王薇　编著

东方保健系列

中草药家庭治疗·呼吸系统病

上海遠東出版社

东方保健系列

中草药家庭治疗·呼吸系统病

王　薇　编著

上海遠東出版社

·东方保健系列·

中草药家庭治疗·呼吸系统病

编　　著/王　薇

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/94千字
印　　张/5.75
印　　数/1-8000

ISBN 7-80661-233-5
R·25　定价:8.00元

图书在版编目(CIP)数据

中草药家庭治疗. 呼吸系统病/王薇编著. —上海:上海远东出版社,2000
(东方保健系列)
ISBN 7-80661-233-5

Ⅰ.中... Ⅱ.王... Ⅲ.呼吸系统疾病-中药疗法
Ⅳ.R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 73832 号

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

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

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 上呼吸道感染
10 流行性感冒
16 过敏性鼻炎
19 慢性鼻炎
25 急性扁桃体炎
30 急性咽炎
32 慢性咽炎
36 急性单纯性喉炎
42 慢性单纯性喉炎
47 声带息肉与声带小结
52 急性气管——支气管炎
61 慢性支气管炎
72 肺气肿
77 支气管哮喘

87 支气管扩张症
91 细菌性肺炎
100 中毒性肺炎
104 病毒性肺炎
106 过敏性肺炎
108 肺脓肿
114 肺结核
128 矽肺
134 肺不张
138 肺癌
145 结核性干性胸膜炎
147 结核性渗出性胸膜炎
151 结核性脓胸
154 自发性气胸
157 咳嗽
164 咯血

上呼吸道感染

【概述】

上呼吸道感染是由多种病毒引起的常见的呼吸道传染病。本病潜伏期较短，约 1 天左右，起病急骤，常以咽部粗糙感、干燥或咽痒、咽痛为早期症状，并有喷嚏、鼻塞、流涕等。如病情向下发展，侵入喉部、气管和支气管等，则可出现声音嘶哑、咳嗽、胸痛等症状。体温往往不超过 39℃，约 3～4 天热退。此外，常有全身酸痛、乏力、头痛、胃纳不佳、腹胀、便秘等症状。部分患者可伴发单纯疱疹。

实验室检查血白细胞多正常，重者白细胞总数减少（正常值 $4 \sim 10 \times 10^9$/L），中性粒细胞减少（正常值 0.50～0.70），淋巴细胞相对增多（正常值 0.20～0.40），合并细菌感染者白细胞总数可以增多。

【辨证分型】

本病多属中医“伤风”、“感冒”、“喉痛”等范畴。以风寒、风热为主，并有夹湿、夹暑、夹燥、夹食等不同兼证；也可有气虚、阳虚、血虚、阴虚的虚证感冒。

（一）风寒感冒

主症： 以怕冷重、发热轻、头痛身疼、鼻塞流清涕为特征。

（二）风热感冒

主症： 以发热重、怕冷轻、头痛、口渴、鼻塞流涕黄稠，咽痛或红肿为特征。

（三）夹湿者

主症： 多见于梅雨季节，以身热不扬、头重如裹、骨节疼重、胸闷、口淡或甜等为特征。

（四）夹暑者

主症： 多见于炎夏，以身热有汗、心烦口渴、小便短赤、舌苔黄腻等为特征。

（五）夹燥者

主症：多见于秋季，以身热头痛、鼻燥咽干、咳嗽无痰或少痰、口渴、舌红等为特征。

（六）夹食者

主症：多见于节日喜庆之后，以身热、胸脘胀闷、纳呆、泛恶、腹泻、苔腻等为特征。

一般来说，风寒感冒宜辛温解表，风热感冒宜辛凉解表。在临床上辨清不同兼夹之证，在解表宣肺的基础上，分别配合化湿、祛暑、清燥、消滞等治法，才能提高效果。虚证感冒，多为本虚表实之证，宜扶正祛邪。常见的感冒类型有风寒感冒、风热感冒、风寒挟湿、暑湿外感四种。

【家庭调治】

（一）适用于风寒感冒的小验方、食疗方

1. 将糯米 100 克煮成粥，再把葱白头 5 个、生姜 15 克捣烂，同煨热服，出汗即愈。

2. 萝卜适量洗净，切碎，煎汤热饮。发汗解表。

3. 用半碗水煮沸后，放入草鱼（青鱼）肉 150 克

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

(切片),生姜片 25 克及米酒 100 克共炖约 30 分钟,加盐调味趁热食用。卧床盖被取微汗,注意避风寒,日 2 次。解表散寒,疏风止痛。

4. 葱白 5 根,姜 1 片,淡豆豉 20 克,用砂锅加水一碗煎煮,趁热顿服,然后卧床盖被发汗,注意避风寒。解热透表,解毒通阳。

5. 荆芥、苏叶(中药店有售)各 10 克,茶叶 6 克,鲜姜 10 克,红糖 30 克。先以文火煎煮前四味,约 15 ~ 20 分钟后,加入红糖待溶化即成。每日 2 次,可随量服用。发散风寒,祛风止痛。

6. 将生大蒜 1 瓣(去皮)含于口中,生津则咽下,直至大蒜无味时吐掉,连续 3 瓣即可奏效。

7. 煮热汤面条一碗,加入白胡椒末、葱白各适量,拌匀,趁热吃下盖被而卧,汗出即愈。

8. 干白菜根 1 块,红糖 50 克,姜 3 片。加水共煎汤,日服 3 次。

9. 将乌梅 4 个、红糖 100 克加水共煮浓汤,分 2 次服。

10. 将淡豆豉 20 克放入砂锅内加水一小碗,煎煮 10 余分钟,再把洗净切段的全葱(带须)30 克放入,继续煎煮 5 分钟,然后加黄酒,立即出锅。服用时趁热顿饮,注意避风寒。

11. 将核桃仁、葱白、生姜各 25 克共捣烂,用茶叶

15克一同放入砂锅内，加水一碗半煎煮，去渣一次服下，盖上棉被卧床休息，注意避风。

12. 大蒜、葱白、生姜各10克，加水适量煎汤温服，出汗即愈。

13. 防风6克，甘草3克，开水冲泡代茶饮。

14. 生姜3片，升麻3克，水煎，日1剂。

15. 以蓣菜、葱白各15克，水煎温服。

16. 紫苏叶、荆芥、防风各9～12克，水煎服，微出汗即愈。

17. 地瓜9～15克(鲜品60～120克)。以上为1日量，水煎服。

18. 生姜、红糖各30克，茶叶1.5克，水煎服。

19. 橘皮、生姜、苏叶各9克，水煎加红糖服之。

20. 将葱白切断，切口处置于外鼻孔口用力呼吸，数分钟鼻塞现象自会消失。

21. 陈皮20克，水煎趁热服下。治疗感冒关节痛。

22. 紫苏叶9克，黑枣10枚，煎汤1大碗，服后取汗，关节肌肉疼痛即能减轻。

23. 荆芥、薄荷、苏叶各6克；日1剂，水煎分2次服。

24. 苏叶、生姜各6克，香菜1把，水煎服。

25. 以生姜3～5片、葱白3寸、大枣4～5枚，水

煎服。

26. 葱白 15 克、生姜 15 克、食盐 3 克共混合捣成糊状,用纱布包住后频擦前胸、后背、手足心、腋窝、肘窝,拭后出汗。

27. 以橘饼 1 至 2 个,生姜 3 片水煎服。

(二) 适用于风热感冒的小验方、食疗方

1. 以败酱草 30~60 克、野菊花 15 克,加水煎服。日 1 剂,分 2 次服。

2. 鸭跖草 30~60 克,淡竹叶 30 克水煎,每日 2、3 次分服。

3. 以马兰头 30~60 克(鲜的 60~120 克)水煎,分 2 次服。

4. 薄荷叶 6 克(鲜的 12 克)、甘草 3 克,开水冲泡,一日分 3~5 次饮服。

5. 生萝卜 60 克、青橄榄 7 枚,炖水代茶饮服。

6. 取饴糖拌红皮萝卜,放置一夜,溶成糖水饮服。

7. 以海蜇 20 克、荸荠 20 克加水共煮,常服有效。

8. 绿茶叶 10 克,生姜 5 片,鲜枇杷叶 3~5 张,日一剂,2 次煎服。

9. 鸭跖草 30 克,鱼腥草 15 克,银花 30 克,日一剂,2 次煎服。

10. 荸荠 500 克洗净入锅,沸后 10 分钟捞起,喝汤

吃荸荠，分3次服完。

11. 板蓝根30克、蒲公英30克、羌活12克，日一剂，煎2次服。

12. 鲜鸭跖草60～120克，日一剂，分2次服。

13. 将大白萝卜洗净，捣烂取汁滴入鼻内治感冒头痛。

14. 萝卜、甘蔗各500克切块，加水于砂锅内，下金银花10克、竹叶5克共煎，饮服时加白糖。可当茶饮，每日数次。

15. 将银花30克与山楂10克放入砂锅内，加水置旺火上烧沸，约3～5分钟后，将药液注入小搪瓷盆内。再加水煎熬一次滤出药液，将两次药液合并，放入蜂蜜搅匀即可服用。温服效显，可随时饮用。

16. 先将葱白4段及饴糖50克用两茶杯水煮沸2分钟，倒入盛2个鸭蛋清的碗中，搅匀，分2次热服。忌食酸辣等刺激性食物。

17. 将荸荠适量洗净，去皮、捣烂后用纱布挤汁，以汁漱喉，徐徐咽下。每日数次，可连续漱服。

18. 将鸡蛋2个打破，与白糖15克、香油数滴共搅匀，空腹服食，一次食尽。

19. 西河柳10克、桑叶10克、生姜3片，水煎服，每天3次。用于风热感冒初起，发热无汗者。

20. 大青叶15克、葛根15克、鲜芦根30克，水煎

服。用于风热感冒初起发热无汗及咽痛显著者。

21. 菊花、桑叶各 20 克，连翘、薄荷各 10 克，水煎服。适用于风热感冒、发热头痛、口渴、吐有黄痰者。

22. 蒲公英、大青叶各 30 克，草河车 15 克，薄荷 4 克，水煎服。用于风热感冒、高热不退、咽痛较显著者。

23. 一枝黄花、土牛膝各 30 克，薄荷 4 克（后加入），水煎服。

24. 柴胡、炒黄芩、青蒿各 15 克，大青叶 30 克，水煎服。用于风热感冒、高热持续，或高热起伏不退者。

25. 薄荷 2 克，茶叶 5 克。以沸水冲泡，频服。用于风热感冒、头痛目赤、咽喉肿痛、食滞腹胀等。

（三）适用于风寒夹湿感冒的小验方、食疗方

1. 荆芥 10 克、防风 10 克、川芎 6 克、生姜 10 克，水煎服。服时加红糖 20 克。用于风寒夹湿感冒、头胀痛、关节酸痛。

2. 香附 6 克、苏叶 10 克、陈皮 5 克、生姜 3 片，水煎两次服，连服 2 天。用于头胀痛、发热、胸闷、食欲减退者。全身酸痛加羌活 3 克。

（四）适用于暑湿外感的感冒小验方、食疗方

1. 西瓜、番茄各适量。西瓜取瓤、去籽，用纱布绞汁液；番茄先用沸水烫，去皮、去籽，也用纱布绞汁液。

两汁合并，代茶饮。对夏季暑湿外感、发热、口渴、烦躁、小便赤热，以及食欲不佳、消化不良等有良效。

2. 绿豆 50～100 克，白糖适量。加水煮至绿豆熟，加白糖 1 汤匙，搅拌溶解，喝汤吃豆，1 次服完。用于暑湿外感、头胀发热、口渴欲饮等。

另外，平时可采取预防措施：

1. 以食醋滴鼻，滴时鼻孔向上，每次滴入 2～3 滴，溢入口中无妨，日滴 2～3 次。

2. 早晚以淡盐水漱口，可杀灭口腔病菌。

3. 以食醋加热后在室内熏蒸 15～20 分钟。

4. 每日早晚或外出时用清凉油或风油精少许涂双侧太阳穴和双侧外鼻孔口。

5. 养成早冷水洗脸、晚热水洗足的好习惯。

在感冒初起可以在杯中倒一杯开水，鼻孔对着热气做深呼吸直至杯水温凉，换水后可连续数次；也可用电吹风对准风池、太阳穴（保持能耐受的热度距离）吹 2～3 分钟，然后换另一侧。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com