

常见病

非药物 治疗手册

蔡 涛 辜 翔 胡济耀 主编
湖北科学技术出版社

CHANGJIAN
JIBING
FEIYAOWU
ZHILIAO
SHOUCE

常见病

蔡涛 辜翔 胡济耀 主编
湖北科学技术出版社

非药物 治疗手册



图书在版编目 (C I P) 数据

常见疾病非药物治疗手册 / 蔡涛等主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2002.11.
ISBN 7-5352-2874-7

I. 常... II. 蔡... III. 常见病—疗法, 非药物—手册 IV. R45-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第069518号

常见疾病非药物治疗手册

© 蔡涛 辜翔 胡济耀 主编

责任编辑: 刘虹 谭学军

封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 86782508

地 址: 武汉市武昌黄鹤路75号

邮编: 430077

印 刷: 武汉市科普教育印刷厂

邮编: 430035

督 印: 刘春尧

850毫米×1168毫米 32开 18.75印张

478千字

2002年11月第1版

2002年11月第1次印刷

印数: 0 001-3 000

ISBN 7-5352-2874-7/R · 642

定价: 28.00元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

编委会名单

主 编

蔡 涛 辜 翔 胡济耀

编 委

李 鸣 姚菁菁 李莉文 任苏苇
谷东胜 闻业彬 杨其仪 蔡 涛

编著者

晏一凡	时怡婕	张 明	蔡安宜	胡家慧	肖 方
叶 明	安 宜	石 晓	朱 艳	胡家林	庄国颖
袁亮靓	顾文彦	陶晓玲	金 钟	张 乔	杨 帆
宁 勤	俞 云	戴春云	柏玉柱	欧阳军	夏云芳
张 斌	许媛媛	沈放飞	肖 虹	余 悦	张 阳
林凤飞	唐丽萍	叶永康	夏 珂	王丹丹	马跃进
陈 震	王百战	朱鹏飞	叶 珊	李丽英	姚 远
曾怀扬	张 阳	刘大鹏	王建亚	王一之	林 海
周小易	汪天一	唐杰强	李 清	吴美娟	赵成军
杨童童	周 卫	汪海洋	胡蝶菲	顾龙章	费 静
唐之扬	康伟华	郑 彬	魏 荷	周政学	汤辉荣
施礼华	曹晓晶	黄 骏	王立敏	林 静	叶珊珊
杨文化	金 硕	孔蓉蓉	黄丽萍	费雯丽	钱堂生
傅有文	周梅芳	蔡君平	曹成武	王大伟	黄松岩
秀 梅	林 华	舒 畅	赵广宁	蔡家军	杨欣葆
李 珂	雷 达	朱康宜	金友文	张琳娜	叶舒生
林凤飞	谢文龙	江文华	吴敏华	周凤兰	应天鸣
钱贝贝	柏万年	肖翠花	张家宪	钱长富	雷学方
沈英志	齐晓敏	胡 白	田 甜	林京华	丁春明
朱枫林	舒宁予	李陆军			

第一章 中枢系统病症

发热·····	(3)
头痛·····	(8)
风湿病·····	(18)
神经衰弱·····	(26)
眩晕·····	(35)
失眠·····	(40)

第二章 消化系统病症

慢性胃炎·····	(51)
胃、十二指肠溃疡·····	(57)
胃下垂·····	(65)
腹泻·····	(71)
便秘·····	(77)
乙型肝炎·····	(86)
脂肪肝·····	(90)
慢性胰腺炎·····	(96)

第三章 呼吸系统病症

感冒·····	(103)
慢性支气管炎·····	(108)
支气管哮喘·····	(113)

肺结核·····	(119)
----------	-------

第四章 循环系统病症

冠心病·····	(129)
高血压病·····	(135)
肺原性心脏病·····	(144)
高脂血症·····	(150)
心力衰竭·····	(157)
中风后遗症·····	(161)

第五章 泌尿生殖系统疾病

急、慢性肾炎·····	(175)
泌尿系感染·····	(183)
前列腺炎·····	(187)
前列腺肥大·····	(191)

第六章 传染病与寄生虫病

第一节 传染病·····	(203)
麻疹·····	(203)
风疹·····	(207)
水痘·····	(210)
流行性腮腺炎·····	(214)
百日咳·····	(217)
第二节 寄生虫病·····	(221)
钩虫病·····	(221)
绦虫病与囊虫病·····	(223)
蛔虫病·····	(226)
蛲虫病·····	(228)
第三节 性传播疾病·····	(230)

梅毒·····	(230)
淋病·····	(233)
尖锐湿疣·····	(236)
生殖器疱疹·····	(239)
疥疮·····	(241)
非淋菌性尿道炎·····	(242)
软下疳·····	(243)
性病性淋巴肉芽肿·····	(245)

第七章 营养障碍与代谢疾病

糖尿病·····	(249)
甲状腺功能亢进症·····	(257)
缺铁性贫血·····	(265)
骨质疏松症·····	(271)
更年期综合征·····	(278)
单纯性肥胖症·····	(285)
再生障碍性贫血·····	(292)
白细胞减少症·····	(295)
过敏性紫癜·····	(297)
血小板减少性紫癜·····	(299)
慢性疲劳综合征·····	(302)

第八章 外科疾病

第一节 普外科疾病·····	(315)
疖·····	(315)
痈·····	(319)
急性乳腺炎·····	(322)
痔·····	(327)

慢性胆囊炎·····	(333)
胆结石·····	(339)
颈椎病·····	(347)
肩关节周围炎·····	(355)
腰椎间盘突出症·····	(361)
骨折·····	(373)
第二节 男科疾病·····	(378)
阳痿·····	(378)
早泄·····	(386)
遗精·····	(392)
不射精·····	(399)
不育症·····	(404)

第九章 五官科疾病

中耳炎·····	(409)
鼻出血·····	(413)
慢性鼻炎·····	(418)
咽炎·····	(422)
慢性扁桃体炎·····	(427)
牙痛·····	(430)
龋齿·····	(435)
麦粒肿·····	(438)
沙眼·····	(442)
角膜炎·····	(444)
白内障·····	(445)
原发性青光眼·····	(450)
斜视·····	(453)
视神经萎缩·····	(456)

第十章 皮肤科疾病

湿疹·····	(461)
荨麻疹·····	(465)
带状疱疹·····	(469)
单纯疱疹·····	(473)
头癣·····	(475)
体癣·····	(477)
手、足癣与甲癣·····	(479)
脂溢性皮炎·····	(481)
痱子·····	(483)
冻疮·····	(484)
神经性皮炎·····	(488)
接触性皮炎·····	(490)
斑秃与全秃·····	(492)

第十一章 妇产科疾病

痛经·····	(499)
闭经·····	(504)
经前期紧张综合征·····	(508)
功能性子宫出血·····	(512)
白带异常·····	(515)
滴虫性阴道炎·····	(519)
盆腔炎·····	(521)
子宫脱垂·····	(524)
不孕症·····	(528)
性功能低下·····	(533)

第十二章 儿科疾病

佝偻病·····	(541)
----------	-------

小儿肺炎·····	(544)
婴幼儿急性上呼吸道感染·····	(547)
小儿支气管炎·····	(551)
小儿营养不良·····	(554)
小儿厌食症·····	(557)
小儿遗尿·····	(561)
多动症·····	(566)

第十三章 防癌抗癌

肺癌·····	(573)
胃癌·····	(576)
肝癌·····	(579)
食道癌·····	(583)
大肠癌·····	(586)

第一章

中枢系统病症

ZHONGSHU XITONG BINGZHEN

发 热

【症状】

常见测试体温的部位以直肠温度较准确，正常为 $36.9 \sim 37.9^{\circ}\text{C}$ ，口温较之低 0.3°C ，腋下温度又较口温低 0.4°C 。一般而言，口温 $37.5 \sim 38.5^{\circ}\text{C}$ 称为低热，体温在 39°C 左右或更高，称为高热。人的体温一般是清晨低而傍晚较高，可能与进食、活动、情绪紧张、代谢加快有关。但一日体温差不超过 1.0°C ，受多种疾病的不同因素的影响，使体温调节中枢机能失调，产热与散热失恒，就会出现高热。实际上，每个人的体温都有差别。如老年人代谢率较低，其体温低于青年人。幼儿的高级神经发育尚未完善，调节机能差，波动度较成人大，且容易引起发热。女性随月经周期及妊娠而变动，月经期较低，经前期和妊娠期较高。而人体每一部位的温度也有差别，机体深部温度较高，体表温度较低，且受外界影响较多。急性发热的常见热型有下列几种：①弛张热：表现为一日间体温波动在 1°C 以上，最低体温仍高于正常，是传染病中常见的热型，如流行性感、支原体肺炎、细菌性心内膜炎、布氏杆菌病、斑疹伤寒、恶性疟疾。②间歇热（又称消耗热）：一日间体温波动在 $3 \sim 4^{\circ}\text{C}$ 以上，最低体温可以正常。常见于急性肾盂肾炎、播散性结核、疟疾、严重化脓性感染、败血症。③双峰热：体温波动幅度 $3 \sim 4^{\circ}\text{C}$ ，低点体温正常，日内呈两次升降，见于革兰氏阴性杆菌败血症。④稽留热：一日间体温波动幅度在 1°C 以下的高热，常见于伤寒极期、肺炎球菌性肺炎等。⑤复发热：热型不一，持续数日，而后经过数日的无热期，发热又出现，可以多次反复，常见于何杰金氏病、回归热、阻塞性胆管炎等。长期低热表现为口腔温度在 $37.4 \sim 38^{\circ}\text{C}$ 左右，持续在 1 个月以上，常见于生理性低热、神经功能性低热、感染后低热、结核病、病毒性肝炎、结缔组织疾病、隐性泌尿道感染、慢性病灶感染、甲状腺功能亢进等。发热后

出现皮疹常见于出疹性传染病,儿童多见。

【非药物治疗】

◆起居疗法

家中有体温表可每隔 2~3 小时测量 1 次体温,并记录下来,这样可以看出体温的变化。高烧持续在 39~40℃ 上下的,多见于病毒感染、流行性感、肺炎或伤寒等病;一天之内,上、下午体温波动较大者有可能是败血症;隔日高烧的多半是疟疾。此外,要注意病人有无嗓子痛、流鼻涕、咳嗽、腹痛、耳道流脓、腹泻、腰痛、尿频尿急、全身肌肉酸痛、皮肤潮红或苍白、皮肤巩膜发黄等现象,以便就诊时把这些情况告诉医生。如果发现病人有口唇指甲青紫、呼吸困难、神志恍惚时,那就应立即送医院急诊。

发热超过 40℃ 时,应用物理方法降温,如头上可用冰敷,头下可枕冰水袋、冰袋,还可以用温水擦澡或做酒精擦浴。由于体表水分的迅速挥发,吸收了皮肤的热,使身体的热经过体表温冷水的传导而散失,同时,在擦浴时暴露体表,使体温下降。如发现体温骤降,病人大量出汗,面色苍白、口唇发紫及寒战情况,可给病人喝一些热糖水并盖被保暖。

对出汗多的病人,要用热毛巾擦去其胸背、腋下、面额部的汗水,并及时换下内衣裤,使病人感觉干爽舒适,以防感冒。病人有口唇干裂时,应经常用温水给予湿润,还可涂些油脂。高烧病人常有口臭,应注意其口腔卫生,可于饭前用淡盐水或温水含漱,帮助增进食欲,饭后刷牙漱口。大便干燥会加重病人头痛和烦躁,可服用牛黄解毒片,通便效果较差时,还可以帮助按摩病人腹部,帮助增加肠蠕动,以利于排便。

发热病人的饮食宜清淡,但要注意补充热量和营养。病人因高烧而消化道功能减弱,身体组织消耗增大,所以要少量多餐。可给稀粥、蛋花汤、蛋糕、牛奶、豆浆、菜汤和去油的鸡、肉汤等。因病人多有口苦、厌食油腻,故可给吃些豆腐乳、酱咸菜等,使之感到爽口而增

加食欲。另外,还应给病人多吃富含维生素 C 的食品,如橘子汁、山楂汁、西瓜等,以增强其身体抵抗力。要鼓励病人多喝水,每天不得少于 2500 克,但不能 1 次喝水过多,以免引起恶心。多喝水不但有助于发汗退烧,还可以帮助排泄体内毒素,有利于疾病的痊愈。

发热病人的居室内应注意保持空气流通,维持适宜的温、湿度,根据季节通风换气,但不要使对流风直吹病人。夏季可在房内放置一盆冷水,冬天可在火炉或暖气片上放一盆热水,以免空气干燥。还可在室内使用少许空气清洁剂或点燃卫生香,清除异味,使病人感到舒适。

◆按摩疗法

(1)坐位摩:在印堂穴处用一指禅推法,从印堂穴用拇指抹法,至两侧太阳穴处。并在太阳穴用禅推法,上述手法操作约 2 分钟。用拿捏法在颈项部操作,重点在风池、风府穴,用力可稍重,用指点揉法相继在患者的曲池、列缺、合谷、少商、商阳诸穴施术,逐渐增大刺激强度,以患者能忍受为度。最后用掐法在双攒竹穴处掐捏 1 分钟。

(2)卧位摩:施者用滚法沿脊旁膀胱经上操作,重点穴位是风门、肺俞。继用推法在脊上(督脉)由上而下操作,用按法于双承山穴,而后用立拳击法在大椎穴处操作,以患者自觉全身受振颤为度。全部操作,以患者自觉汗微出为度。最后拿肩井以结束治疗。

(3)温水摩:发热病人全身寒颤时,用酒精擦浴或冷水、冰块摩擦会加剧寒颤的程度。寒颤一重,颤动的肌肉产生热量更多,于是发热更高,因此,有寒颤的发热病人,不宜使用冷性按摩退热。相反,此时用热水按摩或其他方式的温摩,则寒颤会减轻或消失,有利于降低体温;而且热摩可使外周血管扩张、汗腺出汗,有利散热。所以,热摩或温摩对有寒颤的发热病人来说,是一种良好的退热方法。其操作方法是:①以酒精或清水,略加温水,制成 50~58℃ 的热溶液,然后保持温度。②以毛巾浸水,然后拧干保持热度,迅速按摩病人全身。毛巾温度下降时立即再浸入热水中,再拧干,再摩。③用热毛巾摩擦时,配合手掌摩擦。

◆饮食疗法

主食

组成:糯米 60 克,生姜 5 片,连须葱 5 根,米醋 5 克。

制法:糯米淘洗干净,放入锅中,放入生姜(捣烂)、连须葱、米醋,煮粥。

功效:清热解毒。适用于发热恶寒,鼻流清涕者。

用法:温热食用。

茶饮

组成:金银花 15 克,连翘 10 克,薄荷 10 克。

制法:将金银花、连翘、薄荷洗干净,同放入沙锅,加水煎煮 30 分钟,去渣取汁即成。

功效:疏风清热解毒。适用于发热、咽痛等症。

用法:当茶,早晚分服。平素脾弱便溏的老年人不宜多服。

煲汤

组成:白菜头 1 个,绿豆芽 30 克。

制法:将白菜头洗净切片,绿豆芽洗净,加水煲汤。

功效:清热泻火。适用于发热咳嗽,目赤咽痛者。

用法:佐餐食用。

◆心理疗法

采用暗示法,暗示如有清凉泉水从头而下;润遍周身,灌注至脚心,身处幽静凉爽的环境中。

◆外治疗法

针灸

体针

取穴:合谷、曲池、太冲、间使、大椎。

施术:采用泻法。

艾灸

(1)气血虚发热

主穴:脾俞、气海、足三里。

配穴：气虚者加百会、神阙、关元；血虚者加膏肓俞、膈俞、合谷、绝骨。

施术：每次选3~5穴，采用艾炷隔姜灸，各灸5~7壮，每日1次，10次为1个疗程；或用艾条温和灸，每次选3~5穴，各灸10~15分钟，以局部红润温热为度，每日1次，10次为1个疗程。

(2) 气郁发热

取穴：肝俞、期门、三阴交、行间、太冲。

施术：采用艾炷灸。每穴灸3~5壮，每日1次；或用艾条灸，每穴灸5~15分钟，每日1次。

刮痧

用光滑平整的陶瓷汤匙，蘸食油或清水，刮脊柱两侧、颈部、胸肋间隙、肩窝、肘窝、腘窝等（膝关节后面）处，刮至皮肤紫红色为度。

拔罐

取穴：脊柱两侧、大椎、曲池、委中、身柱、太阳。

施术：采用走罐。分段走罐至皮肤红紫，每日2次，热退即止。也可采用刺罐，其中脊柱两侧梅花针叩打后有较多血液浸出，留罐5~10分钟。余穴亦可用此法。在委中、曲池用三棱针放血1~3毫升，留罐5~10分钟。每日2次，热退即止。可配合人中、十二井穴放血泄热。

沐浴

醇浴：用30%~50%酒精（或95%酒精1份加温水1~2份）重点擦抹上述冷湿敷部位及四肢皮肤，但不擦胸腹部。

温水浴：适用于四肢循环不好（面苍白、四肢凉）。水温37~38℃，用大毛巾浸湿后，包裹小儿或置小儿于温水中，为时15~20分钟，或根据体温情况延长时间，做完后擦干全身。

睡枕

组成：藿香300克，羌活、防风各200克，细辛、麻黄、桂枝各100克。

制法：上药快速烘干，共粉碎成粗末，装入枕芯，制成药枕。

功效：祛风散寒。适用于风寒症之发热。