

· 一卷在手 · 百术在胸 ·
· 谋事有术 · 成事在人 ·

主编 吴绪彬

百术丛书

· 明 李晓梅 牟秀霞 张美玉 编著

常见疾病中医自疗 100 术

中国 国际 广播 出版社

常见疾病 中医自疗 100 术

叶 明 李晓梅 编著
牟秀霞 张美玉

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见疾病中医自疗 100 术 / 叶明等编著. - 北京: 中国国际广播出版社, 1999. 8

ISBN 7-5078-1709-1

I. 常… II. 叶… III. 常见病-中医治疗法-普及读物
IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 13477 号

常见疾病中医自疗 100 术

编 著 者	叶 明 李晓梅 牟秀霞 张美玉
责任编辑	吴运生
版式设计	徐守峰
封面设计	李士英
出版发行	中国国际广播出版社(63049514 83154903)
社 址	北京复兴门外国家广电总局内 邮编: 100866
经 销	新华书店
排 版	北京集好技术有限责任公司
印 刷	环科印刷厂
开 本	787×1092 1/32
印 张	9.125
字 数	140 千字
版 次	1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5078-1709-1 / R·8
定 价	14.00 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现图书质量问题, 本社负责调换)

内 容 提 要

本书是一部关于常见疾病如何自我诊治的指导读物。

人们生活的社会环境、空气、食品的污染、不尽人意的生活条件等诸多因素都在影响着人们的健康，生病是难以避免的。患者去医院看医生是历来的传统，随着社会的发展，人类文明程度的进步。对于有些常见病，只要掌握一些医疗常识，运用一些独特巧妙的治疗方法，通过自己或家人的帮助，在舒适的家庭环境中可以得到同样有效的治疗。尤其在当今快节奏的生活中，“小病进药店，大病进医院”已成为时尚。同时开展家庭自疗，也是当前医疗体制发展的一个新趋势。

本书针对人们日常生活中容易遇到的常见病、多发病，运用通俗易懂的语言，较详细地介绍了传染、内、外、妇、儿、五官、皮肤各科常见病 100 种。首先介绍了每种疾病的概况，然后逐一阐述了中医对本病的病因、病机认识，重点介绍了临床症状、治疗方法（包括中成药、汤药、外用药、饮食等疗法）及生活调理。使人们先了解疾病的来龙去脉，

然后再掌握其治疗与预防的方法。

本书所介绍的治疗方法操作简单，疗效可靠，能在就医不便的条件下，就地取材，特别是饮食疗法，安全实用。患者可根据自己遇到的实际情况选择应用。需要注意的是：对于难以自己诊断的疾病，不能准确把握适应症时，应先到医院确诊或请医生指导，危症、急症应在医院治疗缓解后，再选用本书介绍的方法。

本书可供家庭及基层医务人员参考使用。

序

中医之术，始于岐黄，为华夏文化的一颗璀璨明珠。数千年来，中医药为保障人类健康，民族繁衍昌盛，作出了伟大的贡献。

中医巨著《黄帝内经》的问世，标志着中医理论体系的确立。书中系统论述了阴阳、脏象、经络、诊法及病因等学说，阐明医经原旨，探讨机理玄微，为后人奉为法典。汉代张仲景继承发扬《内经》三阴三阳理论，撰《伤寒论》，创六经辨证，制定临床医疗规范，为后人医疗用药之法则。明朝王肯堂著《六科证治准绳》、清代《医宗金鉴》皆具归纳医疗范畴而传于诸世，造福后人。道光丙午年鲍相璈著《验方新编》，自述如能方与症对则药到病除，该书受到时人赞许。认为既简既便，亦精亦博，按部稽症，依症调剂，多取奇效。今综观《常见疾病中医自疗 100 术》，可与之媲美。

今人注重医疗保健，每于患病之时，极欲解知疾病之详。为解时人之饥渴，叶明等人于诊病之余，将多年临床所得，以通俗之口，浅释常见疾病百种，集为《常见疾病中医

自疗 100 术》一书。该书集内、外、妇、儿、皮、五官科中常见病、多发病于一体，其中包括急诊病心绞痛、中风、中暑、面瘫等，慢性病如胃溃疡、糖尿病、黄疸、水肿以及血液病、丹毒、乳腺增生、男不育女不孕、痤疮、黄褐斑、过敏性疾病及肥胖病等，范围十分广泛，内容详尽，既有新颖内容，又具有科学知识，通俗易懂、特色突出，深入浅出，易于掌握。

各类读者通过阅读本书，可对常见病的发病、治病、防病等情况，做到心中有数。故本书比较实用。无病保健，有疾治疗，贻福病患，医患皆宜。因予推荐，并为之序。

中华全国中医药学会儿科委员会委员

北京中医药学会常务理事

宋祚民

北京中医药儿科委员会主任

北京中医医院主任医师

一九九九年八月写于北京

目 录

第一章 内科常见疾病自诊自疗术 (1)

伤风感冒	疏风解表		(1)
无名高热	抵抗病毒		(4)
外感咳嗽	化痰止咳		(7)
哮喘常作	冬病夏治		(10)
心绞痛	通阳化瘀		(13)
心悸怔忡	养心宁神		(16)
头晕目眩	平肝潜阳		(18)
中风先兆	消栓通络		(21)
胃脘常痛	理气和胃		(24)
胃溃疡病	调理情志		(27)
呃逆打嗝	降逆止呕		(30)
肋肋窜痛	舒肝止痛		(33)
湿热黄疸	祛湿退黄		(35)
慢性腹泻	涩肠止泻		(38)
肠燥便秘	润肠通便		(40)
小便频痛	清热利湿		(43)

水肿倦怠	利水消肿	(45)
遗精腰酸	补肾固精	(48)
阳痿早泄	壮腰强肾	(51)
贫血乏力	益气养血	(54)
紫癜出血	健脾益肾	(57)
糖尿消渴	滋阴生津	(59)
身体过胖	降脂减肥	(62)
失眠多梦	安神镇静	(64)
面神经炎	散风牵正	(67)
自汗盗汗	补虚敛汗	(70)
中暑头晕	清暑利湿	(72)

第二章 外科常见疾病自诊自疗术 (75)

疖肿疼痛	消肿止痛	(75)
疮痈肿毒	托毒排脓	(78)
下肢丹毒	利湿解毒	(80)
淋巴结炎	清热散结	(82)
甲状腺肿	软坚消肿	(84)
乳腺增生	疏肝理气	(86)
乳腺发炎	消炎排脓	(88)
尿道结石	通淋排石	(90)
前列腺肿	利尿消肿	(92)
男性不育	益肾养精	(95)
静脉曲张	活血化瘀	(98)
颈椎疾病	按摩通络	(100)

肩周炎痛	疏经活络·····	(103)
腰肌劳损	强腰壮脊·····	(106)
痔疮便血	凉血止血·····	(108)
第三章 妇科常见疾病自诊自疗术·····		(111)
先兆流产	固本保胎·····	(111)
妊娠呕吐	安胎止呕·····	(114)
外阴瘙痒	祛湿止痒·····	(116)
子宫颈炎	调经止带·····	(119)
盆腔炎症	清热解毒·····	(122)
子宫脱垂	益气补中·····	(125)
原发性痛经	调和气血·····	(128)
月经倒流	引血下行·····	(130)
经前诸症	理气活血·····	(132)
崩漏下血	益气止血·····	(135)
更年期征	安神宁心·····	(137)
女性不孕	调经促孕·····	(140)
第四章 儿科常见疾病自诊自疗术·····		(143)
高热惊厥	退烧定惊·····	(143)
小儿咳嗽	健脾清肺·····	(146)
小儿感冒	解表散邪·····	(149)
脾虚易感	防风健脾·····	(152)
幼儿急疹	退热清解·····	(155)

小儿风疹	疏风透疹·····	(158)
小儿疳眼	消肿解毒·····	(161)
小儿水痘	利湿解表·····	(165)
小儿厌食	和中开胃·····	(169)
小儿腹痛	解痉止痛·····	(172)
小儿疳积	消疳化积·····	(175)
小儿虫症	杀虫养胃·····	(178)
小儿腹泻	调中固肠·····	(182)
小儿便秘	化食通滞·····	(185)
小儿遗尿	固本止遗·····	(188)
小儿黄疸	退黄消疸·····	(191)
小儿夜啼	定惊安神·····	(195)
小儿多汗	益气敛汗·····	(198)
小儿贫血	健脾补血·····	(201)
儿童多动	调肝宁志·····	(204)
小儿鼻衄	健脾止衄·····	(208)

第五章 皮肤科常见疾病自诊自疗术····· (211)

带状疱疹	祛除病毒·····	(211)
足癣脚气	化湿止痒·····	(214)
皮肤湿疹	清利湿热·····	(217)
治荨麻疹	消风脱敏·····	(220)
结节红斑	利湿活血·····	(223)
过敏紫癜	凉血健脾·····	(225)
青年痤疮	排毒养颜·····	(228)

疗酒渣鼻	清热除湿	(230)
消黄褐斑	调内分泌	(233)
治白癜风	滋补肝肾	(236)
冬季冻疮	温经散寒	(238)
暑热疔毒	清暑利湿	(241)
手足皲裂	濡润护肤	(244)

第六章 五官科常见疾病自诊自疗术 (247)

眼麦粒肿	清热消肿	(247)
眼结膜炎	泻火利湿	(249)
自觉耳鸣	养肝补肾	(252)
内耳眩晕	化痰止眩	(254)
中耳炎症	消炎利窍	(257)
过敏性鼻炎	脱敏止涕	(260)
慢性鼻炎	利窍排脓	(263)
反复鼻衄	收涩止血	(265)
扁桃体炎	清火泻热	(268)
慢性咽炎	清咽利喉	(271)
风火牙痛	泻火止痛	(273)
口腔溃疡	滋阴降火	(276)

第一章 内科常见疾病

自诊自疗术

○ 伤风感冒 疏风解表

伤风感冒是在人们日常生活中发病率最高的一种常见病。人生一世几乎没有人未患过感冒，轻者可见鼻塞、喷嚏、流涕、流泪等症状；重者可引起发热、头痛、咳嗽、咽喉痛及全身不适。本病一般为自限性疾病，如无其它并发症，3~5天可自愈。感冒初起，民间常用“姜糖水”发汗

治疗往往有效。多数人在患感冒时，也有服复方阿司匹林（APC）而病愈的经验。随着医药卫生事业的发展，各种各样治疗感冒的药物品种繁杂，药品的使用说明书也五花八门，使人们对感冒治疗药物的选用无所适从。一旦患了感冒，只要能治疗感冒的药品，随手拿来，不加选择的使用，容易影响疗效。

中医治疗感冒，辨证施治是其显著的特点，尤其对病毒引起的感冒疗效颇佳。中医将感冒称作“伤风”或“时行感冒”，认为是人体感受了不正常的时邪所致。由于发病季节不同和人的体质不同，其表现出的症状也存在差异。因此，必须采用不同的药物对症治疗，这就是辨证施治。感冒常分为三型，即风寒、风热、暑湿三个证型。

风寒感冒的主要症状为：发热，怕冷，无汗，口渴，周身酸痛，舌质淡，苔薄白。多见于冬春气候较冷的季节。应选用“通宣理肺丸”“感冒清热冲剂”等具有散寒解表功效的中成药。服用汤药，疗效更佳，可用此经验方：

防风 15g 荆芥穗 12g 羌活 12g 独活 10g
柴胡 12g 川芎 12g 枳壳 12g 茯苓 15g
甘草 10g

水煎服，每日一剂，3天为一疗程。

风热感冒的主要症状为：发热，有汗，口干，咽痛，咳嗽，舌质红、苔薄黄。一般多发生在春末秋初，天气较热的季节。应选用“银翘解毒丸”、“双黄连口服液”、“重感灵”等具有清热解表功效的中成药。治疗风热感冒的经验方为：

金银花 10g 连翘 10g 竹叶 6g 板蓝根 10g
薄荷 6g 牛蒡子 10g 白茅根 15g 芦根 15g

荆芥穗 6g

水煎服，每日一剂。

暑湿感冒的主要症状为：头重如裹，恶心，欲呕，腹胀，周身乏力，舌质淡、苔厚腻。多见于暑热的夏天。应选用“藿香正气水（胶囊）”、“藿香祛暑胶囊”等具有清暑利湿的中成药。治疗暑湿感冒的经验方为：

藿 香 10g 佩 兰 10g 白 芷 10g 陈 皮 10g

苏 梗 10g 大腹皮 10g 连 翘 10g 伏 苓 10g

法半夏 10g。

水煎服，每日一剂。

伤风感冒尽管在人们的印象中被认为是一种小病，人们也常在家中自行选药治疗。但如果症状较重，一周后仍不痊愈；或与平时感冒症状有所不同，或有向下呼吸道发展的趋势，那就必须到医院就诊。因为有些其它疾病，如一些传染病的前期症状与伤风感冒相似，一般人很难区分。有了这种警惕性，才可以避免贻误病情。

感冒时，要适当休息，减少体力劳动。如是流行性感冒，应与他人隔离，卧床休息。发热期间，体力消耗较多，同时消化吸收功能也受到影响。因此，宜饮淡茶水或糖水，宜吃容易消化的食物。

室内要保持清洁，多通风，勤洗勤晒被褥。在感冒流行季节，也可用食醋熏蒸房间，每立方米空间用食醋 5—10ml，用 1—2 倍水稀释后，加热，起到空气消毒，预防传染的功效。

平时人们要加强体育锻炼，多参加户外体育活动，以增强机体的抗病能力，避免感冒的发生。对于那些体质较弱，

经常感冒的人们，可以服用扶正固本的中药。如防风 10g，白术 10g，生黄芪 10g。水煎服，每日一剂，连服 30 天，可以预防感冒。也可以服用贞芪扶正胶囊或玉屏风口服液来预防感冒。

○ 无名高热 抵抗病毒

无名高热是指经现代医学详尽检查后，仍不能明确其发病原因，并经抗生素治疗效果不佳者。无名高热，现在多认为属于病毒感染，最常见于流行性感

冒。流行性感

冒病毒侵犯人体后，其潜伏期短，传染性强，流行广泛，在中小学甚至于整个班，或工作单位整个办公室，都会轻重不一的使人们逐一患病。流感一年四季都可发生，以冬末春初最为多见。随着流感病毒的变异，每次暴发流行，患者的症状都会有所不同。但大多数病人都有畏寒，发热，体温可达 39℃ 以上，头疼，全身酸痛无力，眼结膜充血等症状。发病 1~2 天后出现咽痛，约有一半以上的病人有胸痛，干咳。少数重症患者可有恶心，呕吐，腹泻等胃肠道症状。高烧时可出现神识不清，谵语，躁动不安，甚至

昏迷。当急性期过后，病人显得十分疲倦，精神萎靡不振。如有并发症发生，症状会随之加重。常有发烧不退，可持续1~2周，伴剧烈干咳。一旦出现呼吸表浅转为急促，发绀（口唇青紫），血压下降者，均为病情恶化的表现，对于年老体弱者最易发生此种病情变化。若得不到及时有效的治疗及抢救，可有生命危险。

流行性感冒以无名高热为主要症状，这种高热是由病毒引起的，而抗生素对病毒基本无效，部分药物还可能引起一些毒副作用。在我国后天性耳聋的患者中，有不少是由于应用链霉素，或其它耳毒性抗生素引起的。如今，这类悲剧实在不该再发生了。请大家不要一遇到感冒，就立即使用抗生素。

流行性感冒是一种自限性疾病，如果不发生并发症，一般一周左右即可自愈。不一定必须到医院诊治，在感冒流行时，一般患者可以先行自己治疗。急性期宜多卧床休息，给予充足的水分，用热饮取汗；多食青菜，水果等富含维生素的食物。食物以流食、半流食为佳。注意室内通风，保持空气清新，并注意室内湿度，尽量做到患者的隔离。中成药可选用：双黄连口服液，银黄口服液，银翘解毒丸等口服治疗。

无名高热发作时应尽量减少解热镇痛药的应用。虽然毒性较大的解热镇痛药已被淘汰，但目前常用的百服宁、阿司匹林等仍有一定的副作用。如无高热惊厥的危险尽量不用。中医中药治疗无名高热有良好的效果。可选用处方：

金银花 10g 连翘 15g 生石膏 20g 薄荷 8g
野菊花 10g 青蒿 10g 土茯苓 10g 大青叶 10g