

# 家庭治病小窍门

陈宇飞 杨晓峰 主编



中国中医药出版社

# 《家庭治病小窍门》

编写人员

主编 陈宇飞 杨晓峰  
编者 陈宇飞 杨晓峰 建 中  
陈一飞 徐栓林 阎智修

---

# 目 录

## 第一章 传染病

|              |      |
|--------------|------|
| 感冒 .....     | (1)  |
| 流行性腮腺炎 ..... | (2)  |
| 水痘 .....     | (4)  |
| 风疹 .....     | (5)  |
| 细菌性痢疾 .....  | (6)  |
| 蛔虫病 .....    | (8)  |
| 绦虫病 .....    | (9)  |
| 蛲虫病 .....    | (10) |

## 第二章 内科疾病

|              |      |
|--------------|------|
| 急性支气管炎 ..... | (13) |
| 慢性支气管炎 ..... | (14) |
| 高血压病 .....   | (16) |
| 低血压病 .....   | (19) |
| 高脂血症 .....   | (20) |
| 糖尿病 .....    | (22) |
| 肥胖症 .....    | (24) |
| 贫血 .....     | (27) |
| 神经衰弱 .....   | (29) |
| 癯症 .....     | (32) |
| 神经性呕吐 .....  | (33) |

|              |      |
|--------------|------|
| 坐骨神经痛 .....  | (35) |
| 风湿性关节炎 ..... | (37) |
| 面神经炎 .....   | (38) |
| 三叉神经痛 .....  | (41) |
| 消化性溃疡 .....  | (43) |
| 慢性胃炎 .....   | (45) |
| 溃疡性结肠炎 ..... | (47) |
| 肾病综合征 .....  | (49) |
| 肾盂肾炎 .....   | (50) |
| 泌尿系结石 .....  | (52) |

### 第三章 妇产科疾病

|                |      |
|----------------|------|
| 痛经 .....       | (54) |
| 闭经 .....       | (57) |
| 功能性子宫出血 .....  | (59) |
| 代偿性月经 .....    | (63) |
| 滴虫性阴道炎 .....   | (64) |
| 霉菌性阴道炎 .....   | (65) |
| 老年性阴道炎 .....   | (67) |
| 更年期综合征 .....   | (68) |
| 女阴瘙痒症 .....    | (70) |
| 子宫颈炎 .....     | (72) |
| 子宫脱垂 .....     | (73) |
| 妊娠剧吐 .....     | (76) |
| 先兆流产 .....     | (78) |
| 缺乳(附:回乳) ..... | (79) |

### 第四章 儿科疾病

|           |      |
|-----------|------|
| 鹅口疮 ..... | (83) |
|-----------|------|

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 夜啼 .....           | (85)  |
| 维生素 D 缺乏性佝偻病 ..... | (87)  |
| 营养不良 .....         | (89)  |
| 婴儿手足搐搦症 .....      | (92)  |
| 遗尿症 .....          | (94)  |
| 婴儿腹泻 .....         | (96)  |
| 小儿汗症 .....         | (100) |
| 尿布皮炎 .....         | (101) |
| 蚕豆黄 .....          | (102) |

## 第五章 外科疾病

|               |       |
|---------------|-------|
| 痔 .....       | (104) |
| 肛裂 .....      | (107) |
| 脱肛 .....      | (109) |
| 疖 .....       | (111) |
| 痈 .....       | (114) |
| 注射后硬结 .....   | (116) |
| 脓性指头炎 .....   | (118) |
| 烧烫伤 .....     | (120) |
| 冻疮 .....      | (122) |
| 肩关节周围炎 .....  | (124) |
| 肱骨外上髁炎 .....  | (127) |
| 急性乳腺炎 .....   | (129) |
| 乳腺囊性增生病 ..... | (133) |
| 跟痛症 .....     | (136) |
| 急性腰扭伤 .....   | (138) |
| 慢性前列腺炎 .....  | (141) |
| 胆石病 .....     | (143) |

## 第六章 皮肤科疾病

|             |       |
|-------------|-------|
| 湿疹·····     | (148) |
| 神经性皮炎·····  | (151) |
| 皮脂溢性皮炎····· | (154) |
| 荨麻疹·····    | (155) |
| 寻常性痤疮·····  | (159) |
| 酒渣鼻·····    | (161) |
| 脓疱疮·····    | (164) |
| 斑秃·····     | (166) |
| 白癫风·····    | (169) |
| 黄褐斑·····    | (171) |
| 手足皲裂·····   | (173) |
| 手足癣·····    | (174) |
| 痂子·····     | (178) |
| 带状疱疹·····   | (180) |
| 扁平疣·····    | (183) |

## 第七章 五官科疾病

|             |       |
|-------------|-------|
| 麦粒肿·····    | (186) |
| 睑板腺囊肿·····  | (189) |
| 睑缘炎·····    | (190) |
| 急性结膜炎·····  | (191) |
| 沙眼·····     | (194) |
| 老年性白内障····· | (196) |
| 电光性眼炎·····  | (198) |
| 急性扁桃体炎····· | (199) |
| 慢性咽炎·····   | (201) |
| 慢性鼻炎·····   | (204) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 过敏性鼻炎·····            | (208) |
| 鼻出血·····              | (211) |
| 化脓性中耳炎·····           | (215) |
| 美尼尔氏病·····            | (219) |
| 复发性口疮·····            | (222) |
| 附:本书常用腧穴定位及临床意义 ····· | (225) |

# 第一章 传 染 病

## 感 冒

感冒有普通感冒和流行性感冒之分,属于急性呼吸道传染病,大多数由病毒引起,少数为细菌所致。发病不分年龄、性别、职业和地区,一年四季均可发生,但以冬春季为多见,一般发病急骤。普通感冒俗称“伤风”,以鼻咽部炎症为主要表现,初期有咽干、咽痒,发病同时或数小时后可有喷嚏、鼻塞、流涕、周身不适、头痛、咽痛、低热等,一般5~7天逐渐好转。流行性感冒则传染性强,流行广,全身症状较重,高热、畏寒、全身酸痛、头痛、眼结合膜充血、乏力等,或可见咳嗽、咯痰、胸痛或以恶心、呕吐、腹泻为主,个别病人可并发细菌性肺炎等。

### 一、西 药

1. 康泰克胶囊,每次1粒,12小时服1次。
2. 速效感冒胶囊,每次2粒,每日3次。
3. 阿斯匹林,每次0.5克,发热时服。
4. 咳嗽加咳必清,每次25毫克,每日3次。
5. 吗啉胍,每次0.2克,每日3次。
6. 流感加扑尔敏,每次4毫克,每日2~3次。

### 二、中 药

1. 汤剂:(1)风寒感冒:荆芥、防风、前胡各9克,羌活、紫

苏叶各 6 克, 生姜 3 片。水煎服, 每日 1 剂。(2) 风热感冒: 银花、连翘、荆芥、牛蒡子、桔梗各 10 克, 薄荷 3 克, 芦根 20 克, 生甘草 6 克。水煎服, 每日 1 剂。

2. 成药: (1) 感冒清 4 片, 每日 3 次。(2) 感冒退热冲剂 1 小袋, 每日 2~3 次冲服。(3) 银翘解毒丸 1~2 丸, 每日 2 次。

3. 偏验方: (1) 防风 6 克, 甘草 3 克。开水冲泡, 趁热代茶饮。(2) 葱白(连须) 3~5 个, 生姜 3 片。水煎服, 每日 1 剂。(3) 大白菜根 3 个, 大葱根 7 个, 芦根 30 克。水煎服, 每日 1 剂。(4) 生姜、防风、荆芥、紫苏叶各 9 克, 薄荷 6 克。水煎热服, 汗出为佳。(5) 绿豆(捣碎) 30 克, 冰糖 20 克, 茶叶 9 克。水煎服, 取汗。

### 三、针灸按摩气功

1. 针灸: 取大椎穴, 针刺时患者取侧卧位, 两腿屈曲, 患者用力以手抱头的后枕部, 使颈部和胸部最大限度地向前弯曲。一手持针柄自大椎穴徐徐刺入, 针尖刺透皮肤后继续与脊柱呈 15 度角向尾侧探进 1.5~2.0 厘米, 另一手从大椎穴下方沿脊柱至尾部施以巡按法, 然后捻转施用透天凉手法, 捻针时腰部或尾部产生凉感, 可作为正确的刺激标志。一般只针 1 次, 行针 5~10 分钟。

2. 拔罐疗法: 取风门(第二胸椎棘突下旁开 1.5 寸), 大椎、外关。头痛加太阳, 声音嘶哑加肺俞。每日 1 次。

## 流行性腮腺炎

流行性腮腺炎又称“痄腮”, 是由流行性腮腺炎病毒所引起的急性呼吸道传染病。多发生于冬春季节, 散发为主, 也可引起流行。儿童发病高于成人。起病有发热, 一侧或双侧腮腺非

化脓性肿胀,以耳垂为中心,表面不红,疼痛,张口咀嚼困难,并伴有全身不适。舌下腺与颌下腺可同时发炎肿大,有并发脑膜脑炎、睾丸炎、胰腺炎、卵巢炎等可能。

## 一、西药

盐酸吗啉胍:10~20毫克/公斤·日,分3次服。

## 二、中药

1. 汤剂:(1)紫花地丁、银花、连翘、牛蒡子、浙贝母、夏枯草、赤芍、丹皮、柴胡各9克,薄荷3克。每日1剂,水煎分2次服。(2)板蓝根15克,夏枯草9克,银花9克,甘草5克。每日1剂,水煎分2次服。(3)板蓝根15~30克,水煎服,每日1剂,直至腮肿消退为止。

2. 外敷方:(1)新鲜仙人掌1片,剖开或除去表面芒刺和绒毛后捣烂,外敷患处,上面覆盖纱布,以胶布固定,每天1~2次。(2)新鲜大青叶60克,捣成糊状,敷于患处,上面覆盖纱布,并用胶布固定,每天换药2次。(3)鲜蛇莓(生草)适量,用温水洗净,捣如泥状敷患处,再用油纸或塑料纸加盖,胶布固定。当药物干燥时再更换新药,直至肿消痛止。(4)石蒜、蒲公英适量。洗净取等量,共捣烂如泥,加入好醋调匀,敷于患处,外以纱布包扎,每日更换1~2次。(5)蟾蜍1只,用清水洗净,去头及后腺,将皮剥下来剪成膏药样,表皮向外直接贴敷于患处。8小时后如自然干燥而脱落,可再浸水重贴或更换新鲜蟾皮贴敷,待消肿为止。(6)蚯蚓7~10条,冰片粉1克。将蚯蚓洗净捣烂如泥做成饼,上撒冰片粉敷于患处。

3. 成药:(1)银翘解毒丸,每次1丸,每日2次。(2)板蓝根冲剂,每次1/2袋,每日2次。(3)普济消毒丸,每次1丸,每日2次。

4. 偏验方:(1)绿豆60克,白菜心3个。将绿豆洗净加水

煎煮，待绿豆快煮烂时加入白菜心煮熟，每日分2次食用，连食4日。(2)马齿苋150克，洗净切碎，捣汁饮服，每日1~2次连用3~5日。(3)磨菇(干品)15克，红、白糖各6克。水煎服，连服3天。(4)蒲公英15克，皂角刺3克。水煎服。(5)银花60克，蒲公英30克，玄参3克，甘草6克。水煎服，每日1剂。(6)板蓝根、蒲公英各3克。水煎分2次服，每日1剂，连服3天。

### 三、针灸按摩气功

针灸：取穴：瘡腮(在耳垂下3分处)、颊车、肩井、合谷。操作：双侧肿大者针双侧穴，单侧肿大者针患侧穴。用强刺激捻转手法进针，留针15~30分钟，每隔3~5分钟捻1针次。每日针治1次，重者针治2次。一般1~3次即愈。

## 水 痘

水痘是由水痘带状疱疹病毒感染所引起，感染成人表现为带状疱疹，感染儿童表现为水痘。冬春季发病率最高，传染性强。主要经唾液、飞沫传染，亦可因接触病儿的生活用品而得病。初起症似感冒，在发热当天出现红色斑疹与丘疹，24小时内演变为圆形或椭圆形水疱，部位表浅，大小不一，初起清沏如水，以后渐呈混浊，周围有红晕，常伴有瘙痒。水疱在1~3日内枯干、结痂，再数日痂干开始脱落，一般无疤痕残留。水痘分批出现，躯干部分多，呈向心性分布，亦可见于头皮及口腔粘膜、睑结膜及阴唇等处。

### 一、西 药

1. 发热可用阿斯匹林，5~10毫克/公斤·次。
2. 皮肤瘙痒明显者可服异丙嗪，0.5~1毫克/公斤·次，

• 4 •

每日1~3次。

3. 疱疹破裂者,可涂1%龙胆紫溶液。

4. 对体弱或已有继发细菌感染者,可酌用磺胺类药物或青霉素。

## 二、中 药

1. 汤剂:(1)银花9克,苡仁12克,土茯苓9克,蒲公英9克,薄荷3克,竹叶6克,生甘草3克。每日1剂,水煎分2次服。(2)银花15克,生甘草3克。每日1剂,水煎分2次服。

2. 成药:银翘解毒丸,每次1/2~1丸,每日1~2次。

3. 偏验方:(1)鲜荸荠10个,去皮,切片,加水少许,煮熟食用。(2)胡萝卜100克,芫荽60克,煎汤代茶饮。适用于水痘初起者。(3)绿豆60克,水煮熟,加白糖食用。

# 风 疹

风疹主要由风疹病毒感染引起,多见于冬春两季。其临床表现比较轻,初期症似感冒,低热或中度发热1~2天后出现皮疹,桃红色斑丘疹散见于躯体、颜面及四肢,持续1~4天消退,疹退后无色素沉着斑,耳后及枕后淋巴结肿大,一般情况良好,多无并发症。在出疹期体温不再上升,小儿常无疾病感觉,饮食嬉戏如常。如果孕妇在妊娠早期感染风疹,可造成胎儿多种畸形。

## 一、西 药

1. 发热明显者可用阿斯匹林。

2. 皮肤瘙痒者可用扑尔敏1/2~1片,每日2~3次。

## 二、中 药

1. 汤剂:(1)银花、连翘、牛蒡子、桔梗各6克,荆芥、薄荷

各3克,蝉衣5克,甘草3克。水煎服,每日1剂(2)桑叶、菊花、牛蒡子、连翘、赤芍、丹皮各6克,白鲜皮10克,紫草、甘草各3克。水煎服,每日1剂。

2. 成药:(1)银翘解毒丸:每次1丸,每日2次。(2)防风通圣散:每次3克,每日2次。

3. 偏验方:(1)蝉衣5克,浮萍草6克,竹叶6克,丹皮5克。水煎服,每日1剂。(2)白茅根60克,煎水代茶饮。

## 细菌性痢疾

细菌性痢疾,简称菌痢,是由痢疾杆菌所引起的肠道传染病。一年四季均可发生,尤以夏秋季节发病率最高。主要通过病人或带菌者的粪便污染水、食物和手等,经口而感染。潜伏期自数小时至7天,大多1~3天。主要临床表现:起病急,畏寒、发热,体温可达39℃以上,伴有全身不适、酸痛、恶心、呕吐等中毒症状。同时或数小时后出现腹痛及腹泻,腹痛多见于脐周及下腹,呈阵发性绞痛或钝痛,腹泻每日十余次至数十次,大便初呈水样,以后排出脓血便,量少,粘稠,里急后重。如治疗不当或延误治疗可转为慢性,症状反复发作或持续不愈,超过2个月以上者称为慢性菌痢,如因受凉、饮食不慎、过度疲劳等因素皆可引起急性发作。少数病人(多见于2~7岁儿童)起病很急,发展极快者称中毒型菌痢。病人突发寒战、高热(体温40℃左右),精神极度萎靡,可见休克、惊厥、昏迷、呼吸衰竭等,而腹痛腹泻症状轻或者不出现。

### 一、西药

1. 急性菌痢:(1)复方新诺明:每次2片,每日2次,疗程5~7日。(2)痢特灵:0.1克,每日4次,疗程5~7日。(3)黄

连素:0.3克,每日4次,疗程7日。(4)土霉素或四环素:0.5克,每日3~4次,疗程7日。(5)庆大霉素:8万单位,每日2次,口服。

2. 中毒型菌痢:宜急送医院治疗。

## 二、中 药

1. 汤剂:(1)湿热型:葛根30克,黄芩、黄连、木香、当归、槟榔、枳实各10克,赤芍、白芍各15克,炒三仙30克,生大黄6克,生甘草6克。水煎服,每日1剂。(2)疫毒型:白头翁30克,黄连、黄柏、秦皮、银花、赤芍、丹皮、木香各10克。水煎频服。(3)虚寒型:党参、黄芪各15克,白术、山药、茯苓、扁豆、苡仁、芡实、砂仁各10克,炙甘草6克。水煎服,每日1剂。

2. 成药:(1)加味香连丸:每次6克,每日2次。(2)香连化滞丸:每次1丸,每日2次。(3)高热神昏:紫雪丹1~1.5克冲服;安宫牛黄丸1/2~1丸冲服。(4)桂附理中丸:1/2~1丸,每日2次。(5)四神丸:每次1丸,每日2次。(6)参苓白术散:每次6克,每日2次。

3. 偏验方:(1)马齿苋50克,苡仁50克,每日1~2剂,加水煮粥食用。(2)干石榴皮30克,水煎分2次服,每日1剂。(3)山楂、白糖各30克,加水500毫升,煎后代茶饮。(4)绿茶15克,马齿苋50克,白糖30克,每日1剂,水煎代茶饮,连用3~5天。(5)绿茶叶50克,冲开水500毫升,加盖闷出味道后,1天中分2~3次饮用。(6)木耳15克,红糖60克。加水1碗半煮熟,连渣服用,每日1次或分2次服。(7)黄花菜30克,红糖60克。用水烫熟煮烂,每日食用1~2次。

## 三、针灸按摩气功

针灸:(1)针刺:主穴取天枢、上巨墟、足三里、合谷;配穴取气海、关元、中脘、大肠俞、脾俞。方法:主穴全选,配穴任选

2~3穴,留针30分钟,5~10分钟捻转提插1次,或深刺不留针。发热者加曲池、大椎;里急后重者加阴陵泉;腹痛者针气海、中脘;呕吐者加内关。(2)耳针:取穴大肠、小肠、直肠下端、神门、交感。

## 蛔 虫 病

蛔虫病是最常见的肠道寄生虫病,任何年龄都可发生,但以儿童最为普遍。多因不注意个人卫生吃了被蛔虫卵污染的食物或水,或因手被蛔虫卵污染后拿食物吃,使虫卵从口而入体内引起蛔虫病。蛔虫寄生于小肠,可刺激肠管,消耗营养,分泌毒素,所以病人可出现食欲不振、消瘦、消化不良,阵发性脐周不固定部位的腹痛,往往突然发生,片刻后自行缓解。可伴有恶心、呕吐,或出现偏食或异食癖,如吃煤渣、生米、土块等,或伴有易饥、夜间磨牙、荨麻疹等。常见并发症有胆道蛔虫症、蛔虫性肠梗阻及阑尾蛔虫症。

### 一、西 药

1. 肠虫清,每次2片,只服1次。
2. 左旋咪唑,成人每次1.5毫克/公斤,睡前服,小儿用量同成人。
3. 驱蛔灵,成人3~3.5克/日,分1~2次连服2日。小儿0.15克/公斤·日,连服2日,1日量不超过3克。

### 二、中 药

1. 汤剂:(1)苦楝根皮,去掉外层老皮,用其树干或树根里层的白皮,每次45克,加水2碗,煎成1小碗,酌加红糖,一次服下。(2)槟榔30克,木香6克,枳壳6克,使君肉15克,苦楝皮15克。水煎服,每日1剂,分2次服。(3)乌梅5个,川椒

6克,生姜3片。水煎服。(4)乌梅9克,煎汤顿服。

2. 成药:(1)驱蛔丸,3~5岁每次服3~6克,5~10岁每次服6~9克,成人9~15克,清晨空腹服,连用3天。(2)化虫丸,每次1/2~1袋,每日2次。(3)兼有营养不良,可服肥儿丸,每次1/2~1丸,每日2次。

3. 偏验方:(1)使君子肉炒香不令焦,成人9克顿服,儿童每岁1粒,最大量不超过20粒,连服3天。服药最好在晨起空腹时,服药后1小时内不宜喝茶。(2)生丝瓜籽20~30粒,去壳,每日1次,空腹嚼烂咽下,连服3日。(3)使君子9克,瘦猪肉90克。使君子去壳取肉与猪肉捣烂,放碗中上笼蒸熟,1服吃完。(4)葱白数节,菜油2匙。葱白洗净,切碎捣烂,用洁净纱布绞汁加入菜油搅匀,空腹服下,每日2次,连服3日。(5)乌梅9克,煎汤顿服。(6)生大蒜适量,成人每日3~4个,剥去皮膜,切细或捣碎,用豆腐衣包裹,每日分3次,食前用温开水送服(或加糖、醋)。或煨热加糖或盐,每日可吃5~6个蒜头,小儿酌减,也可煮作蔬菜吃。

## 绦 虫 病

常见绦虫有猪肉绦虫和牛肉绦虫两种,为进食未煮熟的含有囊蚴的猪肉或牛肉所引起。绦虫寄生于人体小肠上段,形似带状,由许多节片组成,有的长达3~6米甚至10米。病人常觉上腹或全腹隐痛,消化不良,粪便内发现节片等。因囊蚴寄生部位的不同,可有皮下肌肉结节、癫痫、瘫痪、视力障碍、共济失调等表现。

### 一、西 药

1. 灭绦灵:成人2克/日,早晨空腹服1克,隔1小时再

服1克,2小时后服硫酸镁15~20克导泻。儿童6岁以上2克/日,2~6岁1克/日,2岁以下0.5克/日,服法同成人。

2. 阿的平:成人剂量0.8~1克,儿童酌减,治疗前晚禁食,早晨空腹服用,同时服等量碳酸氢钠,服药后2小时,用15~20克硫酸镁导泻。

## 二、中 药

1. 汤剂:(1)槟榔80克(后下),南瓜仁30克,乌梅3枚,黄柏9克,黄连6克,苦楝树皮9克,生大黄6克,细辛1克。水煎服,每日1剂,连服3天。(2)槟榔30克,南瓜仁(炒)30克,木香15克。水煎后空腹服。

2. 偏验方:(1)南瓜仁槟榔联合疗法:效果极佳。成人先服南瓜籽仁60~120克(炒熟去皮),嚼碎吞下,2小时后再服槟榔煎剂(槟榔片60~100克,用水煎1小时)。如无腹泻则过4小时后,服元明粉15克(或50%硫酸镁40毫升),便可有整条的绦虫排出。此方用于小儿时,剂量减半。(2)鲜山楂250~500克(干品减半),槟榔60克。于下午3时开始服山楂(洗净去核),晚10时服完,不吃晚饭。次晨用槟榔60克煎至1小茶杯,1次服完,然后卧床休息。(3)槟榔120克,广木香30克,葱白3根(此为成人量,儿童或体弱者酌减)。将槟榔与木香先用水煎好,空腹时先服葱白,接服煎好的中药,日服1剂。

## 绕 虫 病

绕虫病是绕虫寄生在人体结肠、回盲部引起的一种肠道传染病。多见于10岁以下儿童,容易在托幼机构中传播。本病主要症状是肛门及阴部瘙痒,夜间尤甚,睡眠不安,痒时可在肛门周围见到细小蠕动白色小虫,久病亦能引起腹部隐痛,