

前 言

祖国医学是一个伟大宝库，应用简易疗法治疗疾病的历史悠久，而且经验极为丰富。为使读者便于查阅掌握，我们在 1988 年出版的基础上又收集了 1984 年至 1996 年全国主要期刊杂志刊载的、确有实效简便易行的常见病治疗方法，包括简易验方、针灸、食疗、推拿按摩及运动疗法等内容，按内、外、妇、儿、皮肤及五官科疾病进行分类，选编成册进行再版，以满足广大群众和基层医务人员的实际需要。

在编写过程中，由于涉及文章作者众多，又受篇幅限制，因此书中不一一署名，在此深表歉意。

应该说明的是，在选用书中急、重症的治疗方法时，应在送病人去医院就诊的同时使用，以免贻误病情而危及生命；对于一般疾病，只要对症，可先选用其中一方，如无效时，可酌情再选另一方的办法逐次应用；对于没有明确诊断，而不能准确掌握适应证时，应先请医生确诊后再根据病情酌情选用。

编者

1998 年 5 月于北京

内容提要

为进一步满足广大群众防病治病的需要，我们对《常见病简易疗法》一书根据近年来临床医学进展重新进行改编再版。

本书由第一版介绍的 126 个常见病症，扩充至 145 个病症，并对每个病症都增加了新的内容，按内、外、妇、儿、皮肤、五官科疾病及传染病等进行分类，分别介绍了各种简易验方、针灸、推拿按摩、食物疗法及运动疗法等防治疾病的方法，简便易行，疗效可靠，具有实用价值。

本书修订再版后，更适合广大群众、中医爱好者及患者阅读，并可供广大医务工作者在临床工作中参阅。

目 录

常见病症·····	1
发热·····	1
昏迷·····	5
咯血·····	6
呕血·····	9
中暑·····	12
头痛·····	14
牙痛·····	22
呕吐·····	30
腹痛·····	35
腹胀气·····	41
腹泻·····	44
便秘·····	49
便血·····	56
呃逆·····	59
支气管哮喘·····	62
传染病·····	73
流行性感冒·····	73
麻疹·····	75
水痘·····	78
流行性腮腺炎·····	81

百日咳	88
猩红热	93
肺结核	95
急性菌痢	100
慢性菌痢	107
病毒性肝炎	111
蛲虫病	119
蛔虫病	121
绦虫病	124
钩虫病	126
内科疾病	128
感冒	128
急性支气管炎	132
慢性支气管炎	136
肺气肿	146
肺原发性心脏病	149
风湿性关节炎	151
高血压病	156
低血压	168
冠心病	170
卒中 (中风)	175
消化性溃疡	180
急性胃肠炎	187
消化不良	190
慢性萎缩性胃炎	193
胆道蛔虫病	194

糖尿病·····	197
单纯性肥胖症·····	204
过敏性紫癜·····	206
神经衰弱·····	208
三叉神经痛·····	217
偏头痛·····	220
坐骨神经痛·····	224
癫痫·····	227
瘵症·····	228
神经性呕吐·····	231
周围性面神经麻痹·····	232
急性肾小球肾炎·····	238
慢性肾小球肾炎·····	241
急性尿道炎·····	246
泌尿系结石·····	247
阳痿·····	252
遗精·····	256
醉酒·····	260
外科疾病·····	261
痔疮·····	261
肛裂·····	268
肛痿·····	270
脱肛·····	271
下肢慢性溃疡·····	278
冻疮·····	282
烧烫伤·····	287

肋软骨炎·····	295
颈椎病·····	296
肩周炎·····	300
腰椎间盘突出症·····	306
老年性痛跟症·····	311
注射后硬结·····	312
腱鞘炎·····	313
腱鞘囊肿·····	315
腋臭·····	316
颈淋巴结结核·····	317
疔·····	323
急性乳腺炎·····	329
乳头皲裂·····	337
乳腺囊性增生病·····	338
鸡眼·····	341
急性腰扭伤·····	345
四肢关节扭伤·····	350
落枕·····	354
疖·····	356
毒蛇咬伤·····	359
毒虫蜇伤·····	362
皮肤科疾病·····	364
脱发·····	364
鬼剃头·····	367
少白头·····	370
痤疮·····	372

荨麻疹·····	377
湿疹·····	382
神经性皮炎·····	388
带状疱疹·····	391
脓疱疮·····	398
痱子·····	401
痱毒·····	403
疣·····	404
手足癣·····	408
手足皲裂·····	411
褥疮·····	413
白癜风·····	415
妇科疾病·····	418
痛经·····	418
闭经·····	426
倒经·····	430
子宫脱垂·····	431
子宫颈糜烂·····	437
功能性子宫出血·····	441
子宫肌瘤·····	445
人工流产术及放环后不良反应·····	446
真菌性阴道炎·····	447
老年性阴道炎·····	449
滴虫性阴道炎·····	450
外阴瘙痒症·····	452
盆腔炎·····	456

白带增多.....	458
妊娠呕吐.....	461
缺乳.....	464
回乳.....	469
不孕症.....	469
儿科疾病.....	473
夜哭.....	473
遗尿症.....	476
婴儿腹泻.....	483
鹅口疮.....	493
婴儿湿疹.....	495
佝偻病.....	497
抽风.....	498
小儿多汗.....	502
脑积水.....	503
五官科疾病.....	505
沙眼.....	505
睑板腺囊肿.....	507
急性传染性结膜炎.....	508
电光性眼炎.....	513
慢性鼻炎.....	514
慢性鼻窦炎.....	519
鼻出血.....	522
慢性化脓性中耳炎.....	525
梅尼埃病.....	530

慢性咽炎.....	533
声音嘶哑.....	539
口疮.....	541

常见病症

发 热

凡体温超过 37.5°C ，或 1 日内体温变化超出 1°C 时，即可认为是发热。引起发热的原因很多，一般分为感染性和非感染性两类。感染性发热主要是病原微生物侵入人体引起急性感染所致，如流行性感、麻疹、乙型脑炎、败血症、急性菌痢、疟疾、急性血吸虫病等，亚急性或慢性感染也可引起发热；非感染性发热，多见于组织损伤（急性心肌梗死、内出血、外伤或烧伤、大手术后）、恶性肿瘤、急性白血病、急性溶血性贫血、变态反应性疾病（如风湿病、血清病、药物热、播散性红斑狼疮等），另外，甲状腺机能亢进、脱水、中暑等也可引起发热。中医认为，发热是由外感或内伤所引起。外感发热多表现为恶寒、发热、无汗；内伤发热的特点是起病较慢，病程长，发低热，有盗汗，并伴有恶心、烦热等，多见于现代医学中的结核病、肿瘤及一些慢性感染性疾病。

【简易验方】

1. 治疗阴虚潮热等内伤发热的方药

方 1：枸杞根 30 克，首乌 30 克，水煎服，每日 1 剂。

方 2：糯稻根 30 克，大腹皮 30 克，旱莲草 15 克，水煎服，每日 1 剂。

2. 治疗外感发热的方药

方 1：生石膏 45 克（先煎），知母 15 克，生甘草 10 克，

板蓝根 15 克，鲜芦根 30 克，梗米 15 克，水煎服，每日 1 剂。

方 2：鸭跖草 30 克，马鞭草 30 克，威灵仙 20 克，青蒿 10 克，板蓝根 12 克，羌活 10 克，柴胡 9 克，水煎服，每日 1 剂，早、晚分服。

方 3：石膏 120 克，麻黄 3 克，桂枝 3 克，共研细末，水煎多次分服。

方 4：荆芥 10 克，白芷 6 克，辛荑 10 克，薄荷 6 克，黄芩 10 克，连翘 10 克，石膏 30 克，知母 10 克，板蓝根 15 克，甘草 5 克。水煎服，每日 1 剂，早、晚分服。

方 5：桂枝 10 克，荆芥 12 克，麻黄 10 克，黄芩 15 克，生石膏 40 克，银花 25 克，连翘 20 克，茵陈 30 克，藿香 15 克。水煎服，每日 1 剂，早、晚分服。

3. 治疗小儿发热的方药

方 1：鲜黄瓜叶 1000 克，白糖 500 克。将黄瓜叶洗净水煎 1 小时，去渣以小火煎煮，浓缩至要干锅时停火，冷却后拌入白糖混匀晒干，压碎装瓶备用。每次 10 克，以开水冲服，每日 3 次。

方 2：南瓜叶 2 片，丝瓜叶 2 片，苦瓜叶 4 片，荷叶 $\frac{1}{4}$ 片，梨皮 15 克，西瓜皮 30 克（以上均用鲜品洗净），水煎 2 次（时间不宜过长），当茶饮。上为 3 岁小儿剂量，其他年龄适当增减。

方 3：贯众、黄芩各 15 克，射干 9 克，板蓝根、鸭跖草各 30 克。水煎 2 次，制成浓缩液。2 岁以上小儿每日 1 剂，2 岁以下幼儿 2 剂服 3 天。

方 4：鲜牛苦胆 1 个，僵蚕 6 克，黄连或黄芩 6 克。将僵蚕装入苦胆中，悬挂于阴凉处 1 个月，取出僵蚕与黄连（芩）共研细末备用。1 岁以下的小儿每次服 0.1~0.2 克，1~2 岁每

次服 0.2~0.4 克，3~5 岁每次服 0.4~0.6 克，每日 3 次，温开水送服，可服 10~15 天。用于小儿高热、惊厥。

方 5：柴胡、荆芥、紫苏、薄荷。4 岁以下各用 20 克，5 岁以上各用 30 克。上药以热开水 1000~1500 毫升冲开后煎煮 5 分钟；或浸泡 20 分钟、去渣，将药液煮热。患儿脱去衣裤，用毛巾蘸浸药液反复擦洗全身，不可过热或过冷。每次擦洗 10~15 分钟，洗毕保暖休息。

方 6：珍珠粉、人工牛黄各等量，混匀备用。6 个月以下每次 0.3 克，半岁~1 岁每次 0.5 克，1~2 岁每次 1 克，3~4 岁每次 1.5 克，4~6 岁每次 2 克，6 岁以上每次 3 克。白开水冲服，每日 3 次。用于高热、昏迷、抽搐等。

方 7：1% 冷盐水灌肠，婴幼儿每次 100~300 毫升，儿童每次 300~500 毫升。

方 8：柴胡注射液滴鼻。清洁鼻腔后，每侧鼻孔滴入药液 1~2 滴，用拇指和食指轻轻按鼻翼后再滴药，如此反复进行，至滴完全量。一般用量：新生儿每侧 1 滴，2~6 个月每侧 2 滴，7~12 个月每侧 3 滴，1 岁~3 岁每侧 4 滴，4~6 岁每侧 5 滴，7~14 岁每侧 6 滴。

方 9：青蒿 10 克，藿香 10 克，佩兰 10 克，地骨皮 10 克，党参 10 克，柴胡 10 克，白蔻仁 10 克，知母 10 克，杏仁 10 克，常山 6 克。每日 1 剂，水煎分 3 次服。用于小儿因饮食不节，过食肥甘食物，滞胃助热，湿热合邪所致的长时间的午后发热，伴有头晕、身重、自汗、气短、食欲不佳、大便溏泄、舌苔黄厚腻者。

方 10：大黄、山栀子、僵蚕各 10 克，牛膝 6 克，细辛 2 克。共研成细粉，和匀，每次用 5~8 克，用醋调成膏，敷于双侧涌泉穴外用伤湿止痛膏固定，每 4~6 小时换药 1 次，可

连续使用。

【物理退热法】

1. 酒精擦浴：用 30%~50% 酒精，反复擦拭背部及四肢皮肤，约 5 分钟。注意重点擦拭腋窝和腹股沟。

2. 热水泡脚：用深桶 1 个，以温热水浸泡双脚，不要过烫，半小时后病人胸、额、背部发汗后即达目的。用毛巾擦干汗水，卧床休息。每日进行 1 次。

【按摩】（用于小儿发热）

取穴：印堂、合谷等。

方法：葱白头 3 个、鲜姜 3 片。捣烂浸入香油内，涂于小儿手心、印堂及两侧太阳穴，用拇指旋转按摩 30~50 次，印堂穴用两拇指向外推开按摩，再用指压合谷穴，然后适当用力握握小儿的手，使之惊啼，再使其安卧。

【食疗】

1. 取西瓜瓢去子，用洗净纱布绞挤汁液，代水大量饮用。（以三白西瓜为佳，即白皮、白瓢、白子）

2. 熟黄瓜 1 条，竹沥水 90 毫升，玄明粉 10 克，蜜糖 30 克。将黄瓜切碎加水 250 毫升，捣烂取汁，与其他药混匀，放碗中炖 30 分钟，1 日分 3 次服完。

3. 大梨 1 个，荸荠 5 个，鲜茅根 30 克，鲜麦冬 30 克，鲜藕 30 克。分别洗净、捣碎，用洁净纱布绞汁，混匀后凉服、温服均可。

4. 鸡蛋 2 个，蜂蜜 60 克。将鸡蛋打入碗中，混入蜂蜜、水适量搅匀，用煮沸的开水冲鸡蛋饮服，每日 1 次。

5. 香水梨或雪花梨数个，捣碎取汁，加蜜适量，熬后用凉开水冲服。

6. 西瓜取瓢去子，用洁净纱布绞汁，番茄烫后剥皮去子，

同样取汁。2 汁合并代水饮用。

以上各方均有清热之功能。

昏 迷

昏迷属临床急症，是脑功能严重障碍的一种表现。常见于：中枢神经系统炎症（如脑膜炎、各种脑炎、脑脓肿等），颅脑外伤（如脑震荡、脑挫伤、软脑膜下或硬脑膜外血肿），脑血管意外，颅内肿瘤，癫痫等；全身性疾病，如败血症、中毒性菌痢等感染性疾病，内分泌与代谢性疾病（尿毒症、肝昏迷、糖尿病昏迷、低血糖昏迷、妊娠中毒症、甲状腺危象等），心血管病（心衰、肺性脑病等）；药物与化学品中毒，如安眠药、酒精中毒等；物理因素如中暑、触电、高山性昏迷等。根据昏迷的程度分为：浅昏迷（病人意识丧失，但角膜、瞳孔及咽反射仍存在，四肢可有活动，对疼痛刺激仍有反应）和深昏迷（病人意识丧失，全身肌肉松弛，感觉与反射消失，仅维持呼吸与血液循环功能）。

祖国医学认为，昏迷是由温热、痰等病邪侵犯心包所致。根据病因不同将昏迷分为闭证与脱证。闭证包括温热蒙闭，温热陷入心包和中风等；脱证则有阴脱（亡阴）与阳脱（亡阳）之分，相当于各种原因所致的休克。

【简易疗法】

1. 针刺甲根穴

穴位：甲根穴位于指甲根部后缘皮肤部 0.1 厘米处（甲根基部），穴位呈弧形。每指 1 穴，1 手 5 穴，分别叫拇根穴、食根穴、中根穴、环根穴、小根穴。

方法：选用短毫针，用 75% 酒精常规消毒针具与穴位，医者以左手将患者手指捏住，指背向上，右手持针露出针尖 1 分

许，垂直或向近端斜刺入甲根穴皮下，随即出针，或捻转数次出针（不能提插），或留针 10~30 分钟，或刺出血，根据病情需要而定。针刺法刺入各指甲根穴中的任何一点，如第 2 次治疗时，可换一新针点。

2. 指切甲根穴

可用拇指或食、中指甲切压患者甲根穴。切压时患者有明显的痛感，刺激强度以患者能耐受为宜。一般每次切压 3~5 分钟，症状开始缓解。如未缓解时，可略移动切压点，继续切压。这样每隔 3~5 分钟移动一下切压点，1 次治疗的时间可达 20~30 分钟或更长，可持续切压，亦可松、压交替进行。

【注意】

应立即清除患者鼻咽部分泌物，保持呼吸道通畅。取侧卧位，防止痰液吸入而引起肺炎。应取平卧位，头不要枕在枕头上。昏迷属急症，在采取上述措施的同时，应立即送医院救治。

咯 血

凡喉部及喉以下的呼吸道血管破裂，血液随咳嗽从口腔咯出者称为咯血。咯血在呼吸系统疾病中如肺结核、支气管扩张最常见；也常见于肺脓肿、肺癌、肺吸虫病、左心衰竭、二尖瓣狭窄及肺梗死；某些先天性心脏病如肺动脉高压，造血系统疾病如血小板减少性紫癜等也可引起咯血。病人在咯血时常感喉部发痒或刺激感，然后咯出血液，其颜色鲜红带泡沫，常与痰液相混。出血少时仅痰中带血，出血多时可由口鼻喷出。祖国医学将咯血的病因分为外感与内伤两类。外感咯血，由外感风寒，或热邪犯肺，使肺络受伤而致血溢；内

伤咯血，则多因肾阴亏损，虚火上炎，伤及肺络所致。

【简易验方】

1. 治疗肺结核咯血的方药

鲜旱莲草 200 克左右，清水洗净，捣烂取汁为 1 日量，分 2~3 次冲服。

2. 治疗支气管扩张、肺脓肿等咯血的方药

鲜荷叶 1 张，洗净剪碎，放在捣蒜罐中，加凉开水少许，捣烂取汁。调加冰糖适量，顿服，每日 3 次。

3. 敷贴法治疗咯血的方药

方 1：大黄末适量，用食醋调成糊，敷于脐部。

方 2：苏木、当归、大黄、赤芍、桃仁、灵脂、红花各等量煎汁熬成膏，敷于脐部。

方 3：大小蓟、白茅根、发团各少许，炒炭研末，用大蒜捣成泥状贴于脐部。

【穴位封闭疗法】

药物：盐酸普鲁卡因注射液。

取穴：内关、尺泽。

方法：用 2 毫升注射器接 7 号针头，抽取 0.25% 盐酸普鲁卡因注射液 2 毫升，消毒局部皮肤，直刺双侧内关或尺泽，病人感到酸胀后，将药液注入，每穴 1 毫升。此法适用于肺结核和支气管疾患导致的咯血。

【针灸】

针刺孔最穴治疗肺结核咯血，取主穴孔最，配穴尺泽。方法：以强刺激为主，上下提插，大弧度捻转，留针 20~30 分钟。针感沿手太阴肺经向上传导至咽喉部、前胸部，感觉口干咽喉发凉，前胸发紧，向下传导至手指末梢者止血效果显著。

【食疗】

1. 红皮白心萝卜 1000 克，明矾 10 克，蜂蜜 100 克。将萝卜擦刮成细丝，以洁净布绞汁。将萝卜汁放于锅内煎煮，先大火后小火，至较稠时加明矾（以水溶化），调匀后再加蜂蜜 100 克，至沸停火，待冷装瓶备用。每次 1 汤匙，每日 3 次，空腹时服用。有止血润肺作用。

2. 珍珠 0.6 克，蜂蜜 120 克，猪板油 120 克，冰糖 120 克，香油 120 毫升，面粉 1000 克。珍珠研末，蜂蜜炼熟，猪板油炼后放冷，香油煮沸置冷；面粉稍炒黄后，将各味加入面粉中搅拌成膏状备用。每日 3 次，每次 1 汤匙，温开水送服。具有解毒、润肺之功。

3. 白芨 3 克，蜂蜜 15 克，鸡蛋 1 个。白芨研细粉备用。每日早晨取沸米汤 1 碗，冲入鸡蛋，加蜂蜜和白芨粉，调匀后食用。可润肺止血。

4. 马勃 200 克，白沙糖 500 克。将白沙糖放在铝锅中，加水少许，以小火煎熬至稠厚时加入马勃细粉，调匀即停火。趁热将糖倒在表面涂过食用油的大搪瓷盘中，待稍冷后将糖压平，用刀划成小块，经常含化食用，有清热止血作用。

5. 猪肺半副，白芨 30 克。将猪肺煮熟切片，白芨研细末，取猪肺蘸白芨粉食用，每日 1 次。经常食用，有止血作用。

【注意】

对于急性大咯血者，应让病人静卧、头侧向一方，或取半卧位，如果已知病变部位，应采取患侧卧位。注意保持呼吸道通畅，病人咳嗽时，应嘱其轻咳，不要强忍，以便排除气道内的积血。对于咳嗽剧烈者，可给予镇咳药并同时给予安络血等止血药。对病人给予精神安慰，减轻病人精神恐惧，待病情稍稳定后，再送医院进行诊治。