

中华养生百科

〔李瀛彦 编〕

貳

中华养生百科

■ 李潇彦
编

第二卷



大学出版社

第二卷 目录

家庭医疗

五官科急症

鼻出血	(1)
咽部、气管异物	(3)
牙痛	(5)
口腔颌面部损伤	(11)
红眼	(18)
突发性视力下降	(20)
眼外伤	(24)

环境急症

溺水	(27)
电击	(28)
中暑	(30)
急性中毒	(32)
休克	(35)

内科病

上呼吸道感染	(37)
急性支气管炎	(39)
慢性支气管炎	(40)
支气管哮喘	(42)
肺炎	(45)
反流性食管炎	(47)
消化性溃疡病	(49)
肠道功能性疾病	(53)



特发性便秘	(55)
贫血	(57)
泌尿系感染和肾盂肾炎	(62)
糖尿病	(65)
尿崩症	(71)
甲状腺功能亢进症	(73)
甲状腺功能低下症	(76)
肥胖症	(78)
痛风	(79)
高血压病	(81)
高脂血症和高脂蛋白血症	(83)
冠心病	(85)
心功能不全	(89)

外科病

急性阑尾炎	(91)
胃、十二指肠溃疡	(93)
胆结石	(95)
胆道蛔虫病	(98)
肠梗阻	(99)
急性胰腺炎	(101)
疝	(103)
肛瘘	(105)
痔	(106)
肛裂	(108)
血栓闭塞性脉管炎	(109)
下肢静脉曲张	(111)
急性淋巴管炎和急性淋巴结炎	(112)
甲沟炎	(113)
急性乳腺炎	(114)
疔痈	(115)

男性泌尿生殖病

包茎和包皮过长	(117)
---------------	-------

隐睾	(118)
鞘膜积液	(119)
前列腺炎	(120)
前列腺增生症	(122)
男性不育	(125)
男性性功能障碍	(128)
精索静脉曲张	(130)
五官科病	
梅尼埃病	(131)
常见的眼睑病	(133)
结膜炎	(134)
沙眼	(136)
春季卡他性结膜炎	(137)
角膜炎	(138)
青光眼	(140)
白内障	(143)
急性中耳炎	(145)
慢性化脓性中耳炎	(146)
感音神经性耳聋	(148)
美尼尔病	(150)
鼻前庭炎	(151)
鼻疖	(152)
酒渣鼻	(154)
萎缩性鼻炎	(155)
急性化脓性鼻窦炎	(156)
慢性化脓性鼻窦炎	(158)
慢性鼻炎	(159)
过敏性鼻炎	(161)
鼻息肉	(162)
鼻出血	(163)
急性扁桃体炎	(165)
慢性扁桃体炎	(167)

腺样体肥大	(168)
急性咽炎	(169)
慢性咽炎	(170)
咽异感症	(171)
鼾症和睡眠窒息综合症	(172)
急性会厌炎	(174)
急性喉炎	(175)
慢性喉炎	(176)
药物中毒性耳聋	(178)
龋齿	(179)
牙齿敏感症	(180)
急性牙髓炎	(181)
牙龈炎	(182)
牙周炎	(182)
急性牙外伤	(183)
白斑	(185)
智齿冠周炎	(186)
颞下颌关节脱位	(186)
复发性口疮	(187)
口腔粘膜感染性疾病	(188)
口腔粘膜白斑	(191)
颌骨骨髓炎	(192)
颌面部间隙感染	(193)
三叉神经痛	(194)
贝尔麻痹	(195)
口腔病的预防护理和措施	(196)

素女经

素女经	(198)
-----------	-------

摄生总要

题胞与堂丸散谱引	(208)
胞与堂丸散谱引	(208)
精订丸散谱缘起	(209)
摄生丸散说	(209)
石渠阁精订摄生秘剖卷一	(210)
石渠阁精订摄生秘剖卷二	(216)
石渠阁精订摄生秘剖卷三	(225)
石渠阁精订摄生秘剖卷四	(235)
养生心法	(243)
治心	(245)
导引法	(245)
保养精神	(246)
种子秘剖真传	(246)
起算胎数	(247)
月计歌	(247)
十月受胎图	(248)
乌金丸秘诀	(252)
精订摄生种子秘剖卷下	(253)
安置炉鼎篇	(253)
大锁方闭篇	(254)
回躬御女篇	(255)
从心求味篇	(255)
还精采气篇	(256)
赫赫金丹篇	(257)
炉中呼吸诀	(257)
展龟秘诀	(258)
进火还元气	(258)
玉泉无漏法	(259)
运精填脑诀	(259)



搬运秘诀	(259)
取火煮海诀	(260)
予午流通诀	(260)
消息散气法	(260)
六字延生诀(存缩抽吸闭展)	(261)
就炉铸剑法	(262)
吕公安乐歌	(262)
三峰采战房中妙术秘诀	(262)
宽皮汤洗龟法	(263)
兴阳蜈蚣袋	(264)
武则天花心动房术	(264)
锦帐生春丹	(264)
固本壮阳丹	(265)
延寿固精丸	(265)
春方药性歌	(265)
助阳丹歌	(266)
滋阴壮阳丹	(266)
一度终身想	(266)
一捻丹	(266)
神仙至妙诀	(267)
兴战立阳丹	(267)
四时入门欢	(267)
固真膏贴脐法	(268)
相思锁	(268)
鸳鸯扣	(268)
滋阳快活丹	(268)
固本丹	(269)
一度十年想	(269)
始童女丹	(269)
鱼水相投散	(269)
强龟益女丹	(270)
陶真人养生丹诀	(270)

种子方剖	(272)
继嗣珍宝	(272)
种子法	(272)
调经法	(273)
种子歌诀	(274)
种子吉辰歌	(275)
种子凶忌歌	(275)
男虚	(276)
女补	(276)
当补过	(276)
温隐居《求嗣篇》方论	(277)
摄生篇	(279)
轩辕黄帝简生后嗣论	(280)
妇人	(281)
跋祈嗣种子篇后	(285)
金精直指	(285)
房术奇书序	(288)
陈希夷房术玄机中萃纂要	(289)
房中炼己捷要	(305)

广嗣纪要

卷之一	(307)
卷之二	(309)
卷之三	(312)
卷之四	(315)
卷之五	(321)
卷之六	(326)
卷之七	(330)
卷之八	(333)



茶 经

茶经卷上

一之源	(338)
二之具	(339)
三之造	(340)

茶经卷中

四之器	(341)
-----------	-------

茶经卷下

五之煮	(344)
六之饮	(345)
七之事	(346)
八之出	(350)
九之略	(351)
十之图	(351)

饮膳正要

饮膳正要 卷第一	(352)
三皇圣纪	(352)
养生避忌	(353)
妊娠食忌	(354)
乳母食忌	(355)
饮酒避忌	(356)
聚珍异饌	(356)
饮膳正要 卷第二	(369)
诸般汤煎	(369)
诸 水	(375)
神仙服食	(376)

家庭医疗

五官科急症

鼻出血

由于鼻腔局部原因(外伤、肿瘤、炎症或鼻中隔偏曲)及全身性疾病如血液病等均可引起血液从前鼻孔或后鼻孔流出,称鼻出血。

血液从前鼻孔或后鼻孔流出或前后鼻孔同时流出,亦可从一侧鼻腔经鼻咽流向另一侧鼻腔而致双侧鼻腔同时出血。少量出血时仅为涕中带血,大量出血时由两侧鼻孔同时涌出。若病人头后仰、卧床时则血液流向咽部,大部分被咽下,然后呕出,少部分由口内吐出,形成口鼻同时出血现象。严重者可出现休克,表现为面色苍白、口渴、出冷汗、焦躁不安、胸闷。

[常见原因]

1. 局部原因

(1)外伤:鼻中隔易出血区的粘膜薄,血管丰富、表浅,与其下的软骨紧贴,受外伤时对血管的缓冲保护作用差,血管的自行收缩能力较差,所以当出现鼻及鼻窦外伤,颅前窝和颅中窝颅底骨折、挖鼻、用力擤鼻、剧烈咳嗽、鼻腔异物均可引起鼻出血。鼻及鼻窦术后因术中损伤小血管未愈亦可引起鼻出血。

(2)鼻中隔偏曲:因鼻中隔发育或外伤后偏离中线,向一侧或两侧鼻腔弯曲形成骨嵴、距状突。而该处粘膜薄,易受冷空气、冷风等刺激而致粘膜干

燥,因血管易破裂而致出血。

(3)鼻腔炎症:急、慢性鼻炎、萎缩性鼻炎、干燥性鼻炎均可致鼻出血,但量不多。一些特异性感染如结核、梅毒、肉芽肿形成也可出现鼻出血。

(4)鼻腔、鼻窦、鼻咽部肿瘤:最容易发生鼻出血的是鼻中隔毛细血管瘤。出血性鼻息肉、鼻咽纤维血管瘤、鼻窦海绵状血管瘤、鼻腔鼻窦或鼻咽部的恶性肿瘤可由于肿瘤侵犯血管及周围组织而发生鼻出血或涕中带血丝。病人常伴鼻阻、反复单侧鼻腔出血、经常痰中带血或回吸涕中带血病史,也可出现耳鸣、听力下降等症状。

2. 全身原因

(1)急性发热性疾病或传染病。如上呼吸道感染、流行性感、麻疹、腮腺炎伴随高热症状,因血管发生中毒性损害,鼻腔粘膜明显充血、肿胀、变得干燥以致毛细血管破裂出血,其特点是:鼻出血发生在发热期,量较少,出血部位在鼻腔前部。

(2)高血压、动脉硬化、肝硬化、肾炎等,以及用力过猛或情绪剧烈波动有时也可引起鼻出血。其特点是病人年龄较大,多为中年以上;出血前可有一些先兆症状如头昏、头痛、鼻内血管受冲击感、血管跳动感等,出血常发生在深夜或凌晨,一般由动脉破裂引起,所以血液呈鲜红色,出血汹涌,出血常发生在单侧鼻腔,出血部位大多位于鼻腔中后部。肾炎病人易鼻出血除由于肾炎引起高血压外,血管壁受到损害及粘膜易发生炎症,也是重要因素。

(3)血液病。常见的有出血性紫癜、白血病、再生障碍性贫血、血友病等。因毛细血管壁受到损害和血液化学发生变化及凝血功能障碍而易发生鼻出血。其特点是持续不断地流血,双侧鼻腔弥漫性出血,不易制止。

(4)营养障碍及维生素类缺乏。维生素C、P、K的缺乏可致血管壁脆性和通透性增加、凝血酶原时间延长而致鼻出血。

(5)鼻位月经。即反复出现月经期鼻出血,又叫代偿性月经,可能是月经期血管及毛细血管脆性增加引起。

[家中处理]

1. 首先要安慰病人,不要过度紧张,并仔细查看是哪一侧鼻腔出血或哪一侧鼻腔首先出血。

2. 病人需安静休息,采取坐位或半坐位,并将流入咽部的血液尽量吐出,

以免咽下后刺激胃部引起呕吐,加重鼻出血。另外还可估计出血量多少,必要时可服适量的镇静剂。

3. 局部止血法:

(1)指压法:病人头稍向前倾,张口呼吸,然后用拇指和食指捏住鼻翼根部,使两侧鼻翼压向鼻中隔,注意不要捏在鼻尖上。一般需5~10分钟后再松开。同时用冷毛巾或冰袋冷敷后颈部及鼻根、前额部。一般少量的出血即可制止。

(2)填塞止血海绵:将明胶海绵填入出血一侧鼻腔,并将鼻翼压向鼻中隔3~5分钟。明胶海绵上可置少许云南白药药粉。

(3)棉片止血法:将浸有1%麻黄素的棉片或沾有止血粉、云南白药粉的棉片塞入鼻腔并压迫数分钟,可使出血停止。需要注意的是棉片在鼻腔内不能置时间过长,尤其是夏季,易发生鼻腔感染而致再出血。

4. 药物治疗和病因治疗:

(1)降压药:若有条件给病人测血压而知血压高,在家中用药物快速控制血压,如血压过高,达200/110mmHg以上应立即送医院抢救。应注意有些病人因出血过多,可导致血压下降,此时不可认为血压已正常,而应注意病人有无休克或休克前期症状。

(2)补充维生素:常有鼻出血又不明病因的病人可予维生素C0.3~0.5克,每日3次,维生素K4毫克每日3次,维生素P20毫克每日3次。

(3)止血剂的应用:如有条件可予安络血5毫克每日3次,止血敏500毫克,肌肉注射,每日2次,立止血1单位肌肉注射每日1~2次。

5. 如果以上措施均未奏效或病人出现失血性休克前兆症状应立即送往附近医院,尤以到设有耳鼻咽喉专科的医院就诊为好,以免贻误时机,导致病情加重。

咽部、气管异物

当鱼刺、竹签等刺入咽部,或黄豆、花生米等异物误入气管时,病人出现呛咳或呼吸困难。



根据异物阻塞的部位不同,而有不同的临床表现。

1. 咽部异物。常因细小的鱼刺、竹签刺入咽部后随吞咽运动可上下活动引起咽部剧痛,尤其是空咽、吞口水时明显。病人可准确指出异物所在部位。咽喉部的异物还可引起病人有梗噎感或出现呕吐、唾液增多等症状。

2. 喉部异物。当异物进入喉内时可因反射性的喉痉挛而出现吸气性呼吸困难,并伴剧烈的刺激性咳嗽。在儿童呼吸困难及喘鸣特别明显,有时病人还出现吞咽时疼痛感、吞咽困难。若异物滞留在声门,大的异物可导致病人立即出现窒息,小的异物可出现呼吸困难、发音困难、声嘶等症状。

3. 气管异物。因异物刺激气管壁粘膜而引起剧烈呛咳、呼吸困难、气喘。有时可咯出血丝。若异物较小,可随呼吸上下活动,而致阵发性咳嗽及典型的异常呼吸声。有时在颈前可触及异物上下活动的震动感或听到拍击音。大的异物可引起呼吸困难甚至窒息。

4. 支气管异物。可出现轻度的呼吸困难或胸部不适感,仅有轻度咳嗽。

[常见原因]

1. 年龄特点。儿童尤其是1~5岁的幼儿,喜将物体或玩具放入口中玩耍,易哭、易笑闹、好跑跳,进食时边吃边玩,儿童的磨牙发育不全不能细嚼食物,咳嗽反射不健全,以上这些因素均可致气管异物。

2. 进食不当。家长给幼儿喂食不恰当的食物如瓜子、花生、豆类,或在喂食时戏逗、惊吓或打骂,以致食物呛入气道。成人进食仓促或疏忽,而将混杂在食物内的豆类、药片误咽。有时成人进食时说笑而使食物误吸入气管内。

3. 异物本身的形态特点造成。如花生、瓜子、豆类、针、钉、扣子等体积小、表面光滑、易造成气管异物。假牙托过松,进食时易发生误咽。

4. 不良习惯。有些学生写字时喜将笔帽、小橡皮含于口中,成人在工作时喜将大头针、扣子等含在嘴里,当突然说话或吸气时,易发生气管异物。

5. 不适当的治疗。儿童将异物如橡皮、珠子、纸团塞入鼻腔内或含于口中,家长钳取鼻内异物不得法,用手指伸入口内挖取异物致使异物误咽或呛入气管内。

6. 昏迷、醉酒及吞咽功能不全。在这些情况下,病人会在进食时将食物误吸入气管内。另有少部分精神病病人或企图自杀的人也可发生。

[家中处理]

原则上异物应尽快取出,以避免或减少并发症及窒息的机会。

1. 咽部异物绝不可用手指挖取,以免造成咽部粘膜损伤。
2. 不可用大块食物如饭团咽压异物,这样只能使异物更深的刺入咽部组织。
3. 有人主张喝醋也是不可取的,因为欲将鱼骨酸化其过程极慢,而且醋在咽部停留时间较短,不能起到软化作用。
4. 小儿食鱼时若发生鱼刺入咽,因其扁桃体肥大,鱼刺多扎在扁桃体上。让小儿张大嘴用电筒照明、筷子或其他扁平物将舌头压住,发“啊”时,较大的刺可被发现,用稍长的镊子或细头筷子可将鱼刺取出。发生在咽喉部的异物应去医院取出。
5. 异物深入气管时应立即送病人去附近专科医院急诊处理。如延误时机,病人有窒息死亡的可能。

牙 痛

牙齿由于外伤或炎症侵犯了软组织或牙髓及支配局部组织的神经引起的疼痛称牙痛,疼痛呈刀割样或闪电样等表现。

牙痛程度有强有弱,急性炎症时疼痛剧烈,急性牙髓炎时疼痛呈闪电样或刀割样;骨膜下脓肿时感局部跳痛、胀痛、咬嚼食物疼痛更甚。

[常见原因]

1. 急性牙髓炎。早期往往有不自自主的一阵一阵的忍受不了的尖锐性疼痛,尤其是遇冷刺激后疼痛更是难忍,但是发作时间较短,每次疼痛发作之间的间隔时间较长。后期表现为疼痛更加剧烈而且疼痛时间长,间隔时间短,如含一口冷开水或食冷食时,反而疼痛减轻。疼痛可放射至邻牙、对颌牙、面部、耳周、太阳穴周围(对颌牙指闭口时与之相对的牙齿)。发作时常说不清楚是哪一颗牙痛,在夜间睡觉时由于体位的变化疼痛也随之而加剧,常常不能入睡或从睡眠中痛醒。深龋,就是严重的“虫牙”,不及时治疗可发展成牙髓炎,从表面上看,牙齿呈黑黄或板油色,甚至有明显的洞,患牙的牙体变色,



牙外伤(一般有明显的外伤史),牙裂伤,严重磨损,补牙后填充物过高等也可引起牙髓炎症。

2. 急性根尖周围炎。有不自主的持续性的疼痛,对冷、热刺激无反应,自觉患牙伸长、浮起感,进食时疼痛不能咬东西,但紧紧咬住患牙时疼痛减轻,能明确指出患牙,疼痛较局限,叩齿(用手指或筷子轻敲患牙)时疼痛,牙龈有红肿,用手指按压牙龈疼痛明显,伴有颌下淋巴结肿大及发热等全身症状。主要是牙髓炎没有及时得到治疗,使牙髓的感染扩散到根尖周围而致,也可因外伤及治疗患牙过程中药物刺激而造成。

3. 急性牙槽脓肿。为持续性剧烈疼痛,患牙活动且有伸长感觉,下颌淋巴结、耳后淋巴结肿大,不能咬东西,饮食困难,牙龈明显肿胀,触之剧痛,2~3天后疼痛减轻,牙龈变软,有带咸臭味的脓血物流出,若脓液穿破骨膜形成粘膜下脓肿时疼痛随之减轻;若脓液穿破粘膜或从牙龈周围得以排出,疼痛和伸长感就基本消失,牙齿活动度减轻。这主要是因为脓液在骨膜下时局部内压力大而造成的压力痛,随脓液排出压力减低,疼痛减轻或消失。病人伴有发冷、发热、周身不适等。主要原因是牙根尖周膜骨组织发炎。

4. 智齿冠周炎。一般在18~30岁第三磨牙萌出,智齿人们常称为尽头牙或第三大牙,也就是从门齿数第八颗牙,由于人类的进化,智齿生长常常位置不正,牙齿部分被骨组织和软组织覆盖,使智齿和第二磨牙之间或部分覆盖智齿的牙龈组织下的盲袋中容易塞入食物残渣而不易清除,当机体抵抗力下降如:口腔卫生差、感冒、女性月经期、疲劳过度、睡眠不足时易发生牙冠周围组织炎症,简称智齿冠周炎。好发于下颌智齿,开始时只是不适感,而后疼痛向耳部放射,局部红肿、咽红、咽痛、患侧嗓子周围疼痛,张口受限,重者进食吞咽困难,患侧面颊部肿胀,下颌淋巴结肿大,脓血物流出,口臭、发热等全身症状出现。

5. 干槽症。一般在拔牙后2~3天疼痛逐渐减轻或消失并可以正常进食。若拔牙后2~3天疼痛加剧同时向耳颞部放射,口内有腥臭味,则是发生了干槽症,也就是拔除牙的牙槽窝内的感染。出现干槽是由于手术创伤较大,手术时间过长,炎症期拔牙,凝血功能障碍,术后口腔卫生差,为了怕出血而长时间的咬止血纱球(一般术后咬纱球20分钟左右吐掉即可),手术处理欠妥当,拔牙后立即漱口,加之全身抵抗力下降,如:糖尿病病人、感冒、女性月



经期等。

6. 牙外伤。多发生在前牙,有的牙某一角折断缺失,有的牙劈裂成两片,此时可见新鲜牙神经暴露,疼痛难忍,任何刺激都可引起剧痛,张口呼吸时空气的出入都可感到剧烈的疼痛,还有一种情况是牙齿整个脱出口腔,伤口处出血不止。

7. 急性牙周炎及牙周脓肿。主要是慢性牙周病病人的牙周袋较深,当引流不畅时;创伤咬伤时;由牙签等物误伤时;加之身体抵抗力下降,可引起急性牙周炎。病牙的牙龈红肿明显,剧烈的跳痛,咬嚼食物、刷牙时均有少量出血。病人感觉牙齿伸长且有不同程度的活动,牙根有不同程度的暴露,咬嚼食物困难,疼痛,用手敲打病牙时有明显的疼痛。当炎症继续发展则形成牙周脓肿,牙龈更加肿胀,压之像水囊并有压痛,下颌淋巴结肿大,伴有全身不适,发热等。若不处理,脓液可从牙龈表面或牙龈间穿破,脓液得到引流,疼痛就减轻了,但是经常反复发作,并在牙龈上可见一瘻管(表面看有一小孔)。

8. 急性损伤性牙周膜炎。当吃食物时,咬了硬食物或不小心中咬了小砂粒,受伤的牙齿疼痛,咬东西时加重,重者不能咬嚼食物,甚至引起牙髓炎(参见牙髓炎部分)。

9. 三叉神经痛。多发于中年,女性多于男性,多发于单侧,发作时呈突然发作的闪电样阵发性剧烈疼痛,发作时间短暂,数秒或数分钟,常常因刷牙、洗脸、说话或触摸面部某一点而发生。

10. 牙齿敏感症。患牙酸软无力,遇甜、酸、冷、热都可引起疼痛,从表面看,牙齿磨成平板状或牙齿接近牙龈的地方有一条明显的深沟。

〔家中处理〕

1. 急性牙髓炎

(1)局部处理。准备物品:尖锐针一支,小棉球若干,牙痛水。方法:开髓就是打开牙髓腔,即牙神经所在的地方。用尖锐的粗针(或锥子)将牙洞内的食物残渣清除干净,注意操作要小心,不要用力过猛,以免使疼痛加剧,清除干净龋洞后,要迅速地刺穿洞底,立即就有脓血溢出,此刻由于牙髓腔内的压力减低,使疼痛减轻。用温热水漱口后,将准备好的小棉球把洞底擦干净,将一小棉球浸牙痛水后放在洞底。如无药物,放一个松松的小棉球在洞内即可止痛。应注意不要用患牙咬嚼食物,要吃温热松软的食物以免引起剧痛。