



疗法 百病简易

百病治疗丛书

鲁人 主编

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

封面设计：唐伟杰

百病简易疗法

鲁 人 主 编

*

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 9.25印张 2插页 194千字

1992年9月北京第1版 1992年9月北京第1次印刷

印数1—8,000册 定价4.10元

ISBN 7-5006-1080-7/R·10

内 容 提 要

本书介绍了内科、儿科、传染病科、外科、皮肤科、五官科、妇科中 120 种常见病和多发病的防治，采用祖国医学宝库中和民间的诸多方法。例如验方、外敷、穴位贴药、脐敷、针灸、按摩、食疗、体疗、指压、捏脊、局部注射、刮痧、拔罐、雾化吸入、吹鼻、漱口等简易疗法。方法简便易行，疗效可靠，很有实用价值。

前 言

有些病的“自我治疗”，将成为现代康复医疗的重要手段，而祖国医学和我国民间又有着丰富的防病治病良方，为使广大读者便于查找和使用，我们编写了这本《百病简易疗法》。书中介绍了120种疾病的验方、食疗、针灸、推拿等简易防治方法。

诚然，有病求医为上策。但在一时无条件或仅为小伤小病，选用简易疗法进行自我治疗则是必要的。不过，在进行自我治疗时，一定要抓住“对症”这个关键。首先，要按病程阶段选用。任何疾病都有一定的病程阶段，人体在疾病的各个不同时期，其病理生理改变也各有差异，因此同是一个病，由于病程阶段不同，所选用的疗法也不一样。如麻疹，在初热期，为防止疹邪难以透达，治疗时，应重在透表，选用具有升发疏表解肌作用的疗法；在出疹期，重在解毒，但在疹子尚未出齐时，应采用透表而兼清热解毒的疗法，当疹子出齐时，应选用清凉解毒的验方以清化余邪；在疹后期，应选用具有养阴清热作用的疗法，以加速阴血和津液的恢复。其次，要按病因选用。因为同一个病，可由不同的原因所引起，所以应用疗法也不同。如腹泻，根据病因不同，一般分为寒泻、热泻、湿泻、虚泻四个类型。对于寒泻，应选用具有温中止泻的疗法；对于热泻，要选用清热止泻的疗法。只有这样，才能做到有的放矢，发挥更大的治疗作用。

当然,要想对症选用合适疗法,有时会遇到很多困难。因此,对于没有明确诊断,不能准确把握适应症时,应先找医生确诊,然后再根据病情酌情选用。在治疗过程中,要注意观察病情变化和治疗效果。对于病情不见好转,或病情反而加重者,对于急症,对于病情严重者,在自我治疗的同时,要尽快找医生或就近送医院救治,以免危及病人生命。

在编写本书过程中,除作者的临床经验外,还吸收了广大民间经验和许多同行们的有关著述,甚至有的直接采用了他们的临床成果。由于引用书、刊较多,未能逐一注明,在此表示衷心感谢。

我们编写水平有限,临床经验不足,失误之处难免,恳请广大读者批评指正。

作 者

1991年9月

目 次

第一编 内科疾病	1
中暑	1
头痛	2
昏迷	5
咯血	6
呕吐	7
呕血	9
牙痛	10
呃逆	14
腹胀气	16
腹痛	17
腹泻	20
便秘	23
便血	26
低血压	28
高血压	30
冠心病	34
中风	36
急性胃肠炎	38
消化性溃疡	41
支气管哮喘	45
急性支气管炎	49

慢性支气管炎	50
肺气肿	53
急性肾炎	54
慢性肾炎	55
风湿性关节炎	58
糖尿病	60
急性尿道炎	63
瘵症	64
神经衰弱	65
神经性呕吐	69
偏头痛	70
面神经麻痹	72

第二编 小儿科疾病75

发热	75
夜哭	77
小儿流涎	80
抽风	80
小儿多汗	82
遗尿症	83
消化不良	88
小儿腹泻	91
小儿疳积	95
婴儿湿疹	98
鹅口疮	99
佝偻病	101

第三编 传染性疾病 103

感冒	103
流行性感冒	107

流行性腮腺炎	109
猩红热	112
麻疹	113
百日咳	115
水痘	118
病毒性肝炎	119
急性菌痢	122
慢性菌痢	126
蛔虫病	127
蛲虫病	129
绦虫病	131
肺结核	132
第四编 外科疾病	136
落枕	136
坐骨神经痛	138
四肢关节扭伤	139
脓性指头炎	141
肩周炎	142
急性腰扭伤	145
腰椎间盘突出症	149
下肢慢性溃疡	149
肋软骨炎	151
泌尿系结石	152
胆道蛔虫	154
冻疮	156
烧烫伤	159
疖	162
疔	165
肛裂	167

痔疮	169
鸡眼	173
颈淋巴结核	176
毒虫螫伤	180
毒蛇咬伤	182
阳萎	183
遗精	185

第五编 皮肤科疾病 188

少白头	188
斑秃	189
脱发	191
白癜风	193
腋臭	196
痤疮	198
疣	200
痂子	202
带状疱疹	204
神经性皮炎	207
黄水疮	209
湿疹	211
褥疮	214
皲裂	215
手足癣	216

第六编 五官科疾病 220

急性结膜炎	220
沙眼	223
电光性眼炎	225
声音嘶哑	225

慢性咽炎	228
慢性化脓性中耳炎	231
鼻出血	234
慢性鼻窦炎	237
慢性鼻炎	239
口疮	242
美尼尔氏病	247
第七编 妇科疾病	250
缺乳	250
妊娠呕吐	254
乳腺囊性增生病	256
急性乳腺炎	257
白带增多	261
功能性子宫出血	265
子宫颈糜烂	268
子宫脱垂	270
倒经	275
闭经	276
痛经	279
滴虫性阴道炎	282
外阴搔痒症	284

第一编 内科疾病

中 暑

〔验方〕

1. 大青叶30克,郁金12克,水煎分2次服,每天1剂。
2. 香薷、藿香、银花、连翘各10克,六一散30克,水煎后放凉,频频服。
3. 莲叶梗30克,柳叶3克,苡仁10克,扁豆15克。将4味药加水600毫升,煎至200毫升,1次服。
4. 辣蓼草200克,木姜子150克,青木香150克,樟脑粉6克。将前3味药加水1750毫升,煎成350毫升,然后滤过留渣,药汁备用,在渣中再加水750毫升,煎成150毫升,合并2次药液,再加入樟脑粉(酒精溶解后)即成,装瓶备用。成人一般口服5毫升,最多用至20毫升(儿童酌减),服后饮温开水1杯。

〔食疗〕

1. 冬瓜6克,莲叶1张,米适量。洗净加水适量煎汤,米煮烂后加入白糖食用。
2. 冬瓜500克,苡仁30克,鸭1只。将鸭去毛和内脏,洗净,切块;冬瓜去皮切块。鸭、冬瓜和苡仁同放锅中,加水适量煮汤服。
3. 鲜苦瓜1个,去瓢水煎服用。
4. 绿豆叶60克,甘草6克,水煎分2次服,每天1剂。

5. 西瓜水 100 毫升,陈醋 10 毫升,一次服完, 每天2~3次。

6. 鲜荷叶60克,茶叶 6 克,水煎分 2 次服,每天 1 剂。

食疗方主要用于轻度中暑, 重度中暑需首先采取急救措施,食疗可在其后配合使用。

〔放痧筋疗法〕

患者取坐位, 医者右手拇指、食指蘸冷水在患者颈部捏拿,弹放痧筋,头痛弹放颈部痧筋,胸闷欲呕弹放肩膀筋,后沿手臂捏拿前后侧各 3 遍,拔伸患者手指会发出声音,以疏筋通络,使患者关节轻松,最后推抹头部结束。用于轻症中暑。

〔刮痧疗法〕

用经消毒的硬币蘸食油或冷水,刮背部、颈部、肋间隙、肘窝、腘窝等处,视部位的宽狭,每侧各刮2~3行,至局部皮肤出现紫红色为止。用于过热型重症中暑。

〔穴位贴药〕

硫磺、硝石各15克,明矾、雄黄、滑石各 8 克。诸药混合研末,过筛后,加入白面50克,加水调成糊状,分别涂布在脐部和天枢、气海、关元穴。干后再涂,直至病愈。

头 痛

〔验方〕

1. 带壳生白果(银杏)60克。将生白果捣裂入砂锅,加入水 500 毫升,水煎,分 2 次 1 天服完。此药 1 剂可连煎 3 次,服 3 天。

2. 吊马桩50克,隔山香40克,白面风50克,鸡蛋3~5个。将鸡蛋煮熟,剥去壳,与上述三味药煮出的药液共煮,食蛋喝汤,每天 1 剂,连服3~5剂。

3. 鲜大青木(路边青、淡婆婆) 150 ~ 200 克,油豆腐100克,加白酒 5 毫升,加水200毫升,放于有盖的碗中,隔水炖后,喝汤吃豆腐。每天 1 剂,分 2 次服。

4. 生川、草乌各 2 克,白芷 9 克,僵蚕 9 克,生甘草 9 克,共研末分 3 包,每天 1 包分 3 次服。用绿茶泡服。

5. 川芎 3 克,茶叶 6 克,水煎分 2 次服,连服10天。

6. 川白芷 8 克,川芎 3 克,甘草 3 克,川乌 3 克,正川天麻 4 克,荆芥 4 克,防风 3 克,薄荷 15 克。用 2 碗水煎后 1 次趁温饮服。

7. 正川芎、川乌、草乌、南星各30克,白芷 70 克,细辛1.5克,石膏30克,全蝎1.5克,葱白1.5克。共研细末。将韭菜250克挤汁,注入药末,阴干,炼蜜为丸,如梧桐子大小,每次服10粒,每天服 2 次。

8. 葵花籽50克,蔓荆子10克。将葵花子去壳,与蔓荆子同煎服,每天 2 次。

9. 土鳖虫10个,元胡 5 克。将虫焙干,共研细末,分 3 次服完,每天1~2次。

10. 白芷、菊花各 9 克,水煎分 2 次服,每天 1 剂。

11. 辛夷、升麻、栀子、蔓荆子各 9 克,水煎分 2 次服,每天 1 剂。

12. 花生鲜叶 100~250 克,水煎,睡前服或分早晚两次服。

〔食疗〕

1. 芹菜根250克,与鸡蛋 2 个同煮,蛋熟即成,早晚两次连汤分服。

2. 乌鸡(普通老母鸡也可) 1 只,去毛及内脏,入天麻粉 30 克于鸡腹腔内,用线缝合,放在砂锅内加水清煮,微火,不放

盐和其他调味品,炖3~4小时。喝汤,吃鸡肉。

3. 鸡蛋1个打一小孔,荆芥末3克放入蛋中湿纸封口,外用黄泥包裹,火中煨熟。去蛋壳及杂物服用,每天2次。

4. 葵花籽90克,母鸡1只。葵花籽去壳取仁,母鸡去毛及内脏洗净,同放锅内,加水适量,炖煮,待肉熟后,喝汤吃肉,可分3~4次服完。

5. 猪脑一个,天麻10克,同置锅内加适量水,以小火煮炖1小时成稠厚羹汤,捞去药渣。1天内分3次喝汤吃猪脑。

〔鼻用方药〕

1. 白芷适量,研为细末,加入少量冰片,时时搐入鼻中。

2. 用萝卜汁,向鼻孔吹入,左边痛吹入左孔;右边痛吹入右孔;若左右两边都痛,则二孔都吹。

3. 辛夷3克,蔓荆子10克,研细末,取适量闻吸,每天1次。

4. 大蒜1头,捣烂取汁,加水数滴,患者仰卧,点入鼻腔2~3滴。

〔穴位贴药〕

1. 荞麦面50克,醋10克,炒热,加醋再炒,用布包扎,乘热敷太阳穴,每天1~2次。

2. 西芎50克,食盐15克,米饭适量。将西芎粉碎,与食盐、米饭和匀后,敷头部包好,5小时后取下。

3. 黄花菜根块500克,捣碎,睡前敷于头痛部位,清晨除去。

4. 川乌150克,研成细粉,用陈醋拌后炒热,再用纱布包成2包,敷在疼痛最明显处,每天1次。

5. 川芎3克,白附子1个,葱白15克。先将川芎、白附子

研成细粉,然后将葱白捣烂,与药粉共调成糊状,贴在太阳穴上,每天1次。

6. 桂心30克,黄酒适量。将桂心研为细末,过筛后,加入黄酒调膏。取药膏分别贴在上星、百会穴上,盖上纱布,胶布固定。一天一换。使用此法,在贴药前,应先剪去局部头发,以防止药膏脱落。

7. 羌活45克,独活45克(炒),赤芍30克,白芷20克,石菖蒲18克,葱头5个。将各味药共研细末。用葱头加水煎浓汁,将药末放入汁液中调和成膏。取药膏贴在太阳穴、风池、风府穴位上,盖上纱布,胶布固定,一天一换。

8. 白附子、川芎、白芷各30克,细辛10克,葱白5根。将前四味药共研为细末,加入葱白,捣融成膏。将3粒蚕豆大药膏压扁后分别贴在太阳穴、神阙、关元穴位上,盖上纱布,胶布固定,一天一换。

〔艾灸〕

自制艾绒团20只,疼痛处放上薄姜片,姜上放置艾团,点燃。当患者局部有热痛感时,即镊姜片来回移动,以能忍受为度。先灸一侧痛处五壮,然后再灸另一侧。

昏 迷

〔针刺甲根穴〕

穴位:甲根穴位于指甲根部后缘皮肤部0.1厘米处(甲根基部),穴位呈弧形。每指1穴,一手五穴,分别叫拇根穴、食根穴、中根穴、环指穴、小指穴。

方法:选用短毫针,用75%酒精常规消毒针具和穴位,医者以左手将患者手指捏住,指背向上,右手持针露出针尖一分许,垂直或向近端斜刺入甲根穴皮下,随即出针,或捻转数次

出针(不能提插),或留针10~30分钟,或刺出血,根据病情需要而定。针刺法刺入各指甲根穴中的任何一点,如第二次治疗时,可换一新针点。

〔指切甲根穴〕

可用拇指或食指、中指甲切压患者甲根穴。切压时患者有明显的痛感,刺激强度以患者能耐受为宜。一般每次切压3~5分钟,症状开始缓解。如未缓解时,可略移动切压点,继续切压。这样每隔3~5分钟移动一下切压点,一次治疗的时间可达20~30分钟或更长,可持续切压,也可松、压交替进行。

咯 血

〔验方〕

1. 将柿饼剖开,掺入青黛粉3克,临睡前嚼食。如以茜草根、地榆炭熬汤作为饮料更好。

2. 白茅根15克,生地、大蓟、小蓟各13克,白芍、丹皮、百合、元参各9克,栀子、藕节、寸冬、五味子、紫苑各6克,川贝母4克,血余3克,水煎分2次服,每天1剂。

3. 鲜旱莲草200克左右,清水洗净,捣烂取汁为1日量,分2~3次冲服。

4. 鲜荷叶一张,洗净剪碎,放在捣蒜罐中,加凉开水少许,捣烂取汁。调加冰糖适量,一次服完,每天3次。

5. 白茅根30克,生大黄10克,水煎服,每天2~3次。

6. 鲜芥菜梗50克,生地30克,捣汁,冲开水徐徐饮下,每天1~2次。

〔食疗〕

1. 鲜鸡蛋2个,开水冲服,每天1~2次。

2. 柳树花15克,糯米20克,水煎服,每天1~2次。

3. 莲藕250克切片,蘸砂糖食用。

4. 红皮白心萝卜1000克,明矾10克,蜂蜜100克。将萝卜擦成细丝,以洁净布绞汁。将萝卜汁放于锅内煎煮,先大火后小火,至较稠时加明矾(以水溶化),调匀后再加蜂蜜100克,至沸停火,待冷,装瓶备用。每次一汤匙,每天3次,空腹时服用。

5. 猪肺半副,白芨30克。将猪肺煮熟切片,白芨研细末,取猪肺蘸白芨粉食用,每天1次。经常食用,有止血作用。

〔敷贴法〕

1. 大黄末适量,用食醋调成糊,敷于脐部。

2. 苏木、当归、大黄、赤芍、桃仁、灵芝、红花各等量,煎汁熬成膏,敷于脐部。

3. 大蓟、小蓟、白茅根、发团各少许,炒炭研末,用大蒜捣成泥状贴于脐部。

〔雾化吸入法〕

将白芨30克,五倍子5克,加水至200毫升,煎煮至50毫升左右倾出,再加水100毫升煎泡,过滤后将两次滤液混合煎煮至20毫升;再过滤后,立即倾入雾化吸入器的盛药杯内,雾化吸入。一般一次即见效,必要时可重复1~2次。白芨五倍子液雾化吸入适用于所有咯血患者,尤其适用于大量咯血患者,而又合并有高血压、冠心病、妊娠等不适用于应用脑垂体后叶素或应用脑垂体后叶素无效的患者。

呕 吐

〔验方〕

1. 刺猬皮(砂炒),研成细末,与高良姜等份,研和成蜜