

百病防治 与自我康复

赖祥林 主编



广西科学技术出版社

R24-49

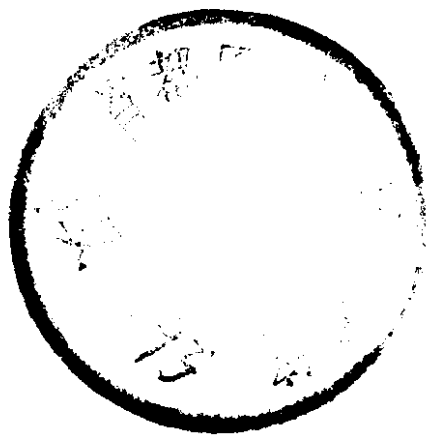
LXL

yx22101

百病防治与自我康复

主编 赖祥林

编者 杨 广 李 明 罗 媚
党 英 邹少华 李 贤



A0285329

广西科学技术出版社

(桂)新登字06号

百病防治与自我康复

主编 赖祥林

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路东段 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西民族语文印刷厂印刷

(南宁市望州路251号 邮政编码 530001)

*

开本 787×1092 1/32 印张 13.375 插页 4 字数 296 900

1996年10月第1版 1996年10月第1次印刷

印数: 1—5 000册

ISBN 7-80619-373-1

R · 43

定价: 13.80元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换。

内容提要

本书介绍了生活中最常见的 100 多种疾病的自我调养、病后康复、保持青春活力、延年益寿的良方妙法。全书分内、外、妇、儿、五官、皮肤、肿瘤等科论述,包括对各种疾病的概念、临床主要表现、自我调养、饮食疗法、辨证治疗、秘方验方、疗效判断等七个方面的内容。

该书具有科学性、先进性和实用性。以中医为主,中西汇通,食疗与药疗并举,辨证与验方结合,为使疾病尽快康复,提供了自我调养的良好方法。

前 言

人类在与疾病和衰老的长期搏斗中,积累了极为丰富的病后自我康复、保持青春活力、却病延年的良方妙法。健康乃人生之本,人类长期追求的健康、长寿是可以通过自我调养去实现的。为了提高广大群众对疾病的自我康复能力,能得心应手地运用各种有效的方法进行防病养生、自我调养和康复,我们编撰了《百病防治与自我康复》一书,为广大读者提供方便。

书中详细介绍内科、外科、皮肤科、妇产科、儿科、五官科、肿瘤科等常见的 100 多种疾病的自我调养、防治及病后康复的良方妙法。为了便于查阅,本书以现代医学的疾病分类命名编排,在内容上以中医药康复为主,中西配合。内容包括各种疾病的简要介绍,临床的主要表现,自我调养的方法,饮食疗法的选择,辨证治疗的要点,秘方验方的介绍,以及疗效判断的标准等七个方面。书中选择了古今学者关于自我调养、病后康复、辨证施治等最有价值的论述,也收录了作者数十年临床辛勤积累的诊疗经验和良方妙法。故此书可充当读者的康复顾问,又可作为读者就医、保健、养生的指南。

本书在撰稿过程中,参阅了大量文献资料,由于资料较多,在此不一一列举,谨向原编著者表示由衷感谢。

由于水平所限,在编写过程中,错漏之处在所难免,不妥之处,请同仁赐教。

编 者

1995 年 11 月

目 录

内科常见疾病	(1)
流行性感冒	(1)
细菌性痢疾	(4)
伤寒与副伤寒	(9)
钩端螺旋体病	(14)
疟 疾	(17)
类风湿性关节炎	(21)
系统性红斑狼疮	(25)
甲状腺机能亢进	(30)
糖尿病	(34)
慢性支气管炎	(40)
支气管哮喘	(45)
阻塞性肺气肿	(54)
肺源性心脏病	(58)
原发性高血压病	(62)
冠状动脉粥样硬化性心脏病	(66)
风湿热	(73)
风湿性心瓣膜病	(77)
缺铁性贫血	(82)
再生障碍性贫血	(85)
原发性血小板减少性紫癜	(90)
白细胞减少症	(93)

上消化道出血	(96)
胃下垂	(100)
慢性胃炎	(103)
胃与十二指肠溃疡病	(110)
慢性肝炎	(117)
肝硬化	(122)
胆道蛔虫病	(126)
急性胰腺炎	(129)
慢性非特异性溃疡性结肠炎	(132)
慢性肾炎	(136)
慢性肾功能衰竭	(141)
肾盂肾炎	(147)
血管神经性头痛	(151)
脑血栓形成	(156)
癲 癇	(158)
神经衰弱	(163)
外科常见疾病	(168)
疔	(168)
丹 毒	(170)
急性乳房炎	(172)
急性乳腺炎	(174)
胆石病	(178)
泌尿系结石	(181)
肾结核	(185)
前列腺炎	(188)
前列腺增生症	(191)
强直性脊椎炎	(194)

颈椎病	(198)
腰椎间盘突出症	(203)
三叉神经痛	(206)
坐骨神经痛	(209)
肩关节周围炎	(213)
慢性腰肌劳损	(216)
妇产科常见疾病	(220)
经前期紧张综合征	(220)
功能性子宫出血	(223)
痛 经	(229)
更年期综合征	(233)
闭 经	(238)
不孕症	(243)
异位妊娠	(249)
妊娠剧吐	(254)
妊娠高血压综合征	(257)
流 产	(262)
子宫复旧不全	(269)
霉菌性阴道炎	(273)
滴虫性阴道炎	(276)
子宫脱垂	(280)
子宫肌瘤	(285)
盆腔炎	(289)
儿科常见疾病	(296)
麻 疹	(296)
流行性腮腺炎	(300)
小儿蛔虫病	(303)

婴幼儿腹泻	(307)
小儿营养不良	(312)
维生素 D 缺乏性佝偻病	(316)
小儿支气管肺炎	(320)
小儿病毒性心肌炎	(326)
小儿急性肾炎	(331)
小儿肾病综合征	(335)
皮肤科常见疾病	(342)
荨麻疹	(342)
湿 疹	(344)
神经性皮炎	(347)
带状疱疹	(350)
疥 疮	(352)
淋 病	(354)
五官科常见疾病	(357)
内耳眩晕	(357)
慢性化脓性中耳炎	(361)
慢性鼻炎	(363)
急性扁桃体炎	(370)
慢性咽炎	(373)
牙周炎	(375)
牙髓炎	(377)
急性卡他性结膜炎	(379)
视网膜色素变性	(381)
中心性浆液性脉络膜视网膜病变	(387)
青光眼	(393)
常见肿瘤	(397)

鼻咽癌 (397)

胃 癌 (399)

原发性肝癌 (402)

白血病 (405)

乳腺癌 (409)

子宫颈癌 (412)

/

内科常见疾病

流行性感冒

流行性感冒是由流感病毒所引起的急性呼吸道传染病。其病毒可分为甲、乙、丙三型。本病传染性极强,通过飞沫传播,其中甲型变异最多,往往造成暴发、流行或大流行。临床有急起高热、乏力、全身肌肉酸痛和轻度呼吸道症状,病程短,一年四季均可发病,但以冬春居多。本病属祖国医学风温范畴,又称时行感冒。

【临床表现】

1. 起病急骤,有明显全身中毒症状,如畏寒、高热、头痛、全身肌肉酸痛和软弱乏力等。
2. 上呼吸道症状多轻微或出现较晚,如鼻塞、流涕、咽痛、干咳等。
3. 少数患者可有食欲不振、恶心、便秘或腹泻等轻度胃肠道症状。
4. 病情严重者可有高热不退、谵妄、胸痛、剧咳、血痰、呼吸困难,甚至昏迷和抽搐。
5. 体检可见急性热病容、疲乏无力、眼结膜充血、鼻咽部粘膜充血。肺炎型可出现呼吸困难,双肺满布湿罗音和呼气性喘鸣。中毒型可有脑炎、脑膜炎或循环功能紊乱的表现。

【自我调养】

1. 高热期间应卧床休息,流质或半流质饮食,多饮水,并

注意鼻咽卫生,防止继发感染,保证充足睡眠。

2. 在流行期间不要参加集会和文娱活动,接触者最好戴口罩,以减少传播,控制流行。

3. 忌食辛辣肥腻食物,如辣椒、姜、葱、蒜、肥肉、油炸食品等。

4. 自我点穴 点揉风池穴,以酸胀为度,约 2min,并点揉太阳、迎香、曲池、合谷穴各 1min,每日 2~3 次。

5. 发热重时用冷水擦浴全身或将冰块装入塑料袋中,扎紧袋口,敷于前额、颈部两侧、腋窝、腹股沟等部位,以利于退热。

6. 刮痧 用铜钱蘸冰冻凉水,刮双侧肘窝、腘窝、颈部、前胸及后背部,然后用生石膏面加凉水调膏,敷于刮痧部位。

7. 吸热疗法 适用于发病初起者。具体方法是:将沸开水倒入茶壶内,然后鼻孔对准茶壶口,吸入热蒸汽,以能忍受为度。

8. 醋熏法 米醋适量,加少量水,文火慢熬,以口鼻吸入蒸汽,每晚 1 次。

【饮食疗法】

1. 竹叶粥 竹叶 50 片,生石膏 90g,粳米 60g,冰糖 30g。锅内加水放入生石膏,烧开煎 20min,再放入竹叶煎 10min,取汁放入另一锅内,放入已淘净的米,烧开后慢火熬成粥,加入冰糖,煮溶搅匀即可服食。

2. 绿豆 25g 捣烂,茶叶 15g,红糖 50g。将前 2 味加清水煮沸 15min 后去渣,加入红糖 1 次服完。

3. 白萝卜 250g,米醋适量。将萝卜洗净切片,加米醋浸泡数小时当菜吃,每日 1 剂。

4. 绿豆 150g,红糖 100g。将绿豆加水煮烂,加入红糖煮

15 分钟,每日 1 剂,连服 2~3 日。

5. 贯众 10g,板蓝根 20g,煎汤代茶饮。

6. 生青蒿 100g,煎汤代茶饮。

7. 桉树叶 50g,白糖 30g,煎汤饮服。

【辨证治疗】

1. 风寒 恶寒重、发热轻,无汗头痛,咳痰清稀,四肢酸痛,舌淡苔白,脉浮紧。治宜辛温解表、宣肺散寒,方用荆防败毒散加减:荆芥、防风、柴胡、前胡、羌活、独活、紫苏、桔梗、茯苓各 9g,甘草 6g。水煎服。

头痛重者加白芷 10g,川芎 6g;身热重者柴胡加至 15g;恶寒重,无汗者加麻黄 10g。

2. 风热 发热重,恶寒轻,咽红肿痛,咳吐黄痰,口渴,有汗,舌质红,苔薄黄,脉浮数。治宜辛凉解表、清热解毒,方用银翘散加减:银花 18g,连翘 12g,荆芥、牛蒡子、竹叶、桔梗各 9g,芦根 30g,板蓝根 15g,甘草 6g。水煎服。

发热重加生石膏 30g;咳嗽重加杏仁、川贝各 10g;咽痛重加山豆根、元参各 10g,往来寒热、恶心呕吐者,加柴胡、黄芩各 12g,半夏 10g。

3. 暑湿 夏季发病,发热较高,汗出不解,头痛身倦,口渴引饮,小便短黄,舌红苔黄腻,脉濡数。治宜清暑解表、芳香化湿,方用新加香薷饮加减:香薷、藿香、佩兰各 9g,银花 18g,扁豆花 12g,连翘 15g。水煎服。

若暑热较甚,汗多烦躁者,加西瓜翠衣 18g,石膏 30g;口渴甚加葛根 30g。若表寒里湿,症见发热恶寒、呕吐、腹泻者,加苏叶、半夏、竹茹各 9g,苡仁、茯苓各 30g。

【秘方验方】

1. 野菊花、贯众各 15g,板蓝根 30g,水煎服。

2. 七叶一枝花、板蓝根各 15g,射干、荆芥穗各 9g。水煎分 3 次服,每日 1 剂。

3. 灯笼草、三桠苦、岗梅根各 30g,甘草 9g。水煎服。

4. 大叶桉 10g,岗梅根 80g,甘草 5g。水煎分 2 次服,每日 1 剂,连服 3 日。

5. 大青叶、柴胡、牡丹皮各 30g,连翘、白茅根各 20g,法半夏 12g。水煎服。

6. 鲜藿香叶 20g,煎汤加白糖适量,每日服 3 次。

7. 蛇舌草 50g,七叶一枝花 6g。水煎服。

8. 薄荷 5g,连翘 10g,银花、焦山栀、竹菇各 9g,川黄连 2g,滑石 12g。水煎服,每日 1 剂。

【疗效判断】

临床治愈:

①症状消失,体温正常后 1~3 天。②并发症基本治愈。

细菌性痢疾

细菌性痢疾简称菌痢,是由痢疾杆菌引起的急性肠道传染病,以结肠化脓性炎症为主要病变。其传染源是病人和带菌者,通过污染食物、水、餐具等而传染,多见于夏秋季。本病属中医痢疾范畴。

【临床表现】

按其发病特点和病程,可分为急性细菌性痢疾和慢性细菌性痢疾。

1. 急性菌痢 有不洁饮食史或与病人密切接触史,多见于夏秋季节。根据其严重程度,又可分为轻型、普通型、重型及中毒型等四型。

(1) 轻型:多无全身中毒症状,体温正常或稍高。腹痛不著,腹泻每日不超过10次,大便呈糊状或水样;含少量粘液,里急后重不明显,可伴轻微恶心、呕吐。

(2) 普通型:起病急,体温高达39℃,腹痛、腹泻,每日10~20次,里急后重,粘液脓血便,左下腹有压痛。粪便镜检可见大量脓细胞及红细胞,并有巨噬细胞,培养可检获致病菌,荧光抗体染色法检查获阳性结果。

(3) 重型:起病急骤,高热,伴恶心呕吐,大便频数以至失禁,带血脓粘液便。腹痛剧烈,里急后重感显著,失水明显。全腹压痛,以左下腹为著。病人极度衰竭,四肢厥冷,意识模糊、惊厥乃至血压下降、休克。

(4) 中毒型:多见于2~7岁儿童。发病急、病情发展快,突然高热,精神萎靡,面色青灰,神志不清,皮肤发白。而腹泻,呕吐等不一定严重,出现较晚,大便次数也不很多,最后导致呼吸循环衰竭。

2. 慢性菌痢 有急性菌痢发作史或因延误治疗而使病程迁延未愈,反复发作或持续腹痛不适,腹泻,或腹泻与便秘交替出现,发作前常有受凉、进食生冷饮食或劳累等诱因。大便间歇地出现粘液和脓血,久病患者体力较差、消瘦及营养不良。大便培养阳性可以确诊。

【自我调养】

1. 忌过度劳累,在急性期应卧床休息,以免加重病情。

2. 宜进食清淡、易于消化、含纤维少的食物。发病初期,要少食多餐,宜用清淡流食;好转期可食用半流质饮食;恢复期避免进食刺激性或多渣食物,少食油腻。整个患病期应限制甜食、豆制品及鲜牛奶和汽水等。

3. 对慢性菌痢应加强保暖,免受寒凉侵袭,防止急性发作。

4. 一些食物如巧克力、蚕豆、鸡肝、青鱼、酸奶、啤酒等含有酪胺,与痢特灵同吃会引起血压升高,故服痢特灵时应避免与这些食物同吃。

5. 戒烟酒,因其能助湿生热,加重病情。

6. 忌混用餐具和生活用品。本病是通过被病人或带菌者污染的食物、生活用品等传播,故病人用过的餐具及用具要煮沸消毒 15min 以上。

【饮食疗法】

1. 马齿苋粥 粳米 60g 煮粥,将熟时加入鲜马齿苋 30~60g,煮沸食用。

2. 神仙粥 山药、芡实各 50g,粳米 100g。加水煮粥,加红糖或食盐调味,早晚分食。

3. 蜜拌黄瓜 蜂蜜适量,嫩黄瓜 10 条。将嫩黄瓜水洗刷干净,切成粗丝放入盘内,浇上蜂蜜拌匀食用。

4. 苦瓜 1 根,红糖或白糖适量,将苦瓜切断挖空,填满红糖或白糖,断面向上竖立蒸熟 1 次服食。大便带白冻,苦瓜填红糖,红冻填白糖,每天 2 次,15 天为 1 疗程。适用于慢性菌痢。

5. 枸杞菜叶 100~150g。先炒半熟,再加入水、猪油、盐适量煎服,吃菜喝汤,每日 1~2 次。

6. 萝卜叶适量 用隔年老白萝卜叶 30g 加水 500ml,煎至 300ml,日服 3 次,每次 30ml 或代茶饮。

7. 红枣汤 红糖 60g,红枣 5 个。加水煎汤,分 2 次服。

8. 新鲜马齿苋 200g,洗净,切碎;大蒜 50 克,剥去外皮捣烂,用素油先将马齿苋炒几下后,再加捣烂的大蒜混合,一起

再炒熟,即可食用。

9. 凤尾草 25g,鸡蛋 1 枚,红糖 15g,白糖 15g。先将凤尾草浓煎去渣,调入鸡蛋清待微沸,再入红、白糖化开,顿服。

10. 面醋蛋饼 白面 150g,鸡蛋 3 枚,米醋 30ml。将鸡蛋与白面和作饼,切碎用米醋炒熟,当主食吃,日服 2 次。

11. 茶叶 10g,生姜片 15g,水煎分 2 次服。适用于痢疾初起者。

【辨证治疗】

1. 湿热痢 腹痛腹泻,里急后重,下痢赤白相杂,肛门灼热,小便短赤,苔黄腻,脉滑数。治宜清热化湿、调气行血,方选芍药汤加减:白芍、金银花、马齿苋各 30g,黄连、黄芩、槟榔、枳壳各 10g,大黄、木香、生甘草各 6g,水煎服。

若热重于湿,大便赤多白少,或纯下赤冻者,加白头翁、秦皮、地榆各 15g;湿重于热者,大便白多赤少,加苍术、厚朴、藿香各 10g,土苡 30g。若初起有恶寒发热者,加葛根 15g。

2. 疫毒痢 发病骤急,病情较重,下痢脓血,腹痛剧烈,肛门灼热、下坠,高热,口渴烦躁,甚则昏迷、惊厥、舌质红,苔黄腻,脉数。治宜清热凉血、解毒止痢,方选白头翁汤加减:白头翁、金银花各 30g,陈皮、连翘、地榆、葛根各 15g,丹皮、赤芍、黄连、黄柏各 10g,水煎服。

若昏迷惊厥者加服紫雪丹,并予中西医结合治疗。

3. 休息痢 下痢日久不愈,时发时止,发病时腹痛里急,大便带有暗红色粘冻,倦怠乏力,舌淡苔腻,脉沉弱。治宜健脾益气、清热化湿,方选四君子汤加减:党参、茯苓、白术、地榆各 15g,木香、陈皮、黄连各 10g,白头翁 20g,甘草 6g。水煎服,每日 1 剂。

若耗伤阴血,伴见心烦口干,舌红苔少,脉细数者,加生地