

百病

中医自防自疗自养

BAIBING ZHONGYI ZIFANG ZILIAO ZIYANG

主编 刘典功



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

百病中医自防自疗自养

BAIBING ZHONGYI ZIFANG ZILIAO ZIYANG

主 编 刘典功

副主编 刘兰芳

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘 伟 刘 浩 刘兰芳

刘典玉 刘典功 刘典政

刘春华 刘颂华 严匡魁

严章才 吴小燕 张 丽

陈保明 钟廷贞 彭贵熙

谢佳祥 廖小敏

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

百病中医自防自疗自养/刘典功主编. —北京:人民军医出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-5091-1627-2

I. 百… II. 刘… III. 常见病—中医治疗法 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 024686 号

策划编辑:张伏震 成 博 文字编辑:海湘珍 杨玉兰 责任审读:余满松
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8725

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:16.875 字数:430千字

版、印次:2008年3月第1版第1次印刷

印数:0001~4000

定价:48.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书介绍了近百种常见病的家庭防治和养护知识,内容包括每种疾病的症状、诊断、预防方法、各种治疗方法、病后自我养护。其中治疗方法介绍了各种中医疗法,包括中成药、验方、饮食、针灸、敷贴、按摩、熏洗、拔罐等。全书共分8章,内容实用,通俗易懂,贴近生活,所用方法简便、疗效确切;可作为家庭保健、防病治病、养生之用,适合广大中医爱好者阅读使用。

前 言

《中医百病自防自疗自养》是一本与广大读者共同讨论自我未病预防、自我识病治疗、病后自我调养的中医通俗普及读物。

自防在病前。是中医“治未病”思想的体现，也即当今提倡的“预防为主”的精神。介绍病前的精神、生活、锻炼、寒热、卫生、工作等的自我预防方法。

自疗在病期。是患者在发病后、自己学会识病，对症下药，早发现、早治疗、早痊愈。介绍了内治、外治各种简易疗法和各科近百种常见病有效的自我治疗方法。

自养在病后。患者痊愈后，更需要既积极又科学的家庭调养和保健措施，才能使治疗效果得到巩固。介绍了患者病后的起居、饮食、运动之宜忌等自我调养方法。

编 者

2007年7月

目 录

第 1 章 内科疾病	(1)
第一节 呼吸系统疾病	(1)
感冒	(1)
咳嗽	(9)
哮喘	(20)
喘证	(28)
肺病	(36)
头痛	(43)
第二节 消化系统疾病	(52)
黄疸	(52)
反流性食管炎	(60)
消化性溃疡病	(65)
泄泻	(72)
便秘	(81)
脂肪肝	(88)
肝硬化	(94)
第三节 泌尿系统疾病	(103)
急性肾小球肾炎	(103)
慢性肾小球肾炎	(112)
尿路感染	(120)
尿路结石	(131)
第四节 神经及精神系统疾病	(140)

血管性头痛	(140)
失眠	(149)
卒中	(159)
癫痫	(181)
坐骨神经痛	(192)
第五节 血液系统疾病	(203)
缺铁性贫血	(203)
原发性血小板减少性紫癜	(210)
第六节 心血管系统疾病	(217)
原发性高血压	(217)
低血压症	(226)
高脂蛋白血症	(231)
冠心病	(238)
心绞痛(胸痹心痛)	(238)
心肌梗死(胸痹心厥)	(239)
第七节 新陈代谢及内分泌系统疾病	(251)
糖尿病	(251)
甲状腺功能亢进症	(260)
痛风	(267)
第八节 结缔组织及免疫性疾病	(277)
痹证	(277)
系统性红斑狼疮	(288)
硬皮病	(295)
第2章 外科疾病	(302)
急性乳腺炎	(302)
混合痔	(310)
第3章 皮肤科疾病	(321)
斑秃	(321)
痤疮	(333)

皮肤瘙痒症·····	(342)
荨麻疹·····	(348)
湿疹·····	(358)
带状疱疹·····	(370)
银屑病·····	(375)
第4章 五官科疾病·····	(383)
老年性白内障·····	(383)
梅尼埃病·····	(390)
第5章 骨科疾病·····	(400)
骨质疏松症·····	(400)
膝关节骨关节炎·····	(406)
退行性关节病·····	(414)
第6章 男科疾病·····	(425)
阳痿·····	(425)
早泄·····	(436)
遗精·····	(443)
前列腺炎·····	(452)
前列腺增生症·····	(464)
第7章 妇科疾病·····	(474)
痛经·····	(474)
闭经·····	(485)
功能失调性子宫出血·····	(492)
围绝经期综合征·····	(501)
盆腔淤血症·····	(510)
第8章 儿科疾病·····	(515)
厌食症·····	(515)
注意缺陷障碍·····	(523)

第1章 内科疾病

第一节 呼吸系统疾病

感 冒

感冒是风邪病毒挟时气,从口鼻及皮肤侵入人体内,在冬春两季发病较多的一种常见外感病。

临床以鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、发热、恶风寒为特征。由于人体素质的差异,分为风寒感冒(以畏寒怕冷,流清鼻涕为主)型和风热感冒(以发热头痛、咽喉肿痛为主)型。同时有四时天气的不同。又有挟湿(以胸闷、口淡、苔腻为主)、挟暑(烦热口渴、小便短赤为主)、挟燥(鼻燥咽干、干咳少痰为主)之兼症。

感冒,包括上呼吸道多种感染性疾病,如普通感冒、流行性感
冒以及腺病毒、肠道病毒或细菌感染所引起的急性炎症。

一、病前自防

1. 锻炼身体 加强身体锻炼,增强正气卫外能力,养成经常性户外活动习惯,如晨练、慢跑等。

2. 搞好卫生 保持室内环境卫生和个人清洁,使室内空气时常新鲜,并有充足的阳光照射,勤浴勤换洗。

3. 保暖防寒 平时要注意保暖防寒,避免受凉淋雨,应随着天气冷暖而增减衣被。同时要做到劳逸适度。

4. 防止传染 在感冒流行季节,应尽量避免到公共场所和人

群密集的地方,以减少受传染的机会。

5. 室内消毒 可用食醋熏蒸法、对室内进行消毒、其方法是:将窗户紧闭,每立方米空间用食醋 5 毫升、加水 5 毫升、稀释后、加热沸腾熏蒸 2 小时。

6. 防感冒方

(1)贯众 100 克,水煎服,为 8~10 人 1 日量。

(2)白萝卜 500 克,白菜根 300 克,连须葱白 100 克,水煎服,为 5 人 1 日量。

7. 保健口罩防感冒法 白芷 15 克,辛夷 10 克,防风 9 克,柴胡 5 克,麻黄、细辛各 3 克,丁香 1 克。研细末,过 800 目筛后,放入特制过滤纸制成的药袋内,置入口罩夹层、每于早晚戴 2 小时,共 30 天,用于防治感冒。预防感冒的总有效率为 93.6%。[张庆胜. 中药保健口罩防治感冒鼻炎 100 例观察. 河北中医,1999;16(2):15]

二、病期自疗

(一)内治

1. 成药疗法

(1)板蓝根冲剂:每日 15 克,温开水冲服,连服 5 日。预防时行感冒。

(2)感冒软胶囊:每次 2~4 粒,每日 2 次。适用于外感风寒病情较重者。

(3)正柴胡饮冲剂:每次 10 克,每日 3 次,开水冲服。适用于风寒感冒者。

(4)抗病毒口服液:每次 10~20 毫升,每日 3 次。适用于风热感冒者。

(5)银翘解毒丸:每丸重 9 克,每次 1~2 丸,每日 2~4 次。适用于风热感冒之发热头痛者。

(6)参苏理肺丸:每袋 18 克,每次 6 克,每日 3 次。适用于平

素气虚又外感风寒者。

(7)小柴胡冲剂:每次1~2包,每日3次。适用于外感,邪在少阳者。

(8)暑热感冒冲剂:每袋重10克,每次1袋,每日3次,温开水冲服。适用于夏季暑热感冒者。

(9)藿香正气水:每次1支,每日2~3次。适用于暑湿感冒而恶心呕吐或肠鸣泄泻者。

(10)清开灵胶囊:每次2~4粒,每日2~3次,温开水送服,儿童酌减。适用于上呼吸道感染而发热者。

2. 验方疗法

(1)葱白、羌活、防风、紫苏叶、苍耳子、生姜各10克,橘皮6克,红糖30克。水煎热服,适用于风寒感冒者。

(2)颜德馨教授治疗风寒感冒的简易效方:白芷9克,豆豉6克,生甘草3克,生姜3片,葱白3根,红枣3枚,加水2碗煎服。

(3)鱼腥草30克,淡竹叶、大青叶各15克,川芎12克,野菊花、四季青、羌活、连翘、牛蒡子、太子参各10克。水煎服,适用于风热感冒者。

(4)颜德馨教授治风热感冒的简易验方:蒲公英、大青叶各15克,羌活9克,水煎服。

(5)著名老中医宋健民主任医师,创制名方“特效感冒宁”,主治四时感冒。其方:金银花12克,紫苏叶、薄荷、藿香、荆芥、防风、苍术、黄芪、甘草各10克,水煎服。

加减:如咽喉痛者,加桔梗10克,白僵蚕6克;咳嗽痰多黏稠者,加浙贝母10克;痰清稀者,加陈皮9克,半夏6克;头痛者,加白芷、川芎各9克;夏季感冒、恶寒无汗者,加香薷6克;口渴、汗出、小便短赤者,加生石膏20克,滑石15克,荷叶10克。

3. 饮食疗法

(1)生姜10克,红糖适量。先将生姜洗净切丝,放入瓷杯中,沸水冲入,加盖浸泡5分钟,加入红糖溶化即成。适用于风寒感冒

初起。

(2)葱白 30 克,豆豉 15 克,黄酒适量。先将豆豉加水煎煮 10 分钟,加入葱白再煮 5 分钟,去渣,兑入黄酒,趁热顿服,服后盖被,务令汗出。适用于风寒感冒。

(3)鲜紫苏叶 30 克,生姜 15 克,鸡蛋 2 个。起油锅,煎蛋,然后把蛋与紫苏叶、生姜放入瓦锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮半小时,调味即可,随量饮用。适用于风寒感冒者。

(4)白菊花 15 克,夏枯草、桑叶各 12 克。加水适量煮沸,加食糖少许以代茶饮。适用于风热感冒者。

(5)冬瓜 500 克,白扁豆 30 克,鲜莲叶 15 克。把扁豆、莲叶一齐放入锅内,加清水适量、武火煮沸后,再下冬瓜,然后用文火煮 1~2 小时,调味即可。随量饮用,适用于暑湿感冒者。

(6)绿豆 30 克,金银花 24 克,淡竹叶 10 克。洗净布包,加水适量,武火煮沸后,文火煮 1 小时,加蜜糖少许,调味即可。随量饮用,适用于暑热感冒者。

(二)外治

1. 针灸疗法

取穴:列缺、合谷、曲池、风池。配穴:风门、鱼际、外关、大椎。

刺法:每次取 2~3 主穴。根据病情症状,取 2~3 配穴。毫针浅刺、用泻法,体虚者,用平补平泻法。

如经常感冒者,可选大椎、肺俞或足三里穴位,以艾灸、每日 1 次。

2. 敷贴疗法

(1)白芥子、栀子、桃仁、苦杏仁各 20 克,吴茱萸、樟脑各 10 克。研末,与鸡蛋清、面粉调匀做成饼状,敷贴于双侧涌泉穴、用纱布包扎、再用热水袋加温片刻,24 小时取下。适用于感冒咳嗽较甚者。

(2)取麝香止痛膏 1 张,撒少许速效伤风胶囊内的药末在膏药面上。外贴神阙(肚脐)、涌泉二穴位上,再用热水袋加温片刻,24

小时取下。适用于各种伤风感冒。

3. 按摩疗法

(1)自我按摩印堂、太阳、迎香、风池、曲池、合谷等穴。适用于各种伤风感冒。

(2)取生姜1片,蘸温水在胸背部、脘窝及肘窝处,反复推拿按摩,至皮肤发红为止。适用于风寒感冒。

4. 药枕疗法

可将山楂、丁香、石菖蒲、肉桂等芳香性中药、粉碎后做成香袋,另加淡竹叶、艾叶、茵陈、苍术、菊花作补充剂。每晚使用此香袋作枕即为药枕。疗程3个月,适用于体虚易感冒者的预防和治疗。

5. 涂按疗法 取鲜薄荷叶适量,将其揉成团,在迎香、合谷穴各涂按1~2分钟,1日4次,3日为1个疗程。适用于感冒鼻塞者。

6. 刮痧疗法

(1)取陶瓷汤匙蘸香油,在患者胸背部、上肢及下肢的肘窝处,以均匀适中的力,反复刮20次,至局部出现深红色斑点或紫色斑片为止。适用于重感冒周身酸痛者。

(2)刮经络穴位部位

头部:督脉——百会至哑门经穴部位;胆经——双侧风池穴部位;大肠经——双侧迎香穴部位。

背部:督脉——大椎至阳穴部位。

胸部:肺经——双侧中府穴部位。

上肢:大肠经——双侧曲池、合谷;肺经——双侧列缺穴部位。

下肢:胃经——双侧足三里穴部位。

(源自《全息经络刮痧法》)

(3)刮拭取穴法

胆经:风池(项部,风府穴两旁凹陷处)。

督脉：大椎(第7颈椎与第1胸椎棘突之间)。

膀胱经：风门(第2胸椎棘穴下，脊椎旁开1寸5分)。

肺经：中府(胸部，距胸骨正中线5寸)。

任脉：中脘(腹正中线、脐上4寸)。

大肠经：合谷(第一、第二掌骨之间)。

胃经：足三里(外膝眼下3寸)。

(源自《图解刮痧疗法》)

(4)刮拭以督脉、足太阳、手太阳、手阳明经穴部位为主。

主刮穴部位：大椎、风池、大杼、膏肓、神堂。

配刮穴部位：合谷、列缺、风门。

加减法：风热加刮曲池、外关、鱼际经穴部位；鼻塞加刮迎香经穴部位；头痛加刮太阳经穴部位；咳嗽加刮尺泽经穴部位；咽喉痛点刺少商出血。

操作法：重刮主刮穴部位及曲池、外关、鱼际各3分钟左右，以局部出现痧点为佳；轻刮其他经穴部位3~5分钟；刮拭面部穴位时，不可损伤皮肤。(源自《刮痧法百病妙治》)

7. 灌肠疗法 取生石膏(先煎)50克，金银花、大青叶各30克，知母20克，荆芥、防风、大黄(后下)各10克。水煎，取汁150~300毫升，保留灌肠。每1次50毫升，每日灌1~2次。治感冒发热，总有效率为100%。[赖善中经验方《四川中医》1992;10:26]

8. 熨脐疗法

(1)苍术、羌活各30克，枯矾10克，葱白三握。前三药研为粗末，炒热，捣葱白汁和药，趁热熨脐；另取涂两手掌，一手掩脐，一手兜阴囊。主治风寒表证，头痛无汗者。

(2)当归、川芎、白芷、陈皮、苍术、厚朴、半夏、麻黄、枳壳、桔梗各20克，干姜、桂枝、吴茱萸各10克，甘草5克。研为粗末，炒热分装药袋。先趁热熨引后背夹脊穴或患痛处。然后熨脐、肺俞、大椎等穴。本方主治外感风寒，内伤生冷，头痛恶寒，身热咽痛，项背拘急，肚腹胀痛，恶心呕吐，咳嗽气促，肢节酸痛等证。(录自《中国

民间外治独特疗法》14 页)

9. 熏洗疗法

(1)紫苏叶 15 克,麻黄、生姜各 9 克,桂枝 6 克,甘草 3 克。煎汤熏洗头面、得汗而解。用治风寒感冒。

(2)荆芥、防风、羌活、独活、生姜各 9 克,白芷、柴胡、前胡各 12 克。煎汤熏洗头面部,先熏后洗,日洗 2 次。用治风寒感冒。

(3)紫苏叶 30 克,藿香 15 克,川芎 12 克,茶叶 9 克,花椒 6 克,葱白 12 枚。煎汤熏洗头面,用治风寒感冒。

(以上三条均录自《中国民间外治独特疗法》36 页)

10. 拔罐疗法

(1)主穴:风门、列缺、外关。配穴:头痛加风池、印堂;声嘶加天突、鱼际。

采用单纯火罐法,留罐 10~15 分钟,每日 1 次。主治流行性感冒。程爵棠老中医屡用有效。(源自《中医中药防治六病手册》)

(2)主穴:大椎、风池、合谷、肺俞。配穴:风寒感冒加列缺;风热感冒加风门、曲池;喉痒作咳加天突;鼻塞加印堂、鼻通;咽喉肿痛加少冲、天突;头痛加太阳、印堂。

方法:风寒感冒,采用单纯拔火罐法,留罐 10~15 分钟。背部穴位可用闪罐法或药罐法(常用方药为荆芥、防风、羌活、紫苏叶、杏仁、生姜各 6 克,连须葱头 15 克,煎水煮罐);风热感冒,采用刺络拔罐法,以三棱针点刺后再拔罐或用药罐法(常用方药为桑叶、菊花、桑白皮各 9 克,黄芩 12 克,生石膏 30 克,枇杷叶 9 克,芦根 30 克,金银花 15 克,连翘 9 克,煎水煮罐)。均留罐 15~20 分钟,每日 1~2 次。主治风寒、风热感冒,屡用效佳。(源自《外治汇要》)

11. 泡足疗法

(1)麻黄、姜半夏、桔梗各 20 克,杏仁、百部各 15 克。水煎煮,去渣取汁,再加入冰片粉 3 克,搅匀即成。先熏洗后泡足,每日 1 次,每次 40 分钟,5 日为 1 个疗程。功能:疏风散寒,化痰止咳。

主治风寒咳嗽,急性支气管炎早期,咽痒咳嗽,痰稀白,鼻塞流涕、发热恶寒。

(2)鱼腥草 50 克,杏仁 30 克,桑叶、菊花各 25 克。上药加水适量,煎煮 20 分钟,去渣取汁,先熏洗后泡足,每日 1 次,每次 40 分钟,5 日为 1 个疗程。功能:疏风清热,化痰止咳。主治风热咳嗽,急性支气管炎及慢性支气管炎继发感染,咳不爽,痰黄稠或有发热,苔薄黄。

(3)橘皮、佛耳草各 60 克,牵牛子 50 克,白芥子 30 克。方法与(2)相同。功能:燥湿化痰,祛湿止咳。主治痰湿咳嗽,慢性支气管炎咳嗽反复发作、遇寒更甚、痰多色白质稠、易咳出,胸脘痞闷,舌苔白腻。

(4)桂枝、干姜、法半夏各 30 克,麻黄 20 克,细辛 15 克,甘草 10 克。上六药入锅内,加水适量,煎煮 20 分钟,去渣取汁。与 3 000 毫升开水同入泡足桶中,先熏洗再泡足,每日熏泡 1 次,每次 40 分钟。5 日为 1 个疗程。功能:温肺化痰止咳。主治寒饮咳嗽。症见慢性喘息性或阻塞性支气管炎或并发阻塞性肺气肿者。咳嗽反复发作、长期不愈,天气寒冷时加重,痰多白沫或白黏、气喘气短、喉间有痰鸣声,活动后或夜间更明显,甚至不能平卧、怕冷、苔白滑。(以上源自谢英彪《泡足疗法》)

三、病后自养

1. 生活起居

(1)感冒后避免重体力劳动和剧烈的运动。严重者或伴有发热者,应卧床休息。

(2)居室要注意温度适中,夏天宜凉,冬天宜暖、保持空气流通,最好要阳光照射。

(3)衣物应常洗常晒消毒,汗出过多而渗湿内衣时,要及时擦干更换内衣。注意避免风吹、受凉,重新感冒。

2. 饮用调摄

(1)感冒后要适当增加维生素,可多食蔬菜及水果,尽量饮温热饮品,但忌过多生冷。

(2)每日应摄入足量水分,有发热者更要多喝水,保持大、小便秘畅,使邪有出路。

(3)感冒期间,尽量少吃东西,以防止加重胃肠负担,使消化吸收较好。待有明显的饥饿感时,再从米汤开始,逐步恢复食量。

(4)发热时应进食,以流质为主,不宜食厚味、辛辣、肥甘,如牛奶、鸡蛋、韭菜、辣椒、煎炸食物、糕点等。

咳 嗽

咳嗽是肺系疾病的主要证候之一,有声无痰为咳,无声有痰为嗽。一般患者多是痰声并见,难以截然分开,故以咳嗽并称。

临床的咳嗽、咳痰为主要表现。其病因有外感与内伤之分。外感咳嗽为六淫犯肺,有风寒、风热、燥热等不同;内伤咳嗽为脏腑功能失调,有肺炎、痰湿、痰热、肺虚等的区别。

风寒咳嗽:咳嗽新起,咳声重浊、痰稀色白,伴有头痛鼻塞,流清涕,恶寒发热,周身酸痛。舌苔薄白、脉浮。

风热咳嗽:咳嗽不爽,咳声粗亢,痰稠色黄、咽痛喉痒,伴有身热、汗出、恶心、口渴。舌苔薄黄,脉浮数。

燥热咳嗽:喉痒咳嗽,干咳无痰或痰少黏稠难出。鼻干咽燥,或恶风发热,或痰中带血丝。舌尖红,苔薄黄而干,脉浮数。

肺火咳嗽:咳嗽痰多,色黄黏稠,不易咳出,咳出有块,气逆作喘,大便秘结、小便黄赤。舌质红,苔黄,脉滑数。

痰湿犯肺:咳嗽痰多,色白易出,胸脘痞满,呕恶纳差,大便溏薄。苔白腻、脉滑。

咳嗽,包括上呼吸道感染、支气管炎、支气管扩张、肺炎等证候,表现以咳嗽为主症者。