



中医保健手册

河南中医学院 合編
河南省中医中藥研究所

中醫保健手冊

河南中醫學院編
河南省中醫中藥研究所

河南人民出版社出版（鄭州市行政區經五路）
河南省書刊出版業營業許可証出字第—號
地方國營洛陽印刷廠印刷 河南省新華書店發行

豫總書號：2437

787×1092 1/32 · 3/4 印張 · 14,000字

1960年5月第1版 1960年5月第1次印刷

印數：1——3095冊

統一書號：T 14105 · 67

定價：（9）0.11元

R289.7
357

样 本 库

前 言

在党的建設社会主义总路綫的光輝照耀下，我国的社会主义建設事业出現了一九五八年的全面大跃进和一九五九年的繼續大跃进。新的形势給卫生部門提出了新的任务，在医疗工作上要求医生与藥品同时深入到車間、工地、田間为工农业生产服务。但是，因中藥煎剂攜帶不便，还不能很好的随着医生上陣，在医疗上受着一定的限制。为使中藥随中医同时上陣，更好地为工农业生产，特别是为当前的农业“四化”服务，我們特編写了这本簡易治疗手册。

本手册針对劳动工地最常見的疾病，选择了便于攜帶，服用方便而疗效确驗的中藥与針灸疗法。河南中医学院全体医护人员，为了支持本書的編写，于一九六〇年元旦前夕掀起了献宝运动，貢獻了大批秘方和驗方。我們本着簡、便、驗三个要求，精选了其中一部分，并吸收各地秘、驗方集成了这本手册。在文字上力求簡明易懂，以便初級医务人員及保健員能够掌握运用。

編 者

一九六〇年元旦

目 錄

前 言	
感 冒	(1)
喉嚨痛 (扁桃腺炎)	(2)
疥 腮 (流行性腮腺炎)	(3)
中 暑	(4)
暈 厥 (突然昏倒)	(5)
口眼歪斜 (面神經麻痺)	(6)
急性嘔吐	(6)
胃 痛 (胃神經痛)	(7)
胃酸過多 (俗称“燒心”)	(8)
腹 痛	(9)
腹 瀉 (或称水瀉, 俗称“冒肚”)	(10)
闌尾炎 (小腸痛)	(10)
痢 疾	(11)
瘧 疾	(12)
牙 痛	(13)
火 眼	(14)
流鼻血	(14)
外伤出血	(15)
破伤风	(16)
冻 疮	(17)
烧伤和燙伤	(17)

无名肿.....	(18)
黄水疮.....	(18)
虚脱(休克).....	(19)
煤气中毒.....	(19)

感 冒

感冒有普通的伤风感冒和流行性感冒两种。

伤风感冒，多数是因为受凉或出汗后受风得的，一般有打喷嚏、流鼻涕、鼻子不通气、咳嗽、嗓子痛、发冷发烧、头痛、全身痠痛、嘴苦、不想吃饭等症状。脉浮，舌苔稍厚，白色或微黄色。是一种最常见的疾病，传染性不太大。

流行性感冒，与伤风感冒的症状大致一样，但比伤风感冒重些，脉多浮紧或浮数，舌苔多呈微黄色。并且传染得很快。若在工地治疗不愈者，应转送医院隔离治疗，以免传染。

(一)

处方：（薄荷散）薄荷二两 葶根三两

制芥一两 桑叶一两

用法：上药共为细面。成人每次服四钱，白开水冲服，服后取微汗，隔四小时再服一次可愈。若不愈者，应转诊治疗。

主治：伤风感冒。

(二)

处方：银花三钱 连翘三钱 竹叶三钱 滑石三钱

甘草三钱 玉金一钱半 川朴一钱半 炒枳壳一钱半

黄芩一钱半 知母一钱半 薄荷一钱半

用法：上药共为细面，炼蜜为丸，每丸重三钱。成人每次服一丸，白开水送下，隔四小时后再服一丸。

可連續服用。按處方分量水煎內服也行。

主治：流行性感冒和傷風感冒。

(三)

取穴：太 陽(雙) 迎 香(雙) 內 關(雙) 足三里(雙)

手法：中等刺激，留針十至二十分鐘。

主治：感冒頭痛，鼻塞，發冷發燒，四肢無力，不想吃飯。

(四)

處方：炒杏仁四錢 桔 梗三錢 蘇 叶四錢 前 胡三錢
貝 母三錢 葛 根三錢 半 夏二錢 薄 荷一錢半
陳 皮二錢 甘 草一錢

用法：上藥共為細面，煉蜜為丸，每丸重三錢。成人每次服一至二丸。按處方分量水煎內服也行。

主治：傷風咳嗽。

喉嚨痛(扁桃腺炎)

喉嚨痛的主要原因，是因為受涼后感染上了病菌。初開始病人感覺發燒、頭痛、四肢發痠、全身無力、嗓子干痛，厲害的時候，嚥東西發生困難。用壓舌板或筷子壓住病人的舌頭，察看嗓子，會發現咽喉兩側(扁桃體)又紅又腫，有白色小點或一層白膜。脈搏浮數。這種白膜容易擦掉，掉後沒有出血點，若白膜擦不掉或用力擦掉後有出血點，應考慮是不是白喉。

(一)

處方：硼 砂三錢 硃 砂三分 冰 片五分

配法：先把硃砂、硼砂共研成極細面，然後兌入冰片再研細。

用法：把藥面少許吹患處，一天吹三至五次。

主治：咽喉腫痛，口舌糜爛。

(二)

處方：六神丸十粒。

用法：把六神丸放入口內，含溫開水一口，仰面漱數次後嚥下。

隔四小時後，可以再服一次。

主治：一切咽喉腫痛或糜爛及痛腫癰癤。

附注：①六神丸是一種中藥成藥，可以購買成藥，自己不必配。

②六神丸和上方吹藥最好同時用。

③若買不到六神丸時，內服治感冒的藥丸也行。

疳 腮 (流行性腮腺炎)

冬春兩季得疳腮病的人最多。本病常先由一側發起，病人發燒發冷、全身無力、頭痛、不想吃東西，腮部腫脹、有壓痛、皮膚緊張有光亮，咬東西時疼痛加劇，有時舌頭也腫，吞嚥困難。脈搏浮數或洪大。沒有合併症的病人，一般經過一個星期左右就會好的。病人的唾液能傳染別人。

(一)

處方：金銀花五錢 連 召三錢 薄 荷一錢半 炒僵蚕一錢
炒牛子三錢 桔 梗二錢 浙貝母三錢 公 英五錢
板蘭根五錢 甘 草二錢

用法：上藥共为細面(或制成藥丸)。成人每次服五錢，白开水送下，每隔四小时服一次。按处方分量水煎內服也行。

主治：痒腿。

(二)

处方：鮮公英一把

用法：搗成泥敷患处，干了再敷，一天可連敷几次。或鮮公英一味，煎水內服也行。

主治：痒腿。

中 暑

中暑是在气候炎热或烈日下劳动过久的人所发生的一种急性病。中暑有輕有重，重的可以致死，輕的經急救后，不致发生危险。

主要的症状：先感觉无力，头痛、心跳、出大汗、头晕、耳鳴、眼睛冒金花、恶心、口渴，脉虛无力；重的还有昏迷，甚至呼吸停止。病人的脸色发紅，嘴唇发青。

(一)

处方：滑石六錢 甘草一錢 琥 珀一錢

用法：上藥共为細面。每次服三錢，溫开水送下，二小时后可再服一次。

主治：中暑、伤热。

(二)

处方：大 蒜一枕 雄 黃五分

用法：把大蒜去皮，雄黃研細，混合搗成泥，溫開水送下，一次服完（小兒酌減）。

主治：中暑，上吐下瀉症狀重者。

禁忌：孕婦忌用。

（三）

取穴：人中 內關（雙）

手法：人中強刺激立即出針；內關（雙）輕刺激，留針十至十五分鐘。

主治：中暑。

附注：中暑多因烈日暴晒或炎夏勞動過度而得，應把病人立即移到涼爽通風處。

暈厥（突然昏倒）

暈厥是一個很常見的病狀。產生暈厥的主要原因，是因為病人體質上過敏，當飢餓、疲勞、疼痛、長久站立不動、恐懼或精神上受了很大打擊時，就會發生暈厥。主要症狀是：眼前發黑、耳鳴、眩暈、失去意識而昏倒。病人面色蒼白，出冷汗，脈搏細而快。

處理：急將患者抱取半臥式，針刺人中、合谷、十指尖（拔血少許），再用通關散吹鼻取嚏，以醒為度。若無效，速送醫院治療。

通關散：牙 皂 細辛各等分

用法：共為細面，以少許吹鼻內。

口眼歪斜 (面神經麻痺)

口眼歪斜多数因为受风寒所引起。常在早晨突然发现嘴向一侧歪，面颊动作失灵，病侧面部表情动作完全消失，口角流涎，眼不能闭合，无疼痛感。

(一)

取穴：颊車 地倉 人中 承漿 合谷

手法：用二寸針刺入地倉斜穿颊車穴（不要突破表皮），留針三十至五十分鐘，人中、承漿、合谷留針十至二十分鐘。向左歪針右側，向右歪針左側。每天針一次。

主治：口歪眼斜。

(二)

处方：当 归五錢 川 芎二錢 白 芍四錢 紅 花二錢
荆 芥三錢 防 風三錢 秦 艽四錢 白 芷三錢
僵 蚕三錢 天 麻二錢 虫 退三錢 甘 草二錢

用法：水煎內服，每天一剂，服第一剂后取微汗避风（可与針灸同时用）。

主治：口眼歪斜。

急 性 嘔 吐

急性呕吐是夏秋季节最常見的疾病。多数因为吃了不干净

• 6 •

的食物或受寒而引起的。輕的只有一般的消化不良，胃口不舒服，可能也有恶心、呕吐。重的起病很突然，恶心、呕吐很厉害。常有腹泻、腹痛和腹胀等症状同时出现。

(一)

处方：藿香三錢 苏叶三錢 白芷三錢 大腹皮三錢
茯苓三錢 白朮二錢 陈皮二錢、半夏曲二錢
厚朴二錢 桔梗二錢 甘草一錢

用法：上藥共为細面（或水和为丸）。成人每服三錢至五錢，白开水送下。

主治：呕吐或干呕，恶心，胃痛，腹痛。

(二)

处方：灶心土（灶中紅圪塔），用黃連水浸泡透，阴干为細面。

用法：每次服五錢，开水冲服。

主治：恶心、呕吐，胃痛拒按属热性者。

(三)

取穴：尺泽 曲泽 委中（或舌下青筋）

手法：用三稜針刺出血。

主治：急性呕吐，恶心。

胃 痛（胃神經痛）

胃痛是个很常见的疾病，四十岁以上的人得此病的多。胃

都起发作性剧痛，痛起来很厉害，常伴有恶心、干呕，甚至脸色发白。发作过后如常人，或只有一般消化不良。

(一)

处方：猪牙皂角

制法：把皂角烤成黑黄色（烟尽，存性），研成细面，装瓶密封备用。

用法：成人每次服一钱，热酒冲服，如没热酒，用白开水冲服也可。

主治：发作性胃痛。

(二)

取穴：足三里 公孙 中腕。

手法：重刺激，留针三十分钟。

主治：胃痛。

胃酸过多（俗称“烧心”）

胃酸过多症农村较多，俗称“烧心”。主要症状是吞酸嘈杂，胃部酸闷，气往上逆，口中常感酸粘，有时胃痛。

(一)

处方：赭石（煅） 牡蛎粉（煅） 瓦楞子各一两

用法：上药共为细面。每次服一钱，白开水送下，一天服三次。

主治：烧心，吞酸，嘈杂，噯气。

禁忌：发作期间少吃醋、糖、辛辣食物。

(二)

取穴：中腕 天枢 足三里

手法：重刺激，留针十至二十分钟。

主治：胃酸过多。

腹 痛

腹痛症夏秋季最常见，多数因为吃了不合适的东西或饮了冷水引起。腹痛喜暖，肠鸣，泻利，心悸，肢冷，呕吐。若下腹部右侧痛的厉害应怀疑是否为阑尾炎。

(一)

处方：麻黄三钱 细辛二钱 干姜五钱 牙皂三钱
半夏五钱 苍朮五钱 云苓五钱 硃砂五分
薄荷二钱 木香二钱 桔梗五钱 甘草三钱

用法：上药共为细面。成人每次服三钱至五钱，开水送下。

主治：因受寒、饮冷腹痛。

附注：本方对因受雨淋寒袭而暴发上述症状者，用之效果更好。

(二)

取穴：中腕 足三里 公孙

手法：中刺激，留针十五分钟。先针中腕，次针足三里，后针公孙。

主治：因受寒腹痛、气冲、肠鸣、呕吐等。

腹 瀉 (或称水瀉, 俗称“冒肚”)

腹瀉的原因很多, 主要是肚子受了凉, 或是吃了不合适的东西。在瀉的时候, 肚子也絞着痛。

(一)

处方: 白 朮(土炒)一兩 蒼朮(土炒)一兩 車前子五錢

用法: 上藥共为細面。成人每次服三錢至五錢, 开水冲服, 日服三次。

主治: 水瀉, 恶心, 反胃。

(二)

取穴: 大腸俞 天樞 气海 足三里

手法: 輕刺激, 留針五至十分鐘。先針后灸更好。

主治: 腹瀉、恶心、反胃。

附注: ①針灸和藥物可同时用。

②治疗急性呕吐一节的第一个藥方, 对本病也有效。

闌尾炎 (小腸痛)

闌尾炎是最常見的疾病, 有急性、慢性和复发性三种。急性闌尾炎起病很突然, 腹痛是第一个病状, 开始常在肚臍上下痛, 以后移到右腹部痛, 痛处拒按, 甚至高起, 轉側咳嗽时更痛, 右脚不能伸直。常伴有发烧、呕吐、恶心等症。脉搏数。

(一)

取穴：上巨虛(雙)(即足三里穴下五分處，現稱關尾穴) 合谷(雙)中腕

手法：上巨虛刺入八分至一寸深，留針三十至五十分鐘，或更長時間。合谷、中腕十五至三十分鐘。

主治：關尾炎。

(二)

處方：當歸尾五錢 白芍一兩 牡丹皮五錢
上大黃三錢 金銀花二兩 連召一兩
甜瓜仁三錢 炮山甲三錢 淨乳香三錢
淨沒藥三錢 甘草四錢

用法：水煎內服，一日夜服兩劑，一般三、四劑可痊愈。

主治：關尾炎。

附注：①上煎藥若一時找不到，可用鮮公英四兩煎水內服，效果也很好。

②在勞働工地上最常見的是急性關尾炎或慢性關尾炎的急性發作。如用上法治療無效時，應速轉院治療。

痢 疾

痢疾是由喝的水和吃的東西里帶有病菌所傳染的。多在夏秋季流行。起病很急，肚子痛的厲害，瀉肚很重，帶膿帶血，有下墜的感覺，頻有便意而又拉糞很少。

(一)

处方：山楂炭一兩 炒槐花三錢

用法：上藥共为細面。成人每次服六錢。赤痢用白糖引，白痢用紅糖引，无糖时，开水冲服也行。每隔四小时服一次，可連續服用。

主治：赤痢、白痢。

(二)

取穴：上膠 次膠 合谷 足三里 三阴交

手法：中等刺激，留針十至二十分鐘。

主治：赤、白痢疾。

瘧 疾

瘧疾是由一种肉眼看不見的瘧原虫 藉着蚊子咬人传染的，秋季最多。瘧疾分为隔一天一发的(叫間日瘧)，隔两天一发的(叫三日瘧)和恶性的三种。主要特征是定期性的間歇发作，发作时先发冷、战慄，然后突然发高热，全身出汗，口苦、头痛。時間长了，就要貧血。

(一)

处方：黄 丹二兩 独头大蒜六枚

用法：黄丹研細，大蒜去皮，共搗如膏状为丸，每丸如白扁豆大。成人每次服九丸，于发作前一小时溫开水送下。

主治：間日瘧，三日瘧。