

CHANGJIANBING
JIANYI ZHONGYI
LIAOFA

(修订版)

杨智孚
张峰
编著

常见病
简易
中医
疗法

金
盾
出
版
社

常见病简易中医疗法

(修订版)

杨智乎 张 峰 编著

本书荣获“首届金盾
版优秀畅销书奖”

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书分为两部分:第一部分简述了应用中医简便效方的应具备知识;第二部分介绍了各科共83个病症的病因、辨证、立法和选方。修订版中增加了两个病症,并补充了很多新观点、新方剂和最新治疗方法。内容充实,通俗易懂,深入浅出,行之有效。适合于广大患者、中医爱好者和中医院校学生阅读。

2000.9

图书在版编目(CIP)数据

常见病简易中医疗法/杨智孚,张峰编著. —修订版. —北京:金盾出版社,2000.9

ISBN 7-5082-1207-X

I. 常… II. ①杨…②张… III. 常见病-中医治疗法
IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 18725 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:国防工业出版社印刷厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.5 字数:122千字

2000年9月修订版第11次印刷

印数:235001—246000册 定价:6.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

修订版前言

《常见病简易中医疗法》自 1988 年出版以来,深受读者欢迎,已先后印刷 10 次,发行 20 余万册。为报答广大读者的厚爱 and 适应社会的需要,我们对《常见病简易中医疗法》进行了修订。根据近年来中医药科研工作的新进展和作者在临床实践中的新体验,在修订版中补充了很多新观点和最新的治疗方法。此外,还将第一版中的“感冒”分为普通感冒和流行性感
冒,“支气管炎”分为急性支气管炎和慢性支气管炎,从而在修订版中增加了两个病症。

要使用简便易行而又有效的中医疗法,必须掌握一些中医学基础知识,这就是书中所写的辨证、立法、药物性味与功效、选方四个方面内容。为了使广大读者能够读懂和掌握它,在文字上力求通俗易懂,深入浅出。辨证施治是中医治病必须遵守的原则,也是祖国医学的特点之一。任何一种病症都不能简单处置,必须根据患者的临床表现辨出是什么证,才能立法、选方、用药。每一病症都有一些最常见的证型,书中所写的证就是这些病症常见的证。临证时有的是单一的证,有的是复合的证,只要掌握了每一病症常见证型,即使复杂的病情也不难辨证施治了。

病症的名称有的用西医病名,有的用中医病名,都以广大读者平时接触较多,较熟悉的病症名为依据,以便于读者学习和应用。无论用的是西医的病名或中医的病名,在每一病症的内容中都作了中西医对照说明,以便治病时参考。

方剂有简有繁,取效主要看药物选择是否对证,组方是否合理。简便易行的方剂只要对证也会取得很好的效果。

饮食调养是治疗过程中不可缺少的部分。各种病症都有其不同的饮食需要,以利于疾病的痊愈和身体的康复。

本书在修订过程中,虽经最大努力以求完美,但疏漏或不当之处在所难免,敬请读者和同行赐教指正。

作 者

2000年6月于广州

目 录

一、如何使用中医简便效方·····	(1)
(一)辨证准确 ·····	(1)
(二)立法恰当 ·····	(6)
(三)掌握药物性味和功效 ·····	(7)
(四)选方对证 ·····	(8)
二、常见病症的诊治·····	(8)
(一)普通感冒 ·····	(8)
(二)流行性感 冒 ·····	(11)
(三)急性气管—支气管炎 ·····	(13)
(四)慢性支气管炎 ·····	(15)
(五)支气管哮喘 ·····	(17)
(六)肺 结 核 ·····	(21)
(七)高 血 压 病 ·····	(23)
(八)冠状动脉粥样硬化性心脏病 ·····	(26)
(九)低 血 压 症 ·····	(30)
(十)风 湿 性 关 节 炎 ·····	(31)
(十一)风 湿 性 心 脏 病 ·····	(33)
(十二)慢 性 胃 炎 ·····	(35)
(十三)胃、十二指肠溃疡·····	(38)
(十四)急 性 胆 囊 炎 ·····	(41)
(十五)慢 性 胆 囊 炎 ·····	(43)
(十六)胆 石 症 ·····	(44)
(十七)病 毒 性 肝 炎 ·····	(46)

(十八)急性肾小球肾炎	(51)
(十九)慢性肾炎	(53)
(二十)肾盂肾炎	(57)
(二十一)泌尿系结石	(59)
(二十二)缺铁性贫血	(60)
(二十三)原发性血小板减少性紫癜	(63)
(二十四)糖尿病	(64)
(二十五)甲状腺功能亢进症	(68)
(二十六)细菌性痢疾	(70)
(二十七)头痛	(72)
(二十八)腰痛	(76)
(二十九)泄泻	(79)
(三十)水肿	(82)
(三十一)失眠	(85)
(三十二)血证	(88)
咳血	(88)
吐血	(89)
便血	(91)
尿血	(92)
鼻出血	(94)
(三十三)眩晕	(96)
(三十四)便秘	(98)
(三十五)脱肛.....	(101)
(三十六)肠道蛔虫病.....	(102)
(三十七)绦虫病.....	(103)
(三十八)月经不调.....	(103)
(三十九)功能性子宫出血.....	(106)

(四十)痛经	(108)
(四十一)闭经	(110)
(四十二)带下病	(113)
(四十三)妊娠呕吐	(114)
(四十四)产后乳少	(115)
(四十五)急性乳腺炎	(116)
(四十六)子宫肌瘤	(117)
(四十七)子宫脱垂	(119)
(四十八)习惯性流产	(120)
(四十九)麻疹	(121)
(五十)疥腮	(122)
(五十一)百日咳	(123)
(五十二)遗尿	(125)
(五十三)夜啼	(127)
(五十四)流涎	(128)
(五十五)小儿汗症	(128)
(五十六)小儿夏季热	(130)
(五十七)蛲虫病	(131)
(五十八)荨麻疹	(132)
(五十九)皮肤瘙痒症	(134)
(六十)湿疹	(134)
(六十一)疖	(136)
(六十二)痱子	(137)
(六十三)急性淋巴管炎	(138)
(六十四)痈	(139)
(六十五)冻疮	(141)
(六十六)轻度烧伤	(141)

(六十七)玫瑰糠疹·····	(143)
(六十八)酒渣鼻·····	(143)
(六十九)斑秃·····	(145)
(七十)脱发·····	(146)
(七十一)虫咬皮炎·····	(148)
(七十二)血栓闭塞性脉管炎·····	(149)
(七十三)乳房纤维瘤·····	(151)
(七十四)乳腺增生病·····	(152)
(七十五)麦粒肿·····	(153)
(七十六)上眼睑下垂·····	(154)
(七十七)流泪症·····	(155)
(七十八)夜盲症·····	(156)
(七十九)急性传染性结膜炎·····	(157)
(八十)过敏性鼻炎·····	(159)
(八十一)急、慢性鼻窦炎·····	(160)
(八十二)咽喉痛·····	(162)
(八十三)牙痛·····	(164)

一、如何使用中医简便效方

简便易行而疗效较好的方称为简便效方。这些方的使用，必须根据中医辨证施治的原则才能取得较好疗效，一方不能通治一种疾病的所有证型。如何才能辨证施治，必须做到辨证准确，立法恰当，掌握药物性味和功效，选方对证。

(一) 辨证准确

辨证是施治的前提，而辨证的正确进行，必须做到以下两点：

首先，要学会运用中医的诊察方法，对病人进行周密的调查，收集有关疾病的资料作为辨证的依据。中医的诊察方法就是四诊，即望、闻、问、切。

望诊是通过医生的视觉去收集病人临床表现的方法；闻诊是通过医生的听觉和嗅觉去观察病人表现的方法；问诊是通过询问、对话去了解病情、病史的方法；切诊是通过医生的触觉去查知病情的方法。了解病人情况越详细、越准确，越能为诊断提供全面的资料。四诊的具体内容可参考有关中医诊断学的书籍，或向中医学习，再通过实践积累经验。

其次，要掌握常用的辨证方法。常用的辨证方法有病因辨证、八纲辨证、脏腑辨证。

病因辨证，又叫“审证求因”。它是通过分析疾病的症状，根据致病因素的性质、特点及其所致病症的临床表现，找出其

发病的原因。比较常见的原因有：

风邪，四季均可发病。风邪发病急，变化快。伤于体表，症见恶风、发热、头痛、出汗、苔薄白、舌质淡红、脉浮缓；伤于肌肉筋脉，症见痛无定处，游走性痛，或见口眼歪斜。

寒邪，有受寒凉病史。其寒或由外受，或由寒伤于内。寒邪伤于体表，症见恶寒发热、无汗、头身疼痛、苔白润、脉浮紧；伤于筋骨经脉，症见疼痛，遇寒痛甚，痛位固定；伤于胃肠，症见腹痛、腹泻、口淡不渴。

暑邪，发于夏季炎热气候。其发病快，很快出现高热、口渴喜冷饮、出汗、脉洪大。

燥邪，发于秋季或久旱无雨季节。燥邪伤于表，症见微恶风寒、发热、咳嗽痰少、口干咽燥、脉浮；伤于肺，症见干咳少痰、咽干且痛、大便干、苔薄而干。

热邪，伤人则见发热、咽痛、口渴饮冷、便干尿黄、舌质红、苔黄、脉数。热邪伤于肺可见咳嗽、痰黄稠、胸痛；伤于胃可见胃脘灼痛或呕吐；伤于大肠可见便秘、腹痛、腹胀；伤于肝胆可见胁痛、口苦、易怒；伤于膀胱可见尿血或尿痛。

湿邪，产生于雨湿季节，或久居潮湿之室，或工作于潮湿环境。湿邪伤于体表，症见头重如裹，肢体沉重、乏力，亦可见湿疹或见肢体麻木；湿邪伤于里，症见胸满闷、脘腹胀满、食欲减退、不喜饮水、小便少，亦可见腹泻、腹胀或见白带多，苔白腻，脉濡缓。

饮食所伤，如进食过多，产生食积，可见脘腹胀满、不欲饮食、嗝气有食臭味，亦可见腹泻，苔厚腻或厚浊如豆腐渣，脉滑。

瘀血阻滞，常由外伤、寒凝、气滞、热结而来。瘀血伤于体表，可见疼痛位置固定，局部青紫；瘀血伤于体内，可见痛位固

定，痛如针刺刀割样，夜间痛甚，饮水不欲咽，舌质有瘀斑或舌质暗滞，或舌部发紫。

痰浊于内，在肺可见咳嗽或喘，痰多色白，胸满闷；在胃可见恶心、吐粘液；在皮肤之内可见麻木，淋巴结肿大。苔粘腻，脉滑。

情感的异常变化，可引起内脏病变。过喜伤心，引起嬉笑不休、精神涣散；暴怒伤肝，产生头痛、头胀，易发怒，面赤，甚则吐血、昏厥；过度的忧虑，引起神情淡漠、食欲不振、消瘦；过度的焦虑苦思，易伤心脾，产生饮食减少、腹部不舒、失眠、健忘、心悸；受惊恐，突闻声音易惊，睡眠易惊醒，多恐惧之梦。过虑情志不畅而抑郁引起胸闷、乳房胀或胀痛，两胁胀满，月经不调，常叹息，脉弦。

过度劳倦所伤，可引起体倦乏力、自汗、饮食减少。

八纲辨证：八纲即阴阳、表里、寒热、虚实。八纲辨证就是用八纲这四对矛盾的八个方面来分析所有疾病的不同特点，它可以概括病位、病性、邪正盛衰，以及证候类型，是辨证的总纲，适用于临床各科。

表里：表示病位的浅深和病情的轻重。

表证，即致病因素作用于体表所引起的表现。主要表现为发热、恶风、恶寒、头身痛、汗出或无汗、脉浮。

里证，即致病因素影响人体内脏所引起的表现，它包括了许多脏腑的发病表现，如肺之咳嗽、喘，心之失眠、心悸等。

寒热：辨别疾病的性质，概括机体阴阳的偏盛偏衰。表寒证见恶寒、无汗、头身痛、脉浮紧；里寒证常见口不渴喜热饮、脘腹冷痛、痰清稀、小便清白、大便溏、舌苔白滑、舌质色淡。表热证见身热、汗出、咽干或痛、舌尖红、脉浮数；里热证常见口渴喜饮冷水、痰黄、大便干或便秘、小便黄赤、口苦、苔黄干、舌

质红、脉数等

虚实：是辨别人体正气强弱和病邪的盛衰。

虚证，是指人体的正气不足的证候。多见于重病或久病之后，或身体虚弱，正气不足者，包括气虚、血虚、阴虚、阳虚。气虚的一般表现为声音低而无力、气短乏力、纳少倦怠、脉无力。血虚的一般表现为面色苍白、唇淡、头晕心悸、易疲倦、舌质淡、脉细无力。阴虚的常见表现是两目干涩、咽干口燥、颧红、低热、手足心午后热、盗汗、便干、苔少或光、舌质红、脉细数。阳虚的常见表现有面色晄白、自汗、口淡不渴、常怕冷、手足不温、小便清长、苔白滑、舌质淡嫩、脉沉迟无力。

实证，是指邪气亢盛有余的证候。多见于体质壮实，发病急，病程短或病势较盛者。可出现高热、口渴、烦躁、谵语、便秘、腹满，腹痛拒按，病理性产物（如瘀血、痰饮、水肿、肿块、虫积等）明显，舌质苍老，苔黄干燥或厚腻，脉实有力。

阴阳：是八纲辨证的总纲。表证、热证、实证相对属于阳证；里证、寒证、虚证相对属于阴证。一般而言，凡属急性的，动的，兴奋的，功能亢进的，代谢增高的，进行性的证候都属阳证。阳证多见热象，以身热恶热，烦渴多饮，脉数为主证；相反凡属慢性的，虚弱的，静的，抑制的，功能低下的，代谢减退的，退行性的证候都属阴证，但阴证必见寒象，以身寒、肢冷、无热恶寒、脉沉迟细弱为主证。

脏腑辨证：是各种辨证方法的核心及基础，是疾病诊断最主要和最常用的辨证方法。其中以心、肝、脾、肺、肾五脏辨证和胃的辨证为最常用。

心病辨证：心气虚，症见心悸、气短、乏力、自汗、脉无力；心血虚，症见失眠、心悸、面色苍白、舌质淡、脉细；心阴虚，症见心烦失眠、低热盗汗、手心热、咽干、苔少、舌质红、少津、脉

细数；心阳虚，症见心悸、形寒肢冷、手足不温、苔白滑、舌质淡嫩；心火旺，症见烦躁、失眠、口干、口苦、舌尖红、脉数。

肝病辨证：肝火旺，症见头痛如裂、心烦易怒、口苦、舌尖边红、脉弦数；肝阳上亢，症见头胀、头晕、面赤、易怒、舌质红、脉弦；肝血虚，症见头晕、目眩、心悸、乏力、舌质淡、脉弦细；肝阴虚，症见目干、头晕、胁隐痛、易疲倦、苔少质红、脉细弦；肝气郁滞，症见胁胀或胀痛、常叹气、苔白、舌质淡红、脉弦；肝胆湿热，症见黄疸或胁痛、口苦、心烦、小便黄赤、苔黄腻、脉弦数滑。

脾病辨证：脾气虚，症见纳食减少、食后腹胀、四肢无力、气短懒言、消瘦、面色萎黄或苍白、舌质淡嫩、苔白、脉虚；脾阳虚，症见腹冷痛、喜按、喜热饮、食生冷则脘腹作痛、便溏、手足不温、平素怕冷、苔白、舌质淡胖；湿邪犯脾，症见脘腹胀满、不喜饮水、便溏、苔白腻、脉濡缓。

胃病辨证：胃热，症见呕吐泛酸、胃脘灼痛、口渴喜饮冷水、大便秘结、苔干黄、舌质红、脉滑数；胃寒，症见呕吐清水、进食生冷则病加重、喜热饮食、苔白滑；胃实，症见食滞胃脘、上腹部胀满、嗝气有食臭味、不思饮食、苔薄黄或厚；胃气虚，症见纳食后腹胀、纳食减少、乏力、舌质嫩；胃阴虚，症见食欲不振或饥饿而不思进食、苔少、舌质嫩红。

肺病辨证：肺寒，症见咳嗽或喘、痰稀白、口不干渴、苔薄白、舌质淡红、脉紧；肺热，症见咳嗽或喘、痰黄粘稠、口干、尿黄、苔黄、舌质红、脉数；痰浊壅肺，症见咳喘、痰多色白而粘、胸满闷、苔白腻、脉滑；肺阴虚，症见咳呛气逆、干咳少痰、咽干口燥、潮热盗汗、手心热、便干、苔少或光、舌质红少津、脉细数；肺气虚，症见咳喘声低无力、气短、乏力、自汗、痰稀色白、舌质淡、苔薄白、脉虚；肺阳虚，症见咳喘活动尤甚、遇寒凉加

重、痰稀白、苔白滑、舌质淡嫩、脉沉细少力。

肾病辨证：肾阴虚，症见形体虚弱、头昏、发白或脱发、耳鸣、健忘、咽干、腰酸或痛、膝软、便干、苔少质红、脉细数；肾阳虚，症见腰膝酸软、小便多色白或夜尿多、便溏或五更泻、口淡不渴、背寒、怕冷、手足不温、苔白滑、舌质淡嫩胖、脉弱。

应注意把诊察到的疾病资料，运用辨证方法，判断疾病的病因、部位、性质，例如病人食生冷饮食后，胃脘冷痛，饮食减少，口不渴，喜热饮食，苔白滑，舌质淡红。其病因寒邪，病位在胃，病性为寒证，故其病为胃寒证。

(二)立法恰当

对病人病情有了明确辨证以后，就要提出恰当的治法，以便进一步选方用药。

风邪伤于表者，用祛风解表法。寒邪伤于表者，用散寒解表法；寒邪伤于里，产生里寒证者，用温里散寒法。暑邪所伤者，用清暑热法。燥邪伤表者，用解表清燥法；燥邪伤于肺者，用清燥润肺法。热邪伤于里者，用清热法。湿邪伤于表者，用祛湿法；湿邪伤于里者，用化湿法和利湿法。饮食所伤者，用消食化滞法。瘀血之证，用活血化瘀法。痰浊于内，用化痰法、消痰法。

脏腑病变引起的诸证，要用相应的治法。心气虚证，用补气养心法，或补益心气法；心血虚证，用补血养心法；心阴虚证，用滋养心阴法；心阳虚证，用温补心阳法；心火旺证，用清泻心火法。肺寒证，用温肺散寒化痰法；肺热证，用清肺化痰法；痰浊壅肺之证，用燥湿化痰法；肺阴虚证，用滋阴润肺法；肺气虚证，用补益肺气法；肺阳虚证，用温肺化痰法。脾气虚

证,用益气健脾法;脾阳虚证,用温补脾阳法;湿邪犯脾证,用化湿健脾法。胃热证,用清热和胃法;胃寒证,用温胃散寒法;食停于胃证,用消食和胃法;胃气虚证,用补气健胃法;胃阴虚证,用滋养胃阴法。肝火旺证,用清肝泻火法;肝阳上亢证,用平肝潜阳法;肝血虚证,用补血养肝法;肝阴虚证,用滋阴柔肝法;肝气郁证,用舒肝理气法;肝胆湿热证,用清利肝胆法;肾阴虚证,用滋肾法;肾阳虚,用温补肾阳法。

以上治法为常用治法,而病情比较复杂时,有两个以上病因互相合并作用于人体,例如风与热、湿与热、寒与湿、痰与火、痰与气滞等故治法也应变通,采取祛风清热法、清热祛湿法、散寒化湿法、泻火化痰法、理气化痰法。

(三)掌握药物性味和功效

药物的性是指寒、热、温、凉,亦叫四气。寒为寒性药,具有清热作用,例如黄芩、黄柏、栀子之类具有清热作用。热性药指具有温中散寒作用的药物,例如干姜、附子之类。温和热同类,温性药温热作用较热性药差一些,例如紫苏为辛温,亦具祛风寒作用。凉和寒同类,只是程度上的差别。还有平性药物,凉温不明显。

药物还有味,有五种味,叫五味,即酸、苦、甘、辛、咸。酸味药具有收敛固涩作用,如五味子的味酸具有止虚汗固精作用。苦味药具有燥湿、降泄作用,如茵陈苦寒,能清热燥湿,大黄之苦味能泻下。甘味能补能缓,补即补益,如黄芪味甘能补气,甘草之甘味能缓急和调诸药。辛味药能行能散,行即通行之意,如木香之辛行气,苏叶之辛能散风寒。咸味能软坚、润下,如鳖甲味咸能软坚散结,芒硝之咸能润燥软坚而通便。还有,

淡味能渗下去湿，如苡米味淡甘，能渗湿利水。

性味是结合一起的，药物既有性又有味，如茵陈苦微寒，苦能祛湿，寒能清热，具有清热燥湿之功。

（四）选方对证

中医的简便效方药味少、疗效也好，而每一方均有其适应证，必须根据立法选方，这样才能取得较为满意的疗效，例如风热感冒，可选用祛风清热的桑菊感冒片，若选用藿香正气丸就不合适了。风寒夹湿者，则可选用藿香正气丸。选方如果不对证，病治不好，还会使病情加重或转变为其它病证。

二、常见病症的诊治

（一）普通感冒

普通感冒属中医感冒范围，俗称伤风。常见病因有鼻病毒，还有呼吸道融合病毒、人冠状病毒、副流感病毒、腺病毒。中医认为，感冒是由内外二因结合而成。内因为正气不足，外因主要为伤于风邪，或风兼寒、兼热、兼湿、兼燥或兼夹痰及积食等。造成正气不足，或因劳倦，或因素体虚弱，或因饮食失调，或因用脑过度，或因睡眠不足等。

本病主要表现为喷嚏、流涕、鼻塞、怕风、发热、头痛、咳嗽。因其兼邪之不同，常有以下几种情况及疗法：