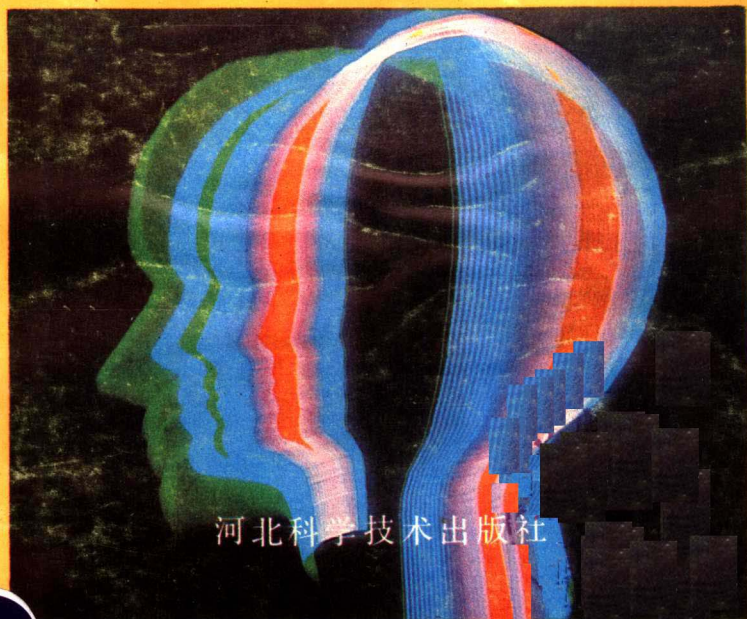


百病自我简易

疗法

主编 王云凯

● BAI BING ZI WO JIAN YI LIAO FA ●



河北科学技术出版社

百病自我简易疗法

主编 王云凯

河北科学技术出版社

主 编 王云凯
作 者 (以姓氏笔划为序)
王云凯 王吉匀 王 继
刘建平 杨继军 徐树楠
葛建军

百 病 自 我 简 易 疗 法

主 编 王云凯

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

正定县印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 16.5印张 350,000字 1990年4月第1版

1990年4月第1次印刷 印数: 1—6900 定价: 6.95元

ISBN7-5375-0360-5/R·72

前

言

人生活在自然界中，诸多因素都在影响着人们的健康，生病是难免的，因而掌握一些防治疾病的知识，做到有病早期发现，懂得它的发生、发展规律，自己动手采用各种有效的方法进行治疗，防微杜渐，这对战胜疾病，保持健康体魄是十分有益的。有鉴于此，我们编写了这本《百病自我简易疗法》，奉献给广大读者，作为防病保健的参考。

本书共收录传染、内、外、妇产、儿、五官、皮肤各科共133种疾病。在编写内容上，首先介绍了每种疾病的概况，然后逐一阐述了临床表现、治疗方法和生活调理，目的在于先了解疾病的来龙去脉，然后掌握其预防与治疗方法。所介绍的治疗方法，包括西药、中药、按摩、针灸、饮食、拔罐、外敷、气功等，简便易行，灵活多样，读者可根据自己的实际情况择宜而用，适应急需。书末又将本书常用的药物、临床检验及腧穴的知识作了概括介绍，以便读者检索。在文字上，力求通俗易懂，简练明了。

因编者水平所限，书中难免存在缺点甚或谬误，切望广大读者批评指正，以便再版时修正和提高。

编者

1989年5月



· 传 染 病 ·

〔1〕	·	感冒
〔4〕	·	风疹
〔6〕	·	水痘
〔9〕	·	麻疹
〔12〕	·	流行性腮腺炎
〔15〕	·	流行性乙型脑炎
〔18〕	·	流行性脑脊髓膜炎
〔21〕	·	病毒性肝炎
〔26〕	·	猩红热
〔29〕	·	白喉
〔32〕	·	百日咳
〔35〕	·	细菌性痢疾
〔39〕	·	肺结核
〔42〕	·	颈淋巴结核
〔44〕	·	蛔虫病
〔47〕	·	绦虫病
〔49〕	·	蛲虫病

· 内 科 病 ·

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| [51] ·急性胃炎 | [90] ·慢性肾小球肾炎 |
| [53] ·慢性胃炎 | [93] ·贫 血 |
| [56] ·胃、十二指肠溃疡 | [96] ·糖 尿 病 |
| [59] ·溃疡性结肠炎 | [99] ·甲状腺功 能 亢 进 |
| [61] ·支气管哮喘 | [102] ·肥 胖 症 |
| [63] ·支气管炎 | [104] ·类风湿性关节炎 |
| [67] ·肺炎 | [106] ·三叉神经痛 |
| [69] ·慢性肺原性心脏病 | [103] ·坐骨神经痛 |
| [71] ·风湿热 | [110] ·中 风 |
| [74] ·风湿性心脏病 | [113] ·神经衰弱 |
| [76] ·高血压病 | [115] ·癔病 |
| [80] ·高血脂症 | [118] ·晕车、晕船 |
| [82] ·冠状
动脉粥样硬化性心脏病 | [119] ·中 暑 |
| [86] ·肾盂肾炎 | [121] ·酒 精 中 毒 |
| [88] ·急性肾小球肾炎 | [122] ·煤 气 中 毒 |
| | [124] ·面 神 经 炎 |

· 外 科 病 ·

- | | |
|---------------------|--------------------|
| [127] ·疖 | [157] ·胆石症 |
| [130] ·痈 | 附：常见外科急性腹痛的鉴别 |
| [133] ·脓肿 | [165] ·肛裂 |
| [136] ·急性淋巴结炎 | [167] ·痔 |
| [138] ·急性乳腺炎 | [170] ·冻疮 |
| [142] ·急性阑尾炎 | [172] ·烫伤、灼伤 |
| [146] ·胰腺炎 | [174] ·擦伤 |
| [150] ·胆道蛔虫症 | [177] ·脱位 |
| [153] ·胆囊炎 | [180] ·骨折 |

· 妇 产 科 病 ·

- | | |
|---------------------|--------------------|
| [185] · ……功能失调性月经紊乱 | [212] · ……盆腔炎 |
| [189] · ……痛经 | [215] · ……子宫脱垂 |
| [191] · ……闭经 | [219] · ……不孕症 |
| [196] · ……更年期综合征 | [221] · ……先兆流产 |
| [199] · ……白带异常 | [224] · ……习惯性流产 |
| [202] · ……滴虫性阴道炎 | [226] · ……妊娠剧吐 |
| [204] · ……霉菌性阴道炎 | [228] · ……妊娠高血压综合征 |
| [206] · ……老年性阴道炎 | [232] · ……胎位异常 |
| [207] · ……外阴瘙痒 | [234] · ……产褥感染 |
| [210] · ……子宫颈炎 | [236] · ……缺乳(附:回乳) |

· 儿 科 病 ·

- | | |
|--------------------|--------------------|
| [239] · ……新生儿呕吐 | [258] · ……婴幼儿手足搐搦症 |
| [242] · ……新生儿黄疸 | [261] · ……小儿惊厥 |
| [245] · ……小儿肺炎 | [264] · ……婴儿腹泻 |
| [249] · ……营养不良 | [268] · ……遗尿 |
| [254] · 维生素D缺乏性佝偻病 | [272] · ……尿布皮炎 |

· 五 官 科 病 ·

- | | |
|-----------------|-------------------|
| [274] · ……龋齿 | [293] · ……鼻腔异物 |
| [276] · ……牙髓炎 | [294] · ……咽炎 |
| [278] · ……牙周病 | [297] · ……扁桃体炎 |
| [280] · ……复发性口疮 | [301] · ……扁桃体周围脓肿 |
| [283] · ……慢性鼻炎 | [303] · ……外耳道疖肿 |
| [285] · ……鼻窦炎 | [306] · ……外耳道异物 |
| [289] · ……鼻出血 | [307] · ……咽喉栓塞 |

〔309〕 ······化脓性中耳炎	〔323〕 ······急性结膜炎
〔312〕 ······内耳眩晕病	〔325〕 ······沙眼
〔316〕 ······耳聋、耳鸣	〔326〕 ······青光眼
〔319〕 ······睑缘炎	〔329〕 ······老年性白内障
〔320〕 ······麦粒肿	〔331〕 ······近视眼

· 皮 肤 病 ·

〔334〕 ······湿疹	〔352〕 ······痱子
〔338〕 ······荨麻疹	〔353〕 ······手足皸裂
〔341〕 ······脓疱疮	〔354〕 ······银屑病
〔343〕 ······手癣、足癣	〔357〕 ······脂溢性皮炎
〔345〕 ······单纯性疱疹	〔359〕 ······寻常痤疮
〔347〕 ······带状疱疹	〔361〕 ······酒渣鼻
〔349〕 ······神经性皮炎	〔363〕 ······斑秃

附:

1. 常用西药简表·····	〔365〕
2. 临床检验正常值及其意义·····	〔354〕
3. 常用腧穴·····	〔473〕

●
传

●
染

●
病

感 冒

感冒有普通感冒和流行性感冒之分，是一种急性呼吸道传染病，主要由病毒感染引起。感冒的传播方式为飞沫传染，所以平时不能随地吐痰，痰干了随风吹动、扫地、人走动起飞，便可传染。温度骤然下降、潮湿、烟雾、疲劳、体弱等，又是感冒的诱发因素。感冒的发病部位是在呼吸道，普通感冒主要是在上呼吸道（由喉至气管）粘膜充血发炎，尤其是咽喉部更为显著，所以普通感冒又称上呼吸道感染（简称上感）；流行性感冒是呼吸道发炎，引起发烧，形成肺部并发症对人体危害很大，严重的还会招致死亡。

临床表现

感冒一年四季均可发生，但以冬春季为多见，一般发病急骤。普通感冒主要表现为鼻塞流涕，咳嗽，打喷嚏，周身不适，

四肢倦怠，头痛，肌肉酸痛，胸部紧憋感，咽痛或有异物感，微微发热或中度发热，鼻腔分泌物由稀变稠，最后常呈脓样，5~7天后症状可逐渐消失。流行性感冒的潜伏期很短，传染性强，流行广，临床表现不一，但大多数病人都有畏寒，发热，体温有的可达39℃以上，头疼，全身痛，眼结膜充血。发病1~2天后出现咽痛、胸痛、咳嗽。严重的可有恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状。高烧时可出现谵语（神识昏糊，说糊话），躁动不安，甚至昏迷。当急性期过后，病人显得十分疲倦，精神萎靡不振。如果有并发症发生，很多症状都随之加重，如发烧不退，咳嗽剧烈，咳粘稠脓痰。如出现呼吸表浅转为急促，发绀（口唇青紫），血压下降者，为病情恶化的表现。这时如得不到及时的治疗和抢救，死亡率很高。

治疗方法

1. 西药 西药对感冒没有特效，用药的目的在于减轻病人的痛苦及预防并发症的发生。发病初期，可服速效感冒胶囊，每次4粒，每天3次。鼻塞、流涕、打喷嚏，可用10%薄荷蒸馏液滴鼻，每2小时1次。发热、头痛，可加用退热剂，如复方阿司匹林（APC）或扑热息痛，每次0.5克，温开水送服，热退后停用。咽部不适，可含碘喉片、薄荷片。咳嗽加服咳必清，每次25毫克，每天3次。流行性感冒可加抗过敏药，如苯海拉明，每次25毫克；或扑尔敏，每次4毫克，每天2~3次。

2. 中药 中药对感冒有可靠的疗效。一般根据不同的临床表现，分风寒、风热两种证型进行治疗。如感冒发热怕冷，但

以怕冷明显，头痛，身上没有汗，鼻塞，流清涕，有时咳嗽，喷嚏，吐白痰，全身酸痛，嗓子发痒的，称为风寒感冒。较轻的可用葱白（连须）3～7个，生姜3～5片，每天1剂，水煎分2次服；重者服九味羌活丸，每次1～2丸，每天2次。若感冒发热怕冷，但以发热为主，身上有汗但不多，头痛，鼻塞，流黄涕，咳嗽，吐黄痰，口干，咽喉红肿疼痛的，称为风热感冒。这类感冒，如以发热、咽喉肿痛为主的，可服银翘解毒丸，每次1～2丸，每天2次；或羚翘解毒丸，每次1～2丸，每天2次；以咳嗽为主的，可服桑菊感冒片，每次4～8片，每天2～3次。

3. 针灸 针灸治疗感冒也有较好的疗效。可取合谷、复溜、曲池、足三里穴，中度刺激，用平补平泻法，留针30分钟，每天1次；或取大椎穴，用艾条温和灸，每次20分钟，或于大椎穴上放1片姜，隔姜灸，每天1～2次。

4. 饮食 ①风寒感冒用葱白连根15克，萝卜100克，每天1剂，水煎分2次服；或用香菜（芫荽）15克，葱白15克，每天1剂，水煎分2次服。②风热感冒用银花20克，茶叶6克，白糖50克，每天1剂，水煎分2次服；或用大白菜根3个，大葱根7个，芦根10克，每天1剂，水煎分2次服。

生活调理

感冒之后，要适当休息，减少户外活动。如是流行性感冒，应与他人隔离，卧床休息，以减轻体力消耗和防止传染别人。发热期间，体力消耗较多，同时吸收功能也受到影

食物。另外，室内要保持清洁，多通风，使空气新鲜。必要时可用食醋熏蒸，每立方米空间用食醋5~10毫升，用1~2倍水稀释后加热，起到空气消毒，预防传染的效果。

风 疹

风疹又称“风痧”，是儿童时期常见的一种较轻的出疹性呼吸道传染病。主要由风疹病毒感染引起。风疹病毒在体外生活力很弱，所以传染性比麻疹小，一般通过咳嗽、谈话、喷嚏时借助飞沫传给其他小儿，或直接与病人接触而感染。本病多见于1~5岁儿童，但在某种程度上少年和成年发生的机会却较麻疹和水痘稍多。如发生在孕妇，可造成胎儿多种畸形。本病一年四季均可发生，但以冬春季为多见。

临床表现

风疹的临床症状表现较轻，初期阶段好象伤风感冒，因此易被忽略。发热1~2天后即出现皮疹。皮疹初见于面颈部，在24小时内蔓延到全身，同时伴有耳后、颈部及枕部淋巴结肿大。皮疹初期为稀疏红色斑丘疹，以后面部及四肢的皮疹可以融合，类似麻疹。出疹第2天开始，面部及四肢的皮疹变细呈针尖样红点，如猩红热样皮疹，皮疹一般1~3天内迅速消退，留下较浅的色素沉着。在出疹期体温不再上升，小儿常无疾病感觉，饮食嬉戏如常。血液检查，可见白细胞减少，中性粒细胞下降。如果孕妇在怀孕早期感染风疹，病毒可通过胎盘传给胎儿而引起先天性风疹感染，从而影响胎儿发育，这时如得不到及时的治疗，可造成胎儿先天畸

形，最常见的畸形为白内障、心血管畸形、小儿头部畸形、生长呆滞、小样儿等。

治疗方法

1. 西药 西药对风疹没有特效，用药的目的在于减轻病人痛苦及预防并发症的发生。其原则是对症治疗，如发热明显的可用复方阿司匹林或扑热息痛，给予退热。皮肤瘙痒时可服扑尔敏，每次 $1/2 \sim 1$ 片，每天3次；或用1%氧化锌溶液涂擦。早期给予肾上腺皮质激素如地塞米松，每天12毫克，可收到一定疗效。

2. 中药 中药对风疹有很好疗效，一般根据不同的临床表现，分为2种类型进行治疗。

(1)邪在肺卫：初起发热怕冷，热度不高，咳嗽，喷嚏，流涕。约经1天，全身出疹，先见于头面躯干，随即遍及四肢，疹色浅红，疹点细小疏稀，有瘙痒感。可服银翘解毒丸，每次 $1/2 \sim 1$ 丸，每天2次；或用防风败毒散，每次 $1/2$ 袋，每天2次；或用银花5~10克，连翘6克，牛蒡子3~6克，荆芥3~6克，薄荷3~6克，桔梗5克，甘草3克，每天1剂，水煎分2次服。

(2)邪热入里：风疹如见发热较高，心烦不宁，胸腹胀痛，疹色鲜红，疹点较密，瘙痒严重，口干口渴者，可服清瘟解毒丸，每次 $1/2 \sim 1$ 丸，每天2次；或用桑叶6克，菊花6克，薄荷3~6克，牛蒡子6克，连翘6克，黄连3~6克，紫花地丁3~6克，赤芍3~6克，甘草3克，每天1剂，水煎分2次服。

3. 针灸 取大椎、曲池、合谷、血海等穴，中度刺

激，用平补平泻法，留针20分钟，每天1次。

4. 饮食 邪在肺卫用猪大肠、绿豆、荆芥、食盐各适量，每1~2天1剂，先将干净绿豆煮20分钟，然后装入猪大肠内，两端用线扎牢，同荆芥一起煮熟，食盐调味，分数次食用，7~10天为1疗程。邪热入里用生石膏5~15克，生地3~6克，黄菊花3~6克，山楂9克，黑豆30~60克（另包），每天1剂，水煎喝汤吃豆，连用6~7剂。

生活调理

本病易于传染，在患风疹之后，应隔离病人，卧床休息，以减轻体力消耗和防止传染他人。发疹期间，要注意皮肤清洁卫生，以免感染。病儿双手应注意清洁，剪短指甲，防止搔抓使风疹溃破糜烂，必要时可将双手用纱布包裹。发热期病人体内消耗较多，同时吸收功能也受到影响，所以饮食宜清淡，忌辛辣刺激和不易消化的食物，多食蔬菜、水果及清凉饮料等。此外，室内要保持清洁卫生，多通风，使空气新鲜，温度适宜，切忌寒风吹袭。

水 痘

水痘俗称“水疱”，是小儿时期常见的一种急性发疹性传染病。由于疱疹形状如豆，内含水液而得名。由水痘带状疱疹病毒感染所引起，主要经唾液、飞沫传染，但亦可因接触被病毒污染的衣服、玩具、用具等而得病。好发于冬末春初，可波及任何年龄，但以婴幼儿和学龄前儿童发病较高，6个月以内婴儿因获得来自母体的抗体而具有抵抗力，故较

少发病。患病后可终身免疫不再得此病。

临床表现

本病初起，一般症状与感冒相似，出现发热头痛，咳嗽，喷嚏，或有烦躁不安，不想吃饭，热度一般不高，在发热的第1天，或经1~2天发热后，在头面部和发际出现如米粒大的红疹，数小时后变为丘疹，1天后变成内含透亮液体的疱疹，有痒感，接着在躯干和四肢部位亦渐次出现，但以头面及躯干较多，四肢近端较少，呈向心性分布；1~3天后，疱疹从中心开始枯干凹陷，然后结成痂盖而脱落，一般不留疤痕。

治疗方法

1. 西药 水痘尚缺乏特异性疗法，治疗主要是对症性的，其目的在于解除疾病痛苦和控制继发感染。发热可用阿司匹林，5~10毫克/公斤/次，或安乃近10~20毫克/公斤/次，温开水送服；皮肤瘙痒明显，可服异丙嗪，0.5~1.0毫克/公斤/次，或用苯海拉明2~4毫克/公斤/日，分次服用，或局部涂擦炉甘石洗剂。疱疹破裂者，可涂擦1%龙胆紫药水。若皮肤继发细菌感染，可适当选用抗菌素或局部涂四环素软膏。

2. 中药 中药治疗，可分为2种类型选方用药。①风热夹湿型：病情较轻，发热头痛，咳嗽喷嚏，鼻子不通气，疱疹红润，内含浆液清亮，并有痒感，可服银翘解毒丸，每次1/2~1丸，每天1~2次；或用薄荷6~9克，荆芥3~6克，竹叶3克，薏米15克，每天1剂，水煎分2次服。②里

热炽盛型：病症较重，高热烦躁，口渴唇红，颜面红赤，痘大而密，疱疹紫黯，疱浆混浊不清，根盘红晕，可服连翘败毒丸1/2～1丸、紫雪丹1/2粒；或用生石膏6～15克，知母3～6克，荆芥3～6克，竹叶3克，银花5～10克，每天1剂，水煎分2次服。

3. 针灸 水痘配合针灸治疗可缩短病程，减轻症状。可取合谷、大椎、曲池、血海等穴，中度刺激，用泻法，留针10～15分钟，每天1次。

4. 饮食 风热挟湿型，可用鲜竹笋50克，鲫鱼1条，每天1剂，加水煮熟，调味后服食，3～5天为1疗程；或用薄荷5～9克，芦根10～15克，生薏米10～15克，竹叶3克，每天1剂，水煎取汁，加冰糖15克后服用，连用5～6天。内热炽盛型，可用竹叶6克，生石膏15克，每天1剂，水煎去渣后，加粳米30克，冰糖15～20克，再煮成粥吃，连用3～5天；或用白果仁8～12粒，薏米30克，每天1剂，水煮熟后加白糖适量食用，连用3～5天。

生活调理

首先要隔离患儿，隔离期至全身水痘干燥结痂为止。病儿的衣被、用具等需煮沸或用紫外线照射，或于阳光下暴晒消毒，以防传染。注意皮肤清洁卫生，保持皮肤干燥，防止疱疹溃破感染，勤洗手，剪短指甲，必要时可用纱布包裹双手，以防搔抓使疱疹提前溃破，引起感染。饮食以清淡易消化为宜，忌食辛辣、油炸和肥腻食品，多饮开水和果汁，多吃蔬菜、水果。

麻 疹

麻疹俗称“疹子”，是儿科常见的一种发疹性呼吸道传染病。主要由麻疹病毒感染引起，传播方式主要通过病人咳嗽、喷嚏等飞沫直接散播，传染性很强，易感儿童接触病人后，约90%以上发病。但麻疹病毒在体外的生活能力较弱，日光下晒20分钟就会失去致病力，因此污染的衣服和用具间接传播机会较少。发病以冬、春两季最多，但其他季节也有散发的病例。5岁以下的儿童好得麻疹，6个月以内的婴儿，因从母体内获得暂时的免疫力，故可不病。麻疹患过1次后，永不再患。过去麻疹的发病率很高，大约每隔2~3年有1次大流行，对小儿健康危害极大。解放后，由于贯彻“预防为主”的卫生方针，特别是近年来我国自制减毒活疫苗的普遍应用，发病率已显著降低。

临床表现

患儿先有发热，体温一般持续在39℃以上，伴有咳嗽，流涕，打喷嚏，两眼发红，眼泪汪汪等上呼吸道症状，很象伤风感冒。发热3天后，在口腔第二白齿相对的颊粘膜上可发现细小白点，如红纸上撒了胡椒粉，这种小点称做“麻疹粘膜斑”，是麻疹早期可靠的诊断根据。随之全身出现皮疹，先在耳后发际，渐渐延及到前额、面部，然后自上而下蔓延到躯干和四肢，一般2~5天出齐。皮疹初期是分散的细小淡红色的斑丘疹，逐渐增多而呈鲜红色，后融合成黯红色，形状如麻粒，稍高出皮肤，扪之碍手，指压皮疹暂时