

简易中医療法

湖南中医药研究所 编

人民卫生出版社

简易中医疗法

(修 订 本)

湖南省中医药研究所 编

人 民 卫 生 出 版 社

简 易 中 医 疗 法
湖 南 省 中 医 药 研 究 所 编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版
人 民 卫 生 出 版 社 印 刷 厂 印 刷
新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

787×1092 毫米 32 开本 4 $\frac{1}{2}$ 印张 93 千字

1961 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

1978 年 3 月第 3 版修订

1978 年 3 月第 3 版第 8 次印刷

印数：319,201—469,600

统一书号：14048·2502 定价：0.26 元

第三版说明

本书于1961年初版，1965年再版过，原是为了向农村基层医药卫生人员普及中医基本知识和防治经验而编写的。因为内容比较简明、文字也较通俗，而所介绍的一些疗法，大多又是简单易行、疗效较好的单方、验方，因此，出版以来较受读者的欢迎。

在毛主席“六·二六”光辉指示指引下，合作医疗有如烂漫的山花，开遍祖国大地，赤脚医生茁壮成长，农村卫生革命发生了深刻的变化。为了适应农村的需要，巩固发展合作医疗，坚持把医疗卫生工作的重点放到农村去，特在原书的基础上，本着简、便、廉、验的原则，以农村常见病、多发病为主，结合当前农村的实际情况和广大赤脚医生的实际需要，再次进行了修订，充实了一些文化大革命以来各地开展群防群治的新鲜经验，以供赤脚医生临证参考之用。

本书在这次修订时，遵照国务院批准的国家标准计量局等单位关于改革中医处方用药计量单位的规定，将中药剂量一律改用米制计量单位。

限于我们的水平，特别是编写赤脚医生的通俗读物是一项新的工作，还缺少经验，本书需要再经实践的检验，才能逐步提高。

另外，本书主要是根据我地情况编写的，其中难免有不适合其他地区应用的情况，请各地在试用时，予以删补。并希望提出宝贵意见，以便今后修订改进。

湖南省中医药研究所

一九七七年九月

目 录

一、中医是怎样治病的·····	1		
(一)了解病情·····	1	(三)分析病证·····	9
(二)找出原因·····	7	(四)选择治法·····	13
二、内科·····	16		
感冒·····	16	头痛·····	42
咳嗽·····	18	眩晕·····	44
哮喘·····	19	肺癆·····	45
伤暑·····	22	鼻血·····	47
中暑·····	23	吐血·····	48
疟疾·····	25	便血·····	49
痢疾·····	27	尿血·····	50
呕吐·····	29	癰闭·····	51
腹泻·····	30	便秘·····	52
腹痛·····	32	虫病·····	54
胃痛·····	34	(一)蛔虫病·····	54
伤食·····	35	(二)钩虫病·····	55
痹证·····	35	(三)蛲虫病·····	56
痿证·····	38	(四)绦虫病·····	57
黄疸·····	39	(五)姜片虫病·····	58
水肿·····	40		
三、妇科·····	60		
月经提前·····	60	带下·····	64
月经推后·····	61	崩漏·····	65
痛经·····	62	子宫脱垂·····	67
闭经·····	63	阴痒·····	68

妊娠呕吐.....	70	缺奶 奶汁自出.....	72
乳痈.....	71		
四、儿科	74		
麻疹.....	74	慢惊风.....	82
附：麻疹肺炎.....	76	疳积.....	83
水痘.....	77	鹅口疮.....	86
百日咳.....	78	遗尿.....	87
疳腮.....	80	夜啼.....	88
急惊风.....	81	暑渴.....	88
五、外科	89		
风疹块.....	89	痈毒.....	100
湿疹.....	90	痔疮.....	101
疥疮.....	92	脱肛.....	102
癣病.....	93	水毒(稻田皮炎).....	104
臃疮.....	95	冻疮.....	106
疔疮.....	97	烧、烫伤.....	107
疖子 痈子.....	98		
六、五官科	109		
咽喉肿痛.....	109	耳脓.....	115
白喉.....	110	牙痛.....	116
火眼.....	112	口疮.....	118
沙眼.....	114		
七、急救	120		
农药中毒.....	120	毒蛇咬伤.....	125
食物中毒.....	122	毒虫伤.....	126
附：草药索引表.....	128		

一、中医是怎样治病的？

中医是怎样治病的？比较恰当的回答，就是按照中医的理法方药，进行“辨证论治”。“辨证论治”这四个字，包括了中医诊断疾病、治疗疾病的一整套理论和方法。因此，先把这个问题简要地介绍一下，对于学习本书下面所讲的一些常见病的辨证治疗有好处。究竟什么叫做“辨证论治”呢？简单地说，就是如何辨明病证，把病看准，如何使用恰当的药物治好疾病的一整套治病的办法。要辨明病证，首先必须了解病情。了解病情，主要是依靠医生的检查和病人自己讲。当掌握了全盘情况以后，就要针对这些情况来分析：究竟是什么原因引起的？是哪里有病？病证的特征是什么？病证的性质又是怎样？等等，这就是“辨证”。做好了这一步工作，接下来就要针对具体的病证，定出治疗的原则，然后运用恰当的药物口服或外用，达到治好疾病的目的，这就是“论治”。但辨证论治这一套治病方法，又是紧密联系起来的。究竟怎样辨证论治呢？按照中医看病的习惯，可分为了解病情、找出原因、分析病证、选择治法等四个方面。现在一步步地来讲。

(一) 了解病情

了解病情是最重要的第一步工作。了解病情，除了病人自己讲以外，还要依靠医生的检查。医生的检查，是通过眼看（望诊）、耳听或鼻嗅（闻诊）、口问（问诊）、手按或摸（切诊）这四种方法来进行的，一般简称为四诊。它是中医

诊病的基本方法，我们必须逐步掌握它，现在先把一些主要的、便于掌握的介绍于下：

望诊

望诊主要是看病人的神色和形态，因为得了病，就会在这些方面表现出反常的现象来。

什么叫做神色？神就是精神表现，色就是颜色和光泽。什么叫做形态？形就是形体（有一定形状的身体），态就是活动状态。

为了说明这些问题，我们分全身情况和局部情况两部分来介绍。

先说全身情况：

精神过于兴奋，烦躁不安的，多属热证、实证；没有精神，懒说懒动的，多属寒证、虚证。起病不久，神昏不清的，多属实证、热证；病久不好，神志糊涂的，多属虚证、寒证。

肥胖的人多痰，瘦弱的人多火。

手脚抽动或肌肉颤动，多是风证；手脚活动不灵，一动就疼痛的，多是风湿。病人皱着眉头，以手按住胸部或肚子的，多是虚寒痛证；如果胸部或肚子痛不可按的，多是实热痛证。

睡觉眼睛不闭的，多是虚证；一忽儿坐起，一忽儿躺下，心里烦躁，不能入睡的，多是实证。

再说局部情况：

对局部的望诊，主要是看面部以及五官（是眼、鼻、耳、舌、口的总称）的颜色。色分五种：青色多见于风证、痛证，红色多见于热证，黄色多见于湿证，白色多见于虚证，黑色多见于寒证。面色光亮鲜明，多属热证、实证；面

色晦暗枯燥，多属寒证、虚证。

口眼歪斜，牙齿咬得紧紧的，多见于风证。眼白发红或有红丝的，属热证；眼白有红丝，红丝的末端有圆点的，属瘀血证；眼白发黄是湿证；眼眶下陷的，则病情危险。鼻流清涕是感冒风寒，鼻孔干燥，流黄稠鼻涕的，是热证；鼻翼煽动是痰热证。口唇枯燥带紫红色是瘀血证。

最后，要讲一讲舌诊。舌诊是中医临床诊断中极为重要的一项，不但是望诊中的重点，也是四诊中的重点。舌诊包括看舌质和舌苔两部分。

舌质：舌质主要看它的颜色和形态的变化。正常的舌质是淡红色的。舌质较正常稍红的是热证、实证；较正常淡的是虚证、寒证。绛色（深红色）是血里有热。紫色有寒热的分别：深紫干枯属热，浅紫湿润属寒。舌面干燥起小的红色的肉刺或裂纹，多属热证。舌头颤动或伸出口外舔弄的，多属风证。舌肿胀色紫的，多属瘀血。舌卷缩色淡的，多属寒证、虚证。

舌苔：舌苔就是舌面上长出来的象污垢一样的东西。看舌苔主要是看颜色和干燥湿润的情况。舌苔薄而润滑的是表寒证，干燥的白苔是热证；白苔厚腻的属湿证，黄苔厚腻的属湿热证；黑苔润滑的属大寒证，干燥的黑苔属大热证。

闻诊

闻诊包括听声音和嗅气味两个方面。

听声音：说话声音很高，乱讲乱说的，属热证、实证；讲话声音很低，断断续续的，属寒证、虚证。声音嘶哑的是肺经的病，惊叫的是惊风，喊哎哟的是痛证。呼吸气粗的是热证、实证。呼吸声低、接不上气的是虚证、寒证。打喷嚏的是风寒。打呃的是胃病。

嗅气味：口中有臭气是胃病，大便腥臭属热证，妇女的月经或白带有臭气的多是湿热证。

问诊

问诊主要是医生问病人，病人不能自己说时，就要问照顾病人的人或家属。在问诊时应该注意有秩序、有目的、有重点地问。

1. 寒热：一般来说，怕冷是寒证，怕热是热证。白天发热或手背发热是外感证；午后或晚间发热或手心发热，是内伤证或虚热证。怕冷发热，来去有一定的时候，反复发作的，多半是疟疾。

2. 头身：头痛身痛、发热怕冷的是外感。头痛在早晨，耳朵里面响的，多半是气虚。头痛在晚上更厉害的，多半是血虚。四肢关节痛，一时痛在这里一时痛在那里，遇天气变化时加重的是风湿。腰部隐隐作痛的是肾虚。腰部象针刺一样痛得很厉害，曾经受过伤的，多半是瘀血。腰痛牵连到下肢也痛的，多半是风湿。

3. 汗：怕冷没有汗，多属表寒证。怕风汗出，属表热证。怕热汗出多属里热证。睡觉时出汗，醒来了又不出汗的，是虚证。

4. 胸腹：胸腹痛没有一定部位，一时痛在这里，一时又痛在那里的，是气痛。痛有定处，到晚上更厉害的，是血痛。痛的时候喜欢用手按，按了就好些的，属虚寒证。痛时怕用手按，按了更痛的，属实热证。痛时肚里拱起一条，用手按后就散的多是蛔虫。肚里有块，手按不动的属瘀血积滞。

5. 饮食：喜欢吃冷的多属热证，喜欢吃热的多属寒证。不想吃东西是脾胃病或久病，吃东西吃得很多是胃火。口苦

是肝胆病，口中甜是脾病，口中酸是伤食或胃病，口淡不知味是胃气虚弱。

6. 大小便：大便腥臭干燥解不出，多属实热证；大便色灰白或拉稀、水分多，粪便没有什么特殊气味，多属寒证；小便黄，尿道痛，多属热证或湿热证；小便色清，没有气味，经常要解，量多而色淡，多属虚寒证；小便白色象米泔，是湿热、积滞。

7. 月经：月经提前带紫红色，有血块，多属热证；月经推迟，色淡红，量很少，多属寒证。肚子痛在月经前发生，多属气滞血瘀；痛在月经后发生，多属气血虚。如果一向月经正常，突然停经，呕吐，喜欢吃酸东西，就要考虑是否怀孕。

切诊

切脉法：医生用手的第二、三、四指挨次放在病人掌后部位，第二指按在腕关节横纹部位（寸部），第三指放在掌后高骨上（关部），第四指放在高骨后（尺部）（见图1）。

切脉时，病人肘部弯曲，把手掌放在脉枕（临时也可用枕头、书本代替）上，医生以左手诊病人右手，以右手诊病人左手，诊完一只手再诊另一只手（见图2）。诊脉时思想要集中，调匀呼吸，医生可随着自己的呼吸来数病人的脉搏

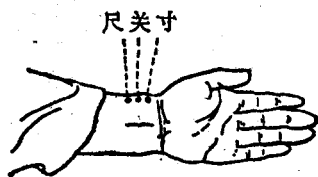


图1 寸、关、尺部位

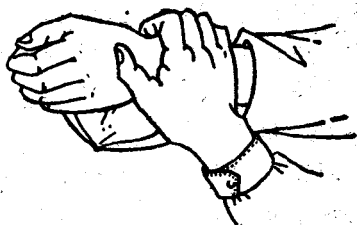


图2 诊脉

次数，正常人一呼一吸跳四至五下。

脉象：脉的形象比较复杂，这里只讲几种最常见和最容易辨别的脉象和所主病证介绍如下。

浮脉 轻轻地按，就能清楚地感到脉的跳动，多属表证。

沉脉 重按才能感到脉的跳动，多属里证。

迟脉 脉搏跳动得很慢，一呼一吸之间，只跳二至三下，多属寒证。

数（读作“朔”Shuò）脉 脉搏跳得很快，一呼一吸之间，跳六至七下，多属热证。

缓脉 一呼一吸之间跳四下，脉来有力，多属正常现象。若脉来无力，则多属湿证。

滑脉 脉来往流利圆滑的，多属痰饮，或是伤食，或为实热证，血盛的、怀孕的脉也多滑。

涩脉 脉来去不流利，象轻刀在竹子上刮一样，多属瘀血证，血少的脉也涩。

实脉 轻按重按都有力，多属实证。

虚脉 轻按重按都无力，多属虚证。

弦脉 象按琴弦一样，绷得紧紧的，多属肝病或疟疾。

小儿脉法：小儿三岁以上才切脉，脉搏一般比成人较快，常一呼一吸之间跳六下。六次以上则为数脉，不到六次则为迟脉，其他脉象与成人同。三岁以下则只能看指纹。看小儿指纹法，以小儿第二指（食指）从近端至远端分三节察看，第一节为风关，第二节为气关，第三节为命关。看指纹时，先用手推食指掌面皮肤，从命关轻轻地推向气关、风关，使指纹明显易见（见图3）。正常的

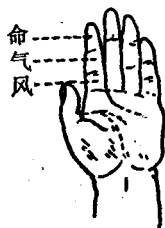


图3 风、气、命三关

指纹是红活的。指纹色紫属热，色较正常稍红属风寒，色青属惊风，手指皮肤发白，指纹不现的是疳积。出现在风关为病轻，气关为病重，命关为危险证候。

在临床上，望闻问切四诊，必须结合起来应用，这样才能比较全面和正确地了解病情，“辨证”才有依据，治法才能对头。

(二) 找出原因

我们掌握了病人的全盘情况以后，就要开始进行分析，首先要做的就是要根据病证的表现来寻找发病的原因，任何病证的出现都是有原因的。形成疾病的原因有多种，有的容易知道，象受凉感冒，吃了不清洁的食品，烧烫伤，蛇虫咬伤，跌伤等，连病人自己也知道得很清楚，但有的就不容易知道，需要医生诊断才能找出来。但尽管引起疾病的原因很多，我们却可以把它分为两类。

外因

外因一般是指不正常的气候以及其他存在于外界的能使人发病的因素来说的。因为这些多是从体表侵入人体，所以中医又把它叫做“外邪”。下面讲几种主要的外邪和它引起的病证。

风邪 一切突然出现、变化较快或发病的部位没有一定的病证，多由风邪引起。如头痛、发热、汗出、怕风、脉浮缓、舌苔薄白的，是为伤风。如四肢关节痛，痛的部位没有一定，一时痛在这个关节，一时又痛在那个关节的，多是风湿。此外，如手足抽筋，口眼歪斜，半身不能动等，一般也叫做风证，但这是“内风”，不属外因范围。

热邪 凡外界气候炎热以及一切能够引起人体发热的原

因，都叫做热邪。证见发热、口干，经常要喝水，大便干燥解不出，小便短黄，脉数，舌苔黄等。

湿邪 淋雨受湿，露天睡觉，长期在湿地做工或久坐湿地，湿邪就能从体表侵入人体。湿邪在体表，则头昏发重，一身沉重疼痛，面色黄，脉缓，舌苔白腻。如果湿邪由体表入脏腑，则胸中不舒，肚子胀，大便拉稀，肚子作响，小便象米泔水一样，脉沉缓，舌苔白滑。妇女则白带多。

燥邪 燥邪多因外界气候干燥引起，多发于秋天。证见身热，有汗，口干，咽痛，咳嗽，痰中带血，胸痛，脉浮数，舌苔薄白，舌干等。

寒邪 伤于寒邪的病，多见于冬天。寒邪侵入体表，则有头身痛，怕冷，口不干，脉浮紧，舌苔白滑等症。寒邪由体表入脏腑，则出现上吐下泻，肚子痛，手脚冷等症。如由于脾肾虚寒，也可以引起呕吐，腹泻，手脚冰冷，面色苍白，脉沉迟等症，则属“内寒”，不属外因范围。

此外，一切外伤——跌伤、扭伤、烧烫伤，蛇虫咬伤等，都属外因范围。跌伤、扭伤、烧烫伤等，只是在外伤时起作用，受伤后在发病过程中不是始终起作用的。还有虫病，也是外因引起的病。

内因、

内因主要是指人本身体质虚弱或精神活动异常的现象。任何病证的出现，都是病邪与人体相互斗争的一个过程，而体质的强弱更起重要的作用。譬如好多人同时感受外邪，有些人发病，有些人可不发病，这就与人的体质强弱有关。

精神活动异常，常表现为有些人心情不开朗，抱有不必要的顾虑，忧忧郁郁，心事重重，日子一久，就会出现不想吃东西，没有力气，呼吸气短，痰多，消瘦，头昏眼花，心

跳，失眠等。这些症状看起来很容易认为是脾胃不好，或者
血气虚弱，其实是由精神活动异常引起的。因此，治疗的时
候，就不能单靠补脾胃或者补血气，还得从根本上着手，要
帮助病人解除不应有的精神负担。至于痴呆、发癫、发狂
等，那就更容易看出是精神错乱的病。

人有年龄性别的不同。小儿脏腑柔弱，抵抗疾病的能力
弱，得病后又容易发展成为偏虚偏实证。对妇女来说，某些
病则与月经、怀孕、产后等有关。

此外，有的人饮食不节，损伤脾胃，可能出现呕吐，打
呃，吐酸，肚子胀，大便干结等症。长期的过度的劳累，也
可能成为内伤病的原因，常见的症状有一身没力气，呼吸短
促，懒说懒动等。

如上所述，疾病的形成，都是有原因的。因此，找出原
因就是便于辨证治疗从根本上解决问题。

(三) 分析病证

病证是错综复杂的，虽是同一原因，它所表现出来的症
状千差万别，发病的部位有表（皮肤、肌肉、筋骨、血脉）
有里（经络、脏腑），病证的性质有寒有热，邪（邪气）正
（抵抗疾病的能力）的盛衰，有虚（正气虚弱）有实（邪气
强盛）。根据疾病所表现出来的一系列具体症状，可概括为
表里、寒热、虚实等几类证型。一般以表、热、实属阳，
里、虚、寒属阴。

表证 由各种外因所引起的疾病，多先伤体表，常表现
为表证。

1. 表寒：头身痛，发热，怕冷，身上没有汗，脉浮，
舌苔薄白。多属风寒引起。

2. 表热：全身发热，稍微有点怕冷或不怕冷，有汗，口干，脉浮数，舌苔薄黄。多因风热引起。

3. 表虚：汗出怕风，或汗出不止，脉浮缓无力，舌质淡红。多属虚人外感。

4. 表实：身上没有汗，身痛，关节痛，脉缓，舌苔白厚而滑。多属风湿引起。

里证 里证是指病邪由表入里或脏腑有病。

1. 里寒：怕冷，口不干，干呕，肚子痛，肚子泻，手脚发凉，脉沉迟，舌苔白滑。

2. 里热：身热，汗出，口干，心烦，小便黄，大便干结，脉数实，舌苔干黄。

3. 里虚：呼吸短促，懒说懒动，不喜欢吃东西，泻肚子，遗精，小便不自觉地流出来，脉沉无力，舌质淡红。

4. 里实：胸中胀痛，肚子痛不可按，大便干结，小便解不出，脉沉实，舌苔黄厚。

实证 实是指病邪实。无论病邪在表在里都有实证。

1. 热实：在表的与表热证同，在里的与里热证同。

2. 寒实：在表的与表寒证同，在里的与里寒证同。

这里再附带提一下，由邪气实所引起的疾病，在发展过程中，往往产生一些有害的东西，这些东西也能引起一定的病证，如痰饮、瘀血等。

痰饮：一般以粘稠的为痰，清稀的为饮，实际上同出于一源，都是由于水湿停积于人体所形成的。不过痰饮有寒痰（饮）和热痰（饮）之分。热痰（饮）见证：咳嗽痰稠色黄，口干咽燥，脉数，舌苔黄腻。寒痰（饮）见证：咳嗽痰稀色白，或呕吐清涎，或手臂不能抬举，或皮里有痰核，或胸胁痛，或肠中有水声。脉多沉迟，舌苔白。

瘀血：多由于脏腑血脉损伤或因外伤引起。证见口吐血，鼻出血，面色青紫，皮肤出现瘀斑或青肿作痛，或腹中有块，推按不动，口唇干燥，但只想漱水不想喝下，脉多涩，舌质青紫。

虚证 虚是指体质虚。无论表里、脏腑、气血都有虚证。

1. 虚寒：面色白，怕冷，手脚发凉，小便白，腹泻，大便中有不消化的食物，没有精神，脉多沉迟，舌质淡红。

2. 虚热：手足心发热或午后晚间发热，睡中出冷汗，脉细数，舌质色绛。

3. 气虚：呼吸时接不上气，懒说懒动，全身无力，不想吃东西，小便时时要解，大便滑泄脱肛，或子宫脱出，脉虚，舌无苔。

4. 血虚：面色苍白，唇舌指（趾）甲色淡红或色白，头晕眼花，心跳，没有力气，或手脚发麻，脉细无力，舌质淡红。

热证 全身发热，口干，面色红，大便结，小便黄，脉数，舌苔干黄或干黑，舌质起芒刺。热证可见于表里、虚实各种类型，已见上述。

寒证 身寒肢冷，口不干，面色苍白，大便稀，小便多而色白，脉迟，舌苔白滑。寒证也可出现于表里、虚实各种类型。已见上述。

在临床上，有许多病证是寒热、虚实、表里夹杂的。因此，学习表里、寒热、虚实分证，应该把它们结合起来，灵活掌握。

以上是根据证候来分类的辨证方法，下面再来介绍脏腑辨证法。“脏”包括心、肝、脾、肺、肾；“腑”包括胆、