

南京江蘇省人民衛生出版社

年登老耄最好也能有一口好牙，這也是完全
可以做到的。這編辦法就是每天用金牙刷，
牙，只要持之以恆，定可奏效。

家庭实用

身家虛弱的
人，平時不注
意以健身體，
又缺乏營養，

民间疗法

感冒，等十
分久病的

大全

金亨烈 編著

入侵創造適宜的溫度，患者病神

狀態如何，有無戰性，內的心，既

能左右疾病的小或或加步。



序 言

一、我们的态度与本书的本质

我们对“科学”表示绝对的信任，同时还充分认定科学本身所表现的不完整性以及当今科学尚未开拓的“未开发领域”。因此，若单纯地以自己不了解或靠当今科学方法还不能解释为理由，俨然以科学家自居，以自己的偏见与固执否定和抹杀确凿事实的事实，这就不是认真的科学的态度。

“民间疗法”也可以“草药疗法”来解释，但这里所说的是指广义上的疗法（包括每个家庭都能做到的植物疗法、动物疗法、矿物疗法、西医疗法、理疗法、化学疗法、中医疗法、饮食疗法以及护理疗法），并且在此意义上命名为“民间疗法”。

追溯本书形成过程，作者对民间疗法产生浓厚兴趣已有三十年之久，收集古今内外文献已有二十年之久，构思执笔已有十年之久，最后经三年的修改与近一年的出版过程，至今终于面世，心中的感慨是无法用语言所能形容的。

二、本书的特点

（一）专门挑选实用的内容。

（二）无论城镇还是乡村，凡本书所涉及到的材料或方法，均属于在我们周围与日常生活中很容易找到的。

（三）本书所收录的疗法均为被古今内外文献所证明或经多次科学实验所证明的名符其实的妙方。

（四）将病前预防法、健康增进法、体质改善法放到比疾病的疗法更为重要的位置上。

（五）将可由家庭做到的和应由专家处理的事项一一区别开来。

（六）力求普及“药物并非万能”的思想，主张尽量不用或少用（有效地使用）药品。

（七）将着眼点放在促进读者与作者之间建立有机的联系之上，以求达成持续的协作，达到本书目的逐步完善。从这个意义上讲，本书并非作者一人所创，而是悠久的人类历史的创造物，也是读者与作者之间相互合作的产物。

(八)在解说方面力求通俗易懂,同时最大限度地活用立体性编排方法,因此,篇幅虽不过五百多页,然而其实质内容及其它实质性并不亚于几千页的长篇巨著。

三、本书的结构与使用方法

如上所说,本书所收六篇的内容均为纵横相连的,因而,从实质上讲,本书内容相当于几百几千个章节,这种立体性连接均采用参看《×××》形式。因此,关键是如何使用好参看《×××》。凡遇到参看《×××》时,请务必查找它所指章节并精读一番。

首先要确定好病名。经医生确诊或阅读第二篇《便秘状诊断疾病的方法》后,可查《目录》,依照《目录》上所示页码,查找相关条目和页码,并依此阅读所示疾病的病因、病症、预防方法以及一般疗法、民间疗法、西药疗法、中药疗法等内容。至于西药与中药,不仅要阅读该章节所揭示的“处方”,还要详尽查阅第五篇所录各种处方,以便选择最适宜于患者的处方及其服用方法。

所列出的治疗方法、预防方法、护理方法往往不止一两种,阅读者务必一一查找并加以精读,然后选定一种最适宜于自身的方法并付诸实施。若能按此要求办理,则可确保疾病的痊愈并收到预防疾病、增进健康、改善体质乃至改善生活的良好效果。

但愿先生勿因本书所言疗法、健身法过于简便而犹疑不定,以免身体受损。

金亨灿

目 录

第一篇 急救疗法与预防

急救疗法	(1)
(一)止血法	(1)
血液循环是怎样进行的?	(1)
毛细血管止血法	(2)
静脉血管止血法/动脉血管止血法	(2)
(二)普外科急救	(3)
创伤/跌打伤/骨折	(3)
关节的扭伤和脱位/烧烫伤	(4)
拔刺的方法/耳朵里进虫子的时候/从高处跌落的时候	(5)
突然晕倒的时候/休克/炭火煤气中毒/中暑(日射病)	(6)
狂犬病(恐水症)	(7)
被牛马咬伤的时候/被老鼠咬伤的时候	(8)
被毒虫蜇的时候/被蛇咬伤的时候	(8)
折断的针尖留在体内的时候/鱼刺卡在嗓子里的时候	(9)
粘糕堵塞喉咙的时候/口腔糜烂的时候	(9)
狐臭/鼻出血/牙龈炎/眼睛疲劳/骨膜炎/顽固性咳嗽/打嗝	(10)
误吞针、钉子之类东西的时候	(11)
(三)人工呼吸法	(11)
人工呼吸要领	(11)
人工呼吸前的准备	(12)
运用柔道“活”法的人工呼吸法	(13)
易患疾病的预防措施	(13)
(一)过于依赖科学会削弱身体	(13)
(二)先发制必能制胜	(14)
(三)病原体与抗体在体内的抗争	(15)
(四)对几种疾病的预防措施	(15)

白痢、肠炎的预防/赤痢的预防	(15)
伤寒、副伤寒的预防/胃癌、肠癌及其它癌症的预防	(16)
食道癌/肠癌/子宫癌/白喉病的预防	(16)
狂犬病的预防	(17)
阑尾炎的预防/肺炎的预防/丹毒的预防	(17)
面疔的预防/烧伤的预防	(17)
(五)疾病的预防与健康的秘诀	(17)
发高烧时的早期疗法	(22)
早期治疗的的秘诀	(22)
疑为伤寒发烧的时候/疑为麻疹的时候	(22)
疑为肺炎的时候/疑为白痢的时候	(22)
疑为赤痢或大肠炎的时候	(23)
耳朵疼痛的时候/疑为阑尾炎的时候	(23)
疑为丹毒、猩红热的时候	(24)
疑为白喉病的时候/疑为肾盂炎的时候	(24)
疑为流行性感胃的时候	(25)
就医之前的应急疗法	(25)
增 论	(25)
就医之前的注意事项	(25)
发烧的时候/头痛的时候/腹痛的时候	(26)
腹泻的时候/呕吐、恶心的时候/腹部外伤的时候	(27)
脑缺血/脑出血/癫痫发作的时候	(29)
有关医院的基础知识	(29)
由玩赏动物传染的疾病	(33)
第二篇 各科疾病的诊断与治疗	
疾病的诊断	(36)
何谓疾病? /为什么会生病呢?	(36)
疾病是怎样发生变化的?	(37)
怎样发现病症? /如何治病?	(38)
怎样预防疾病发生? /对待疾病应持的态度	(39)

凭症状诊断疾病的方法	(39)
(一)快速诊断儿童疾病的方法	(39)
流鼻涕/咳嗽/嗓子嘶哑/食欲不振/呕吐	(40)
腹泻/喉咙干渴/发烧	(41)
倦怠/情绪/疼痛/昏厥·失神·抽风/发疹	(42)
(二)快速诊断成年人疾病的方法	(42)
发烧的疾病/与其它症状有关的诊断方法	(43)
根据发烧的形式诊断的方法/头痛的疾病	(44)
胸部疼痛的疾病/引起腹痛的疾病	(45)
凭疼痛部位与疼痛性质诊断疾病的方法	(45)
凭疼痛程度诊断疾病的方法/腰部疼痛的疾病	(46)
肩胛疼痛的疾病	(46)
引起腹泻的疾病/引起呕吐的疾病	(49)
引起咳嗽的疾病/咳痰的疾病	(50)
引起嗜睡和昏迷的疾病	(51)
引起出血的疾病	(52)
观察脸色诊断疾病的方法	(54)
视体态诊病的方法	(55)
不同疾病患者的常见姿态	(56)
(三)关于黑线带的说明	(57)
消化器官与胃肠病	(68)
疾病的治疗	(68)
(一)消化器官与胃肠的生理	(68)
(二)诊断急性肠胃病的方法	(70)
(三)根据症状分清慢性肠胃病 和结核性肠胃病的方法	(72)
(四)运动不足与食欲的关系	(73)
(五)一般肠胃病的治疗方法	(74)
民间疗法	(74)
绝食疗法与减食疗法/使用泻药的时机与其效用	(76)

胃弛缓症/胃扩张	(77)
胃下垂/胃酸过多症	(78)
胃溃疡与十二指肠溃疡	(81)
习惯性便秘	(83)
胆石症	(84)
(六) 肝脏病	(86)
肝脏病的一般饮食卫生	(86)
肝脏病的预防与保健法	(87)
(七) 与消化器官有关联的疾病	(87)
急性胰腺坏死/胰腺炎/胰腺结石症/肠梗阻/黄疸	(88)
婴儿的黄疸	(90)
当食物滞留胃里的时候/霍乱/口腔炎	(91)
舌苔/阑尾炎	(92)
腹膜炎	(93)
痔疮	(94)
(八) 消化器官疾病的治疗方法综述	(98)
呼吸器官的疾病	(101)
(一) 呼吸器官的构造与生理	(101)
(二) 呼吸器官疾病的特征	(103)
(三) 呼吸器官的常见病	(104)
感冒	(104)
咽喉的疾病	(108)
肺炎与支气管炎	(110)
结核病	(115)
肺结核(肺病)、肺浸润、肺炎与改善体质	(115)
有关肺病的医学知识/肺病与体质的关系	(116)
预防结核病的方法/肺浸润和肺炎的症状	(117)
肺结核的症状/肺结核与饮食疗法	(118)
咯血与其治疗方法及注意事项/失眠时的治疗方法	(119)
出冷汗时的治疗方法	(119)
治疗上述几种疾病的方法	(120)

肺病和胸膜炎患者的抵抗疗法/如何对待结核病	(121)
肺症、胸膜炎与精神状态的关系/性行为与养生之道	(122)
治疗肺病的抵抗养生法与营养疗法的实施办法	(123)
生姜摩擦/胳膊与腿脚的运动	(123)
腹式呼吸与腹部按摩/滋养剂与西药	(125)
结核病患者疗养生活安排	(127)
对结核病相当有效的艾灸法	(128)
治疗肺病和胸膜炎行之有效的大蒜灸法	(128)
骨结核的日光疗法	(128)
征服令人绝望的结核病	(128)
胸膜炎	(128)
哮喘与咳嗽	(131)
呼吸器官疾病治疗法综述	(132)
肠结核/瘰病	(133)
循环器官的疾病	(134)
(一)循环系统的结构和生理	(134)
心脏/血管	(134)
血液	(135)
淋巴管/脾脏	(136)
(二)心脏病	(136)
心脏内膜炎	(137)
心脏瓣膜症/脂肪性心脏病/心绞痛	(138)
心肌梗塞症/心悸亢进/结代脉/心源性哮喘	(139)
心脏病治疗方法综述	(140)
心脏手术	(141)
(三)血管病	(141)
动脉硬化症与中风	(141)
高血压	(142)
低血压/中风	(143)
脑溢血(中风)/贫血	(144)
脾脏肿大/血管病治疗方法综述	(145)
心脏病和血管病的预防	(146)

脑神经的疾病	(147)
(一) 脑脊髓、神经的构造与生理	(147)
(二) 脑和神经的疾病	(148)
精神分裂症/抑郁症	(149)
烦躁症/癫痫/头痛/偏头痛	(150)
受风头痛/气虚头痛/脑震荡	(151)
(三) 神经痛、风湿病与关节炎	(151)
坐骨神经痛	(151)
面神经痛/腰部神经痛	(152)
肋间神经痛/面神经麻痹/风湿病	(153)
肩疼/脊椎骨脓肿	(154)
神经痛治疗法综述	(155)
神经衰弱、癔病、失眠症	(156)
神经官能症	(157)
(四) 脑部疾病	(159)
脑炎/脑膜炎/脑缺血/脑充血	(159)
脑溢血/眩晕	(160)
宿醉	(161)
肾脏、膀胱(泌尿系统)及代谢病	(161)
泌尿器官的构造和生理	(161)
制造尿的器官	(161)
制造尿的顺序	(162)
疝气	(162)
肾脏病	(162)
肾炎	(163)
肾病(肾变性)	(166)
尿毒症	(167)
肾盂炎、膀胱炎	(168)
夜尿症	(169)
肾硬化症/脚气	(170)
突眼性甲状腺肿/浮肿	(171)

糖尿病	(172)
肾脏和膀胱疾病治疗方法综述	(173)
寄生虫病	(174)
蛔虫病	(174)
十二指肠虫病/蛲虫病	(175)
绦虫病/肝吸虫病	(176)
肺吸虫病/寄生虫病治疗方法综述	(177)
传染病	(178)
(一)何谓传染病	(178)
1. 病菌居于何处? / 2. 传染的途径	(178)
3. 免疫性与感染体质	(179)
4. 各自需要注意的事项 / 5. 上医院就诊前应注意的事项	(180)
6. 消毒法	(180)
(二)法定传染病治疗法	(181)
赤痢(血痢、白痢)/疫痢(小儿腹泻病)	(181)
伤寒	(182)
猩红热/脑炎	(183)
霍乱	(184)
天花	(185)
白喉(喉痹、马脾风)	(186)
黑死病(鼠疫)	(188)
(三)一般传染病的治疗方法	(188)
流行性感冒	(188)
疟疾/百日咳	(189)
麻疹	(190)
小儿麻痹/狂犬病	(191)
破伤风/嗜睡性脑炎	(192)
丹毒/传染病治疗方法综述	(193)
小儿科	(193)
(一)婴儿的预防注射与服药	(194)
(二)新生儿的养育	(195)

(三) 新生儿易患的疾病	(196)
(四) 婴儿的疾病	(197)
营养失调症与消耗症	(197)
佝偻病/急性消化不良症与消化不良性中毒症	(198)
(五) 前述各种疾病的的基本治疗法	(199)
自家中毒症/肠炎/鹅口疮	(200)
扁桃腺炎/支气管炎/肺炎	(201)
流行性感胃/感冒与结核/口腔炎	(201)
急性肠胃炎与慢性肠胃炎/猩红热	(201)
天花/麻疹/白喉/百日咳/赤痢/疫痢/脑炎	(202)
脑膜炎与脊髓炎/小儿麻痹症	(202)
夜尿症/抽风	(204)
迟迟不会说话/迟迟不会走路/夜惊症	(205)
不良的习惯/腺病质儿童/鼻塞	(206)
吐奶/不吃奶、少尿/大小便困难	(206)
小儿渴症/咳嗽多痰/霍乱吐泻	(207)
盗汗/痲子/肚脐疝	(207)
儿童疾病治疗方法综述	(208)
育儿的根本原理	(208)
外科治疗	(209)
(一) 外科治疗的常识	(209)
接受手术时的准备与注意事项/手术后注意事项	(210)
整形外科常识	(210)
畸形儿与遗传/生下畸形儿之后	(210)
生过畸形儿的母亲又怀孕时	(211)
耳鼻咽喉科	(211)
(一) 耳病	(211)
耳的构造与生理	(211)
耳病的治疗方法	(212)
(二) 鼻病	(214)
鼻子的构造与生理	(214)

鼻病的治疗方法	(215)
(三)咽喉病	(217)
咽喉的构造与生理	(217)
咽喉病的治疗方法	(218)
眼科	(221)
眼睛的构造和生理	(221)
眼病的预防	(222)
自己感觉到的症状与眼病	(223)
眼病的治疗	(224)
角膜炎/沙眼/结膜炎/结膜炎与脓漏眼	(225)
夜盲症、雀目与维生素 A 缺乏	(226)
白内障/绿内障/黑内障/视网膜炎	(226)
角膜软化症/鸡眼·水疱·小水疱/麦粒肿	(227)
角膜溃疡/眼睛疲劳症/近视/色盲	(227)
眼睛长有赘疣时/眼病治疗方法综述	(228)
牙科	(229)
(一)牙齿的构造与生理	(229)
(二)牙齿的卫生	(230)
(三)牙科疾病的治疗方法	(232)
牙痛与虫牙	(232)
牙龈脓漏症/牙齿松动时/睡眠时磨牙齿	(233)
齿列异常/如果牙齿长不出来	(234)
(四)牙科治疗的常识	(234)
拔牙须知	(234)
把牙齿保存到 80 岁的秘诀	(235)
皮肤科	(235)
皮肤的构造和生理	(235)
(二)皮肤的卫生常识	(237)
(三)皮肤病的治疗	(238)
丘疹/湿疹、疥疮、漆疮、皮炎	(238)

痱子/腋臭/风疹	(239)
手脚裂开的时候/手脚起茧子/瘤与瘰子	(240)
脚被鞋子挤擦伤/湿气与白癣/冻伤与烧伤	(241)
癣、干癣与其他癣/肿、疖与疔	(242)
老年斑/丹毒	(243)
鳞皮/头屑/秃预、脱手症/无阴毛症	(244)
被虫咬伤时/美化皮肤的方法/头发易断易脱	(245)
眉毛脱落/头发变白/皮肤病治疗方法综述	(245)
妇产科	(246)
(一) 妇女生殖器的构造与生理	(246)
(二) 妇女生殖器的活动	(247)
(三) 妇女病的预防方法	(248)
(四) 妊娠中须知	(249)
(五) 分娩前后须知	(251)
(六) 妇女病的治疗方法	(252)
嫁痛/月经不通/月经失调/月经过多	(253)
月经困难/月经停止/月经障碍	(254)
带下症、冷症、子宫内膜炎	(254)
子宫痉挛/子宫发育不全	(255)
子宫出血/子宫癌/子宫疾病治疗法综述	(255)
(七) 产科疾病的治疗方法	(255)
恶阻/早产/产褥热/产后阵痛	(256)
胞衣未及时下来/产后浮肿	(256)
产后调理/产后尿频/产后无尿	(257)
产后受风胸闷口渴/产后浮肿、气喘/乳房	(257)
妇产科疾病治疗方法综述	(257)
不感症/不孕症/妊娠的生理/男子不孕的原因	(259)
妇女不孕的原因/性生活后须知	(260)
性病(花柳病)和性器疾病	(260)
梅毒	(261)
淋病	(262)

软性下疳	(263)
男性生殖器官疾病与性交无能/性交异常与早泄	(264)
遗精与梦精/阳痿	(264)
不感症/女性患有不感症的原因	(265)
女性不感症的原因一部分在于男方	(266)
癌	(267)
胃癌	(267)
食道癌/肠癌/子宫癌/乳腺癌	(268)
皮肤癌/喉头癌/口腔癌	(269)
癌症治疗方法综述	(269)
癌与细菌/抑制癌症的因子	(270)

第三篇 护理、饮食、医学常识篇

家庭护理法

(一)家庭护理的要领	(271)
关于身与心的护理/护理人员应注意的事项	(271)
能使患者安眠的方法/清洗患者身体的方法	(272)
给患者进食的方法/给患者服药的方法	(273)
体温、呼吸、脉搏的标准量	(274)
简易消毒法/绷带的包扎	(275)
皮下注射法/出汗的对策	(276)
出冷汗时的对策	(277)
灌肠法	(278)
(二)适用于家庭的验尿法	(279)
(三)患者的营养补充法	(280)
(四)对不同病、不同患者的家庭护理秘诀	(282)
呼吸器官疾病	(282)
感冒、流感患者/肺炎、气管炎患者	(283)
扁桃腺炎、咽喉炎患者/煤气中毒患者	(283)
支气管哮喘患者	(283)
消化器官疾病	(283)
急性胃炎患者/胃下垂、胃扩张患者	(283)

胃酸过多症患者/食物中毒患者/胃溃疡患者	(284)
胃痉挛患者/肠炎患者/便秘患者	(284)
阑尾炎患者/脚气患者	(285)
循环器官疾病	(285)
脑溢血患者/脑缺血患者/心绞痛患者/中暑患者	(285)
贫血症患者/心脏病患者/肾炎患者	(285)
糖尿病患者/风湿病、关节炎、神经痛患者	(286)
腹膜炎患者/高血压患者	(286)
外科病	(286)
被狗咬伤的患者	(286)
小儿科疾病	(286)
喂奶法	(286)
人工喂养孩子/处置肚脐/早产儿	(287)
饮食疗法和饮食	(287)
(一) 饮食疗法	(288)
病人的饮食/流食/半流食/食欲	(288)
胃扩张患者/胃酸过多症患者/胃癌患者	(289)
胃溃疡、十二指肠溃疡患者	(290)
习惯性便秘患者/角膜白斑、夜盲症患者	(290)
发热患者/肾脏病患者	(291)
痔疮患者/糖尿病患者	(292)
妊娠呕吐患者/中风、动脉硬化症患者	(292)
腹膜炎患者/贫血患者/肝硬化患者	(293)
胆结石患者/黄疸病患者/癫痫病患者	(294)
支气管哮喘患者/急性风湿、关节炎患者/痛风患者	(295)
(二) 饮食	(296)
如何选择食物	(296)
保证营养的八大原则/日常食物和治疗	(297)
医学常识	(298)
(一) 家庭常备药	(299)
药物和我们的生活/西药的存量和用量	(299)

外用常备药	(300)
防疫用常备药/内服用常备药	(301)
常备药以外的药/滥用药物容易出事	(302)
(二) 结婚医学与计划生育	(303)
结婚医学	(303)
计划生育	(306)
避孕方法/应当用什么方法避孕?	(307)
量体温时的注意事项	(309)
杀死精子的方法/有关避孕药的常识	(310)
防止精子进入阴道的方法	(310)
简单可靠的避孕法/突然剧增的避孕神经官能症	(311)
(三) 美容医学	(312)
防止皮肤老化的方法	(312)
保护皮肤的正确方法/饮食与美容/精神状态	(312)
医学的方法	(313)
痤疮/雀斑等/脸上的皱纹	(313)
晒黑的皮肤/嘴唇干燥时	(313)
油性皮肤	(314)
头发的美容	(314)
头发脱落/少白头	(314)
无毛症	(315)
身体的健美	(315)
根本的美容方法	(317)
(四) 化学疗法常识	(319)
(五) 荷尔蒙(激素)常识	(320)
荷尔蒙是怎样产生的? /荷尔蒙的主要功能	(320)
(六) 维生素常识	(322)
溶解于脂肪的维生素	(322)
溶解于水的维生素	(323)
保存和调理维生素的注意事项	(324)
缺乏维生素所引起疾病	(325)

中药、民间药常识	(326)
用药不能过量/中药的处方和用量	(326)
单方、复方药的煎法和服用法	(326)
与西药并用时的注意事项/使用烈性药时的注意事项	(327)
与饮食的关系/选择中医的方法	(327)
灵活运用中药处方的方法/民间药	(328)
日益科学化的中医学	(328)

第四篇 药草、物理、化学等疗法

药草与药材	(330)
--------------------	-------

一、常用于民间疗法的药草	(330)
决明(决明茶)	(330)
老鹳草(鼠掌老鹳草)	(332)
华东泡桐	(333)
益母草/宽叶接骨木/番杏草	(334)
虎耳草/繁缕	(335)
石蒜/艾叶/当药	(336)
薏苡仁/山扁豆	(337)
戴菜(重药,鱼腥草)/车前子	(338)
卫矛(鬼箭羽)	(339)
二、食品类	(339)
芥子/辣椒	(339)
牡蛎/紫菜/胡萝卜	(340)
桔梗/西红柿/洋葱/大蒜/萝卜	(340)
生姜/干菜/玉米/牛蒡/甘蓝	(341)
大豆/赤小豆/南瓜	(342)
三、果品类	(342)
柿子	(342)
橘子/枣/栗子/梨/桃	(343)
苹果/杏/西瓜/香瓜	(344)
四、观赏用植物及其它	(344)
连翘	(344)