

常见病 中医自疗便方

·B

金盾出版社

目 录

上篇 各种疗法简介

脏器疗法	(1)
药粥疗法	(4)
药茶疗法	(7)
膏滋疗法	(10)
药酒疗法	(14)
蔬食疗法	(17)
药饼(糕)疗法	(21)
药枕疗法	(24)
药袋疗法	(26)
热熨疗法	(28)
外敷疗法	(30)
熏蒸疗法	(33)
洗浴疗法	(35)
灸治疗法	(38)

下篇 常见病的自我治疗

内科病方	(41)
感冒	(41)
痢疾	(43)
传染性肝炎	(45)
肺脓肿	(47)
支气管炎	(48)
支气管哮喘	(51)

肺结核	(53)
消化性溃疡	(55)
胃炎	(57)
肠炎	(59)
肝硬化	(62)
胆囊炎	(63)
高血压	(65)
中风后遗症	(67)
高脂血症	(68)
脑动脉硬化症	(71)
神经衰弱	(73)
肾炎	(76)
泌尿系统感染	(79)
泌尿系统结石	(81)
乳糜尿	(83)
风湿性关节炎	(85)
糖尿病	(87)
维生素 A 缺乏症	(89)
维生素 D 缺乏症	(92)
单纯性甲状腺肿	(94)
营养不良性水肿	(96)
贫血	(99)
血小板减少性紫癜	(102)
各种肿瘤	(105)
儿科病方	(107)
百日咳	(107)
麻疹	(109)

流行性腮腺炎·····	(112)
小儿遗尿·····	(113)
消化不良·····	(116)
小儿夏季热·····	(118)
水痘·····	(120)
鹅口疮·····	(121)
小儿疝气·····	(122)
妇科病方 ·····	(123)
闭经·····	(123)
痛经·····	(126)
功能性子宫出血·····	(129)
白带过多·····	(131)
先兆流产·····	(134)
缺乳·····	(136)
子宫脱垂·····	(139)
难产·····	(141)
妊娠呕吐·····	(142)
外科病方 ·····	(144)
疮疖·····	(144)
丹毒·····	(146)
乳腺炎·····	(147)
痔疮·····	(149)
血栓闭塞性脉管炎·····	(151)
骨髓炎·····	(153)
胆道蛔虫症·····	(155)
颈淋巴结核·····	(157)
脱肛·····	(159)

烧伤.....	(161)
软组织损伤.....	(163)
外伤出血.....	(165)
脓疮.....	(166)
冻疮.....	(168)
皮肤科病方	(169)
皮肤皲裂.....	(169)
头癣.....	(170)
牛皮癣.....	(172)
手癣 足癣 甲癣.....	(173)
湿疹.....	(175)
荨麻疹.....	(177)
带状疱疹.....	(178)
寻常疣.....	(179)
疥疮.....	(180)
五官科病方	(181)
中耳炎.....	(181)
鼻炎.....	(182)
结膜炎.....	(183)
咽炎.....	(185)
复发性口疮.....	(186)

上 篇

各种疗法简介

脏器疗法

〔什么是脏器疗法〕

用动物的内脏器官、组织、腺体作为药物，预防和治疗疾病的方法称为脏器疗法。

脏器疗法古老而又独特，它凝聚着祖国医药学的精华。成书于战国时期的中医经典著作《内经》记载：“……五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”所谓“五畜为益”，就有应用五畜的内脏器官补益身体，辅助治病的意思。我国第一部药物学专著《神农本草经》曾载有白马茎，鲤鱼胆，狗胆等数十种动物脏器药物，并对其主治功效作了详尽介绍，其中大部分已被临床证实是正确的，至今仍被沿用。“医圣”张仲景著《伤寒杂病论》别开生面地使用獐肝、牛肚、胆汁等动物脏器治疗热性病。“药王”孙思邈善用动物脏器治病，率先提出“以形治形”，“以脏补脏”的学说，奠定了脏器疗法的理论基础。他介绍的猪肾汤治疗产后虚羸，羊肝治雀目，鹿肾治阳痿等，疗效均较理想。宋代官方编纂的《太平圣惠方》和《圣济总录》记载的动物脏器食疗方剂数量之多，立意之新，制方之精，运用之广，是前所未有的。元代的食疗专著《饮

膳正要》创制了大量药膳合一，疗效卓著的脏器疗法方剂。羊心方治惊悸，牛肉脯治不思饮食，这些方剂给后世医家应用脏器疗法以较大的启发。明朝的李时珍在谈到大补阴丸治虚损病而用猪脊髓时，强调这是：“以骨入骨，以髓补髓”的具体应用。近代医家张锡纯以擅长食疗而享誉医林，他在《医学衷中参西录》中首先提出“脏器疗法”一词。现在，临床上仍然使用的中成药，诸如羊肝丸、虎骨酒、脏连丸、三鞭酒、河车再造丸等，都是屡经验证、疗效可靠的脏器疗法方。

〔脏器疗法的机理〕

唐代以前，人们使用动物脏器治病，缺乏系统的理论指导，随着实践的逐步深入，认识也逐渐深化。唐代医家孙思邈发现，动物内脏和人类的内脏，无论是组织，形态，还是功能活动，均十分相似。既然如此，同名脏器的物质基础，就有某些相同之处。在这种思想的支配下，他首先提出了“以形治形”，“以脏补脏”的学术观点，奠定了中医学脏器疗法的理论基础。他用羊朮治疗粗脖子病，用动物肝脏治疗夜盲，均为世界医学史上的先例。古人的这种朴素的形态学观点不无科学道理。现代医学认为，动物内脏具有良好的营养作用。生化分析表明，猪脑中赖氨酸含量很高，而赖氨酸能提高血脑屏障的通透性，有助于其它药物进入脑部。这些充分说明“以脑补脑”是有一定的科学依据的。动物内脏还具有激素、酶等生物活性作用。胎盘是治疗虚弱性疾患的良药，其功能：补气、养血、益髓。生化分析发现，胎盘含有促性腺激素、催乳素、促甲状腺素等，还含有多种有应用价值的酶，这些激素和酶对人体疾病，尤其是生殖系统疾病，可以起到某种非特异性的治疗作用。其次，某些动物内脏尚有抑菌消炎作用。药理研究证实，胆汁具有较好的消炎、抗过敏、抑菌功能。对于脏器疗法的机理，有些已被人

们所揭示和发现,但有些还尚待进一步探索和研究。

〔脏器疗法的优点〕

(1)药膳合一。脏器疗法具有药食同用,药膳结合,药疗加食疗,药补加食补的优点。自古以来,医食同治,药食同用,以食物供药用者颇多。动物内脏既可食用,又能入药,难以严格区分。和药物配伍应用,具有强身壮体,防治疾病的作用。从某种意义上说,脏器疗法乃是药物疗法和食物疗法的有机结合,是集药疗和食疗于一体,熔药补和食补为一炉,较为理想而又较易推广使用的治疗方法。

(2)易于制取,便于服用。大部分动物脏器,诸如畜类的猪、牛、羊,禽类的鸡、鸭、鹅等,都是家庭膳食的常用之品。取材容易,这就为使用脏器疗法提供了便利条件。一日三餐,均可食用,甚为方便。

(3)无毒、无害。动物内脏器官,多富有营养价值,长期食用,绝无毒、副作用,是单纯使用中西药所无法比拟的。慢性虚弱性疾病,尤为适宜使用这一疗法。

〔应用范围〕

脏器疗法适用于预防疾病和治疗某些急性病,而且特别适合于慢性虚弱性疾病的调理。孙思邈用羊骨粥治疗肾脏虚冷,《圣济总录》用猪胰酒治疗久咳喘嗽,《饮膳正要》用牛肉脯治脾胃久冷,民间以猪肚煨大蒜治疗久痢,用猪蹄汤通乳,以胎盘补血,都充分说明,脏器疗法能起到扶助正气,增强人体抗病能力的作用。因此,脏器疗法是慢性病人自我调养的一种好方法。长期坚持服用,往往能收到预期效果,达到药半功倍的目的。

〔注意事项〕

使用动物内脏器官治疗疾病,要注意选择脏器的时间,无

论何种脏器,应以现用现取为佳。难以做到的,也应选择屠宰不久,低温保存的为好。脏器放置时间过久,其中的有效成分往往有不同程度的破坏,从而影响药效。

选择动物脏器,还要考虑到动物的品种及年龄,如睾丸应取青壮年牲畜的,胰脏当取在饱餐之后的,甲状腺应取雄性动物的,等等。否则,将难以发挥药效。

动物内脏多含有丰富的蛋白质,贮藏不慎,时间太久,极易变质腐败,非但不能治病,反而容易造成食物中毒,影响身体健康。

值得指出的是,某些动物内脏,诸如脑、肝、肾、胃等,含有大量的胆固醇。高脂血症,动脉硬化症和高血压病患者,如在医生指导下使用,一般不会产生不良后果。

药粥疗法

〔什么是药粥疗法〕

药粥疗法,是用米和药物同煮成粥防治疾病的方法。

药粥疗法是我国比较古老的一种食疗方法。据不完全统计,历代方书大约载有五百多个药粥方。其中既有单味药粥,也有复方药粥;既有植物类药粥方,也有动物类药粥方;既有治疗疾病的药粥方,也有养生延年的药粥方。这些药粥方疗效确实,颇受群众的欢迎。

药粥疗法最早起源于粥饮。《周书》中就有“黄帝始烹谷为粥”的文字记载。使用药物和米谷煮粥治病,大约始于汉代。名医淳于意用火齐粥为齐王治厥证,便是见证。《内经》认为“药以祛之,食以随之”,“谷肉果菜,食养尽之”,可以说,这是药粥

疗法最早的理论基础。张仲景在临床上对药粥的应用，积累了极为丰富的经验。集 80 余年经验而写成《千金要方》和《千金翼方》的孙思邈，首用米谷皮糠粥防治维生素 B 缺乏而致的脚气病，是前无古人的创见。羊骨粥，防风粥等粥疗良方，也都出自孙氏笔下。宋朝使用药粥疗法较前更为广泛，许多方书中均广收博采，推广使用。金元四大医家之一的李东垣，为“补脾派”的创始人，用药每多兼顾脾胃，对药粥疗法有相当研究。他拟的绿豆粥、茯苓粥、麻仁粥，都有很好的疗效。邹铤著《寿亲养老新书》，录有药粥方 70 余首，为老年人的养生食疗提供了一份宝贵资料。

明清时代，药粥疗法更为家喻户晓，《粥谱》是迄今所知收录药粥方剂最多的一本方书。247 个粥疗方，分为谷类、蔬菜、植物类、木果类、卉药类、动物类等，并简述了每一粥方的主治功用。近代医家张锡纯，当代名医蒲辅周、岳美中等，都对粥疗十分推崇，并创制了许多药粥方，经临床验证，行之有效。

〔药粥疗法的机理〕

药粥是米谷同药物煮制而成的，是一种较好的药膳食治疗法。米谷有良好的健脾胃补中气的功能，前人对此倍加赞誉。王孟英说得好：“粳米甘平，宜煮粥食，粥饭为世间第一补人之物。贫人患虚症，以浓米饭代参汤。病人、产妇粥养最宜”。《医药六书药性总义》也说：“粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品”。因此，米谷做成的药粥，首先具有健脾益胃，补益“后天”的功效。和米谷同煮的药物，随着其性味功用的不同而有别。对于感冒引起的高热不退、肺热喘咳、头痛、无汗、烦躁，发汗豉粥有着较好的发汗、清热作用。温热病人口渴多饮、心烦、目赤、口舌生疮、小便黄赤，服用竹叶粥，能清心火，除烦热，利小便。凡此等等，说明药粥能起到“祛邪”的功

效。就药粥“扶正”而言，表现在它能补气、补血、补阴、补阳、补五脏虚弱等方面。珠玉二宝粥以补气，龙眼肉粥以补血，玉竹粥以补阴，雀儿药粥以补阳，甘松粥以健脾胃。通过调整人体的气血阴阳以及脏腑间的相互关系，达到滋养强壮，补益机体，甚至抗老防衰，延年益寿的目的。

〔药粥疗法的优点〕

(1)安全、有效。由于粥疗是采用服粥的方法，达到服药的目的，从而防治疾病的，因此，一日三餐都可以服用，同时，可坚持久服，并无毒、副作用。

(2)便于服用，吸收充分。药粥属于半流质，具有中药汤剂的优点，便于胃肠道充分吸收，发挥药效较快，是一种良好的剂型。

(3)寓治于食。药粥，是以米谷作为基质的，因此，它既不同于单用药物治病，又有别于纯服米粥的扶正调理，药物与米谷配伍，同煮为粥，寓防治疾病于平素饮食之中，有着药治结合食治，药补结合食补的双重功效。

〔应用范围〕

药粥疗法在临床上应用颇为广泛，它既能预防疾病，又能治疗疾病，还可用于病后及妇女产后的调理。

内科临床的许多常见病，诸如消化系统的胃炎、消化性溃疡、肠炎、痢疾；呼吸系统的支气管炎；泌尿系统的肾炎、肾盂炎；心脑血管系统的高血压病、动脉硬化；生殖系统的不育、不孕、性功能减退等；老年病，妇科病以及某些慢性调理性疾病，都有一些久经验证、疗效较好的单方验方。只要选方合理，制作得法，坚持服食，就会收到理想的效果。

〔注意事项〕

应用药粥时，应做到“根据病情，辨证选粥”。因为中药有

寒热温凉的性味不同，所以，药粥随着加入药物的不同，性味也有差异。寒证用温性粥，热证用寒凉粥，气虚用补气粥，血虚用补血粥，凡此等等，都必须注意，切不可不究药性，滥施妄用。

药粥的配制煎煮方法，是根据不同药物的性能与特点决定的。有把中药煎煮弃渣取汁，再与米谷煮粥的；有以原汁同米煮粥的；有用中药直接同米谷煮粥的；还有先将中药研为细粉，与米谷煮粥的。煎煮方法是否科学合理，直接影响到药粥的疗效。

药茶疗法

〔什么是药茶疗法〕

古人以茶叶为主要原料，配合其他药物，磨成粗末，制成茶砖，服用时以沸水浸泡或加热煎煮，防治某些疾病，这种方法称为药茶疗法。后世医家取其意而用之，将药物以开水浸泡或煎煮，以汤代茶饮服，也属药茶疗法范围。

药茶疗法是在茶叶治病的基础上发展起来的一种治疗方法。几千年以前，我国劳动人民就掌握了用茶叶治病的方法。气香悦口的茶叶经过泡沏，既能醒脑清神，开胃消食，又能降火、解毒、利尿、治病，确为饮料中之佳品。在茶疗的启发下，古代医家和民间群众便以某些食物性药物或者性味甘淡的药物，泡沏代茶以治疗许多慢性疾病。以“脾胃论”享誉医林的金元四大医家之一的李东垣，创制姜茶饮，即以生姜，陈茶浓煎，代茶频饮，治疗赤白下痢，寒热疟疾，兼能消暑解酒。这是一剂价廉效著的茶疗良方，至今为许多医家沿用。清代宫廷中御医

使用药茶疗法防治疾病,亦属多见,《慈禧光绪医方选议》中就载有大量的药茶方剂,其中“代茶饮方”一节主治范围包括明目、和胃、润喉、止嗽等,深为宫中欢迎。

午时茶,是北京同仁堂传统的药茶方剂,它是由《拔萃良方》的天中茶加減而成,既往药肆里还把它制成茶砖,以便于保存、服用,是旧时家庭必备常用药品。风寒感冒、食积吐泻、腹痛便秘以及水土不服,泡沏饮服无不应验收效。

民间应用药茶治疗咽喉科疾病更为普遍。金银花煎汤代茶治咽喉红肿,胖大海泡饮医声音嘶哑,喉疫流行区域用莱菔煎汤代茶,能预防喉疫的蔓延。

近代医家也常用药茶治病。南京药学院叶桔泉教授,以莲心泡茶治高血压;决明子泡茶治习惯性便秘,降低胆固醇;佛手泡茶治胃脘痛。临床证实这些药茶方剂不仅便于长期服用,而且疗效满意。

当今,风靡全球的降脂茶,减肥茶,也以药茶的剂型出现,受到了国内外广大群众的欢迎。

〔药茶疗法的机理〕

药茶疗法,长期以来受到慢性调理性疾患及咽喉科疾患病人的欢迎,首先是由它的给药途径的特殊性决定的。药茶是采取以药代茶的方式,因此,它是一种小剂量频繁给药法,这样,有利于机体较好地吸收药物的有效成分,并且,可以使药物在体内较长时间地保持着一定的浓度。

药茶疗法常被用来治疗咽喉疾患,其原因在于它能直达病灶。药茶入口,经过咽部,长期而缓慢地作用于病灶,局部吸收较之胃肠吸收,更有助于发挥药效,因此,它是防治咽喉疾患的一种好方法。

〔药茶疗法的优点〕

(1)易于吸收。药茶是沸水浸泡或热煎后饮用的,因此,它具备中药汤剂的吸收较快的特点。少量频饮,茶剂在胃肠道缓慢通过,药物的有效成分能够充分吸收利用,发挥药效。

(2)服用方便。慢性疾患需要长期煎药服药,既受时间限制,又受条件约束,甚为不便;而药茶则可以坚持较长时间地服饮,不受器皿等条件的限制,有条件的可以煮服,无条件的可以直接浸泡服用,同样能达到治疗目的。

〔应用范围〕

药茶可用来预防疾病,民间有大量的实践,效果较为理想。酷夏盛暑,以金银花、白菊花泡茶能预防中暑。演员、教师经常用胖大海泡饮,可以减轻用嗓疲劳,防止声哑。肝炎流行时,用板蓝根和大枣煎汤代茶,有预防肝炎的作用。因此,药茶是一种值得推广的防病方法。

药茶是慢性调理性疾病的可选方法。某些心脑血管病变,像高脂血症、高血压病、动脉硬化等,都有相应的药茶方剂可供长期饮用。

药茶还是治疗咽喉科疾患的常用方法之一。急、慢性咽喉炎,声带病变,食道疾患等,都可选择药茶治疗。

〔注意事项〕

应用药茶防治疾病,首先应注意的是:平素脾胃虚弱,水饮较甚,消化力差者,不宜长期饮用。过多的饮用药茶,无异增加脾胃的负担,冲淡胃液,削弱消化功能。其次,一般组成茶疗方剂的药物必须是甘淡爽口的,若苦味太浓,异味太烈,必然给患者带来恶性刺激,还会损伤脾胃。这是茶疗组方选药时,应当注意的事项。

膏滋疗法

〔什么是膏滋疗法〕

膏滋，就是把药物的煎液浓缩，放入糖或蜂蜜等，熬成稠厚的膏剂，因为制作膏剂的处方多有滋补性质，故称为膏滋。它相当于现代药物制剂的流浸膏。膏滋疗法，是在中医理论指导下，使用膏滋以预防和治疗疾病的一种方法。它对于体质虚弱者和多病的老年人，尤为适用。

膏滋疗法的应用较晚，它是在传统汤剂的基础上发展演变而来的一种独特的中药剂型。唐宋时期，许多医家开始重视膏滋的使用，宋朝的洪景严在《洪氏集验方》中，载有琼玉膏一方，由人参、茯苓、生地、白蜜炼制而成，主治虚劳干咳，咽燥咯血等，是养阴润肺的佳方，后世医家一直把它视为滋阴膏剂的代表方。金元时期，医学流派百家争鸣，各创新说，以养阴派著称的朱丹溪，变更洪氏该方的剂量，仍用其名，另制琼玉膏一方，以填精、补虚、调真、养性。刘完素在他所著的《素问病机气宜保命集》中，介绍了许多养生之法，倡用膏滋，其所创制的桑椹膏，主治血虚生风，血痹风痹，老年便秘，夜寐不安等，确是一帖养生保健的膏滋良方。

明代著名医药学家李时珍，对膏滋颇有研究，他在《本草纲目》中，曾详细交待了益母草膏制作的整个过程，“以水浸过二三寸，煎煮候草烂，水减三分之二，漉去草。取汁……入盆中，澄半日，以绵滤去浊滓。以清汁入釜中。煎如稀饴状，慢火煎取一斗，如饴状。瓷瓶封收”。这种不加赋型剂的熬膏法，也是制作膏剂的方法之一。此时众多的膏滋方剂，都散见于其它

医家的有关著作中,如张景岳创制的两仪膏,药仅人参、熟地两味,对于精气大虚者,确是不可多得之方。王肯堂创制的参术膏,药用人参、白术为伍,对于中风虚弱者,大有益气补虚之妙。清代使用膏滋渐为普遍,许多虚弱性疾患,医家尤为擅用膏滋疗法。如张璐在《张氏医通》中介绍的二冬膏,疗效颇为可靠,是治疗肺胃燥热的膏滋良方。

膏滋疗法,不仅医家喜用,在人民群众中同样颇受欢迎。民间使用膏滋疗法治疗慢性疾病更是屡见不鲜。主治肺燥咳嗽的枇杷叶膏,治疗妇女血亏闭经的调经养血膏,治疗肝肾两亏而见梦遗、滑精的金樱子膏,都是民间医疗经验的结晶。至于黄芪膏、党参膏等,经临床实践其疗效均较理想。

〔膏滋疗法的机理〕

膏滋疗法是以滋补、保健、强身为主要宗旨的,尤其适宜于冬令进食。冬天吃“膏滋”,是增加冬藏的措施之一。中医强调“春夏养阳,秋冬养阴”。冬季,人的皮肤致密,汗孔常闭,出汗较少,所以是进食补品的有利时机。而春夏秋季,特别是炎热的夏天,人的皮肤松缓,汗孔常开,出汗多,精气消耗较大。到了严冬,就容易罹患疾病,此时,进食膏滋,以封敛贮藏精气,增强机体的抗病能力,是颇为适宜的。

膏滋是由药料反复煎熬而成的稠粘药汁,因此,药料的配方决定了膏滋的性质。补气用党参(或人参)、茯苓、山药等;补血用熟地、当归、首乌等;温阳用仙灵脾、沙苑子、鹿角(或鹿茸)等;滋阴用龟板、麦冬、生地等,根据病情的需要,选择相应的药物和方剂制作,在可能的情况下,请有经验的医生具体指导,辨证施用,疗效将更加显著。

膏滋的赋型剂一般是糖或蜜。糖有多种:红糖,内含棕色物质糖蜜以及叶绿素、叶黄素、胡萝卜素和铁质等。中医认为

红糖性温，具有益气，暖中，化食之功，并有缓解疼痛的作用。因此，温补类膏滋适宜选用红糖。白糖是红糖去掉糖蜜及杂质，经提纯精制而成。从营养价值来说，不及红糖。但白糖性寒，其润肺生津之功，较红糖为佳。冰糖为白糖煎炼而成的冰块状结晶，性平，功能补中益气，和胃润肺，适宜于各种体质的人。因此，民间喜用冰糖收膏不无道理。饴糖是米谷等经发酵糖化制成的糖类，含有麦芽糖等，性温，有补虚冷、健脾胃、润肺止咳的功用，为滋养缓和强壮药，营养价值较高。古今医家多用以补中益气，主治虚劳疾患，也是制膏的常用赋型剂。蜂蜜具有补中、润燥、止痛、解毒的功用，其主要成分是果糖和葡萄糖，还含有少量蔗糖、麦芽糖、多种维生素及微量元素等，现代医家把它作为营养心肌、保护肝脏、润肠、降压、防止血管硬化的食品服用，所以是良好的营养剂。由此可见，膏滋的赋型剂本身对人体就有营养、滋补强壮作用。

〔膏滋疗法的优点〕

(1)缩小剂量。膏滋是药料经过反复熬制浓缩提取的精华，量少而质精。因此，它不含有纤维素及杂质，服用起来不伤胃气，便于消化吸收。对于平素肠胃功能欠佳的患者，尤为适宜。

(2)便于久服。与中药其它剂型，汤、丸、散、丹相比，膏滋更为适合长服久服。通常熬制一料膏滋，可以服用半个月至二个月不等，食用起来简单，方便。沸水冲化后即可饮用，也可含化。

(3)服用适口。膏滋中含有大量的糖分，具有较好的矫味作用，服用起来甘甜悦口。无论大人小孩，服用时间长短都不会厌恶。