

百姓

小伤病

自我防治

○ 高山 高雨田 张启珍 编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

百姓

小
病
防
病

自我防治

◎ 自我防治系列



◎ 自我防治

百姓小伤病自我防治

高中山 高雨田 张启珍 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书简要介绍了常见伤病的定义、临床特点,详细阐述了内科、外科、妇儿科、五官科、骨伤等科疾病的治疗方法,包括偏方、验方、秘方、非药物治疗法、营养与饮食疗法,以及护理、预防和注意事项等。其内容翔实,实用性强,适合城乡居民防治小伤病应用及基层医师阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

百姓小伤病自我防治/高中山,高雨田,张启珍编著. —北京:金盾出版社,2010.1

ISBN 978-7-5082-5902-4

I. 百… II. ①高…②高…③张… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 123242 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:大亚装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:200 千字

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~11 000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

我是一个普通医生，曾在农村医疗站工作过一段时间，目睹许多城乡居民有病得不到及时有效治疗的情况，感到很是心痛，每当我将能治病的验方和偏方传授给他们的时候，他们个个都如获至宝，大喜过望。这时我就暗下决心，一定写一本以偏方和验方为主要内容的小册子，来满足他们的需求。而且要让他们看得懂、用得上，不用花钱可以治小病，少花钱就可以治大病。我经过 30 多年的努力，收集了大量的相关资料，终于集腋而成了《百姓小伤病自我防治》一书。

为了使广大人民群众使用方便，本书把一些专用的医学病名，改为患者熟悉的通俗病名（这些病名中医辞典里都有）；为了同样的目的，对常见病的诊断，也采用了以体征为依据的识证方法，因为家庭里，既没有实验室、放射科，也没有任何辅助检查设备。

选进本书的偏方、验方和秘方，遵循六条严格的标准。一是不花钱或少花钱；二是经过实践检验，效果可靠；三是药物易得；四是药物味数少，使用方便；五是辨证施治；六是大部分药物在房前屋后、田间地头等处就可以找到，如蔬菜、水果、鱼肉、粮食，或是植物的根、茎、花、叶等。

关于非药物治疗，由于这种疗法不用吃药，花钱少，疗效又肯定，就把它列为本书的第二内容。书中收入的诸多非药物治疗之中，有一部分是学术交流所得，也都是经过实践验证过的。由于西药不良反应日益彰显，西方人都特别推崇非药物治疗。

关于营养与饮食疗法，本书根据中医学药食同源理论，将食物的各种营养成分与四气五味结合起来，将养生保健与调理伤病结

合起来,饮食营养疗法的辅助治疗效果必然得到进一步增强。

关于现代医疗一项,由于这项疗法不但花费较多,而且在家中尤其在农家使用起来不便,与本书的宗旨又不太符合,原本不想写进本书。但是,又想到许多人都不同程度地接触到它,故只把它当做辅助内容加以介绍。

书中,以“偏方、验方、秘方”为主体;“非药物治疗”次之,“营养与饮食疗法”再次之;“现代医疗方法”为辅。以上各种疗法对常见小伤病都有可靠疗效。倘若把这几种疗法综合起来运用,就会得到更为理想的效果。

由于本书以实用为宗旨,因此有关生理、病理、病因、流行病学、生化、检验等内容写得较少,着重对常见小伤病的各种治疗方法和预防措施作了大量的详细介绍,使本书既适合于城乡百姓防治小伤病实地应用,也适合于基层医师阅读参考。

高中山



目 录

第一章 胃肠道疾病	(1)
一、阴虚型便秘	(1)
二、脾阳虚(俗称胃寒)	(3)
三、便血的初级防治	(5)
四、腹泻引起的食欲缺乏	(7)
五、胃酸过多	(9)
六、寒吐.....	(10)
七、腹泻.....	(12)
八、大便干燥.....	(14)
九、急性腹泻.....	(16)
十、气滞性腹痛.....	(18)
十一、老年性虚泻.....	(20)
十二、急性呕吐.....	(22)
十三、寒性腹痛.....	(24)
十四、消化不良.....	(26)
十五、滑肠泻(飧泻).....	(28)
十六、打嗝(膈肌痉挛).....	(30)
十七、慢性细菌性痢疾.....	(31)
十八、胃痉挛.....	(33)
第二章 传染性疾病	(35)
一、流行性腮腺炎.....	(35)
二、急性扁桃体炎.....	(36)

三、颈淋巴结结核·····	(38)
四、皮肤结核(包括乳腺结核)·····	(39)
五、蛔虫病·····	(41)
六、病毒性感冒·····	(42)
第三章 神经系统疾病 ·····	(46)
一、盗汗症·····	(46)
二、虚汗症·····	(48)
三、健忘·····	(50)
四、失眠·····	(52)
五、面瘫(面神麻痹)·····	(55)
六、晕厥·····	(56)
七、肾阳虚·····	(58)
八、头痛·····	(60)
九、眩晕·····	(63)
十、肾虚性耳聋·····	(65)
十一、阴虚内热(虚热)·····	(66)
第四章 泌尿与生殖系统疾病 ·····	(69)
一、排尿困难·····	(69)
二、下尿道炎·····	(71)
三、夜尿与尿频·····	(72)
四、尿道结石·····	(74)
五、肾小球性肾炎·····	(76)
六、遗精、滑精·····	(78)
七、阳痿·····	(80)
八、慢性前列腺炎·····	(83)
九、前列腺增生·····	(84)

十、尿闭	(86)
十一、膀胱炎	(88)
十二、尿血	(90)
第五章 五官科疾病	(92)
一、牙本质过敏	(92)
二、鼻出血紧急救治	(93)
三、火眼(急性结膜炎)	(95)
四、急、慢性中耳炎	(98)
五、酒渣鼻	(100)
六、慢性鼻炎	(101)
七、口丫疮	(103)
八、口臭	(104)
九、咽喉炎	(106)
十、牙痛	(108)
十一、夜盲症	(110)
十二、耳聋	(111)
十三、龋齿	(113)
十四、口腔炎	(116)
十五、声音嘶哑	(118)
十六、流泪	(120)
十七、口角生疮	(121)
十八、视力疲劳	(122)
第六章 外科疾病	(124)
一、类风湿关节炎(痹证)	(124)
二、痛风	(126)
三、外伤自救与互救	(129)

四、腰痛	(131)
五、疖痈、疔疮	(134)
六、蛇咬伤临时自我处理	(138)
七、蜈蚣咬伤	(140)
八、蜂蜇伤	(141)
九、毒蜘蛛咬伤	(142)
十、肋软骨炎	(143)
十一、烧烫伤	(144)
十二、腰背肌劳损	(146)
十三、蝎子蜇伤	(148)
十四、落枕	(148)
十五、胆囊炎	(150)
十六、肩周炎	(151)
十七、颈椎病	(153)
十八、腰椎间盘突出	(155)
十九、膝关节炎	(157)
第七章 物理、化学因素引起的疾病	(159)
一、溺水现场互救	(159)
二、蘑菇中毒	(160)
三、醉酒	(161)
四、冻伤	(163)
五、食物中毒	(165)
六、中暑	(166)
七、亚硝酸盐中毒	(168)
第八章 新陈代谢、变态反应、内分泌疾病	(170)
一、糖尿病	(170)

二、腋臭	(174)
三、白发	(175)
四、哮喘	(177)
五、荨麻疹	(179)
六、甲状腺肿大	(181)
第九章 呼吸系统疾病	(183)
一、咳嗽	(183)
二、慢性气管炎	(186)
三、急性上呼吸道感染	(188)
第十章 皮肤科疾病	(191)
一、脱发	(191)
二、足癣	(193)
三、颜面黑斑	(195)
四、体癣	(197)
五、痱子	(199)
六、扁平疣	(201)
七、寻常疣(瘰子)	(202)
八、湿疹	(204)
九、秃疮(头癣)	(206)
十、臁疮(小腿溃疡)	(208)
十一、手足鸡眼	(210)
十二、头风白屑(头皮脱白屑)	(212)
十三、痤疮(粉刺)	(213)
第十一章 儿科常见病	(215)
一、夜啼	(215)
二、鹅口疮	(217)

三、小儿慢性腹泻	(219)
四、小儿口腔炎	(220)
五、风疹	(222)
第十二章 妇科常见疾病	(224)
一、月经不调	(224)
二、功能性闭经	(226)
三、更年期综合征	(228)
四、外阴及阴道炎	(230)
五、乳痛(乳腺炎)	(232)
六、奶水不足或无奶水	(235)
七、痛经	(236)
附针灸穴位图	(239~246)

第一章 胃肠道疾病

一、阴虚型便秘

(一) 疾病特点简介

中医学认为,阴虚内热,津液不足,可引起大便秘结。中老年人发病较多。除了大便干结之外,还有五心烦热、怕热喜冷、午后潮热、盗汗消瘦、口干、脉细快等症状。

(二) 治疗

1. 偏方、验方、秘方疗法

(1)牛黄研成细末,每次服1克。大便见稀,立即停药(《本草纲目》)。

(2)麦冬、黄连各等份,研成细面,每次服12克(《本草纲目》)。

(3)吃生黄豆,每次生嚼15克。

(4)新鲜羊蹄根,每次30克,用水煮15分钟,滗出药汁一次服用。大便见稀,立刻停药。

(5)用芝麻或黑芝麻做粥食。治疗虚热性便秘。或每日饮香油30克(《本草纲目》)。

(6)蜂蜜、海蛤、螺蛳、食盐、当归、大黄、牛乳、驴乳、酥酪、猪油等都有不同程度的生津增液,缓解便秘的作用,都可以用来治疗便秘(《本草纲目》)。

(7)治大便干燥方:食盐30克,用50度白酒把食盐面调成糊,外敷肚脐上,外加盖布块固定。此法可以常用。

(8)治疗便秘方:皂矾3克,巴豆2克。2药混合制成粉面;鸡蛋1个,在一端凿开一个小孔,把混合药粉塞入蛋内,搅匀后,用白纸贴封小孔,用七层湿纸包裹之后,再用火煨熟鸡蛋;最后,去掉纸

灰与蛋壳,用50毫升米酒送服,1日2次。

(9)治便秘方:当归60克,白芷60克。2药混合制成粉面,每次4克,用米汤送服。

(10)治便秘方:用锅炒熟白芷60克,制成粉面,每次4克,用煮沸的洗米水送服。若服后便未通,6小时后可以再服4克。

(11)治虚热型便秘方:鲜马齿苋榨汁60毫升,顿服,若大便未通可再服1次。

2. 非药物治疗

(1)拍打法治疗大便干燥。双掌拍打小腹及后腰部,每次拍打200~300次。

(2)把肥皂切成1.5寸长(约5厘米),铅笔粗的长条,放在热水中浸泡1~2分钟后插入肛门。稍过一会儿,大便自会排出。

(3)马桶上做运动助排便。坐在马桶上,先做细、匀、长呼吸30次,然后开始做功。第一法,上身前俯,最好前胸触膝;然后抬起上身再向后仰,仰到最大限度;前后各做100次。第二法,左右扭腰,各扭转100次。第三法,上身向左及向右各倾斜100次。倾斜度尽量大些。

(4)用手掌从左上腹向下推,每次推200下。

3. 现代医疗方法

(1)硫酸镁每次15~20克,加水300毫升,一次口服。

(2)酚酞每次50~200毫克,一次口服。

(3)甘油每千克体重1克,顿服。

(4)开塞露每次10~20毫升,注入肛内。

4. 营养与饮食疗法

(1)增加维生素B₁、烟酸、维生素B₆的摄入量。

(2)每天吃500克左右偏凉性水果和蔬菜,如梨、甜瓜、西瓜、黄瓜、茄子、芹菜、菠菜等。

(3)多吃一些小米、荞面、大麦、马齿苋、百合、杏仁、大枣、竹

笋、甘蔗、桃仁等,都有不同程度的润燥软便作用。

(4)用牛奶煮燕麦粥,天天早晨喝,有治疗便秘作用。

5. 禁忌与注意事项

(1)忌吃一切辛辣食物。

(2)少吃或不吃牛肉、羊肉、鸡肉、狗肉等热性肉类。

二、脾 阳 虚(俗称胃寒)

(一)疾病特点简介

此病主要表现为,不敢吃寒凉之类食物,如吃寒凉之类食物,则会引发腹痛、腹泻或胃内烧灼感(即俗称的烧心或酸心)。除此之外,还有胃脘部胀痛、喜热喜按、倦怠无力、四肢不温、小便清长、脉慢无力等症状。

(二)治疗

1. 偏方、验方、秘方疗法

(1)稻米、豆豉、食盐各适量,与狗肉 250 克同煮饭吃,连吃两顿。因为此病常与肾阳不足有关。这种饮食既补肾阳,又有驱寒作用。治疗此病效果不错(《本草纲目》)。

(2)附子、肉桂各 1.5 克,每日用开水浸泡,当茶饮用。水量 2 500~3 000 毫升。

(3)姜汤对此病效果也很好。但是,消化系统有急、慢性炎症时不可用此法。

(4)附子理中丸、人参归脾丸等中成药,对此病都有很好的疗效。这两种药的用法:早晚各 1 丸,饭后服下。

(5)中药材及食物,如豆蔻、高良姜、干姜、胡椒、韭菜、糯米、烧酒、益智仁、丁香等,都有治疗脾胃虚寒的作用(《本草纲目》)。

(6)暖胃驱寒方:肉豆蔻 15 克,姜炒半夏 15 克,木香 9 克。上

药混合制成粉面，上笼屉蒸 15 分钟之后，用水调和制成芥子大的药丸，早晚饭后各吃 10 粒。

(7)治胃寒方：胡椒 60 克，制成粉面，每次吃 1 克，用温开水送服，每日 2 次。

(8)治胃寒方：附子 150 克，干姜 150 克，用 4 000 毫升白酒浸泡 4 日后，每次饮药酒 60 毫升，每日 5 次。

2. 非药物治疗

(1)拍打疗法：每日早晚饭前，用空掌拍打胃脘部位和与胃部水平位脊柱两侧。每次拍 200 下，早晚各 1 次。

(2)掌熨法：入睡时，把手掌放在胃部，手心向内。

(3)捋法：先用热酒，搽热胃部皮肤，然后从剑突向下，用双掌推揉，直到把皮肤推至发红为止。方法如掌握恰当，效果极好。常常使初患此病者，1~2 次就能痊愈。

(4)拔火罐：在胃脘部及与胃水平线的脊柱两侧拔罐，效果很好。

(5)养生保健法：平时生活要多注意保暖，避免潮湿与寒凉，出汗时不可踏水。夏天和初秋，一不可坐湿地，二不要坐卧草地；在冬天不要坐石头。

(6)其他方法：用 65%~75% 酒精浸泡适量附子、肉桂（酒精与药基本呈饱和）。滗出酒精，浸泡背心，晾（烤）干后再穿上。两天换 1 次浸药酒的背心。

3. 营养与饮食疗法

(1)要多吃温性食物，如牛、羊、鸡、狗等肉，豆角、蒜薹、香菜、辣椒、荔枝、桂圆、白面、糯米等。

(2)增加钙与钾的摄入量。

(3)用浸附子水（3 克附子加水浸出 500 毫升水）做粥喝，可治胃寒。

4. 禁忌与注意事项

- (1)不吃或少吃寒凉类食物,如菠菜、芹菜、土豆、茄子、黄瓜、甜瓜、西瓜、梨、小米、荞面等。
- (2)不吃冰制品,不吃冰箱冷藏的食物。
- (3)这类病人平时汗多。在出汗后,避免着凉或风吹。

三、便血的初级防治

(一)疾病特点简介

从肛门排出的血,颜色暗红或鲜红是结肠、直肠或肛门的血;小肠、胃及食管等部位出血,是黑紫色或黑色。消化道肿瘤、痔疮、炎症、溃疡、梗阻、血液病及维生素 K 缺乏,都可能引起便血。发生便血时,在没有条件送医院的情况下,做救急处理,一旦有条件时应及时送医院治疗。

(二)治疗

1. 偏方、验方、秘方疗法

- (1)头发烧成灰,每次服 10 克(《本草纲目》)。
- (2)三七研成细面,每次用白酒送服 6 克,2~3 次可痊愈(《本草纲目》)。
- (3)每次服白芷粉末 6 克,用米汤送下(《本草纲目》)。
- (4)鲜地黄汁 180 毫升,煮沸 5 分钟时,加入牛皮胶 30 克再煮。待牛皮胶煮化时,分 3 次喝下(《圣惠方》)。
- (5)生地榆 180 克,加水 600 毫升煮 20 分钟,滤出药汁分 2 次服。
- (6)豆腐渣 3 份,红糖 1 份。用油将豆腐渣炸脆,研成面,拌红糖,每次吃 15 克。治疗长期少量出血。
- (7)将 100 克香菜,放在 100 克猪大肠里缝好煮熟后,除去香