

百病中医简易疗法

主编 肖诏玮 黄秋云

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

百病中医简易疗法

主编 肖绍玮 黄秋云

福建科学技术出版社
Fujian Science & Technology Publishing House

主 编 肖诏玮 黄秋云

副主编 李 芹 何桂英

编写人员 (按姓氏笔画排序)

马榕花 杨晓云 李 丹 李 芹 肖诏玮

何桂英 张 清 陈 苏 陈小燕 林振文

周 翎 郑立升 原 丹 黄 晖 黄秋云

图书在版编目(CIP)数据

百病中医简易疗法/肖诏玮,黄秋云主编. —福州:福建科学技术出版社,2005.6(2006.6重印)

ISBN 7-5335-2561-2

I. 百… II. ①肖…②黄… III. 常见病—中医疗法

IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035380 号

书 名 百病中医简易疗法

主 编 肖诏玮 黄秋云

出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号,邮编350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 各地新华书店

排 版 福建科学技术出版社排版室

印 刷 福建地质印刷厂

开 本 850毫米×1168毫米 1/32

印 张 17.125

字 数 588千字

印 次 2006年6月第1版第2次印刷

印 数 4001—7000

书 号 ISBN 7-5335-2561-2

定 价 28.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

前 言

中医学是中华民族优秀的文化瑰宝，是中国人民长期与疾病作斗争的知识结晶，为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。毛泽东主席曾预言：“中国对世界要有所贡献，中医是其中一项。”我国改革开放 20 多年来，中医药加速步伐走出国门，迈向世界。在回归大自然、重视天然药物的呼声中，用有效天然药物替代部分化学药品，已经成为医学科学发展的主要动向和趋势，并取得了举世瞩目的成就。

中国医学宝库中的璀璨明珠，如恒河沙数，其中较适合家庭自我治疗者，有单方验方、饮食疗法、外治疗法等。单方验方一般取材较易，方法简便，成本低廉，应用广泛，疗效卓著，其中不乏枕中之秘、囊底之珍，有“一味单方气死名医”之说。饮食疗法历史悠久。中医认为“药食同源”，采用既可食用又可药用的动植物，经庖厨烹调，作为日常膳食，既具有营养价值，又有药用功效，使良药不再苦口。中成药品种良多，服用方便，既可补益，又可救急，可备不时之需。外治法是运用药物或其他手段直接作用于患者机体外表或病变部位，以达到治疗目的的一种疗法。该疗法药力集中，对整体的毒副作用小。

为普及中医防治多发病的知识，使广大群众在与疾病作斗争中能有效地运用中医药这把锋刀利剑，让天下人同登寿域，福建科学技术出版社经深入调查研究，精心策划，组织有关中医药专家，编写《百病中医简易疗法》一书。作者师承前贤经验，结合多年临床实践，溯古摘今，博采众长。该书包括内科、外科、皮肤科、妇科、产科、儿科、肿瘤科疾病，各病多采用西医病名，中医治疗。概而言之，每病种包括概述、单方验方、饮食疗法、中成药、外治法以及自治参考等内容。概述部分以通俗的文字简

述该疾病的定义、常见证型与治则。单方验方部分选录前贤与当代名医效方、民间秘方、作者验方等，疗效可靠，选择性强。饮食疗法部分包括药膳、粥谱、饮料、素食等。中成药部分既有传统之丸、散、丹、膏，又有冲剂、片剂、糖浆、口服液等。外治法部分包括涂擦、敷贴、洗浴、雾化吸入、滴鼻、吹喉、灌肠、药枕、肌内注射等。自治参考部分系本书画龙点睛之作，介绍作者治疗该病的心得体会或名医经验，或对病人关注的问题进行答疑解惑。

在此必须提醒读者的是，疾病往往错综复杂，选用中医简易疗法之前，一定要有明确的诊断，不可按图索骥；病情瞬息万变，切忌刻舟求剑；有的方法只可作为辅助治疗或预防保健之用，因此不可排斥其他必要的治疗手段。本书各方所列的剂量，一般应根据病情轻重、体质强弱、年龄大小而加减使用。

本书在编写过程中，参考引用了诸多国内名家著作，谨向有关作者致以诚挚的谢意。

限于作者水平，本书疏漏和不足之处在所难免，敬希读者不吝指正。

编 者

2004年8月

目 录

内科疾病

一、呼吸系统疾病

1. 上呼吸道感染/1
2. 急性支气管炎/7
3. 慢性支气管炎/12
4. 肺炎/18
5. 支气管哮喘/23

二、消化系统疾病

1. 急性胃肠炎/30
2. 胃、十二指肠溃疡/34
3. 胆石症/40
4. 习惯性便秘/45
5. 肝硬化/51

三、泌尿系统疾病

1. 慢性尿路感染/56
2. 尿路结石/62
3. 慢性肾小球肾炎/66

四、循环系统疾病

1. 冠状动脉粥样硬化性心脏病/73
2. 高血压/79
3. 病毒性心肌炎/85

五、神经系统疾病

1. 偏头痛/89
2. 神经衰弱/95
3. 中风后遗症/101

六、内分泌、代谢性疾病

1. 甲状腺功能亢进症/107
2. 糖尿病/114
3. 血脂异常/122

七、其他

1. 风湿性关节炎/126
2. 缺铁性贫血/134

外科疾病

一、体表感染性疾病

1. 疖/141
2. 疔疮/145
3. 丹毒/150

二、颈部疾病

1. 颈部淋巴结结核/155
2. 单纯性甲状腺肿大/159

三、乳房疾病

1. 急性乳腺炎/162
2. 乳腺增生病/167

四、胆道疾病

1. 胆囊炎、胆石症/171
2. 胆道蛔虫症/175

五、腹部疾病

1. 疝气/178
2. 急性阑尾炎/182

六、肛门疾病

1. 痔疮/186

2. 脱肛/191

七、前列腺疾病

1. 前列腺炎/195
2. 前列腺增生症/200

皮肤科疾病

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 带状疱疹/206 | 6. 荨麻疹/227 |
| 2. 疣/210 | 7. 湿疹/232 |
| 3. 脓疱疮/214 | 8. 痤疮/236 |
| 4. 癣/218 | 9. 脂溢性皮炎/240 |
| 5. 皮肤瘙痒症/223 | 10. 脱发/244 |

妇科疾病**一、月经病**

1. 功能失调性子宫出血/249
2. 痛经/265
3. 闭经/270
4. 经前期紧张综合征/277
5. 围绝经期综合征/283

2. 阴道炎/289

3. 宫颈炎/294

4. 盆腔炎/298

三、其他

1. 子宫脱垂/301
2. 不孕症/304
3. 子宫肌瘤/309

二、女性生殖系统炎症

1. 外阴炎/287

产科疾病

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 流产/313 | 6. 子宫复旧不全/331 |
| 2. 妊娠剧吐/316 | 7. 产后缺乳/335 |
| 3. 妊娠高血压综合征/320 | 8. 产后乳汁自出/339 |
| 4. 产褥期感冒/325 | 附：回乳/341 |
| 5. 产褥感染/327 | 9. 产后汗出/342 |

儿科疾病**一、呼吸系统疾病**

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 上呼吸道感染/345 | 2. 急性支气管炎/350 |
| | 3. 慢性支气管炎/355 |

4. 肺炎/359

5. 支气管哮喘/364

二、消化系统疾病

1. 厌食症/371

2. 腹泻病/375

三、泌尿系统疾病

1. 泌尿系感染/382

2. 急性肾小球肾炎/386

3. 慢性肾小球肾炎/390

四、结缔组织病

1. 风湿热/394

2. 过敏性紫癜/398

五、神经系统疾病

1. 癫痫/402

2. 遗尿症/405

3. 儿童多动综合征/409

六、皮肤科疾病

1. 荨麻疹/413

2. 湿疹/416

七、耳鼻喉科疾病

1. 疱疹性口炎/420

2. 鹅口疮/423

3. 急性扁桃体炎/427

八、传染性疾病

1. 麻疹/430

2. 水痘/434

3. 流行性腮腺炎/438

4. 细菌性痢疾/441

九、其他疾病

1. 营养不良/445

2. 营养性贫血/449

3. 暑热症/452

肿瘤科疾病

一、呼吸系统肿瘤

1. 鼻咽癌/456

2. 喉癌/463

3. 肺癌/466

二、消化系统肿瘤

1. 食管癌/470

2. 胃癌/475

3. 原发性肝癌/480

4. 大肠癌/486

三、泌尿系统肿瘤

1. 肾癌/490

2. 前列腺癌/495

3. 膀胱癌/499

四、内分泌系统肿瘤

1. 甲状腺癌/503

2. 卵巢癌/506

五、生殖系统肿瘤

1. 宫颈癌/510

2. 睾丸癌/516

3. 阴茎癌/519

六、其他肿瘤

1. 皮肤癌/522

2. 恶性黑色素瘤/526

3. 白血病/530

4. 乳腺癌/534

内科疾病

一、呼吸系统疾病

1. 上呼吸道感染

上呼吸道感染是指由各种病原引起的鼻、咽喉部炎症，简称“感冒”。一年四季均可发病，尤以气候骤变及冬春季节较多见。本病属中医“感冒”范畴，以发热、恶寒、鼻塞、咳嗽为特征，由外邪侵袭肌表所致，以风热袭表多见。常可分为以下四型：

风寒感冒：常见症状为发热轻，恶寒重，无汗，头痛，鼻塞流清涕，打喷嚏，咳嗽，口不渴。治宜辛温解表。

风热感冒：常见症状为发热重，恶寒轻，有汗或无汗，头痛，鼻塞流浊涕，咳嗽，口渴。治宜辛凉解表。

暑邪感冒：常见症状为暑天高热无汗，头痛，身体困倦，食欲不振，或有呕吐、腹泻。治宜清暑解表。

虚证感冒：3个月内，每月患感冒2次以上，常见症状为发热，汗出，面色苍白，恶风怕冷，鼻塞流涕，肢软乏力，食少，咳嗽。治宜扶正解表。

§ 单方验方

【组成】 兰花参（寒草）12克，仙鹤草15克。

【用法】 每日1剂，水煎，分2次服。

【适应证】 风寒感冒。

【组成】 葱白6根，生姜6片，橘皮6克，红糖30克。

【用法】 生姜、葱白、橘皮煮沸5分钟后，加红糖溶化，去渣，分2次服，每日1剂。

【适应证】 风寒感冒。

【组成】 蟛蜞菊（卤地菊）15克，薄荷9克。

【用法】 每日1剂，水煎，分2次服。

【适应证】 风热感冒。

【组成】大青叶 30 克，鸭跖草 15 克，淡竹叶 9 克。

【用法】每日 1 剂，水煎，分 2 次服。

【适应证】风热感冒。

【组成】野菊花 9 克，鱼腥草 30 克，四季青叶 9 克，桔梗 9 克。

【用法】每日 1 剂，水煎，分 2 次服。

【适应证】风热感冒。

【组成】鲜荷叶 30 克，金银花 12 克，桑叶 9 克。

【用法】每日 1 剂，水煎，分 2 次服。

【适应证】暑邪感冒。

【组成】西瓜翠衣 60 克，鲜荷叶 30 克，丝瓜皮 15 克，六一散 9 克。

【用法】每日 1 剂，水煎，代茶频饮。

【适应证】暑邪感冒。

【组成】党参 15 克，白术 9 克，防风 6 克，黄芪 15 克，紫苏梗 6 克，仙鹤草 15 克。

【用法】每日 1 剂，水煎，分 2 次服。

【适应证】虚证感冒。

【组成】党参 15 克，麦冬 9 克，玉竹 15 克，沙参 12 克，扁豆 15 克，五味子 3 克。

【用法】每日 1 剂，水煎，分 2 次服。

【适应证】虚证感冒。

§ 饮食疗法

【组成】芥菜 250 克，豆腐 2 块。

【用法】上料共煮熟，加调味品，趁热食用，每日 1 剂。

【适应证】风寒感冒。

【组成】豆腐 2 块，豆豉 9 克，葱白 6 根。

【用法】先将豆腐、豆豉水煎，再入葱白煎 3 分钟，分 2 次服，每日 1 剂。

【适应证】风寒感冒。

【组成】白菜心 100 克，白萝卜 60 克，黄花菜 15 克。

【用法】上料共煮熟，食菜喝汤，每日 2 次。

【适应证】风热感冒。

【组成】金银花 15 克，茶叶 9 克，白糖适量。

【用法】金银花、茶叶煮沸 5 分钟后，加白糖溶化，去渣，分 2 次服。

【适应证】风热感冒。

【组成】绿豆 50 克，绿茶 6 克（布包），冰糖适量。

【用法】将绿豆捣碎，加水炖，临熟时加入绿茶及适量冰糖，再炖 3~5 分钟，代茶饮，每日 1 剂。

【适应证】暑邪感冒。

【组成】鲜藿香叶 18 克，粳米 100 克，白糖适量。

【用法】先将粳米煮粥，再加藿香叶煮沸，调入白糖，分 2 次服。

【适应证】暑邪感冒。

【组成】党参 30 克，茯苓 15 克，生姜 6 克，粳米 100 克。

【用法】先将前 3 味药水煎，去渣，取药汁与粳米共煮粥，分 2 次服。

【适应证】虚证感冒。

【组成】羊肉 50 克，香菇 25 克，生姜 2 片。

【用法】上料共煮至羊肉烂熟，趁热食用。

【适应证】虚证感冒。

§ 中成药

【方名】午时茶冲剂。

【功效】疏风散寒，和胃消积。

【用法】每次 1 包，每日 2 次。

【适应证】风寒感冒。

【方名】银翘解毒片。

【功效】清热解毒，利咽止咳。

【用法】每次 3 片，每日 3 次。

【适应证】风热感冒。

【方名】夏桑菊冲剂。

【功效】疏风散热，清肝明目。

【用法】每次 1~2 包，每日 3 次。

【适应证】风热感冒。

【方名】柴胡口服液。

【功效】退热解表。

【用法】每次 10~20 毫升，每日 3 次。

【适应证】风热感冒。

【方名】甘和茶。

【功效】解暑散热，生津止渴。

【用法】每次 6 克，每日 1~2 次。

【适应证】暑邪感冒。

【方名】益元散。

【功效】清暑利湿。

【用法】每次 6~9 克，每日 1~2 次。

【适应证】暑邪感冒。

【方名】辛芩颗粒。

【功效】益气固表，祛风通窍。

【用法】每次 20 克，每日 3 次。

【适应证】虚证感冒。

【方名】玉屏风口服液。

【功效】益气固表止汗。

【用法】每次 1 支，每日 3 次。

【适应证】虚证感冒。

§ 敷贴法

【组成】生姜 60 克，豆豉 30 克，食盐 30 克，葱白适量。

【用法】将上药捣烂成糊状，敷于脐孔及两侧太阳穴（眉梢与目外眦之间向后约 1 寸*处的凹陷中）上，先用塑料薄膜覆盖，再加盖热纱布，用胶布固定，最后用热水袋敷其上，每日敷贴 2 次。

【适应证】风寒感冒。

【组成】苍术 12 克，羌活 9 克，白矾 9 克，葱白 50 克。

【用法】将前 3 味药研成细末，炒热，葱白捣汁，取汁与药末拌和，趁热敷贴于脐孔，盖上纱布，用胶布固定，每日更换 1~2 次。

【适应证】风寒感冒。

【组成】鲜芭蕉根 500 克，梔子 30 克。

【用法】将梔子研成细末，芭蕉根捣烂，二者混合，每次取适量置纱布之上，贴于两侧涌泉穴（足心），用胶布固定，每 4 小时换药 1 次。

【功效】风热感冒。

§ 洗浴法

【组成】荆芥 50 克，防风 50 克，豆豉 50 克，桑叶 30 克，菊花 30 克，蟛蜞菊 60 克，薄荷 20 克。

【用法】上药水煎 5000 毫升，倒入桶内，温洗全身，每次 30 分钟。

【适应证】风热感冒。

【组成】香薷 50 克，柴胡 50 克，厚朴 50 克，扁豆花 50 克，连翘 50 克，豆豉 50 克，鸡苏散 50 克，石膏 50 克，板蓝根 50 克。

【用法】上药水煎 5000 毫升，倒入桶内，温洗全身，每次 30 分钟。

【适应证】暑邪感冒。

§ 吸鼻法

【组成】鹅不食草 15 克。

* 系指中医的同身寸，下同。

【用法】上药研细末，每次取适量吸入鼻内。

【适应证】风寒或风热感冒。

【组成】川芎 15 克，藿香 15 克，延胡索 15 克，丹皮 15 克，白芷 15 克，皂角 15 克，朱砂 5 克。

【用法】上药共研极细末，装瓶备用，每次用少许吸鼻，每日 2~3 次。

【适应证】风寒或风热感冒。

§ 刮痧法

【操作方法】先用热毛巾擦洗双肘窝、双胭窝、肋骨间隙、脊柱两旁、双手心、双足心等准备划刮部位的皮肤，操作者再以刮具蘸水或植物油，由上而下，由内而外，顺同一方向划刮，使皮肤出现紫红色痧点。

【适应证】各种感冒。

§ 预防调护

- (1) 注意居室的清洁卫生、保暖通风。
- (2) 根据气候变化而增减衣服。
- (3) 锻炼身体，增强体质，多参加户外活动，提高抗病能力。
- (4) 感冒流行期间应少去公共场所，避免感染。
- (5) 患病期间应多饮水，进食易消化食物。

§ 自治参考

感冒的治疗应根据属性的寒热、体质的虚实、季节的不同、地域的差异而采取不同的方法。对流行性感冒（简称“流感”），可选用具有抑制流感病毒的中草药，如金银花、连翘、板蓝根、菊花、虎杖、大青叶、贯众、黄芩、牛蒡子、栀子、柴胡、射干、前胡等。对易患感冒的老年人，可用艾条温和灸足三里、石门等穴，以强壮身体、抵御病邪，此法冬天尤为合适。用中药洗浴法治疗感冒根据的是中医发汗解表的原理，但冬天要慎用，以免受凉。上呼吸道感染 90% 以上为病毒感染，因此不要常规使用抗生素。一些急性传染病（如麻疹、风疹、猩红热等）的早期可出现类似感冒的症状，应结合流行病史动态观察病情变化，如发现持续发热不退、皮疹、咳嗽、气促等症状，应及时到医院诊治，以免贻误病情。

2. 急性支气管炎

急性支气管炎是指由于感染、物理化学刺激、过敏等因素所引起的支气管黏膜炎症。多于冬春寒冷季节或气温突变时发病。本病属中医“咳嗽”范畴，以咳嗽、咳痰或干咳，伴发热、头痛、恶寒为特征，系由外邪侵袭肺卫所致。常可分为以下三型：

风寒袭肺：常见症状为咽痒，咳嗽声重，气急，咯痰清稀色白，常伴鼻塞、流清涕、头痛、肢体酸楚、恶寒发热、无汗。治宜疏风散寒，宣肺止咳。

风热犯肺：常见症状为咳嗽频繁、剧烈，气粗，喉燥咽痛，咯痰不爽，痰黏稠或稠黄，咳时汗出，常伴流黄涕、口干、头痛、肢体酸楚、恶风发热。治宜疏风清热，宣肺止咳。

风燥伤肺：常见症状为喉痒干咳，呛咳，咽痛咽干，唇干鼻燥，无痰或痰少，黏稠难咯，或痰中带血，口干，或伴鼻塞、头痛、微恶寒、身热。治宜疏风清肺，润肺止咳。

§ 单方验方

【组成】紫菀 9 克，陈皮 9 克，杏仁 6 克，矮地茶 15 克。

【用法】每日 1 剂，水煎，分 2 次服。

【适应证】风寒袭肺。

【组成】麻黄 6 克，杏仁 6 克，陈皮 6 克，法半夏 9 克，紫苏叶 9 克。

【用法】每日 1 剂，水煎，分 2 次服。

【适应证】风寒袭肺。

【组成】枇杷叶 9 片。

【用法】每日 1 剂，水煎，分 2~3 次服。

【适应证】风热犯肺。

【组成】鲜百合 9 克，苦杏仁 9 克。

【用法】每日 1 剂，水煎，分 2 次服。

【适应证】风燥伤肺。

【组成】北沙参 15 克，车前子 9 克，甘草 3 克。

【用法】每日1剂，水煎，分2次服。

【适应证】风燥伤肺。

【组成】枇杷叶9克，芦根30克，桔梗6克。

【用法】每日1剂，水煎，分2次服。

【适应证】风热犯肺或风燥伤肺。

§ 饮食疗法

【组成】生姜15克，麦芽糖适量。

【用法】将生姜切细丝，用开水冲泡10分钟，再入麦芽糖烊化，代茶饮
用，每日1剂。

【适应证】风寒袭肺。

【组成】鲜芥菜100克，生姜15克。

【用法】将上料切成小块，水煎，加少许调料，分2次服，每日1剂。

【适应证】风寒袭肺。

【组成】猪肉150克，蒲公英100克。

【用法】上料水煎至肉烂熟，分2次服，每日1剂。

【适应证】风热犯肺。

【组成】枇杷叶30克，款冬花9克，甘草6克，蜂蜜30克。

【用法】前3味水煎，去渣，对入蜂蜜，分2次服，每日1剂。

【适应证】风热犯肺。

【组成】秋梨2个，白藕250克。

【用法】上料洗净，榨汁，代茶饮用，每日1剂。

【适应证】风燥伤肺。

【组成】百合50克，杏仁15克，大米100克，白糖适量。

【用法】先将大米煮至半熟，加入百合、杏仁，共煮至米熟，加白糖少
许调味，早上进食1次。

【适应证】风燥伤肺。

【组成】梨1个(约250克),川贝母6克,冰糖适量。

【用法】将梨去皮、核,与川贝母及冰糖共炖熟服用,每日2次。

【适应证】风燥伤肺。

§ 中成药

【方名】杏苏止咳颗粒。

【功效】解表化痰,宣肺调气。

【用法】每次10克,每日3次。

【适应证】风寒袭肺。

【方名】杏苏二陈丸。

【功效】解表化痰,宣肺调气。

【用法】每次6克,每日3次。

【适应证】风寒袭肺。

【方名】急支糖浆。

【功效】清热化痰,宣肺止咳。

【用法】每次20~30毫升,每日3~4次。

【适应证】风热犯肺。

【方名】解热清肺糖浆。

【功效】清热解毒,祛痰止咳,宣肺利咽。

【用法】每次15毫升,每日3次。

【适应证】风热犯肺。

【方名】蛇胆川贝枇杷膏。

【功效】润肺止咳。

【用法】每次15毫升,每日3次。

【适应证】风燥伤肺。

【方名】蜜炼川贝枇杷膏。

【功效】清热化痰,润肺止咳。

【用法】每次15毫升,每日3次。

【适应证】风燥伤肺。