

中医常见病自疗指南

● 华良才 编
温丽芬

自疗指南

甘肃科学技术出版社



前 言

人们在生活中，会遇到下列一些问题：头痛，但面对多种治疗头痛的中成药，却不知该选择哪一种为最佳；同是感冒患者，同服一种治疗感冒的中药，一个有效，一个却无效；你胃痛了，可按中医理论，胃痛有好几种类型，你不知道自己属于哪一型，于是选用中药也就无所适从。另外，中医有许多疗效颇佳的单方验方，你却不知道它们各针对哪些疾病。还有，每一种疾病需要何种饮食疗法、防护措施？哪些疾病需要忌口，怎样忌？

这本小册子就是针对这些问题，向读者介绍一些常见病症简单易行的自疗方法，读者可按指南所示，及时自行采取正确的选方用药和防护措施。

本书共收集了内、儿、妇、外、皮肤、五官各科约50余种常见病症。各种病症都从中医分型、自疗指南、防护措施三个方面，提供给读者自行辨证、自行选择用药、自行预防护理的具体方法。文字力求简明扼要，通俗易懂，方法易于掌握，药方便于查找，并突出中医特点。文中所选中成药，以安全、有效、易购、无明显副作用为前提。个别病症，因目前市面上尚无合适的成品药，特开出简易处方。处方所列中药，读者一般可就近买到。书中收集的单验方，也都是笔者确认为安全有效的方法。

中医治疗的特点是辨证施治，故患者在选择用药时，不

必拘泥于自己疾病的西医诊断，而应“有这样的症状，就用这样的药”。只要你所表现的症状符合或近似某种类型，就可选择该类型相应的药物进行治疗。

也许本书能使读者对中医辨证施治的特点有一个基本了解，从而帮助读者，特别是缺医少药的农村读者在疾病的早期就及时用药，以达节约时间、早期预防、早期治疗的目的。

作者良好的愿望能否实现，有赖于广大读者的鉴定和验证。通篇内容尽管反复核对验证，但难免还有缺点错误，我们恳切期待读者和中医同行的批评意见。

编 者

目 录

内 科 病 症

一、上 感	(1)
二、咳 嗽	(2)
三、哮 喘	(5)
四、失音 (音哑)	(9)
五、鼻渊 (鼻炎)	(11)
六、痢 疾	(13)
七、胃 痛	(15)
八、泄泻 (腹泄)	(18)
九、便 秘	(21)
十、头 痛	(24)
十一、眩 晕	(27)
十二、失 眠	(30)
十三、心悸 (心慌)	(33)
十四、胸 痛	(35)
十五、浮 肿	(39)
十六、遗精 (附：阳萎)	(42)
十七、遗尿、小便不禁	(43)
十八、尿 血	(45)
十九、男性不育	(48)
二十、腰痛腰酸	(51)

二十一、腹 痛	(54)
二十二、痹证 (筋骨关节疼痛)	(57)

儿 科 病 症

二十三、水 痘	(60)
二十四、小儿积滞	(62)
二十五、蛔虫病	(64)
二十六、蛲虫病	(66)
二十七、麻 疹	(68)

妇 科 病 症

二十八、月经不调	(72)
二十九、带 下	(75)
三十、产后少乳	(78)
三十一、闭 经	(80)
三十二、女性不育症	(82)
三十三、阴 痒	(85)

外 科 病 症

三十四、疔	(89)
三十五、冻 疮	(91)
三十六、脓疱疮	(93)
三十七、痔 疮	(94)

皮肤科病症

三十八、癣 (头癣、手癣、足癣、甲癣)	(97)
---------------------	--------

三十九、湿 疹·····	(102)
四十、神经性皮炎·····	(105)
四十一、全身皮肤搔痒病·····	(106)
四十二、粉 刺·····	(107)
四十三、荨麻疹·····	(109)

五官科病症

四十四、天行赤眼（红眼病、结膜炎）·····	(112)
四十五、沙 眼·····	(113)
四十六、扁桃体炎·····	(114)
四十七、鼻窦炎·····	(116)
四十八、化脓性中耳炎·····	(118)

内科病症

一、上 感

上感是一种呼吸道传染病，俗称伤风、感冒。一年四季均可发病，但以冬春季为多。上感的主要症状是鼻塞、流涕、打喷嚏，咽喉部痒痛，可发热或不发热，有时还伴有咳嗽、腹泻等。

(一) 中医分型

分风寒感冒、风热感冒、感冒挟湿、半表半里型。

1. 风寒感冒：主要特征为怕冷的感觉重，发热较轻或不发热，无汗，痰和鼻涕清稀不黄，有时伴有头痛，有时伴有咳嗽。

2. 风热感冒：主要特征为发热较重，轻微怕冷或不怕冷，咽喉疼痛或红肿，鼻塞流黄涕，咳嗽吐黄痰(或清痰)，小便黄。

3. 感冒挟湿型：感冒症状的同时，伴有胸闷，恶心，腹泻，或头、身部沉重不适。舌面上常有一层白而粘腻的舌苔。

4. 半表半里型：口苦、咽干、目眩、怕冷和发热交替出现，饮食不佳。

(二) 自疗指南

轻型感冒不一定服药。若病情较重，可根据病症分型采

取以下自疗。

1. 风寒型：可服祛风解表之中成药，如川芎茶调散、双解丸、九味羌活丸等。

2. 风热型：可服辛凉解表、清热解毒之品，如银翘解毒丸（片）、桑菊感冒片。热重可用羚翘解毒丸，咽喉痛重者可同服六神丸、咽喉丸等。

3. 感冒挟湿型：可用解表祛湿的藿香正气丸（水）或九味羌活丸等。

4. 半表半里型：可用中成药小柴胡汤（丸）。

5. 单验方：（1）连须葱白三根，生姜10克，红糖10克，水煎服，服后使身体微微出汗。适宜风寒感冒。（2）连须葱白三根，豆豉10克，鲜姜10克，水煎服，服后微微出汗。适宜风寒感冒。（3）贯众、苏叶、荆芥穗各10克，甘草6克，水煎服。适宜风热感冒。

（三）防 护

1. 常食大蒜可预防感冒。

2. 贯众100克，水煎供8人一日服，可预防感冒。

3. 室内应注意通风，但勿使病人直接受风。

4. 感冒病人一般应适当注意休息，发烧病人要卧床休息。

5. 感冒患者饮食宜清淡，应吃易消化的食物，多喝开水。

二、咳 嗽

咳嗽是呼吸道疾患的一个常见症状。中医咳嗽一症，多见于西医所称的呼吸道感染，急慢性支气管炎，肺气肿、肺

原性心脏病，或支气管扩张，肺炎等疾病。

(一) 中医分型

大致可分为外感咳嗽和内伤咳嗽两大类。外感咳嗽一般由感冒引起，故多为新病、急性病。主要包括寒咳、热咳和燥咳。内伤咳嗽多为旧病、慢性病，患者往往有较长时间的咳嗽病史。主要包括痰湿型、阴虚型、气虚型。

1.寒咳：多由风寒感冒引起。除伴有风寒感冒之症外，其主要特征为咳嗽，痰稀薄白，咽痒，舌苔偏白。

2.热咳：多由风热感冒引起。除伴有风热感冒之症外，其主要特征为咳嗽，痰黄而稠。

3.燥咳：由感冒引起的急性咳嗽，故常伴感冒症状，主要特征为干咳、呛咳，无痰或极少痰；咽喉干燥疼痛，发痒，鼻干，甚则咳嗽带血；可伴大便干，小便短少色黄。

4.痰湿型：多为慢性患者。主要特征为咳嗽、痰白，粘稠而量多。经常伴有胸腹部闷胀，倦怠乏力，不思饮食，大便不成形等症状。

5.阴虚型：多为慢性咳嗽。主要特征为干咳无痰或痰中带血丝或咯血；手、脚心发烧，下午面颊升火；心胸烦热，口干舌燥，夜间睡着时出汗；有时大便干燥。患者往往较消瘦。

6.气虚型：多为慢性咳嗽。主要特性为咳嗽，声低乏力，气短，稍一活动则各症均加重。患者常神疲倦怠，怕冷，易出汗，易感冒，严重时还可伴喘息、浮肿等。

(二) 自疗指南

1.风寒咳嗽：在治疗风寒感冒的同时，可同服参苏理肺丸、桔红丸，也可同服枇杷冲剂、川贝止咳糖浆等。

2.风热咳嗽：在治疗风热感冒的同时，可同服桔红丸、川贝止咳糖浆，更甚者可加服蛇胆川贝片（液）等。

3.燥咳：凡具有清肺、润燥，化痰止咳者都可服用。如二母丸、枇杷膏、雪梨膏、川贝清肺露等。

4.阴虚型：凡具养阴清热、滋阴润燥作用的中成药都可服用，如百合固金丸，固本丸，养阴清肺丸（膏）等。

5.痰湿型：凡具健脾燥湿、理气化痰的中成药都可服用。如二陈丸、半夏露，桔红丸等。咳嗽缓解后，继续服用一段时间的参苓白术散，或补中益气丸，可巩固疗效，或减少发作。

6.气虚型：以咳嗽为主时，可服止咳化痰之药。如二陈丸、参苏理肺丸、桔红丸等。咳嗽缓解后，可服益气补肾之品，如人参补肺丸，参芪晶，参苓白术散，人参大补丸、贞芪扶正冲剂等。

7.单验方：

（1）枇杷叶、杏仁、紫苏各10克，水煎服，一日三次。适宜寒咳。

（2）桑叶、枇杷叶各10克、麦冬6克，水煎服，一日三次。适宜于燥咳。

（3）川贝母10克、梨、冰糖适量，加水煎服，适宜于阴虚咳嗽。

（三）防 护

1.咳嗽患者应忌食辛辣香燥，或过于肥腻、过于寒凉之品。

2.感冒是咳嗽产生、复发和加重的主要原因，应极力避免。

3.内伤咳嗽应积极针对原发病进行治疗和护理。

4.吸烟对呼吸道有不良刺激，急性患者应在发病期间戒烟，慢性患者应戒绝。

三、哮喘

哮喘即呼吸困难。发作时痛苦异常，吸气短促，呼气长而困难，病人有出不了气的憋闷感觉。因此往往不能平卧，逼迫坐起，取有助于呼吸的姿态（医学上称端坐呼吸）。

哮喘发作特点有二：一种仅以呼吸急迫为主症，起病剧烈、突然。发作前无明显诱因，且喉间伴有尖锐的嘶嘶声（痰鸣声），发作缓解后，一如平时；另一种起病相对较缓，发作时无痰鸣声，常作为一个症状而见于多种急慢性疾病的过程中。

哮喘常出现于西医所称的支气管哮喘，喘息性支气管炎，阻塞性肺气肿，肺部感染，某些心脏病，心力衰竭等疾患中。

（一）中医分型

可分实喘和虚喘两大类。实喘常为急性病人或慢性患者急性发作，其特征多为呼吸粗而有力，起病突然，症状较剧烈，多见于青壮年患者或体质较佳的患者。实喘包括风寒型、痰浊型、肺热型。虚喘多见于哮喘反复发作，迁延日久的慢性患者或老年患者，每遇感冒、劳累即可诱发。虚喘包括肺脾气虚型、肾阳虚型、肾阴虚型。

1.风寒型：主症以剧烈喘息为主。常因感受风寒引起。故初起可有恶寒发热头痛等感冒症状，伴呼吸紧迫，鼻

痒，喷嚏，流多量清水样鼻涕，喉痒，继则喘息加重，胸部满闷，喉间痰鸣嘶嘶，咳唾清稀白痰，患者常不能平卧，被迫坐起，两手前撑，两肩耸起，甚致因憋气而使面色苍白，青灰，额冒冷汗，痛苦异常。

2.痰浊型：主症以咳嗽为主，症情较风寒型稍缓和，发作时咳嗽频作，喉中痰声“漉漉”，痰多粘稠不易咯出，喘息不能平卧，伴胸部满闷、恶心。气喘可因咳唾出大量粘痰而有所缓解。

3.肺热型：常由风热感冒引起。哮喘只是肺热感染的一个症状。特征为发烧、胸痛，咳嗽，呼吸急促，鼻翼煽动，咽喉有吐噜噜痰声（小儿尤甚）；喘咳一阵阵发作，痰黄稠或带血丝，口中时有腥味或铁锈味，口干，大便干，小便黄。

4.肺脾气虚型：多为慢性患者，或急性发作后的缓解期。经常咳嗽短气，咳声无力，痰液清稀。身体虚弱，面色㿔白，怕冷怕风，易出汗，易感冒。食欲不振，大便或稀，或有轻度浮肿。

5.肾阳虚型：常由肺脾气虚型发展而来。故症情重于肺脾气虚型。喘促日久不愈，稍一活动即感心慌，气短，呼吸不能接续。颜面、口唇、指甲或青紫，或晦暗无华。夜间尿多，腰腿酸软，怕冷更甚，四肢凉，浮肿加重，尤以下肢明显。男子可伴遗精阳痿，女子可伴白带清稀。

6.肾阴虚型：喘咳气短，腰酸耳鸣，心胸烦热，心悸失眠，颜面升火，两颧潮红，手足心发烧，咽喉干燥，夜间睡着后出汗，醒后汗止。小便或黄，大便或干。

（二）自疗指南

哮喘是一种严重症状。在急性发作或剧烈发作时，最好

找医师治疗。一般情况下，可根据病情采取以下自疗。

1. 风寒型：此症发病较急，故应根据发病的轻重作不同处理：发作较轻者，可先用止咳平喘之药，如消痰喘，哮喘丸，定喘丸、止咳定喘丸，小青龙糖浆等。如自疗无效，病情加重，呼吸紧迫，应即时就医。待病情缓解后，可常服补肺、健脾、益肾之品，如黄芪精、金匮肾气丸、河车大造丸等，也可按本篇单验方所示选择用药，以巩固疗效，避免复发。

2. 痰浊型、凡具有祛痰、化痰、止咳定喘的中成药都可服用，如半夏露，枇杷干糖浆，川贝枇杷露，小青龙糖浆，二陈丸、桔红丸，咳喘宁，咳喘片，海珠喘息定片等。

3. 肺热型：体温高，胸痛厉害，喘促严重者，应去医院治疗。轻型可服具有清热润肺，止咳平喘作用的中成药，如川贝清肺露，青果丸，定喘止咳丸，蛇胆川贝（液）片等。发烧可同服银翘解毒丸，羚翘解毒丸等。

4. 肺脾气虚型：凡具健脾益气保肺、止咳平喘的中成药都可服用，如黄芪建中丸，香砂六君子丸，人参保肺丸，资生丸，补肺丸等。

5. 肾阳虚型、凡具温补肾阳、温肾纳气、温阳利水作用的中成药都可服用，如金匮肾气丸，固肾定喘丸，参茸黑锡丸，苏子降气丸，右归丸等。

6. 肾阴虚型：凡具滋养肾阴、滋阴清肺、止咳定喘的中成药都可服用，如蛤蚧定喘丸，息喘丸，肺咳平，固本丸，七味都气丸，河车大造丸，海马补肾丸，左归丸，玉露保肺丸等。

虚性哮喘在严重发作时，都可参照上述风寒型，痰浊型而同服止咳定喘的药物。

7. 单验方：

(1) 地龙(蚯蚓)用瓦片焙干(勿焦)研粉，每次服3—6克(可装胶囊吞服)，一日三次。用于各类喘证。

(2) 猪苦胆数个，清水浸三日(需换水)，取出，焙干，研粉，每次服3—6克(可装胶囊)，一日三次。用于热喘。

(3) 红人参3克，五味子20粒(均为一次量)，研末，一日二次。用于气虚型。

(4) 人参6克，胡桃肉二枚(去壳不去皮)，生姜五片，大枣二枚(以上均为一次量)，水煎服，一日1—2次。用于气虚型。

(5) 天冬、地黄各120克，黄柏(炒)、知母各60克，同用水煎，待浓缩成膏后，装瓶，每服2匙，一日2次。用于阴虚喘证。

(6) 炙麻黄、五味子、甘草各30克，洗后晒干，研细末，分作30小包，每次一小包，一日三次。用于风寒型。

(7) 杏仁、胡桃肉各60克，共研为细末，加生蜂蜜少许调服，每次用药末3克，每日三次。适用于慢性虚喘患者。

(8) 生梨一个，柿饼两个同煎(一次量)，适用于阴虚型轻症。

(9) 胎盘一具，反复漂洗，焙干(勿焦)，每次服3克(可装胶囊)，一日三次。适用于慢性虚喘患者。

(10) 百合30克，煮粥，每日一次，适用于阴虚型哮喘

的缓解期。

(11) 银耳15克，冰糖10克（一日量），同煮内服，用于阴虚型缓解期。

（三）防 护

1.哮喘虽有实喘、虚喘之分，但病程日久，反复发作，内脏受损，实喘可转为慢性虚喘。因此患者应平时注意调护，将养正气，积极参加体育活动，增强体质，青壮年还可试行冷水浴，以增强机体对寒冷的适应能力（冷水浴应从盛夏开始试行，先用冷毛巾擦身，适应后，逐渐改为冷水淋浴，洗后迅速擦干全身，并作全身运动，至身体发热为止，每天一次。体弱及老年患者慎行）。也可进行太极拳、慢跑等体育锻炼。

2.哮喘患者要及时、早期进行治疗和服药。轻者可参照本篇所述类型，自行选择购药服用，重症患者应去医院求治。

3.老年患者和慢性患者，应在平时缓解期间坚持服用扶正固本的方药（本篇所附之单验方可试行），相当一部份患者可望终止发作或减轻发作。

4.哮喘发作期间，饮食皆宜清淡，且富营养，忌油腻，尤其鱼虾肥肉等。节制性生活，坚决戒除烟酒。

四、失 音（音哑）

凡是语音嘶哑，甚则不能发声，中医统谓之失音。本症多见于西医所称的急慢性喉炎，喉头结核，声带创伤、结节、息肉等，也见于癥病性失音。

（一）中医分型

中医分实证与虚证两大类，实证一般为突然起病，包括风寒型、痰热型、气郁型。虚证常逐渐形成或由实证失治转成，多为慢性，时发时止。虚证多为阴虚型。

1. 风寒型：声音嘶哑，多为暴起，伴咳嗽、喉痒、鼻塞、声重，怕冷等风寒感冒的症状。

2. 痰热型：声音嘶哑常为急性发作，伴发热，咽喉干痛、口苦、咳嗽、吐黄稠痰、舌面上可布一层黄而粘腻的苔。

3. 气郁型：主要特点是声哑呈发作性，而且每与情志密切相关，常因郁怒悲愤而诱发，不发作时也常感心烦、易怒、胸闷气憋、咽喉梗塞不适等。

4. 阴虚型：声音嘶哑逐渐加重，日久不愈而成慢性。常兼咽痛、喉燥、口干频频欲饮等症，甚至还可伴咳嗽少痰，下午低热，睡着后出汗，手脚心发烧，耳鸣眼花，腰腿酸痛等症状。

（二）自疗指南

1. 风寒型：可参照风寒感冒服药，声哑可加润喉利咽之品，如铁笛丸，清音丸，清咽润喉丸，清凉润喉片等。

2. 痰热型：可参照风热感冒用药，咽痛、嘶哑可服清热解毒、消肿止痛、利咽开音之品。如清利咽喉丸、六神丸、喉咽丸、喉症丸、青果冲剂等。

3. 气郁型：凡具舒肝理气、开郁之品均可服用。如逍遥丸、丹栀逍遥丸、养血疏肝丸、柴胡疏肝丸等。声哑较重者可配合润喉利咽之品，如清音丸、清凉润喉片、铁笛丸、清音润喉丸等。

4. 阴虚型：凡具滋阴降火、润燥生津的中成药都可服用，如喉宁、百合固金丸、保喉片、清音丸（片）、喉症散、金果饮、清喉咽合剂（冲剂）等。

5. 单验方：

（1）胖大海数枚，泡水代茶饮，任何类音哑皆可。

（2）胖大海二枚，桔梗2克，甘草2克，青果2克（绿橄榄），木蝴蝶2克，沸水浸泡代茶，频饮，适宜各类音哑。

（3）梨一个，去核，填入川贝母3克，加蜂蜜30克，同煎服，每日1—2次。适宜于痰热型及阴虚型。

（4）诃子肉10克，生甘草6克，白糖同炖，代茶饮。适宜各类音哑。

（5）白木耳、核桃肉加糖同煎，适宜阴虚型音哑。

（三）防 护

1. 对失音患者，除药物治疗外，必须注意避免感冒，少进辛辣、厚味，忌吸烟、饮酒。

2. 因情志致者，应避免精神刺激。

3. 发作期避免过度及高声言语，以利于恢复。

五、鼻 渊（鼻炎）

鼻渊，是指鼻窦时流浊涕，甚至鼻涕腥臭的一种疾病，常伴头痛、鼻塞、不闻香臭等症状。鼻渊可包括西医所称的化脓性副鼻窦炎及某些鼻炎。

鼻渊为病，多为暴发，暴发者多与外感同起。但如治疗不当或失治，也会转为慢性，慢性者，常迁延而难愈。