

郝玉明 杜惠芳 赵巧莲 编著

自己动手 开方治病



山西科学技术出版社

(晋)新登字5号

自己动手，开方治病

郝玉明 杜惠芳 赵巧莲 编著

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路11号)
山西省新华书店发行 山西省万荣县国营印刷厂印刷

开本: 787×1092mm 1/32 印张: 5.875 字数: 127千字

1992年7月第1版 1992年7月山西第1次印刷

印数: 1—6500册

ISBN 7—5377—0586—0

R·243 定价: 3.10元

序

人人都关心自己的身体健康，但如何保持健康的身体，就不是每个人都十分清楚的。一般常理，有病求治，赴医就诊。但若具备一些医理保健知识，懂得日常保健预防、常见疾病的自我调治，对于养生健体、祛病强身会带来诸多的方便和益处。《自己动手，开方治病》一书，对常见病的预防治疗，从病因、症状、诊断要点、治法、中成药、偏验方、生活调理、饮食搭配等方面作了详细的介绍，突出了知识性、科学性和实用性，文字简练，浅显易懂，自己动手，即可开方治病。

本书主要编著者郝玉明同志出生于中医世家，自幼侍父，深得家教庭训。六十年代毕业于山西医学院医疗系，现任太原市中医研究所脾胃病研究室主任兼内二科主任、副主任医师，太原市中西医结合研究会副秘书长。郝玉明同志博学多才，医术精湛，医德高尚，誉满三晋，堪称一代名医。在致力于临床探索实践的同时，不遗余力，潜心科研和著书立说，成果令人瞩目，成为我市中医界颇有影响的科技骨干。

《自己动手，开方治病》一书，是郝玉明和其他两位高、中级医师发扬中医中药这一祖国传统医学，为增强人民群众自我保健能力提供服务的新作，也是为实现“2000年人人享有卫生保健”目标作出的可贵贡献。

《自己动手，开方治病》一书的问世，相信它会成为立志于以健康的体魄，积极投身于四化建设的每个同志的良师益友。

太原市卫生局局长 李瑞瑜

1992年3月于晋阳

前 言

1977年第30届世界卫生大会提出了“2000年人人健康”的口号，只有人人健康，才能保证以经济建设为中心，顺利实现2000年小康生活的目标。但是，据调查(以山西为例)，贫困户中30%是因病致贫的，还有相当一部分刚刚富裕起来的人家因病又重新陷入贫困境地。初级卫生保健知识的缺乏、医疗卫生工作的落后，拖了经济发展，特别是农村经济发展的后腿，成了奔向小康生活道路上的障碍。1978年世界第一次初级卫生保健大会提出：“初级卫生保健是实现人人健康目标的关键”。编著《自己动手，开方治病》的小册子，旨在宣传祖国医学防病治病的基本方法，提高广大群众的初级中医卫生保健知识，为人人健康、脱贫致富、奔向小康服务。因此，在编写过程中，力求做到既保持中医防病治病的特色，又简明扼要，通俗易懂。在保持科学性的前提下，突出了实用性，使中、初级卫生人员读后，防病治病的技艺有所提高，一般群众读后也能读懂、会用，以便对一些常见病症，能自己诊断、自己开方治疗、自己调护，故名《自己动手，开方治病》。期望本书的出版，能为缺医少药的地区，或因贫困而无条件就医的群众带来裨益。

书中每一病(症)名条下，首先说明定义，而后分为病因、症状、诊断要点、治法、方药、中成药、偏验方及生活

调理等部分，其中症状、治法论述较详，以便读者 对症 用药。本书所选方剂、中成药及偏验方，均系作者数十年来临床屡用屡验之方。大部分偏方、验方和食疗方剂，都可就地取材，简便有效。在生活调理部分，重点介绍了党的卫生路线、方针和预防、护理疾病的基本卫生保健知识。

本书在选题的拟定和编写过程中，得到了山西科技出版社副社长、《中医药研究杂志》主编卢祥之先生的热情指导和帮助；受到了太原市卫生局局长李瑞瑜同志的大力支持，并为本书作序，同时也得到贺世慧、王雅春、白树宏等大夫的积极协助，在此一并致谢。

由于水平有限，书中谬误之处，敬请读者指正。

编著者

1992年2月于太原市中医研究所

目 录

1. 失 眠	(1)
2. 头 痛	(4)
3. 眩 晕	(7)
4. 耳 鸣	(10)
5. 耳 痒	(11)
6. 耳内流脓 (中耳炎)	(13)
7. 红鼻子 (酒鼓鼻)	(14)
8. 鼻流脓涕 (鼻窦炎)	(15)
9. 眼睛发痒	(16)
10. 红 眼	(18)
11. 迎风流泪	(20)
12. 眼睛干涩	(21)
13. 白睛出血	(22)
14. 血灌瞳神	(24)
15. 青光眼	(25)
16. 夜盲症	(26)
17. 电光性眼炎	(28)
18. 口唇肿痛	(29)
19. 口舌生疮	(30)
20. 牙 痛	(32)

21. 牙龈肿痛·····	(33)
22. 牙龈出血·····	(34)
23. 张口困难·····	(35)
24. 多 唾·····	(36)
25. 睡中流口水·····	(38)
26. 咽喉红肿痛·····	(39)
27. 梅核气·····	(41)
28. 声音嘶哑·····	(43)
29. 面部潮红发热·····	(45)
30. 面部痤疮·····	(47)
31. 面神经麻痹·····	(49)
32. 风湿性颈部疼痛·····	(50)
33. 颈椎增生·····	(51)
34. 粗脖子病·····	(52)
35. 肩 痛·····	(54)
36. 背部疼痛·····	(56)
37. 肋软骨炎胸痛·····	(58)
38. 肋间神经痛·····	(59)
39. 带状疱疹·····	(60)
40. 生气后胸胁胀痛·····	(61)
41. 感 冒·····	(62)
42. 外感咳嗽·····	(64)
43. 过敏性哮喘·····	(66)
44. 肺 炎·····	(68)
45. 肺气肿·····	(70)
46. 肺心病·····	(73)

47. 结核性胸膜炎.....	(75)
48. 心 慌.....	(77)
49. 高血压.....	(79)
50. 动脉硬化.....	(82)
51. 中 风.....	(85)
52. 冠心病.....	(88)
53. 急性胃炎.....	(89)
54. 慢性胃炎.....	(91)
55. 溃疡病.....	(94)
56. 胃下垂.....	(97)
57. 不思饮食.....	(99)
58. 积气疼痛.....	(101)
59. 胁下偏痛.....	(102)
60. 左下腹疼痛.....	(103)
61. 肠 鸣.....	(104)
62. 急性肠炎.....	(105)
63. 慢性肠炎.....	(108)
64. 溃疡性结肠炎.....	(109)
65. 急性痢疾.....	(111)
66. 便 秘.....	(113)
67. 大便出血.....	(114)
68. 痔 疮.....	(115)
69. 急性黄疸型肝炎.....	(116)
70. 慢性肝炎.....	(118)
71. 胆结石.....	(121)
72. 胰腺炎.....	(122)

73. 急性肾炎.....	(123)
74. 急性肾盂肾炎.....	(124)
75. 小便不通.....	(125)
76. 阴茎肿痛.....	(126)
77. 睾丸肿痛.....	(127)
78. 阴茎勃起不倒.....	(128)
79. 手掌皮肤干裂.....	(129)
80. 手足心发热.....	(130)
81. 手足多汗.....	(131)
82. 下肢丹毒.....	(132)
83. 小腿结节性红斑.....	(133)
84. 脚跟疼痛.....	(134)
85. 脚趾湿烂.....	(135)
86. 痛 经.....	(136)
87. 妇人阴痒.....	(138)
88. 阴 吹.....	(139)
89. 交接出血.....	(141)
90. 子宫肌瘤.....	(142)
91. 子宫脱垂.....	(144)
92. 白 带.....	(145)
93. 黄 带.....	(147)
94. 妊娠呕吐.....	(149)
95. 妊娠腹痛.....	(151)
96. 产后腹痛.....	(153)
97. 产后出汗不止.....	(155)
98. 产后奶少或无奶.....	(156)

99. 乳头破碎.....	(158)
100. 急性乳腺炎.....	(159)
101. 乳腺增生.....	(161)
102. 新生儿发黄.....	(162)
103. 脐带风.....	(163)
104. 脐 疮.....	(164)
105. 小儿夜间啼哭.....	(165)
106. 小儿厌食.....	(167)
107. 疳 腮.....	(168)
108. 小儿腹痛.....	(169)
109. 小儿蛔虫病.....	(171)
110. 蛲虫病.....	(172)
111. 小儿五迟症.....	(173)
112. 小儿五软症.....	(174)

1. 失 眠

失眠又称不寐，俗称睡不着觉。指夜间经常不能正常睡眠的病症。失眠症证型较多，以下四种最常见。

（1）性格不好失眠症

【病因】平素性情暴急易怒，或多忧善感，肝气不舒，气郁化火，肝火扰心则失眠。

【症状】入睡艰难，心中烦乱，辗转不安，每遇生气则通宵失眠。咽干口苦，头晕脑胀，胸胁不舒，长嘘短叹，不思饮食，舌边红，舌苔黄，脉弦数。

【诊断要点】入睡艰难，烦躁易怒，生气则加重，咽干口苦，长嘘短叹。

【治法】舒肝清热，镇心安神。

【方药】龙胆泻肝汤（《兰室秘藏》）

龙胆草9克，栀子9克，柴胡9克，黄芩9克，当归10克，生地黄15克，车前子15克，木通9克，泽泻12克，水煎服。

【中成药】龙胆泻肝丸，每次1袋，日服2次。

【偏验方】大葱白5节，切碎放在小盘内，置于枕头边，入睡时，把注意力集中在葱味上，可消除烦恼，安然入睡。

【生活调理】古人认为“百病始于气”。因此要注意性格修养，保持心情舒畅。气血调和，百病不生，心安神宁，则睡香梦甜。

（2）消化不良失眠症

【病因】饮食不节，损伤脾胃，食积停止胃肠，久则生痰化热，痰热扰心，胃气不和，则夜不能眠。

【症状】失眠心烦，胃中胀满，厌食恶心，噯腐吐酸，口中粘腻，痰多胸闷，头重脚轻，四肢沉困，苔黄腻，脉弦滑。

【诊断要点】失眠心烦，胃中胀满，厌食恶心，噯腐吐酸，头重肢困，苔黄腻。

【治法】化痰清热，和胃安神。

【方药】黄连温胆汤（《千金方》）

黄连9克，制半夏10克，陈皮15克，茯苓30克，甘草6克，枳实12克，竹茹9克，水煎服。食积重者加焦楂30克，槟榔12克，大便干结加大黄6克。

【中成药】礞石滚痰丸，每次1丸，日服2次。

【偏验方】制半夏12克（布包），秫米100克（即粘粟子，山西称黄米，河南、山东称粘米），加水煮粥，去半夏服粥。

【生活调理】节制饮食，以清淡素食为主，晚饭不宜过饱，睡觉时，取右侧卧位，枕头不要过高过硬，被子不要太厚。

（3）操劳过度失眠症

【病因】思虑操劳太过，心脾受伤，心脾两虚，心失滋养，则成失眠症。

【症状】睡而易醒，醒后难以再寐，劳累则失眠加重，多梦，心慌头晕，不思饮食，神疲乏力，注意力不集中，工作效率下降。舌质淡白，脉细无力。

【诊断要点】睡而易醒，多梦，心慌头晕，食少乏力，不耐久劳。

【治法】健脾养心安神。

【方药】归脾汤（《济生方》）

党参15克，白术12克，茯苓30克，炙甘草6克，黄芪15克，炒枣仁30克，远志12克，龙眼肉15克，木香10克，当归12克，生姜3片，大枣4枚，水煎服。

【中成药】归脾丸，每次1丸，日服2次。

【偏验方】炒枣仁30克（捣烂布包），大米100克，煮粥，每晚睡前服。

【生活调理】劳逸结合，有劳有逸。多参加娱乐和体育锻炼，起居要定时，饮食要规律，不要暴饮暴食，忌喝茶水，睡眠时采用脚南头北的右侧卧姿最好。

（4）更年期失眠症

【病因】操劳一世，虚损劳伤，阴阳气血失调，脏腑不和致使夜不能眠。

【症状】入睡艰难，或心烦不得眠，或时睡时醒，或多梦易醒，烦躁易怒，或悲观孤独，易伤感悲哭，口干舌燥，食少无力。

【诊断要点】年龄在45岁以上（不分男女），入睡艰难，或心烦难眠，情志异常。

【治法】和阴阳，调气血，安神定志。

【方药】寐香汤（郝玉明验方）

生枣仁30克，炒枣仁30克，山茱萸12克，龙齿30克，肉桂6克，知母20克，茯苓30克，朱砂4克（药水冲服），炙甘草6克，水煎服。本方对更年期及其它顽固性失眠症，均神

效无比。

【中成药】归脾丸，每次1丸，每日2次。

【偏验方】小麦1把，红枣10枚，五味子15克，水煎代茶饮。

【生活调理】平素多参加一些力所能及的劳动和工作，如学习书法、绘画，增加生活情趣，参加必要的娱乐和锻炼，保持心情舒畅，饮食有节，生活规律。

2. 头 痛

头痛是指头部某一部位疼痛的病证。临床极为多见，对一般头痛，中药疗效甚好。但对突然剧烈头痛，发热呕吐，颈部强硬者，常是颅内严重疾病的预兆，应尽早做必要的检查，以防延误治疗。

（1）感冒风寒头痛

【病因】气候突变，寒暖失常，起居不慎，感冒风寒所致。

【症状】头痛怕风，喜戴帽子或包裹头巾，遇风寒头痛加剧，鼻流清涕，轻度发冷发热，口不渴，脉浮。

【诊断要点】头痛怕风，遇风寒加重，发冷发热，脉浮。

【治法】疏风散寒。

【方药】川芎茶调散（《太平惠民和剂局方》）

川芎15克，荆芥9克，防风9克，细辛3克，白芷15克，薄荷9克，羌活9克，甘草6克，花茶1撮，水煎服。

【偏验方】白菜心 1 个，切碎，生姜 5 片，水煎顿服，盖被发汗即愈。

（2）感冒风热头痛

【病因】衣着起居不慎，或劳累汗出，感受风热引起本症。

【症状】头痛剧烈，发热面红，汗出怕风，口干想喝水，小便黄，大便干，舌质红，苔黄，脉浮数。

【诊断要点】头痛，发热怕风，口干，小便黄。

【治法】疏风清热。

【方药】桑菊饮（《温病条辨》）

桑叶 9 克，菊花 12 克，桔梗 9 克，连翘 15 克，杏仁 9 克，薄荷 9 克，芦根 20 克，甘草 6 克，水煎服。热重加生石膏 30 克，知母 15 克，大便干加大黄 6 克。

【中成药】黄连上清丸或羚翘解毒丸，每次 1 丸，每日 2 次。

【偏验方】桑叶 1 把，薄荷 1 撮，冰糖 1 块，水煎顿服。

（3）感冒风湿头痛

【病因】起居不慎或劳累汗出，风湿之邪乘虚侵袭所致。

【症状】头痛沉闷，如同头巾紧紧缠裹，肢体酸重，口中粘腻，恶心不想吃，鼻涕白粘不利，小便不利，舌苔白厚腻。

【诊断要点】头痛沉闷如裹，肢体酸重，口粘恶心，苔腻。

【治法】疏风除湿。

【方药】羌活胜湿汤（《内外伤辨惑论》）。

羌活9克，独活9克，川芎12克，蔓荆子9克，防风9克，藁本9克，甘草6克，水煎服。

【中成药】防风通圣丸，每次9克，每日2次。

【偏验方】藿香15克，白芷15克，生姜3片，水煎服。

【生活调理】以上所举3种头痛，均属外感头痛。应以预防为主。要锻炼身体，增强体质，随着气候变化，及时增减衣服，生活规律，避免过劳，劳累后不要当风坐卧，免受外邪。

（4）外伤头痛

【病因】跌打损伤瘀血内阻，脉络不通引起头痛。

【症状】头痛经久不愈，疼痛部位固定，状如锥刺，夜间痛甚，舌质紫暗，脉细涩。

【诊断要点】有外伤史，头痛部位固定，状如锥刺。

【治法】活血化瘀通络。

【方药】血府逐瘀汤（《医林改错》）

当归12克，生地15克，桃仁12克，红花12克，甘草6克，枳壳15克，赤芍15克，柴胡9克，桔梗12克，川芎12克，川牛膝15克，水煎服。

【中成药】大黄廑虫丸，每次1丸，每日2次。

【偏验方】土鳖虫（俗称簸箕虫）、川芎、大黄各等份，共研细面，每服5克，每日2次，开水送服。

【生活调理】外伤后要及时彻底治疗，以防瘀血留滞。平素要遵守法规，注意安全。