

new · 招招简便易行 · 疗效奇特显著 · 健康如此简单 ·

马 飞 张立红 张海霞/主编

五官科病鼻 [速查手册]

省时、省力、
省钱，
一用就灵

本书介绍了五官科常见疾病的基本知识、偏方验方、饮食疗法、按摩疗法、针灸疗法、拔罐疗法、运动疗法等，对于患者可查书对症，选用各种适宜的方法治疗，既方便又有效，是集实用性与通俗性于一体的医学普及读物。

求医不如求己，全面详尽的
治疗方案让您摆脱疾病困扰

小病自己治，大病少花钱，药到病除无烦恼

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

· 招招简便易行 · 疗效奇特显著 · 健康如此简单 ·

五官科病鼻 [速查手册]

马 飞 张立红 张海霞/主编

省时、省力、
省钱，
一用就灵

小病自己治，大病少花钱，药到病除无烦恼

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主 编 马 飞 张立红 张海霞

副主编 郭树繁 戎曙欣 郎静芳

编 委 高记华 宋易华 余妙华 康 欣 陈玉芹 胡冬菊 董凤英
张雪娟 郭 兴 杨德华 徐伟超 耿广信 谢 伟 杨 玉

图书在版编目 (CIP) 数据

五官科病自疗速查手册 / 马飞, 张立红, 张海霞主
编. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5375-5505-0

I. ①五… II. ①马… ②张… ③张… III. ①中医五
官科学—中医治疗法—手册 IV. ①R276-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第250663号

五官科病 自疗速查手册

出版发行 / 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 沈鸿宾 王文静

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 770×1000 1/16

印 张 / 15

字 数 / 270千

版 次 / 2013年1月第1版

印 次 / 2013年1月第1次印刷

定 价 / 26.00元

目 录 CONTENTS



眼科疾病

- | | |
|----------------|-----------------|
| 睑腺炎 / 007 | 角膜炎 / 046 |
| 睑板腺囊肿 / 010 | 老年性白内障 / 048 |
| 睑缘炎 / 012 | 青光眼 / 051 |
| 上睑下垂 / 015 | 虹膜睫状体炎 / 055 |
| 阵发性眼睑痉挛 / 017 | 全葡萄膜炎 / 057 |
| 急性泪囊炎 / 020 | 交感性眼炎 / 059 |
| 慢性泪囊炎 / 022 | 白塞综合征 / 062 |
| 急性结膜炎 / 025 | 玻璃体混浊 / 064 |
| 沙眼 / 028 | 眼底出血 / 067 |
| 翼状胬肉 / 030 | 视网膜血管炎 / 069 |
| 干眼症 / 032 | 视网膜动脉阻塞 / 071 |
| 单疱病毒性角膜炎 / 035 | 视网膜静脉阻塞 / 073 |
| 角膜溃疡 / 038 | 视网膜色素变性 / 075 |
| 角膜软化症 / 041 | 老年性黄斑变性 / 077 |
| 巩膜炎 / 043 | 糖尿病性视网膜病变 / 079 |
| | 高血压性视网膜病变 / 082 |

视神经炎 / 084

缺血性视神经乳头病变 / 086

视神经盘水肿 / 088

视神经萎缩 / 091

视网膜脱离 / 094

近视 / 096

远视 / 099

老视 / 102

弱视 / 104

散光 / 106

视疲劳 / 109

麻痹性斜视 / 111



耳科疾病

分泌性中耳炎 / 115

急性化脓性中耳炎 / 118

慢性化脓性中耳炎 / 120

面神经麻痹 / 123

梅尼埃病 / 127

老年性耳聋 / 130



鼻科疾病

酒渣鼻 / 133

急性鼻炎 / 136

慢性单纯性鼻炎 / 138

慢性肥厚性鼻炎 / 141

萎缩性鼻炎 / 144

变应性鼻炎 / 147

急性鼻窦炎 / 150

慢性鼻窦炎 / 153

鼻息肉 / 156

鼻出血 / 158



咽喉疾病

急性咽炎 / 162

慢性咽炎 / 165

急性扁桃体炎 / 169

扁桃体周围脓肿 / 172

扁桃体癌 / 175

急性喉炎 / 177

慢性喉炎 / 181

声带小节 / 183

声带息肉 / 186

白喉 / 189

喉癌 / 191



口腔科疾病

牙髓炎 / 194

牙本质过敏 / 197

牙周病 / 199

复发性口腔溃疡 / 201

口腔念珠菌病 / 205

疱疹性口炎 / 207

口腔扁平苔藓 / 209

口腔黏膜白斑 / 212

鹅口疮 / 214

唇炎 / 216

流行性腮腺炎 / 218

化脓性腮腺炎 / 220

颞颌关节功能紊乱症 / 222

舌癌 / 226

唇癌 / 228

附录 常用腧穴图 / 231

参考文献 / 239



PREFACE

前 言

开展家庭自疗，是当前医学发展的一个新趋势，只要自己懂得一定的医疗常识，在医生的指导下，就可以自己动手进行自疗，使疾病及时得到预防和治疗。这样既省事、省时，免去一些去医院的诸多烦恼，又减轻了自己的经济负担。为此，我们组织有关专家、教授编写了《五官科病自疗速查手册》一书。

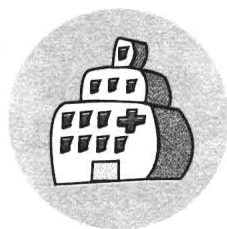
本书包括85种五官科常见病、多发病，每病扼要介绍疾病的概念、病因、主要表现、爱心提示，重点是按中医分型介绍主证、处方，以及偏方验方、饮食疗法、按摩疗法、针灸疗法、拔罐疗法等，患者可查书对症，选用各种适宜的方法治疗，既方便又有效，是集实用性与通俗性于一体的医学普及读物。

虽然我们做了最大的努力，但由于水平所限，不当或疏漏之处在所难免，敬请读者批评指正，不胜感激。

编 者



眼科疾病



睑腺炎

睑腺炎又称为麦粒肿，是指睑板腺或睫毛毛囊周围的腺体感染后引起的急性化脓性炎症。发生在睑板腺体者，称为内麦粒肿；发生在睫毛毛囊周围者，称为外麦粒肿。素体虚弱、屈光不正、卫生习惯不良及糖尿病患者常易罹患。



主要表现

本病主要表现为眼睑红、肿、热、痛，以病变处最为明显，严重者红肿波及同侧睑周皮肤及球结膜，触之局部有硬结及压痛，数日后出现脓点，破溃排出脓后疼痛明显减轻。内麦粒肿的脓点大多位于睑结膜面，疼痛明显；外麦粒肿的脓点位于睑缘皮肤面，疼痛较轻而红肿明显。部分患者伴有耳前或颌下淋巴结肿大。



辨证施治

风热外袭型

[主证] 初起眼睑微痒痛，局部硬结，状如麦粒，轻微红肿，疼痛，舌苔薄黄，脉浮数。

[处方] 金银花15克，连翘10克，桔梗10克，薄荷10克，淡竹叶6克，荆芥



10克，天花粉10克，夏枯草15克，黄芩10克，牛蒡子10克，赤芍10克，甘草3克。

热毒炽盛型

[主证] 眼睑红痛较重，涉及面颊，硬结变软欲成脓，或见球结膜水肿，伴有耳前淋巴结肿大及压痛，畏寒发热，舌红，苔黄，脉数。

[处方] 黄芩10克，栀子10克，防风10克，荆芥10克，蒲公英12克，金银花20克，穿山甲5克，夏枯草15克，甘草3克。

脾胃虚弱，余邪未净型

[主证] 麦粒肿反复发生，此愈彼起，或多个发生，红肿基本消退，面色少华，倦怠无力，舌淡，苔薄白，脉弱。

[处方] 党参10克，黄芪10克，白术10克，茯苓10克，金银花12克，蒲公英10克，鸡内金10克，焦三仙10克，甘草3克。

各方均加水煎煮2次，药液混合均匀，分2次服，每日1剂。



偏方验方

新鲜鸭跖草3厘米长一段。将鸭跖草洗净，用手夹持呈45°角，置于酒精灯上燃烧上段草茎，即可见下段有水珠泡沫液滴出，将此液体涂于患处及其周围，每日3~5次。

生地黄、天南星各等份，共研为细末，用蜂蜜适量调和成软膏备用。用时取此膏适量，贴敷于患侧太阳穴上，外加敷料、胶布固定，每日或隔日换药1次，一般外敷1~4次即可治愈。

金银花、连翘、赤芍、白芷各10克。水煎服，每日1剂。



饮食疗法

苦瓜250克，猪油、葱、姜、盐各适量。将苦瓜切丝，烧热锅，放猪油，烧至油九成热时，将苦瓜倒入，加葱、姜、盐，爆炒至熟即可，佐餐食用。

蚌肉200克，金针菜100克，蚌肉、金针菜同煮为汤，加入调料，佐餐服食。

鲜蒲公英200克，香油、精盐、味精等调料各适量。水煮沸，将蒲公英在沸水中氽1分钟，捞出切成小段，加入调料拌匀即成，佐餐食用。



体针疗法

局部取太阳、攒竹、丝竹空、四白、鱼腰等穴，远端取合谷、曲池。

常规刺法，留针15~20分钟，每日1次。



三棱针疗法

取患侧耳尖穴，两眼患病取双侧，常规消毒后，用三棱针或7号注射针头，将针尖对准穴位，迅速刺入约2毫米深，不留针，出针后用手指挤压，出血数滴，用消毒棉签拭去血液，纱布覆盖，以防感染。一般每周刺血1次，重者2次。



耳针疗法

主穴取眼，配穴取目1、目2、肝、皮质下、神门。

每次仅取患眼同侧之主穴，如效不显，则可在同侧之配穴进行均匀按压，寻取反应最敏感的一穴埋针。局部严密消毒之后，用尖镊子挟起经高压灭菌之图钉样揸针，刺入耳穴，并用胶布固定，略加按压。嘱患者每日按压3~5次，3天后复查，无效者，重新选穴埋针。



艾灸疗法

取肩胛间区。

令患者反坐在靠椅上，暴露背部，寻找反应点，反应点类似丘疹，一般如针帽大小，多呈褐色，或粉红、灰白、棕褐色。要注意与痣、毛囊炎、色素斑相鉴别。待选好部位后，取灯心草一段，蘸以香油或其他植物油适量，点燃后对准反应点迅速灸灼一下，此时可听到“啪”的一声，表明施灸成功，此为1壮。灸处可有小块灼伤，宜保持清洁。灸处一般5天左右结痂脱落，不留斑痕。每次只灸1壮。



爱心提示

平素注意眼部卫生。

切勿自行挤压排脓，以防感染扩散和并发症发生。

饮食有节，定时定量，注意饮食卫生，不乱吃零食。多饮开水，多食新鲜蔬菜、水果，保持大便通畅。

如伴有发热、头痛等全身症状时，提示有并发症发生，应立即去医院治疗。





拔罐疗法

取脊椎两侧反应点（多有小红点出现）。

每次取12个反应点（左眼，取脊椎右侧反应点；右眼，取脊椎左侧反应点），用三棱针点刺，然后拔火罐5~10分钟，至吸出少量血液为度。每日治疗1次。

睑板腺囊肿

睑板腺囊肿又称霰粒肿，是由睑板腺阻塞、腺内分泌物滞留、刺激管壁而致的睑板腺慢性炎症性肉芽肿，以上睑多见，多单个发生，也可新旧数个同时存在。一般病程缓慢，多见于青壮年。



主要表现

一般无自觉症状，较大者可有轻度眼睑重坠感。

眼睑皮下有硬结，闭眼时可见局部稍隆起，扪之可触到圆形可移动的、与皮肤无粘连的硬结，小者如米粒，大者如黄豆粒。

与硬结相对的眼睑结膜有局限性充血，呈红色或紫红色。



辨证施治

痰湿阻结型

[主证] 眼睑皮下生硬结，与皮肤无粘连，无压痛，相应的睑结膜部位充血，呈灰蓝色隆起，舌苔薄白，脉缓。

[处方] 陈皮10克，半夏10克，茯苓15克，僵蚕10克，黄连10克，当归10克，浙贝母10克，赤芍10克，甘草6克。

痰热蕴结型

[主证] 眼睑皮下生硬结，与皮肤无粘连，无压痛，相应的睑结膜面呈紫红色隆起，舌苔黄，脉滑数。



[处方] 栀子10克, 枳壳10克, 紫苏子15克, 石膏(先煎)10克, 黄连10克, 当归10克, 陈皮10克, 连翘10克, 荆芥10克, 黄芩10克, 防风10克, 甘草6克。

各方均加水煎煮2次, 药液混合均匀, 分2次服, 每日1剂。



偏方验方

金银花、蒲公英、野菊花各20克。水煎服, 每日1剂。

板蓝根、金银花各10克, 蜂蜜15毫升。前2味加水煎取汁液, 药液温后调入蜂蜜, 拌和均匀, 分2次服, 每日1剂。

金银花、连翘各10克, 决明子30克, 生甘草6克。水煎服, 每日1剂。



饮食疗法

海带15克, 半夏10克, 陈皮6克, 僵蚕10克。水煎2次, 取2次汁液, 混合后分2次服, 相隔3小时。

生石膏90克, 竹叶50克, 粳米60克, 砂糖30克。锅内加水, 放入生石膏, 烧开煎20分钟, 再入竹叶煎8分钟, 取汁加粳米煮粥, 趁热加入砂糖食用。

大青叶10克, 薄荷5克, 绿茶1克。将前2味洗净后与绿茶同入锅中, 加水适量, 大火煮沸, 再用小火稍煮, 取汁即成, 代茶频频饮用。



按摩疗法

洗净手指, 经常按摩眼睑, 促使眼睑板腺管排空分泌物。

按摩后作热敷, 囊肿多可消散。



体针疗法

取合谷、曲池、阳白、太阳、丰隆、脾俞、胃俞。

常规针法, 留针30分钟, 间歇行针2~3次, 用重度手法行针, 每日治疗1次。



爱心提示

局部热敷, 以促进化脓, 轻的炎症也可在热敷后完全消失。

饮食宜清淡易消化, 少食辛辣和油腻的食物。

老年患者术后复发或肿核迅速增大, 应警惕癌症所致, 术后切除物应做病理检查。





梅花针疗法

取胞睑肿核部。

常规消毒后，用梅花针反复叩刺肿核部位，不必出血，每日1次。



三棱针疗法

取双足趾尖部。

在上述部位常规消毒，用三棱针点刺放血3~5滴，操作完毕后再行消毒，血止即可，每日或隔日1次。本法并可用于治疗麦粒肿。



耳针疗法

取脾、胃、内分泌、眼、目1、目2。

常规消毒后，用5毫米×5毫米的医用胶布将王不留行子固定于选用的穴位，每穴固定1粒，每日按压3~5次，每个穴位每次按压2~3分钟，按压的力量以有明显的痛感但又不过分强烈为度，隔日更换1次，双侧耳穴交替使用。



艾灸疗法

取脾俞、肝俞、胃俞。

以艾炷灸法，患者俯卧，选好穴位，将决明子粉加水做成2毫米厚的薄饼放于穴位上，用中等艾炷施灸，每穴灸10~15壮，每日1次。

睑缘炎

睑缘炎是指睑缘表面、睫毛毛囊及其腺组织的亚急性或慢性炎症。主要分为鳞屑性、溃疡性和眦部睑缘炎三种。病因不明，常见诱因有身体衰弱、不良卫生习惯、理化刺激、慢性结膜炎、溢泪、屈光不正、隐斜等。



主要表现

- 1 鳞屑性睑缘炎：患者自觉眼痒、刺痛和烧灼感，表现为睑缘充血、肿胀、睫毛及睑缘附有细碎的白色或灰色上皮鳞屑，并伴有睑缘点状油脂溢出。油脂聚集于睫毛根部，形成浅黄色蜡样分泌物，干后结痂，除去痂皮露出潮红、充血的睑缘，不见溃疡。睫毛易脱落，但可再生。

- 2 溃疡性睑缘炎：患者自觉眼部刺痛、发痒、烧灼感，较鳞屑性症状更严重。睑缘部肿胀、充血，密布黄色痂皮，睫毛黏着呈束状，除去痂皮后，睫毛根处出现出血性溃疡或小脓疱。睫毛容易脱落，且不能再生，形成局部秃睫。溃疡愈合后，瘢痕组织收缩，可形成倒睫。
- 3 眦部睑缘炎：表现为眦部睑缘及周围皮肤充血、糜烂，局部伴有结膜炎症，一般以外眦部最为严重。自觉症状为刺痒、干燥和异物感，尤以晚间为重。



风热偏重型

[主证] 睑弦红赤，睫毛根部及睫毛之间有鳞屑附着，自觉灼热刺痒，时而眨眼，苔薄白。

[处方] 金银花30克，桔梗18克，竹叶12克，生甘草15克，荆芥穗12克，淡豆豉15克，牛蒡子18克。

湿热偏重型

[主证] 睑弦红赤，皮肤糜烂，生小水疱或脓疱，结黄色脓痂，除去痂皮可见皮肤溃烂，睫毛黏结成束，或脱落不生，刺痛奇痒，眵泪胶黏，胸闷，纳呆，便溏，尿黄，舌红，苔黄腻，脉滑。

[处方] 连翘9克，滑石（包煎）9克，车前子（包煎）9克，白茯苓9克，黄芩6克，黄连6克，木通6克，枳壳6克，荆芥6克，甘草6克，陈皮6克。

心火上炎型

[主证] 眦部睑弦红赤糜烂，灼热刺痒，甚则睑弦破裂出血，小便短赤，舌尖红，苔黄，脉数。

[处方] 生地黄30克，竹叶10克，木通10克，甘草6克，黄连3克，黄柏10克，黄芩10克，栀子10克。

各方均加水煎煮2次，药液混合均匀，分2次服，每日1剂。



爱心提示

寻找并消除病因及各种诱因，如矫正屈光不正、治疗全身慢性疾病，减少烟酒刺激。

治愈后继续用药两周，以防止复发。

在用药前应先去去除睑缘的鳞屑、痂皮，以使药达病所。





偏方验方

先用淡茶水冲洗好双眼，然后用消毒棉签蘸蜂蜜涂患处，每日3次。

苦参20克，黄连6克，黄柏10克。上药加清水煎沸，过滤取汁，洗涤眼睑患处。每日洗3次，每剂洗2天。

菊花、灯心草、艾叶、黄柏各15克。将上药用绢布包煎，取药液淋洗眼部。每日2~3次。



饮食疗法

菊花10克，龙井茶（或一般绿茶）3克。放茶杯内，冲入开水，加盖焖片刻，即可饮用。

金银花15克，加水3碗煲沸10分钟，可加适量蜂蜜调味，分2~3次饮用。

绿豆120克，老鸭1只，土茯苓24克，油、盐各适量。将老鸭剖开洗净去内脏，将绿豆、土茯苓同老鸭同放入锅中，加水煮4小时左右，调味后服食，每日1次，连服3日。



按摩疗法

先将左右两手掌心相互摩擦，使掌心逐渐发热，然后将两眼紧闭，双手一齐放在左右眼胞上，轻轻按摩，力量不宜太强，以眼球舒

适感为宜，操作1~2分钟即可。

用手掌大鱼际，反复从患眼的内眼角轻轻推抹到太阳穴，手法要柔软、轻快、有力，如此往返推抹，在太阳穴处适当加重力量，操作1~2分钟。

用拇指指腹依次揉按睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、太阳、四白等眼区诸穴。力量由轻渐重，反复揉按。每次选用2~3穴，每穴揉按半分钟。

将左右手食指屈成弓状，以第2指节内侧面紧贴上眼眶，自内而外，先上后下，轻轻刮眼眶，重复进行，酸胀为宜，可连续刮眼眶1~2分钟。

用两手食指、中指从两眉间向额部到发际以上部位轻轻揉推，力量可由轻到重，一般揉推50~100遍。



体针疗法

主穴取丝竹空透攒竹、太阳、承泣，配穴取合谷、四白、阴陵泉、三阴交。

用1.5寸针横眉直刺丝竹空向攒竹穴方向进针，太阳、承泣用1寸针直刺，合谷、阴陵泉、三阴交直刺1寸，四白平刺0.5寸。留针，每次30分钟，其间行针2~3次，每日或隔日1次。

耳针疗法

取眼、内分泌、皮质下、神门、大肠、心。

用针灸针柄找准穴位后，用75%酒精局部消毒，取王不留行子贴在0.7厘米的胶布中间，对准穴位贴敷，嘱患者每日按压6次，每次约10分钟，6天为1个疗程，不愈者换贴另一耳。

上睑下垂

上睑下垂是由于提上睑肌功能不全或丧失以致上睑不能提举，遮盖部分或全部瞳孔而言。病因有先天后天之分，先天性者多为提上睑肌或动眼神经核发育不良所致。后天性者病因较为复杂，有以下几种：一是神经源因素，如多种原因所致动眼神经麻痹或交感神经麻痹；一是肌源性因素，如重症肌无力；一是机械性因素，如眼睑脂肪沉着，严重沙眼，肿块生长等眼睑重量增加所致。

主要表现

本病主要表现为单眼或双眼上睑下垂，遮盖部分或全部瞳孔，以致影响视力。为了看清物体，患者常抬头仰视，或借额肌牵引而睁视，日久则额皮皱褶，眉毛高耸，形成特殊面容。儿童单眼上睑下垂，因遮盖瞳孔而影响视力，日久则形成失用性弱视。

辨证施治

脾虚气陷型

[主证] 重症肌无力性上睑下垂，晨轻暮重，肢体倦怠，精神不振，舌淡，苔薄，脉弱。

[处方] 黄芪30克，人参（另煎）5克，白术12克，当归10克，陈皮5克，升麻10克，柴胡10克，甘草3克。

风痰阻络型

[主证] 多为麻痹性上睑下垂，单眼骤然发生，眼球转动失灵，视一为二，舌苔厚腻，脉弦。

[处方] 白附子（先煎）6克，胆南星10克，半夏10克，僵蚕10克，羌活6克，防风10克，秦艽10克，松节油10克，甘草3克。

阳亢动风型

[主证] 麻痹性上睑下垂，面红目赤，头痛眼胀，烦躁易怒，易汗出，舌红，苔薄黄，脉弦。

[处方] 天麻10克，钩藤15克，桑寄生10克，石决明（先煎）15克，牛膝10克，栀子10克，地龙10克，僵蚕10克，桑叶6克。

各方均加水煎煮2次，药液混合均匀，分2次服，每日1剂。

偏方验方

羌活、防风、秦艽、僵蚕、白附子（先煎）、胆南星、木瓜、茯神各9克，半夏6克，炙甘草3克。水煎服，每日1剂。

黄芪30克，人参（另煎）20克，陈皮15克，当归、升麻、白术各12克，甘草10克，柴胡6克。水煎服，每日1剂。

蜈蚣、红花各30克，僵蚕50克。将上药置瓦上焙焦黄，共研细末，分成20小包，每包5克，每日早晚各服1包，用红参5克煎水送服。



爱心提示

注意保护眼睛，坚持眼部按摩，促进血液循环。

加强锻炼，增强体质。

积极寻找病因，及时治疗。孕妇应注意饮食调养，提高免疫力，以防造成胎儿先天性上睑下垂。

保持良好的心态，防止癥症性眼睑下垂发生。

饮食疗法

核桃仁30克，羊肉100克。将羊肉切片炒至发白，下核桃仁，加入调料，一同炒熟，佐餐食用。

虾米100克，火腿、粳米各50克，盐、味精各适量。将火腿切成小丁，虾米、粳米洗净，一同入锅，加水、盐、味精拌匀后煮熟，佐餐食用。

大枣10枚，去心莲子30克，粳米50克，红糖25克。将莲子捣碎，与大枣、粳米同煮成稀粥，放入红糖即可，早晨食用。