

1688 百味丛书

主编 张钟爱

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——呼吸病

畅销
特惠版

第二辑



你不可不知的

主编 张其成

中国中医药出版社

你不可不知的 100种

简易疗法——呼吸病

张其成
主编

中国中医药出版社



百味丛书

你不可不知的 100种 简易疗法——呼吸病

主 编 张钟爱

编 者 骆天炯 毕宁娜 孙 霞 叶文君 李 倩

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

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种简易疗法. 呼吸病/张钟爱主编.
—南京:江苏科学技术出版社,2010.1
(百味丛书)
ISBN 978-7-5345-6621-9

I. 你... II. 张... III. 呼吸系统疾病-治疗
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 189388 号

你不可不知的 100 种简易疗法——呼吸病

主 编 张钟爱
责任编辑 郑 颖
特约编辑 郝慧华
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
字 数 196 000
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 978-7-5345-6621-9
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。

享受存在的恩典 (代前言)

黄蓓佳

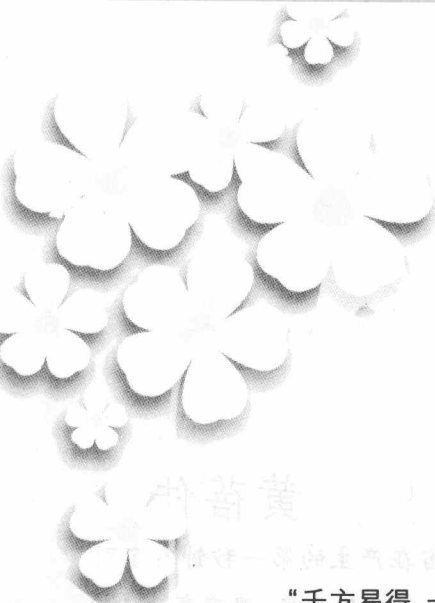
据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

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。



(吉首外)

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，选择其有相当病例，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运用。



本书选择的病症为临床常见呼吸系统疾病，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



咽喉痛

- | | | | |
|---------------|----|-----------------|----|
| 1. 中药疗法 | 10 | 5. 饮食疗法 | 16 |
| 2. 茶饮疗法 | 12 | 6. 按摩点刺疗法 | 17 |
| 3. 含漱疗法 | 13 | 7. 刮痧疗法 | 18 |
| 4. 吹喉方药 | 14 | | |



慢性鼻炎

- | | | | |
|----------------|----|------------------|----|
| 8. 汤药疗法 | 20 | 11. 针推疗法 | 26 |
| 9. 饮食疗法 | 22 | 12. 熏蒸疗法 | 28 |
| 10. 外用疗法 | 24 | 13. 耳穴贴压疗法 | 30 |



失音

- | | | | |
|----------------|----|------------------|----|
| 14. 汤药疗法 | 32 | 18. 吹药疗法 | 38 |
| 15. 饮食疗法 | 34 | 19. 按摩疗法 | 40 |
| 16. 含漱疗法 | 35 | 20. 耳穴贴压疗法 | 41 |
| 17. 雾化疗法 | 36 | | |



感冒

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 21. 汤药疗法 | 43 | 25. 贴敷疗法 | 50 |
| 22. 茶饮疗法 | 45 | 26. 熏洗疗法 | 51 |
| 23. 饮食疗法 | 47 | 27. 膏滋疗法 | 53 |
| 24. 针灸疗法 | 49 | | |



急性支气管炎

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 28. 汤药疗法 | 55 | 31. 贴敷疗法 | 60 |
| 29. 饮食疗法 | 57 | 32. 熏洗疗法 | 61 |
| 30. 针推疗法 | 59 | | |



慢性支气管炎

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 33. 汤药疗法 | 63 | 37. 指压疗法 | 69 |
| 34. 茶饮疗法 | 65 | 38. 贴敷疗法 | 70 |
| 35. 药膳疗法 | 66 | 39. 针灸疗法 | 73 |
| 36. 运动疗法 | 68 | 40. 呼吸疗法 | 75 |



慢性阻塞性肺气肿

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 41. 汤药疗法 | 77 | 44. 贴敷疗法 | 84 |
| 42. 丸散疗法 | 80 | 45. 饮食疗法 | 85 |
| 43. 药茶疗法 | 82 | 46. 针灸疗法 | 87 |



慢性肺源性心脏病

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 47. 汤药疗法 | 89 | 50. 药粥疗法 | 93 |
| 48. 丸散疗法 | 90 | 51. 贴敷疗法 | 95 |
| 49. 药膳疗法 | 91 | | |



哮喘

- | | | | |
|----------------|-----|------------------|-----|
| 52. 汤药疗法 | 97 | 58. 耳穴贴压疗法 | 113 |
| 53. 药膳疗法 | 100 | 59. 按摩疗法 | 114 |
| 54. 贴敷疗法 | 102 | 60. 运动疗法 | 115 |
| 55. 药酒疗法 | 106 | 61. 熏洗疗法 | 117 |
| 56. 药茶疗法 | 108 | 62. 塞鼻疗法 | 119 |
| 57. 针灸疗法 | 111 | | |



肺炎

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 63. 药茶疗法 | 121 | 67. 填脐疗法 | 130 |
| 64. 药粥疗法 | 123 | 68. 灌肠疗法 | 132 |
| 65. 药膳疗法 | 126 | 69. 针灸疗法 | 133 |
| 66. 外敷疗法 | 129 | | |



肺结核

- | | | | |
|----------------|-----|------------------|-----|
| 70. 汤药疗法 | 135 | 74. 耳穴贴压疗法 | 143 |
| 71. 丸散疗法 | 137 | 75. 针灸疗法 | 144 |
| 72. 药膳疗法 | 138 | 76. 膏滋疗法 | 145 |
| 73. 贴敷疗法 | 141 | 77. 涂擦疗法 | 146 |



肺癌

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 78. 汤药疗法 | 148 | 81. 茶饮疗法 | 158 |
| 79. 丸散疗法 | 152 | 82. 敷贴疗法 | 160 |
| 80. 饮食疗法 | 153 | | |



支气管扩张

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 83. 汤药疗法 | 164 | 86. 茶饮疗法 | 170 |
| 84. 药膳疗法 | 166 | 87. 贴敷疗法 | 172 |
| 85. 药粥疗法 | 168 | 88. 针灸疗法 | 173 |



百日咳

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 89. 汤药疗法 | 175 | 93. 敷贴疗法 | 182 |
| 90. 丸散疗法 | 178 | 94. 针灸疗法 | 183 |
| 91. 药膳疗法 | 179 | 95. 推拿疗法 | 184 |
| 92. 药茶疗法 | 181 | | |



炸腮

- | | | | |
|----------------|-----|------------------|-----|
| 96. 汤药疗法 | 186 | 99. 耳穴贴压疗法 | 190 |
| 97. 饮食疗法 | 188 | 100. 敷贴疗法 | 191 |
| 98. 针灸疗法 | 189 | | |



咽喉痛

咽喉痛是一个常见症状,这里介绍的是以咽喉疼痛为主的病症。它包括了西医所说的急性扁桃体炎、慢性扁桃体炎、急性咽炎和慢性咽炎。

中医把以咽喉痛为主症而又有扁桃体肿大的叫“乳蛾”。咽肿痛称为“喉痹”。急性咽喉痛多因细菌或病毒感染而成;慢性咽喉痛多是急性咽炎或扁桃体炎不愈迁延而来,也有因经常吸烟、饮酒及化学物质刺激而成,或由邻近组织炎症影响所致。中医认为,急性咽喉痛与风寒、风热、吃辛辣燥热食物、肺胃内热有关;慢性咽喉痛多与肺肾阴虚火旺有关。临床以风热证、肺胃热证、阴虚火旺证多见。常见辨证可分为3型。

风热证

表现为咽喉痛,咽干口微渴,吞咽时痛,咽部红肿,发热怕风,身肢酸楚,咳嗽咯黏痰,苔薄白或薄黄,舌尖红,脉浮数。治宜祛风清热化痰。

肺胃热证

表现为咽部红肿,灼热疼痛,咽下不利,咽干口渴,咳嗽痰黄,便干尿黄,发热,苔黄,舌质红,脉滑数。治宜清热解毒,化痰消肿。

阴虚火旺证

表现为咽痛日久,经常发作,疼痛并不重,咽干,午后咽干痛明显,心烦失眠,手足心热,苔少或无,舌质嫩红,脉细数。治宜滋阴降火。

专家提醒

慢性咽炎病程长,症状顽固,应树立信心,长期坚持治疗。有时咽痛的强度并不能反映病情的严重程度,如果出现持续的咽痛,伴有进行性声音嘶哑、痰中带血、呼吸困难等症状时,应高度重视,及时到医院就诊。

1

中药疗法



金银花桔梗散(《常见病简易中医疗法》)

祛风清热化痰

专家讲堂:

适用于风热证咽喉痛,咽干口渴,吞咽时痛,咽部红肿,发热怕风,身肢酸楚,咳嗽痰黏,苔薄白或薄黄,舌尖红,脉浮数。

做好准备:金银花 15 克,板蓝根 15 克,生地 12 克,桔梗 10 克。

自己动手:水煎,每日 1 剂,10 日为 1 个疗程。

秘诀告诉你



金银花清热解毒,消痈散肿,疏风止痒。现代药理研究表明金银花有解热抗炎作用,这与各种解热镇痛西药退热的机制不同。金银花有显著的抗炎作用,其次有抗微生物作用和解毒作用。板蓝根清热,解毒,凉血。生地清热凉血,养阴生津。桔梗宣肺利咽,祛痰,排脓。



金银花芍药汤(《中医良药良方》)

养阴清肺,解毒利咽

专家讲堂:

适用于慢性咽炎属阴虚火旺证者。如咽喉异物感,胸闷,胃脘嘈杂,苔少舌红等。

做好准备:沙参 15 克,生白芍 12 克,金银花 9 克,生甘草 5 克。

自己动手:上药放入热水瓶中,用沸水冲泡大半瓶,盖焖 15 分钟,频频代茶饮用。每日 1 剂。



秘诀告诉你

沙参养阴清肺,止咳利咽。白芍配甘草,一可酸甘化阴,二可缓急止痛,故对肺胃阴虚、胸脘隐痛有良好效果。金银花配甘草清热解毒,是治疗咽喉肿痛之良药。4 味同用,既能养肺胃之阴,又能泻火解毒,用于慢性咽炎肺胃阴虚、虚火上炎者有较好疗效。





解毒利咽汤(《常见病简易中医疗法》)

清热解毒,化痰消肿

专家讲堂:

适用于肺胃热证表现为咽部红肿,灼热疼痛,咽下不利,咽干口渴,咳嗽痰黄,便干尿黄,发热,苔黄,舌质红,脉滑数。

做好准备:金银花 20 克,山豆根 15 克,玄参 15 克,瓜蒌 15 克。

自己动手:水煎剂,每日 1 剂,10 日为 1 个疗程。



秘诀告诉你

金银花清热解毒,凉散风热。山豆根清热解毒,消肿利咽。玄参凉血滋阴,泻火解毒。瓜蒌清热化痰,宽胸散结,润肠通便。



清火补阴汤(《常见病简易中医疗法》)

滋阴降火,利咽润喉

专家讲堂:

适用于咽部干涩而痛,吞咽不利,朝轻暮重,腰酸腿软,或耳鸣,耳聋,失眠,盗汗或颧红头晕,手足心热,舌质红,舌苔薄,脉细数无力。

做好准备:地黄 15 克,元参 12 克,枸杞子 12 克,青果 10 克。

自己动手:水煎,每日 1 剂,10 日为 1 个疗程。

秘诀告诉你

方中熟地黄、元参滋补肾阴,壮水制火,元参并有解毒利咽的作用,枸杞子滋补肝肾,青果养阴生津,润喉利咽,治咽喉肿痛。



2

茶饮疗法



菊花饮(《百病简易疗法》)

清热解毒利咽

专家讲堂:

适用于咽痛剧烈的患者。

做好准备:胖大海 5 枚,杭菊花 10 克,生甘草 5 克,冰糖 15 克。

自己动手:泡茶饮,每日 1 剂,冲泡多次。

秘诀告诉你

胖大海清肺化痰,利咽开音,润肠通便。杭菊花疏散风热,清肝明目,清热解毒。生甘草清热解毒。



青果元参饮(《百病简易疗法》)

滋阴宣肺

专家讲堂:

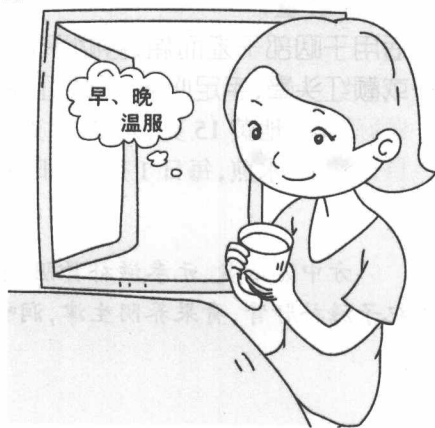
适用于肺燥阴虚的患者。

做好准备:藏青果 5 克,元参 6 克,桔梗 6 克,生甘草 2 克。

自己动手:煎煮或滚开水冲泡代茶,频饮。

秘诀告诉你

藏青果清热,利咽,生津,解毒。元参清热凉血,泻火解毒,滋阴。桔梗宣肺祛痰利咽排脓。现代药理研究表明桔梗可反射地引起呼吸道腺体分泌增加,使痰液变稀,易咯出。用于慢性支气管炎及其他疾病的咳嗽。多与其他药物配成复方应用。



3

含漱疗法



玉蝴蝶方(《百病简易疗法》)

清肺利咽

专家讲堂:

适应于肺热偏盛之咽炎。

做好准备:玉蝴蝶 15 克,桔梗 12 克,胖大海 7 枚,甘草 9 克。

自己动手:加水适量煎汤,取药液含漱,每日 10 余次。



秘诀告诉你

玉蝴蝶清肺利咽,疏肝和胃。含漱法可与吹药并用,亦可单用为外治之辅助法。适用于咽喉腐烂,口秽不洁者。其法将选用的方药制成汤液,定时含漱,漱后吐去,以收清热解毒,清疮祛秽之功效。



金银花含漱汤(《中医良药良方》)

清热解毒

专家讲堂:

适应于热毒炽盛之咽喉肿痛。

做好准备:金银花 30 克,生甘草 30 克。

自己动手:含漱,每日 3 次。

秘诀告诉你

金银花清热解毒,疏散风热,清热解暑。



4

吹喉方药



七叶方(《中医良药良方》)

清热解毒利咽

专家讲堂:

适应于咽喉肿痛, 喉中疼烂, 白喉, 急性咽喉炎, 扁桃体炎。

做好准备: 七叶一枝花 90 克, 金果榄、山苦瓜各 30 克, 青黛 15 克, 冰片 15 克。

自己动手: 分别研成细粉和匀。用时将药粉吹于咽喉, 每日 10 余次。



秘诀告诉你

七叶一枝花清热解毒, 熄风定惊。现代药理研究表明七叶一枝花有抗菌、抗病毒作用。金果榄清热解毒, 利咽, 止痛。山苦瓜除邪热, 解劳乏, 清心明目。



朱砂消肿方(《百病简易疗法》)

解毒消肿

专家讲堂:

适应于咽喉肿痛患者。

做好准备: 西瓜硝 120 克, 朱砂 0.3 克, 龙脑冰片 0.3 克。

自己动手: 先将西瓜硝研成细粉, 和匀后过 120 目筛, 再加入朱砂、冰片共研后和匀, 放入瓶中备用。用时取少量药末喷于咽部, 每日 4 次, 重症 2 小时 1 次。西瓜硝制法: 夏季收西瓜, 放阴凉透风处, 大寒季节取完好无损



朱砂解毒消肿,
镇惊安神。龙脑
冰片开窍醒神,
清热止痛。

西瓜 15 千克,连皮切块,每块大小约 5 厘米,另取含水分较多的白萝卜 15 千克,切法同西瓜。先取西瓜加水 30 千克煎煮 1 小时,再加入白萝卜煮 1 小时,过滤去渣,加入朴硝 5 千克搅拌至溶尽,移到阴暗处,液面上用干净麦秆纵横覆盖,待溶液凉却,麦秆上即出现白色条块状结晶附着,取下平摊在竹匾上,风干。

秘诀告诉你

朱砂解毒消肿,镇惊安神。龙脑冰片开窍醒神,清热止痛。



薄荷西瓜霜(《百病简易疗法》)

清热消肿

专家讲堂:

适应于咽喉肿痛,口疮。

做好准备:薄荷 3 克,西瓜霜 6 克,甘草 1.5 克,冰片 0.6 克。

自己动手:将上药共研成细粉,过 120 目筛,调匀后装瓶备用。用时取药粉少许吹于咽喉部,每日 4 次。

秘诀告诉你

薄荷消肿疗疮,止痛除痒,疏散风热,辟秽定惊。西瓜霜清热泻火,消肿止痛。冰片开窍醒神,清热止痛。



青果方(《百病简易疗法》)

养阴生津利咽

专家讲堂:

适应于阴虚证之咽炎。

做好准备:青果 20 克。

自己动手:研末,每用少许,吹喉部,每日 2~3 次。

秘诀告诉你

青果养阴生津,润喉利咽。吹药前应先漱口,清洁咽部后吹药撒布要均匀。施药范围除肿溃患处外,四周之好肉亦应吹上,以防病邪蔓延。

