

借

XIAOBING

健康自助丛书

“小病” YIWEILING

一味灵



- ◆ 小病去药房，大病去医院
- ◆ 服西药还是吃中药，您自己选
- ◆ 240味有效中药，防治70种常见病
- ◆ 专家建议，权威提醒，为健康保驾护航

主 编 刘华东 钱 峻
(南京中医药大学)

上海科学技术出版社

R289.5
567

图书在版编目(CIP)

上海：上海

健康自助丛书



“小病”

一味灵

主 编 · 刘华东 钱 峻
 副主编 · 张宝文 陈忠兴 张长明
 编 委 · (以姓氏笔画为序)
 · 马爱国 王 磊 任建素
 · 刘华东 李晶晶 沈卫星
 · 张长明 张宝文 钱 峻
 · 唐丽君
 主 审 · 李 飞

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“小病”一味灵 /刘华东, 钱峻主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2005.4

(健康自助丛书)

ISBN 7-5323-7815-2

I. 小... II. ①刘...②钱... III. 常见病-验方-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 121153 号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
新华书店上海发行所经销
常熟市兴达印刷有限公司印刷
开本 850×1168 1/32 印张 7.625
字数: 183 千字
2005 年 4 月第 1 版
2005 年 4 月第 1 次印刷
定价: 16.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内容提要



本书共分九章,包括常见病证 70 种,有效中药 240 味。每一病证皆简要介绍其含义、发病原因、症状表现、中医归属等内容,其下所选药(方)按功用、主治、用法、现代制剂、使用注意等项依次加以说明。最后,着重从家庭调护、预防、保健、康复等方面,对该病证提出了一些小建议。语言简练并通俗易懂,内容丰富且条理清楚,可供病人及其家属、中医药爱好者、临床医务工作者参考。

前 言



快节奏的现代生活,赋予人们对疾病治疗以新的认识,方便、快捷、有效的治疗方法及较少引起副作用的中药已成为人们防病治病的重要选择。其中,具有“取材容易,调配简单,疗效确切,使用安全,经济实惠”等特点的一味中药(单方),正是一些人寻求的理想方药之一。其实,早在原始社会时期,我们的祖先就已经用单味中药治疗疾病了!为此,我们本着注重实效、安全方便、全面系统、通俗易懂的原则,精选各种中药 240 味作为单方,编成此书。

全书所列病证均为现代临床常见病、多发病,涵括内、外、妇、儿、皮肤、眼、口腔、耳鼻咽喉各科(以内科为主),共 70 种病证,具有一定的代表性。病证名大多采用西医病名,便于读者认知和掌握。每一病证下,分病证简介、治疗用药(方)及小建议三部分。

(1) 病证简介:简要介绍本病证的含义、发病原因、症状表现等。

(2) 治疗用药(方):按归属科目、药用部位、主产地(药物重复出现时,以上内容予



以节略),以及功用、主治、用法、现代制剂、使用注意等项编排。每一病证酌情选择3~9味有效中药,书后附有索引供检索,索引按笔画、字数的多少,以及笔顺进行排序。

(3) 小建议:根据不同病证特点,从家庭调护、预防、保健、康复等方面,提出一些参考建议,反映了中医学认识疾病的整体动态观,体现出中医药防治疾病的优势和特色。

众所周知,中医诊治疾病是从疾病所反应的证候入手,体现“辨证论治”的法则;西医注重寻找并确定病因病位,强调“辨病治疗”的要求。采用“以西医病名为纲,以中医药(方)为目”的编写方式,必然会出现一药(方)治多病的局面,这显然是由于中药性味、功效只对应中医证候特点的缘故。此外,中药剂型的变换,通常会影响到甚至改变该药的功用及其主治范围,因而对于书中所列出的中药现代制剂,尤其是化学提取物制剂,必须严格按照药品说明书使用。

由一味中药组成的单方,药力大多较为专一、集中,如使用准确、合理、精当,对一些病证往往有着神奇的疗效,非常灵验,《“小病”一味灵》的书名亦即源之于此。但一味中药作用终究单一,当病情复杂、变化时,则又宜配伍其他药物同用。而用量相对较大,以及药力峻猛或有毒性的药物,如使用不当,极易产生副作用,故对这类中药应用时要特别小心,千万不可麻痹大意,必要时还需在医生指导下进行,以确保用药安全。

本书由中医药学专业人员(大多具有硕士或博士学位)编著。方剂学专家、南京中医药大学李飞教授百忙中审阅了此稿,并提出了宝贵建议,因而为本书增色不少,特此致谢!对于本书所参考、引用的文献,恕不能一一列举,在此也一并致以衷心的感谢!

同时,欢迎各位读者、同道就书中的不足多提宝贵意见或建议,以便修正。

刘华东
2004年5月

目 录



一、呼吸系统病证

- 急性上呼吸道感染 1
- 支气管炎 5
- 阻塞性肺气肿 10
- 肺炎 14
- 支气管哮喘 18
- 支气管扩张症 24
- 肺结核 27

二、循环系统病证

- 高血压病 32
- 冠状动脉粥样硬化性心脏病 37
- 心律失常 41
- 病毒性心肌炎 44
- 肺源性心脏病 47
- 脑血管意外后遗症 49

三、消化系统病证

- 慢性胃炎 54
- 消化性溃疡 57



胃下垂	60
肠易激综合征	63
习惯性便秘	66
细菌性痢疾	70
慢性胆囊炎	73
病毒性肝炎	77

四、泌尿及生殖系统病证

尿路感染	81
急性肾小球肾炎	85
慢性肾小球肾炎	89
肾病综合征	92
泌尿系结石	95
慢性肾功能衰竭	98
前列腺炎	101
前列腺增生症	104

五、造血系统及内分泌病证

贫血	108
白细胞减少症	112
特发性血小板减少性紫癜	115
糖尿病	117
肥胖症	121
高脂蛋白血症	124
单纯性甲状腺肿	128

六、神经系统及精神病证

面神经炎	131
偏头痛	134
肋间神经痛	137
失眠症	140
老年性痴呆	143
神经症	147

七、外科与皮肤科病证

肩周炎	151
急性乳腺炎	154
乳腺增生病	157
冻疮	159
皮肤瘙痒症	163
寻常疣	165
扁平疣	168
黄褐斑	170
寻常痤疮	173

八、妇科与儿科病证

痛经	176
盆腔炎	180
阴道炎	182
功能失调性子宫出血	185
不孕症	188
更年期综合征	190



流行性腮腺炎	192
麻疹	195
婴儿湿疹	197
婴幼儿腹泻	200

九、眼、口腔及耳鼻咽喉科病证

红眼病	204
睑腺炎	207
口腔溃疡	209
牙痛	212
梅尼埃病	216
慢性鼻炎	218
慢性咽炎	221
急性扁桃体炎	224
咽异感症	227

中药名索引	230
-------	-----

附录八

1	益崩
181	炎颈盆
181	炎直阴
181	血出宫于剖侧失指血
281	室孕不
281	器合器理孕更



人干份)次群大千薄部当部,量部姜主理部。除1日部,部口为部
 部2~3日部,(中部部不交部部部于部,土部中五部部
 部部部,部部部部部部部部,部部部部,部部部部

急性上呼吸道感染

急性上呼吸道感染是呼吸道最常见的一种传染病,是鼻腔、咽部或喉部急性炎症的统称。大多由病毒感染引起,少数由细菌引起,以溶血性链球菌多见。本病常在受凉、淋雨、过度疲劳之后诱发,一般症状较轻,5~7日即可痊愈,病情严重时可并发急性鼻窦炎、中耳炎,以及急性肾小球肾炎、心肌炎等。中医多按“感冒”、“伤风”等辨证治疗。

呼 吸系统 病证

生姜

为姜科多年生草本植物姜的新鲜根茎,我国各地均产。

● 功用 发汗解表,疏风散寒。
 ● 主治 感冒初起,恶寒重,发热轻,头痛,无汗,鼻塞流清涕不止,咳嗽,或见恶心呕吐,舌质淡红,苔薄白,脉浮紧。

● 用法 取生姜9克(或加葱白2根),每次加150~250毫升清水,煎煮2次。混合2次煎液,加少许红糖,分



数次口服,每日1剂。或取生姜适量,捣烂后敷于大椎穴(位于人体后正中线上,第七颈椎棘突下凹陷中),每日2~5次。

● 使用注意 生姜性温,发热口渴、舌红苔黄等实热证,或潮热盗汗、五心烦热、舌红少苔等阴虚内热证病人禁服。

板蓝根

为十字花科植物菘蓝的根,或爵床科植物马蓝的根茎及根,主产于河北、江苏等地。

- 功用 清热利咽,凉血解毒。
- 主治 发热恶寒,头痛,肌肉酸痛,或伴有鼻塞流涕,喷嚏,咽痛,咳嗽痰少,食欲不振,大便干结,小便量少色黄,舌质偏红,苔薄黄,脉数。
- 用法 取板蓝根18克,每次加清水300~500毫升,煎煮2次。混合2次煎液,分早、中、晚3次口服,每日1剂。
- 现代制剂 ①板蓝根冲剂:每袋5克或10克。口服,每次1袋,每日4次。②板蓝根注射液:每支2毫升(相当于生药1克)。肌内注射,每次2~4毫升,每日1~2次。③板蓝根糖浆:口服,每次15~20毫升,每日4次。
- 使用注意 畏寒怕冷、脘腹冷痛、大便溏泄等脾胃虚寒证,而无发热口干等实火热毒证表现者慎用。此外,在感冒流行期间,正常人可用本品加清水煎服,连用3~6日,可达到预防目的。

紫苏叶

为唇形科一年生草本植物紫苏的叶,我国大部分地区均产。

- 功用 发汗解表,行气化痰。
- 主治 恶寒发热,头痛身疼,无汗,鼻塞流涕,胸闷,或咳嗽痰多,或有恶心呕吐,舌淡苔薄白或白腻,脉浮紧。

● **用法** 取紫苏叶 15~30 克,每次加清水 300~600 毫升,煎煮 2 次。混合 2 次煎液,分早、晚 2 次温服,每日 1 剂。

● **使用注意** 畏寒怕冷、大便溏薄、神疲乏力、少气懒言等阳虚、气虚证,及发热、口渴等里热证病人慎用。

佩 兰

为菊科多年生草本植物佩兰的地上部分,主产于江苏、河北、山东、浙江等地。

● **功用** 芳香化湿,清热辟秽。

● **主治** 发热,微恶风,肢体酸胀或疼痛,心烦口渴,饮食较少,胸脘胀闷,恶心,口中黏腻,舌苔薄白腻或黄腻,脉濡数。

● **用法** 取佩兰 10 克,加适量清水(一般以漫过药材 3~5 厘米为宜)急火煎煮。每日 1 剂,每剂煎服 2 次,连服 3~6 日。

● **使用注意** 眼睛干涩、少气乏力、舌淡苔少等阴虚证或气虚证病人禁服。

石 膏

为天然层积矿物单斜晶系含水硫酸钙的矿石,主产于湖北、甘肃、四川、安徽、河南等地。

● **功用** 清热泻火,除烦止渴。

● **主治** 发热重,微恶风寒,鼻塞,流黄涕,口干,咳嗽,咯黄稠痰,舌质红,脉数有力。

● **用法** 取生石膏 100~200 克,捣烂后放入 500 毫升清水中煎煮,煎至 50 毫升左右,共煎 4 次,每次煎煮时间不少于 1 小时。混合 4 次煎液,分数次温服,每日 1 剂。

● **使用注意** 热退即停药(一般服 1~3 剂)。大便稀、手足冷等虚寒证病人不宜用。



玄参

为玄参科多年生草本植物玄参的根,主产于我国长江流域及陕西、福建等地。

- 功用 滋阴清热,凉血解毒。
- 主治 发热,微有恶寒,时时汗出,心烦口渴,眼睛干涩,头晕眼花,咽喉红肿,声音嘶哑,大便秘结,小便量少色黄,舌红绛,苔黄燥,脉细数。
- 用法 取玄参60克,每次加清水600~1000毫升,煎煮2次。混合2次煎液,分早、中、晚3次温服,每日1剂。
- 使用注意 脘腹冷痛、食少便溏等脾胃虚寒证病人不宜服用,头身困重、苔腻脉滑等水湿内盛者禁用。

小建议

(1) 发病期间要多喝水,最好将1日饮水量增加到平时的2~3倍,发热病人尤应注意,最好保证小便颜色基本为无色。

(2) 不要到人群聚集、空气污浊的公共场所。居室内应保持恒定的温度和湿度,定时开窗通风,以保证空气清新,通风时应避免冷风

直吹。

(3) 发热的病人应多卧床休息,如体温超过39℃时,须用冰袋冷敷、乙醇擦浴、口服或肌肉注射化学药物等方法以迅速降温。服药后,病人如出现大量出汗,应及时更换被汗浸湿的衣服、被褥,并注意保暖。

(4) 饮食宜清淡、易消化,以稀饭、面条、馒头等半流质或软食为主。多吃水果、蔬菜(如食欲不好,可用果汁、菜汁替代),以补充足量维生素。不吃生冷、辛辣刺激、肥腻的食物。

(5) 冬春季节是感冒多发季节。在感冒流行期

间,可勤晒衣被,勤用流动水和肥皂洗手,不要共用毛巾,外出时戴口罩,等等,以达到预防目的。

(6) 平时要锻炼身体,如坚持以冷水洗脸、洗鼻,不断增强体质。同时,要注意冷暖气候变化等个人防护措施。

支 气 管 炎

支气管炎包括急性气管-支气管炎和慢性支气管炎,通常在寒冷季节或气候突变时发病。急性气管-支气管炎是由感染、物理及化学刺激或过敏引起的气管、支气管黏膜的急性炎症,病久不愈可演变为慢性。慢性支气管炎(简称慢支)是指气管、支气管黏膜及周围组织的慢性非特异性炎症,可分为单纯型和喘息型两类,临床以咳嗽、咳痰或伴有喘息及反复发作的慢性过程为特征,后期可发展为阻塞性肺气肿、肺源性心脏病。中医多按“咳嗽”、“喘证”、“痰饮”等辨证治疗。

杏 仁

为蔷薇科植物杏、西伯利亚杏、东北杏的成熟种子,主产于东北、内蒙古、华北、西北、新疆及长江流域。

● 功用 止咳平喘,降气化痰。



● **主治** 咳嗽痰多,咯痰不爽,胸部闷痛,喘息气粗,食欲不振,大便干结难解,或有发热,舌苔白腻,脉弦滑。

● **用法** 取杏仁适量,研碎,与等量的冰糖混匀制成杏糖。早、晚各服9克,10日为1个疗程。或取杏仁1500克,另取蜜500克,分作3份,先入1份与杏仁同捣;再入1份捣之如膏;又入1份捣熟。每次1克,饭前含咽,每日3次。

● **现代制剂** 杏仁露:用水蒸气蒸馏法制取。口服,每次30毫升,每日1~2次,或遵医嘱。

● **使用注意** 杏仁有小毒,用量不宜过大。另外,本品有润肠通便的作用,故脾虚大便稀溏者忌用。

黄芩

为唇形科多年生草本植物黄芩的根,主产于河北、山西、内蒙古、河南、陕西等地。

● **功用** 清肺泻火,凉降止血。

● **主治** 发热面赤,咳嗽咯痰,痰黄质稠,甚则痰中带血,喘息气粗,心烦口渴,大便干结,小便短黄,舌红苔黄腻,脉浮洪或滑数。

● **用法** 取黄芩30克,每次加清水500~600毫升,煎煮2次。混合2次煎液,分2次温服,每日1剂。

● **现代制剂** ①黄芩片:每片重0.25克。口服,每次2片,每日3次。②黄芩油膏:适量外敷,每日1次。③黄芩苷注射液:每支2毫升(相当于生药0.1克)。肌内注射,每次2毫升,每日2次。

● **使用注意** 饮食较少、腹痛、大便稀溏、畏寒怕冷等脾胃虚寒证者不宜服用。

穿心莲

为爵床科一年生草本植物穿心莲的干燥地上部分,主产于我

国华南、华东、西南等地。

● 功用 清肺泻火,利咽解毒。

● 主治 发热面赤,咳嗽气喘,咯痰、痰黄质稠,心烦口渴,咽喉肿痛,大便干结,小便短黄,舌红苔黄腻,脉浮洪或滑数。

● 用法 取穿心莲干草6~10克,每次加清水适量(一般以漫过药材3~5厘米为宜),煎煮2次。混合2次煎液,分早、晚2次温服,每日1剂。

● 现代制剂 ①穿心莲片:口服,每次2~3片,每日3~4次。
②穿心莲丸:口服,每次0.6克,每日2次。③穿心莲苷酯片:口服,每次1~2片,每日4次。

● 使用注意 畏寒怕冷、大便溏薄等阳虚证或脾胃虚寒证慎服。

百 部

为百部科多年生草本植物直立百部、蔓生百部或对叶百部的块根,主产于安徽、江苏、湖北、浙江、山东等地。

● 功用 润肺止咳,降气化痰。

● 主治 发热咳嗽,咯痰甚则咯血,胸闷胸痛,体倦乏力,食欲不振,大便干结,舌质偏红,脉细数。

● 用法 取百部20克,每次加清水适量(一般以漫过药材3~5厘米为宜),煎煮2次。混合2次煎液,分早、中、晚3次温服(可加冰糖或蜂蜜少许以矫味),每日1剂,10日为1个疗程,可连服3个疗程。

● 现代制剂 ①百部糖浆:口服,每次20~30毫升,每日3次。
②百部酊:适量外搽,每日3~5次。

● 使用注意 脘腹胀满、食欲不振、大便溏薄等脾胃虚弱证慎用。