

CHANGJIANBINGZHENG  
SHIYONG JIANYI LIAOFA

乔文彪 张亚密 编著

# 实用 简易疗法

# 常见病症

上海中医药大学出版社

# 常见病症实用简易疗法

乔文彪 张亚密 编著

邢玉瑞 审阅

上海中医药大学出版社

责任编辑 单宝枝  
李 欣  
技术编辑 徐国民  
责任校对 郁 静  
封面设计 王 磊  
出版人 朱邦贤

### 图书在版编目(CIP)数据

常见病症实用简易疗法/乔文彪,张亚密编著. —上海:上海中医药大学出版社, 2003

ISBN 7-81010-718-6

I. 常... II. ①乔... ②张... III. 常见病-中  
医疗法 IV. R244

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第 087260 号

常见病症实用简易疗法

乔文彪 张亚密 编著

上海中医药大学出版社出版发行(零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷四厂印刷

开本 787mm×1092mm 1/32

印张 9.875

字数 183 千字

印数 1—4100 册

版次 2003 年 11 月第 1 版

印次 2003 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-718-6/R·683

定价 16.70 元

## 编写说明

随着社会的发展,人类文明的进步,人们日益关注自身的健康。为了顺应这一社会需求,我们编著了这本《常见病症实用简易疗法》,其目的是使读者掌握简易效验之法,防治威胁人体健康的常见疾病,从而使之成为每个读者的健康顾问和家庭医生。

本书以危害人体健康的常见病症为纲,简易疗法为目,较详细地论述了内、外、妇、儿、五官、皮肤等科常见病、多发病的概况、常用中药、食物疗法、外治法等,比较规范系统,便于读者查找和对症治疗。其中的“常用中药”,分中成药(基本上是非处方药)和一些单方验方,它们均有一定的适应证,对此,书中都已标明。读者在使用时,应根据各自的情况,加以选择,切莫“病急乱投医”。

本书文字通俗易懂;所选用的药物、食品取材容易;所使用的方法,简便易行;所选之方药大多无毒副作用,只要用之得当,坚持治疗,定可收效。当然,简易疗法并不是“万能疗法”,当病情急重、变化快,或简易疗法无效时,应及时去医院就诊。

在本书编写过程中,得到了陕西中医学院邢玉瑞教授的大力支持,并在百忙之中审阅了书稿,在此表示衷心感谢。

编者

2003 年 4 月于咸阳

# 目 录

## 内 科 疾 病

|             |    |
|-------------|----|
| 感冒.....     | 1  |
| 支气管炎.....   | 6  |
| 支气管哮喘 ..... | 12 |
| 冠心病 .....   | 18 |
| 高血压 .....   | 24 |
| 低血压 .....   | 28 |
| 糖尿病 .....   | 30 |
| 消化不良 .....  | 34 |
| 呃逆 .....    | 37 |
| 呕吐 .....    | 40 |
| 胃痛 .....    | 42 |
| 腹痛 .....    | 46 |
| 急性肠胃炎 ..... | 48 |
| 细菌性痢疾 ..... | 50 |
| 泄泻 .....    | 55 |
| 便秘 .....    | 61 |
| 头痛 .....    | 67 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 眩晕 .....          | 71  |
| 失眠 .....          | 74  |
| 腰痛 .....          | 80  |
| 尿路感染 .....        | 85  |
| 阳痿 .....          | 88  |
| 遗精 .....          | 92  |
| 早泄 .....          | 95  |
| 贫血 .....          | 98  |
| 便血 .....          | 103 |
| 尿血 .....          | 106 |
| 肥胖症 .....         | 109 |
| 虚汗症 .....         | 111 |
| 原发性血小板减少性紫癜 ..... | 114 |

### 外科疾病

|             |     |
|-------------|-----|
| 疖 .....     | 119 |
| 痈 .....     | 121 |
| 丹毒 .....    | 124 |
| 痔疮 .....    | 126 |
| 胆结石 .....   | 128 |
| 泌尿系结石 ..... | 131 |
| 急性乳腺炎 ..... | 133 |
| 肩周炎 .....   | 136 |
| 落枕 .....    | 137 |

## 妇 科 疾 病

|             |     |
|-------------|-----|
| 月经不调·····   | 139 |
| 痛经·····     | 146 |
| 闭经·····     | 152 |
| 更年期综合征····· | 156 |
| 白带异常·····   | 160 |
| 外阴瘙痒·····   | 165 |
| 阴道炎·····    | 169 |
| 盆腔炎·····    | 171 |
| 不孕症·····    | 174 |
| 妊娠呕吐·····   | 175 |
| 妊娠腹痛·····   | 180 |
| 先兆流产·····   | 181 |
| 习惯性流产·····  | 183 |
| 产后缺乳·····   | 185 |
| 恶露不绝·····   | 190 |

## 儿 科 疾 病

|             |     |
|-------------|-----|
| 流行性腮腺炎····· | 193 |
| 百日咳·····    | 197 |
| 麻疹·····     | 200 |
| 厌食症·····    | 201 |
| 佝偻病·····    | 203 |



|            |     |
|------------|-----|
| 疳积.....    | 205 |
| 婴幼儿腹泻..... | 208 |
| 寄生虫病.....  | 210 |
| 遗尿.....    | 214 |
| 夜啼.....    | 217 |
| 小儿多汗症..... | 220 |
| 口疮.....    | 221 |

### 五官科疾病

|             |     |
|-------------|-----|
| 鼻炎.....     | 223 |
| 鼻窦炎.....    | 226 |
| 酒皲鼻.....    | 229 |
| 传染性结膜炎..... | 231 |
| 麦粒肿.....    | 236 |
| 夜盲症.....    | 238 |
| 青光眼.....    | 240 |
| 咽喉肿痛.....   | 242 |
| 失音.....     | 248 |
| 牙痛.....     | 250 |
| 口腔溃疡.....   | 255 |
| 口臭.....     | 258 |
| 中耳炎.....    | 259 |
| 耳鸣.....     | 261 |

## 皮肤科疾病

|            |     |
|------------|-----|
| 湿疹·····    | 264 |
| 荨麻疹·····   | 268 |
| 带状疱疹·····  | 271 |
| 皮肤瘙痒症····· | 273 |
| 冻疮·····    | 277 |
| 烧烫伤·····   | 279 |
| 疥疮·····    | 281 |
| 毛囊炎·····   | 283 |
| 脓疱疮·····   | 284 |
| 痱子·····    | 286 |
| 脱发·····    | 288 |
| 头癣·····    | 292 |
| 手癣·····    | 293 |
| 脚气·····    | 295 |
| 狐臭·····    | 298 |
| 脚臭·····    | 300 |
| 手足皲裂·····  | 301 |
| 参考文献·····  | 304 |

目

录

5

# 内 科 疾 病

## 感 冒

内  
科  
疾  
病

感冒分普通感冒和流行性感冒。普通感冒,俗称“伤风”,四季均可发生,是由鼻病毒、副流感病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等多种病毒引起的上呼吸道感染;其起病较急,局部症状重,一般表现为头痛、发热、怕风、鼻塞、流清涕、喷嚏、咽部干痒疼痛、声音嘶哑或咳嗽。流行性感冒,简称“流感”,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,每因病毒变异,人群抵抗力低下而发生流行或大流行,起病急骤,局部症状一般较轻,全身中毒症状明显,常有高热、畏寒、头痛、全身酸痛、乏力等,中医学称之为“时行感冒”。中医学将感冒分为风寒感冒和风热感冒两大类。

## 【简易疗法】

### 一、中药疗法

1. 感冒清热冲剂(成药),每次1袋,日服3次,开水冲服。适用于怕冷明显,发热较轻的风寒感冒。

2. 正柴胡饮冲剂(成药),每次1袋,日服3次,开水冲服。适用于怕冷明显,发热较轻的风寒感冒。

3. 桑菊感冒片(成药),每次5~8片,日服2~3次,温开水送服。适用于发热重,怕冷轻的风热感冒。

4. 银翘解毒片(成药),每次4~6片,日服2~3次,用芦根汤或温开水送服。适用于发热重,怕冷轻的风热感冒。

5. 板蓝根冲剂(成药),每次1袋,日服3次,开水冲服。适用于发热重,怕冷轻的风热感冒。

6. 感冒退热冲剂(成药),每次1~2袋,日服3次,开水冲服。适用于发热重,怕冷轻的风热感冒。

7. 解热清肺糖浆(成药),每次15毫升,日服3次,温开水送服。适用于发热重,怕冷轻的风热感冒。

8. 金银花10克,连翘、牛蒡子、薄荷(后入)各6克,甘草3克,每日1剂,水煎服。适用于发热重,怕冷轻的风热感冒。

9. 板蓝根15克,大青叶、薄荷(后入)、桔梗各10克,生甘草3克,每日1剂,水煎服。适用于发热重,怕冷轻的风热感冒。

10. 苦竹叶 30 克,桑叶、菊花各 5 克,薄荷 3 克,开水冲泡,代茶饮。适用于风热感冒。

11. 藿香正气丸(成药),每次 1~2 丸,日服 2~3 次,温开水送下。适用于夏季感冒伴恶心、腹痛、腹泻等症。

12. 白扁豆、藿香(后入)、佩兰(后入)、紫苏梗各 15 克,厚朴 10 克,每日 1 剂,水煎服。适用于感冒伴恶心、腹痛、腹泻等症。

13. 金银花 15 克,香薷、六一散(包)、竹叶各 10 克,每日 1 剂,水煎服。适用于夏季感寒所致的感冒。

14. 防风通圣丸(成药),每次 6 克,日服 2 次,温开水送服。适用于外感风邪,内有蕴热的感冒。

15. 小柴胡冲剂(成药),每次 1 袋,日服 2~3 次,开水冲服。适用于体虚感冒。

## 二、食物疗法

1. 连须葱白 3~5 根,生姜 5 片,红糖适量,沏茶或熬汤饮用,连服 3 天。适用于感冒初起,症状较轻者。

2. 葱白 6 根,生姜片 15 克,萝卜 1 个,用水 3 碗,先煮萝卜,后放姜、葱,连渣服用。适用于感冒咳嗽、多泡沫痰等症。

3. 生姜 50 克,鸭蛋 2 个,白酒 20 毫升,生姜去皮,切成细丝,加水煮沸;将鸭蛋搅散倒入汤中,再加盐和白酒,煎 3~5 分钟,食蛋饮汤,1 次顿服。

4. 生姜 2 片,茶叶 3 克,红糖 10 克,食醋 3 毫升,共放入茶杯内,用开水冲泡 5 分钟后服用,每日 3 次。

5. 芥菜 500 克, 豆腐 3 块, 咸橄榄 4 个, 生姜 15 克, 加水 4 碗煮熟, 趁热饮用, 盖被出微汗。

6. 大枣(焙干、去核)、干姜片各 500 克, 甘草(炒)、盐(炒)各 60 克, 共研为细末, 每天早晨空腹服 6~10 克, 开水送下。

7. 糙米(炒)50 克, 橘皮 15 克, 生姜 3 片, 柿饼 1 个, 用水 720 毫升, 煎至 540 毫升, 待糙米膨胀前取汤液, 随时饮用。

8. 芦根 50 克, 鲜萝卜 200 克, 葱白 7 根, 青橄榄 7 个, 煎汤代茶饮, 可防治流感。

9. 葱白 10 根, 大蒜 3 头, 先取适量大米煮稀粥 2 碗, 粥将熟时加入葱、蒜, 再煮数沸, 趁热 1 次食用。

10. 黄豆(捣烂)50~80 克, 葱白 3 根, 白萝卜 3 片, 水煎服, 加糖调味。适用于感冒鼻塞不通。

11. 番茄、西瓜各适量, 洗净后, 分别绞汁, 混匀后, 随量饮用。适用于暑天感冒, 高热无汗。

12. 黄瓜 250 克, 豆腐 500 克, 黄瓜、豆腐切片, 加水煮汤, 每次饮 1 大杯, 日服 2 次。适用于小儿夏季发热不退、口渴多饮、多尿等症。

13. 在米粥中放入切成 2~3 厘米长的韭菜, 放盐后加热食用。适用于感冒伴恶心、腹痛、腹泻等症。

14. 荔枝肉 30 克, 黄酒适量, 共煎煮, 趁热顿服。适用于气虚感冒。

15. 木瓜 1 个, 去心切细, 浸泡于烧开的糖水中, 待

木瓜泡开后服用。急用时直接捣烂木瓜,用白糖水煮服也能收效。此方味香可口,适合小儿食用。

### 三、外治法

1. 选大椎穴(俯伏或正坐低头,第7颈椎棘突下凹陷中),用艾条温和灸,每次20分钟;或隔姜灸,每次3~5壮,每日2~3次。亦可用三棱针点刺2~3下,立即在针刺部位拔火罐,以溢血为度,留罐5~10分钟。

2. 针刺足三里穴(髌骨下缘下3寸,髌韧带外侧距胫骨前缘1横指)或按摩合谷穴(第1、2掌骨间,第2掌骨中点桡侧缘),可预防感冒。

3. 按摩脚心涌泉穴(足底部,卷足时于足前部凹陷处,约当足底2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上),按摩时可取坐式,左(或右)脚放在膝盖上,一手紧贴脚心,推力由轻逐渐加重,持续按摩2~3分钟,两脚交替,重复2~3次。此法不仅可防治感冒,还可增强记忆力。

4. 大白萝卜1个,洗净、捣烂取汁,滴入鼻内,可预防感冒头痛。

5. 在热水瓶中装满开水,将鼻孔置于热水瓶上方,作深呼吸10~15分钟,吸入其蒸气,每日1次,可促进感冒康复。

6. 用电吹风对准两侧太阳穴,交替吹3~5分钟热风,每日3次,可迅速缓解头痛、鼻塞、流涕、打喷嚏等症。

7. 葱、姜、豆豉、盐各适量,共炒热,布包盖在脐上,

可防治感冒。

#### 四、其他疗法

1. 食醋 200~400 毫升,置于火炉上,关闭门窗,熏蒸室内半小时至 1 小时。可预防感冒。

2. 易患感冒者,取苹果皮,加适量水(以浸没苹果皮为宜)和白糖,煮开饮用。

## 支 气 管 炎

支气管炎是因支气管受到细菌、病毒的感染或受到物理、化学因素的刺激以及过敏等引起的炎症。临床上  
有急、慢性之分。急性支气管炎起病较急,一般先有鼻塞  
流涕、咽痛声嘶、头痛、肌肉酸痛、发热恶寒等上呼吸道感  
染症状;但以咳嗽为主症,开始多为干咳,胸骨后有刺痒  
而闷痛的感觉,过 1~2 天后有痰,初为黏液样,以后为脓  
性黏痰,甚者可伴有血丝。慢性支气管炎多因反复感染  
引起,40 岁以上多发,起病缓慢,常于寒冷季节反复急性  
发作,春暖后好转;每年发作至少 3 个月,且持续 2 年以  
上;症状逐渐加重,以咳嗽、咯痰为主要症状,多为大量白  
色黏液泡沫痰,早晚较重,常伴有下呼吸道继发感染,出  
现发热恶寒、咳嗽加剧、痰呈脓性、甚则气喘等症。喘息



性支气管炎患者,在症状加剧或继发感染时,常有哮喘样发作,气急不能平卧;如日久不愈,病情加重,则可发展为肺气肿,最后可继发肺源性心脏病。

由于本病以咳嗽为主要症状,故属中医学“咳嗽”的范畴。急性支气管炎多为外感咳嗽,慢性支气管炎多为内伤咳嗽;并发肺气肿、肺源性心脏病者则属“喘证”、“痰饮”的范畴。

### 【简易疗法】

#### 一、中药疗法

1. 蛇胆川贝液(成药),每次1支,口服3次,温开水送下。适用于支气管炎咳痰黄稠。

2. 急支糖浆(成药),每次10~15毫升,口服3次,温开水送下。适用于支气管炎咳痰黄稠。

3. 清气化痰丸(成药),每次1丸,口服2次,温开水送下。适用于支气管炎咳痰黄稠。

4. 蜜炼川贝枇杷膏(成药),每次1匙,口服3次,开水冲服。适用于支气管炎咳痰黄稠。

5. 鲜竹沥(成药),每次15~30毫升,口服3次,温开水送服。适用于支气管炎咳痰黄稠。

6. 祛痰灵(成药),每次20毫升,口服3次,开水冲服。适用于支气管炎咳痰黄稠。

7. 桑叶、菊花、桔梗、浙贝母各10克,生甘草3克,每日1剂,水煎服。适用于支气管炎咳痰黄稠。