

东方保健系列

# 中草药家庭治疗·常见病

郭力群 郭美琳 编著



上海遠東出版社

东方保健系列

# 中草药家庭治疗·常见病

郭力群 郭美琳 编著

上海遠東出版社

·东方保健系列·

## 中草药家庭治疗·常见病

---

编    著/ 郭力群  郭美琳

责任编辑/ 张  莺

装帧设计/ 盛文刚

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 吴敏芝

出    版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发    行/ 新华书店上海发行所

上海远东出版社

排    版/ 南京展望照排印刷有限公司

印    刷/ 上海复旦大学印刷厂

装    订/ 上海先锋装订厂

版    次/ 2000 年 12 月第 1 版

印    次/ 2000 年 12 月第 1 次印刷

开    本/ 787 × 1092  1/32

字    数/ 122 千字

印    张/ 7.25

印    数/ 1 - 8000

---

ISBN 7 - 80661 - 234 - 3

R·26 定价:8.00 元

## 图书在版编目(CIP)数据

中草药家庭治疗. 常见病/郭力群 郭美琳编著.  
上海: 上海远东出版社, 2000  
(东方保健系列)  
ISBN 7-80661-234-3

I. 中... II. ①郭... ②郭... III. 常见病-中药  
疗法 IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 73831 号



# 出版说明

随着我国医疗制度改革的不断深化,养生保健已成为人们关注的热点,防病治病日渐深入社区和家庭。鉴此,我们专门约请著名医学专家与学者,及时编写了“东方保健系列”。

“东方保健系列”专为千千万万个家庭的实际需求而精心设计。专家们将丰富的临床经验与普通家庭的现实条件相结合,力求实用易行,安全有效,表达通俗平白,操作一目了然。

“东方保健系列”由“中草药家庭治疗”(10册)、“图解家庭按摩治疗”(12册)和“家庭自然疗法”(12册)三个子系列构成,将中华传统医学富有特色的精华融入现代家庭,为各种常见病、多发病及疑难杂症的治疗,提供既有效又经济的多种选择。

“东方保健系列”追求生命的真正健康,并不拘泥于有病治病。据世界卫生组织的一次全球性调查显

示:真正健康者仅占 5%,有病者占 20%,而 75%的人处于一种似病非病,介于疾病与健康之间的亚健康状态。“东方保健系列”将帮助处于亚健康状态的朋友,建立健康的生活方式,提高家庭生活的质量,使自己真正健康,充满活力。

健康是现代人的共同追求。21 世纪,应该善待生命,善待自己,善待家人。“东方保健系列”愿成为家庭医疗保健的好顾问。

2000 年 12 月



# 目 录

|    |      |
|----|------|
| 1  | 感冒   |
| 9  | 咳嗽   |
| 17 | 胃痛   |
| 24 | 呕吐   |
| 31 | 眩晕   |
| 37 | 偏头痛  |
| 42 | 耳鸣耳聋 |
| 48 | 牙痛   |
| 54 | 口疮   |
| 59 | 失眠   |
| 64 | 嗜睡   |
| 69 | 心跳心慌 |
| 74 | 胃下垂  |
| 78 | 脱肛   |
| 82 | 心动过速 |

|     |          |
|-----|----------|
| 86  | 心动过缓     |
| 90  | 高血压      |
| 97  | 低血压      |
| 102 | 腹泻       |
| 109 | 便秘       |
| 114 | 汗证       |
| 119 | 疰夏       |
| 124 | 甲状腺功能亢进症 |
| 130 | 甲状腺功能减退症 |
| 134 | 前列腺肥大    |
| 144 | 前列腺炎     |
| 150 | 高脂血症     |
| 154 | 肥胖症      |
| 161 | 消瘦       |
| 168 | 蛋白尿      |
| 176 | 腰痛       |
| 182 | 血尿       |
| 186 | 遗尿       |
| 192 | 阳痿       |
| 197 | 遗精       |
| 203 | 不育(精少)   |
| 209 | 紫斑       |
| 216 | 足跟痛      |
| 220 | 褥疮       |

# 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(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，严重时有冷得发抖现象，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,鸭跖草 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)等穴,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。

## 【辨证分型】

### （一）肝郁气滞型

主症：胃脘胀满，痛连两肋旁，痛处不定，暖气频频，食欲减退，常因郁怒而诱发或因发怒而加重，舌苔薄白，脉象沉弦。

### （二）火热郁结型

主症：胃脘热痛，得凉则疼痛缓解，得热则疼痛加剧，痞闷胀满，反酸嘈杂，口苦口渴，面红心烦，小便颜色深黄，大便不畅，舌红苔腻或苔黄腻，脉象弦数或弦滑。

### （三）寒伤脾胃型

主症：胃部冷痛，整日隐隐作痛，得热则痛减，受寒则痛加剧，面色苍白，手足不温，食欲减退，口吐清水，小便清长，大便溏薄，舌淡苔白，脉沉迟或沉细。

### （四）痰湿中阻型

主症：胃脘闷痛，饮水痛增，恶心胸闷，时呕涎沫，

脘腹漉漉有声,头昏头重,大便溏泻,或颜面有肿胀感,舌苔滑腻,脉弦滑或沉滑。

#### (五) 阴虚胃燥型

主症:胃脘烧灼不适,隐隐作痛,唇燥口渴,食欲减退,喜食稀软之品,时作干呕,大便燥结,舌体干瘦少苔,或舌红少津,脉细涩或细数。

#### (六) 食积伤胃型

主症:脘腹胀满,疼痛拒按,呕恶不想食,进食则痛增,暖腐吞酸,吐后胃中较舒,舌苔厚腻,脉象弦滑。

#### (七) 瘀阻胃络型

主症:胃脘刺痛,痛有定处而拒按,饮下呃逆,食后痛增,或有积块,或见呕血黑便,舌有紫斑,脉涩。

#### (八) 虫积胃痛型

主症:饥则痛作,饱则痛止,时而痛增,时而痛止,痛剧时则手足冰冷,或吐涎沫清水,甚则吐蛔或有便中排蛔史,面有白斑,脉沉细,舌

苔薄腻。

## 【家庭调治】

胃痛初起,多与心情不愉快、饮食不节有关。患者必须精神愉快,饮食切忌大吃大喝,或饥饱无度;一般可少食多餐,以清淡易消化的食物为宜。舌苔黄腻,应限制油腻食品,烈性酒尤当禁忌;舌质光红无苔或舌红少苔者,要忌食辛辣刺激性食物。胃痛不止者,应在一定时间内进流质或半流质饮食。

如胃痛持续不止,疼痛较剧烈者,应卧床休息,出现黑便或呕吐咖啡样物时,应及时住院治疗。内服汤药,虚寒性胃痛宜温服,并宜在疼痛发作前服;对虚热性胃痛,则宜稍凉服。有的丸药质地较硬,则须用温开水化开后服用。

### (一) 单方验方

1. 桃仁、五灵脂各 15 克。微炒为末,米醋为丸,如小豆粒大,每次服用 15 ~ 20 粒,开水送下。适用于血瘀胃痛患者。注意:孕妇忌服。

2. 五灵脂 9 克,枯矾 4.5 克。共研细粉,为一天量,分两次开水送服。适用于血瘀胃痛患者。

3. 姜黄 30 克,香附(炒)20 克。共研细末,每次服用 2~3 克,每日 3 次。适用于胃脘气滞作痛患者。

4. 黑香附 12 克,砂仁 3 克,甘草 3 克。共为细末,每次服用 2~3 克,每日 3 次。适用于气痛患者。

5. 毕澄茄、白豆蔻各等分,研末,每次服用 1.5~3 克,每日 3 次。适用于胃寒痛患者。

6. 米仁 30 克,制香附 15 克。共研末贮存,每次服用 1.5 克,每日 3 次。适用于寒湿胃痛患者。

7. 百合 30 克,丹参 20 克。水煎 2 次,每次 15 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 7 天。空腹服。适用于虚热胃痛患者。

8. 百合 30 克,乌药、玄胡各 9 克。水煎 2 次,每次 15 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 7 天。适用于虚热胃痛较甚患者。

9. 莱菔子 15 克,木香 4.5 克。水煎 2 次,每次 15 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 3 天。适用于食积胃痛患者。

10. 鸡内金 10 克,香橡皮 10 克。共研细末,每次服用 1~2 克,每日 3~4 次。适用于食积胃脘胀痛患者。

## (二) 敷贴治疗

1. 栀子、附片按等量配制,共研为细末,加白酒调

成糊状,于睡前敷贴于膻中(前胸部正中,两乳头之间连线的中点),再用汗巾捆好,次日晨起取下。适用于寒性胃痛患者。

2. 川乌、草乌各9克,白芷、白芨各12克。将四味共研末,再加面粉少许,调合成饼,外敷于剑突下胃痛部,24小时后除去。适用于寒性胃痛患者。

3. 当归30克,丹参20克,乳香15克,没药15克。共研为细末,再加适量姜汁,调成糊状,敷贴于上脘、中脘、足三里等穴位。适用于瘀阻型胃痛患者。

4. 生姜20克,面粉80克。捣烂用鸡蛋清调拌,敷贴中脘、上脘等穴位。适用于各种类型胃痛患者。

5. 细辛12克,研细末,用甘油调拌成膏,敷贴中脘穴。适用于各种类型胃痛患者。

6. 灶心土、葱白、吴茱萸、薄荷各等量。先将上药用醋调拌并炒热,布包裹后敷于胃痛处。适用于虚寒性胃痛患者。

上述敷贴后用纱布或胶布包扎固定。隔一天或两天更换一次。对皮肤有刺激性药物或患者皮肤对药物过敏者,均不宜过久敷贴,或在局部皮肤上覆盖纱布,以免敷药直接接触刺激皮肤。

### (三) 中成药

1. 舒肝丸:每次1丸,每日2次。适用于气滞型

胃痛患者。

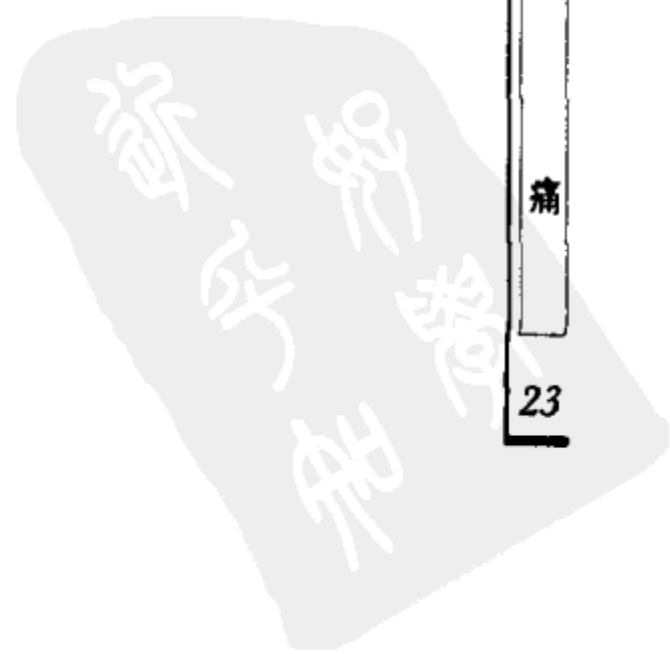
2. 胃苏冲剂：每次 1 包，每日 3 次。适用于气滞型胃痛患者。

3. 左金丸：每次 2 克，每日 2 次，吞服。适用于郁热型胃痛患者。

4. 良附丸：每次 3 克，每日 3 次，用淡姜汤或热开水送下。适用于虚寒型胃痛患者。

5. 香砂六君子丸：每次 6 克，每日 3 次。适用于痰湿中阻型胃痛患者。

6. 失笑散：每次 6~9 克，每日 2~3 次，黄酒调服。适用于瘀血阻络型胃痛患者。



# 呕 吐

## 【概述】

呕吐多数是消化系统疾病所引起的,但还有其他系统的疾病也可引起呕吐,因此有呕吐出现的病人,必须明确诊断引起呕吐的原因,针对病因进行治疗,呕吐症状就会很快的消除,相反,如果不去检查呕吐原因而失治或治疗不正确,就会小病变为大病。常见呕吐症状的疾病如:急慢性胃炎、消化道溃疡、肠梗阻、急性肝炎、胆囊炎、高血压危象、脑膜炎、尿毒症、早期妊娠,以及某些药物反应、多种感染等。

古代称有声有物为“呕”,有物无声为“吐”。其病因很多,但都是以胃气上逆为主要原因。如误治失治,久病久吐,就会引起脾胃衰败,身体由实变虚,病由轻变重,故应该引起重视。

## 【辨证分型】

### （一）外邪犯胃型

**主症：**突然呕吐，起病很急，如感受寒邪，可见发热怕冷，头痛无汗，舌苔薄白，脉浮紧；如感受风热，可见发热怕风，头痛自汗出，舌质红，舌苔薄黄，脉浮数；如感受暑湿，都是在霉雨天开始的暑热天，呕吐见有发热汗出，心烦口干，舌质红，舌苔黄腻，脉濡数。

### （二）饮食停滞型

**主症：**呕吐物不消化有酸味，胃及腹部胀痛，暖气，不想吃任何食物，呕吐后人觉得舒服一些，大便烂并有奇臭，伴有不消化食物或大便干结，舌苔厚腻，脉滑。

### （三）痰饮内阻型

**主症：**呕吐清水或如稀痰，胸口闷胀，不想进食，头晕心跳，肠子有咕噜咕噜响声，舌苔白腻，脉滑。

#### (四) 肝气犯胃型

**主症：**呕吐泛酸水，胸部及二肋旁均胀痛，心烦易怒，妇女还有乳房结块，月经不调等病证出现，如心情不愉快，则发作更厉害。舌边红，苔薄腻或微黄，脉弦。

#### (五) 脾胃虚寒型

**主症：**呕吐时有发生，饮食量多一些即会呕吐，胃部闷胀，胃口不好，疲倦无力，口干而不想饮水，手脚不热，大便溏薄，舌质淡，舌苔薄白，脉细弱。

#### (六) 胃阴不足型

**主症：**反复呕吐，有时为干呕，恶心，口干燥，胃中有饿感觉，但不想吃，舌红津少，脉细数。

#### (七) 胃寒型

**主症：**平时喜欢温热饮食，从不吃寒冷、生冷食物，多食会呕吐，口淡，经常胃中不舒就泛吐清粘液，人常怕冷，大便稀薄，舌质淡，舌体胖，脉沉细。

## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 豆蔻 30 克,生姜汁二匙,将豆蔻研末,用生姜汁为丸,每次服 1~3 克,每日 3 次。适用于胃寒呕吐患者。

2. 竹沥水 30 毫升,生姜汁 3 毫升冲服。每日 2 次。适用于胃炎呕吐患者。

3. 生姜嚼服,适用于干呕吐不止患者。

4. 姜半夏 10 克,川朴 10 克,紫苏梗 10 克,茯苓 10 克,黄连 3 克,吴茱萸 6 克,生姜 10 克。水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 5~7 天。适用于脾胃虚寒型呕吐者。

5. 牡蛎 250 克,甘草 250 克。共研细末,加生姜粉 200 克,在饭前吞服 6 克,每日 3 次,连服 1~2 个星期。适用于呕吐伴泛酸水的患者。

6. 川楝子 10 克,柴胡 6 克,黄芩 10 克,姜半夏 10 克,平地木 30 克。水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 7~14 天。适用于肝气郁结型呕吐患者。如暖气较多者可加旋覆花(包)10 克、代赭石 12 克;如胃口不好者,可加六神曲 10 克、鸡内金 10 克。

## (二) 敷贴治疗

1. 生姜 3 大片,外敷双侧内关穴,胶布固定。适用于各型的重症呕吐患者。

2. 生姜 15 克,半夏 15 克捣烂,做成饼状,外敷脐中。适用于寒性呕吐患者。

3. 大黄、丁香、甘草各等量,共研为末,取药末 40 克,撒布在 3 张黑膏药中间,敷贴在神阙、中脘、内关穴。适用于热性呕吐患者。

4. 金沸草、代赭石等量,研为细末,加适量醋调成粘状,敷贴于中脘、胃俞穴。适用于以干呕为主的患者。

5. 胡椒 10 克,绿茶 3 克,酒曲 2 个,葱白 20 克,混合捣烂成糊状,分贴在中脘、膻中、脾俞穴,橡皮膏固定。适用于神经性呕吐及反胃患者。

上述敷贴后,用纱布或胶布包扎固定。隔一天或两天更换一次。对皮肤有刺激性药物或患者皮肤对药物过敏者,均不宜过久敷贴,或在局部皮肤上覆盖纱布,以免敷药直接接触刺激皮肤。

## (三) 食疗选方

1. 鲜韭菜挤汁 3 匙,生姜汁 2 匙,牛奶 250 克。隔水蒸热,分 2 次服,连服 5~7 天。适用于脾胃虚弱,反

胃呕吐患者。

2. 牛奶 250 克, 蜂蜜 25 克。将牛奶煮沸后加入蜂蜜, 一次服用。适用于胃阴不足, 口干舌苔光红, 时有呕吐患者。如服后即吐, 则可将生姜切成小块洗净, 先擦舌头, 再慢慢温服牛奶。

3. 新鲜藕或荸荠适量, 去皮切碎绞汁, 分次服用。适用于胃阴不足型, 口干咽痛, 恶心时想呕吐患者。

4. 莱菔子 30 克, 青陈皮各 5 克。水煎 2 次, 每次煎 15 分钟, 分 2 次服, 每日 1 剂, 连服 3~5 天。适用于饮食停滞型呕吐患者。

5. 生地 15 克, 玉竹 10 克, 糯米 50 克。将生地、玉竹煎汤取汁, 加入糯米煮粥, 每日 2 次, 连服 5~7 天。适用于呕吐频繁, 口干, 胃阴不足患者。

6. 核桃 4 只, 生姜 6 片。先将生姜煎汤, 然后把核桃敲碎, 取肉捣烂, 用姜汤服, 每日 2 次, 连服 5~7 天。适用于胃寒疼痛, 呕吐清粘液或酸水患者。

#### (四) 中成药

1. 藿香正气片: 每次 4 片, 每日服 3 次。适用于感受风寒或暑热之邪, 胃失和降甚至呕吐的患者。如呕吐较甚可暂时先服玉枢丹 2 克。

2. 保和丸: 每次 9 克, 每日服 3 次。适用于饮食停滞型患者。

- 3. 开胸顺气丸：每次 9 克，每日服 3 次。适用于痰饮内阻型患者。
- 4. 左金丸：每次 6 克，每日服 3 次。适用于胃热型患者。
- 5. 玉枢丹：每次 1.5~3 克(吞)，每日服 2 次。适用于感受外邪暑湿，包括中暑而引起的呕吐患者，吐止即停服。
- 6. 良附丸：每次 4.5 克，每日服 2 次。适用于肝气犯胃型患者。



# 眩 晕

## 【概述】

眩晕是目眩与头晕的总称。目眩即眼花或眼前发黑,视物模糊;头晕即感觉自身或外界景物旋转,站立不稳。两者常同时并见,故统称为眩晕。轻者闭目即止;重者如坐车,旋转不定,不能站立,甚则昏倒或伴有恶心、呕吐、汗出,但神志清醒。

由于眩晕的原因不同而各具有不同特点和伴随症状:内耳性眩晕多突然发作,有自身或周围景物旋转感,姿势、体位改变时加重,可伴有恶心、呕吐、耳鸣、听力减退、血压下降等症状;急性迷路炎眩晕多伴有眼球震颤,耳部疼痛和发热;听神经瘤或小脑、脑干肿瘤所致眩晕常呈进行性并有其他神经损害症状;椎基底动脉血栓形成引起的眩晕,多突发严重眩晕并有复视,发音不清,吞咽困难,甚则意识障碍等症;功能性眩晕有失

眠、头痛、记忆力减退,注意力不集中等神经症状;其他如贫血、心血管疾病、内分泌疾病、中毒性疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病及五官疾病、脑外伤等所致的眩晕,则各有其原发病的表现。结合发病特点和各种检查,一般可清楚区别各类眩晕。

## 【辨证分型】

### (一) 肝阳上亢型

主症:眩晕头胀,常伴头痛,面红轰热,急躁易怒,少寐多梦,目红口苦,尿色深黄,大便秘结,舌质偏红,舌苔薄黄,脉弦或带数。

### (二) 痰浊上扰型

主症:眩晕兼头痛如裹,伴恶心胸闷,少食不想动,严重时则呕吐,视物旋转,舌苔白腻,脉濡滑。

### (三) 气血亏虚型

主症:眩晕每逢动则加剧,劳累即发,伴面色苍白,心慌,睡不着,神疲懒言,饮食减少,舌质淡,脉细弱。

#### (四) 肾精不足型

主症：眩晕健忘，腰膝酸软，遗精耳鸣，如偏阴虚者，则手足心热，心烦不寐，舌质红，脉细沉而数；如偏阳虚者，则四肢不温，自感寒冷，舌质淡，脉沉细。

### 【家庭调治】

#### (一) 单方验方

1. 泽泻 30 克，白术 15 克，茯苓 15 克，钩藤 15 克。每日 1 剂，连服 3~6 个星期。本方适用于有眩晕、神疲乏力等症的内耳性眩晕，以及部分高血压或血管性眩晕患者。

2. 姜半夏 12 克，陈皮 6 克，姜竹茹 10 克，陈胆星 10 克，石菖蒲 15 克。每日 1 剂，连服 1~4 个星期。适用于眩晕欲倒，景物旋转有恶心呕吐等症的内耳性眩晕患者。

3. 天麻 10 克，生石决明(先煎)30 克，白菊花 10 克，白蒺藜 12 克。先煎生石决明 30 分钟，后入余药再煎 20 分钟；每日 1 剂，连服 1~3 个月。适用于眩晕，面红目赤等属于肝阳上亢的高血压、动脉硬化、神经症

及多种脑病所致的眩晕患者。

4. 当归 10 克,赤芍 15 克,川芎 10 克,桃仁 10 克。每日 1 剂,连服 2~5 个星期。适用于椎基动脉血栓性或心脑血管硬化所致的眩晕患者。

5. 山萸肉 10 克,枸杞子 15 克,女贞子 15 克,潼蒺藜 12 克。每日 1 剂,连服 3~6 个月。适用于有腰酸、眩晕、记忆力减退等症的血管性或功能性眩晕患者。

## (二) 食疗选方

1. 鲜葡萄 50 克,日食一次。可利小便,平肝阳。适用于高血压、颈椎病及耳源性眩晕属肝阳上亢患者。

2. 红熟番茄 1~2 个,洗净,每日晨服。适用于眩晕因高血压所致的患者。

3. 生米仁 15 克,白扁豆 10 克,大米 150 克,加水适量,煮至稠热,一日分多次食用,连服 1~2 个星期。适用于眩晕之脾虚湿阻者,尤适宜于梅尼埃病(美尼尔综合征)、迷路炎等患者。

4. 天麻 10 克,甲鱼 1 只。先将甲鱼宰杀洗净,入清水,加入天麻,甲鱼蒸至骨酥肉烂,吃肉喝汤。具有平肝滋阴潜阳之功效。适用于阴虚阳亢型患者。

5. 红枣 10 枚,洗净,焖饭时入饭锅焖熟,当点心服,常食。适用于眩晕气血亏少患者,尤适宜于贫血所致的眩晕患者。

6. 上等龙眼肉 300 克,白冰糖 30 克。将两味入碗中,碗口盖以丝棉一层;每日于饭窝上蒸,次数越多越好。当点心食用,最好于 1 个月内服完。适用于心脾血亏的眩晕患者。注意:阴虚火旺者忌服。

### (三) 中成药

1. 天麻片:每次 4 片,每天 3~4 次。适用于肝阳或肝风引起眩晕患者。

2. 羊角冲剂:每次 1 包,每天 3 次。适用于肝阳、肝风引起的眩晕患者。

3. 杞菊地黄丸:每次 9 克,每日 2 次。适用于肾精不足型眩晕患者。可以常服。

4. 二陈丸:每次 9 克,每日 3 次。适用于痰湿中阻型眩晕患者。

5. 半贝丸:每次 3~4.5 克,每日 1~2 次。适用于痰湿中阻型眩晕患者。

6. 归脾丸:每次 9 克,每日 2 次。适用于心脾血虚型眩晕患者。

7. 补中益气丸:每次 9 克,每日 3 次。适用于中气不足型眩晕患者。

### (四) 其他

1. 吴茱萸末 20 克,肉桂末 2 克,醋(适量)。用适

量醋将吴茱萸末和肉桂末调匀,制成饼状2块,临睡前分别贴于双侧涌泉穴(足底心),外盖青菜叶或树叶,再用纱布包扎,次晨取下,每天1次。适用于一切眩晕患者。

2. 大黄10克,山梔20克,黄连10克,肉桂5克。共研细末,食醋调制成饼,贴于双侧涌泉穴(足底心)。敷贴后用纱布或胶布包扎固定,隔一天或两天更换一次。治疗肝阳上亢的眩晕患者。

3. 将绿豆大小的艾炷直接放于百会穴位,以艾炷顶点燃烧至无烟为止(此时最热),右手持厚纸片将艾炷压熄,力量由轻到重,使热力从头皮渗入脑内。每日2~3次。适用于治疗梅尼埃病患者。



# 偏头痛

## 【概述】

偏头痛是指反复发作的一侧头痛。临床上以头痛偏于一侧,或左或右,可伴头晕烦躁,恶心呕吐,食欲减退,心慌失眠等病证。

## 【辨证分型】

### (一) 肝阳上亢型

主症: 暴发偏头痛,痛势剧烈,或左或右,甚至连及眼、齿,面红,呼吸气粗,易怒急躁,口苦咽干,舌苔薄黄,脉弦滑。

## (二) 痰气郁结型

主症：偏头痛伴头胀昏重，头晕眼花，形体偏胖，痰液较多，恶心呕吐，肢体困重，舌苔白腻，脉滑实。

## (三) 经脉瘀阻型

主症：偏头痛频繁发作，痛如锥刺，面色发黑，痛时汗出恶心，浑身不舒麻木，舌质紫黯有瘀斑，舌苔薄，脉细弦或涩。

## (四) 气血两亏型

主症：偏头痛时发时止，头空隐痛，面色苍白，神情疲乏，懒得说话，头晕心慌，舌质淡，舌苔薄，脉细弱。

## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 石决明 30 克(先煎)，白菊花 10 克，决明子 15 克。先煎石决明 30 分钟，再入后两药煎 15 分钟。每日 1 剂，连服 1~3 星期。本方适用于肝阳上亢型偏头痛。若有手抖、肢麻、肌肉抽搐者加全蝎 10 克；头痛不

止者,可加天麻 10 克、白蒺藜 12 克,另吞服羚羊角粉,每次 0.3 克,每日 1~2 次。

2. 当归 10 克,川芎 10 克,桃仁 10 克,红花 5 克。每日 1 剂,7 剂一个疗程,可连续服至数月,或间断服用至病除。本方适用于经脉瘀阻型偏头痛,若服后效果不显著,加入地龙 30 克、乳香 10 克、没药 10 克;若加用上药头痛仍不止者,可加蜈蚣 1 对,或另吞服三七粉,每次 1.5 克,每日 2 次。

3. 制南星 12 克,姜半夏 10 克,石菖蒲 15 克,生姜 10 克。每日 1 剂,连服 1~3 周。适用于痰气郁结型偏头痛患者。

4. 柴胡 15 克,当归 15 克,白芷 15 克,僵蚕 15 克,葛根 15 克,白芍 15 克,川芎 30 克,细辛 7.5 克,吴茱萸 10 克,甘草 10 克。每日 1 剂,水煎服。本方适用于肝阳上亢型兼见有经脉瘀阻之象患者。

5. 川芎嗪片:每次 2 片,每日 3 次。适用于偏头痛,入夜加剧,经久不愈者。

## (二) 敷贴治疗

1. 蓖麻同乳香、食盐捣烂,贴在太阳穴上,1 小时后取下。适用于气郁偏头痛患者。

2. 白附子 3 克,葱白 15 克。白附子研细末,与葱白捣成泥状,取如黄豆大一粒,堆在小圆形纸上,贴于

痛侧太阳穴处,约 1 小时左右取下。适用于各种类型偏头痛患者。

3. 胡椒 1 克,细辛 1 克研粉,用生姜汁调敷太阳穴,1 小时后取下。有较强的止痛作用,适用于各种类型偏头痛患者。

### (三) 蒸薰、吹鼻方

1. 川芎 15 克,晚蚕砂 30 克,僵蚕 20~30 只,香白芷 15 克。将上药共入砂锅内,加水 5 碗,煎至 3 碗,用厚纸将砂锅口糊封,并视疼痛部位大小,盖纸中心开一孔,令患者痛位对准纸孔,以热药气熏蒸,每日 1 剂,每剂煎 2 次,每次熏 10~15 分钟。适用于各种类型偏头痛。

2. 白芷 6 克,冰片 3 克。上述两药共研细末,以少许吹入鼻孔内。每日 3~4 次。临时痛发时可随时再吹。左偏头痛吹右鼻孔;右偏头痛吹左鼻孔,正头痛吹双鼻孔。对各种类型偏头痛均有效。

3. 新萝卜,取其汁,加入冰片少许调匀,滴入鼻孔内即可。此方滴鼻后出现眼红现象,是由于冰片对眼的刺激作用。滴鼻时昂起头部,左侧头痛,将药汁灌入右鼻孔;右侧头痛,将药汁灌入左鼻孔。适用于痰气郁结型偏头痛患者。

4. 川芎 50 克,白芷 50 克,炙远志 50 克,冰片 7

克。共研极细末,装瓶密贮勿泄漏药物气味。以绸布一小块,包少许药末,塞入鼻孔,右侧头痛塞左鼻,左侧头痛塞右鼻。一般塞鼻 3~5 分钟后,头痛即逐渐消失;有的塞鼻窍得嚏后,自觉七窍畅通而痛止,复发时再用仍有效。适用于经脉瘀阻型偏头痛患者。

#### (四) 食疗选方

1. 芦根 30 克,决明子 30 克,水煎代茶,频频饮用。适用于肝阳上亢,看物不清的偏头痛患者。

2. 陈皮 6 克,茶叶少许,水煎服。适用于头痛伴恶心痰多的痰气郁结型偏头痛患者。

3. 大枣 7 枚,桂圆肉 10 只,煎汤,每日临睡前服用。适用于偏头痛兼贫血患者。

4. 黑木耳 15 克,冰糖 10 克。先将黑木耳泡发,然后加入冰糖和 30 毫升清水,炖烂服用。适用于肾气不足型的偏头痛患者。



## 耳鸣、耳聋

### 【概述】

耳鸣、耳聋均为听觉异常的病证。耳鸣是指病人自觉耳内鸣响,或如蝉叫,或如潮声,或如风吹,或大或小,妨碍听觉;耳聋又称耳闭,系指主观感觉或客观检查,均发现有听力减退者。其轻者听音不准,往往引起错觉,谓重听,甚则听觉完全丧失,不闻外声而全聋。耳鸣可伴有耳聋,耳聋亦可由耳鸣发展而来。二者表现和症状虽有不同,但在发病原因上却有许多相同之处,并均与肾有密切的关系,故合并论治。

本病的发生,有新久虚实之分。暴发多实,渐起多虚;新聋多实,旧聋多虚。至于老年耳聋,是由精血虚衰所致。若有外邪,或属实证,先要清理,然后调补。

耳鸣、耳聋包括西医很多疾病:五官科方面,有外耳病变(如外耳道炎等)、鼓膜病变(如鼓膜穿孔、破裂

等)、中耳病变(如中耳炎、中耳硬化症等);内科方面,有急性传染病(如流行性感冒、猩红热、脑膜炎等)、中枢性病变(如脑部肿瘤、听神经瘤等)、药物中毒(如奎宁、链霉素等),以及贫血、高血压、内耳性眩晕等。

## 【辨证分型】

### (一) 风邪外袭型

主症:突然耳鸣、耳聋,头痛恶风或有发热,关节酸痛,或耳内作痒,或耳中疼痛,出血流脓等,舌苔薄白,脉浮数。

### (二) 肝胆火旺型

主症:突然耳鸣、耳聋,头痛面红,口苦咽干,心烦易怒,或睡眠易醒,大便秘结,舌质红,舌苔黄,脉弦数。

### (三) 痰火郁结型

主症:两耳如蝉叫,有时闭塞如聋,胸闷,痰多,舌苔薄黄而腻,脉象滑数。

#### (四) 血瘀气滞型

主症：耳鸣、耳聋，像有东西塞住，面色黧黑，伴有头晕头胀，或头刺痛，痛有固定部位，多有头部、耳部外伤史。舌质紫黯或有瘀斑，脉细或细涩。

#### (五) 肝肾亏虚型

主症：耳鸣或耳聋，疲劳后更重，适当休息后可减轻。并有头晕眼花，腰酸遗精等症状，舌质红，脉细弱。

#### (六) 肾阳虚衰型

主症：耳鸣或耳聋，同时有头晕目糊，精神欠佳，腰背酸软，怕冷，手足不热，滑精阳痿，大便不成形，或经常小便多，并有尿液不能控制，自行排出现象，舌质淡红，舌苔薄白，脉细沉或沉迟。

#### (七) 心血不足型

主症：耳鸣或耳聋，并见到头晕眼花，心慌不宁，失眠多梦，面色苍白，舌质淡红，舌苔薄白，脉沉细或缓弱。

## （八）脾胃虚弱型

**主症：**耳鸣或重听，在蹲下站起时加重，耳内有突然空虚或发凉的感觉。另有面色发黄，饭后胃中不舒服或腹胀，疲倦无力，大便不成形或先干后烂等症状，舌淡红，舌苔薄白，脉象沉缓。

## 【家庭调治】

### （一）单方验方

1. 龙胆草 10 克，柴胡 10 克，黄芩 30 克，焦山栀 12 克，石菖蒲 30 克，白菊花 10 克。每日 1 剂，连服 1~2 个星期。适用于肝胆火旺型的突发性耳鸣耳聋患者。

2. 熟地 15 克，枸杞子 15 克，桑椹子 15 克，山萸肉 10 克，磁石 30 克，女贞子 30 克。先煎磁石 30 分钟，后入余药再煎 45 分钟；每日 1 剂，连服 1~3 个月。适用于肾精亏损的突发性耳聋患者，病情减轻后，可常服成药耳聋左磁丸，每次 9 克，每日 2 次。

3. 当归 10 克，丹参 15 克，茯神 15 克，生地 30 克，炙甘草 10 克，磁石 30 克。先煎磁石 30 分钟，后再入余药；每日 1 剂，连服 1~3 个月。适用于心血不足的突发性耳聋患者。

4. 胡桃硬壳 60 克，烧灰，用水包煎。适用于外伤

或暴响音引起的耳聋。

## (二) 食疗选方

1. 鲜荔枝核 10 克,木香 10 克。先将鲜荔枝核用盐水炒,后与木香共研细末;每次服 3 克,并用黄酒 1 匙送服。适用于肝胆火旺型突发性耳聋患者。

2. 穿山甲 9 克,新鲜丝瓜 2 条。先将穿山甲煎汁,再加丝瓜共煎为汤,连服一个星期。适用于因屏气拿重物或喷嚏后突发性耳聋患者。

3. 桃仁 15 克,红枣 12 枚。先将桃仁水发后洗净,加入红枣,煮成红枣桃仁汤,再加红糖 1 匙,乘热食用。适用于血瘀气滞型耳鸣耳聋患者。

4. 胡桃肉 250 克,黑芝麻 250 克。先将两味均炒至微黄,碾碎,加冰糖屑少量,成为胡桃芝麻粉。每次服 1 汤匙,加水调服或干食均可以,每日 2 次。适用于眼花头晕的老年性耳聋患者。

5. 生晒参 3 克,胡桃肉 9 克。水煎服,每日 1 剂。适用于形体消瘦无力、头晕眼花的耳聋患者。

6. 白梅花 6 克,粳米 100 克,白糖 10 克。先把粳米煮熟,待其将成粥时,加入白梅花和白糖,每日食此白梅粥几碗。适用于心情不舒畅,兼有进食后消化不良的耳鸣耳聋患者。

### (三) 中成药

1. 补骨脂丸：每次 9 克，每日 3 次。治宜于肾阳虚患者。
2. 补中益气丸：每次 9 克，每日 3 次。治宜于脾胃虚弱的患者。
3. 黄芪丸：黄芪 30 克，白蒺藜 15 克，羌活 15 克，附子 10 克，羊肾一对(煮熟后待冷)，研为末，蜜丸如小豆粒大，每次服 3 克，空腹用温葱盐汤送服。治宜于肾虚耳鸣患者。
4. 礞石滚痰丸：每次 9 克，每日 3 次。适用于痰火郁结型耳鸣耳聋患者。注意：身体虚弱或孕妇，不可随便服用本药丸。
5. 耳聋左慈丸、左归丸：每次各 6 克(相混匀后)，每日 3 次。治宜于肝肾亏虚的患者。
6. 天王补心丹：每次 9 克，每日 3 次。适用于心血不足型的患者。
7. 当归龙荟丸、龙胆泻肝丸：可任选一种服用。每次 9 克，每日 2~3 次。适用于肝胆火盛患者，服此药后可能会出现大便次数增多或大便不成形的情况，如自己感到没有任何不舒服，则可以继续服用；如果感觉人软无力，可能是因为大便增加引起的，此药则应减量服用。
8. 丹参注射液：每日 20 毫升，10 次为一疗程，静脉点滴。适用于血瘀气滞型患者。

# 牙 痛

## 【概述】

牙痛是口腔疾病常见症状,遇冷、热、酸、甜等刺激时痛更厉害。可由龋齿、牙周病等多种牙源性疾引起,也可以由非牙源性疾引起,如三叉神经痛、上颌窦炎等,其周围组织病变所致。

## 【辨证分型】

### (一) 风热型牙痛

**主症:** 牙痛为阵发性,遇风发作,遇热更加痛,遇冷痛减。齿龈红肿,伴发热头痛,口干咽痛,舌质红,舌苔白或黄,脉浮数。

## （二）胃火型牙痛

主症：牙痛，牙龈红肿，或有灼热感，出脓血，重者连腮颊也肿，口臭，口渴喜冷饮，大便秘结，小便短赤，舌质红，舌苔黄腻，脉洪大。

## （三）肾虚型牙痛

主症：牙齿隐隐作痛，牙龈萎缩，牙齿松动，遇劳累即发，午后疼痛更厉害，伴腰酸头晕，耳鸣梦遗，心烦失眠，舌红少苔或有薄黄苔，脉沉细数。

## （四）龋齿牙痛

主症：病初期尚未形成龋洞，多无牙痛；蛀蚀成洞，深浅不等，深者可到达牙髓，遇冷、热、酸、咸刺激马上作痛，厉害时痛不可忍，舌苔薄黄腻，脉弦紧。

## 【家庭调治】

### （一）单方验方

1. 玄参 25 克，生地 30 克，荆芥 6 克，杭菊花 15 克，细辛 3 克。水煎 2 次，每次煎 20 分钟，分 2 次服，

每日1剂,连服5剂,稍凉时服。适用于虚火或风火而致的牙痛患者。

2. 生地30克,石膏30克,丹皮10克,青皮5克,荆芥10克,防风10克,生甘草5克。先煎石膏30分钟,加入其余的药,水煎2次,每次煎30分钟,分2次服,每日1剂,连服7~14剂。适用于龋齿病患者,也可治疗牙龈肿痛、出血等症。若上门齿痛,为心火,加黄连5克、麦冬10克;如下门齿痛为肾火,加知母10克、炒黄柏10克;如两边上痛为胃火,加白芷10克、川芎12克;如两边下痛为脾火,加白芷10克、白芍12克;如左边上痛为胆火,加羌活10克、龙胆草6克;如左边下痛为肝火,加柴胡6克、山栀6克;如右边上痛为肠火,加炒枳壳10克、制大黄10克;如右边下痛为肺火,加黄芩10克、桔梗6克。

3. 生地30克,石斛15克,玄参10克,板蓝根10克,生甘草5克。上药水煎2次,每次煎20分钟,分2次服,每日1剂,连服1~2个月。适用于牙齿松动、出血疼痛、咽喉干燥等属于阴虚火旺的牙周病患者,也可治疗单纯性牙龈炎。牙周炎无明显肿痛者,本方去板蓝根加山药15克、补骨脂10克,连服半年,有制止牙槽骨萎缩,防止牙齿脱落的功效。

4. 黄连5克,生石膏30克,丹皮10克,生地20克,甘草5克。先煎石膏30分钟,加其余药水煎2次,

每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 1~3 周。适用于牙龈浮肿疼痛、口臭、口干等胃火型牙痛患者,若大便秘结,加大青叶 15 克、生大黄 10 克;肿痛厉害加紫草 15 克、蒲公英 30 克;出血较多加赤芍 15 克、白茅根 30 克。

5. 生赭石 30 克,怀牛膝 30 克,滑石 18 克(包煎),甘草 3 克。水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 5~7 天。适用于胃气不降,火随气升,牙齿肿痛患者,如胃有实热,再加生石膏 30 克。

## (二) 食疗选方

1. 泥鳅 3 条,宰杀洗净,加水煮汤,以青盐、葱花调味,佐餐当菜。适用于牙痛伴牙龈红肿患者。

2. 老生姜焙干研末,擦于患牙,每日 3~4 次。适用于外感风寒引起的牙痛患者。

3. 枸杞子 15 克,菊花脑 250 克。加水适量,煎煮 10 分钟,加调味品拌匀即成,佐餐当菜,随意服食。适用于肝肾阴虚型牙周病患者。

4. 银耳 25 克,柿饼 50 克,红糖 10 克。将柿饼去蒂,洗净,切成小方丁,同银耳同放入沙锅,加水适量,煮汤呈稀糊状,调入红糖,拌匀即成。早晚 2 次分服。适用于阴虚胃热型牙痛患者。

5. 鹿肉 250 克,红枣 20 枚。同煮可当汤,也可当

菜,随意食用。适用于脾肾两虚型的牙痛患者。

6. 青鱼 300 克左右,油煎后加水煮汤,再加入黑木耳 15 克,食鱼喝汤。适用于牙周炎伴小便清长,耳鸣头晕患者。

7. 石膏 30 克,牛膝 10 克,二药煎水半小时,去渣,将水煮粥,粥将好时再放入叉烧肉 50~100 克(切成细粒),加适量盐拌匀至粥滚。此为一日量,分 2~3 次食用,连服 3~5 日。适用于胃火型牙痛患者,如加皮蛋更好,将皮蛋切碎与叉烧肉可一齐放入,再加少许调料即可。

### (三) 外治法

1. 滑石粉 18 克,甘草末 3 克,朱砂末 1 克,冰片末 1.5 克,雄黄末 1.5 克。研匀,装瓶内备用。可用牙刷蘸药刷患处。每日早、中、晚三次;刷牙后再用牙刷蘸药刷患处;取药末 30 克、生蜜 60 克,调匀,涂患处,早晚各 1 次。适用于牙周炎患者。

2. 鲜毛茛叶 2~4 克洗净捣成泥状,充填在龋洞中或敷印堂穴,痛止去药;或用鲜毛茛全草 1 000 克,洗净,捣烂,用纱布绞汁,加 95% 的酒精 15 毫升,以棉签蘸液擦抹痛牙,每日数次。适用于龋齿病患者,也可治牙龈肿痛、出血等症。

3. 五倍子 5 克,黄柏 5 克,朱砂 1.5 克,冰片 1.5

克,薄荷冰 0.5 克,儿茶 1.5 克,青黛 3 克,煅人中白 9 克。上药共研细末,贮瓶备用。用棉球蘸药后涂敷局部,每日 4 次,连续 7 天。适用于较严重的牙龈炎患者。

4. 浓茶水,或青盐水,或薄荷水,经常漱口。适用于各种原因引起的牙痛患者。

5. 新鲜大蒜捣泥,塞于牙缝中。适用于龋齿引起的牙痛患者。



# 口 疮

## 【概述】

凡口舌出现单个或多个黄白颜色的溃烂点,即可称为口疮。常发生在舌尖、舌体两侧旁、舌底、口唇内侧、面部两颊粘膜等部位。初起为细小的红点,以后红点逐渐扩大并溃烂,形成黄豆大小的凹形溃烂点,浅的溃烂点口疮较轻,深的溃烂点口疮较重。口疮处有热的感觉,疼痛很明显,凡进食热、甜、酸、咸、辣等味,或带有刺激性的食物时更为明显,甚至连说话时也痛。一般口疮 10 天左右会逐渐好转,不留瘢痕,如调治不好,此疮非但好转的时间延长,并且会反复发作,且舌面上多处同时生口疮,由几个至十几个,很痛苦,简直不能进食,而仅能用流质或半流质吞食,甚至伴发热等全身症状的出现。

临床上所见的有复发性口疮、白塞综合征、创伤性

口腔粘膜溃疡、口腔粘膜结核性溃疡,许多感染性疾病伴发的口腔溃疡,各种内科疾病如肝硬化、胃炎、糖尿病、甲亢、维生素 B 族缺乏症等,以及妇女月经期、妊娠期,因内分泌的紊乱等均可并发口腔溃疡。

## 【辨证分型】

### (一) 心脾积热型

主症:口疮数目不等,灼热疼痛,表面多黄白色分泌物,周围鲜红微肿,心烦失眠,口干口臭,大便量少且干燥,小便色黄量不多,舌红苔黄,脉滑数。

### (二) 脾胃邪热型

主症:口疮数量较多,突然起病,表面多黄白色分泌物,疮口周围红肿或有水泡出现,还有发热头痛,口干,咽喉疼痛,大便秘结,小便色深,舌红苔黄,脉洪数。

### (三) 阴虚火旺型

主症:口疮反复发作,伴有口唇干燥,头晕耳鸣,心慌多梦,手心足心发热,舌红少苔,脉细数。

#### (四) 阳虚浮火型

**主症：**口疮色淡而不红，但疮面大而深，表面灰白，口疮长期不愈合，服清热凉药则更加重，腹胀、胃口不好，大便溏薄，头晕无力气，面色发青，手足冰凉，苔白质淡，脉沉弱或浮大无力。

### 【家庭调治】

#### (一) 单方验方

1. 冰片 0.3 克，加入一个鸡蛋的蛋清，混和搽患处，一日数次。有止痛消炎和促进愈合的效能，适用于各种类型的口疮。

2. 防风 6 克、生甘草 6 克、银花 10 克、连翘 10 克、薄荷 5 克、荆芥 10 克。煎水漱口。适用于心脾积热或脾胃邪热型，口疮红肿热痛的患者。

3. 五倍子 30 克，黄柏、滑石各 15 克，为末，每次将 1.5 克掺在口内，有奇效。适用于各种类型的口疮患者。注意：掺药后 1 小时内不能进食包括饮水。

4. 生甘草 30 克，黄芩 9 克，半夏 12 克，生姜 6 克，黄连 6 克，干姜 3 克，大枣 7 枚。上药水煎 2 次，每次

煎 45 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 3~6 个月。由于本验方是寒性、热性药并用,补泻作用均有,故适用于各种类型的口疮患者。

5. 生地 15 克,板蓝根 20 克,金银花 12 克,连翘 12 克,生山栀 10 克,薄荷 5 克,甘中黄 6 克。上药水煎 2 次,每次煎 30 分钟。分 2 次服,每日 1 剂,连服 3~7 天。小儿用量酌减,3 岁以内约用 1/3 量,4~7 岁约用 1/2 量,8~12 岁约用 2/3 量。适用于热毒内盛的反复发作的口疮患者。注意:如有脾胃虚寒者则不能用本方。另外,若便秘厉害加生大黄 10 克、玄明粉 6 克;如兼心火旺、失眠多梦者,加黄连 3 克、莲子心 5 克;如见舌苔黄腻,胃和腹胀满,湿热较重时,加茵陈 15 克、滑石 30 克。若同时用中成药青黛散涂敷局部,每日 3~4 次,则效果更好。

6. 淮山药 30 克,冰糖 30 克。上述两药水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 1~3 周。适用于口疮发作久不愈合,精神不振,食少口干,舌少苔患者。若口渴厉害者,加石斛 15 克、天花粉 15 克、生地 15 克;溃疡经常发作者,加丹参 12 克、桃仁 10 克。

7. 黄芪 30 克,制附片 10 克,党参 15 克,焦白术 15 克,肉桂 3 克,炙甘草 5 克。上药水煎 2 次,每次煎 40 分钟,肉桂后下只需煎 3 分钟。分 2 次服,每日 1 剂,

连服 1~2 个月。适用于口疮顽固不愈而病情严重,属脾肾阳虚型的患者。如大便烂者,加干姜 6 克、茯苓 15 克;若苔有黄腻者,加黄柏 10 克、细辛 5 克;若舌尖红者,去附片、肉桂、白术,加生地 15 克、麦冬 12 克、五味子 6 克;若腰酸明显者,加黄精 15 克、菟丝子 12 克。如病情缓解后可交替服用金匱肾气丸、补中益气丸或附子理中丸,每次 6 克,每日 2~3 次。以巩固疗效。

## (二) 预防及调理

1. 养成良好的口腔卫生习惯,做到勤漱口,即晨起、餐后、睡前切要漱口,保持口腔的清洁,可以减少口疮的发生机会。

2. 做好口腔保健工作,如经常叩齿,可以促使唾液分泌增加,使局部运动增加,有利于口腔气血流动,阻止口疮的生成。

3. 口疮反复发作,应适当补充含维生素 B 族的食物,特别是动物的肝脏、心脏、肾脏,以及蛋类、黄豆、花生等含维生素 B<sub>2</sub> 丰富的食品。

4. 发病期间,对于心脾积热、脾胃邪热型的患者,饮食宜清淡,不吃辛辣燥热类食物,不喝烈性酒;对于阳虚浮火的口疮患者,应不吃生冷瓜果等寒凉食品。

5. 避免因过分劳累或熬夜而引起伤神动火。

# 失 眠

## 【概述】

失眠是指睡眠的障碍。表现为入睡艰难、寐短早醒,常伴有睡眠不深与多梦,甚至通宵不寐。生活紧张、过度疲劳、过分焦虑等均可造成失眠。西医中的神经衰弱、高血压、脑动脉硬化、贫血、各种感染或中毒后遗症、放射性损害等病征均可引起失眠。

正常成年人每天的睡眠时间应为7~9小时;老年人则相对较少,为5~8小时。中医称失眠为“不寐”、“不得卧者”。

## 【辨证分型】

### (一) 心脾两虚型

主症:多梦易醒,心慌健忘,头晕眼花,无精打采,

胃口不开,面色少华,大便溏薄或软,舌质淡红,舌苔薄,脉细。

## (二) 阴虚火旺型

主症:通宵失眠,头晕耳鸣,心烦口干,腰酸梦遗,舌质红,舌苔少,脉弦细数。

## (三) 心虚胆怯型

主症:入睡即做梦,遇事惊恐,气短无力,心慌不宁,舌质嫩红,舌苔薄,脉弦细。

## (四) 肝郁化火型

主症:睡觉易醒,眼红口苦,小便黄赤,大便干结,急躁易怒,舌质红,舌苔黄腻,脉弦数。

## (五) 胃中不和型

主症:入睡困难,胸闷腹胀,大便不畅,舌苔白或黄腻,脉滑数。

## 【家庭调治】

治疗失眠除改变环境、调节精神、治疗各种原发疾

病外,在治疗同时适当加入安神药是很有必要的。日常饮食应以清淡滋补为主,忌食浓茶、咖啡等兴奋中枢神经的饮料。

### (一) 单方验方

1. 龙枣汤: 龙眼肉 30 克, 茯神 15 克, 大枣 15 克。三药水煎, 饮汤食枣及龙眼肉, 连服 1~2 个星期。适用于心脾两虚的失眠患者。

2. 黄连阿胶汤: 黄连 5 克, 阿胶 9 克, 鸡蛋黄 4 枚。先把黄连水煎 2 次, 每次煎 30 分钟, 滤去渣; 药汁中加入阿胶, 待阿胶溶化后, 再将蛋黄打散调入。分 2 次服, 每日 1 剂, 连服 1~2 个星期。适用于肾阴亏虚, 心火偏亢的失眠患者。

3. 酸枣仁散: 酸枣仁 6 克。研细末, 临睡前半小时 1 次吞服, 连服 1~3 个星期。适用于胆小易惊, 心神不定的失眠患者。

4. 补心安神汤: 丹参 12 克, 生地 15 克, 五味子 5 克, 炙甘草 5 克, 淮小麦 30 克。每日 1 剂, 连服 2~4 个星期。适用于心血不足、心神不定的失眠患者。

5. 珍珠粉 1 克(冲服), 五味子 9 克, 菖蒲 9 克, 柏子仁 12 克, 远志 3 克。先将后四味加水两碗, 煎至大半碗, 再冲入珍珠粉, 睡前服。适用于各种类型的失眠患者。

6. 临时因兴奋而失眠者, 可在临睡时吞服枣仁粉

3 克;能入睡而早醒者,可在临睡一次吞服珍合灵片或灵芝片 10 片,注意:白天不能服;若初服上药有效,以后效果不明显者,可加服首乌片 6~10 片,或养血安神片或糖浆等。

## (二) 食疗选方

1. 百合 30 克,龙骨 15 克。将龙骨用布袋包,加水先煎半小时后放入百合,饮汤吃百合。适用于失眠心烦、盗汗患者。

2. 猪脑 1 只,天麻 30 克。先将猪脑洗净,然后和天麻一起加水用文火炖煮,熟后调味食用。适用于有高血压病史、头晕面红、手足麻木的失眠患者。

3. 瘦猪肉 250 克,莲子肉 50 克。将肉切成片后,加入莲子肉,炖熟调味后食用。适用于气短无力的失眠患者。

4. 何首乌 15 克,灵芝草 15 克,糯米 50 克。将何首乌、灵芝草加水煎汤,去药渣后放入糯米煮粥食用。适用于心血不足所致头晕失眠患者。

5. 胡桃肉 50 克,黑芝麻 50 克。将两味共炒热研碎后加白糖 15 克食用。适用于心慌失眠,脑中作响患者。注意:本食疗方不适用于大便溏薄患者。

6. 牛奶 250 克,每日临睡前 1 次服完。适用于失眠或睡眠不深患者。

### (三) 其他

1. 洗足 ① 茯苓 15 克,远志 10 克,太子参 15 克,石菖蒲 30 克,煅龙牡(先煎)各 30 克,酸枣仁 15 克,川芎 10 克,当归 10 克。于每晚临睡前煎汁浸双足 20 分钟,水温以 38~40℃为宜。② 如患者属急性子,很容易因急躁焦虑而难以入睡,此时不妨试用将脚放在湿布或浸在水中的办法,以降低脚底的温度,使焦虑状态安静下来,有利于安静入睡。

2. 睡眠十忌 一忌仰卧。二忌忧虑。三忌睡前恼怒。四忌睡前进食。五忌睡卧前言语过多。六忌睡卧对灯光。七忌睡时张口呼吸。八忌衣卧覆首(掩面)。九忌卧处为直接当风口。十忌睡卧对炉火。

3. 枕头的学问 枕头的高低和软硬程度对睡眠的好坏关系也很大,一般来说枕头的高度以不超过肩到同侧颈的距离为宜。如果枕头过高,会使一侧的颈肌过度牵拉,容易引起落枕;而且颈部向前弯曲度会加大,从而影响呼吸道的通畅。枕头不能过硬,过硬则对接触枕面的头皮产生较大的压力,影响局部的血液循环。枕头也不能太软,如果太软,头部过于下陷,不能保持合适的高度,也会影响睡眠。

# 嗜 睡

## 【概述】

嗜睡是指困倦想睡的一种病证,不论昼夜,就是想睡,叫醒后又睡,有的人可以不论在什么地方、场合,躺下就睡,而且是睡着了,这就是本病的特点。发作性睡病、神经衰弱、某些内分泌功能紊乱、脑供血不足等均可出现嗜睡症状。治疗时应针对原发病为主,消除引起本症的原因。本症严重影响正常的生活、工作和学习,至于一般慢性病病人,年老体弱,精神困倦,睡眠较多,虽可照嗜睡辨证治疗,但不能算嗜睡。又像发热患者,或病后期,昏昏想睡,这是热病邪正相争的表现,应根据热病病情辨证,不属于嗜睡的论治。

## 【辨证分型】

### (一) 湿邪困脾型

主症:头目昏昏沉沉,胸闷胃口不开,身体沉重,

痰多想恶心,体质肥胖,多发生于雨湿季节以及久居于潮湿地方的,湿邪侵入人体而形成。

## (二) 脾气不足型

主症:进食后困倦想睡,四肢无力,气短不想讲话,面色萎黄,进食不多,大便溏薄,舌体胖嫩而边有齿痕,脉弱无力。

## (三) 肝胆湿热型

主症:精神不爽,昏闷如醉,多睡少起,头目昏重,口苦咽干,烦躁易怒,上胸部胀闷,痰多,舌苔薄黄或黄腻,脉弦滑。

## (四) 脾肾阳虚型

主症:精神疲倦,整日嗜睡懒言,畏寒肢冷,健忘,腰酸膝软,大便溏薄,或每日清晨一定泄泻(即五更泄泻),小便不畅或晚上夜尿多,舌淡苔白,脉沉细而微弱。

## (五) 瘀血阻滞型

主症:头昏头痛,神倦嗜睡,病程较久,或有头部外伤史,脉涩,舌质紫黯或有瘀斑。

## (六) 心气不足型

**主症：**嗜睡多卧，睡则多梦，精神萎靡，健忘容易受惊吓，心慌气短，自汗或一动就出汗较多，肢体无力，面发白无血色，舌质淡红，脉沉细无力。

### 【家庭调治】

#### (一) 单方验方

1. 马头骨烧灰，每次 2 克，每日 3 次，可连服数月；如作枕也有效。适用于喜眠患者，不分型均可用，亦有效果。

2. 商陆花阴干，捣末，每次 1 克，每日 2 次。适用于神昏，精神不爽，多忘喜卧患者。

3. 生枣仁 30 克，绿茶 60 克，以生姜汁涂，炙微焦为散，水煎 15 分钟温服，每次 6 克，每日 3 次。适用于肝热多寐患者。

4. 熟附片(先煎)9 克，川桂枝 9 克，炒茅术 12 克，茯苓 12 克，桃仁 12 克，川芎 6 克，水煎 2 次，每次 40 分钟，分 2 次服，每日 1 剂，连服 7~10 天。适用于病程数年，且有脑震荡病史，辨证为肾阳不振，痰湿气血内阻患者。

5. 金鹿丸吞服9克,用礞石滚痰丸12克的水煎汁送服,每日服2次。适用于脾肾阳虚型患者。

6. 六味地黄丸:每次9克,每日服2~3次。适用于肾阴虚患者,如效果不显,可加服左归丸每次6~9克,每日服2~3次。可连服半月~1月。

7. 金匱肾气丸:每次9克,每日服2~3次。适用于肾阳虚患者,如效果不显,可加服右归丸,每次6~9克,每日服2~3次。可连服半月~1月。

8. 藿香10克,厚朴10克,苍术10克,陈皮5克,水煎2次,每次煎20分钟,分2次服,每日1剂,连服半月左右。适用于湿困脾胃的嗜睡患者。服药后效果不显著可加胆星10克、石菖蒲15克、郁金10克;湿而偏热者加黄连5克、竹茹10克;偏寒者加木香10克、草薢5克;小便色深、不畅者加泽泻10克、六一散12克(包煎)。

## (二) 其他

### 1. 鉴别诊断

(1) 昏迷:昏迷的特点是不知一切,神志不清,意识丧失,是临床上一个严重的情况,有少数浅昏迷病人,虽然喊叫能使其有感觉,但最多只是稍睁眼而已。嗜睡患者虽然也可以终日昏睡,但叫会醒,对一切周围的事物是有反应的,神志清楚,完全能分辨环境和认识人。

(2) 厥证：厥证一般多有病因，或正当病重期间，呼之不应，而且伴有手足冰冷，甚则大小便失禁，不知道一切为其特征。嗜睡患者，首先是出现此病证的时间较长，不是突然引起的，虽整日昏昏欲睡，但叫后能醒，神志清醒。

## 2. 转归及预后

转归与致病的病因有较密切的关系。湿邪困脾型或痰浊所致的嗜睡，只要治疗得当，效果比较满意，如治疗不当，痰湿不化，进一步可致虚实夹杂之证。预后一般较好，实证疗效较佳，虚证患者，特别是年老体衰、阳气不足者，则疗效较差。

## 3. 预防与护理

本病与阳气不足，阳气痹阻关系最为密切，阳气痹阻又和痰湿瘀血有密切关系。因此切勿居住于潮湿的地方；饮食要吃清淡而营养丰富的食物；适当进行锻炼，以增强体质。



# 心跳心慌

## 【概述】

心跳心慌是病人自己感到心中急剧跳动,惊慌不安,不能自己控制,甚者可有心率快慢不调匀的情况出现。一般心跳是有外界因素造成,如突然受惊、恼怒等,随着这些因素的去除,而症状消失。症起急骤,但全身情况较好。心慌是往往无外因,而是时起时止,终日病人感到心中不安,心慌,不定心,稍劳累即心慌更难受。心跳与心慌虽有差别,但又密切相关。一般常和失眠、健忘、头晕、耳鸣、胸闷等症同时出现。相当于西医各种原因引起的心律失常,如心动过速、心动过缓、过早搏动、心房颤动等,以及自主神经(植物神经)功能紊乱,感染发热、失血、贫血等病。

## 【辨证分型】

### (一) 心虚胆怯型

主症：心跳心慌，善惊易恐，坐卧不安，少寐多梦，  
舌苔薄白或如常，脉象细小数。

### (二) 心血不足型

主症：心跳心慌，头晕无力，面无血色，舌质淡红，  
脉象细弱。

### (三) 阴虚火旺型

主症：心慌心烦，头晕目花，手足心热，耳鸣腰酸，  
舌质红，脉细数。

### (四) 心阳不振型

主症：心慌不安，面色不好，胸闷气短，人寒肢冷，  
或下肢浮肿，舌苔白滑，质淡，脉象虚弱或  
沉细。

### (五) 瘀血阻络型

主症：心慌，心不定，胸闷不舒，心痛时作，或见唇  
甲青紫，舌质紫黯，或有瘀斑瘀点，脉涩

结代。

## 【家庭调治】

心慌初起,治疗及时,比较容易恢复。若失治或误治,病情亦可由轻转重,由实转虚。如年老体衰,真气亏损者,治疗较难,恢复亦慢。在治疗期间应掌握心慌发生的时间长短以及服药后病情的情况,是好转还是恶化,这是极为重要的。尽量避免精神上的刺激,少食辛辣食物,给予良好的安静环境,对本病恢复也有辅助作用。

### (一) 单方验方

1. 紫石英 10 ~ 15 克,打碎煎汤服,每次煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 7 天。适用于心跳心慌,夜不安睡患者。注意:阴虚火旺者须慎用。
2. 甘草 30 克,水煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 10 天。适用于心跳气短患者。
3. 苦参 20 克,水煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 7 天。适用于心跳而脉数或促的患者。
4. 苦参、益母草各 20 克,炙甘草 15 克,水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日服 1 剂,连服 5 天。适用于心跳脉数的患者。

5. 珍珠粉 1 支,临睡前服。适用于心跳心烦不安,夜失眠患者。

6. 酸枣仁 50 克,煎 20 分钟,每日服 2 次,每日服 1 剂,连服 5~7 天。有安神定惊作用。适用于不同类型的心慌心跳患者。

## (二) 食疗选方

1. 桂圆肉 30 克,西洋参 6 克,白糖 30 克,加水 100 毫升,隔水蒸 1 小时,每日临睡前服 50 毫升。适用于心跳,阴虚火旺患者。

2. 桂圆 15 克,莲子 10 克,粳米 50 克加水同煮,常饮服。适用于心跳,气血不足患者。

3. 淮小麦 30 克,大枣 10 枚,甘草 6 克加水同煎,去渣取汁代茶。适用于心跳,气血不足患者。

4. 芦根 60 克,酸枣仁 15 克,水煎代茶。适用于心跳,阴虚火旺患者。

5. 猪心 1 个,加朱砂 10 克,隔水燉熟,用桂圆肉 30 克煎汤送服,每周 1 次,不宜常服(因朱砂含汞,有毒),适用于心慌烦躁、失眠血虚患者。

## (三) 中成药

1. 养血安神片(糖浆):每次 5 片或 1~2 匙,每日服 3 次。适用于心跳心慌失眠患者。

2. 安神补心片(丸): 每次 4 片或 15 粒。适用于头昏耳鸣,失眠心跳心慌患者。

3. 朱砂安神丸: 适用于烦躁不易入睡而心跳患者,可临睡时吞服 9 克。

4. 珍合灵: 适用于失眠易于早醒患者,以及心跳不安者。若为心跳可每日服 3~4 次,每次 3~4 片;若为失眠可临睡时吞服 6~10 片。

5. 磁朱丸: 每次 6~9 克,每日服 2 次。适用于心跳口干,失眠多梦的各种心动过速患者。

6. 归脾丸: 每次 6 克,每日 3 次。适用于心跳健忘,神疲乏力,面色不佳,胃口不好患者。

#### (四) 其他

1. 药枕: 太子参 15 克,生黄芪 15 克,藿香 30 克,佩兰 30 克,五味子 10 克,夜交藤 30 克,合欢花 15 克,石菖蒲 15 克,远志 6 克。共捣碎为粉末,装入布袋置于枕中。适用于心慌心跳,烦躁不安,不能入睡患者。

2. 泡脚: 当归 10 克,川芎 10 克,炒枣仁 15 克,茯苓 15 克,远志 10 克,太子参 15 克,石菖蒲 30 克。煎汁,每晚温热浸双足,汁水凉后再加温,每次浸 20~30 分钟。适用于各种病证的心慌心跳患者。

# 胃 下 垂

## 【概述】

胃下垂是由 X 线检查时确诊。轻度下垂者多无症状,下垂明显者可伴有上腹部不舒服,容易饱胀,尤其是在饭后、多站立及疲劳后上腹部更不舒服,平睡躺着,症状减轻。人瘦无力,恶心厌食,此外常有其他内脏下垂的存在。本症多见于瘦长的体型、多产妇女、严重外伤或多次腹部手术者。

## 【辨证分型】

### (一) 中气不足型

主症：胃口不好,食量虽然不多但胃中也有饱胀感,四肢无力,气短不想讲话,大便溏薄,或

与便秘交替出现或伴有脱肛,舌质淡,脉细弱。

## (二) 脾阳不振型

主症:腹胀,食后更加厉害,面色萎黄,手足不热,消瘦无力,怕冷喜热,大便烂,舌质淡,脉濡弱。

## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 黄芪 30 克,枳实 10 克,水煎 2 次,每次煎 20 分钟,当茶饮,每日 1 剂,连服半月~1 月。适用于中气不足型的大便秘结型患者。

2. 补中益气丸:每次 10 克,每日 2 次,可常服。适用于一切的内脏下垂患者。

3. 黄芪注射液:每次 4 毫升肌肉注射,每日一次。每天注射或隔天注射均可以,时间不限,直到病人能接受注射为止。适用于各型的胃下垂患者。

4. 荷蒂 10 个水煎常服,也可以此水送服补中益气丸更好。适用于各型的胃下垂患者。

5. 黄芪 30 克,党参 15 克,升麻 5 克,柴胡 6 克。

水煎2次,每次煮1小时,分2次服,每日1剂,连服半年。适用于胃下垂属中气下陷型患者。

## (二) 敷贴治疗

1. 蓖麻子仁10克,捣烂如泥,拌入升麻粉2克,做成直径2厘米,厚1厘米圆饼,贴放于百会穴(头顶心),每日热熨药饼3次,每次30分钟,5天后更换药饼。适用于各种不同类型内脏下垂患者均可应用,无特殊原因可以长期用。

2. 蓖麻仁2份,五倍子1份,捣烂敷脐,以关节镇痛膏固定,每日早、中、晚各热熨1次,3天后更换。适用于各种下垂患者。注意:孕妇及吐血患者禁忌。

上述敷贴后,用纱布或胶布包扎固定。隔一天或两天更换一次。对皮肤有刺激性药物或患者皮肤对药物过敏者,均不宜过久敷贴,或在局部皮肤上覆盖纱布,以免敷药直接接触刺激皮肤。

## (三) 食疗选方

1. 白胡椒10~15克,北芪20~30克,猪肚一个。将药放入猪肚内,扎紧后加水适量煎熟,将汤和猪肚分次服。适用于胃下垂属虚寒体弱患者。

2. 兔肉200克,洗净切块,用盐、酒、姜末拌匀,加入山药粉30克,共隔水炖烂食用。适用于胃下垂有内

热患者。

3. 猪蹄膀 1 只,洗净;人参 15 克;葱姜适量,加入清水入锅,炖烂分数次食用。适用于胃下垂患者均可食用。

4. 山药 50 克,生米仁 50 克,共煮粥,空腹服,适用于胃下垂伴湿热患者。

5. 嫩肥羊肉 300 克,黄雌草鸡肉 300 克,生姜 20 克,盐、黄酒适量。切肉成糜,包馄饨。适用于胃下垂患者,尤以脾阳不振患者。注意:内热盛者不宜食用。

6. 羊脊骨 1 具,捣碎,用 5 碗水先煎 1 小时,再放大米适量,葱白切碎同熬粥,空腹晨服。适用于先天不足、身体虚弱、胃口不好患者。

7. 人参 10 克,红枣 20 枚,加水适量,文火炖 30 分钟。嚼参、食枣、饮汤。每日 2 次,30 天为一疗程。适用于胃下垂患者。注意:感冒及月经期停服为好。



## 脱 肛

### 【概述】

脱肛即直肠粘膜及肛管脱垂于肛门外的病证。有的经常脱出,有的在大便时、咳嗽时、用力时脱出。多见于老人、小儿,或久病体弱的患者。本病与西医的直肠脱垂相类似。脱肛按轻重一般分成三度:一度为直肠粘膜脱出;二度为直肠全层脱出;三度为直肠及乙状结肠脱出。重度脱肛应手术治疗。

本病应与痔疮鉴别:内痔的痔核突出,以及外痔患者的肛门异物感,常常会被搞错为脱肛。但痔疮常有剧烈疼痛和出血;脱肛一般不痛,也不出血,就是直肠脱出在肛门外,如果检查,一定能区别的。

本病初起,只不过是直肠轻度脱出肛门外,若能注意及治疗,一般都会好的,但由于起初常常不重视,因而由轻变重,进一步直肠脱出不回缩进去,被衣裤碰破

后,则发炎出水,流出脓液,肛门周围发生肿痛等。因此脱肛发生时,一定要迅速回复,平时应注意保持肛门清洁。

## 【辨证分型】

### (一) 气虚下陷型

主症: 直肠脱出于肛门外,咳嗽用力时或大便后脱出,需用手按揉才能送回,患者常见疲倦无力,头晕心跳,面色发白,口唇淡,胃口不好,大便烂,舌质淡胖,舌边有齿痕,脉弱。

### (二) 脾肾两虚型

主症: 直肠脱肛不能收回,肛门常有下坠感觉,还见有全身无力,行动气短促,头晕心慌,腰膝酸软以及小便比正常人多,晚上尿更多,舌淡,脉细弱。

### (三) 湿热下迫型

主症: 直肠突出于外,肛门口有热的感觉,并且肿痛,病人面红、身体发热,口干口臭,胃部有闷胀感,大便干结,小便短、颜色深,舌红,

舌苔黄腻或黄燥,脉濡数。

## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 鳖头煎汤洗涤患部,或将鳖头煨灰,用麻油调涂脱出的肛头,每日 1~2 次。适用于肺脾气虚,中气下陷患者。

2. 石榴皮 30 克,明矾 15 克。水煎洗患处,每日数次。适用于脱肛不收患者。

3. 马勃 15 克,用微火烘干并研末,麻油调搽,每日数次。适用于脱肛、肛门红肿患者。

4. 升麻 9 克,乌梅 6 克,紫背浮萍 4.5 克。先将升麻、乌梅二药炒炭,和入紫背浮萍,共研末。脱肛时搽敷患处。

5. 葱头适量,煎汤熏洗,每日数次。适用于气虚脱肛患者。

6. 生黄芪 15 克,升麻 9 克,五倍子 30 克,水煎服,每日 1 剂,连服 3 个月。适用于气虚脱肛患者。

7. 皮硝 30 克,冲入热开水,先熏后洗,每次约 10~15 分钟。适用于一切的脱肛患者。

## (二) 食疗选方

脱肛是全身虚弱的一种临床表现,以产后、小儿、老年人为多见。因此治疗也以补虚、强身为原则。在食疗方面是以益气升提、健脾的食品为主。

1. 乌骨鸡 1 只(去毛和内脏),黄芪 30 克,红枣 15 克放砂锅内加水适量,文火蒸熟,分数次饮汤吃鸡肉,一般每周食 2 次。适用于气血两虚,行动气短促的脱肛患者。

2. 乳鸽 1 只(去毛和内脏),枸杞子 30 克,桑椹子 20 克,加水适量隔水炖熟,饮汤吃鸽肉。适用于头晕目糊,腰膝酸软的脱肛患者。

3. 活鲫鱼 1 条,葛根 30 克。先将鲫鱼去鳞及内脏,洗净,加水适量与葛根用煲煮 1~2 小时,调味后进食。适用于贫血头晕,目糊气血两虚的脱肛患者。

4. 鸡蛋 2 枚,何首乌 60 克,加水同煮。鸡蛋热后去壳再煮片刻,吃蛋饮汤。适用于贫血、神疲、手足虚肿的脱肛患者。



## 心动过速

### 【概述】

成年人心率每分钟超过 100 次即可认为是心动过速,严格讲是以听心音或做心电图来诊断。心动过速病人多有不同程度的心慌胸闷、失眠多梦等症状,多数为阵发性的发作,突然发作,突然停止,每次发作可有几分钟、几小时,有的几年发一次,有些是一天发几次都有,如果发作时间较长伴心动过速超过 160 ~ 220 次/分的患者,必须及时到医院急诊治疗。

规则而快速的心跳可分为室上性和室性两种。室上性者多见于正常人,也可见于各种类型心脏病、甲状腺功能亢进等,心率多在 160 ~ 220 次/分之间,心律规则;室性者心率多在 150 ~ 220 次/分之间,心律可有不规则,室性者严重,要积极采用现代医学方法纠正,两者的诊断需靠心电图检查。多见于有较严重心脏病或

药物过量如洋地黄、奎尼丁之类引起,尤其是有心脏病的患者,可发生休克或心功能不全。

## 【辨证分型】

### (一) 心血亏虚型

主症: 心慌心烦, 头晕无力, 面色发黄, 手足麻木, 失眠多梦, 舌质淡红, 脉细数。

### (二) 阴虚火旺型

主症: 心慌心不定, 烦躁失眠多梦, 耳鸣腰痛, 面颊部下午发红, 手足心热, 咽喉干, 舌质红, 舌苔薄黄, 脉沉细数。

## 【家庭调治】

治疗上除针对病因外, 辨证用些中药治疗, 使其心率减慢, 是会有一定的效果。

### (一) 单方验方

1. 黄连 5 克, 硃灯心 3 克, 生甘草 6 克。水煎 2

次,每次煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服半月,不宜久服,因为有朱砂含汞,停药 1 周后可再服半个月。适用于心火亢盛的心动过速患者,有较好疗效。若效果不明显时,在本方上加苦参 10 克,或生地 30 克、丹参 15 克。

2. 北沙参 20 克,麦冬 20 克,五味子 6 克。水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 1~3 个月。适用于阴虚内热的各种心动过速患者有一定疗效。如心慌厉害的,可同时服用磁朱丸,每次服 9 克,每日 2 次。

3. 党参 15 克,黄芪 30 克,丹参 20 克,玉竹 15 克。水煎 2 次,每次煎 40 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 2~3 个月。适用于气血两虚的心动过速患者。

4. 太子参 20 克,丹参 15 克,万年青 9 克,炙甘草 10 克。水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 2~4 周。适用于病毒性心肌炎中后期伴有阵发性心动过速及心律不齐患者。

5. 万年青叶干粉,每次 2~3 克,每日服 2 次。适用于心动过速带有心律失常患者,此药有较大毒性,需严格控制用量,若服后出现恶心、呕吐、头晕、心慌时,马上停止服用。

6. 天王补心丹或朱砂安神丸,每次服 2 丸,每日服 2 次,适用于心动过速阴虚患者,如阴虚有热者用朱

砂安神丸;无热者用天王补心丹。

7. 北五加皮研末装胶囊,每次服 1~2 粒,每日服 2~3 次。适用于各型的心动过速患者。

## (二) 食疗选方

1. 桂圆 30 克,莲子(连芯)15 克,粳米 50 克,加水同煮成粥食用。适用于心血不足的患者。

2. 桂圆肉 15 克,炒枣仁 10 克,芡实 12 克,加水同煮 20 分钟,每日 1 剂,睡前服,连服 10 天。适用于心血不足,睡眠不好的患者。

3. 桂圆肉 30 克,西洋参 5 克,白糖 30 克,加开水 100 毫升,隔水蒸 40 分钟,每日睡前服,连服半个月。适用于心慌阴虚火旺患者。

4. 鲜马兰头 120 克洗净,鲜芦根 100 克,鲜茅根连芯 100 克,鲜莲子连芯 30 克,大枣 20 枚,淮小麦 30 克,生甘草 10 克,共煎 30 分钟,代茶饮,每日 1 剂,连服半月。适用于心火旺、心阴亏虚的患者。

5. 党参 50 克,玉竹 30 克,加水煎 20 分钟,去渣留汁,加入粳米 50 克,加水煮成粥,每日 1 剂,分次服食。适用于神疲无力,胃口不好,口干气阴不足的患者。

## 心动过缓

### 【概述】

心率低于每分钟 60 次即称为心动过缓。多伴有头晕,全身无力,反应迟钝,心胸部不舒服,严重的可出现晕厥。多见于病态窦房结综合征或传导阻滞,心电图可鉴别心动过缓的种类。治疗上应着重针对病因。

### 【辨证分型】

#### (一) 心阳痹阻型

主症:四肢厥冷,自汗,喜暖喜温,气短心慌,喜静少动,面色苍白,或紫暗灰滞,舌质淡或青紫,脉象沉迟或结代。

## (二) 痰浊阻窍型

主症：心慌胸闷胀，咳嗽痰多，气短，胃口不好，肝胃气逆呕恶，舌质淡，舌苔白或厚腻，脉弦滑或沉迟。

## (三) 心肾阳虚型

主症：心慌短气，面色白，声音低，精神萎靡，形寒肢冷，或有浮肿，小便不利，头晕头痛，胸闷有恶心感觉，舌质淡，舌苔薄白，脉沉迟无力。

## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 人参 3 克，黄芪 30 克，肉桂 6 克(后下)，附子 10 克，丹参 30 克，五味子 15 克，水煎服。水煎 2 次，每次煎 45 分钟(加入肉桂煎 5 分钟)，分 2 次服，每日 1 剂，连服 1~4 周。适用于心阳痹阻型患者。

2. 金匱肾气丸，每次服 1 丸，每日服 2 次。适用于心肾阳虚型患者。

3. 补骨脂粉，每日服 3 克，每日服 3 次。适用于肾阳虚患者。

4. 附子 10 克,桂枝 10 克,补骨脂 10 克,细辛 3 克,麻黄 6~9 克,炙甘草 3~9 克,仙灵脾 30 克,麦冬 30 克,炒枣仁 15~30 克,远志 6 克。水煎 2 次,每次煎 45 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,每周 6 剂,两周为一疗程。适用于心阳痹阻型或心肾阳虚型的患者,本方有温阳复脉作用。

5. 人参 1 份,阿胶 1 份,甘草 2 份,生姜 2 份,桂枝 2 份,麦冬 3 份,麻仁 3 份,大枣 3 份,地黄 6 份。共研为粉,或上药加适量白糖,配制成膏剂。每次服 15 克,每日 2 次,3 周为一疗程。适用于心阳痹阻型及心肾阳虚型的心动过缓,以及病态窦房结综合征患者。

6. 仙灵脾 15 克,仙茅 15 克,干姜 5 克,附子 6 克。水煎 2 次,每次煎 45 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 1~2 个月。本方有显著的强心增加心率的作用,因方中采用温肾助阳药以振奋阳气,若服后出现咽干燥、口渴等现象,则减量或去掉干姜、附子二味中药,加茯苓 15 克、玉竹 12 克,即可继续服用。适用于心阳痹阻型及心肾阳虚型的患者。

7. 党参 30 克,桂枝 15 克,熟附子 6 克,炙甘草 12 克。水煎 2 次,每次煎 45 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 2~4 周。也有用本方加细辛 5 克,以治疗病态窦房结综合征(心率每分钟在 50 次以下,窦性停搏,窦房传导阻滞,或心率快慢交替,甚至昏厥),具有较快的增

率作用;怕冷,四肢不温者加用红参 10 克;有出血症状者,不宜用桂枝,可改用干姜 6 克。若服本方后烦躁、咽干较明显时,停药后即可无此反应,或改为隔天服药也可以。适用于心脏虚寒、血脉凝涩的各种心动过缓者。

8. 茯苓 10 克,杏仁 10 克,甘草 5 克,橘皮 5 克,枳实 10 克,生姜 5 克。水煎 2 次,每次 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服半月。如有呃逆者加枳壳 9 克、竹茹 9 克、半夏 9 克;大便烂不成形者枳实改为枳壳 10 克;浮肿者,加薏米仁(各)20 克、冬瓜皮 15 克、大腹皮 15 克、防己 10 克、车前子草(各)20 克。适用于痰浊阻窍型心动过缓患者。

## (二) 饮食原则

宜少食多餐,千万不能过饱;属于虚型的病人,宜选营养丰富的食物,如有浮肿则不宜进食咸或过咸的食物;适当进食含镁的食物,如黄豆、赤豆、芹菜、白菜、萝卜、鲢鱼、油豆腐等;适当进食含钾的食物,如土豆、山药、豆腐、黄鳝、菠菜、香蕉、苹果、梨等;本病还宜参照导致本病的原发病的饮食原则加以选食。

# 高 血 压

## 【概述】

高血压是一种常见的临床综合征,是指动脉血压过高,凡是收缩压等于或高于 21.3 KPa(160 毫米汞柱),舒张压等于或高于 12.7 KPa(95 毫米汞柱),具有两者中一项者即可诊断为高血压。舒张压大于 12 KPa(90 毫米汞柱)小于 12.7 KPa(95 毫米汞柱)或收缩压大于 18.7 KPa(140 毫米汞柱)小于 21.3 KPa(160 毫米汞柱),可以定为临界高血压。

正常人的血压在不同情况下有一定的上下(如紧张、兴奋时血压可升高),而且也随年龄增加而增高。为了掌握病情的发展和合理的用药,对高血压病人进行分期。第一期:血压达到确诊高血压水平,但无血、脑、肾并发症,进展缓慢,病程长达一二十年以上。早期很少有症状,或有头晕头痛,头胀眼花,耳鸣,颈项板

紧等。第二期：血压达到确诊为高血压水平，有心、脑、肾器质性损害如有左心室肥大、小便检查有蛋白或血浆肌酐浓度轻度升高，眼底检查有动脉普遍或局部变窄等。症状有心慌气短，胸闷，有时出现早搏，下肢及面部时有浮肿，头晕头痛。第三期：血压达到确诊高血压水平，有心、脑、肾器质性损害及功能不全，如发生左心衰竭、脑血管意外、肾功能衰竭，眼底出血或渗出等。症状有下肢及面部浮肿，经常胸闷气短，心脏听诊有高血压心脏病的表现，常剧烈头痛头晕，多尿、夜尿呈蛋白尿等。

还有一类，多见于40岁以下中年和青年人，病情一开始即迅速发展或经过数年缓进型（第一期）高血压过程后突然迅速发展，血压显著增高，舒张压持续在17.29~18.62 KPa(130~140毫米汞柱)，易发生心功能不全、尿毒症、高血压脑病等，常因此而死亡。此为急进型高血压又称恶性高血压，近来已少见，占高血压者1%~5%。

## 【辨证分型】

### （一）阴虚阳亢型

阴虚偏重主症：头晕眼糊，心烦耳鸣，失眠久不入

睡,舌红绛,脉弦细。

阳亢偏重主症:头痛头胀,面红目赤,口干易发怒,便秘尿红,舌苔薄白,薄红或黄燥,脉弦劲。

## (二) 阴阳两虚型

阴虚偏重主症:头晕耳鸣,气短促,脚软无力且冷,失眠,舌红绛、剥,脉象弦细、沉细。

阳虚偏重主症:心慌气短,怕冷,手足也冷,腰酸多尿,舌苔薄白或薄红,舌质淡胖,脉细弱,或沉结代。

## (三) 冲任失调型

主症:头晕头痛,烦躁易怒,面红多汗,睡时多梦,舌苔薄红或薄白,脉弦。

## (四) 痰浊阻窍型

主症:头昏脑胀,胸闷食少,体胖多痰,人无气力,舌苔白腻,脉弦滑。



## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 何首乌 50 克,石决明(先煎)25 克,珍珠母 20 克,白菊花 15 克,钩藤(后下)15 克。水煎 2 次,每次煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服半月~1 月。适用于原发性高血压患者。

2. 桑叶 12 克,白菊花 12 克,槐花 12 克。水煎 2 次,每次煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,也可当水饮,可连服 1~2 个月。适用于高血压的各期患者,也可用于继发性高血压,服至血压下降,可减量续服数月,或改服珍菊降压片等以巩固疗效。

3. 夏枯草 15 克,嫩钩藤(后下)15 克,蚕豆花 15 克(鲜者 30 克)。先煎夏枯草、蚕豆花 20 分钟,后加入钩藤再煎 5 分钟,煎 2 次,分 2 次服,每日 1 剂,连服 1~2 月。适用于各种类型高血压患者,但因药性较寒凉,所以脾胃虚弱的高血压患者不宜久服。

4. 臭梧桐 15 克(鲜者 60 克),地龙 12 克,川芎 10 克。水煎 2 次,每次煎 40 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 1~2 周。适用于肾性高血压有明显降压作用,对兼有偏头痛或半身不遂者更能兼顾,此方服至血压降

至正常后,可减为一半量或逐步减  $\frac{1}{3}$  量继续服用 2~3 月以巩固疗效。

5. 钩藤(后下)18 克,牡蛎(先煎)30 克,葛根 24 克,牛膝 24 克,山楂 30 克。加水 4 碗,先煎牡蛎 20 分钟,再放入诸药,煎至约一碗,最后加入钩藤同煎 5 分钟,饭后 1~2 小时服,分 2 次服,每日 1 剂。适用于除阴阳两虚型的各型高血压患者,可连服半月。

6. 桑椹子 30 克,女贞子 30 克。水煎 2 次,每次煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 1 月,如平时当茶水饮亦可,适用于肝肾亏虚型患者。

7. 花生米 250 克,山西老醋 500 克。将花生米放入山西老醋内,浸一星期可开始服用。每晚睡前吃花生米 10~15 粒。20 天为一疗程。适用于各型的高血压患者。

8. 草决明 30 克,熟地 20 克,牛膝 20 克,杜仲 20 克,黄芩 12 克。水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服半月~1 月。适用于冲任失调,肝肾不足,腰膝酸软患者。

## (二) 饮食原则

减少食盐的进入量,煮菜宜偏清淡;减少脂肪油腻的食物及菜肴,不宜吃肥肉、河蟹、动物内脏、动物脑

子、鱼子、无鳞片的鱼类,少吃蛋黄;多食有降压作用的

蔬菜如芹菜、马兰头、胡萝卜、荸荠、黄瓜、香蕉等；忌烟酒、浓茶、咖啡；避免进餐过饱，尤其是晚餐不宜过饱，临睡前更不要进食，平时吃饱不要马上立即躺睡。

### (三) 中成药

1. 臭梧桐片：每次 4 片，每日服 3 次。
2. 珍菊降压片：每次 2 片，每日服 3 次。
3. 复方罗布麻片：每次 1~2 片，每日服 3 次。
4. 汉防己甲素片：每次 2 片，每日服 3 次。

(以上均适用于各型的高血压患者)

5. 龙胆泻肝丸：每次 6 克，每日服 2 次。适用于肝阳上亢型的大便干结患者。

6. 半夏天麻丸：每次 9 克，每日服 2 次。适用于痰湿偏重的患者。

7. 麦味地黄丸：每次 9 克，每日服 2 次。适用于阴虚型的患者。

8. 杞菊地黄丸：每次 10 克，每日服 2 次。适用于肝肾不足型的患者。

9. 牛黄降压丸：每次 1~2 丸，每日服 2 次。适用于高血压患者经常便秘者最合适。

### (四) 其他

1. 对有高血压病史的病人，不宜使血压突然下降

太多,因为病人往往不能耐受,会感到全身不舒服,比血压高时更难过,实际上可引起心、脑、肾供血不足而加重病情。

2. 在高血压治疗中,要持之以恒,不要见到血压在服药后下降,不久就自动停药,因停药后血压往往又很快地上升,这样血压一降一升,容易发生意外,所以血压下降后要继续服用药 1~2 个月,然后逐步减量,若减量后血压不再上升,可在医生的指导下逐渐停药。

3. 治疗要根据不同的病人具体情况,决定用药,因为用药要遵照个体化原则。所以如果是自己服药治疗高血压,应要经常测量血压,定期体检,这样就可能大大减少高血压的并发症。

4. 如果病人出现服一般抗高血压药物时,血压持续不降,须及时到医院就诊。如发生剧烈头痛,恶心呕吐,甚至昏迷抽搐,这是高血压脑病,应马上叫救护车送医院急诊救治。



# 低 血 压

## 【概述】

低血压是血压在 12.0/8 KPa(90/60 毫米汞柱)以下,并出现头晕、眼花无力等症。造成低血压的原因很多,如是由于急性失血或严重创伤、心源性、感染性、过敏性所引起的面色苍白,四肢湿冷和肢端发紫,神志迟钝,尿量减少,这是人体重要器官灌流量不足的临床综合征,即为休克,血压可以下降直至接近零。休克在本处不作介绍,休克是可以治愈的,但必须争取早期治疗,将病人送往医院,针对病因进行治疗,并静脉内输血、输液,并应用升压药物等急救措施。

## 【辨证分型】

### (一) 原发性低血压型

主症: 血压较正常人稍低,但无症状,或本人根本

不知道,只在体检时偶然发现,以后每次测量血压均在此范围者,可能和遗传有关。

(二) 继发性低血压型

主症：头晕头痛,耳鸣眼花,无力懒言;严重时感觉胸闷,皮肤出冷汗,面色不好发白,表情淡漠或烦躁,甚至昏倒,脉微欲绝或乱。此往往是某种疾病的症状之一,多能查到病因,可由多种疾病引起体质虚衰,血压缓慢下降所致;严重的可由急性失血或严重创伤等突然降压所致。

(三) 体位性低血压型

主症：正常人由躺着平卧时,起身较快,变为直立位时,收缩压下降超过 4 KPa 和舒张压下降超过 2.7 KPa 时,所出现的头晕耳鸣,面色发白,欲想呕吐,脉细数等症状。此型多见于女性或年老体弱者,体位性、暂时性的低血压往往休息片刻能自然恢复到正常的血压。此情况的发生在第一次、初发时,病人很紧张,以后本人知道自己在体位改变太快时会出现以上症状时,自己也会注意,不必惊慌立即去求医了。

## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 黄芪 20 克,肉桂(后下)5 克,炙甘草 10 克。先煎黄芪、甘草 30 分钟,再入肉桂煎 5 分钟;第二次煎为 20 分钟,每日 1 剂,分 2 次服,连服 1 个月。适用于各种慢性低血压患者。

2. 干姜 10 克,附子 10 克。水煎 2 次,每次煎 45 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 15~30 天。适用于慢性低血压而有怕冷,手足经常不温暖患者。注意:对有阴虚内热,或平时属于实火体质的有口渴心烦,便秘,舌红等症者不宜服用。

3. 人参 8~10 克(或党参 30 克),黄芪 30 克,黄精 30 克,山萸肉 25 克,五加皮 15 克,当归 15 克,炙甘草 10~30 克,附片 6~9 克。水煎 2 次,每次煎 1 小时,分 2 次服,每日 1 剂,连服 7 天。适用于气血虚弱型的低血压患者。

4. 黄芪 30 克,党参 30 克,五味子 20 克,麦冬 15 克,北柴胡 3 克。水煎 2 次,每次煎半小时,分 2 次服,每日 1 剂,连服 15~30 天。适用于原发性低血压患者。

5. 北五加皮粗甙(黑龙江研制),每次 20 毫克,每日服 3 次,服 2~3 天后改为维持量,每日 20~40 毫克,分 2 次服。有益气固脱如人参的功效。

6. 十全大补丸:每次 9 克,每日 2 次。适用于周身无力,神疲乏力,或有胃口不好患者。

7. 生脉饮:每次 1 支,每日服 3 次。适用于头晕眼花,少气懒言,烦热口干,便秘尿少的患者。

8. 原发性和体位性低血压病人突然起病时,可速用拇指尖垂掐人中穴约半分钟,有使血压升高及神志清醒的作用。

## (二) 食疗选方

1. 大枣 20 枚,黄芪 15 克,糯米 50 克,先加水煎黄芪,去渣留汤。汤汁与大枣、糯米同煮粥。每日服 2 次,1 个月为一个疗程。适用于体质虚弱的慢性低血压患者。

2. 益智仁 15 克,红糖 20 克,大枣 20 枚,加水煎汤,代茶饮。适用于虚寒型患者,以脾胃、肾阳虚更有效,如脾肾阳虚的清晨(五更)泄泻,中寒腹痛等。

3. 羊骨 1 000 克,糯米 100 克,将羊骨加水煎汤,取汤同糯米煮粥,粥成加盐、葱白、生姜末,10 日为一疗程。适用于慢性虚寒型患者。

4. 人参 10 克,大枣 30 克,加少量水,放入锅中,隔

水蒸 1 小时,饮汤食枣肉;参渣再加大枣 15 克,再隔水蒸半小时,饮汤食枣肉及参片渣,连服 3~5 天。适用于各种疾病导致的低血压症患者。由于人参种类不同,功效也稍有差异,因此,急性失血、虚脱患者,最好用野山参,其次用朝鲜参;一般体质虚弱者可用生晒参或糖参。

5. 红枣 20 枚,栗子 200 克,乌骨鸡 1 只(约 1 斤半左右),将鸡炖至八成熟,入栗子、大枣炖酥后分几餐服食,可随意常服。适用于中青年妇女脾气虚弱、气血两亏型低血压患者。



# 腹 泻

## 【概述】

腹泻是指大便次数增多,粪质稀薄,或如水样,有的含有不消化的食物,或气味异常而言。本病一年四季均可发生,但以夏秋两季为多见。如果排便次数增多,而粪便仍然成形,此现象称假性腹泻,例如有些人常常每天有2~3次成形的大便,这也属于正常,不是腹泻。

根据症状,腹泻可以分为急性和慢性两种。急性腹泻是一种突然发生的腹泻,大多伴有发热、呕吐等症状。慢性腹泻是指病程较长的腹泻,有的可反复发作,时好时坏,泻的次数一般不如急性那么多,全身症状也不如急性那样严重,但是部分的急性腹泻如菌痢等,也可以有慢性的类型,本篇就不详谈了。

本病证与西医腹泻的含义相同,可见于多种疾病,

凡因消化器官发生功能性或器质性病变导致腹泻时,如急慢性肠炎、肠结核、肠功能紊乱、结肠过敏等。

腹泻应与痢疾相鉴别,前者为大便稀溏或水样,色黄,泻下爽快,严重时滑脱不禁;后者为大便中混有红白脓血粘液,里急后重(想要排便但排不畅,肛门口有下坠感),利下不爽。如见腹泻次数很多,泻下急迫,人怕冷无热气,滴水不入,脉虚无力,为气阴两虚、脾肾衰败的危重现象,不可忽视。

## 【辨证分型】

### (一) 寒湿伤脾型

**主症:** 腹泻稀薄多水,像鸭屎,腹部胀痛,肠鸣不止,饮食减少,甚则恶心欲吐,身体困倦,或兼寒热,头痛如裹,肢体酸楚,口淡不渴,舌苔白,脉浮。

### (二) 湿热下注型

**主症:** 腹痛即泻,泻下急迫,势如水注,粪色黄褐而臭,肛门灼热,心烦口渴,小便短赤,舌苔黄厚腻,脉濡滑数。

### (三) 酒食伤中型

主症：腹部胀痛拒按，泻下粪便臭如坏蛋，泻后痛减，或泻而不畅，胸脘痞闷，暖气不思进食，舌苔垢腻，脉滑而数，或见沉弦。

### (四) 寒热夹杂型

主症：上腹部闷胀，按之柔软不痛，肠鸣下利，水谷不化，恶心呕吐，呕出腐败食物，心烦不安，苔多滑腻，或白或黄，脉象滑数。

### (五) 脾胃虚弱型

主症：病程较长，反复发作，稍有饮食不慎，大便次数即显著增加，大便时溏时泻，内夹不消化食物，腹胀肠鸣，或兼隐隐腹痛，纳谷不香，食后上腹部不舒，面色发黄，无精神，四肢软弱无力，舌淡苔白，脉象缓弱。

### (六) 肝气乘脾型

主症：腹泻发作常与情志因素有关，时常因愤怒、情绪激动，即刻发生腹痛腹泻，伴有上腹部闷胀，暖气食少，自感腹部有股气窜来窜去，腹痛即泻，泻后痛减，放屁较多，但不很臭，舌苔白或舌两旁偏腻，脉细弦。

## (七) 命门火衰型

**主症：**腹泻病程已久，常于天亮以前，脐下作痛，继而则肠鸣而泄泻，排出物均为不消化食物，泻后稍感舒服，但腹部发凉，喜暖畏寒，有时作胀，食欲不振，伴有腰膝酸软，形寒怕冷，舌淡苔白，脉象沉细。

### 【家庭调治】

急性腹泻者会因呕吐而产生脱水，但亦必须禁食，可通过静脉内补充葡萄糖盐水纠正脱水；慢性的腹泻病人，应吃高热量、易消化、少渣的饮食和维生素等，以维持病人的营养，减少肠道的刺激。当然，也可通过一些简便方法调治。

#### (一) 单方验方

1. 陈艾一把，生姜 1 块，水煎服。适用于暴泻不止的急性患者。
2. 乌梅煎汤，以汤代茶。适用于腹泻口渴的患者。
3. 罂粟壳(蜜炙)、厚朴(姜制)各等分。共研为细

末,每次服3克,每日2~3次,用米汤送服。适用于久泻不止的慢性患者。注意:忌食生冷的食物。

4. 神曲(炒焦成炭)。研为细末,成人每日9克,分2次服,用开水送服。适用于泄泻不止患者。

5. 山楂150克。先将山楂炒焦,并研细末,白糖水冲服,成人6~9克,每日服2~3次,适用于腹泻不止患者。

6. 茶叶30克,或加红糖30~60克。先放茶叶浓煎,再放红糖,直至煎熬到汤汁发黑时饮用。适用于腹泻不止患者。

7. 车前子。先将车前子炒研末,每次服6克,每日服3次,米汤调服。适用于暴泻不止、小便不通患者。

8. 福建莲肉500克,蜂蜜适量。将莲肉炒研末,用蜜炼为丸,每次用开水吞服3克,每日服3次,适用于久泻患者。

## (二) 敷贴治疗

1. 胡椒、大蒜各等量捣烂敷脐。适用于寒性腹泻患者。

2. 理中散10克烘干研细,取0.2克贴于神阙穴(即脐中)。适用于脾虚性腹泻患者。

3. 五倍子10克,研末填脐。适用于久泻不止

患者。

4. 枯矾 50 克,研为细末,加入白面 20 克和米醋适量,调如糊状,敷贴于双侧涌泉(足底心)、神阙等穴。适用于久泻不愈患者。

5. 将大蒜捣烂贴敷涌泉穴(足心)或贴神阙穴(脐中)。适用于虚寒久泻患者。

上述敷贴后用纱布或胶布包扎固定。隔一天或两天更换一次。对皮肤有刺激性药物或患者皮肤对药物过敏者,均不宜过久敷贴,或在局部皮肤上覆盖纱布,以免敷药直接接触刺激皮肤。

### (三) 食疗选方

1. 淮山药 30 克(鲜者加倍),莲肉 15 克。先将莲肉浸冷水中 1 小时,然后与山药共煮至稠食用。适用于脾虚腹泻患者。

2. 火腿 100 克,刮垢洗净,整块置盘中。入饭锅中干蒸焖透,反复 7 次,然后切片食用。适用于泄泻日久不愈体质虚弱患者,可起到健脾开胃止泻的作用。

3. 羊肉 500 克,干姜 12 克,葱 1 只,黄酒适量。先将羊肉剔去筋膜,沸水浸泡,去掉血水沥干,切块后入锅加水,再入干姜、黄酒,大葱少许置武火上烧沸;去浮沫,文火炖烂。适用于久病泄泻、高年泄泻、五更泻患者。注意:有内热者忌用。

#### (四) 中成药

1. 香连丸：每次 3~6 克，每日服 2~3 次。适用于热泻患者。

2. 理中丸或附子理中丸：每次 9 克，每日服 3 次。适用于寒泻患者。

3. 藿香正气丸：每次 9 克，每日服 3 次。适用于湿泻患者。

4. 纯阳正气丸：每次 3 克，每日服 3 次。适用于暑泻患者。注意：孕妇慎用。

5. 木香槟榔丸：每次 6 克，每日服 2 次。适用于伤食腹泻患者。



# 便秘

## 【概述】

便秘是指大便秘结不通,排便时间延长,三天以上排便一次,或虽有便意但欲解不能解下,而粪便干燥难解者称为便秘。便秘是一种症状,它可由器质性病变引起,也可因功能失调所致。功能性便秘轻者,可无任何其他症状或体征;重者则可有左下腹作胀或痉挛性疼痛等,由于粪块干硬易造成肛裂或痔疮出血。习惯性便秘患者还可有食欲减退、口苦腹胀等症状。

## 【辨证分型】

### (一) 胃肠积热型

主症:大便干结,面红心烦,口干口臭,腹部胀痛,

舌质红,舌苔黄燥,脉滑数。

## (二) 气滞便秘型

主症:大便秘结,无力排出,胸肋部满闷不舒,暖气腹胀,舌苔白腻,脉弦。

## (三) 气虚内寒型

主症:大便在肛门口,但无力排出,汗出气短,大便不干,舌质淡,脉虚弱。

## (四) 血虚津少型

主症:大便干结,口干咽燥,头晕心慌,面色不好,舌质淡,脉沉细。

## 【家庭调治】

如果只是经常排便次数较少而并无其他症状,经过医生检查也没有器质性疾病,可不需进行特殊药物治疗,只要在日常生活上注意,例如养成良好的排便习惯,按时大便;注意饮食调理,要多吃含有纤维素的食物,每天早晨可喝一杯温淡盐水,能起到润肠软便的作用,还应忌吃辛辣刺激性食物;注意全身和局部的体育

锻炼,经常参加体育活动,以增强体质,多做些练习腹肌的动作。还可以让患者经常有意识地用力收缩肛门部肌肉,它可以使肛门附近的静脉增加血液回流,消除瘀血,避免发生痔疮和增加排便能力。

### (一) 单方验方

1. 草决明 10 克,泡茶饮。适用于一切的便秘患者。
2. 番泻叶 5~10 片,泡茶饮。适用于胃肠积热型患者。
3. 蜂蜜 15 克,一次冲服,每日服 2 次。除胃肠积热型外,其他各型均能使用。
4. 黑芝麻、核桃仁、松子仁各等分,蜂蜜适量。先将三味研末,再以蜂蜜调服。适用于血虚津少型患者。
5. 生首乌 30 克,煎汤内服。适用于阴虚肠燥的便秘患者。
6. 黑木耳 20 克,煮烂,每日分 2 次服用。对习惯性便秘有效。
7. 柏子仁、麻仁各 9 克,蜂蜜适量。将前两味微炒研细,再水煎 2 分钟,过滤,加入蜂蜜,一次顿服,每日 1 剂,以大便排出为止。对各型便秘患者均适宜。
8. 草乌 10 克,葱白 1 根。先将草乌研为极细末,用葱白蘸取草乌末纳入肛门口。能治大小便不通患者。

## (二) 敷贴治疗

1. 大黄粉 10 克,白酒适量。用白酒将大黄粉调成糊状,涂于神阙(脐中),再以纱布覆盖固定,热水袋热敷约 10 分钟,每日 1 次。可以治疗小儿便秘。

2. 大葱 2 500 克,米醋 2 斤。先把醋入锅内加热,再把大葱切碎加入锅内炒热,分两份用纱布包裹,两份交替热烫脐中及脐周。适用于气虚内寒型及气滞便秘型便秘患者。

3. 大田螺 12 克,加盐捣烂外敷贴气海穴。适用于一切的便秘患者。

4. 葱捣烂做成饼,敷贴脐中,再用艾条温灸。适用于虚证便秘患者。

5. 用巴豆一味(不去油),或和黄连,捣烂成膏状,填入神阙穴,或作饼放入其中,上置艾柱灸。适用于治疗冷积内寒型便秘患者。

## (三) 中成药

1. 半硫丸:每日 1.5~3 克,开水送服。适用于阳虚尤其是老年性便秘。

2. 更衣丸:每次 3 克,每日 2 次。适用于肝火便秘患者。注意:由于该药的组成内有朱砂(含汞),故不宜久服。

3. 润肠丸：每次服 10 克，每日 2 次。适用于血虚津少型便秘患者。

4. 补中益气丸：每日 2~3 次，每次 6 克。适用于气虚型便秘患者。

#### (四) 其他

1. 压穴疗法：排便前或上厕所时，用双手各一指压迫或揉摩两侧鼻翼外缘凹陷处的迎香穴 5~10 分钟，直到有酸麻的感觉，就能使肠蠕动加快，帮助排便。

2. 液体石蜡：是最常用的滑润性轻泻药，口服后在肠内不被吸收，但能使大便变软，并可滑润肠壁，使大便易于排出。一般在临睡前服用，每次 15~20 毫升。

3. 开塞露：如大便已在直肠，由于粪便干结，或因体虚无力排出，则可在肛门口向肛内挤入开塞露（须将药液全部挤入直肠内），对肠壁有刺激作用，能反射地引起排便，并有滑润作用。

# 汗 证

## 【概述】

汗证是由于阴阳失调,腠理(毛孔)不固而致汗液不正常外泄的病证。白天时汗出、动动汗出更甚者,称自汗;睡中汗出、醒时即止者,称盗汗。阵阵轰热汗出,大如珠者为大汗或冷汗淋漓;汗出如油、肢冷息微者,称脱汗(又名绝汗);急性热病中怕冷发抖而后汗出者,称战汗;汗色发黄而染衣者,称黄汗。

本证可见于多种内科杂病及传染病中,西医中自主神经(植物神经)功能紊乱、甲状腺功能亢进、结核病、风湿热、休克、一时性低血糖及某些传染病的异常出汗均属本证范围。

本篇中所谈的汗证为自汗、盗汗病证,均单独出现。如作为症状而伴见于其他疾病的过程中的汗证,像脱汗发生在病情危重之时,正气欲脱,阳不敛阴;战

汗则发生于急性热病过程中；黄汗则多因湿热内蕴所致，在治疗原发疾病的基础上亦可参照本篇的调治，但在此不展开论述。

## 【辨证分型】

### （一）营卫不和型

主症：汗出怕风头痛，周身酸痛或轻微发热，脉浮缓，舌苔薄白。

### （二）肺气不足型

主症：虚喘气短干咳，久病体弱，汗出畏寒，动则更甚，面色苍白，舌苔薄白，脉细弱。

### （三）心血不足型

主症：心慌，睡眠不足，睡时汗出，气短神疲，面色苍白，舌淡苔薄，脉虚。

### （四）阴虚火旺型

主症：口燥咽干，午后阵阵发热，手足心热，胸中烦热，睡眠不宁，寐则盗汗，形体消瘦，女子月经不调，男子梦遗，舌红少苔，脉弦细。

## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 黄芪 15 克,大枣 5 枚,浮小麦 15 克。煎服。适用于气虚自汗患者。
2. 乌梅 10 枚,浮小麦 15 克,大枣 5 枚。煎服。适用于阴虚盗汗患者。
3. 瘪桃干 15 枚,红枣 10 枚。煎服。适用于盗汗患者。
4. 麻黄根 15 克,黄芪 15 克。煎服。适用于自汗患者,连服 1~3 个星期。
5. 防风 10 克,黄芪 30 克,白术 15 克。煎服。适用于怕风、自汗、易感冒等人群。
6. 浮小麦 30 克,糯稻根 30 克。煎服。适用于自汗或盗汗患者。若加大枣 15 克效果更佳。

### (二) 敷贴治疗

1. 五倍子 3 克研细,食醋调敷脐中,用纱布覆盖,布带或胶布固定,每晚敷脐,连用 3~6 次。适用于各种自汗、盗汗患者。
2. 煅龙骨 60 克,五倍子 60 克。上药研末,取 10

克用温开水或醋调成糊状,敷于神阙穴(脐中间),覆盖油纸,胶布固定,每天1次,每次20~24小时。适用于各种自汗、盗汗患者。

3. 广郁金30克、五倍子9克,共研细末,用时取12克左右,用蜂蜜调成药饼两块(以不流动为度),贴于两乳中穴,用纱布固定,每日换药1次。适用于自汗患者。

4. 文蛤、何首乌各20克,研细末调醋,晚间敷于神阙穴(脐中间),纱布覆盖,胶布固定,每晚1次。适用于盗汗患者。

5. 蜜炙五倍子、枯矾各等量,研为粉末,加入适量人乳调成膏状,敷贴于神阙、肾俞、气海等穴。适用于盗汗患者。

### (三) 扑粉法

1. 红粉方:麻黄根、牡蛎火煅各60克,赤石脂、龙骨各30克,上药为末,以绢袋盛贮,如扑粉用之。适用于自汗患者。

2. 轻粉方:川芎、白芷、藁本各60克,米粉150克,上药为末,用绵包裹,扑于身上。适用于自汗患者。

### (四) 食疗选方

1. 泥鳅鱼250克,用热水洗净粘液,去内脏,油煎至焦黄,加水一碗半,煮至大半碗,加盐等调味,分2次

食鱼喝汤,每日 1 剂,连服 3~5 天。适用于自汗患者。

2. 鸡蛋 2 只,黄连 1.5 克,先将黄连煎汁,然后将汁倒入打匀的鸡蛋中,蒸熟食用。适用于盗汗多梦者。

3. 乌梅 10 克,粳米 100 克。先将乌梅浓煎取汁,去药渣后加入粳米煮粥。适用于夜间盗汗,口干患者。

4. 百合 10 克,莲子心 10 克,淮小麦 30 克,粳米 50 克。先将淮小麦加水煎汤,然后去药渣加入粳米、百合、莲心同煮成粥食用,每日 2 次。适用于心烦盗汗、夜间常惊醒患者。

5. 燕窝 10 克,冰糖 50 克,粳米 50 克,同煮粥食用,每日 1 次。适用于乏力口干、夜间汗出患者。

6. 生龙骨、生牡蛎各 15 克,糯米 50 克。先将龙骨、牡蛎加水煎汤,然后去药渣放入糯米煮粥食用,每日 2 次。适用于自汗、盗汗汗出较多患者。

7. 酸枣仁 10 克,桂圆肉 10 只。水煎服,每日 2 次。适用于自汗失眠患者。

8. 黄芪 30 克,红枣 5 枚,粳米 100 克。先将黄芪煎浓汁,然后去药加入粳米、红枣及适量清水,共煮成粥食用。适用于体虚自汗,平素易感冒患者。

9. 桑叶 6 克,豆豉 10 克,小米 50 克。先将桑叶、豆豉水煎 20 分钟,去渣,加入小米,煮成粥。于临睡温服,每日 1 剂,连食 5~10 天。适用于多种疾病引起的自汗、盗汗患者。

# 症 夏

## 【概述】

症夏多发生在夏天或春夏季节交替的时节。当天气闷热,阴雨潮湿,有些青年女性或体弱儿童,因为不能适应这种高温高湿的气候变化,不想饮食,头晕心慌,胸闷,心烦多汗,或有低热等。直到秋凉以后,症状便会自然消失。这是夏季的一种常见病。

本病的特点对诊断有很大的帮助。本病发于夏季,有明显的季节性;具有周期性发作的特点,每年同一时期都会发病;秋凉后不用服药,则能自己好起来;每次发病时的症状都是差不多的。但是病人每年发作一次,毕竟对身体有很大的伤害,会损伤正气,应引起重视。

## 【辨证分型】

### (一) 气阴两亏型

主症：自觉全身虚弱，无力讲话，多汗头晕，不思饮食，只想睡觉，心烦口干，小便色黄，低热，身体逐渐消瘦，舌体胖舌苔薄，或舌质偏红，舌苔干净脉细或细数。

### (二) 暑湿困脾型

主症：神疲无力，昏昏欲睡，头晕且胀，胸闷恶心，口干但不想饮水，不知饥饱，大便烂，午后低热，舌苔白腻或黄腻，脉濡细或数。

## 【家庭调治】

本病患者多数脾胃消化功能差，容易受到气候的影响，一旦遇到阴湿天气，极易感受湿邪，或过多进食生冷瓜果，损伤脾胃，使脾胃的消化功能更差，引起“暑湿困脾”的病证。此病预防很重要，平时应加强身体锻炼，增强体质；夏秋季节饮食宜清淡，少吃油腻及生冷

瓜果。

### (一) 单方验方

1. 藿香 30 克,加沸水 5 杯左右当茶饮,或焦大麦泡茶。都在春季开始服饮,有预防作用。

2. 鲜藿香、鲜佩兰各 20 克,薄荷 6 克,青蒿 10 克。上四味加水 1 500 毫升,煮开后待凉代茶。每日 1 剂。适用于疰夏湿困脾胃,不想饮食患者。

3. 人参 5 克,一日量。在疰夏发生之前或夏至开始时服用,连服 1~2 月。适用于元气不足,每年发病者。

4. 五味子 9 克,泡茶饮,夏天常服。适用于一切疰夏患者。

5. 甘蔗榨取原汁 100 毫升,一次饮完,每日 2 次。适用于口渴但饮入不多患者。

6. 金银花 15 克,加清水 300 毫升,煎开约 10 分钟左右,去渣取汁,用蜂蜜 2 匙调匀,分 2 次饮服,每日 1 剂。适用于伴有低热患者。

### (二) 食疗选方

1. 猪肚 250 克,白术 30 克,槟榔 10 克。先将猪肚洗净切成小块,再把后两味用干净纱布包成药包,与猪肚同煨成浓汤,拣出药包,饮汤吃少许猪肚。适用于腹

胀进食量很少的患者。

2. 米仁 30 克,绿豆 30 克,粳米 50 克,同加清水熬成稀粥后服食。适用于有低热,舌苔黄腻的疟夏患者。

3. 白扁豆 30 克,粳米 50 克。先将扁豆洗后浸胖,再加清水与粳米共同熬成稀粥后食用。适用于疟夏进食量较少、大便溏薄的患者。

4. 白萝卜汁 60 毫升,浓茶 1 杯,蜂蜜 20 克。调和均匀,蒸热一次服完,可连续服用 7~10 天。适用于不想进食、消化不良患者。

5. 绿豆 15~30 克,米仁 15~30 克,煮汤饮服;或用大麦炒焦后煮汤代茶饮服。以上两方均有预防疟夏的作用,在发病前一月,就可以饮服。

### (三) 中成药

1. 平胃散:每次 6 克,每日 2~3 次,吞服或用水煎服,可服 7~10 天。适用于暑湿困脾型的疟夏患者。

2. 生脉饮:每次 1 支,每日 3 次,适用于气阴两亏型的疟夏病人,可以连服半年,使明年夏季不发病,或发病时症状减轻,有一定的疗效。

3. 藿香正气片:每次 4 片,每日 3 次。适用于暑湿困脾型的患者,可服 7~10 天。如有发热,可加用陈藿香 9 克煎汤代茶;胃口不好,可加用鸡内金 9 克研末吞服,也可用香砂养胃丸,每次服 9 克,每天服 3 次,连

服 7 ~ 10 天。

4. 清暑益气丸：每次 9 克，每日 3 次，连服 1 ~ 2 月。适用于气阴两亏型的疰夏患者。



# 甲状腺功能亢进症

## 【概述】

甲状腺功能亢进症简称甲亢,是由于甲状腺分泌过多的甲状腺激素所引起的常见内分泌病。临床上以弥漫性或结节性甲状腺肿伴甲亢占大多数,其他原因如甲状腺或脑垂体及身体其他部位的良性和恶性肿瘤;摄入碘或甲状腺激素过多;亚急性或慢性甲状腺炎的早期也可导致甲亢,但均少见。

本病多见于 20~40 岁,女性比男性多 3~4 倍,起病大多缓慢,但也可因精神创伤或感染而突然发病。常表现为脾气急躁,手指微抖,心慌怕热,胃口很好,但人却无力,日渐消瘦,脉搏快有力,脉率常为 100 次/分钟以上,休息及睡眠时仍快。女性患者常有经量减少甚至闭经,男性出现阳痿。甲状腺往往为弥漫性肿大,两侧对称,或肿大呈结节状,两侧面不对称。常伴有眼

球突出,故又称“突眼性甲状腺肿”。

诊断本病主要根据上述症状及化验检查,如测定放射性<sup>131</sup>碘甲状腺摄取率常增高,三碘甲状腺原氨酸(T<sub>3</sub>)抑制试验呈不可抑制反应,血清中 I<sub>3</sub> 和甲状腺素(T<sub>4</sub>)的浓度均增高。本病的治疗主要采用抗甲状腺药物、甲状腺次全切除术或放射性核素<sup>131</sup>碘等方法。中医药对轻、中度甲亢有较好疗效,但对部分重症患者效果尚不理想。中医将此症称为瘰病。瘰病包括“瘰囊”、“瘰瘤”和“瘰气”。

## 【辨证分型】

### (一) 肝郁化火型

主症: 烦热汗出,急躁易怒,面红目赤,口苦咽干,头晕眼花,食多但消瘦,舌质红,舌苔薄黄,脉弦数。

### (二) 心肝阴虚型

主症: 心慌少寐,手颤汗出,气急易怒,头晕眼花,手足心热,多食乏力,舌红少津,脉细弦数。

### (三) 脾虚湿困型

主症：全身困重，胸腹部胀满，性情抑郁淡漠，很少讲话，食少便溏，消瘦乏力，舌淡齿印，舌苔腻，脉濡。

## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 夏枯草 30 克，昆布、牡蛎各 24 克(先煎 15 分钟)，玄参、白术各 12 克，天葵子、桔皮叶各 9 克。水煎 2 次，每次煎 20 分钟，分 2 次服，每日 1 剂，连服 1~2 个月。适用于甲亢早期患者。

2. 夏枯草 24 克，黄药子、黄芪、茯苓各 12 克，姜半夏 9 克，蜈蚣二条，甘草 6 克。水煎 2 次，每次煎 30 分钟，分 2 次服，每日 1 剂，连服 2~4 个月。适用于结节性甲状腺肿伴甲亢患者。

3. 夏枯草 30 克，蛇莓 15 克，黄药子、海藻、昆布、玄参、地龙各 12 克，象贝 10 克。水煎 2 次，每次煎 30 分钟，分 2 次服，每日 1 剂，连服 2~4 个月。适用于甲亢患者颈前肿块增大较快患者。

4. 黄药子 12 克。水煎服，每日 1 剂。连服 5~8 周。适用于缺碘及原因不明的甲状腺肿患者有一定疗

效。本药为治疗甲状腺肿瘤及甲亢的常用药物,用药时间一般较长,如持续用量过大,容易引起药物中毒性肝炎,故一般以每日不超过 12 克为宜。另外,服此药部分病人有恶心等胃肠道副反应,故有脾虚或胃肠病、肝胆病者应慎用。

5. 姜半夏 10 克,陈皮 6 克,海藻 15 克,牡蛎 30 克(先煎),黄药子 12 克。水煎 2 次,每次 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 3~5 个月。适用于甲状腺肿大的甲状腺功能亢进患者。服本方后若疗效不显者,可加服芋苳丸,每次 9 克,每日 2 次,或多食芋苳、慈菇等食品。

6. 沙参 15 克,麦冬 15 克,花粉 15 克,象贝 12 克,生蛤壳 30 克。水煎 2 次,每次煎 45 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 3~5 个月。适用于阴虚证较严重的甲亢患者,若甲状腺消退不甚明显者,可加海浮石 15 克、牡蛎 30 克(先煎 15 分钟)、夏枯草 30 克;食欲不正常的亢进者,可加生熟地各 15 克;口渴厉害者可加石斛 30 克、生地 30 克;自汗较多者,可加太子参 20 克、白芍 15 克、五味子 10 克。

7. 黄芪 30 克,当归 10 克,生地 12 克,熟地 12 克,黄连 5 克,夏枯草 30 克。水煎 2 次,每次煎 45 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服半年亦无妨。适用于无力、消瘦等气血两亏的各种甲亢患者。如甲状腺肿大,久

不消者可加牡蛎(先煎)30克、海藻 15 克、昆布 15 克。

## (二) 饮食原则

1. 甲亢患者对体内各种营养及能量消耗增多,因此人消瘦,故饮食需保证足够的能量,用高蛋白、低脂肪,富含维生素的食物,如甲鱼、鸡、鸭、瘦肉、排骨、牛肉、鱼、黄豆、柿子、番茄、青椒等。

2. 甲亢患者宜用养心安神、滋阴生津之品,如莲心、枣仁、桂圆肉、杞子、木耳、豆腐、冬笋、鲫鱼之类。如煮五味粥,取酸枣仁 10 克,五味子 6 克,麦冬 10 克,嫩莲子 15 克,龙眼肉 15 克。先将酸枣仁、五味子捣碎,与麦门冬同煮,浓煎取汁;莲子入水中煮烂待用。取粳米 100 克,常法煮粥,至八成熟时,加入酸枣仁等浓煎汁,加入莲子、龙眼肉煮开即可,食时加红糖调味。又如梨 1 只,鲜藕 1 节,甘蔗 6 段,荸荠 20 只,萝卜 1 只,各自切碎捣汁后,放入杯中搅匀饮服。

3. 应禁食各种刺激性食品,如辣椒、大蒜,尤其是禁烟酒,以免使病人更兴奋、急躁亢进。

## (三) 中成药

1. 龙胆泻肝丸:每次 6 克,每日服 2~3 次。适用于弥漫性甲状腺肿伴甲亢患者,尤其是肝郁化火明显患者。

2. 天王补心丹：每次 9 克，每日服 3 次。适用于甲亢、心肝阴虚明显患者。

3. 四海舒郁丸：每次 6 克，每日服 3 次。适用于甲亢初起的患者。



# 甲状腺功能减退症

## 【概述】

甲状腺功能减退症简称甲减,是由于甲状腺激素合成或分泌不足引起的人体代谢减退为特征的病证。

造成甲减的原因多种多样,常见的有先天性甲状腺发育缺陷、缺碘所造成的甲状腺激素合成不足;药物的因素,因摄入过量的抗甲状腺药物,以及放射性<sup>131</sup>碘破坏或手术切除甲状腺后所引起的。

本病按发病的年龄可分为:①起病于胎儿期或新生儿,称呆小症(即克汀病);②起病于发育前儿童期,称为幼年型甲状腺功能减退症,严重的称为幼年粘液性水肿;③起病于成年期,称为甲状腺功能减退症,严重时称为粘液性水肿。

## 【辨证分型】

### 1. 呆小症

**主症：**患儿少活动、少哭笑，怕冷、体温低，发育延迟，反应迟钝、智力落后，皮肤干燥，胃口不好，有立迟、行迟、齿迟、发迟、语迟五迟症状，声音粗哑，步态似鸭子，颜面浮肿，眼距增宽，鼻梁扁塌，表情呆滞，形成特殊面容。

### 2. 幼年型甲减

**主症：**发病于青春发育期以前，有粘液性水肿即按压后不出现凹陷的水肿，伴不同程度的生长阻滞，如性器官常发育较迟，常有脐疝，心率慢，毛发粗而脆，皮肤苍白。

### 3. 成年型甲减

**主症：**发病于青春发育期以后，病程发展缓慢，起病隐匿，女性多见，有易疲乏，行动迟缓，嗜睡怕冷，记忆力减退，无汗，体温低于正常。粘液性水肿面容，如表情淡漠、愚蠢，面色苍白或蜡黄，舌大发音不清，毛发干枯，眉毛脱落，全身皮肤干而粗糙。

## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 党参 20 克,白术 15 克,茯苓皮 15 克,黄芪皮 15 克,木瓜 10 克,淮山药 30 克。水煎 2 次,每次煎 45 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 3~6 个月。本方具有增强代谢功能,促进内分泌调节等作用。适用于各型甲减早期,食欲不好可加鸡内金 10 克、砂仁 5 克、陈皮 5 克;水肿厉害者可加泽泻 15 克、车前子 30 克(包煎)。本方为成人剂量,小儿宜减半。

2. 仙灵脾 30 克,巴戟天 15 克,肉苁蓉 15 克,仙灵脾 30 克,党参 15 克,肉桂 6 克(后下),炙甘草 20 克。水煎 2 次,每次煎 45 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,可连服半年。本方为温阳益肾之剂,有增强体质,促进甲状腺激素分泌功能。适用于成人甲减患者。水肿厉害者,可加黄芪皮 30 克、车前子草各 30 克、赤小豆 30 克;疲乏无力者加黄芪 30 克;怕冷厉害可加附子 5 克、干姜 10 克。

3. 熟地 15 克,山萸肉 10 克,鹿角霜 10 克,补骨脂 10 克,益智仁 10 克、砂仁 5 克(后入)。水煎 2 次,每次煎 1 小时,分 2 次服,每日 1 剂,连服 3~6 个月。本方

为补肾健脑方,有帮助大脑和身体发育作用。适用于甲减患儿,食欲不好可加鸡内金 10 克、佛手 5 克;怕冷者加附子 6 克,大便秘结加大麻仁 10 克或郁李仁 10 克。

### (三) 饮食原则

1. 甲减的病因主要是缺乏碘或合成甲状腺素的原料不足,因此应用加碘食盐作为调味,并配合含碘丰富的食品,如海带、海藻、昆布等。可用紫菜 10 克,虾皮 15 克,煮汤饮服,用加碘食盐少许。适用于缺碘引起的甲减患者。

2. 甲减患者一般均为肾阳不足,肾气不固,阳虚而生内寒,因此食疗中可选用羊肉、狗肉、鹿肉、麻雀、雀蛋、胡桃、鹿茸、苁蓉、杜仲等。如狗肉 500 克,山药 500 克,加茴香、桂皮、姜、加碘食盐等调料,再加入锁阳 10 克、附子 10 克,共煲至酥烂入味,分数次食用。适用于甲减怕冷,脉慢无力患者。

3. 甲减的发病、发展是一个长期的过程,是以年来讲病史的。因此在饮食方面阴阳并调,采取温补、平补相结合,采取细水长流的方法,并非是在短期内能看出效果的。

## 前列腺肥大

### 【概述】

前列腺肥大亦称前列腺增生,是男性老年人的多发病,是指前列腺腺体良性增生而无明显炎症的一种疾病。

主要的表现为排尿次数多,这是由于前列腺充血刺激所引起,最多白天可以有 10 次左右,夜间稍为少一些。每次排尿需要分几段才能排完,随着梗阻的逐渐加重,使尿量变细,到最后仍有尿滴出,常常需要按压腹部才能排尿,有时也可出现尿失禁现象。本病还可以继发感染或有结石刺激时可出现血尿,长期慢性严重的尿路梗阻,可造成肾积水,最后也可引起肾功能衰竭。

## 【辨证分型】

### （一）肺热壅盛型

主症：小便点滴而下或不通，呼吸急促，或咳嗽气喘，咽喉干燥，口干饮水多，少腹胀，舌苔薄黄少津，脉滑数。

### （二）湿阻中焦型

主症：小便点滴而下，色混浊，胸腹胀闷，全身有胀重的感觉，口很干但不想饮水，舌苔厚腻，脉濡缓。

### （三）膀胱湿热型

主症：小便点滴不通，或量极少而色深有烫热感觉，少腹胀满难忍，口苦口腻，或口干但不想饮水，大便也不畅，舌质红，舌苔薄黄腻，脉数有力。

### （四）肝郁气滞型

主症：小便不利或尿闭，眼花口苦，心烦火气大，胸闷及两肋旁胀痛，暖气想呕吐，不想进

食,舌苔薄黄,脉弦有力或弦涩。

### (五) 尿路阻塞型

主症:小便点滴,或尿如细线,厉害则阻塞不通,少腹急痛难忍,舌质紫暗或有瘀斑,舌苔白,脉沉涩。

### (六) 中气下陷型

主症:小便细慢,点滴不畅,或想小便而不得出,尿色清白,精神疲乏,声低气短,胃口不好,面色亦差,小腹胀有下垂的感觉,舌淡苔白,脉沉而弱。

### (七) 肾阴亏耗型

主症:想小便而没有尿,咽喉干而心烦,手足心热,时有盗汗,头晕眼花,耳聋耳鸣,腰膝酸软,舌红苔薄,脉细数。

### (八) 肾阳亏虚型

主症:小便不通或滴沥不爽,排出无力,面色白,带有青色,全身虚弱,怕冷,腰以下冷,小腹发凉,或有阳痿、早泄,舌淡苔薄,脉沉细无力。

## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 知母 10 克,黄柏 10 克,生地 15 克,牛膝 10 克,玄参 15 克,肉桂 5 克(后下)。水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 1~3 个月。适用于烦热,舌光红的前列腺肥大患者。若有感染合并尿痛、尿急等尿路感染加地丁草 15 克、土茯苓 30 克;并发血尿加小蓟草 30 克、琥珀粉 3 克(分 2 次吞服)、白茅根 30 克。

2. 牛膝 15 克,桃仁 12 克,王不留行 12 克,川芎 10 克,生地 20 克。水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 2~4 周。适用于尿路阻塞型患者,因瘀阻,而有尿感急迫,会阴部刺痛感。若服药后症状未见明显消除,可加丹参 15 克、生蒲黄 15 克、山甲片 15 克。

3. 桑白皮 1 克,桔梗 10 克,象贝 24 克,条芩 10 克,木通 5 克。水煎 2 次,每次 15 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 1~2 周。适用于咳嗽咽痛,尿频尿短等症的患者。若服药后仍有尿闭,肺气还不宣者,可加皂角 0.5 克,研细末,吹鼻孔,引起打喷嚏,能取得肺气的暂

时缓解。

4. 生大黄 12 克,荆芥穗 12 克,晒干(不宜火焙,否则效力减弱)后研末,此为一日量,每隔 4 小时用温开水调服一次,分 2 次服,每日 1 剂,连服 5~7 天。

按:此方出自《普济方》、《本草纲目卷十四·草部》载有:“癃闭不通,小便急痛,无论新久,荆芥大黄为末等分,每次温水调服三钱。小便不通,大黄减半;大便不通,荆芥减半;名倒换散。”

5. 新鲜鬼箭羽 250 克,黄酒一杯,加水煎煮 30 分钟,煎后去渣,分 2 次服,趁热在饭前顿服,每日 1 剂,连服 7 天。有活血化瘀、驱风的作用。适用于瘀阻型患者为主。

6. 穿山甲 6 份(炒),肉桂 4 份,上药制成散剂,每日 2 次,每次 10 克,蜜水冲服,20 天为一疗程。适用于各型的患者。

7. 生黄芪 50 克,滑石 30 克,琥珀 3 克。将黄芪、滑石(包)水煎 2 次,每次煎 30 分钟,取汁和匀,再放入琥珀(研粉),分两次空腹服下,每日 1 剂,连服 5~7 天。适用于气虚血瘀,尿道梗阻型患者。如夜尿尚多,每晚 4~5 次,再加入山药 20 克。

8. 贝母 25 克,苦参 25 克,党参 30 克。水煎 2 次,每次 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服半月~1 个月。适用于个别患者有排尿困难或急性尿潴留,

先导尿或膀胱穿刺排尿后再口服上药,有神效不妨一试。

## (二) 敷贴治疗

1. 大蒜 1 粒(剥去外衣), 栀子 5 粒, 食盐少许, 共捣烂如泥, 摊纸贴于脐部。适用于各型的患者, 1 ~ 2 小时以后小便可通。

2. 生姜 10 克, 葱白 4 根, 大蒜 3 根, 捣成泥状, 摊纸贴于脐中。适用于各型的患者。

3. 白矾、生白盐各 7 克, 共研均匀, 以纸圈围脐, 填落在内, 滴冷水药上。适用于各型所致的小便不通患者。

4. 鲜青蒿 200 克, 捣烂后摊纸填脐。适用于各型患者。

5. 大蒜 4 根捣烂如泥, 再加入麝香 0.15 克, 文火炒热, 纱布包裹二三层, 稍压成饼状, 贴于气海穴。适用于小儿小便不通。气海穴在脐下 1.5 寸。

6. 将炒熟食盐摊纸填入脐孔, 上置放葱饼(葱白捣成泥状, 压成约 0.3 厘米厚), 然后将艾炷压放在葱饼上施灸。适用于产后尿潴留患者。

7. 炒盐 15 克, 加入适量葱白, 混合捣成膏状, 摊纸敷贴于脐中, 适用于妊娠小便不通患者。

6. 鲜苎麻根捣烂, 摊于小腹及阴囊, 小便可通。

7. 葱白 1 斤,捣碎,入麝香少许(0.15 克)拌匀,分为两布包。一包烤热,置脐上,热熨约 15 分钟;另一包以冰水镇凉,也放在脐上,冷敷 15 分钟,两包交替使用,以小便通为止。适用于一切小便不通患者。

8. 大田螺 2 只,麝香 0.5 克,葱白 250 克,上药捣碎拌匀,分装 3 包,放在脐部及气海、关元穴,然后用热水袋紧贴于药包处,熨 15 分钟左右,每日 2 次。适用于各型的前列腺肥大所出现的各类症状,均能起到改善作用。关元穴在脐下 3 寸。

上述敷贴后,用纱布或胶布包扎固定。隔一天或两天更换一次。对皮肤有刺激性药物或患者皮肤对药物过敏者,均不宜过久敷贴,或在局部皮肤上覆盖纱布,以免敷药直接接触刺激皮肤。

### (三) 饮食原则

前列腺肥大为老年人前列腺腺体增生、肥大而形成的一种疾病。饮食宜选用新鲜的蔬菜、水果,宜多食含锌丰富的食物又富含雄激素的食品,如肝、肾、鞭、牛奶、瘦肉及牡蛎等贝壳类食物,以及苹果、栗子、南瓜子、花生、核桃仁等,忌食生姜、辣椒、咖喱、芥末、白酒、咖啡等辛辣刺激性的温热食物,可激发前列腺组织突然充血肿胀,压迫尿道,而导致尿潴留。

#### (四) 食疗选方

1. 白茯苓 30 克,菟丝子 30 克,粟米 100 克。先将白茯苓洗净、晒干,研成细末。粟米、菟丝子加水适量,煮沸后调入茯苓粉,拌匀成稠粘粥即成,早晚 2 次分服。适用于肾气虚弱型前列腺肥大患者。

2. 核桃仁 150 克,蚕蛹 60 克。先将蚕蛹微火略炒,有香味为止,与核桃仁同入碗中,加水适量,隔水炖煨 30 分钟,早晚 2 次分服。适用于肾阳虚弱型前列腺肥大患者尤为适宜。

3. 鲜蛤蜊肉 150 克,益母草嫩苗 300 克,牛膝 30 克。先将益母草和牛膝煎汤去渣,再将蛤蜊放入汤中煲熟,加适量调料,喝汤吃蛤蜊肉。适用于膀胱湿热型前列腺肥大患者。

4. 党参 30 克,黄芪 30 克,乌骨鸡 1 只。将党参、黄芪切片放入纱布袋中扎紧,将此袋放入鸡的腹中,用细线扎紧,加水适量,大火煮沸,改用小火煨炖 1 小时,待乌骨鸡酥烂,加调味品,分数次服食。适用于脾气虚弱的前列腺肥大患者。

5. 海藻 30 克,丹参 30 克,蜂蜜 30 克。将海藻与丹参同放入纱布袋中,加水浸泡 30 分钟,大火煮沸后,改用小火煨煮 30 分钟,取出药袋,趁温热调入蜂蜜,拌匀即成,早晚 2 次分服。本方适用于瘀血阻滞型的前

列腺肥大患者。

6. 枸杞叶 250 克,羊肾 1 只,羊肉 200 克,葱白 3 根,粳米 150 克。先将枸杞叶煎汁去渣,放入羊肉、羊肾、葱白、粳米共煮成粥,加适量调料食用。适用于肾阳亏耗型患者。

### (五) 中成药

1. 济生肾气丸:每次 9 克,每日服 3 次。适用于肾阳亏虚型患者。

2. 补中益气丸:每次 6 克,每日服 3 次。适用于中气下陷型患者。

3. 六味地黄丸:每次 6 克,每日服 3 次。适用于肾阴亏耗型患者。

4. 代抵挡丸:每次 6 克,每日服 3 次。适用于尿路瘀阻型患者。

5. 逍遥丸:每次 6 克,每日服 3 次。适用于肝郁气滞型患者,如用车前子(包)30 克,牛膝 15 克煎水送服效果更佳。

6. 滋肾通关丸:每次 6 克,每日服 3 次。适用于肾阴亏耗型小便不利患者,可加生地 20 克、车前子(包)30 克、牛膝 15 克,以滋肾阴,清湿热而助气化则小便通畅。

7. 附桂八味丸:每次 6 克,每日服 3 次。适用于

肾阳亏虚型患者。

### (六) 其他

1. 皂角、葱头、王不留行各 100 克,煎水一盆,令病人熏洗下腹,使热气内达,小便即可通利。

2. 瓜蒌 60 克,煎汤坐浴约 20 分钟左右,用药时有出汗及轻度头晕,这无妨碍。适用于肺热壅盛患者。每日 2 次,因瓜蒌有降肺气,清热化痰,润肠通便,使肺气下行而水道通调。

按:此方摘自《江苏中医》1965 年第 8 期。

3. 大黄、芒硝、益母草、天花粉、车前草、泽兰、艾叶各 12 克,白芷、桂枝各 10 克,生葱 30 克。水煎后熏洗前后阴,每日 2 次。适用于各型的患者,尤其是大便不通、不畅者最适宜,如患者是大便已较软或稀薄者,大黄、芒硝的量可减半,或两药任选一种即可。

4. 丹参 15 克,赤芍 15 克,木通 20 克,大黄 30 克,穿山甲 10 克,上药加水 2 500 毫升,煎汤取汁,倒入盆中,待水温达 50℃时,坐浴 20 分钟,每日 2 次,14 天为一疗程。适用于瘀阻型患者。

## 前 列 腺 炎

### 【概述】

前列腺炎是男性成年人常见的病,可分为急性和慢性两种。常常是由于尿道炎、精囊炎、附睾炎而引起。前列腺炎还可继发肾盂肾炎、关节炎、神经炎、虹膜炎等。

急性前列腺炎病人常先可出现高热、头痛、全身酸痛等全身症状,如由尿道炎引起的则还有尿频尿急,尿痛血尿等。病人感觉会阴部坠胀疼痛,并向腰骶部、阴茎或大腿部放射,大便时直肠内有不适或疼痛感,直肠指检可触及肿大的前列腺,有明显触痛、发热,形成脓肿可自后尿道、直肠、会阴部溃破流出带有臭气的脓液,如损及尿道,小便可从创口流出。

慢性前列腺炎症状轻重不一,病人常有会阴部或直肠不适或疼痛感,疼痛可放射至腰骶部或耻骨上、辜

丸、腹股沟等处,有排尿不适、尿频、尿急、尿痛,尿道口常有乳白色分泌物在大小便终末时滴出。

## 【辨证分型】

### (一) 湿热下注型(急性期)

主症:尿道口溢出白浊粘液,茎中灼热疼痛,厉害时有尿频尿急,尿痛血尿,高热头痛,浑身酸痛等全身症状,舌苔黄腻,脉濡数。

### (二) 阴虚火旺型

主症:尿道口溢出白浊粘液,会阴部不舒服,或伴有头晕眼花,失眠心烦,腰膝酸软,遗精早泄,口干咽痛,舌质红,脉细数。

### (三) 肾阳亏虚型

主症:尿道口分泌出白浊粘液,遇疲劳马上发作,平时畏寒,四肢发凉,性功能障碍,如阳痿早泄、性欲减退等,舌胖质淡,脉象沉弱。

### (四) 心肾亏虚型

主症:病情迁延日久,尿道口时时流出米泔样或

糊状浊物,但茎中无疼痛,苔薄舌淡,脉细弱。

## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 车前子 15 克,黄柏 6 克,银花叶 12 克,川楝子 12 克,王不留行 12 克,路路通 9 克。水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服半个月~1 个月。适用于湿热下注型患者,忌食辛辣食品。

2. 茯苓 12 克,泽泻 15 克,木通 5 克,猪苓 12 克,山梔 9 克,枳壳 10 克,车前子 30 克(包煎)。水煎 2 次,每次煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 2~3 周。适用于湿热下注型患者,如见茎中灼痛明显者,多属火盛,以治火为主,原方加黄芩、黄柏各 10 克,石斛 15 克。

3. 木通 5 克,瞿麦 15 克,篇蓄 12 克,车前子(包煎)20 克,甘草梢、灯芯各 5 克。水煎 2 次,每次煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 7~14 日。适用于尿道炎引起的尿频、尿急等排尿不适患者。

4. 凤尾草 30 克,鹿衔草 30 克,半枝莲 50 克。水煎 2 次,每次 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 2~4

周。适用于慢性前列腺炎湿热下注型患者。如用上方效果不显患者,可加紫花地丁草 15 克、黄柏 10 克或蛇舌草 30 克、败酱草 30 克。注意:如属肾阴亏虚型、心肾亏虚型患者,不宜使用本方。

5. 菟丝子 15 克,山萸肉 12 克,桑螵蛸 20 克,益智仁 15 克,土茯苓 30 克,乌药 10 克。水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 1~3 个月。本方不适用于湿热型患者。适用于肾虚的慢性前列腺炎反复不愈患者。如阴液亏虚有咽干内热,便秘舌光红者可加女贞子 15 克、生地 20 克;阳气虚衰见形寒肢冷者,可加附子 10 克、肉桂 5 克(后下)。

## (二) 饮食原则

前列腺炎患者宜多饮开水,通过排尿冲洗尿道,使细菌也能排出;应保持大便通畅,有润肠作用的食物为荠菜、芹菜、山芋、生梨、香蕉、柿、芝麻、麻油、蜂蜜等;本病患者可食用有淡渗利湿或有利尿作用的食物,如绿茶、赤豆、绿豆、米仁、车前子等可使湿热下泄;禁忌食用辛辣刺激、油腻烤煎食品,因为可以助热生火,使疾病不容易见好转。慢性前列腺炎患者,饮食宜选用清淡易消化,清补不滋腻的食物,如银耳、黑木耳、山药、蛋类、乌骨鸡、鹌鹑、赤小豆等。

### (三) 食疗选方

1. 荠菜汁。将荠菜汁置锅中煮开,即可饮用,早晚2次分服。适用于各型急性前列腺炎患者。

2. 鲜马齿苋汁。将鲜马齿苋汁放入砂锅中,用小火煮沸即可饮用,分早晚2次分服。适用于各型急性前列腺炎患者。

3. 绿豆芽汁。早晚2次分服,或可调入白糖适量,频频代茶饮服。适用于各型急性前列腺炎患者。

4. 鲜蒲公英100克,粳米100克,先将蒲公英加水适量,煎煮20分钟后,去渣取汁备用。将粳米煮粥在煨炖后,加入温热的鲜蒲公英煎汁,再继续煨煮成稠粥,加冰糖适量即成,早晚2次分食。适用于对毒内盛型急性前列腺炎患者。

5. 鲜车前草150克,鲜竹叶心10克,生甘草6克,白糖20克,将三味中药煎煮30分钟后,过滤取汁,将滤汁加白糖,用火煮沸即成,代茶频频饮服,当日吃完。适用于湿热下注的急性前列腺炎患者。

6. 肉苁蓉30克,羊肾2只。将羊肾洗净,除去筋膜,切片后剁成羊肾糜;肉苁蓉用酒浸泡数小时,去皱皮,切成黄豆大小的方丁,加适量水,煨煮成羹,再加入调味品、葱姜等。适用于肾阳不足型慢性前列腺炎患者。

7. 莲子50克,芡实50克,糯米100克,乌骨鸡1

只(约1斤半左右),将洗净的莲子、芡实、糯米混匀填满进洗净后的鸡腹内,用细线扎住,加水适量煨煮,待鸡肉酥烂,加入调味品后佐餐食用。适用于心肾亏虚型的慢性前列腺炎患者。

### (三) 中成药

1. 萆薢分清丸:每次6克,每日服3次。适用于急性湿热下注型患者。

2. 菟丝子丸:每次9克,每日服3次。适用于阴虚火旺型患者。

3. 抵当丸:每次9克,每日服3次。适用于小便淋漓,滴白色分泌物,有瘀阻现象,会阴部刺痛,痛引小腹或腰骶患者。

4. 六味地黄丸、金锁固精丸:两药同服,每次各10克,每日服2次。适用于慢性前列腺炎属阴阳两虚的患者。

5. 左归丸、附桂八味丸:两药同服,每次各10克,每日服2次。适用于慢性前列腺炎属肾气虚寒型患者。



# 高脂血症

## 【概述】

高脂血症或高脂蛋白血症,是指血浆中一种或多种脂质成分的含量超过正常范围。本症的诊断主要依靠化验,不少患者在体检中或在各种疾病的检查中发现。凡胆固醇每升血液大于 5.9 毫摩尔,甘油三酯每升血液大于 1.60 毫摩尔,即属于高脂血症范畴。

## 【辨证分型】

### (一) 原发性

由于脂质和脂蛋白代谢先天性障碍以及某些环境因素如饮食、营养和药物等通过未明了的机制引起,可导致多种心血管疾病和肝胆疾病。原发性亦可由遗

传、家族性所致。

## （二）继发性

继发性者主要继发于动脉硬化、冠心病、高血压、糖尿病、肾病综合征、肝内外胆管结石、肝硬化、痛风等脂肪代谢紊乱，可形成本症。

高脂血症又分为单纯性高胆固醇血症、单纯性高甘油三酯血症、高胆固醇高甘油三酯血症三型。各型高脂血症表现不同，可有各类黄色瘤，或有脂血症性视网膜病、腹痛、心绞痛、脂性角膜弓、早期动脉粥样硬化、肥胖、肝脾肿大、血尿酸增高、葡萄糖耐量曲线异常表现或化验异常。

## 【家庭调治】

本症的防治，应控制饮食以进低脂、低糖饮食以及适当的运动为基本措施。此外治疗原发病也很为重要。宜用蒸、煮、烩、炒、熬、炖的烹调方法，不用油煎、炸、烤的烹调方法。

### （一）单方验方

1. 山楂 15 ~ 30 克。水煎 20 分钟，分 2 次服，连服

3~6周。若用后血脂下降不明显,可加服白金丸,每次9克,每日2次。适用于较轻的高脂血症患者。

2. 泽泻60克,决明子12克,茶树根30克。水煎2次,每次煎20分钟,分2次服,每日1剂,连服4~6周。适用于原发性高脂血症和高血脂并有高血压或冠心病患者。

3. 首乌15克,黄精15克,桑寄生15克,生蒲黄10克。水煎2次,每次煎30分钟,分2次服,每日1剂,连服3~6月。上四药均具降血脂作用,组方后为益肾养肝,活血利湿之剂。适用于具有腰酸、眩晕、耳鸣、健忘等肝肾亏虚证的血管硬化症兼高脂血症患者。

4. 白金丸:每日3次,每次服6克,20日为一疗程。适用于各型患者均有效。

5. 焦麦芽、决明子、大黄等量组成。每包5克,每日3次,每次服1包。用开水冲泡饮,50~60日为一疗程。适用于大便不畅的各型患者。

## (二) 食疗选方

1. 鲜海带或水发海带100克,绿豆50克,清水500毫升,煮粥每日服。适用于高脂血症、高血压痰热蕴盛患者。

2. 大蒜汁内服,隔日适量。适用于高脂血症心肌梗死、痰浊瘀阻患者。

3. 干花生壳 50 ~ 100 克,洗净后水煎服,每日 1 剂。适用于高脂血症脾虚患者。

中医本无高脂血症病名。现从高血脂患者的临床表现及生化检查着手研究,探索到不少的中药有降脂作用。如桑寄生、荠菜花、首乌、泽泻、决明子、山楂、蒲黄、大黄、虎杖、姜黄、绿豆、瓜蒌、茶树根、大蒜、花生壳、葡萄叶等。

### (三) 其他

1. 积极治疗继发高脂血症的疾病,如治疗糖尿病、肝胆疾病、肾病综合征等,以达到控制血脂。

2. 提倡中等强度的体育锻炼,结合自己体力,选择各种拳类等运动,以控制体重。

3. 饮食与高脂血症关系密切,应高度重视饮食结构的调整,宜食用豆类或豆制品,适当增加海产鱼类。控制盐摄入量,每日在 5 克以内。晚餐不宜过饱,应以七分饱为宜,以保持标准体重,肥胖者应减肥。



# 肥胖症

## 【概述】

肥胖症是由于摄食热量超过消耗量,而致体内脂肪过多积聚的异常现象。通常以超过正常体重 20% 以上为肥胖;超过正常体重 10% 为过重。成年男性的标准体重(kg) = 身高(cm) - 105;成年女性的标准体重(kg) = 身高(cm) - 102;1 岁以上儿童标准体重(kg) = 年龄 × 2 + 8。

肥胖症有单纯性肥胖症和继发性肥胖症之分。继发性肥胖症多由神经系统、内分泌腺功能异常所引起,其治法在于治疗原发病。这里专指单纯性肥胖病,遗传与家庭因素以及缺乏运动,对肥胖的发生均有直接影响。

单纯性肥胖症为肥胖中最常见的一种,可见于任何年龄。肥胖者大多身体发育良好,脂肪分布均匀。

轻者,劳动时感觉心慌,行走活动后即有气短、疲乏无力、汗出等症状;重者,行动不便,生活难以自理,长时间坐卧不动等,并多伴有高脂血症、动脉粥样硬化、脂肪肝、高血压、糖尿病、胆囊结石等疾病,且男性常有性欲减退,女性常有月经稀少、闭经不孕等症。

## 【辨证分型】

### (一) 痰湿型

主症:胸口及胃部闷胀,整天没有食欲,无饥饿感,身体有重得拖不动的感觉,大便虽然稀烂,但排便不爽,舌质淡白,舌体胖嫩,舌苔色白、厚腻或白滑,脉濡缓。

### (二) 气虚型

主症:精神疲乏无力,连话也懒得讲,讲话时声音很轻,气也较短,并时有头晕汗出,舌淡胖嫩,脉虚无力。

### (三) 情志型

主症:肥胖者肝火旺,容易发脾气,心中经常不称心、不高兴,两肋骨旁胀痛,口干,舌苔薄舌

质红,脉沉弱或沉涩。

#### (四) 食滞型

主症:胃部整天胀胀的,有积食不消化的感觉,症状较重者可在胃部摸到有不消化食物的硬块,用手揉搓感觉舒服,暖气放屁后自觉舒服些,并有反酸,大便干结,苔厚腻,脉滑。

#### (五) 脾虚型

主症:自觉神疲乏力,人虽肥胖但肌肉很松,不结实,食后经常腹胀,大便烂不成形,口唇色泽淡白,舌质淡,舌苔白,脉弱。

### 【家庭调治】

控制饮食、药物治疗、增加运动是减肥的三大原则。适当控制饮食不等于饥饿节食疗法。原则上以腹内不感到饥饿,精神不萎靡为最重要。改变饮食的结构,少吃大米、面粉等含碳水化合物较多的主食;多吃粗纤维的蔬菜,这样可以缓和饥饿感觉。增加机体活动量,即消耗多余的脂肪而达到减肥的效果。但是减肥需要一个持久的过程,因此,树立信心、坚持不懈是

减肥者成功的诀窍。

### (一) 单方验方

1. 半夏 10 克,竹茹 10 克,枳壳 12 克,生米仁 30 克,车前草 20 克,陈皮 5 克。上药水煎 2 次,每次煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 3~6 个月。适用于痰湿型患者。

2. 黄芪 30 克,防己 15 克,茯苓 12 克,白术 12 克,黄精 20 克。上药水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 3~6 个月。适用于气虚型患者。

3. 柴胡 10 克,山梔 10 克,赤白芍各 10 克,决明子 15 克,薄荷 3 克,荷叶 10 克。上药水煎 2 次,每次煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连用或间断服用 3~4 个星期。适用于情志型的患者。

4. 山楂 15 克,莱菔子(打碎)15 克,鸡内金 10 克,绿茶 10 克。上药水煎 2 次,每次煎 15 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 10~15 天。适用于食滞型患者。

5. 陈葫芦瓢 30 克,绿茶叶 5 克。两药共捣成细末,沸水冲泡代茶饮服。每日 1 剂,连服 4~5 个月。适用于各型的肥胖患者。

6. 制大黄 10 克,枳壳 12 克,番泻叶 10 克。上药水煎 2 次,每次煎 10 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 10 剂为一个疗程,停药 1 星期后,再进行第二个疗程,可进行

5~10个疗程。若服后泻下次数较多,可用其半量;若服药后不泻,可逐加番泻叶至30克,或制大黄改为生大黄(后下)。注意:服药目的是缓泻,不宜攻下。适用于上述分型中属痰湿型、情志型、食滞型肥胖者。

## (二) 药茶

1. 玫瑰花、代代花、茉莉花、川芎、薄荷各等量。具有舒肝理气、利湿化痰、降脂减肥作用。

2. 乌龙茶6克,槐角10克,首乌15克,冬瓜10克,山楂肉10克。具有降脂减肥作用。

3. 茶叶、山楂、麦芽、陈皮、茯苓、泽泻、六神丸、夏枯草、炒黑白丑、赤小豆、莱菔子、甘草、藿香各等量。具有降脂、减肥、降血压功效,适用于肥胖病患者,长期饮用可预防冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症等。

4. 普洱茶、菊花、罗汉果各等分。具有减肥消脂,降低血压功效。

5. 荷叶60克,生山楂、生米仁各15克,橘皮5克。适用于一切肥胖患者。

6. 山楂、银花、菊花各10克。具清热平肝、消脂减肥功效。

7. 山楂、泽泻、莱菔子、麦芽、神曲、夏枯草、陈皮、炒二丑、草决明、云茯苓、赤小豆、藿香、茶叶各10克。分7份,每日1份,首次在饭前半小时服用,以后当茶

饮。具有健脾化湿,轻身减肥功效。用于单纯性肥胖,属食滞型患者。

8. 何首乌、夏枯草、山楂、泽泻、石决明、莱菔子、茶叶各 10 克。分 7 份,每日 1 份,具有滋补肝肾、轻身减肥功效。适用于肥胖属肝肾阴虚型,以及男女更年期发胖者。

### (三) 食疗选方

1. 冬瓜(连皮带子)300 克,加水 750 毫升煮汤,常服。适用于肥胖而小便不多的患者。

2. 黄瓜洗净(约 500 克),每日分 2~3 次食用。适用于肥胖兼有内热患者。

3. 白萝卜洗净(约 500 克),每日分 2~3 次食用。适用于肥胖而便秘腹胀患者。

4. 乌龙茶 5 克,每日开水泡服。适用于肥胖而苔腻、血脂高的患者。

5. 鲜荷叶 100 克,煎水当茶饮。适用于肥胖且血脂高的患者。

6. 山楂 200 克,煮汤代茶饮。适用于肥胖而进食不消化的患者。

7. 荷叶 100 克,粳米 50 克,加水 1 000 毫升煮粥服用,每日 2 次。适用于肥胖而血脂偏高的患者。

8. 夏枯草 15 克,天麻 9 克。水煎代茶。适用于肥

胖兼有头晕、肢体麻木,以及血压偏高的患者。

9. 山楂、谷芽、麦芽各 10 克,粳米 100 克。将山楂、谷芽、麦芽煎汤后,去渣,将粳米放入汤中,煮成饭或粥均可。适用于肥胖而腹胀、消化不良的患者。

#### (四) 其他

1. 改变不良的饮食习惯,多进素食。因素食可以使血液变成微碱性,使体内的新陈代谢活跃起来,将体内过多的脂肪消耗掉,从而起到减肥的目的。

2. 控制食盐的摄入量。限制食盐对减肥是有一定的意义。因为钠盐能使体内钠水滞留而增加体重。同时还要控制水分的摄入量。

3. 千万不要用泻药去减肥。目前有用番泻叶引起强制性暴发性腹泻,企图减轻体重,结果导致虚脱及消化道的功能紊乱等不良后果的报道。故请记住:千万不可乱用泻药。



# 消瘦

## 【概述】

消瘦常因摄入食物热量不足或热量消耗增多,使体内蓄积的脂肪与蛋白质日渐消耗而引起。一般以低于正常体重 10% 为体重偏低;低于正常体重 20% 为消瘦。如果在短时间内没有采取减肥措施而体重明显下降时,应找医师诊治,并查找原因,看看有没有重要的器质性疾病。纠正消瘦,应该找出并消除原因,再通过调整饮食,改进饮食的质与量,同时增加进餐的次数。

## 【辨证分型】

### (一) 阳虚型

主症:若是心阴虚者,常见四肢不温,冷汗淋漓,

脉微欲绝等症。脾阳虚者,可见久泻不止,四肢欠温,肢体浮肿,小便不利,舌质淡,舌体胖,脉细缓等症。肾阳虚者,常见畏寒肢冷,腰酸腿痛,遗精滑精,阳痿早泄,夜间尿量较多,舌苔白,舌质淡,脉沉弱无力。

## (二) 阴虚型

**主症:**若是心阴虚,多表现为舌质红、舌苔少,心情烦躁,失眠或多梦,易激动,脉细数等;胃阴虚,多表现为口舌干燥、食欲不振、大便干结、脉弱而数等症。肺阴虚,多表现为舌红、口干、鼻燥,干咳少痰或痰中带血丝,面红阵阵发热,夜间盗汗,脉细数等症。肝阴虚,多表现为舌色红少津液、头晕且痛、全身乏力、肢体麻木、目干咽干、舌质红舌苔少、脉弦细数等症。肾阴虚,多表现为咽痛口干、头昏耳鸣、腰酸乏力、遗精早泄、手足心热、舌质红、脉细数等症。

## (三) 气虚型

**主症:**脾肺气虚,大多表现为形体瘦弱,面色苍白,体倦无力,自汗多汗,自感稍动则心慌得厉害,腹胀大便溏薄,舌质淡苔白,脉弱

无力等症。重者常有脱肛、子宫下垂等现象。

#### (四) 血虚型

**主症：**面色苍白或萎黄，心慌失眠，头晕眼花，月经量少且色淡，舌质淡，脉细无力等。心血虚者，主要症状有心跳心慌，头晕健忘，面色苍白，舌淡脉细等。肝血虚者可见面色萎黄，头昏眼花，肢端麻木，手指甲色泽淡白，视力减退，月经色淡量少，失眠多梦，脉弦细等。

上述各种虚证在临床上常几种症状相兼出现，如气血两虚、阴阳两虚等。

### 【家庭调治】

#### (一) 药膳

1. 饮料：服用饮料一般不定量、不定时，将药以沸水冲泡温浸后饮用。如菊花饮、山楂饮、决明饮等，有明目、降压、清凉效用，速溶饮料如菊花晶、山楂晶、参芪精等。

2. 酒：多数药酒都有一定的疗效和补益作用，如

驱风湿疼痛的虎骨木瓜酒、冯了性药酒；滋补强壮的十全大补酒、养身酒、古兰延寿酒、菊花酒等。

3. 膏滋类：有营养滋补功效，服用量每次 1~2 汤匙，直接食用或用热开水化服。如阿胶补膏、桑椹蜜膏、金樱子膏、乌发蜜膏等。

4. 羹汤类：以食物为主体原料制成较稠厚的汤液，保健药膳则再加入有补益作用的药料或药汁煎煮。如猪脑天麻羹、鲫鱼羹、清炖虫草鸡、羊肾苁蓉羹等。

5. 粥类：以大米、小米、秫米等富含淀粉的粮食，加可食性的补益药如红枣、山药、茯苓、胡桃、莲子、薏米仁同煮成粥。如药材不宜直接食用的，则先煮药料，去药渣后，用药汁与粮食同煮，如八宝粥、麻雀小米粥、麻仁粥、山药茯苓粥等。

6. 糕点类：有蒸食糕饼、包子、烙饼、烤饼等，加入食品中的药量一般可以稍大些，药物大多为性味平和的补益药，如山药茯苓饼干、山药茯苓包、芝麻肉饼、八宝山药糕、百宝饭等。

7. 糖及蜜饯类：有清热润燥，化痰止咳功效的梨膏糖、白草膏糖、柿霜糖等，还有薄荷糖、松子糖、桉叶糖等。有的是直接加药与糖制成，有的是用药汁或提出其芳香成分加入糖中制成。蜜饯类则以药用鲜果或果皮，或根及根茎与食品经药液、蜂蜜与糖共煎煮浸制而成，如九制陈皮、丁香山楂、甘草橄榄、蜜枣等。

8. 菜肴类：药膳不是随意地把药物和食物加在一起即成药膳，而必须讲究药与食的性味调和以及针对预防、康复、滋补的需要分别用药。如酸味有收敛固涩作用，脾胃虚弱者忌食；苦味有清热燥湿作用，肺病或肺虚者忌食；辛味有发散、行气、止痛作用，肝病患者忌食；咸味有软坚、潜降作用，心肾虚弱者忌咸味食物；寒证和阴虚者忌咸味、寒性及甜腻食物；热证和阴虚体质者忌辛燥和热性食物。

菜肴一般有凉拌、冷渍、煎、炒、蒸、炸、爆、氽、炖、馅等，但更多的是以蒸、炖、煮或煲汤的方法以保持药性为宜。应用康复、滋补的药膳，应少量多餐、细水长流地食用才能获得理想的防病和增强体质的扶正固本功效。

## （二）分型论膳

### 1. 阳虚型

（1）粥类：羊肉粥、狗肉粥、羊骨粥、雀儿粥、腊八粥、韭菜粥、胡桃粥、淡菜粥等。

（2）菜肴类：胡葱羊肉片、洋葱鳝背、山药羊肉汤、五香栗子狗肉、土豆炖狗肉、核桃仁炒韭菜等。

（3）补酒类：蛤蚧酒、海狗肾酒、杜仲酒、虫草酒、参蛤酒、鹿茸酒、苁蓉酒等。

（4）药膳类：双鞭壮阳汤、阳起石牛肾汤、附子猪

肚汤、杜仲肚片汤、当归生地羊肉汤、芪枣苁蓉鹿肉汤、参蒸鳝段、壮阳狗肉汤等。

## 2. 阴虚型

(1) 粥类：黑豆粥、猪肾粥、麻仁粥、百合粥、燕窝弱、荠菜粥、木耳粥、肉末粥等。

(2) 菜肴类：黑豆鸭丁、松子肉饼、八宝老鸭、花生炖猪蹄、木耳猪蹄汤、荠菜豆腐羹、冬瓜鲤鱼汤、百合蛋羹、菊花鸡片、莲子百合炖猪肉等。

(3) 补酒类：补益杞圆酒、天门冬酒、女贞子酒、桑椹酒、地黄酒、杞子酒、菊花酒等。

(4) 药膳类：天麻猪脑、虫草甲鱼、虫草鸭块、参竹老鸭、枸杞苗炒肉丝、地黄蒸鸡、桑竹蛤蜊肉汤、润肺银耳羹等。

## 3. 气虚型

(1) 粥类：栗子粥、山药扁豆粥、鹌鹑粥、黄豆粥、土豆粥、木耳粥、高粱米粥、黄芪粥、小麦米甘草粥。

(2) 菜肴类：清蒸鳝鱼猪肉、扁豆炖牛肉、山药红烧牛肉、栗子鸡、花生鸡丁、刀豆炒肚丝、香菇肉片、枣莲汤等。

(3) 补酒类：参芪酒、人参酒、山药酒、参葡酒、松子酒、黄芪酒、茯苓酒、荔枝酒等。

(4) 药膳类：五味乌鸡补血汤、芪地鸡肉汤、参芪鲤鱼汤、虫草汽锅鹌鹑汤、芪杞乳鸽汤、砂仁肚片、参枣

全鸭、栗苓鸡、参苓芙蓉羹等。

#### 4. 血虚型

(1) 粥类：黑木耳粥、猪肝粥、黑豆粥、淡菜粥、鱼片粥、虾子粥、红枣粥、牛肉粥等。

(2) 菜肴类：菠菜猪肝汤、乌鸡丝瓜汤、猪肝木耳汤、木耳炖牛筋、胡萝卜鳝丝羹、芹菜牛肉丝、芹菜炒鱿鱼、芝麻牛肉条。

(3) 补酒类：龙眼肉酒、八珍酒、五味当归酒、首乌酒、熟地酒、十全大补酒、巨胜酒等。

(4) 药膳类：归地红烧羊肉、芪归牛筋汤、首乌炒肝片、杞子蛋花汤、杞归鸡、当归羊肉汤、熟地中脊汤、首乌炖蛋等。



# 蛋 白 尿

## 【概述】

蛋白尿是泌尿系统疾病中的一个常见症状,尤其是慢性肾小球肾炎患者中,约 96.9% 可出现蛋白尿。一般认为蛋白尿的持续存在和反复出现,可反映肾脏病损的动态变化。

尿蛋白主要来自血浆,其主要成分为白蛋白,其次是球蛋白、纤维蛋白等。蛋白尿可分为肾小管蛋白尿和肾小球蛋白尿两种。肾小管蛋白尿的特点是白蛋白正常或轻度增高, $\beta_2$  微球蛋白明显增多,24 小时尿蛋白总量中度增高,临床多见于活动性肾盂肾炎、先天性肾小管疾病、失钾性肾病、移植肾排斥反应等;肾小球蛋白尿为白蛋白明显增高、 $\beta_2$  微球蛋白正常或轻度增加、24 小时尿蛋白总量亦明显增高,临床多见于肾小球疾病。

尿蛋白是实验室检验指标,在早期患者可无明显症状表现,所以古代医家对蛋白尿无足够的认识,中医书籍中亦无蛋白尿的专门记载。近年来在中西医结合治疗蛋白尿方面积累了不少经验,但由于蛋白尿的病因复杂,病情多变,故仍是一个较难的课题,有待进一步研究探索。

## 【辨证分型】

### (一) 急、慢性肾炎,每因上呼吸道感染而反复发作作者

主症:发热,咽喉红肿热痛,鼻塞流涕,头额胀痛;或伴咳嗽面肿;小便不畅或涩痛,舌质偏红,舌苔薄黄带腻,脉浮数或濡数。尿常规检查常见有蛋白、少量红细胞或颗粒管型。

### (二) 慢性肾炎,因尿蛋白长期流失不止者

主症:疲劳或活动后尿蛋白增多,常伴有消化不良。饮食减退,胸腹胀满,排气多,大便溏薄,腰酸乏力,耳鸣眼花头晕,舌苔薄,脉濡缓。尿常规检查除蛋白外,偶见少量红细胞或颗粒管型。

### (三) 慢性肾炎后期,因长期尿蛋白流失而出现 肾气虚衰者

主症:腰酸腰痛,耳鸣眩晕,性欲减退,遗精带下,两膝痿软,面部及下肢轻度浮肿;或形寒怕冷,大便时常溏薄,小便清利;或咽痛咽干,失眠烦躁;舌质淡舌体胖、脉沉细,或舌质红、脉细数。

### (四) 慢性肾炎反复发作而出现肺肾阴虚之象者

主症:腰酸腰痛,口苦咽干,或咽痛鼻塞,干咳少痰,大便干结,小便次数增多,但量少色偏红,舌边舌尖色红,舌苔薄黄,脉细弦数。尿液检查:除蛋白 + ~ + + + 外,常见红细胞。

### (五) 慢性肾炎,表卫不固,常易感冒者

主症:肢体浮肿,时轻时重,常伴胸腹胀满,神疲乏力,面色不好,常自汗出,呼吸气短,痰多稀薄,大便溏薄,舌质淡,边有齿痕,苔白腻,脉浮滑而弱。尿液检查:蛋白 + + + ;血液检查:血清蛋白浓度低下,总胆固醇

增高。

### (六) 慢性肾炎肾病型

主症：肌肤水肿，按之有凹陷，面色苍白，畏寒怕冷，小便色白，食欲不振，神情萎顿，胸闷腹胀，呼吸不利，舌淡胖，苔白滑，脉沉细或沉弦。尿液检查：尿蛋白+++；血液检查：血清蛋白明显降低，总胆固醇显著增高。

### (七) 慢性肾炎，有血瘀之象者

主症：面色萎黄，形体虚衰，疲倦乏力，食欲不振，脘腹胀满，大便不畅或溏泄，舌体胖舌质瘀紫，舌苔薄腻，脉濡或涩。尿液检查：可见蛋白和红细胞。

## 【家庭调治】

肾病蛋白尿病情错综复杂，寒热虚实夹杂，一般临床上均采用中西医综合治疗，西药治疗在此不作介绍，而中草药家庭调治蛋白尿，确实能起到辅助医疗的作用。首先患者及其家属要对其蛋白尿目前的病情必需确切掌握及了解，切不能滥用无依据的单偏方，以防加

重病情。本篇前面所谈的分型是临床经验的综合后所得的,颇有参考价值。

## (一) 单方验方

1. 生晒参粉、紫河车粉等份,每次吞服 1.5 克,每日服 3 次。适用于尿蛋白持续 + + + ~ + + + +,血清蛋白浓度降低,尿量不少,而水肿不退者。

2. 浮萍 10 克(鲜者 30 克),黑大豆 30 克。先煎黑大豆 30 分钟,然后加入浮萍用小火再煎 20 分钟,去渣服用;半日后,原渣再加水适量,煎 20 分钟,再服。每日 1 剂,连服 5 ~ 7 日。以上为成人及 12 岁以上小儿的量,5 ~ 11 岁小儿剂量减半,1 ~ 4 岁用 1/4 成人量。适用于急性肾炎患者,服用本方后可使症状消退时间大大缩短,加速痊愈,因而转为慢性肾炎的病例大为减少。

3. 白茅根 30 克(鲜者 60 克),车前子 30 克(包煎),或不用车前子而用车前草 30 克(鲜者 60 克),每日 1 剂,服至肿退,续用白茅根一味煎汤代茶饮服 1 星期。适用于急性肾炎患者,服后小便量增多、水肿消退较快、血压及尿检变化渐趋正常。

4. 熟地 12 克,白术 15 克,黄芪 30 克,益母草 30 克。10 天为一个疗程,可连服 10 ~ 20 个疗程。适用于有贫血及轻微尿液变化的脾肾气虚的慢性肾炎。若

有畏寒、肢冷等阳虚症状者可加附子 5~10 克、仙灵脾 15 克;若浮肿较甚者,加泽泻 15 克、白茅根 30 克、黑大豆 30 克。

5. 当归 10 克,益母草 15 克,赤芍 15 克,紫花地丁草 30 克,六月雪 30 克。每日 1 剂,连服 3~6 个月。本方适用于慢性肾炎患者,尤以普通型、肾病型为更适合。若蛋白尿较甚时,可加服昆明山海棠片,每日 3 次,每次 3 片;水肿较甚者,可加葫芦 30 克、虫笋 10 克。

6. 生地 20 克,女贞子 15 克,旱莲草 15 克,芡实 30 克,夏枯草 15 克。每日 1 剂,连服 3~6 个月。本方适用于慢性肾炎迁延日久,真阴亏损,血压持续升高,而尿液时有异常变化患者。同时,如长时间配合服用六味地黄丸或杞菊地黄丸,每次 9 克,每日 2 次,则疗效更佳。

7. 附子 10 克,补骨脂 15 克,生姜衣 10 克,赤小豆 30 克。每日 1 剂,连服 3~6 个月。适用于畏寒肢冷、水肿不消的阳虚病人。如仍感畏寒可加巴戟肉 10 克、鹿角霜 10 克,或仙茅 15 克、仙灵脾 15 克。

8. 黄芪 30 克,黑豆 30 克,生姜 10 克,鲤鱼 250 克。先将黄芪用布包裹与黑豆同煎 1 小时,然后加鲤鱼、生姜再煎 30 分钟,不放盐,每日分 2 次饮汤食豆及鱼,每日 1 剂,连服 7~10 天。继用黄芪 30 克,黑豆 30 克,益

母草 30 克,党参 12 克,陈皮 5 克水煎,服用 3~6 个月。适用于脾气虚弱,水湿停留的神疲乏力、进食量少的水肿患者。

## (二) 饮食原则

1. 控制蛋白饮食:初期如尿量少于 100 毫升,24 小时,应严格限制蛋白质,以免蛋白质的代谢产物积留,产生尿毒症。恢复期尿量增多,病情好转,才可逐步增加蛋白质摄入量,如鱼、鸡蛋、肉糜、牛奶、豆浆等。

2. 限制食盐摄入:浮肿明显,应予以无盐饮食;急性期过后,浮肿不显,改低盐饮食。

3. 高糖饮食:一般患者均因食欲减退,不愿进食油腻之品,为保证其能量的来源,减少蛋白质分解,主要依靠糖类食物。

4. 平时宜进易消化、无刺激性、富含维生素的食物。

5. 不必因为水肿而限制饮水,可以按需给予一些利尿的汤汁代茶饮服,以利水肿的消退。如:① 冬瓜皮若干,蚕豆壳 1 把,车前草若干,同煎汤代茶随意饮服;② 胡萝卜缨 500~700 克,蒸水分服,可显著增加尿量;③ 鲜茅根 30~60 克(或干茅根 15~30 克),煎汤代茶饮,还能对血尿患者有明显的止血利尿作用。

### (三) 中成药(以下丸药服用,均为每次9克,每日2~3次)

1. 金锁固精丸合水陆二仙丹。适用于肾虚不属蛋白尿的患者。
2. 地龙片、治带片、威喜丸、豆汁饮。蛋白尿患者在辨证的基础上,以固涩,并补充蛋白的流失,可收到一定的效验。
3. 济生肾气丸常服,适用于水肿消退后或微肿患者。
4. 金匱肾气丸常服,适用于肾阳虚的患者。
5. 病情稳定或肾炎缓解期,可用以下补肾丸剂培本治疗:① 附桂八味丸、右归丸:适用于偏肾阳虚患者;② 六味地黄丸、左归丸、大补阴丸:适用于偏肾阴虚患者;③ 肾气丸:适用于轻度浮肿患者;④ 八珍丸、归脾丸:适用于气血两亏的患者。



# 腰痛

## 【概述】

腰痛是一种自觉症状,又称为腰脊痛,其疼痛部位或在脊中,或在一侧或两侧俱痛。一般分急性、慢性两类。腰痛常伴有腰酸,腰酸则不一定有腰痛。在内科、伤外科、神经科和妇科疾病中均常可见到。泌尿系统疾病中所引起更为常见,如肾下垂、慢性肾炎、慢性肾盂肾炎、肾结核等,均与肾有密切的关系。一般认为原发病治愈,腰痛腰酸亦可随着好转或消失;如日久不愈,可转为慢性腰痛,甚至会引起瘫痪,或转为其他疾病,则预后多不佳。

## 【辨证分型】

### (一) 寒湿型腰痛

主症:腰部冷痛重着,转侧不利,渐渐加重,遇阴

雨天疼痛加剧,舌苔白腻,脉沉而迟缓。

## (二) 湿热型腰痛

主症:腰脊疼痛,痛处而有热感,梅雨或暑天腰痛加重,或见肢节红肿,烦热口渴,小便短赤,舌苔黄腻,脉濡数。

## (三) 肾虚型腰痛

主症:腰痛以酸软为主,喜按柔,腿膝无力,遇劳累更甚,经常反复发作。偏阳虚者,则少腹胀满,面色㿔白,手足欠温,舌淡,脉沉细;偏阴虚者,则心烦失眠,口燥咽干,面色潮红,手足心热,舌红,脉细数。

## (四) 虚劳型腰痛

主症:腰痛绵绵,神疲乏力,目花头晕,纳差便溏,形体消瘦,面色㿔白,膝软,步履不稳,脉沉细无力,苔薄。

## (五) 血瘀型腰痛

主症:腰痛如刺,痛有定处,轻则俯仰不便,重则因痛剧而不能转侧,痛处拒按,舌质紫黯,或有瘀斑,脉涩。

## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 杜仲一味,不拘多少,姜汁炒,为末,米酒下,每次3克,每日服3次。适用于风寒型的腰痛患者。

2. 金毛狗脊30克,生苡仁24克,白术15克,水煎2次,每次煎20分钟,分2次服,每日1剂,加酒温服,连服十天。适用于寒湿型的腰痛患者。

3. 腰痛日久不止,用丝瓜根烧存性,研为末,每次6克,陈酒调服,每日2次。适用于气血瘀滞型腰痛患者。

4. 香附10克,玄胡10克,乳香10克,细辛6克,泽兰12克。水煎2次,每次煎30分钟,分2次服,每日1剂,连服2~4日。适用于急性腰扭伤患者。若已经1周以上而疼痛不止者,宜加归尾10克、桃仁10克、红花5克。若疼痛较重者,可另服三七粉,每日2次,每次1.5克,或三七片每日2次,每次5片。注意:由于本方药性较热,若内热较甚,有口渴、齿痛、便秘等症者,不宜服用。

5. 川楝子10克,赤芍15克,丹皮10克,丹参15克,制川军15克。水煎2次,每次煎20分钟,分2次

服,每日 1 剂,连服 2~14 日。本方适用于急性腰扭伤而素有内热患者。但本方止痛力略差,若疼痛较甚者,可加槟榔 10 克、制没药 10 克,或另服云南白药,每日 2 次,每次 0.5 克;若素有便溏或药后便溏者,可去制川军加泽兰 10 克、刘寄奴 15 克。

6. 牛膝 12 克,补骨脂 12 克,川断 15 克,杜仲 15 克,赤芍 30 克,红花 10 克。水煎 2 次,每次煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 1~3 月。适用于腰部劳损慢性疼痛患者。若腰膝酸软者,可加菟丝子 12 克、巴戟肉 10 克;若神疲乏力者,可加党参 12 克、黄芪 30 克;若腰痛较重者,可加当归 10 克、乳香 10 克;若兼有阴雨天痛剧者,可加桂枝 10 克、鸡血藤 15 克、豨莶草 15 克。

7. 川独活 10 克,威灵仙 15 克,骨碎补 12 克,地龙 15 克,穿山甲 15 克。水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,3 周为一疗程,可服 1~3 个疗程,每疗程间停药 3~5 天。适用于腰部劳损疼痛日久患者。

## (二) 敷贴治疗

1. 骨碎补块茎 30 克捣烂,调拌黄酒外敷贴阿是穴。适用于一切的腰痛患者。

2. 丝瓜络 60 克捣烂,敷贴命门穴。适用于一切

的腰痛患者。

3. 附子 30 克研末,调白酒敷贴于涌泉穴。适用于肾虚型腰痛患者。

4. 生川乌 15 克、食盐少许,混合捣成膏状,敷贴于肾俞、腰眼穴,最适用于寒性腰痛患者。

5. 艾叶 60 克捣烂,贴于腰眼、命门穴,然后温灸,适用于产后腰痛患者。

6. 老鹳草 20 克,伸筋草 30 克,透骨草 30 克,捣烂,加食盐炒热,敷贴于八髎、涌泉穴,适用于产后腰痛患者。

7. 肉桂 30 克,吴茱萸 90 克,生姜 120 克,葱头 30 克,花椒 60 克,上药共炒热,以布包裹,熨痛处,冷则再炒热。适用于肾虚腰痛患者。

8. 大黄 30 克,榆树皮 15 克。用鸡蛋清调成糊状,敷患处,用纱布覆盖,绷带固定,每日换药 1 次,连用 3~5 天。适用于急性扭挫伤患者。

上述敷贴后,用纱布或胶布包扎固定。隔一天或两天更换一次。对皮肤有刺激性药物或患者皮肤对药物过敏者,均不宜过久敷贴,或在局部皮肤上覆盖纱布,以免敷药直接接触刺激皮肤。

### (三) 中成药

1. 舒筋活络丸:每次 1 粒,每日服 2 次。适用于

风寒型腰痛患者。

2. 舒筋活血片：每次 5 片，每日服 3 次。适用于瘀血型腰痛患者。

3. 金匮肾气丸、青娥丸：同时服用。每次各 6 克，每日服 3 次。适用于肾阳虚腰痛患者。

4. 六味地黄丸：每次 6 克，每日服 3 次。适用于肾阴虚即舌红，脉细数的慢性腰痛患者。

5. 跌打丸、伤痛宁：按常量服用，适用于由外伤引起的腰痛患者。

6. 大号宝珍膏 1 张，加上丁桂散 0.5 克，烘热贴痛处。适用于急性腰扭伤患者。

7. 凡能饮酒者，用风湿骨痛药酒，每日一茶匙。

#### （四）其他

预防腰痛应避免坐卧湿地，如雨淋及出汗后，即应换干衣及擦身，或服用生姜红糖茶，以便发散风寒或寒湿。若发生急性腰痛，即应及时治疗，适当休息。慢性腰痛除药物治疗外，应使腰部不受损伤，保暖或加用腰托。若腰痛是某种疾病的一个主要症状，则应治疗某疾病为主。

还有椒盐擦腰方：川椒 30 克，食盐 30 克，白酒 250 克。适用于各种急性腰扭伤引起的腰痛患者，有消肿止痛效果。

# 血 尿

## 【概述】

血尿系指小便中混有血液而无明显疼痛感觉。血量较多时,一看就知,称为肉眼血尿。如果血量很少,眼睛看不出尿色的异常,只有在显微镜下才能观察到红细胞,称为镜下血尿。

小便中的血液可因肾盂肾炎、尿道炎、膀胱炎、肾小球肾炎等各种泌尿系统的炎症及肾、输尿管、膀胱、尿道等尿路结石,泌尿系统的各种肿瘤。另外许多血液、心血管等全身性疾病也可引起泌尿系统出血引起血尿。

## 【辨证分型】

### (一) 下焦蓄热型

主症: 尿血鲜红,小便发烫,腰酸腰痛,少腹胀坠,

或伴寒热,舌质红,舌苔薄黄,脉数或弦细数。

## (二) 心肝火旺型

主症:小便量少、带血,心烦口渴,夜寐不安,目眩耳鸣,腰腿酸软,舌质红,脉细弦数。

## (三) 肺脾气虚型

主症:小便次数多、带血,血色淡红,饮食减少,腰脊酸痛,甚则精神困倦,面色萎黄,头晕耳鸣,舌质淡,脉虚弱。

## (四) 心肾亏虚型

主症:久病尿血,心神不安,梦多惊恐,目眩耳鸣,腰膝酸软,舌质淡红,脉细弱。

## (五) 瘀血内结型

主症:溲下血块,色红或紫黯,或有腰部剧痛,或兼有面色发黑,舌有紫斑或瘀点,舌质黯,舌苔薄。

## 【家庭调治】

尿血的原因较多,早期不能妄用止血药,先要排除肿瘤、结石、畸形、外伤及药物损害所致。尿血的转归主要是由实证向虚证的转化。尿血是一个以症状为名的病证,其预后决定于引起的原因及病情的轻重。

### (一) 单方验方

1. 茅根 30 ~ 60 克。煎服,每次煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 7 天。适用于热证尿血患者。
2. 乌梅烧存性,研末,蜜丸,每次 6 ~ 9 克,每日服 1 ~ 2 次。适用于各种原因引起的尿血患者。
3. 鲜车前草、鲜藕、鲜小蓟草各 60 克。共捣汁,一日量,分 3 ~ 4 次空腹服,适用于各种原因引起的尿血患者。
4. 血见愁 30 克。煎汤服,每次煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 5 ~ 7 天。适用于各种原因引起的尿血患者。
5. 乌蔹莓 30 克。水煎 2 次,每次煎 20 分钟,分 2 次服,最宜饭前服。适用于各种类型尿血。
6. 鲜茅根 60 克,鲜凤尾草 30 克。一日量,煎汤或捣汁,分 2 次温服。适用于下焦蓄热尿血患者。

7. 大小蓟各 15 克,鲜车前草 30 克,鲜旱莲草 30 克。水煎 2 次,每次煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 5~7 天。适用于下焦蓄热尿血患者。

8. 鲜旱莲草、鲜车前草、蚕豆梗各 30 克。水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 5~7 天。适用于心肝火旺的尿血患者。

## (二) 食疗选方

1. 黑鱼 1 条,枸杞子 30 克,生姜、盐、味精适量,加水共煮,熟后作菜肴佐餐。适用于肾虚腰酸,乏力头晕,尿血较淡患者。

2. 黑木耳、白木耳各 3 克,黑枣 5 枚,白糖适量,共煮至熟烂后食用,每日 3 次。适用于头晕膝软,尿血腰酸患者。

3. 芹菜或荠菜 50 克,蚕豆 25 克,粳米 100 克,将菜切细与粳米、蚕豆共煮粥,每日 2 次。适用于各种尿血、小便不利患者。

4. 金针菜 10 克,冬瓜皮 10 克,加水煮汤服,每日 2 次。适用于尿血伴小便疼痛不畅患者。

5. 鲜蚕豆叶 50 克,白糖适量,水煎服,每日 2 次,每次 1 小碗。适用于尿血而小便不利,下肢浮肿患者。

6. 百合 25 克,龙眼肉 15 克,水煎服。适用于小便带血,气短头晕患者。

# 遗 尿

## 【概述】

遗尿,我们一般是指遗尿和失禁两个方面。遗尿是指在睡眠中小便自遗,醒后方知道,这多见于小儿,属生理现象,若3岁以后经常遗尿即为病理现象;失禁是指小便频数、滴沥不能自禁者,是指在清醒状态下不能控制排尿,而尿液自行排出的病证,以老人多见。

凡以神志昏迷为主症而伴随的尿失禁,也有称为“遗尿”的,不属本范围。

## 【辨证分型】

### (一) 心肾虚热型

主症:睡中遗尿,轻者数夜一次,重者一夜数次,

往往在半夜或黎明前发生,疲劳后更易发作,常伴惊恐梦扰,咽痛,小便色深。久病患者,可伴智力减退,形体消瘦,舌质红苔净,脉数,多见于小儿遗尿。

## (二) 肝肾积热型

主症:少壮睡梦遗尿,烦热作渴,或子宫脱垂不能约制,舌质红,舌苔干而薄,脉细弦。

## (三) 肺脾气虚型

主症:尿急尿频,滴沥不禁,少腹或肛门坠胀,疲劳乏力,舌淡苔薄,脉虚弱。

## (四) 肾气不足

主症:小便不禁,滴沥不断,形体衰弱,神疲怕冷,头晕耳鸣,腰膝酸软,下肢无力,舌质淡,脉沉细。

## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 煨益智 15 克,蚕茧 15 克,桑螵蛸 15 克。水煎 2 次,每次煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 7 ~ 10

天。适用于心肾虚热遗尿患者。

2. 六味地黄丸 18 克,用桑螵蛸 12 克,山梔 9 克,煎汤送服,每日 1 剂。每次服 6 克,每日服 3 次。适用于肝肾积热遗尿患者。

3. 补中益气丸、缩泉丸等份,和匀,每次服 6 克,每日服 2~3 次,用韭子、桑螵蛸各 12 克,煎汤送服,每日 1 剂。适用于肺脾气虚型遗尿患者。

4. 右归丸、缩泉丸各 9 克,早晚用温开水送服。适用于肾气不足的小便不禁患者。

5. 蜂房焙干研末,每次服 3~5 克,加白糖少许,开水冲服,每日服 2 次,适用于肾阳不足的遗尿患者。

6. 炒家韭子 180 克,灵酥鹿茸 20 克,酒浸肉苁蓉 60 克,酒浸牛膝 60 克,熟地黄 60 克,当归身 60 克,菟丝子 120 克,巴戟肉 45 克,盐炒杜仲 120 克,去苗石斛 30 克,桂心 15 克,干姜 15 克。以上为末,酒糊丸,如小豆子大,每次服 5 克,每日服 2~3 次,空心食前服,盐汤或温酒送下。遗尿、尿不禁者可长期服用,主要适用于肾气不足型虚冷患者。

7. 刺猬皮 2 份,焙干,益智仁 1 份,共研细末,兑蜂蜜适量为丸,每丸重 6 克,早晚各服 1 丸。适用于一切遗尿患者。

8. 鸡肠 1 付,剖开洗净,焙干,研细末,每次服 3~6 克,每日服 2 次。适用于各种遗尿患者。

## (二) 敷贴治疗

1. 覆盆子 60 克,金樱子 60 克,菟丝子 60 克,五味子 60 克,仙茅 60 克,山萸肉 60 克,补骨脂 60 克,桑螵蛸 60 克,丁香 30 克,肉桂 30 克。上药共研细末,用时取粉 1 克,填满神阙(肚脐),滴 1~2 滴酒精或高粱酒后,再贴上暖脐膏药,或用纱布一层覆盖,外加塑料薄膜,胶布固定,每 3 天换 1 次。

2. 生姜 30 克(捣泥),炮附子 6 克,补骨脂 12 克,共研细末,三药合为膏状,填入脐中,无菌纱布覆盖,胶布固定,5 天换药 1 次,治疗下元虚寒的遗尿患者。

3. 白芍 10 克,白及 12 克,白芨 10 克,白矾 3 克,共研细末,调拌葱汁,外敷贴涌泉(足底心)、关元(脐中直下 3 寸)。适用于一切遗尿患者。

4. 每晚临睡前将适量黑胡椒粉或研末的丁香粉填满脐中,用伤湿止痛膏固定,每天更换 1 次,连用 7 天。适用于一切遗尿患者。

上述敷贴后,用纱布或胶布包扎固定。隔一天或两天更换一次。对皮肤有刺激性药物或患者皮肤对药物过敏者,均不宜过久敷贴,或在局部皮肤上覆盖纱布,以免敷药直接接触刺激皮肤。

## (三) 食疗选方

1. 猪膀胱 100 克,洗净切成小块,白果 5 克,炒熟

剥去外壳,覆盆子 10 克,用干净纱布包裹,加清水适量同煨成浓汤,拣去药包,用白糖调味后服用。适用于小便清长患者。

2. 活麻雀 2 只,杀后去毛及内脏,洗净。另菟丝子 15 克,覆盆子 10 克,枸杞子 15 克,用干净纱布包裹,填入雀腹内,隔水清蒸,蒸至麻雀酥烂后,拣去药包,加食盐或白糖调味即可食用。适用于体弱尿频,神萎乏力患者。

3. 白果 10 只,先放入锅内炒熟,剥去外壳,豆腐皮 2 张,泡软后切成小块,粳米 50 克,芡实 20 克,加清水适量同熬成稠粥,用食糖调味后即可服用。适用于各类遗尿患者。

4. 枸杞子 15 克,南枣 5 克,鸡蛋 2 枚,洗净后加清水适量同煮,待鸡蛋、枣子熟透后,加食糖少量,即可服食,每日 1 剂。适用于体弱尿频患者。

5. 童子鸡 1 只,活杀后去毛剖腹洗净,鸡肝、鸡肠、鸡肫皮洗净后仍塞入鸡腹内,金樱根 60 克,用干净纱布包裹同塞入鸡腹,加葱、姜和少许黄酒隔水清蒸,待鸡蒸酥后,拣去葱姜和药包,加食盐调味即可服食,一天内分次服完。适用于体质单薄,怕冷少动患者。

#### (四) 中成药

1. 缩泉丸:每次 6 克,每日服 3 次,并以桑螵蛸 15

克煎汤送服。适用于肾虚患者。

2. 补中益气丸：每次 9 克，每日服 3 次。适用于肺脾气虚患者。

3. 河车大造丸：每次 9 克，每日服 3 次。一切遗尿患者均可常服。

5. 金匱肾气丸、十全大补丸：每次各 9 克，每日服 3 次。适用于肾阳不足患者。

6. 济生肾气丸：每次 9 克，每日服 3 次。适用于老年妇女，因咳嗽、大笑、喷嚏等而致小便自遗患者。

### （五）其他

1. 培养有按时排尿的卫生习惯。有的遗尿患者是因从幼不加检束，形成的坏习惯。

2. 睡眠前不吃流质饮食，临睡时排空小便。

3. 勿使过度劳累，节制房事，防止情绪激动。

4. 遗尿后不要责怪，免使儿童产生消极和悲观情绪。

5. 睡前不宜过饱，睡时宜宽衣解带。



# 阳 痿

## 【概述】

阳痿是指男子阴茎不举,或举而不坚的病证。一般必须持续3个月以上不能进行性交才可确诊。是男性性功能减退疾病中的一种,为男性不育的原因之一。(阳痿少壮时不宜有,而衰老者得之无害。)

## 【辨证分型】

### (一) 阳气虚衰型

主症: 阳痿兼遗精、滑精或早泄,精液清冷,面色晄白,四肢无力,尿色清澄,尿量较多,舌质色淡,脉象细微。

## (二) 阴虚火旺型

主症：阳事易举，举而不挺，早泄遗滑，口唇面颊发红，口苦咽干，手足心热，虚烦失眠，舌红少津，脉弦细数。

## (三) 心脾亏损型

主症：阳痿，举而不坚，性欲减退，面色痿黄，自觉心慌气短，健忘多梦，神疲懒言，胃纳不佳，舌质淡红，脉濡缓。

## (四) 惊恐不定型

主症：阳痿骤起于惊恐之后，闻声易惊，心跳心慌，面带青黄色，胸胁闷满，经常叹息，时打呵欠，精时自下，舌苔薄白或粘腻。

## (五) 肝肾湿热型

主症：阳痿不举，或举而易泄，服性热之药则症状更甚，小便黄赤，下肢发酸无力，口渴但不欲饮，舌苔黄厚，脉弦滑数。

## (六) 阴湿伤阳型

主症：阳痿，腰部发冷而重，尿液清长，大便溏薄，有久卧湿地病史，苔薄白腻，脉濡。

## 【家庭调治】

阳痿大多属功能性病变,经过适当的治疗,一般是可以得到恢复的。如病因与恣情纵欲有关,应清心寡欲,戒除手淫;如病因与全身衰弱,营养不良,或身心过劳有关,应适当增加营养和注意劳逸结合,以配合药物和针灸治疗。同时,在治疗过程中,要树立战胜疾病的信心,适当进行体育锻炼,夫妇双方暂时分床和相互关怀体贴,相信一定会取得较好的疗效。

### (一) 单方验方

1. 牛鞭 1 根,韭菜子 25 克,淫羊藿 15 克,菟丝子 15 克。将牛鞭置于瓦上文火焙干、磨细;淫羊藿加少许羊油,在文火上用铁锅炒黄(不要炒焦),再和菟丝子、韭菜磨成细面;将上药共和混匀。每晚用黄酒冲服一匙,或将一匙粉和用蜂蜜成丸,用黄酒冲服。适用于阳气虚衰型阳痿患者。注意:肝肾湿热者不宜服。

2. 淫羊藿 50 克,蜈蚣 10 条。共研细末。每次服用 3 克,每日服 3 次。适用于一切阳痿患者。

3. 阳起石 30 克,淫羊藿 20 克,白酒 500 克。将前两药浸泡于酒中 3 个星期。每次服用 5~10 毫升,每

日服 2 次。适用于阳气虚衰型患者。注意：肝肾湿热者慎用。

4. 鹿鞭或羊鞭焙干研末加食盐少许。每次服用 3 克,每日服 2 次。适用于阳气虚衰型患者。注意：阴虚火旺、肝肾湿热者不宜服用。

5. 九香虫适量。用文火炒黄研末。每次服用 3 ~ 5 克,每日服 2 次。适用于各型阳痿患者。

6. 地肤子 12 克,阳起石 30 克。煎汤。分早晚 2 次饮服。适用于各型阳痿患者。

## (二) 敷贴治疗

1. 将适量葱白捣烂,敷于脐中。适用于因寒引起的阳痿患者。

2. 乌附子 1 个,挖去内部;将挖出的附子末 1.5 克,穿山甲 3 克,土硫磺 6 克,混合研为细末,填入附子壳内。用好酒 250 毫升,放锅内入附子加热,用文武火煎熬至酒干,将附子取出,与麝香 0.3 克混合,捣成膏状,敷贴于神阙穴。适用于各类型患者。

3. 小茴香、炮姜各 5 克,研末,加食盐少许,用蜂蜜调匀敷于肚脐,5 日后去除。适用于一切阳痿患者。

## (三) 食疗选方

1. 生海虾 500 克,核桃仁 80 个,淫羊藿 200 克,白

酒 250 毫升。酒热后投入生海虾,充分浸透,取酒虾焙干为度;核桃仁去皮盐渍、焙干,和海虾共为细末,制成海虾散(分作 20 包,每日 1 包,每包分 2 次服);每次取淫羊藿 10 克煎水 100 毫升,送服海虾散。2 个月为一个疗程。适用于阳痿耳鸣、头痛怕冷患者。

2. 麻雀 3~5 只,去毛及内脏,切碎炒熟,与大米煮粥,加盐和调料,空腹食用。适用于肾虚阳痿患者。

3. 虾 50 克,冬虫夏草 10 克,九香虫 10 克。同水煮,每日 1 剂。适用于各型阳痿患者。

4. 老雄鸭 1 只,洗净;冬虫夏草 15 克,放入鸭腹中,加清水适量,隔水炖服。适用于乏力、脚软的阳痿患者。

5. 冬虫夏草 10 克,鸡肉或瘦猪肉 250 克,加调料炖食,常服。适用于腰膝酸软的肾虚阳痿患者。

6. 狗肉,加适量八角小茴香、桂皮、陈皮、草果、生姜和盐等调料同煮。适用于脾肾两虚、腰酸乏力的患者。



# 遗 精

## 【概述】

遗精是指睡中或清醒时精液自行外泄,一周数次,甚则一夜数次的病证。有梦而遗精者称为梦遗,无梦或醒时而精液自流者称为滑精,两者的发病原因基本相同。一般性成熟的男子,每月有1~2次遗精属于正常生理现象,亦称为生理性溢精,次日并无不适感或其他症状,并非病态。

另有精浊与膏淋必须与遗精相鉴别。精浊为尿道口时时流溢出米泔样或糊状的浊物,滴沥不断,茎中作痒作痛,痛甚如刀割火灼,而遗精则毫无疼痛感觉。膏淋是指小便混浊如米泔水样,且排尿时尿道热涩疼痛。

## 【辨证分型】

### （一）肾虚滑脱，精关不固型

主症：经常梦遗，甚至滑精，腰膝酸软，咽干心烦，头晕耳鸣，人体消瘦明显，盗汗，头发脱落，牙齿摇动，舌红少苔，脉细数。

### （二）劳伤心脾，气不摄精型

主症：心慌不安，失眠健忘，面色萎黄，四肢疲倦，食少，大便溏薄，疲劳则遗精，舌苔薄，舌质淡，脉弱。

### （三）湿热下注，扰动精室型

主症：遗精一周内数次，或排尿时少量精液外流，小便热赤浑浊，或小便不爽，口苦或渴，心烦少寐，口舌生疮，舌苔黄腻，脉濡数。

### （四）君相火动，心肾不交型

主症：睡眠不足，多梦，梦则遗精，伴有心中烦热，头晕眼花，精神不振，体倦无力，心慌不宁，口干，小便量少色深，舌红，脉细数。

## 【家庭调治】

本病证初起多为心火、湿热引起,病程日久则以肾虚为主。注意精神调养,排除杂念,清心寡欲,是治疗本病的主要关键。

### (一) 单方验方

1. 文蛤 30 克,茯苓 15 克,龙骨(先煎)30 克。每日 1 剂,连服 1~3 个月。适用于君相火动的遗精患者。

2. 荷叶研末,每次 9 克,陈酒调服,每日 2 次,连服 1~3 个月。适用于劳心太过的遗精患者。

3. 茯菟丸 12 克,白龙骨 30 克,韭菜子 12 克。将后两味煎汤送服茯菟丸,每日 1 剂,每日分 2 次服用,连服 1 个月。适用于精气虚衰、肾不固涩患者。

4. 猪肚丸 6 克,半夏 9 克,猪苓 12 克。将后两味煎汤送服猪肚丸,每日 1 剂,每日分 2 次服用。适用于湿热犯扰的遗精者。

5. 芡实 30 克,每日煎服,可常服无妨。适用于无梦滑精患者。

## (二) 敷贴疗法

1. 五倍子 10 克,白芷 5 克。共烘脆研细为粉末,用等量的醋和水调成面团状,临睡前贴于脐中(神阙穴),外敷纱布,胶布固定,每晚 1 次。适用于各类型遗精患者。

2. 将适量五倍子研为细末,填入脐中。适用于一切遗精患者。

3. 五倍子 200 克,研为细末,加适量醋,调成膏状,敷贴于神阙、关元。适用于一切遗精患者。

4. 五味子、煅龙骨各等份,研成细末,装瓶备用,每次取粉适量,用醋调成糊状,于每晚临睡敷于脐部,用纱布固定,适用于一切遗精患者。

## (三) 食疗选方

1. 甲鱼 1 只,桑椹子、生地黄、生牡蛎各 15 克。先将甲鱼洗净去壳、头及内脏,然后放入诸药,加适量调料后煮熟,吃甲鱼饮汤。适用于遗精盗汗、手足心热、腰酸耳鸣患者。

2. 猪肚 1 只,菟丝子 10 克,金樱子 10 克,将猪肚洗净切片,加入适量生姜、黄酒等调味品,与菟丝子、金樱子一起煮熟食用。适用于遗精无力患者。

3. 龙骨 30 克,粳米 50 克,先将龙骨煎汤,2 小时

后去药放入粳米煮粥,每日2次。适用于梦遗频繁,甚则滑精患者。

4. 莲子10克,芡实10克,淮山药15克,粳米100克,加水共煮粥,每日2次,每次1碗。适用于脾肾两虚的遗精腰酸、胃口不好患者。

5. 白果蒸鸡蛋,即取生白果仁2枚,鸡蛋1个,将生白果仁研碎,鸡蛋打1小孔后,将碎白果仁塞入,用纸糊封,然后置蒸笼蒸熟。每日早、晚各吃1个鸡蛋。适用于各型遗精患者。

#### (四) 中成药

1. 三才封髓丹:每日空腹吞服9克,淡盐汤送下。适用于君相火旺的遗精患者。

2. 大补阴丸:临睡前每次服用9克。适用于肾虚不藏之阴虚、相火妄动患者。

3. 金锁固精丸:临睡前每次服用9克。适用于相火妄动的遗精患者。

4. 猪肚丸:每次9克,每日2次,以热开水送下。适用于湿热下注的遗精患者。

5. 秘精丸:每次9克,每日2次。适用于精气虚衰,肾不固涩患者。

6. 茯菟丸:每次9克,每日2次。适用于一切遗精患者。

### (五) 其他

1. 提肛法：每晚睡前收缩肛门 10~20 次，深吸气时收缩，呼气时放松，一收一松为 1 次。
2. 冷水冲洗外阴：每晚睡前用冷水冲洗外阴 3~5 分钟。
3. 热水烫脚：每晚睡前用热水烫脚 5~10 分钟。
4. 睡眠时宜侧卧，衬裤不宜过紧，避免刺激龟头，脚部不宜盖得太暖，这对预防遗精均有一定帮助。



## 不育(精少)

### 【概述】

指成年男子久婚不育,精液检查精子量少及活动能力差的病证。精子量减少是指精子数少于  $20 \times 10^6$ /毫升者;无精子是指精液中未见精子者;精子活动率降低是指精子活动率在 60% 以下者。

### 【辨证分型】

#### (一) 肾阴亏虚型

主症: 头晕耳鸣,记忆力减退,睡眠不好,腰酸腿软,虚弱无力,精少稀薄,精子量少,舌质红,脉沉细。

## (二) 肾阳衰弱型

主症：头昏耳鸣，怕冷，手足不热，小便次数多，晚上尿量特别多，面色白中带青，腰膝酸软，人无力气，阴茎举而不久，舌淡白，脉细弱。

## (三) 血虚精少型

主症：面色淡白、萎黄，头晕眼花，心慌失眠，手足容易发麻，精液稀少，舌质淡，脉沉细。

## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 蚕蛹 6 克研成粉，每次服 3 克，每日服 2 次，韭菜子 12 克，首乌、菟丝子、覆盆子各 15 克。先将蚕蛹研粉，再把后四味煎汤(分 2 份)，每次用 1 份药汁送服蚕蛹粉 3 克。适用于肾阳衰弱、精气清冷的患者。

2. 补骨脂 15 克，山萸肉 10 克，桑螵蛸 10 克。水煎服。适用于肾阴亏虚、肾阳衰弱的精少患者。

3. 枸杞子 15 克，女贞子 15 克，菟丝子 10 克，韭菜子 10 克，杜仲 10 克，川断 10 克。水煎服。适用于肾阴亏虚的精少患者。

4. 将鹿茸丸(或羊茸丸)用微火烘干，研末，每次

服用3克,每日服2次。适用于肾阳衰弱、血虚精少的患者。

5. 党参30克,锁阳12克,巴戟肉12克,胡桃肉30克。除胡桃肉另嚼服不入煎外,其余均水煎。每日1剂,连服1~3个月。适用于性欲减退,阳痿或精子量少,精子活动率减低的患者。

6. 熟地18克,山萸肉15克,枸杞子15克,菟丝子15克,肉苁蓉15克。每日1剂,连服1~3个月。本方为补肾生精方子,有促进产生精子,增强精子活动能力等功能。适用于无精子、精子数量少或活动率低的性功能障碍患者。

7. 蛇床子、五味子、菟丝子各等份为末,掺入适量蜂蜜制成丸子,用温酒送服。适用于肾虚阳衰、精少患者。

## (二) 食疗选方

1. 牛鞭子25克,阳起石25克,栗子粉25克,粳米100克。先将阳起石水煎,去药留汤,然后将牛鞭子切碎,与栗子粉、粳米一起放入阳起石汤中煮成粥,每日2次。适用于因精子量少的不育患者。

2. 紫石英30克,血糯米100克,红糖适量。先将紫石英打碎,加水煮1小时,然后去药留汤,加入糯米、清水(200毫升)、红糖,共煮成粥,每日2次。适用于

男性不育、阳痿精液清冷患者。

3. 猪肝 100 克,菠菜 50 克。以常法炒熟作菜肴。适用于精子量少或活动率低的不育患者。

4. 精羊肉 100 克,大米 50 克。将羊肉切碎后用清水煮烂,再放入大米煮粥,每日 2 次。适用于腰酸精少、日久不育的患者。

5. 鹿肉 120 克,肉苁蓉 30 克,姜、葱、盐适量。将鹿肉及肉苁蓉洗净切片,用水煎煮,后加入生姜、葱、盐等,熟后饮汤食肉,每日 1 次。适用于精少不育、阳虚怕冷患者。

6. 羊腿肉 1 000 克,枸杞子 20 克。先将羊腿肉洗净、切块,加入清汤 2 000 毫升,与枸杞同煮,并加葱、姜、盐、味精、料酒、花生油适量等调味,炖熟后食用。适用于各种类型的精子量少患者。

### (三) 中成药

1. 五子衍宗丸、斑龙丸、左归丸:可单独服用或其中两种药丸混匀后服用。每次 9 克,每日 3 次,连服 3 个月。适用于精血不足、血虚精少的患者。

2. 龟鹿二仙胶:用药 12 克(陈年黄酒溶化,炖烱,冲服),可连服 10 天为一疗程。适用于精血不足、腰酸神疲而精子量少的患者。

3. 赞育丹、五子衍宗丸、斑龙丸:可单独服用或其

中两种药丸混匀后服用。每次9克,每日3次,连服3个月。适用于精气清冷、肾虚阳衰的精少患者。

4. 全鹿丸:每次6克,每日空腹临睡时姜汤或盐汤送下,冬天用温黄酒送下。适用于真阳不足、精亏髓减的精子量少患者。

5. 温肾丸:每次9克,每日3次,用黄酒送下。适用于血虚精少型患者。

6. 金匱肾气丸、济火延嗣丹、补天育麟丹:可单独服用或其中两种丹药混合服用,并用黄酒吞服每次6克,每日2~3次,连服1个月。适用于阴阳两虚、阳痿精液过于稀薄的患者。

#### (四) 其他

婚后无子,首先应对男女双方进行必要的检查,以排除女方不孕的因素。一般来讲,除有明显的生殖器畸形或性功能障碍外,男子不育多由精子数量减少或精子活动率较低造成。因此除辨证用药外,每日的饮食配合也很重要,主要应以补肾生精的食物为主,如鹿肉、狗肉、羊肉、牛鞭子、龟版、虾、鸡蛋、核桃、银耳、红枣,以及鸡、羊、猪等动物的睾丸等,尤其是“鹿”的食品,如鹿肉、鹿茸、鹿尾巴等有助于壮阳填精。另外,锌与精子的生长有关,必要时也可多食一些含锌丰富的食品,如动物肝脏、瘦肉、乳类、豆类、谷类、鱼、淡菜、胡

桃等。

在治疗过程中,病员要树立战胜疾病的信心,适当进行体育锻炼,夫妇之间要相互关怀体贴,或采用暂时分床就寝的办法,这些都有辅助治疗的作用。



# 紫 斑

## 【概述】

紫斑是以血液溢出在肌肤之间；皮肤和粘膜出现青紫斑点和斑块，形状不一样；按压紫斑时颜色不褪，好发于四肢，尤其是下肢为多见。常伴有鼻、牙龈出血及月经过多，少数为血尿、消化道出血或头颅内出血。血液检查血小板计数常低于  $50 \times 10^9$ /升，外感及内伤都可引起本病。主要见于血小板减少性紫癜及过敏性紫癜。

血小板减少性紫癜分原发性和继发性两种，原发性大多与自身免疫有关，又有急性和慢性之分。急性型多见于儿童，起病前 1~2 周多有上呼吸道感染，大多数会缓解或痊愈，少数可转为慢性型。慢性型更常见，多数起病缓慢，紫斑和出血症状一般较急性型为轻，出血程度与血小板数不成比例。继发性血小板减

少性紫癜可因某种药物或物理、化学的作用,使血小板严重不足、血小板破坏或损耗过多、血小板分布紊乱等所致。多种疾病如再生障碍性贫血、白血病、癌肿骨髓转移、脾功能亢进、尿毒症等都可伴有血小板减少。

过敏性紫癜是一种毛细血管变态反应性疾病,好发于小儿及青年,尤以3~7岁儿童为最多见。起病原因往往很难确定,起病前有全身不舒服、发热、胃口不好,发病以皮肤紫癜呈对称分布于四肢及臀部为最常见,常反复发作。并有腹痛,恶心呕吐,呕血便血,关节肿痛,蛋白尿及血尿等。

## 【辨证分型】

### (一) 血热妄行型

主症:起病急,皮肤紫斑形状大小不等,有的互相融合成片,以下肢最为多见,常有发热口渴,面红心烦,常伴有鼻及牙龈出血,或有腹痛,厉害时有尿血便血,舌质红绛,舌苔黄燥,脉滑数。

### (二) 阴虚火旺型

主症:紫斑较多,色红或紫红,下肢最多,时轻时

重,时发时隐,常伴有头晕眼花,低热,两颧骨处皮肤发红,下午最厉害,心烦出盗汗,牙龈及鼻出血,月经量多,舌质红少津,脉细数。

### (三) 气不摄血型

主症:紫斑色淡红,时多时少,时起时消,反复发作,疲劳即发作或病情加重,伴有面色苍白或萎黄,心慌气短,头晕眼花,胃口不好,月经量多,人疲倦无力,舌质淡,舌苔薄白,脉濡缓。

## 【家庭调治】

### (一) 单方验方

1. 陈莲房炒黑存性,研粉吹鼻内、口腔,每日吹数次,可治疗鼻血、牙龈出血;或配合莲房壳 100 克水煎服。

2. 大枣 4 份,藕节 2 份,将藕节水煮至粘胶状,再加入大枣同煮,每天食适量大枣。适用于血小板减少性紫癜患者。

3. 知柏地黄丸,每次服 10 克,每日服 2 次,以侧柏

叶 10 克,仙鹤草 30 克煎水,每日 1 剂,送服丸药。适用于阴虚内热出血患者。

4. 花生米衣(搓碎)30 克,大枣 30 克。水煎 40 分钟,分 2 次服汤、食花生衣及大枣,每日 1 剂,7 天为一疗程,连服数月。适用于原发性及继发性血小板减少性紫癜,病情稳定后可用中成药宁血糖浆,每次 10 毫升,每日 3 次,以巩固疗效。

5. 花生衣 500 克,大米 2 000 克,炒香共研细末,每次用 30 克加糖开水冲服,每日 3 次,可常服数月。适用于血小板减少性紫癜患者。

6. 水牛角 30~60 克,生地 15~30 克,赤芍 15 克,丹皮 10 克。水煎 2 次,每次煎 30 分钟,先煎水牛角 1 小时,再入余药煎,分 2 次服,每日 1 剂,连服 2~4 周。适用于各种过敏性紫癜。如有发热恶寒感冒或有风疹块、皮肤瘙痒等情况,可加蝉衣 10 克、荆芥穗 10 克;若关节肿痛厉害,可加地龙 20 克、稀荳蔻 20 克;若出血多,可加仙鹤草 30 克、三七粉 1.5 克吞服。

7. 防风 15 克,乌梅 9 克,大枣 15 克,生甘草 9 克。水煎 2 次,每次煎 20 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 14~30 天。适用于过敏性紫癜。若口渴、尿黄明显,加生石膏 15 克、生地 15 克;大便出血者,加地榆炭 12 克、侧柏炭 15 克;瘀斑不退者,加茜草 12 克、赤芍 15 克、丹皮 10 克;有蛋白尿或血尿不止者,加紫草 10 克、

地丁草 15 克、白茅根 30 克。

8. 甘草 100 克, 云南白药 1 克。将甘草加水 500 毫升煎 30 分钟, 去渣, 浓缩到 200 毫升, 每次以浓缩液 10 毫升冲服云南白药 0.2 克, 每日 3 次, 连服 7 天为一个疗程。适用于过敏性紫癜并出现出血、关节肿痛等病情较厉害者。

## (二) 饮食原则

1. 原发性急性血小板减少性紫癜, 急性期有发热时, 饮食宜清淡, 吃些容易消化和具有清热解毒的蔬菜, 如马兰头、萝卜、苦瓜、空心菜之类的蔬菜, 不要食油煎炸及刺激性的食物。

2. 急性出血病人饮食宜进凉血止血、养阴补血的食物, 如鳖肉、龟肉、银耳、鸭肉、荠菜、芹菜、丝瓜、黑木耳、菠菜等。

3. 慢性期病人, 可进食有补血止血作用的食物, 如花生、红枣、桂圆、扁豆、马兰豆、荠菜等。但也不宜完全食过寒凉食物, 而使脾胃受损, 影响胃口。

4. 过敏性紫癜病人, 不能吃引起过敏的食物, 尤其是海腥之类食物要忌口。

5. 多食新鲜蔬菜与水果, 但虚寒证患者则以少食生冷瓜果为宜; 血热实证患者忌食辛辣刺激食物。

### (三) 其他

#### 1. 鉴别诊断

(1) 出疹：有出疹表现的一类疾病，其出疹的疹点和紫斑病的紫斑为点状的需要区别。其实并不难，是很容易区分的：紫斑的点状是隐于皮肤之内，摸不出高出皮肤上的疹点，并且用手压不褪色的；疹子是高出皮肤之上，摸上去如粟粒，压之褪色，不压后又出现。

(2) 热性病的发斑：本病与热性病发斑在皮肤表现的斑块方面，两者相似，但通过对病情的全面观察、分析及对病史的详细了解，可以对两者作出鉴别。热性病发斑是病情严重，所出现的症状，发斑时一定有高热、神识不清，或烦躁昏狂现象表现，并且还有吐血、便血等广泛出血，舌质红绛。而本病并不会以上的全身症状表现，只不过是一般的发热、身体虚弱，或因为接触某些物品而发作，神识清楚，发病的病史是持续出现或反复发作，舌质红或舌质淡。

#### 2. 转归及预后

紫斑的预后一般较好。初病患者，是以血热妄行型为最多，经过及时正确的治疗，大多数是痊愈。部分病人，反复出血，逐渐转化为阴虚火旺型或气不摄血型，经过治疗也可痊愈或好转，但有少数病人，因出血的病因不易去除，所以紫斑持续出现或反复发作，体质

相对来说是更虚弱。

### 3. 预防与护理

由于外感、内伤都会引起紫斑的发生,所以增强体质,避免外感,避免接触诱发紫斑的各种因素,而起到积极预防的作用。

护理方面,发病比较急及出血较多的病人,应绝对卧床休息。一般的患者,也应适当的休息,注意气候冷暖变化,预防感冒发热。本病常伴有齿龈出血,故需特别注意口腔卫生。饮食应富于营养而易于消化,避免辛辣、香燥油腻腥味食品,更应注意切忌食用有关易于诱发紫斑的食品,这对于紫斑的发生与进食某些食品有密切关系的患者,必须加以记牢的。



# 足跟痛

## 【概述】

足跟痛是中老年人的常见症状,即指足跟或足底部行走时酸胀疼痛,或针刺样疼痛,一般在早晨起床站立或行走时为剧,稍行走后可减轻,但行走久则疼痛又加重。本病多见于一侧,但也有双侧者,不红不肿,时发时止,休作不定为其特点,病程可长达数月乃至数年。X线摄片可见跟骨骨刺或无骨刺。主要是由于跖腱膜长期持续牵拉造成跟骨结节附着处发生慢性损伤,或跟骨结节前缘骨刺所致。



## 【辨证分型】

### （一）肾阴虚型

主症：足跟疼痛，行走不便，脚胫时热，舌质红，脉细数。

### （二）肾阳虚型

主症：足跟作痛不耐久立，不红不肿，舌淡苔薄，脉沉微。

### （三）湿郁化热型

主症：足跟疼痛，时发时止，常伴腰酸腰痛，或有低热，苔薄舌质偏红。

## 【家庭调治】

### （一）单方验方

1. 当归 10 克，牛膝 15 克，乳香 10 克，没药 10 克，地鳖虫 15 克，伸筋草 30 克。水煎 2 次，每次煎 30 分钟，分 2 次服，每日 1 剂，连服 1~3 月。本方适用于足

跟有骨质增生或骨刺的足跟痛患者。

2. 杜仲 15 克,牛膝 15 克,苁蓉 15 克,补骨脂 12 克,鸡血藤 30 克。水煎 2 次,每次煎 30 分钟,分 2 次服,每日 1 剂,连服 1~3 个月。适用于跟骨劳损所致的足跟痛患者。

## (二) 敷贴治疗

1. 五味子 12 克,乳香 12 克,牛膝 20 克,研细末,调拌醋或白酒,敷贴于阿是穴。适用于各型足跟痛患者。

2. 穿山甲 8 克,猪蹄骨 12 克,冰片 3 克,共研细末,调拌凡士林成膏状,敷于阿是穴、涌泉穴。适用于肾阴虚型足跟痛患者。

3. 大葱 6 克,姜汁 12 克,石菖蒲 60 克,艾叶 60 克,透骨草 60 克捣汁,调拌鸡蛋清、白酒,贴于阿是穴,适用于跟骨骨刺患者。

4. 当归 20 克,川芎 15 克,乳香 15 克,没药 15 克,栀子 15 克。上述共研细末,备用,敷于足根,再以热水袋熨之,每日换药 1 次。适用于各种足跟痛患者。

上述敷贴后,用纱布或胶布包扎固定。隔天或两天更换一次。对皮肤有刺激性药物或患者皮肤对药物过敏者,均不宜过久敷贴,或在局部皮肤上覆盖纱布,以免敷药直接接触刺激皮肤。

### (三) 食疗选方

1. 黑木耳 50 克, 黑芝麻 20 克, 先将黑木耳下锅中, 炒至黑而略带焦味, 然后将黑芝麻炒出香味, 掺入清水, 同时加入黑木耳, 用中火烧约 30 分钟, 用双层纱布过滤, 滤液即可食用。适用于跟痛伴大便秘结、头发早白患者。

2. 制首乌 30 克, 生地 60 克, 白酒 800 毫升, 先将首乌及生地切成薄片, 装入瓶内, 加入白酒封紧瓶口, 半月后饮用, 每日 2 次, 每次服 10 ~ 15 毫升。适用于肝肾不足之跟痛患者。

3. 胡桃肉 500 克, 黑芝麻 500 克, 白糖 250 克, 炒研末混合, 干食或冲服均可, 每日 2 ~ 3 次, 每次服 10 克。适用于肾虚足跟痛患者。

4. 蟹壳 125 克, 胡桃肉 250 克, 先将蟹壳煅烧后研成细末, 又将胡桃肉研细, 两物搅匀, 每服 10 克, 早晚各服 1 次, 淡盐汤送下。适用于跟骨痛有骨刺形成患者。

5. 胡麻 100 克, 薏苡仁 30 克, 干地黄 150 克, 白酒 1 000 毫升。将上三味药装入纱布口袋内, 扎紧袋口, 放入酒坛内, 浸泡 7 天。每日饮 2 小盏。

## 褥 疮

### 【概述】

慢性疾病长期卧床,压迫成疮,称为褥疮。又名“席疮”。以臀部、背脊、骶骨、枕部和足跟等突出易受压迫及摩擦的部位最为常见。本病多发生于年老体弱、长期卧床、瘫痪不能主动翻身的患者。因久病气血亏虚,受压部位气血凝滞,肌肤失养而坏死,易于染毒。

### 【辨证分型】

(一) 初期 局部皮肤有一破损面,或为小红斑,色呈暗红,迅速形成干黑色腐肉,痛或不痛,此时避免再受压和经积极治疗,多能获愈。

(二) 后期 若溃疡继续蔓延,肿势继续发展,疮

口逐渐扩大增深,有稀薄秽臭的脓液,疮口周围形成空壳,甚至伤筋损骨。全身症状伴见精神萎靡、不思饮食等,则预后多差。

## 【家庭调治】

由于本病局部抵抗力极差,因此十分容易发生感染。如局部皮肤在大小便或汗液潮湿环境浸渍下,更易导致本病的发生和发展。对重病久卧病人,应注意经常翻身变换体位。

### (一) 单方验方

1. 榆树皮 60 克,小蓟 20 克,紫花地丁 15 克,蒲公英 15 克,马齿苋 20 克。上述五药焙干,共研为细末。将局部皮肤用淡盐水洗净后,撒上药末,盖以纱布,每日换药 1 次,连续用至疮口愈合。适用于褥疮各期的患者。

2. 黄连 50 克,黄芩 50 克,黄柏 50 克,冰片 5 克。前三药共研成细末,加冰片 5 克调匀后过细筛,装瓶并用。疮面渗液多者,撒上药粉,纱布固定,每日换药 1 次;疮面干燥者,药粉调适量香油涂敷疮面,每日 1 次,直至痊愈,一般需 1~5 个星期。适用于溃疡久不愈的

褥疮患者。

3. 红花 50 克,黄芪 30 克,白蔹 20 克,加入 75%酒精中(酒精液量多于药物),浸泡 7 天 7 夜后,去渣,装瓶备用。用时用棉签蘸药外搽或纱布浸液罨包,每日 1 次。适用于褥疮经久不愈患者,配合内服益气养血、活血托毒之剂则效果更明显。

## (二) 食疗选方

本病证是一种虚损性疾病,宜多食含足量的蛋白质、脂肪等富有营养成分的食物,如鸡、肉、蛋等;宜多食新鲜水果和蔬菜,如橘子、苹果等;长期卧床,肠蠕动缓慢,故应进食含纤维素丰富的食物。具体选方如下:

1. 红枣 20 枚,当归 15 克,黄芪 60 克。同煮煎汤。适用于贫血、头晕等虚损患者。

2. 黑豆 100 克,红枣 100 克,煮烂加盐或糖均可,经常服食。适用于腐肉不化、新肌不生患者。

3. 红枣 20 克,兔肉 200 克,火腿 15 克,隔水炖熟服用。适用于疮口新肉不长患者。

4. 黑木耳 30 克,绿茶叶 10 克,鸡蛋 2 枚。用水 2 碗,煮成 1 碗,一次服,蛋与黑木耳均可食用。适用于贫血、疮面浮肿患者。

5. 猪肝 200 克,红枣 20 枚,木瓜 1 个。将红枣去核,香木瓜去皮核后,加水煮熟吃。适用于脓水色淡清

稀,虚证患者。

6. 乌骨鸡 1 只,生地 100 克,黄精 100 克,麦芽糖 100 克。先把鸡除去毛及内脏,洗净后将生地、黄精、麦芽糖放入鸡腹内,加水煮熟吃,不用盐。每星期吃 1~2 次。适用于疮面坏死组织不脱落,肉色暗红不鲜,气血两虚患者。

### (3) 其他

1. 可用艾条悬灸患处周围,以利气血流通,促进肉芽生长。

2. 对重病卧床者应注意经常翻身,变换体位。受压部位用 50% 酒精或 30% 红花酒精按摩,每日 2~3 次。预防褥疮的发生。

3. 保持皮肤干燥清洁,并在易受压部位用气垫或海绵垫,减少压迫,以利气血通畅,可预防褥疮的发生。

4. 本病多由气血两亏、肌肤失去营养所致。病者又多见于老年体弱、营养不良者,故食疗上可多食补虚、健脾胃的食品,有助于机体康复和疮口愈合。

5. 床边护理工作十分重要,要勤翻身,保持疮面清洁,这是促进疮口愈合的必要条件。