

最实用的居家小书  
陈晓丹◎编著



# 家庭生活医学

小常识

青苹果数据中心出品

# 目 录

[对症购药](#)

[到药店买药注意](#)

[鉴别伪劣药品](#)

[辨别药品变质的窍门](#)

[购药看说明](#)

[识别药品批准文号的四方法](#)

[药品说明书常规解读](#)

[解读药品说明书的注意事项](#)

[药品说明书使用期限的解读](#)

[非处方药的解读方法](#)

[家庭选药法则](#)

[配备家庭药箱常见药品](#)

[药品保存](#)

[名贵中药的贮藏窍门](#)

[选购血压计](#)

[服药时间掌握](#)

[常见药物服用时间掌握](#)

[用药剂量掌握](#)

[吃胶囊药](#)

[减轻服药苦口的方法](#)

[服中药用药引的常见方法](#)

**煎中药的方法**

**正确服用中药丸剂的方法**

**吃中药用吸管**

**喝中药防呕吐法**

**服药期间吃柚子要注意**

**漏服药物补救**

**正确使用眼药液的方法**

**正确使用眼药膏的方法**

**正确使用滴耳药的方法**

**正确使用滴鼻药的方法**

**正确服用咽喉含片的方法**

**正确使用肛门栓剂的方法**

**正确使用阴道栓剂的方法**

**正确服用胶囊剂、口服散剂和片剂**

**喂婴儿服药的窍门**

**喂儿童服药的窍门**

**老年人正确服药的方法**

**打针松弛肌肉法**

**消除打针结块**

**家庭输液准备**

**家庭输液液体加温的窍门**

**家庭输液滴速的窍门**

**静脉拔针诀窍**

**家庭使用氧气袋节约的窍门**

[家庭急救注意](#)

[家庭急救药箱配置](#)

[拨打急救电话的方法](#)

[急救病人不宜用出租车](#)

[食物中毒家庭急救](#)

[用大蒜解食物中毒](#)

[用生姜解食物中毒](#)

[用绿豆解食物中毒](#)

[食用未熟豆角中毒急救](#)

[解蘑菇中毒](#)

[解木耳中毒](#)

[防治曼陀罗中毒](#)

[解草药中毒](#)

[解蜂蜜中毒](#)

[解食鱼中毒](#)

[用橘皮解鱼蟹毒](#)

[解螃蟹中毒](#)

[解贝类中毒](#)

[毒蛇咬伤救助](#)

[解酒精中毒](#)

[误食洗涤剂中毒急救](#)

[误食干燥剂中毒急救](#)

[服安眠药中毒急救](#)

[误食砒霜中毒急救](#)

[防治硫化氢中毒](#)

[解敌敌畏中毒](#)

[鼠药中毒急救](#)

[一氧化碳中毒急救](#)

[婴幼儿窒息急救](#)

[小儿高热惊厥急救](#)

[儿童抽风急救](#)

[老年人噎食昏倒急救](#)

[老年人骨折急救](#)

[中暑急救](#)

[意外晕厥急救](#)

[按压心脏急救](#)

[救治窒息患者](#)

[溺水急救](#)

[触电急救](#)

[灼伤急救](#)

[头部骨外急救](#)

[脊柱骨损伤急救](#)

[休克急救](#)

[猝死急救](#)

[心脏病发作急救](#)

[煮可口可乐治伤风感冒](#)

[葱治感冒的三方](#)

[姜治感冒三方](#)

[大蒜治感冒三方](#)

[治流感三妙方](#)

[草鱼汤治风寒感冒](#)

[乌梅红糖汤治伤风感冒](#)

[糯米粥治风寒感冒](#)

[用酒治感冒三妙方](#)

[黄豆香菜汤治风寒感冒](#)

[西瓜西红柿汁治夏季感冒](#)

[甘蔗萝卜银花饮治风热感冒](#)

[芦荟汁滴鼻可治流感](#)

[生姜红糖饮治感冒](#)

[荔枝黄酒治气虚感冒](#)

[煎服白萝卜大葱发汗](#)

[生姜萝卜汁治支气管炎](#)

[大白菜有益于治支气管炎](#)

[治支气管炎可食蒸猪脑](#)

[止咳糖浆有助于治支气管炎](#)

[治支气管炎的蒸汽疗法](#)

[梨藕茶治急性支气管炎](#)

[仙人掌治急性支气管炎](#)

[羊肚鸡蛋治急性支气管炎](#)

[杏仁蜂蜜治慢性支气管炎](#)

[杏仁粳米粥治慢性支气管炎](#)

[向日葵花汤治慢性支气管炎咳喘](#)

[生姜鸡蛋羹治慢性支气管炎](#)

[妙用萝卜治慢性支气管炎](#)

[八宝粥治慢性气管炎](#)

[烧白果可治咳喘](#)

[蚯蚓粉治支气管哮喘](#)

[茯苓红枣粥治哮喘](#)

[露水红糖治久治不愈之哮喘](#)

[核桃治哮喘病妙方](#)

[陈醋煮鸡蛋治哮喘](#)

[红枣鲜姜粳米粥治寒性哮喘](#)

[核桃人参汤治气喘久嗽](#)

[葡萄治哮喘两方](#)

[鲜姜红枣粳米粥治寒性哮喘](#)

[南瓜麦芽姜汁治久喘不愈](#)

[妙用腌梨治哮喘](#)

[妙用豆腐治寒哮](#)

[白胡椒粉可治哮喘](#)

[治哮喘两妙方](#)

[鹌鹑蛋治支气管哮喘](#)

[巧用黄瓜籽等治哮喘](#)

[杏仁排骨汤治支气管扩张](#)

[鹿角菜蛤蚧汤治支气管扩张](#)

[虎养猪肺汤治支气管扩张](#)

[白糖拌松子治支气管扩张](#)

鲫鱼百合汤治支气管扩张  
三汁蜂蜜汤治支气管扩张  
猪肺二米粥治支气管扩张  
海蜇荸荠汤治支气管扩张  
百合蜂蜜膏治支气管扩张  
贝母炖猪肺治支气管扩张  
蛤蜊紫菜汤治支气管扩张  
当归玄参银花汤治肺炎  
芦根大青叶汤治大叶性肺炎  
生姜芋头白面外敷治肺炎  
白头翁汤治大叶性肺炎  
金银花当归汤治肺炎  
连翘黄芩甘草汤治肺炎  
鳖甲治肺气肿  
半夏陈皮汤治肺气肿  
莱菔子粳米粥治肺气肿  
米粉橘红白糖治肺气肿  
鸡蛋五味子治肺气肿  
黑枣人参汤治肺结核  
核桃仁黑芝麻治肺结核  
银杏生菜油治肺结核  
夏枯草青蒿治肺结核  
猪肺粳米粥治肺结核  
夏枯草银杏汤治肺结核

白萝卜鸭梨治肺结核

治肺结核之咯血两妙方

韭菜炒蛤蜊肉治肺结核

黄柏黄连黄芩治肺脓肿

蒲公英板蓝根汤治肺脓肿初期

桔梗玉竹薏米粥治肺脓肿

鸭蛋鱼腥草治肺脓肿

# 家庭生活医学小常识（最实用的居家小书）

陈晓丹 编著



=====

## 青苹果数据中心

Green Apple Date Center

([www.egreenapple.com](http://www.egreenapple.com))

# 对症购药

有病时要明确自己得的是什么病症，应该选用哪种药，明确后再去药店购买，否则，最好先去医院让医生开处方。如患有胃病，也不好确定是胃炎、胃溃疡还是消化不良，而不同原因的胃痛，用药是不一样的。如同是患有感冒，风热感冒和风寒感冒用药也是不一样。

# 到药店买药注意

去药店买药的时候，要注意以下几个方面：

(1) 在买药之前要先问医生。现在很多患者买药只凭自己的感觉，或是听信广告去买药，这样，可能会因为不对症下药而出现不良的后果。由于患病时会有各种反应及多种因素，若患者只凭广告或说明书买药，只是脚痛医脚、头痛医头，且一些药物会有很大的副作用，有些甚至会危害到人的生命。因此，患者在去药店买药之前，应先看医生后再去买药。

(2) 不可轻易相信坐堂医生推荐的药。现在有些药店，其坐堂医生的医术并不高，药店把他们聘来，完全是为了商业目的。他们为了给药店多卖药，往往会向患者推荐一些高档的药品，或是以小病当大病开处方。甚至有些坐堂医生是带着保健产品的推销而来的，他们从中获取一定的回扣，这样就会给患者带来一定的经济负担。

(3) 不要瞎买替代药品。如果在买药时遇到了短缺药品，有些药店为了营利，会给患者推荐一些作用大概相同的药品来代替。很多患者会因治病心切而听从了售药者的推荐，这种做法是非常不可取的。因为随使用药，其隐患非常大，比如消炎药就有很多种类，但是，不同的病需选不同的药，如磺胺类药虽然可以消炎，但是有些人吃了就会过敏。因此，正确的方法是：应先去咨询医生，然后再去买药。

(4) 谨防买到假冒伪劣药品。现在的药店越来越多，其竞争也越来越激烈，有些药店生意清淡，就会打歪主意，用假冒伪劣药品来欺骗患者。因此，患者在买药的时候一定要特别留意，尽可能去正规的大药店买药。买的时候，一定要认真查看药物的有效期。在用药的时候，不要把它全部用完，要有意识地留下一点，以防被坑害以后没有投诉的依据。

# 鉴别伪劣药品

购买药品时，应注意识别所购药物是否为伪劣药品。可从以下几个方面加以鉴别。

(1) 看标签：先看标签印刷是否正规，尤其是商标和批准文号最为重要。如果没有或印刷得不规范，即可视为假药。

(2) 看药品：无论针、片、丸、粉和水、酏剂以及药材，凡有发霉、潮解、结块或异臭味、色泽不一致，即可视为劣药。凡超过有效期的药品，也可视为劣药。

(3) 游医和地摊药贩以及“卖艺者”，大多是骗人的，卖的是假药。求神弄鬼“讨来”的药，不需鉴别，也都是假药。

# 辨别药品变质的窍门

药物是否变质，可通过色、形、味等形态来加以辨别：

丸药：变形、发霉、有臭味、变色。

注射剂：色度异常、沉淀、发浑、有絮状物。

片剂：表面粗糙或潮解、变色、发霉、虫蛀、发出臭味、药片变形或松散、表面出现斑点或结晶。

胶囊：胶囊变软、发霉、碎裂或互相粘连等。出现变色、色度异常、发浑、有沉淀物。

糖衣片：出现黏片或见黑色斑点、糖衣层裂开、发霉、有臭味。

冲剂：糖结块、溶化、有异臭等。

粉针剂：药粉有结块、经摇动不散开、药粉粘瓶壁，或已变色。

混悬剂及乳剂：有大量沉淀，或出现分层，经摇亦不匀。

栓剂、眼药膏及其他药膏：有异臭、酸败味，或见明显颗粒干涸及稀薄、变色、水油分离。

中成药丸、片剂：发霉、生虫、潮化、蜡封丸的蜡封裂开等。

# 购药看说明

- (1) 看清药物的使用方法、剂量和疗程等。
- (2) 看清所购药物是否可以治疗自己的病症。
- (3) 看自己是否有用药禁忌症。
- (4) 弄清药物有哪些不良反应。
- (5) 看药品批准文号，我国所有的药品都有药品批准文号，没有批准文号的药品是伪劣药品。
- (6) 检查药品包装有无破损。记住药店的地址、电话，有问题便于查询。

# 识别药品批准文号的四方法

药品批准文号是由国家组织审评批准时给予的文号。任何药品必须有批准文号，方可发售和使用。

(1) 1998年前经卫生部批准的药品文号都标明“卫药准字X（或Z）号”，其中X为西药，Z为中药。

(2) 若为已经国家批准而尚需试用一段时间的药品，则用“卫药试字”。而保健品则为“卫药健字”。

(3) 1999年起由国家药品监督管理局批准的文号则为“国药准字（年份）X（或Z）号”。

(4) 进口药品则写为“进口注册许可证号X号”。

# 药品说明书常规解读

(1) 药品的名称及主要成分：药品治疗作用的发挥有赖于它含有的主要成分。目前市面上药品种类很多，有的药物有效成分是相同的，但以不同的商品名出现却容易使人以为是不同作用性质的药。所以在用药前要看清它的主要成分或药物组成是什么。千万不要同时应用相同成分的两种药物以免超量。

(2) 适应证：指这种药用来治什么病，对照自己的病症，看看是否适用。

(3) 不良反应：几乎所有的药品都有不良反应，但并不是每个用药者都会发生；若发生了不良反应，应及时去医院就诊。

(4) 用法和用量：一定要按照说明书的用法和用量使用，用量过大可能出现不良反应甚至中毒，用量过小则无法发挥药物疗效，因此不要随便更改用法用量。

# 解读药品说明书的注意事项

一般药品说明书上都有注意事项一栏，应仔细阅读再决定是否可用。注意事项是对患者的提醒与警告，一般包括慎用、禁用和副作用等内容。

(1) 慎用：就是要谨慎使用，有些药使用不当易发生不良反应，在使用时要谨慎，尤其是老年人、儿童、孕妇及肝肾功能不好的患者。虽并非绝对不能使用，但要十分慎重，并注意观察。

(2) 禁用：说明某些患者对该药绝对不能使用，如青光眼患者禁用阿托品，有青霉素过敏史者禁用青霉素。

(3) 副作用：药品说明书上一般都有副作用栏，副作用常常来自药品的药理作用，可大可小。药品的不良反应也在此栏，它与人体的体质、环境等因素有关。选用时要因人而异、因药而异。

# 药品说明书使用期限的解读

药品说明书上的批号和使用期限直接关系着药品的疗效，阅读时一定要注意。

(1) 批号是指药品的生产日期。如：080812就是2008年8月12日生产的。

(2) 药品使用期限用“失效期”表示的。如：注明失效期为2008年10月，则指使用到2008年9月30日，到10月份第1天起便不要再用了。

(3) 药品使用期限用“有效期”表示的。如：注明有效期为2008年6月，则说明此药2008年6月31日前有效。过期的药不能使用。

(4) 贮藏：说明存放药品的条件要求。

# 非处方药的解读方法

非处方药是不需医生处方、病人可自购自用的药品，具有的特点是：

(1) 应用安全。据现有资料与临床使用经验证实，为安全性大的药品。

(2) 性能平和。只需按常规剂量使用，不会产生不良反应；或即使有一般反应，病人也会自行察觉，并可忍受，且为暂时性的，待停药后，便可迅速自行消退；即使连续应用多日，也不会成瘾；更无潜在毒性，不会因药物在体内吸收多、排泄少而引起蓄积中毒反应。

(3) 疗效确切。药物作用的针对性强，适应证明确，易被病人掌握与感受；治疗期间不需要经常调整剂量，更无需特殊监测；在较长时间应用后，机体不会产生耐受性，即不会出现剂量愈用愈大的现象；同时，用药后也不会掩盖其他疾病。

(4) 质量稳定。药品的理化性质比较稳定，在一般贮存条件下，较长时间内不易变质；药品出售时都明确标出贮存条件、有效期及生产批号，包装也符合规定的要求。

(5) 使用方便。以口服、外用、吸入等便于病人自行应用的剂型为主；若要分剂量应用，简便明了，易于掌握；此外，药品价格合理，易被病人接受。

# 家庭选药法则

(1) 疗效高：通常有好几种药品可以治疗同一种病，而有些药品又往往可以一药多用。不过，无论患有哪种病症都应根据病人的病情、体质、得病原因，选用既对症、效果又最好的药品。

(2) 毒性低：有些药品效果虽好，但毒副作用却很严重；有些药品见效虽较缓慢，但毒副反应却较小。应选择作用较好而毒副反应较低的药品。

(3) 对症选药：每种药能治什么病，都有一定的范围。若用药不恰当，不但治不了病，还可能发生生命危险。所以，在选药前，要对病情有确切了解后再对照要购买药品说明书所列的主治或功能、禁忌症、不良反应等是否对应。如果把握不准，应请医生诊治，以免耽误治疗。

(4) 价格低：药品的疗效与药品的价格不一定成正比。药品的好坏关键在于疗效，“贵药”并不等于好药。滥用药品不仅增加经济负担，还会造成不必要的浪费。

# 配备家庭药箱常见药品

## (1) 外用药常备品种

皮肤损伤、出血：创可贴

撞伤、扭挫伤、皮下肿痛：“好得快”喷雾剂

口腔溃疡：口腔溃疡散

油、开水等烧烫伤：绿药膏、金万红

眼睛发痒：氯霉素滴眼液

## (2) 内服药常备品种

抗感冒药：阿司匹林、扑热息痛、清热感冒冲剂、板蓝根冲剂、藿香正气胶囊

止咳药：复方甘草片、川贝清肺糖浆

心脏病用药：速效救心丸、硝酸甘油片

消化不良用药：酵母片、乳酶生片

止泻药：黄连素

抗过敏药：马来酸氯苯那敏（扑尔敏）

同时配备一些常用的降压、降糖药等。

# 药品保存

用剩的药如没有必要保存则做垃圾处理。在丢弃前应把药物自包装中倒出（不要整包丢弃，以防他人误食误用）。

请将药品放在儿童不能接触的地方，不要把药品给儿童当玩具玩。

药品最好分类存放，如内服药和外用药，应分类存放。药品说明书也要保存好，以备查用。不要用某一种药的瓶子去装另一种药，以免误服误用，发生危险。

须冷藏的药品，如胰岛素、利福平滴眼液等，要放在冰箱的冷藏室内，绝不要放在冷冻室内。

须避光的药品，在空气中易氧化变质的药品，如维生素C、硝酸甘油等，要放在密闭的棕色瓶中。

须防潮的药品，如干酵母、维生素B、复方甘草片等，要放在密闭的容器里，用后拧紧瓶盖。

注意失效期，应经常查看，过期失效的药品应及时丢弃，以免用的时候发现过期，再去买药，贻误服药最佳时间。

# 名贵中药的贮藏窍门

人参：红参可装在木盒或瓷瓶内贮存。白参容易生虫、发霉、变色。已受潮者，应及时晒干，再收藏在瓷瓶内密封。逢梅雨季节，最好放在冰箱中冷藏。

鹿茸：干燥后用细布包好，放入木盒内，在其周围塞入用小纸包好的花椒粉。

三七：易在交根折断处生虫，剔除干净后，放入布袋置入木盒内，或装入纸袋、纸盒内，再放入生石灰缸中密封。

阿胶、鹿角胶、龟板胶：用油纸包好，埋入谷糠中密闭。

蛤蚧：极易受潮，须置木盒内，拌以花椒一起贮存。要特别保护蛤蚧的尾巴，因它是药用的主要部分。

冬虫夏草：晾干后装入木盒。

麝香：可装在陶罐或玻璃瓶内，并用蜡封口，置干燥阴凉处保藏，以免香气失散。

# 选购血压计

市场上销售的电子血压计种类很多，有腕式、上臂式、指套式等。其中，上臂式测压数据最准确。而电子血压计因传感器比较敏感，经常会受到外界的干扰而造成测压误差。

# 服药时间掌握

每日服用1次的要固定时间，每天要在同一时间服用。每日服用2次是指早、晚各1次（通常指早8时、晚8时）。每日服3次指的是早、中、晚各1次。每日服4次是指早8时、午1时、下午4时和晚8时。每4小时服1次所指的是每间隔4小时服1次。

# 常见药物服用时间掌握

(1) 治疗皮肤过敏的药物：如扑尔敏、苯海拉明，最好在临睡前半小时服用。

(2) 对胃有刺激反应的药：如阿司匹林等，应在饭后半小时服用。

(3) 催眠、缓泻、驱虫、避孕药：一般在晚上临睡前半小时服用。

(4) 去痛片、消炎痛等镇痛药：一般饭后服用可减少药物对胃黏膜的刺激性。

(5) 胃药如胃舒平、甲氰咪胍等胃药：空腹用药是饭后服用的6~8倍。

# 用药剂量掌握

通常在药品包装和说明书上，经常用容量单位毫升（ml）或质量单位克（g）和毫克（mg）来标示药量，同一种药可以有不同的剂量，如感冒通有0.5克、0.325克、0.15克、0.1克、40毫克等多种规格的片剂，以供不同疾病和不同年龄组的患者使用。因此必须要看清药品的剂量。如医生开方某药每次服用30毫克，而实际药片是15毫克1片的，就需要每次服2片。而有时候则需要把剂量大的药片掰开服用。

# 吃胶囊药

吃胶囊药时，常常喝几口水也咽不下去。可在吃药前先含一口水，然后将胶囊药放入口中，低头吞药。因为胶囊药要比水轻，所以就很容易随水送入到嗓子里。

# 减轻服药苦口的方法

(1) 减少药物接触部位。舌头是味觉感受器主要分布的位置，但舌头的味蕾功能不同：舌尖部的味蕾主要感受甜味；近舌尖部两侧感受咸味舌后部两侧感受酸味舌根部感受苦味。因此，服苦药时应减少药物与舌根部的接触。

(2) 降低汤药温度。人舌头的味感与温度有关，当汤药温度在 $37^{\circ}\text{C}$ 时，感受苦味的味蕾最灵敏；高于或低于 $37^{\circ}\text{C}$ 时，相应就会减弱。因此在服用中药汤剂时，应在药熬好后晾至 $37^{\circ}\text{C}$ 以下再服。

# 服中药用药引的常见方法

用姜汤。有暖肠胃、散风寒、止呕逆等功效。用法是：取姜9~15克，水煎取汁，送服治疗胃寒呕吐、风寒外感、腹痛腹泻等症及健脾胃的中成药。如通宣理肺丸及附子理中丸等。

用米汤。能保护胃气，减少一些苦寒药对人体胃肠的刺激。通常用于补气、健脾、止渴、利尿及滋补性中成药。如以小米汤送服香连丸，大米汤送服八珍丸等。

用蜂蜜水。有润肠通便、润肺止咳等功效。用法是：取蜂蜜1~2汤匙，加入温开水中搅匀，送服润肠丸及麻仁丸、百合固金丸等。

用黄酒。黄酒其酒性辛热，有舒筋活络、发散风寒等作用，多和疮痛、跌打损伤等症的中成药同用。如追风丸、活络丸、通经丸、木瓜丸、妇女养血丸与云南白药等。通常每次用温热的黄酒15~20毫升送服。

用盐汤。用盐汤有引药入肾、清热凉血、软坚散结之功效。一般用淡盐汤送服补肾药，如六味地黄丸、大补阴丸以及固肾涩精药、安肾丸、金锁固精丸等。用法是：取食盐2克，加温开水半杯搅拌溶化即可。用完后效果明显。

用葱白汤。葱白汤有发汗解表、发散风寒等作用。可用于荆防败毒丸、风寒感冒冲剂等。用法是：取新鲜葱白2~3根切碎，煎水送服。

用大枣汤。大枣汤有缓和药性、补中益气与补脾胃等作用。用法是：将大枣5~10枚加水煎汤，送服归脾丸等。

用藕汁。有清热止血等作用。用其送服十灰散等，效果颇佳。用法是：取鲜藕并洗净、切碎，加入凉开水少许捣烂，用纱布包裹挤压取汁，每次约100毫升即可。

# 煎中药的方法

煎中药最好使用沙锅，切记不能使用金属锅。其方法是：将药物放入锅后，先加凉水浸没药面2~3厘米。等药煮沸后再用小火煎20分钟，每剂药可煎2~3次；第二、三次煮沸后，先用小火煎片刻，再用急火煎15~20分钟即可。每次煎药后将药液过滤后掺在一起，分早晚2次服用。

# 正确服用中药丸剂的方法

中成药传统的丸剂由于制作方法和功效的不同，在服用时也有一定的差别。常见的丸剂有大小蜜丸、水丸、浓缩丸、糊丸等。中小蜜丸、水丸、浓缩丸体积小，可以用温开水送服；大蜜丸体积大（每丸重6克、9克不等）不能直接吞下，可以嚼碎后咽下，或者洗净手后掰成小块或搓成圆粒后用水送服；糊丸是一种用米糊制成的干燥丸剂，很硬，服用时必须在一洁净的容器内锤碎后再吞服，不能整粒吞服。

# 吃中药用吸管

中药在煎好后，服用时一般药味都很浓很苦，嘴里很长时间内存有药味，消失缓慢。这时可以用一支塑料吸管（如饮料管或细塑料管）直接吸入咽喉中，这样就可以避免中药异味了。

# 喝中药防呕吐法

假如喝中药有呕吐的毛病，可试着在喝中药前先在口中含一片生姜，在口内停留约5分钟后将姜片吐出再喝中药，这样就不会再出现呕吐现象了。

# 服药期间吃柚子要注意

服药期间不宜吃柚子。柚子中含有一种不知名的活性物质，会令血药浓度明显增高。这不仅会影响肝脏解毒，使肝功能受到损害，还可能引起其他不良反应，甚至发生中毒。据临床观察，病人服抗过敏药特非那定时，如果吃了柚子或饮了柚子汁，轻则会出现头昏、心悸、心律失常、心室纤维颤动等症状，严重的还会导致猝死。现已证实不能与柚子汁同服的药物有：冠心病患者常用的钙离子拮抗剂、降血脂药；消化系统常用的西沙必利、苯二氮卓类药物（如安定）以及含咖啡因的解热镇痛药物等等。

# 漏服药物补救

把服药的间隔设定为4~6小时，如果漏服，发现时若在间隔时间的 $\frac{1}{2}$ 之内，可以按量补服，下次服药仍可按照原间隔时间。如果已超过 $\frac{1}{2}$ 的时间，则不必补服，下次按时吃药即可。切记漏服药物后千万不可在下次服药时以加倍的量服用，以免引起药物中毒。

# 正确使用眼药液的方法

首先用消毒剪刀剪开瓶口（用之前先将剪刀的刀口消毒）。

先清洁双手，然后将头往后仰，眼睛尽量向上望，再用食指轻轻地把下眼睑拉开成一袋形。

这时将药液从眼角侧滴入眼袋内，请注意切勿让滴管接触到眼睛或眼睑。可以闭上眼睛1~2分钟，同时用手指轻压鼻梁并用药棉或纸巾抹去流出眼外的药液。如果要同时使用多于一种药液，两者应相隔数分钟。若多次开瓶使用逾1个月的药液最好丢弃，切勿将自己的滴眼药液给他人使用。嗓子如果有苦味是正常现象。

# 正确使用眼药膏的方法

首先用消毒剪刀剪开瓶口（用之前先将剪刀的刀口消毒）。

先清洁双手，然后将头往后仰，眼睛尽量向上望，再用食指轻轻地把下眼睑拉开成一袋形。

这时把眼药膏从眼角侧挤入眼袋内，请注意切勿让眼药膏的管口接触到眼睛或眼睑。可以闭上眼睛1~2分钟，若有流出眼外的药膏可用药棉或纸巾抹去。如果要同时使用多于一种药膏，两者应相隔数分钟。若多次开瓶使用逾1个月的药膏最好丢弃，切勿将自己的滴眼药膏给他人使用。

# 正确使用滴耳药的方法

首先清洁双手，用药棉轻轻将外耳清洁干净后，把头部轻侧或身体侧卧，耳朵向上；手持耳垂向上并向后轻拉。请依照医生所指定的滴数（要严格按照说明书操作），将药液滴进耳内。等滴药后要保持头部倾斜约2分钟。用完后应将药瓶（管）盖好。在操作有困难时，应请他人协助。

# 正确使用滴鼻药的方法

在上药前先呼气。这时请坐在椅上，将头部后仰靠椅背，或躺在床上，将枕头放在肩背上，令头后仰。应小心地将滴管对准鼻孔内，把药液滴进鼻孔。切记不要让滴管接触到鼻腔内壁。

滴药后，要让头部保持后仰2分钟左右。一切完成后要把滴管清洗干净，放回药瓶内。如果是滴药瓶，则将瓶盖盖好即可。若药液流进口腔（正常现象），可将其吐出。

# 正确服用咽喉含片的方法

所有的咽喉含片都含有在口腔释放的药物成分，它们有缓解咽喉疼痛、止咳或治疗咽喉炎等功效。服用此类药物应让药在口中溶化，不宜咀嚼或整片吞下。切记在药物溶化后一段时间内不要吃食物或饮用任何饮料。

# 正确使用肛门栓剂的方法

使用时如果栓剂太软，可先浸在冰水中或放在冰箱冷冻室内，片刻后取出，除去包装纸。

使用方法是：先清洁双手；用清水或水溶性润滑剂涂在栓剂的头部人要侧卧，把小腿伸直，大腿向前屈曲，贴着腹部，儿童可伏在成人大腿上；放松肛门，插入栓剂，并用手指推进，把栓剂塞入肛门，婴儿约2厘米，成人约3厘米深；合拢双腿，维持侧卧姿势约15分钟，以防栓剂倒挤出来。

# 正确使用阴道栓剂的方法

使用时如果栓剂太软，可先浸在冰水中或放在冰箱冷冻室内，片刻后取出，除去包装纸。

使用方法是：先清洁双手；用清水或水溶性润滑剂涂在栓剂的头部；人要侧卧在床上，曲起双膝，将栓剂的尖端向阴道口，塞入栓剂并用手指轻轻推入阴道深处；合拢双腿，维持侧卧姿势约20分钟。使用阴道栓剂时最好在睡前进行。即使症状消失也必须继续用药，直到整个疗程完成为止。要严格按照说明书操作。

# 正确服用胶囊剂、口服散剂和片剂

生活中有些病人吞咽片剂或胶囊是很困难的，尤其是老年人因唾液分泌少，吞咽药片或胶囊更加困难。可在服药前先漱漱口或先喝些温水以温润咽喉，然后将药片或胶囊放在舌的后部，喝一口水咽下。若药片或胶囊太大可将药片研碎、胶囊倒出，置于汤匙中加以温水混匀，再行服用。如果是缓释胶囊、缓释片剂、肠溶片则必须整片整粒吞服，不能研碎或倒出。吞服药片的最理想姿势是站立，可防止药片停留在食道壁上刺激食道壁，散剂不宜直接吞服，可用温水混合均匀后吞服。

# 喂婴儿服药的窍门

喂药时把药片掰成若干小瓣，集中放在水瓶的奶嘴洞上，给孩子往嘴里送，药片也就不知不觉地随着水送到肚子里去了。

# 喂儿童服药的窍门

家庭生活中给小孩喂药是每位家长头痛的一件事情。喂药方法：撕一小块新鲜的果丹皮把药片包住，捏紧。再放在孩子嘴里，用温水冲服，孩子就会乐意服用。此法适用于3岁以上的儿童。

# 老年人正确服药的方法

通常老年人用药要比其他年龄段的人多，并经常服用多种药物，这时不良反应的发生率就会相对增加。因此，在用药时要特别慎重，一样的剂量，对老年人的作用往往比对青年人要强，比如安定类药物对老年人产生的不良反应要比青年人大3倍。所以，老年人在多药联用时，应尽量先服主要药物，以防止相互药理作用的发生，若必要时可请医生调整剂量（一般可用成人量 $3/4$ ），或延长服药的间隔时间，以此保证用药安全。

# 打针松弛肌肉法

肌肉注射时，如果臀肌紧张，不但会给病人增加痛苦，而且也不利于注射及药物的吸收。可在打针前让患者不停地屈动脚趾并数数，能使其分散注意力，使臀肌松弛，从而使疼痛感减轻，注射顺利。

# 消除打针结块

打完针几天后有时会遇到在针眼部位出现结块的现象，这是由于药物未被吸收而引起的。遇到这种情况时，通常可取一块生土豆，切开敷于结块部位，一般能使结块消除。

# 家庭输液准备

家庭输液应先准备好“输液架”，可利用衣服架、铁丝或绳。“输液架”必须牢固、高度适宜。输液操作前的准备工作要切实可行、措施得当，最好在护士未到病人家前，提前按要求准备好，这样可节省时间（室内清洁度，温、湿度可根据病人家庭中的条件制定）。

# 家庭输液液体加温的窍门

冬季输某些药物时需要给液体加温，如甘露醇等，以防低温输液给病人造成不良反应（如寒战等）。可在输液瓶外绑一个热水袋或一块热毛巾进行加温。但有些药物如青霉素、维生素C等不能加温。

# 家庭输液滴速的窍门

家庭输液按要求要保持滴速稳定，对老年人、心肺疾病等病人尤其重要。要充分利用家庭中的人力资源，如清醒、能自理、可合作的病人；要教会家属或家中其他人员学会数滴数，对可引起滴速改变的行为或动作，如大小便、进食、饮水等，要注意尽量保持输液针头与滴管的距离和高度，活动度不可过大，必要时可使用硬物如夹板等进行保护性固定，以防针头滑出血管而造成药液外溢。

# 静脉拔针诀窍

在静脉穿刺过程中形成了两个穿刺点，即皮下、静脉，它们之间有一定距离。应采用两点连线式（顺式）压迫止血拔针法，以减少淤血，保护血管。

# 家庭使用氧气袋节约的窍门

家庭在使用氧气袋时，病人呼气时应用手指卡住皮管，吸气时再放开，这样，一袋氧气的寿命可延长一倍。有条件的家庭可把氧气瓶内的氧气灌入氧气袋内吸用，能节约很多氧气。国外现已生产出一种吸气时自动打开、呼气时会自动关闭的新氧气袋。

# 家庭急救注意

(1) 衣物接触敌敌畏、敌百虫等烈性药水时，不要用热水或酒精来擦洗，以防促进敌敌畏吸收。正确的处理方法是立即脱去污染衣服并用冷水冲洗干净。

(2) 触电的患者，切忌旁人用手去拉救。应立即切断电源或用绝缘物挑开触电部位。

(3) 出现急性腹痛症状时，不要服止痛药。因止痛药会掩盖病情，延误医生诊断，应立即送医院做详细检查。

(4) 心脏病患者发生气喘时，不要让患者平卧，以免增加肺部淤血和心脏负担，应将其扶坐起，并尽快送往医院诊治。

(5) 发生脑出血症状时，不要随意搬动患者，否则很容易扩大患者脑出血的范围，应立即让其平卧，把患者头部抬高就地治疗。

(6) 铁钉、木刺扎伤等小而深的伤口戒马虎包扎。应立即清洁伤口，注射破伤风血清。

(7) 昏迷的患者，不要进食饮水，以免误入气管而引起窒息或肺炎，应使患者侧躺，防止呕吐物吸入肺部。

(8) 腹部外伤内脏暴露时，应立即用干净纱布覆盖，以防感染，并送医院做抢救处理。

(9) 用止血带包扎时，忌结扎时间过长，以防肢体缺血而坏死，应每隔1小时松开15分钟。

(10) 抢救时勿舍近求远。抢救患者应争分夺秒，立即送往就近医院抢救。

# 家庭急救药箱配置

家庭急救药箱里要常备些消毒纱布、绷带、胶布、棉棒等。若有条件，最好备有一条边长为1米左右的三角巾、体温计、医用剪、镊子等，各种医用品均应在使用前用火或酒精消毒。同时应配置解热药、止痛药、止泻药、防晕车药、碘酒、紫药水、红药水、烫伤膏、止痒膏、眼药膏、清凉油、创可贴、伤湿止痛膏及75%浓度的酒精等及重大疾病的常用药。家庭急救药箱内的药品要保持定期检查和更换，注意要通风和阴凉处存放。

# 拨打急救电话的方法

在拨打急救电话时，要清楚地告诉接线员病人或伤者所在的地点、发生的情况以及目前病人的情形，并留下求救者的联系方式，时刻保持通讯通畅，保证急救车能尽快赶到出事地点。若病人或伤者呈昏迷状态，要简单说明可能导致昏迷的原因及昏迷者目前的情况。

# 急救病人不宜用出租车

(1) 腿部骨折的伤者必须先采取止血固定，及保护伤者的特定体位，以减少患者的疼痛和不必要的损伤。出租车空间小，对伤者不利，若搬运不当，很可能导致伤者残疾。

(2) 对于脊柱受伤者的正确搬运是处理伤者的关键，若乘坐空间狭小的出租车，会对抢救伤者以及伤势的恢复很不利，严重时，可能会造成终身残疾。遇到此类伤病者应遵守快速、正确、轻柔的原则，并用急救车送医院。

(3) 对于烧伤的伤者，要做好保护创面、防止感染、抗菌止痛的必要措施，因此应通过专业急救车的医护人员进行应急处理，再转入医院治疗。

# 食物中毒家庭急救

一旦发生食物中毒，家属应及时采取相应措施，若患者能饮水，应鼓励多饮浓茶水、淡盐水。中毒早期，吐泻严重时，应禁食8~12小时，若吃下去的有毒食物时间较长，且精神较好者，可服用1片泻药，促使中毒食物尽快排出体外。一般用大黄30克，用开水泡开，一次服完，同时给患者服用藿香正气水或香连丸，若症状较重，脱水明显者应尽快送往医院救治。

# 用大蒜解食物中毒

取适量大蒜，将其去皮，置于沙锅中密封，用文火烧黑研末，每次3个，每天3次，饭前用水服用，可解食物中毒。

# 用生姜解食物中毒

食物中毒患者，可取4片干姜或鲜生姜，20克紫苏，加水同煎至1碗，分3次服完，可有效解除食物中毒。若在野外误食有毒食物时，可立即吃些生姜，亦可缓解。

# 用绿豆解食物中毒

取适量新鲜的绿豆，将其洗净捣碎成粉，用水冲服，1次即可见效。若中毒严重，应尽快去医院急救为好。

# 食用未熟豆角中毒急救

治疗豆角中毒还没有特效药出现，有中毒症状应立即采取催吐措施，用手指、筷子等刺激咽后壁和舌根引起呕吐，可饮一些温开水反复催吐，直至呕吐物为清水。严重者需送往医院医治。

# 解蘑菇中毒

- (1) 用适量黄豆，将其煎成汤剂，频频饮服，可解蘑菇中毒。
- (2) 取20克绿豆，加水煎成汁，一次喝完，可解蘑菇中毒。
- (3) 用手指按压第二脚趾和第三脚趾间的穴位，有助于解毒。

# 解木耳中毒

- 毒。(1) 将1枚金戒指放入200毫升的水中煎煮15分钟，饮水便可解毒。
- 毒。(2) 取甘草20克，用600毫升的水煎，一次服下，可解木耳中毒。
- (3) 取适量生姜，将其捣烂取汁，服半酒杯，可解木耳中毒。

# 防治曼陀罗中毒

曼陀罗中药名洋金花、闹洋花或风茄。我国民间用以浸酒内服以治疗关节酸痛等疾病。服食过量可致中毒。儿童误食曼陀罗果亦可引起中毒。

曼陀罗含阿托品、莨菪碱等成分，故其中毒表现类似阿托品中毒。表现为面红、口干、心悸、头痛、视力模糊、尿潴留、震颤、幻觉、谵妄等，严重者可至昏迷，甚至因呼吸、循环抑制而死亡。瞳孔散大、皮肤发红干燥、心跳加快是此种中毒的特征。应速将病人送医院，除洗胃、输液外可用新斯的明等药物治疗。

# 解草药中毒

若服用天南星中毒：可用食醋100克或鸡蛋清5个，频频饮服即可。

若服用曼陀罗中毒：可取适量生菠菜，将其熬汁饮服。

若服用乌头中毒：可取绿豆200克、生甘草100克，煎汁饮服。

若服用百部中毒：可取50克姜汁或食醋饮服。

若服用猪牙皂中毒：取生姜、甘草各15克，熬浓汁饮服。

若服用血上一枝蒿中毒：可取适量红糖或蜂蜜，与小米熬粥食用即可。

# 解蜂蜜中毒

有的蜜源植物花粉有毒，如断肠草、雷公藤等，蜜蜂采集这些花粉所酿的蜜也会因此而含毒。一旦发生食用蜂蜜中毒，可按下列常用方法急救：

急救方法：早期发现时应立即进行催吐、洗胃、导泻。洗胃可用淡盐水、1：5000高锰酸钾溶液，导泻可用硫酸镁或硫酸钠20毫升口服。服用“通用解毒剂（活性炭2份、氧化镁1份、草氨酸1份）”20克，混合于水中饮服，以吸附毒物。中毒严重的患者应尽快送医院抢救。

# 解食鱼中毒

- (1) 将生茄子捣烂取汁，口服，可解食鱼中毒。
- (2) 取大量鲜冬瓜，榨汁饮服，可缓解中毒症状。
- (3) 服用山楂煎的浓汁，可解食鱼中毒。
- (4) 取绿豆粉20克，用水送服，可解食鱼类中毒。
- (5) 取干乌贼鱼水煎，多服其汤，可解食鲜鱼中毒。
- (6) 取甘草30克，用水煎汁，频频饮服，可解食鱼中毒。

# 用橘皮解鱼蟹毒

将若干橘皮晾干保存，经常泡水当茶饮用，不仅能有效补充维生素C，同时也可化解鱼蟹毒。对胸腹胀满、咳嗽多痰等症，也有较好疗效。

# 解螃蟹中毒

- (1) 将100克新鲜冬瓜榨汁后饮服，可解食螃蟹中毒。
- (2) 取20克大蒜，将其去皮，用水煎服，可解食螃蟹中毒。
- (3) 取小麦苗1把，用水煎，大量饮服，可解食螃蟹中毒。
- (4) 取紫苏叶12克，用水煎服，可解食螃蟹中毒。

# 解贝类中毒

- (1) 服用1盅香油，可解食蛤中毒。
- (2) 取适量南瓜煎汤，频频服用，可解贝类中毒。

# 毒蛇咬伤救助

当被毒蛇咬伤后，首先拨打急救电话，之后让伤者躺下，用水或肥皂水清洗伤口后再包扎。同时要注意保持受伤部位的高度低于心脏。要想办法在施行上述急救后立即送往就近医院。如打死或捉到咬伤人的蛇，应一并带到医院，可以帮助医生尽快解毒。

## 用丝瓜叶去蛇毒

将少许丝瓜鲜叶捣烂，敷在伤口处，并服100克丝瓜叶汁，每天数次，可去蛇毒，并促进伤口愈合。

## 用香蕉去蛇毒

取适量香蕉，去皮捣烂，用肉汁敷在患处，可对蛇伤有止血去毒之功效。

## 用辣椒去蛇毒

取10个鲜红辣椒，将其捣烂成糊，敷于蛇咬处，即可解蛇毒。

## 用生姜去蛇毒

被毒蛇咬伤后，应先排出污血，将鲜姜切成细末，撒在伤口，并用棉布或手帕盖上，阴干后即换，可缓解蛇毒。

# 解酒精中毒

酒精中毒的表现眼部充血、颜面潮红、轻度头晕、言语过多且语无伦次、言语不清、步态不稳、动作笨拙不协调、身体失去平衡，最后表现为昏睡、呼吸缓慢、颜面苍白、皮肤湿冷，有的陷入昏迷，严重者可因呼吸循环衰竭而死亡。常见的解救方法是：

酒后多饮白糖水。可以达到解酒之功效。

米汤解酒法。米汤中含有多糖类及B族维生素，醉酒后饮服有解酒功效；如米汤中加适量的白糖，效果更佳。

牛奶解酒法。牛奶中的蛋白质在酒精的作用下会凝固，从而对胃黏膜起保护作用，缓解对酒精的吸收，所以酒后多饮点牛奶可以达到解酒的目的。

# 误食洗涤剂中毒急救

生活中若洗涤剂保管不好与食物混放，常常会因为误食而发生中毒。

急救方法：症状严重者尽快予以催吐，在催吐后可内服200毫升牛奶或酸奶、果汁、鸡蛋清、豆浆、米汤，并立即将患者送医院救治。内服少量的食用油，可缓解对胃黏膜的刺激，并将患者送医院急救。若误食洗厕剂时应马上口服豆浆、牛奶、花生油和蛋清等，并尽快将患者送医院急救。一般不要洗胃及灌肠，以免后果更严重。

# 误食干燥剂中毒急救

食品袋中的干燥剂分为氧化钙和硅胶。误食后，可分别采取以下措施：

(1) 不慎误食氧化钙干燥剂者，千万不要催吐，应立即口服适量牛奶或水，一般成人服150~200毫升，小孩可减半服用，同时要注意，不要用任何酸类物质来中和，因为中和反应释放出的热量会加重损伤。

(2) 若有干燥剂溅入眼睛，可尽快用生理盐水或清水从鼻侧往耳侧冲洗，每次冲洗至少15分钟，严重的患者应尽快送往医院诊治。

(3) 若不慎误食硅胶干燥剂时，可不必担心，因为硅胶在胃肠道不能被吸收，可经粪便排出体外，对人体没有毒性。所以误服后不需要做特殊处理。

# 服安眠药中毒急救

服用过量或一次大量服用，多可出现昏睡不醒、肌肉痉挛、血压下降、心跳缓慢、脉搏细弱，严重者出现深度昏迷。若吸收的药量超过常用量的15倍时，可因呼吸衰竭而致死。安眠药的急性中毒症状根据服药量的多少、时间、是否空腹及体质差异不同而不同。一般采用以下方法急救：

让患者平卧，头部侧仰，尽量少搬动患者头部，以防误吸。

对血压下降者用去甲肾上腺素或间羟胺静脉滴注，并呼叫急救车送医院抢救。

急救时可刺激咽部反射而致呕吐，或以1：5000高锰酸钾溶液或清水洗胃，还可以用硫酸镁导泻。

# 误食砒霜中毒急救

砒霜为白色粉末，气味不特殊，与淀粉、面粉、小苏打很相似，容易误食，其毒性很强，进入人体后能破坏某些细胞呼吸酶，使组织细胞不能获得氧气而死亡。

其中毒症状表现为：黏膜溃烂出血、口鼻出血，因呼吸困难而导致死亡。一般常采用以下方法治疗：

催吐，以排出毒物。首先让病人大量喝温开水或稀盐水，然后把食指或筷子伸到舌根，刺激咽部，即可呕吐。最好让患者反复喝水和呕吐，直到吐出为清水为止。

把馒头烧焦并研末，让病人食用，以吸附毒物。

大量饮用牛奶及蛋清以保护胃肠黏膜。

砒霜中毒后，要迅速采取适当的急救处理并快速将患者送往医院。

服用特效解毒剂二巯基丙醇，它进入人体后能与毒物结合形成无毒物质。

# 防治硫化氢中毒

防治硫化氢气体中毒，首先在生产过程中要防止硫化氢气体外逸和发生意外事故。车间里产生的硫化氢气体，不应直接排放到周围大气中，应采取净化措施，以免影响居民的健康和农作物的生长。如发生急性中毒事故应迅速将患者移至空气新鲜处，注意安静、保暖。对呼吸暂停者施行人工呼吸。在深沟、池、槽等处抢救中毒患者时，抢救者自己必须戴供氧式面具和腰系安全带（或绳子）并有专人监护，以免抢救者自己中毒和贻误救治病人。

# 解敌敌畏中毒

(1) 给患者灌服1：5000的小苏打溶液或相同比例的肥皂水，然后用手指或筷子刺激其咽喉，尽快使其催吐，可反复进行多次，以达到解救的目的。

(2) 迅速将患者转移中毒现场，为其脱去被污染的衣物，并用生理盐水洗净沾有毒物的皮肤、头发等。并尽快送患者去医院治疗。

# 鼠药中毒急救

误食鼠药中毒后，应迅速给患者喝300克清水，再用筷子或手指刺激咽喉催吐，反复洗胃，可减轻鼠药中毒的症状。

## 用鸡蛋清等解鼠药中毒

立即服食鸡蛋清3个，并用手或筷子刺激患者咽喉催吐。亦可取1小杯柿汁服下，可促其吐出胃里的食物。

# 一氧化碳中毒急救

大部分中毒患者因大脑缺氧而昏迷。重症患者因急救不及时导致死亡。其急救方法是：

将中毒者安全地从中毒环境中救出来，迅速转移到清新空气中。

若中毒者呼吸微弱甚至停止，应立即采取人工呼吸。人工呼吸前应先清除口腔中的呕吐物。如果心跳停止，就要进行心脏复苏。

给患者高浓度吸氧。氧浓度越高，碳氧血红蛋白的解离就越快。吸氧应坚持到患者神志清醒为止。

若患者昏迷程度太深，可将地塞米松10毫克放在20毫升20%的葡萄糖液中缓慢进行静脉注射，并用冰袋放在头部周围降温，以防脑水肿的发生，同时送往医院医治。最好是有高压氧舱的医院，以便对脑水肿给予全面有效的治疗。

在现场抢救及送往医院的过程中，要给中毒者充分吸氧，并注意呼吸道的畅通。

## 用绿豆解煤气中毒

当煤气中毒恶心呕吐时，可抓把绿豆煮汤饮服，或取绿豆粉30克，用开水冲服，可缓解煤气中毒。

## 用香椿解煤气中毒

取香椿100克，勾兑白开水100克，令患者缓缓饮用。可适用于早期症状较轻的中毒患者。

## 用酸菜汁解煤气中毒

取芥菜、白菜等泡成的酸菜，取出菜汁半碗，一次服下，即可缓解中毒的症状。

## **用白萝卜解煤气中毒**

将鲜白萝卜捣碎取汁，约100克，一次灌下，1小时后即可解除中毒症状。

## **用藕汁治煤气中毒**

取100克白糖放进1杯鲜藕汁中，将两者调匀，灌给煤气中毒者，片刻后可缓解中毒症状。

# 婴幼儿窒息急救

婴幼儿喂奶或服药窒息时，可立刻把孩子倒提起来，轻拍臀部，使其排出气管内的异物。

婴幼儿因棉被包得太紧而发生窒息，且面色青紫甚至停止呼吸，可立即采取口对口的人工呼吸，并迅速送医院抢救。

# 小儿高热惊厥急救

将患儿平卧，令其头部偏向一侧，然后解开患儿的衣领扣，为其吸去咽喉部的分泌物，以保持呼吸道通畅。

用大拇指指甲掐患儿的人中穴1~2分钟，直到患儿发出哭声。

将冷湿毛巾敷实在患儿前额或颈部；也可用冷湿毛巾反复擦拭颈部、腋下、四肢、腹股沟等处。

可喂服其退烧药1次，再喂半杯凉开水，同时立即送医院治疗。

# 儿童抽风急救

当小儿抽风时，不宜乱摇患儿，以免加重病情，也不要为其灌水喂汤，以免吸入气管。正确的方法是：打开窗户，解开患儿的上衣，保持呼吸通畅。将药棉塞入患儿上下牙之间以免咬破舌头。可用毛巾蘸冷水敷于额部，并详细记录患儿抽风的时间及症状。简单处理后，可立即将患儿送医院治疗。

# 老年人噎食昏倒急救

骑跨在患者髋部，用手推压冲击脐上部位。这样冲击上腹部，可增大患者的腹内压力，并抬高膈肌，使气道瞬间压力迅速加大，肺内空气被迫排出，即可使阻塞气管的食物上移并被排出。

# 老年人骨折急救

对开放性骨折可用消毒纱布加压包扎，避免接触暴露在外的骨端。用旧衣服、棉布等软物衬垫着在患处夹上夹板，无夹板时也可用木棍替代，将伤肢上下两个关节固定起来。若有条件，可在清创、止痛后送医院治疗。

# 中暑急救

应迅速将病人移到阴凉通风处，让其躺下，解开衣服，用冷毛巾擦身，若有条件用酒精擦身，可使身体快速挥发散热；然后为其进行肢体按摩，以促进患者身体血液的循环，同时可以给患者喝凉开水、盐水或绿豆汤等。若出现意识不清、小便尿不出、血压心跳改变、皮下组织出血，甚至抽搐等，应立刻送往医院。

# 意外晕厥急救

让病人头低脚高躺下。为患者解开衣领、裤带或胸罩。注意保暖或安静。并适时喂服糖水或热茶。取适量低浓度的氨溶液，滴入患者鼻内或灌服少量葡萄酒。用拇指、食指按压患者的左手虎口处合谷穴部位；也可用拇指掐或针刺人中穴。若出现心跳骤停，应立即采取人工呼吸并进行心脏按压。简单处理后应尽快送医院治疗。

# 按压心脏急救

进行人工呼吸急救时，应同时按压心脏。按压为每分钟60次。按压点在胸骨底边往上1 / 3处；按压时双手掌心应向下，腕骨朝内，双手掌重叠交叉，按压方向应偏离脊椎中心5 ~ 6厘米。

# 救治窒息患者

首先将患者平放在空气畅通处，然后对其施行人工呼吸。方法是：先托起患者的下巴，使头尽量后倾，保持气道通畅。再将其鼻子捏紧，然后对准嘴巴用力吹气，使其胸膛慢慢鼓起，反复进行2~3分钟，每分钟10次即可。若是因异物而导致窒息，可使患者倒置在地或将其俯卧在一把椅背上、楼梯的阶梯上，使患者头部悬垂，片刻后即可将异物从气管中咳出。

# 溺水急救

应尽快清出溺水者呼吸道中的积水、泥沙等异物，若口腔紧闭，可先按捏两侧颊肌，将下颌推向前方，立即采取口对口的人工呼吸。并尽快将患者送医院。

# 触电急救

迅速切断电源。用绝缘物挑开电线或砍断电线。立即将触电者抬至通风处，为其解开衣服、裤带，用盐水或凡士林纱布包扎局部烧伤处。若呼吸停止，立即采取口对口人工呼吸及心脏按压，或将其送附近医院急救。

# 灼伤急救

应迅速脱离灼伤源，以免灼伤面积加剧增大；应尽快剪开或撕掉灼伤处衣物；有条件的话，可用冷水冲洗伤处，以达到降温的目的；若是小面积轻度灼伤，可选用玉树油、四环药膏、必舒膏等涂抹；用干净或消过毒的棉布、被单来保护伤处，并尽快将患者送医院治疗。

# 头部骨外急救

头骨外伤时，若皮下有血肿，可包扎压迫止血；若头部局部凹陷，则表明有颅骨骨折，只可用纱布轻覆，切不可加压包扎，以防脑组织受损。

# 脊柱骨损伤急救

脊柱骨损伤的病人如果头脑清醒，可让其活动四肢，若单纯双下肢活动障碍，表明胸椎或腰椎已严重损伤；上肢也活动障碍，则颈椎也受损伤。先使患者平卧地上，两上肢伸直并拢。将门板放在患者身旁。4名搬动者蹲在患者一侧，一人托其背、腰部，一人托肩部，一人托臀部及下肢，一人托住其头颅，并随时保持与躯干在同一轴线上，4人同时用力，把患者慢慢滚上门板，使其仰卧，腰部和颈后各放一小枕，头部两侧放软枕，用布条将头固定，然后急送就近医院。

# 休克急救

让患者仰卧躺下，将头部放低，并偏向一侧，以保持脑部血液供应，预防呕吐。

保持温暖。不要使用热水袋，以免血液流向皮肤，造成重要器官缺血。

放松衣物束缚，以促使血液循环。

若患者口渴时，可用水润湿其嘴唇，切记不可喝任何饮料。

对神志不清者针刺或指掐人中穴。

如果心跳和呼吸停止，应立即做人工呼吸。

用担架将患者迅速送医院诊治。

# 猝死急救

一般情况下，人从心跳停止到完全死亡，脑细胞会受到损坏，即使抢救过来，人也会丧失思维能力。若出现猝死症状，应立刻进行抢救。其方法是：让病人仰卧并撤去枕头、头上仰使脖子伸开，让患者气道通畅。同时结合人工呼吸施救，施救者应用右手托住病人下颌，左手捏住病人鼻孔，进行口对口呼吸，并不间断地做心脏按压，以每分钟20~30次的速度交替进行。一般情况下人工呼吸要在3~5分钟内完成，否则，会因施救不及时而使病人死亡。

# 心脏病发作急救

当患者心脏病发作时，应尽量解除患者的精神负担和不安情绪。然后取适量硝酸甘油或消心痛放于患者舌下，并让其口服1~2粒麝香保心丸，保持半坐立位。若患者感到心跳逐渐变慢以至停跳时，应令其连续咳嗽，每隔3秒钟咳1次，心跳即可恢复。若患者心跳骤停，可用左手掌覆于患者的心前区，右手握拳，连续用力捶击左手背，此方法可在患者心脏停搏2分钟内有效。若患者呼吸停止，应对其进行人工呼吸与心外叩击交替进行，直至将患者送到医院。

# 煮可口可乐治伤风感冒

伤风感冒初起时。可用可口可乐加几片姜和一个柠檬同煮，然后饮之，即有显著疗效。

# 葱治感冒的三方

方一：煎汤涂擦。患轻度伤风感冒的人，用葱煎水来擦脚心和背心，能起到良好的治疗效果。

方二：葱汁。取三五根葱。用热水浸泡后尽可能将其碾碎，然后将葱屑用纱布包裹起来，挤出葱屑的汁液，再调以适量的开水在睡觉前饮用即可。此法对治疗感冒有显著效果。

方三：葱、生姜和红糖。取大葱根5~10个，生姜数片，红糖适量，煎汤饮服，然后加衣盖被，发汗，对治伤风感冒有奇效。

# 姜治感冒三方

方一：用生姜30克切片，配红糖50克，泡热水口服，既可驱寒暖身，又可发汗，防治风寒感冒。

方二：感冒时，切几片姜，和一把橘子皮（干鲜均可）一起放入适量水中熬煮，喝前放入适量糖（春夏用白糖，秋冬用红糖），即能治疗感冒。

方三：鲜姜和香菜根。取鲜姜10克，香菜根25克，用水煎服，1日3次，数日即可。

# 大蒜治感冒三方

方一：先将洗净的去过膜的蒜片浸入冷开水中并密封，大约8小时后加入碎冰糖，然后快速搅拌，再密封3~5个小时服用即可。

方二：大蒜和洋葱。取大蒜和洋葱各50克，切碎后放在大口瓶子里，患者的嘴和鼻子交替对准瓶口，呼吸大蒜和洋葱味，每天进行3~4次，每次10~15分钟。此法对流感、咽喉炎、扁桃体炎、肺炎、百日咳均有非常好的疗效。

方三：大蒜与蜂蜜。取等份的蒜泥与蜂蜜，混合后搅拌均匀，每天服4~6次。每次1汤匙，用温开水送服。此法对治疗流感有特好的效果。

# 治流感三妙方

方一：病初起时，患者站立或取坐姿，两手臂自然下垂，然后用力向背后背，尽量使两肩胛骨靠拢，并保持几秒钟。多做几次，就会冒出冷汗。隔一段时间重复几次，让汗出透，感冒不适的感觉就会逐渐消失。

方二：将贯众、板蓝根各30克，甘草15克，一起放入保温瓶内，向其内注入沸水冲泡，当茶饮用，每日一剂，数日即可痊愈。

方三：取板蓝根、大青叶各50克，野菊花、金银花各30克，一起用沸水冲泡饮用。以上药物对流感病毒有较强的杀灭作用，还可预防流脑、肝炎等。

# 草鱼汤治风寒感冒

草鱼150克，米酒100克，生姜片25克，先将适量水煮沸后，再放入鱼肉、姜及米酒，用文火炖约半小时，然后加入少许盐，调好口味。趁热食下，食后卧床盖被而睡，早、晚各1次。此方具有解表散寒、疏风止痛的功效，可治疗风寒感冒。

# 乌梅红糖汤治伤风感冒

红糖100克，乌梅4个，一同放入锅内，加适量水煎浓汤，分2次趁热饮服。此方可治疗伤风感冒。

# 糯米粥治风寒感冒

生姜、葱白各25克，食醋35毫升，糯米125克。

将生姜、葱白洗净，放入钵中捣烂；糯米淘洗干净。锅上火加热，将糯米放入锅内煮粥，再加入葱、姜，煮沸5分钟，再倒入醋，起锅。趁热服下。上床蒙被而睡，待遍体微热而出小汗即可。早、晚各1次，连服4次。

此方具有清热解毒、发表散寒的功效，可治疗风寒感冒。症见周身疼痛、恶寒怕冷、无汗。

# 用酒治感冒三妙方

方一：啤酒可以有效减轻感冒症状。鼻塞、咳嗽、喉咙痛等都是感冒的病征，合理饮用几杯啤酒，可以减轻由感冒带来的痛苦，不过在使用此法时切忌贪杯，否则只会适得其反。

方二：将30克白酒倒入碗内。用一小碟蘸酒刮前后胸、后背、曲池及下肢的肢窝部。直至皮肤发红发热为止。然后再喝一碗红糖姜水，盖好被子，便会大汗淋漓，随后症状可缓解。

方三：先将红葡萄酒加热，然后往酒里打一个鸡蛋，稍加搅拌后停止加热，待至温凉后饮用即可。另外，也可用柠檬汁和砂糖代替鸡蛋。

# 黄豆香菜汤治风寒感冒

黄豆10克，放入锅内，加适量水煎煮15分钟，再加入30克洗净的香菜煮15分钟，去渣，加入少许食盐调味，喝汤。1日1剂，早、晚各服1次。此方具有发散风寒的功效，可治疗风寒感冒。

# 西瓜西红柿汁治夏季感冒

西红柿2个，西瓜1个。

将西红柿洗净，放入开水锅内烫片刻，剥皮，去子，用榨汁机榨汁；西瓜切开，取瓢，去子，也用榨汁机榨汁。将西红柿汁、西瓜汁一同放入杯中，加适量红糖调味，当茶饮。

此方具有清热化湿、祛暑解毒的功效，对夏季感冒之发热、口渴、食欲不振、消化不良等有较好的疗效。

# 甘蔗萝卜银花饮治风热感冒

甘蔗500克，洗净、切块，然后与500克萝卜、10克金银花、5克竹叶一同放入锅内，加适量水煎取汁，再加入适量白糖调味，当茶饮。1日1剂。

此方具有润燥止痛、消积化热的功效。对风热感冒之发热、咽喉肿痛有较好的疗效。

# 芦荟汁滴鼻可治流感

芦荟中含有芦荟酐和芦荟苦素，有很强的消炎、杀菌、抗病毒功效，生食芦荟鲜叶早晚各6克，并用芦荟汁滴鼻，能减轻流感症状。注意，芦荟叶一次服用不宜超过9克，否则可能引起中毒。

# 生姜红糖饮治感冒

生姜3片，洗净，切丝，放入杯中，用开水冲泡，盖上盖浸5分钟，然后调入适量红糖，趁热饮，服后睡觉，盖被发汗，可治疗感冒。

# 荔枝黄酒治气虚感冒

黄酒适量，倒入锅内煮沸，再放入25克洗净的荔枝肉略煮片刻。趁热1次服完。此方具有益气安神、消散滞气的功效，适宜气虚感冒患者食用。

# 煎服白萝卜大葱发汗

立春的前几天，将几个白萝卜绑在一起，挂在椿树枝上或房檐下边，让初春的风吹、霜打和太阳晒，过几天取下来切片、晾干、保存。遇到头痛脑热或喉咙痒痛，取下几块春萝卜，切上几段大葱梗，煎服后发汗，立即见效。

# 生姜萝卜汁治支气管炎

生姜10克，白萝卜250克，红糖30克，一同放入适量水中煎服：  
或将10克生姜捣碎，加适量蜂蜜，饭后用开水冲服，适用于治疗支气管炎。

# 大白菜有益于治支气管炎

冬天每天吃一次熬大白菜，对气管炎患者十分有益。

# 治支气管炎可食蒸猪脑

将4个猪脑放到碗里上锅蒸一刻钟，然后用筷子分别把每个猪脑夹成4块，倒入100克蜂蜜再蒸一刻钟即可服用，要求一次服完。

# 止咳糖浆有助于治支气管炎

止咳糖浆可治疗慢性支气管炎的咳嗽症状，但一两瓶疗效甚微。如能每时每刻都口含糖浆，坚持一段时间，就能产生较好的效果。

# 治支气管炎的蒸汽疗法

腾空一间房，把屋子门窗闭合，屋内烧一大锅水，让水沸开一直冒着蒸汽。直至屋内墙壁上凝结水珠。约两小时就可以停止。这段时间内让病人坐在屋内不要外出，连续这样做三四天。注意，治疗时其他房间要留人，随时观察，以防意外。

# 梨藕茶治急性支气管炎

藕150克，洗净，切碎；梨1个，洗净，去皮、核，切碎，然后将藕、梨一同放入钵内，捣烂，绞取汁液，加入适量白糖，代茶饮。1日1剂。此方具有滋阴润燥、化痰止咳的功效，对急性支气管炎有较好的疗效。

# 仙人掌治急性支气管炎

鲜仙人掌60克，放入钵中捣烂绞汁。然后加入1匙蜂蜜，用温开水冲服。早、晚各1次。此方具有清肺止咳的功效，适用于治疗急性支气管炎。

# 羊肚鸡蛋治急性支气管炎

羊肚1个，洗净，将4个生鸡蛋和50克蜂蜜一同放入羊肚内，然后将羊肚放入锅内，用小火炖烂，打开，取出鸡蛋，去皮。吃蛋食羊肚，1日1次，分食3~4次。此方具有健肺、化痰、止咳的功效，适用于治疗急性支气管炎。

# 杏仁蜂蜜治慢性支气管炎

甜杏仁、蜂蜜各适量，先将杏仁放入锅内，炒热，再加蜂蜜拌炒。1次服5粒，早、中、晚各1次。此方具有润燥止咳的功效，对慢性支气管炎有较好的疗效。

# 杏仁粳米粥治慢性支气管炎

粳米50克，淘洗干净；杏仁9克，去皮研末，然后将粳米、杏仁一同放入锅内，加适量水煮粥，加入少许蜂蜜后食用。1日1剂，可治疗慢性支气管炎。

# 向日葵花汤治慢性支气管炎咳喘

向日葵花3朵，洗净，然后与适量冰糖一同放入锅内，加适量水炖服。此方适用于治疗慢性支气管炎引起的咳喘。

# 生姜鸡蛋羹治慢性支气管炎

鸡蛋1个，磕入碗中，用筷子搅匀；生姜适量，绞汁50毫升。水煮沸后，兑入搅匀的鸡蛋汁，煮二沸，加入白糖、姜汁，调好口味。即可服用。1日1剂。

此方具有养阴润燥、化痰止咳的功效，对慢性支气管炎有较好的疗效。

# 妙用萝卜治慢性支气管炎

秋冬季节，每日煮食白萝卜、胡萝卜（白萝卜与胡萝卜的数量约为2：1），连汤带菜早晚各服食一小碗，直至次年春。长期坚持，适用于治疗慢性支气管炎。

# 八宝粥治慢性气管炎

桂圆、莲肉、杏仁、百合、沙参、贝母、枇杷叶、白扁豆各25克，一同放入锅内，煮汁，取药汁与100克粳米熬粥，早晚空腹服用。此方适用于治疗慢性支气管炎。

# 烧白果可治咳喘

把白果放在做饭烧柴草未燃尽的灰内，壳烧糊不要紧，果仁不要烧糊（也可把白果放铁饼铛上烤）。烧至稍糊时，即可开壳吃果仁。

服用时，每日吃一次，每次4~5粒，不要一次过多食用。吃3天停一天，12天为一个疗程。吃完一个疗程，要停3~4天再吃第二个疗程。

# 蚯蚓粉治支气管哮喘

取蚯蚓适量，洗净，晒干，捣烂，冲服。1日3~4次，1次3克，连服数日。此方适用于治疗支气管哮喘，症见呼吸困难，伴有哮鸣音。

# 茯苓红枣粥治哮喘

粳米150克，红枣10枚，茯苓粉90克，一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸后，改用文火煮至粥熟，加入调料即成。1日1剂，早、晚各服1次。

此方具有补中益气、健脾利水的功效，适宜哮喘患者服用。

# 露水红糖治久治不愈之哮喘

取夏秋间清晨荷叶上露水10滴，红糖适量，将露水、红糖一同放入钵内，混合调匀后服用。此方具有清热解毒、止咳平喘的功效，适宜哮喘久治不愈者服用。

# 核桃治哮喘病妙方

核桃仁250克、黑芝麻100克，上锅微炒，不能炒糊，然后将其捣碎，再取蜂蜜一饭勺，水两饭勺，在炉火上煮沸，趁热倒入捣碎的核桃仁 and 黑芝麻，用筷子搅拌均匀，放在笼屉上蒸20分钟即可食用。

# 陈醋煮鸡蛋治哮喘

取鸡蛋1个，去壳，置于沸醋中煮熟，待醋吸收后留蛋备用，每服1个，1日3次，温服，连服数日，适用于哮喘、呼吸急促、喉间哮鸣等症。

# 红枣鲜姜粳米粥治寒性哮喘

粳米150克，红枣2枚，将两者淘洗干净；鲜生姜9克，洗净，切末，然后将粳米、红枣、生姜末一同放入锅内，煮成稀粥。1日1剂，分次食用。

此方具有清热解毒、止咳平喘的功效，可治疗寒性哮喘，症见头痛身酸、舌苔薄白、恶寒无汗、喉中痰鸣、喘促气短、痰液稀向。

# 核桃人参汤治气喘久嗽

核桃仁、人参各10克，一同放入锅内，加适量水煎服，早、中、晚各1次。此方具有补肾温肺的功效，对肺肾功能不足而致气喘、久嗽等有较好的疗效。

# 葡萄治哮喘两方

方一：将500克葡萄泡在500克蜂蜜里，装瓶泡2~4天后便可食用，每天3次，每次3~4匙，长期服用，即可治疗哮喘。

方二：将500克葡萄，100克冰糖浸泡在500克二锅头中，并把瓶口封好，放在阴凉处存放20天后饮用。饮用时间为每天早上（空腹）和晚上睡觉前，饮用量为20克。此法对治疗支气管哮喘有显著效果。

# 鲜姜红枣粳米粥治寒性哮喘

取生姜适量，洗净，切末，再将红枣、粳米淘洗干净，与生姜末同煮为稀粥，日服1次，分数次食用，可治疗寒性哮喘。

# 南瓜麦芽姜汁治久喘不愈

取南瓜1个（约3000克），去籽，切块，备用。

锅上火加热，将南瓜块放入锅内，加适量水，煮至极烂，用纱布绞取其汁，备用。另取一锅，上火加热，将汁倒入锅内，用小火浓缩一半。加入姜汁60克。麦芽1500克，以小火熬成膏状。每晚服150克，病情较严重者早晚各服1次。

此方具有解毒平喘的功效，可治疗久喘不愈。

# 妙用腌梨治哮喘

将没有外伤的鸭梨洗净擦干，容器也洗净擦干。在容器中把盐撒上一层，然后码上一层梨，再重复撒盐放梨，直到码完为止。比例大约是5000克梨、250克盐。从农历冬至一九腌到九九即可食用。用此法腌制的梨香甜爽口，对老年性哮喘的治疗很有帮助。

# 妙用豆腐治寒哮

豆腐1块，切块；食糖、生萝卜汁各适量，将三者一同放入锅内合煮，早、中、晚各服1次。此方可治疗寒哮。

# 白胡椒粉可治哮喘

取白胡椒粉约0.5克，放在伤湿止痛膏上，敷贴在大椎穴（第一胸椎的上陷中）。三天换一次。此法对遇寒冷哮喘的病人有显著疗效。

对久患哮喘的病人，可加服白芥子、莱菔子、苏子各15克，用水煎服，每日一次，睡前服用，也有很好的效果。

# 治哮喘两妙方

方一：取女贞子25枚，放入钵内，捣烂，研末。1日服3次，用猪肉汤送服。此方可治疗寒性哮喘和过敏性哮喘。

方二：取地瓜1个（约250克），饴糖适量。将地瓜洗净，切块。锅上火加热，将地瓜放入锅内，加适量水煮烂，再去渣浓缩后加生姜汁。用沸水冲服，1次1匙，早、中、晚各1次。此方可治疗哮喘。

# 鹌鹑蛋治支气管哮喘

鹌鹑蛋3个，磕入碗中，搅匀，用开水冲沏服用。此方具有益气补血的功效，可治疗支气管哮喘。但需长期服用。

# 巧用黄瓜籽等治哮喘

蜂蜜、黄瓜籽、猪板油、冰糖各200克，先将黄瓜籽用瓦盆焙干研成细末去皮，然后与蜂蜜、猪板油、冰糖放在一起，用锅蒸一小时，捞出板油肉筋，将余下的混合液装在瓶罐子中。从数九第一天开始，每天早晚各服一勺，温水冲服，疗效显著。

# 杏仁排骨汤治支气管扩张

丝瓜3根，排骨250克，杏仁20克，生姜片少许，将所有用料一起放入清水瓦煲内，用旺火煲滚，改文火煲2小时，放入精盐调味即成。此方具有祛热除痰的功效，对支气管扩张有较好的疗效。

# 鹿角菜蛤蚧汤治支气管扩张

取鳖1只（约500克），蛤蚧1对，鹿角菜200克，姜、红枣各适量。将鳖洗净，斩开，氽水；蛤蚧洗净；鹿角菜浸软，洗去泥沙；姜、红枣（去核）均洗净。把全部用料放入开水锅内，武火煮沸，改文火煲2小时，调味食用。

此方具有清热化痰、养阴润肺的功效，对支气管扩张有一定疗效。

# 虎莽猪肺汤治支气管扩张

虎杖150克，金荞麦150克，麦冬50克，各药用布包好：猪肺1副，洗净、切块，与药包一同加清水炖至猪肺熟后，去药包，加食盐调味，饮汤食肺，1日服食2~3次，连续3日1剂。

此方可清热凉血，化痰止咳，对支气管扩张有较好的疗效。

# 白糖拌松子治支气管扩张

把白砂糖500克放在锅中，加水少许，以文火煎熬至用铲挑起即成丝状时，停火。然后趁热加入炒熟的松子仁250克，拌匀，倒入表面涂过食用油的盘中，再将糖压平，用刀划成小块。冷却后。掰成小块。可经常食用，对支气管扩张有较好的疗效。

# 鲫鱼百合汤治支气管扩张

取鲫鱼1条宰杀洗净，百合50克洗净；柿饼2个，切成小丁。将鱼放入锅内，加水烧沸，转用文火煮至酥烂，捞出鱼渣，留汁于锅中，放入百合、柿饼继续加热，放入冰糖，煮至糖溶即可食用。此方对支气管扩张有一定疗效。

# 三汁蜂蜜汤治支气管扩张

生萝卜250克，鲜藕250克，梨2个，蜂蜜25克。将萝卜、藕、梨洗净后切碎榨汁，加入蜂蜜调匀即成。此方具有清热润肺的功效，对支气管扩张有较好的疗效。

# 猪肺二米粥治支气管扩张

取洗净的猪肺500克，煮熟后捞出，用刀切成丁，汤备用。随后把苡米50克，大米100克，猪肺丁100克，猪肺汤适量，同煮成粥，再加入葱、姜、食盐等调料。经常食用，适用于治疗支气管扩张。

# 海蜇荸荠汤治支气管扩张

取海蜇200克，用开水洗去咸味。把200克荸荠连皮切片，共放沙锅内熬成汤，连服1月。此方对支气管扩张有一定疗效。

# 百合蜂蜜膏治支气管扩张

取干百合100克，蜂蜜150克。将干百合洗净，放入碗内，加入蜂蜜，蒸约1小时，趁热调匀。凉凉后装入瓶内即成。每日早晚各服1匙。此方具有滋阴润肺的功效，对支气管扩张有较好的疗效。

# 贝母炖猪肺治支气管扩张

取川贝母15克，雪梨2个削皮切块，猪肺40克切片，一同放入沙锅内，再加冰糖少许，清水适量，用文火炖3小时后服用。此方对支气管扩张有一定疗效。

# 蛤蜊紫菜汤治支气管扩张

取蛤蜊肉100克，紫菜50克，姜丝适量。将蛤蜊肉洗净切片，紫菜洗净切碎，加水400毫升，烧开后，加入姜丝和精盐，煮20分钟，下味精、麻油，分1~2次趁热食肉菜。喝汤。此方对支气管扩张有较好的疗效。

# 当归玄参银花汤治肺炎

当归25克，玄参12.5克，银花50克，蒲公英15克，一同放入锅内，用适量水煎2次。将两次煎汁混匀，1日1剂，分2次服用。此方具有清热润肺、滋阴养颜的功效，尤其适合肺炎患者服用。

# 芦根大青叶汤治大叶性肺炎

猪胆汁20克，芦根30克，大青叶60克，先将芦根、大青叶放入锅内，加适量水煎汁，然后用煎汁冲服适量猪胆汁，早、晚各1次。此方适用于治疗大叶性肺炎。

# 生姜芋头白面外敷治肺炎

芋头适量，去皮，捣烂，取汁，再加入适量生姜汁。另取白面粉适量，将芋头汁、生姜汁调和成糊状，外敷胸部两侧，外面贴纸，用绷带包扎，干则换药。此方适用于治疗肺炎。

# 白头翁汤治大叶性肺炎

白头翁16克，秦皮9克，黄连、黄柏各6克。一同放入锅内，用水煎服。1日1剂，分4次服用。此方具有清热解毒、凉血止血的功效，适用于治疗大叶性肺炎。

# 金银花当归汤治肺炎

蒲公英6克，当归15克，玄参6克，金银花30克。一同放入锅内，加适量水煎服。此方适用于治疗肺炎。服用1次。此方具有清热解毒、润肺和胃、止咳平喘的功效，适用于治疗肺气肿。

# 连翘黄芩甘草汤治肺炎

连翘16克，黄芩16克，甘草8克，一同放入锅内，加一碗水，煎至半碗。饭后服药汁。成人分3次服，小儿酌量减服，此方对治疗肺炎有较好的疗效。

# 鳖甲治肺气肿

芦根50克，鳖甲30克，阿胶20克，先将芦根、鳖甲放入锅内。加适量水煎，然后将其煎汁趁热倒入碗内，将阿胶烊化后服用。1日1剂，早、中、晚各1次。此方具有滋阴清肺、平喘止咳的功效，适用于治疗肺气肿。

# 半夏陈皮汤治肺气肿

半夏9克，陈皮9克，当归9克，黑苏叶9克，厚朴9克，前胡9克，杏仁9克，沉香末、肉桂各2.5克。一同放入锅内，加适量水煎服。1日1剂，早、晚各服1次。此方具有除痰降气的功效，对肺气肿有较好的疗效。

# 莱菔子粳米粥治肺气肿

莱菔子90克，放入锅内，炒熟，捣烂，然后与100克粳米一同煮粥。此方具有消食化痰、平喘行气的功效，对肺气肿有一定疗效。

# 米粉橘红白糖治肺气肿

米粉500克，橘红10克，白糖200克，先将橘红放入钵内，捣烂，然后与白糖一同放入容器内，和匀为馅，用米粉做成米糕，放入容器内蒸熟，冷后压实，任意食用。

此方具有理气健脾、燥湿化痰的功效，对由痰浊阻肺所致的肺气肿有较好的疗效。

# 鸡蛋五味子治肺气肿

鸡蛋5个，五味子100克，先将五味子放入锅内，加适量水煎30分钟，待凉，放入洗净的鸡蛋浸泡10日，早餐取1个，用热黄酒冲服。此方适用于治疗肺气肿。

# 黑枣人参汤治肺结核

黑枣500克，川贝60克，将黑枣洗净，去核，填入打成粉的川贝；人参30克，洗净，放入沙锅内煮汤，然后将装有川贝的黑枣与人参汤一同放入锅内，煮沸。调入500克猪油，再煮。1日服枣10枚。此方对肺结核有较好的疗效。

# 核桃仁黑芝麻治肺结核

取内皮为紫蓝色的核桃仁100克，黑芝麻100克，冰糖150克，大枣250克，生猪油60克，一起捣烂混合，放在碗里加适量水，隔水蒸一小时。一日内分3次服完，7天为一个疗程。服药期间忌食生冷辛辣。

# 银杏生菜油治肺结核

银杏适量，去核；生菜油适量，倒入容器内，然后将银杏放入其中浸泡100天以上。成人早、中、晚各食1次，1次吃1枚。儿童酌减。此方具有温肺收敛、镇咳祛痰，对肺结核有较好疗效。

注：此方味甘苦微涩，有小毒，不可过量服用。服后若身上出现红点时，则应停药，待红点消退后再继续服用。

# 夏枯草青蒿治肺结核

夏枯草30克。放入锅内，加适量水煎。去渣，浓缩成膏，晒干，再与3克青蒿、1.5克鳖甲一同放入钵内，捣烂，装瓶备用。1日1剂，早、中、晚各1次，连服15天。

此方对肺结核有较好的疗效。

# 猪肺粳米粥治肺结核

猪肺250克，粳米100克，黄酒少许，葱、姜、盐、味精各适量。

将粳米淘洗干净；猪肺洗净。切块。锅上火加热，将猪肺放入锅内，加适量水与黄酒，煮至七成熟，捞出，切丁。另锅上火加热，将肺丁与粳米一同放入锅内，放葱、姜、盐、味精适量，先用旺火煮沸，再用小火煨煮，待米熟烂即可。1日1剂，分次服用。

此方适用于治疗肺结核。

# 夏枯草银杏汤治肺结核

夏枯草30克，银杏仁15克。将银杏仁放入钵内。研细。沙锅上火加热，将夏枯草、银杏仁末一同放入锅内，煎汤。1日1剂，早、晚各服1次。此方具有益气润肺的功效，对肺结核有一定疗效。

# 白萝卜鸭梨治肺结核

白萝卜、鸭梨各1000克，生姜、炼乳、蜂蜜各250克。

将白萝卜、鸭梨、生姜均洗净，切碎。取汁，倒入锅内，用旺火煮沸，改用文火煎熬浓缩如膏状。再加入姜汁、炼乳和蜂蜜，继续加热至沸，停火，冷却，装瓶备用。1次1汤匙，用开水冲化，早、晚各1次。此方适用于治疗肺结核。

# 治肺结核之咯血两妙方

方一：玉米须、冰糖各60克，一起放入锅内，加适量水煎服。此方具有利水止血的功效。适用于治疗肺结核之咯血。

方二：黄精50克，冰糖40克，一同放入碗内，加清水适量，隔水炖120分钟服用，早、晚各1次。此方具有益气补中、润肺和胃的功效，适用于治疗肺结核之痰中带血。

# 韭菜炒蛤蜊肉治肺结核

韭菜50克，蛤蜊肉100克，调料适量。

锅上火烧开水。将蛤蜊放入锅内烫，去壳，取肉，将蛤蜊肉用冷水洗净，备用。炒锅上旺火加热，倒入适量油，再放入蛤蜊肉、韭菜煸炒，加入调料，调好口味，即可服用。

# 黄柏黄连黄芩治肺脓肿

黄柏、黄连、黄芩各30克，一同放入钵内，捣烂，混匀，装瓶备用。早、中、晚分别取10克。用温开水冲服。此方具有清热解毒、泻火燥湿的功效，对成痈期肺脓肿有一定疗效。

# 蒲公英板蓝根汤治肺脓肿初期

蒲公英30克。板蓝根15克，鲜芦根30克，银花30克，一同放入锅内，用水煎2次。将两次煎汁液混匀。1日1剂，早晚服用。此方具有利尿消肿、清热解毒的功效，适用于治疗肺脓肿初期症状。

# 桔梗玉竹薏米粥治肺脓肿

薏米50克，桔梗20克，玉竹、冰糖各15克，杏仁10克。将薏米淘洗干净，备用。

沙锅上火加热，将桔梗、玉竹、杏仁一同放入锅内，加适量水煎，去渣，再放入薏米、冰糖煮粥食用。1日1剂。此方具有滋阴润燥、利湿排脓的功效，对恢复期肺脓肿有较好的疗效。

# 鸭蛋鱼腥草治肺脓肿

鸭蛋4个，鱼腥草750克，花椒面少许。鸭蛋去壳；鱼腥草切细，将两者与花椒面一同放入容器内，混合均匀，备用。沙锅上火加热，将混合物放入锅内，倒入适量猪油，煎成块，连服20~30天。此方具有清热、解毒、排脓的功效，适用于治疗肺脓肿。