

慢性支气管炎

【概述】

慢性支气管炎是由感染或非感染性因素引起气管、支气管粘膜炎症性变化 粘液增多 临床出现咳嗽、咳痰或气喘等症状的一种疾病。早期症状轻微，仅在急性发作时，症状才明显加重。多在冬季发作，春季缓解 晚期炎症加重 症状长年存在 不分季节。可并发慢性阻塞性肺气肿、慢性肺源性心脏病。

本病为老年人的常见病、多发病 随着年龄的增长 患病率增加 吸烟者患病率远高于非吸烟者。本病在急性发作期及慢性迁延期以控制感染和祛痰、镇咳为主 如伴喘息则加用解痉平喘药 缓解期以提高免疫力、预防发作为主。

慢性支气管炎属于中医的“咳嗽”、“喘证”范畴。分为外感和内伤两类：外感咳嗽可分风寒袭肺、风热犯肺、燥邪伤肺等型 内伤咳嗽分为痰湿蕴肺、痰火犯

肺、肝火伤肺、肺阴亏虚、肺气亏虚等型。治疗以祛邪止咳、扶正补虚为原则。

平时要注意防寒保暖 锻炼身体 增加营养 戒除烟酒 提高抗病能力 预防感冒 防止重复感染。

【辨证分型】

(一) 风寒型

主症 咳嗽声重 咯痰稀薄色白 恶寒或发热 无汗 舌苔薄白 脉浮紧。

(二) 风热型

主症 咳嗽气粗 咯痰粘稠 色白或黄 咽痛声嘶 发热 微恶风寒 口渴 舌尖红 舌苔薄白或黄 脉浮数。

(三) 燥热型

主症 干咳少痰 咯痰不爽 鼻咽干燥 舌尖红 舌苔薄黄少津，脉细数。

(四) 痰热型

主症 咳嗽气粗 痰多黄稠 烦热口干。舌红苔黄

臑脉滑数。

(五) 痰湿型

主症 咳嗽声重 痰多色白 晨起为甚 胸闷脘痞，
纳少 舌苔白臑脉滑。

(六) 肝火犯肺型

主症：咳呛气逆阵作，咳时胸胁引痛，甚则咯血。
舌红 苔薄黄少津 脉弦数。

(七) 肺阴亏虚型

主症 久咳痰少 咯吐不爽 痰粘或夹血丝 口干
咽燥 五心烦热。舌红少苔 脉细数。

(八) 肺气亏虚型

主症 咳嗽日久 咳声低微 咯痰清稀色白 动则
气短 喘促乏力 胸闷食少 自汗畏寒 舌淡
嫩 苔白 脉弱。

【家庭调治】

(一) 小验方

1. 桂枝 9 克 炙甘草 6 克 杏仁 10 克 生姜 9 克，

大枣 12 枚。加水 700 毫升 煮取 300 毫升 去渣温服，每次 100 毫升 每日 3 次。有祛风宣肺作用 适用于风寒型患者。

2. 葱白 20 根 杏仁 6 克 白前 5 克 炙甘草 3 克。上药加水 500 毫升 煮取 200 毫升 去渣温服 每次 100 毫升 每日 2 次。有散寒止咳作用，适用于风寒型患者。

3. 桑叶 9 克 银花 6 克 连翘 10 克 菊花 9 克。上药加水煮沸 频频冲服代饮。有疏风清肺止咳作用 适用于风热型患者。

4. 薄荷 3 克 黄芩 6 克 桔梗 3 克 甘草 3 克。水煎后频服。有辛凉宣肺止咳作用，适用于风热型患者。

5. 葛根、银花、牛蒡子各 6 克 桔梗 3 克。水煎后频服。有清热止咳作用，适用于风热型患者。

6. 桑叶 9 克 杏仁 6 克 南沙参 10 克 梨皮 1 只（梨）。水煎后频服。有润肺治咳作用，适用于燥热型患者。

7. 杏仁 9 克 山栀 6 克 沙参 10 克 甘草 3 克。水煎服。有润肺止咳作用，适用于燥热型患者。

8. 黄芩 10 克 山栀 6 克 象贝 10 克 桑白皮 10 克 甘草 3 克。水煎服。有清肺化痰作用，适用于痰热型患者。

9. 蛇胆汁 100 克 川贝母 600 克。将川贝母研成

细粉，与蛇胆汁混匀，干燥，再粉碎过筛。每次 0.3 ~ 0.6 克 温开水调服 每日 2~3 次。有清热化痰、润肺止咳作用，适用于痰热型患者。

10. 佛手、姜半夏各 6 克，砂糖适量。水煎去渣，加砂糖后温服。有化痰除湿作用，适用于痰湿型患者。

11. 半夏 10 克 陈皮 6 克 茯苓 10 克 甘草 5 克，生姜 7 片，乌梅 1 只。前四药加水 400 毫升，再加生姜、乌梅 同煎至 200 毫升，去渣热服 不拘时候。有燥湿化痰、和中止咳作用 适用于痰湿型患者。

12. 青黛、蚌粉 用新瓦将蚌粉炒令通红 拌青黛少许。每次 10 克，用温开水饮送服。有清肝化痰作用，适用于肝火犯肺型患者。

13. 黄芩、桑白皮、地骨皮各 10 克，甘草 6 克。水煎服。有泻肝清肺作用，适用于治肝火犯肺型患者。

14. 沙参、玉竹、桑叶各 10 克，甘草 5 克。水煮取 400 毫升，每日分 2 次服。有清养肺阴、润燥止咳作用，适用于肺阴亏虚型患者。

15. 知母 10 克，贝母 10 克，麦冬 10 克，天冬 10 克。水煎服，每日 2 次。有清肺润燥止咳作用，适用于肺阴亏虚型患者。

(二) 食疗方

1. 瘦猪肉 50 克，杏仁 15 克。共煮后，饮汤食肉，

有清肺生津作用，适用于肺虚型患者。

2. 罗汉果 1/2 个 柿饼 3 个 冰糖 30 克。加入清水 2 碗半共煮至 1 碗半 再下冰糖 去渣，一天分 3 次服。有清肺祛痰止咳作用，适用于肺阴亏虚型患者。

3. 核桃仁 100 克，大米、白糖适量。将核桃仁捣碎 大米洗净与核桃仁同煮成粥 加白糖后服食。有温肺润肠、化痰定喘作用 适用于虚寒咳嗽。

4. 川贝母末 5 克 蜂蜜 30 克。两味搅匀，用水调服。有润肺止咳作用，适用于肺燥咳嗽。

5. 藕粉、蜂蜜各 30 克。先将藕粉用少许滚水溶开 再用沸水冲 稍停后加蜂蜜 温服。有润肺止咳作用，适用于阴虚咳嗽。

6. 胡萝卜 150 克 大枣 15 枚。上两味加水 2 碗，煎成 1 碗即可。每日分 3 次服 连服 3 天。有润肺止咳作用，适用于阴虚咳嗽。

7. 生芝麻 15 克 冰糖 10 克。芝麻与冰糖共放碗中，用开水冲饮。有润肺生津作用，适用于肺燥咳嗽。

8. 甘蔗汁 3 毫升 马蹄汁 15 毫升。将两味一起用温开水冲服。有润肺止咳作用，适用于阴虚咳嗽。

9. 百合 60 克 鸡蛋 2 枚。两味同煮至蛋熟，去蛋壳后连汤服 每日 1 次。有补肺和营作用，适用于肺虚久咳。

10. 蜂蜜 35 克 鸡蛋 1 枚。用水 300 毫升煮沸，打

入鸡蛋微沸，再调入蜂蜜，空腹服下。每日 2 次，早晚各 1 次。有润肺止咳作用，适用于肺燥干咳。

11. 沙参 10 克 百合 15 克。上药以水煎煮后，取药液代茶频频饮用。有滋阴润肺作用，适用于阴虚咳嗽。

12. 黄豆、冰糖各适量。先将黄豆浸泡磨汁，煮沸后加冰糖饮用，每日晨起空腹 1 碗。有润肺宁嗽作用，适用于肺燥咳嗽。

13. 玉米须、橘皮各适量。以上两味共加水煮 20 分钟，每日饮 2 次。有顺气化痰，适用于风寒型患者。

14. 石膏 60 克 甘草 15 克。两味共研为末，每服 9 克，开水调服。有清热止咳、平喘和中作用，适用于痰热型患者。

15. 川贝母 180 克 制半夏 12 克 生姜汁 30 克，上药研极细末，制成小丸。每日 2 次，每次 6 克。有燥湿化痰作用，适用于痰湿咳嗽。

16. 萝卜 1 个 白胡椒 5 粒 生姜 3 片 陈皮 1 片。以上四味加水共煎 30 分钟，分 2 次饮用。有下气消痰作用，适用于痰湿咳嗽。

17. 杏仁 20 克 粳米 100 克 白糖 150 克。将杏仁以温水浸泡，去皮尖，捣碎，与 3000 毫升清水共煮取汁，同淘洗净的粳米同煮粥，至极烂，加白糖，搅匀，即可服食。每日早晚温热服食。有祛痰止咳、平喘润肠作用，适用于外感咳嗽。

(三) 外治法

1. 胡椒 7 粒 桃仁 10 粒 杏仁 4 粒 栀子仁 3 克。将上药共捣烂 以鸡蛋清调如糊状 取药糊适量 置于两侧足底心(涌泉穴)用纱布覆盖后 再用胶布固定。有清热化痰作用 适用于久咳、痰多喘息。

2. 紫皮大蒜 1 头 去皮、捣烂成泥 每晚睡前洗足后 敷于两足底涌泉穴处 上面盖一层纱布 足心有较强刺激感时，可揭去；如足底无不适感，可连敷 3 次。有解毒、镇咳作用 适用于风寒咳嗽及燥咳。

3. 白芥子 1 克 半夏 2 克，生姜汁适量。先将前两味碾为细末 再用生姜汁调成糊状 敷于肚脐 外用胶布固定 每日 1 次 热敷 10 分钟。有燥湿化痰作用 适用于痰湿咳嗽。

慢性阻塞性肺气肿

【概述】

慢性阻塞性肺气肿是指终末细支气管远端部分膨胀并伴气腔壁破坏的一种疾病，多见于中老年人。本病多由大气污染、吸烟及呼吸道慢性感染，如慢性支气管炎、尘肺、支气管哮喘、支气管扩张、肺结核等病之后，日久发展而成。老年肺组织生理性退行性改变引起的“老年性肺气肿”不属于本病范畴。临床早期症状较轻，只在劳动、活动时发生气急，随着肺气肿程度的增加，气急症状才逐渐明显，甚至于平地走路或休息时也感到气急。当气候变化、呼吸道感染时出现咳嗽、喘息、咯痰白粘、动则气短、胸部憋闷等，甚则唇甲青紫、心慌、肢体浮肿、嗜睡头痛、精神恍惚等。如不及时治疗，可迅速发展成呼吸衰竭。西医在伴呼吸道感染时多加用抗生素、祛痰药及支气管解痉药，缓解期多肌

注核酪或卡介苗，以提高机体的抗病能力。

慢性阻塞性肺气肿属于中医‘肺胀’范畴。本病以虚为主，感染时则属实证。临床上分为寒邪停肺、痰热郁肺、痰瘀阻肺、肺肾亏虚等型。治疗时要根据正虚邪实分别应用扶正和祛邪方法。

本病重在预防感冒，积极治疗慢性支气管炎，尤其对老年人的肺部感染，要及早诊治，控制病情。平时要注意气候，及时添衣保暖，起居要有规律，戒除烟酒，情绪稳定，适当锻炼身体，不宜过度房事。

【辨证分型】

（一）寒邪停肺型

主症 咳嗽喘促，难以平卧，咯痰白稀或泡沫状，胸部膨满，恶寒发热，周身骨节酸楚，面色青黯，舌体胖大，舌质暗淡，舌苔白滑，脉浮紧。

（二）痰热郁肺型

主症 咳喘痰黄，胸满烦躁，气粗目胀，口渴便秘，舌质暗红，舌苔黄腻，脉滑数。

(三) 痰瘀阻肺型

主症：咳喘痰多呈白沫状，喉间痰鸣，难以平卧，
胸闷如窒 面色灰黯 唇甲色紫 舌质紫暗，
舌苔白腻 脉弦滑。

(四) 肺肾亏虚型

主症 咳声低微 痰白如沫 咳吐不利 气喘难续，
胸满气短 甚则张口抬肩 不能平卧 心慌
汗出 面色晦黯 舌质紫暗 舌苔白润 脉沉
细无力或脉结代。

【家庭调治】

(一) 小验方

1. 苏子、白芥子、陈皮各 6 克 半夏 10 克 甘草 3 克 生姜 3 片。水煎服。有温化寒痰作用，适用于寒邪停肺型患者。

2. 款冬、紫菀、杏仁、半夏各 9 克 麻黄 6 克 甘草 3 克。均研为粗末 加水 1 000 毫升 煎至 400 毫升 分 2 次服。有温化寒痰、止咳平喘作用，适用于寒痰停肺型患者。

3. 瓜蒌、象贝母、黄芩各 12 克 甘草 5 克。水煎

服。有清化痰热作用，适用于痰热郁肺型患者。

4. 桑白皮、象贝母、半夏各 10 克，桔梗 5 克。水煎服。有清化痰热作用，适用于痰热郁肺型患者。

5. 葶苈子 15 克，大枣 12 枚。先用水 600 毫升煮大枣至 400 毫升，去枣，加葶苈子，煮取 200 毫升，顿服。有化痰平喘作用，适用于痰瘀阻肺型患者。

6. 人参 3 克，白术、茯苓、麦冬各 5 克，五味子 3 克，甘草 3 克，生姜 3 片，大枣 3 枚。水煎温服。有补肺止咳作用，适用于肺肾亏虚型患者。

7. 人参 10 克，熟地 15 克，枸杞子、麦冬各 10 克，五味子 3 克，胡桃 3 个，生姜 3 片。水煎服。有补肺肾、平咳喘作用，适用于肺肾亏虚型患者。

(二) 食疗方

1. 海蜇、马蹄各 30 克。将两味药煮汤。每日 2~3 次服用。有清热化痰作用，适用于痰热郁肺型患者。

2. 生姜、桑白皮各 36 克，杏仁 18 克。将三味放入锅内，水煎服，每日服 3 次，每次 10 毫升，用温开水冲服。有清肺化痰作用，适用于痰热郁肺型患者。

3. 胎盘适量。将胎盘洗净，用小火烘干研面备用，每日 3 次，每次 5 克，温开水冲服。有补益肺肾作用，适用于肺肾亏虚型患者。

4. 童子鸡 1 只，高丽参或当归适量。先将鸡去内

脏 鸡肚内装入高丽参或当归 蒸煮食用。有补益肺肾作用，适用于肺肾亏虚型患者。

5. 人参、茶叶适量。水煎服，每日多次饮用。有益气补肺作用，适用于肺肾亏虚型患者。

6. 橘子 5 斤 红糖、麻油各 250 克。将麻油置于锅内 烧开 入橘子 (去皮、丝) 红糖 拌匀煮片刻即可 每日多次服用。有祛痰温肺作用，适用于寒痰停肺型患者。

7. 苏子、萝卜籽、蜂蜜适量。先将两籽用小火烘干 研细 调入蜂蜜搅匀。每次 1 茶匙 每日 3 次。有温肺止咳作用，适用于寒痰停肺型患者。

8. 饴糖 60 克 豆腐浆 1 碗。煮化炖服。有清肺化痰作用，适用于痰热郁肺型患者。

9. 川贝母 12 克 海浮石、瓜蒌各 10 克。均研细末 每日 3 次 每次 1.5 克。有清肺化痰作用，适用于痰热郁肺型患者。

10. 桃仁 30 克 甜杏仁 15 克 老姜汁、蜂蜜适量。将前两味研碎，加老姜汁与蜂蜜入水中煮，煮好后分 3 次食用。有化痰活血作用，适用于痰瘀阻肺型患者。

(三) 外治法

白芥子 90 克 白芷、轻粉各 9 克 蜂蜜适量。先将前三味研细末加蜜，制成两个药饼备用。用白凤仙花

1 株作引 连根、叶洗净 水 2 碗熬成 1 碗，一半喝下，一半用来擦自颈部颈椎下的第三节脊髓骨处，擦至毛孔舒张为止 用备好之药饼 贴于第三骨节上 两个药饼均应置锅内蒸热 不可弄湿 趁热轮流交替使用 热度以不烫伤皮肤为度 可多次使用 直到药饼干透后再换；如无白凤仙花，亦可用老姜代替。有化痰平喘作用。

老年肺炎

【概述】

肺炎是指细菌、病毒、寄生虫等病原体感染以及理化因子、免疫损伤等引起的肺实质和间质炎症性反应的一种病症。肺炎是老年人群中的常见病、多发病，而且是老年人首位直接死因。重视老年人肺炎的防治对提高老人生存率有重要意义。老年人肺炎的临床表现有其特点：(1) 症状多不典型，易漏诊或误诊，发热寒战常不明显，咳嗽咯痰者仅占一半，以咯白粘痰和黄脓痰为多。(2) 以消化道症状为主诉的占多数，如纳差、胃胀、腹泻等。此外，还有以乏力、尿频、尿失禁、尿潴留、脱水、精神神志异常、低血压、休克、心律失常等症来就诊的情况，因此，待确诊时往往病情较严重，且严重程度随年龄增高而加重，病死率高。(3) 临床上发热多为轻中度，热程长，有的患者不发热。(4) 常

有气急喘促、呼吸困难等症状。(5) 肺部啰音多。(6) 实验室检查中许多患者血白细胞不升高，而以中性粒细胞升高为主。(7) 潜在疾病及并发症多，也常常因其他疾病而诱发。西医主要是正确应用抗生素，同时重视用支持疗法。

老年肺炎应属中医“风温”范畴。临床上分为邪在肺卫、痰热阻肺、热闭心包、气阴亏虚等型。治疗原则以清热化痰、扶正祛邪为主，但要注意对老年人不可乱用大苦大寒之剂，补益亦以和缓为宜。

【辨证分型】

(一) 邪在肺卫型

主症 发热恶寒 咳嗽咯痰 鼻塞咽痛 周身骨节酸痛 舌质淡红 舌苔微黄 脉浮数。

(二) 痰热阻肺型

主症 发热气急 咳嗽咯痰 痰白或黄 可兼胸闷腹胀 胃纳减少 便秘 舌红苔黄腻 脉滑数。

(三) 热闭心包型

主症 发热夜甚 咳喘气促 痰声漉漉 神昏口干，

舌红绛少苔 脉细数。

(四) 气阴亏虚型

主症 低热夜甚 干咳无力 痰少而粘 五心烦热，
神倦纳差 舌红少苔 脉细弱。

【家庭调治】

(一) 小验方

1. 银花、连翘、鸭跖草各 15 克 荆芥 10 克 桔梗 6 克 薄荷、甘草各 5 克。水煎服。有清热解表作用，适用于邪在肺卫型患者。

2. 薄荷、竹叶各 10 克 生石膏 30 克 甘草 5 克。水煎服。有清肺散热作用，适用于邪在肺卫型患者。

3. 山栀、黄芩各 12 克 麻黄 6 克 甘草 5 克。水煎服。有清热宣肺作用，适用于邪在肺卫型患者。

4. 生石膏 30 克 知母 15 克 竹叶 9 克 瓜蒌 12 克 甘草 5 克。水煎服。有清肺化痰作用，适用于痰热阻肺型患者。

5. 黄连、枳实各 6 克 瓜蒌、半夏各 10 克。加水 600 毫升 煎至 400 毫升 分 2 次服。有清热化痰作用，适用于痰热阻肺型患者。