

new

· 招招简便易行 · 疗效奇特显著 · 健康如此简单 ·

胡冬菊 杜艳茹 窦 静/主编

内科病自疗 [速查手册]

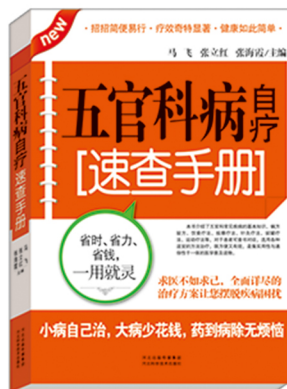
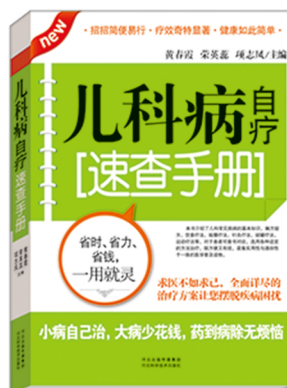
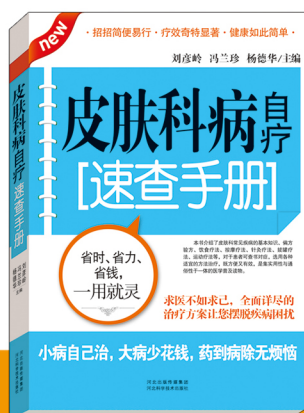
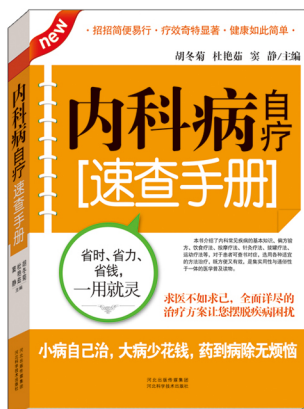
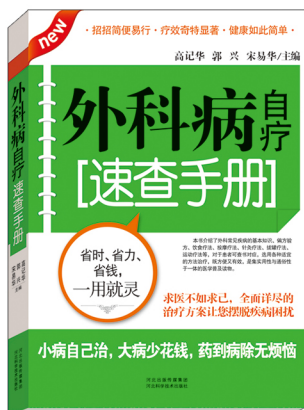
省时、省力、
省钱，
一用就灵

本书介绍了内科常见疾病的基本知识、偏方验方、饮食疗法、按摩疗法、针灸疗法、拔罐疗法、运动疗法等，对于患者可查书对症，选用各种适宜的方法治疗，既方便又有效，是集实用性与通俗性于一体的医学普及读物。

求医不如求己，全面详尽的
治疗方案让您摆脱疾病困扰

小病自己治，大病少花钱，药到病除无烦恼

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



组织策划：王辛卯
 责任编辑：沈鸿宾 王文静
 封面设计：胡椒設計
 美术编辑：阮 成

· 招招简便易行 · 疗效奇特显著 · 健康如此简单 ·

内科病自疗 [速查手册]

省时、省力、
省钱，
一用就灵

胡冬菊 杜艳茹 窦 静/主编

小病自己治，大病少花钱，药到病除无烦恼

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主 编 胡冬菊 杜艳茹 窦 静
副主编 魏晓娜 董凤英 张雪娟 谢 伟 马 瑞
编 委 王永敏 张晓莉 崔建从 余妙华 康 欣 任 杰 张宁宁
赵 艳 姚 娜 史春林 杨 玉 郭 兴 陈二恒 荣英蕊
孙素娟

图书在版编目（CIP）数据

内科病自疗速查手册 / 胡冬菊, 杜艳茹, 窦静主编
— 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5375-5506-7

I. ①内… II. ①胡… ②杜… ③窦… III. ①内科—
疾病—中医疗法—手册 IV. ①R25-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第244251号

内科病 自疗速查手册

出版发行 / 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社
地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号
邮 编 / 050061
组织策划 / 王辛卯
责任编辑 / 沈鸿宾 王文静
封面设计 / 胡椒设计
美术编辑 / 阮 成
印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司
开 本 / 770×1000 1/16
印 张 / 15
字 数 / 270千
版 次 / 2013年1月第1版
印 次 / 2013年1月第1次印刷
定 价 / 26.00元



PREFACE

前 言

开展家庭自疗，是当前医学发展的一个新趋势，只要自己懂得一定的医疗常识，在医生的指导下，就可以自己动手进行自疗，使疾病及时得到预防和治疗。这样既省事、省时，免去一些去医院的诸多烦恼，又减轻了自己的经济负担。为此，我们组织有关专家、教授编写了《内科病自疗速查手册》一书。

本书包括70种内科常见病、多发病，每种疾病扼要介绍其概念、病因、主要表现、爱心提示，重点是按中医分型介绍主证、处方，以及偏方验方、饮食疗法、按摩疗法、针灸疗法、拔罐疗法、运动疗法等，患者可查书对症，选用各种适宜的方法治疗，既方便又有效，是集实用性与通俗性于一体的医学普及读物。

虽然我们做了最大的努力，但由于水平所限，不当或疏漏之处在所难免，敬请读者批评指正，不胜感激。

编 者



目录 CONTENTS

上呼吸道感染 / 007

急性气管—支气管炎 / 010

慢性支气管炎 / 013

支气管哮喘 / 017

肺炎球菌肺炎 / 021

支气管扩张 / 024

肺脓肿 / 027

肺结核 / 029

肺气肿 / 033

反流性食管炎 / 037

急性胃肠炎 / 040

慢性胃炎 / 042

消化性溃疡 / 046

胃下垂 / 050

功能性消化不良 / 053

胃黏膜脱垂症 / 056

克罗恩病 / 059

溃疡性结肠炎 / 062

肠易激综合征 / 066

肠结核 / 069

细菌性痢疾 / 072

便秘 / 075

慢性病毒性肝炎 / 077

脂肪肝 / 081

肝硬化 / 084

急性胆囊炎 / 088

慢性胆囊炎 / 091

胆石病 / 094

急性胰腺炎 / 097

慢性胰腺炎 / 099

心律失常 / 102

病毒性心肌炎 / 105

心肌病 / 108

病态窦房结综合征 / 110

慢性肺源性心脏病 / 114

冠状动脉粥样硬化性心脏病 / 117

心脏神经官能症 / 121

高血压病 / 123

低血压 / 127

急性肾小球肾炎 / 130

慢性肾小球肾炎 / 133

急性肾盂肾炎 / 137

慢性肾盂肾炎 / 140

肾病综合征 / 143

紫癜性肾炎 / 146

狼疮性肾炎 / 149

糖尿病性肾病 / 153

泌尿系结石 / 156

肾下垂 / 159

前列腺增生 / 163

缺铁性贫血 / 166

白细胞减少症 / 169

原发性血小板减少性紫癜 / 172

过敏性紫癜 / 175

甲状腺功能亢进症 / 178

糖尿病 / 181

痛风 / 185

高脂血症 / 188

骨质疏松症 / 191

肥胖症 / 194

三叉神经痛 / 197

梅尼埃病 / 201

面神经炎 / 203

老年性痴呆 / 207

神经衰弱 / 210

失眠 / 213

颈椎病 / 216

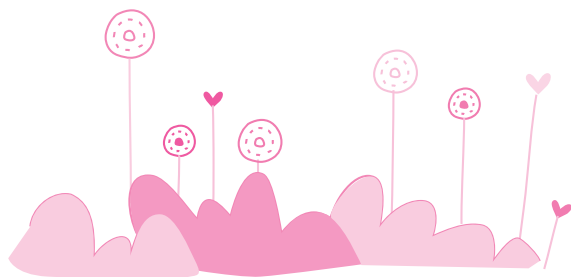
肩关节周围炎 / 220

腰椎间盘突出症 / 224

坐骨神经痛 / 227

附录 常用腧穴图 / 231

参考文献 / 239





上呼吸道感染是指由鼻、鼻旁窦、咽和喉所构成的上呼吸道的感染性疾病。90%左右由病毒引起，细菌感染常继发于病毒感染之后。患者与带病毒者是传染源。通过飞沫或手传播。常于机体抵抗力降低时，如受寒、劳累、淋雨等情况，原已存在或由外界侵入的病毒或/和细菌，迅速生长繁殖，导致感染。本病预后良好，有自限性，一般5~7天痊愈。



风寒型

[主证] 多见于寒冷季节，或四季中气候骤冷，感冒初始，症见恶寒甚，发热轻微，无汗，涕清，喉痒，痰清稀，尿清长，苔薄白，脉浮紧。

[处方] 紫苏叶15克，杏仁12克，半夏12克，茯苓15克，前胡12克，桔梗12克，枳壳12克，陈皮12克，生姜3片，大枣4枚，甘草6克。

风热型

[主证] 发热微恶风，汗泄不畅，涕浊，痰稠，口干或渴，咽痛，尿黄，苔白黄，脉浮数。

[处方] 金银花15克，连翘15克，薄荷12克，荆芥12克，牛蒡子15克，板蓝根15克，桔梗12克，淡竹叶12克，芦根15克。

夹湿型

[主证] 身热不扬，汗出黏手，头胀如裹，骨节酸痛甚，胸痞，舌苔白腻，脉濡。

[处方] 荆芥15克，防风15克，羌活15克，独活15克，柴胡10克，前胡15克，川芎12克，桔梗12克，枳壳12克，茯苓15克，甘草9克。



夹暑型

【主证】 多见于夏令，恶寒无汗，或身热，汗出不解，头身痛，胸脘痞闷，尿短黄，舌苔黄腻，脉濡数。

【处方】 金银花15克，连翘15克，香薷15克，厚朴15克，白扁豆15，藿香15克，荷叶12克，佩兰12克，滑石（包煎）20克，黄连10克，甘草9克。

夹食型

【主证】 恶寒或发热，喷嚏，流涕，脘腹胀满，不思饮食，呕吐酸腐，或见流涎，大便稀溏，舌苔厚腻，脉滑实。

【处方】 藿香15克，苏叶12克，白芷12克，厚朴12克，大腹皮12克，苍术12克，陈皮12克，桔梗12克，香附12克，山楂15克，麦芽12克。

阳虚型

【主证】 身热轻，恶寒重，无汗或自汗，倦怠嗜卧，面色苍白，四肢不温，甚者语音低微，舌淡，苔白，脉浮无力或沉弱。

【处方】 党参15克，苏叶15克，前胡12克，葛根15克，桔梗12克，桂枝12克，枳壳12克，防风12克，白术15克，甘草10克。

阴虚型

【主证】 头晕，身热，微恶风寒，无汗或汗出不多，口渴，咽干，或手足心热，脉细数无力。

【处方】 玉竹15克，葱白5根，白薇15克，淡豆豉15克，葛根15，桔梗12克，薄荷12克，甘草10克。

时行感冒（流感）

【主证】 突然发热恶寒，或高热寒战，头痛，全身骨节酸痛，目胀眼赤，软弱无力，而鼻塞、流涕、咳嗽等症反较轻，咳吐黏液，痰中或带血丝，苔白，脉浮数。

【处方】 柴胡12克，黄芩15克，羌活12克，葛根15克，桔梗12克，白芷12克，白芍12克，石膏（先煎）30克，板蓝根15克，连翘15克，甘草10克。

各方均水煎2次，药液混合均匀，分2次服，每日1剂。



爱心提示

适当休息，减少户外活动，室内要保持清洁，多通风，使空气清新。

饮食宜清淡、易消化，如米粥、藕粉及新鲜蔬菜，忌食辛辣刺激油腻食物。

多饮水以补充机体所丧失的水分，稀释毒性代谢产物，加速其排泄，减轻毒血症状，有利于疾病早日康复。

偏方验方

板蓝根、金银花、连翘各30克，荆芥（后下）10克。共煎成50%浓液，每服30~60毫升，每日3次，儿童酌减。用于风寒感冒，恶寒发热，头痛，鼻塞，嚏多，流清涕，肢楚无汗，咳嗽痰白等。

淡豆豉、紫苏叶、生姜各10克，葱白5枚。水煎服，每日1剂。服后多饮热开水。如无汗者，争取出汗为佳。用于风寒感冒。

香薷10克，白扁豆12克，陈皮6克，荷叶8克，白糖适量。将白扁豆炒黄捣碎，与香薷、陈皮、荷叶一同煎煮，煮沸10分钟后过滤，去渣取汁，加入白糖调味。每日1次，不拘时频频饮之。连服3~5日。用于暑湿感冒。

饮食疗法

桃仁100克，杏仁、白糖各50克，蜂蜜50毫升。先将前两味药捣烂，再与后两味药混匀，每次7克，早晚用开水冲服。用于感冒，咳嗽。

生芝麻、茶叶各3克。将上药物放入口中嚼烂，凉开水送服，服后盖被取微汗。用于感冒，头痛。

草鱼肉150克，生姜片25克，米酒100毫升。取半碗水于锅内煮沸后，放入上药共炖约30分钟，加少许食盐调味，趁热食用，食后卧床盖被取微汗，每日2次，注意避风寒。用于风寒感冒。

按摩疗法

用两手食指摩擦鼻梁两侧，直至有热感为止。

用两手食指指尖轻轻揉按迎香穴。

用两手掌心摩擦风池穴。

将右掌心按在左胸乳头上，做环形摩擦数次，然后换成右胸。

体针疗法

取风池、合谷，高热者加大椎、曲池穴，头痛者加太阳、印堂穴，咳嗽者加肺俞、尺泽穴，咽痛者加扶突、少商（放血）穴。

均用泻法，宜刺0.5~1寸。头面部及胸部穴位宜斜刺或平刺，留针20~30分钟，每日1次。



耳穴疗法

取穴肺、气管、内鼻、咽喉、颧。

各穴均浅刺捻针，留针30分钟，间歇行针，每日1次，亦可用埋压法。

艾灸疗法

取穴风池、大椎、肺俞、太阳、足三里、外关。

用艾炷灸、艾条灸或温针灸，选取1种，每次20~30分钟，艾炷灸每次3~5壮，每日1次。

拔罐疗法

取大椎、大杼、肺俞、风门。

选择适宜体位和肌肉丰满的部位，进行拔罐疗法并留罐15~20分钟，每日1次。用于风寒证。



急性气管—支气管炎是由感染、物理、化学刺激或过敏引起的气管—支气管黏膜的急性炎症。疲劳、寒冷等常是本病的诱发因素，常见于寒冷季节或气候突变时节，老人及儿童更易患本病。

主要表现

全身症状一般较轻，可有发热，38℃左右，多于3~5天降至正常。咳嗽、咳痰，先为干咳或少量黏液性痰，随后可转为黏液脓性或脓性，痰量增多，咳嗽加剧，偶可痰中带血。

咳嗽、咳痰可延续2~3周才消失，如迁延不愈，可演变成慢性支气管炎。如支气管发生痉挛，可出现程度不等的气促，伴胸骨后发紧感。



辨证施治

风寒袭肺型

[主证] 咳嗽新起，声重气急，咽痒，痰稀色白，多伴有头痛鼻塞、流清涕、骨节酸痛、恶寒无汗等表证，舌苔薄白，脉浮或浮紧。

[处方] 炙麻黄3~6克，杏仁10克，生甘草6克，苏叶10克，桔梗9克，前胡10克，半夏6克，橘红10克。

风热犯肺型

[主证] 咳嗽新起，咳声粗亢，或咳声嘎哑，痰黏稠或色黄，咯痰不爽，咳时汗出，多伴发热恶风、头痛口渴、鼻流黄涕、喉燥咽痛等表证，舌苔薄黄，脉浮数或浮滑。

[处方] 桑叶10克，菊花10克，连翘10克，薄荷（后下）5克，桔梗6克，杏仁10克，前胡10克，甘草6克，芦根15克。

燥热伤肺型

[主证] 咳嗽新起，咳声嘶哑或劈裂，干咳无痰或痰少黏稠难出，或黏连成丝，或咳痰带血丝或咳引胸痛，多伴有鼻燥咽干、恶风发热头痛等表证，舌尖红，苔薄黄而干，脉略数。

[处方] 桑叶10克，淡豆豉10克，杏仁10克，浙贝母10克，南沙参15克，栀子10克，炙枇杷叶10克，瓜蒌10克，麦冬10克，苇茎10克。

凉燥伤肺型

[主证] 咳嗽，痰少或无痰，咽痒，咽干鼻燥，兼有头痛、发热、无汗，苔薄白而干，脉浮紧。



爱心提示

发热时应卧床休息，年老体弱者可适当延长休息时间。

进食易消化、富有营养、低脂肪的食物，多吃新鲜蔬菜，如大白菜、萝卜等，宜吃有止咳化痰作用的食物如橘子、梨、莲子等。

室内应保持空气流通、阳光充足；尽量少去公共场所，以免再感染其他疾病。



[处方] 苏叶10克, 杏仁10克, 橘皮10克, 半夏6克, 桔梗9克, 前胡10克, 紫菀10克, 款冬花10克, 甘草6克。

各方均水煎2次, 药液混合均匀, 分2次服, 每日1剂。



偏方验方

白及、白果(去皮)、川贝母各50克。共研细末, 分成40包, 每日早晚水煎1包, 以此沸汤冲鸡蛋1枚, 空腹饮下, 连服40天。

金银花、天冬、麦冬、枇杷叶、桑枝、陈皮各15克。水煎服, 每日1剂。

生石膏(先煎)30克, 川贝母15克, 山楂、海浮石各10克, 大黄、桔梗、杏仁、炙枇杷叶各9克, 炙麻黄、甘草各6克。水煎服, 每日1剂。



饮食疗法

川贝母3克, 放入1个去核梨中蒸熟, 全部吃下, 每日1个, 连吃3~5天。用于干咳痰少或痰黄稠, 久咳不愈者。

杏仁15枚, 粳米100克。将杏仁打碎, 包入纱布中, 和粳米加水同煮, 待粥将成时再加入冰糖适量煮二三沸, 以上为1次量, 每日1~2次。

大瓜蒌1个, 茶叶10克。将瓜蒌切碎, 与茶叶混合, 加水适量, 煎煮15分钟, 分2次服, 每日1剂。



体针疗法

取列缺、太渊、尺泽、肺俞、定喘、天突, 外有风寒加风池、风门, 并可加灸; 外有风热加大椎、曲池, 用泻法。

急性支气管炎或慢性支气管炎发作期, 用泻法, 或平补平泻, 留针15~20分钟, 每日1次。



耳穴疗法

取穴支气管、咽喉、肺、内分泌、肾上腺、神门。

用毫针刺, 每次选2~4穴, 留针30~50分钟, 每日或隔日1次。



慢性支气管炎是由于物理、化学因素，引起气管、支气管黏膜炎性变化，黏液分泌增多，临床出现咳嗽、咳痰和气急等症状。早期症状轻微，多在冬季发作，春暖后缓解；晚期炎症加重，症状长年存在，不分季节。疾病进展又可并发肺气肿、肺动脉高压及右心肥大，严重影响劳动和健康。

主要表现

- ① 咳嗽：一般晨起咳嗽较重，白天较轻，晚间睡前有阵咳或排痰。长期、反复、逐渐加重的咳嗽是本病的突出表现。早期多为夜间咳嗽不及白天咳嗽较多，随着病情的发展，则夜间咳嗽增加。早期多为单声洪亮的咳嗽，晚期则呈声微气弱的阵发性咳嗽。轻者仅在冬、春季节发病，夏、秋季节咳嗽减轻或消失；重症四季均咳，冬、春加重。在急性发作期咳嗽更为严重。
- ② 咳痰：常以清晨排痰较多，痰液一般为白色黏液或浆液泡沫性，偶可带血。急性发作伴有急性感染时，则变为黏液脓性，咳嗽和痰量也随之增加。
- ③ 喘息与气短：喘息性慢性支气管炎有支气管痉挛，可引起喘息，常伴有哮鸣音。早期无气急现象。

辨证施治

痰湿恋肺型

[主证] 咳嗽痰多，色白而黏，胸脘满闷，腹胀纳呆，四肢酸困，便溏，舌苔白腻，脉弦滑或濡缓。



[处方] 半夏10克, 厚朴6克, 陈皮6克, 茯苓10克, 苏子10克, 苍术6克, 生姜6克, 大枣5枚。

外寒内饮型

[主证] 咳嗽气喘, 痰白多泡沫, 形寒怕冷, 身痛沉重, 口淡不渴或口干不欲饮, 苔白滑, 脉弦紧。

[处方] 麻黄10克, 杏仁10克, 紫菀10克, 款冬花10克, 射干15克, 细辛3~6克, 五味子9克, 干姜3克。

痰热蕴肺型

[主证] 咳嗽喘促, 咽痛, 痰黄黏稠, 胸满气粗, 口渴喜饮, 尿赤便秘, 舌红, 苔黄腻, 脉滑数或洪数。

[处方] 麻黄10克, 杏仁15克, 生石膏(先煎)30克, 金银花30克, 鱼腥草30克, 蚤休30克, 甘草10克。

肺脾气虚型

[主证] 咳嗽多痰, 气短, 喘息, 恶风自汗, 纳差体倦, 便溏, 完谷不化, 舌淡, 苔薄白, 脉浮缓无力。

[处方] 党参30克, 麦冬10克, 五味子10克, 橘红10克, 当归10克, 炒白术10克, 炙甘草10克, 茯苓15克。

肺肾阴虚型

[主证] 以干咳为主, 咯痰量少或干咳无痰, 痰黏量少, 不易咯出, 口鼻咽干, 五心烦热, 大便干结, 舌红少苔, 舌面少津, 脉细数。

[处方] 生地黄12克, 马兜铃12克, 炙枇杷叶12克, 沙参15克, 麦冬15克, 瓜蒌15克, 乌梅9克, 桃仁9克, 红花6克。

脾肾阳虚型

[主证] 咳嗽时作, 痰涎清稀, 喘而气短, 动则尤甚, 畏寒肢冷, 倦怠无力, 舌胖大, 苔白滑, 脉沉细。

[处方] 茯苓15克, 厚朴10克, 杏仁10克, 补骨脂10克, 肉桂6克, 五味子6克, 半夏6克, 白前6克, 远志6克, 党参6克, 细辛6克, 干姜6克, 陈皮6克, 炙甘草6克。

各方均水煎2次, 药液混合均匀, 分2次服, 每日1剂。



偏方验方

麻黄、杏仁、甘草、川贝母、桔梗各9克，矮地茶15克，鱼腥草（后下）20克。上方10剂，先用水浸3~4小时，煎3遍，去渣加在一起，再煎浓缩到1000毫升，加蜂蜜300毫升或白糖200克，用文火熬到1000毫升。每次服20毫升，每日3次。用于急慢性气管炎，咳嗽痰黏或无痰者。

夏枯草20克，半夏10克，代赭石（先煎）、车前草各30克。水煎服，每日1剂。用于慢性支气管炎，久咳气急痰多。

百部60克，甜杏仁120克。共研细末和匀，每日服药3次，每次服3克。



饮食疗法

川贝母粉、冰糖各10克，雪花梨或鸭梨1个。先将梨切去一小块，挖去核，装入川贝母粉及冰糖，然后用切去的那一小块盖上，放于碗内置于饭锅或蒸锅中蒸30~40分钟，待熟连汤药及梨分3次食之。

鲜葡萄1500克，白酒500毫升，冰糖500克。将葡萄洗净，与白酒、冰糖一同放入容器内浸泡（夏天泡，冬天用），每次量不限，每日4~5次。

茄子根、红糖各适量。将茄子根洗净，切碎，煎浓汁，调入适量红糖，每次服50毫升，每日2~3次，10日为1个疗程，连服3个疗程。



爱心提示



发热、气促、剧咳者，嘱其适当卧床休息。吸烟患者戒烟，避免烟尘和有害气体。

冬天外出戴口罩和围巾，预防冷空气刺激及伤风感冒。

帮助痰多而咳痰不畅的患者排痰。鼓励患者咳嗽，护理者轻轻拍其胸部、背部，使痰液移动；劝患者多饮开水，以使痰液稀释；雾化吸入可使气管内分泌物湿化，易于咯出。家庭中简易雾化装置可用一保温杯盛满热水，杯口处倒置一漏斗，让热蒸汽从漏斗底部小漏管里逸出，患者徐徐吸入，但要注意防止烫伤。

参加力所能及的体育锻炼，以增强机体免疫力和主动咳痰排出的能力。

