

MIAOZHAO
HUANJIE
XIAOBINGTONG

健康新主张

TEBIE
特别推荐
TUIJIAN

妙招

缓解

赵文明/主编

小病痛

随着人民生活水平的提高，健康越来越成为人们关注的焦点，不少人把大把的钱投在了医疗保健上。医院里随时都会看到排队等候的人群。其实，有很多常见的小病痛，比如头痛、牙痛、失眠、青春痘、流鼻血等等，是不必花费时间和金钱、耗费许多力气去医院排队挂号和诊疗的，只要用一些小妙招就可以解除它们所带来的烦恼了。



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康新主张

妙招 缓解 小病痛

赵文明/主编

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

妙招缓解小病痛/赵文明主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5335-3119-5

I. 妙… II. 赵… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 188666 号

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 妙招缓解小病痛 |
| 主 编 | 赵文明 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 福建科学技术出版社排版室 |
| 印 刷 | 人民日报社福州印务中心 |
| 开 本 | 700 毫米×1000 毫米 1/16 |
| 印 张 | 15.25 |
| 字 数 | 284 千字 |
| 版 次 | 2008 年 4 月第 1 版 |
| 印 次 | 2008 年 4 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1—6 000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-3119-5 |
| 定 价 | 20.00 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前 言

随着人民生活水平的提高，健康越来越成为人们关注的焦点，不少人把大把的金钱投在医疗保健上。医院里随时会看到排队候诊的人群。其实，有很多常见的小病痛，比如头痛、牙痛、失眠、青春痘、流鼻血等等，是不必花费时间和金钱、耗费许多力气去医院排队挂号和诊疗的，只要用一些小妙招就可以解除它们所带来的烦恼。

本书正是基于这个目的而编撰的。让不同的人群根据自己的需要采用适合自己的小妙招，得心应手地解决日常生活中可能碰到的各种小病痛。书中的“妙招”，不仅是“方”，更多的是“招”。比如，用白酒治感冒、用风油精治失眠，还有药膏、药油、运动、敷贴、足疗、按摩、拔罐、针灸等，以及简便易行的食物疗法。不必打针吃药，伸伸腿、弯弯腰，使用葱、姜、蒜、醋等家里随处可见的东西就能让自己消病免灾。这些小妙招都简便易行，多数人都能做到，只要合理应用，就能使健康的人防患于未然，而身有微恙的人能迅速去除小病痛，早日恢复健康。

本书把人们经常遇到的小病痛分成内科、外科、儿科、妇科、男科、骨科、皮肤科、五官科、心理疾病、职业病等十大部分进行介绍。全书叙述简洁流畅，避免了冗长的说教，力求使读者一看就懂，一学就会，一用就灵。让所有读者都能够做到开卷有益，受益健康。

目 录

一、缓解内科小病痛

(一) 感冒	(1)
健康小贴士/防治感冒的误区	(4)
(二) 咳嗽	(4)
健康小贴士/久咳可能是什么病	(7)
(三) 哮喘	(8)
健康小贴士/哮喘患者应注意什么	(9)
(四) 慢性支气管炎	(9)
健康小贴士/慢性支气管炎要注意劳逸结合	(12)
(五) 呕吐	(12)
健康小贴士/呕吐预示的疾病有哪些	(14)
(六) 呃逆	(15)
健康小贴士/呃逆自疗的注意事项	(17)
(七) 腹泻	(17)
健康小贴士/这些方法治疗腹泻不科学	(20)
(八) 腹痛	(20)
健康小贴士/腹痛可能与哪些疾病有关	(22)
(九) 便秘	(22)
健康小贴士/便秘的危害	(25)
(十) 胃下垂	(25)
健康小贴士/胃下垂患者的生活宜忌	(27)
(十一) 头痛	(27)
健康小贴士/别把头痛不当回事	(30)
(十二) 失眠	(31)
健康小贴士/四大睡眠恶习非改不可	(33)
(十三) 眩晕	(34)

健康小贴士/眩晕事小问题多	(35)
---------------------	------

二、缓解外科小病痛

(一) 小创伤	(36)
健康小贴士/手割伤后如何紧急止血	(37)
(二) 疖	(37)
健康小贴士/如何鉴定疖和疔疮	(39)
(三) 痔疮	(39)
健康小贴士/防治痔疮的注意事项	(42)
(四) 痢	(42)
健康小贴士/患痢两忌	(43)
(五) 肛裂	(44)
健康小贴士/如何区别肛裂、痔疮和直肠癌	(45)
(六) 尿道结石	(45)
健康小贴士/如何预防尿道结石	(47)

三、缓解儿科小病痛

(一) 鹅口疮	(48)
健康小贴士/如何避免鹅口疮复发	(50)
(二) 小儿厌食	(50)
健康小贴士/治疗小儿厌食症注意事项	(52)
(三) 小儿腹泻	(53)
健康小贴士/小儿腹泻的饮食调养	(55)
(四) 小儿支气管炎	(55)
健康小贴士/小儿感冒易引发气管炎	(57)
(五) 百日咳	(57)
健康小贴士/百日咳患儿生活调理要点	(59)
(六) 小儿夜啼	(60)
健康小贴士/小儿夜啼要查明原因	(61)
(七) 小儿惊厥	(62)
健康小贴士/小儿惊厥会影响智力发育吗	(64)
(八) 小儿多动症	(64)
健康小贴士/多动症的原因	(65)

(九) 小儿盗汗	(66)
健康小贴士/小儿盗汗不一定是病	(67)
(十) 小儿贫血	(67)
健康小贴士/小儿平时要多补铁	(69)
(十一) 小儿肥胖	(69)
健康小贴士/减肥应从儿童开始	(70)

四、缓解妇科小病痛

(一) 痛经	(71)
健康小贴士/如何与月经和平共处	(74)
(二) 月经不调	(75)
健康小贴士/对月经不调患者的温馨提示	(77)
(三) 闭经	(78)
健康小贴士/警惕减食性闭经	(79)
(四) 外阴瘙痒	(80)
健康小贴士/外阴瘙痒的症状及病因	(81)
(五) 白带异常	(81)
健康小贴士/白带异常, 不要乱吃药	(83)
(六) 更年期综合征	(84)
健康小贴士/更年期月经出现哪些变化	(86)
(七) 阴道炎	(86)
健康小贴士/防治阴道炎, 少穿紧身裤	(88)
(八) 盆腔炎	(88)
健康小贴士/盆腔炎的日常保健	(91)

五、缓解男科小病痛

(一) 前列腺增生	(92)
健康小贴士/前列腺增生自诊症状	(93)
(二) 前列腺炎	(94)
健康小贴士/日常生活中应如何保养前列腺	(96)
(三) 肾虚	(96)
健康小贴士/肾虚的自我检测	(97)
(四) 睾丸炎	(98)

健康小贴士/患了睾丸炎饮食注意啥·····	(98)
(五) 男性更年期综合征·····	(99)
健康小贴士/男性更年期综合征高发人群·····	(100)

六、缓解骨科小病痛

(一) 下巴脱臼·····	(101)
健康小贴士/良好的生活习惯可以有效预防下巴脱臼 ·····	(102)
(二) 颈椎病·····	(102)
健康小贴士/颈椎病发生的原因·····	(105)
(三) 落枕·····	(105)
健康小贴士/“高枕无忧”亦有忧·····	(107)
(四) 肩周炎·····	(108)
健康小贴士/过度锻炼反而加重肩周炎·····	(111)
(五) 腰痛·····	(111)
健康小贴士/腰痛按摩疗法的注意事项·····	(113)
(六) 腰椎间盘突出·····	(114)
健康小贴士/腰椎间盘突出自我护理·····	(117)
(七) 背痛·····	(117)
健康小贴士/对腰腿痛的认识误区·····	(120)
(八) 风湿性关节炎·····	(121)
健康小贴士/风湿性关节炎患者要防湿·····	(123)
(九) 类风湿性关节炎·····	(124)
健康小贴士/类风湿性关节炎好发的关节·····	(126)
(十) 骨质疏松·····	(126)
健康小贴士/喝豆浆能预防骨质疏松吗·····	(128)
(十一) 骨质增生·····	(128)
健康小贴士/预防骨质增生的日常措施·····	(130)
(十二) 脚踝扭伤·····	(130)
健康小贴士/扭伤之后不宜马上贴止痛膏·····	(132)
(十三) 坐骨神经痛·····	(133)
健康小贴士/坐骨神经痛饮食注意事项·····	(134)

七、缓解皮肤小病痛

- (一) 脱发 (135)
 - 健康小贴士/如何预防脱发 (136)
- (二) 青春痘 (137)
 - 健康小贴士/青春痘的忌口 (140)
- (三) 酒渣鼻 (141)
 - 健康小贴士/酒渣鼻的成因及表现 (142)
- (四) 白癜风 (143)
 - 健康小贴士/白癜风患者应慎用、禁用哪些药物 ... (144)
- (五) 湿疹 (144)
 - 健康小贴士/湿疹自疗的注意事项 (146)
- (六) 冻疮 (147)
 - 健康小贴士/冻疮是怎么回事 (148)
- (七) 皲裂 (149)
 - 健康小贴士/天寒地冻话皲裂 (150)
- (八) 皮肤瘙痒 (150)
 - 健康小贴士/冬季怎样预防皮肤瘙痒 (152)
- (九) 狐臭 (153)
 - 健康小贴士/狐臭会传染吗 (154)
- (十) 脚臭 (154)
 - 健康小贴士/脚臭自疗的注意事项 (155)
- (十一) 脚癣 (156)
 - 健康小贴士/足癣自疗的注意事项 (158)
- (十二) 鸡眼 (158)
 - 健康小贴士/鸡眼与胼胝的鉴别 (160)
- (十三) 烧伤、烫伤 (160)
 - 健康小贴士/烧伤、烫伤后的注意事项 (162)

八、缓解五官小病痛

- (一) 红眼病 (163)
 - 健康小贴士/小心电脑键盘传播红眼病 (165)
- (二) 沙眼 (165)
 - 健康小贴士/沙眼是如何传播的 (166)

(三) 近视	(166)
健康小贴士/近视患者的饮食调理	(168)
(四) 白内障	(169)
健康小贴士/高盐饮食者易患白内障	(170)
(五) 青光眼	(170)
健康小贴士/青光眼患者不宜多喝水	(172)
(六) 麦粒肿	(172)
健康小贴士/麦粒肿家庭护理要点	(174)
(七) 耳鸣	(174)
健康小贴士/耳鸣患者一定会耳聋吗	(176)
(八) 异物入耳	(177)
健康小贴士/异物入耳要注意	(177)
(九) 鼻塞	(178)
健康小贴士/鼻塞仅仅是因为感冒吗	(180)
(十) 鼻炎	(180)
健康小贴士/对鼻炎不可掉以轻心	(183)
(十一) 鼻出血	(184)
健康小贴士/鼻出血的病因	(186)
(十二) 喉痛	(186)
健康小贴士/喉痛时让声带休息	(187)
(十三) 扁桃体炎	(188)
健康小贴士/孩子贪吃冰西瓜易患扁桃体炎	(189)
(十四) 口臭	(189)
健康小贴士/口香糖可以除口臭吗	(192)
(十五) 口腔溃疡	(193)
健康小贴士/口腔溃疡反复发作很危险	(195)
(十六) 牙周炎	(195)
健康小贴士/患牙病的人如何选用牙膏	(196)
(十七) 牙痛	(197)
健康小贴士/牙齿治疗建议	(199)

九、缓解心理小病痛

(一) 神经衰弱	(200)
健康小贴士/不良暗示会引起神经衰弱	(202)

(二) 强迫症	(203)
健康小贴士/自测强迫症 17 条	(205)
(三) 抑郁症	(206)
健康小贴士/谁更易患抑郁症	(209)
(四) 疑病症	(209)
健康小贴士/疑病症是一种心理不安全感的转移 ..	(211)
(五) 恐惧症	(211)
健康小贴士/预防恐惧症的措施	(213)
(六) 焦虑症	(214)
健康小贴士/焦虑症的饮食禁忌	(216)
(七) 恐高症	(216)
健康小贴士/怕高不等于恐高症	(217)

十、缓解职业小病痛

(一) 慢性疲劳综合征	(219)
健康小贴士/慢性疲劳综合征的诊断标准	(221)
(二) 大楼综合征	(222)
健康小贴士/白领人士当心大楼综合征	(222)
(三) 空调综合征	(223)
健康小贴士/“空调病”缘何偏爱女性	(224)
(四) 计算机综合征	(224)
健康小贴士/计算机综合征的自我检测	(226)
(五) 腱鞘炎	(226)
健康小贴士/腱鞘炎的发病信号	(228)
(六) 肱骨外上髁炎	(228)
健康小贴士/肱骨外上髁炎常见症状	(230)

一、缓解内科小病痛

(一) 感冒

医学上称普通感冒为上呼吸道感染（简称“上感”），也就是俗称的伤风，其病因多由病毒或细菌感染引起。感冒全年都可能发生，在寒冷季节发病率最高。早期症状以上呼吸道感染为主，即鼻、咽、喉部的急性炎症，如咽部干痒或有灼热感、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕，一般不会发热或仅有低热，病程约为一周。如果治疗失误就会引发感染，甚至出现体温升高、咽痛、头痛、咳嗽、咳痰等症状，还能诱发其他疾病。

1. 常用药

(1) 风寒感冒冲剂

解表发汗，疏风散寒。适用于感冒身热，头痛，咳嗽，鼻塞，流涕。

用法与用量：口服。每次1袋，每日3次，开水冲服。小儿酌减或遵医嘱。

(2) 桑菊感冒片

疏风清热，宣肺止咳。适用于风热感冒初起，头痛，咳嗽，口干，咽痛。

用法与用量：口服。片剂，成人一次4~8片，每天2~3次，用温开水送服，7岁以上儿童服1/2成人量，3~7岁儿童服1/3成人量；冲剂，每次1~2袋，每天2~3次，需用开水冲服。

注意事项：桑菊感冒片仅适用于风热感冒初起，高烧口渴、风寒感冒者则不宜服用；服药期间忌食黏腻荤腥；孕妇慎服。

(3) 康必得

本品为中西药组成的复方抗感冒药，具有明显的解热、镇痛作用和一定的镇咳、平喘效果。适用于感冒引起的鼻塞、流涕、发热、头痛、咳嗽、多痰等症状。

用法与用量：口服，一次2片，一日3次。

注意事项：本品可引起嗜睡，高空作业及驾驶员慎用。

(4) 白加黑

属解热镇痛止咳药，主要成分为盐酸伪麻黄碱，具有选择性收缩上呼吸道毛

细血管，消除鼻咽部黏膜充血、减轻鼻塞症状。在治疗感冒中既可减轻上呼吸道黏膜充血，明显消除鼻塞、流涕、眼鼻瘙痒、喷嚏、流泪等感冒前期症状；又可治疗由于感冒引起的头痛、发烧、咳嗽等。

用法与用量：口服。一次 1~2 片，一日 3 次（早中各 1~2 片白片，夜晚 1~2 片黑片）。儿童遵医嘱。

(5) 新速效伤风胶囊

本品为复方制剂，内含 5 种主药成分，以解热镇痛为主。与马来酸氯苯那敏配伍，可增强其解热镇痛作用，同时可消除或减轻流涕、打喷嚏等感冒症状。

用法与用量：口服。成人每 12 小时服 1 粒，儿童减半，病重者可服 2 粒或遵医嘱。

注意事项：儿童、孕妇及哺乳期妇女，或有药物过敏的患者服用时应遵医嘱。服用本药可能引起轻度嗜睡，因此要谨慎驾车或高空作业。

2. 外治法

(1) 在耳根下方、颈部两侧、腋窝、手臂内侧、手腕、大腿根部、膝盖内侧、脚踝两侧、脚心等处，用软布蘸白酒来回擦拭 40 次，然后盖被睡觉，可治愈感冒。此法对不宜服药的孕妇尤为适宜。

(2) 剪 2 块 5 厘米见方的麝香止痛膏，把速效伤风胶囊的药粉均匀地撒在膏药中央，分别贴在两足底前部的涌泉穴上。每天换 1 次，同时按摩 2~3 分钟，很快就可治愈感冒。

3. 泡脚法

(1) 在盆里装些温热的水，把双脚浸在水中，加入一些盐，并且慢慢注入较热的水，把脚泡到泛红并且流汗为止。擦干脚后，穿上袜子，充分休息即可。在感冒初期症状尚轻的时候，可用此方法进行自我治疗。

(2) 取竹叶、辣椒根各 30 克，煎水取汁，待水温后泡脚，然后盖被子卧床，微出汗即愈。每次 30 分钟，每天 1~2 次。此法适用于风寒感冒。

4. 蒸熏法

往电热杯加水，加热后断电，患者把脸俯在电热杯上，对着袅袅上升的蒸汽作深呼吸运动，使蒸汽进入鼻腔并润湿咽喉，直到杯里的水变凉为止。开始时，要注意防止蒸汽烫伤鼻腔。每天早、中、晚各 1 次，每次 5~10 分钟。如果吸进感冒冲剂的蒸汽，疗效会更佳。也可在大茶杯中加热水来熏蒸，但要注意防止烫伤。

5. 醋疗法

用冷开水稀释食醋，配制成 5%~10% 溶液滴鼻，每天 4~6 次，每侧鼻孔滴入 2~3 滴。食醋能杀死潜伏在鼻咽部的感冒病毒，对感冒及流行性感冒都有很好的疗效，尤其是感冒初期，疗效更佳。

6. 按摩法

(1) 两手微握拳，用屈曲的拇指背面上下往返按摩鼻翼两侧。每天上下午各按摩 15~30 次，直到出现局部红、热为止。此法可改善鼻部血液循环，促进黏膜细胞分泌，并通过纤毛的“定向摆动”，将感冒病毒及其他有害的代谢物排出体外。

(2) 按揉风池穴、风府穴、风门穴、肺俞穴各 50~100 次，力度以酸痛为宜。风门、风池、风府三穴是感冒的特效穴位。中医认为疾病是因外界的“邪气”侵入体内所致。在感冒时，邪气最初是由风门侵入，积蓄于风池，再集中于风府。所以，在感冒时，重点按摩这三个穴位，感冒症状就会很快消失。

7. 食疗

(1) 取西瓜、番茄（西红柿）各适量。把西瓜取瓢去籽，用纱布绞出汁液。把番茄用沸水烫一下，去皮及籽，用纱布绞出汁液。混合两种汁液，代茶饮。每天 1 杯，能清热解毒，祛暑化湿。本方适用于暑湿型感冒。

(2) 蜂蜜中含有多种生物活性物质，能激发人体的免疫功能，每日分早晚两次冲服，能有效地治疗和预防感冒及其他病毒性疾病。

(3) 取 3 厘米长的生姜 2~3 块拍碎，加 2~3 匙红砂糖煎汤，每天早晚饭后各喝 1 杯。或到超市买姜茶包泡饮。生姜能逼出寒气，红糖富含铁质，补血补充力气，因此姜糖水能缓解甚至治愈风寒型感冒。

(4) 受寒感冒，可用 3 根葱白、3 片生姜一起煎服。用葱白捣汁滴鼻或用冷开水冲服，都能预防感冒。

(5) 鸡汤能抑制咽喉及呼吸道炎症，对消除感冒引起的鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉痛等症状极有功效。因为鸡肉中含有人体所必需的多种氨基酸，营养丰富，能显著增强机体对感冒病毒的抵抗能力。鸡肉中还含有某种特殊的化学物质，具有增强咽部血液循环和鼻腔黏液分泌的作用，因而能有效保护呼吸道通畅，清除呼吸道病毒，促使感冒痊愈。

(6) 切新鲜柠檬 1~2 片薄片，放少许盐，再冲热开水并趁热喝。热咸柠檬茶能顺气化痰、消除疲劳，饭前饭后都可以喝，不会伤胃。每杯可冲 3 次，第

2、3次冲时，不需再加盐。

注意事项：不可冲冷开水。在感冒刚开始时每天多喝几杯，就不至于恶化，而且好得很快。

健康小贴士 防治感冒的误区

误区一：认为感冒时应忌口，不吃鸡蛋或牛奶等“发物”。感冒会使人食欲减退，而流涕、咳嗽、发热等症状都会增加机体能量的耗损，如果不通过增加营养及时补充能量，就会延长病程。因此在患感冒后要多吃易消化的食物，口味宜清淡，适当多吃一些蛋白质、维生素和微量元素，如瘦肉、鱼类、鸡蛋、蔬菜、水果等才有助于康复。

误区二：认为注射了流感疫苗就能预防感冒。流感疫苗是抵抗流感病毒的疫苗，对预防普通感冒没有功效。

误区三：认为感冒后只要关闭门窗蒙头大睡，捂一身汗即可痊愈。出汗后身体似乎轻松一些，但并不能缩短病程，更不会痊愈。人患感冒时进食自然减少，体质较弱，此时大量出汗极易引起脱水和虚脱。因此，感冒患者既要注意保暖又要注意居室空气的流通，并应多喝白开水，以利于及时补充体液和排出体内毒素。

误区四：认为感冒是小毛病，带病坚持工作。感冒后不注意休息，病原体容易侵入身体其他部位，从而感染引起化脓性扁桃体炎、化脓性鼻窦炎、细菌性支气管炎，个别患者还会转为肺炎、心肌炎、肾炎等严重疾病。尤其是老年人和慢性病患者可使慢性支气管炎、支气管哮喘、心脏病、肾病、癌症等慢性病加重或恶化，甚至危及生命。

误区五：患感冒后同时使用抗生素、解热镇痛药、中成药、维生素等多种药物。普通感冒多数是由于病毒感染造成的，抗生素不仅对抗病毒无效，而且还可能由于滥用出现不良反应。同时，治疗感冒的药物多数是复方制剂，大部分都含有解热镇痛药，如果服用的种类太多，有可能导致药物过量。

（二）咳嗽

当异物、刺激性气体、呼吸道内分泌物等刺激呼吸道黏膜里的感受器时，冲动通过传入神经纤维传到延髓咳嗽中枢，就会产生咳嗽。

咳嗽是呼吸系统疾病的主要症状，如果咳嗽无痰或痰量很少为干咳，常见于急性咽喉炎、支气管炎的初期；急性骤然发生的咳嗽，多见于支气管内异物；长期慢性咳嗽，多见于慢性支气管炎、肺结核等。

1. 常用药

(1) 川贝枇杷露

能止咳祛痰，适用于风热咳嗽。常用于治感冒、支气管炎、肺炎、肋膜炎引起的咳嗽、哮喘等症。

用法与用量：合剂规格为每瓶 100 毫升。内服，每次 15 毫升，每天 3 次。

注意事项：外感风寒咳嗽者忌用。

(2) 咳特灵胶囊

用于急慢性支气管炎、支气管哮喘、感冒咳嗽、百日咳及其他各种咳嗽病症。

用法与用量：内服，每次 1 粒，每日 3 次。

(3) 风寒咳嗽冲剂

温肺散寒，祛痰止咳。用于外感风寒、咳嗽、哮喘等症。

用法与用量：开水冲服，每次 1 袋，每天 3 次。

(4) 复方甘草合剂

祛痰镇咳。用于感冒引起的咳嗽、多痰。

用法与用量：内服，每次 5~10 毫升，每天 15~45 毫升。

(5) 消咳喘糖浆

止咳，祛痰，平喘。适用于咳嗽、气喘、短气，甚至不能平卧等症。对感冒、慢性支气管炎尤其是单纯性慢性支气管炎、肺气肿有较好的疗效。

用法与用量：内服，每次 7~10 毫升，每日 3 次。

注意事项：忌食辛辣刺激性食物。

(6) 罗汉果止咳冲剂

清泄肺热，祛痰止咳。适用于感冒咳嗽、痰多、咽痛等症。用于急、慢性支气管炎及上呼吸道感染等。

用法与用量：内服。冲剂每次一袋，每天 3 次；糖浆剂每次 10~15 毫升，每天 3 次。

(7) 痰咳净

通窍顺气，消炎镇咳，促进排痰。用于急性或慢性支气管炎、胸闷、咽喉炎、肺气肿等所引起的咳嗽痰多、气促气喘等症。

用法与用量：含服，每次 0.2g（一小药匙），每天 3~6 次。不宜冲服，以保疗效。

2. 按摩法

用酒精或者白酒按摩胸廓，使之发热，然后立即盖上一层薄的、温热的药用蜡，直至冷却。使用此法可以减轻咳嗽症状。

3. 外敷法

肺气肿及气管炎等引起的咳嗽可用明矾 30 克，研成粉后用醋调成糊状，每晚睡前取黄豆大小的一团敷在双足心（涌泉穴）处，用布包好，次日晨揭去，连用 7 天，很有疗效。

4. 拔罐法

取穴：大椎、风门、肺俞、膏肓、曲垣。

患者取俯伏坐位或俯卧位，取大小适宜的火罐用闪火法或投火法等，将火罐吸拔在所取的穴位上，留罐 10~15 分钟。每 3~4 天治疗 1 次（根据皮肤反应而定），5 次为 1 个疗程，主治各种咳嗽。

5. 食疗

（1）将 3 克生姜切碎，加一个鸡蛋和适量盐、水，搅拌均匀，用文火炖熟吃下，专治感冒引起的咳嗽。

（2）取香蕉 1~2 只，用冰糖炖服。香蕉很有营养，能润肠通便，对久治不愈的咳嗽也很有疗效。

（3）取鸭梨一只和适量蜂蜜，将梨的上半部分切下一个小盖子形状，用小勺把核挖出来，再放入蜂蜜，不要太满，2/3 左右就可以，把切下的小梨盖盖上。锅里放适量水，然后把弄好的梨放在一个小碗里再放进锅内，先大火把水烧开，转小火蒸 20 分钟左右，熟后蜂蜜已经渗透到梨里面，晾至温热后即食用。梨性味甘寒，具有清心润肺的作用。但是一次不要吃得过多，且忌与鹅肉、蟹、油腻、冷热之物同食。

（4）用鸭梨 1 个，洗净，挖去中间的核后放入鲜贝母 2 克、干贝母 1 克和一点冰糖，然后放到碗里，加上多半碗水，水里再放点冰糖，上锅蒸半小时左右即成。每天早晚 2 次，一天吃完。7 天 1 个疗程，连续 5 个疗程即可痊愈。注意要坚持服用，切忌中断。

（5）取雪梨 1~2 个，冰糖 30~60 克。将雪梨去皮、核，与冰糖置瓷杯内，隔水炖至冰糖溶化。食梨饮汁，晚饭后食用。梨子润肺清热、生津止渴，与冰糖同用，增强润肺止咳作用。本汤能治疗肺燥咳嗽，干咳无痰，唇干咽干。