

巧 吃 妙 治 丛 书

# 巧吃妙治

## 老年病

主编 王建军 金晓北



河北科学技术出版社

巧 吃 妙 治 丛 书

# 巧吃妙治

## 老 年 病

主 编 王建军 金晓北  
编 委 刘丽宏 李 立 王文智  
张合恩 王 锐 赵玉珍



河北科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

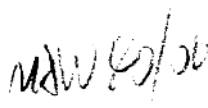
巧吃妙治老年病/王建军, 金晓北主编. —石家庄:  
河北科学技术出版社, 1999

(巧吃妙治丛书)

ISBN 7-5375-2112-3

I. 巧… II. ①王… ②金… III. ①老年病: 常见病-食物疗法②老年病: 常见病-外治法 IV. R259.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 54354 号



巧吃妙治丛书

### 巧吃妙治老年病

主编 王建军 金晓北

---

河北科学技术出版社出版发行 (石家庄市和平西路新文里 8 号)

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

---

787×1092 1/32 11.875 印张 256,000 字 2000 年 3 月第 1 版

2000 年 3 月第 1 次印刷 印数: 1—4,000 定价: 12.00 元

## 前 言

祖国医学博大精深，源远流长，以其注重整体、辨证论治的深刻内涵和绚丽多姿的风采，在世界医学之林中独树一帜。在当今日益高涨的回归自然的医疗趋势面前，其丰富多彩的治疗方法和防病治病的独特功效，更加显示出不同寻常的魅力，并赢得了人们愈来愈多的赞誉。在中医学术蓬勃发展、医疗保健知识日益普及的今天，经过数十位作者的辛勤工作，编写了《巧吃妙治丛书》。这套丛书以中医学为主体，从临床实际出发，着眼于巧吃与妙治，分别介绍了各种疾病的概念、病因病机、诊断要点，以及疗效显著、简便易行的饮食疗法、针灸疗法、耳穴疗法、推拿疗法、足反射疗法、气功疗法及其他疗法，并对各种疾病的保健调养原则做了简明扼要的阐述。我们的目的是为广大医务工作者和患者提供一些治疗各科疾病的巧

吃妙治方法和保健手段，为大众的健康聊尽绵薄之力。我们希望，《巧吃妙治丛书》能步入您的家庭，成为您的良师益友，为您的健康和家庭的安宁与欢乐提供有益的帮助。

在本丛书编写的过程中，我们参考了大量的文献资料，请教了许多有丰富临床经验的专家，汲取了他们的宝贵经验，在此一并致以深切的谢意。

编委会

1999年5月

# 目 录

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 慢性支气管炎·····       | ( 1 )   |
| 细菌性肺炎·····        | ( 10 )  |
| 支气管哮喘·····        | ( 18 )  |
| 肺结核·····          | ( 27 )  |
| 阻塞性肺气肿·····       | ( 38 )  |
| 肺源性心脏病·····       | ( 43 )  |
| 高血压病·····         | ( 52 )  |
| 冠状动脉硬化性心脏病        |         |
| 心绞痛·····          | ( 63 )  |
| 心肌梗死·····         | ( 71 )  |
| 高脂血症·····         | ( 80 )  |
| 心律失常·····         | ( 88 )  |
| 慢性胃炎·····         | ( 98 )  |
| 胃、十二指肠溃疡·····     | ( 106 ) |
| 胃下垂·····          | ( 116 ) |
| 慢性非特异性溃疡性结肠炎····· | ( 123 ) |
| 肝硬化·····          | ( 131 ) |
| 慢性肾小球肾炎·····      | ( 143 ) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 糖尿病·····      | (152) |
| 单纯性肥胖症·····   | (162) |
| 甲状腺功能亢进症····· | (173) |
| 神经衰弱·····     | (181) |
| 前列腺炎·····     | (193) |
| 前列腺增生·····    | (202) |
| 泌尿系结石·····    | (213) |
| 子宫脱垂·····     | (223) |
| 更年期综合征·····   | (232) |
| 痔·····        | (239) |
| 胆囊炎与胆石症·····  | (247) |
| 肩关节周围炎·····   | (253) |
| 腰椎间盘突出症·····  | (259) |
| 颈椎病·····      | (266) |
| 类风湿性关节炎·····  | (274) |
| 骨质疏松症·····    | (287) |
| 肺癌·····       | (293) |
| 食管癌·····      | (302) |
| 胃癌·····       | (314) |
| 直肠癌·····      | (324) |
| 乳腺癌·····      | (336) |
| 宫颈癌·····      | (342) |
| 前列腺癌·····     | (350) |
| 原发性肝癌·····    | (356) |
| 膀胱癌·····      | (366) |
| 参考文献·····     | (374) |

## 慢性支气管炎

慢性支气管炎简称慢支，是指气管、支气管及其周围组织的慢性非特异性炎症。病因复杂，目前认为主要是由于细菌或病毒的反复感染以及一些理化因素对支气管黏膜的长期刺激，如长期大量吸烟、居住地区空气污染严重、气道免疫功能降低以及植物神经功能紊乱，因而容易反复感染发病，严重的可进一步形成肺气肿、肺心病。多发生于老年人，秋、冬季节发病率高。

### 【诊断要点】

#### 1. 常见症状

经常性咳嗽、吐痰，以晨起明显，且常反复急性发作，经久不愈。痰多为黏液性，浓稠，急性发作时可呈黏液脓性，有时痰中带血。急性发作期可有畏寒发热。喘息性慢性支气管炎于发作期有气喘，缓解期则消失。并发阻塞性肺气肿时，虽不在发作期亦于活动时出现气促。

#### 2. 临床体征

早期，在不发作期间肺部可无异常体征；急性发作期则出现两肺散在干、湿啰音，以两下肺底部多见；晚期则常在两肺底部有固定不变的湿啰音。喘息性者除可出现干、湿啰音外，常有哮鸣音，且长时间存在，发作过后可消失，同时有呼气期延长。

### 3. 辅助检查

(1) X线检查：早期可无异常，病重或反复发作者，有肺纹理增粗和肺气肿征。

(2) 肺功能检查：最大肺活量和时间肺活量降低，残气量增加。

(3) 血液检查：急性发作期或并发肺部急性感染时，末梢血白细胞数及嗜中性粒细胞增加，喘息型者血中嗜酸性粒细胞增多。

根据咳嗽、咳痰或伴喘息，每年发病持续3个月，连续2年或以上，并排除其他心肺疾病，如肺结核、尘肺、肺脓肿、支气管哮喘、肺癌、支气管扩张、心脏病等，可做出诊断。

### 【饮食疗法】

#### 1. 基本原则

(1) 饮食宜清淡，每天食物中新鲜蔬菜应占 $1/2 \sim 1/3$ ，新鲜蔬菜中含有丰富的维生素、无机盐、水分和纤维素，能够清火、祛痰、通便。

(2) 本病患者每天排出很多痰液，损耗了较多的蛋白，宜用高蛋白饮食补充。肉类和鱼类可以提供丰富的优质蛋白质，适合病人滋补的需要，但不要过多，以不超过每天食物总量的 $1/10$ 为好，以瘦肉、禽、蛋、鱼为佳。黄豆及其制品，如豆浆、豆腐、腐竹等含有丰富的蛋白质，又不像鱼、肉那样容易生痰上火，可以适当多吃。

(3) 食物不宜太咸，否则因水潴留，可使有炎症的支气管黏膜更加水肿充血，加重刺激气道而产生咳嗽、气喘等症状。

(4) 继发感染时，进半流质食物，多饮水，以湿化痰液，利于咳痰，同时又可减轻消化道负担，有利于营养物质的消化吸收。

(5) 忌烟、酒，慎用辛辣刺激性食物，以免因刺激引起咳嗽。

## 2. 辨证择膳

(1) 热证型：咳嗽频繁，痰多黏稠，或干咳少痰，阵咳不已，伴有口干舌燥、心烦不眠等，舌红少津，苔少或黄，脉滑数或细数。

治宜：养阴清肺，止咳化痰。

①百合 25 克，雪梨 1 个，冰糖 20 克。百合用清水浸泡一夜，连水一起倒入沙锅，再加适量水煮，待百合酥烂，加入去皮切块的雪梨、冰糖，再煮半小时即可服食。

②梨 20 个，红枣 1000 克，鲜藕 1500 克，鲜姜 300 克，冰糖 400 克，蜂蜜适量。先将梨、枣、藕、姜捣烂取汁，加热熬膏，入冰糖溶化后，再以蜂蜜收膏，早、晚随意服食。

③鲜嫩马兰头 500 克，五香豆腐干 2 块，盐、油、味精适量。先将马兰头、豆腐干在沸水中煮 3 分，取出切碎，加适量盐、油、味精，拌匀服食。

④川贝母 6 克，梨 2 个。川贝母去心研末，梨洗净连核切薄片，用瓷盆铺一层梨片、撒一层贝母粉，加盖后隔水蒸 1 小时，每天午饭后、临睡前各服 1 次，喝梨汁 2 匙，吃梨 2 片，隔天食前应加热。

⑤燕窝 5 克，银耳 10 克，冰糖 15 克。先将燕窝、银耳用清水泡发，摘洗干净，放冰糖隔水炖熟服食，每周 2~3 次，连服 1 个月。

⑥萝卜 500 克，苦杏仁 15 克，猪肺或牛肺 250 克，食盐适量。萝卜洗净切块，杏仁去皮尖，肺洗净后用沸水烫一次，三者同置沙锅内煮烂熟，食盐调味，吃肺喝汤，每周 2~3 次，连服 1 个月。

⑦苹果 1 个，梨 1 个，橘皮适量，糖 30 克。双果去皮切成橘瓣状，放入橘皮和糖，加水适量煮数开后，放冷食用。

(2) 寒证型：咳嗽痰多，痰质稀白，咯出爽利，口淡无味，不思饮食，面色萎黄，或面青肢冷，舌淡红，苔薄白或白腻，脉沉弱。

治宜：温化寒饮。

①鲜南瓜（去皮）500 克，大枣（去核）15~20 克，红糖适量。前二者加水煮烂，加红糖调服，隔天 1 次。

②麻雀 2 只，猪肺 1 具。将麻雀去毛及内脏，猪肺洗净切碎，一起炖汤吃，每天 1 次。

③白胡椒粉 2 克，鲜雪梨 1 个。将梨深挖一洞，胡椒粉纳入其中，用挖出的梨块封口，放碗内隔水蒸 1 小时，吃梨喝汤。

④胎盘 1 具，怀山药 30 克，生姜 10 克，红枣 5~10 克，调料适量。先将胎盘洗净，擦盐，入开水中烫煮片刻，再以冷水漂洗数次，切块，入油锅加白酒、姜汁炒透，再移至沙锅内加水与诸药炖至烂熟，调味后分 2 次服食，每周 1~2 次，连服 10 次。

⑤羊肉 500 克，小麦 60 克，生姜 10 克，盐适量。羊肉洗净，与小麦、生姜一起加水适量，炖成稀糊状，食盐调味，分 2 天服食，早、晚各 1 次，连服 1 个月。

⑥羊肉 100 克，山药 50 克，生姜 15 克，盐适量。加水适量煮至肉烂熟，食盐调味，吃肉喝汤，每天 1 次，连服 1 周。

(3) 气虚型：咳嗽气短，痰清稀薄，面色苍白，动则汗出，易于外感，舌质淡嫩，苔薄白，脉虚无力。

治宜：补肺止咳。

①人参 3 克，核桃肉 3 个。人参、核桃肉同时入锅，多加水煎 1 小时，煎汁约 150 毫升，饮汤后将人参、核桃肉嚼食。

②五味子 5 克，苏梗 6 克，党参 20 克，白糖 100 克。五味子打碎，与党参同煮半小时，再入苏梗煮 5 分，去渣取汁，加入白糖，代茶随意饮用。

③甜杏仁 250 克，核桃仁 250 克，蜂蜜 500 毫升。将杏仁于沸水中焯去皮，再加水煮半小时，放入核桃仁同煮至水尽，加蜂蜜煮沸拌匀，不拘时嚼服。

④黄芪 20 克，百合 20 克，杏仁 5 克，白米 50 克，白糖适量。前 3 味加水煎煮，去渣取汁，以药汁煮白米成粥，加适量白糖调味，可常服。

⑤牛肺 150 克，糯米适量，生姜汁 10 毫升，调料适量。前二者加水适量，小火煮，饭熟后加入生姜汁，拌匀，调味服食。

⑥川贝母 10 克，白胡椒 0.3 克，鲜鸡蛋 2 枚，带气管的全猪肺 1 具。将川贝母及白胡椒共研为细末，取 2 枚鸡蛋的蛋清，将上 2 味药末调匀和成糊状，将此糊全部灌入洗净的猪肺气管中，然后用线扎紧管口，置入沙锅内，加适量水，不放其他调料，上火煮熟即成。将制熟的猪肺切成薄

片，佐餐食，每次一小碟，可伴调料，并喝适量汤，全肺1周内吃完。

(4) 阴虚型：干咳，咳声短促，痰少黏白，或痰中带血丝，或声音逐渐嘶哑，口干咽燥，或午后潮热，手足心热，夜眠盗汗，咽红，神疲，腰部酸楚，舌红少苔，脉细数。

治宜：滋阴润肺止咳。

①雪花梨1000克，款冬花30克，川贝母30克，麦冬30克，百合30克，冰糖50克，蜂蜜200毫升。将诸药切碎，加水煎取浓汁，去渣，将梨、冰糖、蜂蜜加入药汁中，小火熬成膏，每次15克，每天2次，温开水冲服。

②天冬30克，麦冬30克，粳米100克。先将天冬、麦冬捣烂煮汁去渣，用汁煮粳米至米烂粥成，每天早晨空腹食用。

③川贝母15克，雪梨2个，猪肺250克。先将雪梨削去外皮，切块，猪肺切片洗净，挤去泡沫，与川贝母一起放入沙锅中，加水适量，慢火煮3小时后服用。

④鸭1只，百合30克，沙参40克，玉竹30克，调料适量。鸭去毛及内脏，加药用小火煮1小时以上，加调料调味，饮汤食鸭。

⑤薏苡仁60克，山药60克，柿饼30克。先将薏苡仁加水1500毫升，煮至烂熟，再取山药捣碎，柿饼切成小块，同煮成粥，每天早、晚空腹、温热服食。

⑥百合20克，生地10克，熟地10克，麦冬10克，白芍5克，当归5克，玄参5克，桔梗5克，甘草5克。将上药水煎服，每天服1剂，每剂药煎2次，上午、下午各服1次。

本病经常在冬季寒冷季节发病，要冬病夏治，宜每年从数伏开始服用秘传养肺膏：蛤蚧 1 对，冬虫夏草 10 克，枯矾 10 克，款冬花 100 克，五味子 30 克，川贝母 30 克，苏子 30 克，白果仁 15 克，炒李仁 20 克，蜂蜜 200 毫升，香油 150 毫升。将上药研细，加入蜂蜜和香油，隔水蒸熟，每次服 10 克，每天 2~3 次，连服 40~60 天，可坚持 3 年。

### 【妙治推荐】

#### 1. 按摩疗法

(1) 开肺门：患者正坐或仰卧，两手拇指分别在肺门穴揉捻（肺门穴在胸部正中线旁开 1 寸，胸骨柄、体联结部相平处，左右各一），以有酸胀感为度，并同时用双食指勾点天突穴（胸骨柄上缘凹陷处），持续用力约 1 分，然后双手掌重叠，用掌根着力于膻中穴，缓慢揉动约半分，接着双手仍重叠，自膻中到剑突，向下擦去，约 30 次。

(2) 揉中府、云门：患者取上述体位，用拇指分别在双中府、云门穴处，各揉捻 1 分。

(3) 掐大椎：患者取坐位，双上肢向后抱拢头颈，用双手中指轻掐大椎穴约 1 分。

(4) 揉列缺，拿合谷：如果伴有疼痛、轻度恶寒等症，可用拇指揉双侧列缺穴 1 分，拿合谷穴 1 分。

(5) 擦背：患者正坐或俯卧，他人用擦法施于背部两侧膀胱经约 2 分。

以上 5 种方法，可选择 3 种或 3 种以上使用，每次操作 15 分左右，每天进行 2 次。

#### 2. 针刺疗法

##### (1) 体针：

取穴：肺俞、尺泽、天突。

方法：天突穴针刺时针尖沿胸骨柄后缘气管前缘下方斜刺1~1.2寸，尺泽直刺0.5~1寸，亦可用三棱针点刺放血，肺俞向脊柱方向斜刺0.8寸。留针30分，每10~20分可间隔行针，每天1次。肺俞穴可拔火罐、水罐，均有平喘之功，大椎、肺俞亦可常灸防止咳喘发作，每次灸5~10分。

## (2) 耳针：

取穴：肾、肺、气管、对屏尖、肾上腺。配穴：脾、交感、神门、内分泌、大肠。

方法：主穴全部选用，配穴根据病情每次选用2~3穴。先在所选穴区探寻敏感点，对准敏感点进针。肺穴用横刺法，针尖指向气管穴；肾穴用慢速小幅度捻转；其余穴用中等速度捻转，达平补平泻效果。每天或隔天针1次，每次针一侧耳穴，两耳交替，10次为1个疗程。

## 3. 敷贴疗法

(1) 胡椒7粒，桃仁10粒，杏仁4粒，栀子仁3克。共捣烂，用鸡蛋清调为糊状，取适量敷于双侧涌泉穴，用纱布及胶布固定。

(2) 白芥子、甘遂、元胡、细辛各等份，非那根2~4片，生姜汁适量。前4味药研细末，加入非那根末和匀，取药粉少许，以鲜姜汁调匀，于每年三伏天时贴于肺俞、脾俞、膏肓、膻中、大椎、肾俞穴，每伏贴3天。

## 4. 敷脐疗法

(1) 制半夏10克，白果仁9克，杏仁6克，细辛6克，生姜汁适量。前4味共研为细末，再加入生姜汁适量，调为

糊状，敷于脐部，用消毒纱布包扎，每天换药1次。用于吐痰清稀色白，咳嗽喘满，胸闷气急，舌苔白腻者。

(2) 黄芪30克，防风10克，白术10克，苍术10克。共研为细末，每次取末2~10克，加面粉少许，用温开水调成糊状，敷于脐部，消毒纱布覆盖，再用胶布固定，每晚用药1次，5天为1个疗程，间隔5天再进行下一疗程。

(3) 公丁香0.5克，肉桂5克，苍耳子3克。共研为细末，备用。先用酒精棉球消毒脐部，趁酒精未干之际，将药末敷于脐内，装满肚脐为度，用消毒纱布覆盖，再用胶布固定，2~3天换药1次。

### 5. 艾灸疗法

(1) 取穴：大椎、肺俞或风门、膏肓。

方法：采用艾条施灸，每天治疗1次，每次约5~10分，以皮肤潮红为度，切勿起泡，可和针刺配合应用。

(2) 取穴：神阙。

药物：白芥子3克，麻黄5克，半夏3克，公丁香0.5克，细辛2克，麝香少许，厚约0.3厘米的鲜生姜1片。

方法：前6味药共研为细末，敷于脐部，生姜片用针扎数个小孔，盖在药末上，再放置大艾炷施灸，每天灸1次，每次3~5壮，10天为1个疗程，疗程间隔5~7天。

### 6. 药枕疗法

丹皮300克，野菊花300克，虎杖300克，夜交藤300克，枸杞子300克，山海螺300克，白芷300克，樟脑10克，冰片10克，艾绒500克。以上10味分别研细，和匀，装入枕心中，做成药枕，睡眠时枕用。用于慢性支气管炎、高血压、高血脂、神经衰弱等。

## 7. 拔罐疗法

取穴：大椎、风门、肺俞。

方法：在上述穴位上拔罐，留罐 20 分，每天 1 次，连续 6 次为 1 个疗程，中间休息 1 天。同时用百部 30 克，虎杖 30 克，桔梗 10 克，水煎，每次服 20 毫升，每天 3 次。

### 【保健调养】

(1) 平时应坚持体育锻炼，特别是要加强耐寒能力，常用冷水洗脸，清晨散步，做深呼吸，可以增强抵抗力。

(2) 居室空气要新鲜，保持一定的温度、湿度，避免烟雾、灰尘的刺激，注意保暖，随着天气变化，及时增减衣服，防止受凉。

(3) 如有上呼吸道慢性炎症病灶，如慢性扁桃体炎、鼻窦炎等，应及时治疗。

(4) 吸烟对本病危害极大，应坚决戒烟。

(5) 为提高肺的功能，可进行腹式呼吸锻炼：一手放于前胸，一手放于腹部，做腹式呼吸即用鼻吸气，吸气时尽力挺腹，而胸部不动；用口呼气，呼气时口唇收缩，胸向前倾尽力收腹将气呼出。要求缓呼深吸，吸与呼时间之比为 1:2 或 1:3，每分呼吸速度保持在 7~8 次左右，每次练习 10~20 分，每天练习 2~3 次，可改善肺通气功能。

## 细菌性肺炎

肺炎是指肺实质的炎症，按病因分为细菌性、病毒性、支原体性和霉菌性肺炎。临床常见的是细菌性肺炎，其中约 90%~95% 是由肺炎球菌引起，其余是由葡萄球菌、克雷白