

周国雄●主编

常见

老年疾病

的中医防治与康复

毒

49

常见老年疾病的中医防治与康复

主 编 周国雄
编著者 周国雄 朱秉匡 孙康泰
陈 勳 古梅珍

暨南大学出版社

1993·广州

粤新登字 13 号

常见老年疾病的中医防治与康复

周国雄 主编

*

暨南大学出版社出版

(广州 石牌)

广东省新华书店经销

封开县人民印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：10.25 字数：22 万字

1993 年 10 月第 1 版 1993 年 10 月第 1 次印刷

印数：1—10000 册

ISBN7—81029—251—X/R·12

定价：7.50 元

内 容 提 要

这是一本简明的以中医中药为主的防治常见老年疾病的医学科普读物。对老年人的呼吸系统、心血管系统、消化系统、内分泌系统、骨关节系统以及五官、妇科、皮肤等 28 种常见疾病均分主症、病因病机、辨证施治、康复调理、饮食调治、防治要点等方面作了较详细的介绍。本书内容丰富，深入浅出，力求做到科学性、知识性、通俗性相结合。并能反映出我国民间防治老年病的方法及其特色。在陈述中始终遵循着中医对老年人辨证施治、辨证施膳的理论原则，是作者理论结合实践，防治老年病多年来的临证经验总结。

本书适于中西医老年病学专业人员、广大的老年人、老年人的供养及护理人员学习和参考。

前 言

到公元 2000 年，我国社会人口进入老年型的格局已定，也就是说我国城乡的老年人口的比例将会日益增加，因此老年人的赡养、老年疾病的防治与康复，都已经成为社会公众及各个家庭关注的问题；如果说老年病的防治工作过去是归属于医疗卫生部门的任务，现在倒不如说应该是属于社会公众以及千家万户的家庭成员都要参与并要共同努力才能解决的迫切问题了。

近年来老年病学已经成为一门热门的学科，故面世的著作已有不少，但综观之多是探讨衰老的原因，开发抗衰老的药物以及讨论重危病症治疗为中心的大部头专著，内容洋洋数十万言，学理深奥，难为一般非专业人员所认识与掌握，更难解决家庭中老人的疾苦。有见于此，本书作者们乃以自己的临证经验，结合我国具体实际，深入浅出地写成《常见老年疾病的中医防治与康复》一书，以便广大读者能在实际中自我应用。本书的编写方法虽然是属科普性质的读物，但在内容上仍然贯穿着中医的核心理论辨证施治，因人、因病、因证而异的防治原则。为了使防治疾病与疾病的康复方法容易被老年人所接受，本书按照中医理论体系突出地介绍了我国丰富多采的各种药膳与食疗，这既符合寓防治疾病于饮食，又迎合我国人民的“以食为天”、“食养尽之”的传统习惯。但

由于作者的学识有限，且编写的时间仓促，不足及错误之处在所难免，希读者谅解。

本书在短期内与读者见面，得感谢暨南大学出版社、广州中药一厂、广东华天宝药厂、天一保健品有限公司、南海市纺织进出口公司、南海市建委等单位的鼎力资助，特此鸣谢。

周国雄

1993年7月于暨大

目 录

前言	(1)
一、感冒	(1)
二、慢性支气管炎	(14)
三、肺原性心脏病	(28)
四、冠心病	(43)
五、高血压病	(54)
六、脑血管意外	(64)
七、老年性痴呆	(73)
八、慢性胃炎及消化性溃疡	(85)
九、老年便秘	(97)
十、病毒性肝炎	(107)
十一、慢性肾炎	(122)
十二、震颤麻痹	(133)
十三、糖尿病	(146)
十四、肥胖病	(158)
十五、前列腺肥大	(170)
十六、皮肤瘙痒症	(179)
十七、耳鸣 耳聋	(187)

十八、龋齿	(195)
十九、牙周病	(205)
二十、口疮	(217)
二十一、老年性白内障	(230)
二十二、子宫脱垂	(241)
二十三、更年期综合征	(252)
二十四、外阴瘙痒 老年性阴道炎	(266)
二十五、老年人常见的骨折及正骨疗法	(277)
二十六、增生性骨性关节炎	(290)
二十七、肩关节周围炎	(300)
二十八、老年性骨质疏松症	(309)

一 感 冒

感冒为老年人常见病之一。一般分普通感冒与流行性感
冒两类，前者的病因及症状常无特异性表现，故常不把它作
为一种独立的疾病；后者病因已明，症状表现严重，且有很
强的流行性、传染性，同时往往会诱发成其他病变，故应注
意预防和及时治疗。

【主症】

发热，恶风寒，头痛，肢体酸痛，鼻塞，流涕，打喷嚏，
脉浮为主要表现。病程约 3~7 天。

【病因病机】

老年人肺气多虚，卫外不固，易受外邪侵犯，感邪之后，
卫阳被遏，营卫失和，正邪相争，则见恶风寒、头痛身痛、发
热等卫表之证；外邪犯肺，则肺气失于宣降，则见鼻塞、流

涕、喷嚏、咳嗽等肺系之证。

所感受的外邪，主要以风邪为主，但有“风寒”、“风热”之别，又有挟暑、挟湿、挟燥之分。即一年四时各有其当令之气，如春季之温、夏季之暑、仲夏之湿、秋季之燥、冬令之寒，一般是不会损害人体的；但年老体弱者，或因正气太虚，或因保养不慎，或因痼疾所损等皆可感受当令之邪气致病。

【辨证施治】

四时所感受六淫邪气是有不同的；加之患者体质各异，故其见证不尽相同。根据老年人患者的特点，感冒以邪实为主而正气尚有力抗邪者，大致可分为风寒、风热、暑湿、秋燥四类；以正气虚为主而兼罹外邪者，则有气虚、阳虚、血虚、阴虚感冒之异。

1. 风寒感冒

主证：恶寒，发热、无汗，头痛，周身酸楚，鼻塞声重，咳嗽，咯痰清稀。舌苔薄白，脉浮紧。

治法：辛温散表，宣肺散寒。

选方：葱豉汤（《肘后备急方》）或荆防败毒散（《摄生众妙方》）。

药物：葱豉汤：葱白 3~5 根、淡豆豉 10g。温服汤剂后被盖身体，微使汗出。

荆防败毒散：荆芥 9g、防风 9g、茯苓 10g、甘草 5g、枳

壳 10g、柴胡 9g、前胡 10g、羌活 5g、独活 5g、川芎 5g、薄荷 3g、生姜 2 片。

葱豉汤为辛温解表轻剂，有发表散寒，宣通卫阳之功，适用于感冒初起之轻症。荆防败毒散辛温解表作用较强，适用于感冒风寒较重，症状较严重，患者邪气盛正气尚未大虚者。

加减：患者气血虚可酌加党参、当归；咳嗽痰多者加半夏、苏叶、杏仁、陈皮；恶寒重，头身或关节酸痛剧烈者去薄荷加麻黄（或麻绒）、桂枝；咳喘重者加苏子、白芥子、厚朴；痰多胸疼者加瓜蒌、枳壳、郁金。

2. 风热感冒

主证：发热，恶风，微汗出而热不退，头痛，咽喉痒痛，口干，咳嗽痰稠。舌尖红，舌苔薄黄，脉浮数。

治法：辛凉解表，清肺透热。

选方：桑菊饮或银翘散（《温病条辨》）。

药物：桑菊饮：桑叶 10g、菊花 10g、杏仁 10g、薄荷 3g、桔梗 10g、连翘 10g、芦根 30g、甘草 5g。

银翘散：银花 10g、连翘 10g、淡竹叶 8g、淡豆豉 10g、桔梗 10g、薄荷 3g、牛蒡子 10g、荆芥 8g、芦根 30g、甘草 5g。

桑菊饮适合于风热感冒之轻证。银翘散适合于风热感冒热象较重患者。

加减：热甚而口渴饮冷，脉滑大者加栀子、黄芩、石膏；热毒重有咽喉肿痛，发热者去荆芥、淡豆豉，加板蓝根、蒲公英、紫花地丁；若兼见咽干，干咳无痰，加沙参、白芍、玉竹；若有咽干舌燥，心烦口渴，舌红苔黄，脉细而数者去桔

梗、薄荷，加沙参、麦冬、花粉。

3. 暑湿感冒

主证：发热、恶风，汗出，头昏，倦怠乏力，心烦胸闷，身形拘急，尿黄。舌红，舌苔白腻，脉洪大。如兼见头重如裹，恶心，胸闷，纳呆。舌苔白腻或黄腻，则为暑邪夹湿之象。

治法：祛暑利湿。

选方：新加香薷饮（《温病条辨》）。

药物：香薷 10g、扁豆 15g、厚朴 9g、连翘 10g、银花 10g。

加减：热盛心烦加黄连、竹叶、滑石、甘草；湿盛者去银花、连翘，加藿香、紫苏、苍术、神曲。年高气虚者加党参、黄芪、白术；四肢厥逆，脉沉细者加人参、熟附片、桂枝。

4. 秋燥感冒

主证：秋燥有凉燥、湿燥之分。发热、恶寒、无汗、鼻塞声重、口干、鼻干、咳嗽少痰，脉细者为凉燥；发热、汗出、口舌干燥、干咳无痰，脉细数者为温燥。

治法：宣肺解表，止咳化痰。

选方：杏苏散、桑杏汤（《温病条辨》）。

杏苏散：杏仁 10g、苏叶 10g、陈皮 8g、前胡 10g、枳壳 10g、桔梗 10g、半夏 10g、茯苓 10g、甘草 5g、大枣 1 枚、生姜 2 片。

桑杏汤：桑叶 10g、杏仁 10g、淡豆豉 10g、栀子 10g、浙贝 10g、沙参 15g、梨皮 10g。

杏苏散有宣肺化痰止咳作用，用于凉燥之证。桑杏汤有清肺化痰止咳及润燥生津作用，用于温燥之证。

加减：凉燥证若恶寒甚，无汗者可酌加荆芥、防风以散寒解表。温燥证若津液伤较甚者酌加麦冬、玉竹滋阴养肺；热重者加石膏、知母清肺泄热；痰中夹血配白茅根清热止血。

5. 气虚感冒

主证：恶风寒，发热，自汗，身痛倦怠，咳嗽，咯痰无力。舌苔淡白，脉浮无力。

治法：益气解表。

选方：参苏饮（《太平惠民和剂局方》）。

药物：人参 5g、（另煎冲服）、苏叶 10g、葛根 10g、前胡 10g、法半夏 10g、茯苓 10g、橘红 9g、甘草 3g、桔梗 8g、枳壳 9g、木香 6g、陈皮 9g、大枣 1 枚、生姜 2 片。

加减：若平素表虚自汗多者，可加玉屏风散（黄芪、白术、防风）益气固表。

6. 阳虚感冒

主证：恶寒蜷卧，身多冷汗，面色皓白，语声低微，四肢发凉。舌质淡体胖、苔白，脉沉细无力。

治法：助阳解表。

选方：桂枝加附子汤（《伤寒论》）。

药物：桂枝 10g（后下）、白芍 10g、炙甘草 5g、大枣 2 枚、生姜 2 片、附子 10g（先煎）。

加减：自汗多者，加黄芪；气短心悸加党参或人参；身痛加当归、川芎；便溏、腹中冷痛加炮姜、肉桂。

7. 血虚感冒

主证：发热，微恶寒，无汗或有汗不多，面色不华，头晕，心悸。唇舌色淡，苔薄白，脉细。

治法：养血解表。

选方：七味葱白饮（《外台秘要》）。

药物：葱白 3~5 根、葛根 15g、豆豉 10g、生地 10g、麦冬 10g、生姜 2 片、百劳水适量。

加减：贫血较重加当归、川芎；心馁、气短加黄芪、人参、远志；发热不退加青蒿、地骨皮。

8. 阴虚感冒

主证：身热，微恶风寒，少汗，头昏，心烦，口干，手足心热，干咳痰少，舌红少苔，脉浮细数。

治法：滋阴解表。

选方：加减葳蕤汤。

药物：玉竹 12g、葱白 2 根、桔梗 8g、白薇 10g、豆豉 10g、薄荷 2g、炙甘草 5g、大枣 2 枚。

加减：如果发热较重，加鱼腥草、银柴胡、青蒿；口渴咽干明显加沙参、麦冬、生地；咳嗽较剧加川贝母、枇杷叶、

白芍。

【康复调理】

一般而言，感冒本属轻浅之病，只要能及时休息调理，或选用适当的简验方、中成药，即可较快痊愈；但对老年、体弱患者，常有各种宿疾，如处理失当，往往发展迅速，形成多种疾病，故必须给予重视。病后调理尤属重要。

老人感冒症状略好，并不是已经痊愈，仍需继续按医嘱服药调理，不可疏忽，以免复发更增加治疗上的困难。平素常见到许多老人的各种严重疾患，均因感冒治疗不当转变而成的。

病后居室，空气要保持清洁新鲜；但汗后切忌直接被风吹及沾冷水。注意保温，勿受寒、受暑，以免增加感冒复发的机会。饮食宜清淡，勿进油腻荤腥及不易消化之食物；所有各类补品均需在病情缓解后，才可进食。发热者须卧床休息，畏寒肢冷者，每晚坚持用热水烫脚，对治疗是大有帮助的。

【饮食调治】

下列膳类，可根据病人所患感冒的类型以及体质状况，病程进展等方面选用，以达到治疗和调理目的。

1. 葱白粥

【取固夏煎】

连须葱白 5 茎、生姜 5 片、糯米 60g。共同煮粥，粥成后加米醋 5ml，趁热服用，并盖被取汗。

适用于老年人患风寒感冒证，有发汗解表作用。

2. 姜糖苏叶饮

紫苏叶 3~6g、生姜 3g、红砂糖 15g。将生姜洗净切丝，苏叶洗去尘埃，同装入茶杯内以沸水 200~300ml，加盖浸泡 5~10 分钟，再加入红糖搅匀，趁热饮用。

适用于老年人感冒风寒证，有恶寒发热、头痛、咳嗽、无汗或恶心呕吐、腹胀、胃痛等症者。

3. 桑菊薄荷饮

桑叶 10g、竹叶 15~30g、菊花 10g、白茅根 10g、薄荷 6g。将以上五味药洗净，放入茶壶内，用开水浸泡 10 分钟，代茶饮。

适用于老年人风热感冒证，有发热、头痛咽喉疼痛，心烦、口渴，舌红苔黄等症者。

4. 菊花茶

菊花 10g，开水冲泡，代茶饮。功用同上方，唯药力较弱。

5. 葛根粥

葛根 30g、粳米 60g、先煮葛根取汁，去渣，以药汁下米煮粥。热服。

适用于老年人外感发热，项背强痛，口渴等症。

6. 芫荽生姜汤

芫荽 10g（切碎）、生姜 10g（切片）。生姜切片后，加水一碗，火上先煮沸 2 分钟，然后加入鲜芫荽及调味品，即刻出锅。

功能为辛温透表，发散风寒。适用于风寒感冒表实证。

7. 发汗豉粥

淡豆豉 15g、荆芥 3g、麻黄 3g、葛根 10g、山栀 3g、生石膏 30g、生姜 10g（切片）、葱白 2 茎、粳米 100g。先将上药煎沸 5~10 分钟，去渣留汁，再放入粳米煮粥，趁热分服。

本方功能疏风清热，解表散寒，是治疗感冒发热的复方药粥。无论风寒、风热感冒，凡高热无汗，或汗少的实证，均可服用。

8. 白菜根葱白汤

大白菜根 3 个，葱白连须 2 根，芦根 10g。水煎趁热分 2