

刘学易 郑玉昭 编著



小儿常见病

民间简易 疗法



方法简便
多可应急
缓解病情
从容就医

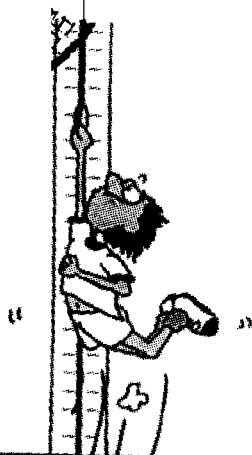
农村读物出版社



zi wo bao jian

小儿常见病 民间简易疗法

刘学易 郑丰昭★ 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿常见病民间简易疗法 / 刘学易, 郑玉昭 编 著 .
北京: 农村读物出版社, 2001.3

(自我保健)

ISBN 7-5048-3410-6

I. 小... II. ①刘...②郑... III. 小儿疾病: 常见病 - 民间疗法 IV. R272

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 00695 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	张鸿燕
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	5
字 数	108 千
版 次	2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	8.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目 录



【上篇 中医与民间简易疗法】

祖国医学与民间简易疗法	3
祖国医学是个宝库	4
中药在祖国医学中的地位	6
中医处方的依据	8
中医处方的原则	10
中药治病的奥秘	11
中药药名趣谈	13
中药的炮制与剂型	15
当前中药剂型的新品种	17
中药好还是西药好	19
中药也能治急性病	22
食物的中药性能	23
以食代药	25
吃中药与忌口	28
偏方也能治病	29
丸散膏丹，汤剂领先	31

汤药的煎法	33
小儿中药喂服法	35
药物内治法常用方剂	37
药物外治简易疗法	51

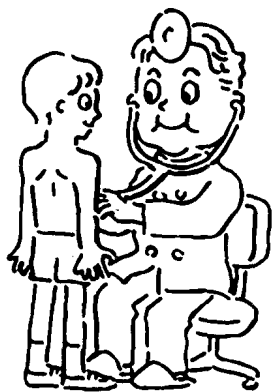
【下篇 小儿常见病民间简易疗法】

麻疹	67
水痘	69
疳症	71
腮腺炎	72
细菌性痢疾	75
百日咳	78
病毒性肝炎	81
结核病	84
蛔虫症	85
蛲虫症	87
腹泻	89
食欲不振	91
黄疸	93
腹痛	95
呃逆	97
溃疡病	98
便血	99
便秘	101
感冒	102
流行性感冒	105

咽炎	108
咳嗽	109
喘息	112
肺炎	114
贫血	116
紫癜	118
急性肾炎	120
肾病综合征	122
泌尿系感染	124
流行性脑脊髓膜炎	126
高血压	127
遗尿症	129
糖尿病	131
荨麻疹	134
湿疹	136
白癜风	138
毛囊炎及疖肿	140
冻疮	143
多汗	144
外伤	146
中暑	147
猩红热	150
类风湿	151
小儿软骨病	152

上篇

中医与民间简易疗法



祖国医学与民间简易疗法

祖国医学是个宝库

中药在祖国医学中的地位

中医处方的依据

中医处方的原则

中药治病的奥秘

中药药名趣谈

中药的炮制与剂型

当前中药剂型的新品种

中药好还是西药好

中药也能治急性病

食物的中药性能

以食代药

吃中药与忌口

偏方也能治病

丸散膏丹,汤剂领先

汤药的煎法

小儿中药喂服法

药物内治法常用方剂

药物外治简易疗法

祖国医学与民间 简易疗法

民间简易疗法广泛流传于中国民间，它为人们的健康做出过很大贡献。民间疗法并非无源之水、无本之木，它是深深植根于祖国医学的一朵奇葩。中医中药深入人心由一些俗语可见一斑，如“上火了”、“肝火旺”、“暴发火眼”、“出虚汗”、“气虚”等。有关小儿的俗语更多，如“停食着凉”、“食火”、“有积”等。这些正是中医的辨证术语，中医所谓“火”就是热证，虚就是虚证，所谓食火就是胃热，有积就是消化与吸收不良。民间的“诊断”与祖国医学的辨证极相似，追其根源则是出于同一个来源——祖国医学的辨证施治原理。



自古就有《食物本草》一书，该书阐述了所有食物的药性，也就是说，许多食物中包含着药物作用。在民间简易疗法中，食物与药物常常兼用，食疗中有中药，正规的中药方剂中也有各种食物。要想真正了解简易疗法的原理，必须从中医理论中找根据。

以拔罐为代表的民间简易外治疗法与中医的经络理论更是一脉相承，其他民间疗法也是如此。通经活络、祛风散寒是最基本的原理。

本书的目的不只是教给大家一些具体的民间简易疗法，以便达到小病不出家门即可自己解决，更重要的是使您知其然而又知其所以然。懂得这些民间简易疗法的根本原理，即祖国医学的辨证施治理论以及有关中医中药的基本知识，这样才能更好地运用这些疗法，为自己的孩子解决病痛。



祖国医学是个宝库

祖国医学是一个伟大的宝库，中药只是这个宝库中的一块“宝石”，要懂得中药必须先了解一下整个祖国医学体系。祖国医学已有几千年的历史，积累了极其丰富的宝贵经验，中华民族的繁衍昌盛是和它的功劳分不开的。从理论上讲，祖国医学之所以能够独立于世界医学之林，还在于它有一整套系统的理论，尽管这一理论带有朴素的辩证唯物主义色彩，但却一直指导着中医的临床实践。

祖国医学的基本理论就是阴阳五行学说。人为什么得病？中医认为根本原因在于阴阳失去平衡，阳盛则生热，阴盛则生寒。因此，在诊断疾病时也要按阴阳来辨证，八纲辨证的总纲就是辨阴阳。当然治疗也离不开阴阳，热证用凉药，寒证用热药，运用中药的特性来纠正人体阴阳的平衡失调。

五行学说更进一步地运用于临床实践，它把人与自然环境（包括治病的中药性能）联结成一个整体，如表1中列出的药物性味、颜色、时令及五气（致病因素）均通过五行与人体的内脏、肢体、五官、精神（五态）发生横向联系，构成一个完整的统一体（表1）。古代解剖学未发展，祖国医学只是根据各种生理功能归

表1 五行学说

自然界					人 体					
发展过程	五味	五色	五气	时令	五行	脏	腑	肢体	五官	五态
生	酸	青	风	春	木	肝	胆	筋	目	怒
长	苦	赤	热	夏	火	心	小肠	脉	舌	喜
化	甘	黄	湿	长夏	土	脾	胃	肌肉	口	思
收	辛	白	燥	秋	金	肺	大肠	皮毛	鼻	悲
藏	咸	黑	寒	冬	水	肾	膀胱	骨	耳	恐

纳出人的五脏六腑，这同现代解剖学所说的脏器有一些出入。一脏一腑互为阴阳，肝与胆，心与小肠，脾与胃，肺与大肠，肾与膀胱。从功能上讲，肝主筋开窍于目，心主血脉开窍于舌，脾主肌肉开窍于口，肺主皮毛开窍于鼻，肾主骨开窍于耳。五脏开窍于五官，所以通过五官可以看出相应脏器的毛病。此外，从精神与脏器疾病的关系上讲，怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾。药物归经是药物性味与脏器直接联系的结果，即苦入心，如莲子心苦，清心火。酸入肝，如白芍味酸可止肝痛。甘入脾，党参味甘可补脾虚。

辛入肺，如麻黄味辛可宣肺。咸入肾，如龟板味咸可补肾阴不足。五行学说还能解释致病因素，中医称为六淫，即风、寒、暑、湿、燥、火，中药的分类法就是按这些致病因素来规定的，如治风剂、祛寒剂、祛暑剂、润燥剂、清热降火剂等。



中药在祖国 医学中的地位

中药在一般人眼里就是从中药铺买来的一包包草药和这个丸那个散。其实中药在祖国医学中占有极其重要的位置，它的历史少说也有几千年。远古时代，我们的祖先在野外寻找食物，有时误食了一些具有强烈药理作用的植物，引起了中毒症状，如呕吐、腹泻或昏迷，因而发现了有毒植物，这种在生活中的偶然遭遇，促使人类认识了自然界的药物。他们开始只是学会了辨认毒药，被动地防止或避免中毒事件的继续发生，继而能够主动地去利用这些毒药为自己服务，如古代曾用乌头一类的毒药制成毒箭去射杀鸟兽。同时，由于人们逐渐认识和了解了这些自然药物对人体所起的各种影响，如呕吐、腹泻或麻醉等，当某些疾病需要催吐导泻或麻醉时，如误吃了一些有毒的食物，需要用吐泻的方式排泄出来，或疼痛时想用药物麻醉止疼时，这些原来的毒药就变成了有用的药物了。古书记载“神农尝百草一日遇七十毒”就是这一过程的生动描述，神农氏并无其人，但其尝百草而遇中毒，正是劳动人民用自己身体作药物试验的真实写照，正是通过这样长期而广泛的实践过程，才逐渐积累了丰富的药物治疗经验。

祖国医学把记载药物的书籍称做《本草》，相传最古老的本草是《神农本草经》，这大概是中国汉朝的著作，它一共记载了 365 种药物，其中包括植物性药 252 种，动物性药 67 种，矿物性药 46 种。这些药又分为三大类，即上品药 120 种，当时认为是无毒而可以久服的药；中品药 120 种，为防治一般疾病和补充营养的药物；下品药 125 种，多系有毒药物。这本书中所记载的药物作用一直应用至今，说明当时对药物的认识已有相当水平。到了明朝万历年间，伟大的医学科学家——李时珍，经过 30 多年的努力，根据自己的实践经验将本草的著作推向高潮，写成了近 200 万字闻名于世的巨著——《本草纲目》，记载了 1 800 多种药物，为中药在祖国医学中的地位奠定了坚实的基础。

中药基本都是天然产物，不外乎植物、动物及矿物三大类，其中植物占绝大多数，祖国医学称药物为本草就是这个道理。古书里常说入山采药，这说明古代药物多为野生于山谷的植物，随着医学的发展，对药物的需求量大大增加，单靠野生已感到不够，所以一部分药物就变成了人工栽培的产物，这就是最早的中药种植业。当然，今天绝大部分中药都已为人工驯化，可以保证持续不断地大量供应，动物性中药也占有很重要的地位，如常用的清热药——牛黄就是牛的胆结石，用来开胃消食的鸡内金是鸡的胃内膜（鸡胗内皮），矿物药物的生石膏主要成分是硫化钙。还有一些药物是由外国传入的，如在汉朝时由印度和阿拉伯传入的豆蔻、木香等多种药物，不少后来经过驯化变成了中国自产的药物。

民间简易疗法的用药更加广泛，当然主要还是常见的食物，还有就是《本草纲目》上的各种药物，另外还有不少不

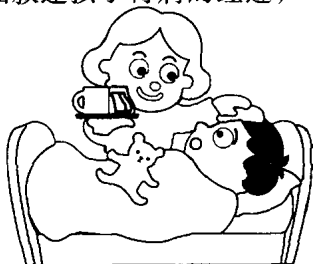
上本草的草药，这些草药虽然未记入本草中，但它们却有着奇特的疗效，为当地老百姓治好许多疾病。由此可见民间简易疗法与中药的关系。

要想撩开民间简易疗法的神秘面纱，看看中医师看病的过程就一目了然了。医生的“法宝”就是四诊八纲、理法方药。



中医处方的依据

民间流传着“病家不用开口便知病情七分”的说法，似乎中医师看病很玄妙，其实这种传说只说对了一部分。中医师诊病的方法叫四诊，即望诊、闻诊、问诊、切脉，切脉时病人可以不开口，但问诊是必须要病人述说病情的。中医有个十问歌诀：一问寒热二问汗，三问饮食四问便，五问头身六胸腹，七聋八渴俱当辨，九问旧病十问因，再兼服药参机变，妇女尤问经带产，小儿当问麻疹斑。可见问诊是十分详细的，这同西医的采集病史有异曲同工之妙。如果您带孩子看中医，一定要按十问的内容详细叙述孩子得病的经过，不要为了试探医生的医术高不高明，而有意隐瞒病情。望诊则是医生对患儿的察颜观色，如患儿的面色、精神，其中看舌质舌苔是中医诊病的一大特色。闻诊则是听声音，嗅气味（口腔气味及



大小便气味)，切诊就是我们说的诊脉，这也是中医不同于西医的另一大特色。根据四诊收集到的资料进行辨证施治。

中医师诊断疾病的过程叫做辨证，就是要从上述搜集到的临床资料辨别出证属什么？辨证又分几种辨法，即八纲辨证，脏腑辨证，卫、气、营、血辨证及六经辨证。脏腑辨证是确定病在哪个脏腑，六经辨证是从经络的角度去辨，卫、气、营、血，由浅入深，辨别病邪深入身体的哪个层次。当然最常用最有代表性的还是八纲辨证，八纲即阴阳表里寒热虚实，其中寒热是指疾病的性质，通俗地说，热证就是我们平常说的上火了，表现为发烧、面红、口渴想喝凉水，尿少色黄，大便干，舌质红、舌苔黄，脉快。相反，寒证则表现为怕冷，手足凉，面色苍白，想喝热水，尿白，大便稀，舌苔白，脉慢。表里辨证是指疾病侵入身体的深浅，如刚刚感冒，怕冷，头疼，四肢疼，鼻塞，这说明病在表层，用发汗的方法可以很快解除，一旦发烧时间延长，用发汗方法解决不了，必须用清里热的方法达到驱除病邪的目的，这就是里证，一切迁延不愈的慢性病都属里证。所谓虚实是指身体抵抗力与病邪两方面说的，中医讲体虚邪实，虚证表现为食欲不振，爱出汗，乏力消瘦，精神萎靡，舌质淡，无苔。实证则表现为烦躁不安，腹疼拒按，大便干，小便少，高烧，舌苔厚。阴阳是总纲，表证热证实证属阳，里证寒证虚证属阴，八纲不是孤立存在的，阳中有阴，阴中有阳。表热、表寒、里热、里寒、阴虚、阳虚等形成了错综复杂的辨证关系，所以有经验的中医师才能在这复杂的病证面前抓住关键，只有辨好证才能对证下药，取得良好的疗效，当然多么复杂的病证都以这个纲来辨别，这一点是毫无疑义的。



中医处方的原则

中医师在处方前往往写：证属……治以……。证属……就是我们上一节说的辨证，而治以……就是施治的内容，中医学语叫立法，也就是确定治疗原则，如热证应立清热法，如立温补法就犯了原则性错误。立法是选药组方的大前提，立法错误或不准确，则选药及组方就会误入歧途，结果就不会有理想的疗效，甚至促使病情加重。中医的治法，传统为八法，即汗、吐、下、和、温、清、补、消，具体应用于儿科时稍有变通。

汗法：小儿感冒了，谁都知道应当发发汗，这就是汗法，中医学语叫解表，病邪在表还未入里，用发汗药一汗而解。由于表证也分表热、表寒，所以汗法也分辛温及辛凉解表两类，小儿多见表热证，所以常用辛凉解表，代表方剂为桑菊饮、银翘散，汗法除去解表还有透疹消肿的作用。

清法：清法主要是指清除里热，但因热邪进入身体的深浅不一，清法也应按层次进行。清卫分热即解表，上面已谈到，这是第一层。第二层为气分，清气分热代表方剂为白虎汤。第三层为营血，清营血热代表方为犀角地黄汤（现用水牛角代替），此外根据热入不同脏腑而出现不同的清法，如清肺热的泻白散，清大肠热的白头翁汤、葛根芩连汤，清肝胆热的茵陈蒿汤，清热解毒的普济消毒饮，清热养阴的青蒿鳖甲汤。清法必须用于里证，如用清法去治表证，不但没有疗效，还会引邪入里，使表证变为里证，使病情向深层发展。

补法：一类是用温热药治疗虚寒证，小儿多见脾胃虚弱，因此多用温补脾胃法，代表方剂为健脾丸、参苓白术散、补中益气汤。有时也需要温补肾阳，代表方剂为六味地黄丸。另一类为用滋阴药养阴，如养阴补肺的生脉散，养阴补血的炙甘草汤。

祛法：用相应的药物组成方剂达到祛除各种病邪，即“六淫”的方法。用祛湿药祛除湿邪，代表方为藿香正气汤。祛除暑邪的清络饮，六一散。祛风湿的独活寄生汤。祛痰邪的麻杏石甘汤、二陈汤、止嗽散、定喘汤、三子汤、代蛤散，小儿多肺热生痰，所以祛痰剂的应用很广泛。

此外还有止血法，如十灰散。利水法，如五苓散、五皮饮、防己黄芪汤、八正散、导赤散。驱虫法，如乌梅丸、驱绦汤。固涩法，如缩泉丸、桑螵蛸散。治风的镇肝熄风汤、三甲复脉汤。

临床病证是复杂的，治法也不可能是单一的，多数是两种或两种以上的治法同时用，如清热利湿、清热祛痰、养阴清热等，因此方剂也不是单一的，有经验的中医师往往根据辨证选用几个方剂，运用几种治法，进行综合加减，开出适合病人的处方，所以辨证施治绝不可能千篇一律，这也是中医治疗的一大特色。



中药治病的奥秘

中药所以能治病主要是靠药物药理作用，中医称之为性