

数位专家多年的临床经验，为您解答家庭常见疾病防治与日常保健难题

HANDBOOK FOR FAMILY DOCTOR

新编 家庭医生手册

下卷

宫宏伟 主编

随着人们生活水平的提高和医药卫生知识的
不断普及，人们的健康意识加强了，许多家
庭常见病能得到及时治疗，既可治病，又会



HANDBOOK
FOR FAMILY DOCTOR

新编 家庭医生手册



新编 家庭医生手册

● HANDBOOK FOR FAMILY DOCTOR

文图编辑
撰 稿
特约审稿

葛宏峰 张娜
石晶明 黄丽臻 邱伟 姜雨 阎月茹
张树军 北京佑安医院 主治医师
刘卫红 北京中医研究所 副研究员
魏春晖 北京友谊医院 主治医师
王梦阳 北京海军总医院 主治医师
刘晓东 何冬宁
孙阳阳

美术编辑
装帧设计



贝尔氏面瘫

周围性面瘫中最常见的一种就是贝尔氏面瘫，又称为特发性面瘫。是指突然发生的面部肌肉运动瘫痪。该病多为单侧发病，双侧发病者少见。最易发病的年龄是20~40岁。该病的确切病因尚未明确，目前认为与病毒感染和血管缺血有关。主要的诱发因素为寒冷和凉风的刺激或是精神创伤。本病有自愈的倾向，只要经过及时有效的治疗，多数可以完全恢复。如果延误治疗时机，也可能导致恢复不完全，甚至留下多种并发症。



贝尔氏面瘫可能与遗传因素有一定的关系，但发病时妇女有较高的发病率。

自我诊断

本病的发生较为突然，为一个周围性完全或不完全性面瘫。患者有时在清晨对镜时发现自己嘴角歪斜或面部动作不灵。也可能因无自觉症状而被他人指出。主要表现为患侧面部瘫痪，不能皱眉、闭眼、鼻唇沟变浅或消失，患侧唇角下垂，口水顺着嘴角外溢，不能鼓腮或吹口哨。有些患者发病前感觉头痛，同侧耳后疼痛。面部偶尔出现麻木感。少数患者会出现面部触感异常或舌部、面部麻木。



家庭治疗

成药治疗

- 维生素C片：每次100毫克，口服，1日3次。
- 复合维生素B片：每次1片，口服，1日3次。
- 强的松片：每次30毫克，口服，1日1次。
- 地巴唑片：每次10毫克，口服1日3次。

中医方剂

- 补阳还五汤：黄芪120克，当归尾6克，赤芍4.5克，地龙、红花、桃仁、川芎各3克。水煎服，每次1剂，1日1次。

• 牵正散合川芎茶调散加味：薄荷6克，细辛3克，全蝎、僵蚕、白附子、川芎、白芷、防风、荆芥、羌活各10克。水煎服，每次1剂，1日1次。

• 龙骨粥：龙骨30克，糯米60克，红糖少许。先将龙骨研碎，煎汤取汁，再用药汁加入糯米和红糖煮

粥。每日早晚空腹服食，连服5天。

物理疗法

- 发病早期用温热毛巾敷患处，可以改善局部血液循环，促进水肿消退。两周后，可自行按摩患处，预防肌肉萎缩。

预防与保健

贝尔氏面瘫的患者中约有60%能够自行恢复。但也有15%~20%的病人不能完全恢复面部功能，其中一部分人遗留各种后遗症，包括面部肌抽搐、“鳄鱼泪”综合症等。因此对本病要采取积极的治疗措施，尽量减少后遗症。平时要注意保暖，夏天不能贪图凉爽，而将电扇或空调的吹风口直对人体。按体质情况锻炼身体，逐步增强身体的抵抗力，可在一定程度上预防该病的发生。

出现以下情况应及时就医

耳部疱疹和面瘫先后出现，同时伴有发热、肌痛等征状，应去医院仔细检查是否感染带状疱疹引起的面瘫。在病程史、化验检查中其血清抗体或面瘫复发性抗体阳性进行相关检查，以免延误病情。

近视

近视是指没有经过眼镜等物体的调节时,平行的光线在通过眼睛的屈折后,只在视网膜前面形成了图像。近视的发病原因尚未完全弄清,少数的高度近视与遗传有一定的关系,但大多数的近视都是由于后天用眼习惯不健康所造成的。近视分为3种:轴性近视、屈光性近视和调节性近视。大多数近视都属于轴性近视,此类人的眼球较常人突出。圆锥角膜、球形晶体等患者的近视多为屈光性近视。学龄期青少年中常见的是调节性近视,又称为假性近视或青少年近视。



自我诊断

人们常说的近视度数是以屈光度来划分的,3屈光度以下称为轻度近视,3~6屈光度称为中度近视,6屈光度以上称为高度近视。近视患者最常见的表现是发现自己视远处的物体时模糊不清,如果没有及时戴眼镜进行纠正,还会出现头痛、眼睛发胀、看物体时出现双影等症状,中度以上的近视还容易诱发眼位外斜,造成斜视。近视度数越高,越容易发生视网膜上的病变,如视网膜穿孔或视网膜脱离。

家庭治疗

成药治疗

- 复方门冬氩甘滴眼液(新乐敦眼药水):每次1~2滴,滴眼,1日4~6次。
- 珍视明滴眼液:每次1~2滴,滴眼,1日3次。

中药方剂

- 当归、熟地黄、萸藜、川芎、白芍、

防风、夏枯草、木贼草各等份。将上述诸药一起研为细末,每日取30克加水煎服。1日1剂。腹泻者忌用。

饮食治疗

- 杞菊明目茶:白菊花10克,枸杞子30克,优质绿茶3克。将上述诸药用沸水冲泡,加盖焖20分钟,代茶饮用。1日1剂。腹泻者忌用。
- 枸杞叶粥:枸杞叶250克,粳米50克。将枸杞叶洗净后用纱布包好,再与粳米一同煮粥。每日早餐服用。

禁忌

无论有无近视,都应养成定期去医院检查视力的习惯,及时发现早期的视力异常。假性近视如能及早发现,可通过休息、滴用眼药永来加以纠正。已经配

戴眼镜者,也应定时检查近视状况,以及时调节眼镜的度数。检验眼睛的度数和配眼镜都要去正规医院的眼科,不能贪图便宜而在私人摊上进行,不正确的验光和配镜都会加重近视,甚至引起其他严重的眼病。

预防与保健

眼部的保健要从小做起,学校内要有良好的照明条件,桌椅的高矮要根据学生的身高来调整,也就是说坐姿时眼睛应距离桌面30~35厘米,黑板不能反光,书本上的字迹要对比鲜明,清晰可见,座位不应固定不动,而应该前后左右定期调换。养成良好的用眼习惯,如不在阳光直射下或在光线不足处看书,也不要趴在着、躺着或在行走、乘坐交通工具时看书,保持正确的阅读和写字姿势,眼睛和书本保持30厘米左右的距离。用眼50分钟左右应该休息眼睛一次,可极目远眺或闭目休养,以防止假性近视。

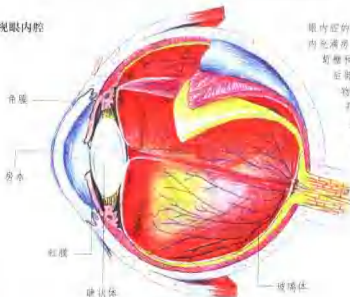


南京是中华眼科医学发源地,中华眼科之父
南京生活馆青少年近视

白内障

由于多种因素,导致原本透明的晶体变为浑浊,称为白内障。它是一种多见的影响视力的疾病,主要分为先天性和后天性两大类。后天性白内障包括老年性白内障、外伤性白内障、代谢障碍性白内障和发性白内障,其主要的发病原因有:代谢紊乱、老化、局部失调、辐射和免疫力下降等。白内障的治疗主要是通过手术治疗,早期用药可延缓疾病的进程,增进部分视力。

剖视眼内腔



眼内腔的前部有前房和后房,内充满房水。房水含有乳、葡萄糖和蛋白质。眼内腔的后部充满透明的胶状物质——玻璃体。这两样物质有助于维持一定的眼内压和眼球外形,不会造成眼膜变形。

预防与保健

老年性白内障的患者因为年龄较大,常有老花眼等老年性眼病,视力也有不同程度的下降,极易容易忽视白内障的早期症状,因此应该养成定期去医院检查眼睛的习惯,及早发现疾病,并在医生的指导下做好眼部的保健,延缓眼部的衰老进程,饮食中适当补充抗氧化剂,防止晶体皮质老化,减少白内障的发病机率。已经患有白内障的老年人应该积极用药,防止白内障进一步发展,延缓晶体浑浊的进程,等到白内障成熟后,再采取手术治疗。

不要惧怕手术疗法

白内障的最终治疗手段仍以手术疗法为主。药物疗法只能延缓疾病的进程,不能盲目的以为用药即可治愈白内障。更不能因为对手术存在惧怕心理而放弃手术疗法。大量的手术成功例子已经充分地证明:目前的人工晶体置换术是有效的、可靠的,并已经为许多老年患者带来了光明。

自我诊断

老年性白内障是最常见的,通常在50岁以后发病。双眼可同时发病,也可先后发病。患者无头痛、眼胀等症状,但视力逐渐下降,即使戴老花镜也无济于事。此时患者生活无法自理,经仔细察看瞳孔,可发现瞳孔已成白色。其它如外伤性白内障、发性白内障和代谢障碍性白内障都有发病诱因或原发病,应及时关注原发病,才能做出全面的诊断。

家庭治疗

成药治疗

- 维生素C片:每次100毫克,口服,1日3次。
- 复合维生素B片:每次1片,口服,1日3次。
- 白内障:每次1滴,滴眼,1日3次。

中医方剂:

- 车前子12克,山萸肉10克,枸杞子

15克,菊花9克。水煎服,每次1剂,1日1次。

饮食疗法

• 甘草3克,生地12克,玄参15克,知母、麦冬、菊花、蝉蜕、炒葶藶、木贼草、青箱子、菟丝子各9克。上述诸药一起研为粗末,每次取40克,以沸水冲泡,加盖焖30分钟,代茶饮。每次1剂,1日1次。

• 茯苓、人参、山药、泽泻、石菖蒲、枸杞子、菟丝子、肉苁蓉各30克。将上述诸药一起研为粗末,每次取30克,以沸水冲泡,加盖焖30分钟,再加入蜂蜜20克,代茶饮。每次1剂,1日1次。

禁忌

白内障病人在白内障发展到膨胀期的时候,不能用散瞳药水滴眼,否则极易导致青光眼的急性发作。

急性外耳道炎

外耳道皮肤及皮下组织的急性、弥漫性炎症，称为急性外耳道炎。该病为耳鼻咽喉科的门诊常见病。通常是由于外耳道皮肤的角质层软化，失去了自我防护能力引起的。如外耳部的皮肤外伤，游泳或洗澡时未能及时清除耳中的污水，挖耳时不小心损伤外耳部皮肤以及急、慢性中耳炎的分泌物浸渍外耳道等。患有其他全身性疾病，如慢性便秘、糖尿病、贫血、内分泌紊乱等也可能引发此病。该病多发于夏秋季节，无年龄区别。若治疗不当，可转为慢性外耳道炎。

自我诊断

轻症患者仅感觉外耳道刺痒。灼热，以后发展为轻度疼痛和耳部发胀，外耳道皮肤充血、肿胀，可见少量浆液性分泌物渗出。重症患者耳痛剧烈，张口或咀嚼时尤其明显，分泌物大量增加，由浆液性转为脓性，因外耳部肿胀，外耳道逐渐变小，严重时甚至出现程度不同的耳鸣及耳聋。

家庭治疗

成药治疗

- 复方新霉素滴耳液：每次每侧3~4滴，滴耳，每日3~4次。
- 奈利必妥滴耳液：每次每侧3~4滴，

滴耳，每日3~4次。

- 耳炎药膏：每次少许搽于患处，每日3次。忌烟酒、辛辣、鱼腥等发物。

中医方剂

• 根翅散合五味消毒饮加减：银花、连翘各15克，野菊花、蒲公英、紫花地丁各30克，荆芥、竹叶各10克，薄荷（后下）、甘草各6克，芦根20克。水煎服，每次1剂，1日1次。

• 龙胆草、栀子、黄芩、柴胡、泽泻、木通、当归各10克，赤芍、生地、车前子各15克，甘草6克。水煎服，每次1剂，1日1次。

饮食疗法

• 陈皮木棉花粥：大米100克，陈皮5

克，鲜木棉花3朵。先将陈皮、鲜木棉花洗净，水煎20分钟后，取汁，再将大米加入药汁中煮粥。一年四季皆可服用。

• 四神茶：当归24克，甘草9克，金银花、黄芪各15克。将上述诸药以适量清水煮沸，加葱同20分钟，分3~4次温饮，每次饮用时对人黄酒1小盅。每日1剂。

禁忌

急性外耳道炎的患者，常可见到耳部皮肤呈屑状脱落。此时应任其自然脱落，切不可用手剥脱，否则可导致炎症急性发作，加重病情。

预防与保健

正常人的耳部分泌物，即耳垢呈微酸性，具有一定的抗感染能力，如果过度挖耳，导致耳垢缺乏，外耳道则容易招致感染。如需要清除耳中的分泌物，尽量不要自己用尖锐的物品清除，而应去医院，由医生在耳镜下操作，可减少引起耳部皮肤疾病的机会。清洗耳部时，应及时擦拭干净，不要过多的使用耳部滴剂，以免改变外耳部皮肤的酸碱度，降低抗病能力。

依据病情程度采取措施

急性外耳道炎起病初期，以局部用药为主，如耳部滴药等。如分泌物较多时，耳部塞用药物纱条。可起到消炎收湿的作用。如果病情加重，则应在医生指导下，全身应用抗生素。同时要观察自然穿痛的部位及脓性分泌物的性质，以与慢性中耳炎相区别。



慢性咽炎

慢性咽炎是指咽部黏膜、黏膜下及淋巴组织的慢性炎症，该病多见于成人。发病常受到多种因素的影响：患有慢性鼻炎、鼻中隔弯曲、鼻窦炎的病人，因为长期的鼻阻塞，而习惯性用口呼吸，可导致此病；急性咽炎反复发作；咽部邻近器官的慢性疾病刺激，如鼻窦炎、扁桃腺炎、龋齿等；一些不良的生活习惯，如烟酒过度或在有害的气体和粉尘环境下工作、生活都可引发此病。其它的全身性疾病，如贫血、糖尿病、消化不良也可能引起发病。此病如未能及时治愈，可能引起周围器官的感染，甚至败血症、肾炎等。

自我诊断

慢性咽炎可分为三型：慢性单纯性咽炎、慢性肥厚性咽炎及慢性萎缩性咽炎。主要表现为咽部有异物感、发干、发痒或有刺激感，有人自觉咽部轻度疼痛，容易恶心，甚至呕吐；上述症状在空咽时较明显，但不影响正常的吞咽功能。精神刺激、疲劳、说话较多时都可加重症状。

桔梗



家庭治疗

成药治疗

- 鼻咽清毒颗粒：每次20克，口服，1日2次。忌烟酒。
- 喉疾灵胶囊：每次3~4粒，口服，1日3次。孕妇慎用。
- 银黄含片：每次2片，含服，每日10~20片，分次含服。
- 咽立爽滴丸：每次2~4丸，含服，1日4次。

中医方剂

- 养阴清肺汤：大生地6克，麦冬4克，生甘草、薄荷各1.5克，贝母、丹皮各2克，炒白芍3克，玄参4.5克。水煎服，每次1剂，1日1次。

饮食疗法

- 橄榄粥：粳米100克，橄榄肉10个，白萝卜1个，白糖少许。先将粳米放进开水中煮沸，再加入洗净、切碎的白萝卜、橄榄肉和白糖，用小火熬至粥

熟即可食用。每日早餐服食。

- 梨粥：鸭梨3个，粳米50克。先用水煮粥，待粥八成熟时，加入切开、去核的梨块，煮熟后即可食用。腹泻者及产妇不可食用。



预防慢性咽炎注意增加衣服
避免受凉感冒。适当锻炼身体
保持免疫力。增强抵抗力。

- 慢性咽炎茶：沙参15克，生白芍12克，银花9克，生甘草5克。将上述诸药用沸水冲泡，加盖闷20分钟，代茶饮用。每日1剂。

- 甘桔射干茶：射干、甘草、山豆根、连翘、防风、玄参、荆芥、牛蒡子各3.6克，桔梗6克，竹叶10片。将上述诸药一起研为粗末，用沸水冲泡，加盖闷20分钟，代茶饮用。每日一剂。

禁忌

要保持口腔卫生。慢性咽炎如果未出现急性发作，不需应用抗菌素。该病还要与食管癌相鉴别，食管癌主要有不同程度的吞咽困难，尤其在吞咽固体食物时更为明显。进行X线食道钡餐透视或纤维食管镜检查均可明确诊断。

预防与保健

针对自身情况，选择适当的体育活动，以加强身体素质，防止受凉感冒。戒除抽烟、饮酒等不良嗜好。急性咽炎要及时治疗，以免转为慢性。咽部的周围病灶也要及时清除，并积极去除全身性病症。在粉尘污染重的环境下工作，要戴口罩，并定时离开工作地点，以改善呼吸条件。教师等用嗓较重的职业，要注意减小声音的分贝，适当饮用滋养嗓子的药茶或使用口含片。

过敏性结膜炎

过敏性结膜炎又称变态反应性结膜炎，是结膜对外界过敏原发生过敏反应所引起的，是一种免疫性疾病。由于眼部结膜经常暴露在外，与空气中的过敏物质如花粉、尘土等物的接触机会较多，不恰当的使用药物，也可导致组织过敏，引发该病。过敏性结膜炎分为泡性角膜结膜炎和春季结膜炎两种。春季结膜炎多发于男性青少年，春夏季时病情加重，冬季则自行缓解，随着年龄增长，可逐渐消退，一般无严重后果，也不影响视力。泡性角膜结膜炎又称泡性眼炎，多见于营养不良及过敏体质的儿童，反复发作后，可能在角膜上遗留瘢痕，从而影响视力。



注意区上用品的清洁。

中药方剂

- 龙胆泻肝汤：龙胆草9克，木通、生地、黄芩、栀子、柴胡、泽泻各6克，甘草1.5克，当归2克，车前子3克。水煎服，每次1剂，1日1次。
- 胆咽汤：栀子肉、苦楝根皮（先煎）各15克，槟榔18克，使君子12克，乌梅5个。水煎服，每次1剂，1日1次。

而引起。平时要注意个人卫生，养成良好的卫生习惯，如勤洗手。在春夏季时，要有意识地减少接触过敏原的机会；如已患有肠道寄生虫病，要及时求医，坚持用药，可在一定程度上预防该病的发生。虽然春季结膜炎可不治自愈，但要注意与砂眼、滤泡性结膜炎相鉴别。此病易反复发作，会给患者的生活带来很大的不便，一方面要对症处理，另一方面要树立战胜此病的信心。增加营养，增强体质是极其重要的措施。

自我诊断

患有春季结膜炎者自觉眼部奇痒难忍，有异物感，畏光，流泪，视力无影响，眼部出现粘稠丝状分泌物。泡性角膜结膜炎的患者除上述症状外，还可出现眼痛，结膜上可见大小不一的圆形结节，局部结膜充血，视力会因瘢痕的形成而受到影响。患儿可因畏光而躲藏在暗处，或用双手掩目。

家庭治疗

成药治疗

- 0.5%链霉素眼药水：滴眼，每次1~2滴，1日3~4次。
- 扑尔敏片：每次4~8毫克，口服，1日3次。
- 维生素C片：每次200毫克，口服，1日3次。
- 金施尔康：每次1粒，口服，1日1次。饭后或饭中服用。
- 史克肠虫清：每次2片，口服。只服1次。适用于腹中有寄生虫者。孕妇、哺乳期妇女及2岁以下儿童不可服用。

虫下即停。适用于腹中有寄生虫者。

饮食治疗

●连花茶：黄连（酒炒）、天花粉、菊花、川芎、薄荷叶各30克，连翘30克，茶叶60克，黄柏（酒炒）180克。上述药品一起研成粗末，每次用约30克，以沸水冲泡，加盖闷，大约10分钟后饮服，每日2~3次。

禁忌

不用手揉眼，毛巾、手帕及床上用品要勤洗勤晒等。

预防与保健

该病主要与体质有关，也可能由于角膜或结膜上皮对体内的某些内源性毒素（如结核杆菌及肠道寄生虫）过敏





常见皮肤科 病症的 治疗

第六章

6

皮肤科是人体上的窗口，窗口健康在人体的位置，它既身体与外界沟通的桥梁也源于其间，形成一个完整的身体。皮肤具有什么样的状态最为，最上层的角质层使汗不能地渗透，但它很脆弱且对刺激，如热的灼伤，引发多种疾病如过敏性皮炎等，还有细菌感染等。几乎每个人都会遇到，如湿疹、荨麻疹、过敏性皮炎等。多少人会患，但它的病源物也少，把病源物找出来，进行针对性的治疗，采用更多的治疗手段，便可达到治愈。

白癜风

白癜风是一种主要表现为色素脱失的疾病。病因不明确，可能和自身免疫、黑色素代谢紊乱等有关，少数可能因为遗传。

自我诊断

局部皮肤色素缺失，呈乳白色，形态不一，大小不等，边界清楚，患处毛发可变白或正常，其他变化不大。白癜风可发生在身体的任何部位，面部、颈部、手背等暴露部位及外生殖器发生比较多。发生部位可以是一处，也可能是多处，可呈对称形态。自我感觉一般没有不适。常在曝晒、精神创伤、急性疾病或手术等严重的不良刺激后迅速扩散。也可进展缓慢或间歇性发展，或稳定不变。白癜风多认为是一种慢性疾病，而且随时可能发展。因此，在发现白癜风后要及时就医，防止病情继续发展。

家庭治疗

成药治疗

- 0.025%肤轻松霜，外用，1日1次，对早期损害较好，但不要长期外用。
- 盐酸氮芥50毫克，溶解于100毫升的95%酒精中，1日2次，外擦。

中药方剂

- 何首乌150克，菟丝子120克，肉苁蓉、牛膝各60克，胡桃仁、生地、苍

平时注意预防和日常保健

及时就医，在医生指导下用药，平时注意预防和日常保健，对本病的治疗效果和预后复发率有着很明显的改善作用。

耳子、金樱子各30克，上述药物研细末，加水制成丸剂口服，每次10~15克，1日2次。

- 当归、蔓荆子各25克，丹参、赤芍各60克，鸡血藤、白藜藜各90克，上述药物均研成细末，每次10~15克，1日2次。

饮食治疗

- 胡桃仁500克，黑芝麻300克，磨成泥状，搅匀后贮存备用。每次取50克，倒入500毫升豆浆中，煮沸加适量白糖服用，早晚各1次。
- 取黑豆1千克用水泡软后，加入适量八角茴香及盐煮熟，每晚睡前食豆50~100克。

禁忌

不要心情的大起大落。减少强日照照射，避免接触

如橡胶手套等酚基类化合物及其制品。天气冷热难当时，不能马上进入温差大的环境，要逐渐适应。不能作息无度，不要偏食。以下食物尽量少食或不食：辣椒、酒类，柚子、柚子、杏、山楂、樱桃、猕猴桃、草莓、杨梅等。

预防与保健

一般所有不良刺激都可以诱发和刺激病情的发展。所以，第一，要保持健康快乐的心情，减少

精神紧张、忧郁所造成的心理因素。第二，要加强锻炼，强健体魄。平时要尽可能进行保健按摩、郊游、练气功、书法等，陶冶情操。强身健体的良好运动和爱好。这样可以增强机体机能，提高抵抗力。运动方式可因爱好而异，



白癜风患者应特别注意忌食辛辣或含铜的食物。

运动时要循序渐进，运动量以运动后气喘而不疲惫为宜。第三，要做好保护措施，培养良好习惯。衣物要随天气变化而及时增减。按时起居，合理膳食。

斑秃

斑秃，俗称“鬼剃头”，是一种突然发生的斑片状脱发的皮肤疾病。脱发处皮肤正常，一般没有自觉症状。病程较长，可自行痊愈，或者复发。若所有的头发全部脱落，叫做全秃；若部分头发脱落，叫做普秃。该病多与精神因素关系密切，常在精神过度紧张或受刺激后发生。此外，内分泌障碍、急性感染性疾病都可以诱发本病，并具有遗传性。

自我诊断

头部突然有斑片状脱发，圆形或椭圆形，大小不一，边界清楚，但是脱发处皮肤没有任何不舒服，如红、肿、热、痛，常于无意中发现。少数的脱发可以发展成全秃，就连眉毛、腋毛等所有毛发都会脱落。病程可持续数月甚至数年。大多能自愈。总之，病情重，发病早的患者预后较差，易复发；枕部1—2片斑秃，并且无明显进展者易自愈；也有全秃数十年而自行恢复的。该病复发率较高，大约有一半的患者要复发。遗传过敏性斑秃预后较差，病程长，一般在青春前期多发展成全秃，痊愈困难。

家庭治疗

成药治疗

• 胱氨酸片：口服，每次50毫克，1日3次。

中医方剂

• 柏枝（干药）、椒仁、半夏各90克，将药加水500毫升，煎至250毫升，加入蜂蜜少许，再煮沸1~2次。用时加大生姜汁少许，调匀，擦无发处，1日2次。

饮食疗法

• 斑蝥5个，苦参20克，红花15克，白酒50毫升，浸3周即为斑红酒。用酒搽患处，1日2次，一般用20天见效。

• 鸡内金（研末）10克，沸水冲泡当茶饮，1日2次，用15天可见新生毛发。



物理疗法（按摩）

• 手足按摩：用圆钝物（如小木棒等）按揉脚掌，或利用足部按摩器，以刺激脚掌边缘及脚跟部，力量由轻到重，以能耐受为度，每次30分钟。

禁忌

在治疗过程中和治愈后的一段时间内，应禁食辛辣的食物，如果葱、蒜、酒及虾、羊肉等发物；不可过度

用脑及熬夜；避免头部皮肤受到不良刺激。

预防与保健

及时去除诱发因素，首先要解除思想顾虑，保持心情愉快。其次要养成良好生活习惯，早晨注意饮足量温开水，饮食起居规律，多吃清淡营养均衡的食物、保持大便通畅，保证充足睡眠。另外要保证头部皮肤的清洁，去除过多油脂，避免不良的冷热刺激。

快乐也是一种治疗

斑秃的病因是多方面的，与患者自身的个体因素关系很大，多在精神紧张、劳累过度、生活不规律、心情低落等不利诱因作用下，在调整生理规律，保持舒畅的心情之后一段期间，病情多会缓解，甚至痊愈。



扁平疣

扁平疣是人类乳头瘤病毒(HPV)引起的突出皮肤的病变。皮损表面多扁平光滑。患处大多没有明显不舒服。多见于青少年,好发于颜面和手背等处暴露的皮肤。容易在自身皮肤上播散,也可传染他人。病程较缓慢,是一种良性疾病,对患者没有严重危害,多可以治愈。



扁平疣一般发现在面部、手背、前臂等暴露部位,好发于青少年,常因抓挠而发生自身接种,可感轻度瘙痒。

自我诊断

一般没有不舒服的感觉,根据皮疹特点多可以明确诊断。皮疹特点:皮疹形态大小多与粟粒至高粱米类似,呈圆形、椭圆形或多角形,较扁,边界清楚,表面光滑,呈淡褐色、黄褐色或正常肝色。

家庭治疗

成药治疗

- 病毒灵:口服,每次0.2克,1日3次。
- 防风通圣丸:口服,水丸剂成人每次6克,1日2次,温开水送服;儿童酌情服用成人量的1/2~1/3。孕妇慎服,体质弱大便稀薄者慎用本品。

中药方剂

- 大青叶、生薏米、生地榆各30克,苍

术35克,水煎服,每次一剂,1日1次,用药渣泡洗病变部位。治疗6天一个疗程。

- 新鲜蒲公英300克,用开水烫后,放入香油、味精,细盐,拌为凉菜即可食用,一般服3~5天扁平疣即可去除。

饮食治疗

- 薏米粥:薏米50克煮粥,用适量白糖



生地榆

及时就医,切勿抓挠

扁平疣是病毒性赘生物,具有一定的传染性,而且患处可有瘙痒等状况,如果任意抓挠,很可能使病毒在抓挠出现破溃的地方再度生长,出现新的扁平疣,如果自己不清楚病情,或不能与其他的病区分的话,可以采用拍打的方式减轻缓解症状,避免扩散,并及时就医。

调味食用。每日一次,连续服用一个月。有健脾除湿作用。

- 薏米白果汤:薏米60克,白果(去壳)8~12枚,一同煮汤,再加适量白糖(或冰糖)调味食用。有健脾除湿、清热排脓作用。

❶ 禁忌

不要与其他人共用日常生活用品,不熬夜,不抓挠患部,不吃辛辣刺激性食物。



预防与保健

养成良好的卫生习惯,日常生活用品要与别人分开,如果皮疹处不舒服要以拍打为主,避免做使病毒扩散的动作。如果分散较少,部位隐蔽可不必去医院治疗,通过饮食疗法,饮食清淡为佳。多吃些新鲜蔬菜和水果,注意休息,提高机体抵抗力一般皮疹会逐渐缩小,甚至痊愈。

臭汗症

臭汗症，也就是我们平时说的狐臭、腋臭、体气、腋气等，指腋窝及身体其他部位散发出一难闻的有特殊臊臭气的病症。多见于青壮年，随着年龄的增长症状可能逐渐减轻或自愈。一般认为是由于特殊的大汗腺分泌物和局部细菌共同作用的结果。

自我诊断

臭汗症可分为全身性臭汗症与局部性臭汗症两种。全身性臭汗症：一般是一种与遗传相关的生理现象，也可见于卫生习惯不良者，经常吃某些特殊食物如葱、蒜、芥末或某些药物如麝香等，也可能诱发该病的发生。局限性臭汗症：一般好发于毛发多而且隐蔽的部位，主要发生在腋下、会阴等处，表现为多汗且有臭味，以腋臭最常见。臭汗气味轻重不同，味道也不同于一般的臭味，大多与多汗有关，同时具有季节性，一般夏季加重，而且以青春发育期臭味最浓。病症一般会随年龄增长而减轻，对健康没有任何不良影响，但气味过大使周围的人避而远之，严重影响患者社交，给生活造成苦恼。

家庭治疗

成药治疗

- 0.1%新洁尔灭溶液：外用，每日一次。
- 20%氯化铝液：外用，每日一次。

中医方剂

- 体香饮：藿香、佩兰、苍术、川朴花、石菖蒲、淡竹叶、泽泻、茯苓各10克，白芷、木香、沉香曲、薄荷各5克，滑石30克，共13味，1日1贴，煎2次，1日2次，一周后便可使汗出减少，体臭消除。
- 核桃油方：核桃油（用核桃仁适量

耳垢较湿厚容易患臭汗症

耳垢通常分为两种，一种又湿又厚，另一种又干又薄。医学专家们还发现，耳前较湿、厚的人体味也较浓，可能臭汗症的特殊腺体的分泌与耳垢的分泌相关，腋窝也有特殊的分泌腺，分泌出散发臭味的化学物质。较重的臭汗症经药物治疗效果不佳，可在医生指导下考虑切除腋部皮肤腺体治疗。

放勺内熬取油) 外涂患处，并用手按摩片刻，每日早晚各一次。可

除腋臭。

饮食疗法

• 饮食规律宜以清淡为主，多吃蔬菜、水果。

禁忌

少吃咸、辛辣、油脂多及刺激性强的食物，不要吃荤腥海味，少做过量的运动。严重糖尿病患者因伤口愈合能力较差，不能进行手术治疗。

预防与保健

本病对健康没有影响，味道不大可不必治疗。平时注意清洁卫生，患者还应注意常用肥皂清洗患处，勤换衣服，保持皮肤干燥，或者

局部应用对汗臭有抑制作用的香露以去除臭味，一般可以抑制特殊气味。另外也可将局部汗毛剔除，破坏细菌生长环境。



痤疮

痤疮是一种由于各种原因导致的毛囊与皮脂腺的慢性炎症性皮肤病。俗称“粉刺”、“青春痘”。本病原因复杂，机理尚未完全明了。多认为与内分泌、微生物有关。痤疮极为常见，多见于青春期，男多于女。由于感染程度的不同或没有感染而表现各异，具体表现为黑头粉刺、丘疹、脓疮、结节、囊肿及疤痕等多种皮肤损伤，非常影响美观。同时个体差异较大，一般随着年龄增长，病情多逐渐缓解，30岁以后可减轻或自愈。

自我诊断

皮疹主要分布在面部和胸背部，初起时表现为红色丘疹，随病情的发展，可变成脓疱、脓肿、囊肿，炎性结节、凹陷性疤痕等等，往往同时伴有面部皮脂溢出，油腻不适，病程可时轻时重，反复迁延。由于痤疮反复发作，影响美观，常给患者造成精神上的和心理上的压力。

家庭治疗

成药治疗

• 维生素B₂：每次口服5—10毫克，1日3次。

• 维生素B₆：每次口服10—20毫克，1日3次。

中药方剂

• 加味化脓消坚汤：大生地30克，粉丹皮、黄芩、炒三棱、海藻、夏枯草、昆布、京赤芍、炒术各9克，蒲公英15克。水煎服，每日1剂，1日3次。

• 黄芩清肺饮：当归、红花各6克，川芎、黄芩、赤芍、生地、葛根、花粉各9克，薄荷1克。水煎服，每日1剂，1日3次。

饮食治疗

• 将60克百合洗净，加入30克蜂蜜，加水炖熟服用，1日2次。



痤疮患者应特别忌吃辛辣、煎炒、油炸、甜腻、高糖、高脂等食品。

• 薏苡仁50克，白糖15克。薏苡仁加水煮作粥加白糖服食，1日1次。

禁忌

不要用手挤压患处，勤洗脸，洗脸用温水或中性肥皂，不要熬夜，不滥用化妆品和药物，不吃辛辣刺激性食物，少吃脂肪、糖类、煎炸食品及菠萝、荔枝、芒果，避免饮酒和其他刺激性食物。

预防与保健

早睡早起，生活规律，保证充分睡眠，保持大便通畅；保持愉快、乐观的心情；多吃新鲜蔬菜和水果，可用百合、绿豆、雪耳、沙参煲汤；多饮开水；适当清洁患部皮肤。

树立信心，切勿挤压

痤疮发生炎症较轻时仅仅有色素沉着，一般人在大概半年后可自行消退；严重感染后有可能在皮肤表面留下凹或凸的永久性疤痕。为了避免留下疤痕，患痤疮后应及时及早就医，在医生指导下治疗，不要乱挤乱刮乱拔，以防止扩大感染范围，尤其是在鼻唇到鼻子的危险三角区内，感染可能扩散到颅内，如果不小心留下了疤痕，也不必灰心，在病情稳定后可以请皮肤科医生。



带状疱疹

本病是由水痘-带状疱疹病毒引起的同时累及神经和皮肤的常见皮肤病。多表现为与单侧的脑神经或脊神经分布区相一致的皮肤损害，一般先表现为带形的多片红斑，随着病程的发展可表现为成簇的疱疹，并伴有发热和神经痛，常有区域性淋巴结肿大。两周后可好转或痊愈。当初次感染此种病毒，表现为水痘，或者不发病而成为隐性感染。病毒潜伏在脑或脊神经节内，当机体抵抗力低下后，病毒可沿感觉神经到皮肤引起损伤。老人等抵抗力差的患者往往会有严重的疱疹后神经痛，甚至在疱疹消退以后半年或更长的时间仍有神经痛。某些特殊部位的损害可有特殊表现。侵犯面神经和听神经，可导致面瘫和听力受影响；在骶部（S3神经节）可致神经性膀胱，出现排尿困难或尿潴留，均可康复。有时临床表现为出血性和坏疽性，后者痊愈后常遗留疤痕，双侧性分布和复发均属罕见。

自我诊断

该病最初表现为神经痛、发热、全身倦怠、食欲不振等，随着病情的进展可出现知觉或感觉异常、运动麻痹以及局部淋巴结肿胀等。一般两天后开始神经痛的皮肤就开始起红斑，随后发展为水疱。在水疱局部有针刺般的烧灼样疼痛。红斑水疱沿着神经的分布发生，大约一星期左右水疱就可全部盛发，之后疼痛开始逐渐减轻，水疱也吸收或破溃，颜色变暗直至结成痂皮，一般在三个星期左右自然痊愈，而且终生免疫。带状疱疹的特征是多数为单侧性的，很少同时侵犯两侧。年龄越大疼痛越明显，青少年发生此病疼痛通常较轻，但中老年患者则发生剧烈神经痛，疼痛的程度甚至不亚于牙痛、分娩痛。大多数患者的这种疼痛约持续一两周，但个别患者可能持续很久，甚至变成终生的神经痛。

家庭治疗

成药治疗

- 无环鸟苷：成人每次800毫克，口服，1日5次；12岁以下200毫克/千克（体重），6小时1次，连用5-7日。
- 复方青黛膏：外用，每次适量涂于患处，1日2次。

中医方剂

- 三紫汤：紫草、车前子、甘草各10克，紫参15克，紫花地丁30克，苍苍皮、大青叶各15克，细木通6克，元胡9克。水煎服，每日1剂，1日3次。



带状疱疹侵犯面神经的额分支，可累及角膜，影响视力。

- 解毒止痛灵：黄芩10克，连翘、僵蚕各20克，板蓝根、元胡各25克，柴胡、香附、川楝子、薄荷、陈皮、甘草各15克。水煎服，每日1剂，1日3次。

饮食疗法

- 用鲜番薯叶适量，冰片少许，共捣烂敷患处。

禁忌

不要摩擦患处，避免水疱破裂引起感染。不要吃辛辣食品。

预防与保健

积极抗病毒治疗。勤换衣物，保持患处清洁，养成良好的卫生习惯，预

防继发细菌感染。注意保护疱疹局部皮肤以免溃破继发感染，消炎止痛，预防后遗症，如疤痕及持续性的神经痛。增强机体免疫力。

带状疱疹的提示

由于儿童时期患过水痘，病毒潜伏在脊髓后根神经节或感觉神经节中，当机体受到不良刺激，免疫力能减弱或低下时，导致潜伏病毒激活，病毒沿感觉神经轴索下行到达该神经所支配的皮肤细胞内增殖。所以带状疱疹的患者就意味着，你的抵抗力下降，需要及时调整生活规律，否则很容易患其他疾病。

冻疮

冻疮是一种由于较强的冷刺激而导致的皮肤损伤。由于与气候寒冷潮湿有关，所以多见于冬季。儿童、妇女、末梢循环不良者易患本病。裸露的皮肤受到冷的刺激，持续较长时间后，皮下小动脉发生痉挛收缩，使局部的血液供应不足，局部组织或器官缺血缺氧，最终导致组织细胞受到损害。损害较轻时表现为局部的蚕豆或指甲大小紫红色肿块或硬结，边缘不清楚，颜色鲜红，中央青紫，多对称性，好发于身体的暴露部位，比如四肢远端，以手背及手指伸侧、足缘及足趾伸侧、下肢等处多见。患处可有胀痛、瘙痒等感觉，温度升高后感觉更为明显，甚至可以发展成溃烂。如果患者生活中不注意，这些症状可延续或反复发作1~2个月直到气温上升才痊愈，甚至在下一年冬天还会再在原部位发作。中医认为，冻疮是由于暴露部位御寒不够、寒邪侵犯、气血运行凝滞引起。此外，还与患者体质较差不耐寒冷及少动久坐、过度劳累等因素有关。潮湿可以加速体表散热，故手足多汗者也容易发生冻疮。

自我诊断

在受到较长时间冷刺激后，身体局部皮肤开始苍白，如觉减退或者消失，稍后变成红肿或出现紫红色斑片，边界不清，挤压后颜色消失，伴有痒感，遇热不舒服的感觉更为强烈。冻伤程度较重者出现水疱、大疱，最后溃烂成疮。天气转暖后一般都会痊愈。

家庭治疗

成药治疗

- 冻疮膏：外用，并加轻揉，一日数次。
- 金匮肾气丸：口服，每次3~5丸，1日2~3次。

中药方剂

• 桂枝6克，白芍12克，当归、红枣各10克，生姜3片，炙甘草5克。分2次水煎服，1日1帖。

• 玉当归、桂枝、白芍各10克，细辛、吴茱萸各3克，甘草5克，木通6克，生姜9克。分2次水煎服，1日1帖。

饮食治疗

- 羊肉500克，花椒3克，生姜15克，当归30克，煮食。
- 生姜、当归、红花、川芎各10克，同



浸于500毫升白酒中，一周后服用即可。每次饮酒10毫升，1日2~3次。

禁忌

鞋袜不宜过紧。受冻后，不宜用热水温暖，或用火烘烤。受冻后皮肤痒痛，不能用手抓搔，否则易使表皮破烂感染。

水洗脸、洗足，擦身，洗澡习惯。冬季怕冷者可多吃些热性祛寒食品，如羊肉、狗肉、鹿肉、胡椒、生姜、肉桂。注意局部保暖。进行耐寒冷能力锻炼。寒冷季节可适当多进食一些高热量食物。

冻疮不要加热

冻疮虽然是寒冷而导致的皮肤损伤，但是不能逞其强而行之。因为患处本身受冻后，血管收缩，局部缺血缺氧，导致迅速坏死、感觉发挥。如果这时加加热，使患处代谢增加，需氧量增加，但是血液循环仍然不畅，就使局部更加缺血缺氧，加速了患处组织的坏死，所以冻疮一定不要马上加热。

预防与保健

积极参加体育活动，促进机体血液循环，有利于患处修复。也可预防冻疮新发。寒冷季节注意防寒保暖。衣服鞋袜宜宽松干燥。年年发作病情较重的患者，需要不断提高自身的抗寒能力，方法很多，比如夏季养成冷



生姜