

21世纪，自我治疗、自我护理、自我保健、自我预防的世纪

OTC

非处方医疗

主编 栾同芳 赵铁锁 周大勇

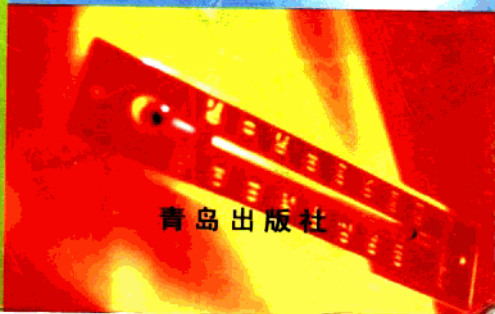


6 本书提示

应用非处方药物实行自我治疗

应用传统医学方法——
饮食疗法，体育疗法，物理
疗法，营养平衡疗法，药茶、
药酒，药粥、药膳，保健药
果果汁等自我保健

应用简明的医学知识，
实行自我护理，
自我预防



青島出版社

主 编 栾同芳 赵铁锁 周大勇

副主编 侯桂珍 姜海毅 栾少燕 蔡长聚 于 军

编著者 (以姓氏笔划为序)

于 军 王法丽 仲伟秋 宋 蕊

李之白 谷竹青 张海平 周大勇

赵铁锁 姜海毅 侯桂珍 栾同芳

栾少燕 黄 伟 隋树森 蔡长聚

前 言

健康永远是人们美好的共同愿望,健康也是人类高质量生存永恒的主题。身体健康是长寿的基础。古今中外人人都在追求长寿,这是可以理解的。随着科学技术的进步、环境的改善、生活水平的提高,世界人均寿命将继续延长,世界卫生组织日前发表的预测报告说,到2025年世界人均出生时预期寿命将从现在的66岁提高到73岁,进入21世纪后,人类活得将更健康、更长寿。但这距人们渴望的能活到百岁以上仍差得很远。为了更进一步开发健康资源,充分调动有利于健康事业的一切因素,就目前来说,加强养生保健、均衡饮食、防病治病等一系列的措施,《非处方医疗》一书的诞生适逢其时。

本书的内容是从非处方药物的实施,而启发引申至“非处方医疗”的。非处方药物仅是“非处方医疗”的一个组成部分。“非处方医疗”的中心是自我保健、自我养生、自我治疗以及自我预防疾病。如人们能够按照《非处方医疗》中所阐述的养生保健、防老抗衰的原则,应用于各自的生活实践中去的话,那么就一定能够实现“夕阳无限好,晚年更生辉,颐养天年寿,人生更加美”的愿望。

在编著过程中,笔者参阅了上百部有关养生保健医疗方面的专著,取其精华实用部分,广征博引,兼收并蓄,关联融汇,编纂而成。同时,得到了青岛市市立医院孙玉安院长、马海燕主任等多方面的大力支持,在此,特表示谢意!

栾同芳

2000.6.1 于青岛

目 录

第一部分 非处方医疗的基本概念

一、非处方医疗的涵义	(1)
二、非处方用药的范围	(2)
(一)西药部分	(2)
(二)中成药部分	(4)
三、非处方医疗的特点和益处	(6)
四、实施非处方医疗应注意的事宜	(8)
五、非处方用药的用法用量(西药部分)	(9)

第二部分 养生保健疗法

一、药茶疗法	(42)
(一)茶的成分和功效	(42)
(二)饮茶应注意的事项	(43)
(三)药茶的涵义	(45)
(四)药茶的功效	(45)
(五)药茶方剂	(47)
二、药酒疗法	(55)
(一)药酒概述	(55)
(二)应用药酒注意事项	(56)
(三)药酒方剂	(56)
三、药粥疗法	(69)
(一)药粥疗法的基本概念	(69)

(二)药粥疗法的特点和应用	(70)
(三)药粥方剂	(72)
四、药物果汁疗法	(83)
(一)常用水果营养成分	(83)
(二)常用水果的保健功效	(84)
(三)药物果汁疗法方剂	(87)
五、药膳疗法	(97)
(一)药膳疗法的涵义	(97)
(二)药膳疗法的特点	(97)
(三)药膳方剂	(98)
六、抗衰保健中药的应用	(108)
(一)法定药食两用动植物	(108)
(二)辨证施治,对症用药	(109)
(三)保健抗衰常用中药功效简介	(110)
七、物理疗法	(120)
(一)热疗	(120)
(二)光疗	(123)
(三)电疗	(124)
(四)磁疗	(127)
(五)浴疗	(128)
八、娱乐疗法	(135)
(一)娱乐疗法的要点	(135)
(二)娱乐疗法防病保健的机理	(136)
(三)音乐疗法	(136)
(四)舞蹈疗法	(138)
(五)书画疗法	(139)
(六)花卉疗法	(141)
(七)读书疗法	(141)

九、传统养生之道	(142)
(一)传统养生的基本内容	(142)
(二)四季养生概要	(143)
(三)养生保健术	(149)
(四)气功保健益寿的奥秘	(153)
十、抗衰老基本措施	(158)
(一)充分地、科学地利用大自然中的三大要素	(158)
(二)精神愉快和心理平衡	(159)
(三)适当运动与动静平衡	(161)
(四)代谢平衡与营养平衡	(163)
(五)机环平衡与作息平衡	(166)
(六)抗衰老保健品及其制剂的应用	(169)
(七)抗衰老中药的应用	(172)
(八)将古老的养生之道与现代的强身健美活动相结合	(173)
十一、养生必知	(178)
(一)拥抱接吻有利于健康	(178)
(二)“老玩童”与“老来俏”有利长寿	(179)
(三)夫妻间适度的性生活对健康有利	(181)
(四)“五然”、“五乐”与“难得糊涂”对健康长寿的影响	(184)
(五)机体与环境保持平衡可促使健康	(187)
(六)常食防癌食品有助健康	(188)
(七)常用食物的保健作用	(190)
(八)永葆青春的奥秘	(191)

第三部分 饮食疗法

一、内分泌代谢紊乱性疾病的营养治疗	(195)
(一)糖尿病的营养治疗	(195)
(二)单纯性肥胖的营养治疗	(205)

(三) 痛风症的营养治疗	(209)
二、心血管疾病的营养治疗	(213)
(一) 冠状动脉粥样硬化性心脏病的营养治疗	(213)
(二) 高脂血症的营养治疗	(217)
(三) 高血压的营养治疗	(218)
(四) 心肌梗塞的营养治疗	(221)
(五) 心力衰竭的营养治疗	(221)
三、消化系统疾病的营养治疗	(224)
(一) 消化性溃疡的营养治疗	(224)
(二) 急性胃炎的营养治疗	(227)
(三) 慢性胃炎的营养治疗	(228)
(四) 急性腹泻的营养治疗	(229)
(五) 慢性腹泻的营养治疗	(230)
(六) 便秘的营养治疗	(230)
(七) 克隆病的营养治疗	(231)
(八) 溃疡性结肠炎的营养治疗	(232)
四、肝胆系统疾病的营养治疗	(232)
(一) 肝炎的营养治疗	(232)
(二) 肝硬化的营养治疗	(236)
(三) 脂肪肝的营养治疗	(238)
(四) 肝性脑病或肝昏迷的营养治疗	(239)
(五) 胆囊炎和胆结石的营养治疗	(241)
(六) 慢性胰腺炎的营养治疗	(244)
五、泌尿系统疾病的营养治疗	(246)
(一) 急性肾小球肾炎的营养治疗	(246)
(二) 肾病综合征的营养治疗	(248)
(三) 慢性肾炎的营养治疗	(250)
(四) 肾功能衰竭的营养治疗	(250)

(五)透析病人的营养治疗	(255)
六、外科手术前后的营养治疗	(257)
(一)外科病人的营养治疗	(257)
(二)烧伤的营养治疗	(260)
七、妇产科疾病的营养治疗	(261)
(一)乳母的营养治疗	(261)
(二)剖腹产的营养治疗	(264)
八、儿科病人的营养治疗	(264)
(一)婴儿喂养	(264)
(二)婴儿腹泻的营养治疗	(266)
(三)儿童糖尿病的营养治疗	(267)
(四)苯丙酮尿症的营养治疗	(268)
(五)小儿佝偻病的营养治疗	(269)
(六)锌缺乏症的营养治疗	(270)
九、其他常见疾病的营养治疗	(271)
(一)贫血的营养治疗	(271)
(二)癌症的营养治疗	(273)
(三)骨质疏松症的营养治疗	(273)

第四部分 心理平衡疗法

一、不良的心理因素影响健康长寿	(275)
(一)人类社会的例证	(275)
(二)动物世界的例证	(286)
二、为什么不良的心理社会因素会影响健康	(287)
(一)心身关系	(288)
(二)情绪与健康	(289)
(三)个性特征与健康	(293)
(四)生活方式与健康	(298)

三、心理平衡是维持健康的法宝	(301)
(一)心理平衡与心理健康	(301)
(二)如何才能达到心理平衡	(305)
(三)心理平衡是维护健康的法宝	(307)
(四)老年人的心理卫生	(308)

第五部分 动静平衡疗法

一、动静平衡的意义	(313)
二、运动是健康之本	(315)
三、运动锻炼项目的选择	(317)
(一)适宜老年人锻炼的项目	(317)
(二)中年人怎样选择适宜的锻炼项目	(322)
(三)家庭体育锻炼的形式	(323)
(四)青年人应积极参加健身健美活动	(324)

第六部分 营养平衡疗法

一、营养平衡的重要性	(328)
(一)膳食平衡及其基本要求	(328)
(二)食物的组成和功能	(330)
(三)营养平衡对健康的促进作用	(330)
(四)营养不合理对健康的危害	(332)
二、人体所需要的营养素和能量	(335)
(一)蛋白质——生命的基础	(336)
(二)脂肪——人体的润滑剂和高热能营养素	(339)
(三)糖(碳水化合物)——人体主要的燃料	(340)
(四)维生素——调节和维持生命的要素	(343)
(五)无机盐与微量元素——生命之火	(346)
(六)纤维素——增加排泄的助动剂	(351)

(七)水——人体的溶剂·····	(352)
(八)热能的概念、代谢、作用及需要量·····	(353)
三、不同生理时期的合理膳食·····	(356)
(一)孕妇的合理膳食·····	(356)
(二)婴幼儿的合理膳食·····	(361)
(三)青少年的合理膳食·····	(361)
(四)老年人的合理膳食·····	(362)
(五)易致癌的食物不宜服用·····	(368)

第七部分 常见中老年病的防治

一、神经精神系统疾病·····	(371)
(一)脑出血的防治·····	(371)
(二)蛛网膜下腔出血的防治·····	(372)
(三)脑栓塞的防治·····	(373)
(四)脑血栓形成的防治·····	(374)
(五)短暂性脑缺血发作的防治·····	(375)
(六)帕金森病的防治·····	(376)
(七)老年性痴呆的防治·····	(377)
(八)老年人眩晕的防治·····	(378)
(九)老年人常见头痛的防治·····	(378)
(十)老年人失眠的防治·····	(379)
二、循环系统疾病·····	(380)
(一)心力衰竭的防治·····	(380)
(二)高血压的防治·····	(382)
(三)动脉粥样硬化的防治·····	(384)
(四)心绞痛的防治·····	(386)
(五)心肌梗塞的防治·····	(388)
(六)心脏性猝死的防治·····	(390)

(七)风湿性心脏瓣膜病的防治·····	(391)
(八)常见心律失常的防治·····	(392)
(九)老年退行性心脏瓣膜病的防治·····	(396)
三、呼吸系统疾病·····	(396)
(一)慢性支气管炎的防治·····	(396)
(二)慢性阻塞性肺气肿的防治·····	(398)
(三)慢性肺源性心脏病的防治·····	(398)
(四)老年人肺炎的防治·····	(400)
(五)老年人肺结核的防治·····	(402)
(六)慢性呼吸衰竭的防治·····	(403)
(七)原发性支气管肺癌的防治·····	(404)
(八)支气管哮喘的防治·····	(405)
(九)支气管扩张的防治·····	(406)
(十)肋软骨炎的防治·····	(407)
四、消化系统疾病·····	(408)
(一)慢性胃炎的防治·····	(408)
(二)慢性消化性溃疡病的防治·····	(409)
(三)胃癌的防治·····	(410)
(四)大肠癌的防治·····	(411)
(五)老年人缺血性结肠炎的防治·····	(412)
(六)小肠吸收不良(胃肠道功能紊乱)的防治·····	(413)
(七)急性胰腺炎的防治·····	(415)
(八)慢性胰腺炎的防治·····	(416)
(九)肝硬化的防治·····	(417)
(十)原发性肝癌的防治·····	(419)
(十一)返流性食管炎的防治·····	(420)
(十二)食管癌的防治·····	(421)
(十三)肛瘘的防治·····	(422)

(十四)痔的防治.....	(422)
(十五)老年人便秘的防治.....	(423)
(十六)慢性肝炎的防治.....	(424)
(十七)胆石症的防治.....	(425)
(十八)慢性腹泻的防治.....	(426)
五、内分泌代谢系统疾病	(427)
(一)中老年糖尿病的防治.....	(427)
(二)甲状腺机能亢进的防治.....	(428)
(三)单纯性甲状腺肿的防治.....	(429)
(四)痛风的防治.....	(430)
(五)老年肥胖症的防治.....	(431)
(六)低血糖症的防治.....	(432)
(七)高脂血症的防治.....	(433)
六、泌尿系统疾病	(434)
(一)前列腺增生的防治.....	(434)
(二)急性尿潴留的防治.....	(435)
(三)尿失禁的防治.....	(436)
(四)前列腺炎的防治.....	(437)
(五)泌尿系感染的防治.....	(439)
(六)血尿的防治.....	(440)
(七)泌尿系结石的防治.....	(440)
(八)肾脏肿瘤的防治.....	(441)
(九)淋球菌性尿道炎的防治.....	(442)
七、运动系统疾病	(443)
(一)骨质疏松症的防治.....	(443)
(二)风湿性关节炎的防治.....	(444)
(三)类风湿性关节炎的防治.....	(445)
(四)常见四肢骨折的防治.....	(446)

(五)肩关节周围炎的防治.....	(447)
(六)腰肌劳损的防治.....	(448)
(七)滑膜炎的防治.....	(449)
(八)缩窄性腱鞘炎的防治.....	(449)
(九)肱骨外上髁炎的防治.....	(450)
八、妇科疾病	(451)
(一)更年期综合症的防治.....	(451)
(二)外阴瘙痒症的防治.....	(452)
(三)外阴白色病变的防治.....	(453)
(四)老年性阴道炎的防治.....	(454)
(五)子宫颈癌的防治.....	(454)
(六)子宫内膜癌的防治.....	(455)
九、中老年人皮肤病	(456)
(一)老年性瘙痒症的防治.....	(456)
(二)接触性皮炎的防治.....	(457)
(三)脂溢性皮炎的防治.....	(458)
(四)皮肤癣菌病的防治.....	(458)
(五)脓皮病的防治.....	(459)
(六)疣和带状疱疹的防治.....	(460)
(七)天疱疮的防治.....	(461)
(八)疱疹样皮炎的防治.....	(462)
(九)皮肤癌的防治.....	(463)
十、五官科疾病	(464)
(一)老年性白内障的防治.....	(464)
(二)老年性耳聋的防治.....	(464)
(三)鼻咽癌的防治.....	(465)
十一、其他方面的疾病	(466)
(一)缺铁性贫血的防治.....	(466)

(二)农药中毒的防治.....	(467)
(三)一氧化碳中毒的防治.....	(468)
(四)中暑的防治.....	(469)
(五)冻伤的防治.....	(469)
(六)晕动病的防治.....	(471)
(七)乳腺癌的防治.....	(472)
附录.....	(473)
(一)常用食物营养成分表.....	(473)
(二)常用食物胆固醇含量表.....	(494)
(三)常用临床检验参考.....	(495)
(四)新特名优保健品介绍.....	(499)

第一部分 非处方医疗的基本概念

一、非处方医疗的涵义

随着时代的发展,科技的进步,人们文化程度的提高和医学科普知识的广泛掌握,大家对自身的健康更加关注,特别是老年人对长寿的欲望更加强烈。只有具有了强健的体魄、旺盛的精力才能对社会对人类作出更大的贡献,因此,人们经常咨询专家,寻求健康长寿的妙方,虽说长生不老的神方妙丹是找不到的,但通过寻求一些自身保健的方法,使自身的体力、脑力、精力充足旺盛,能够达到防治疾病、抗衰防老、延年益寿的效果。从这个角度出发,非处方医疗的涵义可理解为:应用非处方药物以及任何对身体有利的自我保健方法,如饮食疗法、体育疗法、物理疗法、营养平衡疗法、药茶、药酒、药粥、药膳、保健药物果汁等,对防病治病、增加体质、提高健康水平、延年益寿起重要作用的简单易行的自身保健医疗方法,统称为非处方医疗。

非处方医疗代表了社会发展的方向。发达国家很多年以前就实行了非处方用药制度。非处方用药理所当然属于非处方医疗的一个组成部分。世界卫生组织(WHO)大会于1981年就通过了2000年人人享受卫生保健的全球战略,其指导思想是:当今世界亿万人民的卫生状况不能令人满意,卫生资源分配不合理;而健康是基本的人权之一,人人均有享受卫生保健的平等权利。要采取新的途径开展卫生和保健工作,变革卫生服务方向,从单纯治疗转为防病治病,从面向城市人口转向农村人口,从面向特权阶层转向平民阶层,使世界全体公民都具有享受社会和经济上有效生活的健康水平。

我国各级卫生行政部门早就意识到了保护人民健康是超越任何领域的大事,并把医疗卫生事业和预防疾病以及保健工作列为“两个文明建设”的重要内容之一。这足以说明非处方医疗势在必行,也是今后医疗卫生工作发展的方向之一。对于一些小伤小病、常见慢性病等,提倡自我预防、自我诊断、自我治疗,这样不但减轻了专业医院的压力,节省了社会资源和减少了人们消费性开支,而且提高了人们的综合素质。

二、非处方用药的范围

处方药和非处方药在管理上是有严格区别的。国家药品监督管理局已明确规定:处方药必须凭执业医师或执业助理医师处方才可调配、购买和使用;非处方药不需要凭执业医师或执业助理医师处方即可自行判断、购买和使用。处方药只准在专业性医药报刊进行广告宣传,非处方药经审批可以在大众传播媒介进行宣传。为了保证人民用药安全有效,使用方便,国家卫生药物行政管理部门已公布了首批非处方用药名单,现将已公布的首批非处方用药的药品和分类介绍如下。

(一)西药部分

1. **解热镇痛药:**布洛芬,双氯芬酸(二乙胺盐),阿斯匹林,卡巴匹林钙,吲哚美辛,对乙酰氨基酚,阿苯片,对乙酰氨基酚复方制剂,☆散利痛片,☆酚咖片,☆复方对乙酰氨基酚片。

2. **镇静助眠药:**氯美扎酮,谷维素。

3. **抗过敏药与抗眩晕药:**盐酸异丙嗪,马来酸氯苯那敏,盐酸苯海拉明,茶苯海明,盐酸地芬尼多,氢溴酸东莨菪碱。

4. **制酸药与胃粘膜保护药:**西米替丁,盐酸雷尼替丁,法莫替丁,硫糖铝,铝碳酸镁,三硅酸镁,氢氧化铝复方制剂,三硅酸镁复方

制剂,碱式硝酸铋复方制剂。

5. 助消化药:干酵母,乳酶生,胰酶。

6. 消胀药:二甲硅油。

7. 止泻药:药用炭,盐酸小檗碱,鞣酸蛋白。

8. 胃动力药:多潘立酮。

9. 缓泻药:乳果糖,比沙可啶,甘油,开塞露。

10. 胃肠解痉药:溴丙胺太林,氢溴酸山莨菪碱,颠茄硫浸膏(或颠茄浸膏)。

11. 驱肠虫药:阿苯达唑,甲苯达唑,哌嗪(枸橼酸盐、磷酸盐),双羟萘酸噻嘧啶。

12. 肝病辅助药:葡醛内脂,肌苷,齐墩果酸。

13. 利胆药:去氢胆酸,苯丙醇。

14. 调节水、电解质平衡药:葡萄糖,口服补液盐。

15. 感冒用药:盐酸苯丙醇胺复方制剂,☆美息伪麻片,☆咖啡伪麻片,☆对朴伪麻片(日片),☆美朴伪麻片(夜片),☆氯酚伪麻片,☆美酚伪麻片,☆朴尔伪麻片,美愈伪麻口服液,☆酚麻美敏片,☆复方美沙芬,☆儿童退热片,☆复方盐酸苯丙醇胺缓慢胶囊。

16. 镇咳药:磷酸苯丙哌林,枸橼酸喷托,维林,氢溴酸右美沙芬。

17. 祛痰药:羟甲司坦,盐酸溴己新,乙酰半胱氨酸。

18. 平喘药:盐酸氯丙那林,二羟丙茶碱,硫酸沙丁胺醇。

19. 维生素与矿物质:维生素 A,维生素 AD,维生素 B₁,维生素 B₂,维生素 B₆,泛酸钙,烟酸,烟酰胺,维生素 C,维生素 D₂ 或 D₃,维生素 E,碳酸钙,枸橼酸钙,葡萄糖酸钙,乳酸钙,富马酸亚铁,葡萄糖酸亚铁,硫酸亚铁,葡萄糖酸锌,复方维生素 B,多种维生素,碳酸钙复方制剂。

20. 皮肤科用药:(1)止痛止痒药:苯佐卡因,达克罗宁。(2)局部刺激药:水杨酸甲酯,薄荷脑,樟脑,松节油,氨溶液。(3)消毒防腐药: