

养生堂

【图说国学养生丛书】

图
说

家庭健康 枕边书

做自己的保健医生

- ◆ 破解生死迷津，掌握健康根本
- ◆ 人人可以操作的家庭健康全书
- ◆ 图文并茂，简单易行，助你轻松拥有健康体魄

宋书功 ◎ 主编



中医古籍出版社



家庭健康枕边书

做自己的保健医生

宋书功 主编

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健康枕边书·做自己的保健医生 / 宋书功主编.

—北京: 中医古籍出版社, 2010.10

(图说国学养生·第2辑)

ISBN 978-7-80174-908-6

I. ①家… II. ①宋… III. ①家庭保健—基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第195080号

图说国学养生 (第2辑)

家庭健康枕边书

——做自己的保健医生

宋书功◎主编

责任编辑: 刘 婷

执行主编: 窦广利

特约编辑: 黄锦荣 李太勤

封面设计: 春晓伟业

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街16号 (100700)

印 刷: 精美彩色印刷有限公司

开 本: 725×1011 1/16

印 张: 20

字 数: 250千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印 数: 0001—5000册

书 号: ISBN 978-7-80174-908-6

定 价: 39.8元 (全五册: 199元)

❖ 序 ❖

人人皆为“上医”

要与不要，是人最朴素的两种欲望。比如，要美丽不要丑陋，要得意不要失意，要幸福不要痛苦，要健康不要疾患，等等。在这些欲望当中，对健康的需求可以说是最基本却又终极的。一个人还是两手空空的时候，健康便成为他最重要的底气之一；而当他成为自己所希望或是应当成为的那种人以后，健康又成为他最后的需求之一了。健康是一个缺席的在场者，在人们意气风发地制定各种计划的时候，仿佛这些计划可以在一个不生病的人生状态下恣意生长；而当有一天这种生长遇了阻力，他们就会发现它的源头可能是来自于这位一直被忽视的朋友——健康。

如何脱离这种困境？古人则早已给出了答案：“上医治未病，中医治病初，下医治病重”。

这句话源于两千多年前的一段二人对话。战国时代的扁鹊，游遍各个国行医，医名甚著。一次，他来到魏国，魏文王召见了。

文王问：“听闻你家兄弟三人都精于医术，那究竟是哪一位最好呢？”

扁鹊答：“长兄最好，中兄次之，我最差。”

文王有些吃惊，问：“那为什么你却最有名气呢？”

扁鹊答：“我长兄治病，是治病于病情发作之前。由于一般人不知道他事先能除去病因，所以他的名气无法传出去。我中兄治病，是治病于病情初起之时。一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及于乡里。而我治病，是治病于病情严重之时。一般人都

看到我在经脉上穿孔放血、在皮肤上敷药等大手术，所以都认为我的医术高明，名气也因此响遍各地。”

人对健康的欲望无非是“求”和“保”。当病入机体，身体的感知失去了控制，无助、失落、痛苦、绝望瞬间占满整个人的思想，“求”健康的欲望就成了主导。这时，医者的介入像是棵救命稻草，让病者那种生命不能把握的无助感得到了平复。对于病人而言，医者的高妙之处就在于他掌握了病人自己所不具备的能力——把握生命。此等神奇的能力，在扁鹊看来实属“下医”。其实，这是从“天下无病”的崇高生命观出发而得出的论调。芸芸大众，衣食奔波，如若任凭病邪入侵，人只能处于被动的境地；加之医者自古有限，或许他们中的一些人还掌握了精湛的医术，真的能够救治病入膏肓者，但那已是精神和物质的双重耗费下而不得已的结果，更不要说有些时候疾病还难以治愈。因此，“求”健康实在不是什么高明的生活哲学。

而“保”健康则不同。当人们意识到身体和疾病的管理权应当部分掌握在自己手中，就会像对待自己的新生儿一样，对身体报以持久的热情和关注，同时自觉去学习必要的医疗保健知识、技巧，一方面懂得利用外界资源（如食补、药补）强筋固体，另一方面认识到我们每个人身上本来就“百药齐全”（如穴位按摩、气功修炼），懂得充分发挥自身的力量由内向外促进机体活力。由此，通过内外两方面的配合，疗病于未发之际，就能达到所谓“上医”高妙境界——把握生命；而扁鹊所推崇的“医者”之理想境界，也就可以理解为“人人皆可行医，人人皆为上医”！

本书无论是在“求”还是在“保”的方面，都提倡“以养代疗”的原则，既旨在根除病灶，更是要从自身向外抵御病邪，使常人成为自己的保健医生成为了可能。养，包括食补、起居调养等。当人

们掌握了一定的医疗知识，就能真正地了解自己身体，这一点甚至连医生都无法比拟。因此，要时刻观察自己身体的状况，随时弥补身体缺乏的方面，巩固内里。疗，包括药补、穴位按摩等。验方，是针对不同病症的已被疗效验证了的秘方，它们或者经过专家之手细心调配，反复推敲，或者经过患者长期使用，屡服屡验，或者来自民间，又经多次临床疗效证实有效。穴位，就是我们随身的“药囊”，是人体气血输注出入的特殊部位，懂得正确的刺激方法，同样有防止疾病的效果。

通过本书，读者可以了解常见病预防保健和中医调治方法，并用于日常生活中。当然，现代人生活和工作的节奏都很快，不仅饮食不调，还缺乏运动，这种懈怠是必须克服的，只有注重“保”健康，才能保证“求”健康的效果，才能使身体防止病灶的形成，百病不侵，活到天年。

怎样阅读这本书

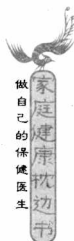
健康长寿是全人类永恒的探索 and 追求。自人类诞生以来，从生活环境、居住方位到风、雨、雷、电等自然现象，再到季节、时辰、食物等与人类身体健康的关系，进行了长期的研究，积累了丰富的经验，并用精妙的文字记载下来，形成了内容浩繁的医学宝库。尤其在中国，更是取得了令世人瞩目的成就。

历史对于整个人类，就像记忆对于我们每个人一样，告诉我们现在做的是什​​么，为什么我们这样做，以及我们过去是怎样做的。因此，谁要想知道古人在健康长寿方面所取得成就，就必须知道古人当时是怎么做。

《图说国学养生》是这样一套丛书，我们希望通过通俗的语言，对中国古代最经典的养生方法和养生典籍进行了详尽的阐述。不过，这套书中只讲述最重要的养生方法，而且选择了一种通俗易懂的简明形式。其原因很简单，鼓励一个人充满兴趣地去阅读一本生动的书，比沉闷枯燥的文字吓跑一个读者对文化的意义更大。这套书可以作为医学专著的补充读物，你可以用非常休闲的方式去阅读它，读读停停，相信你在古人简单易行的养生方法中，可以对照自己的身体轻松地学习简单的养生方法而不感到乏味。当然，本书无意于去取代那些最经典的医学专著。如果你对某一个细节有特殊的兴趣，总还可以参考其他详尽的资料进行深入的研究和学习。

关于图片

“读图”是这个时代的阅读主流，这个时代被冠以“读图时代”的名号。其实，文字是符号，图片也是符号，两者相得益彰，排斥谁。我们在诠释图片的时候，尽可能提供一种崭新的视角，正文内容呼应补充。细心的读者也许会发现，其实在图片中许多许多文字无法表述清楚的故事，这就是图片的神奇魅力了。



JIA TING JIAN KANG ZHEN BIAN SHU

同入锅煮1小时，调入油、盐，即可。适于风热牙痛。

(3) 猪肾汤

猪肾1个，生地黄30克，骨碎补15克，食盐、油适量。猪肾洗净，切片，与生地黄、骨碎补一同入锅煮汤，汤沸后加适量盐、油，煮至肉熟，即可。适于虚火牙痛。

► 传统验方

中医将牙痛分为风热牙痛（以牙龈红肿、受热痛增或见发热恶寒），胃火牙痛（疼痛剧烈，牙龈红肿或渗脓以及头痛、口臭、便秘），虚火牙痛（牙龈红肿、隐痛及腰酸头晕）等，可服中药进行调理。

内服验方

(1) 金银花20克，野菊花20克，茉莉花25朵，沸水冲泡，加糖调味，代茶饮之。适于胃火牙痛。

(2) 板蓝根30克，生石膏30克，黄芩18克，甘草15克，酒大黄9克。水煎服，每日1剂，分2次服。适于风热牙痛。

(3) 牛蒡根250克。水煎服，频繁服用。适于风热牙痛。

(4) 生石膏15克，熟地15克，麦冬6克，知母5克，牛膝5克。水煎服，每日1剂，分2次服。适于虚火牙痛。

外用方剂（适于龋齿牙痛）

(1) 花椒数粒，置于龋洞中咬紧，可缓解疼痛。

(2) 取杏仁1个，将其用火点着，吹灭后咬于痛处，连做2—3次，可缓解疼痛。

(3) 雄黄50克，石菖蒲10克。共研成末，每次取少量撒在患处。

(4) 轻粉0.03克，独蒜1个，贝壳1枚。将蒜捣烂成泥，与轻粉搅匀。患者双手虎口

八角瓜

为丝瓜的近缘品种，果实长而扁，食用方便，治痰下气。

交叉，以右手（女左）虎口两叉骨上所

膏，用贝壳盖上，用绷

► 按摩疗法

自我按摩法

步骤一：用拇指指

指压0.5—1分钟，着力

步骤二：用双手食

关穴，按揉0.5—1分钟

面部颊车穴，按压0.5—

步骤三：用双手拇

其余四指附在头部两侧，

步骤四：用拇指指

海穴，施力0.5—1分钟

关于验方

对现代人来说，原著中某些方剂和方法不容易在现实生活中实践，缺乏可操作性。这里精选最常见的材料和简单易行的方法，使你在阅读过程中既增长知识，又能自己操作，达到养生的目的。

个庄
也不
其和
了许

关于图注

既为了美化版面，也为了方便阅读，我们将图注分为两部分：一部分为图注标题，指明图片内容，以和正文呼应；一部分为对图片的阐述，告知读者正文中未能显示出的知识。若是药物图片的话，方便人们认识这种药材，增长知识。

关于版面

现代人读书时，能够比从前的读书人享受更多的人性化照顾，这是阅读革命和读图时代给您的奉献。充满美学细节的版式设计，使读者不知疲倦地从每一页的细节单元中轻松获得更多的信息。



甘，能清热解暑。

头压在左手（女的位置，敷上药后，即可。

住对侧合谷穴，
重。
取同侧面部下
指指腹，取同侧
着力由轻渐重。
取同侧风池穴，
0.5—1分钟。
对侧手臂上的少
阳溪穴，掐0.5—



牛蒡

干燥成熟果实入药。味辛、苦，性寒，归肺、胃经。能疏散风热，宣肺祛痰，利咽透疹，解毒消痈。

1分钟。

步骤五：用双手手掌心贴在同侧面颊部，适当用力揉按，直到发热为止。

步骤六：用拇指指腹置于对侧脚上的行间穴，适当用力上下推动0.5—1分钟。

此法可在疼痛时使用，有明显缓解疼痛的效果。

牙好胃口才好

牙周病是牙齿支持组织，包括牙龈、牙骨质、牙周韧带和牙槽骨等因炎症所致的一种慢性破坏性疾病；如果病情得不到控制，牙周周围组织会逐渐发炎肿胀，牙槽骨也会萎缩，接着牙齿松动不能咀嚼食物，最终整口牙齿脱落。

目前认为，本病大多由于局部的菌斑、牙垢、牙石、食物嵌塞等所致，也可由全身系统性疾病所引起，如内分泌失调、营养不良、结核、肾病、遗传等。各年龄层均可发病，但青壮年

④ 神经系统疾病不求人

中发病率较高。

由于牙齿咀嚼困难，可直接导致消化不良、营养缺乏，同时给患者带来极大的精神负担，严重影响生活和工作。

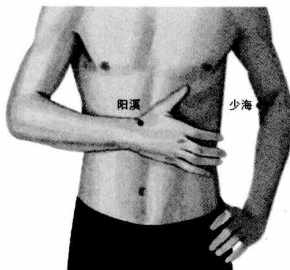
► 起居忠告

1. 注意稳定情绪，避免精神过度紧张，以免加大康复难度。
2. 注意休息，保证睡眠。
3. 注意口腔卫生，养成早晚刷牙，饭后漱口的习惯，以防止对炎症的刺激。
4. 时常按摩牙龈，促进牙龈血液循环，增强抗病能力。

► 食疗方案

主要饮食原则：注意加强营养（高蛋白、矿物质、维生素），以清淡、易消化的半流食为主，多吃蔬菜、水果，少吃黏性大、过硬、不好咀嚼的食物，含糖过多的食物也不宜吃，过冷、过热以及酸辣食品也需忌食，以减少对牙齿的不良刺激。

此外，应及时清除牙秽及食物残渣，防止牙石的形成。



少海穴、阳溪穴

章
在日常生活中实践，
了一些较简单且易于
按摩方法，已真切达到
“上医”的效果。

关于标题

本书采用比较通俗引人的语言来表述和概括正文内容，尽可能地使读者对内容的认识达到一目了然。

关于食疗

药食同源。蔬菜、肉类、禽蛋等食品都有养生治病的作用。良药并不苦口，在享受美食的同时达到养生的目的，这就是平常所说的“食疗”了。我们根据食疗家们的研究成果，倾情奉送了美食菜谱，在治病的同时足以满足你的食欲了。



目录 Contents

一 呼吸系统疾病不求人

- 头疼脑热不可怕 / 2
- 鼻炎的家庭疗法 / 6
- 巧妙治疗鼻出血 / 9
- 咽炎的自我疗法 / 11
- 喉炎的自我疗法 / 13
- 声音不再嘶哑 / 14
- 普通支气管炎的家庭疗法 / 16
- 老年支气管炎的家庭疗法 / 21
- 儿童支气管炎的家庭疗法 / 24
- 从此不再哮喘 / 27
- 百日咳，咳必克 / 31
- 肺炎的家庭疗法 / 33
- 肺脓肿的家庭疗法 / 35
- 肺气肿的家庭疗法 / 39
- 肺结核的家庭疗法 / 42
- 腮腺炎的简易疗法 / 45
- 排出胃中的废气 / 52
- 让你的胃归复原位 / 54
- 慢性胃炎的治疗 / 58
- 胃酸过多的调节 / 60
- 治疗打嗝妙方 / 62
- 胃及十二指肠溃疡 / 64
- 脂肪肝的康复 / 67
- 肝硬化的防治 / 70
- 甲型肝炎的家庭疗法 / 73
- 乙型肝炎的家庭疗法 / 74
- 痢疾拉肚不可怕 / 78
- 简易通便法 / 81
- 细菌性痢疾治疗法 / 84
- 中医治疗胰腺炎 / 87
- 动手梳理肠梗阻 / 89
- 结肠炎的家庭治疗法 / 91
- 阑尾并非一定要切除 / 93
- 痔疮的综合调理法 / 94
- 中医治疗肛瘘 / 97
- 治疗脱肛小窍门 / 98

二 消化系统疾病不求人

- 营养不良须进补 / 50



三 循环系统疾病不求人

- 心律失常的调理 / 102
- 控制你的血压 / 104
- 血压低也危险 / 108
- 减少血液中的脂肪 / 111
- 试着让你的血管变年轻 / 113
- 巧妙治疗冠心病 / 116
- 远离脑中风 / 118
- 由呼吸导致的心脏病 / 122
- 心功能不全 / 125
- 防治脖子上的“老鼠疮” / 126
- 治疗贫血要对症 / 129
- 老年贫血别乱补铁 / 132

四 神经系统疾病不求人

- 如何摆脱厌食症 / 136
- 难以入眠怎么办 / 137
- 如何应对暑热 / 139
- 家庭治疗“羊角风” / 142
- 缓解你的精神压力 / 144
- 口歪眼斜怎么办 / 147
- 癔症是病 / 149
- 低血钾周期性麻痹 / 151
- 三叉神经痛的治疗 / 153
- 不再偏头痛 / 155
- 离群带来的隐患——精神分裂 / 157
- 消除麦粒肿 / 159
- 巧妙治疗红眼病 / 161
- 青光眼的家庭疗法 / 163
- 纠正“斗鸡眼” / 164
- 治疗“烂耳朵” / 166
- 耳朵不再嗡嗡作响 / 167
- 老年性耳聋 / 170
- 牙痛不算病 / 171
- 牙好胃口才好 / 173
- 肋间神经痛的治疗 / 174
- 坐骨神经痛的治疗 / 177
- 老年性痴呆的调理 / 179



目录 Contents

五 内分泌系统疾病不求人

- 实用家庭减肥法 / 182
- 尿频尿多——尿崩症 / 185
- 实用糖尿病家庭疗法 / 187
- 远离乳腺增生 / 190
- 产后乳汁分泌过少——缺乳 / 191
- 急性乳腺炎的治疗 / 193
- “大脖子病”的家庭疗法 / 195
- 胆结石的排除 / 197
- 胆囊炎的治疗 / 198
- 痛风病的治疗 / 200
- 骨质疏松不仅要补钙 / 216
- 痛者不通，通者不痛 / 218
- 类风湿的家庭调养 / 221
- 巧妙治疗腰痛 / 222
- 骨性关节炎的治疗 / 224
- 腰椎骨质增生 / 225
- 腰椎间盘突出 / 228
- 膝关节滑膜炎 / 230
- 巧治足跟痛 / 232
- 足底筋膜炎的调养 / 233
- 产后身痛的调养 / 233

六 运动系统疾病不求人

- 治疗落枕简易法 / 204
- 颈椎病的治疗 / 205
- 肩周炎的家庭疗法 / 208
- 腱鞘炎的家庭疗法 / 210
- “网球肘”——肱骨外上髁炎 / 211
- 奇妙的接骨法 / 213
- 急性腰扭伤的治疗 / 214

七 泌尿系统疾病不求人

- 肾炎病人的家庭调养法 / 236
- 肾盂炎的调养 / 237
- 强肾壮腰法 / 239
- 巧治尿潴留 / 240
- 膀胱炎的治疗 / 242
- 尿道炎的治疗 / 244
- 泌尿系结石 / 245
- 小儿遗尿症 / 246



八 生殖系统疾病不求人

- 调经法 / 250
- 痛经治疗法 / 251
- 经行头痛的调养 / 254
- 通经法 / 255
- 白带异常 / 257
- 功血——功能性子宫出血 / 259
- 盆腔炎的调养 / 261
- 让子宫复位 / 262
- 宫颈炎的调养 / 264
- 阴道炎的治疗 / 265
- 产后腹痛 / 266
- 外阴瘙痒 / 268
- 睾丸炎的治疗 / 269
- 做真正的男人 / 270
- 前列腺炎的调养 / 272
- 不孕症的调理 / 274
- 不育症的调理 / 276
- 更年期综合征 / 278
- 阴茎异常勃起 / 280

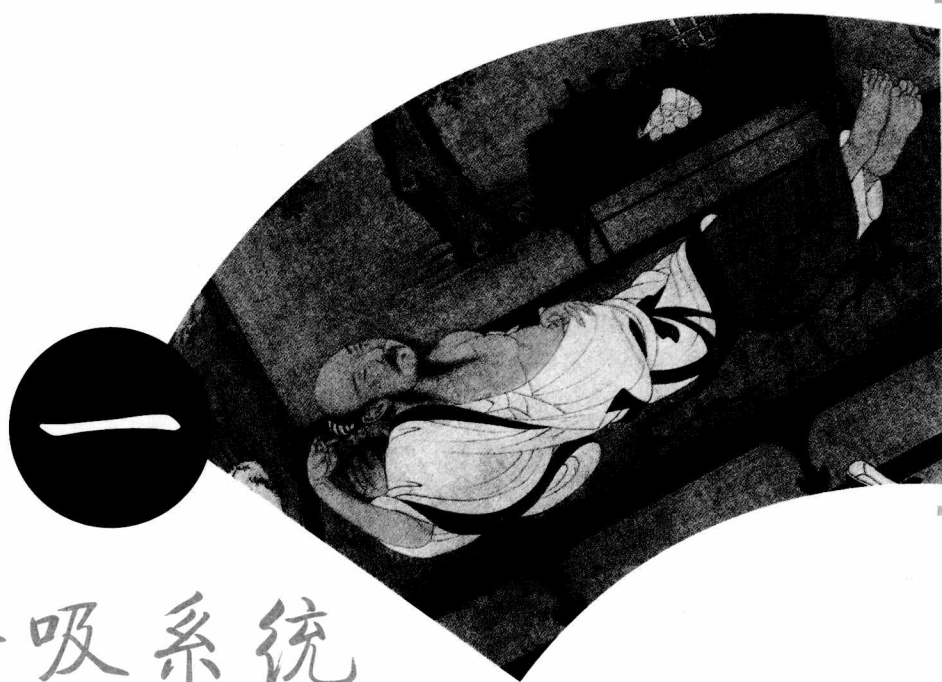
九 皮肤疾病不求人

- 传统去疔法 / 284
- 传统去痈法 / 285
- 荨麻疹的治疗 / 286
- 牛皮癣的传统治疗法 / 287
- 硬皮病的家庭疗法 / 289
- 祛除湿疹 / 290
- 红斑狼疮的调理 / 291
- 神经性皮炎的治疗 / 292
- 脂溢性皮炎的治疗 / 293
- 接触性皮炎的治疗 / 295
- 妙法治疗皮炎 / 295
- 带状疱疹的简易疗法 / 296
- 过敏性紫癜的治疗 / 297
- 自己治疗“鬼剃头” / 298
- 脓疱疮的防治 / 299
- 家庭治疗“青春痘” / 299
- 扁平疣的疗法 / 300
- 冻疮的家庭疗法 / 301
- 鹅口疮的疗法 / 301



目录 Contents

- 脚气的简易疗法 / 302
- 口唇起水疱不仅仅是上火 / 304
- 疥疮并不可怕 / 304
- 巧妙治疗少白头 / 305
- 防治脱发简易法 / 306
- 皮肤瘙痒症的防治 / 307



呼吸系統
疾病不求人

头疼脑热不可怕

感冒，俗称伤风，医学上是一种最常见的轻微上呼吸道疾病；通常是人体受湿、寒以及过度疲劳之后，机体的抵抗力下降，病毒或细菌突破免疫系统而致病。可引起感冒的病毒超过百种，普通的症状一般有头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、流泪、恶寒、发热、周身不适或伴有轻微咳嗽等。

传统医学中，将感冒分为风热和风寒两类。风寒感冒通常是劳累失休，再加上吹风或受凉，使病毒得以入侵；而风热感冒则一般是人体比较燥时，也就是我们通常所说的“上火”时受凉后导致的，此病患者还会伴有咽喉痛、咯黄痰等。

此外，在一段时间内在局部地区造成多人致病，而患者的症候又相类似，那么就成了流行性感，简称流感。

感冒的病程一般3—7天，大多数人可自愈。不过，对于年老体弱以及自身免疫能力较差的人群来说，病情反复难愈是常有的事，若失治或误治，极易引发并发症，如扁桃腺炎、鼻窦炎、中耳炎、气管炎等等，严重时甚至可以致命。

► 起居忠告

中医认为，机体因为正气不足，所以邪气才乘虚而入，气温骤降、受寒、淋雨、身体疲劳、大病后体虚，都为病毒的侵入创造了机会。

1. 注意保暖、避寒。
2. 室内应保持空气流通、阳光充足；注意卫生，如保持早晨用冷水洗脸，可以用茶水或淡盐水漱口。
3. 注意休息，疲弱的身体是致病的温床。

此外，患者也要注意擤鼻涕的方法。使劲按压住鼻孔往外擤是十分危险的：当鼻涕擤不出时，鼻腔会产生严重负压；而鼻腔是通过咽鼓管和中耳相通的，鼻腔里的脓性分泌物及细菌就会通过咽鼓管送至中耳腔，造成中耳感染，从而出现流脓鼻涕、头晕、耳痛等症状，而大多数人则误以为这仅仅是感冒附带症状。

► 食疗方案

针对寒热两种感冒，患者在弄清楚了自身情况之后，可以选择性地饮食。

风寒感冒

1. 大蒜、生姜具有发汗的作用，是平衡体温的有效食物。蒜素还具有良好的抗菌、防癌、增强免疫力的作用，而生姜的辛辣成分不仅能够杀菌，还有助于新陈代谢。所以，把适量的生姜或大蒜（两者混用也可）切成碎末，再配以适量的红糖或白糖，冲成热饮，有益身体。

2. 食用促进血液循环的食物，如葱类、韭菜以及具有提高免疫能力的菌类（香菇、蘑菇）。萝卜、藕、土豆以及山芋等也具有平衡体温的



实邪之图

中医所说的实邪包括风、寒、暑、湿、燥、火等。

作用，如果能够将这些食物搭配好，加上必要的体能锻炼，能增强免疫力。

3. 吃了一些发汗的食物之后，为了弥补消耗的体力，还应该摄入一些补充能量的糖分。

4. 风寒感冒最好吃容易消化的鸡肉、牛奶、鸡蛋、鱼类等食物以补充蛋白质；发汗、发热导致的体内水分、维生素以及矿物质的丧失，则可以通过喝汤、食用素菜和水果来补充。

风热感冒

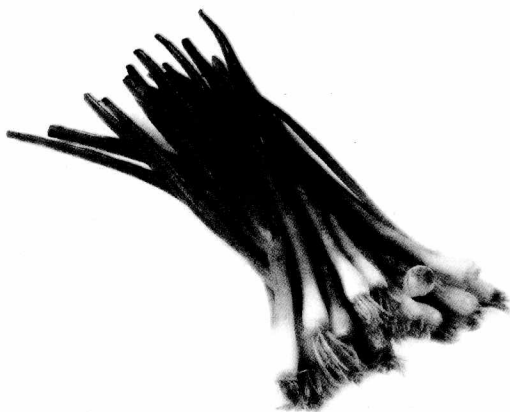
1. 与风寒感冒不同，风热感冒需要食用清热去火的食物，如将洗净的生梨连皮切碎，配以冰糖蒸服。

菊花冲水也是清热良饮。

2. 白萝卜内含有有机硫磺化合物，其成分含有强大的杀菌力，而且它的根部是天然的消化剂，富含淀粉酶等酵素，可以促进消化、健



梨



葱

胃整肠。

所以白萝卜不必煮熟食用，只要洗净切片，加适量白糖，泡上一夜，服用即可；或者煎热服用也行。

此外，注意忌口也很重要，比如节制吃不宜消化的脂肪类食品；对于风热感冒，主温热的食物也不宜食用，如桂圆、大枣、狗肉、羊肉等。

▶ 传统验方

(1) 葱白连根 15 克，萝卜 100 克，每日 1 剂，水煎分 2 次服。治风寒感冒。

(2) 风热感冒，则取鸭跖草 30 克，连翘 15 克，金银花、板蓝根、桔梗、甘草各 10 克，为 1 剂，先加水浸泡 5—6 小时再煎煮；每日 1 剂，做 2 次服，连服 2—3 天。

(3) 大白菜根 3 个（切片）、葱白 7 根，芦根 10 克，以水煎 10—15 分钟，可散热、解毒、祛湿。一日 1 剂即可，趁热分 2 次服用。

(4) 西瓜、番茄各适量，西瓜绞成汁，番茄先用开水烫，剥去皮，再绞成汁，当做混合果汁饮用，有清热生津的效用。

(5) 银花 30 克，山楂 10 克，蜂蜜 250 克。先将银花、山楂入锅，加水煮沸，将药液取出，再熬一次，将两次药液合并，配以蜂蜜服下。

(6) 板蓝根 25—100 克、大青叶 15—60 克、连翘 9—15 克、拳参 15—30 克，以水煎服，每日 1 剂分两次。

(7) 防治流感的，可用佩兰叶 15 克，藿香叶 15 克，陈茶叶 15 克，薄荷叶 9 克，紫苏叶 2.4 克，生甘草 4.5 克，加入 2000 毫升开水浸泡，当饮料饮用即可。

► 按摩疗法

风寒感冒和风热感冒的按摩推拿治疗也应当区分。对于前者，为了祛风散寒、解表宣肺，应选足太阳膀胱经、手太阴肺经、手阳明大肠经、督脉、任脉之腧穴，配以相关腧穴。取穴有中府、风门、风池、风府、肺俞、合谷、太阳、迎香、肩井、印堂。而对于后者，则还应加上大椎、曲池、天突、膻中等穴，以疏风散热、解表清肺。

按摩耳轮

• • • • •

双手弯曲能包住耳廓即可，用大小鱼际（拇指关节下的肌肉群）压住整个耳部后上下摩擦，力道适度即可，摩擦至感到发热为止。

按摩迎香穴

• • • • •

双手半握紧，用食指以内向外旋转的方式挤按迎香穴 10 分钟；或者，沿鼻两侧上下往复摩擦迎香穴，直到局部有酸沉发热之感，即可。

按摩风池穴

• • • • •

屈肘伸向脑后，五指并拢，以食、中、无名指紧贴风池穴（后颈部，后头骨下的凸出部），由外向内旋转按摩，感到局部酸胀或上下走窜感，即可。

按摩太阳穴

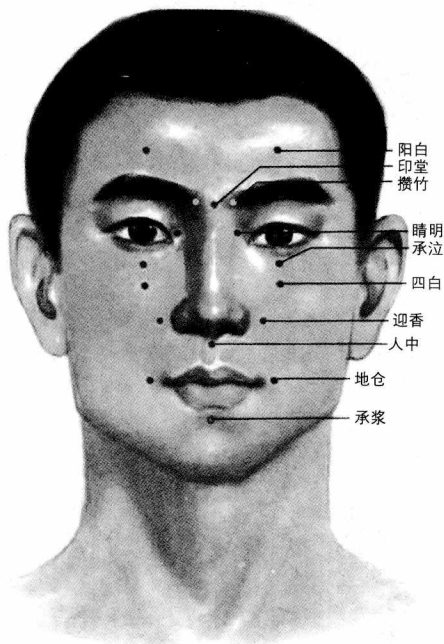
• • • • •

用拇指在太阳穴（两眉外尾端凹陷）旋转揉按约 20—30 圈。



菘蓝

其干燥根入药即为板蓝根，味苦，性寒，归心、胃经，能清热解毒，凉血，利咽。



面部主要穴位图