



看病不难

——常见病简易疗法

主编 程宝书

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



看病不难

——常见病简易疗法

主编 程宝书

中国中医药出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

看病不难: 常见病简易疗法/程宝书主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0118 - 6

I. ①看… II. ①程… III. ①常见病 - 中医治疗法 IV. ①R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 177812 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 13 字数 199 千字

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0118 - 6

*

定价 24.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

前言

我是一名年近古稀的老中医，在数十年的临床工作中，经常用一些简易疗法为患者治病，深受群众欢迎。曾用鲜车前草煎汤治愈尿路感染引起的尿闭，用童便饮服治愈过顽固的鼻出血，用喝食醋的办法缓解了胆道蛔虫症患者的右上腹绞痛，用大黄煎汤漱口治愈过口腔溃疡，用五倍子粉敷脐治愈过自汗盗汗，用膏肓穴刺血拔罐治愈过急性乳腺炎，用耳垂刺血治愈过经常复发的麦粒肿，用针刺涌泉穴治愈过癔病患者的失语症。验案多多，不胜枚举。为了普及中医药知识，推广这些具有简（用药简单）、便（操作方便）、廉（价钱便宜）、验（疗效卓著）特点的治疗方法，防病治病，造福于民，我根据自己多年来的经验，编辑了这本《看病不难——常见病简易疗法》。

本书内容丰富，切合实用，传染、内、外、妇、儿、五官各科常见病症大都包罗其中，各种妙药奇方多能兼收并蓄。书中不乏历代名医的治疗经验，也有民间流传之偏方绝招。所用药物多为垂手可得、极易识别的寻常草木、食物或各种在药店中容易购得的中成药，一经妙用，立显功效。所用针刺方法，简单明了，一看就懂，一学就会，人人都能掌握，家家都可应用。使用这些奇方妙招，既能及时解除患者的病痛之苦，又能减轻家庭的经济负担，实现“不花钱或少花钱也能治病，不求人或不求医也能疗疾”的目的。推广这些行之有效的防病治病经验，虽不能尽愈诸病，但对于收入不多的基层广大患者来说仍不失为一种雪中送炭的善举。

“看病难，看病贵”是当今社会关系民生的重大问题，解决这个“老大难”，要从多方面入手，才能收效。我认为普及中医药知识，使广大民众掌握一些简单而又实用的简易疗法，是很重要的一环。很多常见病，不

一定非得到医院去看医生，只要自己掌握一些简易的治疗方法，就可以让疾病及时地、有效地得到救治。既能避免医院患者扎堆排长队的局面，又能节省大量的药物和经费，是一个一举数得的好办法。书中将繁琐的治病过程简约化，使之由繁反约，便于普及；将少数医生掌握的医疗方法大众化，使之回归民间，服务民众。这样，对于解决“看病难，看病贵”的问题，也是一种有益的尝试。

本书介绍的治疗方法分为两种，即药物疗法和针刺疗法。这些方法虽然简单易学，使用方便，但人命关天，在使用时一定要慎之又慎，不可妄而为之。药物要严格掌握剂量，不可轻易加减，以免导致呕吐、眩晕、昏厥等不良反应的发生；针刺时，应在专业医师指导下进行，避免晕针、气胸等针刺意外的出现。如果不懂针刺的常识，可以指代针，在穴位上进行按摩，也可获得一定的治疗效果。值得强调的是，本书中所治疗的病症，大多是一些病情较轻、并未威胁患者性命的常见病、多发病。如遇急症、危症，应立即到医院救治，以免延误病情，贻误抢救时机。

在全民共建和谐社会的今天，济人利物之心不可一日不存，济人利物之事不可一日不为。本书的出版，实为利济之金符鸿宝，健康之守护之神。得此一编，如得一医，偶发一病，对症检方以疗之，方便快捷，见效甚速。一人病愈，全家快慰。斯乃编者利济之心、仁爱之怀使之然也。倘能如此，余之愿足矣！余虽苦心孤诣，竭尽忠诚，搜方寻药，期能十全，但目力所及，常挂一漏万，书中瑕疵，在所难免，敬乞高明斧而正诸。

程宝书

2010年8月于哈尔滨



C 目 录 Contents

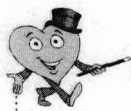
一 传染病

- | | |
|-------------------|-----------------|
| (1) 腮腺炎 / 1 | (9) 颈淋巴结结核 / 9 |
| (2) 急性黄疸型肝炎 / 2 | (10) 结核性瘰管 / 10 |
| (3) 无黄疸型传染性肝炎 / 3 | (11) 钩虫病 / 11 |
| (4) 细菌性痢疾 / 4 | (12) 绦虫病 / 11 |
| (5) 阿米巴痢疾 / 5 | (13) 蛔虫病 / 12 |
| (6) 慢性痢疾 (久痢) / 6 | (14) 蛲虫病 / 13 |
| (7) 肺结核 / 6 | (15) 感冒发烧 / 14 |
| (8) 肺结核咳血 / 7 | (16) 预防流感 / 14 |

二 内科疾病

1 呼吸系统疾病

- | | |
|-----------------|---------------|
| (1) 慢性支气管炎 / 16 | (3) 咳血 / 17 |
| (2) 肺脓肿 / 16 | (4) 肺热咳嗽 / 18 |



(5) 肺燥咳嗽 / 20

(6) 风寒咳嗽 / 21

(7) 慢性咳嗽 / 22

(8) 虚劳咳嗽 / 23

(9) 哮喘 / 23

(10) 矽肺 / 26

2 循环系统疾病

(1) 心悸 / 27

(2) 心绞痛 / 28

(3) 高血压 / 31

(4) 高脂血症 / 34

(5) 肥胖症 / 36

(6) 动脉硬化症 / 36

(7) 中风 / 37

(8) 胸痛 / 38

3 消化系统疾病

(1) 胃酸过多 / 39

(2) 胃、十二指肠球部溃疡 / 40

(3) 消化道出血 / 42

(4) 胃痛 / 43

(5) 胃痉挛 / 46

(6) 胃下垂 / 46

(7) 呃逆 / 47

(8) 呕吐 / 48

(9) 食道炎 / 50

(10) 食道癌、胃癌 / 51

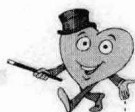
(11) 胆囊炎 / 53

(12) 急性胰腺炎 / 54

(13) 肝癌剧痛 / 55

(14) 腹泻 / 56

(15) 习惯性便秘 / 58



4 泌尿生殖系统疾病

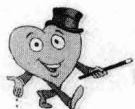
- | | |
|----------------|-----------------|
| (1) 尿路感染 / 61 | (6) 尿路结石 / 66 |
| (2) 肾病综合征 / 62 | (7) 尿潴留 / 67 |
| (3) 尿血 / 63 | (8) 水肿 / 68 |
| (4) 梦遗 / 63 | (9) 腹胀 / 69 |
| (5) 阳痿 / 64 | (10) 前列腺增生 / 69 |

5 血液系统疾病

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| (1) 原发性血小板减少
性紫癜 / 70 | (4) 再生障碍性贫血 / 72 |
| (2) 过敏性紫癜 / 71 | (5) 阵发性睡眠性血红
蛋白尿 / 72 |
| (3) 缺铁性贫血 / 71 | |

6 神经系统疾病

- | | |
|--------------------------|-------------|
| (1) 头痛、牙痛、三叉
神经痛 / 73 | (5) 癫痫 / 76 |
| (2) 面神经麻痹 / 74 | (6) 癔病 / 77 |
| (3) 脑血栓形成 / 75 | (7) 失眠 / 78 |
| (4) 筋骨疼痛、肌肉麻木 / 76 | (8) 癫狂 / 80 |



7 内分泌系统疾病

- | | |
|----------------|-------------|
| (1) 糖尿病 / 80 | (4) 腋臭 / 83 |
| (2) 自汗、盗汗 / 81 | (5) 脱发 / 84 |
| (3) 脚汗 / 83 | |

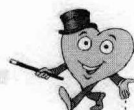
8 其他疾病

- | | |
|-----------------|-------------|
| (1) 急性食物中毒 / 85 | (2) 中暑 / 85 |
|-----------------|-------------|

三 外科疾病

1 皮肤病

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| (1) 癣 / 86 | (9) 银屑病 (白疮) / 95 |
| (2) 花斑癣 / 88 | (10) 稻田皮炎 / 95 |
| (3) 下肢丹毒 / 88 | (11) 白癜风 / 96 |
| (4) 荨麻疹 (风疹) / 89 | (12) 手癣 (鹅掌风) / 96 |
| (5) 湿疹 / 90 | (13) 寻常疣 / 97 |
| (6) 阴囊湿疹 / 91 | (14) 传染性软疣 / 99 |
| (7) 带状疱疹
(缠腰火丹) / 92 | (15) 鸡眼 / 100 |
| (8) 神经性皮炎
(牛皮癣) / 93 | (16) 腱鞘囊肿 / 101 |
| | (17) 老年皮肤瘙痒 / 101 |



2 疮疡病

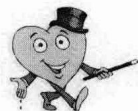
- | | |
|----------------------|---------------------|
| (1) 体表炎症 / 102 | (8) 下肢溃疡 (臁疮) / 107 |
| (2) 疮疖及化脓性疾患 / 102 | (9) 血栓闭塞性脉管炎 / 109 |
| (3) 甲沟炎 (蛇头疔) / 103 | (10) 骨髓炎 / 111 |
| (4) 瘰疬 / 104 | (11) 褥疮 / 111 |
| (5) 疔毒 / 105 | (12) 痔疮 / 112 |
| (6) 淋巴管炎 (红丝疔) / 106 | (13) 肛裂 / 114 |
| (7) 瘰管、窦道 / 106 | (14) 脱肛 / 115 |

3 外伤病

- | | |
|--------------|-----------------|
| (1) 烧伤 / 116 | (4) 急性腰扭伤 / 121 |
| (2) 冻伤 / 120 | (5) 闪腰岔气 / 123 |
| (3) 扭伤 / 120 | (6) 跌打损伤 / 124 |

4 风湿病

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| (1) 肩周炎 / 126 | (5) 风湿性关节炎
(痹证) / 129 |
| (2) 腓肠肌痉挛
(小腿抽筋) / 127 | (6) 颈椎病、腰椎病 / 133 |
| (3) 网球肘 / 128 | (7) 骨质增生 / 133 |
| (4) 坐骨神经痛 / 129 | |



5 急腹症

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) 胆道蛔虫病 / 134 | (2) 蛔虫性肠梗阻 / 135 |
|-----------------|------------------|

四 妇科疾病

1 月经带下病

- | | |
|----------------|-------------------|
| (1) 月经不调 / 137 | (5) 功能性子宫出血 / 141 |
| (2) 痛经 / 139 | (6) 闭经 / 142 |
| (3) 倒经 / 140 | (7) 白带异常 / 144 |
| (4) 行经水肿 / 141 | (8) 子宫肌瘤 / 145 |

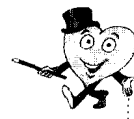
2 妊娠、胎产病

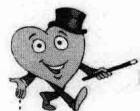
- | | |
|--------------------------|----------------|
| (1) 不孕症 / 146 | (6) 产后腹痛 / 149 |
| (2) 妊娠呕吐
(妊娠恶阻) / 146 | (7) 产后流血 / 149 |
| (3) 胎漏 / 147 | (8) 产后缺乳 / 150 |
| (4) 习惯性流产 / 148 | (9) 漏乳 / 152 |
| (5) 胎位不正 / 148 | (10) 回乳 / 153 |

3 乳腺及其他病

- | | |
|-----------------|-------------------|
| (1) 急性乳腺炎 / 153 | (2) 乳腺小叶增生症 / 155 |
|-----------------|-------------------|

目 录





看病不难——常见病简易疗法

(16) 顽固性音哑 / 188

(17) 急性扁桃体炎 / 188

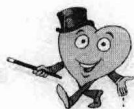
(18) 牙本质过敏 / 189

(19) 龋齿 (风虫牙痛) / 189

(20) 咽喉肿痛 / 191

(21) 慢性咽喉炎 / 193

(22) 口臭 / 194



传染病

(1) 腮腺炎

腮腺炎是由腮腺炎病毒侵犯腮腺所引起的急性传染病，病人是传染源，飞沫的吸入是主要传播途径，接触病人后2~3周发病。腮腺炎主要表现为一侧或两侧耳垂下肿大，肿大的腮腺常呈半球形，以耳垂为中心边缘不清，表面发热有触痛，张口或咀嚼时局部感到疼痛。腮腺肿胀在发病初期1~3天时最明显，以后逐渐消退，约2周肿胀完全退尽。在发病初期的3~5天，可有发热、乏力、不愿吃东西等全身症状。治疗越早越好。

方药 蒲公英（婆婆丁）鲜草30~60克，白糖30克。

用法 加水300~400毫升，煎煮后过滤取汁，早晚分服，每天1剂。连服3~5剂。

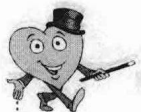
说明 腮腺炎，中医称之为疔腮，由风热疫毒侵袭而引起，病邪从口鼻而入，结于腮颊所致。据《本草正义》中说：“蒲公英，其性清凉，治一切疔疮、痈疽、红肿热毒之症，可服可敷，颇有应验。”《本草衍义补遗》中也说：“解食毒，散滞气，化热毒，消恶肿、结核、疔肿。”服之，有清热解毒之功，故治腮腺炎颇效。

方药 马铃薯（土豆）1个。

用法 以醋磨汁，搽患处，干了再搽，不要间断。

说明 《中药大辞典》中记载：“（马铃薯）补气，健脾，治腮腺炎、烫伤。”此药为寻常之菜蔬，生用有消炎、消肿的作用。醋有散瘀解毒之功。二药合用，能祛热毒，破壅结，故外用治疗腮腺炎有良效。

方药 赤小豆适量。



看病不难——常见病简易疗法

用法 研末，醋调敷患处，如干，用醋常常润之即愈。

说明 赤小豆，亦名红小豆，善利水除湿，解毒消肿，故《小品方》中说：“腮颊热肿，赤小豆末，和蜜涂之，一夜即消。”《本草纲目》中也说：“此药治一切痈疽疥疮及赤肿，不拘善恶，但水调敷之，无不愈者。”

方药 紫金锭（中成药）。

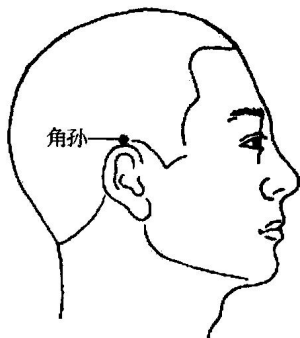
用法 外用，醋磨调敷患处。

说明 本品有辟瘟解毒、消肿止痛的作用。用于中暑，脘腹胀痛，恶心呕吐，痢疾泄泻，小儿痰厥；外治疗疮疖肿、疔腮、丹毒、喉风。

取穴 角孙穴，属手少阳三焦经。在头部，折耳角向前，当耳尖直上入发际处。见图。

操作方法 将火柴擦燃后，快速将火柴头点在角孙穴上进行焮烫，使之发出“啪”的一声响动，迅即离开，以局部稍有红晕为宜。每天灸治1次，灸1~2次即可见效。

说明 《针灸大成》中说：角孙“主目生翳肤，齿齙肿，唇吻强，齿牙不能嚼物，齩齿，头项强。”据报道，有用点刺角孙治疗疔腮者，有用灯心草焮刺角孙治疗疔腮者，但都不如火柴灸来得便捷而有效。

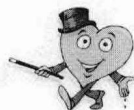


(2) 急性黄疸型肝炎

急性黄疸型肝炎属中医黄疸中的“阳黄”范畴，认为系感受湿热之邪熏蒸肝胆，蕴郁脾胃，迫使胆汁疏泄失常，外溢肌肤所致。且发病急，病程短，临床表现为胁痛，口苦，呕恶，厌油，纳差，痞满，尿黄，身目俱黄，色鲜明，全身乏力等湿热症状。治宜清热利湿，解毒退黄。

方药 生大黄50克。

用法 加水300~400毫升，煎煮后过滤取汁约200毫升，每天服5次，每次服40毫升。每天1剂，连服6天停1天，平均用药16天。



说明 《药品化义》中说：“大黄气味重浊，直降下行，走而不守，有斩关夺门之力，故好为将军。盖热淫内结，用此开导阳邪，奏功独胜。”《圣惠方》中用以“治热病狂语及诸黄”。《本草纲目》谓之“治黄疸”。据临床报道，一般服药3天后黄疸开始消退，7~10天基本消失，黄疸指数恢复正常时间平均为12.7天。

方药 小麦苗。

用法 捣烂绞汁，每次服60毫升，昼夜饮3~4次。

说明 本方出自《备急千金要方》。小麦苗味辛性寒，善清湿热，故能退黄疸。《本草拾遗》云其“主酒疸目黄，消酒毒暴热”。《医学衷中参西录》亦用来治疗黄疸，足证其效不凡。

方药 鲜茵陈蒿。

用法 加做菜或燕麦饭或作羹，日日服之。

说明 本方出自《集验良方》。茵陈蒿用嫩苗入药，味辛苦，性微寒，为清热化湿、利胆退黄之功臣。《本草经疏》中说：“茵陈，其主风湿寒热，邪气热结，黄疸，通身发黄，小便不利及头热，皆湿热在阳明、太阴所生病也。苦寒能燥湿除热，湿热去，则诸证自退矣。除湿散热结之要药也。”余之乡里有一老者患重症肝炎，身目俱黄，无钱医治。适逢阳春三月，茵陈萌发，遍地皆是。老者自采，自煎，自饮，日服茵陈数斤，服至半月黄退，至二月，身体复原。

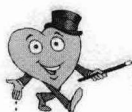


(3) 无黄疸型传染性肝炎

急性无黄疸型肝炎，一般都有密切接触史，与确诊病毒性肝炎患者（特别是急性期）同吃、同住、同生活或经常接触肝炎病毒污染物（如血液、粪便）或有性接触而未采取防护措施者。症状主要表现乏力、食欲减退、恶心、厌油、腹胀、便溏、肝区痛等，肝肿大并有压痛、肝区叩击痛，部分患者可有轻度脾肿大。化验检查血清谷丙转氨酶活力增高。

方药 五味子。

用法 烘干研末，过80目筛。成人每次服3~5克，日服3次，30天



为1个疗程。亦可做成蜜丸服用。

说明 现代研究证实，五味子对传染性肝炎有较明显的降低谷丙转氨酶的作用，且奏效快，无明显副作用。但谷丙转氨酶恢复正常后如停药过早会引起反跳现象，因此疗程长短须因病而异，原则上谷丙转氨酶恢复正常后仍宜服药2~4周，以巩固疗效。



(4) 细菌性痢疾

细菌性痢疾简称菌痢，是由痢疾杆菌引起的以腹泻为主要症状的肠道传染病。主要临床表现为腹痛、腹泻、里急后重、脓血样大便，伴有发热。该病呈常年散发，夏秋多见，是我国的多发病之一。

方药 大蒜。

用法 取紫皮大蒜50克，去皮捣烂，浸于38度温开水100毫升内2小时，然后用纱布过滤，加入半量糖浆。成人每次口服20~30毫升，每4~6小时服1次，直至痊愈。

说明 《随息居饮食谱》谓其“破恶血，攻冷积，治暴泻腹痛，辟秽解毒，消痞杀虫”。现代研究证实，大蒜有较强的杀菌、抑菌、解毒作用，故止痢颇效。

方药 山楂。

用法 用20%山楂煎剂加糖矫味，成人每次口服200毫升，每日服3次，直至痊愈。

说明 《随息居饮食谱》谓其“除疳积，止泻痢”。现代药理实验证明，山楂煎剂体外试验对各型痢疾杆菌及绿脓杆菌均有明显的抑制作用，故能止痢。

方药 鲜马齿苋（蚂蚱菜）。

用法 煎成100%煎剂，成人每次口服40~70毫升，每日服3~4次，直至痊愈。

说明 《圣惠方》云其“治血痢”，《经效产宝》谓其“治产后血痢，小便不通，脐腹痛”。实验证明马齿苋对痢疾杆菌、大肠杆菌、金黄色葡萄