



小病 自疗



指南

主编 / 徐伟祥 副主编 / 吴敏



XIAOBING ZILIAO ZHINAN

上海科学技术出版社

小病自疗指南

主 编 徐伟祥

副主编 吴 敏

参编人员(按姓氏笔划)

丁春辉	刘 华	阎秀菊	忻耀杰
李素娟	吴 敏	胡 琦	徐伟祥
徐 彪	董佩华		

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小病自疗指南/徐伟祥主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2000.6

ISBN 7-5323-5449-0

I. 小... II. 徐... III. 常见病-诊疗 IV. R441
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 31021 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 苏州市望电印刷厂印刷

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 11 月第 2 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 10.5 字数 210 000

印数 6 001-12 000 定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

11/18 9/03

内 容 提 要

本书主要介绍了生活中的一些常见病、多发病在发病初期或病情轻微时的某些基本自我诊治方法。

本书收病范围广,包括内科、外科、妇科、儿科、骨伤科、皮肤科等临床各科疾病近100种,每一种疾病按“自我诊断”、“自我治疗”、“自我调养”三大部分进行阐述。在“自我治疗”部分,有西药、中成药、单验方、外治法、针灸、推拿、运动疗法、食疗等诸多方法,内容丰富充实,简洁实用,自我操作性强;“自我调养”中着重突出各病症日常起居注意事项、饮食禁忌等内容,以达到治养并重的目的。

本书的读者对象为广大普通群众,也可作为基层临床医生工作时的参考借鉴。

作者简介：徐伟祥，男，上海中医药大学毕业，现为上海市市北医院中医科主任。擅长治疗痔疮、慢性结肠炎、肛门瘙痒症等各种肛肠疾病以及甲亢、甲状腺炎、甲状腺肿瘤等各种甲状腺疾病，对大肠癌术后中药调理也颇有经验。曾获“优秀青年人才和英才奖”等荣誉称号，现还为“上海市卫生系统跨世纪人才百人计划”培养对象，主编有《肛肠病防治指南》等著作。

序

人的生命只有一次,健康与长寿是人生追求的最高境界。

随着我国社会文明程度的不断提高,物质条件的改善,人们对生存质量要求的标准、自身健康的关注与投入、卫生保健知识增长的需求等均与日俱增。因此,这几年来,医卫保健丛书纷纷出版,可谓琳琅满目,但广大读者无以通加涉猎。近来徐伟祥主任所编著并主要章节由其撰文的《小病自疗指南》一书,本人首先阅读,并应邀为之作序。该书的编著以求实的精神、科学的态度、深入浅出的笔调、通俗易懂的文字,用中西医两法,从症状、体征、诊断、治疗诸方面对常见病、多发病加以说明,以利读者认识疾病的早期表现、演变过程、及时诊治的重要性和必要性。同时,兼有食疗和自我调养的介绍,均简明实用。

徐伟祥主任先后编著过5本科普读物,深得读者爱戴。他在医疗岗位上全心全意为病人服务,又精心著书,旨在增强人民的自我保健意识,提高中华民族的健康水准。

徐伟祥主任是一位优秀的中医学青年人才,他以中西医结合的方法研究和诊治甲状腺腺瘤、肛肠疾病的独到之处和卓著效果广泛地吸引众多病员。他刻苦钻研业务技术,勤奋工作和对事业的执著追求而深受领导和同道的赞赏。

周漢高

1999年9月26日

前 言

随着时代的前进,社会的进步,人们对健康的要求越来越高,但疾病仍常常困扰着人们,给个人生活、家庭乃至社会带来巨大的困难和负担。为了促进我国医疗卫生和人民健康事业的发展,为了提高社会各界人士健身防病、治病的能力,为了使更多的疾病在小病小灾时就被消灭,也为了使更多的人加入医疗“自助”的行列,上海科学技术出版社组织编辑出版了《小病自疗指南》,这是一项很有意义的工作,也是社会医疗保健事业发展的必然趋势。

本书收录了内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、肛肠科、五官科等临床常见病、多发病近 100 种,各科所述病种,从当前临床实用考虑,读者易于理解出发,联系临床实践的独特经验进行分析,强调分型合理,立法严谨,辨证清晰,多种治法有机结合。本书具有全面性、实用性、普及性、系统性的特点,兼顾了预防保健措施的介绍,是广大读者养生保健、医疗“自助”的良师益友。

本书在撰写时我们围绕着“小病小灾,自诊自疗”的原则,以西医病名为主,遵循中医理论,为求中西结合,简单明了,易于掌握。但由于参加撰写人数较多,在内容组织,撰写深度,表达方式上,不可避免地会存在一些不一致的地方,书中不尽人意处难免,祈望读者指正。

编 者

1999 年 6 月

目 录

一、内 科

感冒	1	缺铁性贫血	55
慢性支气管炎	5	蛔虫病	60
支气管哮喘	8	中风后遗症	63
高脂蛋白血症	13	痛风	68
高血压病	18	类风湿性关节炎	70
慢性胃炎	26	失眠	76
胃肠神经症	30	偏头痛	80
慢性结肠炎	34	盗汗	85
便秘	38	单纯性肥胖	87
脂肪肝	43	低血压	94
胃、十二指肠溃疡	47	甲状腺功能亢进症	97
胃下垂	51	中暑	100

二、外 科

痔疮	104	阳痿	131
脱肛	109	不射精症	136
肛裂	114	阴囊湿疹	140
肛痿	119	前列腺肥大	143
慢性胆囊炎	122	慢性前列腺炎	147
甲状腺腺瘤	124	遗精	152
急性乳腺炎	126	泌尿系统感染	156

克罗恩病 159

三、妇 科

痛经	162	更年期综合征	175
经前期综合征	166	产后缺乳	179
功能失调性子宫出血	167	盆腔炎	182
妊娠剧吐	172		

四、儿 科

小儿遗尿症	186	小儿斜颈	201
小儿厌食症	190	小儿鹅口疮	203
流行性腮腺炎	194	小儿弱视	205
婴儿腹泻	197		

五、伤 科

颈椎病	209	落枕	230
坐骨神经痛	214	肩关节周围炎	233
网球肘	218	桡骨茎突狭窄性 腱鞘炎	240
腰椎间盘突出症	221		
足跟痛	227		

六、五 官 科

泪囊炎	243	面神经炎	260
慢性鼻炎	245	慢性喉炎	262
慢性咽炎	248	梅尼埃病	266
慢性扁桃体炎	252	三叉神经痛	270
口臭	254	麦粒肿	274
慢性牙周炎	257		

七、皮 肤 科

寻常痤疮	277	痒子	303
荨麻疹	280	腋臭	306
稻田皮炎	284	肛周湿疹	307
日光性皮炎	286	手足皸裂	311
脚气	288	冻疮	312
疖	291	毛囊炎	316
外阴瘙痒症	294	肛周皮肤结核	317
酒渣鼻	298	斑秃	320
鸡眼	301		

感 冒

感冒是一种由病毒感染引起的急性呼吸道传染病，病程短，一般3～7日，主要由病人或带病毒者的呼吸道分泌物（涕、痰、唾沫等）通过说话、咳嗽、喷嚏等方式经空气由飞沫传播。普通感冒以感染鼻病毒、冠状病毒、副流感病毒等为主；流行性感冒由流感病毒引起，相对症状较重，蔓延迅速，可呈暴发流行，年老体弱或原有心肺疾病患者易并发肺炎等其他病症。由于病毒感染后可致局部粘膜抵抗力下降而往往继发细菌感染，如常见的A组链球菌引起的急性咽炎、扁桃体炎等，因而临床上病毒、细菌混合感染更多见。

中医认为感冒是感受触冒风邪所致的外感疾病，相当于西医的上呼吸道感染。并将其分成两型：畏寒怕冷，鼻流清涕为主者为风寒感冒；发热头痛，咽喉肿痛为主者为风热感冒。

【自我诊断】

1. 普通感冒 以局部症状为主，全身症状较轻。初起多见鼻塞、流涕、喷嚏、咽部干痒涩痛、声音嘶哑、咳嗽等症状，继之有畏寒怕风、中等度发热、头昏重痛、全身乏

力酸痛等。

2. 流感 以全身中毒症状为主,局部症状轻微。起病急,常见突然畏寒,甚至寒战、高热、周身酸痛、乏力,或有咳嗽、咯痰、胸痛,或有恶心呕吐、腹泻等不同表现。

【自我治疗】

主要是对症治疗,如可选用康泰克、克感敏、安乃近等,抗病毒药与抗菌药一般也可配合使用,如利巴韦林(病毒唑)、金刚乙胺、磺胺甲噁唑等。

一、中成药

1. 感冒清热冲剂 适用于怕冷较重,发热较轻,鼻塞流清涕,头痛,周身酸痛,无汗,咽部发痒,喷嚏,咳嗽者。每日3次,每次1包。

2. 银翘解毒片 适用于发热较重,怕冷较轻,咽喉疼痛发痒,鼻塞流黄涕,咳嗽吐浓痰,轻微口渴者。每日3次,每次2~4片。

3. 藿香正气片 适用于发热出汗,心烦口渴,头身疼痛困重,伴有胸闷,恶心,呕吐,腹泻等,多见于夏季者。每日3次,每次4~6片。

二、外治法

1. 贴敷 ①用生姜250g,葱白250g,洗净共捣烂后置锅内炒热,用布包裹扎紧,蘸白酒50ml,敷于合谷、大椎、曲池、风池等穴,以微微汗出为度。适用于风寒感冒。②取白芷、川芎、细辛、麻黄各3g,研细末,用姜汁调成糊状,敷于双侧太阳穴处。③取薄荷、白芷、生石膏各6g,研细末,以浓茶调匀,敷于前额。④取荆芥、防风、薄荷、苏叶、羌活、独活、银花各12g,水煎取液冷却,用毛巾或布袋浸药液再包冰块,湿敷于病人额部、颈部、腋下、腹股沟

等处。

2. 气雾吸入 取荆芥、防风、藿香、苏叶、白芷、银花、羌活、薄荷各 10g(此方用于风寒感冒);或取大青叶、蒲公英、银花、紫花地丁、牛蒡子、玄参、薄荷各 10g(此方用于风热感冒),放入有嘴砂壶中,加水煎煮,使蒸汽从壶嘴中冒出,用口鼻吸入,每日 3 次。注意温度,避免烫伤。

3. 熏蒸 ①食醋熏蒸法:紧闭门窗,每平方米居室用食醋 5ml,再加水 5ml,放砂锅内加热,利用蒸汽熏半小时以上,起消毒作用。用于防治流感。②药物熏蒸法:用麻黄、苏叶、藿香、白芷、荆芥、薄荷、艾叶、银花、川芎、黄芩各 10g,加水置砂锅内加水煮沸,让蒸汽充满室内。能发汗解表。

4. 放血 取曲池、十宣、肺俞、大椎穴,用 75% 酒精或碘酒消毒皮肤,用粗三棱针(或用注射针头、缝衣针代替)消毒后,迅速刺入 2mm 左右,速退出,使之出血,亦可配合闪火拔罐 10 分钟。用于感冒发热汗不出者。

5. 捏痧 取太阳穴(双)、曲池(双)、风池(双)及脊柱两侧,手指用水湿润,五指屈曲,用示指与中指的第二节对准穴位,将皮肤挟起、松开,反复捏抓,直至皮肤出现如橄榄大小充血红斑为止。能祛风达邪、宣通气血,增强机体抵抗力。局部皮肤溃烂、痈肿或肿瘤患者不宜。

6. 刮痧 用边缘光滑的小瓷碗、小汤匙或硬币,洗净,蘸盐水(适用于风热感冒)或姜汁(适用于风寒感冒),在前额、太阳穴、脊柱两侧、肘窝、腘窝等处,沿同一方向轻轻向下或向内、向外反复刮动,至出现紫红斑点或斑块为度,一般持续约 20 分钟,具发汗解表、退热止痛、辟秽祛浊之功。危重病人及局部皮肤溃疡、损伤者不宜。

三、针灸

1. 风寒感冒 取合谷、风池、列缺、风门、大椎，用泻法浅刺，留针，或用艾绒温针灸 10 分钟，针后拔火罐。

2. 风热感冒 取大椎、曲池、合谷、外关、尺泽、肺俞，用泻法疾刺，或点刺出血，不留针。

3. 流感 每日针刺足三里(双侧)，有预防作用。

4. 耳针 取肺、内鼻、咽喉、扁桃体、下屏尖、脑等穴，强刺激捻针 2 分钟，留针 20 分钟。每日 1 次。

四、食疗

1. 三白汤 白萝卜 50g，白菜根 50g，连须葱白 50g，共煮汤，加盐、胡椒少许，趁热喝汤。能发汗解表，化痰降气，用于风寒感冒，咳嗽痰稀。

2. 生大蒜 取 50g 洗净切碎嚼服。能散寒解毒杀菌，用于风寒感冒。

3. 藿佩绿豆汤 绿豆 250g，加水煮烂，加鲜藿香、鲜佩兰各 30g 稍煮。能清热消暑，用于夏季感冒，发热口渴，尿赤。

4. 凉拌马兰头 马兰头 250g，香菜 20g，洗净烫熟切碎，加麻油、盐凉拌。用于风热感冒，咽喉肿痛。

5. 薄荷粥 淡豆豉 20g，薄荷 15g，煎汤备用，梗米 100g 熬粥，待粥将成时，把前汤倒入，稍煮即可。能清热解表 and 胃，用于风热感冒。

6. 紫苏酒 用陈皮、紫苏、荆芥、白芷各 9g，白酒 100ml，浸泡即成，每次温服 20ml。能辛温发汗解表，适用于风寒感冒。

五、茶疗

1. 午时茶 每次 1 包，每日 3 次。能发散风寒，和胃

止呕,用于风寒感冒。

2. 大蒜生姜茶 用生大蒜、生姜各 15g,加水煎汤,加少许红糖饮服。用于风寒感冒。

3. 薄荷茶 薄荷 9g,生甘草 6g,胖大海 6g,食盐 6g,煎汤代茶。用于风热感冒,咽喉灼痛。

4. 金银花露 每次 60ml,每日 3 次。清热消暑,解毒利咽,用于夏季感冒咽痛。

【自我调养】

(1) 加强锻炼,勤做深呼吸,增强体质。

(2) 保持室内环境卫生,经常开窗,保持空气新鲜以及充足的阳光照射。

(3) 发热时要多休息,多饮开水,饮食宜清淡,忌油腻辛辣燥烈之物。忌人参等补品

(4) 煎治疗感冒中药时,时间宜短,稍沸即可。宜温服,服药后酌加衣被,以微微汗出为佳。

(5) 流感期间,室内可用食醋熏蒸,以起到消毒预防作用。

感冒一般预后良好,但并发其他疾病导致病情恶化者,则另当别论。

慢性支气管炎

慢性支气管炎是由感染或非感染因素引起气管、支气管粘膜及周围组织的慢性非特异性炎症。临床上以反复发作的咳嗽、咯痰或伴见喘息及反复发作的慢性过程为特征。病情进展缓慢,严重者可导致肺气肿、肺心病。

【自我诊断】

以咳嗽、咯痰为主要症状,甚则出现喘息,冬春季节频发,累计时间每年3个月以上,并连续2年甚至更长。

【自我治疗】

急性发作时必须及时选用足量有效的抗生素,除此之外,还须选用镇咳祛痰的药物,伴有喘息时可用平喘药物;缓解期的治疗主要是提高机体抗病能力。

一、中成药

1. 小青龙口服液 适用于咳嗽气急、喉有痰声,胸口满闷,咳吐大量白色清稀泡沫痰,冬寒时加重,畏寒者。每日3次,每次10ml。

2. 二陈丸 适用于咳嗽声重,痰多粘稠,胸闷,神疲乏力,大便稀薄者。每日3次,每次6g。

3. 贝羚胶囊 适用于咳嗽气粗,喉间痰鸣,咳吐黄白色粘痰,不易咳出,有时痰中带血,胸闷胀满,咳时胸闷痛者。每日3次,每次2粒。

4. 金匱肾气丸 适用于咳声低微,气息不续,神疲懒言,食少,畏寒肢冷,痰色清稀而量多,腰酸,易感冒者。每日3次,每次6g。

5. 桂龙咳喘片 适用于咳嗽气粗,喉间痰鸣,咳吐白色粘痰,胸口满闷,畏寒者。每日3次,每次3片。

6. 半夏露 适用于咳嗽气急,喉有痰声,咳吐大量白色清稀泡沫痰者。每日3次,每次10ml。

二、单方验方

(1) 紫河车粉,每日2次,每次3g。可长期服用。

(2) 佛耳草15g,苏子、莱菔子各6g,水煎服;或桑叶、枇杷叶、胡颓叶各12g,水煎服。用于慢支痰湿证。

(3) 千年红 15g, 佛耳草、四季青、平地木各 12g, 水煎服。每日 1 次。

三、外治法

1. 敷贴 白芥子 50g, 甘遂 25g, 细辛 25g, 共研细末, 以鲜姜汁调糊状, 选大椎、肺俞、膏肓穴, 涂药面积似蚕豆大, 保持 30 分钟至 1 小时后, 将药物清洗掉。一般于夏季初伏、中伏、末伏各进行 1 次。

2. 拔罐 部位为背部第一至十二胸椎两侧, 分别以走罐法至皮肤轻度瘀血为度。每周 1~2 次, 5 次为 1 疗程。

四、针灸

1. 体针 取肺俞、膻中、太渊、丰隆、太白, 针刺。

2. 灸法 取肺俞、风门、膻中、太渊、足三里、脾俞、肾俞、关元, 每穴 5 壮, 每日 1 次。适用于咳喘辨证属寒者或痰湿偏重者。

五、气功疗法

坐式或自然站立, 两手掌重叠置于神厥穴处, 两眼微闭, 脚尖稍内倾, 舌抵上腭, 全身放松, 排除杂念, 意守涌泉, 自然腹式呼吸, 待涌泉有热感后做气功呼吸法(吸气时, 意引气从涌泉上升, 通会阴, 经任脉贯丹田; 呼气时, 意念引气从丹田经肾脉的命门下降, 通会阴, 达涌泉, 如此循环周流)。每次 15~30 分钟, 每日早晚各 1 次。

六、食疗

1. 茯苓苡仁粥 薏苡仁 60g, 茯苓粉 15g, 加水适量, 煮粥食用。须久服。

2. 苏子粥 苏子 20g, 捣碎如泥, 加水煎成浓汁去渣, 再加粳米 100g, 冰糖适量, 煮为稀粥, 趁热服食。每日 1 次, 大便稀薄者忌服。