

张慧 编著

东方保健系列

中草药家庭治疗·老年病



上海遠東出版社

东方保健系列

中草药家庭治疗·老年病

张 慧 编 著

上海遠東出版社

·东方保健系列·

中草药家庭治疗·老年病

编 著/张 慧

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/114 千字

印 张/6.625

印 数/1-8000

ISBN 7 - 80661 - 226 - 2

R·18 定价:8.00 元

出版说明

随着我国医疗制度改革的不断深化,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

图书在版编目(CIP)数据

中草药家庭治疗. 老年病/张慧编著. —上海: 上海
远东出版社, 2000

(东方保健系列)

ISBN 7-80661-226-2

I. 中... II. 张... III. 老年病-中药疗法
IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 73841 号

目 录

- | | |
|----|----------|
| 1 | 慢性支气管炎 |
| 9 | 慢性阻塞性肺气肿 |
| 15 | 老年肺炎 |
| 20 | 充血性心力衰竭 |
| 25 | 心律失常 |
| 31 | 高血压病 |
| 37 | 低血压病 |
| 42 | 冠心病 |
| 48 | 动脉粥样硬化 |
| 52 | 中风后遗症 |
| 56 | 慢性胃炎 |
| 65 | 功能性消化不良 |
| 72 | 老年性便秘 |
| 79 | 老年人腹泻 |

- 88 脂肪肝
- 93 老年人贫血
- 98 慢性尿路感染
- 104 前列腺增生症
- 110 老年尿失禁、尿频症及尿潴留
- 118 糖尿病
- 124 痛风
- 130 骨质疏松症
- 136 高脂血症
- 141 肥胖症
- 146 颈椎病
- 152 肩关节周围炎
- 158 老年性抑郁症
- 163 老年性痴呆症
- 168 震颤麻痹
- 173 老年性失眠症
- 179 眩晕症
- 184 耳鸣、耳聋
- 190 老年性青光眼
- 195 老年性白内障
- 200 老年性皮肤瘙痒症

慢性支气管炎

【概述】

慢性支气管炎是由感染或非感染性因素引起气管、支气管粘膜炎性变化,粘液增多,临床出现咳嗽、咳痰或气喘等症状的一种疾病。早期症状轻微,仅在急性发作时,症状才明显加重。多在冬季发作,春季缓解,晚期炎症加重,症状长年存在,不分季节。可并发慢性阻塞性肺气肿、慢性肺源性心脏病。

本病为中老年人的常见病、多发病,随着年龄的增長,患病率增加,吸烟者患病率远高于非吸烟者。本病在急性发作期及慢性迁延期以控制感染和祛痰、镇咳为主,如伴喘息则加用解痉平喘药;缓解期以提高免疫力、预防发作为主。

慢性支气管炎属于中医的“咳嗽”、“喘证”范畴。分为外感和内伤两类:外感咳嗽可分风寒袭肺、风热犯肺、燥邪伤肺等型;内伤咳嗽分为痰湿蕴肺、痰火犯

肺、肝火伤肺、肺阴亏虚、肺气亏虚等型。治疗以祛邪止咳、扶正补虚为原则。

平时要注意防寒保暖,锻炼身体,增加营养,戒除烟酒,提高抗病能力,预防感冒,防止重复感染。

【辨证分型】

(一) 风寒型

主症:咳嗽声重,咯痰稀薄色白,恶寒或发热,无汗,舌苔薄白,脉浮紧。

(二) 风热型

主症:咳嗽气粗,咯痰粘稠,色白或黄,咽痛声嘶,发热,微恶风寒,口渴,舌尖红,舌苔薄白或黄,脉浮数。

(三) 燥热型

主症:干咳少痰,咯痰不爽,鼻咽干燥,舌尖红,舌苔薄黄少津,脉细数。

(四) 痰热型

主症:咳嗽气粗,痰多黄稠,烦热口干。舌红苔黄

腻，脉滑数。

(五) 痰湿型

主症：咳嗽声重，痰多色白，晨起为甚，胸闷脘痞，纳少，舌苔白腻，脉滑。

(六) 肝火犯肺型

主症：咳呛气逆阵作，咳时胸胁引痛，甚则咯血。舌红，苔薄黄少津，脉弦数。

(七) 肺阴亏虚型

主症：久咳痰少，咯吐不爽，痰粘或夹血丝，口干咽燥，五心烦热。舌红少苔，脉细数。

(八) 肺气亏虚型

主症：咳嗽日久，咳声低微，咯痰清稀色白，动则气短，喘促乏力，胸闷食少，自汗畏寒，舌淡嫩，苔白，脉弱。

【家庭调治】

(一) 小验方

1. 桂枝 9 克，炙甘草 6 克，杏仁 10 克，生姜 9 克，

大枣 12 枚。加水 700 毫升，煮取 300 毫升，去渣温服，每次 100 毫升，每日 3 次。有祛风宣肺作用，适用于风寒型患者。

2. 葱白 20 根，杏仁 6 克，白前 5 克，炙甘草 3 克。上药加水 500 毫升，煮取 200 毫升，去渣温服，每次 100 毫升，每日 2 次。有散寒止咳作用，适用于风寒型患者。

3. 桑叶 9 克，银花 6 克，连翘 10 克，菊花 9 克。上药加水煮沸，频频冲服代饮。有疏风清肺止咳作用，适用于风热型患者。

4. 薄荷 3 克，黄芩 6 克，桔梗 3 克，甘草 3 克。水煎后频服。有辛凉宣肺止咳作用，适用于风热型患者。

5. 葛根、银花、牛蒡子各 6 克，桔梗 3 克。水煎后频服。有清热止咳作用，适用于风热型患者。

6. 桑叶 9 克，杏仁 6 克，南沙参 10 克，梨皮（1 只梨）。水煎后频服。有润肺治咳作用，适用于燥热型患者。

7. 杏仁 9 克，山栀 6 克，沙参 10 克，甘草 3 克。水煎服。有润肺止咳作用，适用于燥热型患者。

8. 黄芩 10 克，山栀 6 克，象贝 10 克，桑白皮 10 克，甘草 3 克。水煎服。有清肺化痰作用，适用于痰热型患者。

9. 蛇胆汁 100 克，川贝母 600 克。将川贝母研成

细粉,与蛇胆汁混匀,干燥,再粉碎过筛。每次 0.3 ~ 0.6 克,温开水调服,每日 2 ~ 3 次。有清热化痰、润肺止咳作用,适用于痰热型患者。

10. 佛手、姜半夏各 6 克,砂糖适量。水煎去渣,加砂糖后温服。有化痰除湿作用,适用于痰湿型患者。

11. 半夏 10 克,陈皮 6 克,茯苓 10 克,甘草 5 克,生姜 7 片,乌梅 1 只。前四药加水 400 毫升,再加生姜、乌梅,同煎至 200 毫升,去渣热服,不拘时候。有燥湿化痰、和中止咳作用,适用于痰湿型患者。

12. 青黛、蚌粉,用新瓦将蚌粉炒令通红,拌青黛少许。每次 10 克,用温开水饮送服。有清肝化痰作用,适用于肝火犯肺型患者。

13. 黄芩、桑白皮、地骨皮各 10 克,甘草 6 克。水煎服。有泻肝清肺作用,适用于治肝火犯肺型患者。

14. 沙参、玉竹、桑叶各 10 克,甘草 5 克。水煮取 400 毫升,每日分 2 次服。有清养肺阴、润燥止咳作用,适用于肺阴亏虚型患者。

15. 知母 10 克,贝母 10 克,麦冬 10 克,天冬 10 克。水煎服,每日 2 次。有清肺润燥止咳作用,适用于肺阴亏虚型患者。

(二) 食疗方

1. 瘦猪肉 50 克,杏仁 15 克。共煮后,饮汤食肉,

有清肺生津作用,适用于肺虚型患者。

2. 罗汉果 1/2 个,柿饼 3 个,冰糖 30 克。加入清水 2 碗半共煮至 1 碗半,再下冰糖,去渣,一天分 3 次服。有清肺祛痰止咳作用,适用于肺阴亏虚型患者。

3. 核桃仁 100 克,大米、白糖适量。将核桃仁捣碎,大米洗净与核桃仁同煮成粥,加白糖后服食。有温肺润肠、化痰定喘作用,适用于虚寒咳嗽。

4. 川贝母末 5 克,蜂蜜 30 克。两味搅匀,用水调服。有润肺止咳作用,适用于肺燥咳嗽。

5. 藕粉、蜂蜜各 30 克。先将藕粉用少许滚水溶开,再用沸水冲,稍停后加蜂蜜,温服。有润肺止咳作用,适用于阴虚咳嗽。

6. 胡萝卜 150 克,大枣 15 枚。上两味加水 2 碗,煎成 1 碗即可。每日分 3 次服,连服 3 天。有润肺止咳作用,适用于阴虚咳嗽。

7. 生芝麻 15 克,冰糖 10 克。芝麻与冰糖共放碗中,用开水冲饮。有润肺生津作用,适用于肺燥咳嗽。

8. 甘蔗汁 3 毫升,马蹄汁 15 毫升。将两味一起用温开水冲服。有润肺止咳作用,适用于阴虚咳嗽。

9. 百合 60 克,鸡蛋 2 枚。两味同煮至蛋熟,去蛋壳后连汤服,每日 1 次。有补肺和营作用,适用于肺虚久咳。

10. 蜂蜜 35 克,鸡蛋 1 枚。用水 300 毫升煮沸,打

入鸡蛋微沸,再调入蜂蜜,空腹服下。每日2次,早晚各1次。有润肺止咳作用,适用于肺燥干咳。

11. 沙参10克,百合15克。上药以水煎煮后,取药液代茶频频饮用。有滋阴润肺作用,适用于阴虚咳嗽。

12. 黄豆、冰糖各适量。先将黄豆浸泡磨汁,煮沸后加冰糖饮用,每日晨起空腹1碗。有润肺宁嗽作用,适用于肺燥咳嗽。

13. 玉米须、橘皮各适量。以上两味共加水煮20分钟,每日饮2次。有顺气化痰,适用于风寒型患者。

14. 石膏60克,甘草15克。两味共研为末,每服9克,开水调服。有清热止咳、平喘和中作用,适用于痰热型患者。

15. 川贝母180克,制半夏12克,生姜汁30克,上药研极细末,制成小丸。每日2次,每次6克。有燥湿化痰作用,适用于痰湿咳嗽。

16. 萝卜1个,白胡椒5粒,生姜3片,陈皮1片。以上四味加水共煎30分钟,分2次饮用。有下气消痰作用,适用于痰湿咳嗽。

17. 杏仁20克,粳米100克,白糖150克。将杏仁以温水浸泡,去皮尖,捣碎,与3000毫升清水共煮取汁,同淘洗净的粳米同煮粥,至极烂,加白糖,搅匀,即可服食。每日早晚温热服食。有祛痰止咳、平喘润肠作用,适用于外感咳嗽。

(三) 外治法

1. 胡椒 7 粒, 桃仁 10 粒, 杏仁 4 粒, 栀子仁 3 克。将上药共捣烂, 以鸡蛋清调如糊状, 取药糊适量, 置于两侧足底心(涌泉穴), 用纱布覆盖后, 再用胶布固定。有清热化痰作用, 适用于久咳、痰多喘息。

2. 紫皮大蒜 1 头, 去皮、捣烂成泥, 每晚睡前洗足后, 敷于两足底涌泉穴处, 上面盖一层纱布, 足心有较强刺激感时, 可揭去; 如足底无不适感, 可连敷 3 次。有解毒、镇咳作用, 适用于风寒咳嗽及燥咳。

3. 白芥子 1 克, 半夏 2 克, 生姜汁适量。先将前两味碾为细末, 再用生姜汁调成糊状, 敷于肚脐, 外用胶布固定, 每日 1 次, 热敷 10 分钟。有燥湿化痰作用, 适用于痰湿咳嗽。

慢性阻塞性肺气肿

【概述】

慢性阻塞性肺气肿是指终末细支气管远端部分膨胀,并伴气腔壁破坏的一种疾病,多见于中老年人。本病多由大气污染、吸烟及呼吸道慢性感染,如慢性支气管炎、尘肺、支气管哮喘、支气管扩张、肺结核等病之后,日久发展而成。老年肺组织生理性退行性改变引起的“老年性肺气肿”,不属于本病范畴。临床早期症状较轻,只在劳动、活动时发生气急,随着肺气肿程度的增加,气急症状才逐渐明显,甚至于平地走路或休息时也感到气急。当气候变化、呼吸道感染时出现咳嗽喘息、咯痰白粘、动则气短、胸部憋闷等,甚则唇甲青紫、心慌、肢体浮肿、嗜睡头痛、精神恍惚等,如不及时治疗,可迅速发展成呼吸衰竭。西医在伴呼吸道感染时多加用抗生素、祛痰药及支气管解痉药;缓解期多肌