

JIANKANG TIAOZHI MIAOFA

健康调治妙法



健康调治妙法

巫斌 郑霄阳 主编

羊城晚报出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

健康调治妙法 / 巫斌, 郑霄阳主编. 广州: 羊城晚报出版社, 2006.2

ISBN 7-80651-489-9

I. 健... II. ①巫...②郑... III. 常见病—中医治
疗法 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 005128 号

健康调治妙法

JIAN KANG TIAO ZHI MIAO FA

出版发行 / 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮码: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

经 销 / 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 / 湛江日报印刷厂 (广东湛江市赤坎康宁路 17 号)

规 格 / 850mm × 1168mm 1/32 印张 17 字数 375 千

版 次 / 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80651-489-9/R · 162

定 价 / 28.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

《健康调治妙法》编委会

顾问 谢福安

主编 巫 斌 郑霄阳

编者 巫 斌 赖海英 李康增 黄 峰 叶向荣
郑霄阳 黄文瑞 顾觉炜 黄 飞 常志卫
陈国章 魏松青 关 明

编者的话

天有不测风云，人有旦夕祸福。生活在大千世界里的芸芸众生，难免会受到疾病的困扰。许多慢性病单靠长期服药治疗，不一定会取得良好的疗效，而通过中医的各种行之有效的回归自然疗法，往往会收到意想不到的满意效果。

本书紧紧围绕当今人们家庭医疗实际，贴近人们的实际生活，较全面、系统、通俗地介绍了100种常见症状、疾病（主要是慢性病）的科学、实用的家庭医疗方法。编者尤其强调回归自然，主要介绍的都是非药物的自然疗法，如饮食、药粥、药膳、药茶、药酒、按摩、拔罐、艾灸、洗浴、外治、贴敷、运动调治等，语言通俗易懂，方法简便易行，而且强调就地取材，具有较高实用价值，是一本实用性、可操作性较强的家庭保健科普读物。

编者把百姓的需要放在首位，从老百姓实用角度来编写，使读者能够较轻易掌握各种常见病症的家庭自我调治方法，最终达到少生病、不生病，及时有效地预防和控制疾病。

值得一提的是，自我疗法并不能代替一切。遇到病情危急以及一些药物的具体使用等，还需在医生的指导下妥善处理。

目 录

一、常见症状

发热·····	1
中暑·····	4
牙痛·····	6
呕吐·····	10
腹泻·····	13
便秘·····	17
哮喘·····	24
偏头痛·····	27
瘫痪·····	35

二、内科疾病

感冒·····	41
慢性支气管炎·····	46
支气管扩张·····	54
肺源性心脏病·····	56
胃食管反流症·····	62
慢性胃炎·····	65
消化性溃疡·····	75
胃下垂·····	82
病毒性肝炎·····	90
胆结石·····	93
慢性胆囊炎·····	100
高脂血症·····	105
高血压·····	110

冠心病·····	127
心律失常·····	147
缺铁性贫血·····	152
溶血性贫血·····	157
再生障碍性贫血·····	161
巨幼细胞性贫血·····	165
过敏性紫癜·····	168
原发性血小板减少性紫癜·····	171
风湿性关节炎·····	174
慢性肾炎·····	180
肾盂肾炎·····	190
尿毒症·····	194
糖尿病·····	199
神经衰弱·····	212
脑动脉硬化·····	219
脑梗死·····	227
老年性痴呆·····	233
周围性面神经麻痹·····	240
三叉神经痛·····	245
坐骨神经痛·····	250

三、外科疾病

疝·····	259
肱骨外上髁炎·····	262
肩周炎·····	269
落枕·····	273
颈椎病·····	275
急性腰扭伤·····	286
腰肌劳损·····	291

腰椎间盘突出症·····	300
痔疮·····	311

四、妇科疾病

痛经·····	317
月经不调·····	326
经前期紧张综合征·····	333
功能性子宫出血·····	336
更年期综合征·····	341
外阴瘙痒症·····	346
盆腔炎·····	349
子宫肌瘤·····	352
子宫脱垂·····	355
不孕症·····	361

五、男科疾病

遗精·····	367
前列腺炎·····	375
阳痿·····	381
男性不育·····	394

六、五官科疾病

过敏性鼻炎·····	401
慢性鼻窦炎·····	409
慢性咽炎·····	415

七、皮肤科疾病

带状疱疹·····	423
疣·····	427

手足癣·····	429
荨麻疹·····	430
痤疮·····	434
白癜风·····	437
鸡眼·····	439
脱发·····	443
少白头·····	445
冻疮·····	447
烧烫伤·····	450

八、性传播疾病

淋病·····	453
梅毒·····	457
尖锐湿疣·····	461
非淋球菌性尿道炎·····	467
生殖器疱疹·····	469
软下疳·····	473

九、常见肿瘤

鼻咽癌·····	477
肺癌·····	486
食管癌·····	494
胃癌·····	499
大肠癌·····	504
肝癌·····	509
胰腺癌·····	514
膀胱癌·····	517
恶性淋巴瘤·····	528
白血病·····	531

一、常见症状

L 发 热

凡体温超过 37.5°C ，或1日内体温变化超出 1°C 时，即可认为是发热。引起发热的原因很多，一般分为感染性和非感染性两类。感染性发热主要是病原微生物侵入人体引起急性感染所致，如流行性感冒、麻疹、乙型脑炎、败血症、急性菌痢、疟疾、急性血吸虫病等，亚急性或慢性感染也可引起发热；非感染性发热多见于组织损伤（急性心肌梗死、内出血、外伤或烧伤、大手术后）、恶性肿瘤、急性白血病、急性溶血性贫血、变态反应性疾病（如风湿病、血清病、药物热、播散性红斑狼疮等）；另外，甲状腺机能亢进、脱水、中暑等也可引起发热。中医认为，发热是由外感或内伤所引起。外感发热多表现为恶寒、发热、无汗；内伤发热的特点是起病较慢，病程长，发低热，有盗汗，并伴有恶心、烦热等，多见于现代医学中的结核病、肿瘤及一些慢性感染性疾病。

|| 饮食疗法 ||

1. 西瓜瓤去子，用洗净纱布绞挤汁液，代水大量饮用（以三白西瓜为佳，即白皮、白瓤、白子）。

2. 熟黄瓜1条，竹沥水90毫升，玄明粉10克，蜜糖30克。将黄瓜切碎加水250毫升，捣烂取汁，与其他药混匀，放碗中炖30分钟，1日分3次服完。

3. 大梨1个，荸荠5个，鲜茅根30克，鲜麦冬30克，鲜藕30克。分别洗净、捣碎，用洁净纱布绞汁，混匀后凉服、温服均可。

4. 鸡蛋2个，蜂蜜60克。将鸡蛋打入碗中，混入蜂蜜、水适量搅匀，用煮沸的开水冲鸡蛋饮服，每日1次。

5. 香梨或雪梨数个，捣碎取汁，加蜂蜜适量，熬后用凉开水冲服。

6. 西瓜取瓤去子，用洁净纱布绞汁，番茄开水烫后剥皮去子，同样取汁。两种汁合并代水饮用。以上各方均有清热之功能。

|| 验方便方 ||

1. 枸杞根30克，首乌30克，水煎服，每日1剂。

2. 糯稻根30克，大腹皮30克，旱莲草15克，水煎服，每日1剂。

3. 生石膏45克（先煎），知母15克，生甘草10克，板蓝根15克，鲜芦根30克，粳米15克，水煎服，每日1剂。

4. 鸭跖草30克，马鞭草30克，威灵仙20克，青蒿10克，板蓝根12克，羌活10克，柴胡9克，水煎服，每日1剂，早、晚分服。

5. 石膏120克，麻黄3克，桂枝3克，共研细末，水煎多

次分服。

6. 荆芥 10 克, 白芷 6 克, 辛夷 10 克, 薄荷 6 克, 黄芩 10 克, 连翘 10 克, 石膏 30 克, 知母 10 克, 板蓝根 15 克, 甘草 5 克, 水煎服。每日 1 剂, 早、晚分服。

7. 桂枝 10 克, 荆芥 12 克, 麻黄土 10 克, 黄芩 15 克, 生石膏 40 克, 银花 25 克, 连翘 20 克, 茵陈 30 克, 藿香 15 克, 水煎服。每日 1 剂, 早、晚分服。

8. 鲜黄瓜叶 1000 克, 白糖 500 克。将黄瓜叶洗净水煎 1 小时, 去渣以小火煎煮, 浓缩至要干锅时停火, 冷却后拌入白糖混匀晒干, 压碎装瓶备用。每次 10 克, 以开水冲服, 每日 3 次。

9. 南瓜叶 2 片, 丝瓜叶 2 片, 苦瓜叶 4 片, 荷叶 1/4 片, 梨皮 15 克, 西瓜皮 30 克 (以上均用鲜品洗净), 水煎 2 次 (时间不宜过长), 当茶饮。此为 3 岁小儿剂量, 其他年龄可适当增减。

10. 贯众、黄芩各 15 克, 射干 9 克, 板蓝根、鸭跖草各 30 克, 水煎 2 次, 制成浓缩液。2 岁以上小儿每日 1 剂, 2 岁以下幼儿 2 剂服 3 天。

11. 鲜牛苦胆 1 个, 僵蚕 6 克, 黄连或黄芩 6 克。将僵蚕装入苦胆中, 悬挂于阴凉处 1 个月, 取出僵蚕与黄连 (芩) 共研细末备用。1 岁以下小儿每次服 0.1 ~ 0.2 克, 1 ~ 2 岁每次服 0.2 ~ 0.4 克, 3 ~ 5 岁每次服 0.4 ~ 0.6 克, 每日 3 次, 温开水送服, 可服 10 ~ 15 天。此方用于小儿高热、惊厥。连续使用。

|| 物理疗法 ||

1. 酒精擦浴: 用 30% ~ 50% 酒精, 反复擦拭病人背部及四肢皮肤, 约 5 分钟。注意重点擦拭腋窝和腹股沟。

2. 热水泡脚: 用深桶 1 个, 以温热水浸泡双脚, 不要过烫, 半小时后病人胸、额、背部发汗后即达目的。用毛巾擦干汗水,

卧床休息。每日进行1次。

L 中 暑

中暑是人体在高温或热辐射的长时间作用下，体温调节中枢功能障碍所引起的，多发生于夏季。根据中暑发生原因的不同分为中暑高热、中暑衰竭及中暑痉挛等类型。中暑高热人体内有大量热蓄积，除高热外还有昏迷、无汗；中暑衰竭最为常见，体内并无大量积热，主要是脱水或低钠血症引起的周围循环衰竭；中暑痉挛发生在劳动后，并不直接与高温有关，主要表现为肌肉痛性痉挛。中暑的症状有轻重之分，轻度中暑主要表现为口渴、大量出汗、面色苍白、恶心、头昏、四肢无力等；重度中暑可出现昏迷、休克、痉挛等。

|| 饮食疗法 ||

1. 冬瓜6克，莲叶1张，米适量。洗净加水适量煎汤，米煮烂后加入白糖食用。

2. 冬瓜500克，薏苡仁30克，鸭1只。将鸭去毛及内脏，洗净，切块；冬瓜去皮切块，与薏苡仁同放锅中，加水适量煮汤服。

3. 鲜苦瓜1个，去瓤水煎服之。食疗方主要用于轻度中暑，重度中暑须首先采取急救措施，食疗可在其后配合之。

|| 验方便方 ||

1. 鲜丝瓜花7~8朵、绿豆60克。用清水煮绿豆，豆熟后

取汤 250 毫升，放花煮沸，1 次服。

2. 香薷、藿香、银花、连翘各 10 克，六一散 30 克，水煎后放凉，频服。

3. 莲叶梗 30 克，柳叶 3 克，薏苡仁 10 克，扁豆 15 克。将 4 味药物加水 600 毫升，煎至 200 毫升，1 次服。

4. 辣蓼草 200 克，木姜子 150 克，青木香 150 克，樟脑粉 6 克。将前 3 味药加水 1750 毫升，煎成 350 毫升，然后滤过留渣，再加水 750 毫升，煎成 150 毫升，合并两次药液，再加入樟脑粉（酒精溶解后）即成，装瓶备用。成人一般口服 5 毫升，最多用至 20 毫升（儿童酌减），服后饮温开水 1 杯。

5. 用鲜桃树叶适量，加食盐少许，捣烂后贴于双脚涌泉穴。

6. 西瓜翠衣 30 克，藿香、青蒿、佩兰、连翘各 10 克，银花 15 克，枇杷叶 10 克，水煎服。

7. 用适量清凉油涂抹病人肚脐内，然后用手指轻轻按揉片刻。

8. 芦根、西瓜翠衣各 30 克，生石膏 60 克，知母 15 克，竹叶 12 克，麦冬 15 克，人参 6 克，石斛 10 克。每日 1 剂，水煎分 2 次服。用于中暑发高热、口渴、烦躁不安、舌红、苔黄者。

9. 大青叶 30 克，郁金 12 克。每日 1 剂，水煎分 2 次服。

|| 放痧筋疗法 ||

患者取坐位，医者右手拇、食两指蘸冷水于患者颈部捏拿，弹放痧筋，头痛弹放颈部痧筋，胸闷欲呕放肩膀筋，后沿手臂捏拿前后侧各 3 遍，拔伸患者手指会发出声音，以疏筋通络，使患者关节轻松，最后推抹头部结束。用于轻症中暑。

|| 刮痧疗法 ||

用硬币蘸食油或冷水，刮患者背部、颈部、肋间隙、肘窝、腘窝等处，视部位之宽窄，每侧各刮2~3行，至局部皮肤出现紫红色为度。用于过热型重症中暑。

|| 放血疗法 ||

患者俯卧，暴露双下肢，在委中穴附近找到静脉。常规皮肤消毒后，用三棱针刺破静脉使之流出3~4滴血，然后用棉球压迫片刻。轻者放一侧，重者放双侧。适用于重症中暑。

|| 特别提示 ||

对于重度中暑者，应速将病人移到阴凉通风处，解开衣服，取平卧位。用凉水毛巾敷头部，然后用凉水擦身，用扇子为病人扇风，同时给病人饮冷盐水。在进行上述处理的同时，应就近送医院进行治疗。

L 牙 痛

牙痛是一常见症状。引起牙痛的常见原因是：龋齿、智齿增生、牙周炎、牙周变性、冠周炎及急、慢性牙髓炎等。中医学认为，牙痛多属火，包括实火和虚火，如胃与大肠之火或肾阴不足引起的虚火等均可导致牙痛。

|| 饮食疗法 ||

1. 咸鸭蛋2个，豆豉60克，米60克共煮熟食用。适用于风火牙痛。

2. 豆腐500克，咸橄榄4个，加水适量煮汤服用。适用于风火牙痛。

|| 验方便方 ||

1. 花椒面少许，涂于患处，每日3~4次。

2. 梔子、黄芩各10克；蒲公英、生地各30克；黄柏、大黄各10克，甘草6克。水煎服，每日1剂，早、晚分服，或睡前顿服。如有便秘者，大黄可加至15克，微煎3~5沸即可；腹泻者大黄可去之；肿痛甚者加白芷15克，还可酌量加入桑白皮、夏枯草等。

3. 苍耳子仁60克（焙黄、研末），生竹叶500克（去梗），生姜120克，精盐180克。用小铁锅，放入竹叶加水（以浸过竹叶为度），用文火熬汁、浓缩，将生姜捣汁入锅内，煮沸，再将精盐徐徐加入，拌匀熬干，熄火取去药层，研末，与苍耳子末和匀，入瓶密封。用时取少许搽患牙，每日3次，每次搽数遍。适用于牙龈肿痛初起。

4. 鲜竹叶300克，生姜120克。将竹叶熬成浓汁后去渣，与生姜捣汁同熬，加入精盐适量再熬干，置于有盖瓷器中，外涂牙龈痛处。适用于牙龈肿痛。

5. 石灰、细辛各等份，共研细粉调匀，涂于患处。适用于牙龈肿痛。

6. 生地、玄参、生石膏各15克，黄芩、升麻各10克，水煎服，每日1剂，分2次服。适用于牙龈肿痛。

7. 新鲜过路黄60克,鸡蛋1个,同煮熟食用。适用于牙龈肿痛。

8. 细辛、荜茇各3克,冰片、雄黄各0.6克,共研细末,搽于患处。用于初起牙龈肿痛。

9. 秋茄花适量,焙干存性,研末涂患处。适用于牙龈肿痛。

10. 生地30克,玄参30克,生石膏10~15克,胆草10克,细辛3克。武火煎煮20~30分钟,每日1剂,分2次服。服时将药液口含片刻,然后咽下。适用于牙龈肿痛。

11. 熟地60克,玄参60克,菊花60克,生石膏10~30克,升麻0.5~5克,蜂蜜60克。加水1000毫升,煎成300毫升,徐徐服之。适用于牙龈肿胀,阵阵作痛,口干、口臭,大便干燥。

12. 七叶一枝花适量,研末或磨汁内服,每次0.9~3克。适用于牙龈肿痛。

13. 玄参12克,玉竹15克,大黄9克,水煎服,每日1剂,分2次服,或用沸水冲泡,当茶频饮。适用于牙龈肿痛、口干、口臭、大便干燥。

14. 生石膏50克(先煎),细辛3克,玄参、升麻、甘草各10克,水煎服,每日1剂。适用于牙龈肿痛。

15. 升麻4.5克,黄连3克,当归9克,生地9克,丹皮9克,石膏30~60克,水煎分2次服,每日1剂。适用于牙龈肿痛、口干、口臭、大便干燥。

|| 针灸疗法 ||

1. 灯火灸治疗牙痛取穴:患侧太阳、耳门、翳风、颊车及对侧锁骨头。方法:施灸穴位常规消毒,一手持方孔古钱1枚按于穴位,另一手持粗灯芯1根,蘸茶油或菜油,点燃尖端,趁火势对准钱孔穴位上迅速灼灸,当灼至皮肤发出“拍”的声响即