

自调自养

中医常见病自疗专家讲座

叶明等编著

「内科常见疾病的防治」

「外科常见疾病的防治」

「妇科常见疾病的防治」

「儿科常见疾病的防治」

「皮肤科常见疾病的防治」

「五官科常见疾病的防治」

「医疗保健养生调理方法简介」



中医保健法 有效又实惠

一个忠告 一种方法

一点帮助 一片真情

中国国际广播出版社

目 录

序	1
内容提要	2
第一章 内科常见疾病的防治	3
流鼻涕嗓子痛怎么办? ——感冒的防治	3
高烧总是不退怎么办? ——无名高烧的防治	5
咳嗽痰多怎么办? ——咳嗽症的防治	7
呼吸带喘怎么办? ——哮喘症的防治	9
左胸闷痛怎么办? ——冠心病的防治	11
心慌不安怎么办? ——心律不齐的防治	13
头晕脖梗发硬怎么办? ——眩晕症的防治	15
半身不遂怎么办? ——中风症的防治	17
胃脘不适怎么办? ——胃炎的防治	19
胃疼反酸怎么办? ——胃溃疡的防治	21
打嗝呃逆怎么办? ——呃逆症的防治	23
两肋窜痛怎么办? ——胁痛症的防治	25
眼黄身黄怎么办? ——黄疸症的防治	27
经常拉稀怎么办? ——肠炎病的防治	29
大便干燥怎么办? ——便秘症的防治	31
尿急尿痛怎么办? ——尿路感染的防治	33
面浮肢肿怎么办? ——水肿症的防治	34
遗精腰酸怎么办? ——遗精症的防治	37
阳痿早泄怎么办? ——阳痿的防治	38
贫血乏力怎么办? ——贫血症的防治	40
皮肤紫癜出血怎么办? ——紫癜症的防治	42
口干口渴消瘦怎么办? ——糖尿病的防治	44
身体过胖怎么办? ——肥胖症的防治	46
睡不着觉怎么办? ——失眠症的防治	48
口眼歪斜怎么办? ——面瘫的防治	50

自汗盗汗怎么办？——汗出异常的防治	52
中暑头晕怎么办？——中暑的防治	53
第二章 外科常见疾病的防治	55
身上长疖子怎么办？——疖肿的防治	55
皮肤上长脓包怎么办？——疮痈的防治	57
小腿上红肿热痛怎么办？——丹毒的防治	58
颈项部长疙瘩怎么办？——淋巴结炎的防治	60
大脖子病怎么办？——甲状腺肿的防治	61
乳房上长结节怎么办？——乳腺增生的防治	63
产后乳腺红肿怎么办？——乳腺炎的防治	64
小便痛伴腰疼怎么办？——尿道结石的防治	66
男子尿尿分叉怎么办？——前列腺炎的防治	67
男子的原因不育怎么办？——男性不育症的防治	69
小腿青筋暴露怎么办？——静脉曲张的防治	71
头晕脖子硬手麻怎么办？——颈椎病的防治	72
肩膀痛抬不起手怎么办？——肩周炎的防治	75
腰眼酸痛怎么办？——腰肌劳损的防治	77
大便鲜血怎么办？——痔疮病的防治	78
第三章 妇科常见疾病的防治	80
孕期阴道出血怎么办？——先兆流产的防治	80
怀孕后剧烈呕吐怎么办？——妊娠呕吐的防治	82
妇女“下烧”怎么办？——外阴瘙痒的防治	84
女子白带过多怎么办？——宫颈炎的防治	86
女人小腹冷痛怎么办？——盆腔炎的防治	88
子宫下移出体外怎么办？——子宫脱垂的防治	90
女子“倒霉”腰腹痛怎么办？——痛经的防治	92
女子经期鼻出血怎么办？——倒经的防治	94
女子经期前闹哄怎么办？——经前诸症的防治	95
女子月经没完没了怎么办？——崩漏的防治	97

妇女更年期烦躁怎么办？——围绝经期综合征的防治	99
妇女婚后不怀孕怎么办？——女性不孕症的防治	100
第四章 儿科常见疾病的防治	103
小儿高烧抽风怎么办？——高热惊厥的防治	103
小儿咳嗽痰喘怎么办？——咳嗽症的防治	104
小儿流鼻涕打喷嚏怎么办？——感冒的防治	107
小儿经常感冒怎么办？——脾虚易感症的防治	109
幼儿发烧起疹子怎么办？——幼儿急疹的防治	111
小儿遇风起疹子怎么办？——风疹的防治	113
小儿耳垂下长包怎么办？——腮腺炎的防治	116
小儿发烧起痘怎么办？——水痘的防治	118
小儿不爱吃饭怎么办？——厌食症的防治	121
小儿经常肚子痛怎么办？——腹痛症的防治	124
小儿面黄肌瘦怎么办？——疳积症的防治	126
小儿常肚脐周围痛怎么办？——寄生虫症的防治	128
小儿常拉稀怎么办？——腹泻症的防治	131
小儿拉屎如球怎么办？——便秘的防治	134
小儿经常尿床怎么办？——遗尿症的防治	136
小儿周身黄染怎么办？——黄疸症的防治	139
小儿夜间哭闹不停怎么办？——夜啼症的防治	141
小儿出汗太多怎么办？——汗出异常的防治	143
小儿面色苍白贫血怎么办？——贫血症的防治	145
儿童异常多动怎么办？——多动症的防治	147
小儿经常鼻出血怎么办？——鼻衄的防治	150
第五章 皮肤科常见疾病的防治	152
腰间水泡疼痛怎么办？——带状疱疹的防治	152
脚气瘙痒怎么办？——足癣的防治	154
皮肤长疹子怎么办？——湿疹的防治	156
皮肤过敏瘙痒怎么办？——荨麻疹的防治	158

小腿皮肤起红斑怎么办？——结节性红斑的防治	160
身上起小红点怎么办？——过敏性紫癜的防治	162
脸上长“壮疙瘩”怎么办？——痤疮的防治	164
大红鼻头怎么办？——酒渣鼻的防治	166
女子长蝴蝶斑怎么办？——黄褐斑的防治	168
身上长白斑怎么办？——白癜风的防治	169
冬季手足冻伤怎么办？——冻疮的防治	171
夏季长痱子怎么办？——痱毒的防治	173
手足老裂口怎么办？——皲裂症的防治	175
第六章 五官科常见疾病的防治	177
眼皮长“针眼”怎么办？——麦粒肿的防治	177
得了“红眼病”怎么办？——结膜炎的防治	178
自觉耳边老过火车怎么办？——耳鸣的防治	180
突然天旋地转怎么办？——内耳眩晕症的防治	182
耳朵老流脓怎么办？——中耳炎的防治	184
遇风流鼻涕怎么办？——过敏性鼻炎的防治	186
长期鼻塞流涕怎么办？——慢性鼻炎的防治	188
反复鼻出血怎么办？——鼻衄的防治	190
发烧嗓子肿痛怎么办？——扁桃体炎的防治	192
嗓子总痒痒怎么办？——慢性咽炎的防治	194
风火牙痛怎么办？——牙龈炎和牙周炎的防治	195
经常长口疮怎么办？——口腔溃疡的防治	197

序

祖国医药学历史悠久，是中华民族的一颗璀璨明珠。数千年来，中医药为保障人类健康，民族繁衍昌盛，作出了伟大的贡献。

中医巨著《黄帝内经》的问世，标志着中医理论体系的确立。书中系统论述了阴阳、藏象、经络、诊法及病因等学说，阐明医经原旨，探讨机理玄微。为后人尊为法典。汉代著名医家张仲景继承发扬《黄帝内经》中三阴三阳的理论，撰写出著名的《伤寒论》一书，创建六经辨证方法，制定出当时十分先进的临床医疗规范，该书成为后世医家在医疗、用药中的法则。明朝医家王肯堂著作的《六科证治准绳》以及清代的《医宗金鉴》，具有归纳总结的大全之作，因此流传于后世，造福于老百姓。道光丙午年鲍相傲著有《验方新编》，自述如有人所患病的症状与书中的相符合、并能按照书中的方法去做，则能起到药到病除的效果，该书受到当时人民群众欢迎。认为既简既便，亦精亦博，按部稽症，依症调剂，多取奇效。今喜得叶明大夫等人编著的《自调自养》，细读后，感到十分欣慰，本书应可与前人媲美。

现代人十分注重医疗保健，每当得病的时候，特别想了解疾病的详情。为解人们迫切愿望，叶明等人在百忙中挤出点滴时间，将多年临床心得体会及经验，以通俗之口，浅显地解释、讲解人们常见的疾病约百余种，集为《自调自养》一书。该书集内、外、妇、儿、皮、五官科中常见病、多发病于一体，其中包括急诊病心绞痛、中风、中暑、面瘫等，慢性病如胃溃疡、糖尿病、黄疸、水肿以及血液病、丹毒、乳腺增生、男不育女不孕、痤疮、黄褐斑、过敏性疾病及肥胖病等，范围十分广泛，内容十分详尽，既有新颖内容，又具有科学知识，通俗易懂、特色突出，深入浅出，易于掌握。

各类读者通过阅读本书，可对常见病的发病、治病、防病等情况，做到心中有数。故本书比较实用。无病保健，有疾治疗，贻福病患，医患皆宜。因而推荐给广大的读者，并为之序。

中华全国中医药学会儿科委员会委员

北京中医药学会常务理事

北京中医药儿科委员会主任
北京中医医院主任医师宋祚民
2008年10月写于北京德胜门

内容提要

本书是一部关于常见疾病如何自我诊治的指导读物。

人们生活的社会环境、空气、食品的污染、不尽如人意的生活条件等诸多因素都在影响着人们的健康，生病是难以避免的。患者去医院看医生是历来的传统，随着社会的发展，人类文明程度的进步。对于有些常见病，只要掌握一些医疗常识，运用一些独特巧妙的治疗方法，通过自己或家人的帮助，在舒适的家庭环境中可以得到同样有效的治疗。尤其在当今快节奏的生活中，“小病进药店，大病进医院”已成为时尚。同时开展家庭自疗，也是当前医疗体制发展的一个新趋势。

本书针对人们日常生活中容易遇到的常见病、多发病，运用通俗易懂的语言，较详细地介绍了传染、内、外、妇、儿、五官、皮肤各科的常见病。首先介绍了每种疾病的概况，然后逐一阐述了中医对本病的病因、病机认识，重点介绍了临床症状、治疗方法（包括中成药、汤药、外用药、饮食等疗法）及生活调理。使人们先了解疾病的来龙去脉，然后再掌握其治疗与预防的方法。

本书所介绍的治疗方法操作简单，疗效可靠，能在就医不便的条件下，就地取材，特别是饮食疗法，安全实用。患者可根据自己遇到的实际情况选择应用。需要注意的是：对于自己难以把握和诊断的疾病，不能准确把握适应症时，应先到医院确诊或请医生指导用药。危症、急症应在经过了医院治疗病情缓解后，再选用本书介绍的方法。

本书可供家庭及基层医务人员参考使用。

第一章 内科常见疾病的防治

流鼻涕嗓子痛怎么办？——感冒的防治

伤风感冒病症综述

伤风感冒是在人们日常生活中发病率最高的一种常见病。人的一生几乎没有人未患过感冒，轻者可见鼻塞、喷嚏、流涕、流泪等症状；重者可引起发热、头痛、咳嗽、咽喉痛及全身不适。本病一般为自限性疾病，如无其他并发症，3~5天可自愈。感冒初起，民间常用“姜糖水”发汗治疗往往有效。多数人在患感冒时，也有服复方阿司匹林（APC）而病愈的经验。随着医药卫生事业的发展，各种各样治疗感冒的药物品种繁杂，药品的使用说明书也五花八门，使人们对感冒治疗药物的选用无所适从。一旦患了感冒，只要能治疗感冒的药品，随手拿来，不加选择的使用，容易影响疗效。

中医治疗感冒，辨证施治是其显著的特点，尤其对病毒引起的感冒疗效颇佳。中医将感冒称作“伤风”或“时行感冒”，认为是人体感受了不正常的时邪所致。由于发病季节不同和人的体质不同，其表现出的症状也存在差异。因此，必须采用不同的药物对症治疗，这就是辨证施治。

伤风感冒病症治则与治法

感冒常分为三型，即风寒、风热、暑湿三个证型。

风寒感冒的主要症状为：

发热，怕冷，无汗，口渴，周身酸痛，舌质淡，苔薄白。多见于冬春气候较冷的季节。应选用通宣理肺丸，感冒清热冲剂等具有散寒解表功效的中成药。

服用汤药，疗效更佳，可用此经验方：

防风 15g 荆芥穗 12g 羌活 12g 独活 10g 柴胡 12g

川芎 12g 枳壳 12g 茯苓 15g 甘草 10g

水煎服，每日一剂，3天为一疗程。

风热感冒的主要症状为：

发热，有汗，口干，咽痛，咳嗽，舌质红、苔薄黄。一般多发生在春末秋初，天气较热的季节。应选用银翘解毒丸，双黄连口服液，复方双花口服液等具有清热解表功效的中成药。

治疗风热感冒的经验方为：

金银花 10g 连翘 10g 竹叶 6g 板蓝根 10g 薄荷 6g

牛蒡子 10g 白茅根 15g 芦根 15g 荆芥穗 6g

水煎服，每日一剂。

暑湿感冒的主要症状为：

头重如裹，恶心，欲呕，腹胀，周身乏力，舌质淡、苔厚腻。多见于暑热的夏天。应选用藿香正气水（胶囊）、藿香祛暑胶囊、保济口服液等具有清暑利湿的中成药。

治疗暑湿感冒的经验方为：

藿香 10g 佩兰 10g 白芷 10g 陈皮 10g 苏梗 10g

大腹皮 10g 连翘 10g 茯苓 10g 法半夏 10g

水煎服，每日一剂。

伤风感冒尽管在人们的印象中被认为是一种小病，人们也常在家中自行选药治疗。但如果症状较重，一周后仍不痊愈；或与平时感冒症状有所不同，或有向下呼吸道发展的趋势，那就必须到医院就诊。因为有些其他疾病，如一些传染病的前期症状与伤风感冒相似，一般人很难区分。有了这种警惕性，才可以避免贻误病情。

感冒时，要适当休息，减少体力劳动。如是流行性感冒，应与他人隔离，卧床休息。发热期间，体力消耗较多，同时消化吸收功能也受到影响。因此，宜饮淡茶水或糖水，宜吃容易消化的食物。

室内要保持清洁，多通风，勤洗勤晒被褥。在感冒流行季节，也可用食醋熏蒸房间，每立方米空间用食醋 5～10ml，用 1～2 倍水稀释后，加热，起到空气消毒，预防传染的功效。

平时人们要加强体育锻炼，多参加户外体育活动，以增强机体的抗病能力，避免感冒的发生。对于那些体质较弱，经常感冒的人们，可以服用扶正固本的中药。如防风 10g，白术 10g，生黄芪 10g。水

煎服，每日一剂，连服 30 天，可以预防感冒。也可以服用贞芪扶正胶囊或玉屏风口服液来预防感冒。

高烧总是不退怎么办？——无名高烧的防治

无名高烧病症综述

无名高热是指经现代医学详尽检查后，仍不能明确其发病原因，并经抗生素治疗效果不佳者。无名高热，现在多认为属于病毒感染，最常见于流行性感冒。

流行性感冒病毒侵犯人体后，其潜伏期短，传染性强，流行广泛，在中小学甚至于整个班，或工作单位整个办公室，都会轻重不一的使人们逐一患病。流感一年四季都可发生，以冬末春初最为多见。随着流感病毒的变异，每次暴发流行，患者的症状都会有所不同。但大多数病人都有畏寒，发热，体温可达 39℃ 以上，头疼，全身酸痛无力，眼结膜充血等症状。发病 1~2 天后出现咽痛，约有一半以上的病人有胸痛，干咳。少数重症患者可有恶心，呕吐，腹泻等胃肠道症状。高烧时可出现神志不清，谵语，躁动不安，甚至昏迷。当急性期过后，病人显得十分疲倦，精神萎靡不振。如有并发症发生，症状会随之加重。常有发烧不退，可持续 1~2 周，伴剧烈干咳。一旦出现呼吸表浅转为急促，发绀（口唇青紫），血压下降者，均为病情恶化的表现，对于年老体弱者最易发生此种病情变化。若得不到及时有效的治疗及抢救，可有生命危险。

流行性感冒以无名高热为主要症状，这种高热是由病毒引起的，而抗生素对病毒基本无效，部分药物还可能引起一些毒副作用。在我国后天性耳聋的患者中，有不少是由于应

用链霉素，或其他耳毒性抗生素引起的。如今，这类悲剧实在不该再发生了。请大家不要一遇到感冒，就立即使用抗生素。

流行性感冒是一种自限性疾病，如果不发生并发症，一般一周左右即可自愈。不一定必须到医院诊治，在感冒流行时，一般患者可以先行自己治疗。急性期宜多卧床休息，给予充足的水分，用热饮取汗；多食青菜，水果等富含维生素的食物。食物以流食、半流食为佳。注

意室内通风，保持空气清新，并注意室内湿度，尽量做到患者的隔离。
中成药可选用：双黄连口服液，银黄口服液，银翘解毒丸等口服治疗。

无名高烧病症治则与治法

无名高热发作时应尽量减少解热镇痛药的应用。虽然毒性较大的解热镇痛药已被淘汰，但目前常用的百服宁、阿司匹林等仍有一定的副作用。如无高热惊厥的危险尽量不用。中医中药治疗无名高热有良好的效果。中成药可选用复方双花口服液，柴胡口服液，热炎宁颗粒等；汤药可选用处方：

金银花 10g 连翘 15g 生石膏 20g 薄荷 8g

野菊花 10g 青蒿 10g 土茯苓 10g 大青叶 10g

丹皮 10g 芦根 15g 白茅根 15g 羚羊粉 0.5g

清热解表，解毒退烧。水煎服，每日 2 次，每次 150ml。

如果治疗一周左右仍不见好转，最好到医院检查一下，排除其他疾病的可能。高烧退后，病人一般显得十分疲倦，食欲不佳，口燥咽干，精神萎靡不振。这属于中医讲的余热未清，需要再服几付汤药来清余热。

处方可选用：

青蒿 10g 鳖甲 10g 丹皮 10g 知母 10g

生地 12g 焦三仙 30g 麦稻芽各 10g

水煎服，每日 2 次，每次 150ml。

这样对无名高热后身体复原大有裨益。另外，预防流行性感无名高热，主要在于锻炼身体，增强体质，同时注意个人防护。在感冒流行期间少去公共场所，外出最好戴口罩。对那些体质较弱的人，可以到疾病控制中心去注射流感疫苗。

超过 2 周以上的高烧容易并发心肌炎、肺炎、脑损伤等，预后不好，可造成体弱者死亡。若有并发症者需较长时间恢复，应予以重视。应在医生指导下进行治疗，切莫贻误病情。

咳嗽痰多怎么办？——咳嗽症的防治

咳嗽病症综述

咳嗽在中医辨证中，是肺系疾病的一个主证，也可作为一种病症，咳嗽对西医而言则仅仅是一个症状，许多呼吸道疾病，如支气管炎、肺炎、咽喉炎等都可以见到咳嗽。中医认为，有声无痰为咳，有痰无声为嗽。一般多为痰声并见，难以截然分开，所以通常合称为咳嗽。乃是由于肺气上逆，引起咯吐痰液而发出的声音。

中医将发病急，病程短，并发感冒的咳嗽称为外感咳嗽。几乎每个人一生中都要患数次甚至几十次感冒咳嗽，并且许多家庭中都备有治疗咳嗽的中成药，一旦发生咳嗽就会取来服用。孰不知中药治疗咳嗽是要辨证分型的，并不是一种止咳药能医各种咳嗽，必须对症下药。那么究竟怎样根据症状选用止咳中药呢？下面按照中医分型加以详细介绍。

咳嗽病症治则与治法

中医通常把外感咳嗽分为三型，即风寒咳嗽、风热咳嗽、风燥咳嗽。

风寒咳嗽的主要症状是：

咳嗽声重、气急、咽痒、咳痰稀薄色白，常伴有鼻塞、流清涕、头痛、肢体酸楚、怕冷、无汗等。舌苔薄白。多发于冬季及初春。如患咳嗽症状同上者，就可以选用通宣理肺口服液，急支糖浆等具有疏风散寒，宣肺止咳的中成药。口服汤剂疗效更佳。

可选用此经验方：

炙麻黄 6g 杏仁 10g 荆芥 10g 桔梗 10g 陈皮 10g

炙百部 10g 连翘 15g 鱼腥草 10g 白前 10g 甘草 9g

水煎服，每日二次，每服 150ml，三天为一疗程。

风热咳嗽的主要症状是：

咳嗽气粗或咳声嘎哑，咽痛，咯痰不爽，痰粘稠或稠黄，咳时汗出。常伴鼻流黄涕，口渴，头痛，怕风，身热等症状。舌苔薄黄。多

见于春末夏初季节。遇到具有以上症状的患者应选用羚羊清肺丸，祛痰灵、祛痰止咳颗粒等具有疏风清热，宣肺化痰功效的中成药治疗。

汤药可选用经验方：

黄芩 10g 苏子 10g 桔梗 10g 枳壳 10g
橘红 10g 旋复花 9g 海浮石 12g 炙百部 10g
金银花 10g 连翘 15g 鱼腥草 10g

水煎服，每日二次，每次 150ml，三天为一疗程。

风燥咳嗽的主要症状是：

干咳喉痒，咽喉干痛，唇鼻干燥，无痰或痰少而粘连成丝，不易咯出，或痰中带有血丝，口干，初起或伴鼻塞，头痛，微寒，身热等症状。舌苔薄少或薄黄，舌质红干而少津。多见于夏末、秋初季节，遇到具有以上症状的患者就应选用养阴清肺糖浆等具有疏风清肺，润燥止咳的中成药治疗。

汤药可选择经验方：

桑叶 10g 杏仁 10g 沙参 10g 浙贝 10g 豆豉 10g
栀子 6g 梨皮 10g 炙百部 10g 麦冬 10g

水煎服，每日二次，每服 150ml，一周为一疗程。

另外，民间流传较广的“冰糖梨水”，“秋梨白藕汁”对风燥咳嗽的治疗也很有效。

最近，临床上常见到一些咳嗽患者自诉咽痒不适，干咳痰少，咽部肿痛，病程很长，持续 1~3 个月，虽经抗生素及止咳药治疗，疗效不佳。有医家称之为喉源性咳嗽，可选用经验方：

银花 10g 连翘 15g 桔梗 10g 玄参 10g
白茅根 15g 芦根 15g 板蓝根 15g 草河车 15g
炙百部 10g 黄芩 10g 黄柏 10g 胖大海 10g

水煎服，每日二次，每次 150ml，三天为一疗程。

也可选用以下清咽止咳茶治疗。具体方法是取：

生甘草 3g 桔梗 5g 薄荷 3g 杏仁 3g 防风 3g
菊花 3g 炙枇杷叶 3g 胖大海 2 枚 陈皮 3g 柿饼霜 15g

用纱布包起，沸水泡服（柿饼霜分数次放入药汁中），以药汁代茶饮，徐徐咽下，不拘时服。可谓疗效可靠，方法简便。但对于风寒咳嗽不宜服用。

外感咳嗽虽然属于较常见的小恙，不一定去医院治疗，在家中合理选用对症的中成药，或到药店购买汤药饮片也能够获得很好的疗效；但若遇到咳嗽剧烈，日夜不停，高烧不退，寒战，咳吐铁锈色痰，就可能发生肺炎，应及时去医院就诊治疗，不然会造成严重后果。对于外感咳嗽的预防，首先应注意气候变化，避免受凉，饮食宜清淡，不要过食肥甘厚味及辛辣食物，要戒烟、少饮酒。应适当参加体育锻炼，以增强体质，提高抗病能力。一旦患上咳嗽也要对症治疗，咳嗽多痰时不可滥用镇咳药物（如可愈糖浆、可待因之类），以免造成痰液不能及时排出，滋生细菌，导致肺炎等病变。频频服用含薄荷油成分的止咳药水，虽可一时感到舒适，但可能会引起某些副作用，所以一定要定时定量服用止咳药。

哮喘带喘怎么办？——哮喘症的防治

哮喘病症综述

哮喘是一种反复发作性的以痰鸣、气喘为症状特征的疾患。哮喘好发于秋冬气候寒冷的季节，常反复发作，难以根治。民间流传有“内科不治喘”之说。该病主要由于机体对

某些物质过敏，或因呼吸道感染而诱发。在日常生活中患有哮喘疾患的人并不少见，其中绝大多数人在寒冷的季节发病，此时期为发作期。而在春末及夏季则如同常人一样，称为缓解期。

哮喘病人每到寒冷季节，遇到气温、湿度、气压、药物、食物、精神因素及运动等变化时，都可导致本病的发作，并且发无定时，夜间较为常见。一般多有先兆症状，鼻喉作痒，喷嚏，鼻流清涕，呼吸不畅，胸中不适，暖气，呕吐，情绪不宁等。继则咽塞胸闷，微咳干呛，以至呼吸困难，呼气延长。喉中痰鸣有声，痰粘量少，咯吐不利。甚则张口抬肩，目胀睛突，不能平卧，端坐俯伏较舒，烦躁不安，面色苍白，唇甲青紫，额汗淋漓，或伴有寒热。若能将大量粘痰畅利地

咳出，则窒闷之势得以渐减，呼吸通畅，痰鸣气弊随之缓解，或似常人，或感疲惫，食欲不振。若病程日久，反复发作，导致身体虚弱，可常有轻度哮喘，在大发作时则喘鸣持续难平，成为哮喘持续状态，治疗不及时可有生命危险。故应立即到医院对症治疗。

哮喘病症治则与治法

中医认为大多数哮喘患者春夏极少发作，秋冬频繁发作。为了减轻或根治哮喘，治疗应从春夏开始，这就是古代医家提出的“冬病夏治”理论。在口服中药方面可选用：固肾定喘丸，人参保肺丸，麦味地黄丸等健脾补肺益肾之品。这里介绍一个经验方：

黄芪 120g 白术 90g 防风 20g 党参 120g

蛤蚧 3 对麦冬 120g 五味子 90g

用此处方到中药店加工成蜜丸药，每日 6g，早晚各 1 丸。患者需在春夏季节开始服用本丸药。临床实践证明，大多数病人服药后哮喘发作减轻，长期服用本药，无毒副作用。

冬病夏治法，也可采用穴位贴敷治疗哮喘，方法简便，疗效确切。稍微懂得一点经络穴位的人，就可以在家里自我治疗。这种治疗方法是以经络学说为指导的。经络学说是中医理论宝库中的瑰宝，每个经穴好比是构成经络这条银河的一颗颗明星，而这条银河究竟埋藏在人体的什么部位？虽然至今还没有被临床解剖所证实，但中医以经络学说为指导，采用针灸，刮痧等等治疗方法医治多种疾患，取得明显疗效，早已为世人所接受。但以上疗法需要刺破皮肤，或有痛感。有的患者存在畏惧心理，不到病入膏肓是不愿受皮肉之苦的。因而穴位贴敷疗法得以悄然兴起，它的优点在于把口服中药和穴位治疗巧妙地结合起来，将治疗药物贴敷在相关穴位上，通过皮肤渗透吸收，经过经络循行到达病所，达到治疗疾病的目的。

穴位贴敷治疗哮喘具体方法是：

取炙白芥子 21g，元胡 21g，细辛 12g，甘遂 12g，共碾成细末，加麝香 0.6g，分三次使用。使用时用鲜生姜汁调成糊膏状，做成 5 分硬币大小的 6 个药饼，分别贴于患者背部肺俞，心俞，膈俞穴上（均

为双侧)，取穴方法可以参照针灸书或针灸人型。然后用塑料片覆盖，再用剪成方块的胶布固定即可。每年夏季初、中、末三伏时节，各贴敷 1 次，每次贴药 4~8 小时（若皮肤过敏及时取下）。连续 3 年伏天贴穴效佳。

哮喘是一种慢性疾病，患者平时要注意饮食清淡，忌食酒、鱼、虾、肥肉、浓茶等，居住环境的空气要保持清新，应避免烟尘刺激。有吸烟嗜好者，要坚持戒烟。还要注意气

候变化，做好防寒保暖，防止外邪诱发。同时要避免过度疲劳和情志刺激。另外，还要细心寻找过敏原，并避免与其接触，以期减少发作机会。

左胸闷痛怎么办？——冠心病的防治

冠心病综述

心绞痛是冠状动脉粥样硬化性心脏病——即冠心病最常见的症状。中医称之为胸痹。胸痹的症状与冠心病心绞痛的症状相类似，经过近三十年来的研究，中医治疗本病获得很好的疗效。尤其在缓解期，坚持服用中成药，可以有效地预防和减少冠心病心绞痛的发作，且极少毒副作用。

典型的心绞痛是发作性胸骨后疼痛，胸骨位于胸前正中，全长浅居皮下，在体表可以摸到。此病常见诱因是情绪激动，例如：发怒、兴奋、焦虑等；体力劳动后，登山、饱餐、寒冷、跑步、吸烟等也会诱发心绞痛。典型的部位在胸骨上、中段胸骨后，稍偏左，有时可波及心前区。少数心绞痛发生在胸骨下段或上腹部。疼痛常放射到左肩、左臂前内侧至无名指、小指。有时放射到颈、咽、下颏、牙齿、左肩胛及上腹部。疼痛持续时间一般约 1~5 分钟，很少超过 15 分钟，休息可逐渐缓解。舌下含化硝酸甘油片或使用硝酸甘油气雾剂均可使心绞痛缓解。喷雾后常在 1~2 分钟内缓解。若遇到疼痛超过 15 分钟，本身有冠心病的患者，用药后仍不缓解，应考虑是否发生心肌梗塞，应速到附近医院急诊，以免发生生命危险。心绞痛发作时，患者常伴有面色苍白，出冷汗，极度疲乏，心悸，胸闷，头晕，甚至晕厥，呼

吸困难等等。常可与高血压和糖尿病同时存在，以 40 岁以上男性居多。

冠心病治则与治法

患心绞痛的病人首先应到医院心内科就诊，经心电图、心脏运动平板试验、“64 排 CT”、冠状动脉造影等检查，以明确诊断。病情稳定后，方可在家庭条件下服用中药治疗和预防。

心绞痛胸痛兼见胸闷，食欲不振，咳痰，恶心，舌苔厚腻者，应选用中成药麝香保心丸治疗。汤药可选用经验方：

瓜蒌 30g 半夏 10g 陈皮 10g 旋复花 9g 白蒺藜 10g 竹茹 9g
水煎服，每日 2 次，一周为一疗程。

心绞痛胸痛伴有胸闷，痛有定处，舌边紫或有瘀斑，应选用中成药复方丹参滴丸或复方丹参片治疗。汤药可用：

瓜蒌 20g 薤白 10g 桃仁 10g 红花 10g 当归 10g
丹参 10g 赤芍 10g 三七 6g 降香 10g
水煎服，每日 2 次，一周为一疗程。

心绞痛胸痛伴有心烦，口干口渴，手足心热，舌红少苔。可选用中成药天王补心丸，滋心阴胶囊治疗。汤药可选用经验方：

丹参 10g 丹皮 10g 赤芍 10g 蒲黄 10g
元胡 10g 生地 15g 小蓟 10g
水煎服，每日 2 次，一周为一疗程。

外治法：

用白檀香、制乳香、制没药、川郁金、醋炒元胡各 24g，冰片 4g，麝香 0.2g。前五味先研细末，然后再与后 2 味研匀，以 50%二甲基亚砷适量调成软膏。每次取 1g，置肤肌宁贴膏中心，贴于胸正中膻中穴，双手腕上内关穴，每日换药 1 次。一般贴 3~5 天后，心绞痛发生次数会明显减少，疼痛显著减轻。亦可用细辛 45g，肉桂 30g，麝香 1g，冰片 2.4g。研末和匀鼻。

大多数患者尤其是稳定型心绞痛患者，经治疗后，症状可以缓解或消失，预后良好。尤其肥胖者要严格限制饮食，避免食用动物性脂