



为生活出招

王芳等编著

家庭防病去病中

的巧



生活百科知识  
青苹果电子图书系列

# 家庭防病祛病中的巧

王 芳 编著

## 前 言

疾病无处不在，只要稍不留意，疾病随时都会侵入到人们的体内。而长期以来，多数人总是将自己的健康完全寄托于医生身上，一有疾病，无论大小，都要到医院诊治。在他们看来，诊治疾病只是医生的事，储备药物只是医院或药店的事，自己不懂医学，不会用药，家庭没有必要储备药物，也有的人完全依赖公费医疗，不舍得自己花钱备真正用得上的药。其实，这些想法和做法并不正确。为了预防疾病，以及日常生活中我们可以对常见疾病进行治疗，保证身体健康，编写了本书，以供人们应急之用。

本书共分为六部分：第一部分阐述了疾病的预防；第二部分阐述了常见疾病的治疗；第三部分阐述了家庭小药箱；第四部分阐述了药物服用小常识；第五部分阐述了卫生与保健知识；第六部分阐述了疾病与家庭饮食。

由于我们的水平所限和资料收集的不足，本书定会有错漏之处，敬请专家和广大读者指正。

编者

2002.9.1

## 目 录

第一章 疾病的预防.....	1
盛夏防暑热的方法.....	1
游泳防耳道发炎的方法.....	2
防龋齿的方法.....	2
预防食物中毒的方法.....	2
预防耳聋的方法.....	3
预防白喉的方法.....	4
预防猩红热的方法.....	5
预防传染性肝炎的方法.....	6
预防大脑炎的方法.....	8
预防疟疾的方法.....	8
预防子痫的方法.....	9
早期发现乳房癌的方法.....	10
维生素 C 能预防癌症.....	11
便血自我诊断的方法.....	11
自我识别胆绞痛的.....	12
鉴别上腹疼痛的方法.....	12
防止起立头晕的方法.....	13
防高血压的“三松”.....	13
自测血压的方法.....	14
维生素 C 加铜防流感.....	15

防耳聋的方法 .....	15
看鼻子知健康 .....	16
从脸部了解健康状况.....	16
看肚脐知健康六则 .....	17
从大便八色中辨病 .....	17
从瞳孔看疾病的方法.....	18
从指甲颜色辨别疾病的方法 .....	19
从口腔异味辨病的方法 .....	20
尿的“红橙黄绿青蓝紫” .....	22
颜色汗四种 .....	23
心脏病早期的八征兆.....	23
苹果体型易得心脏病.....	24
动脉硬化四个信号 .....	24
预防心绞痛的方法 .....	25
心肌梗塞五征兆 .....	26
冠心病信号——耳垂皱纹 .....	26
预防中风的方法 .....	27
预防夜间心绞痛的方法 .....	27
预防晕车的方法 .....	28
预防胃病的方法 .....	28
预防游泳后耳朵发炎的方法 .....	29
预防醉酒的方法 .....	29
检测心血管疾病的方法 .....	29
检测和改善肝功能的方法 .....	29
自查自栓疾病的方法.....	30

---

保护牙齿的方法 .....	31
益智健脑的方法 .....	32
腰部保健的方法 .....	34
保护嗓子滋润咽喉的方法 .....	34
防治口腔病的方法 .....	35
防治冻疮的方法 .....	36
防治白内障的方法 .....	36
防治抽筋的方法 .....	37
防治呃逆的方法 .....	37
防治痲子的方法 .....	38
防治斑秃的方法 .....	38
动脉硬化自我防治的方法 .....	39
防治胆结石的方法 .....	40
盛夏巧防热伤风 .....	40
<b>第二章 常见疾病的治疗 .....</b>	<b>42</b>
急救煤气中毒的方法 .....	42
维生素 A 是抗癌营养素 .....	42
海带有抗癌作用 .....	43
咬断体温表的处理方法 .....	44
食物中毒的家庭急救 .....	44
异物误入五官的处理方法 .....	45
巧治游泳抽筋 .....	46
通用的止血方法 .....	47
判断血量大小的方法 .....	48
处理呕血、咯血的方法 .....	48

---

巧治鼻出血 .....	49
巧治小儿鼻出血 .....	51
在急救中保护大脑的方法 .....	52
心脏病患者自救的方法 .....	53
翻上眼皮的方法 .....	53
拔刺的方法 .....	53
应急处理小外伤的方法 .....	54
治疗幼儿外伤的方法 .....	55
治伤食的方法 .....	55
止呃的方法 .....	56
治痔疮的方法 .....	57
巧治脂肪肝 .....	59
治腹痛的方法 .....	59
巧治肾病 .....	60
巧治腰痛 .....	60
巧治偏头痛 .....	60
巧治头痛 .....	61
降血压的方法 .....	62
巧治冠心病 .....	63
巧治心绞痛 .....	64
外敷治咳的方法 .....	65
消除“呼噜”的方法 .....	65
治口腔水泡的方法 .....	66
迷眼的处理方法 .....	66
巧治狐臭 .....	66

---

牙膏防治感染 .....	67
巧治鹅掌风 .....	68
巧治鸡眼 .....	68
消肿的方法 .....	68
治疗皮肤皲裂的方法 .....	69
止痒的方法 .....	69
治疮的方法 .....	69
醋蛋白巧治灰指甲 .....	70
六种病不宜热敷 .....	70
巧治“针眼” .....	71
巧治眼皮浮肿 .....	71
巧治急性结膜炎 .....	71
巧治过敏性鼻炎 .....	72
巧治“倒牙” .....	72
巧治咽喉肿痛 .....	73
巧治喉痛音哑 .....	73
巧治高血压 .....	74
巧治消化不良 .....	75
巧治小儿消化不良 .....	75
辅助治疗泌尿道感染的方法 .....	77
治疗遗精的方法 .....	77
巧治脓疮 .....	78
巧治水泡 .....	78
巧治手掌脱皮 .....	78
巧治汗手、汗脚 .....	79

巧治落枕 .....	80
巧治关节扭伤 .....	81
巧治神经性皮炎 .....	81
巧治蚊虫叮咬 .....	82
医治和预防痲子的方法 .....	82
除去打针硬块的方法 .....	83
巧治蜚伤 .....	83
巧治手颤 .....	84
巧治烫伤 .....	84
巧治烂眼圈 .....	85
防治沙眼的方法 .....	85
巧治斜眼 .....	86
巧治耳疖 .....	87
巧治耳底子 .....	88
巧治耳鸣 .....	89
巧治耳内奇痒 .....	89
巧治牙痛 .....	90
巧治冻疮 .....	90
处理烧、烫伤的方法 .....	91
巧治腹泻 .....	93
巧治伤风 .....	93
巧治哮喘（吼病） .....	94
巧识八种关节炎 .....	95
巧治风湿性关节炎 .....	96
巧治风疙瘩 .....	97

---

巧治湿疹 .....	98
护理、预防麻疹的方法 .....	99
治疗、护理猩红热病人的方法 .....	100
巧治百日咳 .....	101
护理、治疗痢疾患者的方法 .....	103
巧治疟疾 .....	103
巧治急性乳腺炎 .....	105
巧治上呼吸道感染 .....	106
巧治小儿上呼吸道感染 .....	113
巧治流行性感冒 .....	118
巧治流行性腮腺炎 .....	123
巧治急性扁桃体炎 .....	126
巧治气管炎 .....	128
巧治急性支气管炎 .....	128
巧治慢性支气管炎 .....	132
巧治支气管哮喘 .....	133
巧治支气管扩张 .....	135
巧治肺结核 .....	136
巧治急性胃炎 .....	143
巧治慢性胃炎 .....	147
巧治胃肠神经官能症 .....	153
巧治胃与十二指肠溃疡病 .....	156
巧治细菌性痢疾 .....	162
巧治便秘 .....	164
巧治慢性胰腺炎 .....	166

巧治病毒性肝炎 .....	168
巧治肝硬化 .....	174
巧治胆石病 .....	179
巧治糖尿病 .....	183
巧治缺铁性贫血 .....	188
巧治肾炎 .....	194
巧治三叉神经痛 .....	196
巧治坐骨神经痛 .....	197
巧治老年性痴呆 .....	199
巧治更年期综合症 .....	201
巧治小儿夜啼 .....	203
巧治小儿遗尿 .....	204
巧治小儿疝气 .....	206
巧治小儿厌食症 .....	206
巧治小儿脱肛 .....	208
巧治小儿智力糖浆 .....	208
巧治女性月经先期 .....	209
巧治女性月经后期 .....	210
巧治经期前紧张症 .....	213
巧治女性月经过多 .....	215
巧治女性月经过少 .....	216
巧治女性痛经 .....	217
巧治女性闭经 .....	220
治疗产妇乳头破裂的方法 .....	224
巧治女性更年期综合症 .....	224

---

巧治女性带下病 .....	225
第三章 家庭小药箱 .....	229
家庭备药有无必要 .....	229
家庭巧备药 .....	230
巧辨药物与疾病的关系 .....	232
阅读药品说明书的方法 .....	233
识别药品批号的方法 .....	235
识别药品上的压印缩写字样的方法 .....	235
认识处方上缩写符号的方法 .....	237
区分毒药剧药的方法 .....	238
区分药品的禁用、忌用与慎用的方法 .....	239
区别药物的“剂量”、“常用量”、“极量”和“致死量”的方法 .....	239
识别药物有效期限的方法 .....	240
识别进口药有效期的方法 .....	241
判断西药过期和失效的方法 .....	241
判定药物是否变质的方法 .....	243
处理用剩下的药物的方法 .....	243
避免药物对胃的损害 .....	245
用药后自我监测的方法 .....	247
预防和处理药物引起过敏反应的方法 .....	249
救治药物引起过敏反应的方法 .....	250
药物影响化验结果 .....	251
吸烟对药物治疗的影响 .....	252
饮酒对药物治疗的影响 .....	252

喝茶对药物治疗的影响 .....	253
计算老人和儿童用药剂量的方法 .....	254
老年人的用药方法 .....	256
老年人用药应注意的问题 .....	257
根据尿糖确定胰岛素用量的方法 .....	259
糖尿病病人预防与处理用药后低血糖反应的方法 .....	260
合理使用抗菌素 .....	260
青霉素过敏患者选用抗生素的方法 .....	262
六神丸的新功能 .....	264
选用泻药的方法 .....	264
盐对降压利尿药不利 .....	264
镇静剂与骨折 .....	265
打针松弛的方法 .....	265
配备家庭药箱 .....	265
家中备些口服补液盐 .....	266
保护维生素的方法 .....	266
<b>第四章 药物服用小常识 .....</b>	<b>268</b>
科学服药的方法 .....	268
正确服用口服药物的方法 .....	271
正确服用药片的方法 .....	272
合理合并用药的方法 .....	273
不宜同服的药物 .....	274
吃错药应急处理的方法 .....	275
掌握不同药品服用时间的方法 .....	276
服西药期间忌口的方法 .....	277

---

服药中毒的急救方法.....	279
病人呕吐的服药方法.....	280
吃药可口的方法.....	280
中药汤剂的服药方法.....	280
呕吐的服药方法.....	282
吃药讲究姿势.....	282
干吃药片害处大.....	283
吃药忌糖.....	283
滥用止痛药的害处.....	283
不宜同服的中成药和西药.....	285
忌醋的药.....	286
心血管胃肠药忌酱.....	286
吃药的方法.....	286
服用降血压药的方法.....	287
服用硝酸甘油的方法.....	287
口服钙片的方法.....	288
服用维生素 C 的方法.....	288
滴鼻药的方法.....	288
滴加耳药的方法.....	289
滴加眼药的方法.....	289
煎中药的方法.....	290
萝卜与人参忌同服.....	290
糖衣药片忌嚼服.....	291
胰酶片忌咬碎服.....	291
服西药六忌.....	291

苦味健胃药忌拌糖吃.....	292
主食中忌缺硫胺素营养 .....	293
碘酒与红药水忌合用.....	293
忌服药吸烟 .....	293
服用维生素 C 时忌吃猪肝.....	294
服用苯妥英钠时忌饮酒 .....	294
服药忌用茶水服 .....	294
忌用牛奶喝药 .....	295
忌多种药同时吃 .....	295
维生素 C 忌嚼碎吃 .....	296
忌用 95% 的酒精消毒、杀菌.....	296
注射丙种球蛋白前后忌打其他防疫针 .....	296
驾驶员忌服镇静药、兴奋药 .....	297
中药汤剂忌过夜 .....	297
忌开水冲服蜂蜜 .....	298
煎“糊”的中药忌服.....	298
忌多服维生素 B <sub>6</sub> .....	298
服用痢特灵、降糖灵等药物忌饮酒 .....	299
口服云南白药忌过量.....	299
安定与巴比妥忌同服.....	299
服用阿斯匹林八忌 .....	300
药片忌干服 .....	301
服用中药忌大意 .....	301
忌滥服胖大海 .....	302
忌过量照射 X 线.....	302

---

长效与短效避孕药忌混合吃 .....	302
忌滥用镇咳药 .....	303
碘酒忌久存 .....	303
忌将喉片当糖吃 .....	303
热天用药四忌 .....	304
忌躺着服药 .....	304
煎中药忌用热水 .....	305
忌服变质药 .....	305
睡前忌服四环素 .....	306
忌将六神丸当预防药服 .....	307
长时间用糖皮质激素忌突然停药 .....	307
服用四环素时忌吃豆腐 .....	308
服用降压药忌突然停药 .....	308
忌滥用人参 .....	309
忌服变质四环素 .....	309
果味维生素 C 忌当糖吃 .....	310
演员忌服抗胆碱类药物 .....	310
青霉素、链素忌混合注射 .....	310
在噪音环境中工作的人忌服阿斯匹林 .....	311
避孕药与抗生素忌同服 .....	311
酒后忌服安眠药 .....	312
补铁忌急性铁中毒 .....	312
煎中药忌用金属器皿 .....	313
服药忌饮酒 .....	313
服用铁剂补血药忌喝茶饮奶 .....	314

睡前忌服降压药 .....	314
与安定忌同服的药 .....	315
服中药忌不慎重 .....	315
食疲乏钡剂造影忌饭后进行 .....	316
服用雷米封时忌吃鱼 .....	316
使用滴鼻净的禁忌 .....	316
痰多忌服镇咳药 .....	317
维生素 C 忌冲服 .....	317
灭滴灵忌滥用 .....	317
忌忽视有毒药品的使用 .....	317
氯化铵禁忌 .....	318
鼻腔内用药禁忌 .....	318
白果禁忌 .....	319
阿斯匹林禁忌 .....	319
糖尿病人服药禁忌 .....	319
烟酸禁忌 .....	320
苦楝子禁忌 .....	320
乌头禁忌 .....	320
利他林禁忌 .....	321
胃蛋白酶禁忌 .....	321
甘草、鹿茸禁用 .....	321
消炎痛禁忌 .....	321
胰酶禁忌 .....	322
维生素 C 禁忌 .....	322
速尿禁忌 .....	322

---

利血平禁忌 .....	322
鲁米那禁忌 .....	322
优降宁禁忌 .....	323
胰岛素禁忌 .....	323
普鲁本辛禁忌 .....	323
苍耳子禁忌 .....	323
大力补禁忌 .....	324
潘生丁禁忌 .....	324
磺胺类药物禁忌 .....	324
乙胺磺呋酮禁忌 .....	324
巴豆禁忌 .....	325
氨茶碱禁忌 .....	325
舒喘灵禁忌 .....	325
安定禁忌 .....	325
心得安禁忌 .....	326
苯妥英钠禁忌 .....	326
蓖麻子禁忌 .....	326
心痛定禁忌 .....	327
异搏定禁忌 .....	327
氯丙嗪禁忌 .....	327
天南星禁忌 .....	327
人参禁忌 .....	328
朱砂、朱砂安神丸禁忌 .....	328
庆大霉素禁忌 .....	328
斑蝥禁忌 .....	328

硝酸甘油禁忌 .....	329
胃复安禁忌 .....	329
石膏、石子、寒水石禁忌 .....	329
去敏灵禁忌 .....	329
曼陀罗禁忌 .....	329
他巴唑禁忌 .....	330
乳酶生禁忌 .....	330
双氢克尿噻禁忌 .....	330
甲苯磺丁脲禁忌 .....	330
山莨菪碱禁忌 .....	331
胰岛素禁忌 .....	331
夹竹桃禁忌 .....	331
强的松禁忌 .....	331
粟壳禁忌 .....	332
驱蛔灵禁忌 .....	332
青霉素 G 禁忌 .....	332
强心甙类药禁忌 .....	332
甲氰咪胍禁忌 .....	333
非那更禁忌 .....	333
灭滴灵禁忌 .....	333
乘飞机忌服安眠药 .....	333
忌在腹痛时早服止痛药 .....	334
胃切除后忌服的药 .....	334
忌乱服速效感冒胶囊 .....	335
中西药忌合服的药 .....	336

---

第五章 卫生与保健.....	338
生活中的健身方法.....	338
健脑养生的方法.....	338
清晨锻炼先饮水.....	339
冬季锻炼不宜在早晨.....	339
雨中散步有益健康.....	340
游泳四忌.....	340
谨防游泳裤传播性病.....	341
家庭和睦有益健康.....	341
大笑八忌.....	341
有损形体美的六种不良习惯.....	342
使你长高的方法.....	343
测定肥胖的简易方法.....	343
减肥的方法.....	343
系统抗衰老的方法.....	345
保证营养充足的方法.....	345
可降低胆固醇的食物.....	346
吃鱼可减少心脏病的发作.....	347
糖尿病病人不宜吃西瓜.....	347
低血压患得的食疗方.....	347
学生考试时的最佳食物.....	348
胖子宜吃的蔬菜.....	348
吃生鱼易患肝吸虫病.....	348
病人吃水果的禁忌.....	349
病后应吃的水果.....	349

病后恢复锻炼需几日 .....	350
暖瓶塞可治蚊子叮咬 .....	350
洗澡水的最佳温度 .....	350
常洗澡可防蚊咬 .....	350
酒后勿即浴 .....	351
临睡须知 .....	351
睡什么样的床好 .....	351
最宜的睡眠姿态 .....	352
睡觉时间不宜过长 .....	352
关窗睡觉有碍健康 .....	353
开灯睡觉有害 .....	353
睡觉不宜扬起两臂 .....	353
夏季午睡好处多 .....	354
冬天睡觉脚冷怎么办 .....	354
冬季睡眠三忌 .....	354
抑制瞌睡的方法 .....	355
防治失眠的方法 .....	355
化妆可以消除疲劳 .....	356
不宜做双眼皮手术的人 .....	356
不宜用洗衣粉洗头发 .....	357
洗脸的学问 .....	357
擤鼻涕的科学 .....	357
脸部按摩可醒脑提神 .....	358
每天洗头防秃顶 .....	358
牙刷应每月更换 .....	359

---

剃刀共用害处多 .....	359
几种意外事故的应急措施 .....	359
第六章 疾病与家庭饮食 .....	361
生棉花籽油忌食用 .....	361
忌在吃饭时训斥人 .....	361
忌多吃糖 .....	361
医用酒精忌饮 .....	362
忌以饮酒来御寒 .....	362
尿结石病人忌多吃糖 .....	362
肝炎病人忌多吃糖 .....	363
减肥者忌吃芥末 .....	363
忌饮浓茶解酒 .....	363
忌食“膨听罐头” .....	364
白酒忌凉饮 .....	364
早晨忌不喝水而吃干硬食物 .....	364
雄黄酒忌饮用 .....	365
尿结石病人忌饮啤酒 .....	365
饮酒时忌吸烟 .....	365
忌多吃狗肉 .....	366
忌多吃油炸食品 .....	366
慢性胃炎者忌饮啤酒 .....	366
饮茶忌多 .....	366
酒后忌饮咖啡 .....	367
冬季忌饮冷啤酒 .....	367
忌空腹吃柿子 .....	367

饭后忌运动 .....	368
忌多食杏 .....	368
低度酒忌久存 .....	368
饭后忌马上干活 .....	368
忌多食油条 .....	369
忌睡觉前进食 .....	369
脑血管病患者忌饮咖啡 .....	369
茶叶忌嚼食 .....	370
含氰甙的水果核仁忌食 .....	370
忌多吃山楂 .....	370
忌多吃松花蛋 .....	370
饭后忌吸烟 .....	371
吃萝卜忌剥皮 .....	371
猪油渣忌食用 .....	371
冰箱冷藏西瓜忌久放 .....	371
忌多吃甘蔗 .....	372
饮茶忌喝头一遍 .....	372
螃蟹的胃、心、肠、鳃忌食用 .....	372
鲜海蜇忌食用 .....	373
忌吃烤羊肉串 .....	373
午餐肉忌多吃 .....	373
烧肉时忌过早放盐 .....	374
老鸡的鸡头忌食用 .....	374
温锅水忌食用 .....	374
鸡屁肌忌食用 .....	375

---

忌喝生豆浆 .....	375
忌煎炸咸鱼 .....	375
吃槟榔忌嚼食 .....	375
忌多吃冷饮 .....	376
桑椹忌多食 .....	376
鸡蛋长时间煮 .....	376
煮粥烧菜时忌放碱 .....	377
百合大枣鸡蛋汤巧治儿童多动症 .....	377
癌症患者的食疗方 .....	378
感冒的食疗方 .....	378
牙痛的食疗方 .....	379
慢性支气管炎的食疗方 .....	380
急性支气管炎的食疗方 .....	381
巧治咳嗽 .....	382
肺炎的食疗方 .....	383
肺结核的食疗方 .....	384
胃及十二指肠溃疡的食疗方 .....	385
胃及十二指肠出血的食疗方 .....	385
急性肠胃炎的食疗方 .....	386
便秘的食疗方 .....	386
高血压的食疗方 .....	387
糖尿病的食疗方 .....	388
甲状腺功能亢进的食疗方 .....	390
急性肾炎的食疗方 .....	390
慢性肾炎的食疗方 .....	390

尿结石的食疗方 .....	391
肾结石的食疗方 .....	391
神经衰弱的食疗方 .....	392
失眠症的食疗方 .....	392
盗汗的食疗方 .....	393
急性肝炎的食疗方 .....	393
慢性肝炎的食疗方 .....	393
肝硬化的食疗方 .....	394
小儿感冒的食疗方 .....	394
小儿咳嗽的食疗方 .....	395
婴儿腹泻的食疗方 .....	396
水痘的食疗方 .....	397
流行性腮腺炎的食疗方 .....	398
口疮的食疗方 .....	398
蛲虫病的食疗方 .....	399
蛔虫病的食疗方 .....	399
月经先期的食疗方 .....	399
月经先后无业期的食疗方 .....	401
月经过多的食疗方 .....	401
月经过少的食疗方 .....	402
痛经的食疗方 .....	403
倒经的食疗方 .....	403
闭经的食疗方 .....	404
崩漏的食疗方 .....	405
带下病的食疗方 .....	405

## 第一章 疾病的预防

### 盛夏防暑热的方法

暑热症是婴幼儿常见病，多发于长江以南地区。迄今为止，病因尚未完全搞清楚，可能与婴幼儿体温调节机能尚未完善有关。暑热症有以下特点：

第一，绝大多数病儿发生于周岁前后至3岁以内；

第二，发病集中于每年6~8月天气最炎热季节；

第三，盛夏时节渐有发热，体温在38~40摄氏度之间，夜间体温升高，日间渐降，热程可达1~2个月，患儿每日饮水量不少于3升，一昼夜排尿20余次；

第四，少汗或无汗，大多数病儿不出汗或仅在起病初或退热时有汗；

第五，多种抗生素治疗均无效；

第六，秋凉后体温大多数下降至正常，多饮、多尿及少汗症状逐渐消退。

暑热症患儿应注意室内凉爽通风，装有空调家庭可保持室温在21~23摄氏度，有条件者可更换环境，到郊外山区避暑。饮食以低脂肪易消化的食物（如绿豆稀饭、面条、豆奶、水果汁等）为主，多喝凉开水或淡茶水，多吃蔬菜水果、可采用温水浴，用32~35摄氏度温水（比病儿体温低3~4摄氏度）洗澡，每次15~20分钟，早晚各一次，药物治疗常选用泼尼松，还可选用中药。本病无需应用抗生素，一般不用退

热药，亦不必静脉输液。只要合理饮食、加强生活护理，配合药物治疗，在短期内可望治愈。

### 游泳防耳道发炎的方法

人体外耳道的毛囊、皮脂腺、耵聍腺，经常分泌耵聍堆积在耳道，由于耳道为一狭长腔道，隐蔽且不易干燥。夏天常洗澡游泳，不洁的水进入耳道，耵聍和皮屑遇水后膨胀，腐蚀耳道，加之用不当的方法，如器械掏耳朵，则损伤皮肤，继发细菌感染，引起“耳道炎”、“耳疖”，严重时会出现周围红肿，又痛又痒。

怎样防止游泳后耳道发炎呢？最好在游泳前先到医院耳鼻喉科检查一下，如耳道皮肤有病则应先治疗，如有耵聍栓塞则要取出。游泳时耳道进水则要引出来。耳道发痒可用酒精棉签清洁一下，不要用手指、棍、发夹掏，以防损伤皮肤，引起感染。

### 防龋齿的方法

龋齿就是虫牙。是因为食物残渣集存在牙缝里，发酵，产生大量乳酸，使牙釉大量脱钙、软化、形成龋齿。怎样预防呢？要每天早晚刷牙、饭后漱口、睡觉前不吃东西。若得了龋齿，要早治疗，到医院把牙洞填补好。

### 预防食物中毒的方法

预防食物中毒，吃东西时要注意选择新鲜的，特别是肉类。病死的畜肉不要吃；腐烂变质的东西不要吃。有些认识的野果野菜、野兽肉和水生动物等不要乱吃。生冷食物尽量不吃或少吃，凉拌菜一定要洗净。做饭做菜都要注意卫生。

盛过毒物的容器不能再用来盛食品。农药、化肥、卤水等有毒的东西要加强管理，绝不能和食物放在一起。

## 预防耳聋的方法

耳朵像一部很精巧的机器，里面任何一部分出了毛病，都能障碍听力。产生耳聋的原因可分为以下几方面：

### (1) 外耳性耳聋

外耳道的用处是收集、传导声音到中耳去。耳朵眼有了东西阻塞，将会障碍听力，如外耳道发炎肿胀，有大量耳屎堵塞、生疖子、长瘤子，小孩在玩耍时将开口子或石子等异物塞入的原因消除，耳朵便能恢复听力。预防这种耳聋的方法是：不要掏耳朵；洗头、洗澡、游泳时要注意保护耳朵，或用棉花将两耳轻轻塞住；教育孩子不要随便往耳朵里放东西。

### (2) 中耳性耳聋

中耳在鼓膜的后面，能将外耳送来的声音传送到内耳去，它的形状很像一个火柴盒，故名鼓室。鼓室的周围封闭得都很好，唯其下面有一条管子与喉咙相通，这管子叫耳咽管。如患鼻炎、鼻窦炎、扁体炎、麻疹、百日咳、流行性感胃等病时，细菌便通过这条管子进入中耳，引起中耳炎。小孩的耳咽管短、粗、直，细菌容易由鼻咽部进入中耳，故小儿易患此病。中耳化脓后能突破鼓膜，严重时能破坏全部听小骨，使外界的音波不能传到内耳去，而发生耳聋。预防的方法是：经常用盐水漱喉咙，不要掏耳朵，不要有力擤鼻涕，不要两个鼻孔一起擤；预防种种传染病，及时治疗种种鼻咽部疾患。

### (3) 内耳性耳聋

内耳是听神经分布的地方，它接受中耳传来的声音，并通过听神经把它送到大脑里去。所以，内耳性耳聋，多因听神经有病、中毒、受伤而引起，在医学上叫神经性耳聋。其原因，大致可归纳为下列几点：

外伤性：如突然受到大炮、炸雷的巨大震动，就能使听神经受到损害，发生暂时的或永久的耳聋。

职业性：声波刺激性耳聋，即噪音性耳聋。电锯工人如不注意防护，就容易得这种病。另一种是由于铅、苯胺中毒而引起。

中毒性：如长期或过量的有奎宁、阿斯匹林、新霉素、卡那霉素、链霉素等，都能引起耳聋；有的用量并不大，时间也不长，但因某些人对这些药物特别敏感也可能引起耳聋。

老年性：人老了身体各器官都会渐渐衰老下去，两耳的听神经也同样伴随着年龄的增长而逐渐发生萎缩，因此年纪越大，听力越弱。

传染性疾病引起：如脑膜炎、白喉、大脑炎等。

神经性耳聋：近年来新针治疗，效果显著。需由专科医生指导针刺。预防此病，平常应多注意锻炼身体，增强体质，防止种种传染病；有了病不要随便乱买药吃。

### 预防白喉的方法

白喉是由白喉杆菌所引起的一种急性传染病。常见于儿童，一年四季都有发病，但以冬春两季较多。白喉杆菌是借病人的唾沫传播的，如当病人咳嗽、打喷嚏、哭闹、讲话时，

病菌便被喷了出来，健康人吸进后，如果没有抵抗力或抵抗力弱，经过 3 至 7 天就会发病。用了病人的食具、玩具，或同健康带菌者生活在一起，也能被传染。

初起稍有发热，烦躁不安，精神不振，不爱吃东西，口有臭气，面色苍白，成人或较大的孩子常会自诉喉咙痛，这时如果压着舌头看一下喉咙，便可发现咽喉两侧或一侧有灰白色膜状物附着，不易擦去。这种病很危险，因白喉杆菌能产生强烈的毒素入血，引起全身中毒及心肌发炎，只有得到及时的治疗，方可幸免危险。因此，发现喉咙有病时，便要立即送医院检查。

预防白喉，除了隔离患者，不要与病人接触外，最有效的预防方法是：施行白喉预防注射，在注射后的两个月，便产生了对这种病的抵抗力，即使个别染上白喉，病情也会轻得多。

### 预防猩红热的方法

猩红热又叫丹痧或烂喉痧。它是由乙型溶血性链球菌引起的急性传染病，传染力很强，一年四季均可发生，以冬春两季较为多见，儿童较成人发病率高。

猩红热的病原菌藏在病人的鼻部和咽部，可在咳嗽、打喷嚏、说话时被喷出，病人的手、衣物、食具上都有细菌，所以健康人和病人接触，很容易染上这种病。另外，乙型溶血性链球菌还会借破伤的皮肤侵入，使人患病。

健康人感染了猩红热的病菌后，经 3 至 7 天就会发病。病的来势大都很急，如突然发高热、头痛、恶心、呕吐、全

身酸痛、不想吃东西、精神不好，常在发热的第2天出现皮疹等。皮疹由颈部、胸部、腋窝开始，几小时后就蔓延到躯干和上肢，最后到下肢。皮疹色鲜红，疹细如沙，猛一看皮肤如涂丹搽朱，但口唇周围无疹，呈苍白色。这是猩红热病的特点之一。第二个特点是舌质红、舌刺大，很像成熟的杨梅，所以一般叫做杨梅样舌。第三个特点是咽部高度发红，扁桃体肿大，有时还溃烂化脓。疹子出齐后，体温就逐渐下降，皮疹也慢慢消退，由发病到疹退约需5至7天，疹退后有小片或大片脱皮现象。

预防猩红热和预防其他呼吸道传染病差不多，如不到病人家里去玩，不要带孩子去公共场所，在猩红热流行季节或接触了病人，可以连服3天磺胺药，小儿还可以注射成人全血、血清或丙种球蛋白，或用青霉素水剂、黄连水剂滴鼻。亦可用蒲公英50~100克，煎水，连服10天。

### 预防传染性肝炎的方法

传染性肝炎（以下简称肝炎）是滤过性病毒引起的。在刚起病时，有一部分病人发热、饮食减退、头痛、呕吐、有的还有腹痛、腹泻、腹胀、头痛、头晕、四肢酸痛或全身不舒服等。即使较轻的病人，饮量也会有明显的减少，而且吃饭以后心窝部有闷胀的感觉。有的病人还可能感到右肋叉子沉重、胀痛，或者几天以后，白眼球及皮肤发黄，全身瘙痒，小便色如浓茶，大便色淡，甚至呈灰白色，如豆腐渣样，这都是人们常说的黄疸型传染性肝炎，近些年来更多的病人滑黄疸现象，这叫无黄疸型传染性肝炎。无论哪一型，病人的

肝脏都有不同程度的肿大，在医生检查时手触到肝脏的边缘或用拳轻轻地捶击肝区，有疼痛感觉。

一般说来，病的早期传染性最强，在刚得病 40 天左右的时间，病人的血液和肝脏里存在有肝炎病毒。这些病毒主要由胆道进入肠腔，然后随大便排出体外，从而造成种种传染机会。一般通过下面的一些途径可能会传染上肝炎：

与肝炎病人有密切的身体接触；

用了病人用过的东西，如桌、椅、票证、碗筷等；

吃了被病毒污染的食物，如经苍蝇传播的，或病人吃剩的；

输了害过肝炎病人的血液，或给病人用过的注射器没经严格消毒又用于非肝炎患者等等。

当然并不是说所有的人，遇到上面所提到的情况时都会得肝炎。还要看进入体内的病毒多少，毒性大小及个人抵抗力的强弱等等。一般人比儿童的抵抗力较强，患病的人较健康人的抵抗力弱。

预防的方法是：饭前便后要洗手，不吃不干净的生冷饮食，吃生瓜果时一定要用开水烫洗，不吃凉拌菜，不喝生水；饮食用具各自专用，并经常用开水烫烫或放在锅里煮沸 10 分钟，消灭苍蝇；隔离肝炎患者（一般要隔离 40 天），并彻底消毒他们的大便，如在大便里放些石炭酸溶液、石灰粉等，都有杀死病毒的作用。在流行期间，如有条件，可注射些丙种球蛋白。还可用贯众 5 钱、生甘草 1 钱，水煎服，连服 3 天。也可到医院或卫生防预站注射预防肝炎的疫苗。

## 预防大脑炎的方法

大脑炎又叫流行性乙型脑炎，简称“乙脑”，是由一种比细菌还小的滤过性病毒所引起的。这是一种很厉害的急性传染病，无论大人小孩都容易得这种病，尤其是小孩更容易得。

病之初起，发热、头痛、继之恶心、呕吐，呕吐的次数多，喷得远。2~3天后，精神不振，好睡觉，慢慢地神志不清，昏迷、抽风。本病的危险性较大，有时虽然免于不死，往往遗留残疾，如哑巴、瘫痪、痴呆等。

大脑炎是由蚊子传染的。目前已经知道的有两大类蚊子可以传染这种病，一类是主；库雷蚊，也叫家蚊，多半在夜晚出来咬人；另一类是黑斑蚊，也叫花脚蚊，这种蚊子的颜色是黑色的，但身上和腿上都有小白点，它多半是白天出来咬人，经常在室外活动，很少到屋里去。当人们不小心，被带有病毒的蚊子叮咬后，如果有抵抗力，可能不发病；没有抵抗力，经过4~14天就会得大脑炎。

预防大脑炎，要搞好环境卫生，清除垃圾污水，堵塞树洞，随时清除盆罐里的污水，用药剂或艾叶、黄蒿（臭蒿）熏杀蚊虫，挂蚊帐，注射流行性乙型脑炎疫苗等等。

流行季节，可用连翘、板蓝根、二花各25克至50克，水煎服，每天1付，每周服3天，有一定预防作用。

## 预防疟疾的方法

疟疾的病原叫疟原虫，疟原虫进入人体的方法有三：

第一，蚊子传播。蚊子叮咬患有疟疾的病人时，疟原虫便同血液一起被吸到它们体内，经过发育，又进入蚊子的唾

液里，再叮咬别人时，就把疟原虫随着唾液传播到健康人体内，这是最常见的传染方式。

第二，通过胎盘。若孕妇患有疟疾，胎盘中便有疟原虫生长，使胎盘组织发生病理变化，疟原虫即入胎儿体内，所以小儿出生后五六天便有患疟疾的。

第三，由输血而传染。若输血人患有隐性疟疾，将他的血输给病人后，亦能引起疟疾。

预防疟疾应作好以下几点：

第一，积极治疗疟疾患者。

第二，消灭蚊子。

第三，搞好环境卫生，清除积水，填平洼坑，翻盆倒罐，堵树洞，铲除水草，疏通沟渠，或用滴滴涕、六六六喷洒在蚊子喜欢停留的地方，都能消灭它们。

第四，加强个人防护。凡在蚊子暂时不能彻底消灭的地区，必须采用蚊帐、纱窗等防蚊设备，以防蚊子叮咬；在疟疾大流行时，还可以服用药物预防，如氯化喹啉、乙胺嘧啶等，但必须在医生指导下服用。

### 预防子痫的方法

子痫是孕妇、产妇的一种严重疾病。得病时间多在怀孕后期、临产是或产后的一昼夜。根据发病的时间的不同，群众把它叫做产前风或产后风。这种病来势凶、病情重（反复的抽风、昏迷），容易造成母子死亡。医学界已经知道的发病原因是：胎儿的某些因素引起的母体中毒；孕妇大脑健全；子宫血液供应不足；孕期营养不良。

预防需要从两方面着手：

孕妇应当按时作产前检查。特别是第一次怀孕和有子痫病史的更应注意。孕期体重增加过快的(每周超过 0.9 公斤),应禁忌咸食和苏打等药(或含苏打食物)。

农村的助产人员在作产前、产后检查时应严密注意以下几点：

血压：正常孕妇的血压与孕前比无大变化，可能出现子痫的孕妇血压明显升高，即：高压超过 18.7kPa，低压达到 12.0kPa 或 13.3kPa 以上。

体重：孕妇体重每周增加 0.9 公斤以上的，应考虑为异常现象。

小便：经化验检查，发现孕妇或产妇小便中有蛋白质时，应予高度重视。

症状：孕妇自述有头痛、眼花、上腹痛、胸闷、喉紧、恶心、呕吐、下脚浮肿严重等症时，应视为可能产生子痫的重要根据。

上述情况，哪怕是发现一点，即应采取积极的预防性治疗措施，以杜绝子痫的发生。

### 早期发现乳房癌的方法

乳房癌是妇女中常见的癌症之一。早期发现，是根治一切癌症的先决条件，乳房癌也不例外。怎样才能早期发现，这首先靠病人及时到医院门诊，所以有必要简单介绍一下它的发病规律、症状和自我检查的方法。

这种病一般常见于壮年或老年妇女。乳房中大小不定的

肿块，质地坚硬，边缘不清，不感到疼痛（所以容易忽略）。妇女在每次月经完了后，都应当用手掌交替平按两侧的乳房，触摸一下里边有无肿块，如有，就应该及早到医院检查。

### 维生素 C 能预防癌症

肿瘤流行病学调查表明，许多消化道肿瘤与维生素 C 摄入不足有关。实验证明，维生素 C 对化学致癌亚硝胺的形成有阻断作用，可抑制人体内亚硝胺的合成。

维生素 C 还能巩固和加强机体的防御能力，使癌细胞丧失活力。又是合成抗癌物质“透明质酸酶抑制物”的主要原料，能抑制癌细胞的繁殖。维生素 C 促进纤维组织的生长，在肿瘤周围形成天罗地网，防止肿瘤扩散。晚期癌症病人有可能因服用大量维生素 C 而延长生命。两次获利诺贝尔奖的鲍林教授，在他的《维生素 C 与肿瘤》一书中明确提示，维生素 C 可预防和治疗癌症。

从预防肿瘤的角度出发，应大力提倡每天摄取新鲜蔬菜和水果。因为蔬菜水果中不仅含有维生素 C，还含有丰富的膳食纤维和其他一些抗肿瘤物质。这些物质的综合作用比用单一的维生素 C 药物预防癌症效果肯定要好多。

### 便血自我诊断的方法

便血，是消化道出血的特有症状，一般可分为上消化道出血和下消化道出血。如果血偏深成为“柏油”样便，应考虑为上消化道出血；若呈鲜红色，则为下消化道出血。

有慢性、周期性、节律性上腹痛的病史，特别在出血前疼痛加剧，而出血后疼痛反而减轻或缓解，这时的便血多为

消化性溃疡出血。

服了乙酰水杨酸等损伤胃粘膜的药物，大量饮酒或有应激病中。应考虑糜烂出血性胃炎的可能性。

如果你有病毒性肝炎或慢性酒精中毒病史，查体又发现有蜘蛛痣。肝掌或腹壁静脉曲张，应考虑有肝硬化所致食道——胃底静脉曲张破裂出血的可能。

如果已年过 40 岁、近期出现上腹疼痛，伴有厌食、消瘦、反复呕吐咖啡渣样物及经常排黑便，应高度怀疑癌的可能。

大便外挂少量鲜血，排便时肛门剧痛，为肛裂出血。

大便之末有鲜血滴出或喷射出，则为痔疮出血；无原因的便血或脓血们便久治不愈，要注意结肠息肉的可能。

少量鲜血伴大量粘、脓液或果酱色血便、并伴发热、腹痛、应考虑细菌性痢疾和阿米巴痢疾的可能。

久治不愈的脓血便，中年以上，大便呈细长，有食欲不佳及进行性消瘦者，应考虑直肠或结肠癌的可能。

## 自我识别胆绞痛的方法

胆绞痛大多在饱餐后突然发生在右上腹及上腹中线处的剧痛，且常放射至右侧肩背。剧痛使人坐卧不安。弯腰打滚、用拳压腹，甚至大汗淋漓、恶心呕吐。有时候，会因体位改变，剧痛马上停止，此系结石回入胆囊后不再梗阻之故。

## 鉴别上腹疼痛的方法

### (1) 胃部疾病

胃部疾病包括溃疡病、慢性胃炎、胃癌、胃粘膜脱垂等，这些疾病均可引起上腹部疼痛。

## （2）肝脏疾病

急、慢性肝炎患者，有的病人疲劳后可出现右上腹胀痛，休息后可减轻。肝癌患者多为持续性右上腹痛，随着病情加重，疼痛将难以忍受，需用镇痛剂才可缓解。

## （3）胆囊炎胆结石

常表现为右上腹阵发性绞痛，可放射至右背部，一般在进油腻饮食后诱发。

## （4）胰腺疾病

暴饮暴食后常会诱发急性胰腺炎，表现为中上腹部持续性剧烈疼痛，常放射到左腰及背部。

## （5）急性阑尾炎

早期表现为急性上腹痛，有时伴有呕吐、腹泻，症状同急性胃肠炎相似，但数小时后腹痛转移至右下腹部。

## 防止起立头晕的方法

有些人下蹲时间稍长，突然起立，会出现头晕、眼冒金花、眼前发黑甚至昏倒。原因是久蹲突起血压显著下降，脑部血液供应不足。为了预防这各现象平时要坚持锻炼、增强体质。当久蹲欲起时，可把左右手放在左右膝盖上，然后臀部抬起（头部高度保持不变）上体前屈，一直到上体与地面平行，将此种姿势保持一会儿，随后双手推双膝，使上体慢慢抬起成直立为止。

## 防高血压的“三松”

高血压患者，衣着应该强调“三松”：即裤带松，最好不用皮带而用吊带；鞋子松，穿鞋以宽松舒适为宜，可以多穿

布鞋或拖鞋；衣领松，尽量不结领带，如要结，也要尽量宽松。这是因为任何部位的紧勒都会使血液流通产生阻力，从而促使血压升高。

### 自测血压的方法

第一，合理选购血压计。市场上销售的电子血压计，有上臂式、腕式、指套式等多种，其中，上臂式测压数据最准确。测压前一般应休息 15 分钟。测压前半小时不进食、不吸烟。血压计要经常校对和检查。水银柱血压计应经常检查水银是否足量、玻璃管出气孔是否被堵塞，玻璃管内的垃圾及氧化物要定期清除；气压表式血压计半年应与水银柱血压计校准 1 次；电子血压计因声音传感器的敏感性可经常造成测压误差。

第二，测压时要脱去上衣，充分暴露右上臂。所测血压的部位（上臂绑袖袋一段）应与心脏在同一水平。

第三，测压者要有良好的呼力和视力，测压时思想要集中，充气时要快速，放气时要平稳，充气高度为桡动脉脉搏消失后再加压 4 千帕（30 毫米汞柱）；听诊器要放在袖带下方肘窝处肱动脉上，轻按使听诊器与皮肤全部接触，千万不要压在袖带下面；成年人取消失音作为舒张压，而儿童则取变音作为舒张压。

第四，了解每天血压波动的规律。正常人血压在昼夜 24 小时内会出现生理性波动，多在上午 9 时左右血压最高，约 11 时后下降。午后 5 时左右为第二个高峰，此后缓缓下降，于深夜 2 小时左右为最低谷。自测时不要为自己的血压出现

6.6 千帕至 2.6 千帕（50 毫米至 20 毫米汞柱）的波动而太在意。高血压病患者特别是老年人出现波动的可能更大。

第五，对于自测中偶尔一次血压值的升高不必太介意，可以安静后再测。血压值稍升高就过分紧张，只会越测越高，因此而频繁就诊或自行加量服降压药，可能会导致过度降压，出现降压药的明显毒副作用。

第六，若血压在 1 周至 2 周时间内逐渐升高，应找医生调整治疗方案。

第七，如自测的目的是发现早期轻型高血压，应多次测定，并将晨起到晚间就寝各段时间测得的血压值记录下来。

第八，如自测的目的是为判断降压疗效，则应在每天同一时间测血压，一般测左、右两臂中血压高的一侧。非同日、非同时刻测量，有时测左侧，有时测右侧，其血压值是难以评价的。

### 维生素 C 加铜防流感

在流感流行期间，在服用一定量的维生素 C 的同时，应多吃一些杏。甜菜、苹果、香瓜、蘑菇、牛肝等富含铜元素的食物，两者结合在一起，才能起到预防流感的作用。

### 防耳聋的方法

多吃含铁食物：补充铁质可扩张微血管，软化红血球，保证耳部血液供应，有效防止听力减退。

注意补锌：耳蜗内锌的含量大大高于其他器官。必须适量补锌。含锌丰富的食物有鲜类、牛羊肉、大豆、白菜、萝卜、啤酒、酵母、花生、牡蛎、贝类、各种海产品等。

**补钙与维生素 D：**耳聋与体内维生素 D 代谢异常有关。患者血清钙低于正常水平，体内维生素 D 不足所致。补充钙和维生素 D 能防止骨骼损害。

**降低血脂：**高脂食物使血脂升高，继而出现听力障碍。饮用脱脂乳可增强耳骨和净化耳动脉。

**补充其他微量元素：**从绿叶菜和硬果中吸取镁，常吃胡萝卜、南瓜等蔬菜补充胡萝卜素。这些物质有利于保护听力。

## 看鼻子知健康

专家们认为，从一个人的鼻子可大致知道他们的健康状况。如果鼻子很硬，可能是有动脉硬化的迹象，或胆固醇太高，以及脂肪积累太多，如果鼻子发生肿块现象，表示胰腺和肾脏有毛病。如果鼻尖发肿发红，表示心脏可能也发肿，正在扩大。红鼻尖表示心脏和血液循环系统发生毛病，鼻尖带有棕色、蓝色或黑色现象表示脾脏和胰脏出了问题。

## 从脸部了解健康状况

**眼带红丝：**原因是熬夜太深，过于疲劳，应注意早睡。

**眼圈昏暗：**原因是劳累过度，要注意休息。

**嘴唇微黄：**可能是心脏衰弱，注意戒烟和尽早治疗。

**皮肤出现斑点：**是否缺乏维生素 C、B，应多吃蔬菜，加强营养。

**皮肤粗糙：**往往也是劳累过度所致，要注意休息和调理。

**皮肤微黄：**注意肝脏变弱，要查看小便是否有异样。

**舌苔发白：**一般是胃有毛病，应及早调整饮食。

## 看肚脐知健康六则

一位日本医生根据长期临床经验发现，从肚脐眼的形状，可以判断一个人是否健康。

圆形：肚脐圆形的，上半部丰厚而朝上，这是男子中最好的一种。表明血压正常，肝、肠和胃等内脏健康。

满月形：看样子结实、丰满，下腹有弹性，这是女子中最好的一种。表明身心健康，卵巢功能良好。

向上形：肚脐向上延长几乎成三角形的人，多半胃、胆囊、胰脏有问题，要多注意饮食调节。

向下形：状与向上相反，表明患有胃下垂、便秘等病。也要注意慢性肠胃病与妇科病。

偏右形：肠胃不佳，要注意便秘。

浅小表：不论男女身体都较虚弱，激素分泌不正确，经常会感到浑身无力。

## 从大便八色中辨病

大便柏油样，且又黑又亮，常是食道、胃、十二指肠溃疡病出血的危险信号。血液本来是红色，当它进入消化道时，血中血红蛋白的铁与肠内的硫化物结合成为硫化铁，使大便呈柏油样黑色（血量一般达 60 毫升以上时才能呈黑便）。此外，食道静脉曲张出血、暴饮暴食后连续呕吐或食道和胃粘膜交界处血管破裂出血时也能见到黑色柏油样便。

大便鲜红带糊状。可能是患急性出血性坏死性小肠炎，这与暴饮暴食或吃了不洁净的食物有关。

大便表面附着鲜红的血滴，不与大便混杂，常见于内痔、

外痔和肛门裂。倘若有血液附在大便表面，且大便变成扁平带子形状，应去医院检查是否患直肠癌、乙状红肠癌、直肠溃疡等病。

大便暗红似果酱，并有较多的粘液，常是阿米巴痢疾的表现。大便中的阿米巴是一种寄生虫。患细菌性痢疾的病人，虽然排了的大便也有粘液和血，便不像阿米巴痢疾病人的大便有恶臭味。

大便灰白似陶土，表示胆汁进入肠道的通道已阻塞，只好反其道而行之，通过血液循环沉积于皮肤，使其发黄。像胆结石、胆管癌、胰头癌、肝癌等都是胆汁流入消化道的“拦路虎”。消化道内无胆汁，大便呈灰白陶土样。

大便红白像鼻涕，素称红白冻子，这是急性细菌性痢疾的特点。它是一种浓、血、粘液的混合物。患有慢性结肠炎的病人，也可出现红白冻子。

大便呈白色油脂泡沫状，常是消化吸收不良的综合症的表现。幼儿出现这种情况，称幼儿乳糜泻。

大便稀红，应考虑是大肠粘膜出血。若混有粘液、浓液，应检查大肠粘膜有无炎症。

### 从瞳孔看疾病的方法

椭圆形瞳孔：常见于青光眼、眼内肿瘤。

双侧瞳孔缩小：见于膜炎症、中毒（有机磷类和毒蕈中毒）、药物反应（毛果云香、硷、吗啡、氯丙嗪）等。

双侧瞳孔扩大：见于外伤、颈交感神经刺激、视神经萎缩、濒死状态、药物影响（阿托品、可卡因等）、癫痫大发作

或持续状态。病危临终前，如昏迷过程中瞳孔由小逐渐散大，提示病情恶化，临终前，两侧瞳孔极度散大（直径可达 10 毫米）。

## 从指甲颜色辨别疾病的方法

正常人的指甲平滑、光洁、半透明，内泛淡红色，根部呈半月装灰白色。可是人一旦患了某种疾病，指甲的色泽和形状上就会发生变化。

### （1）白甲

有贫血象征的人指甲为白色；而色如白蜡无光泽，是溃疡出血或有钩虫病等慢性失血症的表征；如白如死骨，光泽全无，是伤寒等热性病的症状；肺结核晚期和肺原性心脏病心力衰竭的病人，指甲则成灰白色。

### （2）黄甲

甲癣可致黄甲。黄疸性肝炎，慢性出血性疾病、甲状腺机能减退、肾病综合症和胡萝卜血症，也可引起黄甲。如果指甲不仅发黄变厚，侧面弯曲度增大，而且生长缓慢，每周低于 0.2 毫米，同时合并胸腔渗液和原发性的淋巴水肿，这是患了“黄甲综合症”。

### （3）红甲

靠近甲根为绯红色而甲体中部、前端为淡白色者，多患咳痰、咯血症；甲体全部绯红色，为早期肺结核及肠结核的象征。

### （4）蓝甲

肠原性青紫症及其他亚硝酸盐类中毒可见蓝甲；白喉，

大叶性肺炎、急性肠道传染病和食道异物阻塞患者，指甲多呈青紫色。

### (5) 紫甲

常因缺氧所致。局部的微循环障碍，多为先天性心脏病。慢性肺部疾病，心力衰竭等疾病所引起动脉血缺氧所致。

## 从口腔异味辨病的方法

### (1) 口甜

由于消化系统功能紊乱，各种酶的分泌异常，唾液中淀粉酶的含量过多，舌部产生甜感，多属脾湿热所致，一般多见于糖尿病患者。口甜伴有纳呆，脘腹满闷，小便短赤，舌苔厚腻，脉濡滑者，可用佩兰开水冲泡代茶饮。也可用黄实、茯苓、扁豆、厚朴花、陈皮栀子、黄连、藿香各 15 克，煎服。

### (2) 口苦

多属肝胆肠胃热症。癌症患者由于舌微循环发生障碍，唾液成分改变常有口之感。如伴有头痛，眩晕，目赤，急躁易怒，睡眠不好，舌苔紫，可用龙胆泻肝汤清泄肝胆郁热，热清，口苦自除。

### (3) 口咸

主要有肾阳不足，虚火上浮的一种表现。症见腰膝酸软，午后潮热，舌红少苔，脉细数。多见于慢性咽炎，口腔溃疡。有时也可出现在慢性肾炎，肾功能损害者身上。这些人的唾液中含的钠、钾、钙、镁含量增多，pH 值多呈碱性。

### (4) 口酸

肝热则口酸。多见于胃炎和消化道溃疡。有些肠胃道异

常病人胃酸分泌过多，往往有口酸的感觉。口酸如伴有胸胁发闷，舌苔薄黄，脉弦数，可服左金丸或乌贼骨 30 克，水煎服。也可用吴茱萸 1 克，黄连 6 克，加水 300 克煎服。

#### (5) 口淡

口腔感到淡而无味，多见于脾胃虚空或病后脾虚运化无力者。消化系统内分泌疾病及长期发热的消耗性疾病，营养不良，维生素及微量元素锌的缺乏、蛋白质及热量不足等，都可使舌部因味蕾敏感度下降而产生口淡之感。患者常常食欲不振，可用参苓白术散补气健脾。

#### (6) 口辣

肝火偏旺，肾虚痰热肺热或胃火上迫所致。在大叶性肺炎、脓疡、高血压、神经官能症、更年期综合症、长期低热患者也可出现此症。口辣还与舌温偏高，舌粘膜对咸味和痛觉过分敏感有关。可用泻白散泻肺清热。也可用鲜地骨皮煎汤代茶饮服。

#### (7) 口臭

常见于牙周炎、龋齿、口腔溃疡，鼻咽部有炎症或脓性分泌物的患者。口臭与消化机能失调也有关。这种患者唾液成分呈酸性，有利于细菌的繁殖，导致口臭。脾开窍于口，脾胃湿热，内火上熏也会发生口臭。可服保和丸。或用夏枯草 6 克，水煎代茶饮服，症状可在短期消失。

#### (8) 口香

多见于糖尿病重症。患者口腔中常感有一股果味萦绕。必须即去医院治疗，切不可大意。

## 尿的“红橙黄绿青蓝紫”

**赤（红）色尿：**患者性肾小球肾炎、肾结核、肾结石、肾和膀胱肿瘤等，医学上称为“血尿”。血尿还多见于泌尿系统外伤，急性白血病、血友病、全身出血性疾病以及妇女的子宫、卵巢、输卵管疾病。服了氨基比林、水杨酸、负离子等药物或使用了酚红和酚酞后，尿也会呈现红色。

**橙黄色尿：**是病毒性肝炎的典型症状之一，服了复合维生素 B、核黄素、黄连素、利福平、四环素、大黄等，尿也会变成橙黄色。

**深黄色尿：**服用利特灵、味喃\*叮、甲基多巴、阿的平、芦荟、番泻叶等药物尿会有深黄色改变。

**蓝绿色尿：**多见于泌尿系统绿脓杆菌感染、肠道内过敏腐败及体内蛋白分解代谢过多的病人。使用亚甲蓝、靛胭脂和氨苯喋啶等药物时，可使尿色变蓝。在碱性尿液中，磺溴酞钠可使尿呈现蓝紫色。

**黑色尿：**多见于患黑色素瘤的病人。

**青色尿：**误服来苏儿、氯仿等溶血性化学毒剂后，尿色则变青。

**棕褐色尿：**多见于严重烧伤、恶性疟疾、蚕豆病、溶血性疾病及血型不合的输血后，这是因为尿中含有大量血红蛋白之故。

**乳白色尿：**患急性肾盂肾炎或蜜月性膀胱炎以及丝虫病也可使尿液呈乳白色。

## 颜色汗四种

黄色汗：见于黄疸病人，其中以肝前性溶血性黄疸和肝后性阻塞性黄疸较之肝内性肝细胞性黄疸更为显著。

蓝色汗：可见误用氰化钾化学品者以及大量滥吃白果、杏仁之类食品发生氰化物中毒者。这种中毒病人，经使用“美蓝”抢救后，就会出现蓝色汗。这是由于美蓝在体内氧化变为靛蓝，则从汗中排出使然。

青绿色汗：在从事铜业的第一线生产者和使用绿矾治疗贫血以及使用绿矾澄清水作饮料的人，发生了硫酸铜中毒，就会出现青绿色汗水。

红色汗：见于服用洛格氏溶液的甲亢病人，停药后就会恢复常态。此碘化钾向汗腺排出的现象。单纯是腋窝部发生红汗，经过详细检查，原来是颜色细菌的感染。血汗，也是红色汗，但极为罕见，可见于严重的出血病人。

## 心脏病早期的八症兆

心脏病发作早期，患者常感到某些部位疼痛，其部位有下列几种：

第一，局限于胸骨左侧或整个上胸部。

第二，胸部中央、颈部及下腭。

第三，胸部及手臂内侧，左侧手臂及肩部较右侧多见。

第四，上腹部，常被误认为消化不良。

第五，胸部大面积、颈部、下腭及手臂内侧。

第六，颈部下端中央至上端两侧及连同耳部一侧至另一侧。

第七，右侧臂内侧至腋窝及肘下，左臂内侧至手腕部。

第八，背部两臂胛骨之间。

### 苹果体型易得心脏病

所谓苹果体形是指脂肪多积存于腰部，以致腰围大于臀围的身体形状。医生指出，腰臀比率有助于判断接受测量者的健康状况。男人的腰臀比率不应超过 1，意思是男人的腰围最多中能等于臀围。女人的腰围比率则不可超过 0.8，换句话说，腰围应比臀围小最少 20%。医学研究显示，体重超重的人，腰围通常都要比臀围大，这种体型特征，更易引发慢性疾病，如冠状动脉心脏病等，因此致命的危险性也较高。

### 动脉硬化四个信号

#### (1) 角膜老年环

有一部分中老年人的眼角膜周围会出现一圈灰白色的环，称为角膜老年环。老年环的形成，就是血液中胆固醇、磷脂、甘油三脂等脂质过多地沉积在角膜边缘的结果。老年环通常先从角膜的下缘或上缘开始，呈新月形，然后向两侧缘延伸，最后连成一个完整的环。

#### (2) 眼睑黄色瘤

有的人在眼睑内侧的皮肤上出现一侧或对称性的黄色斑块，医学上叫做眼睑黄色瘤。其发生原因主要与血脂增高有关。一般以家庭性血胆固醇过高症患者为多见，其中又以中年肥胖妇女最为多见。这种黄色瘤起初如米粒大，稍高出皮肤，发展比较缓慢。当它发展到最大时，可占据整个眼眶，非常醒目。

### (3) 内耳反应

当动脉硬化缺血时，会很快引起内耳反应，出现耳鸣、耳聋或眩晕等。这是因为内耳和脑组织一样不能耐受缺氧，而且比心肌对缺氧更为敏感。当动脉硬化首先引起内耳终末动脉狭窄时，内耳的症状就先于循环系统表现出来。可视为动脉硬化或将要发生冠心病的先兆。

### (4) 耳垂皱折

因耳垂是耳朵上唯一多肉的部位。当动脉出现硬化时，耳朵同其他组织一样，得到的血液供应也较少。而耳垂是耳朵上对缺血尤为敏感的部位，因此在耳垂上出现皱折，也是动脉硬化的一个特殊信号。

## 预防心绞痛的方法

第一，注意充分休息。如属稳定型心绞痛，午后要适当休息，每天最好保证 8 小时至 12 小时睡眠。

第二，注意饮食。要少吃动物脂肪和奶制品。避免暴饮暴食，保持标准体重。

第三，注意适当活动。一般说来，心绞痛病人应进行适当的体力活动，但以不发生胸部不适或胸痛为限。每个人的活动量大小，要根据自己的具体情况而定或遵医嘱。

第四，注意血压变化。血压应保持正常，如血压有波动，要积极进行治疗。

第五，忌烟忌咖啡。心绞痛患者一定要忌烟，因为吸烟可促使心绞痛发作。也不要饮用咖啡。如果是稳定型的心绞痛，可适量饮用咖啡，其余型的应饮咖啡。

第六，避免旅行过度。心绞痛病人是可以旅行的，但是要避免过劳，如过度的步行、特别是上山、爬坡等，更不能进入 8000 米以上的高度。

第七，适量饮酒。中等量饮酒对心绞痛影响不大。大量饮酒可损害心脏功能，适量饮酒还是可以的。

第八，注意节制性生活。

### 心肌梗塞五征兆

第一，胸部持续疼痛，并扩散到两臂、腹部、肩胛骨之间和下颚。胸腔常有一种火辣辣的感觉，脖子或上腹部也会出现疼痛。

第二，胸部有一种强烈的闷压感。

第三，脸色苍白无血色，额头、上唇甚至整个脸都会沁出冷汗。

第四，呼吸困难，不得不坐下或躺下。

第五，突然出现虚脱，但并不失去知觉。如上述病痛 15 分钟至 30 分钟均不见好转，那应必须及时请医生诊治。

### 冠心病信号——耳垂皱纹

医生们发现，耳垂出现一条自上而下的半明显皱折的斜线纹，是冠心病的一个重要体征，其正确诊断率达 90%。据认为，这是因为耳垂为身体的末端部分，患动脉硬化的耳垂和心脏一样，会发生微循环障碍。心血管造影发现，耳垂皱纹的深浅度与冠状动脉损害的程度密切相关。所以，卫生皱纹及深浅度变化，不仅可判断是否患有冠心病，还可估计冠状动脉损害的轻重程度。

## 预防中风的方法

多吃含钾的食品 :中风通常多由脑血管栓塞或发生血栓、脑溢血等疾病引起，开始时头痛、眩晕，可在短时间内失去知觉。而通过实验证明：钾元素可在一定程度上阻断血管病变的发病通路，因此，多吃含有大量钾元素的食物如柑路、香蕉、菠萝、土豆、冬瓜等可预防出现中风的危险。

活动你的“负手”：通常把平日总用的手叫做“正手”，如左撇子的正手是左手，把平日不经常使用的另一只手叫做“负手”。科学常识告诉我们：人体大脑分为左右两个半球，左半球控制右半边身体，右半球控制左半边身体。平日总用“正手”学习、工作、生活，那么只有某一侧半球有较多机会得到锻炼，而另一侧半球则因锻炼机会过少而容易使脑血管壁呈现变薄变脆趋向，成为脑血管破裂出血引发中风的隐患。医学调查表明，65%以上的中风患者，其脑血管出血，破裂发生在右脑半球上。这与人们大多使用右手有关，为此，平时多活动你的“负手”，包括你的“负脚”，可以改善另侧半球脑血管的机能，达到减少或预防中风的目的。

## 预防夜间心绞痛的方法

心绞痛大多在劳累或精神兴奋后出现。有时也在夜间卧床休息时发作。由于夜深人静，家人对患者因冠状动脉供血不足而引发的心股暂时性缺氧和缺血不易察觉，所以难以照顾或救护。

如果在正常服用药物的同时，在床头下面垫上一块红砖，使床体整体抬高  $10^{\circ} \sim 15^{\circ}$ ，则可以减少患者在睡眠中静脉

回流的血量，降低中心静脉压和肺动脉舒张压，减轻肺循环的阻力，防止血压上升、心率加快而在夜间复发心绞痛。而且清晨醒后，宜慢慢活动四肢，用双手按摩一下心口再起床。

### 预防晕车的方法

闭目静坐，屏气呼吸：有晕车习惯的读者，在登车前，可先调整呼吸，消除紧张感。上车后宜端坐，双手护于丹田，双眼微闭，不看近处迅速掠过的物体，并配合意念屏气做深呼吸，可减轻车辆振动对人体内脏的影响。

巧用伤湿止痛膏：上车前取一块伤湿止痛膏贴在肚脐上，不仅仅是心理上的安慰，更重要的是减轻了晕车的症状。

扎紧裤腰带：晕车时，人体内脏似翻江倒海般波浪起伏，令人欲呕。如果乘车前，将裤腰带扎得比平日紧一些，那么可以一脏六腑在腹腔过分地震荡游动，进而达到防止晕车的目的。

口含鲜姜片：上车前将鲜姜洗净切片后装入塑料食品袋内备用。上车后取出一片放入嘴里含吮。味淡后更换新姜片，可预防晕车。

### 预防胃病的方法

胃部是体内最易受情绪、感觉、心理影响的脏器。当心平气和、心理安泰之时，胃部能发挥正常的生理功能，相安无事。不过一旦在情绪低落、精神消沉，或与他人争吵生气正在气头上或余怒残气未消时勉强吃饭，就会出现上腹饱胀、打嗝儿、反酸暖气、胃区隐约疼痛、消化不良等一系列胃症症状。长期如此，必是引发胃病的导火索。为此，情绪不佳

时不动筷子吃饭是一个防病健身的窍门，即使饿一顿，也比吃下去损失小。

### 预防游泳后耳朵发炎的方法

游泳后，洗完清水澡，耳朵内残存的游泳池的水便基本上已自行流光。但是，有时因下垢较多等原因，使少量污水滞留耳道内而引发耳朵发炎。为了吸收余水并杀菌消炎，可在洗澡结束后向耳道内滴入 3~6 滴医用酒精，稍停片刻，让其自然流出即可。

### 预防醉酒的方法

醉酒主要因胃肠吸收酒精引起，为延缓胃肠吸收的速度，在饮酒前先喝一杯温牛奶，可因牛奶在胃壁内形成一层保护膜而减少醉酒程度。另外，在饮酒前或饮酒的同时适量吃下鱼、肉、蛋、豆制品等富含蛋白质的食品，可防止醉酒。

### 检测心血管疾病的方法

医学研究认为，腰腹部脂肪比较活跃，其脂肪分子因其所处的特殊位置将更容易地进入血液并到达肝脏，加快低浓度脂肪蛋白质转化为胆固醇，最终导致心血管疾病。

为了测量腰腹部脂肪的相对多少引进“腰臀比”的概念，即：腰臀比 = 腰围/臀围。若男性腰臀比大于 0.85~0.90，女性腰臀比大于 0.75~0.80，则说明该人腰腹部脂肪已经达到相当程度，应当警惕心血管疾病了。

### 检测和改善肝功能的方法

中医学认为：“肝指”是食指。如果某人的肝功能正常，

那么伸直手掌，五指并拢向上用力绷直，然后继续用力使食指弯折成钩状，而其他四指仍挺拔向上丝毫未动，将是轻而易举的事情。如果肝功能欠佳，那么食指弯折时不仅软弱无力，而且还会带动中指或无名指一起弯折。所以，用弯折“肝指”的办法检测肝功能是否正常是民间常用的妙方。与此同时，按上述方法不断练习弯折食指，或双手相互抚摸、按摩食指，或双手食指搭成钩状同时向外勾拽拉扯，都可以通过手指刺激、调节、改善、增进肝脏功能。

## 自查自栓疾病的方法

### （1）巧用药枕

人与睡眠分不开，睡眠与枕头分不开。如果在枕头上动点脑筋，便可在睡眠中达到预防疾病的目的。在明代《本草纲目》的记载中有一种叫做“明日枕”的枕头，枕芯用黑豆皮、绿豆皮、苦荞皮、干菊花充当，对睡者在醒脑明目败火的功效，我们不妨仿制。另外，用荞麦皮做枕芯，对人体有清凉活血的功效；用蒲绒、花做枕头，对人体有醒脑疏络的功效；用谷壳做枕芯，对人体有清火去热的功效；用小米做枕芯，对人体有去凉祛燥的功效；用竹条编枕头，对人体有排汗消暑的功效。

### （2）按摩肚脐

肚脐是人体的重要穴位，早在胎儿时期，人体便通过脐带从母体获取营养物质。因此，每日早晚起上床时，平躺在床上，用双手食指和中指同时用力柔和均匀地按压揉摸肚脐3~4分钟，便可达到强肾养肝、保胃滑肠的功效，对因体质

虚弱而引起的阳痿也有一定的辅助疗效。

### (3) 换洗内裤查病变

定期更换内衣内裤时，如果留意一下内裤上有无分泌物的残痕，则可以发现泌尿系统、生殖系统和肠道消化系统的病变，起到和及时治疗的作用。如女性分泌的白带，若很多或颜色发黄发灰，或有刺激性酸臭味，则说明有炎症；肛门处若出现鲜血痕迹，则说明可能患有痔疮或肛裂。为了能及早发现病情以及便于比较，最好穿用白色或浅淡颜色的纯棉内裤。

## 保护牙齿的方法

### (1) 经常叩齿

经常叩齿，不仅可治疗牙齿松动、牙齿疼痛，而且还可起到固齿健身的作用。叩齿的时间和场地不限，早、中、晚随时可行，叩齿时也不拘体姿，因此开会、候车、购物、散步时都可叩齿，但最好寻找僻静之处，静心凝神，消除杂念，这样可以收到更好的效果。

叩齿时嘴唇微闭，上下牙齿相对碰撞、叩击，发出铿然的声音。然后再左右错动上下齿，使臼齿、门齿、犬齿以及牙床等都能受到良好的“按摩”。叩齿后舌下可生出许多津液，不能随便吐弃，应伴随意念将其咽至位于肚脐下三寸左右处的丹田，即所谓练功中常讲的“气归丹田”。如此，可强化叩齿功效。

### (2) 进食后立刻刷牙

医学专家认为：人们正常的刷牙时间通常是清晨或临睡前，

但这并非不是最佳刷牙时间。因为口腔内的细菌分解食物残渣产生的酸性物质腐蚀牙釉质的全过程大约在进食结束三分钟后便正式开始，所以，进食后立即刷牙是保护牙齿的首要窍门，否则，在其他时间刷牙只能是“亡羊补牢”。

### （3）刷牙时间

有的读者刷牙时“三下五除二”，待口腔内的牙膏泡沫一起便草草结束，认为只要刷了牙，就能保护口腔中的牙齿，其实不然。科学家们通过实验证明：刷牙半分钟，保能除去牙齿上 8% 的菌斑，刷牙 2 分半钟，也只能除去牙齿上 55% 的菌斑。所以，请您每次刷牙时最好花费 5 分钟的时间，至少也要花费 3 分钟的时间。每天花费 3 分钟的光阴，可使您的牙齿和身体终生受益。

### （4）用手指按摩牙龈

每天刷牙后将洗净的食指或拇指伸入口腔，轻轻按摩全口牙龈，可以加快牙龈的血液循环，防止牙龈过早萎缩并由此达到固齿、健齿目的。

## 益智健脑的方法

### （1）口若悬河，滔滔不绝

由于口腔是离大脑较近的器官之一，因此，加强口腔的运动，可以刺激脑部血液的循环，改善连续用脑造成的大脑缺氧状态，达到健脑的目的。加强口腔运动的最好方法是找几个知心朋友聊聊天，北京俗称“侃山”，通过放松的交谈和自己滔滔不绝口若悬河的讲述，可以找到自己的灵感，增加大脑的创造力，强化大脑的各项功能，防止大脑“无用萎缩”

而达到益智的目的。

### (2) 学习外语，大脑年轻

专家认为，学习外文是保持大脑年轻的最佳方法。因为学习外文时，不仅要动脑筋背诵一个个生词，而且还要掌握语法结构，通过理解与本国语言进行互译，这都将加快大脑运转速度，只要不过分疲劳，上述脑力劳动都似润滑剂一般浸入大脑中，既防大脑“生锈”，又保大脑年轻。

### (3) 手指是“第二大脑”

医学研究认为，手指是“第二大脑”，手指与大脑相连的神经较多，通过运动手指，可以有效地刺激大脑，使脑细胞自身的新陈代谢加快，延缓或阻止脑细胞老化进程而达到健脑益智的目的。比如经常伸曲手指，左右手交替按摩指尖、指在节，用核桃当健身球经常握捏，交替伸入冰水和热水中，从事精巧的手工制作活动，练习左手书法绘画等，都可以强化或保持大脑的正常功能。

### (4) 常做“不对称体操”

“不对称体操”是指由于人体四肢不对称运动而促使大脑增加思维反应速度的健脑健身操。具体做法举例如下：

身体直立，手臂依次上举、摸头顶、摸耳朵、摸肩膀、叉腰、膜裤线。不过左右手臂不同步运动，某一手臂比另一手臂超前一拍或两拍进行。即左手摸头顶时，右手才开始上举，并依照各顺序继续运动。

或坐或站，伸出两手，手心相对，手指伸出。左手按拇指 食指 中指 无名指 小指顺序依次将五指弯向掌心；而右手的动作比左手慢 1~2 拍，或按相反顺序弯曲。

自然站立后，双臂以肩膀为轴心划圆抡动，左臂按顺时针方向抡动；右臂则按逆时针方向抡动，然后双臂交换抡动的方向。

呈“金鸡独立”状单腿站稳后，单手叉腰，活动另外一手一脚。开始时运用可以简单一些，用左腿站立，右手叉腰，左臂以肘关节为轴，右腿以膝关节为轴分别按逆时针和顺时针方向划圆。能够站立较长时间后，试做更难的动作，即用左腿站立，左手叉腰，用右臂和右腿分别按逆、顺时针做划圆动作。动作难于完成时可稍慢些，然后再增加速度和难度。只要长期坚持，定能达到健脑益智的目的。

### 腰部保健的方法

腰部怕受凉。特别是冬季，人们在弯腰做事时，腰部很容易暴露在衣外，住平房的人，由于室温较低，读书，写作坐得时间长了，腰部也常常感到不适。如若先找一条长围巾，将其紧贴腰际转圈围紧，然后再将衣服穿整齐，那么，无论坐多久，腰部都不会受凉了。

### 保护嗓子滋润咽喉的方法

“气沉丹田”发声法：随着卡拉 OK 的流行和普及，每个年轻人都想试试自己的歌喉一唱为快。“气沉丹田”发声法就可使您既一展歌喉，又保护嗓子不受损害。我们知道声带位于喉腔的声门处，来自肺部的气流冲击声门闭合处的缝隙，才能使声带振动而发出声音。如果在发声前先深深地吸足一口气，将其吸到丹田处，然后再慢慢地吐气发声，那么调节声带闭合的喉部肌肉便可因气流到达声门处带来的较大负压

而变得放松，从而使声音强大且持久，不至于唱一两句就唱不上去或上气不接下气了。另外，大声呼叫时也可用此妙方保护嗓子。

**最佳润喉剂饮服法：**就像机器使用一段时间后可以滴加滴滑油以延长其使用寿命，提高其运转效率一样，当人体的咽喉出现炎症、过度疲劳、声音嘶哑等症状时，也需要类似的滋润物品。对于教师、演员、售票员、播音员等经常用声音工作者，香油是最好的滴喉剂。当声门张合迟钝出现音质下降、发音困难时，喝一口香油润润嗓子，声门的张合将变得有力而灵活，增加了声带的弹性和声波的频率，声音变得圆润，喉部的不适与疲劳均已消失。

### 防治口腔病的方法

**茶水漱口法：**茶叶中含有氟元素，能起固齿作用。茶水属碱，能中和酸，可防龋齿发生，并能抑制某些病菌。

**盐水漱口法：**每日用淡盐水漱口 2 次至 3 次，可以预防齿龈出血。

常吃苹果可防治口腔疾病，因为苹果的纤维质能清除牙龈中的污垢。

还要注意吃完苹果应漱口，还因为苹果中含有 30% 的发酵糖类，这是一种腐蚀剂，易使牙齿受到严重损伤。经常吃苹果而不及时漱口，极易导致龋齿发生。饭后或吃其他食品、瓜果后，也应及时漱口，保持口腔卫生，是对牙齿的最好防护。

将大蒜 1 瓣放入嘴里嚼一嚼，能消灭口腔中的细菌，等

于进行一次口腔消毒。

### 防治冻疮的方法

夏天吃西瓜时，将皮稍留厚些，形成白中带红的样子，用它轻轻地揉搓冬天患过冻疮的部位，每次3分钟至5分钟，每天1次至2次，连擦5天，可有效预防冻疮发生。

取辣椒梗500克，切碎后放在铁锅里，加水适量煮沸，取其汁液，每天傍晚洗擦易患冻疮的部位，连续5天至7天以后就不再生冻疮。

鲜芝麻叶、花十几片，放在生过冻疮的皮肤上，搓擦约20分钟，然后将叶汁花汁等留在皮肤上，待1小时后用清水洗净，反复几次，可明显见效。

新大蒜头上市后，选一些紫皮独头蒜，去皮捣烂后，放在烈日下曝晒1小时左右，待蒜液升温后，取大蒜汁涂擦患过冻疮的皮肤上，每天3次至4次，连涂4天至5天，就不再生冻疮。

冻疮初起时，可用热醋涂抹，醋干后再行涂抹，1日数次，即可见效。

### 防治白内障的方法

白内障是老年人常见疾病，一般45岁左右开始发病。发病初期症状表现不明显，既不头痛也不眼痛，但视力却逐步下降，以致生活不能自理。一般患了白内障只要思想上不过于紧张，及时治疗是可以治愈的。重者需要手术治疗，但手术治疗痛苦大，如能采用药物治疗，同样能收到理想效果。

另外，平时注意身体锻炼，多吃新鲜蔬菜、水果、豆类

等富含维生素 C 和 B 的食品，用眼不要过度，这样也能有效地减少白内障的发生。

### 防治抽筋的方法

抽筋实际上是肌肉发生强烈的收缩，不能立刻放松的一种现象。肌肉收和松是受神经指挥的。在正常情况下，肌肉的收缩和放松动作非常灵活，要不了半分钟即可完成。但在寒冷或者肌肉过度疲劳时，肌肉缩和松就非常缓慢了。如冬天手脚冻僵，干什么事都笨手笨脚，刚干完活，浑身肌肉疲劳了，拿东西或走路手脚都不灵便了，这时如猛一伸脚或伸腰，神经活跃起来，肌肉的抽筋很快刺激大脑而再激动，又会通过神经叫肌肉再收缩。所以一旦发生抽筋常不能一下子消除。

为防抽筋，下冷水劳动和人过累的情况下，动作要迟缓一点，不能过猛，平时伸腿伸腰也勿过猛。抽筋时，可采用一些办法帮助肌肉放松，如一部分肌肉抽筋，可人为收缩其相反的肌肉，即作抽筋相反的动作，另外就是按摩抽筋的肌肉，帮助松弛。

### 防治呃逆的方法

“呃逆”又称打嗝，是膈肌痉挛所致。膈肌受颈 3~4 节脊神经支配，因此在颈髓受侵犯时可能发生呃逆。在日常生活中，由于食物过饱，肠道受刺激或情绪激动都可发生呃逆。较轻的呃逆可以按压双侧内关穴，持续 2~3 分钟，多可止呃，或用中等大直筒信封或塑料袋，以能密封口鼻为度，在袋内呼吸，不使漏气，一般 2~3 分钟亦可止呃。如系疾病所致，

应找医生诊治。

有的呃逆较频者，试用中药丁香柿蒂汤往往可收较好效果，处方为：丁香 5 克，柿蒂 4 克，水煎服，日服二次。

### 防治痱子的方法

痱子是皮肤上汗腺开口部（汗毛眼）的轻度炎症。夏天气候炎热，人体便大量出汗，如果再穿着厚衣，或皮肤上堆积有许多灰尘，使汗腺的排泄和汗液的蒸发受到阻碍，汗腺开口处便会有汗液潴留；汗液内含有尿素、有机酸、无机盐等成分，对皮肤有一定刺激性，长期留在汗腺开口处，便会使它发炎。

痱子多发生于高温车间工人，炊事人员，肥胖、虚弱人及幼儿。经常突然发生，呈小丘疹或小水泡，四周有细晕，感觉发痒、烧灼。几日后，水泡干瘪，有轻微脱皮，同时有一批批新的出现。如果处理不好，能引起化脓、成疮、俗称痱子毒。如何才能不出痱子呢？主要是保持皮肤清洁、干燥、衣服宜宽大、轻薄、多洗澡，洗后最好扑些痱子粉。如已生了痱子，可用温水多洗患处（不要用冷水，因冷水能使汗腺收缩，影响排汗，加重症状），但不要用肥皂，因肥皂内含有碱，大致地已发炎的汗腺有刺激作用。洗后可用 38% 的酒精涂擦患处，有干燥止痒作用；扑撒普通痱子粉；也可用鲜黄瓜切片擦局部；如已化脓、成疮、则按疖子处理。

### 防治斑秃的方法

这种病多为突然发生，白天还是一头整齐乌黑的头发，过了一夜，头发全部脱落，连头发茬也没留一根，但头皮不

红不肿也不痛,脱发时自己一点也没觉察,所有有人叫它“鬼剃头”。实际上并没有什么“鬼”会给人剃头。医学界认为,突然的脱发和剧烈的定神刺激、过度苦恼有关。

另一种经过较慢(数日或数年)。起初头部出现一至数块如指头肚大小的圆形或椭圆形秃发斑,境界清楚,表面光滑,带有光泽。若秃发斑继续向四周扩大,数目增多,互相融合而使整个头皮发生秃斑。严重时眉毛、睫毛、胡须、腋毛、阴毛、汗毛均可脱落。得了这种病,要加强思想意志的锻炼,解除无谓的忧虑、烦恼,按时作息,多晒太阳。也可采用梅花针在局部轻刺,每日或隔日1次,连续7天,休息半月再作7天。或用生姜、大蒜、辣椒大面积磨擦局部。

预防本病最根本的一条是精神正常,不要过分紧张或烦恼,并及时治疗头癣及头疮。

附:自制梅花针,用五根大头针或小缝衣针,横绑在一根筷子或小棍的一头,为斧锤形。绑时,针之间各缠几道线,使5个针呈梅花形张开。用时,针头对准行针部位,轻轻扣打,先轻渐重,至微见出血点为度。

## 动脉硬化自我防治的方法

### (1) 表现

记忆力衰退:尤其是对人名、数字、日期忘得很快,想做的事情转身就忘。

头晕头痛:时轻时重,常有发作。

手指哆嗦:当拿筷子吃饭或拿笔写字时,会发现手指轻微哆嗦,这是动脉硬化的典型症状之一。

性格变化：遇事易激动，情绪不稳定，喜怒哀乐变化快而分明，说话有颠三倒四、语无伦次的现象。

有蚁行感：有时会感到局部皮肤有像蚂蚁行走的感觉。  
行动缓慢、思维反应迟钝。

以上六种现象，为早期动脉硬化症状，凡出现这些现象，则应在日常生活中特别注意以防止症状进一步发展。

## （2）自然治疗

注意饮食：宜食含胆固醇低的植物油、蛋类、鱼类、瘦肉等。豆芽、大蒜、瓜果有降低胆固醇的作用。可多食用香菇、木耳有降血脂作用，亦可酌量食用。动物的脂肪和脑、脊髓、乌贼、螺、甲鱼等含胆固醇较高，应不食或少食。不要吸烟。

适当运动：注意劳逸结合，体育活动是预防动脉硬化的良法。

## 防治胆结石的方法

科学研究表明，人体前列腺素分泌过多可增加胆汁中粘蛋白的含量，进而诱发胆结石。而生姜中所含有的姜酚成分恰能抑制前列腺素的合成相对减少胆汁中粘蛋白含量，预防胆结石的形成或抑制其发展。因此，平时利用各种方式（如喝姜汤、吃腌姜、姜糖等）多吃一些生姜或姜制品，可达到防治的目的。

## 盛夏巧防热伤风

一般来说，伤风感冒容易发生在冬春季节，但是有的人盛夏季节也易患伤风感冒，而且连延不断，是为什么呢？

这是因为盛夏气温高，人体的借调旺盛，机体能量消耗大，再加之睡眠不足，食欲不振，营养摄入少，致使人体免疫力和抵抗力下降。另外，有的人过于贪凉而露宿在外，或在有过堂风处和吹着风扇睡觉，外感风寒，使原来潜伏在呼吸道内的病菌、病毒乘虚而入，导致伤风感冒的发生。

预防热伤风，一要加强体育锻炼，增强人体素质，提高抗病能力，根据气温变化，适时增添衣服，防止着凉。二是注意劳逸结合，防止过度劳累，保证充足的睡眠，增强机体免疫力。三要加强营养，盛夏体力消耗大，应多吃些瘦肉、禽蛋、瓜果、豆制品以及新鲜蔬菜等，以给人体补充足够的能量。此外，夜间不露宿在外，不能久吹风扇，不在有过堂风处睡觉，以免受凉发病；防雨淋，阴雨一要带雨伞、雨衣，万一衣服淋湿了，有条件的要及时换上干衣；少吃冷饮，多喝汤和稀饭；在汗流浹背时切忌用凉水洗身冲头。

一旦得了热伤风，初起时可用生葱白 3 至 4 根，煎汤服，或服用藿香正气水。如咽喉红肿疼痛，心烦口渴、小便黄少等，宜用板蓝根冲剂、银翘解毒丸等中成药；亦可用桑枝、菊花、薄荷、连翘、竹叶各 10 克煎水，分 3 次服用；或用感冒冲剂小包冲服，每日 3 次。若发热较轻，也可用桑菊丸，每次一丸，每日 3 次至 4 次。

值得一提的是，在治疗热伤风时，不可用生姜、红糖这类的食物，用后如同火上加油，助长热势，使病情向坏的方面发展。

## 第二章 常见疾病的治疗

### 急救煤气中毒的方法

立即将病人移到温暖通风的屋内，或将病人所在门窗打开，使其吸入不含煤气的新鲜空气。只要脱离中毒环境，吸入新鲜空气，在一个小时内，体内就有一半的碳氧血红蛋白被离解。

此时要注意病人的保暖，能喝水的可以给其热的浓茶水，一般较轻的病人多能较快痊愈。中毒重的应请医生前来急救，给病人吸入氧气，应用呼吸兴奋剂。

### 维生素 A 是抗癌营养素

国内外许多研究结果都指出，缺乏维生素 A 易导致肺癌、胃癌、食管癌、结肠癌、膀胱癌及喉癌，而维生素 A 及视黄醇因物质能阻止、延缓癌变，使癌前病变恢复。

西方国家的胃癌发病率低于中国和日本，可能与食用大量牛奶有关，因为牛奶中含有丰富的维生素 A。在日本，每天多吃富含胡萝卜素的蔬菜的人，肺癌发病率要低 30%，胃癌发病率也较低。而胡萝卜素由二分子维生素 A 组成，大人体内可转变成维生素 A。动物实验也证实，维生素 A 或人工合成的视黄醇或酸的衍生物能抑制化学致癌诱发的粘膜，皮肤和腺体的肿瘤。

为什么维生素 A 具有抗癌作用呢？主要是因为：

维生素 A 对上皮细胞的正常分化起重要作用，能抑制 DNA 过度合成和基底细胞的生长。

维生素 A 可能改变致癌物的代谢或起载体作用。

维生素 A 可增加癌变细胞溶酶体的脆性，促进癌细胞的退化。

维生素 A 能增强人体的免疫力，从而增强对肿瘤的抵抗力。

所以富含维生素 A 及 胡萝卜素的食物如肝脏、鸡蛋、牛奶、菠菜、胡萝卜、杏子等都有助于防癌。美国专家建议：任何与癌有关的人都应当在他们的抗癌饮食表上在维生素 C 后面写上维生素 A。

### 海带有抗癌作用

海带是一种大型食用海藻，有丰富的营养。每 100 克海带中含有蛋白质 8 克，钙 1177 毫克，铁 150 毫克，超过菠菜、油菜几倍至几十倍。更为突出的是，海带富含微量元素碘、每 100 克海带含碘高达 24000 微克，比紫菜、发菜还高 10 多倍。1 克海带所含的碘足以满足任何人一天碘的需要量。

碘是甲状腺素的重要组成成分。人体缺碘时可引起单纯性甲状腺肿，而甲状腺肿又容易转化为甲状腺肿瘤，所以，在甲状腺肿瘤流行地区，甲状腺癌发病也较多。低碘饮食还会促进与激素有关的乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌的发生。经常吃海带和其他海产品能补充人体必需的碘质，对预防和治疗上述癌症有积极作用。此外，据报道海带中褐藻酸钠盐，还有预防白血病的作用。

## 咬断体温表的处理方法

体温表内的水银，是一种有毒金属，吃进人体后，一般能从肠道排出。万一咬断体温表，可立即服生鸡蛋清 2 只至 3 只，以减少人体对汞的吸收，并注意检查近期内的粪便，如水银长时间未排出，应送医院处理。

## 食物中毒的家庭急救

### (1) 催吐

如果吃下去的时间在 1 小时至 2 小时内，可使用催吐的方法。立即取食盐 20 克，加开水 200 毫升，冷却后一次喝下，如果不吐，可多喝几次，迅速促进呕吐。如果吃下去的是变质的荤食品，则可服用十滴水来促使迅速呕吐。有的患者还可用筷子、手指或鹅毛等刺激咽喉，引发呕吐。

### (2) 导泻

如果病人吃下去的中毒食物时间较长，一般已超过 2 小时至 3 小时，而且精神较好，则可服用些泻药，促使中毒食物尽快排出体外。一般用大黄 30 克，一次煎服。

### (3) 解毒

如食物中毒，可用生藕捣烂，绞汁饮用，或将生姜捣烂用水冲服。如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒，可取食醋 10 毫升，加水 200 毫升，稀释后一次服下。若是误食了变质的饮料或防腐剂，最好的急救方法是用鲜牛奶或其他含蛋白质的饮料灌服。如食咸菜中毒，饮豆浆可解。如食巴豆引起中毒，可用黑豆煮汁，食用即解。

## 异物误入五官的处理方法

### (1) 误吞异物应急处理

吞咽海带丝。如果有人不慎将硬币、金属钮扣之类的金属物质误吞入消化道后，只要再多吞咽一些用猪油炒熟的海带丝即可。

食余韭菜。万一不小心从口腔将异物吞入食道，可迅速取一把韭菜医治。具体做法是：将韭菜放火锅内，用暖水瓶中的开水浸泡片刻，捞出后滴入香油若干滴，直接吃下。注意，不必耽误时间将韭菜切断，完整的韭菜反倒能起到较好的疗效。因为韭菜中含有大量不易被肠胃消化的粗纤维，所以，完整的韭菜能裹住异物，使其顺消化系统排出体外而不刺伤内脏。如问题严重，可在服用韭菜后尽快将当事人送往医院急救。

食芝麻油。芝麻油是家庭必备的调味品。当万一发生异物堵塞食道（如鱼刺卡嗓等）情况时，取一茶匙优质芝麻油缓缓喝下，食道异物可借着芝麻油的润滑作用“走出”食道，有效地防止了异物对食道和食道粘膜的损伤。

### (2) 耳朵异物处理

巧引飞虫出耳：夏天傍晚，小飞虫特别多，一不小心，小虫就会飞进耳朵里。对此，可马上到暗处，用灯光把小虫引诱出来；或滴进3滴至5滴甘油，过2分钟至3分钟，把头歪向患耳一侧，小虫会随油淌出来；如不见效，可将温水灌入耳内，随即歪头倒出，小虫会随水流出，然后用棉球轻轻把耳内的水擦净。

耳中取豆：如孩子玩豆子时，不自觉地把豆子塞

入外耳道，可用 95% 的酒精滴点异物，使豆子收缩或变小后滚出；也可用直径与耳孔一样大小的细管子，轻轻插入耳道，然后嘴对着管子，用力吸气，豆子就会被吸出来。

### （3）鼻塞异物的处理

刚刚学会走路的小孩，往往喜欢把钮扣、豆子塞到鼻子中，若不及时取出，就会出问题。取异物的窍门是：如果异物塞在一边的鼻孔内，可用一张纸条，刺激另一个鼻孔，使孩子打喷嚏，鼻子甲的异物自然会被喷出来。

### （4）眼中异物处理

咳震眼中异物：当眼中有异物时，用同侧手的拇指轻轻拉开上眼皮，头微低，然后用力咳嗽几下，眼内异物就会震出。

糖水清除眼中灰尘：当石灰飞入眼中，热辣难忍时，只要滴入少许糖水，就可清除灰尘，解除痛苦。

清水洗眼：细微灰粒进入眼中，最佳处理方法是：斟满一碟清水，将落入灰粒的眼睛浸入水中，连续眨眼数次，效果甚佳。

## 巧治游泳抽筋

游泳要防止腿部抽筋的发生，要在水下前先活动一下身体，做做操，跑跑步，用手揉捏腿肚子（腓肠肌处），用冷水淋淋身体等。另外应注意在水中停留的时间不要过长。发生了抽筋，一定要保持镇静。可以先吸一口气，然后用抽筋一侧的手划水，再用另一侧手握住抽筋侧的大拇趾，使腿慢慢伸直并使脚掌往上翘。用这种使痉挛部位肌肉拉长的方法，

对缓解抽筋是很有效的。

## 通用的止血方法

当手臂因外伤出血时，可将其高高举起，使之位于心脏位置的上方。这样心脏泵出的血液便不易到达伤口部位，为自己或他人用消毒纱布盖住伤口并按压止血奠定基础。若肢体受伤出血后一时找不到急救物品，对上肢，可压迫二头肌侧的动脉；对下肢，可压迫腿骨侧上部的动脉。借助暂时阻碍血液外流之机，应马上寻找更好的止血方法，以防血液流失过多，出现休克现象直到危及生命。

除了骨折和创面很大的出血之外，还可以选用下列的止血法止血：

### （1）蒲棒止血法

将清洁蒲棒（最好上茏蒸后晒干，存放清洁地方备用）揉成蒲绒，覆盖伤口，绷带或净布包扎。

### （2）丝瓜叶止血法

将伤口用温开水、酒精或双氧水洗净，干丝瓜叶（生长旺盛期，选肥大的洗净，晒干、收藏备用）揉、研为末，覆盖包扎。

### （3）小蓟止血法

鲜小蓟（俗称七七芽）叶适量，温开水洗净，揉搓如泥，敷伤口后包扎。此方也适用于鼻孔出血，制法同上，然后用塞来堵塞出血鼻孔。

### （4）马勃止血法

马勃俗名很多，有些地方叫忽雷炮，有些地方叫马粪包

或马屎炮。鲜的皮肉纯白色或稍黄，椭圆形；小的如核桃、鸡蛋、多生长在平原地带的草丛、阴暗潮湿处；大的如拳头、人头、多生长在深山老林中，属于蘑菇的一类的真菌。采集后洗净在烈日下晒干，当差保存，防破碎污染，防潮湿。止血外用时，把伤口以温开水洗净，将马勃里的灰绿粉状物撒上，包扎。

若较小血管损伤，可用指压止血法，并立即送医院。

### 判断血量大小的方法

若流出的血颜色鲜红，且一跳一跳地喷射而出，说明这是较大的动脉血管发生破裂造成的大出血。若颜色暗红不断大量涌出，说明这是较大的静脉血管破裂造成的大出血。若伤口较大，鲜血不断流出或顺流直下，说明这是中等大小的动静脉血管或广泛的小血管破裂造成的中等出血。若伤口较小，血汩缓慢，呈慢滴状或逐渐渗出，说明这是小出血。读者可根据具体情况，及时、准确地做出判断，为医院进一步救护伤者提供依据。

### 处理呕血、咯血的方法

呕血是指消化道出血，包括食道、胃和小肠。呕血多见于溃疡病及肝硬变病（由于食道内静脉曲张破裂）。在呕血之前，一般有上腹部不适感。呕血多在恶心后吐出血来，血色暗红呈咖啡色，有时凝成血块，常和食物混在一起。呕血之后几天之内，大便又黑又亮，像膏药油样。

处理方法是：让患者安静，头偏向一侧，冷敷上腹部、停止饮食，立即送医院救治。

咯血是指呼吸道出血，包括气管、支气管和肺，多见于肺结核和气管扩张的患者。咯血之前先有喉头发痒，咳嗽后有血吐出，血色鲜红，常有泡沫，有时和痰混在一起，成血丝状。

处理的方法是：把患者上身稍稍垫高，作半卧位，头部偏向一侧，保持安静，不要说话；实用性不要心慌，以免刺激患者；冷敷胸部，给患者喝一些冷的盐开水，并及时请医生救治。千万不要在患者背部捶打。有些肺结核患者错误认为，血是身上最富贵的东西，本来要咯血了，故意憋着气不向外咯，或已经到了口腔而重咽到肚里。这都是十分有害的，因为这种血里含有大量的结核杆菌，把它咽下去，等于帮助结核杆菌重回到人体内继续捣乱。

## 巧治鼻出血

### (1) 涂清凉油法

由内火或外伤引起鼻出血后，将药物棉花卷成适当小团，在其端头处抹上清凉油（亦称万应油），并将抹有清凉油的一端塞向出鼻腔的深处，此时鼻腔内有辛辣刺激的感觉。塞好药棉后静坐，心情要平静，由于清凉油具有清凉收敛的作用，含有清油的药棉与鼻腔内毛细血管和创口接触后，血液逐渐与清凉油混合而凝聚在药棉上。待止血后，视情况可更换或撤掉药棉。

### (2) 冷敷热敷法

取干净毛巾两条，浸泡冷水后，轮流放在鼻梁儿、鼻翼及额头等部位，可起到收缩毛细血管、降温清热、止血提神

的功效。如在冷水中滴入风油精，或在额头、鼻翼附近涂抹适量风油精，可增加止血效果。

在冷敷头部的同时，若能取一盆热水，将双脚浸入，热敷配合冷敷，止血效果更佳。

### （3）绳扎无名指法

鼻出血后除采取必要的措施以外，还可同时配合绳扎无名指的根部止血。若左鼻孔出血，则绳扎左手无名指根部；若双鼻孔出血，则双手皆绳扎。若一时找不到绳子，用另一只手捏住根部也可以。

### （4）蒜泥膏敷足心法

将大蒜去皮捣成烂泥状后，兑入少许凡士林，使之成膏状。取适量蒜泥膏敷在鼻出血患者的脚底心处，外用纱布固定。左侧鼻孔出血敷右脚底心，右侧鼻孔出血敷左脚底心，可有效地制止出血。

请别人用手指抵压、按摩足心或用冰块冷敷患者足心，也可起到类似效果。

### （5）蛋壳内膜营养法

将鸡蛋煮熟后，磕去蛋壳（尽量完整），沿蛋壳内层边缘将蛋壳内膜——一种营养较高、半透明状浅乳白色的薄膜取下备用。取适量药棉，轻轻擦拭鼻腔内的血状脓性分泌物或血痂后，将蛋内膜放入鼻腔，使之与鼻腔粘膜贴敷在一起，既防止和制止鼻腔继续出血，又可使毛细血管丰富且当时非常脆弱的鼻腔粘膜接受来自蛋壳内膜的营养，因此可有效地防止鼻腔出血现象。

### （6）葱白韭菜裹药棉

先将纯药棉塞入鼻孔，然后找些葱白、韭菜裹在另一份药棉内，经挤压后有汁液外渗时，代替纯药棉塞入鼻腔，可止鼻血外流。

### (7) 韭菜浸醋根治法

取新鲜韭菜适量，洗净后切段、榨汁，将脱水的韭菜加少量食盐后放在瓷碗内。然后向碗内倒米醋，直到将韭菜浸没为止。半小时后，脱水的韭菜“吸饱”了醋液。倒去多余的米醋，将韭菜服下肚内。如此每日两次，连服三天，即可根治鼻子出血症状。

## 巧治小儿鼻出血

小儿鼻出血中医称为鼻衄，常因内热过盛，火炎于上，操作血络而致血溢于外。本症初期多因热迫血溢，迁延时日，可致气血亏虚。目前常用中成药如下：

### (1) 血见愁片

主要成分：地锦草。

功能：止血，清湿热。

适应症：内外伤出血，鼻衄，咳血，子宫出血，大便下血，菌痢，肠炎。

剂型与规格：片剂，每片 0.25 克，每瓶 60 片。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次服 1 片，每日服 2 次。

### (2) 血净片

主要成分：柿树叶。

功能：止血。

适应症：单纯性月经过多，急性肾炎，胃、鼻等出血。

剂型与规格：片剂，每片 2.5 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次服 1 片，日服 2 次。

### (3) 灯心止血糖浆

主要成分：川灯心草、绒毛龙芽草、铁苋菜等。

功能：止血，升高血小板。

适应症：痔疮出血，鼻出血，消化道出血，产后恶露不尽等。

剂型与规格：糖浆剂，每瓶 200 毫升。

用法：口服。

剂量：每次 10 毫升，日服 2 次。

### (4) 十灰丸

主要成分：大蓟炭、陈棕炭、牡丹皮炭、栀子炭、茜草炭、大黄炭、侧柏叶炭等。

功能：凉血止血。

适应症：吐血、衄血，血崩及其他出血不止症。

剂型与规格：水丸，每瓶重 60 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次 6 克，日服 2 次。

## 在急救中保护大脑的方法

当利用人工挤压心脏的办法使患者心脏复跳失败后或心脏停止跳动超过 8 分钟时，除了继续做挤压按摩之外，还应立刻打开电冰箱从中取出小冰块，敷盖堆积在患者头部周围，

使脑部的温度下降，以降低脑细胞的需氧量。因为在人体全身的细胞中，大脑细胞是最不耐缺氧的，所以降温之后，即使供氧不足，大脑细胞因需氧量下降也不致受损了。处理之后，尽快送至医院抢救治疗。

### 心脏病患者自救的方法

心脏病患者在深夜或身边无人突然犯病的紧急时刻，只要意识到自己的以及跳动逐渐变缓，甚至停跳，就应立刻以2秒钟左右干咳一次的节奏连续咳嗽几声（心脏停跳若干秒内，患者的神志往往是清楚的）。咳嗽之后，心脏便可恢复正常的跳动。然后想办法通知别人将自己送往医院治疗。

### 翻上眼皮的方法

当别人“迷眼”需要请你翻其上眼皮时，若手法不熟练，可以借助火柴杆的帮助完成损伤。以翻患者右眼上眼皮为例请患者眼睛向下看，损伤者用右手拇指和食指的指尖或指肚轻轻捏住患者眼皮的边缘或睫毛处，并轻轻上提；与此同时，操作者左手持干净的火柴杆或牙签等物品，轻轻压在患者上睫毛附近的眼眶处。压上火柴杆后，右手由轻轻上提改为上翻。如此配合一压一翻，慢慢抽出火柴杆，眼皮便被翻起。

### 拔刺的方法

#### （1）贴膏贴膜

当皮肤扎入小刺因无头、刺细或不乱扎入位置而无法用镊子夹出、针尖挑出时，可以用医用橡皮膏贴在创口处，即“贴膏”。然后将橡皮膏取下，换新的橡皮膏重复上述动作，直到完全拔出小刺。

也可将化妆面膜抹在创口处，即“贴膜”，待面膜干后撕去面膜，并借此将小刺一起拔出。

### （2）深刺滴油

当木刺扎入体内较深时，为避免拔刺时断刺，可在拔刺前将万花油、风油精或食用植物油顺伤口滴入，然后再用镊子将刺拔出，既不疼又不会大量出血，还可起到消炎作用。

### （3）胶水除小刺

只要皮肤上扎入的小刺未给皮肤表面带来较大的创伤，无皮肤感染迹象，便可在皮肤上涂抹一层薄薄的胶水。待其自然干透后，轻轻取下，可将小刺随之带下。

### （4）磁铁拔铁刺

当表皮不小心刺入小铁刺时，可先取火柴将缝衣针消毒后，将皮肤表皮挑开一条细缝。然后取干净磁铁放在皮肤表面的细缝处，将小铁刺吸收。如吸拔不出，至少也可为使用镊子和缝衣针挑刺打下良好基础，并避免缝衣针刺向表皮深处。

### （5）冰镇止痛术

手指扎刺后先用冰块冷敷患处，待感觉迟钝后用消毒后的缝衣针取出，痛感小、出血少。

## 应急处理小外伤的方法

切菜时不小心被菜刀割破皮肤或遇到其他利器等小外伤，只要伤口整齐、远离关节、伤口长度在 0.5~1 厘米之间、深度小于 1 厘米，且创伤时间不到 10 小时，而身边又无“创口贴”时，可以用经过加工的橡皮膏粘合伤口，时间稍长便

可引起患处皮肤溃烂。如果在大小适宜的橡皮膏的中间部位粘上一点药棉，再将橡皮膏贴在用碘酒消毒后的伤口上，就避免了“膏”与伤口的直接接触。

还可以这样处理：在长短适宜的橡皮膏上剪出四个小口，每个小口的长度大约是橡皮膏宽度的  $1/3$ 。然后将中间的橡皮膏向黏面折叠，形成一个非黏面，用这样的橡皮膏处理伤口，伤口被对合，外包纱布过一段时间便愈合。如果伤口稍长，可用 2~3 块加工过的橡皮膏处理，2~3 个非黏面压盖在伤口上，就像给伤口缝合了 2~3 针一样，隔 3 天换一次橡皮膏，不久便可痊愈。

或在发生热油溅烫、小刀割破等小外伤后，立刻用嘴吮吸、舔舐伤处，有少量出血时，可将表层血液吸出吐掉，吮吸和自身的唾液可使小外伤止血、消炎、止痛。

若是被热油局部溅烫，可一边吮吸，一边准备凉水浸泡，轻度伤可不令皮肤起泡。

### 治疗幼儿外伤的方法

幼儿活泼好动，而下肢发育尚未完全，所以走路跌跤，或被硬物磕碰成青斑、肿块的情况时有发生。如果幼儿碰伤后皮肤没有破损，只是皮下有点瘀血，那么，家长可以取小磨香油适量，迅速涂抹患处，一般情况可避免幼小的肢体出现青斑或肿块。

### 治伤食的方法

第一，因肉食过多而导致少食、腹胀、呃逆油腻等症状，可用山楂肉 90 克，炒焦研为细末，每次 15 克，温开水送服，

每日 2 次。也可适量吃些山楂片，山楂糕或山楂脯，消除因吃肉类引起的积滞。

第二，因食用谷米食物过多导致厌食、脘腹胀痛者，可用神曲 30 克，炒萝卜籽 10 克，麦芽 10 克，水煎服，1 天 1 剂，分 3 次服完

第三，因食面粉食物过多而导致食欲减退，腹部胀痛，呃逆有阵腐酸臭味者，可用麦芽 30 克，水煎服，1 日 1 剂，日服 3 次。

第四，因食用生冷瓜果过多而导致少食腹胀，大便稀溏，脘腹冷痛等症者，可用丁香 15 克，神曲 15 克，泡开水代茶饮服。

第五，因食酒过多，而出现头昏，心慌，腹胀，呃逆有酸臭气味等症者，可用白萝卜 500 克，洗净捣烂取汁，一次服下。或用白糖 15 克，加入 30 毫升食醋，开水冲服。

第六，用桔皮 2 克至 9 克，水煎服，或泡水当茶饮，可治疗一般的消化不良、胃腹胀满、食欲不振、恶心呕吐、寒性咳嗽等症。

第七，当你吃了油腻的东西，感到胃不好受的时候，若能喝口醋，感觉就会好受些，并能助消化。

第八，“鸡内金”是鸡肫内一层坚硬的皮，内含胃激素、蛋白质和氨基酸，可健胃、助消化、治积食。

### 止呃的方法

第一，压眼球。打呃时，用手掌按在眼球上，稍加压力，此时，有一种气体从胃中排出，可改按压上眼眶边缘，在眼

眶边缘寻出压痛点，然后用力按揉几下，打呃就可消除。

第二，舌头拉伸。打呃时，用一块干净纱布包垫在舌头上，用手指捏住舌头向外拉伸。此时，会感到腹部有气体上升，打呃自然停止。

第三，饮糖醋汁或温开水。用 2 汤匙醋，加 1 汤匙白糖，调成糖醋汁，饭后服用可止呃。如喝上一大口温开水含着，分 7 次咽下，稍等片刻，即能有效地止呃。打呃时，服 15 克食醋也能止呃。

第四，食桔或柿蒂。取可子一个吃二三瓣。或用鲜桔汁 15 克，打呃时服下，且柿蒂几只煎汤饮用也可止呃。

第五，诱嚏。用小纸卷插入鼻腔捻动，打几个喷嚏可以止呃。

第六，压喉结凹处或锁骨凹处。用食指按压喉结下面的凹陷处。或以中指或食指从锁骨上凹处，垂直向下，揉压膈神经，揉压片刻也可止呃。

第七，挤眉。将眉弓分为三等分，内 1/3 交界偏眉下眼眶处，可摸及一小凹陷处，按之有痛感。用双手拇指尖及时对两眉此处按压片刻可止呃。

第八，括腭。用一食指伸入打呃者口中，反复刮上腭，打呃可逐步缓解。

## 治痔疮的方法

### (1) 内治法

以日服药物和饮食疗法为主。患者便血较多时，可服用止血药，若有便秘时，应服用通便药，保持大便畅通。痔疮

患者应忌食或少食刺激性辛辣的食物，如酒、辣椒、生姜、葱、蒜等。可以多食赤小豆、槐花、黑芝麻、猪大肠、蜂蜜、竹笋等。

### (2) 外治法

一般采用敷贴、熏洗以及使用仪器等。就是把止血、消肿的膏药或油膏直接贴敷在痔疮表面，熏洗就是把药物煎成汤，热熏洗浴痔疮。可熏洗痔的药物有棉树根、桃树根、苦参、马齿苋等。痔疮治疗仪，是通过刺激相关穴位，改善血液循环从而达到止血、止痛、痔核收缩的目的。

### (3) 甲鱼头治痔疮

甲鱼头 2 个，用瓦片放在炉火上焙干（稍微烤焦）后，捣碎研末，用 250 克蜂蜜调全，每天早晚各服一羹匙，黄酒送下，有特效。

### (4) 乌鱼头治痔疮

乌龟头焙干，研末、用香油调匀，将患处洗净涂搽，连用一周，即可痊愈。

### (5) 黑木耳洁痔疮

黑木耳 150 克，分次用温水泡开洗净，饭前一小时吃一捏，嚼碎咽下，每天 3 次，连吃 10 余天可愈。如痔疮严重，可连续吃，吃好为止。

### (6) 桑椹治痔疮

将桑椹 60 克取汁，和粳米 240 克煮粥，空腹趁热食用。

### (7) 翻白草芒硝治痔疮

翻白草 90 克，芒硝 15 克，煎汤熏洗坐浴，治疗内痔、炎性及血栓性外痔。

### (8) 威灵仙、马齿苋治痔疮

威灵仙 90 克或马齿苋 250 克，煎汤先熏后洗。

### (9) 荸荠治痔疮

荸荠 500 克，红糖适量，加水煮 1 小时，日食 1 次，对痔疮有一定的辅助治疗作用。

### (10) 树皮澡痔疮

用柿树皮 120 克，晒干焙熟，研成细末，用米汤送服，每日 1 次，连服两周，可治痔疮出血。

## 巧治脂肪肝

正常人肝内总脂量占肝重 5%。脂肪肝患者的总脂量可达 40% 至 50%。脂肪肝的病因很多，主要为过量饮酒、肥胖病、糖尿病、皮质激素增多症等。一般脂肪肝的愈后都较好，但脂肪肝患者应积极治疗。治疗脂肪肝首先是去除病因，如戒酒、糖尿病者控制糖尿病、慎用四环素等可疑药物等。其次是调整饮食结构。一般说来脂肪肝患者除了戒酒以外，要严格控制糖份摄入量，包括米、面制品、含糖饮料、冷饮及水果等；同时补充高蛋白，提倡多食新鲜蔬菜。

## 治腹痛的方法

患急性肠炎和腹痛腹泻时，可取食醋 100 克至 200 克，倒入锅内，用文火加热片刻，将 2 个至 3 个鸡蛋打入醋内，煮熟后吃蛋饮醋，1 次至 2 次即可见效。

受寒引起的腹痛或急性膀胱逼尿肌麻痹造成小便不通，可将盐放在布袋里热敷腹部，均有功效。

有人食用西瓜后，小腹胀痛，可取盐少许，含化咽下，

片刻即消痛。

对于功能性神经性腹痛、胃痛患者或因饮食过急、饭前生气、慢性肠炎而导致胃肠痉挛造成轻度腹痛的患者而言，立即采用右侧卧位，双腿收缩呈微屈状，不一会儿便可缓解腹痛或使胃部感到舒服许多。

## 巧治肾病

### (1) 治肾亏腰痛

枸杞根（鲜）200克，猪前脚一只同炖，分2次，服汤食肉，连服1星期可治愈。

### (2) 治肾盂肾炎

适应尿频、尿急、尿疼及老年人尿道炎。处方：三棵针250克、扁蒿（猪芽草）50克。鸭趾草（兰花菜）50克，每日1次，水煎服。连服7天有显效。

### (3) 治肾炎水肿

葶苈茎（又名通天草）30克至60克，煎汤代茶喝，可清热尿，治疗肾炎水肿等症。

## 巧治腰痛

向后倒走，可治腰痛。走路时膝盖要绷紧，双手握成拳并轻轻向腰背部摔去，或两手反握轻扣腰部。一般每天坚持做4次至5次，每次150步左右。经过一段时间的锻炼，腰痛症将大为减轻。

## 巧治偏头痛

### (1) 运动法治偏头痛

当有发作偏头痛的先兆时，立即参加一项体育运动如跑

步、打球等，有患者会因此而终止发作。

### (2) 浸水法治偏头痛

当偏头痛发生时，用一盆热水（水温以不致烫伤皮肤为宜），把双手浸入热水中。水以没过手腕为宜，每次浸半小时。在浸泡过程中，要不断对热水，以保持水温。坚持浸泡数次，症状可渐渐消失。

### (3) 薰蒸法治偏头痛

取蚕砂 80 克，川芎、僵蚕各 10 克，用水煎沸后，倒入保温瓶内，用毛巾覆盖头部，使热气对准患侧太阳穴，薰蒸 10 分钟左右，薰后用毛巾擦干，避风。

## 巧治头痛

### (1) 香烟煮水法

吸烟不能消除头痛，但若把香烟（好是烤烟型香烟）折断，将烟丝倒在一个小容器内，加水加热，然后取手绢浸蘸含有烟丝成分的溶液擦抹双侧太阳穴，那么将起到提神、醒脑、止痛的作用。而且，身体内吸入的尼古丁少了，对恢复身体健康也大有益处。

### (2) 喝盐水法

头痛严重而身边一时无药时，冲一杯淡盐水饮服少量，可以缓解头痛。将食用精盐放在干净的小碟内，伸出舌尖舔食少许，也有疗效。

### (3) 吹口琴法

喜欢吹口琴的读者，当用脑过度或身体欠佳而头痛时，只要取自我感觉舒适的姿势，轻闭双目，通过短促而有韵律

的吹奏动作，演奏几首欢快的曲子，便可在一吹一吸中缓解头部缺氧状态，清除头部隐痛。欢快的旋律还可放松大脑神经，使精神为之一振。

另外，龙眼壳可治头晕。龙眼壳 15 克左右，煮水，必要时饮用，可治心虚头晕，有祛风明目功效。

梳头可治疗三叉神经痛。三叉神经痛患者，每天起床后和睡觉前，可用木梳从前额经过头顶梳至后颈部，开始时每分钟梳 25 次左右，5 分钟后逐渐加快速度，每次梳 10 分钟。

## 降血压的方法

### (1) 豆腐芹菜

常吃豆腐能降低人体的胆固醇。常用豆腐煮芹菜叶吃，有辅助降低血压的作用。常吃芹菜炒肉丝，有保护血管和降低血压的功效，且有镇静作用。

### (2) 洋葱、葱

常吃洋葱，有降血脂、预防血栓形成的功效，亦能使高血压下降。葱也能减少胆固醇在血管壁上的积累，常食葱煮豆腐，有协同降低血压之效。

### (3) 海带

能防止脂肪在动脉壁沉积，常用海带炖豆腐食用，有利降压。

### (4) 花生

用花生仁（带红衣）浸醋 1 周，酌加红糖、大蒜和酱油，密封 1 周，时间越长越好。早、晚适量服用，一两周后，一般可使高血压下降。以后坚持每周服 1 次，每次两粒可巩固

疗效，防止复发。因醋泡花生米含有降低体内胆固醇和甘油三脂物质，故对动脉硬化患者疗效甚佳。

#### (5) 醋

患高血压和血管硬化的人，每天喝适量的醋，可减少血液流通的阻塞。假如用醋减肥，平均每星期可减体重 500 克。

#### (6) 罗布麻

每日 3 钱，用开水冲泡当茶喝，持续半月，治疗高血压有特效。

#### (7) 干茶叶渣

将废茶叶渣晒干装入小布袋中，作枕头垫，不但柔软舒适，垫靠久了，不宜平肝降压作用，对偏头痛等症，亦有辅助疗效。

#### (8) 脚心敷药（涌泉穴）

将麻仁、杏仁各 12 克，栀子 3 克，胡椒 7 粒，糯米 14 粒共捣烂，加 1 个鸡蛋清调成糊状，分 3 次于每晚睡前敷贴在脚心，晨起除去，每次一足，两足交替敷贴，6 次为 1 疗程。一般用药 3 天后血压开始下降，头痛头昏症状减轻。

### 巧治冠心病

#### (1) 按压攒竹穴

在 1 分钟内，用两手中指按顺时针方向按压 12 圈，再按逆时针方向按压 12 圈。

#### (2) 按压内关穴

在 1 分钟内先用右手拇指按顺时针方向按压左手内关穴 12 圈，然后再用左手按压右手内关穴，方法同前。

### (3) 按压神门穴

在 1 分钟内，用右手拇指按顺时针方向按压左侧神门穴 12 圈，再逆时针按压 12 圈。然后用左手拇指按压右侧神门穴，方法同前。

### (4) 按压膻中穴

在 1 分钟内用右手拇指按顺时针方向按压 36 圈，再逆时针按压 36 圈。

### (5) 按脚中趾

在 1 分钟内，用右手拇指、食指夹着左脚中趾，按顺时针方向按压 12 圈，再逆时针方向按压 12 圈。然后用左手拇指、食指按压右脚中趾，方法同前。

### (6) 按至阳穴

当患者心绞痛发作时，术者站在他侧面，一手拇批按压至阳穴，一拇搦按压膻中穴，按顺时针方向按压 36 圈，再按逆时针方向按压 36 圈，数秒钟后可使心绞痛消失。

按压时病人呈坐姿，按压用力应适度。如用于防治冠心病，每晚上床前做 1 次。

## 巧治心绞痛

心绞痛是冠心病患者的主要症状，以往都是用硝酸甘油治病。按压至阳穴是治疗心绞痛的新方法。经多种方法测定，硝酸甘油与按压至阳穴相比，前者服药后 5 分钟至 10 分钟开始缓解病状，而后者 10 秒至 30 秒，即可见效；前者有效率为 80%，后者 100%，并可解决服药的痛苦；至阳穴的位置在第 7 胸椎棘突下。

## 外敷治咳的方法

用伤湿止痛膏（或关节止痛膏）贴敷在喉部止咳。

用伤湿止痛膏（或关节止痛膏）贴敷在喉部。再用关节止痛膏加贴胸前两乳间的膻中穴，连续几次，咳嗽明显减轻，有时可一夜不咳。

## 消除“呼噜”的方法

鼾声是入睡后上颚松弛，舌头更后缩，使呼吸道狭窄，气流冲击松软组织产生振动，通过鼻腔口腔共鸣发出的声音。

先要减肥。胖人打鼾是瘦人的3倍。肥胖不减，打鼾即无法以根治。

要忌酒戒烟。酒精有麻醉作用，可引起肌肉松弛，导致鼾声如雷。习惯性打鼾者睡前应禁止饮酒，尤其是烈性酒。而烟雾中的毒物刺激呼吸道，引起呼吸道肿胀，导致气道不畅。

打鼾严重者，床垫不应太软，最好睡硬板床。

枕头不宜过高，厚度以单侧肩宽为宜。

习惯性打鼾者可在睡衣的背后缝制一个小口袋，入睡时，将一个网球或小皮球放入其中，这样，可避免仰卧入睡，从而有效地防止打鼾。

睡前取9厘米长葱白3根放在嘴里生嚼，连续7天见效。

有些药物，如安眠药、抗组织胺药，可松弛肌肉，应尽量避免服用。

习惯性打鼾者，还可请口腔医生做一个颚托，临睡前戴在口腔里，从而托住下垂的软颚。抵住舌头，保持呼吸道通

畅。老年高血压“鼾王”，可动手术把从或颞部多余的组织除掉，有可能从根本上解决鼾声，从而防患于未然。

### 治口腔水泡的方法

生姜治疗，如果吃东西时，嘴里起了水泡，切几片生姜入口细嚼，可使水泡慢慢消除。

大蒜治疗，口腔内出水泡中要生嚼 1 瓣至 2 瓣大蒜或蒜叶，水泡中渐不萎缩，乃至消灭。

眼药膏治疗，入冬气候干燥，人的口唇容易起泡、干裂。临睡前洗好脸，挤点眼药膏涂在口唇疼痛处，翌日疼痛就会减轻，继续敷用几天，可使疼痛消的。

### 迷眼的处理方法

风沙迷了眼，多粘在上眼睑内或眼球上。此时不宜用手揉搓眼睛、否则会越揉越深。只需用手捏住眼睑沙粒所在部位的眼皮往眼睑搭一二下，沙粒即会粘附在下眼睑表面，再用手擦去即可。若沙粒粘在眼球上，可先用上眼睑将眼球上沙粒移去，再用上述方法除去，简便易行。

### 巧治狐臭

麝香 0.5 克，明矾 1 克，水 5 克，田螺 2 个。先将螺盖拔下，然后将上述 3 种药放入田螺内，置放一夜，螺肉即会液化为水。用此水搽腋下，一日 2 次至 3 次，狐臭即会随粪便而出，有特效。

辣椒 3 至 5 个，洗净切碎，在 100 毫升碘酒中浸泡 2 天。先将两腋窝用渐开水洗净，然后用棉球蘸上此溶液涂抹患处，每天 1 次至 2 次，狐臭可治。

冰片 3 克，浓度为 50% 的酒精 20 毫升。将冰片放酒精中密封，让其自行溶解。先将腋窝用香皂洗净、擦干，用药液涂搽腋部，一日 2 次，10 天为 1 个疗程。

滑石 70 克，冰片 5 克，炉甘石 15 克，密陀僧 15 克，共研为极细的粉末，抖匀装瓶密封备用。治疗时，浴后擦干腋窝，随即将药粉搽上，每日 1 次。

用食用饼半边，加热，再将密陀僧细末 10 克放在饼上，急夹在腋下，哪边有狐臭就夹在哪边，略睡片刻，待饼凉后，扔掉。此时狐臭味会大减。

轻粉 7 克，枯白矾 21 克，共研为细末，混合拌匀，装瓶备用。每逢出汗时，将药粉搽涂腋窝，揉擦片刻，每日数次。不出汗时，每日早晚各搽 1 次。20 天为 1 疗程，每 1 疗程间隔 3 天，至愈为止。

滑石 25 克，三仙丹 2 克，紫花地丁 1 克，共研为细末，搽涂腋下，疗效显著。

洗浴后，在浴盆中加入 500 毫升番茄汁，然后将两腋在水中浸泡 15 分钟，每周两次，可收到消除狐臭的理想效果。

## 牙膏防治感染

身上如有什么地方弄破了皮，为防止感染，可挤点牙膏溶解于清水中，洗涤伤口，然后再在伤口上涂一薄层牙膏，可使伤口干燥，及早愈合。小孩长了痱子或疮疖，也可用牙膏代肥皂洗澡，可使痱子消退，有利对疮疖的治疗。婴儿和体质较弱者，不宜用牙膏洗澡，可用少许牙膏涂体患处，一日数次有效。

## 巧治鹅掌风

白凤仙花两株连根拔下，明矾 200 克，加米醋 400 克，共捣烂。每晚睡前涂搽患处，次日早晨取下。此法为伏天治疗为宜。一般 7 天可愈。

另一种方法，依照以上法将药物泡制后，1 日 3 次，每次将手泡在药液中 30 分钟，疗程 1 周。

取鲜仙人掌适量，洗净，捣烂，用洁净新白布拧汁，取汁涂于患处，每日 2 次至 3 次，一般用药 5 日至 7 日痊愈。

## 巧治鸡眼

茉莉花治鸡眼：将一级茉莉花 1 克至 2 克，放在口内嚼成糊状，敷在患处，再用胶布贴盖，5 天换 1 次，三五次鸡眼理自行脱落。

蛴螬治鸡眼：先挑破老白皮，反蛴螬（金龟子的幼虫，在不同地区有的叫地蚕、土蚕、核桃虫等）打烂，用胶布贴于患处即可。

蓖麻籽治鸡眼：将蓖麻籽（不去壳）用铁丝串起，在火上烧；待烧去外壳出油时，立即按在鸡眼上。一般 2 次就可痊愈。

## 消肿的方法

皮肤碰撞后，局部肿胀，淤血，抹点牙膏减轻症状。

手指肿痛，将适量酱油和蜂蜜调匀加温，把手指浸入可消肿止痛。

取石灰水少许，以棉花蘸湿擦患处，片刻可止痒消肿。

跌打青紫淤肿者，用热醋涂患处，每日 3 次，可治愈。

## 治疗皮肤皴裂的方法

冬季皮肤干燥容易皴裂。可在睡觉前，先用热水浸泡干裂处几分钟，使之软化。然后取鱼肝油丸 2 粒至 3 粒，挤出其液体涂在裂口部位，每晚 1 次，1 周即愈。

将醋与甘油以 5 : 1 的比例调匀后，每天 2 次涂擦患处，皮肤会变得光滑、细嫩。

将鸡蛋 2 只煮熟，取其蛋黄置铁锅内，用小火熬成油状，冷却后涂于皴裂皮肤表面，1 日 2 次，三四天即可痊愈。

土豆 1 个，煮熟后剥皮捣烂，加少许凡士林调匀，放入净瓶内，每日 1 次至 3 次涂患处，数日可愈。

手足皴裂，可取香蕉 1 只，捏熟后，开一小孔，将香蕉肉像挤牙膏一样挤出，放于皴裂处缠擦。每天晚上洗净手、足后使用，一般连续几次即愈。

## 止痒的方法

局部皮肤瘙痒，可用鲜丝瓜叶捣烂涂搽患处，治疗效果较好。

皮肤瘙痒时，可将一撮香烟灰放在一容器内，滴上几滴水，使其呈糊状，敷于患处，即可止痒。

急性局限性皮炎或皮肤瘙痒，用食盐水洗涤、涂搽，可以止痒。

## 治疮的方法

皮肤溃疡，用葱绞汁，调香油，涂抹患处即可。

疔疮溃烂，可将生黑豆洗净晒干后研末，用冷水调敷患处，日换 2 次，5 日可愈。

患带状疱疹，除服用止痛剂，可用六神丸适量，研碎加食醋，调匀，外涂于患处，每日1次至2次。对局部止痛、收敛、缩短病程均有好处。

治疗脓疮疮（又名黄水疮），用冰硼散3克，青黛粉3克，拌匀，先用淡盐水或老茶叶水，将逐痂泡软洗去，擦干后撒上抖匀后的冰硼青黛，每日1支。

### 醋蛋白巧治灰指甲

鸡蛋1个煮熟，取下蛋白放在食醋中泡浸一星期。使用方法：将浸过醋的蛋白取指甲般大小一块敷在指甲上。用医用旧手术套不漏气的，剪下指头一端，连蛋白一起套在灰指甲上，使指甲不与外界接触。一星期后取下用热水洗净，再换上一块蛋白敷上，再等一星期就可除去。但短时期内不要下冷水。1个月后会会长出新指甲，灰指甲即自行脱去。

### 六种病不宜热敷

第一，急腹症诊断不明者不宜用热敷，否则会掩盖病情，造成误诊。

第二，面部三角区感染时，不宜热敷。因为该区血管丰富，热疗会导致血管扩张，将细菌、毒素带进血液循环，促进炎症扩散，甚至引起败血症。

第三，各种脏器官内出血者禁用热敷。

第四，软组织挫伤、扭伤初期禁用热敷。因热敷会促进血液循环，增加皮下出血及疼痛。最好用冷敷。

第五，皮肤湿疹不宜热敷。

第六，细菌性结膜炎禁用热敷。否则会促进细菌繁殖和

分泌物增加，使眼疾加重。

### 巧治“针眼”

“针眼”的学名叫“麦粒肿”。这是由葡萄球菌侵入眼睑的皮脂腺后引起的一种眼病，其症状通常是眼睑的边缘靠近睫毛处出现针粒状的小红疙瘩，有时眼睑处还有痛感，既影响美观，又不舒服。可用下面的方法进行治疗。

用热气熏蒸：取一杯开水，让其热气上行熏蒸眼睑处，对尚未长大的初期麦粒肿有极高的治愈率。熏蒸之后眼部湿润，眼睑活动自如舒适。如果在蒸饭锅出气孔的上方适当位置上熏蒸，因热气持久充足，效果更好。

### 巧治眼皮浮肿

#### (1) 冰块冷敷法

由于头天劳累过度或流泪过多等原因，第二天一觉醒来，双眼眼皮浮肿时，可从电冰箱的制冰盒中取出两块薄冰，用纱布包好，人采取躺位，将包好的冰块置于眼部冷敷，待其欲化时取下，即可使眼皮消肿。

#### (2) 水果青菜敷盖法

如电冰箱中没有冰块，从冰箱中取出苹果、鸭梨、香蕉（可用其皮）、桔子（可用桔皮）、土豆、黄瓜、绿叶蔬菜（可用菜帮）等，切成或掰成薄片，敷盖在眼上，也可取得类似的效果。

### 巧治急性结膜炎

#### (1) 蛋清敷眼

结膜急性发炎后，眼睛发红、肿胀，眼屎增多。此时可

取一只新鲜鸡蛋，将其蛋清置于碗内，用中间夹有药棉的双层医用纱布浸蘸蛋清后，敷在眼睛上。当纱布药棉中的蛋清快干时，再蘸蛋清，直到眼部感到湿润、舒适为止。

### (2) 人乳疗法

因细菌感染或受到物化刺激而使眼睛结膜发炎时，可以将人乳滴入眼内。此窍门更适用于受电焊、气焊等电弧光刺激而造成的眼部发炎。

### (3) 鸡蛋清+黄连水

鸡蛋清具有明目的功能，黄连是多年生草本植物，根茎味苦，不仅是一健胃药，而且兼有抗菌消炎的功效。将黄连泡水与蛋清混合搅拌均匀，待泡沫发起后，取混合液适量奶，可以治愈。

## 巧治过敏性鼻炎

过敏性鼻炎比较顽固，每每遇到冷风凉气，便像患了重感冒一样接连不断地打喷嚏、流眼泪、滴鼻涕。如果药物疗效不理想，多因为鼻子适应外界刺激的能力较差所引起，不妨有意刺激鼻子，以锻炼其适应凉冷空气的能力。如晚上睡觉前用热浸润。擦洗、按摩两侧鼻翼，第二天早晨再用温水同样刺激一番。三天后，晚上改用温水，第二天早晨改用凉水。两周后，晚上用凉水，早上也用凉水，如此可以提高鼻子的适应能力。

## 巧治“倒牙”

在吃过较多的酸性食物，如山楂糕、杏子、话梅等之后，牙神经受到过分刺激、牙齿再咀嚼其他食物时将出现发酸、

软弱无力的不舒服感，即俗称“倒牙”。若此时取来大葱、生姜、大蒜之某一处，洗净放在“倒牙”处用力咬住。不一会儿，“倒牙”的滋味便消失了。

## 巧治咽喉肿痛

### (1) 含漱淡盐水

咽喉轻微肿痛时，可用温、淡盐水漱口或将其含在嘴里，将头部后仰使盐水在喉部“咕噜”作声，由此可消炎灭菌，减缓疼痛。平日清晨刷牙时也可含漱淡盐水，以起预防和巩固之效。

### (2) 含漱酱油法

咽喉疼痛初发时，每天在刷牙前含漱佐餐酱油半分钟，然后吐掉，可以有效地减轻疼痛。若疼痛较为厉害，可多含漱几次，再去医院就诊。

## 巧治喉痛音哑

### (1) 胖大海冰糖汁法

胖大海是梧桐科植物胖大海的中子。取适量胖大海，放入砂锅内以清水和文火煎煮，待10分钟左右后，胖大海的外壳即可破裂。再煮5分钟后，取出胖大海的外壳加入冰糖少许。冰糖溶化后待其汁液温度适宜后即可早晚饮服，具有治疗喉痛、音哑、用嗓过度等疗效，且有清热、解毒、润肺、镇咳的功能。

### (2) 饮“雪水”法

将新鲜鸡蛋的蛋清分离出后，用竹筷（搅拌器更佳）反复搅拌调打，直到打出极像白雪一样的雪状泡沫备用。取红

茶和冰糖适量，放入茶杯，以沸水冲之。沏好后倒入盛装“白雪”的碗内，“白雪”即漂浮水上。趁热饮此“雪水”，疗效良好。

## 巧治高血压

### (1) 明矾枕头法

明矾是硫酸钾和硫酸铝的含水复盐（化学成分： $KAl(SO_4)_2 \cdot 12H_2O$ ），是一种无色透明的晶体，在医学上可作收敛剂使用。将5斤左右的明矾敲成黄豆大小的碎粒装入枕芯，外套枕套后代替正常枕头在夜间睡眠时使用，能起到降低血压的作用。

### (2) 香蕉皮+菊花水煮法

从中药店买来可入药的干菊花，配以香蕉皮的根柄部和少量苹果皮共煮，待汁液晾温后加冰糖服用，对降低血压有一定疗效。如果单纯食用香蕉，因香蕉中含有大量的天然精，并能提供许多具有降血压功效的 $K^+$ ，也能对治疗高血压发挥一定的积极作用。

### (3) “引火归原”按摩法

根据祖国医学“病在上者先治其下”的原理，通过按摩位于足底中、足趾趾屈时呈凹陷处的涌泉穴，可起到开窍宁神、沉降肝火，引血下行、通经活络的功效。这样，由于高血压引起的头痛、眼花、心悸、耳鸣、腰膝酸软、晕眩等症状将有所缓解并得到辅助治疗。按摩时采用揉按、点捻、压摩等方法均可，如果年龄较高不易发力自我按摩，可用杆状钝头物品代替手指顶压穴位。

## 巧治消化不良

### (1) 挺腹按摩法

当出现消化不良症状后，可背靠墙壁直立，一只手背向身后，使腹部微挺，另一只手紧贴肚皮，按顺时针方向转圈按摩 3~5 分钟，可改善胃肠蠕动状况，有利消化系统正常工作。

### (2) 空拳拍背法

患者端坐椅上，脊背挺直微微前倾。

请化人一手扶住患者肩膀，另一手握成空拳，在患者后背处轮流沿脊柱两侧自上而下拍击，轻重、缓急适宜，先轻后重，先缓后急。每日 3 次，每次 3 分钟。

## 巧治小儿消化不良

小儿消化不良属中医“泄泻”范畴，中医将其分为湿热、伤食、脾虚、虚寒症型进行治疗。常用中成药如下：

### (1) 湿热泻可选用的药物

#### 小儿止泻散

主要成分：党参、白术、薏苡仁、芡实、扁豆、滑石、车前子等。

功能：健脾和胃，利湿止泻。

适应症：小儿饮食不节，损伤脾胃，湿热内蕴引起的大便次数增多，便稀如水，腹痛肠鸣，小便不利，或兼呕吐，饮食不振，精神疲倦等症。

剂型与规格：散剂，每袋内装 1.2 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次 1 袋，日服 2 次。

天一丸

主要成分：茯苓、猪苓、泽泻、灯心草、滑石、朱砂等。

功能：健脾和胃，利湿止泻。

适应症：小儿脾虚湿盛引起的肚腹胀满，肠鸣腹泻，粪质清稀，小便不利，不思饮食等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 3 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次 1 丸，日服 2 次。

#### (2) 伤食泻可用的药物

香橘丹

主要成分：白术、苍术、莲子肉、茯苓、薏苡仁、法半夏、砂仁、木香、香附、枳实、厚朴、六神曲、山楂等。

功能：健脾止泻，和胃止呕。

适应症：小儿脾胃虚弱、饮食不节引起的脘腹胀满，呕吐腹泻，饮食不消，面黄肌瘦等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 3 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次 1 丸，日服 2 次。

#### (3) 脾虚泻可用的药物

启脾丸：适用于小儿胃虚弱、消化不良引起的腹胀，大便溏薄，久泻不止，食欲不振，肌肉消瘦，面色萎黄，精神倦怠等症。每次服 1 丸，1 日 2 次（详见“小儿厌食症”）。

#### (4) 虚寒泻可用的药物

温脾止泻丸

主要成分：人参、白术、茯苓、山药、甘草、泽泻、肉桂、川附子、炮姜、木香、黄连、熟地等。

功能：温脾散寒，消胀止泻。

适应症：小儿寒湿内阻、脾阳受困引起的大便清稀或如鸭粪，腹痛肠鸣，脘痞腹胀，食欲不振，或兼呕吐，四肢不温，面色苍白、精神萎靡等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 3 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次 1 丸，日服 2 次。

### 辅助治疗泌尿道感染的方法

蜂蜜含有丰富的果糖、葡萄糖、蛋白质、有机酸、矿物质多种维生素和酶等营养成分，不仅能辅助治疗便秘、胃溃疡等消化道疾病，35%的蜂蜜溶液还可对急性尿道炎、膀胱炎、慢性肾盂肾炎等泌尿道感染的疾病有辅助疗效。

### 治疗遗精的方法

“精满自溢”，男子夜间有时遗精属正常生理现象，若因神经衰弱、生殖系统炎症引起次数过多的遗精，则可借助“提肾疗法”自治。具体方法是：上身挺直，端坐，双脚踩地，调节座椅高度，坐后使大腿与地面平行，意念集中在二阴处。调整呼吸，采用腹式呼吸法，吸气时下部凸出且放松；呼气时下部凹进且紧收，似忍大便和小便状，暗使全身力量收担下部。放松与紧收连续 15 次为一个疗程。每周一次，可取得较好效果。

## 巧治脓疮

皮肤表面因外伤后受感染可形成表面结痂的脓疮。用消毒后的缝衣针挑去脓痂，排出脓液和附着物，让新鲜的疮面曝露出来。将棉签蘸药用酒精后在研碎的复方新诺明片粉面上滚动一下，使二者在药棉上混合成粉膏状。然后用其涂擦疮面伤口，消炎抗菌，不久疮面即可愈合。

## 巧治水泡

因摩擦或烫伤而产生的小面积皮肤水泡可不必挑破上药。最好的方法是让其自生自灭，让身体将水泡内的体液吸收，鼓起的皮肤复原。所以应小心保护水泡。

## 巧治手掌脱皮

### (1) 用 VC 注射液洗手

取维生素 C 注射液倒在手掌内，然后双手手掌来回摩擦，使药液与脱皮的手掌均匀接触，待药液被擦干吸收后，用清水洗涤双手，一日两次，很有成效。

### (2) 大蒜糊擦手心

取新鲜大蒜适量，置于碗内，用木质钝器捣成糊状。

取蒜糊擦拭手心，每日二次，现捣现擦，坚持 6 日，可见成效。

### (3) 枣树皮浸白酒

取枣树老皮少量，阴干。

在可封口小瓶内倒置 60° 以上白酒 50 克。

将阴干树皮掰碎后于瓶内酒液中浸泡 7 天。

取酒液搓洗双手，每日 2 次，连洗 3 天，可见初效。

#### (4) 抡臂治疗脱皮

手掌脱皮起于白色小点，继而面积逐渐扩大。为防止脱皮后手掌粗糙不平，每日清晨和傍晚轮流抡转胳膊的方法，效果理想，现介绍如下：双臂可单抡，也可同时双抡，双抡时方向最好一致，如不一致做起来有些难度。每次抡臂 49 次，或顺时针或逆时针，抡臂时可感到整个胳膊上的血液都经离心作用集中到手掌上，手掌发胀发麻。坚持 2~4 周后，可见成效。

### 巧治汗手、汗脚

#### (1) 盐水干燥疗法

“汗手”、“汗脚”指的是无论酷暑严寒都令人体手脚湿漉漉出汗的一种疾病。治疗时准备 20~35% 的食盐水，加热后以患者能够适应的最高温度将手脚放入水中浸泡，然后用柔软的毛巾擦干，借此保证手脚表面皮肤的血液循环流畅，可使手脚保持干燥、清洁的状态。

#### (2) 白矾治疗法

选白矾、干姜各 30 克，加清水 5 公斤，放炉火上煮沸，开锅后再煮 5 分钟左右，然后晾温，洗泡手或脚，每晚 1 次，二周见效。

#### (3) 中药疗法

将苦参 30 克、枯矾 10 克、花椒 10 克，放适量清水煎煮，将煎好的药水晾温热后，浸泡手或脚，每晚一次。每剂药汤可连用 3 次，用前可稍加热。也可将苦参、枯矾、花椒浸泡在酸醋里用来洗泡手脚。

## 巧治落枕

推拿揉摩巧用劲：落枕之后，头部旋转不利，人体反应迟缓，可请他人按以下步骤推拿揉摩：

落枕者端坐、放松，操作者站其身后。

从风池穴顺筋而下，再转至肩井穴，反复揉拿颈部后面的肌肉群，使之从僵硬变得柔软，直到患者感到有明显轻松感为止。

操作者两手搭在患者两侧肩膀处，拇指发力，推拿、揉捏两侧肌群，尤其是把重点放在落枕一侧。

操作者左手按住患者头部，右手按住下颌，轻轻转动摇晃者头部，使之朝未落枕一侧转动，待其回转时稍用力协助患者将头部扭向一直不敢扭转的落枕一方，即可治愈。

操作者和患者同时摩擦各自的双手，待手心发热后，轮流用手心盖住患者的脖子两侧，通过热敷，巩固疗效。

拇指代针压“三里”：“三里”指手三里穴，位于前臂挠侧，肘横纹头与腕横纹头连线的上 1/6 处（读者寻找时可参考中医穴位图），用手指按压时有敏感性酸痛。若属夜受风寒、睡姿不当、疲劳过度引起的落枕，如左侧颈项转动受阻，则可用左手拇指代替银针按压右前臂的“手三里”穴位，用力以能够忍耐为宜，同时配以头部的前后左右运动。休息片刻后，可迅速缓解落枕的酸痛感，同时扩大头颈部的活动范围。落枕当日重复按压多次，能够基本治愈。如右侧颈项转动受阻，则应以右手拇指按压左前臂处的“手三里”。

生姜白酒疏脉络：当落枕程度较轻时，先将适量白酒洒于手心，用酒按摩有酸痛感的颈项部位，待摩擦升温

之后，受风寒或睡姿不当引发的经络受阻、经脉不和可以得到初步疏通。然后，陂生姜切片随头颈部的轻轻摇动来回擦拭，可调和气血，疏风散邪，彻底缓解或消除落枕。

## 巧治关节扭伤

### (1) 先冷后热

关节部位不慎扭伤后，直取舒适的体位静养休息，并将冰箱中冷冻的冰块用纱布包好后堆放在扭伤局部的周围，以使关节附近的血管受冷收缩，制止扭伤处肿胀、渗血。待两天两夜后，扭伤部位的血管基本上停止渗血时，可以将开水灌入热水袋内，放在患处周围，以使局部血管扩张，吸收内出血，消肿止痛。

这样，先冷后热，再配以适量的消炎止痛、舒筋活血药品，扭伤部位很快便能痊愈。

### (2) 生姜韭菜可消肿

取生姜切碎后和捣烂的鲜韭菜混合，外敷在关节扭伤处，并用纱布绷带将其固定。每晚更换一次，通常情况下2~3天以后，可以消肿止痛。

## 巧治神经性皮炎

取干净的带罐头瓶或其他封口容器一个，倒入半瓶米醋。

取新鲜鸡蛋一只，用清水洗净后投入醋中加盖密封浸泡5~7天。蛋壳颜色变深，蛋皮变软。

小心取出鸡蛋，将蛋液取出，擦抹患处，每日2次，连擦4天，可见初效。

## 巧治蚊虫叮咬

### (1) 巧用米粥膜

蚊虫叮咬后在患处形成的肿包又痒又难受。消肿办法：取大米适量，加食用碱煮成米粥，待其晾凉后，轻轻挑出米粥表面一层粥膜，放在肿包的部位上。粥膜破裂溶化后，肿包处将消肿、止痒。尤其当毒蚊子或秋后的蚊子叮咬后使用本窍门，去肿效果最佳。

### (2) 吊兰叶片可去肿

兰花是多年生草本植物，绿色的叶子呈尖端、条形、丛生状，气味芬芳。取其叶片尤其是吊兰的叶片放在手中轻微揉搓，使之汁液外渗，敷在患处，可消除肿包且能止痒护肤。

## 医治和预防痱子的方法

### (1) 黄瓜片敷盖法

取新鲜黄瓜一根，将其切成若干薄片，敷盖在起痱子的皮肤表面。5~10 分钟后，将黄瓜片翻转过来，再敷盖 3~5 分钟。一日两次，三日之内可将小面积痱子治愈。

### (2) 西瓜皮外擦法

将吃剩的西瓜皮切去外层绿皮，用剩下的白色瓜皮涂擦患处，具有消肿止痒的作用。每日三次，对大面积痱子有辅助疗效，对儿童尤为适用。

### (3) 牙膏涂抹法

用牙膏，特别是各种药物牙膏涂抹皮肤患处，可起到清爽解痒、滋润皮肤的功效。早、晚刷牙时顺便将牙膏薄且匀地涂抹一遍，既方便又舒服，疗效显著。

#### (4) 马齿苋汁洗涤法

马齿苋是一年生草本植物，叶子和黄色的花都很小，茎秆匍匐在地面，因其生命力强，通称“长寿菜”。选取新鲜的马齿苋适量，洗干净后加水煮沸 10~20 分钟。撤火使其自然冷却。当马齿苋汁液变温后，用毛巾沾汁液洗涤起痱子的地方。如能与痱子粉配合使用，效果更佳。

#### (5) 风油精兑水洗浴法

在洗澡水中加入几滴风油精，能消除夏季洗浴时的闷热，且出浴后浑身芳香、清爽、惬意，还能提神醒脑，防止身体起痱子。即使长出痱子，几次洗浴后也会逐渐消逝。

#### (6) 大黄冰片凉爽法

在适量温水中加入大黄 15 克，冰片 5 克，浸泡 3~6 小时，用其水擦拭皮肤患处，可使之凉爽舒适，止痒去痛。

### 除去打针硬块的方法

有的人肌肉吸收药物的能力较差或打针次数比较集中、频繁，造成肌肉注射后针眼部位避部出现硬块。不妨取苹果一只，最好是刚采摘的或保存良好的富含水分的苹果，将其切成薄片，轮流敷于患处，可有明显效果。

### 巧治蜇伤

以牙还牙，有备无患：以眼还眼，以牙还牙，是说用对方所使用的手段还击对方，在这里我们将其含义扩展一些。平日只要捉到民蜂、蜜蜂、蝎子等时，便把其放在装有白酒的瓶内泡成药酒保存，以待日后不慎被马蜂等蜇伤时，用药酒涂擦患处，以毒攻毒，治愈伤口，达到以牙还牙的目的。

挤压伤口，碱水消毒：一旦被马蜂、蜜蜂、蝎子等蜇伤后，应抓紧时间挤压伤口，直到患处流出少量鲜红的血水为止。然后，用食用碱水洗涤伤口表面，消毒去肿，除痒止痛。

### 巧治手颤

双手不停地颤抖无法自控者，除进行针灸治疗以外，还可采用双手对撞的方法巩固、强化疗效。双手对撞的具体做法是：双手从各个角度相互撞击、摩擦，比如用力伸直五指，使拇指与另外并拢在一起的四指呈直角状态，双手虎口相对撞击，在撞击以后，四指自然弯曲相互搓擦，双手分离后，手指恢复原状准备再次撞击。也可以双手呈虚握拳状，以双拳从各个角度相互撞击，以双手手腕从各个角度撞击。长期坚持，可疏筋络，活血脉，刺激神经末梢，提高自控能力。

### 巧治烫伤

先用凉水把伤处冲洗干净，然后把伤处放入凉水中浸泡半小时。一般来说，浸泡时间越早，水温低些效果较好。但伤处已经起泡并破了的，不可浸泡，以防止感染。

用淡盐水轻轻涂于灼伤处，即可消炎。

在受伤处，擦上酱油或蜂蜜、猪油、狗油、生姜汁，均能收效。

用鸡蛋清、熟蜂蜜或香油，混合调匀涂敷在受伤处，有消炎止痛作用。

切上几片生梨，贴于烫伤处，有收敛止痛作用。

用大葱味劈开成片，将有沾液的一面贴在烫伤处，面积大可多贴几片，并轻轻包扎，既止痛，又防止起泡，一两天

基本痊愈。

用金霉素眼药膏涂在伤处，数分钟后即有肿止痛。

用肥皂涂抹，可暂时消肿止痛。

### 巧治烂眼圈

常见的烂眼圈，医学上称为睑缘炎，是由一种葡萄球菌引起的，但风沙烟尘的刺激，睡眠不足，营养不良，屈光不正（近视、远视、散光）等常为本病的诱因。

患了这种病，睑缘微红，睫毛根部和睑缘表面有一层黄色痂皮，痂除去后即露出充血的睑缘，病者感到奇痒，常眨眼或用手揉擦，如揉擦破受感染，眼睑便全出现溃烂。

治疗时，应除去痂皮，涂抹 5% 的磺胺嘧啶药膏，或一千单位的青霉素眼膏，或用鲜鸡蛋两个，煮熟剥出蛋黄，细火慢煎成油，在油内加入磨细的明矾一分、冰片少许、涂患处。药需放于密闭瓶内保存。

### 防治沙眼的方法

沙眼病人，初期，一般没有显著的症状，有时仅有刺痒、畏光和少量眼屎。但也有人会觉得眼里像掉进沙子一样磨得难受，如果把眼皮翻过来，就可以看到里边发红，并有像粒一样粗糙不平的东西，所以叫沙眼。

沙眼并不是沙子进入眼睛引起的，这是一种比细菌还小的病毒引起的眼睛传染病。

沙眼是造成失明的主要原因，初起症状虽是很轻微，但后果十分严重。它的主要害处有三：

第一，形成血管翳。从眼珠的上缘往下长，状如垂帘或

幔帐，渐渐把瞳孔遮盖，视力便受影响，患者羞明（怕光）流泪、钝痛。

第二，全睫内翻。上下眼皮往里卷，使睫毛向内倒，经常磨擦黑眼珠，患者感到刺痛、怕光、流泪、时间久了便能把透明的黑眼珠磨成沙玻璃样，看东西也就不清楚了。

第三，严重时能使人失明变成瞎子。

预防沙眼，主要注意个人卫生，不用别人或公共场所的毛巾、手绢和脸盆，自己的毛巾应经常保持清洁，隔一段时间最好煮沸一次，或放在日光下晒晒。常洗手，不要用手揉眼睛；定期到医院去检查，发现沙眼及时治疗。

通常采用金霉素眼膏或眼药水点眼，每天3至4次。病情复杂者，最好找医生检查治疗，只要耐心医治，不用太长时间就会痊愈。

### 巧治斜眼

我们的眼珠所以能够运动自如，转来转去，主要是依靠管理眼球的六条肌肉的平衡运动。这六条肌肉又受神经和大脑的指挥，如果大脑、神经或其中一条或几条肌肉运动发和障碍，就会引起斜视。斜视有两种，一种是麻痹性的，主要由于外伤、细菌、病毒等伤害了脑子（多在病后出现斜视）或脑子里长了瘤子面引起，这种不多见。现在主要谈谈第二种非麻痹性斜视，它有两种表现，一种是内斜视，俗称对眼或斗鸡眼；一种是外斜视，就是一只眼斜向外侧。发生原因，最常见的是屈光不正。对眼多由于远视眼引起，且由二三岁的时候就开始了，凡患高度远视的人，他们在看近处的东西

时，由于需要加强调节，同时也加强了两眼向中间的集合，时间久了，便会形成对眼。

外斜视常是由高度近视所引起的，开始的年龄在七八岁，这是由于高度近视眼在看书或做活时，把书或活放在眼睛跟前，两只眼睛不可能对得这样近、看得准，只好偏用一只眼，而另一只眼，由于用的次数少，看东西的能力便慢慢减退，同时也一天天向外偏斜，日子久了便成为外斜眼。

矫治时间越早越好，如系小儿更应立即带他去医院检查，配戴合适眼镜。还可能利用各种锻炼方法，如用一物遮着好眼，强迫那只眼看东西，应可以使它慢慢回到正位上来，但必须在眼科医生的指导下进行。如果斜视不能利用眼镜和锻炼来纠正，还可以用手术治疗。

### 巧治耳疔

耳朵里生了疔子，讲话、吃东西张口时痛得更厉害，有时半个头都是疼了，直到疔子长出脓头、脓流出后疼痛才会减轻。小儿生耳疔常哭闹不安，有时还会发烧。向后拉着病人的耳朵，就能看到红肿的小疙瘩，那就是疔子。

治疗耳疔，首先应当喝开水，使大便通畅，帮助毒素排泄；初期可用毛巾蘸热水拧开外敷，一天3至4次，每次5至10分钟。其次也可采用药物疗法：

鲜菊花叶捣汁，滴入耳内，每3小时滴一次；

用药棉蘸10%葱汁或蒜汁，松松放在耳疔处，24小时换一次；

用白酒棉球塞到耳内，每天换3至4次；

野菊花 50 克（或金银花藤 25 至 50 克）、蒲公英 50 克、赤芍 15 克。水煎服，每天一剂。还可服消炎药片，严重的须到医院治疗。

预防耳疖，很重要的一点是不掏耳朵。若将外耳道挖破，感染了细菌，就会生疖子。洗头、洗澡、游泳后将耳朵擦干。小儿啼哭或喂奶时，不要让奶汁中眼泪流进耳内。

### 巧治耳底子

耳底子，也叫耳朵生底，学名叫耳炎。由化脓性细菌侵入中耳引起，常继发于伤风感冒及各种急性传染病之后，分急性和慢性两种。

急性中耳炎：初起症状为耳部跳痛、耳背、耳鸣、伴有发热、烦躁不安，甚至呕吐、腹泻、抽风，过几天耳膜穿孔，流出脓液后，上述症状随之减轻。

病期，可在医生指导下，口服消炎药物，肌肉注射青霉素。或者采用一些简易疗法：

1% 石碳酸甘油溶液点耳；

1% 麻黄素水溶液点鼻，使鼻孔通畅，头向后仰，让中耳内积脓由耳咽管流出；

如耳膜已破（有脓流出），可用 3% 双氧水洗后点 1% 石碳酸甘油；

金银花 25 克、公英 50 克、野菊花 50 克、地丁 25 克、连翘 15 克、薄荷 10 克。水煎服，日一付。

慢性中耳炎：急性中耳炎不当或不及时，极易转为慢性中耳炎，致使耳朵常年流脓、耳背、头痛、头晕，严重时还

能引起脑膜炎。所以，应积极治疗：

经常用 3% 双氧水洗耳，然后点 1% 石炭酸甘油；

滴 2.5% 的合霉素甘油，或用合霉素注射剂滴耳亦可；

中药：上冰片 1 分，用香油半小时匙调后滴耳。每日 1 至 2 次；

民间单方：野地黄根（蜜蜜的罐棵根）适量，温开水洗净，以净白布包裹轧烂、绞汁滴耳，也可以加几滴清香油（芝麻油）。

### 巧治耳鸣

屏气法：定息静坐，咬紧牙关，以两指捏鼻孔，怒睁双目，使气串入耳窍，至感觉轰轰有声为止。每日数次连做二三日。治疗时要心情淡然清静，方能奏效。

塞鼻法：麝香 0.5 克，全蝎 14 条共研细末，贮于有盖瓶内。临用时，采鲜荷叶一张轻揉后，包少量药粉塞患耳一夜，翌晨取出，有一定疗效。

聪耳枕：用荷叶、苦丁香、菊花、夏枯草、蔓荆子、石菖蒲各等份，制成枕芯，经常枕之，有聪耳明目之效。

通窍酒：磁石、木通、石菖蒲各等份，袋盛浸酒，治肾虚耳鸣。

### 巧治耳内奇痒

引起耳痒的主要病症是耳道霉菌病。耳道是一条弯曲、不见阳光的死胡同，霉菌就喜欢温暖、潮湿、不通风和少阳光的环境。耳道霉菌病的预防要注意在下面几个方面：

不用不洁物体掏耳朵。

耳道进水后及时拭干；及时拭净耳道内积聚的脓液。

耳道霉菌病治法是，用蘸有 3% 双氧水或 75% 酒精棉签，轻巧地将外耳道皮肤洗净拭干，再滴入 1% 麝香草酚酒精或 2% 水杨酸酒精或新洁尔灭酊，1 天 2 次至 3 次。

## 巧治牙痛

引起牙痛最常见的有 3 种原因：

牙髓炎：急性发作期牙痛甚为剧烈，多为跳痛，吃冷热食物均能引起疼痛，伴有头痛，此病需请医生治疗。

牙周炎：为钝痛，病牙周围牙龈发红肿胀，咬东西时特别痛，有时牙龈边缘有脓液溢出。可口服磺胺药，注射青霉素（在医生指导下）。

蛀牙：当蛀洞深至牙本质时，受到冷、热、酸、甜的刺激，均能引起疼痛。由医生填补蛀洞；用棉球蘸少许薄荷油放蛀洞上，或有棉花少许蘸牙痛药水主于蛀牙上，用力咬紧半小时后吐出；花椒、细辛、五倍子、芒硝等，任选一味，研细末塞入蛀洞；柳树根 50 至 100 克，洗净，捣烂，浓煎，待汤温时，频频含漱。以上办法，主要用于止痛。

## 巧治冻疮

冻疮一开始，局部皮肤发白，接着出现红肿，并有发热，发痒和胀痛的感觉。这时如自己注意，及时采取一些简便的防护或医疗措施，就以阻止它发展而逐渐痊愈。要不，红肿地方就会感到麻木，同时起很多水泡，溃破成疮。

预防冻疮最好的方法，是经常注意锻炼身体，增强抵抗寒冷的能力。

随着天气的变化，注意身体的保暖。鞋袜应可脚，过于狭窄影响血液流通，肥大进风热量易发散。

冬季打井或作其他水下作业的人员，如天气很冷，下水时可根据需要将可能触到水的部分搽些油脂（如凡士林等），上来后应立即将湿身擦干，穿上保暖的衣服鞋袜。受出脚汗、手汗的人，鞋袜要常换，手脚要勤洗、勤磨擦。另外，对一般人来说，每晚用温水洗洗脚，并结合作些按摩活动，血液流通，有很大的预防作用。

受冻之后，不要马上烤火，可以呆在暖和的地方休息，或将受冻部分磨擦发热，或在温水里泡十来分钟。

爱冻部分如出现红肿，可取苦楝籽肉（经霜老黄的楝籽去皮核即成）适量，加水煮如糊状，揉擦患处；或以辣椒面、花椒适量，加水煮后洗患处。

受冻部分如已溃破，可涂些冻疮药膏；或取干净蜂蜜、炼过的钎板油，以 7 : 3 之比搅和后涂患处。十分严重的，应请医生治疗。

### 处理烧、烫伤的方法

所谓轻度，是指伤的面积既小程度也轻，如果自己来处理，既及时又节约。

烧伤是由干热（如火烧）引起的，烫伤是由温热（如开水、蒸气）引起的。轻度的烧伤、烫伤，局部起红斑、起泡、发热、肿痛，几日后皮肤变棕色而脱落。遇到这类烧、烫伤，可采取下列方法处理：

立即将受伤部位浸泡于煤油内，数分钟可以止痛，效果

良好，且有消肿、防止起泡的作用。随后，可在患部涂一些油剂，如芝麻油、凡士林油等均可。

若烧、烫伤占体表面积 10% 以上，或有的地方烧烂、烧焦，这些都叫严重烧伤，如果治疗、救护不及时，往往有生命危险。发现这种情况后，应立即送医院治疗；在家里施行急救时，要尽可能迅速地终止高热的作用，如衣服被燃着，需用毯子或被褥将关火处压紧，待火焰熄灭后，把衣服的冒烟部分撕去或用水浇注。若是被滚水烫伤，应赶快将烫湿衣服脱掉，用干净单子将伤者包裹好，尽量少碰他，不要挑破水泡，也不要抹药，要让他多喝点盐水，如当时能弄到镇静止痛的吗啡（小孩勿用）或鲁米那和消炎片、抗生素，都可以按剂量服用。

在被腐蚀性药品烧伤时，损伤的表面要用大量的净水冲洗。被酸烧伤时，应使用碱性溶液冲洗，如苏打水、石灰水、肥皂水均可，或在损伤处撒上氧化镁和爽身粉。被碱烧伤时，应用弱酸溶液冲洗，如醋酸水等。在被生石灰烧伤时，不能使用水，只用油剂倾注在身体的烧伤面。被磷烧伤时，可能见到磷火在受伤者身上长时间燃烧，为了熄灭磷火，应用水大量冲洗，必要时可将烧处浸处水中。

总之，上面所述抢救方法都是在送入医院前采取的，严重烧、烫伤，除及时按上述方法作些必要的处理，应赶快送医院治疗。无论自己处理，或送医院治疗，都应十分注意防止细菌感染，以免扩大创伤面积，增重病情。

## 巧治腹泻

腹泻是夏秋两季最常见的疾病之一，引起原因很多，如腹部受凉，饮食不当或吃进了腐败不干净的食物等。其症状轻重不一，大便1日2~3次至20余次不等，呈糊状或水样，色黄可白或绿，有不消化之食物或粘条；售价不振或伴有发热、呕吐、小便减少，严重时皮肤干燥，两眼下陷，应及时治疗：

禁食4~8小时，多饮淡盐水，然后吃流质易的食物如甜面汤、大米稀汤等，勿食油腻。

选择服用下列药物1~2种：黄连素，每次1~2片，1日服3次；呋喃西林或痢特灵，每次1~2片，1日服3次，饭后服；磺乃啶，每次4~6片，每6小时服1次；高倍乳酶生，每次0.1~0.3克，日服3次；矽碳银，每次1~3克，日服3次。

选用下列中药：银花25克、苍术15克、茯苓20克、车前子15克（布包）、黄芩10克，水煎服；车前子25克至50克（布包），煎水当茶喝；山楂炭10~25克，开水冲服；红糖炒山楂，煎水当茶喝；地锦草或马齿苋1把，煎水加糖少许，分多次，慢慢服下。另外，参苓白术散、益元散、六一散、藿香正气丸（散）等成方成药，疗效均佳。

## 巧治伤风

伤风又叫感冒，是一种常见疾病，由病毒引起，在受凉、淋雨、过度疲劳后易得，多发生在春秋两季。

初起，常鼻塞不通气、流清水鼻涕、打喷嚏、头痛、全

身不适、四肢酸痛、食欲不振、怕冷；继之，发热、咳嗽、咽喉疼痛；3~5 日后，上述症状好转，清水鼻涕渐变为浓稠鼻涕，如无合并症，即快痊愈。为了早日恢复健康，可选用以下方法治疗：

高热，应卧床休息，多喝开水，吃稀汤等易消化的食物勿食油腻。

高热头痛，可口服阿斯匹林或复方阿斯匹林，注射百尔定，复方奎宁也行。

鼻塞，可用 1% 的内素溶液或鼻眼净、复方鼻炎膏点鼻。

咳嗽，可口服复方甘草合剂、复方川贝精或某种止咳糖浆等。

咽喉痛，可用淡盐水漱口，或含化薄荷喉片、杆菌肽喉片等。

中药：可服银翘解毒丸（片）、羚翘解毒丸（片）；病情较重、高热的，可服牛黄解毒丸。

民间验方：生姜数片、白萝卜数片，煎水冲白糖服后发汗，汗后避风。

### 巧治哮喘（吼病）

哮喘俗称“吼病”是一种过敏性疾病，患这种病的人一般体质较弱，面色黄白，常因吃点鱼虾或嗅到某种气味（如花粉、霉气等）或因感觉寒凉而突然发作。

发作时患者痛苦异常，吸气短促、呼气长而困难，病人常有出不来气的闷压感觉，可听到喉间“噌噌”的声音，不能平卧，口唇发紫，咳嗽，夜晚较重，严重时手足冰冷、恶

心、呕吐。要在医生指导下，作如下处理：

口服氨茶碱片，每次 0.1~0.2 克，每天 3 次。

口服麻黄素片，每次 25 毫克，每天 3 次。

口服复方甘草片或棕色合剂，以止咳、祛痰。

中药：若舌质淡红、舌薄白，可用陈皮 10 克、茯苓 20 克、细辛 10 克，干姜 10 克、杏仁 15 克、苏叶 10 克，水煎服。

若舌质红、苔黄厚，可用麻黄 10~15 克、石膏 25~30 克、杏仁 15 克、甘草 10 克，水煎服。

验方：白果仁 25 克、茶叶 25 克、白糖适量，水煎服。

针刺定喘（大椎穴左、右旁开 5 分）、膻中、内关、足三里。

## 巧识八种关节炎

### （1）风湿性关节炎

其特征是在突然发生游走性大关节疼痛之前，往往有上呼吸道溶血性链球菌感染史，所以验血“ASO、ESR、W、B、C”的升高率可达 95% 以上。常伴有发热、胸闷、心悸等症状，所以很容易发生“风心”。

### （2）风湿样关节炎（又称类风关）

其特征是（1）常有进行性、对称性小关节病变为多，并具有自行缓解又逐渐加重的特点，在僵直的关节附近，其肌肉渐趋消瘦。验血“类风湿因子”的阳性率可达 80% 左右。

### （3）痛风性关节炎

其特征是每次发作先从拇趾关节开始，痛疼程度常在 72

小时达到顶点。常因进食海鲜、动物内脏、啤酒等富含嘌呤食物引起发作。

#### (4) 淋病性关节炎

一般在发高热的急性淋病时，极易发生跟骨和拇趾关节剧烈疼痛。血清淋球菌补体结合试验阳性。

#### (5) 化脓性关节炎

特征是：在肺炎、中耳炎、副鼻窦炎、猩红热、产褥热、败血症的病程中，会发生下肢的关节剧痛。在血液及关节液内可找到同一类致病菌。

#### (6) 牛皮癣关节炎

特征：好发于牛皮癣患者的指趾关节，也可累及骶髂关节。关节部位的红肿痛热症状，很明显是随着牛皮癣好转或恶化而改变。

#### (7) 结核性关节炎

患者以年轻人为多，如髋关节发生结核病变时，其疼痛最剧，常在梦中痛醒。涉及大腿下端或膝部时，患肢常取外转、外展及展出位置较为适意。

#### (8) 骨关节炎

好发于中老年人，常在活动时发觉指、肩、膝关节不灵活，僵硬疼痛。在颈、肩、膝关节部位可闻及淅淅沥沥的摩擦声。但即使关节非常疼痛，却无全身不适症状，血沉也正常。

### 巧治风湿性关节炎

有风湿性关节炎的人，每逢阴天下雨、刮风受凉，有病

关节疼痛难忍。患病部位多在膝关节，所以群众都称风寒腿。治疗这种病的方法很多，如矿泉浴（即在含硫磺的温泉里洗澡）、理疗（电疗、蜡疗）、针灸等等。这里介绍几个简便方法：

有人试验，捉一两只活蜜蜂放在病关节部位让蜇几下，随之局部皮肤红肿热痛、过一两天肿消后，关节炎大有好转，几次可愈。

鲜姜 100 克、醋 0.25 公斤，水 0.5 公斤烧开，然后以毛巾蘸水，趁热敷患处，不热随换，连敷 5~6 分钟，最后以手掌按摩 60 至 100 次。每日早晚各治疗 1 次。

口服阿斯匹林，每次 2~3 片，每天 3~4 次；口服肝太乐效果也好。

中药：鸡血藤浸膏片，每次 4 片，日 3 次；大活络丹，每日 1 丸，小活络丹，每次 1 丸，日 2 次；佛手 1 个，泡白酒 0.5 公斤，每天早晚各服 15~25 克。

### 巧治风疙瘩

风疙瘩即荨麻疹，是一种过敏性皮肤病。由于吃了鱼虾、肚子里有虫、吸入某种花粉、服了某种药物或被寒冷侵袭而致，亦有因对某种用具过敏而引起者。这种病多为突然发生，全身任何部位都可出现一片片或一块块高出皮肤、颜色粉红的扁平风团，大小不一，形状各异，奇痒难忍，时隐时现，饮食稍减。治疗时首先弄清并除去过敏因素，然后选用下法：

口服泻药，如泻盐（硫酸镁）、大黄等以清洁肠道。

服脱敏药，如扑尔敏、苯海拉明等。

地肤子、浮萍各 50 克，蝉蜕 15 克，水煎服。

呼雷炮（马粪包、灰包、药名马勃）15 克，盐适量。水煎、当茶喝。

鲜狗秋芽根（甜菜芽根，药名地骨皮）50 至 100 克。水煎，温服，连服 2 至 3 次。

苍耳子（鬼蒺藜）、鲜芝麻秆、艾叶或冬瓜皮，单味适量煎水擦洗，连服 2 至 3 次。

食欲不佳，苍术 15 克、通草 5 至 10 克，水煎服，日 1 至 2 次。

止痒，薄荷叶 1 把，煎水洗涤或以生姜适量，捣烂、布包，擦痒处。

针刺合谷、曲池、血海、足三里、三阴交、阳陵泉，止痒效果好。

### 巧治湿疹

湿疹是一种常见的皮肤病，多发生在小儿，很顽固，治愈较慢，有时拖延一二年。

本病的发生，与精神受刺激、对某些食物过敏或消化不良有关。

湿疹可发生在身体的任何部位，多见于颜面或头皮。初起为米粒样红色小丘疹或糜烂，并有黄色浆液渗出，特别痒，病人非常痛苦。

得了湿疹不能用手挠，不要用热水、肥皂烫洗，愈挠、愈烫，愈痒、愈重。可试用下法治疗：

大枣（去核，烧焦）、冰片、黄柏各等份，共研成细末，

用奶汁调敷。

鲜土豆适量，去皮、捣烂，外敷。

涂黑豆馏油软膏。

有野菊花 100 克或马齿苋 100 克，煎水洗。

苦参 50 克，苍术、黄柏、白藓皮各 25 克，煎水洗。

金针菜（又名黄花菜）洗净，焙黄、研成细末，擦患处。

可的松或强的松软膏，兑调雪花膏，温开水洗净患部，搽药。无软膏，用口服剂适量，研粉，调雪花膏也可。

如用上法无效，须经医生治疗。

预防方法，首先应该注意饮食，保持良好的消化机能。

如因食牛奶、鲜蛋等过敏而起者，应忌食这此食物；其次，内衣宜软，常洗换；皮肤经常保持清洁，勿用碱性过强的肥皂，以免刺激皮肤。

### 护理、预防麻疹的方法

麻疹是小儿常见的一种急性发疹性传染病。由一种比细菌还小的滤性病毒所引起，俗称疹子、阔痧子、糠疮、麸花等。

治疗麻疹没有什么特效药物，最重要的是护理得好，特别避免受凉；不可让寒风直吹患儿，但室内空气要流通；光线宜暗，窗户宜用东西遮挡着，灯光亦不要过强；吃容易消化而富有营养的流质食物，如面汤、细面条、藕粉、牛奶等，多饮开水、多吃水果或果汁（水果可用开水烫温，果汁可加入适量的开水）；要注意眼睛和口腔清洁；整个病程都应卧床休息，经常变换体位，以预防合并肺炎；不要让外人来探视，

以免夹杂感染其他传染病。若发现有呼吸急促、鼻翼扇动、面色苍白或青紫、剧烈呕吐或抽风、皮疹变成黑色等，可能是合并了肺炎、脑炎或其他疾病，应立即送医院治疗。

由于 15 岁(尤其是 3 岁左右)的儿童患麻疹的死亡率较高，所以应特别注意预防，体弱或患有结核病的小孩更要注意预防。方法是在麻疹流行时，不要带孩子去公共场所，更不要带孩子去病人家串门；如果已经接触了，就要到太阳下晒或让风吹 15~20 分钟，再回家里。另外，注射成人的血或血清、丙种球蛋白或胎盘蛋白，都有预防发生或减轻症状的作用。注射后有效期只有 3 周，3 周后如仍有麻疹流行，还要再次注射。

我国已制成麻疹活疫苗，对于预防麻疹效果很好。8 个月以上未出过麻疹的小孩都可接种。中草药预防，也有一定效果，可选用：

西河柳适量，焙干研成细末，每服 2.5 克，日 3 次，开水冲服。在麻疹流行时可服 1 天。

夏枯草 25 克至 100 克，煎水当茶喝，服 1 天可预防 1 周。

大青叶 15 克，煎水服，每天 1 次，连服 1 周。

二花研成细末，每次 5 克，每天 2 次，连服 1 周。

紫草根 5 克、生甘草 25 克，水煎服。

### 治疗、护理猩红热病人的方法

猩红热很容易并发肾炎(脸肿、腿肿、尿少)、风湿性关节炎(关节痛)、中耳炎(耳流脓)，所以应积极治疗。青霉

素对猩红热的治疗效果很好，应在医生指导下使用。

除药物治疗外，在护理上应注意以下几点：

第一，卧床休息：卧床休息要到疹子退后一星期方可下床活动。

第二，食流质易消化食物：可吃藕粉、稀粥、稀面条、多吃一些水果（吃前可用开水烫一下），以补充维生素在发热时期的消耗。不要吃油腻的食物。

第三，注意口腔清洁：可用温热的淡盐水漱口，每日数次。

第四，注意全身及小便情况：此病合并症甚多，应很好观察全身情况的变化，如发现眼浮肿或小便减少，应提高警惕，可能是合并了肾炎，应立即找医生治疗。

第五，病人所用过的碗、筷、衣物均应煮沸消毒、痰、鼻涕应吐在纸上烧掉。

### 巧治百日咳

百日咳是由咳杆菌引起的，是儿童常见的急性呼吸道感染病之一，由飞沫传染，传染力很强，极在儿童中流行。初起很像感冒，不发热或轻微发热，有轻的咳嗽，打喷嚏等；几天以后，咳嗽日渐加重，一阵一阵地咳，严重时每阵 10 余声至 20 余声。咳时双拳紧握、两眼流泪、面色青紫，只能呼气不能吸气，最后发出一声如鸡子叫样的吸气声，吐出或呕出少许粘液后咳嗽暂时停止，但过一会又会发作，夜晚较白天为重。病程较长，一般约 3 个月左右（也有拖延 4~5 个月才痊愈的），所以叫百日咳，又叫顿咳、鸡咳。

预防百日咳，在流行时期，不要带孩子去公共场所；隔离患儿；注射百日咳预防针。

目前还没有特效药可以迅速治愈百日咳，下面介绍几种方法可以试试看。

西药：可用氯霉素、链霉素或金霉素，但必须在医生指导下服用。

中药：沙参 15 克、贝母 15 克、百部 15 克、白前 15 克，水煎服。本方剂量适用于 10 岁左右之儿童。

杏仁（去皮尖）10 克、冰糖 10 克、捣碎，用开水冲服。分 2 次，早晚各 1 次。

猪或鸡苦胆疗法：鸡苦胆 1 个、白糖 40 克至 50 克，以温开水 150 克混和。1 岁以下每天服 50 克，3 天服完；2~3 岁每天服 75 克，2 天服完；3~4 岁每天服 150 克，1 天服完。每天都按 3 次服用。如用猪苦胆，参照上法计量服用。

大蒜疗法：大蒜 2 切碎或捣烂，凉开水半碗浸泡半天，加白糖内服，剂量多点少点无大关系。

拔火罐疗法：鹅不食草 15 克，25 克，煎水、加糖适量，日 1 付，连服 5 天，对痉咳有效。

棉花籽 100 克，冰糖 50 克。水煮棉籽，去渣，加冰糖，分 3 次至 1 次喝完。

黄花菜（也叫金针菜）25 克，水煮，喝汤。

鲜鸡蛋 1 个，锅底灰（药名百草霜）适量。鸡蛋煮后去皮，与锅底灰共捣，为调味，可加适量炒冰糖。每天吃 1 个鸡蛋，连吃 3~5 个有效。

## 护理、治疗痢疾患者的方法

患了痢疾后，除遵照医生的意见按时服药打针外，在护理时还应注意以下几点：

第一，限制饮食：禁食 12 至 24 小时，吃渣子少的流质食物，如牛奶、豆汁、藕粉、面汤、稀粥等，病情好转，可吃点面条、烤馍片，并渐渐恢复正常饮食。

第二，多饮淡盐水：每天要供应足量的淡盐水或菜汤，一方面可以补充因痢疾损失的水分、盐分，另一方面，多喝点水还可以冲淡血里的毒素，帮助毒素排泄。

第三，肛门周围可涂点盐，以免红烂。

第四，如条件许可，可多吃点水果、果汁。

第五，成人或较大的孩子，每天吃 2~3 次生蒜，亦有治疗作用。

轻型痢疾如果就医不便还可试用下法治疗，效果不明显或有加重现象时立即找医生治疗。

口服黄连素片，每次 2 片，每日 2 次（成人量）；或用黄连 25 克、山楂 100 克，水煎服。

大蒜 500 克捣碎，用冷开水 2 碗，浸泡一上午，滤去渣，加糖当茶喝，每天 4~5 次。

鲜马齿苋 0.5 公斤，洗净，煮烂取出，加上捣烂的大蒜凉拌后连汤吃。

地锦草一把，煎水加糖，当茶喝。

## 巧治疟疾

得了疟疾，千万不要听信“躲牛”、“画符截疟”等迷信

说法，应当在医生或卫生员的指导下积极治疗，按量服药，只有这样才能彻底治好，永不复发。

现在治疗疟疾的有效药物很多，西药有氯化喹啉、环氯胍、奎宁、阿的平、白乐君、乙胺嘧啶、伯氨喹啉等，为了治好病，同时避免药物中毒，服用时必须严格遵照医嘱，服药后如感到不适（如头晕、头痛等），应找医生检查，如是药物中毒，应及时急救。中药有藿香正气散、柴胡桂姜汤、常山半夏汤等；另外还有一些单方，如鸡心槟榔 10 克、切成薄片，放茶杯里用开水冲，然后放滚水锅中再炖 3~5 分钟，待温当茶饮；蒜、黄丹（研粉）各 50 克，共捣如泥，做成丸如黄豆大，成人每服 3 丸，发作前 3 小时服 3 次。小儿酌情减轻药量。

藿香正气散：藿香、紫苏、腹皮、茯苓各 15 克、白芷、半夏、白术、甘草各 10 克，厚朴、陈皮、桔梗各 5 克。共研细末，大人每次服 15 克，小儿 7.5 克，药末以开水冲后放锅里炖 10 多分钟，去渣待温，饮服下。隔 6 小时，可以捞渣一次。

柴胡 15 克、桂枝 10 克、干姜 10 克、天花粉 15 克、黄芩 15 克、牡蛎 15 枚、甘草 5 克。水煎服，1 日 2 次。

常山半夏汤：常山 15 克、柴胡 7.5 克、半夏 10 克。水煎服，1 日 1 次。

截疟七宝丹：常山 5 克，厚朴、青皮、陈皮、炙甘草、槟榔、草果仁各 2.5 克。共研为末，用水酌加酒煎，发作前 2~3 小时冲服。

针灸汉疟疾，取疟门穴（手背面三、四指间赤白肉际），

液门。于发作前 2 小时施针，时针 1 寸，留针 20 分钟，每隔 5 分钟捻动 1 次，用强刺激手法。

### 巧治急性乳腺炎

急性乳腺炎，俗称奶疮，是感染了葡萄球菌或链球菌引起的。它们进入乳腺的门路主要是乳头损伤后的创口和乳腺总管口，所以预防办法应围绕这上点考虑。

初产妇因奶头皮肤没经过婴儿吸吮，比较娇嫩，有的奶头可能缩在里面，无法使婴儿吸吮。这样就可能产生两种后果，一是婴儿把奶头皮肤吮破，一是有奶吸不出。这都容易急性乳腺炎。为防止上述现象的发生，产前一个月开始，经常用温开水洗擦奶头，洗后轻轻向外牵拉几下。

每次喂奶前后，最好都用温开水洗洗奶头，保持清洁。

吃完一个奶，再换另一奶，既不让婴儿吃空奶（以免吮破奶头），也不要留有残奶。

奶头有损伤，应立即停止婴儿直接吸吮，以免感染。可用煮沸消毒过的吸奶器将奶吸出。

奶孩子的母亲，衬衣要常洗换。

治疗急性乳腺炎的有效疗法很多，如：口服消炎药，或注射青霉素、链霉素等抗菌素药物，另外针灸的疗效也很好。

哪个奶有病，就不让孩子吃哪个奶；如两个奶都病了，可用消毒吸奶器将奶水吸出、消毒后给孩子吃。得病初期，每天可用毛巾蘸温开水热敷几次，并最好戴上奶罩，以改善局部血液循环、限制症状发展，有利于病情好转。

民间单方也很多，这里介绍两个，可以试用。

鲜蒲公英 150~200 克，茼蒿 50~100 克，共捣成糊，敷贴患处，外以绷带包扎。每天换药一次，如配合内服药治疗，可促使早愈。内服方：蒲公英、忍冬藤各 50 克，水煎，兑适量黄酒，每天早晚服。

### 巧治上呼吸道感染

上呼吸道感染简称“上感”，是由病毒或细菌侵袭上呼吸道，引起鼻腔、咽喉和气管发炎的病变，一年四季均可发生。中医称本病为感冒，认为主要是由于人体卫外之气不固，感受外界风邪，使肺卫功能失调所致。故也称其为“伤风”。临床表现以鼻塞、流涕、喷嚏、咽干而发痒、咽痛、咳嗽等上呼吸道局部症状为主，发热、头痛等全身中毒症状一般较轻。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

#### (1) 发热、头痛时可选用的药物

##### 巴米尔

作用及用途：本品为乙酰水杨酸制剂，具有水溶释放迅速、口服吸收完全、作用较快、疗效显著和服用方便等特点。用于治疗发热、疼痛、风湿性和类风湿性关节炎等病症。

剂型与规格：片剂，每片 0.5 克。

用法：口服。先将药片置于半杯温开水中，待药片溶解后服用。

成人剂量：每次 0.5 克。

儿童剂量：每日每公斤体重用 30~60 毫克，分 4~6 口服。

副作用及毒性：有时可引起恶心、呕吐等症。长期或大量服用可刺激胃粘膜，诱发或加重胃溃疡，引起胃出血。

特异体质者可发生过敏反应，出现皮疹、血管神经性水肿、哮喘等症。

注意事项：年老体弱或体温高于 40 者，服本药解热时宜用小剂量，以防大量出汗引起虚脱。服药解热时应多喝水，以利排汗降温。同时，应防止出汗过多而造成体内水与电解质紊乱。胃与十二指肠溃疡患者慎用或不用；若须服用，应与抗酸药（如胃舒平等）同服。长期大量使用或误服过量，可引起急性中毒，小儿尤易发生。如出现呼吸加快、精神失常、酸下及出血症等，应立即停药，并对症处理。

### 阿斯匹林

作用及用途：本品有解热、镇痛、抗炎、抗风湿作用，还可抗血小板凝聚，促进尿酸排泄。用于治疗各种原因引起的发热、头痛、神经痛、肌肉痛、牙痛、月经痛、风湿性、急性风湿性关节炎、类风湿性关节炎、痛风等病症；亦用于预防动脉粥样硬化、血栓形成、心肌梗塞等病症。还可用于治疗胆道蛔虫症。外用可治疗足癣等。

剂型与规格：片剂，有每片 0.04、0.1、0.2、0.3、0.5 克等规格。

用法：口服。用温开水送服。

成人剂量：每次 0.3~0.6 克，每日 3 次。

儿童剂量：每日每公斤体重用 30~60 毫克，分 4~6 次口服。

副作用及毒性：同巴米尔。

注意事项：同巴米尔。

(2) 咽痛者可选用的药物

### 杜灭芬

作用及用途：本品为表面活性型广谱杀菌剂。用于咽喉炎、喉头炎、扁桃体炎、鹅口疮、溃疡性口炎的辅助治疗。

剂型与规格：片剂，每片 0.5 毫克。

用法：含化服用。

成人剂量：每隔 2~3 小时含服 1~2 片。

### 溶菌酶含片

作用及用途：本品为一种能分解粘多糖的酶制剂，能使细胞壁中的溶性多糖类转变成可溶性粘肽而发挥抗菌作用。用于治疗急、慢性咽喉炎。

剂型与规格：片剂，每片 20 毫克。

用法：含化服用。

成人剂量：每次 20 毫克，每日 4~6 次。

### （3）咳嗽无痰者可选用的药物

#### 咳必清

作用与用途：本药为中枢性镇咳药，能抑制咳嗽反射，同时对呼吸道粘膜有局部麻醉作用。用于呼吸道炎症引起的急性咳嗽。

剂型与规格：片剂，每片 25 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次 25 毫克，日服 3 次。

儿童剂量：5 岁以上儿童每次 6.25~12.5 毫克，日服 2~3 次。

副作用及毒性：可引起轻度头痛、头晕、口干、恶心、腹胀等不良反应。

注意事项：痰多及心功能不全而导致肺瘀血的咳嗽患者忌用；青光眼患者慎用。

#### 克咳敏

作用及用途：本药具有较强的镇咳作用及抗组织胺、解除平滑肌痉挛、消炎、局部粘膜麻醉等作用。临床上多用于治疗由上呼吸道感染引起的急性咳嗽。

剂型与规格：片剂，每片 5 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次 5~10 毫克，口服 2~3 次。

副作用及毒性：可引起困倦、乏力等不良反应。

注意事项：每次用量不得超过 10 毫克，每日总量不得超过 30 毫克。

#### (4) 咳嗽、痰多粘稠可选用的药物

#### 必嗽平

作用与用途：本药是一种粘液溶解性祛痰剂，能使痰液粘度下降，从而使粘稠的痰液变得易于咳出。临床用于各种支气管炎、支气管扩张等疾病而有白色粘痰又不易咳出者。

剂型与规格：片剂，每片 8 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次 8~16 毫克，口服 3 次。

副作用及毒性：个别患者服后可有胃不适症状，偶见血清转氨酶升高。

注意事项：胃溃疡患者慎用。

复方甘草合剂。

作用与用途：本品为镇咳祛痰药。用于治疗咳嗽痰多的

急性咳嗽。

剂型与规格：合剂，每瓶 100 毫升。

用法：口服。

成人剂量：每次 10 毫升，日服 3 次。

儿童剂量：1~3 岁每次 1~2 毫升，5 岁每次 3 毫升，8 岁每次 5 毫升，12 岁每次 6~8 毫升，日服 3 次。

复方甘草片

作用及用途：同复方甘草合剂。

剂型与规格：片剂，每瓶 100 片。

用法：口服。

成人剂量：每次 2~3 片，日服 3 次。

(5)合并细菌感染而咳嗽脓痰较多者，可选用的抗菌药物

交沙霉素

作用及用途：本药对葡萄球菌、链球菌、肺炎球菌等革兰氏阳性菌、淋菌等部分革兰氏阴性菌、厌氧菌及支原菌属均有抗菌力。临床用于治疗各种敏感菌所致的呼吸系统感染。

剂型与规格：片剂，每片 50 或 200 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次 0.2~0.4 克，1 日 3~4 次。

儿童剂量：每日每公斤体重 30 毫克，分 3~4 次服用。

副作用及毒性：主要有恶心等胃肠道反应，个别患者有皮肤搔痒、药疹等。

注意事项：宜饭后服用。

头孢氨苄（先锋 号）

作用及用途：本药为广谱抗菌素，对多种革兰氏阳性菌及革兰氏阴性菌均有抗菌作用。临床上主要用于治疗呼吸系统感染、尿路感染、败血症、心内膜炎等。

剂型与规格：片剂，每片 0.125 或 0.25 克；胶囊剂，每丸 0.5 克。

用法：口服。

成人剂量：每次 0.25~0.5 克，1 日 3~4 次。

儿童剂量：每日每公斤体重 25~50 毫克，分 3~4 次服用。

副作用及毒性：偶见恶心、腹泻、食欲不振等不良反应。可出现尿素氮升高和转氨酶升高。

注意事项：应空腹服药。肾功能不全者应酌减用量。

对青霉素过敏者慎用。

头孢拉啶（先锋 号）

作用及用途：本药为广谱抗菌素，对革兰氏阳性菌及革兰氏阴性菌均有杀菌作用。临床上用于治疗呼吸系统各种感染。

剂型与规格：片剂，每片 0.25 克或 0.5 克。

用法：口服。

成人剂量：每次 0.25~0.5 克，每 6 小时或 12 小时等量分次服用。

副作用及毒性：偶见药疹，嗜酸性粒细胞增多，暂时性白细胞降低，中性粒细胞减少，以及胃肠道反应等。尿素氮升高和转氨酶升高。可出现尿糖假阳性反应。与青霉素有部分交叉过敏。

注意事项：对青霉素过敏者慎用。对头孢类药过敏

者禁用。肾功能不全者应酌情减量。

### 泰利必妥

作用及用途：本药为抗革兰氏阳性及革兰氏阴性细菌的广谱抗菌素。临床上用于治疗感染较重的急、慢性支气管炎、肺炎等呼吸系统疾病。

剂型与规格：片剂，每片 200 毫克（含氧氟沙星 200 毫克）。

用法：口服。

成人剂量：每次 200 毫克，每日 2~3 次。

儿童剂量：儿童禁用此药。

副作用及毒性：偶有休克症状出现。有时可导致 COT、GPT、总胆红素、血肝酐等值升高。有时出现食欲不振、恶心、呕吐、胃痛、腹部不适、腹泻等胃肠道反应，且偶有口干、口内炎等症状。可致发疹、搔痒等。有时出现白细胞、血小板减少。有时出现失眠、头晕、头痛，偶有痉挛、麻木等症状出现。

注意事项：有氧氟沙星过敏经历者禁用此药。高度肾功能障碍者慎用。对患有或曾经患有癫痫等痉挛性疾病者（可能引起痉挛），要慎用。儿童、孕妇、哺乳期妇女禁服。

### 氟哌酸

作用及用途：本品为新型合成广谱抗菌消炎药，抗菌力强且有杀菌作用。常用于治疗急性肾盂肾炎、慢性肾盂肾炎急性发作、细菌性痢疾、幽门螺杆菌感染、急性支气管炎等病症。

剂型与规格：胶囊剂，每丸含氟哌酸 0.1 克。

用法：口服。

成人剂量：每次 0.2~0.3 克，日服 3~4 次。

儿童剂量：不宜使用。

副作用及毒性：有时可导致 GOT、GPT、血肝酐等值升高。

注意事项：有严重肝、肾功能损害者慎用。

### 巧治小儿上呼吸道感染

上呼吸道感染简称“上感”，中医称其为感冒。小儿感冒主要由于小儿形气未充，卫外不固，感受外邪，使肺卫功能失调所致。临床表现以发热、咳嗽、鼻塞、流涕为主症。中医将小儿感冒分为风寒、风热、暑湿三型。此外，小儿感冒除外感表征外，还常有夹痰、夹滞、夹惊等表现。目前常用的中成药如下：

(1) 风寒型感冒者可选用的药物

#### 小儿羌活丸

主要成分：羌活、苍术、防风、川芎、细辛、白芷等。

功能：散发风寒，解肌透表。

适应症：外感风寒引起的发热恶寒，无汗，头痛，肢体酸痛，不思饮食等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 3 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次 1 丸，日服 2 次。周岁以内小儿酌减。

#### 九宝丹

主要成分：麻黄、紫苏叶、葛根、桔梗、陈皮、法半夏、木香、六神曲、麦芽等。

功能：发汗解表，止嗽化痰，健胃消食。

适应症：由感冒风寒引起的发热恶寒，头痛肢酸，无汗，鼻塞，流清涕，咳嗽，痰多，饮食不振等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 3 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次 1 丸，日服 2 次。周岁以内小儿酌减。

(2) 风热感冒者可选用的药物

妙灵丹

主要成分：薄荷、桑叶、蝉蜕、金银花、连翘、桔梗、浙贝、黄芩、胆南星、天竺黄、朱砂等。

功能：清热解表，止咳化痰。

适应症：小儿外感风邪，肺胃蕴热引起的头痛，发烧，怕冷，无汗或微汗，鼻塞流涕，咳嗽痰多，咽喉肿痛，气促作喘，口渴，面赤，唇红，甚则高烧不退，出现惊风抽搐等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 1.5 克。

用法：口服，薄荷煎汤或温开水送下。

剂量：每次 1 丸，日服 2 次。

小儿感冒冲剂

主要成分：薄荷、菊花、藿香、连翘、板蓝根、大青叶、生石膏等。

功能：清热解表。

适应症：小儿感冒症见发热，恶心，头痛，鼻塞，流清

涕，喷嚏，咳嗽，咽喉疼痛，烦躁口渴。

剂型与规格：冲剂，每袋内装 24 克。

用法：温开水冲服。

剂量：日服 2 次，1 岁以内每袋分 4 次服，1~4 岁每袋分 3 次服，4~7 岁每袋分 2 次服，8~12 岁每袋服 1 次。

### （3）暑湿型感冒可选用的药物

#### 香苏正胃丸

主要成分：藿香、香薷、紫苏叶、茯苓、扁豆、滑石、陈皮、砂仁、厚朴、枳壳等。

功能：清暑解表，化湿和中。

适应症：小儿夏季感冒夹有暑湿，症见怕冷发烧，头痛身倦，呕吐厌食，大便溏泄，厌食不渴，小便不利等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 3 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次 1 丸，日服 2 次。周岁以内小儿酌减。

### （4）感冒夹痰、夹滞、夹惊可选用的药物

#### 小儿保元丹（至圣保元丹）

主要成分：麻黄、防风、羌活、薄荷、陈皮、茯苓、猪牙皂、青礞石、甘草、牛黄、胆南星、天竺黄、全蝎、僵蚕、蜈蚣等。

功能：清热解表，镇惊化痰。

适应症：小儿感冒风寒、痰热内闭引起的怕冷发热，无汗、鼻塞不通，流清涕，咳嗽痰盛，气促作喘，面白唇红，甚至高烧不退，烦躁不安，神昏抽搐等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 0.9 克。

用法：薄荷、钩藤煎汤或温开水送下。

剂量：每次 1 丸，日服 2 次。周岁以内小儿酌减。

### 救急散

主要成分：荆芥穗、柴胡、葛根、薄荷、山川柳、牛蒡子、黄连、黄芩、莲子心、桔梗、玄参、天南星、牛黄、天麻、白附子、雄黄等。

功能：清热解表，镇惊化痰。

适应症：小儿内有积热、伤风感冒引起的身烧无汗，咳嗽痰盛，咽喉肿痛，便秘尿赤，烦躁不安，甚至惊风抽搐等症。

剂型与规格：散剂，大瓶重 3 克，小瓶 1.5 克。

用法：温开水冲服。

剂量：每服 0.6 克，日服 2 次。周岁以内小儿酌减。

### 小儿百寿丹

主要成分：薄荷、钩藤、六神曲、麦芽、山楂、牛黄、胆南星、僵蚕、桔梗、甘草、木香、苍术等。

功能：散风清热，化滞消食。

适应症：内热积滞，笔感外邪引起的头痛身烧，鼻流清涕，咳嗽痰多，恶心呕吐，大便酸臭，或夹有不消化食物，烦躁不安，手心发热，甚至神昏抽搐等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 2.4 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次 1 丸，日服 2 次。周岁以内小儿酌减。

### 至宝锭

主要成分：羌活、紫苏叶、薄荷、蝉蜕、六神曲、麦芽、

山楂、槟榔、天麻、钩藤、白芥子、全蝎、白附子、琥珀、雄黄等。

功能：清热导滞，祛风化痰。

适应症：由外感风寒、停食停乳引起的发烧，咳嗽痰多，呕吐恶心，不思饮食，大便酸臭，手心发热，烦躁不安，甚至神昏抽搐等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 1.5 克。

用法：焦三仙煎汤或温开水送下。

剂量：每次 1 丸，日服 2 次。周岁以内小儿酌减。

牛黄镇惊丸

主要成分：羌活、荆穗、细辛、川芎、防风、牛黄、胆南星、天竺黄、天麻、僵蚕、全蝎、乌梢蛇、蜈蚣、石菖蒲、白附子、冰片、沉香等。

功能：清热镇惊，散风化痰。

适应症：由小儿素有内热，感受外邪，积热内闭，引动肝风引起的头痛无汗，高烧不止，痰涎壅盛，气促作喘，烦躁不宁，睡中惊惕，严重者可出现神志不清、手足抽搐等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 1.5 克。

用法：薄荷煎汤或温开水送下。

剂量：每次 1 丸，日服 2 次。周岁以内小儿酌减。

琥珀抱龙丸

主要成分：羌活、防风、蝉蜕、牛黄、胆南星、天麻、僵蚕、全蝎、钩藤、川贝、桔梗、人参、珍珠、麝香等。

功能：清热镇惊，熄风化痰。

适应症：小儿内热感冒引起的发热，咳嗽痰盛，气促作

喘，急热惊风，手足抽搐，惊吓昏睡，夜啼不安等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 1.5 克。

用法：薄荷煎汤或温开水送下。

剂量：每服 1 丸，日服 2 次。周岁以内小儿酌减。

### 巧治流行性感冒

感冒头痛时，用条干净的毛巾，放在脸盆内，以适量热开水浸湿，稍拧去水，放在患者眼、鼻或头颈产的风池穴等部位，可减轻症状。

葡萄酒 25 毫升，入锅煮，蒸发掉酒精，再打入 1 个鸡蛋，搅散加 1 匙白糖。服用时加开水冲淡饮用，然后盖被休息，次日鼻塞、流涕、喉咙痛等症状可明显减轻或消失，有的饮 1 次，感冒即可见效。

梨子 1 个，生姜 25 克，切成薄片，加水 1 碗，煎服，1 次喝完，当天有效。

用葱白 100 克，生姜 3 片，煎汤或开水冲服。也可用葱白 20 克，生姜 5 生、白糖 1 匙，茶叶 1 小撮，水 1 碗煎服。

花生壳 20 个，大葱白（连须）3 根，用清水洗净，放锅内，加入适量冷水，烧沸后文火煎 15 分钟，滤出汤汁，趁热饮下，及时加衣盖被，令头身微微出汗。如伴有呕吐，恶心，可在此方中加生姜 4 片共煎。若兼有咽痛、咳嗽，水煎时再加鸭梨数片。

用麝香止痛膏或麝香追风膏外贴治疗各种感冒。方法：取 5×5 厘米的膏药两张，交将速效伤风胶囊中的药粉少许，均匀撒在膏药上，分别贴在两脚心的涌泉穴位上，每日换 1

次，按摩二三分钟，一般感冒只需 1 天至 3 天即可减轻或治愈。

有人患感冒又不愿吃药，可用酒浴法。即在患者的关节等处，比如耳根下方，颈部两侧、腋窝，手臂内侧，手腕、大腿根处，膝盖内侧、脚踝两侧、脚心等处，用纱布蘸酒（高浓度酒）来回擦拭三四十次，然后盖被睡一觉即可好转。此法尤适用于在怀孕期间感冒而不能服药的妇女。

将葱根 7 根，姜 7 片，少许茶叶，紫苏和陈皮，加上所有材料 10 倍的水，煮二三十分钟放在热水瓶中，感冒第 1 天当茶喝，效果奇佳。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

#### （1）抗病毒药

##### 金刚烷胺

作用及用途：本品为合成抗病素药，能抑制病毒核酸脱壳作用，还能阻止病毒进入人体细胞。用于治疗流行性感冒及震颤性麻痹等病症。

剂型与规格：片剂，每片 100 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次 100 毫克，日服 2 次。

儿童剂量：每日每公斤体重 3 毫克，分 2 次服用。最大的每天不超过 150 毫克，连服 10 日。

副作用及毒性：可引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道反应。每日剂量大于 200 毫克时，可出现注意力不集中、头痛、嗜睡、幻觉、激动、言语不清、运动失调等反应。

偶见口干、皮疹、体位性低血压、尿潴留，甚至惊厥。

**注意事项：** 癫痫、孕妇、哺乳期妇女忌用。 服药时间避免驾驶车辆及操作机器等。 宜在发病早期使用，以缩短疗程。 有一定的非特异性退热作用，治疗“流感”、“上感”时，与退热药合用，有协同作用。 不宜与酒同服。

#### 病毒灵（吗啉胍）

**作用及用途：**本品对多种病毒（流感病毒、副流感病毒、鼻病毒、冠状病毒、腺病毒等）有抑制作用。用于防治流行性感、流行性腮腺炎、水痘、麻疹、滤泡性结膜炎等疾病。

**剂型与规格：**片剂，每片 0.1 克。

**用法：**口服。

**成人剂量：**每次 0.1~0.2 克，口服 3 次。

**儿童剂量：**每日每公斤体重 10 毫克，分 3 次服。

**副作用及毒性：**可引起出汗、食欲不振等反应。

#### 病毒唑

**作用及用途：**本品为广谱病毒药，对多种病毒均有抑制作用。适用于呼吸道病毒性感染、麻疹、小儿腺病毒肺炎等病的防治。

**剂型与规格：**片剂，每片 100 毫克；口含片，每片 200 毫克。

**用法：**片剂用水送服，口含片含服。

**成人剂量：**口服每日 0.8~1.0 克，分 3~4 次服。

**儿童剂量：**口服每日每公斤体重 10~15 毫克，分 2~3 次服。

**副作用及毒性：**可引起腹泻等胃肠道反应。 可导致白细胞减少、贫血等，停药后可恢复。

## (2) 高热者可选用的药物

巴米尔：成人每次口服 1 片（0.5 克）；儿童每日每公斤体重用 30~60 毫克，分 4~6 次口服。

阿斯匹林：成人每次口服 0.3~0.6 克，1 日 3 次；儿童每日每公斤体重用 30~60 毫克，分 4~6 次口服。

## (3) 咳嗽无痰者可选用的药物

咳必清：成人每次口服 1 片（25 毫克），日服 3 次；5 岁以上儿童每次 6.25~12.5 毫克，日服 2~3 次。

克咳敏：成人每次口服 1~2 片（5~10 克），日服 2~3 次。

## (4) 咳嗽、痰多粘稠者可选用的药物

必嗽平：成人每次口服 1~2 片（8~16 毫克），日服 3 次。

复方甘草合剂：成人每次口服 10 毫升，日服 3 次；儿童 1~3 岁每次 1~2 毫升，5 岁每次 3 毫升，8 岁每次 5 毫升，12 岁每次 6~8 毫升，日服 3 次。

复方甘草片：成人每次口服 2~3 片，日服 3 次。

(5) 合并细菌感染而咳嗽脓痰较多者，可选用的抗菌药物

交沙霉素：成人每次口服 0.2~0.4 克，1 日 3~4 次；儿童每日每公斤体重 30 毫克，分 3~4 次服用。

头孢氨苄（先锋 号）：成人每次口服 0.25~0.5 克，每日 3~4 次；儿童每日每公斤体重 25~50 毫克，分 3~4 次服用。

头孢拉啶（先锋 号）；成人每次口服 0.25~0.5 克，每 6 小时 1 次；儿童每日每公斤体重 25~50 毫克，第 6 小时或 12 小时等量分次服用。

环丙沙星

**作用及用途：**本品具有较强的广谱抗菌作用。可用于治疗扁桃体炎、咽炎、鼻窦炎、中耳炎、急性支气管炎、肺炎、支气管扩张感染、膀胱炎、尿道炎、肾盂肾炎、前列腺炎、盆腔炎、淋球菌尿路感染、细菌性痢疾、伤寒、皮肤软组织感染等病症。

**剂型与规格：**片剂，每片 0.2 克。

**用法：**口服。

**成人剂量：**每次 0.2~0.4 克，1 日 2 次。

**副作用及毒性：**常见不良反应为胃肠道反应，如恶心、呕吐、食欲减退、腹泻等。有时可引起头晕、头痛，偶见荨麻疹、皮肤搔痒、GOT、GPT 值升高等。

**注意事项：**孕妇、哺乳期妇女、儿童禁用。肾功能障碍者慎用或减量使用。原有癫痫或其他神经系统疾病者避免使用。

**羟氨苄青霉素（阿莫西林）**

**作用及用途：**本品对溶血性链球菌、肺炎球菌、青霉素敏感的金黄色葡萄球菌、白喉杆菌、破伤风杆菌、梭状芽孢杆菌等有强力抑制作用；对炭疽杆菌、百日咳杆菌、布氏杆菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、肠球菌等也有抑制作用。用于治疗呼吸道、尿道、软组织方面的感染，效果较好。亦可用于治疗幽门螺旋杆菌要感染。

**剂型与规格：**胶囊剂，每丸 0.25 克。

**用法：**口服。

**成人剂量：**每次 0.5 克，日服 3 次。

**儿童剂量：**6~14 岁，每次 0.25 克，1 日 3 次；2~6 岁，

每次 2/3 片 (多半片), 1 日 3 次; 1~2 岁, 每次 1/2 片 (半片), 1 日 3 次; 不满 1 岁者, 每日每公斤体重 40~80 毫克, 分 3~4 次口服。

副作用及毒性: 部分患者服药后偶见皮疹、胃肠不适、转氨酶升高现象。这些现象在减少药量或停药后会自行消失。

注意事项: 使用前应作青霉素皮试。对青霉素过敏者禁用。禁与氢氧化铝制剂同服, 以免降低药效。

### 巧治流行性腮腺炎

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的一种急性传染病, 好发于冬春季节, 学龄期儿童患病率较高, 成人患病率低。临床表现以耳下腮部肿痛为主要特征。起病可见发热, 甚至高热, 伴有头痛、食欲减退等, 并感腮部肿痛。一般一侧腮部先肿, 1~3 天后对侧也见肿大 (少数患者可见于 1~2 周后才见对侧肿大, 甚至始终不肿)。腮肿以耳垂处为中心, 局部皮肤紧张发亮, 但多不红, 边缘不清, 轻度触痛, 咀嚼和吃酸性食物时疼痛加剧。1~3 天内腮肿达到高峰, 再持续 4~5 天后逐渐消退, 全程 10~20 天。儿童患本病易发脑膜炎, 成人患者易并发睾丸炎、卵巢炎等。

治疗本病常用的西药及其用法如下:

#### (1) 抗病毒药

病毒唑: 成人每日口服 0.8~1.0 克, 分 3~4 次服; 儿童每日每公斤体重 10~15 毫克, 分 2~3 次服。

#### (2) 高热、局部肿痛者可用

消炎痛

**作用及用途：**本品解热及缓解炎症性疼痛作用明显，对风湿性关节炎、类风湿性关节炎有消炎镇痛作用，对痛风性关节炎、骨关节炎疗效最好；能抗血小板凝集，防止血栓形成，但疗效不如阿斯匹林；能减轻免疫反应。上述作用的产生与其抑制前列腺素的合成有关。另外，由于本药能增加钠的再吸收，恢复血管壁对去甲肾上腺素的加压反应，所以还可缓解体位性低血压。临床上主要用于治疗水杨酸类药物疗效不显著或对水杨酸类药物不耐受的风湿性关节炎、强直性脊椎炎、骨关节炎、痛风性关节炎等。

**剂型与规格：**片剂，每片 25 毫克；栓剂，每粒 100 毫克；胶囊剂，每丸 25 毫克。

**用法：**片剂和胶囊剂用口服；栓剂塞入肛门用。

**成人剂量：**片剂或胶囊剂，每次服 25 毫克，每日 3 次，可渐增至每日 125~150 毫克，宜饭后服用；栓剂，每次塞入 1 粒（100 毫克），每晚 1 次。

**儿童剂量：**片剂或胶囊剂，每次每公斤体重服 0.5~1 毫克，每日 3 次。

**副作用及毒性：**常见不良反应为胃肠道反应，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等，有的可引起胃溃疡、胃出血甚至穿孔。

有时可引起头晕、头痛等中枢神经系统症状。可引起肝功能损害，出现转氨酶升高或黄疸等。可抑制造血功能，引起粒细胞减少，偶致再生障碍性贫血。可引起皮疹、哮喘等过敏反应。与氨苯喋啶合用，可引起肾功能损害。

**注意事项：**片剂、胶囊剂应饭后服用。溃疡病、震颤麻痹、精神病、癫痫、支气管哮喘及肝肾功能不全者禁用。

儿童对本药较敏感，应慎用。若用药后引起头痛持续不退、胃溃疡、肝功能损害等，应停药。

(3) 高热而有脑膜脑炎、严重睾丸炎、心肌炎者可用的药物

### 强的松

作用及用途：本品为人工合成的中效激素制剂，作用为可的松的 3~5 倍。具有抗炎、抗过敏作用。能抑制结缔组织增生，降低毛细血管壁和细胞膜的通透性，减少炎性渗出；抑制组织胺及其他毒性物质的形成与释放。还能促进蛋白质分解转变为糖，减少葡萄糖的利用率，因而使血糖、肝糖增加，或致糖尿；增加胃液分泌，增进食欲。对严重中毒性感染，与大量抗菌素药物合用，有良好的降温、抗素、抗炎、抗休克及促进症状缓解作用。与可的松相比，其排钾和引起水、钠潴留的作用较小，而抗炎、抗过敏作用较强，故较常用于治疗严重细菌感染、过敏性疾病、胶原性疾病、风湿病、肾病综合症、严重的支气管哮喘、血小板减少性紫癜、粒细胞减少症、急性淋巴细胞性白血病、剥脱性皮炎、神经性皮炎、湿疹等。

剂型与规格：片剂，每片 5 毫克。

用法：口服。

成人剂量：一般每次 5~10 毫克，口服 3~4 次。

儿童剂量：一般每日每公斤体重 1~2 毫克，分 3~4 次服。

副作用及毒性：大剂量或长期应用可引起肥胖、多毛、痤疮、血糖升高、高血压、眼内压升高、水和钠潴留、水肿、血钾降低、精神兴奋、胃及十二指肠溃疡甚至出血和穿孔、

骨质疏松、骨骼脱钙、病理性骨折、折口愈合不良等。

注意事项：已长期应用本药的病人，在接受手术时和手术后 3~4 天内，常需酌增用量，以防止肾上腺皮质功能不足。一般外科病人，应尽量不用本药，以免影响伤口愈合。

严重肝功能不良者不宜使用。停药时应逐渐减量，不宜骤停，以免复发或出现肾上腺皮质功能不足症状。孕妇慎用，因本药可影响胎儿发育或致畸。病毒性感染者慎用。

一般性细菌感染者，不要轻易使用；严重的中毒性感染时，必须与足量有效的抗菌药物配合使用；对重度结核病人，应与足量的抗结核药物合用，并应根据病情及时减量和停药。

肾上腺皮质机能亢进、高血压病、动脉粥样硬化、心力衰竭、糖尿病、精神病、癫痫、胃及十二指肠溃疡、角膜溃疡、慢性营养不良患者及一般病人手术后应避免使用。

### 巧治急性扁桃体炎

急性扁桃体炎是咽部淋巴组织的急性感染性疾病，以扁桃体炎为显著。病原体主要为细菌。多发于儿童和青壮年。起病较急，开始多有轻微恶寒、头痛、全身酸痛不适、咽干等症。进而体温增高，有的可达 40 左右，咽部疼痛（起病 1~2 天内咽痛最显著），吞咽时疼痛加剧，或伴面色潮红、恶心、呕吐甚至腹泻等症。检查时见咽部充血，扁桃体充血肿大明显，上面常有大小不等的黄白色点状渗出物。少数扁桃体肿大严重者，可影响呼吸。发热一般持续 4~6 天，及时有效的治疗可使发热时间缩短。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

头孢氨苄（先锋 号）：成人每次服 0.25~0.5 克，每日 3~4 次；儿童每日每公斤体重 25~50 毫克，分 3~4 次服用。

头孢拉啶（先锋 号）：成人每次服 0.25~0.5 克，每 6 小时服 1 次；儿童每日每公斤体重 25~50 毫克，每 6 小时或 12 小时等量分次服用。

交沙霉素：成人每次服 0.2~0.4 克，每日 3~4 次；儿童每日每公斤体重 30 毫克，分 3~4 次服用。

环丙沙星：成人每次服 0.2~0.4 克，每日 2 次。

羟氨苄青霉素（阿莫西林）：成人每次服 0.5 克，日服 3 次；儿童 6~14 岁，每次 0.25 克，每日 3 次；2~6 岁，每次 2/3 片（多半片），每日 3 次；1~2 岁，每次 1/2 片（半片），每日 3 次；不满 1 岁者，每日每公斤体重 40~80 毫克，分 3~4 次口服。

### 新菌灵

作用及用途：本品为头孢菌素类抗菌药。常用于治疗急、慢性支气管炎、肺炎、扁桃体炎、咽炎、肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎、单纯性淋病、皮肤软组织感染等疾病。

剂型与规格：片剂，每片 0.125 克或 0.25 克。

用法：口服。

成人剂量：每次服 0.25 克，1 日 2 次；严重感染者每次 0.5 克，每日 2 次；治疗单纯性淋病，每次 1 克，每日 1 次。

儿童剂量：5 岁以上儿童，一般剂量为每次 0.125 克，每日 2 次；患中耳炎者，5 岁以上可每次服 0.25 克，每日 2 次。

副作用及毒性：有的患者用药后发生胃肠失调，出现恶

心、呕吐、腹泻等症。偶有过敏现象、嗜酸性白细胞增多及转氨酶升高。

注意事项：对头孢菌素、青霉素类抗生素过敏者禁用。长期大量服用可引起非敏感菌（含珠球菌属、肠球菌等）过度生长，因而须掌握用量、及时停药。服用时不可将药片嚼碎。5岁以下儿童不宜使用。

### 巧治气管炎

香油是一种不饱和脂肪酸，人体服用后极易分解、排出。可促进血液管壁上沉积物的消除，促进胆固醇代谢。每早每晚喝一小勺香油，可使因气管炎、肺气肿等引起的咳嗽减轻，这是一种有效的食物辅助疗法。

### 巧治急性支气管炎

急性支气管炎是常见的呼吸系统疾病之一，多由病毒或细菌感染引起，往往继发于感冒之后。物理和化学性刺激，如过冷空气、粉尘及某些刺激性气体等，也可引起发病。临床表现以咳嗽、咯痰为主。起病多有上呼吸道感染的症状，如鼻塞、喷嚏、咽痛、声嘶等，全身症状较轻，可有轻微恶寒、发热、头痛、全身酸痛等症。病情较轻者，表现为刺激性咳嗽，初时痰不易咳出，1~2日后咳痰松动。病情较重者，往往在起床、睡觉体位改变时，或吸入冷空气、体力活动后，出现阵发性咳嗽，甚至终日咳嗽，或引起恶心、呕吐、胸痛、腹肌疼痛等。如伴支气管痉挛，可出现哮喘和气急。病程一般较短，发热和全身酸痛等症可于3~5日内消退，咳嗽有时可延至数周方愈。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

(1) 干咳无痰或刺激性咳嗽者可选用的药物

咳必清：成人每次服 1 片（25 毫克），日服 3 次；5 岁以上儿童每次 6.25~12.5 毫克，日服 2~3 次。

克咳敏：成人每次服 1~2 片（5~10 毫克），日服 2~3 次。

(2) 痰液粘稠不易咳出者可选用的药物

必嗽平：成人每次服 1~2 片（8~16 毫克），日服 3 次。

复方甘草合剂：成人每次服 10 毫升，日服 3 次；儿童 1~3 岁每次 1~2 毫升，5 岁每次 3 毫升，8 岁每次 5 毫升，12 岁每次 6~8 毫升，日服 3 次。

(3) 伴有支气管痉挛喘息者可选用的药物

氨茶碱

作用及用途：本药可松弛支气管平滑肌而止喘。且增加肾血流量，提高肾小球滤过率，减少肾小管对钠和水的再吸收，而起利尿作用。还可增强心肌收缩力，扩张冠状动脉、外周血管和胆管。临床上用于治疗支气管哮喘、喘息性支气管炎、急性心功能不全、心脏性哮喘、胆绞痛等病症。

剂型与规格：片剂，每片 0.05 克；释片，每片 0.1 克。

用法：口服。

成人剂量：口服每次 0.1~0.2 克，日服 3 次；释片，每次 0.1 克。

儿童剂量：每次每公斤体重 4~6 毫克，每日 3 次。

副作用及毒性：本药口服对胃肠有刺激性，可引起恶心、呕吐，宜饭后服用。偶见头晕、心悸等。有中枢兴奋作用，可引起失眠、烦躁、谵妄等。

**注意事项：** 药片不可露置于空气中，以免变黄失效。  
休克、低血压、急性心肌梗塞伴有血压显著降低者忌用。

### 舒喘灵

**作用及用途：**本药有较强的支气管扩张作用。临床上用于治疗喘息性支气管炎、支气管哮喘及其他伴有支气管痉挛的肺部疾患。

**剂型与规格：**气雾剂，每瓶含主药 20 毫克（可喷药 200 毫克，每喷 1 次含主药约 0.1 毫克）；片剂，每片 2.4 毫克。

**用法：**气雾剂用喷雾吸入；片剂口服。

**成人剂量：**喷雾剂，每次喷 0.1~0.2 毫克（即喷雾 1~2 次），必要时可每 4 小时喷雾 1 次（24 小时内不超过 8 次）；片剂口服，每次 2.4~4.8 毫克，1 日 2~3 次。

**儿童剂量：**片剂，小儿每日 1~3 毫克，分 3~4 次口服。

**副作用及毒性：**主要引起恶心、头痛，偶见肌肉震颤、心悸、血压波动等，减量后即可消失。

**注意事项：** 心血管功能不全、高血压患者慎用。 不宜与心得安同用。

### 喘定

**作用及用途：**本药作用与氨茶碱相似，但平喘及兴奋心肌的强度较弱。在胃液中较稳定，对胃刺激较轻。可用于治疗喘息性支气管炎、支气管哮喘、心脏性哮喘、心脏性水肿、心绞痛等疾病。尤其适用于有明显心动过速的哮喘。

**剂型与规格：**片剂，每片 0.1 克或 0.2 克。

**用法：**口服。

**成人剂量：**每次 0.1~0.2 克，1 日 3 次。

儿童剂量：5岁以上小儿每次 0.05~0.1 克，1 日 2~3 次。

副作用及毒性：可引起头痛、心悸、失眠、食欲不振、恶心、呕吐、腹泻、多尿、口干等反应，一般在停药后即消失。大剂量可致精神兴奋。

注意事项：不可与氨茶碱同用。

博利康尼

作用及用途：本药的作用为舒张支气管平滑肌，使支气管扩张。临床用于治疗支气管哮喘、急性支气管炎、肺气肿及其他伴有支气管痉挛的疾病。

剂型与规格：片剂，每片 2.5 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次 1.25~2.5 毫克，每日 3 次。

儿童剂量：每次每公斤体重服 0.065 毫克，每日 3 次。

副作用及毒性：个别患者可有震颤、强直性痉挛及心悸。副作用程度取决于用药剂量。

注意事项：服用本药宜从小剂量开始。甲状腺机能亢进而未经适当控制者禁用。糖尿病患者开始用本药时，应严格控制血糖。

(4) 咳嗽脓痰较多者，可加用的抗菌药物

交沙霉素：成人每次服 0.2~0.4 克，每日 3~4 次；儿童每日每公斤体重 30 毫克，分 3~4 次服用。

头孢氨苄（先锋 号）：成人每次服 0.25~0.5 克，1 日 3~4 次；儿童每日每公斤体重 25~50 毫克，分 3~4 次服用。

头孢拉啶（先锋 号）：成人每次服 0.25~0.5 克，每 6 小时服 1 次；儿童每日每公斤体重 25~50 毫克，每 6 小时或

12 小时等量分次服用。

泰利必妥：成人每次服 1 片（200 毫克），1 日 2~3 次。  
儿童禁用此药。

### 巧治慢性支气管炎

慢性支气管炎是气管、支气管粘膜及周围组织的非特异性慢性炎症，多发生于中年以上。主要由于人体抗病能力降低，支气管粘膜长期受到寒、燥、烟、尘等物理因素的刺激而发生。由细菌、病毒引起的急性支气管炎未加及时治疗或治疗不当，也可以转变为慢性支气管炎，但较少见。本病一年四季均可发病，但以秋冬为重。临床上以长期咳嗽、咯痰为主要症状，尤以清晨最明显。痰呈白色粘液泡沫状，粘稠难出。在感染或受寒后，症状迅速加剧，痰量增多，粘度增加，或变为黄色脓性痰。有时痰中可带血丝。喘息性支气管炎患者，在继发感染和症状加剧时，往往伴有哮喘，气急不能平卧。病变不断发展，可导致肺气肿、支气管扩张、肺心病等严重疾患。

每年发病至少持续 3 个月，并至少连续发作 2 年者，方可诊断为本病。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

#### （1）急性发作期

治疗用药同急性支气管炎。

#### （2）慢性迁延期

痰液粘稠不易咳出者可选用：

必嗽平：成人每次服 1~2 片（8~16 毫克），口服 3 次。

复方甘草合剂：成人每次服 10 毫升，日服 3 次；儿童 1~3 岁每次 1~2 毫升，5 岁每次 3 毫升，8 岁每次 5 毫升，12 岁每 6~8 毫升，日服 3 次。

### (3) 慢性迁延期

喘息者可选用：

氨茶碱：成人每次服 0.1~0.2 克，日服 3 次。

喘定：成人每次服 0.1~2 克，每日 3 次。

博利康尼：成人每次服 1.25~2.5 毫克，每日 3 次。

### (4) 临床缓解期

一般不需西药治疗。

## 巧治支气管哮喘

支气管哮喘是一种常见的肺部过敏反应性疾病，其临床特征为反复发作的、阵发性的、带哮鸣音的呼吸困难。典型患者发作前常有先兆症状，如咳嗽、胸闷、连续喷嚏等，急性发作时，出现气急、哮鸣、咳嗽、多痰等症，呼气困难尤为明显。患者往往不能平卧，被迫采取坐位，两手前撑，两肩耸起，额部冷汗，甚至唇指青紫。每次发作可持续数小时，严重者可持续数日才逐渐缓解。

本病多发生于具有过敏体质的人。致病原因主要是所谓的致敏物质，如植物花粉、动物皮毛、细菌及其产物、生产性粉尘、鱼虾等。当这些致敏物质通过吸入、食入或直接接触时入具有过敏反应性的机体后，引起过敏反应，使支气管肌肉痉挛，管壁粘膜红肿和管腔内粘稠分泌物增多，空气不能顺利出入，因而诱发本病。此外，气候变化、精神刺激等

因素也可诱发本病。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

(1) 轻度发作者可选用下列药物

氨茶碱(片)：成人口服片剂每次 0.1~0.2 克，日服 3 次；  
释片，每日早晚各服 0.1 克。儿童口服片剂，每次每公斤体  
重 4~6 毫克，每日 3 次。

舒喘灵(片)：成人每次服 2.4~4.8 毫克，每日 2~3 次；  
小儿每日 1~3 毫克，分 3~4 次口服。

喘定：成人每次服 0.1~0.2 克，每日 3 次；5 岁以上小儿  
每次服 0.05~0.1 克。

博利康尼：成人每次服 1.25~2.5 毫克，每日 3 次；儿童  
每次每公斤体重 0.065 毫克，每日服 3 次。

(2) 中度发作可选用的药物

发作时不能平卧，上述平喘药不能缓解症状者，可选用  
下列药物：

舒喘灵气雾剂：成人每次喷 0.1~0.2 毫克(即喷雾 1~2  
次)，必要时可每 4 小时喷雾 1 次；24 小时内不超过 8 次。

氨哮素气雾剂

作用及用途：本品对支气管平滑肌有兴奋作用，使支气  
管扩张。临床上主要用于治疗喘息性支气管炎、支气管哮喘。

剂型与规格：气雾剂，每瓶含主药 2 毫克。

用法：气雾吸入。

成人剂量：每次喷 10~20 毫克，每日 3~4 次。

副作用及毒性：少数患者用药后可出现轻度心悸、心抖、  
头晕等症，一般于用药过程中自行消失。

注意事项：甲状腺机能亢进、心动过速和高血压病患者慎用。

## 巧治支气管扩张

支气管扩张是由反气管及其周围肺组织的感染和管腔阻塞、管壁损坏所致的肺部疾病，多见于儿童和青年。患者往往有麻疹、百日咳、支气管肺炎等病史和呼吸道反复感染史，临床主要表现为长期咳嗽、大量脓痰和反复咯血等，可伴有发热、盗汗、食欲减退、消瘦、贫血等全身毒性症状。咳痰每日可达 100~400 毫升，体位变动时（如起床和变寝时）痰量最多。痰液呈黄绿色脓样，时有臭味。痰液咳出后，患者自觉轻松；若痰液不能咳出，则胸闷发憋，全身症状明显。有的患者仅表现为反复大量咯血，平时咳嗽、咳痰不明显，甚至完全没有，被称为干性支气管扩张。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

### （1）祛痰可选用的药物

必嗽平：成人每次服 8~16 毫克，每日 2~3 次。

复方甘草合剂：成人每次服 10 毫升，日服 3 次；儿童 1~3 岁每次 1~2 毫升，5 岁每次 3 毫升，8 岁每次 5 毫升，12 岁每次 6~8，日服 3 次。

### （2）控制感染可选用的药物

交沙霉素：成人每次服 0.2~0.4 克，每日 3~4 次；儿童每日每公斤体重 30 毫克，分 3~4 次服用。

头孢氨苄（先锋 号）：成人每次服 0.25~0.5 克，每日 3~4 次；儿童每日每公斤体重 25~50 毫克，分 3~4 次服用。

头孢拉啶（先锋 号）：成人每次服 0.25~0.5 克，每 6 小时服 1 次；儿童每日每公斤体重 25~50 毫克，每 6 小时或 12 小时等量分次服用。

### （3）咯血者可用药物

#### 安咯血

作用及用途：本药能缩短出血时间，增加毛细血管对损伤的抵抗力，或使毛细血管的渗透性降低。临床上用于特发性紫癜、慢性肺出血、咯血等多种出血性疾病的预防及治疗。

剂型与规格：片剂，每片 2.5 毫克；针剂，每支 5 毫克（1 毫升）或 10 毫克（2 毫升）。

用法：片剂口服；针剂肌肉注射。

成人剂量：口服每次 2.5~5 毫克，日服 3 次；肌肉注射每次 5~10 毫克，每日 2 次。

儿童剂量：口服：5 岁以下儿童为成人量的 1/2。肌注：5 岁以下儿童为成人量的 1/4，5 岁以上儿童为成人量的 1/2。

副作用及毒性：本品含有水杨酸，反复使用时可能产生水杨酸过敏反应。

注意事项：对水杨酸过敏者禁用。有癫痫病及精神病史者慎用。

### 巧治肺结核

肺结核是由结核杆菌引起的慢性呼吸系统传染病，分为原发性、粟粒性、浸润性、纤维空洞性等类型。临床主要表现为咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、潮热、盗汗、消瘦等。

原发性肺结核是初次感染结核杆菌引起的疾病，症状轻

微而短暂，可见倦怠、食欲减退，不同程度发热等，为期 2~3 周或更长。呼吸道症状很少。很多儿童可在不知不觉中经过这一感染。

粟粒性肺结核是全身粟粒性结核的一部分。急性粟粒性肺结核往往发病急剧，有寒战、头痛、虚脱、昏睡等；但也可能发病较缓，有数天乏力、精神不振，然后出现发热、盗汗等。由于肺部受到广泛损害，可见气急和发绀，但咳嗽较轻，痰液甚少。

浸润性肺结核多见于曾受过结核感染的成年人。浸润性肺结核病灶往往可自行痊愈，病人毫无症状，仅在体检时发现；也可发展恶化，形成干枯样坏死、液化、空洞等。

纤维空洞性肺结核往往是浸润性肺结核发展的结果，病程很长，有慢性咳嗽、咳痰、气急等症，常大量咯血，彻底治愈比较困难，可并发自发性气胸，危及生命。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

首次发现肺结核，既往未用过抗痨药物，或以往用过抗痨药物，但时间不足 6 个月者，应首选“一线”抗痨药物。

(1) “一线”开始强化治疗阶段选用的药物

可将雷米封、链霉素、对氨基水杨酸钠三药（或雷米封、链霉素、利福平三药）联合应用。

雷米封（异烟肼）

作用及用途：本品为合成抗结核药，对结核杆菌有良好的抑制和杀灭作用，主要杀灭繁殖期的结核杆菌，对静止期的结核杆菌无作用。单独使用易产生耐药性；与其他抗结核药联合使用，可减少耐药，提高疗效。用于各型肺结核进展

期、播散期和吸收好转期的治疗。亦可用于治疗结核性脑膜炎和其他结核（肺外结核）。

剂型与规格：片剂，每片 0.1 克。

用法：口服。

成人剂量：每日 0.3 毫克，1 次顿服。

儿童剂量：一般治疗为每日每公斤体重 10~20 毫克，1 次顿服；严重的结核病患者，每日每公斤体重可服 30 毫克，1 次顿服。

副作用及毒性：可引起过敏反应，出现皮疹、药物热等。可引起头痛、失眠、疲倦、记忆力减退、兴奋、易怒、反射亢进、幻觉、抽搐、排尿困难等中枢神经系统症状。易引起食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、便秘等胃肠道症状。

可引起贫血、白细胞减少、嗜酸细胞增多、血痰、咯血、鼻出血、眼底出血等血液系统症状。长期服用可导致肝损害。偶见内分泌失调，周围神经炎等。

注意事项：肝功能不良、精神病和癫痫患者慎用。服用期间应定期检查肝功能。

### 链霉素

作用及用途：本品为氨基糖甙类抗生素，抗菌谱较广，对结核杆菌、布氏杆菌、鼠疫杆菌等有良好的抗菌作用。临床主要用于结核杆菌感染，也可用于布氏杆菌病、鼠疫。

剂型与规格：注射剂，每支 0.75 克或 1 克。

用法：肌肉注射。

成人剂量：每次肌肉注射 0.75 克，每日 1 次，1~3 个月 1 个疗程。

儿童剂量：每日每公斤体重肌注 15~30 毫克，分 2 次给予，隔日用药。1~3 个月为 1 个疗程。

副作用及毒性：可引起口麻、四肢麻感等一时性的症状。对第八对颅神经有损害作用，可引起前庭功能障碍和耳聋。偶有荨麻疹、药物热等过敏症状，或引起过敏性出血性紫癜，严重者可引起过敏性休克。对肾脏有轻度损害作用。

注意事项：注射前应做皮试，皮试阳性者禁用。用药过程中，若发现耳有堵塞感或耳鸣，应立即停药。肾功能不全者慎用本品。一旦发生过敏反应，应及时停药，并对症处理。

#### 对氨基水杨酸钠

作用及用途：本品对结核杆菌有高度特异性抑制作用。很少单独使用，常与雷米封、链霉素等联合应用，以增强疗效并避免细菌产生耐药性。主要用于治疗各型结核病。此外，本品还有较强的降血脂作用，也可用于治疗甲状腺机能亢进症。

剂量与规格：片剂，每片 0.5 克。

用法：口服，饭后服用。

成人剂量：每次 2~3 克，每日 3~4 次。

儿童剂量：每日每公斤体重 0.2~0.3 克，分 3~4 次服。

副作用及毒性：多引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道反应，与碳酸氢钠同服可减轻症状。偶见皮疹、剥脱性皮炎、结晶尿、蛋白尿、白细胞减少、肝损害等。

注意事项：本品能干扰利福平的吸收，因此，二药同

用时，应间隔 6~8 小时。忌与水杨酸类药物同服，以免加重胃肠道反应而导致胃溃疡。肝、肾功能减退者慎用。若引起较重的过敏、白细胞减少及肝肾损害，应及时停药。

### 利福平

作用及用途：本品为半合成利福霉素衍生物，对结核杆菌有明显的杀菌作用，对脑膜炎球菌、金黄色葡萄球菌等也有一定抗菌作用，对某些病毒也有抑制作用。临床主要用于肺结核和其他结核病。

剂型与规格：片剂，每片 0.15 克。

用法：口服。

成人剂量：每日 0.45 克，于早饭前 1 次顿服。疗程为半年左右。

儿童剂量：每日每公斤体重 10~20 毫克，分 2 次服。疗程同成人。

副作用及毒性：多引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道反应。可引起皮疹、药物热、剥脱性皮炎、急性肾功能衰竭、胰腺炎和休克等。少数可见肝功能损害。可致白细胞和血小板减少、嗜酸细胞增多。偶见溶血性贫血。

注意事项：肝功能严重不全、胆道阻塞和怀孕 3 个月以内的孕妇禁用；婴儿、一般肝病患者和怀孕 3 个月以上的孕妇慎用。服药后尿液、唾液、汗液等排泄物可显橘红色。

食物可阻碍本药吸收，故应于饭前 1 小时服用。单独使用易产生耐药性，故应与其他抗结核药联合使用。用药期间应检查肝功能。

(2)“一线”继续巩固疗效阶段选用的药物

可将雷米封、对氨基水杨酸钠二药（或雷米封、利福平二药）联合应用。

雷米封：成人每日 0.3 克，1 次顿服，连续用药 12 个月；儿童每日每公斤体重 10~20 毫克，1 次顿服，连续用药 12 个月（用药注意事项见前）。

对氨基水杨酸钠：成人每次 2~3 克，每日 3~4 次，连续用药 12 个月；儿童每日每公斤体重 0.2~0.3 克，分 3~4 次服，连续 12 个月（用药注意事项见前）。

利福平：成人每日 0.45 克，于早饭前 1 次顿服，连续用药 12 个月；儿童每日每公斤体重 10~20 毫克，分 2 次服，疗程同成人（用药注意事项见前）。

由于各种原因，上述“一线”抗痨药物难以联合使用时，可联合“二线”抗痨药物合用。

### （3）“二线”开始强化治疗阶段选用的药物

可联合使用雷米封、利福平和乙胺丁醇。

雷米封：成人每日服 0.3 克，1 次顿服，每日用药，1~3 个月为一个疗程。儿童每日每公斤体重 10~30 毫克，1 次顿服，每日用药，1~3 个月为 1 个疗程（用药注意事项同前）。

利福平：成人每日 0.45 克，于早饭前 1 次顿服，1~3 个月为 1 个疗程；儿童每日每公斤体重 10~20 毫克，分 2 次服，1~3 个月为 1 个疗程（用药注意事项同前）。

### 乙胺丁醇

作用及用途：本品为“二线”抗结核药物，对增殖期结核杆菌和其他分支杆菌有较强的抑制作用。与其他抗结核药无交叉耐药性，可用于经其他抗结核药治疗无效的结核病患

者。常与其他抗结核药联合应用，以增加疗效并延续细菌耐药性的产生。

剂型与规格：片剂，有每片 0.1、0.2、0.25 克等规格。

用法：口服。

成人剂量：每日 0.75 克，1 次顿服。

儿童剂量：13 岁以下儿童，每日每公斤体重 15 毫克，1 次顿服；13 岁以上儿童用量及用法同成人。

副作用及毒性：大剂量或长期使用可引起眼球后视神经炎，表现为视敏度降低，辨色力受损，视野缩窄，出现暗点等。可有恶心、呕吐、腹泻等胃肠道反应。偶见皮疹、药物热、肝功能损害、下肢麻木、粒细胞减少、失眠、头痛、高尿酸血症、关节炎等。

注意事项：婴幼儿、酒精中毒者禁用。肾功能不良者，减量慎用。糖尿病患者必须在控制糖尿病的基础上才可用药。长期使用，结核菌会对其产生耐药性。

#### (4)“二线”继续巩固疗效阶段

可联合应用雷米封和利福平。

雷米封：成人每日服 0.3 毫克，1 次顿服，每日用药，连续用药 12 个月；儿童每日每公斤体重 10~20 毫克，1 次顿服，每日用药，连续用药 12 个月（用药注意事项同前）。

利福平：成人每日 0.45 毫克，于早饭前 1 次顿服，连续用药 12 个月；儿童每日每公斤体重 10~20 毫克，分 2 次服，连续用药 12 个月（用药注意事项同前）。

## 巧治急性胃炎

急性胃炎是由各种原因所致的胃粘膜急性炎性病变，以细菌及其毒素所致者为多。临床表现为上腹疼痛、恶心、呕吐等。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

(1) 上腹疼痛较重时可选用的解痉剂

阿托品

作用及用途：本药能解除平滑肌痉挛，故可治疗胃肠痉挛引起的腹痛。

剂型与规格：片剂，每片 0.3 毫克；注射剂，有每支 0.5、1、2 毫克等规格。

用法：片剂口服，注射剂宜皮下注射。

成人剂量：片剂口服，每次 0.3~0.6 毫克，日服 3 次；腹痛严重者，可用注射剂，皮下注射 0.5 毫克。

儿童剂量：片剂口服，每次每公斤体重服 0.01 毫克，每次最大量不超过 0.3 毫克；腹痛重者，可用注射剂做皮下注射，每次用量同口服片剂。

副作用及毒性：常引起口干、眩晕，严重者可引起瞳孔散大、排尿困难、皮肤潮红、心率加快、兴奋、烦躁、谵语、惊厥等。

注意事项：青光眼及前列腺肥大患者禁用。

654 - 2 (山莨菪碱)

作用及用途：本品可使平滑肌松弛，故可治疗平滑肌痉挛引起的腹痛、胆绞痛、胃与十二指肠溃疡病疼痛等；还可解除血管痉挛，用于治疗脑血栓、脑血管栓塞或痉挛

造成的早期瘫痪；亦具有镇痛作用，可治疗各种神经痛。

剂型与规格：片剂，每片 5 毫克或 10 毫克；注射剂，有每支 5、10、20 毫克等规格。

用法：片剂口服，注射剂作肌肉注射。

成人剂量：片剂口服，每次 5~10 毫克，每日 3 次；注射剂，每次肌肉注射 5~10 毫克，每日 1~2 次。

儿童剂量：片剂口服，每次每公斤体重服 0.1 毫克。注射剂慎用。

副作用及毒性：可引起口干、面红、轻度扩瞳、近视物模糊，偶有心跳加快、神经兴奋、荨麻疹及排尿困难等。

注意事项：脑出血急性期及青光眼患者禁用。

颠茄

作用及用途：同阿托品。

剂型与规格：片剂，每片 10 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次 10 毫克，日服 3 次。

儿童剂量：5 岁以上儿童每次服 5 毫克。

副作用及毒性：同阿托品。

注意事项：同阿托品。

(2) 恶心、呕吐者可选用的药物

甲氧氯普胺（胃复安、灭吐灵）

作用及用途：本药有强大的中枢性镇吐作用；也能加强胃及上部肠段的运动，促进小肠蠕动和排空，胃部胀满等症。可用于治疗急性或慢性胃炎、慢性胰腺炎、胆囊炎、胆结石、胃下垂、幽门梗阻及多种原因引起的恶心、呕吐症。

剂型与规格：片剂，有每片 5、10、20 毫克等规格；注射剂，每支 10 毫克。

用法：片剂口服，注射剂作肌肉注射。

成人剂量：片剂口服，每次 5~10 毫克，每日 3 次；注射剂，每次肌肉注射 5~10 毫克，每日 3 次。

儿童剂量：片剂口服，3 个月以下小儿每日用 6 毫克，3~6 个月小儿每日用 8 毫克，6 个月至 2 岁小儿每日用 10 毫克，2~5 岁小儿每日用 13 毫克，5~10 岁小儿每日用 15 毫克，均分 3 次服。

副作用及毒性：常引起头晕、嗜睡、倦怠。大剂量或长期应用，可引起肌肉震颤、头向后倾、斜颈、阵发性双眼向上注视、发音困难等症。注射给药可引起直立性低血压。

注意事项：孕妇慎用。癫痫、进行放射治疗或化疗的乳腺癌、机械性肠梗阻、胃肠出血患者禁用。本药遇光而变为黄色或黄棕色后，毒性增高，不可再用。

(3) 由细菌因素引起者，可选用的抗菌药物

黄连素

作用及用途：本药对痢疾杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌等均有抑制作用。用于肠道细菌感染、细菌性痢疾及由细菌感染引起的急性胃炎等病症。

剂型与规格：片剂，每片 0.1 克。

用法：口服。

成人剂量：每次服 0.1~0.4 克，每日 2~3 次。

儿童剂量：每日每公斤体重 15~20 毫克，分 3 次口服。

副作用及毒性：无明显毒副作用。

痢特灵（呋喃唑酮）

作用及用途：本药抗菌谱广，对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、幽门螺杆菌等均有抗菌作用。临床上主要用于治疗细菌性痢疾、肠炎，也可治疗伤寒、副伤寒及胃炎等病症。

剂型与规格：片剂，每片 0.025 克或 0.1 克。

用法：口服。

成人剂量：每次服 0.1 克，每日 3~4 次。

儿童剂量：每日每公斤体重 8 毫克，分 3~4 次服。

副作用及毒性：可引起恶心、呕吐等胃肠道反应。

偶见皮疹、药物热、哮喘等过敏的反应。有时可引起头痛、直立性低血压、低血糖等。每日剂量超过 0.4 克，或总用量超过 3 克，可引起多发性神经炎。新生儿应用本品可致溶血性贫血。

注意事项：新生儿禁用。对本药过敏者禁用。必须严格控制用量，成人每日用量不超过 0.45 克，儿童每日每公斤不超过 10 毫克。

氟哌酸：成人每次服 0.1~0.2 克，日服 3~4 次。儿童禁用。

庆大霉素

作用及用途：本品为广谱抗菌等，对多种革兰氏阴性和阳性菌都具有抗菌作用。临床上多用于治疗肺炎、中耳炎、泌尿系统感染、败血症等。对于肠炎、细菌所致的急性胃炎、消化道溃疡伴有幽门螺杆菌感染者，可采取口服给药。

剂型与规格：注射剂，每支 40 毫克（1 毫升，4 万单位）或 80 毫克（2 毫升，8 万单位）

用法：治疗本病，采取口服。

成人剂量：每次服 8 万单位，每日 2~3 次。

儿童剂量：每日每公斤体重服 10~15 毫克，分 2~3 次服。

副作用及毒性：本药口服无明显副作用及毒性反应。

### 巧治慢性胃炎

慢性胃炎是一种以胃粘膜炎症为主要病理变化的慢性疾病，可由急性胃炎转变而来，也可因长期饮酒、饮浓茶和咖啡、吸烟、嗜食辛辣（胡椒、辣椒、芥末等）、过食生冷、进食粗糙或某些药物刺激所致。此外，鼻腔、口腔、咽喉等部位的慢性感染病灶、心力衰竭、胃酸缺乏、蛋白质和维生素 B 族缺乏、甲状腺功能亢进或减退、垂体功能减退等，均易引发本病。

临床上一般将慢性胃炎分为浅表性、萎缩性和肥厚性三种。浅表性胃炎可转变为萎缩性胃炎，且二者可同时存在。肥厚性胃炎为单一型，不演变为其他类型。

本病病程缓慢，反复发作，临床表现不规则，无典型的症状。多数患者可胃痛或上腹部胀闷不适，常伴有食欲减退、暖气、恶心、呕吐、泛酸等症。三型慢性胃炎中，以浅表性胃炎症状最轻。萎缩性胃炎除上述症状外，还常出现腹泻、贫血、消瘦、舌炎、舌萎缩等症，并易演变为胃癌。肥厚性胃炎则以上腹痛为主症，进食或服用碱性药物可暂缓疼痛。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

### (1) 胃痛较重时可选用的解痉止痛剂

阿托品：成人每次服 0.3~0.6 毫克，日服 3 次。

654 - 2 (山莨菪碱)：成人每次服 5~10 毫克，每日 3 次。

颠茄：成人每次服 10 毫克，日服 3 次。

### (2) 返酸、胃酸分泌较多者可选用的药物

#### 氢氧化铝

作用及用途：本药有抗酸、局部止血、保护溃疡面等作用，效力缓慢而持久。常用于治疗消化道溃疡、胃酸过多等病症。

剂型与规格：片剂，每片 0.3 克，凝胶剂，每瓶 500 毫升，内含氢氧化铝约 4%。

用法：口服，饭前半小时和睡前服。胃溃疡患者可于胃痛前 1 小时服。

成人剂量：片剂，每次服 0.3~0.6 克，每日 3~4 次；4% 氢氧化铝凝胶，每次服 5~10 毫升，每日 3~4 次。

儿童剂量：片剂，5 岁以上儿童每次服 0.15~0.3 克，每日 3 次；4% 氢氧化铝凝胶，5 岁以上儿童每次服 2~8 毫升，每日 3 次。

副作用及毒性：长期服用可引起便秘，严重者可引起肠梗阻。

注意事项：习惯性便秘者慎用。因本品能妨碍磷的吸收，故不宜长期大量使用。治疗胃出血时，宜服用凝胶剂。肾功能不全者慎用。

#### 胃舒平(复方氢氧化铝片)

作用及用途：本品为氢氧化铝、三硅酸镁和颠茄浸膏复

合而成，能中和胃酸，减少胃酸分泌，并有保护胃粘膜和解痉止痛作用。用于治疗消化道溃疡、胃酸过多胃痛等病症。

剂型与规格：片剂，每片含干燥氢氧化铝凝胶 0.245 克、三硅酸镁 0.105 克、颠茄浸膏 0.0026 克。

用法：口服，饭前半小时或胃痛发作时嚼碎后服用。

成人剂量：片剂，每次服 2~4 片，每日 3 次。

儿童剂量：片剂，5 岁以上儿童每次服 1~2 片，每日 3 次。

副作用及毒性：无明显毒副作用。

胃速乐（胃得乐、胃乐）

作用及用途：本药为复方片剂，由次硝酸铋、碳酸镁、碳酸氢钠、大黄等成分组成，具有调节胃酸过多、收敛及保护溃疡面等作用，用于治疗消化道溃疡、胃炎、胃酸过多、神经性消化不良等病症。

剂型与规格：片剂，每片含次硝酸铋 0.175 克、碳酸镁 0.2 克、碳酸氢钠 0.1 克、大黄 0.0125 克（亦有含石草蒲 0.0125 克者）。

用法：口服，饭后嚼碎服用，或溶于少量温开水冲服。

成人剂量：每次服 2~4 片，每日 3 次。长期服用，待症状改善后可酌情减少用量。疗程一般为 3 个月左右。

副作用及毒性：无明显毒副作用。

注意事项：胃酸缺乏者忌用。服用本品后大便呈黑色为正常现象。

甲氰咪胍

作用及用途：本药为一种  $H_2$  受体阻滞剂，能明显抑制组

组织胺等刺激引起的胃酸分泌，并使其酸度降低。用于治疗消化道溃疡、上消化道出血，对因化学刺激引起的腐蚀性胃炎有预防和保护作用。

剂型与规格：片剂，每片 200 毫克；注射剂，每支 200 毫克。

用法：片剂口服；注射剂用葡萄糖注射液或葡萄糖氯化钠注射液 200 毫升稀释后，缓慢静脉注射。

成人剂量：片剂，每次服 200 毫克，每日 3 次，饭后服，睡前再服 400 毫克，疗程一般为 4~6 周；注射剂，每次 200 毫克，用上述溶液稀释后，于 1~2 分钟内缓慢静脉注入，4~6 小时 1 次，1 日剂量不超过 2 克，疗程为 4~6 周。

副作用及毒性：本品用后可引起腹泻、腹胀、血清转氨酶轻度升高偶见严重肝炎、肝坏死、脂肪肝变性等。可引起急性胰腺炎。可引起急性间质性肾炎，导致肾功能衰竭。但停药后肾功能一般可恢复正常。少数病人可发生可逆性白细胞或粒细胞减少，也可发生血小板减少或自身免疫性贫血。可引起头晕、头痛、嗜睡、乏力等症。

注意事项：急性胰腺炎患者不宜使用。用药期间应注意检查肝、肾功能及血象。孕妇、哺乳期妇女不宜应用。

### 雷尼替丁（胃安太）

作用及用途：本药为一种选择性  $H_2$  受体低抗剂，能明显抑制组织胺等刺激引起胃酸分泌，降低胃酸和胃酶的活性，作用比甲氰咪胍强 5~8 倍。对消化道溃疡疗效高，且具有速效、长效特点。临床上主要用于治疗十二指肠溃疡、良性胃溃疡、术后溃疡、返流性食管炎等。

剂型与规格：片剂，每片 150 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次服 150 毫克，每日 2 次，于早晚饭时服。  
维持剂量每日 150 毫克，于睡前 1 次顿服。疗程一般为 8 周。

副作用及毒性：可引起头痛、皮疹和腹泻等症。

注意事项：肝肾功能不良者应减少用量。孕妇仅限于绝对必要时才应用；8 岁以下儿童禁用。

奥美拉唑

作用及用途：本药是目前最强的胃酸分泌抑制剂，同时具有清除胃幽门螺杆菌的作用。临床上主要用于治疗消化道溃疡、溃疡病合并消化道出血，亦可治疗返流性食管炎等。

剂型与规格：胶囊剂，每丸 20 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次服 20 毫克，每日早晨服 1 次，2~4 周为 1 疗程。

儿童剂量：每次每公斤体重 0.4 毫克，每日早晨服 1 次。

副作用及毒性：偶见恶心、呕吐、便秘、腹胀、头痛、皮疹、血清转氨酶升高、胆红素升高等。

(3) 胃酸缺乏和胃酸正常者，可选用的药物

硫糖铝（胃溃宁）

作用及用途：本品能与胃蛋白酶结合，抑制该酶分解蛋白质；并能与胃粘膜的粘蛋白结合，形成保护膜，覆盖溃疡面，有利于粘膜再生和溃疡愈合；此外，还有抗酸作用。临床上主 用于治疗胃与十二指肠溃疡。

剂型与规格：片剂，每片 0.25 克。

用法：口服，饭前 1 小时及睡前服用。

成人剂量：每次服 1 克，每日 3~4 次。

副作用及毒性：偶见口干、恶心、便秘、胃痛等反应。

注意事项：不宜与多酶片合用。易发生胃痛者，可与阿托品同用。治疗胃与十二指肠溃疡见效后，应继续服用数月，以免复发。

胶体铋剂（德诺）

作用及用途：本品对胃粘膜有保护作用，对胃幽门螺杆菌有高效杀灭作用。临床上用于防治消化道溃疡和胃炎。

剂型与规格：片剂，每片 120 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次服 240 毫克，每日 2 次。

副作用及毒性：虽然铋有神经毒性作用，但因本品可溶性铋量很少，故不会被大量吸收而产生神经毒性。

注意事项：口服后引起黑舌、黑粪，属正常现象。

（4）上腹部胀闷、食欲不振、消化不良者，可服的药物吗丁啉

作用及用途：本品可直接作用于胃肠壁，增加食道下部括约肌张力，防止胃内容物反流于食道；增加胃蠕动，促进胃排空。临床上主要用于治疗由胃排空延缓、胃食道反流、食道炎引起的消化不良、上腹部胀闷感、腹胀、上腹疼痛、恶心、呕吐等症。

剂型与规格：片剂，每片 10 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次服 10 毫克，每日 3~4 次。

儿童剂量：每次每公斤体重服 0.3 毫克，每日 3~4 次。

副作用及毒性： 偶见一时性轻度腹部痉挛。 有时血清泌乳素水平会升高，但停药后可恢复正常。 1 岁以下婴儿由于血脑屏障发育不完善，故不能排除对其中枢神经产生副作用的可能性。

注意事项： 禁止与阿托品同时服用。 孕妇慎用。

(5) 若由幽门螺杆菌引起者，可选用的药物

黄连素：成人每次服 0.1~0.4 克，每日 2~3 次。

痢特灵（呋喃唑酮）：成人每次服 0.1 克，每日 3~4 次。

氟哌酸：成人每次服 0.1~0.2 克，日服 3~4 次。儿童禁用。

庆大霉素：成人每次服 8 万单位，每日 2~3 次。

羟氨苄青霉素（阿莫西林）：成人每次服 0.5 克，日服 3 次。

胶体铋剂（德诺）：成人每次服 240 毫克，每日 2 次（注意事项等内容见前）。

### 巧治胃肠神经官能症

胃肠神经官能症是由高级神经功能紊乱而引起的胃或肠的功能性障碍，常伴有失眠、精神涣散、头痛等其他官能性症状。胃神经官能症临床主要表现为反酸、嗝气、厌食、烧心、食后饱胀、上腹不适或疼痛、呕吐等。肠神经官能症主要表现为腹痛或腹部不适、腹胀、肠鸣、腹泻和便秘等。患者的症状常随情绪而转移，而各种检查均证实无器质性病变。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

### (1) 经常失眠者可用的药物

#### 安定

作用及用途：本药具有镇静、抗焦虑、松弛肌肉、抗惊厥等作用。临床上常用于治疗焦虑症及各种神经官能症、失眠、癫痫、肌肉痉挛等。

剂型与规格：片剂，每片 2.5 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次 5 毫克，睡前服。

副作用及毒性：可引起嗜睡、便秘等。久用可成瘾。较大剂量时可引起白细胞减少。

注意事项：6 个月以内婴儿慎用。年老体弱者应减量慎用。有青光眼病史及肌无力患者禁用。突然停药可能会出现惊厥、震颤等症状。

### (2) 烦躁焦虑者可用的药物

安定：每次 2.5~5 毫克，每日 3 次，每日总用量不得超过 25 毫克（注意事项等内容见前）。

### (3) 神经性呕吐者可用的药物

胃复安（甲氧氯普胺、灭吐灵）：片剂口服，成人每次 5~10 毫克，每日 3 次；注射剂，成人每次肌肉注射 5~10 毫克，每日 3 次。

### (4) 神经性腹泻者可选用的药物

#### 鞣酸蛋白

作用及用途：本品主要作用为收敛止泻，可用于治疗急性胃肠炎、非细菌性腹泻。

剂型与规格：片剂，每片 0.25 或 0.5 克。

用法：口服，空腹服用。

成人剂量：每次服 1~2 克，每日 3 次。

儿童剂量：1 岁以下每次服 0.1~0.25 克，2~7 岁每次服 0.2~0.5 克，每日 3 次。

副作用及毒性：无明显毒副作用。

注意事项：能影响胰酶、胃蛋白酶、乳酶素等的药效，故不宜同服。治疗细菌性痢疾腹泻时，应先控制感染。

次碳酸铋

作用及用途：本品有保护胃肠粘膜及收敛止泻作用。临床上用于慢性胃肠炎、胃与十二指肠溃疡、腹泻等病症。

剂型与规格：片剂，每片 0.3 克。

用法：口服，饭前服用。

成人剂量：每次服 0.3~0.9 克，每日 3 次。

儿童剂量：1~5 岁儿童每次服 0.2~0.6 克，5 岁以上儿童每次服 0.6 克，1 日 3 次。

副作用及毒性：长期服用有神经毒性作用。

注意事项：不宜长期大量服用。

(5) 调节植物神经功能的药物

谷维素

作用及用途：本品能调节植物神经功能，减少内分泌平衡障碍，改善精神失调症状。临床上用于治疗植物神经功能失调（包括胃肠神经官能症、心脏神经官能症）、周期性精神病、脑震荡后遗症、精神分裂症周期型、更年期综合症、月经前期紧张症等。

剂型与规格：片剂，每片 10 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次服 10~20 毫克，1 日 3 次。一般 3 个月为 1 个疗程。

副作用及毒性：服药后偶有胃不适、恶心、呕吐、口干、皮疹、皮肤搔痒等反应。可引起乳房肿胀、油脂分泌过多、脱发、体重迅速增加等。但停药后，这些反应可消失。

注意事项：出现较明显的不良反应时，应立即停药。

### 巧治胃与十二指肠溃疡病

胃与十二指肠溃疡病也称“消化性溃疡”或“溃疡病”，是一种全身性慢性疾病。多发于青壮年，男性发病率较高。其形成和发展均与胃液中胃酸及胃蛋白酶的水化作用密切相关。持续的精神紧张和忧虑、沮丧等不良情绪刺激，长期脑力活动，缺乏必要的休息和调节，也与本病的发生和发展有关。

本病临床表现以反复发作、节律性上腹部疼痛为特点，常伴有腹胀、胃酸等，甚则呕血、便血等。病史一般长达 5~8 年，有的可达数十年。多数患者在每年秋季至次年早春时易发作。发作时上腹疼痛（胃溃疡的疼痛常发生在餐后 1 小时左右；接近幽门处的溃疡和十二指肠溃疡的疼痛常发生在餐后 3~4 小时），数周后症状逐渐缓解、消失，状似痊愈，但往往间隔 1~2 个月后，再度发作。病情进展者，则发作时间延长，缓解期间缩短。上腹痛或为胀痛、钝痛、灼痛、刺痛或剧痛等性质。痛时进食、呕吐或服用抗酸药物等，一般可暂时缓解。

治疗本病的常用西药及其用法如下：

(1) 胃酸多时可选用的药物

氢氧化铝凝胶：成人每次服 5~10 毫升，1 日 3~4 次；5 岁以上儿童每次服 2~8 毫升，1 日 3 次。于胃痛前 1 小时服为宜。

胃舒平（复方氢氧化铝片）：成人每次服 2~4 片，每日 3 次；5 岁以上儿童每次服 1~2 片，每日 3 次。于饭前半小时或胃痛发作时嚼碎后服用为宜。

胃速乐（胃得乐、胃乐）：成人每次服 2~4 片，每日 3 次，饭后嚼碎服用，或溶于少量温开水冲服。长期服用，待症状改善后可酌情减少用量。疗程一般为 3 个月左右。

乐得胃

作用及用途：本品为一复方片剂，其所含特制加工的次硝酸铋能在胃部呈现微细粒分散而吸收有害物质，并能牢固地附着于胃和十二指肠粘膜上，形成保护膜，促进粘膜再生，使溃疡或受损组织愈合。用于治疗胃和十二指肠溃疡、胃炎、胃酸过多等病症。

剂型与规格：片剂，每片含次硝酸铋 0.3 克、碳酸镁 0.4 克、碳酸氢钠 0.2 克、弗朗鼠李皮 0.025 克。

用法：口服。

成人剂量：第次服 2 片，每日 3 次，疗程一般为 2 个月。病情重者，疗程可为 3 个月。疗程结束后，应减小剂量每次 1 片，每日 3 次，连续服 2~3 个月，以后再改为每日服 1~2 片。

副作用及毒性：无明显毒副作用。

**注意事项：**胃酸缺乏者忌用。服用本药后，大便呈现黑色，大便潜血试验可出现假阳性。

**甲氰咪胍：**片剂，成人每次服 200 毫克，每日 3 次，饭后服，睡前再服 400 毫克，以维持药效至次日，疗程 4~8 周。

**雷尼替丁（胃安太）：**成人每次服 150 毫克，每日 2 次，于早晚饭时服。维持剂量每日 150 毫克，于睡前 1 次顿服。疗程一般为 8 周。

**奥美拉唑：**成人每次服 20 毫克，每日早晨服 1 次，2~4 周为 1 疗程；儿童每次每公斤体重 0.4 毫克，每日早晨服 1 次。

## （2）伴有幽门螺杆菌感染者可选用的药物

**庆大霉素：**成人每次口服 8 万单位，每日 2 次；儿童每日每公斤体重用 2~4 毫克，分 2~3 次服。

**氟哌酸：**成人每次服 0.2~0.3 克，日服 3~4 次；儿童不宜使用。

**黄连素：**成人每次服 0.2~0.3 克，每日 3~4 次；儿童每日每公斤体重 15~20 毫克，分 3 次服。

**痢特灵（呋喃唑酮）：**成人每次服 0.1 克，每日 3~4 次；儿童每日每公斤体重服 8~10 毫克，分 3~4 次服。

## 灭滴灵

**作用及用途：**本品有抗厌氧菌作用，用于治疗厌氧菌引起的产后盆腔炎、败血症等。用于阑尾炎、结肠手术和妇产科手术患者，可降低或避免手术感染。也用于治疗幽门螺杆菌感染。

**剂型与规格：**片剂，每片 0.2 克。

用法：口服。

成人剂量：每次服 0.2 克，每日 3~4 次。

儿童剂量：每次服 0.1 克，4~8 岁儿童每日服 2 次，8 岁以上儿童每日 3 次，疗程为 7~14 日。

副作用及毒性：可有食欲不振、恶心、呕吐、腹泻等反应，或引起头痛、失眠、皮疹、白细胞减少等。少数患者发生膀胱炎、排尿困难、肢体麻木或感觉异常，但停药后可迅速恢复正常。

注意事项：哺乳期及妊娠 3 个月以内的妇女、中枢神经系统疾病和血液疾病患者禁用。

羟氨苄青霉素（阿莫西林）：成人每次服 0.5 克，日服 3 次。儿童 6~14 岁，每次 0.25 克，每日 3 次；2~6 岁，每次 2/3 片（多半片），每日 3 次；1~2 岁，每次 1/2 片（半片），每日 3 次；不满 1 岁者，每日每公斤体重 40~80 毫克，分 3~4 次口服。使用前应做青霉素皮试，对青霉素过敏者禁用。

（3）胃排空延缓而上腹部胀闷、暖气者，可用的药

吗丁啉：成人每次服 10 毫克，每日 3~4 次；儿童每次每公斤体重服 0.3 毫克，每日 3~4 次。

（4）胃酸缺乏和胃酸正常者，可选用的保护剂

硫糖铝（胃溃宁）：成人每次服 1 克，每日 3~4 次，饭前 1 小时及睡前服用。

胶体铋剂（德诺）：成人每次服 240 毫克，每日 2 次。

慢性非特异性溃疡性结肠炎

慢性非特异性溃疡性结肠炎是一种原因不太明了的慢性结肠炎，以远端结肠溃疡为主，也有遍及整个结肠者，临床

主要表现为腹泻、腹痛，便含血、脓和粘液。病程较长，有反复发作的趋势。精神紧张、精神创伤往往诱发本病或使病情加重。

按起病的缓急、病情的轻重及病程的长短，本病分为三种类型，即轻型、严重慢性型和暴发型。

轻型最为多见，起病缓慢，无全身症状，大便次数增加不多或不增加，粪便多成形，但有脓血和粘液，仅排出脓血和粘液而无粪便，或先排出脓血和粘液，再排粪便。大便时里急后重较显著。

严重慢性型病程或持续数月或数年之久，患者严重消瘦、虚弱，或伴有发热，易导致贫血、维生素缺乏症、关节炎、鹅口疮、水肿等病症。

暴发型最少见，起病急骤，每日排出含脓血和粘液的大便 10~30 次，伴有腹部膨胀、腹痛及压痛、发热等症，甚至发生虚脱。

严重慢性型和暴发型病还易引起结肠穿孔、弥漫性腹膜炎、结肠大量出血、结肠狭窄、肠梗阻、肛门周围脓肿、脂肪肝、肝硬化等并发症。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

#### 柳氮磺吡啶

作用及用途：本品为磺胺类药物，经口服后，少部分药物在胃和上部肠道吸收，大部分药物进入远端小肠和结肠，在肠微生物作用下，分解成 5 - 氨基水杨酸和磺胺吡啶，起抗菌、消炎和免疫抑制作用。能抑制溃疡结肠炎的急性发作，并延长其缓解期。

剂型与规格：片剂，每片 0.25 或 0.5 克。

用法：口服或灌肠。

成人剂量：口服，症状重者，每次服 1~1.5 克，口服 3~4 次；症状好转后，改为每次服 0.5 克，口服 3~4 次。灌肠，每日 2 克，混悬于生理盐水 20~50 毫升中，保留灌肠。

副作用及毒性：长期服用可引起恶心、呕吐、皮疹、药物热、白细胞减少等副作用。

注意事项：服药期间应注意检查血象。有肝、肾疾病者慎用。

### 地塞米松

作用及用途：本品为糖皮质激素类药物，具有抑制免疫、消炎、抗毒素、抗休克等作用。其抗炎作用比可的松大 30 倍左右，而引起水肿、高血压及肌无力等副作用较轻。临床上用于治疗肾上腺皮质功能不足症、过敏性疾病、风湿、类风湿病、严重的支气管哮喘、红斑狼疮、休克、溃疡性结肠炎等病症。

剂型与规格：片剂，每片 0.75 毫克；注射剂，有每支 1、2 和 5 毫克等规格。

用法：治疗溃疡性结肠炎可采用保留灌肠法。

成人剂量：每次 10 毫克，加入 100 毫升生理盐水中保留灌肠，每晚 1 次。

副作用及毒性：保留灌肠很少产生副作用。

注意事项：治疗其他疾病而较大量服用本品，易引起糖尿及类柯兴氏综合症。长期服用，易引起精神症状及精神病，有瘵病史及精神病史者最好不服用。胃与十二指肠

溃疡、血栓性静脉炎、活动性肺结核、肠手术后病人禁止服用或慎用。

### 巧治细菌性痢疾

细菌性痢疾简称“菌痢”，是由痢疾杆菌所引起的肠道传染病，以结肠化脓性炎症为主要病变。多发于夏秋季节，临床主要表现为腹痛、腹泻、里急后重及排脓血样大便等。

菌痢有急性和慢性之分。急性菌痢发病急，病程短，一般月余即可痊愈。若病情迁延两个月以下者，即为慢性菌痢。

根据病情的轻重，急性菌痢又分为四种类型，即轻型、普通型、重型和、毒型。

轻型患者多无全身中毒症状，体温正常或稍高，腹泻每日3~5次，大便呈现稀糊状或水样，含少量粘液，不含脓血，腹痛和里急后重较轻，或伴恶心、呕吐等。病程1周左右。

普通型起病较急，有中度全身中毒症状，体温可达39℃，先有恶心、呕吐，继而出现阵发性腹痛、腹泻，里急后重较明显。每日腹泻可达数十次，最初数次尚有粪便排出，以后排出纯为白色胶冻粘液，沾有血丝，进而转为鲜红胶冻样。病程10~15天。

重型患者有严重的全身中毒症状，起病急骤，见高热、恶心、呕吐、腹泻频繁以至大便失禁、带脓血粘液、腹痛剧烈、里急后重和失水明显、四肢发冷，进而出现意识模糊、谵妄、惊厥、血压下降等。

中毒型多发生于体质较好的儿童，起病急骤，可在腹痛、腹泻前即出现、高热、面色灰青、四肢厥次序、呼吸微弱、

反复惊厥、精神萎靡或神志不清等危重症状。

慢性菌痢可分为三种类型，即慢性隐伏型、慢性迁延型和慢性型急性发作。

慢性隐伏型无症状出现，但乙状结肠镜检查有异常发现，大便培养呈阳性。

慢性迁延型有不同程度的腹痛、腹胀、腹泻，或便秘与腹泻交替出现，大便经常带有粘液或脓血，可伴有贫血和维生素缺乏症。

慢性型急性发作多由某种因素引起，突然腹痛、腹泻加剧，大便呈脓血状，伴有发热等。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

氟哌酸：成人每次服 0.2~0.3 克，日服 3~4 次。儿童不宜使用。

黄连素：成人每次服 0.2~0.3 克，每日 3~4 次；儿童每日每公斤体重 15~20 毫克，分 3 次口服。

痢特灵（呋喃唑酮）：成人每次服 0.1 克，每日 3~4 次；儿童每日每公斤体重服 8~10 毫克，分 3~4 次服。

庆大霉素：成人每次口服 8 万单位，每日 2 次；儿童每日每公斤体重服 2~4 毫克，分 2~3 次服。

羟氨苄青霉素（阿莫西林）：成人每次服 0.5 克，日服 3 次。儿童 6~14 岁，每次 0.25 克，每日 3 次；2~6 岁，每次 2/3 片（多半片），每日 3 次；1~2 岁，每次 1/2 片（半片），每日 3 次；不满 1 岁者，每日每公斤体重 40~80 毫克，分 3~4 次口服。使用前应做青霉素皮试，对青霉素过敏者禁用。

头孢氨苄（先锋 号）：成人每次口服 0.25~0.5 克，每

日 3~4 次；儿童每日每公斤体重 25~50 毫克，分 3~4 次服用。

头孢拉啶（先锋 号）：成人每次口服 0.25~0.5 克，每 6 小时服 1 次；儿童每日每公斤体重 25~50 毫克，每 6 小时或 12 小时等量分次服用。

环丙沙星：成人每次 0.2~0.4 克，每日 2 次。

### 巧治便秘

年老体衰、孕妇、不爱喝水和吃青菜少的孩子，都容易发生这种现象。

如 3~4 天解 1 次大便，好长时间还解不下来。因为大便里多是体内排出的废物，或有毒的东西，不能及时将它排出体外，就会引起头疼、头晕、倦怠、食欲不振等。防治大便秘结，首先从饮食上注意：应多吃一点水果、蔬菜，如芹菜、豆芽、韭菜及其他纤维较多的蔬菜，因为粗纤维能刺激肠子蠕动，帮助排便。另外，要多喝开水，特别在早晨起来喝两杯淡盐水或隔夜茶，有刺激肠道，也有利便的作用。还可以吃一点蜂蜜或油脂性食物。药物治疗，可以服用轻泻片或一轻松（都是成药），每次 1.5~2 片（小儿 0.5~1 片），每天早晚各服 1 次；大黄 10~25 克，煎服；番泻叶 5~15 克泡水当茶喝；也可以服用石蜡油或蓖麻油（农村也有喝生香油的）；一次 25 克左右，一般一天只服 1 次；没有上述药品，用 50 克壳蓖麻籽捣烂，加适量清水，煮后服下（宜在早晨）也很有效。用含碱少的肥皂削成小指状，塞入肛门，有导便作用。

这些办法使用无效，就应当及早到医院灌肠，或作其他治疗。

经常干结的人，如果解下的大便呈酱紫色或黑色，形状象羊屎蛋样，就应当考虑是不是有严重的胃溃疡（即胃里长了疮），或胃肠里长了瘤子，或有严重的痔疮、肛裂，这些都以医院检查治疗；如二三天不解大便，伴有肚痛、腹胀、呕吐等，可能是肠道不通了，绝不要服泻药，应立即送医院治疗，以免发生危险。孕妇不能随便吃泻药，调理饮食等办法使用无效时，应到医院检查治疗。

一般干结病人，特别是孕妇、老人、经常坐着工作的人，除注意调剂饮食外，应多活动活动，尤其是运动腰部（晚期孕妇慎重）下肢更为重要。另外，应注意养成按时大便的习惯；每顿饭后，用蜂蜜一调羹左右，冲开水一碗当茶喝，可预防干结；每次解大便前，用拳头轻轻捶捶尾巴骨或手掌推按左侧腹部（由上自下），有助于排便。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

甘油栓

作用及用途：本品能润滑并刺激肠壁，软化大便，使大便易于排出。

剂型与规格：栓剂，大号每粒 2.67 克，小号每粒 1.33 克。

用法：肛门给药。

成人剂量：必要时，每次将大号栓剂 1 粒塞入肛门。

儿童剂量：必要时，每次将小号栓剂 1 粒塞入肛门。

副作用及毒性：无明显毒副作用。

石蜡油（液状石蜡）

作用及用途：本品服用后不被吸收，能润滑肠壁，软化

稀释大便，使粪便易于排出。用于治疗习惯性便秘及预防手术后排便困难。

剂型与规格：液剂。

用法：口服。

成人剂量：每次 15~30 毫升，每晚睡前服 1 次。

儿童剂量：每次每公斤体重服 0.5 毫升。

副作用及毒性：久用可妨碍脂溶性维生素和钙、磷的吸收。

注意事项：宜通过饮食运动等方法促进排便，不宜长期依赖本药。

### 巧治慢性胰腺炎

胰腺炎分急性和慢性两种。急性胰腺炎较常见，是由于胰酶消化胰腺本身组织而引起的急性炎症，又有水肿型和坏死型之分。临床表现轻重不一，坏死型远较水肿型为重。主要症状为突然发作的上腹疼痛，常在饱餐或饮酒后一二小时起病，腹痛呈钝痛、钻痛、刀割痛或绞痛状，剧烈而持续，或阵发性加剧，可放射至腰、背及肩部，一般止痛药常难以缓解。常伴有发热、恶心、呕吐，少数患者可出现黄疸，严重者可发生腹膜炎、胰腺脓肿和休克等。大多数水肿型患者经及时合理治疗后一周左右症状消失，少数病例为慢性胰腺炎。坏死型病死率较高。

慢性胰腺炎是指胰腺的复发性或持续性病变，临床主要表现为反复发作的急性胰腺炎或胰腺功能不足的征象，如腹痛、恶心、呕吐、黄疸、不耐油腻食物、食后上腹饱胀不适、

腹泻、营养不良，体重减轻或高血糖及糖尿等。

治疗慢性胰腺炎常用的西药及其用法如下：

(1) 上腹疼痛较重时可选用的止痛剂

阿托品：片剂口服，成人每次 0.3~0.6 毫克，日服 3 次；儿童每次每公斤体重服 0.01 毫克，每次最大量不超过 0.3 毫克。腹痛严重者，可用注射剂，每次肌肉注射 5~10 毫克，每日 1~2 次；儿童慎用注射剂。

(2) 胰腺功能不足而消化不良、腹泻者，可用的药物  
胰酶

作用及用途：本品为胰蛋白酶、胰淀粉酶、胰脂肪酶等酶的混合制剂，在中性或弱碱性环境中活性较强。能促进蛋白、淀粉、脂肪的消化。主要用于消化不良、食欲不振及胰腺疾病所致的消化障碍等。

剂型与规格：片剂，每片 0.3 或 0.5 克。

用法：口服。

成人剂量：每次 0.3~1.0 克，日服 3 次，饭时服。

儿童剂量：5 岁以上儿童每次服 0.3 克，每日 3 次，饭时服。

副作用及毒性：可引起口和肛门周围疼痛，幼儿更易发生。偶见喷嚏、流泪、皮疹、鼻炎、支气管哮喘等症。

注意事项：不宜与酸性药物同服。服用时不可嚼碎，以免引起口腔溃疡或使胰酶被胃酸破坏。

(3) 使用 H<sub>2</sub> 受体拮抗剂有利于胰腺炎症消除

雷尼替丁（胃安太）：成人每次服 150 毫克，每日 2 次，于早、晚饭时服。维持剂量为每日 150 毫克，于睡前 1 次顿

服。疗程一般为 8 周。

## 巧治病毒性肝炎

病毒性肝炎是感染肝炎病毒所引起的消化道传染病。临床主要表现为食欲减退、恶心、上腹部不适或肝区疼痛、倦怠乏力等。部分患者可出现黄疸、发热。肝脏大多肿大，有压痛，伴有肝功能损害。

根据感染肝炎病毒种类的不同，本病可分为甲型、乙型等多种类型，但其导致的病理变化和临床表现基本相同。

根据病程的长短，本病分为急性、迁延性和慢性三期。病程不超过半年者为急性肝炎；超过半年不愈者，为迁延性肝炎；超过一年不愈者，为慢性肝炎。

根据黄疸的有无和病情的轻重，本病又有无黄疸型、黄疸型和暴发型的区别。

无黄疸型发病率最高，起病多缓，临床主要表现为食欲不振、恶心、腹胀、肝区不适或隐痛、低热、乏力、肝脏肿大和压痛等，肝功能轻度损害。但有许多患者临床表现不显著，有的甚至毫无自觉症状，只是在体检时被发现，故容易误诊。

黄疸型起病较急，初有恶寒、发热、食欲不振、恶心、呕吐、上腹部不适、腹胀、乏力或头痛、身痛等症。数日后出现尿色加深，继而巩膜和皮肤出现黄疸，逐渐加深，1~2 周内达到高峰，发热、乏力等症加剧，肝肿大，有叩压痛，肝功能损害。部分患者出现精神抑郁、皮肤搔痒、荨麻疹、脾脏轻度肿大。约经 2~3 周后，黄疸逐渐消退，诸症减轻，

进入恢复期。

暴发型即急性或亚急性肝细胞坏死型，也称急性或亚急性黄色肝萎缩，只占少数病例，多见于孕妇、嗜酒者和体弱者。起病急骤，病情进展迅速，黄疸一出现即很快加深，伴有恶心、频繁呕吐、明显肝臭、皮肤和粘膜出血、肝功能显著减退等，进而发生腹水、下肢浮肿、烦躁不安、谵妄、狂躁、昏迷。若抢救不及时，可在数日或数月内死亡。

大部分急性病毒性肝炎患者，经过适当治疗和休养，可于半年内康复。少部分患者可因饮食不当、嗜酒、不注意休养、治疗失误等，转为迁延性或慢性肝炎。特别是无黄疸性肝炎患者往往因延误治疗而转为迁延性或慢性。

迁延性肝炎临床仍主要表现为食欲不振、倦怠乏力、胁痛、肝肿大、肝区叩压痛等，且易出现类似神经官能症的症状，肝功能正常或轻度损害。

慢性肝炎临床表现视有无活动性轻重而不同。多数慢性肝炎患者的病情可长期处于相对稳定静止状态，无明显自觉症状，肝功能仅轻度减退。少数患者的病情可呈长期或反复活动性，临床表现为食欲不振、倦怠乏力、腹胀、腹泻、胁痛、低热、失眠等，劳动能力明显减退，皮肤常呈现黝黑色，可有蜘蛛痣及肝掌，肝肿大并有质地改变，部分患者有进行性脾肿大，进而有发展为肝硬化的可能。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

(1) 为改善肝细胞功能，可选用的药物

维生素 B<sub>1</sub>

作用及用途：本品能维持心脏、神经及消化系统的正常

功能，促进碳水化合物的代谢。用于防治脚气病（维生素 B<sub>1</sub> 缺乏症）、多发性神经炎、中枢神经系统损伤、慢性酒精中毒、慢性腹泻及因维生素 B<sub>1</sub> 缺乏引起的食欲不振、消化不良等症。

剂型与规格：片剂，每片 5 或 10 毫克；注射剂，有每支 10、25、50、100 毫升等规格。

用法：片剂口服；注射剂宜肌肉注射，不宜静脉注射。

成人剂量：每次 10 毫克，每日 3 次。

儿童剂量：每次 10 毫克，每日 3 次。

副作用及毒性：注射用药偶见过敏反应，甚至引起过敏性休克。

注意事项：除急需外，一般不采取注射给药。

### 维生素 C

作用及用途：本品在体内参与糖的代谢及氧化还原过程，能减少毛细血管壁的通透性，加速血液凝固，刺激造血功能，促进铁在肠中的吸收，促使血脂下降，增强肌体对感染的抵抗力，增强解毒功能，且有抗组织胺及阻止致癌物质生成作用。临床上除用于防治坏血病（维生素 C 缺乏症）外，还常用于急性传染病、克山病、肝炎、肝硬化、慢性中毒性肝损害、贫血、高脂血症、过敏性皮肤病、口疮等病症的治疗。

剂型与规格：片剂，每片 0.05 克或 0.1 克。

用法：口服。

成人剂量：每次 0.1 克，每日 3 次，饭后服用。

儿童剂量：每次 0.05 克，每日 3 次。

副作用及毒性：大剂量服用（每日超过 1.0 克）可引

起腹泻、皮疹、胃酸增多、胃液反流、泌尿系统结石、尿内草酸盐及尿酸盐排出增多、深静脉血栓形成、血管内凝血等，有时可引起白细胞吞噬能力下降。每日剂量超过 5.0 克时，可导致溶血，严重者可致命。孕妇大量服用本品，可造成婴儿先天性坏血病。

**注意事项：**本品不宜与碱性药物（碳酸氢钠、氨茶碱、谷氨酸钠等）、核黄素等药物配合使用，以免影响疗效。不宜与肝素同用。长期大量服用而突然停药，可出现坏血病症，故应逐渐减量停药。大量使用可影响食物中维生素 B<sub>12</sub> 和锌等物质的吸收。本品色泽变黄则不可再用。

### 维生素 B<sub>12</sub>

**作用及用途：**本品在体内参与核酸、胆碱、蛋氨酸的合成及脂肪、糖的代谢；维持中枢神经及周围有髓神经的正常代谢过程，保持其纤维功能的完整性；对骨髓造血功能、肝脏功能有一定促进和保护作用。主要用于治疗恶性贫血、婴儿营养巨细胞性贫血、妊娠期贫血。也用于治疗神经系统疾病（神经炎、神经萎缩等）、肝炎、肝硬化、白细胞减少症、牛皮癣、植物感光性皮炎等。

**剂型与规格：**注射剂，有每支 0.05、0.1、0.25、0.5、1.0 毫克等规格。

**用法：**肌肉注射。

**成人剂量：**每次 0.1~0.5 毫克，每日 1 次或隔日 1 次。

**儿童剂量：**每次 0.05~0.1 毫克，每日 1 次或隔日 1 次。

**副作用及毒性：**可致过敏反应，甚至过敏性休克。

应用本品时间过长，可引起缺铁性贫血。

**注意事项：** 本品不宜与维生素 C 同时应用，使用二者时应间隔 2~3 小时。 忌与葡萄溶液、氨基水杨酸等配伍。 导致缺铁性贫血时，应给予铁剂治疗。

### 维生素 B<sub>6</sub>

**作用及用途：**本品参与氨基酸及脂肪的代谢，可减轻肝内脂肪堆积。临床上主要用于各种原因引起的呕吐、周围神经炎、肝硬化的辅助治疗，还可用于糙皮病及白细胞减少症。

**剂型与规格：**片剂，每片 10 毫克。

**用法：**口服。

**成人剂量：**每次 10~20 毫克，每日 3 次。

**副作用及毒性：**无明显毒副作用。

### 复合维生素 B

**作用及用途：**本品由维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、烟酰胺等组成。用于营养不良、厌食、脚气病、癞皮病及因缺乏维生素 B 属所致的各种疾病作辅助治疗。

**剂型与规格：**片剂。

**用法：**口服。

**成人剂量：**每次 1~3 片，每日 3 次。

**儿童剂量：**每次 1 片，每日 2~3 次。

**副作用及毒性：**无明显副作用。

(2) 为增强肝脏解毒功能可用的药物

### 肝泰乐 (葡萄糖醛内酯)

**作用及用途：**本品可降低肝淀粉酶的活性，阻止肝糖原分解，使肝糖原量增加和脂肪贮量减少，并能与肝脏及肠内的毒物结合变为无毒的葡萄糖醛酸结合物而排出，故有保肝

和解毒作用。另外，本品还是构成结缔组织的重要成分。临床上主要用于肝炎、肝硬化的辅助治疗，亦用于食物中毒、药物中毒、关节炎等病症。

剂型与规格：片剂，每片 0.05 或 0.1 克。

用法：口服。

成人剂量：每次 0.1~0.2 克，每日 3 次。

儿童剂量：5 岁以上儿童每次 0.05~0.1 克，每日 3 次。

副作用及毒性：无明显毒副作用。

### （3）肝炎可选用的药物

重型肝炎、黄疸型肝炎、急性黄疸型肝炎病情趋向恶化、慢性肝炎有自身免疫反应现象者，可用下述激素制剂：

强的松：成人每日 30~40 毫克，1 次顿服或分 2~3 次服，当黄疸及其他症状好转后，逐渐减量，疗程一般为 2~4 周，但黄疸型肝炎和慢性肝炎有自身免疫反应者可延长至数月。儿童每日每公斤体重 1 毫克，1 次顿服或分 2~3 次服。

### （4）为改善肝细胞代谢可用的药物

#### 门冬氨酸钾镁

作用及用途：门冬氨酸在物质代谢三羧酸循环中起重要作用，也参与鸟氨酸循环，促进氨和二氧化碳的代谢，使之生成尿素，降低血中氨和二氧化碳的含量。门冬氨酸还与细胞有很强的亲和力，可作为钾离子的载体，使钾离子重返细胞内，促进细胞老化和细胞代谢，维持其正常功能。镁离子或增加门冬氨酸钾盐的治疗效应。临床上本品主要用于急性黄疸型肝炎、肝细胞功能不全，也可用于其他急、慢性肝病，还用于低钾血症、洋地黄中毒所致的心律失常、心肌炎后遗症。

症、慢性心功能不全、冠心病等。

剂型与规格：片剂，每片含门冬氨酸钾 0.158 克、门冬氨酸镁 0.14 克；注射剂，每支 10 毫升，每 1 毫升含钾 10.6~12.2 毫克、镁 3.9~4.5 毫克。

用法：片剂冲服；注射剂加入葡萄糖注射液中作静脉滴注。

成人剂量：片剂，每次服 2~4 片，口服 3 次。注射剂，用 10~20 毫升，加入 5% 或 10% 葡萄糖注射液中缓慢静滴，每日 1 次；对重症黄疸患者，每日可用 2 次；对低血钾患者，可适当加大剂量。

儿童剂量：较成人用量酌减。

注意事项：肾功能不全和高血钾患者禁用。除洋地黄中毒外，对心脏房室传导阻滞者慎用。注射剂不可用肌肉注射和静脉注射。

### 巧治肝硬化

肝硬化是一种慢性全身性疾病，多由慢性病毒性肝炎发展而成，也可由长期饮酒、营养障碍、慢性药物中毒、血吸虫感染、血液循环障碍、铁或铜代谢障碍、胆道梗阻等因素引起。其病理特点为肝细胞变性、坏死与再生，纤维组织增生，使肝脏变形变硬，故称为肝硬化。临床主要表现为肝功能减退、脾肿大、腹水、腹壁静脉曲张、食道和胃底静脉曲张破裂出血、蜘蛛痣、肝性昏迷等。

本病起病和进展较为缓慢。早期肝功能代偿充沛时，症状表现较轻，可有恶心、呕吐、食欲减退、消化不良、大便

不规则、右上腹隐痛、乏力等症。若肝脏严重损害，代偿功能减退时，则可进一步出现腹水、浮肿、显著营养不良、黄疸、腹壁静脉和食道静脉曲张、出血、发热、肝性昏迷等。患者因抵抗力低下，易并发各种感染。部分患者可并发原发性肝癌。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

(1) 为改善肝细胞功能，可选用的药物

维生素 B<sub>1</sub> 片：每次服 10 毫克，每日 3 次。成人和儿童可同量。

维生素 C 片：成人每次服 0.1 克，每日 3 次；儿童每次 0.05 克，每日 3 次。饭后服用。

维生素 E

作用及用途：本品能维持正常生殖机能，对机体代谢有良好影响，亦具有抗氧化作用。临床上用于防治习惯性流产、先兆性流产、不育症、更年期障碍、外阴萎缩症、外阴搔痒症、早产儿溶血性贫血、进行性营养不良、小腿痉挛、间歇性跛行等。亦可用于冠心病、高血脂症、动脉粥样硬化症、新生儿硬肿症、肝硬化、渗出性或为症性皮肤病、皮肤角化症、脱毛症。还可作为延缓衰老用药。

剂型与规格：胶丸剂，有每丸 5、50、100 毫克等规格；片剂，每片 5 或 10 毫克；滴剂，每滴约含本品 50 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次 50~100 毫克，每日 2~3 次。

副作用及毒性：长期（6 个月以上）应用，易引起血小板凝聚和血栓形成。大剂量长时期服用，部分病人可出

现恶心、头痛、眩晕、视力模糊、疲劳、女性月经过多或闭经等，个别病人出现皮肤皴裂、唇炎、口角炎、胃肠功能紊乱、肌无力等，但停药后，这些反应可消失。偶可引起低血糖、血栓性静脉炎、凝血酶元降低。

注意事项：每日剂量不宜超过 300 毫克。出现明显不良反应时，应及时停药。

(2) 肝内脂肪堆积者，可选用的药物

胆碱

作用及用途：本品能促进肝内脂肪代谢，用于防治脂肪肝和肝硬化的辅助治疗。

剂型与规格：片剂，每片 0.5 克。

用法：口服。

成人剂量：每次 0.5~1.0 克，每日 3 次。

副作用及毒性：无明显毒副作用。

肌醇

作用及用途：本品能促进肝内脂肪代谢，用于防治脂肪肝和肝硬化的辅助治疗。还可降低血脂，用于防治高脂血症、动脉粥样硬化等。

剂型与规格：片剂，每片 0.25 克。

用法：口服。

成人剂量：每次 0.5~1.0 克，每日 3 次。

副作用及毒性：无明显毒副作用。

维生素 B<sub>6</sub>

成人每次服 10~20 毫克，每日 3 次。

(3) 为增强肝脏解毒功能，可选用的药物

肝泰乐（葡萄糖醛酸内酯）：成人每次服 0.1~0.2 克，每日 3 次；5 岁以上儿童每次服 0.05~0.1 克，每日 3 次。

### 肝苷

作用及用途：本品参与体内能量代谢及蛋白质的合成，能促进受损肝细胞恢复，保持肝细胞膜和对抗多种肝脏毒物。用于治疗各种原因引起的白细胞减少、血小板减少症，也用作急性和慢性肝炎、肝硬化的辅助治疗。

剂型与规格：片剂，每片 200 毫克；注射剂，每支 100 或 200 毫克。

用法：片剂口服；注射剂或静脉注射或静脉滴注。

成人剂量：片剂口服，每次 200~600 毫克，每日 3 次；注射剂，每次 200~600 毫克，每日 3 次；注射剂，每次 200~600 毫克，每日 1~2 次。

副作用及毒性：无明显毒副作用。

注意事项：注射剂不能与氯霉素、潘生丁、硫喷妥钠等注射液配伍。

### （4）肝硬化引起腹水者，可选用的药物

#### 安体舒通

作用及用途：本品为醛固酮抵抗剂，作用于远端肾小管，直接抑制钠、钾离子交换，增加钠及水的排泄。利尿作用弱而缓慢，但作用持续时间较长。用于治疗心脏性水肿、肝脏性水肿（包括肝硬化腹水）及肾脏性水肿等。

剂型与规格：片（胶囊）剂，每片（胶囊）20 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次 10~30 毫克，每日 3~4 次。

**儿童剂量：**每次每公斤体重服 0.6 毫克，每日 3 次。

**副作用及毒性：**可引起头痛、嗜睡、皮疹、精神错乱、运动失调等反应，但停药后可消失。可引起腹泻等胃肠道症状。长期应用可引起女性月经失调、乳腺分泌过多、多毛和男性乳房发育等。大剂量或长期应用，可导致低钠血症、高钾血症。

**注意事项：**肾功能衰竭病人及血钾偏高病人禁用。本品有留钾作用，在应用过程中，不可盲目使用氯化钾。

### 速尿

**作用及用途：**本品为高效利尿剂，能抑制肾小管对钠的再吸收，促使钠、钾等离子和水大量排出。利尿作用强而迅速。主要用于治疗心脏性水肿、肝硬化腹水及应用双氢克尿塞无效而严重肾脏性水肿，亦可用于肺水肿、脑水肿、血管障碍所引起的水肿等。药物中毒时，应用本品可加速毒物的排泄。

**剂型与规格：**片剂，每片 20 毫克。

**用法：**口服。

**成人剂量：**每次 20~40 毫克，每日 2~3 次。

**儿童剂量：**每次每公斤体重服 1 毫克，每日 2~3 次。

**副作用及毒性：**可引起恶心、口渴、皮疹、搔痒、感觉异常、视力模糊、直立性眩晕、倦怠、肌肉痉挛等症。偶可引起白细胞和血小板减少。大剂量应用可导致脱水和电解质紊乱，出现不尿、低钾血症、低钠血症，偶见低氯性碱中毒症状。长期应用可引起胃和十二指肠溃疡。可引起高尿酸血症，甚至引起急性痛风。糖尿病人应用后，可

使血糖升高。大剂量应用还可引起暂时性耳聋或听力减退。

**注意事项：**肾病患者不宜频繁使用。应用过程中，应定期检查血中钾、钠、氯等电解浓度。低血钾者忌用。

出现明显不良反应时，应立即停药。

### 丁尿胺

**作用及用途：**本品亦为高效利尿剂，其特点为应用剂量小、见效快、作用强、持续时间短、毒性低。作用机制与速尿相似。用于治疗各种顽固性水肿及急性肺水肿。对急、慢性肾功能衰竭患者尤为适宜。某些肾脏病患者应用大剂量速尿无效时，本品可能有效。

**剂型与规格：**片剂，每片 1 毫克。

**用法：**口服。

**成人剂量：**每次 0.5~1 毫克，每日 1~3 次。

**儿童剂量：**6 个月以上儿童，每次每公斤体重服 0.015 毫克，每日 1 次。

**副作用及毒性：**可引起暂时的中性粒细胞和血小板减少。偶见恶心、呕吐、皮疹等。

**注意事项：**长期大量使用本品者，应定期检查血中电解质浓度。儿童慎用。

### 巧治胆石病

胆石病是指胆囊、胆总管、肝管以及肝内毛细胆管等部位出现结石的疾病。结石多由胆汁郁积、胆道感染和胆固醇代谢失调等原因，使胆色素、胆固醇、钙盐等发生沉积而成。

本病的临床表现在很大程度上取决于胆石的动态、所在

部位和并发症。许多患者平时并无明显症状，需借 X 线等检查才能确诊。胆石从宽大的胆囊移动而至狭长的胆囊管或总胆管，或从扩张的总胆管移行至狭窄的胆道口壶腹部时，往往产生嵌顿，引起中上腹或右上腹剧烈疼痛，并常放射至右肩部或右肩胛处，称为“胆绞痛”。胆绞痛多在饱餐、高脂肪餐或腹部受到震动后发作，发作时患者常大汗淋漓、面色苍白、坐卧不安、弯腰、打滚、用拳头紧压腹部，甚至哭喊，或伴恶心、呕吐。某些患者在呕吐后绞痛稍微减轻。一次绞痛发作持续时间长短不一，但多数不超过数小时。发作间歇期也不等，有的可反复发作，有的则经数月至数年后再发。

胆囊内的胆石一般不产生绞痛，但有时可引起中上腹或右上腹饱闷感、腹胀、胃灼热、嗝气、吐酸等症，尤其在进食油腻食物后更为明显。如伴有感染，则可引起发热及右上腹疼痛等。

胆囊管内的胆石除易引起绞痛外，还可引起囊壁穿孔、胆囊周围脓肿、弥漫性腹膜炎等严重并发症。

总胆管内的胆石除产生绞痛外，还易并发梗阻性黄疸。

胆石嵌入胆道口壶腹时，不仅易引起持久性黄疸，而且易并发急性胰腺炎。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

### (1) 选用的溶石和排石剂

#### 胆通

作用及用途：本药有较强的利胆、排石、解痉止痛作用，能增加胆汁分泌。对急性胆管结石有一定排石作用，对胆固醇型结石有溶解和缩小作用，还能阻止结石形成。用于胆囊

炎、胆道感染、胆石症，特别适用于早期胆固醇混合型小结石。

剂型与规格：胶囊剂，每丸 0.2 或 0.4 克。

用法：口服。

成人剂量：每次 0.4 克，口服 3 次。

儿童剂量：每次每公斤体重服 8 毫克，每日 3 次。

副作用及毒性：偶有头晕、腹胀、胸闷等反应。大剂量应用可引起胆汁分泌过量。

注意事项：有阻塞性黄疸、传染性黄疸者慎用。胆囊和胆道感染明显时，应酌情加用抗生素。

#### 熊脱氧胆酸

作用及用途：本品为胆固醇结石溶解剂。长期服用，可增加胆汁酸的分泌，减少肝脏对胆固醇的分泌，增加胆固醇在胆汁中的溶解度。但不能溶解其他类型的胆结石。长期服用本品，可增加外周血液中血小板数量。临床上主要适用于非钙化型和不宜手术的胆固醇型胆结石。对中毒性肝功能障碍、胆囊炎、胆道炎、胆汁性消化不良等也有一定的治疗效果。

剂型与规格：片剂，每片 50 毫克。

用法：口服。

成人剂量：溶解胆固醇结石，每次服 200~300 毫克，早、晚进餐时各服 1 次，疗程为 6 个月；利胆，每次 50 毫克，每日 3 次，进餐时服用。

儿童剂量：每日每公斤体重服 8~10 毫克，早、晚进餐时分服。

副作用及毒性：可引起腹泻，偶见便秘、搔痒、头晕、头痛、胃痛、心动过缓、胰腺炎等副作用。

注意事项：若结石已钙化，则不宜用本药。肝功能减退、胆道完全阻塞者禁用。孕妇不宜使用。不宜与含氢氧化铝的制酸药同用。

### (2) 选用的增进胆汁分泌的药物

#### 去氢胆酸（脱氢胆酸）

作用及用途：本药为胆酸的合成衍生物，可促进胆汁分泌，增加粘度的胆汁，通畅胆道。适用于胆囊及胆道功能失调、胆囊切除后综合症、非完全阻塞性胆汁淤滞、慢性胆囊炎、胆石症、慢性肝炎等病症。还能加速胆囊造影剂排出，促进胆囊显影。

剂型与规格：片剂，每片 0.2 克。

用法：口服。

成人剂量：每次 0.2~0.4 克，口服 3 次。

儿童剂量：每次每公斤体重服 4~8 毫克，每日 3 次。

副作用及毒性：无明显毒副作用。

注意事项：胆道完全阻塞、胆肾功能减退者忌用。有过敏史及哮喘患者禁用。

### (3) 发生胆绞痛者可选用的药物

#### 硝酸甘油

作用及用途：本品可直接松弛血管平滑肌特别是小血管平滑肌，使周围血管扩张，外围阻力减小，回心血量减少，心排血量，心脏负荷减轻，心肌耗氧量减少，心绞痛得到缓解。尚能促进侧肢循环形成。临床上主要用于防治心绞痛，

也用于解除胆绞痛、幽门痉挛、肾绞痛等。

剂型与规格：片剂，每片 0.6 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次用 0.6 毫克，舌下含服。

副作用及毒性：偶见头胀、头痛、心跳加快等反应，甚至引起昏厥。

注意事项：本药不可吞服。青光眼病人忌用。长期连续服用可产生耐药性。

阿托品：片剂口服，成人每次 0.3~0.6 毫克，日服 3 次；儿童每次每公斤体重服 0.01 毫克，每次最大不超过 0.3 毫克。绞痛严重者，可用注射剂，成人每次皮下注射 0.5 毫克；儿童每次注射用量同其口服片剂用量。

## 巧治糖尿病

糖尿病是一种常见的代谢内分泌疾病，基本病理生理为胰岛素绝对或相对分泌不足，引起体内的糖、脂肪、蛋白质等物质代谢紊乱，出现血糖过高和糖尿。临床上以多尿、多饮、多食、逐渐消瘦、疲乏为主要表现，常伴有四肢酸痛、腰痛、性欲减退、月经失调、皮肤搔痒等症，且易发生化脓性感染、肺结核、动脉硬化、肾脏病变、神经病变等并发症。

临床上根据糖尿病病情轻重和对胰岛素治疗的依赖程度，将其分为胰岛素依赖型和非胰岛素依赖型两大类型。

西瓜由于含蔗糖、果糖，在体内能转变成葡萄糖，引起血糖增高，加重病情。所以，糖尿病患者应忌食西瓜。不过，将家人吃过的西瓜皮（不要无籽西瓜、小西瓜），削去红肉和

外层绿衣，剩下白内部分，用适量清水煮，煮到白肉部分烂后捞出，取其汁液饮用，却是很好的食疗方法。轻者连续饮3个月，可稳定病情，重者自西瓜上市后至西瓜淡季坚持服用，一定的功效。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

(1) 非胰岛素依赖型患者可选用的药物

优降糖

作用及用途：本品为磺脲类降血糖药，用于轻、中型及稳定型糖尿病患者。

剂型与规格：片剂，每片2.5毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次2.5~5毫克，日服2~3次。

副作用及毒性：偶见胃肠道不适、发热、皮肤过敏、低血糖等反应。

注意事项：肝肾功能不全者慎用。糖尿病酮症、糖尿病昏迷者不宜用。儿童、青年及孕妇不宜用。引起过敏及低血糖反应者，应减量或停药。

降糖灵

作用及用途：本品为双胍类口服降血糖药。它不促进胰岛素的分泌，但可促进组织对葡萄糖的摄取和利用。增加组织的无氧糖酵解，抑制胰高血糖素的释放和葡萄糖在肠内的吸收，从而使血糖降低。临床上用于轻、中型糖尿病患者。用于肥胖型糖尿病患者，可通过本药抑制食欲及肠吸收葡萄糖的作用而减轻体重。与胰岛素合用，治疗幼年型及不稳定型糖尿病，可减少胰岛素少量一半以上。

剂型与规格：片剂，每片 25 或 50 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次 25 毫克，每日 2~3 次。

儿童剂量：5~10 岁每次服 12.5~25 毫克，每日 2~3 次。

尿糖减少后，酌情减量。

副作用及毒性：常引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等反应，但停药后消失。可引起乳酸性酸血症。

注意事项：肝、肾功能不全患者禁用。糖尿病伴有酮症酸血症、昏迷、急性传染病等，禁用本药。要注意调节用量，防止发生低血糖、昏迷或酸血症。

### 美迪康

作用及用途：本品不刺激胰岛素分泌，而能增强肌肉、脂肪等组织对葡萄糖的摄取和利用，抑制道吸收葡萄糖，并抑制肝糖原异生，减少肝糖原输出，使糖尿病患者的血糖及糖化血红蛋白量降低。还可增强机体对胰岛素的敏感性，减轻胰岛素抵抗。另外，本品可降低甘油三酯和胆固醇，有效改善纤维蛋白溶解和减轻血小板凝聚，有利于延缓心血管并发症的发展。本品甚少引起低血糖和体重增加，还常使体重有所减轻。临床上，肥胖的非胰岛素依赖型糖尿病患者，经饮食、运动等方法治疗而病情未能控制者，本品为首选药物；不肥胖的非依赖型患者、经饮食、运动、磺脲类降糖药治疗，病情未控制者，可改用或合用本品治疗（合用可有协同作用）；需用胰岛素治疗的胰岛素依赖型糖尿病患者或非胰岛素依赖型患者，合用本品可减少胰岛素用量。

剂型与规格：片剂，每片 250 毫克。

用法：口服。

成人剂量：开始剂量，每次 250 毫克，每日 2 次，进餐时或饭后服用；约 1 周后，如病情控制不满意，可增加剂量，每次服 250 毫克，每日 3 次。以后视疗效而适当调整剂量，但每日是最高不宜超过 1500 毫克。

副作用及毒性：少数患者在开始服用时，可有轻微恶心、腹痛、腹泻等消化道症状。

注意事项：本品与胰岛素合用时，应视病情调整胰岛素用量，以免引起低血糖。本品应妥善保存，防止儿童误服。胰岛素依赖型糖尿病患者，不可单用本药。心力衰竭、心肌梗塞、重度动脉硬化、脑血管意外等疾病患者禁用。肝、肾功能不全、糖尿病酮症酸中毒等患者忌用。糖尿病发生严重感染、严重视网膜病变者忌用。孕妇忌用。

### 达美康

作用及用途：本品为第二代口服降血糖药，作用较强。它可选择性地作用于胰岛  $\beta$  细胞，促进胰岛素分泌。还可降低血小板和凝聚和粘附力，降低胆固醇蓄积，对糖尿病微血管病变和视网膜病变有防治作用。临床适用于成年型糖尿病、糖尿病伴有肥胖症或伴有血管病变者。

剂型与规格：片剂，每片 80 毫克。

用法：口服。

成人剂量：开始剂量，每次 40~80 毫克，每日 1~2 次，连服 2~3 周；然后根据血糖和尿糖水平调整用量，剂量范围为每日 80~240 毫克，分 2~3 次服用。待血糖、尿糖控制后，改服维持量。老年患者酌情减量。

副作用及毒性：少数患者可有轻微头晕、恶心、皮疹等反应。

注意事项：妊娠妇女禁用，哺乳期妇女慎用。严重肝、肾功能衰竭者禁用。服用期间应经常检查血象。幼年型糖尿病、伴有酮症的糖尿病、糖尿病性昏迷等需注射胰岛素，不能单独应用本品。

#### 糖适平

作用及用途：本品可刺激胰岛细胞分泌性胰岛素。用于单纯饮食疗法不能理想控制病情的非胰岛素依赖型糖尿病。

剂型与规格：片剂，每片 30 毫克。

成人剂量：每日 15~180 毫克。剂量在 30 毫克以下者，可于早晨 1 次服用；大剂量者，可分 2~3 次服用。均宜餐前服用。

副作用及毒性：极少数患者可有恶心、皮疹、轻度低血糖等反应。

注意事项：胰岛素依赖型糖尿病患者禁用。严重肾脏病患者慎用，晚期尿毒症患者禁用。糖尿病合并酮症或酸中毒、糖尿病性昏迷或昏迷前期应禁用。孕妇禁用。出现过敏反应时应停药。

#### 美吡达

作用及用途：本品为第二代磺脲类口服降血糖药，主要作用于胰岛  $\beta$  细胞，促进内源性胰岛素分泌，抑制肝糖原分解并促进肌肉利用葡萄糖。此外，还可通过胰腺外的作用，改变胰岛素靶组织对胰岛素的反应性，增强胰岛素作用。具有快速、持久的降血糖作用。主要用于单纯饮食疗法不能理

想控制病情的轻、中度非胰岛素依赖型糖尿病。对胰岛素有抗药者可加用本品。

剂型与规格：片剂，每片 5 毫克。

用法：口服。

成人剂量：一般每日 2.5~30 毫克。先从小剂量开始，餐前 30 分钟服用。每日剂量超过 15 毫克时，应分成 2~3 次，餐前服用。

副作用及毒性：常见恶心、上腹部胀满、头痛等反应，但减小剂量后可缓解。个别患者可出现皮疹、低血糖等反应。

注意事项：对本品过敏者禁用。胰岛素依赖型糖尿病患者、糖尿病合并酮症或酸中毒、合并严重感染、伴有肝肾功能不全者禁用。

胰岛素依赖型患者，可在医院调整胰岛素用量，然后按调整好的剂量在家中应用。

### 巧治缺铁性贫血

缺铁性贫血是由于体内缺少铁质，血红蛋白合成减少所致的一种常见的贫血，多发生于 4 个月以上的婴儿、儿童、妇女妊娠期及哺乳期等。

引起体内缺铁的原因主要有：孕妇、哺乳期妇女、儿童等对铁质的需要量增加而摄入量不足；萎缩性胃炎、胃大部切除术后、慢性腹泻、肠道功能紊乱等，影响铁质吸收；食物中缺乏铁质；钩虫病引起的肠道长期少量出血、上消化道反复出血、长期痔疮出血、妇女月经过多，使铁质大量丢失等。

临床表现贫血程度和起病缓急有关。一般表现为面色萎黄或苍白、疲乏无力、头晕、心悸、或伴有食欲减退、恶心、暖气、腹胀、腹泻等。严重者还可出现指甲扁平而不光整、反甲脆薄易裂、皮肤干燥、发皱、萎缩、毛发干燥、脱落、或见舌炎、口角皲裂、吞咽困难等。婴儿重症患者可见肝、脾、淋巴结肿大和四肢浮肿。青壮年妇女患者早期可有月经过多，后期则出现月经过少或闭经。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

#### 硫酸亚铁

作用和用途：铁是红细胞合成血红素必不可少的物质。本品为二价铁，口服易吸收。临床上用于慢性、营养不良、生成发育期、钩虫等原因引起的缺铁性贫血。

剂型与规格：片剂，每片 0.3 克。

用法：饭后口服。

成人剂量：每次 0.3~0.6 克，每日 3 次。

儿童剂量：用作治疗时，婴儿每次每公斤体重 7~10 毫克，每日 3 次；其他儿童，每次 0.1~0.3 克，每日 3 次。用作预防时，婴儿每次每公斤体重 3.5~5 毫克，每日 2 次；其他儿童每次 0.05~0.15 克，每日 2~3 次。

副作用及毒性：本品对胃肠道粘膜有刺激，可恶心、呕吐、止腹痛等症。可引起便秘，并排黑便。大量口服可引起急性中毒，导致胃肠道出血，严重时可发生休克。偶见对铁剂过敏者，可出现过敏反应。

注意事项：忌与茶同服，以免影响铁的吸收。缺乏胃酸的患儿，宜与 1% 的稀盐酸并用。

### 富血铁

作用及用途：本品为二价铁。其特点为含铁量高，口服易吸收，见效快，对胃肠道刺激性小。临床上用于慢性失血、营养不良、生长发育期、钩虫病等原因引起的缺铁性贫血。

剂型与规格：片剂，每片 0.05 或 0.2 克。

用法：饭后口服。

成人剂量：每次 0.2~0.4 克，每日 3 次。

儿童剂量：用于治疗时，5 岁以上儿童每次 50~200 毫克，每日 3 次。

副作用及毒性：同硫酸亚铁，但较轻。

注意事项：溃疡性结肠炎、肠炎、对铁过敏者忌用。

### 枸橼酸铁胺

作用及用途：本品为三价铁，供造血的原料。临床上用于治疗慢性失血、营养不良、生成发育期、钩虫病等原因引起的轻度缺性贫血，适用于儿童及不能吞服药片的成人。

剂型与规格：溶液，浓度为 10%。

用法：饭后口服。

成人剂量：每次服 0.5~2 克，每日 3 次。

儿童剂量：每日每公斤体重 0.1~0.2 克，分 3 次，饭后服。

副作用毒性：毒副作用较小。

注意事项：本品遇光变质，应避免保存。腹泻病人慎用。忌与安替匹林配伍。

### 维生素 C

能促使三价铁还原为二价铁，从而促进铁的吸收，故与

铁剂使用，可增强治疗缺铁性贫血的疗效。成人每次 0.1 克，每日 3 次，饭后服用；儿童每次 0.05 克，每日 3 次（详见“病毒性肝炎”）。

再生障碍性贫血是由骨髓造血机能逐步衰竭或部分停滞引起的一种进行性贫血，多发于青年，且男性患病较多。临床上以贫血（红细胞、白细胞、血小板均减少）、出血与反复感染为主要特征。

根据发病原因的不同，将本病分为原发性与继发性两种。原发性（也称原因不明性）占再生障碍性贫血极大部分，病因至今仍未彻底明了。继发性仅占少数，其致病原因主要有：接触某些化学物质，如苯类、重金属类（砷、金、镉、汞等）；服用某些化学药物，如磺胺类药物、抗菌素、镇静药、抗癫痫药、抗甲状腺药、抗组织胺药、抗风湿药、抗肿瘤药等；放射线、镭锭、放射性同位素的影响；某些严重细菌感染（如折喉、伤寒、肺炎、粟粒性肺结核等）、病毒感染（如传染性肝炎）、寄生虫病（黑热病、晚期血吸虫病等）。

临床上根据发病缓急轻重的不同，又将本病分为急性和慢性两大类。

急性再生障碍性贫血大多起病较急，进展迅速，病程较短，平均约八个月左右。一开始就可表现为严重贫血、体表及内脏出血，伴有严重感染而发热，常合并败血症，若不及时有效地治疗，可在数星期至一年内丧失生命。

慢性再生障碍性贫血起病进展大多缓慢，常以头晕、乏力、面色苍白等贫血症状开始，以后可发生出血及感染。出血多局限于皮肤粘膜。感染较轻，以呼吸道炎症为主，其余

为口腔炎、扁桃体炎、肠炎、疖肿等，可出现发热等症。病程较长，多在四年以上，甚至长达一二十年。但也有发生急性病变者。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

### 氯化钴

作用及用途：本品作用机理尚未完全明了，可能通过肾脏和骨髓，增加红细胞生成素的分泌，或促进红细胞生成过程中铁的利用。临床用于治疗再生障碍性贫血。

剂型与规格：溶液，浓度为 0.3%。

用法：口服。

成人剂量：每日用 30~60 毫升（90~180 毫升），分 3 次，饭后口服。1 个疗程最少为 3 个月。

儿童剂量：每日每公斤体重服 2~4 毫克，分 3 次，饭后口服。1 个疗程最少为 3 个月。

副作用及毒性：可引起恶心、厌食、腹痛、偶尔会引起色素沉着。剂量过大，影响肝脏。可引起窦性心动过速、暂时性耳聋、肾脏损害、性甲状腺肿大、甲状腺功能减低、毛发增多、痤疮等。

注意事项：钴盐可降低组织利用氧气的的能力，对年老有动脉硬化者，应注意心脏情况。

### 左旋咪唑

作用及用途：本品除具有驱虫作用外，还是一种免疫调节剂。它可使免疫缺陷或处于免疫抑制状态的细胞恢复免疫功能，而对免疫功能正常的细胞影响并不明显。目前试用于肺癌、乳腺癌术后、急性白血病、再生障碍性贫血、恶性淋

巴瘤化疗后的辅助治疗，还用于类风湿性关节炎、红斑狼疮、肝炎等疾病。

剂型与规格：片剂，有每片 15、25、50 毫克等规格。

用法：口服。

成人剂量：作为肿瘤、再生障碍性贫血等病的辅助治疗，每日服 150~250 克，分 2~3 次服，连服 3 日，停药 11 日，然后再开始下一疗程。治疗类风湿性关节炎等，每次 50 毫克，每日 2~3 次，可连续服用。治疗支气管哮喘，每次 50 毫克，每日 3 次，连服 3 日，停药 7 日，再服 3 日，如此用药 6 个月为 1 个疗程。作为驱虫用，见“蛔虫病”。

副作用及毒性：可引起头晕、头痛、恶心、呕吐、腹痛等反应。大都在数小时后可恢复正常。个别患者可有白细胞减少症、剥脱性皮炎及肝功能损害。

注意事项：妊娠早期、肝功能异常及心脏功能减退者慎用，肝炎活动期忌用。

丙酸睾丸酮（丙酸睾丸素）

作用及用途：本品为雄激素制剂，能促进男性性器官及副性征的发育、成熟，对抗雌激素的作用，促进蛋白质的合成及骨质的形成。小剂量可促进垂体前叶分泌促进性腺激素，大剂量则抑制其分泌，从而抑制子宫内膜生长及卵巢功能。临床用于治疗月经过多、子宫肌瘤、功能性子宫出血、再生障碍性贫血、垂体性侏儒症、无睾症及隐睾症、老年性骨质疏松症、未绝经和绝经后 5 年的乳腺癌及乳癌骨转移等规格。

剂型与规格：注射剂，有每支 5、10、25、50 毫克等规格。

用法：肌肉注射。

成人剂量：治疗月经过多或子宫肌瘤，每次肌注 25~50 毫克，每周 2 次。治疗功能性子宫出血，每次 25~50 毫克，隔日 1 次，共用 3~4 次，并配合体酮使用。治疗再生障碍性贫血，每次 100 毫克，每日或隔日 1 次，可持续用 6 个月。治疗老年性骨质疏松，每次 25 毫克，每周 2~3 次，用 3~6 个月。治疗乳腺癌及乳癌转移，每次 50~100 毫克，隔日 1 次，用 2~3 个月。

副作用及毒性：大剂量（每日超过 300 毫克）使用可引起女性男性化、浮肿、肝损害、黄疸、头晕、痤疮等。长期使用可诱发肝癌。

注意事项：注射液如有结晶析出，可加温溶解后注射。用药期间定期检查肝功能。

## 巧治肾炎

### （1）急性肾炎

肾炎通常分急性、慢性两种。

急性肾炎，常会出现以下三种主要症状：

先患感冒、喉咙痛或身上生小疮，痊愈后两三个星期发病。

浮肿，先从两眼皮肿起，渐延及面部及全身，而且面色苍白。

血尿，小便减少，色淡红如刚洗过肉的水一样。

另外，还有头痛（与血压高有关）、恶心、食欲不振等。

急性肾炎血尿明显者服：石苇 40 克、玉米须 50 克、茅

根 50 克、大小蓟各 40 克。水煎服、每天 1 付。

## (2) 慢性肾炎

慢性肾炎即慢性肾小球肾炎，又称慢性弥漫性血管球性肾炎，是一种与感染有关的免疫反应性疾病，可由急性肾炎演变而来，但在临床上，急性肾炎病史多不能询及。可发生于不同年龄，以青、中年最多，男性发病率较女性高。临床表现多种多样，有的患者可毫无症状，但多数患者常出现浮肿，时轻时重，迁延难愈，伴有倦怠乏力、腰部酸痛、食欲不振、高血压及不同程度的肾功能减退，后期可出现贫血及尿毒症。尿常规检查以蛋白尿、管型、红细胞为主要所见。

根据患者主要表现，本病分为多种类型，如亚急性型、潜伏型、肾病型、反复发作型、高血压型等。亚急性起病时的表现与急性肾炎很相似，水肿、血尿、高血压等症均很明显，虽经治疗，但病情不易缓解，反而继续恶化。潜伏型患者可毫无症状，或在感冒、发热、劳累时有轻度浮肿、头昏、腰酸、乏力等症，部分患者可以自愈。肾病型患者常排出大量蛋白尿，导致血浆蛋白低下，浮肿明显，血胆固醇浓度升高，后期易出现多尿、夜尿多、低比重尿、高血压等，逐渐进入肾功能衰竭阶段。反复发作型则表现为病情时好时坏，即在发作期有肾炎活动的表现，在发作间期则病情好转，除有少量蛋白尿或轻度高血压外，可无任何自觉症状，二次发作间隔时间长短不一，可为数周，也可为数年。高血压型则主要表现为血压持续升高，经常出现头痛、眩晕、视力障碍等。

不过，需要说明的是，许多患者的临床表现复杂，很难

按上面所述标准明确区分类型，且各型可相互转变，诊治时必须注意。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

(1) 水肿明显者可选用的药物

双氢克尿塞（双氢氯噻嗪）：成人每次服 25 毫克，每日 3 次，或每次 50 毫克，第次。儿童每次每公斤体重服 0.5~1 毫克，每日 1~2 次，最大剂量为每次每公斤体重 2 毫克，或每日 100 毫克。

速尿：成人每次服 20~40 毫克，每日 2~3 次；儿童每次每公斤体重服 1 毫克，每日 2~3 次。

丁尿胺：成人每次 0.5~1 毫克，每日 1~3 次；6 个月以上儿童每次每公斤体重服 0.015 毫克，每日 1 次。

(2) 发生肾性高血压者可选用的药物

倍他乐克：成人每日 50~100 毫克，早晨 1 次顿服，或早、晚 2 次分服；效果不满意者，可适当加量，或全用其他降血压药物。本药最大剂量不应超过每日 300 毫克。

开搏通：成人每次服 6.25~25 毫克，每日 3 次；儿童每日每公斤体重服 0.5~1 毫克，分 2~3 次服。

依那普利（恩纳普利）：成人每次服 5 毫克，每日 1~2 次，必要时可根据病人情况增加至每日用 40 毫克，分 2~3 次服。儿童每次每公斤体重 0.05~0.2 毫克，每日 1 次。

心痛定：成人每次服 10~20 毫克，每日 3~4 次。

### 巧治三叉神经痛

三叉神经痛是指三叉神经分枝范围反复出现的阵发性短

暂剧烈疼痛，而无感觉缺失等神经传导功能障碍的表现。多见于 40 岁以后的女性。一般为单侧性三叉神经痛，少数病人可双侧发生。病因尚不明了。在发作期，患者说话、吞咽、刷牙、洗脸甚至微风吹面增多可诱发阵发性闪电剧烈疼痛，持续时间仅数秒，频率自一日数次至一分钟多次不等。剧烈疼痛时可伴有同侧面部肌肉抽搐及皮肤潮红、眼结膜充血、流泪或流涎等。

治疗本病常用的西药及其用法如下。

卡马西平：成人每次服 100 毫克，开始每日 2 次，以后可增为每日 3 次，饭时服；个别三叉神经痛患者，每日用量可达 1000~1200 毫克（每日极量为 1200 毫克）；疗程最短 1 周，最长 3 个月。

苯妥英钠：成人每次服 200 毫克，每日 2 次。极量为每次 300 毫克，每日 600 毫克。

### 巧治坐骨神经痛

坐骨神经痛是指在坐骨神经通路及其分布区内的疼痛，自臀部沿大腿后面、小腿后外侧向远端放射。可分为原发性和继发性两类。原发性坐骨神经炎，发病与受冷、病灶感染有关。继发性坐骨神经痛可由腰椎间盘突出症、腰椎肥大性脊柱炎、腰椎滑脱、腰椎结核、骶髂关节炎、子宫附件炎、髋关节炎、肿瘤、怀孕、糖尿病等原因所致。

治疗从骨神经痛的关键是消除各种引发的原因，其次才是药物治疗。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

### 芬必得

作用及用途：本品具有解痉、镇痛、抗炎作用。临床上用于减轻或消除患者多种疾病的炎症和疼痛，如扭伤、劳损、腰骶疼痛、肩周炎、肌腱及腱鞘炎、坐骨神经痛、痛经、牙痛、手术伤口痛、类风湿性关节炎、骨关节炎等。

剂型与规格：片剂，每片 0.2 克。

用法：口服。

成人剂量：每次 0.2~0.4 克，每日 2 次，间隔 12 小时服用。

儿童剂量：12 岁以上儿童用量同成人。

副作用及毒性：偶可引起轻度消化不良、皮疹、道溃疡或出血、转氨酶升高。

注意事项：严重肝病患者、活动期消化道溃疡患者禁用。与阿斯匹林等药可以产生交叉过敏性。有支气管哮喘病史者，用药后可能会引起哮喘发作。孕妇及哺乳期妇女慎用。过量使用可能头痛、恶心、呕吐、嗜睡、低血压等症，但停药后症状可自行消失。

### 扶他林

作用及用途：本品具有明显的抗内湿、消炎、镇痛及解热作用。临床上用于类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨关节病、脊椎关节炎、脊椎痛性综合症、痛风急性发作、原发性痛经、附件炎、坐骨神经痛等。

剂型与规格：片剂，每片 25 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次 25 毫克，每日 3~4 次。

儿童剂量：1岁以上儿童每日每公斤体重服 0.5~2 毫克，分 2~3 次服。

副作用及毒性：可引起上腹疼痛、恶心、呕吐、腹泻等，偶见胃肠道出血；个别患者可发生消化性溃疡并出血、非特异性出血结肠炎、或使溃疡性结肠炎病情加重。偶见头晕、头痛、嗜睡等。可引起皮肤红斑、皮疹、荨麻疹，个别患者出现疱疹、湿疹、多形性红斑、渗出性、多形性红斑、脱发等。个别患者可发生急性肾功能异常。偶见血小板减少、白细胞减少、粒细胞缺乏、再生障碍性贫血等。极少数患者可出现水肿、支气管哮喘。

注意事项：消化道溃疡患者禁用。心、肾、肝功能损害者慎用。孕妇及哺乳期妇女禁用。服用过程中应注意检查血象。发生明显不良反应时须及时停药。

维生素 B<sub>1</sub>：片剂，成人每次 10~20 毫克，每日 3 次；儿童每日服 15~30 毫克，分 3 次服。注射剂，成人每次肌肉注射 50~100 毫克，每日 1 次；儿童每次肌肉注射 25~50 毫克，每日 1 次。注射剂有时可引起过敏反应，甚至发生过敏性休克，须谨慎使用（详见“病毒性肝炎”）。

### 巧治老年性痴呆

老年性痴呆是指老年期发生的慢性进行性缺损，并有脑组织性病理改变的一种精神病。所谓老年期，一般指男子 65 岁以后，女子 55 岁以后。本病常逐渐起病。最初表现为性格变化，如变得自私、主观、急躁、固执、且睡眠障碍明显。以后逐渐出现记忆障碍和判断错误，工作能力下降，缺乏羞

耻感。病程后期，患者终日卧床，大小便不能自理。常伴有其他器官衰老表现，如白内障、皮肤老年斑、老年性重听等。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

脑复康：每次 0.2~0.4 克，每日 2~4 次（详见“脑血管意外后遗症”）。

#### 喜得镇

作用及用途：本品可增进脑递质的水平，增加脑血流量和脑对氧的利用，降低脑血管阻力。临床上用于老年退化性和脑循环障碍、老年性痴呆、脑动脉硬化症及脑血管意外后遗症引起的头晕、头痛、注意力不集中、记忆力减退、抑郁、疲劳感等症状。

剂型与规格：片剂，每片 1 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次服 12 毫克，每日 3 次，饭前服。疗程约 3 个月。

注意事项：患其他急性、慢性精神病者禁用。

#### 都可喜

作用及用途：本品具有改善脑代谢和微循环、抗缺氧作用，能改善大脑皮层的活动等。临床上用于老年智力障碍（如记忆力丧失、智能低下、注意力集中力减退）、精神行为障碍（如活动能力减退、个性改变、情感不稳定），也用于缺血性耳蜗前庭功能障碍、脑缺血性头晕、老年性痴呆等。

剂型与规格：片剂，每片 40 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次服 40 毫克，每日 2 次。

## 巧治更年期综合症

妇女在 45~50 岁左右，因卵巢功能衰退而使月经终止，称为生理性绝经，而月经将绝未绝的二三年间，一般称为更年期或绝经前期。此时卵巢功能开始衰退，月经周期逐渐延长，经血量渐减，直至月经终止。大多数妇女能够适应这一改变，不出现明显的全身不适症状。但少部分妇女难以适应，在绝经前后的一段时间内（数个月至二三年不等）出现一系列症状，如自觉忽冷忽热，面部潮红，出汗，失眠，多梦，头晕目眩，耳鸣，情绪容易激动等。这些症状则称为更年期综合症。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

（1）失眠多梦、情绪易激动者可用的药物

安定：成人每次 5 毫克，睡前服（详见“胃肠神经官能症”）。

谷维素：成人每次 10~20 毫克，每日 3 次（详见“胃肠神经官能症”）。

（2）补充体内雌激素不足可选用的药物

乙烯雌酚

作用及用途：本品为人工合成的非甾体雌激素。能促使女子副性征及性器官的发育；使子宫内膜增生，子宫活动增加，阴道上皮细胞增生；病原因的性腺功能不足引起的全身功能紊乱；小剂量可刺激垂体的促性腺激素及催乳素的分泌，大剂量则引起抑制作用；抗雄激素作用等。临床上用于子宫及副性发育不全、闭经、功能性子宫出血、更年期综合症、老年性阴道炎及退奶等。

剂型与规格：片剂，有每片 0.1、0.25、0.5、1 毫克等规格。

用法：口服。

成人剂量：用于更年期综合症，每日服 0.25 毫克，症状控制后，改为每日 0.1 毫克如同时每日舌下含服甲基睾丸素 5~10 毫克，效果更好。治疗卵巢功能不全引起的闭经，每日服 0.1~0.25 毫克。用于人工月经周期，每日服 0.25 毫克，连服 20 日，待月经后再用同法治疗，共 3 周期。用于月经周期延长及子宫发育不全，每日服 0.1~0.2 毫克，持续半年，经期停用。治疗功能性子宫出血，每晚服 0.5~1 毫克，可持续 20 日。退奶，每次服 5 毫克，每日 2~3 次，连服 3 日。治疗老年性阴道炎，用阴道塞药，每晚塞入 0.2~0.4 毫克，共用 7 日。配合手术用于前列腺癌，每日 6~10 毫克，分 3 次服，连用 2~3 个月。用于子宫发育不良及子宫颈分泌物粘稠而不孕者，于月经后每日服 0.1 毫克，每月服 15 日，疗程 3~6 个月。

副作用及毒性：大剂量服用可引起恶心、呕吐、厌食、长期应用会引起子宫出血与子宫肥大。

注意事项：应按指定方法服药，中途停药可能导致子宫出血。孕妇禁用。癌症病人（前列腺癌除外）肝肾功能严重减退者忌用。

### 乙炔雌二醇

作用及用途：本品为强效雌激素，作用同己烯雌酚，但效力比其强 20 倍。与孕激素类避孕药合用，有抑制排卵的协同作用，可增强避孕效果，减轻副作用。此外，本品还用于

闭经、月经过少、更年期、综合症、子宫发育不全、功能性子宫出血、前列腺癌等。

剂型与规格：片剂，每片 0.0125 或 0.05 毫克。

用法：口服。

成人剂量：常用量为每次 0.0125~0.05 毫克，每晚服 1 次。用于更年期综合症，每日 0.0125~0.05 毫克，每月服 20 日，停 7~10 日，然后再开始用，总疗程一般为 1~2 年。

副作用及毒性：可有恶心、呕吐、头痛、乳房胀痛等反应。

注意事项：肝肾病患者忌用。

### 巧治小儿夜啼

小儿夜啼主要风于初生婴儿。中医认为本病主要由脾虚、心热、惊恐所致。临床表现为白天如常，入夜则啼哭不安，或每夜定时啼哭，甚则通宵达旦。中医将本病分为脾脏虚寒，心经积热、易受惊恐等症型进行治疗。常用中成药如下：

#### (1) 心经积热者可选用的药物

##### 小儿惊风散

主要成分：僵蚕、天竺黄、蝉蜕、栀子、朱砂、雄黄、甘草等。

功能：清热解毒、息风镇惊。

适应症：小儿惊风、发热、痰壅咳嗽、夜啼不安。

剂型与规格：散剂，每支重 0.06 克。

用法：温开水冲服。

剂量：日服 2 次，每次 0.06 克。

### 琥珀惊风散

主要成分：人蝎、僵蚕、珍珠、牛黄、琥珀等。

功能：祛风化痰、镇惊安神。

适应症：小儿高热惊厥，夜啼惊跳，痰多等。

剂型与规格：散剂，每支重 0.22 克。

用法：口服，温开水冲服。

剂量：每次 0.22 克，日服 2 次。

（2）易受惊恐者可选用的药物

### 琥珀保婴丹

主要成分：麝香、牛黄、珍珠、血竭、水牛角等。

功能：清热解毒，息风开窍。

适应症：急热惊风，痉挛抽搐，惊恐夜啼。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 0.3 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次服 1 丸，日服 2 次。

### 小儿七珍片

主要成分：朱砂、蜈蚣、天竺黄、天麻、全蝎。

功能：镇惊解痉。

适应症：急热惊风，痰壅中满，夜啼不宁。

剂型与规格：片剂，每片重 0.1 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次 1 片，日服 2 次。

### 巧治小儿遗尿

小儿遗尿，中医认为主要是肾与膀胱虚冷所致。临床表

现为小儿睡中小便自遗，醒后方觉。没有排尿困难功剩余尿，小便检查正常。中医一般本病分为下元虚寒、脾肺气虚、肝经湿热等症进行治疗。目前常用的中成药如下：

(1) 下元虚寒者可用的药物

遗尿散

主要成分：萆薢、益智仁、朱砂等。

功能：暖肾涩尿。

适应症：睡中经常遗尿，多则一夜数次，醒后方觉，审疲乏力，面色苍白，肢凉怕冷，下肢无力，腰酸腿软，小便清长，舌质较淡。

剂型与规格：散剂，每支重 5 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次 5 克，日服 2 次。

(2) 脾肺气虚者可用的药物

混元丹

主要成分：紫河车、人参、茯苓、山药、黄芪、甘草、甘松、益智仁、白梅花、香附、木香、砂仁莪术、远志等。

功能：益气补血，健脾利湿。

适应症：小儿先天不足，后天失调，肺脾气虚而致面色萎黄，食欲不振，倦怠嗜睡，大便溏薄，遗尿频而量少。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 3 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次 1 丸，日服 2 次。

(3) 肝经湿热者可用的药物

龙胆泻肝丸：小儿每次服 1~3 克，1 日 2 次（详见“多

汗症”。

### 巧治小儿疝气

小儿疝气中医也称“狐疝”，认为主要是由于小儿过食生冷或坐卧潮湿之地而致。临床表现为阴肿疝气，卧则入腹，立则出腹。中医将其分为寒、热、水、气四型，然以寒经脉为最多见。寒凝经脉者目前常用的药物有：

#### 小儿暖脐膏

主要成分：橘核、茴香、麝香、山茱萸、白胡椒等。

功能：散寒止痛。

适应症：小儿脐带，肝腹疼痛，积聚痞块，疝气偏坠，虚寒泻痢，胃寒腹胀。

剂型与规格：膏剂，每贴重 5 克。

用法：外用敷脐。

剂量：每次 1 贴，1 日 1 次。

### 巧治小儿厌食症

小儿厌食症属中医“积滞”范畴，因小儿内伤乳食，停聚不化，气滞不和而致。临床表现为不思乳食，食而不化，腹部胀满，大便不调等。中医一般将本病分为乳食不化、脾虚夹积等症型进行治疗。目前常用中成药如下：

(1) 乳食不化者可选用的药物

#### 健胃消食丸

主要成分：六神曲、山楂、莪术、三棱、陈皮、青皮、厚朴、枳壳、木香、砂仁等。

功能：消食导滞，健胃和脾。

适应症：由小贪食过饱、宿食停滞引起食欲不振，或呕吐乳食、奶瓣、腹部胀满，烦躁啼哭，夜卧不安，大便酸臭，手心发热等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 3 克。

用法：山楂煎汤或温开水送下。

剂量：每服 1 丸，日服 2 次。以内小儿酌减。

清胃保安丸

主要成分：六神曲、麦芽、南山楂、槟榔、枳实、枳壳、青皮、陈皮、厚朴、白术等。

功能：清胃和中，化滞消食。

适应症：小儿停食停乳、胃热积滞引起的恶心呕吐，倒饱吞酸，不思饮食，腹胀腹泻，大便酸臭，烦躁，夜卧不安等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 3 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次 1 丸，日服 2 次。

(2) 脾虚夹积者可选用的药物

启脾丸

主要成分：人参、白术、茯苓、甘草、莲子肉、山药、泽泻、陈皮、山楂等。

功能：健脾、止泻。

适应症：小儿脾胃虚弱、消化不良引起的腹胀，大便溏薄，久泻不止，食欲不振，肌肉消瘦，面色萎黄，精神倦怠等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 3 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次 1 丸，日服 2 次。周岁以内小儿酌减。

### 小儿健脾丸

主要成分：人参、白术、茯苓、甘草、山药、扁豆、陈皮、砂仁、法半夏、莲子肉、黄连、麦芽等。

功能：健脾，和胃，化滞。

适应症：小儿脾胃虚弱，食滞不消引起的肝腹胀满，呕吐腹泻，不思饮食，面黄肌瘦等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 3 克。

用法：口服，温开水送下。

剂量：每次 1 丸，日服 2 次。

### 巧治小儿脱肛

小儿脱肛，中医认为主要由于先天禀赋不足，或泻痢日久，损伤元气，或历脾胃有积热，复加积滞蕴于大肠所致。临床表现为肛门向外翻而脱垂于肛门外，多见于 13 岁小儿，5 岁以上少见。中医一般将本病分为中气下陷型和大肠实热型进行治疗。中气下陷型可用混元丹：每次服 1 丸，1 日 2 次（详见“小儿遗尿”）。

### 巧治小儿智力糖浆

主要成分：龙骨、龟板、九节菖蒲、远志。

功能：养血安神、益智。

适应症：小儿轻微脑功能综合症。

剂型与规格：糖浆剂，每瓶 100 毫升。

用法：口服。

剂量：每次 10 毫升，日服 2 次。

### 巧治女性月经先期

月经是周期性的子宫出血，通常 28 天左右来 1 次。月经先期，也叫“经期超前”，每月来潮提前八九天，甚至一月两次均为月经先期。如仅提前三五天，并无其他不适感觉，则属正常范围。本病主要由于血热，阴虚血热、肝郁化热或气虚所致。血热则迫血妄行，气虚则脾不统血。治疗本病常用的中成药如下：

#### 乌鸡白凤丸

主要成分：人参、黄芪、白芍、当归、熟地、川芎、乌鸡、鹿角胶、天冬、生地、鳖甲、银柴胡、芡实、山药、丹参、香附、鹿角霜、桑螵蛸、煅牡蛎。

功能：益气养血，调经止带。

适应症：气虚血亏引起的月经不调，崩漏带下，腰酸腿痛，身体消瘦，阴盗汗。尤对阴虚血热引起的月经提前，量少色红功紫，或脾虚白带过多，产后恶露不止等疗效显著。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 9 克。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：每次 1 丸，1 日 2 次。

#### 加味逍遥丸

适用于肝郁气滞，日久化热引起的头晕目眩，午后烦热，月经不调，食不倦怠，乳房肿胀。尤对肝郁化热而致的月经先期，痛经疗效显著。月经先期而经行不畅，色紫有块。每次服 6 克，1 日 2 次（详“瘕病”）。

### 补中益气丸

适用于中气不足、脾不统血引起的月经先期量多或过期不止，色淡而清稀如水，面色苍白，乏力，心慌气短，小腹空坠，舌淡，边有齿痕，苔薄白，脉虚弱。成人每次服6克，1日2次（详见“慢性非特异性溃疡性结肠炎”）。

### 人参归脾丸

成人每次服1丸，1日2次（详见“心律失常”）。

### 巧治女性月经后期

月经后期也叫“月经错后”，每月错的八九天，甚至每隔40、50天来1次。如仅错后三五天，又无其他症状，则属正常范围。本病多由大病、久病之后，身体虚弱，生血不足，或因长期失血而致血虚；行经之际感受寒凉，或冒雨涉水，或过食生冷，造成血液寒凝；亦可由情志所伤，气机郁结，血液运行不畅所致。

中医一般将本病分为血虚、血寒和气滞等症型进行治疗。目前常用的中成药如下：

#### （1）血虚者可选用的药物

### 八珍益母丸

主要成分：人参、茯苓、白术、甘草、当归、川芎、白芍、熟地、益母草。

功能：益气养血调经。

适应症：由气血两亏引起的月经不调，经期错后，量少色淡，行经腹痛，面色苍白或萎黄，头晕心慌，神疲乏力，舌淡，苔薄白，脉细弱无力。

剂型与规格：蜜丸，每丸重9克。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：每次1丸，1日2次。

注意事项：孕妇慎用。

人参养荣丸：适用于由气虚血亏、积劳虚损引起的心悸气短，形瘦神疲，面色萎黄，毛发脱落，失眠多梦，月经不调，行经错后，色淡量少，舌淡，脉沉细无力。成人每次1丸，1日2次。

## （2）血寒者可选用的药物

### 艾附暖宫丸

主要成分：艾炭、当归、白芍、生地、川芎、黄芪、香附、官桂、续断。

功能：暖宫散寒，调经止前。

适应症：由寒凝血脉引起的月经不调，经期错后，量少色暗，小腹冷痛，喜暖喜按，腰膝酸痛，白带过多，舌质苔白，脉沉迟。

剂型与规格：蜜丸，每丸重9克。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：每次1丸，1日2次。

注意事项：忌食生冷，避免受寒。

### 女金丹

主要成分：当归、熟地、白芍、川芎、人参、茯苓、白术、甘草、党参、阿胶、官桂、元胡、香附、陈皮、砂仁、没药、益母草、丹参、白芷、藁本、鹿角霜、赤石脂、白薇。

功能：调经养血，温暖子宫。

适应症：气血不足，子宫虚寒经、引起的经期错后，量少色暗，行经期间小腹冷痛，喜暖喜按，腰退酸痛，四肢乏力，白带过多等，舌淡苔白，脉沉迟。

剂型与规格：蜜丸，每丸重9克。

用法：口服，姜汤或温开水送下。

成人剂量：每次1丸，1日2次。

注意事项：孕妇慎用。忌食生冷，避免受寒。

### (3) 气滞者可选用的药物

#### 七制香附丸

主要成分：当归、白芍、川芎、熟地、白术、香附、陈皮、砂仁、黄芩。

功能：补气和血，理气调经。

适应症：血虚气滞引起的胸闷胁胀，月经不调，经期错后，量少，小腹胀痛，脉弦涩。

剂型与规格：水丸，每袋内装18克。

用法：口服，温黄酒或温开水送下。

成人剂量：每次6克，1日2次。

#### 坤顺丸

主要成分：当归、白芍、川芎、熟地、生地、人参、茯苓、白术、甘草、香附、木香、乌药、桔红、砂仁、沉香、紫苏叶、益母草、怀年膝、琥珀、黄芩、生阿胶。

功能：补气养血，解郁调经。

适应症：气虚血亏、兼有肝郁引起的月经不调，经期错后，量少色淡或暗，行经腹痛，胸满胁胀，周身串痛，饮食减少，精神倦怠等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 9 克。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：每次 1 丸，1 日 2 次。

注意事项：孕妇慎用。

### 巧治经期前紧张症

经期前紧张症是指每次月经前所出现的各种不适症状，如烦躁、易怒、忧虑、失眠、头痛、胸闷、乳房胀痛、乏力、思想不集中、腹肋膨胀、消化不良、腹泻、眼睑及踝浮肿等。这些症状一般在月经过后可逐渐消失。其病因尚不十分明确，可能与精神过度紧张引起植物神经和内分泌功能失调（雌激素过高、黄体不足）有关。

治疗本病常用的西药及其用法如下：

#### （1）浮肿较重者可选用的药物

双氢克尿塞（双氢氯噻嗪）：成人每次服 25 毫克，每日 3 次，或每次 50 毫克，每日 2 次（详见“慢性心功能不全”）。

速尿：成人每次服 20~40 毫克，每日 2~3 次（详见“肝硬化”）。

氨苯喋啶：成人每次 50~100 毫克，每日 3 次，饭后服用（详见“慢性心功能不全”）。

#### （2）失眠、易怒、烦躁不安者可用的药物

安定：成人每次 5 毫克，睡前服（详见“胃肠神经官能症”）。

谷维素：成人每次 10~20 毫克，每日 3 次（详见“胃肠神经官能症”）。

### (3) 精神萎顿或抑郁者可选用的药物

#### 利他林

作用及用途：本品为较温和的精神兴奋药，能使精神兴奋，对抗抑郁症。有较弱的呼吸中枢兴奋作用，大剂量可引起惊厥。临床用于对抗巴比妥类、水合氯醛或萝芙木生物碱类药物所致的中枢抑制和其他原因引起的呼吸抑制、轻微脑功能失调、小儿遗尿症等。

剂型与规格：片剂，每片 10 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次 2.5~5 毫克，每日 2 次。

副作用及毒性：可引起食欲减退、口干、头晕、失眠、运动障碍、恶心、神经质、皮疹、心律失常、心悸等不良反应。一般每日用量在 30 毫克以下时，不良反应很少发生。

注意事项：高血压、癫痫患者慎用。青光眼、激动性忧郁或过度兴奋者忌用。

#### 氯酯醒（遗尿丁）

作用及用途：本品主要作用于大脑皮层，能促进细胞的氧化还原代谢，增加对糖的利用，并能调节神经细胞的代谢，对中枢抑制的患者有兴奋作用。临床上用于外伤性昏迷、新生儿缺氧症、儿童遗尿症、意识障碍、老年性精神病、酒精中毒、某些中枢和神经症状。

剂型与规格：片剂，每片 100 毫克。

用法：口服。

成人剂量：每次 100~200 毫克，每日 3 次，至少服用 1 周。

儿童剂量：每次 100 毫克，每日 3 次。

#### (4) 偏头痛者可用的药物

##### 麦角咖啡因片

作用及用途：本品为麦角胺与咖啡因的复合制剂。麦角胺能使脑动脉血管的过度扩张和搏动恢复正常，从而使头痛减轻。与咖啡因合用有协同作用，提高疗效，减少副作用。临床上主要用于治疗偏头痛，也可用于神经性头痛。

剂型与规格：片剂，每片含酒石酸麦角胺 1 毫克、咖啡因 100 毫克。

用法：口服。

成人剂量：偏头痛发作时，立即服 2 片，如 30 分钟仍不缓解，可再服 1~2 片，但 24 小时内不得超过 6 片，1 周内不可超过 10 片。

副作用及毒性：用量过大可引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻、肌无力甚至胸痛等。

注意事项：孕妇及有末梢血管疾病、冠状动脉供血不足、心绞痛、肝肾疾病者禁用。本品须在避光阴凉处贮存。

#### 巧治女性月经过多

月经过多是指行经时间延长，量多或淋漓不止。可由情志所伤，肝郁气滞，郁久化热，热盛迫血妄行引起，或因思虑、饮食不节伤脾，脾虚不能统血，致盈血外溢。目前常用的中成药如下：

##### (1) 肝郁血热者可用的药物

加味道遥丸：每次服 6 克，1 日 2 次（详见“瘕病”）。

## (2) 脾不统血者可选用的药物

补中益气丸：成人每次服 6 克，1 日 2 次（详见“慢性非特异性溃疡性结肠炎”）

人参归脾丸：成人每次服 1 丸，1 日 2 次（详见“心律失常”）。

## 巧治女性月经过少

月经过少是指月经周期如常，而经量减少，或行经时间过短。多因身体虚弱、大病久病之后，阴血不足，或脾虚不能化生血液，血海不足；或由于寒凝气滞，或肝郁气滞，瘀血内停，血行不畅而致。可按血虚和血瘀症型进行治疗。目前常用的中成药如下：

### (1) 血虚者可用的药物

八珍益母丸：每次服 1 丸，1 日 2 次（详见“月经后期”）。

### (2) 血瘀者可用的药物

#### 益母草膏

主要成分：益母草、当归、川芎、白芍、生地、木香。

功能：养血调经，化瘀生新。

适应症：由气血不合、血行不畅引起的月经过少，色暗有块，行经腹痛，或月经错后，闭经及产后瘀血不净等症，舌质紫暗有瘀斑，脉涩。

剂型与规格：蜜膏。

用法：口服，热开水冲服。

成人剂量：每次 10~15 克，1 日 2 次。

注意事项：孕妇禁服。

## 巧治女性痛经

痛经是指在月经期或月经后，小腹疼痛较重，甚至剧痛难忍的一种妇科常见病症。主要因气血运行不畅所致。中分为气滞血瘀、寒湿凝滞、气血虚弱等症状进行治疗。目前常用的中成药如下：

(1) 气滞血瘀偏于气滞者可选用的药物

七制香附丸：适用于气滞血瘀以气滞为主，表现为经前乳房胀，胸胁胀痛，小腹胀疼，易生气，月经量少、色紫黑有块，舌质暗，少苔，脉弦细。每次服 6 克，1 日 2 次（详见“月经后期”）。

坤顺丸：每次服 1 丸，1 日 2 次（详见“月经后期”）。

(2) 气滞血瘀偏于血瘀者可选用的药物

### 妇女痛经丸

主要成分：五灵脂、蒲黄炭、元胡、丹参等。

功能：活血化瘀，调经止痛。

适应症：气滞血瘀以血瘀为主，表现为经期腹痛，痛如刀割，拒按，经量少，色紫黑有血块，下血块后腹痛减，舌质暗，有瘀斑，脉沉迟。亦可用于闭经，产后瘀血，腹痛等症。

剂型与规格：浓缩丸，每袋内装 100 粒。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：每次 50 粒，1 日 2 次。

注意事项：血虚无瘀阻者、孕妇均禁服。

### 月月舒冲剂

主要成分：红花、丹参、元胡等。

功能：温经化瘀，理气止痛。

适应症：气滞血瘀引起的月经不调，行经腹痛、腰痛。

剂型与规格：冲剂，每袋内装 10 克。

用法：开水冲服，于经前约 1 周开始服用，持续至月经来 3 天停药。

成人剂量：每次 10 克，1 日 2 次。

注意事项：经期注意保暖，避免情绪紧张。

### 得生丹

主要成分：益母草、当归、白芍、羌活、柴胡、木香。

功能：调经养血，化瘀止痛。

适应症：气滞血瘀引起的行经腹痛，经期错后，闭经及产后恶露不净等症。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 9 克。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：每次 1 丸，1 日 2 次。

注意事项：孕妇慎用。

### (3) 寒湿凝滞者可选用的药物

#### 调经丸

主要成分：当归、川芎、熟地、白芍、白术、茯苓、甘草、法半夏、小茴香、山茱萸、香附、丹皮、没药、元胡、益母草、续断、黄芩、麦冬、生阿胶。

功能：温经散寒，调经止痛。

适应症：寒湿凝滞、血行不畅引起的经前或经期小腹冷

痛、按之痛重，得热痛减，月经量少，色黑有块，四肢发凉，舌边紫，苔白腻，脉沉紧。

剂型与规格：蜜丸，每丸重9克。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：每次1丸，1日2次。

注意事项：忌食生冷，避免受寒。

艾附暖宫丸：每次服1丸，1日2次（详见“月经后期”）。

女金丹：每次服1丸，1日2次（详见“月经后期”）。

#### （4）气血虚弱者可选用的药物

##### 宁坤养血丸

主要成分：人参、茯苓、白术、甘草、当归、川芎、生地、白芍、肉桂、柴胡、香附、厚朴、红花、丹参。

功能：益气养血，调经止痛。

适应症：气血亏虚引起的经期或经后小腹隐痛，按之痛减，月经量少，色淡质稀，面色苍白或萎黄，气短乏力，舌淡，苔薄白，脉细弱。

剂型与规格：蜜丸，每丸重9克。

用法：口服，温黄酒或温开水送下。

成人剂量：每次1丸，1日2次。

注意事项：孕妇禁服。

##### 八珍益母丸

每次服1丸，1日2次（详见“月经后期”）。

##### 十全大补丸

主要成分：人参、茯苓、白术、甘草、熟地、白芍、当归、川芎、黄芪、肉桂。

功能：补气养血。

适应症：气血不足引起的身体虚弱，面色萎黄，气短乏力，精神倦怠，头目眩晕，月经不调，行经腹痛，喜按，月经量少色淡，舌淡苔薄，脉细弱。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 9 克；水丸，每袋内装 18 克。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：蜜丸，每次 1 丸；水丸，每次 6 克。均 1 日 2 次。

### 巧治女性闭经

发育正常的女子，一般在 14 岁左右，月经开始来潮，如年满 18 周岁仍未行经者，称为“原发性闭经”，如月经已经来潮，又发生 3 个月以上无月经者，称为“继发性闭经”。妊娠期、哺乳期和绝经期没有月经，属正常生理现象，不属于闭经范围。本病可分虚实两类。虚者多为阴血不足，胞宫空虚，无血可下；实者多因气滞血瘀或寒凝，脉道不通，经血不得行。目前常用的中成药如下：

#### (1) 血虚者可选用的药物

##### 益坤丸

主要成分：人参、白术、茯苓、甘草、黄芪、山药、当归、熟地、白芍、川芎、阿胶、鹿角、杜仲炭、红花、益母草、鸡冠花，乳香、没药、丹皮、元胡、血余炭、赤石脂、木香、紫苏叶、陈皮、白芷、藁本、黄芩、黄柏、青蒿。

功能：补气养血，调经散寒。

适应症：由气虚血衰、冲任失调引起的闭经，小腹冷痛，腰腿酸疼，身倦无力，面色萎黄，或经期错后，痛经，午后发热等症，舌淡苔薄白，脉沉轻或细弱。

剂型与规格：蜜丸，每丸重9克。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：每次1丸，1日2次。

注意事项：孕妇禁服。

八珍益母丸：每次服1丸，1日2次（详见“月经后期”）。

人参养荣丸：每次服1丸，1日2次（详见“肺结核”）。

## （2）肝肾服虚者可选用的药物

### 左归丸

主要成分：熟地、枸杞子、怀牛膝、山茱萸肉、山药、鹿角胶、龟板胶、菟丝子。

功能：补肝肾，养精血。

适应症：肝肾阴虚、精血不足引起的闭经，头晕目涩，手足心热，四肢麻木，腰膝酸软，夜寐多梦，舌红少苔，脉弦细。

剂型与规格：蜜丸，每丸重9克。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：每次1丸，1日2次。

### 河车大造丸

主要成分：紫河车、熟地、龟板、杜仲炭、怀牛膝、天冬、麦冬、黄柏、五味子、干姜、砂仁。

功能：滋补肝肾。

适应症：肝肾阴虚、精血不足引起的闭经，腰酸腿软，

四肢无力，身体消瘦，骨蒸潮热，

精神倦怠，或虚劳咳嗽气喘，男子梦遗滑精等症，舌红少苔，脉弦细。

剂型与规格：蜜丸，每丸重9克。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：每次1丸，1日2次。

(3) 气滞血瘀者可选用的药物

七制香附丸：每次服6克，1日2次（详见“月经后期”）。

舒肝保坤丸

主要成分：香附、木香、陈皮、沉香、厚朴、枳实、槟榔、红花、桃仁、蒲黄，五灵脂、益母草、当归、白芍、川芎、阿胶、白术、茯苓、山药、黄芪、木瓜、山茱萸、官桂、艾炭、莱菔子、山楂、法半夏、砂仁、草果仁、干姜、黄芩、石菖蒲、防风。

功能：舒肝解郁调经。

适应症：由忧思恼怒、气滞郁结引起的月经错后，闭经、痛经，并伴有胸脘胁胀，胃脘疼痛，呕吐恶心，不思饮食，烦躁易怒，舌质暗，脉弦细。

剂型与规格：蜜丸，每丸重9克。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：每次1丸，1日2次。

注意事项：孕妇禁服。

通经甘露丸

主要成分：红花、桃仁、丹皮、三棱、莪术、煨干漆、酒大黄，怀牛膝，肉桂，当归。

功能：化瘀通经。

适应症：由瘀血阻滞引起的月经不通，小腹胀痛或刺痛，按之痛甚，午后低热等症，舌质紫暗，有瘀斑，脉沉涩。

剂型与规格：水丸，每袋内装 18 克。

用法：口服，温黄酒或温开水送下。

成人剂量：每次 6 克，1 日 2 次。

注意事项：孕妇禁服。

得生丹：每次服 1 丸，1 日 2 次（详见“痛经”）。

益母草膏：每次服 10~15 克，1 日 2 次（详见“月经过少”）。

#### 大黄 虫丸

主要成分：在黄、 虫、煅干漆、桃仁、水蛭、虻虫、蛭蟥、生地、赤芍、甘草、杏仁、黄芩。

功能：破血通经，化瘀生新。

适应症：由瘀血内停引起的闭经，小腹疼痛拒按，或症瘕结块，肌肤甲错，干燥如鳞，消瘦、午后潮热等，舌质紫暗，有瘀斑，脉沉涩。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 3 克。

用法：口服，温开水或温黄酒送下。

成人剂量：每次 1 丸，1 日 2 次。

注意事项：本品药力过猛，血虚闭经不可使用，孕妇禁服。

#### （4）寒湿阻滞者可选用的药物

调经丸：每次服 1 丸，1 日 2 次（详见“痛经”）。

艾附暖宫丸：每次服 1 丸，1 日 2 次（详见“月经后期”）。

## 治疗产妇乳头破裂的方法

取新鲜肥猪肉或猪板油适量，入锅后炼成荤油并妥善保存。当产妇哺乳而乳头出现破裂情况后，取少量荤油抹擦敷盖在患处，可减轻乳头的痛感。等需要哺乳时，用柔软干净的卫生纸或温水轻轻除去即可。

## 巧治女性更年期综合症

妇女一般在 45~50 岁之间绝经，在绝经前后 12 年称为更年期。在此时期，月经周期或先或后，月经血量或多或少，多数无其他症状，为生理现象。而有些妇女在此期间出现心烦易怒，头晕目眩，失眠或面红，汗出等症，称为更年期综合症。中医认为本病的发生是由于脏腑功能衰退，肝肾阴虚或脾肾不足所致。目前常用的中成药如下：

### (1) 肝肾阴虚者可选用的药物

六味地黄丸：每次服蜜丸或片剂 4 片，1 日 2 次（详见“糖尿病”）。

### 坤宝丸

主要成分：女贞子、生地、白芍、鸡血藤、酸枣仁、沙参、珍珠母、黑旱莲、桑叶、黄芩、菊花。

功能：滋补肝肾、镇静安神，养血通络。

适应症：用于妇女更年期综合症、肝肾阴虚引起的月经紊乱，潮热多汗，失眠健忘，心烦易怒，头晕耳鸣，咽干口渴，四肢酸楚，关节疼痛，舌红苔少，脉弦细。

剂型与规格：水丸，每瓶内装 5 克。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：每次 5 克，1 日 2 次。

(2) 脾肾水足者可选用的药物

金匱肾气丸：每次服 1 丸，1 日 2 次（详见“糖尿病”）。

人参归脾丸：每次服 1 丸，1 日 2 次（详见“心律失常”）。

### 巧治女性带下病

健康妇女平时阴道内常有少量白色或淡黄色分泌物，青春期、月经前和妊娠期分泌物增多，无其他症状，均为生理现象。如分泌物过多，色质异常，并伴有局部搔痒，灼热疼痛，或腰酸、小腹胀痛等，称为带下病。西医认为本病多因脾胃虚弱、肾虚或湿热下注所致。目前常用的中成药如下：

(1) 脾虚者可选用的药物

#### 立止白带丸

主要成分：人参、白术、茯苓、甘草、山药、党参、当归、白芍、川芎、阿胶、巴戟天、补骨脂、续继、山茱萸、肉桂、丹皮、黄柏、赤石脂、煅牡蛎、乌贼骨、煅龙骨。

功能：补气养血，祛湿止带。

适应症：脾气虚弱、子宫虚寒引起的白带过多，色白或淡黄，清稀如涕，连绵不断，无臭味，小腹隐痛，腰酸腿软，面色苍白，身体倦怠，四肢不温，舌淡苔薄白，脉细缓。

剂型与规格：水丸，每袋内装 24 克。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：每次 6 克，1 日 2 次。

乌鸡白凤丸合服参苓白术丸

乌鸡白凤丸：每次 1 丸，1 日 2 次（详见“月经后期”）。

参苓白术丸：每次服 6 克，1 日 2 次（详见“慢性非特异性溃疡性结肠炎”）。

## （2）肾虚者可选用的药物

### 千金止带丸

主要成分：人以、白术、补骨脂、杜仲炭、续断、小茴香、当归、白芍、川芎、鸡冠花、元胡、木香、砂仁、香附、青黛、椿根皮、煅牡蛎。

功能：补虚、利湿、止带。

适应症：脾肾阳虚、寒湿内生引起的白带过多，淋漓不断，色白质稀，小腹冷痛，腰酸腿软，尿频、精神倦怠，四肢不温，舌淡苔白，脉沉迟。

剂型与规格：水丸，每袋内装 18 克。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：每次 6 克，1 日 2 次。

### 安神赞育丸

主要成分：鹿茸、鹿角、阿胶、鹿尾、紫河车、人参、茯苓、白术、甘草、黄芪、当归、白芍、川芎、熟地、生地、枸杞子、山茱萸、鳖甲、龟板、天冬、北沙参、桑寄生、杜仲炭、续断、怀牛膝、补骨脂、菟丝子、锁阳、肉苁蓉、琥珀、鸡冠花、西红花、红花、鸡血藤、元胡、丹参、乳香、没药、阳春砂、香附、乌药、沉香、砂仁、木香、柴胡、紫苏叶、陈皮、桔红、肉豆蔻、蚕茧炭、血余炭、艾炭、秦艽、白薇、黄柏、藁本、泽泻、黄芩、酸枣仁、远志、桂圆肉、赤石脂。

功能：益气补血，滋阴调经。

适应症：气血亏损引起的月经不调，腰酸腿痛，崩漏带

下，骨蒸潮热，精神不振。对于血虚崩漏、产后血晕、肾虚带下等症，疗效显著。

剂型与规格：蜜丸，每丸重 12 克。

成人剂量：每次 1 丸，1 日 2 次。

注意事项：孕妇慎服。

### （3）湿热者可选用的药物

#### 妇乐冲剂

主要成分：忍冬藤、大血藤、大青叶、蒲公英等。

功能：清热凉血，消肿止痛。

适应症：用于盆腔炎、附件炎、子宫内膜炎等引起的带下粘稠，色黄有味，腹痛，腰痛等。

剂型与规格：浓缩型冲剂，每包重 6 克。

用法：开水冲服。

成人剂量：每次 12 克，1 日 2 次。

注意事项：孕妇慎用。

#### 日舒安

主要成分：龙胆草、百部、连翘、苦参、五倍子等。

功能：清热解毒，活血化瘀，水肿止痛，利湿止痒，除臭杀虫。

适应症：外阴搔痒，带下黄臭，阴囊湿疹，睾丸胀痛，肛裂痔痛等。

剂型与规格：浓缩液，每瓶 150 毫升。

用法：外用，以 10 倍温开水稀释后擦洗患处，重症者可直接涂于患处。用于清阴洁肛者，可以 50 倍温开水稀释后坐浴。

成人剂量：适量。

#### 康妇消炎栓

主要成分：苦参、地丁、蒲公英、紫草、芦荟等。

功能：清热解毒，消肿散结，止痒止痛。

适应症：湿热蕴结引起的带下黄浊，腹痛腰痛，阴痒等症。

剂型与规格：栓剂，每枚重 2.8 克。

用法：直肠给药，睡前或便后将肛门处洗净，将药栓推入直肠 7cm 处。

成人剂量：每日 1~2 枚，7 天为 1 个疗程。疗程间隔 1~2 天。

龙胆泻肝丸：每次服 6 克，1 日 2 次（详见“多汗症”）。

妇炎康

主要成分：赤芍、莪术、苦参、当归、丹参。

功能：活血化瘀，软坚散结，清热解毒，消炎止痛。

适应症：慢性附件炎、盆腔炎、阴道炎、膀胱炎、慢性阑尾炎、尿路感染等。

剂型与规格：片剂，每片 0.25 克，每瓶内装有 100 片。

用法：口服，温开水送下。

成人剂量：每次 6 片，1 日 3 次。

注意事项：孕妇慎用。

## 第三章 家庭小药箱

### 家庭备药有无必要

长期以来，多数人总是将自己的健康完全寄托于医生身上，一有疾病，无论大小，都要到医院诊治。在他们看来，诊治疾病只是医生的事，储备药物只是医院或药店的事，自己不懂医学，不会用药，家庭没有必要储备药物，也有的人完全依赖公费医疗，不舍得自己花钱备真正用得上的药。其实，这些想法和做法并不正确。

首先，从我国目前的就医情况来看，由于人们过分依赖医生和医院，致使就医难成为一个普遍存在的社会问题。尤其城市大医院，就医难的问题更为突出，每天患者云集，像赶庙会一般，几乎所有的大医院都处于超负荷运转状态。而这样的情况，无论是对患者，还是对医生，都是十分不利的。对患者来说，由于就诊人数过多，一方面使候诊时间显著延长，即使看普通的感冒，也要等候几个小时，浪费大量宝贵时间；另一方面使实际诊疗时间明显缩短，一些本该详细诊疗的疾病得不到应有的诊疗，造成不良的后果。对医生来说，由于经常超负荷工作，往往使健康受到不同程度的损害。有的虽然在岗，却难以坚持全勤；有的积劳成疾，失去工作能力；有的甚至英年早逝。如果这样的问题得不到及时解决，继续发展下去，势必加剧医务人员的短缺现象，使看病越来越

越难。

其次，有的疾病，如心绞痛等，由于发病急骤，变化迅速，如果发作时身边没有救急药物，病情得不到及时控制，则很容易发生危险。

因此，无论是从解决就医难的角度，还是从应急的角度来说，自己学习些医学常识，家庭备有一定的药物是很有必要的。这样，遇到家里人有的某些小伤小病，如感冒、虫子叮咬、小的外伤等，或心绞痛、支气管哮喘等急性发作时，就可随时使用，非常方便。

### 家庭巧备药

第一，宜选适合家庭使用和保存的药物剂型：目前，供临床医疗使用的药品种类繁多，剂型不一。如从给药方来说，有供口服的，有供舌下含服的，有供放入肛门的，有供肌肉或静脉注射的，还有供局部外用的等。从加工剂型来说，有片剂、散剂、胶囊剂、丸剂、口服液、糖浆剂、酞剂、气雾剂、针剂、膏剂、栓剂、洗剂等。那么，家庭备药宜选择哪些剂型呢？一般来说，由于大多数家庭缺乏专门的医学知识和医疗技术，因此，备药时首先应选择给药方简便的剂型，如适合口服，舌下含服、局部外用的剂型，而尽量少选或不选供注射用的针剂。其次，由于家庭储药的条件有限，储备口服药品时，宜尽量选择体积小、易保存的片剂，少选体积大、不易保存的散剂、丸剂等。

第二，药物品种的选择要适应家庭成员的需要：家庭备药的主要目的是应付急需和治疗一些常见的小伤小病，因此，

选择药物品种宜有的放矢，不宜盲目求全，以免造成不必要的浪费。一般来说，家庭成员的健康状况较好，没有经常发病者，平时准备一些治疗感冒和外伤的药品即可。治疗感冒的药如感冒通片、感冒清片、感冒清热冲剂、板蓝根冲剂等。处理外伤用的药品如酒精、碘酒、紫药水、红汞、创可贴、云南白药、绷带、医用胶布等。夏天为防治蚊虫叮咬，可备万金油等。若家庭成员中有常患某种疾病者，应特意储备防治该疾病的药品。如有患冠心病而常发生心绞痛者，宜备有硝酸甘油片等缓解心绞痛的药物；有患支气管哮喘者，宜备有异丙肾上腺素气雾剂等平喘药物。

第三，储备的药量不宜过多：家庭储备药量过多，往往难以及时用完，而致过期、失效、造成浪费。因此，一般来说，每一种药品准备一周左右的量即可，待用完后再加以补充。

第四，存放的药品要有标签：药品的标签是识别和使用药物的重要依据。在原装药品的瓶外或盒外均贴有标签，上面标有药品的名称、成分、规格、用途、用法、用量、有效期等内容。因此，家庭存放药品最好用原瓶或原盒，保持原有的药品标签。若没有原标签者，储备时应尽量用纸写好标签，贴于相应的瓶或盒外，以有利于识别和使用。

第五，存放和保管要合理妥善：药品的存放要井然有序，不可杂乱无章。内服药和外服药要尽量分头存放，且一个药瓶或药盒内，只装一种药品，不可将两种或数种药品放在一起，以免误用。存放之处要保证安全，防止小孩乱拿、乱用，酿成事故。对容易发生潮解的药品，如复方甘草片、含碘喉

片、维生素 B<sub>1</sub>、以及各种胶丸、糖衣片等，要密封保存。应避免光保存的药品，如鱼肝油滴剂、氨茶碱等，要装在棕色瓶内。避免高温的药品，如金霉素眼药水等，要存放于低温处。

要经常检查存放的药品是否超过有效期，药片有无变色、粘连、潮解、内服药液有无絮状物、污染物（除原瓶标明允许有污染物外）等变质现象。一旦发现有上述现象，应立即加以清除，另备新药，不可使用过期或变质的药品。

### 巧辨药物与疾病的关系

疾病是人体对来自外界环境或身体内部的有害因素作斗争的复杂的运动过程。在这一过程中，人体的防御、适应、代谢功能及人的主观能动性对疾病的发生、发展起着决定性的作用。药物是人类同疾病作斗争的有力武器之一，药物通过影响人体的功能或抑制病原体的生长、繁殖而起到防治疾病的作用。

但是，药物对于机体来说只是一个外因。外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用。也就是说药物必须通过机体才能发挥作用。因此，必须看到药物是防治疾病的重要条件，但不是唯一的条件。要防治疾病，还要注重从各方面提高人体的抵抗能力。病员必须以乐观主义精神对待疾病，适当地休息、锻炼、注意营养，养成合理的生活习惯。

药物如果使用不当，还可能产生一些有害作用，甚至造成严重的不良后果。例如：对青霉素过敏的病人使用青霉素后，可产生过敏性休克甚至危及生命；给咳嗽的病人久服可

待因可引起成瘾等等。因此，我们看待药物要一分为二，不能只看到有利的一面，而忽视不利的一面。身体强壮的人乱吃补药不但没有好处，反而有害。因为任何药物都有一定的副作用，只是这此副作用有大小、轻重之别，出现有迟早的不同。所以，吃药时决不能忘记的副作用，不能“顾此失彼”。有一句名言说得好，“毕竟是药物，而不是一日三餐”。一日三餐吃得不当尚且会出毛病，何况乱吃药物呢？

### 阅读药品说明书的方法

当你自行或接受医师意见购买药物时，在药品包装里面都会给你提供一份“药品说明书”，以帮助你对该药的成分、适应症、禁忌、副作用、用法用量及药品贮藏等各方面的认识。因此在使用药品之前，应仔细阅读药品说明书。

说明书最前端通常是药品的名字与许可证号。药品许可证一般由各省卫生部门核准颁发。如果写的是“×卫药准字第×××号”，表示该药品由国内某省卫生厅核准制造的；如果是“卫药准字第×××号”，则指该药品是由国外制造而输入进口的。

药品的名字通常可分为商品名和学名（有人称为俗名）。学名或俗名是一致的，是全世界通用的，从任何教科书或文章上看到的应该是同一个名称，一般以英文表示。至于商品名，每一家生产药厂都可为它的产品取一个商品名。相同成分的药品，或是学名相同的药品，可有很多个商品名。不同的商品名，意味不同厂家的产品，也意味不同品质的产品。

说明书的正文里，包含许多小段资料，正面通常用的分

段方式来说明其中的意义。

**成分：**有些药品为单一成分，有些为复合成分（复方）。成药里复方产品居多，医师处方药则单方居多。此处标明的多为主要成分，其他附加物如安定剂、保藏剂与酸碱调节剂等不一定会在成分栏里标明。成分含量有时指药品本身，有时包括制药需要而添加的盐类，成分栏中还加上药物性状描述。

**适应症：**适应症是厂家所推荐的临床应用情况，由发证单位审查有关资料核准后才得以刊载的内容，缺乏充分文献作证的功效不应刊登于适应症栏。

**注意事项：**注意事项多半是警语。安全剂量范围比较小的药品，多半有许多注意事项。安全性较高的药品甚至没有此栏。注意事项还包括孕妇、哺乳期间、孩童使用的安全性或与其他药品共同使用产生“相互作用”的情况。

**副作用：**没有一种药品是没有副作用栏的。副作用常常来自药品的药理作用。药品不良反应也常包括在此栏，不一定与药品的药理作用有直接关联。有些副作用经过一段时间以后，身体会逐渐适应它而慢慢趋向缓和。

**用法用量：**如果没有特别说明，一般标明的剂量为成年人的常用量。儿童用量，通常会在此处提供换算方法（见“怎样计算老人和儿童的用药剂量”）常用的方法是按每公斤体重计算全日总量，再标明分次服用。多简写为毫克/公斤/日或毫克/千克。如某药品标明为每日每公斤体重 25 毫克，小儿 10 千克，则计算出全日总量为 250 毫克，再根据用药方法给予。肝肾功能不良的病人，如果必须调整剂量，亦会在此处

指出。

**贮藏：**需要避光或冷藏的药品，一般会在此处说明贮存要求。

药品说明书是帮助你认识药品的最好方法之一，但不应凭借一份说明书，便自以为对药品非常了解了，更不能借此擅自服用，必须得到医师的专业指导，经医生诊治后按医嘱服用药物。

### 识别药品批号的方法

学会准确识别药品批号，避免使用过期失效药物，对提高医疗效果，保证人、畜的健康，减少经济损失都十分重要。

国产药品的标签上，都印有阿拉伯数字的“批号”。药品批号通常由6位或8位数字组成。第一、二位数表示该药生产年份；第三、第四位数字表示该药生产的月份；第五、第六位数表示该药品生产的日期；第七、第八位数则表示药品的有效期为几年。例：有2瓶四环素片剂的批号为“871021-02”这表明这批药是1987年10月21日生产的，它的药品标签上直接写着有效期几年，有的写着“兽用”字样。有的批号是6位阿拉伯数，也没有直接写明有效期，表明该药品的有效期不是那样严格。必须指出，医疗药品要求一定的保管条件。如一定温度、湿度、避免阳光直射等。在高温、阳光直射、结块或潮湿等不良条件下，药品会提前失效，药效降低或发霉而不能用。

### 识别药品上的压印缩写字样的方法

为了使药物应用时便于人们识别，不仅药品包装要有所

不同，而且制药厂在一些药品上直接压印药名缩写字样，压缩字样可以是拉丁字母，也可以用汉字。为了避免药品压缩字的混乱，加强对药品生产、经营、使用的管理，确保群众用药安全有效，卫生部颁布了由卫生部药典委员会审定的 27 种药品压印缩写字样，自 1988 年 3 月 1 日起用于药品的片剂及胶囊剂。为便于大家识别，现将常见的药名缩写及所代表的药物说明如下：

药名缩写	所代表药品
APC	复方乙酰水杨酸
IN	烟酸肌醇酯
LM	盐酸左旋咪唑
NM	硫酸新霉素
OTC	盐酸土霉素
PAS - Na	对氨基水杨酸钠
SBC	碳酸氢钠
SD	磺胺嘧啶
SDM	磺胺邻二甲氧嘧啶
SG	磺胺脒
SM <sub>2</sub>	磺胺二甲嘧啶
SMD	磺胺-5-甲氧嘧啶
SMM	磺胺-6-甲氧嘧啶
SMZ	磺胺甲基异噁唑（新诺明）
SMZC <sub>0</sub>	复方磺胺甲基异噁唑（复方新诺明）
SMP	磺胺甲氧嘧啶（长效磺胺）
TMP	甲氧苄氨嘧啶（磺胺增效剂）

VA	维生素 A
VAD	维生素 AD
VB <sub>1</sub>	维生素 B <sub>1</sub>
VB <sub>2</sub>	维生素 B <sub>2</sub>
VB <sub>6</sub>	维生素 B <sub>6</sub>
VB <sub>CO</sub>	复合维生素 B
VC	维生素 C
VE	维生素 E

## 认识处方上缩写符号的方法

我们取药时常常见医生在处方上写着一些我们看不懂的符号。这些符号是医用拉丁文的缩写，是国际医学界的通用符号。常见的符号及其含义如下：

- a.c. ——饭前；
- p.c. ——饭后；
- a.d. ——睡前；
- a.j. ——早餐前；
- a.m. ——上午；
- p.m. ——下午；
- q.b. ——每小时；
- q.d. ——每日 1 次；
- q.o.d. ——隔日 1 次；
- b.i.d. ——每日 2 次；
- t.i.d. ——每日 3 次；
- q.i.d. ——每日 4 次；

- h.d. (h.s) ——睡时；  
p.o. ——口服；  
H (Hypod) ——皮下注射；  
IM (i.m.) 或 m ——肌肉注射；  
i.v. 或 V ——静脉注射；  
Rp. ——取；  
Si 克 ——用法；  
p.r.n ——必要时用。

### 区分毒药剧药的方法

毒药是指某些毒性大，且有效量与中毒量很接近，超过极量而引起严重中毒反应，甚至死亡的药物。常见的毒药有秋水仙碱、盐酸土的宁、硫酸阿托品、氢溴酸东莨菪碱、洋地黄毒甙、长春新碱等。

剧药是指某些药作用剧烈，其有效量与中毒量差距不大，容易产生中毒、成瘾或其他事故（如腐蚀、易燃、易爆等）的药物。另外，能引起蓄积中毒的药物也属剧药。常见的剧药有：硫喷妥钠、普鲁卡因、地卡因、利多卡因等麻醉用药，氯丙嗪、苯海芬、苯妥英钠、扑痫酮、在甲双酮、复方氨基比林、尼可刹米、安钠咖、新斯的明、肾上腺素、阿托品、异丙肾上腺素、可乐定、地巴唑、汞撒利、苯碱、普鲁卡因胺、奎尼丁、氨茶碱、麦角新碱、己烯雌酚、氯喹、扑疟喹、氯呱、依米丁、苯巴比妥、巴比妥、异戊巴比妥等。

为了用药安全，国家对毒剧药有严格的管理规定，毒剧药中大部分为医院处方用药，到药店无法购到。仅少数是非

用药，自己可以到药店购到，如氨茶碱等。

在使用毒剧药时，一定要严格遵循医嘱或遵循说明书，严禁随意增加剂量或次数，否则会有生命危险。

### 区分药品的禁用、忌用与慎用的方法

在药品的说明书上，经常可看到“禁用”、“忌用”、“慎用”的字样，它们之间虽然只是一字之差，但含义却不同。

**禁用：**就是禁止使用的意思。如某些人对青霉素有过敏反应，那么青霉素对他们就属禁用药品。又如吗啡有抑制呼吸中枢的作用，所以支气管哮喘、肺源性心脏病患者禁用。

**忌用：**是指使用后，很可能发生不良反应。如雷米封对肝脏细胞有损害作用，所以肝功能不全者应忌用。再比如，怀孕3个月以上的妇女应忌用非那根，因为它可致胎儿畸形。属忌用药品，应尽量避免使用。

**慎用：**指在用药时应谨慎小心，用后要密切注意有无不良反应，如有，就应立即停止使用。如阿斯匹林对胃刺激较大，胃溃疡患者就应慎用。慎用药品最好医务人员监护下使用。

### 区别药物的“剂量”、“常用量”、“极量”和“致死量”的方法

药物的不同用量会有不同的效果。所谓用量就是“剂量”，即用药的份量。剂量太小，达不到体内的有效浓度，起不到治疗作用，这种小剂量就称为“无效量”。当剂量增加到出现最佳治疗作用时，这个剂量就叫做治疗量，即“常用量”，也就是通常治病时所需要的份量。在常用量的基础上再增加剂

量，直加至即将出现中毒反应为止，这个量就称为“最大治疗量”，也就是“极量”。用药超过极量时，就会引起中毒，这就是“中毒量”。在中毒量的基础上再加大剂量，就会引起死亡，此剂量即称之为“致死量”。

### 识别药物有效期限的方法

药物在存放过程中，易受外界因素的影响，从而使药物的功效逐渐降低或失效。使用失效的药物，非但不能治病，有时还会产生一些不良反应，损害人体健康。为了保证用药安全有效，制药厂在制造药物时，就规定了它的有效期或失效期。

药物的有效期一般以年限计算，如硝酸甘油片的有效期为1年；四环素、长效青霉素的有效期为2年；红霉素、青霉素G钠盐、链霉素、庆大霉素及卡那霉素的有效期为3年。

当前，许多家族中都或多或少地保存了一些常用药物，在使用这些药物时，首先要注意是否超过了有效期。那么，怎样才能知道药物的有效期呢？大致可以从药物的瓶签、包装或说明书上看到，一般有以下几种情况：

**有效期：**有些药物在瓶签或盒子上直接标着有效日期，超过了这个时间，该药就失效了。

**失效期：**某些药物不标有效期，而标失效期，即什么时候开始失效，也就是说，在失效期以前，该药都是有效的。

**批号和有效年限：**这类药物既没有标有效期，也没有标失效期，而只标有药品批号和年限（参照“怎样识别药品批号”）。

药物的有效期与存放条件密切相关，如果温度过高、湿度过大，光线过强等，都会使药物提前失效。

### 识别进口药有效期的方法

进口药的说明书大多是英文书写，多数片剂或注射剂在包装上印有使用期限。只要能认识下面这标志性的外文字，一般都可能正确安全地使用。

expiry date 或 Exp. date ; Expiration date ; Validity 或 duration 表示有效期限。这些都表示药品能使用到标明日期的最后一天。

要注意的是年月日的写法，外国人也用阿拉伯数字，但是倒过来写，年放在最后。药品包装上的月份多用英文缩写字母表示，1~12 月依次为：jan、Feb、Mar、Apr、May、Jun、Jul、Aut 克、Sep、Oct、Nov、Dec。

例如 Exp.Date : Mar 2003，则表示失效期是 2003 年 3 月，药品可使用到 2003 年 2 月 28 日止。

从日本进口的药上的年份，不少是用“昭和”或“平成”纪年，这要换算一下才是公元纪年。换算方法：昭和年份 + 1925 = 公元纪年；平成年份 + 1988 = 公元纪年。例如“平成 14 年”，先换算：14 + 1988 = 2002，即公元 2002 年。

### 判断西药过期和失效的方法

过期和失效的药是不能再服用的。但怎样才能知道是否过期或失效呢？

查看有效期或批号。凡经药政机关审核批准生产和销售的药物，在原包装瓶贴上，或盒子标签上都印有生产日期或

批号,还有的印有“有效期”。可根据这些资料判断是否过期。识读有效期的方法如下:

如批号为 991001,即表示该药生产日期为 1999 年 10 月 1 日。说明书上可能印有“有效期限 4 年”,则 4 年后过期,即 2003 年 10 月 1 日起失效。

如果批号为 0211,而有效期标为 04921,即表示该药于 2002 年 1 月 1 日生产,2004 年 9 月 21 日失效。

一般来说,注射剂和眼科及皮肤科的软膏,几乎都标明有效期,胶囊剂也有一些标有有效期,药片就较少有标的,中药及成药则很少有标的。

观察药品的品质。没有标明有效期的药品如过期、失效、我们可以发现:

药片变色。如白色药片变黄、变黑、变红或出现霉点、斑点、均显示已变质失效。不可再服。

冲剂、糖浆剂变味。冲剂和糖浆剂失效往往会出现异味(发酵味),有的也会发霉。

无有效日期的注射药失效,一般都会发黄或颜色加深,有的变混浊,有的长出絮状物。

糖衣片失效,往往爆裂、异色斑块或斑点、自溶、变黑、发霉。

软膏失效,多出现药膏水化现象,或变稀、变色、变气味、软管内气体充盈而管体鼓胀。

粉剂药品失效,一般有变色或结块,有霉味,注射用粉剂在溶解后可见颜色发黄。

对于某些虽未过期,但因保存环境不宜而提前变质的药,

也可按上法鉴别。

## 判定药物是否变质的方法

家族保存的常用药物，要判定是否变质，只能通过感官，主要是用看、闻来鉴别。

注射剂：大多是无色澄明的液体，只有个别的带颜色。如果发生变深、浑浊、沉淀等，说明已变质；如无特殊说明，而出现结晶，也说明药物变质。油针剂如黄体酮等已沉淀、分层、浑浊、表明已变质。粉针剂如某些抗生素，摇动时应干燥松散，在瓶内自由翻动，如果结块、粘瓶、变色、也表明变质。

药片：未包衣药片，如出现花斑、松解、发霉、表面粗糙、潮解、颜色变深、说明已变质。包衣片，出现糖衣变色、花斑、崩裂、发霉，也说明变质。

散剂、冲剂：这类药易受潮，如果结成硬块，变色发霉，说明变质。

中药：如果长虫、发霉，则不能服用。

糖浆类及其他口服液体制剂：如有沉淀、发霉或酸败气味，说明已变质。

眼药水：如果浑浊、结晶、或出现絮状物，说明变质，不能使用。

眼药膏及其他油膏剂：如有失水，水油分层及有油气味，即是变质。

## 处理用剩下的药物的方法

每当患病痊愈后，所购的药物一般不会恰好用完，若全

部弃掉，确实浪费；而不加选择一概留存，时间一长，有些药会失效变质可能反受其害。那么，哪些该留，哪些不该留，要视具体情况而定。不留存的要及时弃掉，准备留存的要进行处理，妥善保管备用。不宜留存的药物应掌握以下几条原则：

第一，需要服用时间较长，而所剩无几不够一个疗程的药品不留。如某种药是1天2次，1次2片，1个疗程2~3天，共需十几片，若所剩药物只有二三片就没有保留价值了。

第二，极易分解变质的药物不留。如阿匹林极易分解出对胃肠有刺激物质；维生素C久置分解而失去药效。

第三，有效期短，没有长时间保留价值的药物不留。如乳酶生片、胃蛋白酶合剂等旋转时间稍久就会降低以致失去药效。

第四，没有良好包装的药物不留。一些药物遇潮容易变质，需要有避光防潮的良好包装。如包装不好的中药片剂吸潮后就会霉变。

第五，没有标明有效期、失效期，或自己忘记标明购买日期、使用日期的药物不宜留。这类药无法掌握是否失效和存放时间。

第六，非常用的药物不留。这类药物若存放多了不便管理，还易造成混淆。

第七，不掌握作用与用途的不留。因不了解其适应症，根本无法应用。

第九，注射液及某些眼药水等灭菌制剂不宜留。注射液一般所剩药物不够一个疗程，而且像青霉素注射前要做皮试，

在医护人员指导下使用。还有一些抗生素眼药水，需临时新配，放置久了会变质失效。

经过筛选准备留存的药物在存放前要做以下处理：

**包装处理。**没有良好包装的药物应更换包装。如医院药房付的药大多是用纸制药袋装放，最好换装到小瓶内密闭保存，防止水分与空气的影响；如需避光保存的药，应置棕色瓶内。

**标签处理。**要及时贴好标签，注明药名、适应症及用法用量，内用药与外用药要用不同颜色标签或不同颜色笔书写以示区别。另外还要标明购买日期或在医院取药的日期，作为今后清查药物时参考。

### 避免药物对胃的损害

许多药品能引起消化道副反应，如恶心呕吐、腹胀腹泻、食欲不振及中上腹疼痛等，这是由于药品对消化道有刺激的缘故。某些药品还能对胃肠产生严重损害，如引起或加重胃、十二指肠溃疡，诱发胃穿孔及大出血而导致严重后果，应引起警惕。

水杨酸类和非固醇类止痛消炎药如阿斯匹林、消炎痛等药，有消肿、退烧、止痛等作用，临床上应用十分广泛。此类药品能直接干扰胃粘膜上皮细胞合成糖蛋白，使对胃粘膜有保护作用的粘液质和量皆发生改变。胃粘膜上皮失去保护后，在胃酸和胃蛋白酶的直接消化作用下，极易受损伤。此外，前列腺素能维护胃粘膜细胞的完整，但阿斯匹林等能抑制前者之生成，从而影响胃粘膜的完整性，可导致炎症、糜

烂和溃疡。研究发现，每天服阿斯匹林 3 克，约半数以上病人大便潜血阳性，每天失血量达 2~6 毫升，少数人可超过 10 毫升。即使采用就餐时服药，也不能减少出血量。因此，长期大量服用阿斯匹林等药除引起溃疡病外，还可因长期隐性出血引起贫血。阿斯匹林与碱性药物如碳酸氢钠同服，虽能减轻粘膜损伤，但药效也随之下降。阿斯匹林肠溶片可减轻对胃粘膜的损害。同类药品还有保泰松、安乃近、炎痛喜康、炎痛静、抗风湿灵及布洛芬等。

利血平能耗竭交感神经介质，使副交感神经活动处于相对优势，从而促进胃酸分泌及增强胃肠蠕动。原有胃、十二指肠溃疡的病人长期服用利血平，可致溃疡复发或引起出血及穿孔。属于此类的药品还有降压灵及各种复降压制剂，如复方降压片、安达血平、降压静、复方利血平等。

肾上腺皮质激素如强的松可减弱胃粘膜的保护功能，抑制肉芽组织的生长及干扰组织修复，延迟伤口愈合，还能增加胃酸和胃蛋白酶的生长和分泌，不利于溃疡病的愈合并诱发溃疡病。此外，此类药品还能提高痛域，使胃痛等自觉症状减少，以致突然发生出血或穿孔。此类药致病与给药的途径无关，口服、肌注或静注都能致病。属于此类药的有可的松、强的松、强的松龙、地塞米松及促肾上腺皮质激素等。

总之，对上述各种药品应严格掌握适应症及用量，避免滥用。患者服药后应密切观察，及早发现有关不良反应并及时停药。有溃疡病病史者应慎用，有活动性溃疡或新近有出血史者应列为禁忌。

## 用药后自我监测的方法

在口服、注射或其他方法使用药物以后，都应该进行自我监测，以观察疗效及有无毒副作用和过敏等反应的发生，便于及时更换或停止用这种药物，有利于身体康复。

服药后的自我监测主要包括两方面内容：一是药物有无疗效及疗效大小；二是观察是否出现毒性及副作用和过敏反应等。

药物的疗效可以从两个方面反映出来，一是自我感觉症状减轻或消失，二是通过仪器及化验等手段检查，看身体器官的功能及病理状态是否好转。比如，痢疾病人服用氯霉素等消炎药后，自我感觉腹痛、腹泻、发烧、恶心等，症状是滞减轻或消失，同时还要化验大便里的脓球、红细胞、白细胞是否减少，最后还要化验大便中的痢疾杆菌是否没有了。再如，心绞痛，使用硝酸甘油后，看心绞痛的症状是否缓解，心电图的变化是否好转等。如症状好转说明药物有效，可以继续服下去。如果症状未见减轻，就要考虑是什么原因。比如，诊断是否正确，用药是否恰当，药量及服法是否符合要求等。服药的期限主要根据疾病是否痊愈来决定。痊愈不仅是症状消失，还要通过检查及化验，证明病变痊愈细菌也已消失，才可停药。

当然，药物疗效如何与服用方法、药物性质及病情病状等都有一定关系。比如，口服药物需经胃肠吸收后才发挥作用，一般要半小时至1小时；注射药物发挥作用快，一般有10~15分钟即可；硝酸甘油类治疗心绞痛的药物用鼻孔吸入或舌下含服都会立即发挥效果。另外，即使药物有治

疗效果，还要看病情情况，比如感冒发烧，服用或注射退烧药会很快使体温降下来。但过一段时间后还会重新升高，需再次用药才会很快退烧。有的病就不一样，比如癫痫，虽吃了一二个月的药，有时还不能完全控制症状，但这并不说明该药无效，往往需服更长时间的药物才能说明药物到底是否有效。

另一方面要自我观察是否伴随着服药出现一些不良反应，包括药物副作用、毒性及过敏反应、后遗反应、特异质反应，致畸、致癌、致突变、成瘾等。

副作用是在服用正常的剂量下，伴随药物的治疗作用而发生有害反应。比如，阿托品可治疗由胃肠痉挛而引起的剧烈腹痛，但同时引起口干、视力模糊和眼压升高等副作用。

毒性反应是药物引起身体功能和组织结构的病理改变，常因用量过大，超过药物合用的极量时才发生。

后遗反应是指停药后出现的反应，如长期使用肾上腺皮质激素，一旦停药后，肾上腺皮质萎缩而功能不足，数月内难以恢复。

过敏反应是因体质敏感造成。特异质反应是少数人应用某种药物后发生与药理作用完全无关的反应，主要是由其体内缺少某种酶造成的。致畸、致癌、致突变作用，可使病人及病人体内的胎儿发生畸形或癌症。成瘾是长期服用某种药物而不能停用，一旦停用会出现戒断反应。

由药物引起的上述反应，应从时间上观察。有的是服药后立即出现，如过敏性休克；有的很快出现，如药物对胃肠的刺激出现恶心、呕吐等症状及急性中毒症状；还有的是服

用一段时间以后出现症状，如某些药物必须在体内蓄积到一定量时才产生症状；还有的在停药后出现，如大剂量使用速尿、奎宁、链霉素等引起永久性耳聋。关于致癌作用，目前已知肿化合物、氯霉素、环磷酰胺、己烯雌酚、苯丙氨酸氮芥、康复龙、非那西汀、苯妥英钠等有致癌作用；索米痛、复方阿斯匹林等也可能有致癌作用，长期服用需谨慎小心，注意观察。

药物引起不良反应常出现的症状有胃肠方面的，包括食欲下降、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、呕血、黑便、大便潜血阳性；过敏方面的，包括荨麻疹及各种皮疹、皮肤出血点、紫癜、哮喘、休克；神经系统方面的，包括头痛、头晕、失眠、幻觉；心脏方面的，包括心前区憋闷、心慌、心前区痛；肝脏方面的，包括肝区痛、黄疸、能不正常；肾脏方面的，包括血尿、尿少、肾功能减退、衰竭等；孕妇可出现流产、早产、畸胎等。

在服药治疗期间，出现了疾病不相干的症状，就要警惕是否药物引起的不良反应，要及时与医生说清楚，进行必要的诊断。即使没有出现症状，有一些药物，如镇静安眠药、抗癫痫药、抗菌类药、抗肿瘤药等，服用一段时间后，也应做血、尿、便的化验检查，以便及时发现药物的不良反应，及时采取措施。

### 预防和处理药物引起过敏反应的方法

过敏反应也称变态反应，仅见于少数对某些药物过度敏感的特异体质病人（指病人体质特殊，对药物反应与一般人

有本质的差别)。一般人即使用药到中毒剂量也不会发生过敏反应,特异体质病人在使用药物的常剂量或极小剂量时就能发生过敏反应。这种反应与所用药物的药理作用无关,因而不同于药物的副作用和毒性反应,它主要是由身体内的抗原和抗体的相互作用而引起的。

过敏反应的表现是多种多样的,可发生在用药的当时,也能发生在用药很多天以后。可表现为皮疹、发热、哮喘、造血功能抑制等反应,血清制品、青霉素等药的过敏,常出现休克,甚至危及生命。

为了预防过敏反应,首先要严格掌握药物的适应症,不随使用药;其次,曾发生过敏反应的病人应记住对哪些药过敏,看病时主动告诉医生。一旦发生过敏反应,除停用该药外,并根据当时具体情况,积极采取措施或找医生诊治抢救。

### 救治药物引起过敏反应的方法

少数人因为体质特殊,与某种药物接触后会产生过敏反应,这与药物的药理作用及用量并无关系。几乎所有的药物,如抗生素、磺胺类药、维生素、止痛片、安乃近、眠尔通、丙种球蛋白和某些中草药等,给这种过敏体质的人应用,都会发生过敏反应,而且无论口服、注射或外用都可以引起。反应可以在用药的瞬间、用药后数小时或几天以后发生。

药物过敏反应轻者表现为药物性皮炎、发热哮喘、白血球和血小板减少、再生障碍性贫血;重者休克,甚至会急剧休克而死亡。例如青霉素过敏性休克有 2/3 发生于用药后 5 分钟内,所以,青霉素不宜在家中使用。

为预防药物引起过敏反应，应重视合理用药。用药前了解病人有无过敏病史及对药物过敏情况，避免再次接触过敏药；对容易引起过敏的药物，使用前必须做过敏试验。一旦发生过敏反应，要立即停用该药，并马上选用苯海拉明、安其敏、非那根、扑尔敏等抗过敏药物。如果病人突然感到胸闷、憋气、面色花白、出冷汗、手足冰冷、血压下降、这就是过敏性休克，要立即让病人平躺，松解衣扣，头偏向一侧，保持呼吸道通畅，皮下注射 0.5 毫克肾上腺素和吸氧，并迅速请医生抢救。

### 药物影响化验结果

医生常借助于化验来诊断疾病或评价疗效，某些药物也能影响化验结果却鲜为人知：

#### (1) 尿糖

如异烟肼、链霉素、磺胺类、复达欣、阿司匹林与氨苄青霉素等可致假阳性，而维生素 C 等却呈假阴性。

#### (2) 尿蛋白

如青霉素、奋乃静、泛影钠、磺造影剂等，可致假阳性，而利血平、核黄素、左旋多巴等可致假阴性。

#### (3) 尿潜血

溴化物等可致假阳性，而维生素 C 等可致假阴性。

#### (4) 血沉

避孕药、维生素 A、头孢噻唑、丙种球蛋白等可使血沉增快，要青霉胺、促皮质素等，可使血沉减慢。

#### (5) 血糖

速尿、利血平、甲多巴、扑热息痛、维生素 C、促皮质激素等，可使之升高，而胍乙啶、保泰松等可使之降低。

#### (6) 糖耐量试验

如胍乙啶等可使检验值升高，而遗尿、氯丙嗪、雌激素、苯安英钠等，可使检验值降低。

#### (7) 血脂

如维生素 A、D 等可使胆固醇升高，硝酸甘油等能使甘油三脂升高，而冠心病等却会使胆固醇和甘油三脂均降低。

#### (8) 血清谷丙转氨酶

如异烟肼、利福平、地巴哩、红霉素、甲多巴、甲基睾丸及口服降糖药等，可使检验值升高。

### 吸烟对药物治疗的影响

吸烟可以使一些药物的血浆浓度减低，治疗作用减弱。如吸烟的患者服用利眠宁、安定、去甲羟安定等，其血浆浓度及临床疗效都会降低。

吸烟能降低镇痛药的作用，能使苯碱的血浆浓度降低，作用减弱。

患有胃、十二指肠溃疡的人，在服用甲氟咪胍治疗时，如果同时吸烟，可以延迟胃、十二指肠溃疡的愈合。

### 饮酒对药物治疗的影响

少量多次饮用酒，可以使苯巴比妥、苯妥英钠、安乃近、B<sub>860</sub>、降糖灵、双得豆素等药物药效下降。嗜酒者服用三环类抗抑郁药丙咪嗪、去甲丙咪嗪、阿密替林和多虑平等类药物后，会增加不良反应。

长期大量酗酒者，由于肝细胞受损，可导致一些药物的毒性作用增强。酗酒者服用优降宁、痢特灵、苯乙肼、闷可乐和甲基苄肼等，会引起恶心、呕吐、头痛和头晕等症状。

饮酒前如果使用戒酒硫、灭滴灵、D<sub>860</sub>、氯磺丙脲、氯霉素、灰黄霉素、阿的平和妥拉苏林等药，容易引起恶心、脸红、呼吸困难、低血压等症状。

酒后如果马上服用镇痛药、催眠药、安定药、麻醉性镇痛及抗组织胺药，如阿斯匹林、APC、鲁米那，阿米妥、速可眠、硫喷妥钠、水合氯醛、安眠酮、导眠能、溴化物、氯丙嗪、奋乃静、安定、利眠宁、吗啡、度冷丁、可待因（甲基吗啡）、苯海拉明、丙嗪、扑尔敏、安其敏等，会加速药物在体内的吸收，容易造成不良后果，甚至危及生命。

酒与许多药物同用时，还能产生低血糖和不可逆的神经系统病变，其主要症状是虚弱、精神错乱和不协调行为等。饮酒可以增加水杨酸钠，对氨基水杨酸钠和消炎痛等药对胃、肠道的刺激，使溃疡更为严重，甚至引起出血。酒与亚硝酸盐、罂粟碱、利血平、降压灵、胍乙啶或胍苯哒嗪等同服，可以引起低血压。

### 喝茶对药物治疗的影响

茶中的鞣酸能与胃蛋白酶、胰酶、淀粉酶、乳酶生、多酶片、四环素、土霉素、金霉素、氯霉素、红霉素黄连素或洋地黄等结合产生沉淀，从而影响胃、肠吸收或降低疗效，因此不宜用茶水服药。

高血压病人在服用痢特灵、苯乙肼、闷可乐或甲基苄肼

等药物时，不能与花同服。因为茶中含有咖啡因，咖啡因能刺激神经末梢释放出甲肾上腺素，从而引起高血压危象和脑出血。

茶叶中的咖啡因能兴奋中枢神经，失眠者服用巴比妥类、水合氯醛、氯丙嗪、安定、利眠宁、安眠酮、导眠能或芬那露等药物时，不应该饮茶。

茶叶中含有茶碱，会降低阿斯匹林等药物的解热镇痛作用。

### 计算老人和儿童用药剂量的方法

在药物说明书上，未指明年龄的用药剂量，一般是指18~60岁的成人剂量，而且是平均用量。那么，18岁以下和60岁以上的病人该用多少量呢？

老年人的用药剂量。60岁以上的人机体代谢功能要差些，故用药的量要适当减少。一般来说，老人只能用成人剂量的3/4。

儿童的用药剂量。儿童的用药量要根据年龄或月龄来计算。一般药物说明书上对儿童剂量只写“儿童酌减”。那么，该酌减多少呢？下面提供几种计算方法。

按体重折算小儿用药剂量。有很多药品需按体重计算小儿剂量，比如土霉素片剂，口服按每日每公斤体重25~50毫克，分3~4次服。

在不方便称体重的情况下，一般按年龄来推算体重。

1~6个月：月龄数 $\times$ 0.6+3=体重（千克）

7~12个月：月龄数 $\times$ 0.5 $\times$ +3=体重（千克）

1 岁以上：年龄  $\times 2 + 8 =$  体重（千克）

举例：痢特灵的小儿剂量为每日每公斤体重 5~10 毫克，分 4 次服。如果按每日每公斤体重 7.5 毫克计算，8 岁儿童每日剂量为： $7.5 \times (8 \times 2 + 8) = 180$ （毫克）。痢特灵的规格为每片 100 毫克，8 岁儿童每次的剂量 45 毫克（约半片），每日剂量在 2 片以内。

如果有条件称量出准确的体量，其剂量的计算公式为：  
 体重（千克） $\times$  每公斤体重规定用量 = 小儿每日用量  
 按成人剂量根据年龄折算。列表如下：

儿童年龄	1 个月以内	1~6 个月	6 个月至 1 岁	1~2 岁
用成人剂量的	1/24	1/24~1/12	1/12~1/8	1/8~1/6
儿童年龄	4~7 岁	7~11 岁	11~14 岁	15~18 岁
用成人剂量的	1/4~1/3	1/3~1/2	1/2~2/3	2/3 至成人量

简易快速算法：此法用于药品说明书未规定小儿剂量，或忘记公斤体重计算的剂量。公式如下：

1 岁以内每次剂量：成人每次剂量  $\times 0.01 \times$ （月龄+3）

1 岁以上每次剂量：成人每次剂量  $\times 0.05 \times$ （年龄+2）

举例：成人服痢特灵每次 100 毫克（即 1 片），8 岁儿童 1 次该服多少？按公式计算： $100$ （毫克） $\times 0.05 \times$ （8+2）

= 50 (毫克)。即 8 岁儿童服痢特灵剂量每次为 50 毫克 (即半片)。

按体表面积计算。小儿输液,成人和小儿用抗肿瘤药物,多按体表面积来计算剂量。体表面的计算方法是:

体重在 30 千克以下者,其体表面积计算公式为:

$$\text{体重 (千克)} \times 0.035 + 0.1 = \text{体表面积 (m}^2\text{)}$$

体重在 30 千克以上者,在前公式基础上每增加体重 5 千克,体表面积增加  $0.1\text{m}^2$ 。比如 30 千克体重者,体表面积为  $1.15\text{m}^2$ ,35 千克体重者为  $1.25\text{m}^2$ ,40 千克体重为  $1.35\text{m}^2$ 。

小儿中药剂量的计算。中药剂量的计算与西药的有所不同,一般按年龄分成 4 种,即 1 岁以下者用成人量的  $1/4$ ,3~4 岁用成人量的  $1/3$ ,4~7 岁用成人量的  $1/2$ ,7~15 岁用成人量的  $2/3$ ,15 岁以上用成人量。

### 老年人的用药方法

过去,医生都把老年病人算作成年病人,因而开药都按照成年病人的剂量。现在看来,把老年和青壮年同样看待是不合适的。临床经验证明,在对老年病人药物治疗上出现的错误要比不正确的诊断更严重。这是因为老年人的体力、免疫力以及对药物的适应能力都要比青壮年低下,出现药物毒性反应增多。有人统计,老年病人用药后有 10% 发生药物毒性反应。为了避免这些反应,提高治疗效果,对老年病人的药物治疗必须慎重。

由于老年人的体质、体力、免疫力、吸收、排泄、解毒能力等功能的降低,以及血液循环、细胞膜和血管的通透性、

身体的适应能力，水和盐类的代谢、神经和内分泌的活动能力减低，必然导致各种化学药物以及中药里的一些生物碱等，在体内代谢缓慢，容易蓄积，使毒性反应增加。因此，老年病人不能按中青年的病情用药，应当坚持下列几个用药原则。

第一，选药要慎重。针对病症选用疗效确切、没有毒性反应、安全可用的药物；中药能解决的不用西药。

第二，用药量宜小。要按成人剂量的少量应用。还要遵循年龄越高剂量越偏小的原则。输液速度要快，剂量不要过多。

第三，用药种类宜少。能用一种药解决的不用两种，用两种药能治好的不必用三种。如同时用两种药物治疗时，每种药物的剂量要比单用时减小。

第四，急症宜静脉滴注给药。对老年重危病人，口服、肌肉注射吸收缓慢，多采用静脉滴注以提高疗效。

第五，疗程要适当。用药疗程要适当，一般情况下，症状恢复即宜停止用药。还要采取综合治疗，加强营养，注意扶正，不要单纯依靠药物，更不可迷信药物。

### 老年人用药应注意的问题

老年人由于肾脏、脑组织以及其他器官的功能日渐减退，对药物的排泄能力和耐受能力均有所减弱，所以生病后吃药、打针须特别注意用量，否则会严重损坏身体健康。以肾功能为例，70~80岁老人的肾功能只有30岁时的1/3，而药物对人体来说是一种异物，甚至是一种毒物，肾功能减弱，药物排泄不畅，容易导致体内药物积聚过多而毒害身体，损坏健

康。因此，老年人用药时应注意以下几点：

第一，在服用需通过肾脏排泄，而毒性又较大的药物时，要适当减少用量。这类药物有：

四环素类抗生素，如四环素、土霉素、金霉素、强力霉素、去甲金霉素、二甲胺四环素等；

氨基甙类抗生素，如链霉素、卡那霉素、庆大霉素、妥布霉素、丁胺卡那霉素等；

多粘菌素类，如多粘菌素 B、多粘菌素 E 等；

先锋霉素类中的先锋二号和先锋五号；

二性霉素、乙胺丁醇、利福平、对氨基水杨酸钠等。

此外，老年人使用青霉素时须特别注意用量，切忌过大。否则，体内青霉素因排出不畅而积聚过多，可能地刺激老年人脆弱的脑组织而引起头晕、头疼等反应，甚至引起昏厥和抽搐。患有心脏病的老人在使用地高辛时，也要适当减少用量，以免引起恶心、呕吐等毒性反应。

第二，老年人脑组织比较脆弱，脑细胞减少，脑血管的弹性也减弱了，加之心脏功能减弱，供应给脑组织的血量也相应减少，所以在服用抗高血压药、安定药或抗心绞痛药物时，需特别注意，不可过量，使用次数也不宜过频。否则容易引起低血压、使脑组织血流量减少，并由此造成大脑缺氧，轻则引起头晕、头昏，重则晕倒或昏迷。

第三，患有失眠病的老年人，服用巴比妥类安眠药或安定片，切不可过量，否则会出现过度抑制，昏睡不醒，或者出现反常的兴奋、激动。

第四，冬眠灵、非那根等镇静、安定、止喘药物用量也

不宜过大，否则会出现手拌、手指颤动等反应。

第五，老年人的听觉逐渐减退，再加上肾功能减退，药物代谢减缓，易使某些药物在体内蓄积，进一步损害听力。故凡是会影响听觉的药物均应减少用量。例如，链霉素、卡那霉素、庆大霉素、二甲胺四环素、利尿酸、速尿等。

第六，患有震颤麻痹症的老年人，在服左旋多巴时，也切忌过量，否则会引起严重的副作用，如低血压、眩晕、恶心、呕吐等，有时还会出现定向能力障碍，甚至出现不着国际的妄想等症状。

### 根据尿糖确定胰岛素用量的方法

首先应固定饮食量 5~7 天，然后了解前 3 天的餐前尿糖情况，以估计胰岛素的用量。以后则根据前一天的尿糖检查结果进行调整。

按前一天午餐前尿糖，上午一段尿糖和尿量（或次数），以及有无低血糖反应，来调整早餐前的胰岛素用量。

按前一天晚餐前尿糖，下午一段尿糖和尿量，来调整午餐前的胰岛素用量。

按前一天睡前尿糖和整夜的尿糖、尿量来调整晚餐前的胰岛素用量。尿糖检查结果与胰岛素试用量参见下表：

加班氏试剂后尿色变化	蓝	绿	黄	红	砖红
尿糖结果	±	+	++	+++	++++
胰岛素用量（单位）	0~4	4	8	12	16

## 糖尿病病人预防与处理用药后低血糖反应的方法

糖尿病病人在使用胰岛素或口服降糖药的治疗过程中，常有可能发生低血糖反应，患者及其家属应知道不良反应的表现，懂得如何处理及预防，以保证病人的安全。

低血糖反应是指血液中的糖分过低而引起的饥饿感、心悸、出汗、手抖、头痛等症状。导致低血糖反应的原因，常是由于患者未按时进餐、进食量少、活动量增加、胰岛素注射量或口服降糖药物量过大所致。血糖一般降到 60 毫克以下，或突然下降很大幅度时，就会出现上述症状，严重者可进入昏迷状态。老年人有时症状不典型，可表现为语言含糊、精神失常、嗜睡、抽搐等。

发生低血糖反应时，如果反应轻，病人神志清醒，自己可以立即喝点糖水，吃些水果、饼干等食品。如果反应较重，患者神志不清，家属可将白糖放入患者口中，尽可能让患者咽下，并立即送医院注射葡萄糖。

如何预防低血糖反应呢？一般来说，在使用胰岛素或口服降糖药的过程中，应注意用量合理，同时应按时进餐，活动多时应减少药物的剂量或及时加餐。糖尿病患者外出时，可随身携带一些糖果饼干，以应急需；身上最好备有一张疾病卡，以供抢救时及时了解病情。

### 合理使用抗菌素

抗菌素能够治疗各种感染性疾病，在临床上应用相当广泛。甚至有少数医务工作者和患者对抗菌素的治疗作用比较

重视，而对抗菌素的副作用重视不够。有人把抗菌素作为尤能退热药，只要是发烧，不管什么原因引起，都用抗菌素来治疗，一种抗菌素不行，就两种甚至更多的抗菌素一起用；有的认为抗菌素的价格越昂贵，治疗效果就越好，所以用价格低的抗菌素治不好就用价格高的抗菌素来治。这些错误或片面的认识，造成了抗菌素的滥用和浪费，带来了许多不良后果。

抗菌素可以治疗疾病，同时也会产生副作用。可以说，没有一种抗菌素是绝对安全而没有任何副作用的。应用抗菌素引起的副作用主要有：

**毒性反应** 如链霉素要以损害第八对脑神经而造成耳聋，氯霉素会引起再生障碍性贫血等。

**过敏反应**：如用青霉素会引起皮疹和药物热，甚至可以发生过敏性休克。

**继发性感染**：应用广谱抗菌素（如四环素、氯霉素、庆大霉素等）后，会使体内细菌产生耐药性，再应用同种药物时，起不到抗菌作用。

因此，我们要全面了解抗菌素，合理使用抗菌素。在临床上是否使用抗菌素，要掌握以下基本原则：

第一，病毒性疾病不宜用抗菌素治疗。咽喉炎、咽痛以及上呼吸道感染，大部分因病毒引起，因此这类疾病应首选中草药治疗，不宜首选抗菌素治疗。

第二，发热原因不明者不宜用抗菌素（除病情严重者外）治疗，因用抗菌素后会表现不典型，而贻误诊断和治疗。

第三，尽量避免在皮肤、粘膜等局部使用抗菌素。抗菌

素局部使用容易发生过敏反应,也容易导致耐药菌株的产生。因此,除某些主要供局部使用抗菌素外,不要将全身使用的抗菌素作为局部用药。

第四,预防性应用抗菌素应严加控制。抗菌素的预防性应用仅限于少数情况,如风湿病患者采用青霉素消灭咽部的溶血性链球菌;风湿性或先天性心脏病患者进行手术前后,采用适当的抗菌素以防止亚急性细菌性心内膜炎的发生;实验室工作乾不慎受到致病性细菌的感染,可用有效的抗菌素来防止或减轻疾病的发作。对不必要的,甚至是有毒的抗菌素预防性应用必须严加控制。

### 青霉素过敏患者选用抗生素的方法

青霉素是应用很广的一种抗生素,但在使用过程中经常遇到有人对青霉素过敏,甚至发生过敏性休克,造成严重后果。因此,对青霉素过敏反应问题应予以高度重视。

青霉素过敏反应的发生机理,还不完全清楚。目前,一般认为青霉素过敏反应与其他药物过敏反应相似,都是药物半抗原进入人体后与体内组织蛋白结合成完全抗原,刺激人体产生免疫反应的结果。青霉素过敏反应的类型和程度因人体差异而不同,有的表现为荨麻疹、哮喘、皮炎,有的可以表现为过敏性休克。

#### 青霉素过敏反应的预防:

患者应主动向医生提供自己的药物过敏史,医生应详细了解患者以前的用药情况。凡是有青霉素过敏史者,千万不可再应用。对其他药物过敏的患者(如磺胺、普鲁卡因、链

霉素),在应用青霉素时,要特别小心。

任何人注射青霉素前,都必须作皮肤过敏试验,经15~20分钟后,观察皮试局部有无红肿。凡红肿直径超过1cm者,为皮试阳性,不能注射青霉素。值得注意的是,有些皮试阴性者,还可能发生过敏反应。因此,不管什么情况下使用青霉素,都要准备好抗过敏药,如肾上腺注射液,最好在医院内注射,不要在家注射。

“青霉素过敏”这个概念,是指对整个青霉素家庭过敏。包括青霉素的衍生物,如氨苄青霉素、竣苄青霉素、新青霉素,长效青霉素等。有些人还会对先锋族抗生素产生交叉过敏。

一旦知道自己对青霉素过敏,千万记住,在相当长的时期内不能再接触青霉素,绝不能抱有侥幸心理。那么,当生病需要用抗生素时,该怎么办?请按下面的方法选用。

病情严重,需要肌肉或青脉注射药物时,可以首先选先锋族抗生素。这类药的化学结构、作用原理及抗菌范围与青霉素相似,为目前应用较广泛的新型抗生素,常用的药物有先锋霉素V注射剂、先锋必注射剂、福达欣注射剂、菌必治注射剂、西力欣注射剂。其次,还可选用红霉素、白霉素的针剂。

病情不重,可以口服药物时,可以选用头孢拉啶、抗菌优、地霉素、麦迪霉素、螺旋霉素、白霉素片、氟呱酸等片剂或胶囊剂。

总而言之,目前可以替代青霉素的抗生素种类很多,请对青霉素过敏的患者不要担心,同时一定记住,千万不能再

用青霉素。

## 六神丸的新功能

病毒性甲型肝炎、慢性活动性乙型肝炎、流行性腮腺炎、流行性感冒。同六神丸每次十粒，1天3次；流感同时加服扑尔敏4毫克至8毫克，1天3次。

疱疹性口腔炎。每天5粒至8粒，1天3次，吞服。

带状疱疹。将六神丸数粒捣碎，以食醋调成糊状，涂局部，可消炎止痛。

牙痛。用3粒压碎成末涂患处，有较好止痛效果。

## 选用泻药的方法

泻药按其作用原理的不同分为三类：

### （1）刺激性泻药

如麻仁润肠片、果导片、润肠丸等，对肠壁刺激温和，可改善慢性便秘、习惯性便秘患者的肠蠕状态。

### （2）润滑性泻药

如开塞露、甘油栓剂等，对肠壁及肠内容物有润滑作用，可使干燥的粪便变软并防止肠壁继续吸收排泄物中的水分。因不会引起剧泻，所以更适合老人、体弱者使用。

### （3）盐类泻药

主要用于排除肠道内毒物或寄生虫。

## 盐对降压利尿药不利

盐的主要成分是氯化钠，主要起着调整体液和细胞之间酸碱平衡的作用，吃盐过多可导致高血压，因此食盐可降低降压药、利尿药、肾上腺皮质激素等药物的疗效。所以在服

用降压药、利尿药、肾上腺素药物时，病人应尽量少吃盐。

### 镇静剂与骨折

美国妇女有 1/6 的人可能得髌部骨折。研究人员证实，骨折与服用镇静剂有关。原因是：这些药物本身不会使骨骼脆弱，但是它们能导致软弱无力和行动不稳，增加摔跤的可能性

### 打针松弛的方法

肌肉注射时，如果臀肌紧张，不但会增加病人的痛苦，而且也不利于注射及药物的吸收。打针前嘱患者不停地屈脚并数数，能使其分散注意力，使臀肌松弛，从而痛感减轻，注射顺利。

### 配备家庭药箱

有冠心病的老年人，家里家备硝酸甘油、心痛定、川芎嗪、丹参片等药。

有肺气肿、哮喘、肺心病的病人，家里宜备：红霉素、乙酰螺旋霉素、头孢拉定等抗生素，氯化氨祛痰药，以及平日服用过的有效的平喘药。

有高血压的病人，宜备：心痛定、复方降压片。

有胃及十二指肠溃疡的病人，家中宜备：甲氰咪弧、胃速乐。

有慢性胆囊炎、胆石症的病人，家中宜备：舒胆灵、消炎利胆片。

暂时缓解小儿高热的药阿苯。

成人解热镇痛药阿司匹林。

防治感冒的药有：康泰克、感冒通、感冒清热冲剂、板蓝根冲剂、润喉片等。

治腹泻的药有：痢特灵、黄连素、口服补液盐等。

常用外用药有：创可贴、伤湿止痛膏、绿药膏、清凉油、风油精、止痒液、氯霉素眼药水、75%酒精、碘酊、紫药水等。

### 家中备些口服补液盐

家中备些口服补液盐，腹泻患儿的家长就不必过于惊慌了。对儿童尤其是两岁以内的婴幼儿，要注意昼夜气温变化时的护理，坚持母乳喂养，添加辅食要采取逐渐过渡的方式，注意合理喂养。若孩子不是严重腹泻，就不必静脉输液，可在家中给孩子口服补液盐。补液期间可暂时禁食但不禁水。如患儿呕吐频繁或腹泻严重，则需在医院进行静脉输液。

### 保护维生素的方法

#### (1) 淘洗要适当

淘米次数不可过多。因为每淘1次，维生素B1就要损失31%。维生素B2就要损失25%。洗菜也应先洗后切，否则会使水溶性维生素及矿物质受到损失。

#### (2) 汤汁要保留

菜汤、肉汤、面汤都有许多维生素和无机盐等营养物，不应丢弃。

#### (3) 加热不要过度

许多维生素怕高温，烹炒菜肴、蒸煮食物应做到熟即出锅。

#### (4) 适当加点醋

醋能保护维生素 C，炒菜时加点醋，还可使菜脆嫩好吃。如炒土豆加点醋，酥脆适口而不变色。

#### (5) 多吃新鲜菜

新鲜菜维生素含量最高，每放置 1 天，维生素含量就会减少 10%，其他营养也会下降。因此蔬菜宜现买现吃。

## 第四章 药物服用小常识

### 科学服药的方法

人们常用“药到病除”来赞扬名医良药。其实，病除并非仅仅是名医技术高、良药效果好，而科学服药也起了很大作用。比如，注射用青霉素只能注射到体内才能发挥效果，若是口服便会在胃肠内被破坏而失去作用。那么，怎样服药才科学呢？

第一，要对症用药。所谓对症用药，就是针对疾病的原因和症状，有针对性地选用药物。比如痢疾是由痢疾杆菌引起就要用对这种细菌有杀灭作用的复方新诺明等抗生素，再加些颠茄类药止腹痛。能对症的药就是好药，并不是价值越贵越好。人参、鹿茸很昂贵，但用其治疗风湿热，不如价廉的阿斯匹林效果好。

第二，服药剂量要准。既不能少，也不能多。药量少，吸收入血液的药物浓度低，不能控制病情。比如杀灭细菌的抗生素，用量不足，不仅不会杀细菌，反而会促使细菌产生抗药性，给彻底治愈带来麻烦。药量过大，不仅是一种浪费，而且会引起不良，甚至造成中毒或成瘾。

第三，按时服药。服药时间是由药物性质及其在血液中消失的时间、病情等多方面因素决定的。因此，服药时间一定要遵照医嘱，不能随意更改。比如，抗生素一般 4~6 小时

服用一次，是因为这些药在血液中维持有效治疗浓度的时间是4~6小时。时间长了，药物会随着排泄等原因，使血液中的药物浓度降低或消失而降低或丧失治疗效果。故必须4~6小时服一次，使血中总保持治疗效果的药物浓度。如改成8或10小时或更长时间服一次药，就会有几小时的无效期，症状就会重新出现，细菌也就因此有了喘息的机会，又会很快大量繁殖起来，延长了病程，增加治疗困难。

按时服药还包括一些药物的特殊要求。如龙胆大黄合剂、胃舒平、鞣酸蛋白、阿托品、六味地黄丸、十全大补丸等健胃药、抗酸药、止泻药、滋补药需饭前30分钟服用；阿斯匹林、消炎痛、硫酸亚铁、碘化钾、黄连素、灰黄霉素等对胃肠刺激性较强的药物及助消化药物，应饭后15~30分钟服用；驱蛔灵、左旋咪唑、槟榔、南瓜子、硫酸镁、麻仁滋脾丸等驱虫药、泻药应空腹时服用；有的药物，如催眠药鲁米那、速可眠、利眠宁等应睡前服；有些止痛药，往往疼痛时服，痛止后停药。

第四，疗程长短依病情来定。有的药只需服用几次，即使病还未好也不用服了。如感冒发烧可用阿斯匹林退烧，只要体温恢复正常就可以停药了。而有的药即使症状已控制，也仍需坚持服药3~5天，甚至更长时间。如使用四环素治痢疾，可能只服药几次，腹痛、腹泻、大便带脓血等症状均可能消失，但痢疾杆菌并未完全杀灭。如此时停药，细菌会很快大量繁殖起来，病变迁延不愈，甚至转成慢性。故症状消失后仍需坚持服药3~5天，巩固疗效，彻底治愈。又如癫痫病，症状控制后，仍应继续服药1~2年时间。

第五，服药时的身体姿势也要有要求。一般应站立或坐起服药。其他姿势，特别是卧位服药最不可取。也不要服完药马上就躺下，因为那样会使药物在食道内滞留、崩留，引起食道粘膜灼伤，形成癍、狭窄。

第六，服药时要多喝温开水。至少应喝一杯水，以便把药物冲入胃中。尤其是老年人更应多喝水。但服药时不可用茶水、牛奶、咖啡一类饮料送服。因为这些饮料中的一些成分与药物会产生变化而影响疗效。最好服药后间隔 1.5~2 小时，再饮茶、牛奶等。

第七，不能一次滥用多种药。一次吃几种药物，在人体内往往会发生相互作用，有时会使效果增强，但有时也会使药物疗效降低或增加毒副作用，甚至加重病情或危及生命。比如，服四环素片又注射青霉素，在体内会产生拮抗作用，使疗效大大降低。又如吃驱蛔灵，同时吃氯丙嗪，会使病人发生惊厥等严重反应。据统计，同时吃 6 种以上药物时，约有 80% 的病人出现严重不良反应。

中药和西药，一般情况下可以一起吃。但中药汤剂含有大量鞣质，与西药硫酸亚铁可形成不溶性沉淀。鞣质与胃蛋白酶、胰酶等可结合在一起而降低疗效。含有朱砂的中药，如安神补气丸、朱砂安神丸等不能与有镇静作用的巴氏合剂、三溴合剂及复方碘溶液合用。含钙多的中药，如海螵蛸、鹿角霜、鳖甲、龙骨、牡蛎等，不能与四环素、土霉素等抗生素合用。各种降压药，如复方降压片、优降宁等不能同含有麻黄成分的中药如止咳定喘丸、麻杏石甘汤、川贝精片等合用。

第八，服某些药物时要忌口。服用四环素、土霉素、强力霉素时不要吃豆制品、黄豆、油条、咸鱼、蚌、螺、蟹、海蜇、海带等。因这些食物中含有较高的铝、钙、镁，与四环素类药物结合在一起，影响吸收，降低药效。吃这些食物与服药最好间隔 2 小时。服用痢特灵、优降宁、苯乙胍时，少吃或不吃蚕豆、扁豆、香蕉、奶酪、巧克力、动物肝脏，否则会引起血压升高。口服硫酸亚铁不要吃肝、花生米、海带、芝麻酱等，以免妨碍铁的吸收。用药期间不要饮酒，防止发生不良反应及中毒。

第九，有目的地配伍用药。减少毒副作用，增加疗效。如利血平、双胍酞嗪，大量使用某一种有很大副作用，将它们制成复方降压片，减少了每种药的用量，从而防止发生不良反应。大剂量用异烟肼容易出现末梢神经炎等症状，如同时服用维生素 B<sub>6</sub>10~30 毫克，则可预防不良反应的发生。

第十，长期服用一种药物会产生毒性反应，故必须 1 个月左右做一次体格检查及血、尿等化验，以便及时发现药物的不良反应，及时停药及采取其他措施。

### 正确服用口服药物的方法

口服药物在到达胃之前先经狭长的食道，为避免损伤食管，应掌握口服药的正确方法。

服药应采取站位或坐位，不要躺着吃药，也不可服药后立即躺下，至少要保持坐姿数分钟。久病卧床或吞咽困难的患者，应尽量服用液体制剂。

服药饮水应至少 100 毫升，不能只喝一二口，更不能干

吞。

尽量避免夜间服药，尤其是片剂和胶囊。

肝脏病、心脏病患者口服药物时应格外注意，如果不是肠溶衣片，可把药片研成粉末服用。

不受饮食影响的药，可在就餐中服用。

### 正确服用药片的方法

对不同性质的药片，采用不同的服用方法，能提高医疗效果。如治疗胃溃疡、胃酸过多的药物，要嚼碎了以后再服用，这是因为嚼碎了服下去，才能使药片在进入胃里以后很快分解，并覆盖在溃疡面上，发挥作用。还有一些结晶性的药片，如三溴片、乌洛托品等，也不能整片吞服。如果整片吞下去，药片会在胃的局部地方迅速溶化，形成比较高的浓度，刺激胃粘膜，引起胃病。正确的使用方法应该把药片先放在水里溶化，然后再服用。

服阿斯匹林的时候，可以先把药片嚼碎，然后再用水送服，这样会使不良反应大大减轻。

有的药片如果一口吞下去，效力就很小，只有含在嘴里让它慢慢化开而下咽才能取得良好的治疗效果，如止咳的复方甘草片，治疗咽喉炎的含碘喉症片等。

也有的药片不需要嚼服。如黄连素片，嚼服味道太苦，不易咽下。硫酸亚铁片如果嚼服，还会损坏牙齿。胰酶一般做成肠溶片，因为需要它在肠子里溶化吸收。如嚼碎了服用，就会使药过早崩解，反而降低了在肠子里发挥药效的作用。

有些病人图省事，吃药片不用温开水送服，而是用唾液

把药片强迫吞咽下去。这样服药片对身体有许多害处。如影响疗效、损伤食管，甚至药片误入气管发生生命危险。

能引起食管损伤的药物较多，主要是一些对食管粘膜有刺激、腐蚀作用的药片、药丸或胶囊等。常见的有阿斯匹林、四环素、强力霉素、奎尼丁、氯化钾、氨茶碱、保泰松、消炎痛、强的松等。一旦发生食管损伤，病人就会觉得胸骨有烧灼感、压迫感或疼痛，有的还会出现吞咽困难。不少病人因有上述症状出现疑心自己患了食道癌或冠心病。而且干吞药片会使药物溶解缓慢，如果是糖衣片起效更慢。

因此，为了充分发挥药物疗效，防止副作用的发生，服药时切忌干吞。正确的服药方法是：取站立位或坐位，先把药片放入口内，需嚼碎的先嚼碎，然后喝上一口水（不宜过多），稍把头向上仰并作吞咽动作，药片即随水经食道而顺利进入胃内。胶囊外壳是用明胶作的，遇水能产生一定粘性，干吞最易附在食道内壁；还因胶囊比水的比重轻，在水中是上浮的，故用水送服时头部不宜上仰，否则送服的水吞下而胶囊仍卡在食管中，若把头部向下略前倾，则轻易吞下。待药片吞下后不能马上躺下，应隔5分钟再喝一点水，如此可以促进药物吸收，提高疗效，并能减轻一些药物引起的不良反应。

### 合理合并用药的方法

在保证疗效的前提下，联合用药品种宜少不宜多。国外曾有人作过统计，同时服用1~5种药，药物不良反应的发生率为8.6%；如同时服6种或6种以上的药物，不良反应的发

生率上升为 81.4%，相差近 10 倍。

患者就医时，不要同时找几个医生、同时服用几个医生开的药，因每个医生开的药难免有不宜同服的。

患者自己不可随意同时服多种药，以免意外。特别是老年人、体弱者、孕妇、婴儿用药应特别注意。对作用剧烈、毒性大及长期使用的药更应注意。

### 不宜同服的药物

四环素与抗酸剂、铁剂：抗酸剂、如氧化铝、碳酸镁、乳酸钙等；铁剂，如硫酸亚铁。这些药物与四环素相遇形成的络合物，难以被肠道吸收，容易使四环素和这两类药都降低疗效。

氯霉素与磺酰脲类降血糖药：氯霉素可以抑制肝微粒体酶的活性，而这种酶参与磺酰脲类药物的代谢过程。因此，这两类药同时服用，会造成磺酰脲类降血糖在血中的浓度增加，容易引起低血糖。

红霉素与乙酰水杨酸：红霉素在碱性环境中抗菌力比较强，乙酰水杨酸是酸性药物，二者同时服用会降低红霉素的药效。

磺胺类药与  $D_{860}$ ：由于磺胺药与血浆蛋白的结合力大于  $D_{860}$  的游离浓度增加，导致低血糖。

心得安与降血糖药：当降血糖药过量时，心得安的作用会掩盖低血糖引起的心率增加等征象，加重低血糖。

洋地黄与苯巴比妥：苯巴比妥是酶的促进剂，可以加速洋地黄毒甙在体内的代谢过程，使洋地黄毒甙在体内维持疗

效的时间缩短。因此，需要合并用药时，应该增加洋地黄毒甙的剂量。

**呋喃唑啉与碱性合剂：**呋喃唑啉在碱性环境中杀菌力降低。试验发现，在 pH 值 5.5 时，它的杀菌力比在 pH 值 8 时大 100 倍。因此，呋喃唑啉不宜与碱性合剂并用。

**胃蛋白酶合剂与祛痰合剂：**前者的 pH 值是 2.5，后者的 pH 值为 9.0，同时服用会使胃液的 pH 值上升，使胃蛋白酶失去活性。

**安体舒通与氯化钾：**安体舒通有抗醛固酮的作用，是排钠留钾利尿剂，如果与氯化钾合用，会发生钾中毒。

**SMZCo. (复方新诺明) 与 TMP (抗菌增效剂)：**SMZCo. 内含有 TMP，如果服用时再加服 TMP，就会增加肝、肾的负担，甚至使肝、肾功能不良者出现毒性反应。

**利福平与 PAS (对氨基水杨酸钠)：**这两种药合用，会降低利福平在血中的浓度，使其疗效下降。

**异烟肼、PAS 与苯妥英钠：**前两种药都是抑酶剂，与苯妥英钠合用时，会使苯妥英钠在人体的代谢减慢，而使其作用增强。所以在必须合并用药时，应该减少苯妥英钠的用量。

## 吃错药应急处理的方法

### (1) 催吐

病人刚吃下的药即发觉剂量大且有毒性，应立即用手指、筷子或鸡毛刺激舌根，引起呕吐。

### (2) 洗胃

在去医院之前，如病人清醒，可饮用大量清水、茶水、

肥皂水或小苏打水，然后刺激舌根造成呕吐，要反复呕吐洗胃。洗胃后最好给病人补充点鸡蛋白、牛奶。

### (3) 误服碘酒

可喝淀粉浆、稠米汤或稀面糊解毒。误吃腐蚀剂来苏儿或石炭酸等药物者，不能催吐或洗胃，应立即给病人饮大量的牛奶、生鸡蛋清、植物油之类的东西。这样初步处理后再送医院抢救。

## 掌握不同药品服用时间的方法

按人体功能和病情需要，在不同的时间服用不同的药物，不仅吸收好、疗效高，而且副作用小。

服用滋补类药物，如人参蜂王浆、蜂乳等则不宜在饭后服、而适宜在早晨起床后空腹或夜晚临睡前服用。

帮助水化的药物适宜在饭前 10 分钟或饭中服用，以促进消化液的分泌，充分与食物混合。

用于催眠、缓泻、驱虫以及避孕的药物，一般都适宜在晚上睡前半小时服用。但是，作用快的泻药，如蓖麻油、硫酸镁、硫酸钠则应在早晨空腹时服。

维生素类药一般适用于两顿饭之间服用，但某些情况，如用维生素 K 止血时则应及时服用。

一般的抗菌如四环素、土霉素、金霉素等由于排泄较快，为在血液中保持一定浓度，充分发挥杀菌能力，每隔 6 小时就服药一次。但一些长效的抗菌素片则另当别论。

高血压患者每天下午 4 时血压最高，早上 8 时与晚上 8 时次之，而血压在午夜零时与凌晨 4 时最低。根据人体生物

钟的这一节律，服降压药一日3次安排在早上7时、下午3时和晚上7时为好。早晚两次用药量应比下午3时用药量酌少。临睡前不宜服降压药。

注射青霉素以饭后半小时为宜，空腹饥饿时应避免注射。

肺结核患者口服抗痨药应安排在早晨空腹或饭后3小时服用。

治疗皮肤过敏性病患者服用扑尔敏、苯海拉明时，宜安排在临睡前半小时服用。

阿斯匹林、消炎痛、保泰松等对胃有强刺激的药物，应在饭后半小时服用。

### 服西药期间忌口的方法

忌口，指的是在服药期间避免吃某些食物。越来越多的临床研究资料证明，药物如果与食物同服，有些食物会使药物的作用增强，有些食物会减弱药物的作用，有些甚至使药物的毒性增强或产生毒性。所以，在服药期间，要注意饮食禁忌，不能随便乱吃东西。

服异烟肼时，忌食鱼类。这是因为鱼类含有大量的组氨酸，组氨酸在肝脏组氨酸脱羧酶作用下变为组织胺，组织胺又在二胺氧化酶作用下生成醛。异烟肼能抑制二胺氧化酶，使组织胺不能生成醛而在体内累积发生中毒，出现头痛、头晕、结膜充血、皮肤潮红、心悸、面部麻胀等症状。此外，服异烟肼时还不能饮酒。

服优降灵和苯乙肼等药时，忌食鸡肝、猪肝、扁豆、鱼、酸奶、巧克力、蛋类、白糖。否则，可使磺胺类药物在泌尿

系统形成结晶而损害肾脏，碳酸氢钠的药效被降低。

服安体舒通、氨苯喋啶和补钾时，忌食香蕉、香菜、香椿芽、红糖、菠菜、紫菜、海带、花生、土豆、葡萄干、鱼等。此类食物含钾量高，易引起高钾血症，出现胃肠痉挛、腹胀、腹泻及心律失常。

服土霉素和四环素类药物时，忌食牛奶、奶制品、豆类制品、猪骨汤、牛骨汤、雪里蕻、咸鱼、芥菜、黑木耳、海带、紫菜，黄花菜。这类食物含钙丰富，能与药物结合成一种牢固的络合物，破坏食物的营养，降低药物的杀菌作用，达不到治疗效果。一定要喝牛奶或食用奶制品时，必须在服药一小时后方可。

服降糖灵、镇静药、安神药、催眠药和痢特灵时，忌饮酒。否则，会出现低血糖性休克或抑制中枢神经而导致死亡。

服左旋多巴时，忌食动物肝、肾、肉类、蛋类、鱼、豆类、奶制品、酵母、谷麦胚芽及其他高蛋白食物和含维生素B<sub>6</sub>的食物。

服多酶片、胃蛋白酶、胰酶、淀粉等消化酶类时，忌食猪肝和饮浓茶。因猪肝和浓茶可使酶制剂变性而失去活性。

服氨茶碱等茶碱类药物时，忌食牛肉、鸡蛋、奶制品等高蛋白食物，否则降低疗效。

服维生素C时，忌食猪肝。猪肝中含有丰富的铜，铜的存在会使维生素C氧化为去氢抗坏血酸，使维生素C失效。

服硫酸亚铁等铁剂时，忌茶、花生、葵花子、核桃。这是因为它们中的鞣酸可与铁剂结合成不易溶解的物质，使铁的吸收显著减少。

服保泰松时，忌盐。因为保泰松能抑制钠离子和氯离子从肾脏排出，忌盐可防止血钠过高。

服甲苯磺丁脲时，忌食高糖食品。

服维生素 K 时，忌食富含维生素 C 的山楂、鲜枣、菜花、茄子、芹菜、西红柿、苹果等。因为维生素 C 可分解、破坏维生素 K，减弱药效。

服红霉素、灭滴灵、甲氟咪胍时，忌食牛奶、豆类、豆制品、骨头汤、黑木耳、海带、紫菜、黄花菜等富含钙镁离子的食物。因为它们能延缓或减少药物的吸收。

服阿斯匹林、退热净、异烟肼、布洛芬时，忌吃糖或甜食。因为糖能抑制这类药在体内的吸收。

服用甲状腺制剂时，应少吃或不吃黄豆、豆油、萝卜、白菜等。因为这些食物能抑制甲状腺素的产生。

服用抗凝血药物的病人，应少吃动物肝脏。

### 服药中毒的急救方法

一般常用药按常规量服用不会引起中毒反应，但如过量服用或误服一些过期变质或剧毒药品则可引起中毒，应采取急救措施。

催吐：用手指或匙柄刺激咽后壁，以引起恶心和呕吐，吐出毒物。

洗胃：准备温水 4~5 升，每次饮入 200 毫升，然后用手指刺激咽部引起呕吐，如此反复进行，起到清洗胃中毒物的作用。

可自行配制一些饮料服之，以稀释毒物并减慢毒物的吸

收。如牛奶、搅拌过的鸡蛋、淀粉或面粉的混悬液等。

如患者出现神志不清、休克等严重的毒性反应，应及时送往医院抢救。

### 病人呕吐的服药方法

家庭备用药大多数是口服的，但有些病人，对有辛辣、苦咸及其他异味的药，经口服很容易发生呕吐，这样不但达不到治疗目的，反而还会增加病人的痛苦。

对于容易引起呕吐的药物，如为片剂，可采取分次少量法服用；若为水剂可将药液滴在温开水中，使药液稀释后再服。另外，服药前先含少许生姜，或服药后马上漱口，含上糖块都可减少药物对病人的刺激，避免呕吐发生。

### 吃药可口的方法

中药煎好后，应注意怕药凉至低于体温时再服用。人的舌头味感同汤药的温度有关系。当汤药在 37 摄氏度时，味道最苦。因此，服药时应等药的温度降至 37 摄氏度以下。

如果发现病人因厌恶药味而不愿坚持服药时，可让患者在服药前几分钟口中含些冰块，这样可使味蕾麻痹，服药较易。

### 中药汤剂的服药方法

#### (1) 饭前服

一般在饭前 30 分钟至 60 分钟服药，这类药用以治疗肝肾虚症和肠胃病，以及腰以下疾病。胃空状态下，药性容易下达。服药能直接与消化道粘膜接触，较快地通过甲入肠。较多地被吸收而起作用，不致受食物稀释而影响药效。

## (2) 饭后服

一般在饭后 15 分钟至 30 分钟服药，用于心肺胸膈、胃脘以上的病症，或因对消化道有刺激作用的药，或毒性较大的药，也应在饭后服用，以免吸收太快，发生中毒。

## (3) 餐间服

在两餐间服药，常用于治疗脾胃病或用于攻下，避免食物对药物的影响。

## (4) 空腹服

凡滋补的汤药，宜早晨空腹用，以利充分吸收。用于驱虫、攻下或四肢血脉病的药物也宜空腹服，这样可使药物迅速入肠，并保持较高浓度而迅速发挥药效。

## (5) 睡前服

一般在睡前 15 分钟至 30 分钟时服用，如补心脾、安心神、镇静安眠的药物，以及有积滞、胸膈病等，服药后直仰卧；有头、目、耳病等，服药后，宜云枕而卧；有左右两肋病症时，服药后应按药性的升降作用选择睡姿，如药性升发，应择健侧卧，如药性沉降，应择患侧卧。

## (6) 隔夜服

主要是指驱虫药，睡前服 1 次，第 2 天早晨空腹再服用 1 次，以便将虫杀死排出体外。

## (7) 温服

在药液不冷不热时服，凡平和补益药均直温服。

## (8) 冷服

在药液冷却后服。解毒药、止吐药、清热药均宜冷服。

## (9) 热服

在药液比较热时服用。凡解表药宜趁热服下，以达到发汗的目的，祛寒、通血脉的药也宜热服。

#### (10) 顿服

一次将药用完，迅速发挥药效者叫顿服，多用于病重或胃肠病患者，目的在于使药物在不伤正气的情况下，集中药力发挥其最大效应，如通便、活血化阏等。

#### (11) 频服

指分数次频频饮用或含咽，凡治疗咽喉病、呕吐病，均宜采用多次顿服，使汤药充分接触息部，使其尽快见效。

#### (12) 冲服

沉香、木香等贵重药或芳香药，久煎影响药力，有时要冲服，即先将药物置入杯中，趁热将汤药冲入，温浸片刻再服。肉桂、藏红花等热水浸泡后服用，以免久煎使药物的有效成分发挥和受损。

### 呕吐的服药方法

对于容易引起呕吐的药物，可分批少量服用；

若药为水剂，可将药液滴在温开水中，稀释后再服；

服药前先含少许生姜，或服药后马上漱口，可减少药物对病人的刺激，避免呕吐发生。

### 吃药讲究姿势

吃药要讲究姿势，是为了更好地发挥疗效，避免不良反应。卧床病人最好采用坐式，以 60 毫升温开水送服。一般病人服用药片，应至少饮用 100 毫升温开水，并保持站立姿势 1 分半钟，可获得良好的疗效。心绞痛病人在含服硝酸甘油

片时，应将身体紧靠在椅子上，约2分钟至5分钟即可奏效。若站着服，因脑部缺血，易眩晕、昏厥；若卧床服，会增加静脉的回心血流量，使发病时间延长，故以坐式含服药片为好。

## 干吃药片害处大

吃药不饮水可致药效降低或造成食管的损伤。饮水可增加胃的排空速度，使药物更快到达小肠，有利于药物的吸收。增加饮水量还可使溶解度小而剂量大的药物增加溶出量，使吸收增加，从而提高血中药物的浓度。切忌干吞药片，以免药处损伤食管粘膜。

## 吃药忌糖

有些人吃中药汤剂怕苦，常加糖调味。其实，吃中药不能滥加糖，这是因为糖会抑制某些退热药的疗效，干扰矿物质和维生素在人体内的吸收。又因中药的化学成分很复杂，其中的蛋白质、鞣质等成分能与糖，特别是与含铁、钙等元素和其他杂质较多的红糖起化学反应，使药剂中的某些有效成分凝固、变性、混浊、沉淀。

## 滥用止痛药的害处

### (1) 掩盖症状

如果在未经医生诊治之前滥用止痛药，可掩盖疾病特有的症状，给医生诊断带来困难。同时，还可造成症状一时减轻的假象，误认为病情好转，容易贻误病机，导致严重后果。

### (2) 成瘾

一些止痛药尤其是高效止痛药，长期服用形成药瘾，对

此种药物产生依赖性，给病人造成极大的痛苦。

### (3) 过敏

许多解热止痛药可引起人体过敏性哮喘、荨麻疹、过敏性鼻炎等。

### (4) 损害造血系统及血细胞

一些止痛药(阿斯匹林、安基比林等)长期或过量服用,可对造血系统及血细胞造成损害,引起粒细胞减少,血小板减少,甚至会诱发再生障碍性贫血等疾病。

### (5) 伤胃、肾、肝

多种止痛药若长期或超量应用,可致谓粘膜损害,引起胃出血,尤以含阿斯匹林为甚。长期或超量服用含有非那西丁的解热止痛合剂,可引起次肾乳头坏死及间质炎性变化为特点的解热止痛药肾病。长期或超量服用扑热息痛,安乃近可影响肝功能,损害肝细胞,引起中毒性肝炎。

### (6) 诱发某些肿瘤

一些止痛药长期应用,对肾乳头癌有诱发作用。

### (7) 损害听力

阿斯匹林等止痛药如长期服用,也可对听神经造成损害,引起耳鸣,眩晕和听力下降。

### (8) 孕妇滥用止痛药可殃及胎儿

研究证实,妊娠期间滥用解热止痛药,尤其是早孕期间滥用,可危及胎儿,引起流产、畸胎。妊娠中后期大量应用,也可能造成死胎或新生儿体重过低。

## 不宜同服的中成药和西药

丹参片不宜与胃舒平合用。丹参片的主要成分是丹参酮、丹参粉，与胃舒平中所含的氢氧化铝形成铝结合物，不易被胃肠道吸收，降低疗效。

昆布丸不宜与异烟肼（抗结核杆菌西药）合用。昆布丸中含碘，在胃酸条件下，与异烟肼发生氧化反应，形成异烟酸、卤化物和氮气，失去抗结核菌功能。

小活络丹、香连丸、贝母枇杷糖浆不宜与阿托品、咖啡因、氨茶碱合用。因前者含乌头、黄连、贝母等生物碱成分，与后者同服，很易增加毒性，出现药物中毒。

麻杏止咳片、通宣理肺丸，消咳宁片不宜与地离辛合用。因前者均含麻黄、麻黄碱对心脏有兴奋作用，能加强地高辛对心脏的毒性，引起心律失常。

风湿酒、国公酒、虎骨酒、骨刺消痛液不宜与阿司匹林同服。因前者含乙醇，合用则增加消化道的刺激性，引起食欲不振、恶心呕吐，严重时可导致消化道出血。

黄连上清丸不宜与乳酶生合用。因黄连素可明显抑制乳酶生的乳酸菌的活力，使它失去消化能力。

册楂丸、保和丸、乌梅丸、五味子丸不宜与碳酸氢钠、氢氧化铝、胃舒平、氨茶碱同服。因前者含酸性成分，后者是碱性西药，同服两者中和、降低疗效。

麻仁丸、解暑片、牛黄解毒片不宜与胰酶、胃蛋白酶、多酶片同服。因前者含大黄、大黄粉，可通过吸附或结合的方式，抑制蛋白酶的消化作用。

## 忌醋的药

由于醋为酸性食物，在服用碳酸氢钠，碳酸钙、氢氧化铝、胰酶素、红霉素、磺胺类药物等，这些属碱性类药物时，食醋会使药物中和失去药效，所以服用上述药物时必须忌食醋。

## 心血管胃肠药忌酱

酱油、瓣酱等调料是烹炒菜必不可少的佐料，但有的病人在服用伏降宁、闷可乐等治疗心血管疾病及胃肠道疾病的药时，不可吃酱油，不然会引起恶心、呕吐等副作用，降低药物效果。

## 吃药的方法

### (1) 舌尖“不知”苦

谁都不爱吃药，药给不喜欢吃药的患者出了一个难题。不爱吃药，关键原因是嫌药苦，尤其是孩子，即使捏着鼻子也难以下咽。不过苦将药片或搓成小球状的药丸放在舌尖部位，用温开水一送即快速咽下，却可以轻而易举地将药吃进肚里，而并不会感到有多么苦、多艰难。要是您不晓得这个窍门，将药放于舌根部位，一是由于条件反射的原因而难于下咽，二是会感到很苦。

此窍门有其科学依据。科学研究发现，人类能感受味道，是因为舌头表面粘膜处分布的乳头含有功能各不相同的味蕾。舌头尖部感受甜味，舌头周围感受咸味，舌头根部感受苦味，舌头两侧感受酸味；其余味道是在此甜咸苦酸基本味道上混合而成。而且舌头感受各种速度的速度也不相同，咸

快于甜，甜快于酸，只有苦味最慢。因此，在吃药时，把药放在离舌根（感受苦味处）最远的地方——舌尖（感受甜味处），以尽快的速度咽下（感受苦味的速度最慢），那么，就不会觉得药有多苦了。

### （2）吃药片多喝水

吃药片时多喝温开水，可以促使药片在胃内尽快崩裂溶解，有利于人体吸收，加强疗效，而且还可以起动力和润滑的作用，帮助药片顺利地通过咽部并保护食管。比如心脏病患者，扩大的左心房已将食管挤压，吞服不当可引发食管炎。另外，服用解热止痛药片的患者会大量出汗，多喝温开水可避免虚脱。

### （3）直立服药好

如果患者有能力站立起来，最好不要采用除直立方式以外的其他体姿服药。因为直立服药可有效地避免药片因在食道内停滞崩解而造成食道粘膜灼伤的危险。

## 服用降血压药的方法

由于植物油可以改变血浆中胆固醇在人体体内的分布状况或降低浓度指标，使胆固醇沉积于血管壁外的细胞组织而减少其在血管壁外的细胞组织而减少其在血管壁的含量，防止动脉硬化，所以，在服用降压药或降血脂药物时，可以在炒菜时适量多放一些植物油，或适当多吃一些用植物油烹制的食品，以加强药效。

## 服用硝酸甘油的方法

含化舐唾见效快。心绞痛急性发作时，患者应立刻从随

身携带的药瓶内取出半片或一片硝酸甘油放在舌下粘膜入，2~3 分钟后可以缓解胸闷、胸痛。如果病情来势凶猛，右作牙齿将药片咬碎后用舌尖舐舐，以加快身体的吸收速度。

含药后采取靠坐姿势，含服硝酸甘油后，应立即就近靠坐在宽大的沙发、藤椅，或床头旁，以防平卧时增加静脉的回心血流量，加重病症；站立状态也不好，容易昏倒。

### 口服钙片的方法

由于吃下去的  $\text{Ca}^{2+}$  只有在肠腔内游离的  $\text{PO}_4^{3-}$  结合生成  $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$  后，才能被人体吸收，所以在口服钙片的同时，要加服维生素 D。VD 在体内可以激活骨髓中的磷酸酯酶，用来使肠内有机磷化合物无机化，出现游离的  $\text{PO}_4^{3-}$ ，因此，VD 在体内充当了人体与钙片相互结合的“红娘”。如果没有“红娘”，大部分钙质将从粪便中白白排出体外。

### 服用维生素 C 的方法

维生素 C 是维持人体正常功能和健康所不可缺少的营养成分，且用途广泛，能治疗多种疾病。但由于保持期有限，所以不宜久存久放。生长学家经研究证明：储存一年以上的维生素 C 片剂都有不同程度的变质现象，且药效将减少 45% 左右，甚至还能分解产生导致肾结石或糖尿病的化学物质。尤其是长时间暴露在空气中由白变黄，由黄变褐的药片更不应服用。

### 滴鼻药的方法

首先平卧身体，在头颈下垫上一个枕头，使头部后仰，并尽量使头部与后背的夹角呈  $90^\circ$ 。滴入鼻药大约 30 秒后，

以后仰势将头部尽力向左转动，然后再向右转到不能转动的位置，最好恢复后仰姿势。大约3分钟以后，慢慢坐起来或站起，将头部由后仰改作前低姿势，然后恢复正常坐姿或站姿。如此前低后仰，左晃右摇，可使鼻药均匀分布在鼻粘膜上，有利于药效的最佳发挥。

### 滴加耳药的方法

大人后上，小孩后下。滴加耳药时最好让患者的头部倒向一侧。由于外耳道有一定的弯曲度，所以位于上方的病耳，并未完全暴露。在操作者面前，如果患者是大人，则将其耳壳向后上方向牵引即可；如果患者是小孩，则将其耳壳向后下方牵引。

冬季滴药先升温。为了防止冷耳药直接刺激鼓膜，引发患者眩晕、恶心，除了在滴加耳药前用药棉签将耳道内分泌的脓汁吸干以外，最好还要将药瓶放在衣袋或掌心里捂温热后再用。

### 滴加眼药的方法

先轻后重。“先轻后重”有两个含义：

第一，对于两眼下轻重不一的患者，为防止自己双眼的交叉感染，在滴眼药时，头应侧向病症较重的患眼，先滴轻轻的患眼，滴后过一会儿再侧向另一方滴药，以免被患眼污染的药液或患眼的分泌物流向另一眼睛。

第二，滴药水时，应对准眼部，先轻按轻挤，滴入准确后再重按重挤，必要时请旁人帮助，以免“药”流满面，而造成浪费或交叉感染。

白水晚膏，先水后膏。眼药通常分为眼药水或眼药膏。眼药水疗效快，不影响正常活动，所以宜在白天使用，即所谓“白水”。

眼药膏疗效慢，作用时间长，宜晚上睡觉前涂抹，第二天洗去，两不耽误，即所谓“晚膏”。另外，遇眼药水和眼药膏合用时，宜先给患者滴眼药水，然后再上药膏，以防药膏油性大，妨碍药水发挥作用。

放入“小囊”效果佳。滴眼药水或上眼药膏时，请患者眼睛向额头上方望去，这样轻轻拉起患者的下眼睑，就能拉出一个“小囊”。将眼药水或眼药膏轻轻滴、挤入“小囊”内，让患者慢慢闭上眼睛即可。

另外，操作者可帮助患者擦去流出的药水，上眼药膏后患者还应将干净的药棉放在眼睑上方揉动，以使药膏均匀分布在全结膜囊内。

### 煎中药的方法

煎药前先将中药倒入砂锅，放入凉水浸没中药二三指，用筷子搅拌几下，使浮在水面的药材充分吸水。待半小时以后药物充分湿润了，用武火急煎头遍，药液沸腾后改用文火，以免过快熬干。

煎第二遍时再加净水浸没药渣二指左右，用文火慢煎。另外，不要在煮煎时多次打开锅盖，以免损失挥发性药物成分。

### 萝卜与人参忌同服

人参、萝卜相克，药理作用不同，忌同时服用。要知道

服用人参可大补元气，如果同时服萝卜却是破气。此一补一破，人参就起不到任何的滋补作用。另外，萝卜有利尿消食作用，吃了萝卜会因快人参有效成分流失，直接妨碍对人参的吸收。因此，萝卜、人参忌同时服用，而且大部分滋补品都有补气作用，因此也同样忌同时服用萝卜。

### 糖衣药片忌嚼服

要知道糖衣药片，在糖衣与药物之间，还包着层肠溶衣。这种药片在胃内一般不会崩解，而只有在小肠内才会崩解、吸收。这样就避免了药物对胃的刺激和避免了胃液对药物的影响。如果糖衣肠溶药片咀嚼后吞咽，因破坏糖衣内的肠溶衣，药物在胃酸作用下，会大大降低疗效。因此，糖衣药片忌咀嚼。

### 胰酶片忌咬碎服

要知道胰酶是从牛、猪、羊等动物的胰脏中提取出来的，在酸性溶液中非常容易被破坏，所以一般都要制成糖衣片。服时千万不可将肠溶衣咬碎，以免药物接触胃酸而失效，也不可和酸性药合用。胰酶中主要含有脂肪、消化蛋白质和淀粉的胰蛋白酶，胰脂肪酶和胰淀粉酶，用于治疗消化不良或慢性胰腺炎引起的消化障碍等病症，最好在饭后服。

### 服西药六忌

忌盐和糖：高血压、肾炎患者如果摄盐过多，可加重水肿及使血压升高，吃糖较多的糖尿病患者如过多食糖只能加重胰岛细胞的负担，另外苦味也忌与同服。

忌酒：酒具有促进胃酸分泌的作用，如与阿斯匹林同服

可损害胃部，甚至导致溃疡出血；而同服痢特灵，灭滴灵药物时，可出现恶心呕吐、头晕心跳、腹疼腹泻等症状。另外还有些人在酒醉时服用巴比妥类、冬眠灵、奋乃静等镇静药，结果引起中毒昏迷，严重时甚至可导致死亡。

**忌茶：**茶内的鞣酸往往造成铁剂、毛地黄、中成补药的有效成分发生沉淀而不易吸收。服用胃蛋白酶或多酶片时如果饮茶，只能使药物中的蛋白质凝固，疗效不显著。

**忌油：**患有水化性系统疾病的患者应避免油腻、性食物，否则使药物不能达到预期效果。

**忌奶：**在服用四环素、铁剂、土霉素时如果同服豆类制品、牛奶及海带等食物，可降低药效及正常吸收作用。

**忌蛋白质：**患有痛风病患者忌大量食用鱼肉等含嘌呤类食物，否则在治疗过程中难以见效。

### 苦味健胃药忌拌糖吃

许多人因药物带有怪味、苦味，所以常用糖拌服。但是要知道非每种药物都能用糖拌服。例如：苦味健胃药、龙胆酊、健胃散、龙胆大黄合剂等药，忌拌糖服用。

因为苦味健胃药是借助其苦味，其作用是刺激神经末梢，反射性地帮助消化和促进食欲。如果大量的拌糖，苦味就会消失，因而丧失治疗作用。因此，苦味健胃药忌拌糖服用。另外，还有异烟肼、退热净、扑热息痛等也忌拌糖服用。因为吃了糖，同样会抑制药物吸收，降低疗效。可的松药物具有增高肝糖元、升高血糖的作用，如果拌糖服用，将使血糖更高而出现糖尿。

## 主食中忌缺硫胺素营养

要知道硫胺素是人体所必需的一种水溶性维生素。它与糖代谢关系非常密切。人体在从事轻劳动时每人每日需 1.2 毫克，其需要量随着劳动量的增加而增多，人体在从事重劳动时，每人每日需 2 毫克。机体缺乏硫胺素，可患脚气病。

为了防止硫胺素的缺乏，应采取以下措施：

适当控制粮食加工的精白度，减少硫胺素的损失，以米为例：糙米加工成不同程度的白米后，硫胺素损失的百分率为：标准米为 41.6，九二米为 47.9，中白米为 57.6，上白米 62.8。因此，仍应坚持标准粉，九二米的加工度。

对谷类精加工再强化的方法也是有力的措施之一。由于生活水平的提高，要人们再吃粗米和粗面，已不太容易为人们所接受。因此研究和生产精白米、面的同时再强化硫胺素的工作应提到日程上来。

改进烹调方法，提高食物中硫胺素的利用率和保存率。如捞米饭的方法是不可取的，要提倡蒸饭方法。

## 碘酒与红药水忌合用

要知道家庭中常用的消毒药水红汞和碘酒如果混合使用，不但对伤口没有好处，还可能产生意想不到的不好作用。

因为红和碘酒合并使用时，汞和碘产生一种强烈的碘化汞。碘化汞具有毒性和腐蚀作用，从而伤害皮肤粘膜，使伤口愈合更慢。因此，碘酒与红汞忌合用。

## 忌服药吸烟

要知道吸烟本来就是一种有损健康的坏习惯。服药时如

果吸烟更是不应该的。例如服用避孕药吸烟会影响避孕效果，对心血管产生严重的危害。另外吸烟还会降低安定、利眠宁等药物的镇静催眠效果。

### 服用维生素 C 时忌吃猪肝

要知道维生素 C 是一种烯醇结构的物质，非常容易被氧化破坏。维生素 C 在遇到微量金属离子，如铜、铁离子等元素后迅速氧化，特别是铜离子能使维生素 C 氧化加速 1000 倍以上。猪肝含铜非常丰富（每 100 克猪肝含铜约 2.5 毫克），具有催化维生素 C 的迅速氧化的作用。使维生素失去生物功能。因此，服用维生素 C 时，忌吃猪肝。

### 服用苯妥英钠时忌饮酒

要知道苯妥英钠是治疗癫痫病的常用药物之一，疗效非常可靠，但一般需要长期服用。如果服药期间饮酒，则可导致癫痫病发作。

因为酒中的乙醇（即酒精）具有酶促作用，具有加速苯妥英钠代谢的作用，从而使其疗效降低，甚至招致癫痫发作。因此，服用苯妥英钠忌饮酒。

### 服药忌用茶水服

要知道治疗缺铁性贫血的枸橼酸铁、硫酸亚铁，所含的亚铁离子能够与茶中的鞣酸发生沉淀，起着妨碍铁吸收的作用，并能引起腹痛、便秘。含生物碱的药和招阿托品、利血平、麻黄碱、可待因、复方胃舒平以及中药大蓟、元胡、黄连、小蓟等，都可以与茶水中的鞣酸发生沉淀，从而使药效降低。镇静药中（如鲁米那、带可眠、三溴片、安定），抗

组织胺药（如扑尔敏、苯海拉明）镇咳药（如咳必清等），与茶中的咖啡碱有抵抗作用，都可以降低药物疗效。含有硫酸氢钠的药物，如健胃片、大黄苏打片、小儿消食片，遇茶中的鞣酸以后，可以发生分解作用，从而降低药效。

服药忌用茶送服。茶影响药物的疗效，与饮茶的多少以及浓度直接有关。为了提高药物疗效，应忌饮茶。

### 忌用牛奶喝药

目前，许多病人在吞药片或胶囊时，不用开水，而是用牛奶，这种做法是不对的。

因为牛奶中含有非常丰富的铁、钙等离子，这些离子同某些药物发生化学反应，会生成稳定的难以溶解的化合物，这样，药物的有效成分就不容易被肠道吸收，有些药物还会被牛奶所破坏而失去效力。

因此，在服药时，忌用牛奶送服，而且还应记住，在吃药前后一小时都不能喝牛奶，以免影响药物的疗效。

### 忌多种药同时吃

身患多种疾病的人常常需要吃许多药。有的人为了图省事，常常把几种药物同时服下，这样做有可能影响各种药物的正常发挥，甚至可能发生药物中毒。

因为每种药物都有各自独特的药理作用、理化性质以及副作用，它们在人体内的作用部位和维持时间长短也各不相同。如果多药同时服用，可影响药物的分布、吸收、代谢和排泄以及药物与蛋白的结合，甚至还可影响药物对神经递质受体的作用。因此，多药不应同服。一定要合理安排每种药

物服用的时间和次数。一般来说，各药之间，至少需间隔 1 小时左右。而忌多种药同时吃。

### 维生素 C 忌嚼碎吃

许多人服用维生素 C 片时喜欢嚼碎吃，这样做是不应该的。因为维生素 C 是一种酸性化合物，它具有破坏牙齿的不良作用。如果经常把维生素 C 嚼碎吃，那么在很短时间内咬合面的珐琅质就会被破坏，使珐琅质下的牙本质暴露出来。症状轻的，在接触冷的、酸的、甜的等食物时会感到疼痛难忍，如果脱钙严重，不仅疼痛会加重，甚至会发生牙质过敏症和龋齿，这种情况以白齿最为多见。因此说，维生素 C 忌嚼碎吃。

### 忌用 95% 的酒精消毒、杀菌

要知道 95% 的酒精浓度高，吸水力强，具有迅速使菌体表面的蛋白质变性、凝固而形成坚固的包膜，阻碍酒精继续向菌体内部渗透，甚至影响杀菌作用。虽然 70~75% 酒精浓度缓慢地进行，因而渗透性特别强，能不断的渗入菌体内部作用于菌体内蛋白质，最后达到杀死细菌的目的。因此我们说一般用 70~75% 的酒精消毒效果最好，而忌用 95% 的酒精作消毒、杀菌。

### 注射丙种球蛋白前后忌打其他防疫针

要知道丙种蛋白是一种能够预防多种传染性疾病的注射药。丙种蛋白内含有多种抗体，可以对许多传染性疾病，如感冒、肝炎、麻疹等起到被动性、暂时性免疫作用。在注射丙种球蛋白前后 15~20 天之内，如果注射其他防疫针，将使

防疫针的免疫作用减弱或消失，使肌体得不到足够的免疫能力。

因为防疫针是生物制品，含菌苗、疫苗、类毒素等抗原物质，在注射后会使人产生相应的特异性抗体，从而增加抗病能力。丙种蛋白含有抗体，能与防疫针内的抗原直接发生反应，从而使抗原失去作用，使防疫的功能减弱或消失。因此，注射丙种球蛋白前后忌打防疫针。

### 驾驶员忌服镇静药、兴奋药

要知道镇静药具有抑制中枢神经系统的作用，人在服用后使人的反应能力和灵敏性减弱，甚至出现困倦、头昏、视力模糊、注意力分散、测距能力下降等不良后果。兴奋药虽然能提高中枢神经的兴奋性，具有解除疲劳的作用，但对粗细的操作动作，常发生判断错误，致使工作效率低。因此，驾驶员忌服镇静药和兴奋药。另外，影响视力的药物，如降压药、抗疟、阿托品类药物也忌服用。

### 中药汤剂忌过夜

通过对中药汤剂中有效成分溶存率的研究，发现沉淀反应会影响汤剂中的有效成分。中药大多数由多味中药配制组合而成，汤剂也成了多种成分的系统。在这个系统中，各种化学成分之间可发生各种化学反应从而产生沉淀物，如鞣质与蛋白质、生物碱、甙类，生物碱与甙类、有机酸相遇后，都会发生沉淀反应，生成新的难溶于水的化合物，从溶液中析出。药液如果长时间放置，便为发生沉淀反应创造了条件。沉淀物越多，相应的有效成分就减少。如果我们仔细观察一

下长时间放过的药液，便可发现上层变得更加澄清，下层则为沉淀物。其中一部分就是沉淀反应的产物。可见，过夜的中药汤剂不应服用，还是以当天服完为好。

### 忌开水冲服蜂蜜

要知道，蜂蜜中含有丰富的营养素，其中葡萄糖占30~35%，果糖占40%左右，另外还含有大量的维生素B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、C、K和胡萝卜素；蜂蜜中还含有大量的脂酶、淀粉酶、氧化酶等，这些维生素和酶参与人体的许多重要代谢过程，也与维持神经系统的兴奋性和人体的免疫功能有关。民间食用蜂蜜的方法有两种：一是用冷开水冲服，蜂蜜中的维生素C和氧化酶不会被破坏，夏天冲服具有消暑解毒作用；二是用温开水冲服，能够起补中益气作用。不过，有很多人常常喜欢用开水冲服蜂蜜，这样会使蜂蜜中的酶类物质遭到破坏。另外用热开水冲服还会改变蜂蜜甜美的味道，使蜂蜜产生酸味。因此，服用蜂蜜时最好用温开水。

### 煎“糊”的中药忌服

要知道煎糊的中药有效成分已被严重破坏，起不到什么治疗作用，甚至还会引起相反作用。如大黄短煎可起攻积导滞、泻炎凉血、利胆退黄、活血祛痰的作用；久煎则起涩肠止泻的作用，而煎糊了的大黄的作用则可止血，三者完全不同。所以说，煎糊的中药不应再吃。

### 忌多服维生素B<sub>6</sub>

要知道维生素B<sub>6</sub>会直接参与蛋白质代谢，是人体所必需的营养素，但是，双倍的剂量绝不会带来双倍的好处，而且

大量维生素 B<sub>6</sub> 一旦进入体内，会直接损害神经，病人则会步行艰难。一旦病人停止服维生素 B<sub>6</sub> 处，感觉和运动则会逐渐恢复，但需 1~2 年的恢复过程，而且有的病人不能完全复原。

### 服用痢特灵、降糖灵等药物忌饮酒

要知道酒的主要成分是乙醇，在乙醇分子结构中有一个具有活性成分叫羟基，它能和很多的化合物发生置换、氧化等反应。它特别容易和硫化物产生氢硫基反应，甚至引起中毒。其主要症状是颜色部及颈部血管扩张，心跳加快，呼吸迫促，恶心呕吐、心律失常、血压下降、抽搐，严重者神志不清、呼吸困难、心肌梗塞、甚至死亡。因此，服用以上药物时忌饮酒。

### 口服云南白药忌过量

要知道云南白药具有散瘀消肿、止痛止血的作用。有的人认为服量越大，效果会越好。其实并非如此，如果超剂量服用不仅起不到应有的药效，还会造成药物中毒。

云南白药一般成人用量为每次 0.2~0.3 克，可每隔 4 小时服 1 次。其中毒剂量为 2~4 克，中毒者主要症状为口舌四肢麻木、头痛、呕吐、胸窝部灼痛、心悸等，个别人甚至还会产生低血压或高血压以及心律失常，心率减慢等问题。因此，口服云南白药忌过量，以防引起中毒。如果发生中毒，应用 1/15000 高锰酸钾液洗胃或 50% 硫酸镁导泻，并及时送往医院抢救。

### 安定与巴比妥忌同服

要知道安定与巴比妥类药物如果同服，能增强中枢抑制

效应，从而增加了两药的毒副作用。因此安定与巴比妥忌同服。

## 服用阿斯匹林八忌

第一，忌长期大量服用。如果长时间大量服用阿斯匹林，可引起中毒，如眩晕、头痛、呕吐、耳鸣、大量出汗、听视力减退、昏迷、虚脱等，甚至有生命危险。

第二，婴幼儿忌用。根据有关资料说明，儿童服用阿斯匹林，有发生中毒甚至死亡的危险。可改用扑热息痛，较阿斯匹林最为安全。

第三，饮酒者忌用。在饮酒前后服用阿斯匹林，能引起胃粘膜屏障的损伤，严重者可导致胃出血。

第四，溃疡病人忌用。凡患有胃及十二指肠溃疡的病人，忌服用阿斯匹林，因为阿斯匹林可导致出血或穿孔。

第五，特异体质的人忌用。凡特异体质的病人，忌服用阿斯匹林，因为此药能引起皮疹、血管神经性水肿及哮喘等过敏反应。

第六，潮解者忌用。因保存不当，阿斯匹林遇潮缓慢分解成水杨酸和醋酸，有显著的醋酸臭味，服后可造成不良。

第七，孕妇忌用。孕后三个月内服用阿斯匹林，可引起胎儿异常；如果定期服用，可致分娩延期，并有较大出血的危险。

第八，忌同时服维生素 B<sub>1</sub>。阿斯匹林与显酸性的维生素 B<sub>1</sub> 同服，容易析出水杨酸，增加对胃的刺激，产生恶心、呕吐等不良的反应。两药不可同时服用，应间隔 2 小时服用。

## 药片忌干服

要知道药片在胃肠道中不太容易崩解、溶化，吸收起来非常缓慢，起效也非常迟。药片在体内溶化后，如果局部浓度过高，容易导致对胃肠的局部刺激。如果上消化道有炎症或癌变时，药片不易吞下，有可能造成阻塞，甚至引起上消化道出血。因此，药片忌干服，最好用温开水冲服。服用磺胺类药物及一些泻药时，多饮些水还可以减轻药物的不良反应，以增加药物的疗效。

## 服用中药忌大意

很多人都说，吃中药安全、放心，这话并非全对。确实中药相对地说比西药的副作用小些，但其中也有剧毒药，如果服用不当，一样会引起毒副反应。如云南白药是一种很著名的中成药，治疗内外出血和血瘀肿痛有很好疗效。成人一次剂量 0.2~0.3 克。如果一次内服量超过 0.5 克，就可以引起头晕、恶心呕吐、面色苍白、四肢厥冷等不良反应，甚至还可能造成肾功能衰竭。另外又如六神丸、六应丸、梅花点舌丹等中成药常用于治疗咽喉肿痛、扁桃体炎等病症，有较好功效，但因内含蟾酥，具有一定毒性，如果服用过多，则可出现胸闷、头晕、气短、心悸、腹痛腹泻、恶心呕吐、四肢及四肢麻木、大汗淋漓等中毒症状。另外，还有一些中成药如牛黄解毒丸，可引起过敏，给病人带来不必要的痛苦。据统计，从 1974 年起至十年间国内期刊关于中药中毒致死的报道共二十多篇，这些中药包括：巴豆、苍耳子、雷公藤、六神丸、木通、甜瓜蒂、苦楝子、牵牛等。由此可见，服用中

药，忌不慎重。

### 忌滥服胖大海

当你嗓音嘶哑时，常常用胖大海泡茶治疗。有人服用后效果良好，但有些人却不一定见效，甚至还有不良反应。

这是因为嗓音嘶哑的原因很多。胖大海性凉味甘淡，有清肺润燥、利咽解毒的功效。该药对声音突然嘶哑并且伴有咳嗽、口渴、咽痛的人最为合适。至于声带小结、声带息肉、声带闭合不全、烟酒刺激过度所引起的嗓音嘶哑，胖大海却无济于事。如果长期泡服，可以造成大便溏薄、脾胃虚寒、胸闷、饮食减少、体瘦等不良反应，因此说忌滥服胖大海。

### 忌过量照射 X 线

不少人认为 X 线检查是一面镜子，无论什么病都想进行一次检查，似乎只有 X 线检查才能把疾病诊断出来。这种看法显然是不正确的。要知道 X 线对人体有一定的影响，过量的照射将会造成组织破坏，甚至引起生命危险。因此说忌过量照射 X 线。

### 长效与短效避孕药忌混合吃

要知道口服避孕药分为长效、短效和探亲药三种类型。一般为单一服用，假如担心避孕失败，而将长效和短效避孕药混合服用，或将长效避孕药当作短效避孕药用，将会造成严重后果。

因为长效避孕药一般每月只用 1 片，而短效避孕药则从月经第五天开始服用，每天服 1 片，连服 22 天。如果长效避孕药与短效避孕药同时服用，或长效避孕药当短效避孕药来

服用，其药量势必增加，结果造成肝功能的严重损害，出现黄疸，这种情况常常需要1年多的治疗才能恢复健康。因此，长效与短效避孕药忌混用，应单一服用。

### 忌滥用镇咳药

要知道痰是喉以下呼吸道分泌的一种粘液、脓液或二者混合物。人体能通过咳嗽将痰液从体内清除。因此从某种意义上讲，咳嗽是一种保护性反射，起着清洁呼吸道的良好作用。

镇咳药大多作用于咳嗽中枢，抑制咳嗽反射。在无痰干咳的情况下，选用镇咳药是绝对必要的。但是如果在痰多时服了镇咳药，则可造成痰液滞留在呼吸道内，从而阻塞呼吸道，甚至继发细菌感染等病症。因此痰多的病人应先服祛痰药为宜。

### 碘酒忌久存

碘酒是每个家庭常备外用药，但如果久存的碘酒则忌使用。

其原因是碘酒化学性质不稳定，久存会使碘变为碘化氢或碘化烷，碘酒中的酒精被碘氧化变为乙醛、乙酸或乙烷。这样，碘酒就失去了本身所具有的杀菌作用。因此，碘酒忌久存。备用碘酒应贮存在有色瓶中，密封，放暗处，并且存放不超过半年。

### 忌将喉片当糖吃

有许多人没有患喉疾病，却习惯于随时含服些喉片，还有的将喉片当糖块给小孩吃，这种习惯对口腔损害非常大，

应引起人们的注意。常用的喉片有杜米芬喉片（消毒灵喉片、喉症消炎片）、含碘喉症片、薄荷喉片（清凉润喉片）等。其作用都是用于杀菌、止痛、消炎，用于喉肿、咽喉炎、扁桃体炎、喉痛、口疮、溃疡性口腔炎及口臭等。如果在口腔无炎症的情况下自己随便大量含服，将会使口腔粘膜干燥破损而导致口腔溃疡，甚至还会影响肠道中正常细菌的代谢，从而干扰人体内食物消化的正常进行，引起胃肠疾病。

### 热天用药四忌

忌用发泡等外治法：通过外敷药物引起发泡等反应，来达到治疗的目的，是目前中医疗法之一。但夏季人体多汗，体表细菌繁殖非常快，破损皮肤容易感染，此时应忌用有反应的药。

忌过度滋补：滋补药不易为人体所吸收，只有消化功能完善的人才能使用。否则会出现腹胀、不欲饮食等病症。而人在夏季，胃肠功能非常低下，因此忌使用，更忌过度滋补。

忌过度出汗：夏季人体很容易出汗，此时如果再服大量发汗药，势必大汗淋漓，从而导致体内水电平衡紊乱，甚至可出现休克等危重症候。

忌过度温热：温热药主要用来治疗寒症，人体如果大量使用，常会出现发热、出血、溃疡等病变，必须使用时，也应该减少剂量，缩短疗程。

### 忌躺着服药

要知道坐着或站立时服药，用 60 毫升水冲服，5 秒钟药片就可以到达胃内。如果躺着服药，不管用多少水冲，只能

有一半的药进入胃，而另一半在食道中溶化。这样，不仅药物的功能不能充分发挥，而且还会刺激食管，从而引起食管炎症。另外，还有误入气管的可能性，引起呛咳。因此，躺着忌服药。

### 煎中药忌用热水

要知道中药煎汤剂是经过加水煎煮后而成的一种液体制剂。如用热水煎煮会影响治疗效果。

因为用热水煎中药，水分还没有来得及渗入药物组织内部，水就沸腾了，不利于有效成分的充分煎出，特别是含有淀粉的中药，如芡实、山药、苡米等，淀粉凝结，有效成分便无法煎出，药物起不到应有的治疗效果。因此，煎中药忌用热水，应先用冷水浸泡，而后置于火上煎煮，只有这样才能充分把药的成分煎出，以发挥药物应有的作用。

### 忌服变质药

药片：药片分糖衣片、非糖衣片。糖衣片如果有受潮、发霉、变色、溶化、衣层裂开等现象时，便不应再服用。非糖衣片，如果出现原来的白色，变为黄色，或发黑，有斑点、松散、潮解等现象；如维生素C片，原药是白色，变成黄色、棕色，阿斯匹林片，上面有小结晶析出，并有一股醋酸气味；含碘的药物变成红棕色，这一切都说明已变质，绝不可再服用。另外还有一种胶囊，内装药物，如果胶囊受潮发粘，里面药粉结块也不可再服用。

中成药丸、片：如发现中成药丸、片发霉、变色生虫、潮化等，则说明也变质，也不可再服用。

外用药：眼药水和注射液一样，只要色变，就说明变质了，变质就不能使用。药膏一般比较稳定，但如果保存不当或时间过久，也可变质，如水、油分离干涸或有酸败臭味。则不要再使用。

注射药：注射药（针药）多为水溶液，一般为无色、微黄的澄明液体，不允许有浑浊沉淀、絮状物和变色等现象，凡出现这种情况的，不可再注射。

但有的针药是带色的，如 B<sub>12</sub> 注射液是红色的，维生素 B<sub>2</sub> 是黄色的，中药“清热解毒”是淡褐色的等。有些药品在天冷时会有结晶，加温后可以溶化，这种情况还是属于正常现象，一般说明书上都有说明。未注明的应请教医生后再决定是否可用。

另外注射时，还有一些溶液是油剂，如黄体酮、苯丙酸诺龙、维生素 D<sub>3</sub> 等，都是澄明淡黄色油状液体。如发现混浊、沉淀或变成棕色，也不能再用。

药水、糖浆类：如果发现药液中沉淀、浑浊、有霉点、发酵、变色、酸败等问题，都应作变质处理，不再使用。

### 睡前忌服四环素

大家都知道服用四环素一般为每日 4 次。人们常常在睡前服最后一次，但此次服药常会引起一些人的不良反应。

因为四环素（包括强力霉素），服药后若停留在食管下部或到达胃内，遂溶解形成强酸。如果向食管内逆流会造成“药物性食管溃疡”，甚至发生胸骨部位剧痛。如果卧位服药，四环素就会在食管与左支气管交叉处停留，与食管粘膜接触时

间较长会引起食管溃疡甚至穿孔。因此，睡前忌服用四环素。

### 忌将六神丸当预防药服

确实六神丸是家喻户晓的著名传统中成药。许多家长常在每年端午前后给小儿服用六神丸，以为这样可以预防长痄子、生疔子。其实却不知用药不当或服过量其后果则严重。

因为六神丸中含有蟾酥，属剧毒品，如果过多服用可致恶心、腹痛、呕吐、胸闷、腹泻、四肢麻木、心悸等。其中的雄黄，主要成分为二硫化砷，遇热后可分解为三氧化砷（即砒霜），毒性非常剧烈，人如果多服则会损伤肝肾功能，持续服用还可产生积蓄中毒。因此，六神丸忌作预防药服用。当必须服用时，也应严格掌握剂量，绝对不可过量或长时间连续服用。

### 长时间用糖皮质激素忌突然停药

要知道较长期服用糖皮质激素如果突然停药，可能发生医源性肾上腺皮质功能减退症状。

因为停药症状的产生是由于长期用药抑制了下丘脑 - 垂体 - 肾上腺皮质系统，从而引起垂体前叶分泌促皮质激素减少，因而肾上腺皮质随之萎缩，分泌功能减退，此时如并发感染、外伤、手术等诱因可能产生肾上腺皮质机能不足症状，如发热、肌无力、恶心呕吐、低血压、低血糖甚至休克等。其中少数人没有诱因就可能突然发生上述严重肾上腺危象。

突然停用激素或减少剂量太快，使原有疾病复发或恶化，这种现象称为反跳现象。这还并不是肾上腺皮质功能不全的表现。而是由于病人对激素形成了依赖性和病情尚未被控制

所造成的。反跳现象多见于红斑狼疮、类风湿性关节炎、病毒性肝炎等患者。

为避免上述症状的出现，长期使用糖皮质激素的病人，应尽量减低维持量，另外可采用间断服药的方法，如每周服3天停4天；大剂量应用时，一周不超过3天；如超过7天以上，则不可突然停药。如果须停用激素，则应该选逐渐减量然后再停药，必要时可在停药前几天注射适量促皮质激素。如出现上述症状，除给以对症处理外，可以适当地恢复使用适量的糖皮质激素，待症状消除后再逐渐减量，然后停药。更重要的是绝对不要滥用激素，以避免副作用的产生。

### 服用四环素时忌吃豆腐

要知道四环素是常用的抗菌药物。而豆腐营养非常丰富，其中含有人体所必须的8种氨基酸，被誉为“长寿菜”，蛋白质含量比同量的羊肉还要多。但服用四环素期间，如果食用豆腐则会使四环素失效。

因为豆腐中含有钙质，用卤水点制的豆腐还含有镁。四环素遇到钙、镁离子就会发生综合作用，产生综合物，从而影响四环素的吸收，甚至降低四环素的杀菌能力。因此，服用四环素期间忌吃豆腐。其他豆制品以及咸鱼、牛奶、螺、芥菜等都含有较多的钙质，也忌食用。

### 服用降压药忌突然停药

一般说来，疾病痊愈便可停药。但是要知道，有些药物马上停用，会引起疾病复发，甚至还会引起更大的危险。

例如治疗高血压的药物，如氯压定、心得安、甲基多巴

等，如果血压正常后突然停药，会引起高血压现象，甚至会出现脑溢血。治疗冠心病的心得安，如果收效后马上停药，则会引起心绞痛或心肌梗塞。治疗癫痫病的苯巴比妥、苯妥英钠，如果突然停药，则会引起频繁的癫痫发作。治疗糖尿病的胰岛素，如果突然中断使用，则会引起昏迷。另外，长期大剂量使用强的松、地塞米松等激素类药物，如果突然停药，则会使疾病复发或加重。这一切都因为，机体对药物产生了依赖性，人体如果突然停药，便不能立即适应。因此，上述药物忌骤然停服。应在医生指导下而停用。

### 忌滥用人参

确实人参是一种极为珍贵的药材，具有治疗多种疾病的功效。但如果不经辩证而随意服用，反易招致不良后果。

因为人参的主要成分是人参皂甙，有治疗气血虚弱、食欲不振、失眠、多汗、健忘、惊悸、阳痿等症的作用。人参同时还具有抗癌的作用和滋补作用，但身体健康的人如果随便吃人参不但达不到滋补目的，反而会引起口舌干燥、血压升高、大便秘结和流鼻血等不良后果。因此，人参忌滥用。

### 忌服变质四环素

要知道变质的四环素会分解并产生新的化合物，这种化合物一旦进入人体后，会损伤肾脏的肾小管细胞，使肾功能遭到严重破坏，甚至导致酸性物质不能排出而在体内滞留，从而引起酸中毒，出现胸部不适、呕吐、恶心、全身极度虚弱，并出现脱水、呼吸深而慢等。因此说，忌服变质四环素。

## 果味维生素 C 忌当糖吃

确实果味维生素 C 片内含有维生素 C，又有水果味，咀嚼或吞服都非常方便。但有些人把果味维生素 C 让孩子当糖吃，这就不应该了。

因为果味维生素 C，每片含维生素 C100 毫克（正常人每天需要量为 1000~2000 克）。如果服用过量，会降低人体所需要的钙和其他矿物质，从而引起呕吐、恶心、腹痛和腹泻，甚至还可能在肾或膀胱中形成草酸结石，从而引起烦躁不安、消化不良、荨麻疹和水肿等。另外潮解和过期的果味维生素 C 还含有有害成分。因此，果味维生素 C 忌当糖吃，应控制服用剂量。

## 演员忌服抗胆碱类药物

要知道抗胆碱类药物，如颠茄、阿托品、山莨菪碱、普鲁本辛、645 - 2 等在服用或注射后，能引起唾液分泌的大量减少，出现咽喉和口腔发干、声音嘶哑，甚至有时出现体温升高、心跳加快、眩晕、视力模糊等病症。因此，演员在演出期间忌服抗胆碱类药物。另外，有些中药如桂枝、麻黄、肉桂、细辛、干姜、人参及石决明等也可使嗓音嘶哑、口咽干燥。

## 青霉素、链霉素忌混合注射

确实青霉素、链霉素是常用的抗生素，临床上人们常将它们混合注射，其目的是简化操作和减轻患者的疼痛感。其实，从药理学观点来看，青、链霉素是不应混合注射的。一方面链霉素是碱性甙，青霉素是有机酸，两种药稀释混合后，

青霉素的 6 - 内酰胺环在碱性环境中极易水解而失去活性至使效价降低。另外，青、链霉素稀释混合以后，药液的 PH 值发生了变化，其稳定性明显减弱，从而影响疗效。另外青、链霉素都有产生过敏性休克的可能性，但青、链霉素过敏性休克的抢救方式是完全不同的，二者混合注射，一旦发生过敏性休克，将难以鉴别和诊断是谁引起的休克。因此，青、链霉素忌混肌注，也忌混用同一注射器。

### 在噪音环境中工作的人忌服阿斯匹林

要知道阿斯匹林是使用历史非常久远的解热止痛药。由于近年来又出现了它的许多新用途，所以，目前服用阿斯匹林的人更多了。但最近又发现，阿斯匹林对听力起着不良影响，尤其是在噪音环境下工作的人，服用阿斯匹林可以引起耳聋。

阿斯匹林会影响听觉系统，即使只服用小剂量也有这种可能性，一些人在服用阿斯匹林后，会发生耳鸣，部分人会暂时丧失听力，其原因是服用阿斯匹林可以阻碍听神经细胞把声音信息传往大脑。因此，在噪音环境中的工作人员忌服用阿斯匹林。

### 避孕药与抗生素忌同服

要知道口服避孕药，也称甾体激素。甾体激素在肝内与葡萄糖醛酸结合以后，将会随胆汁进和十二指肠。肠内的细菌具有活性很高的水解酶—— $\beta$ 葡萄糖苷酸酶。该酶能使与葡萄糖醛酸结合的甾体激素分解出来，然后在肠内再被吸收。口服抗生素药物可影响肠内细菌的活动，抑制甾体激素的肠

肝循环，使血中甾体激素浓度大大降低，从而使避孕失败。因此，口服避孕药的妇女，忌同时口服抗生素药物。

### 酒后忌服安眠药

要知道酒中含有酒精。酒精对神经系统具有镇静和麻痹作用。醉酒者表现出来的“兴奋”使大脑皮质受到抑制，皮质下中枢失去皮质控制的原因。如果再服安眠药，会加深中枢神经系统的抑制。呼吸中枢受抑制，呼吸慢而浅，会造成缺氧和二氧化碳潴留，呼吸麻痹。同时还会发生血压下降，心脑血管缺血，心脑血管功能发生障碍等病症。因此，饮酒后，尤其醉酒后忌服安眠药。

### 补铁忌急性铁中毒

要知道缺铁性贫血是一种常见多发病，目前随着医疗条件的改善，采用铁剂治疗的人相应增加了许多。毫无疑问，补充铁剂是治疗缺铁性贫血的有效方法。然而，不遵医嘱而盲目滥用，不但收不到预期的效果，反而会对身体健康有害，甚至中毒。因此我们建议补铁治疗必须在医师的指导下进行，忌自己乱买滥用。

对于缺铁的婴幼儿每天公斤体重可用 10% 枸橼酸铁铵 1 毫升，年长儿童及成年人每天可口服 300 毫克硫酸亚铁。一般来讲在服用铁剂四天后，血红蛋白、红细胞、网织细胞会马上增加，但必须服用两个月以上，直到血红蛋白及红细胞容积恢复正常为止。

不过要记住，一次服用含铁药物不应过多，更不要将带糖衣的红色补血铁丸或补血糖浆放在儿童可能发现的地方，

以免一次大量误食铁剂造成严重坏裂性胃肠炎，出现腹泻，呕吐及腹痛等病症，甚至会出现代谢性酸中毒、低血压以致昏迷等严重问题。要知道即便服 130 毫克很少量的铁也可能使小儿致命。

遇此情况应即刻注射去铁敏 2 克，同时用千分之二去铁敏溶液洗胃。洗胃后再将 20% 去铁敏溶液 50 毫升留置于胃内，并用足量碳酸氢钠使胃内容物 PH 值达到 5.0 以上。如果毒症状明显，最好进一步肌肉注射去铁敏 80 毫克或以每小时每公斤体重给予 15 毫克的剂量静脉滴注。此药虽可使症状单方面明显好转，但仍有可能发生死亡，因此应注意防病于未然。

### 煎中药忌用金属器皿

要知道用铁、铜、铝等金器器皿煎中药。会使中药丧失其药性，从而影响治疗效果。

因为许多中药中含有一种物质鞣酸、鞣酸在遇到金属时，会发生化学变化，生成一种不溶于水的鞣酸盐。由于中药中的鞣酸受到破坏，从而影响治病的效果。因此，煎中药忌用金属器皿，应用沙锅或瓷锅为宜。

### 服药忌饮酒

一个人如果在服药同时饮酒，往往会发生明显的，甚至是十分危险的副作用；三环抗抑郁剂与酒同服，可抑制中枢神经系统，从而引起低温性昏迷。心衰病人如多饮酒可造成人体血钾浓度的大量降低，使肌体对洋地黄类药物的敏感性增高许多，从而发生洋地黄中毒。心绞痛如果服用硝酸甘油

和降血压的优降宁、利血平时不能饮酒。因为 D - 860、速尿、双氢克尿噻、氨苯喋时饮酒，会造成血糖过低或电解质紊乱因而危及生命。还有痢特灵、呋喃咀啉在体内一旦乙醇作用后，对中枢神经系统将产生一种毒性。服阿斯匹林时饮酒会招致上消化道出血。

### 服用铁剂补血药忌喝茶饮奶

铁剂是治疗缺铁性贫血的主要药物之一。常用的有硫酸亚铁、维生素补血露、人造补血药等。这些药都具有铁离子，如果服用这些药物时喝茶饮奶会严重影响疗效。

因为茶中有一种物质叫鞣酸，它能与铁形成复合物，从而严重影响铁的吸收。牛奶中含有大量的钙和磷酸盐，可使铁发生沉淀，妨碍铁的吸收。因此，服用铁剂补血药忌喝茶饮奶。另外，菠菜含有鞣酸，茶与奶等碱性食物能使胃液酸度大大降低，不利于铁剂的分解和二价铁离子的形成，都能降低铁的吸收。服铁剂补血药时，必须在饭后服用，同时服点维生素 C 或胃蛋白酶剂，将有助于铁的吸收。

### 睡前忌服降压药

人在入睡后，血压会自然的下降 10% 左右，人如果在睡前服用降压药，则血压会更加降低，从而引起脑血流量减少，流速减慢，使血液中的凝血物质如：血小板、纤维蛋白等容易在血管内膜聚积成凝块。如果中老年人动脉内膜有粥样硬化等，则更容易发生。这就是缺血性中风即：脑血栓的形成。如果血凝块发生在冠状动脉，就会发生心绞痛或心肌梗塞。

## 与安定忌同服的药

要知道安定具有抗焦虑、镇静、抗惊厥和导致中枢性肌肉松弛的作用，主要用于治疗焦虑不安、精神紧张、恐惧、抑郁、失眠等神经官能症与肌肉痉挛及顽固性癫痫等病症，应用范围十分广泛。然而，某些药物与安定同时服用，可产生无益甚至有害的作用。

安定与阿米替林合用可使肝脏损害；与杜冷丁合用可致使呼吸突然停止；与利眠宁合用可引起遗尿；与巴比妥类药物合用能增强中枢抑制效应；与甲碘安合用，可使甲碘安在血中的药物浓度增高许多，从而导致心脏负担突然增加，引起脉搏加快、肌肉颤动、脉搏不规则、甚至出现心绞痛、心衰等中毒症状，动脉硬化，冠心病患者应该注意。安定还具有抗维生素 K 的作用，可延缓凝血过程，有出血倾向者忌长期使用。另外，在服用安定期间忌饮酒。

## 服中药忌不慎重

中药与西药相比的副作用相对小些，但其中也有剧毒药，如果服用不慎重，可引起毒副反应。如服用云南白药过量，可引起恶心呕吐、头晕、四肢厥冷、面色苍白等不良症状，甚至造成肾功能衰竭。又如六应丸、六神丸、梅花点舌丹等内含蟾酥，具有很大毒性，服用过量可致胸闷、头晕、气短、心悸、恶心呕吐、腹痛腹泻、口周及四肢麻木、大汗淋漓等中毒症状。另外，苍耳子、巴豆、甜瓜蒂、雷公藤、牵牛、木通、苦楝子等如果服用过量，可导致中毒致死。

## 食疲乏钡剂造影忌饭后进行

要知道食道钡剂造影检查忌在饭后立即进行，以免食物残渣粘附在食道壁上，从而引起误诊。特别是检查食道下端疾病时，必须在进食4小时以后检查。

## 服用雷米封时忌吃鱼

要知道鱼类，特别是在无鳞鱼的肉中，含有大量的组氨酸。人在吃鱼后，组氨酸在人的肝脏内被迅速转化为组织胺，再由单胺氧化酶予以氧化灭活。雷米封能抑制单胺氧化酶，阻止组织胺的氧化灭活，从而使组织胺在人体内蓄积而发生头痛、恶心、结膜充血、皮肤潮红、面部麻木、心悸、腹痛、皮疹、腹泻、呼吸困难、血压升高，甚至出现脑溢血等。因此，服雷米封期忌吃鱼肉。

## 使用滴鼻净的禁忌

要知道滴鼻净的化学名叫“萘唑啉”，是一种拟肾上腺素药物，它和麻黄素一样，都是血管收缩药，具有能使鼻腔通畅，便于鼻窦内分泌物流出的作用，常用于过敏性及充血性鼻炎，急、慢性鼻炎及对麻黄素耐受的病人。滴鼻净并不是一种理想的药物，它的最大缺点是使鼻腔发生反应性充血肿胀即血管收缩作用后，常继发血管扩张的副作用，阻塞反而更加厉害，人如果能长期使用能引起萎缩性鼻炎，所以萎缩性鼻炎的病人，应严格禁止使用。另外，由于该药吸收后能使血压升高，因此凡是患有高血压、甲状腺机能亢进的病人应慎用。还有的病人在夜间滴用后有倦睡、失眠等情况，也都应注意。

## 痰多忌服镇咳药

要知道，在无痰干咳的情况下服用咳药是十分必要的。但是在痰多时如果服镇咳药，则可造成痰液滞留在呼吸道，从而阻塞呼吸道，甚至发生细菌感染。

## 维生素 C 忌冲服

要知道，维生素 C 是一般疾病常用的辅助治疗药物，尤其是结核病、冠心病、外伤等患者以及低温、高温作业的工人，都需要较多的补充维生素 C。但有些人的服法不对，在吃的时候不是冲服，而是把维生素 C 放入茶杯内，用开水浸泡冲水喝，这是不对的。

因为维生素 C 虽有果酸味，容易溶于水，利口爽适，但易氧化，不耐热，开水浸泡会使其失去药物效果。因此，维生素 C 忌冲水喝。

## 灭滴灵忌滥用

要知道，灭滴灵是治疗滴虫病的药物之一，近来发现还可治疗痤疮、酒糟鼻、褥疮、牙周病、破伤风、气性坏疽、十二指肠溃疡、麻疹及病毒性肝炎等。但如果滥用常会出现毒性反应。

因为服用量大或时间长，会产生厌食、恶心、呕吐、头晕、小脑共济失调、神经错乱等病症。因此，灭滴灵应在医生指导下服用，而不应自己滥用。

## 忌忽视有毒药品的使用

当服用以下四种药后，如果出现大小便色泽变化时，则说明是毒性反应的信号，应马上停药，或是去医院进

一步诊治。

消炎痛。如果大剂量或长期服用，会出现绿色尿，这说明人的肝脏已被损害，会引起绿素血症。

阿斯匹林。连续服用可导致胃溃疡。服用期间如果发现黑便，应警惕胃出血。

保泰松。其毒性反应为血尿，还可以引起十二指肠溃疡。

奎宁。服后如果出现黑褐色尿时，要停用，警惕发生贫血、黄疸、发热、胃损害等病。

### 氯化铵禁忌

人如果大剂量服用氯化铵可导致恶心呕吐、胃痛及高氯性酸血症。对于有些严重胃功能减退、溃疡病、代谢性酸血症患者忌用。婴幼儿应更加慎用。

### 鼻腔内用药禁忌

目前，口服、注射用药的副作用人们一般都比较重视而对于鼻腔内滴上几滴药液往往不太重视，似乎多几滴也无所谓。然而事实却并非如此，因为鼻腔粘膜对药物吸收是非常快的，而且比较完全，即使剂量很小所表现的疗效和副作用也比口服药明显得多，因此必须重视。

临床上常用的鼻药，主要包括血管收缩剂、抗生素与皮质类固醇等，多数是用滴鼻法，也有一些采用喷雾吸入和注射给药，当因感冒鼻塞时，一般用麻黄素或滴鼻净等血管收缩剂，中要滴上几滴，鼻塞便会立刻就通，但过不了多久还会被堵塞，有些慢性鼻塞病人，长时间用这种药，久而久之会成瘾，非滴不行，甚至导致药物性鼻炎，使鼻塞症状越来

越重。对于冠心病、高血压、甲状腺机能亢进患者，更应慎用上述血管收缩滴鼻剂。这当中特别以滴鼻净副作用较明显，婴幼儿使用不当导致中毒。

鼻内滴用青霉素、链霉素、庆大霉素等也可能产生与口服、注射用药同样的毒副作用。皮质类固醇激素鼻药临床上疗效非常好，但鼻内给药也会抑制机体免疫功能，对感染性鼻病必须要慎用，一般鼻病也不能久用、滥用。

### 白果禁忌

要知道，白果也就是人们俗称的银杏，如果食用过量，尤其是生食过多，则容易发生中毒。表现为呕吐、恶心、腹痛、腹泻、头晕、发烧、躁动等病症；甚至可能还会出现对外界声响刺激反应强烈，极度恐惧、抽搐；严重者还可陷入昏迷。因此白果忌食用过量，特别是幼童，更忌多食。

### 阿斯匹林禁忌

一个人在口服阿斯匹林以后在胃里遇酸可释放出水杨酸，产生局部刺激作用，从而引起食欲不振、上腹不适、呕吐、恶心等，甚至可能出现胃出血。如果用量过大，还可产生眩晕、耳鸣、头痛、听力及视力减退等水杨酸反应。少许病人还能出现荨麻疹、哮喘及血管神经性水肿等过敏反应。因此有过敏史、哮喘同时患有鼻息肉、胃溃疡、胃出血者禁用。

### 糖尿病人服药禁忌

忌滥用降糖药。一定要在医生的指导下合理地使用降糖药，以减少或避免副作用的发生。

忌随意停药。老年糖尿病患者用药后不可突然中断，否则会使接近稳定的病情出现恶化。

忌与磺胺药、抗菌素、阿斯匹林等药物合用。因它们可能引起低血糖。

忌与噻嗪类利尿药合用。因为这些药能使血糖升高，产生药理抵抗作用。

忌饮酒。酒精具有扩张血管的作用，服用降糖药后容易发生“乙醛蓄积综合症”。

忌饮食不配合。服用期间应食用蔬菜、牛肉、豆腐、猪肾、猪心、鸡蛋、鱼等食物。

### 烟酸禁忌

要知道，如果过量服用烟酸，引起扩张小血管的作用，从而引起颈、面、胸部皮肤发热、潮红、瘙痒。甚至有的人还可出现荨麻疹、心悸、恶心等。因此忌过量服用烟酸。

### 苦楝子禁忌

如果随意服用苦楝子驱蛔，往往会因用量过大而产生中毒。要知道苦楝子中含有大量的脂肪油、苦楝素等，中毒后能抑制或麻痹呼吸中枢，因而出现头痛、恶心、头晕、呕吐及四肢麻木等病症，严重者会出现窦性心动过速、房室传导阻滞、期前收缩及心肌受损，最后可能因呼吸麻痹而死亡。因此苦楝子忌滥用。

### 乌头禁忌

要知道乌头与天雄、附子都属于同种植物，主要是因入药部位不同而名称则不同。附子之母根为乌头，毒性非常大，

服用剂量如果掌握不准或用量不当都能引起中毒，中毒严重者语言及肢体运动都会发生障碍。并有多汗、流涎、腹痛、恶吐、腹泻等病症。另外，初期时还会出现呼吸急促，烦躁不安、心音弱、意识模糊、脉搏不清、心律不齐、血压下降，最后因呼吸心跳停止而死亡。因此此药在采集时严格禁止用口尝试。对乌头生物的泡制或煎煮时间必须准确，需煎3小时以上乌头碱才能完被破坏而不含毒。

### 利他林禁忌

要知道利他林具有使患者口干、食欲不振、头晕头痛、失眠倦睡、恶心、运动障碍、皮疹、神经质、心悸、心律失常等毒副作用。因此晚上忌服用，以免引起失眠。另外，7岁以下小儿严格禁用。高血压、癫痫、激动性抑郁、青光眼、过度兴奋者也应忌用。

### 胃蛋白酶禁忌

要知道胃蛋白酶没有什么明显毒副作用。但绝对不能与碱性药物同服，也不应该与鞣酸、重金属相接触以免形成沉淀。

### 甘草、鹿茸禁用

要知道消化道路溃疡病人忌将鹿茸、甘草与阿斯匹林药物合用，以防止病患加重。

### 消炎痛禁忌

要知道消炎痛因对胃肠具有刺激作用，头痛、头晕、哮喘、皮疹以及肝和造知功能损害等不良症状，因此胃溃疡、

胃出血、孕妇等都应忌用。

### 胰酶禁忌

要知道胰酶忌与酸性药物、鞣酸蛋白、三硅酸镁、硫酸奎宁等药物合用，以免降低疗效。另外内服时绝对不可嚼碎。

### 维生素 C 禁忌

要知道维生素 C 又名抗坏血酸，在服用时，一定忌与抗酸剂同服，以免发生中和反应，从而降低药的疗效。

### 速尿禁忌

要知道服用速尿过量可导致低血氯性碱中毒、电解质紊乱、低血钠症、低血钾症。甚至还可引起胃肠道反应，其表现为：呕吐、恶心、腹泻、上腹痛及胃肠出血、听力损害，出现皮疹及骨髓抑制等。那些低盐和低钾症、肝昏迷晚期肝硬化及应用洋地黄的病人严格禁用。特别禁与氨基糖甙类抗生素同用。

### 利血平禁忌

一个人长期服用利血平可导致精神抑郁，大剂量饮用可引起震颤麻痹、溃疡病人致出血，还可引起腹泻、鼻塞、心率变慢、嗜睡、胃酸分泌增多等问题。有抑郁史、溃疡病患者严格禁用。而且还要禁与单胺氧化酶抑制剂同用。

### 鲁米那禁忌

要知道鲁米那，那苯巴比妥，其主要作用为对中枢神经系统的抑制，一个人如果长期大剂量服用可成瘾，一旦停药则会产生戒断症状，出现兴奋、躁动和惊厥病症。因此，忌

作常规镇静催眠药用，严重肺功能不全，如肺气肿、支气管哮喘及颅脑损伤呼吸抑制者忌用。

### 优降宁禁忌

要知道优降宁如果用量过大可引起口干、直立性低血压、胃口不适、多梦、失眠等毒副作用。患有肝肾机能障碍、甲亢、嗜铬细胞瘤忌用。禁与苯丙胺、麻黄碱、利血平、丙咪嗪、降压灵、胍乙啶等药物合用。服药期间严格忌与扁豆、酒、干酪等食品合吃。

### 胰岛素禁忌

一个人如果过量注射胰岛可产生低血糖症，轻者面部表情异常、瞳孔扩大、精神不安、脉搏加快；重者可出现低血糖惊厥等病症。

### 普鲁本辛禁忌

要知道人在服用普鲁本辛后可出现口干、尿潴留、视力模糊、便秘、心悸、头痛等病症。要记住手术前忌用，青光眼患者忌用。心脏病患者忌用。另外要记住此药忌有与胃复安及红霉素同服。

### 苍耳子禁忌

要知道苍耳的叶、幼苗及其果实都有毒。其幼芽非常象黄豆芽，并且味甜可口，很容易会因采食或误食而中毒。其主要有毒成分为苍耳甙、毒蛋白及毒甙。它具有损害心、肝、肾等内脏器官，引起浊肿、出血及坏死，并能扩张毛细血管的作用，且能增加血管渗透性，经起全身广泛性出血，常因

呼吸及循环衰竭而致死。因此，患者易呼吸急促，烦躁不安，心音弱、意识模糊、脉搏不清、心律不齐、血压下降，最后呼吸心跳停止而死亡。因此此药忌不慎重使用。

### 大力补禁忌

如果长期服用大力补可导致黄疸及肝功能障碍，出现恶心、呕吐、腹泻、水钠潴留而至水肿等问题。前列腺癌、高血压、孕妇严格禁用。肝功能不良、肾脏病变、肾炎、充血性心力衰竭者忌用。中外，记住此药不可作为营养品使用。

### 潘生丁禁忌

要知道潘生丁毒副作用的具体表现为眩晕、头痛、腹泻、恶心、呕吐等症状。如果用与肝素合用可引起出血倾向，因此不能合用。

### 磺胺类药物禁忌

要知道磺胺类药物容易刺激肾脏，从而引起腰痛、蛋白尿、尿血，甚至还可能出现尿闭、尿毒症等，同时还可引起过敏反应，出现药物热、皮疹等。另外对造血系统和中枢神经系统也都有一定影响。因此磺胺过敏、肝肾功能减退、脱水、休克者应忌用此药，孕妇、新生儿也忌用。另外还应忌与乳酶生合用。

### 乙胺磺呋酮禁忌

要知道如果长期服用乙胺磺呋酮，可引起甲状腺功能亢进或减退，胃肠道反应及角膜色素沉着，皮疹及皮肤色素沉着。房室传导阻滞等病症，请记住心动过缓者严格禁用。

## 巴豆禁忌

要知道巴豆仁含大量的脂肪油，具有强烈的致泻作用。如果过量服用或误食巴豆都可引起中毒。严重者可出现呼吸困难、四肢厥冷、肌肉痉挛、头痛、头晕、脉搏细速、脱水、体温下降、昏迷及休克。最后常会因呼吸和循环系统衰竭而致命。因此，加工巴豆时忌用手直接去剥外壳。巴豆油忌无明确标志。药用时严格把握用药剂量。年老体弱、孕妇及肾功能不良者严格禁服。

## 氨茶碱禁忌

要知道如果氨茶碱静脉注射过快、浓度过高时，可使心肌由于过度兴奋而产生惊厥、心悸、血压剧降。口服可引起恶心呕吐等胃肠反应及失眠、不安等中枢兴奋。急性心肌梗塞以及血压显著降低者严重禁用。

## 舒喘灵禁忌

要知道如果舒喘灵长期服用可形成耐受性、并可导致头痛、恶心、肌肉震颤、血压波动、心悸等下，心血管功能不全及高血压患者忌用。严禁用心得安同用。

## 安定禁忌

要知道如果大剂量服用安定可发生尿闭、共济失调、皮疹、粒细胞减少、中毒性肝炎。如果长期大量服用可产生耐受性及依赖性，长久服用后骤停可出现惊厥。婴儿和青光眼、惊厥、重症肌无力的病人、哺乳期妇女、孕妇忌用。肝、肾功能不全者及老年人忌用。服用安定期间忌饮酒，否则会加重毒副作用。

## 心得安禁忌

要知道心得安具有乏力、嗜睡、失眠、头晕、腹胀、恶心、晕厥、低血糖、心动过缓等毒副作用，并可引起支气管哮喘发作。因此过敏性鼻炎、支气管哮喘、窦缓、重度房室传导阻滞、低血压、心源性休克者严格禁用。另外注意此药忌与优降宁及口服降糖药混合使用。

## 苯妥英纳禁忌

要知道，口服苯妥英纳容易引起恶心呕吐，静脉注射容易导致静脉炎，小儿如果长期服用则容易引起软骨病。静注速度过快则地导致房室传导阻滞、血管性虚脱、心动过缓及呼吸抑制。可致畸致喘。还可致神经系统反应，如眼球震颤、复视、共济失调、运动障碍、发音困难等。因此孕妇忌用。另外不能用于已使用巴比妥或吗啡的癫痫患者。忌与利他林合用，因为利他林在肝内能抑制药物代谢酶，使苯妥英纳的血药浓度增加导致中毒。服用时忌饮酒。

## 蓖麻子禁忌

要知道蓖麻子为内服泻剂，如果误食或过量服用可导致中毒。中毒原因是蓖麻毒素及蓖麻碱所导致。蓖麻毒素具有损害肝、肾等实质细胞，使之浊肿、出血及坏死，并有凝集和溶解红细胞的作用；可引起中毒性肝、肾疾病，出血性胃肠炎，小血管栓塞；蓖麻子还可引起呼吸及血管运动中枢的麻痹，以致呼吸循环衰竭，直至死亡。忌将蓖麻油误作食用油食用，忌不注意儿童误食蓖麻子。

## 心痛定禁忌

要知道心痛定具有松弛血管平滑肌、增加冠状动脉流量、降低外周阻力等作用，初用时可有面潮红、心悸、窦性心动过速等副作用，还可能出现口干、舌根麻木、头痛、出汗、恶心等病症。

## 异搏定禁忌

要知道异搏定注射剂量如果过大可导致血压下降、心动过缓、加重房室传导阻滞。甚至还可诱发哮喘。有恶心、眩晕、便秘、心悸、呕吐等副作用。要记住心力衰竭、低血压者严格禁用。传导阻滞及心源性休克者严格禁用。

## 氯丙嗪禁忌

要知道服用氯丙嗪可引起便秘、口干、乏力、上腹不适、嗜睡、肌肉震颤和运动失调等不良反应，少数病人可能会出现皮疹，接触性皮炎、白细胞减少等过敏反应，同时还可出现肝内微胆管阻塞性黄疸，因此说肝功能不良的病人应忌用。并且忌与咖啡因、麻黄碱等合用，否则会降低其作用。

## 天南星禁忌

要知道天南星是祛痰、解痉、镇痛的中药，常用量为3~6克。天南星含有皂甙。忌生食，否则会中毒，具体表现为口腔局部首先有强烈的麻辣感，继而口腔粘膜出现糜烂，部分坏死脱皮，口唇出现水肿，口舌麻木、大量流涎、味觉丧失、言语不清、张口困难等问题。

## 人参禁忌

要知道如果滥用人参则会引起中毒，轻者神经高度兴奋，出现头痛、失眠、抑郁、易怒、烦躁等症状；重者则能使患者血压升高、九窍出血、心律失常，甚至暴脱而死亡。因此人参忌夏秋两季服用。肝阳上元，湿阻热盛者忌服用；并且忌与五灵脂、藜芦同服。另外服用人参忌吃萝卜，因为萝卜属于消食通气之物，服用后会降低人参药效。

## 朱砂、朱砂安神丸禁忌

要知道朱砂、朱砂安神丸及紫血膏、急救散在使用时应忌与溴化钠、溴化钾混合使用。

## 庆大霉素禁忌

要知道庆大霉素主要毒性反应是对第八对脑神经的损害，会出现眩晕、头昏、耳鸣等现象，如果用量过大，疗程过长可导致听力减退、重听、甚至耳聋的可能。此药忌与链霉素合用，否则会增加其对第八对脑神经的毒性反应。

## 斑蝥禁忌

要知道斑蝥可用作局刺激药、生发药等。其毒性非常大，如果用药过量可引起中毒。内服时可引起胃肠炎症，粘膜坏死；吸收后可引起肾小球变性，肾小管出血；心肌也有出血，肝脏轻度脂肪变性；另外此药对毛细血管也有毒害作用，并起神经系统损害。外用时常引起水泡，毒素吸收后可致全身中毒。因此，斑蝥忌滥用。

## 硝酸甘油禁忌

人在服后可出现头内跳痛、头胀、昏厥、心跳加快、升高眼内压等病症。如果长期连续服用可产生耐受性及本位性低血压。硝酸甘油不能吞服。青光眼病人严格禁用。

## 胃复安禁忌

人在服用胃复安后可出现发音困难、下肢肌肉抽搐、共济失调等毒副作用。在注射后可引起直立性低血压，孕妇严格禁用。胃、十二指肠溃疡者忌用。胃复安与普鲁本辛、阿托品、颠茄合用，其止吐作用会明显减弱，因此忌合用。

## 石膏、石子、寒水石禁忌

要知道石膏、石子、寒水石等忌与西药土霉素、四球素、强力霉素等混合使用。

## 去敏灵禁忌

要知道去敏灵可导致粒细胞减少，局部引起皮炎，因此忌滥用。

## 曼陀罗禁忌

要知道曼陀罗全株有毒。有毒成分主要为生物碱。中毒时会出现谵语、烦躁不安、幻觉、幻想、幻听、幻视、意识模糊、哭笑不止等现象，或出现阵性搐及痉挛、瞳孔散大，对光反应及角膜反应消失。还有腹胀、便秘及尿潴留等表现，甚至严重者会出现四肢发冷、血压下降，以至发生休克、昏迷以及呼吸麻痹等危重征象。另外，家庭、院落忌种植曼陀罗花，以免因曼陀罗的叶和种子有甜味而让幼儿误食。果实

成熟应及时采摘并妥为管理，以防污染粮食、饲料，药用忌不遵医嘱。

### 他巴唑禁忌

要知道服用他巴唑容易导致药物热、皮疹、眩晕、头痛、关节痛、唾液腺和淋巴结肿大、粒细胞缺乏症及黄疸。孕妇及乳母严格禁用。

### 乳酶生禁忌

要知道乳酶生为活性乳酸杆菌制剂，没有什么副作用。但此药忌与抗生素、磺胺类药、吸附剂同服，忌与抗酸药及碱性药物同服，否则会减弱其助消化作用。

### 双氢克尿噻禁忌

要知道人如果长期过量服用双氢克尿噻可导致低血钾症、血氨升高、高尿酸血症、血中尿素氮升高与高糖血症。还可引起日光性皮炎、粒细胞减少、血小板减少性紫癜。因此忌长期服用。糖尿病及痛风者，肝肾功能减退者忌用。严重肝功能受损者严格禁用。

### 甲苯磺丁脲禁忌

要知道，如果长时间服用甲苯磺丁脲可导致低血糖。从而引起食欲不振、恶心、皮疹、腹泻腹痛、荨麻疹、药物热、白细胞减少、血小板减少、肝功能减少等疾病。白细胞减少、肝功能不全、磺胺药过敏者忌用，孕妇等忌用。另外此药忌与保秦松及磺胺药同用。

## 山莨菪碱禁忌

要知道山莨菪碱具有毒副作用，具体表现为面红、口干、轻度扩瞳、视近物模糊、排尿困难、心跳加快等现象。脑出血急性期、青光眼患者严格忌用。

## 胰岛素禁忌

要知道，过量注射胰岛素可导致低血糖症，轻者面部表现异常、瞳孔扩大、精神不安、脉搏加快；重者可出现低血糖惊厥或胰岛素休克。如果制剂不纯可导致过敏性休克或荨麻疹。因此低血糖、肝硬化、急性肝炎、胰腺炎、溶血性黄疸、肾炎等患者忌用。

## 夹竹桃禁忌

要知道夹竹桃为祛胃喘、强心利尿、镇痛去淤药。全树及白色树叶都有毒。有毒成分为多种强心甙，叶含强心甙和夹竹桃甙，树此含夹竹桃甙。有时虽然用量不多，可也引起中毒。引起阵发性、室上性心动过速，完全性房室传导阻滞，室性期外收缩，甚至可导致死亡。因此忌随意服用夹竹桃。

## 强的松禁忌

要知道如果大量服用强的松可导致医源性肾上腺皮质功能亢进、医源性肾上腺皮质功能减退、诱发或加重感染、加重溃疡甚至从而引起消化道出血、抑制生长发育、延缓伤口愈合。甚至可诱发精神病、高血压、水钠潴留。活动性肺结核、病毒感染、早期妊娠妇女、动脉硬化、胃、十二指肠溃疡、精神病、高血压、骨质疏松症、手术及创伤恢复期等情况忌用。

## 粟壳禁忌

要知道粟壳即罌粟外壳。粟壳虽然有回肠止泻，但不宜治疗细菌性痢疾。如果用药不当，可致中毒，毒副作用主要在中枢。严重者可死于呼吸衰竭。使用粟壳治疗细菌性痢疾在农村相当普遍，受害者相当多，因此应当引起重视，忌滥用。

## 驱蛔灵禁忌

要知道服用驱蛔灵过量可导致头痛、头晕、呕吐、恶心等病症，甚至还会导致乏力、荨麻疹、共济失调、胃肠功能紊乱，患有神经系统疾病、癫痫患者忌用，肝肾功能不良者忌用。

## 青霉素 G 禁忌

要知道青霉素 G 非常容易引起过敏性休克，因此用药前一定要作过敏试验，忌局部应用青霉素 G。

因为青霉素 G 为抗生素类药物，对繁殖旺盛期的细菌作用非常强，对静止期的细菌作用弱，在用青霉素 G 前忌用其他抗生素类药物和磺胺类药物，因为这些药物将细菌抑制在静止期内，从而降低青霉素 G 的抗菌作用。

## 强心甙类药物禁忌

要知道常用的强心甙类药物有地高辛、洋地黄毒甙、西地兰、毒 - K 等。此类药的中毒量和治疗量非常接近，安全范围也特别小，如果掌握不好，可出现胃肠道反应，表现为恶心、食欲不振、呕吐等现象。其次是中枢神经系统反应，会有头晕、头痛、疲乏、谵妄、失眠；视色障碍有弱视、

色视、复视。心脏反应最重，有早搏、心动过速及传导阻滞、心动过缓等。因此冠状血管机能不全、急性心内膜炎、心传导阻滞的病人严格禁用；用药期间及停药7天以内忌用麻黄碱类、钙剂、肾上腺素类药，否则会增加其毒副作用。

### 甲氰咪胍禁忌

要知道服用甲氰咪胍时不能骤停，以免引起胃酸分泌突然升高，造成出血。另外，此药有口苦口干、腹泻腹胀、血清转氨酶升高等毒副作用，还可导致急性间质性肾炎，骨髓抑制，可逆性中度白细胞减少、血小板减少、自身免疫性溶血性贫血、头晕头痛、嗜睡、抽搐及癫痫样发作。因此孕妇忌用。

### 非那更禁忌

要知道具有非那更抗组织胺及中枢安定等作用，服用后有嗜睡口干、胃脏刺激、皮炎等副作用。机械操作人员、驾驶员、运动员忌用。肝功能、肾功能减退者忌用。

### 灭滴灵禁忌

要知道灭滴灵为抗滴虫药，具有腹泻、恶心、尿道烧灼感、皮疹、眩晕、头痛等毒副作用。哺乳期妇女、妊娠3个月以内的孕妇忌用。

### 乘飞机忌服安眠药

要知道在搭乘飞机长途旅行时，有的旅客因无法入睡而服用安眠药。试验结果证明，许多安眠药会使人短期记忆力减弱一半，甚至使人无法想起几分钟前发生的事。

因此，很多专家们指出，乘飞机长途旅行时，忌服用安眠药。以免安眠药产生的副作用，使记忆力严重损伤。

### 忌在腹痛时早服止痛药

确实，止痛药对于人体各部位的疼痛有较好的作用，但肚子痛却不能过早服用止痛药。其原因是疼痛不仅是很难受的，剧烈的疼痛甚至还会引起神经性休克。因此，必要时使用止痛药也是应该的。但是可曾知道，疼痛又是人体自身保护机能的一种反应，它标志着疾病的部位所在，对肚子痛来说，诊断不明时，盲目过早用止痛药，往往会给患者带来生命危险。

要知道导致腹痛的原因有许多，如妇科子宫外孕、阑尾炎、胆道蛔虫、胆囊炎、胃炎、胰腺炎、肠炎、胃溃疡、肠痉挛等都可能出现腹痛，到底是什么原因？短时间还暂时弄不清楚，又不能剖开来看，诊断时就要根据疼痛的位置、性质等作为重要依据。如果腹痛之初，或病因未查明时用了止痛药，腹痛可暂时缓解，家属和病人放松了警惕，医生也无法观察病情的发展，很可能发生误诊，等到止痛药效一过，又再次出现疼痛时，已经延误了诊断和治疗，很可能因此而导致阑尾穿孔、胃穿孔、术后肠粘连、腹膜炎等，严重的可因大出血休克而危及生命，给病人千万不可挽回的损失。

可见，肚子痛忌掉以轻心，应早些去医院诊治，忌滥用止痛药。

### 胃切除后忌服的药

要知道溃疡病如果久治不愈，反复出血，或疑癌变时，

应该手术治疗。胃经手术部分切除后，一般病人自觉症状，如暖气、胃痛、反酸等都能得到缓解或痊愈。消化功能也能逐渐恢复正常。这是因为残留下来的胃也仍然能分泌胃液、消化饮食。但这时胃的消化、抗病能力远比健康人差，对口服药物却比较敏感，如果用药不慎，最容易引起新的胃病发作。

大家知道，手术把胃切去了很多，甚至可能会切去胃的大部分，胃本身容纳食物的空腔必然要小，胃的蠕动能力减弱，胃酸分泌也相对要少许多，这对食物的消化、营养吸收的功能也肯定有一些影响。因此，胃切除后胃酸反而显得特别宝贵，任何中和胃酸以及抑制胃酸分泌的药物都应避免。如在手术前常用的胃得乐、苏打片、普鲁本辛、丙谷胺、阿托品等，手术后也忌再服。中药乌贼骨、瓦楞子、牡蛎也忌用。

另外，做过胃部分切除术的病人，在手术后的一定时间内，应坚持少食多餐，忌吃甜食，进食后平卧十五至二十分钟，以减少或避免发生疼痛、饱胀、恶心等症状。

### 忌乱服速效感冒胶囊

目前，速效感冒胶囊几乎成了家庭必备药品，许多人头痛、咳嗽、咽痛、流鼻涕都服用，有的人吃1至2粒无效，又加大剂量，结果引起中毒反应，甚至危及生命。曾见有一个病人一次服七粒速效感冒胶囊，结果发生扑尔敏中毒，经抢救而脱险。

要知道速效感冒胶囊中含有扑尔敏、人工牛黄、咖啡因

和扑热息痛等成分，其中扑热息痛是一种非类固醇解热镇痛药，过敏体质的人服用，可导致粒细胞减少，过敏性皮炎；如肾功能减退的患者服用，可导致间质性肾炎，甚至可引起急性肾功能衰竭。

### 中西药忌合服的药

要知道西药中的土霉素、四环素、强力霉素忌与石膏、寒水石、瓦楞子合用。因为这些中药的主要成分是硫酸钙，而四五素与含钙离子的中药结合，会形成难以吸收的结合物而使抗生素失去应有的疗效。

高血压病人在服用降压药期间，忌与含有麻黄成分的中成药服用，如止咳定喘丸、川贝精片等。因为中药麻黄具有使血管收缩，升高血压的作用，这就会大大抵消降压药的疗效。

阿斯匹林忌与中药鹿茸、甘草及其制剂同时服用，如果同时服用对消化道溃疡的病人没有一点好处，因为阿斯匹林本身对胃粘膜就有刺激作用，而甘草、鹿茸含有类糖皮质激素，具有促使胃酸分泌，降低胃肠道粘膜的抵抗能力的作用，这对患者没有好处。

糖尿病人在服用 D - 860、优降糖等期间，忌服甘草、人参、鹿茸、脑灵素等中药，因为这些中药所含的激素能促使糖元异生，减少人体组织对葡萄糖的利用，降低葡萄糖分解而使血糖升高，从而降低血糖药物的疗效。

中药石榴皮、五倍子、地榆等含有大量鞣质，而鞣质可使维生素 B<sub>1</sub> 失去效用，因此忌合用。

失眠的病人常用的溴化钠、巴氏合剂、钾，忌与朱砂、朱砂安神丸等合用，因溴化物和朱砂混合在肠中，会生成刺激性很强的溴化汞，从而引起药源性肠炎。

抗生素忌与中药壳芽、麦芽、淡豆豉、神曲混合。因为这些中药含有丰富的消化酶，而抗生素可使酶的活性大大下降，合用则会影响疗效。

磺胺类药物忌与蒲公英、乌梅、山楂、四味子、山茱萸肉等含有机酸的中药长期同服，以免磺胺类药在尿中结晶，发生尿血、尿闭等副反应。

另外，咖啡因、氨茶碱、阿托品忌与黄连、乌头、贝母合用。因为这些药物都含有生物碱，合用以后会使毒性更大，甚至发生药物中毒。安眠酮、安定、利眠宁等镇静安定药忌与白果、桃仁、杏仁合用，以免抑制呼吸中枢和损害肝功能。洋地黄类药强心甙忌与蟾酥、萝布麻、麻黄等合用，以免出现不良反应。

## 第五章 卫生与保健

### 生活中的健身方法

早晨闹钟响时，请高举手臂，在空中划个弧形，落下按止闹钟。

刷牙时手不动，而头摆动。

每逢上楼时都快跑上去(心脏病者不宜)，尽量不乘电梯。

喝水时先漱漱口，活动面肌。

接电话时伸展身体和手臂。

开洗衣机时将身体靠在机上，让身体随机器振动。

开罐头时不动，而人绕罐头一周。

开、关水龙头用脚，而不用手(当然指在家里时)。

每次下床从床头下，而不从床边下。如地板干净、在地上滚几趟。

### 健脑养生的方法

要补充足够的营养。这是大脑正常工作的基础。日常生活中除保证有足够的蛋白质、糖类外，还应增加蔬菜、水果的供应。

要有足够的睡眠。经常加班熬夜，即不能获得有效率的思考，还会劳累大脑而导致神经衰弱症。

要保持坐姿正确。脚要平，背要直，腰要挺，头要正，坐姿不正会影响大脑的血液供应，使用脑效果不佳。

要加强体育锻炼。脑是全身代谢最活跃的器官，对氧气的需要量很大，如不注意室外活动，供氧不足，大脑便容易疲劳。

要在光线适中的环境用脑。光线太强，对脑细胞刺激太大，光线太弱，大脑皮层兴奋强度不够，都会影响及脑效率。

要讲究用脑的节律。如用脑 1 个小时，应安排 10 分钟休息，以使脑神经得到调节。

要保持环境湿度适宜，如气温超过 34℃，大脑消耗将明显增加，以使脑神经得到持续太久。

要合理安排及脑的内容。脑细胞的细致分工，如长时间学某一功课，会使脑的某一部分过度疲劳。

### 清晨锻炼先饮水

“清晨锻炼先饮水”。这是一些专家们制定的“长寿守则”中的一条。人在睡觉时皮肤和呼吸器官每小时要散发 20~35 克的水，加之尿液的形成，从而使体内相对缺水，以至血液浓缩，体内代谢废物堆积。此外，睡眠时血液流量减少，血管也变得细小。清晨锻炼前如不喝水，运动时机体缺水状况加剧，日子一久，易引起因某些生理功率紊乱而出现的“上炎”现象。而晨起后先饮适量的水能降低血液浓度，使动脉血管壁扩张，血液循环顺畅，有助于预防高血压、脑溢血、脑血栓及心绞痛和心肌梗塞等。

### 冬季锻炼不宜在早晨

地面空气的洁净程度随季节的变化而出现差异。夏、秋季的空气较洁净。冬、春两季的头两个月，空气洁净程度最

差，而且有两个最差的高峰值；上午 8 时前和下午 5 时后；但也有两个相对洁净的时间，即上午 10 时后，下午 3 时左右。原因是冬、春清晨气温低，地面温度低于空间温度，空气中有个“逆温层”，接受地面的污浊空气不易稀释扩散。冬季清晨雾也较多，污染物会附着雾气飘移于低空，加上冬季绿色植物减少，因而空气的洁净程度最差。此时锻炼污染物就会通过呼吸道进入人体。太阳升起后，地面温度大大升高。“逆温层”缓慢上升污浊空气也会升起而扩散。因此，上午 10 时后地面空气洁净度最好，也是冬季锻炼的最好时间。

### 雨中散步有益健康

近年，欧美各大城市掀起在雨中散步热潮。这一热潮的兴起，使散步的健身作用“更上一层楼”。

科学研究认为，雨中散步有许多晴天无可比拟的健身作用。毛毛细雨，降落大地，可洗涤尘埃污物，净化空气。在城市空气污染日趋严重的今天，这样的空气，远比晴天为优。此外，雨前残阳照射初降雨所产生的大量阴离子，享有“空气维生素”的美誉，有利于雨中散步者安神逸志，血压稍降。雨中散步能增强人体对外界环境变化的适应能力。提高耐寒力和抗病力，有利于健康、长寿。

### 游泳四忌

忌空腹游泳。空腹时人体内血糖降低，如激烈运动，容易头昏，四肢乏力，甚至发生昏厥。

忌在饭后立即游泳。饭后立即游泳，会使大量血液流向肌肤，胃肠的血液就会减少，食物的消化和营养的吸收就会

受到影响。

忌在激烈运动后游泳。激烈运动后，人体处于极度疲乏的状态，反应能力、协调性都有所下降，容易发生抽筋。

忌在复杂的水域里游泳。在复杂的水域里游泳，不了解水质和水貌等情况，容易使人感染疾病和发生意外事故。

### 谨防游泳裤传播性病

一位生活作风正派的干部，突然患了梅毒。原因是他曾穿过租来的公用游泳裤。梅毒病人穿过后，阴茎糜烂面上的分泌物（含梅毒螺旋体）就粘在裤子上；谁再穿这条游泳裤，就有感染梅毒的可能，因它仍具有传染性。据报道，穿公用游泳裤还会传播其他病，如淋病、非淋球菌尿道炎、滴虫病、阴道念珠菌疾病、生殖器疱疹等。因此，游泳裤必须自备。

### 家庭和睦有益健康

一天紧张的工作之后，回到家中，亲人之间互敬互爱的和睦气氛，能使你获得良好的休息，一天的劳累仿佛减轻了。反之，如果家庭成员之间口角频繁、风波不休，你就会感到忧愁焦躁，吃不香，睡不安。这种情绪会使人增加患病的可能。国外一家医院曾对 5800 名肠胃病人作过调查，结果表明，因情绪不良而得病的占 74%。有的研究还表明，人在忧愁、沮丧、焦躁的情况下可导致头痛、失眠、反应迟钝、肌肉疲乏、消化功能降低、免疫功能下降等症状。可见，和睦欢乐的家庭环境有益于身心健康。

### 大笑八忌

高血压患者不宜纵声大笑，以免血压升高，诱发脑溢血。

患脑栓塞、脑溢血等症而正处于恢复期的病人不可大笑，以防引起病情反复。

心脏病患者在疾病急性发作期和急性期过后均不能捧腹大笑，否则会加强心肌缺血，容易导致心力衰竭，甚而因心腔破裂等并症引起死亡。

胸膛和心脏外科手术后不久的病人不宜放声大笑，因大笑会影响刀口愈合，加剧疼痛。

疝气病人经常大笑，会使腹腔内压增加，以致疝囊越来越大。

孕妇过分大笑，会致使腹腔内压增加，容易造成流产或早产。

健康人吃东西时不能笑得过分，因为那样可能会使食物误入气管，引起剧烈咳嗽，甚至因窒息而造成生命危险。

饱食后不可大笑，以免诱发阑尾炎或肠扭转。

### 有损形体美的六种不良习惯

**抓头** 有人喜欢用脏指甲抓头，洗头时使劲乱挠，这会在头发上划下伤痕，有损头发健康生长。

**皱眉** 皱眉、眯眼、撇嘴的习惯会导致面部皮肤产生横、竖如尾状的纹线。

**俯睡** 有人睡觉时俯卧，脸伏在枕上。这样面部受挤压，妨碍血液循环，使脸部呈现臃肿，面色难看。

**咬物** 啃指甲、笔杆、咬下唇的习惯，容易使口腔上颌的门牙突出，下颌的前牙后退，影响牙齿的整齐美观。

**贪坐** 有人习惯于晚饭吃得很饱，吃过就在沙发上一坐，

看书、看电视，时间长了造成腹部凸出、臀部松垂、体态臃肿难看。

**架腿** 有人坐着习惯把一条腿架在另一条腿上（俗称二郎腿）。架腿时破坏了躯干的竖直，时间长了会造成脊椎扭曲。

### 使你长高的方法

本方法适合未满 18 周岁的青年。

慢跑，每次 5~7 分钟。

单杠悬垂，两手不负重，一双脚负重 5~10 公斤。

跳起双手摸高，每次 60~70 回。

登 20~30 米的小丘，重复 3~4 次。

睡觉前用系在床帮上的橡皮筋拉拽身体，每周 3 次。

每周分别游泳，打篮球 2~4 次。

每天全力向上跳起 200 次。

### 测定肥胖的简易方法

腹围长度除以臀围长度所得的数字，如超出 0.9，即为不正常。例如腹围为 100 厘米， $100 \div 110 = 0.91$ ，说明腹内脂肪已超出标准，需检查治疗。

### 减肥的方法

吃得越慢，进食越少。开始吃后 20 分钟，大脑便传出信息：饱了。

每日三餐，一定要吃早饭，否则后来会更饥饿。

尽可能少吃脂肪、油、糖含量高的食物和少饮酒。

只有饿时才吃，而不是到时间就吃。

坐着而不是站着吃。

越美观的食品，越易使人饱。

多吃需反复咀嚼的食物，如硬面包、纤维多的蔬菜等。

每周减肥 0.5~1 公斤为好。吃得太少，每天食物的热量在 800 大卡以下，就可能会改变新陈代谢作用，反而会使体重增加。

每天需进食：牛奶、酸奶、肉、禽类、鱼、粗面包、面条、水果和蔬菜。

每天把已经吃下的东西记下，以便控制自己不过量进食。

还有一种自我按摩减肥新法，即取关元穴（位于肝脏下正中本人四指宽处），用手指或手掌在此进行有节律的按摩。用力不宜过重。速度以每分钟 100 次为宜，每次按摩约 10 分钟。每天早晚各一次。肥胖过重的人，还可在睡觉前多做几次。一般一个月即见效。

最近国外有学者推出一种新的减肥法——“吃饭时间差”减肥法。即肥胖者只要把吃饭时间避开上午 8 时至 12 时，对减肥大有裨益。研究发现，上午 8 时至 12 时是人体新陈代谢最旺盛的时间，所以在这段时间进食易发胖。因此瘦人想增加体重，则可在上述时间内进食。

美国北卡罗纳大学生物学家什弗曼建议肥胖的人可以“空气”为“营养品”，达到减肥之目的。其作法是，用喷雾器将有食品香味的气溶胶喷洒在舌头上，使人感到美味食品引起的味觉，如同大口嚼了巧克力糖、甜点心、火腿等食品。这样作几次后口腹之欲得到满足，实际上并未进食，便可以达到减肥的目的。

## 系统抗衰老的方法

长期定时慢跑。慢跑和行走是人体最完美的运动，不但有利于锻炼肌肉和心脏，而且可以锻炼大脑。

适度限食。每顿七八成饱即可，实行早餐吃饱，中餐吃好，晚跑吃少的原则。

坚持防癌十原则：不偏食、不抽烟、少饮酒、多吃粗纤维食物、少吃盐、不吃或少吃熏制食品、多吃蔬菜、少脂肪、适量摄入维生素 A、B、C、E，不过度晒太阳、讲究卫生。如此防癌率可达 85%。

积极进行食补。这类食品有：黄豆、黑豆、红豆、芝麻、狗肉、羊肉、牛肉、鱼肉、鸡肉、鸭肉、红枣、核桃、山楂、土豆、菜花、卷心菜、萝卜、茄子、菠菜、芹菜、葱蒜、蜂蜜、牛奶、海蜇、海带、以及各类水果。

食高碘蛋。每天吃一二个有下列奇效：“感冒率下降 97%，气喘衰减率 76%，低血压回升率 70%，血中胆固醇下降率 84%，便秘改善率 73%，糖尿病好转率 86%，贫血改善率 81%，白发减少率 61%”。

勤用脑。晚年应尽量多用脑，以减缓脑部衰退，保持大脑年轻。

## 保证营养充足的方法

营养食物不求价高，但求多样化。所有的食物，都能分成三个大类：即淀粉质、蛋白质和脂肪。淀粉质即糖类，每种都含高度的碳水化合物，带有不同程度的甜味。最普通的种类，包括白米饭、面包、面条、马铃薯和糕饼等。淀粉质

在分解过程中，放出大量的热能。

蛋白质其实不限于蛋类，不过所有的蛋类，都含高度的蛋白质。因为在动物的新陈代谢过程中，要补充受损害的细胞，需要大量的氨基酸去填补，可以从蛋白质中取得。蛋白质食物包括所有的肉类，奶品和蛋类，而这些食物中，淀粉质的含量也是不少的。

动物的脂肪带有浓厚的胆固醇元素，多吃对血管和心脏不好，而植物脂肪是没有这个弊病的。但所有的脂肪都容易增肥。

在这三种营养素之外，我们还需要足够的各类维生素和矿物质。

所以要搞好营养，必须先认识食物的基本结构，选择一个平衡的、各类兼有的内容，不要倾向某一种类，务求新鲜和多样化，便能满足营养的需要了。

### 可降低胆固醇的食物

降低血中胆固醇，除药物治疗外，尚可应用饮食进行治疗。

据实验，香菇、木耳降胆固醇含量的作用比安妥明强十倍；经常食用豆制品，可使血中胆固醇含量显著降低；洋葱、大蒜可使血中胆固醇降低，主动脉脂质沉着减少；海带含有大量的碘和镁，对防止动脉硬化和血管壁沉着具有一定的作用；而鱼中含有大量的高级不饱和脂肪酸，可降低血中胆固醇的含量。

一般植物油中不饱和脂肪酸含量较多，降低血中的胆固醇

醇较显著，尤其以芝麻油和玉米油最佳。据国外试验证实，饮茶能降低血中胆固醇和防止动脉粥样硬化的作用。

### 吃鱼可减少心脏病的发作

据《华盛顿邮报》报道，荷兰和美国的科学家发现，一周吃一次鱼可以大大减少心脏病发作的危险。华盛顿大学的一位科学家在解释吃鱼为什么对心脏有好处时说，很可能是因为食用鱼组织里含有大量“欧米加 3”多不饱和脂肪酸，尤其是甘碳五烯酸。这种鱼脂肪酸影响血小板和白血球，使血管壁不阻塞，从而使人不得心脏病。

### 糖尿病病人不宜吃西瓜

糖尿病系内分泌系统代谢疾病。由于体内胰腺的胰岛 B 细胞分泌的胰岛素量缺乏，造成糖代谢紊乱。糖尿病人是严禁吃甜食的，而西瓜含有大量果糖，进入体内变成葡萄糖，吃西瓜就如同喝糖水一样，会使血糖升高。这样就会加重胰腺的负担，增加尿糖，使糖尿病人的病情加重。

### 低血压患得的食疗方

桂圆肉 6 克，每日服食，也可服用“桂圆参蜜膏”。

大枣煨水服，或蒸软食之。

每日吃核桃 3 枚，两个月后可见效。

食用铁强化酱油（由大豆制的酱油加入硫酸亚铁和维生素 C 配制而成），对缺铁性贫血引起的低血压症效果较好。每日随菜肴食用 15~20 毫升佐餐。

## 学生考试时的最佳食物

高考时天气炎热，考生体力和脑力消耗甚大，应注意增加营养。以下食物表可供参考：

牛奶：1至2瓶（200至400毫升）。

鲜鱼：一条约500克。

菠菜：用开水烫一下，约50克。

胡萝卜：约50克。

桔子汁：50~80克。

考试期间食用这五大营养品，大脑工作效率会比这期间滥食暴饮或大量进补要好得多。

## 胖子宜吃的蔬菜

胖子应多吃一些蔬菜，但吃什么样的蔬菜为宜呢？

绿豆芽含水分较多，身体吸收后产生热量较少，不容易形成脂肪。

韭菜含纤维素较多，能排除肠道中过多的营养。

黄瓜含有丙醇二酸，能够抑制食物中的碳水化合物在体内转化成脂肪。

白萝卜有芥子油等物质，能促进脂肪类物质进行新陈代谢。

## 吃生鱼易患肝吸虫病

肝吸虫病是同一种叫肝吸虫寄生在人体肝胆寄生而引起。

肝吸虫病患者的粪便中含有肝吸虫卵，入水后被淡水螺吞食，在其体内孵出毛蚴一尾蚴，人食用生鱼后，囊蚴经胃、

肠消化液的作用后，幼虫在十二指肠中破囊而出，经总胆管开口处侵入胆管，在肝内胆管寄生。

感染肝吸虫病后，主要表现为消化不良、腹胀、腹痛、肝脾肿大、黄疸等，严重者有营养不良、贫血肝硬化。轻则无症状。

预防方法，首先要改变不良的饮食习惯，不吃生鱼，生熟砧板分开。其次要加强粪便管理，不要让粪便污染河流及池塘，不用人粪喂鱼。

### 病人吃水果的禁忌

老年习惯性便秘人，忌多吃苹果、柿子等；而香蕉、梨子有利于老年性便秘的人。

心肌梗塞病人，忌吃苹果、柿子等；最好吃香蕉、桔子等水果。

腹泻病人，忌食用梨子、香蕉等水果；而苹果有治疗作用。

心力衰竭和水肿严重的病人，忌食椰子汁。

### 病后应吃的水果

患病后多吃水果，这已是常识。其实，吃水果也要讲对症下药“药”，才能收到最佳效果，下列是某些疾病患者的水果“处方”。

肝炎病患者宜多吃香蕉、西瓜、梨、苹果。因为这些水果含有丰富的维生素 C，有保护肝脏、促进肝细胞再生的功效。

冠心病患者宜多吃柑桔、柚子、桃、草莓。因为这些水

果富含尼克酸和维生素 C，有降低血脂和胆固醇的作用。

糖尿病患者宜多吃菠萝、杨梅、梨、樱桃。因为这些水果富含果胶，能改变胰岛素的分泌量，具有降低血糖的作用。

### 病后恢复锻炼需几日

任何内科疾病在医生判定已痊愈后，仍然需要休息一段时间方可重新恢复体育锻炼。其所需休息的天数如下：急性上呼吸道感染、急性胃肠炎 4 至 6 天；流行性感冒 30 天；急性肾炎 30 至 45 天；乙型肝炎 90 天；甲型肝炎 120 天。此外，少年儿童、老年人或需要参加赛事者均应适当增加休息时间。

### 暖瓶塞可治蚊子叮咬

取热水瓶塞头，放在蚊子叮咬处 2~3 秒钟，然后拿掉，连续 2~3 次，剧烈的搔痒立即消失，以后局部会出现红斑与风疹团样的丘疹。瓶塞最好取自 90℃ 以上水温热水瓶，以局部皮肤发红而不烫为原则。

### 洗澡水的最佳温度

用 37℃ 的水洗澡对身体没有任何影响。用 43℃ 的水洗澡对健康不利。而用 40℃ 的水洗澡最有利身体健康，这是洗澡的最佳温度。

### 常洗澡可防蚊咬

蚊子对温度很敏感，它的头部有一个测温“天线”，能测出零点零五摄氏度的变化。人的体温一般高于气温，因此蚊子可以准确地飞向人体。另外，人体汗液所含的乳酸味和呼吸所排出的二氧化碳都能吸引蚊子前来“就餐”。所以常洗

澡以降低体温和清洁皮肤上的乳酸是减少蚊子光顾的好办法。

据昆虫学家研究，人体吸引蚊子叮咬的程度各不相同。妇女比男子更容易引蚊子，狐臭的人也容易受蚊子“照顾”，妇女在排卵期最容易招引卵子，月经期则相反。

有趣的是，常吃大蒜的人蚊子很少“光顾”，因为蚊子不喜欢人身体分泌出来的大蒜味，因此吃大蒜也成了一种驱蚊的有效方法。

### 酒后勿即浴

设在洛桑的瑞士预防酒精中毒研究发表的一项研究报告称：饮酒后洗澡体内储存的葡萄糖会因洗澡时的体力活动增加和血液循环加快被大量地消耗，因而引起体内血糖含量下降，从而导致体温降低。同时，酒精抑制了肝脏的正常生理活动能力，阻碍了体内葡萄糖储存的恢复，容易造成人的肌体疲劳，致低血糖休克，甚至危及生命。

### 临睡须知

睡前不喝浓茶；不要大量吸烟；不宜饮酒；不宜吃得过饱；不要看惊险小说；用温水洗脚；入睡的姿式取略为弯曲的侧睡为宜；枕头不宜太高；避免噪音干扰；用普通脱脂药棉棉球塞耳，能镇静安眠。

### 睡什么样的床好

睡在不同的床上，人的脊柱会发生不同程度的改变。天长日久，当脊柱的改变一旦定型以后，将引起腰背肌的劳损而发生疼痛，或使原有的劳损患者症状加重。所以保持脊柱

的正直，改善脊柱的生理弧度，是预防和治疗腰背肌劳损的重要措施之一。

床的种类很多，睡什么样好呢？席梦思床、钢丝床、松弛的棕绷床，当人仰卧其上时，脊柱呈弧形，侧卧时，脊柱呈侧向弯曲，所以不是合适的睡床，从健康意义上说，应在淘汰之列。在木板或炕上垫以9厘米厚的棉垫，则可保持脊柱基本上处于正常生理状态。（但应注意，硬木床一定要辅以较厚的软垫，否则坚硬的床也会引起脊柱的变形。）

### 最宜的睡眠姿态

孕妇：左侧卧位最佳，不宜仰卧。

产妇：最好常俯卧，以利恶露排除。

婴儿：宜左侧、右侧、仰卧交替睡，不可经常一个方向睡，以免头骨变形，形成“偏头”。切忌俯卧。以免堵塞鼻孔，影响呼吸。

打鼾者：宜侧卧位。

高血压、心脏病和冠心病患者：以右侧卧为佳，切忌俯卧和左侧卧。睡时不可把手压在胸前，以免压迫胸口，导致心绞痛和心肌梗塞发生。

肝脏疾病患者：以左侧卧位为佳，不宜右侧卧位。

### 睡觉时间不宜过长

睡觉时间过长是违反生理卫生的。睡眠时，血液循环减慢，对脑供应的养分和氧气就减少了。如果长时间的睡眠，肌肉组织从血液里得到养分氧气也少，肌肉就变得松弛无力，体力自然就虚弱了。

另外，人站着或坐着，肾脏的每一滴尿液都能顺利地经输尿管迅速排入膀胱。卧床久了，尿液便可能在肾盂或输尿管中滞留，使部分尿路不能及时地清理。尿液里的有毒物质对身体有害，时间一长，人体的抵抗力和适应气候变化的能力就越来越弱。

### 关窗睡觉有碍健康

冬天，有人因怕冷而喜欢关门闭户睡觉，这样对人体健康有害。因为清洁的新鲜空气中氧气的含量也只有 0.96%，而二氧化碳占 0.04%。人在安静时每分钟需要吸入 300 毫升氧气，同时呼出 250 毫升二氧化碳。如果门窗紧闭，室内不通风，尤其是房间小且人又多，更加加速室内空气污浊，病菌增多。据测试，在一个 10 平方米的房间内，如果门窗紧闭，让 3 个人在其内看书，3 小时后房间内温度上升 1.8℃，二氧化碳增加 3 倍，氨浓度增加 2 倍，细菌增加 2 倍，灰尘增加 3 倍。如果卧室与厨房相通，还增加二氧化硫、一氧化碳和其他有害物质，特别是婴幼儿，在这样低氧和高浓度二氧化碳的环境中长时间生活，对其身体发育和智力发展影响更大。开窗睡觉才有益健康。

### 开灯睡觉有害

有些人喜欢开着灯睡觉，这会损害健康。如果人长期生活在灯光下，体内的“生物钟”就会被扰乱，使体温升降、心跳、脉搏、血压等变得不协调，日久会生病。

### 睡觉不宜扬起两臂

近年来，医学家根据临床研究发现，有的人因扬臂睡觉

致使腹压增高，特别是睡前进食过饱者，尤以老年人和晚期妊娠妇女更明显。由于长时间双手双高举过头睡眠，造成对“反流防止机构”刺激，一旦这种机构被削弱或破坏时，食物连同消化液就会反流入食道，使食道粘膜充血、水肿、糜烂、溃疡，这就是患了“反流性食道炎”，严重时还会出血。

### 夏季午睡好处多

夏天中午睡一会儿，对人是有好处的。有些人怕午睡影响夜眠，因而中午困也不睡，“留”起来晚上一起睡。其实，中午不睡，神经过度紧张，晚间的睡眠抑制反而形成得不完全，倒睡不好，当然这对睡眠一向良好的人可能无关，但对睡眠不好的人来说却容易失眠。经验证明，良好的午睡，非但对夜眠无害，反而有助于晚间自动转入睡眠状态。当然午睡过长，也是不必要的，对夜眠也是不利的。

### 冬天睡觉脚冷怎么办

冬日睡觉，脚冷难受，很难入眠。怎么办？我的办法是上床后，先用两脚掌相互摩擦，然后以左脚掌贴右脚背，继以右脚掌贴左脚背交替摩擦。这样，只需三、五分钟就暖和了，脚一暖，浑身也就暖了，很快便可入睡。此外，脚掌脚背都分布有穴位，通过摩擦刺激穴位还可防治头痛、胃痛、消化不良、神经衰弱等疾病。

### 冬季睡眠三忌

一忌衬衣穿得太多。因为穿多衣睡眠，衣服紧贴皮肤，血管易受压，而使血液循环不好。本来睡眠对血液已经减慢，再国上穿衣的压迫，血液速度会更慢，身体更不舒适，人体

更会感到冷。

二忌盖过厚的被子睡觉。有的人以为天越冷，盖的被子就越要厚。其实不然。被盖多了，过重会压迫胸部，多梦，还会减少呼吸量；睡着了太热，肌体消耗能量大，起床后会头晕、脑胀、多汗，而且早上起床一冷一热变化大，易感冒。

三忌用被蒙头。盖头睡觉，棉被不透气，氧气越来越少，二氧化碳会越来越多，起来后昏昏沉沉，身体会疲乏无力。

### 抑制瞌睡的方法

在上课、听报告、开会、看电影时，把嘴张开，而且不要把舌头顶着上牙膛，这样你就能抑制住睡觉而更好地多学点知识了。这个办法对小朋友们听课尤其有效。

因为这个办法可以使主管人体阴经和阳经的任督二脉不能相交于唇，使人体经气不能正常运行，因而不易使人睡觉，能使人精力集中。

### 防治失眠的方法

千万不要因为晚上没有睡好而在白天补睡。每天早晨要定点起床，这样做便于固定时间唤起“睡眠钟”。

如果你在夜间醒来，可在床上放松一下，不妨试着看看书或听听音乐，而后再继续睡。如果此方不灵，也可做些静态活动，直到再次困了为止。

少饮酒、少吸烟、少吃巧克力、少喝咖啡和茶，特别是在晚上更需严加控制。

睡觉前把你担心的问题及第二天如何处理这些问题的方案写下来。

睡觉前可喝杯牛奶和吃点饼干，但不能吃得过饱。

对室内的噪声及温度进行调节，以发现最适合于你的环境条件。

坚持有规律的身体锻炼，但锻炼的时间不要离就寝的时间太近。

如果你睡觉前觉得有些紧张，请学着做一下放松术，如逐渐地收缩和放松肌肉，可看看平静的景色。

### 化妆可以消除疲劳

日本曾把 32 名妇女分为两组，一组化妆，一组不化妆，进行了“化妆与疲劳”的调查研究。一周后观察到，化妆小组成员光反应迅速，疲劳程度较轻，没有化妆的相反。美学家认为，女性化妆，与其说是为了给人以美感，倒不如说是为了满足自己爱自己的冲动。通过加强“自爱”这一生理动机，可以增强妇女抵抗外界压力的能力，从而起到消除疲劳的作用。便如炎夏撒香水，就会使人感到神清气爽，从而消除紧张，可以提高工作效率。

### 不宜做双眼皮手术的人

单眼皮的人可以手术做成双眼皮来弥补容貌上的不足，但有些人不宜做双眼皮手术。如：

脸裂短、鼻梁低、两眼距离较宽者，手术后形成的双眼皮，美容效果不理想。

疤痕型的人不能做美容手术，有些人皮肤损伤后很易长疤，而且疤痕一旦形成就不会消失，而且越长越大，这种人不宜做美容手术。

上睑下垂，眼睑内翻或外翻的人，不宜做双眼皮手术，否则会越做越难看。

刷牙出血，眼睛周围有炎症者，月经期等不宜做手术。

### 不宜用洗衣粉洗头发

洗衣粉是偏碱性物质，脱油脂能力很强，经常用它洗头，头发的正常皮脂成分大大减少，令头发主得干燥、枯萎而没有光泽，容易发脆、断裂。所以要保护好头发，就不能用洗衣粉洗头。

### 洗脸的学问

最好的洗脸方法是：早晨用冷水洗，晚上用热水洗。每晚睡前准备一盆不烫手的热水，先把毛巾浸热，捞起拧干，然后以少量香皂用手掌把脸洗净，再用拧干的热毛巾擦干脸，洗脸时，不要把香皂打在毛巾上擦脸，因毛巾浸上皂沫，一分水难以濯净，会在脸上残留下皂内所含的碱性物质，刺激皮肤。洗脸不要再抹雪花膏或其他化妆品。用手掌多在面部擦摩几下，即可消除不适感。

翌日清晨，最好用不刺骨的冷水洗脸，不用香皂。这既可以让夜间面部自溢出的油脂起滋润皮肤的作用，又可使皮肤少受含碱性物质的刺激。

### 擤鼻涕的科学

擤鼻涕每个人都会，但并不都科学，都正确。擤鼻不当会引起很多疾病，例如化脓性中耳炎或鼻窦炎等。

平时，擤鼻涕有人用两指捏紧两侧孔或用一指压紧一侧鼻孔，使劲用力一擤，这是一种错误的擤鼻涕方法。由于前

鼻孔被压紧，鼻涕不能经鼻孔顺利流出，加之用力很大，在鼻腔内形成很高的压力，有可能将分泌物吸入鼻窦或中耳。如患鼻炎，分泌物中含大量细菌，这样擤鼻涕，得中耳炎和鼻窦炎的可能性就大。

应该怎样擤鼻涕呢？正确的方法是：在两侧鼻孔充分开放的情况下同时微张口，轻轻将鼻涕擤出。

### 脸部按摩可醒脑提神

工作紧张繁忙，生活压力令您常感头痛，颈、肩也会有剧痛的现象。脸部按摩可以帮您除肌肉拉紧引起的疼痛。

您可全面按摩，可以在疼的地方集中按摩，收效颇大，方法是：

放松精神，手掌放在脸上，把手指全伸开，先按摩脸额一会儿。

闭上眼睛，将中指及无名指放于眉心上位置，慢慢旋转、按摩。

拇指按鼻梁及眉侧，沿着这个位置由眉心拉向眉端。

手指沿着嘴边打转，按摩嘴唇附近位置。

把手掌按于眉上，尽量向上拉，但不必太用力。

这种按摩方法。有助于促进血液循环，减轻头痛现象。

### 每天洗头防秃顶

美国头发专家欧芮吉治博士指出，每天洗头可避免头发脱落。因为洗头要除去头皮油，这种油所含的荷尔蒙会使头发脱落。这位博士说，一种名叫 DHT 的荷尔蒙会渗入毛囊中阻碍头发的生长，由于这种荷尔蒙的分泌源源不断，因此

多洗头有益无害。他还说，洗头时，不需要特别好的洗发精，只要天天坚持洗头，头发就会又多又美。

### 牙刷应每月更换

两位牙医生分别对新牙刷和使用过的牙刷进行细菌培养。试验结果表明，新牙刷使用四个星期后，上面都有多种细菌繁殖，使用带有致病细菌的牙刷，对人体健康有一种潜在威胁。因此，牙科医生建议：最好每个月换一个新牙刷，生病痊愈后，也应换一把新牙刷。

### 剃刀共用害处多

在艾滋病引起西方世界一片恐慌的年代里，国际上所推崇的艾滋病预防中，有一条就是不与他人共用剃须刀。

剃须时，皮肤的头道防线——角化层会被随之去除，而且也能损伤真皮、毛细血管和毛囊口，稍有不慎还会划破皮肤。这一切都给病菌、病毒有了可乘之机。例如引起皮肤癣的霉菌、导致丹毒的溶血性链球菌、千万酒糟鼻的蠕形螨都会通过剃须工具传播而形成局部病灶。更为严重的是乙型肝炎病毒和艾滋病病毒也会经此途径进入血液使人发病。据一份调查报告显示，理发店的理发工具中有 11.3% 检出乙型肝炎表面抗原，其中又以磨刀皮带、毛刷等检出率为高。这表明公共用具已被乙肝病毒严重污染，成为乙型肝炎的传染源之一。为了男子的健康，理发店的理各种理发用具也应当定期进行严格的灭菌消毒。

### 几种意外事故的应急措施

食道异物：被鱼刺、骨头卡住食道时，应立即停止进食，

令其张大嘴，如肉眼见到可用筷子或镊子取出，如取不出或肉眼看不见时，可令其含漱食醋。如无效，应及时到医院请医生取出。

**气管异物：**儿童吃花生、瓜子、糖里时，突然一笑或哭闹，口中异物极易误入气管。遇到这种情况，应设法止住孩子的哭闹。然后，横抱孩子，使上身低于臀部，再在背部拍几下，让其将异物咳出。如果无效，应急送医院抢救。

**鞭炮伤眼：**切莫在伤处乱涂油膏或滴眼药水，应该用一干净的纱布或手绢，将眼睛盖住后，立即到医院请医生急救处理。

## 第六章 疾病与家庭饮食

### 生棉花籽油忌食用

棉花籽油是一种较好的食用油，色、香、味都不错，广大群众，尤其是产棉区群众常年食用。但生棉花籽油，即粗制的棉籽花油中含有毒的一种物质即：棉酚，如果食用过多或长期食用会引起中毒，使人发生瘫痪或死亡。因为生棉花籽油中的有毒物质棉酚直接损害肾脏，首先损害肾小管，使回收钾的功能发生障碍，从而使人体排钾过多，引起低钾血症，半个月以后引起肾和心脏的明显损害。病人出现乏力、头晕、恶心呕吐、口渴、多尿、腹胀、瘫痪、心跳骤停等状况。因此，生棉花籽油忌食用。

### 忌在吃饭时训斥人

吃饭时如果受不良情绪刺激，可通过大脑皮层使植物神经功能发生紊乱，使消化腺体的正常分泌受到抑制，从而引起消化和吸收功能障碍。因此，忌在吃饭时训斥人。

### 忌多吃糖

吃糖过多或甜食过量，会影响健康，引起各种疾病。这是因为糖或甜食属酸性物质。而人体的内环境是碱性，过量食用含糖食品会使体液变成中性或弱酸性，其结果会加速细胞老化、头发变黄变白、性格暴躁。甜食具有消耗体内的碱性物质钙的作用，可直接引志骨骼脱钙、骨质疏松。糖具有

增高血脂、促使动脉硬化的作用。一个如果每天吃糖超过 110 克,发生心肌梗塞的机会要比每日吃糖 60 克的人多 5 倍以上。另外,吃糖过多还可引起糖尿病、肥胖病等。因此,吃糖忌过多。

### 医用酒精忌饮

商店出售的食用酒,适量饮用,不但能益气调身,而且能通过活络,可以消除疲劳。但是医用酒精和其他工业酒精,其中含有性物质,若对水饮用,可直接引起中毒或死亡。因为食用酒是用粮食发酵酿制而成的,而医用酒精的酿制原料往往是代用品。在酒内含有多种有害物质,如甲醇、氰化物等。这些有害物质的含量往往超出食用酒的十倍,甚至数百倍。甲醇损害神经系统,会引起头痛、头昏、双目失明。另外,甲醇在人体内还会转化为甲酸。甲酸可直接引起脑水肿,甚至可导致死亡。因此,医用酒精忌当酒喝。

### 忌以饮酒来御寒

饮酒时全身出现温暖,有发热的感觉,可以御寒,但这是暂时的。从长时间看,喝酒会使抗寒能力减弱,或者发生意外。这是因为饮酒后,人的皮肤血管扩张,血流量增加,皮肤温暖,但同时由皮肤散发的热量增多并增快。其结果,饮酒以后产生的热会很快散掉,体温也会很快下降,畏寒的感觉也相继发生,容易引起头痛、感冒或冻伤。因此,御寒忌饮酒。

### 尿结石病人忌多吃糖

尿结石病人吃糖过多,不但对治疗没有任何好处,而且

会促进尿结石的形成。这是因为服糖后尿中的钙离子浓度、草酸及尿酸都会增加。钙和草酸都可促进结石形成，这三个方面同时增加，因此更容易形成结石。因为尿酸度增加，可使尿酸钙、草酸钙易于沉淀，促使结石形成。因此，患有肾、输尿管和膀胱结石的病人忌多吃糖。

### 肝炎病人忌多吃糖

肝炎病人适当吃糖对疾病康复还是有益的。糖经胃肠消化吸收，进入肝脏的糖分可以迅速转化为肝糖而贮存起来。肝糖具有保护肝脏，防止肝细胞损害作用。但并不是吃糖越多越好。吃糖过多，反而有害。这是因为吃糖过多，糖分在体内就会转化为脂肪，这不但会使人发胖，而且还会引起血清转氨酶升高，从而加重肝病，甚至形成肝硬化。慢性肝炎病人，并不是都具有糖尿病转化的趋势，但吃糖过多，容易诱发糖尿病。另外，如果吃糖过多，还会影响饭量，使蛋白质、维生素和矿物质摄入相对减少，从而引起营养失衡。因此，肝炎病人忌多吃糖。

### 减肥者忌吃芥末

芥末是一种具有辛辣味的调味品，夏季凉拌菜放点芥末味道好极了。但减肥者吃芥末将对减肥不利。这是因为芥末中含有一种化学物质，可以刺激胃粘膜，产生更多的胃酸，从而使人产生饥饿感，食欲大增。结果使立志节食的人，反而食量增加，减肥不起作用。因此，减肥者忌吃芥末。

### 忌饮浓茶解酒

喝酒大醉以后，有人常用浓茶来解酒，这种方法是

的。因为茶叶中含有一种叫做咖啡碱的物质。咖啡碱与酒精结合起来会产生相加作用。这样，不但不能解酒，反而会加重醉酒人的痛苦。因此，解酒忌饮浓茶。

### 忌食“膨听罐头”

要知道“膨听罐头”指玻璃罐头的铁盖或铁皮向外鼓胀隆起的罐头。“膨听罐头”说明罐头中的食品已经变质。如果食用，会引起食物中毒。这是因为罐头在加工密封时，如果灭菌不彻底，就不会真正杀死抗热能力较强的肉毒杆菌。这种细菌在罐头内大量繁殖，会使食品变质，产生一种酸气。罐头内压力随酸气的增高而增高，这就引起“膨听”。肉毒杆菌产生的肉毒毒素，是毒力最强的毒素之一。1克肉毒毒素，可以使100万人丧失生命。因此，“膨听罐头”忌食用。

### 白酒忌凉饮

许多人在饮酒时，都是启封后马上就饮。实际上饮未加温的凉酒容易引起毒性反应和醉人。这是因为白酒除含有酒精外，还含有甲醇、甲醛、乙醛等杂质。甲醇在人体内分解较慢，且有积蓄作用，如果摄入4~8毫升便会引起中毒，其结果会损伤视神经，从而导致双目失明。甲醛、乙醛是醇类的氧化物。甲醛有强烈的刺激性和辛辣味，饮后容易引起头痛，其毒性比乙醛高30倍。甲醇、甲醛、乙醛的沸点低，大概是15~19.5℃，如果将酒加热时会全部挥发。因此，白酒忌凉饮，应加热后饮用。即使是在夏天，也应饮热酒或温酒。

### 早晨忌不喝水而吃干硬食物

清晨，人的胃肠道功能还来不及由夜间的抑制状态恢复

兴奋状态，消化功能比较弱，食欲也不好。另外人一夜睡眠，机体消耗了不少水发，处于脱水状态，须及时补充水分。因此，早晨忌不喝水而吃干硬食物。

### 雄黄酒忌饮用

雄黄酒具有杀死昆虫蛇蝎的作用，它同时还是治疗疥疮的外用良药，但请记住不能泡酒喝。因为雄黄的主要成分是二硫化砷，这种酒在受热后可分解为三氧化二砷，这就成了剧毒药“砒霜”。砷化物是一种强致癌物质。所以，雄黄酒只能用作环境灭虫。因此，雄黄酒忌饮用。

### 尿结石病人忌饮啤酒

啤酒是一种营养性饮料，而且还利尿作用。但患有尿结石的病人，饮用啤酒是有害的。这是因为酿造啤酒的麦芽汁中，不仅含有钙和草酸，而且还含有果核酸，这些物质可以直接促使尿结石的发生。因此，患尿结石的病人忌饮啤酒。

### 饮酒时忌吸烟

烟中的氰化物、一氧化碳、苯并芘等化学物质都有致癌作用。这些物质被人体吸入口腔、鼻、咽喉、气管和肺以后，以烟焦油形成沉积在上述器官的表面，而饮酒时又将沉积的烟焦油进行冲洗，再加上酒精又是烟焦油的有机溶剂，使烟焦油得以溶解，并有利于其穿过粘膜，扩散到体内。这样，吸烟的毒害便成百倍地增强了。另外，烟草毒还具有影响肝脏不能及时地促使酒精在体内代谢，从而导致酒精中毒。因此，饮酒时忌吸烟。

## 忌多吃狗肉

狗肉中含有一种很强的物质——氨基酸，过多食用狗肉会吸收许多的氨基酸，因而使人易患风湿病，因此，忌多食狗肉。

## 忌多吃油炸食品

油炸食品丰富多彩，色、香、味俱全，深受人们的喜爱。但油炸食品，不但营养成分遭到许多破坏，同时还可产生多种有害物质，直接危害人体健康。

因为油的沸点为 210℃，油的反复高温会发生氧化、水解、热聚合等化学反应，从而产生醛、低级脂肪酸、氧化物、环氧化物、内脂等物质。这些物质对人体酶系统具有破坏作用，极易使人中毒。长期蓄积人体内，还可诱发癌症。因此，油炸食品忌多吃。

## 慢性胃炎者忌饮啤酒

啤酒虽然较白酒度数低，含酒精量也少，刺激性较小，但慢性胃炎患者忌饮用。这是因为慢性胃炎是由于胃酸侵蚀胃粘膜所引起的疾病。啤酒中含有的特殊成分，具有减少或阻止胃粘合成前列腺素 E 的作用，从而使胃酸损伤胃粘膜。大量饮啤酒，不仅可以诱发慢性胃炎，而且还可以使慢性胃炎患者病情加重。因此，患有慢性胃炎者忌饮啤酒。

## 饮茶忌多

茶叶中含有一种微量元素氟。氟这种元素虽然是人体必需的微量元素之一，但生理需要量为每天 1~1.5 毫克。然而，茶叶含氟量，比其他食品的含量竟高 10 倍，甚至数百

倍。摄氟量超过安全数字的规定的范围，因而会引起蓄积中毒。氟中毒以后会出现牙齿变色（黄色、褐色或黑色）、氟骨症（四肢和脊柱疼痛、关节变形、瘫痪）。因此，饮茶忌过量。

### 酒后忌饮咖啡

咖啡会加重酒精对人体的损害，特别是对大脑的损害最为严重。表现为大脑极度兴奋转入极度抑制，并刺激血管扩张，加快血液循环，增加心血管负担，所造成的损害可以超过单纯饮酒的许多倍。所以酒与咖啡同饮，害处是非常大的。因此，饮酒时或饮酒后忌饮咖啡。

### 冬季忌饮冷啤酒

冬季饮啤酒，虽然具有促进饮食的作用，但过凉的啤酒酒味淡薄，饮后身体发冷，同时不热的啤酒，酒味苦涩。所以说，冬季饮啤酒，以 15℃ 为最佳，这样的啤酒口味纯正。另外，啤酒不应直接加热，饮用时可将酒瓶放进 30℃ 左右的温水中温热即可。因此，冬季忌饮冷啤酒。

### 忌空腹吃柿子

柿子营养丰富，味甜可口，而且还有润肺、清热、化痰、止咳的药理作用。但空腹吃柿子是非常有害的，因为柿子含有较多的柿胶酚、单宁酸和胶质等物质。这些物质遇到胃酸会迅速形成不溶解的沉淀物。如果空腹吃柿子，胃酸浓度高，沉淀物也容易凝成大块，不易消化，从而引起腹内不舒服，严重都还可形成“结石”。因此，柿子忌空腹吃。

## 饭后忌运动

饭后胃里充满了食物，在这时如果马上剧烈运动，胃会发生震动、蠕动，使人产生恶心、呕吐、腹痛等不适的感觉，并可能引起胃下垂、消化不良和慢性肠胃炎等疾病。因此，饭后忌运动。

## 忌多食杏

因为杏这种水果具有强烈的酸性，可以分解人体内的钙、磷以及蛋白质物质。另外，胃内的酸性液增多了，还会引起消化不良和溃疡病。此外，杏的酸性液还可以腐蚀牙齿的珐琅质。特别是儿童，杏吃多了，极容易发生龋齿。因此，杏忌过多食用。

## 低度酒忌久存

白酒在贮藏过程中，随时间可使酒中的杂醇逐渐氧化，生成芳香脂，并使酒中的乙醛不断挥发。另外，酒分子和水分子还可以产生聚合作用，使酒醇香，辛辣感减少或消失。所以酒越陈越香，但贮存期也有一定限度。低度酒中的啤酒和葡萄酒，由于含有丰富的蛋白质和糖类，易致微生物生长繁殖，使酒变质，产生酸味。因此，低度酒忌久存。一般瓶装啤酒可保存四五个月，散装啤酒只能保存二三天。

## 饭后忌马上干活

人在进餐后，胃肠道血管扩张，流向胃肠器官的血液不断增多，有利于食物的消化与吸收。如果饭后立即干活以及大量运动，就会迫使血液去满足运动器官的需要，造成胃肠道供血不足，消化液分泌减少。从而会引起消化不良和慢性

胃肠炎等疾病。另外，饭后胃中充满食物，干活时容易发生震动，牵拉肠系膜，引起腹部不适、腹痛、胃下垂等。因此，饭后忌马上干活。

### 忌多食油条

制作油条时必须加入明矾，明矾是一种含铝的无机物。如果天天吃油条作早餐，日久天长所积累起来的铝的数字就相当惊人了。被摄入人体的铝，虽经肾脏可以被排除一部分，但由于天天大量积蓄，是很难排净的，体内的铝达到一定的数量时，便对大脑及神经细胞产生毒害作用，可引起老年性痴呆症。因此，忌多食油条。

### 忌睡觉前进食

睡前如果进食，食物便会停滞在胃中，促使大脑的兴奋性提高，入睡困难。即便是入睡了，还会产生咬牙、梦语、遗尿和恶梦等现象。因此，忌睡觉前进食。

### 脑血管病患者忌饮咖啡

咖啡是目前盛行的饮料之一，男女老少都喜欢饮用。咖啡还具有一种特点，这就是不但可作饮料，而且还可作药用。应该指出的是脑血管病患者饮用后会造不良后果。这是因为咖啡不但具有兴奋作用，而且具有引起脑血管收缩，使大脑血流量减少的作用。如果口服两杯咖啡，约半小时后大脑血流量便明显减少。凡患有高血压、脑动脉硬化的病人，凡患有暂时性脑缺血发作和脑梗塞危险的人们，忌饮用咖啡。

## 茶叶忌嚼食

当前，空气和土壤受化肥和农药的污染非常严重，茶叶在加工制作过程中碳化物的热解作用，使茶叶也受到一定的污染而含多环芳香烃物质——苯并芘。这是一种难溶于水的致癌物。如果嚼食茶叶，致癌物质苯并芘就会人体内留下并形成隐患。所以说饮茶之后，应将茶叶倒掉，不管茶叶多么好，也应记住，茶叶忌嚼食。

## 含氰甙的水果核仁忌食

有些水果的核仁中含有氰甙，摄进人体后，在胃中受核仁本身的酶和胃酸的作用，氰甙分解，地放出氢氰酸。氢氰酸与细胞色素氧化酶中的铁结合在一起以后，可使机体缺氧，使人陷入窒息状态。氢氰酸还可以损害延脑的呼吸中枢和血管运动中枢。因此，含氰甙的水果核仁忌食用。

## 忌多吃山楂

山楂酸甜适口，是老人、儿童、孕妇及胃口不好的病人最喜爱的水果这一。但食用过多只能有害无益。

因为山楂食用地多会伤人中气。山楂是破气去积滞之品，平时脾胃虚弱或正服用人参等补气药的人不应食用。否则山楂的破气作用会有损人参等药的补气作用。儿童正处在换牙时期，如经常食用，对牙齿的生长极为不利，而且直接影响食欲。因此，山楂忌过多食用。

## 忌多吃松花蛋

松花蛋是用纯碱、石灰、盐和金生粉等按一定比例混合加工制作而成的。但因松花蛋含有一定量的铅，所以经常食

用会引起铅中毒。具体表现为：失眠、关节酸痛、注意力不集中、好动、智力减退和脑功能障碍等。铅在人体内会取代钙质，因而可以引起缺钙。因此，松花蛋忌多吃。

### 饭后忌吸烟

人在饭后胃肠活动有所加强，血液循环加快，这时吸一支烟要比平时吸十支烟的中毒量还大。饭后吸烟不仅可促使胆汁分泌增多，同时还会使胰蛋白酶和碳酸盐的分泌受抑制，从而直接影响食物的消化和吸收。饭后吸烟，还会使胃粘膜血管收缩，引起酸碱度平衡失调，使胃功能发生紊乱。因此，忌饭后马上吸烟。

### 吃萝卜忌剥皮

萝卜的主要营养成分是钙，而90%的钙都集中在萝卜皮上。如果认为萝卜皮有沙土不卫生而扔掉，这是吃萝卜的最大损失。因此，吃萝卜忌剥皮。

### 猪油渣忌食用

在炼油时油的温度较高，有机物受热后马上分解形成3,4苯比芘，煎炸的时间越长，3,4苯并芘含量越高。3,4苯并芘是在目前世界上公认的三大致癌物之一。食用含此类致癌物的食品，可引起癌症，尤其是增加食管癌、胃癌的发病率。因此，猪油渣忌食用。

### 冰箱冷藏西瓜忌久放

切开的西瓜冷藏后，瓜瓤表面形成一层薄膜，冷气被瓜瓤所吸收。食用这种冰冻的西瓜，口腔内的唾液腺、舌味觉

神经和牙周神经都会因冷的刺激而处于麻痹状态，这时不但难以品出西瓜的甜味，而且还会伤脾胃、引起咽喉炎等病症。儿童消化机能也会较差，食用冰冻西瓜还会引起厌食、腹痛、呕吐、腹泻等症状。因此，冰冻西瓜忌时间过久。

### 忌多吃甘蔗

甘蔗含糖量高达 12~17%。如果食用过多，等于大量糖分进入人体，因一时难以消化、吸收和代谢，便会使大量糖分在胃肠道积存，使局部渗透压增高，结果血液内的液体成分和机体细胞间的体液渗入胃肠道内，造成机体高渗性脱水，因而出现头昏、烦躁、呕吐、四肢麻木，神志朦胧等病症。此病称“高渗性昏迷”。因此，甘蔗忌食用过多。

### 饮茶忌喝头一遍

要知道，头遍茶中含有一种霉菌。茶叶在生产、包装、运输、存放过程中，大多茶叶都会遭到霉菌的污染。目前许多人不提倡用滚开水泡茶，说是要尽可能多地保存维生素 C 和其他营养成分，霉菌在这种情况下就更不容易被杀死。因此，饮茶忌喝头一遍。茶叶忌煮着喝

在茶中含有一种涩味的鞣酸，这种物质在高温作用下会过多地溶解出来，这就增加了茶水的苦涩味，而且还会破坏维生素。因此，茶叶忌煮着喝。

### 螃蟹的胃、心、肠、鳃忌食用

人们在煮熟螃蟹后，会感到味道鲜美，十分诱人。但食用不当会引起呕吐、腹泻等中毒症状。要知道蟹鳃俗称“棉絮”，生长在蟹体两侧，形状如眉毛，是螃蟹的呼吸器官，含

有大量病菌和污物；蟹胃在蟹壳前半部，与蟹嘴紧紧相连，与蟹黄混在一起；内含大量污物；蟹心在蟹黄蟹油中间，有一种怪味；蟹肠位于蟹脐中间呈现条状，内含有大量的黑色污物。因此，蟹鳃、胃、心、肠忌食用。

### 鲜海蜇忌食用

海蜇属于一种腔肠动物门的水母生物。鲜海蜇含水量高达96%。另外，还含有五羧色胺、组织胺等各种毒胺及毒肽蛋白。如果在食用以后容易引起腹痛、呕吐等中毒症状。因此，鲜海蜇忌直接食用。如果食用必须经盐、白矾反复浸渍处理，脱去水和毒性粘蛋白后能食用。

### 忌吃烤羊肉串

烤羊肉串，具有特殊风味。如果经常食用或食用量过大，对人体健康是非常有害的。因为羊内在炭水烟熏烧烤过程中，会产生许多对体有害的物质。其中苯并芘危害性最大，是公认的三大致癌物之一（主要引起胃癌、肺癌和皮肤癌）。另外据检查羊肉的来源、贮存、加工很多方面都不符合食品卫生要求。因此，烤羊肉串忌吃。

### 午餐肉忌多吃

要清楚，午餐肉在腌制过程中加有一些硝酸钠、亚硝酸钠等学药品，其目的在于防腐。但亚硝酸钠在酸性条件下会还原为亚硝酸。亚硝酸与肉中的血红素、肌红素直接发生化学反应，可以使肉形成玫瑰色，它的颜色虽然美观，但硝酸钠、亚硝酸钠是一种对人体有害的化学物质。它能使人体血液中的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白而失去运氧的能

力，从而使人出现头晕、嗜睡、头痛、呕吐、恶心、发烧、腹痛等症状。因此，午餐肉忌多吃，尤其是儿童、老人、孕妇更应绝对忌食午餐肉。

### 烧肉时忌过早放盐

盐的主要成分是氯化钠，而氯化钠容易使蛋白质发生凝固。一般新鲜肉或鱼都含有极其丰富的蛋白质，烹调时如果过早放盐，蛋白质就会随之发生凝固。尤其是烧肉或炖山谷，过早放盐往往会使肉块缩小，肉质变硬，不易烧酥，吃起来味道特别不好。因此，肉或鲜肉在煮熟过程中忌过早放盐。

### 老鸡的鸡头忌食用

由于多龄鸡长时间啄食，有毒物质会随食而进入体内，经过体内化合反应，产生剧毒素，虽然其中绝大多数毒物会排出体外，但仍有部分毒物随血液循环，并留滞在脑组织细胞内。人若食用，必然是极其有害的。因此，多龄鸡鸡头忌食用。

### 温锅水忌食用

人们一般饮用的水中含有一种硝酸盐，这种硝酸盐在适当温度或微生物作用下，可以还原为亚硝酸盐。亚硝酸盐与人体血液中的血红蛋白作用，可形成高铁血红蛋白，直接影响带氧功能，从而发生肠原性青紫症。另外，亚硝酸盐与体内仲胺作用，会形成亚硝胺，这是一种致癌物质，可导致癌症发生。放在炉上的隔夜温锅水在长时间适当温度作用下，可含有大量的亚硝酸盐。因此，温锅水忌食用。

## 鸡屁股忌食用

我们知道，鸡肉味美不腻，营养丰富。但肛门上方鸡尾处向上突起的肉疙瘩，人们俗称的“鸡屁股”是不能食用的。

这是因为鸡屁股上有个“腔上囊”，囊内充满了数以万计的淋巴细胞和具有吞噬力很强的巨噬细胞。这种细胞能吞噬进入鸡体内的各种致病物质，如细菌、病毒以及致癌物质等。人们如果食用鸡屁股对人体健康会造成不利影响。因此，鸡屁股忌食用。

## 忌喝生豆浆

豆浆如果不经煮熟，就大量食用，会引起皂素中毒，人可在食后5分钟引起呕吐、恶心、腹泻，头痛等症状。因此，忌喝生豆浆。

## 忌煎炸咸鱼

咸鱼、咸肉用油煎炸，而后食用，这是一种非常有害的习惯。因为咸鱼、从、香肠、火腿、熏肉等食品，含有微量的亚硝酸胺，这种物质经油炸、油煎，会产生致癌物质亚硝基吡咯烷。因此，咸肉忌煎炸。如果煮熟蒸透，可使亚硝酸胺随水蒸气而挥发。另外，醋不仅具有分解硝酸盐的作用，而且还能够杀菌，因此，烹烧或烟熏食品时可放点米醋。请记住，忌煎炸咸鱼。

## 吃槟榔忌嚼食

我国南方一些地区有许多人有嚼食槟榔的习俗。现代医学研究表明，嚼食槟榔对人体健康是非常有害的。

要知道，嚼食槟榔是引起口腔癌的一种重要因素。

槟榔果中含有各种不同的化学物质。这些物质具有致癌、致突变作用。槟榔的氟含量高达 78ppm，而其中内含的细菌又多得数也数不清，另外，有的槟榔还含有白霉、黄霉和大肠杆菌。因此，忌嚼食槟榔。

### 忌多吃冷饮

盛夏时节气温较高，人体在活动中会不断产生热，机体的新陈代谢增加了，血液循环加强了。由于肌肉活动需要大量血液，这就造成胃肠道的血液暂时减少。这时如果突然大量饮用冷饮，胃肠道遇冷，血管马上收缩，血流会更加减慢，被冷饮充盈的胃会产生痉挛，生理功能发生紊乱，甚至可导致胃疼、腹痛。肠道受冷的刺激，蠕动增强把没有水化的食物往下推，这样就会出现腹泻。另外，人在热天出汗多，体内缺水，咽喉部处于充血状态，如突然遇到冰冷刺激，便会产生上呼吸道感染等问题，如：咽部发炎、发痛、喉哑失音等。因此，忌多吃冷饮。

### 桑椹忌多食

桑椹是桑树的成熟果实，味道酸而甜，是许多儿童特别喜爱的水果。但桑椹如果食用过多，则是十分有害的。因为桑椹含有胰蛋白酶抑制物质，有能使肠道内的各种消化酶，特别是胰蛋白酶的活性减弱的作用，从而破坏释放 B 霉素的能力，而引起出血性肠炎。其他症状还有头痛、鼻出血、昏迷等。因此，桑椹忌多吃。

### 鸡蛋长时间煮

鸡蛋煮着吃，有较多的人体所需要的营养成分，但煮的

时间忌过长。因为鸡蛋煮的时间过长，蛋黄表面就会变成灰绿色。这是因为蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合为难溶的硫化亚铁所造成的。这种硫化亚铁不容易被人体吸收利用。因而就降低了鸡蛋的营养价值。因此，煮鸡蛋的时间忌过长。

### 煮粥烧菜时忌放碱

许多人认为，煮粥烧菜放点碱烂得快，发粘好吃，其实这样做的结果会使营养价值降低。因为这样做会使菜里米里维生素大量损失。如果经常在煮粥烧菜时放碱，人体就会缺乏维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 和维生素 C。这些维生素都是喜酸怕碱的。缺乏维生素 B<sub>1</sub> 会得消化不良、心跳、乏力和脚气病；缺乏维生素 B<sub>2</sub> 会使舌头发麻、烂嘴角、长口疮以及发生阴囊炎等；缺乏维生素 C 会出现牙龈肿胀、出血等。因此，煮粥烧菜忌放碱。

### 百合大枣鸡蛋汤巧治儿童多动症

原料：鲜百合 60 克，或干百合 20 克，大枣 4 只，鸡蛋 1 只，白糖 50 克。

制法：如果用干百合，应先将干百合在温开水中浸泡 2 小时，捞出备用。如用鲜百合，先将百合一瓣剥开，洗净备用。

将百合和大枣一起，加适量清水，煮 30 分钟，加白糖 50 克，再煮 10 分钟，打入 1 只鸡蛋，稍煮，即可食用。

常吃这道甜食，对防治儿童多动症有效。

## 癌症患者的食疗方

对癌症患者来说，饮食要少食多餐，其菜肴不仅要讲究营养，还要注意色香味，并尽量把菜肴做得清淡可口，菜肴的品种花样经常变化，以增进患者的食欲。不同的癌症患者，应选择不同的主食。胃癌、食道癌患者，一般应多吃面条和粥，肝癌伴有食道静脉曲张的患者，以软食为好。对需要解毒消肿的患者，可常吃赤豆饭、绿豆饮及米粥之类。对晚期患者的饮食，可用新大米煮粥，佐以酱菜。粘稠的粥汤，可补元气，癌症患者常食有益。

癌症患者的饮食，还要根据不同季节变化作适当安排。如肝癌，春季，多发上消化道出血症，饮食要以平肝、防止出血的食物为主。夏季，癌症患者多见火症、热症、饮食应以凉性、清淡为好，秋季，多燥症，饮食应以清润为主。冬季，可食稍带温性的食品。

在癌症患者手术前，食疗一般可用扶助元气、益补气血的食品。有一些平补的食品，如桂圆、红枣、莲心之类，手术后恢复期，则应以补益气血、调整脾功能的食品为主。除莲心、红枣外，白糖糯米粥也是调补的廉价食品。此粥还可治疗多汗、夜寐不安等手术后的症状。手术治疗后，还可增加一些通气、帮助消化的食品。

为了增强身体的抗癌能力，避免以后可能出现的癌症复发或转移，宜多食具有抗癌作用的食物。

## 感冒的食疗方

感冒有风寒型、风热型之分，只有有针对性选用食疗，

才能收到预期效果。

### (1) 风寒型感冒

常发于寒冷季节，因风寒所致，有发热、头痛、畏寒、全身酸痛、鼻塞流涕、咽痒咳嗽的症状，可采用以下食疗：

神仙粥：生姜 3~5 克，连须葱白 5~6 茎，糯米 50~100 克，米醋 10~15 毫升，先将糯米洗净后与生姜入砂锅内煮一、二沸，再放进葱白，待粥将成时，加入米醋，稍煮即可。

姜糖饮：生姜 10 克，红糖 15 克，将生姜洗净，切丝，放入杯中，以沸水冲泡，上盖，温浸 5 分钟，再调入红糖即成。服后宜盖被静卧取微汗。

### (2) 风热型感冒

常发于天气温暖或暑热时，有发热、头痛、鼻塞流涕、咽痛口干、咳嗽、痰黄而稠的症状，可采用以下食疗：

菊花茶：菊花 5 克，用开水泡，代茶饮。

银花薄荷饮：银花 30 克，薄荷 10 克，鲜芦根 60 克，先将银花、芦根加水 500 毫升，15 煮分钟，后下薄荷沸 3 分钟，滤出加适量白糖，温服，每天 3~4 次。

## 牙痛的食疗方

### (1) 啤酒花疗法

牙痛时将啤酒花放入嘴中 1 枚，用痛牙咬住，连续嚼几枚，嚼碎后咽下。

### (2) 花椒醋汁疗法

食醋 100 克、花椒 10 克，水煎后待温含漱。

### (3) 杏仁疗法

取杏仁 1 个，放在火上燃着，吹灭明火后咬于痛牙处，连续咬 2 次至 3 次。

#### (4) 鲜打碗花疗法

将鲜打碗花 3 份捣碎，白胡椒 1 份研成细粉，两药混合均匀，塞入龋齿蛀孔。风火牙则放在牙痛处，上下牙咬紧，几分钟后吐出，可反复用。

#### (5) 花椒疗法

花椒 1 粒，放在痛牙处，咬紧，可立即止痛（不包括龋齿）。

#### (6) 生姜疗法

牙痛时，切 1 片生姜咬在痛牙处即可。

#### (7) 丁香疗法

取公丁香 1 份碾碎，95%酒精 2 份，将公丁香放入酒精内泡 3 天至 5 天备用。牙痛时，用棉球浸透药液放在痛牙上。亦可将公丁香捣碎敷在要病牙处。

#### (8) 大蒜疗法

大头蒜 2 个至 3 个，去皮放在火炉上煨熟，趁热切开熨烫痛牙处，蒜凉后再更换，连续多次，具有疗效。有龋齿的人牙痛时，把牙洞里的东西剔出来，塞进一点蒜泥，可以止痛防腐。

### 慢性支气管炎的食疗方

本病有长期咳嗽吐痰史。慢性支气管炎有“痰湿型”、“肺肾气虚型”之分。

#### (1) 痰湿型

有咳嗽痰多、痰液白稀或泡沫、胸闷的症状，可采用以下食疗：

茯苓苡米粥：苡米 60 克，茯苓粉 15 克，加水适量煮粥食用。

橘皮粥（《饮食辨录》）橘皮 15~20 克（鲜者 30 克），粳米 50~100 克，先用橘皮煎取药汁，去渣，然后与粳米同煮为稀粥。日服 2~3 次，连服两三天。

### （2）肺肾气虚型

有面白少华、声低气促、舌淡苔薄的症状，可采用以下食疗：

四仁鸡子粥：白果仁、甜杏仁各 100 克，胡桃仁、花生仁各 200 克，共捣碎，每日早晨取 20 克，加水一小碗，煮数沸打入鸡蛋一个，冰糖适量，一顿服，连服半年。

川贝梨：用川贝母 5 克，冰糖 15 克（亦有用百合 30 克，蜂蜜 1 匙）与梨同蒸，将梨与汁同服。

## 急性支气管炎的食疗方

急性支气管炎有风寒、风热、燥热三种类型，只有针对性的选用食疗，才能收到预期效果。

### （1）风寒型

有咳嗽新起、痰液稀薄，头痛鼻塞的症状。可采用以下二种食疗：

葱白粥（《饮食辨录》）葱白 5 段，各长 3 厘米，糯米 60 克同姜 5 片共煮粥。粥成加米醋 5 毫升，趁热食用。服后覆被服微汗。

姜糖饮：生姜片 15 克，葱白长 3 厘米 3 段，加水 500 毫升，煮沸加红糖 20 克，趁热一次服下，盖被入睡取微汗。

### (2) 风热型

有咳嗽痰稠、咽喉疼痛、身热口渴的症状。可采用以下食疗：

萝卜汁煮麦芽糖：麦芽糖 30~50 克，新鲜萝卜适量，萝卜洗净捣碎，榨汁，置蒸锅内隔水炖熟，日分数次随量热饮。

蜜糖银花露：银花 30 克，加水 500 毫升，煎汁去渣，冷却后加白蜂蜜 30 克，调匀，分 3~4 次服完。

### (3) 燥热型

有干咳无痰咽疼口干、发热烦躁、大便干燥、小便短赤的症状，可采用以下食疗：

百合杏仁粥：鲜百合 50 克，杏仁 10 克（去皮尖，打碎），粳米 50 克，共煮稀粥，加白糖适量温服。

### 巧治咳嗽

雪梨、鲜藕等量，切碎，以纱布绞取汁液，日饮数次，每次 20 毫升至 50 毫升。

雪梨 2 个，川贝母粉末 6 克至 9 克，冰糖 30 克至 50 克，共置碗内，隔水炖熟，饮汤吃渣，每日 2 次，连服 3 天至 5 天。

银杏（白果）50 克，猪肺 150 克，冰糖 25 克，加水煲汤，饮汤吃白果、猪肺。

银耳 15 克至 20 克泡软，加百合 10 克，冰糖适量，文火炖 2 小时后服用。

杏仁、桑白皮各 15 克，猪肺 200 克，加水煲汤，食盐调味，饮汤吃猪肺。

杏 10 仁克、雪梨 1 个，白糖 30 克，清水半碗，隔水蒸 1 小时，喝汤食雪梨。

罗汉果半个，猪肺 200 克，加水煲汤，饮汤食猪肺。以上 7 方以治疗无痰干咳为宜。

醋煎鸡蛋治疗各种咳嗽有奇效。做法是：取鸡蛋 1 个，打在碗里搅匀，米醋半勺放入炒锅，用文火烧响之后将鸡蛋放入煎炒，蛋熟后加适量白糖，凉后即吃。每天早晚各吃 1 个。一般吃两次就可止咳，重者 3 天可愈。

## 肺炎的食疗方

### (1) 初期发恶寒，头痛咳嗽

银花薄荷饮：银花 30 克，薄荷 10 克，鲜芦根 60 克，先将芦根加 500 毫升水，15 煮分钟后，下薄荷煮沸 3 分钟，过滤加适量白糖，温服，每天 3~4 次。

桑杏饮：桑叶 10 克，杏仁 5 克，沙参 5 克，象贝母 3 克，梨皮 15 克，冰糖 10 克煎水代茶。

### (2) 高热、咯血期

竹叶粥：鲜竹叶 200 克，水洗净，生石膏 100 克，煎水 500 毫升取汁去渣，与粳米同煮成粥。每日 2~3 次。

百合粥（《本草纲目》）百合 60 克，粳米 100 克，加冰糖适量，煮粥早晚服。

### (3) 恢复期（高热已退）

五汁饮（《温病条辨》）鲜芦根、雪梨（去皮）、荸荠（去

皮、鲜藕各 500 克，鲜麦冬 100 克，榨汁混合，冷饮或温服，每日数次。

人参粥（《食鉴本草》）人参米 6 克（党在米 30 克），生姜 5 片，粳米 100 克，煮稀粥，每天服 2~3 次。

### 肺结核的食疗方

本病的主要症状为咳嗽、潮热、咯血、盗汗，只有针对不同症状，选用食疗，才能收到预期效果。

#### （1）肺结核潮热

每天下午后起热，37.5~38 左右，至深夜，出汗后热退身凉。此类症状可采用以下食疗：

用枸杞嫩苗及叶常煎服，代茶饮，对退热有帮助。

鲜李汁（《泉州本草》）取鲜熟李子去核，切碎，纱布绞汁。每服 15 毫升，每天 3 次。

#### （2）肺结核咯血

干咳不止，痰中有血，面颊潮红，本症状可采用以下食疗：

雪梨膏（《慈禧医方选议》）鸭梨 20 个去核，榨取汁，兑炼蜜，收膏。每服 20 毫升，每天 2 次。

鲜百合 23 个洗净，捣汁以温开水和服，一日 2 次。

饮藕汁生藕片蘸糖吃。

#### （3）肺结核盗汗

低热自下午开始，夜寐不安，半夜醒来遍身大汗。本症状可采用以下食疗：

枸杞粥（《圣惠方》）鲜枸杞 100 克，粳米 60 克共煮粥，

粥成以咸豆豉佐餐。每天 2 次，经常食用。

以蛤蜊肉加韭菜做菜，常食对盗汗有疗效。

### 胃及十二指肠溃疡的食疗方

本症可采用以下食疗：

#### (1) 党参黄米茶

党参 15~30 克，炒米经 30 克，加水 4 碗煎至 1 碗半，代茶饮，隔天 1 次。

#### (2) 甘蔗粥（《养生奉亲书》）

甘蔗汁 100~150 毫升，粳米 50~100 克，兑水适量，同粳米煮粥。每日服 1~2 次。

#### (3) 陈苟粥（《食疗本草》）

陈茶叶 510 克，粳米 50100 克，先用荷叶煮汁，去渣，入粳米同煮为粥，分上下午 2 次温服。

#### (4) 饴糖饮

饴糖 20 毫升，开水化服，每日 3 次，饭前服。

### 胃及十二指肠出血的食疗方

本症可采用以下食疗：

#### (1) 三七藕蛋羹（《同寿录》）

鲜藕 1 支，三七粉 5 克，鸡蛋 1 只，盐适量，先将藕洗净，切碎，用纱布绞成藕汁约 1 小匙，再将三七粉、鸡蛋放入碗内调匀，锅内放藕汁、清水（少许），煮沸后，加三七粉，蛋糊、盐调匀即成。

#### (2) 红糖煲豆腐

豆腐 1 盒，红糖适量，加清水 1 碗，煮 10 分钟后服食。

### (3) 旱莲草红枣汤

旱莲草 50 克，红枣 8~10 克，加清水 2 碗煎至 1 碗，去渣饮汤。

## 急性肠胃炎的食疗方

本病多发于夏秋季节，因饮食不洁或受凉受暑而造成。急性胃肠炎有寒湿、热之分，只有针对性地选用食疗，才能收到预期效果。

### (1) 寒湿型

本症呕吐频繁，大便清稀不臭，可采用以下食疗：

绿茶、干姜丝各 3 克，沸水冲泡，加盖浸 15 分钟，代茶频饮。

椒面粥（《普济方》）蜀椒 3~5 克，白面粉 100 克，生姜 3 片，先将蜀椒研为极细粉末，每次取适量同面粉和匀，调入水中煮粥，后加姜稍煮即可。

陈皮红枣饮：红枣 3~5 个，橘皮一块，共煎汤饮。

### (2) 湿热型

本症泄泻频繁，大便黄稀臭浊，可采用以下食疗：

咸柠檬茶：柠檬数个，盐适量，天晴时将柠檬煮熟，去皮，用竹篮盛着晒干，放入瓷盅内加食盐适量腌制，贮藏日久者更佳，每次 1 个，加盖焖片刻，去渣饮用。

陈茗饮：陈茶叶 5~10 克，沏茶频饮。

## 便秘的食疗方

### (1) 冰糖炖香蕉

香蕉 2 只，去皮加冰糖适量，隔水蒸，每日 2 次，连服

数日。

### (2) 菠菜粥(《本草纲目》)

新鲜菠菜 100 克，粳米 100 克。先将菠菜洗净放滚水中烫半熟，以出切碎。粳米成粥后，将菠菜放入，拌匀，煮沸即可，每日服 2 次。

### (3) 白萝卜汁

取白萝卜用凉开水洗净，切碎捣烂，用洁净纱布挤汁，加等量蜂蜜，每次服 4~5 匙，每日 1~2 次。

## 高血压的食疗方

本病有肝阳上亢、阴虚阳亢、阴阳两虚三种类型，可区别症状，选用食疗。

### (1) 肝阳上亢

主要症状为头痛眩晕，面红口苦，便秘，小便短赤，可采用以下食疗：

鲜芹菜 250 克，洗净，用沸水烫 2 分钟，切碎绞汁，每次 1 小杯，每日 2 次。

海带决明剂：海带 20 克，草决明子 15 克，吃海带喝汤。

### (2) 阴虚阳亢

主要症状为眩晕头痛，腰膝酸软，耳鸣健忘，可采用以下食疗：

菊花乌龙茶：菊花 10 克，乌龙茶 3 克，滚水泡茶饮。

蜂蜜 3 匙，温开水冲服。

### (3) 阴阳两虚

主要症状为眩晕头痛，耳鸣心悸，腰腿酸软，气急，可

采用以下食疗：

冰糖酸醋饮：食醋 100 毫升，冰糖 500 克，放入溶化，每次服 10 毫升，每日 3 次，饭后服。

玉米须煮茶饮

冰糖炖海参：海参 30 克，加清水炖烂，再加适量冰糖炖至冰糖溶解即可。宜早饭前空腹服用，每日 1 次。

糖尿病的食疗方

(1) 粗茶叶治糖尿病

茶叶中含有的糖类，具有降低血糖的作用。只要将粗茶叶 10 克浸泡在 500 克冷开水中五六小时，将茶叶分 3 次饮用，连续饮 1 个月左右，可使血糖稳定在正常范围。因此，用冷开水泡茶喝能控制糖尿病。

(2) 猪胰治糖尿病

生猪胰子 1 条，先用冷开水反笔洗，然后切成小块，再用冷水洗净，每日空腹吞服 10 小块（约 6 克），陈酒送下，连服 1 个月，可治糖尿病。

(3) 玉米须治糖尿病

玉米须 120 克，配猪胰烧汤食用，可治糖尿病。

(4) 苦瓜治糖尿病

苦瓜含维生素 C 特别多，100 克中含 84 毫克，含铁也多，100 克中含 6.6 毫克，含糖很低，分离出的胰岛素-P，有明显的降糖作用。

(5) 醋蒸白毛鸡治糖尿病

男性患者用 1 只 2 年龄以上的白毛母鸡，女性用 1 只 2

年龄以上的白毛公鸡，宰杀后，退毛取出五脏，用清水冲洗干净，往鸡肚内倒入 250 克好米醋（不放盐），开口朝上放在陶瓷盆内，入锅蒸熟，早晨空腹服用，1 次吃不完次晨加热空腹再吃，1 次至 3 次吃完。轻者吃 1 只，重者吃两只，尿糖即可转阴，血糖即能降至正常。

#### （6）鲜萝卜汁治糖尿病

将新鲜萝卜（最好是红皮）洗净，捣烂取汁，不加热，不加佐料。每天早晚各服 100 毫升，15 天为 1 疗程，对缓解各期糖尿病症状，降低血糖，尿糖都有作用。若使用萝卜汁配合中药治疗，疗程可缩短 1/3 左右。

#### （7）盐鸡蛋治糖尿病

取鸡蛋 3 只，清水 1 碗，食盐适量。先将食盐水煮沸，然后打开鸡蛋入锅煮熟，每天早晨空腹当早餐。10 天 1 疗程，连服 1 个月。

#### （8）大米食品治糖尿病

大米具有较低的血糖指数，不论正常人或糖尿病人，服用大米食品后，其血糖的代谢反应都明显低于食用白面食物的反应。血糖对精粉面食的反应明显高于对米饭的反应。以大米为主食的韩国、日本等国，糖尿病的患病率都较低。我国南方以大米为主食的地区，糖尿病发病率也较北方以面粉为主食的地区人群发病率低。

#### （9）山药苡米粥

山药 60 克，苡米 30 克共煮粥食，每日 2 次。

#### （10）清蒸茶鲫鱼

活鲫鱼 500 克，去肠杂洗净，绿茶 10 克塞鱼腹内。置盘

中上锅清蒸。不加食盐，每日1次。

#### (11) 韭菜煮蛤蜊

韭菜（韭黄效果更好）100~150克，蛤蜊肉150~200克，加水适量煮熟，调味服食，亦可佐膳。

### 甲状腺功能亢进的食疗方

本症可采用以下食疗：

#### (1) 紫菜汤

紫菜20克，冷开水洗净，以麻油、盐、味精调味佐膳。

#### (2) 糖醋海蜇皮

海蜇皮50克，浸泡切碎洗净，加糖、盐、米醋，凉拌食用。

### 急性肾炎的食疗方

本病有发热恶寒、浮肿少尿，尿中出现红白细胞、蛋白，血压升高等症状，可采用以下食疗：

#### (1) 冬瓜赤豆汤

冬瓜500克，赤豆30克，加水适量煮汤，不加盐，食瓜喝汤，每日2次。

#### (2) 白菜苡米粥

小白菜500克，苡米60克，将苡米煮成稀粥加入切好洗净的小白菜，待白菜熟即成。无盐或低盐食用，每日2次。

### 慢性肾炎的食疗方

本病有腰酸腿肿、神疲乏力、尿中蛋白升高等症状，可采用以下食疗：

#### (1) 党参芡实煨猪肾

党参、黄芪、芡实各 20 克，猪肾 1 个，将猪肾剖开筋膜，洗净，与药共煮食用，低盐。

#### (2) 消蛋白尿粥

芡实、糯米各 30 克，白果 10 枚（去壳），煮粥，每日 1 次，10 日为一疗程。

#### (3) 黑芝麻散

黑芝麻 3060 克，白糖或红糖适量，将芝麻微炒后研末，加糖，开水冲服。

#### (4) 黄芪粥

黄芪 60 克，粳米 100 克，红糖少许，先将黄芪加水煎煮，去渣取汁，与粳米煮粥食，每日服 2 次，早晚各 1 次。

### 尿结石的食疗方

本症有小便不利症状，可采用以下食疗：

#### (1) 黄花菜饮

黄花菜鲜根 30 克洗净，煮汤饮。每日 1 次。

#### (2) 核桃糖

核桃仁 500 克，白糖 500 克，植物油少许，先将核桃仁用麻油炸酥，白糖加适量水，用文火煎熬至筷子挑起呈丝状，停火，再将核桃放入糖锅内，搅匀即可。常食有效。

### 肾结石的食疗方

本症的主要症状为疼痛及血尿，可采用以下食疗：

#### (1) 玉米须 180 克，水煎服。

(2) 鱼脑石（黄花鱼头中的石头），烘干感到恐惧极细的粉末，以温水送服，每次 1~2 克，一日 2 次。

## 神经衰弱的食疗方

本症可采用以下食疗

### (1) 桂圆莲子粥

桂圆肉 15 克，莲实 15 克，糯米 50 克，白糖少许共煮粥食，每日一次，作早餐用。

### (2) 枸杞蒸鸡

仔母鸡 1 只，枸杞子 15 克，黄酒、胡椒面、葱、姜、味精、盐适量，将鸡褪毛去内脏洗净，放入沸水氽透，捞出沥干水分，把枸杞装入鸡腹内，加上调调料，放入笼内，蒸 2 小时取出即可。

神经衰弱患者在饮食上可选择核桃、葡萄、花生、芝麻、紫菜等植物性的食物和牛、羊、猪、鸡、鸭、鱼类的脑及鹿茸片、海狗肾等动物性食物。

## 失眠症的食疗方

本症可采用以下食疗：

莲子 30 个，水煎，放盐少许，睡前服。

百合 60~100 克，加糖适量，水煎服食。

人参酒：白人参 50 克捣碎，装细口瓶中加白酒约 400 毫升，密封瓶口，每日振摇一次，半月后饮用。每日 10~20 毫升。

龙眼洋参饮：龙眼肉 30 克，西洋参 6 克，白糖少许，将龙眼肉、人参、白糖放入搪瓷盆内，加清水少许，再将搪瓷盆放入锅内，隔水蒸 40~50 分钟即成。

## 盗汗的食疗方

本症可采用以下食疗：

甘草 10 克，小麦 30 克，大枣 5 枚，加清水 2 碗煎至 1 碗，去渣饮汤。

核桃仁五味子蜜糊：核桃 5~8 个，去壳取仁，五味子 2~3 克洗净，蜂蜜适量，共捣成糊状服食。

韭黄炒猪肝：韭黄 100 克洗净切小段，猪肝洗净切薄片与韭黄同炒熟调味，佐膳。

## 急性肝炎的食疗方

本症可采用食疗：

### (1) 垂盆草糖浆

垂盆草 200 克（切碎），红枣 20 个，加水 1000 毫升，煎取 600 毫升，加白糖 15 克，每次服 150 毫升，每日 3~4 次。

### (2) 车前草粥

车前草 30~60，葱白 1~2 茎，粳米 50~100 克，将车前草洗净切碎，同葱白煮汁后去渣，然后放粳米煮粥。

### (3) 薏米粥（《饮食辨录》）

薏米仁 30 克，粳米 100 克，同煮为稀粥。

### (4) 玉米须蚌肉汤

玉米须 30~60 克，蚌肉 50~200 克，煲汤服食，隔日服一次，2~3 次可见疗效。

## 慢性肝炎的食疗方

本病可采用以下食疗

枸杞子 30 克，红枣 10 个，鸡蛋 2 个，先将枸杞子、红

枣加水适量文火炖 1 小时后，将鸡蛋敲开放入，再煮片刻成荷包鸡蛋即可。吃蛋喝汤，每日 2 次。

茯苓粥：茯苓粉 30 克，粳米 100 克，红枣 20 枚，先将红枣文火煮烂，连汤放入粳米粥内，加茯苓粉再煮数沸即成。每周 2 次，可酌加红糖。

山药桂圆炖甲鱼：山药片 30 克，桂圆肉 20 克，甲鱼 1 只（约重 500 克），先将甲鱼宰杀，洗净去杂肠，连甲带肉加适量水，与山药，桂圆肉清炖，至烂熟，吃肉喝汤。

### 肝硬化的食疗方

本症可采用以下食疗：

玉米 30~60 克，冬瓜子 15 克，赤小豆 30 克，水煎服，每日 1 剂，15 剂为一疗程。

泥鳅炖豆腐。泥鳅 500 克，去鳃及内脏洗净，加食盐少许（腹水严重者不加），加水适量，清炖至五成熟加入豆腐 250 克，再炖至鱼熟烂即可，食鱼、豆腐，喝汤。

姜汁甘蔗露。甘蔗汁一杯，生姜汁一茶匙，炖热温服。

### 小儿感冒的食疗方

小儿感冒也有风寒型、风热型之分，只有区别症状，有针对性的选用食疗，才能收到预期效果

#### （1）风寒型感冒

有怕冷、发热、无汗、鼻塞、流清涕、咳嗽、痰白清稀等症状，可采用以下食疗：

葱乳饮：葱 5 根，洗净剖开，加母乳（或牛乳）590 毫升，放入杯内加盖，隔水蒸熟，去葱后倒入奶瓶，喂婴儿饮

服。每日 3~4 次，连服 2~3 天。

姜糖饮：取生姜 10 克，洗净切丝，放入锅内，加红糖 15 克，再加水 150 毫升，将汤倒入盖杯内，加盖待温，趁热饮服，出汗为佳。

### (2) 风热型感冒

有高热、有汗、鼻塞、流浓涕、咳嗽、痰黄稠、咽部红肿、口渴等症状，可采用以下食疗：

西瓜番茄汁：取西瓜瓢去籽，番茄洗净，用沸水泡过，去皮、籽、分别用洁净纱布绞挤汁液，将两者等量汁液合并即成，代水随饮，不限量。

咸橄榄芦根茶：取碱橄榄 2 枚，鲜芦根 30 克（或干芦根 10 克），一起放入锅内，加水 500 毫升，文火煮至 150 毫升，去渣，代茶饮。

## 小儿咳嗽的食疗方

本病有风寒咳嗽与风热咳嗽之分，只有区别症状，有针对性的选择食疗，才能收到预期效果。

### (1) 风寒型咳嗽

有咳嗽频作，痰白稀薄、怕冷、无汗、发热鼻塞、流清涕等症状，可采用以下食疗。

杏仁茶：取苦杏仁 6~10 克，加水 200 毫升，文火煎至 80 毫升，可加少量白糖调味，每日一剂，分次饮服。

止咳姜糖饮：取姜 10 克洗净切丝，放入杯内，沸水冲泡，加盖温浸 5 分钟，再调入饴糖（即麦芽糖）30 克，代茶频饮。

### (2) 风热型咳嗽

有咳嗽不爽，痰黄粘稠，发热咽痛，鼻塞流浓涕症状，可采用以下食疗：

**萝卜饴糖饮：**取萝卜 500 克，洗净，连皮切成薄片，放入大碗中，加饴糖 200 毫升，搅拌，浸渍一昼夜，即有溶成的萝卜糖水，每次饮服 15~30 毫升，每日服 3 次。

**秋梨白糖饮：**取梨若干，洗净，去皮、心，再取等量白藕节、洗净，两者均切碎，以洁净纱布榨取汁，代茶频饮。

**橄榄核冰糖茶：**取青橄榄核 2 只，打碎，加冰糖和水适量，煎至出味，趁热一次饮服。

### 婴儿腹泻的食疗方

本病有伤食型、风寒型、湿热型和脾虚型。只有区别不同症状，选择食疗，才能收到预期效果。

#### (1) 伤食型腹泻

有腹胀腹疼、泻前哭吵、大便酸臭如蛋花状、口臭、不思食等症状，可采用以下食疗。

**荠菜汤：**取鲜荠菜 30 克，加水 200 毫升，文火煎至 50 毫升，1 次服完，每日 2~3 次。

**苹果汤：**取苹果 1 只洗净，连皮切碎，加水 250 毫升和少量食盐，煎汤代茶饮。适用于 1 岁以内的儿童，大于 1 岁者，可吃苹果泥。

#### (2) 风寒型腹泻

有大便稀薄如泡沫状、色淡、臭气少、肠鸣腹痛、或伴有发热鼻塞流涕等症状，可采用以下食疗：

**姜茶饮：**取绿茶、干姜丝各 3 克，放入瓷杯，以沸水 150

毫升冲泡，加盖温浸 10 分钟，代茶随意饮服。

糯米固肠：糯米 30 克（略炒），山药 15 克，共煮粥，熟后加胡椒末少许，白糖适量调服。

### （3）湿热型腹泻

大便如水样伴有不消化食物、呈草绿色或黄色、有少量粘液、小便黄少等症状，可采用以下食疗：

乌梅汤：乌梅 10 个，加水 500 毫升煎汤，酌加红糖，以之休茶，每日服数次。

橘枣茶：取红枣 10 只，洗净晾干，放在失锅内炒焦，取洁净鲜橘皮 10 克，二味一起放入保温杯内，用沸水浸泡 10 分钟，饭后代茶饮，每日分 2 次服。

### （4）脾虚型腹泻

有时泻时止，或久泻不愈、大便稀薄或带有白色奶块、食后便泻、面色苍白等症状，可采用以下食疗：

胡萝卜汤：取鲜胡萝卜 250 克洗净，连皮切成块状，放入锅内，加水适量和食盐 3 克，煎烂，去渣取汁饮，每日分 2~3 次饮。

栗子糊：取栗子 3~5 枚，去壳捣烂，加适量水煮成糊状，再加白糖适量调味，即可喂食，日服 2~3 次。

## 水痘的食疗方

本病是由病毒引起的疱疹性传染病，有发热、皮肤分批出现丘疹、水泡等症状，可采用以下食疗：

板兰银花糖浆：板兰根 100 克，银花 50 克，甘草 15 克，加水 600 毫升煎取 500 毫升，去渣加冰糖适量，每次服 10~20

毫升，每日数次。

绿豆汤：绿豆 100 克，加水 500 毫升，煮汤代茶，服时酌加白糖。

鲜竹笋，鲫鱼煮汤食，可助透发早愈。

茯苓苡米粥：苡米 60 克，茯苓粉 15 克，加水适量煮粥食用。

### 流行性腮腺炎的食疗方

小儿患流行性腮腺炎、宜食清淡流质，如米汤、藕粉、豆浆、蛋花汤、牛奶、水果汁等，忌食辛辣、海鲜、海货等。可采用以下食疗：

绿豆 60 克，煮至将熟时，加入白菜心 2~3 个，再煮 20 分钟，取汁饮服，每日 1~2 次，连服 4 天。

蝉衣 6 克，切碎，与鸡蛋 2 只炒食，每天 1 次，连吃 3 天。

### 口疮的食疗方

本病是脾胃积热，虚火上炎两种类型，有针对性的选用食疗，才能收到预期效果。

#### (1) 脾胃积热型

有口腔粘膜溃烂、口渴、小便短赤、大便干结等症状，可采用以下食疗：

将苦瓜去籽取汁 50 毫升，入冰糖适量即成。每日饮 1 次。

将番茄取汁，含番茄汁在口内并接触疮面，每次含数分钟，一日数次。

## (2) 虚火上炎型

口腔溃烂较少、面红、口干等症状，可采用以下食疗：  
浓茶含漱，每天十余次。

用羊奶缓缓地滴入口腔溃疡处。

## 蛲虫病的食疗方

治小儿蛲虫病，可采用以下食疗：

驱蛲糖浆：石榴皮、南瓜子各 10 克，槟榔 15 克。加水 200 毫升煮至 100 毫升，入白糖 30 克，每次服 20 毫升，每日 3 次，连服 2~3 日。

炒使君子：使君子略炒即可。每日 3~5 粒，分三次饭前服用。15 日为一疗程。

取生向日葵子，每日生食 60~120 克，分 2 次吃完，连吃 7 天，停 7 天，可再吃 7 天。

## 蛔虫病的食疗方

治小儿蛔虫病可采用以下食疗：

取香榧子炒熟食（不可炒焦）：每次 5~10 粒，每日 3 次，连服一周。

南瓜子文火炒熟：剥壳，取仁，研末，备用。5 岁以上每次 10~15 克，5 岁以下每次用 6~9 克，均用蜂蜜调服，每日服 2 次，连服 2~3 天。

炒使君子：使君子，略炒。按年龄每岁每次食 2 粒，最多每天不超过 20 粒，分 3 次服食，连服 3 日为 1 疗程。

炸蚕蛹：新鲜蚕蛹 50 克，加油盐炒食。

## 月经先期的食疗方

月经提前七天以上，甚至每月来 2~3 次，称月经先期，有实热先期、虚热先期、气虚先期之分。只有区别不同症状，有针对性选用食疗，才能收到预期效果。

### (1) 实热先期

有月经超前、量多色紫、质地粘稠、小便黄赤、白带腥臭等症状，可采用以下食疗：

芹菜炒藕片：鲜芹菜、鲜藕片各 120 克，生油 15 克，先锅内放油烧热，再放入芹菜、鲜藕片煸炒 5 分钟，加盐味精适量，调味即可食。常食有效。

鲜荸荠汁：取鲜荸荠 150~250 克，洗净捣烂，用干净纱布包裹取汁，每日 1 次，连服 4~5 次。

### (2) 虚热先期

有月经超前、量少色红粘稠、两颧红赤等症状，可采用以下食疗：

生地白萝卜汁：鲜生地 60~90 克，鲜白萝卜 250 克，二味洗净菜捣，用干净纱布包裹取汁饮。每日 3 次，每次 50~100 毫升。

生地粥：生地 30 克，粳米 30~60 克，将生地洗净切片，加清水煎煮两次，共取汁 100 毫升，把米煮粥，待八成熟时入生地汁共煮至熟。可连服数日。

### (3) 气虚先期

有月经超前、量多、色淡、质地清稀、神疲倦怠、食欲不振等症状，可采用以下食疗：

参芪大枣汤：黄芪、党参各 30 克，大枣 10 枚，加水适量，文火煮至汤甜为度，黄芪服参、枣及汤，每日 1 次。

人参粥：人参 5 克，大米 30~60 克，共煮为粥，一次食用，可连续服 5~6 次。

人参炖乌鸡：人参 10 克，乌骨鸡 1 只，精盐少许，先将鸡去毛及内脏后洗净，再把人参切片后装入鸡腹，放入砂锅内，隔水蒸煮 2 小时至鸡烂熟，加精盐调味即可食鸡饮汤，分数次服完。

### 月经先后无业期的食疗方

月经不按周期来潮，或提前或延后 7 天以上，可采用以下食疗：

茴香酒：小茴香 15 克，青皮 15 克，黄酒 250 毫升，前二味洗净入黄酒中浸泡 3 天即可成药酒，每次饮药酒 15~30 毫升，每日 2 次。

山药粥：山药 60 克，粳米 30~60 克，共煮为粥，每日服 1 次，7 天为 1 疗程。

### 月经过多的食疗方

月经持续时间超过正常范围（5~7 天），经量也增多，称月经过多，有气虚月经过多和血热月经过多之分，要区别不同症状，选择食疗。

#### （1）气虚月经过多

有月经量多、过期不止、色淡而清稀如水、肢软乏力，食欲不振等症状，可采用以下食疗：

归地烧羊肉：羊肉 500 克，当归 15 克，生地 15 克，干姜 10 克，入砂锅同煮，加适量酱油、盐、糖、黄酒、清水红烧至肉烂即可食用。

## (2) 血热月经过多

有月经过多或过期不止、经色深红或紫色、质地粘稠有块、面红唇干、小便短赤等症状，可采用以下食疗：

木耳冰糖饮：黑木耳 30 克，冰糖 15 克，先将黑木耳用微火炒香，加水一碗煮熟，入冰糖调服。

槐花粥：槐花 30 克，粳米 30~60 克，先将槐花洗净水煎，去渣取汁，与粳米共煮为粥饮服，每日一次。

## 月经过少的食疗方

本病是指月经周期基本正常，但经量极少。月经过少有血虚型月经过少和血瘀型月经少之分，必须区别不同症状选择食疗，才能收到预期效果。

### (1) 血虚型月经过少

每次经量很少，或不到 1 日即净，有颜色淡、质地清稀、头晕眼花、心悸耳鸣、食欲不振等症，可采用以下食疗：

鸡血藤大豆汤：鸡血藤 30 克，大豆 30 克，加水二味共煮，去药渣，食大豆及汤。

三七粥：三七 100 克，大米 30 克，山药 30 克，先将三七切片煮 30 分钟，再将大米、山药共煮为粥。

### (2) 血瘀型月经过少

经来量少，色紫黑有块，小腹胀痛等症状，可采用以下食疗：

益母草红糖茶：益母草 60 克，煎汤 200 毫升，加红糖 50 克，服后以热水袋暖腹。

三七炖鸡蛋：生三七 3 克，丹参 10 克，鸡蛋 2 枚，加水

同煮，蛋熟后，剥去壳再同煮，至药性完全煮出后，服蛋与汤，每日1次。

## 痛经的食疗方

月经前后小腹疼痛，称痛经。有气滞血瘀型痛经、寒湿凝滞型痛经和气血虚弱型痛经。须区别不同症状，选择食疗，才能收到预期效果。

### (1) 气滞血瘀型痛经

有经前小腹疼痛、月经淋漓不断、血色紫黑夹块等症状，可采用以下食疗：

糖醋益母膏：红糖30克，米醋15克，益母草15克，砂仁10克，加清水适量同煎，去渣取汁，分2次服。

丹参酒：丹参100克，白酒500毫升，浸泡7天，每次服10毫升，每日2次。

### (2) 湿凝滞型痛经

经前或行经前小腹冷痛，有经行量少，色暗有块、恶寒肢冷等症状，可采用食疗：

姜艾苡仁粥：干姜10克，艾叶10克，苡仁30克，前二味煎水取汁，苡仁煮粥至八成熟，一次温服。

## 倒经的食疗方

有行经期和月经前后出现规律性的鼻衄、吐血者，称倒经，可采用以下食疗：

### (1) 二鲜饮

鲜芭根150克切碎，鲜藕200克切片，煮汁常饮，每日4~5次。

## (2) 生白萝卜汁

生白萝卜捣烂取汁，尽量饮之。

## 闭经的食疗方

闭经有肝肾虚损型闭经、气血虚损型闭经、痰且滞型闭经三种类型，必须区别不同症状，有针对性的选用食疗，才能收到预期效果。

### (1) 肝肾虚损型闭经

月经超龄未至或初潮较迟，量少色淡，渐至又闭止，可采用以下食疗：

黑豆红花糖方：生黑豆 30 克，红花 6 克，红糖 30 克，前两味水煎，入红糖趁热服。

八珍膏：当归 100 克，川芎 50 克，白芍 80 克，熟地 150 克，人参 30 克，白术 100 克，茯苓 80 克，甘草 50 克，大枣 100 克，把上述药洗净，用清水煎至 3 次，去渣取药汁不少于 3000 毫升，然后用文火将药汁浓缩成膏。早晚空腹各服 1 次，每次 15 克。

### (2) 气血虚损型闭经

月经来潮后双逐渐停止，食欲不振，面色萎黄，头晕目眩，可采用以下食疗：

黑豆羹：黑豆 30 克，益母草 15 克，砂仁 5 克，先将黑豆研碎，余药洗净与黑豆共煎取汁，加红糖适量，每日 3 次。

### (3) 丹参鸡蛋

丹参 30 克，鸡蛋 2 个，共煮 2 个小时，吃蛋饮汤。

## 崩漏的食疗方

妇女不在行经期，阴道大量出血叫“崩”；出血点滴而下，淋漓不断叫“漏”。崩漏有血热型和脾肾亏虚型之分，只有区别不同症状，有针对性选择食疗，才能收到预期效果。

### (1) 血热型崩漏

有出血量多、色红、面赤、口干、烦躁、少寐等症状，可采用以下食疗：

鲜荸荠汁：鲜荸荠 150~250 克，洗净捣烂取汁饮，每日 1 次，连服 4~5 次。

三鲜汁：鲜藕、鲜白萝卜、鲜旱莲草各 500 克，洗净共捣烂，用纱布包裹取汁，加冰糖适量，不拘多少，频频饮服。

### (2) 脾肾亏虚型崩漏

有突然下血甚至淋漓不断、色淡质薄、面色苍白、身体倦怠等症状，可采用以下食疗：

黑木耳红枣汤：黑木耳 15~30 克，红枣 20~30 枚，煎汤服食，每日 1 次，连服数日。

独参汤：上等人参 10 克，水煎频频饮服。

参芪鸡：上等人参 10 克，黄芪 30 克，童子鸡 1 只，先将鸡拔毛去内脏洗净，黄芪洗净用干净纱布包裹，与鸡同炖至鸡熟烂，去药包，食鸡与汤。

## 带下病的食疗方

妇女阴道流出白色、青绿色或赤豆色分泌物，淋漓不止称带下和虚寒下之分，必须区别症状，选择食疗。

### (1) 湿热下注

有下黄色、质稠粘、有气味等症状，可采用以下食疗：

冰糖冬瓜子汤：冬瓜子 30 克，冰糖 30 克，将冬瓜子洗净，碾成粗末，加入冰糖，冲开水 1 碗，再用文火隔水炖服。每日 2 次，连服数日。

萆薢银花绿豆汤：萆薢、银花各 30 克，绿豆 30~60 克，先将前二味洗净煎水，取药汁和绿豆共煮为汤，加白糖适量调味，每日一付，连服 3~5 日。

### (2) 虚寒带下

有带下清稀加水或色白如涕、量多无臭、腰部酸痛、神疲乏力等症状，可采用以下食疗：

白果蒸鸡蛋：鸡蛋 1 个，白果 2 枚，在鸡蛋的一端开一小孔，将白果纳入蛋内，以纸粘封小孔，隔水蒸食用，每日 2 次。

茯苓苡米粥：苡仁 60 克，茯苓粉 15 克，加水适量煮粥食用。

黄芪炖乌骨鸡：乌骨鸡一只，黄芪 50 克，将鸡拔毛去内脏洗净，黄芪塞入鸡腹内，加水适量，隔水蒸烂加食盐调味即成，吃肉喝汤，随意服食。