

慢性病

良方妙治

欧广升 主编

众所周知，慢性病的病程较长，一般需
长时间的药物治疗。有相当多的慢性病病人
高血压、糖尿病等需要长期服药，其
要生长期，而西医的化学药品副作用
较长时间服药对人体所造成的药源性的
又是产生许多新的慢性病的重要因素之一
因此，寻找副作用小、疗效肯定、安全
便的自然替代疗法，具有
药具有

展前景。目前我国已进入了人口老龄化
慢性病的发病率正在逐年上升。如何发
医药治疗慢性病的优势，使之成为防治
病的主要手段，对于提升中医的学术地
加强国际交流，造福世界人民均具有十
的意义。民间良方妙治因其方法简单
便、疗效卓著，是中医药治疗慢性
重要组成部分，值得我们大力收集验证
索研究。

众所周知，慢性病的病程较长，一般需
长时间的药物治疗。有相当多的慢性病病人
高血压、糖尿病等需要长期服药，其
要生长期，而西医的化学药品副作用
较长时间服药对人体所造成的药源性的
又是产生许多新的慢性病的重要因素之一
因此，寻找副作用小、疗效肯定、安全
便的自然替代疗法，具有

湖南科

慢性病

良方妙治

主编 欧广升

编者 欧广升

胡银燕

杨婷

刘志平 谭献彬

图书在版编目 (C I P) 数据

慢性病良方妙治 / 欧广升主编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5357-5282-6

I. 慢… II. 欧… III. 慢性病—验方—汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 050002 号

慢性病良方妙治

主 编: 欧广升

责任编辑: 曹 鹤

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 衡阳博艺印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 衡阳市黄茶岭光明路 21 号

邮 编: 421008

出版日期: 2008 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 930mm × 1044mm 1/24

印 张: 17

字 数: 436000

书 号: ISBN 978-7-5357-5282-6

定 价: 29.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

中医药治疗慢性病已有数千年历史，在这漫长的历史进程中，积累了极其丰富的经验。临床上寻找有效的治病良方始终是历代医家与病人矢志不渝的共同追求，但由于许多简、便、廉、验的良方妙治大多散见于民间或历代医疗文献之中，因此大力收集、整理、验证，并探索其应用规律，对于继承和发展中医学事业有着极其重要的意义。

书中收录的良方妙治，来自于民间的搜集和良师益友的传授以及古今医籍和文献中，并且是经过编者筛选及临床反复验证确有良效的药方。编者根据慢性病家庭养护特点，将药方进行适当地加减变化，选择安全有效的药方，向读者介绍，以供治疗时选择。

本书主要介绍治疗常见慢性病的良方妙治，力图从治疗与调养的角度，来探索研究中医治疗慢性病的基本规律，以求知常达变，以利于疾病的治疗与康复。为方便读者阅读，虽然书中大部分疾病名称采用西医的病名，但治疗思路及方法均为中医内容。全书体例新颖，阐述简明，实用性强，是国内少有的系统介绍慢性病中医康复治疗的科普书，适合慢性病病人、临床医护人员、康复治疗专业人员阅读参考。值得说明的是，本书作为科普读物，一些专业化的名词术语及验方中的药名沿用了大众所熟知的词汇和名称。

俗话说：“病来如山倒，病去如抽丝。”由于慢性病的病程较长，病人不可能长期住院治疗，有相当多的病人绝大多数时间要在家中度过。因此，寻找安全有效、操作简便的家庭康复治疗方法便显得格外重要。本书选择的良

方妙治侧重于慢性疾病的家庭康复治疗与调养需要，希望能对慢性病病人有一定的帮助。由于书中引用的文献资料较多，且不少处方编者根据自己的临床实践已作了调整，故未一一列明出处，敬请谅解。

鉴于编者学识水平有限，书中难免有错误及不当之处，恳望读者批评指正。

欧广升 胡银燕

2008年3月

目录

一、中医治疗慢性病的优势与前景/1

二、中医治疗慢性病的基本特点/3

1. 中医治疗慢性病的作用机制/3
2. 中医治疗慢性病的诊治要诀/4
3. 中医治疗慢性病的注意事项/6

三、慢性病常用中医疗法/8

1. 膏滋药疗法/8
2. 丸剂疗法/9
3. 散剂疗法/11
4. 药粥疗法/13
5. 药饭疗法/14
6. 药酒疗法/16
7. 药膳疗法/18
8. 药茶疗法/20
9. 药熨疗法/21
10. 敷贴疗法/23

四、常见慢性病良方妙治/25

1. 内科病症/25
 - 慢性支气管炎/25
 - 支气管哮喘/30
 - 支气管扩张/36
 - 慢性阻塞性肺气肿/38
 - 冠心病/40
 - 高血压病/45
 - 高脂血症/50
 - 病毒性心肌炎/53

中风后遗症/56

癫痫/60

失眠症/64

血管神经性头痛/69

周围性面神经麻痹/74

面肌痉挛/78

风湿性关节炎/80

类风湿关节炎/86

痛风/90

慢性胃炎/92

胃及十二指肠溃疡/96

胃下垂/100

慢性结肠炎/103

老年性便秘/106

慢性肝炎/108

肝硬化/112

慢性胆囊炎与胆囊结石/114

肾结石/119

慢性肾小球肾炎/122

糖尿病/125

甲状腺功能亢进症/128

2. 外科病症/131

颈椎病/131

肩关节周围炎/136

肱骨外上髁炎/140

腰椎骨质增生症/141

腰椎间盘突出症/144

坐骨神经痛/147

慢性腰肌劳损/149

目录

非化脓性肋软骨炎/152

骨化性肌炎/154

慢性骨髓炎/156

骨结核/159

血栓闭塞性脉管炎/162

血栓性静脉炎/165

痔疮/168

3. 皮肤科病症/171

荨麻疹/171

皮肤瘙痒症/174

湿疹/176

白癬风/180

硬皮病/183

神经性皮炎/185

银屑病/188

带状疱疹/192

扁平疣/197

斑秃/201

手癣/204

足癣/207

瘢痕疙瘩/209

4. 男科病症/211

阳痿/211

遗精/214

精液异常症/216

血精症/219

不射精症/221

慢性前列腺炎/222

前列腺肥大症/225

5. 妇科病症/228

痛经/228

闭经/231

功能性子宫出血/235

白带过多/240

子宫脱垂/245

习惯性流产/248

产后乳汁不足/251

不孕症/254

更年期综合征/256

慢性盆腔炎/259

6. 儿科病症/262

口腔炎/262

百日咳/264

厌食症/267

夜啼症/270

小儿慢性腹泻/272

小儿营养不良/276

遗尿症/280

小儿脱肛/283

小儿麻痹后遗症/285

小儿脑瘫/287

小儿多动症/288

睾丸鞘膜积液/290

7. 五官科病症/293

内耳眩晕症/293

耳鸣/296

慢性化脓性中耳炎/299

慢性鼻炎/305

慢性萎缩性鼻炎/307

过敏性鼻炎/310

慢性鼻窦炎/313

鼻息肉/316

慢性咽炎/318

慢性扁桃体炎/321

咽异感症/323

复发性口腔溃疡/326

牙痛/329

近视、远视/334

视网膜色素变性/335

中心性浆液性脉络膜视网膜病
变/337

老年性白内障/340

8. 肿瘤科病症/341

甲状腺瘤/341

乳腺增生/344

子宫肌瘤/347

乳腺癌/349

原发性肺癌/353

食管癌/355

胃癌/358

肝癌/361

大肠癌/364

宫颈癌/366

癌性疼痛/369

五、亚健康养生良方/372

消除疲劳/372

增强抵抗力/374

促进性欲/376

情绪忧郁/379

减肥/381

脱发/384

青少年白发/386

去斑增白/388

痤疮/392

酒渣鼻/395

腋臭/397

冻疮/399

参考文献/402

中医治疗慢性病的优势与前景

中医治疗慢性病历史悠久,《孟子·离娄》中就有“七年之病,求三年之艾”的记载。从历史上看,中医被广泛地用于治疗各种慢性病,自周、秦迄至明、清,历代有发明,且疗效卓著。也正是由于重视了慢性病的研究与治疗康复,而构成了中医的内伤杂病独特的诊疗体系和重要的中医流派。

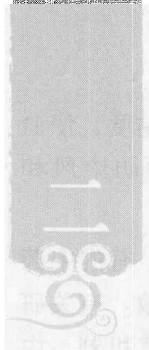
总结秦汉以前医学成就的医学巨著《黄帝内经》,为中医治疗慢性病奠定了坚实的基础。《黄帝内经》确立的整体观念,提出的阴阳、脏腑、经络、气血等独特的生理系统,以及七情、饮食、劳倦等病因病机学说和望、闻、问、切四诊合参的诊断方法,论述治疗与组方的基本原则,强调无病先防、有病早治的预防保健思想,从而形成了较为系统的慢性病防治理论,成为中医治疗慢性病学术理论发展的渊源与基础。

汉代张仲景在系统继承《黄帝内经》学术思想基础上,进一步发展了慢性病的中医治疗理论,他在《伤寒杂病论》中所倡导的“辨证论治”原理成为今天中医临床的两个重要原则之一。自唐、宋至明、清,由于内伤杂病学术理论不断发展,人们对疾病的认识不断深化,同时由于中药学和方剂学、针灸学等学科的不断发 展,使以慢性病为主的内伤杂病辨证论治体系日趋成熟和完善。

众所周知,慢性病的病程较长,一般需要较长时间的治疗。有相当多的慢性病病人,如高血压病、糖尿病等需要长期服药,甚至需要终生服药。而西医的化学药品毒副作用大,较长时间服药对人体所造成的药源性伤害,又是产生许多新的慢性病的重要因素之一。因此,寻找毒副作用少、疗效肯定、操作简便的自然替代疗法便显得格外重要。而中医药具有上述优势,所以成为全世界治疗慢性病自然替代疗法的重要选择,具有广阔的发展前景。目前我国已进入了人口老龄化社会,慢性病的发病率正在逐年上升。如何发挥中医药治疗慢性病的优势,使之成为防治慢性病的主要手段,对于提升中医的学术地位,加强国际交

流，造福世界人民均具有十分重要的意义。民间良方妙治因其方法简单、使用方便、疗效卓著，是中医药治疗慢性病的重要组成部分，值得我们大力收集验证，探索研究。





中医治疗慢性病的基本特点

1. 中医治疗慢性病的作用机制

(1) 促进血液循环 中医通过药物或针灸等治疗，可以改善血液黏稠度，促使血管扩张，降低外周阻力，提高血液的流速和流量，从而有效改善血液循环。由于血液循环的改善，为各组织器官提供更多的氧气和养分，进而促进新陈代谢，达到治病和保健的目的。由于慢性病大多存在血液循环障碍，因此，中医药对有血液循环障碍的风湿性关节炎、中风后遗症、冠心病等均有显著的疗效。

(2) 增强和调整免疫功能 中医通过药物或针灸等治疗，在促进全身血液循环改善的同时，也相应地改善了淋巴液的循环。淋巴细胞对外有抑制病毒、细菌的防卫作用，对内有抑制致病菌的作用。淋巴液循环的加快，可以促使淋巴细胞不断产生抗体，从而增强了人体的免疫功能。此外，相当多的中药如党参、灵芝等还能增强网状内皮系统的吞噬功能，对机体的细胞免疫和体液免疫能力均有提高。因此，中医对免疫功能低下的慢性支气管炎、慢性结肠炎等慢性病均有显著的疗效。

(3) 调整血压 中药、针灸对血压均有明显的调整作用。如钩藤、天麻、葛根等中药能促使血管扩张，降低外周阻力，提高血液的流速和流量，从而有效改善全身血液循环，从而可以使高血压下降。而附子、肉桂等中药能增强心肌的收缩，使外周血管收缩，从而使低血压回升。因此，中医药不仅可以用来治疗高血压病，也可以用来治疗低血压病。

(4) 降低血液黏稠度 肥胖症和一些中老年人的血液呈高黏滞状态，血液流动缓慢，尤其是平常运动量少、血脂高、血液黏度高的人，容易引起中风等

脑血管病。中药能在改善全身血液循环的同时，降低血脂，改善血液黏度，使血流朝正常状态转化，最后达到良性循环。因此，中医药可以用来预防中风和减肥。

(5) 防癌抗癌 不少中药具有调整、增强机体免疫功能的作用，有的中药还可抑制肿瘤组织的生长，临床上应用中医药治疗肿瘤取得较好的疗效。有关研究表明，针灸疗法中的灸法还能激活在人体皮肤组织中存在的潜在抗癌机制。由于灸疗通过增强免疫系统的功能和激活人体潜在的抗癌机制，因此中医药、针灸疗法均可以用于治疗和预防肿瘤。

(6) 调节神经、内分泌系统功能 中医通过心理、药物或针灸等疗法，能舒缓精神紧张，改善睡眠状态，从而调节神经内分泌系统的功能。因此，中医对神经内分泌功能紊乱的失眠、血管神经性头痛等慢性病均有显著的疗效。

总之，中医治疗慢性病是通过多种途径来调节人体机能的。虽然国内外对中医的作用机理作了一定的临床和实验研究，但就其深度和广度来讲，远远还不够，在不少方面几乎还是空白。今后，我们必须以传统中医理论为基础，充分利用现代科学技术，积极探讨和研究中医的作用机理，提出或创立新的理论，进一步提高临床治疗效果，这样才能适应人们防病治病及保健事业的需要。

2. 中医治疗慢性病的诊治要诀

(1) 诊断要诀

①慢性病的辨病应以西医病名为主，因为西医病名普通老百姓能够明白理解。

②慢性病的辨证应以中医思维为主，以虚实为纲，以脏腑气血阴阳失调为目。

③慢性病因久病致虚、久病入络，因此，临床多为虚实夹杂之证，单纯虚证或实证甚少。虚多以肺、脾、肾虚为主，实证多为瘀滞，或兼痰、兼湿、兼寒、兼热。

④慢性病因久病致瘀，一般均会导致腑气的呆滞、胃纳下降。

⑤慢性病因病久传化，一般均会导致多个脏腑兼病，辨证时应注意分清主次、先后。

(2) 治疗要诀

①慢性病的治疗应注意通便排毒。由于病久而致肺气呆滞，一般会有大便秘结，所以在治疗上应注意通便排毒。大便以每天排1~2次，黄便为佳。

②慢性病的治疗应注意开胃纳食。由于病久而致肺气呆滞，胃纳下降，一般会有厌食症状，所以在治疗上应注意开胃纳食。一切对胃气有损伤的药物不宜久服，有毒中药应中病即止，不可久服。

③慢性病的治疗应注意活血通络。由于病久致瘀，一般会有瘀滞症状，所以在治疗上应注意活血通络。但对正气有损伤的破血药物不宜久服，或可佐以扶正中药。

④慢性病的治疗应注意扶正补虚。由于病久致虚，一般会有体虚的症状，所以在治疗上应注意扶正补虚。根据病情的需要进行补脾、补肺、补肾，或补气、补血、补阴、补阳。

⑤慢性病因病久传化，一般均会导致多个脏腑兼病，治疗时应注意分清主次、先后。

(3) 养护要诀

①慢性病病人的家庭养护应注意从生活起居入手。生活起居的调养对慢性病病人是不可忽视的重要方面。生活起居的调养，主要是遵守作息制度，做到有规律地生活。慢性病病人即使是瘫痪病人都可以针对自己的身体状况、客观条件，制定较适宜的作息制度，并严格遵照执行。

②慢性病病人的家庭养护应注意饮食调养。饮食调养对慢性病病人是不可忽视的重要方面。根据慢性病的特点，饮食调养需要遵循以下原则：

a. 食物要熟、软、热。慢性病病人多脾胃虚弱，消化功能差，食物除新鲜蔬菜和水果外，一定要煮软，才易被消化吸收，而且不宜冷食。

b. 饮食宜多样化。慢性病病人常多个脏腑兼病，因此，对营养的需求也要多样性，所以除经常针对病人所患疾病选择适宜的食物外，还要兼吃其他食物。如以大米为主，兼吃土豆、红薯、玉米、白面等；以绿叶蔬菜为主，兼吃海味鱼虾；以植物油为主，兼吃动物油；以素食为主，注意荤素搭配，切忌畏肉如虎，谈肥色变。只有这样才能保证身体的康复所需的营养供给。

c. 少吃多餐，定时定量。慢性病病人多见脾胃虚弱，消化功能差，不能像健康人一样1天3餐，应采取少吃多餐，定时定量的原则。1天的总量宜少，古人就有“少吃长寿”的经验。而且应遵循上午比下午吃得好一些、饱一些的原

则，切忌晚上吃好、吃饱。

d. 食疗为主，药疗为辅。一般来说，药物对慢性病的作用不如急性病作用大，而且长期服药，毒副作用对人危害很大，病人也厌烦，所以应以食疗为主。把食物当药物，充分发挥食物的治疗作用。民间许多偏方治大病也是以食疗为主的。

e. 注意饮食禁忌。一般认为只有中医才讲忌口，其实西医也是讲究忌口的。如发霉变质的食物不能吃；服用四环素、多西环素等抗生素，不能同牛奶、豆腐、咸鱼、芥菜等一起服用；糖尿病病人禁饮酒；痛风病人禁食海鲜；肾炎病人忌盐等。慢性病人究竟哪些该吃？哪些该忌？清代名医叶天士有句名言：“胃以喜为补”，意思是说，病人喜欢吃的，吃下去又觉得舒服的食物，就不必硬性禁忌；相反，病人不想吃的，吃下去不舒服，对病情不利的，就需要禁忌。但若病情需要，对身体有利，尽管病人不爱吃，吃下去无不良反应，也应该吃。总之，对病情和身体有利的应适当多吃，对病情和身体不利的应当忌口。

③慢性病人的家庭养护应注意精神环境调养。良好社会环境和自然环境对慢性病病人的调养十分重要。社会环境调养主要是指病人保持心情愉快的社会及家庭生活环境，亲人的关怀和良好的人际关系，对慢性病病人的家庭养护作用甚大。自然环境调养是指居住生活环境要有利于病人疾病的康复，慢性病人宜在绿色、清新、安静的环境中生活居住。

3. 中医治疗慢性病的注意事项

(1) 根据病人的体质和病情需要选用合适的治法及药物 慢性病急性发作时宜选用汤剂、煮散，平时保健宜服用丸药、散剂、膏剂、茶剂、酒剂等。

(2) 治疗慢性病应持之以恒 一些陈年痼疾，需要治疗数月才有疗效，病人及家属均要有长期施治的思想准备。还有一些慢性病人，不要因为治疗一段时间病情减轻后便停药，这常会导致疾病的复发。

(3) 要注意药物的毒副作用 慢性病治疗时间一般较长，“是药三分毒”，要防止药物的毒副作用对人体的伤害。大毒、剧毒的药物不适宜病人在家长期服用，应当禁用；小毒及无毒药物也应注意制法及用量，切不可病急乱服药，盲目加大药物剂量。



(4) 使用单方、验方时也要注意辨证论治 要根据慢性病病人的体质和病情需要来选择合适的疗法和药物。能食疗的以食疗为先，有外治的以外治为主。

(5) 慢性病的治疗应时刻注意病人饮食和大便情况 由于病久而致肺气呆滞，胃纳下降，慢性病病人一般均有厌食和便秘，所以在治疗上应注意开胃通便。开胃通便能使肠胃的吸收、排泄功能趋于正常，则机体气血生化有源，体内的瘀滞及病理产物易于化解、排出，各种慢性病均能随之而好转。

慢性病常用中医疗法

1. 膏滋药疗法

膏滋药又称膏方、内服煎膏，是用中药加水煎煮后滤渣，将药汁浓缩，再加冰糖或蜂蜜等辅剂而成的膏状剂型。膏滋药疗法是以膏滋药滋补强壮、抗衰延年或治疗疾病的一种疗法。

膏滋药是膏剂的一种，由汤剂浓缩演变发展而来，用以内服。除药店销售中成药膏方外，病人可请医生根据自己病情的需要处方在家自行配制，这更有针对性。

应用膏滋药疗法治疗疾病，在我国已有数千年历史。早在《神农本草经》就有“药性有宜丸者，宜散者，宜水煮者，宜酒渍者，宜膏煎者”之说，这是膏滋药疗法最早的描述，晋唐时期膏方已广泛地应用于临床。孙思邈《备急千金方》中的丹参膏等便是内服膏滋。但膏滋药在唐宋时代多称“煎”，明代以后渐以“膏”或“膏滋”命名，而“煎”则演变成汤剂的一种。明代李时珍《本草纲目》对膏滋的制作等记载甚为详细，《本草纲目》中的人参膏、《景岳全书》之两仪膏、《寿世保元》之琼玉膏、《医学从众录》之梨膏等，均为后世所推崇。

(1) 配方特点 膏滋药的配方与中药汤剂的配方规律大致相同，但膏滋药通常都由大剂复方组成，少则 20 多味，多则 40 多味中药配制而成。其剂量一般按照汤药剂量的 10 倍为准，也可根据病情酌情增减。膏滋药多取滋腻之补品，为促进服药后胃肠的消化吸收，可适当加入陈皮、木香、山楂等行气消导之品。

(2) 配制方式

①浸泡：将处方规定的药材放入沙锅或搪瓷锅中，加入适量的水（以略高出药材为宜）浸泡 1/2~1 小时，让药材先用水浸透，使部分有效成分先溶于水。

②煎煮：将浸泡后的药材先用小火加热，继用大火煎沸，再用小火缓慢煎煮，保持小沸2~5小时，煎煮时需经常搅拌，并注意适当加水；避免药物烧干、烧焦；煎好后滤出药液，将药渣用同样的方法加水重煎2次，直至煎液气味淡薄为止，再将所煎药液用纱布过滤备用。

③浓缩：将3次煎出的药液过滤后混合，先用大火加热至沸，除去浮沫，药液变浓时，改用小火，保持微沸，仍需不断搅拌，以防焦化，直至浓稠如饴状（俗称清膏）。

④收膏：在清膏中加入冰糖，或根据病情需要配制的动物胶如阿胶、龟胶等。动物胶应先用陈酒烊化或粉碎加入，仍用小火煎煮，并不停地搅拌，使其充分烊化，缓慢浓缩。如有人参粉等，可同时兑入。

⑤贮存：煎膏冷却后装入消毒干燥有盖的瓷缸或玻璃瓶内，密封备用。膏滋药应放在室内阴凉干燥处，也可放在冰箱内，每7~10天可隔水煮1次，以防霉变。

(3) 使用方法 一般每天服1~2次，每次10mL左右，温开水冲服，以空腹服用为宜。

(4) 临床应用 本疗法适用于体质虚弱者，尤其适合慢性病病人。临床上有中成药膏方者，可根据病情选用中成药，如当归膏、龟苓膏等。如没有合适的中成药膏方，可在医生指导下自己制膏。一般来说，膏滋药不适用于急性病人。

(5) 注意事项

①服用膏滋药，应在医生指导下选购适合自己病情及体质的膏滋药，不可不论病情、体质盲目进补。

②服用膏滋药，应注意病人的消化功能。消化力弱者，服用量应酌减，不可盲目进补。

③服用膏滋药，应避免进食刺激性食物及使药效降低的食品，如浓茶、咖啡、萝卜等。感冒发热、饮食内伤时，应暂停服用。

2. 丸剂疗法

丸剂疗法是将中药研成细末，掺合水、蜜或其他赋形剂制成圆形固体制剂，