

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物



老年

多发 防治

顾问 杜子才

总主编 薛星 靳振中 马贵觉



山西出版集团
山西科学技术出版社

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物

老年多发病防治

LAONIAN DUOFABING FANGZHI

顾 问 杜子才

总 主 编 薛 星 靳振中 马贵觉

副总主编 石龙江 朱小红 张中强

周济龙 闫树娟

武汉老年大学分编委会

主 编 周济龙

副 主 编 王洪玉 丁肇富

编 委 赵小萍 徐洪祥 胡苏华

本册主编 罗惠平 周仲瑜

本册编委 韦 丹 张静林 高 锋

田惠芳 宋爱群 瞿 涛

张阳普

山 西 出 版 集 团

山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年多发病防治 / 薛星, 靳振中, 马贵觉总主编. —太原:
山西科学技术出版社, 2007.3
(福寿老人生活向导丛书: 银发学子基础读物)
ISBN 978-7-5377-2938-3

I. 老… II. ①薛…②靳…③马… III. 老年人—多发病—
防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002851 号

福寿老人生活向导丛书
——银发学子基础读物

老年多发病防治

顾 问: 杜子才

总主编: 薛 星 靳振中 马贵觉

出 版: 山西出版集团·山西科学技术出版社

(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行: 山西出版集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西出版集团·山西新华印业有限公司人民印刷分公司

E-mail: zyhsxty@126.com

电 话: 0351-4922135 (编辑部)

0351-4922072 (编辑部)

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 5.25

字 数: 69 千字

版 次: 2007 年 3 月第 1 版

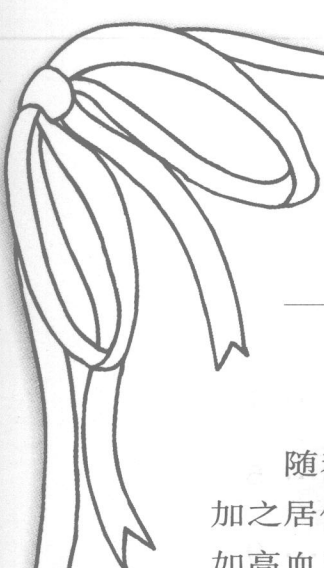
印 次: 2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1-4 000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-2938-3

定 价: 9.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



前言

QIANYAN

随着现代社会的发展,人们生活方式的不断变化,加之居住环境带来的影响和我国老龄化进程的加快,诸如高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病、中风等常见老年病已明显增多,老年人的健康问题十分突出。如何提高他们晚年的生活质量和生命质量,越来越引起了人们的广泛关注。

为了帮助广大老年朋友更好地了解老年常见病、多发病的预防和治疗知识,掌握一些必要的实用防治方法,以促进健康长寿,我们编写了这本《老年多发病防治》。本书采用一问一答的形式,分16讲深入浅出地介绍了16种老年常见病的基本概念、致病原因、临床表现以及中西医治疗和预防的方法,其中,治疗部分包括按摩、药疗、食疗等内容。目的是力求使老年朋友在了解疾病的基础上,重点掌握如何预防疾病和进行自我调养。本书每讲都配有疾病防治的记忆口诀,以方便读者阅读和记忆。全书内容丰富翔实,言简意赅,通俗易懂,具有较强的可读性、知识性、针对性和实用性。希望本书能成为广大老年朋友欢迎的疾病防治保健读物和自我保健的良师益友。

南社版 街四十第

炎国南 街五十第

社出央海同社第 街六十第

目 录

MULU

第一讲	感冒	1
第二讲	咳嗽	5
第三讲	哮喘	9
第四讲	胃脘痛	13
第五讲	腹泻	23
第六讲	便秘	32
第七讲	胆石症	37
第八讲	冠心病	42
第九讲	高血压	46
第十讲	中风	50
第十一讲	糖尿病	54
第十二讲	高脂血症	58
第十三讲	失眠	62
第十四讲	颈椎病	67
第十五讲	肩周炎	71
第十六讲	腰椎间盘突出症	76

目 录

第一讲 感冒

记忆口诀：

感冒防治很重要，适应寒温穿衣帽。
多吃水果多饮水，注意休息别过劳。
冷水洗脸热泡脚，适当锻炼身体好。
生姜红糖煮水喝，预防感冒是高招。

1. 我们平时有个头痛、发热的都说是感冒了，但究竟什么是感冒，感冒还有哪些症状呢？

中医认为感冒是六淫邪气，侵袭肺卫而导致的常见外感疾病，其临床表现是多样的，主要以鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适等为其特征，西医称感冒为急性上呼吸道感染(简称上感)。

2. 六淫邪气是什么？如何致病？

六淫是指风、寒、暑、湿、燥、火等非时之气。感冒是由于六淫外邪侵袭人体而致病，而其中尤以风邪为先导。风与寒邪合而为风寒证，风与热邪合而为风热证，夏令暑湿之邪合而为病，以及秋季兼燥等都为临床常见。

3. 说到外邪致病，为什么在同样的外界环境下，有人感冒而其他人不受影响呢？

这个问题其实就是一个内因与外因的辩证关系问题。外邪侵袭人体是否发病，关键在于卫气之强盛，也就是人体的正气(对外邪的抵抗力)是否强盛，同时与感受外邪的轻重也有关系。如先天体质虚弱，或过度劳累，或久病体虚等，都易



受外邪侵袭而发病，正如《内经》所言：“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”。

4. 同为感冒，何为风寒证、风热证、暑湿证，其临床表现有哪些不同？

这里提到的风热证、风寒证、暑湿证是临床上感冒最为常见的三种证型。

在秋冬寒冷之季，风、寒之邪夹杂为病，多为风寒证，表现为恶寒重，发热轻，无汗，头痛，鼻塞声重，喷嚏，流清涕，咽痒咳嗽，痰稀薄色白，肢节酸痛，口不渴或渴喜热饮，舌苔薄白，脉浮或浮紧。

风热证多见于春夏温暖之时，风与热邪合而为病，表现为发热重，微恶风寒，有汗或汗流不畅，头痛面赤，鼻塞流黄浊涕，咳嗽，痰黏而黄，咽干咽痛，口渴欲饮，舌苔薄黄，脉浮数。

暑湿证见于夏秋之交，暑湿之邪为病，表现为身热，微恶风，汗少，头身困重疼痛，鼻流浊涕，咳嗽痰黏，心烦口渴，渴不多饮，胸脘痞闷，腹胀，大便溏泄，小便短赤，舌苔薄黄而腻，脉濡数。

其他还有体虚感冒。如气虚感冒，除了上述症状外还表现为神疲乏力，气短懒言，舌淡苔白，脉弱无力；阴虚感冒则表现为口干，干咳少痰，舌红少苔，脉细数。

5. 小小的感冒还有这么多证型，难怪平时感冒了用同种药治疗，有时有效，有时效果不好，这其中一定是与证型不同有关。那么不同证型的感冒该用怎样不同的治疗方法呢？

这个问题问得很好。根据证型进行治疗体现了中医的辨证施治思想。总体而言，感冒的病位在卫表肺系，解表祛邪为其治疗原则。《素问·阴阳应象大论》说：“其在皮者，汗而发之。”体现了从表而解的治疗原则。具体治疗方法：

风寒证治以辛温解表，疏风散寒，药用九味羌活汤等。

风热证治以辛凉解表，轻宣肺气，用银翘散、葱豉桔梗汤等；中成药有维 C 银翘片、银翘解毒丸、桑菊感冒片、羚翘解毒丸等。

暑湿证治以清暑祛邪解表，用新加香薷饮。

体虚感冒应扶正、祛邪兼顾，宜益气解表，滋阴解表。

气虚感冒者可常服玉屏风散益气解表，提高机体抵抗力。

由于人体自身的体质、感受邪气的不同，其临床表现也有差异，有寒、热、虚、实等质的差别，因而治疗用药也有所不同，一定要认清楚了再用药。西药多配合抗病毒及抗感染药物。

6. 除了药物外，有哪些自然疗法可以在家里运用？

自然疗法是一种无副作用的方法，特别对于一些不太适宜用药的患者而言，是非常好的一种方法。目前，自然疗法又称为绿色疗法，是一种无创伤的治疗，如穴位按摩、贴敷、拔罐、药浴等都属于此治疗的范畴。下面介绍一些简便易行的方法，供大家使用：

(1) 穴位按摩。风寒感冒取穴列缺、风门、风池、合谷，用稍重手法按揉，以有微微汗出为佳；风热感冒取穴大椎、曲池、合谷、鱼际、外关，手法宜重，汗出热退。有头痛者，加印堂、太阳；鼻塞者加迎香；咽喉肿痛者加少商点刺出血；恶心呕吐者加内关。平时按摩迎香、合谷、足三里等穴，以有酸胀感为度，有预防感冒的作用。

(2) 穴位贴敷。取药防风 150g、白芷 150g、川芎 150g、荆芥 150g，混匀共研为细末，过筛，用生姜汁调成膏状，贴敷于大椎、风门等穴位，起祛风解表的作用。一般每日一贴，可连续贴药 24 小时，连用 3 天。如果在使用过程中，出现局部瘙痒症状，可及时取下，防止出现皮肤过敏。

(3) 艾条灸治。对风寒型感冒者，可在按摩、贴敷等方法的基础上，加用艾条灸治的方法。将艾条点燃，以不灼伤皮肤为度，对准大椎、风门等穴灸治，以使穴位局部皮肤变红发热，起到祛寒解表的作用。

(4) 拔罐。拔罐方法对于风寒型感冒，特别是自觉项背发凉发紧的患者效果尤佳。方法是：选用内径为 5cm 的玻璃



火罐，以大椎为起点，沿督脉向下至腰俞排列拔罐，然后沿膀胱经一线顺序拔罐，每次拔罐 5~10 分钟后起罐，1 日 1 次，连用 3 天。本法能振奋阳气，驱寒外出。对于体质较好、能耐受者，还可使用走罐疗法，即充分暴露背部，局部涂上介质(如红花油、液体石蜡等润滑剂)，将罐吸于背上，沿膀胱经背部第一侧线和第二侧线上下推动火罐，左右交替进行刺激，以局部皮肤潮红、充血为度。该疗法做完，患者会有背部轻松、症状明显缓解的感觉。

7. 怎样预防感冒?

要注意室内的通风换气，家里如有感冒患者，可在室内用食醋加热熏蒸，一般每立方米 3~45ml，可起预防作用。平时要注意锻炼身体，增强体质，天气变化时，及时增减衣服，同时应多饮用白开水。

第二讲 咳嗽

记忆口诀：

咳嗽预防有几要，强身健体最重要。
开窗通风洁空气，吸烟饮酒要戒掉。
外出防寒戴口罩，一旦感冒早治疗。
梨子蒸水当茶饮，清热润肺咳自消。

1. 我们平时总说“咳嗽”，“咳”与“嗽”有什么不同吗？

咳与嗽含义确有不同，简而言之，有声无痰为咳，有痰无声为嗽，生活中一般痰声并见，难以截然分开，故中医以“咳嗽”并称，主要的临床症状为咳嗽和咳痰。咳嗽相当于西医常说的急支，也就是急性支气管炎，是由感染、物理、化学刺激或过敏原等引起的支气管黏膜的急性炎症，多因寒冷季节或气候突变而诱发。

2. 引起咳嗽的原因有哪些？

引起咳嗽的原因有外感和内伤两大类。

外感咳嗽多因起居不慎，寒温失宜，或过度疲劳，肺的卫外功能减退或失调，以致在气候突变的情况下，六淫邪气从口鼻或皮毛而入，侵袭肺系，肺失宣降而导致咳嗽。故《河间六书·咳嗽论》谓：“寒、暑、湿、风、火、燥六气，皆令人咳”，张景岳又曰：“六气皆令人咳，风寒为主”，所以外感咳嗽中，以风邪夹寒为病者居多。

内伤咳嗽乃由脏腑功能失调，内邪干肺所致，病变主要在肺，与肝、脾、肾均相关，常反复发作，迁延日久，故常虚实夹杂。



外感咳嗽与内伤咳嗽常相互为病，互为因果。

3. 外感咳嗽和内伤咳嗽的临床表现有什么不同？

外感咳嗽和内伤咳嗽虽都以咳嗽为主症，但临床表现上仍存在着较大的不同之处。一般而言，外感咳嗽病程短，起病急，多为新病，常伴恶寒、发热、头痛等肺卫表证；内伤咳嗽多为久病，常反复发作，病程长，为虚实夹杂，伴见其他脏腑病症。

外感咳嗽有风寒、风热、风燥三种类型。

风寒袭肺型。咳嗽声重，气急，咽痒，咯痰稀薄色白，常伴有风寒感冒的症状，如鼻塞、流清涕、头痛、肢体酸楚，或恶寒发热、无汗等，舌苔薄白，脉浮或浮紧。

风热犯肺型。咳嗽频剧，气粗或咳声嘶哑，咯痰不爽，痰黏稠色黄，伴鼻流黄涕，口渴咽痛，头痛，恶风发热等，舌苔薄黄，脉浮数或浮滑。

风燥伤肺型。见干咳少痰，咯痰不爽或痰中带血丝，鼻咽干燥，舌红少津，苔薄白或薄黄，脉浮数。

内伤咳嗽有痰湿阻肺、痰热蕴肺、肝火犯肺、肺阴亏虚四种类型。

痰湿阻肺型。痰多，咳声重浊，痰黏或稠厚成块，多因痰而咳，痰出咳平，舌苔白腻，脉象濡滑。

痰热蕴肺型。咳嗽，痰多，痰黏或稠黄，咯痰不爽，或咳血痰，气粗息涌，或有身热面赤，胸胁胀满，咳时引痛，口干欲饮，舌质红苔薄黄腻，脉滑数。

肝火犯肺型。咳嗽阵阵，痰少质黏，咳时引胁作痛，症状常因情绪波动而增减，舌红苔薄黄少津，脉弦数。

肺阴亏虚型。干咳少痰、痰中带血，或伴潮热颧红，失眠盗汗，心烦，手足心热，或形体日渐消瘦，声音嘶哑，口干咽燥，舌红少苔，脉细数。

所以，要根据病史、病程及症状等辨别是外感还是内伤，是虚还是实，是寒还是热，才能对证下药。

4. 按摩等外治法对治疗咳嗽有效吗？

通过刺激穴位来治疗咳嗽，疗效是肯定的。

外感咳嗽取肺俞、合谷、列缺等穴。兼发热的，加大椎、曲池、外关穴；兼咽喉肿痛者，加少商、尺泽穴；有痰中带血的，加孔最穴；咳嗽气急者加天突穴。以点按的手法，使穴位有酸麻胀重之感。

内伤咳嗽取肺俞、太渊、丰隆穴。痰多者加足三里、脾俞、中脘穴健运脾胃化痰；肝火犯肺者加太冲、肝俞、阳陵泉穴；心烦失眠者加神门、内关穴；咳血者加孔最、血海穴。

除了对穴位进行按法或揉法等刺激外，还可以配艾灸及穴位拔罐的方法。艾灸时取上述穴位，以局部皮肤微热稍红为度，每日治疗1次，每次约15分钟。拔罐时用闪火法取大椎、肺俞、风门、肝俞、天宗等穴位，每日治疗1次，每次5~10分钟。

5. 据说“耳穴疗法”也是一种有效的外治法，具体应当怎样操作？

耳穴贴压方法简便易行，穴位主要有气管、支气管、胸、肺、外鼻、内鼻、脾、肾、神门、风溪等。首先用酒精棉球消毒耳廓，然后用脱敏胶布内压入中药王不留行籽，贴于穴位的敏感点，每日按压贴3~5遍，每次约1分钟。2~3天后换贴另一耳。

6. 治疗咳嗽常用的中成药有哪些？

外感咳嗽，均由外邪犯肺，导致肺失宣降。治疗应宣肺解表，肺气才能肃降正常，不致上逆作咳。如果是单纯的风寒袭肺，可选三拗汤、华盖散等宣肺达邪。若是外感风寒、内有停饮，则用小青龙汤宣肺化饮；若是凉燥犯肺则选杏苏散宣肺润燥。外感风寒、内有郁热则用麻杏石甘汤宣肺散寒清热；如为风热束表，宜选桑菊饮宣肺清热；温燥犯肺则选

桑杏汤轻宣凉润。另有一些中成药，如橘红丸、急支糖浆、蛇胆川贝液、枇杷止咳露等均以清肺化痰止咳为主，用以肺热咳嗽者；蛇胆陈皮液主要用于咳嗽痰多者；百合固金丸养阴润肺，用于咳嗽气喘、痰中带血、午后潮热者；金水宝胶囊等用于肺肾气虚，慢性咳嗽患者。

7. 咳嗽患者在饮食上应注意些什么，有哪些好的食疗方法呢？

饮食以清淡为主，忌油腻，可选用青菜、菠菜、大白菜、刀豆、丝瓜等，再配上富有动物蛋白的猪瘦肉、鸡蛋等。咳嗽痰多者，应选用理气化痰的食物，如萝卜、萝卜子、橘皮等；痰中带血或咽干，咳嗽不畅者，可多食用藕、生梨、丝瓜等。发病期间忌食鱼腥虾蟹，咳黄稠脓痰时，忌辛辣、油炸及温补食品。

下面介绍几个简便易行的食疗方法：

(1) 五味子 250g、鸡蛋 10 个。五味子放入瓦器内，加水煮沸半小时，待药水冷后，放入鸡蛋，置阴凉处浸泡 7 日即成。每早吃 1 个鸡蛋，适用于入冬遇冷即发的支气管炎。

(2) 金橘加少许盐腌渍。每次取 4 个捣碎，加糖适量，沸水冲泡服用，用于支气管炎咳嗽兼胸闷、恶心、腹胀者。

(3) 丝瓜花 10g、蜂蜜少许。丝瓜花开水冲泡，加盖泡 3~5 分钟，入蜂蜜调匀，趁热饮用。1 日 1 剂，用于支气管炎咳嗽，口干咽燥者。

(4) 鲜荷叶 1 张、冬瓜(切片)500g，加盐等调料同煮成汤服用。适用于暑季咳嗽痰黄稠者。

(5) 白菜(开水烫熟后晾干)100g、豆腐皮 50g、红枣 10 枚，与盐等调味品一起炖汤服用。对燥性咳嗽较为适宜。

此外，易患咳嗽的人，应注意保暖，做耐寒锻炼，增强体质，提高抗病能力。

第三讲 哮喘

记忆口诀：

预防哮喘在春季，避免花粉受刺激。
猫狗皮毛别接触，烟雾粉尘要远离。
锻炼身体调情绪，肥辣发物口中忌。
哮喘发作勿恐惧，仰头坐位畅呼吸。
拍背咳痰防窒息，吃药吸氧急就医。

1. 在生活中常常可以见到“哮喘”的人，特别是小孩子的发病率似乎还很高。那么什么是“哮喘”？

俗称的“哮喘”，其病名就是支气管哮喘，简称为哮喘。祖国医学认为，该病是一种发作性痰鸣气喘疾患，可发生于任何年龄，以幼年、中青年表现多见，约40%患者有家族史。在我国的发病率为1%~4%。

2. 哮喘是一种发作性的疾病，有发作期和缓解期之分，其典型的临床表现是什么？

哮喘确实有缓解期和发作期之分。中医认为，该病乃因先天禀赋不足，脏腑功能失调、津液凝聚成痰所致，在小儿尤见于先天肾虚者，故有“幼稚天哮”之说。所以宿痰内伏于肺为哮喘的夙根，如因外感、饮食不当、情志失调、劳倦内伤或体虚病后等因素而诱发，内外合邪，痰阻气道，气道挛急而发作。哮喘发作时典型的表现喉间哮鸣有声，呼吸急促困难，甚则喘息不能平卧。正如《证治汇补》所言：“因内有壅塞之气，外有非时之感，膈有胶固之痰，三者相合，闭拒气道，搏击有声，发为哮喘。”在哮喘发作期若没得到很好控制，则可发生“喘脱”，乃为哮喘之危候。在哮喘缓



解期，一如常人，但亦有肺、脾、肾等脏气虚弱之候。

3. 哮喘发作期的治疗方法有哪些呢？

哮喘一旦发作，应及时就医，以便迅速控制症状。有一些中医药疗法专门针对哮喘的发作期而设，有较好的效果，即所谓“急则治标，缓则治本”。下面介绍几个药方及外治法：

(1) 哮喘 I 号方。地龙、僵蚕、射干、桃仁、苏子、白藓皮、侧柏叶、杏仁、五味子各 10g，黄芩 12g，牡蛎 15g，水煎服，每日 1 剂，分两次服。

(2) 十味平喘煎。麻黄、桂枝、五味子、法半夏、甘草各 10g，苏子、海浮石各 15g，干姜 8g，细辛 5g，白芍 30g，水煎服，每日 1 剂，分两次服。

(3) 平哮汤。炙麻黄 9g，炒杏仁、地龙、当归各 12g，桑白皮、石苇、徐长卿各 20g，蝉蜕、甘草各 6g，细辛 5g，每日 1 剂，分两次服。

(4) 赵氏哮喘方。桑白皮、瓜蒌各 12g，黄芩、银杏、阿胶、麦冬各 10g，生石膏 30g，麻黄、生甘草各 3g，法半夏、苏子各 5g，炒杏仁 6g，水煎服，每日 1 剂，分两次服，用于小儿哮喘。

(5) 针刺治疗。取肺俞、膻中、定喘、天突、列缺、丰隆等穴。风寒犯肺者，加大椎、风门；痰热壅肺者，加尺泽、鱼际。发作期针用泻法，针后可于大椎、肺俞、风门等穴拔罐。缓解期取膏肓俞、肺俞、定喘、关元、太渊穴；肺脾气虚者，加脾俞、足三里；脾肾阳虚者，加肾俞、太溪。缓解期针用补法。

(6) 皮肤针疗法。自尺泽至鱼际手太阴经循行部位，两侧胸锁乳突肌，第 7 颈椎至第 12 胸椎棘突旁开 1.5 寸膀胱经循行线上，用皮肤针按顺序轻叩至皮肤潮红。发作期每日治疗 2~3 次，缓解期每日治疗 1 次，7 天为 1 个疗程。

(7) 推拿按摩法。患者俯卧，医者用手掌在背部自上而下做推法、揉法数次，然后按压身柱、肺俞、心俞、膈俞、

定喘穴。再取仰卧位，医者用双手掌在前胸自上而下做推法、揉法数次，然后按压天突、膻中、尺泽、鱼际、足三里、丰隆等穴，呼吸困难者重按天突及捏拿肩井穴。

(8) 灌肠疗法。取麻黄 6g，半夏、桑白皮、五味子各 10g，细辛 12g，夜交藤 20g，甘草 3g。上药加水 800ml，浓煎至 200ml。每晚作高位保留灌肠，5 天为 1 个疗程。

(9) 雾化吸入疗法。取射干 12g，炙麻黄 8g，法夏、紫菀、冬花、杏仁、五味子、苏子、橘红各 10g，细辛、炙甘草各 6g，生姜 5 片。将药放入有嘴壶中，煮沸，患者从壶嘴吸入蒸汽。每日 2~4 次，每次 20 分钟，10 天为 1 个疗程。治疗过程中，可事先在患者口鼻周围涂以凡士林，以防烫伤。本法适用于冷哮。

(10) 艾灸疗法。以大椎、肺俞、涌泉为主穴，肾虚加肾俞，痰热加丰隆。均采用隔盐灸法。另有隔姜片灸，用大于艾条直径的生姜切成 8mm 厚的生姜片，置于穴位(天突、膻中、中府、云门、大椎、定喘、肺俞、肾俞)上，然后将艾条中的艾绒做成艾炷，直接放在生姜片上点燃，每次 3~5 壮，每次 2~4 个穴位，以患者感觉皮肤灼热为度。每日 1 次。

4. 对于哮喘患者来说，缓解期的治疗非常重要，有哪些方法可以减少或延缓哮喘的发作？

在缓解期，患者主要为脏腑功能的不足，宿痰内伏，此时可选用以下方法：

(1) 冬病夏治。这是目前被认为比较好的防治哮喘的方法。具体方法是选在头伏至末伏之间的这段时间进行穴位贴敷治疗。取白芥子、甘遂、炙元胡、细辛、鱼腥草、制半夏各 200g，烘干混匀研为细末，用生姜汁调成膏状。取适量药膏贴于大椎、膻中、定喘、肺俞等穴位上，用胶布固定。贴敷 5~6 小时，以局部有灼热感、充血潮红或有细小水泡为宜。连续治疗 3 次为 1 个疗程，每次间隔 10 天。

(2) 推拿按摩法。取华佗夹脊穴，由下向上捏拿，至皮肤潮红为止，然后按定喘、肺俞、脾俞、肾俞等穴。此法可

增强机体免疫力。

(3) 梅花针疗法。每次叩刺胸 1~7 椎旁夹脊穴，由轻渐重，使局部有出血点，3~4 天治疗 1 次。

(4) 哮喘Ⅱ号方。当归、人参、玉竹、女贞子、补骨脂、苏子、五味子各 10g，熟地、山药、牡蛎各 20g，黄芪、茯苓、胡桃仁各 10g，水煎服，每日 1 剂，分 2 次服。

5. 哮喘患者在饮食方面应注意些什么，有哪些食疗方法可以运用？

哮喘患者在急性发作时应进食富含营养的流质或半流质，尽量多饮水，以补充水分，这样有利于痰液排出。平时饮食宜清淡，少食多餐，细嚼慢咽，避免过饱、过咸、过甜，忌食生冷，忌吸烟及刺激性食物等。另有几个食疗方介绍如下：

(1) 芝麻 250g，生姜、冰糖、蜂蜜各 125g。芝麻炒熟研细，生姜捣汁去渣，两者拌匀再炒，冷却后与蜂蜜混合拌匀，置瓶备用。每次服 1 匙，每日早、晚各服 1 次。适用于冷哮。

(2) 干姜 5g、茯苓 15g、甘草 3g，大米 100g。前 3 味先煎取汁，药汁加适量水煮粥，将成时，用油、盐适量调味服用。1 日 1 剂，分 2 次服用。适用于冷哮。

(3) 鲜柚子皮 150g，百合、白糖各 50g。前两味用水煎 2~3 小时至熟烂，加白糖调味服用。每日 1 剂，分 2 次服，小儿减量。适用于热哮。服此药期间，忌食萝卜、鱼虾等物。

6. 哮喘患者在生活中应注意一些什么问题？

哮喘是发作性疾患，其发作与环境密切相关。哮喘患者应明确过敏原，对已知的过敏原，要绝对禁忌接触。居住环境宜空气清新，适当地锻炼身体，增强体质，适应气候变化，戒烟禁酒，根据具体情况服用中药，扶正固本，增强机体的抗病能力。