

胡维勤·编著

# 做自己的全科医生 小病不求医

一书在手，小病无忧 巧法治小病，三招就搞定！

外科、内科、妇科、儿科、皮肤科、男科、五官科……  
常见小病痛，在家轻松治！

知名医学科学家 **胡维勤**

行医五十余年，经验丰富，被评为“有突出贡献的医学科学家”


北京卫视、广东卫视、云南卫视等  
多个电视台健康栏目特邀嘉宾

著有《男人养精，女人养血》《胖补气，瘦  
补血》等畅销养生书

居家小病  
自我诊疗  
随手查！

# 小病 不求医

胡维勤·编著

 湖南科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

小病不求医 / 胡维勤编著. -- 长沙: 湖南科学技术出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5357-9093-4

I. ①小… II. ①胡… III. ①常见病—防治—普及读物 IV. ①R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 237357 号

XIAOBING BUQIUYI

### 小病不求医

编 著: 胡维勤

责任编辑: 郑 英 邹海心

文字编辑: 章 洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 深圳市龙岗区坂田大浦发村大发路 29 号 C 栋 1 楼

邮 编: 518000

版 次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 723mm×1020mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978-7-5357-9093-4

定 价: 39.80 元

(版权所有·翻印必究)

# 前言

“身体是革命的本钱”，每个人都想拥有健康强壮的身体。俗话说“病来如山倒，病去如抽丝”，再小的疾病都会给人带来不安。生病并不可怕，可怕的是不注意预防疾病。很多不治之症都是由于没有及时预防和不去治疗而导致的。在日常生活中，很多疾病往往是出其不意的，即你还没搞清楚情况，就已经“惹”上了。因此，为了自己和家人的健康，不妨准备几个有效的小验方、小菜谱，以应不时之需，解燃眉之急。

经验方，顾名思义，指的是人们从长期的生活中积累的应对疾病的方法。之所以成为经验方，说明它经过了无数人的验证。民间自古有“验方治大病”的说法，直到今天，仍然有很多饱受疾病困扰的人们喜欢打听一些经验方。这些小验方之所以受到大众的欢迎，原因主要有四点：一是效果显著。除了这些经验方对人们在日常生活中出现的小毛病非常灵验之外，对许多慢性病、疑难杂症及突发疾病也有很好的治疗效果。二是取材方便，经济适用。这些小验方多采用一些生活中常见的姜、枣、鸡蛋等食材，材料简单、易找，且价格低廉。三是操作简单方便。只需要对药材或食材进行简单的制作，如煎煮、泡酒等等。四是副作用小。因其取材多是人们的日常食材，所用的药材也是来自于天然植物，且仅仅采用几味药材，甚至是单味药材治病，所以几乎没有副作用，或者副作用很少。可见利用验方治病经济实用，方便安全，是一种行之有效的治病方法。



## CONTENTS

## 目录

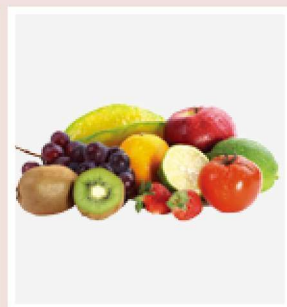
第一章 心病还需心药医 .....	001
01 时刻保持乐观的心态 .....	002
02 病来如山倒，病去如抽丝 .....	003
03 信心是最好的良药 .....	004
04 放心药，放心服 .....	005
第二章 内科疾病小妙方，小病不慌张 .....	007
01 感冒 .....	008
02 咳嗽 .....	012
03 失眠 .....	016
04 健忘 .....	020
05 偏头痛 .....	024
06 眩晕 .....	028
07 胃痛 .....	032
08 腹泻 .....	036
09 便秘 .....	040
10 自汗盗汗 .....	044

第三章 外科验方显神奇，身有小痛轻松治 .....	049
01 疖 .....	050
02 痈 .....	054
03 扁平疣 .....	058
04 痔 .....	062
05 颈椎病 .....	066
06 肩周炎 .....	070
07 腰肌劳损 .....	074
08 风湿性关节炎 .....	078
第四章 女人吃得好，小病没烦恼 .....	083
01 乳腺炎 .....	084
02 白带异常 .....	088
03 月经不调 .....	092
04 痛经 .....	096
05 更年期综合征 .....	100
第五章 儿科特效方，爸妈不张皇 .....	105
01 小儿感冒发热 .....	106
02 小儿遗尿 .....	110
03 小儿湿疹 .....	114
04 小儿厌食 .....	118
05 小儿腹泻 .....	122

第六章 男科小验方，男人问题一扫光 .....	127
01 前列腺炎 .....	128
02 性欲低下 .....	132
03 早泄 .....	136
04 无精症 .....	140
05 少精症 .....	144
第七章 皮肤有问题，教你吃出健康来 .....	149
01 慢性荨麻疹 .....	150
02 黄褐斑 .....	154
03 银屑病 .....	158
04 头皮屑 .....	162
05 黑头 .....	166
06 癣 .....	170
第八章 五官出现小毛病，神奇妙方来帮忙 .....	175
01 干眼症 .....	176
02 夜盲症 .....	180
03 耳鸣 .....	184
04 过敏性鼻炎 .....	188
05 口腔溃疡 .....	192
06 牙痛 .....	196



## 小病不求医



## 第一章



# 心病还需心药医

并非所有的疾病都能用药治愈，对于心理上的疾病，吃药不过是心理安慰，要想治愈，还得靠自我心理调节。自己要调整好心态，并正确地认识到人是不能脱离客观环境而生存的。人生不如意之事十有八九，对生活中出现的不如意之事不退缩、不幻想、不逃避，把自己心灵深处的苦恼对朋友、亲人进行倾诉，不要憋在心里钻牛角尖。



## 01 | 时刻保持乐观的心态



古人云：喜伤心，悲伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。也就是说，喜、怒、哀、乐、思、忧、恐是人类最基本的情绪情感体验，但如果过于强烈，都会伤及身体。

健康不仅指的是身体健康，还包括心理健康。一个人的身体、心理和社会均处于和谐的状态下才是真正的健康。首先，当身体或心理方面出现疾病时，另一方面也会受到影响。人们都有这样的经历：当生理上有病时，其情绪会低落，烦躁不安，容易发怒；而当面临重要考试紧张焦虑时，则会食而无味，胃口大减，并伴有失眠、头痛，易疲劳。所以，生理和心理是相互影响、相互作用的。

情绪主宰健康，极度的或持久的负面情绪，如烦恼、忧愁、焦虑、疑惧、失望等，最终会导致生理疾病。大家去医院看病的时候就会发现一个现象，前来就诊的病人中，很少有人笑容满面，轻松愉悦的。尤其是长期卧床的病人，很多都有抑郁或暴躁的倾向，有的病人因长期患病而产生心理疾病。

身体健康是心理健康的基础，而心理健康反过来又能促进身体健康。许多专家指出，人的体内有一种最有助于身心健康的力量，即良好情绪的力量，若能善于调节情绪，经常保持心情愉快，可以起到未病先防、有病早除的效果。因此，人的身心健康是相互促进的，健康的身体使人精力充沛，充满活力，朝气蓬勃，奋发向上；使人行动迅速，思维敏捷，思路清晰，观察敏锐；使人心胸宽广，兴趣广泛，情绪良好。而健康的心理又反过来使人认识到身体健康的可贵价值，正确指导身体锻炼和训练，正确自觉地调节睡眠、休息与活动的比例关系，使身体各系统的状态始终处于良好的运转之中。

所以说，时刻保持乐观的心态不仅能愉悦身心，还能防病治病养生。



## 02 | 病来如山倒，病去如抽丝



“病来如山倒，病去如抽丝”，指发起病来很突然，像山崩地裂似的，而要康复却很慢，像从蚕茧里面抽丝，得病容易，治病难。

“病来如山倒”指的是人在觉得自己健康的时候，其实身体并非自己想象的那样健康。

每个人都是在透支自己身体的能量。我们知道，人体的五脏六腑是相互联系、相互发展的，当人体内某一器官出现细小的不适，那就说明它在开始衰竭，功能开始下降，随着时间的推移，如果不采取补救措施，就会越来越脆弱，直到它不能承受的那一刻迸发出来——发病。所以，病情发展并非我们所想的那么快，“冰冻三尺，非一日之寒”说的就是这个道理。

“病去如抽丝”，这个道理想必大家都明白。人在病倒的时候，常常将所有的希望都交给医生，嘴边最常说的就是“医生，我这病什么时候好？”其实这个问题谁都回答不了，没有人能保证疾病在转变发展的过程中不发生别的变化，也不能保证药到病除，只能说每一次治病都是一次新的尝试，没有哪一种病是完全相同的，有时候一些细微的变化就能走向不同的结局。

当人的器官出现衰退发生病变的时候，补是补不回来的，它须靠修复、激活和再生才能从根本上予以解决。所以在治疗疾病的时候，万万不能心急焦躁，平时也要注意身体的保养，减少机体的损耗，延长身体器官的使用寿命，才能延年益寿。



## 03 | 信心是最好的良药



对于患有严重疾病的人而言，不仅要长期坚持治疗，承担高额的医疗费用，还须保持积极乐观的心态，全方位地配合医生的治疗，才能达到治疗效果。

很多病人往往对自己的身体并不了解，单纯地认为只要是生病就一定要吃药治疗。他们害怕自己“不行”，但是实际上人体的适应能力和应激能力是很强的，很多疾病并非要依靠药物治疗，自身的抵抗能力加强就能阻止病邪的侵袭。

有时候吃药并不能真正地解决问题，很多通过医学检查正常的人依旧会主观感觉自己有病，很多明明治愈了的病人却依旧觉得自己还病着。在疾病面前，大家都把自己想象得很弱小，觉得必须借助外物才能将病邪打败，其实这是一种错误的意识。

很多生命奇迹的出现都是因为患者自己坚定的信念创造的，他们以积极的心态去面对疾患，结局才往往出人意料。

除了必要的药物治疗之外，心理因素对疾病的转归有至关重要的作用和影响。古往今来，每逢士兵出征，将军都会鼓舞士气，无论是否兵力相当，都要树立必胜的信心。治病也是一样，确立你一定能战胜病魔的决心和信心，相信疾病不过是机体组织的免疫应激反应，是最终获得治愈的根本前提。



## 04 | 放心药，放心服



患者进医院就是将自己的健康和信任交给医生，对医生所开的药方和治疗都应无条件地相信和服从，方便医生随时根据病情调整用药和预判病情的转归。

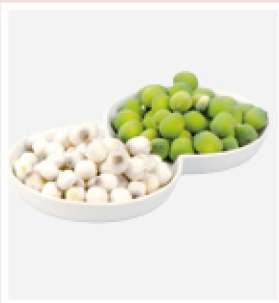
医生在给患者治病的过程中，最忌讳患者擅自更改用药和治疗方法。因为患者专业知识缺乏，容易道听途说，在不清楚疾病本身的情况下，擅自停药或者增减用量，这都是对自己不负责任，严重的甚至会危及生命。

每一次治病，都是一个新的尝试，病情的变化不完全是由人控制。有的病人心情急躁，希望一剂药就能药到病除，这显然是不科学的，不说疾病是否会转变，光是药物起效就有一定的代谢周期。甚至有的病人对医生所开的药持怀疑态度，在服药时小心翼翼，偷偷地删减用量，或者换成其他替代药，最后达不到治疗效果，这些都是不可取的。

建议对自己疾病有疑虑的患者，最好是及时和医生沟通，说出自己的疑惑和见解，帮助医生更好地判断病情，医生给出具体的治疗方案之后应严格执行，不要自己随意改动。

多数患者在医院治病进展得顺利，都是建立在医患双方相互信任的基础上。患者放心服药，安心接受治疗，保持积极乐观的心态，会发现治病其实也是一个轻松的过程。

## 小病不求医



## 第二章



# 内科疾病小妙方， 小病不慌张

内科疾病种类繁多，包括呼吸科疾病、消化科疾病、内分泌科疾病、泌尿科疾病、心血管内科疾病、神经精神科疾病等。内科疾病多以调理为主，一些神奇的小妙方对预防和治疗内科疾病非常有效。人体内部是健康事故的多发地，因此一定要引起人们的高度重视。





## 01 | 感冒



普通的感冒俗称为“伤风”，又称上呼吸道感染。起病较急，初期有咽干、鼻塞、咽痒、耳鸣或者伴有咽部瘙痒，发病数小时或隔天后可有喷嚏、鼻塞、流鼻涕等症状；数天后开始出现咽痛、呼吸不畅、声音嘶哑、流浊涕、少量咳嗽并且伴有胸痛，一般无发热以及全身症状，如果中间没有并发症，将在5~7天后自行痊愈。



### 典型案例分析及验方分享

小王在一家上市公司工作，平时工作非常忙，常常要加班到深夜才能休息。前段时间，公司业务繁忙，恰逢换季，气温一下子降下来不少，昼夜温差很大，小王早上出门没注意，到了半夜，他感觉身体有点不舒服，但是想着工作要紧，他也没在意。结果，第二天早上起来发现自己怕冷、咳嗽，喉咙里痰多且呈白色带泡，走路汗多，手掌很热，还有点头晕。家人看见他的状况，都劝他先去医院看看，再不舒服也要先休息一两天。但是公司的工作实在是脱不开身，小王便在家里翻出了好久之前买的感冒药吃了两粒，身上加了一件大衣便急匆匆地出了门。

小王自诩平时身体不错，一年到头连个头疼脑热都没有，一个小小的感冒哪能就束手就擒、缴枪投降。所以，当他坐在开着空调的办公室里开始头痛的时候，他还是对自己的身体状况很乐观的。

过了两天，小王仍然坚持不去医院，这时候他已经出现头昏脑胀、咳嗽胸痛、声