

中医百日通丛书

畅销

50
万册

海内外中医经典普及品牌

学中医，得保健，一生受益

介绍70余种常见内科病症

推荐中医辨证论治策略与方法

一
百
天
学

(第三版)



中医内科

夏翔 沈小珩 陈昱 肖燕倩 编著

上海科学技术出版社

中医百日通丛书

一百天学中医内科

(第三版)

夏 翔 沈小珩 编著
陈 旻 肖燕倩

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一百天学中医内科 / 夏翔等编著. —3 版. —上海:
上海科学技术出版社, 2015. 10

(中医百日通丛书)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 2589 - 1

I. ①一… II. ①夏… III. ①中医内科学
IV. ①R25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 059276 号

内 容 提 要

《一百天学中医内科》(第三版)详细介绍了中医内科最常见的病症 70 余种,每一种疾病包括概述、病因病理、辨证治疗、中成药、简便方、其他疗法和注意事项等内容。为巩固学习效果,还附有“每日练习”供广大中医药爱好者学习时参考使用。

为了贯彻丛书的统一性,本书采用每周学习 5 天,共 14 周学完的方法。

一百天学中医内科(第三版)

夏翔 沈小珩 陈旻 肖燕倩 编著

上海世纪出版股份有限公司 出版

上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1 000 1/16 印张 13

字数 223 千字

2001 年 7 月第 1 版 2006 年 10 月第 2 版

2015 年 10 月第 3 版 2015 年 10 月第 7 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 2589 - 1/R · 892

定价: 29.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,请向工厂联系调换

第三版说明

“中医百日通丛书”从 1996 年第一种图书面世至今已 19 年之久，前后共出版了 14 种。由于本丛书编排体例独特、内容深入浅出、学习掌握容易、临床实用易查，深受读者的欢迎，反复加印，丛书销量已超过 40 万册。

自 20 世纪末至 21 世纪初，国内外疾病谱出现了很大的变化，中医药在临床应用的范围和方法也发生了相应的改变。为了使读者能及时地了解 and 掌握中医药相关的信息和技术，我们邀请有关专家对本丛书进行了精心的修订，扩大开本，双色印刷，基本保留原有的体例和格式，删去陈旧和已不再常用的技术和内容，补充了新的相关病种和临床治疗方法。

我们希望本丛书的第三版，能为弘扬中华文化，宣扬推广中医药学，普及相关医药学知识起到一定的作用，这是我们出版者最大的心愿。

上海科学技术出版社

2015 年 8 月

编者寄语

中医内科既是应用中医理论阐述内科所属病证的证治规律的一门临床学科,又是中医其他临床医学的基础,在中医各临床科目中占有重要的地位。

中医内科具有悠久的历史,其形成和发展可以追溯到几千年以前。早在商代甲骨文里,已有心病、头痛、肠胃病等内科疾病的记载。在长期的医疗实践中,中医内科积累了丰富的经验和理论,成为完整的、具有特色的、疗效确切的一门临床医学。近几十年来,中医内科更有显著的发展,尤其是对某些疾病(如心脑血管疾病、消化系统疾病、肾脏疾病和自身免疫性疾病)的治疗取得了可喜的成果。

为普及中医内科知识,使广大读者能在 100 天内初步掌握有关中医内科的基本理论和诊疗方法,我们编写了这本深入浅出、简明扼要的普及性的中医内科读物。本书从当代的临床实际出发,在内容上以西医病名为主体来编写,共介绍 70 余种疾病;对每一种疾病,除中医辨证施治外,还介绍西医学对本病的定义等,以方便读者学习和理解。

在学习方法上,读者应该按照 100 天的安排进行,一般每周可学习 5~6 种疾病,14 周学完全部内容。希望读者循序渐进,对每一个章节,每一疾病的内容从了解到熟悉,再从熟悉到掌握,以利于比较深入地掌握每一疾病的诊断、辨证及治疗规律,从而比较全面地学好中医内科。

在学习每一疾病时,首先要了解它的病因病理,在此基础上进一步掌握其辨证分型与分型治疗的内容。对每一疾病的“注意事项”也应有所了解。

最后通过“每日练习”来考核自己对该病诊疗常规的熟悉、掌握程度。如有机会的话,除了学习中医内科的书本知识,更应通过临床诊疗,不断将书本上的知识用于实际。只有这样,才能获得、掌握更多、更丰富的有关中医内科的临床知识与技能。

本书可供广大中医药爱好者学习使用,也可供临床医务人员、医药院校师生阅读参考。

目 录

第一周

一、常见症状	1
1 头痛	1
2 眩晕	4
3 失眠	7
4 汗证	9
5 口疮	12

第二周

1 泄泻	15
2 便秘	18
3 出血	21
二、呼吸系统疾病	23
4 感冒	23
5 支气管炎	25

第三周

1 支气管哮喘	30
2 支气管扩张症	32
3 肺炎	35
4 肺结核	37
5 肺癌	40

第四周

	三、心血管系统疾病	43
1	慢性肺源性心脏病	43
2	心律失常	45
3	心肌病	48
4	病毒性心肌炎	51
5	心脏瓣膜病	53

第五周

1	冠心病	56
2	慢性充血性心力衰竭	59
3	原发性高血压	61
	四、消化系统疾病	64
4	反流性食管炎	64
5	食管癌	66

第六周

1	消化性溃疡	69
2	慢性胃炎	71
3	胃下垂	73
4	肠易激综合征	75
5	肠癌	78

第七周

1	胃癌	81
2	溃疡性结肠炎	83
3	肝硬化	86
4	原发性肝癌	89
5	急性胰腺炎	92

第八周

1	肝性脑病	95
2	胆囊炎、胆石症	97
3	病毒性肝炎	99
4	细菌性痢疾	103

五、泌尿系统疾病 106

- 5 急性肾小球肾炎 106

第九周

- 1 慢性肾小球肾炎 110

- 2 肾病综合征 112

- 3 肾盂肾炎 116

- 4 泌尿系统结石病 118

- 5 慢性肾衰竭 121

第十周

六、血液系统疾病 124

- 1 缺铁性贫血 124

- 2 再生障碍性贫血 126

- 3 白血病(慢性粒细胞白血病) 128

- 4 白细胞减少症和粒细胞缺乏症 130

- 5 过敏性紫癜 133

第十一周

七、内分泌系统疾病 136

- 1 甲状腺功能亢进症 136

- 2 甲状腺功能减退症 138

- 3 甲状腺良性肿瘤 140

- 4 亚急性甲状腺炎 142

- 5 特发性水肿 144

第十二周

- 1 女性更年期综合征 147

八、神经及精神系统疾病 149

- 2 重症肌无力 149

- 3 帕金森病 151

- 4 面神经麻痹 153

- 5 缺血性卒中 155

- 出血性卒中 158

第十三周

- 1 癫痫 162
 - 2 抑郁症 164
 - 3 焦虑症 168
 - 4 老年痴呆 171
- 九、风湿性疾病 173
- 5 类风湿关节炎 173
 - 系统性红斑狼疮 175

第十四周

- 1 硬皮病 179
 - 干燥综合征 181
- 十、内分泌及代谢疾病 183
- 2 糖尿病 183
 - 3 骨质疏松症 186
 - 4 痛风 188
 - 5 高脂血症 191

一、常见症状

◎ 头痛

头痛是临床上常见的自觉症状,可单独出现,也可出现于多种急慢性疾病之中,如高血压、脑血管意外、脑肿瘤、血管神经性头痛等。本篇所指头痛属内科杂病范围,以头痛为主要症状者。

病因病理

病理变化为六淫之邪外袭,上犯巅顶,邪气稽留,阻遏清阳,而致头痛。因于肝者,一因情志所伤,肝郁化火上扰而为;一因火盛伤阴,肝失濡养,或肾水不足,水不涵木,导致肝肾阴亏,肝阳上亢,上扰清空而为。因于肾者,多由禀赋不足,肾精久亏,脑髓空虚而致头痛;亦可阴损及阳,肾阳衰微,清阳不展,而为头痛。因于脾者,多系饥饱劳倦,或病产后,脾胃虚弱,生化不足,或失血之后,营血亏虚,不能上荣于脑髓脉络,而致头痛;或饮食不节,嗜食肥甘,脾失健运,痰湿内生,上蒙清空,阻遏清阳而致头痛。

头痛的病因可分为外感和内伤两大类。外感头痛多因感受风、寒、湿、热等外邪,而以风邪为主;内伤头痛与肝、脾、肾三脏有关。此外,外伤跌仆,久病入络,气滞血瘀,脉络瘀阻,亦可导致头痛。

辨证治疗

以下三型为外感头痛。

1. 风寒头痛

症状: 头痛时作,痛连项背,遇风尤剧,恶风畏寒,口不渴。舌苔薄白,脉浮。

治则: 疏散风寒。

方药: 川芎茶调散加减。

川芎 9 克 荆芥 9 克 防风 9 克 羌活 12 克 白芷 12 克 细辛 6 克 薄荷 6 克 甘草 6 克

随症加减：寒邪侵犯厥阴经，引起巅顶头痛、干呕者，加吴茱萸、半夏各9克，以温散降逆。

2. 风热头痛

症状：头痛而胀，甚则头痛如裂，发热或恶风，面红目赤，口渴欲饮，便秘溲黄。舌红苔黄，脉浮数。

治则：疏风清热。

方药：芎芷石膏汤加减。

川芎9克 白芷12克 菊花9克 生石膏30克 黄芩15克 薄荷6克 栀子9克

随症加减：热甚伤津，症见舌红少津，口干渴者，加知母12克、石斛及天花粉各15克，以生津止渴；大便秘结，口鼻生疮，腑气不通者，加黄连3克、大黄9克(后下)，以苦寒降火，通腑泄热。

3. 风湿头痛

症状：头痛如裹，肢体困重，纳呆胸闷，小便不利，大便或溏。苔白腻，脉濡。

治则：祛风胜湿。

方药：羌活胜湿汤加减。

羌活9克 独活9克 川芎9克 防风9克 蔓荆子12克 藁本12克 甘草6克

随症加减：湿浊中阻，症见胸闷纳呆，便溏者，加苍术及枳壳各12克、厚朴及陈皮各9克，以燥湿宽中；恶心呕吐者，可加半夏9克、生姜5片，以降逆止呕。以下四型为内伤头痛。

4. 肝阳头痛

症状：头痛而眩，心烦易怒，夜眠不宁，或兼胁痛，面红口苦。舌苔薄黄，脉弦有力。

治则：平肝潜阳。

方药：天麻钩藤饮加减。

天麻12克 钩藤15克 石决明30克 黄芩15克 栀子9克 牛膝12克 杜仲12克 桑寄生12克 夜交藤30克 茯神15克 牡蛎30克 龙骨30克

随症加减：肝肾阴虚，症见头痛朝轻暮重，或遇劳加剧，脉弦细，舌红者，可酌加何首乌15克，生地、女贞子、枸杞子、墨旱莲各12克，以滋养肝肾；头痛甚剧，胁痛，口苦面红，便秘，溲赤，苔黄，脉弦数者，肝火偏旺，可加龙胆草9克，夏枯草、郁金各12克，以清泄肝火。

5. 肾虚头痛

症状：头痛且空，每兼眩晕，腰痛酸软，神疲乏力，遗精带下，耳鸣少寐。舌

红少苔,脉细。

治则: 养阴补肝。

方药: 大补元煎加减。

人参9克 怀山药15克 熟地12克 杜仲12克 枸杞子12克 当归12克 山茱萸9克 炙甘草6克

随症加减: 头痛畏寒,面白,四肢不温,舌淡,脉沉细者,可加用附子9克(先煎)、肉桂6克,以温补肾阳;若兼有外感寒邪,侵犯少阴经脉者,可加麻黄、细辛各6克,附子9克,以温经散寒。

6. 血虚头痛

症状: 头痛而晕,心悸不宁,神疲乏力,面色白。舌质淡,苔薄白,脉细弱。

治则: 养血调血。

方药: 加味四物汤加减。

生地12克 白芍15克 当归12克 川芎10克 菊花9克 蔓荆子12克 黄芩12克 甘草6克

随症加减: 血虚导致气虚,症见神疲乏力,遇劳加剧,汗出气短,畏风怕冷者,可加黄芪15克、党参12克、细辛6克,以益气养血,散寒止痛;肝血不足,肝阴亏损,血虚阴虚并见,出现耳鸣,虚烦,少寐,头晕明显者,则加何首乌15克,以及枸杞子、黄精、酸枣仁各12克,以补肝益肾。

7. 痰浊头痛

症状: 头痛昏蒙,胸脘满闷,呕恶痰涎。苔白腻,脉滑或弦滑。

治则: 化痰降浊。

方药: 半夏白术天麻汤加减。

半夏9克 白术15克 天麻12克 陈皮9克 茯苓15克 厚朴6克 白蒺藜15克 蔓荆子12克 甘草6克 大枣7枚 生姜3片

随症加减: 痰浊郁而化热,症见口苦,大便不畅,苔黄腻,脉滑数者,可去白术,加黄芩12克、竹茹及枳实各9克,以行气清热燥湿。

简便方

1. 山羊角粉15~30克(先煎)、白菊花12克、川芎6克,水煎服。治肝阳上扰引起的头痛。

2. 制川乌、制草乌、白芷、僵蚕各6克,生甘草9克,共研细末,分成6包,每日1包,分3次用绿茶送服。适用于顽固性风寒头痛。

中成药

1. 川芎茶调丸: 每次10粒,每日3次,吞服。
2. 全天麻胶囊: 每次2粒,每日3次,吞服。
3. 杞菊地黄丸: 每次4粒,每日3次,吞服。

其他疗法

食疗法：菊花鱼汤。杭白菊10克、鲜河鱼1条(250克)，加入酒、姜、葱等调料后一起煮汤食用。适用于肝阳头痛。

梳头法：木梳每天梳头2~3次，每次10分钟，先慢、轻，逐渐加快、加力，10天为1个疗程。

注意事项

1. 头痛是临床常见症状之一，原因多端，应尽早明确病因，及时对症治疗。
2. 注意保持情绪安定，避免过度兴奋与疲劳。
3. 饮食宜清淡，忌食辛辣油腻肥甘食物。

每日练习

1. 简述外感头痛分型，并比较其头痛的特点。
2. 肝阳头痛如何辨证施治？

2

◎ 眩晕

眩晕即指眼花头晕，轻者闭目即止，重者如坐车船，不能站立，伴恶心、呕吐，甚则昏倒等症。本症可出现于多种内科疾病中，常见于高血压、贫血、颈椎病、梅尼埃病(美尼尔病)等病。

病因病理

病理变化为阴虚则肝阳上亢，肝风内动，上扰清空，发为眩晕；气虚则清阳不展，血虚则脑失所养，皆能发生眩晕；肾精亏耗，不能生髓，髓海不足，上下俱虚，发生眩晕；或嗜食肥甘，饥饱劳倦，伤于脾胃，健运失司，以致水谷不化精微，聚湿成痰，痰湿中阻，则清阳不升，浊阴不降，引发眩晕。

眩晕的病因分为本虚和本虚标实两类。本虚常由阴亏、气血亏虚、髓海不足等而致眩晕；本虚标实多为肝阴亏虚，肝火上扰，或脾胃虚弱，痰浊中阻而致眩晕。

1. 肝阳上亢

症状：眩晕耳鸣，头痛且胀，每因烦劳或恼怒而头晕、头痛加剧，面时潮红，急躁易怒，少寐多梦，口苦。舌红苔黄，脉弦。

治则：平肝潜阳，滋养肝肾。

方药：天麻钩藤饮加减。

天麻 12 克 钩藤 15 克 生石决明 30 克 川牛膝 12 克 桑寄生 12 克 杜仲 12 克 黄芩 12 克 栀子 9 克 菊花 9 克

随症加减：肝火过盛，加龙胆草 9 克、牡丹皮 12 克，以增强清肝泄热之力；大便秘结，加大黄 9 克（后下）、黄连 3 克，以清热通腑。

2. 气血亏虚

症状：眩晕动则加剧，劳累即发，面色白，唇甲不华，发色不泽，心悸少寐，神疲懒言，饮食减少。舌质淡，脉细弱。

治则：补养气血，健运脾胃。

方药：归脾汤加减。

党参 12 克 黄芪 15 克 白术 12 克 当归 12 克 茯神 10 克 酸枣仁 12 克 龙眼肉 9 克 远志 6 克 木香 9 克 大枣 7 枚 甘草 6 克

随症加减：形寒肢冷，腹中隐痛，加桂枝 9 克、干姜 6 克，以温中助阳；血虚甚者，可加熟地 12 克，阿胶（烔冲）、紫河车粉（另冲服）各 9 克，并重用党参、黄芪，以补气生血；如伴面白少神，便溏下坠，可加升麻、柴胡、陈皮各 9 克，以升清降浊。

3. 肾精不足

症状：眩晕而见精神萎靡，少寐多梦，健忘，腰膝酸软，遗精，耳鸣。偏于阴虚者，五心烦热，舌红，脉弦细数；偏于阳虚者，四肢不温，形寒怯冷，舌淡，脉沉细无力。

治则：偏阴虚者，治以补肾滋阴；偏阳虚者，治以补肾助阳。

方药：补肾滋阴宜左归丸为主方，补肾助阳宜右归丸为主方。

左归丸：熟地 12 克 山茱萸 9 克 怀山药 12 克 菟丝子 12 克 川牛膝 12 克 龟甲胶 9 克 鹿角胶 9 克 枸杞子 12 克

右归丸：熟地 12 克 山茱萸 9 克 杜仲 12 克 菟丝子 12 克 肉桂 3 克 附子 9 克（先煎） 鹿角胶 9 克 当归 12 克 怀山药 12 克 枸杞子 12 克

随症加减：阴虚内热甚者，见五心烦热，舌红，脉弦细数，可在左归丸基础上加炙鳖甲、牡丹皮、菊花各 9 克，知母、地骨皮各 12 克等，以滋阴清热；眩晕较甚者，阴虚阳浮，两方均加龙骨、牡蛎各 30 克等，以潜浮阳。

4. 痰浊中阻

症状：眩晕而见头昏如蒙，胸闷，恶心，食少多寐。苔白腻，脉濡滑。

治则：燥湿祛痰，平肝息风。

方药：半夏白术天麻汤加减。

半夏 9 克 白术 15 克 陈皮 6 克 天麻 12 克 茯苓 12 克 甘草 6 克

随症加减：眩晕较甚，呕吐频作者，加代赭石 15 克、竹茹 9 克、生姜 3 片，以降逆止呕；脘闷不食者，加砂仁 3 克、白豆蔻 3 克，以芳香和胃；耳鸣重听者，加葱白 2 根，郁金、石菖蒲各 12 克，以通阳开窍；伴头目胀痛，心烦口苦等，可加黄连 3 克、黄芩 12 克，以泄热化痰。

简便方

1. 天麻 10 克、生石决明 30 克，水煎服，每日 2 次。适用于肝阳上亢之眩晕。

2. 女贞子 12 克、墨旱莲 15 克、菊花 9 克，水煎服，每日 2 次。适用于眩晕肝肾不足者。

中成药

1. 天麻钩藤颗粒：每次 10 克，温开水冲服。适用于肝阳上亢型眩晕。
2. 归脾丸：每次 12 粒，每日 3 次，吞服。适用于气血亏虚之眩晕。

其他疗法

敷贴法：草决明 60 克、石决明 10 克，研末，以浓茶汁调成糊状，敷两侧太阳穴，可平肝潜阳。适用于肝阳眩晕。

食疗法：首乌煨鸡。童子鸡 1 只、何首乌 20 克，将何首乌放入鸡腹内，入调料文火煨熟后食用，功能补肝益肾，益气补元。适用于气血肝肾不足之眩晕。

注意事项

1. 注意休息，适当参加体育锻炼，劳逸结合。
2. 调适情志，避免精神刺激。
3. 痰浊上扰者，饮食宜清淡。

每日练习

1. 眩晕临床可分哪几型？
2. 肝阳上亢型眩晕的临床特征是什么？

◎ 失眠

失眠是指经常不能获得正常睡眠为特征的一种病症。轻者入寐困难,寐而易醒,醒后不能再寐,时寐时醒等,严重者则整夜不能入眠。作为一种症状,失眠一般不会引起严重后果。抑郁症、高血压、更年期综合征等均可出现失眠。失眠属中医“不寐”范畴。

病因病理

病理变化为思虑劳倦太过,伤及心脾,阴血暗耗,营血亏虚,上不奉心,以致心神不安;或素体虚弱、久病之人,肾阴耗伤,水不济火,心阳独亢及五志过极,心火内炽,不能下交于肾,心肾失交,心火亢盛,均可扰乱神明而致心神不宁;或为情志所伤,气郁化火及阴虚阳亢,扰动心神,神不安宁;尚有宿食酿痰,胃气不和,痰热上扰,而致失眠。

失眠的病因多为情志所伤、劳逸失度、久病体虚、五志过极、饮食不节等,引起阴阳失交,阳不入阴而形成失眠。

辨证治疗

1. 肝郁化火

症状: 不寐,情绪急躁易怒,不思饮食,口渴喜饮,目赤口苦,小便黄赤,大便秘结。舌红,苔黄,脉弦而数。

治则: 疏肝泄热,镇心安神。

方药: 龙胆泻肝汤加味。

龙胆草 9 克 黄芩 12 克 栀子 9 克 泽泻 12 克 川木通 5 克 车前子 12 克(包煎) 当归 9 克 生地 12 克 柴胡 9 克 朱茯神 9 克 龙骨 30 克 牡蛎 30 克 甘草 6 克

随症加减: 胸闷胁胀,善太息者,加郁金、青皮、佛手各 6 克,以疏肝开郁。

2. 痰热上扰

症状: 不寐,心烦,痰多胸闷,恶食暖气,吞酸恶心,口苦,头重目眩。苔腻而黄,脉滑数。

治则: 化痰清热,和中安神。