

百病中医自我诊疗

诊病



广东科技出版社

百病中医自我诊疗

编著者 罗益宽 邓中炎 颜德宽
梁桂芳 郭亮 邓中光

广东科技出版社

粤新登字 04 号

图书在版编目 (CIP) 数据

百病中医自我诊疗/罗益宽等编著.
—广州: 广东科技出版社. 1994. 11.
ISBN 7—5359—1330—X

I. 百…

II. 病…

III. 病证—中医, 诊断, 治疗

IV. R241

百病中医自我诊疗

编著者: 罗益宽 邓中炎等

责任编辑: 邵水生

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

排版: 广东科技出版社电脑室

经销: 广东省新华书店

印刷: 韶关新华印刷厂

规格: 787×1092 1/32 印张 10.25 字数 222 千

版次: 1994 年 11 月 第 1 版

1994 年 11 月 第 1 次印刷

印数: 1—10 200 册

ISBN7—5359—1330—X

R·240 定价: 7.50 元

前 言

随着社会的发展，科学技术的进步，具有悠久历史的中医药卫生知识不断的普及，家庭医药自我诊疗已经日益显示其非凡的生命力。为满足时代的这一需求，我们编写了此书，力求以简单明了、深入浅出的形式，融合望闻问切四诊辨证等中医诊疗基本知识，以主要症状和体征为导向，向读者介绍一些常见多发病证早期轻浅阶段的家庭式的自我诊断和调治，对危重难治病证的诊断要旨亦作出扼要的提示，以免延误病情。全书务求简明、实用、有效，适合于各界、各阶层人士作生活保健指南之用。

本书共论述了临床常见症状（含体征）140个。每个症状的论述，都包括了两个主要部分。第一部分，概述该症状（或体征）的含义、相关的中西医病名，以及简述其产生的中医学机理。第二部分，详细介绍该症状通常可表现的几种证候（简称“证”）的自我诊断及治疗。自诊项内以通俗的语言较全面介绍该证的自我辨证诊断，由于中医切脉非一般人能轻易掌握，故略去脉诊方面的内容；对于一些与西医某病症较为吻合的证候，为方便诊断的确立，亦作出相应的提示。自治项内主要包括：治法、成药、效方、食疗四个方面。治法，介绍对证的中医治疗法则，以指导方药的选用。成药，介绍目前市售治疗该证多个品种的中成药，既有传统方剂剂型，亦

有近代研制的新制剂；通常选用其中一种即可，有时为了加强方药的针对性，亦采取合用二药的方法，即各取半量同时服用，或各取全量早晚交替服用；某些中成药的别名以括号列出，方便选购。效方，介绍治疗该证的汤剂效方，其中不少是作者及近代医家常用的验方或自拟方；方中药物的剂量均为成人量，儿童则用三分之二量，幼儿则用三分之一量；日服一剂，最宜复煎当日服完，以充分利用药物的有效治疗成分。食疗，介绍的方法一般只作为辅助治疗而与成药或效方相配合，病情轻微者，则可以单独应用作为主要的治疗手段；各证均列有数个食疗方，一是方便患者具体选用，一是作为日常食谱交替轮换；为减少篇幅，每一食疗方再次出现时，仅列方名而不再详细介绍组成及烹制法，读者可根据书后所附之“食疗索引”查阅（上述效方同）。此外，某些证的自诊项内还介绍了一些疗效确凿的简易疗法，以丰富治疗手段，有利于病证的康复。书后除食疗索引之外，同时附效方索引及证候名称索引，便于读者查阅。

由于本书的编写是一种新的尝试，难免挂一漏万，更限于我们的认识水平与经验，缺点与错误在所难免，祈请广大读者不吝赐教。

作 者

1993年7月8日

目 录

全身异常	(1)
发热	(1)
恶寒发热	(1)
高热	(9)
附：小儿暑热证	(13)
低热	(19)
寒热往来	(26)
恶寒	(31)
汗出异常	(39)
水肿	(42)
肥胖	(47)
消瘦	(51)
咳嗽	(56)
附：顿咳病	(60)
附：麻疹病	(61)
气喘	(69)
哮喘	(69)
呃逆	(72)
噎气	(77)
呕吐	(78)

泄瀉·····	(82)
大便膿血·····	(86)
便秘·····	(91)
便虫·····	(96)
小便澀痛·····	(102)
小便不利·····	(105)
小便短少 ·····	(106)
小便閉塞 ·····	(106)
多尿·····	(110)
出血·····	(117)
失眠·····	(122)
心跳·····	(130)
遺精·····	(133)
附：早泄 ·····	(137)
烦躁·····	(138)
抑郁·····	(139)
谵語·····	(141)
躁狂·····	(142)
昏迷·····	(144)
半身不遂·····	(147)
皮膚異常·····	(149)
脫髮·····	(149)
白髮·····	(150)
發斑·····	(150)
出疹·····	(152)
麻疹病 ·····	(153)

风疹病	(155)
隐疹病	(156)
水痘	(158)
白痞	(159)
肌肤甲错	(160)
皮肤发黄	(162)
痛	(164)
疽	(166)
疔	(167)
疖	(168)
粉刺	(169)
头面异常	(171)
头痛	(171)
头晕	(176)
头重	(176)
头胀	(177)
头倾	(178)
解颅	(179)
面肿	(181)
腮肿	(182)
口眼歪斜	(184)
面色青	(185)
面色赤	(186)
面色黄	(186)
面色白	(187)
面色黑	(187)

五官异常.....	(189)
目黄.....	(189)
目赤.....	(189)
目眦淡白.....	(190)
目窠肿.....	(192)
目窠内陷.....	(192)
眼睛突起.....	(193)
胥肉攀睛.....	(194)
针眼、眼丹.....	(195)
目翻上视.....	(196)
眼睑下垂.....	(196)
瞳孔散大.....	(197)
瞳孔缩小.....	(198)
雀盲(夜盲).....	(198)
流泪.....	(199)
鼻塞.....	(200)
酒渣鼻.....	(202)
鼻出血.....	(203)
鼻煽.....	(205)
口淡.....	(206)
口苦.....	(206)
口甜.....	(206)
口酸.....	(207)
口咸.....	(207)
口渴.....	(207)
口角流涎.....	(210)

口疮、口唇糜烂、口唇生疮·····	(210)
口噤、口撮·····	(212)
牙痛、牙龈肿痛·····	(213)
咬牙啮齿·····	(215)
蛀牙·····	(215)
牙齿松动·····	(216)
牙出血·····	(216)
舌疮·····	(216)
舌癌·····	(217)
咽喉肿痛、乳蛾·····	(217)
白喉·····	(219)
咽喉梗阻·····	(220)
耳鸣、耳聋·····	(221)
耳内流脓·····	(223)
颈项异常·····	(224)
项强·····	(224)
项软·····	(224)
气瘰·····	(225)
瘰癧·····	(227)
胸、肋、乳房异常·····	(229)
鸡胸·····	(229)
桶状胸·····	(229)
扁平胸·····	(229)
胸部汗出·····	(230)
胸痛·····	(230)
肋痛·····	(235)

乳房红肿·····	(238)
乳癖·····	(239)
乳癌·····	(240)
腹部异常·····	(241)
腹胀·····	(241)
腹凹·····	(242)
胃痛·····	(242)
腹痛·····	(247)
腹部肿块·····	(250)
背、腰异常·····	(252)
龟背·····	(252)
背痛·····	(252)
背冷·····	(253)
腰痛·····	(254)
关节、四肢异常·····	(258)
肩痛·····	(258)
四肢疼痛·····	(260)
四肢软弱(痿证)·····	(262)
足跟痛·····	(264)
二阴异常·····	(266)
阴囊肿大·····	(266)
水疝·····	(266)
狐疝·····	(267)
阳痿·····	(268)
子宫下垂·····	(269)
肛裂·····	(271)

痔瘡·····	(272)
脱肛·····	(274)
月经、带下异常·····	(276)
月经先期·····	(276)
月经后期·····	(278)
月经先后无定期·····	(280)
痛经·····	(281)
崩漏·····	(284)
闭经·····	(284)
带下·····	(286)
索引·····	(289)
一、证候名称索引·····	(289)
二、效方索引·····	(293)
三、食疗索引·····	(297)

全身异常

发 热

发热，是指体温高于正常范围，一般说来，口腔探测体温在 37°C 以上，或肛门内探测体温在 37.6°C 以上，或一昼夜之间体温波动在 1°C 以上时，可认为有发热。此外，中医所认为的发热，还包括测体温虽未高于正常而患者自觉全身或某一局部发热的主观感觉。

发热的原因包括外感与内伤两个方面。外感六淫邪气（指风、寒、暑、湿、燥、热六种外界致病因素的统称）或疠气（指自然界中一类能引起流行传染的特殊致病因素）侵袭人体；七情（指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种过激过久的精神刺激）、饮食、劳逸失调内伤脏腑气血，均可导致体内阴阳平衡失调而出现发热。发热一症可见于西医各类急慢性传染病、感染性疾病、某些非感染性炎症性疾病，以及中枢性或植物神经性疾病。

发热根据其程度和特点的不同，可分为恶寒发热、高热、潮热、低热、寒热往来几个类型。

恶寒发热

恶寒发热是指发热必与恶寒（即自觉怕冷且厚加衣被或近火取暖仍觉寒冷难耐）同时并见的现象。特点是：发热必

有体温升高，但一般不太高，多为低热，偶有高热。

本症状皆因外感六淫邪气或疠气，邪气侵袭体表，正气抗邪而致。

本症状常见于感冒与时行感冒（即西医的上呼吸道感染及流行性感冒等）。

风寒表实证（又称太阳伤寒证）

〔自诊〕发热轻微而恶寒明显，伴有明显的头痛身疼，无汗，鼻塞，喷嚏，流清涕，舌苔薄色白而湿润。可兼咳嗽，气喘，痰稀白，四季皆有而多发生于冬季及早春。

〔自治〕疏风散寒，解表宣肺。

1. 成药：可选用风寒表实感冒冲剂、川芎茶调丸；兼食滞者用午时茶冲剂。

2. 效方：加味麻黄汤〔麻黄10克，防风10克，羌活10克，桔梗10克，桂枝10克，北杏12克，甘草4克，荆芥10克。婴幼儿可用1/3~2/3量（以下各效方及食疗方同此）〕。

3. 食疗：

①姜葱汤（葱3棵、切碎；姜25克、切片，水煎微沸后服。或加淡豆豉15克同煎亦可）。

②苏叶生姜糖水（紫苏叶3~6克，生姜10克、切丝，同装入茶杯内，冲入沸水200毫升，加盖泡5~10分钟，再加入红糖15克，搅匀，趁热饮用）。本方尤适于孕妇感风寒。

③萝卜姜椒饮（白萝卜1个约250克，白胡椒5粒，生姜5片，陈皮1片，煲熟饮汤）。

4. 民间疗法：葱白30克，生姜20克，食盐3克，共捣，加酒适量，调成糊状，用纱布包裹擦胸、背、手背、足心、肘窝、腘窝等部位，以擦至皮肤微红为度，每2小时擦1次，每日擦3次。此外，亦可于颈、项、胸、背、腰、腹等部位的

肌肉群上，行刮痧疗法（即以瓷汤匙或边缘光滑的硬物，蘸取少许食油或清水，在上述部位进行单向刮动，干后再蘸再刮，以局部皮肤出现紫色条痕或斑块为度，只需一次性治疗）。

风寒表虚证（又称太阳中风证）

〔自诊〕发热轻微而恶寒明显，尤怕风，伴有头身疼痛，汗出，鼻塞，喷嚏，流清涕，喉痒，舌苔薄色白而湿润。四季皆有，常见于体弱之人感冒或感冒的后期。

〔自治〕疏风散寒，调和营卫。

1. 成药：可选用风寒表虚感冒冲剂。

2. 效方：加味桂枝汤（桂枝 10 克，芍药 15 克，甘草 6 克，生姜 10 克，大枣 4 枚，葛根 12 克，防风 10 克，神曲 12 克）。

3. 食疗：

①醋葱煎（葱 3 棵、切碎，醋 10 毫升，拌匀炒熟，加水煎服）。

②姜酒鲑鱼汤（鲑鱼肉片 150 克，生姜片 25 克，米酒 20 毫升，加入已沸之水中，再微沸片刻，以盐少许调味，趁热吃）。

风温（热）表证

〔自诊〕发热较明显而恶寒怕风较轻微，伴有明显的咽喉或扁桃腺红肿疼痛，头痛身痛，鼻塞、喷嚏、涕浊稠，舌尖红，舌苔薄而略干燥色白或黄白。四季皆有而常见于春夏两季。多见于体质强壮之感冒病人。

〔自治〕辛凉解表，疏风清热。

1. 成药：可选用抗病毒口服液、清开灵口服液、强力银翘片、银翘解毒丸、复方感冒灵、感冒清、羚羊感冒片、羚

翘解毒丸、桑菊感冒片、风热感冒冲剂。

2. 效方：清感灵煎（大青叶 25 克，野菊 15 克，蒲公英 15 克，银花 12 克，连翘 12 克，神曲 12 克，薄荷 6 克后下，甘草 5 克，桔梗 12 克）。

亦可选用银翘散（银花 15 克，连翘 15 克，淡豆豉 12 克，牛蒡子 12 克，薄荷 5 克，荆芥 10 克，桔梗 12 克，甘草 5 克，竹叶 12 克，鲜苇根 15 克）或桑菊饮（桑叶 15 克，菊花 15 克，连翘 15 克，薄荷 5 克，桔梗 12 克，杏仁 12 克，芦根 15 克，甘草 5 克）。

3. 食疗：

①双菜萝卜汤（小白菜 150 克，芥菜 60 克，白萝卜 60 克，加水共煎，汤成加少许葱，调味趁热服）。

②双瓜饮（丝瓜 100 克，黄瓜 100 克，或加大蒜适量，煎汤，以红糖或食盐少许调味后热服）。

③干葛粥（干葛 30 克，加水 1 500 毫升煎取汁去渣，然后下白米 60 克煮粥热服）。

④臭草绿豆糖水（鲜臭草 30 克，绿豆 50 克，清水 4 碗煎至 1 碗，加青茶叶 1 把，红糖适量，热服）。

⑤苡米芦根粥（生苡米 60 克，鲜芦根 30 克，白米 30 克，煮粥服食）。

暑湿表证

〔自诊〕必发生于暑热天时，除有上述风温（热）表证的表现之外，并兼有汗出（且汗出热不退），心烦，口渴欲饮水，倦怠、肢体乏力，小便量少色深黄，舌苔薄黄润滑或薄白滑腻。

〔自治〕清暑解表，除湿退热。

1. 成药：可选用清开灵口服液或抗病毒口服液与藿香正

气丸各取半量，同时服用，或单用暑热感冒冲剂。

2. 效方：加减香薷饮（香薷 10 克，扁豆花 12 克，厚朴 10 克，金银花 15 克，连翘 15 克，藿香 12 克，佩兰 12 克，苡仁 12 克，滑石 30 克，甘草 5 克）。

3. 食疗：

①新清络饮（鲜荷叶 20 克，鲜西瓜皮 60 克，鲜冬瓜皮 60 克，丝瓜皮 30 克，鸡蛋花 12 克，葱 3 棵，水煎，调味热服）。

②臭草绿豆糖水。

湿温表证

〔自诊〕发热甚于恶寒，伴有头身沉重倦怠、酸楚疼痛、胸及上腹部胀闷不舒、鼻塞、喷嚏、流浊涕，舌苔白润。多发生于南方雨水多的季节。

〔自治〕芳香化湿，清热解表。

1. 成药：可选用藿香正气丸、暑湿感冒冲剂、甘露消毒丹等。

2. 效方：茵陈饮（薄荷 6 克后下，淡竹叶 12 克，木通 12 克，茵陈蒿 12 克，滑石 20 克，藿香 10 克，薏苡仁 30 克，白蔻仁 6 克，佩兰 10 克），或用甘露消毒汤（滑石 10 克，茵陈蒿 10 克，黄芩 10 克，石菖蒲 3 克，木通 6 克，贝母 6 克，射干 6 克，连翘 6 克，薄荷 2 克，白蔻仁 3 克，藿香 5 克）。

3. 食疗：

①苡米绿豆糖水（生苡米 30 克，绿豆 30 克，加清水 4 碗煎成 1 碗，加红糖适量再煎片刻，趁热服用）。

②老黄瓜鲫鱼汤（鲫鱼 200 克，以适量姜葱、酒微煎炒，再加入鲜老黄瓜 100 克，同煎汤，调味后乘热服用）。

秋燥表证