

吾病自控自疗

纛旦 著

纛旦



内蒙古中医出版社

吾病自控自疗

缙 旦 著

唐晓明 审
尚 君

内蒙古中医出版社

国书在版编目(CIP)数据

吾病自控自疗/猴旦 主编 —北京:内蒙古中医出版社

2013.2(自然疗法丛书)

ISBN9787—5380—0690—7

I·吾……Ⅱ.猴……Ⅲ.自然疗法

Ⅳ.R245.31 R454.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 074450 号

出版:内蒙古中医出版社

印刷:九洲财鑫印刷有限公司

发行:全国各地新华书店

版次:2013 年 2 月第 1 版、第 1 次印刷

开本:350×1168 32 开

字数:22 千字

印张:6.4

书号:978—7—5380—0690—7

定价:26.00 元

实心实语(代序)

1998年退休前,我已由四十年的笔耕实践,也有《陇海沿途说》、《稿中百家》两本书的扎实基础,我实心的想:“退休后,有了实实在在的充实时间,想以实话实说的实录方法,真实的写点东西。”

真实地写什么呢?

写小说、电影和电视剧本吧?自己已经退休,首先和脚踏实地的工人、农民接触少了,贴实的心里话也听得少了。没有现实生活的实践,必定缺乏社会的实际意义。无论到哪个社会的哪个阶段,最有基层实力的还是工人、农民。没有工人和农民为内容的厚实作品,叫谁去阅读、欣赏呢?再者,随着时代而来的是金钱和权力,我退休了,一没有钱,二没有权,如何发表作品和将其拍成影、视剧呢?一个字、一句话:“难!”其三,文艺类刊物所刊的作品一般篇幅较长,内容虚构,读者渐少,宣传力度小,办刊物多出现发行量少、资金来源欠缺的困难,文艺专刊在无奈时被迫停刊或改刊的有之。

写实用的新闻报道吧?新闻报道类的报刊,不仅设置的栏目多,涉及的方方面面广,并能及时、简要、更广泛的刊发广大群众喜闻乐见的实人实事之文稿。当然,读者面广、销售和征订量大,宣传力度也大。故此,商家和企、事业多选它为广告基地。为了挣钱和宣传,广告外的有偿新闻也成了暗室培育出的一朵花,当然,那是新闻单位、新闻圈内人士及其有密切关系者的事。我是已经退了休的人,更无人理睬。再者,报刊编辑为了省事,尽用电子信箱投的稿件,拒绝手写稿。我不会电脑,不会打字,更不会从电子信箱发什么邮件。手写的稿件不被采用,不是白写了!想

写，写的文稿发表不出去，不是白费力气吗！咋办？

为了实现自己写作的欲望，不能停息手中的笔。改革开放后，有了自费出版、发行的图书项目，借此，可以自己征稿编书。在与文友交往中，谈及书稿的内容时，有的提到有关健康长寿内容的书，很受欢迎。我便想起自己的一生，体弱多病，并能经过锻炼、自控、自疗、医疗等方法，得以痊愈。把这些简单、实用和普遍常见疾病的治疗方法和知识写出来，不仅对社会、后人有益，也会有市场和读者的。文友及相识者闻知，多催促我赶快写这本书。我是个实在人，自己一回忆，自己虽然患病不少，而实际一写也没有多少字，薄薄的一本书能出版吗？即使出版了，内容欠缺，也没有啥意思，哪会有读者。再者，我刚刚 60 岁，还未达到人类的平均寿命年龄，书写出来，影响力不会太大。在文友和知己的不断催促下，还是未敢动笔，于是一拖再拖，又拖了十多年。俗话说“年龄不饶人”，再过几年是否还能拿起笔呢？于是，我就不再拖下去了，拿起笔来一一实录了一番。

二

说实在话，我写此书的目有以下几个：

1. 让读者自己能从其中掌握自己疾病的症状，能判断自己的疾病，以最快的速度找到治疗的药品、以最简单的方法进行治疗、以最经济的条件达到较好的治疗效果、使自己一步步能成为治疗自己疾病的大夫。

2. 人的一生，不可能把疾病都患全。我的一生所患的疾病也不过是医学疾病中的“九牛之一毛”。但是，我所患的疾病多是常见病、易发病，在预防、治疗上，非同一般，有一定的借鉴价值。有些治疗方法，可能还有点新、异之特点，值得留存。另外，对人体的部分分析及个别疾病的个人见解，我说的比较直白，容易使读者理解。我想，不能失落，此作记之，有益无害，广传于众，遗后永存，会有益于社会、公众、后代的。

3. 人的体质不同，对各种疾病的抵抗能力也不同；人所处的环境、常吃的食物、情绪的变化、冷热的穿着等等的不同，也会对疾病的预防、生成、发展的快慢、治疗的效果等等也会有所不同。

凡遇事、生病，都应该动一动脑，不要生搬硬套地去处理。我所收集、整理、记录下来的这些医疗经验，都俱有相对性、适应性、选择性，但也应该分析后去使用，甚至，有一定医疗知识和水平的，也可以作发挥性地去应用。不过，对医疗知识不太懂得人员要采用其偏方、验方时，最好请教一下老人、有经验者或大夫，使其使用该方剂更有把握，并能更快、更顺利安全地把疾病治愈。

4. 在以前的中医自我治疗时，有一句俗话是：“大夫不给自己下药。”今天不同了，他们发现自己有病时，就自己给药吃。你可以数一数，哪一类人活的年龄较大？我说：“中医大夫。”因为他们的医疗保健知识知道得多，药用的及时、到位，对疾病防范的好，治疗得快，所以，能保证自身身体的健康，故能长寿。我们也多学点医药卫生保健的知识，能自我治疗的疾病，不妨也自己学着治疗，不是更方便、更及时地保证了自身的健康吗！想集点医药的知识并不难，我告诉你一个好办法：现在的药盒内，都有一份说明书，你收集起来，做个归类装订，就是最好的、最实用的医药手册。

5. 我一岁丧母，缺乳欠食，身体虚弱，多病缠身，是位“先天性”欠健康者。祖母是位富有生活经历的人，寿至百岁，她曾嘱托我，说：“你自幼体弱多病，这是你的先天不足。以后必须注意保健防病，不然，你会早损于病。”我就是以祖母的嘱语为向导，注意后天的保健防病，排除自己的先天不足，而不断地与疾病交战过来的。我借此说一句话是：人生的健康防病，可以“先天不足，”也可以“后天给补”。我对疾病的自我治疗方案是：只要把疾病先确诊后，能不吃药的尽量用不吃药的办法治疗，能少吃药的不吃药治疗，因为有谚语“是药三分毒”为戒，起码服药多了，其中的副作用难以防、除。当然，能不动手术的肯定不会让动手术了。

6. 对待疾病，还是以防为主。疾病若来者，一定要治。治则，以愈为本，但愿永不复发。人，越活越老，越有预防疾病的经验，疾病会越少。人越老，逝去时且越迅速越从容。有一位老人对人生在年龄阶段患严重疾病的死亡时间（也指正常老化的），总结出了几句俗语是：“六十苦熬年，七十一季悬，八十咋过月，九十在一时，百岁快一时，迅速迈阴间。”人活的年龄越大，在死亡时的速度上越会快些，少受一些罪。对疾病防治得好，使身体能健健康康

的,不仅能活到九十岁、一百岁,就是一百多岁也没有什么问题。

7. 当今,正是需要保护文化遗产的时期,一些传统的医疗、保健偏方、验方却被忽视了,有流失的危险。所以,我在书后把收集到的偏方、验方归纳整理出来,不仅对其保护、保存有十分的必要,还使广大群众自己对疾病的治疗有所选择,会有更经济、更方便、更适用的价值。随之,在我的一生中,也有几个小处方是自己首创的,记在这里可以保存下来,也能对后代有益所助。

8. 对书后收集、整理的偏方、验方,在原刊处或原口述者中,都有贡献资料者的地址、职务、姓名,甚至方剂的来龙原由等记载,在这次搜集整理时都没有给收入、注明,原因是,若在一、两个处方后给以加注,会增加将近一倍多文字的记载和校审分量,不仅浪费了时间、人力、纸张,还会给书的成本加大,推迟付梓。我认为,我们要的是偏方、验方,来治疗自己的疾病,不是要献方人的,况且,由于多数方子的献出时间过早,许多献方人已先后仙逝,无法联系。故此,对这些给以删去,未作编、录,也不会影响其对方剂的选择和使用。

三

我是位仅仅有初中文化程度的人,直到如今没有从事过医学专业的工作,也没有专业学习过医药知识,当然对医学知识和专业术语知道的很少,故此,在叙述一些疾病和谈及那些有关理论时,会如实地说些土语土话。我觉的,这些土语土话对不是当地人来说,感到不好理解,但是,若是一查字典或词典,也会明白,不难理解。而对于当地人和我自己,会把情况说的更加实在,也能使问题表达得更清楚更明白一些。对于医学专业者来说,我写和讲的这些,都不是十分在行,或是专业的味道不够浓。我认为,能以最朴实,最容易理解的大众语言,把事情说明白为最好。所以,在写作这本书时,我没有去进行医学专业知识的学习和对有关医学专业名词及专业用语的核实、核对,就实况实说地如实说起来、写出来了。

在我所记述的疾病中,尽是自己亲身经历所感受过的,也是人们一生中最容易所患得普普通通的常见疾病,只是我用自己十

分熟悉的语言文字，纪录了下来。由于自己的文化水平低，再加上医学知识的欠缺，虽然在不太明确之处，我也咨询和请教过有关医疗医师和相关人员，仍然还会有一些不当之处和遗漏。希望大家、有关人士、广大读者给提出宝贵意见，并作以指正，待有可能的机会，再版时给以充实、斧正。

四

我在日常生活中、在所患疾病(包括家人、亲属和友人的)和写作其他及这本书时，遇到了不少疑难的问题、坎坷、阻障和不懂的事项，都向以下的学者、专家、经理、董事长等作过咨询请教、得以协助，这里记之，一表谢意：

洛阳市涧西区银川路与丽春西路交叉口处的博安大药店经理李民选；

河南科技大学第一附属医院神经内科副主任医师、专家张育德；

河南科技大学第一附属医院泌尿科主任医师、专家李志军；

河南省正骨医院手骨科副主任医师、专家吕松峰；

202 医院办公室主任刘海军；

河南省洛阳市丽春路门诊部主任杨剑波；

河南省孟津县城关镇大夫徐斌子；

洛阳市东华大酒楼董事长范玉敏、总经理王建威和南楼经理范红霞；

生产首个申报防癌专利醋的企业洛阳九九龄醋业保健品有限公司董事长王体军；

洛阳丽景门旅游集团公司总经理徐国忠；

洛阳行者车行(开元大道与学府街交叉口南 100 米)的经理策帅锋；

洛阳原关公文化研究会董事长刘一麟；

原洛阳诗词研究会副会长陈寿河等。

目 录

实心实语(代序)	(5)
回忆 20 岁前所患的疾病	(10)
脱肛的自然恢复	(16)
用长期锻炼消除腿痛的后遗症	(18)
镇静安眠法	(19)
想起那次煤气中毒	(21)
麝香治好龟头炎	(23)
第一次醉酒	(25)
自己误识的脉管炎	(27)
自控自治结肠炎	(28)
脑震荡和肋骨骨折治疗后期的自我疗养	(30)
龋齿后对牙齿的卫生保健和防牙痛	(32)
我是怎样预防感冒的	(34)
三年推拿治好鼻炎	(36)
三次腿痛病的不同调治方法	(39)
一是减负治疗右腿疼痛(39) 二是受寒左腿的治疗法(40)	
三是艾熏受风寒的腿,使麻木、疼痛治愈(41)	
我是怎样预防、控制痔疮复发的	(41)
引体向上治好肩周炎	(44)
右臂疼痛是颈椎骨质增生惹的祸	(46)
丝毫不可马虎的心脏病	(47)
迅速治疗“睡落枕”	(50)
我的肠胃病及防治	(51)
不幸染上肺结核	(56)
盆骨与腰下部衔接处受凉的应急疗法	(58)
用肥皂水治脚气	(59)
喝水与预防前列腺炎及其他	(60)

我对抽筋的处置与看法	(62)
我买石头眼镜得到护眼和防眼病	(63)
预防有失的一次甲沟炎	(64)
我使大便秘结排便比较顺利了	(65)
我找到我年老脚手皮肤裂的防治方法	(67)
我的老年瘙痒症之求治	(69)
左手拇指第二节骨根处的疼痛自疗法	(70)
这不是病,也不能忽视	(72)
两处老毛病经常复发的注意及理疗	(73)
我对三种泻肚的不吃药疗法	(75)
大蒜液涂抹除疮疖	(76)
简单谈谈我对中、西药的看法	(77)
根除了孙女的这种发烧病根	(79)
护理偏瘫老伴中所见疾病的处置和护理之日记综述	(81)
我对老伴脑溢血再次发生及其病的个人看法(81) 老伴突	
发急性肠胃炎时所获得的一个治疗偏方(83) 我让老伴练走路	
(84) 老伴感冒发烧频频发生的预防和治疗(86) 老伴感冒引	
起的癫痫(88) 老伴受凉腿痛咋办(89) 我用肥皂水控制老伴	
的灰指甲和脚气(90) 我用按摩治老伴尿频(91) 让老伴便秘	
保证排(93) 她没有小心又跌了有损的第三跤(94) 泡沫戒指	
撑晾好她手指根缝处的汗湿溃疡(95) 我给老伴防治褥疮(95)	
急疗老伴的红疹子(97)	
附录: 偏方、验方集锦	(98)
神经疾病	(98)
失眠(98) 神经衰弱(99) 头晕(99) 头痛(100) 精神	
焦虑症(101) 癫痫(101) 脑炎后遗症(102) 麻木(102) 三	
叉神经痛(102) 坐骨神经痛(103) 末梢神经炎(104) 嘴歪	
(104)	
五官疾病	(104)
耳聾耳鸣(104) 中耳炎(105) 鼻炎(106) 鼻息肉(107)	
流鼻血(107) 流涕不止(108) 酒糟鼻子(108) 风火烂眼	
(108) 眼干、涩、痒(109) 红眼病(109) 夜盲(109) 迎风流	

泪眼(109) 泪囊炎(110) 眼皮跳(110) 目赤疼痛(110) 老花眼(110) 近视眼(111) 沙眼(111) 白内障(111) 倒睫毛(112) 口腔溃疡(112) 骨(鱼刺)梗喉(114) 流口水(114) 烦渴口干(114) 口臭(有异味)(114) 打嗝(115) 白喉(115) 咽炎(115) 嗜哑(116) 扁桃体炎(117) 牙痛(117) 牙龈出血、牙龈炎(120) 固齿法(120)

血液循环疾病 (120)

浮肿(120) 高血压(121) 脑动脉硬化(123) 瘫痪(123) 贫血(125) 血友病(125) 高血脂(126) 心脏病(126) 心律失常(127) 心脏早搏(128) 脑血栓(128) 脉管炎(129)

肺肝疾病 (129)

肺炎(129) 哮喘(129) 肺气肿(130) 肺脓肿(130) 肺结核(131) 气管炎(132) 支气管炎(135) 咯血(136) 咳嗽(136) 肝炎(137) 肝腹水(139) 肝硬化(139) 黄疸型肝炎(140) 胆囊炎(141) 胆结石(142) 胰腺炎(142)

外感疾病 (142)

感冒(142) 中暑(143) 畏寒症(144)

肠胃疾病 (144)

泻肚(144) 霍乱(146) 痢疾(146) 阑尾炎(147) 食道癌(147) 胃癌(147) 肠胃疼痛(148) 胃寒不舒(149) 胃炎、溃疡(150) 胃下垂(151) 肠炎(151) 结肠炎(151) 消化不良、积食(152) 呃逆(152) 肛周红肿(153) 脱肛(153) 肛裂(153) 痔疮(153) 便血(154) 便秘(155) 蛔虫(157) 绦虫(157) 解酒(158) 减肥(158)

皮肤疾病 (159)

脱发(159) 头皮屑(159) 青春痘(160) 老年斑(160) 痱子(161) 带状疱疹(162) 皮肤瘙痒(162) 皮炎(163) 神经性皮炎(163) 毛囊炎(164) 麦芒皮炎(164) 癣(164) 顽癣(164) 治脚癣流水(165) 鳞片癣(165) 牛皮癣(165) 骑马癣(166) 钱癣(166) 浑身瘙痒(166) 白癜风(167) 痒疙瘩(167) 荨麻疹(167) 雀斑(168) 汗斑(168) 蝴蝶斑(168) 疮疖(168) 疥疮(168) 脓疮(169) 自汗盗汗(169)

湿疹(169) 阴囊湿疹(170) 扁平疣(170) 褥疮(170) 瘰
子(170) 烫烧伤(171) 脚气(172) 脚汗(174) 脚底老茧
(174) 脚鸡眼(174) 手足皲裂(174) 腋臭(174) 腮腺炎
(175) 冻疮(175)

骨伤外科疾病 (176)

肩周炎(176) 腰痛(176) 骨质增生(177) 鱼口病(178)
风湿(178) 关节炎(178) 风湿性关节炎(179) 类风湿(180)
落枕(180) 外伤止血(180)

泌尿疾病 (181)

肾结石(181) 尿结石(181) 肾炎(182) 疝气(183)
尿路感染(183) 尿潴留(184) 尿频(184) 小便失禁(185)
尿闭(185) 前列腺炎(186) 前列腺肥大(186) 尿毒症(186)
糖尿病(187) 血尿(187) 梅毒(188)

妇幼男性专科 (188)

绣球风(188) 阳痿(188) 遗精(189) 男性不育(190)
女子不孕(190) 孕妇呕吐(190) 痛经(191) 阴道瘙痒
(191) 子宫下垂(192) 外阴白斑(192) 妇女血崩(192)
分娩胎衣不下(192) 孕妇产后诸症(192) 催乳(193) 断乳
(194) 乳腺炎(194) 乳头裂(194) 习惯性流产(194) 妇
女腰痛腿疼筋骨疼(195) 小儿夜啼(195) 小儿气管炎(195)
小儿下肢麻痹(196) 小儿口腔溃疡(196) 小儿感冒(197) 小
儿腹泻(197) 小儿疳腮(198) 小儿疝气(198) 小儿遗尿
(198) 小儿黄疸性肝炎(199) 小儿盗汗(199) 小儿脱肛
(199) 小儿湿疹(199)

杂症 (200)

腿肚抽筋(200) 灰指甲(200) 甲沟炎(200) 戒烟(200)
狂犬病(201) 蝎子蛰(201) 马蜂蛰(201) 蜈蚣咬(201)
毒蛇咬(202)

后记 (203)

侯旦(李志学)编、著图书目录 (204)

目 录

实心实语(代序)	(5)
回忆 20 岁前所患的疾病	(10)
脱肛的自然恢复	(16)
用长期锻炼消除腿痛的后遗症	(18)
镇静安眠法	(19)
想起那次煤气中毒	(21)
麝香治好龟头炎	(23)
第一次醉酒	(25)
自己误识的脉管炎	(27)
自控自治结肠炎	(28)
脑震荡和肋骨骨折治疗后期的自我疗养	(30)
龋齿后对牙齿的卫生保健和防牙痛	(32)
我是怎样预防感冒的	(34)
三年推拿治好鼻炎	(36)
三次腿痛病的不同调治方法	(39)
一是减负治疗右腿疼痛(39) 二是受寒左腿的治疗法(40)	
三是艾熏受风寒的腿,使麻木、疼痛治愈(41)	
我是怎样预防、控制痔疮复发的	(41)
引体向上治好肩周炎	(44)
右臂疼痛是颈椎骨质增生惹的祸	(46)
丝毫不可马虎的心脏病	(47)
迅速治疗“睡落枕”	(50)
我的肠胃病及防治	(51)
不幸染上肺结核	(56)
盆骨与腰下部衔接处受凉的应急疗法	(58)
用肥皂水治脚气	(59)
喝水与预防前列腺炎及其他	(60)

我对抽筋的处置与看法	(62)
我买石头眼镜得到护眼和防眼病	(63)
预防有失的一次甲沟炎	(64)
我使大便秘结排便比较顺利了	(65)
我找到我年老脚手皮肤裂的防治方法	(67)
我的老年瘙痒症之求治	(69)
左手拇指第二节骨根处的疼痛自疗法	(70)
这不是病,也不能忽视	(72)
两处老毛病经常复发的注意及理疗	(73)
我对三种泻肚的不吃药疗法	(75)
大蒜液涂抹除疮疖	(76)
简单谈谈我对中、西药的看法	(77)
根除了孙女的这种发烧病根	(79)
护理偏瘫老伴中所见疾病的处置和护理之日记综述	(81)
我对老伴脑溢血再次发生及其病的个人看法(81) 老伴突 发急性肠胃炎时所获得的一个治疗偏方(83) 我让老伴练走路 (84) 老伴感冒发烧频频发生的预防和治疗(86) 老伴感冒引 起的癫痫(88) 老伴受凉腿痛咋办(89) 我用肥皂水控制老伴 的灰指甲和脚气(90) 我用按摩治老伴尿频(91) 让老伴便秘 保证排(93) 她没有小心又跌了有损的第三跤(94) 泡沫戒指 撑晾好她手指根缝处的汗湿溃疡(95) 我给老伴防治褥疮(95) 急疗老伴的红疹子(97)	
附录: 偏方、验方集锦	(98)
神经疾病	(98)
失眠(98) 神经衰弱(99) 头晕(99) 头痛(100) 精神 焦虑症(101) 癫痫(101) 脑炎后遗症(102) 麻木(102) 三 叉神经痛(102) 坐骨神经痛(103) 末梢神经炎(104) 嘴歪 (104)	
五官疾病	(104)
耳聋耳鸣(104) 中耳炎(105) 鼻炎(106) 鼻息肉(107) 流鼻血(107) 流涕不止(108) 酒糟鼻子(108) 风火烂眼 (108) 眼干、涩、痒(109) 红眼病(109) 夜盲(109) 迎风流	

泪眼(109) 泪囊炎(110) 眼皮跳(110) 目赤疼痛(110) 老花眼(110) 近视眼(111) 沙眼(111) 白内障(111) 倒睫毛(112) 口腔溃疡(112) 骨(鱼刺)梗喉(114) 流口水(114) 烦渴口干(114) 口臭(有异味)(114) 打嗝(115) 白喉(115) 咽炎(115) 嗜哑(116) 扁桃腺炎(117) 牙痛(117) 牙龈出血、牙龈炎(120) 固齿法(120)

血液循环疾病 (120)

浮肿(120) 高血压(121) 脑动脉硬化(123) 瘫痪(123) 贫血(125) 血友病(125) 高血脂(126) 心脏病(126) 心律失常(127) 心脏早搏(128) 脑血栓(128) 脉管炎(129)

肺肝疾病 (129)

肺炎(129) 哮喘(129) 肺气肿(130) 肺脓肿(130) 肺结核(131) 气管炎(132) 支气管炎(135) 咯血(136) 咳嗽(136) 肝炎(137) 肝腹水(139) 肝硬化(139) 黄疸型肝炎(140) 胆囊炎(141) 胆结石(142) 胰腺炎(142)

外感疾病 (142)

感冒(142) 中暑(143) 畏寒症(144)

肠胃疾病 (144)

泻肚(144) 霍乱(146) 痢疾(146) 阑尾炎(147) 食道癌(147) 胃癌(147) 肠胃疼痛(148) 胃寒不舒(149) 胃炎、溃疡(150) 胃下垂(151) 肠炎(151) 结肠炎(151) 消化不良、积食(152) 呃逆(152) 肛周红肿(153) 脱肛(153) 肛裂(153) 痔疮(153) 便血(154) 便秘(155) 蛔虫(157) 绦虫(157) 解酒(158) 减肥(158)

皮肤疾病 (159)

脱发(159) 头皮屑(159) 青春痘(160) 老年斑(160) 痱子(161) 带状疱疹(162) 皮肤瘙痒(162) 皮炎(163) 神经性皮炎(163) 毛囊炎(164) 麦芒皮炎(164) 癣(164) 顽癣(164) 治脚癣流水(165) 鳞片癣(165) 牛皮癣(165) 骑马癣(166) 钱癣(166) 浑身瘙痒(166) 白癜风(167) 痒疙瘩(167) 荨麻疹(167) 雀斑(168) 汗斑(168) 蝴蝶斑(168) 疮疖(168) 疥疮(168) 脓疮(169) 自汗盗汗(169)

湿疹(169) 阴囊湿疹(170) 扁平疣(170) 褥疮(170) 瘰
子(170) 烫烧伤(171) 脚气(172) 脚汗(174) 脚底老茧
(174) 脚鸡眼(174) 手足皲裂(174) 腋臭(174) 腮腺炎
(175) 冻疮(175)

骨伤外科疾病 (176)

肩周炎(176) 腰痛(176) 骨质增生(177) 鱼口病(178)
风湿(178) 关节炎(178) 风湿性关节炎(179) 类风湿(180)
落枕(180) 外伤止血(180)

泌尿疾病 (181)

肾结石(181) 尿结石(181) 肾炎(182) 疝气(183)
尿路感染(183) 尿潴留(184) 尿频(184) 小便失禁(185)
尿闭(185) 前列腺炎(186) 前列腺肥大(186) 尿毒症(186)
糖尿病(187) 血尿(187) 梅毒(188)

妇幼男性专科 (188)

绣球风(188) 阳痿(188) 遗精(189) 男性不育(190)
女子不孕(190) 孕妇呕吐(190) 痛经(191) 阴道瘙痒
(191) 子宫下垂(192) 外阴白斑(192) 妇女血崩(192)
分娩胎衣不下(192) 孕妇产后诸症(192) 催乳(193) 断乳
(194) 乳腺炎(194) 乳头裂(194) 习惯性流产(194) 妇
女腰痛腿疼筋骨疼(195) 小儿夜啼(195) 小儿气管炎(195)
小儿下肢麻痹(196) 小儿口腔溃疡(196) 小儿感冒(197) 小
儿腹泻(197) 小儿疳腮(198) 小儿疝气(198) 小儿遗尿
(198) 小儿黄疸性肝炎(199) 小儿盗汗(199) 小儿脱肛
(199) 小儿湿疹(199)

杂症 (200)

腿肚抽筋(200) 灰指甲(200) 甲沟炎(200) 戒烟(200)
狂犬病(201) 蝎子蛰(201) 马蜂蛰(201) 蜈蚣咬(201)
毒蛇咬(202)

后记 (203)

侯旦(李志学)编、著图书目录 (204)

实心实语(代序)

1998年退休前,我已由四十年的笔耕实践,也有《陇海沿途说》、《稿中百家》两本书的扎实基础,我实心的想:“退休后,有了实实在在的充实时间,想以实话实说的实录方法,真实的写点东西。”

真实地写什么呢?

写小说、电影和电视剧本吧?自己已经退休,首先和脚踏实地的工人、农民接触少了,贴实的心里话也听得少了。没有现实生活的实践,必定缺乏社会的实际意义。无论到哪个社会的哪个阶段,最有基层实力的还是工人、农民。没有工人和农民为内容的厚实作品,叫谁去阅读、欣赏呢?再者,随着时代而来的是金钱和权力,我退休了,一没有钱,二没有权,如何发表作品和将其拍成影、视剧呢?一个字、一句话:“难!”其三,文艺类刊物所刊的作品一般篇幅较长,内容虚构,读者渐少,宣传力度小,办刊物多出现发行量少、资金来源欠缺的困难,文艺专刊在无奈时被迫停刊或改刊的有之。

写实用的新闻报道吧?新闻报道类的报刊,不仅设置的栏目多,涉及的方方面面广,并能及时、简要、更广泛的刊发广大群众喜闻乐见的实人实事之文稿。当然,读者面广、销售和征订量大,宣传力度也大。故此,商家和企、事业多选它为广告基地。为了挣钱和宣传,广告外的有偿新闻也成了暗室培育出的一朵花,当然,那是新闻单位、新闻圈内人士及其有密切关系者的事。我是已经退了休的人,更无人理睬。再者,报刊编辑为了省事,尽用电子信箱投的稿件,拒绝手写稿。我不会电脑,不会打字,更不会从电子信箱发什么邮件。手写的稿件不被采用,不是白写了!想