

<<自调自养>>

图书基本信息

书名：<<自调自养>>

13位ISBN编号：9787507817096

10位ISBN编号：7507817091

出版时间：1999-8

出版时间：中国国际广播出版社

作者：叶明

页数：220

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;自调自养&gt;&gt;

## 前言

祖国医药学历史悠久，是中华民族的一颗璀璨明珠。

数千年来，中医药为保障人类健康，民族繁衍昌盛，作出了伟大的贡献。

中医名著《黄帝内经》的问世，标志着中医理论体系的确立。

书中系统论述了阴阳、藏象、经络、诊法及病因等学说，阐明医经原旨，探讨机理玄微。

为后人尊为法典。

汉代著名医家张仲景继承发扬《黄帝内经》中三阴三阳的理论，撰写出著名的《伤寒论》一书，创建六经辨证方法，制定出当时十分先进的临床医疗规范，该书成为后世医家在医疗、用药中的法则。

明朝医家王肯堂著作的《六科证治准绳》以及清代的《医宗金鉴》，具有归纳总结的大全之作，因此流传于后世，造福于老百姓。

道光丙午年鲍相傲著有《验方新编》，自述如有人所患病的症状与书中的相符合、并能按照书中的方法去做，则能起到药到病除的效果，该书受到当时人民群众欢迎。

认为既简既便，亦精亦博，按部稽症，依症调剂，多取奇效。

今喜得叶明大夫等人编著的《自调自养》，细读后，感到十分欣慰，本书应可与前人媲美。

现代人十分注重医疗保健，每当得病的时候，特别想了解疾病的详情。

为解人们迫切愿望，叶明等人在百忙中挤出点滴时间，将多年临床心得体会及经验，以通俗之口，浅显地解释、讲解人们常见的疾病约百余种，集为《自调自养》一书。

该书集内、外、妇、儿、皮、五官科中常见病、多发病于一体，其中包括急诊病心绞痛、中风、中暑、面瘫等，慢性病如胃溃疡、糖尿病、黄疸、水肿以及血液病、丹毒、乳腺增生、男不育女不孕、痤疮、黄褐斑、过敏性疾病及肥胖病等，范围十分广泛，内容十分详尽，既有新颖内容，又具有科学知识，通俗易懂、特色突出，深入浅出，易于掌握。

## <<自调自养>>

### 内容概要

本书是一部关于常见疾病如何自我诊治的指导读物，所介绍的治疗方法操作简单，疗效可靠，能在就医不便的条件下，就地取材，特别是饮食疗法，安全实用。

患者可根据自己遇到的实际情况选择应用。

需要注意的是：对于自己难以把握和诊断的疾病，不能准确把握适应症时，应先到医院确诊或请医生指导用药。

危症、急症应在经过了医院治疗病情缓解后，再选用本书介绍的方法。

可供家庭及基层医务人员参考使用。

## &lt;&lt;自调自养&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 内科常见疾病的防治 流鼻涕嗓子痛怎么办？
- 感冒的防治 高烧总是不退怎么办？
  - 无名高烧的防治 咳嗽痰多怎么办？
  - 咳嗽症的防治 呼吸带喘怎么办？
  - 哮喘症的防治 左胸闷痛怎么办？
  - 冠心病的防治 心慌不安怎么办？
  - 心律不齐的防治 头晕脖梗发硬怎么办？
  - 眩晕症的防治 半身不遂怎么办？
  - 中风症的防治 胃脘不适怎么办？
  - 胃炎的防治 胃疼反酸怎么办？
  - 胃溃疡的防治 打嗝呃逆怎么办？
  - 呃逆症的防治 两肋窜痛怎么办？
  - 胁痛症的防治 眼黄身黄怎么办？
  - 黄疸症的防治 经常拉稀怎么办？
  - 肠炎病的防治 大便干燥怎么办？
  - 便秘症的防治 尿急尿痛怎么办？
  - 尿路感染的防治 面浮肢肿怎么办？
  - 水肿症的防治 遗精腰酸怎么办？
  - 遗精症的防治 阳痿早泄怎么办？
  - 阳痿的防治 贫血乏力怎么办？
  - 贫血症的防治 皮肤紫癜出血怎么办？
  - 紫癜症的防治 口干口渴消瘦怎么办？
  - 糖尿病的防治 身体过胖怎么办？
  - 肥胖症的防治 睡不着觉怎么办？
  - 失眠症的防治 口眼歪斜怎么办？
  - 面瘫的防治 自汗盗汗怎么办？
  - 汗出异常的防治 中暑头晕怎么办？
  - 中暑的防治
- 第二章 外科常见疾病的防治 身上长疖子怎么办？
- 疖肿的防治 皮肤上长脓包怎么办？
  - 疮痛的防治 小腿上红肿热痛怎么办？
  - 丹毒的防治 颈项部长疙瘩怎么办？
  - 淋巴结炎的防治 大脖子病怎么办？
  - 甲状腺肿的防治 乳房上长结节怎么办？
  - 乳腺增生的防治 产后乳腺红肿怎么办？
  - 乳腺炎的防治 小便痛伴腰疼怎么办？
  - 尿道结石的防治 男子尿尿分叉怎么办？
  - 前列腺炎的防治 男子的原因不育怎么办？
  - 男性不育症的防治 小腿青筋暴露怎么办？
  - 静脉曲张的防治 头晕脖子硬手麻怎么办？
  - 颈椎病的防治 肩膀痛抬不起手怎么办？
  - 肩周炎的防治 腰眼酸痛怎么办？
  - 腰肌劳损的防治 大便鲜血怎么办？
  - 痔疮病的防治
- 第三章 妇科常见疾病的防治 孕期阴道出血怎么办？
- 先兆流产的防治 怀孕后剧烈呕吐怎么办？
  - 妊娠呕吐的防治 妇女“下烧”怎么办？

## &lt;&lt;自调自养&gt;&gt;

- 外阴瘙痒的防治 女子白带过多怎么办？
- 宫颈炎的防治 女人小腹冷痛怎么办？
- 盆腔炎的防治 子宫下移出体外怎么办？
- 子宫脱垂的防治 女子“倒霉”腰腹痛怎么办？
- 痛经的防治 女子经期鼻出血怎么办？
- 倒经的防治 女子经期前闹哄怎么办？
- 经前诸症的防治 女子月经没完没了怎么办？
- 崩漏的防治 妇女更年期烦躁怎么办？
- 围绝经期综合征的防治 妇女婚后不怀孕怎么办？
- 女性不孕症的防治第四章 儿科常见疾病的防治 小儿高烧抽风怎么办？
- 高热惊厥的防治 小儿咳嗽痰喘怎么办？
- 咳嗽症的防治 小儿流鼻涕打喷嚏怎么办？
- 感冒的防治 小儿经常感冒怎么办？
- 脾虚易感症的防治 幼儿发烧起疹子怎么办？
- 幼儿急疹的防治 小儿遇风起疹子怎么办？
- 风疹的防治 小儿耳垂下长包怎么办？
- 腮腺炎的防治 小儿发烧起痘怎么办？
- 水痘的防治 小儿不爱吃饭怎么办？
- 厌食症的防治 小儿经常肚子痛怎么办？
- 腹痛症的防治 小儿面黄肌瘦怎么办？
- 疳积症的防治 小儿常肚脐周围痛怎么办？
- 寄生虫症的防治 小儿常拉稀怎么办？
- 腹泻症的防治 小儿拉屎如球怎么办？
- 便秘的防治 小儿经常尿床怎么办？
- 遗尿症的防治 小儿周身黄染怎么办？
- 黄疸症的防治 小儿夜间哭闹不停怎么办？
- 夜啼症的防治 小儿出汗太多怎么办？
- 汗出异常的防治 小儿面色苍白贫血怎么办？
- 贫血症的防治 儿童异常多动怎么办？
- 多动症的防治 小儿经常鼻出血怎么办？
- 鼻衄的防治第五章 皮肤科常见疾病的防治 腰间水泡疼痛怎么办？
- 带状疱疹的防治 脚气瘙痒怎么办？
- 足癣的防治 皮肤长疹子怎么办？
- 湿疹的防治 皮肤过敏瘙痒怎么办？
- 荨麻疹的防治 小腿皮肤起红斑怎么办？
- 结节性红斑的防治 身上起小红点怎么办？
- 过敏性紫癜的防治 脸上长“壮疙瘩”怎么办？
- 痤疮的防治 大红鼻头怎么办？
- 酒渣鼻的防治 女子长蝴蝶斑怎么办？
- 黄褐斑的防治 身上长白斑怎么办？
- 白癜风的防治 冬季手足冻伤怎么办？
- 冻疮的防治 夏季长痱子怎么办？
- 疔毒的防治 手足老裂口怎么办？
- 皲裂症的防治第六章 五官科常见疾病的防治 眼皮长“针眼”怎么办？
- 麦粒肿的防治 得了“红眼病”怎么办？
- 结膜炎的防治 自觉耳边老过火车怎么办？
- 耳鸣的防治 突然天旋地转怎么办？

<<自调自养>>

- 内耳眩晕症的防治 耳朵老流脓怎么办？
- 中耳炎的防治 遇风流鼻涕怎么办？
- 过敏性鼻炎的防治 长期鼻塞流涕怎么办？
- 慢性鼻炎的防治 反复鼻出血怎么办？
- 鼻衄的防治 发烧嗓子肿痛怎么办？
- 扁桃体炎的防治 嗓子总痒痒怎么办？
- 慢性咽炎的防治 风火牙痛怎么办？
- 牙龈炎和牙周炎的防治 经常长口疮怎么办？
- 口腔溃疡的防治

## 章节摘录

## 第四章 儿科常见疾病的防治 小儿发烧起痘怎么办？

——水痘的防治 水痘病症综述 水痘是小儿的常见传染病，中医、西医均称其为水痘。

那么，为什么叫这个名字呢？

顾名思义，因为，本病的表现是以患者身上皮肤分批出现丘疹、疱疹为特点，而其疱疹的形状如豆，色泽明净如水疱，故而得名。

本病还可见到发热，不过热度并不高，多数仅在38℃左右。

部分患儿不发热。

水痘具有较强的传染性，并且一年四季均可发生。

尤以冬春季节较为多见，3~5月份是水痘的高发期。

近年来，我国水痘发病呈上升趋势，所以在一些儿童聚集的地方，幼儿园、托儿所、小学校内，应在每年春季来临之前，做好水痘的预防保健工作，对已发现症状的患儿要及时隔离，对与水痘患儿密切接触者，也要观察一周。

水痘的临床特点是轻微发热，局部皮肤分批出现丘疹、疱疹，然后形成结痂。

并且在同一块皮肤可同时见到丘疹、疱疹和结痂。

这是因为水痘患儿所出的水痘是分批出现的，其初起的丘疹一天之内就可形成疱疹，并破溃结痂。

而在结痂的附近，可能会出现第二批、第三批的丘疹及疱疹。

所以在同一部位，同一时间而同时见到丘疹、疱疹及结痂是水痘症状的特点。

掌握这一特点，可与其他出疹性的疾病加以鉴别，水痘一般出2~3批，很少有出5批以上者。

现代医学认为，水痘是由疱疹病毒感染所致，所以水痘患者的白血球一般不高。

在19世纪，医学研究人员在水痘的疱液中，找到了病原体，这就是疱疹病毒，它比天花、牛痘的小体更小一些，所以从病原学中，就把水痘与天花给区别开来。

疱疹病毒主要存在于病人起的水疱内，血液中及口鼻咽分泌物中，如唾沫、鼻涕等。

它的传播途径主要是通过飞沫传播，当病人打喷嚏、擤鼻涕时，就把疱疹病毒散布在空气中，健康小儿吸入呼吸道，就会发病。

有人统计：与水痘密切接触者，约90%会发病。

此外，接触传播也是传染的重要方面，与患儿同使一块毛巾、手帕也会因此被传染上水痘。

此外，妇女在怀孕期间感染了水痘，也可直接传给胎儿，这叫垂直传播。

人类普遍对水痘易感，几乎每个人都感染过水痘。

水痘为终身免疫性疾病，人的一生一般只得一次。

但近几年来，科研人员研究结果表明：初次感染疱疹病毒后，若病毒不能从体内彻底排除，而是潜伏在体内。

遇到适当的时期，适当的环境变化，或适当的感染，则潜伏的病毒可重新激活。

重新激活的病毒在体内发病，表现为带状疱疹。

带状疱疹多见于老年人，儿童中也有偶发，其疱疹数个到十数个一组，沿神经分布，多见于躯干和面部的一侧，一般疼痛较剧烈，无特效止痛药。

水痘患儿可能发生带状疱疹的约为10%~20%，所以对水痘不可掉以轻心，应积极预防及治疗。

水痘发病期间，若能积极治疗及护理，一般愈后较好，结痂脱落后，不留瘢痕。

但是，若是在水痘发病时，不注意卫生，随意搔抓而引发皮肤及软组织的细菌感染，则极可能因感染而留下瘢痕。

水痘患儿穿的内衣宜柔软、宽松，要修剪指甲，防止抓破皮肤，疱疹破溃后，要点上紫药水，既起到消毒作用，又可拔干，防止感染。

并且要减少洗浴次数，洗后用柔软毛巾迅速擦干。

水痘的并发症除了皮肤感染以外，常见的还有水痘脑炎、水痘心肌炎，皆为疱疹病毒感染所致。

对于孕妇，若怀孕早期感染了水痘，可将病毒直接传染给胎儿，而引起胎儿先天性水痘综合征。

其表现为早产、皮肤疤痕、肢体发育不全、眼部疾病。



## &lt;&lt;自调自养&gt;&gt;

或中枢神经系统损害，严重者，还可造成流产或死胎。

若怀孕后期感染水痘，也可造成新生儿水痘，严重者可引起新生儿死亡。

水痘是小儿常见的传染病，但成人也可发生水痘，并且症状比小儿患水痘更为严重。

还容易产生并发症。

重者可危及生命。

对于一些急性白血病、肿瘤、器官移植患者，或免疫缺陷病人，若感染了水痘，则前景更为不妙，不仅产生合并症，而且病死率明显增高。

水痘病症治则与治法 那么，患水痘后如何治疗呢？

由于水痘是病毒性疾病，所以，西医多主张对症治疗及抗病毒治疗。

可选用阿昔洛韦等抗病毒药物。

中医则主张辨证论治。

中医将水痘分为风热型和热毒型。

风热型水痘，除水痘外，还可见到发热，鼻塞流涕，咳嗽等风热表证。

其病情一般不重，可采用疏风清热，解表祛湿的方法。

选用薄荷，竹叶，牛蒡子，荆芥穗，桔梗，金银花，连翘，六一散，白蒺藜，蝉衣等中药水煎服，一剂煎两次，服三次。

热毒型水痘主要是由于感染的病毒较重，或自身体质较弱，而导致水痘的重症。

其皮疹在颜面及躯干部分布密集，颜色紫暗，疱浆浑浊，皮疹周围红晕较重。

中医将其称为“赤痘”，为毒火内炽之象。

不仅如此，热毒型水痘，其他症状亦较重，发热多为高烧不退，并且口渴烦急，口舌生疮，满脸水疱，大便干，小便黄，等等。

中医可用清热解毒凉血的方法，中药可用：生石膏、丹皮、黄连、黄芩、黄柏、炒栀子、白茅根、紫草、芦根等中药，水煎服。

煎两次，服三次。

外用可以紫药水，炉甘石洗剂，5%碳酸氢钠溶剂外擦疱疹处。

用淡盐水漱口，清洗眼部。

患水痘要积极治疗，更重要的是预防，由于患儿出疹前两天即有传染性，所以，及时隔离虽为重要措施，但仍不能很好地防止水痘的传播。

控制水痘的发病最根本、最可靠的措施是预防。

欧美及部分亚洲国家已经规定，儿童及成人易感者要常规接种水痘疫苗。

我国卫生部已批准使用世界卫生组织推荐的威可檬水痘疫苗。

该疫苗为非血源制品，不会传播艾滋病和其他传染病，安全、可靠，适用于1岁以上的健康人，免疫功能正常的病人。

接种疫苗，可使健康人自身产生对付病毒的抗体，这是最好的预防措施。

而患水痘后的一切治疗措施，都是被动的，只是亡羊补牢的办法。

所以，应大力提倡水痘预防。

小儿不爱吃饭怎么办？

——厌食症的防治 厌食病症综述 小儿厌食是指小儿较长时间见食不香，食欲不振，甚则巨食的一种常见病证。

如果小儿由于疾病或其他原因引起几天之内的食欲不振，不能放在小儿厌食之列。

本病无明显的季节性，但暑湿当令，因脾阳易受困遏可使症状加重。

本病好发于1—6岁儿童，城乡儿童皆有发生，但以城市发病率为高这主要与城市家长经常给小儿吃零食及冷饮有密切关系。

本病与现代医学的神经性厌食相似。

本病的发生以饮食不节，喂养不当为主要病因。

有些家长不讲饮食科学一味让孩子过食肥甘、粘腻，香味食品或零食不断，冷饮过度，或进食不宗时，生活没有规律。



## &lt;&lt;自调自养&gt;&gt;

还有的家长看孩子爱吃就不加以节制，时间一长，损伤脾胃，形成厌食之疾。

还有少数患儿是由于疾病耗伤脾气，或伤及脾阴造成本病的。

厌食病症治则与治法 中医认为无论是上述哪种原因引起厌食，都是因为脾运失职。

治疗原则应以调和脾胃，恢复运化功能为主。

根据辨证施治原则可分为以下三型进行治疗： 第一，脾失健运，主要症状为：面色黄白不华，不思饮食，甚至拒食。

若强行进食后则会出现恶心、呕吐、腹胀。

患儿一般形体消瘦，精神尚好，大小便基本正常。

舌苔白不厚或薄腻。

治疗原则为调脾助运，可选用曲麦枳术丸和四君子汤。

茯苓12g 白术8g 陈皮8g 枳实6g 神曲10g 麦芽10g 鸡内金6g 水煎服，每日2次。

若为暑湿季节应加用芳香醒脾的藿香10g，佩兰10g；若有气滞之象，如腹胀可加用木香6g，炒莱菔子10g，加强理气消胀功能。

本症的患儿应在饮食上多加注意，应禁食冷饮，油腻之品，冷饮过量对肠胃有刺激性，并影响小儿消化酶、消化液的正常分泌。

冷饮中含有大量糖成分，使患儿缺乏食欲，最终导致小儿厌食症的发生。

在治疗中可配以食疗。

例如：小幼儿可以喂加有碎菜的燕麦粥。

蔬菜中含有维生素、叶绿素。

燕麦中含有较高的纤维素能帮助促进消化功能，若在夏季可以用鲜荷叶洗净做成荷叶粥。

荷叶清轻，升发胃气，还能消暑化湿。

还可以用生山楂熬成山楂糊吃，但应注意糖不宜放太多。

平常可以用蜂蜜煮苹果，健脾助消化。

若兼有伤食出现不消化、腹胀的可以用鸡内金30g，用瓦片焙黄，研为细末，每次1—2g，开水冲服，日服两次，为健脾消食的良药。

第二，胃阴不足，主要症状有：口干多饮，不思饮食，有的小儿皮肤干燥。

舌苔多为花剥苔，亦有苔光少津者，大便多干结。

治疗原则应为养胃育阴。

可选用养胃增液汤： 石斛10g 北沙参12g 玉竹10g 乌梅6g 白一芷10g 甘草3g 山药10g 大便秘结加用郁李仁10g、火麻仁10g润肠通便。

手足心热，口干舌红明显加用胡黄连6g，丹皮6g清虚热养阴。

口渴多饮加芦根10g，花粉12g生津止渴。

食之不化者可加用谷芽10g，麦芽10g以生发胃气，焦三仙10g。

内金6g以消导化食。

本症患儿在饮食上要严禁食用辛辣，具有刺激性的食品。

那样会进一步耗伤阴津加重病情。

平常可以给患儿饮些鲜梨汁、鲜藕汁等滋润阴津，但不能给冷冻饮品，否则会损伤脾胃之气。

在饮食上可以多吃些百合，可以煮粥，也可炒菜，因百合具有很好的养阴润燥的功能。

北沙参有很好的养胃生津作用，可与粳米一起熬粥，起到食疗功效。

如果是热病伤阴，表现为口干燥渴，舌红少津者，可用鲜石斛榨汁加少量糖饮用，也可以加在粳米中熬成粥喝；鲜石斛有促进胃液分泌，助消化的作用。

中医认为它有较好的养胃阴、消虚热之功效。

## <<自调自养>>

### 编辑推荐

一个忠告，一种方法，一点帮助，一片真情。

现代人十分注重医疗保健，每当得病的时候，特别想了解疾病的详情。

为解人们迫切愿望，叶明等人在百忙中挤出点滴时间，将多年临床心得体会及经验，以通俗之口，浅显地解释、讲解人们常见的疾病约百余种，集为《自调自养》一书。

该书集内、外、妇、儿、皮、五官科中常见病、多发病于一体，其中包括急诊病心绞痛、中风、中暑、面瘫等，慢性病如胃溃疡、糖尿病、黄疸、水肿以及血液病、丹毒、乳腺增生、男不育女不孕、痤疮、黄褐斑、过敏性疾病及肥胖病等，范围十分广泛，内容十分详尽，既有新颖内容，又具有科学知识，通俗易懂、特色突出，深入浅出，易于掌握。

<<自调自养>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>