

感 冒

【概述】

感冒俗称为伤风，可见于一年四季，而以冬春两季发病次数最多。常由病毒或细菌引起，有普通感冒和流行性感冒（即时行感冒）两种，症状轻重不一样，如体质较好，即使不治疗也可以自然好转。

感冒的表现有很大的差别，轻者仅有头痛、鼻塞流涕，较重者出现怕冷、发热、全身关节酸痛，严重者有发高烧、神志不清等中毒症状。胃肠道型感冒，可见恶心、食欲减退、腹泻的表现；呼吸道型感冒，可有咳嗽气急，甚至有患肺炎的症状。西医中的上呼吸道感染属于感冒的范围，流行性感冒属于时行感冒的范围。

【辨证分型】

(一) 风寒型

主症 鼻塞或鼻痒喷嚏,流涕清稀,喉痒,咳嗽,痰多稀薄,厉害些则发热怕冷,无汗头痛,全身关节酸痛,舌苔薄白,脉浮数。

(二) 风热型

主症 发热,微微怕风,或有汗出,头痛鼻塞,咳嗽,痰液黄粘,口干要饮水,咽喉红肿疼痛,舌苔薄黄,脉滑数。如夹着的症状是发热高,有汗而发热不退,心烦口干,小便少,色深黄,舌苔黄腻,脉濡数。如暑湿偏重的症状是头胀,胸闷,恶心,或大便稀,腹胀,舌苔厚腻,脉濡。

(三) 表寒里热型

主症 发热怕冷,无汗头痛,全身关节酸痛,鼻塞,咽喉疼痛,咳嗽,痰粘色黄、色白都有,舌边尖红,舌苔薄白或薄黄,脉浮数。

(四) 气虚型

主症 怕冷发热 并时时有冷的感觉 头痛鼻塞，
咳嗽痰白 讲话声音轻且无力 汗出 舌苔
白 脉浮无力。

(五) 阳虚型

主症 一阵阵怕冷 严重时冷得发抖现象 或有
发热 无汗或自汗 汗出则怕冷更重 头痛，
全身关节酸冷疼痛，面色淡白，讲话声轻，
手足不热 舌质淡胖 舌苔白 脉沉细无力。

(六) 阴虚型

主症 发热 轻微怕冷 无汗或微汗 或睡时有盗
汗 头痛心烦 口干咽燥 手足心热 干咳少
痰 或痰中带血丝 舌质红 脉细数。

(七) 血虚型

主症 头痛 自觉身体发热 有一些怕冷 无汗或
汗少 面色不红 口唇淡 心慌不安 头晕，
舌淡苔白 脉细 或浮而无力。

【家庭调治】

（一 预防方

1. 三白汤 白萝卜 500 克 白菜根 300 克 连须葱白 100 克。水煎服，可供 5 人一日量 连服 3 天。可起到预防感冒的作用 亦可用于风寒感冒 咳嗽痰稀患者。

2. 贯众汤：贯众 100 克 水煎服 可供 8~10 人一日量 连服 3 天。可起到预防感冒的作用；亦可用治风热感冒患者。

3. 大蒜：用生蒜一颗，分 2~3 次生食。连食 3 天。可起到预防感冒的作用；亦可用于风寒感冒患者；或采用 10% 大蒜汁（内加 3% 普鲁卡因）每日滴鼻 3 次 每次 6 滴左右。如有鼻塞流涕者，用后有减轻症状的效果。

4. 玉屏风散：每次服 9 克 每日 2 次 可长服 1~3 个月。以预防体虚型感冒的发病。

5. 如遇感冒流行季节，可用食醋熏蒸法进行空气消毒。方法：先将门窗紧闭，每立方米的房间用食醋 5 毫升 加水 5 毫升 放在砂锅或铝锅内 置加热器上 利用蒸气 在室内熏半小时以上 每日或隔日一次 可起到空气消毒和预防感冒及防止传染的作用，而且对病

者亦可起到一定的治疗作用。

(二) 单方验方

1. 生大蒜、生姜各 15 克 加水煎汤 加少许红糖 饮用。适用于风寒型感冒患者。

2. 川芎 6 克 茶叶 10 克。上两药加水约 400 毫升 煎至 200 毫升。饭前 1 次热服 如不见好转 每日可服到 2~3 剂。适用于一般感冒初起，见有头痛鼻塞或轻度发热、身痛等症状患者。

3. 荆芥 12 克 豆豉 5 克 葱白 10 克。先将荆芥、豆豉煎 15 分钟 再加入葱白煎 3 分钟 热服 药渣再加水煎 15 分钟后，入葱白 10 克 煎 3 分钟，连服 2~3 天。适用于受寒后所引起的怕冷偏重的感冒患者。如发热较高，病情比较重，加苏叶 12 克；如为胃肠型感冒 有腹泻者本方再加羌活、独活、防风各 10 克。

4. 薄荷 9 克 生甘草 6 克 胖大海 6 克 食盐 6 克。煎汤代茶。适用于风热感冒、咽喉疼痛患者。

5. 薄荷 3 克 鲜芦根 30 克 鼠曲草 15 克 板蓝根 30 克 大青叶 30 克 鹏跖草 15 克 桔梗 6 克 生甘草 6 克 野菊花 10 克 四季青 10 克 鱼腥草 30 克，淡竹叶 10 克。以上三方 均为水煎 2 次 每次 15 分钟 分 2 次服 每日 1 剂 连服 4 天。均可治疗风热型感冒患者。

6. 连须葱白与根 6 根 生姜 5 片 橘皮 6 克 加红

糖 30 克 羌活 10 克 防风 10 克 紫苏 10 克 生姜 2 片，苍耳子 10 克。以上两方，均为水煎 2 次 每次 15 分钟 分 2 次服 每日 1 剂 连服 4 天。热服。均适用于风寒型感冒患者。

（三）敷贴治疗

1. 白芥子 30 克 研细末 用鸡蛋清调拌后敷贴脚底心的涌泉穴。适用于风寒型感冒患者。

2. 绿豆粉 300 克 白芷 30 克 生石膏 300 克 滑石 30 克 麝香 0.3 克 甘油 4.5 克 冰片 24 克 薄荷冰 36 克。将前四味药共研成极细粉末 再加入后四味药 调研均匀 取 1 克药粉用冷水或白酒调成膏状，分别贴敷囟门、太阳穴 每天换药 1 次 连贴 3 天 有预防流行性感冒的作用。

3. 淡豆豉 30 克 连翘 15 克 薄荷 9 克 葱白 适量。先将前三味共研成细末 再加入葱白 捣烂如浆 敷贴于风池、大椎、神阙、脐中、筹穴 上面覆盖纱布 用胶布固定。每天换药 1 次 连贴 4 天。适用于风热型感冒患者。

4. 鲜薄荷叶 2~4 片 捣烂成泥 取如枣核大薄荷泥一团 贴敷双侧迎香、合谷、太阳等穴 再用食指按揉 1 分钟 每日 3 次。适用于风热型感冒头痛鼻塞患者。

5. 隔姜灸或附子饼灸足三里、大椎穴各 3~5 壮，每日 1 次 连续 7 天或艾条悬灸足三里、大椎，每次

30~40 分钟 连灸 7 天，对流感有预防作用。

(四) 食疗选方

1. 核桃肉、葱白、红茶、生姜各等分 捣碎后 水煎服，服后立即盖被待其汗出。适用于风寒型感冒而恶寒发热者。

2. 青葱白 6 段 每段 6 厘米长 饴糖 50 克。用清水 2 碗先煮青葱白 煮开后捞去葱段 加入鸡蛋清 1 个搅拌均匀 分 3 次温服。适用于风热型感冒，咳嗽音哑、咽喉肿痛者。

3. 荔枝肉（肥厚些）5 枚 煮酒 1 盅 趁热顿服 每日 2 次。适用于气虚怕冷、胸膈闷胀、鼻塞的患者。

4. 西瓜皮 50 克 煎水代茶 经常饮服。适用于暑热天感冒、发热口干患者。

5. 鲜芦根、鲜藕（去节）、梨子（去皮）、荸荠（去皮）、鲜麦冬各适量 切碎加水煎汁 冷饮或温饮不限量。适用于感冒发热，口干咳嗽患者。

6. 绿豆 50 克 荷叶 1 张 大米 100 克。两味洗净 先将绿豆煮至开花 留用 大米加水煮 以后再把绿豆带汤倒入大米中一起煮成粥。粥煮好后取鲜荷叶 1 张盖在粥上面 等 15 分钟后去掉荷叶 马上可食粥 早晚各 1 次。适用于夏天感冒 低热无力 口干胃口不好患者。

7. 鲜荸荠 300 克（连皮）生石膏 50 克。先将两味

加水共煮半小时 再加冰糖 吃荸荠喝汤 每日 1 剂。
适用于风热型感冒，高热口干患者。

8. 米仁 100 克 赤小豆 50 克 大米 100 克。先将前两味洗净煮熟，然后加入大米，煮成粥，每日食用 2~3 次，10 天为一个疗程。适用于感冒挟湿，胸闷，胃口不佳，发热头胀患者。

(五) 中成药

1. 午时茶：每次水煎或滚水冲服 1 袋 每日服用 2~3 次，趁热喝下。适用于风寒感冒的轻症患者。

2. 川芎茶调散：每次水煎 1 袋 每日服用 2 次 趁热服用。适用于风寒型感冒属轻症的患者。

3. 感冒退热冲剂：每次 1~2 袋 体温超过 38.5℃ 用 2 袋) 开水冲饮 每日服用 4 次。适用于风热型感冒患者。

4. 银翘解毒片：每次吞服 4 片 每日服 3 次。适用于风热感冒患者。

5. 藿香正气片 每日 3 次 每次 4~6 片。适用于暑天挟湿型感冒患者。

6. 玉屏风散：每次 9 克 每日 2 次，可连续用药 1~3 个月。适用于体质较差者预防感冒。

7. 感冒宁：每日 3 次 每次 1 袋。适用于风寒型感冒患者。

咳 嗽

【概述】

咳嗽是一种常见病证，很多疾病都能引起咳嗽。古代曾将无痰而有声者称为咳，无声而有痰者称为嗽，既有痰而又有声者称为咳嗽。但咳并非完全因为无痰，多是因痰不易咳出，嗽也并非无声，是因为痰容易嗽出，所以没有声。因此两者不能分开，一般还是总称为咳嗽。有外感、内伤两类。本处所谈的咳嗽，是西医所称的呼吸道感染、急性支气管炎、慢性支气管炎。

【辨证分型】

(一) 风寒束肺型

主症 咳嗽痰稀 鼻塞流涕 或有头痛身痛 发热

怕冷 无汗怕风 舌苔薄白 脉浮紧。

(二) 风热犯肺型

主症 咳嗽痰色黄 质粘稠 咳而不爽 口干咽喉痛 身体发热或有头痛 怕风有汗 舌苔薄黄 脉浮数。

(三) 风痰闭肺型

主症 平时已有咳嗽痰多 现又受风邪侵入 咳痰增多 并有头目昏痛 痰多但咳出不易 或有怕风自汗 或有身热 或有腹胀泄泻 舌苔薄白 脉浮缓。

(四) 燥热伤肺型

主症：干咳没有痰，或痰不容易吐出，鼻燥咽干，咳嗽厉害则胸痛 或有身热怕冷的表证 大便干燥 小便短少 舌尖红 舌苔薄黄 脉小弦而数。

(五) 痰湿犯肺型

主症 咳嗽痰多 痰色白而粘 胸部、胃部发闷 身体重拖不动 舌苔白腻 脉濡滑。

(六) 寒饮犯肺型

主症：咳嗽气急，呼吸不顺，胸上半部身体闷胀，厉害则不能平睡，气喘痰量多，色白清稀而有泡沫，人怕冷，背脊有寒的感觉，喜欢吃热的饭菜，咳嗽要反复发作一段时间，在冬天寒冷季节时更加厉害，舌苔白滑，脉细弦滑或沉弦。

(七) 痰热闭肺型

主症：咳嗽痰多，痰色黄质厚，吐出不爽，呼吸声中有痰声，气粗面红，咳时胸部有胀痛感觉，或者有身体发热，口干发粘，舌质红，舌苔黄腻，脉滑数。

(八) 肺火壅盛型

主症：咳嗽而喘，无痰或痰黄厚不易咳出，或痰中带血，口干口苦，口鼻呼出气有热的感觉，咽喉疼痛，或用力咳痰后引起声音嘶哑，全身有发寒热的感觉，舌质红，舌苔黄，脉细数。

(九) 肝火犯肺型

主症：咳嗽气不平，咳时胸肋部痛，咽喉干燥，眼

面发红 心烦口苦 常常因痰稠在咽喉咳不出而不舒 厉害时会痰中夹血 舌干燥 苔薄黄 脉象弦数。

(十) 肺肾阴亏 虚火上炎型

主症 起病比较慢 干咳痰少 痰稠不易咳吐出，或痰中有血 口干咽燥 或手足心热 下午有阵热 两颧骨发红 失眠盗汗 舌质红少苔 脉细数。

(十一) 肺脾气虚型

主症：咳嗽痰多，色白质稀薄，面色白有少许肿，人软精神不好 怕冷要穿盖较多衣被 胃口不开 大便烂 舌体淡胖 舌苔白 脉细缓或虚。

(十二) 肾阳衰弱型

主症 咳嗽气短 人稍行走几步路时气更短急 吐痰清稀如泡沫 痰量不少 面白有肿胀的感觉，厉害时脚也会肿，咳嗽连续时出冷汗，人软无精神 舌质淡 舌苔白 脉细沉。

【家庭调治】

咳嗽的发病 主要在肺 引起咳嗽的原因有外感及内伤两类。外感风、寒、暑、湿、燥、火都能引起咳嗽 其中以风寒为主要。内伤以肺、脾、肾三脏关系最密切。所以治咳必须寻求根源，切勿见咳治咳，见咳止咳。

外感咳嗽 预后良好 如经常反复发作 或病后调治不好，则会转为内伤咳嗽。内伤咳嗽一般的预后也较好 但如果病的时间长，一年有 3 个月以上，或更长时间在咳嗽中渡过 并连续 2 年甚至更长 则常会引起肺、脾、肾亏虚 这样病情就复杂 人的抵抗力也减弱，随着年龄的增长 病情会严重起来 最常见的就是发病率较高的老年性、慢性支气管炎 俗称“老慢支”。

（一）单方验方

1. 佛耳草 15 克 苏子、莱菔子各 10 克。水煎 2 次 每次煎 15 分钟 分 2 次服 每日 1 剂 连服 5 天；或桑叶、枇杷叶（包煎）胡颓叶各 10 克 水煎 2 次 每次煎 15 分钟 分 2 次服 每日 1 剂 连服 5 天。适用于慢性支气管炎属于痰湿型患者。

2. 川贝母 6 克 梨 1 个 冰糖 10 克。梨头部去盖。

挖去核心 放入冰糖、川贝 再盖上梨头部放碗内蒸 15 分钟 服梨和汁 每天食梨 2 个。适用于风热咳嗽，咽干喉痒，气短气急或干咳 咽喉干燥患者。

3. 珍珠层粉 50 克 青黛少许 麻油调服 分 6 次服 每日 2 次。适用于咳嗽气急患者。

4. 百部根捣取自然汁 和白蜜等分 熬膏 每日 2 次，每次一匙。适用于年久咳嗽患者。

5. 桑叶 10 克 枇杷叶(包煎)10 克 天花粉 10 克，水煎 2 次 每次煎 20 分钟 分 2 次服 每日 1 剂 连服 5 天。适用于新初感冒引起的燥热咳嗽患者。

6. 苏叶 10 克 苦杏仁 10 克 前胡 10 克。水煎 2 次 每次煎 20 分钟 分 2 次服 每日 1 剂 连服 3~5 天。适用于受寒后咳嗽阵发患者。由于杏仁有一定毒性，故不宜任意增加用量或服药次数。若咽痒咳嗽厉害者 可加牛蒡子 12 克、旋覆花 10 克、桔梗 5 克、生草 5 克。

(二) 食疗选方

1. 生山药 300 克 鲜百合 100 克。水煎分服 加冰糖少许，当点心服用。适用于肺肾两虚，干咳少痰，盗汗低热患者。

2. 干百合 40 克(研粉) 米仁 150 克，冰糖适量。加水煮成羹，每日当早点饮服。适用于肺虚久咳，面白

气短患者。

3. 米仁 100 克 杏仁 15 克 生梨 1 只。前两味捣碎洗净 生梨削皮去心 切成粒状 用清水适量 煮熟成羹 加冰糖适量 每日早晚服用。适用于咳嗽痰多 胸闷纳呆患者。

4. 白果仁 10 枚 甜杏仁 5 克 胡桃肉 5 克 花生仁 5 克，共研细末和匀，加水煮沸后，再加入打碎调匀鸡蛋 1 只 每日清晨空腹服用 连服半年。适用于老年慢性支气管炎、咳嗽气喘患者。

5. 苏子 捣成泥 30 克 杏仁 10 克 去皮尖 捣成泥) 粳米 50 克 红糖适量 加水煮成较稠米汤 早晚温热服。适用于咳嗽气喘，痰多纳呆，肠燥便秘患者。

6. 红皮萝卜 2 个 洗净不去皮 切成薄片 放于碗中 上面加麦芽糖 3~5 匙 搁置一夜 第二日即可频频饮服萝卜糖水。适用于咳嗽咯痰欠畅患者。

(三) 中成药

1. 枇杷叶膏：每次 1 匙 每日 3 次。适用于外感咳嗽 当外感症状已去 仅有咳嗽时可用。

2. 半夏露：每次服 1~2 匙 每日服 3 次。适用于外感咳嗽，咯痰不爽已近尾声时的患者。

3. 七味都气丸：每次 10 克 每日服 3 次 或琼玉膏 每次一匙 每日 3 次。适用于肺肾阴亏的患者。

4. 六君子丸：每次 10 克 每日服 3 次。适用于肺脾气虚型咳嗽患者。

5. 宁嗽丸：每次 10 克 每日服 3 次。适用于内伤咳嗽由外感风寒再次引发者。

6. 清气化痰丸：每次 10 克 每日服 3 次。适用于内伤咳嗽由外感风寒再次引发，兼有内热患者。

7. 雪梨膏：每次 1 匙 每日服 2 次。适用于燥热伤肺型咳嗽患者。

8. 感冒退热冲剂与枇杷膏同用：感冒退热冲剂每次 1~2 袋 每日服 3~4 次 枇杷膏每次服一匙 每日 3 次。适用于风热犯肺型咳嗽患者。

9. 金匱肾气丸：每次服 10 克 每日 3 次。适用于肾阳衰弱型咳嗽患者。

10. 贝羚胶囊：每次服 2 粒 每日 3 次。适用于肺火壅盛型咳嗽患者。

胃 痛

【概述】

胃痛是指上腹近心窝处疼痛，俗称“胃气痛”。是一种胃脘部经常发生疼痛的反复发作性症状。其疼痛性质有胀痛、刺痛、隐痛、剧痛等不同。在疼痛的同时多兼有呕吐、暖气、反酸、嘈杂等症状。

西医以中上腹痛为主的疾病，如急慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡病、胃神经症、蛔虫症、部分胰腺炎、胆囊炎、胃癌等与本病有关，要从其疼痛的主要部位和病因以及特有的表现来加以辨别。

胃痛有“心口痛”、“心下痛”、“心痛”等别名，故需与“真心痛”（即胸痹、心绞痛）相鉴别，以防发生误诊、误治。