

雷子◎编著



家庭医生



◎家庭常见病防治知识

常见病西医处方
中医验方 偏方
中华养生食疗药膳
中药泡脚验方
刮痧 拔罐 按摩疗法



◎家庭保健知识

如何预防感冒
高血压有哪些生活禁忌
糖尿病如何饮食
心情好坏影响胃病吗
家庭应常备哪些药物



◎家庭护理知识

家庭病房有哪些要求
如何进行家庭消毒
中西药能同时服用吗
为什么老年人要定期检查



生活保健首选读本 家庭医疗轻松搞定

1000个处方



河北科学技术出版社

家庭医生



1000个处方

生活保健首选读本 家庭医疗轻松搞定

雷子◎编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生 3000 个处方/雷子编著. —石家庄:河北科学技术出版社, 2006

ISBN 7-5375-3427-6

I. 家... II. 雷... III. 常见病—处方—汇编
IV. R451

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 086998 号

家庭医生 3000 个处方

编著 雷子

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	北京市业和印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	880×1230 1/24
印 张	16
版 次	2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
定 价	29.80 元

版权所有 翻印必究

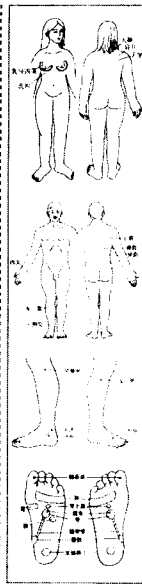
前言

随着科学技术的发展和人民生活水平的日益提高,人们对生活质量和身体健康的要求也在不断提高。为了帮助广大读者了解保健知识,增强防病意识,同时也为给广大基层医务工作者提供实用、有效的医疗参考,我们组织人员编写了这本《家庭医生 3000 个处方》。

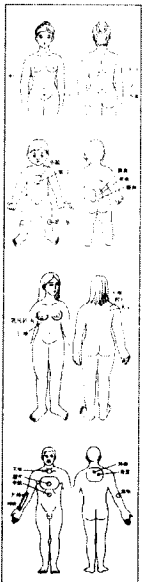
这是一本不同以往的家庭医疗书,它不仅内容丰富、涉及面广,实用性亦很强。本书共分为内科常见病防治、外科常见病防治、妇科常见病防治、男科常见病防治、儿科常见病防治、皮肤科常见病防治和五官科常见病防治七个小节,汇集数百种家庭常见病的防治知识,囊括 3000 个医疗处方,并且对每一种疾病的病因症状、西医处方、中医处方、民间偏方、饮食疗法、泡脚验方、按摩疗法、拔罐疗法、刮痧疗法以及生活注意都做了详细的阐述,不仅是家庭的医疗百科全书,同时也是基层医务工作者的参考工具书。

我们本着健康咨询服务的宗旨,以预防治疗为核心编著此书。编写过程中,查阅了大量的古今文献、医学著作,历时一年多,终于编纂成书。我们衷心希望读者能从中得到防病治病的有效方法,远离疾病,保持健康。相信这本《家庭医生 3000 个处方》会深入到广大人民的家庭生活中,成为读者朋友祛病、健身、保健的良师益友。同时,也衷心期望读者朋友们能多提宝贵意见,以便再版时修正。

编者



JIA TING YI SHENG
3000
个处方

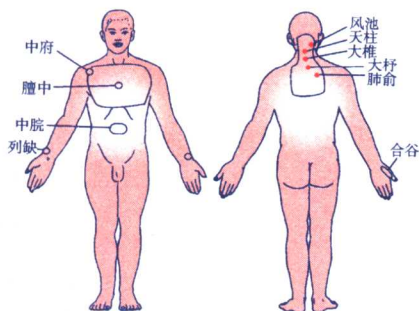
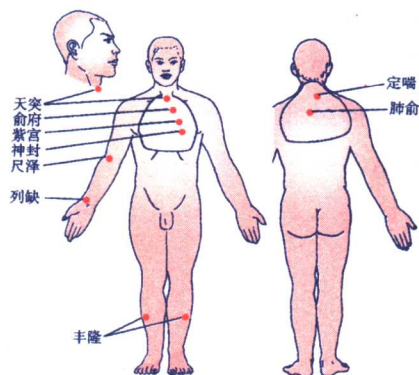


目录

CONTENTS

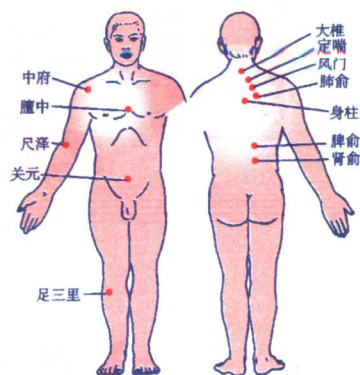
第一章 内科常见病防治

感冒	1
发热	6
急性支气管炎	9
慢性气管炎	12
支气管哮喘	17
支气管扩张	23
肺气肿	26
肺炎	28
肺脓肿	32
肺结核	35

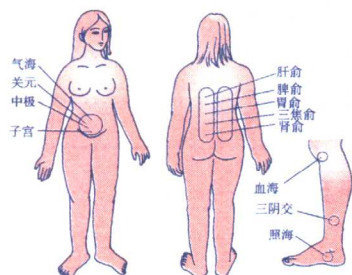


高血压	40
低血压	47
过早搏动	51
阵发性心动过速	53
心绞痛	55
心肌梗死	59
心肌炎	63
心力衰竭	65
急性胃炎	68

慢性胃炎	71
胃下垂	76
消化性溃疡	79
急性肠炎	84
肝炎	87
脂肪肝	91
肝硬化	93
糖尿病	97
脑血栓	103
急性肾炎	108
慢性肾炎	112
神经衰弱	118
三叉神经痛	123
癫痫	128
肥胖症	131



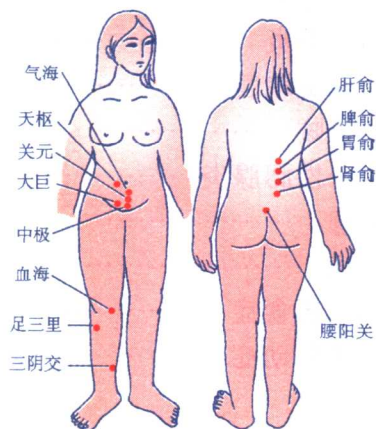
第二章 外科常见病防治



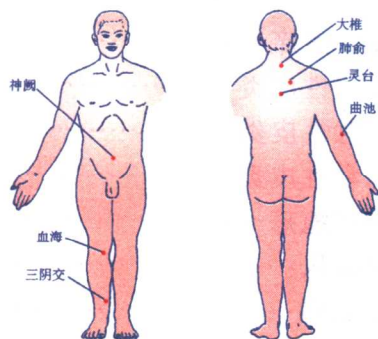
痔疮	136
肛裂	140
肛痿	143
疝	145
丹毒	149
阑尾炎	151
肠梗阻	154
脉管炎	157

第三章 妇科常见病防治

月经不调	160
痛经	165
功能性子宫出血	171
闭经	175
阴道炎	179
外阴瘙痒	185
子宫颈炎	187
盆腔炎	190
不孕症	195
流产	199
宫外孕	201
乳腺炎	203
更年期综合征	207



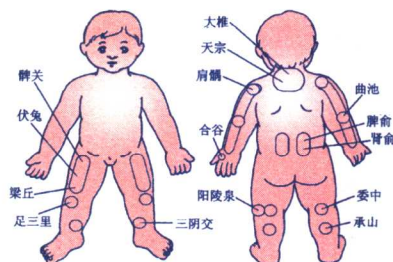
第四章 男科常见病防治



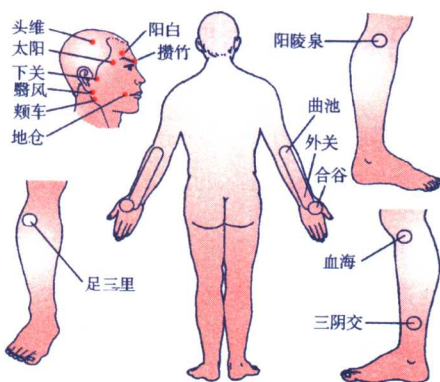
前列腺炎	214
前列腺增生	219
早泄	222
遗精	225
阳痿	230
不射精症	236
男性更年期综合征	238

第五章 儿科常见病防治

新生儿黄疸	241
婴幼儿腹泻	243
小儿惊厥	246
小儿肺炎	250
小儿支气管炎	253
百日咳	256
流行性腮腺炎	259
麻疹	262
水痘	265
小儿厌食症	267
儿童多动症	271



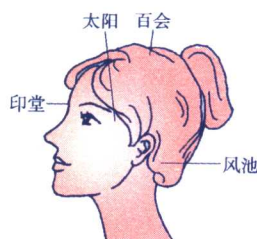
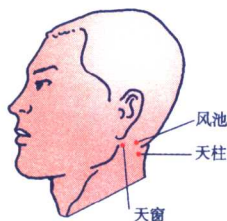
第六章 皮肤科常见病防治



痤疮	275
酒渣鼻	281
荨麻疹	284
湿疹	288
疥疮	294
皮肤瘙痒症	296
神经性皮炎	300
接触性皮炎	303
药物性皮炎	306
带状疱疹	308
白癜风	311
银屑病	313

第七章 五官科常见病防治 ●●●

睑缘炎	317
泪囊炎	320
红眼病	321
沙眼	324
老年性白内障	327
青光眼	331
口疮	335
牙周炎	339
龋齿	342
咽炎	345
扁桃体炎	350
鼻炎	356
鼻窦炎	362
化脓性中耳炎	366



第一章 内科常见病防治

感冒

病因与症状

感冒可分为普通感冒和流行性感冒两种。

普通感冒俗称伤风、上感,是由一般的细菌(如链球菌)或普通病毒(如鼻病毒)引起的上呼吸道黏膜发炎所致的疾病。普通感冒是最常见的疾病之一,不分男女老少,一年四季均可以发生。普通感冒症状轻、病程短、传染性小,病后免疫力低,可反复患感冒。受凉、疲劳、营养不良、年老体弱、情绪不佳等都可以成为感冒的诱因。

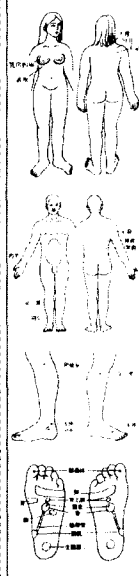
普通感冒的发病大多较急,初起可有咽干、喉痛或咽部发痒、有灼热感,继而出现鼻塞、流稀鼻涕、打喷嚏、咳嗽。同时可有发烧,体温在 38.5°C 以下,头痛、头晕、乏力、全身不适、关节酸痛等,一般情况下 1~2 日可以痊愈。

流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,病原体为甲、乙、丙三型流行性感冒病毒,通过飞沫传播。本病传染性强,具有“变异”特性,不断产生新的亚型而易感者普遍存在,造成暴发性流行。

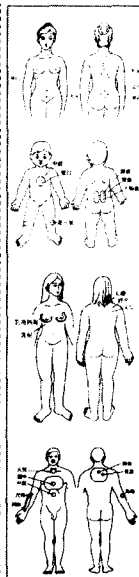
流行性感冒起病急骤,轻重不一。可有急起高热,全身症状较重而呼吸道症状并不严重,表现为畏寒、发热、头痛、乏力、全身酸痛等。上呼吸道症状可有鼻塞、流涕、干咳、咽痛等。尚可见到恶心、呕吐、腹泻为主(胃肠型)的流感患者。体检病人呈急病容,面颊潮红,眼结膜轻度充血和眼球压痛,咽充血,口腔黏膜可有疱疹,发热症状可持续 3~5 天,体温可高达 40°C ,肺部听诊仅有粗糙呼吸音,偶闻胸膜摩擦音。

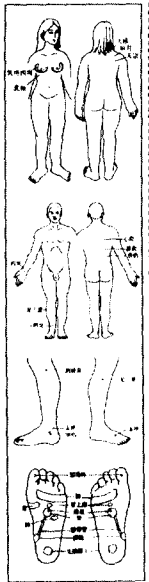
西医处方

1. 对症治疗:高热、头痛、全身酸痛者,酌情予以阿司匹林或阿尼利定、百服宁、白加黑、泰诺等。咳剧者可给予喷托维林、止咳合剂等。

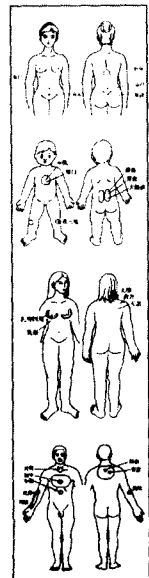


家庭医生 3000 个处方





家庭医生 3000 个处方
JIATINGYISHENG3000GECHUFANG



2. 抗菌治疗:对继发性细菌感染者,可酌情使用先锋霉素、罗红霉素等抗生素药品。

中医处方

1. 普通感冒

方1 葱白1段,豆豉10克,水煎服,每日1剂。治疗风寒感冒。

方2 白萝卜3片,白菜头1个,香菜5克,水煎服,每日1剂,连服3日。

治疗伤风感冒。

方3 连须葱白1段,生姜5片,橘皮6克,红糖30克,水煎热服,每日1剂。治风寒感冒。

方4 野菊花、菊花、麦冬各5克,代茶饮。治风热感冒。

2. 流行性感冒

方1 野菊薄荷桔梗汤

野菊花、薄荷各30克,桔梗12克,水煎服,每日1剂,早、晚分2次服。用于流感发热、鼻塞流涕、头痛、咳嗽、喉痛或周身酸痛等。

方2 藿香香薷饮

鲜藿香10克,香薷10克,水煎服。用于暑天流感。

方3 麻黄甘草汤

麻黄2份,甘草1份,共研为细末,每次服5克,温开水送下,服至汗出热退勿再服。若未出汗,仍怕冷发热,可再服1次。用于冬季流感。

民间偏方

方1 口含生大蒜治感冒

【配方】生大蒜1瓣(去皮)。

【制用法】将蒜瓣含于口中,生津则咽下,直至大蒜无味时吐掉,连续3瓣即可奏效。

【功效】辛温解表,解毒杀菌。用于感冒初起,症见鼻流清涕、风寒咳嗽等。

方2 竹叶柴胡汤治流感

【配方】竹叶、柴胡各15克。

【制用法】用根或全草入药,水煎服,日3次,每日1剂。

【功效】治感冒、流感。散寒解表，泻肝火，退热效果好。

方3 桂枝汤治流感

【配方】桂枝6克，杏仁4.5克，甘草3克。

【制用法】水煎服。

【功效】治流行性感冒。

方4 杨树白皮汤治流感

【配方】白杨树内白皮200克。

【制用法】水煎服。每天当茶饮。

【功效】治流感。

饮食疗法

方1 姜糖饮治感冒

【原料】生姜15克(切片)，红糖30克。

【制用法】水1碗，加入生姜，煮沸2分钟，再入红糖煮1分钟，即可趁热饮用。饮后盖被取汗。

【功效】辛散发汗，解表散寒。

【附注】本方是民间治疗风寒感冒的习用方。方中生姜辛温发表散寒；红糖甘温暖急调味，可防生姜辛温发散之力太过。生姜还具有良好的止呕作用，因此用于风寒感冒兼恶心呕吐者效佳。

方2 生姜萝卜汤治感冒

【原料】生姜25克，萝卜50克，红糖少许。

【制用法】将生姜和萝卜洗净后切成片，加入适量水后煎15分钟，再加入红糖稍煮片刻。

【功效】辛温解表，止咳化痰。主治急性上呼吸道感染，属风寒型，恶寒重，发热轻，无汗，头痛鼻塞。

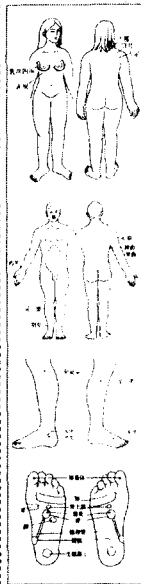
【附注】现代医学研究表明，萝卜含有丰富的淀粉等消化酶，能促进消化，且有健胃的作用，还可止咳化痰。

方3 银花茶治感冒

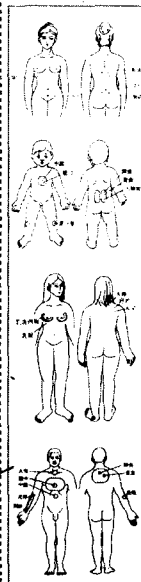
【原料】银花20克，茶叶6克，白糖50克。

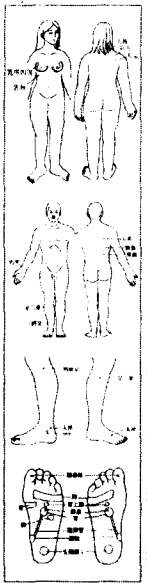
【制用法】水煎，趁热分2次服。

【功效】辛凉发散，清热除烦。用于风热感冒发热烦渴等症。



JIAJINGYISHENG3000GECHUFANG
家庭医生 3000 个处方





【附注】方中银花辛凉发散，清热解毒；茶叶甘苦微凉，解烦渴，利小便；白糖甘平，润肺生津。全方清热解表，适用于外感风热表证。

方4 绿豆粥治感冒

【原料】绿豆50克，粳米100克，冰糖适量。

【制用法】绿豆、粳米洗净煮粥，待熟加入冰糖，搅拌均匀，即可食用。

【功效】清热解暑。可用于暑湿感冒，高热口渴，烦躁身重等症。

【附注】绿豆清热解毒，祛暑止渴；粳米甘平益胃，增强绿豆祛暑除烦、生津止渴之功效。

方5 西瓜番茄汁治感冒

【原料】西瓜、番茄(西红柿)各适量。

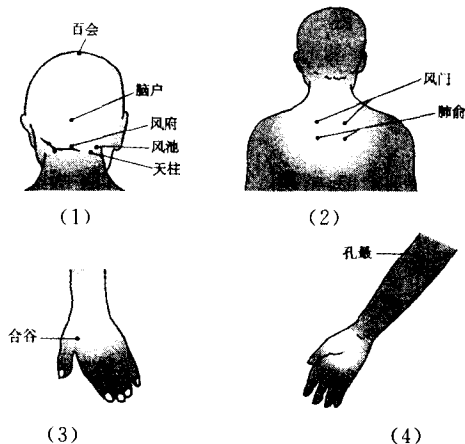
【制用法】将西瓜取瓢去子，用纱布绞取汁液；番茄用沸水烫一下，去皮及子，用纱布绞取汁液。合并汁液，代茶饮。每日1剂。

【功效】清热解毒，祛暑化湿。适用于暑湿感冒。

【附注】西瓜清热祛暑，辛凉化湿；番茄降火生津、益气和中。二者结合，功效倍增，是治疗暑湿感冒的佳品。

按摩疗法

(1) 按压百会、天柱、脑户各穴位30~50次，力度稍重，特别是打喷嚏、鼻塞严重时，按压百会、天柱二穴很有效。



(2) 掐按孔最、合谷二穴位各20~30次，力度适中，此二穴对感冒时发生

倦怠、无力并伴有发热有奇效。

(3)按揉风池穴、风府穴、风门穴、肺俞穴各 50~100 次,力度以酸痛为宜。

风门、风池、风府三穴是感冒的特效穴位。中医认为疾病是因外界的“邪气”侵入体内所致。在感冒时,邪气最初是由风门侵入,积蓄于风池,再集中于风府。所以,在感冒时,重点按摩这三个穴位,感冒的症状很快就消失了。

泡脚验方

方 1 竹叶辣椒水治感冒

【配 方】竹叶、辣椒根各 30 克。

【制用法】煎水取汁,候温泡脚,然后盖被子卧床,微出汗即愈。每次 30 分钟,每日 1~2 次。

【功 效】发汗解表。适用于风寒感冒。

方 2 麻黄桂枝水治感冒

【配 方】生麻黄 20 克,桂枝 30 克,细辛 10 克。

【制用法】将以上 3 味药同入锅中加水适量,煎煮 2 次,每次 20 分钟,合并滤汁,与开水同入洗脚盆中,先熏蒸,后泡洗双足。每天熏泡 1~2 次,每次 30 分钟,每天 1 剂,3 天为 1 个疗程。

【功 效】辛温解表。主治风寒型感冒。

方 3 银花连翘薄荷水治感冒

【配 方】银花 30 克,连翘 50 克,薄荷 30 克。

【制用法】将以上 3 味药入锅加水适量,煎煮 20 分钟,与开水同入泡脚盆中,先熏蒸,后泡洗双脚。每天熏泡 1~2 次,每次 30 分钟,每天 1 剂,3 天为 1 个疗程。

【功 效】辛凉解表,清热解毒。主治风热型感冒。

方 4 羌活苍术水治感冒

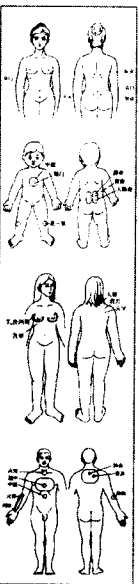
【配 方】羌活、苍术各 20 克,生姜、明矾、紫苏各 10 克。

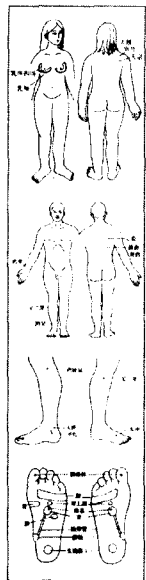
【制用法】上药加清水 3000 毫升煎沸后,将药液倒入浴盆内熏蒸,待水温适宜后泡双脚 30 分钟,每日 2~3 次。

【功 效】发汗解表。适用于感冒挟湿者。



家庭医生 3000 个处方





方5 神曲茶叶洋葱水治感冒

【配方】神曲 10 克,茶叶 30 克,洋葱 20 克。

【制用法】将洋葱切片,与神曲、茶叶入开水中。待水温适宜后浸泡双脚,每次 30 分钟,每天 2 次。

【功效】发汗解表,祛风止痛。适用于感冒的预防和感冒初期。

生活宜忌

(1) 饮食应清淡。胃口差的可以少食多餐,忌食生冷、寒凉性食品。多进食清淡富含维生素的食物,并经常用温盐水漱口。多饮热开水、热姜糖水或热橘汁水。

(2) 注意室内卫生,注意通风。流感流行期间,用文火慢熬食醋,熏蒸 2 小时,隔日 1 次,进行空气消毒。避免出现骤冷骤热的变化。

(3) 感冒期间要常换牙刷以免反复传染。

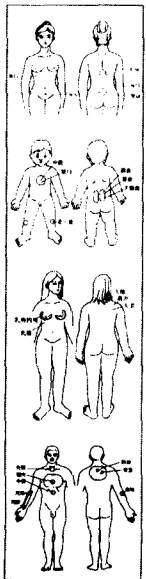
◆ 发 热 ◆

病因与症状

发热是指体温升高超过正常范围。正常健康人的体温保持在 $36.2 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$,当口温超过 37.3°C 、肛温超过 37.6°C 、腋温超过 37.2°C 时,说明已有发热。根据发热的高低可分为以下几种:低热是指体温在 $37.4 \sim 38^{\circ}\text{C}$,中等热度是指体温在 $38.1 \sim 39^{\circ}\text{C}$ 之间,高热是指体温超过 39.1°C ;根据致热原的性质和来源不同,可分为感染性发热和非感染性发热两大类。

1. 感染性发热:可以急性起病,也可以缓缓起病形成慢性感染。主要见于局部或全身性的各种病原体感染,如细菌、病毒、肺炎支原体、立克次体、螺旋体、真菌及寄生虫等感染。

2. 非感染性发热:范围较广。变态反应性疾病如风湿热、血清病、药物热,结缔组织病及某些恶性肿瘤、内分泌与代谢疾病如甲状腺功能亢进等均可有发热表现。此外,中暑、重度安眠药中毒、脑震荡、脑血管疾病等导致体温调节中枢功能失常也可出现发热。如果查不到原因,但依然有低热,可能是自主神经功能紊乱,影响了正常的体温调节而表现为发热,属于功能性发



热,如夏季低热,精神紧张或剧烈运动后低热,月经前及妊娠初期的低热等。

西医处方

首先可采用物理方法来退热。其次,可选用退热片、百服宁等口服退热药。注意在使用退热药时,不能操之过急,服药后若热度不退,至少间隔4~6小时才能服第2次,用量也不可随意增加,以免引起药物不良反应。

中医处方

方1 大青叶治外感性高热

【配方】大青叶、板蓝根各30克,羌活、独活各8克,桔梗10克。

【制用法】水煎服。

【功效】治外感性高热。

方2 荷萍汤治流感发热

【配方】薄荷9克,浮萍9克,芦根30克,白菜根1个。

【制用法】水煎分次服。

【功效】主治流感发热。

方3 绿豆绿茶治体内积热

【配方】绿豆50克,绿茶5克,冰糖15克。

【制用法】绿豆洗净,捣碎,放入沙锅加水3碗煮至1碗半,再加入茶叶煮5分钟,纳入冰糖拌化,待温分2次服食。每日1剂,连服3日。

【功效】本方清热祛火。适用于春季里有积热。

民间偏方

方1 白菜根菊花消暑退热

【配方】大白菜根3~5个,菊花15克,白糖适量。

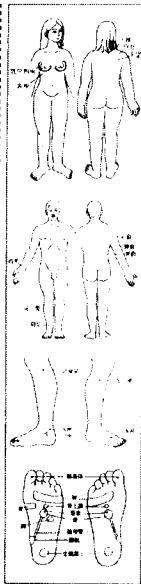
【制用法】将大白菜根洗净、切片,与菊花共同水煎,加白糖趁热饮服,盖被取汗。

【功效】消暑退热。适用于夏令暑湿发热。

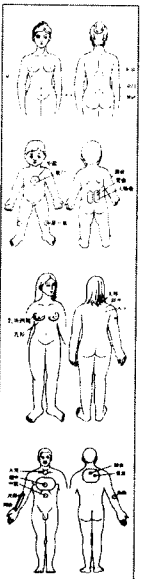
方2 金银花大青叶治疗发热

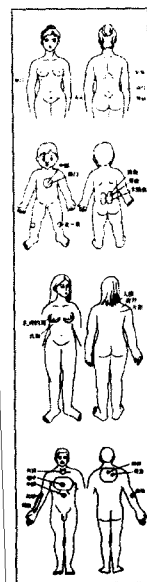
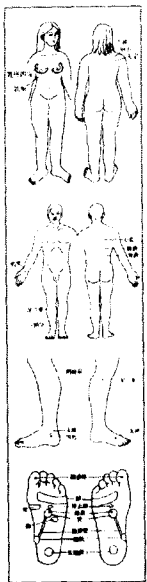
【配方】金银花15克,大青叶10克,蜂蜜50毫升。

【制用法】将金银花和大青叶水煎3~5分钟后去渣,在汤液中加入蜂蜜



家庭医生 3000 个处方





搅匀饮用。热重不退者1日可服3~4剂。

【功效】疏散风热。用于外感风热、发热较重者。

方3 西瓜汁治感染性高热

【配方】西瓜(最好用白皮、白瓢、白子的三白西瓜)。

【制用法】将西瓜取瓢,去子,用洁净纱布绞挤汁液,随量代水大量饮用。

【功效】本方清暑利尿,降火除烦。可辅助治疗感染性高热、口渴、尿少等症。

饮食疗法

雪梨1个,荸荠5个,茅根30克,麦冬30克,莲藕1节,以上五味分别洗净,雪梨、莲藕切块,荸荠打碎,混合加水煎煮,放凉饮用。

泡脚验方

方1 芦根薄荷水治发热

【配方】芦根50克,薄荷、浮萍各20克,白菜根2个。

【制用法】将上药煎沸20分钟,去渣,加开水3000毫升,熏洗双足。每日2次,每次20分钟。

【功效】主治流感发热。

方2 银花大青叶水治发热

【配方】金银花30克,大青叶20克。

【制用法】将上两味加水煮沸5分钟,澄出药液,加开水2500毫升,熏洗双足。发热重者1日可熏洗3次以上。

【功效】疏散风热。适用于外感风热发热者。

方3 石膏板蓝根水治发热

【配方】生石膏30克(先煎),板蓝根、大青叶各20克,柴胡10克。

【制用法】将上药煎沸5分钟,去渣取汁,与2000毫升开水同入浴脚盆,先熏后洗。每日2次。

【功效】主治感冒发热。