

XIAOBING

ZIJI ZHI

小病自己治

李秀才◎编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家庭常备
小病自己治

家庭常备
小病自己治

小病自己治

李国才 编著



人民军医出版社

RENMING JIYU CHUBANSHE

小病自己治

XIAOBING ZIJI ZHI

李秀才 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

小病自己治/李秀才编著. —北京:人民军医出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-5091-4604-0

I. ①小… II. ①李… III. ①常见病—诊疗 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 068868 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:王海宁 责任审读:吴 然
出 版 人:石 虹
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927292
网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:10 字数:250 千字
版、印次:2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001~4000
定价:26.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书作者从普及保健知识、方便家庭医疗出发,阐述了小病的概念、自我治疗原则、注意事项及52种常见疾病的自我治疗与调理方法,按内科、外科、妇产科、五官科、皮肤科、儿科分类编排。每种疾病概述病因和症状特点,详述简便易行、疗效确切、可在家庭实施的中西医治疗方法。本书内容科学实用,通俗易懂,是家庭医疗保健的良师益友,适于城乡居民和基层医务人员阅读参考。

前 言

随着社会经济的发展和人们生活方式的改变,一些常见疾病,如糖尿病、高血压、脂肪肝、高脂血症、肥胖症等发病人数逐年增多。同时,社会经济的发展也促进了人们科学文化水平的提高,为小病就地治、自己治创造了有利条件。作者编写的这部《小病自己治》,旨在为广大的人民群众提供一些切实可行的治病方法,努力做到小伤小病自己治,大病重病才上医院诊治,这样既省钱,又安全方便。真可谓是服务于社会,造福于民众,有益于国家。

本书共分7章,内容包括内科、外科、妇产科、五官科、皮肤科、儿科的52种常见疾病。对于这些疾病,分别介绍了多种自我治疗的方法、措施与手段。这些方法简便易行,科学实用,疗效可靠,适合中老年人群及广大城乡居民阅读参考。

本书既总结了作者20余年的临床实践经验,又广泛阅读了大量公开发行的参考文献,融合了其他医学工作者的经验与智慧,特对相关作者表示衷心的感谢。在本书编写过程中,叶林杰、叶玉香、叶金玉、李海燕、李宇轩、赵莉、李万华、岳君文、李秀云等协助做了很多工作,在此一并表示感谢。书中若有不妥之处,敬请读者批评指正。

李秀才

2011年1月于青岛

目 录

第 1 章 概述	(1)
一、什么是小病	(1)
二、小病为什么可以自己治	(1)
三、小病自己治的治疗原则	(2)
四、小病自己治的注意事项	(3)
第 2 章 内科疾病	(5)
第一节 普通感冒	(5)
第二节 慢性支气管炎	(11)
第三节 高脂血症	(16)
第四节 肥胖症	(30)
第五节 慢性胃炎	(38)
第六节 脂肪肝	(47)
第七节 慢性结肠炎	(57)
第八节 胃下垂	(64)
第九节 缺铁性贫血	(73)
第十节 老年性痴呆	(79)
第十一节 失眠	(86)
第十二节 便秘	(95)
第十三节 骨质疏松症	(108)
第 3 章 外科疾病	(115)
第一节 疖	(115)
第二节 疔	(117)

第三节	痔	(119)
第四节	冻疮	(124)
第五节	热水烫伤	(129)
第六节	踝关节扭伤	(132)
第七节	足跟痛	(135)
第八节	肩周炎	(139)
第九节	腰肌劳损	(147)
第十节	类风湿关节炎	(151)
第4章	妇产科疾病	(157)
第一节	乳腺炎	(157)
第二节	月经不调	(163)
第三节	痛经	(172)
第四节	更年期综合征	(185)
第五节	不孕症	(198)
第5章	五官科疾病	(203)
第一节	急性结膜炎	(203)
第二节	近视	(207)
第三节	牙痛	(211)
第四节	咽炎	(219)
第五节	鼻出血	(222)
第6章	皮肤科疾病	(226)
第一节	荨麻疹	(226)
第二节	皮肤瘙痒症	(232)
第三节	斑秃	(237)
第四节	黄褐斑	(241)
第五节	带状疱疹	(246)

第六节 神经性皮炎·····	(251)
第七节 湿疹·····	(254)
第八节 痤疮·····	(260)
第九节 手足皲裂·····	(268)
第十节 银屑病·····	(271)
第十一节 脂溢性皮炎·····	(275)
第十二节 寻常疣·····	(277)
第十三节 疥疮·····	(279)
第十四节 足癣·····	(282)
第 7 章 儿科疾病·····	(288)
第一节 小儿遗尿症·····	(288)
第二节 小儿厌食症·····	(292)
第三节 小儿惊风·····	(296)
第四节 小儿腹泻·····	(300)
第五节 麻疹·····	(304)

第 1 章 概 述

一、什么是小病

本书所讲的“小病”，是指经常发生的疾病，经过休息可以自愈的疾病，如感冒，小的、轻微的皮肤损伤等；也可以指疾病的初起阶段、病情比较平稳、暂时还不会危及生命的疾病，如 2 型糖尿病、中老年高血压病的初级阶段等。这个时期，个人要充分发挥自己的主观能动作用，调动身体的积极因素，达到治愈“小”的疾病，或者控制预防“小病”向“大病”发展。如感冒不及时治疗，可以并发肺炎、心肌炎等而危害人的健康，甚至威胁人的生命，又例如 2 型糖尿病不及时、认真地加以治疗和控制，有可能会并发心脏病、糖尿病肾病、糖尿病酮症酸中毒等而危及生命。所以说“小病”虽小，但不可以不防，不可以不治。本书所讲的“小病自己治”，就是要充分发挥和调动患者的积极性，采用有利于增强患者体质的饮食疗法或者自然疗法来及时治疗一些常见疾病，以免“小病”演变成“大病”而危及生命。值得注意的是，“小病”和“大病”是相对的，又是可以相互转化的，关键要认真对待，及时治疗。一旦自己治疗失败或者失效，要马上就医，到医院及时就诊，并进行各种相关检查，以免耽误病情失去最佳治疗时机。

二、小病为什么可以自己治

随着时代的发展和医学事业的进步，人们更加注重追求生存质量和预期寿命。中医学“以人为本”“天人相应”“形神统一”的健

康观念以及“治未病”的主导思想和养生保健方法能够更好地适应人们对这种健康需求的转变。

随着社会经济的发展,人均寿命普遍延长,对健康的需求也日益增加。医学模式正由生物医学模式转变为“生物-心理-社会-环境”医学模式。疾病谱的改变,化学药品的不良反应、药源性疾病、医源性疾病的日益增多以及新发生的流行性、传染性疾病的不断出现,还有医疗费用的不断上涨,使得世界各国的医疗保健策略逐渐从以治疗疾病向预防疾病为主的方向转变。这种健康维护理念的重大变化与古老中医“治未病”的主导思想不谋而合。

我国中医学经典著作《黄帝内经》中提出了“上工治未病”的理念。中医“治未病”的预防性思想包括未病防病、既病防变和愈后防止复发这3个方面。未病防病,中医学强调在疾病未发生之前调摄情志,适度劳逸,合理膳食,谨慎起居,并且倡导太极拳、五禽戏等有益身心健康的健身方法,同时强调可以运用推拿、药物调养等方法调节机体的生理状态,达到保健和防病作用,以提高人们的整体健康水平与生活质量。既病防变,是指早期诊治,根据人体阴阳失衡、脏腑功能失调的动态变化,把握疾病发生发展及转变的规律,以防止疾病的发展与进一步恶化。愈后防止复发是指疾病初愈时,采取适当的调养方法,以防止疾病的反复或复发,是中医理论中的一个重要组成部分,一直有效地指导着临床实践。

为什么小病可以自己治?其治疗环节也就是包括未病先防、既病防变及愈后防止复发这3个方面,以维护自身健康,防止小病变成大病而危及生命,将疾病消灭或控制在萌芽状态。

三、小病自己治的治疗原则

大家都知道,中国古代有一个很著名的思想家,名叫庄子,写了一本名叫《庄子》的书,书中讲了一个很著名的故事。

中国古代有一个名医,名叫扁鹊。有一天,扁鹊去见魏王。魏王说:“听说你们家兄弟三人都擅长医术,你跟我说说,你们三人当

中,谁的医术最高明啊?”

扁鹊回答说:“我大哥医术最高明,我二哥其次,我的医术最差。”

魏王惊讶地问道:“那为什么你闻名天下,而他们两个人却默默无闻呢?”

扁鹊说:“因为我大哥给人治病,总能够做到防患于未然。某人有病,但还没有显出征兆,他手到病除,把病根给消除了。这个病人就像没有得病一样,所以,所有的人都不知道他是在给别人去除预先的病。

我二哥治病,是在疾病初起时,他一用药就把病给除去了。大家总认为他能治的是小病,不知道这个病如果发展下去,那就是要命的大病啊。

我的技术最差,因为我只能在病人已经生命垂危的时候才出手治病,往往能够起死回生,所以,我的名声就传遍天下。

行医治病,防患于未然者最高明,但天下无名;病初起而能手到病除者次之,但被人认为是治小病,只能名传乡里;病人垂死时才挽救病人,虽然保住了生命,但早已元气大伤,还会留有后遗症,这个人已经受损了,但我却能名传天下。”

所以,古人曰:“上医医未病之病”。这也就是本书所说的“小病自己治”的治疗原则。任何人都要树立预防为主的思想,把疾病消灭在初起或萌芽状态,减少疾病、也减少化学合成药物对自己身体的伤害,减少自己的经济损失,也减轻整个国家的医疗经济负担,于己、于国都有利。人人都做无名医生,都做防病治病的高手。保证健康,减少损失,从小病防起,重视小病自己治。

四、小病自己治的注意事项

小病自己治要注意如下事项。

第一,要重视自身的心理保健。中医治未病的核心是养心,即调节情志、保持自己良好的心态。要知道,良好的心理状态是一个

人身体健康的重要保障。心理健康与身体健康密切相关,互为因果。不健康的心理表现为物欲化、冷漠化、躁动化的倾向,不健康的心理所引发的心身疾病已经成为 21 世纪人类健康的大敌,所以每一个人都要高度重视并且保证自身的心理健康。

第二,要重视个人的饮食保健。合理而又均衡的膳食结构是保证一个人健康的关键。《素问·脏器法时论》中所讲的“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精气”的观点,堪称中华民族饮食保健的指南和纲要。《养生录》中也谈到个人养生要做到“六宜”,食宜早些;食宜暖些;食宜少些;食宜淡些;食宜缓些;食宜软些。这“六宜”也应当成为现代人们饮食的指南。

第三,要注意运动保健。运动保健是中医治未病的重要内容。三国时期的名医华佗,根据中华传统文化所说的“流水不腐,户枢不蠹”的理论,创造了“五禽戏”,模仿五种动物的姿态,促进个人体质的强壮。《内经》云:“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。”提示应当劳逸结合,锻炼适度,才能气血调畅,疏郁散结,脏腑得养,阴阳互守。适当的运动能够促进人体新陈代谢,使人体保持旺盛的活力,是一个预防疾病,消除疲劳,恢复体力,获得健康长寿的重要因素。

第四,在自己治疗不见好转,或者病情有恶化迹象时,要及时到医院诊治,以免耽误治疗,错过最佳治疗时机。

第2章 内科疾病

第一节 普通感冒

(一)概述

普通感冒俗称“伤风”，又称急性鼻炎，以鼻咽部卡他症状为主要表现。成人多为鼻病毒引起，次为副流感病毒、呼吸道合胞病毒、艾柯病毒、柯萨奇病毒等。起病比较急，初期有咽干、咽痒或烧灼感，发病同时或者数小时后，可有喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕，2~3天后变稠。可伴咽痛，有时由于耳咽管炎使听力减退，也可以出现流泪、味觉迟钝、呼吸不畅、声音嘶哑、少量咳嗽等。一般无发热及全身症状，或者有低热、不适、轻度畏寒和头痛。如果没有并发症，一般经5~7日痊愈。

中医认为，感冒是人体被风热、风寒之邪所侵，引起喷嚏、鼻塞、流涕、咽痛、头痛、恶寒、发热、咳嗽、声音嘶哑，甚至出现关节疼痛、周身不适等症状的常见外感疾病。根据所感外邪及其症状的不同，可将感冒分成风寒、风热两种常见症型。

风寒感冒：发热、恶寒的症状较为明显，同时伴有无汗、鼻塞、流清涕、无口渴、小便清长、舌苔白、脉象浮紧或浮缓等症状。

风热感冒：其症状主要表现为发热较高，却只是微恶风寒，并且有头痛、咽喉痛、自汗鼻塞无涕或少量浊黄涕、口渴、舌苔黄、舌边和舌尖发红、脉象浮数、小便短黄。

(二) 自己治疗的方法

1. 偏方疗法

(1)大蒜糖水漱口:大蒜有消毒除菌功能,其中的大蒜素对感冒病毒有很强的抑制作用。用大蒜头 4~6 个,洗净切片,加水 350 毫升,另加冰糖 25 克,浸泡之后即可用于滴鼻漱口。每个鼻孔每次滴 1~2 滴,每日漱口 2~3 次,可以起到较好的疗效。

(2)卧床休息:美国研究人员发现,感冒患者发热时产生一种叫“胞壁酸”的物质,有提高免疫功能的作用。人在熟睡时也会产生这种物质,所以主张感冒患者多睡,使免疫力增强,感冒便不药而愈。

(3)葱姜醋饮:醋 150 毫升,葱白 3 克,生姜 5 克。将醋煮沸后放入葱姜,先用口鼻吸闻其气味,3 分钟后备用。每日 1 次,开水冲服。

(4)醋浸萝卜:米醋适量,生萝卜若干。先用凉开水将生萝卜洗净,切片,然后加米醋浸泡 2 小时左右即可。吃萝卜,每日 2~3 次。

(5)葱姜醋粥:葱白、生姜各 15 克,糯米 100 克,食醋 30 毫升。先将糯米煮成粥,加入生姜、葱白,煮 5 分钟,再加食醋,立即起锅即成。趁热服用,服后大约 15 分钟后,腹中似有热气升腾,随后遍体微热而发小汗。每日早、晚各服 1 次,连服 3 日,可以治愈。主治风寒型感冒。

(6)大蒜葱白汤:大蒜 250 克,葱白 500 克。先将葱白洗净,大蒜去皮,均切碎,加水 2 000 毫升煎汤。每日口服 3 次,每次 1 茶杯。可以用于预防和治疗流行性感冒。

(7)姜丝萝卜汤:生姜丝 25 克,萝卜丝 50 克,加水适量煎 15 分钟,再加适量红糖煮沸,趁热喝下,盖被出汗后即可治孕妇感冒。

(8)大葱粳米粥:带皮生姜 10 片,带须大葱头 10 个,红糖适量,加粳米煮粥。热服 1 碗,每日 1 次,连服数日,治孕妇感冒。

2. 刮痧疗法

(1) 刮治部位及方法

①风热型感冒：刮风池、风门、肺俞及肩胛部；点揉外关、合谷穴；放大椎、少商。

②风寒型感冒：刮风池、大椎、风门、肺俞及肩胛部；刮中府及前胸；刮足三里。

(2) 注意事项：本病与其他许多传染病的前期症状极其相似，应注意早期鉴别；感冒流行季节应当做好预防保健工作，保持室内空气新鲜，加强耐寒锻炼。

(3) 自我预防感冒的方法：可以擦耳轮（擦热为止），每日2次，点按迎香、合谷，每穴3~5分钟，以局部酸胀、皮肤微红为度，每日2次。

3. 穴位按摩方法 感冒鼻塞时，按摩眼内角的两侧鼻梁，可以减轻鼻塞，有利于通气。具体方法如下。

(1) 擦鼻梁：用双手手指摩擦鼻梁两侧，至发热为止。

(2) 擦风池穴：用双手掌心摩擦两侧风池穴（注：风池穴位于颈后部项肌两旁的凹陷处）。

(3) 轻按迎香穴：用示指指尖侧面轻轻按迎香穴1~3分钟（迎香穴位于鼻唇沟上段正对鼻翼最突出的地方）。

(4) 按摩胸部：用左手掌擦右胸，右手掌擦左胸，双手掌先后分别以乳部为中心，在胸部做环形按摩10~20次。

以上这些动作能够改善鼻黏膜的血液循环和新陈代谢，增强鼻黏膜的抵抗力，从而抵抗病毒对人体的侵袭。

4. 指压疗法 指压疗法是民间疗法之一，操作简便，疗效好。指压疗法就是用手代替针灸刺激穴位，从而达到治疗的目的。它的作用原理也就是针灸治疗的作用原理，即以中医经络学说为指导，以针灸取穴原则为依据，以手代针，通过对相应穴位的掐压等手法所产生的如针感得气效果，以达到调和气血，疏通经络，补虚泻实，散瘀解肌，祛邪除病的治疗效果。

方法1：指压大椎、风门穴。①按压大椎穴：首先深呼吸，在深

吸气静止时用示指强力按压该穴位，然后缓缓呼气，经6秒钟后，再慢慢放手，反复做10~30次，基本上可治愈感冒。②按压风门穴：如经按压大椎穴还未完全康复，则接着按压风门穴。治疗要领同上，反复做10次。

方法2：指压风门、风池、中府、关元、身柱穴。①按压风门和风池穴：风门和风池穴是治疗感冒的特效穴位。感冒初期，宜同时刺激这2个穴位，方法可以点、按、揉、压或结合应用。②按压中府、关元、身柱穴：配合按压，以提高疗效。风门和风池穴，用灸法，或刷子按摩，或用吹风机热风吹，都是有效的刺激方法，可以根据患者自己的实际情况，选择合适方便的方法进行治疗。

方法3：指压第7颈椎与第1胸椎棘突间两旁。用拇指强压第7颈椎与第1胸椎棘突间两旁，可用弹性按压和按揉相结合，每处施治3~5分钟，每日1~2次。

方法4：指压风池、百会、太阳、肺俞、上星、天突、经渠、太渊、太白、丰隆、扶突、天鼎、足三里、中脘、梁门穴。①头痛、鼻塞、流清涕症状严重者：重点按揉百会、风池、太阳、上星穴，每穴按压3~5分钟；②咳嗽不停者：重点按揉肺俞、天突、经渠穴，每穴按压3~5分钟；③周身痛者：重点按揉太渊、太白穴，每穴按压3~5分钟；④咽喉肿痛者：重点按揉扶突、天鼎穴，每穴按压3~5分钟；⑤消化不良者：重点按揉足三里、中脘、梁门、天枢穴，每穴按压3~5分钟；⑥痰多者可重点按揉丰隆穴，按压3~5分钟。

5. 药膳疗法

(1)扁豆花山药粥：扁豆花30克，鲜山药80克，粳米100克，白糖30克。先将扁豆花洗净，沥干；鲜山药洗净，去皮，切片。粳米淘洗干净，放置于沙锅中，注入水，先用旺火烧沸后，再下扁豆花、山药、白糖，再用文火熬至白糖溶化。每日1剂，分2~3次服。本方清热解暑，健脾化湿。适用于治疗暑天感冒、咳嗽、心烦、胸闷、头痛困重、食少倦怠等。

(2)山药绿豆冰糖饮：新鲜山药、绿豆各60克，冰糖15克。将