编者的话

每个人都会生病，去医院找医生看病当然最好。不过，如果自己会一两手，有了一些小病痛就不必出家门也能治愈；即使是患了慢性病或重病，在医院进行常规治疗的同时，自己又懂得一些辅助治疗的小治法，那就能加速疾病痊愈，有利恢复健康；而突如其来的急症在送医院抢救以前，如能就地取材，及时采取适当的措施，就可以赢得宝贵的时间。可见学习一些常见疾病的家庭简易疗法大有裨益。

本书是编者从浩如烟海的医学资料中，结合自己的实践经验，以取材容易、方法简便、用费低廉、确有疗效为原则，精心选编而成的。内容包括小单方、小验方、食疗、熏洗、敷脐、艾灸、按摩、气功等丰富多彩的民间疗法。分为内科、妇产科、儿科、外科、皮肤科、骨伤科、五官科、常见急症等8个科目。全书以现代医学病名为主，也采用了少数传统医学病名以及部分症状名称，以方便读者查阅。

本书承福建中医学院俞慎初教授审阅，在此表示衷心的感谢。

编　者

1991年12月

目 录

内 科

感冒…… 3
咳嗽…… 5
干咳…… 7
慢性气管炎…… 7
支气管哮喘…… 9
烟瘾……11
冠心病……12
心绞痛……13
低血压……13
高血压……14
血胆固醇过高症……16
呃逆……16
呕吐……18
泄泻……19
细菌性痢疾……21
久痢不止……23
便秘……24
胃痛……26
胃、十二指肠溃疡……27
慢性胃炎……29
胃肠神经官能症……30
胃下垂……30
消化不良……32
肝炎……34
吐血……36
便血……36
老年腹冷……37
疰夏……37
蛔虫病……40
蛲虫病……41
绦虫病……43
丝虫病……44
肥胖症……44
糖尿病……46
急性尿路感染……47
急性肾炎……49
肾炎浮肿……49
尿闭……50
尿毒症……51
尿血……51

尿道结石……52
前列腺病……52
遗精……54
阳痿……55
早泄……57
头痛……58
面神经麻痹……59
三叉神经痛……60
坐骨神经痛……61
失眠……62
梅核气……64
眩晕……65
晕车、晕船……66
多汗症……67
盗汗……68

妇产科

阴道炎……73
宫颈糜烂……74
痛经……75
闭经……78
崩漏……81
更年期综合征……83
外阴瘙痒……84
白带异常……85
慢性盆腔炎……87
子宫脱垂……88
急性乳腺炎……91
乳头内陷……92
乳头破碎……93
妊娠呕吐……94
妊娠肿胀……96
习惯性流产……97
胎盘滞留……98
恶露不绝……99
产后血晕……100
产后腰臀痛……101
产后腹痛……101
产后浮肿……102
产后尿闭……103
产后缺乳……103
回乳……105

儿科

小儿感冒……109
新生儿感冒鼻塞……110
小儿外感高热……110
小儿高热惊厥……111

小儿咳嗽…… 113
百日咳…… 114
小儿哮喘…… 116
小儿肺炎…… 117
小儿痢疾…… 118
小儿腹泻…… 119
小儿便秘…… 121
小儿脱肛…… 122
流行性腮腺炎…… 124
小儿夏季热…… 125
小儿厌食症…… 127
小儿消化不良…… 128
疳积…… 129
遗尿…… 131
小儿尿潴留…… 134
夜啼…… 134
流涎…… 136
婴儿尿布皮炎…… 137
水痘…… 137
小儿盗汗…… 138
小儿多汗…… 139
佝偻病…… 139
脐疝…… 140
小儿脐炎…… 141
小儿阴茎水肿…… 142
肌性斜颈…… 142
鹅口疮…… 143
婴幼儿口疮…… 143

外　科

疖…… 147
蛇头疔…… 149
颈淋巴结结核…… 150
臁疮…… 151
甲沟炎…… 152
蛔虫性肠梗阻…… 152
肛裂…… 153
痔疮…… 154

骨伤科

颈椎病…… 159
风湿性关节炎…… 160
肩周炎…… 161
腰痛…… 163
腓肠肌痉挛…… 164
腱鞘囊肿…… 165
老人行走困难…… 166
电视腿病…… 166
足跟痛…… 166
跌打损伤…… 167

软组织损伤…… 169
腰肌劳损…… 169
关节扭伤…… 170
急性腰扭伤…… 171
踝关节扭伤…… 173
挫伤…… 173
落枕…… 175

皮肤科

带状疱疹…… 179
寻常疣…… 181
扁平疣…… 182
脓疱疮…… 184
毛囊炎…… 185
湿疹…… 186
阴囊湿疹…… 187
荨麻疹…… 189
手掌脱皮…… 191
手足皲裂…… 191
神经性皮炎…… 193
皮肤瘙痒…… 195
漆过敏…… 197
雀斑…… 198
黄褐斑…… 199
腋臭…… 200
冻疮…… 202
打针后硬结…… 205
脱发…… 205
头癣…… 206
手癣…… 207
足癣…… 208
花斑癣…… 210
疥疮…… 211
阴虱病…… 212
痱子…… 213
鸡眼…… 214
酒渣鼻…… 217
痤疮…… 217
手足多汗…… 219
头屑过多…… 220

五官科

急性结膜炎…… 225
电光性眼炎…… 226
麦粒肿…… 227
眼外伤肿痛…… 228
角膜炎…… 228
异物入眼…… 228

眼底出血…… 229
化学性眼外伤…… 229
风目…… 229
视疲劳…… 230
青光眼…… 231
中耳炎…… 231
耳鸣…… 233
小虫入耳…… 234
耳源性眩晕…… 234
鼻窦炎…… 235
鼻出血…… 235
鼻炎…… 237
口臭…… 238
口腔溃疡…… 239
急性扁桃体炎…… 240
慢性咽炎…… 241
慢性喉炎…… 241
咽喉肿痛…… 242
失音…… 243
齿龈出血…… 245
牙痛…… 245
牙垢烟渍…… 249

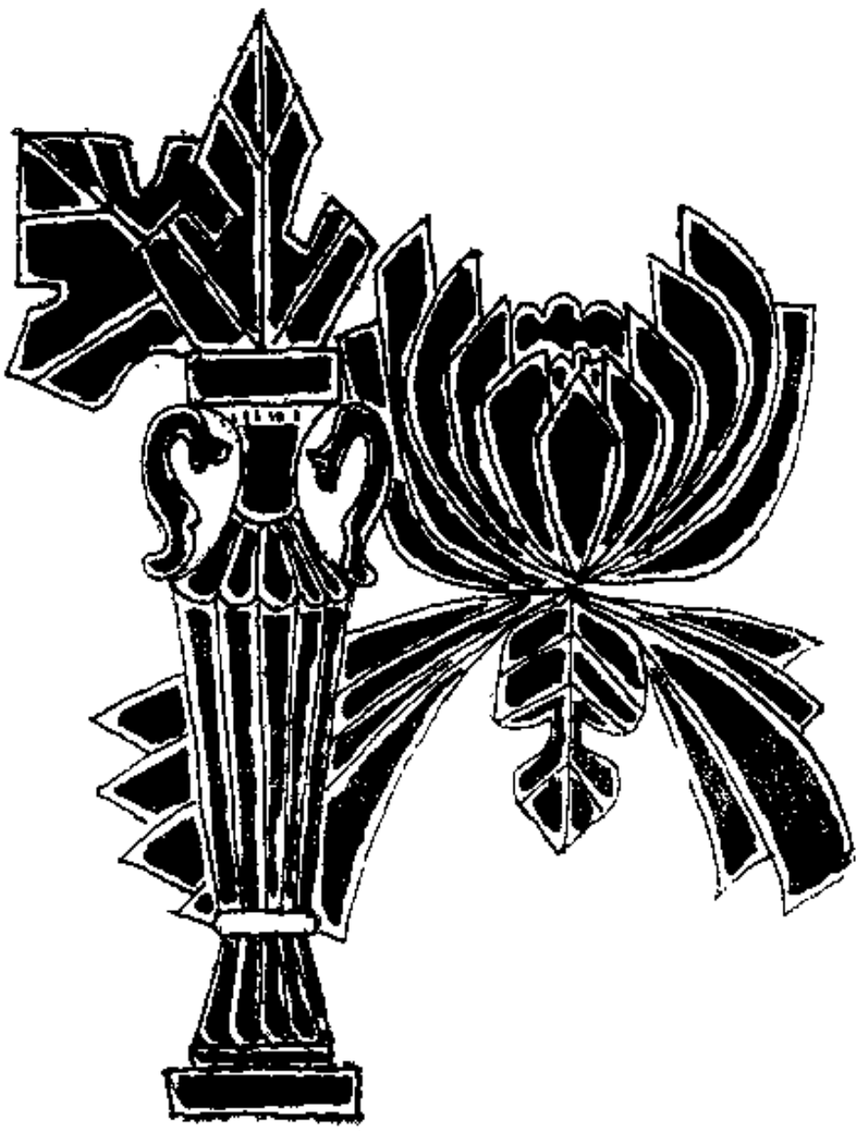
常见急症

食物中毒…… 253
中药中毒…… 253
误服毒物…… 254
农药中毒…… 255
安眠药中毒…… 255
煤气中毒…… 256
骨刺鲠喉…… 256
酒醉…… 257
中暑…… 258
烫烧伤…… 259
虫外伤…… 260
蜂螫伤…… 261

附 录

中药煎熬法…… 265
药膳制作法…… 266
常用按摩法…… 267
常用灸法…… 272
练气功宜忌…… 273
指寸定穴法…… 275
常用穴位图…… 276

内　科



感　冒

感冒俗称“伤风”，是由鼻病毒、副流感病毒、腺病毒经呼吸道传染的。开始表现为喷嚏、鼻塞、流涕，2—3天后鼻涕变稠，并伴有咽痛，有时发热、头痛。

1.马鞭草20克（干品）。

水煎服，每日2次，每次1剂，连服1—2天。

2.羌活30克，白芷12克，黄芩15克。

取上药，用开水泡，代茶饮用。

3.薄荷60克，生石膏250克。

将上药共研为细末，每服30克，用开水冲后去渣，早晚各服1次，盖被出汗。

4.紫苏叶15克，生姜3—5片。

水煎服，服药后盖被出汗。

5.鲜藕节20克，老生姜10克。

将2药捣烂后加水200毫升，煎至100毫升。取汁加蜂蜜25克，1次服完。

6.萝卜100克，青橄榄10克。

用水煎，代茶饮。

7.生葱白30克，生姜15克，豆豉20克。

先将生姜、生葱白切碎，再放入豆豉，加水500毫升左右，煮沸后分2次温服，服后盖被出微汗即可，每日1剂。

8.绿豆1把（约100—150克）。

洗净后放在锅内，添2碗水煮开。约半小时后，放入红糖100克，再煮15分钟，然后乘热服。连绿豆一起吃下也行。每日1剂。一般服用2日即可见效。若服后盖被发微汗，则效果

更好。

9.胡萝卜适量。

洗净，煎汤，趁热频饮。

10.鸡蛋1个，姜片少许，银制品1个。

先将鸡蛋与姜片煮熟，并去掉蛋壳、蛋黄，留下蛋清、姜水，后用毛巾包紧蛋清和银质制品（如银手镯或银元等），以之点蘸姜水反复擦拭额头、脊背和手心。每当擦至银制品呈青紫色时，便将银制品从毛巾中取出，用草木灰擦去此色后再擦。按照上述方法擦拭10多分钟后，即上床盖严被子睡一会儿，待身体冒汗后，即可痊愈。

11.生姜适量。

临睡前用生姜水（生姜用水煎煮成）洗脚，水温宜稍高，以能忍受为度，至全身微汗。治感冒初起。

12.葱白头、生姜各30克，食盐6克。

上品捣如糊状，加入白酒一盅调匀，然后用纱布包好，涂擦前胸、后背、足心及腘窝、肘窝，涂擦1遍后，嘱患者安卧。

13.患者取坐式，全身放松，排除杂念，眼睛轻闭，用鼻子做深长匀细之吸气。吸满后闭气，尽量闭到最大限度，再慢慢地呼出，呼吸次数以出汗为度。

14.平时体质虚弱，容易感冒者，可每天坚持用食指、中指搓鼻翼两侧2—3分钟，直到发热为度，再用小鱼际（小指掌侧）搓风池穴2—3分钟，直到发热为度。以上手法，每日早晚各1次。

15.患者全身放松，两臂自然下垂于大腿两侧，两脚左右分开，与肩同宽，脚尖稍内扣，膝微屈，含胸收腹，百会、丹田、会阴成三点一线。舌抵上腭，呼吸自然均匀。

站桩时意守涌泉穴，待涌泉穴有热的感觉（约3—5分钟），再注意调息。

吸气时，意念引气从肾经井穴涌泉上升，通过会阴，顺任脉贯入丹田；呼气时，意念引气从丹田经督脉的命门下降，通过会阴，下达涌泉。如此一呼一吸，循环周流，每次20—30分钟，每日1—2次。

咳　嗽

咳嗽是肺脏疾患的主要症状之一，有急性咳嗽和慢性咳嗽之分。常伴有咳痰、咽痛等症状。

1.向日葵花2朵。

将向日葵花盘（去籽）加500克冰糖炖服。

2.丝瓜1条。

将丝瓜烧存性研细末，用枣肉糊丸，早晚用白酒送服9克。

3.艾叶10克，香油20克。

将艾叶放在香油内炸至焦黄，去艾叶即为成品。每次2—3毫升，每日3次，开水冲服。

4.桑白皮12克，川贝母12克，红皮梨1个。

二药及梨同煎，食梨饮药汁。

5.核桃3—5个，红糖适量。

将核桃打烂不去皮，和红糖加水煮30分钟，去渣，每日3次，每次50—100毫升。若属风热咳嗽者，将红糖改为冰糖。

6.白茄子30—60克。

水煎煮后去渣，加蜂蜜适量，每日分2次服，治久咳。

7.萝卜汁150毫升。

上品加适量冰糖炖服，每日2次，连服3—5天。

8.葱头适量。

捣烂炒热，敷胸部，每日1次，连敷2—3次。

9.鲜枇杷叶数片。

将上品烤热后敷贴脐部及胸背部，每日3—4次，一般1—2天获效。

10.大蒜适量。

捣烂后置于伤湿止痛膏中心，每晚洗足后贴双足涌泉穴，次晨揭去，连贴3—5次。

11.清凉油或风油精适量。

在患者背部沿脊椎部位搽上一些清凉油或风油精，一般3分钟后即能缓解咳嗽。在2个小时内反复搽多次，可基本止住咳嗽。本法主要用于感冒引起的咳嗽。

12.患者取站式，全身放松，用鼻子做深细之吸气，随吸气头慢慢转向左侧。闭气稍停，两眼向左凝视，然后慢慢将气呼出来，再用鼻子做深细吸气，随吸气头慢慢转向后方。闭气稍停，两眼凝视后方，再慢慢把气呼出来，将头转回前方预备势位置。接着吸气，头向右侧及后侧转动，重复进行吸气、闭气、目凝视动作。左右反向转动各12次。

13.患者取坐式，端坐，全身放松，用鼻子做细长深匀地吸气。吸后闭气稍停，咳嗽一声使气从胸中向上冲喉而出。咳后再呼气，可反复做此吸、咳、呼动作12次或24次，每天早晚各做1次。

14.将食指、中指、无名指并拢，与拇指相对应，捏压天突穴部位的皮肤及皮下组织，由天突向廉泉穴循序挤压，要均匀而有节律，一般进行10—20遍，以局部发红为度。

干　咳

干咳是咳嗽的一种类型，以咳嗽无痰为特征。

1.梨子、藕等量。

上2味切碎，以纱布绞取汁液，不拘量频饮。

2.川贝母6克。

研成末，加冰糖15克，雪梨2个，共置碗内，加水30—60克，隔水炖熟，饮汤吃渣。每日2次，连服3—5日即愈。

3.银耳15克，百合10克，冰糖适量。

银耳泡软煮，加百合、冰糖，以小火久炖服。

4.杏仁15克，桑白皮15克，猪肺250克。

加水煲汤，食盐调味，饮汤食猪肺。

5.罗汉果半个，猪肺250克。

加水煲汤，食盐调味，饮汤食猪肺。

6.鲜西洋菜500克，蜜枣6枚。

加水煲2小时，用食盐调味服食。

7.干无花果30克，冰糖适量。

煲糖水服，每日1次，连服3—5天即见显效。

9.杏仁10克，雪梨1个，白砂糖30克。

清水半碗，放炖盅内隔水蒸1小时，饮汤食雪梨。

慢性气管炎

慢性气管炎在临床上表现为持续咳嗽，咳痰，尤在清晨或夜间剧烈，痰不易咳出，或伴有哮喘等症状。该病常于寒冷季节反复急性发作，春暖后好转。

1.桔梗、甘草各10克。

以开水泡，代茶饮，每日1剂。

2.甜杏仁适量。

炒熟，每日早晚各嚼食7—10粒。

3.枇杷叶500克，蜂蜜240克。

先将枇杷叶加水2000克煎浓汤，去渣，入蜂蜜，再缩至1000克左右，收贮备用，每日服3次，每次服30毫升。

4.海带适量。

浸洗后切成小段，用开水连续泡3次，每次约30分钟，去水以白糖少许拌食之。每日早晚各食用1份，连用7天。

5.白萝卜250克，冰糖50克，蜂蜜适量。

加水1碗，煎成半碗，吃萝卜饮汤。每日早、晚各服1次。

6.生大蒜10个，醋120克，红糖60克。

将蒜头去皮捣烂入糖调匀，放醋内浸泡3天，滤去渣，每次半汤匙，温开水冲服。每日3次。

7.花生仁60克，桔饼30克，冰糖30克。

隔水炖服，每日1剂，连服3—5天。

8.芝麻15克。

先放入锅内炒至半熟，再加入红糖30克，炒至略有焦味后加水250克，煮沸，最后放入花生仁30克，约煮3—5分钟起锅，趁温一次服完。每日1剂，连服几天。

9.艾条适量。

点着艾条，靠近肺俞、风门、膈俞穴重灸，每穴灸10—15分钟，以局部皮肤红润温热为度。每日或隔日1次，5—10天为1疗程，隔5—7天再继续下一疗程。

10.葱白10—20支。

洗净，捣烂，入锅中炒热，取一团乘热敷贴在膻中穴和上脘穴上。

11.站立端正，全身放松，舌舐上腭，含胸收腹，两手自然下垂，置大腿两侧，双脚分开与肩同宽，足尖略向里扣，两脚微屈。自然均匀呼吸。开始时意守涌泉穴，约3分钟，至涌泉穴有发热的感觉，转入气功呼吸法。吸气时，意念引气从肾经井穴涌泉上升，通过会阴，再从任脉贯入丹田；呼气时，意念引气从丹田经督脉的命门下降，通过会阴，下达涌泉。如此循环往复。

此功每次练20—30分钟，每日1—2次。

支气管哮喘

支气管哮喘是一种常见的反复发作性疾病。主要表现为呼吸急促，喉间有痰鸣声，甚者呼吸时鼻翼煽动，张口抬肩，呼吸非常困难等。一年四季均可发病，尤以寒冷季节气候急剧变化时发病较多。

1.蝉蜕15克，牡荆子30克。

共研成细末，炼蜜为丸，每丸重6克，每次1丸，每日服3次。

2.桃南瓜240克，冰糖45克。

加水煎成汤剂。每日3次饮服。

3.海螵蛸15克。

将海螵蛸洗净后，放在瓦上焙枯，然后研成细末，调拌红糖冲服。

4.莱菔子30克，炙桑白皮30克。

水煎，早晚各服1次。

5.鹌鹑1只。

洗净，去肠不去毛，焙烧存性，研末，每次服10克（红糖水溶化，兑入黄酒20—30毫升），早晚各服1次。

6.绿茶15克，鸡蛋2个。

加水一碗半同煮，蛋熟后去壳再煮，至水干时取蛋吃。

7.豆腐120克，白糖30克。

把豆腐放在碗里，撒上白糖，放入锅内蒸15分钟，取出后随意吃。

8.活蟑螂适量（毒死者无用）。

用热锅烘死，再用植物油炸酥，即可服用。成人1次10—20只，小孩减半。每日1次。约1周即可痊愈。如服用时感到恶心呕吐，可使用胶囊装药吞服。

9.在哮喘缓解期，患者可坐在椅子上，两肘靠到椅背上，双手捧头，手指尖从耳根朝后脑方向做圆圈形按摩。然后，又沿颈脊两侧，自上而下、自下而上作同样圆圈形按摩。接着又挤压，每一动作重复4—5次。

10.缓解期中，患者将食指、中指、无名指、小指四指并拢，指尖尽量并齐，从胸骨边沿肋间隙向腋部轻轻叩打，由上而下，两侧胸胁可用左右手同时叩打，也可分别进行，一般叩打3—4遍为宜。

11.喘甚取坐式，喘平取站式，两脚与肩同宽，两手自然相叠，放于小腹丹田处，全身放松。两目轻闭，呼吸自然，舌舐上腭，排除杂念。先注意一个部位，再默念“松”字，从头到肩、上肢、背、腰、髋、两下肢逐次放松5—10个循环。再以同法放松胸部和腹部3—5次。然后，依次放松肺、心、肝、肾、大肠、小肠。其方法是先想肺的形状和部位，默念“松”字，用意念将它放松，以同法依次放松至小肠为

1 循环，做 5 —10个循环；在默念“松”字时，也可配合呼吸，当呼气时念“松”字，同时意想着放松的部位，再意想轻松舒适气机畅通，哮喘、胸闷一扫而光。最后搓手，搓脸收功。

12.患者轻轻闭口，舌抵上腭，用鼻徐徐吸气，同时用意领气下达小腹；然后口微开，舌随之下落，用口轻轻呼气；呼毕停顿呼吸，片刻后再恢复吸气。按吸→呼→停的呼吸形式，操练约10—20分钟。呼吸时要与默念良性词句配合，一般默念字句以 3 个字较宜，如“身体好”、“疾病除”等，并须与呼、吸、停三个过程相配合。

烟　瘾

烟瘾是指吸烟上瘾。戒烟主要是靠毅力，下列验方也有一定作用。

1.地龙、鱼腥草各12克，远志15克。

上药加水500毫升，煎至250毫升，早晨空腹时一次服下，随即开始戒烟。

服药之初仍有思烟之感，但只要坚持3—5 天，烟瘾即可逐渐消除，而且会厌恶烟味。

2.萝卜适量。

将萝卜洗净切丝，挤去苦涩的汁液，加入适量的糖拌匀腌渍，每日清晨吃一小碟。一般连续食用 1 个月，就讨厌烟味，而不再想吸烟。

3.南瓜藤、红糖各适量。

将南瓜藤切碎，捣如泥，绞取汁液，调红糖饮服。

冠心病

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，多发生于中老年人。主要症状有心前区或胸骨后阵发性疼痛，疼痛常牵引肩臂和背部，伴有胸闷、气短、心慌等症状。

1.鬼针草30—60克。

水煎服，每日1次，长期服用无副作用。

2.干荷叶3克，绿茶3克，炒绿豆（打碎）6克。

用开水冲泡一杯（150—200毫升），当茶饮服。每日1—2次。可经常饮用。

3.患者先用双手掌互相摩擦30—50次，待其发烫后，用右手掌心沿左手前臂内侧从手指端至肘部反复推擦30次左右，然后用左手掌心沿右手前臂内侧同法推擦，此法以直接推擦皮肤为好。通过反复对手三阴经脉的推擦，病人可有热感向上臂传导。每日早晚各1次。

4.患者双手掌重叠在一起，从胸骨上端至下腹部上下反复推摩30—50次。再用双手掌分别由上胸部向胁部方向反复推摩30—50次。同时，配合作深呼吸运动，此法可直接推摩皮肤，也可穿着一件内衣进行。每日早晚各1次。

5.患者用双手拇指沿胸骨两缘肋间自上而下揉按5分钟左右，每日早晚各1次。

6.患者取坐式，两手掌相搓64下。左手放小腹前，手心对正小腹，相距10厘米左右；右手抬起，手心对心脏部位。意想心脏是红色的，手心距离胸部约10厘米，每次做10分钟。

7.患者两脚分开，约一肩半宽，两手叉腰，拇指朝后。吸气时，左手自下向右、向上、向左划立圆，掌心朝外，同

时左腿屈膝，右腿伸直；呼气时，左手由左向下、向右划立圆，掌心朝里，同时右腿屈膝，左腿伸直。左手操练6—8次后，换右手操练6—8次，动作相同，但左右相反。

心绞痛

心绞痛是心肌急剧的、暂时的缺血与缺氧所引起的临床症候，其特点为阵发性的前胸压榨或疼痛感觉，主要位于胸骨后部，本病常发生于劳动或兴奋时。

1.用拇指指尖压在左手少冲穴（位于小指甲旁内侧），轻轻揉动，以加强刺激，以有酸胀感为度，压至心绞痛消失为止。

2.按压至阳穴。至阳穴位于背部脊椎第7胸椎棘突下的凹陷处。按压方法是将一枚5分硬币的边缘横放于至阳穴上，然后适当用力按压。按压时间越长则效果越好（一般按压4分钟）。按压1次有效时间持续25分钟。

低血压

低血压是指收缩压与舒张压均低于正常数值。表现为头昏、头胀、心慌、多汗、面苍白、四肢发凉、体弱无力等症状。

1.生黄芪、五味子、甘草各12克。

上药加水300毫升煎至100毫升，早晚各服50毫升，连服5—10剂。

2.肉桂15克，山药30克。

上品共研为细末，每服1—2克，每日2—3次。

3.益智仁12克，大枣10个，红糖20克。

水煎服，每日2次。

4.枸杞子、淫羊藿等量。

水煎，代茶频频服。

5.韭菜适量。

捣烂取汁，每日早晨服1杯。久服，可使血压恢复正常。

6.患者用手掌推摩胸腹部20—30次，然后捏提素髎、中脘各1分钟，每日早晚各1次。

7.患者取站式，两眼轻闭，两手屈肘慢慢抬起，两手心对正两乳，与两乳相距离10厘米左右。意念由两手心射出两道白光，射入两乳内，由腹部上来两股气流在两乳内与白光相接。每次静坐20分钟左右，练毕自然收功。

8.患者用手掌推摩胸腹部20—30次，再捏提素髎、中脘各1分钟，每日早晚各1次。

高血压

高血压是指高压在18.7kPa、低压在12kPa以上，一般多伴有头晕、头胀、耳鸣、心慌、烦躁、失眠、四肢麻木、颈部活动不利等症状。多见于中年以上的人。

1.钩藤适量。

加水煎10—20分钟，煎成20%的浓度，每次服20—30毫升，每日服3次。或每日取钩藤60克，加水煎15—20分钟，取煎液20毫升，于中午、晚上2次分服。对1、2期原发性高血压疗效较好。

2.鲜向日葵叶60克，鲜土牛膝60克。

每日1剂，水煎服2次。

3.向日葵花盘30克，夏枯草15克。

水煎服，每日1剂。

4.香蕉皮或果柄30—60克。

加适量水煎，代茶饮。

5.莴苣子20克，蜂蜜适量。

将莴苣子粉碎，煎2次后浓缩，加适量蜂蜜至20毫升，每日2次，每次10毫升，空腹时口服，连服4周。

6.柳头（枝梢嫩叶）250克。

加水煎成100毫升，每日2次分服，6天为1疗程。

7.鲜西红柿1—2个。

每天早晨空腹时吃，15天为1疗程。

8.醋浸花生仁7—10粒。

每晚用醋浸花生仁，次晨喝醋吃花生仁，连吃15天。

9.吴茱萸适量。

研为细末，用醋或凡士林调成软膏，敷足底涌泉穴。

10.鹅蛋7个。

将每个鹅蛋较小的头打一个小洞，然后每个鹅蛋放入7粒花椒，用纸把小洞封好（免得蛋清外流）。放入锅内蒸熟，每日吃1个鹅蛋。

11.在手的大拇指的指甲根部，以另一只手的大拇指与食指夹住，转动揉搓。然后，以柔软的指腹自指甲边缘朝指根方向慢慢地揉搓下去（勿用力过度）。吸气时放松，呼气时施压，左右大拇指各揉搓5分钟左右。尽可能于早起、午间、就寝前做3次，这样可使血压下降。

12.患者自然站立，两足平行分开，与肩同宽，足尖向前，膝关节微屈，脊柱正直，头微前倾，两眼轻闭，松肩垂肘，

前臂微曲，两手拇指与四指自然分开，置于小腹前，也可稍将前臂抬起，两手置于胸前如抱球状。意守涌泉穴。吸气时胸腹隆起，呼气时腹部凹陷。吸气宜短，呼气宜长。每日练3—5次，每次30—60分钟。

血胆固醇过高症

血浆中胆固醇含量高于正常数值时，称血胆固醇过高症。它是人体脂质代谢异常的一种生化征象。

1.丹参15克，净蝉衣15克，广郁金9克。

水煎服，每日1剂，一般服至10剂可正常。

2.决明子50克。

水煎，分2次服，每日1剂，连续服用4周。

3.茵陈15克。

每日1剂，代茶饮，连用1个月。

呃　逆

呃逆是因膈肌痉挛所致，表现为喉中呃呃有声，声短而促，令人无法自止。

1.威灵仙30克，蜂蜜30克。

水煎服，胃酸过少者加食醋少许。

2.人参10克，陈皮3克。

浓煎代茶，随时慢饮，治顽固性呃逆。

3.砂仁5—10克，生姜20克。

两药均捣烂，冲入沸开水，浸泡片刻，作茶饮服，可止呃。

4.生姜30克，蜜糖30克。

久病体弱或年纪老迈者出现呃逆，用生姜榨汁去渣，加入蜜糖拌匀，不要加水，1次服下。如止后又再发作，可再服1剂。

5.韭菜子15克。

水煎服。

6.砂仁适量。

口嚼砂仁少许并慢慢咽下，每日2—3次。

7.鲜芦根或鲜枇杷叶1把。

洗净，煎浓汁顿服。

8.生山楂汁15毫升。

上药口服，每日3次。

9.食醋2—3汤匙，加入食糖一汤匙半，徐徐饮之，效果甚佳。

10.胡椒粉适量。

呃逆发作时，可用鼻子闻一下上药，诱发打喷嚏，即可止呃。

11.遇到他人呃逆，可趁其不防备时，拍打其肩背部1—2下。

12.用一张软质纸搓成细捻，送入鼻腔内捻转，诱发打喷嚏，呃逆即止。

13.用棉签伸入口腔内，轻轻按摩软腭中心部位可止呃。

14.用一纸袋或塑料袋套于口鼻部，重复呼吸袋内的气体，利用自身呼出的二氧化碳刺激呼吸中枢，可控制呃逆。

15.剪下自己指甲数片，取香烟1支，在烟一头塞入指甲片并点燃，用口吸烟，约1分钟，可止呃。

16.先深吸气，使胸腔充分扩张，然后屏住呼吸，时间越长越好（通常约10秒钟）。接着放松，恢复正常呼吸。可反

复做几次。

17.用拇指按压胸锁乳突肌、乳突下方处（相当于耳朵贴紧头部，耳垂所指处后移一横指），力量由轻而重，持续按压1—2分钟。可单侧或双侧进行。一般施行1次，即可奏效。

18.分别用左右手拇指指甲，用力捏住中指尖部1—2分钟，或用拇指按压内关穴（腕内侧腕横纹上2寸*处）。

19.双手拇指按压双侧眶上孔(相当于眶上神经处)，以病人能耐受为度，双拇指交替旋转按摩2—3分钟，并嘱患者进行节奏性屏气。

20.用拇指按压内关、足三里、合谷等穴位。

呕　吐

呕吐是指食物或痰涎等由胃中上逆而出的病证。可见于多种疾病。

1.代赭石30克、柿蒂30克。

水煎服，每日1剂。

2.乌梅12克，冰糖适量。

用水煎服。

3.灶心土50克。

将上药加食盐少许，共研细末，以煮沸的米汤冲饮（勿喝沉淀物）。治热呕。

4.甘蔗汁半杯，生姜汁1汤匙。

---

*指同身寸，详见附录6（下同）。

混合炖温饮服，治反复呕吐不止。

5.核桃2个。

将核桃捣烂，用姜汤煎服，治虚寒呕吐。

6.白萝卜叶100克。

将白萝卜叶捣烂取汁，用开水送服。

7.吴茱萸35克，葱、姜各少许。

将吴茱萸炒焦，与葱、姜共捣烂，敷脐中。

8.患者坐在床上，身体自然放松，除拇指之外，用并拢的两手四指的指面，分别附着在胸部剑突下两侧，力量由轻到重，一般重复操作10—20遍。

9.患者仰卧，枕高以舒适为度；全身放松，四肢舒展，调顺呼吸，意守丹田。一脚搁于另一脚上，两踝相交，两掌相叠，置于腹部。用鼻缓缓吸气至满，引气下入丹田，同时两脚尖上跷，牵动脚跟上提；然后用鼻缓缓将气呼出，意将体内浊气排出，全身放松，脚尖还原，脚跟徐徐落下。这样操练7次后，两脚上下位置更换，再重复7次。

泄　泻

泄泻是指大便次数增多，粪便稀溏，甚至如水样，或完谷不化的病证。其病因以肠道感染最为常见。

1.山楂20克。

上药炒焦研成细末，用白糖水送服，每次20克，每日3次。

2.风油精适量。

内服5—6滴风油精（最好不用开水吞服），间隔10—15分钟再服1次，一般服2—3次即可止痛止泻，或延长泄泻的

间隔时间。

3. 木棉花干品15—30克。

上药用砂罐加水500毫升，煎至150毫升，连煎3次，混合后分3次服。忌食油腻甜食。

4. 茶叶10克，大米50克。

先将大米放入铁锅内炒黄，再倒入茶叶一同炒至焦黄色，加水一大碗，煮沸5分钟，待温后滤汁一次服下。幼儿酌减。本方可用于受寒、伤风、伤湿和消化不良等所致的腹泻，一般服用1次即有效。如果效果不明显，可以多喝几次或当茶饮。

5. 伏龙肝（灶心土）30克，生姜1片，大枣3枚（去核）。

先煎伏龙肝半小时，取澄清水，煮姜枣徐服，治脾胃虚寒泄泻。

6. 仙鹤草15克。

将上药加水煎服，治伤食泄泻。

7. 柿饼2只。

放置饭锅蒸熟，取出趁热服食之。有效后，可再蒸食1—2只，直至痊愈。本方适用于风寒所致泄泻。

8. 荔枝干果7枚，红枣5枚。

水煎服，连服1周。治脾虚久泻。

9. 神曲15克，丁香2克。

泡开水服。治因食水果而致的泄泻。

10. 生姜适量。

上药捣汁，冲黄酒热服，治食面类而泄泻。

11. 苍术、砂仁等量。

将上药共研成细末，贮瓶备用。成人每次3克，儿童酌减。每日3次，连服3—5日，治脾胃虚弱而腹泻。

12.大葱500克。

大葱切成长约3厘米的小段，用布包好，置脐下关元穴上。布包上置热水袋熨。每次30分钟，每日1—2次。

13.食盐、艾绒各适量。

艾绒做成艾炷，食盐研成细末，放入脐窝，与腹平，上置艾炷，点燃。每次3—7壮。每日1次，急重症每日2—3次。5次为1疗程。

14.患者向左侧卧，右手向后，食指或中指呈弯钩状，指尖按于尾骨及肛门之间的长强穴，向上顶（以肛门周围有酸胀度为度），并施以环形揉按。同时，左手中指按于脐下两横指半的止泻穴处，并施以环形揉按，揉按频率为每分钟80—100次，施术5分钟，每日进行2次，5天1疗程。

15.患者用两手大鱼际及手掌掌面，贴附在两胁部，然后两手从胁至小腹往返推擦，推至小腹时，两手鱼际稍用力，动作宜快，以胁及小腹出现热感为好。治慢性腹泻。

16.坐位，先两手掌面互相擦热，用两手掌根部贴附在腰脊柱两侧，从肾俞至大肠俞，做自上而下、自下而上往返推擦，用力宜大，推擦要快，擦至局部出现温热感为宜。

细菌性痢疾

细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的急性肠道传染病。其主要表现是腹痛、腹泻、高热、呕吐、肛门坠痛，有想大便又排不出来的感觉，大便中含有粘液或脓血便。

1.炒山楂15克。

水煎当茶热饮。白痢加红糖，红痢加白糖，红白痢加红白糖各适量。连服数日。

2.鲜苦瓜汁1杯。

开水冲服。

3.绿茶（或花茶）100克。

加水700毫升，煮沸20分钟，浓缩至75毫升，待凉后加入白酒25毫升，每4—6小时服1次，每次服2毫升。

4.生萝卜、米醋、白糖各适量。

削去萝卜表皮，用凉开水冲洗后切成薄片，加入米醋和白糖各适量，拌匀食用，每日2次。

5.生大蒜4—5瓣。

剥皮，捣碎，用红糖一次冲服，每2小时1次，服后多喝开水。

6.鲜扁豆花30—50克。

去掉杂质，洗净后，加水煎取汁服，每日1剂，连服3—5剂。

7.生石榴壳25克。

加水煎取汁，放少量红糖溶后，分次饮服，每日1剂，连服2—3剂。

8.鲜马齿苋500克。

洗净加水煎取汁，分次饮服；亦可将马齿苋捞出，加入大蒜汁、食醋、食盐等调味品，拌作凉菜食下。

9.酸梅子100克。

去掉果仁，以酸梅肉加水适量，煎取汁入白糖50克，待溶解后分次饮下，每日1剂，连服3天。

10.白头翁1.5—5克。

洗净，水煎服，1日3次。

11.葡萄叶1把，红糖适量。

水煎葡萄叶，加红糖服。

12.食醋（米醋为好）200—300克，生鸡肉100—200克。

醋与鸡肉同炖，待鸡肉炖熟后吃肉喝汤，每日2—3次。患者如为小儿，可将鸡肉剁成肉末，与醋同炖后喝汤。

13.鲜苦瓜根15—20克。

水煎，加红糖，每日分3—4次服。

14.芝麻120克，绿豆120克。

将上药捣碎，每日3—5次用开水冲服。

15.鲜鸡蛋1枚。

洗净，然后捅1小孔倒出蛋清，调面、酒少许，炒食。

久痢不止

久痢不止指日久不愈或反复发作的痢疾，常表现为腹痛腹胀，便秘与腹泻交替出现，或长期腹泻，大便间歇或经常带有粘液或脓血等症状。

1.沙梨皮、石榴果壳各适量。

水煎服。

2.茄子根（烧灰）、石榴皮等量。

研末，以冰糖水送服。

3.乌梅5个，蜂蜜60克。

用水一碗，煮熟服。

4.干木耳30克（炒），鹿角胶8克。

炒为末，每服10克，温酒调下，每日服2次。

5.蜂蜜50克，红枣10枚，绿茶10克。

先将红枣煮沸15分钟，放入绿茶，稍煮片刻，取汁冲蜜服。每日服2次。多数患者服药3天症状即缓解，一周后即痊愈。

便　秘

便秘主要表现为大便坚硬，或排便时间延长，或虽有便意而排便时艰涩难下。

1.连翘适量。

将干燥连翘去梗洗净晒干，装瓶备用。用时每次取15—30克，沏水或煎沸当茶饮，持续服1—2周，或可便下时停服。本方尤适于术后便秘、妇女便秘、外伤及截瘫便秘等。

2.番泻叶适量。

沸水浸泡，当茶饮用。每日1—3克，服后3—4小时即可通便。

3.蜂蜜30克。

用凉开水冲服，适用于肠燥便秘。

4.生首乌30—60克。

水煎服，适用于阴血亏虚之便秘。

5.草决明子适量。

炒研粉，每次5—10克，开水冲服，适用于肠燥便秘。

6.麻油、白糖各200克。

开水冲服，治老人体弱便秘。

7.橄榄核适量。

凡无故肠闭不通者，可用上品磨汁，饮之即通。

8.陈皮（鲜桔皮亦可）适量。

水煎，每日3次分服。

9.白木耳10—15克。

用清水浸软后炖服，或加冰糖少许，每日服2次，治秋令

便秘。

10.绿豆100—150克。

清水炖烂后，加白糖少许，每日1次，连服数次。

11.核桃仁5个，白糖适量。

上品一起捣烂如泥，再加黄酒50毫升，用小火煎煮10分钟，每日早晚各服1次，随食随做。

12.梨2个。

每早空腹吃，连服半个月。

13.大葱、醋各适量。

大葱洗净，切碎捣烂，调醋拌匀，入锅炒热，熨神阙穴。每日3次，每次30—60分钟。

14.排便前或上厕所时，用双手各一指压迫或揉摩两侧鼻翼凹陷处的迎香穴5—10分钟，至有酸麻的感受止。

15.以食指压内庭穴（位于第二三足趾之间的关节缝隙处）。每早清晨解便时，用大拇指压该穴3—5分钟。

16.用自己的两掌根按摩腹部。先左右各旋转14圈。另外，取豆油300毫升在锅内烧开，放入适量白糖搅匀，每日清晨喝两汤匙。

17.大便时以左手中指点压左侧天枢穴（穴位在脐旁2寸处）。点压至有明显酸胀感时，即按住不动，坚持1分钟左右，有便意时立即屏气，增加腹压，即可排便。

18.患者两手放下，自然垂于体侧，用口吸气，闭口温养气息咽下，然后用鼻将气缓缓呼出。重复20—30次。

患者两手叉于腰部，四指朝前，拇指朝后。吸气时，头身向后伸，轻轻提缩肛门；呼气时，头身缓缓向前俯伸，轻轻松弛肛门。重复9次。

胃　痛

胃痛是指上腹部剑突下胃脘部经常发生疼痛的病证。它可因胃溃疡、受寒等所致。

1.生姜250克。

将上品捣汁去渣，隔汤蒸沸，再把红糖250克溶入收膏，4天服完，早晚各1次。可治疗寒积胃痛。

2.大枣7枚，胡椒适量。

大枣去核，每个枣内放入白胡椒10粒，蒸1小时许，共捣为丸，如绿豆大，每次10丸，用温开水冲服，可治胃寒作痛。

3.鸡蛋壳适量。

上品焙干研极细末，每次3克，在饭前以温开水送服，每日2—3次。

4.生韭菜叶适量。

用开水泡过，切碎绞汁，适量饮用，治虚寒胃痛。

5.黄芪60克，白术12克，黄毛兔1只。

将黄毛兔去毛及内脏，加入黄芪、白术，放入砂锅内，加水慢火久煎煮烂，去药渣，分数次少量食之，连服3剂，治虚寒胃痛。

6.蜂蜜、白酒各250克。

上品装入瓶内，充分摇匀后密封备用，治慢性胃炎、胃溃疡所致的胃痛。或每日早晨用温开水冲服蜂蜜6克，效果相同。

7.仙人掌100克。

将新鲜的上药捣烂，用布包在胃痛处，可治疗气郁胃痛。

8.艾条适量。

点燃艾条，在中脘、神阙、脾俞、胃俞、肝俞、足三里穴中每次选3—5个穴位熏灸(距离约3厘米)或平行回旋施灸。每穴灸10—20分钟，每日灸1—2次，5—10次为1疗程。间隔5天再进行第2疗程。

9.预感胃痛即将发作时，可平躺于床上，腹部放松，手指稍微弯曲，并使指尖布于同一平面，轻贴于腹部，上下颤动，如鸟啄之势。颤动频率以每秒3—4次为宜，用力应均匀柔和，可从上腹部开始，由剑突下缓缓下行，至脐部，来回反复移动。左右手可轮换交替进行，如此颤动10余分钟(短者仅几分钟)，便可听到肠鸣音，产生矢气下行并排出，即已达到了治疗效果。

10.用双手拇指按压揉足三里穴，至出现酸麻感后再持续5分钟左右，疼痛可减轻或消失。

11.患者俯卧，另一人按揉第7胸椎棘突下方凹陷中点1分钟即可见效。若效果不明显，可加按第6胸椎棘突下方凹陷处。

12.静坐，自然呼吸，排除杂念。先叩齿36次，以舌搅津液，分3次咽下，送入脐上中脘处。再意想黄气，以鼻吸之满口；呼气时用意念将黄气慢慢送入中脘，再使其布散于四肢，如此10次。每日练功4—6次，每次20—30分钟。

胃、十二指肠溃疡

胃、十二指肠溃疡以慢性周期性发作，并有节律的上腹部疼痛为特点。一般胃溃疡多在饭后痛；十二指肠溃疡多在饭前，或食后3—4小时左右空腹时疼痛。两者常伴有嗳气、反酸、恶心、烦躁、乏力等症状。

1.乌贼骨适量。

研成细末，用糖水调服，每次服3克，每日2—3次。

2.白头翁210克，生黄芪105克，蜂蜜280克。

先将白头翁、生黄芪用清水漂洗并浸泡1昼夜，然后用文火浓煎2次，去渣取上清液，另把蜂蜜煮沸去浮沫加入药液中浓缩成糖浆，备用。每次服20毫升，每日服3次，于饭前用热开水冲服。

3.生甘草、煅瓦楞子等量。

上药共研为细末，每次口服15克，每日3次。不吐酸者不宜用。

4.炒王不留行50克，鸡蛋3个（如不能吃者可少用）。

加水约300毫升，将药和鸡蛋同时放入砂锅内煎煮，待鸡蛋煮熟后，把药水和鸡蛋吃下。每日1—2次。

5.甘松30克，木香15克。

将上药烘干粉碎成细末，每次服10克，每日3次。

6.生姜250克，猪肚1只。

把猪肚洗净并塞入切碎的生姜，两端扎紧，加水适量，用砂钵以文火煮至猪肚熟烂为度，使姜汁渗透到猪肚内。服时只吃猪肚饮汤（淡吃或拌少许酱油），不吃姜。若嫌汤味辣，可冲开水适量。每只猪肚可吃3—4天，连服8—10只。此方冬季服食为宜。一般轻者服食1个冬季，重者服食2个冬季可愈。

7.熟花生油适量。

每日晨起漱口后，食熟花生油2小匙，半小时后始可饮食，连服1周。

8.患者取仰卧位，全身放松，呼吸均匀。用右手掌放在左胸部由内向外，由上而下，来回滑动，揉摩3—5分钟，用左

手掌放在右胸部也同样操作3—5分钟，以胸胁部发热为宜。

9.患者取仰卧位，腹部自然放松，呼吸均匀。将右手掌心放在剑突下，左手放在右手背上，做顺时针揉摩，由上向下，由内向外，由轻稍重，力量均匀，不要深压致痛，一般按摩3—5分钟。

10.患者两脚开立，与肩同宽，两臂自然下垂于体侧。吸气时，两臂微屈，手指自然分开，向前缓缓上提，高与肩平，掌心朝下；呼气时，身体正直，两腿缓缓屈膝下蹲，两臂轻轻下按至脐平，掌心朝下。操练8—10次。

慢性胃炎

慢性胃炎病程缓慢，其临床表现多数有中上腹部饱闷感或疼痛、食欲减退、恶心、呕吐、嗳气等症状。

1.砂仁6克，黄芪20克，猪肚1个，食盐适量。

将猪肚洗净，把砂仁、黄芪装入猪肚内，加水炖熟。用食盐调味，饮汤食用。

2.陈皮10克，墨鱼骨15克，瘦肉50克，大米150克，食盐少许。

先将陈皮、墨鱼骨与大米煮粥，熟后去陈皮、墨鱼骨，加入瘦肉片再煮，待肉熟后可放入食盐调味食用。

3.仰卧床上，头微前俯，双目轻闭，躯干正直，两臂自然伸直，掌心向下，置于体侧；下肢伸直，脚跟靠拢，足尖自然分开。坐式则端坐椅上，头微前俯，双目轻闭，含胸拔背，松肩垂肘，掌心向下，置大腿上；两脚分开，与肩同宽，膝部屈曲成90°，足底着地。意守丹田，肥厚性胃炎或浅表性胃炎胃酸较多者，可采用“吸——停——呼”的呼吸方

式，萎缩性胃炎或浅表性胃炎胃酸较少者可采，用“吸——呼——停”的呼吸方式。呼吸可配合默念字句。注意吸气时舌抵上腭，呼气时舌落下，停顿时舌不动。

此功每日练2—4次，每次30—60分钟。

胃肠神经官能症

胃肠神经官能症多与精神因素有关，主要表现为厌食、反酸、嗳气、恶心、呕吐、食后饱胀感、上腹不适、疼痛等症状，还伴有全身性神经官能症的表现如头痛、头昏、失眠、心悸、健忘、注意力不集中及手掌多汗等。

1.患者取坐位，腰前屈，两手五指并拢，掌面紧贴腰眼，用力向下摩擦至骶部，如此反复进行约1分钟，以皮肤微红、有热感为宜。

2.患者取仰卧位，双膝屈曲。两手掌相叠，置于腹部。以肚脐为中心，在中、下腹部沿顺时针方向摩动约5分钟，以腹部有湿热感为宜。用力须先轻后重，然后扩大范围，摩动全腹部约2分钟。

3.仰卧床上，头微前俯，身体正直，两臂自然舒展，掌心向下，放于体侧，下肢伸直，足跟相靠，双眼微闭，意守命门。从涌泉开始，以意领气，经足踝、小腿、膝关节、大腿到会阴，再由会阴引至命门。意守命门一会儿（视体力、功力而定），再从原路折返，回到涌泉，如此周而复始。

胃下垂

胃下垂是指整个胃部下降至不正常的位置。轻者可无症

状；重者有脘腹痞闷、嗳气不舒、胃脘痛等症，尤其在餐后、劳累后症状加剧。

1.白胡椒10粒（研粉），咖啡粉3克。

上药混合，用少许葡萄酒冲服，每日1次。

2.醋柴胡20—30克。

上药加入冷水400毫升，文火煮沸后，将药液倒入杯中，少量多次饮服，徐徐咽下，1日服完。一般连续服用1—3个月。

3.鸡蛋1只，龙眼肉10余粒。

先将龙眼肉加水小半碗煮开，候冷，再用煮龙眼肉的水与蛋打匀和龙眼肉同蒸。或者，用小碗将鸡蛋打入，不要搅散，将少许白糖撒在面上，汤水蒸2—3分钟，此时蛋白已凝固，蛋黄仍未熟，将洗净的龙眼肉塞入蛋黄内，再蒸10分钟，即可食之。每日1—2次。疗程不限，以愈为度。

4.肉桂1克（刮去粗皮），炒五倍子2克，炒何首乌3克。

上药分别研为细末，混匀，每日1剂，用凉开水1次送服，20天为1疗程。

5.猪肚250克，白胡椒15克。

上品共煮熟后食之。

6.鲫鱼500克，黄芪40克，炒枳壳15克。

水煎，去药后食肉饮汤。

7.龟肉250克，炒枳壳25克。

共煮熟，去药，食肉饮汤。

8.白胡椒10克，黄芪30克。

洗净后放入猪肚内，加水适量煎煮，待猪肚熟后即可，1日内分数次服完。

9.患者取仰卧位，身体放松，呼吸均匀，用左手小鱼际托起掉入骨盆的胃底，从左小腹耻骨边开始，向上轻轻推托至左肋下。如此反复操作10—20次。

10.患者仰卧，先将左大腿抬起，膝部伸直离开床面，然后以髋为轴，作下肢大幅度的旋转摇动，右侧同样动作，各作10—20次。

11.仰卧床上，枕高5—10厘米。头颈正直，下颏内含，舌尖贴在上腭或平放。两手掌分别斜放在腹部两侧，两食指按于脐旁，两脚自然盘交，下半身垫高如坡形（可用棉被折成阶梯状），逐渐陡起，低的一头1—2厘米，垫在腰部；高的一头约20厘米，垫在自然盘交的双脚下。这样臀部垫高约10厘米。在练功过程中如双脚发麻，两脚可上下交换位置，继续练。意守中脘、脐中。先自然呼吸2—3天，接着练腹式呼吸。开始2周内每次练30分钟，以后每次练60分钟。每日练功2—4次。

消化不良

消化不良往往是由于饮食过量引起的，表现为腹胀、厌食、呕恶、嗳气腐臭等症状。

1.陈皮10克（鲜桔皮亦可）。

切成细丝，生姜1块切碎，加白糖适量，沸水冲泡代茶饮用。

2.生荸荠20个，萝卜250克。

捣烂挤汁，热服。

3.干姜、陈皮各15克，大枣30枚，大米100克。

将干姜、陈皮研细，大米淘净，共放入锅内，煮成药粥

食用。

4.好醋1小杯。

因多吃蛋而引起消化不良，可用好醋炖热服完；不愈则再服。

5.山楂炭30克。

因多吃鱼肉而致的消化不良，可用山楂炭研末，每天分3次用温开水冲服。

6.生萝卜250克。

因多吃面食引起的消化不良，用生萝卜捣烂取汁，炖热1次服完。不愈则再服。

7.麦芽或谷芽30克。

水煎去渣，与粳米30克煮粥，咸、甜自便。

8.苏子适量。

过食蛋类而引起消化不良，可用苏子加水煎成汤剂，饮服。

9.荔枝壳适量。

过食荔枝者，用荔枝壳加水煎成汤剂饮服。

10.稻草适量。

过食牛肉而引起消化不良，用稻草加水煎成汤剂，饮服。每日2次，早晚各1次。

11.患者仰卧，两脚分开，略比肩窄，两臂置于体侧，掌心朝下，双目轻闭，舌抵上腭，呼吸自然。然后闭口不息，并尽量鼓起腹部，两脚用力后蹬，握拳屈腕；随之呼气，腹部同时尽量内收，两脚放松，松拳落腕。待呼吸平稳自然后，再重复以上动作，共做7次。

12.患者取正坐式，腰部自然伸直，两脚分开，与肩同宽，两手放于大腿上。用口缓缓吸气，待气吸足后，仍用口缓缓

吐出。反复进行30—50次。

肝炎

肝炎是具有传染性的疾病，有急性与慢性之分。临床上表现为食欲减退、乏力、恶心、胁痛，肝肿大、压痛，或有黄疸等症状，并伴有肝功能损害。

1.白颈蚯蚓5条（小的加倍）。

洗净装进碗内，加入蜜糖，盖上，待蚯蚓化成水后，用开水冲服。治黄疸型传染性肝炎。

2.青壳鸭蛋1个，芒硝3克。

将鸭蛋开一小孔，把芒硝3克装入摇匀，用纸把孔封密，蒸熟空腹温服，连服数次。治黄疸型传染性肝炎。

3.榕仔根（榕树垂下的细根）30克。

炒焦和猪肺120克，酒水各半炖服，饮汤食猪肺，每日1次，连服3天，治疗黄疸型传染性肝炎。

4.鲜田基黄120克(干品30—60克)，鸡蛋2个。

加清水适量同煎，鸡蛋熟后去壳再煎片刻，煎成一碗，饮汤吃蛋。每日1次，连服5—7天，治疗急慢性肝炎。

5.薏苡仁、赤小豆、白茅根各30克。

上药用水共煮熟，调红糖食之，连服3—7天。

6.甜瓜蒂适量。

将甜瓜蒂制成5%水浸出液。每日2次，饮后口服。成人每次服用3—4毫升，儿童1—2毫升。治传染性肝炎。

7.凤尾草60克，红枣10枚，冰糖15克。

水煎，每日1剂，2次分服，连服15天为1疗程，治黄

疸型肝炎。

8.具有发芽能力的小麦种子250克。

用清水浸泡24小时后取出，置洁净的搪瓷盆等器皿内，上覆湿润的洁净纱布，每日喷洒少量清水，至少2次，并控干多余水分，直至长成3厘米左右的新鲜麦苗，即可入药用。每日取鲜麦苗及绵茵陈各50克，水煎代茶常饮。治病毒性肝炎。

9.泥鳅适量。

先让泥鳅在清水中排出污物，晒干或微火烘干，研末，配伍适量薄荷，每次吞服10克，每日3次，治疗急慢性肝炎。

10.鸡骨草、猪瘦肉各100克。

清水适量，共煮熟加调味品食之，每日1次，连食3—7天。

11.黄芪15克，灵芝9克，猪瘦肉100克。

用水共煎煮，加食盐调味，饮汤食肉。用于治疗慢性肝炎而体弱者。

12.玉米须30克(用洁净纱布包裹)，红枣15枚。

清水共煮熟，调红糖食之，连食1周。

13.金针菜30克。

煎汤当茶频饮，连服3—7天。

14.豆腐适量，鸡蛋1个。

共煮熟，加调味品食之，连食1—2周。

15.患者用拇指、食指尖相对用力揉按睛明穴36次，两眼再左右各转36次，凝视前方30秒。然后两手大鱼际分别附于同侧章门穴揉摩20—30次，再用掌指循乳房下至髂前上棘上下斜擦20—30次。接着两掌相叠，左掌放于右掌下，用掌根紧贴气海穴，顺时针按揉50—100次。两臂屈肘后置，以掌根抵于

腰背侧第12肋骨上，同时上下反复斜擦30—50次，最后两手握拳，同时用拳轮流叩击同侧足三里穴30—50次。治慢性肝炎。

吐　血

吐血多由于消化道溃疡，以及门静脉高压症等所引起，表现为血随呕吐而出。

1.鸡冠花30克，红糖15克。

水煎服。

2.小蓟根60克，蜂蜜适量。

将小蓟根熬水去渣，加入蜂蜜，再煎片刻，服之。

3.汉三七15克，大黄5克，花蕊石20克（烧红，醋淬7次）。

共研为细末，每次服1克。

4.韭菜1把。

捣汁，用米汤一杯送服。每日2次。

便　血

便血是指血渗大肠从肛门排出，其临床特点是大便中夹有血液，或鲜血色，或呈柏油样便。

1.侧柏叶适量。

上药焙灰存性，研末，开水调服。

2.椿根白皮60克，灶心土30克。

椿根外皮用刀刮去，切碎炒炭，水煎服，每日1剂。

3.白芷适量。

研为末，每服7克，每日3次。

4.嫩槐树叶适量。

将上药蒸熟晒干，每天用沸开水冲泡槐叶，或煎汤，当茶喝。

5.乌梅肉、红枣肉等量。

将乌梅肉和红枣肉捣烂，制成梧桐子大小药丸。每服6—10克，米汤送下。

6.柿饼500克。

将柿饼焙干烧成灰。每服6克，用白开水送下。

7.患者取仰卧位，两腿屈膝。右手掌心放置于右下腹，从右下腹开始向上到脐上，从脐上横过，再向左下腹揉摩（沿大肠走行）为1遍，如此揉摩10—20遍。

老年腹冷

老年腹冷是由年老体弱、阳气不足所致，表现为腹部怕冷，或有冷感，常伴有畏冷、食欲不振、小便清长等症状。

1.艾叶250克。

将其揉成粗绒状，用微火炒热（勿焦黄），包裹于布袋内或用布包裹，厚约1.5—3厘米，包缠于腹脐部，1—2日换1次，每剂可用10天左右。

2.患者仰卧在床上，两脚分开与肩同宽，脚尖自然外分，全身放松，自然呼吸12息，即改为口吸（吸要深长直吞入腹，再慢慢自鼻呼出）。一吸一呼为1次，共做36次。

疰夏

疰夏是中医病名，主要表现为夏季身热、烦躁、口渴、

尿少、体倦、胃脘不适、饮食减少、精神萎靡等症状。

1.青竹叶1把，鲜藿香叶30克，青蒿15克。

将上药共煎，取汁冲茶叶(10克)每次服半碗。

2.滑石30克，升麻3克，鲜丝瓜叶1把。

煎汤代茶，频服。

3.石膏50克。

把石膏加冰片0.6克共研细末，每次服用1.5克，开水送服，每日3次。

4.生扁豆叶100克。

将上药捣烂取汁，冲开水服。

5.香薷、滑石各6克。

用开水泡，代茶饮。

6.夏枯草12克，白茅根30克。

煎汤，加入红糖少许，代茶饮。

7.银翘丸1粒，六一散1包（9克）。

每日早晚各服1次，儿童减半，连服3天。治轻度中暑。

8.银翘丸1粒，藿香正气水1瓶（10克）。

每日早晚各服1次，儿童减半，连服3天。若症状减轻，但未愈，可再服3天。治重度中暑。

9.薏苡仁、赤小豆、白扁豆各60克。

放适量水煮沸，再放适量粳米熬成粥，加糖服。

10.鲜藕100克。

将上品切成薄片，加清水500克，用文火熬成藕汁，再加入适量白糖，饮用。

11.菊花9克。

把上品装入纱布袋内，用3000克沸水冲泡，加盖焖至水

凉，取出纱布袋，加入适量的红糖，饮用。

12.绿豆100克，银花3克，甘草3克。

用水煮沸，冷却，加入白糖适量，饮服。

13.西红柿250—500克。

切块，用水500—1000克煮沸，加食盐或白糖适量即可饮用。

14.西瓜皮适量。

洗净，切碎，加水适量，熬煮浓缩成膏状，每次吃西瓜膏2匙，每日3次。

15.鲜苦瓜1个。

把瓜上端切开，去瓤装满绿茶叶，把瓜挂在通风处，阴干后将外面洗净，擦干，连同茶叶切碎，混匀。每次取15克入保温杯中，以沸水冲泡，加盖30分钟即可频频饮之。每日2次，连服2—3日。

16.丝瓜花8朵，绿豆60克。

用清水一大碗，先将绿豆煮熟，捞出后，再放入丝瓜花煮沸，温服。

17.鲜马齿苋50克。

洗净切碎，加水适量，煎半小时，捞去渣，再加入粳米适量，煮粥，粥熟前加入适量蜜糖稍煮即可。

18.鲜荷叶1张。

洗净，煎汤取汁，放入粳米100克煮粥，加冰糖少许即成，供早晚餐服。

19.鲜薄荷30克(或干品15克)。

煎汤冷却，加入粳米80克煮粥，待凉时加入蜂蜜或冰糖适量服。

20.乌梅15克。

先把上品煎取汁，放入粳米100克煮粥，熟后加冰糖少许，稍煮即可。

21.赤小豆100克，大米适量。

将赤小豆洗净，加水适量，煮成粥后再加白菜心3个，煮沸后食用。

蛔虫病

蛔虫病是因蛔虫寄生于人体所致。表现为上腹部或脐周疼痛，反复发作，食欲减退等症状，患儿还可出现营养不良、烦躁、夜间磨牙等症状。粪便检查可找到蛔虫卵。

1.鲜桃树叶50片。

洗净切碎，开水泡，连渣服下。小儿酌减。

2.使君子仁适量。

炒香，按年龄1岁服1个，每早空腹嚼食（不用水送服）。此方适用于7岁以下的小儿，可连服20—30天。

3.葱30克，菜油15克。

葱切碎，与菜油急火炒（不加水和盐）。每日清晨小儿空腹服，1次服尽，连服3天，服后2小时再进食。

4.乌梅5个，生姜3片，川椒5克。

加水适量煎煮，去渣后内服，每日1剂，连用3—5剂。

5.陈茶叶15克，使君子4枚。

加水适量煎煮，可加红糖调味，早晨空腹时内服。连服3—5天。

6.槟榔3个。

研成细末，每日清晨空腹时用白开水送服3克，连服

3 天。

7.鲜苦楝根皮30克，葱白 5 根。

洗净，鲜苦楝根皮剥去外红皮，葱白切碎，加水200毫升，煮沸20分钟后去渣浓缩至50毫升，再加入食醋30毫升，拌匀 1 次温服，每日 2 次，每次 1 剂，连用 3 天。

8.茴香根、南瓜子 等量。

焙干研末，早起空腹服，每服10克，每日 1 次，连服 3 日。

9.槟榔片15克，大黄15克。

用武火水煎，留汁约60—80毫升，空腹 1 次服完。此为 5 岁儿童用量，其他年龄可酌情增减。

10.干石榴皮30克，芒硝 6 克。

水煎，去渣，加糖少许。每日分 2 次服完。

11.韭菜根 1 把。

捣烂取汁，调鸡蛋 1 个，蒸熟，每日空腹吃。

12.鲜生丝瓜子适量(黑者有效，白者无效)。

剥壳，空腹时嚼烂吃下，并饮开水半杯，成人每日服80粒子仁，儿童酌减，连服 3 次。

13.鲜青梅适量。

去核，捣烂，挤去汁不用。残渣晒干，研末。每服 6 — 9 克，每日 2 次。

蛲 虫 病

蛲虫病是因蛲虫寄生于人体所引起的，患者常夜间睡眠时突然惊哭，烦躁，不能安静，肛门周围奇痒。夜间小孩熟睡后，可在肛门周围找到白线头样的成虫。儿童最易发病。

1.生白果5—10粒。

捣成糊状，涂擦肛门及其周围，每晚1次，连用4—6日。

2.大蒜适量。

将大蒜捣烂，加凡士林适量调匀，每晚临睡前外涂肛门周围。

3.白矾25克，百部25克，杏仁30克。

用水煎成80毫升，装在瓶内备用。每晚临睡前，用1个脱脂棉球(花生仁大)，蘸上述药水塞入肛门内，次晨取出，虫卵集聚一层在棉球周围，连用数日即可见效。

4.槟榔适量。

1—2周岁，10—15克；3—4周岁，20—25克；5—10周岁，30—40克；11—16周岁，50—60克。

水煎，早晨空腹服，只服1次。一般1次可愈，1周后再服1次。

5.猪油1块(如蚕豆大)。

将猪油用纱布包裹，每晚临睡前塞进肛门，次晨去掉。如此连用7—10天即可。

6.牵牛子9克，大肉丝100克。

煮熟，吃肉喝汤。

7.雄黄面10克，凡士林6克。

雄黄面与凡士林调成膏，涂在消毒纱布上，敷肛门上。

8.苦杏仁5克（未成年人减半）。

将杏仁晒干或炒干研成细末，放到干净瓶内，加干净凉开水30克，猛摇瓶子1—3分钟，然后静放1—2小时待用。同时将消毒脱脂棉球蘸表层上清液，待棉球基本湿透后取出，轻放入肛门内。每晚1次，一般2—5次痊愈。

9.雄黄3克，苦参3克，樟脑少许。

将上药研成细末，用布包成1小团，蘸香油或食醋，于晚间睡觉时塞在肛门口处，每晚1次。一般2—3次见效。

绦虫病

绦虫病因绦虫寄生于人体的小肠内所致。临床表现为腹部隐约作痛（部位在上腹部或脐周），食欲亢进（体重却减轻），头晕，全身无力等症状。在粪便检查中，大多可找到绦虫卵。

1.南瓜子仁30克，白糖30克。

将南瓜子仁捣烂，与白糖水同服，每日1次。

2.葡萄藤60克，槟榔15克。

水煎服，每日2次。

3.生槟榔120克，广木香9克。

水煎1次服，体虚者慎用。

4.雷丸肉12克，使君子肉12克。

共研细末，早饭前空腹用白糖水服。只服雷丸也有效。

5.豆腐600克。

用香油炒，早饭前空腹服。小儿每次用豆腐300克。

6.南瓜子、石榴皮各50克。

水煎，每日服3次，连服2日。

7.生南瓜子去皮取仁125克。

上午不分次数食尽，吃完后食生山楂240克。晚上临睡前用槟榔120克水煎取汁约200毫升，1次服完，1剂见效。

8.槟榔13克，枳实13克，陈石榴皮13克。

水煎，取浓汁500毫升，空腹1次服下。

丝虫病

丝虫病是由于丝虫寄生于人体内所致。其临床表现较复杂。有畏寒、发热、咳嗽、哮喘，肢体淋巴结发炎、肿大疼痛，小便呈乳白色等症状，晚期病人以象皮肿为特征。血液检查可发现微丝蚴。

1.芹菜根20克，紫草18克。

水煎服，每日2—3次。

2.松叶30克，贯众30克，桑白皮30克。

水煎服，每日2次。

3.稻草根200克，苏叶10克。

水煎服，每日2—3次。

4.桑枝50克，槟榔12克，五倍子6克。

水煎服，每日2—3次。

肥胖症

肥胖症系体内脂肪积聚过多所致。表现为体重超过正常体重的20%以上。轻者常无症状，重者可出现畏热多汗、疲乏、气急、行动不便等症状。多见于40岁以上者，女性发病率较高，尤其在绝经期后。

1.赤小豆100克，生山楂15克，大枣5枚。

上述3味放入锅内，煮粥内服，每日1次，4周为1疗程。治疗期间少食油腻食物及甜食。

2.冬瓜皮30克。

每日水煎上品，饮用。或用冬瓜适量烧汤喝。

3.食醋15—20毫升。

每日饮用食醋适量，可收到良效。

4.大米（或小米）适量。

炒至微黄色后，再如同煮稀饭一样，煮熟即可。每次用量随食量而定，但不可吃得过饱。

5.患者减慢进食速度，可达到减肥目的。

6.在饥饿之前进食，可以减肥。另外，正餐之前进食，可以使人在正餐时食欲大减，从而减少食物的摄入量。

7.患者取仰卧位，以肚脐为中心，以3寸为半径，顺时针方向圆周按摩30分钟，每天1—2次，疗程为1—2个月，久做有益无害，治大腹便便。

8.此功仅在饥饿时练，一般1—3天饥饿感就会减弱，练至终日无饥饿感即可不再练。

站立，两脚分开与肩同宽，含胸拔背，自然呼吸，两眼微闭，排除杂念。一侧手掌（男左女右）按小腹部，内劳宫穴对准下丹田，另一侧手掌（男右女左）按胸部，内劳宫穴对准膻中穴，站立片刻后叩齿36次，用舌搅动口内津液分3次咽下，以意念送至胸部，再缓缓送至丹田，静立片刻。

（1）胸腹式呼吸。吸气，挺胸收小腹；呼气，含胸鼓小腹，使小腹尽量鼓起，宜缓和而有节律，共呼吸40次。

（2）推胸。以右手掌自胸右侧向左侧平推36次，再以左手掌自胸左侧向右侧平推36次，自然呼吸。

（3）摩腹。以右手掌以脐为中心顺时针方向揉摩腹部36次，再以左手掌以脐为中心逆时针方向揉摩腹部36次。

练胸腹式呼吸时，也可采用坐式或仰卧式。

糖尿病

糖尿病是一种常见的内分泌疾病，其特征为血糖过高及糖尿，临床上出现多饮、多尿、多食、疲乏消瘦等症状。

1.地骨皮50克。

加水1000毫升，慢火煎至500毫升，每日1剂，当茶饮。同时加服维生素C和维生素B_1。

2.苎麻根（干品加倍），乌梅2粒（捣碎）。

上2药同煎，每日1剂，20剂为1疗程。用上方一个疗程后，停药10天，再行第2个疗程。一般服用3—4个疗程，方可痊愈。另外，可用淡豆豉100克，煎汤代茶饮用。

3.南瓜适量。

夏秋季有鲜南瓜时，患者可每次进食煮熟的新鲜南瓜250克左右，每日早晚各一餐，连续吃3个月。冬春季可每餐取南瓜干30克左右，蒸熟食用，每日2餐。也可服用南瓜粉，每餐6克，每日2次。

4.洋葱适量。

每餐可炒食一个葱头（以炒成嫩脆为佳，不可煮烂）。每日2次。

5.猪胰1个，淮山药30克。

炖汤常食之，专治慢性糖尿病。

6.番石榴适量。

每日可用鲜番石榴250克，榨汁，分3次饭前服。

7.海参、鸡蛋、猪胰各1个。

煮熟，酱油蘸食，间日服1剂。

8.鲜番薯叶50克，冬瓜100克。

切碎，加适量水炖熟，每日1剂。

9.冷敷脚板，即拿冷毛巾包住整个脚板约2—3分钟，即能消除口渴感。在夜晚就寝前，只要采用此法，可保持整晚不会口渴，更不会引起尿意。

此外，若能用冷毛巾冷敷喉咙，顺便洗个脸，效果更佳。

急性尿路感染

急性尿路感染是由细菌侵入泌尿道引起的，主要表现为尿频、尿急、尿痛，并伴有腰痛、发热等全身症状。

1.六一散适量。

每次服6—9克，每日服2—3次，用开水冲泡后澄清服。

2.鲜车前草20—30克，甘草梢3克。

水煎服或用开水冲，代茶饮，每日1剂。

3.金银花、蒲公英各10克，灯芯草少许。

水煎服或开水冲，当茶饮，每日1剂。

4.鲜绿豆芽500克。

洗净捣烂，以洁净的纱布绞取汁液，加白糖适量调匀，代茶饮用。

5.莲子（去芯）60克，甘草10克，水1大碗。

以文火煎煮至莲子软熟时，稍加冰糖，吃莲子饮汤，连服3—5日。

6.凤尾草50克（鲜品加倍）。

水煎浓汁，调入冰糖25克，饭前服，每日2次，连服2—4日可愈。

7.生地200克，鲜葡萄汁、鲜藕汁各250毫升。

生地煎汁3次，合并煎液浓缩至稠粘时，加入鲜葡萄汁和鲜藕汁，再熬成膏状，加蜂蜜1倍，至沸时起锅，待冷后装瓶备用。每服1汤匙，沸水冲服，每日3次。

8.去皮鲜甘蔗、鲜白藕各250克。

共榨汁，分3次服完。

9.金钱草、车前草各30克，滑石粉15克。

加水250—300毫升煎煮，分2—3次内服，小儿酌情减量。每日1剂，连服3剂。

10.乌梅10—15粒。

每次取乌梅10—15粒，用滚烫开水冲泡，在冲泡出的药液中加少许白糖，频频泡饮。到药液中乌梅味很淡时，换新乌梅，继续泡饮。轻症者一般2—3次后，症状即可消失。重症者2—3次后症状也会大大减轻。当症状减轻后，还可适当少饮，直至痊愈。

11.马齿苋300克(鲜品)。

洗净切碎，加水250克，煎沸半小时，去渣取汁，再加红糖60克，调匀服下，每次煎1剂，每日服2—3剂。

12.鲜酢浆草300克。

洗净捣烂，用纱布绞取药液，加白糖少许调匀，分2次空腹服，每日1剂，连服2—4日可愈。

13.荸荠60克，淡竹叶、车前子各15克。

水煎服，每日1剂，连服3日。

14.玉米须30克，车前子15克，甘草6克。

水煎服，每日1剂。

急性肾炎

急性肾炎又称急性肾小球肾炎，临床上以浮肿、高血压、血尿和蛋白尿为主要表现。本病在小儿和青少年中发病较多。

1.西瓜汁或西瓜皮适量。

水煎服。

2.西河柳30克。

上药加水适量，煎至200毫升，每日1剂，分2次空腹温服，15天为1疗程，连服2—4个疗程。

3.冬瓜皮60—90克（鲜品加倍）。

煮浓汤，每日2—3次饮服。

4.黄芪、莲子各30克。

上药与大米共煮成粥内服，每日数次。

5.鲤鱼250克，赤小豆100克。

煎汤适量，每日分数次服。

肾炎浮肿

浮肿是肾炎的主要临床症状之一。患者清晨起床时眼睑浮肿，按之凹陷。病重者水肿会累及身体其它部位。

1.老鸡1只，大蒜5头。

宰杀老鸡后去毛和内脏，在其腹内放入剥去皮的大蒜，文火煮至熟烂，再加白糖适量，食肉饮汤。

2.鲤鱼或鲫鱼250克，大蒜瓣50克。

将鱼洗净弃除内脏后，把大蒜瓣塞入鱼腹，另取适量赤

小豆洗净，用水浸透，然后将它填满鱼腹的空隙处，放入锅中并隔水蒸熟。趁热吃(可蘸糖、醋)，1天内吃完，连吃5—7天（即5—7条）。此方对老年患者效果较好。

尿　闭

尿闭是指排尿困难的一种疾患，以小便量少、点滴而出、甚则闭塞不通为主症。

1.葱白、饭粒各适量，盐少许。

共捣烂，做成饼状，敷贴脐心，外用洁净纱布、胶布固定之。

2.田螺5个，食盐少许。

田螺洗净后，与盐共捣烂，敷贴脐心或脐下2—5厘米处，用洁净纱布、胶布固定之。

3.玉米须、白萝卜各适量，通草9克。

清水煎，分2次内服。

4.玉米芯120克，茴香3克。

共煮汁服。

5.咸橄榄4—5枚，灯芯草1束。

加水煎汤，饮服。

6.生明矾适量。

研为细末，放入脐内。以手指蘸清水，滴入矾末上，良久即通。

7.鲜蒲蓄30克。

水煎服。

8.大葱适量。

大葱剥去老皮，切碎，捣烂敷于神阙穴。盖上油纸，以

胶布固定。

9.艾条适量。

点燃艾条，在神阙、关元、中极、命门、三焦俞、三阴交中每次选2—4个穴位熏灸。每穴灸10—20分钟，每日1次，3次为1疗程。

尿毒症

尿毒症是肾功能衰竭的临床表现之一，其症状有恶心、呕吐、厌食、贫血，甚至惊厥、昏迷等。

1.鲜鲫鱼1条(重约150—250克)，红茶5—10克。

鲫鱼剖腹洗净，红茶放鱼腹中。在锅内加入1000—1500毫升白开水，再加热煮沸，以文火煮熟，煮至汤剩150毫升左右，即可嘱病人将鱼、汤一同吃下。可一次吃完，也可分数次吃。一般要服7—14天，也可根据尿量是否恢复基本正常和尿素氮测定情况来定。

2.15—20%浓度的茶叶煎剂适量。

每次服20—30毫升，每日服2—3次。对尿毒症少尿者更宜。

尿血

尿血是指血从尿道排出。其临床特点是血与小便并下或见纯血，且无疼痛等症状。

1.生地30克，地榆10克。

加水500毫升，煎成200毫升，每日服1剂。

2.旱莲草、车前草各适量。

洗净后捣取汁液，每日空腹服50毫升。

3.金钱草60克，荸荠100克。

洗净后切碎，加水适量煎煮，每日服1剂。

4.生绿豆适量。

将绿豆浸湿捣烂榨汁。把生绿豆汁蒸温后，每日服1碗。

5.木通3克，滑石6克，黑牵牛15克。

共研成细末。每日服6克，用灯芯草、葱白煎汤送下。

尿道结石

尿道结石是泌尿系统常见病之一。其结石绝大多数是从肾脏或膀胱的结石下降而来的。临床表现为排尿困难和疼痛，或排尿不畅，有时也出现血尿等症状。

1.胡桃仁120克，白糖适量。

将胡桃仁用食油炸至酥而不焦，捞起冷却后加糖拌和，舂捣至泥状。每日分3次服完，连续服至结石排出（可能排多次）或因结石分解产生的乳白色尿变清为止。

2.竹笋（去皮壳）120克，车前草120克。

加水煎成汤剂，饮服。每次服250毫升，每2小时1次，每日3—4次。

前列腺病

前列腺病是一种男性常见病，发病早期一般无明显症状，随着前列腺的不断增大，会出现排尿困难，小便淋沥不尽，甚至发生尿潴留。本病包括前列腺炎和前列腺肥大。多见于中老年人。

1.金银花60克，野菊花30克，六一散20克。

水煎成汤剂，每日代茶随意饮用。服药期间禁忌吸烟、饮酒、吃辛辣食物。治前列腺炎。

2.生甘草60—90克，银花60—90克。

加水煎汤，每日当茶随意饮用。治疗前列腺炎。

3.贝母、苦参、党参各25克。

水煎内服，每日1剂，连服3—5剂。治前列腺肥大。

4.大蒜头3瓣，生山栀3枚，净芒硝3克。

先将山栀研成粉，次入大蒜同捣烂如泥状，再将芒硝加入碾匀，装瓶备用。同时将上述药泥涂于患者脐孔中，外以胶布1块贴紧，治前列腺肥大尿潴留。待小便解下即去掉。治前列腺肥大。

5.患者仰卧，腹部放松，呼吸均匀，右手掌心放在小腹正中，左手放在右手背上做顺时针揉摩，由上而下，由轻到重。一般按摩3—5分钟。

6.患者仰卧位或坐位，将右手中指指尖放在肛门与阴囊之间的会阴部，由上向下，轻轻揉动2—3分钟，使会阴部有微热发胀感为宜。

7.坐位或站位，全身放松，安神入静，两手掌重叠按于下丹田，两眼轻闭，意守丹田，自然呼吸。意想丹田内有一温热的气团，缓缓地顺、逆时针方向各转24圈；然后引气入会阴，使其温热并有轻微跳动感，接着调匀呼吸。吸气时意想热气团由会阴部上升入丹田，并以意轻提肛门，同时意想睾丸随气团入腹腔。呼气时，意想气团缓缓降入会阴部，前后阴均放松，如此一呼一吸为1遍，共做72遍。最后意念气团回归丹田，顺、逆时针方向各转24圈，速度稍快，由大圈而渐小。每天练2—6次。适用于慢性前列腺炎。

8.患者两腿伸直，两臂置于体侧，臀部抬起，再放下，震荡骨盆10—20次。再两腿屈膝，两脚移向臀部，小腿与床面垂直。深吸气时，以肩、脚为支点，使臀部高高抬起，同时上提肛门，持续5秒钟；呼气时，臀部放下着地，加大震荡力，全身放松。操练10—20次。治慢性前列腺炎。

遗　精

遗精指不因性交而精液外泄。在未婚青年男性中，80—90%的人有遗精，一般1周不超过1次，大都属于正常的生理现象。但1周数次，或1日数次，就属病理性遗精。

1.鸡内金18克。

炒黄研末，早晚用黄酒冲服。

2.荷叶9克。

研末，酒冲服。

3.鲜丝瓜根100克，活青蛙（去内脏）3只。

加水煎汤服，每日1剂，连服3日。

4.莲子芯30克，朱砂0.1克。

上药研末，每日2次，每次3克，白开水送下。

5.茯苓12克。

将茯苓研细，每日2次，调米汤吞服。

6.韭菜子20粒。

每日用盐汤吞服。

7.乳香3克。

将上药1小块在睡前口含，半夜时吞下。

8.老茶（放置越久越好，但不应发霉）15—30克。

老茶煮鸡蛋或鸭蛋，每日吃2个，连吃1星期。

9.罂粟壳15克，五倍子10克。

上药焙干研末，与适量麦粉加醋调成糊状，1次5—10克，敷脐。每晚1次，7天1疗程。

10.密陀僧3克，五倍子3克，海螵蛸4克。

上药共研极细末。每晚临睡前，用少许渗龟头上，如果包茎，即用凡士林少许擦龟头上，微润后，再渗药末，其夜精可不遗。

11.患者取站式，临睡前，全身自然放松，两手重叠，左手在内，左手心贴紧小腹，右手心对紧左手背，两手做顺时针方向转36圈，再反时针方向转36圈，慢慢吸气至命门。吸气时两手握紧拳，同时小腹内收提肛，然后徐徐呼出。如此反复吸气7次收功。睡觉时曲侧卧。坚持练功，自能固精。

12.站立，两腿轻轻并拢，脚尖向前(不可成八字形)。两目平视前方，身体正直，全身放松，双手自然下垂，两手掌心向后，口齿轻闭，舌抵上腭。意守会阴穴。以鼻呼吸，自然、缓慢。吸气时两脚脚趾用力抓地，如入地生根之状，两手手指向前向上翘起，如擎物之状，同时尽力提缩肛门、会阴、睾丸，如忍大小便之状。吸至不能再吸气时，闭气片刻。约10秒钟后再呼气，同时放松肛门、会阴、睾丸及手脚，全身放松。如此吸一闭一呼，重复几次。

阳　痿

阳痿是指男性阴茎不能勃起或勃起不坚。其病因除了生殖器官的器质性病变外，多数是由于大脑皮质对勃起的抑制加强或脊髓中枢机能紊乱所致。神经衰弱、房劳过度等也可导致本病。

1.枸杞子30克，牛鞭（或黄狗肾）1条。

加水清炖熟烂，分次服。

2.枸杞子20克，补骨脂10克，肉苁蓉10克。

加水适量煎服，每日2次，连服20天为1疗程。

3.淮山药50克，枸杞子20克，猪脑1具。

加水适量，隔水炖熟，食脑饮汤，每日1剂，连服7—10日。

4.苦瓜子10克。

炒熟研末，黄酒送服，每日2—3次。

5.韭菜150克，鲜虾100克。

先将鲜虾放入热油中煸炒，后入韭菜炒熟当菜吃。

6.麻雀5只，菟丝子15克，肉苁蓉15克。

麻雀去毛及内脏，菟丝子与肉苁蓉用布包好与麻雀同煮，待熟去药食肉饮汤。

7.鸡肾30克（1次量）。

每晚煮食，连服7天。

8.淫羊藿10克。

水煎作茶服，每日2次，连服2月，配合进食羊肉。

9.覆盆子、韭菜子各90克，黄酒750克。

上药炒熟，研细，混匀，放入黄酒浸7天，每日吃药酒2次，每次60克。

10.地龙6克。

将地龙捣汁后，加入少许的韭菜汁，用酒调服。

11.五加皮40克，酒1000毫升。

五加皮置酒中浸1周。每日3次少量饮服。

12.螳螂适量。

将整个螳螂焙干，研成粉末。每次1—2克，每日4次服

用。

13.羊肉120克，羊肺1具。

将羊肉、羊肺洗净切细后，加入盐等佐料，作成肉羹，趁热空腹食用。

14.患者用手掌搓小腹、腰部各100次，使局部产生热感为宜。每日早晚各1次。

15.用双手掌相对搓捻阴茎100次。如同搓麻绳一样。用手指揉捻睾丸100次。每日早晚各1次。

16.每晚睡前用热毛巾在双侧腹股沟，由前向后到肛门两侧来回揉擦90次，每7—10天为1疗程，可改善阴茎勃起功能。

17.患者盘膝而坐，两掌搓热后，手掌紧贴脚面，从趾根处沿踝关节至三阴交一线，往返摩擦20—30次。再意守涌泉，两掌有节奏地分别搓擦涌泉穴80—100次。

早　泄

早泄即过早射精，以致不能继续正常的性交。

1.猪肾1对，胡桃肉10克，山萸肉9克。

将猪肾剖开，洗净，把胡桃肉、山萸肉纳入猪肾中，扎好，煮熟食用。

2.猪肾1对，核桃仁30克。

共炖烂食用。

3.狗肉250克，黑豆50克。

上2味调以盐、姜、五香粉及少量糖，共煮熟食。

4.狗肾适量。

焙熟后，研成细末，每晚3克，黄酒送服。

5.麻雀蛋适量。

煮熟，去壳食用，每次1个，每日3次。

6.麻雀蛋2个，虾10克，菟丝子、枸杞子各9克。

放入碗内，加水蒸熟食用。

7.淫羊藿500克，酒3500克。

将淫羊藿放入酒中浸3—7日。每日3次，每饮1盏。

8.用手掌在下腹部按揉，约3分钟。

9.用手掌小鱼际部擦脚底涌泉穴，左手擦右脚，右手擦左脚，各50次。

10.同房时，用手抓住阴囊，向下牵拉阴囊及睾丸，约5—10次，可降低兴奋性而收到延缓射精的效果。

头痛

头痛是一个常见的自觉症状，表现为局部或整个头部疼痛。它是多种头部疾患及全身性疾病的主要症状之一。

1.带壳生白果（即银杏）60克。

将上药擂裂入砂锅，加水500毫升，文火煎至300毫升，分2次1日服完。以上1剂可连煎3次，服3日。适用于神经性头痛者。

2.万年青适量。

取大小合适的上药，面削光，蘸朱砂末少许塞鼻。左边头痛塞右鼻，右边头痛塞左鼻，1周即愈。

3.鲜白萝卜适量。

打碎，布包取汁，左头痛滴入右耳，右头痛滴入左耳。

4.鲜薄荷叶适量。

将鲜薄荷叶搓揉半烂见汁，取适量贴两太阳穴，鲜作鲜

用，每日贴2次。治一般性头痛。

5.伤湿止痛膏1块。

剪成圆形贴于两侧太阳穴上5—10分钟。

6.用半屈的右手5指指尖叩击头顶百会穴，有微痛感，约30次。

7.按压位于鼻翼两旁的迎香穴，每侧按压5—15次。

8.点揉太阳穴和列缺穴。

9.用干毛巾缠住额头，然后用电吹风对准两侧太阳穴吹2—3分钟。适用于感冒头痛或神经性头痛。

10.用2条浴巾分别浸入冷水和热水中，然后拿出来，将热浴巾放在脖子后面，冷浴巾放在前额上。

11.取一盆水温以皮肤能忍受为度的热水，在偏头痛发作时将双手浸入热水中，每次浸30分钟。可解除偏头痛。

12.偏头痛患者在睡前或清晨起床前，仰卧床上，排除思想杂念，心平气和，双手掌心紧贴头痛点或太阳穴，双手掌同时反复做环状按摩约5—15分钟，同时保持心情轻松舒畅。初做时动作宜缓慢，用力要轻，1周后动作可稍快，用力可加重，每日做1—2次。

面神经麻痹

面神经麻痹是面神经受损引起的面部肌肉运动障碍。表现为一侧面部肌肉瘫痪，额纹消失，闭目不全，不能皱额、蹙眉，鼻唇沟变浅或消失，嘴角向健侧歪斜，人中偏向健侧，口角流涎等。

1.鳝鱼鲜血适量。

左歪涂右颊，右歪涂左颊，每日2—3次。

2.鹅不食草干品 9 克，鲜品15克。

先将干鹅不食草研成粉末，与适量凡士林混合成软膏，均匀放在纱布上。再将鲜鹅不食草捣烂如泥，共摊于纱布上。患者面部向左歪斜贴右面，向右歪斜贴左面，两天换药 1 次，一般敷药 2 —3 次可愈。

3.鲜蓖麻子仁 9 克，冰片1.5克。

共捣烂如泥，敷患侧面颊部。

4.取地仓、颊车、四白、阳白、水沟等面部穴为主。端坐位，将面瘫同侧拇指放于面部穴位，用按揉手法，力量由轻渐重，每穴分别按摩 1 —2 分钟。若病程较长（超过 2 周）可加合谷、足三里，每穴分别按摩 2 —3 分钟，每日 1 次。

5.坐位，将瘫痪面部一侧的手拇指指腹放在口角上，轻轻用力向耳部方向按摩，一般推摩 5 —10分钟为宜。

6.坐位或仰卧位，意念内收，全身放松，吸气时以一手 4 指掌面自患侧嘴角向患侧耳前推抹，并用意念使患侧面肌用力后拉；呼气时以同法自健侧耳前轻轻向健侧嘴角推抹，并用意念使健侧面肌尽量放松。如此为 1 遍，共做81遍。每日练 2 —3 次。

三叉神经痛

三叉神经痛是发生在面部三叉神经分布区内的阵发性神经痛，多为一侧面部产生烧灼样疼痛。

1.桑椹干100克。

清洗后水煎，每日分 3 次服。

2.白芷15克，茶叶 6 克。

水煎服，每日1—2次。

3.白扁豆30克，蚕豆30克，薏苡仁30克。

水煎服，每日1—2次。

4.花椒3克，桑枝30克，白芷30克。

水煎服，每日2次。

5.患者仰卧，按揉太阳、下关、颊车、牵正、迎香穴各1分钟。掐按合谷，对拿内关、外关，拿揉三阴交各2分钟。点按太冲、内庭各2分钟，搓揉足底涌泉穴3分钟。

坐骨神经痛

坐骨神经痛起病急骤，先感到下背部酸痛和腰部僵直，或在发病初起数周走路和运动时有短暂的下肢痛。以后逐步加重，发展为剧烈疼痛。疼痛从一侧腰部、臀部或髋部开始，向下沿大腿后侧、腘窝、小腿外侧和足背外侧扩散，在持续性钝痛的基础上伴有一阵阵加剧的烧灼样或针刺样疼痛，夜间疼痛加剧。咳嗽、打喷嚏、大便用力时疼痛加剧，患侧小腿外侧面和足背处还有针刺、发麻的感觉。多发于青壮年，以单侧多见。

1.蜈蚣30克，麻黄20克。

上药共研末，每日2—3克，黄酒30毫升调服，每日2—3次。

2.蜈蚣、全蝎、蕲蛇等量。

共研为细末，每日3克，分1—3次用温开水送服，10天为1疗程。

3.牛膝30—50克，苍术20克，黄柏10克。

每日1剂，水煎分2次服。

4.陈艾叶60克。

加水1000毫升煎汤，趁热浴洗患肢，每日1—2次。

5.醋糟（酿造厂做醋所剩的下角料）适量。

将醋糟炒热后兑上适量醋，将其用小布袋装好，热敷患处，每日早晚各1次，每次半小时，10天为1疗程。一般治疗2个疗程即可收到满意的效果。

6.俯卧位，取次髎、环跳、承扶、委中、阳陵泉、绝骨、昆仑。用拇指先从腰骶部穴位开始，逐穴向下按揉，每穴按压1—2分钟，力量适当重一些，以局部及下肢有酸胀感为度。每日操作2—3次。

7.仰卧位，腹部放松，呼吸均匀。将左手掌压在右手背上，右手掌放在脐中，两手用力按压2—4分钟，以动脉应手为准，然后松开，再用中指指尖在关元穴上按压2—3分钟，最后用推按法推按下腹3—5遍。

8.俯卧位或坐位，两手虚掌放在腰骶部，由上而下，先轻后重，轻轻拍击3—5分钟，然后用掌根推搓腰骶2—3遍。

9.先在坐骨神经疼痛的部位寻找最为明显的痛点。待痛点找准后，用拇指指尖用力弹拨痛点5—10次，然后再按压1—2分钟。

10.患者仰卧，由他人将患者下肢屈曲，做髋关节的摇动法数次。

失　眠

失眠是指不易入睡，或睡而易醒，时睡时醒，甚则彻夜不眠的病证，以不能获得正常的睡眠为特点。

1.花生叶（干品）50克。

洗净切碎，加水300毫升，煮沸15分钟，去渣，临睡前温服，连服3—5日。

2.鲜生姜2—3片。

将生姜放在蜂蜜中泡上半个小时左右。上床后把姜片含在口中，但入睡前须把姜片吐出。或者取鲜生姜2—3克洗净，切碎捣烂，绞取其汁，滴于1匙蜂蜜中，临睡时分3—4次含于口中，直至入睡。可缓解咳嗽，适用于咳嗽引起的失眠。

3.夜交藤、酸枣仁、枳椇子各50克。

加水500毫升，煎至200毫升，去渣取汁，加入白糖适量，睡前服用30毫升。

4.酸枣仁50克，粳米适量。

先将酸枣仁捣碎煮汁去渣，再用其汁煮粳米成粥，睡前服用。

5.黄花菜适量。

加瘦肉煮汤，佐餐食之。

6.大枣20枚，葱白梗7根。

加水300毫升，煎至100毫升，滤渣取汁，睡前饮用。

7.风油精适量。

涂于两侧太阳穴和风池穴(枕后双侧发际角上1寸许)，临睡前涂之。

8.洋葱适量。

捣烂，装在小瓶内盖好（或临睡时把洋葱包在纱布中捣烂），放在鼻子边吸其气味，一般在15分钟左右可入睡。

9.朱砂3—5克。

研极细末，用干净白布1块，涂浆糊少许，将朱砂粉均

匀地粘附其上，然后外敷涌泉穴，胶布固定。每晚临睡前先用热水洗脚，并适当摩擦足底，再贴敷。

10.赤小豆500—1500克，艾叶适量。

将赤小豆与艾叶置铁锅中文火炒热，去艾叶留豆倒入面盆中。患者洗净擦干双足，令其赤脚踏踩此豆（以不灼伤皮肤为度），或把足底置于豆上如板滚珠来回摩动。睡前1小时使用。每日1次，每次20—30分钟。此法可反复使用。

11.临睡前面壁而立，精神集中，收腹，使脚跟离地，然后放松落地，反复进行30—50次，至小腿酸胀，立即用热水洗脚可帮助入睡。

12.令脚趾肌肉收紧几秒钟后，完全放松。随后收紧小腿肌肉，再放松。接着收紧、放松大腿、骨盆、背、胸、肩、颈、手、臂、面、头顶。这样从脚到头逐渐放松1次后，再从头到脚重复1次。这样全身放松，就容易入睡。

13.上床躺下后听自己的呼吸，既是用耳听，又是一种自身感觉，并非一定要听到呼吸声。呼吸要自然，不要有意识地调节快慢、深浅。松静自然，似听非听。听着听着，一会儿便进入梦乡。长期坚持，便能治好失眠。

梅核气

梅核气是指自觉咽喉部如有梅核样物梗塞，吐之不出，咽之不下的一种病证。

1.厚朴花10克。

将上药焙干，每用沸水冲泡，代茶频饮。

2.绿萼梅5克，冰糖适量。

上药共用沸水冲泡，代茶频饮。

3.马兜铃12克。

水煎，待温慢慢服下。

4.梅子杏100粒(以立夏前后未成熟的新鲜果实为佳)，白矾适量。

将梅子杏的核取出，装入白矾适量，以装满为度，用线缠住，以免白矾外漏。取向阳坡大瓦1个，置上药于瓦上，微火炙干，研为细末，装瓶备用。用芦苇筒或竹筒装入药粉适量，吹入患者咽喉，每日数次，至愈。

5.白梅花3—5克，粳米30—60克。

先煮粳米为粥，待粥将成时，加入白梅花，同煮2—3沸即可食之。

眩　晕

眩晕是患者的一种运动幻觉，自觉周围环境（如门窗、房屋等）或自身呈旋转式或摆动式运动。

1.天麻9克。

将天麻煎1小时后去渣，炖鸡蛋2个，内服。

2.柳树枝(最好是清明节前后数日采摘，阴干备用)适量。

上药研为细末，每服10克，每日1次。

3.赤小豆30克，冰糖25克。

水煎服，每日2次。

4.夏枯草15克，苦丁茶9克，草决明20克。

将药放入热水瓶中，冲入沸水大半瓶，塞紧塞子10多分钟，频频饮用，1日内饮完。适用于眩晕有火气、大便秘结难解者。

5.蚌肉50克，黄瓜60克，盐适量。

加水煮至蚌肉熟，喝汤吃蚌肉，每日1—2次。

6.白术30克，泽泻30克。

水煎温服，每日1剂，适用于内耳性眩晕。

7.泽泻30克，竹茹30克。

上药加水500毫升，煎至150—200毫升，再如上法取第2煎，两煎混合，少量频服，每日1剂。适用于一般眩晕及内耳性眩晕。

8.白菊花适量。

晒干后，用开水冲泡当茶饮。

9.患者取坐位，背朝医者，先用拇指按揉督脉，循头部至腰，反复5遍，促使肌肉舒松，至患者有舒适感后再辨证进行操作。手法要求用力均匀，灵活柔和，按中有揉，揉中有按，点压互使，补泻分清，切勿过猛。每日按摩1次，10天为1疗程，暂停3—5天后，可继续第2疗程。

10.坐位或仰卧位，两目微闭，舌抵上腭，上下齿轻合，神意内敛，全身放松，自然呼吸。

两手十指交叉抱右膝靠近胸部，吸气时用力抱，呼气时放松，做3息。然后以同法抱左膝。

使颈项缩于两肩之中，仰面抬肩，头向左右转动，先慢后快，左右各21次。

吸气时，用意念将吸入之气缓缓送入丹田，再由丹田循股内侧足三阴经至足底，意守足底涌泉穴；呼气时，任其自然，共81息。

晕车、晕船

晕车、晕船是指有些人乘物神经系统功能不稳定，迷路

神经的敏感度较高，在乘车、船时引起眩晕和呕吐。

1.新鲜桔皮适量。

在上车前1小时，用新鲜桔皮向内折成双层，对准鼻孔，用手指挤压，皮中就会喷射出无数股细小的雾状汁液，吸入鼻孔。上车后继续随时挤压吸入，预防晕车效果颇佳。

2.清凉油适量。

涂在前额及鼻唇沟两旁。

3.伤湿止痛膏1块。

上车船前15分钟左右将伤湿止痛膏贴于肚脐眼上，轻轻按摩使之贴紧。

4.鲜生姜1片。

随时放在鼻前嗅闻。或放在口罩里戴上。还可敷于手腕内关穴上（男左女右），用胶布或手绢固定好。也可以贴在肚脐上，用伤湿止痛膏或胶布固定。

5.茶叶1小撮。

上车前含在口中，下车后再吐出。

多汗症

多汗症常因植物神经功能紊乱引起。表现为手足或其它部位的异常汗出等症状。

1.黄芪10—20克，白术5—15克，防风3—5克。

水煎至100—300毫升，每日1剂，早晚饭后2—3小时，1次或分次服完。

2.猪心1只，党参6—10克。

猪心洗净剖开，把党参装入，用小竹签钉缝合，置于饭面上蒸熟，食猪心及党参。分1—2次吃完。每日1剂，连

吃2—3只猪心即可。

3.米糠30克，黑豆30克，大枣6克。

水煎服，每日1—2次。

4.浮小麦100克，藕节15克。

水煎服，每日2—3次。

5.黄芪30克，麸20克，煅牡蛎30克。

水煎服，每日2次。

6.丝瓜花6克，杏仁12克，淡竹叶10克。

水煎服。每日2次。

7.莲子30克，棉花根60克，淡竹叶6克。

水煎服，每日2—3次。

8.牡蛎30克，紫菜10克，大枣10个，冰糖15克。

水煎服，每日2次。

9.黑豆30克，枸杞子30克，五味子6克。

水煎服，每日2—3次。

10.黄芪9克或太子参15克，红枣10克。

水煎服。治小儿多汗。

11.艾条适量。

熏灸肚脐两侧各3寸5分处，每次20分钟，每日1次。

12.全身放松，两掌相互摩擦至热，搓肚脐两侧，一上一下为1次，共摩擦108次。

盗　汗

盗汗是指入睡后汗出，醒后即止的病证。

1.干毛栗子（去皮）50克，鸡蛋2个，冰糖适量。

将毛栗子加水500克，文火煮至烂透，将鸡蛋去壳连同冰

糖一起加入，待蛋熟糖化食之。早晚饭前各服1次。

2.浮小麦、煅牡蛎各10克。

加水煎服，每日2次，连用3—5天。

3.牡蛎15克。

加水煎至200毫升，早晚分服。

4.干斤拔30克，瘦猪肉60克。

洗净切碎后放入砂钵内，加清水500毫升，放入锅内隔水蒸50分钟，然后去掉药渣，食肉喝汤。每日1次，连用3次。

5.黑豆15克，地骨皮15克，红枣5枚。

水煎服，每日1次，连用3天。

6.凤凰衣7个，红枣5枚。

水煎服。

7.白芍15克，酸枣仁12克，乌梅12克。

水煎服，每晚1次。

8.霜桑叶5克。

焙干，研末冲服，米汤送下，每日2次。

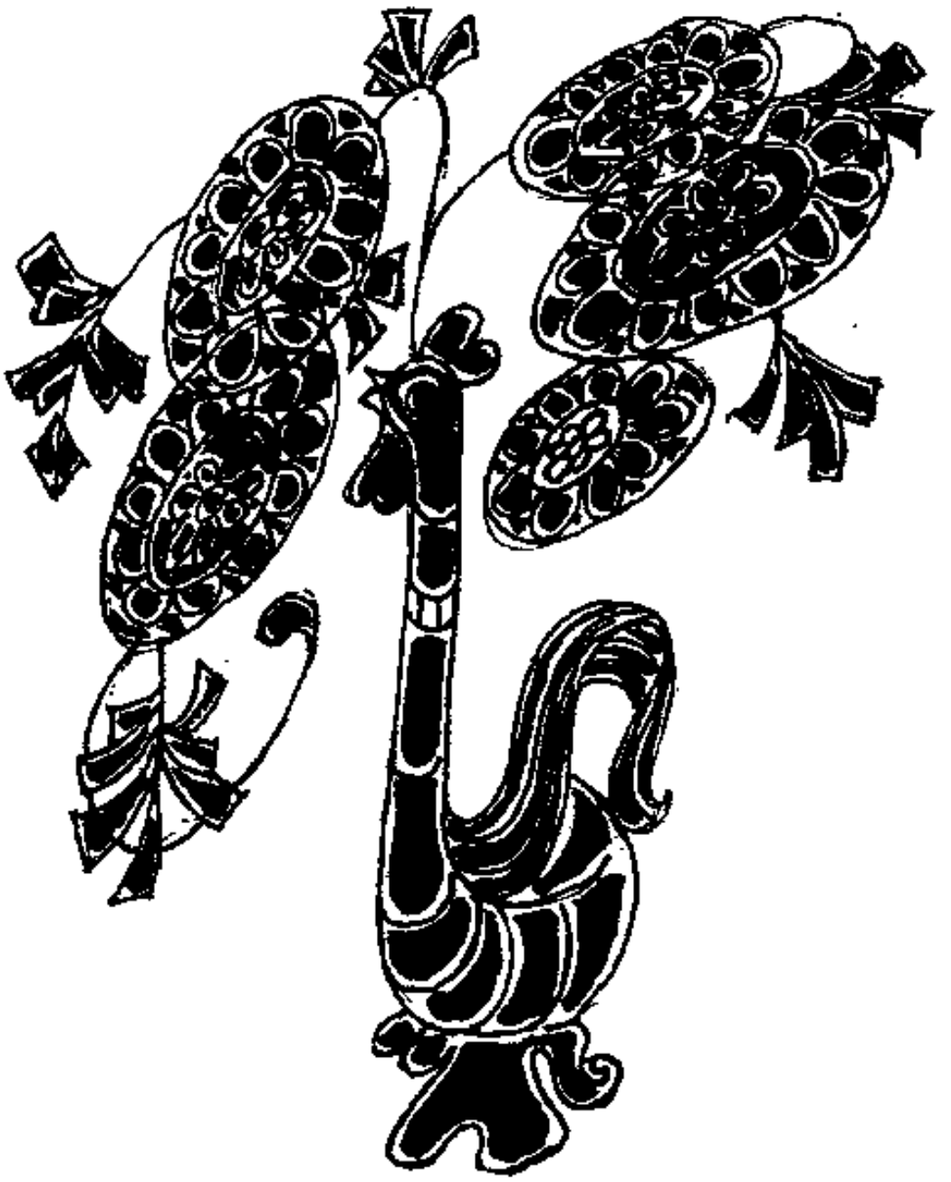
9.浮小麦50克，红枣6枚，甘草6克，桂圆肉5个。

水煎喝汤，吃枣和桂圆肉。

10.五倍子1.5克，朱砂0.3克。

共研为细末，冷开水调，睡前敷脐中，次晨去掉。

妇产科



阴 道 炎

阴道炎主要是由于病原菌或阴道滴虫等引起的阴道炎症。主要表现为阴道分泌物增多，外阴瘙痒，阴道粘膜红肿等。

1.鲜芸香草250克。

上药用水1500毫升，煎后放盆内，先用其蒸气熏洗外阴，待水蒸气少而水温接近体温时，可用纱布包手指蘸药汁擦洗外阴和阴道。此法快者1—2次即可收效，病程长而顽固者3—4次见效。适用于滴虫性阴道炎。

2.木芙蓉花、叶各1000克。

上药加水煎至1000毫升，熏洗阴道，每日1次，连用5—7天为1疗程。适用于滴虫性阴道炎。

3.醋60克。

加凉开水1倍，冲洗阴道，每日1次，连用7天。适用于滴虫性阴道炎。

4.生山楂（鲜）250克，明矾60克，冰片3克。

先将鲜山楂打碎去核，然后捣成糊状，再把明矾和冰片加入，同捣均匀，外裹以纱布，稍涂香油或凡士林，一端以线扎紧，便于换取，放入阴道内。适用于滴虫性阴道炎。

5.马鞭草30克（鲜品加倍）。

上药加水1000克，煎汤去渣，待温坐浴10分钟，并用消毒纱布蘸药液洗涤阴部，每日1次，5次为1疗程。一般治疗1—2个疗程可愈。适用于霉菌性阴道炎。

6.鸦胆子25克。

上药加水2500毫升，煎至500毫升，过滤，瓶装，高压

消毒备用。用时术者戴消毒手套，将上药加温后冲洗阴道，冲洗后将外阴擦干，每日1次，7日为1疗程。此方对各种阴道炎均有效。

7.苦参、蛇床子各50克。

上药加水500毫升，小火煎煮浓缩至250毫升，冷却后加入普通食用醋10毫升，混匀备用。另用苦参、蛇床子各50克加工成粉剂混匀备用。

每天上午用苦参、蛇床子液浸泡大棉球作阴道彻底冲洗，然后将2克苦参蛇床子粉剂均匀撒入阴道壁上即可。每日1次，7日为1疗程。连续治疗3个疗程等来月经，月经干净后再治疗1个疗程即可。治疗期间禁止性生活。

宫颈糜烂

子宫颈糜烂是慢性宫颈炎病变过程中最常见的局部特征。临床表现为白带增多、下腹或腰骶部疼痛、尿频或小便困难等。

1.山豆根适量。

研成粉末，经高压消毒后，包以糯米纸，每包0.6—1克，放宫颈处，每日1次，10次为1疗程。

2.猪胆（吹干）30克，石榴皮60克。

上药共研为细末，用适量花生油或菜油调成糊状，贮瓶备用。先将外阴和患部清洗消毒，擦净宫颈部分泌物，再用带线棉球蘸药塞入宫颈糜烂处，每日1次。

3.儿茶、冰片、明矾各30克。

上药共研为细末，密封备用。用麻油将药面调成糊状，选适合创面大小的棉球，涂上药置于创面上。每周用药2次。

4.紫草根 9 克，黄柏、生大黄各15克。

上药置于 150 克的芝麻油中浸泡半天，再倒入小锅中炸枯去渣，待药油温后装瓶备用。用时用消毒脱脂药棉做如荸荠大小的棉球10个，并以消毒棉线扎好，分别将棉球放入药油中浸泡 1 日后备用。每晚临睡时取药棉球 1 个，塞入阴道深部宫颈处，留长线在外，并用消毒药棉堵住阴道口，以月经带护之就寝，第二天清晨拉出药棉球，10天为 1 疗程。

痛　　经

痛经表现为在行经前后，或正值行经期间，小腹及腰部疼痛，甚至剧痛难忍，常可伴有面色苍白，头面冷汗淋漓，手足厥冷，泛恶呕吐等症状，并随着月经周期发作。多发生于青年妇女。

1.川牛膝15克，月季花 5 克，红糖30克。

上药水煎服，每日 1 剂，适用于痛经、来潮时有瘀血块、腰痛、经少者，可在行经期间服用。

2.益母草30克，香附10克，红糖30克。

上药水煎服，每日 1 剂，适用于痛经、经少、乳房胀痛等症。可在经前 3 天服用。

3.艾叶10克，生姜 3 片，红糖30克。

上药水煎分 2 次服，每日 1 剂。适用于痛经属受寒引起、月经量少不畅者。

4.艾叶10克，生姜15克，鸡蛋 2 个。

上药加水适量同煮，待蛋熟后去壳放入再煮，煲好后饮汁吃蛋，适用于虚寒型痛经。

5.川芎 5 克，鸡蛋 2 个。

上药同煮，鸡蛋煮熟后去壳放入汤药中，再用微火煮3—5分钟，加黄酒适量，吃蛋饮汤。

6.黑豆60克，鸡蛋2个。

上药微火同煮，蛋煮熟后先去壳再放入同煮，服时加米酒75克，吃蛋喝汤。适用于气血虚弱型痛经。

7.益母草30克，鸡蛋2个。

上药加水同煮，蛋熟后去壳再放入煮1—3分钟，加入黄酒适量，吃蛋饮汤，适用于气血淤滞型痛经。

8.干姜30克（切片），红糖30克，大枣30克（去核）。

煎汤服，适用于寒湿凝滞型痛经。

9.花椒9克，生姜24克（切片），大枣30克。

上药加水两碗，用微火煎成1碗，趁热服下，适用于寒性痛经。

10.向日葵花盘60克，红糖30克。

先将向日葵花盘洗净再加入红糖，水煎，每日1剂，分2次服。

11.桂枝5克，山楂肉15克。

上药加水两碗用微火煎至1碗，加入红糖30克再煎片刻，趁热服下，适用于经寒**痛。

12.韭菜250克，红糖60克。

先将韭菜捣烂取汁，再将红糖加适量水煮沸，兑入韭菜汁中饮服。

13.山楂30克，葵花子仁30克，红糖60克。

上药加水适量炖汤，一天分2次于行经前2—3天饮用。

14.大米500克。

放锅内炒热，用布包好，反复热熨小腹和腰骶部。

15.粗食盐500克，葱白300克，生姜100克。

上药共炒热，用布包好，热熨小腹部。

16.艾条1根。

点燃，熏灸关元穴（在脐下正中3寸），每次20分钟，每日1—2次。

17. 75%酒精少许。

在行经疼痛时滴于双侧耳内2—3滴，痛可立止。

18.患者仰卧，双腿自然伸直，操作者位于患者一侧，用两拇指从膝关节下开始，沿小腿内侧下行至踝关节上，反复摩擦按揉，直到有酸胀痛感为止。然后，再用手掌擦热小腿内侧，如此两腿交替进行。一般2—3分钟可使疼痛消失。

19.患者仰卧，先将两手搓热，再将两手平放在小腹部，先上下按摩，最后转圈按摩，直到局部发热为止，早晚各1次。

20.在行经期间，做医疗体操治疗：

仰卧位，曲腿，做腹式深呼吸10次左右。

立位，两手扶椅背，轮流提起和放下两足跟，重复10—20次。

站立位，做下蹲运动，重复5—10次。

仰卧位，提腿屈膝收腹，尽量使膝接触下颌，重复5—10次。

21.病人取俯卧位，腰部放松。医者先在脊柱下端(骶尾部）向左右两侧按摩半分钟，然后微屈两手食指及拇指，捏起脊柱下端正中两侧的皮肤及皮下组织，边提边捏，由脊柱正中线向上推进到第7胸椎处，即膈俞穴。操作1次即可见效。效果不明显者，可再提捏1次，每次只需1—3分钟。

22.坐式（坐于凳上前1/3处），全身放松，调匀呼吸，排除杂念，两手重叠，右手在里，右手外劳宫穴与左手内劳宫穴相对，以右手内劳宫穴对准脐眼，轻放于脐上。

用意念和呼吸导引内气，吸气时，收腹提肛，并带动会阴紧缩上提，同时意念由会阴引气达于下丹田，呼气时肛门与小腹放松，如此一吸一呼，练30分钟。初练时用意念配合呼吸导引气机，熟练后只用意念导引。

收功时，导气归下丹田，稍停，两目慢慢睁开，两手搓热，轻轻擦面如洗脸状5—7次，再起身活动。

每天可练此功法2—4次。练功中不可强用意念导气运行，或强力呼吸，以防气闷、头胀等现象发生。当痛经治愈后，仍应坚持练功一段时间。

闭　　经

闭经是指女子年逾18岁，月经尚未来潮，或曾来潮而又中断，达3个月以上。现代医学称前者为原发性闭经，后者为继发性闭经。

1.急性子15—30克。

每日1剂，水煎，分早晚2次口服，或日服3次。此药可单独煎服，也可配伍其它药物内服。

2.蒲黄、五灵脂（醋炒）等量。

共研为细末，每次用6—9克，用醋、水各半同煎，去渣热服。

3.猪肝150克，绿豆120克。

先将绿豆煮熟后加入新鲜猪肝（洗净切片），稍煮数分钟食用。每剂分2日服完，连用至愈为止。

4.蚕沙12克（炒黄）。

水煎加白酒10数滴，分3次温服。

5.茜草30克。

上药以酒水各半煎服。

6.鸡内金30克，生淮山药90克。

上药分别研细后和匀，每日2次，每次服9克，用适量的糖送服。

7.月季花5朵，冰糖30克。

上药煎水1杯，温服。

8.当归10克，生姜10克，羊肉60克。

上药共煮，吃肉喝汤，每日1次，适用于虚寒型闭经者。

9.苏木6克，青壳鸭蛋1个。

上药共加水煮至蛋熟，去壳再煮片刻，吃蛋喝汤，每日1次。

10.当归身15克，黄花菜根15克，瘦猪肉60克。

共煮熟，吃肉喝汤，适用于血虚闭经者。

11.红花6克，黑大豆30克。

上药水煎取汁，冲入红糖60克温服。

12.红花3克，枸杞子15克。

水煎服，适用于血虚闭经。

13.白鸽子1只，黑木耳适量。

上药共煮熟后，调味，喝汤吃肉。

14.猪肝250克，柏子仁9克。

猪肝剖开，加入研碎的柏子仁，蒸熟后趁热吃。

15.川芎6克，鹌鹑蛋3个。

加水同煮，吃蛋饮汤，每日1次。也可用鸡蛋2个代替鹌鹑蛋。

16.乌骨鸡肉90克，丝瓜60克，鸡内金 9 克。

共煮汤，调味后吃下。

17.桃仁 6 克，墨鱼30克。

加水共煮，吃肉喝汤。

18.大枣60克（去核），生姜15克，红糖60克。

水煎代茶，连服至月经来潮为止。

19.让患者取仰卧位，术者用手掌跟部在患者小腹部按逆时针方向轻轻按摩，同时用拇指按揉关元穴、气海穴，约 4 — 6 分钟。术者再用拇指指腹在患者下肢部按揉血海、三阴交，每穴 2 分钟。

让患者取俯卧位，术者用拇指禅推腰部脊柱两旁，重推肝俞、肾俞，每穴 1 — 2 分钟。以患者感觉穴位酸胀为度。

按摩时术者手法应深沉缓慢而有节律，每日 1 — 2 次，3 个月为 1 疗程。患者应避免感受风寒及饮食生冷，须保持乐观情绪。

20.坐式或站式（坐式宜室内练，站式宜室外练为好），全身放松，两手微曲，置于小腹前，掌心相对，两眼睑自然下垂，似闭非闭，用逆腹式呼吸或自然呼吸，深呼气 3 口，叩齿36下，搅津咽下，送入丹田。

接上势，鼻吸鼻呼（要求呼吸匀、细、深、长，由浅入深），吸气时小腹往里回缩，微微提肛，呼气时小腹往外凸，缓缓松肛，意守下丹田，但要做到精神放松，似守非守。

每天练功 2 — 4 次，每次练功30—60分钟或更长。当练功到一定时间、月经正常后，仍应坚持练功，以防止复发。

崩　　漏

崩漏是指妇女不在行经期间，阴道大量出血，或持续下血，淋漓不断。

1.黑地榆60克，米醋500克。

将黑地榆入醋煎，分3次服。

2.贯仲30克。

用陈醋浸上药3天，晒干焙黄为末。分3次，米汤送服。

3.银耳6克，糖3克。

以水1茶盅，煎至半盅多，连汤代茶服下。

4.棕炭、乌梅、红枣各10克。

水煎服。

5.荆芥适量。

水煎，加红糖喝。

6.刘寄奴30克，红糖60克。

水煎服。

7.猪鬃30克。

炒存性研细末，分2次白开水送下。

8.黄芩3克。

研细末服，适用于血热崩漏。

9.川芎25克，米酒25克。

将川芎加入米酒中，再加水250毫升，浸泡1小时后，加盖以文火煎煮取汁，分2次服完。连服3—7日。

10.川牛膝30—45克。

每日1剂，水煎，顿服或分2次服。

11.炒鸡冠花30克，红糖30克。

每日1剂，水煎，当茶饮，一般服3剂见效。严重者可加大用量，连服10剂，无不良反应。

12.白头翁60克，地榆炭60克，红糖60克。

先将2药水煎15分钟，过滤取渣，加入红糖，再用文火煎3—5分钟，以糖溶化为度，每日1剂，分2次口服。

13.豆腐250克，好醋150克。

同煮，饭前食之，忌辛辣刺激食物。

14.黄芪30克，糯米15克。

水煎温服，每日2次，用于漏血日久不止、血色淡如黄水、头昏气短、有时出虚汗者。

15.鲜牡蛎肉250克。

用鸡汤或精瘦肉白汤适量，加热烧开后，倒入牡蛎肉，略煮沸即可，调味，吃肉喝汤。

16.猪皮1000克。

去毛，洗净，切成小块，放在大铝锅中，加水适量，以小火煨炖至肉皮烂透、汁液稠粘时，加黄酒250毫升，红糖250克，调匀后停火，倒入碗盆内，冷藏备用，经常随量食用。

17.让患者取仰卧位，术者用手掌跟及大鱼际在患者小腹部按顺时针方向轻轻地按揉约3—6分钟，再用大拇指点按关元、气海穴各1分钟。大量出血时，应在患者两下肢加揉血海、水泉穴各1分钟。漏下色淡时，加揉脾俞、足三里各1分钟。崩漏不止、出现虚脱时，加揉百会穴。

腹部按揉时压力要轻软柔和，动作要协调有节律，一般速度每分钟120—160次。出血多时，让患者取头低臀高的仰卧姿势。如出现血崩昏厥时，应及时送医院抢救。

更年期综合征

更年期综合征是指妇女在绝经前后由于卵巢功能衰退而产生一系列植物神经系统紊乱的症状，如阵发性忽冷忽热、面部潮红、出汗、失眠、头晕、目眩等。约85%的更年期妇女有这些症状，但大都能自行缓解，其中约25%的妇女症状比较严重，影响生活和工作，需要治疗。

1.花生叶50克，冰糖适量。

将花生叶洗净，水煎，调入冰糖令溶化即得。当茶频频饮之。

2.甘菊花12克，枸杞子15克。

上药放保温杯中，沸水冲泡，加盖闷20分钟，代茶频频饮用。适用于更年期头昏而胀、视力模糊者。

3.炒酸枣仁12克，柏子仁15克，珍珠母20克。

珍珠母加水先煎20分钟，后入前2味药再煎15分钟。煎2次分服。适用于更年期失眠、多汗者。

4.生小麦30克，大枣5枚，甘草5克。

水煎服，每日1剂。适用于更年期心神不宁、神志恍惚、坐卧不安或哭笑无常者。

5.生百合50克，蜂蜜适量。

拌和蒸熟，临睡前适量服之。适用于更年期夜不安寐、易惊易醒者。

6.坐位，两手掌互相搓热，微微呼气，搓腰部两侧，以感温热为度，然后用右手掌小鱼际搓左脚心81次，再用左手掌小鱼际搓右脚心81次。每天练2—3次。

7.坐位或站位，全身放松，两手微曲，置于小腹前，掌

心相对，两眼微闭。自然呼吸，均匀深长，意守下丹田。

此功用于神经系统症状较明显者。如月经量多，可意守中丹田。每次约30分钟，每日2—3次。

8.仰卧床上，躯干正直，两臂自然伸直，两手舒展，放于体侧，下肢自然伸直，脚跟相靠，两眼微闭。采用“吸——呼——停”的呼吸方法。

此功用于身体消瘦、消化功能不良的患者，每次30—60分钟，每日2—3次，如身体潮热、多汗，可改用“吸——停——呼”的呼吸方法。

外阴瘙痒

外阴瘙痒是妇女较常见的症状，虽不致产生严重危害，但可使患者坐卧不安。瘙痒的好发部位在阴蒂及小阴唇，亦可延至大阴唇、会阴以至肛门周围等处。

1.梧桐约500克。

水煎外洗患处。

2.黄连12克。

水煎外洗患处。

3.鲜桃叶200克。

水煎外洗患处。

4.大蒜30克。

水煎外洗患处，每日数次。

5.土茯苓200克。

水煎乘热熏洗患处。

6.徐长卿500克。

上药每次用50克，煎水500毫升，待温时熏洗患部。每

日2次，早晚各1次。

7.臭椿树皮40克(鲜者加倍)，明矾15克，好醋150毫升。

用水2大碗，煎熬椿树皮30—40分钟；去渣，加入矾、醋，煎开1—2沸。趁热坐浴15分钟，每晚1次。

8.蛇床子30克，秦皮15克，白矾10克。

水煎，熏洗患处。

白带异常

白带异常中医称"带下病"，是指阴道流出的液体增多，带有脓、血，或有特殊臭气，或伴有阴痒、腹痛、腰痛及其它症状。

1.炒白术10克，白鸡冠花15克，墨鱼骨12克（打碎）。

上药水煎服，每日1剂，连服5—10剂。

2.金樱子根、千斤拔根、鸡血藤根各30克。

上药水煎分2次服，每日1剂，连服3—5日，适用于体虚、腰痛、白带增多者。

3.墨鱼、瘦猪肉各100克。

加食盐少许，共煮熟吃肉喝汤，每日1次，连用5日。适用于体虚、白带增多者。

4.白背叶根30克，鸡肉60克。

水煎煮浓汤，饮汤食肉，每日1剂。适用于体虚、白带增多者。

5.白矾2克，鲜鸡蛋2个。

将蛋的一端开1小口，倒出蛋清少许，再把研细的白矾放入蛋中调匀，用8层湿草纸封蛋口，细线固定后放在青瓦上，微火焙热，每晚吃蛋2个。一般病情轻者1周，重者2

周即能获效。适用于老年性白带。

6.野慈菇根（鲜品）30克，瘦猪肉50—100克。

加盐少许，煮熟吃肉喝汤，连服3—5天，适用于湿热型带下。

7.鲜鸡冠花500克，鲜藕汁500毫升，白糖粉500克。

先将鸡冠花洗净，加水适量，煎煮，每20分钟取煎液1次，加水再煎，共煎3次，合并煎液，再继续以小火煎煮浓缩，到将要干锅时，加入鲜藕汁500毫升，再加热至稠粘时停火，待温，拌入干燥的白糖粉，把煎液吸净，混匀，晒干，压碎，装瓶备用。每次用10克以沸水冲化，顿服，每日3次。可治疗白带过多及阴道滴虫、阴道炎等。

8.鲜一枝黄花全草500克。

水煎取浓液，熏洗外阴、阴道，每日1剂，连用10日。此方对霉菌性阴道炎所引起的带下有奇效。

9.食盐、艾叶等量。

共混合炒热，装入布袋内，熨神阙穴，每日1—2次。

10.艾条适量。

灸隐白、三阴交、气海、关元、足三里、神阙、中极、命门穴。距穴位3厘米左右定点熏灸或回旋移动施灸。每次选用2—4个穴位，每穴15—30分钟，每日灸1次，5次为1疗程。

11.患者取俯卧位，术者用单手掌按抚于骶部的八髎穴处，上下搓按，反复50次左右，直至患者有发热感，并向小腹部传导。

患者取俯卧位，术者将单手食中指并拢，中指微屈，使两指端平齐，戳按长强穴，稍微用力，可起到强腰补肾的作用。

患者俯卧位，术者双手用中度或重度指力，捏按肾俞穴，使之有沉重感。

患者仰卧，术者用单手按揉病人小腹，手法由轻至中等力度，反复数次。

术者用拇指捏按患者两侧血海穴1分钟，然后顺势下移点按三阴交穴1分钟。

12.开脚站立，两脚距离与肩同宽，两手重叠，右手在内，左手在外，捂住小腹，向上向左向下顺时针划圆弧36圈，再逆时针划圆弧36圈。

站立姿势同上，两膝微屈，两手摩擦108次，意念集中两手心上，两手环抱于小腹前，手指相对，两手指距离约5厘米，两手距离小腹约10厘米，手心朝小腹，有热感。每次站10—15分钟，意念丹田温暖月经，白带正常。

慢性盆腔炎

慢性盆腔炎多由急性盆腔炎未经彻底治疗，迁延而成，也有一些患者起病缓慢，忽视治疗而渐成慢性盆腔炎。它是由细菌感染而引起盆腔内发生炎症的一种疾病，常发于经期前后，见少腹一侧隐痛或胀痛，白带多，腰骶酸痛等症状。

1.粗盐250—500克。

放在铁锅内用急火炒热后，立即用布包好，在小腹处来回不停地热敷，也可用热水袋代替，可促进新陈代谢及炎症的吸收。

2.揉气海：患者仰卧位，用掌根抵住气海穴缓慢揉动4分钟。

揉下腹：取坐位或仰卧位，在小腹（肚脐以下）用掌揉

法按顺时针方向，慢慢揉动2分钟，以腹内有热感为宜。

擦肾俞及骶尾部：俯卧位，用轻快的擦法施于双肾俞穴及骶尾部，均5分钟。

揉三阴交、擦小腿内侧：患者取坐位，先用拇指在一侧三阴交穴处揉按2分钟，然后用大鱼际擦小腿内侧，以透热为度，约1分钟，再以同样的方法治疗另一侧。

如果小腹坠胀疼痛较甚者，宜横擦腰骶部，使热量透达小腹为度；再直擦腰部督脉，以热量透达胸部任脉为宜。如果白带较多，加按揉两侧血海穴，同时延长擦小腿内侧的时间。

3.柔带脉：自然盘坐，两手自然叉腰，以腰为轴，上身左右旋转，共36次。向前探胸时呼气，向后仰扩胸时吸气。

摩揉少腹：两手按在耻骨联合上的小腹部，向两侧同时转摩，按揉至腹股沟处；再自腹股沟处转摩、按揉至小腹部16—36次。

揉丹田：以两手相叠（右手在下），掌心对准丹田向左右旋转按揉各50次。自然呼吸，意守丹田。

搓腰骶：先将两手互相搓热，再以两热手掌搓腰骶部，以热为度。

子宫脱垂

子宫脱垂是指子宫从正常位置沿阴道下降，子宫颈外口达坐骨棘水平以下，甚至子宫全部脱出阴道口外。

1.益母草15克，枳壳9克。

煎汤服，每日2次，病5年以上者连服2个月。另用益母草、枳壳等量，煎汤熏洗，每日2次。

2.丝瓜络60克，白酒500克。

将丝瓜络烧存性，研末，分成14包，备用。每天早晚饭前各服药1包，白酒15毫升送服。7天为1疗程，间隔5天再行第2疗程。

3.黄芪15克，升麻6克，嫩母鸡1只（约750克）。

将母鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，将黄芪、升麻纳入鸡腹内，入锅加水炖熟，吃鸡肉喝汤。

4.黄芪20克，炒枳壳10克，鲫鱼200克。

鲫鱼去肠杂，洗净。黄芪、枳壳加水先煎，约经半小时，下鲫鱼，鱼熟即可，食鱼喝汤。

5.升麻4克（研末），鸡蛋1个。

将鸡蛋顶端钻1黄豆大的小圆孔，把药末放入蛋内搅匀，取白纸1小块蘸水将蛋孔盖严，蒸熟鸡蛋，去壳内服。每日1次，10日为1疗程。休息2天，再服第2疗程。服药期间忌重体力劳动及房事。

6.韭菜根适量。

加水煎汤，放入盆中坐熏。

7.艾条适量。

点燃艾条，熏灸百会、关元、气海、三阴交穴（距离约3厘米）。每日灸1—2次，每次灸10—20分钟，7—10次为1疗程。

8.醋250克。

放痰盂内，另用小铁块(或小铁器)烧红后放入醋内，醋即沸腾，患者坐痰盂上熏15分钟。每日1次。并注意营养，多休息，禁房事。

9.陈艾叶适量。

先将陈艾叶烤干搓碎，装在约30厘米长的筒内，并另做

1个喇叭形硬纸筒，剪成适于放置在外阴部的样子，免得烟外出。将点燃的艾卷放入硬纸筒内，让患者膝胸卧式，进行烟熏。每日熏2次，每次30分钟，熏后休息30分钟再熏第2次，连熏3—5天。

10.将两手互相摩擦发热，再用两手同时搓腰，一上一下，各18次。用两手中指和食指搓尾骨部两侧各36次。用中指点压会阴18次。

端坐椅上，左手心放在丹田，右手重叠压在左手上，先呼气3口，然后将双手由上而下按摩3次。接着，用手压着丹田，顺时针方向，围绕丹田转36圈，再逆时针方向转36圈。

11.仰卧床上，身体正直，手置体侧，下肢伸直，足跟相靠，两眼微闭。意守会阴或丹田。采用“吸——停——呼”的呼吸方法，即以鼻呼吸；吸气后以意领气直抵小腹，然后停顿片刻再将气缓缓呼出。可同时默念字句，有助于放松入静。

12.抬高臀部，平卧床上，屈膝，脚跟靠近臀部，两手置于体侧，然后用腰部力量将臀部从床上提起，同时吸气，放下，同时呼气。每天练2回，每回20次或更多。

缩肛。卧位、站位、坐位均可。用力使盆底肌肉收缩，如忍大便。每天数回，每回20次以上，多则200—300次。

下蹲。两手扶桌上或床边，两足并拢，做下蹲与起立动作。每日1—2回，每回5—15次。

仰卧起坐。仰卧，两手抱大腿，不用肘部支撑而坐起，身向前俯，同时会阴处用力收缩，躺下时全身放松。每日1—2回，每回10—30次。

急性乳腺炎

急性乳腺炎是乳腺组织的化脓性炎症。主要表现为发热，乳房疼痛。肿块浅的，表面皮肤发红，肿胀，发热；肿块深的，表面皮肤不红不肿，可是疼痛和压痛明显。多发于初产妇哺乳期，常在产后3—4周发生。

1.蒲公英60克，鲜曼陀罗叶30克。

将上2味药共捣烂，然后用少许酒拌匀炒热敷于患处。敷药后1—2小时即可止痛。每晚敷1次，4—5次可获痊愈。

注意事项：(1) 敷药之前在局部涂一层油（凡士林或其它油均可），防止引起水泡。个别患者偶尔有过敏，可在药中加少许苦参，或用40度酒浸苦参外擦亦可，不需停止敷药。(2) 在治疗期间禁给小儿喂奶，以防药物中毒。

2.新鲜半夏适量。

上药洗净，去外皮，削成适当大小，塞入鼻孔，1—2小时后取去。每日塞1—2次，连续3次无效，则改用它法治疗。

3.鲜积雪草适量。

上药洗净，搓碎至出汁为度，做成蚕豆大药团，塞入患乳对侧鼻孔中，静卧休息，次日将药团取出。

4.葱白90—150克。

上药切细后加入适量热水，先熏后洗患侧乳房，每日3—5次，对乳腺炎初起者有效。

5.泥鳅2条，土豆1个。

上药洗净，切细，放到碗内共捣烂，至粘手为止，取出

做成小饼，贴敷患处，每日1次。

6.仙人掌1块，冰片1克。

先将仙人掌去刺，加入冰片捣成烂泥状，外敷患处。

7.葱白或大蒜适量。

上药捣烂，敷患处，用艾条熏灸10—20分钟，每日1—2次。

8.鲜筋骨草叶适量。

洗净，加少许食盐或米饭，捣烂，适当加温。外敷患处，每日换药1次。另用鲜筋骨草叶50克，捣烂绞汁约1汤匙，加酒少量，每日1次，饭前温服。

9.以下2种方法可任选一种，但只适用于早期未化脓的乳腺炎，即发现乳房肿块仅在2天之内，虽有肿痛，但无发热。

(1) 患者坐卧均可，前臂很自然地平放在垫有松软物体的桌上，使胸部及上肢肌肉放松。患者自己用健侧手掌拍打患侧，自上臂中段往上逐渐拍打至胸锁部，来回进行，但用力不宜过大，以患乳轻微抖动为宜。连续30分钟即可。每4—6小时治疗1次。一般拍打2—3次。

(2) 用木质梳子背，蘸食油在乳房肿块处由上向乳头方向轻轻刮动30—50次。

乳头内陷

乳头内陷指生理性乳头陷入乳房。多为先天因素造成，会给哺乳带来困难。常见于青年妇女。

1.每晚临睡前用手按摩乳房3—5分钟，同时向外牵引乳头并轻轻揉搓。

2.乳头内陷较轻，乳颈较长者，可将纱布剪成与乳颈宽度相等的纱布条，将其缠绕乳颈数圈（一般3—5圈）后以胶布包扎固定，一般持续2个月左右即可。

乳头内陷较深，乳颈较短者，除用纱布绑扎外，还须以胶布牵拉内陷的乳头，然后将胶布固定在乳房上。

乳头破碎

乳头破碎又名乳头风。其特点是多发生于乳头及乳晕部位，皮肤皲裂，痛如刀割，或奇痒难忍，往往愈后复发。多发于哺乳期妇女，部分病人直至停止哺乳才痊愈。

1.鸡蛋数枚。

将蛋煮熟，取蛋黄熬油，将蛋黄油搽患处。

2.荸荠适量。

捣烂绞汁，加冰片末少许，涂擦患处，每日2—3次。

3.白芨（干品）适量。

将白芨捣烂研极细末，过筛装瓶备用。用时取白芨粉和猪油（用微火化开）适量调成膏状，涂于患处，每日3—4次。流血、渗液多者可干撒白芨粉，待渗出减少后再涂膏，一般连用3—5天。

4.硼砂粉10克，蜂蜜15毫升。

上2味药共调和为糊状，外涂乳头四周，每日2—3次。

5.五倍子、五味子等量。

上药共研末，加入冰片少许，生香油适量，拌成糊状，外敷乳头。

6.黑白芝麻各20克（炒黄研末），川贝10克（研末）。

两药混合过筛备用。用时视患处大小，取药粉适量和香油调成糊状，涂敷患处。每日2次，若流血、渗液者，先用药粉，待脓水收敛后再涂敷。治疗期间患者停止哺乳。

妊娠呕吐

妊娠呕吐是妊娠早期征象之一，也是孕妇要过的第一道“关”。轻者出现食欲减退，择食，清晨恶心及轻度呕吐等现象（属妊娠反应），一般在3—4周后即自行消失，不必特别治疗。如果恶心呕吐严重，甚至食入即吐，每天呕吐多次，就会使孕妇身体消瘦，营养不良，影响胎儿发育，就需治疗。

1.甘蔗汁1杯，生姜汁5滴。

甘蔗及生姜均洗净绞汁，将两汁拌匀，频频饮之。

2.黄连0.3克，苏叶0.9克。

水煎（煎沸即离火）或冲泡代茶，频频饮服。

3.糯米250克，生姜汁3匙。

将锅放在文火上再倒入糯米、生姜汁同炒，炒到糯米爆破，研粉。每日2次，每次1—2汤匙，开水调服。一般服5—7次有效。

4.红糖60克，生姜末适量。

沸水冲服。

5.新鲜芦根100—150克，竹茹15—20克，粳米60克。

先将芦根洗净，切成小段，与竹茹同煎取汁，去渣，入粳米并煮粥，粥欲熟时加入生姜2片，稍煮即可。适用于妊娠呕吐属热证者。

6.鲫鱼1条，砂仁粉3克。

将鲫鱼剖腹洗净后，塞入砂仁粉，用豆粉封口，放碗内加盖，蒸熟，每日1条，隔日1次，连吃3次。

7. 500克重的鲤鱼1条。

剖腹洗净后，置碗内蒸熟，不放任何佐料，随意吃。

8.生姜9克，大米适量。

待大米粥快熟时，将生姜切碎放入锅内煮几滚即可食用。

9.生姜15克，芦根30克。

水煎服，每日1剂，连服5日。

10.柚子皮20克。

洗净切碎，水煎代茶饮用。

11.鲜猕猴桃90克，生姜9克。

上药共捣烂，挤汁，早晚各饮1次。

12.百合75克，鸡蛋黄1个。

百合用水浸1夜，捞出另加清水煮熟，再加入鸡蛋黄搅匀再煎煮，温服。

13.藿香15克，大米适量。

先将藿香加少量水煎，待大米粥煮好时，加入藿香汁，趁温热时服下。

14.鸡蛋壳30克，炒酸枣仁20克。

水煎服，每日1—2次。

15.苏叶10克，竹叶6克，生姜3片。

水煎服，每日1—2次。

16.炒苏子12克，旋复花6克（包）。

水煎服，每日1—2次。

17.灶心土30—120克。

水煎，澄清去渣后服。

18.竹茹 9 克，陈皮 3 克，芦根30克。

水煎代茶饮之。

19.干葡萄藤 9 克。

水煎服。

妊娠肿胀

妊娠肿胀是指由于妊娠后子宫的压迫，使静脉回流不畅，导致下肢肿胀。

1.猪苓 6 克。

研细末，热水调服，一般服 3 — 5 剂可愈，适用于妊娠足肿。

2.鲜冬瓜皮250克，赤小豆50克。

洗净，共煮汤内服，每日 2 次，连服 7 天。

3.羊肉、冬瓜各适量。

共煮汤，加入调味品，喝汤，食瓜、肉。

4.赤小豆60克，绿豆60克，黑豆60克。

洗净后同入水煎，煮烂为止，加入适量白糖调味，食豆喝汤。

5.青头雄鸭 1 只，粳米适量，葱白 3 支。

青头鸭去毛及内脏后，切细煮至极烂，再加米、葱白煮粥。或用鸭汤煮粥。食肉喝粥。

6.赤小豆30—50克，粳米60克，白糖适量。

先用砂锅把赤小豆煮烂，然后加入粳米煮粥，粥成后加入白糖，稍煮即成。

7.新鲜连皮冬瓜 80—100 克，或冬瓜子干品 10—15 克（新鲜的用30克），粳米适量。

先将冬瓜洗净，切成小块，同适量粳米一并煮为稀粥，随意服食。或用冬瓜子煎水，去渣，同米煮粥。

8．鲤鱼1只(重约750克)，鲜姜60克，冬笋60克，冬瓜皮30克，水发冬菇30克，火腿30克，料酒、盐、味精等少许。

将鱼去掉内脏、鳃、鳞后洗净，冬笋、火腿切薄片，冬菇切丁状，把鲜姜皮、冬瓜皮切细丝放入鱼腹中，再加入适量调料，摆在盘中，将火腿、冬笋等放在鱼上及周围，在鱼外再加调料，上锅蒸熟，即可食用。

习惯性流产

习惯性流产是指自然流产连续发生3次或3次以上者。每次流产常发生在同一妊娠月份。

1.莲房适量。

炒炭存性研末，每日服2次，每次服9克。

2.苎麻根30—60克（鲜品60—90克）。

水煎浓汁去渣，加糖调味，每日分2—3次服。

3.黄芪、秫米各30克。

加水适量，一同煎煮，每日分3次服。

4.菟丝子、桑寄生各15克。

煎汤2小碗，每日2次分服。

5.陈艾叶30克，鸡蛋2个。

艾叶煎汤去渣，煮荷包鸡蛋，连蛋带汤一次服下，连服数剂。

6.龟肉90克，杜仲、党参各30克。

加水适量，旺火炖至龟肉熟透即可，趁热食用。

7.玉米外衣（棒子皮）1个，甘草3克，炒白术9克。

水煎，当茶饮。半月1次，从妊娠3月起服用，最好一直服到分娩。

8.陈棕炭30克，鲜苎麻根60克，白术12克。

煎汤2小碗，每日2次分服，连服2—3日。

9.猪肾1个，带壳刀豆80克。

加水适量，一同煮食。

10.香油100克，蜂蜜200克。

上药分别用小火煎煮至沸，晾温，混合调匀即可，每次服用1汤匙，每日2次。

11.黑豆30克，糯米30克。

加水适量，以砂锅文火煮成粥，可作早餐食用。

12.葡萄干30克，莲子（去皮、去心）90克。

加水适量，旺火炖至莲子熟透即可食用。

胎盘滞留

胎盘滞留是指胎儿娩出30分钟后，胎盘尚未自然排出。

1.蝉蜕20只，米酒30毫升。

将蝉蜕加水1碗半，煎至半碗，冲米酒内服。不会喝酒者，酒量可酌减。

2.鲜柞木根皮60克（去外层粗皮）。

上药洗净，切碎，置瓦罐内，加水约1000毫升，煎20—30分钟，去渣取汁浓缩至300—400毫升，分2次温服。饭前服1次，隔1小时再服1次。

3.当归9克，川芎9克。

水煎，分2次温服。

4.黑豆1把（微炒黄）。

水3碗，煎半碗温服。

5.黄芪30克，当归9克，党参15克。

水煎分2次温服，适用于气虚胞衣不下者。

6.莲房1个或荷叶1张（扯碎）。

水煎服。

7.鸡蛋2个，酸醋60克。

搅匀调服，然后再饮开水1杯。

8.干姜少许。

研为细末，吹鼻取嚏，或令产妇咳嗽，以增加腹压，以利于将胎盘排出体外。

9.蓖麻子14粒（去壳）。

捣烂，敷两足心，胎盘即下。胎盘排出后，赶快将药物洗去。

10.灶心土（烧柴草的灶方可）50克。

将灶心土研成细末，用醋调成糊状，敷贴于关元穴、神阙穴，盖上纱布，用胶布固定。另用甘草15克加水煎汤，乘热饮下，约10—15分钟胎盘即下。

11.艾条适量。

点燃艾条，靠近气海、合谷、三阴穴（距离约3厘米）熏灸。每穴10—15分钟。

恶露不绝

恶露不绝是指分娩3周以后，阴道仍有暗红色的血性液体排出。如迁延日久，常会影响产妇健康而发生其他病变。

1.马齿苋30克，红糖30克。

水煎服。

2.益母草30克，红糖适量。

水煎服。

3.红糖适量。

加入茶水中饮用，每日3次，一般不超过10天。

4.赤豆50—100克，红糖适量。

上药煮汤，入红糖令溶。代茶饮。

5.山楂30克，红糖30克。

山楂切片，晒干，加水煎，调入红糖。

6.生藕500克。

洗净捣烂，用干净纱布绞取汁液，隔水炖，温饮，每日1次。适用于血热型恶露不绝。

7.胎盘1个，鳖肉120克。

胎盘、鳖肉分别洗净，切块，先用旺火油炒半分钟，加水装入钵内，用旺火蒸半小时，连汤服食。适用于气虚型恶露不绝。

产后血晕

产后血晕是指产妇分娩后，突然头晕眼花，不能坐起或心胸满闷，恶心呕吐，痰涌气急，心烦不安，甚则口噤神昏，不省人事。

1.人参9克。

煎汤热服。

2.益母草30克。

水煎服。

3.黄芪90克，酒醋250毫升。

水煎服。

4.白茅根120克，红糖120克。

白茅根煎水冲红糖口服。

5.荆芥穗（炒黑）30克。

研为细末，每服4.5克，用热童尿半杯调服。

6.红高粱穗（去粒不用）适量。

放锅内，用水5碗煎至半碗，一次服下。

7.葱白根、蜂蜜适量。

共捣烂敷脐，用纱布固定。

8.蓖白适量。

捣汁滴入鼻孔。

9.烧红的炭1块。

淬入醋中，乘热熏产妇口鼻。

10.韭菜1把，醋1碗。

将韭菜切碎后放入大茶壶中，另将醋煮沸后，倒入茶壶内，将茶壶口对准患者鼻孔熏鼻，促使患者苏醒。

产后腰臀痛

产后腰臀部痛多属寒凝经脉所致。

新瓦片1块，白酒适量。

将新瓦片用火焙热，然后浇以白酒，敷于产妇腰间，使热力及酒气透达肌肤，从而收到温经、散寒、止痛之效。

产后腹痛

产后腹痛指产妇分娩后，小腹部持续疼痛。

1.白菊花根3枚。

洗净，切碎，放入茶杯中，沸水冲泡。代茶频饮。

2.山楂30克（生、焦各半），香附15克。

浓煎顿服。

3.桂皮5克，红糖20克。

先将桂皮加水煎汤，去渣，加入红糖，当茶温饮。

4.益母草6克，茶叶3克，红糖15克。

以上3味用开水泡15分钟，代茶饮。

5.鸡冠花50克，黄酒100克。

将花加酒同煎服。

6.鱼腥草20克。

以酒煎服。

7.当归15克，生姜15克，羊肉250克。

将羊肉切成小块，同当归、生姜一起放在瓷罐内，加水500毫升，用旺火隔水炖至羊肉熟透后服用。

8.云南白药0.5克。

每日3次，温开水冲服，一般3天见效。

9.艾绒适量。

将艾绒铺脐部，以纱布覆盖，再用熨斗在纱布上来回熨之。注意千万不要烫伤患者。适用于产后受寒腹痛。

产后浮肿

产后浮肿指产妇分娩后肌肤肿胀。

1.龙眼肉、大枣各30克，生姜10克。

水煎服。

2.全身放松，两手向侧前上划弧，至胸前合掌，两眼似闭非闭，注视中指尖端。5分钟后，左手心对正肚脐，右手

心对正左命门穴，与身体距离均为5—10厘米。站立10分钟后，稍休息，再换手，右手心对正肚脐，左手心对正右命门穴，站立10分钟。

命门穴位于左右胸侧面，中脘穴至乳中连线为一边，向外作等边三角形，下角即为命门穴。

产后尿闭

产后尿闭指产后小便不通，小腹胀满。

1.芥子5克。

将上药泡于30℃温水中，搅拌成泥状，将药泥涂在1块20平方厘米正方形的布上，贴在小腹膀胱胀满部位，上盖1条毛巾，再放上装有热水的热水袋。贴敷时间约10—15分钟。因芥子泥对皮肤刺激性强，敷贴时间不宜过长。

2.食盐适量。

炒热后敷于脐部。

3.用指揉按关元穴2—3分钟。

产后缺乳

产后缺乳是指产后乳汁甚少或全无。缺乳不仅可出现新产之后，而且在整个哺乳期均可出现。

1.小茴香30克。

水煎30分钟，分3次服，每日1剂，连服7天。

2.韭菜子15克。

水煎取汁，每日分2次饮服，多数1剂见效。

3.赤小豆250克。

加水煎煮成浓汤，去豆饮汤，每日1次，连服3—5天。

4.当归15克，王不留行10克。

上药水煎服，每日1剂，连服2—4日。

5.通草10克，猪蹄2只（或活鲫鱼50克）。

加水煮汤，不用放盐，饮汤食肉，每日1剂，连服2—3日即可。

6.王不留行15克，猪蹄（前蹄）1只，花生米30克。

加香菇及少许调料，煮熟后食用。

7.胡桃仁150克，花生米100克。

加水750毫升，煮至300毫升，加入红糖25克，分2次温服。

8.穿山甲15克，当归10克，老母鸡1只。

前2味用纱布包好，同老母鸡一齐下锅，待老母鸡肉熟后，吃肉喝汤。

9.鲜鲤鱼500克，大米适量。

先将鲤鱼去鳞及内脏，切成小块，与大米一起煮粥淡食。

10.生花生仁（不去红衣）90克，大米120克。

花生仁捣烂后与大米同煮粥，分2次喝完，连喝3天。

11.豆腐150克，红糖50克，米酒50毫升。

先将豆腐与红糖共煮，待红糖溶解后加入米酒，一次吃完，每日1次，连吃5天。

12.黄豆芽60克，鲜鲫鱼500克。

先将鲫鱼去鳞除内脏，加入黄豆芽煮汤喝。每日2次，连吃3—5天。

13.猪骨500克，通草6克。

加水300毫升，炖1—2小时，一次喝完。每日1次，

连喝3—5天。

14.大黄鱼1尾，通草30克。

黄鱼去鳞、肠杂，洗净，切块，与通草同入锅中炖熟，吃鱼喝汤。

15.红薯250克，新鲜黄狗脊髓骨500克（死狗不可用）。

先将红薯用清水洗净，勿破红皮，与狗脊髓骨同煮至烂熟，盛盆内任意服饮。

16.干黄花菜250克，瘦猪肉250克。

同炖食。

17.让患者取仰卧位，用右手拇指或食、中指指腹在患者乳下轻轻按揉4—6分钟，再点揉乳根、膻中穴，每穴2分钟，使局部感到酸胀、温适为宜。

令患者取坐位，用大拇指指端罗纹面按推两手小指指端3—6分钟，点压少泽穴2分钟，使小指感到酸胀为宜。

乳少而乳房不胀者，加揉脾俞、足三里。

乳汁不行伴乳房胀痛者，加揉章门、期门穴。

按摩手法宜轻柔，每次按的时间宜长。患者应保持情志舒畅，并要多服有营养的汤液。按摩后可加用热敷疗法，使其气血调畅。

回　乳

回乳又名断乳，是用药物中断乳汁分泌。

1.建曲60克，蒲公英60克。

每日1剂，水煎，早晚各服1次，同时趁热将药渣用干净纱布包好，放在乳房上熨贴。

2.陈皮30—40克，柴胡10克。

水煎服，每日1剂，连服2—3天。

3.淡豆豉30克。

水煎服，每日1剂，连服3剂。

4.炒麦芽30克，炒神曲15克。

水煎分2次温服。

5.炒麦芽60克。

每日1剂，水煎分3次温服。

6.陈皮24克，甘草6克。

水煎成汤，多服几次。

7.陈皮、青皮、川芎各9克。

水煎服。

8.生大麦芽30克，山楂9克。

水煎服，每日2次。忌生冷油腻。

9.大麦芽120克，乌梅9克。

水煎服。

10.大葱白3个。

煮成半生半熟吃。

11.丝瓜瓤10厘米。

水煎服。

12.芒硝150克。

装布袋内，在乳房上连续敷用，湿透更换。

儿　科

小 儿 感 冒

小儿感冒是指小儿因受凉、饥饱失常、过度疲劳等原因，抵抗力下降而感染上病毒，导致上呼吸道感染。表现为打喷嚏、鼻塞、流涕等症状，时有发热，咳嗽，咽痛，头痛，全身不适。

1.一枝黄花、金银花、板蓝根各15克。

水煎服。适用于外感发热、咽痛。

2.薄荷3克，桑叶、菊花各9克。

水煎服。适用于外感微有发热、咽痛。

3.生葱白3—4根，生姜3大片。

水煎服。适用于感冒初起，怕冷、头痛、无汗者。

4.苏叶、荆芥各9克，苍耳子4.5克。

水煎服。适用于感冒风寒、发热怕冷、头痛、鼻塞、流清涕、全身不适、无汗者。

5.葱白（连须）15克，连翘10克。

上药共捣烂，敷脐上，外用纱布固定。每日2次。适用于感冒无汗者。

6.荆芥适量。

用清洁的棉布制成长方形小包放入荆芥，加固后塞在患儿前胸6小时。1周岁以内放5—10克，1周岁以上酌增。一般1次见效，必要时隔6小时再用1次。适用于感冒初起。

7.葱白适量。

将葱白洗净，切碎，开水冲泡，趁热熏鼻，并做深呼吸。

8.用食指和中指按揉鼻两旁的迎香穴20—30次。用拇指和食指按揉颈部两侧的风池穴5—10次。用拇指旋推肺经(从指尖向指根推)100—500次。按揉大椎、足三里、气海穴各2分钟。适用于感冒引起的鼻塞、流清涕者。

新生儿感冒鼻塞

新生儿感冒鼻塞是指新生儿因感冒引起鼻粘膜充血肿胀造成鼻腔闭塞。出现张口呼吸，使吃乳发生困难，往往哭闹不休。

1.葱白适量。

洗净捣烂取汁，涂抹于鼻唇之间。

2.婴儿因感冒鼻塞而哭闹不休无法入睡时，可将婴儿竖直抱起，过一会儿婴儿便会停止哭闹，安然入睡。

3.术者将一手的拇、食二指烤热，然后迅速将已烤热的二指轻轻按住婴儿鼻梁，来回烫几下。手指冷后重新烤热再烫，反复几次可见效。

4.用毛巾在热水中浸湿后，放在患儿鼻前，让蒸气从鼻孔吸入。

小儿外感高热

小儿外感高热是指小儿因体温调节中枢尚未健全，感冒后体温常上升至39℃以上，甚至引起抽搐，因此应及时采取措施使体温下降。

1.生栀子10克，蛋清适量。

调成稠糊状，做成药饼，敷于两涌泉穴。如发热伴见抽

擒者，可加敷内关穴。

2.绿豆粉适量，蛋清适量。

调成稠糊状敷两涌泉穴。

3.伤湿止痛膏1块。

剪成适当大小贴在两侧曲池穴上，约半小时后有显著退热作用。

4.5分硬币1枚。

蘸植物油刮颈部、背部夹脊及肋间，刮至皮肤微红或瘀血，有很好的退热效果。

5.毛巾数条。

用冷水浸湿，置于额部及头顶部，每隔2—3分钟换1次，保持头部低温。同时将冷湿毛巾放在大血管经过的地方，如两侧颈旁、腋下、腘窝、腹股沟等处，使血管内血液温度下降。

6.柴胡注射液适量。

装入滴鼻器中，新生儿每鼻孔滴1滴；2—6个月每鼻孔滴2滴；7—12个月每鼻孔滴3滴；1—3岁每鼻孔滴4滴；4—6岁每鼻孔滴5滴。滴后半小时便可见效。

7.令患儿俯卧，推上脊部脊柱两侧，推大椎、肺俞穴，共约5分钟左右。

8.用双手拇指推鼻翼两侧，然后推印堂、攒竹穴。再左右分抹额部，抹到太阳穴后用拇指按法。如此反复数次，以皮肤微红为度。最后揉风池和风府穴。

小儿高热惊厥

小儿高热惊厥是指小儿因高热而引发惊厥。表现为两眼

固定，眼球上转或斜视，全身或面部、肢体肌肉不停地抽动。

1.生石膏20克，全蝎3条，朱砂0.5克。

上药水煎服。

2.淡竹叶30—60克，生石膏45—60克，粳米30—60克。

将淡竹叶洗干净，用石膏加水煎汁，去渣，放进粳米，煮成稀粥食之。

3.石菖蒲适量。

捣烂绞汁，约3—4匙，加老姜2—3匙，和匀灌服。

4.活蚯蚓10—20条。

用清水洗净置于碗内，加白糖15克，取蚯蚓化出水服之。

5.竹筒蜂3只。

放在火上稍烤，水煎服或研末分2次服。

6.山羊角适量。

烧焦研末，每次2.5克，日服2次。

7.吴茱萸6克。

研末，醋调敷足底。

8.蚯蚓30克。

捣烂，调适量乳汁成糊状，外敷囟门穴（头顶部）。

9.代赭石30克。

研末，醋调敷两足底涌泉穴，用纱布固定。

10.掐人中、十宣穴，拿肩井、合谷穴，重按天柱穴，点按睛明穴，并持续轻压片刻。

11.拿合谷、曲池、肩井、承天、委中穴以止抽搐。

小 儿 咳 嗽

小儿咳嗽多因感冒引起，因而在冬春气候多变季节，若不注意及时增减衣服则容易受凉咳嗽。中医认为咳嗽主要有风寒型、风热型和燥热型。风寒型主要表现为咳嗽伴痰，涕清稀色白，恶寒重而无汗，苔薄白；风热型主要表现为咳嗽伴痰，涕黄稠，稍怕冷而微汗出，口渴，咽痛；燥热型主要表现为干咳无痰，口渴咽干。

1.丝瓜花10克。

洗净，放入瓷杯内，用沸水冲泡，加盖温浸10分钟，再加入蜂蜜适量，趁热1次服完，每日服3次。治风热型咳嗽。

2.鲜萝卜适量。

洗净捣烂，榨汁1碗，加入适量麦芽糖，在锅内蒸熟，分次趁热饮用。治风热型咳嗽。

3.鲜橄榄4枚，冰糖15克。

橄榄洗净劈开，加入冰糖和水，煎服。治风热型咳嗽。

4.姜干5克，甘草3克。

每日1剂，水煎服。治风寒型咳嗽。

5.桔饼30克，大蒜15克。

共切碎，加适量水煮沸去渣，每日1剂，分2次煎服。治风寒型咳嗽。

6.鸭梨3个。

洗净，切碎，加水适量煎煮半小时，捞去梨渣，再加入淘净的大米适量，煮烂成粥，趁热服食。治燥热型咳嗽。

7.花生米250克，冰糖500克。

将冰糖用小火熬成丝状、不粘手时停火，趁热加入炒熟、去嘴尖的花生米，调匀，倒入涂有植物油的盘中。压平，待冷后用小刀切成小块，食之。治燥热型咳嗽。

8.术者用拇指或中指推脾经、肺经，拿小横纹、板门、天河水、三关、上马备穴各300次。

9.患儿仰卧，术者用双拇指自天突至膻中从上至下推，后向两侧分推各50次；再揉乳根、乳旁、膻中各50次；令患儿俯卧或坐位，术者用双拇指分别从肩胛内缘由上至下推100次，再揉肺俞穴100次。

百日咳

百日咳是小儿常见的一种呼吸道传染病。主要特征是阵发性痉挛性咳嗽，咳嗽时连声咳，脸憋得通红，舌伸向外，弯腰曲背，颈部血管鼓起，泪及鼻涕齐流，常在咳后深吸气时有一声鸡鸣样回声。以2—5岁小儿多见，病程可迁延6周以上。

1.款冬花18克，蜂蜜60克。

蜂蜜浸渍款冬花，水煎后分次服用。

2.车前子10克，木瓜8克，黄豆10粒。

水煎温服，每日1剂，分3次温服，连服7日。此为3—5岁儿童使用剂量，依年龄大小，药量可酌情增减。

3.百部6克。

将百部煎水服，每日3次。

4.炒葶苈子6克，百部根10克，红枣24个。

先将葶苈子、百部根煎成浓汁过滤去渣，然后放入红枣，慢慢用文火煎煮，使药汁透入红枣内，食用红枣。7岁

以下的小儿1天吃完，2—5岁减半，连食1周。

5.鸡胆1个，白糖适量。

将鸡胆和白糖放入砂锅内熬成膏，每日3次分食，连服2日。

6.全蝎1只，鸡蛋1个。

全蝎炒焦为末，鸡蛋煮熟，用鸡蛋蘸全蝎末食之，每日2次。3岁以下酌减，5岁以上酌加。

7.陈芝麻秸灰（存性）4克，石膏点浆的豆腐2块，冰糖3克。

共入锅中，不加油、盐煮食。

8.鸭蛋2个，冰糖30克。

将鸭蛋打碎搅匀，加入冰糖，炖成蛋糕，每日3次分食，连用数日。

9.罗汉果1粒，柿饼15克。

加水适量，隔水炖服，每日1剂，连服3—5日。

10.白萝卜500克。

捣烂绞汁，加入饴糖适量，蒸熟服用，每日1剂，连服3—5日。

11.冬瓜子50克，蜂蜜20毫升。

将冬瓜子研细末，蒸熟，加蜂蜜拌调，每服1匙，每日服3—4次。能止咳润喉滑痰，治百日咳剧咳、排痰不爽者。

12.活蚱蜢3—6只。

放在瓦上烤干，加水1碗煎至半碗，饭前服。5岁以下每服3只，5岁以上每服6只，每日1次，连服3—5日。

13.紫皮大蒜5枚。

捣成蒜泥，贴敷两脚底中心处（涌泉穴），外用敷料、

胶布固定，每日1换，连用3—5日可愈。

14.先揉小天心穴5分钟，揉乙窝风穴3分钟，推补肾水穴7分钟，推大清天河水穴0.5—1分钟，推清板门穴5分钟。再配以逆运内八卦穴2分钟，推四横纹穴4分钟，揉合谷穴1分钟，推清肺金穴5分钟，揉小横纹穴5分钟，揉二人上马穴3分钟，掐挤天突穴、新建穴、委中穴。

小 儿 哮 喘

小儿哮喘是一种支气管过敏性疾病。典型表现是气急，喉中出现小鸡叫样的哮鸣音，并多伴有咳嗽，痰多。严重者不能平卧，呼吸困难，两肩抬高，十分痛苦。还可因缺氧导致口唇发紫，指甲紫绀。发作经数小时甚至数日才逐渐缓解。在间歇期上述症状可完全消失。本病多发于12岁以前。

1.炙麻黄30克，白糖30克。

将麻黄水煎2次，其澄清药液混合在一起，然后加入白糖搅匀，待冷却后频频饮服，每日1剂，分6—8次服完。

2.猪胎（或刚产下未吸奶的猪仔）1只。

去毛及内脏，洗净切碎，煮熟，加米粉及适量食盐，再次煮熟成糊状。1—2天内分次服完。

3.白僵蚕、茶叶各15克。

共研细末，饭后用开水冲服，每次1—3克，每日2次。

4.墨鱼骨适量。

瓦上焙干研末，用红砂糖拌匀调服，每次2—4克，连服15日。

5.麻油、麦芽糖各200克。

隔水炖溶，每次0.5—1匙，开水冲服，每日3次。

6.鲜无花果适量。

捣汁半怀，分3次用开水冲服，连服10—20日。

7.白矾30克。

研末，加面粉、食醋各适量，混匀做成两个小饼，贴于患儿两足底中心处，每次均用布包扎1昼夜即可。

8.茶子适量，米泔适量。

用米泔磨茶子取汁，将汁滴入鼻中，令吸入咽下，口吹竹筒，少顷涎出如线而见效。

小 儿 肺 炎

小儿肺炎常发生于呼吸道传染病之后。主要表现为高热、咳嗽、气促。听诊时可闻及肺部中细湿罗音。还可伴有精神不振、烦躁不安、食欲减退、轻度腹泻或呕吐等。以冬春寒冷季节及气候骤变时多见。

1.鸭跖草、鱼腥草各30克，银花15克。

每日1剂，水煎分2次服。

2.一见喜9克，蒲公英30克。

每日1剂，水煎服。

3.白芥子15克。

研末，加面粉少许调成糊状，敷背部肺俞穴，到皮肤发红有灼热感为止。

4.松节油适量。

松节油1份加水8份搅拌均匀后用纱布浸湿，敷于胸背部，上面放置1个热水袋，约5—10分钟至皮肤潮红为止，每日1次。使用时要注意观察，以免发生水泡。

5.在湿罗音较多的部位拔火罐。

小 儿 痢 疾

小儿痢疾多有痢疾接触史，患者肛门松弛，大便镜检见较多脓细胞、红细胞和吞噬细胞。典型症状是腹痛、里急后重、便中带有脓血及粘液。大多见于夏秋季。

1.马齿苋30克。

水煎服。

2.枳壳适量。

研为细末，每次6克，米汤调服，每日3次。治小儿久痢不止，水谷不化。

3.侧柏叶适量。

煎煮数沸，去渣，取汁。代茶徐徐饮之。

4.鲜苦瓜100克，苦瓜花10朵。

共捣烂取汁，1—2岁者每次服5毫升，3—5岁者每次服10—15毫升。每日2次。赤痢者加蜜，白痢者加姜汁2—3滴。

5.绿豆3粒，胡椒3粒，红枣2个。

先将大枣洗净，去核，与绿豆、胡椒共捣烂，敷于肚脐上。

6.黄连、黄柏、黄芩等量。

上药研末，调入生理盐水，用经消毒的50毫升注射器吸入调匀后的药液，接上导尿管，插进患儿肛门内约5—8厘米，缓缓注入。1岁以内每次用药末1克，生理盐水20毫升；2—3岁用药末2克，生理盐水30毫升；4岁以上用药末3克，生理盐水40毫升。一般每日1次，病情较重者2次。

小 儿 腹 泻

腹泻是婴幼儿的常见病。它是指大便次数增多而粪质稀薄，甚至如水样。发病原因多由于感染了细菌、病毒，喂养不当，或因气候突然变化，影响胃肠道功能所致。一年四季均可发病，尤以夏秋季多见。

1.土茯苓30克。

水煎，每日饮用3次或当茶饮用。

2.山楂炭12克，青皮6克。

共研细末，混匀，以水160毫升调成浆水状，加红糖适量，隔水蒸20分钟。每服15毫升（约1汤匙），每日4次。

3.茯苓3克，白术3克，车前子3克（布包）。

水煎服。上药剂量为1周岁量，每增1岁加1克。

4.石榴皮16克，高粱米16克（炒黑），车前草30克。

水煎服。

5.赤石脂末适量。

每次3克，米汤调服，每日2次，治疗小儿疳积泄泻。

6.土炒山药30克，焦神曲12克，鸡内金（微炒）6克。

上药共研为细末。6个月以内1.5克，6个月至1岁3克，1岁以上每岁增服3克。服时加糖适量，用热开水调成糊状，分3次口服，5日为1疗程。

7.车前子、灶心土各15克。

上药加水500毫升，煎至250毫升，1日内分3—4次服完。

8.蛋黄适量。

充分搅拌，倒入锅内，用文火煨干呈焦黄色并带有香味

为止，待冷研末，贮瓶备用。1岁以内婴儿每次3克，2—3岁每次4克，4岁以上每次5克。每日3次，温开水送服。适用于婴儿轻型腹泻。

9.红糖10克，红茶叶10克。

上药加入绍酒半酒杯，炖熟，开水冲服，1—2次即愈。

10.苹果1个，食糖适量。

苹果放入碗中，置锅中蒸烂，加食糖调如泥，频频喂食。

11.吴茱萸、丁香等量。

上药研末混合，取12—25克，用黄酒和药调成糊状，装在容器内放在火上稍加温，烊化后敷在患儿脐部，用纱布和胶布固定，每日更换1次，连用2—3次即可。

12.胡椒（黑白均可，黑须去壳）2粒，生姜1克。

上药共捣成糊状，放置患儿脐内固定，1次可保留15天。

13.胡椒粉1克，大米饭适量。

先将胡椒粉撒于大米饭中，再捏成饼状，贴于脐眼，或用胡椒粉3克敷于脐眼，以伤湿止痛膏封严。每日1次，治疗小儿虚寒型腹泻。一般1—3次可愈。

14.云南白药2—4克。

用75%酒精将云南白药调成糊状，外敷脐部，用纱布固定。一般用药1—2天后腹泻即可停止。若家中无75%酒精，可用60度白酒代替。

15.肉桂、公丁香、广木香等量。

共研细末，用时将药粉少许置于脐眼中，盖上纱布，以橡皮膏固定，2天后扯去，2—4次为1疗程。

16.清凉油适量。

用清凉油少许涂在患儿的肚脐和尾椎骨下端与肛门之间的地方，每日2次。

17.鲜葎草全草250克。

鲜葎草用刀切段，放入锅内加水适量，煮沸30分钟，将煎液放入盆内，待温度适宜后给患儿浸洗双足，时间30分钟。腹泻轻者，洗至足踝；腹泻重者，洗至承山穴。

18.清小肠。小肠穴在小指尺侧边缘，用大拇指的罗纹外侧面，从指根到指尖作直线的推摩，共200次。

清脾土。脾土穴在大拇指桡侧面，用大拇指的罗纹外侧，从指根到指尖作直线的推摩，共200次。

清大肠。大肠穴在食指桡侧面，用大拇指的罗纹外侧面，从虎口到指尖作直线推摩，共100次。

揉脐中。用中指罗纹面在脐中穴（即肚脐），作顺时针方向旋转揉动，共100次。

摩腹。用手掌贴在腹部，沿肚脐四周柔和轻巧地作顺时针方向移动摩擦，共5分钟。

揉龟尾。用中指罗纹面在龟尾穴（尾椎骨端），作顺时针方向旋转揉动，共100次。

推七节。用大拇指罗纹面从尾椎骨端直线上推，直至腰椎，共100次。

推拿时为防擦伤皮肤，应选葱、姜、凡士林、滑石粉或黄酒等其中之一作介质，每天按上法推拿1次。

小 儿 便 秘

小儿便秘指不能按时排便，大便质地坚硬干燥或艰涩难排。

1.胖大海3枚。

放入茶杯或碗里，沸水约150毫升，冲泡15分钟，待其发大后，少量分次频频饮用。

2.大黄粉10克。

将大黄粉用酒调成糊状，涂在脐部，用纱布覆盖固定后再用热水袋热敷约10分钟，每日1次。

3.让小儿仰躺床上，按摩者右手4指并拢，按在小儿脐中，顺时针方向作环形按摩，不轻不重，均匀地按摩300次左右，每日早晚各1次。

4.沿左侧髂缘内侧触摸，触及1条索状物，即乙状结肠，如有大便积存更易摸到。再沿乙状结肠的长轴由上往下轻轻按摩。按摩对乙状结肠是一种较强的刺激，可驱使大便下行至直肠，按摩10多分钟后可产生便意，直至排便。按摩时除少数孩子有轻微痛感外，一般无其它副作用。

小 儿 脱 肛

小儿脱肛是指肛管、直肠向外翻出而脱垂于肛门外面。表现为肛门外有鲜红光泽、质软的脱出物。初起仅在排便时脱出，便后自行回纳，以后须用手托揉才能纳回，甚至在啼哭、咳嗽时亦可脱出。

1.鸡蛋1个，升麻1克。

鸡蛋开孔，放入升麻1克，皮纸封口，蒸熟。去蛋壳及升麻，食之。每日1次，一般连服5—10天即可见效。

2.补中益气丸。

每次2克，日服2—3次，空腹时温开水送下。

3.炒五倍子30克，枯矾15克。

上药共研为细末，调匀内服：1—3岁每次服1克，每日3次；4岁以上每次服2克，每日3次。

外敷：用温清水将脱出部分洗净，将药粉敷上，轻轻上托，复位后让患儿侧位卧半小时。

4.黄芪15克，升麻10克，五倍子20克。

每日1剂，水煎分2次服。

5.猪大肠10厘米，糯米100克。

将猪大肠洗净后装入糯米，扎紧，加水1碗煲熟，汤药并食，每日1剂。

6.皂角1片。

放在碗内烧烟，把漏斗反罩在碗上，鼻孔凑近漏斗开口处吸烟，打喷嚏后，肛门回缩。

7.蓖麻子适量。

捣烂，酒调，敷病人头顶正中，约20分钟后除去洗净。

8.患者下蹲、站立，再下蹲，反复蹲站，每次连续做20—30次。下蹲时肛门放松，站立时用力缩肛上提，每日2次。

9.患儿仰卧，屈曲两膝，术者用掌根或大拇指腹揉按关元穴30—50次。更换俯卧位，以指端点压长强穴30—50次。再以拇指腹自尾骨端向上推按至第2腰椎棘突下(命门穴)，反复5—10遍。最后用中指点压百会穴30次（囟门未闭者禁用）。

10.让患儿俯卧，用两拇指按压双承山穴30—50次，接着以中指点压长强穴50—100次。

11.术者用拇指推患儿中指，由指根到指尖10次，再由指尖到指根10次。推摩拇指、食指、无名指、小指各10余次，最后由尾椎到腰椎推摩20余次即可。

12.用食指点揉小儿头顶发旋处，每次顺时针点揉36圈，

逆时针再点揉36圈，每日数次。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎以发热、腮腺非化脓性肿胀、疼痛为特征。多发生于冬春季节，学龄前儿童多见，2岁以下小儿很少发生。

1.马兰（鲜品）50克。

水煎，分2次服，每日1剂，连服3—5日。

2.绿豆60克，白菜心3个。

绿豆先加水下锅煮熟后，再加入白菜心煮熟，分2次食，每日1剂，连吃4天，可预防流行性腮腺炎。

3.赤小豆50克。

浸水30分钟后取出少许，捣烂敷患处，其余煎汤内服。

4.威灵仙15克，米醋90—150克。

煮沸，冷却后外涂患处。

5.土蜂窝1个。

上药研末，以蜂蜜或香油适量调匀，涂搽患处，每日3—5次。

6.陈石灰、青黛、醋（或鸡鸭蛋清）各适量。

陈石灰适量研末，加青黛少许，以醋或鸡、鸭蛋清调匀，涂搽患处，每日3—5次。

7.丝瓜适量。

上药烧灰，用水调敷患处。

8.仙人掌1块。

刮去皮和刺，捣烂敷患处，每日1—2次。也可加入鸡蛋清和赤小豆粉，调匀后再敷。

9.鲜蜗牛肉、面粉各适量。

上药共研成糊状，敷患处。

10.大黄适量。

上药研末，用葱汁或醋调匀，涂擦患处，每日3—5次。

11.鲜地丁150克，白矾50克。

共捣烂，敷患处。

12.青黛15克，蛇蜕3克。

蛇蜕焙枯研末，与青黛、醋适量共拌匀，涂患处，每日数次。

13.鲜松叶25克，大青叶25克，鸡蛋清2个。

先将松叶与大青叶加水煎成45毫升药液，再将药液与鸡蛋清搅拌均匀，外敷患处，每日2次。

14.黄柏40克，煅石膏10克。

上药共研为细末，加豆油适量调和成糊状，外敷患处，每日3次。

15.赤小豆25克，绿豆25克，青黛10克。

上药共研成细末，加入蜂蜜适量，混合调成稀糊状，抹于患处，每日2次。

16.活蚯蚓数条，白糖适量。

蚯蚓洗净，加入等量白糖，搅拌，半小时后取其糊状汁液浸湿纱布，将纱布贴在患处，每4小时换药1次。

小儿夏季热

小儿夏季热又称小儿暑热症，表现为长期发热不退，口渴多饮，少汗或无汗，小便清长，烦躁。待秋凉以后，即热

退身凉。多发生于6个月到2岁的小儿。

1.空心菜500克，荸荠500克。

加水煮汤，代茶饮。

2.鲜荷叶、丝瓜叶、苦瓜叶等量。

加水煎汤，取汁，代茶饮。

3.黄瓜250克，豆腐250克。

黄瓜洗净，切块，与豆腐同入锅中，加水煮汤。吃黄瓜、豆腐，饮汤。

4.五味子50克，枸杞子50克。

五味子装入干净纱布袋，扎好，与枸杞子同入锅中，加水1000毫升，煮至800毫升，可调入适量冰糖，代茶饮。

5.卷心菜250克，番茄2个。

洗净切碎，放入锅内，加适量水煮成汤，加少量盐。每日3次，连服7日。

6.西瓜适量。

较大的患儿吃瓜瓤和汁。比较小的婴儿，只西瓜瓤与白皮，以纱布绞汁喂服。

7.六一散适量。

冲开水当茶饮。

8.冬瓜500克，蝉衣10克。

冬瓜切成小块与蝉衣共煎汤，当茶饮用。

9.乌梅9克。

泡开水当茶常饮。

10.蚕茧20克，红枣20枚。

煎汤饮服。

11.新鲜螺蛳适量。

用清水养去污泥，洗净壳上污物。每次取200克左右打

碎，放入瓷碗中，加入冰糖20—50克，水约300—400毫升，入锅中隔水清炖，不拘时刻饮服其汤。每日1次，直至病症痊愈。

12.藿香正气水1瓶。

用大块棉球蘸藿香正气水从患儿颈后发际处沿脊柱向下推至尾骨（长强穴），这样上下推至1瓶藿香正气水用完为止。每日2次，直至病愈。若伴有吐泻，可加推脚底涌泉穴。

小儿厌食症

小儿厌食症是指小儿长期食欲不振，食量较同龄儿童明显减少。患儿表现为形体消瘦，面色苍白，疲乏无力，手足心热等。

1.鸡内金30克。

洗净，晒干，焙酥，研细末。与适量砂糖拌匀吞服。3岁以下，每次0.5克；3—5岁，每次1克；6岁以上，每次1.5克。每日均服2—3次。

2.鲜山楂30—60克。

洗净去籽，加水400毫升，用小火煎成150毫升，每日服3次，每次50毫升。

3.生姜适量。

洗净切片，放入醋中浸1昼夜，然后取出3片姜，加红糖，用开水冲泡当茶饮。

4.西红柿1个。

洗净，剥皮食之。每日2—3次。

5.让患儿俯卧，术者用右手食指、拇指提捏小儿脊柱皮

肤肌肉，从颈椎至尾椎，再由尾椎到颈椎反复10次左右（使皮肤潮红），然后用食指中指的指腹在双侧脾俞穴揉按10分钟。手法宜轻柔，稍用力而不猛。每日1次，最好在空腹时进行。一般捏脊1—2次后，食欲即有明显好转。

脾俞穴定位：先摸取背部两侧肩胛下角，其连线所过为第7胸椎棘突，再向下数第4椎，背正中线旁开1.5寸处取穴（患儿食、中指两指宽度为1.5寸）。

6.患儿俯卧，在其背部涂上滑石粉，以免擦伤皮肤。术者将食、中指指腹分别放在脊椎棘突间两侧，离正中线外约0.5寸处的夹脊穴上，从腰5夹脊处按顺时针方向，向上推揉至第1胸椎夹脊。又从第1胸椎夹脊反时针方向，向下推揉至腰5夹脊处为1次，如此反复10次。再将食、中指指腹分别放在背部双侧俞穴上，从大杼穴向下逆时针方向推揉至关元俞，又从关元俞往上顺时针方向推揉至大杼穴处为1遍。如此反复10遍。每日治疗1次，6次为1疗程。

小儿消化不良

小儿消化不良主要表现为饭量减少，腹胀，嗳腐吞酸，便中夹有不消化的食物等。

2.鸡内金2只，山楂10克。

先将鸡内金以文火焙干研为细末，再将山楂炒焦研末，两者混匀冲服，每次2克，每日2—3次。

3.淮山10克，车前子5克。

上药水煎服，每日1剂，连服3—5日。

4.生山楂、炒麦芽各10克。

上药水煎服。

5.红萝卜适量。

上药加入红糖或茶叶同煎，食之可治婴儿消化不良。

6.西瓜皮适量。

水煎，冷后服用，可治小儿贪食西瓜过量引起的消化不良。

6.煅猪骨粉20克，陈皮10克。

将猪骨头洗净，煅存性，研为细末，陈皮研末。两种药粉混合均匀，贮瓶备用。1岁以内日服1.5—2克，1—3岁日服3—6克，4—5岁日服9—12克。分2—3次开水冲服。

7.干姜、小茴香各30克，肉桂15克。

上药混匀捣碎，放在锅内炒热，加醋少许，装于布袋内，热敷患儿脐部，每日2次，连用2—3日。

8.鲜石榴果皮30克。

将上药砸烂成泥状，敷于肚脐，外用胶布封贴，每24小时换药1次。

9.有底竹筒1个，艾叶适量。

将竹筒口磨平滑，将艾叶放入竹筒内燃着，熄灭后迅速乘热拔关元、神厥、中脘等穴，每日1次，连用3—5天。

10.术者用两拇指在患儿上腹部沿肋缘向两侧捋按，成“八”字形；后再用两拇指在患儿肋缘下由中间向两侧按摩成“一”字形，如此反复3次。再用左手掌托住患儿命门穴，右手掌心压在脐上，作反时针方向旋转按揉30次。

疳　　积

小儿疳积表现为形体消瘦，不思饮食，精神不振，面色

萎黄，毛发枯萎，腹大拒按，大便秘结或泄泻等。多发生于3岁以下的婴幼儿。

1.淮山药30克，鸡内金12克。

上2味药均炒微黄，共研细末，加入适量面粉、芝麻、红糖，烙成每张含2—3克药粉的烧饼，每日2—3次，每次吃1张。

2.炒山楂40克，炙鸡内金30克。

上药共研细末，每服3—5克，蜂蜜调下，每日3次。

3.鲜山楂20克，白萝卜30克。

共捣烂和匀，加适量食糖调味，每服1匙，每日3次。

4.黄鳝1条，鸡内金10克。

先将黄鳝剖腹，去头、尾和内脏，加入鸡内金，用水炖熟服食。

5.鹌鹑蛋12个，枸杞子10克，核桃肉15克。

把核桃肉放入盐开水中浸泡。枸杞子加适量清水浸泡后上笼蒸5分钟。将鹌鹑蛋用小火煮熟剥去外壳撒上干淀粉。最后将鹌鹑蛋和核桃肉放入油锅，炸成金黄色时盛于盘中，放入枸杞子及番茄酱等调味品即可食用。

6.狗头骨1具，淮山药500克。

先将狗头骨焙干研末，再加入焙干的淮山药，研细末混匀即得，每次服10—15克。每天早、晚饭前服，也可用适量白糖送服，15—30日为1疗程。

7.青蛙2只。

脱皮，煮食，每日1次。

8.山楂丸适量。

每日服2丸，每次0.5—1丸。

9.鲜疳积草15克，生姜、葱各30克。

共捣烂，加入鸡蛋清1个，搅匀，外敷脚心一夜，隔3天换1次，5—7次为1疗程。

10.用酒精消毒四缝穴周围皮肤，再用短的三棱针或短的毫针点刺四缝穴，然后挤出黄粘液或少量血，隔日针1次，2周为1疗程。此法对虫证转为疳积者有良效。

11.患儿仰卧位，术者用右手拇指自患儿左手拇指指尖部向掌根方向做直线推法，操作200—300次。再向患儿食指尖部沿桡侧面向指根方向做直线推法，操作200—300次。再沿患儿左前臂桡侧阳池至曲池之间直线推100—300次。

用指揉法在患儿中脘穴、神阙穴、丹田穴各揉运1分钟，用掌摩法摩腹2分钟。

12.患儿俯卧位，用指揉法在患儿脾俞、胃俞、肾俞各揉运1分钟。术者腕关节稍背伸，拇指在后，食中二指在前，其余二指自然靠拢中指并拿住皮肤，拇指同时向前推动，食中二指相继移动，双手交替操作。从骶尾部开始向上边捏边提，每捏3下提1下，直到大椎穴为止，可操作3—5遍。

遗　尿

遗尿是指3岁以上小儿在睡眠中不知不觉将小便尿在床上，轻者数夜遗尿1次，重者每夜遗尿1—2次。这种症状可持续数年，直到青春期。

1.补骨脂适量。

放锅内炒15分钟至发出爆声，晾冷后研末。3—5岁患儿每晚睡前服1.5克，10—12岁患儿每晚服2.5克，连服7天。

2.炒淮山药120克。

研末备用，每日早晚各服1次，每次6克，开水送服。

若遗尿较重，可加太子参30克，焙干研末与淮山药调匀服用。

3.小茴香6克，桑螵蛸15克。

共装入猪膀胱内，焙干研末，每次3克，每日服2次。

4.韭菜根30克。

洗净后，捣烂取汁，炖熟温服，每日2次，连服1周。

5.韭菜子、桑螵蛸、龙骨等量。

先将韭菜子炒熟，加入桑螵蛸、龙骨共研末，做成黄豆大小的水丸，饭后服3—6克，每日2次。

6.茯苓15克，桂圆肉15克，猪膀胱1个。

先将猪膀胱反复清洗干净，将茯苓和桂圆肉共研末或切细装入其中，置瓷碗内蒸2—3小时。临睡前将猪膀胱和药一起吃下，第2天再用上法吃1次。

7.鲜鸡蛋1个，白胡椒5粒。

先在鸡蛋较大的一端轻轻钻一个孔，纳入白胡椒5粒，然后堵住小孔将蛋蒸熟。每晚临睡前吃1个，连服1周。

8.干荔枝肉适量。

每晚临睡前吃10个，连吃1—2个月，以秋冬季吃比较适宜。

9.乌龟1只。

宰杀去壳及内脏，洗净切块，加盐、葱、姜等调料，清蒸至熟，当菜吃完为止。有条件者可隔几日再吃1次。主治肾虚型遗尿。

10.高粱米50克，桑螵蛸10克。

将桑螵蛸装在纱布袋内，放在水中煮沸数分钟即将布袋取出留水，再将洗净的高粱米放此水中，煮至米烂成粥即可食用。此粥每日吃1次，可持续吃1—2个月，直至症状好

转为止。可治脾肾虚型遗尿。

11.干荔枝10克，干红枣10克。

先将红枣煮熟，去皮去核制成枣泥，荔枝剥皮去核取肉，加入枣泥，略加水用文火稍煮。每日食用1次，连服1个月，可治脾虚遗尿。

12.葱白（连须6—7厘米）3支，硫黄30克。

上2味药共捣烂如泥，待患儿临睡前敷于脐上，外用纱布覆盖，胶布固定，8—10小时后除掉。

13.五倍子、何首乌各3克。

上药共研末，用醋调匀，外敷于脐部，用胶布固定，每晚1次，连用3—5次。

14.炮附子6克，补骨脂12克，生姜30克。

上药共研末，合为膏状填脐中，外用纱布覆盖，胶布固定，5天换药1次。

15.令患儿仰卧，术者站其右侧，用右手掌按于患者小腹部（隔衣），左手食指尖压于患者人中穴，均一按一松。在术者右手掌按下时，嘱患儿鼓小腹反顶之。待术者手掌上提时，患儿即放松小腹，准备第2次反顶，如此30次。接着让患儿俯卧，术者两拇指分别按于患者肾俞穴上，一按一松。在术者拇指下按时，让患者紧握双拳，全身用力，等术者提指时，即全身放松，如此30次。

上法每日按摩1次，15天为1疗程。若施治1个疗程未愈，可连续2—3个疗程。

16.首先是训练孩子尽量延长排尿时间，尽可能少去撒尿，这样膀胱就会逐渐增大，容量增加，那么排尿次数就会逐渐减少。

其次，每次排尿应排尽，排尿间第1次停止时，不要以

为尿已排完而终止，因为尿频的孩子往往膀胱松弛，肌肉薄弱，不容易排完。

最后是训练自我控制能力。方法是在第1次排尿中，中断尿流2次，即1次尿分3段排完，目的是用意志控制排尿。

此外，家长不要让孩子夜间过度兴奋，睡前1小时应禁止饮水，要让孩子在临睡前先上1次厕所，躺下半小时后，再让他排1次尿。

小儿尿潴留

小儿尿潴留是指小儿膀胱充盈，尿液却无法排出。

令患儿去厕所排尿时打开自来水龙头，哗哗的流水声能提高排尿意向，使尿液排空，解除腹痛腹胀的症状，可免遭导尿术之苦。

夜　啼

夜啼是指婴儿日间安静、入夜啼哭不眠，甚至通宵达旦，难以入睡，天明始渐转静；或每夜定时啼哭，哭后仍能入睡。少则数日，多则数月，常见于半岁以内的婴儿。

1.灯芯草4.5克。

烧灰，涂于乳母乳房处，孩子吃后，即能安静。

2.灯芯草适量。

新生儿用3克，1—6个月用6克，0.5—1岁用9克。每日1剂，水煎，去渣取汁代茶饮，日服3次，服时酌加少许白糖或冰糖，不宜用红糖，3剂为1疗程。

3.葛根粉 7 — 8 克。

放入热开水中，令其溶解，再加入蜂蜜适量，趁热服之。

4.五倍子1.5克。

加水80毫升浓煎，于晚间睡前顿服，每日 1 次。

5.蝉壳 1 个，薄荷适量。

取蝉壳下半截研为末。以薄荷煎汤加入少许黄酒，再调入蝉壳末，食之。

6.黄连 3 克，竹叶 5 克，甘草 2 克。

黄连以姜汁炒后，与竹叶、甘草同煎饮服，每日 1 剂。

7.艾绒适量。

艾绒做成麦粉大小的艾炷，置于双侧中冲穴上，点燃，以局部潮红无灼伤为度。每次每穴 1 壮，1 日灸 1 次。

8.茶叶适量。

茶叶应取陈茶叶，越陈越好。将茶叶嚼烂后捏成饼状，敷于小儿肚脐上，用干净棉花纱布盖好扎紧。

9.牵牛子 8 粒。

上药捣碎，用温开水调成糊状，临睡前敷于婴儿肚脐上，用纱布覆盖，胶布固定，每日更换 1 次。

10.朱砂0.5克，五倍子1.5克。

上药共捣碎研末，与细茶（捣烂）拌匀，外敷脐部，每晚换药 1 次。

11.旋推脾经250次；直推心经250次；直推肝经250次；推三关100次；清天河水100次；掐揉小天心50次；掐揉总筋50次；揉足三里 1 分钟；摩腹 2 分钟。若是因食积引起的夜啼，应先施直推脾经，后施旋推脾经。

流　涎

小儿流涎指经常流口水，常导致下巴潮红糜烂。多发生于3岁以内的小儿。

1.益智仁10克，淮山药10克，生白术10克。

每日1剂，水煎，分2—3次服。也可加入红枣7枚同煎。连服5—7天。

2.竹叶7克，陈皮5克，大枣5枚。

每日1剂，水煎，分2次饮服。连服3—5剂。

3.生姜2片，神曲半块。

加水稍煮后加入适量食糖，代茶随时饮用，每日2—3次。

4.鸡内金1克，穿山甲0.1克。

共研细末，装入新鲜鸡蛋内，慢慢搅匀，再用湿面粉裹蛋，入开水内煮熟或蒸熟食之，每日1个，连服7天。

5.天南星1个。

研末，醋调敷两足心，过夜后即洗去。

6.白矾9克。

将白矾溶入1脸盆的热水中，频洗两足，连洗1—4日。

7.艾条适量。

对准脾俞、中脘、合谷穴（距离约3厘米）进行重灸，每穴10—15分钟，每日1次，3次为1疗程。

8.焦栀子、糯米各适量。

上2味共研为细末，混匀，调开水，敷神阙穴，外用纱布、胶布固定。

婴儿尿布皮炎

婴儿尿布皮炎是指由于婴儿皮肤柔嫩，尿液浸泡臀部皮肤，使皮肤发红，甚至出现疱疹、糜烂。多发生于出生1个月以内的新生儿。

1.松香粉适量。

先将患儿臀部用温水洗净擦干，再扑上松香粉，然后宽松地包上尿布，3日内即可好转。

2.油菜叶汁适量。

新鲜油菜叶捣烂绞汁，将菜叶汁拌以少量菜油，调匀后涂于患处，每日1—2次。一般1—2天明显好转，4—5天可治愈。

3.生甘草适量。

用生麻油或生菜油调成糊状涂患部，次日臀红可消。

4.鸡蛋1个。

取出鸡蛋清，涂于患处。

水　痘

水痘是一种传染病。表现为发热，全身皮肤先出现大小不等的红丘疹，继而成为水疱。水疱结痂后自行脱落，不留瘢痕。好发于1—5岁的小儿。

1.银花20克，甘草3克。

水煎服，每日1剂。

2.胡萝卜100克，香菜60克。

水煎代茶饮用。

3.薏苡仁30克，大米30—60克。

加水煮成粥，加适量冰糖调味，分2次食用，每日1剂，连用3—5天。

4.苦参30克，浮萍15克，芒硝30克。

加水煎汤外洗，每日2次。

5.青黛、生牡蛎粉、滑石粉等量。

上药加入适量麻油搅拌成糊状。用时将调好的药糊轻轻地擦于患处（薄薄一层），每日1—2次。

小 儿 盗 汗

小儿盗汗是指小儿在睡眠中出汗，醒后汗即止。

1.仙鹤草30—60克，红枣5—10个。

每日1剂，水煎服。

2.木耳15克，红枣15克，冰糖适量。

上药加水1碗半，煎至大半碗，每日1剂，分2—3次服。

3.泥鳅鱼90—120克。

用热水洗净泥鳅鱼身上粘液，剖腹取出内脏，用适量油煎至黄焦色，加水1碗半，煮汤至大半碗，用盐调味，服汤食肉，每日1剂，连服3天。年龄小者可分次服用。

4.豆腐1块，当归9克。

加水半小碗炖服，连服3—5天。

5.五倍子适量。

研末，敷脐中，加以固定。

小 儿 多 汗

小儿多汗指不正常的出汗过多。

1.黄芪10—20克，白术 5 —15克，防风 3 — 5 克。

上药每日 1 剂，水煎至100—300毫升，分次服用。

2.浮小麦15克，桂圆10枚。

每日 1 剂，水煎服。

3.糯稻根15克，葡萄干10克。

每日 1 剂，水煎服。

4.太子参15克，红枣10枚。

每日 1 剂，水煎服。

5.黄芪10克，红枣10枚。

每日 1 剂，水煎服。

6.乌梅、大枣各10枚。

每日1剂，两次煎液混合后分2次服。连服10日为1疗程。

佝 偻 病

佝偻病即俗称的“软骨病”，它是由于维生素 D缺乏而引起的体内钙磷代谢障碍和骨样组织钙化障碍引起的，表现为骨骼变形，出现颅骨软化、肋骨串珠、鸡胸、“O”形或“X”形腿等。常见于 2 岁以内的小儿。

1.猪或牛、羊的骨头适量。

焙研细末，调少许白糖，每日服 3 克，或熬汤饮之。

2.鸡、鸭或鱼的骨头适量。

熬汤常喝。

3.蛏、蛤或蚬仔、蚌适量。

熬汤常喝。

4.大枣适量。

熬浓汁饮用，或嚼食。

5.鸡或鸭蛋壳适量。

炒微黄色，研细末，每日服2次，每次服2克，调少许白糖食之。

6.鸡或鸭的蛋黄适量。

煮熟常食。

脐　疝

脐疝是由于婴儿脐部发育不全，脐环未闭，或断脐后脐部瘢痕组织薄弱，加之婴儿经常啼哭、便秘或咳嗽等腹内压骤然增高，使内脏经脐环突出。

1.胶布适量。

先将胶布剪成长约比患儿腰围稍长、宽约5厘米的胶布条。再将胶布条的一端剪1个小孔，另一端剪成舌样突起。在准备敷贴胶布的脐旁腹部两侧皮肤上涂安息香酊，以增加粘性，保护皮肤，防止发生糜烂。然后将一侧的舌样突起穿过对侧胶布的开孔，再将两条胶布之游离端互向对侧牵引。此时助手用手指揿压脐疝，使之内陷，以免疝环中内容物嵌入，阻碍疝环的收缩。贴后脐孔皮肤纵形皱裂，表示敷贴恰当。胶布每1—2周换1次，一般3个月左右可见效。

在治疗过程中，患儿局部皮肤若起泡糜烂，或治疗6个月不见效，就应放弃此法。

2.艾绒适量，5分硬币1个。

令患儿平卧，取艾绒适量包裹5分硬币1个，外用纱布一层包好，压在脐部，再用绷带缠腰部绑好、固定，7天换1次，直至脐疝缩小痊愈为止。

注意事项：(1) 硬币须先用酒精消毒，外包新产的艾绒为宜。(2) 为保护脐部皮肤，可先用安息香酊涂皮肤。(3) 治疗过程中，应尽量避免婴儿啼哭，并调理饮食，使大便正常。(4) 如出现用手压迫脐疝，而疝内容物不能自行还纳，或有恶心、呕吐，或无大便等情况，应考虑有肠梗阻的可能，不宜应用本法，应立即送医院治疗。

小 儿 脐 炎

小儿脐炎指脐部红肿，有液体溢出。

1.川黄连、煅龙骨各20克，乌贼骨10克。

上药共研细末，装瓶备用。使用时用双氧水清洗脐部，用药棉拭干，再将少许此药末均匀地撒于疮面，覆盖上干净纱布，包扎固定，每日1换，连用3—5日。

2.云南白药1克。

撒在患处，每日1换，连用3—5日。

3.龙骨适量。

浸醋1昼夜后焙干研末，撒于患处，纱布覆盖。每日1次，数次可愈。

4.灶心土（烧木柴的灶心土方可）适量。

放在蒸笼蒸1小时后取出，敷于患处。

5.丝棉15克。

烧灰研末，撒患部。

6.蚕茧适量。

去蛹烧灰，撒患部。

小儿阴茎水肿

小儿穿开裆裤，如不注意卫生，有时可导致阴茎皮肤过敏而水肿。

1.蝉蜕15克。

水煎熏洗患处。

2.鲜马鞭草适量。

捣汁外涂患处。

3.山栀子30克。

捣碎，浸在30—60毫升普通白酒中。30分钟后，即可用消毒的毛巾或棉签蘸药酒，反复涂抹患处。一般1—3天可消肿。

肌性斜颈

小儿肌性斜颈常因分娩时受伤所致。患儿出生后颈部一侧可发现长形肿物，头向患侧倾斜而颜面部旋向健侧。一般服药难以收效，可用按摩法治疗。

患儿取坐位，术者侧坐，用右手在患侧颈肌施用推揉2—3遍，后捏拿颈板筋与肩胛板筋，循手少阳经沿前臂，揉虎口。

术者一手扶住患侧肩部，另一手扶住患儿头顶，使患儿头部渐渐向健侧肩部倾斜，逐渐拉长患侧颈肌，反复3—5遍。然后拔伸、前屈、后仰颈部，手法须轻巧灵活，最后以侧掌振颈项部而告结束。

每日或隔日按摩1次，12次为1疗程，暂休息3—5天后再进行第2疗程。

鹅口疮

鹅口疮是由白色念珠菌感染引起的口腔粘膜疾病。表现为在小儿口腔内、舌及上下唇，可见白色如奶凝块样物，不易拔掉，重时满口腔都是白色。可造成吞咽、呼吸困难。新生儿期多见。

1.苦瓜适量。

洗净，去籽，捣碎取液加冰糖适量，徐徐饮服，每日数次。

2.黄连3克，甘草3克。

水煎取液40毫升，用棉签蘸药液涂患处，每日数次。

3.活地龙8—10条。

用小刀剖开，清水洗净，放入事先准备好的清洁碗内，加冰糖50—60克（无冰糖加适量白糖和冰片3克也可），加干净清水200毫升，然后用干净竹筷轻轻搅拌，使二者溶化呈外观颜色为黄色的水溶液，装入瓶内备用。用时将棉签蘸药液涂于疮面上，每日3—4次。

4.青黛20克，生蒲黄30克。

上药拌匀，涂患处，每日3—4次。

5.鲜荸荠适量。

捣烂取汁涂患处，每日3—4次。

6.鲜桑树枝100克。

切碎挤汁，涂患处，每日2—3次。

7.五倍子、川连、冰片各0.6克。

共研为细末，将药吹于苔上，苔即脱落。用消毒纱布揩

去脱落之苔，以苔脱净为度。

8.五倍子3克，冰糖30克。

共研为末，用小勺放在小儿口内舌上，每日3次，每次0.3—1克。

9.栀子6克，山药10克，炙甘草3克。

共研为末，每次用少许撒患处，每日2—3次。

10.细辛7克。

研为末，用醋调成糊状，敷足心。

11.生半夏9克，生南星9克，吴茱萸9克。

共研为细末，用醋调成糊状，敷足心。

婴幼儿口疮

婴幼儿口疮表现为口腔内出现淡黄色或灰白色小溃疡。

1.绿豆30克（研碎），白糖30克，茶叶2克。

放入茶杯内，开水浸泡，当茶饮服，每日3—5次。

2.孩儿茶10克，青黛5克，冰片3克。

上药共研成极细末，每次用少许药粉撒在口腔糜烂处，每日3次。

3.吴茱萸10克，绿豆粉10克。

共研成细末，用米醋调拌成糊状，装在容器内备用。用时将药糊摊在塑料布上，厚约0.3厘米，敷在两脚足心处。每晚临睡前外敷1次，第二天清晨用温水洗去擦干。

4.西红柿数个。

将西红柿洗净，用沸水浸泡5—10分钟。剥皮，用纱布绞挤汁液。将其汁液含在口里，使其接触疮面，每次数分钟，每日数次。

外　科

疖

疖是一种生于皮肤浅表的急性化脓性疾患。其特征是色红、灼热、疼痛、突起根浅、肿势局限（范围多在3厘米左右）、出脓即愈。本病好发于头皮、面部、颈项、背部等处。

1.金银花20克，野菊花15克，生甘草5克。

上药共煎汤用以代茶饮之，有预防及使早期疖肿消退的功能。

2.鲜马齿苋250克。

上药洗净，加水适量（淹没药渣为度），每剂煎服2次，每日1剂。同时，取鲜半边莲适量，加少许食盐，共捣烂成稀糊状，厚敷于疖肿上，每日1换。

3.生地黄、鲜瘦猪肉各50克（小儿用量酌减）。

上药加水适量煮熟，食肉饮汤，每日1剂，连服2—3日。

4.苍耳子、白矾各250克。

加水500毫升，煎沸，待凉时频频淋洗患处，每日2—3次，每次15分钟。

5.鲜鱼腥草适量。

洗净晾干，捣烂如泥，敷于患部，每日更换1次。

6.鲜灯笼草适量。

捣烂，包敷患处，每日换药1次。

7.鲜茄数个。

切厚片，覆盖于每个疖子上，有热感则换之，连用2—3日。

8.野蜂房适量。

在瓦片上煅烤存性，研末，调茶油涂敷患处，每日2次。

9.田螺1—3个，黄连1—2克，黄柏1—3克。

共捣烂如泥，干时可加凉水贴敷患处，每日1换。用于治疗热毒疖肿初起，红肿热痛未化脓、未破溃者。

10.葱白适量。

洗净，捣烂，加入1/3蜂蜜，调成糊状，敷于疖肿上，每日换药1次。

11.独蒜头3—5克，蜂蜜15—30克。

捣匀，涂敷患处，每日1换，连用2—3日。

12.生萝卜2个。

洗净，捣烂绞汁，加食醋少许，调匀涂搽患处，每日3—5次。

13.野菊花根30克。

煅存性研末，加冰片3克（研末），混匀瓶装。用时取药末适量，以菜油调成稀糊状，涂搽患处，每日2—3次，连涂2—3日。

14 苦参30克，金银花、黄芩各20克。

水煎去渣，待凉后冲洗患处，每日1剂，连洗2—3日。

15.大黄适量。

上药研细末，用醋调匀涂患处。

16.苦瓜叶适量。

取苦瓜叶适量，洗净捣烂，绞汁，外敷患处。

17.六神丸5—10粒。

将上药研细，用醋调涂搽患部，每日2次。症状明显者，早、晚各服6粒，治愈后仍以半量维持1周。

蛇头疔

蛇头疔是手指末节的急性化脓性炎症。手指末节呈蛇头状肿胀，红热显著，疼痛剧烈而呈搏动性，约1—2周成脓，伴有畏寒发热、食欲减退等症状。

1.金银花30克，甘草10克。

水煎温服，每日1剂，连服2—3日。

2.蜈蚣1条，白芷6克，甘草3克。

共研成细末，用菜油调成糊状，涂敷患处，每日2—3次，连用3—5日。

3.鲜半边莲适量。

洗净，加酒糟少许，共捣烂捣匀，厚敷患处，每日1换。

4.雄黄、大黄、黄柏各3克。

共焙干研末，以菜油调成稀糊状，涂搽患处，每日2次。

5.鲜虎耳草、鲜芙蓉叶各适量。

捣烂外敷患部，再用纱布包扎，每日换药1次，一般敷药后30分钟痛止，2—3天可痊愈。

6.生烟叶适量。

捣烂拌酸醋1—2匙（以糖醋和米醋为佳，不宜用醋精）敷在患指上，纱布包扎8小时左右。炎症初起，一次即愈。

7.生猪胆1个。

先在猪胆上开个如指头大小的孔，倒出1/3胆汁，然后放进5克硫黄、0.5—1克冰片拌匀，将患指从猪胆开孔处插

入，让指头泡在猪胆汁内，再把孔口扎好（以胆汁不溢出为度）。凡患指未溃烂者，经用药24小时取出，可治愈。

8.蜗牛壳、菜籽油各适量。

将蜗牛壳烧煅后研细末，用菜籽油调为稠糊，敷患处，每日换药2次。

9.生鸡蛋1枚。

小心地在鸡蛋的1头开个如患指大小的孔，将其套入患指，此时患指感觉清凉舒服。一般1—2次即愈。

颈淋巴结结核

颈淋巴结结核好发于颈部及耳后，起病缓慢，初起时结核如豆，皮色不变，不觉疼痛，以后逐渐增大。成脓时皮色转为暗红，溃后脓水清稀，每夹有败絮样物质，往往此愈彼溃，形成窦道。本病多见于儿童及青年人。

1.连翘15克，夏枯草15克，淡竹叶15克，活鲫鱼2尾（2指大，不去鳞）。

上述3味药与活鲫鱼共炖，喝汤吃肉。每1疗程7剂，每日1剂，一般服2个疗程即可见效。

2.海带100克。

加水适量，煎熬至海带溶化为度，当茶喝，连服10—20天。

3.鲜白头翁草50克。

水煎3次，混匀分3次服，连服10—15天。

4.鲜凤尾草30克，鸡蛋1个（去壳）。

加水煎煮，以蛋熟为度，吃蛋饮汤，每日1剂，连服半个月左右即愈。

5.牡蛎30克，鹿角霜30克，元参15克。

水煎服，每日2次。

6.海带30克，海蛤壳15克，甘草10克。

水煎服，每日1—2次。

臁　疮

臁疮是好发于小腿下1/3、踝骨上3寸内外侧的慢性溃疡。表现为溃疡日久不愈，流溢灰黑或带绿色秽臭脓水，如蚀烂血管，则容易出血，严重者可烂至胫骨。

1.白糖适量。

取白糖放在搪瓷缸内进行高压灭菌后，趁热捣碎搅成粉状备用。同时，先以生理盐水清洗伤口，再用75%酒精消毒伤口周围皮肤，将灭菌白糖撒入伤口，覆盖凡士林纱布，用胶布固定，每日换药1次，一般3—4日可愈。

2.鲜女贞叶30片。

洗净，放在搪瓷缸内，加水适量煎汤，乘热熏洗患处，再取煎过的女贞叶贴于疮口上(或用洗净的鲜叶捣烂敷患处)，敷料覆盖，胶布固定，每日换洗2次，连用5—10日。

3.新鲜鸡蛋10—12个。

将蛋放入沸水中煮熟，剥壳除去蛋白，将鸡蛋黄放入清洁的小铁锅内，用文火炒煎至蛋黄油出。煎油完毕将蛋黄捞出，放入无菌干净纱布数块，与蛋黄油拌炒均匀即可，然后置于清洁小口盅内备用。用时将干净淡盐水清洗伤口，将鸡蛋黄油纱布敷于创面上，以无菌纱布包扎，每日换药一次，治疗期间注意休息，卧床抬高患肢，一般治疗10天可愈。

4.马齿苋100克，葱白30克，蜂蜜50毫升。

共捣烂，拌匀，外敷患处，每日1次。

5.枯矾30克，芝麻50克。

共研成膏状，涂患处，每日1次。

6.豆腐渣适量。

先用豆腐浆水洗净患处，再月豆腐渣敷患处，用白布包好，3日1换，12日即愈。

甲沟炎

甲沟炎是指甲一侧的软组织发炎，多因微小刺伤、挫伤、倒刺或剪指甲过深等损伤而引起。开始表现为指甲一侧的皮下组织发生红、肿、痛。后来有的可自行消退，有的却迅速化脓，在指甲下可见到黄白色脓液。

1.蟑螂适量。

将蟑螂焙干，研成细末，再用鸡蛋清适量，调成糊状，外敷患处，每日换药2次，一般1周左右可愈。

2.食用碱适量。

取食用碱(如蚕豆大小)，碾碎后放入酒杯中，再倒入半杯米醋，然后将患指插入米醋内浸泡3—5分钟，每日1次，1—3次即愈。

3.猪胆1个。

取新鲜猪胆1个，用刀划一小口，胆汁装在小柜里。将患指放在胆汁里间歇浸泡几次，每次10—15分钟，隔天1次，一般经2--3次治疗可愈。

蛔虫性肠梗阻

蛔虫性肠梗阻是由蛔虫互相缠绕成团状而引起的肠堵

塞。出现阵发性腹痛，伴有呕吐，腹胀不显著，腹部可摸到能移动的索条状肿物，并可随肠管收缩而变硬。病儿多有便蛔虫或吐蛔虫史。多见于儿童。

1.生姜适量。

上药捣烂取汁约20—30毫升，加蜂蜜（春蜜为好）50毫升，炖服。

2.香油、蜂蜜各120克。

加水120克，放入锅内煮沸，离火待温，成人1次服，小儿用量酌减。

3.生豆油适量。

5岁以下30—90毫升，6—10岁90—120毫升，11岁以上120—150毫升，在2小时内分2—3次口服，1剂不愈者可续服1剂。腹部包块处可行局部热敷、按摩。

4.葱汁、香油等量。

先服葱汁，2小时后再服等量香油，服后半天蛔虫即可排出，如蛔虫仍未排出，可连续服用。本方治小儿蛔虫性不全肠梗阻。

肛　裂

肛裂主要症状为排便时和排便后肛门剧痛，伴有少量出血，血附于粪便表面，有时可有少量鲜血滴出。多发生于慢性便秘的病人。

1.黄连10克，黄芩15克，冰片1克。

先将黄连、黄芩加水200克，文火煎沸半小时后去渣，用双层纱布滤过，加入冰片，溶化后再用纱布滤过1次，得净液100克，灭菌后备用。使用时用消毒棉签蘸药液抹肛裂创

面上，每日2—3次。3—5天即可见效。

2.蜈蚣6条，香油1—2酒盅。

将蜈蚣置瓶（消毒净瓶）中，然后放入香油浸数月（3—5个月），等蜈蚣消融后备用。使用时将溶化之油涂于患处。

痔　疮

痔疮是由于直肠下端肛门周围的静脉发生扩张，弯曲成团所致。有内痔、外痔、混合痔等类别。临床上内痔的主要症状是便血和脱出；外痔表现为自觉肛门边缘疼痛不适，妨碍行走。引起本病的原因很多，但便秘和妊娠是最常见的病因。

1.鸡蛋2个，苦参60克，红糖60克。

先将苦参煎成浓汁后去渣，再加入鸡蛋和红糖，煮熟后吃蛋喝汤即可。每日1次，连服7日。

另取鸡蛋数枚，煮熟取蛋黄，捣碎后置勺内，用文火煎炒油炸。油炸后去渣装瓶备用。患者每日早晚用消毒棉签蘸蛋黄油涂痔部位，连涂5—7日。

2.痢特灵、紫珠草、大黄各适量。

研末，用蜂蜜调成糊状，涂在肛门四周，每日1—2次。

3.芒硝30克，侧柏叶40克，硼砂粉30克。

水煎熏洗，每日1剂。

4.桑螵蛸15克。

将上药烧灰，研细末，调菜油涂患处。

5.鱼腥草1把。

煎汤，置容器中，用一橡皮管将蒸气冲熏肛门数分钟。每日1次，数日见效。

6.韭菜500克，米醋1000毫升。

将韭菜切碎用醋煎煮，待药液烧开后，改用文火慢煎，用一中间有孔（直径5—6厘米）的木板将锅罩紧，患者肛门对准板孔坐着，令徐徐上升之药液蒸气慢熏外痔，温度以患者能忍受为宜，持续1小时左右，继之倒出药液，待冷后慢慢外洗痔部。每日早晚各1次，慢者10—15天见效，快者3—4天痊愈，平均7—8天左右收效。

7.韭菜2份，米醋1份。

将韭菜洗净捣烂取汁，与米醋混匀，用脱脂棉卷成荔枝果大小，浸湿药液，外涂少量石蜡油作润滑剂，令病人解便后塞入肛内，每日1次，5天为1疗程，每疗程间隔2天，连续2—3疗程。

8.螺蛳1个，冰片1.5克。

将螺蛳洗净，去盖加入冰片，置于茶杯内过一夜，螺蛳尽化为水液，用鸭毛蘸药液抹患处，可消肿止痛。

9.朴硝、野菊花各15克。

上药放在木盆内，倒入沸水500毫升，随即蹲下熏蒸肛门，待水温降至适度，坐浴20分钟，每日1剂，每剂可复用2—3次，连用3—5日，可消炎止痛。

10.在痔疮行将发作之时，将艾条点燃，在长强穴和下肢的承山穴（双侧）施灸，每晚1次，每次20分钟，具有活血化瘀、疏通经络、散结消肿的功能。

11.正红花油适量。

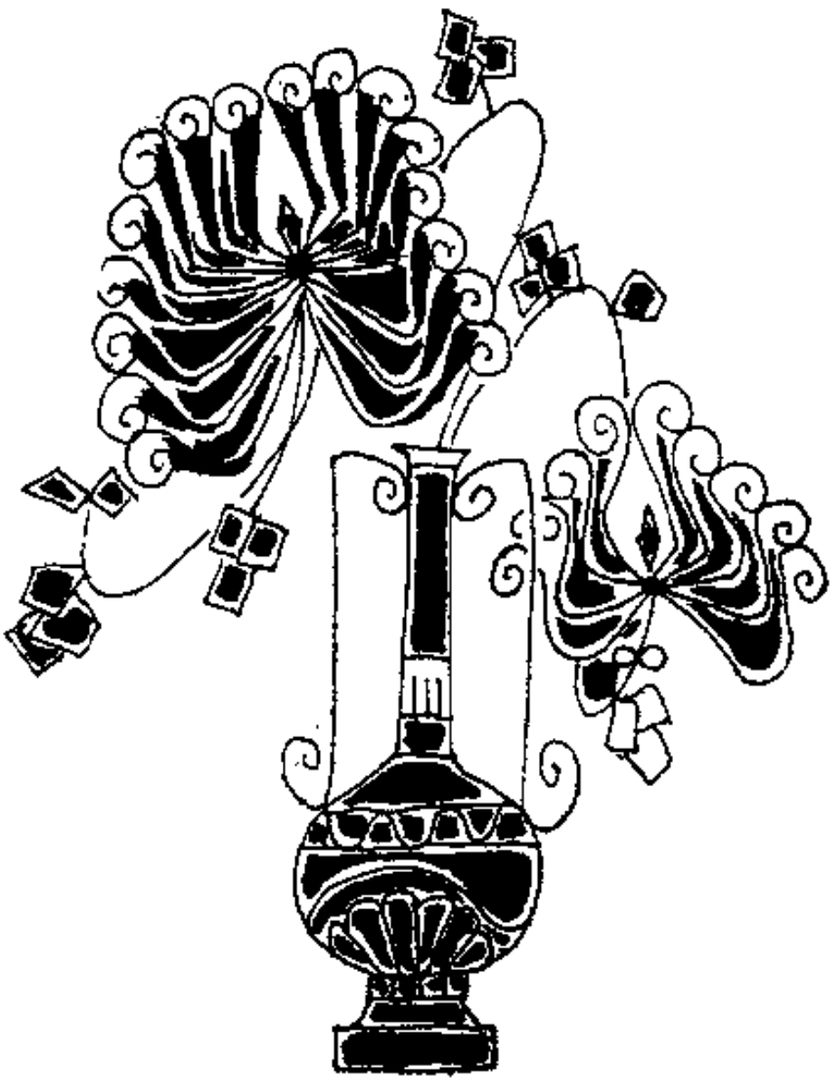
先洗净患处，然后用正红花油涂搽患处，搽药时略有疼痛，但很快消失。每日早晚搽药1次，7天后症状消失，肿

块也消失。

12.每天晚上入睡前或早晨起床时，盘脚坐于床上，将裤衩退下压在屁股下面，或者大便后提起裤子之前，并拢食指和中指，一上一下按摩尾骨及其周围50—100次。按摩时用力适度，以指下皮肤有灼热感为宜。轻者早、晚在床上按摩2次；重者还须在上、中、下午上厕所时各按摩1次；连续按摩5—7天即可。

13.每晚睡前排尽小便，解衣宽带，平躺在床上（注意不要受凉）。双脚略拢，双手自然放在身体两侧，枕头不要过高，身体以最大限度放松为宜。然后闭上眼睛，意守下丹田（脐下部位），调整呼吸，鼻吸鼻呼。在练功过程中，尽量使呼吸达到均匀、细缓、深长。每晚坚持练功半小时以上。10天后，痔疮即开始好转。

骨伤科



颈椎病

颈椎病是由于颈椎间盘变性、颈椎骨质增生所引起的综合征。主要表现为颈肩痛，放射到头部、枕部或上肢，少数有眩晕或猝倒。此病发生于中老年人，发病率随年龄的增长而增加，男性略多于女性。

1.米醋适量。

用纱布4—5层，叠成方形即可，大小根据病变范围而定。纱布湿透米醋后，轻拧一下，以不流水为度，敷于患处，然后用红外线灯照射30—40分钟。如纱布在治疗中干了，可蘸湿1次米醋。每天1次，15次为1疗程，中间休息3—5天，再进行第2疗程。一般第1疗程后即开始显效，2—3个疗程症状消失。

2.患者自己单手掌或双手掌推擦项部及两侧颈肌，以局部潮红热烫为度（一般3—5分钟）。然后用中指或拇指揉按风池、翳风、肩井等穴位，手法由轻到重，并使穴位有酸痛感，偏头痛加按太阳等穴，3—5分钟。接着用拇指拨动颈部的两侧肌肉，由上而下，反复数次。捏拿胸锁乳突肌时，头部向前微屈，用左手捏拿右侧的胸锁乳突肌，用右手捏拿左侧的胸锁乳突肌，左右交替捏拿数次，由上而下，由下而上均可。最后点按双手的合谷、手三里、曲池等穴，3—5分钟。

平时进行颈部锻炼：头部向后仰至最高度，前屈尽力贴近胸部，5—10次；头部向左或向右旋转，应缓慢进行，切勿突然旋转或用力过大，旋转至最大限度，5—10次；头部做左右侧曲，肩膀保持原有位置，缓慢进行，左右交替侧

曲，5—10次。

3.用拇、食、中三指提拿对侧肩井穴部位，各5—10次，然后将一手的食、中、无名三指并拢微屈，指端放在颈部正中的颈椎棘突上和两侧的颈部肌肉上，从上而下弹拨，反复进行5—10次。

4.用多指按揉颈部20—30次，再捏拿肩井穴一带20—30次，然后缓慢做颈部屈伸、旋转各20—30次。以上手法，每日早晚各1次。

风湿性关节炎

风湿性关节炎是风湿病的一种表现，主要侵犯肩、肘、腕、膝等关节，局部出现红、肿、热、痛及功能障碍。急性期过后，关节功能恢复正常，不留任何畸形或运动障碍。

1.白茄子根、水防已根、筋骨草各适量。

水煎服，每日1剂，分2次服。

2.薏苡仁30克，算叶30克，炙甘草10克。

水煎服，每日2次。

3.苹果叶20克，石榴皮12克，甘草10克。

水煎服，每日2次。

4.羊骨100克，车前草30克。

水煎服，每日2—3次。

5.生姜60克，鸡脚5对，老葱头60克。

用水10碗煮成2碗，分早晚饭前2次服。

6.干桑枝120克，薏苡仁120克。

用1800毫升水熬煎，捞出桑枝，分3份，每日3次，每次饭前服1份，连续服。

7.去皮大蒜适量。

取上品用水煎熟，频频服。同时再将适量大蒜捣烂，贴敷于足心。

8.雄黄30克，白酒250克。

将上药合在一起煮开后，装入猪膀胱里（猪膀胱把尿倒出，用硝灰搓好洗净），敷疼痛处，凉后再加热，酒蒸发完为止。

9.生姜500克。

把上品捣烂装入布袋内，置关节疼痛处，布袋上再加用热水袋热熨1—2小时。水袋内水温下降时，更换热水。

10.患者取坐位，两腿伸直。用双手掌相对搓揉膝关节两侧40—50次，使局部发热为度。再用拇指揉按膝关节周围的痛点以及鹤顶、膝眼、足三里等各1分钟，然后做膝关节屈伸活动20—30次。以上手法，每日早晚各1次。治疗风湿性膝关节炎。

肩 周 炎

肩周炎是一种肩关节周围软组织的无菌性炎症。主要表现为肩痛，夜晚痛加重，影响睡眠。急性期肩关节各个方向活动均受限，不能穿衣、梳头、洗脸、摸背等。多发生于40—60岁的中老年人，女性多于男性。

1.桑叶15克，威灵仙15克。

水煎服，每日1—2次。

2.花椒3克，大茴香3克，大枣10枚。

水煎服，每日1—2次。

3.木瓜30克，鸡血藤30克，干姜6克。

水煎服，每日2次。

4.蚕豆30克，细辛5克，桃仁12克。

水煎服，每日1—2次。

5.纯松香粉50克，铅丹20克。

上药和匀，取油纸或塑料布1块，根据痛肩范围大小，均匀地将松香丹粉薄薄地摊在油纸或塑料布上，再用白酒喷湿，敷于患处，外用棉花、绷带包扎，3日1换。一般连敷4次即可治愈。

6.川乌90克，草乌90克，樟脑90克。

以上3药研末，装瓶备用。治疗时，根据疼痛部位大小取药末适量，用食醋调成糊状均匀地敷于肩部疼痛部位，厚度约为0.5厘米，外面包上纱布，然后用热水袋热敷于患部30分钟，每日1次，一般3—5天即显效。如果敷药后局部发痒、发烫，是药物作用的正常反应，无须处理。倘若局部皮肤过敏起泡，可外涂紫药水，并用消毒纱布包扎。

7.首先单手使用滚法在患者肩部周围滚揉4—6分钟，然后重点在患者肩关节压痛点上按摩5—8分钟，接着牵拉抖动和旋转活动患肢。手力由轻到重，活动范围由小到大，两手配合，用力协调，循序渐进，切勿操之过急，充分活动后再将患肢被动上举，外展外旋，内收后伸内旋。在做每个动作时均会产生不同程度的疼痛，须在患者尚能忍受的情况下进行。每隔2—3天按摩1次，10天为1个疗程。

8.将健康手的拇指放在患侧肩关节的前面，食指和中指放在肩关节的后面，掌心紧紧贴住三角肌，拇指、食指和中指作对称性的用力，并配合患肩作旋转动作，操作10分钟；然后把健康的手放在患侧肩胛上，用中指按揉天宗穴3—5分钟；或半握拳，有节奏地捶击患侧肩关节周围。以肩关节

周围或上肢有酸胀为度。接着用健康的手五指对称用力抓捏患侧肩前胸大肌和肩后大筋数次，再用拇指、食指弹捏腋窝大筋（极泉穴）2—4次，使酸麻放射至手指为度。

腰　痛

腰痛又称腰脊痛，是临床常见的证候之一，可表现为一侧或两侧腰部疼痛。其病因多为感受寒湿之邪，气血阻滞，经脉不通所致。但年老体衰，或纵欲过度，或跌仆损伤等，也可造成腰痛。

1.猪肾一对，牛膝、杜仲各12克。

猪肾洗净，剖开，将牛膝、杜仲研细后放入剖开的猪肾内，加水适量，煮熟后吃猪肾并饮汤，每日1剂，连服2—4日即可。

2.淫羊藿15克，乌贼骨18克（或用墨鱼干代之）。

清水煎服，每日1剂，一般服2—3剂即可愈。若加乌豆30克、川续断8克、狗脊24克，则效果更好。

3.桔子核、杜仲各100克。

炒研末，每服6克，盐酒送下。

4.杜仲5份、三七1份。

杜仲用盐水泡后，焙干。两药共研末备用。取鲜猪肾洗净后切片，放入碗内，上面铺放药末（其量不超过6克），药末上再放些白糖。用碗盖严，置锅内蒸熟后内服，每日2—3次。剂量每日以药末10—20克、猪肾4—6个为宜，服用1—2日。治疗期间，注意保暖，并避免过重的体力劳动。本方治疗肾虚腰痛。

5.黑豆90克，核桃仁60克，猪肾1个。

将猪肾去筋膜，与黑豆、核桃仁一起煮熟，调味服，治肾虚腰痛。

6.患者取俯卧位或坐位。两手半握拳，在腰部两侧凹陷处轻轻叩击，力量要均匀，不可用力过猛，每日叩击1—2次。

7.患者两腿齐肩宽站立，两手背放在背部，沿腰两侧骶棘肌上下擦摩100次，以腰部感觉发热为度。

8.首先在腰部找到最痛的痛点，然后用拇指指尖在痛点处，向脊柱方向用力弹拨10—20次，然后轻轻揉按1—2分钟。

9.双手叉在腰部，两腿分开与肩同宽，腰部放松，呼吸均匀，做前后左右旋转摇动。开始旋转幅度要小，后来逐渐加大。一般旋转80—100次。

腓肠肌痉挛

腓肠肌痉挛俗称“腿肚转筋”，是以小腿肚的腓肠肌突然发生抽搐疼痛为特征的一种病证。常在夜间或游泳受凉后发生。

1.白芍药、炙甘草各12克。

加清水500毫升，煎至200毫升，分2次服。症重者药量可加1倍，无副作用。

2.用双手的手掌在患肢小腿肚两侧自上而下发力推抚，直至足跟部，反复数次。

3.腿脚抽筋，立即用拇指和食指捏住上嘴唇的人中穴，持续用力捏30秒钟左右，痉挛的肌肉就会松弛，疼痛也随之减轻。

4.用拇指用力按揉承山穴（在小腿腘窝中央与足跟正中连线的中点处）。对小腿抽筋效果尤佳。

5.取屈膝坐位，将右手掌或指端放在腓肠肌痛处的上端，轻轻揉摩1分钟，不可用力过度，注意局部肌肉要放松。

6.将足蹬在床头，适当用力，然后两手掌根放在小腿肌群的两侧，对称用力轻轻击打，反复击打30—50次。

腱鞘囊肿

腱鞘囊肿是指发生于关节囊或腱鞘附近的囊肿。常见于手腕背部、腕关节的掌侧面、手指背面和掌面、足背部、膝的侧面和腘窝等处，但尤以腕部最为多见。本病好发于青壮年，女性多见。

1.医者只要用两手拇指轻轻把囊肿按住，使囊肿固定，顺经络用力向上推，听到有响声为止。指尖在原地不动，向左右旋转，轻轻捻动，转动1—2分钟即可。用此法治疗腱鞘囊肿有效率达97%。无效者，可用三棱针刺入囊内，将白色液体放出挤净，再用百灵膏或独角莲膏粘贴，也有特效。

2.七厘散适量。

用醋或酒（以风湿骨痛酒为好），调七厘散，呈糊状，外敷患处，固定时间应达到12小时以上。

3.鹅不食草、酢浆草、香附等量。

上药共捣烂，炒热。加少许醋或米酒，先擦患部，然后外敷。

4.将患侧腕部平放于垫有枕头的桌子上，腕背向上并略呈掌屈，另一手持物（如换药用的弯盘），用力迅速而准确地向囊肿敲击，往往一下即可击破，然后用对侧拇指指腹轻

轻揉按1—2分钟，此法一般适用于囊肿较大者。

老人行走困难

老人行走困难多因年高体衰，下肢活动不利所致。

1.用手握住足趾，来回旋转活动。从小趾做起，顺序向大趾进行，做完后另换一足。然后把住膝盖，使小腿做伸直动作，每次约15分钟，每天做1—2次。自己做有困难者可由别人代做。

2.用木制或硬塑制做的小槌，向脚掌的涌泉穴敲打。两脚共做20分钟。

电视腿病

电视腿病是由于长时间看电视，而导致下肢血液运行不畅所致，临床上表现为下肢麻木或酸痛。多见于老年人及体弱者。

老年人看电视不宜久坐，每隔半小时要换一下坐姿，每隔1小时应适当活动下肢。如下肢有麻木感时，应用手搓两腿或按摩足三里穴和足底的涌泉穴。看完电视后再用温水洗腿洗脚。平时适当补充B族维生素，加强腿部的锻炼。孕产妇、身体虚弱者、慢性病人及儿童都应该注意预防电视腿病。

足跟痛

足跟痛多因足跟骨刺所引起，是一种骨质的退行性改

变。其疼痛特点是久坐和晨起下床时发作，活动一会又能缓解。好发于中老年人。

1.白芷、白术、防风各10克。

用棉布一块将3味药合包成一袋，在清洁水内浸泡10分钟左右。另取砖头一块，在平面上挖一凹窝，放置炉火中烧红后取出，然后向砖的凹窝内倒食醋100克，并将上述药袋放在醋砖上，随即将患者足跟放在药袋上，待15分钟左右即可。每日1剂，连用3—5剂，疼痛可解除。

2.皂角60克，头发15克。

水煎熏洗脚，每日1—2次，连续洗4—6天。

3.丹参60克，芒硝1把。

每日水煎丹参，连服1周，同时每日用芒硝加温开水适量浸泡脚部半小时左右。

4.桐油90克，密陀僧30克，冰片3克。

将密陀僧、冰片共研细末，再加入桐油调糊，消毒敷料1块，摊药敷患处包扎，3日1换，4—5次即可痊愈。

5.侧柏叶60克，头发15克，冰片少许。

将侧柏叶捣碎，另用8厘米见方棉布，做一小袋，将上药装入袋内封口，包紧放入鞋内后跟处。踩7天后，换新药袋1次，4—5次即可愈。

6.按揉足跟部20—30次，活动踝关节20—30次，接着用拇指按揉足跟痛点和手腕部的足跟点各1分钟。以上手法，每日早晚各1次。

跌打损伤

跌打损伤是由于外伤所引起的。以局部肿胀疼痛、肌肤

青紫等为主症。

1.干荷花适量。

研细末，酒调服，每次1.5—3克。

2.血竭0.9克。

将血竭研细末，用酒调吞服，治闪驴损伤。

3.车前草100克。

将车前草研成细末，用酒调敷伤处。

4.干槐花、赤小豆等量。

上药共研细末，醋调成膏状，外敷患处。

5.龙眼核适量。

研细末，调敷患处。

6.三七叶适量。

将适量三七叶捣烂绞汁，冲老酒服，其渣和生姜捣烂，贴伤处。

7.大黄一大块。

研为细末，按创伤面积大小，用鲜姜汁调合大黄粉，为膏状敷患处。

8.土豆适量。

把土豆去皮，捣烂取汁（可加白面），用米醋拌和，敷于患部。

9.鲜韭菜或韭菜根150克。

将上品洗净，用开水略烫，捣烂外敷伤处。

10.白芥子适量。

取白芥子适量，研细末，加面粉适量，调成糊状，外敷患处。

软组织损伤

软组织损伤是由人体肌肉、筋膜、韧带、关节囊与脂肪结缔组织等急性外伤，或长期慢性劳损所引起的，以患处疼痛为特征。

1.赤小豆100克，冰片1.5克。

上药共研为极细粉末，用清水调成糊状，均匀地摊敷在纱布上，厚约0.5厘米，敷患处，每12--24小时换药1次。有张力性水泡者，应妥善保护，防止继发感染。

2.生栀子、生韭菜等量。

上药混合捣烂，用鸡蛋清调匀成糊状，均匀地敷于患处，厚度约2—4毫米（如有骨折，固定后再敷），外用纱布固定，每日换药1次。

3.软组织损伤后，千万不可盲目热敷和按摩，原则是“先冷后热，先静后动”。具体方法：损伤早期立即采用水温在10—15℃之间的清水，将伤处浸泡于水中或用毛巾蘸水敷于受损处，每半分钟换1次毛巾，每次冷水泡或冷敷10—15分钟，每日3—4次，一般3天为宜，同时应限制受伤部位的活动。待急性期过后即可改用热敷，方法同上，水温以不烫伤皮肤为宜。

腰肌劳损

腰肌劳损是腰痛最常见的原因之一。表现为腰部一侧或两侧疼痛不适，多为酸痛、钝痛，也可有酸胀、麻凉的感觉。劳累或气候变化时腰痛加重，休息后又减轻，反复发作。常

有腰部多次外伤史。

1.猪肾1副，杜仲、枸杞各20克。

清水煎服。

2.冬瓜皮适量。

烧存性，研成细末，每次6克，每日3次，以酒送服。

3.土牛膝50—100克，猪肉60克，冰糖30克。

水煎，每日1剂，分2次服。

4.九香虫7克，陈皮7克。

共研细末，1日2次开水送服，连服7剂。

5.生姜、大蒜等量。

共捣烂如泥，加少许米酒再捣匀，厚敷患处，每日1换。

6.辣椒干适量。

用酒精（或白酒）浸泡7天（加樟脑少许更佳），比例不定，以辣为宜，供腰部涂擦。每日2次，对气候因素敏感或局部疼痛、麻木者效果较好。

7.患者俯卧，医者用较轻柔的手法按摩督脉及膀胱经，然后点按攒竹穴。

8.患者站立，术者用大拇指按压攒竹穴，并嘱患者腰骶部做顺时针及逆时针旋转。

9.患者俯卧，术者用手掌揉腰部20—30次，然后用肘部拨揉腰椎两侧（痛点处）20—30次，按压天枢、气海各1分钟，捏拿小腿后侧（腓肠肌一带）3—5次，并配合腰背肌锻炼。以上手法，每日早晚各1次。

关节扭伤

关节扭伤是由于旋转、牵拉或肌肉猛烈而不协调的收

缩，突然发生超出生理范围的活动，而致关节周围的关节囊、韧带、肌腱、肌肉过度牵拉等损伤。以关节疼痛、局部红肿等为特征。

1.生姜适量。

洗净，捣烂取汁，加等量鲜芋泥，再加少许面粉调匀敷患处，外加包扎，每日换药1—2次，连敷2—3天。

2.鲜韭菜根、葱白根各适量。

洗净捣烂，取汁去渣，加入白酒少许和1个鸡蛋清，搅匀后再加面粉适量，搅成稠糊状，敷于伤处，每次敷贴12小时，连用2—4次可愈。

3.赤小豆适量。

研成细末，每百克加入冰片末1.5克，调匀装瓶密封备用。用时将粉末用水调成糊状，摊在纱布上，厚约0.5厘米，敷贴患处，外加包扎固定，每日换药1—2次，连用3—6次即可。

急性腰扭伤

急性腰扭伤大多是在姿势不正确的情况下，搬抬重物、失足跌倒或腰部活动超过正常范围等引起的。表现为腰部疼痛，活动受限，不能挺直，俯、仰、扭转困难，咳嗽、大小便等都可使腰痛加剧。

1.核桃7个，红糖30克。

将核桃烧后取核桃仁烧黑存性，捣碎，红糖为引，冲服。

2.神曲30克。

烧灰用黄酒送下。

3.土鳖虫5个；血竭1小块。

上药共研为末，用黄酒送服；每日服2次。

4.蜈虫若干个。

研为细末，备用。用时取蜈虫末1.5克，用红花酒或白酒15克或30克送服，每日1次，一般3—5次可痊愈。

5.血竭、儿茶等量。

上药共研成细末，贮瓶备用。每日早晚各服6克，用温热黄酒半碗送服，连服2—4日可愈。

6.鲜茴香苗60克，生姜20克。

上药共捣烂，敷患处，每日1次。

7.仙人掌100克，花椒5克。

上药共捣烂，敷患处，每日1次。

8.鲜生姜1块，明雄黄适量。

用小刀将生姜内层掏空，把研细的明雄黄放入生姜内，外口再用生姜片盖紧，放在瓦上，以文火焙干，然后研细末，贮瓶备用。用时取0.2克撒在膏药（如狗皮膏）中间，贴于疼痛明显处。在贴膏药前，最好先用鲜姜擦擦皮肤，效果更佳，且可预防皮炎。

9.艾条1根。

点燃后在腰背部的命门穴、下肢的委中穴实施灸法，每日2次，每次10分钟即可，一般治疗3天可愈。

10.患者取坐位，由他人用大拇指或中指用力点按一侧太冲穴（在足部第1、2趾缝间上方2寸处）持续3—5分钟，然后再换点按另一侧太冲穴3—5分钟。在点按时或点按后，患者前后左右转动腰部，直到疼痛减轻，最后消失。

11.首先让患者蹲下，两手向上伸直，手掌相对。术者用右手大拇指与中指按捏患者腰部最痛处左右两点，使患

者感到疼痛而又舒适。这时，术者与患者同时慢慢地站起来，待稍站定后，再慢慢地蹲下去。双方互相紧密配合，一口气做完这一动作。术者须有手劲，使患者在治疗中能出一身汗，其疗效更好。

踝关节扭伤

踝关节扭伤表现为踝部外侧或内侧疼痛明显，走路或活动关节时疼痛加剧，甚至不能下地走路。伤处肿胀和瘀斑以伤后第2天为明显。局部压痛点最明显处为韧带撕裂处。

1.炒黄的五倍子50克，微炒后的栀子30克，石膏20克。

共研成细末。将药末用蜂蜜、醋各30克，白酒少许，调成糊状备用。用时将此药涂于患处，再覆盖上不透油的纸张或薄膜，用绷带固定，隔日或3日换药1次。如患处灼热感明显，血肿严重，可加大栀子用量。

2.鲜酢浆草适量。

取鲜酢浆全草，洗净，加少许食盐，捣烂成酱，装入瓶内备用。使用时将酢浆草酱敷于患处，纱布包扎，每日换药1次。

3.用手掌推摩踝部20—30次，活动踝关节20—30次，再用拇指拨揉踝关节外侧的痛点20—30次。每日早晚各自我按摩1次。

挫　伤

挫伤是由于跌仆撞击、重物挤压等钝性外力直接作用于机体而引起的闭合性损伤。表现为局部红肿、疼痛，或有紫斑等症状。

1.白砂糖3—5匙。

加开水1小碗冲饮，天冷时加白酒适量。治新伤。

2.积雪草50克，鲜者加倍。

水煎服。治新伤。

3.刘寄奴15克，泽兰15克，金钱草30克。

水2碗煎1碗饮服。治旧伤。

4.川三七10克，红花10克，地鳖虫10克。

共研细末，饭后每服3克，开水送下，每日服3次，10日为1疗程。治旧伤。

5.川三七10克（打碎），小公鸡1头。

公鸡去内脏肠杂，洗净，与川三七一起，隔水炖服。治旧伤。

6.桐树叶30克，鸡血藤30克。

水煎外洗，每日1—2次。

7.连头带根韭菜1把。

将上品捣烂如泥状，放入锅内炒热，加酒少许。趁热贴伤处，用布缚紧，每日换1次。治手足挫伤。

8.生姜1份，生土豆（去皮）2份。

将上品共捣碎，外敷伤处。

9.红花、栀子、香菜根各适量。

共捣碎，外敷患处。

10.白芥子2份，黄栀子8份。

上药共研细末，加面粉适量，以鸡蛋清调如糊状，敷患处，每日换药2—3次，至局部发出青紫色即愈。

11.空心柳适量。

将其杆切断，晒干研末，用酒调敷患处。

12.患者面对墙壁而立，患脚蹬直，暴露腘窝，将患部

顶在一件稍尖的物体上。术者左手拿碗，碗中盛淡盐水，右手四指并拢，先蘸盐水，然后用中等力量拍打患者患脚的腘窝，拍至20下左右，拍打处有鸡眼大的黑点出现时，再拍打几下使之明显便可。该法治脚底挫伤。

落　枕

落枕多因睡眠姿势不当所致。主要表现为头向一侧歪斜，颈项部压痛和肿胀，颈项肌肉紧张，甚至肩背和上肢活动时患部疼痛加剧，胸锁乳突肌、斜方肌或肩胛提肌多有压痛。

1.葛根30克。

加水150毫升，煎至50—80毫升，如法再煎1次，掺合一起，早晚分2次温服。

2.木瓜1个，乳香、没药各8克。

木瓜挖洞去瓤，加入乳香、没药，合好，上笼蒸3—4次，捣烂如膏，每次9克，以温热的黄酒送服。

3.用擀面棍（或类似的圆棍）在落枕疼痛部位来回压滚，每次40—50个来回，以能忍受为度。每日滚2—3次，一般第2天可愈。

4.患者端坐，术者先找准患侧悬钟穴（位于足外踝上3寸，腓骨后缘），用右手拇指指端按揉此穴，用力由轻逐渐加重，以患者能耐受为度。患者局部有酸、胀、麻感，甚至感觉向下放射至足，并且边按揉边令患者前后左右活动颈部，如此持续3—5分钟，症状即可减轻或消失。若未愈者，次日再施术1次。病程短者，一般1—2次可愈。

5.米醋适量，棉纱布1块。

用棉纱布浸入米醋，然后将其平敷在颈部肌肉疼痛明显处。再用一可装热水的容器，装上热水后放在浸上米醋的棉纱布上，局部皮肤以感觉不烫为宜。保持局部温热20—30分钟，同时在温敷过程中活动颈部，一般进行1—2次可愈。

皮肤科

带状疱疹

带状疱疹是由水痘病毒引起，沿患者身体一侧周围神经出现带状分布的成群水疱，伴神经痛和局部淋巴结肿大，愈后极少复发。

1.鲜番薯叶适量，冰片少许。

薯叶洗净切碎，同研细的冰片共捣烂，敷于患处。

2.雄黄、白矾等量。

共研细末，茶水调敷患处，每日4次。

3.六神丸适量。

上药每次服10粒，每日3次。外用根据病变部位大小，每次取六神丸30—60粒，研细末，用适量食醋调成糊状，用棉签蘸药糊涂于患处，每日1—2次。

4.蜈蚣2条(焙干)，雄黄10克。

上药共研细末，用香油调匀，涂敷患处，每日2次，数日可愈。

5.头发适量（以天然粗黑者为佳）。

将头发点燃，使其充分燃烧，再研细末，密封贮存于有色瓶中备用。用时取麻油适量，调为糊状，外涂患处，无须包扎，每日1次，一般1次痛止，2—3次可痊愈。

6.老茶树叶适量。

上药研末，以浓茶汁调涂患处，每日3次。

7.半边莲适量。

洗净，捣烂如泥状，敷于患处，纱布覆盖，胶布固定，每日1次，连用3—5日。

8.鲜马齿苋适量。

洗净，捣烂绞汁，涂搽患处，每日3次，连用 2 — 3 日。

9.鲜无花果叶数片。

洗净擦干，切碎捣烂，置瓷碗中，加适量食醋调成糊状，敷于患处，待药干后即更换，一般2天可愈。

10.鲜韭菜根30克，鲜地龙20克。

上药共捣烂，加麻油调成糊状，涂患处，每日2次，外用敷料包扎，连用2 — 5 天。

11.雄黄粉 8 克，王不留行子20克（研末）。

上药以适量麻油共调糊状，外涂患处，每日3次，一般 3 日可愈。

12.青柿果适量。

取白露节前后 7 天内的青柿果适量，榨烂浸泡于等量清水中，3 天后滤出呈棕色带粘性的液体，即为柿果液，亦称柿果油。同时将棉签蘸药液涂于患部及周围痛处，每日 3 次。

13.桑螵蛸适量（蛹未出者更好）。

上药文火焙焦，研为细末，贮存备用。用时加香油适量调匀，用羽毛涂于患处，每日3 — 4 次。

14.空心菜、菜子油各适量。

空心菜去叶取茎，在新瓦上焙焦后，研末，用菜子油调成膏状。患处用浓茶水洗净，然后涂抹此油膏，每日3次。

15.取一极薄层医用脱脂棉（注意不能有洞眼和空隙，不可自己用厚棉压薄）。将薄棉片覆盖于整个病损区，然后点燃棉片一端灸之。此时棉片一过性燃完，患者只有轻微烧灼痛，无须任何处理。一般第2天即可好转。每日1次，一般1 — 4 次可愈。

寻常疣

寻常疣好发于手背、手指、面、足等处。为针头至黄豆大或更大的角质增生性丘疹。半圆形或多角形，质硬，灰褐色或正常肤色，顶端可分裂为花蕊状或刺状，基底及周围无炎症。多发于儿童及青少年。

1.鸡蛋或鸭蛋5—10个，食醋适量。

用针将蛋的小头端刺小孔数个，置于老陈醋中浸泡（醋要浸没蛋）。7—10天后，取蛋煮吃，每日1粒，一般5—7天后母疣（首发者）脱落，然后子疣相继脱落。

2.冰片3克，鲜荸荠12克。

将荸荠洗净去皮与冰片共捣如泥，现用现配。用时先以热水洗净患处，用75%酒精常规消毒，胶布保护周围皮肤，并使疣充分暴露，将上药涂于患处，用胶布覆盖，每日换药1次。如系群生，只涂母疣，子疣即可消失。

3.鸦胆子仁适量。

先将局部消毒后，用利刀削去疣表面的角质层，贴上剪有小洞的胶布以保护其周围的正常皮肤，然后敷上少许捣烂的鸦胆子仁，再贴盖1块小胶布，每3—4日换1次。每次换药时应将旧药和已腐蚀的组织刮除，然后再敷新药，直至疣组织完全脱落为止。

4.牛嘴边新鲜倒嚼沫适量。

用上药涂搽患处，每日2次，连用3—5日。

5.活斑蝥虫1只。

先用75%酒精将疣消毒，再用刀将疣顶部外部皮削去至见血为度。然后将活斑蝥虫从颈部去其头，即可流出水如珠

样黄色分泌物，将此分泌物涂于削去外皮见血之疣上。涂药12—24小时后可见涂药的疣变成如烫伤的小泡，48—72小时后此水泡自行消失，不留疤痕。如患部疣较多，可选择其中较大的和发病时间长的先治，其余皆可自行消失。

6.艾绒适量。

将艾绒捻成与疣体同样大小的艾柱，置疣上，点燃使其烧炙到底部。炙后涂碘酒并加包扎，脱痂后即愈。

7.丝线一段。

以丝线结扎疣基底部，数日后疣体可干枯脱落。

扁平疣

扁平疣为针尖至绿豆大的圆形或不规则扁平丘疹。褐色或肤色，境界明显。好发于颜面、手背。散在或密集，或由于搔抓而呈半珠状。无自觉症状或微痒，多见于青少年。

1.生苦瓜适量。

剖开去籽，放入酸菜水中浸泡1周后取出切碎，在油锅中爆炒1分钟后作菜食用，每次60克，每日3次，连食15天左右。

2.生香附20粒。

上药洗净，砸碎研末，加鸡蛋或鸭蛋1个，混搅均匀，加少许油盐煎炒服之。一般隔日或2—4日服1次，5—8次为1疗程，儿童用量酌减，孕妇忌服。

3.薏苡仁50克，白糖适量。

先将薏苡仁洗净，加水适量，煮烂成粥，再加入白糖适量调匀，一顿食用。每日1次，连食1个月。

4.黄豆芽适量。

将黄豆芽洗净，加水煮熟，吃豆芽喝汤，作为主食，连

食3日，忌食油和其它粮食。

5.川红花12克。

开水泡后代茶频饮，至无色则可弃去。15天为1疗程，一般服药1—2个疗程，即可痊愈。

6.板蓝根50克。

每日1剂，加水煎至100毫升，分3次内服，同时用药渣擦患处，每日数次。

7.鲜艾叶适量。

将新鲜艾叶揉至出汁，在疣表面摩揉至皮肤微热或微红（不要擦破皮肤），每日2次。

8.地肤子150克，白矾50克。

先将地肤子加水1000毫升，煎至300毫升后去渣，加入白矾溶化后备用。用时以棉球蘸药水在患处稍用力涂擦，使局部红润，每日3—6次。治疗期间禁用化妆品。

9.鲜骨碎补若干，白酒1盅。

将上药在陶器底部粗糙面磨成糊状后，外搽于患处，每日2次。

10.红花6克，鸡内金适量。

红花用开水冲泡内服，外用鲜鸡内金反复外擦皮损处5—10分钟。如为干鸡内金，可用温水泡软使用，1个月为1疗程，可连续治疗2—3个疗程。

11.紫红色地肤子裸250克，白矾10克。

上药打碎后加水适量煎汤约500毫升，洗患处，每日1—2次，洗后不要用清水洗，连洗3—7天，1个月后寻常疣自行消失。

脓疱疮

脓疱疮中医称黄水疮，是一种常见的化脓性传染性疾病。初起为少数散在的红斑或水疱，约绿豆大或黄豆大，后迅速变为脓疱。也有开始即出现脓疱者。脓疱周围绕以红晕，疱壁薄，易破，露出潮红糜烂面，随后结成蜡黄色或灰黄色痂，毗邻者可互相融合，自觉瘙痒，重者可有发热、口渴等症状。常见并发症为淋巴结炎、疖、淋巴管炎、败血症、急性肾炎等。此病多在夏秋季节流行于儿童。也见于成年人。

1.熟鸡蛋黄1个。

用铁锅文火焙干出油为止，涂抹患处，随疮面大小涂药适量，每日5—6次。

2.蚕豆荚适量。

煅灰，扑于患处，每日2—3次。

3.野菊花适量。

煎汤外洗患处，并捣烂敷于患处，每日3次。

4.黄瓜秧适量。

黄瓜秧去叶、根，晒干，烧灰存性。患处常规消毒后，揭去痂皮，用双氧水擦洗干净，然后用香油与黄瓜秧灰调成糊状，外搽患处，每日1次。

5.杏仁适量。

将杏仁火炙成炭，再研为细末，用麻油或豆油调匀后外敷患处，每日3次，连用3—5天。

6.鲜灯笼草、鲜马齿苋各适量。

以上2药洗净，共捣烂，用干净纱布绞取汁液，用消毒

棉签蘸药汁涂患处，每日次数不拘。

7.干辣椒3克，豆油30克。

同入锅中，熬炸，去渣，取油涂患处，每日2—3次。

8.松香、白矾、香粉等量。

将松香与白矾置于铁勺内，文火溶化后，即加入香粉烧煅，翻炒至黄烟散尽、药呈黄白色为度，研细末，用香油调成糊状，敷于疮面，每日2次。

9.十滴水适量。

先用淡盐水将患处洗净，然后再用十滴水涂擦，每日2次，一般6—10次即可治愈。

10.黄锁梅叶（蔷薇科植物栽秧泡的叶）适量。

上药阴干，烘碎研细末，加少量冰片，干撒患处或用麻油调敷患处。

毛囊炎

毛囊炎为毛囊部的化脓性炎症。表现为与毛囊一致的轻度浸润和炎症性丘疹。中心贯穿毛发，顶端形成小脓点，以后排出少量脓液，干燥结痂。愈后不留痕迹或有浅表疤痕，自觉瘙痒。可因反复发作而迁延数周、数月或数年，好发于头皮、项部、背部、臀部及小腿等多毛或易受摩擦的部位。此病多见于成年人。

1.六神丸30粒，醋1小酒杯。

将六神丸浸入醋中，然后捣碎与醋调匀，涂擦患处，每日3—5次。

2.松香适量。

上药在铁勺内熬化，急入凉水中，凉干后研细末备用。

用时将适量松香用香油调成糊状，涂于患处，每日2次。

3.五倍子适量。

上药用文火炒至黑色为度，待凉脆后研末，加入食醋调为糊状，装瓶备用。用时局部剪去毛发，常规消毒（有脓者去脓痂，用双氧水清洗），根据面积大小，选择无菌敷料摊平糊剂，敷于患处，每日换药1次。

湿　疹

湿疹为过敏性炎症性的皮肤病。急性期皮肤潮红、肿胀、发痒，继而出现较小的丘疹、丘疱疹、水疱，常群集或密集成片，瘙痒剧烈，常因搔抓使水疱破开渗液，形成糜烂、结痂。慢性期患部皮肤增厚，表面粗糙，常有一些鳞屑，间有糜烂与渗液，阵发性瘙痒。

1.生菜油适量。

上药外搽患处，每日3次。

2.余甘子叶适量。

上药水煎外洗，每日数次。

3.茅莓全草适量。

上药煎浓汤，洗擦患部数次。

4.番石榴叶适量。

上药煎浓汤涂洗，每日数次。

5.干燥未成熟的番木瓜适量。

研为细末，撒患部，每日2—3次。

6.鲜鸡屎藤叶或嫩芽适量。

上药涂擦患处，每次5分钟，每日2—3次。

7.地锦草、旱莲草各150克。

上药切碎后盛入布袋内，加水1500毫升，以文火煎熬至一半。趁热熏洗患处（勿烫伤）15—30分钟，每日1剂，可重加温2—3次，连用3—5日可愈。治疗急性湿疹。

8.芒硝150—300克。

上药加适量冷开水溶化后，用消毒纱布或干净毛巾湿敷患处，每日3—4次，每次敷30分钟或1小时。治疗急性湿疹。

9.新木屑（杉木屑或松木屑）1大碗。

将木屑放在1张清洁纸上，然后连纸一同放入碗内，取烧红的木炭1块放在木屑中间，过了片刻，便有微量的液体透过纸流入碗底，便可用棉签蘸这种药液涂患部。患部会变成焦黄色，不久可痊愈。如果经1次用药未能治愈，可隔1—2周再治疗1次。治疗慢性湿疹。

10.生蒲黄适量。

过筛，去杂质，备用。将生蒲黄粉直接撒于皮损上，等渗液渗透药粉时，再继续撒布。外可覆盖纱布。治疗渗液性湿疹。

11.新鲜嫩柳叶（或泡柳）3—5公斤。

上药装入布袋，用木棒捶击布袋，取其柳叶青汁，贮瓶备用。使用前将其加热45—60℃，并放入适量75%的酒精，将患处浸泡在热液中熏洗，每晚1次，约1小时。严重者，白天可在鞋内放一层鲜柳叶。这样行走时柳叶被踩碎，其汁自出，脚掌充分接触，可达治疗目的。一般经过1—2周即可治愈。治疗脚部湿疹。

阴囊湿疹

阴囊湿疹表现为阴囊干燥作痒，喜浴热汤，甚则起疙瘩，

形如粟米，色红，搔破浸淫脂水，或热痛如火燎，经久不愈。

1.鸡内金30克。

焙干研末，以菜油调匀，先用千分之一高锰酸钾溶液清洗阴囊，揩干后涂搽药油，每日2—3次，疗效颇佳。

2.紫苏叶适量。

研成细末，涂搽患处，每日2—3次，一般2—3天可愈。

3.上等茶叶5克。

用1000毫升开水冲成浓茶。待茶水冷却到25摄氏度时，倒入干净盆内。再取一块洁净纱布浸入盆内，用茶水轻轻淋洗阴囊，后取出盆中纱布敷于患处5—7分钟。每日1次，数日后即可见效。

4.马尾松叶1把。

水煎熏洗，一般2—3次即可见效。

5.青竹竿约13厘米，灯芯草适量，冰片少许。

取粗如拇指的青竹竿约13厘米长，内装灯芯草，烧焦存性研末，加冰片少许，外撒阴囊处。

6.鲜艾叶、鲜桉树叶、鲜柳树叶各90克。

洗净，加水500毫升，煮沸20分钟，取汁(每剂煎2次)，待温用纱布蘸药液洗涤患处，每日1剂，洗2次，连用4—7天可愈。

7.海螵蛸9克，炮穿山甲9克，冰片0.3克。

将上药研为细末，装瓶密封。用时将药粉涂撒患处。一般3—5天可愈。

8.胡椒10粒，黄柏20克。

共研成细末，加水2000毫升，煮沸，趁热熏蒸外阴部，待

水温降至适度再洗涤患处，连洗3日。

荨麻疹

荨麻疹又名风疹块，是在皮肤上突然出现的暂时性水肿性风团，有剧痒。急性荨麻疹多发病突然，先有瘙痒，很快就出现风团。风团大小不等，圆形或不整形，色淡红或苍白，边界清楚，边起边消，一日之内反复发作多次，慢性荨麻疹指反复发作4—6周以上，甚至数月至数年。

1.蝉蜕15克，糯米60克，黄酒60毫升。

蝉蜕焙酥或晒干研细，糯米用火炒至焦黄备用。将炒好的糯米装入瓷缸内，加水150毫升，用文火炖煮15分钟，再将蝉蜕末和黄酒加入缸内，武火煎1—2分钟即可。一次服下，晚上临睡前服后盖被取微汗效更佳。

2.生艾叶10克，白酒100克。

上药煎至50克左右，顿服，每日1次，连服3日。

3.云南白药1瓶。

成年人每次口服1/8瓶，第1次加服保险丸；9岁以下每次服1/16瓶；10—15岁每次服1/12瓶（小孩不加服保险丸）。每日服3次。温开水溶化后吞服，连服2瓶不见效者不再继续服用。治急、慢性荨麻疹。

4.新鲜韭菜1把（约250克）。

将韭菜根部切掉一段，用切过的韭菜头擦患处，等擦完韭菜汁时再切一刀，继续擦患处。擦完一遍休息5—10分钟，如还痒可擦第2遍。一般1次擦2—3遍，每日可擦3次。

5.鲜马齿苋全草（除根）100—200克。

将草搓成团状，在患处反复揉擦5—10分钟。每天2—3次，一般2天可愈。

6.榕树须100克，明矾50克。

上药水煎温洗。

7.六神丸2支。

上药研极细，用凉开水或护肤霜适量调匀，涂搽患处。一般搽1次后，次日瘙痒大减，疹退减半；搽2—3次后，痒止疹消，不会再复发。

8.鲜地丁草30—60克，香菇2—3朵。

疹块色白，用半汤酒炖服；疹块色红，用水炖服。每日1剂，分2次服。治急性荨麻疹。

9.地肤子50—100克。

将地肤子水煎2次，混合液浓缩至400—500毫升，成人每日1剂，小儿酌减，分2次口服，同时将药渣用纱布包好，趁热涂擦皮损局部。3天为1疗程。

10.瘦猪肉150克，红枣10粒，金针菜30克。

上药炖服，一星期服2—3次。治慢性荨麻疹。

11.薄荷15克，桂圆干6粒。

水煎服，每日2次，按疹发情况，连服2—4周。治慢性荨麻疹。

12.食盐适量。

将常用食盐（青颗盐最佳）溶解于煮沸的开水中，浓度一般以达到饱和度为宜（食盐不能再溶化为止，即每100毫升水中约加食盐38克）。清洗皮肤后，用浓盐水反复擦洗，也可用浓盐水洗澡。擦洗完毕后，可见一层白色结晶盐附着在皮肤表面，不要用水冲洗，盖上被子使之出汗，更能增加疗效。

13.全身放松，舌头上卷，微贴上腭，有唾液分泌，随即咽下，意念注意自己的呼吸。吸气要细长，呼气时想象全身毛孔全部张开，每次要练10分钟以上。

手掌脱皮

手掌脱皮是指秋冬干燥季节，手掌、手指皮肤剥脱，特别在劳动后和洗浴后脱皮更厉害，越剥越脱。这种脱皮是单纯性的，不伴有渗液、红斑和瘙痒等表现。

1.老枣树皮少许，60度白酒适量。

先将枣树皮洗净晾干后放入干净瓶中，然后倒入60度白酒适量。浸泡3天后将老枣树皮取出，用酒洗手，洗完后将老枣树皮再次放入浸泡。每日3次，连续7天。

2.维生素C注射液5毫升。

将上药倒在手上，然后两手掌用力揉擦，每日2次，一般3天可见效。

3.甘草50克，95%酒精100毫升，甘油适量。

将甘草放酒精内浸泡24—36小时，过滤去渣，加入等量甘油，混匀即可。用此液擦手足脱皮处，每日2—3次，连用3—5天。

治疗期与治疗后宜进食新鲜蔬菜（如胡萝卜等），忌食辛辣和碱性食物（如辣椒、蘑芋等）。同时，避免接触强酸强碱、农药及化肥等物，也应避免使用洗衣粉及碱性强的肥皂。

手足皲裂

手足皲裂主要发生于冬季。因冬季气候寒冷干燥，汗

腺分泌减少。在角层水分低于10%时，表皮变干变脆，失去弹性易于脆裂。

1.鸡蛋4只。

将鸡蛋煮熟后，取出蛋黄置铁锅文火熬成油状。冷却后，外敷皲裂皮肤表面，每日1次。

2.香蕉1只（皮色发黑者更佳）。

将香蕉放手心握热后，挖1个小洞，将香蕉肉泥如挤牙膏一样地挤出，在手足上不断地摩擦，尤其在裂口处要多摩擦。干后，手足皮肤有光滑感，可防皲裂。已发生皲裂者每天至少擦1次，连用5—7天可愈。注意擦后不要再弄湿手足，更不能洗掉。

3.蛇蜕适量。

上药烧灰，研为细末，加适量凡士林（或植物油）调为软膏。将患处洗净后，用上药涂于患处，胶布包扎，若无炎症，不必每天换药，一般7天左右可愈。

4.鸡蛋2—3个，醋精500毫升。

将鸡蛋完整地浸泡于醋精中，盖好，浸泡6—7天。待蛋壳完全被腐蚀掉，蛋清及蛋黄已凝固时，将蛋取出，贮存备用。先将患手、足洗后，涂搽上药，每日2—3次。初擦时皮肤裂口处有灼痛感，2—3天后消失。治愈后，采取维持疗法，每隔3—5日涂搽1次，避免复发。

5.当归50克，黄柏40克。

上2味研细粉，加入适量麻油调如糊状，外涂患处，每日2次。

6.猪、牛骨髓（任选一种）适量。

外涂皲裂处，每日数次，常年使用。

7.腊月生猪油1块。

外涂皲裂处，每日2次，常年使用。

8.鱼肝油丸2—3粒。

先用热水洗浴手足患处，等患处角质层充分发胀后揩干，用刀片刮除过厚的角质层。另取鱼肝油丸2—3粒，用针尖刺破，挤出内液，均匀地涂搽患处。每晚临睡前涂1次，一般1周左右治愈。

9.土豆1个。

煮熟，剥皮捣烂，加少许凡士林调匀，瓶装备用，取少许涂脚裂处，每日1—3次。

神经性皮炎

神经性皮炎是一种慢性瘙痒性皮肤神经官能症。中医称之为“牛皮癣”。初起时局部奇痒，抓后呈针头大小、多角形扁平丘疹。表面干燥，稍有光泽，皮色加深。若失治则出现苔藓样病变，触之坚韧，类似皮革，常因剧痒搔抓而出现抓痕、血痂，病程较长，容易反复，好发于颈后部及其两侧、肘窝、腘窝、骶部等。此病多见于青壮年。

1.鲜丝瓜叶适量。

洗净，捣烂，外搽患处，至局部发红甚至隐隐见血。每周1次，连续2—3次。

2.大蒜适量。

捣烂如泥，敷患处局部，盖上纱布，用胶布固定。

3.韭菜根适量，芝麻油适量，冰片2克。

韭菜根洗净晒干，放瓦上焙焦，加冰片研匀，芝麻油调敷患处，每日2次。

4.核桃树皮500克，蒲公英250克。

上药以水3碗煎至半碗，每日涂患部1—2次。

5.新鲜鸡蛋1枚。

先将蛋洗净，放入盛有250克米醋的玻璃杯或瓷罐中，用塑料布扎紧封口，泡7天7夜。待蛋壳完全软化时，小心将蛋取出，用消毒过的缝衣针将蛋的一端刺破1小孔，蛋液即自行流出，装在无菌杯内待用。每日外涂患处1—2次，一般1周内可愈。

6.食醋（以瓶装陈醋为佳）适量。

取食醋1000毫升，置铁锅内煮沸浓缩至100毫升，瓶装备用。用时先将患部用温开水洗净，然后用消毒棉球蘸上药，直搽患部，每日早晚各搽1次。注意保持患部清洁，忌用生冷水洗病变部位。搽药前，先抓后洗，疏松汗腺，使药力直达病所。

7.苦参100克，乌梅60克。

加适量醋浸泡7—10天。外用涂搽患处，搽前搔抓患处，使毛孔疏松，药液容易吸收，每日2—3次。

8.老黄瓜适量。

取适量老黄瓜挤压取汁，用瓶装起来，每瓶500毫升，加冰片2克，涂搽患处。每日10余次，次数越多，效果越好。黄瓜水存放时间久了，上浮一层白沫，用时可把白沫除去，不影响功效。

9.海带50—100克。

先洗去盐和杂质，再用温开水泡3小时，捞出海带，加温水洗浴。

10.麦麸或稻谷糠1000—1500克。

加水煮沸20分钟，过滤后倒进浴盆内洗浴。每日1次，10—14天为1疗程。

11.对局限性神经性皮炎，用拇指指腹按于病灶根部，由患处的根部向相反的方向平推10—15分钟。用力要稳，速度要缓慢均匀。

12.病变发生在躯干部，先将左手拇指按于任脉鸠尾穴上，右手拇指按于任脉中脘穴上，力量由轻渐重按压1分钟，继之由左向右揉转1分钟。

皮肤瘙痒

皮肤瘙痒是指仅有瘙痒感而无原发性皮肤损害。其主要表现是阵发性瘙痒，伴烧灼、虫爬、蚁走等感觉。

1.大蒜适量。

临睡前把大蒜捣烂，用纱布包好，在皮肤痒处反复擦2—3分钟。

2.生姜片适量。

先将患处洗净，然后用生姜片反复擦2—3分钟，至皮肤发红。每日数次，皮肤破损者忌用。

3.香蕉皮适量。

反复擦患处，每日数次。1—2天即可奏效。

4.米泔水（浸泡生米后的水）1000毫升，食盐100克。

将食盐放入米泔水中，置于铁锅内煮沸5—10分钟，然后将药液倒在脸盆中待温。用消毒毛巾蘸药液搽洗患部，早晚各1次，每次搽洗1—3分钟。一般1—2次见效，多则3天。

5.夏枯草150—200克。

上药加水5000克煎汁，再加生理盐水50克搅拌溶化，待药液温热不烫时洗澡。每日中午及晚上睡前各洗1次。一般

连洗3—5剂，即可治愈。

6.熟地、丹参各300克，蝉蜕450克。

上药共研细末，过80—120目筛混合备用。每次服3克，每日服3次。15日为1疗程，连服1—2个疗程。

7.红花、冰片、樟脑各10克。

上药加50%乙醇或白酒500毫升，放入瓶内密封浸泡，每日振荡数次，一周后过滤去渣备用。每日搽3—4次，如皮肤破损流水不宜用。可治疗各种瘙痒性皮肤病。

8.红枣、红糖、猪板油各500克。

先将红枣、猪板油加水煎到猪板油溶化，红枣只剩下枣核仁时，捞去核仁，趁热加入红糖，待红糖溶化后服用。每天适量，吃完为止。适用于老年皮肤瘙痒。

9.啃光皮肉的猪蹄骨2—3个。

将猪蹄骨放水中烧开后再熬3—4分钟，熬取汁约1500毫升，每天晚饭后或临睡前，用卫生棉或洁净的白布条蘸此汁在皮肤瘙痒处反复涂擦，连续数日。如果症状较为严重，可多涂擦几天。适用于中、老年人顽固性皮肤瘙痒症。

10.地肤子50—70克。

上药加水适量，头煎服用，分2—3次于1日内服完。2煎外用，洗浴瘙痒部位。洗浴前先略搔抓，使皮肤疏松，药力易于内达。适用于皮肤瘙痒轻症者。

11.艾叶适量。

加水煎汤，熏洗患处。

12.热水袋1个。

将热水倒入热水袋，手持热水袋两端，以热水袋中部热烫患部达稍痛的程度（注意避免烫伤）。如烫得过痛，可换个部位烫。适用于冬季瘙痒。反复烫几次，即可止痒入睡。

13.全身放松，身体直立，头向后仰，自然呼吸24次；两前臂交叉，左手扶按右肩井，右手扶按左肩井，两手不动，两肘高抬过肩。姿势摆好后，两肘同时向下，再向上摆动，一上一下为一次，连做40次。

漆过敏

漆过敏是由于接触漆引起的接触性皮炎。表现为接触部位皮肤出现红斑、丘疹、肿胀，或有水疱，自觉症状为有瘙痒、烧灼感及胀痛感，少数人还有发热、畏寒、恶心及头痛等症状。

1.鲜大蓟根适量。

上药捣烂，加茶油或桐油少许，用麻布包绞汁，取汁涂患处。

2.刺蓼60克。

上药水煎内服，另用1000克煎汤凉后洗患处。

3.杉木刨花或碎片适量。

水煎洗患处。

4.韭菜根适量。

捣烂取汁，涂患处。

5.枇杷叶适量。

水煎冷却后湿敷患处。

6.生螃蟹（带甲壳）2只。

洗净，捣烂，用纱布滤汁，取汁，用毛笔蘸涂患处。

7.橄榄树鲜叶适量。

煎汤常洗患处。

8.鲜荷叶适量。

捣汁外敷患处。

9.小白菜适量。

压汁，涂患处。

10.芒硝200克。

水煎，待凉后洗患部。

11.绿豆60克，薏苡仁30克。

洗净，加水适量，煨烂；加白糖适量，连汤1次炖服，每日1剂，直至病愈。

另用生绿豆60克，洗净，在开水内浸泡12小时，取出后捣烂成糊状，外敷患处，每日数次。

12.川椒40克。

上药研为粗末，加水2000毫升，充分浸泡并煮沸，取滤汁待稍冷后，用毛巾蘸药液浸洗患处，每日早晚各1次，每次浸泡30分钟左右。

13.羊乳适量。

涂患处。

雀　斑

雀斑为淡褐色或深褐色、直径约0.3厘米的小斑点。多发生于面、颈、肩及手背等曝光部位。夏季日晒后皮疹加深，增多；冬季皮疹色淡，甚至完全消失。常于儿童期发病，年龄较大后可自行消退。

1.李子仁适量。

上药去皮，焙干研为细末，再用适量鸡蛋清调匀，密贮瓶中备用。每晚临睡前，用此药涂面，次日晨起用温水洗去。

2.南瓜仁、桃花等量。

上药充分捣烂，用蜂蜜调匀，贮干净玻璃瓶中备用。用时以棉签或新毛笔蘸药液涂擦面部，每天早晚各1次。

3.上等香白芷30克。

上药研为细末，用蜂蜜50克调匀后瓶封储存。每天晚上睡前温水洗脸，将该药搽涂雀斑部位，次日早晨温水洗除。持续1—3个月。

4.白术适量，米醋适量。

将白术浸入米醋中7天后，去白术用醋擦有雀斑的面部。坚持天天擦拭，日久雀斑可退。

5.芫荽适量。

煎汤，每日洗患部，日久可收效。

6.白茯苓适量，白蜂蜜适量。

将白茯苓研成极细末，用白蜂蜜调成膏状，每夜用以敷面，晨起则洗去。连敷14天。

黄褐斑

黄褐斑指发生于面部的黄褐色斑块。常与患者对阳光中紫外线过敏、内分泌因素、缺乏某种维生素和矿物质等因素有关。

1.茯苓适量。

研末，与鸡蛋清调匀后敷面。

2.杏仁适量，鸡蛋清1枚。

杏仁去皮捣成泥状，与鸡蛋清调匀，每晚睡前涂面，晨起以白酒洗去，至斑块消失。

3.六味地黄丸或逍遥丸适量。

按药瓶说明服用。也可两种药物早晚交替服用。

4.王不留行子适量。

压在内分泌、肝、肾、面、子宫等耳穴上，用胶布固定。每次取2—3个穴，2—3天换穴1次，平时用手按压耳穴上的王不留行子。

5.鲜柿叶30克，紫浮萍15克，苏木10克。

水煎，乘热熏洗面部，每日2次，连洗10—20天。

6.秋天霜打后的柿子叶100克，猪油或凡士林150克。

先将柿子叶晒干研成细末，再加入熬好的猪油或凡士林，搅拌均匀，装入瓶内，每日洗脸后擦患处。

7.患者仰卧，术者坐于病人头顶前，用中指点在四白穴上，大拇指点在阳白穴上，点好穴位后，按下，随即用大拇指和中指肚点揉穴位，先顺时针揉50圈，然后再逆时针揉50圈。接着用中指肚点揉颧髎穴，此穴点揉按3种方法并用。揉时由慢到快。旋转式，速度要求1秒钟达到4圈(一般揉百圈最好)。最后点按头维穴、太阳、禾髎、外关、合谷、球后、挟承浆各穴。

术者用左手大拇指点按病人右侧内关穴，用右手大拇指点按病人左侧的光明穴。然后再点左侧内关穴和右侧光明穴。点按30秒，两时间相同。

用两手大拇指点按足三里穴，向上送力，时间在1分钟左右。

做完以上步骤时会出现面部发热，面部表皮主动充血。由于面部表皮的温度得到改善，促进色素的变化，使原有的黄褐斑变红、变浅，坚持一段时间按摩，即可收效。

腋　臭

腋臭是大汗腺分泌的一种带有臭味的汗液，使腋下发出

一种臭气。常见于青壮年。此病年老后减轻。

1.西红柿1个。

洗完澡后，取1个已熟但又未熟透变软的西红柿，用刀平削切出一个切口，然后涂搽双腋窝部。轻者每周2次，重者每天涂1次。为了充分利用西红柿，当切过的切口处液涂干后，可再平行地另削一个切口，直至不能再分切为止。

2.食盐250克。

将食盐在锅内炒熟后，用两层纱布包好，并趁其温热时，用以磨擦双腋窝部，每日1次或隔日1次。使用前最好先洗澡。

3.枯矾3份，轻粉1份。

上药共研末，越细越好，混合均匀，装瓶备用。每逢出汗时，将药粉涂于腋窝处，揉擦片刻，每日可揉擦数次。不出汗时，每日早晚各擦1次。20天为1疗程，疗程之间隔3—5天。

4.巴豆2粒，麝香少许。

上药置于大田螺内，用药棉蘸田螺渗出液，搽腋下，每日数次。

5.大蜘蛛3只，轻粉1克。

将大蜘蛛用泥土包好，烧枯研末，加轻粉拌匀擦腋下，数次即愈。

6.密陀僧粉适量。

上药撒满在两个剥去皮的热馒头上，趁热挟在两个腋窝下，一刻钟后取下。1—2周1次。有的一次就可治愈，有的要几次才能治愈。

7.辣椒2—3粒，2—2.5%碘酊10毫升。

将辣椒切成小段放入瓶内，加入碘酊，密封摇荡。将棉球饱蘸药液充分涂擦腋窝，每日1—3次。

8.冰片3克，50%酒精20毫升。

将冰片置于酒精瓶中，密封，让其自行溶解。先将腋部用温肥皂水洗净，擦干，再将上药液擦于腋部。10天为1疗程。

冻　疮

冻疮是由于较长时间的寒冷和潮湿刺激引起的阻性充血性红斑。多发于手指、手背、脚趾、足跟、鼻尖、耳轮、耳垂等处，局部发生紫红色水肿性斑，边界不清，触之较冷，压之不退色，去压后红色恢复较慢，是局部血流积滞。重者可发生水疱和出血性大疱，破后可形成溃疡。病程较慢，春暖始愈，入冬又复发。

1.猪蹄壳数个。

把猪蹄壳洗净晾干，然后放在瓦片上用火烘炒，待炒焦后碾成粉末，再用植物油调成糊状，敷在患处用纱布包起来。患处注意保温，一般3—4天后，冻疮即可消失。

2.辣椒5个，生姜数片，桔皮100克。

先将辣椒切成碎片，与生姜、桔皮一起加水煮沸后，趁热擦洗，每日数次。

3.生萝卜1个。

洗净，切成大块，轻擦患处，以自觉患处皮肤变得湿热为度。每日数次，直至痊愈。但冻疮表面已产生冻疹或溃疡，则不宜用此法。

4.大蒜15克，花椒15克，猪油70克。

先将大蒜去皮捣烂，花椒研碎，放入炼好的猪油中搅匀，

制成膏剂，敷于冻疮未破皮处，每日1剂，用纱布包好。

5.生姜50克，白酒50毫升。

将生姜捣烂，放入白酒中浸泡，搅匀后外擦患处，每日3次。也可用鲜生姜一块，煨热后切成片，趁热擦涂患处，每日1—2次。

6.干辣椒1个。

放在热水中浸泡5分钟，去掉其中种子，趁热将辣椒皮敷于患处。

7.黑胡椒5克。

研成粉末，加水适量煎汤，每日早晚擦洗患处。

8.蜂蜜75克，猪油25克。

上药共搅匀为油膏状，外涂患处，每日数次。

9.十滴水适量。

用棉球蘸十滴水涂擦患处，每日1—2次，连用3—6天。

10.风湿止痛片。

将风湿止痛膏剪成小片贴在冻疮部位，每日换药1次，一般贴2—4次。对风湿止痛膏过敏者及冻疮破溃者不宜用此法。

11.仙人掌数块。

上药捣烂如泥，每晚睡前先用温热水洗脚，后用棉球蘸药涂患处，每日1—2次，连用数日。

12.猪胰脏1—2具。

用水洗净，剁成浆糊状，贮干净瓶中备用。用时以药棉蘸胰浆涂患处，每日1—2次，连用数日。

13.白砂糖适量。

晚上睡前用温热水洗净患处，擦干后用白砂糖均匀地撒

布于溃疡面上，再用消毒纱布覆盖，胶布固定。每隔2--3天换药1次。适用于冻疮已溃者。

14.新鲜鸡蛋2个。

先将蛋煮熟，剥去蛋壳、蛋白，只留下蛋黄，盛在铁勺内放在火上烤，使蛋黄油渗出。先用3%双氧水清洗患处，然后再敷上蛋黄油，并用干净纱布包扎，一般3—5日破溃处可愈合。

15.桔子皮2个，干姜片适量。

煮汤洗患处。

16.荆芥50克，苏叶、桂枝各15克。

上药加清水2000—3000毫升，煮沸后温洗患处，每日1--2次。

17.马勃20克，凡士林80克。

调成膏状外敷患处，每日1次。

18.冬瓜皮、茄子干各50克。

水煮洗患处。

19.山楂数个。

烧熟去核，捣烂成糊状，敷于患处。

20.当归20克，陈醋500克。

共入陶罐内用小火煮开20分钟以上，然后取出当归放入少许白糖，倒入盆中趁热浸泡或用纱布擦洗患处，直至皮肤松皱为止（皮肤溃烂者禁用擦的方法）。一般连用4天即愈。

21.云南白药适量。

将云南白药均匀地撒于冻疮部位溃破处，用消毒纱布包扎。不溃者可用酒精调成糊状外敷，一般用药2—3次，7天左右即可愈合。

打针后硬结

有些人打针后，由于药物不易被吸收，而引起局部硬结。

1.雄黄1克，松香9克。

上药研细末，用75%酒精调成糊状，摊于纱布上，敷于红肿硬结处，一般1次即愈。如硬块较大，可加适量艾叶和少许三七粉，连敷数次。

2.新鲜土豆1只。

切开，削取0.5—1厘米厚的1片，大小比肿块略大些，将它覆盖在肿块上，然后用2条胶布固定好，24小时后取下，肿块可明显缩小。次日再照原样贴上1片，一般贴1—2片土豆，便可使硬结消失。

3.冰片2克，75%酒精200毫升。

将冰片加入酒精中溶解，用干净布料沾药液直接揉擦患处，每次5—10分钟，每日4—6次，连用3—5天。

4.紫草10克，麻油（或其它植物油）100毫升。

将紫草浸入麻油内，放置6小时备用。用时将紫草油涂敷在硬结皮肤上，面积超过硬结周围1—2厘米，外用塑料薄膜覆盖，纱布固定，每天涂敷2—4次。若在早期用药，一般24小时内可使硬结消失。

脱　发

脱发指头发脱落。

1.食盐100—150克。

将食盐投入半盆温水中溶解，把全部头发浸入其中，并揉搓几分钟，然后在头发中加洗发精，继续在温盐水中浴洗。等油污去后，再用清水洗头发2遍。每周洗1次。

2.生黑芝麻油适量。

涂搽脱发处。

3.大枣树鲜根约1米。

横置甑上蒸之，枣根两头便有汁流出，接取瓶中备用。用时将此汁液涂搽于脱发处。

4.侧柏叶（部分种子及带叶的枝）适量。

上药浸于60%酒精中，浸泡7天后滤取药液备用。取药酊涂擦毛发脱落处，每日3次。

5. 20%硫磺软膏100克，生半夏（极细粉末）15克，松节油适量。

上药混合调匀，成糊状，贮存备用。将上药涂于患处，每日2次。

6.何首乌、当归、柏子仁等量。

上药研为细末，炼蜜为丸，每丸重9克，每日3次，每次1丸，温开水送服。或制成小蜜丸，每次服9克，服法同上。

头癣

头癣是容易传染的皮肤霉菌病。一般分为黄癣、白癣和黑癣3种。其中最主要的是黄癣，它能引起瘢痕和永久性秃发，俗称癞痢头和秃疮。

1.大蒜适量。

将大蒜捣烂成泥状，加适量麻油调匀，每日擦头。

2.烟叶适量。

水煎涂抹患处，每日2—3次。

3.猪胆1个。

将患者患部头发剪去，用温开水洗净，用消毒棉签蘸猪胆汁涂擦患处，每日2次，直至痊愈。

4.龙眼核适量。

将龙眼核去外黑壳，用内核在陶罐底部粗糙面加入米醋磨汁，用汁外涂。

5.野菊花全草适量。

以100克野菊花加水500毫升的比例，水煎1—2小时，去渣用煎液洗头。洗头时一定要去痂皮，每日洗1—2次。

手癣

手癣是传染性霉菌病，中医称“鹅掌风”。表现为初起掌心和手指皮下出现小水疱，瘙痒，继而疱破，迭起白皮，脱屑。日久皮肤粗糙变厚，甚则皲裂疼痛，入冬加重，自掌心可延及全手。

1.米醋适量。

取米醋适量，以能浸没患掌为度。将患掌浸入2小时，每日1次，连浸数日。

2.生姜适量。

切片浸酒，涂搽患处。

3.新鲜的仙人掌适量。

洗净，捣烂，取汁涂于患处，每日2—3次。

4.朴硝9克。

研为末，加桐油适量调匀，涂于患处，用火烘烤之。

5.一枝黄花60克，旱莲草30克（均为干品）。

上药浸泡白酒7天，去渣备用。用消毒药棉蘸药液抹擦患处，每日数次，直至痊愈。

6.生半夏100克。

上药捣碎后加500克食醋，浸泡1周后用之涂擦手癣、足癣患处，每日3—5次，一般用药10余天即可痊愈。应注意，患处渗血时不能使用该治法，同时药液忌入口眼。

7.苦瓜叶、米糖油适量。

先用苦瓜叶煎汤洗患处，再以米糠油涂之。

8.大麦芒适量。

点燃大麦芒，用其烟熏手掌，7天内手不得沾水即愈。

足　癣

足癣为浅部霉菌性皮肤病。主要有3种：1.水疱型：多发生在足弓及趾的两侧，为成群或分散的小水泡，可融合成脱屑性斑片。反复发作可致皮肤粗厚、皲裂。2.脱屑型：多发生于趾间、足跟两侧及足底。表现为皮肤角化过度、干燥、粗糙、脱屑、皲裂等。3.糜烂型：发生于趾缝间，尤以第3、4趾间较多见。表皮浸渍发白，有渗液，如将表皮除去后，露出红色剖面，伴有剧烈疼痛，且有特殊臭味。

1.硫磺香皂适量。

每天用硫磺香皂洗脚，洗后用干净毛巾或卫生纸把水吸干，穿上用硫磺香皂洗过的袜子，2—3天后，脚癣即可好转。其后可停止使用硫磺香皂洗脚，但袜子一定要用硫磺香皂洗过晒干再穿。如能长期坚持，轻症脚癣可获根治。

2.木瓜、甘草各30克。

水煎去渣，待温后洗脚5—10分钟，每日1次。

3.枯白矾9克。

研为细末，撒于痒处。适用于足趾痒痛流水者。

4.苍术30克。

研为细末，用鸡蛋清调涂患处。

5.黄荆的新鲜枝叶适量。

捣汁装瓶备用，每日以淡盐水洗脚后涂之。

6.苦杏仁100克，陈醋300毫升。

上药置搪瓷容器内煎沸，然后用文火续煎15—20分钟（使药液浓缩至150毫升为宜）。冷却后装瓶备用。用时先将患处洗净晾干，每日涂药3次。

7.苦楝子50克。

上药打碎煎水半脸盆，每晚临睡前泡足15—20分钟，2周左右可收到明显效果。

8.生大蒜5—6瓣，花椒15粒。

先把花椒炒焦，辗压成粉末，然后与大蒜一起捣成糊状。将患处用温水洗净后，把捣烂的大蒜、花椒敷于患处，约1—2毫米厚。隔日换药1次。敷药20分钟后，有些患者创面可出现黄水，稍感疼痛，此为正常反应；切不可自行擦去药糊。本方对水疱型、趾间糜烂型、鳞屑型脚癣有良好作用。轻者敷药1—4次即可痊愈。此药应现配现用。

9.黄楠兰花2—3朵，75%酒精20毫升。

将花置酒精中浸泡3天后搽患处，每日2—3次，有除湿止痒的作用，无副作用。但皮破者涂搽后较疼痛。

10.藿香正气水适量。

先将患足用温热水洗净擦干，然后用脱脂棉球蘸藿香正气水涂于足趾间患处。每日3次，连用5天为1疗程，一般1

疗程就可治愈。

11.醋适量。

每晚临睡前用白布或脱脂棉花沾醋洗脚，并在足趾间稍用力擦涂。一般坚持5—10天可基本痊愈。坚持涂洗20天，多年的脚癣就会根除。用市售散装的醋即可。

花斑癣

花斑癣俗称汗斑，是由腐生的花斑癣菌所引起的一种慢性浅表性霉菌病。好发于颈、躯干，尤其是多汗部，以及四肢近心端。为大小不一、境界清楚的圆形或不规则的无炎症性的斑，呈淡褐、灰褐至深褐色，或轻度色素减退。可附少许糠状细鳞屑，常融合成片状，但边缘清楚。一般无自觉症状，或有轻微痒感。多发于夏季，入冬后大多能自愈。

1.糯米稻根60克，酒60克。

上2味药加水煎汤，浸洗患部。

2.樟柳头根茎（鲜）50克，陈米醋100毫升。

将鲜樟柳头根茎洗净，捣烂，浸入米醋内8小时后取药涂搽患处，早晚各1次，连续外搽7—12天。

3.鲜高良姜（或山姜）20克，食醋50克。

将上药洗净切片，投入装有食醋瓶内，浸泡5天，密封备用。先用硫磺肥皂洗净皮肤患处，搽涂以上药液，每日2—3次，连用7天为1疗程。

4.补骨脂40克，95%酒精300毫升。

将补骨脂浸泡于酒精中，待呈棕色液时即可使用。每日用上药液涂擦患处4—5次，连涂2—3天。

5.紫皮大蒜3—10枚。

上药捣烂，外擦患处，以局部发热伴轻微刺激痛为度，每日2次，连用2—4日。

6.硼砂15克。

上药放于罐内，用半碗沸开水冲化，先将患部洗净，再将药水涂于患处，每日数次，涂完为止。

7.苎麻叶1把。

上药捣烂榨汁，涂搽患处，每日数次。

8.高良姜50克，75%酒精250毫升。

将高良姜投入酒精内浸泡7天，外用搽患处，每日2次。

9.西瓜汁适量。

涂抹患处，每日2—3次，连用数日。

10.鲜大浮萍3个。

洗净切碎，水煎，去渣，趁热擦洗患处，每日2次，数日后白斑可退。

疥　疮

疥疮是疥虫引起的，发病多因与疥疮患者密切接触而传染。典型症状是散发性的丘疹及水疱，有时因感染而成脓疱。主要发生在手指缝内，也常散布于手腕的屈侧、肘窝、脐周、乳房、腰部、下腹部、大腿内外以及外阴部等处。疥疮剧痒，夜间加重，由于剧烈搔抓，可引起继发感染而发生脓疱疮、疖肿、淋巴结炎等。

1.熟鸡蛋15个，明雄黄7.5克，血竭3.5克。

把压碎的蛋黄放入铜勺，取文火熬炼，待蛋黄成糊状时，将研细的雄黄、血竭放入勺中，用竹筷搅动至油出，药渣

成黑黄色时即成。去渣留油，装入玻璃瓶中备用。使用方法是用热水肥皂浴后，用药油反复擦患处，隔晚1次。用药后要更换衣服被褥，换下的衣物要煮沸消毒。用药期间忌食辛辣油腻之物。

2.生大黄10克，硫磺30克。

上药共研末，用纱布包好，放入备好的植物油50克内，用文火煮沸，取出稍凉后，乘热擦全身。连用2天，每日2次，婴幼儿慎用。

3.红枣500—1000克，猪板油500—1000克。

先将红枣洗净去核。把猪油放锅内熬炼滚烫时，将红枣倒入油锅炸成焦黄色，待冷却后，再加入适量的红糖拌调均匀。每日3次，每次吃红枣10—15枚，儿童酌减，食至治愈为止。

4.硫磺粉15克，花椒粉15克，猪油1克。

上药搅拌均匀，外搽患处，每日1—2次，治愈为止。

5.鲜苦参200克。

上药洗净切片，加水煎成2000毫升的药液，每晚洗擦患处，再轻轻点搓皮损部位，使药液充分渗入，发挥杀虫作用。此药有不污染衣服的优点。

6.龙眼核适量。

上药煅存性，用麻油调敷患处。

阴虱病

阴虱病是由于寄生在阴毛部的阴虱引起的，皮肤被叮咬后出现丘疹、血痂，瘙痒剧烈，常继发湿疹、毛囊炎等。

百部、蛇床子、黄柏各200克。

上药洗净，加水3000毫升，文火同煎1小时，过滤取汁，浓缩至500毫升，瓶装备用。治疗前剃掉阴毛，将它焚烧。内衣内衬裤煮沸消毒。将药液均匀地涂擦患处，每日3次。涂药后局部不得清洗。治疗期间不得同房，保持外阴清洁。局部感染较重者，可随症兼服中成药龙胆泻肝丸、知柏地黄丸。

痱　子

痱子也称汗疹，是汗液排泄不畅所引起的粟粒性小水疱或丘疱疹。多发于肘窝、颈项、躯干、股内侧、妇女乳房及小儿头面部。

1.新鲜的无花果叶子4—5叶。

上药加冷水500—1000毫升，煎开20分钟后，待药水凉至37℃—40℃时，以毛巾蘸药水在患处作湿热敷。药水凉后加入适量水，用来洗澡。一般连用2—3天。

2.六一散适量。

洗澡后，以六一散撒在身上，连用1—2天。

3.藿香正气水适量。

用温水洗净，擦干患部，局部搽涂藿香正气水，每日3—4次。

4.十滴水适量。

十滴水加凉开水按1：5的比例，瓶装备用。用时用棉签蘸药液涂擦患处，每日2—3次。

5.大海蛎壳250克，冰片15克。

先将大海蛎壳洗净后，用75%酒精消毒，再研粉过筛，加入研成细末的冰片，混匀装入瓶内备用。将患部用清水洗

涤后，撒擦上述药粉，每日2—3次，连续1周。

6.鲜马齿苋30—60克。

上药洗净，加水半碗，煮20分钟后，除渣留水，待凉备用。每次倒半酒杯马齿苋水，用药棉或干净纱布蘸着涂于患处。每日5—6次，连用1—3日。

7.西瓜皮、绿豆各适量。

上药按2：1的量煮汤饮服，也可取汤涂擦外洗。

8.黄瓜1条，硼酸粉适量。

将黄瓜切下一端，蘸点硼酸粉擦患处，每日3次。

9.鲜苦瓜叶适量。

上药洗净后，捣烂，挤汁。将汁涂抹患处，有消炎止痒作用。

鸡　眼

鸡眼是足底或足趾长期受压和摩擦，使局部表皮角层过度增厚所形成的圆锥形角质物。其底向上，尖端向下，中央有一半透明的核心，因压迫真皮乳头层感觉神经而发生疼痛，影响行动。

1.香菇（干品）1枚，童尿适量。

将香菇泡于童尿中12小时，取出，敷于洗净的患处，再以纱布、胶布固定，每日换药1次。连敷数日，鸡眼可自行脱落。

2.核桃、大枣各1枚。

先将大枣洗净去核，然后将适量去壳的核桃仁研碎，嵌入枣肉内，敷于洗净的患处，最后以纱布、胶布固定。固定时应注意严密，以防由于行走碾压引起药汁外溢。1周以后

清洗患处，一般可见皮表老茧脱落，同法再敷1周可愈。

3.骨碎补（研成细末）30克，蜂蜡60克。

将蜂蜡放盛器内熬化，加入骨碎补细末拌匀成膏状即成。用药前将患部温水浸洗干净，用刀片将病变部位削去，然后取一块比病变部位稍大的上述药膏捏成饼状，紧贴患部，后用胶布固定。药后避免浸湿，1周后洗净患部，一般鸡眼可在6—7天内从穴窝中脱落。此后再贴1次，待皮肤长好即治愈。若一次未脱落者，应继续重复治疗，一般2次可愈。

4.补骨脂300克，95%酒精100毫升。

将补骨脂砸碎，加入酒精，瓶装密封，每日用力摇动几次，7天后过滤，分装备用。先用温水将脚泡洗后，用小刀将鸡眼上的老皮刮掉（以不出血为度），然后用棉签蘸药水涂患处，待其自干。每日1次，5—7日患处发黑变软，继用数日即自行软化脱落，对健康皮肤无损。

5.红尖辣椒（干品）5克，食用醋15毫升。

将红尖辣椒剪成与鸡眼大小相当的圆片，投入盛在酒盅中的食用醋里，浸泡12小时取出，立即将辣椒面对准鸡眼贴好，外用氧化锌胶布固定，3日1换，1—3次可痊愈。

6.乌梅适量。

将乌梅去核，加醋少许捣成泥状，加点食盐搅匀，涂患处，再用胶布覆盖或用纱布包扎起来，每日换药1次，连续4—5天。

7.一级茉莉花茶1—2克。

将茉莉花茶放在口内咀嚼成糊状，敷在患处，再用胶布贴盖严密，每5天换药1次，3—5次便可使鸡眼自行脱落。

8.鲜野茉莉叶10余片。

上药加饭粒少许，捣烂贴敷鸡眼处，并用布条扎紧，10—20分钟后就有烧灼痛感。至不能忍受时，将药去掉，涂凡士林并包扎好，以防起水泡。一般处理1次，鸡眼即可消失。

9.大蒜头适量。

先将患部洗净，再用小刀把鸡眼角化了的组织削除，使中心部位出点血，或接近出血，然后将大蒜头捣成泥状，敷于患处，用纱布包扎好，1—2天后再敷1次蒜泥。2—3次后，鸡眼可根除。

10.芦荟叶1小段。

用小刀将芦荟叶纵向剖开成两片。取一片，胶质向下，贴在鸡眼上，用纱布或胶布固定。早、晚各换药1次。换药时，取下已干枯的芦荟叶，将鸡眼周围的皮肤洗干净。若鸡眼向上浮起，就用刀片将浮起的部分削去，再贴上新鲜的芦荟。如此反复，只要1个星期左右，鸡眼就会自动脱落。

11.生半夏10克（制半夏也可），冰片1克。

上药研末过筛，混匀，装入瓶内密封备用。用时，先将患处用温水浸泡15分钟左右，经常规消毒后，用手术刀刮掉鸡眼硬结组织（必须有微血出现），然后撒上此药，再用消毒纱布固定，过1个星期便自愈。注意保持局部干燥，不要下水。如长鸡眼时间过久，或过大者，可连续处理2次。

12.带根须生葱白适量。

上药捣烂制成泥状贴于患处，每日换药1次，7天鸡眼自脱。

13.针灸用的银针经酒精消毒后，自鸡眼的中心部刺入，直至病人感到疼痛为止，留针20分钟，取出，用力挤压，促

使出血，过10—15天鸡眼便可自行脱落。

酒渣鼻

酒渣鼻又名玫瑰痤疮，是一种发生于面部中央的慢性皮肤炎症。有弥漫性皮肤潮红，伴发丘疹、脓疱及毛细血管扩张等，多在中年时期发病。

1.枇杷叶（去叶背之绒毛）、栀子仁等量。

研末混匀，每服6克，温酒10毫升送下，每日3次。

2.白敛、白石脂、杏仁各15克。

共研成细末，用鸡蛋清调匀，夜晚外涂，白天洗去。

3.百部100克，95%酒精200毫升。

将百部用水洗净，泡于95%酒精中5—7天，取滤液擦患处。

4.硫磺、大黄等量。

上药共研为细末，取适量置容器中，加冷开水适量调成糊状。每晚睡前用毛笔或棉签蘸药涂患处，次晨洗脸时洗去，每晚1次，2周为1疗程。

5.荸荠适量。

将荸荠洗净，随身携带，闲暇时经常用小刀横切后以其切面贴于患处轻轻摩擦。摩擦时局部皮肤变得更红，有凉爽感，擦后不要马上洗脸。

痤　疮

痤疮是一种毛囊皮脂腺的慢性炎症，好发于面部及胸背部。有粉刺、丘疹、脓疱、结节、囊肿和疤痕等多种损

害。

1.紫背天葵草鲜品50克（干品15克），薏苡仁30克。

以上2味药以淘米水煎煮半小时成苡米粥即可。将紫背天葵草拣出，内服半小碗。同时取热汁适量擦洗患处。隔日1剂，分3次服完。

2.杏花、桃花各1升。

用澄清的河水(矿泉水更好)浸泡7日。用浸液洗面。

3.浮萍、苍耳子等量。

上药煎水，洗脸，每日1次。

4.黄柏50克，75%酒精适量（以浸没黄柏为度）。

将黄柏在酒精中浸泡3天后，取其汁，每晚临睡前用棉球外涂患处，连用1周。

5.紫草、大黄等量。

上药共研成细末，加入花生油（略高于药末）浸泡（搅匀）4—6日。然后用药棉蘸药液涂搽患处，每日1次，连用7—15日。如果是慢性（久不愈）患者，可在药液内加蜂蜜少许，效果更佳。

6.蝮蛇胆汁0.5毫升，普通雪花膏500克。

上药混匀，每日早晚用温热水洗脸后，待面部干燥时，均匀地涂擦于皮疹处。

7.白果仁若干粒。

每晚临睡前将面部洗净（不用肥皂或香皂洗），取白果仁用刀片切出平面，频搓面部患处，边搓边削去用过的部分。用药的次日早上洗脸后，可照常搽抹雪花膏之类。

8.热水1盆。

先温润面部，以脸盆盛热水（80—90℃为宜），屏气将脸置于盆口，让热气蒸熏脸部（注意不要被烫伤）。这样重复

几次，然后用温水洗脸，使面部毛孔经常保持通畅。每周2—3次。一般可在两周见效。洗脸时以硫磺香皂为好，洗脸后忌搽油脂类化妆品，平时少食油腻辛辣类食物。

手足多汗

手部多汗表现为两手经常潮湿，严重者汗珠滴流不止。足部多汗轻者仅足底微潮，重则湿透鞋袜，且多伴有脚臭。

1.热水1盆。

每晚用热水洗脚，水温50—60℃为宜，把脚掌放进热水中烫10—15次，每次约10—20秒，长期坚持可治愈脚汗过多。

2.卫生球2—3粒。

把卫生球压成粉末，撒在洗干净的鞋内，再垫上一块鞋垫，可治疗脚汗过多引起的脚臭。

3.葛根10克，明矾15克。

加水煎熬后，泡脚，每日1次，每次5—10分钟。连用1周。治脚汗过多。

4.白萝卜适量。

水煎外洗双脚。治脚汗过多。

5.白矾10克，艾叶15克，防风20克。

水煎，熏洗双脚，治脚汗过多。

6.白矾30克，麻黄根15克。

加水1000毫升煮沸，稍凉后泡洗手和脚，泡洗10余次，便可收效。治手足多汗。

7.王不留行30克，明矾10克。

王不留行研为细末，与明矾水煎半盆，乘温泡手和脚，每

次泡15分钟，每日泡2次。每份药泡2天。1—2周为1疗程。治手足多汗。

8.五倍子10克，滑石10克，枯矾10克。

共研为末，混匀。用药末扑在手心或脚掌上，可减少出汗。治手足多汗。

9.白萝卜600克，明矾15克。

先将白萝卜切片，加水500毫升，加入明矾，共煎30—40分钟，去渣取汁，浸洗手足20分钟，每日2次。治手足多汗。

10.明矾30克，干姜4—6片。

用水煎熬30分钟，然后将煎好的药汁去渣倒入盆内，并加适量的温开水，以此药汁浸泡双脚或双手（以浸及脚背、手背为妥）。在浸泡时可适当地加点温水，以保持水的温度。每晚1次，每次约浸泡15—30分钟。连用4—7天。治手足多汗。

头屑过多

头屑过多表现为头皮瘙痒，用手搔抓时有较多的鳞屑落下。

1.温啤酒适量。

用温啤酒将头发淋湿，15分钟后用水冲洗，然后再用普通洗发膏洗净。

2.陈醋200毫升。

加入温水300毫升洗头。

3.洋葱适量。

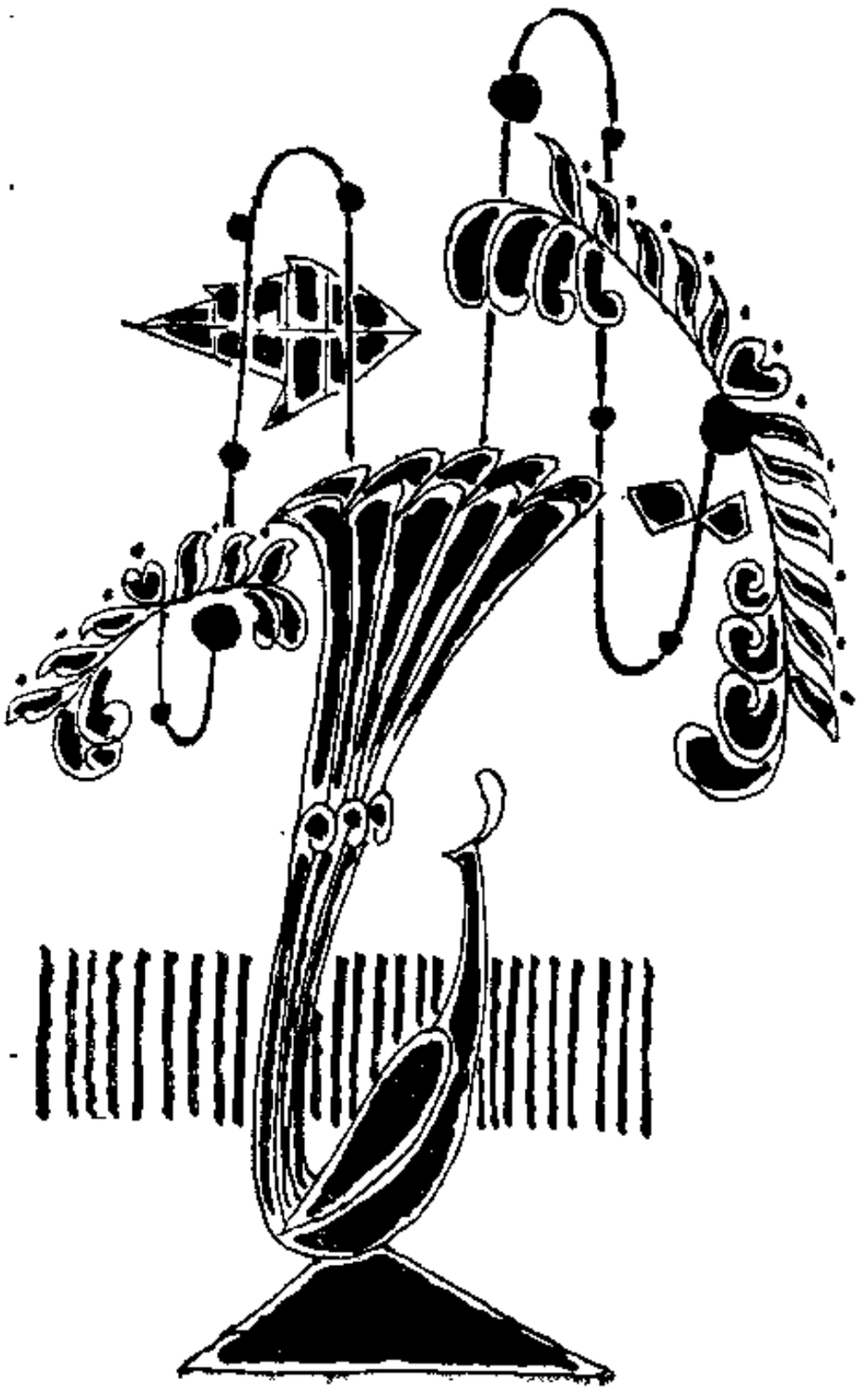
捣汁，用棉花或纱布蘸洋葱汁轻擦头皮，24小时后再洗

头，可去除头屑。

4.升华硫磺粉适量。

先用热水将头发洗净擦干，然后再用毛笔蘸取升华硫磺粉少许，撒于头上，接着用梳子梳头发，使药粉抵达头皮。3天后再洗去药粉，反复3次后，头皮瘙痒已大减，头屑也明显减少。以后半个月1次，2个月后可使头皮不痒，头屑消失。

五官科



急性结膜炎

急性结膜炎是因细菌、病毒感染而致的急性眼病，俗称红眼病。以眼结膜急性充血、分泌物增多为主症，兼有畏光流泪，痛痒交作；或灼热羞明，眵泪粘结等症状。多发于春夏季节。

1.野菊花30克，杏仁18克，甘草15克。

水煎洗眼，每日2—3次。

2.夏枯草120克。

水煎服，每日2剂。

3.麻黄9克，丹参30克。

水煎服。

4.车前草50克，薄荷叶10克。

上药为1剂，分2次煎汤(500—600毫升)，待药汤凉后，用消毒纱布蘸药洗患眼，洗时拨开上下眼睑，使药物进入睑球结膜，每日1剂，每日洗3—5次，至痊愈为止。

5.黄柏、李根皮各4.5克。

水煎取浓汁半碗，澄清，置消毒滴管内，每次点眼2—3滴，每日3次。

6.元明粉3克，鸡蛋1个。

把元明粉研末，调化于鸡蛋清内，擦太阳穴，每日2—3次。

7.巴豆1份，雄黄3份。

上药共研细末，取如绿豆大一小撮放在普通小药膏（或胶布）上，贴在太阳穴。

8.吴茱萸3克，生附子4.5克。

共研细末，酒调，贴足心涌泉穴。

9.生黄瓜1根。

上品洗净切碎，用干净纱布挤汁点眼，每日2—4次，每次1—2滴，2天可愈。

10.用拇指顺序按压患侧攒竹穴(眉头凹陷处)、丝竹空(眉梢凹陷处)，或太阳穴、四白穴（眶下缘凹陷处），各50—100次，合谷穴30次。如红退，眼睑肿胀未减者，点按四白穴、合谷穴，各20—30次，每日1－2次。

11.用拇、食指扣掐患侧耳垂部的眼点（耳垂后下部)及耳尖部，各20—30次（以局部红润、有热感为度)，然后用拇指掐压患侧合谷穴30—60次。每日1—2次。

电光性眼炎

电光性眼炎是由于紫外线照射所引起的，临床上表现为突然发病，双眼异物感，怕光、流泪等症状，有自愈倾向。

1.新鲜人乳数滴。

每日2—3次点眼，每次3—4滴，连点2天。

2.鲜生地黄或干生地黄适量。

浸软，洗净，捣烂成泥状，捏成能覆盖过眼眶大小的饼状，于晚间临睡时敷贴于患眼，次晨取下。如白天敷贴，可敷后卧床休息4—6小时然后去药。一般轻症敷贴1次即可治愈；较重者可间隔6—8小时后再敷贴1次。

3.茶叶30克。

用2茶杯热水泡开，冷却后使用。患者仰卧床上，将湿茶叶敷贴于眼皮周围，轻轻启合眼皮数次。此时患者会有阵阵热泪流出，不久疼痛消失，如此每隔半小时换湿茶叶1次，

共7—8次。也可用湿茶叶贴住双眼，睡一夜可愈。

麦粒肿

麦粒肿俗称“偷针眼”，是由细菌侵入睫毛根附近的皮脂腺所引起。或因食用过量辛辣之品，使胃肠积热上攻所致。其症状有自觉眼部发胀不适，睑缘有局限性水肿，红肿疼痛和触痛等。

1.新癀片适量。

上药每日3次（饭后服），每次服2片。儿童酌情减少片数。一般2天内可控制炎症，3天即可痊愈。胃、十二指肠溃疡及上消化道出血者禁用。

2.野菊花30克，红花10克。

水煎服，每日1—2次。

3.丝瓜藤30克，鲜荸荠30克，茶叶6克。

水煎服，每日2—3次。

4.黄芩、黄柏、大黄等量。

共研细末，用纱布包，湿敷患处。

5.麦粒肿初发时，局部有轻微痛、痒感觉，这时只要对着镜子，用酒精消毒过的小缝衣针的针鼻点压几下患部小凸头（也可他人代点压）。

6.局部热敷，每日数次，睡前用四环素眼膏敷患眼；同时用蒲公英30克煎汤口服。

7.取无菌针1根，扎进患眼同侧耳背静脉处，挤出2—3滴血即可。

8.左眼患麦粒肿时取右耳垂，反之则取左耳垂，两眼均患病时可取双耳。先用75%酒精棉球在耳垂部作皮肤消毒，

左手捏紧局部，右手持三棱针或注射用针头点刺2—3点，挤压3—4次，挤出少许血液即可。一般可于当日或次日见效；若未愈，可依上法再点刺1次。

9.以健侧拇指按压搓摩患侧合谷穴5—10分钟，再用同法取曲池穴，轮换2—4次，每日做2—4次。

眼外伤肿痛

眼外伤肿痛是由于眼球和它的附属器受到外伤所致，表现为眼睛红肿、疼痛、有紫斑等症状。

1.月季花20克，白糖10克。

将上药捣烂，外敷眼部，每日1次。

2.鲜桃叶15克，生鸡蛋1个。

把桃叶洗净捣烂，调鸡蛋清，外敷眼睑上，每日2—3次。

角膜炎

角膜炎是角膜组织炎症的总称，多因角膜上皮完整性受破坏，以致感染细菌、病毒或霉菌所引起；也有由于过敏所致，表现出角膜不同程度的混浊、视力障碍等症状。

鲜丁香叶适量。

将上药洗净，捣烂取汁，点眼，每日3—4次。

异物入眼

异物入眼是因尘土、细砂等细小颗粒进入眼睛内所致，

表现为眼睛异物感、流泪、疼痛等症状。

用手掐起上眼皮使其流泪，一般异物均可被清除，或用一盆清水将有异物的眼睛浸入水中，并在水里连续睁闭眼睛数次，多能奏效。

眼底出血

眼底出血多由某些全身性疾病，如动脉硬化、高血压、糖尿病等所引起的。除有视力突然明显下降外，常伴有一些全身性的症状。

三七粉适量。

冲服2—9克，预防用药每次冲服1—3克。本方对眼底反复出血的患者，最为适宜。

化学性眼外伤

化学性眼外伤多为强酸、强碱等强腐蚀性化学物品误入眼内所致。有怕光、流泪、灼痛感等症状。

取水（自来水、井水、河水、江水均可）充分冲洗伤眼。应将整个面部浸入水中，连续用力做睁眼闭眼动作，同时左右晃动头部。冲洗务必彻底，还要仔细检查，如有固体化学物质(如石灰块等)留在眼内，应立即取出，以免继续腐蚀眼部组织。一般要冲洗10分钟，然后再到医院做进一步处理。

风　目

风目是中医的病名，表现为迎风流泪。其病因多属肝肾

两虚、气血不足、肝不能约束其液所致；或风热外袭所致。

1.新鲜桑叶60克。

加水500毫升，煎后倒入茶杯，用牛皮纸封口。牛皮纸上开一小孔约2分硬币大小，将患眼置小孔上熏治，至茶杯中无气为止。每日2—3次，一般1—2天可愈。

2.鲜鲫鱼胆7个，人乳1大盅。

取鲫鱼胆汁与人乳混合均匀，放蒸锅中蒸1—2次，每次20—30分钟。再用此液点眼。

视疲劳

视疲劳是一种症状，常出现在过度用眼以后，主要表现为眼球和眼眶周围有不适或疼痛感，鼻根部或颞部有酸胀感，怕光，流泪，视物双像等症状。多见于高度近视、远视以及有散光或斜视等患者。

1.黑豆100克，瘦猪肉250克。

将瘦猪肉洗净切丝，同黑豆共煮熟，调味服食。常食可减轻过度使用视力而产生的眼睛疲劳。

2.拉太阳穴附近的头发，持续2分钟，可促进血液循环，消除疲劳。

3.闭上眼睛，四指肚放在上眼睑的部位重复轻擦。方向从眉间向外眼角；再用四指轻擦下眼睑，然后用2指揉摩太阳穴的附近。还要在头侧部施以四指压迫，从额前部到头侧部施以手掌轻轻摩擦。

青光眼

青光眼是由于眼压升高导致视功能（视力和视野）减退的疾病。好发于情绪波动，过度劳累时。表现为眼睛剧烈胀痛，伴头痛、恶心、呕吐、虹视、视蒙、视力急剧下降等症状。多见于老年妇女。

1.生地30克，西瓜皮60克，绿豆30克，茵草15克。

水煎服。每日1—2次。

2.体育运动不但可以改善眼的血液循环，还可以降低眼内压力。一般来说，只有动态运动才能起到降眼压作用。而静态运动无降眼压作用。实践表明，患者运动的强度越大，时间越长，眼压下降得越多，持续的时间越长。但患者选择的运动一定要符合自己的全身健康状况，不要因为降低眼压而损害全身健康。

中耳炎

中耳炎是累及中耳（包括咽鼓管、鼓室、鼓窦及乳突气房）全部或部分结构的炎症。有化脓性与非化脓性两类，每类又分急、慢性二种，临床上表现为发热、耳痛、耳鸣、听力障碍，甚则耳内流脓等症状，本病好发于儿童。

1.鲜鱼腥草适量。

取上药洗净捣烂绞汁，滴耳1—2滴，每日3次，连用3—5日。

2.蛇蜕3克，冰片少许。

将蛇蜕烧灰存性，加入冰片共研，拭净耳内脓水，用竹

管把药末吹入耳内。

3.黄柏50克。

把黄柏切小片纳瓶中，灌凉开水以淹没黄柏为度，封瓶7—10天。之后取澄清液，用棉签蘸药液滴耳，每日早晚各1次，一般10—15日可愈。

4.猪胆1个，明矾10克。

将明矾放入猪胆内，凉干研碎过筛，吹入耳内少许，每日2次。注意在用药前均须用双氧水洗拭外耳道，并用消毒棉签擦干。

5.鲜马齿苋60克，冰片少许。

把新鲜马齿苋洗净后，用砂布包着砸碎，挤出汁液，加入冰片即成。每日滴耳3次，滴后用药棉堵塞耳道。

6.熟鸡蛋黄2个，冰片少许（研末）。

将鸡蛋黄放入勺内煎至油出，用此油加冰片滴耳，每次1—3滴，每日2次。

7.鲜车前草60克，鲜马齿苋100克。

共切碎，捣烂绞汁滴耳，每次3—4滴，每日2—3次。

8.灯心草1把（烧成灰），冰片1.5克。

共研为细末，吹耳内，连用几次。

9.薄荷50克。

将新鲜薄荷捣汁，一次少许滴入耳内。

10.石榴花30克。

把上药放火上焙干，研为细末，加少许冰片调匀，用少量吹入耳内。

11.韭菜适量。

取韭菜洗净捣烂取汁，每次用韭菜汁2—3滴，滴入耳内。

12.鲜蒲公英根适量。

将上药捣碎，取汁，滴入患耳。用药前，需用棉签拭净耳内脓液。

耳　鸣

耳鸣是一个临床症状，患者自觉耳中有蝉鸣或其它各种声响。

1.当归15克，黑豆30克。

上药与红糖30克，共用水煎服，每日1—2次。

2.磁石、木通、石菖蒲等量。

袋盛浸酒。用时服药酒。

3.患者定息静坐，咬紧牙关，以两指捏鼻孔，睁大双目，使气串入耳窍，至感觉到轰轰有声为止。每日作数次，连做2—3天。

4.患者定息静坐，搓掌心50次，趁掌心热时紧按双侧耳门，如此6次，连做2—3日。治疗时心情应淡然清静，方可取效。

5.患者用右手的拇指或食指、中指尖压迫左手的食指、无名指、小指指甲根部，再用左手指尖压迫右手同样部位，每次每穴压迫3—5分钟。

6.患者以两手掌心紧按外耳道口，同时四指在枕部或乳突部反复敲击，继而手掌起伏，使外耳道口有规律地开合，坚持每天早晚各做5—6分钟，日久即可见效。

7.先让患者口含凉开水，操作者站在患者的一侧，手捻患者耳尖使外耳道变直，另一只手放在患者面前，然后对着患者外耳道，向内轻吹一口气，同时，示意让患者快咽水，

重复1—2次，即可。

小虫入耳

小虫入耳是指各种小昆虫进入耳内。

1.韭菜适量。

捣汁，滴耳中。

2.虫子一般喜欢亮光，故小虫入耳应马上把耳朵对着灯光或太阳，用手电筒照也行，这样小虫会自己爬出来。

3.如果虫子在左耳，就用右手紧按右耳；虫子在右耳，则用手紧按左耳。

4.葱汁、香油（或人乳）各适量。

将葱汁和香油混合滴入耳内。过一会儿，虫即出。人乳滴之亦可。

耳源性眩晕

耳源性眩晕又称美尼尔病，其特点为阵发性眩晕、波动性耳聋及耳鸣。临床上以眩晕、耳鸣、耳聋与耳内胀满感等为主要症状。多发生子中年人，以男性和脑力劳动者居多。

1.仙鹤草、白蜜各50克。

先煎仙鹤草，再加入白蜜，口服，每日2剂，可在1—7天治愈。

2.独活30克，鸡蛋6个。

上药加水适量一起煎煮。待蛋煮熟后，敲碎蛋壳，再煮一刻钟，使药液渗入蛋内，去汤与药渣，单吃鸡蛋，每日1次，每次吃2个鸡蛋，3日为1疗程。连续食用2—3个疗程即可。

鼻窦炎

鼻窦炎是鼻窦粘膜的非特异性炎症，一般分为急性和慢性两类。临床上以喷嚏、鼻塞、流脓鼻涕、局部疼痛和头痛等为主要症状。

1.苍耳子15克，黄芩15克，辛夷3克。

水煎服，每日1剂。

2.鲜大蓟50克，鸡蛋2个。

水煎服，每日1剂。

3.丝瓜根10克。

水煎服，每日1剂。

4.连翘60克。

用开水浸泡，当茶饮之（60克为1日的用量），连服20余天。

5.葱白适量。

捣烂绞汁，在晚上用盐水洗涤鼻腔后，以棉球蘸葱汁塞于鼻内，左右交替塞。

鼻出血

鼻出血又名“鼻衄”，以鼻腔出血为主要症状，它是鼻腔疾病的常见症状之一，也可由全身疾病所引起。

1.花生衣18克，红枣10枚。

水煮服，7天为1疗程。

2.生萝卜3000—4000克。

洗净切丝，用干净纱布包裹压榨取汁约500毫升(亦可用

干品煮汁代之，但效果不如生品），加白糖50克，稍加温后分服。此方对鼻腔非实质性病变导致的各种鼻出血，均适用。一般1剂即可治愈。反复发作可反复服用。

3.茅根1小把。

以新鲜为佳，干品亦可。另取猪胰2条，切成小块，用适量水煮沸20—30分钟，待凉后去渣服汁，连服数日，每日1剂。

4.空心菜数根。

和糖捣烂，沸水冲服。

5.鲜藕适量。

捣烂，用干净纱布包住挤取藕汁。鼻出血时将藕汁滴入鼻孔2—3滴，血即止。

6.大蒜适量。

捣成泥状，外敷于足底涌泉穴。

7.三七适量。

将上药研成细末，调蜂蜜敷抹在印堂穴（位于鼻腔部）。

8.左鼻孔流血，可捆扎右手中指第二节；右鼻孔出血，捆扎左手中指第二节。双鼻孔流血，双手中指都捆扎止血。15—20分钟后松开。

9.左鼻孔流血，举起右手；右鼻孔流血，则举起左手。双鼻孔流血则举双手。举手时间应在5分钟左右，要求身体呈站姿，手臂伸直与身体成平形直线上举。

10.用干棉球蘸中药三七粉或云南白药塞入鼻孔内，效果很好。

11.用冷水或冰块将毛巾浸湿，敷于患者鼻根及额部，反复数次，便会止住。

12.令患者坐稳，医者用拇指或食指，在患者头部前发际正中3—7厘米处加压作旋转式按摩，数分钟后便可止住。

13.一人用两手将患者的两耳道口张大，另一人用口对准患者的耳道，用力而缓慢地向内吹气，每侧各吹3口气，便能止住。若没止住，待2分钟后依法再吹1次。

14.用拇指和食指捏患者脚后跟(踝关节及足跟骨之间的凹陷处)，左鼻出血捏右足跟，右鼻出血捏左足跟，可止血。

鼻　炎

鼻炎有急性与慢性之分。急性鼻炎常因感冒而引起；慢性鼻炎则是由于急性鼻炎反复发作，或外界不良的刺激所造成的。以鼻塞、流涕、嗅觉失灵等为特征。

1.鱼腥草30克，西瓜皮30克，槐花10克。

水煎服，每日2次。

2.玉米须适量。

晒干，卷成纸烟或放在烟斗里吸入。

3.桃树嫩尖叶适量。

将桃树嫩尖叶1--2支用手揉搓成团状塞入患鼻，约10—20分钟。待鼻内分泌大量清鼻涕，不能忍受时取出弃去，每日4次，一般连续用药1周左右。

4.鲜青苔适量。

在房屋背阳潮湿处采得新鲜青苔适量，洗净，取适量用1—2层小纱布块包裹之（大小以正好塞入鼻腔为宜）。用时将包好的青苔先塞入一侧鼻腔，15分钟后取出，按同样方法，换一只再塞入另一侧鼻腔，每日3次，连用1周；或者用

用包好的青苔塞入一侧鼻腔内过夜，早晨取出，第二天晚上按同样方法换一只再塞入另一侧鼻腔，如此交替使用，连用6—8天。

5.患者用拇、食、中指捏揉鼻翼两侧20—30次，每日早晚各1次。按压鼻通、手三里、合谷各1分钟。早晚各1次。

6.用双手拇指或食指自印堂穴交替向上推抹至前发际后，再自额中向两旁推抹至太阳穴，各约30次。

7.用手指用力按压神庭穴半分钟左右，一般鼻子可通气；若无效，再用拇指尖切压双侧迎香穴各3—4次，然后再摩擦鼻翼至产生热感为止。

口　臭

口臭表现为自口腔散发出一种难闻的臭味。

1.丁香1—2个。

口含丁香，既可除臭，又可温脾胃。

2.白蔻仁10克。

将上药分为若干次含口中，缓缓咀嚼，既能助消化，又除口臭。

3.鸡蛋壳适量。

将鸡蛋壳研成细末，每次用开水冲服3克，每日服3次。

4.桂花若干或高良姜如黄豆大1块。

每日数次含口中，能除口臭。

5.白糖水适量。

吃韭菜、葱、蒜后的口臭，含咽白糖水可解。

6.五灵脂10克，生蒲黄8克。

每日1剂，水煎，分2次服。

7.甜瓜子适量。

将上品研为细末，炼蜜为丸，每丸0.3—0.5克重，每晨漱口后含1丸。

8.鲜芦根24克。

冰糖适量，炖汁服，每日分3次服下，连服数天。

9.鸡内金30克，馒头20克，山楂20克。

共炒黄，研末，每服3—5克，每日2—3次。

10.李子30克，枇杷叶10克，佩兰10克。

水煎服，每日1—2次。

口腔溃疡

口腔溃疡是由于营养不良、口腔不洁、抵抗力减弱而受到细菌（如霉菌等）侵入引起的，以口腔粘膜发炎为主要特征，好发于婴幼儿。

1.西红柿适量。

取西红柿洗净捣汁，把其汁含在口内，每次3—5分钟，每日数次。

2.茵陈30克。

用水洗干净后，切碎，放入大口瓶内，加入开水300毫升，浸泡24小时即可使用。每日漱口数次，对单纯性口腔粘膜溃疡效果极佳。

3.蜂蜜适量。

每日晚饭后用温开水漱口，取一勺蜂蜜（最好原汁的），敷在溃疡面处，含1—2分钟，然后咽下，重复2—3次，连续治疗2—3天可愈。

4.浓茶水适量。

用浓茶水漱口，有一定疗效。

5.云南白药适量。

取上药涂于口腔溃疡处，每日3—5次，一般用药当日见效，2日可愈。

6.用中指和食指按揉后颈部及耳下的侧颈部20—30次，然后用双拇指按压翳风穴，可有酸胀感传至脸颊及口腔部。再按压承浆、合谷、足三里各1分钟。每日早晚各按摩1次。

急性扁桃体炎

急性扁桃体炎以咽部疼痛明显、扁桃体肿大为主症，伴有畏寒、发热、口渴、头痛、全身不适等症状。本病多发于春秋两季，青年人发病较多，少年儿童次之。

1.生大黄9—12克。

用沸水150—200毫升泡药，炖服，约隔2小时后，再泡服第2次药汁。

2.大青叶20—30克。

用沸水150—200毫升泡药，炖服，约隔2小时后，再泡服第2次药汁。

3.野菊花（全草）、白茅根各30克。

加水500克，煎成300克左右，分2次服用，每日1剂。

4.鲜白萝卜1个，橄榄10个，冰糖少许。

将前2味洗净，切片，与冰糖同入锅煎水服，每日2次。

5.元参9克，青果4个。

水煎代茶服。

慢性咽炎

慢性咽炎是咽部粘膜的慢性炎症，主要表现为咽部异物感，咽痒，发胀或干燥，有时干咳，易恶心。多发于成年。

1.瓜蒌30克，桑叶15克，马勃5克（包）。

水煎服，每日2次。

2.桔梗、射干各6克，麦冬9克。

水煎服，每日2次。

3.茶叶、蜂蜜各适量。

取适量茶叶用小纱布袋装好，然后置于杯中用沸水泡出茶汁（比饮用的茶汁稍浓），待其稍凉后，再加蜂蜜适量搅匀，每隔半小时用此溶液漱喉并咽下，一般2日即可愈。

4.两手按揉肩井穴，再掐揉大椎穴1分钟，后用揪法至红紫为度，再涂碘酒。

5.用拇指指甲分别重掐两侧少商穴3—5秒钟，同时试做吞咽动作。

慢性喉炎

慢性喉炎系喉部持续受到刺激所致。以喉咙疼痛、声音嘶哑（晨起尤甚）等为主要临床症状。

1.生橄榄3只，胖大海3只，麦冬6克，冰糖少许。

生橄榄打碎，诸味用沸水泡后盖闷片刻，徐徐饮之。

2.雪梨适量。

去皮捣汁，加蜂蜜适量，饮用。

3.绿豆适量。

用绿豆煮稀饭吃，或用绿豆煮汤，加少许食盐或白糖调食。

4.鲜荸荠适量。

洗净去皮，切碎捣烂，用干净纱布挤取汁，不定量地呷饮。

5.罗汉果适量。

切碎，用开水泡饮。或用罗汉果250克洗净切碎，水煎3次，合并这3次煎液，用微火浓缩至一半，待冷却以后加入白糖500克，拌匀，每次一汤匙，兑温开水饮用，每日3次，饭后服用。

6.海带适量。

洗净，切成小块煮熟，加入白糖少许，每日3次，饭后服用。

7.枇杷叶12克，蚯蚓12克，茶叶5克。

水煎服，每日1—2次。

8.荷叶30克，杏仁12克，枸杞子20克。

水煎服，每日2次。

咽喉肿痛

咽喉肿痛多因咽喉部炎症所致。

1.鲜荸荠适量。

洗净，捣烂绞汁，每次服1杯，每日早晚各1次。

2.茶叶适量。

泡浓茶一杯，加入一匙蜂蜜，充分搅动，使蜂蜜溶解。口含此溶液缓慢咽下，每隔半小时1次。

3.木蝴蝶3克。

剪碎，与冰糖适量共放入瓷杯中，以沸水冲泡10分钟，

代茶频频饮用。

4.乌梅肉、生甘草、沙参、麦冬、桔梗、玄参等量。

共捣碎混匀。每次15克，以沸水冲泡20分钟，代茶频频饮用。

5.鲜大蒜适量。

洗净，捣烂成泥状，装入已除去杏仁的半个核壳内（中药房有售），敷于两合谷穴，胶布固定，每日1换，连用3—5日。

6.紫菜15—30克。

加开水、冰糖炖，分2—3次服，一日服完。

7.牛膝1克。

将上药研细末，吹喉。

8.合欢花15克。

将合欢花加水煎服。

9.用双手提起两只耳朵的耳尖部分，有节奏地连续提动100次。提完后，喝口白开水，每日连做3次，便会使嗓子的疼痛减轻以至消失。

10.风油精适量。

取风油精2—4滴，老人、儿童酌减量。口服，慢慢吞下，不必用水送，以免影响疗效。每日口服5次，如咽喉红肿，加服抗炎药效果更好。一般咽喉疼痛服完5次即可于当天痊愈，较重者多服几天。对治疗喉痒干咳也有同样效果，并可立即解除喉痒之苦。

失音

失音以声音嘶哑，甚至语出无声为主症。

1.花生仁30克。

去衣，炖烂，调蜂蜜30克，服用。

2.青蒿干者60克或鲜品120克。

以清水1000毫升，武火急煎，或开水泡代茶饮，每日1剂，分2—3次内服。

3.人乳、竹沥各50毫升。

上述2味混合，最好置铜锅内煮开后，分5次温服。

4.罗汉果1个。

切片，水煎，冷却后频频饮服。

5.西瓜皮60克，白菊花20克，冰糖20克。

水煎服。每日2次。

6.藕100克，竹叶10克，杏仁10克。

水煎服，每日1—2次。

7.蝉蜕3克，木贼3克，甘草6克。

水煎服，每日2次。

8.艾叶尖7个，棉油60克，鸡蛋2个（去壳，打碎）。

先将棉油煎滚，炸艾叶至焦黑色，把艾叶捞出，再将鸡蛋打碎，搅均匀后，放在油内炸至黄焦色，趁热食之，治突然失音。

9.黄花菜、蜂蜜各30克。

加水一碗煮烂，调蜂蜜慢嚼咽下，每日3次分服。

10.梅片0.6克，蜂蜜30克。

梅片研末，调蜂蜜，开水冲服。

11.新鲜绿豆芽50克，木蝴蝶6克，冰糖适量（打碎）。

用滚开水一杯冲焖约5分钟，分2次温服，连服2—3天。治儿童因唱歌过多过长或啼哭过度，而致失音。若儿童大便稀烂，则不宜用此方。

12.蝉蜕5克，胖大海10克，木蝴蝶6克，白糖15克。

用水1碗煎成半碗饮服。治久咳而失音。

13.雪梨1—2个。

用凉开水洗净，切碎捣烂，置消毒纱布中挤汁，取汁缓缓含咽。

14.腌菜干30克。

切碎后，以开水冲汤，含漱咽服，每日1次。

齿龈出血

齿龈出血主要是因胃中蕴热，循经上炎；或虚火上袭；或脾虚摄血无能所致。

1.花生衣6克，陈艾炭15克，红枣20克。

水煎服，每日1剂。

2.核桃壳适量。

取上药烧灰，搽患处。

3.柏树枝适量。

将上品烧炭为末，搽患处。

4.鲫鱼适量。

把鲫鱼放在木炭火上烧成炭，研为末，搽患处。

5.黄豆渣适量。

将黄豆渣敷在出血处，可止血。

牙　痛

牙痛原因较多，一般是由龋齿、牙髓炎、牙周炎等所引起。

1.青莲子芯5克。

上药加冰糖一块（约10克），炖烊，频频饮服。有良好的止痛效果。

2.鲜白毛藤草50—100克（干品重量减半）。

水煎去渣，打入鸡蛋2个，煮熟，和汤吃下，轻者1剂，重者3剂见效。

3.苍耳子6克。

将苍耳子焙黄去壳，研为细末，并加入鸡蛋1个和匀，不放油盐，炒熟食之，每日1次，连服3剂。

4.龙胆草10克，菊花5克。

用开水泡上药1杯，半杯饮用，半杯漱口，每日3次，2日可愈。

5.栀子15—20枚。

将上药洗净捣碎，以布包之，加鲜鸡蛋2个，冰糖适量。用冷水半碗，一起炖熟，喝汤吃蛋即可。

6.茄子根适量。

将上药捣汁，把其汁涂于蛀牙上。

7.食盐少许，桂圆肉适量。

把食盐少许放在桂圆肉上，贴牙痛处。

8.鳖甲适量。

将鳖甲放在小火上焙干，研末，然后混在烟中抽吸，可止痛。

9.芒硝、食盐等量。

将上药混匀，点在牙痛处，可立即止痛。

10.西瓜翠衣30克。

焙干，加冰片少许，研为细末，外涂痛处少许，每日数次。

11.老南瓜蒂1个。

将上药浸入盐水内，3日后取出，挂在屋檐下阴干。牙痛时，取一小片，切成圆形，轻轻地嵌在痛牙齿缝之处，收效甚速。

12.花椒适量。

把花椒放入烧酒浸泡，用时频频以共漱口。治风火牙痛。

13.鲜大蒜适量。

捣烂成泥状，塞入疼痛处的龋齿洞中，经5分钟后即可止痛。

14.松叶针青嫩末梢适量。

将上品捣烂如泥，拌入少许食盐，含于口内，很快可止痛。

15.生姜1片。

在牙痛处紧咬姜片，可止痛。

16.清凉油适量。

将清凉油涂搽于口腔中牙龈内外侧及肿痛面部，30分钟涂搽1次，约半天内可止痛。

17.六神丸3—5粒。

把上药压碎，涂于患处，约5分钟，牙痛可减轻，1小时后可完全缓解。

18.十滴水或人丹适量。

以棉球蘸取，塞入龋洞，即能止痛。

19.陈醋60毫升，花椒15克。

上品煎10分钟，待温时含漱。

20.鸡蛋1个，白酒30毫升。

将白酒倒入碗内，再把蛋打入，点燃碗内白酒，白酒燃烧尽后鸡蛋即熟，一次吃完，约1小时后牙痛即止。

21.味精少许。

用棉球蘸少许味精，点入龋齿洞中，牙痛即止。或开温开水适量把少许味精溶化，冷却后多次漱口，肿痛可消。

22.牙齿疼痛时，口含盐水（一杯冷开水放入少许 食盐即可），很快就可止痛。

23.川椒9克，白酒50毫升。

把川椒放入白酒中浸泡10天，过滤去渣。牙痛时，用棉球蘸药酒塞入龋洞内即可。

24.云南白药适量。

牙痛时，用牙签挑取云南白药少许放入汤匙中，加入一滴温开水调成糊状，然后挑取白药糊塞入龋洞或牙周、牙根部。3—5分钟可止痛。

25.大蒜适量。

取大蒜捣烂成泥，左边牙痛敷右手合谷穴，反之则敷左手。数分钟后见效。

26.伤湿止痛膏适量。

用伤湿止痛膏外贴于两腮患处3—4小时，即可止痛消肿，无副作用。

27.指压合谷穴及大迎、下关等穴3—5分钟，牙痛可得到缓解。

28.用拇指按压紧靠耳垂的下缘，则较轻的牙痛能立即解除。此按压位置可这样确定：将口张大，耳垂的下边出现凹处即是。取牙痛同侧，用力按压此处1分钟，停30秒，然后再按压，重复3—5次。

29.让患者坐正，医者站在其后，用拇指从患侧耳垂下开始，沿着颈项自上而下使劲反复指压数十次。其痛即刻可止。

牙垢烟渍

牙垢烟渍是由于大量吸烟所致。

1.食醋适量。

含半口食醋，在口腔里搅动2—3分钟，然后吐出，再用牙刷刷洗，最后用清水洗净。反复几次可除烟垢。

2.红糖适量。

将红糖放入嘴中含20多分钟，使牙齿浸泡糖液，然后用清洁硬实的牙刷反复刷2—3分钟，漱口后再用盐碱水(0.5公斤清水掺食盐、纯碱各50克）刷牙2—3分钟，每日早、中、晚各刷1次，连续1星期，烟垢就会除去。

3.淘米水适量。

每天早晚用淘米水沉淀下的淀粉刷牙1次，长期坚持，可以收效。

常见急症

食物中毒

1.生绿豆500克，食盐60克。

捣细加冷开水约2000毫升，滤渣，尽量灌服。

2.空心菜适量。

捣汁 1 大碗，灌服。

3.山楂60克，红糖125克。

水煎服，解细菌性食物中毒。

4.生姜适量。

水煎服，可解食鱼蟹中毒。

5.空心菜500克。

8 碗水煎至 3 — 4 碗，温服，尽量饱饮，解吃狗肉中毒。

6.鲜冬瓜适量。

捣烂绞汁，大量饮服，解食肉类中毒。

7.鲜白菜、生萝卜各1500克。

洗净切碎，捣烂绞汁，加红糖适量，分数次服，解食木薯中毒。

中药中毒

1.甘草60克。

水煎服，解白果中毒。

2.甘草15克，绿豆30克。

水煎分 2 次服，解苍耳子中毒。

3.甘草、银花、生姜各15克。

水煎服，解乌头类药物中毒。

4.甘草15克，米醋、生姜各50毫升。

甘草水煎取液与米醋、生姜混匀，一半含漱，一半口服，解七叶一支花中毒。

5.甘草、银花、连翘各15克。

水煎服，解洋金花中毒。

6.黑豆适量。

水煎服，解巴豆中毒。

7.生姜适量。

食之可解生半夏、天南星中毒。

误服毒物

1.鸡蛋的蛋清适量。

搅拌后灌服，解盐卤中毒。

2.食醋60毫升。

灌服，解盐卤中毒。

3.豆腐500克，红糖90克。

搅匀，一次吃下，解盐卤中毒。

4.生黄豆、绿豆各250克。

研末，加水1碗，搅匀澄清，去渣饮服，解盐卤中毒。

5.绿豆粉125克，5个鸡蛋的蛋清。

调和服下，解砒霜中毒。

6.红糖适量。

调冷开水服，解樟脑中毒。

7.柿子或柿饼数个。

水煎服，解桐油中毒。

8.生鸡蛋清2—3个。

服之，解咬断体温表误吞水银中毒。

9.牛奶数杯。

灌服，可解汞、砷类中毒。

10.绿豆、甘草各30克。

水煎温服，解磷化锌中毒。

11.花生油250毫升。

一次服下，解煤油中毒。

12.10个鸡蛋清或牛奶500克。

灌服，治误服强酸或强碱，绝对禁止服清水。经这样处理后立即送医院抢救。

农药中毒

1.10个蛋的蛋清，明矾末 9 克。

调匀灌下，吐后再灌，可解“六六六”中毒。

2.绿豆 4 份，甘草 1 份。

加水煎，大量灌服，可解有机磷农药中毒。

3.生黄豆120克，生绿豆60克。

共捣烂，加入米泔水灌服。

4.明矾 3 克，大黄、甘草各15克。

水煎冷服，一次服完，1 日内连服 2 剂。

安眠药中毒

吞服数量在10粒以下者，一般发现早的，可让其大量喝水，并抠其喉咙，使其呕吐。这样反复多次，然后让其休息即可。

吞服数十粒或上百粒者，除按上法初步急救外，应立即送医院抢救。

煤气中毒

迅速将病人移到通风处，将萝卜捣汁灌入口内，让其吞下。待病人醒后，再喝下几杯白糖水，病人很快就能恢复。

骨刺鲠喉

1.如果张大口能见到骨刺，可请人用镊子帮助取出。

2.食醋适量。

徐徐含咽。

3.威灵仙50—90克。

水煎，冲白糖30克，再加入少许食醋饮用。

4.橄榄适量。

捣汁饮用。

5.山楂适量。

煎浓汁服。适用于诸骨卡喉。

6.蜂蜜适量。

含服，适用于鱼骨卡喉。

7.威灵仙50克，山豆根10克。

水酒合煎，频服。适用于鸡骨、鱼骨卡喉。

如果以上方法不见效，应及早到医院请喉科医生处理，切勿拖延时间，以免感染发炎，耽误病情。

酒　醉

1.用鸡毛或筷子刺激酒醉者咽部，引起呕吐反射，吐出所进的酒食，以减少进入体内的酒精量。

2.甘蔗汁适量。

令醉者自饮或灌服。轻微醉酒、神志清醒者可自己嚼食甘蔗。

3.醋适量。

轻微醉者，可少量喝些醋，可帮助消除头昏、头痛的症状，但不要大量饮用。

4.鲜橙或柑桔1—3个。

榨汁饮之。

5.橄榄果肉10枚。

煎汤饮之。

6.松花蛋1个。

沾醋徐徐吃下。

7.生地瓜适量。

绞碎，拌白糖服食。

8.鲜藕适量。

洗净，捣碎，绞汁饮服。

9.白萝卜500克。

捣烂取汁，一次服下，或生吃白萝卜适量。

10.生梨3—5个。

食之或榨汁饮之。

11.红茶菌1大杯。

一次饮下。

12.蜂蜜3匙。

冲冷开水1杯，徐徐饮下。

13.葛花30克。

开水泡服。

14.西瓜汁1碗。

一次饮下。

中　暑

炎夏季节，在烈日下工作或长途奔走，出现面色潮红，胸闷，皮肤灼热(体温在38.5℃以上)症状者为轻症中暑。如果患者昏倒或发生痉挛，或皮肤干燥无汗，体温在40℃以上者为重症中暑。

1.遇患者中暑时，可先将患者安置到荫凉的地方，使之仰卧。重拿合谷、曲池各1分钟，并捏拿胸大筋、腰大筋各5—6下。然后屈中指，以第二指骨或用匙缘蘸水或油，沿着胸骨柄及脊椎两侧，由上而下行刮法5—6遍，以被刮的地方出现红潮为度。或拿背部肩胛骨边缘的大板筋5—6下。若昏厥按人中、中冲、少商穴1—2分钟。

2.让病人仰卧，并解开衣服、裤带，脱去鞋子，然后用消毒过的银针在委中穴或十宣穴放少量血。也可强刺激人中穴，直到病人清醒为止。

3.大蒜适量。

绞汁，滴入患者鼻中或灌服。

4.韭菜适量。

绞汁，滴鼻，治中暑昏迷。

烫烧伤

1.蛇油适量。

杀蛇剖腹取油，用小锅或其它炊具把蛇油用文火熬出，放凉后即可使用，平时可盛在玻璃瓶内。局部烧、烫伤患者可将蛇油涂患处，小面积烧烫伤涂1次即可，较大面积涂2—3次。

2.芦荟适量。

如果被烧烫伤，可以尽快摘取一段芦荟的叶子，用小刀纵向剖开（或用手撕开），将其暴露出来的肉质（即胶液）部分贴在患处，轻轻涂抹。烫伤处的疼痛和烧灼感就会迅速减弱。只要不是较严重的烫伤，涂抹几次芦荟的胶液，就能痊愈。

3.生姜适量。

生姜捣烂取汁。被小火烫伤，可用药棉蘸生姜汁敷于患处，能立即止痛。患处已起泡红肿者，能消炎退肿，消去水泡；水泡已破烂者，敷之亦无刺激。

4.红酒适量。

凡火灼新伤（不超过1天），可用棉花蘸大量红酒涂擦患部，每日擦数次。

5.生大黄适量。

上药研细末，调鸡蛋清抹患处。

6.酸枣树二重皮适量。

烧灰存性，密封装于瓶内，同时取适量调茶油抹患处。

7.生石灰适量。

生石灰澄清液100毫升加麻油0.5毫升，装瓶内，振动成混

悬液，用消毒纱布蘸湿，敷患处。

8.鲜黄瓜适量。

洗净，捣烂取汁，外敷患处。

9.新鲜鸡蛋内膜适量。

将鲜鸡蛋内膜贴在患部。

10.杉木炭适量。

捣碎过筛。用米泔调匀，遇被烧烫伤起泡红肿者，涂患处，每日3次，3—5天可愈。治轻度烧烫伤。

11.鸡蛋数枚。

将鸡蛋煮熟，取出蛋黄压碎，放在平底锅里用文火慢慢炒焦，至整个蛋黄逐渐变黑色时，拌入少量植物油成膏状，涂在烧烫伤处，一般换药2—3次即可愈。治轻度烧烫伤。

虫外伤

1.丝瓜叶1把或丝瓜1块。

捣烂敷搽患处。治蜈蚣咬伤。

2.凤仙花适量。

捣烂外敷患处。治蜈蚣咬伤。

3.鱼腥草1把。

捣烂取汁，擦于患处。治蜈蚣咬伤。

4.雄鸡冠血适量。

将雄鸡冠刺破出血，把血立即涂于蜈蚣咬伤处即可。

5.桑树叶、米醋各适量。

将桑树叶捣烂，调米醋，敷于患处即可止痛。治蜈蚣咬伤。

6.鸡涎适量。

用盐水洗净伤口，然后再用鸡涎涂伤处。治蜈蚣咬伤。

7.竹叶适量。

把竹叶烧成炭，研细末敷伤处。治蚂蟥叮伤流血不止。

蜂螫伤

1.蜈蚣5—7条，香油250克。

将每条蜈蚣头身用针刺15—20个小孔，浸入香油中，以淹没为度，时间10—18天。贮瓶备用。用时将棉球或棉签蘸油涂患处，每日3—4次，一般2天可愈。

2.被蜂螫伤后，取出蜂刺，而后取自己刚排出的小便搽患处，有解毒止痛的效果。

3.大蒜或生姜适量。

捣烂或取汁，涂敷患处。

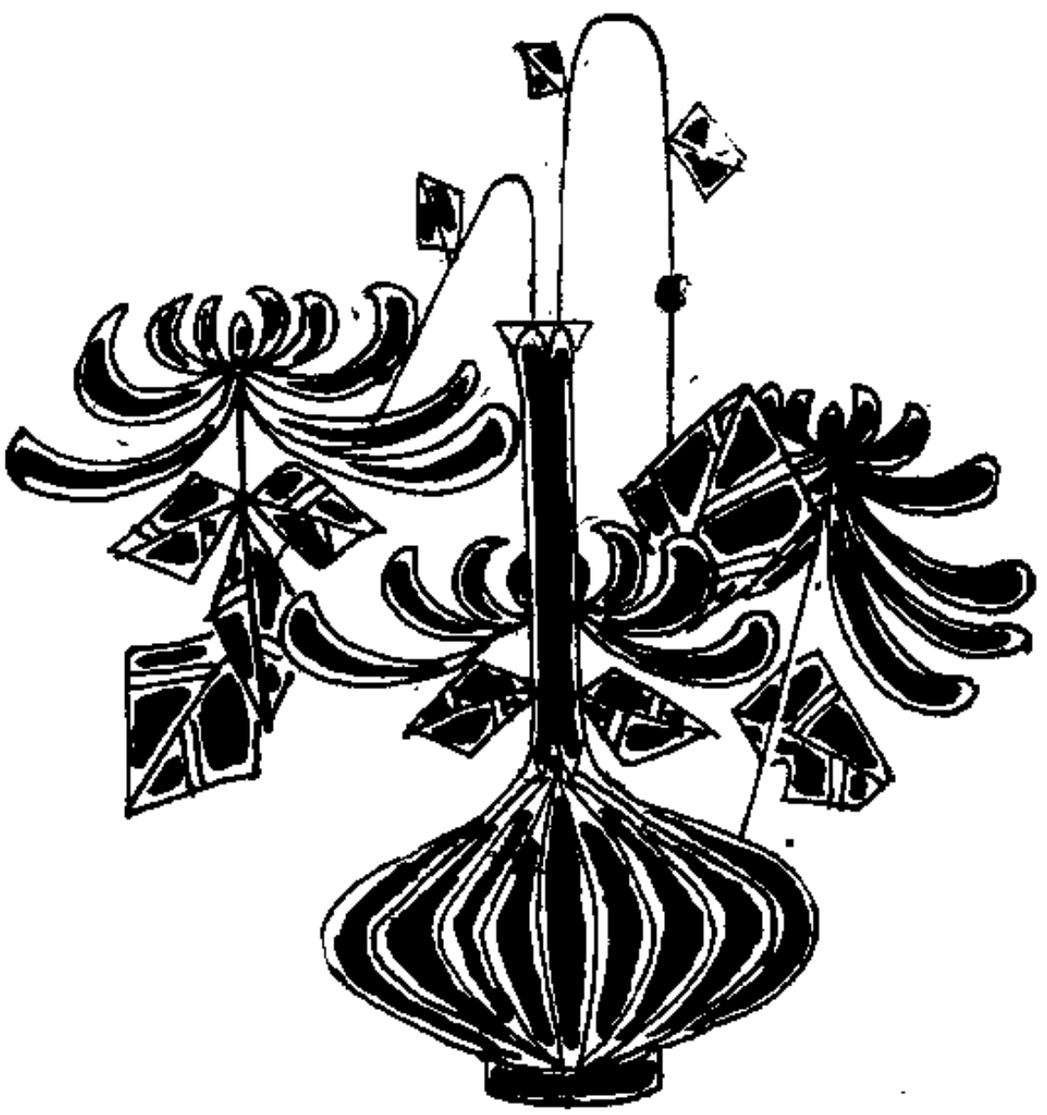
4.烟油或烟灰适量。

取旱烟管内的烟油少许，涂患处。或用纸烟灰（旱烟灰亦可），用油调匀，涂患处。

5.白酒50克。

将白酒在杯中加热，外擦患处。

附　录



附录1

中药煎熬法

1.煎药宜用什么器皿

用砂锅或瓦罐来煎熬中药最理想。这类容器不易与药液发生化学反应，传热较慢，可慢慢提高药液的温度，使药物有效成分充分进入汤液。

如果没有砂锅、瓦罐，也可以用瓷罐、大搪瓷缸来代替。但不宜用铁锅或其他金属器皿，因为这类容器会使中药里的鞣质化合成鞣酸铁或其他成份，影响生物碱的利用，使中药有效成分的浸出减少，降低治疗效果，甚至生成对人体有害的物质。

2.煎药前中药的处理

中药在煎熬前应先用冷水浸泡15分钟左右。加水量以盖过药面为宜。这样做可使中药的细胞胀大，蛋白质等成分随之溶解出来，有效成分容易煎出。但不可用热水浸泡，因为中药骤然遇热后，中药中的蛋白质凝固，某些含有淀粉的中药(如淮山药、茯苓、芡实、薏苡仁等)遇热后淀粉凝结，这样有效成分不易煎出，影响药效。

3.煎药的火候、时间、次数

煎药一般用两种火候：小火（文火）和大火（武火）。治疗感冒的解表药，或通利大便的攻下药，水量宜少，头煎只要水漫过药面就行，火力宜大，一般只要煎20分钟（大约在水煎沸后再煎5分钟）左右就够了，这样才不致于使药性减弱。治疗虚弱病证的强壮补益药，水量宜多，头煎加水应高出药面近1.5厘米，火力宜小，煎沸后再煎20分钟左右；二煎及三煎加水均应高出药面约3厘米，并用微火缓缓煎熬30—40分钟，这样才能使补益药的有效成分充分熬出。

给儿童服的中药，水量一般应少些，煎煮的时间可稍长些，或将头煎及二煎的药汁混合后再次煎熬，使药汁浓稠，便于服用。

4.先煎与后入

有些矿物类药和介壳类药物，如石膏、寒水石、磁石、石决明、龟板、鳖甲等，质地坚硬，在水中的溶解度很小，有效成分难以煎出，故要先打碎，煎一段时间（通常半个小时左右）后再加入其它药物同煎。

另一类气味芳香的中药，如薄荷、藿香、佩兰、白蔻仁等，由于含有挥发性的有效成份，不宜久煎。否则煎熬太久，其挥发油大量丧失，必然减弱或丧失其药用功效。因此这类药物应采用“后入”的煎法，也就是在其他药物快要煎好时，再将这类药物放下去煎几分钟即可。

5.另煎、包煎与冲服

有些贵重的药物（如人参等），为充分利用其有效成分，应采用另煎的方法，即单独煎熬。这样可避免贵重药物煎出的汁液被其它药物的药渣所吸收，造成浪费。服用时可将另煎药物已煎出的药汁倒入其它药物已去药渣的药汁中兑匀服用，也可将另煎药的煎出汁单独服用。

有些植物种子类的药物（如车前子等），煎熬时容易粘在药罐的底部及周围而煎焦；而一些粉末状的药物（如蒲黄、灶心土等）容易使药液混浊不易滤出，而且难以下咽；还有些含有细小绒毛的药物（如旋复花等），服后容易刺激咽喉部引起咳嗽。因此以上8类药物都应先用小布袋包起来再放入汤药中共煎（这种方法称为包煎）。

胶类和糖类的药物，如阿胶、鹿胶以及饴糖、蜂蜜等，都不能与其它药物一起煎熬，否则容易煎焦，应采用冲服的方法。饴糖、蜂蜜可用煎好去渣的药液冲入搅匀服用，而阿胶、鹿胶可先用水蒸化，再用药液冲入搅匀服用。

附录2

药膳制作法

药膳是用药物和食物相配合，通过烹调加工，成为既是药物，又是食物的美味佳肴。常用的制作方法有如下几种：

1.炖：将食物和药物同时下锅，加水适量，置于大火上，烧沸去

，再置小火上，炖至酥烂。

2.焖：是在锅内加菜油适量，将药物和食物同时放入，炒成半成品后，再加入姜、葱、花椒、盐等调味品和少量汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟。

3.煨：将药物和食物用草纸包好，外涂泥浆，放入小火中或有余热的草木灰内，直至熟透。

4.蒸：将药物和食物、调料拌好，装入碗中，置蒸笼内，用蒸汽蒸熟。

5.煮：将药物和食物放在锅内，加汤汁或清水适量，并用大火煮沸，再用小火煮熟。

6.炒：将药物和食物准备好，再将锅烧热，再下菜油，一般先用大火。要先用油滑锅，并依次下药物和食物，用手勺或锅铲翻拌，动作要敏捷，断生即成。

7.卤：将药物和食物初步加工后，先按一定的方式配合后，再放入卤汁中，用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁，直至熟透。

8.炸：将药物和食物准备好，先在锅内放大量菜油（比原料多几倍），待油热后，将原料入锅内进行油炸，用大火烹制，有爆炸声。注意掌握好火候，防止过热烧焦，炸熟即起锅。

9.煮粥：将药物和粮食类的食物（如大米等）淘洗干净，放入锅内，加水适量，先用大火煮沸，再移到小火上熬至浓稠即成。

10.制成药酒：药物洗净、加工后，加白酒适量，浸泡一定的时间后即成。

11.制成饮料：先将药物经过一定的炮制加工，放入锅内，加清水，用小火煮沸，取汁，然后倒入一定比例的溶剂中，冷却即成。

附录3

常用按摩法

按摩又名推拿，能促进人体气血流畅、经络疏通，从而推陈致新、

振奋精神、恢复体力、通利关节，使病邪外泄。

1.按摩注意事项

按摩前，应先将手指甲剪短，用热水、肥皂刷洗干净，以免在按摩中损伤皮肤。

气候寒冷时应先把进行按摩的双手适当暖和后再操作，以免冷手引起病人肌肉紧张，影响效果；并应保持室内暖和，以免病人感受风寒。暑天应开窗使空气流通，但不能使凉风直接吹到病人身上。

无论是采用坐式或卧式按摩，都要让病人处于舒适的位置。如用卧式，躺的地方一定要用柔软的被褥之类垫好。

给小儿按摩时，手法宜轻柔缓和，不要让患儿恐惧，给操作带来麻烦。按摩过程中要随时观察病人的神态，不要让他们感到疼痛难受。

被按摩者必须身心放松，去除杂念，心平气和，这样才能使肌肉放松，使按摩收到效果。

注意取穴的准确性，以确保刺激适当的穴位，以疏通经络、通畅血脉、祛除病邪。

按摩时用力大小以患者感到有一定的酸麻胀感为度。用力过小，不能起到应有的刺激作用；用力过大，容易疲劳，也易擦伤皮肤或引起不良反应。

按摩不是一天两天就能见效，必须长期坚持。所以不可三天打鱼两天晒网，应有信心、耐心和恒心。

2.常用按摩手法

按摩时，手指和手掌要做各种各样的动作，称为按摩手法。最常用的有下列几种：

(1)按法：用拇指或掌根按压一定的部位或穴位，并保持一定时间的压力。按时用力平稳，由轻到重，以病人有酸、麻、胀、痛的得气感为度。具有解痉止痛、通经活络、放松肌肉的作用（图1）。

(2)摩法：用手掌掌面或食、中、无名指指面，在治疗部位的皮肤上回旋摩动。术者肘关节微屈，腕部放松，指掌伸直，用力由轻而

重，着力部分要随腕关节连同前臂作盘旋活动。具有理气止痛、消积导滞、健脾和胃、活血消淤等作用（图2）。

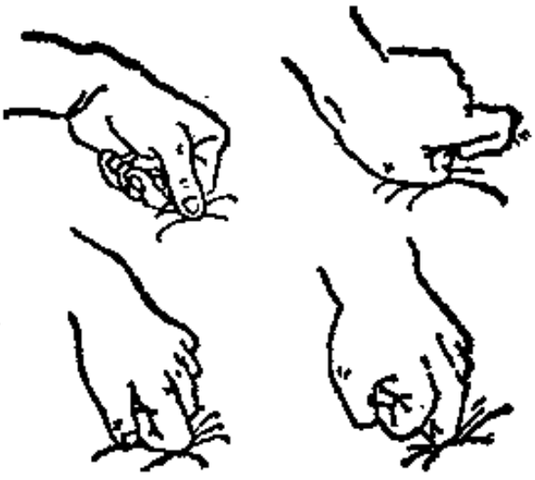


图1　按法

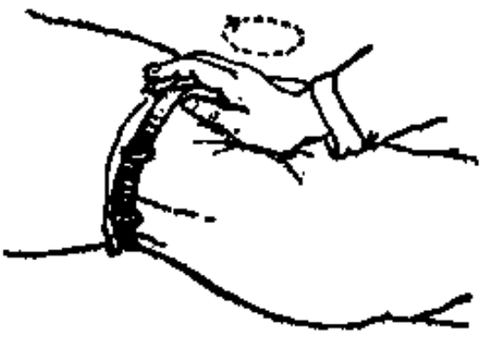
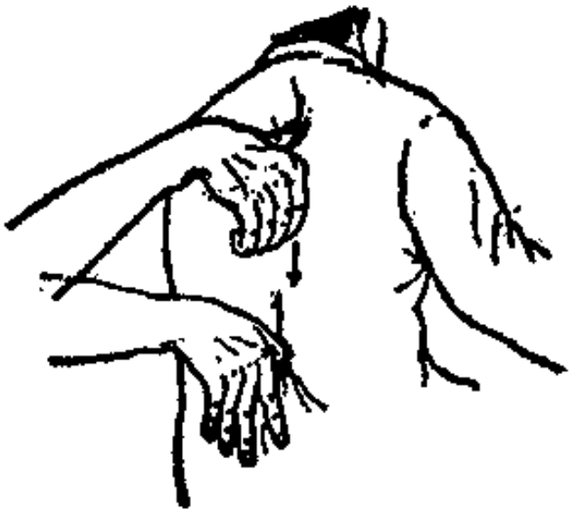


图2　摩法

（3）推法：用手指指端腹侧或内侧，手掌大小鱼际着力于一定部位或穴位，缓缓地做单方向的推动。有舒筋活络、理顺经脉、行气活血、消肿止痛、泻热散寒等作用（图3）。



指推法

摩推法

图3　推法

（4）拿法：用拇指和食、中两指，或用大拇指和其余四指对称用力，捉拿一定部位或穴位。一拿一松，反复拿捏。动作要柔和而连续，由轻到重，不可用暴力。具有开窍止痛、祛风散寒、舒筋活络、解除痉挛等作用（图4）。

（5）揉法：用手掌大鱼际、掌根部分，或手指罗纹面，定于体表部位或穴位，作轻柔缓和的回旋揉动。手腕要放松，以腕关节连同前臂一起作回旋运动，压力要轻柔，一般速度每分钟120—160次。具有宽中理气、消积导滞、活血祛淤、舒筋活络、温通气血等作用（图5）。

图4　拿法

图5　揉法

（6）搓法：用双手掌面或小鱼际挟住一定部位，相对用力像搓麻绳一样搓动，并作往返移动。双手用力要对称，搓动要快，移动要慢。具有疏通脉络、调和气血、疏肝理气、放松肌肉等作用（图6）。

（7）滚法：用手背第五掌骨（手握拳或半握拳）稍压治疗部位，腕关节不断向后滚动。肩臂手腕要放松，肘关节微屈（120°），小鱼际要紧贴体表，不可跳动。滚动压力要均匀，动作协调而有节律，不可忽快忽慢，时轻时重，一般每分钟130—160次。具有舒筋活血、滑利关节、解除痉挛、消除疲劳的作用（图7）。

（8）点法：用手指端、屈曲的第二指关节，或肘部鹰嘴突出部，在治疗部位或穴位用力下压。选准穴位后，逐渐用力，由轻到重，以病人有酸、麻、胀、痛的得气感为度。具有消淤止痛、通畅脉络、解除痉挛的作用（图8）。

（9）抖法：病人身体固定，肌肉放松。治疗人员双手握住病人的上肢或下肢远端，稍用力作连续的小幅度上下颤动，使关节有松动感。

抖动幅度要小，频率要快。具有疏经活络、调和气血、放松关节等作用（图9）。

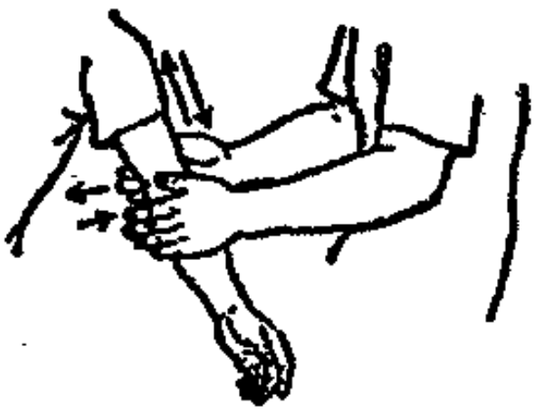


图6　抓法

图7　滚法

图8　点法

图9　抖法

图10　摇法

（10）摇法：一手握住肢体关节的近端，另一手握住肢体关节的远端，作缓和而有节律的旋转。用力宜柔和，不可超过关节的生理限度。具有通经络、开关节、增强关节活动能力的作用（图10）。

（11）捏脊疗法：用双手的中指、无名指、小指半握拳，食指稍屈，拇指伸直对正食指第二指骨桡侧（图11）。依靠拇、食二指，相对挤捏动作进行提捏。提捏时，双手食指背侧，压皮肤向下，用拇指向食指捏住，稍用力捏提，一般捏起皮肤约0.5—1厘米。以后放松，抬起拇指，食指紧压皮肤，并向前移动，由下而上沿脊椎两侧皮肤提捏。具有调整阴阳、通理经络等作用（图12）。

图11 捏脊手势

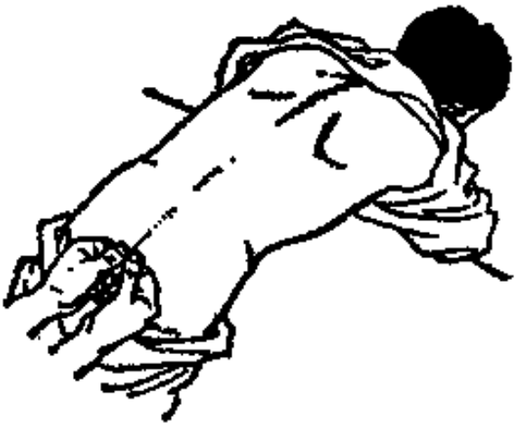


图12 捏脊法

附录4

常用灸法

灸法是用艾绒为主要材料制成的艾炷或艾条，点燃以后，在体表的一定穴位熏灼，给人体温热性刺激，以防治疾病的一种疗法。

1.艾炷灸

取艾绒一撮，放在平板上，用大拇指、食指、中指捏成上尖下平的圆锥形小炷，炷底直径约0.8厘米、高约1厘米。1个艾炷叫做1壮。

(1)无瘢痕灸：先将施术部位涂以少量凡士林，以增加粘附作用，再放上艾炷点燃，当艾炷燃剩2/5左右、病人感到灼痛时，即更换艾炷再灸。一般灸3—5壮，以局部皮肤充血红晕为度。

(2) 隔姜灸：用鲜生姜切成0.3—0.5厘米的薄片，中间以针刺数孔，置于施术部位，上面再放艾炷灸之。当患者感觉疼痛时，换炷再灸，以局部皮肤红润为度。

(3) 隔蒜灸：用鲜大蒜头切成0.3—0.5厘米的薄片，中间以针刺数孔，置于施术部位，再放艾炷灸之。

(4) 隔盐灸：用食盐填敷于脐部，上置艾炷连续施灸，至证候改善为止。

2.艾条灸

取艾绒24克，平铺在长26厘米、宽20厘米、质地柔软疏松而又坚韧的桑皮纸上，将其卷成直径1.5厘米的圆柱形，越紧越好，用胶水或浆糊封口而成艾条。

(1) 温和灸：将艾条的一端点燃，对准施灸部位，约距3—5厘米处熏烤，使患者局部有温热感而无灼痛。一般可灸3—7分钟，以局部潮红为度。

(2) 熨热灸：将艾条点燃的一端，靠近要灸的穴位皮肤，使两者保持一定的距离，以病人局部有温热为度，如此来回旋转移动，一般灸20—30分钟。

(3) 雀啄灸：艾条燃着的一端，与施灸部位并不固定在一定的距离，而是像鸟雀啄食一样，一上一下地移动，一般灸2—3分钟。

附录5

练气功宜忌

经常练气功对防治疾病、保健强身、延年益寿具有积极的作用，是治疗慢性疾病和增强体质的一种有效手段。但在锻炼过程中，必须注意以下事项：

1.首先要有信心、有决心、有恒心地勤学苦练，不能三天打渔、两天晒网，或见异思迁。

2.必须按有关步骤循序渐进，功法从易到难，功量从小到大，不可心情急躁，急于求成。

3.练功的场地宜安静，光线柔和；冬天避免寒风吹袭，夏天避免烈日暴晒。

4.练功前宜排空大小便，放松腰带、领口，摘下眼镜、手表。

5.练功时应调整意念，使之入静。如注意倾听自己的呼吸声就能排除杂念。但杂念来了也不要大惊小怪，要随其自然。强行排除杂念必然使大脑兴奋，这样就破坏了入静。

6.无论采取什么姿势都要以舒适自然为主，做到全身放松。但不能用意念强制放松。

7.呼吸以腹式呼吸为主，小腹起伏的幅度完全听其自然，不要勉强。

8.练功时受到干扰和惊吓，不可有愤怒之情，应顺其自然，继续在原地练功一会儿再收功，不可大动肝火，拔腿就走。

9.练功中出现各种反应不可冒然以好现象或偏差论之，应向有经验的气功师请教。但不管好坏都应置之度外，不必窃喜或忧心忡忡。掌握一个原则，以练功后头脑清醒，不感到疲乏无力为度。

10.女性患者在月经期间，可暂停练功，或改腹式呼吸为自然呼吸，意守胸部膻中。

11.有急症、高烧、手术、出血、疼痛等情况不宜练功，要配合药物治疗，待症状缓解后再练功。

12.要认真做好收功，就是临时有急事，也要缓缓收功后再离开。

13.收功后不要马上去冲冷水或马上去参加剧烈运动。

14.练功可以与其它锻炼方法结合起来，但要注意不可过量。

15.要练养相结合，注意饮食起居，心胸开阔、处事达观、劳逸结合。

16.练功期间要戒烟、酒、辣、劳、怒、惊、急、虑，节制房事。

病重者更应严禁房事。

17.要把练功贯穿到日常生活中，做到生活化、规律化、经常化。

附录6

指寸定穴法

在针灸、按摩时取穴的准确与否，会直接影响治疗的效果。在体表取穴时所用的“寸”，并非市寸而是同身寸，这是中医在长期实践中摸索出来的特殊度量法。本书所采用的寸，也都是同身寸。

同身寸是以患者的手指为标准，进行测量定穴的方法。常用的有以下3种：

1.中指同身寸：是以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间的距离为1寸（图13）。

2.拇指同身寸：是以患者拇指指关节的横度作为1寸（图14）。

3.横指同身寸：患者将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量作为3寸（图15）。

图13　中指同身寸法　图14　拇指同身寸法　图15　横指同身寸法

附录7

常用穴位图

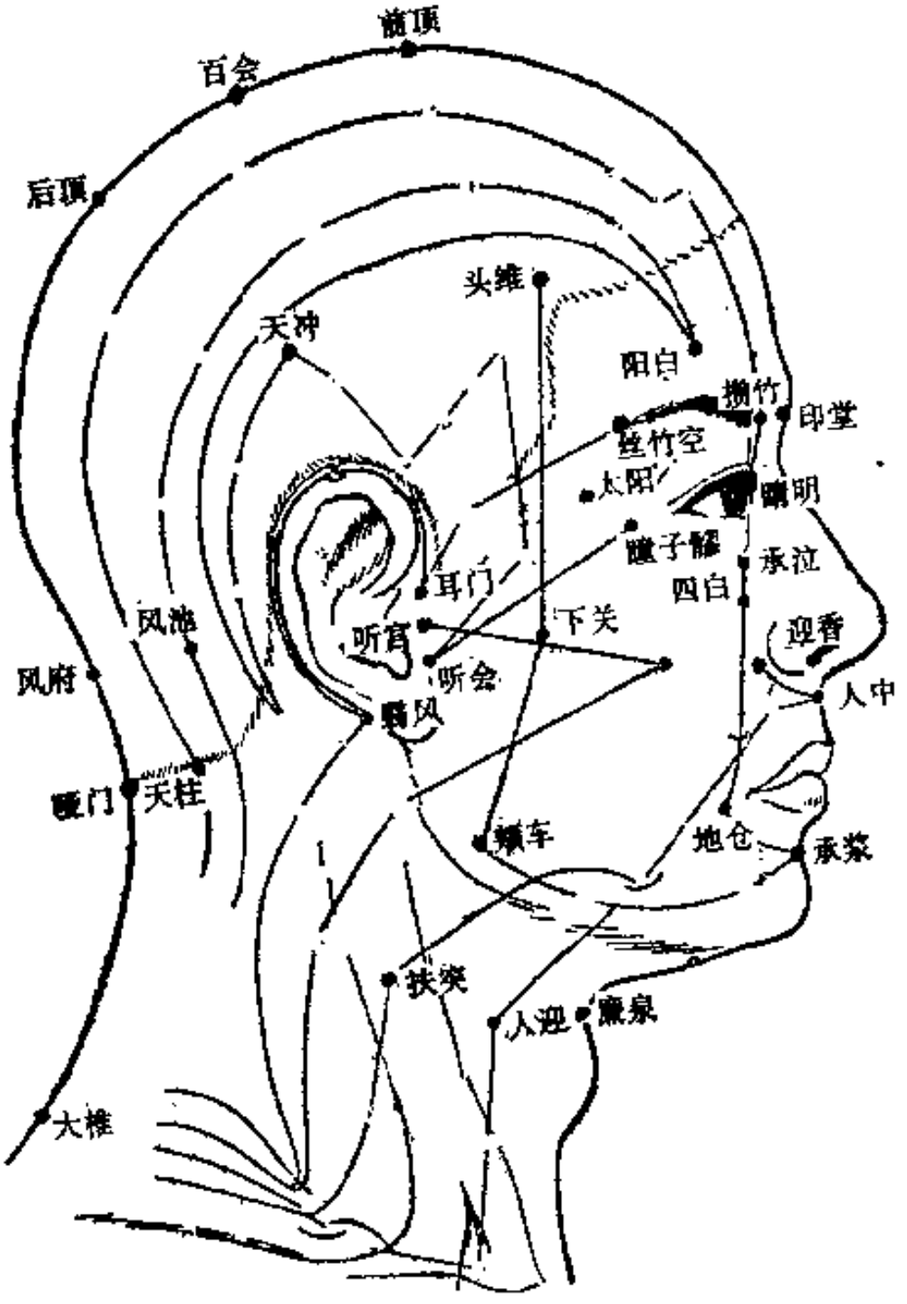


图 16 头面颈部穴

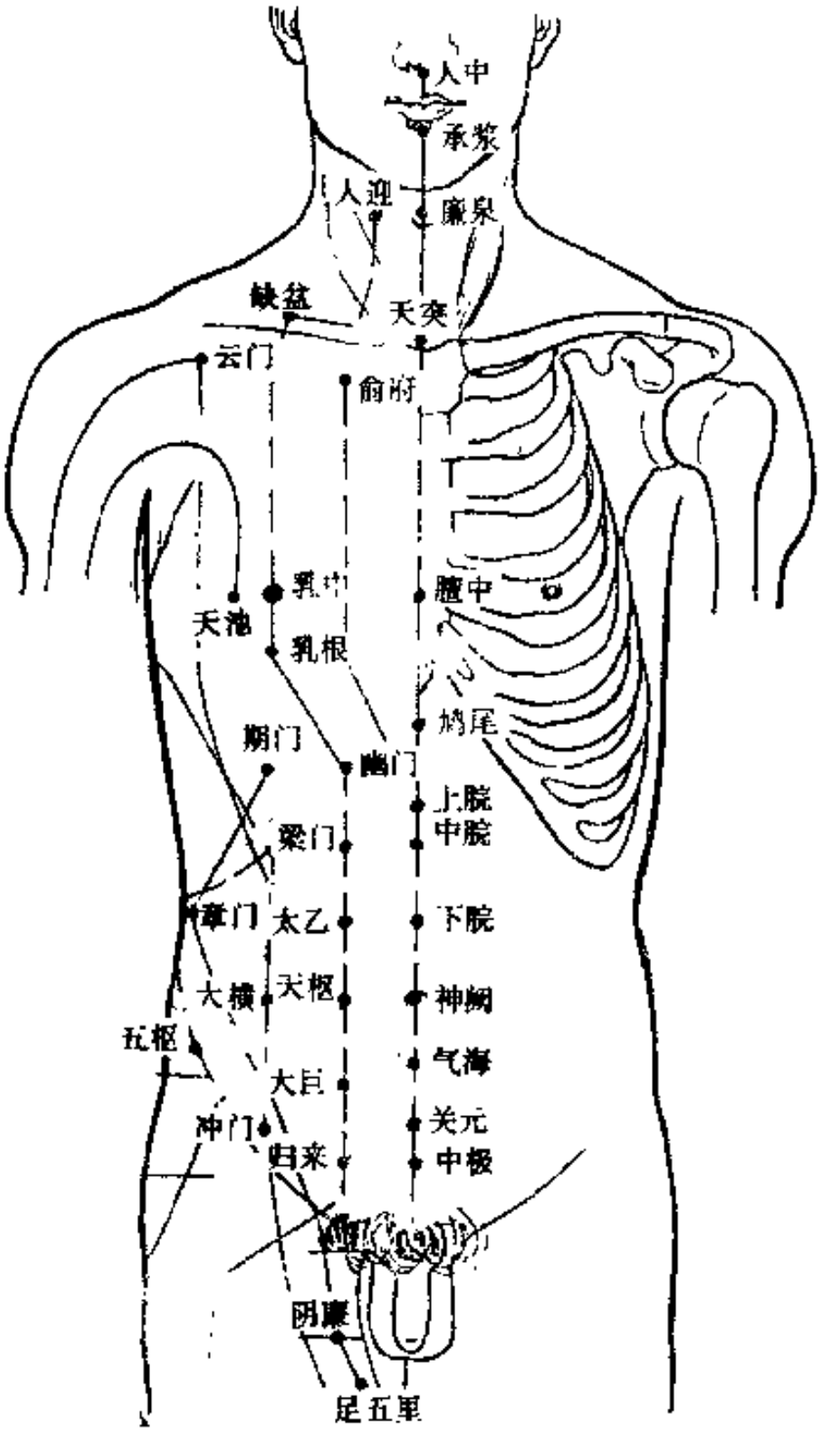

人中
承浆
人迎
廉泉
缺盆
天突
云门
俞府
乳中
膻中
天池
乳根
鸠尾
期门
幽门
上脘
梁门
中脘
章门
太乙
下脘
大横
天枢
神阙
五枢
气海
大巨
关元
冲门
归来
中极
阴廉
足五里

图 17 胸腹部穴(正面)

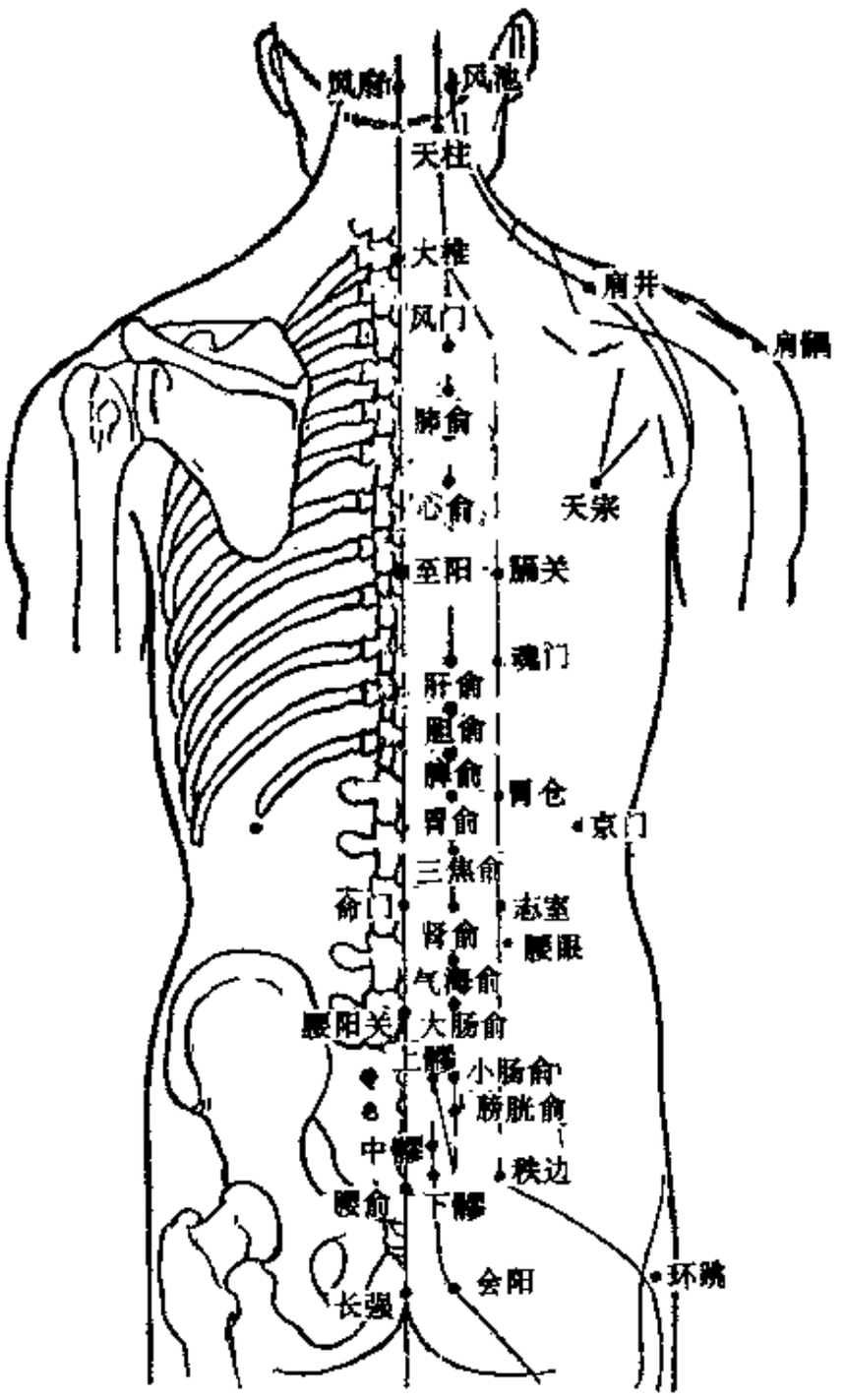

风府
风池
天柱
大椎
肩井
肩髃
风门
肺俞
心俞
天宗
至阳
膈关
魂门
肝俞
胆俞
脾俞
胃俞
胃仓
京门
三焦俞
志室
肾俞
腰眼
气海俞
大肠俞
腰阳关
小肠俞
膀胱俞
中髎
秩边
腰俞
下髎
会阳
环跳
长强

图 18 肩背腰骶部穴

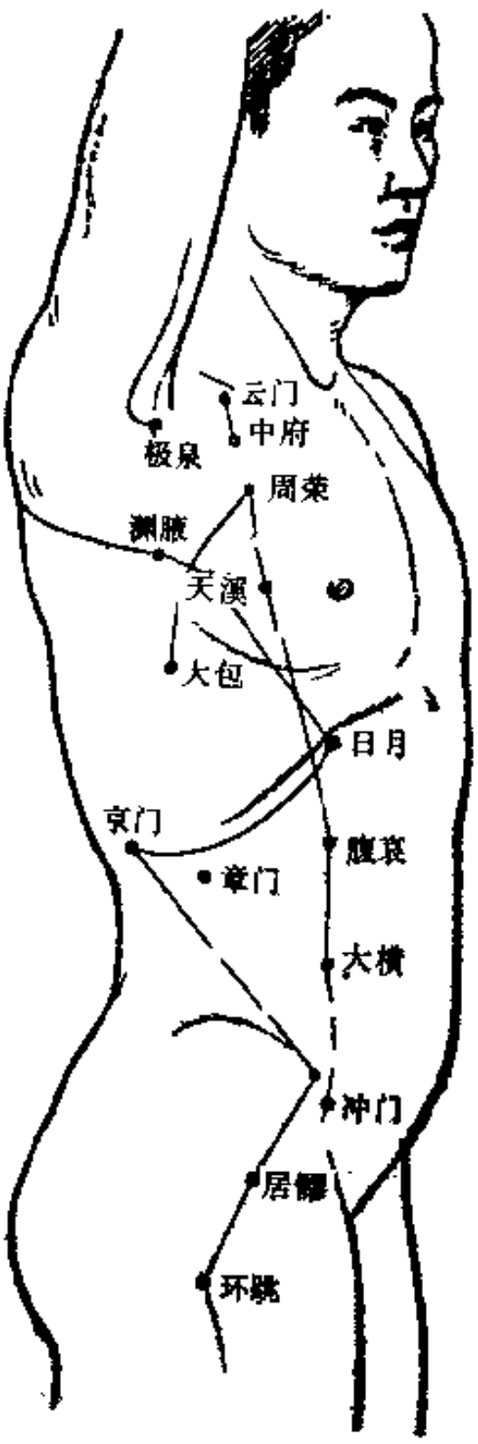


图 19 胸腹部穴(侧面)

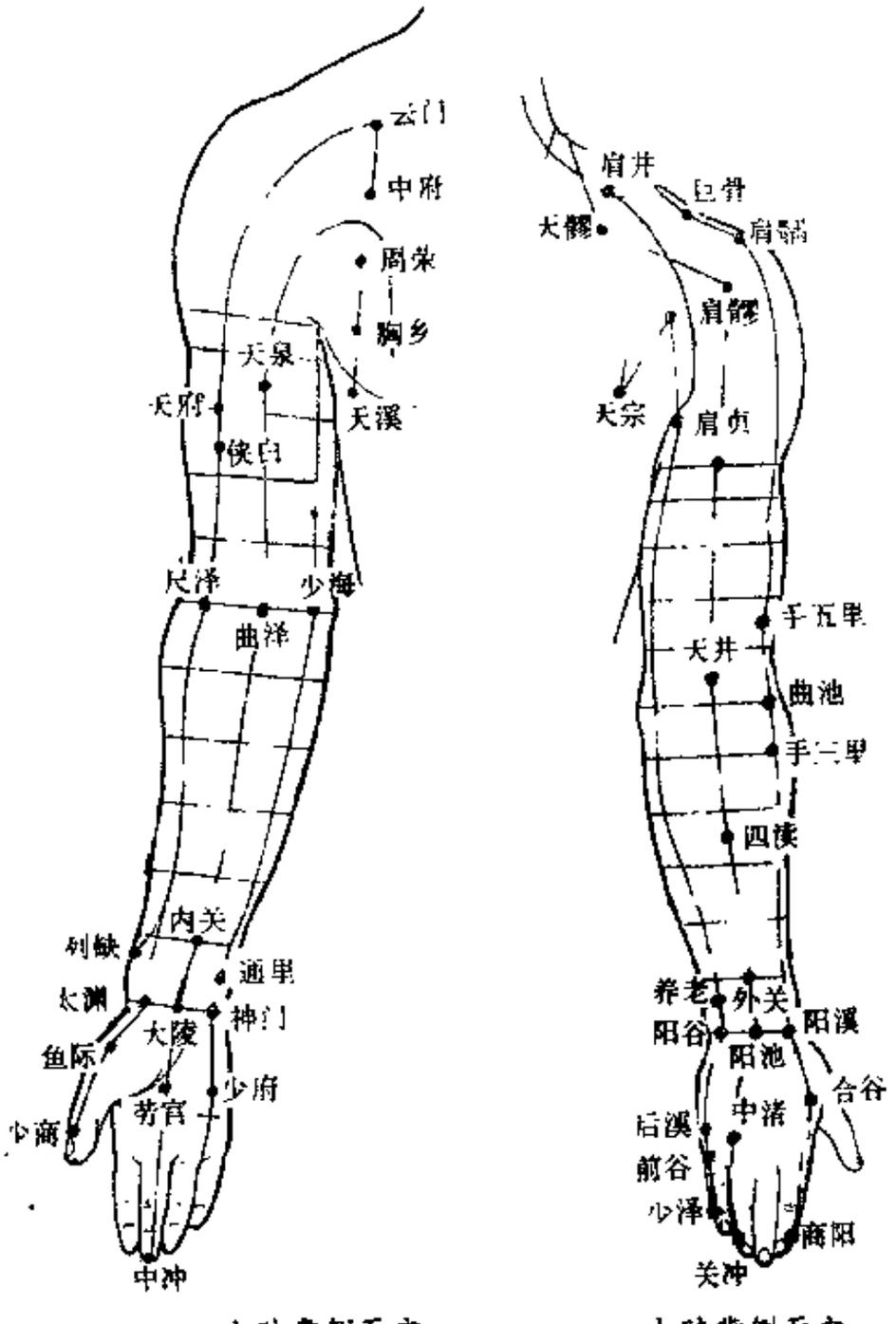
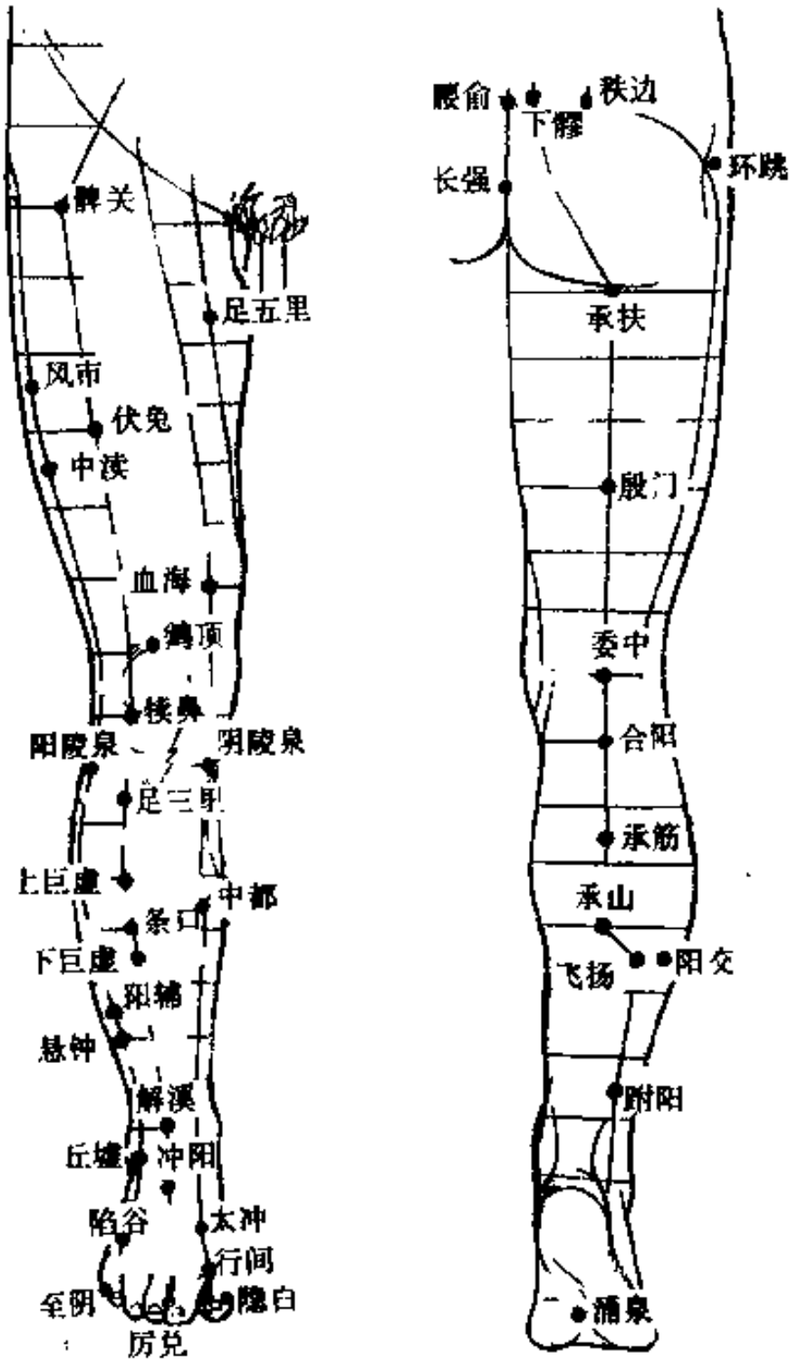

云门
中府
周荣
胸乡
天泉
天府
侠白
天溪
尺泽
少海
曲泽
内关
郄门
通里
太渊
神门
大陵
鱼际
劳宫
少府
少商
中冲
肩井
臑俞
大杼
肩髃
肩髎
天宗
肩贞
手五里
天井
曲池
手三里
四渎
养老
外关
阳溪
阳谷
阳池
合谷
中渚
后溪
前谷
少泽
商阳
关冲
上肢掌侧面穴
上肢背侧面穴

图 20 上肢穴



下肢前外侧面穴及内侧面穴　　下肢后面穴

图 21　下肢穴

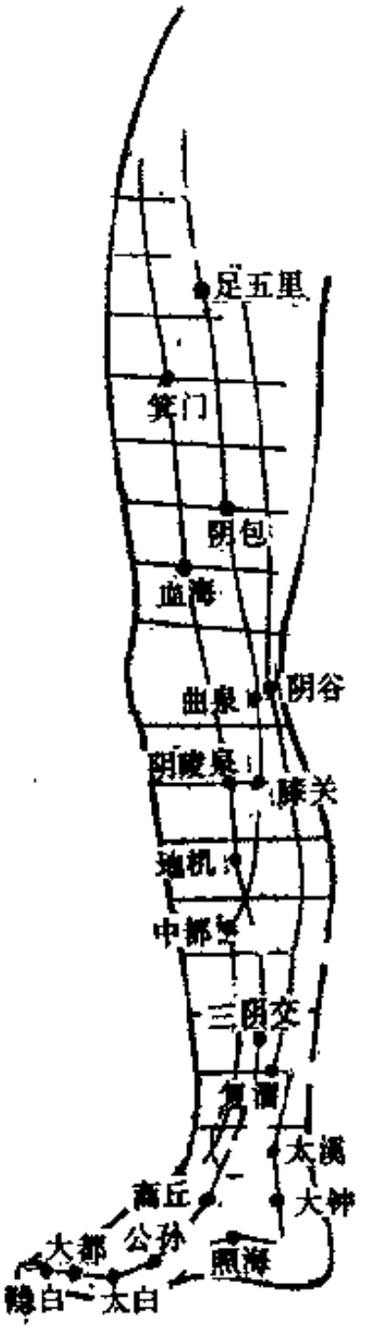


图 22 下肢(前)内侧面穴

图 23 足外侧面穴

图 24 足底部穴

[General Information]
书名=百病巧治
作者=黄民杰　肖林榕　苏彩平
页数=282
SS号=10748288
出版日期=1992年06月第1版