

谁说

SHUISHUO ZHONGYI
KANBING MAN

中医看病慢

徐绍萍◎著

她，每天接待的患者不下一两百人
她，以中医方法治愈了数以万计的患者
她，用精湛的医术告诉世人——谁说中医看病慢

权威

科普

实用

我国著名中医徐绍萍，三十余年临床经验心得体会
让百姓走出中医治病慢的心理误区，掌握正确的中医知识
无论是专业医生还是老百姓都可阅读，通俗易懂

徐绍萍，著名中医世家“徐氏中医”第三代传人，中医内科主治医师，市政协委员，国家一级营养师。三十年来致力于中医大内科及疑难杂症的治疗，其医德高尚，医术出众，多年来经其治愈的患者不下几十万人。其事迹先后被《上饶日报》、《江西日报》、《中国改革报》、《长沙晚报》等媒体报道；荣获三八红旗手、巾帼英雄、市十大杰出青年、优秀共产党员等荣誉称号。



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



谁说

中医看病慢

SHUI SHUO ZHONG YI
KAN BING MAN

徐绍萍◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

谁说中医看病慢/徐绍萍著

北京: 中国经济出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5136 - 0100 - 9

I. ①谁… II. ①徐… 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 148369 号

策划编辑 金 珠

责任编辑 叶亲忠 金 珠

责任印制 张江虹

封面设计 久品轩

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 三河市佳星印装有限公司

经 销 者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 8.5

字 数 120 千字

版 次 2010 年 9 月第 1 版

印 次 2010 年 9 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 0100 - 9/R · 12

定 价 28.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

序

祖国中医,博大精深,乃我华夏传统文化宝库中一颗璀璨的明珠。数千年来,中医之术为保障人类生命健康、促进民族繁衍昌盛,作出了积极而伟大的贡献。

从《黄帝内经》到《伤寒杂论》,从《千金要方》到《本草纲目》,祖国中医历经代代传承,无论在阴阳、脏象、经络、诊断、疗法还是临床经验方面,都形成了自己独具特色的理论体系。其包罗人体万象,阐明医经要旨,探讨机理玄微,讲究望闻问切,非西方医术能相并论,被后人奉为法典,传于诸世,造福子孙。

中医主张标本兼治,但一谈到看中医、吃中药,现在很多人首先想到的就是一个“慢”字,其实这是一种误区。特别是现代年轻人一患病就吃西药,一感冒就打吊针,其实西医的“快”只是表面的,多数情况下病根未断,病情反反复复,患者甚至被西药的副作用所毒害。记得小时候只要一患病,父母就带我去中药铺煎一两幅药,服后便可痊愈,虽然口中味苦,倒也欣然自得。一直以来我对中医情有独钟,从未改变,再加上平时勤于锻炼,虽已七旬,身体照样健健康康。

在西医快速进入百姓生活的今天,传统中医的发展在一定程度上受到了冲击,但这并不代表中医的没落,当今我们的

中医文化更需要弘扬和推广。现代人不太相信中医,国外人不太了解中医,这也与我们的传承与推广有关,中医文化已到了迫切需要唤醒与拯救的时候了!

其实中医治病是很快的,关键要得方得法。江西上饶的徐绍萍医生为上饶徐氏中医祖传第三代。1977年,徐绍萍医生开始从事中医诊疗工作,抱着“传承家学,弘扬中医”的坚定信念,她逐渐在实践中形成了高超的医术,特别是在中医大内科(儿科、妇科、内科)方面拥有丰富的诊疗经验,在辨证施治整体观念的运用、异病同治、同病异治、现代病治疗、“药食神三补”等方面都达到了炉火纯青的地步。一般的感冒病,在徐医生那里就一剂汤药了事。曾有河北一税务局干部通过网络得知徐医生并网络求诊,其被成功治愈后驱车2000多公里亲送锦旗到医院,此事被《中国法制报》报道。类似报道在徐医生的医疗生涯中不计其数。曾有加拿大人专程到中国求医于徐医生治疗不育。徐医生的患者陆续发展为其拥护者,在上饶,随便问个路人,没有不知道徐医生的。不少病人看病只找徐医生,只相信徐医生。

徐绍萍医生一生致力于祖国传统中医文化的弘扬,这种精神是难能可贵的。每日上班前,来自四面八方的病人在其就诊的诊所前自觉地排起长长的队伍,这已成了上饶市一道亮丽的风景线。

今天,随着生活节奏的加快及工作压力的增大,现代亚健康人群及疾病患者不断增多,百姓更加注重医疗保健,渴望了解疾病预防之常识、中医治疗之法则。为帮助大家走出中医

误区,掌握更多中医医疗保健常识,徐绍萍医生在诊病之余,特将徐氏中医之大成,及自己数十年临床经验之心得,以通俗之口、易懂之文,浅释常见疾病,集《谁说中医看病慢》一书,方便读者自诊、自疗、自保健及合理辨别中西医用药法则。这可谓对祖国中医文化的推进贡献出了自己的绵薄之力。

该书作为科普读物,集内、外、妇、儿、五官等科目中的常见病、多发病及日常保健养身于一体,既有普通的感冒,慢性的风湿,也有急诊的中风等。其范围广泛,内容详尽,通俗易懂,指导性强;既方便于专业人士的辨证指导,又方便于百姓家庭的常识参考。各类读者通过阅读本书可对常见病的发病、预防及治疗达到系统了解,做到无病保健,有病治疗,寓教于乐。

希望更多的中国人能喜欢中医,相信中医。

因为中医的效果并不慢!

仅此推荐,是为序!

吉林省武术协会太极拳分会 副秘书长
全国武术之乡长春市南关区武术协会 副主席
吴氏太极拳第五代传人

姜秀云

2010年7月16日



第一章 常见病

- 一、要想感冒不复反，传统中药显灵验 /1
- 二、发烧最忌抗生素，标本兼治可驱散 /5
- 三、腹泻难受又难堪，一剂中药笑开颜 /7
- 四、急慢咽炎非常烦，长用西药更加玄 /11
- 五、呼吸困难数哮喘，肺气补足是关键 /13
- 六、大汗淋漓非好事，阴阳失调是根源 /16
- 七、失眠好比恶魔般，西药难静反添乱 /18
- 八、阴阳调节把心安，更年期间也不烦 /20
- 九、便秘好比活受罪，理气润肠加驱寒 /22
- 十、头痛好比千斤顶，驱寒助阳邪自散 /24
- 十一、舒经活络加祛寒，谁人还怕肩周炎 /25
- 十二、风湿缠身不可怕，坚持调理勤锻炼 /27
- 十三、痛风好比毒针刺，中医得法十来天 /30
- 十四、西医机碎肾结石，效果不好贵几千 /31
- 十五、人人都怕脂肪肝，饮酒恶习须改变 /32
- 十六、健康杀手高血压，补肾降压通血管 /34
- 十七、要想避免高血脂，合理膳食好习惯 /36

- 十八、中风如到鬼门关，预防血压命能还 /38
- 十九、糖尿消渴三高病，补脾清热也关键 /40
- 二十、帕金森病为颤症，西医就比中医慢 /42
- 二十一、眩晕又叫美尼尔，去掉寒湿不晕转 /44
- 二十二、老丰痴呆累家人，中药调理似神仙 /45

第二章 儿科类

- 一、婴儿黄疸勿紧张，中医节约好几千 /47
- 二、婴儿湿疹乃毒疮，中药一月就愈全 /49
- 三、小儿虫病讲卫生，勤换衣物去虫卵 /50

第三章 五官类

- 一、鼻炎避免常感冒，清热祛寒疾不顽 /53
- 二、斑秃又称鬼剃头，补肾养血加强肝 /55
- 三、眼病就有好多种，预防风热和外感 /56
- 四、耳鸣耳聋心难受，补肾益气把风撵 /58
- 五、口腔溃疡了无口福，少吃辛辣多清淡 /59

第四章 肠胃类

- 一、胃炎疾病很普遍，理气和胃食不厌 /61
- 二、疝气属于肠胃病，卫气不足是关键 /63
- 三、痔疮每天苦难言，西医治疗根难断 /64
- 四、脱肛西医用手朮，十帖中药就不见 /66

第五章 妇科学

- 一、女性防治乳腺病，夫妻和睦心里甜 /67
- 二、痛经闭经每月烦，驱寒通血人自安 /68
- 三、妇科疾病盆腔炎，中医调节方安然 /70
- 四、子宫发育不良者，唯有中医保其全 /72
- 五、妊娠呕吐又恶心，养肝补血精神焕 /73
- 六、乳汁过少勿乱医，进补注注得其反 /73

第六章 生殖泌尿类

- 一、个人卫生多重视，有助尿路不感染 /75
- 二、前列腺炎老人怕，利尿消肿不发炎 /77
- 三、不育不孕看中医，西医动辄就上万 /78

第七章 中医与养生

- 一、规律生活很重要，健康才是大银行 /81
- 二、行走之中亦有道，每天百步自逍遥 /83
- 三、养生除了身体外，家居环境要重视 /84
- 四、穿衣也有小学问，合理衣着保健康 /85
- 五、人生有容才为大，生气就是折寿康 /87
- 六、心理衰老莫轻视，再苦也要笑一笑 /88
- 七、健康“三补”话“药补”，并非一补都如虎 /89
- 八、健康“三补”话“食补”，粗粮膳食才为主 /89
- 九、健康“三补”话“神补”，万病难敌神气足 /91

- 十、盛夏谨防“**纳凉病**”，汗后冲凉如开刀 /92
- 十一、长吹**空调**易患病，心静方能自然凉 /93
- 十二、清凉**避暑**有六法，讲究生态乃至上 /95
- 十三、**冬天怕冷**话阳虚，身体锻炼要加强 /96
- 十四、**中成药**有讲究，平时选购勿混淆 /97
- 十五、滋补佳品话**人参**，因人而异很重要 /98
- 十六、不可轻视**亚健康**，重视预防为第一 /99
- 十七、患病只想找**名医**，中药煎熬也重要 /100
- 十八、**女性疾病**请注意，并非一洗就了之 /102
- 十九、科学**坐月子**母体好，老来才有体健康 /103
- 二十、**母乳喂养**好处多，牛奶喂儿莫当娘 /104
- 二十一、宝宝健康是第一，**母乳**才是好“食粮” /105
- 二十二、**宝宝发育**要重视，提高免疫最重要 /106
- 二十三、父母最怕宝宝病，**宝宝喂药**也有方 /107
- 二十四、“春捂秋冻”虽重要，但要区别婴幼儿 /108
- 二十五、**孩子近视**不要急，认真辨别真与假 /109
- 二十六、女生“**考前综合症**”，需要精神多减压 /110
- 二十七、保健强体何法妙，我最推荐做**足疗** /111
- 二十八、**老人夏季饮食法**，记住“三要三不要” /113

传承中医，绵薄之力 /115



第一章 >>>

常见病

CHAPTER ONE

一、要想感冒不复反，传统中药显灵验

感冒是人们生活中最为普遍、发病率最高的一种常见病。感冒病又被称为“七日病”，来得也快，好得也快。而正是因为感冒病看起来比较简单，很普通；所以往往又被我们所忽视。感冒医治如不恰当不仅会加重病情，相反还会带来其他并发症，给人体带来不少副作用。

感冒初期，患者往往缺乏自我辨别，随便到药铺买些西药；一旦严重了，也首先想到的是输液（俗称打吊针或打点滴），有些时候我们发现虽然病情倒是迅速减轻了，但又总是反反复复，一个感冒病，折腾了十来天。这是为什么呢？因为西医能治标却难治本，再加上我们平时不知道什么药该吃、什么药不该吃，所以无法对症下药。

其实中医治病不仅快且有效。民间常用的“姜糖水”发汗不仅有效，而且也没有“打吊针”的副作用。所以，正确认识和使用中医知识是非常重要的。

感冒，中医称之为伤寒。我们常见的咳嗽流涕便是它的基本

症状。简单来说,就是寒气侵入体表造成的一系列人体反应。

那么,感冒是如何发生的呢?我们知道每个人体内都有一股“卫气”,它就像军队一样保护着我们的身体不受疾病的侵犯。当我们因过度劳累引起伤精耗气,或是外界的邪气太过强盛导致体内的卫气不胜邪时,便会患上感冒。

寒气跑到喉咙,便会引起咳嗽;跑到脑袋,便引起头痛;跑到头部的血管,便引起血管痉挛的头痛;跑到鼻腔和呼吸道,便会产生痰液。

单纯的寒气引发的感冒称为**风寒感冒**,它会使你的喉咙发痒并伴有咳嗽,流清清的鼻涕,咳出白色的痰,同时你的舌苔也是白色的,并且随着寒气的轻重由薄变厚。

原本身体内有热气的人,同时又受了风寒,寒气在体内包住了热气,导致热气散不出去,就会使得后来的寒气转化为火,也就形成**风热感冒**,即我们俗称的“**寒包火**”。“寒包火”会让人喉咙肿或痛,咳嗽时喉咙也是痛的,并且呼吸时喉咙干燥,因为鼻腔的水汽都被这火给烧干了,同时痰是黄色的、浓浓的,舌苔也是黄色的,并随着病情的轻重颜色逐渐加深。

古文《扁鹊见蔡桓公》有句话叫:“疾在腠理,汤熨之所及也;在肌肤,针石之所及也;在肠胃,火齐之所及也;在骨髓,司命之所属,无可奈何。”神医扁鹊把病分为四个阶段:病在腠理,即体表;病在肌肤;病在肠胃;病在骨髓。

感冒造成身体反应的部位,都属于体表。比如,感冒时有的人畏冷,那是肌肤毛孔的卫气不足,所以人体直接感受到了外界寒气,我们会感到浑身发冷,这种情况多发于春秋两季。夏天外界气温和体内温度相差不大,不存在这种温差感受;冬天我们的毛孔全

都紧闭着,也不易被寒气直接接触。

所以感冒其实很好治,首先我们辨别清楚发病时的症状,看看自己的病是属于风热还是风寒。其次针对病在腠理这一特点,我们适合用发散解表的药物来进行治疗。风寒感冒,应选用辛温解表药;而风热感冒,则需选用辛凉解表药。

由于感冒多作用于呼吸道,所以表现症状多为咳嗽、痰饮。针对咳嗽,可在处方中加入杏仁、苏子等止咳平喘药物。针对痰饮,根据寒热的不同可加入贝母、半夏等药物。

感冒可以预防吗?感冒不但可以预防,而且很容易预防。电视上经常有新闻说某人不怕冷,大冬天穿短袖;某人几十年没生过病等。其实他们都是由于体内卫气旺盛,也就是抵抗力强,而把病邪都挡在体外了。大冬天穿短袖的那种是因为新陈代谢速度快,通常甲亢就是新陈代谢快。

新陈代谢快导致体内的卫气旺盛,但这个旺盛是以时刻快速消耗着生命为代价的。所以,有时我们看到身体好好的人突然一得病就卧床不起甚至死亡;而经常患病吃药的人却没那么快病倒,原因就是经常吃药的人多了自身的抵抗基因,而冬天穿短袖者恰是由于不顺其自然之道,一旦病如洪水,便防堤崩塌。

感冒的预防有三点很重要:饮食有节,生活规律,合理运动。

饮食有节,都说病从口入,此言非虚。“口”是人体七窍中最大的一窍,与外界的物质交换也最紧密;不吃寒气、火气大的食物,就从外部断绝了体内寒气火气的来源。

多喝水,尤其是温水,水是阴,热是阳,温水便是阴阳调和的中性之物,是生命之源,多喝温水能够调节体内的阴阳,能够冲降火气,还能温润肠胃。

生活规律,古人言“日出而作,日落而息”。白天太阳普照,万物因为太阳的热能而有生机,所以白天适合生命活动;夜晚太阳落山,温度下降,适合生命休眠。这是自然的规律,天地的法则,我们只有顺应这个法则才能远离病邪。晚上该睡觉的时间不休息,通宵达旦玩乐,又怎么可能不得病呢!

合理运动,生命在于运动。经常运动的人身体素质能得到提高,人体的各项功能都能够实现优化。一个常年运动的人和一个不常运动的人相比,自然不得病的几率要高,原因就是他有强大的“军队”,也就是人体的“卫气”,通过身体锻炼它得到加强了,能够抵御更加严重的病邪。

普通老百姓在病情的初始阶段可以服用一些中成药,将病邪消灭在摇篮里。具体方法请看本书第七章:中医与养生。



感冒后还应多注意休息,减少体力劳动,如果是流行性感冒最好与他人隔离,卧床休息。

二、发烧最忌抗生素,标本兼治可驱散

哎呀,孩子的头好烫哟,赶快送医院输液吧!

这样的情景在生活中并不少见。

曾经有一位高烧患者一输液后马上就死了。当时这位患者发烧厉害,特别怕冷,送往医院的时间正是早上八九点。从中医角度来讲,患者表面高烧,体内寒症未除,早上阳气不足,而输入凉性的液体则是雪上加霜。

如果是流行性感冒引发的无名高热,这种高热很大程度上是由病毒引起的,而抗生素药物对病毒基本无效,部分药物可能还会引发不少毒副作用。

发烧是感冒症状的最强反应。发烧,中医称之为发热。常见症状为体温升高,疲倦四肢无力。如果说感冒是由于人体的“军队”,也就是卫气没有守住人体“边界”的话,那么发烧就是自己的军队与“敌军”(外界的病邪)在人体内展开的生死激战。仗打得激烈,温度自然升高了。全身的力量都用来打仗了,四肢自然无力了。

按体温的发热情况,一般 37.4~38 度为低烧,战斗在小规模地进行。38~39 度为中度发热,战斗开始激烈。39 度以上,战斗进入白热化,我们视为高烧。

我们知道人体是一个阴阳平衡的有机整体,人体内水分占了体重的 70%,水滋养着我们的身体、器官与细胞。体内温度升高会造成水液的流失,这与天气酷热,河流里的水会蒸发干涸一个道

理。所以在发烧的时候,我们一定要多补充水分,好让体内有足够的水分,维持生命的正常运转。

那么发烧对人体危害大吗?其实发烧不见得一定是坏事。一方面,发烧的时候体内的高温状态有助于体内病邪的杀灭,也是我们自身清除杂质的过程。另一方面,发烧的同时,我们身体的抵抗力是高于平常的,身体能够随着一次又一次的发烧不断调节着自身的免疫系统。这就是为什么我们说平时小病不断的人反而不容易得大病,因为疾病是我们身体对外界环境的应激反应,每次生病痊愈的过程都是我们身体不断适应环境的过程。

但是高烧不退对人体的危害是巨大的,仗打久了也会劳命伤财,就是这个道理。

值得注意的是,常见的西医退烧药如布洛芬、百服宁之类,通过抑制前列腺素的合成达到退热镇痛的效果,这些都存在副作用,且对身体各个器官存在伤害。

所以退烧我们选用中药或是物理降热法比较安全可靠。

中药退烧通过外发汗、内清热的药物组合使得体内的病邪通过汗液排出体外,清热可选用柴胡、葛根等药物,发汗可采用热水泡脚等方法。当然发汗不能太过,适当的发汗是必要的,但是发汗过多又不及及时补充水分会造成人体的缺水。

物理降热法一般有冷敷法和热敷法。冷敷法是用冰块或湿冷毛巾敷在额头,将热量传导出来从而降低体温;热敷法是用湿热毛巾擦拭额头、四肢等温度较高的部位,利用蒸发的原理达到降温;也有通过酒精擦拭达到蒸发降温的方法。

曾经有一位患者,25岁的小伙子,高烧到39度一直不退,烧了半个多月,在市某三甲医院住院打点滴,后来医院医治无效建议他

转到上级医院进一步治疗,之后他的家人找到了我。当时我给出的方子是中药杏苏散(1),开了5贴药,结果服用到第3包药时,高烧便退去。

老百姓在家中可备正柴胡冲剂用于发烧的初期预防与治疗。

附注:杏苏散(1)为祖传药方,乃《温病条辨》版本加减方。



三、腹泻难受又难堪，一剂中药笑开颜

生活中,腹泻发作不仅难受还很难堪,比如我们在车上或者路上突然发作时。

腹泻就是老百姓常说的“拉肚子”,通常人们认为腹泻就是吃坏了东西,或者冻着了。其实这些只是腹泻原因中的一小部分。

腹泻又分为急性腹泻和慢性腹泻。急性腹泻的发病突然,排