

家庭常见病

简易中医疗法

Jiating Changjianbing Jianyi Zhongyi Liaofa

第二版

◎ 主编 马艳春



科学出版社

家庭常见病简易中医疗法(第二版)

马艳春 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

全书共分内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、男科、骨伤科 8 篇,介绍 170 余种常见疾病,每种病均按单方验方、食疗、其他疗法等项进行选辑,内容包括历代名医的简便验方、饮食调养方 2 000 多首以及拔罐、推拿、熏洗、敷脐等多种民间特色疗法。本次修改还增加了肿瘤病学的相关内容,以期为患者减轻痛苦、提高生活质量。

本书内容丰富,条理清晰,通俗易懂,融科学性 with 实用性于一体,适用于广大读者,各级医师,基层、社区医务人员,医学院校师生及中医药爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

家庭常见病简易中医疗法/马艳春主编. —2 版. —北京: 科学出版社, 2016. 9

ISBN 978-7-03-049788-8

I. ①家… II. ①马… III. ①常见病—中医治疗法
IV. ①R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 209909 号

责任编辑: 朱 灵

责任印制: 谭宏宇/ 封面设计: 殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

上海蓝鹰印务有限公司排版

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012 年 6 月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2017 年 1 月第 二 版 印张: 8

2017 年 1 月第三次印刷 字数: 235 000

定价: 25.00 元

《家庭常见病简易中医疗法》

编 委 名 单

主 编 马艳春

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 丽 王红月 孙劲晖 孙贵才

刘路然 负 捷 宋业旭 张 瑞

周 波 赵 恒 郝 贤 蒲光远

主 审 王国才 宋立群

序 一

建立一个公平的、具有相当可及性的医疗保障制度，是一个世界性的难题。特别是对于中国这样一个拥有庞大人口的发展中国家来说，更是如此。实践已经证明，一味依靠高新技术和增加投入，难以使问题得到根本性的解决。中西医并重，充分发挥中医药的作用就成为本轮医改的一个必然的现实选择。因此，国家才会在积极推进基本药物制度的同时，大力推广普及中医药适宜技术，充分发挥中医药“简便廉验”的特点，结合我国丰富的中草药资源，来破解医疗保健难题。

本书作者，精研中医经典理论，参考大量的中医典籍，选其方简药易得，其法简便易学者，针对内外妇儿等 8 个科目的 160 余种家庭常见病症提出了简易中医疗法。包括历代名医的简便验方、饮食调养方 2 000 多首，以及拔罐、推拿、熏洗、灌肠、敷脐等多种特色疗法，可以说是对浩如烟海的中医药适宜技术的一次系统化、条理化的整理，颇有葛稚川《肘后备急方》、年希尧编《集验良方》的遗风，尤适合人们在日常医疗和保健中使用。本书内容丰富，体裁新颖，融科学性与实用性于一体，是一本较好的疾病简易诊疗书籍，可以作为临床医生应用中医药适宜技术的一本工具书、速查手册。尤为难得的是，本书言辞通俗易懂，所选辑的中医外治处方以及饮食调摄方法针对性强，简便易行，也可供中医爱好者和广大人民群众学习中医药知识、家庭防病保健应用，使少花钱、看好病、看大病的愿望成为现实。因此我希望此书的出版能够得到广大临床医生、中医爱好者和人民群众的喜爱，并能从中受益。谨以此书推荐给大家，衷心祝愿大家拥有健康人生。

黑龙江省中医药管理局局长

黑龙江省卫生厅副厅长

王 阔 才

序 二

世界卫生组织前总干事中岛宏告诫人们：许多人不是死于疾病而是死于无知。在现代科技经济飞速发展的今天，我们因忙于工作、学习等而忽略了我们的身体健康，即使很多人罹患诸疾却也悄然不知，致疾病恶化时却已晚矣，所以关注我们的身心，就是捍卫我们的健康。

我国神医扁鹊曾曰：“君有疾在腠理，不治将恐深……君之病在肌肤，不治将恐深……君子病在肠胃，不治将恐深……疾在腠理，汤熨之所及也；在肌肤，针石之所及也；在肠胃，火齐之所及也；在骨髓，司命之所属，无奈何也。”疾病早期，易于防治，进之则逐渐甚难，以至病入膏肓，无药可医，所以早期防治，百益无一弊也。此乃大医治未病之医道矣。

马艳春教授虚怀下询，广揽博参，请益问难，求传秘绝，遍览偏方，施用验证，多年历所，始成此书集。出而救世，其济人之功，宁有量哉！余与其师友多年，深鉴其苦心诚意，当斯书将付梓，乐为之序。

黑龙江省名中医

辛立群

第二版前言

《家庭常见病简易中医疗法》自 2012 年出版以来,它的实用性、有效性、简便性深得广大读者的好评,同时提出了宝贵的意见和建议,在此基础上,我们对《家庭常见病简易中医疗法》一书进行了一定程度的修改,除对以前 8 篇内容做了必要的补充和修订,还增加了肿瘤病学和中药煎煮方法两部分内容。

近两三年来国际医学健康领域出现了转化医学的新概念,它是将基础医学研究和临床治疗连接起来的一种新的思维方式,即从患者的角度出发开发和应用新的技术,强调的是患者的早期检查和疾病的早期评估。在现代的医疗中,我们看到研究进程向一个更加开放的、以患者为中心的方向发展,以及对于从研究出发的医学临床实践的包容。作为有着数千年历史的中医学,它是一种临床经验医学,有着非常巨大、丰富、全面的医疗实践和临床案例,转化医学仅仅为中医学的一个分支,如何将中医学传承和发扬,发掘整理继承并使之广大是我们整个民族的任务,为了让老百姓接受中医药、喜欢中医药、使用中医药,发挥中医药“简便验廉”的优势,为国民健康保驾护航,我们采用了“说现代人能听懂的话,用现代人最喜欢的法,收现代诊疗最好的果,花现代消费最适宜的价”这一原则,采用传统自然疗法、绿色疗法,解决日常常见病、多发病。我们坚持广泛阅览历代验方、秘方、名医效方诸书,广搜博辑,斟酌筛选,对《家庭常见病简易中医疗法》进行扩充,解决更多顽疾,方法更加充实。

本次修改仍然按照日常家庭生活中的常见病和多发病进行了归类,保留了原先内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、男科、骨伤科 8 篇,对

常见病和多发病的症状、诊断、中医疗法、验方和食疗方进行的一定程度的补充和修订。同时,随着中国肿瘤发病率多年持续上升,已成为一个必须高度重视的公共卫生问题乃至社会问题,我们增加了肿瘤病学的相关内容,以期通过中医疗法减轻肿瘤患者的痛苦,提高生活质量。此外,中药汤剂是最为常用的一种制剂形式,书中大多数的选方也为汤剂,而汤剂质量的优劣直接关系到治疗效果。因此,我们在本书中增加了中药煎煮方法,使读者能够掌握正确的煎煮方法,让药物最大限度地发挥其功效。

由于水平有限,篇幅所限,所编著内容仅是我国古今简易中医疗法沧海之一粟,但笔者仍不免疏漏,捧上此书敬献给读者,希望能为大家的健康尽一份力。

编者

2016年5月于哈尔滨

目 录

序一

序二

第二版前言

内 科 病 症

1

感冒/3 流行性感冒/4 支气管炎/6 肺炎/8 支气管哮喘/9
支气管扩张症/11 肺脓肿/13 慢性肺源性心脏病/14 肺结核/15
冠状动脉粥样硬化性心脏病/16 风湿性心脏病/18 高血压/20
低血压/22 慢性心力衰竭/23 心律失常/24 急性胃炎/25 慢
性胃炎/26 胃下垂/27 呃逆/28 噎膈/29 呕吐/30 消化不
良/32 上消化道出血/33 消化性溃疡/34 慢性结肠炎/36 泄
泻/37 细菌性痢疾/38 肝炎/40 肝硬化/42 蛔虫病/44 蛲虫
病/46 钩虫病/46 绦虫病/47 慢性胆囊炎/47 胆结石/48 便
秘/50 胰腺炎/51 急、慢性肾小球肾炎/52 血尿/54 肾病综合
征/55 慢性肾功能衰竭/56 泌尿系结石/57 泌尿道感染/59 肾
盂肾炎/60 贫血/62 原发性血小板减少性紫癜/63 系统性红斑
狼疮/64 风湿性关节炎/65 类风湿性关节炎/67 糖尿病/68 高
脂血症/69 甲状腺功能亢进症/70 甲状腺功能减退症/71 脑动
脉硬化症/72 癫痫/73 神经衰弱/74 癔症/76 面神经麻痹/77
头痛/78 虚汗证/80 躁狂抑郁症/80

外 科 病 症

83

疔/85 疔/86 痈疽/87 丹毒/89 单纯性甲状腺肿/91 急性
乳腺炎/92 淋巴结核/94 阑尾炎/95 肠梗阻/96 疝气/97

前列腺增生/98 痔疮/99 脱肛/101 肺癌/102 胃癌/104 食管癌/106 直肠癌/107 肝癌/109 膀胱癌/111 白血病/112 恶性淋巴瘤/114 甲状腺癌/115 烧烫伤/117

妇 科 病 症

119

月经先期与量多/121 月经后期与量少/122 痛经/123 闭经/124 功能失调性子宫出血/126 围绝经期综合征/127 白带异常/129 阴道炎/130 外阴瘙痒/131 盆腔炎/132 妊娠剧吐/133 先兆流产/135 习惯性流产/136 不孕症/137 产后缺乳/138 宫颈癌/139 子宫内膜癌/141 卵巢癌/143 乳腺癌/144

儿 科 病 症

147

流行性腮腺炎/149 百日咳/150 麻疹/152 厌食症/153 佝偻病/154 营养不良/156 小儿腹泻/158 小儿遗尿/160 小儿多汗证/162 新生儿脐炎/163 鹅口疮/164

五官科病症

167

外耳道疖肿/169 中耳炎/169 梅尼埃病/171 耳鸣/171 鼻炎/172 鼻窦炎/174 鼻息肉/175 鼻出血/176 咽炎/177 扁桃体炎/178 喉炎/179 牙痛/180 口腔溃疡/182 口臭/183 麦粒肿/184 慢性泪囊炎/185 睑缘炎/185 传染性结膜炎/186 沙眼/188 翼状胬肉/188 白内障/189 玻璃体混浊/190 青光眼/191 夜盲症/192

皮肤科病症

193

带状疱疹/195 脓疱疮/196 头癣/196 手癣/197 足癣/198 体癣/199 湿疹/200 脓疱/202 荨麻疹/203 银屑病/204 皮肤瘙痒症/206 多形红斑/207 酒渣鼻/208 白癜风/208

脱发/209 冻疮/210 疖子/211 手足皲裂/212 鸡眼/213
疥疮/214 昆虫咬伤/215 淋病/215 狐臭/216

男 科 病 症

— 217 —

阳痿/219 遗精/220 早泄/221 前列腺炎/222 不育症/223
前列腺癌/224

骨 伤 科 病 症

— 227 —

扭挫伤/229 骨折/231 颈椎病/231 肩周炎/233 腰间盘突出症/233
骨关节结核/235 痛风/236

主要参考书目 / 239

附：如何煎煮中药能使疗效更好? / 241

内 科 病 症



感冒

感冒的主要症状为发热,恶寒,头痛,鼻塞,流涕,喷嚏,其发病无性别、年龄、地区之分,是一种较常见的传染病。一般情况下的感冒5~7天可不治而愈,然而随着人们生活的改变,有的感冒可迁延1个月,甚至更长。祖国医学根据感冒的特点,将感冒分为风寒感冒、风热感冒和暑湿感冒。

【单方验方】

1. 野菊花6克,用沸水浸泡1小时,煎30分钟口服,儿童酌减,一般每月服药1次,以往每年感冒3~5次者,每2周服药1次,经常感冒者每周服药1次。可预防感冒。

2. 大蒜1个,去皮捣烂取汁,加冷开水10倍,滴鼻。每日3~5次。用于预防感冒。

3. 葱白3~4根,切成小段,生姜3大片。水煎服,每日1剂,连服2剂。用于感冒初起。

4. 苏叶、生姜各10克,香菜30克。水煎服。用于风寒感冒。

5. 干白菜根3个,生姜3片,青萝卜1个。水煎,分2次温服。用于感冒发热,怕冷,无汗。服药后,盖被取微汗。

6. 穿心莲30克,水煎,每日1剂,分3次服。治疗感冒高热,头痛。

7. 生姜片10克,加水煮沸,加入红糖趁热饮用。可发汗解表,温中和胃。主治风寒感冒,恶寒发热,头痛,咳嗽,无汗或恶心呕吐等。

8. 炙麻黄3克,杏仁6克,生甘草2.5克,牛蒡子6克,桔梗2.5克,蝉衣3克,橘红2.5克,胖大海3克。水煎服。主治感冒,发热数日不退,日夜咳嗽,咳声不爽,舌苔滑腻,无汗,饮食二便均正常。

9. 鲜芦根90克,鲜竹叶30克。水煎服。主治外感热病。症见高热不退,烦躁口渴,或时有胡话,目红气粗,或汗不出,脉浮数。

10. 香薷10克,佩兰10克,川朴10克,炙枇杷叶12克,鸭跖草20克。每日1剂,水煎温服。主治暑热、怕冷,头身痛,胸闷脘痞或咽痛咳嗽,或身痛无汗,舌红,苔薄腻微黄,脉濡数。

【食疗】

1. 大米 100 克,葱白 30 克,生姜末 15 克。以水 1 000 毫升,先煮大米和生姜末。煮至半熟时,放葱白。米熟后,加少量米醋和胡椒粉,和匀,趁热食用,并盖被取汗。适用于风寒感冒轻证。

2. 生姜 2 片,茶叶 3 克,红糖 10 克,食醋 3 毫升,共放入茶杯内,用开水冲泡 5 分钟后服用,每日 3 次。

【其他疗法】

1. 生姜,适量,捣烂敷大椎穴(脖颈),每日 2~5 次。

2. 取大椎穴。先在大椎穴行常规消毒,用三棱银针点刺局部 2~3 下,立即在针刺部位拔火罐,以出血为度,留罐 5~10 分钟。可重复操作 1~2 次,康复为止。主治风热感冒。

3. 取大椎、风门、曲池、合谷等穴,每日 1 次。治感冒。

流行性感冒

流行性感冒简称流感,是由于流感病毒引起的一种具有高度传染性的急性呼吸道传染病。可借助空气飞沫迅速传播,从而造成人群流行,以冬春季发病较多,流感的潜伏期为 1~3 天,特点是起病急,突然高热,头痛,全身酸痛,乏力和轻度呼吸道症状,如鼻塞,流涕,咳嗽,咽痛等。中医称为“时行感冒”、“时气病”等。

【单方验方】

1. 贯众 15 克。水煎服,每日 1 剂,1 次服完,小儿酌减。可预防流感。

2. 穿心莲 15 克。水煎服,每日 2 次。用于流感初起。

3. 鱼腥草、板蓝根各 12 克。水煎服,每日 2 次。用于流感初起。

4. 贯众 15 克,薄荷(后下)7.5 克。水煎服。用于流感初起。

5. 金银花 10 克,连翘、牛蒡子、薄荷(后下)各 6 克,甘草 3 克,每日 1

剂,水煎服。

6. 细辛 3 克,防风、苍术、白芷、川芎、黄芩各 9 克,羌活 6 克,生地 18 克。水煎服。主治流感。

7. 菊花、黄芩、葛根、防风各 6 克,板蓝根 9 克,柴胡、辛夷各 3 克。水煎服,每日 3 次。

8. 大青叶、板蓝根各 25 克,荆芥 15 克。水煎服。用于流感初起。

9. 连翘、草河车(蚤休)、大青叶、板蓝根各 15 克,荆芥 10 克。水煎服。用于流感初起。

10. 竹叶 20 克,桑叶、菊花各 15 克,薄荷 10 克。水煎服,每日 1 剂。

【食疗】

1. 生姜 20 克,大蒜头 5~6 瓣。加红糖少许煎服。用于流感初起。

2. 粳米 50~100 克,加水煮粥,加入薄荷 15 克,冰糖适量,再煮沸即可。稍凉后服用,每日 1~2 次。薄荷性味辛凉,疏散风热,清利咽喉。适用于风热感冒,头痛,咽喉肿痛,并可作为夏季防暑降温饮料。

3. 鲜橘皮 30 克,加水 3 杯,煎煮 2 杯,加红糖适量,趁热服。主治风寒感冒。

4. 白菜连根 120 克,葱白 10 克,生姜 10 克,盐、味精等调味品各适量。水煎后趁热服下,每日 1 剂,连服 3 日。

【其他疗法】

1. 取荆芥、防风、大黄、薄荷、羌活、独活各 15 克,水煎滤液冷却,也可加些冰块,用毛巾或布袋先浸药液再包冰块,在患者额部、颈部、腋下、腹股沟等处湿敷。用于发热患者。

2. 取大椎、风门、曲池、合谷等穴,拔罐,每日 1 次。治感冒。

3. 鹅不食草、牙皂各 3 克,青黛、细辛各 2 克。上药共研为细末,纱布包裹塞鼻孔。主治感冒头痛、鼻塞。

❧ 支气管炎 ❧

支气管炎分急性支气管炎和慢性支气管炎。急性支气管炎是由于感染、物理化学刺激、过敏等因素所引起的支气管黏膜的急性炎症,多于冬春寒冷季节或气温突变时发病。伤风着凉、疲乏劳累、烟酒过量、上呼吸道感染是常见的诱发因素。患病后主要表现为频繁的刺激性的干咳,即胸骨后疼痛,1~2天后咯出黏痰。咳嗽以清晨、傍晚为甚,但也有患者终日咳嗽。痰液慢慢转为脓性,痰量增多,痰中偶带血丝。慢性支气管炎是指支气管黏膜及其支气管组织的慢性炎症。一般多见于40岁以上的中、老年人,有长期咳嗽、咯痰的历史,多因急性支气管炎治疗不当而迁延为慢性。主要症状为反复的咳嗽、咯痰,痰呈白色的泡沫状,久病者常伴有哮喘,凡是每年患病至少3个月以上并连续2年,除外心肺等其他病患后,即可诊断为慢性支气管炎。急性支气管炎属中医“外感咳嗽”范畴。慢性支气管炎属中医“咳嗽”、“痰饮”、“喘证”、“肺胀”等范畴。

【单方验方】

1. 甘草3克,桔梗9克,半夏3克,射干3克。水煎服。主治肺感风寒,鼻塞,咳嗽不已,吐痰如败絮。

2. 紫苑9克,陈皮9克,杏仁6克,矮地茶15克。每日1剂,水煎,分2次服。主治风寒袭肺型急慢性支气管炎,咳嗽声重,气急,咽喉痒,咳痰清稀色白,恶风寒,无汗,鼻塞流清涕等症。

3. 半夏、瓜蒌各30克。研末,用姜汁做成丸,梧桐子大。每服20~30丸,温开水送服。主治肺热咯痰。

4. 鱼腥草30克。水煎服,每日1剂。主治咳嗽,痰稠。

5. 黄芩30克,水煎,1次服完。治热咳。

6. 金钱草30克。水煎服。或用鲜金钱草60克,洗净捣汁,开水冲服,每日1剂,分2次服。主治咳嗽,吐痰黄稠。

7. 桔梗、百部、炙甘草各10克。水煎服,每日1剂。主治咳嗽痰稠,喉痒咽干。

8. 紫苏子、萝卜子、白芥子各等份。微炒,研为细末,煎汤服。主治