆烂,饮汁。

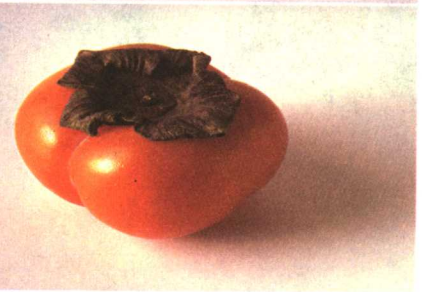
⑨ 金银花 30 克,山楂 10 克,蜂蜜 250 克。将金银花、山楂置于沙锅内加水煎煮,旺火煮 3~5 分钟后,滤出药液,再加水煎煮一次,滤出药液,将两次药汁合并,放入蜂蜜搅匀服用。

⑩ 糯米 50 克,葱白 7 根,生姜末 6 克。将糯米烧成粥,起锅前投入葱姜闷盖片刻。食粥后宜盖被静躺。

⑪ 大蒜头 15 克,醋 15 毫升。将大蒜头去皮,捣烂如泥,加醋和成醋蒜泥。取适量米粉丝(或面条),按患者口味烹调后,加醋蒜泥搅拌 1 次食用。食后酣睡发汗。

⑫ 大蒜 3 头,葱白 10 根。将大蒜和葱白切碎,加入煮熟的粥中,再熬 1 次,趁热吃完,多穿衣服或盖上棉被,以保持身体的温度。本方适于感冒初起,尤其对感冒伴有头痛者,效果更佳。

⑬ 姜 3 片,干白菜根 1 块,红糖 50 克。加水共煎汤,每日饮 3 次。



2. 急性支气管炎

【病理】

急性支气管炎是由于细菌和病毒感染,物理或化学因素刺激以及过敏反应等因素所引起的支气管黏膜的急性炎症,是一种常见的呼吸系统疾病。多发于寒冷季节,以老年、幼儿及体弱者患病较多。本病属中医“咳嗽”范畴。

【症状】

① 初起有不同程度的上呼吸道感染症状,如鼻塞、喷嚏、咽痛咽痒、声音嘶哑、头痛、周身不适或肌肉疼痛,轻度畏寒、发热等。开始时咳嗽不明显或轻度刺激性咳嗽,无痰或少痰,1~2天后咳嗽加重,痰量增多,由黏液转为黏液脓性痰,较重时呈阵发性咳嗽或终日咳嗽。

② 如伴发支气管痉挛时可有气急和哮喘。



【预防】

① 加强体育锻炼,居室常通风换气,以防空气污染。

② 急性支气管炎失治、误治、反复发作易成为慢性支气管炎,所以应早防早治。

③ 注意休息,多吃软质易消化食物。忌食辛辣、油腻、生冷不易消化食品,不要生活或工作在又湿又冷的环境中。

④ 戒烟酒,患病后更应戒掉。

⑤ 避免凉寒感冒和流感。流感期间,避免集会。

【治疗】

① 止咳化痰:复方甘草合剂 10 毫升,1 日 3 次;或咳必清 25~50 毫克,1 日 3 次;或沐舒痰 30 毫克,1 日 3 次。兼喘者,茶碱控释片 0.1 克,1 日 2 次;或舒喘灵 2.4~4.8 毫克,1 日 3 次。

② 抗感染治疗:口服:阿莫仙胶囊 0.5 克,1 日 3 次;或交沙霉素 0.4 克,1 日 3 次;或希刻劳 0.5 克,1 日 3 次。肌注:青霉素 160 万单位,1 日 2 次;或克林霉素 600 毫克,1 日 2 次。

③ 五味子 250 克,鸡蛋 10 个。五味子放入瓦器内,加水煮沸半小时,待药汁冷透后,放入鸡蛋,置阴凉处浸泡 7 日即成。每日早晨吃鸡蛋 1 个。此方适用于入冬遇冷即发的支气管炎。

④ 丝瓜藤干品 50 克,鲜品 100 克,水煎后取浓汁早晚各 1 次,当茶饮。

⑤ 花生米、大枣、蜂蜜各 30 克,用水共煎饮汤,每日服 2 次。

⑥ 雪梨 100 克,枇杷叶、款冬花各 12 克,煎浓汁饮用,每日 3 次。

⑦ 鲜梨 500 克,去皮剖开去核,填入川贝末 6 克,白糖 30 克,合起放在碗内蒸熟食用,早晚分食。



8 杏仁 150 粒，去皮尖炒焦。每次 10 粒，每日服 3 次。

9 白菜(开水烫熟后晾干)100 克，豆腐皮 50 克，红枣 10 枚。各味与盐等调味品一起炖汤服用，1 日 1 剂。对秋、冬季肺燥性支气管炎咳嗽者较为适宜。

10 用甘蔗汁 1 杯，高粱米 100 克，合煮成粥，每日 1 剂，分 2 次服用。滋润心肺，咳嗽自愈。

11 用柿饼 1 枚，切开去核，夹入川贝末 6 克，用饭锅蒸熟服用即愈。

12 甜杏仁 5 克，冰糖 30 克，水煎服。

3. 慢性支气管炎

【病理】

慢性支气管炎是以长期反复发作性咳嗽、咯痰，或伴有喘息为主要临床表现的呼吸系统常见病。因其多发于老年人，故有人称之为老年慢性支气管炎。

【症状】

凡以咳嗽、咯痰或伴有喘

息为主要临床症状，每年发病时间持续在 1 个月以上，连续发病在 2 年或 2 年以上，并排除肺脏其他疾病引起者，即可诊断为本病。其中单纯型主要表现为反复咳嗽、咯痰；喘息型除咳嗽、咯痰外，还伴有明显哮喘。

【预防】

① 按时进餐，每餐可适量多吃一些豆制品与蔬菜，如白萝卜、胡萝卜及绿叶蔬菜等清淡易消化的食物。

② 多吃一些止咳、平喘、祛痰、温肺、健脾的食品，如白果、枇杷、柚子、北瓜、山药、栗子、百合、海带、紫菜等。

③ 忌食生冷、过咸、辛辣、油腻等有刺激性的东西，以免加重症状。

④ 适当进行体育锻炼并尽量选择不太激烈的运动，以利改善呼吸系统的机能，增强对寒冷和疾病的抵抗力。

【治疗】

① 止嗽定喘口服液：口服，每次 10 毫升，每日 2~3 次；止嗽定喘浓缩丸，口服，每次 10 粒，

每日 2~3 次；止嗽定喘片，口服，每次 4 片，每日 2 次。用于慢性支气管炎急性发作。

② 老年慢性支气管炎：花生米 60 克，炒或煮熟，日吃，不间断，痊愈后停用。

③ 老年慢性支气管炎：取牛胎盘 1 只，清水洗净，浸泡几小时后，再用开水焯透，切成块。将炒勺烧热，加油少量再烧热，下胎盘块翻炒，炅白酒、姜汁适量，再加甜杏仁 5 克，苦杏仁 12 克，生姜 3 片，红枣 3 个及清水适量，倾入沙锅内煲至熟烂。喝汤食胎盘。

④ 慢性支气管炎咳嗽痰喘：秋后在离地不高处，剪断丝瓜藤，套上一个干净瓶子，茎断处有汁液流出，瓶满再换瓶，滴尽为止。每日饮用数次，每次 1 小杯。

⑤ 慢性支气管炎咳嗽，干咳无痰：取鸭梨 1 个洗净挖小洞，纳入杏仁 9 克，封口，加水少许煮熟。吃梨喝汤，每日 1 次。

⑥ 慢性支气管炎：文蛤粉 1500 克，地龙 500 克，黄芩 400 克，青黛 300 克。共研为细末，制

