

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 李其忠 黄琴峰

常见耳鼻咽喉疾病
的中医预防和护养

主编 刘福官

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

复旦大学出版社

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 李其忠 黄琴峰

常见耳鼻咽喉疾病
的中医预防和护养

主编 刘福官

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见耳鼻咽喉疾病的中医预防和护养/刘福官主编. —上海:复旦大学出版社, 2013. 10
(复旦·养生·沪上中医名家养生保健指南丛书)
ISBN 978-7-309-09822-8

I. 常… II. 刘… III. 耳鼻咽喉病-中医治疗法 IV. R276.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 137605 号

常见耳鼻咽喉疾病的中医预防和护养

刘福官 主编

责任编辑/贺琦

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 6.75 字数 161 千

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09822-8/R · 1321

定价: 20.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究



Foreword

序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话，说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书，本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖，也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号，是德高望重的著名中医学家、上海市名中医，在中医临床上积累了丰富的经验；两位执行总主编也都有着深厚的中医学术功底和科普著作编著经验；各分册主编都是具有几十年临床经验的中医资深专家，在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们也感到，由于优质医疗资源的缺乏，每次门诊人数较多，而无法给病人解答更多的疑问，在防病和自我保健上也无法讲深讲透，因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中，他们结合现代医学知识对疾病进行分析，更重要的是把中医千百年来实践和知识穿插其中；既考虑权威性，又考虑大众化；既继承了中医名家的经验，又奉献了自己



的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中既有大量的食疗知识,又有简单的草药使用,还有一些健身方法,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中能给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

王生洪

2013年10月



Foreword

序 2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切企盼中医药学各专业领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医药学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患者疾病的可愈性,以增强其战胜疾病的信心;医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养,重视患者在疾病防治过程中的主体作用;医生应该设法解除患者的消极情绪,以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰,即便是不甚明了医理的人,也没有不听从的。时隔两千多年,《黄帝内经》的这段话,依然是我们医生责无旁贷的天职



所在。

本系列丛书的各分册主编,均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情,组织相关团队,历经年余,几易其稿,其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致,绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书共计 12 分册,内容遍及中医内科、中医外科、中医妇科、中医肿瘤、中医骨伤科、中医耳鼻咽喉科等。每分册以常见病证为篇名,首先简要介绍疾病概况,包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。其次着重介绍养生指导,包括发病前预防和发病后养护两部分:前者针对常见病证的发病原因,如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等,提出预防该病证的具体措施与方法;后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等,提出有针对性的护养措施,如药物护养、情志护养、起居护养、饮食护养、运动护养、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则通俗易懂,深入浅出;侧重养生,突出实用;力求权威性与大众化结合,做到以中为主,中西并述。

上海中医药大学老教授协会会长

施杞

2013 年 10 月



Preface

前言

现代化的快速发展创造了人类社会高度的物质文明和精神文明,人类生活质量得到不断提高。与此同时,影响人类健康的因素日益增多,预防各种疾病的发生、发展和病后的康复护理,越来越被人们所重视。

耳鼻咽喉位居头面,深入孔窍内,既是人体抵御外来侵袭的第一道屏障,又是听觉、嗅觉器官,还是呼吸饮食的通道。其特点是以通利为顺,功能正常;反之则病。如耳胀,耳痛堵塞,耳闷,听力下降,耳流脓,反应迟缓;如鼻腔堵塞,则嗅觉失灵,呼吸不畅,有的头痛,记忆力下降,脓涕流不止,甚至倒流入咽、喉部,以及下呼吸道、消化道;咽喉肿胀、疼痛,则妨碍呼吸发音,影响吞咽饮食,如咽喉堵塞严重者可危及生命,所以耳鼻咽喉疾病不是小事,不能掉以轻心。

传统中医养生防护,发挥人体的主观能动性,在科



学、合理的方法指导下,通过简单可行的方法,如中药汤剂、中药代茶、膳食调养、导引按摩等达到防御耳鼻咽喉疾病的发生,病后通过正确的护理、养护,预防疾病的传变,早日康复。

上工治未病,这是中医学的最高境界,实际就是以预防为主。撰写本书的目的,希望通过通俗易懂、易于掌握、便于操作的方式方法,寓养生于日常生活中,以保护耳鼻咽喉各器官的功能正常,真正使人们能耳聪、鼻香、声音悦耳,从而有一个良好的生活质量。

刘福官

2013年10月



Contents

目 录

第一章

耳部常见病中医养生指南..... 1

- 第一节 耳疖、耳疮..... 1
- 第二节 鼓膜外伤性穿孔..... 7
- 第三节 分泌性中耳炎..... 12
- 第四节 急性化脓性中耳炎..... 20
- 第五节 慢性化脓性中耳炎..... 24
- 第六节 梅尼埃病..... 30
- 第七节 耳鸣..... 41
- 第八节 耳聋..... 50
- 第九节 贝尔面瘫..... 58

第二章

鼻部常见疾病中医养生指南..... 67

- 第一节 鼻疖..... 67
- 第二节 急性鼻炎..... 73
- 第三节 慢性鼻炎..... 80
- 第四节 过敏性鼻炎..... 86

第五节	急性鼻窦炎	93
第六节	慢性鼻窦炎	100
第七节	鼻出血	109
第八节	鼻息肉	116



第三章

咽部疾病中医养生指南	124
------------	-----

第一节	急性咽炎	124
第二节	慢性咽炎	129
第三节	急性扁桃体炎	137
第四节	慢性扁桃体炎	143
第五节	梅核气	150
第六节	喉源性咳嗽	157



第四章

喉部疾病中医养生指南	166
------------	-----

第一节	急性喉炎	166
第二节	慢性喉炎	173
第三节	声带小结	180
第四节	声带息肉	188
第五节	喉阻塞	195



第一章

耳部常见病中医养生指南



第一节 耳疖、耳疮



【疾病概况】

耳疖是以外耳道局限性红肿疼痛为主要特征的外耳疾病，耳疮是以外耳道弥漫性红肿疼痛为主要特征的疾病。前者相当于现代医学的“外耳道疖”；后者相当于现代医学的“外耳道炎”，又称“弥漫性外耳道炎”。耳疖、耳疮为临床常见病，多发于夏秋季节。因两者均发生于外耳道，病因、病理及治疗方法大体一致，故合并介绍。

现代医学认为，外耳道疖是外耳道皮肤毛囊或皮脂腺的局限化脓性炎症。多因挖耳损伤外耳道皮肤及附属腺体，继发细菌感染而成；或污水浸泡，使表皮软化，细菌侵入毛囊及皮脂腺，形成局限化脓性感染。糖尿病和身体衰弱者易患本病。致病菌主要为金黄色葡萄球菌。

弥漫性外耳道炎为外耳道的弥漫性炎症。外耳道进水、化脓性中耳炎长期脓液的刺激等是其诱因。外耳道皮肤外伤或局部抵抗力降低时易发病。糖尿病者及变应体质者易反复发作。常见病原菌为金黄色葡萄球菌、链球菌、铜绿假单胞菌和变形杆菌等，亦可发生真菌感染。



中医学认为,耳疖、耳疮的发生,外因多为风、热、湿邪侵袭,内因多为肝胆失调所致。①挖耳,搔痒,污水入耳,或脓液浸渍,耳道肌肤损伤,致生耳疖、耳疮;②过食肥甘厚味,或辛辣炙烤之品,湿热邪毒壅盛,引动肝胆火热,蒸灼耳道,而生疖、疮;③久病风湿热毒暗耗阴血,血虚化燥,耳窍肌肤失于濡养而致病。

耳疖:早期耳痛剧烈,张口、咀嚼时加重,并可放射至同侧头部。疖肿堵塞外耳道时,可有耳鸣及耳闷。全身可有发热、恶寒等症。检查见患侧耳屏压痛,耳郭牵拉痛,外耳道局限性红肿、隆起。如耳疖成脓溃破,则见外耳道流脓或脓中带血。

耳疮:耳内灼热疼痛,少许流脓,或耳内发痒、疼痛反复发作。检查亦有耳郭牵拉痛及耳屏压痛,外耳道皮肤弥漫性红肿,外耳道壁上可积聚少量分泌物。反复发作外耳道皮肤增厚、皲裂、脱屑,分泌物积存,甚至可造成外耳道狭窄。

【养生指导】

耳疖、耳疮的养生指导原则:注意耳部卫生,避免挖耳及污水进耳,增强机体抵抗力,减少各种诱发因素。发病后积极治疗,局部治疗结合全身治疗,缩短病程,防止并发症。耳疖、耳疮的西医治疗以抗炎、消肿、止痛为基本原则;中医则根据病情选用适当方剂服用。

一、发病前预防

1. 保持耳部卫生

(1) 戒除挖耳习惯

很多人在平日里有挖耳的习惯,长期反复刺激可引起外耳道充血、肿胀,细菌也就乘虚而入。而且,由于挖耳朵时经常来回刮挖,还会把细菌挤入毛囊、皮脂腺管,引发炎症、流水,继而形成疖、疮。其实,人的外耳道是有一定的自洁功能,耳道里的耵聍可以随着说话、咀嚼等面部肌肉运动而自行脱落并排出,并

不需棉签等器具掏耳。

(2) 避免污水入耳

若有污水入耳,应外耳道口朝下,单足跳跃,使耳内积水倒出,或用干棉签拭干净。夏季游泳要注意,当外耳道长期有水积存不能干燥时,平时正常寄居在外耳道的细菌就会大量繁殖,造成局部感染,所以游泳后要保持外耳道干燥。最好的方法是使用吹风机将耳道吹干。

2. 注意饮食宜忌

饮食宜清淡,多食新鲜水果和蔬菜。对于平素体质虚弱者,应适当加强营养,增强抵抗力。忌食辛辣及肥甘炙煨之品,以免生湿化热,蕴结耳道皮肤而成耳疖、耳疮之证。

茶与茶疗一直是我国医药学的重要组成部分,茶疗具有养身保健、防病疗疾的作用。针对耳疮、耳疖,可采用以下茶疗法:
①绿茶叶2克,菊花2克,金银花1克,沸水冲泡后饮用,可清热解毒,对防治暑天疖肿有效。
②芦根30克,鱼腥草30克,金银花15克,薏苡仁30克,水煎代茶饮,可防治耳疖、耳疮。
③蒲公英20克,水煎或用开水冲泡5分钟,可加适当白糖以改善口感,其具清热利湿、解毒消肿作用,对预防疮疡肿疖有良好的效果。
④茉莉花5克,玫瑰花5朵,泡茶饮,具有疏肝理气的作用,可防治因肝郁化火,湿热内生引起的耳疖、耳疮。

3. 加强体育锻炼

我们知道,人之所以生病,很大原因在于机体抵抗疾病的能力下降。所以平时加强体育锻炼,提高自身抵抗力,是预防耳疖、耳疮乃至其他各类疾病的一大措施。锻炼的项目很多,包括行走、跑步、打太极拳、练瑜伽、球类运动等,可根据个人喜好及健康情况而定。持之以恒,定能达到预期效果。

4. 调节精神情志

中医学将人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊7种情志变化,称为“七情”。不良精神情志的变化,任凭其发展,导致情志失常而得



病。所以,注重七情调节,勿使太过,保持心态的平衡与情志的稳定,是养生防病的前提。日常生活中,我们应积极乐观地对待生活,多与人沟通交流,保持心情愉快,避免情志刺激。暴怒伤肝,思虑伤脾,情志不畅易致肝火上炎或湿热内生,从而导致或加重本病。

5. 积极治疗诱因

糖尿病和身体衰弱者易患耳疖、耳疮,且易反复发作。化脓性中耳炎长期脓液的刺激也是耳疖、耳疮发生的一大诱因。因此,对于这些诱发因素,要采取积极的治疗措施,降低该类耳病的发生率。

二、发病后养护

1. 酌情药物调治

(1) 内治法

现代医学认为,耳疖、耳疮均为外耳道的急性炎症,治疗上除局部用药外,全身可给予足量敏感抗生素口服或肌内注射,严重者静脉滴注,以有效控制感染。对于疼痛较甚者可适当给予止痛药。但是要注意,应在医师指导下合理使用该类药物。

如耳痛,张口及咀嚼时加重,伴头痛、发热等,可选用五味消毒饮、连翘散等;如耳痛剧烈,或牵引同侧头痛、口苦、咽干、大便秘、发热等,可选用龙胆泻肝汤;如耳痒、耳痛反复发作,耳道皮肤增厚、脱屑等,可选用地黄饮、四物汤等。

中成药如连翘解毒丸、清热内消丸、双黄连口服液、龙胆泻肝丸、黄连上清丸、当归苦参丸、皮肤病血毒丸、湿毒清胶囊等,该类药物虽为非处方药,患者到药房便可购买到,但最好先前往医院就诊,明确具体疾病证型,以免药不对路。

(2) 外治法

1) 热敷 用内服中药渣再煎,取汁热敷于患侧耳部,以加强清热解毒、活血消肿止痛之功。

2) 涂敷 未成脓前除局部热敷外,还可用黄连膏、紫金锭、

如意金黄散等涂敷;也可用红霉素软膏,或5%鱼石脂软膏外涂患处。慢性者可用抗生素与糖皮质激素类(如泼尼松龙、地塞米松等)合剂、糊剂或霜剂局部涂敷,不宜涂太厚。

3) 排脓 疔肿成脓未自行溃破者,可消毒后,用针头挑破脓头,取出脓栓;或切开排脓,放出脓血后敷黄连膏等。

4) 滴耳 用3%过氧化氢溶液(双氧水)清洁外耳道后,用清热解毒的中药药液滴耳;早期可用抗生素滴耳液,或1%~3%酚甘油或10%鱼石脂甘油滴耳。

(3) 单方验方

1) 大黄、白芷各等分,研末调鸡蛋清涂患处。主治外耳道疔肿红肿疼痛。

2) 新鲜野菊叶30克,加水煎成浓汁澄清备用,取药液待其温度适宜时,冲洗外耳道,每日3~4次,7~10天为1个疗程。主治风热邪毒型耳疔。

3) 黄连适量加水煎成浓液,过滤备用取药液,等到其温度适中时,冲洗外耳道,每日3~4次,7~10天为1个疗程。主治风热邪毒型耳疔。

4) 五倍子适量研粉备用。将外耳道用过氧化氢溶液擦净,尔后将药粉吹入耳内,每日2次。主治耳疮。

2. 针灸疗法

(1) 针刺

耳部肿胀、疼痛剧烈时,取合谷、内关、少商等穴针刺,以疏通经脉、泄热消肿止痛。合谷、内关强刺激,留针20分钟。

(2) 艾灸

将点燃的艾条对准患耳外耳道口,距离可自行调节,以局部对热力能耐受为准。一般每日可灸2~3次,每次灸15分钟。

(3) 点刺放血

红肿较剧烈,并有发热者,可取少商穴点刺放血;或用消毒三棱针在患侧耳垂放血,每次10滴,每日1次。以清泄热毒、消



肿止痛。

3. 物理疗法

早期可用红外线、激光、微波等治疗仪局部治疗，有助红肿消散。

4. 自我穴位按摩

掐穴扯耳：双拇指指尖或其他指尖掐揉耳前耳门、听宫、听会，耳后完骨、风池等穴位，以局部酸胀痛即可。再掐揉耳甲腔、耳甲艇，向外至外耳轮，微痛即可。稍停，两手拇、示指挟捏外耳做向前、后、上、下扯拉，各6次。

5. 饮食起居调护

饮食宜清淡，以偏凉食物为宜，多食新鲜蔬菜及水果。不宜咀嚼坚硬的食物，以免加重耳部疼痛。禁食辛辣及肥甘炙煨之品。另外，可进行适当的食疗。

1) 鲤鱼紫苏汤 鲜鲤鱼1条，鲜紫苏叶60克。将鲤鱼去鳞和内脏洗净，同苏叶共煮熟，喝汤吃鱼，隔日1次，连服3次。

2) 苦菜姜汁 苦菜、生姜各适量，黄酒10毫升。将苦菜、生姜分别洗净、切碎、捣烂，以洁净纱布绞取汁液，两液等量合并即可。每日取30毫升，兑黄酒，冲水饮，每日3次。具有清热解毒、消肿排脓之功效，辅治疔肿。

3) 紫花地丁30克，忍冬藤30克，白果9克，知母9克，桔梗9克，甘草9克，水煎取汁，冲服藕粉，每日1剂。本方具有清热、解毒、消炎之功效。

4) 土茯苓煲白鸽 土茯苓30克，绿豆50克，白鸽1只，洗净各材料，加适量清水煲汤，调味后饮汤吃肉，有清热、祛湿、解毒的功效。

另外，生活要有规律，保持大便通畅，睡眠要充足。睡眠时患耳应朝下，以利引脓外出，但注意患耳不能受压，以免增加疼痛。

6. 情志运动养护

发病之后，很多人往往因为耳痛、红肿、流脓等症状而变得