

百病巧治

B AIBINGQIAOZHI

耿耘 编著



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

百病巧治

耿耘 编著

上海中医药大学出版社

责任编辑 姜水印
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

百病巧治 / 耿耘编著. —上海: 上海中医药大学出版社, 2006. 11

ISBN 7 - 81010 - 978 - 2

I. 百... II. 耿... III. 常见病—中医疗法
IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 106191 号

百病巧治

耿 耘 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (http: //www. tcmonline. com. cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 上海申松立信印刷厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 12.5 字数 314 千字 印数 1—4 200 册

版次 2006 年 11 月第 1 版 印次 2006 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 81010 - 978 - 2/R. 920

定价 25.00 元

(本书如有印刷、装订问题, 请寄回本社出版科, 或电话 021 - 51322545 联系)

前 言

百病巧治

现代生活的节奏如此之快,以至于时间变得更加宝贵。可是,当您不幸生病的时候,即使是普通病,您也不得不花上半天甚至一天的时间去医院排队挂号、看病、批价、付款、取药,有些病更需多次去医院,等等,仅仅想起这些,就足以使人平添几分烦恼!难道生了病就一定要去医院吗?其实,有许多疾病,只要您掌握了一些医学常识,掌握了一些独特巧妙的治法,是完全可以自己或家人的帮助,在舒适的家庭环境中,得到同样有效的预防及治疗,而且既省事、省时、省钱,又有良好的效果。

中国医学中蕴藏着丰富的宝库,它有众多具有独特疗效的偏方、验方、秘方、食疗方,现代医学亦积累了不少的奇妙治法。这些方药大都组方简单、取材方便,多为居家寻常之物,随手可拈,内服外用,疗效卓著,历来为广大医生和人民群众所偏爱。用之得当,往往能起沉痾顿愈之妙,其效果常使人有“一味草药,气死名医”之叹。

本书对内、妇、外伤(皮肤)、儿、五官等科的常见病、多发病的病因、症状进行了简单的介绍,目的是使患者能掌握一些基本的诊病常识。其后重点、具体地介绍了家庭巧治各疾病的中西医方法以及防护措施。并附有家庭常用治法和手法操作、常用针灸穴位表、常用药物表等,便于使用者对照查阅。本书通俗易懂,深入浅出,所集治法巧妙,方药配伍奥妙无穷,蕴含较深的科学道理,并且有简、便、验、廉的特点,可谓一书在手,百病可除。

编者

2006年3月

目 录

百病巧治

第一章

内 科 病 症

- | | | | |
|------------|----|--------|-----|
| 感冒 | 3 | 糖尿病 | 71 |
| 发热 | 7 | 失眠 | 74 |
| 头痛 | 9 | 高血压病 | 77 |
| 咳嗽 | 15 | 冠心病 | 81 |
| 支气管炎 | 19 | 中风 | 84 |
| 支气管哮喘 | 24 | 尿路感染 | 89 |
| 肺脓疡 | 29 | 泌尿系结石 | 92 |
| 肺结核 | 32 | 水肿 | 94 |
| 急性胃肠炎 | 36 | 自汗、盗汗 | 99 |
| 慢性胃炎 | 39 | 腰痛 | 102 |
| 胃、十二指肠溃疡 | 44 | 遗精 | 107 |
| 胃下垂 | 49 | 阳痿 | 111 |
| 便秘 | 53 | 急性前列腺炎 | 113 |
| 胆囊炎 | 57 | 慢性前列腺炎 | 115 |
| 胆石症 | 60 | 前列腺增生 | 117 |
| 非特异性溃疡性结肠炎 | 62 | 淋病 | 120 |
| 病毒性肝炎 | 64 | 癌症 | 121 |
| 缺铁性贫血 | 68 | 疟疾 | 126 |

第二章

外
伤
、
皮
肤
科
病
症

- | | |
|-------------|------------------|
| 落枕 133 | 湿疹 168 |
| 颈椎病 134 | 荨麻疹 171 |
| 肩关节周围炎 136 | 皮肤瘙痒症 174 |
| 急性腰扭伤 139 | 神经性皮炎 177 |
| 腕、踝关节扭伤 142 | 脂溢性皮炎 180 |
| 虫咬螫伤 145 | 手足癣 181 |
| 毒蛇咬伤 148 | 甲癣和甲真菌病(灰指甲) 185 |
| 痔疮 150 | 手足皲裂 187 |
| 烧伤 154 | 鸡眼 189 |
| 冻疮 156 | 带状疱疹 191 |
| 毛囊炎、疖 158 | 银屑病 194 |
| 寻常痤疮 160 | 白癜疯 197 |
| 疣 163 | 斑秃 199 |
| 接触性皮炎 165 | 疥疮 202 |

第三章

妇
产
科
病
症

- | | |
|--------------|------------|
| 月经不调 207 | 带下 223 |
| 痛经 210 | 更年期综合征 227 |
| 闭经 214 | 缺乳 229 |
| 经前期紧张综合征 217 | 急性乳腺炎 232 |
| 功能性子宫出血 219 | |

第四章

儿
科
病
症

新生儿黄疸	237	小儿急惊风	274
脐炎	238	婴幼儿腹泻	277
鹅口疮	239	厌食症	282
婴儿皮肤褶皱烂	241	疳积	285
尿布皮炎	242	佝偻病	288
婴儿湿疹	244	急性细菌性痢疾	291
外耳道湿疹	245	单纯疱疹性口炎	294
痱子	247	猩红热	296
脓疱疮	249	百日咳	297
夏季热	250	麻疹	301
小儿肌性斜颈	253	风疹	305
小儿感冒	255	水痘	306
急性扁桃体炎	259	蛔虫病	309
流行性腮腺炎	262	蛲虫病	311
小儿支气管炎	265	遗尿症	313
小儿支气管哮喘	268	脱肛	316

第五章

五
官
科
病
症

急、慢性咽炎	323	复发性口腔溃疡	338
急、慢性喉炎	325	牙龈炎	342
急、慢性鼻炎	327	牙周炎	343
急性化脓性中耳炎	331	急性结膜炎	348
慢性化脓性中耳炎	334	麦粒肿	352
外耳道炎	337		

目 录

第六章

家庭 常用 治疗 方法

针灸疗法 357

点穴疗法 358

耳穴疗法 359

拔罐疗法 360

推拿法 361

第七章

常用 针灸 穴位 表

常用针灸穴位表 371

常用耳穴表 376

第八章

家庭 常用 药物 表

内服药类 383

外用药类 390

BAI BING QIAO ZHI
百 病 巧 治



第一章

内科病症



感 冒

- **病因：**感冒是由病毒或细菌引起的上呼吸道感染。四时皆可发病，但以冬春寒冷季节为多见。中医学认为主要有风寒型、风热型、风寒挟湿型和体虚外感。
- **症状：**风寒感冒以恶寒、发热、无汗、头身疼痛、鼻塞流涕为主症。风热感冒以身热微恶风、头痛且胀、咽喉肿痛、口干欲饮、汗出为特征。风寒挟湿型以恶寒、发热、头晕蒙重痛、周身酸困、沉重疼痛为主症。体虚外感以素体虚弱、抵抗力差，易反复感冒为特点。
- **治 疗**

一、内 治

(一) 西药

1. 维C银翘片，每次1~2片，每日3次。适应于风热感冒。
2. 合并细菌感染，见咳嗽痰黄、咽喉肿痛者，可服用复方新诺明，每次2片，每日2次，首次剂量加倍。
3. 新康泰克、泰克胶囊、白加黑、速效感冒胶囊等，可根据病情选用。

(二) 中药

1. 风寒感冒：①葱白连须3~5个，生姜5片，红糖适量，水煎服。②午时茶(成药)，每次1包，水冲服，每日3次。③藿香正气丸(成药)，每次1包，每日

3次,温开水送下。适宜于风寒挟湿,伴有呕吐腹泻者。

2. 风热感冒:①桑菊感冒片(成药),每次5~8片,每日2~3次,温开水送下。②银翘解毒丸(成药),每次1~2丸,每日2~3次,温开水送下。③板蓝根冲剂(成药),每次1~2包,每日3次,温开水送下。

3. 风寒挟湿外感:①九味羌活丸,每次20克,每日3次。②羌活、独活、桑枝、桂枝、蔓荆子、川芎、威灵仙、藁本各10克,水煎服,每日1剂。尤其适用头痛、发热、周身酸痛较重者。③羌活、独活、桑枝、桂枝各10克,生姜5片,水煎服,每日1剂。适用于症状较轻者。

4. 体虚外感:①玉屏风胶囊或口服液,平时可经常服用。适用于外感较轻时,或预防外感用。②白术100克,黄芪150克,防风100克,共研细末,分成60包,每日早晨取1包加水煮沸,以此沸水冲鸡蛋1个,可常年服用。适用于外感较轻时,或预防使用。③党参15克,茯苓20克,川芎10克,羌活10克,独活10克,柴胡10克,前胡10克,枳壳10克,桔梗10克,炙甘草5克,生姜5片,大枣10枚,水煎服,每日1剂。适用于虚人外感风寒较重者。④党参15克,苏叶10克,前胡10克,桔梗10克,半夏10克,茯苓10克,枳壳10克,葛根10克,木香5克,陈皮10克,水煎服,适用于虚人外感,咳痰、咳嗽明显者。

5. 民间小验方:①生姜1块,大葱1颗(或小香葱1把),香菜1把,大蒜2瓣,共剁碎,胡椒粉、辣椒

末、香油、盐、味精等调料适量，沸水冲泡，1次服下。多穿衣盖被，以微微有汗为佳，不可发大汗。适用于外感风寒初起者。②葱白5根，姜1片，淡豆豉20克，用沙锅加水1碗煎煮，趁热顿服，然后卧床盖被发汗，注意避风寒。用于风寒型。③荆芥、苏叶各10克，茶叶9克，鲜姜10克，红糖30克，先以文火煎煮荆芥、苏叶、茶叶、生姜，约15~20分钟后，加入红糖待溶化即成。每日2次，可随意服用。用于风寒型。④生大蒜1瓣(去皮)含于口中，生津则咽下，直至大蒜无味时吐掉，连续3瓣即可奏效。用于各种感冒。⑤白胡椒末、葱白各适量，煮热汤面1碗，加入葱白及胡椒面拌匀，趁热吃下盖被而卧，汗出即愈。用于风寒型。⑥萝卜、甘蔗各500克，金银花10克，竹叶5克，白糖适量。萝卜与甘蔗切块，加水于沙锅内，下金银花、竹叶共煎，饮服时加白糖。可当茶饮，每日数次。用于风热型。⑦葱白头5个，生姜16克，糯米100克。先将糯米煮成粥，再把葱姜捣烂，同煨热服，出汗即愈，用于风寒型。

二、外 治

(一) 吸入法

1. 川芎、藿香、延胡索、牡丹皮、雄黄、白芷、皂角各12克，朱砂3克，共研细末，每用少许吸入鼻内。
2. 鹅不食草12克，研为细末，每用少许吸入鼻内或棉纸包裹入鼻。以上两方对风寒、风热均适用。
3. 醋、水各半，喷洒在室内。经常喷洒，既可作为预防感冒的办法，也可起到一定的治疗作用。

(二) 热擦熨法

1. 老姜1块,切成2片,泡开水内,先取1片趁热沿督脉从上向下推擦,冷即换,擦至皮肤发红为止。然后再在肘窝、膈窝推擦,方法同上。适用于风寒型。

2. 橘子叶、老姜、葱头各等量,和酒炒热,用布包熨痛处。适用于风寒关节作痛或全身疼痛。

(三) 灌肠法

金银花、大青叶、板蓝根各1份,黄芩2份,水煎浓缩成50%的煎液,每次60毫升(小儿酌减),灌肠保留1小时,每日2次,3日为1个疗程或病愈为止。适用于普通感冒或流感风热型,对小儿或不能服药者尤宜。

(四) 敷脐法

金银花、连翘各4克,桔梗2.4克,荆芥1.6克,薄荷2.4克,牛蒡子2.4克,淡豆豉2克,甘草2克,竹叶1.6克,共研为细末,取药粉适量,纱布包裹,敷神阙穴,包扎固定,每次贴药4~6小时,每日2次,连贴3~4日为1个疗程。适用于外感风热。

三、其他

(一) 体针

取穴大椎、风池、曲池、合谷。若风寒感冒鼻塞甚者,加迎香穴;喉痒甚加天突;风热感冒加尺泽、少商。各穴均用提插泻法。每穴留针15~20分钟,每日针刺1次。

(二) 耳针

取穴肺、气管、内鼻、咽喉、颧。各穴均浅刺捻针,留针30分钟。亦可用埋压法。

(三) 电针

取穴大椎、风池、太阳、合谷、肺俞、头维、迎香。每次取2~4穴，用中等度脉冲电流，每日1次，每次20~30分钟。

(四) 灸法

取穴风池、大椎、肺俞、太阳、足三里、外关。用艾炷灸、艾条灸或温针灸，选取一种，每次20~30分钟，艾炷灸每次3~5壮，每日1次。

【防护】① 淋雨或受风寒后，可用生姜9片，加少量红糖，用开水冲泡后饮用，有防感冒的作用。亦可用葱白几小段和3~5片生姜加1~2个大枣水煎服，以预防感冒。② 风热感冒者不宜食用生姜、辣椒等辛辣食品，以免生热助邪。③ 应用针灸治疗后，可进温稀粥或多饮热水，以助发汗祛邪。

发 热

● **病 因：** 发热即体温升高，其口温在37.4~38.4℃之间，称为低热，体温在39℃左右或更高，称为高热。引起发热的病因很多，如感染(某部位炎症，以及结核病、败血症、疟疾、伤寒、肝脓疡)、风湿热、系统性红斑狼疮、恶性肿瘤、败血症、药物热、中暑等均可引起不同程度的体温升高。

● **症 状：** 临床表现主要是发热，若发热持续2周以上，又称为长期低热或长期高热，根据引起发热不同的原因，尚

可出现不同的症状。

● 治 疗

一、内 治

(一) 西药

1. 药物降温：小儿退热栓，适用于小儿高热，塞入肛门内。成人可口服芬必得或阿司匹林等。

2. 针对病因治疗，如为感染引起，可服用抗生素（请在医生指导下选用）。

(二) 中药

1. 藿香正气丸或午时茶，日服 2 次，每次 3~6 克。适应于寒湿内阻，发热、呕吐、腹泻等。

2. 九味羌活丸，每日 3 次，每次 20 克。适用于感受风寒湿邪，憎寒壮热，肌肉酸痛，高热，头痛者，对寒湿型流感也有佳效。

3. 板蓝根冲剂，每次 1 包，每日 2~3 次。适应于风热感冒发热和感染性发热。

4. 银翘解毒片，每次 4~6 片，每日 2~3 次。适应于风热感冒发热和感染性发热，尤其是伴咽喉红肿疼痛者。

5. 双黄连口服液，每次 1 瓶，每日 3 次。适应于风热感冒发热和感染性发热，尤其是伴咽喉红肿疼痛者。

6. 小儿 39℃ 以上，可服紫雪，3 岁以内可按成人量的 1/4~1/6 服用（用量依小儿的年龄而定）。尤其适用于有高热惊风抽搐病史者。

7. 小儿 39℃ 以上，可用羚羊角 1~3 克煎汤，可分

2~3次服用。或用羚羊角粉,每次0.1~0.3克。用量依小儿的年龄而定。尤其适用于有高热惊风抽搐病史者。

二、其他

(一) 物理降温

热水擦浴全身。有条件者可用热水浸泡洗浴。每日数次。

(二) 针灸

取穴合谷、曲池、太冲、间使、大椎,采用泻法,必要时还可针刺少商、委中穴放血以退热。

另外,小儿可用金银花、连翘、桑叶、菊花、竹叶、牛蒡子、黄芩、香菜、葱白或葱根、生姜各20~30克,煎汤浸浴。每日2~3次。

【防护】卧床休息,补充能量,调整水与电解质的平衡,鼓励多吃水果或多饮汤水。积极治疗原发病。

头 痛

- **病 因:** 头痛这一症状在许多疾病中均可见到,临床上可根据病因分为四类。第一类为反复发作性头痛,如偏头痛。第二类为继发性头痛,如外伤后头痛、腰穿后头痛、感染中毒性头痛、急性青光眼、急性副鼻窦炎等。第三类为急性头痛,如蛛网膜下腔出血、脑膜炎、脑溢血、高血压脑病等。第四类为慢性头痛,如