

社区中医药适宜技术(验方)应用手册



季伟苹 主编

常见病症百例

上海科学普及出版社

社区中医药适宜技术
(验方)应用手册



季伟苹 主编

常见病症百例

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

社区中医药适宜技术(验方)应用手册. 常见病症百例/
季伟苹主编. —上海:上海科学普及出版社,2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4175 - 2

I. 社... II. 季... III. ①中国医药学—手册②常见病—
中医疗法 IV. R2 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 143080 号

名 誉 主 编：徐建光

主 编：季伟苹

主 审：何立人

副 主 编：王光荣 姚玮莉

专家委员会：孙行军 胡国华 施永兴 吴耀持

陆庆荣 单永华 陈继根 吴佩颖

执 行 主 编：张 敏

编写委员会：马文欢 李文娟 谢 芳 王峻彦

序

积极发展社区卫生服务是中共中央、国务院的重大决策,不断加强和完善社区卫生服务体系建设,提高社区卫生队伍素质和水平是社区卫生服务发展的关键。中医药是我国传统文化的瑰宝,是重要而又独有的卫生资源。传统中医药在漫长的发展过程中积累了丰富的临床经验,由于其安全、有效、廉价、方便而深受社区居民的欢迎。上海市卫生局组织专家编写了《社区中医药适宜技术(验方)应用手册》,这是推进社区中医药卫生服务的一项重要的基础工作,本丛书内容涉及中医药适宜技术、中医养生保健、中医护理、中医药膳等中医学防治和干预的方法,既具有鲜明的中医传统特色,又完全符合目前社区卫生服务的发展要求。丛书的内容通俗易懂、图文并茂、实用性强,不仅可用于社区中医师岗位培训,也是一套适用于从事社区卫生服务工作和家庭卫生保健工作的其他医护人员学习、作为指导手册和备查工具书。

应编者之约,先睹为快。书即付梓,感谢编者之仁心,谨致数语,聊以为序。

李卫平

二〇〇八年九月

前言

根据国家中医药管理局在社区推广中医适宜技术的要求,以及社区中医工作者的实际需求,上海市卫生局组织专家编写了《社区中医药适宜技术(验方)应用手册》。本手册分为上、中、下三篇,上篇主要介绍常用的中医适宜技术,中篇主要介绍 28 个中医常见病症的中医适宜技术(验方)应用,下篇主要介绍中医养生保健知识和中医健康教育处方。本书的编写力求做到内容充实、实用性强,适用于从事社区卫生服务工作和家庭卫生保健的其他人员作为指导手册和备查工具书。在社区推行中医适宜技术是一项全新的工作,本手册在编写中虽经全体编著者精修其稿,但舛误疏漏之处在所难免。我们希望广大社区卫生工作者在使用过程中提出意见和建议,以便于再版时及时修正。

上篇 中医适宜技术介绍

- 灸法 / 1
- 饮食疗法 / 1
- 敷贴疗法 / 1
- 指压疗法 / 2
- 熏洗疗法 / 2
- 足底按摩疗法 / 3
- 拔罐疗法 / 3
- 耳针疗法 / 4
- 穴位注射疗法 / 4
- 刮痧疗法 / 4

中篇 常见病症适宜技术

- 感冒 / 5
- 咳嗽 / 6
- 哮喘 / 9
- 高血压 / 12
- 胸痹心痛 / 13
- 消渴 / 15
- 胃脘痛 / 16
- 泄泻 / 17
- 呃逆 / 18
- 呕吐 / 20

便秘 / 21
盗汗 / 22
不寐 / 22
口腔溃疡 / 23
牙痛 / 24
耳鸣 / 25
喉痹 / 26
小儿遗尿 / 28
小儿疳积 / 29
痛经 / 30
通乳和回乳 / 31
皮肤瘙痒症 / 33
腰痛 / 33
落枕 / 35
肩关节周围炎 / 36
鼻塞 / 38
偏头痛 / 39
急性腰扭伤 / 41

下篇 中医养生知识

中医养生简介 / 42
中西医结合健康教育处方 / 48
骨质疏松症 / 48
慢性支气管炎 / 50
高血压 / 51
冠状动脉粥样硬化性心脏病 / 52
慢性胃炎 / 53
消化性溃疡 / 54
糖尿病 / 54

胆囊炎、胆石症 / 56

慢性肾盂肾炎 / 57

前列腺增生 / 58

煎中药的知识 / 59



上篇

中医适宜技术介绍

 灸 法

灸法就是用艾绒或其他药物放置在体表的穴位或患部上烧灼、温熨，借灸火的温和热力以及药物的作用，通过经络的传导，起到温通气血、扶正祛邪、调整脏腑功能，达到治疗疾病和预防保健目的的一种外治方法。

 饮食疗法

古语说：“是药三分毒”，这里的“毒”指的是药物的偏性，如寒热温凉、酸苦辛咸等。药物使用得好当然能治病，但若把握不好，反倒招灾引祸。因此，古代许多医学家都提倡“祛邪用药，补养用食”，“药补不如食补”，就是我们今天说的食疗。饮食疗法就是通过日常饮食的调配，以达到对人体的生长发育、治疗防病和健康延年起着显著作用的一种养生保健方法。若病情较重，则必须看医生，遵医嘱服药或采取其他治疗方法，而饮食疗法只能作为辅助的治疗方法。

 敷贴疗法

广义的敷贴疗法俗称“硬膏”或“膏药”，是一种将膏药贴于患处治疗疾病的方法，是外科常用治法之一。而穴位敷药疗法是在经络学说指导下，对人体穴位施以外用物刺激的一种穴药相结合的治法。药物一般选择辛窜通窍、通经活络之

品,如冰片、麝香、大蒜,或味厚攻伐之品如生南星、甘遂、巴豆、砒霜等,制剂包括膏药、散剂、药饼等。如用膏药敷贴肺俞等穴治疗哮喘。一般意义的敷贴疗法主要用于肿疡疗、风寒湿痹、跌打损伤,以及一些内科疾病(如头痛用膏药贴太阳穴),穴位敷贴疗法主要用于哮喘、咯血、腹痛、痹证、跌打损伤、内脏下垂等病症。

指压疗法

指压疗法以指代针,故又称之为指针疗法。所谓指压疗法,就是用手指按压人体穴位来刺激经络、脏腑,以达到防治疾病目的的一种传统简便外治方法。该法具有感应强、作用快、疗效好、副作用小等特点。指压疗法的应用范围极其广泛,而且是经得起实践检验的具有独特疗效的简便疗法,可适用于多种疾病的治疗,如急惊风、癫痫、急性跌打损伤、眩晕、晕厥、头痛、吐泻、痛经、崩漏等。



熏洗疗法

熏洗疗法,是利用药物煎汤趁热在皮肤或患处进行熏蒸、淋洗的治疗方法(一般先用药汤蒸气熏,待药液温时再洗)。此疗法是借助药力和热力,通过皮肤、黏膜作用于肌体,促使腠理疏通、脉络调和、气血流畅,从而达到预防和治疗疾病的目的。

包括熏法与洗法。熏法有烧烟熏和煎汤熏两种,前者一般用药物烧燃治疗痹证、跌打损伤或用作室内消毒等;煎汤熏则通过口鼻、皮肤吸收药液热气,借热气直达病所治病。洗法是指用药液冲洗全身或局部。两种疗法均具有发汗、透疹、祛风、解毒、杀虫等作用。

足底按摩疗法

足底按摩疗法是通过对人体各脏器在足部相对应的反射区进行手法刺激,从而影响全身,达到调节机体各器官功能作用的一种疗法。足底按摩是一种有效的物理治疗法,在温药泡脚后体内循环加速,然后进行按摩足部反射区,全身淋巴循环也得到改善,从而提高机体免疫功能,增加抵抗力。足部按摩疗法适应证广泛,对感冒、头痛、失眠、眩晕、高血压、溃疡、呃逆、胃肠神经官能症、腹泻、便秘、糖尿病、月经不调,神经衰弱、更年期综合征等治疗皆效果明显。另外,对颈椎病、腰脊劳损、心脑血管病及外伤后遗症、癌症化疗后体力恢复期等都非常有效。

拔罐疗法

拔罐疗法是指拔火罐、水罐、药罐的治疗方法。临床上最常用的是拔火罐法,即运用特殊的玻璃罐或陶罐、竹罐,借助热力,排除罐内空气,以使罐内形成负压,吸附在皮肤或穴位上,引起皮肤充血或瘀血的治疗方法。具有温经散寒、行气活血、止痛消肿、拔毒排脓等功效。





耳针疗法

在耳郭上进行针刺的治疗方法,叫耳针疗法。根据经络学说,十二经络都与耳部有直接联系,耳郭的相应区域上存在着与不同器官相以的反应点。因此当人体发生疾病时,可通过在这些反应点上进行针刺,以达到治疗疾病的目的。



穴位注射疗法

“穴位注射”又称“水针”,穴位注射疗法是选用中、西药注射液注入相应穴位,以发挥经穴和药物对疾病的综合效能而达到治病目的的一种方法。常用药物如当归、丹参、黄芪、红花、板蓝根、丁公藤等注射液,以及维生素 B₁、B₆、B₁₂ 注射液,生理盐水与注射用水等。



刮痧疗法

刮痧是指用边缘钝滑的铜钱或瓷匙等器具,在体表的某些部位反复刮动,使皮下出现红色或紫色瘀斑,以治疗疾病的一种传统方法,具有开泄腠理、祛邪外出、调理气血之功效。



中篇

常见病症适宜技术

感 冒

感冒是以鼻塞、流涕、咳嗽、恶寒、发热、头身酸痛为主要临床表现。

1. 刮痧疗法

【方法】 刮痧部位为距离脊柱两侧约3厘米的两条直线。此处为脏腑背俞穴所在，在此处刮痧可起到调理脏腑气血、宣肺祛邪的作用。操作时，患者反坐于椅子上，充分暴露脊背，先将所选部位擦净，用刮痧工具（一般采用特制的水牛角刮痧板，也可使用瓷汤匙、光滑的铜钱等）蘸刮痧油或清水，从上而下刮拭脊柱两侧，用力要均匀，刮拭角度为 $45^{\circ}\sim 90^{\circ}$ 。一般刮痧时间为3~5分钟，可出现暗紫色的痧痕。

【说明】 凡有病源之处可见皮肤上有红点和紫红色、紫黑色斑块或青黑块疮，称之为痧，二三日可自行消退，对于一些不出痧或出痧少的患者，不可强求出痧，以患者感到舒服为原则。一般是第一次刮完，等3~5天，痧退后再进行第二次刮治。刮痧后应多饮热水，以助发汗退热。刮痧后3小时内不宜洗澡。出痧后1~2天，皮肤可能轻度疼痛、发痒，属正常现象。皮肤破损处不宜刮痧，空腹或大汗后的患者不宜刮痧。

2. 食疗

广东凉茶（选自《药膳食谱集锦》）。用治风热或秋燥引致的感冒发热。

【组成】 桑叶、菊花、薄荷各 5 克，苦竹叶、白茅根各 30 克。

【制法】 上药一并放入茶壶内，用沸水冲入，加盖浸泡 10 分钟。

【服法】 代茶频服。

姜糖饮。用于治疗风寒型的感冒。

【组成】 生姜 6 片，红糖 15 克。

【制法】 将生姜洗净切丝，合上药一并放入瓷杯内，以沸水冲泡，盖上盖。浸 5 分钟，再调入适量红糖。糖不宜多，应有足够的辛辣。

【服法】 温热顿服，频频饮之。

3. 点穴疗法

【方法】 取两侧的太阳穴（位于眉梢与外眼角之间稍向后的凹陷中）、风池穴（位于后项部胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷，平后发际上 1 寸处）。用双手大拇指指腹分别放在双侧太阳穴上，稍加压点按 3~5 分钟，以局部有较强的酸胀感为度，如酸胀感过重难以忍受，可改为轻轻按揉。点按风池穴的方法同上。每日 3~5 次。

【说明】 主要用于感冒引起的头痛。如点按后数分钟内仍有酸胀感存留，为正常现象。如头痛较剧且逐渐加重，需到医院就诊，查明原因。

【注意事项】 若发热高于 39℃，则应及时就诊，尤其对于老人及儿童应早期治疗及预防。

咳嗽

咳嗽是以咳嗽、咳痰为主要症状。多见于急性支气管炎，慢性支气管炎。

1. 灸法

【方法】 取大椎、肺俞（或风门）、膏肓。采用中国灸，隔日治疗一次，5 次为一个疗程。或予艾条灸。

【说明】 本法适用于慢性支气管炎迁延期。

2. 食疗

方法一:适用于久咳少痰的患者。

【组成】 鲜梨 1 只,贝母末 6 克,白糖 15 克。

【制法】 将梨去皮剖开,去核,把贝母末及白糖填入,合起放在碗内蒸熟。

【服法】 每日一次。

方法二:适用于肺虚久咳的患者。

【组成】 瘦猪肉 50 克,杏仁 10 克,北沙参 15 克。

【制法】 共煎煮汤饮。

【服法】 每日分 2 次服完。

方法三:适用于风寒和痰湿的患者。

【组成】 白萝卜 150 克,切片放入白胡椒 5 粒、生姜 10 克、陈皮 5 克。

【制法】 上药一并放入茶壶内,加水 500 毫升煮汤,再加冰糖 50 克,

【服法】 温服,每日分 2 次服完。

方法四:适用于肺气虚的患者。

【组成】 蛤蚧粉 2 克,人参粉 3 克,糯米 100 克。

【制法】 先将糯米煮成稀粥,待粥热时加入蛤蚧、人参粉搅匀。

【服法】 趁热服,一日一服。

3. 药茶疗法

【组成】 广西罗汉果 9 克。

【制法】 上药一并放入茶壶内,用沸水冲入,加盖浸泡 10 分钟。

【服法】 代茶频服。适用于风热咳嗽咽痛的患者。

4. 冬病夏治法

【方法】 在夏季大暑天,用细辛 15 克,白芥子 15 克,甘

遂 15 克,延胡索 15 克,共研细末,加姜汁适量,做成直径 2.5~3 厘米、厚约 0.5 厘米的药饼若干,分次贴敷。选大椎、肺俞双侧、膏肓双侧、灵台等穴位,用药饼 6 个分别敷于上述穴位,以纱布覆盖,胶布固定,每次贴 2 小时,每次间隔 10 日,共贴 3 次。

【说明】 若患者体表出现皮疹等反应,可减少敷贴时间或停止敷贴。

5. 耳穴压丸法

【方法】 用 75%酒精棉签消毒或擦洗耳郭,用王不留行子(不炒)6~7 粒,用 0.5 厘米大小的胶布上,贴于耳压贴一侧肺、气管、神门。兼气喘加交感、肾上腺等耳穴,贴压期间嘱每日自行按摩 2~3 次,每次 10~15 分钟,使耳郭有热、胀、痛感为宜,3 日后除去,改贴另一侧耳穴,两耳交替应用。每贴压 5 次为一个疗程,疗程间休息日 1~2 日,再进行下一疗程。

【说明】 耳穴压丸时要防止胶布潮湿和污染,避免贴压物贴敷张力降低和皮肤感染。对氧化锌胶布过敏,局部出现米粒样丘疹伴有痒感,应停止治疗或采用脱敏胶布。

6. 呼吸体操

【方法】 第一节:呼吸运动

预备姿势:立正。

(1) 深吸气,同时两臂慢慢伸开,抬起,与躯干成钝角。

(2) 呼气,两臂放下。

第二节:扩胸运动

预备姿势:立正。

(1) 两臂抬起,肘部半屈,双手握拳,手心向下。挺胸,同时两臂用力向后拉,恢复原来姿势。

(2) 再做一次。

(3) 两臂伸举,同时挺胸。

(4) 两臂放下。