

1688 百味丛书

主编 金小晶

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 100种 简易疗法——消化病

畅销
特惠版

第二辑



你不可不知的

健康 生活

你不可不知的

100种

简易疗法——消化病

畅销
书系列
第二卷



图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种简易疗法. 消化病/金小晶主编.
—南京:江苏科学技术出版社,2010.1
(百味丛书)
ISBN 978-7-5345-6620-2

I. 你... II. 金... III. 消化系统疾病—治疗
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 189401 号

你不可不知的 100 种简易疗法——消化病

主 编 金小晶
责任编辑 郑 颖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 220 000
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

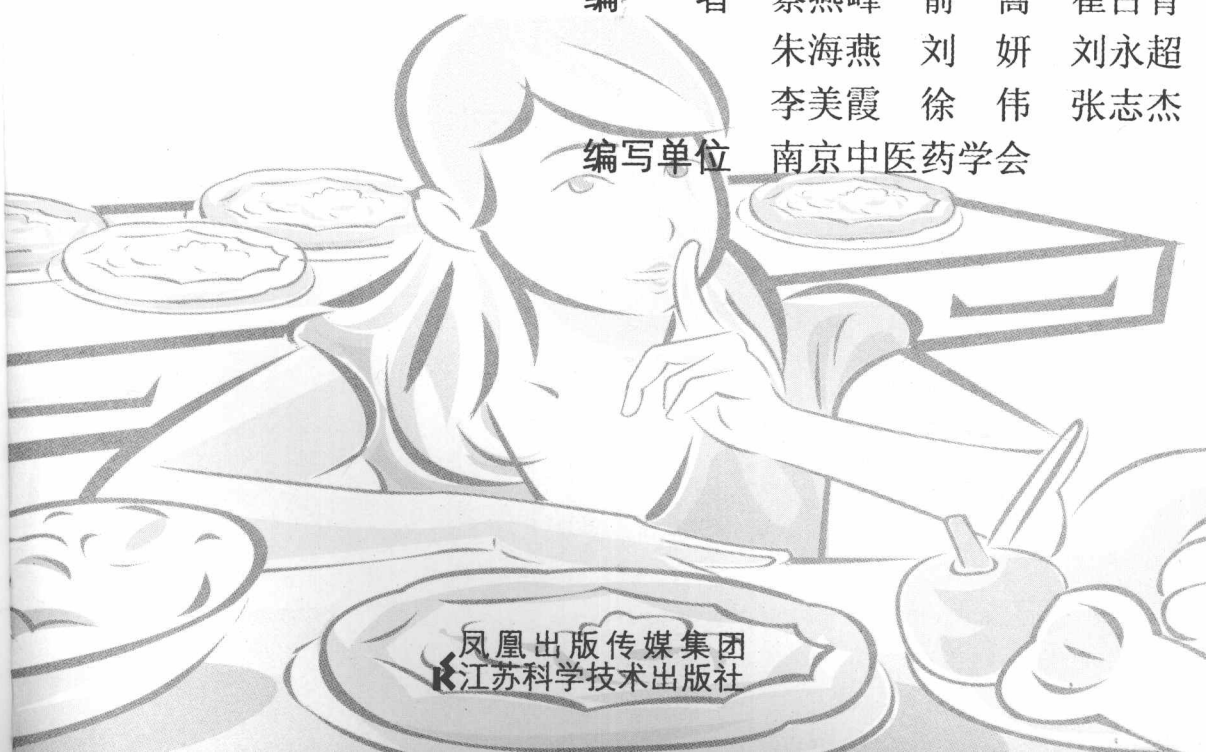
标准书号 ISBN 978-7-5345-6620-2
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

百味丛书

你不可不知的 100种 简易疗法——消化病

主 编 金小晶
编 者 蔡燕峰 俞 嵩 崔占青
朱海燕 刘 妍 刘永超
李美霞 徐 伟 张志杰
编写单位 南京中医药学会



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

中国美术学院美术考级教材
素描分册

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

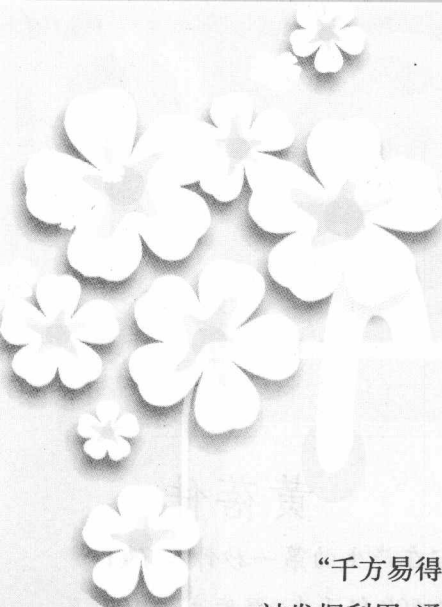
据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。



编写说明

“千方易得,一效难求”。有着丰富宝藏的中华医药,正在被发掘利用,通过广大医务人员在临床的不断实践,一些疗效显著的方药陆续在中医期刊上报道和会议上交流。现将我们广泛收集的资料中有相当病例、有疗效统计、简便易行的方法,按病种归纳,以提供给广大读者加以应用。

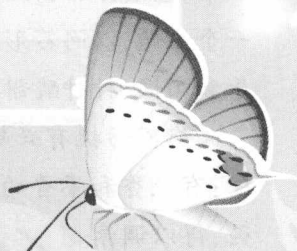


本书选择的病症为临床常见消化系统疾病,病症的名称有的用西医病名,有的用中医病名,都以广大读者平时接触较多,较熟悉的病症名为依据,以便于读者学习和应用。每一病症的内容中都作了中西医对照说明,以便治病时参考。

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,这在书中所写的“专家意见”及“秘诀告诉你”中有具体讲解。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。但应当注意的是:简易疗法只适用于较轻病症及日常家庭调理与保健,当病情较重或不能确诊时,请一定及时至医院就诊,以免失治误治及漏诊。

编 者

2009年9月



目录

CONTENTS



腹痛

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 1. 汤药疗法 | 10 | 4. 食物疗法 | 15 |
| 2. 丸散疗法 | 12 | 5. 刮痧疗法 | 17 |
| 3. 艾灸疗法 | 14 | | |



腹泻

- | | | | |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 6. 药膳疗法 | 19 | 9. 刮痧配合叩刺疗法 | 24 |
| 7. 按摩配合艾灸疗法 | 22 | 10. 推拿疗法 | 25 |
| 8. 足疗法 | 23 | | |



反流性食管炎

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 11. 汤药疗法 | 27 | 15. 药茶疗法 | 33 |
| 12. 药散疗法 | 29 | 16. 涂擦疗法 | 34 |
| 13. 药粥疗法 | 31 | 17. 穴位疗法 | 35 |
| 14. 饮食疗法 | 32 | | |



食管癌

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 18. 汤药疗法 | 37 | 21. 药散疗法 | 41 |
| 19. 丸药疗法 | 39 | 22. 饮食疗法 | 42 |
| 20. 药酒疗法 | 40 | | |



胃炎

- | | | | |
|------------------|----|----------------|----|
| 23. 饮食疗法 | 45 | 26. 外敷疗法 | 49 |
| 24. 穴位疗法 | 47 | 27. 药茶疗法 | 51 |
| 25. 推拿按摩疗法 | 48 | 28. 汤药疗法 | 53 |



消化性溃疡

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 29. 食物疗法 | 55 | 32. 艾灸疗法 | 62 |
| 30. 丸散疗法 | 58 | 33. 按摩疗法 | 63 |
| 31. 经络疗法 | 61 | | |



胃癌

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 34.汤药疗法 | 65 | 36.体针疗法 | 69 |
| 35.敷脐疗法 | 66 | 37.饮食疗法 | 71 |



复发性口腔溃疡

- | | | | |
|-----------------|----|------------------|----|
| 38.汤药疗法 | 74 | 41.代茶疗法 | 79 |
| 39.饮食疗法 | 76 | 42.针灸疗法 | 80 |
| 40.穴位敷贴疗法 | 78 | 43.含漱与外治疗法 | 81 |



溃疡性结肠炎

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 44.饮食疗法 | 84 | 47.艾灸疗法 | 91 |
| 45.汤药疗法 | 86 | 48.灌肠疗法 | 92 |
| 46.丸散疗法 | 89 | | |



肠癌

- | | | | |
|---------------|----|---------------|-----|
| 49.汤药疗法 | 94 | 51.饮食疗法 | 98 |
| 50.灌肠疗法 | 96 | 52.药散疗法 | 101 |



神经性厌食

- | | | | |
|---------------|-----|------------------|-----|
| 53.汤药疗法 | 103 | 54.药膳、饮食疗法 | 105 |
|---------------|-----|------------------|-----|



肠易激综合征

- | | | | |
|---------------|-----|-----------------|-----|
| 55.汤药疗法 | 109 | 58.天灸疗法 | 114 |
| 56.丸散疗法 | 111 | 59.穴位综合疗法 | 115 |
| 57.药粥疗法 | 112 | 60.心理疗法 | 116 |



便秘

- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 61.汤药疗法 | 119 | 65.按摩配合运动疗法 | 125 |
| 62.药茶和药膳疗法 | 120 | 66.耳压配合走罐疗法 | 127 |
| 63.第二掌骨侧全息针治疗法 ... | 123 | 67.朝夕疗法 | 128 |
| 64.敷脐疗法 | 124 | | |



脂肪肝

- | | | | |
|---------------|-----|-----------------|-----|
| 68.药茶疗法 | 130 | 70.耳针疗法 | 136 |
| 69.食物疗法 | 134 | 71.穴位按摩疗法 | 137 |



肝硬化

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 72.食物疗法 | 139 | 75.按摩疗法 | 147 |
| 73.药茶疗法 | 142 | 76.音乐疗法 | 149 |
| 74.药粥疗法 | 145 | | |



功能性消化不良

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 77.汤药疗法 | 151 | 80.经络疗法 | 158 |
| 78.丸散疗法 | 154 | 81.艾灸疗法 | 159 |
| 79.食物疗法 | 156 | | |



慢性胆囊炎

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 82.经络疗法 | 161 | 84.药茶疗法 | 165 |
| 83.汤药疗法 | 163 | 85.食物疗法 | 167 |



功能性呕吐

- | | | | |
|---------------|-----|---------------------|-----|
| 86.汤药疗法 | 170 | 89.姜汁、药酒疗法 | 175 |
| 87.丸散疗法 | 173 | 90.敷贴疗法 | 179 |
| 88.药粥疗法 | 174 | 91.穴位按摩疗法(小儿呕吐) ... | 180 |



口腔异味

- | | | | |
|--------------------|-----|-----------------|-----|
| 92.药茶疗法 | 187 | 97.蔬菜疗法 | 193 |
| 93.食物疗法 | 188 | 98.瓜果疗法 | 195 |
| 94.汤药疗法 | 189 | 99.偏方疗法 | 197 |
| 95.“清脏腑火”食疗法 | 190 | 100.中药嚼服法 | 198 |
| 96.穴敷疗法 | 192 | | |

A

腹痛

腹痛是指胃脘以下,耻骨毛际以上的部位发生疼痛。腹痛是一种非常常见的症状,可见于多种疾病,例如胰腺炎、肝炎、胆囊炎、胃炎、胃肠痉挛、神经官能症、消化不良等。

《内经》中即有腹痛病名的最早记载。《素问·举痛论》认为:“寒气客于肠胃之间,膜原之下,血不得散,小络急引故痛。”《医宗必读》卷八:“腹痛分为三部,脐以上痛者,为太阴脾;当脐而痛者,为少阴肾;少腹痛者,为厥阴肝及冲脉、大小肠。”腹痛常见中医证型有5型。

寒湿困脾型	腹痛急骤,得温痛减,遇冷更甚,口和不渴,小便清利,大便溏薄,舌苔白腻,脉沉弦。治以温中散寒止痛。
湿热壅滞型	腹痛拒按,腹部胀满,大便秘结或溏滞不爽,尿短赤,口干苦,苔黄腻,脉濡数。治以清热通腑止痛。
脾虚脏寒型	腹痛绵绵,时作时止,喜温喜按,气短神疲,大便溏薄,舌淡,苔白,脉沉细。治以温中补虚散寒。
饮食积滞型	脘腹胀满疼痛,拒按,恶食,噎腐吞酸,或痛而欲泻,或大便秘结,舌苔腻,脉滑实。治以消食导滞。
气滞血瘀型	以气滞为主者,证见脘腹胀痛,攻窜不定,痛引少腹,得暖气则胀痛减,遇恼怒则加剧,苔薄,脉弦;以血瘀为主者,则痛势较剧,痛处不移,舌质青紫,脉弦或涩。治以疏肝理气,活血化瘀。

专家提醒

患者表现为腹痛的疾病中,有些病情严重,甚至可致命,如胃肠穿孔、急性肠梗阻、急性肝炎、肝癌、胰腺炎、胰腺癌、胆石症等,如果病情较急,应及时就医。

1

汤药疗法



蜀椒散寒汤(《中国秘方全书》)

温中散寒止痛

专家讲堂

主治实寒腹痛,多于感寒后发作。表现为腹痛如绞,得温痛减,遇冷更甚,口不渴,大便稀溏,舌苔白腻,脉紧。

准备原料:蜀椒、橘皮、生姜各 20 克。

自己动手:一剂,煎水 300 毫升,一次服 100 毫升,无效再服 100 毫升,直至腹痛缓解为止。

秘诀告诉你

方中蜀椒、生姜温中止痛;橘皮行气止痛。现代药理研究表明,蜀椒、生姜有抗炎、杀菌、止痛、助消化的功效;橘皮对痢疾杆菌、葡萄球菌均有较强抑制作用。



大承气汤(《伤寒论》)

清热通腑止痛

专家讲堂

主治实热腹痛。表现为疼痛拒按,腹部胀满,大便秘结,尿短赤,口干苦。苔黄燥起刺或焦黑燥裂,脉洪数。

准备原料:生大黄 12 克,芒硝 6 克,枳实 12 克,厚朴 24 克。

自己动手:一剂,先煮沸枳实、厚朴 15 分钟,加大黄煮沸 5 分钟,共煎水约 300 毫升,取药汁冲芒硝。先服用 150 毫升,大便不下再服 150 毫升。

秘诀告诉你

方中生大黄、芒硝泄热通便，枳实、厚朴行气散结，消痞除满。现代药理研究表明，大承气汤有很好的促进肠蠕动、抗感染、抗内毒素作用。



理中汤(《伤寒论》)

温阳益气,健脾止痛

专家讲堂

主治虚寒腹痛。表现为疼痛隐隐，喜温喜按，气短神疲，大便溏薄，舌淡胖，苔薄白，脉细弱。

准备原料：党参 20 克，干姜 10 克，白术 12 克，炙甘草 6 克。

自己动手：每日 1 剂，水煎两次，共取药液 400 毫升。早、晚分服。

秘诀告诉你

干姜温胃健脾；白术、党参健脾益气；炙甘草健脾补虚。现代药理研究表明，理中汤有保护胃黏膜、解痉镇痛和调节神经、内分泌、代谢等作用。



楂曲枳实汤(经验方)

行气消胀,消食导滞

专家讲堂

主治食积腹痛。表现为脘腹胀满疼痛，拒按，恶食，暖腐吞酸，或痛而欲泻，或大便秘结，舌苔腻，脉滑实。

准备原料：山楂 20 克，神曲 15 克，枳实 12 克。

自己动手：水煎或泡茶服。

秘诀告诉你

山楂、神曲健胃消食；枳实行气导滞。现代药理研究表明，山楂、神曲均能促进消化液的分泌；山楂有镇静止痛作用；神曲含有多钟消化酶；枳实能兴奋胃肠平滑肌。

2

丸散疗法



良附丸(《良方集腋》)

温胃行气止痛

专家讲堂

主治胃寒腹痛。表现为脘腹冷痛连及胸胁,遇寒疼痛加剧,得热缓解,舌淡,苔白,脉紧弦。

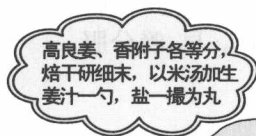
准备原料:高良姜、香附子各等份。

自己动手:焙干研细末,以米汤加生姜汁一勺,盐一撮为丸。每服 6 克,每日 3 次。



秘诀告诉你

方中高良姜温中止痛,香附子专入肝经,长于疏肝行气,并有良好的止痛作用,两者合用,寒凝与气滞兼顾,气行则寒凝解,寒散则气滞消。现代药理研究表明,高良姜具有较强的抗溃疡、抗腹泻、利胆、镇痛、抗炎、降糖、抗氧化、抗菌等多种药理活性;香附子水煎剂可明显增加胆汁流量,并对肝细胞功能具有保护作用。



金铃子散(《太平圣惠方》)

疏肝清热,活血止痛

专家讲堂

主治肝郁化火之腹痛。表现为胸腹肋肋诸痛,时发时止,口苦,舌红,苔黄,脉弦数。

准备原料:金铃子、玄胡索等份。

自己动手:研为细末。每服 9 克,酒调服。

秘诀告诉你

方中金铃子即川楝子,功能疏肝行气,清肝泻火;玄胡索行气活血,尤善止痛,两者配伍,既能疏肝清热,又能活血止痛,使气血畅,肝热清,则诸痛自止。现代药理研究表明,玄胡索有明显的镇痛作用,可直接抑制大脑皮层及皮层下的电活动,并能减少胃液分泌,降低胃酸及胃蛋白酶的量,从而可防治上消化道溃疡。



三七元胡散(经验方)

行气活血止痛

专家讲堂

主治血瘀腹痛。表现为痛势较剧,或如针刺,痛处不移,舌质青紫,脉弦或涩。

准备原料:三七、元胡等份。

自己动手:研为细末。每服6克,酒调服。

秘诀告诉你

方中三七活血止血,元胡行气活血,两者合用共奏活血止痛之功,既能用于气滞导致的血瘀,又能用于血瘀引起的出血。现代药理研究表明,三七药理作用十分广泛,包括止血、抗血栓、促进造血、扩血管、降血压、抗心律失常、抗动脉粥样硬化、抗炎、保肝、抗肿瘤、镇痛等。



戊己丸(《太平惠民和剂局方》)

疏肝理脾,清热和胃

专家讲堂

主治肝脾不和之腹痛。表现为胃痛吞酸,腹痛泄泻,口苦嘈杂。

准备原料:黄连10克,吴茱萸10克,白芍10克。

自己动手:研为细末,面糊为丸,如梧桐子大。每服20丸(约6克左右),以米汤送服,空腹一日3服。

秘诀告诉你

方中连、萸等量,即清肝热与开肝郁并重,加白芍以柔肝和中,缓急止痛。现代药理研究表明,黄连能对抗细菌毒素,降低大肠杆菌的毒力,其抗炎机理与刺激促皮质激素释放有关;吴茱萸具有镇痛作用,其镇痛效力与氨基比林大致相等,而寒冷时作用更强。

3

艾灸疗法



艾 灸

专家讲堂

主治寒痛、虚痛。表现为畏寒怕冷，腹痛如绞或腹痛隐隐，喜温喜按，大便溏薄，舌淡，苔薄白，脉弦紧或细弱。

准备原料：艾叶适量。

自己动手：用醋炒热，布包敷于神阙穴及痛处。

秘 诀 告 诉 你

艾叶芳香，辛热，灸可解风散寒湿、温暖下元，堪称外用扶阳第一药。可以取太阳真火，回垂绝元阳，透诸经，治百种病。现代药理研究表明，艾灸能增强免疫力、抗肿瘤、护肝、预防心脑血管疾病，还可以抗病毒、促消化、镇痛解热等。

