

人 民 卫 生 出 版 社

• 常见病
简易疗法
• 手 • 册

范正祥 主 编

CHANG JIAN BING

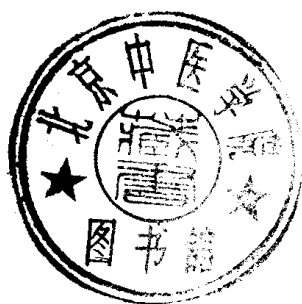
JIANYI LIAOFA SHOU CE

常见病简易疗法手册

主 编 范正祥
副主编 刘德山 吴振英

编 者

范正祥	刘晋华	刘德山
吴振英	胡兆兰	史文珠
常复兴	张 晋	廖 旭
陈兰芬	王 诃	黄 镇
孙力珍	齐惠芳	



人 民 卫 生 出 版 社

1178409

内 容 提 要

为满足广大群众防病治病的需要，范正祥同志主编了《常见病简易疗法手册》一书。

本书介绍了126种常见病症，并按内、外、妇、儿、传染病、皮肤及五官等学科分类，分别介绍了各种简易验方、针灸、推拿按摩、食物疗法及体疗等内容，方法简便易行，疗效可靠，很有实用价值。

本书适合广大群众、中医业余爱好者以及患病者阅读，一般医护人员也可参阅。

常见病简易疗法手册

范正祥 主编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 12 $\frac{1}{2}$ 印张 4插页 277千字

1988年12月第1版 1988年12月第1版第1次印刷

印数：00,001—20,890

ISBN 7-117-00745-1/R·746 定价：4.30元

〔科技新书目175—141〕

前 言

祖国医药学是一个伟大的宝库，使用简易疗法治病经验极为丰富。为使广大读者便于查阅、掌握，我们将近年（主要指1977至1983年）全国主要期刊杂志刊载的、确有实效的有关常见病简便易行的治疗方法，包括简易验方、针灸、食疗、推拿按摩及体疗等内容，按内、外、妇、儿、皮肤及五官科疾病分类，选编成册，以满足广大群众和基层医护人员实际需要。

在选编过程中，由于涉及文章作者众多，受篇幅限制，书中不一一署名，在此深表歉意。

应该说明的是，在选用书中适合急重症治疗方法时，应注意同时送病人去医院救治，以免贻误病情而危及生命；对于一般疾病，只要适应症适宜，可选其中一方即可；对于没有明确诊断，不能准确掌握适应症时，应先去医院确诊后再根据病情灵活选用。

编 者

1987年于北京

目 录

常见病症

发热.....	1
昏迷.....	4
咯血.....	5
呕血.....	8
中暑.....	10
头痛.....	12
牙痛.....	18
呕吐.....	25
腹痛.....	28
腹胀气.....	33
腹泻.....	34
便秘.....	38
便血.....	43
呃逆.....	46
支气管哮喘.....	47

传 染 病

流行性感冒.....	57
麻疹.....	58
水痘.....	61
流行性腮腺炎.....	63

百日咳.....	69
猩红热.....	73
肺结核.....	74
急性菌痢.....	79
慢性菌痢.....	85
病毒性肝炎.....	88
绕虫病.....	93
蛔虫病.....	95
绦虫病.....	97

内 科 疾 病

急性支气管炎.....	101
慢性支气管炎.....	103
肺气肿.....	109
风湿性关节炎.....	109
高血压病.....	113
冠心病.....	124
中风.....	127
消化性溃疡.....	129
急性胃肠炎.....	134
消化不良.....	136
胆道蛔虫病.....	138
糖尿病.....	141

神经衰弱·····	146
低血压·····	152
三叉神经痛·····	154
偏头痛·····	156
坐骨神经痛·····	159
瘰疬·····	160
神经性呕吐·····	162
周围性面神经麻痹·····	163
慢性肾炎·····	168
急性尿道炎·····	172
泌尿系结石·····	173
阳痿·····	175
遗精·····	178

外科疾病

痔疮·····	183
肛裂·····	189
肛痿·····	190
脱肛·····	191
下肢慢性溃疡·····	196
冻疮·····	200
烧烫伤·····	204
肩周炎·····	211
腰椎间盘突出症·····	216
老年性脚跟症·····	219
注射后硬结·····	221
腱鞘炎·····	222

腱鞘囊肿·····	223
腋臭·····	223
颈淋巴结核·····	225
疖·····	230
急性乳腺炎·····	235
乳腺囊性增生病·····	243
鸡眼·····	244
急性腰扭伤·····	248
四肢关节扭伤·····	251
落枕·····	255
疔·····	255
毒蛇咬伤·····	258
毒虫螫伤·····	259

皮肤科疾病

脱发·····	261
鬼剃头·····	264
少白头·····	266
痤疮·····	267
荨麻疹·····	271
湿疹·····	275
神经性皮炎·····	280
带状疱疹·····	281
脓疱疮·····	287
痱子·····	288
痒毒·····	290
疣·····	291

手足癣·····	294
手足皸裂·····	297
褥疮·····	299
白癜風·····	300

妇 科 疾 病

痛经·····	303
闭经·····	309
倒经·····	313
子宫脱垂·····	314
子宫颈糜烂·····	318
功能性子宫出血·····	321
人工流产术及放环后 不良反應·····	324
滴虫性阴道炎·····	325
外阴搔痒症·····	327
白帶增多·····	330
妊娠嘔吐·····	332
缺乳·····	334

儿 科 疾 病

夜哭·····	339
---------	-----

遺尿症·····	341
嬰兒腹瀉·····	346
鵝口瘡·····	355
嬰兒濕疹·····	356
佝僂病·····	358
抽風·····	359
小兒多汗·····	361

五官科疾病

沙眼·····	363
睑板腺囊肿·····	364
急性傳染性結膜炎·····	365
电光性眼炎·····	369
慢性鼻炎·····	370
慢性鼻窦炎·····	373
鼻出血·····	375
慢性化脓性中耳炎·····	377
美尼尔氏病·····	382
慢性咽炎·····	384
声音嘶哑·····	389
口疮·····	390

常见病症

发 热

凡体温超过 37.5°C ，或一日内体温变异超出 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（急性心肌梗塞、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（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。

【简易验方】

1. 治疗阴虚潮热等内伤发热的方药

方1：枸杞根 30 克，首乌 30 克，水煎服，每日 1 剂。

方2：糯稻根 30 克，大腹皮 30 克，旱莲草 15 克，水煎服，每日 1 剂。

2. 治疗外感发热的方药

方1：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。

方 2：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。

方 3：石膏 120 克，麻黄 3 克，桂枝 3 克，共研细末，水煎多次分服。

3. 治疗小儿发热的方药

方 1：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。

方 2：南瓜叶 2 片，丝瓜叶 2 片，苦瓜叶 4 片，荷叶 $\frac{1}{4}$ 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。上为 3 岁小儿剂量，其他年龄适当增减。

方 3：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。

方 4：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，悬挂于阴凉处一个月，取出僵蚕与黄连（芩）共研细末备用。1 岁以下的小儿每次服 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。用于小儿高热、惊厥。

方 5：柴胡、荆芥、紫苏、薄荷。4 岁以下各用 20 克，5 岁以上各用 30 克。上药以热开水 1000~1500 毫升冲开后煎煮 5 分钟，或浸泡 20 分钟、去渣，将药液煮热。患儿脱去衣裤，用毛巾蘸浸药液反复擦洗全身，不可过热或过冷。每

次擦洗 10~15 分钟，洗毕保温休息。

方 6：珍珠粉、人工牛黄各等量，混匀备用。6 个月以下每次 0.3 克，半岁~1 岁每次 0.5 克，1~2 岁每次 1 克，3~4 岁每次 1.5 克，4~6 岁每次 2 克，6 岁以上每次 3 克。白开水冲服，每日 3 次。用于高热、昏迷、抽搐等。

方 7：1% 冷盐水灌肠，婴幼儿每次 100~300 毫升，儿童每次 300~500 毫升。

方 8：柴胡注射液滴鼻。清洁鼻腔后，每侧鼻孔滴入药液 1~2 滴，用拇指和食指轻轻按鼻翼后再滴药，如此反复进行，至滴完全量。一般用量：新生儿每侧 1 滴，2~6 个月每侧 2 滴，7~12 个月每侧 3 滴，1 岁~3 岁每侧 4 滴，4~6 岁每侧 5 滴，7~14 岁每侧 6 滴。

【物理退热法】

1. 酒精擦浴：用 30~50% 酒精，反复擦拭背部及四肢皮肤，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。

【按摩】（用于小儿发热）

取穴：印堂、合谷等。

方法：葱白头 3 个、鲜姜 3 片。捣烂浸入香油内，涂于小儿手心、印堂及两侧太阳穴，用拇指旋转按摩 30~50 次，印堂穴用两拇指向外推开按摩，再用指压合谷穴，然后适当用力握捏小儿的手，使之惊啼，再使其安卧。

【食疗】

1. 取西瓜瓢去子，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、白瓢、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，与其它药混匀，放碗中炖 30 分钟，一日分 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. 香水梨或雪花梨数个，捣碎取汁，加蜜适量，熬后用凉开水冲服。

6. 西瓜取瓢去子，用洁净纱布绞汁，番茄烫后剥皮去子，同样取汁。二液合并代水饮用。

以上各方均有清热之功能。

昏 迷

昏迷属临床急症，是脑功能严重障碍的一种表现。常见于：中枢神经系统炎症（如脑膜炎、各种脑炎、脑脓肿等），颅脑外伤（如脑震荡、脑挫伤、软脑膜下或硬脑膜外血肿），脑血管意外，颅内肿瘤，癫痫等；全身性疾病，如败血症、中毒性菌痢等感染性疾病，内分泌与代谢性疾病（尿毒症、肝昏迷、糖尿病昏迷、低血糖昏迷、妊娠中毒症、甲状腺危象等），心血管病（心衰、肺性脑病等）；药物与化学品中毒，如安眠药、酒精中毒等；物理因素如中暑、触电、高山性昏迷等。根据昏迷的程度分为：浅昏迷（病人意识丧失，但角膜、瞳孔及咽反射仍存在，四肢可有活动，对痛疼刺激仍有反应）和深昏迷（病人意识丧失，全身肌肉松弛，感觉与反射消失，仅维持呼吸与血液循环功能。

祖国医学认为，昏迷是由温热、痰等病邪侵犯心包所致。根据病因不同将昏迷分为闭证与脱证。闭证包括温热蒙闭，温热陷入心包和中风等；脱证则有阴脱（亡阴）与阳脱（亡阳）之分，相当于各种原因所致的休克。

【简易疗法】

1. 针刺甲根穴

穴位：甲根穴位于指甲根部后缘皮肤部 0.1 厘米处（甲根基部），穴位呈弧形。每指一穴，一手五穴，分别叫拇指穴、食指穴、中指穴、环指穴、小指穴。

方法：选用短毫针，用 75% 酒精常规消毒针具与穴位，医者以左手将患者手指捏住，指背向上，右手持针露出针尖一分许，垂直或向近端斜刺入甲根穴皮下，随即出针，或捻转数次出针（不能提插），或留针 10~30 分钟，或刺出血，根据病情需要而定。针刺法刺入各指甲根穴中的任何一点，如第二次治疗时，可换一新针点。

2. 指切甲根穴

可用拇指或食、中指甲切压患者甲根穴。切压时患者有明显的痛感，刺激强度以患者能耐受为宜。一般每次切压 3~5 分钟，症状开始缓解。如未缓解时，可略移动切压点，继续切压。这样每隔 3~5 分钟移动一下切压点，一次治疗的时间可达 20~30 分钟或更长，可持续切压，亦可松、压交替进行。

咯 血

凡喉部及喉以下的呼吸道血管破裂、血液随咳嗽从口腔咯出者称为咯血。咯血在呼吸系统疾病中如肺结核、支气管扩张最常见，也常见于肺脓肿、肺癌、肺吸虫病、左心衰竭、

二尖瓣狭窄及肺梗塞；某些先天性心脏病如肺动脉高压，造血系统疾病如血小板减少性紫癜等也可引起咯血。病人在咯血时常感喉部发痒或刺激感，然后咯出血液，其颜色鲜红带泡沫，常与痰液相混。出血少时仅痰中带血，出血多时可由口鼻喷出。祖国医学将咯血的病因分为外感与内伤两类。外感咯血，由外感风寒，或热邪犯肺，使肺络受伤而致血溢；内伤咯血，则多因肾阴亏损，虚火上炎，伤及肺络所致。

【简易验方】

1. 治疗肺结核咯血的方药

鲜旱莲草 200 克左右，清水洗净，捣烂取汁为 1 日量，分 2~3 次冲服。

2. 治疗支气管扩张、肺脓肿等咯血的方药

鲜荷叶 1 张，洗净剪碎，放在捣蒜罐中，加凉开水少许，捣烂取汁。调加冰糖适量，顿服，每日 3 次。

3. 敷贴法治疗咯血的方药

方 1：大黄末适量，用食醋调成糊，敷于脐部。

方 2：苏木、当归、大黄、赤芍、桃仁、灵脂、红花各等量煎汁熬成膏，敷于脐部。

方 3：大小蓟、白茅根、发团各少许，炒炭研末，用大蒜捣成泥状贴于脐部。

【穴位封闭疗法】

药物：盐酸普鲁卡因注射液。

取穴：内关、尺泽。

方法：用 2 毫升注射器接 7 号针头，抽取 0.25% 盐酸普鲁卡因注射液 2 毫升，消毒局部皮肤，直刺双侧内关或尺泽，病人感到酸胀后，将药液注入，每穴 1 毫升。此法适用于肺结核和支气管疾患导致的咯血。

【针灸】

针刺孔最穴治疗肺结核咯血 取主穴孔最，配穴尺泽。
方法：以强刺激为主，上下提插，大弧度捻转，留针 20~30 分钟。针感沿手太阴肺经上传导至咽喉部、前胸部，感觉口干咽喉发凉，前胸发紧，向下传导至手指末梢者止血效果显著。

【食疗】

1. 红皮白心萝卜 1000 克，明矾 10 克、蜂蜜 100 克。将萝卜擦刮成细丝，以洁净布绞汁。将萝卜汁放于锅内煎煮，先大火后小火，至较稠时加明矾（以水溶化），调匀后再加蜂蜜 100 克，至沸停火，待冷装瓶备用。每次一汤匙，每日 3 次，空腹时服用。有止血润肺作用。

2. 珍珠 0.6 克，蜂蜜 120 克，猪板油 120 克，冰糖 120 克，香油 120 毫升，面粉 1000 克。珍珠研末，蜂蜜炼熟，猪板油炼后放冷，香油煮沸置冷；面粉稍炒黄后，将各味加入面粉中搅拌成膏状备用。每日 3 次，每次一汤匙，温开水送服。具有解毒、润肺之功。

3. 白芨 3 克，蜂蜜 15 克，鸡蛋 1 个。白芨研细粉备用。每日早晨取沸米汤 1 碗，冲入鸡蛋，加蜂蜜和白芨粉，调匀后食用。可润肺止血。

4. 马勃 200 克，白沙糖 500 克。将白沙糖放在铝锅中，加水少许，以小火煎熬至稠厚时加入马勃细粉，调匀即停火。趁热将糖倒在表面涂过食用油的大搪瓷盘中，待稍冷后将糖压平，用刀划成小块，经常含化食用，有清热止血作用。

5. 猪肺半副，白芨 30 克。将猪肺煮熟切片，白芨研细末，取猪肺蘸白芨粉食用，每日 1 次。经常食用，有止血作用。

呕 血

呕血属急症，是上消化道出血的特有症状。出血部位多在食道、胃、十二指肠，同时可伴有黑便。呕血以溃疡病出血最常见，其次是肝硬化合并食道或胃底静脉曲张破裂，少数是由胃癌、慢性胃炎、食道或胆道疾病、造血系统疾病等。患者在呕血前常有上腹不适感，恶心、呕吐。如果出血量少，血液在胃内停留时间较长，其颜色常呈咖啡样或黑褐色；如果出血量多，在胃内停留时间短，则呈鲜红色。呕出的血内常混有食物残渣及胃液，血液呈酸性反应。祖国医学认为，呕血主要是由于胃中有热或肝火犯胃，伤及胃的血络所致。

【简易验方】

1. 治疗胃中有热所致呕血的方药

方1：鲜马兰头120克，鲜白茅根120克。将其洗净后同放锅内，加水适量煎煮半小时，去渣。再加入水泡发过的去心莲子12克、红枣12克，调整水量，再煎煮一小时。一次或分次吃莲子和红枣，喝汤。

方2：荷叶100克，藕节200克，蜂蜜50克。取鲜荷叶（剪去边缘和叶蒂部分，剪碎）、鲜藕节（切碎）放入蒜罐中加蜂蜜捣烂，再倒入锅中，加水适量，煎煮一小时，温饮，每日2~3次。

方3：生大黄粉，每次3克，每日3次吞服，连服3~5天。服大黄粉期间不用其他止血药，必要时酌情补液。出血期间进流质软食。

方4：儿茶90克，明矾45克，加水1500毫升，煎至300毫升。每日2~4次，每次20~30毫升口服。服药期间可有上腹不适，有的出现轻度恶心、呕吐。

方5：白芨、大黄按1:3配伍，研细，过筛备用。每次服1~2克，每天3~4次。有胃痛者可加用金铃子散（玄胡索、川楝子各等分，研细，过筛）。待大便潜血试验3次转阴后停药。

2. 治疗肝火犯胃所致呕血的方药

方1：白芍15克，白芨15克，紫珠草15克，甘草3克，水煎服。痛甚加乌贝散，贫血加当归、红枣。

方2：花蕊石，火煅醋淬后研末。每服3克，每日3次。

3. 治疗各种原因所致呕血的方药

方1：白芨4份，三七1份，花蕊石2份，混合后共研细粉备用。每次服9克，每4~6小时口服1次。

方2：白芨适量，用水浸泡后切碎，然后以水煎煮1小时，用纱布过滤，使其浓度每100毫升含药10克，装瓶备用（加防腐剂），也可现煎现用。每次服30毫升，4~6小时1次。如出血量较大时，每30毫升药液中加入去甲肾上腺素1~2毫克。如为溃疡病所致的出血者，可用冷盐水冲洗胃后将止血浆从胃管内注入。

【食疗】

1. 鲜荷叶1张，鲜茅根30克，大梨1个，藕500克，柿饼一个，红枣10个。将梨、枣去核，柿饼去蒂，与藕、荷叶、茅根加水同煮，代茶饮。可清热、止血、补血。

2. 藕节30克，水煎代茶喝，有止血功效。

3. 鸡蛋一个，三七3克，藕汁10毫升，陈酒5毫升。鸡蛋去壳，与上药和匀，炖熟服，有止血作用。

4. 生板栗500克，白糖250克。将板栗放锅内加水煮半小时，待冷剥皮，再蒸半小时，放入盆内加入白糖，用勺压拌成泥状，以瓶盖为模，把栗泥填压成饼状，摆在盘中即可。

连续食用，可润肺、补血。

5. 精猪肉 60 克，鲜大蓟根 30 克，同置锅中炖汤饮用。可凉血止血。

6. 藕节 8 个，竹沥水 10 毫升，姜汁少许。藕节煎汤，后加竹沥水，以姜汁调匀服，用于清热止血。

7. 鲜藕 125 克，鲜茅根 125 克。将藕及茅根切细，煮汤饮服。可清热止血。

8. 小麦粉 30 克，鲜藕汁适量。取鲜藕汁调小麦粉服。可用于各种出血。

9. 藕粉 250 克，糯米粉 250 克，白糖 250 克，加水适量揉成馒头，上笼蒸熟，分次煮食或煎食。具有补脾肺、止血之功。

中 暑

中暑是人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。根据中暑的发生原因不同分为中暑高热、中暑衰竭及中暑痉挛等类型。中暑高热体内有大量热蓄积，除高热外有昏迷、无汗；中暑衰竭最为常见，体内并无多量积热，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。

【简易验方】

治疗轻度中暑的方药

方 1：鲜丝瓜花 7~8 朵、绿豆 60 克。用清水煮绿豆，