



家庭实用百科全书
养生大系



常见病 的 治疗方法

一种神奇的治疗方法，让您从此不再为常见病困扰。一本健康科学的医学宝典，让您摆脱打针吃药的苦恼。本书所选妙法均为科学实用、绿色健康的疗法，若使用得当，即可轻松拥有健康生活。

家庭必备健康枕边书 常见病，奇妙方

李春深 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

常见病的治疗方法

李春深 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病的治疗方法 / 李春深编著 .—天津: 天津
科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978 - 7 - 5576 - 3435 - 3

I. ①常… II. ①李… III. ①常见病—中医治疗法
IV. ① R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169178 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 王 莹

天 津 出 版 传 媒 集 团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前言

如何应对家庭常见病症呢？了解每种病症在饮食上潜伏的“祸根”并对症取食是食疗要掌握的重要原则。正确辨识疾病的病因，根据“虚则补之，实则泻之，寒者热之，热者寒之”的中医辨证施治原则，选择最合适的日常饮食法则和不同性能的食物进行调补，达到补益气血、泻实驱邪、平衡阴阳等效果，从而滋补身体、轻松防治常见病。

当前，患常见病的人越来越多，但许多人忽视了饮食对常见病起辅助疗效的作用。为此，我们策划了本书，以指导不同病症的人日常生活习惯，吃什么，怎么吃，吃多少。本书根据常见病的病因病机、临床表现、证候特征，根据各类病症的不同特点，以及不同疾病患者的实际需要，对各类病症的家庭常见治疗方法做了介绍，内容丰富实用、编排合理、语言通俗、使用方便，是患者通过调理膳食、配合临床治疗而达到防病祛病、健身益寿的不可多得的良好益友。

除了天然健康的饮食疗法之外，人体自身所携带的自愈系统——经络和穴位也不容忽视。中医认为，不通则痛，就是说一旦经络不通就会表现为患病的症状，而各种病患都能从经络穴位上找到治疗方法。经络能“行气血、营阴阳、决生死、处百病”，只要掌握一套科学的中医经穴按摩疗法，小病便可以自己医。本书即根据脏腑经络、营卫气血的运行规律，以及疾病的发作原因

和症状，运用不同的穴位按摩手法，达到扶正祛邪、祛除疾病的目的。

本书通过病因分析、介绍饮食宜忌、推荐食疗方和特效穴位按摩四个角度进行居家诊疗，为您和家人带去健康的曙光。

目 录

第一篇 日常生活中的防病治病

平衡阴阳，浇灭身体的“邪火”	1
男女阴阳不相同，养护身体有侧重	14
食物有阴阳，看它温热还是寒凉	31
滋阴养血，本草养颜的根本	38

第二篇 常见病的四季防病与保健

养肝祛病之春季养生	60
冬病夏治之夏季养生	70
润肺滋阴之秋季养生	80
补肾补血之冬季养生	91

第三篇 家庭常见病日常治疗与保健

近视·····	101
鼻炎·····	107
牙痛·····	111
感冒·····	115
咳嗽·····	120
慢性咽炎·····	126
支气管哮喘·····	130
肺炎·····	134
慢性肝炎·····	138
胃痛·····	142
结石·····	147
慢性腹泻·····	151
便秘·····	155
贫血·····	161
关节炎·····	164
失眠·····	168
冠心病·····	171

骨质疏松·····	175
食欲不振·····	178

第四篇 幼儿常见病日常治疗与保健

小儿感冒·····	183
小儿咳嗽·····	187
小儿多汗·····	191
小儿疳积·····	196
小儿厌食·····	200
小儿腹泻·····	204
小儿遗尿·····	208
小儿贫血·····	213
小儿营养不良·····	217
维生素 A 缺乏症 ·····	219

第五篇 女性常见病日常治疗与保健

乳腺增生·····	222
-----------	-----

急性乳腺炎·····	226
经前紧张综合征·····	230
白带异常·····	234
月经不调·····	237
痛经·····	240
闭经·····	244
慢性盆腔炎·····	249
女性不孕·····	252
更年期综合征·····	256

第六篇 男性常见病日常治疗与保健

遗精·····	260
慢性前列腺炎·····	264
阳痿、早泄·····	268
男性不育·····	273
性冷淡·····	277
脱发·····	280

第七篇 常见病的祛火之道

清除心火，本草养心身强健·····	284
清除肝火，本草养肝血气盈·····	298
清除胃火，本草养胃促消化·····	310
清除肺火，本草养肺畅快呼吸·····	319
清除肾火，本草养肾为身体保本·····	329

第八篇 中草药排毒与养生

决明子：排毒明目两不误·····	339
花草排毒，温和作用易补泻·····	349
果蔬排毒，营养机体更健康·····	361
断食排毒，合理进行不伤身·····	378
本草教你走出排毒误区·····	388

第九篇 常见病中药良方

人 参.....	398
党 参.....	409
西洋参.....	414
太子参.....	419
黄 芪.....	422
白 术.....	427
山 药.....	431
白扁豆.....	435

第一篇 日常生活中的防病治病

平衡阴阳，浇灭身体的“邪火”

人体内有小阴阳，保持平衡别失调

阴阳的概念是中国传统文化里非常重要的一环，博大精深的中医理论处处体现出阴阳观。《本草纲目》也遵循“一阴一阳谓之道”的阴阳学说，对于所辑录的本草，阐明了阴阳与物种、形体、气味、脏腑，以及四时气候、地理方位的关系。

人生病的原因之一，就是因为身体阴阳失调，出现“不通”“不和”的情况，而治病养生就必须调和阴阳。《本草纲目》记述，用药必须顺四时阴阳之律。如春天万物化生，阳气向上，就要用辛温之品助气；夏日燥热，就用甘苦辛热之物，以顺成化之气；秋气肃杀，应以酸温之药，以合阳下之气；冬天消沉，得取苦寒之类，以符阴沉之气。这就是《本草纲目》的阴阳观，这也是对我国古代中医理论的继承和发扬。

中医认为天地有阴阳之分，人体有阴阳之分，疾病同样有阴阳之分。阴性疾病和阳性疾病的发病原因不同、症状不同，防治也有所不同。

阴性疾病发病慢，治疗也比较慢，需要经过长期的调理才能痊愈。这种病主要由寒气引起，而寒气主要是从腰腿以下侵入人体。

人在受到寒气侵袭的时候，就会肢体蜷缩、禁锢以及手脚僵硬、伸屈不顺。

根据阴性疾病的起因，其预防应着重于保暖，尤其是脚部。从现代医学来看，天冷时，人的胃肠消化功能就会比较脆弱，因此一些原来就患有肠胃疾病的人，症状会变得多发且更加严重。

即使是以前没有患肠胃疾病的人，这个时候也很容易免疫力低下，出现胃痛，或者腰部受凉，导致腰肌劳损、腰椎间盘突出症等。

所以，预防阴性疾病首先要注意保暖，坚持每天用热水泡脚，然后用手指搓揉脚跟、脚掌、脚趾和脚背。容易手脚冰凉的人或者关节炎患者，还可以在睡觉时将脚垫高，以改善血液循环。

阳性疾病与阴性疾病恰恰相反，阳性疾病往往属于急性病，发病快，治愈也比较快。这种病主要由热气引起，而热气多是通过人体上半部侵入人体的，表现为肢体舒张、肿胀、活动迟缓、筋骨不适等症状。夏天的时候，应该注意给头部降温，保持头部的清醒。特别是高温天气运动或劳作后，头部血管扩张，一定不要用冷水冲洗，否则可能会引发颅内血管功能异常，出现头晕、眼黑、呕吐等症状，严重的话，还可能导致颅内大出血。所以，应该“以热治热”，及时用热毛巾擦汗促进皮肤透气。

人体就像自然界，无论体内阴气过盛还是阳气过盛，都会导致疾病。所以要想健康，阴阳调和就非常重要。应该把人体的阴阳调和作为一个重要的养生法则，坚持合理的生活习惯，调节精神、饮食、起居、运动等各个方面，这样才能够强身健体、预防百病。

干、红、肿、热、痛——上火的五大病源

嘴里长泡、口腔溃疡、牙疼、牙龈出血、咽喉干痛、身体感到燥热、大便干燥……所有的这些都是现代人常遇到的问题，而这些都是上火的表现症状。

“火”是身体内的某些热性症状。一般所说的上火，是人体阴阳失衡后出现的内热症。上火的具体表现一般在头面部居多，比如咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔热烘、口干舌痛以及烂嘴角、流鼻血、牙痛等。实际上，中医认为人体各部位都是有联系的，身体各个部位都应该有不同程度的表现。

元代医学家朱震亨认为，凡动皆属火，火内阴而外阳，且有君、相之分。君火寄位于心，相火寄位于命门、肝、胆、三焦诸脏。人体阴精在发病过程中，极易亏损，各类因素均易致相火妄动，耗伤阴精。情志、色欲、饮食过度，都易激起脏腑之火，煎熬真阴，阴损则易伤元气而致病。

上火，在内暗伤阴精，于外表现出各种症状，常见的上火症状有心火和肝火两种，而火又分虚实。

虚火指的是人体阴液的不足，阳相对于偏盛，表现出来的症状一般是：低热、盗汗、小便色清、大便稀软、舌苔发白，治疗时要用补法。实火指的是阳盛体征，正常情况下，人体阴阳是平衡的，如果阴是正常的而阳过亢，这样就显示为实火，具体表现症状为：高烧、大汗、口渴爱喝冷饮、口臭、舌苔发红、小便颜色黄且气味重、大便干结等。实火的治疗要用清热、降火的泻法。

现代人之所以容易出现红、肿、热、痛、烦等上火症状，与不注重饮食、经常贪吃凉食、吃五谷太少而吃制成品太多、工作压力大、经常熬夜、作息不规律等有很大的关系。所以要想远离火气，就要戒除这些不良的方式和习惯。

脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸

心火一动，一般是急症，不急救就有生命危险。常见的突发性病症有脑出血、脑血栓。如果出现这种危急的病症可以服用“急救三宝”，分别是安宫牛黄丸、紫雪丹和至宝丹。

安宫牛黄丸里有牛黄、麝香、黄连、朱砂、珍珠等中药材。“非典”时期很多病人高烧昏迷，就是用安宫牛黄丸来解救的，适用于

高烧不退、神志不清的患者。

紫雪丹，历史最悠久，药性为大寒，药店比较常见。现代名为“紫雪散”。紫雪丹适用于伴有惊厥、烦躁、手脚抽搐、常发出响声的患者。

至宝丹对昏迷伴发热、神志不清但不声不响的患者更适用。

“急救三宝”过去主要治疗感染性和传染性疾病，一般都有发热、昏迷出现。现在也广泛用在脑损伤、脑血管意外伤，但必须有明显的热象，至少舌头要很红，舌苔要黄。只要符合标准，不管是脑出血、脑血栓，还是因为煤气中毒、外伤导致的昏迷，都可以服用。也保护脑细胞，后患小。能及时吃安宫牛黄丸，可抑制细胞死亡。

“心”火旺盛者，大多会失眠，在中医里是没有安眠药的，中医治疗失眠是从病根子上治疗。一般的病都跟“心”有关。家里经常备一些安神的中药是很有必要的。下面给大家推荐《本草纲目》中的去火药丹。

1. 天王补心丹

阴虚血少明显的失眠适用。因为心血被火消耗掉了，所以人不仅失眠、健忘、心里一阵阵发慌，而且手脚心发热、舌头红、舌尖生疮，这个药的作用更大一些。

2. 牛黄清心丸

这种失眠是心火烧的。除了失眠还有头晕沉、心烦、大便干、舌质红、热象比较突出的人可以选择。

3. 越鞠保和丸

对于失眠而梦多、早上醒来总感觉特别累、胃口不好、舌苔厚腻的人适用。人们常说，失眠就在临睡前喝杯牛奶。但这个方子是要分人的，如果是这种越鞠保和丸适应的失眠，千万别再喝牛奶了。否则会加重肠胃的负担，只能加重病情。

4. 解郁安神颗粒

适用于因情绪不畅导致的人睡困难。这种人多梦，而且睡得很轻，一点小声就容易醒，还可有心烦、健忘、胸闷等症状同在。

脾气大、血压高是肝火引起的

在生活中，我们常常会遇见一些脾气特别火暴的人，一遇着不痛快就马上发泄、吵闹，但是也有一些人爱生闷气，有泪不轻弹，但又不能释怀，有时甚至会气得脸色发青。这两种人都是肝火比较旺的人。在中医里面，有“肝为刚脏，不受怫郁”的说法，也就是说肝脏的阳气很足，火气很大，不能被压抑。如果肝火发不出来，就会损伤五脏。因此，有了肝火要及时宣泄出来。

高血压的病人中，肝火旺者最多见。肝火旺是高血压最重要的起因。尤其是北方人，一般长得都高大，脾气急，容易口苦，两肋发胀，舌头两边红。如果属于肝阳亢的高血压尚不严重，喝苦丁茶或者枸菊清肝茶都可以代替药物，这两种茶是春天的专属饮料，可以清泻春天里特别旺盛的肝火。

对我们刚才说的第一种人来说，他们发脾气过程就是宣泄肝火的过程，不会伤到身体；而第二种人不爱发脾气，一旦生气，很容易被压抑，无力宣发，只能停滞在脏腑之间，形成浊气。

由此可见，发脾气也不一定是坏事。因为很多时候我们会发脾气，并不是由于修养差、学问低，而是体内的浊气在作怪。它会在你的胸腹中积聚、膨胀，最后无法控制地爆发出来。那么这种气又是如何产生的呢？从根源上来讲，是由情志诱发而起的。其实这种气起初是人体的一股能量，在体内周而复始地运行，起到输送血液、周流全身的作用。肝功能越好的人，气就越旺。肝帮助人体使能量以气的形式推动全身物质的代谢和精神的调适。这种能量非常巨大，如果我们在它生成的时候压抑了它，如在生气的时候强压下怒火，使它不能及时宣泄，它就会成为体内一种多余的能量，也就是我们经常说的“上火”。“气有余便是火”，

这火因为没有正常的通路可宣发，就会在体内横冲直撞，窜到身体的哪个部位，哪个部位就会产生相应的症状，上到头就会头痛，冲到四肢便成风湿，进入胃肠则成溃疡。而揉太冲穴就是给这股火找一个宣发的通路，不要让它体内乱窜。

太冲穴位于大脚趾和第二个脚趾之间，向脚踝方向三指宽处。此穴是肝经的原穴，即肝经的发源、原动力，因此，肝脏所表现的个性和功能都能从太冲穴找到形质。

另外，太冲穴还可以缓解急性腰痛。超过半数的成人都出现过急性腰痛症状，多数是由于劳累过度、不正常的姿势、精神紧张以及不合适的寝具等因素引起。这时，就可以用拇指指尖对太冲穴慢慢地进行垂直接压，一次持续5秒钟左右，直到疼痛缓解为止。

上火——阴阳失衡的身体亮起红灯

正常情况下，人体阴阳是平衡的，如果阳过亢，就出现了我们常说的“上火”。上火的滋味可不好受，嘴上起小泡、口腔溃疡，要不就是牙齿疼痛、出血，咽喉干痛，身体感到燥热，大便干燥……我们每个人可能都会遇到这种情况。一旦出现上火的症状，大家都会使出各种招数，想要压下身体的这股“邪火”。

其实人体里本身就是有火的，如果没有火，生命也就停止了，就是所谓的生命之火。当然火也应该保持在一定的范围内，比如体温应该在37℃左右。如果火过亢，人就会不舒服，出现红、肿、热、痛、烦等具体表现，也就是我们常说的“上火”。火在一定的范围内是必需的，超过正常范围就是邪火。不正常的火又分为虚火和实火，不正常的阴偏少，显得阳过亢，这样就显示为虚火。

邪火大部分还是由内而生的，外界原因可以是一种诱因。外感火热最常见的就是中暑，通常都是因为在温度过高、缺水、闷热的环境下待的时间过长，然后体温也会升高。这就是一种典型的外感火热症。但一般来说内生的火热情况比外感火热多，比如现代人工作压力大、经常熬夜、吃辛辣食物等，内生火的因素要大得多。可