

健康之路丛书

健

康

新编

百病

范正祥 主编

简易疗法



之

路

健康之路丛书

新编 百病简易疗法

范正祥 主编



0107204

中国青年出版社

0425801

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

新编百病简易疗法/范正祥主编. —北京:中国青年出版社,1997.12

(健康之路丛书)

ISBN 7-5006-2626-6

I. 新… II. 范… III. 常见病-治疗 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 21509 号

*
中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*
787×1092 1/32 9 印张 2 插页 197 千字

1997 年 12 月北京第 1 版 1997 年 12 月北京第 1 次印刷

印数 1—3,000 册 定价 12.20 元

前 言

“自我治疗”，是现代康复医疗的重要手段，而我国民间又有着丰富的防病治病良方，为使广大读者便于查找和使用，我们对《百病简易疗法》进行了修订。增补了最新的民间疗法，删去民间不易办到的疗法，使其更有利于读者应用。书中介绍了120种疾病的验方、食疗、针灸、推拿等简易防治方法。

诚然，有病求医为上策。但在一时无条件或仅为小伤小病，选用简易疗法进行自我治疗则是必要的。不过，在进行自我治疗时，一定要抓住“对症”这个关键。首先，要按病程阶段选用。任何疾病都有一定的病程阶段，人体在疾病的各个不同时期，其病理生理改变也各有差异。因此同是一个病，由于病程阶段不同，所选用的疗法也不一样。如麻疹，在初热期，为防止疹邪难以透达，治疗时，应重在透表，选用具有升发疏表解肌作用的疗法；在出疹期，重在解毒，但在疹子尚未出齐时，应采用透表而兼清热解毒的疗法；当疹子出齐时，应选用清凉解毒的验方以清化余邪；在疹后期，应选用具有养阴清热作用的疗法，以加速阴血和津液的恢复。其次，要按病因选用疗法。因为同一个病可由不同的原因所引起，所以应用疗法也不同。如腹泻，根据病因不同，一般分为寒泻、热泻、湿泻、虚泻四个类型。对于寒泻，应选用具有温中止泻的疗法；对于热泻，要选用清热止泻的疗法。只有这样，才能做到有的放矢，发挥更大的治疗作用。

2198/10

当然,要想对症选用合适的疗法,有时会遇到很多困难。因此,对于没有明确诊断,不能准确掌握适应症时,应先找医生确诊,然后再根据病情酌情选用疗法。在治疗过程中,要注意观察病情变化和治疗效果。对于病情不见好转或病情反而加重者、对于急症或病情严重者,在自我治疗的同时,要尽快找医生或就近送医院救治,以免危及病人生命。

在编写本书过程中,除作者的临床经验外,还借鉴了民间许多经验和同行们的有关著述,有的直接采用了他们的临床成果。由于引用书、刊较多,未能逐一注明,在此向所有原作者表示衷心感谢。

我们编写水平有限,临床经验不足,失误之处难免,恳请广大读者批评指正。

作者
1997年3月

作者名单

陈 辰 范正祥 范雪阳
徐慧芳 赵 辉

目 次

第一编 内科疾病	1
中暑	1
头痛	2
昏迷	5
咯血	6
呕吐	7
呕血	9
牙痛	10
呃逆	14
腹胀气	16
腹痛	17
腹泻	20
便秘	22
便血	25
低血压	27
高血压	29
冠心病	32
中风	34
急性胃肠炎	36
消化性溃疡	39
支气管哮喘	43
急性支气管炎	47
慢性支气管炎	49

肺气肿	51
急性肾炎	53
慢性肾炎	54
风湿性关节炎	56
糖尿病	59
急性尿道炎	61
瘰疬	62
神经衰弱	63
神经性呕吐	67
偏头痛	68
面神经麻痹	70
第二编 小儿科疾病	73
发热	73
夜哭	75
小儿流涎	77
抽风	78
小儿多汗	79
遗尿症	80
消化不良	86
小儿腹泻	88
小儿疳积	93
婴儿湿疹	95
鹅口疮	96
佝偻病	98
第三编 传染性疾病	99
感冒	99
流行性感胃	103
流行性腮腺炎	105
猩红热	108

麻疹	109
百日咳	111
水痘	113
病毒性肝炎	114
急性菌痢	117
慢性菌痢	121
蛔虫病	123
蛲虫病	124
绦虫病	126
肺结核	127
第四编 外科疾病	131
落枕	131
坐骨神经痛	133
四肢关节扭伤	134
脓性指头炎	136
肩周炎	137
急性腰扭伤	140
腰椎间盘突出症	144
下肢慢性溃疡	144
肋软骨炎	146
泌尿系结石	147
胆道蛔虫	149
冻疮	151
烧烫伤	154
疔	157
疝	159
肛裂	162
痔疮	163
鸡眼	167

颈淋巴结核·····	170
毒虫蜇伤·····	174
毒蛇咬伤·····	175
阳痿·····	177
遗精·····	179
第五编 皮肤科疾病 ·····	182
少白头·····	182
斑秃·····	184
脱发·····	185
白癫风·····	187
腋臭·····	190
痤疮·····	191
疣·····	193
痱子·····	196
带状疱疹·····	197
神经性皮炎·····	200
黄水疮·····	202
湿疹·····	204
褥疮·····	207
皲裂·····	208
手足癣·····	209
第六编 五官科疾病 ·····	212
急性结膜炎·····	212
沙眼·····	215
电光性眼炎·····	217
声音嘶哑·····	217
慢性咽炎·····	220
慢性化脓性中耳炎·····	223
鼻出血·····	226

慢性鼻窦炎	229
慢性鼻炎	231
口疮	234
梅尼埃病(原名美尼尔氏病)	239
第七编 妇科疾病	242
缺乳	242
妊娠呕吐	246
乳腺囊性增生病	247
急性乳腺炎	249
白带增多	253
功能性子宫出血	256
宫颈糜烂	259
子宫脱垂	261
倒经	266
闭经	267
痛经	270
滴虫性阴道炎	273
外阴搔痒症	275

第一编 内科疾病

中 暑

〔验方〕

1. 大青叶 30 克, 郁金 12 克, 水煎分 2 次服, 每天 1 剂。
2. 香薷、藿香、银花、连翘各 10 克, 六一散 30 克, 水煎后放凉, 顿服。
3. 莲叶梗 30 克, 柳叶 3 克, 苡仁 10 克, 扁豆 15 克。将 4 味药加水 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, 药汁备用, 在渣中再加水 750 毫升, 煎成 150 毫升, 合并 2 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。

〔食疗〕

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, 苡仁 30 克, 鸭 1 只。将鸭去毛和内脏, 洗净, 切块; 冬瓜去皮切块。鸭、冬瓜和苡仁同放锅中, 加水适量煮汤服。
3. 鲜苦瓜 1 个, 去瓤水煎服用。

4. 绿豆叶 60 克, 甘草 6 克, 水煎, 分 2 次服, 每天 1 剂。

5. 西瓜水 100 毫升, 陈醋 10 毫升, 一次服完, 每天 2~3 次。

6. 鲜荷叶 60 克, 茶叶 6 克, 水煎分 2 次服, 每天 1 剂。

食疗方主要用于轻度中暑, 重度中暑需首先采取急救措施, 食疗可在其后配合使用。

〔放痧筋疗法〕

患者取坐位, 医者右手拇指、食指蘸冷水在患者颈部捏拿, 弹放痧筋, 头痛弹放颈部痧筋, 胸闷欲呕弹放肩膀筋, 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〕

用经消毒的硬币蘸食油或冷水, 刮背部、颈部、肋间隙、肘窝、腘窝等处, 视部位的宽狭, 每侧各刮 2~3 行, 至局部皮肤出现紫红色为止。用于过热型重症中暑。

〔穴位贴药〕

硫磺、硝石各 15 克, 明矾、雄黄、滑石各 8 克。诸药混合研末, 过筛后, 加入面粉 50 克, 加水调成糊状, 分别涂布在脐部和天枢、气海、关元穴。干后再涂, 直至病愈。

头 痛

〔验方〕

1. 带壳生白果(银杏)60 克。将生白果捣裂入砂锅, 加入水 500 毫升, 水煎, 分 2 次 1 天服完。此药 1 剂可连煎 3 次, 服 3 天。

2. 柳枝 30 克, 菊花 30 克, 水煎, 分 2 次服, 每天 1 剂。

3. 鲜大青木(路边青、淡婆婆)150~200 克, 油豆腐 100

克,加白酒5毫升,加水200毫升,放于有盖的碗中,隔水炖后,喝汤吃豆腐。每天1剂,分2次服。

4. 生川、草乌各2克,白芷9克,僵蚕9克,生甘草9克,共研末分3包,每天1包分3次服。用绿茶泡服。

5. 川芎3克,茶叶6克,水煎分2次服,连服10天。

6. 川白芷8克,川芎3克,甘草3克,川乌3克,正川天麻4克,荆芥4克,防风3克,薄荷15克。用2碗水煎后1次趁温饮服。

7. 正川芎、川乌、草乌、南星各30克,白芷70克,细辛1.5克,石膏30克,全蝎1.5克,葱白1.5克。共研细末。将韭菜250克挤汁,注入药末,阴干,炼蜜为丸,如梧桐子大小,每次服10粒,每天服2次。

8. 葵花籽50克,蔓荆子10克。将葵花子去壳,与蔓荆子同煎服,每天2次。

9. 土鳖虫10个,元胡5克。将虫焙干,共研细末,分3次服完,每天1~2次。

10. 白芷、菊花各9克,水煎分2次服,每天1剂。

11. 辛夷、升麻、栀子、蔓荆子各9克,水煎分2次服,每天1剂。

12. 花生鲜叶100~250克,水煎,睡前服或分早晚两次服。

〔食疗〕

1. 芹菜根250克,与鸡蛋2个同煮,蛋熟即成,早晚两次连汤分服。

2. 乌鸡(普通老母鸡也可)1只,去毛及内脏,入天麻粉30克于鸡腹腔内,用线缝合,放在砂锅内加水清煮,微火,不放盐和其他调味品,炖3~4小时。喝汤,吃鸡肉。

3. 鸡蛋 1 个打一小孔, 荆芥末 3 克放入蛋中湿纸封口, 外用黄泥包裹, 火中煨熟。去蛋壳及杂物服用, 每天 2 次。

4. 葵花籽 90 克, 母鸡 1 只。葵花籽去壳取仁, 母鸡去毛及内脏洗净, 同放锅内, 加水适量, 炖煮, 待肉熟后, 喝汤吃肉, 可分 3~4 次吃完。

5. 猪脑一个, 天麻 10 克, 同置锅内加适量水, 以小火煮炖 1 小时成稠厚羹汤, 捞去药渣。1 天内分 3 次喝汤吃猪脑。

[鼻用方药]

1. 白芷适量, 研为细末, 加入少量冰片, 时时吸入鼻中。

2. 用萝卜汁, 向鼻孔吹入, 左边痛吹入左孔; 右边痛吹入右孔; 若左右两边都痛, 则二孔都吹。

3. 辛夷 3 克, 蔓荆子 10 克, 研细末, 取适量闻吸, 每天 1 次。

4. 大蒜 1 头, 捣烂取汁, 加水数滴, 患者仰卧, 点入鼻腔 2~3 滴。

[穴位贴药]

1. 荞麦面 50 克, 醋 10 克, 炒热, 加醋再炒, 用布包扎, 乘热敷太阳穴, 每天 1~2 次。

2. 黄花菜根块 500 克, 捣碎, 睡前敷于头痛部位, 清晨除去。

3. 川乌 150 克, 研成细粉, 用陈醋拌后炒热, 再用纱布包成 2 包, 敷在疼痛最明显处, 每天 1 次。

4. 川芎 3 克, 白附子 1 个, 葱白 15 克。先将川芎、白附子研成细粉, 然后将葱白捣烂, 与药粉共调成糊状, 贴在太阳穴上, 每天 1 次。

5. 桂心 30 克, 黄酒适量。将桂心研为细末, 过筛后, 加入黄酒调膏。取药膏分别贴在上星、百会穴上, 盖上纱布, 胶布

固定。一天一换。使用此法,在贴药前,应先剪去局部头发,以防止药膏脱落。

6.羌活 45 克,独活 45 克(炒),赤芍 30 克,白芷 20 克,石菖蒲 18 克,葱头 5 个。将各味药共研细末。用葱头加水煎浓汁,将药末放入葱汁中调和成膏。取药膏贴在太阳穴、风池、风府穴位上,盖上纱布,胶布固定,一天一换。

7.白附子、川芎、白芷各 30 克,细辛 10 克,葱白 5 根。将前四味药共研为细末,加入葱白,捣融成膏。将 3 粒蚕豆大药膏压扁后分别贴在太阳穴、神阙、关元穴位上,盖上纱布,胶布固定,一天一换。

〔艾灸〕

自制艾绒团 20 只,疼痛处放上薄姜片,姜上放置艾团,点燃。当患者局部有热痛感时,即镊姜片来回移动,以能忍受为度。先灸一侧痛处五壮,然后再灸另一侧。

昏 迷

〔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 1 穴,一手五穴,分别叫拇根穴、食根穴、中根穴、环指穴、小指穴。

方法:选用短毫针,用 75% 酒精常规消毒针具和穴位,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。

〔指切甲根穴〕

可用拇指或食指、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,也可松、压交替进行。

咯 血

[验方]

1. 将柿饼剖开,掺入青黛粉3克,临睡前嚼食。再加以茜草根、地榆炭熬汤作为饮料更好。

2. 白茅根15克,生地、大蓟、小蓟各13克,白芍、丹皮、百合、元参各9克,栀子、藕节、寸冬、五味子、紫苑各6克,川贝母4克,血余3克,水煎分2次服,每天1剂。

3. 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。

4. 鲜荷叶一张,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,一次服完,每天3次。

5. 白茅根30克,生大黄10克,水煎服,每天2~3次。

6. 鲜芥菜梗50克,生地30克,捣汁,冲开水徐徐饮下,每天1~2次。

[食疗]

1. 鲜鸡蛋2个,开水冲服,每天1~2次。

2. 柳树花15克,糯米20克,水煎服,每天1~2次。

3. 莲藕250克切片,蘸砂糖食用。

4. 红皮白心萝卜1000克,明矾10克,蜂蜜100克。将萝卜擦成细丝,以洁净布绞汁。将萝卜汁放于锅内煎煮,先大火