

BAIBING FANGZHI  
百病防治

影响相当广泛的实用保健图书  
畅销**10**年 惠及千百万人

全国首届图书擂台赛金奖

国内首次发行邮政纪念封的保健类图书

全国优秀畅销图书

# 百病自疗秘诀



主 编 黎 航  
执行主编 陈泗传 潘山鹰

## 一书在手 健康不愁

上海科学技术文献出版社

# 百病自疗秘诀



主 编 黎 航  
统 筹 理 应  
执行主编 陈泗传 潘山鹰  
技术总监 陈正天 任 惠

图书在版编目(CIP)数据

百病自疗秘诀/黎航主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5439-3739-0

I. 百… II. 黎… III. 疾病-治疗-基本知识 IV. R45

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第174172号

责任编辑: 张 树

封面设计: 钱 祯

插 图: 刘 冰

百 病 自 疗 秘 诀

主 编 黎 航

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

\*

开本740X970 1/16 印张19 字数339 000

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-3739-0

定价: 28.00元

<http://www.sstlp.com>

## 内容简介

本书作者依据丰富的医药理论知识和几十年的临床经验，总结了一套适合家庭自我治疗疾病的有效方法，并且屡试屡效，深得病人欢迎。现应广大读者要求，将这些方法整理编撰成书。本书构思新颖，内、外、妇、儿、皮肤、五官、性功能障碍等各科疾病都有自疗要点、自疗误区等重点说明，以免读者自疗时走弯路。自疗方法则有药物治疗、食物疗法、物理疗法、体育疗法、推拿疗法、气功疗法、心理疗法等，具有很强的操作性、实用性，使病人一看就懂得如何把握要领来治愈疾病。书末还附有“常用健身养生功”、“家庭用药知识”介绍。

本书文字通俗易懂，方法简明实用，是家庭保健、医疗用药的必备参考书，也可供基层医务人员参考使用。

## 编写说明

开展家庭自疗是当前医学发展的一个新趋势。其推广和实施,对提高人民的健康水平和改变我国有些地区缺医少药的状况,实现世界卫生组织提出的“人人享有卫生保健”的战略目标有着十分重要的意义。事实也证明,开展家庭自疗,比单纯地依靠医生、依靠药物的效果要好。甚至一些在医生看来回天乏术的疾病,经过病人自疗后竟然得以治愈。

但是,开展家庭自疗,对医学界来说还是一个新课题。其中,自疗的规律是什么?自疗可采用哪些方法?自疗中有哪些经验、教训等等,都需要认真地进行总结,加以深入研究。现在,为了满足广大读者的需要,我们凭借多年的医疗实践经验,并在汲取现代医学成果和前人医疗经验的基础上,初拟出一套不成熟的家庭自疗方法,供读者在防治疾病时参考使用。

为了更好地开展家庭自疗,读者在阅读本书时,应注意以下几点:

第一,“七分调养,三分治疗”,这是自疗时必须遵循的一条原则。本书各节自疗要点中,都有如何进行调养的详细说明,望读者自疗时能多加注意,切不可只注重治疗,忽视调养。

第二,据美国卫生部门统计,当今世界上77%以上疾病的发生,都与心理和社会因素有关。而目前医学界对心理性疾病和一些慢性疾病尚无针对性的特效防治药物。因此,读者在选用自疗方法时,不能光着眼于药物治疗,而应根据病情,有选择地使用一些心理疗法、食物疗法、推拿疗法、气功疗法等等。这样,常常会收到不药而愈的效果。

第三,某些急病或危及生命的重症,如大出血、骨折等,不能进行家庭自疗,而应紧急送医院治疗,以免贻误病情。

第四,开展家庭自疗,必须先确诊病症,最好在经验丰富的医生指导下进行。使用书中的处方药和单验方,应征得医生的同意。这样可以少走弯路,提高治疗效果。

## 前言

谁也没有想到,《醋蛋治百病》、《茶酒治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》这一套“百病防治丛书”,自问世以来,迄今已重印了一百余次,累计销量达200多万册,成了国内最畅销的保健品牌图书之一。不仅如此,该丛书在全国首届图书擂台赛上还一举夺得了金奖,邮电部门专门为此发行了全国第一枚保健图书获奖纪念封。《醋蛋治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》也先后被中国书刊协会评为全国优秀畅销书。

此外,香港、台湾地区为这套保健丛书还专门出版了中文繁体字版。据了解,该套保健丛书的繁体字中文版一经推出,就受到了广大海外读者的热烈欢迎,连印数次,仍供不应求。仅《醋蛋治百病》的香港版就重印了不下6次。

据市场调查,自20世纪90年代以来,图书市场竞争十分激烈,初版逾万册的保健书已属罕见。而“百病防治丛书”竟能一版再版,先后重印了几十次,销量数百万册,这是我们始料不及的,我们为之一感到十分欣慰。

有人问我们,“百病防治丛书”为何如此抢眼,受到海内外广大读者的青睐呢?这个问题我们觉得很难回答,因为我们总不能王婆卖瓜自吹自夸,但有一点我们可以很自信地告诉大家,“百病防治丛书”是在经过广泛调查研究的基础上,精心编撰而成的。因此,它的内容非常符合实际,非常适合人们的健康需要。

现在有一种观点,认为健康长寿是很简单的事,只要吃一些保健食品,如酸奶、豆奶,注意饮食调节,加强运动,就能圆上健康长寿之梦。这种说法实际上是一种误导。诚然,注意饮食调节,加强运动,对健康来说非常重要,但要做到健康长寿真有那么简单吗?要知道能活到100岁是很稀罕的事,在现阶段想活到120岁概率几乎为零。道理很简单,因为中国几千年来,还没有见到有谁活到120岁,恐怕在世界上也很难找到这样长寿的人。因此,提出这个口号的人,他自己能不能活到100岁、120岁都要打上一个很大的问号,更何况是对别人!其实,迄今为止,健康长寿对人类来说还



是一个谜。按照科学家的研究,健康长寿是一个系统工程,影响长寿的因素有很多,如遗传、环境、气候、疾病、情绪、性格、饮食、运动,还有一些不知原因的突发因素等等,其中疾病防治和疾病的早期发现、早期治疗对健康长寿往往起着决定性的作用,如果有病不能做到早发现、早治疗,不要说活到100岁,就是活到一般人的正常寿命也是很难的。

我们在调查中发现,有些癌症、尿毒症、心肌梗塞等重大疾病患者,等其发现疾病时,往往已到了中晚期。这些人当中虽有不少平时也很关心自己的健康,注重自我保健,但是他们忽略了一些疾病防治的基本知识,不知道如何做到疾病早发现、早治疗,而等到症状完全表现出来时再就医,疾病往往已到了中晚期,丧失了最佳治疗时期。另外,有些人患病之后,不懂得自疗的重要性,被动医治,致使疾病难以康复。

所有这些都说明,要想健康长寿,就要做到疾病早发现、早治疗,充分发挥人的主观能动性,把疾病消灭在萌芽状态。正是鉴于这个目的,我们编写了这套“百病防治丛书”。这大概也是受到广大读者欢迎的一个重要原因吧!根据读者来信反映,本书内容新颖,信息密集,方法简便、准确,针对性强,实在、实用、实惠,能适应各个层次的读者的需求,这也是本书能受到读者信赖的一个重要因素。

读者的厚爱使我们十分感激,也促使我们以更加认真、负责的态度来做好这套丛书的修订工作。

修订后的“百病防治丛书”有如下特点:

第一,方法更加简便、疗效更加可靠。书中充实了许多新的内容。它集预防、自测、治疗、康复、养生于一体,将给人耳目一新之感。

第二,针对性更强,实用价值更大。为了适合自我科学保健的需要,删除了一些做法繁琐,效果不明显的部分,增加了一些更安全、更有效的自测和自疗疾病的方法。

第三,融贯古今中西,既汲取了前人和民间的宝贵经验,又集中了现代医学研究的新成果。同时以作者长期的临床实践,向读者推荐和介绍了一些适合大众的科学的自我保健方法。

当今是一个高速度、快节奏的时代。人们将越来越重视疾病的防治和养生保健,虽然经过修订后的“百病防治丛书”仍存在许多不足之处,但我们相信,“百病防治丛书”既然能受到海内外数百万读者的青睐,它也一定能在你开展自我保健和疾病防治的过程中给你很大的帮助,让你圆上健康长寿之梦。

最后,我们祝愿所有阅读本书的读者一生幸福安康,万事如意。

# 目录

# CONTENTS

## 第一章 内 科

|            |    |
|------------|----|
| 第一节 感冒     | 1  |
| 一、自疗要点     | 1  |
| 二、自疗方法     | 2  |
| (一) 内治法    | 2  |
| (二) 外治法    | 3  |
| (三) 其他疗法   | 3  |
| 三、自疗误区     | 4  |
| 第二节 咳嗽     | 4  |
| 一、自疗要点     | 4  |
| 二、自疗方法     | 5  |
| (一) 内治法    | 5  |
| (二) 外治法    | 6  |
| 三、自疗误区     | 6  |
| 第三节 慢性支气管炎 | 6  |
| 一、自疗要点     | 7  |
| 二、自疗方法     | 7  |
| (一) 内治法    | 7  |
| (二) 外治法    | 8  |
| (三) 其他疗法   | 9  |
| 三、自疗误区     | 9  |
| 第四节 哮喘     | 9  |
| 一、自疗要点     | 10 |
| 二、自疗方法     | 11 |





|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| (一) 急性发作期内治法 .....           | 11        |
| (二) 急性发作期外治法 .....           | 11        |
| (三) 缓解期内治法 .....             | 11        |
| (四) 缓解期外治法 .....             | 12        |
| (五) 其他疗法 .....               | 12        |
| 三、自疗误区 .....                 | 12        |
| <b>第五节 流行性腮腺炎 .....</b>      | <b>13</b> |
| 一、自疗要点 .....                 | 13        |
| 二、自疗方法 .....                 | 14        |
| (一) 内治法 .....                | 14        |
| (二) 外治法 .....                | 14        |
| 三、自疗误区 .....                 | 15        |
| 附:预防方法 .....                 | 15        |
| <b>第六节 头痛 .....</b>          | <b>15</b> |
| 一、自疗要点 .....                 | 15        |
| 二、自疗方法 .....                 | 16        |
| (一) 内治法 .....                | 16        |
| (二) 外治法 .....                | 17        |
| 三、自疗误区 .....                 | 17        |
| <b>第七节 胃及十二指肠溃疡与出血 .....</b> | <b>17</b> |
| 一、自疗要点 .....                 | 18        |
| 二、自疗方法 .....                 | 19        |
| (一) 内治法 .....                | 19        |
| (二) 其他疗法 .....               | 20        |
| 三、自疗误区 .....                 | 20        |
| <b>第八节 慢性腹泻(功能性腹泻) .....</b> | <b>20</b> |
| 一、自疗要点 .....                 | 20        |
| 二、自疗方法 .....                 | 21        |
| (一) 内治法 .....                | 21        |
| (二) 外治法 .....                | 21        |
| 三、自疗误区 .....                 | 22        |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 第九节 便血 .....    | 22 |
| 一、自疗要点 .....    | 22 |
| 二、自疗方法 .....    | 23 |
| (一) 内治法 .....   | 23 |
| (二) 外治法 .....   | 24 |
| (三) 其他疗法 .....  | 24 |
| 三、自疗误区 .....    | 24 |
| 第十节 胃下垂 .....   | 24 |
| 一、自疗要点 .....    | 25 |
| 二、自疗方法 .....    | 25 |
| (一) 内治法 .....   | 25 |
| (二) 外治法 .....   | 26 |
| (三) 其他疗法 .....  | 26 |
| 三、自疗误区 .....    | 26 |
| 第十一节 慢性胃炎 ..... | 26 |
| 一、自疗要点 .....    | 27 |
| 二、自疗方法 .....    | 27 |
| (一) 内治法 .....   | 27 |
| (二) 外治法 .....   | 28 |
| (三) 其他疗法 .....  | 29 |
| 三、自疗误区 .....    | 29 |
| 第十二节 呃逆 .....   | 29 |
| 一、自疗要点 .....    | 29 |
| 二、自疗要点 .....    | 30 |
| (一) 内治法 .....   | 30 |
| (二) 外治法 .....   | 30 |
| (三) 其他疗法 .....  | 31 |
| 三、自疗误区 .....    | 31 |
| 第十三节 慢性便秘 ..... | 31 |
| 一、自疗要点 .....    | 32 |
| 二、自疗方法 .....    | 32 |



|                  |    |
|------------------|----|
| (一) 内治法 .....    | 32 |
| (二) 外治法 .....    | 33 |
| 三、自疗误区 .....     | 33 |
| 第十四节 细菌性痢疾 ..... | 34 |
| 一、自疗要点 .....     | 34 |
| 二、自疗方法 .....     | 35 |
| (一) 内治法 .....    | 35 |
| (二) 外治法 .....    | 35 |
| 三、自疗误区 .....     | 35 |
| 第十五节 肝炎 .....    | 36 |
| 一、自疗要点 .....     | 36 |
| 二、自疗方法 .....     | 37 |
| (一) 内治法 .....    | 37 |
| (二) 外治法 .....    | 37 |
| (三) 其他疗法 .....   | 37 |
| 三、自疗误区 .....     | 38 |
| 第十六节 肝硬化 .....   | 38 |
| 一、自疗要点 .....     | 38 |
| 二、自疗方法 .....     | 39 |
| (一) 内治法 .....    | 39 |
| (二) 外治法 .....    | 39 |
| 三、自疗误区 .....     | 40 |
| 第十七节 慢性胆囊炎 ..... | 40 |
| 一、自疗要点 .....     | 40 |
| 二、自疗方法 .....     | 41 |
| (一) 内治法 .....    | 41 |
| (二) 外治法 .....    | 42 |
| (三) 其他疗法 .....   | 42 |
| 三、自疗误区 .....     | 42 |
| 第十八节 胆石症 .....   | 42 |
| 一、自疗要点 .....     | 43 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 二、自疗方法 .....                     | 44 |
| (一) 内治法 .....                    | 44 |
| (二) 外治法 .....                    | 44 |
| 三、自疗误区 .....                     | 44 |
| <b>第十九节 心绞痛</b> .....            | 45 |
| 一、自疗要点 .....                     | 45 |
| 二、自疗方法 .....                     | 46 |
| 内治法 .....                        | 46 |
| 三、自疗误区 .....                     | 47 |
| <b>第二十节 心动过速</b> .....           | 47 |
| 一、自疗要点 .....                     | 48 |
| 二、自疗方法 .....                     | 48 |
| (一) 内治法 .....                    | 48 |
| (二) 外治法 .....                    | 49 |
| (三) 其他疗法 .....                   | 49 |
| 三、自疗误区 .....                     | 49 |
| <b>第二十一节 慢性低血压(体位性低血压)</b> ..... | 50 |
| 一、自疗要点 .....                     | 50 |
| 二、自疗方法 .....                     | 51 |
| (一) 内治法 .....                    | 51 |
| (二) 外治法 .....                    | 51 |
| (三) 其他疗法 .....                   | 51 |
| 三、自疗误区 .....                     | 52 |
| <b>第二十二节 抑郁性神经症</b> .....        | 52 |
| 一、自疗要点 .....                     | 52 |
| 二、自疗方法 .....                     | 53 |
| (一) 内治法 .....                    | 53 |
| (二) 其他疗法 .....                   | 53 |
| 三、自疗误区 .....                     | 54 |
| <b>第二十三节 失眠</b> .....            | 54 |
| 一、自疗要点 .....                     | 54 |



|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 二、自疗方法 .....            | 55        |
| (一) 内治法 .....           | 55        |
| (二) 外治法 .....           | 56        |
| 三、自疗误区 .....            | 57        |
| <b>第二十四节 贫血 .....</b>   | <b>57</b> |
| 一、自疗要点 .....            | 57        |
| 二、自疗方法 .....            | 58        |
| 内治法 .....               | 58        |
| 三、自疗误区 .....            | 59        |
| <b>第二十五节 高血压病 .....</b> | <b>59</b> |
| 一、自疗要点 .....            | 59        |
| 二、自疗方法 .....            | 60        |
| (一) 内治法 .....           | 60        |
| (二) 外治法 .....           | 61        |
| (三) 其他疗法 .....          | 61        |
| 三、自疗误区 .....            | 62        |
| 附:高血压危象自救 .....         | 63        |
| <b>第二十六节 眩晕 .....</b>   | <b>63</b> |
| 一、自疗要点 .....            | 64        |
| 二、自疗方法 .....            | 64        |
| (一) 内治法 .....           | 64        |
| (二) 外治法 .....           | 65        |
| 三、自疗误区 .....            | 65        |
| <b>第二十七节 高脂血症 .....</b> | <b>65</b> |
| 一、自疗要点 .....            | 66        |
| 二、自疗方法 .....            | 66        |
| 内治法 .....               | 66        |
| 三、自疗误区 .....            | 67        |
| <b>第二十八节 尿路感染 .....</b> | <b>67</b> |
| 一、自疗要点 .....            | 67        |
| 二、自疗方法 .....            | 68        |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| (一) 内治法 .....              | 68 |
| (二) 外治法 .....              | 69 |
| 三、自疗误区 .....               | 69 |
| <b>第二十九节 血尿</b> .....      | 69 |
| 一、自疗要点 .....               | 69 |
| 二、自疗方法 .....               | 70 |
| (一) 内治法 .....              | 70 |
| (二) 外治法 .....              | 70 |
| 三、自疗误区 .....               | 71 |
| <b>第三十节 遗精</b> .....       | 71 |
| 一、自疗要点 .....               | 71 |
| 二、自疗方法 .....               | 71 |
| (一) 内治法 .....              | 71 |
| (二) 外治法 .....              | 72 |
| (三) 其他疗法 .....             | 72 |
| 三、自疗误区 .....               | 72 |
| <b>第三十一节 糖尿病(消渴)</b> ..... | 73 |
| 一、自疗要点 .....               | 73 |
| 二、自疗方法 .....               | 74 |
| (一) 内治法 .....              | 74 |
| (二) 其他疗法 .....             | 75 |
| 三、自疗误区 .....               | 75 |
| <b>第三十二节 单纯性甲状腺肿</b> ..... | 76 |
| 一、自疗要点 .....               | 76 |
| 二、自疗方法 .....               | 76 |
| (一) 内治法 .....              | 76 |
| (二) 外治法 .....              | 77 |
| 三、自疗误区 .....               | 77 |
| <b>第三十三节 单纯性肥胖病</b> .....  | 77 |
| 一、自疗要点 .....               | 78 |
| 二、自疗方法 .....               | 78 |



|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| (一) 内治法 .....            | 78        |
| (二) 外治法 .....            | 79        |
| (三) 其他疗法 .....           | 79        |
| 三、自疗误区 .....             | 79        |
| <b>第三十四节 功能性低热 .....</b> | <b>80</b> |
| 一、自疗要点 .....             | 80        |
| 二、自疗方法 .....             | 80        |
| (一) 内治法 .....            | 80        |
| (二) 外治法 .....            | 81        |
| 三、自疗误区 .....             | 81        |
| <b>第三十五节 自汗与盗汗 .....</b> | <b>82</b> |
| 一、自疗要点 .....             | 82        |
| 二、自疗方法 .....             | 82        |
| (一) 内治法 .....            | 82        |
| (二) 外治法 .....            | 83        |
| (三) 其他疗法 .....           | 83        |
| 三、自疗误区 .....             | 83        |
| <b>第三十六节 痛风 .....</b>    | <b>84</b> |
| 一、自疗要点 .....             | 84        |
| 二、自疗方法 .....             | 85        |
| (一) 内治法 .....            | 85        |
| (二) 外治法 .....            | 85        |
| (三) 其他疗法 .....           | 86        |
| 三、自疗误区 .....             | 86        |
| <b>第三十七节 坐骨神经痛 .....</b> | <b>86</b> |
| 一、自疗要点 .....             | 86        |
| 二、自疗方法 .....             | 87        |
| (一) 内治法 .....            | 87        |
| (二) 外治法 .....            | 87        |
| (三) 其他疗法 .....           | 87        |
| 三、自疗误区 .....             | 88        |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 第三十八节 疟疾 .....  | 88 |
| 一、自疗要点 .....    | 88 |
| 二、自疗方法 .....    | 89 |
| (一) 内治法 .....   | 89 |
| (二) 外治法 .....   | 90 |
| 三、自疗误区 .....    | 90 |
| 第三十九节 蛔虫病 ..... | 90 |
| 一、自疗要点 .....    | 91 |
| 二、自疗方法 .....    | 91 |
| (一) 内治法 .....   | 91 |
| (二) 外治法 .....   | 92 |
| 三、自疗误区 .....    | 92 |
| 第四十节 蛲虫病 .....  | 92 |
| 一、自疗要点 .....    | 93 |
| 二、自疗方法 .....    | 93 |
| (一) 内治法 .....   | 93 |
| (二) 外治法 .....   | 94 |
| 三、自疗误区 .....    | 94 |

## 第二章 外 科

|                 |    |
|-----------------|----|
| 第一节 烧伤与烫伤 ..... | 95 |
| 一、自疗要点 .....    | 95 |
| 二、自疗方法 .....    | 95 |
| (一) 内治法 .....   | 95 |
| (二) 外治法 .....   | 96 |
| 三、自疗误区 .....    | 97 |
| 第二节 疖 .....     | 97 |
| 一、自疗要点 .....    | 97 |
| 二、自疗方法 .....    | 98 |
| (一) 内治法 .....   | 98 |
| (二) 外治法 .....   | 98 |





|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 三、自疗误区 .....              | 99         |
| <b>第三节 痢 .....</b>        | <b>99</b>  |
| 一、自疗要点 .....              | 99         |
| 二、自疗方法 .....              | 100        |
| (一) 内治法 .....             | 100        |
| (二) 外治法 .....             | 100        |
| (三) 其他疗法 .....            | 101        |
| 三、自疗误区 .....              | 101        |
| <b>第四节 丹毒 .....</b>       | <b>101</b> |
| 一、自疗要点 .....              | 102        |
| 二、自疗方法 .....              | 102        |
| (一) 内治法 .....             | 102        |
| (二) 外治法 .....             | 102        |
| (三) 其他疗法 .....            | 103        |
| 三、自疗误区 .....              | 103        |
| <b>第五节 颈淋巴结结核 .....</b>   | <b>103</b> |
| 一、自疗要点 .....              | 104        |
| 二、自疗方法 .....              | 104        |
| (一) 内治法 .....             | 104        |
| (二) 外治法 .....             | 105        |
| (三) 其他疗法 .....            | 105        |
| 三、自疗误区 .....              | 105        |
| <b>第六节 急性乳腺炎 .....</b>    | <b>105</b> |
| 一、自疗要点 .....              | 106        |
| 二、自疗方法 .....              | 106        |
| (一) 内治法 .....             | 106        |
| (二) 外治法 .....             | 107        |
| 三、自疗误区 .....              | 108        |
| <b>第七节 血栓闭塞性脉管炎 .....</b> | <b>108</b> |
| 一、自疗要点 .....              | 108        |
| 二、自疗方法 .....              | 109        |