



- 猪肺萝卜汤治咳嗽
- 治疗脂溢性皮炎的偏方
- 少量风油精涂太阳穴有助于快速入睡
- 用于皮肤松弛、弹性差的面膜
- 八味饮治青春痘



小毛病不求医

何 赛 萍 主 编
浙 江 科 学 技 术 出 版 社



不求医

小毛病

◇ 何赛萍 主编

方伟利 孟永久 余华军 吴继勇 编写

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小毛小病不求医/何赛萍主编.

—杭州:浙江科学技术出版社,2002.3

ISBN 7-5341-1688-0

I . 小 ... II . 何 ... III . 常见病 - 诊疗 IV . R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 075146 号

小毛小病不求医

何赛萍 主编

方伟利 孟永久 余华军 吴继勇 编写

出版者/浙江科学技术出版社

印刷/浙江印刷集团公司印刷

发行/浙江省新华书店

开本/850×1168 1/32

印张/18

字数/380000

版次/2002年3月第1版

印次/2002年3月第1次印刷

定价/26.00元

ISBN 7-5341-1688-0/R·267

版权所有 翻印必究

前 言

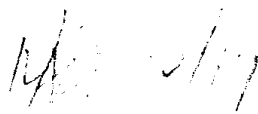
人们在生活、学习和工作中,难免会偶感风寒,生点小病,也会由于不小心,身体某处磕破损伤。在医学知识广泛普及的今天,药店中有大量的非处方药物供人们选择,对于这类小毛小病可以不去医院,每个人都能进行诊断,然后选择适合自己的治疗方法,对意外出现的伤痛进行简单的处理。

基于上述需要,我们编写了《小毛小病不求医》一书,其目的就是想让每个人都能成为医生,对自己的伤病有所了解。做到小病自己看,大病去医院,急性操作会保护,慢性疾病会调养。这样人人懂点医学常识,对于上班、读书的人来说可以免去耽误工作、学习之苦;老人、小儿也可免去路途之累。

本书围绕着怎样诊治小毛小病这一话题展开,较系统地介绍了老人、儿童、妇女男性以及一般人群易患的各种常见病症的诊治方法,首先告诉你病症的表现和病因,使你可以对简单的病症作出初步的诊断;然后告诉你这一病症的后果,并且提醒你注意与哪些疾病进行区别,最后给你治疗提示以及对这些病症的护理与预防,并且罗列了许多治疗方案、调养手段,供你选择应用。

总之,人们的健康、平安是我们医学工作者的心愿,期望这本书能带给您一些普通的治病防病常识,减少因病痛而带来的烦恼。由于作者水平有限,书中错误在所难免,欢迎大家提出宝贵意见,便于我们进一步修改、提高。

浙江中医学院 何赛萍于 2001 年中秋



目 录

内科病症

| | |
|--------------|------|
| 感冒 | (2) |
| 头痛 | (7) |
| 咳嗽 | (12) |
| 泛酸 | (16) |
| 反胃(嗝气) | (19) |
| 呕吐(恶心) | (22) |
| 呃逆 | (26) |
| 习惯性便秘 | (30) |
| 胃痛 | (33) |
| 胃肠炎 | (36) |
| 胃下垂 | (39) |
| 高脂血症 | (43) |
| 功能性低热 | (47) |
| 汗出 | (51) |
| 睡眠不佳 | (55) |
| 心悸 | (59) |
| 血管性头痛 | (63) |
| 中暑 | (67) |



儿科病症

| | |
|-----------------|-------|
| 婴儿红臀 | (71) |
| 脐疝 | (73) |
| 婴儿湿疹 | (75) |
| 鹅口疮 | (79) |
| 小儿烫伤 | (81) |
| 流口水 | (85) |
| 断奶期消化功能紊乱 | (88) |
| 厌食 | (90) |
| 婴幼儿腹泻 | (94) |
| 小儿多汗 | (97) |
| 小儿夏季热 | (100) |
| 小儿缺钙 | (103) |
| 小儿营养不良 | (107) |
| 尿床 | (110) |
| 夜啼 | (113) |
| 小儿水痘 | (115) |
| 小儿风疹 | (118) |
| 反复呼吸道感染 | (121) |
| 小儿肥胖 | (124) |
| 蛲虫病 | (127) |
| 肠道蛔虫病 | (129) |

妇科病症

| | |
|---------------|-------|
| 功能性月经不调 | (132) |
| 青春期痛经 | (137) |

经期腹泻(140)
 经前期紧张综合征(142)
 更年期综合征(145)
 带下过多(148)
 阴痒(152)
 慢性盆腔炎(155)
 子宫脱垂(158)
 妊娠呕吐(162)
 妊娠水肿(165)
 胎动不安(168)
 人工流产后的体质虚弱(172)
 产后缺乳(175)
 产后恶露不尽(178)
 产后腹痛(182)
 产后大便难(185)
 性冷淡(187)

男性病症

遗精(192)
 早泄(196)
 功能性性淡漠(200)
 阳痿(203)
 慢性前列腺炎(206)
 前列腺增生症(209)



老年病症

- 老年人失眠(213)
- 老年人便秘(216)
- 腹泻(220)
- 大肠胀气(224)
- 功能性夜尿频多(229)
- 骨质疏松症(232)
- 腰痛(237)
- 老年人眼花(241)
- 老年性耳聋(244)
- 外阴瘙痒症(247)
- 老年性皮肤瘙痒症(252)
- 老年性脱发(255)
- 老年疣(258)
- 老年男性异常勃起(260)
- 酒依赖(263)

五官科病症

- 口唇干裂(267)
- 口角炎(269)
- 口腔溃疡(271)
- 口臭(274)
- 牙周病(277)
- 龋齿(282)
- 牙痛(285)
- 咽喉红肿痛(288)

慢性咽炎 ······(291)

声音嘶哑 ······(294)

梅核气 ······(297)

鱼刺梗喉 ······(300)

伤风鼻塞 ······(302)

慢性单纯性鼻炎 ······(305)

过敏性鼻炎 ······(308)

鼻出血 ······(311)

鼻腔异物 ······(314)

鼻损伤 ······(316)

耳鸣 ······(318)

脓耳 ······(321)

外耳道异物 ······(324)

眼科病症

针眼 ······(328)

眼皮跳动 ······(332)

沙眼 ······(334)

迎风流泪 ······(336)

结膜充血 ······(339)

红眼病 ······(342)

视力下降 ······(345)

上睑下垂 ······(348)

斗眼 ······(351)



皮肤科病症

- 痱子 (354)
- 手足皸裂 (357)
- 冻疮 (360)
- 单纯疱疹 (363)
- 脓疱疮 (366)
- 湿疹 (370)
- 寻常疣 (375)
- 扁平疣 (378)
- 传染性软疣 (381)
- 鸡眼 (383)
- 荨麻疹 (385)
- 体癣 (389)
- 股癣 (392)
- 鹅掌风 (395)
- 脚气 (398)
- 甲癣(灰指甲) (401)
- 花斑癣 (404)
- 夏令皮炎 (407)
- 毛囊炎 (410)
- 神经性皮炎 (413)
- 脂溢性皮炎 (417)
- 肛门瘙痒症 (420)
- 秃顶 (423)
- 斑秃 (427)

疥疮(430)

影响皮肤美容的病症

皮肤油脂过多 (434)

皮肤干燥脱屑 (437)

皮肤被晒黑 (441)

皮肤松弛、弹性差 (444)

皮肤变硬、毛孔增大 (447)

面部皱纹 (451)

面色黧黑 (455)

青春痘 (458)

酒渣鼻 (461)

蝴蝶斑 (465)

雀斑 (469)

外科病症

疔子 (473)

痈 (477)

肛裂 (480)

痔疮 (484)

脱肛 (488)

哺乳期乳房发炎 (492)

乳房小叶增生 (496)

伤科病症

小外伤 (502)

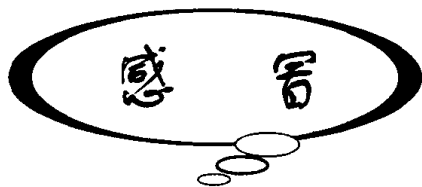


| | |
|----------|-------|
| 膝盖外伤 | (504) |
| 膝关节韧带损伤 | (506) |
| 落枕 | (509) |
| 腰肌劳损 | (513) |
| 闪腰 | (517) |
| 腰椎骨质增生症 | (520) |
| 足跟痛 | (524) |
| 足部劳损 | (527) |
| 踝关节扭伤 | (529) |
| 腕关节扭伤 | (531) |
| 扳机指(腱鞘炎) | (534) |
| 陈伤 | (537) |
| 颈椎病 | (540) |
| 肩关节周围炎 | (545) |
| 肩扭伤 | (548) |
| 网球肘 | (551) |
| 高尔夫球肘 | (554) |
| 肋间神经痛 | (556) |
| 坐骨神经痛 | (559) |

1

内科病症





表现

感冒在民间被称为“伤风”，是最常见的上呼吸道感染，常见表现有：

1. 头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、流泪、发冷、发热、周身不适或伴有轻微咳嗽等。

2. 有风热感冒与风寒感冒之分：除上述症状外，有咽喉肿痛者，多为风热感冒；虽有咽部不适，但无肿痛者，多为风寒感冒。

3. 夏季感冒，伴有胸闷、头晕、身重者，称为暑湿感冒。

4. 还有一些感冒，鼻塞、流涕、流泪等症状可很轻，甚至没有，但全身症状严重，且在人群中广泛流行，称为流行性感冒，简称“流感”。

病因

感冒是由于受风受寒后，呼吸道局部抵抗力下降，感染病毒或细菌所致。四季皆可发病，但以冬春两季多见。

中医学认为，多由机体正气不足、邪气乘虚而入所致。

后果

感冒一般病程为5~10天，预后良好。但年老体弱或先天不足者，往往容易反复发作，缠绵难愈，需精心调养。

儿童患者若失治或误治,则易并发他病。如并发扁桃体炎、鼻旁窦炎、中耳炎、气管炎、甚至肾炎等。病虽小,但须重视。

✎ 治疗方法的选择

冬天感冒初起时,可吃火锅等热菜,促进发汗,并早些入睡,第二天感冒即痊愈;亦可煮1碗热汤面条,加入适量葱白及白胡椒末拌匀,乘热吃下盖被而卧,一般汗出即愈。无需治疗。若症状明显,可以采用以下方法治疗。但如出现高热不退者,则必须到医院就诊。

1. 中成药

(1) 风寒感冒:小柴胡冲剂,每次1袋,每日3次;或感冒清热冲剂,每次1袋,每日2次。若鼻塞流涕严重,可用感冒清热冲剂2袋,加泰诺2粒,1次服用。老人体虚感冒,可用参苏丸,每次6克,每日2次。

(2) 风热感冒:银翘解毒片,每次4~5片,每日2次;或银翘解毒口服液,每次10毫升,每日3次;或板蓝根冲剂,每次1袋,每日3次。若以咳嗽为主,用桑菊感冒片,每次4~8片,每日2~3次。

(3) 暑湿感冒:藿香正气丸,每次服1~2丸,每日2次;或藿香正气水,每次5毫升,每日3次。

2. 偏方

风寒感冒:

(1) 生姜适量,切细末,冲入开水一杯,并加红糖适量,趁热一次服下。

(2) 大蒜、生姜各15克,切细末,冲入开水一杯,并加红糖

或白糖适量，趁热一次服下。

(3) 大白菜根 3 个(切片)，葱白 7 根，香菜 30 克(切)。水煎，每日 1 剂，分 2 次服。

(4) 生姜 3 片，葱白 10 根，香豆豉 6~9 克。水煎，每日 2 剂，分 2 次服。

风热感冒：

(1) 板蓝根 25~50 克，大青叶 15~30 克，连翘 9~15 克，拳参 15~30 克。水煎，每日 1 剂，分 2 次服。

(2) 杭白菊 30 克，泡水服。或用市售菊花晶适量，泡水饮用。

(3) 鸭跖草 30 克，连翘 15 克，金银花、板蓝根、桔梗、甘草各 10 克，文火煮沸。每日 1 剂，分 2 次服，连服 2~3 剂。每次煎熬前应加水浸泡 5~6 小时。

暑湿感冒：

(1) 西瓜皮 100~200 克，煎汤代茶频服；也可用西瓜汁，频频饮用。

(2) 香薷 10 克，厚朴 5 克，白扁豆 5 克。将香薷、厚朴剪碎，白扁豆炒黄捣碎，放入保温杯中，以沸水冲泡，盖严温浸 1 小时。取汁代茶服用。

3. 其他疗法

(1) 药物熨熨法：荆芥 10 克，防风 10 克，威灵仙 10 克，木瓜 6 克，桂枝 6 克，生姜 3 片，葱白 10 根。一并捣碎后分装两个纱布袋中，水煎。药汁熏洗，再用药袋热熨颈项、肩背等处，两袋交替使用。每次 30 分钟，每日 2~3 次。适用于风寒型感冒。

(2)电风吹鼻法:用电吹风对准患者的口、鼻后吹热风,每日数次,每次吹5分钟,可消除或减轻感冒症状。

(3)蒸气熏面法:一杯自来水,用加热器加热,使蒸气大出时熏面,每次约3~5分钟,一日数次。注意熏蒸距离要适度,以防止烫伤。

4. 饮食疗法

(1)生姜炒米粥:生姜30~50克,切细末,炒米(即大米入锅中略炒)50克,共煮成粥,加适量食盐和葱食用。

(2)鸡蛋苏叶方:鸡蛋2枚,苏叶30克。苏叶先煎数分钟,去渣留汁,再将鸡蛋打碎搅匀倒入药汁中,文火煮3~5分钟即可服。每日2次,服后盖被取汗,汗出即愈。

(3)萝卜葱白汤:葱白连根15克,萝卜1000克。水煎,每日1剂,分2次服。

以上适合风寒感冒者服用。

(4)葛根粥:葛根30克,粳米60克。先煮葛根,去渣,取汁,以药汁下米煮粥,热服。

(5)白糖萝卜:白萝卜250克,洗净切片,加水3杯,煎至2杯,加白糖少许,趁热服下1杯,半小时后再服1杯。

(6)生梨2~3个,洗净,连皮切碎,加冰糖蒸服。

(7)薄荷粳米粥:鲜薄荷、粳米各50克,冰糖适量。将薄荷洗净切碎,加水适量,煎煮后取浓汁,然后入沸粳米粥中煮片刻,入冰糖调匀。每日早晚各服1次。

以上适合风热感冒者服用。

(8)白扁豆粥:白扁豆60克,粳米100克,红糖适量。先将白扁豆浸泡一夜,再与红糖同煮为粥。早、晚餐服用。适合暑湿