

中国科学院院士裘法祖推荐

我谈我病

张 佼 主编
夏碧霞 主审
湖北人民出版社



我医我病 现身说法
治病少花钱 土方显奇效

我谈我病

张 佼 主编 夏碧霞 主审

湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

我谈我病

张 佼 主编

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址: 武汉市解放大道新育村 33 号
邮编: 430022

印刷: 核工业中南三〇九印刷厂

经销: 湖北省新华书店

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

印张: 13.875

字数: 343 千字

插页: 2

版次: 2000 年 9 月第 1 版

印次: 2001 年 3 月第 3 次印刷

印数: 10 161—15 160

定价: 20.00 元

书号: ISBN 7-216-02961-5/R·21

序

裘法祖

中国正在向现代化社会迈进,改革开放不仅给大众带来了生活水平的提高,也带来了生活观念、生活方式的改变。与此同时,危害大众健康的因素也在不断增多。人们在享受新的生活的同时,也面临着许多疾病和意外挑战的挑战。随着现代医学的飞跃发展,不少以往没有认识或者新出现的病因和疾病正不断地被揭示,不少有效的预防和治疗方法也不断地为医生所掌握。所有这些,都需要通过科普作品的写作向大众传播和普及,以增强全民的健康意识,防患于未然,提高生活质量。

《长江日报》多年来坚持“科学性、通俗性、指导性并重”的原则,创办了深受读者喜爱的《健康百事》专版。荟萃了数百篇佳作的《我谈我病》一书,顺应广大读者需求在新千年问世。本书主编张佼同志是我多年前认识的一位年轻记者,她每周都寄我新出的《健康百事》,从第一期到现在已有380多期。在这个专版上,我看到武汉地区众多的医学专家以极大的热情和严谨的治学精神,撰写了大批优秀医学科普作品;看到广大读者也拿起笔,将自己战胜疾病的亲身体验毫不保留地贡献给大家;同时也看到,作为《健康百事》专

版编辑的张佼同志为增进大众健康作出的不懈追求。翻开这本书，我们可以感到，许多新的科学观念在这里得以用最快速度向大众普及，不少具有实用性的预防及治疗知识得以用最通俗易懂的方式传授给千家万户。例如，本书中有关器官移植的文章，就曾在武汉地区产生极大反响。它不仅使器官移植这一在医学领域取得重大突破的新学科为读者所了解，更使国际上所倡导的“当生命走到尽头的时候，请慷慨地留得器官在人间”这一新观念被不少读者接受，为器官捐献立法作了有益的舆论宣传。我深信，如果让大众更多地接受健康新观念，了解和掌握卫生保健知识，那么许多疾病是可以预防的；而许多疾病尤其是危害严重的恶性肿瘤，又是可以早期发现、早期获得治疗的。从这个意义上来说，医学科普是一项崇高而有意义的事业，医学科普写作则是一项艰苦的艺术性的劳动。要做到深入浅出、通俗易懂不是一件简单的事。所谓“深入”，就是要有独到的研究和丰富的临床经验，这需要长期辛勤的探索；所谓“浅出”，就是将深奥的科学道理表达成通俗易懂的知识，这需要清晰的思维和过硬的文字修养。这本书汇集了许多医生、专家、学者的智慧结晶，他们把近年的医学科学成就以最浅近易懂的文字传授给大众，指导大众生活。这种造福于民的精神，这种提高大众生活质量的责任感，是值得提倡和褒奖的。可贵的是，这本书还汇集了数百篇防病治病的经验之谈，全都出自普通读者之手，简单明了，方便实用。

特别需要强调的是，近年来反科学、伪科学活动频频发生，一些人热衷于求神拜佛，相信星占、卜巫、风水、命相，以致不少悲剧发生。因此，加强向全民进行科学普及工作尤为重要。让医学归于大众！这样才能促进大众健康，保护大众健康。

中国科学院院士

朱德祖

2000年 仲夏

细

目

民间疗效神奇、简便易行的单方、偏方

★我谈我病

- | | |
|----------------------|---------|
| 做做“洗眼操” | 邱玉莲[1] |
| 到老不需老花镜 | 刘 方[2] |
| 巧摘眼镜 | 舒佐群[3] |
| 喝决明子茶,老眼不昏花 | 曾印月[3] |
| 眼保操,保我视力不下滑 | 黄方华[4] |
| 恢复视力有妙法 | 吴 君[5] |
| 按摩阻止早期白内障 | 陈乃源[6] |
| 治老年白内障,多吃“维 C”和“维 E” | 关淑兰[6] |
| 温水热敷,“麦粒”不肿 | 罗振宣[7] |
| 按摩、拍打治中耳炎 | 朱成德[7] |
| 猪胆汁+明矾,治好耳道流脓 | 戴天庆[8] |
| 咬牙切齿,耳鸣立止 | 袁钦禄[9] |
| 按耳窝,治耳鸣 | 蒋亦衡[10] |

氯霉素治好耳疾
捏鼻鼓气医耳疾
用毅力恢复听力
盐水棉签治鼻炎
鼻腔呛水治鼻炎
按摩治鼻炎
深呼吸治鼻炎
热盐水泡脚治鼻炎
“鼻腔开合”治鼻塞
藕节连须治鼻息肉
盐水洗鼻,让鼻息肉断根
鼻出血应急
高举双手止鼻血
捏握止鼻血
吹气止鼻血
毛草花治流鼻血
磕齿鼓漱牙不痛
芦荟解牙痛
含漱白酒去牙痛
“麦冬玄参”水去牙痛
喉痛解毒丸解牙痛
“口含泡沫”防牙痛
小便时咬牙可固齿
用“八宝茶”健齿
盐水漱口口腔爽
“口腔操”除口腔疾患
大蒜头治口腔溃疡
药茶防口腔溃疡

奚维祥[10]
叶志君[11]
方少恒[11]
左 兵[12]
胡学斌[13]
胡传都[13]
黄 成[14]
张 莉[15]
陈信章[16]
胡常春[17]
吴清明[17]
叶 辉[18]
胡家经[18]
杜永浩[19]
林汉雄[19]
龙雪桂[20]
朱经华[21]
胡传都[22]
胡希龄[22]
张 铭[23]
孙学芝[23]
熊鸣镛[24]
华 亮[24]
朱志清[25]
王赐瑞[25]
胡青松[26]
王 明[27]
段墨仓[27]

枸杞泡茶治嘴唇干裂
蜂蜜茶治咽炎
“黄瓜霜”治咽炎
咽津食梨治咽炎
以药代茶治咽炎
用板蓝根润喉
盐水阻挡扁桃炎
按摩合谷、风池、太阳穴防感冒
摩擦鼻梁防感冒
冷水洗脸防感冒
冷水浴鼻防感冒
长期烫脚防感冒
醋滴鼻防感冒
醋抹鼻孔防感冒
揉搓治感冒
木梳刮背治感冒
浴鼻、鼓漱，抵制上呼吸道感染
吃甘蔗止咳
萝卜汁止咳
萝卜蘸蜂蜜止咳
枇杷叶粥止咳
冷水浴治支气管炎
川贝母+粳米+冰糖，“修复”支气管
捶好“老慢支”
跑步除咳喘
晨练·按摩·做“候鸟”，赶走咳喘
“多味茶”抗喘
“8字步法”、腹式呼吸，控制肺气肿

夏明秀[28]
郭承英[28]
刘 菁[28]
张连松[29]
艾瑶华[29]
胡建华[30]
肖祥林[30]
关淑兰[31]
群 山[32]
许卫平[32]
李汉生[33]
宋国昌[33]
余 辉[34]
晨 斗[35]
李治谦[35]
彭贵文[36]
舒佐群[36]
叶 宏[37]
魏 仕[38]
朱大梅[38]
孙 斌[38]
吕新华[39]
刘文珍[40]
彭维洪[41]
杨建国[41]
侯纪新[42]
乐 趣[43]
王宏则[44]

运动控制肺气肿
喝糖醋水治晕车
慢跑解眩晕
林中散步解眩晕
头部按摩解眩晕
“干梳头”治头昏
松弛冥想治头昏
“五爪金龙”治头痛
头部运动缓解头痛
“四合粉”治失眠
气功治失眠
“抗失眠操”助我入睡
“小周天”伴我安睡
三个坚持遏止记忆衰退
吃黑“少白头”
银耳红枣汤让我皮肤光润
战胜小痘痘
踏春别留“后遗症”
“三七叶”擦去“狗风疙瘩”
茶水洗、生姜搽，皮炎不再发
艾蒿洗澡防夏季皮炎
瓜皮可消痱
红霉素眼膏消痱
用手梳头除头痒
洗去奇痒
吃蛇治好皮肤痒
“大黄醋”止痒除癣
皮肤感染，用苦瓜汤、樟木水洗泡

关淑兰[45]
贺谊胜[45]
李毓藩[46]
马 端[47]
胡传都[47]
吴 君[48]
杨世祥[49]
罗声先[49]
李九来[50]
肖崇安[51]
肖 晔[51]
傅 昱[52]
潘楚德[53]
胡传都[54]
梁 森[55]
池 洁[55]
谢江滢[56]
白 云[57]
王为民[57]
江太成[58]
郑翠蓉[59]
鲁志枢[59]
何良盛[60]
喻天立[60]
徐江燕[61]
陈玲君[61]
陈 钢[62]
段俊夫[63]

头发丝除癩子	周一文[63]
风油精除癩子	汪国权[64]
大蒜头除癩子	罗声先[65]
狗尾巴草除癩子	光辉[65]
茄子擦掉扁平疣	吴芳[66]
“四个36”防耳冻	胡传都[66]
“血管体操”防冻疮	刘方[67]
“多管齐下”防冻疮	林霞[68]
搓手防冻疮	钱萍[69]
开水泡脚防冻疮	奚维祥[69]
冬天,冷水洗手防冻疮	凌卫家[70]
搽姜汁防冻疮	白云[71]
茄子老根治冻疮	肖崇安[72]
赤脚走沙滩,脚气不再折磨我	周宏伟[72]
韭菜泥治脚气	饶纯武[73]
啤酒泡好脚气	汪继生[73]
“达克宁”治脚气	陈一家[74]
食醋治“手气”	周崇华[75]
碘酒浸泡治好甲沟炎	阮世芳[76]
高锰酸钾浸泡治好甲沟炎	罗振宣[76]
为孩子处理擦伤	司马荣波[77]
珍珠层粉止血佳	唐白桦[77]
云南白药治褥疮	吴渭尧[78]
降服深度褥疮	曾庆杰[78]
疗阴疮,苦参黄柏忍冬汤	王永中[79]
“扒墙”治好颈椎病	冯景华[80]
拍打治颈椎病	关淑兰[81]
转动脖子治颈椎病	姜学兰[82]

六个动作消除颈椎病
颈椎病防治三法
擦红花油治“落枕”
“蛙泳”治好肩周炎
“拉单杠”治肩周炎
“扭秧歌”治肩周炎
“甩”去肩周炎
做做“肩周炎操”
胆黄草治肩周炎
游泳根治了腰痛
“操练”解腰痛
阳台晨练,腰腿不痛
治疗加锻炼,治好腰腿痛
自编保健操,治好久疼腰
睡硬板床治腰痛
按摩体疗治腰伤
“健康袋”防治腰腿痛
蒸气巧治关节炎
冷水搓擦治关节痛
骑车治腿疾
巧止腿抽筋
活动脚趾,治小腿抽筋
鸡肠炖冰糖治抽筋
“芍甘”治抽筋
赤足行,治脚痛
睡前烫脚去老茧
擀面棍去骨刺
补钙+运动,阻止骨质疏松

简金生[82]
王宏则[83]
黎成林[84]
陈天华[84]
曾秀钟[85]
王育林[85]
龚益福[86]
刘述信[87]
范金荣[87]
达 时[88]
军 桥[89]
邹平洋[90]
杨宣义[91]
周玉珍[92]
李道琼[92]
吴渭尧[93]
杨新运[94]
孟庆林[95]
秦国强[96]
刘传东[96]
曾伟仁[97]
胡家经[97]
- 胡爱云[98]
杨玉成[98]
少 匆[99]
曾秀钟[100]
黄国章[100]
涂炳英[101]

痛风的食疗与外治	汪天昇[102]
知冷知热,“三叉神经”不痛	胡中平[103]
猪蹄伸筋汤治肌肉萎缩	曾庆杰[104]
荔枝核治疝气疼	吴渭尧[105]
“九天疗法”制服十二指肠球部溃疡	李文珍[105]
揉好慢性胃炎	梅良材[106]
按摩治胃痛	袁立灿[107]
经常食粥保胃康	柯宝成[107]
戒茶保胃	徐汉平[108]
“针锋相对”治胃病	毛硕旺[109]
淮山药治胃病	方 红[110]
附:淮山药与胃病	金雍和[110]
乌贼骨赶走胃溃疡	鲁志枢[112]
爱护自己的“锅炉”	沈远义[113]
治慢性肠炎	冯贤忠[114]
也谈治慢性肠炎	谢瑞龙[115]
生蒜瓣治慢性肠炎	李秀琼[116]
也说生蒜瓣治慢性肠炎	王 蒂[116]
再说大蒜治肠炎	王军振[117]
日食两粒醋泡蒜,可驱胃肠疾病	梅利焱[118]
“晃海”驱逐慢性肠炎	刘娟萍[118]
炒糊米治隔食	朱逢银[119]
巧食橘皮祛腹胀	佐 群[119]
香附草除肚子痛	吴传芳[120]
手削指甲止腹泻	李国英[121]
肚脐撒胡椒粉止婴儿腹泻	石 晶[122]
腌蒜汤止腹泻	饶纯武[123]
金银花、焦山楂止腹泻	熊剑琴[124]

新鲜马鞭草、干白萝卜梗煎水治痢疾
盐水一杯驱便秘
山楂驱便秘
豆渣驱便秘
醋蛋水驱便秘
按摩驱便秘
轻捶缓敲驱便秘
振臂、转腰、仰身驱便秘
老年便秘药茶疗
“通便灵”
洗去痔疮
顶托“谷道”，保痔无恙
提肛治好混合痔
按摩、提肛去痔
马齿苋+大田螺治痔疮
野菊、艾叶熏愈肾盂肾炎
白糖绿豆汤，镇服肾结石剧痛
食醋巧助移植肾
按摩关元、中极穴治尿频
羊油炒饭治尿床
甩手提肛，控制前列腺病
自我按摩，控制前列腺病
黑芝麻、核桃、花生米治前列腺肥大
控制早期前列腺增生
搓脚搓去冠心病
对付冠心病，我有“睡前、起床功”
善待心肌梗塞
掌握用药量，心情常舒畅

胡传都[125]
吴中炎[125]
孙学芝[126]
何从新[127]
林素达[127]
王 平[128]
舒佐群[128]
陈信章[129]
王永中[130]
黄国章[130]
宋怀章[131]
李燮刚[131]
叶志君[132]
孙洪恩[133]
罗声先[134]
吴正柏[134]
戴天庆[135]
刘武陵[136]
吴传芳[136]
玉 君[137]
严 纵[137]
邹志刚[138]
李亦文[140]
彭贵文[140]
陈一方[141]
马仲康[142]
凌均忆[144]
萧 定[145]

保持恬淡心境,“处波澜不惊”

适度锻炼保心安

人到中年防“隐患”

洋葱+散步,降服高血压

早晚锻炼,稳住血压

按揉降血压

改制“三泡台”可治高血压

不慌不忙稳血压

锻炼,让中风瘫痪者康复

中风偏瘫用槌击

中风偏瘫用草药蒸泡

控制糖尿病,严把“入口”关

养生十六宜抗鼻咽癌

“抓住今天”抗鼻腔癌

乐观豁达抗乳腺癌

生活充实抗肺癌

“七分护理”抗胃癌

“七分精神”抗甲状腺癌

“四管齐下”降结肠癌

直肠癌改道后的自我护理

与医生配合抗肝硬化

学会保养诸病消

病来水挡,病去水养

鲜薄荷尖清热治燥

常年食醋老来健

常吃醋蛋益寿

吃醋豆治多种疾病

吃菜与养生

万桂春[146]

张洁燕[147]

赵汉明[148]

曹克[149]

乐正漠[150]

杨红林[150]

朱志清[151]

陶立平[152]

刘曙东[152]

黄尊雄[154]

黄尊雄[154]

程桂复[155]

夏元发[156]

何振光[157]

赖元镠[158]

陈敏[159]

杨晋华[160]

王声洪[161]

陈庆云[162]

计桂生[163]

袁立灿[164]

江浪[165]

龚文心[166]

舒佐群[167]

吴正柏[168]

牟幼卿[168]

周舜清[169]

蒋金镛[170]

坚持锻炼,精力充沛
十年不病的奥秘——每天徒步一万步
跑楼梯跑去“将军肚”
头部按摩使我年轻
“五张”运动,锻炼面部
健美,跳拉丁舞去
坚持做广播操,有健身之妙
悬身运动抗衰老
摸脚治顽症
“摩方”驱除不适感
调整好你的“角色定位”
重塑自我,拥抱阳光
潇洒迈过更年期

邹善涛[171]
蒋金鏞[172]
梁国顺[172]
肖文武[173]
许淳熙[174]
王永中[174]
魏 玲[175]
胡文康[176]
赵 巍[176]
杨金生[177]
文 丛[178]
殷建奇[179]
文 丛等[181]

医学专家的健康处方

★无病防病

给胃肠一个“休闲日”
123456——“小康”饮食标准
宁可三天无鱼肉,不可一日无蔬果
吃出健康来
到菜场买营养去
给吃斋的姥姥一张营养菜单
老人用人参的讲究
莲藕食疗妙用
红薯,减肥、防癌、长寿的理想食品
豆腐是种长寿菜

陈文麟[185]
陈文麟[186]
陈文麟[187]
刘国梁[188]
程颂贞[189]
柳小梅[190]
谈华品[191]
韩 光[192]
陈干生[193]
张揆一[194]

当归生姜羊肉汤
价廉物美话“龙虾”
吃果不必都除皮抽“筋”
补脑益智药膳
饮料不可多饮
儿童不宜多吃冰冻、果冻、甜食、罐头
过补、滥补，补出假性早熟
高烧不退，作祟者“生猛海鲜”
肉串小，隐患大
癞蛤蟆吃不得
未食米猪肉，怎么患了囊虫病
淘米水洗菜可除农药
巧用调味品治病
不妨在餐桌上放瓶盐
夏季服中药影响疗效吗
清咽利喉度燥秋
香港人的科学饮食
免疫功能——人体的铜墙铁壁
小心吃出“变态反应”
小心睡出“变态反应”
小心玩出“变态反应”
用“走”找回健康
秋高气爽，我们跑步去
把锻炼融入生活
“动”起来，喝退病魔
儿童游泳益处多
自己过“足瘾”，不亦乐乎
眼有老视人未老

李 青[195]
陈文麟[196]
肖光勋[197]
高光岩[198]
严盛芳[199]
王抗美[199]
柯宝成[200]
周如菊[201]
胡清华[202]
陈干生[204]
丁孔佩[205]
王德文[206]
李喜康[206]
顾锡良[207]
章真如[208]
韩乐兵[209]
侯怀娜[210]
滕维亚[211]
柳小梅[213]
程毅华[214]
段逸群[215]
高 进[216]
彭述武[218]
张 蓓[220]
冯新为[221]
董宗祈[222]
王抗美[222]
魏厚仁[223]

彭述武

警报——发现灯光周围出现七色彩圈	魏厚仁[225]
眼科专家谈白内障复明	喻长泰等[226]
附1:白内障问题解答	杨念明[230]
附2:白内障复明袖珍辞典	杨念明[231]
小曦怎么患了先天性白内障	乔 彤[232]
兆清为什么突然失明	张 虹[233]
未到伤心处,为何泪汪汪	曾祥冰[233]
游泳须防红眼病	李世莲[234]
孩子斜视,早点去矫治	叶婴第[235]
儿童眼睛也能动手术	叶婴第[235]
老了掉牙——这观念“老掉牙”了	张博学 朱凌[236]
不要等到牙痛才去找医生	裴传道[238]
致龋主犯是牙菌斑	台保军[240]
孩子半岁就可刷牙	陈 政[241]
保护六龄牙	赵心臣[242]
护好口腔内的“擎天柱”	黄 莉[243]
口腔卫士——窝沟封闭和氟	乐进秋[243]
适量用氟,预防龋齿	樊明文[244]
口腔正畸,让你重露晴朗的微笑	裴传道等[246]
“坐月子”也要刷牙	张立乐[248]
洁牙,不仅仅是美容	张立乐[249]
给镶义齿者当参谋	程祥荣[250]
帮孩子扫除听力障碍	董家曙[251]
击水勿忘护耳	徐忠强[252]
喷嚏一二三	项济生[253]
孩子口臭,隐藏什么病	王抗美[254]
别把病毒“亲”给孩子	郝翠珍[255]
春防百日咳	张绍莲[255]