

畅销十年图书
升级修订再版

· 内容通俗易懂 · 方法简便实用 ·

一书在手，犹如请了一位
贴心的家庭医生，随时为您祛病疗疾，助您早日康复
.....
求医不如求己，千种治病绝招让您摆脱疾病困扰

一招治病

[百病自治1000法]

我的健康我作主

范焕芳 朱芳华/主编

小病自己治，
大病少花钱，
药到病除无烦恼

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



百病自治1000法

· 百病自治1000法 ·

——百病早治，能治得了——
贴心的健康顾问，贴心的家庭医疗专家，贴心早治百病

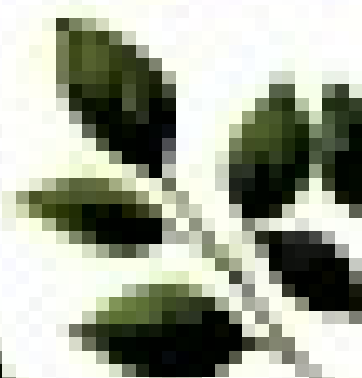
一招治病

百病自治1000法

我的健康我做主

百病自治1000法

小病自己治
大病少花钱
百病自治1000法



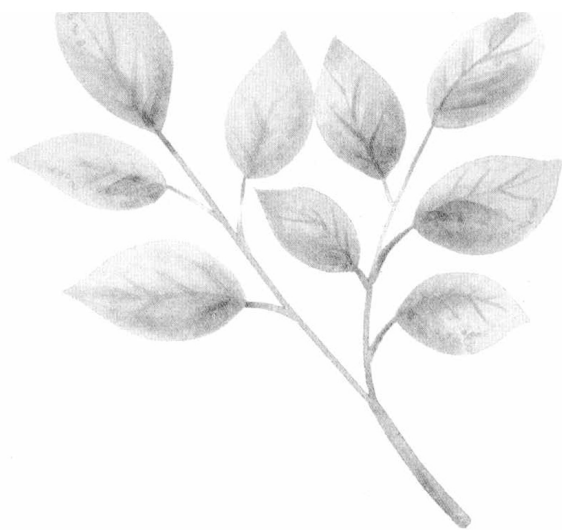
· 内容通俗易懂 · 方法简便实用 ·

一书在手，犹如请了一位
贴心的家庭医生，随时为您祛病疗疾，助您早日康复

一招治病

[百病自治1000法]

范焕芳 朱芳华/主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主 编 范焕芳 朱芳华

副主编 张 宁 白海燕 项志凤 黑雪琴

编 委 张雪娟 陈玉芹 孔令希 顿 琳 李 刚

康 薇 荣英蕊 周宏伟 郎晓猛 余少华

图书在版编目 (CIP) 数据

一招治病:百病自治1000法 / 范焕芳, 朱芳华主编.

— 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5375-5119-9

I. ①—… II. ①范… ②朱… III. ①常见病—治疗
IV. ①R45

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第006595号

一招治病 百病自治1000法

出版发行 / 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯 白世维

责任编辑 / 沈鸿宾

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787 × 1000 1 / 16

印 张 / 17

字 数 / 290千

版 次 / 2012年3月第1版

印 次 / 2012年3月第1次印刷

定 价 / 28.80元

前言



每个家庭都会遇到疾病的困扰，而患病后能早期发现，自己动手采用各种简单有效的方法进行治疗，对于保持健康的体魄是十分重要的。为了给广大家庭提供各种切实可行的治疗方法，我们编写了《一招治病——百病自治1000法》一书，奉献给广大读者。

本书收录了传染、内、外、妇、儿、五官、皮肤各科共100种疾病，每病先简单介绍其病因、症状，然后重点介绍了治疗上述疾病的各种方法1000种，包括西药、中成药、按摩、药膳、外敷、涂擦、熏洗、膏药、鼻嗅、灸法等，这些治疗方法操作简单，使用方便，安全实用，能在就医不便的条件下，就地取材，及时处理，读者可根据自己的实际情况选择应用。需要说明的是，对于自己难以诊断的疾病，不能准确把握适应证时，应先到医院确诊；危症、急症应在医院治疗缓解后，再选用本书所介绍的方法。

编写本书时，我们力求内容通俗易懂，简明扼要，切合实际，既适合广大家庭使用，也可供基层医务人员参考。但由于水平所限，书中难免有不尽如人意甚至纰漏之处，还望读者批评指正。

编者

目录

+ 第一章 传染病

感冒	2	流行性腮腺炎	11
麻疹	4	百日咳	13
水痘	6	细菌性痢疾	15
病毒性肝炎	8	肺结核	17

+ 第二章 内科病

急性支气管炎	20	胃、十二指肠溃疡	40
慢性支气管炎	22	胃下垂	43
支气管哮喘	24	慢性结肠炎	45
肺炎	27	呕吐	47
风湿热	29	呃逆	49
高血压	31	便秘	51
冠心病	34	腹泻	53
慢性胃炎	37	急性肾小球肾炎	56

慢性肾小球肾炎	58	三叉神经痛	77
肾盂肾炎	61	面神经麻痹	80
遗精	64	偏头痛	82
阳痿	66	雷诺病	84
糖尿病	68	低血压	87
坐骨神经痛	71	失眠	89
类风湿性关节炎	74		



第三章 外科病

疖	92	前列腺炎	112
痈	94	前列腺增生	114
颈部淋巴结结核	96	泌尿系统结石	117
烧烫伤	98	肩关节周围炎	121
冻疮	101	落枕	124
急性乳腺炎	103	颈椎病	126
乳房囊性增生症	105	骨质增生	130
痔	108	扭挫伤	133
血栓闭塞性脉管炎	110	急性腰扭伤	136
		足跟痛	139



第四章 妇科病

痛经	142	妊娠呕吐	159
闭经	145	缺乳	161
功能性子宫出血	148	盆腔炎	163
白带异常	151	子宫脱垂	166
外阴瘙痒症	153	阴道炎	169
不孕症	156	乳头皲裂	172



第五章 儿科病

遗尿症	176	小儿多汗	187
婴幼儿腹泻	179	小儿厌食症	189
鹅口疮	182	小儿营养不良	192
小儿夜啼	185		



第六章 五官科病

急性结膜炎.....	196	鼻出血.....	211
麦粒肿.....	198	扁桃体炎.....	213
化脓性中耳炎.....	200	咽炎.....	216
梅尼埃病.....	203	牙痛.....	219
慢性鼻炎.....	205	口腔溃疡.....	221
鼻窦炎.....	208		



第七章 皮肤科病

带状疱疹.....	224	荨麻疹.....	245
疣.....	227	神经性皮炎.....	248
脓疱疮.....	230	银屑病.....	251
癣.....	233	酒渣鼻.....	254
痤疮.....	236	斑秃.....	257
痱子.....	238	白癜风.....	259
手足皲裂.....	240	鸡眼.....	261
湿疹.....	242		



第一章 传染病

感冒



感冒 俗称伤风，由病毒感染引起。起病较急，主要表现为鼻部症状，如喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕，也可表现为咳嗽、咽干、咽痒或烧灼感甚至鼻后滴漏感。2~3天后鼻涕变稠，可伴咽痛、头痛、流泪、味觉迟钝、呼吸不畅、声嘶等，严重者有发热、轻度畏寒和头痛等。一般经5~7天痊愈，伴并发症者可致病程迁延。

治法 1

可服用速效伤风胶囊1~2粒，每天3次；或康泰克感冒缓释胶囊1粒，每天1次。发烧头痛，口服复方阿司匹林1片，每天3次。咳嗽，口服复方甘草片1~2片，每天3次。

治法 2

羚羊感冒片：每次4片，每天3次。适用于发烧，轻微怕冷，咳嗽，口干而渴，咽喉肿痛者。

感冒清热冲剂：每服1~2包，每天2次。适用于各型感冒或流感初期。

治法 3

桃仁10克，杏仁10克，栀子仁10克，酸枣仁10克。

上药共研细粉，用陈茶叶水调成糊状，冷敷于大椎、风池穴上。用于感冒发烧者。

治法 4

将风油精滴在拇指上，头痛时揉按涂擦太阳、风池穴及颈部两侧；鼻塞时揉按双侧鼻翼旁的迎香穴。可反复使用。

说明 勿涂于眼内。

治法 5

将安痛定注射液1支装入眼药瓶内，于小儿发烧时滴入鼻腔1~2滴，揉捏鼻翼1~3分钟，有迅速退烧之效。若再发烧，可重复应用。

说明 1岁以下幼儿慎用。

治法 6

苏叶30克，荆芥30克，防风30克，薄荷30克，桑叶30克，菊花30克，银花30克，柴胡30克，细辛30克，青蒿30克。

上药用凉水浸泡10分钟，煎煮15分钟，晾温外洗，每天4次。

治法 7

橘子叶、老姜、葱头各适量。

诸药和酒炒热，用布包熨痛处。适用于感冒关节作痛。

治法 8

银花20克，薄荷15克，细辛10克。

上药共浸入40%酒精中1小时，滤液中加少量开水，于感冒发烧时洗擦颈项、腋下、前胸、手心、脚心等处。

说明 勿入眼内，勿受凉。

治法 9

石膏、雄黄各适量。

上药用鸡蛋清调匀，以手指蘸汁轻轻推擦患儿眉心、太阳、涌泉及劳宫穴，每天数次。适用于小儿流感发烧。

治法 10

用麝香止痛膏（3厘米×3厘米）2张，在其中心放少量速效感冒胶囊中的药粉，分别贴于两脚的涌泉穴，贴好后按摩1~2分钟。一般1~2天内感冒症状即可消除。

麻疹



麻疹由麻疹病毒引起。病毒主要通过飞沫直接传播，多流行于冬、春季节。多见于6个月至5岁的小儿。以发热、咳嗽、流涕、流泪、眼结膜充血、颊黏膜出现麻疹黏膜斑及全身皮肤出现红色斑丘疹为特征。

治法 1

小儿回春丸：1岁以下每次1/2丸，1岁以上每次1丸，每天2次。适用于发烧怕冷，鼻塞流涕，咳嗽，喷嚏，怕光流泪，口腔黏膜上有麻疹斑者。

五福化毒丹：每次1~2丸，每天2次。适用于高烧烦躁，咳嗽加剧，疹点密集，疹色鲜红或暗红，微隆起皮肤，扪之碍手者。

治法 2

鲜西河柳30克，香菜30克，酒30毫升，水30毫升。

西河柳、香菜加酒、水煎五六沸，先熏蒸口鼻，再用毛巾蘸药液擦四肢、胸腹。

治法 3

鸡蛋1枚，生葱3株，香菜2.5克。

将鸡蛋放入生葱、香菜的药汤内煮熟，取蛋备用。趁热用蛋搓患儿全身，蛋凉再煮再搓，连续3遍后，盖衣被取微汗，每天1次，连用2次。适用于疹发不畅。

治法 4

牵牛子15克，明矾30克。

上药共研末，加少许面粉，用醋调成糊状，敷于双侧涌泉穴，每天1次，5次为1个疗程。适用于麻疹并发肺炎者。

治法 5

金银花12克，连翘12克，黄芩12克，丹参12克，芦根10克，生石膏10克，牛蒡子10克，杏仁10克，蝉蜕9克，紫草9克，桔梗6克，甘草6克，麻黄5克，苏叶4克。

1~3岁1/3剂，3~6岁1/2剂，6~9岁2/3剂，9~12岁1剂，水煎2次，取液混合，分3次服。用于麻疹并发肺炎者。

治法 6

蒲公英50克，大青叶50克。

将蒲公英加温水（50℃）4倍浸泡半小时，小火煎1小时取液后，加水3倍再煎，去渣取液混合，再浓缩成50毫升。大青叶亦按上法浸煎浓缩，加等量95%酒精，静置24小时，取上层清液用精制棉过滤，再减压蒸馏，除尽酒精，在常压下蒸发至25毫升，与蒲公英浓缩液混合，加适量糖浆、香精、防腐剂，每岁每次服3~5毫升，每天3次。用于麻疹并发肺炎者。

治法 7

生石膏15克，玄参10克，银花10克，生地黄10克。

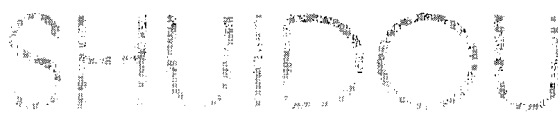
上药加水煎煮，分2次服，每天1剂。适用于疹后牙龈糜烂。

治法 8

肉桂3克，附子3克，天麻6克，薄荷6克，钩藤6克，僵蚕6克，土元6克，雄黄1.5克，蟾蜍1个。

蟾蜍冬季采集，风干入药。上药共为细面，贮存密封备用。2岁小儿每次服1.5~2克，日服3次。用于麻疹早期，或正出之际，症见发热咳嗽，眼泪汪汪，麻疹隐现或初现，疹点不密，或疹未齐而骤然隐退。

水痘



水痘由水痘—带状疱疹病毒引起。主要通过飞沫及接触传播，冬、春季节多发，婴幼儿和学龄前儿童发病率较高。患病后可获终身免疫。以中毒症状轻、皮肤黏膜分批出现而又迅速发展的斑疹、丘疹、疱疹与结痂等发疹阶段为特征。

治法 1

银翘解毒丸：每次1/2~1丸，每天2次。适用于疱疹红润，内含浆液清亮，伴有痒感、发热头痛、咳嗽、打喷嚏、鼻子不通气者。

紫雪散：每次0.3~1.5克，每天2次。适用疱疹紫暗，疱浆混浊不清，根盘红晕，高烧烦躁，口渴唇红者。

治法 2

贝母、南星、僵蚕、天花粉、寒水石、白芷、草乌、大黄、猪牙皂角各等份。

上药共研细末，以醋调之，敷于患处，每天1次。适用于水痘瘙痒。

治法 3

银花6~10克，连翘6~10克，六一散（包煎）6~10克，车前子（包煎）6~10克，紫花地丁10~15克，黄花地丁10~15克。

上药加水煎取50~100毫升，分2~3次服；二煎外洗患部，每天1~2次，3天为1个疗程。一般于6~48小时退热，2~4天结痂。

治法 4

内服处方：金银花10克，甘草3克。

用法：每天1剂，水煎，代茶频饮。

外用处方：煅石膏120克，滑石120克，青黛60克，黄柏30克，黄连15

克，冰片15克。

用法：药研细末，混匀，加适量香油调和，涂敷患处，每天3次。

治法 5

金银花30克，石膏30克，玄参15克，泽泻15克，紫草15克，薄荷9克，荆芥6克。

每天1剂，水煎2次，取液250毫升，分3次服，用药2~5剂，治愈率可达100%。

说明 忌食油腻辛辣。

治法 6

板蓝根20克，芦根15克，荆芥10克，防风10克。

水煎，分2次服，每天1剂。一般用药3剂结痂而愈。

治法 7

生大黄2克，麻黄1克，升麻2克，川芎2克，乌药2克，神曲2克，地龙1条。

上药共捣烂，敷于脐部，用消毒纱布覆盖，再用胶布固定。用于小儿痘疹热毒盛，或有动风之象者。

治法 8

大黄、全蝎、防风、石膏、青黛各适量，鸡蛋清适量。

前5味共研细末，加入鸡蛋清，调和成膏状，敷于小儿脐部，然后用消毒纱布覆盖，再用胶布固定，每天换药2次，连用3天见效。用于小儿水痘，发热不恶寒，面赤唇红，口臭，尿黄便秘者。

治法 9

腊梅花5克，金银花10克，绿豆30克。

前二味加水适量煎煮10分钟，过滤取汁，绿豆加水煮至极烂，然后倒入药汁，稍煮一二沸，代食饮用。

病毒性肝炎



病 病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的消化道传染病。患者和带毒者是主要传染源。病毒可通过患者的排泄物或血液污染食品、水、食具、手而经口传染。另外，可通过各种注射、输血制品等途径传染。一般可分为急性肝炎和慢性肝炎。

① 急性肝炎：主要表现为食欲减退，恶心，乏力，肝大，肝功能受损，出现黄疸者称为急性黄疸型肝炎，否则为急性无黄疸型肝炎。

② 慢性肝炎：多由急性肝炎转变而来，其中以慢性迁延性肝炎多见，其症状轻微，主要表现为肝区痛，腹胀，食欲不好，乏力，肝脏可轻度肿大，有压痛，质软，脾脏多无肿大。

治法 1

茵陈五疸丸：每次6~9克，每天2次。适用于有急性肝炎病史，胸胁不舒，腹胀，食欲下降，口苦恶心，乏力者。

舒肝丸：每次1丸，每天2次。适用于两胁胀痛明显，口苦，食欲不振，疲乏无力，大便溏泄者。

柴参保肝冲剂：每次1袋，每天3次。适用于胸胁胀痛或刺痛，固定不移，面色晦暗，脘腹胀满，或有肝掌、蜘蛛痣者。

慢肝养阴胶囊：每次4粒，每天2次。适用于胁肋隐痛，疲乏无力，头晕心慌，失眠多梦，手足心热者。

如果肝功能异常，可选用迁肝片、云芝肝泰冲剂、肝必复等；白蛋白与球蛋白倒置，絮状或浊度试验指标升高者，可选用乌鸡白凤丸；长期麀浊和麀絮指数下降，可选用当归丸。