



小傷小病的家庭防治

黃建民 編著 安徽科學技術出版社

訂 版



再 版 前 言

这是一本家庭必备的医药用书。

本书深受读者欢迎。初版8万册，很快售完。此为修订本，充实了大量新的内容。

本书先后计编入伤风、感冒、胃痛、腹泻、大便干结、小便不通、脱力、扭伤、腰痛、头晕、蜂螫、蛇咬、农药中毒、秧风，小儿疳夏、疳积、遗尿、烧烫伤、疥腿、痔疮、性病和洪涝灾害带来的疾患等小病小伤 140 多种，治疗办法近千种，对家庭预防、急救、护理、用药等基本知识，也作了具体介绍。另外，还附录“农家常备药品”、“药品的保管”、“老幼用药剂量简易算法”三项。城乡居民，特别是缺医少药、医疗条件差的边远山区农户，手头有了这本书，将会给你带来很大方便和好处：犹如身边有了一位医生，遇到小伤小病，或者某些不测事故，可以随时得到帮助和指导，找到所需要的治疗办法和抢救措施，使小伤小病得到及时治疗，不致拖成大病；急病也可因及时有效的抢救，为送医院进一步治疗赢得时间。

安徽科学技术出版社

1991年10月

目 录

一、为什么要编写这本书？	1
人总是会有病痛的	2
有了病痛不是可以找医生吗？	2
照书本治病，会不会出问题？	3
二、常见小病小伤的治疗	5
伤风感冒怎么办？	5
咳嗽怎么办？	6
呃逆怎么办？	7
胃痛怎么办？	8
小腹疼痛怎么办？	9
腹泻怎么办？	10
得了疟疾怎么办？	11
得了痔疮怎么办？	12
“食积”如何治？	13
大便干结如何治？	13
小便不通如何治？	14
有了痔疮如何治？	15
肛门瘙痒怎么办？	16
前列腺肥大怎么办？	17
有了疝气怎么办？	18
阴部外伤怎么办？	18

蛔虫病如何治？	19
蛲虫病如何治？	20
脚抽筋时怎么办？	21
慢性腰痛怎么办？	21
闪腰以后怎么办？	22
关节疼痛怎么办？	24
肩膀不灵便怎么办？	25
得了“网球肘”怎么办？	26
得了“秧风”怎么办？	27
发生“弹响指”怎么办？	28
桡骨下端骨折后怎么办？	29
脚踝扭伤怎么办？	30
“脱力”以后怎么办？	31
落枕以后怎么办？	31
擦伤以后怎么办？	31
挫伤以后怎么办？	32
刺伤以后怎么办？	32
割伤以后怎么办？	33
烧烫伤以后怎么办？	33
手上起泡怎么办？	34
有了鸡眼怎么办？	35
有了冻疮怎么办？	35
手足开裂怎么办？	36
足跟痛怎么办？	37
蛇咬以后怎么办？	37
蜂蜇伤后怎么办？	39

蝎子蜇后怎么办？	39
蜈蚣蜇后怎么办？	40
洋辣子蜇后怎么办？	40
蚂蝗咬后怎么办？	41
狗咬以后怎么办？	41
如何预防稻田皮炎	42
如何防治谷痒症？	43
如何防治麦芒皮炎？	43
如何防治莱农皮炎？	44
如何防治桑毛虫皮炎？	45
如何防治松毛虫皮炎？	46
有了粉刺怎么办？	46
有了痱子怎么办？	47
有了疖子怎么办？	48
有了脓疱疮怎么办？	48
有了瘰子怎么办？	49
有了扁平疣怎么办？	50
有了脚癣怎么办？	51
有了疥疮怎么办？	51
羊须疮如何治？	52
湿疹如何治？	53
腋臭如何治？	54
皮肤瘙痒如何治？	54
风疹如何治？	55
氨水溅到皮肤上怎么办？	56
灰沙入眼以后怎么办？	56

石灰入眼以后怎么办？	57
发生雪盲怎么办？	57
怎样防治红眼病？	58
怎样防治麦粒肿？	59
怎样防治沙眼？	59
鼻出血时怎么办？	60
喉咙痛时怎么办？	61
声音嘶哑怎么办？	62
口舌生疮怎么办？	63
口臭怎么办？	63
牙痛怎么办？	64
牙龈出血怎么办？	65
耳朵里有水怎么办？	66
小虫入耳怎么办？	66
晕车晕船怎么办？	67
来月经时腰酸肚痛怎么办？	67
奶胀得厉害怎么办？	68
乳头凹陷怎么办？	69
孩子不肯吃饭怎么办？	69
婴儿腹泻怎么办？	70
婴儿鼻塞怎么办？	71
小儿流口水怎么办？	71
孩子哭闹怎么办？	72
孩子“疳夏”怎么办？	73
孩子有“疳积”怎么办？	74
得了“软骨病”怎么办？	74

小儿遗尿怎么办？	75
三、懂点预防知识	77
为什么婴幼儿必须进行预防接种？	77
怎样防止病从口入？	79
怎样预防霉变食物危害健康？	80
怎样照顾妇女的生理特点？	81
孕妇要注意什么？	82
人工流产后要注意什么？	83
怎样防止牲畜伤人？	84
怎样防止农药中毒？	85
怎样预防煤气中毒？	86
怎样防止农业机械伤人？	87
怎样防止“震动病”？	87
怎样防止雷击？	88
怎样防止意外伤害？	88
进入菜窖时要注意什么？	89
如何预防性病？	90
洪涝灾害后如何防病？	91
四、家庭急救知识	93
冠心病发作的家庭救治	93
休克的紧急处理	94
遇到骨折的人怎么办？	95
遇到触电的人怎么办？	95
遇到溺水的人怎么办？	96
遇到中暑的人怎么办？	97
人工呼吸方法	98

心脏挤压方法.....	99
五、家庭护理知识.....	101
如何护理出麻疹的孩子?	101
如何护理小儿肺炎?	102
如何护理抽风小儿?	102
如何护理发热病人?	103
如何护理肠道传染病病人?	104
如何护理肝炎病人?	105
如何护理呕吐病人?	106
如何护理中风病人?	106
如何护理产妇?	107
六、家庭用药常识.....	109
在家庭换药要注意什么?	109
怎样煎服中药?	109
怎样浸药酒?	110
怎样吃补药?	112
七、家庭常用治疗方法.....	114
怎样冷敷?	114
怎样热敷?	115
怎样捏脊?	116
怎样按摩?	118
怎样刮痧?	122
怎样艾灸?	124
怎样拔火罐?	125
怎样应用饮食疗法?	127
[附录].....	129

农家常备哪些药品?	129
怎样保管药品?	132
老幼用药剂量简易算法.....	133

一、为什么要编写这本书？

因为“下放”，我有机会当了十年的农村医生。

真是无巧不成书，刚到农村第一天就遇到半夜敲门，小马被蜈蚣蜇了，特地前来急诊。我看了看并不严重，就给他搽了点氨水。后来我才知道，他家门口就有一棵桑树，人若被蜈蚣蜇后，用新鲜桑叶捣汁外敷也能治疗，然而小马不懂得。我进一步发现，农民的医药卫生知识仍然相当贫乏，遇到小伤小病往往又不能给予正确的处理。譬如，割破了手就抓把泥土按上，或者掏一张废纸裹一裹就算了，有时则因此而感染发炎；眼睛里迷了点灰沙，喜欢不断用手揉，有时甚至眼结膜被磨破了。我还听说，附近生产队有个在田间劳动中中暑晕倒的女青年，周围的人不知救治之法，只好就使用水泥板将她抬向城里，可水泥板早就被晒得滚烫，而天空又是烈日高照，中暑病人再遭下蒸上晒，哪能受得住？当远途送到医院时，她已来不及被救治，结果断送了年轻的生命。这是多么沉痛的教训啊！

耳闻目睹这一切，职责促使我拿起笔来。于是，医余之暇，我在生产队那小小的诊病兼住宿的房间里，一次次地编写有关的科普知识，以大字报的形式抄录张贴，书写在黑板报上宣传。天长日久，使我积累了不少有用的资料。今天看来，许多知识还有继续向广大农村朋友介绍的必要。我终于在热心同志的鼓励 and 帮助下，并多方参考书刊，编写了这本小

册子，着重向大家介绍了一百四十多种小伤小病的防治办法和必要的急救、护理知识。尽管这本小册子可能还存在某些不足之处，但是，它毕竟会给大家提供方便，带来好处。这是因为——

人总是会有病痛的

俗话说：“谁吃五谷不生灾”。这证明，人总会有病痛的，尽管在目前，由于医疗保健事业的不断发展，由于医药卫生知识的逐渐普及，发生病痛的机会已经大大减少；尽管我们主观上也想竭力使自己身强力壮，以便更好地生产劳动，更好地建设中华，可事实上，完全避免各种病痛是不可能的，谁能够从婴孩到老年而没有一点病痛呢。譬如，意想不到的事故就常常给人带来麻烦，踩上一块石子可能扭伤你的脚，碰翻一杯开水也许烫了你的手，切菜不小心会弄得你皮破血流，吃东西不注意、睡觉受了凉能使你腹痛吐泻……在农村，由于生活环境和劳动条件的关系，发生小伤小病的机会或许更会多些。我们应当承认这一点。承认它是为了重视它；而要重视它，要想认真对付日常生活中可能遇到的小伤小病，那就应当努力掌握一些治疗小伤小病的方法。

人们或许会说——

有了病痛不是可以找医生吗？

确实有人说过这样的话：现在农村的医药卫生事业比往昔发达了，医务人员增多了，许多大伤大病都能治，有了小

伤小病不是更可以去找医生吗。诚然，如今我国农村医疗机构已有较大发展和完善，农村医生队伍也在日益壮大和提高，但是，我国地域广大，人口众多，要使人人能及时地得到医疗，一时还很难办到，更不用说居住在比较僻远的山村农户了。天阴下雨、冰天雪地或者深更半夜，想及时去医院治疗困难就更大。因此，能够掌握一些对付小伤小病的办法，那是与己方便、与全家方便的事。说不定有时还能对亲友邻居有个帮助呢！特别是小伤小病若能及时地得到处理，就不致拖成大病了。假如能用书中的医药卫生知识，去揭露巫婆神汉的谎言，去破除封建迷信的羁绊，去提高人们的科学水平，意义自然就更非一般了。总而言之，无论从哪个角度看，自己懂一点对付小伤小病的知识，是有百利而无一害的。

那么——

照书本治病，会不会出问题？

也许有人担心：人是活的，方法是死的；照书本治病，会不会出问题。我想是不会的。这是因为：

第一，这里记载的方法，都是前人和今人实践经验的总结，其中的不少方法，我和同志们在医疗中也已证明是行之有效的。就拿治疗扁平疣的白藓皮、明矾洗剂来说吧，好几个在大小医院久治不愈的患者，洗几次全被治好了。有个从外地来探亲的妇女，她的一个几个月的孩子每天都要拉稀多次，瘦得真是皮包骨头。曾先后在几个医院治过，据说仅氯霉素针就打了十几针，然而无效。我看那孩子不发热，其他

情况尚好，是一般的婴儿腹泻，就试用胡萝卜汤给以治疗，二、三天后那孩子果然就止泻了，很快也就长胖了、神气了。孩子的妈妈欣喜异常。可见，看似平常的方法就是管用。

第二，这里记载的方法，尽量避免使用对人体有害的药物(其中多是药性比较平和、农家易得的中草药)；介绍的许多治疗手段，如冷敷、热敷、按摩、刮痧、艾灸、拔火罐等等，亦是民间习用的，所以，一般是不会发生什么不良作用的，大家尽可以大胆地按书上所说的去做。如有可能，事先请教一下周围有经验的人，自然更好。

第三，应该肯定，遇到小伤小病，能按书上所说的方法救治一下，总比听任不管要好，总比胡乱处理要好。更何况这里记载的救治方法，毕竟是人们曾经实践过的方法，其可靠程度，相对地说，毕竟更大一些，所以，用不着担心会出问题。

当然，这里讲的只是一些对付常见小伤小病的方法，假如遇到较大伤病，那还是要去找医生的。即使小伤小病，如果久治不愈，或者反复发作，或者医院就在近旁，那仍然以请医生诊治为上策。千万不要以为家有一本书，百病不用愁。

二、常见小伤小病的治疗

伤风感冒怎么办？

伤风感冒是最容易发生的毛病，抵抗力低的人，还能反复得病。在一般情况下，伤风感冒往往过几天就能自行痊愈，并不会引起严重的后果。可它又是“百病之源”，搞不好也能“节外生枝”地招致别的病变，所以仍应重视它。对年老体弱者和幼小的孩子，更要加强对伤风感冒的护理。

伤风感冒以后，要适当休息，要多喝开水，吃些稀饭、面条等易消化的食物，要注意口腔卫生，经常漱口，还要注意保暖，防止继续受凉。

治疗伤风感冒的方法很多，如：

①大蒜、葱白、生姜各少许，煎汤温服，使之出汗，每日2、3次。

②带须葱白10克、生姜2片，加红糖煎后趁热服用，每日2、3次。

③带须葱白四、五个，生姜四、五片，糯米25克，以水两碗煮粥，再加醋少许，服后使之汗出，每日2次。

④发热头痛的，可按方服用感冒冲剂，或银翘解毒片，或桑菊丸或午时茶等中成药；也可服西药APC药片或其他解热止痛片：成人每人每次1片，一日3、4次，小儿要减量。

⑤用热水袋在背部热敷至出汗；用热水浸泡至两脚踝以

上，浸泡到身上出汗为止。

⑥可在背部拔火罐，每日1次。

⑦用消炎止痛膏贴在背部第三粒脊髓珠上。

对于仅仅是伤风鼻塞的：

①可适当用些滴鼻药。

②按摩鼻部，或在鼻部热敷，或将葱白捣烂，用开水冲后，趁温熏口、鼻。

预防感冒，除应注意增强体质外，还可采取下列措施：

①每天在上床或起床前，用手指在“人中”穴（鼻与唇之间、鼻唇沟的上1/3处）和“风府”穴（颈后正中，头发上一寸处）各摩擦二三十次。

②重感冒流行时，可将葱白或大蒜切成片，夹在纱布口罩中戴上预防。

③用醋烧开，熏蒸房间，闻醋酸气。

咳嗽怎么办？

很多呼吸道疾病都可引起咳嗽，伤风咳嗽就是一例。

咳嗽有时是有益的，它可将气管深处的尘埃、炎性分泌物咳出。因此，我们不要随便地一遇咳嗽就使用镇咳药而妨碍痰液的排出。某些止咳药有成瘾性，那就更要防止乱服、常服了。

有了咳嗽怎么办？

①找寻原因。若是长期咳嗽的，可能是慢性支气管炎；发生于夜间的单声咳伴低热、盗汗的，常见于肺结核；咳嗽伴高热、胸痛、气急的，可能是肺炎；干咳而胸痛厉害

的，可能是胸膜炎；孩子咳起来有象狗叫那样的“空”、“空”声的，可能是较厉害的喉炎；咳嗽一声接一声，病人不能吸气，憋得出汗，随后喉咙里发出一种象鸡叫的声音，就可能是百日咳。遇到这些咳嗽，应当请医生治疗。下面的方法，只对一般的伤风咳嗽和慢性咳嗽有益。

②饮食上要少吃醋、蒜、辣椒等物。

③枇杷核9~15克，捣烂，加生姜3片，水煎服，早晚各1次。

④生梨1斤，去皮核，切成片，与蜂蜜60克和在一起，隔水蒸熟，每天早晚服食少许，至愈为止。

⑤胖大海(中药房有售)3钱，加水适量，煮沸三分钟，当茶饮。

⑥贝母(中药)5钱，蜂蜜1两，梨1个，水煎服。每日1、2次。

⑦洗净上背部脊柱两侧，各贴1张麝香虎骨膏。每隔24小时换1次。孕妇禁用。

⑧香蕉一二个，冰糖炖服，每日服1、2次。

⑨百日咳：用鸡苦胆汁蒸后加白糖，1~2岁小孩，每次半个苦胆；3~5岁，每次服1个；6~7岁，每次服两个。每日服2次，连服两周以上(如无鸡胆，可用猪胆代替，一个猪胆相当于五六个鸡胆)。

呃逆怎么办？

呃逆，就是平常所说的“打嗝”。它是因为胸腹之间膈肌发生痉挛而引起的。吃食过饱、吃得过快或偶然地吸入一

口冷气及饮一口冷开水可诱发。

一般的呃逆，喝点热茶(或热开水)便可能消除；也可用下列治法：

①先深吸气，使胸腔充分扩张，然后屏住呼吸，时间越长越好，通常约10秒钟左右；接着放松，恢复正常呼吸。可反复做几次。

②用小纸卷插入鼻腔，捻转刺激引起打喷嚏，可使呃逆停止。

③用洗净的手指挖喉咙使之恶心，可止呃逆。

④用不漏气的皮纸口袋或塑料口袋套住口鼻，呼吸几分钟。

⑤醋一小杯，稍加凉开水，一口气喝下。

⑥取自身手指甲一小片，嵌入香烟远端内，然后点燃吸之。

⑦取鲜生姜一块，洗净切成薄片，放在口内慢慢咀嚼，边嚼边咽姜汁，通常嚼几片鲜生姜即有效。

⑧用消毒棉签在口腔上方软腭与硬腭交界处加以摩擦。

有些严重或持续多天的呃逆，可能与膈肌及其周围的病变(如膈下脓肿，食管癌，纵隔肿瘤等)有关；全身性中毒病人(如毒血症、尿毒症、酒精中毒等)也会有呃逆症状；若是脑部有病后不断地发生呃逆，那是一种危险的信号。所有这些，都必须及时请医生处理。

胃痛怎么办？

胃痛最常见的原因是胃溃疡和十二指肠溃疡所引起。预