

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程

中国农民卫生保健丛书

农村常见病症简易疗法

主 编 薛元坤

副主编 朱 贤 徐 敏

编 著 高家彦 尹英学 何增义

教你

怎样防病 怎样保健 怎样康复



人民卫生出版社

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程
中国农民卫生保健丛书



农村常见病症 简易疗法

主 编 薛元坤
副主编 朱 贤 徐 敏
编 著 高家彦 尹英学 何增义
插 图 薛梦竹 侯艳茹

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农村常见病症简易疗法 / 薛元坤主编. 高家彦等编著. —北京: 人民卫生出版社, 2009.7

ISBN 978-7-117-11781-4

I. 农… II. ①薛… ②高… III. 常见病—治疗 IV. R45

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第055679号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、

卫生资格考试培训

农村常见病症简易疗法

主 编: 薛元坤

编 著: 高家彦 尹英学 何增义

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 5.625

字 数: 112千字

版 次: 2009年7月第1版 2009年7月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11781-4/R · 11782

定 价: 14.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

卫生部、科技部送 卫生科普知识下乡工程

《中国农民卫生保健丛书》编委会

编委会主任：祁国明 卫生部科技教育司司长

李朝晨 科技部政策法规与体制改革司司长

胡国臣 人民卫生出版社社长兼总编辑

副主任：李普 科技部政策法规与体制改革司副司长

徐桂珍 北京大学医学部教授

曹福龙 张家港市市委书记

杜贤 人民卫生出版社副总编辑

主 编：薛元坤

副 主 编：朱 贤 徐 敏

总 策 划：于修成 李永威 徐桂珍 宋广霞

编 委：（按姓氏笔画为序）

于修成 吕姿之 朱 贤 朱培福 刘苏霞

祁国明 杜 贤 李 普 李永威 李朝晨

何增义 宋广霞 张 苇 张瑞均 邵启生

林婉生 金兴中 孟昭美 胡国臣 钮文异

姚林琪 钱文霞 徐 敏 徐桂珍 高家彦

曹福龙 常 青 程志健 潘晓鹏 薛元坤

序

在一年一度的全国科技周来临之际，“振兴老区、服务三农、科技列车井冈行”的列车启动了。为了配合这次活动，卫生部和科技部组织专家编写的一套《中国农民卫生保健丛书》也将随着这辆列车送往革命老区。

改革开放以来，农村广大群众的生活有了很大改善，医疗水平有了一定的提高。但是，农村的医疗卫生条件、农民的个人卫生意识与城市相比仍然有很大的差距。农民保健知识十分贫乏，自我保健意识不强。农民因病致贫、因病返贫的现象依然存在，在一定程度上影响了农村经济的发展。党的十六大报告指出，我国城乡二元经济结构还没有改变，地区差距扩大的趋势尚未扭转，贫困人口还为数不少；并提出，我们要在本世纪头二十年，集中力量，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，使经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实。小康社会的重要标志之一，就是全民健康水平的提高。我国百分之八十的人口在农村，只有农民群众的健康水平提高了，才能进入

全面小康社会。

为了提高广大农民的健康水平，科技部政策法规与体制改革司、卫生部科技教育司商定，开展农村卫生科普需求及传播方式研究。自去年5月科技周以来进行了有代表性的五省区卫生科普调研（以中原地区和少数民族地区的农村、农民、城乡结合部为主）。根据调研的结果，组织专家编写并请人民卫生出版社出版了这套丛书。我相信，这套丛书的出版，一方面会给农民群众带去健康知识和科学的生活理念，从而提高农民群众的防病能力，另一方面会给出版界带来一定的示范效应。我希望有更多的出版社加入到这个行列中来，为农村居民出更多更好的书。

卫生部副部长 

2005年5月

前 言

改革开放30年，我国农村卫生工作在构建基本医疗卫生服务网络方面取得了巨大进步，但由于农民朋友对卫生知识了解不多，防病治病意识较为薄弱，一定程度上影响了农村卫生事业的发展。由于农民的平均收入较低，相对城镇居民而言，“看病难，看病贵”的问题更加突出，因病致贫、因病返贫现象依然存在。因此，提高农民群众的防病治病意识，对提高他们的健康水平尤为重要。如果农民朋友能懂得一些基本的防病治病知识，必将提高他们防病的能力，提高他们的健康水平和生活质量。为此，卫生部、科技部启动了送卫生、健康知识下乡工程，编写本书就是该项工程的组成部分之一。

本书重点收集了80个农村常见病症，涉及内、外、妇、儿、五官、皮肤、传染、急救等领域，重点对农村常见病症的识别、预防、简易治疗和康复方法进行了介绍，尤其是简易疗法，尽可能列出了最低成本的治疗方案和可就地取材的方法。本书介绍的简易治疗和康复方法，力求做到易于掌握，易于开展，科学、安全、有效，对就医不

便或低收入的农民具有疗效确切、使用方便的作用，从而指导广大农民群众防病治病，提高健康水平。

该书编写时间仓促，不当之处，敬请各位读者批评指正。

编 者

2009年5月

目 录



第一部分 内科疾病

- | | |
|----------------------|----|
| 1. 如何防治感冒 | 2 |
| 2. 患了慢性支气管炎怎么办 | 4 |
| 3. 如何治疗支气管哮喘 | 6 |
| 4. 为什么会患高血压病 | 9 |
| 5. 怎样紧急处理心绞痛 | 11 |
| 6. 胃疼是怎么回事 | 13 |
| 7. 打嗝是怎么回事 | 15 |
| 8. 为什么会胆绞痛 | 17 |
| 9. 怎样治疗便秘 | 19 |
| 10. 患了痛风怎么办 | 21 |
| 11. 患了中风怎么办 | 24 |
| 12. 如果失眠咋办 | 27 |



第二部分 外科疾病

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 关节扭伤后怎样治疗 | 30 |
| 2. 患了坐骨神经痛怎么办 | 32 |
| 3. 外伤出血怎么办 | 34 |

4. 怎样治疗肩周炎 36
5. 落枕了怎么办 38
6. 岔气是怎么回事 40
7. 什么是闪腰 42
8. 皮肤疖肿怎么处理 44
9. 患了痔疮怎么办 45
10. 治疗急性乳腺炎有什么好办法 47
11. 慢性前列腺炎可以治疗吗 48
12. 早泄问题怎么治 50



第三部分 五官科疾病

1. 怎么治疗牙痛 54
2. 口臭的简易治疗 55
3. 鼻腔出血怎样处理 57
4. 慢性鼻炎有什么好办法 59
5. 怎么治疗慢性咽炎 61
6. 患了腮腺炎怎么办 62
7. 复发性口腔溃疡有良方 64
8. 如何处理急性结膜炎 66



第四部分 妇科疾病

1. 如何正确对待女性更年期综合征 70
2. 妊娠呕吐不要乱吃药 73
3. 痛经怎么办 74

4. 月经不调怎么办	76
5. 盆腔炎有什么好办法	77
6. 滴虫性阴道炎怎么治	79
7. 念珠菌阴道炎怎么治	81
8. 闭经怎么办	82



第五部分 儿科疾病

1. 孩子遗尿有什么好办法	86
2. 如何防治佝偻病	88
3. 小儿惊厥如何处理	91
4. 百日咳的治疗	92
5. 水痘的防治	94
6. 小儿厌食怎么办	96
7. 孩子消化不良有什么好办法	97
8. 如何防治孩子出现营养不良	99



第六部分 皮肤病

1. 如何防治稻田性皮炎	102
2. 冻疮的预防与处理	103
3. 鸡眼是怎么治疗的	105
4. 患了手足癣怎么办	107
5. 患了头癣怎么治	109
6. 患了体癣和股癣怎么治	111
7. 怎么处理带状疱疹	112

8. 痱子的治疗方法 114
9. 如何防治疥疮 116
10. 什么是隐翅虫皮炎 117
11. 怎样防治夏令皮炎 118
12. 手足皲裂和脱皮是怎么回事 120



第七部分 传染病

1. 怎样让结核病离我们更遥远 124
2. 如何治疗流行性感冒 125
3. 狂犬病是怎么回事 127
4. 艾滋病是怎么回事 128
5. 疟疾的防治 130
6. 患了细菌性痢疾怎么办 131
7. 蛔虫病的防治 133
8. 钩虫病的防治 135



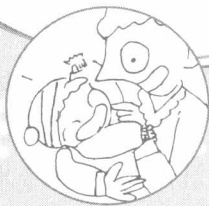
第八部分 常见急症

1. 如何防治晕车晕船 138
2. 溺水后怎么办 139
3. 不慎触电怎么办 141
4. 如何防治有机磷农药中毒 142
5. 毒蛇咬伤后如何处理 144
6. 中暑后该怎么处理 147
7. 醉酒后怎么办 149

8. 如何才能避免煤气中毒	151
9. 如何处理烫伤	153
10. 出现高热怎么办	155
11. 狗咬伤了怎么办	156
12. 遇上有人昏迷怎么办	158
附 你也能学会心肺复苏术.....	159

第一部分 内科疾病

- 内科疾病农村多见
- 预防为主防治结合
- 重在改变不良习惯



1

如何防治感冒

- 注意休息多喝水
- 当心冷暖不过累



病情概要

感冒也叫“伤风”或“上感”，当我们身体虚弱、抗病能力减弱时，一旦气候剧变，病毒就容易在上呼吸道大量繁殖而发病。临床表现以鼻塞、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适为其特征。中医常分为风寒性感冒和风热性感冒两类。风寒性感冒主要以恶寒重、发热轻或不发热等感冒症状为主。风热性感冒主要症状为发热重，恶寒轻，咳黄色黏稠痰等感冒症状为主。



预防

(1) 冬春季节注意保暖，避免受凉；夏秋季节，注意不要过分贪凉，尤其在正出汗的时候突然受到冷风冷水的刺激，很容易感冒。

(2) 加强锻炼，增强体质，提高机体抗病能力，减少感冒。

(3) 耐寒训练，每天洗脸时要用冷水，用手掬一捧水洗鼻孔，即用鼻孔轻轻吸入少许水（注意勿吸入过深以免呛咳）再擤出，反复多次。



简易疗法

感冒后，应多喝水，多休息，并根据情况适当选用下

列方法：

(1) 拔火罐法：选大椎（端坐低头时，颈部最明显的骨性突起即第7颈椎棘突下方凹陷处）、身柱（大椎穴下第三个凹陷处）、大杼（大椎穴下一凹陷处旁开1.5寸）、肺俞（身柱旁开1.5寸），拔罐后留罐15分钟起罐，或用闪罐法。本法适用于风寒感冒。

(2) 外治法：取葱白、生姜各30克，食盐5克，共捣成糊状，加入适量白酒调匀，用纱布包好，涂擦胸背、肘窝窝及手足心。一般有解表散寒的功效，涂擦后15分钟左右会有汗出，感冒诸症可以解除。

(3) 饮食疗法

1) 取苏叶3~6克，生姜3克，洗净切碎，放入茶杯内，冲入沸水200~300毫升，加盖泡10分钟，再放入红糖15克搅匀，趁热饮用。具有解表散寒的功效，适用于感冒初起，恶寒、无汗、头痛者。

2) 准备5~6厘米大葱的葱白并切成碎末，一块拇指一半大的老姜并把它切碎，3厘米见方的橘子皮一块，切得碎碎的，预备细黄酱半小匙。把上述物品放在较大的茶杯里，加入白开水搅拌。趁热喝下之后，再吃些热粥，立即就寝。较轻的感冒到第二天早晨就能治好，也能退热，对鼻塞也很有效。

(4) 中成药治疗感冒

1) 风寒性感冒：症状为恶寒重，发热轻或不发热、头痛、鼻塞、流清涕、喉痒、咳嗽。这时应该选用发散风寒的辛温解表药，如九味羌活丸、参苏理肺丸、通宣理肺丸，不能选用桑菊感冒片、银翘解毒片、羚翘解毒丸、羚羊感冒片，误用会加重病情或者迁延不愈。

2) 风热性感冒: 症状为发热重, 恶寒轻, 头痛亦胀, 咽喉肿痛或者胀痛, 或口干欲饮, 咳嗽, 咳黄色黏稠痰。这时应该选用清热宣肺的辛凉解表药, 如桑菊感冒片或银翘解毒丸、羚羊感冒片、羚翘解毒丸等, 不能选用九味羌活丸、参苏理肺丸、通宣理肺丸, 误用会引起体温升高, 咽疼加重。



温馨提示

如果出现咽喉部疼痛较剧、发热较高(体温高于 39.0°C)等症状, 可能合并细菌感染, 请在医生指导下适当应用抗菌药和退热药(图1)。



图1 注意休息多喝水

2

患了慢性支气管炎怎么办

- 戒烟增强体质避免受凉
- 得病及时治疗十分关键



病情概要

慢性支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性炎症。表现为反复咳嗽、咳痰和气喘等症状, 每年发作, 持续3个月。多在寒冷的冬春季发作, 转暖后缓解, 严重者甚至常年发病而不分季节, 严重影响病人的健康。本病以中老年多见, 病因极为复杂, 大气污染(如二氧化