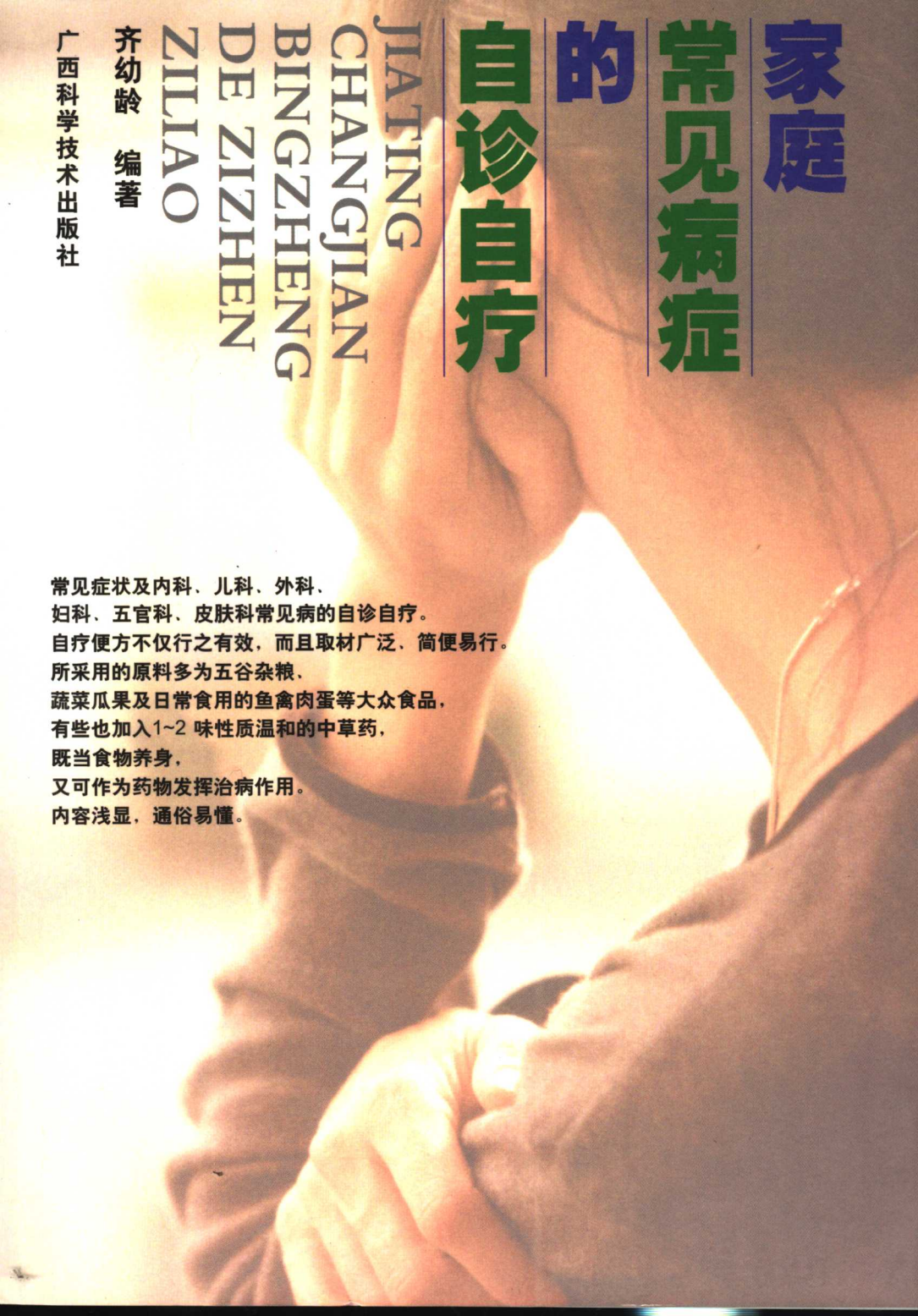




家庭

常见病症

的

自诊自疗

JIATING  
CHANGJIAN  
BINGZHENG  
DE ZIZHEN  
ZILIAO

齐幼龄 编著

广西科学技术出版社

常见症状及内科、儿科、外科、  
妇科、五官科、皮肤科常见病的自诊自疗。  
自疗便方不仅行之有效，而且取材广泛、简便易行。  
所采用的原料多为五谷杂粮、  
蔬菜瓜果及日常食用的鱼禽肉蛋等大众食品，  
有些也加入1~2味性质温和的中草药，  
既当食物养身，  
又可作为药物发挥治病作用。  
内容浅显，通俗易懂。

# 家庭常见病症 的自诊自疗

JIATING  
CHANGJIAN  
BINGZHENG DE  
ZIZHEN ZILIAO

齐幼龄 编著

广西科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭常见病症的自诊自疗 / 齐幼龄编著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2005.5

ISBN 7 - 80666 - 529 - 3

I. 家... II. 齐... III. 常见病—诊疗—普及读物  
IV. R4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 139553 号

家庭常见病症的自诊自疗

齐幼龄 编著

\*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西南宁华侨印刷厂印刷

(南宁市北湖南路 20 号 邮政编码 530001)

\*

开本 890mm × 1240mm 1/32 印张 9 字数 225 000

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000 册

ISBN 7 - 80666 - 529 - 3

R · 81

定价: 16.00 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

# 前 言

我们的祖先在与疾病作斗争的长期实践中,积累了许多利用食物治病的丰富经验,对许多常见疾病及轻症病人有一定的治疗或辅助治疗作用。

本书收集了经图书、报纸、杂志介绍及民间流传的饮食自疗经验,选择其中经实践证明行之有效且取材简易的便方,结合中医理论、现代医学知识,并根据疾病性质、食物特点,将其整理归类编写成册。本书介绍的自疗便方不仅行之有效,而且取材广泛、简便易行。所采用的原料多为五谷杂粮、蔬菜瓜果及日常食用的鱼禽肉蛋等大众食品,有些也加入1~2味性质温和的中草药,经过烹制即可食用(部分五官科、外科、皮肤科疾病亦可制成外用便方),既当食物养身,又可作为药物发挥治病作用,且无副作用,因而这些疗法深受群众喜爱并乐于接受。但必须注意的是,食物毕竟不是药物,它治病的针对性与效果均有一定限度。故食疗方一般仅用于轻症病人或作为药物及其他疗法的一种辅助手段,而对急、重症病人或难以判断病情的患者,务必及时送医院诊治。

本书分为上、下两篇及附录,上篇介绍常见症状的自诊自疗;下篇介绍内科、儿科、外科、妇科、五官科、皮肤科常见病的自诊自疗;附录提供忌口常识。写作格式则根据各病症简繁程度而略有不同,如较复杂的病症,需依据不同病情选用不同便方;介绍格式则分列主治、组方、配制与用法;对于简单病症,所列便方可以通用者,不写主治内容而直接写出组方、配制及用法。另外,食物久放易变质,故应随做随食。便方中除了注明时间的以外,一般为1日剂量。

本书内容浅显,通俗易懂,可供具有初中文化水平以上的读者阅读参考。

编著者

# 目 录

## 上篇 常见症状的自诊自疗

|          |        |
|----------|--------|
| 一、发 热    | ( 1 )  |
| 二、头 痛    | ( 5 )  |
| 三、咳 嗽    | ( 8 )  |
| 四、胸胁痛    | ( 14 ) |
| 五、胃 痛    | ( 17 ) |
| 六、呃 逆    | ( 22 ) |
| 七、呕 吐    | ( 24 ) |
| 八、呕 血    | ( 27 ) |
| 九、腹 痛    | ( 30 ) |
| 十、食欲不振   | ( 33 ) |
| 十一、腹 泻   | ( 36 ) |
| 十二、便 秘   | ( 40 ) |
| 十三、便 血   | ( 43 ) |
| 十四、失 眠   | ( 47 ) |
| 十五、眩 晕   | ( 50 ) |
| 十六、心 悸   | ( 54 ) |
| 十七、多 汗   | ( 57 ) |
| 十八、腰 痛   | ( 60 ) |
| 十九、水 肿   | ( 64 ) |
| 二十、夜 尿   | ( 68 ) |
| 二十一、血 尿  | ( 70 ) |
| 二十二、小便不畅 | ( 72 ) |
| 二十三、遗 精  | ( 73 ) |
| 二十四、阳 痿  | ( 78 ) |

|               |        |
|---------------|--------|
| 二十五、体质虚弱····· | ( 81 ) |
| 二十六、小腿抽筋····· | ( 87 ) |

## 下篇 各科常见病的自诊自疗

|                  |         |
|------------------|---------|
| 一、内科疾病·····      | ( 89 )  |
| (一)感 冒·····      | ( 89 )  |
| (二)肺结核·····      | ( 91 )  |
| (三)痢 疾·····      | ( 96 )  |
| (四)蛔虫病·····      | ( 99 )  |
| (五)急性肝炎·····     | ( 102 ) |
| (六)慢性肝炎·····     | ( 104 ) |
| (七)胃及十二指肠溃疡····· | ( 106 ) |
| (八)慢性支气管炎·····   | ( 108 ) |
| (九)支气管哮喘·····    | ( 110 ) |
| (十)高血压病·····     | ( 116 ) |
| (十一)心绞痛·····     | ( 119 ) |
| (十二)糖尿病·····     | ( 121 ) |
| (十三)肾 炎·····     | ( 124 ) |
| (十四)风湿性关节炎·····  | ( 127 ) |
| (十五)紫 癜·····     | ( 129 ) |
| (十六)贫 血·····     | ( 131 ) |
| (十七)神经衰弱·····    | ( 133 ) |
| (十八)食物中毒·····    | ( 134 ) |
| (十九)急性酒精中毒·····  | ( 138 ) |
| (二十)中 暑·····     | ( 140 ) |
| 二、儿科疾病·····      | ( 142 ) |
| (一)麻 疹·····      | ( 142 ) |
| (二)百日咳·····      | ( 146 ) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| (三)腮腺炎·····       | (151) |
| (四)小儿腹泻·····      | (154) |
| (五)小儿营养不良·····    | (156) |
| (六)佝偻病·····       | (161) |
| (七)小儿惊风·····      | (162) |
| (八)小儿夏季热·····     | (163) |
| (九)小儿遗尿症·····     | (164) |
| 三、外科疾病·····       | (166) |
| (一)烧烫伤·····       | (166) |
| (二)跌打损伤·····      | (170) |
| (三)疖    肿·····    | (174) |
| (四)乳腺炎·····       | (176) |
| (五)泌尿道结石·····     | (180) |
| (六)痔    疮·····    | (183) |
| 四、妇科疾病·····       | (187) |
| (一)月经不调·····      | (187) |
| (二)功能性子宫出血·····   | (190) |
| (三)痛    经·····    | (194) |
| (四)闭    经·····    | (197) |
| (五)带下病·····       | (200) |
| (六)妊娠呕吐·····      | (204) |
| (七)孕期腹痛·····      | (207) |
| (八)先兆流产·····      | (208) |
| (九)妊娠水肿·····      | (210) |
| (十)产后恶露不尽·····    | (212) |
| (十一)缺    乳·····   | (213) |
| (十二)乳汁不回·····     | (218) |
| 五、五官科疾病·····      | (219) |
| (一)咽喉肿痛与声音沙哑····· | (219) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| (二)慢性鼻炎·····    | (223) |
| (三)萎缩性鼻炎·····   | (225) |
| (四)鼻窦炎·····     | (226) |
| (五)鼻出血·····     | (228) |
| (六)中耳炎·····     | (232) |
| (七)小虫入耳·····    | (234) |
| (八)牙  痛·····    | (235) |
| (九)牙龈出血·····    | (239) |
| (十)复发性口腔溃疡····· | (241) |
| (十一)急性结膜炎·····  | (243) |
| (十二)视力减退·····   | (244) |
| (十三)夜  盲·····   | (246) |
| 六、皮肤科疾病·····    | (248) |
| (一)癣·····       | (248) |
| (二)湿  疹·····    | (253) |
| (三)荨麻疹·····     | (256) |
| (四)皮肤瘙痒症·····   | (258) |
| (五)神经性皮炎·····   | (259) |
| (六)稻田性皮炎·····   | (260) |
| (七)脂溢性脱发·····   | (261) |
| (八)斑  秃·····    | (262) |
| (九)腋  臭·····    | (263) |
| (十)鸡  眼·····    | (264) |
| (十一)手足皲裂·····   | (265) |
| (十二)乳头皲裂·····   | (265) |
| (十三)疣·····      | (266) |
| (十四)冻  疮·····   | (267) |

## 附录 忌口常识

- 一、什么叫忌口..... (271)
- 二、为什么要适当忌口..... (271)
- 三、怎样适当忌口..... (272)
- 四、常用食物的性味归类..... (274)

# 上篇 常见症状的自诊自疗

## 一、发 热

发热是一种常见症状,指的是人体腋下体温超过 37℃。引起发热的原因很多,最常见的是细菌或病毒感染,造成身体某部位或器官炎症,如感冒、支气管炎、肺炎、泌尿道炎症、痢疾、脑膜炎。有些发热可由于组织坏死,如癌症、心肌梗死引起发热。药物过敏也可引起发热。中医将发热分为外感发热和内伤发热,外感发热多由感冒及传染病引起;内伤发热多指身体的慢性病(如肿瘤、结核)引起的发热,其病程长,较难治疗。对发热者可酌情选用以下食疗便方。高热不退或病情重者,应送医院,以免延误诊治。

### 方一

【主治】风寒发热,鼻塞,流清涕。

【组方】姜 3~5 克,葱白(连须)5~7 根,糯米 50~100 克,米醋 10~15 毫升。

【配制与用法】用沙锅将糯米煮成粥,加入姜、葱白、米醋,稍煮一下,趁热服食。盖被静卧,以出微汗为佳。

### 方二

【主治】同方一。

【组方】姜 3 克,紫苏叶 3 克,红糖 10~15 克。

【配制与用法】姜洗净切丝,紫苏叶洗净,共置于茶杯内。加适量开水,加盖泡 10 分钟。加入红糖,趁热服食。每日 2~3 次。

### 方三

【主治】同方一。

【组方】姜 10 克,红糖 15 克。

【配制与用法】同方二。

### 方四

【主治】风热感冒,发热严重,咽喉红、痛。

【组方】桑叶 10 克,菊花 10 克,豆豉 6 克。

【配制与用法】水煎服。

### 方五

【主治】同方四。

【组方】菊花 5 克。

【配制与用法】开水冲泡,代茶饮。

### 方六

【主治】同方四。

【组方】芦根 20~30 克,薄荷 5 克。

【配制与用法】先煎芦根,取汁煮薄荷至沸。取汁饮服。

### 方七

【主治】夏季中暑发热,身重头胀。

【组方】藿香叶(鲜品)10 克,红糖适量。

【配制与用法】藿香叶水煎,取汁 1 杯,加入红糖调匀饮服。

### 方八

【主治】同方七,夏季感冒发热。

【组方】香薷 10 克,厚朴 5 克,白扁豆 5 克。

【配制与用法】诸药洗净,捣碎,放入保温杯中。开水泡 1 小时,代茶频饮。

### 方九

【主治】同方七。

【组方】绿豆 50 克,粳米 100 克。

【配制与用法】共煮稀粥服食。

### 方十

【主治】同方七。

【组方】苦瓜(鲜品)150克,瘦猪肉60克,盐适量。

【配制与用法】苦瓜洗净,去核,切块。瘦猪肉切片,加水煮汤,加入盐调味服食。

### 方十一

【主治】同方七。

【组方】绿豆30克,荷叶(鲜品)半张,粳米100克。

【配制与用法】绿豆、粳米淘净,与荷叶共煮成稀粥服食。

### 方十二

【主治】同方七。

【组方】连皮冬瓜(鲜品)100克,粳米适量。

【配制与用法】冬瓜洗净切块,与粳米同煮粥服食。

### 方十三

【主治】阴虚发热,口干舌燥。

【组方】甘蔗100克,粳米50~80克。

【配制与用法】甘蔗榨汁,对水适量,加入粳米煮成稀粥,随意服食。

### 方十四

【主治】同方十三。

【组方】沙参15克,甘蔗汁50毫升。

【配制与用法】沙参水煎,取汁,加入甘蔗汁,每日分2次温服。

### 方十五

【主治】体虚发热,气短自汗,食少乏力。

【组方】人参、莲子各10克,冰糖30克。

【配制与用法】人参、莲子(去心)放碗内,加水适量泡发,加入冰糖,隔水蒸1小时。喝汤吃莲子。人参可连续用3次。只加入莲子、冰糖如法蒸服,最后一次连人参一起服食。

## 方十六

【主治】同方十五。

【组方】花生仁(连红衣)45克,粳米100克,冰糖适量。

【配制与用法】花生仁捣碎,与粳米同煮成粥,加入冰糖即可服食。

## 方十七

【主治】发热,口渴。

【组方】大雪梨1个,荸荠(俗称马蹄)5个,茅根(鲜品)30克。

【配制与用法】诸药分别洗净,捣烂,用纱布绞汁,调匀,凉服。

## 方十八

【主治】同方十七。

【组方】大雪梨数个,蜂蜜若干。

【配制与用法】大雪梨捣碎取汁,加入蜂蜜熬后,凉开水调服。

## 方十九

【主治】小儿夏季发热不退,喝水多,尿多。

【组方】薤菜500克,荸荠250克。

【配制与用法】水煎服。

## 方二十

【主治】同方十九。

【组方】黄瓜250克,水豆腐500克。

【配制与用法】加水煮汤饮服。

## 方二十一

【主治】小儿发热。

【组方】黄瓜叶(鲜品)1千克,白糖500克。

【配制与用法】黄瓜叶洗净,水煎1小时,去渣,余汁用文火煎煮浓缩,将干时离火。冷却后拌入干燥白糖吸干药液,混匀,晒干,研末,装瓶备用。每次取10克,开水冲服,每日3次。

## 方二十二

【主治】发热初起,病因尚不明者。

【组方】鸡蛋 2 个,蜂蜜 60 毫升。

【配制与用法】鸡蛋去壳打匀。蜂蜜加水适量调匀,煮沸后冲鸡蛋饮服,每日 1 次。

### 方二十三

【主治】同方二十二。

【组方】黄瓜 1 个,竹沥 90 毫升,玄明粉 10 克,蜂蜜 30 毫升。

【配制与用法】黄瓜切碎,加水 1 杯,捣烂取汁,与诸药调匀,炖 30 分钟,每日分 3 次服食。

### 方二十四

【主治】同方二十二。

【组方】糯稻根、芭蕉皮各 30 克,旱莲草 15 克。

【配制与用法】水煎服,每日 1 次。

## 二、头 痛

头痛是常见的症状。引起头痛的病因很多,常见于各种感染性发热的疾病、高血压、脑肿瘤、贫血、青光眼、牙髓炎及脑血管神经功能失调等。中医认为外感(风、寒、湿、热)及内伤(肝、脾、肾及气血功能失调)都可引起头痛。因而头痛者应积极寻找病因,针对原发疾病治疗,也可酌情选用以下食疗便方配合止痛。

### 方一

【主治】外感风寒头痛。

【组方】紫苏叶 10 克,粳米 100 克。

【配制与用法】分别洗净紫苏叶与粳米。粳米煮粥,将熟时加入紫苏叶共煮熟。去紫苏叶,吃粥。

### 方二

【主治】同方一。

【组方】川芎、绿茶各 6 克,红糖适量。

【配制与用法】加水 1 碗半,煎至 1 碗,去渣饮服。

### 方三

【主治】同方一。

【组方】鸡蛋 2 个,白芷 10 克,川芎 3 克。

【配制与用法】鸡蛋洗净外壳,与白芷、川芎共煮熟。吃蛋饮汤,每日 1 次。

### 方四

【主治】外感风热头痛。

【组方】菊花 5 克或苍耳子 6 克。

【配制与用法】用开水冲泡,代茶饮。

### 方五

【主治】偏头痛,时痛时止。

【组方】鳊鱼(俗称胖头鱼)头 1 个,姜 50 克,米酒 200 克。

【配制与用法】鱼头切块,加水半碗,加入姜、米酒,置于沙锅内煮熟,趁热服食。

### 方六

【主治】同方五。

【组方】猪脑 2 具,姜汁 1 杯,酒 100 毫升。

【配制与用法】隔水蒸熟,1 次服食。

### 方七

【主治】头痛,心烦,面红,口苦。

【组方】冬瓜 300 克,草鱼 1 条,葱、姜、盐适量。

【配制与用法】草鱼用油炆一下,加入冬瓜,水适量,用文火煨 3 小时,加入葱、姜、盐调味,每日分 2 次服食。

### 方八

【主治】头痛,头昏,痰多胸闷。

【组方】天麻、陈皮各 10 克,猪脑 1 具。

【配制与用法】猪脑、天麻、陈皮洗净,置于瓦盅内,加水适量,隔水蒸熟服食。

### 方九

【主治】同方八。

【组方】陈皮 6 克,茶叶少许。

【配制与用法】陈皮洗净,水煎。趁沸加入茶叶,代茶饮。

### 方十

【主治】头晕头痛,面色苍白。

【组方】凤凰胎(未孵出来的小鸡)2 只,大枣、龙眼肉各 15 克。

【配制与用法】凤凰胎洗净,去毛及内脏,置于沙锅中,加入大枣与龙眼肉,水煎服。

### 方十一

【主治】同方十。

【组方】龙眼肉、炒枣仁各 10 克。

【配制与用法】水煎服。

### 方十二

【主治】同方十。

【组方】龙眼肉 100 克,鸡蛋 2 个,白糖适量。

【配制与用法】龙眼肉去壳,与鸡蛋共炖熟。去蛋壳,再炖 1 小时后,加入白糖溶化。吃蛋喝汤,每日分 2 次服食。

### 方十三

【主治】神经衰弱头痛,失眠。

【组方】鳙鱼(俗称生鱼、斑鱼)1 条,莲子 100 克,鸡蛋 3 个,盐适量。

【配制与用法】莲子、鸡蛋及鳙鱼加水煮熟,用盐调味。每日分 2~3 次服食。

### 方十四

【主治】同方十三。

【组方】母鸡 1 只,向日葵仁 100 克。

【配制与用法】母鸡宰杀,去毛及内脏,加入向日葵仁及水煮

汤。喝汤吃鸡肉。

### 方十五

【主治】头痛，面色苍白，乏力。

【组方】绿豆 100 克，黄精 50 克。

【配制与用法】黄精、绿豆共煮烂。每日分 2 次服食。

### 方十六

【主治】头昏脑涨，烦躁头痛。

【组方】荷叶 1 张，鸡蛋 2 个，红糖适量。

【配制与用法】荷叶与鸡蛋加水煮至鸡蛋熟，去蛋壳再煮 1 小时，加入红糖溶化。吃蛋喝汤。每日分 2 次服食。

## 三、咳 嗽

咳嗽是呼吸道疾病最常见的症状，常见于咽炎、支气管炎、百日咳、支气管扩张、肿瘤与肺结核等。中医将咳嗽分为外感咳嗽与内伤咳嗽。外感咳嗽起病急，病程短，多有鼻塞流涕等外感症状。外感咳嗽有寒咳与热咳之分，诊治时要注意鉴别。内伤咳嗽多为虚症，发病慢，病程长。肺阳虚咳嗽的特点为慢性咳嗽、痰白量多；肺阴虚咳嗽的特点为干咳少痰、咽干舌燥。咳嗽者可酌情选用以下便方。

### 方一

【主治】寒咳，痰稀白，鼻塞流清涕。

【组方】甘草 3 克，姜 15~20 克。

【配制与用法】姜切片，与甘草水煎服。

### 方二

【主治】同方一。

【组方】萝卜(中药名莱菔)1 个，白胡椒 5 粒，姜 3 片，陈皮 1 片。