

东方保健系列

中草药家庭治疗·常见病

郭力群 郭美琳 编著



 上海遠東出版社

东方保健系列

中草药家庭治疗·常见病

郭力群 郭美琳 编著

上海遠東出版社

·东方保健系列·

中草药家庭治疗·常见病

编 著 / 郭力群 郭美琳

责任编辑 / 张 莺

装帧设计 / 盛文刚

版式设计 / 李如琬

责任制作 / 晏恒全

责任校对 / 吴敏芝

出 版 / 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行 / 新华书店上海发行所

上海远东出版社

排 版 / 南京展望照排印刷有限公司

印 刷 / 上海复旦大学印刷厂

装 订 / 上海先锋装订厂

版 次 / 2000 年 12 月第 1 版

印 次 / 2000 年 12 月第 1 次印刷

开 本 / 787 × 1092 1/32

字 数 / 122 千字

印 张 / 7.25

印 数 / 1 - 8000

ISBN 7 - 80661 - 234 - 3

R·26 定价:8.00 元

图书在版编目(CIP)数据

中草药家庭治疗. 常见病/郭力群 郭美琳编著.
上海: 上海远东出版社, 2000
(东方保健系列)
ISBN 7-80661-234-3

I. 中... II. ①郭... ②郭... III. 常见病-中药
疗法 IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 73831 号

出版说明

随着我国医疗制度改革不断深化,养生保健已成为人们关注的热点,防病治病日渐深入社区和家庭。鉴此,我们专门约请著名医学专家与学者,及时编写了“东方保健系列”。

“东方保健系列”专为千千万万个家庭的实际需求而精心设计。专家们将丰富的临床经验与普通家庭的现实条件相结合,力求实用易行,安全有效,表达通俗平白,操作一目了然。

“东方保健系列”由“中草药家庭治疗”(10册)、“图解家庭按摩治疗”(12册)和“家庭自然疗法”(12册)三个子系列构成,将中华传统医学富有特色的精华融入现代家庭,为各种常见病、多发病及疑难杂症的治疗,提供既有效又经济的多种选择。

“东方保健系列”追求生命的真正健康,并不拘泥于有病治病。据世界卫生组织的一次全球性调查显

示：真正健康者仅占 5%，有病者占 20%，而 75% 的人处于一种似病非病，介于疾病与健康之间的亚健康状态。“东方保健系列”将帮助处于亚健康状态的朋友，建立健康的生活方式，提高家庭生活的质量，使自己真正健康，充满活力。

健康是现代人的共同追求。21 世纪，应该善待生命，善待自己，善待家人。“东方保健系列”愿成为家庭医疗保健的好顾问。

2000 年 12 月

目 录

1	感冒
9	咳嗽
17	胃痛
24	呕吐
31	眩晕
37	偏头痛
42	耳鸣耳聋
48	牙痛
54	口疮
59	失眠
64	嗜睡
69	心跳心慌
74	胃下垂
78	脱肛
82	心动过速

86	心动过缓
90	高血压
97	低血压
102	腹泻
109	便秘
114	汗证
119	疰夏
124	甲状腺功能亢进症
130	甲状腺功能减退症
134	前列腺肥大
144	前列腺炎
150	高脂血症
154	肥胖症
161	消瘦
168	蛋白尿
176	腰痛
182	血尿
186	遗尿
192	阳痿
197	遗精
203	不育(精少)
209	紫斑
216	足跟痛
220	褥疮

感 冒

【概述】

感冒俗称为伤风，可见于一年四季，而以冬春两季发病次数最多。常由病毒或细菌引起，有普通感冒和流行性感冒（即时行感冒）两种。症状轻重不一样，如体质较好，即使不治疗也可以自然好转。

感冒的表现有很大的差别，轻者仅有头痛、鼻塞流涕，较重者出现怕冷、发热、全身关节酸痛，严重者有发高烧、神志不清等中毒症状。胃肠道型感冒，可见恶心、食欲减退、腹泻的表现；呼吸道型感冒，可有咳嗽、气急，甚至有患肺炎的症状。西医中的上呼吸道感染属于感冒的范围，流行性感冒属于时行感冒的范围。

【辨证分型】

(一) 风寒型

主症 鼻塞或鼻痒喷嚏 流涕清稀 喉痒 咳嗽 痰多稀薄 厉害些则发热怕冷 无汗头痛 全身关节酸痛 舌苔薄白 脉浮数。

(二) 风热型

主症 发热 微微怕风 或有汗出 头痛鼻塞 咳嗽 痰液黄粘 口干要饮水 咽喉红肿疼痛，舌苔薄黄，脉滑数。如夹着的症状是发热高 有汗而发热不退 心烦口干 小便少 色深黄 舌苔黄腻 脉濡数 如暑湿偏重的症状是头胀 胸闷 恶心 或大便稀 腹胀 舌苔厚腻 脉濡。

(三) 表寒里热型

主症 发热怕冷 无汗头痛 全身关节酸痛 鼻塞，咽喉疼痛 咳嗽 痰粘色黄、色白都有 舌边尖红 舌苔薄白或薄黄 脉浮数。

(四) 气虚型

主症 怕冷发热 并时时有冷的感觉 头痛鼻塞，
咳嗽痰白 讲话声音轻且无力 汗出 舌苔
白 脉浮无力。

(五) 阳虚型

主症 一阵阵怕冷 严重时有冷得发抖现象 或有
发热 无汗或自汗 汗出则怕冷更重 头痛，
全身关节酸冷疼痛，面色淡白，讲话声轻，
手足不热 舌质淡胖 舌苔白 脉沉细无力。

(六) 阴虚型

主症 发热 轻微怕冷 无汗或微汗 或睡时有盗
汗 头痛心烦 口干咽燥 手足心热 干咳少
痰 或痰中带血丝 舌质红 脉细数。

(七) 血虚型

主症 头痛 自觉身体发热 有一些怕冷 无汗或
汗少 面色不红 口唇淡 心慌不安 头晕，
舌淡苔白 脉细 或浮而无力。

【家庭调治】

（一 预防方

1. 三白汤 白萝卜 500 克 白菜根 300 克 连须葱白 100 克。水煎服 可供 5 人一日量 连服 3 天。可起到预防感冒的作用 亦可用于风寒感冒 咳嗽痰稀患者。

2. 贯众汤：贯众 100 克 水煎服 可供 8~10 人一日量 连服 3 天。可起到预防感冒的作用；亦可用治风热感冒患者。

3. 大蒜：用生蒜一颗，分 2~3 次生食。连食 3 天。可起到预防感冒的作用；亦可用于风寒感冒患者；或采用 10% 大蒜汁（内加 3% 普鲁卡因）每日滴鼻 3 次 每次 6 滴左右。如有鼻塞流涕者，用后有减轻症状的效果。

4. 玉屏风散：每次服 9 克 每日 2 次 可长服 1~3 个月。以预防体虚型感冒的发病。

5. 如遇感冒流行季节，可用食醋熏蒸法进行空气消毒。方法：先将门窗紧闭，每立方米的房间用食醋 5 毫升 加水 5 毫升 放在砂锅或铝锅内 置加热器上 利用蒸气 在室内熏半小时以上 每日或隔日一次 可起到空气消毒和预防感冒及防止传染的作用，而且对病

者亦可起到一定的治疗作用。

(二) 单方验方

1. 生大蒜、生姜各 15 克 加水煎汤 加少许红糖 饮用。适用于风寒型感冒患者。

2. 川芎 6 克 茶叶 10 克。上两药加水约 400 毫升 煎至 200 毫升。饭前 1 次热服 如不见好转 每日可服到 2~3 剂。适用于一般感冒初起，见有头痛鼻塞或轻度发热、身痛等症状患者。

3. 荆芥 12 克 豆豉 5 克 葱白 10 克。先将荆芥、豆豉煎 15 分钟 再加入葱白煎 3 分钟 热服 药渣再加水煎 15 分钟后，入葱白 10 克 煎 3 分钟，连服 2~3 天。适用于受寒后所引起的怕冷偏重的感冒患者。如发热较高，病情比较重，加苏叶 12 克；如为胃肠型感冒 有腹泻者本方再加羌活、独活、防风各 10 克。

4. 薄荷 9 克 生甘草 6 克 胖大海 6 克 食盐 6 克。煎汤代茶。适用于风热感冒、咽喉疼痛患者。

5. 薄荷 3 克 鲜芦根 30 克 鼠曲草 15 克 板蓝根 30 克 大青叶 30 克 鵝跖草 15 克 桔梗 6 克 生甘草 6 克 野菊花 10 克 四季青 10 克 鱼腥草 30 克，淡竹叶 10 克。以上三方 均为水煎 2 次 每次 15 分钟 分 2 次服 每日 1 剂 连服 4 天。均可治疗风热型感冒患者。

6. 连须葱白与根 6 根 生姜 5 片 橘皮 6 克 加红

糖 30 克 羌活 10 克 防风 10 克 紫苏 10 克 生姜 2 片，苍耳子 10 克。以上两方，均为水煎 2 次 每次 15 分钟 分 2 次服 每日 1 剂 连服 4 天。热服。均适用于风寒型感冒患者。

（三）敷贴治疗

1. 白芥子 30 克 研细末 用鸡蛋清调拌后敷贴脚底心的涌泉穴。适用于风寒型感冒患者。

2. 绿豆粉 300 克 白芷 30 克 生石膏 300 克 滑石 30 克 麝香 0.3 克 甘油 4.5 克 冰片 24 克 薄荷冰 36 克。将前四味药共研成极细粉末 再加入后四味药 调研均匀 取 1 克药粉用冷水或白酒调成膏状，分别贴敷囟门、太阳穴 每天换药 1 次 连贴 3 天 有预防流行性感冒的作用。

3. 淡豆豉 30 克 连翘 15 克 薄荷 9 克 葱白 适量。先将前三味共研成细末 再加入葱白 捣烂如浆 敷贴于风池、大椎、神阙、脐中、筹穴 上面覆盖纱布 用胶布固定。每天换药 1 次 连贴 4 天。适用于风热型感冒患者。

4. 鲜薄荷叶 2~4 片 捣烂成泥 取如枣核大薄荷泥一团 贴敷双侧迎香、合谷、太阳等穴 再用食指按揉 1 分钟 每日 3 次。适用于风热型感冒头痛鼻塞患者。

5. 隔姜灸或附子饼灸足三里、大椎穴各 3~5 壮，每日 1 次 连续 7 天或艾条悬灸足三里、大椎，每次

30~40 分钟 连灸 7 天，对流感有预防作用。

(四) 食疗选方

1. 核桃肉、葱白、红茶、生姜各等分 捣碎后 水煎服，服后立即盖被待其汗出。适用于风寒型感冒而恶寒发热者。

2. 青葱白 6 段 每段 6 厘米长 饴糖 50 克。用清水 2 碗先煮青葱白 煮开后捞去葱段 加入鸡蛋清 1 个搅拌均匀 分 3 次温服。适用于风热型感冒，咳嗽音哑、咽喉肿痛者。

3. 荔枝肉（肥厚些）5 枚 煮酒 1 盅 趁热顿服 每日 2 次。适用于气虚怕冷、胸膈闷胀、鼻塞的患者。

4. 西瓜皮 50 克 煎水代茶 经常饮服。适用于暑热天感冒、发热口干患者。

5. 鲜芦根、鲜藕（去节）、梨子（去皮）、荸荠（去皮）、鲜麦冬各适量 切碎加水煎汁 冷饮或温饮不限量。适用于感冒发热，口干咳嗽患者。

6. 绿豆 50 克 荷叶 1 张 大米 100 克。两味洗净 先将绿豆煮至开花 留用 大米加水煮 以后再把绿豆带汤倒入大米中一起煮成粥。粥煮好后取鲜荷叶 1 张盖在粥上面 等 15 分钟后去掉荷叶 马上可食粥 早晚各 1 次。适用于夏天感冒 低热无力 口干胃口不好患者。

7. 鲜荸荠 300 克（连皮）生石膏 50 克。先将两味

加水共煮半小时 再加冰糖 吃荸荠喝汤 每日 1 剂。
适用于风热型感冒，高热口干患者。

8. 米仁 100 克 赤小豆 50 克 大米 100 克。先将前两味洗净煮熟，然后加入大米，煮成粥，每日食用 2~3 次，10 天为一个疗程。适用于感冒挟湿，胸闷，胃口不佳，发热头胀患者。

(五) 冲成药

1. 午时茶：每次水煎或滚水冲服 1 袋 每日服用 2~3 次，趁热喝下。适用于风寒感冒的轻症患者。

2. 川芎茶调散：每次水煎 1 袋 每日服用 2 次 趁热服用。适用于风寒型感冒属轻症的患者。

3. 感冒退热冲剂：每次 1~2 袋 体温超过 38.5℃ 用 2 袋) 开水冲饮 每日服用 4 次。适用于风热型感冒患者。

4. 银翘解毒片：每次吞服 4 片 每日服 3 次。适用于风热感冒患者。

5. 藿香正气片 每日 3 次 每次 4~6 片。适用于暑天挟湿型感冒患者。

6. 玉屏风散：每次 9 克 每日 2 次，可连续用药 1~3 个月。适用于体质较差者预防感冒。

7. 感冒宁：每日 3 次 每次 1 袋。适用于风寒型感冒患者。

咳 嗽

【概述】

咳嗽是一种常见病证，很多疾病都能引起咳嗽。古代曾将无痰而有声者称为咳，无声而有痰者称为嗽，既有痰而又有声者称为咳嗽。但咳并非完全因为无痰，多是因痰不易咳出；嗽也并非无声，是因为痰容易嗽出，所以没有声。因此两者不能分开，一般还是总称为咳嗽。有外感、内伤两类。本处所谈的咳嗽，是西医所称的呼吸道感染、急性支气管炎、慢性支气管炎。

【辨证分型】

（一）风寒束肺型

主症 咳嗽痰稀 鼻塞流涕 或有头痛身痛 发热