



雷子◎编著

家庭医疗首选读本，生活保健轻松搞定！



「家庭常见病」



医疗保健

- ◎ 常见病症状与病因
- ◎ 中西医处方
- ◎ 常见病饮食疗法
- ◎ 按摩拔罐刮痧疗法



JIATINGCHANGJIANBING
YILIAOBAOJIAN

中医古籍出版社

· 常见病家庭医疗与护理

家庭 常见病

医疗保健



雷子◎编著

中国医药出版社

责任编辑:石 玥

封面设计:清水工作室

图书在版编目(CIP)数据

常见病家庭医疗与护理/雷子 编著. —北京:中医古籍出版社, 2006. 10

ISBN 7—80174—455—1

I. 常... II. 雷... III. ①常见病—防治②常见病—护理 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102009 号

常见病家庭医疗与护理

家庭常见病医疗保健

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

2006 年 10 月第一版 2006 年 10 月第一次印刷

787×960 毫米 20 开 73.6 印张 800 千字

印数:0001~3000 册

ISBN 7—80174—455—1/R·451

全套定价:100.00 元(本册定价:25.00 元)

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《家庭常见病医疗保健》。

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,囊括上千个医疗处方,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,不仅是家庭的医疗保健全书,同时也是基层医务人员的参考工具书。

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《家庭常见病医疗保健》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

2006年9月



家庭
常见病

医疗保健
JIA TING CHANG JIAN BING
YI LIAO BAO JIAN

前言

目 录

第一章 内科常见病

感冒	1	胃下垂	59
发热	6	消化性溃疡	63
急性支气管炎	9	急性肠炎	68
慢性支气管炎	12	肝炎	72
支气管哮喘	18	肝硬化	76
支气管扩张	24	糖尿病	80
肺炎	27	急性肾炎	87
高血压	31	慢性肾炎	91
低血压	40	神经衰弱	97
心绞痛	44	三叉神经痛	103
心肌炎	48	癫痫	107
急性胃炎	51	肥胖症	111
慢性胃炎	54		

第二章 外科常见病

痔疮	116	丹毒	129
肛裂	120	阑尾炎	132
肛痿	123	肠梗阻	135
疝	126	脉管炎	138

第三章 妇科常见病

月经不调	141	子宫颈炎	171
痛经	146	盆腔炎	174
功能性子宫出血	152	不孕症	179
闭经	157	流产	183
阴道炎	161	乳腺炎	186
外阴瘙痒	168	更年期综合征	190

第四章 男科常见病

前列腺炎	198	前列腺增生	204
------------	-----	-------------	-----

早泄	207	不射精症	222
遗精	211	男性更年期综合征 ...	224
阳痿	216		

第五章 儿科常见病

新生儿黄疸	227	流行性腮腺炎	246
婴幼儿腹泻	229	麻疹	250
小儿惊厥	232	水痘	252
小儿肺炎	236	小儿厌食症	255
小儿支气管炎	240	儿童多动症	259
百日咳	243		

第六章 皮肤科常见病

痤疮	263	神经性皮炎	289
酒渣鼻	269	接触性皮炎	292
荨麻疹	273	带状疱疹	295
湿疹	277	白癜风	298
疥疮	283	银屑病	301
皮肤瘙痒症	285		

第七章 五官科常见病

睑缘炎	304	牙周炎	326
泪囊炎	307	龋齿	329
红眼病	308	咽炎	332
沙眼	311	扁桃体炎	338
老年性白内障	314	鼻炎	344
青光眼	318	鼻窦炎	350
口疮	323	化脓性中耳炎	354

第一章 内科常见病

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。体检病人呈急性病容,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



常见病

家庭

JIANCHANGJIANBING
YILIAOBAOJIAN

医疗保健

第一章 内科常见病

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安痛定、百服宁、白加黑、泰诺等。咳剧者可给咳必清、止咳合剂等。

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 葱白一段,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 连须葱白一段,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

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

麻黄两份,甘草一份,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,可再服一次。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)。



家庭常见病

医疗保健

第一章 内科常见病



常见病

家庭

JIAZHONGJIANKANG
YILIAOBAOJIAN

医疗保健

第一章 内科常见病

【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】用治流行性感冒。

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】用治流感。

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】水一碗，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，加入适量的水后煎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。



家庭常见病

医疗保健

第一章 内科常见病

【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,且有强胃的作用,还可止咳化痰。

方3 金银花茶治感冒

【原 料】金银花 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。

【附 注】方中金银花辛凉发散,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】将西瓜取瓢去籽,用纱布绞取汁液;番茄用沸水烫一下,去皮及籽,用纱布绞取汁液。合并汁液,代茶饮用。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

特效穴位

头部的百会、脑户、风府、风池、天柱穴,背部的风门、肺俞,手部的合谷、孔最等穴位。

按摩手法

(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,百会、天柱二穴很有效。

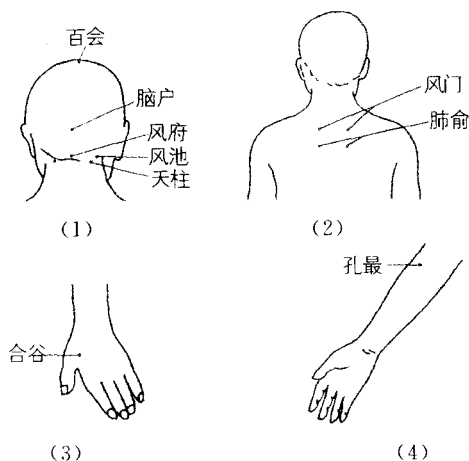


家庭常见病

JINTONGCHANGJIAN
BING

医疗保健

第一章 内科常见病



(2) 掐按孔最、合谷各穴位 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。



家庭常见病

医疗保健

第一章 内科常见病

方3 金银花连翘薄荷水治感冒

【配方】金银花 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,将药液倒入沐盆内熏蒸,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。

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、热姜糖水或热桔汁水。

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,隔日一次,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。一般认为,正常健康人的



常见病

家庭

医疗保健

JIANCHANGJIANBING
YILIAOBAOJIAN

第一章 内科常见病

体温保持在 $36.2^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ，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 $37.4^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ ，中等热度是指体温在 $38.1^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ 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、血液病、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 小时才能服第二次，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克。

【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。



家庭常见病

医疗保健

第一章 内科常见病



常见病

家庭
医疗保健

JIAZHONGJIANKANG
YILIAOBAOJIAN

第一章 内科常见病

【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 金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 毫升开水同人浴脚盆，先熏后洗。每日 2 次。

【功效】主治感冒发热。



生活宜忌

凡发热病人，饮食宜选择清淡而易于消化的流食或半流食，以补充人体消耗的水分，如汤汁、饮料、稀粥之类；宜吃具有清热、生津、养阴作用的食物；宜吃富含维生素及纤维素的蔬菜瓜果。忌吃黏糯滋腻，难以消化的食品；忌吃高脂肪及油煎熏烤炒炸的食物。

急性支气管炎



病因与症状

急性支气管炎是由细菌或病毒感染及理化刺激或过敏反应所引起的气管黏膜的急性炎症。受凉和过度疲劳可降低上呼吸道的防御功能，故可诱发急性支气管炎。

急性支气管炎发病往往较急，先出现上呼吸道感染症状，如鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咽痛、声哑等。同时可有畏寒、发烧、头痛、乏力。咳嗽初起并不严重，呈刺激性、痰少，1~2 天后咳嗽加重，痰量逐渐增多，由黏液性转成脓性。症状较重的病例往往在晨起及晚