



本书介绍了160余种常见疾病的简易中医疗法，包括历代名医的简便验方、饮食调养方2000多首以及拔罐、推拿、熏洗、灌肠、敷脐等多种民间特色疗法。

家庭常见病 简易中医疗法

「Jiating Changjianbing Jianyi」
「Zhongyi Liaofa」

◎马艳春 主编



科学出版社

家庭常见病简易中医疗法

马艳春 主编

科学出版社

北 京

序 一

建立一个公平的、具有相当可及性的医疗保障制度,是一个世界性的难题。特别是对于中国这样一个拥有庞大人口的发展中国家来说,更是如此。实践已经证明,一味依靠高新技术和增加投入,难以使问题得到根本性的解决。中西医并重,充分发挥中医药的作用就成为本轮医改的一个必然的现实选择。因此,国家才会在积极推进基本药物制度的同时,大力推广普及中医药适宜技术,充分发挥中医药“简便廉验”的特点,结合我国丰富的中草药资源,来破解医疗保健难题。

本书作者,精研中医经典理论,参考大量的中医典籍,选其方简药易得,其法简便易学者,针对内外妇儿等8个科目的160余种家庭常见病症提出了简易中医疗法。包括历代名医的简便验方、饮食调养方2000多首,以及拔罐、推拿、熏洗、灌肠、敷脐等多种特色疗法,可以说是对浩如烟海的中医药适宜技术的一次系统化、条理化的整理,颇有葛稚川《肘后备急方》、年希尧编《集验良方》的遗风,尤适合人们在日常医疗和保健中使用。本书内容丰富,体裁新颖,融科学性与实用性于一体,是一本较好的疾病简易诊疗书籍,可以作为临床医生应用中医药适宜技术的一本工具书、速查手册。尤为难得的是,本书言辞通俗易懂,所选辑的中医外治处方以及饮食调摄方法针对性强,简便易行,也可供中医爱好者和广大人民群众学习中医药知识、家庭防病保健应用,使少花钱、看好病、看大病的愿望成为现实。因此我希望此书的出版能够得到广大临床医生、中医爱好者和人民群众的喜爱,并能从中受益。谨以此书推荐给大家,衷心祝愿大家拥有健康人生。

黑龙江省中医管理局局长
黑龙江省卫生厅副厅长

王阅才

序 二

世界卫生组织前总干事中岛宏告诫人们：许多人不是死于疾病而是死于无知。在现代科技经济飞速发展的今天，我们因忙于工作、学习等而忽略了我们的身体健康，即使很多人罹患诸疾却也悄然不知，致疾病恶化时却已晚矣，所以关注我们的身心，就是捍卫我们的健康。

我国神医扁鹊曾曰：“君有疾在腠理，不治将恐深……君之病在肌肤，不治将益深……君子病在肠胃，不治将益深……疾在腠理，汤熨之所及也；在肌肤，针石之所及也；在肠胃，火齐之所及也；在骨髓，司命之所属，无奈何也。”疾病早期，易于防治，进之则逐渐甚难，以至病入膏肓，无药可医，所以早期防治，百益无一弊也。此乃大医治未病之医道矣。

马艳春教授虚怀下询，广揽博参，请益问难，求传秘绝，遍览偏方，施用验证，多年历所，始成此书集。出而救世，其济人之功，宁有量哉！余与其师友多年，深鉴其苦心诚意，当斯书将付梓，乐为之序。

黑龙江省名中医 辛立群

前 言

中医学是一个伟大的宝库，有着数千年的历史，在医学内容上是非常巨大、丰富、全面的。记载这些经验和理论的文献浩如烟海，只有书目可考的就有一万余种，如何将这些经验发掘整理继承并使之发扬广大是整个民族的任务。让老百姓接受中医药、喜欢中医药、使用中医药，就务必“说现代人能听懂的话，用现代人最喜欢的法，收现代诊疗最好的果，花现代消费最适宜的价”。传播中医药知识同使用中医药一样重要。

医学技术在突飞猛进，然而回归自然的声音却更强烈了。人们开始越来越注重保健，注重传统自然疗法、绿色疗法。当你在家里感到不适时，你想有一本速查手册吗？当你吃着一日三餐时，你想通过饮食药膳达到防治疾病的效果吗？当你患上某种疾病，你想知道有哪些简易中医疗法吗？当你被某种顽疾困扰，你想找到验方秘方奇招吗？本书正以此为出发点，广泛阅览历代验方、秘方、名医效方诸书，广搜博辑，斟酌筛选，汇集成这本《家庭常见病简易中医疗法》，以期方便实用，足不出户便可获得科学的养生之道。本书既有历代名医的奇方妙药，又有民间流传的有效良方。所选单方为常见并易于购得的中草药，所选复方为药少效著而无毒副作用的配方，所用食疗方简便有效，拔罐贴敷等疗法简便易操作，针刺方法简单明了，易于掌握。

本书对日常家庭生活中的常见病和多发病进行了归类，以内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、男科、骨伤科等8篇为纲领，简便系统地分析了160余种常见病症的诊断，根据大量的典籍文献，结合行医、教学经验和中医“简便验廉”的特点，提出了中医疗法内容包括历代名医的简

便验方、饮食调养方 2 000 多首以及拔罐、推拿、熏洗、灌肠、敷脐等多种民间特色疗法。本书内容丰富具体,简便易懂,具有较高的科学性和较强的实用性,适用于广大读者,各级医师,基层、社区医务人员,医学院校师生及中医药爱好者阅读参考。

由于水平有限以及篇幅所限,所编著内容仅是我国古今简易中医疗法沧海之一粟,但笔者仍不揣疏漏,捧上此书敬献给读者,希望能为大家的健康尽一份力。

马艳春

黑龙江中医药大学

2011 年 11 月

目 录

序一

序二

前言

内 科 病 症

感冒 /3 流行性感冒 /5 支气管炎 /6 肺炎 /10 支气管哮喘 /11
支气管扩张症 /14 肺脓肿 /16 慢性肺源性心脏病 /17 肺结核 /18
冠状动脉粥样硬化性心脏病 /20 风湿性心脏病 /23 高血压 /24
低血压 /28 慢性心力衰竭 /29 心律失常 /30 急性胃炎 /31 慢
性胃炎 /32 胃下垂 /35 呃逆 /36 膈肌 /37 呕吐 /38 消化
不良 /39 上消化道出血 /40 消化性溃疡 /41 慢性结肠炎 /44
泄泻 /45 细菌性痢疾 /48 肝炎 /51 肝硬化 /55 蛔虫病 /57
蛲虫病 /58 钩虫病 /59 绦虫病 /60 慢性胆囊炎 /60 胆结
石 /61 便秘 /63 胰腺炎 /65 急、慢性肾小球肾炎 /65 血
尿 /68 肾病综合征 /69 慢性肾功能衰竭 /71 泌尿系结石 /72
泌尿道感染 /74 肾盂肾炎 /76 贫血 /78 原发性血小板减少性
紫癜 /79 系统性红斑狼疮 /80 风湿性关节炎 /82 类风湿性关
节炎 /84 糖尿病 /86 高脂血症 /87 甲状腺功能亢进症 /88
甲状腺功能减退症 /89 脑动脉硬化症 /90 癫痫 /91 神经衰
弱 /93 癔症 /95 面神经麻痹 /96 头痛 /97 虚汗证 /100 躁
狂抑郁症 /101

外 科 病 症

103

疔 /105 疔 /106 痈疽 /108 丹毒 /111 单纯性甲状腺肿 /113

脱发 /227 冻疮 /228 疥子 /229 手足皲裂 /230 鸡眼 /231
疥疮 /232 昆虫咬伤 /233 毒蛇咬伤 /234 淋病 /237 狐
臭 /237

男 科 病 症

239

阳痿 /241 遗精 /242 早泄 /244 前列腺炎 /245 不育症 /246

骨 伤 科 病 症

249

扭挫伤 /251 骨折 /255 颈椎病 /255 肩周炎 /257 腰间盘突
出症 /258 骨关节结核 /261 痛风 /263

主要参考书目 / 265

内科病症



感 冒

感冒是病毒感染于人体,局限于鼻腔及咽喉的疾病。部分患者有细菌混合感染,感冒的主要症状为发热,恶寒,头痛,鼻塞,流涕,喷嚏,其发病无性别、年龄、地区之分,是一种较常见的传染病。一般情况下的感冒5~7天可不治而愈,然而随着人们生活的改变,有的感冒可迁延1个月,甚至更长。祖国医学根据感冒的特点,将感冒分为风寒感冒、风热感冒和暑湿感冒。

【单方验方】

1. 野菊花6克,用沸水浸泡1小时,煎30分钟口服,儿童酌减,一般每月服药1次,以往每年感冒3~5次者,每2周服药1次,经常感冒者每周服药1次。可预防感冒。

2. 大蒜1个,去皮捣烂取汁,加冷开水10倍,滴鼻。每日3~5次。用于预防感冒。

3. 生葱白3~4根,切成小段,生姜3大片。水煎服,每日1剂,连服2剂。用于感冒初起。

4. 葱白5根,切成小段,淡豆豉15克。水煎服,小儿减量。用于感冒初起。

5. 苏叶、生姜各10克,香菜30克。水煎服。用于风寒感冒。

6. 苏叶、荆芥各15克,苍耳子7.5克。水煎服。用于风寒感冒。

7. 干白菜根3个,生姜3片,青萝卜1个。水煎,分2次温服。用于感冒发热,怕冷,无汗。服药后,盖被取微汗。

8. 穿心莲30克,水煎,每日1剂,分3次服。治疗感冒高热,头痛。

9. 生姜片10克,加水煮沸,加入红糖趁热饮用。可发汗解表,温中和胃。主治风寒感冒,恶寒发热,头痛,咳嗽,无汗或恶心呕吐等。

10. 炙麻黄3克,杏仁6克,生甘草2.5克,牛蒡子6克,桔梗2.5克,蝉衣3克,橘红2.5克,胖大海3克。水煎服。主治感冒,发热数日不退,日夜咳嗽,咳声不爽,舌苔滑腻,无汗,饮食二便均正常。

11. 鲜芦根90克,鲜竹叶30克。水煎服。主治外感热病。症见高

热不退,烦躁口渴,或时有胡话,目红气粗,或汗不出,脉浮数。

12. 香薷 10 克,佩兰 10 克,川朴 10 克,炙枇杷叶 12 克,鸭跖草 20 克。每日 1 剂,水煎温服。主治暑热、怕冷,头身痛,胸闷脘痞或咽痛咳嗽,或身痛无汗,舌红,苔薄腻微黄,脉濡数。

13. 连须葱 30 克,淡豆豉 15 克,黄酒 50 克。将豆豉放入小铝锅内,加水 1 小碗,煎煮 10 分钟,再把洗净的连须葱放入,继续煎煮 5 分钟,然后加黄酒,立即出锅。趁热服用,每日可分 2 次服。主治暑热、恶寒头身痛,胸闷脘痞或咽痛咳嗽,或身痛无汗,舌红,苔薄腻微黄,脉濡数。

14. 香薷 10 克,厚朴 5 克,白扁豆 5 克。将各药洗净,用剪刀把厚朴剪碎,白扁豆炒黄捣碎,放入保温杯中,用开水冲泡,盖严温浸 1 小时。代茶频饮,每日 2 次。主治暑湿感冒。发热恶寒,无汗或微汗,身重倦怠,头胀如裹,心烦,口渴,尿黄,舌红苔腻或黄腻,脉象濡数。

【食疗】

1. 防风 10~15 克,煎取药汁弃渣,取粳米 50~100 克洗净煮粥,粥要熟时加入药汁,每日 2 次,趁热服用,连用 2~3 日。用于发热感冒,恶风自汗,头痛身痛,关节酸楚。对老弱患者较为适宜。

2. 大米 100 克,葱白 30 克,生姜末 15 克。以水 1 000 毫升,先煮大米和生姜末。煮至半熟时,放葱白。米熟后,加少量米醋和胡椒粉,和匀,趁热食用,并盖被取汗。适用于风寒感冒轻证。

3. 生姜 3 克,苏叶 3 克,红糖 10~15 克。将生姜洗净,切丝,苏叶冲洗,过滤,一并装入茶杯内,加适量开水,加盖浸泡约 5~10 分钟,再放入红糖,搅匀即成。每日 2~3 次,热服。主治风寒感冒,恶寒发热,无汗,头痛,四肢酸痛。

4. 生姜 2 片,茶叶 3 克,红糖 10 克,食醋 3 毫升,共放入茶杯内,用开水冲泡 5 分钟后服用,每日 3 次。

【其他疗法】

1. 生姜,适量,捣烂敷大椎穴(脖颈),每日 2~5 次。

2. 取大椎穴。先在大椎穴行常规消毒,用三棱银针点刺局部 2~3 下,立即在针刺部位拔火罐,以出血为度,留罐 5~10 分钟。可重复操作

1~2次,康复为止。主治风热感冒。

3. 取大椎、风门、曲池、合谷等穴,每日1次。治感冒。

4. 在十宣、十二井穴、鱼际、耳尖等穴中任选1穴。先以左手捏紧穴位处,再以三棱针迅速点刺放血。每日1~2次。治发热。

流行性感冒

流行性感冒简称流感,是由于流感病毒引起的一种具有高度传染性的急性呼吸道传染病。可借助空气飞沫迅速传播,从而造成人群流行,以冬春季发病较多,流感的潜伏期为1~3天,特点是起病急,突然高热,头痛,全身酸痛,乏力和轻度呼吸道症状,如鼻塞,流涕,咳嗽,咽痛等。中医称为“时行感冒”、“时气病”等。

【单方验方】

1. 贯众15克。水煎服,每日1剂,1次服完,小儿酌减。可预防流感。

2. 藿香、贯众、板蓝根、葛根、生甘草各9克。水煎服,每日1剂,连服3日,可预防流感。

3. 穿心莲15克。水煎服,每日2次。用于流感初起。

4. 鱼腥草、板蓝根各12克。水煎服,每日2次。用于流感初起。

5. 贯众15克,薄荷(后下)7.5克。水煎服。用于流感初起。

6. 金银花10克,连翘、牛蒡子、薄荷(后下)各6克,甘草3克,每日1剂,水煎服。

7. 细辛3克,防风、苍术、白芷、川芎、黄芩各9克,羌活6克,生地18克。水煎服。主治流感。

8. 菊花、黄芩、葛根、防风各6克,板蓝根9克,柴胡、辛夷各3克。水煎服,每日3次。

9. 大青叶、板蓝根各25克,荆芥15克。水煎服。用于流感初起。

10. 连翘、草河车(蚤休)、大青叶、板蓝根各15克,荆芥10克。水煎服。用于流感初起。

11. 板蓝根 15 克,大青叶、薄荷(后下)、桔梗各 10 克,生甘草 3 克。水煎服,每日 1 剂。

12. 竹叶 20 克,桑叶、菊花各 15 克,薄荷 10 克。水煎服,每日 1 剂。

13. 麻黄 2 份,甘草 1 份。共研为细末,成年人每次服 10 克,小儿酌减,温开水送下,若服 1 次汗出烧退即不再服。若未出汗,仍怕冷发热,可再服 1 次。用于冬季受寒的流感初起。

14. 葛根 15 克,大青叶 25 克,绿豆 50 克。先煮绿豆约 20 分钟,再入葛根和大青叶同煮,温服。

【食疗】

1. 生姜 20 克,大蒜头 5~6 瓣。加红糖少许煎服。用于流感初起。

2. 粳米 50~100 克,加水煮粥,加入薄荷 15 克,冰糖适量,再煮沸即可。稍凉后服用,每日 1~2 次。薄荷性味辛凉,疏散风热,清利咽喉。适用于风热感冒,头痛,咽喉肿痛,并可作为夏季防暑降温饮料。

3. 鲜橘皮 30 克,加水 3 杯,煎煮 2 杯,加红糖适量,趁热服。主治风寒感冒。

4. 白菜连根 120 克,葱白 10 克,生姜 10 克,盐、味精等调味品各适量。水煎后趁热服下,每日 1 剂,连服 3 日。

【其他疗法】

1. 取荆芥、防风、大黄、薄荷、羌活、独活各 15 克,水煎滤液冷却,也可加些冰块,用毛巾或布袋先浸药液再包冰块,在病人额部、颈部、腋下、腹股沟等处湿敷。用于发热病人。

2. 取大椎、风门、曲池、合谷等穴,拔罐,每日 1 次。治感冒。

3. 鹅不食草、牙皂各 3 克,青黛、细辛各 2 克。上药共研为细末,纱布包裹塞鼻孔。主治感冒头痛、鼻塞。

❧ 支气管炎 ❧

支气管炎分急性支气管炎和慢性支气管炎。急性支气管炎是由于感

9. 马齿苋 50 克,水煎服,分 3 次服,治咳嗽痰稠。

10. 金钱草 30 克。水煎服。或用鲜金钱草 60 克,洗净捣汁,开水冲服,每日 1 剂,分 2 次服。主治咳嗽,吐痰黄稠。

11. 枇杷叶、桑白皮各 20 克。水煎服。每日 1 剂,连服 3~5 天。主治急性支气管炎,咳嗽痰稠,喉痒咽干。

12. 桔梗、百部、炙甘草各 10 克。水煎服,每日 1 剂。主治咳嗽痰稠,喉痒咽干。

13. 炒香豉 9 克,桑叶 4.5 克,前胡 4.5 克,沙参 4.5 克,瓜蒌皮 9 克,焦山栀 4.5 克,芦根 9 克,甜苦杏各 4.5 克。水煎服。可轻宣凉润。主治秋燥咳嗽。

14. 紫苏子、萝卜子、白芥子各等份。微炒,研为细末,煎汤服。主治老人痰喘、咳嗽。

15. 诃子、五味子、五倍子、黄芩、甘草各等份。研为粉末,炼蜜丸,含服。主治咳嗽音哑。

16. 桔梗 1.8 克,川贝母 3 克,白菊花 7 朵。开水泡。每日 1 剂,随意饮用。主治咳嗽。

17. 法半夏 6 克,茯苓 12 克,白术 12 克,甘草 5 克,苏子、浙贝母、瓜蒌皮各 10 克,旋覆花 9 克,橘红 6 克,紫菀、款冬花各 10 克。水煎服,每日 1 剂,分 2 次服。用于痰湿咳嗽。

18. 生白术 30 克,白芥子(炒)15 克,莱菔子 15 克。共研为细末,炼蜜为丸,每次 3 克,白开水送服。可健脾祛痰。主治痰饮证,痰多。

19. 榛子 10 克,甘草 15 克,水煎服。治咳嗽。

20. 核桃仁,每次吃 3 个,每日 2 次,连吃半个月。用于慢性支气管炎,在劳累或秋冬季节反复发作的。

21. 南瓜藤茎。从地上 50 厘米处剪断,把南瓜藤茎插入干净玻璃瓶中,任茎中汁液流入玻璃瓶中,12 小时后取汁 1 瓶,隔水蒸服。每次 20~30 毫升,每日 2 次。适应于慢性支气管炎咳嗽痰多者。

【食疗】

1. 炙麻黄 10 克,炒杏仁 15 克,胖大海 4 枚,冰糖 20 克。水煎服。治疗急性支气管炎,喉痒,咳嗽,痰或稀或黏,轻度发热。

次,每次10~15分钟。功效:疏通经络,散寒止咳。

2. 款冬花、佛耳草、熟地各等量,共研末,用纸卷成香烟形状,点着后吸烟,适用于急性支气管炎咳嗽。

3. 全身日光浴,照射时间在30分钟以内。治慢性支气管炎。

4. 取向日葵花的花瓣晒干,研末,卷成香烟,点燃吸烟,每日1次,每次1支,适于咳嗽日久。

5. 黑白丑15克,明矾30克,面粉少许,醋适量。将黑白丑与明矾共研细末,与面粉混合,醋调成膏状,涂于双涌泉穴。主治支气管炎。

❧ 肺 炎 ❧

肺炎,是指肺实质的急性炎症。因为肺脏是直接与外界相通且为血液循环的必经的重要器官,所以易受各种致病因素的侵袭而发病。本病大多数为细菌感染所致,其次为病毒、支原体、真菌、寄生虫等所引起。主要症状有发热、咳嗽、多痰、胸痛等,严重者有呼吸困难。根据肺炎的症状,属中医学的“风温犯肺”、“肺热咳嗽”等范畴。

【单方验方】

1. 青竹沥100毫升,每次服10毫升。治疗肺炎喘息。

2. 玄参30克,大青叶、公英各20克,双花60克,桔梗、冬瓜仁各15克。每日1剂,水煎分2次服。治疗细菌性肺炎。

3. 麻黄10克,杏仁15克,生石膏(先煎)50克,生甘草7.5克。水煎服,每日1剂,连服2~3天。主治肺炎发热,喘咳口渴。

4. 麻黄10克,杏仁15克,生石膏(先煎)50克,生甘草7.5克,黄芩15克,金银花20克,陈皮6克。水煎服,每日1剂,连服2~3天。主治肺炎喘咳。

5. 黄芩15克,蒲公英、大青叶各25克。水煎服,每日1剂,分3次服。主治肺炎发热、喘咳。

6. 葶苈子10克,大枣5枚。水煎,每日1剂,分2次服。主治肺炎喘咳。

7. 白茅根 50 克,水煎,每日 1 剂。主治肺炎发热。

8. 马齿苋、一见喜、十大功劳叶各 15 克,橘皮 6 克。水煎,分 2 次服。用于支气管肺炎。

9. 白茅根、鱼腥草各 30 克,连翘 15 克,金银花 25 克。水煎服,每日 1 剂,连服 3 天。用于肺炎发热,咳嗽,咯血痰或铁锈色痰。

10. 薏苡仁、紫苏子、沙参、瓜蒌、白芥子各 15 克,每日 1 剂,水煎服,治疗迁延性肺炎。

11. 款冬花 15 克,鱼腥草、生石膏(先煎)各 60 克,水煎服。用于肺炎后期,发热口渴,咯痰黄稠。

【食疗】

1. 王不留行根 30 克,水煎加冰糖服。治疗肺炎初起。

2. 芦根 30 克,菊花 10 克,金银花 30 克。煎汤代茶服。适用于肺炎高热,咯痰黄者。

3. 生香蕉根 120 克。捣烂绞汁加热,加食盐少许和服,患儿酌减。

4. 绣球花叶 5~10 张。捣烂绞汁或作煎剂,加食盐或蜂蜜调服,每日数次。

【其他疗法】

1. 以萝卜缨蘸水擦胸背,或以生姜炒热用纱布包裹擦胸背。使局部皮肤发红,或有局部少量皮下出血为止。

2. 黑白丑 15 克,明矾 30 克,面粉少许,醋适量。将黑白丑与明矾共研细末,与面粉混合,醋调成膏状,涂于双涌泉穴,主治肺炎。

3. 玻璃火罐,先用梅花针在背部、肩胛内侧缘两旁点刺,至表皮轻度发红,然后拔火罐 4~6 个。

支气管哮喘

支气管哮喘是由于外在或内在过敏源或非过敏源等因素,致使以支气管发生可逆性阻塞为特点的疾病。主要症状为反复阵发性支气管痉挛