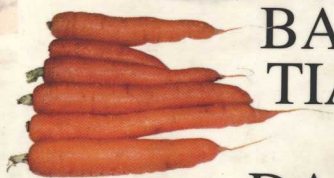
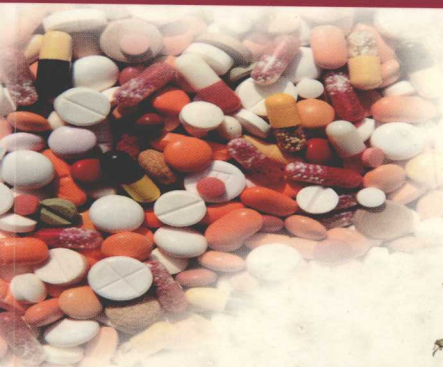


天则医疗书系

王其先◎主编

百病调治 宜忌大全



BAIBING
TIAOZHI
YIJI
DAQUAN

人人须知的实用健康知识
常见疾病概述与自诊
有效实用的治疗手段
贴身的健康顾问
简便易行的治疗调理
居家外出必备的养护手册
你的私人医生

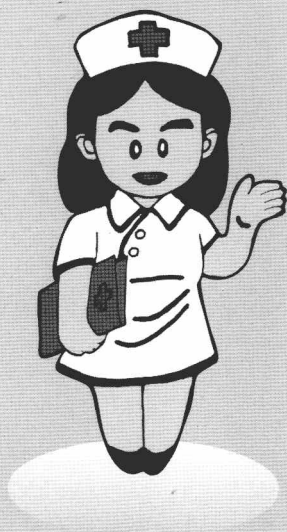


内蒙古人民出版社

天 则 医 疗 书 系
BAIBINGTIAOZHIIYIJIDAQUAN

百病调治 宜忌大全

王其先◎主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病调治宜忌大全/王其先主编. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2001. 1

ISBN 7-204-05546-2

I. 百… II. 王… III. ①常见病-药物治疗②常见病-饮食-禁忌 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 00981 号

百病调治宜忌大全

王其先 主编

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行 中国电影出版社印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 12.5 字数: 308 千 插页: 4

2001 年 2 月第一版 2001 年 2 月第一次印刷

印数: 1 - 10000 册

ISBN 7-204-05546-2
G·1217 定价: 20.00 元

编委会名单

主 编 王其先

副主编 雷琪智 刘新民

编委(按姓氏笔画排名)

白 音

叶长香

刘晓云

陈家治

李素云

李临齐

孟广荣

范国强

张俊华

张桂花

夏秀华

梅桂森

秦济生

窦 丽

目 录

内 科

一 感冒	(1)
二 慢性支气管炎	(4)
三 支气管哮喘	(8)
四 阻塞性肺气肿	(14)
五 肺结核	(17)
六 慢性胃炎	(20)
七 返流性食管炎	(22)
八 胃、十二指肠球部溃疡	(23)
九 慢性结肠炎	(28)
十 便秘	(30)
十一 急性细菌性痢疾	(33)
十二 病毒性肝炎	(35)
十三 肝硬化	(41)
十四 脂肪肝	(45)
十五 慢性胆囊炎、胆石症	(48)
十六 类风湿性关节炎	(51)
十七 系统性红斑狼疮	(55)
十八 泌尿系统感染	(59)

十九	急性肾炎	(62)
二十	慢性肾炎	(64)
二十一	肾病综合征	(67)
二十二	慢性肾功能衰竭	(70)
二十三	泌尿系统结石	(74)
二十四	高血压	(76)
二十五	冠心病心绞痛	(81)
二十六	急性心肌梗塞	(85)
二十七	心律失常	(87)
二十八	心力衰竭	(90)
二十九	缺铁性贫血	(92)
三十	原发性血小板减少性紫癜	(94)
三十一	痛风	(98)
三十二	单纯性肥胖病	(101)
三十三	高脂蛋白血症	(107)
三十四	甲状腺功能亢进症	(112)
三十五	糖尿病	(118)

神 经 科

一	头痛	(127)
二	脑动脉硬化	(131)
三	脑中风	(134)
四	坐骨神经痛	(138)
五	面神经炎	(141)
六	老年性痴呆	(143)
七	帕金森氏病	(146)
八	癫痫	(149)

九 精神分裂症	(153)
---------	-------

外 科

一 颈椎病	(155)
二 肩周炎	(159)
三 慢性腰痛	(161)
四 老年人骨质疏松症	(164)
五 前列腺炎	(168)
六 前列腺增生	(169)
七 阳痿	(173)
八 男性不育症	(178)
九 痔疮	(183)

妇 科

一 妇女外阴炎	(187)
二 外阴白色病变	(189)
三 外阴尖锐湿疣	(192)
四 滴虫性阴道炎	(194)
五 宫颈糜烂	(196)
六 子宫脱垂	(198)
七 子宫肌瘤	(201)
八 子宫内膜癌	(204)
九 痛经	(206)
十 流产	(209)
十一 妊娠反应和妊娠剧吐	(212)
十二 妊娠高血压综合征	(214)

十三	妇女更年期综合征	(216)
十四	乳腺增生	(219)
十五	孕期调治宜忌	(221)
十六	产褥期调治宜忌	(233)
十七	乳头皲裂	(239)
十八	产后乳腺炎	(241)
十九	产后缺乳	(244)

儿 科

一	风疹	(246)
二	麻疹	(248)
三	流行性腮腺炎	(252)
四	新生儿黄疸	(254)
五	新生儿脐炎	(256)
六	新生儿尿布疹	(257)
七	小儿鹅口疮	(258)
八	小儿口腔溃疡	(259)
九	小儿口唇疱疹	(260)
十	婴儿腹泻	(261)
十一	小儿消化不良	(264)
十二	小儿微量元素锌缺乏症	(266)
十三	小儿厌食	(267)
十四	婴幼儿缺铁性贫血	(269)
十五	佝偻病	(270)
十六	儿童多动症	(273)
十七	蛔虫病	(277)
十八	小儿预防接种调治宜忌	(280)

肿 瘤 科

癌症	(282)
----	-------

皮 肤 科

一 白癜风	(298)
二 牛皮癣	(301)
三 神经性皮炎	(303)
四 阴囊湿疹	(305)
五 腋臭	(308)
六 疣	(310)
七 皮肤瘙痒症	(313)
八 酒渣鼻	(316)
九 寻常痤疮	(318)
十 手足甲癣	(321)
十一 斑秃	(323)
十二 多汗症	(325)
十三 老年斑	(327)

口 腔 科

一 口臭	(330)
二 龋齿	(333)
三 牙周病	(336)
四 口疮	(340)

五官科

一	青光眼	(342)
二	白内障	(346)
三	小儿对眼	(350)
四	小儿弱视	(352)
五	鼻出血	(355)
六	慢性鼻炎	(357)
七	副鼻窦炎	(360)
八	突发性耳聋	(363)
九	急性化脓性中耳炎	(365)
十	老年性耳聋	(368)

其他疾病

一	轻度烧、烫伤	(370)
二	冻疮	(372)
三	中暑	(374)
四	煤气中毒	(376)
五	狂犬病	(379)
六	矽肺	(383)

附录:常用食品及水果营养成分表(每 100 克食物)	(386)
----------------------------	-------

内 科

一 感 冒

流行性感冒和普通感冒都是由病毒引起。常见有咽干、鼻塞、流涕、咳嗽、全身酸痛、发冷或发烧等症状。流感的全身症状表现更重。中医将其分为风寒感冒(外感风寒),风热感冒(外感风热)两类。

治疗

治疗风寒感冒,可选风寒感冒冲剂、感冒清热冲剂、荆防冲剂、参苏丸等;治疗风热感冒,可选风热感冒冲剂、羚翘解毒丸、银翘片、双黄连口服液、桑菊感冒片、银柴颗粒等,伴伤暑者可选藿香正气胶囊。其他如速效伤风胶囊、板蓝根冲剂、新速效感冒片、感冒通等,可根据症状参看药物说明选用。发烧明显者可加服退烧药,如阿司匹林或百服宁,继发细菌性感染时,加相应的消炎药如头孢氨苄、螺旋霉素、复方新诺明等。

调治宜忌

1. 宜常用盐水漱口、常饮茶,茶叶里含有单宁酸及多量维生素C,有杀菌和增加抵抗力作用,盐也有抑菌作用。在流感季常饮茶,常用淡盐水漱口,对感冒有防治作用。

2. 宜保暖、宜用热水泡脚,着凉可使全身抵抗力下降,加之感冒早期常有发冷,所以应宜保暖,如用热水泡脚,使水温保持43℃左右十分钟,全身就会出汗,如果在感冒早期,坚持一天泡几次脚,不仅感到舒适,而且会大大缩短病程。

3. 宜常补锌,锌可抑制病毒复制,给病期3日以内的患者口服葡萄糖酸锌片,可使症状减轻,反复感冒的人常服之,或常食含锌食物如豆类、牛奶、水果,特别是苹果,可增加抵抗力,减少感冒。

4. 感冒患者饮食宜清淡多汁,忌食辛辣食物。多进水分不仅有利于发汗,还有利于排除毒素;辛辣食物易使人上火,使炎症扩散。

5. 对于经常患感冒的人,宜接种死卡介苗或服核酪口服液以预防感冒。70年代初以来,许多研究证实接种死卡介苗对于预防普通感冒和流行性感冒有较好的效果,可明显地提高机体抗病毒能力。方法是每周1次,在前臂皮肤划痕后接种死卡介苗稀释液1~2滴,3个月为一疗程。具体接种工作应由当地医疗工作者进行;核酪口服液可提高人体免疫球蛋白水平,增强人体抗病能力,特别是提高呼吸系统的防御功能。每次口服10毫升,每日2次,3个月为一疗程。

6. 感冒患者可选用下列简易治疗:

(1) 用吹风机对准患者口鼻吹热风,使口咽部温度升高,有利于杀死口咽部的病毒,如此每天数次,每次5分钟,感冒症状会减轻或消失。

(2) 干浴头面法,以后枕部风池穴为中心,对太阳穴,耳垂,耳

廓,耳屏等部位施以按摩揉搓,每处数十次(用于感冒极早期)。

(3)大蒜、生姜各 15 克,切碎冲开水一杯,加红糖适量热饮(用于风寒感冒)。

(4)吴茱萸、明矾各 6 克,共研细末,以蛋清调匀,敷两足心和两手心(用于小儿感冒)。

(5)柴胡注射液滴鼻,每次 2~3 滴(用于感冒发烧,小儿效果更佳)。

7.忌用力擤鼻,我们的咽部和鼻腔、中耳,借鼻咽管和耳咽管相通,如果感冒流涕时捏住鼻子用力擤可使鼻腔,咽腔内压力猛增,鼻咽管和耳咽管骤然开放,使炎症顺鼻咽管,耳咽管扩散至中耳和鼻窦,引起中耳炎,鼻窦炎。

8.感冒患者最好不要乘飞机,飞机升降时会出现外界气压变化,人们可以通过做吞咽动作使中耳内外压力保持平衡,而在感冒时,耳咽管常充血水肿,造成耳咽管阻塞,因而出现中耳内外压力不平衡,导致耳鸣、耳痛等,即所谓的“航空性中耳炎”。

二 慢性支气管炎

慢性支气管炎是一种常见的疾病,主要症状有长期咳嗽、吐痰,有时伴有喘息。凡是一年当中有3个月咳嗽,这种情况连续2年以上,而且咳嗽不是由于心肺等其他疾病引起的,就可诊断为慢性支气管炎。

慢性支气管炎发病主要与下列因素有关。

1. 感染:常见的病原菌有流感嗜血杆菌、甲型链球菌、肺炎链球菌、鼻病毒及流感病毒等。病毒感染所造成的呼吸道上皮损害有利于细菌的继发感染,引起慢性支气管炎的发作。

2. 理化因素:寒冷、气温骤变、气压改变、湿度改变、粉尘、烟尘、有害气体等均会降低支气管的自净、毒素排出功能,诱发慢性支气管炎。

要重视吸烟对慢性支气管炎的危害作用,吸烟可以使人呼吸道包括气管、支气管、肺泡粘膜的巨噬细胞和中性粒细胞增加,这些细胞可以释放一种蛋白酶,从而使肺泡壁受到破坏,导致肺气肿发生;另外可刺激气道粘液腺增生,出现痰多。吸烟的这两种作用,使得一些人群易于发生慢性支气管炎并发展为肺气肿。

3. 过敏:具有过敏体质的人,当食入、吸入或皮肤接触某些刺激物后,如花粉、尘埃、羊毛、某些食物或药物以及冷空气等,都会引起慢性支气管炎的发作。

4. 其他:如支气管发育缺陷,儿童时期的呼吸道炎,易于在长大后患慢性支气管炎,所以这类孩子长大后千万不能吸烟。

慢性支气管炎的临床表现为发病缓慢,初起多在寒冷季节发病。咳嗽,痰呈白色黏液泡沫状,感染后症状加剧,痰量增多,多为

黄色脓痰,而后发展为终年都有咳嗽、咳痰,伴有哮喘样发作,气急不能平卧等。

治疗

急性加重期予以抗炎,祛痰止咳,解痉平喘。抗炎药可选复方新诺明、头孢氨苄、奥复星等。轻者口服药,重者可静脉用药;祛痰镇咳药可用必嗽平、糜蛋白酶,痰易净等;解痉平喘药可选氨茶碱,氨哮素、喘定等,亦有各种气雾剂如喘康速、喘乐宁、爱喘乐等可选用。缓解期应注意增强体质,锻炼呼吸功能,调整免疫功能等。

调治宜忌

家庭调治目的在于减少疾病复发。

1. 吸烟的患者立即戒烟:

据统计,吸烟者患慢性支气管炎的人数,比不吸烟的人高4-5倍。吸烟会降低支气管和肺部清除异物的能力,减弱支气管管壁纤毛的功能,降低肺的通气功能,使呼吸道感染的机会增加。戒烟后,通气功能改善,呼吸道症状和反复发作的机会大大减少。

2. 宜避免吸入有害粉尘和气体:

在空气中,含有不少的粉尘和有害气体,其中有些物质会引起支气管炎发作,如棉花纤维、发霉的谷物粉尘、含有螨虫排泄物的房尘,或氯、氮、硫的氧化物,会引起支气管水肿、充血和痉挛,增加支气管感染的机会,从而引起咳嗽、哮喘和吐痰等症状。因此,支气管炎患者应尽量避免吸入这些有害物质,减少支气管炎的发作。

3. 宜采用雾化吸入疗法排痰:

慢性支气管的症状之一是痰多而不易咳出。治疗支气管炎的手段之一就是让痰顺利咳出。临床上除了应用各种祛痰药外,可用自制雾化吸入疗法帮助排痰。用一个保温杯,盛上热水,将一个玻璃漏斗倒置覆盖其上,热气即集中从漏斗口中徐徐逸出。患者

的口对着管口将蒸气吸入,这样就能产生温热、滋润的作用,帮助咳痰。如果在热水中加上几滴复方安息香酊,效果更好。但要注意,温度不宜过高,以免烫伤呼吸道。

4. 宜用刮痧疗法经常刮拭肺经:

即由肩井穴向下沿上臂、前臂直至拇指少商穴,每天刮拭一次,每次数分钟,至皮肤发红。亦可常用毛刷疗法,即用毛刷由前臂向拇指少商穴刷动,连续同向刷动,至皮肤发红,每日一次。

5. 宜加强体质锻炼和耐寒冷锻炼:

加强体质锻炼,对慢性支气管炎患者来说是至关重要的。多数患者惧怕到户外会引起伤风或咳嗽加重,每当秋风乍起,便囿于斗室之内,不敢迈步外出,终日少见阳光,呼吸不到新鲜空气,全身血液循环变慢,新陈代谢降低,抗病能力日渐减弱,稍有风吹草动就发生感冒,导致支气管炎急性发作。因此,加强体质锻炼,才是防治支气管炎的最佳方法。

慢性支气管炎患者,除了在急性发作期需休息外,在缓解期皆应做适当的运动,如在空气新鲜的地方散步、慢跑、练太极拳、做呼吸操等,也可在空气新鲜的室内练气功、打乒乓球。活动宜循序渐进,锻炼不可过急或过量,适可而止。这种体育锻炼能改善全身和肺脏的血液循环,使呼吸加深加快,提高抗病能力。

慢性支气管炎患者还宜加强耐寒锻炼。耐寒锻炼应在气温暖和时开始,如春天可用双手揉擦头、面及四肢暴露处皮肤,按摩鼻部或迎香穴,1日2~3次,每次10~20分钟,搓至皮肤红润为宜。夏季可用冷湿毛巾擦拭面部、四肢、胸背乃至全身,每日1~2次,每次20分钟。秋季改用冷水洗脸、冲洗鼻腔或用凉水漱口,如能持续到冬季、早春更有效。

6. 平时宜常唱歌,常吹笛,这将有利于改善呼吸功能:

近年来,医学家们发现吹笛作为支气管炎的一种辅助治疗手段有较好的疗效。其治疗机理是:

(1)吹笛能使横膈肌运动范围增大。横膈是分隔胸腔和腹腔的一层肌肉膜,呼吸时横膈上下运动。吹笛需要深呼吸,必然使横膈运动增大,从而使呼吸加强,缓解支气管炎发作时的呼吸困难和缺氧现象。

(2)吹笛可使肺泡开放的数目增多。正常呼吸时并不是所有肺泡都开放,而是按一定比例轮流开放。支气管炎时气体交换发生障碍,需开放更多的肺泡以满足对人体氧气供应。

7. 宜养成饮茶习惯:

茶叶含有茶碱及单宁酸,有松弛支气管平滑肌及抗炎作用。

8. 宜多食富钙食物、富锌食物及富含维生素 A、C 食品:

富含维生素 A 的食物对维持呼吸道粘膜正常结构有积极作用。富含锌,维生素 C 及富含钙的食品对增强机体免疫力,防过敏有益。

9. 缓解期应口服或注射核酪,或肌注转移因子:

这几种药物可以增强人体免疫功能,一般一疗程需 3 个月,也可使用卡介苗划痕增强免疫力。以上应在医生指导下进行。

10. 宜注意食疗:

(1)预防发作常服四仁鸡蛋粥(白果仁、甜杏仁、胡桃仁、花生仁各等份,研末和匀,每日清晨 20 克,鸡蛋一个,煮一小碗服下)。

(2)止咳化痰宜常服“雪羹汤”(海蜇 120 克,鲜荸荠 120 克一起煎汤,频频饮服)。

(3)止咳可常服柚子皮蒸蜂蜜(柚子一只取皮,削去内层白髓,切碎,放于有盖碗中,加适量蜂蜜,隔水蒸熟),早晚各服一匙;或用佛手 1~2 个,切碎,如上述制法,也可治疗咳喘。

(4)川贝蒸梨,止咳也有较好疗效。可用川贝 5 克,冰糖 15 克(也可用蜂蜜一匙),与梨同蒸,将梨与汁同服。

(5)三仙饮,生萝卜 250 克、鲜藕 250 克、梨 2 个,切碎绞汁,加蜂蜜半斤,治疗热咳,也有较好疗效。