

中老年疾病

药茶疗法

颜仁熙 傅虹 编著



科学技术文献出版社

(京)新登字130号

图书在版编目(CIP)数据

中老年疾病药茶疗法/颜仁熙等编著.-北京:科学技术文献出版社, 1994
ISBN 7-5023-2336-8

I.中… II.颜… III.①中年-疾病-药茶疗法②老年病-药茶疗法 IV.R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第05054号

科学技术文献出版社出版
(北京复兴路15号 邮政编码100038)
中国科学技术信息研究所重庆分所印刷厂印刷 新华书店重庆发行所发行
1994年10月第1版 1994年10月第1次印刷
787×1092毫米 32开本 7.5印张 166千字
科技新书目: 330—193 印数: 1—4000册
定价: 4.90元

目 录

感冒.....	(1)	慢性胆囊炎.....	(72)
中暑.....	(5)	胆石病.....	(75)
鼻炎.....	(8)	尿石症.....	(77)
鼻衄.....	(12)	肾盂肾炎.....	(79)
咽炎.....	(15)	慢性肾炎.....	(83)
扁桃体炎.....	(19)	前列腺肥大.....	(86)
支气管炎.....	(21)	阳痿.....	(89)
支气管哮喘.....	(25)	遗精.....	(92)
支气管扩张.....	(30)	白细胞减少症.....	(95)
肺气肿.....	(32)	缺铁性贫血.....	(98)
肺结核.....	(35)	再生障碍性贫血.....	(101)
牙周病.....	(38)	老年性血小板减少性 紫癜.....	(104)
胃肠神经官能症.....	(40)	低血压.....	(106)
胃粘膜脱垂症.....	(43)	高血压.....	(110)
胃下垂.....	(45)	冠心病.....	(113)
慢性胃炎.....	(47)	心绞痛.....	(117)
胃和十二指肠溃疡.....	(50)	过早搏动.....	(119)
肠道激惹综合征.....	(54)	慢性肺原性心脏病.....	(122)
腹泻.....	(57)	慢性风湿性心脏病.....	(125)
便秘.....	(61)	高脂血症.....	(128)
病毒性肝炎.....	(65)	单纯性肥胖症.....	(130)
肝硬化.....	(70)		

脑血栓形成·····	(133)	老年斑·····	(189)
脑动脉硬化症·····	(135)	老花眼·····	(190)
老年性痴呆·····	(139)	老年性白内障·····	(192)
帕金森氏病 (震颤麻痹)		老年性耳聋·····	(195)
·····	(141)	老年性关节炎·····	(196)
内耳眩晕病·····	(143)	功能性子宫出血·····	(197)
脑震荡后遗症·····	(147)	闭经·····	(201)
失眠症·····	(148)	更年期综合征·····	(205)
偏头痛·····	(152)	女阴瘙痒症·····	(207)
面神经炎·····	(156)	女阴白斑症·····	(209)
肩关节周围炎·····	(157)	子宫颈糜烂·····	(211)
颈椎病·····	(159)	盆腔炎·····	(215)
腰椎间盘突出症·····	(162)	子宫脱垂·····	(218)
腰肌劳损·····	(164)	乳腺增生·····	(221)
坐骨神经痛·····	(166)	痔疮·····	(224)
跟痛症·····	(168)	肛裂·····	(227)
风湿性关节炎·····	(171)	带状疱疹·····	(230)
痛风·····	(174)	白癜风·····	(231)
糖尿病·····	(177)	斑秃·····	(233)
甲状腺机能亢进症·····	(180)	红眼病·····	(234)
骨质疏松症·····	(183)	夜盲症·····	(235)
过早衰老·····	(186)		

感 冒

感冒是常见外感疾病，其主要由病毒和细菌所引起。常引起感冒的病毒有鼻病毒、副流感病毒、埃可病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等。常见引起感冒的细菌有溶血性链球菌、肺炎双球菌、葡萄球菌、流感嗜血杆菌等。引起感冒的内在因素是人体自身免疫防御机能下降，尤其是中老年人，由于体质日渐下降，正气逐渐虚弱，如遇天气变化受凉、过度疲劳、睡眠不足、久病体虚等皆可使免疫防御机能下降而感冒。老年人甚至常常前次感冒还未痊愈又再次着凉感冒，所以预防感冒对老年人尤其重要。

中医学对感冒一病认识很早，古代称感冒为“伤风”，直至北宋《仁斋直指方》才正式用“感冒”一词。中医认为外感风、寒、暑、湿、燥、火等六淫之邪皆可致病，而以外感风邪为主因，使卫表不和，肺失宣降所致。

临床症状主要表现为头痛、身疼、发热、恶寒、鼻塞、流涕、喷嚏及咳嗽等。

用药茶治疗感冒时，要分风寒感冒、风热感冒、湿温感冒、气虚感冒和阴虚感冒五大证型来治疗。

(一) 风寒感冒

临床症状：恶寒重，发热轻，无汗，头痛，肢节疼痛，鼻塞声重，时流清涕，喉痒，咳嗽，吐稀薄色白痰，口不渴或喜喝热饮，舌苔薄白而润，脉浮紧。

主要配方：荆芥5克，防风5克，柴胡5克，生姜3克，红茶（或沱茶）1克。

服用方法：将生姜切成小薄片，与其他药一起泡茶饮用。一剂泡一次，约泡15分钟左右，一次饮完。每日上午、下午和晚上各泡服1剂。每剂可泡多次饮用。

注意事项：本药茶宜热饮，饮后适当添加衣被，使身体有微汗出为宜。忌到当风凉寒处，否则会加重病情。

头痛严重者可加川芎5克；如咳嗽较甚，可加桔梗5克；如鼻塞不通，可加辛荇花3克。

(二) 风热感冒

临床症状：身热偏重，微恶风寒，汗泄不畅，头胀痛，咳嗽，痰粘或黄，咽燥，咽痛，鼻塞，流黄浊涕，口渴欲饮，舌苔薄白微黄，脉浮数。

主要配方：银花5克，连翘5克，薄荷5克，桔梗5克，茉莉花茶2克。

服用方法：将桔梗切碎，与其它药一起泡茶饮用。每剂泡15分钟左右即可徐徐饮用。每日上午和下午各泡服1剂，每剂可多次泡饮。

注意事项：本药茶饮用时宜稍凉一点，饮用后不宜到当风凉寒处。饮用期间，忌吃辛辣食物。

头痛甚者可加菊花5克；口唇干者可加麦冬5克；鼻塞浊涕严重者可加辛荇花3克。

(三) 湿温感冒

临床症状：身热不甚，微恶风寒，头昏胀痛，肢体酸重或疼痛，心中烦闷，口中粘腻，渴不多饮，恶心欲吐，脘腹胀满不适，大便溏泄，小便短赤，舌苔薄黄而腻，脉濡数。

主要配方：紫苏叶5克，藿香5克，茵陈3克，白豆蔻仁5克，茉莉花茶2克。

服用方法：将白豆蔻仁砸碎，与其它药一起泡茶饮用。每剂泡15分钟左右即可徐徐饮用。每日上午和下午各泡服1剂，每剂可泡多次饮用。

注意事项：本药茶饮用时宜稍热一点，忌凉饮。饮用期间，忌吃油腻等不易消化食物。

如身痛严重者可加羌活3克；恶心偏甚者加生姜5克，便泄较显者可加黄连2克。

(四) 气虚感冒

临床症状：恶寒较甚，发热较轻，日久不愈或反复着凉，乏力气短，倦怠神疲，咳嗽声音低微，喉间有痰不易咯出，舌质淡白，舌苔薄白，脉浮而无力。

主要配方：党参5克，紫苏叶5克，杏仁5克，甘草3克。

服用方法：将杏仁捣烂，与其他药一起泡茶饮用。每剂泡15分钟左右即可徐徐饮用。每日上午和下午各泡服1剂，每剂可多次泡饮。

注意事项：本药茶宜热饮。在饮用期间，忌吃油腻食物，宜多补充高蛋白食物，如奶类、蛋类和水产类等。

如恶寒而身痛者可加桂枝5克；汗出较多又体弱者加黄芪5克。

(五) 阴虚感冒

。 临床症状：身热，微恶风寒，少汗，头昏，心烦，口干喜饮，干咳少痰，舌红少苔，脉细数。

主要配方：玉竹5克，薄荷5克，桔梗5克，甘草3克。

服用方法：将玉竹和桔梗切碎，与其他药一起泡茶饮用。每剂泡15~20分钟即可徐徐饮用。每日上午和下午各泡服1剂，每剂可多次泡饮。

注意事项：本药茶饮用时宜稍凉一点。在饮用期间，不吃辛辣、油炸等燥热的食物。

口渴咽干明显者可加沙参5克；心烦不安者可加淡竹叶3克，豆豉5克。

附：预防感冒四季保健药茶

预防感冒四季保健药茶是用于体弱容易感冒者，在一年四季不同季节饮用的药茶。它具有增强抵抗力，预防感冒的作用，并且无任何毒副作用，可长期饮用。

1. 春季：银花5克，大青叶5克，荆芥3克。

2. 夏季：菊花5克，荷叶5克，麦冬5克。

3. 秋季：党参5克，白术5克，防风3克。

4. 冬季：黄芪5克，桂枝5克。

以上药茶1日泡服1剂，多次泡饮。

中 暑

中暑是夏季的常见病。人体在代谢过程中会产生大量的热，这些热必须以一定的方式散发出去，这样才能使人体的正常温度维持在 37°C 左右。如果外界环境的气温高于体温，人体的蒸发散热受阻，或身体通过一系列调节还不能维持体热平衡而大量积蓄余热时，就可能发生中暑。

老年人或体弱者，由于自身体质差，体温调节能力下降，适应高温环境的能力不足，所以，比一般人更容易发生中暑。

中暑可分为三种类型：

1. 先兆中暑 在高温环境下劳动一段时间后，感到眩晕，耳鸣，胸闷，恶心，大量出汗等，这就是中暑的先兆症状。若及时离开高温环境，这些先兆中暑的症状就可以消失。

2. 轻症中暑 除有上述先兆中暑的症状外，患者的体温随之上升至 $38^{\circ}\text{C}\sim 39^{\circ}\text{C}$ ，面色潮红，皮肤灼热(也有的患者体温不高)，大量出汗，脉细弱，血压下降，呼吸急促，皮肤湿冷，面色苍白。

3. 重症中暑 上述症状进一步加重,并出现昏迷或痉挛等神经系统症状。

中医学将本病归为“中热”、“喝病”范畴。俗称“发痧”。中医认为本病的发生是由于感受暑热或暑湿秽浊之气,邪热内郁,蒙蔽清窍所致。药茶治疗本病时一般分为暑热炽盛,气阴两伤和伏暑感寒等三种证型。

(一) 暑热炽盛

临床症状:高热不退,大渴引饮,喜冷饮,烦躁不安,汗出,胸闷,恶心欲吐,头目昏胀,舌质红,脉洪大。

主要配方:知母5克,竹叶5克,青蒿5克,人参叶5克。

服用方法:将知母切碎,与其余的药一起泡开水代茶饮用。每剂泡10~15分钟后即可徐徐饮用。每日上午、下午和晚上各泡服1剂。

注意事项:本药茶饮时宜凉一点。在饮用期间,注意避暑降温,可用冰块置于头部、腋下或腹股沟处,并立即离开高温处。

口渴不止者可加麦冬5克;胸闷恶心严重者可加藿香5克;心烦不宁者可加西洋参1克。

(二) 气阴两伤

临床症状:发热不甚,汗出不止,心中烦乱,口干口渴,引饮无度,气短乏力,舌质红,舌苔少,脉细数而无力。

主要配方：西洋参2克，麦门冬5克，五味子5克，知母5克。

服用方法：将五味子砸破，将其余的药切碎，同时泡开水代茶饮用。每剂泡15~20分钟后即可徐徐饮用。每日上午和下午各泡服1剂。

注意事项：本药茶饮用时宜稍凉一点。在饮用期间，尽量避免去高温酷暑之处，可多吃西瓜等。

兼小便短赤者可加车前子5克；兼头脑胀痛者可加薄荷5克；兼恶心欲吐者可加藿香5克。

（三）伏暑感寒

临床症状：发热重恶寒轻，身疼无汗，口渴不欲饮，小便短赤，舌苔薄白，脉浮。

主要配方：香薷5克，薄荷5克，荷叶5克，甘草3克。

服用方法：将以上药物一起泡开水代茶饮用。每剂泡10~15分钟后即可徐徐饮用。每日上午、下午和晚上各泡服1剂。

注意事项：本证是暑天贪凉而感受风寒所致，故本药茶饮用时可稍热一点，以助其汗出，但不可加衣和捂盖棉被，以防因热不能散发而休克。

兼恶心欲吐者可加藿香5克；兼心慌烦乱者可加太子参5克；兼胸闷食少者可加大枣5克。

附：预防中暑保健茶

预防中暑保健茶是适于夏天饮用的保健药茶，无论男女、老少、壮弱者皆可经常饮用，无任何毒副作用。

1. 银薄茶：银花5克，薄荷5克，茉莉花茶2克。

2. 荷衣茶：荷叶5克，西瓜翠衣（西瓜皮）5克，茉莉花茶2克。

3. 藿连茶：藿香5克，川黄连2克，沱茶1克。

4. 参麦茶：太子参5克，麦门冬各5克，茉莉花茶1克。

以上药茶性能稍有所偏，偏外感者可选1方；纯粹暑热中暑者可选2方；兼有胃肠不适者可选3方；体虚难胜暑热者可选4方。

以上药茶皆每日泡服1剂。

鼻 炎

鼻炎是一种较常见的鼻腔粘膜和粘膜下层发生炎症反应的疾病。其症状主要以鼻塞不通，不闻香臭为特点。

鼻炎分急性鼻炎和慢性鼻炎两大类，慢性鼻炎又分为慢性单纯性鼻炎和慢性肥厚性鼻炎两种。

急性鼻炎多由感冒引起，感冒受凉后人体免疫功能下降，细菌或病毒直接侵袭鼻腔粘膜而引起炎症反应。也有因吸入被污染的空气（粉尘、烟雾、煤气和某些化学物品的气味）而导致的鼻粘膜的炎症反应。慢性鼻炎多由急性鼻炎转化而来，慢性肥厚性鼻炎多数由慢性单纯性鼻炎发展转化而来，只有少数一开始即呈肥厚性改变，也有因长期大量使用滴鼻净引发肥厚性鼻炎。

在中老年中，慢性鼻炎比急性鼻炎更为常见。一般来说，慢性单纯性鼻炎鼻塞较轻，鼻涕较多，甚则呈脓性分泌物；慢性肥厚性鼻炎鼻塞较重，鼻涕较少，有粘脓性或粘液性鼻涕，不易擤出，而且常因鼻塞引起头痛、头昏、失眠、精神萎靡、烦躁不安等。

中医学称本病为“鼻渊”，认为是由外邪犯肺，上攻肺窍，使肺窍不通所致。用药茶治疗鼻炎，可将急性鼻炎分为风寒上犯肺窍、风热上犯肺窍和热毒上犯肺窍等证型；将慢性鼻炎分为气虚窍塞、阳虚窍塞和阴虚窍塞等证型。

一、急性鼻炎

（一）风寒上犯肺窍

临床症状：鼻塞不通，微恶风寒，头昏痛，鼻流清涕，口淡无味，舌苔薄白，脉浮紧。

主要配方：荆芥5克，白芷5克，苍耳子3克，辛夷花5克。

服用方法：将白芷切碎，将苍耳子砸破，与其他药一起泡开水代茶饮用。每剂泡10~15分钟后即可徐徐饮用。每日上午、下午和晚上各泡服1剂。每剂可多次泡饮，徐徐服下。

注意事项：本药茶饮用时宜较热。饮用后适当多添衣服，避免到当风之处，使身体有微汗出为宜。

如天气寒冷，出门宜戴口罩，以保持鼻腔温暖。

头痛严重者可加川芎5克。苍耳子用量不宜过大，否则易引起头晕、恶心等反应。

(二) 风热上攻肺窍

临床症状：身微发热，微恶风，鼻塞不通，鼻涕黄稠，咽喉干痛，口渴喜饮，舌尖红，舌苔薄黄，脉浮数。

主要配方：银花5克，薄荷5克，辛荇花5克，苍耳子3克。

服用方法：将苍耳子砸破，与其他药一起泡开水代茶饮用。每剂泡10~15分钟后即可徐徐饮用。每日上午、下午和晚上各泡服1剂。

注意事项：在饮用期间，避免到当风之处，以免感冒而加重病情。同时，不吃辛辣燥火的食物。

如咽干喜饮者可加麦冬5克；见腥臭浊涕者可加败酱草5克。

(三) 热毒上攻犯肺窍

临床症状：鼻塞不通，鼻涕黄稠，甚者流腥臭浊涕，前额疼痛难忍，口渴喜饮，舌质红，舌苔薄黄，脉数。

主要配方：蒲公英5克，鱼腥草5克，辛荇花5克，白芷5克，鹅不食草5克。

服用方法：将白芷切碎，与其他药一起泡开水代茶饮用。每剂泡10~15分钟后即可徐徐饮用。每日上午、下午和晚上各泡服1剂。

注意事项：本药茶饮用时宜稍凉一点。在饮用期间，忌吃辛辣燥火、油腻生湿的食物。

头痛严重者可加川芎5克；烦渴咽干者可加玄参5克。

二、慢性鼻炎

(一) 气虚窍塞

临床症状：鼻塞不通，不闻香臭，日久不愈，或反复发作，气短乏力，头晕，舌质淡，脉弱。

主要配方：黄芪5克，白术5克，辛荇花5克，石菖蒲5克。

服用方法：将黄芪、白术和石菖蒲切碎，与辛荇花一起泡开水代茶饮用。每剂泡15~20分钟后即可徐徐饮用。每日上午和下午各泡服1剂。

注意事项：在饮用期间，应随时加减衣被尽量避免受凉感冒。

鼻塞严重者可加鹅不食草5克，头昏痛严重并且容易感冒者可加防风5克。

(二) 阳虚窍塞

临床症状：鼻塞日久，不闻香臭，前额冷痛，喜戴帽裹巾，肢冷畏寒，舌苔白，脉沉弱。

主要配方：桂枝5克，葱白5克，辛荇花5克，石菖蒲5克。

服用方法：将葱白捣烂，将桂枝和石菖蒲切碎，与辛荇花一起泡开水代茶饮用。每剂泡15~20分钟后即可徐徐饮用。每日上午和下午各泡服1剂。

注意事项：本药茶饮用时宜较热。在饮用期间，应多加衣被，避免着凉感冒，不吃生冷食物。

肢冷畏寒严重者可加干姜3克，鼻塞严重又有浊涕者可加鹅不食草5克。

(三) 阴虚窍塞

临床症状：鼻塞不通，浊涕不断，前额灼痛，心中烦躁，口干欲饮，舌质红，少苔，脉细数。

主要配方：玄参5克，银花5克，辛荑花5克，鹅不食草5克。

服用方法：将玄参切碎，与其他药一起泡开水代茶饮。每剂药泡10~15分钟后即可服用。每日上午和下午各泡服1剂，每剂可多次泡饮。

注意事项：在饮用期间，不吃辛辣燥火的食物。尽量避免着凉感冒。

头痛较重者可加白芷5克，心烦严重者可加生地5克。

在饮用以上药茶治疗鼻炎时，皆可利用药液的蒸汽来熏蒸鼻腔（即将鼻孔对着杯口做呼吸），这样能使鼻腔得到润泽，更有效地直接发挥药效。

鼻 衄

鼻衄又称鼻出血，是某种疾病较为常见的一种症状，可出现于各种年龄、时间和季节。轻者涕中带血，重者可引起失血性休克，若反复出血则易导致贫血。

鼻出血的部位大多数发生在鼻中隔前下方的易出血区。中老年人鼻出血以鼻腔后部出血为多见。

鼻腔的血管丰富而表浅，当鼻外伤、挖鼻、用力擤鼻涕

时使鼻腔粘膜及鼻窦的血管扩张、充血，或粘膜糜烂引起出血。鼻粘膜干燥、鼻部肿瘤或异物等均可导致鼻出血。除此之外，某些全身性疾病也可引起鼻出血，如心脏病、高血压、动脉硬化、血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血、血友病、白血病、维生素K缺乏、流感、麻疹、传染性肝炎、小儿高热、妇女月经不调、代偿性月经等，均可引起鼻出血。严重者血出如涌，血色鲜红。

中医学认为鼻衄多由肺热、胃热、肝火等因素迫血妄行所致，少数也有由气血亏虚、血失统摄所致。用药茶治疗本病时一般分为热邪犯肺、胃热炽盛、肝火上炎和气血亏虚等四种证型。

（一）热邪犯肺

临床症状：鼻衄不止，血色鲜红，鼻腔干燥，口干咽燥，口渴喜饮，兼有身热，咳嗽少痰等，舌质红舌苔薄黄，脉浮数。

主要配方：薄荷5克，连翘5克，白茅根5克，侧柏叶5克。

服用方法：用以上药物泡开水代茶饮。每剂泡10~15分钟即可徐徐饮用。每日上午、下午和晚上各泡服1剂。

注意事项：本药茶饮用时宜稍凉一点。在饮用期间，不抽烟，不饮酒，不吃辛辣食物，避免用手挖鼻孔和用力擤鼻涕。

兼心中烦热者可加栀子5克；口鼻干燥较重者可加生地5克；兼咽喉疼痛者可加金银花5克。

（二）胃热炽盛

临床症状：鼻衄不止，或兼齿衄，血色鲜红，口渴欲饮，