

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

奇方妙术

  
eBOOK  
内容资料 非商业

## 前言

当今盛世，谁不希望健康长寿？人们对医疗保健的要求越来越高。渴望“回归自然”，掌握安全可靠又无副作用的医疗方法。但是，人多医院少，看病候诊时间长，就医难的状况，适应不了现代惜时如金的快节奏生活；医药费用高，公费医疗费用满足不了人们医疗保健的需要，超出了人们的生活承受能力。因此，向广大群众普及家庭适用的医疗保健知识显得愈来愈迫切重要。为了造福人们，我们特编写了《奇方妙术——小病自疗二千方》一书。

本书根据群众需要，精选行之有效的民间良方，集古今名医简易独特疗法之道，从临床实际出发，以常见病为纲，以自疗方法为目进行编写。比较系统地介绍了自诊、预防、治疗、调养等综合保健方法。每一病症分别介绍了拔罐、脐疗、针灸、外敷、刮痧、耳穴疗法、自我按摩、指压、偏方、验方、秘方、药物、食物疗法等五十多类方法，每类又有数种甚至数十种同类型治疗方法，有些病症的治疗方法多达三百八十多种。古代中医学家常说过，病人怕的是病多，医者怕的是治病方法少。掌握治病的方法越多，治病的效果就越好，诸种方法联用，中西结合，治疗与们养结合，药疗与食疗结合，疗效就会显著。介治病方法多，适合全国各地城乡不同层次的群众各取所需，读者因地、因人、因病、因材、因经济条件不同选方选法，疗，自我调养，祛病延年。

绍的二千多种医术方法，具有简便、廉、验、捷的优点，方法简单，一看就懂、一学就会，操作方便，取料经济价廉甚至分文不取，疗效灵验，见效迅速，且无副作用，安全实用。本书的出版，如能成为医务人员诊治疾病的参谋，成为广大群众家庭防病治病医疗保健的良师益友，为大众的健康尽些绵薄之力，这是我们的最大心愿！

本书在编写过程中，我们参阅了大量资料，为方便读者，节省篇幅，恕不一一注明，在此向有关人士谨致谢意！由于时间仓促，水平有限，书中难免有不足之处，诚望各位老师、前辈和广大读者批评指正。

编者  
一九九三年十月

奇方妙术

## 治疗感冒二百一十二法

### 【症状诊断】

流行性感冒简称流感，是由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病。该病的传染源是流感病人，流感病毒存在于病人的口鼻分泌物中，经飞沫而传播，传染性很强。一年四季都可发生，但以冬春季发病多。风寒感冒多发生于冬季，风热感冒多发生于春季，若在夏季患感冒则往往多挟暑邪，而暑邪又多挟湿，病情比较复杂。流感的潜伏期一至三天，特点是起病急，突然高烧，头痛，全身酸痛，乏力和轻度呼吸道症状，如鼻塞、流涕、咳嗽、咽痛等。不同类型的感冒表现各异。轻症风寒感冒即普通感冒，其症状为怕风，稍微发热或不发热，鼻塞流清涕，头痛或兼咳嗽，舌苔薄白，脉浮。重症风寒感冒其症状为怕风怕冷，头痛发热而无汗，全身骨节酸痛，鼻塞流清涕，舌苔薄白腻，脉浮数。风热感冒的症状为发热，稍微怕风，有汗不畅，头胀口干，咽痛目红，或咳嗽有痰，舌质略红，舌苔薄黄，脉浮数。挟暑的感冒症状是身热有汗不解，心烦口渴，胸闷，小便红，舌苔薄白或微黄，脉浮数。挟湿的感冒症状是发热不畅，身重头重，肢体困倦，口淡胸闷，恶心呕吐，腹胀，或大便溏薄，舌苔厚腻。上述症状多于一至二日达高峰，三至四日内热退，症状随之消失。乏力与咳嗽可持续一至二周。流行性感冒诊断容易，但散发病例则诊断较难，应与伤风，气管炎、支气管炎等呼吸道疾病相区分。

### 【简易疗法】

1. 淋浴。轻感冒初起，到浴室以热水淋浴，汗出即愈。

2. 用热水烫脚。尽管感冒是病毒引起的呼吸道传染病，但着凉却是最常见的诱因，所以，让身体发热出汗是防治感冒较好的方法。用热水烫脚的方法，简便易行，效果理想。具体方法是：在脚盆里盛四十三摄氏度左右的热水，双脚浸入，热水要把整个脚背淹没，如水温有所下降可以加入热水，使整个烫洗过程的水温一直保持四十三摄氏度左右，一般用不了十分钟，全身就会出少量的汗。随着汗的排出，头痛、身痛等感冒症状即可减轻，洗完脚后，用于毛巾擦干，穿上鞋袜，使脚的温度保持一段时间。一天洗几次，感冒症状就会自然消除。

3. 吹热风。用电吹风对准感冒患者口、鼻吹热风，每天数次，每次吹五分钟，不多对，感冒症状即可减轻或消失。人体对感冒病毒侵犯的天然抵御反应是体温略有升高，发烧便是病人杀死入侵病毒的自然方法。由于感冒病毒多在口、鼻部位生存繁殖，于是，朝着口鼻部位吹热风确能治疗病毒性感冒。

4. 用盐水漱口、喝茶。茶叶里有单宁酸，可以杀菌（凝固细菌的活动力）。再者，茶叶里含有维生素 C，能增强身体抵抗力。盐的抑菌力也很强。在感冒流行季节，若要出入公共场所，如电影院、戏院、车站、码头、饭馆等，防止感冒互相传染的简便方法是身上带几颗咸干果，像盐渍橄榄，咸话梅等，一出门，马上放一颗在嘴里，使经常有一丝丝咸味润在喉咙上，使细菌过不了关。回家之后，再用盐水漱口，喝几杯热茶。这样，便可起到防治作用。

5. 干洗头面法。凡常患感冒的人都知道，在感冒出现全身症状之前，会有一些征兆，如打喷嚏，鼻子发痒、发酸、流清涕、头昏或脖子发沉等，这便是感冒的初起症状。一旦出现上述症状，即施行干洗头面法，能取得快速治疗的效果。具体方法是：将一手自然弯曲，紧贴于后头部，以风池穴为重

点，来回用力摩擦，一手累了，立即换手连续不断地摩擦，并重点在西风池穴点按、揉、搓，至有酸、胀、麻，重感觉为度。摩擦过程中，患者会感到摩擦的局部发热，出汗，浑身轻松，感冒初起症状消失。如做一次后，感冒初起症状消除不彻底，可休息片刻，再进行一次。对不易出汗者，可喝杯热开水再做上述动作，即可出汗。有的人按摩后不出汗，感冒初起症状也会消失。如头昏症状较重，可按揉太阳穴（即两眉梢外侧约三厘米处）数十下，或捏揉耳垂及其上的软骨部分（即对耳屏）数十下，头昏即可缓解。如鼻部症状较重，可捏揉耳屏（俗称小耳朵，据中医耳针疗法，耳屏相当于人的鼻部）数十下。使用此法的关键是“及时”，不论在什么情况下，一经发现感冒征兆，就要不失时机地进行，方能奏效。

6.用消毒加热蒸馏水滴鼻。用蒸馏水消毒加热至四十三摄氏度，然后以小水滴形式滴入鼻中，每次持续三十分钟，每隔二至三小时重复一次，一般做三次即可治愈感冒。但不能用未经消毒的蒸馏水加热滴鼻，那样不仅治不好感冒，反而容易引起鼻炎。

7.用锌治疗感冒。用锌治疗感冒有较好的疗效。给病期在三日之内的感冒病人服用葡萄糖酸锌，这些病人头痛、发热、肌肉酸痛、鼻塞、打喷嚏、流清涕等症状皆减轻，咽痛、咳嗽也改善。锌能防止感冒病毒的繁殖，减少引起炎症的物质组织胺的产生。锌还有助于组织的生长和修复。反复感冒患者宜常吃含锌食物。含锌丰富的食物有：牛奶、肉类、鱼、乳酪、豆类、水果等。日本有人用苹果汁治疗锌缺乏症，取名为“苹果疗法”。

8.吃柿子防治感冒。柿子营养丰富，内含各种维生素及多量的胡萝卜素，胡萝卜素摄入人体后转化为维生素A，具有强化粘膜功效。冬天，许多容易伤风的人往往首先是咽喉处的粘膜受到影响，导致抗病能力下降，如果有足够的维生素A，就能增强粘膜的抵抗力，对防治感冒大有好处。因此，感冒患者应常吃柿子。

9.服姜汤。风寒感冒可以生姜数片，煎汤热服，使出汗；或以午时茶一包，煎汤热服，使出汗，汗出即能减轻症状，直至痊愈为止。

#### 【拔罐疗法】

##### 方1

用中等型号的玻璃罐，在大椎、肺俞穴处拔罐。风寒感冒直接在上述二穴拔罐；风热感冒可用三棱针在大椎穴处点刺数针，然后再行拔罐，每日一次。

##### 方2

取穴：后颈项中段至骶尾部脊柱正中线，后颈项中段两侧至两侧肩外，第一胸椎至骶尾部脊柱两侧膀胱经内侧循行线。

治法：以走罐法，或涂姜汁、云香精、驱风油、风油精走罐法，分段刺激至局部潮红并有少数丹痧为度。若患者肌肉消瘦，对刺激的疼痛反应甚重者，或是小孩，可采用上述途径行疏排罐法，或涂上述药液后再用疏排罐法，留罐十至十五分钟，起罐后在大椎、肺俞、大杼穴区各内罐五至六次，或行挑痧法。每日一次，症状明显缓解后改隔日一次。如发热恶寒，咽痛甚者，于曲池、鱼际穴上采用刺罐法，或于双耳尖穴位上放血数滴；如鼻塞甚者，加合谷穴行出针罐法或温姜汁罐法，再于鼻骨下方的鼻通穴上涂风油精或驱风油；如喉痒干咳者，配天突穴艾条温和灸十分钟左右；如头痛甚者，于太阳、额中两穴上采用涂云香精等药罐法或出针罐法、贴伤湿止痛膏罐法；若

年老、体弱、病情迁延不愈、食欲不振、流涕不止、出虚汗者，取神阙、足三里（交替）两穴行艾灸罐法或艾条温和灸约十五分钟；如恶心呕吐者，于内关、中脘采用出针罐法或温姜汁罐法。涂风油精罐法：如腹痛腹泻者，在腹部疼痛点及其相对应的脊柱两侧、足三里（交替），或以神阙为中心，于其上、下、左、右各隔二横指处采用针罐法或敷姜、涂风油精、贴伤湿止痛膏等罐法。

### 方3

取穴：大椎、身柱、风门、肺俞、或加中府。

治法一：采用单纯罐法或涂姜汁、云香精等药罐法，留罐十至十五分钟，每日一次。

治法二：于大椎、肺俞两穴上施行针罐法（排罐法除外）或灸罐法、敷姜（蒜）罐法，其余穴位采用单纯罐法或涂药罐法，留罐十至十五分钟，每日一次。如有其他伴随症状或其一症状严重者，参照“方一治法”加穴施治。

### 方4

取穴：第六至七胸椎间（即上背部中央），伴有呕吐、咳嗽甚者，加膻中或中脘。治法：取小罐或中罐施行单纯罐法或涂姜汁罐法，留罐约二分钟，每日一次（本法适用于婴幼儿患者）。方5

取穴：肺俞、心俞、膈俞、天突、膻中、神阙。

治法：采用单纯罐法（七岁以下者只拔神阙、肺俞两穴），留罐五至十分钟，起罐后将药饼（制备法：白芥子、细辛、甘遂、吴茱萸、苍术、青木香、川芎、雄黄、丁香、肉桂、皂角各等份，冰片零点二份，共研细末，装瓶密封，使同时用鲜姜汁调成稠糊状，做成直径约一厘米的圆饼）贴到穴位上，胶布固定六至二十小时，以不起泡为度，隔日一次，治愈为止。如果反复患感冒，气管炎的，每七至十天治疗一次，连续五次，可以提高抗病能力，达到预防发病的目的。若合并盗汗者，于神阙穴拔罐后撒上适量的朱砂末，然后再贴药；消化不良，哮喘者，点刺四缝，足三里贴药；大便不正常者，贴药于天枢、上巨虚两穴位上；贫血者贴药于膏肓，足三里、三阴交穴位上；缺钙点刺四缝，并贴药于大杼、悬钟两穴位上；流涕、鼻塞贴药于新识穴上；扁桃体肿大，咽喉型气管炎，贴药于扁桃体穴上；发高热者，于少商或耳尖穴上点刺放血数滴。

### 附：病例选介

何某，男，三十岁。感冒二天，发热三十九点四摄氏度，恶寒，无汗，周身酸痛，头晕痛，恶心欲呕，鼻微塞，轻咳，咽喉微红痛，已服“银翘解毒片”无效。治疗以背部督脉、膀胱经循行途径走罐，使施术处皮肤呈现紫红并出现丹痧，再于丹痧较多而明显的两侧膏肓俞周围选五至六点丹痧，用三棱针点刺出血。施术以后，病者开始有微汗，周身感觉较舒适，术后十多分钟，体温已降到三十七点八摄氏度，翌日诸症消除。

丁某，女，三岁。一年来每遇气温降低时，则容易发烧、流涕、咳嗽，扁桃腺红肿，病程多在十五至二十天左右，平时食欲不振，盗汗，扁桃体一至二度肿大，本次发病体温三十八点九摄氏度，伴流涕、咽红、扁桃腺红肿和咳嗽。治疗采用三棱针于双侧少商穴放血各五滴，还在四缝穴上点刺，继而以三厘米口径小罐吸拔神阙，肺俞两穴五分钟，局部出现紫红后，起罐即敷药饼，胶布固定。约一小时后，体温下降到三十七点四摄氏度，药饼十小时后撤下。翌日体温降到三十七摄氏度，仍有轻咳，隔天施术一次，连治二

次告愈。为了巩固疗效，每隔十天于神阙穴拔罐后敷药饼（先撒少许朱砂末）一次，连续施术五次。结果，食欲明显增加，盗汗停止，半年间未患上呼吸道感染疾病。

### 【敷脐疗法】

#### 方1

药物：葱白、生姜、食盐、豆豉各适量。

制法：共捣烂，或炒热，纱布包。

用法：敷脐。用于风寒感冒。

方源：《辽宁中医杂志》（十一）：三十八，一九八。

#### 方2

药物：葱白、生姜、豆豉、食盐各适量。

制法：共炒热。

用法：布包掩脐止。散风寒，理积滞。

方源：《理论骈文》

#### 方3

药物：苍术、枯矾、良姜、葱白各适量。

制法：切粗末，与葱白同捣，炒热。

用法：涂手心，掩脐静卧，手须窝起，勿使药着脐。一手兜住外肾前阴，女子亦如之。服绿豆汤催汗。一手掩脐一手兜肾，丹诀也。用于风寒感冒无汗者。

方源：《理论骈文》

#### 方4

药物：芥菜子末少许。制法：温水调稠。

用法：填脐内，隔衣以壶盛热汤熨之，汗解，用于风寒感冒头疼。

方源：《本草纲目》

#### 方5

药物：胡椒、葱白、百草霜各适量。

制法：胡椒研末，三味共捣丸。

用法：纳脐中可发汗，用于风寒感冒无汗者。

方源：《理论骈文》

#### 方6

（杏苏散）：

药物：苏叶、杏仁、生姜、桔梗、茯苓、半夏，甘草、前胡、陈皮、枳壳、大枣各适量。

制法：为细末，加适量白蜜，连须葱，生姜打烂，生萝卜汁合大枣煎汤，上药调成药饼。

用法：敷脐。用于风寒感冒。

方源：《上海中医药杂志》（十）：二十五，一九九。

#### 方7

药物：白芥子一百克，鸡蛋清适量。

制法：白芥子研末，鸡蛋清调成膏。

用法：贴敷神阙穴，可同贴大椎、涌泉穴。用于风寒感冒

出处：《陕西中医》（十一）：三十五，一九八四。

#### 方 8

药物：淡食豉三十克，连翘十五克，薄荷适量。

制法：研细末，共捣泥状。

用法：贴敷神阙穴，可加贴大椎、风池穴。

出处：《陕西中医》（十一）：三十五，一九八四。

#### 方 9

药物：活蚯蚓十余条，白矾少许。

制法：将蚯蚓清水洗净后，放在白酒内稍浸一会取出，再撒上少许研细的白矾末。

用法：直接敷于肚脐上，二小时以上至半天时间取下。用于感冒及流感初起的发热，一般敷二次即可退热。

出处：《黑龙江医药》（二）：六十一，一九七九。

#### 方 10

药物：活癞蛤蟆一只。

用法：直接将其肚皮对准患者的肚脐贴上，过一小时解开。用于感冒或流感发热，半天后即可降低体温。

出处：《黑龙江医药》（二）：六十一，一九七九。

#### 方 11

药物：桑菊感冒片或银翘解毒片（均为成药）适量。

制法：研细末，水调或姜汁调膏。

用法：敷脐，胶布固定。用于风热感冒。

出处：《辽宁中医杂志》（十一）：三十八，一九八〇。

#### 方 12（脐丹粉）

药物：防风、黄芪、肉精各等分。

制法：共研细末备用。

用法：先用百分之七十五酒精棉球消毒神阙穴，趁湿撒药粉零点五克，胶布或绷带固定，每隔三日换药一次，五至七次为一疗程，可连续用二至四疗程，孕妇慎用。用于体虚经常感冒者的预防和治疗。

疗效：预防五十二例，痊愈二例，显效十一例，有效三十九例，总有效率百分之百。防治九十六例，痊愈二十一例，显效三十六例，有效三十九例，总有效率百分之百。

出处：《陕西中医》（一）：三十三，一九八九。

备注：亦可用于防治急慢性支气管炎和咽炎。

#### 方 13

药物：葱白三十克，连翘十五克。

制法：共捣烂。

用法：用纱布包好敷脐上，等到将要出汗时，急喝白开水一杯，以加速发汗。用于风热感冒。

出处：《中医简易外治法》

#### 方 14

药物：生姜十克，葱白三十克，麻黄六克。

制法：共捣烂如泥状。

用法：敷脐部，热水袋熨之，盖被取汗。用于风寒感冒。

出处：《韩明本医案》。



方 15

药物：淡豆豉三十克，连翘十五克，薄荷九克。

制法：共研细末备用。

用法：用药粉十五克，冷水调为糊，填脐上，外用纱布、胶布固定，三至八小时去药，每日一次。可加贴大椎、风池穴。用于风热感冒。

出处：《穴位贴药疗法》

方 16

药物：炒麻黄、附片、吴茱萸。

制法：研粗末。

用法：热敷脐部。另用樟树叶煎水外洗。用于表寒深闭。

疗效：一般药后不多时，即可汗出而解。

出处：《湖南中医杂志》（四）：十，一九八八。

方 17

药物：桑叶、菊花、杏仁、连翘、桔梗、甘草、薄荷各三克。

制法：上药研细，加葱白五根、白蜜一匙，共调为饼。

用法：外敷脐中，治感冒。

出处：《国医论坛》（四）：四十七。一九八六。

【敷贴疗法】

1. 大蒜适量，面粉适量。

用法：将大蒜捣汁调拌面粉做成圆锥形状，塞入鼻孔。

功用：祛风散寒，宣肺通窍。适用于头痛、发热、恶寒、鼻塞、喷嚏、流鼻涕、无汗等风寒感冒。

2. 用热水泡脚三十分钟，甲风湿止痛膏贴于脚掌涌泉穴，治风寒感冒效果好。

3. 葱白三十克，生姜二十克，食盐三克。

用法：共捣烂、加酒适量，调成糊状，用纱布包裹擦胸、背、手、足心、肘窝、腘窝。每二小时擦一次，一日擦三次。

功用：辛温散寒、退热解表。适用于风寒感冒。

4. 白芥子十克，鸡蛋清适量。

用法：白芥子研为细末，用鸡蛋清调拌成膏状，贴双足心涌泉穴，如局部有烧灼刺痛时，去掉。一日敷药二至三次。

功用：散寒通络，利肺除痰。适用于风寒感冒，痰多色白，咳嗽较甚者。

5. 大蒜一瓣，风湿膏二张。

用法：将大蒜捣烂，取黄豆粒大蒜泥贴涌泉穴，风湿膏覆盖固定，十二小时后去掉，治感冒效佳。（注：如有剧烈烧灼感，及时撕掉，以免烧灼皮肤，起泡。）

6. 淡豆豉三十克，连翘十五克，薄荷九克，葱白适量。

部位：风池穴、大椎穴、神阙穴。

用法：混合研末过筛，先取药末二十克，加入葱白，捣融如膏，敷贴风池、大椎二穴，覆以纱布，胶布固定。再取药末十五克，填于神阙内，然后以冷开水滴药上，周围以布或面糊圈住，以防滴水外溢，待药气入腹即愈。

功用：清热解表，疏风和营。适用于发热、汗出、头胀痛、口渴、喷嚏、咳嗽等症风热感冒。

7. 雄黄十克，朱砂十克，玄明粉三十克，生葱白适量，生姜片适量，青

皮鸭蛋清适量。

用法，先将雄黄、朱砂、玄明粉混合研成细末，次将葱白、生姜捣烂绞汁和入药拌匀，再加鸭蛋清调成厚糊状。将药糊适量涂敷入患者脐窝神阙穴，外以纱布盖上，再以宽布带束紧固定。每天换药一次，至病愈为度。

功用：清心火，通腑气，祛表邪。适用于感冒高热不退者。

#### 【体针疗法】（又叫毫针疗法）

1. 针刺：取主穴合谷；配穴：印堂、天突。

手法：针合谷时用提插法，至患者前额部微有汗时为止。咳嗽配天突，前头痛加刺印堂。

2. 取主穴：大椎、风池、风门、列缺、外关、合谷（双侧）。

配穴：咽痛加鱼际；鼻塞加迎香；头痛加太阳穴。

方法：留针二十分钟，每日一次。

3. 三棱针点刺：一侧少商，中商，老商穴。

方法：先将三棱针用百分之七十五酒精常规消毒。然后用大蒜一瓣，将上述三个穴位擦红后，快速用三棱针分别将三个穴位刺出血。每日刺一侧。本法适用于流感发高热者。

#### 【灸法】

选风池、风门、大椎、曲池等穴，将艾条点燃，分别在上述穴位上灸，每穴一分钟，每天二次。适用于风寒感冒。

#### 【耳穴压丸法】

取肺、神门、气管、内鼻、额、咽、扁桃体，每次选二至四穴，用菜籽压在穴位上，用胶布固定，每三天换一次，压丸期间经常按压耳穴处。

#### 【药线点灸疗法】

取肺、内鼻、肾上腺、感冒点。用青麻搓成直径约零点五毫米的线，浸泡在麝香等药物配制的药酒中制成药线。以拇、食二指持线的一端，露出线头约一厘米，点燃后，待线头呈炭红珠火（忌火苗）时，对准穴位，顺应腕力，拇指尖稳重而敏捷地将火线头按于穴位上，如穴位深拇指不便按入，可将火线头伸入点灼，一按火灭即为一壮，灸处有轻微的灼热感。如不愿直接点灸，可将珠火线头置距穴位约一毫米处熏灸。病情重者，可于第一次术后约半小时追加一次，一天一至二次。

#### 【艾条灸法】

用普通药艾条点燃，对准肺、内鼻、肾上腺、感冒点穴位，距之二厘米处熏灸，使患者感觉到有舒服的温热感为度，一般需五至十分钟。每日二次，十次为一疗程。

#### 【耳穴贴膏疗法】

取穴：内鼻、咽喉（双侧），枕、额（双侧），肺、气管。

方法：先清洁耳廓，将药用橡皮膏剪成四乘六毫米的长方形，贴在穴位上，每周二次，双耳同时贴或左右耳交换贴。

#### 【拍击疗法】

1. 弹山根穴。拇指与食指对合如环状，用拇指将食指的指甲部按住，然后用力使食指从拇指后方滑出，弹击山根穴，以局部皮肤发红为度。

2. 掌击大椎穴可治鼻衄。

主治：感冒引起的鼻塞流涕。

#### 【熨引疗法】

用白铁皮或铜皮做成筒高十四厘米，直径五厘米，底部直径一厘米的尖底熨引器，装入开水，盖好盖子，熨引合谷，大椎和前后心处，至津然汗出为度。如发热头痛，可熨引风池、曲池、合谷等穴。

主治：风寒感冒。

#### 【推擦疗法】

生姜捣烂，葱白切碎，等份和匀，用纱布包裹，蘸热白酒。先推擦前额和太阳穴，再推擦背部脊柱两侧，以皮肤潮红为度，如兼有恶心呕吐，加推胸部；腹痛，加推脐部。

主治：适用于各种感冒。

#### 【熏洗疗法】

治风寒感冒三法：

1. 取麻黄九克，桂枝六克，生姜九克，紫苏十五克，甘草三克，煎汤熏洗头面，得汗而解。

2. 取荆芥九克，防风九克，白芷十二克，柴胡十二克，前胡十二克，羌活九克，独活九克，生姜九克，煎汤熏洗头面部，先熏后洗，每日二次。

3. 取紫苏三十克，川芎十二克，花椒六克，葱白十二枚，藿香十五克，茶叶九克，煎汤熏洗头面。

#### 【吹鼻疗法】

1. 取川芎、藿香、无胡、丹皮各九克，雄黄、白芷、皂角各十二克，朱砂三克，研末，吹鼻。

2. 取羌活、防风、荆芥、川芎、白芷、细辛、蔓荆子、薄荷、羊躑躅花各三克，熟石膏、风化硝、黄连、青黛各九克，鹅不食草十五克，共研细末，吹鼻。

操作方法：用生理盐水拭净鼻腔，取药末零点三克，用小竹管或纸管，喷雾器将药粉吹入鼻内，经鼻粘膜吸收而治疗疾病。

#### 【取嚏疗法】

1. 上清散：薄荷、川芎、白芷、黄芩、牙硝、皂角、硼砂各六克，细辛、雄黄各二克，研末，加冰片二克，麝香零点五克，研细和匀。

用法：将所有药物研为细末，以手指蘸取适量抹鼻，或以清洁棉花卷成条状，蘸取药末塞入鼻中轻轻转动，使药物粘着于鼻粘膜上，即抽出棉条使之得嚏。

2. 取鹅不食草、闹羊花、马蹄细辛、冰片各等份，研末和匀，用纸筒吹入鼻中取嚏。

3. 取野菊花、白芷、连翘、大青叶、薄荷、藜芦各等份，共研末和匀，每日一次，吹入鼻中取嚏。

#### 【放血疗法】

1. 点刺大椎穴，然后用闪火法拔罐十分钟，使之出血，适用于发热而汗不出者。

2. 点刺少商、太阳穴。

3. 用酒擦肺俞穴，以肤红为度，然后挑刺。

注意事项：针具或瓷片必须煮沸消毒，操作者的双手和患者放血部位，用蘸酒消毒。

#### 【刮痧疗法】

取生姜、葱白各十克，切碎和匀布包，蘸热酒先刮擦前额、太阳穴，然

后刮背部脊柱两侧，也可配刮肘窝、腘窝。如何呕吐者加刮胸部。

#### 【气雾吸入疗法】

1. 取荆芥、防风、藿香、银花各十克，前胡、川芎、薄荷、甘草各六克，用壶式雾化法吸入，每日三次。

2. 取大青叶、蒲公英各五十克，牛蒡子、防风、炙甘草各九克，用砂锅煎煮，让蒸气充满室内，吸入气雾。

注意事项：应用壶式雾化法时要防止烫伤，可事先在口鼻处涂以凡士林。如发现药物过敏，则立即停止使用。

#### 【药膳疗法】

1. 豆豉炖豆腐：豆腐四百克，淡豆豉二十克，生姜三克，再加适量的盐一起隔水炖煮，趁热食用。功能散寒祛风：发汗解表。适用于风寒感冒，鼻塞骨痛等症。

2. 藿佩冬瓜汤：鲜藿香、鲜佩兰各五克，冬瓜五百克（去皮、子）。先将藿香、佩兰煎煮，取药汁一千克，再加入冬瓜及盐适量一起煮汤食用。功能消暑祛风。适用于夏季感冒、头痛、胸闷、食欲不振、小便短赤等症。

3. 姜汁干丝：生姜十克，豆腐干丝一百克。先将生姜压取姜汁，再以姜汁及适量的盐、酒等调料拌豆腐干丝后即可食用。功能散寒解表，和胃止呕。适用于风寒感冒，胃纳不佳，恶心呕吐等症。

4. 香葱拌豆腐：香葱二十克，葱白十五克，（洗净，切碎），豆腐三百克和适量盐，一起拌匀后食用。功能散寒祛风，发汗解表。适用于风寒感冒、鼻塞骨痛等症。

#### 【酒疗法】

1. 紫苏酒：紫苏、荆芥各十克，陈皮五克，白酒一百毫升，浸泡即成。每次温服二十毫升。功能祛风解表。适用于风寒感冒。

2. 红葡萄酒一小杯加热，打入鸡蛋一只，搅拌一下即停止加热，待温后便可饮用。

3. 草鱼（或青鱼）肉片一百五十克，米酒一百毫升，生姜片二十五克。用水半碗，煮沸后加入上三味，以生盐少许调味，趁热吃，卧床盖被取微汗，每日二次，用于感冒、怕冷、头痛。注意避风寒。

4. 连须葱白三十克，淡豆豉十克，生姜三片，加水五百毫升，煎成后，再加黄酒三十毫升煎煮，服后盖被取汗。用于风寒感冒、头痛无汗心烦者。

5. 葱白头和生姜各三十克，食盐六克，共捣如糊状，再加入白酒三十至五十毫升调匀，然后用纱布包之，涂擦前胸、后背、手心、脚心及腘窝，涂擦一遍后，嘱患者安卧。涂擦三十分钟后即有汗出，热渐退，全身自觉症状也随之减轻。

6. 荔枝肉三十克，黄酒适量。用酒将荔枝肉煮温，趁热顿服。

7. 芝麻五十克炒熟，捣碎，黄酒冲服，盖被取微汗。用于风寒感冒。

8. 葱白三根，白酒适量，小米适量。以上三种加水煮粥，热服取汁。或生食葱白，热酒送服，取汗。用于风寒感冒。

9. 杭菊花和枸杞子各六十克，绍兴酒二百毫升，浸泡十至二十天，去渣加蜂蜜少许，早晚各饮一小杯，用于风热感冒头痛。

10. 白芥子一百五十克装入纱布袋中，同二百五十毫升白酒一起煮沸。趁热用白芥子包熨项颈周围，冷时再热，每日二至四次，内服酒液每次五毫升，每日二至三次。用于流感防治。

注：本品外敷有发疹作用，皮肤过敏者不可外用。

11. 苦参三克，桔梗一克，捣碎，装入纱布袋中，扎紧，同白酒二百五十毫升一起放入锅中，用文火煮十至二十分钟后拿下，灌入大口瓶中（药袋也放进去），封好待用。在春秋季节或流行期间，每日用棉棒蘸淡酒擦洗（从瓶中倒出五毫升）鼻孔、咽部，每日二至四次；或每次用该酒五毫升，加入温水一百毫升漱口用。用于流感。

#### 【握药疗法】

取苍术六克，羌活十克，明矾六克，荆芥九克，共研细末，以生姜汁为丸，握于手心，令微汗出即止，每日三次。用于婴幼儿，可以将药物纱布固定在手心。用热水浸泡双手后，再行治疗，可提高疗效。

注意事项：

1. 上肢瘫痪或麻木，无力手握的患者，不宜应用本疗法。
2. 手掌心有溃疡或破损处禁用。

#### 【香佩疗法】

1. 取羌活、大黄、柴胡、苍术、细辛、吴茱萸各三克，共研细末，装入小布袋内佩带。

2. 取荆芥、防风、柴胡、川芎、枳壳、羌活、独活、茯苓、桔梗、白芷、麝香各等份，混合研末，佩带在胸前，时时嗅闻，每次十分钟左右。

注意事项：

1. 对药物气味过敏者，不宜应用。
2. 保持香佩的芳香干燥。当药物佩带时间过长，气味淡薄时，应及时更换药物。
3. 制作香佩宜用稀薄棉布或纱布、绢缝制，不宜用过厚过密的布和化纤类布。

#### 【蛋滚疗法】

感冒取热滚法：取生姜三十克捣碎，葱白十五克，艾叶十五克，鸡蛋二个，加水七百五十毫升，煎煮一小时，待鸡蛋壳变成褐色即成，使蛋在药液中保温以备。取温热的鸡蛋一个，趁热在头部、额部、颈部、胸部、背部、四肢和手足心依次反复滚动热熨，直至微汗出为止。蛋凉后放入药液中加热，一般备蛋两个，轮流滚动，滚蛋后，令患者盖被静卧即可。

#### 【药物法疗】

本病用西药主要是对症治疗。高热、头痛、全身酸痛者可用复方阿司匹林、克感敏等药物或加物理降温，酌情输液。如继发细菌性呼吸道感染，可选用磺胺药或抗生素等治疗。并发流感病毒肺炎时应注意心脏功能，酌情输液、吸氧，亦可用些抗生素，预防继发细菌感染。中医治疗可根据病情辩证论治，亦可服银翘解毒片等中成药。

#### 【验方】

方1 大蒜二克，每日三次，内服。方2 葱白三寸，生姜、茶叶各九克，核桃仁九克，红糖十五克。前几味水煎去渣，红糖溶化后服。

方3 生姜三片，升麻三克。加水适量煎煮，日服一剂。

方4 苦瓜数个，取其瓢煮熟服。

方5 贯众三十克，薄荷九克，水煎分三次服，小儿酌减。

方6 鲜鱼腥草六十克，洗净后捣烂，以洁净纱布绞取汁液。将汁冲蜂蜜服，饮三至四次。

方7取新鲜螃蟹菊（过塘蛇）适量，用水洗净，入锅煎煮二十分钟，取其煎剂代茶饮。

方8防风六克，甘草三克。开水冲泡，趁热代茶饮。

方9川军四十五克，蝉蜕四十五克，共研细面。成人每次九克，小儿零点九克，温开水送服。

方10大青叶三十克，板蓝根十五克，筋骨草十五克，接骨金粟蓝十五克，甘草三克。水煎服，每日一剂三至四次，分服。

方11生石膏适量（一岁以上儿童每日二百克，一岁以下每日一百克）。将生石膏砸碎放入搪瓷器皿或药锅内，加水五百毫升，煎至五十毫升左右，同法煎四次，每煎的时间不少于一小时。药液滤出后，也可加糖或果汁同服，首煎最好一次服下，它煎可以多次少量频频饮服。用于婴幼儿流感。

方12用一百克糯米煮粥，临熟加入葱白再略沸之，空腹食之，出微汗效佳。疏风散寒，治外感风寒，鼻塞不通。

方13将适量胡萝卜洗净，煎汤，热饮。用治畏寒感冒需发汗者。

方14葱三十克，淡豆豉十五克，黄酒五十克。先将豆豉放入砂锅内加水一小碗，煎煮十分钟，再把带根须的葱洗净切段放入，继续煎煮五分钟，然后加黄酒，立即出锅。趁热顿服，注意避风寒。功效：解表祛风，发散风寒，温中降逆。用治风寒感冒引起的发热、头痛、虚烦，无汗、呕吐、腹泻等症。

方15草鱼肉一百五十克，生姜片二十五克，米酒一百克。用半碗水煮沸后，放入鱼肉片，姜片及米酒，共炖约三十分钟，加盐调味趁热食用。卧床盖被出微汗，每日二次，避风寒。解表散寒，疏风止痛，通窍。治伤风感冒。畏寒发冷，头痛体倦，鼻塞不通等症。

方16鸭蛋清二个，葱白四段，饴糖五十克。先将葱白及饴糖，用两茶杯水煮沸，倒入盛鸭蛋清的碗中，搅匀，分二次热服，忌食酸辣等刺激性食物。功效：养阴清热。用治感冒咳嗽、音哑、咽喉肿痛等症。

方17荆芥十克，苏叶十克，茶叶六克，生姜十克，红糖三十克。先以文火煎煮荆芥、苏叶、茶叶、生姜，约十五至二十分钟后。加入红糖，溶化即成。每日二次，可随意服用。功效：发散风寒，祛风止痛。用治风寒感冒、胃寒、身痛、无汗等症。

方18银花三十克，山楂十克，蜂蜜二百五克。将银花与山楂放入砂锅内，加水置旺火上烧沸，约三至五分钟后，将药液注入小搪瓷盆内，再煎熬一次，滤出药液，将二次药液合并，放入蜂蜜搅匀服用。功效：清热解毒，散风止痛，消食。用治风热感冒，发烧头痛，口渴等症。

方19柑桔、盐。将未完全熟透的柑桔去蒂，用筷子刺一个洞，塞入十五克食盐，放于炉下慢烤，塞盐的洞口避免沾灰。烤熟时，塞盐的洞口果汁会沸滚，五分钟后，取出，剥皮食之，能止咳。咳嗽较严重者，可于果汁沸滚时先取出，加入一些贝母粉再烤熟，效果更佳。

方20野菊花、薄荷各三十克，桔梗十二克。

制用：水煎服，每日一剂，早晚二次服，服至痊愈。

主治：流行性感冒发热，鼻塞流鼻涕、头痛、咳嗽、喉痛或周身酸痛。

方21陈皮、柴胡、连翘、白芷、枳实、山楂、羌活、前胡、防风、藿香、甘草、神曲，川芎、厚朴、桔梗、麦芽、苏叶各十五克，陈茶叶五百克。

制用：上药共研细末，每次服用十克，水煎热饮。

功效：解表散寒，消食和胃。治疗感冒风寒，食欲减退或水土不服，腹

泻、腹痛。

方 22 鬼箭羽二十五克，花槟榔十五克，白鸽屎二十克，鸭脚皮二十五克，地骨皮二十克，布渣叶二十五克，淡豆豉十五克，尖尾蜂芋十五克，旧毫鼓十五克，瓜蒌叶二十克，苦瓜干二十五克。

制用：以上各药用清水煎六小时。约一大碗药汤，待温热时服下，卧床休息，待出汗即愈。

功效：此方专治精神疲惫、周身骨痛、发冷发热、心闷呕吐、头痛眼花之流行性感冒。

方 23 将大白萝卜洗净，捣烂取汁滴入鼻内治各种头痛、中暑头痛及中风头痛等症。

功效，化痰热，散瘀血，消积滞。用治感冒头痛、火症头痛、中暑头痛及中风头痛等症。

方 24 山榄、红萝卜、紫苏叶、山楂、麦芽、炒鸡内金、金石斛、元参、生地等。

制用：感冒引起的口苦初起时，用山榄十五至二十粒，刀背拍扁；红萝卜四枚，刀切成片，加紫苏叶十克，以水熬成汤，趁热进食，一天饮三至四次，口苦即可解除。

口苦兼有饮食失常、肠中滞积时，可再加上山楂二十克，麦芽二十克，炒鸡内金十五克。

对迟眠或夜间说话较多，唇舌干燥患者，则改加金石斛十五克，京元参十五克，小生地十五克，口苦才能消除。

方 25 冬瓜皮、米仁、马蹄通草茶。

制用：感冒引起的口苦发热，如在热退后，眼白略黄，小便深浓如赭石色，初起如含深浓黄色，稍久，变成黄色水液，那就是小便中已有浓厚的胆汁色素，这时要用冬瓜米仁汤给患者饮用。

冬瓜皮五十克，米仁二十五克，共煎成汁液，利尿祛湿的作用很强，连饮四至五天，马蹄通草茶也可同时服用。

如果有黄疸，约须十至三十天时间始得痊愈。

方 26 薄荷二克，茶叶五克。

制用：以沸水冲泡，频服。

功效：辛凉解表。用治风热外感，头痛目赤，食滞腹胀。

方 27 生大蒜一瓣。

制用：将蒜瓣含于口中，咽下生津液，大蒜含至无味时吐掉。连续三瓣即可奏效。

功效：辛温解表，解毒杀菌。用治感冒初起，鼻流清涕，风寒咳嗽症。

方 28 木芙蓉叶九十克，厚朴九克。

制用：共加水煎二次，每次至少煎半个小时，合并两次药汁并用微火浓缩成五百毫升。每次服五十毫升，每日服四次，直至全部服完，如仍未痊愈，可照上法继续服药至痊愈，儿童剂量酌减。

方 29 芥菜五百克，豆腐半块，老姜九克，咸橄榄四个。

制用：芥菜切成适当长度，豆腐切为二至四块，老姜切片，咸橄榄与一杯半水，共放入锅内煮。煮好后滤出残渣，趁热喝下，盖被休息，出汗即愈。

功效：食用芥菜，对肺、支气管有止咳化痰的功能；豆腐能恢复肠、胃的正常功能；咸橄榄对止咳也有效果。可治日久不愈的感冒。

方 30 荔枝肉三十克，黄酒适量。

制用：用酒将荔枝肉温煮，趁热顿服。

功效：通神益气，消散滞气。用治气虚感冒。

方 31 西瓜、蕃茄各适量。

制用：西瓜取瓢，去籽，用纱布绞汁液；蕃茄先用沸水烫。去皮、去籽，也用纱布绞汁液。二汁合并，代茶饮用。

功效：清热解毒，祛暑化湿，治夏季感冒，发热、口渴、烦躁、小便赤热，以及食欲不佳，消化不良等症。

#### 【偏方】

方 1 白胡椒末，葱白各适量。

制法：煮热汤面条一碗，加入葱白及胡椒面拌匀，趁热吃下盖被而卧，汗出而愈。

功效：辛温解表，消痰解毒。用治风寒袭表引起的伤风感冒症。

方 2 鸡蛋一个，冰糖三十克。制法：将鸡蛋打破，同捣碎的冰糖混合调匀，临睡前用开水冲服，取微汗。功效：养阴滋燥，清肺止咳。用治感冒，流清涕，咳嗽发冷。方 3 萝卜、甘蔗各五百克，金银花十克，竹叶五克，白糖适量。制法：萝卜与甘蔗切块，加水于砂锅内，下金银花、竹叶共煎，饮服时加白糖。可当茶饮，每日数次。功效：消积化热，润燥止痛。用治感冒发热，咽喉疼痛及鼻干等症。方 4 临睡时，以热水洗腿足，再用葱头汤，乘热眼下，身上多盖衣被等物，汗出，自愈。方 5 加密列花四钱，洋产接骨木花二钱，煎汤，分二日，乘温服。

#### 【秘方】

方 1 防风九克，细辛三克，苍术九克，白芷九克，川芎九克，黄芩九克，羌活六克，生地十八克。

服法：水煎服。

主治及疗效：主治流感、感冒，均一剂而愈。

方 2 山栀十五克，豆豉一撮，石膏（研）二十一克，炙甘草六克，生姜二片。

服法：水煎服。

功效：主治感冒五六日，或十数日之久，身热不除，发热汗出，心中烦躁，或反恶寒，或结胸不眠，知饥不能食。

注意事项：忌食辛辣性食物。

方 3 人中白六十克，黄柏（盐拌炒褐色）、生甘草、青黛各十五克。

服法：上药研为细末，每服六克，童子小便调服。

功效：主治阴虚火盛及五心烦热等症。一妇女，年四十，夜间发热，早晨退，五心烦热，无休止时，半年后求予治。六脉皆数，伏而且牢，浮取全不应，予与东垣升阳散火汤，四帖而热减半，胸中觉清快胜前。再与二帖，热悉退。后以四物汤加知母、黄柏、少佐以炒干姜，服二十余帖全安。

方 4 双花三十克，连翘三十克，芥穗十八克，薄荷十八克，黄芩三十克，川贝十五克，石葛蒲十八克，藿香十八克，神曲十二克，白蔻十二克，木通十五克，滑石三十克，大黄三十克，菊花三十克。

制法：共为粗末。

服法：一般用药十五至十八克，重者不超过三十克，将药放在盖碗内，用开水冲入盖好，浸至适口时温服，一日二付（小儿酌减）。



功效：主治流感、感冒。一般一付即愈，重者不过三付。

### 【食疗】

1. 有利于防治感冒的食物有：生姜、葱白、菊花、豆豉、香菜、大蒜等。
2. 黄豆三十克，干香菜三克，加水煎服。
3. 鸡蛋一枚，葡萄酒适量。将鸡蛋打入葡萄酒内同煮，蛋熟趁热顿服，治感冒引起的咽痛效佳。
4. 三白汤：白萝卜五百克，白菜根三百克，连须葱白一百克，水煎服，可供五人一日量。
5. 荆芥豉酒：豆豉二百五十克，荆芥十克。用酒七百五十毫升同豆豉、荆芥煎五至七沸，去渣，收贮备用。随量稍热饮之。主治外感风寒，发热无汗。
6. 生姜炒米粥：生姜三十克，炒米五十克。将生姜洗净切成薄片，与炒米同煮成粥，用食盐、花生油少许调味服食，姜片可食可不食。具有温中祛寒，止呕化痰，健脾开胃的功效。主治外感风寒，鼻塞流涕，咳嗽痰稀，食欲不振等。
7. 蔓青子粥：蔓青子一百克，粳米二百五十克，白糖适量，水二千毫升。将蔓青子碾碎，加水二千毫升，搅拌，压滤取汁，同淘洗净的粳米同煮粥，药汁少再加水，以文火慢熬至汁稠粘时，加入白糖拌匀后停火起锅食用。血虚有火头痛目眩及胃虚者慎服。主治风热感冒，头痛，齿痛，目赤睛痛，昏暗多泪，湿痹拘挛等。
8. 神仙粥：糯米五十克，生姜五大片，河水一千毫升，带须葱头七至八个，醋半小盅。将葱头洗净拍破，与淘洗净的糯米、姜同加入河水煮粥，煮至米烂，加入醋，即可起锅。喜食甜者可加糖服食。具有开胃养肝，补中益气，解肌散寒，消积解毒的功效。主治由感冒初起而致头痛发热。
9. 石膏豆豉粥：生石膏六十克、葛根二十五克，淡豆豉一点五克，荆芥五克，麻黄一点五克，生姜三片，葱白三根，粳米一百克。将生石膏、葛根、淡豆豉、荆芥、麻黄、生姜片等洗净，加清水煎煮取汁去渣，澄清沉淀，将淘洗净的粳米加清水煮沸后，加入药汁，葱白煮成粥。此粥主治高热不退，肺热喘急，头痛，烦躁，失眠，无汗，口渴咽干等病症。吃后汗出热退则停服。凡病人出汗，恶风寒怕冷，应忌食之。
10. 白胡椒热汤面：白胡椒末、葱白适量。煮热汤面条一碗，加入葱白及胡椒面拌匀，乘热吃下盖被而卧，汗出即愈。主治风寒袭表引起的伤风感冒症，具有辛温解表，消痰解毒之功效。
11. 鸭蛋清饮：鸭蛋清二个，葱白四段，红糖五十克。先将葱白及红糖，用两茶杯水煮一至二沸，倒入盛鸭蛋清的碗中，搅匀，分两次热服。忌食酸辣等刺激性食物。主治感冒咳嗽、音哑、咽喉肿痛等。
12. 食盐煨猪心：新鲜猪心一个，食盐适量。将新鲜猪心洗净，待水稍干后，放铁锅内加少量水，用食盐覆盖，以文火煨一小时，然后抖去食盐，取熟猪心服吃。每天食一至二次。一般二次可显效。主治风寒感冒咳嗽和支气管肺炎咳嗽。
13. 鸡蛋白糖：鲜鸡蛋二个，白糖十五克，香油数滴。将鸡蛋打破，三味共搅匀，空腹服食，一次食尽。清咽润喉，主治感冒嗓子疼痛。
14. 乌梅红糖汤：乌梅四个，红糖一百克，用水一碗煮汤，每日二次。主治伤风感冒，发热不退。

15. 黄芪瘦肉方：黄芪五十克，猪瘦肉适量，共炖服食。有增强抵抗力的功效，能预防感冒。

16. 当归生姜羊肉汤：精羊肉一百至二百克，生姜六十克，葱白十克，当归十五克。先将羊肉切片，素油炒过兑汤两碗（约一千毫升），加其它味料，煮三十分钟，加食盐适量煮熟食。补虚温中，活血祛寒。主治风寒感冒（主要症状是恶寒发热，无汗头痛，全身酸疼，鼻塞流涕，咽痒咳嗽，痰白而稀，舌苔薄白，脉浮）。本方对经常感冒的患者、妇女产后感冒风寒者也适用。

17. 葱白大蒜粥：葱白十根、大蒜三头、粘米适量。将粘米煮粥两碗，粥将熟时，放入葱蒜，再煮数沸即可。趁热一次吃完，盖上被使其全身发汗。有祛风止痛的功效。主治伤风头痛。

18. 白菜根白糖汤：白菜根（疙瘩）一个。将白菜根洗净，切片，加水一碗煎好，后加白糖，日服二次。清热解毒。主治流行感冒，热多寒少症。

19. 干白菜根汤：干白菜根一块，红糖五十克，姜三片。加水两碗，共煎汤，日服三次。具有清热利尿，解表的功效。主治风寒感冒症。

20. 大白萝卜汁：将大白萝卜洗净，捣烂取汁滴入鼻内治各种头痛，饮用治中风。具有化痰热、散瘀血、消积滞的功效。主治感冒头痛、火症头痛、中暑头痛及中风头痛等症。

#### 【茶疗方】

1. 鲜茶叶十五克，生姜五片，鲜枇杷叶三张。两次煎服，日服一剂。

2. 绿茶五克，生姜五至八片（如无生姜、绿茶，可改用豆豉十克），葱白四至六根，用热开水泡服，每日一至二剂。治风寒感冒。

3. 绿茶一克，钩藤、蜂蜜各十五克。钩藤加水五百毫升，煮沸三分钟，去渣，加入绿茶与蜂蜜即可。日服一剂，分三次，温服。治流行性感胃。

4. 茶叶，葱白、胡桃、姜片 and 绿豆各等份，水煎服。治感冒发热。

5. 茶叶五克，薄荷二克。以沸水冲泡，频服。治风热感冒。

6. 绿茶叶九克装入稀布袋内，绿豆二十克，洗净，捣碎。一起放入锅内，加水三百毫升。用文火煎煮至一百五十毫升，去茶叶包后，加糖适量，一次或分次服完。治风热感冒或流感。7. 茶叶六克，荆芥、苏叶和生姜各十克，红糖三十克。先加水五百毫升以文火煎煮荆芥、苏叶、茶叶、生姜，约十五至二十分钟后，加入红糖待溶化即成。每日二次，可随量服用。治风寒感冒。

8. 茶叶五克，生芝麻三十克，生姜五克。将生芝麻放入口中嚼食，并用热姜茶汤一碗冲服，服后盖被发汗。治外感初起感冒。

注：或以红糖十五克，茶叶五克与芝麻酱适量调匀，以沸水冲泡，然服亦可。

9. 紫苏叶九克，羌活九克，茶叶九克，共研粗末，沸水冲泡，代茶频饮，每日一剂。治风寒感冒、无汗、肢体酸痛。

10. 茶叶十五克，核桃仁二十克，葱白二十克，生姜二十克。将核桃仁、葱白、生姜一起捣烂，同茶叶一起放入砂锅中，加水一碗半煎煮，去渣一次服下，卧床盖被避风。适用感冒发烧，头痛无汗症。

11. 茶叶六克，银花二十克，白糖五十克。水煎服。每日一次，连服二至三日。治风热型感冒。

12. 多喝茶有利防治感冒。茶叶含有少量咖啡因，可提神醒脑，还含有维生素 C、P、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>，可分解油腻，帮助消化，茶碱又能增加冠状动脉流量，强心利尿，还能消食除痰。茶叶对预防和治疗感冒及人体多种疾病有好处。

所以，感冒时，应多喝茶。

### 【药茶疗法】

1.紫苏叶茶：将紫苏叶晒干揉碎成粗末，每次用十六克左右，放入茶杯中，加红糖适量，沸水冲泡，代茶频饮。

功用：发表散寒，理气，和营。

选按：本品辛温，《药品化义》载：“紫苏叶为发生之物，辛温能散，气薄能通，味薄发泄，专解肌发表，疗伤寒及疟疾初起，外感霍乱，凡属表症，放邪气出路之要药也。”据研究，本品含挥发油，能扩张皮肤血管，刺激汗腺神经而有发汗解热作用。故本方适用于感冒风寒初期。

方源：《上海常用中草药》

2.姜苏红糖茶：生姜、紫苏叶各三克，红糖十五克，放入杯中，沸水冲泡，盖焖十分钟后代茶频饮。

功用：疏风解表，理气和中。

选按：生姜红糖茶是人们习用的治疗感冒风寒、头痛、鼻塞的茶方，具有辛温解表散寒功效，加紫苏叶，发散风寒，效力更著。3.芫荽茶：芫荽草（切碎）十克、薄荷六克、生姜五克，放入茶杯中，沸水冲泡代茶饮。

功用：发散风寒。选按：芫荽又称胡荽、香菜。性味辛、温，有温通发散功效。《医林纂要》载其“发汗如葱，但专得气分。”配以生姜、薄荷，发散风寒效果更佳。故本方适用风寒感冒轻症。

4.葱豉茶 葱白七根，豆豉十克，放入茶杯中，沸水冲泡代茶饮。得汗为度。

功用：发汗解表，适用于感冒风寒初起。

选按：淡豆豉为豆科植物大豆的种子，经蒸罨加工而成。《本草纲目》载“黑豆性平，作豉则温。即经蒸罨，故能升能散，得葱则发汗。”

5.葱豉茶 葱白三根，淡豆豉十五克，荆芥五克，薄荷三十叶，栀子五枚，石膏六十克（打碎），茶末十克。水煎代茶频饮。宜温服。

功用：辛温解表。运用于外感风寒，壮热头痛等症。

选按：方中葱白发汗解表，祛风散寒，配伍淡豆豉、荆芥，其效尤著。薄荷、石膏、栀子，疏风清热泻火。

6.苏羌茶：紫苏叶、羌活、茶叶各九克，共制粗末，每日一付，沸水冲泡，代茶频饮。

功用：辛温解表。适用于感冒风寒，恶寒发热，无汗，肢体酸痛等症。

选按：紫苏，羌活为辛温解表药，有发散风寒作用，羌活亦能祛风胜湿。

7，午时茶：苍术、柴胡、前胡、防风、羌活、桔皮、山楂、连翘，神曲、藿香、白芷、枳实、川芎、甘草各三十克，厚朴、桔梗、麦芽、紫苏叶各四十五克，红茶五百克。将上药制成粗末，另用生姜打汁，将姜汁、面粉打浆和药，压制成药块。每块二十克。成人每用一块，放入茶杯中，沸水泡服。

功用：祛风散寒、消食和胃。

选按：本方适用于风寒感冒，寒湿阻滞，食积内停。症见恶寒发热，胸闷恶心，不思饮食，或食积吐泻，水土不服。服药时宜热饮，覆被取汗。

8，天中茶：制川补、制半夏、杏仁（去皮）、炒莱菔子、陈皮各九十克，荆芥、槟榔、香薷、干姜、炒车前子、羌活、薄荷、炒枳实、柴胡 大腹皮、炒青皮、炒白芥子，猪苓、防风、前胡、炒白芍、独活、炒苏子、土藿香、桔梗、藁本、木通、柴苏、泽泻、炒苍白术各六十克，炒麦芽、炒神曲、炒

山楂、茯苓各一百二十克，白芷、甘草、炒草果仁、秦艽、川芎各三十克，红茶叶三百克。上药除大腹皮外，余药共研粗末，将大腹皮煎汁，过滤去渣，取汁拌入药粉内，晒或烘干，用纱布袋分装（每袋九克）备用。每次用一袋，沸水冲泡，焖五至十分钟，当茶饮。日二次。

功用：疏散风寒、健脾和胃。

选按：本方适用于感冒风寒、恶寒发热，头痛肢酸、胸闷呕恶，腹痛便泻等。

9.薄荷茶：薄荷叶三十片，生姜二片，人参五克，石膏三十克，麻黄二克，上药共制粗末水煎滤汁代茶饮。

功用：辛凉解表。运用于体虚或老年人风热感冒，症见发热头痛、咽喉肿痛、咳嗽不爽等。

选按：薄荷性味辛凉，《本草纲目》载“薄荷，辛能发散，凉能清热，专于清风散热。”据药理研究：本品含挥发油，少量薄荷有兴奋中枢神经的作用，间接传导至末梢神经，使皮肤毛细血管扩张，促进汗腺分泌。使肌体散热增加，故有发汗解热作用，伍以石膏，麻黄重在宣泄郁热，党参益气补虚，故本方适用于体虚或年老者风热感冒，症见发热头痛、咽喉肿痛、咳嗽不爽等。

10.桑菊茶：桑叶一千克，黄菊花五百克，枇杷叶五百克，上药制成粗末，用纱布袋分装，每袋十至十五克。每次一袋，沸水冲泡代茶饮。功用：疏风清热解表。

选按：桑叶、菊花均为辛凉解表药，有抗菌消炎作用。故本方适用于风热感冒初起。

11.六叶茶：黄皮叶粉、芒果叶粉、紫苏叶粉、薄荷叶粉、大叶龙胆草、岗梅根、桑叶粉、地胆头粉各五百克，甘草、茅根、菊花、如意花根各二百五十克。将大叶龙胆草、甘草、茅根、菊花煎水二次，浓缩后，将岗梅根，如意根研成粉与其他诸药粉混和，加米粉适量作粘合剂，压制成茶块，每块九克，晒干即成。每次一块，一日二次，白开水泡服。

功用：清热解毒，祛风消滞。

选按：方中桑叶、菊花、薄荷、黄皮叶均有辛凉解表功效。岗梅叶清热解毒，《岭南采药录》载：“清热毒，煎凉茶多用之。”芒果叶《陆川本草》云：“行气疏滞，去痧积。”故本方适用于外感风热兼气滞腹胀痛，症见发热重、微恶风寒、咽喉肿痛、胸闷呕恶、腹痛腹胀等。

12.三鲜茶 鲜藿香、鲜苏叶、鲜薄荷各十至十五克，开水冲洗后继用开水泡，代茶频饮。

功用：疏风清热解表。

选按：本方不仅能清热，疏风解表，而且具有芳香化浊的功能。平素当茶饮，可以预防感冒。本方适用于外感风热，发热重、微恶风寒，咽喉肿痛，胸闷呕恶，舌红苔薄或腻等。

13.水翁花茶：水翁花五至十克，放入杯中，沸水冲泡代茶频饮。

功用：清暑解表。

选按：本品为桃金娘科植物水翁的花蕾。气微香味苦性寒，《广东中药》载：“治外感发热头痛，感冒恶寒发热。”故本方适用于夏季感冒，症见恶寒发热头痛，食滞不化等。

14.大青叶茶：大青叶十五克，切碎，沸水冲泡，代茶饮。连用三至五天。

功用：清热、凉血、解表。

选按：本品经药理研究证明含靛红烷 B、靛甙等，有解热、抗炎、降低毛细血管通透性及增加白细胞吞噬作用，并有一定的抗病毒作用，对金黄色葡萄球菌、链球菌、脑膜炎球菌、流感病毒，钩端螺旋体均有抑制作用。据报道，本方治疗流感二十四例，有九例在一天内体温降至正常，其余在二至六天内体温下降至正常，故本方适用于流行感冒，温病热盛烦渴等症。

15. 板蓝根茶：板蓝根十八克，制成粗末，水煎代茶饮。

功用：清热解毒，利咽。

选按：板蓝根即大青叶的根。性味苦寒，具有抗菌、抗病毒作用。本方适用于流感、流脑、乙型脑炎、猩红热等疾病的防治。

16. 苏藿薄荷茶：紫苏叶、薄荷、佩兰叶、藿香各一千克，淀粉二百克，糖精适量。上药共研碎过六十目筛；用温开水一百毫升，将糖精溶化，和入淀粉；再用冷开水二百毫升，将淀粉搅拌成浆状，再冲入开水二千毫升，快速搅拌成糊状，再加入药粉拌匀，用模压成茶块，晒干或烘干备用，每块净重十克。每日二至三次，每次一块至二块，沸水冲泡代茶饮。

功用：发散风寒、祛暑化湿。

选按：本方原名“感冒茶”，系靖江县团结医院配制，经数千病例验证，疗效可靠。亦可用于防治感冒，中暑。

17. 贯仲茶：贯仲十五克，制成粗末，沸水冲泡代茶饮。连服三至五天。

功用：清热解毒。

选按：贯仲味苦性凉。《中药大辞典》载“清热解毒，凉血止血”。药理研究证明，本品对流感病毒（流感原甲型 PR<sub>8</sub> 株，亚洲甲型病毒）有强烈的抑制作用。故本方适用于流行感冒，温热斑疹、吐血、衄血等症。

18. 蒲公英茶：将蒲公英洗净晒干切碎。每用二十克，水煎代茶频饮。连服三至五天。

功用：利湿、清热解毒。

选按：蒲公英是清热解毒的常用药，味甘稍苦，性寒无毒。据近几年的研究发现：它确实具有较为广泛的抗菌性，对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌有较强的杀灭作用，对肺炎双球菌、脑膜炎球菌、绿脓杆菌、伤寒杆菌等有抑制作用。从临床治疗病毒性感冒、肝炎来看，疗效显著，可能亦有抗病毒的作用。本方对流行性感冒、扁桃体炎、急性咽喉炎、支气管炎、流火等均有良好的效果。

19. 连翘茶：连翘捣碎，每次十五克，水煎代茶频饮。功用：清热解毒。

选按：本品性凉味苦。《医学衷中参西录》载：“透肌表，清热逐风，为治风热要药。”“连翘诸家皆未言其发汗，而以治外感风热，用至一两，必能发汗。且发汗之力甚柔和又甚绵长。”经药理研究证明，本品对流感病毒和葡萄球菌、链球菌、白喉杆菌、伤寒杆菌等均有抑制作用。本方用于流行感冒，症见发热日渴咽痛等症有较好的疗效。

20. 桑叶枇杷茶：野菊花、桑叶、枇杷叶各十克，共制粗末，水煎代茶频饮。连用三至五天。

功用：清热解毒止咳。

选按：野菊花苦寒，功专清热解毒。桑叶疏风散热，清肺止咳。枇杷叶苦泄肺胃之热而化痰下气，并能清热解毒。本方用于流感伴咳嗽咯吐黄痰等症有效。

21.石膏茶：生石膏六十克，紫笋茶六克。先将石膏捣成末，水煎滤汁泡茶代茶饮。

功用：清热泻火。适用于流感高热持续不退等症。

选按：石膏味甘性大寒。功专清热泻火，除烦止渴。《本草别录》载：“除时邪头痛身热，三焦大热，皮肤热、肠胃中隔热、解肌发汗，止消渴烦热，腹胀暴气喘息，咽热。”《医学衷中参西录》云“石膏，凉而能散，有透表解肌之力。外感有实热者，放胆用之，直胜金丹。”据药理研究：本品有解热，消炎作用。

22.复方四季青茶：四季青叶、大青叶各五十克，防风、紫苏叶、荆芥各二十五克。上药制成粗末，用纱布袋分装，每袋十至十五克，每次一袋，沸水冲泡代茶饮。

功用：清热、疏风、解表。

选按：本方中四季青叶、大青叶均能清热解毒，据研究二者均有抗菌作用。配合防风、紫苏叶、荆芥辛温解表药，增强发汗解表之功。故本方适用于四季感冒风寒、风热。

23.防风甘草茶：防风六克，甘草三克。共制粗末。每日一付，沸水冲泡，代茶频饮。

功用：祛风固表。

选按：防风为伞形科植物防风的根，其气微香，味微甘性温。它既能祛风寒而解表邪，又能祛风湿而止痛。《本草汇言》载：“防风，散风寒湿痹之药也。”《本草正义》云：“通治一切风邪，为风病之主药”，盖防风的特点是微温而不燥，药性较为缓和，力量也较弱。故本方适用四季感冒轻症，亦可作预防感冒之用。

24.复方贯仲茶：贯仲五百克，金银花二百四十克，甘草一百二十克，黄芩五百克。共制粗末，用纱布袋分装，每袋二十克，每用一袋，沸水冲泡代茶频饮。

功用：清热解毒、清凉解表。

25.三鲜茶 鲜藿香、鲜佩兰各三十克，鲜薄荷六十克。制成粗末，沸水冲泡代茶饮。

功用：芳香化浊，清暑疏散表邪。

选按：藿香、佩兰清暑化湿，对流感病毒有抑制作用，配合薄荷，清解暑热尤效。故本方适用于夏秋季节感冒流行期群众性预防服用。

26.苍术贯仲茶：苍术、贯仲等份，制成粗末布包，每袋三十克，沸水冲泡代茶频饮。

功用：清热解毒，燥湿健脾，辟秽。适用于预防流行性感冒。

### 【醋蛋疗法】

1.食醋预防方：食醋适量。

制用法：在流感发病季节，临睡前关好门窗，按每个立方米的空間用醋三至五毫升的比例，加二倍量的水，文火加热熏蒸，使空气中有较浓的酸味。一般熏蒸半个小时左右，每晚熏蒸一次，连续熏蒸三至五晚。

适应症：预防流行性感冒，或其它呼吸道传染病，如流脑、流行性腮腺炎。在呼吸道传染病好发的冬春季节较常用。

2.醋浸萝卜方：米醋适量、生萝卜若干。

制用法：将生萝卜用凉开水洗净，切成片状，加米醋浸二个小时，然后

食用，可以作菜或冷食，每日食二至三次。

适应症：用于流行性感冒，普通感冒亦可。

3. 醋姜蒜方：醋五百毫升，生姜、大蒜各一百克。

制用法：将生姜、大蒜洗净，切片，置于醋罐中，密封浸泡一个月以上。备用。在流感期间取出食用，或与菜肴一起酌量食用。抑或于饭后服用浸泡液十毫升左右，每天二次。

适应症：用于预防流感，或其他呼吸道传染病。

4. 米醋治疗方：米醋适量。

制用法：先将瓦片烧红，再取醋适量洒于瓦片上，数分钟后，再洒适量，反复多次，让患者嗅闻醋味。

适应症：用于流行性感冒，症见鼻塞，咳嗽者。也可用于消毒空气，作预防用。

5. 醋萤退热方：萤火虫，醋各适量。

制用法：取萤火虫置瓶中，加米醋浸之加瓶盖密封，埋于土中备用。

运用症：凡感冒发热之病人服一匙，有退热之效。

6. 鸡蛋苏叶方：鸡蛋二枚，苏叶三十克。

制用法：先煎苏叶数分钟，去渣，再将鸡蛋打破搅匀倒入药汁中，文火再煮三至五分钟即成。顿服，一日二次。药后盖被取汗，汗出即愈。

适应症：风寒感冒。

7. 鸡蛋路边荆方：鸡蛋二枚，路边荆五十克。

制用法：二药同煮至蛋熟，去渣连汤服。

适应症：风热感冒而伴偏头疼，牙痛口苦，口渴等症。

8. 鸡蛋苦参方：鸡蛋一枚，苦参六克。

制用法：先将苦参水煎取汁，然后将鸡蛋打碎搅匀，用煮沸的药汁冲鸡蛋，乘热服一般三次即见效。

适应症：用于风热感冒、流行性感冒，若头痛、发热，咳嗽、咽痛效尤佳。

9. 鸡蛋姜葱梨方：鸡蛋二枚，生姜十五克，葱白十五克，梨一百二十克。

制用法：先将后三味同煎汤，取鸡蛋二枚打入碗内搅匀，用煮沸的药汁乘时冲入，乘热顿服，覆被取汗。

适应症：用于风寒束表，肺气失宣的感冒，咳嗽最为适宜。

10. 鸡蛋冰糖方：鸡蛋一枚，冰糖三十克。

制用法：将鸡蛋打开与冰糖混合，临睡前开水冲服，取微汗即愈。

适应症：用于风热感冒。

11. 鸡蛋绿豆饼：鸡蛋清一枚，绿豆粉一百克。

制用法：先将绿豆粉炒热，与鸡蛋清调和作饼，敷胸部。三至四岁小儿敷半小时取下，不满周岁小儿敷十五分钟取下。

适应症：用于感冒高热不退，小儿尤为适宜。12. 鸡蛋白芥子方：鸡蛋清一枚，白芥子九克。制用法：先将白芥子研末，取鸡蛋清调作糊状，敷于涌泉穴。适应症：用于治疗小儿感冒高热不退。

13. 鸡蛋芒硝米酒方：鸡蛋三枚，芒硝三克，米酒六十毫升。

制用法：将鸡蛋打碎，与其他两味调和，待芒硝化尽即成，顿服。

适应症：用于时行感冒兼便秘者。

14. 一味鸡蛋方：鸡蛋五枚，冷开水二十毫升。

制用法：取鸡蛋打碎与冷开水一起搅匀，沸水冲之，再点火煮三分钟即可，乘热顿服，取微汗。

适应症：用于体虚者，老年感冒汗出较多者。

### 【按摩疗法】

1.按穴位：选风池、合谷、外关、大椎等穴。将两手拇指指腹放在两侧风池穴处，由轻渐重进行按揉一至二分钟；然后食指、中指、无名指、小指并拢，从大椎穴处分别向风池穴处擦十至二十遍，以局部发热为度，最后在合谷、外关穴处分别按揉半分钟。

若风寒偏重者加列缺、风门分别按揉一分钟；风热偏重行加曲池、尺泽按揉一分钟，暑湿偏重者加孔最、足三里按揉一分钟。

2.擦项背：用右侧手掌先从颈项发际向下擦十至二十遍，然后由家人在背部两侧夹脊和膀胱经循行处，上下进行直接摩擦，用力要稳，动作要均匀连续，每分钟一百至一百五十次的频率，一般一至二分钟为宜。

3.抹太阳穴：将双手拇指罗纹面分别贴于两太阳穴的皮肤上，向外上方头雕穴处往返移动，用力要轻而不浮，重而不滞，一般一至二分钟。

4.预防感冒按摩法：每天自我用手指按摩迎香、合谷二至三次，每穴时间约三至五分钟，以局部有酸胀感觉，皮肤微红为度。

### 【气功疗法】

#### 1.因是子静坐法

##### (1)调身

坐前调身：或在床上，或在特制的坐凳上，解衣宽带，先置两脚，或单盘，或双盘，亦可自然盘坐。右掌的背叠在左掌上面，贴近小腹，轻放在腿上。然后，把身体左右摇动七八次，端正其身，令鼻与脐的垂直线相对，不低不昂。开口以吐腹中秽气，吐毕舌抵上腭，由口鼻徐徐吸入清气三次至七次，闭口，唇齿相着，舌仍抵上腭。再轻闭两眼，正身端坐。

坐后调身：坐毕以后，应开口吐气十数次，令身中热气外散，然后慢慢摇动身体、肩胛及头颈，再慢慢舒放两手两脚；以两大指背互相摩擦生热之后，擦两眼皮，然后闭眼，擦鼻部两侧。接着以两手掌相搓令热，擦两耳轮，再周遍抚摩头部，以及胸、腹、背、手臂、足腿，至足心而止。若有汗出，须待汗干后，方可随意动作。

##### (2)调息

坐前调息：在平常的时候，应该注意鼻息出入，不可粗浅，宜从喉胸渐达腹部。

坐时调息：可用数息法，或数出息，或数入息，从第一息数至第十，再从第一息数起；若未数至十，心想他事，以至中断，就再从第一息数起。反复练习，久久纯熟，自然息息调和。

坐后调息：坐毕时开口吐气，待体中温热减低，回复平常状态后，方可随意动作。

##### (3)调心

坐前调心：平时一言一动，总须把心意放在脑中，勿令松散。

坐时调心：在入坐时，每有心中散乱，支持不定；或是心中昏沉，容易瞌睡。治散乱，应当放下一切，不去睬它，专心一念，存想小腹中间，自然能够徐徐安定；治昏沉，可提起意念，注意鼻端，使精神振作。也可用数息法，使心息相依，则散乱与昏沉都可避免。



坐后调心：坐毕以后，也要随时留意，勿再胡思乱想。

以上调身、调息、调心三法，实际同时并用，不可分开。练功至相当程度时，丹田发热如沸汤及有微动，也有剧烈震动，可有一股热气冲击尾闾，先通尾闾后，即上夹脊关。两关通过后，要有耐心，用功不间断，能冲开玉枕关。这样一股热气从后上转，盘旋头顶而上，由颜面至鼻口，分两路而下，至喉咙会合，由胸下至丹田。如此则每入坐，这股气就前后流转，此时任督二脉打通，全身气血流行无滞，“正气存内，邪不可干”，可有效地预防和治疗感冒。

## 2. 保健功（选八式）

选静坐片刻，安定情绪，排除杂念，全身放松，平静呼吸，接下去做以下各节。

（1）擦面：将两手互相摩擦发热，用手掌由前额经鼻两侧往下擦，直至下额，再由下额返向上至前额。如此一上一下反复进行，共三十六次。

（2）擦鼻：用两手大拇指指背，轻擦鼻翼两侧（以迎香穴为中心），共十八次。

（3）目功：轻闭两眼，拇指微曲，用两侧指关节处轻探两眼各十八次，再轻擦两眉各十八次，接着轻闭两眼，眼球左右旋转各十八次。

（4）叩齿：思想集中，上下牙相叩三十六次，其力由小到大，以轻轻作响为度。

（5）搅海：用舌在口腔内上下牙齿外运转，左右各八次，生了唾液暂不咽下，接着漱津。

（6）漱津：闭嘴、鼓腮，将搅海所生津液鼓漱三十六次，然后分三次咽下，咽时意念诱导着津液慢慢达到丹田。

（7）搓腰：先将两手互相搓热，再以两手搓腰部各十八次。

（8）擦丹田（小腹）将两手搓热，先用左手掌沿大肠蠕动方向绕脐做圆周运动，即由右下腹至右上腹，左上腹至左下腹而返右下腹。如此周而复始一百次。再将双手搓热用上法以右手搓丹田一百次。

以上八式，重在改善面部及上呼吸道血液循环，增强抵御外邪能力，同时注意培补下元，用于防治感冒效果甚佳。

附：病例选介

孔××，男，二十三岁。天气骤变，加上工作学习紧张，得了感冒。鼻塞、后背发冷，流清涕、咽痛等，属于中医的“风寒”。自己平日有练功基础，便试着用气功治疗。功中觉着有一股“凉气”从后背直向上走，经过枕部，从头顶以至于前额“轰”地一下发出体外。此时有一种朦胧然，恍恍惚惚的感觉，非常舒服。练功过程唾液间生特别多，都分口咽下，送入丹田。共练功一小时左右就入睡了。次日晨起，发觉鼻塞、发冷消失，唯留有轻微咽痛，白天多喝了两杯开水，及到晚上，竟诸症皆除。

### 【影人疗法】

坐或立式，想象自身中分出一个“小人”一影人，长约三至四寸，立于鼻上。由此小影人吸取遥远天空中大量存在的“太和元气”，从上而下，穿屋入室，从头顶灌下，直入四肢百脉，以至全身每个部位。当此太和元气贯通全身时，可自觉浑身战动，一般可连续贯通数十遍。操练时以鼻吸口呼，呼吸须调得深、氏、细、匀，吸气时微微叩齿，呼气时如蛰蛇吐气缓缓而作。

选按：本疗法防治疾病的基本原理是借助联想，使人体进入一种松静状

态，及通过联想的内容促进人体的免疫功能。操练本法时，须全身放松，屏绝杂念，认真观想。经常练习本法有利于养生保健。

### 【一秤金疗法】

本疗法具体操作方法如下：

行、住、坐、卧随宜，不拘何处均可练习。先以口漱津液三至五次，以舌搅动上下牙龈，舌舐上腭，当津液满口时，分数次连续咽下，须汨汨有声（即使口中无津液，亦同样出声）。紧接着以鼻吸清气一口，用意念及内视法默默地将气和津液送入丹田气海之中。略停，随即以意用力提起会阴区，如忍大小便状，使内气归脐，并从夹脊直上至后顶玉枕，透入泥丸。再随着咽下气津汨汨之声而送归丹田。略停后，又如前法上提。如此周而复始三至五遍，或作七至九遍，或二至四遍。要行即行，要止即止。

注意事项：

1. 本疗法须经常操练，功夫纯熟后，可出现内气沿任督脉自发运转的体验，此时疗效更为显著。操练日久，有病可治，无病可防，是一种简便的治病保健良法。

2. 癫痫、癔病和各类精神病患者忌用本疗法。

【民背疗法】良背法操练时，取坐式，先排除杂念，以立正念，但正念也是念，静功之妙，在于无念。故须外内俱忘，以忘离妄；先忘其外，以定心向内。静坐片刻之后，万虑扫除，意念先归于心中，渐归于背，凝神定志于本穴（胸腔心后靠背壁处）之中。念兹在兹，存“无”守“有”，最后“有”亦渐渐隐去，“有”归于“无”，杳杳冥冥，五脏六腑之元神自然虚灵。

【首功疗法】操习者取坐式。

（1）两手掩两耳，五指置脑后，以食指压中指上，然后用力滑下弹击脑后二十四至三十六次，使耳中咚咚作响，谓之鸣天鼓。可祛诸风邪气。

（2）两手向一侧扭转颈项，肩臂随之而转，左右交替各十数次。可治脾胃积滞。

（3）两手十指相交叉，抱项后：面上仰，使叉手与颈项用力拮抗。可治肩痛，目昏等症。注意事项：本疗法一般不宜于饱食后即练，至少须在饭后半小时之后进行。

注意事项

1. 感冒期间，宜吃清淡、易消化的食物，如：稀粥烂饭（面），新鲜蔬菜等。风热感冒尤应注意补充水份，如生梨、藕、荸荠、甘蔗等新鲜水果。

2. 忌滋补、油腻、粘滞、酸腥的食物，如：糯米饭、油炸品、煎炒熏炙的肉类等。

3. 感冒有咳嗽者，忌食黄鱼、毛笋、菠菜等。

4. 忌在饭后服用抗菌类药物。因为四环素、土霉素等药物在酸性的溶液中极不稳定，若在饭后服用，在大量胃酸的作用下，就会分解变质，起不到治疗作用。

5. 忌有服用四环素的同时喝牛奶。喝了牛奶，会降低四环素的治疗效果。因为牛奶中含有比较丰富的钙铁等离子，这些离子同药物发生化学反应后，结果生成稳定的难于溶解的物质，从而影响药物疗效。

6. 忌洗头后马上睡觉。当洗了头发后，由于温热作用，使头皮的毛细血管扩张，机体向周围的幅射增多，头发是湿的，大量的水份蒸发出去，而带走体内的一些热量，因而反射性地使上呼吸道毛细血管收缩，局部的血

流量减少。此时入睡，因上呼吸道抵抗力降低，就可使局部早已存在的病毒或细菌乘虚而入，生长繁殖，因而出现感冒症状，如头痛、发烧、鼻塞、咳嗽等。因此，洗头后不宜马上睡觉，待头发干后方能就寝。

7. 忌用力擤鼻涕。感冒患者如果不停地用力擤鼻涕，不仅不能减轻鼻塞症状，反而会造成逆行感染，引起鼻窦炎或中耳炎。正常的鼻部构造是在鼻后孔的外侧壁上各有一开口，此开口与中耳的鼓室相通，称为咽鼓管。此外，外鼻腔周围的颅骨中还有四对小空腔，开口于鼻道，叫做鼻窦。由于这一生理特点，人在感冒后特别容易患中耳炎或鼻窦炎。如果感冒鼻塞时，捏住鼻子用力擤鼻涕，鼻腔内的压力猛增，与中耳或鼻窦相通的管道都骤然而开，鼻腔内的细菌或病毒也会随气流的通过而进入中耳或鼻窦，引起中耳炎或鼻窦炎。因此，感冒患者忌用力擤鼻涕。

8. 加强身体锻炼，增强正气的外卫能力，是预防感冒的有效措施。根据不同年龄和体质情况，进行各种体育活动，如广播操、太极拳等，养成经常性户外活动的习惯。

### 治疗咳嗽二百二十八法

#### 【症状诊断】

古人认为咳是有声无痰，嗽是有痰无声。但咳并非完全因为无痰，多是因为痰不易咳出之故；嗽也并非无声，是痰易随嗽出，不甚作响之故。所以，仍总称为咳嗽。

西医认为，咳嗽的病因有：呼吸道炎症，如急、慢性咽炎，喉炎，急、慢性支气管炎，肺炎、肺结核、百日咳和支气管扩张症等；呼吸道误吸入异物、食物、刺激性气体、尘埃、浓烟等；呼吸道本身或邻近肿瘤的压迫，纵隔淋巴结肿大的压迫或牵引；呼吸道粘膜接触过敏源后，均可引起咳嗽。此外，干性胸膜炎、自发性气胸等使胸膜受到刺激及某些脑膜、心、胃病等也可引起咳嗽。

痰的主要来源是气管、支气管腺体和杯状细胞的分泌物。按痰的性质可分四种：

粘液性痰：浅白色或无色透明，有粘性。多见于急性支气管炎、早期肺结核，病毒性肺炎、支气管和肺霉菌感染等。痰量通常不多。

泡沫性痰：带粘性浅白色泡沫状。夹有少量粘液，量较多。常见于慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿等。另一种是浆液性泡沫状痰，常带粉红色，见于左心衰竭引起的肺水肿，肺郁血。

脓性痰和混合性痰，为黄绿色脓性粘稠痰块。少量脓痰可在急性支气管炎的后期、肺炎和肺结核中见到；化脓性细菌引起的支气管或肺部疾病如支气管扩张症和肺脓疡等有大量脓痰，痰放置后可分为三层，上层是泡沫和粘液，中层是稀释的浆液，底层是脓液和坏死组织小块，有时在上层下面可以看到脓条挂在中层清液中。如伴有厌氧菌感染，痰液有明显的腐臭的气味。肺结核空洞伴有严重感染或脓胸伴有支气管胸膜痰，也有大量脓痰，经口咳出，但一般不会分为三层。

血痰：血量可由痰中带血到整口鲜血或大咯血。鲜血往往见于肺结核、支气管扩张和肺癌。铁锈色痰，粘而带脓性，量不多，见于肺炎双球菌肺炎。桔红色粘痰为肺吸虫病的特征性痰。阿米巴肝脓肿穿破入支气管，会咳出大量猪肝色脓痰，显微镜下偶可发现阿米巴原虫。黑红色血痰多见于肺梗塞。

中医认为，外感风、寒、暑、湿、燥、火都可引起咳嗽，其中以风寒为

主要。内伤而致五脏六腑功能异常也都可引起咳嗽，其中以肺、脾、肾三脏关系最密切，古人有“肺为贮痰之器，脾为生痰之源”的说法，而肺与肾更密切。所以治咳必须寻求根源。

外感咳嗽主要包拾：

风寒：咳痰稀薄如泡沫，伴有怕风、鼻塞重，或兼有流清水鼻涕，舌苔薄白，脉浮。

风热：咳痰不爽，痰稠粘而色黄，或有口渴咽痛，大便秘结，小便短赤，舌苔薄黄，脉滑数。

燥邪：咳呛无痰，鼻咽干燥，舌边尖常红，脉浮数。

内伤咳嗽主要有：

湿痰：痰多而易咯出，痰出而咳即止，此病在脾胃，故常见胃纳呆滞，胸闷腹胀，大便溏薄，舌苔根部常腻，脉濡滑。

阴虚：干咳无痰，手足心灼热，黄昏对面颊升火，喉痒或痛，口干而唇红，或有盗汗，梦遗，舌红苔少或剥落，脉细或数。

### 【简易疗法】

1. 外感咳嗽，当外感症状已去，仅有咳嗽时，才可用枇杷叶膏，每次一匙，每日三次。

2. 久咳，可用川贝母六克、冬瓜子十二克，玉蝴蝶五对，安甫子（即胖大海）九克，冰糖六克，煎服。但切忌用于外感初期之咳嗽。

### 【验方】

1. 用料：猪肠、盐、冰糖、桔饼。

制用：如是于咳，喉间痒麻，有时咳至声音嘶哑，可将猪粉肠洗净，锅底铺上一层薄而均匀的盐，将粉肠置其上，盖好，以慢火熏熟服下，具有奇效，且爽口味美。

若咳嗽带痰时，将猪粉肠，冰糖少许，桔饼二至三个共放入大碗中加水慢蒸，待粉肠熟透，即可食用。

2. 用料：大葱、鸡蛋或鸭蛋、白酒。

制用：大葱切碎，倒入生鸭蛋或鸡蛋一个调好，以开水注入碗中至八分满为止，趁热喝下，然后上床盖被，一觉而愈。

喉咙疼痛时，可将葱洗净，放铁丝网上烤至柔软程度，取出放入盘中以酒浸泡，微温后，以干净的布绑在喉咙处，就可以收到效果。

3. 用料：鲜芥菜八十克，鲜姜十克，盐少许。

制用：将芥菜洗净切成小块，生姜切片，加清水四碗煎至二碗，以食盐调味。

每日分两次服用，连用三日见效。

功效：宣肺止咳，疏风散寒。用治风寒性头痛鼻塞，头痛咳嗽，四肢酸痛等症

4. 用料：熟羊脂二百五十克，熟羊髓二百五十克，白沙蜜二百五十克炼净，生姜汁十克，生地黄汁五十克。

制用：前五味先以羊脂煎，令沸；次下羊髓，令沸；再下蜜、地黄、生姜汁，不住搅动，微火熬数沸成膏。每日空腹温酒调一匙，或作姜汤，或作粥食亦可。

功效：补虚润肺，法风化毒。可治阴虚发热，骨蒸劳热，虚劳瘦弱，咳嗽肺痿，并有润肺润肤之效。

5.用料：川贝母三克，茶叶三克，米糖九克。

制用：上药共研细末，开水送下。

功效：清热、化痰、止咳。治感冒及气管炎咳嗽。

6.用料：桔红一片，绿茶五克。

制用，用开水冲泡，再入沸水锅中隔水蒸二十分钟后代茶饮。功效：清热，化痰。治咳嗽多痰，痰粘不易咯出。

7.用料：黄豆、冰糖。

制用：黄豆浸泡磨汁，煮沸后加糖饮用。每日清晨空腹饮一碗。

功效：健脾宽中，润燥消水，清肺止咳、化痰。治疴积瘦弱，肺热咳嗽等症。

8.用料：柿子或柿子干、柿蒂。

制用：柿子干三个加一杯水煮，煮好后加入少许蜂蜜，再煮一次，煮好后，趁热服用。咳嗽会耗费体力，食用这种汤汁，会帮助身体尽早恢复健康。同时，也可将柿子的蒂，冰糖各十五克，梅仁十克及两杯水放入锅中熬至一杯水的浓度，取出一天二次吃完。

9.用料：梨、冰糖、川贝粉。

制用：选好梨一个，须食之无渣、味鲜肉细者，削去外皮，挖去子，放川贝粉五克，再嵌入冰糖，放入大碗中，入锅隔水慢炖一小时左右，直到冰糖溶化，再取出食用，每天吃一次，月余即可收效。

功效：梨有泻热养阴，生津解渴之效，对止咳的效果，更是有口皆碑。此外，梨还有养神安眠之功，是种很好的水果。

10.用料：木瓜、蜂蜜。

制用：以成熟的木瓜一个去皮，放入锅里、加入适量的蜂蜜与水。蒸熟后食用。

功效：木瓜有酸味，所以能使肺部收敛，蜂蜜有润肺的功能。

11、用料：癞蛤蟆、鸡蛋。

制用：活癞蛤蟆（蟾酥）一只，鸡蛋一个，先将癞蛤蟆口部剪开并将鸡蛋塞进肚内，用棉线将已剪开的口部缝好（以防鸡蛋滑出），外用湿泥裹严，用火烧烤至黄泥开裂为止，将干裂的黄泥及癞蛤蟆弃去，取已烧熟的鸡蛋去壳趁热吃下，每日吃一个，连吃三至五个。

主治，慢性支气管炎、咳嗽气喘、胸部憋闷、呼吸困难，反复发作或每受风寒、吃生冷食后容易发作。

12.用料：山药一千克，蜜枣十个，板油丁一百克，白糖三百五十克，桂花汁、湿淀粉、熟猪油少许。

制用：止药洗净，放进锅内。加清水淹没山药为度、用旺火煮，待山药较烂时捞起，去皮，用刀剖成长六厘米，二点五厘米宽的长方形，拍扁。蜜枣一剖两半去核待用。将大汤碗内涂抹上熟猪油、碗底排上蜜枣再排上一层山药，夹一层糖和板油丁，逐层放至碗口，撒上糖，扣上盖盘，上笼蒸一小时左右，然后取下，翻身入盘。炒锅上火，滤入盘内汤汁，放清水一百克，白糖一百五十克和少许桂花汁烧沸，用水淀粉勾芡，起锅浇在山药上即成。功效：补肾润肺。治肺虚久咳，脾虚腹泻，神疲体倦，四肢无力，久食补肾强身。

13.用料：萝卜、白胡椒、姜、陈皮。

制用：萝卜一个切成五厘米厚的小片，白胡椒五粒，老姜三片，陈皮适

量，同时放入锅里，加二杯水煮，沥去残渣，就可饮用。对咳嗽又多痰的思者很有助益。

另外，将萝卜切成五厘米厚的片，放在碗里，浇上水饴，萝卜就会流出透明的液体，取出一汤匙的透明液体，泡开水饮用，或是将萝卜煮汁，加入水饴放在锅中煮，等汁液凉后饮用。

功效：白胡椒对治疗咳嗽、呕吐有下气作用。此外老姜也有下气作用与去痰作用，陈皮也有去痰的功能。

14.用料：天竺黄二十五克，天麻五克，白附子五克，防风八克，半夏十克，胆星五克。

制用：煎汁，倒在碗内，放入五毫克的辰砂，用汤匙搅动，待汤汁温后饮服。每服药可煎三次，辰砂可每次二十毫克，分三次使用，服至发作时间两倍为止（如二月发作一次，就连服四个月）。在服药期间，忌食香菜、鱼及牛、羊肉等。

15.用料：活鲤鱼一尾，火腿片、玉兰片、香菇片、葱、姜、料酒、盐、醋、奶汤（鸡、鸭、肘子或骨头炖的汤）适量。

制用：将鲤鱼去鳞开膛，除去内脏，漂洗干净，切成瓦块形状，与葱、姜一起投入油炒勺颠翻几下，加入料酒、盐等调料。然后加入奶汤，再加适量的火腿片、玉兰片、香菇片等，炖约三分钟佐以姜、醋汁食用。

功效：止咳消肿，滋补强身。适于咳嗽、气喘、胸部胀满之症。

16.用料：桔皮、白糖各适量。

制用：把鲜桔皮或泡软的干桔皮适量，洗净，切成丝，放入铝锅，加大约桔皮重量一半的白糖，添水没过桔皮为度，加水煮沸后，再改用小火煮至余液将干时，将桔皮盛出放在盘内，待冷，再撒入大约桔皮重量一半的白糖，拌匀即可食用。

功效：润肺，燥湿；化痰，生津。用治咳嗽与多痰等症。

17.用料：荞麦面，鸡蛋清各适量。

制用：用鸡蛋清和荞麦面和成团，每日几次擦胸部，有效。

功效：清热下气，用治胸满腹胀，咳嗽不安症。

18.用料：生百合十克，生地十克，元参八克，贝母八克，生桔梗八克，甘草四克，麦冬十克，当归五克，杭菊六克，白茯苓八克，生黄芩八克，黑地榆五克，黑黄柏五克，黑桅子五克，生枇杷六克。

制用：以上药物用水煎服。

19.用料：杏仁、桔梗、川贝母、枇杷叶、郁金、牛蒡子、苏子、前胡、苍子、紫苑，制半夏、陈皮、百合、瓜蒌仁、白术各十克，淮山药二十五克。

制用：以上药物用水煎，一剂可煎三次，分早、午、晚各煎一次温服，轻者二剂可好，重者四剂愈。

功效：杏仁、枇杷叶、桔梗都能宣肺去痰，川贝、百合、瓜蒌（括楼）能清肺、下气、祛痰、定喘；芥子、苏子、前胡则能祛痰平喘；牛蒡子清利咽喉；郁金、陈皮理气开郁；半夏燥湿化痰，白术、山药可健脾利湿。

20.用料：秋梨二十个，红枣一千克，鲜藕一千五百克，鲜姜三百克，冰糖四百克，蜂蜜适量。

制用：先将梨、枣、藕、姜砸烂取汁，加热熬膏，下冰糖溶化后，再以蜜收之。可早晚随意服用。

功效：清肺降火，止咳化痰，润燥生津，除烦解渴，消散酒毒，祛病养

身。用治虚劳咳嗽，口干津亏，虚烦口渴，酒精中毒等虚损之症。

21.用料：猪油一百克，蜂蜜一百克。

制用：将上述二味分别用小火煎煮至沸，停火，晾凉，共混合调匀即成。  
每次服一汤匙日服二次。

功效：润肺止咳补虚。治肺燥咳嗽。

22.用料：酸石榴三克。

制用：将石榴子取出，捣碎，绞取其汁液，每晚睡前服下，或口嚼石榴子咽液亦可。因其有小毒，不可过量饮用。

功效：清热敛肺，用治肺结核喘咳，夜不能寐，以及老年慢性支气管炎。

### 【偏方】

1.用料：红糖三十克，鲜姜十五克，红枣三十克。

制用：以水三碗煎服，服后出微汗即愈。

功效：驱风散寒。用治伤风咳嗽，胃寒刺痛，产后受寒腹泻、妊娠恶阻等症。

2.用料：萝卜一个，葱白六根，生姜十五克。

制用：用水三碗先将萝卜煮熟，再放葱白、姜，煮至一碗，连渣一次服。

功效：宣肺解表，化痰止咳。用治风寒咳嗽，痰多泡沫，感冒畏寒，身倦酸痛等症。

3.用料：大萝卜一个，蜂蜜三十克，白胡椒五粒，麻黄少许。

制用：将萝卜洗净，切片，放于碗内，倒入蜂蜜及白胡椒，麻黄等共蒸半小时，趁热顿服。

功效：发汗散寒，止咳化痰。用治风寒咳嗽。

4.用料：萝卜一个，白胡椒五粒，生姜三片，陈皮一片。

制用：加水共煎三十分钟，日饮汤二次。

功效：下气消痰，用治咳嗽痰多。

5.用料：鲜梨五百克，贝母米六克，白糖三十克。

制用：将梨去皮剖开，去核，把贝母米及白糖填入合起放在碗内蒸熟食，早晚分食。

功效：清热化痰，散结解毒。用治咳嗽，燥咳及肺痈等症。

6.用料：生芝麻十五克，冰糖十克。

制用：芝麻与冰糖共放碗中，用开水冲饮。

功效：润肺，生津。用治夜咳不止，咳嗽无痰。

7.用料：豆腐五百克，红糖、白糖各一百克。

制用：把豆腐当中挖一窝，纳入红白糖，放入碗内隔水煮三十分钟，一次吃完，连服四次。

功效：清热，生津，润燥。用治咳嗽痰喘症。

8.用料：百合二十五克，大雪梨一个，冰糖二十克。

制用：百合用清水浸泡一夜，次日将百合连同清水一起倒入砂锅内，再加半碗多清水，煮一个半小时，待百合已烂，此时可加带皮切作块的雪梨和冰糖，再煮三十分钟即成。

功效：滋阴润肺，宁心止咳。用治肺虚久咳。常人食用亦有益肺胃之功。

9.用料：玉米须，桔皮各适量。

制用：共加水煎，日服二次。

功效：止咳化痰。用治风寒咳嗽，多痰症。

10.用料：白糖五十克，鸡蛋一个，鲜姜适量。

制用：先将鸡蛋打破，搅匀蛋黄、白，白糖加水半碗煮沸，趁热将蛋冲糊，搅和，再倒入已绞取的姜汁，调匀每日早晚各服一次。

功效：补虚损。用治久咳不愈症。

11.用料：大白梨一个，蜂蜜五十克。

制用：先把大白梨挖去核，将蜂蜜填入，加热蒸熟吃，每日早晚各一个，连吃数日。

功效：生津润燥，止咳化痰。用治阴虚肺燥，久咳咽干，手足心热等症。

12.用料：罗汉果半个，柿饼三个，冰糖三十克。

制用：加清水两碗半共煮至一碗半，再下冰糖，去渣，一天分三次饮完。

功效：清肺热，去痰火，止咳嗽。用治痰火咳嗽等症。

13.用料：银耳十五克，冰糖二十五克，鸭蛋一个。

制用：银耳与冰糖共煮，水沸后打入鸭蛋，每日二次。

功效：滋阴清肺，止渴生津。用治阴虚肺燥之咳嗽痰少，咽干口渴等症。

14.用料：花生米六十克。

制用：炒或煮熟，每日吃，不断，痊愈后停用。

功效：润肺化痰。用治老年慢性支气管炎。

15.用料：鲜柚肉五百克，蜂蜜二百五十克，白酒适量。

制用：将柚肉去核，切块，放在瓶罐中，倒入白酒，封严浸闷一夜，再倒入铝锅中煮至余液将干时，加入蜂蜜，拌匀即成。待冷，装瓶备用。每日早晚各服一匙。

功效：润肺，止咳，化痰。用治咳嗽盛以及老年咳喘等症。

16.用料：猪肾一具。

制用：洗净切薄片煮食。

功效：用治咳嗽，神效。

17.用料：生西瓜子肉，冰糖适量。

制用：将两药研末极细，开水冲服。

功效：用治咳嗽，甚验。

18.用料：甘草适量。

制用：切成小片，临睡时含入口内六片，勿令咽下，吞咽唾液。

功效：治夜间咳嗽，神效。

19.用料：芫荽、冰糖适量。

制用：开水冲服。

功效：三服即愈。

20.用料：取向南嫩桑条二十一枝。

制用：切成一寸长，纳于砂石锅内，用水五碗煎至一碗，渴则饮之。

功效：服一月即愈。

21.用料：香橼、蜂蜜适量。

制用：将香橼去核，切薄片，以酒煮熟，用蜜拌匀，清晨服。

22.用料：落花生二百五十克，冰糖少许。

制用：将花生仁捣碎，放入瓦罐内，加清水煮沸，用瓢舀除一层浮油，加冰糖少许，再煮至人乳稠时，等量分成两半，于睡前服一半，次晨，温热服另一半。



功效：连服六次，咳嗽即愈。

23.用料：芫花一升，枣十四枚。

制用：以三升水，将芫花煮汁一升，再放枣十四枚，煮汁于，日食五枚。

功效：用于治突发咳嗽，二服即愈。

24.用料：百部根，白酒适量。

制用：用百部根渍酒七日，每日服三次，每次服一盅。

功效：用于治咳嗽。

25.用料：桃仁三升，白酒适量。

制用：将桃仁去皮杵，放碗中密封，蒸熟晒干，放酒中浸七日可饮，日饮三两。

26.用料：雄白鸡一只，白酒一斗。

制用：酒煮自雄鸡，饮汤淡食鸡，分三次吃完。

功效：治久咳体虚。

27.用料：石灰一两，蛤粉四钱，韭汁适量。

制用：将二粉末调匀，蒸饼丸豌豆大，焙于，每服三十丸，温韭汁下。

功效：用于治咳嗽。

28.用料：甜杏仁一两，冰糖一两。

制用：将甜杏仁去皮尖，捣如泥，加冰糖拌匀，分三次服，开水冲服，早晚各一次。煎服则不验。

功效：三服即愈。

### 【秘方】

1.方名：吕洞宾仙传芦吸散。

主治：新久咳嗽，百药无功，服此立效。

处方：款冬花蕊十五克，鹅卵石六克，陈皮六克，年老人及体虚者加人参一点五克，冬月加肉桂三克。

制用：上药忌铁器为细末和匀，分作七帖，作七日服。每服一帖，夜仰卧将药一帖作三次入竹筒内，病者口噙竹筒，近咽喉用力一吸，将白温水一口送下。

注意事项，不可多吃水，忌诸般油腻、盐七日。药服完后，亦少用油盐，至半月后不忌。

2.方名：润肺除嗽饮。

主治：治远年咳嗽如神。

处方：人参、杏仁、薄荷各三分（九克），五味子九粒，紫菀茸、款冬花、麻黄、陈皮（去白）、石膏（锻）、桔梗、桑白皮（蜜炙）、炙壳（麸炒）、乌梅、栗壳（去穰蜜炙）各等份。

制用：上药细切，加生姜三片，细茶一撮，水一盞半，煎至一盞服。

3.方名：三圣丹。

主治：治久嗽极效。

处方：天南星（泡制）三十克，半夏（汤泡七次）六十克，甘草（生用）十五克。

制用：先以星、夏二味药研为细末，用生姜汁拌匀，淹作麦曲，春秋七日，冬十日，夏至日取出，再同甘草共研为细末，另取淡竹沥水一碗，将前药末用竹沥水拌匀作饼子，焙于，又将竹沥沃湿，又焙干，如此沃焙十次，待竹沥水尽为度，研为极细末。

服法：用白沙蜜调和如饴，每临卧，抄一匙于口内含化下，再用竹沥水漱口咽之。

方源：《医学正传》一九六五年祖传方。

4.方名：十味止嗽散。

主治：治疗顽固性咳嗽具有疗程短，效果显著的优点。

处方：北沙参、贝母、白前、远志、冬花、杏仁、桔梗各十克，五味子六克，麻黄，马兜铃各三克。

注意事项：症状偏热者加黄芩、桑皮，去麻黄；痰多加胆星；喘急加苏子、葶苈；百日咳加黄荆、百部；慢性气管炎加胡桃肉、巴戟天、菟丝子等。

眼法，水煎服。

方源：宋汝太家传秘方

5.方名：喘嗽汤。

主治：久病喘息咳嗽之症。

处方：当归、川芎、陈皮、清半夏、川贝母、甘草、冰糖各六克，青皮、杏仁（炒）、五味子、桑白皮各九克。

制用：用水三杯，煎取一杯，药渣用水二杯半煎留一杯。头煎、二煎共和一处，分两次早、晚服。

注意事项：服后忌烟，酒一百天。

疗效：陈××，男，四十一岁，患咳嗽二年来愈，用此方五剂痊愈。

袁××，男，三十四岁，患咳嗽气短无力，脉缓慢，吐稀痰，失眠，遇冬即发，用此方一剂即愈。

6.主治：咳嗽。

处方：（1）白芍、茯苓，半夏、五味子各九克，桔红、炙草、款冬花、于姜各六克，杏仁十二克，（2）麻黄十二克，白果九克，杷叶六克。

服法：先将第一方加水煎取药液，然后把药液冲入第二方煎成浓汁服。

疗效：一般三至四剂即愈。

7.主治：咳嗽痰喘，痰带黄色稠枯，咽干口燥声哑，咽喉不利。

处方：麦冬（去心）六克，桔梗三克，生地黄三克，半夏三克，紫苑三克，炙甘草一点五克，川贝母六克，麻黄一点五克，五味子（研）十粒，沙参六克，生姜一片，竹叶三克。

服法：水煎服。

方源：崔伯峰祖传秘方。

8.主治：年老体弱，劳伤喘嗽，干咳无痰，气短，中气不足。

处方：党参、熟地、白术、当归身各十五克，莲子、芡实、山药各九克，大茴、大枣各二个，葱白三根，生姜二片，炙甘草三克，香油三盅，盐适量，黄母鸡一只。

服法：先将鸡勒死去毛爪，用药煎之，以鸡肉烂为度，分四餐食之，日食两次。

疗效：三至四次愈。

方源：张松阴祖传秘方。

9.主治：老年夜咳痰多（虚火痰咳）。

处方：千张纸切碎九克，白蜜十五克。

制用：上二味饭上蒸，日服三次。眼药一日后轻松，二日后咳减，三日不咳，服七日痊愈。愈后以五味异功汤代茶饮。附五味异功汤：党参九克，

白术九克，茯苓九克，陈皮三克，炙草三克。

10. 主治：劳伤过度，咳嗽，痰中带血。

处方：鲜白萝卜，黑豆各一百二十克，蜂蜜三十克，香墨三克，童便一盅。

煎法：水煎服，上药为一次量。

疗效：二至四剂愈。

11. 主治：寒咳嗽。

处方：苏叶少许、冰糖一匙。制用：加清水二碗，煎浓服之。

疗效：一剂即愈。

又方：核桃二百五十克，冰糖适量。制用：核桃连皮洗净，与冰糖少许共捣烂，开水冲服数次。功用：极有效验。

12. 主治热咳嗽。

处方：石膏一百克，甘草炙二十五克，生姜、蜂蜜少许。

制用：将石膏、甘草炙，碾成末，每服十五克，生姜蜜调下。

13. 主治：咳嗽有痰。

处方：熟括姜十个，明矾一百克。

制用：将上二药捣和饼，阴干，研末，糊丸梧子大，每次姜汤下六十丸。

14. 主治：久咳不已。

(1) 处方：紫苑、款冬花各五十克，百部二十五克。

制用：将上二药捣烂为末，每服十五克，姜三片，乌梅一个，煎汤调下，日二次。

疗效：甚佳。

(2) 处方：生龟三只。

制用：将龟宰杀去肠，以水五碗，煮取三碗，浸曲酿秫米四升，如常饮之令尽。疗效：治愈、永不复发。

(3) 处方：羊肾三具，大枣一百颗，酒五升。

制用：将羊肾、大枣放酒中渍七日。每日三次，每次一小杯。

(4) 瓜子一味，浓煎常服。

15. 主治热痰咳嗽。

处方：丝瓜（煨）二个，大枣适量。

制用：将丝瓜煨碾末，与枣肉拌和制丸弹子大，用酒调下。

16. 主治风痰咳嗽。

处方：明矾二两，生参米一两，苦酒二升。

制用：三药共熬为膏子，旋丸豌豆大，每用一丸，放舌下，其嗽立止，痰即消。

17. 主治肺劳咳嗽。用大藕一段，去一头，灌蜜全封，煮极熟，食之。

18. 主治：热痰咳嗽。处方：烧酒、猪脂、蜂蜜、香油、茶末各四两。

制用：将上药同浸酒内，煮成一处，每日挑食，以茶调下。

疗效：二至三剂见效。

19. 主治：咳嗽吐血。

(1) 处方：白前、桔梗、桑白皮三两，甘草一两。

制用：将白前、桔梗，桑白皮炒、甘草炙、用水六升共煮，取一升，分三次服。

注意：服药期间，忌食诸肉菘菜。

(2) 处方：一婴儿胎发，麝香少许。

制用：将胎发烧成灰入麝香少许，乳汁调下，男患者用女婴胎发，女患者用男婴胎发。

(3) 处方：贯仲、苏方木等份，每用三钱。

制用：将上二药与生姜三片煎服，日二服。

功效：治疗年深咳嗽作脓血者有效。

(4) 处方：萝卜五百克，鲫鱼二百五十克，

制用：萝卜和鲫鱼煮熟，顿食。20. 主治：喘嗽失音。

处方及制用：白果仁四两，白茯苓、桑白皮各二两，乌豆半升，沙蜜半斤，煮熟，日干为米，以乳汁半碗拌湿，九蒸九晒，制丸如绿豆大，每服三五十九，白汤下，神效。

21. 主治：气喘咳嗽。

处方及制用：猪爪甲二枚，烧灰研细，入麝香当门子一枚，同研细，用蜡茶清调下。

22. 主治：老年气喘咳嗽。生姜汁五两，黑砂糖四两，水煎二十沸，时服半匙，渐渐咽之。

### 【药茶疗法】

#### 1. 二根茶。

处方与用法：鲜芦根六十克，鲜茅根三十克。洗净阴干，切碎，煎水代茶频饮。

功甲：清解肺热，生津止渴。

选按：芦根甘寒，能清肺胃之热，《玉揪药解》云：“芦根清降肺胃，消荡郁烦，生津止渴。”白茅根清热凉血，《本草纲目》载其“止吐衄诸血，肺热喘急。”二根俱清上焦肺胃之热。故能治肺炎初期，发热、咳嗽、胸痛等症。

#### 2. 瓜蒌茶。

处方与用法：全瓜蒌洗净用蒸笼蒸熟，压扁晒干，切成丝，每次三十克，煎水代茶饮。

功用：清肺化痰。

选按：瓜蒌性寒，味甘苦无毒。《本草纲目》载：“瓜蒌，润肺燥，降火。治咳嗽，涤痰结，利咽喉，消痛肿疮毒。”《本草便读》云“瓜蒌，性味与花粉相同，惟润降之功过之。故凡上焦郁热，垢腻痰火咳嗽等症，皆可用之。一切肺痛、胸痛、乳痛之属火者，尤为相宜。”据研究：本品对肺炎球菌、链球菌等有抑制作用。故本方适用于肺炎、支气管炎、肺痛等引起的肺热咳嗽、咯吐黄痰等症。

方源：《常见病验方研究参考资料》

#### 3. 罗汉果茶。

处方与用法：罗汉果十五至二十克，用沸水泡闷十五分钟后，代茶饮。

功用：清肺止咳，润肠通便。

选按：罗汉果，为葫芦科植物罗汉果的果实。性凉味甘。《广西中药志》载“罗汉果能止咳清热，凉血润肠。治咳嗽、血热肠燥便秘等。”《岭南采药录》中治疗痰火咳嗽，以罗汉果和猪肉煮汤服。故本方适用于支气管炎咳嗽痰多，伴咽喉疼痛，大便秘结等症。方源：《全国中草药汇编》

#### 4. 兹胃和中茶

处方与用法：朱拌竹茹三克，鲜青果十个，厚朴花、羚羊各一点五克。上药共制粗末，水煎代茶饮。

功用：化痰助运。

选按：此方为西太后临终前数小时“气虚痰生，精神委顿，舌短口干，胃不纳食”病危时所进之代茶饮方。方中竹茹、青果清化痰热，厚朴花宽中行气化湿，羚羊清热解毒，平肝息风，故本方适用于年老气虚，肺热咳嗽，症见痰多黄稠，难以咯出，口渴咽干，胃纳不香等。方源：《慈禧光绪医方选议》

#### 5. 润肺止咳茶。

处方与用法：玄参、麦冬各六十克，乌梅二十四克，桔梗三十克，甘草十五克，上药共制粗末，混匀分包，每包十八克。每用一包，放入茶杯中，沸水冲泡代茶饮用。功用：润肺止咳。

选按：方中玄参、麦冬甘寒清热养阴生津，桔梗、甘草功专开肺祛痰。乌梅一味。《本草拾遗》载：“去痰……”。《本草纲目》谓“敛肺涩肠，治久嗽，泻痢。”王好古亦云：“乌梅，能收肺气，治燥嗽，肺欲收，急食酸以收之。”据研究，本品对肺炎球菌和溶血性链球菌，百日咳杆菌等均有抑制作用。故本方适用于阴虚内热，肺燥咳嗽，痰少粘稠难咯等症。方源：《中草药制剂方法》

#### 6. 皂荚芽茶

处方与用法：嫩皂荚芽五百克。先将其杀青，炒揉、焙干，如制茶叶法，并碾为细末。每取三克，放入茶杯中，沸水冲泡代茶饮。

功用：祛痰除湿。

选按本品为豆科植物皂荚的嫩叶，据研究，皂荚叶含少量生物碱之刺皂荚碱。有祛痰作用，能刺激胃粘膜而反射性的促进呼吸道粘液的分泌，产生祛痰作用。故本方适用于慢性支气管炎，咳嗽痰多，粘稠难咯，胸闷气喘等症。

方源：《太平圣惠方》

#### 7. 桔红茶

处方与用法：桔红一片，绿茶四点五克。放入茶杯中，沸水冲泡，再入沸水锅中隔水蒸二十分钟后代茶频饮。

功用：润肺消痰利气。

选按：桔红是将新鲜桔皮，用刀扞下外层果皮，晾干或晒干即成，以片大，色红，油润者为佳。性温味辛苦。《医林纂要》载：“桔红专入于肺，兼以发表。去皮内之白，更轻虚上浮，亦去肺邪耳。”《本草纲目》说：“下气消痰。”故本方适用于咳嗽多痰，痰粘似胶。难以咯出之症。

方源：《瀚海颐生十二茶》

#### 8. 百药煎茶

处方与用法：五倍子五百克，茶叶三十克，酵糟一百二十克。将五倍子捣碎，研末过筛，加入茶叶末、酵糟，同置容器中拌匀捣烂，摊平，切成约一寸见方的小块，俟发酵至表面长出白霜时取出，晒干，贮藏于干燥处。每取一块，放入茶杯中，沸水冲泡，代茶饮或泡汤含漱。

功用：润肺化痰，生津止渴。

选按：百药煎味酸甘性平无毒。《本草蒙荃》谓“治肺胀喘咳不休”。《医学入门》说：“润肺治嗽，化痰，止渴。”《本草纲目》则云：“百药

煎，功与五倍子有异。但经酿造，其体轻虚，其性浮收，且味带余甘，治上焦心肺咳嗽，痰饮热渴诸病，含嚙尤为相宜。”故本方适用于久咳痰多，粘稠难以咯出，口燥咽干咽痛等。

方源：《本草蒙茎》

#### 9. 人参双花茶

处方与用法，人参、双花、五味子各十克。煎水代茶频饮。

功用：益气养阴，清解肺热。

选按：人参益气，《滇南本草》言其“治阴阳不足，肺气虚弱。”金银花清热抗炎，五味子养阴敛肺止咳。故本方适用于体虚肺热阴虚之咳嗽。

方源：《中医护理》

#### 10. 桔梗甘草茶

处方与用法：桔梗、甘草各一百克，共制粗末，和匀过筛，分包，每包十克，每用一包，沸水冲泡，代茶频饮。

功用：宣肺止咳化痰。

选按：桔梗性平，味苦辛。入肺胃经。《本草衍义》云：“主治肺痛”。李杲说桔梗能“利胸膈、治咽喉气壅及痛，破滞气及积块，(除)肺部风热。”据药理研究，本品能使呼吸道粘液分泌量显著增加，作用强度可与氯化铵相比。配伍甘草有显著的镇咳作用，其强度与可待因相似。故本方对支气管炎、咳嗽有显著的疗效。

方源：《常见病验方研究参考资料》

11. 款冬花茶处方与用法：款冬花十克，加冰糖适量，沸水冲泡。代茶频饮。

功用：清热润肺，止咳化痰。

选按：款冬花乃咳嗽要药。《药品化义》云：“冬花味苦主降，气香主散，一物而两用兼备。放用入肺部，顺肺中之气，又清肺中之血。专治咳逆上气，烦热喘促，痰涎粘调，涕唾腥臭，为诸症之要剂，如久咳肺虚，尤不可缺。”其性温而不燥，散而不泄，可用于一切咳嗽。据药理研究，本品具有止咳，祛痰并略有平喘，兴奋呼吸的作用。冰糖味甘性平无毒。《本草再新》言其能“止咳嗽，化痰涎。”故本方适用于急慢性支气管炎的咳喘等症。

#### 12. 清热上咳茶

处方与用法：甘菊花、霜桑叶、炙枇杷叶各六克，陈皮、酒黄芩各三克，生地、焦枳壳各四点五克，鲜芦根十克。上药除枇杷叶布包外，余共制粗末。水煎代茶饮。

功用：清热止咳。

选按：方中桑叶、菊花疏风清肺，枇杷叶苦泄清热并能降气化痰。黄芩、芦根清解肺热，亦能生津，陈皮、枳壳理气化痰。故本方清解之中兼有止咳作用。适用于外感风热，咳嗽，咯痰粘稠、口渴咽痛的肺热咳嗽症。由此观之，茶饮雨药，亦甚灵活。不过也只可施于慢性病的调理过程中，或咽、胃局部病变中，若重症险症，则缓不济急，当系使用茶饮时应注意的。

方源：《慈禧光绪医方选议》

#### 13. 桔皮茶

处方与用法：桔皮十克切丝，放入茶杯中，沸水冲泡，代茶长期饮用。

功用：理脾和胃，行气比痰。

选按：桔皮又名陈皮。《日华子本草》谓：“消痰止嗽。”《本草正》

说：“陈皮，气实痰滞必用。”据药理研究，本品能刺激呼吸道粘膜，使分泌物增多，痰液稀释，有利于排出，川陈皮素能舒张支气管而有显著的平喘作用。故本方适用于慢性支气管炎，咳嗽痰多，色白质粘，难以咯出，胸闷胀满等症。

方源：《患者保健食谱》

#### 14. 川贝菜菔茶

处方与用法：川贝母、菜菔子各十五克。共制粗末，水煎代茶饮。

功用：润肺化痰，降气平喘。

选按：贝母一味有川、浙之分，川贝润肺为优，浙贝清肺化痰功专。《日华子本草》载川贝“消痰，润心肺”。《本草汇言》谓“贝母，开郁，下气化痰之药也。润肺消痰，止咳定喘，则虚劳火结之症，贝母专施首剂。”据研究，贝母有扩张支气管平滑肌的作用。菜菔子法痰定喘，有对抗链球菌、化脓球菌、肺炎球菌、大肠杆菌生长的作用。二者为伍、共奏润肺化痰，降气平喘。运用于慢性支气管炎之咳嗽痰多等症。

方源：《长寿之道》

#### 15. 杏仁奶茶

处方与用法：杏仁二百克，白糖二百克，牛奶二百五十毫升，清水适量。杏仁去皮，磨细过滤，加入白糖，清水适量，煮沸后加入牛奶即可，代茶饮。

功用：润肺止咳，润肠通便。

选按：杏仁味苦性温，有小毒。可镇咳平喘，润肠通便，据研究，杏仁含微量氢氰酸能镇静呼吸中枢而有镇咳平喘作用。牛奶具有益肺胃，生律润肠。两药合用，可润肺止咳，润肠通便。适用于肺虚咳嗽，老年或产后津亏血燥便秘。因其含微量氢氰酸，大量饮用能引起中毒，应引起注意。

方源：《患者保健食谱》

#### 16. 萝卜茶

处方与用法：取经霜萝卜一百克，洗净切片水煎代茶饮。

功用：消食行气祛痰。

选按：萝卜又名莱菔，《四声本草》载：“凡人饱食过度，生嚼咽之便消，亦主肺嗽吐血。”《日用本草》言其“熟食之，化痰消谷。”《随息居饮食谱》谓“治咳嗽失音，咽喉诸病”。据研究，本品有镇咳祛痰作用。故本方适用于咳嗽、咯痰、失音、肺痿出血。

#### 17. 三分茶

处方与用法：荞麦面一百二十克，茶叶六克，蜂蜜六十克。叶碾碎成细末和入。每取二十克，沸水冲泡。代茶饮之。

功用：润肺止咳，降气宽肠。

选按：肺与大肠相表里，肠实则肺气壅滞不得肃降。方中荞麦能降气宽肠，消积，正如《本草纲目》所谓“降气宽肠、磨积滞”。肠通则肺得肃降，咳嗽自宁。伍以茶叶，蜂蜜润肺止咳，其效尤佳。故本方适用于诸种咳喘症。

方源：《儒门事亲》

#### 18. 止咳茶

处方与用法：满山红花，暴马子叶各等量，共制粗末，和匀分包，每三十克一包。每用一包放入茶杯中，沸水冲泡代茶饮。

功用：止咳化痰平喘。

选按：满山红为杜鹃科植物兴安杜鹃的花。性味苦寒。《东北常用中草药手册》谓其能“止咳、祛痰。治慢性支气管炎，咳嗽”。据研究，本品有显著的镇咳、祛痰、平喘作用。有人报道，治疗慢性支气管炎五百九十六例，平均有效率为百分之八十六点一。暴马子叶为木樨科植物暴马丁香的树叶，据研究有非常显著的祛痰平喘作用，对单纯性慢性支气管炎的疗效高于喘息型。故本方适用于慢性支气管炎咳嗽、痰多的患者。

方源：《防治慢性气管炎资料选编》

#### 19. 榆皮车前茶

处方与用法：“榆树皮、车前子各十克。共制粗末，水煎代茶饮。

功用：清热祛痰，利尿，适用于治疗肺热咳嗽。

方源：《常见病验方研究参考资料》

#### 20. 黑芝麻茶

处方与用法：黑芝麻十五克，冰糖适量。黑芝麻炒研，沸水冲泡代茶饮。

功用：补肝肾，润五脏。适用于治疗燥咳。

#### 21. 仙鹤草茶

处方与用法：仙鹤草十克。制成粗末，沸水冲泡代茶饮。适用于治疗久咳咯血。

功用：清肺热，凉血止血，适用于治疗久咳咯血。

#### 22. 柿蒂茶

处方与用法：柿蒂三至五枚，冰糖适量。放入茶杯中，沸水冲泡代茶饮。

功用：佛气镇咳，适用于治疗慢性支气管炎咳嗽，气逆。

#### 23. 扁柏叶茶

处方与用法：扁柏叶十克，红枣七枚。将扁柏叶制成粗末，共水煎代茶饮。

功用：祛痰镇咳。适用于治疗慢性支气管炎。

#### 24. 骨碎补茶

处方与用法：蜜炙骨碎补三十至五十克。制成粗末，水煎代茶饮。

功用：补肾润肺止咳。适用于治疗慢性支气管炎咳嗽痰多。

#### 25. 甘草醋茶

处方与用法：甘草六克，蜂蜜三十克，醋十克。沸水冲泡早晚代茶饮。

功用：润肺敛肺止咳。适用于治疗慢性支气管炎。

#### 26. 毛山茶

处方与用法：毛山茶九至十八克。沸水冲泡代茶饮。

功用：清热解毒，祛风解表，适用于治疗风热咳嗽。

27. 茶叶七克，生姜十片，一起煮成汤汁，饭后饮用。治咳嗽。

28. 绿茶一至一点五克，升麻五至十五克，炙甘草十克。先将蜂蜜一百克煮熟后加入切碎的升麻五百克，炒至蜂蜜被升麻吸尽呈红色，冷却备用。每次按上方剂量加水四百毫升，煮沸五分钟，日服一剂，分三次。饭后服。

29. 茶叶和川贝母各三克，共研细末，开水送下。用于感冒及气管炎咳嗽。

30. 绿茶一克，桑叶五至十五克，菊花十五克，甘草五克，加水三百五十毫升，煮沸五分钟，分三剂，饭后服，日服一剂。用于风热咳嗽。

31. 好茶末和白僵蚕各三十克，研末，放入碗内盖好，用一小杯开水冲泡，临睡前加水服之。用于风痰、喘咳、夜不能眠。

32. 茶叶六克，荞麦粉一百二十克，蜂蜜六十克。茶叶碾碎成细末和入。



每次取二十克，沸水冲泡，代茶饮之。治各种咳嗽症。

33. 好红茶十五克，蚯蚓三至四条，先将蚯蚓洗净，然后用红茶煎水两茶杯，煎至半茶杯。过滤取清汁，分早晚两次空腹服。用于治咳嗽痰喘。

34. 茶叶、干菊花各二克，用沸水冲泡六分钟，每日饭后一杯。治干咳。

35. 茶叶三克，柿饼六个，冰糖十五克。将柿饼、冰糖放瓦罐内炖烂，倒入茶叶汁，拌匀食用。治咳嗽多痰。

36. 绿茶五克，桔红一片。放入茶杯中，沸水冲泡，再入沸水锅中隔水蒸二十分钟后代茶频饮。治咳嗽多痰、痰粘似胶，难以咳出之症。

37. 茶叶三十克，五倍子五百克，酵糟一百二十克。将五倍子捣碎，研末过筛，加入茶叶末，酵糟，同置容器中拌匀捣烂，摊平，切成约一寸见方的小块，待发酵至表面长出白霜时取出，晒干，贮藏于干燥处。每取一块，放入茶杯中，沸水冲泡，代茶饮或泡汤含漱。治久咳痰多，粘稠难出。

38. 绿茶一克，芒果（去核）皮肉五十克，白糖二十五克。鲜芒果洗净去核用皮肉加水四百毫升，煮沸三分钟，加入绿茶和白糖即可。分二次，温服。日服一剂。用于治疗咳嗽、痰多、气促。

39. 茶叶五克，白萝卜一百克，将茶叶用开水冲泡取汁，再将萝卜切片，置锅中煮烂，加食盐调味，倒入茶汁即可食用。每日二次。治咳嗽多痰。

40. 取鸡蛋二只，洗净外壳，放入锅中，加绿茶十五克和水四百毫升，文火慢煮，蛋熟后去壳再煨，至水干时取蛋吃，每日二次，每次一只，连吃十五大为了一疗程。有化痰、止咳、平喘之效。

#### 【醋蛋疗法】

##### 1. 醋豆腐方

组成：醋五十毫升，豆腐五百克，植物油五十克，葱花少许。

制用法：将油烧熟后倒上葱花，加少许盐，而后倒入豆腐，用铲将豆腐压成泥状后翻炒，加醋，再加少许水继续翻炒。起锅趁热当菜吃。

适应症：用于风寒咳嗽，咳痰稀白者。

##### 2. 醋炖母鸡方

组成：黑母鸡一只，醋一千五百毫升。

制用法：将鸡削洗净，切碎以醋文火炖蒸二个小时，分四至六顿热吃。病轻者一只即可，重者二至三只。

适应症：主治咳嗽久虚者。

3. 醋蒜泥方组成：紫皮头蒜三十克，醋六十毫升。

制用法：蒜头去皮捣烂加醋煮，饭后服。每日一次。

适应症：用于咳吐脓血痰之肺脓肿。

##### 4. 醋鱼止咳汤

组成：鲤鱼一条二百五十克左右，醋二百毫升。

制用法：醋加等量水煮鲤鱼，不放食盐。适应症：治疗痰湿咳嗽。

##### 5. 醋胰止咳方

组成：猪胰脏一只，醋二百毫升。

制用法：将猪胰脏洗净切成薄片，以醋煮食之。

适应症：用于燥热咳嗽。

##### 6. 醋蒜肺痈方

组成：陈年蒜头，醋各适量。

制用法：将陈年蒜头浸入醋中，随意服用。

适应症：治疗肺脓肿咳吐脓血者。

#### 7. 醋梅止咳方

组成：醋二百五十毫升，乌梅六十克，黄精六十克，芙蓉叶一百二十克，制半夏五十克，白糖二百五十克。

制用法：先将米醋，制半夏二味浸渍二十四小时，再与其他各味同煎去渣，浓缩收汁加糖溶化成五百毫升，装瓶贮存备用，每日三至五次，每次半匙含咽部，缓缓咽下。

适应症：适用于因刺激性气体所引起的咽部充血，哽痛，咽部多滤泡，干咳，长久不愈者。

#### 8. 鸡子四仁粥

组成：白果仁，甜杏仁各一份，胡桃仁，花生仁各二份，鸡蛋一天一枚。

制用法：将前四味共研末和匀，每天服取二十克，加鸡蛋一枚，煮一小碗服下，连服半年。

适应症：用于慢性支气管炎咳嗽痰多者。

#### 9. 鸡蛋鱼腥草方

组成：鸡蛋一枚，鱼腥草三十克。

制用法：将鱼腥草三十克浓煎取汁。用滚沸的药剂冲鸡蛋一枚，顿服。一日一次。

适应症：用于肺痈或肺热咳嗽。

#### 10. 鸡蛋蛤蟆方

组成：鸡蛋一枚，活蛤蟆一只。

制用法：取鸡蛋一枚，从活蛤蟆口塞入其腹中，用黄泥包裹，火中煨熟。去蛤蟆，蛋壳及杂物，食蛋。每日一枚，连服三至五日。

适应症：用于肺热咳嗽兼哮喘者。

#### 11. 鸡蛋冰糖童便方

组成：鸡蛋、冰糖、童便。

制用法：将鸡蛋置于童便中，在二摄氏度至六十摄氏度下，密封浸泡二十天，然后取出，以冰糖水煮熟鸡蛋。仅食鸡蛋，每日临晨三至五时热服一枚。

适应症：肺阳虚咳嗽，干咳无痰者。

#### 12. 鸡蛋生姜方

组成：鸡蛋一枚，生姜十克。

制用法，分别将鸡蛋打碎，生姜切碎。然后两味搅匀，炒熟吃，一日二次。

适应症，用于风寒咳嗽。

#### 13. 鸡蛋五味子方

组成：鸡蛋二十枚，五味子五百克。

制用法：先将五百克浓煎取头汁，另加水三大碗再煎，滤取二汁，二汁混合后侵入鸡蛋二十枚，药汁要全部浸没鸡蛋。加盖放在阴凉处七至十天，此时蛋壳已溶化，但蛋膜仍包着蛋清和蛋黄，成为无壳鸡蛋，服用时用大匙轻轻盛出，文火煮熟，每服一至二枚，日服一至二次。

适应症：肺肾虚弱之久咳不愈者万为适宜，兼喘者也可应用。

#### 14. 鸡蛋蜂蜜方

组成：鸡蛋一枚，蜂蜜三十五克。

制用法：先将蜂蜜加水三百毫升煮开，打入鸡蛋一枚微沸。一次服下，早晚空腹服。

适应症：用于肺燥干咳，久咳者。

#### 15. 鸡蛋胡椒桃仁方

组成：鸡蛋黄一枚，白胡椒末三克，核桃仁三枚。

制用法：将煮熟的鸡蛋黄一枚与其他两味共捣成泥。取另一枚熟鸡蛋拦腰切开，内去黄白，用蛋壳装入药泥，原样对好，以麻纸封紧，外用黄泥包裹，火中煨熟。去蛋壳及杂物研末顿服，日服二次，连用三日。

适应症：用于寒湿咳嗽。

#### 16. 凤凰紫麻方

组成：凤凰衣十四枚，麻黄三克，紫苑六克。

制用法：以上三味焙干，共研为末，装瓶备用。每眼三克，开水送下。

适应症：用于久咳气结。

#### 17. 鸡蛋百合方

组成：鸡蛋二枚，百合六十克。

制用法：两味同煮至蛋熟，去壳连汤服，日服一次。

适应症：用于肺虚久咳者。

#### 18. 鸡蛋砂糖方

组成：鸡蛋二枚；白砂糖三十克。

制用法：两味调匀。用极沸水冲熟，当早点吃。

适应症：虚人之久咳不愈，或老人之久咳不愈。

#### 19. 鸡蛋韭菜方

组成：鸡蛋二枚，韭菜一百克。

制用法：切碎韭菜，与鸡蛋调匀，油煎作饼，当点心吃。功用：用于治疗肺肾亏虚之久咳。

#### 20. 醋蛋止咳方

组成：醋六十毫升，鸡蛋一个。

制用法：以醋炖蛋，作一次服。连服月余。

适应症：用于久咳不愈者。

#### 21. 醋煮炸鸡蛋方

组成：鸡蛋二枚，麻油五十克，食醋适量。

制用法：鸡蛋打开放油锅内炸熟，加醋再煮，早晚各服一个。用药时禁烟酒。

适应症：慢性支气管炎咳嗽者。

#### 【敷贴疗法】

1. 药物：大蒜适量。

制用：将大蒜捣烂如泥，取捣烂后的大蒜如豆瓣大一团，置于伤湿止痛膏中心。每晚洗足后贴双足涌泉穴，次晨揭去，连贴三至五次。

功效：解毒杀虫，宣肺止咳。运用于各类咳嗽，尤以外感咳嗽为宜。

2. 药物：葱白适量。

制用：将葱白捣烂，炒热至不会烫伤皮肤为度，乘热敷胸前。每日一次，连敷二至三次。

功效：法风散寒，宣肺止咳。适用于风寒感冒咳嗽明显者。

3. 药物：胡椒六克，麻黄六克，白芥子三克。

制用：将上三药共碾细末，分别敷贴在肺俞穴、涌泉穴上。

功效：温肺散寒，化痰止咳。适用于咳嗽，痰色白而清稀如泡沫者。

4. 药物：天南星十二克，明矾六克，面粉适量，醋少许。

制用：天南星、明矾研成细末，加入面粉，醋调拌，外敷贴双足心涌泉穴及大椎穴。

功效：顺气豁痰，降逆止咳。适用于痰涎壅盛的咳嗽。

5. 药物：瓜蒌（大者）一枚，贝母五十克，青黛十五克，蜂蜜一百二十克。

制用：先将贝母、青黛混合研成细末，再放全瓜蒌捣融（若为干瓜蒌亦研细末），放蜂蜜入锅加热，炼去浮沫，入上三味药，调匀如膏，分别摊贴在上述穴位，盖纱布，胶布固定，一日换一次或二日换一次。

功效：清肺止咳，润燥生津，适用于热咳，干咳，或久咳，虚癆咳嗽等。

6. 药物：罂粟壳三十克，五味子三十克，蜂蜜适量。

制用：将罂粟壳、五味子研碎为细末，取药末三十克与蜂蜜调匀，捣烂如膏状，以药膏敷贴于肚脐神阙穴上。外盖纱布，胶布固定。二至三天换药一次，至病愈停药。功效：敛肺止咳。适用于体虚，咳嗽日久，无痰的患者。

来源：《中国常用民间疗法》

### 【放血疗法】

1. 取穴：大椎、十宣穴。

治疗方法：将针具（三棱针、小眉刀、也可暂用缝衣针、注射针头、瓷片、刮脸刀片等作针具）煮沸消毒后，然后对操作者的双手和患者的放血穴位进行常规消毒。将针具对准放血处点刺，迅速刺入一点五至三毫米，然后迅速退出，放出少量血液或粘液（五滴为宜）。一日或二日一次，一至三次为一疗程。

注意：患者血小板减少症、血友病、低血压、贫血、孕妇和过饥过饱、醉酒者，忌用本疗法。

2. 取穴：肺俞、少商穴。

治疗方法：对上两穴进行点刺，操作方法同上一，然后用闪火法拔罐十分钟，使之出血。

注意事项同上一。

### 【熨引疗法】

取穴：中府、天府，云门、列缺、膻中、肺俞、大椎等穴。

操作方法：用尖底熨引器装满开水，盖紧盖子，对准所选上述穴位熨引五至十分钟，以局部热红为度，熨引时稍用力，但用力要均匀。熨引完毕，勿使病人吹风着凉。

主治寒性咳嗽，症见咳嗽有白沫痰，无明显感染症。

注意：结核病、急性炎症、肿瘤及其他热症，均不宜用本疗法

### 【药熨疗法】

1. 紫苏子、白芥子，莱菔子各等份，炒热熨引前胸、后背募腧穴；另取上药为末，醋调敷天突、膻中、大椎、陶道、肺俞、肝俞等穴。主治咳嗽、哮喘、喉中痰鸣等症属痰浊壅盛者。

2. 白凤仙花根叶适量，浓煎取汁，以纱布沾取药液擦熨胸背诸穴（同上穴）；再用白芥子六十克，白芷、轻粉各四克五克，蜜调作饼，贴背心第三骨节。主治虚、实、寒、热诸般咳嗽。一般熨擦及贴饼数次，即可见效。

3, 芫花、黄菊花、踯躅草各等份和匀, 装入药袋蒸十五分钟, 热熨胸前(以膻中、天突、缺盆为重点)、气海穴。每日二次, 每次十五至二十分钟。主治肺热咳喘、寒热交作者。注意: 皮肤感染、破损处, 孕妇的腹部和腰骶部, 不得施以本疗法。

治疗时应避风保暖, 以免着凉感冒。

#### 【拍击疗法】

一手按揉背部肺俞, 另一手支胸部中府, 云门穴。痰多不畅, 可捶、拍背部或胸部, 以增强呼吸机能和促进痰液排出。通过拍背, 可使肺内稠厚的分泌物从支气管壁上松开, 同时引起呼吸道内气体的湍流, 有助于痰液的排出。

慢性阻塞性肺病患者常伴有不同程度的呼吸道分泌物增加和咯痰功能的削弱, 容易导致肺部反复感染而加重呼吸道的阻塞, 所以清除呼吸道的分泌物就显得十分重要。在胸背部应用拍击和震动的手法, 可使支气管内的分泌物松动, 从而能使之引入较大的支气管而咳出。一般可先捶胸背三十至四十五秒, 再雨手掌按于胸背部摇震四至五次, 捶、震交替, 反复二至三次, 再鼓励病人将痰咳出。痰量多者可重复操作, 先进行震动法可使粘稠痰松动, 再进行拍击法最有效。

#### 【内功推拿疗法】

先指导患者进行站档、马档、弓档等内功站档式锻炼, 再选择前推八匹马、倒拉九头牛、风摆荷叶、霸王举鼎等功势进行锻炼, 时间从二分钟逐渐增加到三十分钟。稍事休息后, 再作推拿治疗。先用三指推揉中府、云门、华盖、膻中等穴, 再掌擦胸部。咯痰不爽者, 可用中指点天突穴。

#### 【小儿推拿疗法】

用两手大拇指指腹分别按在两侧颞部太阳穴上, 作轻揉缓慢的环形移动, 每运三次按一下, 运三十次; 拿风池十次; 按揉天穴二十次; 分推膻中一分钟; 揉乳根二十次; 揉乳房二十次; 按揉肺俞二十次, 分推胛骨一百次, 按揉定喘穴二十次

主治小儿咳嗽。

#### 【体针疗法】

1. 取主穴: 列缺、合谷、肺俞、外关。

临证配穴: 若头痛加风池、上星; 肢体痛加昆仑、温溜。

治疗手法: 针用泻法。

主治: 风寒症咳嗽, 症见咳嗽喉痒、痰液稀白, 形寒无汗, 苔薄白, 脉浮紧。

2. 取主穴: 尺泽、肺俞、曲池、大椎。

临证配穴: 若咽喉干痛, 加少商点刺; 汗出不畅加合谷。

治疗手法: 针用泻法。

主治: 风热症咳嗽, 症见咳嗽气粗, 咯痰色黄, 身热头痛, 口干咽痛、苔薄黄、脉浮数。

3. 取主穴: 肺俞、脾俞、太渊、太白、丰隆、合谷。

临证配穴: 若兼喘加定喘穴; 胸脘痞闷加足三里、内关。

治疗手法: 针用补法, 先浅后深, 重插轻提, 提插幅度小, 频率慢。也可用灸法:

主治: 温痰症咳嗽, 症见咳嗽粘痰、胸脘痞闷、胃纳减少、苔白腻、脉

濡或滑。

4.取主穴：肺俞、肝俞、经渠、太冲。

临证配穴：若咽喉干痒加照海；咳逆咯血加孔最。

治疗手法：针用泻法，先深后浅，轻插重提，提插幅度大\*，频率快。

主治：肝火症咳嗽，症见咳嗽胸胁引痛，气逆作咳，痰少而稠，面赤咽干，苔黄少津，脉弦数。

#### 【药物疗法】

止咳嗽祛痰的中药、西药种类很多，疗效比较好的常用药为氨茶碱一片，每日三次；或咳必清一片，每日三次；或复方川贝精片四片，每日三次；或橘红丸一丸，每日三次。

#### 【灸法】

选肺俞、脾俞、肾俞、定喘、气海、关元、大椎等穴。每次选二至四穴，用艾条温和灸十至二十分钟，或用艾炷直接灸或隔附子饼灸五至七壮，每日或隔日一次。此法适用于内伤慢性咳嗽的脾虚型。

#### 【耳穴压丸法】

取肝、神门、肺、气管、平喘。每次选二至三穴，常规王不留行籽压丸，三至五天换一次，压丸期间经常按压耳穴。

#### 【按摩疗法】

自我按摩对于急、慢性的咳嗽采用自我按摩的方法，可以缓解症状，增加人体抗病能力，促使病情愈合。

1.点按腧穴：选肺俞、风门、太渊、尺泽，用拇指指腹置于风门穴，先叩点十至二十次，然后按揉一至二分钟；肺俞穴用中指指尖叩击十至二十次，然后按揉一至二分钟，太渊、尺泽用按揉的方法分别按一至二分钟，每日一次。若外感风寒咳嗽加外关、列缺，按揉一分钟；外感风热咳嗽加曲池、合谷，按揉一分钟。内伤咳嗽，痰湿蕴肺者加脾俞、丰隆、足三里，分别按揉半分钟；内伤咳嗽肝火犯肺者加太冲、行间、经渠，分别按揉半分钟。

2.捏天突：将食指、中指、无名指并拢与拇指相对应，捏于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，一般十至二十遍局部发红为度。

3.推胸骨：用两手指尖放在胸骨上从下至上，从上至下竖立着做回旋形动作进行推摩十至二十遍。然后，在胸骨上做顺时针方向由上而下揉按一至二分钟。

4.揉搓胸肋，右手掌放在胸腔下部边缘，朝左臂方向做直线型揉搓，逐步向上移动抵达锁骨，重复三至五次。然后用右手掌根在同样部位揉捏并做圆圈形推摩，重复三至五遍。女性按摩时绕过乳房。另一侧用同样方法操作。

#### 【食疗】

1.银杏膏：陈细茶一百二十克，（略焙为细末），白果肉一百二十克（一半去白膜，一半去红膜擂烂），核桃肉一百二十克（擂），蜂蜜二百五十克，生姜汁一百五十毫升。将上五味药入锅内炼成膏，不拘时服。此方具有补肾、润肺、止咳、平喘功效。

主治气管炎年久咳嗽吐痰。

来源：民间验方。

2.桔茶饮：茶叶二克，干桔皮二克，红糖三十克。开水冲泡六分钟，每日午饭后饮服。镇咳化痰，健脾开胃。

主治支气管炎。

3. 贝母粥：贝母粉十克，粳米五十克，冰糖适量。将贝母去心，研末，把淘洗尽的粳米以武火煮沸。文火熬至半熟，将贝母粉及冰糖加入粥内，继续煮制熟烂。每日早晚温服之。脾胃虚寒，有寒痰咳嗽者不宜服。具有止咳化痰，止血功效。

主治慢性支气管炎，久咳不愈。

来源：《太平圣惠方》

4. 百合粉粥，百合粉三十克（或鲜百合六十克）、粳米一百克，冰糖适量，以百合、粳米、冰糖同煮粥，经常服食。润肺止咳，养心安神。

主治：老年慢性气管炎，肺热或肺燥干咳，神经衰弱，肺结核，妇女更年期综合症等。

来源：《本草纲目》

5. 葱白糯米粥：长三厘米的肥大葱白五段，糯米六十克，生姜五片，米醋五毫升。将葱白、糯米同生姜五片共煮粥，粥成后加米醋五毫升，趁热食雨。有散寒发表，温中止咳，温通经络，活血止痛的功效。主治风寒型急性支气管炎（咳嗽初起、痰液稀薄，头痛鼻塞，发热恶寒，舌苔薄白，脉浮紧）。

出处：民间验方。

6. 玉竹沙参炖老鸭方：玉竹，沙参各三十至五十克，老鸭半只至一只。将玉竹、沙参与老鸭（将鸭去毛及内脏）放入瓦罐内加火文炖煮一小时以上。调味以后饮汤吃鸭肉。有消润肺燥、止咳消炎的功效。主治慢性支气管炎之肺燥、干咳等症。

出处：民间验方。

7. 红枣红糖南瓜方：每次用鲜南瓜五百克（削去皮）、红枣（去核）十二至二十枚，红糖适量。加水煮烂服食，敛肺气、消痰、止咳。主治老年人慢性支气管炎。

8. 花生冰糖煲方：每次用花生米一百至一百五十克，冰糖适量。加清水同煮熟，食花生米饮汤。有治燥咳、化痰涎的功效。主治慢性支气管炎，干咳痰少。

来源：民间验方。

9. 鲫鱼散：鲫鱼数条，姜半夏粉三克。鲫鱼去肠杂，放在瓦上焙干研碎。每次服五克，同时兼服姜半夏粉三克，用米泔送服，一日三次。有补肺、止咳、化痰的功效。主治慢性支气管炎。

来源：民间验方。10. 蜜糖萝卜方：每次用大萝卜一个（约三百克），蜜糖六十克。将萝卜洗净，削去外皮，挖空萝卜中心，装入蜜糖，隔水蒸熟服食。有润肺、止咳、化痰的功效。主治慢性支气管炎咳嗽。

来源：民间验方。

11. 冰糖柿饼方：每次用柿饼三个，冰糖少许。将柿饼洗净，加少量清水及冰糖，放锅中隔水蒸至柿饼绵软后服食。有润肺、消痰、止咳的功效。主治慢性支气管炎干咳。

来源：民间验方。

12. 苏子粥：苏子十五至二十克，粳米一百克，冰糖适量。将苏子捣烂如泥，以水煎浓汁去渣取汁，与淘洗净的粳米同煮成粥，加适量冰糖，可作早晚餐温热服食。止咳平喘，养胃泻肠。主治咳嗽多痰，胸闷气喘，习惯性便秘等病症。

来源：《药性本草》。

13.杏仁粥：杏仁二十克，粳米一百克，白糖一百五十克。将杏仁以温水浸泡、去皮尖，捣碎，与三千毫升清水研取汁，同淘洗净的粳米同煮粥，至极烂，加白糖，搅匀，即可服食。每日早、晚温热服食。祛痰止咳，平喘润肠。主治外感咳嗽，肠燥便秘，小便淋沥，五痔便血不止，诸疮疥等。

来源：《食医心鉴》。

14.核桃仁粥：核桃仁一百克，大米、白糖适量。将核桃仁捣碎，大米淘洗净同煮粥，加糖适量服食。补气养血，温肺润肠，化痰定喘，补肾。主治病后体虚，老年性便秘，虚寒咳嗽，腰部重痛。

来源：《本草纲目》。

15.竹叶花粉粥：鲜嫩竹叶九十克，天花粉二十克，粳米一百克，冰糖五十克。将鲜竹叶，天花粉洗净，加清水煎汁去渣，澄清沉淀，粳米淘洗净后加药汁煮成粥。竹叶花粉粥宜质稀量多，以利排尿，但胃寒无热者忌食。清热除烦，生津利尿，清肺化痰止咳。主治温热病所致烦渴，痰饮咳逆，睡眠不安，急性膀胱炎，喉舌疮，牙龈肿痛等病症。

来源：民间验方。

16.桃仁粳米粥：桃仁一百五十克，粳米二百克。将桃仁去皮尖，用二千毫升清水研汁。再与淘洗净的粳米同煮成粥，每日早晚各食一次，温热服之。因桃仁有破血之功，孕妇忌服，活血化瘀，止咳平喘。主治上气咳嗽，胸膈痞满，气喘等。

来源：《千家食疗妙方》

17.沙参玉竹粥：沙参二十克，玉竹十五克，粳米一百克。冰糖二十克。将玉竹条、沙参条泡软洗净，加清水烧沸，再加入淘洗净的大米，待大米将熟时，拣出沙参条，玉竹条，加入冰糖，煮成粥食之。沙参分北、南沙参两种，清肺祛痰宜用南沙参，养胃生津宜用北沙参。本粥宜煮得稀薄，每个疗程三至四天，滋阴润肺，止咳祛痰，养胃。主治肺热干咳少痰，肺气不足，久咳无痰，热病后伤津口渴，咽干等。但风寒感冒引起的伤风咳嗽者忌食。

来源：民间验方。

18.萝卜葱白饮：萝卜一个，葱白六根，生姜十五克。用水三碗先将萝卜煮熟，再放葱白、姜，煮剩一碗汤，连渣一次服。宣肺解表，化痰止咳。主治风寒咳嗽。

来源：民间验方。

19.红糖姜枣饮：红糖三十克，鲜姜十五克，红枣三十克。以水三碗煎服，服后出微汗即愈。驱风散寒。主治伤风咳嗽，受寒刺痛，产后受寒腹泻，任娠恶阻等症。

来源：民间验方。

20.白萝卜蜂蜜方：大白萝卜一个，蜂蜜三十克、白胡椒五粒，麻黄少许。将白萝卜洗净，切片，放入碗内。倒入蜂蜜及白胡椒，麻黄等共蒸半小时，趁热顿服。发汗散寒，止咳化痰。主治风寒咳嗽。来源：民间验方。

21.马乳方：鲜马乳三百毫升，白糖适量。将马乳煮沸，饮时加白糖。马乳“止渴疗热”，有补血生津，润燥止咳的功效。主治肺结核患者咳嗽，潮热。

来源：民间验方。

22.豆浆饮：黄豆、冰糖各适量。黄豆浸泡磨汁，煮沸后加糖饮用。每日



清晨空腹饮一碗。健脾宽中，润燥消水。清肺止咳、化痰。主治疝积瘦弱，肺热咳嗽等症。

来源：民间验方。

23.豆腐糖方：豆腐五百克，红糖、白糖各一百克。把豆腐当中挖一窝，内纳红白糖，放碗内隔水煮三十分钟，一次吃完，连服四次。清热、生津、润燥。主治咳嗽痰喘症。

来源：民间验方：

24.玉米须、桔皮饮：玉米须、桔皮各适量。共加水煎，日服二次。止咳化痰。主治风寒咳嗽、多痰症。

来源：民间验方。

25.萝卜猪肺方：萝卜一个，猪肺一个，杏仁五克。加水共煮一小时，可吃肺饮汤。清热化痰，止咳平喘。主治久咳不止。

来源：民间验方。

26.糖水鸡蛋饮：白糖五十克，鸡蛋一个，鲜姜适量。先将鸡蛋打破，搅匀；再将白糖加于半碗水中煮沸，乘热将蛋冲彻，搅和，再倒入已绞取的姜汁，调匀，每日早晚各服一次。补虚损，主治久咳不愈症。

来源：民间验方。

27.芝麻冰糖水：生芝麻十五克，冰糖十克。芝麻与冰糖共放碗中，用开水冲饮。润肺，生津。主治夜嗽不止，咳嗽无痰。

来源：民间验方。

28.燕窝银耳方：燕窝十克，银耳十五克，冰糖适量。将燕窝先用清水刷一遍，再放入热水中浸泡三至四小时，然后择去毛绒，再放入热水中泡一小时即可取用；银耳用清水泡一小时即成。用瓷罐或盖碗盛入燕窝、银耳、冰糖。隔水炖熟服食。补虚损，养肺阴，退虚热。主治干咳、盗汗、肺阴虚等症。

来源：民间验方。

29.花生米方：花生米六十克。炒或煮熟，每日吃，不间断，痊愈后停用。润肺化痰。主治老年慢性支气管咳嗽。

来源：民间验方。

30.荞麦蛋清方：荞麦面、鸡蛋清各适量。用鸡蛋清和荞麦面和成团，每次擦胸部数次，有效。清热下气。主治胸满腹胀，咳嗽不安症。

来源：民间验方。

31.银耳百合沙参方：银耳六克，百合、沙参各九克，冰糖适量，将银耳、百合、沙参、冰糖一起加水煎服。每日服二次。益肺止咳。主治阴虚肺燥引起的干咳痰少，痰中带血、咯血。

来源：民间验方。

32.二汁饮：甘蔗汁三毫升，荸荠（马蹄）汁十五毫升。上二味一起用温开水冲服。润肺止咳、止痛。主治久咳不愈。

来源：民间验方。

33.鸡蛋煮甜豆浆：每次用豆浆一碗，鸡蛋一个。将豆浆放锅中煮滚，鸡蛋去壳搅烂放入拌匀，加白酒适量，调味服用。清肺止咳。主治肺结核咳嗽，身体虚弱。

来源：民间验方。

34.公英猪肉方：猪肉一百五十克，薄公英一百克。上述二味用水煮烂服。

每日服二次。化痰止咳。主治热咳，痰稠黄。

来源：民间验方。

35.雪梨川贝银耳方：雪梨一个，银耳六克，川贝母三克。将银耳泡发，然后与雪梨、川贝母用水煎。润肺止咳。主治肺热咳嗽。

来源：《千家食疗妙方》

36.乌骨母鸡方：乌骨母鸡一只，好陈醋一千五百克。将鸡去毛脏切碎，同陈醋煮烂。分三至四次吃完。止咳定喘。主治久咳气喘。

37.蜂蜜炖川贝末：川贝末五克，蜂蜜三十克。川贝末、蜂蜜、搅匀隔水炖服。润肺止咳。主治肺燥咳嗽。

来源：民间验方。

38.蜂蜜冲藕粉：藕粉三十克，蜂蜜三十克。藕粉用少许滚水溶开，再用沸水冲，稍停加蜂蜜三十克温服。除热润肺、止咳。主治清除虚热，润肺止咳。

来源：民间验方。

39.胡萝卜大枣汤：胡萝卜一百五十克，大枣十五枚。将胡萝卜、大枣加水二碗，煎成一碗即可。一日三次分服，连服三至五日。润肺止咳。主治咳嗽。

来源：民间验方。

40.藕汁蜜糖露：鲜藕适量，蜂蜜十五至三十克。将鲜藕洗净榨汁一百至一百五十毫升，加入蜂蜜调匀内服，每日服二至三次，每次五十至一百毫升。清热止咳。主治肺热咳嗽。

来源：民间验方。

41.冰糖炖香蕉：每次用香蕉一至二只，冰糖适量。香蕉去皮加冰糖适量，隔水炖服。每日一至二次，连服数日。清热止咳。主治燥热咳嗽，日久不愈。

来源：民间验方。

### 【酒疗方】

1.雪梨酒：雪梨五百克，白酒一千克。将梨洗净去皮、核，切成五毫米见方的小块，放入酒坛内，加入白酒，加盖，密封，每隔二日搅拌一次，浸泡七日即成。随量饮之。生津润燥、清热化痰。主治烦渴，咳嗽，痰热惊狂，噎膈，便秘等症。

来源：民间验方。

2.百部酒：百部根一百克，白酒五百毫升。将百部切炒，用酒浸入瓶中，经七日后开瓶备用。一日三次，每次于饭后徐徐饮十五至二十毫升。润肺下气，止咳杀虫。主治百日咳、肺结核、气管炎等咳嗽气急者。外用可杀虫虱，治疮疥，阴道滴虫等。

来源：《本草纲目》

3.猪油、芝麻油、蜂蜜和茶末各一百二十克，同浸一百二十毫升酒内，煮沸冷凝，每日挑食以茶送服。用于寒痰咳嗽。

4.干豆腐衣烧灰存性为末，热陈酒送下，每服四十至五十克。治冷咳。

5.干核桃一枚微焙后研末，黄酒十五毫升送服，每日二次。用于遇风寒而咳嗽加重者。

6.核桃仁一百克，白糖五十克，黄酒一百五十毫升。先把核桃仁捣碎，同白糖、黄酒一起放入砂锅中，用火煮开后，改为小火再煮十分钟后即可。每日一至二次，每次一服，连服三至十天，也可伴正餐食用。用于年迈体弱、

津液不足所发生的虚寒咳嗽。

7.羊胰三具，大枣一百枚，酒三千毫升，浸七日，酌量饮之。用于慢性咳嗽。

8.猪脾（猪联贴）三具，黑枣一百枚，米酒二千五百毫升。同浸一个月，去渣过滤，每次饮二匙，每日二次。用于肺脾阳虚，多年咳嗽不愈。

9.将桔红三十克浸入五百毫升白酒中封固，七天后即成。每晚临睡前饮一小盅。用于遇寒即发的久年咳嗽。

10.麻黄六十克，胡椒二十粒，老姜十五克。焙干研为细末，然后与米双酒、面粉再炒至成饼状，贴于患者背心上，每日换药一次，连续贴数日，以愈为度。用于冬天久咳。

11.丝瓜烧存性为末，枣肉和弹丸大。每服一丸，湿酒化下。用于痰喘咳嗽。

12.海蜇五百克，荸荠一百枚，芒硝一百克，白酒一千五百毫升。共浸七日后，每日早上食荸荠七枚，逐步加至十枚。用于痰核痞块，痰热咳嗽。

13.鲜桔皮洗净，切块，浸白酒内制成桔皮酒，其味清香醇厚，每日饮少量，可清肺化痰。

14.白芨片十克，猪肺一具，将洗净的猪肺同白芨入瓦罐加酒煮熟，食肺饮汤。用于胸痛咳嗽吐脓痰。

15.霜桑叶五百克，研细末，每服四至五克，黄酒送下。用于劳伤咳嗽，吐黄痰，稠涎气臭者。

16.鸡蛋黄四只，阿胶四十克，米酒（或黄酒）五百毫升，盐适量，将酒文火煮沸后，放入阿胶，溶化后再下鸡蛋黄、盐，搅匀；再煮数沸，待冷却后贮入净器中。每日早晚各一次，每次随量温饮。用于虚劳咳嗽者。

17.蛤蚧一至二只，党参三十克，北芪三十克，浸米酒一千五百毫升，每天饮用十至二十毫升。用于气虚咳嗽气喘者。

#### 注意事项

急、慢性咳嗽，常与气候的变化、饮食、情志有密切关系。因此，在用以上方法治疗的同时，要特别注意防寒保暖，忌食辛辣厚味的食物，心情舒畅，劳逸适度，要戒烟，对本病都有一定的防治协同作用。

## 治疗头痛三百六十二法

### 【症状诊断】

头痛因头颅骨内、外组织发生病理性变化引起，称器质性头痛或神经性头痛；无病理变化基础的头痛，称为非器质性头痛，例如官能性头痛。

颅内器质性病变，如颅内肿瘤、血肿、脓肿、脑寄生虫病、脑血管意外（脑出血、动脉硬化性脑梗塞等），颅内感染，颅脑外伤等都可对颅内血管、硬脑膜发生直接刺激或牵拉而引起头痛。头颅内器质性病变引起的头痛，同时伴有呕吐、复视、大小便失禁、视力减退、步态不稳、肢体抽搐或瘫痪、神志淡漠、意识不清等症状。

有些颅外疾病特别是头部五官和颈部疾病也可引起头痛。屈光不正、青光眼、虹膜睫状体炎等眼病常引起前额部或眼周持续性胀痛或剧痛。副鼻窦炎可引起眉间持续性胀痛，早晨起床时症状重，晚上症状减轻或消失。如一侧或两侧前额部头痛，且有少量血性鼻咽分泌物，必须警惕鼻咽癌的可能。中耳炎症发作时常伴颞部和后枕部持续性胀痛。三叉神经痛、枕神经痛、蝶腭神经痛常突然抽痛，阵阵发作，疼痛闪电样，颇剧，分布于各该神经支配区，如面部、枕部、颞部、咽喉部等处，颈椎病常伴后枕持续性胀痛、抽痛，有时放射到上臂、手指，常因疼痛而致颈项转动不便。颈项或眼部肌肉长期紧张所引起的头痛，称为肌紧张性头痛，通常是持续性胀痛、钝痛、扳紧样痛、颈项后枕部吊紧样痛等，可整日持续存在，时轻时重，可历经数月、数年不止。这种紧张性头痛与工作姿势不良、光线不足、低头工作过久等有关。

血管性头痛是颅外软组织内血管的收缩、舒张、牵拉等引起的头痛。全身感染发热，癫痫发作后，急性颅脑外伤、过敏反应、高空缺氧、高血压、月经期以及血管本身病变均可引起血管性头痛。常见的血管性头痛为偏头痛，偏头痛为周期发作性头痛。发作前有些思睡，脾气急躁等，常有左侧眼前或右侧眼前发花、闪光、闪星火等视幻觉，头痛常在视幻觉消失后的对侧头部出现，可扩散到整个头部，以颞、额、眼眶后等部位较多见，常限于一半头部，但也有两侧交替。疼痛颇剧，可伴随恶心、呕吐、畏光、怕响声、情绪波动、全身乏力；少数病人可伴有视力模糊不清或短暂失明。

官能性头痛是由于精神兴奋，抑制失调所引起的。以头胀、头重、头麻、头紧等不适的感觉为主；同时常伴有失眠、记忆力减退、注意力不集中、乏力、精神萎靡或遗精等神经衰弱的症状。

某些中毒和代谢障碍也可引起头痛，如尿毒症、糖尿病、低血压、高血压、中暑、贫血、毒血症、卧室空气混浊、便秘等。

头痛原因很多，不宜随便服用止痛片，应到医院准确诊断，根据不同病因进行治疗。

### 【简易疗法】

1.笑疗法。头痛并非一定脑子里有病。颅内只有血管、脑膜和少数神经（三叉神经、舌咽和迷走神经、第一至三颈神经）有痛觉，而头部绝大多数的疼痛敏感部位是在颅外，即头皮、肌肉和血管等组织。百分之九十以上的头痛病人得的是一种“紧张性头痛”。人们遇到不愉快的事情，“眉头紧锁”，额部、头部、颈部的肌肉都绷得紧紧的，处于收缩状态，久之，形成“紧张性头痛”。用脑过度、失眠等也能引起头痛。

慢性头痛除用药物治疗外，“笑疗”是一种重要的治疗手段，而且效果

良好。

英国著名化学家法拉第年轻时，从事艰苦的科学研究工作，经常头痛失眠，百药不效，有位医师建议他采用笑的疗法。法拉第采纳这一建议，经常看喜剧，大笑而归，全身轻松，久而久之，他的顽固性头痛终于治愈了。

笑，能调节大脑神经，消除紧张，促进食欲和睡眠，增加消化液的分泌和消化道的功能，能调整植物神经系统的机能。笑还能引起面部肌肉和胸部、腹部肌肉运动，甚至四肢的肌肉也都活动起来，肌肉的运动使血液循环和淋巴循环加快，呼吸加深，肺活量增大，从而增进人体的新陈代谢，提高抗病能力。

笑能刺激大脑产生苯邻乙酰胺的激素，例如：肾上腺素、去甲肾上腺素等等，这些激素是一种天然的麻醉剂，能解除疼痛，缓解慢性过敏症等。笑，不仅能治慢性头痛，而且也可以治疗全身疼痛。

2.常做伸颈运动。伸颈运动的全套动作是：

把头转到右边，就像从右面回头向后看一样，把右手食指置于左脸颊，大拇指则置于下巴，轻轻地把头推向右边；同时用左手从头顶伸过去，把中指触到右耳顶部，然后轻轻地把头往胸部方向拉下（若这一动作会伤到筋，或感到头晕的话，应停止再拉）。

过了十秒钟后，改做相反方向动作，即把头转向左边做。也是十秒，如此反复，各做三次为一套。每天隔二小时做一套。

这项伸颈运动，作用在于伸展和放松颈部紧张的肌肉和纤维组织。慢性头痛的原因主要来自紧张的颈部肌肉和纤维组织，而它们的紧张性是由于精神压力，神经紧张，工作时头部和颈部位置不当以及头部受伤等所引起的。伸颈运动可以解除这种紧张性引起的头痛。

3.咸盐疗法：食盐会引起体内激素发生反应，从而导致周期性偏头痛，或者引起血管性头痛（血管突然收缩或过度扩张）。因此，在头痛时，如吃低盐饮食，就可以增加血管对几种周期性偏头痛病因的抵抗力。反之，如果吃高盐饮食，则会加重病情，甚则疼痛难忍。因此，吃低盐食物能减轻头痛。

4.音乐止痛法：选择病人喜爱的音乐或戏曲，让病人听，边听边随节奏用手拍，点子等方式打拍子。听时，两眼集中注视某一处，或闭上眼睛。手可以放在收录机的音量开关上，疼痛加重时，音量开大，疼痛缓解时，音量关小，让注意力一直不放在自身的疼痛上。这样就能达到止痛的效果。

5.宜做腹式呼吸：让病人闭目或注视某一固定物，缓慢地以鼻吸气，以口呼气，吸气时腹部凸起，呼气时腹部凹陷，呼吸尽量缓慢深长。同时用手轻轻抚摩疼痛部位。这种腹式呼吸止痛法，可使病人保持松弛，常可缓解持续性疼痛。有时，还可帮助病人入睡。

6.擦清凉油治头痛：可在前额或太阳穴揉擦清凉油。因为清凉油含有薄荷脑，它可封闭疼痛传入的信号，同时它引起局部的刺激，这一刺激在大脑引起新的兴奋灶，从而掩盖了疼痛的刺激。也有人解释，人体内的止痛物质内啡肽在薄荷脑的刺激下，可充分发挥它的止痛作用。

#### 【拔罐疗法】

1.取穴：主穴：前额、颞侧痛者，取额中、太阳穴；头顶部、枕部痛者，取颈项中上段两侧压痛点、大椎、百会穴（只点刺、不拔罐）。常规配穴：合谷、外关、曲池、阳陵泉、天宗等，每次选取一至二个穴位即可。单侧痛取患侧穴，双侧痛取双侧穴，由各种炎症引起的头痛配大椎穴；血压异常、

发热恶寒、内分泌紊乱的疾病、神经衰弱者，配胸至骶段脊柱两侧全程膀胱经内侧循行线。

治法一：采用毫针罐法（主穴施行出针罐法，配穴施行留针罐法）或皮肤针罐法（轻叩击）；急性、感染性头痛者，宜采用刺罐法（主穴宜在穴位周围的显露小血管上点刺，吸拔出一至三毫升血液，效果更佳）；慢性、顽固性头痛者，宜采用挑罐法，每次治疗先取二至三个穴位施行挑罐法，然后在其余穴位上施行单纯罐法。

治法二：采用涂云香精等药罐法，贴伤湿止痛膏罐法等。

治法三：寒性或虚寒性头痛者，宜选用敷姜、涂姜汁罐法或各种灸罐法。

以上罐法均留罐十至十五分钟，每一至二日施术一次。

治法四：采用走罐法，主要是用于配合背部膀胱经施术时用。

2. 取穴：天宗。

治法：以毫针直刺穴位中心，又于该针的上、下方零点五寸处各进一针，使三针的位置呈锐角三角形，得气后留针十到十五分钟，起针后立即拔罐十至十五分钟。每一至二日施术一次，三次为一疗程。

疗效举例：王某，女，四十一岁，四年来经常头痛。精神紧张，劳累、休息欠佳、头部受风寒刺激均为发作的诱因。头痛呈全头紧箍性隐痛，较少出现跳痛，热敷则痛减，每次痛发持续时间为二至三天，靠服中、西药物止痛，曾经医院系统检查后诊为“功能性头痛”。本次头痛发作，嘱其不服药物，取太阳、额中、百会（只灸）、新设、大椎等穴，施行姜艾灸罐法（每穴灸三壮）；曲池、天宗等穴施行敷姜罐法，留罐十五分钟左右。术后头痛大减，翌日又施术一次，症状消除。为巩固疗效，继续隔日施术一次，一共施行拔罐术十次，功能性头痛病痊愈。

### 【脐疗法】

1. 川白石散：白芷、川芎各零点五克，生石膏一克。共研为末，置于肚脐内，伤湿止痛膏封闭，用于偏头痛。

疗效举例：此法治疗偏头痛五十六例，收效迅速。如：黄××，女，五十六岁，偏头痛三年，尤以夜间为甚，经颅痛定，安定、安乃近、氨基比林等治疗无效。用上法后当晚痛减大半，次日头痛消失。

出处：《浙江中医杂志》一九九一年第五期。

2. 芥菜子适量，研细末，温水调稠。填脐内，隔衣以壶盛热汤熨之，汗解。用于伤寒初觉头疼。

出处：《理论骈文》

备注：伤寒、时疫俱妙。亦治急肚痛及小腹痛。

3. 胡椒、葱白、白草霜（即烧柴草的锅底烟熏子）各适量，共捣烂制成丸，纳脐中出汗。用于风寒头痛。

出处：《理论骈文》

备注：并治寒腹痛。

### 【敷贴疗法】

1. 药物：川芎一百克，南星三克，葱白适量，辰砂一点五克，酒五毫升。

用法：川芎、南星、辰砂混合，研成细末，和葱白捣烂，调酒，敷贴于双侧太阳穴上，盖上纱布，用胶布固定。

主治风寒头痛。

2. 川芎三克，白附子三克，葱白十五克混合捣烂敷贴太阳穴。用于治风

寒头痛。

3. 生姜一块，雄黄适量。

用法：将生姜切成薄片，把雄黄研成末撒在姜片上，再一片一片合住，外裹纸蘸湿，放在灶头上煨热，拿去后去纸，分贴两侧太阳穴。

功效：祛风散寒，通窍止痛。适用于风寒头痛，痛无定处或偏头痛，遇风寒多发作者。

4. 药物：麻黄（去节）、杏仁各等量。

用法：二药混合，捣烂如泥，敷贴于双侧太阳穴，盖上纱布，用胶布固定。

功效：主治风寒头痛。

5. 药物：蓖麻子仁三克，乳香三克，食盐零点三克。

用法：三药混合，共捣成膏，敷太阳穴上，盖上纱布，胶布固定。

功效：主治风寒头痛。

6. 药物：川芎三克，白芷三克，大葱十五克。

用法：川芎、白芷研为细末，加入大葱共捣如泥，外敷贴太阳穴。

功效：祛风散寒，活络止痛。适用于头风头痛，痛连项背，遇风尤剧，常喜裹头者。

7. 药物：桂心三十克，黄酒适量。

用法：剪去上星、百会穴位处的头发。将桂心研成粉末，过筛，调拌黄酒，分别敷贴于穴位上，覆盖纱布，用胶布固定。每日换药一次。

功效：适用于风湿头痛。

8. 药物：大黄、芒硝各等量。

用法：二药研成细末，过筛，调开水，涂敷太阳穴位。

功效：主治风热头痛。

9. 药物草决明六十克。

用法：将其研末，用茶水调匀成糊状，敷贴于两太阳穴上，于则换。

功效：清肝明目。适用于头痛而眩，心烦易怒，眠差等肝阳头痛。对高血压头痛有效。

10. 药物：蚕砂十五克，生石膏三十克。

制用：将上二药混合共研为末，醋调匀外敷前额。

功效：清热解毒，化浊定痛。适用于头胀痛，甚欲烈，面赤，烦渴者。

11. 药物：吴茱萸十六克，生姜三十一克。

制用：将吴茱萸研末，生姜捣烂，共炒热，喷白酒一口在药上，包足心涌泉。

功效：辛温通阳，寻热下行。适用于头痛以下午及夜间剧烈者。

12. 药物：当归十二克，川芎六克，香附六克，食盐二十克。

制用：将上药混合，研成粗末，炒热，用纱布包，外敷贴头痛处。

功效：活血行瘀，通络止痛。适用于头痛反复日久，痛如锥刺。或有外伤史等。

13. 药物：荆芥十二克，薄荷六克，防风三克，菊花二十克，钩藤十二克。

制用：各药研成细末，过筛，取适量面粉，水调成药丸，塞入鼻窍；取药末与麻油调匀，敷太阳、印堂、大椎穴。也可将各药加水煎汤，用毛巾蘸药汁贴额头部。

14. 药物：白芷三十克，冰片零点六克。

制用：将二药碾成细末，取少许吸入鼻内。

说明：此方也可用于牙痛。

15. 药物：羌活四十五克，独活（炒）四十五克，赤芍三十克，白芷二十克，石菖蒲十八克，葱头五个。

制用：前五味药混合，研成粉末，过筛，另用葱头加水浓煎取汁，用药末调汁，敷于太阳、风池、风府穴位上，盖上纱布，用胶布固定，每日换药一次。

功效：用于头痛，遇风痛甚者。

16. 药物：白萝卜二个。

制用：白萝卜洗净，切成丝状，用干净纱布绞取汁液，约二十毫升，一次注入单侧鼻孔（左侧头痛则注入右侧鼻孔，右侧头痛则注入左侧鼻孔）。

功效：此法用于偏头痛。

17. 药物：皂角适量。

制用：将干净皂角晒（烘）干碾末，以麦管将药末吹入鼻中，得喷嚏痛立止。

18. 药物：乌头、南星、葱各适量。

制用：将乌头、南星碾末，用葱捣汁调拌，涂于两侧太阳穴处。

功效：对年久头痛亦立可止。

19. 药物，大蒜七个，僵蚕五十克。

制用：先将地面烧红，在上面将蒜逐个磨成膏，另把僵蚕去头足，安放在蒜上，外用碗盖一夜，勿令透气，只取蚕研成末，嗅入鼻内，口中含水，甚效。

来源：民间验方。

20. 大蒜一个去皮，捣烂取自然汁（亦可用生姜汁或葱白汁），令病人仰卧，垂头，将大蒜自然汁滴入鼻中，急令嗅入脑，眼中泪出即愈。

21. 头痛剧烈不可忍者，以硝石研末或以远志研末，吹入鼻中嗅之，立可止。

22. 患风头痛、畏冷者，用艾叶揉软如棉，以布包裹于头痛处，外用热水袋熨艾，使热气入内，良久即愈。

23. 生乌头去皮捣烂，用醋拌调和，摊涂于纱布上敷头痛处，不久痛即可止，每天晚上敷数次。此方治卒中恶风头痛尤妙。

24. 生半夏研末，加入少许百草霜（即烧柴草的锅底烟熏子），包入纸中作捻烧烟，就鼻内嗅烟入之，在口中含水，有涎出即吐去再含，对任何头风头痛，行两次即效。

25. 头痛初发时，用手按头上，有酸痛处即以朱笔记印之。取斑蝥一个去头、翅、足，按所记印的痛处，外面用半边核桃壳或小蚬壳盖上，用布扎好。过一夜即起一小泡。用银针刺破出黄水即愈。其痛若失，愈后永不复发。

26. 头风热痛者，用山豆根研末，香油调和涂于两太阳穴；也可用决明子炒研末，用茶调敷太阳穴，干则换敷。

27. 川楝子适量，加烧酒少许炒之并捣烂，入布袋内包裹，乘热熨痛处，左痛熨左侧，右痛熨右侧，可除病根，治偏头痛尤佳。

28. 偏正头风，痛不可忍者，取延胡索六克，青黛六克，牙皂四克去皮子，共捣为细末，用开水调和成丸如黄豆大，每以丸水化开，灌入患者鼻内，左痛灌左，右痛灌右，另外再让病人口中咬铜币一枚，当有涎出即愈。



29.取鲜万年青根削尖，蘸朱砂末塞鼻孔内，左痛塞右，右痛塞左，两边痛则全塞，取清鼻涕下，一周即愈。

30.取芫拔三克，细辛六克，干姜十克，共研末，用酒调为糊状，敷头部痛处，治虚寒头痛。

31.取山豆根十克，白芷十克，薄荷六克，栀子十克，共研细末，用浓茶调匀，敷于前额，治热盛头痛。

#### 【面针疗法】

取穴：首面点、肝点、肾点面穴。

治疗手法：用毫针针柄上端，在面部相应区域，用一定指力按压，当患者觉有疼痛或异常感觉时，即是所选穴位。针前进行严格消毒，用三十至三十二号毫针，在选定穴位上徐徐刺入，得气后留针十至三十分钟，每隔五至十分钟捻转一次，起针时，注意按压针孔，防止出血。

疗程：每日或隔日一次，十次为一疗程。

#### 【鼻针疗法】

取穴：心穴、首面穴鼻部穴位。

治疗手法：针刺前常规消毒。刺首面穴，可持三十号二寸毫针，由额正中处向眉心透针。用三十至三十二号零点五寸不锈钢毫针，透刺心穴。待患者出现酸、胀感时，可留针十至二十分钟，每五至十分钟捻转一次。

疗程：一般以十次为一个疗程，隔日或每日一次，二个疗程之间休息七天左右。

#### 【脊背针疗法】

取主穴：胸六穴；配穴：胸5、胸8、后合谷。

治疗手法：患者取端坐位，两臂交叉于胸前，头部尽量前倾，两肩下垂，使背部皮肤绷紧。对穴位部位常规消毒，医者右手持针，针尖向上，与皮肤呈三十至四十度角，快速刺入皮肤，顺脊柱向下沿皮下刺入一点五至二寸。注意不可直刺深入内脏和脊髓。

疗程：急性病每日一次，续针三日后改为隔日一次，十次为一个疗程。

注：妊娠期和有严重出血倾向者，不宜采用本法。

#### 【足针疗法】

取穴：足底后缘中点上一寸（即足穴一），第二趾的第二趾关节内侧赤白肉际（即足穴二十四）第三趾的第二趾关节内侧赤白肉际（即足穴二十五）。

治疗手法：针前对穴位常规消毒，以一寸长毫针速刺穴位，深零点五寸，留针三十分钟。左侧病取左侧穴、右侧病取右侧穴，两侧病取两侧穴。

疗程：每日或隔日针治一次，七至十天为一疗程，休息二至三天，再行第二疗程。

注意：足针进针较痛，刺激较强，针刺前应取得病人合作，并采取快速无痛或微痛进针法，亦可采取穴位按摩法及艾条熏灸法。

疗效：显著。

#### 【皮内针疗法】

取穴：完骨（双侧）、风池（双侧）。

治疗方法：以颗粒型皮内针自完骨进针，向耳垂方向斜行埋针，或由风池进针向下垂直埋针，然后用胶布固定。留针期间应经常按压埋针处，每天可按压三至四次，每次一至二分钟，以加强刺激，增强疗效。两穴隔日交替轮流选用。

疗程：一般一至二天，最长可埋六至七天，夏天埋针不宜超过二天，以防止感染。

### 【一指禅疗法】

推印堂至神庭，印堂至丝竹空到太阳、印堂经四白至瞳子髎到太阳、太阳经悬厘到风池，抹前额，按太阳，循耳后抹至风池，再拿风池，按风府，推膏肓俞，拿肩井，搓两肋。虚证多抹少推，实证多推少抹。虚证推治时让病人闭上眼睛，以免头昏眼花。在抹治时要病人睁目，以免头胀。肝阳头痛，先推后拿；风寒头痛先拿后推，即先拿风池，后推印堂，太阳等穴。

### 【毫针疗法】

1. 取主穴：风池、头维、通灭、合谷、三阳络。

临证配穴：若前头痛加上星、阳白；头顶痛加百会、前顶，后头痛加天柱、后顶；侧头痛加率谷、太阳。

治疗手法：针宜泻法，先深后浅，轻插重提，提插幅度大，频率快。

主治：风湿头痛，症见遇风寒而诱发，痛多偏于一侧，多伴鼻塞流涕、苍白、脉弦紧。

2. 取主穴：悬颅、颌厌、太冲、太溪、内庭。

临证配穴：若目赤加关冲出血。

治疗手法：针宜泻法，先浅后深，重插轻提，提插幅度小，频率慢。

主治：肝阳头痛，症见头角抽搐，多偏于一侧，眩晕，面部烘热，多烦善怒，口苦，脉弦。

3. 取穴：中院、丰隆、百会、印堂。

临证配穴：若呕吐加内关；便溏加天枢。

治疗手法：针宜泻法，先深后浅，轻插重提，提插幅度大，频率快。

主治：痰浊头痛，症见头额昏痛如裹，胸脘痞闷，便溏、苦腻、脉滑。

4. 取穴：上星、血海、足三里、三阴交。

治疗手法：针宜补法。

主治：血虚头痛，症见痛势绵绵，休息痛减、心悸、神疲。

5. 取穴：阿是穴、合谷、三阴交。补泻兼施。

主治：头痛如刺，经久不愈，痛处不移，记忆减退、舌紫，脉涩的瘀血头痛。

### 【巨针疗法】

取主穴：大椎透至阳，上星透百会。

临证配穴：风袭经络头痛加风池；肝阳上亢，太冲透涌泉；气血两虚头痛，加足三里、血海。

治疗手法：大椎透至阳用插刺法进针后留针十五分钟。上星透百会用指切法进针后立即将针拔出，并放血数滴，此法适用风袭经络和肝阳上亢者。气血两虚者留针。风袭经络，刺风池，太冲透涌泉用泻法。气血两虚足三里，血海，用补法。隔日一次，十次为一疗程。

疗效举例：孙×，四十二岁，左侧头痛二年余，时发时止，口苦少寐，易怒，舌红苔薄白，属肝阳上亢头痛。取穴：通天针，大椎透至阳，太冲透涌泉，交替取穴，共针十二次痊愈。

### 【灸法】

1. 艾灸：自制艾绒团二十只，疼痛处放上薄姜片，姜上放置艾团，点燃。当患者局部有热痛感时，即镊姜片来回移动，以能忍受为度。先灸一侧痛处

五壮，然后再灸另一侧。

## 2. 灯心灸：

取穴：印堂、前发际、日角、太阳、耳壳后小静脉、百会、后发际、百劳穴，然后取背部胸椎及胸椎两旁之皮肤异点。

方法：先将施灸穴位常规消毒，左手持有方孔的古钱一枚按于穴位上，右手持粗灯芯一根，蘸以菜籽油，灯芯点燃后，对准钱眼的穴位上迅速的灸，当的及皮肤时，发出拍的声响。每穴只灼灸一次。局部有红晕，应保持清洁，以防感染。一般一次见效，痛未全止者，隔二至三天再灼灸一次，三次为一疗程。第一次未见效者，不宜再灸。本方除治头痛外，对于三叉神经痛、偏头痛也有明显效果，轻者取患侧太阳、悬颅两穴，灸后痛止，重者加灸以下各穴。三叉神经第一支痛者加灸攒竹、阳白；第二支痛者加颧髻、耳门；第三支痛者加夹承浆、颊车、翳风。反复发作者爆灸肝俞、胆俞及附近的皮肤异点或对侧足临泣。取面部胸部穴位施灸时，要注意病人体位，防止垂直施灸，以免热油滴在皮肤上。在面部穴位施灸时，嘱病人闭眼，以防爆灸时火星溅入眼内。注意：高热、烦渴、谵语、唇焦、咯血、多梦病患者，禁用本疗法。

### 【切压小根穴】

小根穴位于小指沿甲根后缘皮肤零点一厘米处，自内角至外角，呈弧形，即甲根基部。

方法：可用拇指或食、中指甲切压患者小根穴，（亦可自压）。切压时有明显的痛感，刺激强度以患者能耐受为宜。一般每次切压三至五分钟症状即可缓解，如不缓解，可三至五分钟移动一下切压点，一次治疗的时间为二十至三十分钟，可持续切压，亦可一压一放地进行。如果切压时症状缓解，停止后头痛又发作，可能是切压时间不足或过轻，可换点并延长时间，但不可切压过重。本法可作为各种原因所致头痛的临时止痛措施。

### 【穴位埋线疗法】

取穴：太阳穴（两边）、印堂穴、两边头维穴。

方法：穴位局部常规消毒，用零点二五至百分之零点五的普鲁卡因一至二毫升，在穴位标定的进出口各注二个皮丘（事先做过敏试验），用消毒的不锈钢三角针穿上选好的消毒羊肠线（一至二号铬制羊肠线），用持针器将弯针刺入穴位，经穴位底穿过出针，把线的游离端拉入进针口的皮下，在另一端紧贴皮肤处把线剪断。然后用纱布按摩使线头退入皮下，用消毒纱布敷盖，胶布固定即可。此法适用于治疗神经性头痛。

### 【点刺放血疗法】

主穴：双太阳、印堂。配穴：胀痛以前额为剧者，加双攒竹；疼痛以巅顶为甚者，加百会；剧痛再加四神聪；痛兼颈项强者，加双风池；眩晕欲仆、眼花、耳鸣等症状突出者加双头维穴。

方法：患者取坐位，穴位常规消毒后，用消毒弹簧刺血针或三棱针点刺各穴约零点二厘米深，每穴挤血五至六滴，多至十余滴（体质壮实、头痛严重者，放血宜多，反之宜少）。每日或间日一次，十次为一疗程。此法适用于治疗高血压性头痛。

### 【挑治疗法】

用特制的带抓钩的挑针或三棱针较好，也可用扣针或缝衣针。

找点：在颈椎两旁寻找，其特征为突出皮肤、略带光泽、压之不退的呈

淡红、灰、棕色不等的小五疹样，若一下看不出，可用手指或棉花反复推擦直至呈现；若仍然找不到，可在大椎穴旁开五分，或百劳穴、风池穴处轮流挑治。

手法：找到点后用碘酒、酒精作常规消毒，先挑破表皮，然后用半钩半挑的手法寻找纤维状物，挑起时弹扯拉拨一下，力求起到疏通经络的作用，然后挑断，如此反复扯挑（纤维状物少者十几条，多者数十条不等）。此法适用于治疗神经性头痛。注意：施治手法应由轻而重，循序渐进。挑治后应戒酒及辛辣刺激性食物，并避免精神刺激。在过饥、过饱、过劳情况下不宜施治，颅内占位性病变者亦不应挑治。

#### 【点刺疗法】

取太阳（双）、鱼腰（双）及印堂等穴。常规消毒后，用十号三棱针点刺以上各穴，挤血适量，然后用棉球按压针孔即可。此法适用于治疗神经性头痛。

#### 【穴位封闭法】

用每一百毫升生理盐水含四毫克地塞米松的药液十毫升，用五号注射用针头，抽取药液分别注入风池（双）、率谷（双），每穴二点五毫升，二至三天注射一次，十次为一疗程。

#### 【耳穴疗法】

1. 治全头痛。（即整个头颅疼痛）

取穴：耳尖、神门、皮质下、枕、颞、额、心、肝、肾、交感。

临证配穴：感染引起者加肺、肾上腺，对屏尖；高血压者加肝阳或降压沟、耳尖。

治疗方法：在上述穴位找出痛点一至三对，随病情选择治疗方法。头痛剧烈时用耳针强刺激，可透刺有关穴位（如枕透额，神门透肾等）顺时针方向捻针为主，留针时间宜长，可留一至二十四小时，或配合耳尖放血；或可用百分之二普鲁卡因穴位注射，每日一至二次。疼痛轻微，病程较长者，采用埋针，压丸、贴磁、耳针、药线灸均可。耳针者每日一次，每次二十至三十分钟；药线点灸者尚可在头部的上星、百会、太阳、风池（双侧）、双眉内侧端的攒竹穴处各点灸一壮配合，每日一次。也可于患者耳背上三分之一近耳根部显露的血管放血，出血量在一毫升以上，每周或隔周放血一次，五次为一疗程。

2. 治前头痛（即前额部疼痛）。取穴：额、神门、皮质下、胃、缘中。临证配穴：鼻窦炎引起者加内鼻、外鼻、肾上腺或对屏尖，发热者加轮三、四、五点刺放血，屈光不正引起的加眼或目1、目2；神经衰弱引起的加心、肾、缘中。治疗方法：同全头痛。

3. 治后头痛（即枕后部疼痛）。取穴：枕、顶、膀胱、肾、脑干、颈椎、神门、耳尖、高血压者加耳尖或降压沟。治疗方法：同全头痛。

4. 治偏头痛（即一侧性头痛）。取穴：颞、肝、胆、交感、外耳、皮质下、神门、枕小神经点、肾。临证配穴：发作与月经周期有关者加内分泌、缘中；伴恶心呕吐者加胃、枕。治疗方法：同全头痛。

5. 治头顶痛（即头顶部疼痛）。取穴：顶、枕、肝、膀胱、皮质下、神门。治疗方法：同全头痛。

#### 【耳针疗法】

1. 取穴：头痛时按头痛部位取双侧相应耳穴（如前头部取额，颞侧痛取

太阳，后头痛取枕）、枕小神经点、皮质下、神门穴。治疗方法：以三十号耳针直刺，进针深度为一至二毫米，进针后捻转一次，留针十五分钟。

疗效：重度头痛五例，经耳针治疗后转为轻度二例，中度三例；中度头痛三十例，转为轻度二十一例，消失四例，无效五例；轻度头痛二十例，转为消失十二例，无效八例。总之，经耳针治疗的五十五例头痛期患者，其即时效应为有效（包括不同程度的头痛减轻与消失）四十二例（占百分之七十六点四），无效十三例（占百分之二十三点六）。

2. 取主穴：取神门、脑、皮质下耳穴。

临证配穴：前额及双鬓角痛加额、太阳；两侧及偏头痛加太阳、肝、胆；巅顶痛加顶、肝；枕后痛加枕、膀胱。风寒型加肺、兴奋点；风热型加扁桃腺一；肝阳型加肝、胆；肾虚型加肾、肝；气血亏虚型加心、脾；痰浊型加肺、脾。每次取四至五穴，其中主穴二至三穴，配穴一至二穴。

治疗方法：耳压冰片法：用废圆珠笔尖均匀按压穴位处，找出痛敏感点；或用耳穴探测仪找出良导点；或用肉眼观测法发现阳性反应点（可见皮肤变色、皮疹或糜烂、脱屑等）。用废圆珠笔尖用力按压敏感点，压出一个凹陷，然后将二至三毫米大小的冰片（块状比片状疗效好）置于零点六平方厘米大小的胶布上，贴压凹陷处，用力按压，以有酸、胀、麻、痛感为度，嘱患者每日于三餐后及睡觉前半小时共按压四次，每次每穴用力按压五十下，如头痛发作时，可立即按压一至三分钟。外感性头痛贴压双耳；内伤性头痛贴压单侧，左右交替，三日更换一次。顽固性头痛在神门、脑等穴的耳背对应点上用冰片或王不留行籽加压。外感性及肝阳型手法要重，按压角度垂直于穴位处。肾虚及气血亏虚型手法要轻，既按且揉，以压丸不滚动为原则。

疗效：痊愈（头痛消失，三个月内未复发者）三十四例，占百分之六十五点四；显效（头痛消失，但三个月内又复发，经耳压后头痛又消失者）十例；占百分之十九点二；好转（疼痛程度减轻，发作次数减少）八例，占百分之十五点四，总有效率百分之百。

出处：《河南中医》一九八八，五，三十三。

3. 取穴：枕、额、颞耳穴。

治疗方法：耳针或耳穴埋针法：用经络探测仪找到痛点并在测导电量处进针，针刺处感觉痛、热、胀、麻等，如用螺旋状耳针，进针后用橡胶布封住，以免耳针脱落。留针二至四日。在留针时间若出现头痛嘱患者自行按压之。二次埋针间休针一至二日。若用毫针，进针深度为一至二毫米，不贯穿耳廓，留针三十分钟，每五至十分钟捻转一次，每日治疗一次。四次为一疗程。

疗效：经上法耳针治疗四十二例中，头痛消失二十七例，占百分之六十四点二十九，减轻十五例。占百分之三十五点七一。

出处：《北京医学》一九八，四，二百一十二。

### 【耳穴压丸法】

1. 取主穴：神门、额、枕、大肠、皮质下等相应部位和脏腑辨证取穴，如侧头痛取三焦、胆，前头痛取胃、大肠，后头痛取膀胱、肾耳穴。

治疗方法：用胶布剪成一乘零点八厘米的小方块，将王不留行籽放于胶布中心，然后贴在所选的耳穴上，每穴按压一至二分钟，每日按压三至五次，间隔三至五日更换一次胶布。五次一疗程，休息二至三日再作第二疗程。

疗效：用此法治疗痊愈二十例，显效二十例，好转十八例，无效二例，

总有效五十八例，占百分之九十六点六。

出处：《上海针灸杂志》一九八八，二；二十七。

2.取主穴：神门、脑干、镇静耳穴；配穴：脑点、头痛。

治疗方法：将胶布剪成菱形，将选好的绿豆敷于胶布中心，贴前用于棉球将耳穴周围擦净，然后将敷胶布的绿豆对准选定的穴贴紧。

疗效：用此法观察治疗十一例患者，痊愈二例，显效四例，好转四例，无效一例。有效率为百分之九十点九。

出处：《赤脚医生杂志》一九七七，九，十六。

3.取主穴：耳尖、神门、皮质下、枕耳穴为基本穴。

临证配穴：若辨证属肝郁气滞者加肝穴，心脾两虚者加心、脾穴，肾虚者加肾，内分泌穴，胃炎和降加胃、三焦穴。又循经取穴；头痛病位在太阳者加膀胱穴，阳明者加额穴，少阳者加颞穴，厥阴者加肝穴。

治疗方法：取王不留行数粒，方形胶布（零点六乘零点六厘米大小）数块。用弹簧压力探摩棒选定穴位后，左手固定耳廓，右手用弯或直的血管钳，持取已贴好王不留行的胶布，对准穴位贴，并施加压力，使患者感到耳廓有酸、麻、胀、热等感觉为宜。若能入静，并意守按压的耳穴，将气功窝入耳压法中，疗效更好，每贴药一次，可放置耳穴上二至五日。七次为一疗程。一疗程后休息一至二天再进行下一疗程。

疗效：经治疗二至十五次，平均七次，观察记录，有五十九例疼痛完全消失；随访半年无复发。四十一例疼痛明显减轻，或发作次数明显减少，五例无效。

出处：《浙江中医杂志》一九八七，九。

4.取穴：神门、枕、脑、额、肝、肾、胆耳穴。

治疗方法：取王不留行数粒，方形胶布（零点六乘零点六厘米）大小数块，将王不留行籽放胶布中心，选一侧耳穴二至四穴，贴前用于棉球将耳穴周围擦净，然后将敷胶布王不留行籽对准选定的穴贴紧。贴压三至五天换一次，压丸期间，每日三餐饭后和头痛发作时，患者自行按压耳穴。

#### 【指压疗法】

1.双手拇指抹前额，抹时从两眉中间印堂穴向上抹至前发际，再从印堂向两边抹至太阳穴，各五十次。

2.双手拇指抵住太阳穴，用力揉按，以局部酸胀为宜，约一分钟。用于偏头痛。

3.微屈手指，用四个手指由病侧头维穴起，至风池穴止，用力划头侧部，以局部有热感为宜，约二分钟。用于偏头痛。

4.用拇指外侧缘，先自耳上向脑后推抹，再用其余四指自耳后上方向下推抹，各约三十次，两侧交替进行。

5.用拇指端按压百会穴，并用双手十指指端叩击头部（以痛处为主），双手交替进行，叩击约三分钟。

6.双手抱拢头部，用双手食指分别抵住双侧风池穴，用力揉捻，以痛胀感上传为宜，约二分钟。

7.用拇指自耳后推抹至锁骨窝中，两侧各十五次。

8.用拇、食、中三指提拿肩井穴、拿捏合谷穴，各五次。

9.用双手或单手的拇指或食指，捏紧病侧头皮，提起，放松，反复操作，约三分钟。

10. 坐位，一腿搭于另一腿上，用拇指指端捏揉大敦穴，约一分钟。

11. 用指甲切压手指的甲根穴。前额痛取双侧甲根的食根穴，偏头痛取患侧甲根的环根穴，头顶、后头痛取双侧甲根的小根穴。切压时要有明显的痛感，以能耐受为度。每次约三至五分钟，若未缓解则持续切压。

说明：甲根穴位于手指背侧，沿甲根后缘自内角至外角向皮肤部零点一厘米处，呈弧形。每指一穴，双手共十穴。每指的甲根穴分别称为：拇根穴、食根穴、中根穴、环根穴、小根穴。

**【膏摩疗法】**药方：当归、吴茱萸、乌头、莽草、蜀椒、川芎、白芷、附子各等份适量。

制用：先按处方配制成软膏，然后将膏少许涂抹于体表穴位上（患处），再采用摩法治疗。

注意：膏摩方中含有毒性药物，不可入口。

#### **【胸穴指压疗法】**

1. 取主穴：剑上（胸骨剑突与胸骨体结合处），或剑尖（剑突尖处；配穴：锁上一（位于胸锁关节处，锁骨内端的上缘）、反应压痛点。治疗手法：采用滑动指压法，向上压剑突尖；再将手指按入胸骨上窝，压向锁骨端。

#### **【嚏鼻疗法】**

1. 药物：瓜蒂、松萝条各等份。制用：共研末，用右手食指取少许（零点三克左右），按于鼻孔，吸入鼻内，每日三至五次。

2. 药物：羌活、独活、藁本、防风、川芎、蔓荆子各九克，甘草三克。制用：共研末。用右手食指取少许（零点三克左右），按于鼻孔，吸入鼻内，每日三至五次。

3. 药物，防风、瓜蒂、黍芦等分适量。制用：共研末。用右手食指取零点三克左右，按于鼻孔，吸入鼻内，每日三至五次。

4. 药物：雄黄、盆硝、川芎、白芷、乳香、没药各等份适量。

制用：共研末。用右手食指取零点三克左右，按于鼻孔，吸入鼻内，每日三至五次。

5. 取细辛、白芷、藿香、川芎、踯躅花各九克，研末，嚏鼻。

#### **【撮痧疗法】**

取穴：头部太阳、印堂穴；颈部风池穴。

操作方法：将手指用清水湿润，五指弯曲，用食指与中指的第二指节对准听取穴位部，将皮肤挟起，然后松开，一起一落，反复进行，每个点挟撮六至八次，或以皮肤出现橄榄状之紫红色充血斑为度。手法要求先轻后重。

#### **【药物麻醉疗法】**

取适量鲜闹羊花捣烂，外敷于后脑部或痛处。

注：闹羊花有毒，切勿过量使用。

#### **【梳头疗法】**

取木梳每天梳头二三次，每次十分钟，先慢、轻，逐渐加快加力，十天为一疗程。主要适用于血管神经性头痛。

#### **【烟熏疗法】**

1. 头风痛（神经性头痛，三叉神经痛）：取大枣一枚，红矾零点九克研末，放入枣内，将枣放木火或蜡烛上烤，待烤出药味，即用鼻孔吸，边烤、边吸，直至大枣烤焦，不出药味为止。左侧头痛，左鼻吸；右侧头痛，右鼻吸；两侧头痛则用二枚大枣左右鼻孔同时吸。

2. 风寒头痛：取冰片、白芷各三克，同研碎后卷成药捻，点燃后放鼻下熏吸。也可用于牙痛的治疗。

3. 头痛头晕：取天麻适量，以一比二的比例掺入烟叶，卷成香烟，点燃吸烟。

#### 【香佩疗法】

1. 取附子三十克研末，与艾绒适量和匀，装在布袋或瓶中，带在身上，时时闻嗅。适用于寒性头痛。

2. 取川芎茶调散（市售）一瓶，装入布袋内，带在身上，经常闻嗅。治寒性头痛。

3. 取白胡椒三十克，黑豆七粒，先研细末，与鲜姜一百二十克，大枣（去核）七枚，葱白七根一起捣烂，装入布袋，带在身上，经常嗅闻，适用于偏头痛。

4. 取萆拔十五克，冰片三克，共研细末，装入布袋内，放在上衣口袋中，每天嗅闻五至八次，左边头痛用右鼻嗅，右边头痛用左鼻嗅，适用于偏头痛。

5. 取鹅不食草揉成团，装入布袋，带在身边，时常嗅闻。

6. 取陈艾绒一团如鸡蛋大，装入布袋，带在身上，时时嗅闻，以鼻出黄水为度。

注意：对药物气味过敏者，不宜应用本法。

#### 【验方】

1. 治疗外感风寒、风热头痛的方药

方 1. 白芷、菊花各九克，水煎服，每日一剂，分二次服。

方 2. 川乌一百五十克，研成细粉，用陈醋拌后炒热，再用纱布包成两包，敷在疼痛最明显处，每日一次。

方 3. 决明子五十克，用火炒后研成细粉，然后用凉开水调和，擦在头部两侧太阳穴处。

方 4. 川芎六克，细辛三克，每日一剂，水煎分二次服。

2. 治疗鼻窦炎头痛的方药

方 1. 苍耳子十五克，炒黄，水煎当茶饮。

方 2. 辛夷、升麻、栀子、蔓荆子各九克，水煎服。每日一剂，分二次服。

3. 治疗外伤性头痛的方药

地肤子三十克，赤芍十克，红花十克，芥穗十克，僵蚕六克，红糖三十克，茶叶零点五克。儿童酌减。诸药先煎二十分钟，入茶叶再煎十分钟，然后去渣，再将红糖兑入药汁内溶化，早晚各服二分之一剂。服药第一天晚上微出汗，以头面部见汗为宜，切忌发大汗，并忌食腥冷之物。

4. 治疗偏头痛的方药

方 1. 党参十克，当归十克，白薇十克，生石决二十五克，每日一剂，水煎分二次服。

方 2. 板蓝根三十克，生石膏十五克，豆豉十克，水煎分二次服，每日一剂。

方 3. 苦丁茶十克，藁本六克、鲜荷叶十克，水煎分二次服，每日一剂。

5. 治疗血管、神经性头痛方药

方 1. 川芎十五克，晚蚕砂三十克，僵蚕二十至三十只（二十岁以上每岁再加一只），香白芷十五克。上药共入砂锅内，加水一千毫升，煎至六百毫升，用牛皮纸（或厚纸）将砂锅口糊封，并视疼痛部位大小，在盖纸的中心



开一孔，疼痛部位对准砂锅口熏蒸，用一块大

方手巾罩住头部，两目紧闭，每次十至十五分钟，每日一剂，每剂二次。一般熏蒸两次，最多十次，复发者可再用。治疗期间切忌疲劳、饮酒、吸烟及生、冷、辣之物。

方 2. 花生鲜叶一百至二百五十克，水煎，睡前服或分早晚两次服。

方 3. 白芷适量，研为细末，加入少量冰片，时时搐入鼻中。

方 4. 钩藤十克，太子参十克，炙全蝎十五克，大川芎十五克，紫丹参十克，广地龙十五克。上药研末，每服三克，开水送下。发作时日服三次，不发作日服一次，避免久服。

方 5. 白芷三十克，川芎、川乌、甘草各十三克，混合均匀。取一半炒黄，研细，另一半也同样研细，各过九十至一百二十包，以薄荷、茶叶各三克，水二百毫升煮沸取汁送下，或用开水冲服，头痛甚者可临时服一包，但昼夜不要超过四包。发作频繁者痛止后仍需眼药一周。服药期间忌劳累、气恼和烟、酒、刺激性食物。

方 6. 当归六克，天麻、防风各九克，何首乌十五克，土获等五十克。水煎分二次服，每日一剂，连服六剂。如果服药后头痛已止也要将六剂服完。

#### 6. 治疗血虚、气虚症头痛方药

方 1. 炙黄芪三十克，当归十克，白芷十克，水煎服，每日一剂。适用于晚上头痛，自觉从项后向脑上冲痛，眉棱骨作痛，伴有心烦，手足心热，而无血色等血虚症头痛。

方 2. 川芎三克，白附子一个，葱白十五克。先将川芎、白附子研成细粉，然后将葱白捣烂，与药粉共调成糊状，贴在太阳穴上。适用于头痛时痛时止，伴有精神疲倦，食欲不佳，耳鸣等气虚头痛。

#### 【偏方】

方 1. 白萝卜一百克，白菜根二个。用法：水煎服，每日二至三次。

方 2. 柳枝二十克，茶叶五克。用法：水煎服，每日一至二次。

方 3. 苍耳子十五克，莲子十五克，大枣六个。用法：水煎服，每日二至三次。

方 4. 野葡萄根十二克，艾叶十二克，蔓荆子六克。用法：水煎服，每日二次。

方 5. 山楂二十克，陈皮十五克，冬瓜皮三十克。用法：水煎服，每日一至二次。

方 6. 蚯蚓十五克，野菊花十五克，白僵蚕十克。用法：水煎服，每日二次。

方 7. 青蒿三十克、白萝卜叶三十克，山楂十克。用法：水煎服，每日二至三次。

方 8. 猪蹄一个，白菊花三十克。用法：水煎服，每日二至三次。

方 9. 枇杷叶十五克，黄瓜藤十五克，百合十克。用法：水煎服，每日二次。

方 10. 黄豆二十克，桑叶三十克，灯心草三克。用法：水煎服，每日二至三次。

方 11. 羊蹄二个，苏叶六克，生姜六克，葛根二十克。用法：水煎服，每日一至二次。

方 12. 绿豆根十五克，羌活十二克，五味子三克。用法：水煎服，每日

一至二次。

方 13.葱叶十五克，薄荷六克，大米十二克，莲子六克。用法：水煎服：每日一至二次。

方 14.夏枯草十五克，竹叶六克，大米二十克。用法：水煎服，每日二次。

方 15.吴茱萸六克，木瓜十五克，白芷十二克。用法：水煎服，每日二次。

方 16.柴胡十五克，芥穗十克，炒山楂十五克。用法：水煎服，每日二次。主治偏头痛。

方 17.白萝卜叶三十克，黄芩十二克，甘草六克。用法：水煎服，每日二至三次，主治偏头痛。

方 18.地骨皮二十克，枸杞子十五克，野菊花十五克。用法：水煎服，每日二次。主治偏头痛。

方 19.杏仁十二克，荷叶二十克，大青叶十五克。用法：水煎服，每日二次。主治偏头痛。

方 20.胡萝卜二百克，鸡蛋壳三十克，冰糖十五克。用法：水煎服，每日二次。主治偏头痛。

方 21.芥菜三十克，杜仲十五克，干姜三克，大枣十个。用法：水煎服，每日二次，主治偏头痛。

方 22.丝瓜络三十克，艾叶十五克，乌蛇十八克。用法：水煎服，每日二次，主治偏头痛。

方 23.桑叶三十克，黄瓜叶六十克，茶叶六克。用法：水煎服，每日二次。主治偏头痛。

方 24.槐花十克，丝瓜藤三十克，小茴香六克。用法：水煎服，每日二次，主治偏头痛。

方 25.甜瓜子一百克。用法：用白酒浸泡十五天，取出，焙干，研末，每眼三克，每日二次，黄酒十毫升送服。

方 26.水蛭十二克，当归十五克，仙鹤草十五克。用法：水煎服，每日二次。

方 27.杜仲十五克，细辛三克，苡仁三十克，炙甘草十克。用法：水煎服，每日二次。

方 28.核桃仁六十克，生姜三片，红糖三十克，大枣六个。用法：将大枣去核，与前药共捣烂，一次食用，每日一次。

方 29.木瓜二十克，鸡血藤三十克，土元六克。用法：水煎服，每日一次至二次。主治偏头痛。

#### 【秘方】

- 1.元精石末，入羊胆中，阴干，碾成粉末，吹鼻中，立止。
- 2.头痛欲死者，以硝石末吹鼻内即愈。
- 3.远志末不拘多少，嚙鼻中，虽痛不可忍者亦止。
- 4.当归二两，酒一升，煎取六合，饮之，日再服。
- 5.高良姜生研，频嚙鼻中，即止。
- 6.薪艾揉为丸，时时嗅之，以黄水出为度。
- 7.头痛连睛，牛蒡子、石膏，等分为末，清茶调服。
- 8.牛蒡茎叶，捣取汁二升，无灰酒一升，盐花一匙头，慢火煎稠成膏，

以摩痛处，风毒自散，摩时须极力令热，乃效，冬月用根。

9. 决明子炒研，茶调敷两太阳穴，干则易之，一夜即愈。

10. 蓖麻仁半两，枣肉十五枚，去核，捣涂纸上，卷筒，插入鼻中，下清涕即止。

11. 用腊月乌头一升，炒令黄，末之，绢袋盛，浸三斗酒中，逐日温服。

12. 附子炮，石膏煨，等分为末，入脑麝少许，每服五分，茶酒任下。

13. 川乌头、天南星等分为末，葱汁调涂太阳穴即年久头痛亦止。

14. 川乌头末，烧烟熏碗内，温茶泡服。

15. 草乌头炮去皮尖半两，川乌头生去皮尖一两，藿香、乳香三皂子大为末，每眼二钱，薄荷姜汤下，食后服。

16. 草乌头，梔子等分为末，自然葱汁，随左右调涂太阳及额上，勿近眼，避风。

17. 天南星、茴香等分，生研末，盐醋煮面糊丸，每食后，姜汤下二十丸。

18. 头风热痛，山豆根末，油调涂两太阳。

19. 豉汤洗头，避风取汁，瘥。

20. 用大蒜七个，去皮，先烧红地，以蒜逐个，就地上磨成膏子，却以僵蚕一两，去头足，安蒜上，碗覆一夜，勿令透气，只取蚕研末，嚙入鼻内，口中含水，甚效。

21. 菜菔子生姜，等分，捣取汁，入麝香少许，嚙入鼻中，立止。

22. 头痛不止，杨梅为末，以少许嚙鼻，取嚏，妙。

23. 杨梅为末，每食后，薄荷茶服二钱，或以滑风散同煎服，或同捣末，以白梅肉和丸弹子大，每食后，葱茶嚼下一丸。

24. 吴茱萸煎浓汤，以新棉染，频拭发根，良。

25. 片脑一钱，纸卷作捻，烧烟薰鼻，吐出痰涎，即愈。

26. 卒患头痛，皂角末吹鼻，取嚏。

27. 白棘倒钩四十九个，烧存性，丁香一个，麝香一皂子大，为末，随左右嚙鼻。

28. 蚱蝉二枚，生研，入乳香，朱砂细末各半分，丸小豆大，每用一丸。随左右纳鼻中，出黄水为效。

29. 白僵蚕，高良姜，等分为末，每服一钱，临卧时茶服，日二服。

30. 卒然头痛，白僵蚕为末，用热水调下二钱，立瘥。

31. 大蒜一个，去皮，研取自然汁，令病人仰卧垂头，以铜箸点少许，滴入鼻中，急令嚙入脑，眼中泪出，瘥。

32. 丁香一钱，白芷半两，瓜蒂一两，为细末，每用半字，吹入鼻中，即瘥。

33. 患风头痛，虽重棉厚帛，不能御风寒者，用艾叶揉如棉，以帛夹住，包头上，用熨斗熨艾，使热气入内，良久即愈。

34. 苍耳、川芎、当归，等份为末，每服三钱，临卧茶调下。

35. 生乌头去皮捣烂，以大醋和，涂放布上，薄痛处，须臾，痛止，日夜五六薄，逐痛处薄之，此方治卒中恶风头痛屡验。

36. 芥子为末，醋和，敷头一周时。

37. 蜀椒二升，以水煎取汁，沐发，良。

38. 盐半升为末，以麻油一升，合煎一宿，令消尽，涂头，石盐尤良。

39. 生乌头一钱，白芷四钱为末，茶服一字，仍以末嚙鼻效。

40. 头顶强痛，用宣木瓜两个，取盖，去瓢，没药二两，乳香二钱半，二味入木瓜内，缚定，饭上蒸三四次，烂研成膏，每用三钱，又入生黄汁半盏，无灰酒两盏，暖化温服。

41. 治阳明头痛：

(1) 石膏、川芎、白芷等份为末，每服三钱，茶清调下，名石膏散。

(2) 香白芷一味，洗晒为末，炼蜜丸弹子大，每嚼一丸，茶清，或荆芥汤化下。

42. 治少阳头痛：片黄芩晒干为末，每服二钱，茶酒任下。

43. 治太阳头痛：羌活、防风、红豆，等份为末，噀鼻。

44. 治风寒头痛：

(1) 当归、木通各等份，酒浸三昼夜，重汤煮熟，趁热饮之，去枕卧，立愈。

(2) 川芎、当归、熟地、连翘、薄荷各二钱，放碗内，将滚汤冲下，鼻吸其气，候温即服，立愈。

(3) 大附子或大川乌头二枚，去皮蒸过，川芎、生姜各一两，焙研，茶汤调服一钱，或剉片，每用五钱，水煎服。

45. 治风热头痛

(1) 川芎一钱，茶叶二钱，水一盅，煎五分，食前热服。

(2) 荆芥穗、石膏，等分为末，每服二钱，茶调下。

(3) 菊花、石膏、川芎各三钱为末，每服一钱半，茶调下。

(4) 地龙炒研，姜汁、半夏饼、赤茯苓等分为末，每服半钱，生姜荆芥汤下。

46. 治风虚头痛：

(1) 杏仁去皮尖，晒干研末，以水九升，研滤汁，煎如麻腐状，取和羹粥食之，七日后，大汗出，诸风渐减，但须慎风冷，忌食猪鸡鱼蒜醋。

47. 治风毒头痛：

(1) 大附子一枚，炮去皮为末，以生姜一两，大黑豆一合炒熟，用酒一盞，煎七分，调附末一钱温服。

(2) 大川乌头生去皮四两，天南星炮一两，为末，每服二钱，细茶三钱，薄荷七片，盐梅一个，水一盞，煎七分，临卧温服。

48. 治气虚头痛：

(1) 川芎为末，腊茶调服二钱，甚效。

(2) 大附子一枚，剉心令空，入去毒全蝎五枚在内，以余附末，同钟乳粉二钱半，白面少许，水和作剂，包附煨熟，去皮研末，葱涎和丸梧子大，每椒盐汤下五十丸：

(3) 用上春茶末调成膏，置瓦盏内覆转，以巴豆四十粒，作二次烧烟熏之，晒干乳细，每服一字，别入好茶末，食后煎服，立效。

49. 气攻头痛：胡芦巴炒，三棱酒浸焙各半两，干姜炮二钱半，为末，每服二钱，姜汤或温酒下。

50. 治气郁头痛：香附子炒四两，川芎二两为末，每服二钱，腊茶清调下，常服除根。

51. 治气厥头痛：天台乌药，川芎等分为末，每服二钱，腊茶清调下。

52. 治痰厥头痛：

(1) 水苏叶五两，皂荚炙去皮子三两，芫花醋炒焦一两为末，炼蜜丸梧

子大，每食后服二十丸，荆芥汤下。

(2) 牛蒡子炒、旋覆花，等分为末，腊茶清服一钱，日二服。

(3) 附子炮三分，釜墨四钱，冷水调服一钱，当吐即愈，忌猪油冷水。

(4) 白附子、天南星、半夏等分生研为末，生姜自然汁浸，蒸饼，丸绿豆大，每服四十九丸，饭后姜汤下。

(5) 痰厥头痛如破者，乌梅肉三十个，盐三撮，酒三升，煮一升，顿服，取吐即愈。

(6) 半夏五钱，巴霜一份，面糊为丸，每服三十丸，生姜汤下。

(7) 饮茶一二升，须臾吐，吐毕又饮，如此数次，须吐涎痰尽为止，不损人，待渴，即瘥。

53. 治风痰头痛：

(1) 草乌头炮去皮尖半两，川乌头生去皮尖半两，藿香，乳香三皂子大为末，每服二钱，薄荷姜汤下，食后服。

(2) 天南星一两，荆芥叶一两，为末，姜汁糊，丸梧子大，每食后，姜汤下二十丸。

(3) 天南星、茴香等分，生研末，盐醋煮面糊，丸如上法服。

(4) 苦瓠膜取汁，以苇管灌入鼻中，其气上冲脑门，须臾，恶涎流下，其病立愈除根，勿以昏晕为疑干者浸汁亦效，其子为末，吹入亦效。

(5) 梔子末和蜜，浓敷舌上，吐，即止。

(6) 白附子泡去皮脐半斤，石膏锻红半斤，朱砂二两二钱半，龙胆一钱，为末，粟米饭丸小豆大，每服三十九，食后茶酒任下。

54. 治痰热头痛：壮实人气实有痰，头痛眩晕，大黄酒浸三次，为末，茶调服。

55. 治肾厥头痛：大附子一个，炮熟去皮，生姜半两，水一升半煎，分三服。

56. 治肾虚头痛：

(1) 硫磺末，食盐等份，水生调面糊，丸梧子大，每服薄荷茶下五丸。

(2) 硫磺六钱，乌药四钱为末，蒸饼丸梧子大，每服三五丸，食后茶清下。

57. 治温热头痛：黑牵牛七粒，砂仁一粒，研末，并水调汁，仰灌鼻中，待涎出即愈。

58. 治热病头痛：大括萎一枚，去瓢，细锉，置瓷碗中，用热汤一盞泡之，盖定，良久，去渣服。

59. 治温家头痛：瓜蒂末一字，嚙入鼻中，口含冷水，取出黄水，愈。

60. 治血风头痛：女人患此者，至为困苦，用草乌头、梔子，等分为末，自然葱汁，随左右，调涂太阳及额上，勿近眼，避风。

61. 治头眩头痛：

(1) 风热上冲，头目晕眩，或胸中不利，川芎、槐角子各一两为末，每服三钱，用清茶调下。

(2) 首风旋晕，多汗恶风，胸膈痰饮，川芎一斤，天麻四两，为末，炼蜜丸如弹子大，每嚼一丸，茶清下。

(3) 头风旋晕，痰逆，恶心懒食，真零陵香，藿香叶，莎草根炒，等分为末，每服二钱，茶下，日三服。

(4) 苍耳叶晒干为末，每服一钱，酒调下，日三服，若吐，则以蜜丸梧子大，每服二十丸，十日全好。

(5) 湿热眩晕，不可当者，酒炒大黄为末，茶清服二钱，立效。

(6) 目赤头旋，眼花面肿，风热上攻，用排风子焙，甘草炙，菊花焙，各一两，为末，每服二钱，卧时，温水下。

(7) 头晕吐逆，胃冷生痰，用川干姜炮二钱半，甘草炒一钱二分，水一盅半煎，减半服，累用有效。

(8) 头风旋晕，蝉壳一两，微炒，为末，非时酒下一钱，白汤亦可。

(9) 头目眩晕，大黄、荆芥穗、防风各等份，水煎服，以利为度。

(10) 失血过多，眩晕不醒，芎藭、当归，酒浸等分，每服四钱，水煎温服。

(11) 头晕目眩，当初夏新丝上市时，用鸡蛋七个，置煮茧锅中，煮至七日七夜之久，然后取出，分数次食之，第一年食七个，第二年食七个，后即永不复发。

(12) 风眩头痛，自菊花为末，酒调服一钱，日再，或浸酒，成取嫩茎叶作羹，亦良。

(13) 苍耳叶晒干为末，每服一钱，酒调服，日三服。

(14) 生白果肉二枚，杵烂，开水冲服，至重者，五次必愈。

#### 62. 治头鸣头痛：

(1) 状如虫蛀，名天白蚁，用茶子为末，吹入鼻中，取效。

(2) 甘菊花浓煎，频服取效。

(3) 女贞子、旱莲草，等分为末，橄榄汁为丸，桑叶汤下。

(4) 桑叶、黑芝麻、丹皮、栀子，等分研末，蜜丸，陈细茶煎汤服。

#### 【食疗】

1. 山羊脑一具，川芎、藁本、蔓荆子各六克。水煎羊脑至熟，调白砂糖适量，日服一剂。适用于外感风寒头痛。

2. 葵瓜子九十克，母鸡一只。葵瓜子去壳取仁，母鸡去毛及内脏洗净，同放锅内，加水适量，炖煮，待肉熟后，喝汤吃肉，可分三至四次服完。适用于外感风寒头痛。

3. 猪脑一个，天麻十克，同置锅内加适量水，以小火煮炖一小时成稠厚羹汤，捞去药渣。一日内分次喝汤吃猪脑。经常食用。可用于治神经性头痛。

4. 鸡蛋二个，白芷十克，川芎三克。将鸡蛋洗净外皮，与白芷、川芎共放锅中加水煎煮，待蛋熟后，吃蛋喝汤，每日一剂。可用于外感风寒头痛。

5. 葱白茎三节，白芷十克，绿茶叶十克，同入锅中加水适量煎汤，代茶饮服。可用于治疗外感风寒头痛。

6. 鸡蛋两个，白菊花三十克，白芷三十克，川芎三十克，防风十五克。用针将鸡蛋扎数十个小孔备用。用水煎各药，待沸后放入有孔的鸡蛋继续煎煮，待蛋熟后，去蛋壳和药渣，吃蛋喝汤。外感风寒、风热均可用。

7. 猪脑一个，冰糖三十克，川芎九克，白芷九克，水煎服并食猪脑。可用于外感风寒头痛。

8. 荷叶鸡蛋：将一张荷叶，二十克红糖，一枚鸡蛋同煮，蛋熟去渣，每日一次，连服六次。

主治：脏腑内伤，阳气阻塞，浊邪上踞引起的头痛。

来源：经验方。

## 【药茶疗法】

1. 荠菜茶：春天夏初采荠菜全草洗净晒干，切碎备用。每次十至十五克（日二次），沸水冲泡，代茶频饮。

功用：清热利尿，降压。适用于肝阳亢盛，头昏目眩之高血压患者。选按：荠菜为十字花科植物，性平味甘，《得配本草》载：“入足厥阴经”。故有清肝作用，《日用本草》云“凉肝明目”即此意也。药理研究证明本品醇提取物能使狗、猫、兔及大鼠血压下降。浸膏对狗、豚鼠的冠状血管有舒张作用。

2. 玉米须茶：取玉米须洗净晒干，切碎备用。每日二十克，沸水冲泡，代茶频饮。

功用：利尿泄热，降压。适用于慢性肾炎和早期高血压病引起的头痛。

选按：本品为禾本科植物玉蜀黍的花柱。性味甘平。《民间常用草药汇编》载：此“能降血压，利尿消水肿”。药理研究表明，本品有显著的降压作用，对人和家兔均有利尿作用，可增加氯化物排出量。

3. 菊花茶：白菊花十至十五克，沸水冲泡，代茶频饮。

功用：疏风，清热，平肝，明目。适用于早期高血压、更年期高血压所致眩晕、头痛、耳鸣等症。

4. 菊花龙井茶：菊花十克，龙井茶叶三克。沸水冲泡，焖十分钟后，代茶频饮。

功用：疏散风热，清肝明目。

选按：菊花性味甘、苦、凉、无毒。《神农本草》列为上品，“主诸风头眩，肿痛，目欲脱，皮肤死肌，恶风湿痹。久服利气血，轻身耐劳延年。”《药性论》云：菊花“能治热头风旋倒地，脑骨疼痛，身上诸风令消散。”《后汉书》引《荆丹记》云：“古代南阳郡邮侯国人常饮菊花水，世代长寿，县太尉胡广父患风羸（中风）恒汲饮此水，疾遂瘳。”据现代药理研究，本品能使周围血管扩张而有降压作用。故能治疗早期高血压病及肝火上亢所致头痛等症。

5. 决明子茶：决明子炒黄碾碎，每次十至十五克，沸水冲泡，代茶频饮。（一日量）

功用：清热，明目，通便。

选按：决明子系豆科一年生草本植物草决明的成熟种子。我国均有种植或野生。在《神农本草经》中列为“上品”。述其功能“主青盲，目淫，肤赤，白膜，眼赤痛，泪出。久服益精光。轻身。”《本草正义》亦云“决明子明目，乃滋益肝肾，以镇潜补阴为义，是培本之正治，非如温辛散风，寒凉清降之止，为标病立法者可比，最为有利无弊。”《药性论》则云“利五脏，除肝家热”。凡是由于肝火上冲，或风热壅所致的目赤肿痛，羞明多泪，头昏，头痛等，皆为必用之药。民间称之为“土咖啡茶”。据近代药理分析，决明子除含有粘液质、蛋白质、脂肪油、大黄酸、大黄素、大黄酚外，还含有维生素A、胡萝卜素等。经动物实验证明，它有降低血压，血脂作用。有人报道，用决明子茶治疗观察一百例，治疗前血清胆固醇在百分之二百一十至百分之四百八十四毫克之间，平均为百分之二百四十六点九一毫克，治疗后降至百分之一百一十至百分之二百零八毫克之间，平均为百分之一百五十三点七毫克，平均下降百分之九十三点一毫克。有部分病例服药后均有不同程度的下降，二周内百分之八十五降至正常水平，四周内降至正常水平的

有百分之九十六，总有效率为百分之九十八。眼药后为百分之八十五的病人的头晕、头痛、乏力等症状有所改善。因此，高血压、高血脂患者，可以长期饮用本方。

6. 山楂茶：取山楂压扁，每次三十克，放茶杯中，沸水冲泡，焖二十分钟，代茶频饮。以味淡为度。

功用：酸甜沁脾，提神醒脑，软化血管，降低血压，增进食欲。

选按：山楂，别名映山红果，棠球，赤枣子，海红。又因为它是野鼠、山猴爱吃的山果，所以又叫鼠楂，猴梨。我国大部分地区有野生或栽培。山楂有南北之分，南山楂果实较小，色红质坚，味酸涩，多原粒入药，常供收敛止泻之用；北山楂果实大，皮色红，果肉厚，味酸甜，多切片晒干入药，主要供健胃消食化积之用。山楂不仅是人们十分喜爱的果品，同时也是极好的中药。《本草纲目》载：山楂能“化饮食，消肉积，症瘕，痰饮痞满吞酸，滞血痛胀”。《日用本草》载：“化食积，行结气，健胃宽隔，消血痞气块。”据现代药理研究，山楂能扩张冠状动脉，舒张血管，增加冠状动脉血流量，改善心脏活力，兴奋中枢神经，降低血压，降低胆固醇含量，并有强心作用。故本方对高血压、高血脂及老年性心脏衰弱，冠心病患者，可以长期饮用。

7. 夏枯草茶：夏枯草三十克，制成粗末，放茶杯中，沸水冲泡，焖十五分钟后代茶饮。

功用：清肝火，散郁结。适用于早期高血压和高血压头痛，眩晕等症。

选按：本品为唇形科植物夏枯草的果穗，于夏季采收备用。《本草正义》载：“本品‘善于宣泄肝胆木火之郁塞，而顺利气血之运行。’”《本草求真》云“一切热郁肝经等症，得此治无不效。”《现代实用中药》载此“为利尿药，并能治高血压，能使血压下降。”据药理研究，本品煎剂对麻醉狗和实验性高血压的狗有降压作用。临床观察，夏枯草对高血压患者能降低血压和减轻伴随症状。

8. 车前子茶：车前子，每日三十克，洗净煮汁当茶饮。或放入茶杯中，沸水泡焖代茶饮。

功用：清热利尿，降压。本方为高血压，慢性肾炎水肿患者的常用茶方。

选按：本品为车前草科植物车前的种子，《神农本草经》载：“久服轻身耐劳”。诗人张籍有“开州午日车前子，作药人皆道有神”的赞语。现代药理研究证明，本品可增加水、尿素、尿酸和氯化钠的排泄，有明显的利尿和降压作用。

9. 柿叶茶：柿树叶，洗净晒干揉碎备用。每日十五至二十克，代茶泡饮，可加白糖适量。

功用：降气，镇静，止挛。适用于各期高血压的辅助治疗。

选按：本品为柿科植物柿树叶，味苦微寒，无毒。经药理研究，本品含黄酮甙、鞣质、维生素C等，黄酮甙能降低血压，并能增加冠状动脉血流量百分之三十三至百分之三十六，长期饮用，可软化血管，防止动脉硬化。

10. 蚕豆花茶：取蚕豆花十克，放入茶杯中，沸水冲泡，盖焖十分钟后，代茶频饮。以味淡为度。

功用：清热，凉血止血，降压。适用于早期高血压病，咳血，鼻衄、血痢、带下病等。

选按：本品清明前后开花时采收，晒干备用。以花朵干燥，完整，紫黑色者为佳。性味甘平。当凉血止血，降低血压之功效，《上海常用中草药》



言其“止血，止带，降血压，治各种内出血，白带，高血压病”。

11.小蓟茶，小蓟全草去根，洗净切碎晒干备用。每日五十克至一百克，煎水代茶频饮。

功用：清热降压，凉血、止血，散瘀。

选按：本品为菊科植物小蓟的全草，性味甘凉无毒。全国各地均有分布，夏秋两季可采。《上海常用中草药》载其能“清热，降血压，止血”。据药理研究，本品含生物碱，皂甙，有显著和持久的降压作用。还可降低血液中的胆固醇，并有利胆作用。用本品五十克以下煎服，血压无明显变化，五十克以上大至一百五十克，血压明显下降，二百克以上有一定的副作用，如头昏目眩等。故用本方治疗高血压应掌握适当剂量。

12.茵陈茶：茵陈六十克，洗晒切碎，煎水代茶频饮。

功用：清热利湿，退黄降压。

选按：本品为菊科植物茵陈蒿的幼嫩茎叶，三月采集最佳。其性凉，味苦无毒，是治疗黄疸的主药。《本草再新》言其能“泻火，平肺：利湿，消肿。”据现代药理研究，本品的水浸剂及精制剂有降压利尿作用。其降压作用是通过中枢及内脏血管扩张而致，所含香豆素类具有降脂活力，可以降低动物血清及主动脉弓段胆固醇含量，使主动脉病变明显减轻。所以茵陈不仅用于治疗黄疸，同时对高血压有较好的疗效，故本方主要适宜于高血压，高脂血症患者。

13.罗布麻叶茶：罗布麻叶，洗净切碎，每次三至六克，日三四次，沸水冲泡，代茶频饮。

功用：降压利尿，平肝安神。适用于高血压头眩头痛等。

选按：本品为夹竹桃科植物罗布麻的叶，性味甘苦微寒。《中国药用植物图鉴》载：“嫩叶蒸炒揉制后代茶，有清凉去火，防止头晕和强心作用。”《陕西中草药》亦载罗布麻“清凉泻火，强心利尿，降血压，治心脏病，高血压，神经衰弱，肾炎浮肿。”现代药理研究称本品的水浸液有类似毒毛旋花子素的强心作用，对肾性高血压有明显而稳定的降压作用，并能防止心肌及冠状动脉硬化。用本品开水泡茶喝半年，对高血压头眩头晕患者治愈率达百分之九十三点五。

14.银菊茶：银花、菊花各二十至三十克。头晕明显者加桑叶十五克；动脉硬化、血脂高者加山楂十至二十克。上药共制粗末为一日量，分四次，沸水冲泡，代茶频饮。不可煎熬，易破坏有效成份。

功用：清热，平肝，降压。适用于肝火旺的高血压头痛，眩晕患者。

选按：金银花性寒，味甘苦，现代药理研究，本品能减少肠道对胆甾醇的吸收。菊花性凉，味甘苦。现代药理研究表明，本品能使周围血管扩张而有降压作用。据报道用此茶方观察四十六例，服药三至七天后，头痛、眩晕、失眠等症，逐步缓解，并随之血压渐降至正常者三十五例，其余病例在服药十至三十天后，自觉症状，都有不同程度的好转。

15.山楂荷叶茶：山楂十五克，荷叶二十克，共制粗末，煎水代茶频饮（每周一次）。

功用：清凉，消滞，降压，消脂。

选按：山楂能扩张冠状动脉，舒张血管，增加冠状动脉血流量，而使血压下降，口服山楂亦能增加胃中酶类分泌，促进消化，久服有降低胆固醇的作用；荷叶有消肿，降脂和扩张血管而降压作用。本方对高血压，高血脂引

起的头痛，眩晕等有一定的疗效。

16. 葛根茶：葛根，洗净切薄片，每日三十克，煎水代茶饮。

功用：升阳解肌，除烦止渴。

选按：葛根为豆科植物葛的块根，本品含葛根素、黄酮类，总黄酮及葛根素能增加冠状动脉血流量，并能明显增加冠状动脉血流量，血管阻力下降。根据临床观察，对高血压，动脉硬化病人能改善脑循环，其作用温和，对高血压的头痛、眩晕、耳鸣及腰酸症状，均有改善作用。据报道，治疗高血压病颈项强痛，观察五十二例，连服二至八周，症状消失者十七例，明显减轻三十例。故本方适用于高血压头痛症。

17. 三子茶：芥菜子、有箱子、决明子各六克，共研末纱布包，沸水冲泡，代茶频饮。（日一付）

功用：平肝，降压。适用于各期高血压头痛、眩晕等症。选按：芥菜子善祛风明目。《药性论》云：“补五脏不足”。据药理研究，本品有降低血压作用。青箱子、决明子善清肝火。明目。《子华子本草》载：“青箱子治五脏……镇肝。”据药理研究，青箱子含青箱子油脂，烟酸和丰富的硝酸钾。动物试验，有降低血压的作用。决明子降压作用更明显，三药配伍，疗效尤佳。

18. 决明菊花茶：草决明三十克，野菊花十二克，将决明研细，共放茶杯中，沸水冲泡代茶饮。功用：平肝潜阳，降压。

选按：草决明即决明子，含蒽醌类物质，有降血压，利尿和缓泻作用。野菊花，有明显的降压作用。二药合用，可提高清热降压的功能，对高血压头痛有显著疗效。

19. 猪毛菜茶：猪毛菜十五克，洗净切碎。煎水代茶饮。

功用：平肝，降压。适用高血压及肝阳头痛。

选按：本品为藜科植物猪毛菜的全草，夏季采集洗净晒干备用。其性味甘淡凉。动物试验，本品具有明显持久的降压作用。《河北中药手册》载其是“活疗高血压头痛的良药”故本方适用于高血压及肝阳头痛。

20. 三宝茶：普洱茶、菊花、罗汉果各等份，制成粗末，用纱布袋分装，每袋二十克，每用一袋，沸水冲泡，代茶频饮。

功用：降压，减肥，消脂。适用于防治高血压、高血脂及肝阳头眩头痛等。

选按：《本草纲目拾遗》载：普洱茶“解油腻、牛羊毒，逐痰下气，刮肠通泄。”《本草再新》亦云“治肝胆浮热”。有消肉食，逐风痰，泄热解毒之功。与菊花，罗汉果配合，清凉平肝作用尤佳。

21. 杜仲茶：杜仲十五克，棕榈叶三十克，夏枯草五克。先将杜仲放盐水中拌透吸收，再置锅内，用文火炒至微有焦斑，取出晾干。然后共制粗末，代茶泡饮。

功用：滋肾，平肝潜阳。

选按：杜仲性味甘温，经动物实验证明杜仲有镇静和显而持久的降压作用，并证明盐水炒杜仲的作用强于生杜仲。曾有报道：用杜仲治疗高血压病一百一十九例，经一至二十三个月的观察，平均九点一个月，疗效满意者五十一例，占百分之四十二点八；有进步的十五例，占百分之十二点六；无效的五十三例，占百分之四十四点六，但未发现不良反应，对头晕症状有较大改善。《云南中草药》载棕榈叶“治高血压，多梦遗精。”三药同用，能防

治高血压并适用于肝肾亏虚头眩头痛。有人认为是预防中风的良方。

22.西瓜决明茶：干西瓜翠衣，草决明各九克，制成粗末，沸水冲泡代茶饮。夏季西瓜翠衣可用新鲜的三十克。

功用：清凉、平肝、降压。

选按：西瓜翠衣即西瓜皮之外表皮层。性味甘凉，入心、胃、膀胱经。《简明中医辞典》载其有“利屢降压”作用，与决明子同用，防治高血压病，头眩伴有水肿，其效尤佳。

23.菊槐绿茶：菊花、槐花、绿茶各三克。放入茶杯中，沸水冲泡，焖五至十分钟，代茶频饮。

功用：清热，平肝。

选按：菊花清热平肝，伍以槐花清肝火以降血压，其效更佳。所以本方适用于肝阳亢盛之各期高血压患者。

24.望江南茶：望江南（金角子）炒焦研末，瓶装备用。每次三克，加砂糖适量，沸水冲泡代茶饮。（日三四次）

功用：清肝明目，健胃通便。

选按：本品为豆科植物望江南的子荚。性味甘苦凉。《南宁市药物志》云：望江南能“平肝火、明目”。《广西中药志》亦云“清肝、明目，治头晕”。据研究，本品含挥发油，其水煎剂有降压作用。据报道，用望江南治疗肝阳上亢头痛十八例，近期治愈十五例，疗效非常满意。故本方治疗高血压头痛有效。

25.槐花茶：槐花六克，沸水冲泡，代茶频饮。

功用：清肝、凉血止血。

选按：本品为豆科植物槐树的花朵，宜于夏季盛开时采收晒干备用。其性味苦凉，《医林纂要》载：能“泻心火，清肝火”，《本草求原》言其“为凉血要药”。据现代药理研究：本品含芸香甙及其贰无槲皮素，能保持毛细血管正常的抵抗力，减少毛细血管的通透性。并有显著的降压作用。故本方适用于高血压病防治及高血压病的脑出血辅助治疗。

26.三七花茶：三七花五克，代茶泡饮。

功用：清热，平肝，降压。

选按：本品为五加科植物人参三七的花，性味甘凉。《全国中草药汇编》以本方治疗“急性咽喉炎，头昏、目眩、耳鸣”。《中药大辞典》用本方专治“头晕、目眩、高血医”等，说明三七花具有清热平肝降压的功能。据药理实验结果证明，三七有明显增加冠状动脉血流量的作用，使心肌耗氧量减少；又有降低动脉压的作用。故本方当茶饮用，可防治高血压。

27.钩藤茶：钩藤制成粗末，每日六十克分二次，沸水冲泡，盖焖十至二十分钟，代茶频饮。

功用：清热平肝，息风定惊。选按：钩藤性味甘凉，《本草纲目》载：本品“治大人头旋目眩，平肝风，除心热”，《本草述》谓“治中风瘫痪，口眼喎斜。”据研究报告：本品有温和的降压作用和明显的镇静作用。经观察治疗一百余例，服药后多数患者血压均有不同程度的下降，有的可降至正常或接近正常范围。随着血压下降，头晕、头痛、心慌、失眠等症状亦有减轻或消失。

28.苦丁茶：苦丁茶、菊花、桑叶、白茅根、钩藤各六克，制成粗末。煎水代茶饮。

功用：清热，平肝。

选按：苦丁茶为冬青科植物构骨和大叶冬青的叶，外表绿得色或黄绿色，与一般粗茶相似，用沸水泡开后，伸展的叶片为阔披针形及卵状披针形，边缘有锯齿，浸液味苦，与普通茶叶不同。《本草求原》载其能“清头目”。

《中国医学辞典》亦云“散风热，清头目，治耳鸣耳聋”。桑叶、菊花、钩藤均能清热、平肝，白茅根有清热利尿和降压作用，诸药配伍，重在清热平肝。故本方适用于血匝偏高，头胀头痛者。

29. 桑根白皮茶：桑根白皮，洗净切丝，晒干备用。每日三十克，煎水代茶频饮。

功用：降压利尿。

选按：本品性味甘寒，有利尿和持久而缓慢的降压作用。适用于身体肥胖，素有痰湿，血压偏高的眩晕症，亦可用于尿量减少，时有浮肿者。

30. 旱芹车前茶：鲜旱芹菜，鲜车前草各一百克，洗净切碎。煎水代茶频饮。

功用：平肝，清热，利尿，降压。

选按：芹菜性味甘苦凉，以鲜品为佳。《本草推陈》云：“治肝阳头昏，面红目赤，头重脚轻，步行飘摇等症”。据药理研究，本品富含维生素和矿物质，尤以P种维生素及钙、磷、铁等矿物质的含量为高；动物试验证明有一定的镇静作用，具有明显的降压和降低血清胆固醇作用。据报道治疗观察十六例，有效十四例，无效二例，对原发性、妊娠性及更年期高血压均有效。车前草性味甘寒，功专清热利水明目，据临床观察大剂量有降压作用。本方适用于高血压头昏目眩，时有浮肿者。

31. 梧桐茶，采开花前的鲜梧桐叶，每日三十克，切碎，先用开水冲去头遍，续用沸水泡五至十分钟，代茶频饮。

功用：祛风除湿，降压。

选按：本品为马鞭草科植物梧桐树的叶。药理研究报告，有降低血压和降低血清胆固醇的作用。曾观察治一百例，服药二月后降压的总有效率为百分之八十六，血清胆固醇的下降率为百分之八十。故本方运用于高血压病，对于老年并发动脉硬化的病人，尤为适宜。

32. 清热理气茶：甘菊花、霜桑叶、炒谷芽各九克，桔红、炒枳壳各四克，鲜芦根十克，炒建曲六克，羚羊角片一点五克。每日一付，制粗末，煎水代茶频饮。

功用：清热明目，理气和中。

选按：菊花、桑叶清热明目，桔红、枳壳理气和中，芦根清肺胃之热，羚羊清肝胆之火。全方清上焦头目为主，理气则以脾卑为要。据方测症，本方运用于早期高血压。头昏目眩、面红目赤、恶心呕吐等症。

方源：《慈禧光绪医方选议》

33. 萝芙木根茶：萝芙木根，洗净切碎晒干，每日五十克，加白糖适量，水煎代茶频饮。

功用：清热，活血，降压。

选按：本品的降压成份——生物碱含量主要在根部，目前已提取出二十种以上的生物硷，其中以“利血平”为最主要。其降压作用温和而缓慢持久，特别对早期高血压病，效果较为显著。它还有镇静作用，能改善心跳，头痛，失眠等症状，副作用小，可长期服用。

34. 降压茶：野菊花一千克，夏枯草一千五百克，荠菜花一千五百克，决明子二千克。先取荠菜花、夏枯草、决明子各二分之一量，与野菊花共研粗末，其余加水煎煮二次，合并滤液，浓缩至二千五百毫升，加入面粉二斤（面粉以开水打成糊，可加入糖适量以调味）充分搅和后，与药粉混合揉匀，用模压成茶块，烘干备用。每块重二十克。

功用：清热祛风，降压。

选按：本方所用之药品，均为治疗高血压的常用药物，经混合加工成降压茶块，方便适用。据报道，用本品治疗和观察十二例，均有显著的降压效果。如病例李××，女，四十七岁，患高血压，两年来经常头晕、耳鸣、大便干结，血压 190/92 左右，用本方饮用七天，诸症悉减，二十天后一切正常，观察半年未见上升。

35. 川芎茶：川芎、茶叶各六克，共制粗末，沸水冲泡代茶频饮。（日二付）

功用：活血，祛风，止痛。

选按：川芎辛温，能行气开郁，祛风活血，止痛。《神农本草经》载“主中风入脑头痛”。《医学启源》云“补血，治血虚头痛。”李杲云：“头痛须用川芎，如不愈，加各引经药。”药理研究：本品含挥发油、生物碱，阿魏酸等，有镇静、镇痛、镇痉作用。并能扩张周围血管，使冠状动脉血流量和下肢血流增加，血压下降。故本方用于头风病偏正头痛均有疗效。

36. 香附川芎茶：香附子、川芎、茶叶各三克，制成粗末，沸水冲泡，代茶频饮。

功用：舒肝，行气，止痛。选按：香附为莎草科植物莎草的根茎，《本草纲目》载：“止心腹、肢体、头、目、齿、耳诸痛。”药理研究：本品有显著的镇痛作用。与川芎、茶叶合用，疗效更佳。本方适用于肝气郁滞所致的慢性头痛。

37. 辛荑花茶：辛荑花二克，苏叶六克。上药制粗末，沸水冲泡，代茶频饮。

功用：祛风散寒，通窍止痛。

选按：辛荑为木兰科植物辛荑或玉兰的花蕾，味辛入肺，上通于鼻。《神农本草经》谓其“治头痛、憎寒、瘰疬。”具有散风寒，通窍功效。合苏叶，其效更著。药理研究，辛荑花蕾的挥发油有收缩鼻粘膜血管的作用，适用于鼻缘性头痛。

38. 苍耳川芎茶：苍耳子（去刺杵碎）十克，川芎十克。煎水代茶饮。

功用：活血，通窍，止痛。

选按：二药均属辛温，苍耳子祛风通窍、川芎能活血化瘀，行气止痛，是治头痛的要药，故本方适用于风寒头痛等。

39. 黄瓜藤茶：黄瓜藤一百克。洗净切碎煎水代茶饮。

功用：清热利尿，平肝利胆，适用于高血压。

40. 侧柏叶茶：侧柏叶六克，白糖适量。侧柏叶制成粗末，沸水冲泡，代茶频饮。

功用：降压，适用于高血压。

41. 香蕉根茶：香蕉根三十至六十克，切片煎水代茶频饮。

功用：清热解毒，利尿消肿，适用于高血压。

42. 玉决菊荠茶：玉米须、决明子、菊花、荠菜各十至二十克。共制成粗

末，煎水代茶频饮。

功用：平肝降压，适用于高血压。

43. 清热理气茶：甘菊、桑叶、炒谷芽、麦冬各九克，茯苓十二克，枳壳、泽泻各四点五克。共制粗末，每日一付，水煎代茶饮。

功用：清热明目理气和中化湿，适用于高血压头痛目赤，时有浮肿。

方源：《慈禧光绪药方选议》

44. 棕榈槐花茶：鲜棕榈叶三十克，槐花十克。制成粗末煎水代茶饮。

功用：清肝凉血，适用于高血压头痛。

45. 桑树根茶：桑树根九克，制成粗末煎水代茶饮。

功用：祛风通络，降压明目。适用于高血压。

46. 唇香草茶：唇香草三至五克，沸水冲泡代茶饮。

功用：清凉降压，适用于高血压冠心病。

47. 胡桐叶茶：胡桐叶十克，洗净切碎晒干，沸水泡代茶饮。

功用：清凉降压，适用于高血压。

48. 茶叶一撮，生姜数片，红糖二十五克，加水煎服。运用于治风寒头痛。

49. 茶叶和川芎各九克，水煎服，日服一剂。用于治顽固性偏头痛有疗效。

50. 茶适量，熟附子二枚，川芎和生姜各五十克，将附子、生姜，川芎碾末，每服五克，以茶水送下。适用于风寒头痛。

51. 茶叶十克，辣椒五百克，胡椒、盐适量，共捣碎和匀后，放入瓶内封口，静置半月即可供食用。本方能驱寒解表。用治伤风头痛，食欲不振。

52. 茶叶五克，薄荷二克，以沸水冲泡，频饮。治风热外感。

53. 绿茶零点五至一克，甘菊花九至十五克，蜂蜜二十五克。菊花加水六百毫升，煮沸五分钟，后加入绿茶，蜂蜜即可。日服一剂，分三次，温服。饮完，可再泡饮一遍，治风热头痛。

54. 细芽茶九克。黄芩六十克，川芎三十克，白芷十五克，薄荷五克，荆芥十二克，共研细末，每服六至九克，用茶水调下。本方用于风热上攻，头目昏重等症。

55. 茶三克，川芎十克，明天麻三克，置二百毫升酒中，煎至一百毫升，去渣再用酒二百毫升，煎至一百毫升，睡前服。本方有祛风止痛之效。用于神经血管性头痛。

56. 绿茶叶十克，葱白茎三节，白芷十克，加水适量煎汤，代茶饮服，治外感风寒头痛。

57. 细茶六克，核桃肉六克，葱白六克。共捣烂，加水一杯，煎至七分，热服，盖棉被表汗。治风寒头痛。

58. 绿茶叶六克，草决明二十克，沸水冲泡，代茶饮用。治高血压头痛。

59. 茶叶、薄荷、白芷和荆芥各六克，川芎、羌活、防风各九克。细辛和炙甘草各三克，水煎汤剂。日服一剂。亦可将上药研末，每日二次，每服九克。治风寒头痛。60. 绿茶一克，谷精草五至十五克，蜂蜜二十五克。前两味加水三百五十毫升，煮沸五分钟，去渣，加入蜂蜜，分三次，饭后服，日服一至二剂。可加开水冲泡服。用于偏头痛。

61. 茶叶十五克，同二只青皮鸭蛋煮，去壳吃蛋饮茶，每日一次，连服三至五次。治顽固性头痛。

62. 雨前茶十二克，升麻十八克，生地十五克，黄连三克，黄芩三克，加水煎，取汁顿服，治偏正头痛。

### 【酒疗法】

1. 核桃仁五粒，白糖五十克，放在蒜罐或瓷碗中捣碎成泥，再放入锅中，加黄酒五十毫升，用小火煎十分钟，每日食用二次。用于有脑震荡病史的头痛。

2. 猪脑二只，生姜汁一杯，黄酒一百毫升，同入罐中，隔水蒸熟，一顿吃完。用于头痛时痛时止者。

3. 黄鱼鳔烧存性为米。用黄酒送服，用于头风头痛。

4. 鱼鳔五十克，葱白十根，黄酒五十毫升。鱼鳔、葱白加水适量煮汤，油、盐调味，冲入黄酒食。用于气虚头痛。

5. 胖头鱼（花链鱼）头一个，生姜片五十克，米酒二百毫升。鱼头切成块，用水半碗，同放砂锅内煮熟，趁热吃完。用于治偏正头痛，时痛时止。

6. 刀头根十五克，黄酒五十至一百毫升，加水适量煎服。

7. 甘菊花二千克，生地黄一千克，当归五百克，枸杞五百克，加水煎汁，过滤待用。再将大米三千克煮半熟沥干。和药汁混匀蒸熟，再拌适量酒曲，装入瓦坛中，四周围棉花或稻草保温发酵，直发到味甜即成。食用时，每天二次，每次三汤匙，用开水冲服。用于肝肾不足引起的头痛。

8. 晚蚕砂一百八十克，米双酒适量。将晚蚕砂与米双酒调匀，炒热用布包好，乘热熨患者头部，冷则重炒热再熨，每日一至二次，每次十五至二十分钟，连续熨三至五日，用于热症头痛。

9. 头痛时可用酒精或白酒棉球塞入耳道即可缓解。

10. 荞麦子和蔓荆子等份研末，以烧酒调敷患部。用于偏头痛。

11. 酒炒白芍三十克，炙甘草十五克。水煎服，每日一剂，二次分服。用于偏头痛。

12. 白酒六十至一百二十毫升，碱块九至十二克。先将白酒加热，再放入碱块，用鼻闻酒的热气，经酒的熏腾，鼻内流出很多的水来。用于偏头痛。

13. 干香菇五克，煮酒饮服。每日服。用于偏头痛。

14. 川芎三十克，白酒五百毫升，泡七天后服，每次十至二十毫升，每日二至三次。用于偏头风痛。

15. 川芎和白芷各六克，加糯米酒六十毫升，隔水蒸，去药渣吃酒酿，每日睡前服。用于头风头痛或偏头痛。

16. 杭菊花六十克，枸杞子六十克，绍兴酒适量，泡十至二十天，去渣，加蜂蜜适量，每日早晚各饮一小杯。用于头痛眩晕。

17. 细辛三克，沙参三十克，蔓荆子十克，川芎三十克。加水一千毫升，煎至七百毫升，再加酒三百毫升调匀备用。每日服细沙荆酒三十毫升，每日三次，七日为一疗程。用于一般头痛。

18. 向日葵籽和叶（秋日采集），用时煎服，或用酒浸出汁用之。每次二至三克，日服三次。用于感冒头痛。

19. 当归酒。处方：当归三十克，好酒一千毫升。

用法：将当归同酒煮，煎取六百毫升即成适量饮用。

功效与主治：补血和络，活血止痛。主治血虚夹瘀所致头痛，其痛如细筋牵引或针刺，痛连眼角，午后尤甚，兼双目发涩，心悸怔忡，面色萎黄，眩晕等症，舌质淡可有瘀点。

20. 大豆酒方。处方：大豆（炒）五百克。

用法：先以二千毫升瓶盛清酒一千五百毫升，乘豆热倒入酒中，密泥头

七日。分早晚各服十毫升。

功效：祛头风。

主治：头风疼痛。

出处：《备急千金要方》。

### 【醋蛋疗法】

#### 1. 石膏荞麦醋方

组成：生石膏三十克，荞麦粉三十克，醋少许。

制用法：生石膏与荞麦粉共研细末，用醋调成糊状，敷于患部，药末干后，再加醋调敷。一至二天为一疗程。

适应症：治疗神经性头痛。

#### 2. 莲子鱼蛋方

组成：莲子一百克，生鱼一条，鸡蛋三枚。

制用法：莲子、生鱼、鸡蛋三味加水煮熟，加盐调味，顿服。

适应症：治疗神经性头痛。

#### 3. 鲜香菜三十至六十克，鸡蛋一枚。

制用法：鲜香菜加清水二碗煎至一碗，去渣，打入鸡蛋一枚煮，调味服食。治神经性头痛。

### 【气功疗法】

气功通过精、气、神的锻炼，对治疗神经性头痛有较好的疗效。

#### 1. 元阴功

(1) 站桩守窍正身直立，两脚与肩同宽，微成内八字；双目微闭，悬顶直项，下颌微咬；沉肩松胯，两臂自然下垂，腋下不夹紧，双手相叠，男左手在里右手在外，女右手在里左手在外，置于丹田（关元穴）处；全身放松，并使百会穴、丹田穴、会阴穴三点垂直于一线上；舌抵上腭，自然呼吸；入静，排除一切杂念，意守丹田。

(2) 气贯丹田入静后，两手从腹前向左右两侧缓慢张开，掌心向前向上，同时呼气；然后再从两侧向腹前慢慢合拢，仍归于丹田处（男左女右），同时吸气，意识想象四周的自然之气随着两手的慢慢归拢而吸入腹内，贯充丹田，从而使内气充足、鼓荡。均采用腹式呼吸。如此一呼一吸，气贯丹田，做六十次。

(3) 丹田开合两手掌背相对，从丹田处慢慢向左右两侧分开，作开门式，同时呼气；然后转掌，掌心相对，慢慢合拢至丹田处，作关阖式，同时吸气。如此一开一阖，做六十次。

(4) 气运八卦两手掌背置于丹田处，做腹部按摩，手掌应不离丹田，动作宜轻宜慢，重在以意引气，意想丹田真气随着手势在腹内成圆八卦运行不息。先做顺时针按摩，气也成顺时针运行；后做逆时针按摩，气也成逆时针运行，如次各做三十六次。呼吸仍为腹式呼吸，但可不必顾及呼吸与动作的一致，使真气在腹内循环不已地运转即可。

(5) 丹定少阴两手掌背相对，从丹田处慢慢分开绕腰腹循行一周至背脊命门穴，同时吸气；然后合掌下行至尾骨处，再分掌沿大腿两侧下行，同时呼气。吸气时，意识想象内气从丹田沿腰腹带脉运行一周至命门穴；然后意开命门穴，同时开始呼气，意识想象内气从命门穴夹脊下行至会阴穴后分两侧沿大腿过膝；过踝走至足下涌泉穴。如此做六次。随后两手自然下垂，置于大腿两侧，意守涌泉，定丹于少阴。



(6) 涌泉呼吸法意守“涌泉”片刻后，开始作涌泉呼吸法；即吸气时，意想气由两足涌泉穴吸入，经足踝、小腿、膝、大腿内侧至会阴穴而入腹内丹田；然后，在腹内稍作一停顿，随即意念命门穴（后丹田），同时开始呼气，使气从命门穴沿夹脊下行至会阴穴后，分二条线经大腿、过膝、过小腿、过足踝至涌泉穴呼出。如此周而复始，一呼一吸，做六十次。手势导引：吸气时，两手中指指端与拇指指端相扣，握成空心拳，然后从大腿两侧慢慢向前上提引气至两腋下（以不超过膻中穴水平为宜）；呼气时，两手拳心向下，沿腋下两侧下行至大腿两侧。如此以意引气，使真气循足少阴肾经周流不息。最后意想气出涌泉后入地三尺；然后吸气，同时意想气由地下三尺上升入涌泉后返于丹田归元，同时默想：“我要收功了”，如此做三次，即为收功。

## 2. 卧功

仰卧硬板床上，枕垫高，但不要影响呼吸，目视足趾尖，调息后呼吸自然，肌肉放松。开始动作：吸气时两足踵间次下蹬，足趾足掌随着吸气向上翘，同时两手握拳，以中指尖顶住劳宫穴，腹部隆起。呼气时，收腹提肛，两足趾向前向下叩，两拳也随着松开，此为一次。以八次为一遍，呼吸八次，腹部起伏八次。呼吸八次，则停止手足活动，以两手覆按于丹田之上，休息一分钟左右，再进行第二次。如手握足蹬感到疲劳，则将两手覆于丹田之上不动，听任小腹之起伏动作，而意念随之，不可松懈，意守丹田之内，体验热气之回环。

## 3. 耳功

用两手分别按摩两侧耳轮十八次，然后用两手鱼际处掩住耳道，手指放在后脑部，用食指压中指并滑下轻弹后脑部二十四次，可听到咚咚响声。

## 4. 辅助活动

(1) 干梳头两手随吸气之势，由身侧上抬，手心向上，以小手指按于目内眦睛明穴上，揉按少许，至吸气尽，呼气时五指舒张，指肚稍用力，循膀胱经上行，由通天穴转向下，至胆经之风池穴，转手指向下，经肩井、渊腋、京门、日月，下至环跳，意领气至四趾之窍阴穴，以及足下趾之至阴穴，如此动作至少八次。

(2) 揉按风池两手上举至脑后，以两手剑指分置于颈项肌肉隆起外缘的凹中，随呼吸而揉按，吸气时向上向后，呼气向下向前，连续揉按至少八次，可多至六十四次，应以阳白穴有热感为佳。亦可按相反方向揉按至阳白穴发凉亦可。

(3) 拿玉枕先将右手放在大椎穴上方，掌根和五指紧紧地抓住膀胱经之天柱穴，全手逐渐用力，随吸气之势向脑后上提至吸气尽。呼气时，手慢慢放松，呼出腹中之浊气，肚子塌下，连续动作，左右各八次，以脑海松适，颈项活软为度。

(4) 旋指捣耳以食指指尖轻轻插至两外耳道口，同时相向内旋，再突然放松，共十八至三十六次。

## 5. 注意事项

- (1) 保持精神愉快，消除紧张、恐惧心理。
- (2) 注意劳逸结合，保证有充足的睡眠，增加营养。避免用脑过度。
- (3) 练功时应注意运动量，以舒适为度，不宜过量。

## 附病例选介

苗××，十七岁。因头痛，曾经药物治疗，疗效不明显，后来学习《气

功》杂志介绍的耳功，练二十多天后，头痛大大减轻，从未发生剧烈头痛。即使用脑或某些刺激引起轻微头痛，随时练功，即可消除。（据《气功》杂志一九八四年第四期）

### 【化身坐忘疗法】

宜择静夜练功，先仰卧，闭目养神，屏绝杂念妄想，长呼浊气二至三次。起坐，前后拗腰并左右转腰，意念集中脐下，观想自身分出一个形貌若己的“小人”——影人，长约三至四寸，再想象该影人分化为无数个小“影人”，连续不断地从自身头顶涌出，穿屋直上，布满天空。此时，想象自身体内一片光明。然后观想影人进入自身脐下，其布满天空的无数化身亦相继回归脐下，此时可感到浑身战动。再安息一会而功毕。

### 【按摩疗法】

头痛的病因很多，这里介绍的自我按摩治疗方法，仅能使感冒、中暑、神经性或睡眠不足等非器质性病变引起的头痛得到缓解。

1.按穴位：选风池、风府、天柱、太阳。采取坐位，将两拇指放在风池穴处，其余四指固定在后头部，用力按压或揉按一至二分钟；然后两拇指指腹按在太阳穴处，其余四指固定在头两侧，按揉二至二分钟；右手拇指放于右侧天柱穴上，食指放于左侧天柱穴上，先按压，再向风府穴处提拿，节律要慢而均匀，一般二至三分钟为宜。在自我按摩时，对于背部自己按不到的一些腧穴和经脉，可让家人辅助按摩。

如果头痛偏于风寒，用滚法在项背按摩三分钟，配合按肺俞，风门，再拿两侧肩井，然后直擦两侧膀胱经，以透热为度。如果是风热头痛，用揉法按摩大椎、肺俞、风门等穴二分钟，再拿两侧肩井，接两侧曲池，合谷，以酸胀为度。

如果是暑湿头痛，按大椎、丰隆、曲池，配合拿肩井，按合谷，提捏印堂及顶部皮肤，以皮肤透热为度。

如果是肝阳头痛，推攒竹、阳白，自上而下，每侧各二十次，两侧交替进行；按揉两侧太冲、行间，以酸胀为度，再擦两侧涌泉，以透热为度。

如果是血虚头痛，用摩法治疗五分钟，以中院、气海、关元为重点，揉心俞、膈俞、脾俞、胃俞、足三里，三阴交，以微微酸胀为度。

如果是肾虚头痛，横擦背部都脉，横按腰部肾俞、命门及腰骶部，以透热为度。

如果是瘀血头痛，用揉、按太阳、攒竹、头维及前额、头侧经脉循行部位，然后擦前额及两侧太阳穴部位，以透热为度。

2.切压甲根，头痛发生于前额部，切压双侧甲根穴的“食根”穴；头痛发生在头的一侧或两侧，切压患侧甲根穴的“环根”穴；头痛发生在头顶部或后头部则切压双侧甲根穴的“小根”穴。以上每穴每次切压三至五分钟。

3.叩头顶：将右手中指弯曲呈九十度，用力叩头顶百会穴、四神聪（百会前后左右各一寸，共四穴），每穴叩十至十五次，然后沿都脉向前叩至前发际，向后沿督脉叩至后发际各五至十遍。

4.抹前额：将两食指屈曲用挠侧面分抹前额，从两眉中间的印堂穴处分别向发际分抹三至五遍，然后用拇指和食指捏起印堂穴处的皮肤一揪一拧十至二十次；最后用拇指掐按合谷穴和列缺穴各半分钟。

### 【药物疗法】

在自我按摩的同时可配合一些药物来镇静止痛。西药用去疼片一片，每

日三次；或颅痛定一片，每日三次；或利眠宁一片，每日三次。中药用芎菊上清丸袋。（六克），每日二次，可清热、散风、止痛；或牛黄上清丸一丸，每日二至三次，有疏风止痛的作用。

对于顽固性头痛的病人，可选用全蝎、地龙、甘草各等份，共研细末，每次服三克，每日服三次，二周为一疗程。如果属于肝阳亢逆性的头痛，可取菊花十克，决明子十克，用开水冲泡代茶，经常饮用。

#### 注意事项

头痛是一种常见病症，引起的原因很多，因此要明辨虚实，分清是外感头痛还是内伤头痛。平时生活应有规律，起居有定时，积极参加体育锻炼，以增强体质，抵御外邪侵袭。情绪舒畅，避免精神刺激，适当调剂休息时间。头痛剧烈时，要卧床休息，环境要清静，光线不要过强。

头痛患者，应禁烟酒，肝阳上亢的头痛病人，应禁止食用公鸡肉、猪头肉、螃蟹、虾，以免动风而使病情加重；痰浊所致头痛，饮食要清淡易消化食物，勿进肥甘厚味油腻之品，以免助湿生痰，从而加重病情。

忌感冒时过度用脑，保证充足的睡眠，睡前洗热水脚。这样有助于头痛的缓解。

## 治疗呕吐一百八十九法

### 【症状诊断】

呕吐是临床常见症状，呕吐物最初可见胃内容物，如持续不止，可吐出胆汁和肠液。恶心和呕吐可单独或同时发生。根据病因可分为：反射性呕吐，如咽部受刺激，胃肠疾病，肝、胆、胰及腹膜疾病，心血管疾病，青光眼、某些急性传染病等所引起的呕吐；前庭障碍性呕吐，如迷路炎及晕动病引起的呕吐；神经官能性呕吐，主要是胃神经官能症所致呕吐；中枢性呕吐，如中枢神经感染，脑血管疾病、脑震荡、脑溢血、脑膜炎、脑炎、脑肿瘤，颅内高压症、颅脑外伤、代谢障碍性疾病、妊娠、甲状腺危象，以及药物及化学毒物引起的呕吐。中枢性呕吐前病人并无恶心，而常伴有明显头痛，且呕吐往往于头痛剧烈时出现。

胃肠道的炎症、惊挛，肿瘤或其他梗阻性病变，均可引起呕吐。消化道阻塞，特别是完全性或高位的梗阻，一般均可有恶心、呕吐。食后不久就呕吐者，表示食管病变（如食管癌、食管贲门失弛缓症）；胃幽门梗阻、胃十二指肠溃疡、胃癌，呕吐多在夜间发生，呕吐量较大，呕吐物含有宿食，带发酵味。如梗阻部位在小肠下部和结肠时，呕吐发生较晚，呕吐量也较大，常有粪臭气味。炎症性病变（如急性胃肠炎、急性阑尾炎、急性菌痢及阿米巴痢疾等），常于食后即有恶心、呕吐、且多伴腹痛，腹泻。强酸、强碱中毒与食物中毒往往伴有强烈恶心，呕吐。胃神经官能症者常可发生经久不愈的餐后呕吐，称为神经性呕吐。

中医认为，呕吐是外邪犯胃、饮食失调、情志不和、胃虚不纳等因素以及胃失和降、胃气上逆所致，分实证和虚症两大类。凡发病较急，病程较短，脉实都属实症。实证包括：外邪，感受风寒可见寒热头痛，舌苔薄白，脉浮；感受暑热可见心烦口渴，身热，脉濡软。食滞：饮食失调最易引起呕吐，伴有胸脘胀满，嗳气吐酸水，得饮食则症状更加重，舌苔厚腻，脉实大。

痰饮：多由脾胃素虚，饮食停积而为痰饮，伴呕吐痰涎，头眩心悸，胃有振水声，食不得下，舌苔白腻，脉弦滑。胃热：多为嗜酒，喜食肥腻或甘甜食物，湿热内蕴，造成食后即吐，口臭口渴，喜冷饮，小便黄，大便秘结，舌苔黄腻，脉数。气郁：忧思恼怒以致肝失疏泄，影响于胃，其症状为胸胁胀闷，甚至作痛，常嗳气叹息，脉沉弦或涩。凡病程缓慢而长，导致正气虚弱，都有转虚症可能。虚症包括：胃气虚弱：其症状为饮食稍多即吐，时时发作，疲倦乏力，怕冷喜暖，甚则四肢清冷，大便稀薄，舌质淡，脉多濡弱。胃阴不足：多为病久伤阴，胃中津液不足，故口平咽燥，不思饮食，舌红而干，舌苔少或剥，脉细数。

### 【简易疗法】

陈皮九克煎汤，加姜汁服。或用生姜汁涂舌尖和内服少许姜汁。

### 【验方】

1. 治疗胃寒所致呕吐的方药：

（1）取生姜汁少许，加开水冲服，每日三次。

（2）生姜洗净切片，以醋浸腌一昼夜。用时取生姜三片，加红糖适量，以沸水冲泡，代茶频频饮用。

（3）花椒六克，干姜六克，炙甘草六克，加水煎服。

（4）吴茱萸四克五克，水煎去渣，温服。

(5) 鲜姜三百克，红糖三百克，共捣烂后调匀，每早晨开水冲服，分数次服完。

#### 2. 治疗饮食失调所致呕吐的方药：

(1) 无花果叶三至五片，捣烂绞汁，用温开水冲服。适用于误食鱼蟹类中毒所致的呕吐。

(2) 桔皮、竹茹、姜半夏各五克，生姜二片，黄芩五克，水煎十分钟滤汁，澄清待凉少量频频内服。每次三至四匙，间隔十五至三十分钟，服三至四次，如不吐，即可增加每次服药量。一般一剂药分五至六次，一日服完。用于小儿消化不良所致的呕吐。

(3) 姜竹茹六克，炒陈皮三克，生大黄一点五克，春砂仁一克，水煎两次分服。用于新生儿呕吐。大便泄泻，舌质红者去大黄加川连，腹胀加生麦芽，黄疸加茵陈。

(4) 炒麦芽九克，生山楂九克，水煎服。适用于食积呕吐，不思饮食。

#### 3. 治疗情志不和，胃虚不纳等所致呕吐的方药：

(1) 生赭石五十克，半夏十五克，黄连十克，竹茹十克，枳实十五克，于姜五克。水煎三次，分早晚两次服。用于神经性呕吐。

(2) 党参十五克，半夏十克，水煎服。适用于胃虚呕吐。

(3) 薏苡根六十克，煎浓汁服。适用于经常伴有胸闷，头晕等呕吐。

#### 4. 治疗妊娠呕吐的方药：

(1) 干姜九克，半夏九克，共为粗末，每次水煎九克，缓慢咽下。

(2) 葡萄根三十克，水煎服，每日一至二次。

(3) 萝卜籽十克，生姜十克，柚皮十克，加水二百毫升，煮成一百毫升内服。

(4) 乌梅花六克，用开水冲泡，代茶饮。

#### 【偏方】

1. 胡荽子三十克。用法：炒黄，研末，每眼二至三克，每日一至二次。

2. 土豆一个，生姜三片，桔子一个。用法：将桔子去皮，与土豆、生姜共捣烂，挤汁，饭前服一匙，每日二至三次。

3. 生姜十克，山楂十克，新鲜酱油十五毫升。用法：水煎服，每日一至二次。

4. 铁矿石三十至六十克，大枣五个。用法：水煎服。每日二至三次。

5. 丝瓜藤二十克，荷花十五克。用法：水煎服，每日二次。

6. 生姜十克，竹子一节，苏叶六克。用法：水煎服，每日一至二次。

7. 鲜藕二百五十克，生姜五十克。用法：洗净，捣烂，用净纱布挤汁。分二至三次服完。每日一至二次。

8. 高粱米五十克，苏叶十克。用法：水煎服，每日二至三次。

9. 白萝卜叶一百克，酸枣十五克。用法：水煎服，每日二至三次。

10. 灶心黄土十五克，五味子六克。用法：水煎服，每日一至二次。

11. 苹果一个，蜂蜜三十毫升。用法：苹果蘸蜜，饭前吃，每日二至三次。

12. 葡萄藤十克，鲜芦根十克。用法：水煎服，每日一至二次。

13. 炒大麦芽三十克，炒山楂二十克。用法：研末，每服三至六克，每日二至三次。

14. 炒白术三十克，炒鸡内金三十克。用法：共研末，每服三克，每日二次。

- 15.艾叶十克，陈皮十克。用法：水煎服，每日二至三次。
- 16.乌梅十克，冰糖十五克。用法：水煎服，每日一至二次。
- 17.蜂蜜二汤匙，鲜姜汁一汤匙。用法：上二味加水一汤匙调匀，放锅内蒸热，稍温顿服。功效：用治反胃呕吐症。
- 18.萝卜一个，蜂蜜五十克。用法：将萝卜洗净切丝捣烂成泥，加上蜂蜜拌食，分两次吃完。功效：健脾，和中，养胃。用治反胃呕吐，恶心。
- 19.甘蔗汁半杯，鲜姜汁一汤匙。用法：将甘蔗洗净，去皮，捣烂绞取汁，姜取汁相同。将二汁和匀稍温饮服。功效：清热解毒，和胃止呕。用治胃癌初期，妊娠反应，慢性胃病等引起的反胃吐食或干呕不止症。
- 20.生姜五十克，水果糖一块。用法：将生姜洗净，在临行前口嚼服下，然后口里含一块水果糖。功效：健胃止呕。预防运动性呕吐，如晕车、晕船、晕飞机出现的头晕目眩、恶心呕吐等症。
- 21.豆腐二块，盐适量及味精少许。用法：水开后下料，煮二十分钟食饮。功效：凉胃止吐。用治饭后胃胀不适，口苦发粘，舌苔厚，食无味或反酸暖气，以及水土不服而引起的恶心呕吐等症。
- 22.柿饼（带蒂）五个。用法：将带蒂柿饼在饭上蒸熟食。功效：清热降逆。治胃寒呕吐、反胃。
- 23.韭菜根。用法：洗净。捣烂取汁约一小杯，用开水冲服。功效：健胃、止呕。用治呕吐，恶心。
- 24.荔枝七个。用法：荔枝连皮核烧干存性，研为末，白水送服。功效：通神益气，散滞气。用治呃逆不止：咽喉肿痛症。
- 25.麻仁杵烂，水研取汁，着盐少许，嚼食立效。
- 26.真火酒一杯，新汲井水一杯，和服，妙。
- 27.陈梅酱煎浓汤，有火加竹茹，有寒加豆蔻，或砂仁或煨姜，如无梅酱，则以乌梅代之。
- 28.芦根煎浓汁频饮。
- 29.半夏三钱，糯米一钱，生姜一片，红枣三枚，煎服。
- 30.顿服生熟汤三升，即止。

#### 【秘方】

- 1.主治：噎隔，食后即吐，呃逆，痰涎上壅等，并治慢性胃炎。处方：广木香九克，白豆蔻（去皮）十五克，白芨九克，乌梅九克，硼砂九克，黄丹四点五克，雄黄三克。制法：共为细面，炼蜜为丸。服法：每日服二次，每次服三至六克，饭前白开水送下，或在口内徐徐含化。
- 2.主治：呃逆、呕吐。处方：高多参、牛膝各九克，白术、云苓各十五克，陈皮、丁香各三克，沉香六克。服法：水煎服，重煎二次，空腹。注意事项：禁忌恼怒。疗效：治愈数百人，百发百中。
- 3.主治：噎隔，食吞即吐，呃逆，痰涎上壅等，并治慢性胃炎。处方：广木香九克，白豆蔻（去皮）十五克，白芨九克，乌梅九克，硼砂（炒）九克，黄丹六克，雄黄三克。制法：共为细面，炼蜜为丸。服法：每日服二次，每次服三至六克，饭前白开水送下或在口内徐徐含化。服半月痊愈。
- 4.方名：七伤通气散。主治：十隔五噎，腹内久积，气缺伤力，呕吐，臌胀。
- 处方：牙皂（煨）六十克，大黄、（面包烧熟）六十克，硼砂六克，巴豆十八克，当归七点五克。

制法：上药为末。

服法：每服零点三克或零点六克，量人大小虚实用之，引用好酒，一口调服。不饮酒者，滚白水亦可。

注意事项：此药服之，不吐则泻，不泻则吐。

5. 主治：吐逆，小便不利。

处方：藿香平胃散加五苓散。

服法：姜，枣为引水煎服。

疗效：立效。

6. 方名：灵雨汤。

主治：呕血，紫黑成块，土败阳虚，中下湿寒之症。

处方：人参六克，甘草六克，茯苓九克，干姜九克，侧柏叶九克，丹皮九克，半夏九克。服法：水煎服，清水三杯煎至一杯，临睡前温服。

疗效：南里村张××，男，五十四岁，患吐血症数十日，更医多人，屡治无效，自服此药后即见功效，连服五剂，即告痊愈。

马××，男，四十岁，患吐血症，经常住院治疗，七、八年间屡治屡犯。自服用本药后月余痊愈。

7. 主治：各种吐血。

处方：铁树皮十五克，黄酒半杯。

服法：水煮冲黄酒服，服后盖被出微汗。

疗效：即愈。

8. 方名：藕芽散。

主治：血热妄行，咯血，唾血或因劳伤而引起的吐血等症。

方药：藕芽三十克，蜂蜜三十克，梨四个。

制法：将藕芽，焙黄研细面，将梨的一端削去一片，去核，加入藕芽面六克，蜂蜜七点五克，分装于四个梨内，搅匀，复用原削下的梨片封闭，即将梨放碗内置笼屉中蒸熟（或将碗放锅内，锅中盛水勿使高于碗，慢火煮熟）。服法：将梨搅烂，与蜜拌藕芽面调均匀，用温黄酒少许送下，每日两次，每次一梨，空腹时服。疗效：李×，男，二十六岁，因劳累过度，咳嗽吐血，脉象虚大而芤，经用本方四次痊愈。

9. 主治：年老人头晕倒地口吐鲜血者。

处方：鹰蛋二个，陈丝包头一条。制作与服法：陈丝包头烧存性入蛋内，用面包好烧熟后，再放锅内炖食之（无鹰蛋用绿皮鸭蛋代之）。

10. 主治：呕吐酸水。

处方：黑山桅三钱，生姜汁少许。制作与服法：将黑山桅煎浓汁，入生姜汁，和服。

又方：黄连六分，吴茱萸一分。用法：二药共煎汤服。

11. 主治：气逆呕吐。处方：川莲三四分，苏叶二三分。用法：二药共煎汤服。

12. 主治：饥饿呕吐。

处方：凡人饥饿，每作欲吐之状宜用川椒煎汤服，即安。

13. 主治：胃热呕吐。

处方：苏叶一分，黄连二分。用法：徐呷下。

14. 主治：胃寒呕吐。

处方：大黑枣七个，去核，入丁香，煮烂，去丁香，将枣连汤空心服，七服自愈。

15. 主治：湿热呕吐。处方：川莲三分，苏叶二分，煎汤呷。

16. 主治：上气呕吐。

(1) 芥子，蜜丸梧子大，寅时，井水空心服七丸，以酒浸服，亦得。

(2) 萝卜蜜饯，细嚼咽。

17. 主治：虚逆呕吐。

(1) 好酱油，开水调服。

(2) 干红莲子细嚼咽。

18. 主治：中酒呕吐。赤小豆煮汁徐服。

19. 主治：呕吐绿水。韭汁入姜汁少许，和服。

20. 主治：见食即呕。生姜二两，打碎，陈皮五六钱，切碎，泡汤一碗，渐渐服下，自安，甚者竹汤姜汁和匀，逐匙挑在舌上咽下，若咽得急，并药吐出矣。

21. 主治：干呕。

(1) 频嚼生姜，即止。生姜乃治呕圣药也。

(2) 用甘蔗汁加生姜汁和匀，温热服。

22. 主治：翻胃呕吐。

(1) 用大鲫鱼一尾去肠留鳞，入绿矾末令满，泥固，煨存性，研末，每次饮服一钱，日二服。

(2) 石莲肉为末，入少肉豆蔻末，米汤调服之。

(3) 棠梨叶油炒，去刺为末，每旦酒服一钱。

(4) 干柿三枚，连蒂捣烂，酒服甚效，切勿以他药杂之。

(5) 蚕茧十个，煮汁，烹鸡子三枚食之，以无灰酒下，日二服，神效，或以缣丝汤煮粟米粥食之。

(6) 陈年灶土为末，米饮汤服三钱，甚验。

(7) 鸡内金一个，烧存性，酒调服，男用雌，女用雄。

(8) 纯酒酿，去米粒以半酒杯好酱油，与半酒杯甜酒，和匀，温服。

#### 【食疗】

1. 将绿豆碾成细粉，过筛。每日用绿豆粉三十克，开水冲服。可清热解毒，用于热毒在里所致渴易呕吐。

2. 带蒂柿饼三个，放在饭面上蒸熟食用。可降气止呃。

3. 蜂蜜三十克，姜汁一汤匙，调匀炖温服用。用于胃寒呕吐。

4. 淮山药三十克，清半夏三十克，白糖适量。山药研末，半夏洗去矾味，加水二百毫升煎至一百毫升去渣，入山药末调匀，再煮数沸。调糖服，可和胃止呕。

5. 韭菜二百五十克，生姜二十五克，牛奶二百五十克，（或奶粉二汤匙，加水适量）。韭菜生姜洗净，切碎捣烂，以洁净纱布绞取汁液，放入锅中，再加牛奶煮沸，趁热顿服。有散寒止呕作用。

6. 生姜十五克，糯米十五克，蜂蜜三十克。生姜、糯米加水二百毫升，研末取汁，入蜂蜜后炖熟服。有补脾、祛寒止呕之功。

7. 乌梅茶：将十二克乌梅与冰糖同用水煎，代茶饮。和胃健脾，主治恶心呕吐，因脾胃虚损，恶心欲吐，食欲减退，心烦胸闷。

8. 萝卜叶茶：白萝卜叶一百克，将其捣烂取汁，以开水冲代茶饮。消食化滞，健脾和胃。主治恶心呕吐，因七情内伤，外感邪气，使脾胃损伤，积食不化，脘腹满闷，胀痛，厌食，食下即吐。



9. 蔗汁蜂蜜饮：甘蔗汁五十毫升，蜂蜜三十克。两种混和拌匀，每日早晚各一次。和胃消食。主治反胃呕吐。胃热口苦。食欲不振。

10. 鸡内金酒：鸡内金五十克，酒少许。将鸡内金烧存性，研末。每次五克，用酒冲服。主治恶心呕吐。

11. 白扁豆粥：炒白扁豆六十克(或鲜白扁豆一百二十克)，粳米一百克，同煮为粥，早晚服食。健脾养胃，清暑止泻。主治脾胃虚弱，食少呕逆，夏秋泻痢烦渴。

来源：《延年秘旨》

12. 桔皮粥：桔皮十五克，粳米一百克，白糖适量。

制用：此方制作有两种方法：一是将桔皮洗净，烘干，研为细末，粥将熟时，加入粥内，稍煮片刻，加入白糖即可服食。二是将洗净的桔皮煮水约二十分钟，去渣取汁，以汁与淘洗净的粳米煮粥，服时加白糖即成。可常服食。理气和中，燥湿化痰。主治脾气不运而致食作胀，不思饮食，呕吐啰逆、咳嗽多痰、亦可解鱼、蟹毒等。

来源：《调疾饮食辨》

13. 半夏山药粥：清半夏三十克，山药细末五十克，白糖少许。将清半夏用温水淘去矾米，以砂锅煎取清汤二百毫升，去渣入山药细末煎二至三沸，粥成后加白糖。每日作早点服。

主治因外感暑湿风寒之邪，内伤七情六欲，以及饮食不节，劳倦过度，导致胃气上逆而发呕吐。

14. 藿香粳米粥：鲜藿香三十克(干品十五克)粳米一百克。将鲜藿香煎汁。用粳米煮粥熟后，加入藿香调匀煮沸食用。

主治呕吐(因外感暑湿风寒之邪，内伤七情六欲，以及饮食不节，劳倦过度，导致胃气上逆而呕吐)。本方对脾胃吐逆，霍乱，心腹痛，有良效。还能开胃进食，对暑热症引起的呕吐也有良效。

来源：民间验方。

15. 姜汁砂仁粥：砂仁三十克，生姜汁十毫升。用砂仁煮粥，每小碗加生姜汁十毫升随意食之。醒脾、通滞气、散寒饮、温肝肾。主治气逆胀疼、脾胃虚弱，食少呕逆。

16. 鲫鱼砂仁汤。鲫鱼二百五十克，砂仁、叩仁、生姜、胡椒等适量，共煮汤服。主治恶心呕吐。

来源：民间验方。

17. 豆腐汤。豆腐二块。盐适量及味精少许。水开后下料，煮二十分钟食饮。清胃，止呕。主治饭后腹胀不适，口苦发粘，舌苔厚、食无味，反酸暖气，以及水土不服而引起的恶性呕吐等症。

来源：民间验方。

18. 芒果方：鲜芒果数个。洗净后用塑料袋装入，用麻绳扎紧口袋保鲜食用。益胃，止呕。主治：对外旅行乘飞机、船，可预防和治疗眩晕呕吐。

19. 萝卜蜂蜜方：萝卜一个，蜂蜜五十克。将萝卜洗净切丝捣泥，加上蜂蜜拌食，分二次吃完。健中和脾养胃。主治反复呕吐。

来源：民间验方。

20. 甘蔗姜汁方：甘蔗汁半杯，鲜姜汁一汤匙。将二汁和匀稍温服饮。清热解毒，和胃止呕。主治：胃癌初期、妊娠反应，慢性胃病等引起的反胃吐食或干呕不止症。

来源：民间验方。

21. 燕窝牛奶方：燕窝十克，牛奶二百五十克；将燕窝以水泡发，隔水炖熟；牛奶见沸后，共服适量。主治反胃，呕吐。

来源：民间验方。

22. 丁香煨雪梨方：雪梨一个，丁香十至十五粒。每次用雪梨一个，剖开去核，放入丁香十至十五粒，再台好，用水湿草纸四至五层包好，文火煨热，去丁香吃雪梨。健胃、降逆、止呕。主治反胃、恶心呕吐。

来源：民间验方。

23. 白鸭热血方：白鸭（鹅亦可用）血若干，趁热饮服。主治恶心呕吐。

来源：民间验方。

24. 活鲫鱼方：活鲫鱼一尾，苍术二十克，绿矾（皂矾）十克。将鱼去肠杂物，不动鱼鳞，将苍术及绿矾填入鱼腹，黄泥囊封，烧存性碾末，以米汤送服五克，一日二次。具有调味、实肠的功效。主治呕吐反胃症。

来源：民间验方。

25. 鲜羊奶方：将鲜羊奶煮沸，每次饮一杯，一日二次。具有滋阴养胃功效。主治阴虚所引起的反胃、干呕等。

来源：民间验方。

26. 猪肝炖五味子：猪肝一个，五味子十五克。将二味同炖食。主治恶心呕吐。

来源：民间验方。

27. 生姜煨红枣：将新鲜带皮生姜，每块切开两半，挖空中心，放入红枣一枚，再合好，放炭火上煨生姜至焦黑后取出红枣食之。每日食红枣五至六枚。

功效：散寒、暖胃、补脾、止呕。

主治：胃寒呕吐。

28. 蜜饯萝卜：鲜白萝卜五百克，蜂蜜一百五十克。将白萝卜洗净，切成丁，放在沸水内煮沸即捞出，把水控干，凉晒半日，再放入铝锅内，加蜂蜜，以小火煮沸，调匀即可。待冷装瓶备用，早晚各吃二汤匙。

功效：降逆和胃、止呕。主治恶心呕吐。

29. 韭汁姜汁炖牛奶：鲜韭菜汁二汤匙，生姜汁一茶匙，鲜牛奶二百五十毫升。

制用：将韭菜汁、生姜汁、鲜牛奶共隔水炖熟，饭前服食。

功效：驱寒止呕。

主治：脾胃虚寒之噎隔反胃，进食即呕吐等疾患。

来源：民间验方。

### 【药茶疗法】

1. 红茶一至二克，干姜三至五克，炙甘草三克。生姜洗净切片，炒干即成（每次可炒二百克备用），用时将上方各药剂量，置茶杯内加开水三百毫升，泡五分钟后，分三次，饭后饮。日服一剂，用于胃寒呕吐。

2. 红茶、菊花各三克，沸水冲泡，代茶饮，每日一剂。治胃脘胀痛，暖气呕吐，食积不化、或伤食生冷瓜果等。

3. 绿茶零点五至一克，葱须二十五克，大枣二十五克，甘草五克。后二味加水四百毫升先煎，沸后十五分钟，再加入葱须绿茶蒸一分钟即可。分三至六次，温饮，可加开水复泡再服。日服一剂。治呕吐腹泻。

4. 茶叶、绿豆粉各等分，白糖少许。将绿豆粉、茶叶用沸水冲泡，加糖调匀，顿服。本方清热解毒，和中止泻。可治急性吐泻。

5. 茶叶十克，柿蒂三个，开水冲泡，温饮频服。治胃寒呃逆。

6. 绿茶三克，生姜三片，刀豆子十克，红糖适量，将上药放入保温杯内，用沸水浸泡片刻，趁热饮用。治胃寒呃逆。

7. 茶叶三至五克，生姜二十克（切薄片），泡茶服。或用生姜汁二匙，蜂蜜一匙，调匀炖热服。治呃逆。

8. 绿茶一克，丁香九克，冰糖二十五克，先将丁香捣烂和绿茶、冰糖拌匀，加入开水三百毫升，浸泡五分钟，分二次饮服。日服一剂。主治呃逆。

来源：民间验方。

### 【酒疗法】

1. 杨梅泡白酒，一周后饮用，每次一至二只，每日三次。用于治呕吐。

2. 葡萄酒二十毫升，加入生姜汁适量，调和服用。用于治呕吐。

3. 活鲫鱼一条（约一百八十克重），捣取汁，黄酒冲服。用于治脾胃虚呕吐。

4. 柿饼烧灰存性，研末，每服六克，黄酒送下。用于治反胃呕吐。

5. 鸡内金三十克，烧存性研末，每次三克，用酒调服。用于反胃呕吐。

6. 干苏叶和陈皮各十克，用等量酒水煎汁，分次服。用于感寒呕吐。

7. 黄酒五十毫升放在瓷杯中，再加丁香二粒，隔水蒸十分钟，趁热饮酒。用于治感寒性呕吐。

8. 生萝卜一只，灶心土和酒各适量，前二药共捣为泥，加酒调匀敷胸口。用于治呕吐。

9. 甘蔗汁四百毫升，随意饮服。也可将甘蔗四百克剁碎，加水适量煮沸片刻去渣，趁热一次饮完。用于治饮酒后干呕。

10. 石膏八克，食盐二十克，泥土研细末，调匀白酒成膏剂，外敷贴缺盆穴。用于治呕吐。

11. 白酒（五十度以上）一匙，凉开水一匙。掺和一次服。用于吃饭过饱过快，走路尽快，或受寒气刺激等一时性呃逆。

12. 硫黄五克，艾叶十克，用酒煎沸，令患者含生姜片，薰煎药之蒸气，每日一次，连续三天。用于胸膈寒冷之呃逆者。

13. 柠檬一只浸酒中，打呃时吃（但不能吃柠檬皮）。

### 【醋蛋疗法】

1. 醋矾面粉糊

组成：醋、明矾、面粉各适量。

制用法：将醋、明矾、面粉调成糊状，敷两足心（涌泉穴），用纱布包扎固定，一般半小时后可止呕。

适应症：适用于各种原因引起的呕吐，亦可用于因呕吐而药难服下者。

2. 姜醋红糖饮

组成：生姜三片，醋、红糖适量

制用法：生姜洗净切片，浸醋一昼夜，加红糖适量，以沸水冲泡，代茶饮。

适应症：适应于外感风寒所致呕吐，或兼发热，恶风寒、头痛等。

3. 醋炙水牛喉管

组成：白水牛喉管一根，醋一小杯。

制用法：将白水牛喉管两头及筋膜脂肉去掉，煎以阿胶黑片收藏备用。用时以醋炙煎药，边炙边淬，以醋尽为度。每服三克，醋调下。轻者一服见效。

适应症：对于反胃呕食，药物不下，便秘等可十愈八九。

#### 4. 糖醋腌萝卜

组成：白萝卜、白糖、醋各适量。

制用法：将鲜白萝卜洗净切丁，拍碎，加白糖及醋腌半小时后即可食用。

适应症：适用于肉食积滞，暖腐吞酸，呕吐食物。

#### 5. 姜醋煲木瓜

组成：醋五百毫升，木瓜五百毫克，生姜三十克。

制用法：将木瓜、生姜洗净凉干，与醋同置瓦煲内，煲好后分几次食。

适应症：适应于饮食不节所致之呕吐酸腐，院腹胀满，暖气厌食等。

#### 6. 醋调姜末

组成：生姜末三克，醋少许。

制用法：生姜末加适量水，煎煮，然后加醋少许，趁热服下。适应症：适应于过食鱼腥、生冷瓜果所致之厌食呕吐，恶心腹胀。

#### 7. 葱姜糯米粥

组成：生姜三至五克，连须葱白五至七根，糯米五十至一百克，醋十至十五毫升。

制用法：糯米淘净后与生姜入砂锅后煮一，二沸，加葱白，待粥将成时，加醋稍煮。乘热食用。适应症：适应于脾胃虚寒或体虚外感风寒之恶心呕吐，厌食。

#### 8. 蚕茧汁蒸鸡蛋

组成：蚕茧十个，鸡蛋一只。

制用法：蚕茧加水煎汁，再打入鸡蛋，蒸服。

适应症：适用于脾胃虚寒之呕吐。

#### 9. 芹菜根鸡蛋茶

组成：鸡蛋一只，鲜芹菜根十克，甘草十五克。

制用法：芹菜根与甘草加水共煎，沸后以汁冲鸡蛋，服之。

适应症：适用于反胃呕吐。

#### 10. 红背菜炒鸡蛋

组成：红背菜一百五十克，鸡蛋一只，花生油适量，盐少许。

制用法：将花生油置炒锅内，稍热加入红背菜、鸡蛋（打碎），用猛火炒熟，加盐调味食之。每日二次，连服数日。

适应症：适应于消化不良所致之呕吐，腹胀，暖腐吞酸。

#### 11. 生姜鸡蛋面粉糊

组成：生姜一百克，面粉三十克，鸡蛋清二只。

制用法：将生姜捣烂，与面粉，鸡蛋白混合，敷于胃部。

适应症：适应于脾胃虚寒性呕吐。

#### 12. 鸡蛋壳粉

组成：鸡蛋壳一只

制用法：将鸡蛋壳焙于，研细末，开水送服。

适应症：脾胃运化失职所引起的上吐下泻。

#### 13. 蓬蒿菜蛋清汤

组成：鲜蓬蒿菜二百一十克，鸡蛋清三只，麻油、食盐少许。

制用法：鲜蓬蒿菜加水适量煮汤，将熟时加入鸡蛋清，再煮片刻，加麻油，食盐调味，佐餐。适应症：适用于食积腹胀，呕吐酸腐，厌食暖气。

#### 14. 消食鸡蛋羹

组成：山药、莲子肉、麦芽、槟榔和茯苓各十五克，山楂二十克，鸡内金一只，鸡蛋一只，食盐或白糖少许。

制用法：山药、莲子、麦芽、槟榔、茯苓、山楂、鸡内金共研细末，每次取五克，加鸡蛋搅匀蒸熟，加食盐或白糖食之。每日一至二次。

适应症：运用饮食失节之呕吐腹胀，暖腐吞酸。

#### 【拔罐疗法】

1. 取穴：中脘、膻中，肝俞——胃俞范围内压痛反应点、内关（交替）、足三里（交替）。

治法：可采用单纯罐法、留针或出针罐法（孕妇针法刺激宜轻，体质弱甚者不用针罐法），涂药罐法（孕妇和代谢性中毒，如尿毒症、酮中毒者忌用）、敷姜罐法等。若属虚寒型呕吐者（症见脘胀不舒、时呕时止，肢体欠温，倦怠乏力，面色㿔白等），可于中脘和背部敏感点上配合艾条或采用姜艾灸罐法，其他穴位施行单纯罐法。均留罐十至十五分钟，每日一次。

2. 取穴：中院。

治法：于进食前采用单纯罐法（但吸力不宜过强），上罐后即可进食，饭后十五至二十分钟起罐。连续使用本法数天后，若疗效有所降低，可加用棉球饱蘸百分之七十五酒精或白酒塞双耳孔，或于足三里穴（交替）施行单纯罐法或敷姜罐法（本法适用于妊娠呕吐者）。

疗效举例：

王某，女性，二十四岁。首胎妊娠二月。一周来，恶心呕吐，不欲饮食，每餐只吃少量粥和酸菜，吃后不久则吐出大部分，每天需静脉点滴高参葡萄糖溶液二百五十毫升。为此，医者嘱其丈夫在病者进食前在中脘穴施行拔罐术，上罐后即缓慢进食，食毕十五分钟左右起罐。首次治疗能吃进一碗稀饭和少许酸菜不再呕吐。如此每日二餐，连续治疗八天，前五天进食后偶有少量呕吐，需加酒精棉球塞双耳孔，未使用其它疗法。停用本法后半月内，虽食后有轻度恶心，但再无呕吐出现。

#### 【脐疗法】

1. 药物：生姜、半夏各适量。

制用：半夏研细末，与生姜共捣烂，或半夏末用生姜汁调成膏，敷于脐部。治寒性呕吐。

来源：《上海中医药杂志》一九九〇·十二·二十五。

2. 药物：火葱、胡椒、枯矾各适量。

制用：上药共捣烂，炒热。敷脐腹部，用于胃肠炎所致的呕吐。

来源：《穴敷疗法聚方镜》

3. 药物：吴茱萸适量。

制用：烘干，研为细末，用醋调成膏，敷神阙穴。

疗效：治疗二十例小儿消化不良引起的呕吐，止呕效果良好。快则于敷药后三至四小时左右吐止，绝大多数于二十四小时内停止呕吐。

来源：《中医外治法集要》备注：有的选加 绿豆； 生姜； 大葱。

4. 药物：鲜生姜适量。

制用：将鲜生姜切厚片；若没鲜生姜，可用于生姜，开水浸软。敷神阙穴和内关穴。疗效，治疗妊娠期恶心及轻度呕吐三十多例，疗效非常满意。

来源：民间验方。

备注：也可用于防治晕车及异味所致的呕吐，内关穴在手腕内侧，离腕横纹二寸。

5. 药物：生葱头一把。

制用：捣烂，放食盐少许，蒸熟成饼。敷于脐中。良久呕可止。

来源：民间验方。

6. 药物：炒吴茱萸三十克，生姜一块，香葱十余根。制用：共捣成饼，蒸熟。敷于脐部，约一小时左右，呕吐可止。来源：《常见病验方参考资料》

7. 药物：大黄、丁香、甘草各等份。

制用：混合粉碎为末，过筛，撒布于一张黑膏药中间。敷神阙穴，一日一换。用于胃中有热，食后即呕吐者。

来源：《穴位贴药疗法》

8. 药物：仙人掌根六十克

。制法：捶烂，炒热（以不会烫伤皮肤为度）。用法：敷脐周围，用于小儿吐泻。来源：民间验方。

#### 【敷贴疗法】

1. 大蒜三十一至六十三克。

制用：将大蒜捣烂，蒜泥分包两足心涌泉穴。引热下行后，脚心发热，鼻有蒜气时即效。包蒜时，先将猪油擦脚心，以免起泡。功效：祛风化痰，消滞和胃，降逆止呕。适用于各类呕吐，以外感、食滞、痰饮等所致者为优。

2. 绿豆三十克，鸡蛋清适量。

制用：将绿豆研为细末，鸡蛋清调匀如膏状，外敷贴于百会穴及涌泉穴。

功效：清热解毒，祛暑利湿，和胃止呕。适用于突然呕吐，口渴唇干者，尤适于夏天呕吐的患者。

3. 大黄、丁香、甘草各等量。

制用：诸药混合碾成细末，过筛。取药末十五至二十克敷贴于神阙、中院穴中，外用胶布固定，每天换药一次，贴至病愈。

功效：清胃泻热，降逆止呕。适用于呕吐、泛酸、口臭的胃热证。

4. 吴茱萸二十克，葱二十克，姜十二克，盐二十克。

制用：上药混合捣烂，外敷贴神阙，命门穴，然后温灸。

功效：温中散寒，降逆止呕。适用于呕吐频作，吞酸暖气，喜温恶寒者。

5. 生姜十二克，半夏十克。

制用：上药捣烂炒热，外敷贴中院，神阙穴。

功效：温化痰饮，和胃降逆。适用于痰饮内停所致的呕吐，症见呕吐多为清水痰涎，头晕心悸，脘闷不食等。

6. 胡椒十克，葱白十茎，酒曲三个。

部位：中脘、膻中、脾俞、行间。

制用：将上药混合捣融如膏，取药膏加黄酒适量，炒热，分别贴于上述穴位，覆以纱布，胶布固定，一日一换。

功效：健脾益胃，和中降逆。适用于朝食暮吐或暮食朝吐，脘闷神疲的脾胃虚弱反胃症。

#### 【刮痧疗法】

用铜钱或光滑无损的瓷汤匙，蘸植物油或清水后，从脊柱两旁身上而下至腰部顺刮。刮痧一般约二十分钟左右，或以病人能耐受为度。

#### 【握药疗法】

取半夏、陈皮各九克，研为细末，加葱白六克，鲜生姜十克，共捣泥为丸，握于手中。如呕吐不止，可同时用生姜九克煎汤，少量频服。

#### 【爆灯火疗法】

取穴：内关、合谷、胃俞、脾俞、足三里。

治疗方法：打爆时，一般先灼阳侧，后灼阴侧，先灼上部，后灼下部，先灼阳经，后灼阴经，先在足三里灼二三炷，以降火气。医者一手捏灯芯，露出三厘米，伸入油中，蘸饱油，用火柴点燃，燃端向上，快速而敏捷地向选定穴位点的，发出“叭”的爆声，提起即可。

#### 【推擦疗法】

1. 取生姜（打碎）三十克，大葱二十克，加水煎煮三十分钟，待温。用食指蘸取药液在患者的食指正面上上下下推擦十二次。多用于小儿呕吐。

2. 取生姜汁，先用拇、食二指推揉内关，足三里穴各五分钟，然后蘸姜汁轻轻揉背心一分钟，可以止呕。

9. 取面粉五十克。蔗糖、蓖麻仁各十五克，鸡蛋一只（取蛋清），共捣如泥为球状，在患者胸骨膻中穴，鸠尾穴处揉搓推擦五至十分钟，至皮肤潮红为度。

#### 【捏脊疗法】

两手沿脊柱两旁，由下而上连续地挟捏肌肤，边捏边向前推进，自尾骶部开始，一直捏到项枕部为止（一般捏到大椎穴，也可延至风府穴）。重复三至五遍后，再按揉肾俞穴二至三次。

具体操作方法：用拇指指腹与食指，中指指腹对台，挟持肌肤，拇指在后，食指，中指在前，然后食指，中指向后捻动，拇指向前推进，边捏边向项枕部推移。一般每天或隔天捏脊一次，六次为一个疗程。慢性病在一个疗程后可休息一周，再进行第二个疗程。

#### 【小儿推拿疗法】

直推膻中一分钟，揉乳旁十次，按揉承浆五次，摩中脘五分钟，分推腹阴阳三十次，按揉脾、胃俞各十次，按揉足三里十次。

#### 【耳穴模压疗法】

取穴：胃、肝、脾、神门。

治疗方法：将制好的耳模套在耳廓上，对准所选耳穴开孔，在穴孔置磁珠或王不留行子，每日按压三至四次，每次三至五分钟。两耳交替使用，三至五日更换一侧。

#### 【隔姜灸疗法】

1. 取穴：内关、中脘、建里、足三里、肝俞、脾俞等穴。

治疗方法：将鲜生姜切成三至四毫米厚的姜片，用针孔点刺许多小孔，以便热力传导，上置适量大小的艾炷，点燃放在所选穴位施灸，一般灸到病人觉热，局部皮肤红晕汗湿为度。

功效：具有温中止呕的作用，主治虚证寒性呕吐。

2. 取穴：中脘，足三里，公孙，关门等穴。

治疗方法：将鲜生姜切成三至四毫米厚的姜片，用针孔点刺许多小孔，以便热力传导，上置适量大小的艾炷，放在所取穴位，点燃施灸，一般灸到

病人觉热，局部皮肤红晕汗湿为度。

功效：具有和胃降逆的作用，主治实证寒性呕吐。

### 【耳穴压丸法】

取胃、肝、脾、神门、下脚端，每次选二至三穴，常规耳穴工不留籽压丸法，压丸期间经常按压耳穴，二至三天换丸一次。

### 【提针疗法】

取穴：内关，足三里。

治疗方法：提针以粗铜丝制成，也有用兽骨或硬木制作的，针尖钝圆，形如黍粟，针长三至四寸，针柄常用铝丝缠绕。用针时，以握笔式的姿势紧捏针柄，对准穴位或刺激点，按压片刻，以形成明显的凹坑，出现酸、胀、重等针感为准，按压时也可以拇指甲沿针柄作上下刮动，加强感觉。

### 【耳穴疗法】

取穴：胃、神门、耳中、交感、枕。

临证配穴：神经性呕吐加皮质下或肝；胆道炎症所致者加肝，胰胆；呕吐痰涎者加脾；伴有头晕者加缘中。

治疗方法：埋针、压丸、药线灸、艾灸、按摩法，维生素 B6 注射都可选用。药线灸，艾灸，维生素 B6 注射一般每天一次，两侧耳交替，重者每天可二至三次。埋针、压丸、按摩每日按压（揉）三至五次，或发作即按，刺激由轻渐重。孕妇不宜强刺激，以压丸法为宜。

### 【耳针疗法】

取穴：胃、肝、脾、神门耳穴。

治疗方法：以三十号毫针针柄，先探测耳穴敏感点，经过消毒，然后快速刺入所取耳穴，以刺入软骨为度。留针十五至三十分钟，一般慢性病，疼痛性疾病留针时间可延长。起针时以消毒干棉球压迫针眼，以免出血，再以碘酒涂擦消毒，以防感染。

主治：恶心呕吐。

### 【体针疗法】

1. 取穴：下腕、璇玑、足三里、腹结、气海。

治疗手法：针用泻法，先深后浅，轻插重提，指插幅度大，频率快。

主治：伤食呕吐，症见呕吐多为未消化之物，吐后轻快，暖气食臭，脘腹胀满，食入更甚，便秘矢气、苔厚腻、脉滑。

2. 取穴：章门、公孙、中腕、丰隆、脾俞。

治疗方法：针灸并用。

主治：痰饮呕吐，症见胸痞眩暈，呕吐痰涎，喜热饮，肠鸣有声，或见心悸、头晕、苔白、脉滑。

3. 取穴：上腕、阳陵泉、太冲、梁丘、神门、内关、公孙。

治疗手法：针用泻法。

主治：肝气呕吐，症见胁痛呕酸，多烦善怒，恶心干呕，苔薄，脉弦。

4. 取穴：大椎、外关、合谷、内庭、中腕、三阴交、太冲。

临证配穴：若干呕灸间使七壮；眩晕针风池；呕吐黄水加丘墟。

治疗方法：病症偏寒用灸，偏热用针。

主治：外感呕吐，症见偏寒则呕吐暴急，吐出多为清水稀涎，伴恶寒发热、头痛、苔白、脉浮等证；偏热则呕吐频繁，吐出酸苦，口渴欲冷饮，伴头痛发热，舌红，脉数。



注意：妊娠呕吐慎用本疗法。

### 【巨针疗法】

1. 取主穴：脾俞透三焦俞；配穴：公孙。

治疗手法：脾俞透三焦俞用插刺进针法，与公孙穴均用泻法。

主治：饮食停滞呕吐，症见呕吐酸腐，脘腹胀满，暖气厌食，大便溏或结，舌苔腐厚，脉滑实。

2. 取主穴：肝俞透胃俞；配穴：阳陵泉。

治疗手法：肝俞透胃俞用插刺进针法，与阳陵泉穴均用泻法。

主治：肝气犯胃呕吐，症见呕吐吞酸，暖气频繁，胸胁胀痛，烦闷不舒，苔薄腻，脉弦。

3. 取主穴：脾俞透胃俞。配穴：足三里、阴陵泉。

治疗手法：脾俞透胃俞用插刺进针法，与足三里、阴陵泉穴均用泻法。

疗程：隔日一次，十次为一疗程。

主治：脾胃虚弱引起的呕吐。症见面色萎黄，饮食稍有不慎即易呕吐，食不甘味；倦怠乏力，大便微溏，舌质淡，脉细弱。

4. 取主穴：大椎透至阳；配穴：大部。

治疗手法：大椎透至阳用插刺进针法，与大都穴均用泻法。

疗程：隔日一次，十次为一疗程。

主治：外邪犯胃引起的呕吐，症见突然呕吐，伴有发热，周身疼痛，胃脘满闷，舌苔白腻。

疗效举例：王×，女，二十八岁。怒后进食，食入则吐。以后每逢情志不畅进食则吐，暖气厌食，烦闷不舒。先以神经性呕吐治疗月余无效。诊其脉弦，以肝气犯胃论治。取肝俞透胃俞（双侧），阳陵泉（双侧）用泻法。隔日一次，针一次不吐，针三次治愈，随访一年未复发。

### 【按摩疗法】

自我按摩，对于一个呕吐的病人，最主要的是分析产生呕吐的原因，轻度呕吐，或病久呕吐用自我按摩的方法，可以缓解病情。如果呕吐伴有腹痛、神志昏迷、高烧等症状，应当尽快送医院去治疗。

1. 按穴位：取曲池、内关、足三里。将对侧拇指指腹按于曲池穴，先揉后按，然后再按内关，先按后揉，使酸胀向上扩散，最后再揉按足三里，左右交替施术，每穴按揉一至二分钟。外感呕吐加大椎、外关、合谷、内庭；伤食呕吐加下脘、璇玑；痰饮呕吐加章门、公孙、丰隆；肝郁呕吐加太冲、梁丘、阳陵泉；脾胃虚弱呕吐加脾俞、胃俞、关元；胃阴不足呕吐加合谷、太溪、三阴交等穴，做常规穴位按摩，每穴可按揉半分钟。

2. 摩脘腹：仰卧位，先深呼吸二至三次，将右手掌心放于剑突下，左手掌心放在右手背上重叠，自上而下，作顺时针按揉，按揉至脐后再从剑突向下按揉，一般按揉五至十分钟。

3. 推胸胁：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，一般重复操作十至二十遍。

### 【灸法】

取两侧间使穴，将艾绒制作成黄豆粒大小的艾炷，分别放置在间使穴上，每穴点五至六壮，对于治呕吐效果甚佳。

### 【药物疗法】

呕吐剧烈者可选用阿托品、胃复安、奋乃静、晕海宁或镇静药物等，西药还常用维生素 B6，每次二片，每日三次。中药选保和丸，每次六至九克，每日二至三次；或藿香正气水，每次一至二支，每日二至三次；或理中丸，每次一丸，每日三次，主要用于脾胃虚寒性呕吐；鲜芦根九十克，切碎，水煎服，适用胃热呕吐；生姜适量，嚼服。

注意事项要注意饮食卫生，不食生冷不洁之物，不过食肥甘厚味之品，不饥饱无度，以免损伤脾胃。要注意精神上的调摄，心情舒畅。要注意适当休息，寒温要适宜，进食要容易消化之品，宜清淡，少量多餐。对器质性病变所致呕吐，应重视原发病的治疗。

## 治疗腹泻二百八十八法

### 【症状诊断】

日排便次数多，粪便稀薄或带有粘液者即为腹泻。腹泻的病因颇多，腹泻可分为急性腹泻和慢性腹泻。急性腹泻常见于食物中毒，急性肠道感染，化学药品中毒等；慢性腹泻常见于慢性痢疾、肠结核、消化不良、消化道癌、结肠过敏等。根据病变部位和致病原因，又可分为：胃原性、肠原性、胰原性和内分泌性腹泻等。

胃原性腹泻包括胃酸缺乏症、慢性萎缩性胃炎、晚期胃癌等疾病，因胃酸缺乏而致的腹泻；胃切除后胃内容物流入肠腔过速，食物未经充分的消化，也可引起腹泻。

肠原性腹泻最为常见，致病原因有：肠道感染，细菌感染，如细菌性痢疾，沙门氏菌感染、霍乱、肠结核以及细菌性食物中毒等；病毒感染，如流行性感音；寄生虫感染，如阿米巴痢疾、血吸虫病、钩虫病和姜片虫病等。

肠道炎症：如非特异性溃疡性结肠炎、克隆病等。肠道肿瘤：以右侧结肠癌引起的腹泻最多见，肠道恶性淋巴瘤亦可致腹泻。吸收障碍：肠粘膜、乳糜管或肠系膜淋巴病变引起肠道吸收功能障碍时，可致腹泻。过敏：如吃了鱼虾蟹类、乳类或蛋类等，可导致肠道过敏而引起腹泻。神经精神因素：如结肠过敏、情绪性腹泻等，均与神经功能失调和精神因素有关。中毒和药物：砷、汞、磷等中毒，以及毒蕈中毒等均可致腹泻；尿毒症时，尿素等代谢产物也可引起中毒而致腹泻。

胰原性腹泻指慢性胰腺炎，胰腺癌等因胰腺消化酶分泌缺乏而致的腹泻。

饮食不当，多食生冷，或误食不洁之物，或暴食过量的油腻，使脾胃受伤，不能把饮食物的精华运输至全身，而与水液糟粕混杂而下，可以发生腹泻。

中医称腹泻为“泄泻”，多由脾胃受损，运化失常而引起。分为寒湿、湿热、食滞、肝郁脾虚、脾虚湿困、脾肾虚寒等六类，

### 【简易疗法】

1. 宜坚持作抬腿臆身活动。“饭后百步走，活到九十九”。说明活动下肢可以增强胃肠功能，帮助消化。中医历来有“脾主四肢”的说法，四肢的活动受脾胃的影响，反之，四肢的活动也可以改善和促进脾胃功能。抬腿可以健脾胃止腹泻。较为简便易行的方法是全身直立，两手自然下垂，或交叉于背后，年老体弱者，可用拐杖等物作为辅助支撑物，但注意不要将身体重心放在支撑物上。先调匀呼吸，再做动作。吸气时。右腿屈膝上提，小腿下垂，大腿抬平，与躯干成九十度角（如金鸡独立状），然后呼气，缓缓将腿放下，但腿不要着地。随着吸气再抬腿。如此反复做十五次至三十次，换左腿，动作与右腿相同。这种健身运动每日可进行二至三次。每次做的多少，可根据个人身体强弱而定，应循序渐进，逐渐增加次数，坚持不懈，才会收到一定的效果。

2. 多喝淡茶水。茶叶中含有鞣酸、茶碱、维生素和多种电解质等，腹泻患者喝茶可起到止泻解毒，纠正脱水的目的，最好在白天服用，以免引起兴奋造成失眠。

3. 吃苹果可治腹泻。苹果中富含鞣酸，有收敛止泻作用，腹泻患者应多

吃生苹果泥或煮熟的苹果。

4. 饮食不节引起的腹泻，宜食山楂粥。这种腹泻表现为大便稀，带粘液，酸臭不化，泄泻时作，吃山楂粥效果好。具体制作方法是，大米三十克，山楂二十克，生姜三片，白糖十五克，共煮成粥，一天内分三次服下，可连服三至五天。

5. 脾胃虚弱引起的慢性腹泻，宜食红枣山药粥。这种腹泻的主要症状是大便稀溏，时发时止，久泻不愈，四肢无力，精神不振。用大米三十克，红枣十枚，山药三十克，苡仁三十克，干姜三片，红糖十五克共煮成粥，一天分三次吃完，连服半个月，收效良好。

6. 因受寒湿引起的腹泻，宜食花椒糯米粥。这种腹泻主要症状的泄泻频作。大便清稀如水，院腹胀满，四肢酸困。用花椒适量，糯米三十克，干姜六克，共煮成粥，一天内分二次服下，连服一至二周。

7. 因年老体弱，肾虚不固而引起的久泻、宜食骨碎补煲猪肾。这种久泻伴有腰酸背痛，经久不愈。先将猪肾（猪腰）一个剖开洗净，将其白筋膜除去，加水适量，与骨碎补十克共炖至熟，去骨碎补，加盐调味，喝汤，吃猪肾。一周服二次，连服四周。这既有营养，又具治疗作用。

8. 宜喝盐糖混合水，患者腹泻期间，即使肠道功能混乱仍具有吸收功能，民间常用一撮盐一把糖兑水饮用，既能补充因腹泻而损失的体液，又能保护胃肠粘膜。国际统一的口服补液盐就是根据这一方法用葡萄糖、氯化钠，氯化钾和碳酸氢钠配制而成的。当然。用口服补液盐更符合生理要求。但在家庭就可以用三撮盐（约一点五克）与五十克白糖兑开水一千五百克饮用，对单纯性腹泻有一定疗效。

9. 宜饮米汤。个少腹泻脱水的婴幼儿，一册补液无效时。喂给米汤却每每奏效。一般在最初的二十四小时。只喂给米汤，以后吃中奶。又发生腹泻时。则应改吃米汤或稀饭。母乳喂养的婴幼儿，在喂米汤时仍可哺乳。

10. 宜吃胡萝卜汤。婴幼儿最容易得腹泻，其原因大部分是喂养不当和饮食失调所致。对于这些患儿一般个需要打针吃药，家长只要及时进行饮食调整，自己制作胡萝卜汤给孩子吃，就能很快起到止泻的作用

胡萝卜是一种碱性食物，富含果胶。果胶可使大便成形并吸附肠道内的细菌和毒素。明萝卜中的挥发油也能起到增进消化和杀菌的作用。此外，胡萝卜中还含有一定量的人体必需的矿物质和微量元素，能补充因腹泻从大便中丢失的大量无机盐和微量元素。给腹泻的婴幼儿吃胡萝卜汤，能减轻患儿的胃肠道负担，帮助患儿及早恢复消化功能，并利用果胶起到止泻的作用。

胡萝卜汤的制作方法：将市场上买回来的新鲜胡萝卜洗净，切成二片，剔除中心白茎，切成丝或切成小块，放在锅内，加水煮烂后，用纱布挤压过滤，去掉纤维等残渣，然后将胡萝卜泥加米汤（按一公斤胡萝卜加二公斤米汤的比例），放糖再煮沸，即成胡萝卜汤，装入奶瓶即可食用。

食和方法：轻度腹泻，可在两餐之间喂胡萝卜汤，每天三至四次，每次一百至一百五十毫升（按年龄大小适当增减）。中度腹泻，胡萝卜汤与奶交叉食用，即隔顿服用胡萝卜汤，量同平时的奶量。重度腹泻，在结合药物治疗的同时，给孩子喝胡萝卜汤也有辅助治疗作用。一般二至三天就能止泻，直至完全痊愈后停服胡萝卜汤。

11. 寒泻：治宜温中散寒，可用理中汤加减，并可各服纯阳正气丸，每次九克，每日三次。

12. 湿泻：胸闷胃呆，肢体沉重，口中粘腻，大便多为水分，腹痛不甚，苔白腻，脉濡细。治宜芳香化湿，可用藿香正气散加减。

13. 热泻：发热口渴，小便短赤，有时恶心呕吐，腹中痛一阵，泻一阵，肛门灼热，大便为黄色糜状，臭气极大，苔黄，脉数。治宜清热利湿，可用葛根芩连汤加减。

14. 暑泻：夏天腹泻，烦热口渴，头昏，微发热，胸闷泛恶，汗出倦怠，苔黄腻，脉虚大。治宜清暑利湿，可用六一散合香连丸加减。

15. 伤食泄泻：多有消化不良症状，如泛酸嗳腐，胸腹饱闷，腹痛而泻，泻而痛减，矢气较多，大便极臭，苔黄腻而厚，脉滑大，治宜消导运化，可用木香槟榔丸吞服，每次六克，每日二次。16. 肝气乘脾泄泻：多见于精神紧张，情绪抑郁，易动怒的人，稍一紧张或发怒，即发作腹痛，腹泻，时易反复，经久不愈，舌质淡红，脉弦。治宜抑肝扶脾，可用痛泻要方加减。

17. 脾虚泄泻：面色萎黄，不思饮食，神疲乏力，手足清冷，泻下水谷不化，舌苔白腻，脉象濡弱。治宜健脾补中，可用参苓白术散加减。

18. 肾虚泄泻：慢性泄泻，病时已久，除每日必泻数次外，并多在每日清晨五更泄泻，必有腹痛肠鸣，泻则迫不及待，泻去则安，所以又称“五更泻”。下肢及腹部多觉冷，舌淡苔白，脉沉细，治宜温肾补火，可用四神丸吞服，每次九克，每日二至三次。

19. 受寒或伤食腹泻，可用建神曲十五克，煨姜二片，煎汤服，每日二次。

20. 烧酒浸杨梅，一月后可取食，每服二三枚，每日二至三次。

21. 久泻服诸药不效，可取新鲜山药，放在饭上蒸熟，蘸白糖代点心常服，或常食糯米粥也有效。

22. 慢性腹泻，久治不效，可在方中加入蚂蚁草三十克，有一定效果。

### 【拔罐疗法】

1. 取穴：神阙。

治法：采用单纯罐法或敷蒜（姜）罐法。灸罐法、温水（姜、蒜水）罐法、徐药罐法等，留罐十至十五分钟（婴幼儿留罐约二分钟），每日一次，病情明显缓解后改隔一至二日施术一次。

2. 取穴：从肝俞至小肠俞的膀胱经上寻找压痛点（如无压痛点，则自上而下每次取一至二对俞穴）、水分、盲俞、阴交、天枢、关元、足三里（交替）、三阴交（交替）。

治法一：每次取背部痛点或一至二个俞穴，腹部二穴，下肢一穴施行挑罐法，留罐十至十五分钟，三至四日施术一次；或施以出、留针罐法，皮肤针罐法等，留罐十至十五分钟，每一至二日施术一次。

治法二：采用单纯罐法，贴敷姜、蒜、伤湿止痛膏罐法，涂姜、蒜、风油精等药罐法，温水罐法等。属虚寒型者，宜选用灸罐法。均留罐十至十五分钟，每一至二日施术一次。

3. 取穴：隔俞至骶尾两侧膀胱经内侧循行线及沿线上的压痛点。

治法一：先在两侧膀胱经走罐至局部潮红，然后在疼痛反应点上闪罐五至六次，每一至二日施术一次。

治法二：先在两侧膀胱经上涂姜、蒜汁或云香精、风油精等，然后施行密排罐法，留罐十至十五分钟，每一至二日施术一次。

4. 取脾俞、胃俞、肾俞、大肠俞、小肠俞。患者取俯卧位，头偏向一侧，

左右臂自然放置躯干两侧，用五至六厘米直径的玻璃火罐，用闪火法使火罐吸住皮肤，沿背部脾俞、胃俞至大、小肠俞，自上而下，再自下而上的推移火罐，反复推移二至三遍。动作要缓慢，用力要均匀，皮肤充血发红即可起罐。每日一次，十次为一疗程。此法适用于慢性泄泻。

### 【敷脐法】

1. 取艾绒少许加少量十滴水，两药搅拌均匀，继之加温一至二分钟，以不烫手为度，放置于肚脐中（神阙穴），然后用胶布固定，二十四小时后取下，一般每日一次。此法适用于急性腹泻，效果较好。

2. 敷脐法：用胡椒末和饭作饼，敷贴脐上，甚佳，主治寒泄。

3. 伤湿止痛膏贴脐法：用伤湿止痛膏（或麝香虎骨膏）一贴，贴于脐部，十二至二十四小时更换一次。用于腹泻。

4. 丁香散灸脐法：丁香、肉桂、甘松、山奈各等分。将上药研细末，加面粉，温水调成药饼，用针灸针刺数孔。将药饼子按脐上。再将鸡蛋大小之艾炷置药饼上，灸三至五壮，若皮肤的痛，稍移动药饼。

疗效举例：白××，男，四十六岁，一九八六年二月二十日初诊。腹泻数月。曾用中西药物无效，症见：面色萎黄少华，四肢畏冷乏力，脘痞纳少，喜温喜按，大便日行三至六次。舌质淡红，舌苔厚白，脉细软。按上法治疗，灸五壮后，患者感一股热流于腹中周流，顿感舒适。次日便次减少，但仍脘痞，原法加灸中脘穴，五次而愈。

出处：《四川中医》一九八七·九·封三。

5. 药艾绒隔盐灸脐法：陈艾叶五百克，川乌三十克，草乌三十克，冰片五克，雄黄三十克，薄荷十克，麝香一克，甘草十克，细辛十克，于姜三十克，牙皂十克。将上药共研为细绒，捏成蚕豆大小的艾柱。用食盐将脐填平，铺成一个直径约六厘米的圆形薄饼，约一分硬币厚，上置药艾炷灸之，边烧边吹，待其烧尽，再换一壮，连灸数壮至十余壮，用于暴泻。

疗效举例：熊××，男，三十一岁，一九七六年五月十一日下午劳动时稍觉小腹发胀，当晚下半夜，先觉恶心欲呕，继则腹痛泄泻，初泻稀便，进而泻水样便，势如洪水决堤，不可收拾，病人眼眶凹陷，唇乌口张，肢冷脉伏，送医院补液，二小时许，腹泻如故，泻下之物如洗肉水。在继续补液的同时，迅速采用上法，灸至五壮后腹泻渐停，第十壮时四肢微温，第十五壮后，病人眼微睁，可发微弱喉音。在灸神阙穴的同时，以艾条（以上药艾绒搓成拇指大小药艾条）悬灸百会，双侧涌泉三十分钟后，病人方完全清醒。后以扶脾丸（东垣方）收全功。

出处：《四川中医》一九八五·十·四十一。

备注：百会穴在两耳尖直上，头顶正中；涌泉穴在足底前三分之一与后三分之二交界之凹陷处。

6. 针脐中四边穴法：脐中四边穴即脐上下左右各开一寸处，共四穴，患者平卧，选用二十八号或三十号针，以四穴上下左右为序进针，成人一般针三至五分深，小儿针二至三分深，不留针。急性泄泻每日针一次，慢性泄泻隔日一次。

疗效举例：张××，女，六十二岁，患五更泄泻四年，近一年来形体消瘦，食欲减少，腰背酸痛，肠鸣腹胀。服药甚多，尚未治愈。经针刺脐中四边穴五分深，捻转半分钟，泄泻停止六日，继针八次而愈。

出处：《江苏中医》九六一·九·二十九。

7. 吴茱萸三至五克，食醋五毫升。将吴茱萸研细末，加食醋调成糊状，加温至四长摄氏度左右，摊于二层方纱布上（约零点五厘米厚）。将纱布四周折起，敷于神阙穴，胶布固定，十二小时更换一次，用于脾胃功能失调的泄泻（消化不良）。

出处：《江西中医药》一九八八·五·三十三。

8. 白胡椒、吴茱萸各六克，大蒜少许。用米饭捣成饼。贴于脐上，用于寒泻。

出处：《辽宁中医杂志》一九八·十一·三十七。

9. 芥子末、面粉各等分。用湿水调成糊状。敷于脐部，胶布固定。

出处：《辽宁中医杂志》一九八·十一·三十七。

10. 五倍子适量。将其研末，醋炒，用食醋调成糊状。敷于脐部，用于久泻。

出处：《辽宁中医杂志》一九八·十一·三十七。

11. 炮姜、附子末各等分。共研细末。敷于脐部，炒盐加葱热熨子上。用于阳虚寒泻。

出处：《辽宁中医杂志》一九八·十一·三十七。

12. 理中散：党参十克，白术七克，干姜五克，炙甘草三克。混合烘干，碾面，备用。取药粉零点二克填入脐内，覆盖一软纸片，再加棉花，外用白胶布固封，三至七天换药一次。用于慢性泄泻。

出处：《河南中医》一九八三·一·三十九。

13. 隔盐灸脐法，患者仰卧，将细盐适量倒入脐部。以填满脐窝并稍高出脐部周围皮肤为度，将艾绒制成艾炷数个，每用一个放盐上点燃灸之，燃尽后再换一炷，连灸七至十壮，日一次。

出处：湘南民间。

14. 丁香、肉桂各等分。共研细末。敷于脐部，胶布固定，一日一换，三至五天为一疗程。

出处：《中国灸法集粹》

15. 艾绒、十滴水各适量。取艾绒少许，放在金属小盒内，用酒精灯温火加热，再加适量十滴水，搅拌均匀，继续加温，大约经过一至二分钟用手取出艾绒（此时艾绒已呈湿润状），按压至不滴水，不烫手为度。放在神阙穴上，用胶布压盖固定，二十四小时换药一次，另用百分之五葡萄糖溶液二毫升，注入双侧足三里穴（每侧一毫升），每日一次，可连用三至四次。用于夏季流行性腹泻。一般五次痊愈。

出处：《中国针灸》一九八五·四·三十。

16. 乌梅、川椒、黄柏各等分，鲜生姜适量。前三味共碾为末，加生姜共捣制成糊膏状，将姜膏摊在纱布上。外敷神阙穴，用胶布加压固定。用药半小时，脐腹有温暖舒适感，一般外敷一次可症状告愈，若不愈，二至三日后可换药再敷。用于功能性腹泻，急性肠炎、非特异性溃疡性结肠炎及其它慢性腹泻，寒性腹泻者。

出处：《云南中医杂志》一九八五·四·二十六。

17. 肉桂三克，硫磺六克，白胡椒一点五克，鸡内金三克，枯矾六克，五倍子六克，新鲜葱头三至五节。前六药共研细末，贮瓶备用。取葱头捣烂，与上述药末拌匀。加适量醋酸调成糊状，平摊于脐部，用纱布覆盖并用胶布贴稳，每天敷二小时即可，每日一次；六次为一疗程。若敷药后出现发痒、

灼痛等现象，停药后即消失。用于五更泻，症见泄泻日久，每日黎明前即感腹痛，登厕必泻，小腹畏寒喜暖者。热泻及痢疾禁用此法。

出处：《湖北中医杂志》一九八六·二·四十三。

18.清凉油适量，搽脐内，用于受凉而引起的单纯性腹泻。

出处：《群众医药》一九七六·七·四十三。

19.平胃散：苍术、厚朴、陈皮、炙甘草各三十克。共切成粗末，炒热，布包。放于脐上，热熨斗熨之，逼药气入腹，此法通治泄泻和痢疾。

出处：《理论骈文》。

20.苍术、厚朴、陈皮、山檀炭、车前子各三十克。共切成粗末，炒热，布包。放于脐上，热熨斗熨之。用于水泻。

出处：《理论骈文》。

21.车前子适量。研细末，水调成膏。敷脐。用于水泻。

出处：《理论骈文》。

22.车前子、肉桂各适量。研细末。纳脐。用于寒泻。

23.白芥子适量。研细末。纳脐。用于寒泻。

出处：《理论骈文》。

24.胡椒适量。研为细末，纳脐内。用于寒泻。

出处：《理论骈文》。

25.官桂、厚朴各适量，姜汁少许。将前二药研细末，用姜汁调成膏，敷脐。用于寒泻。

26.丁香、枯矾各适量。研细末，纳脐内。用于寒泻。

出处：《理论骈文》。

27.胡椒、大蒜、艾叶、吴萸、灶心土各适量，除大蒜外。余药研细末，人大蒜捣如泥状，敷于脐部，用于寒泻。

出处：《理论骈文》。

28.滑石、甘草、鲜车前子各适量。前二味研细末，用车前子捣汁调成饼；敷脐。用于热泻。

出处：《理论骈文》。

29.猪苓、地龙、针砂各适量，葱汁少许。前三味研细末。加入葱汁调成饼状，敷脐。用于热泻。

出处：《理论骈文》。

30.滑石三十克，酒芍十五克。炙甘草六克，炮姜一点五克，丹皮汁适量。分别研细末，将滑石用丹皮汁浸煮收干，再加入余药，用水调成膏，敷于脐部，用于热泻。

出处：《理论骈文》。

31.硫磺、枯矾各适量，来砂少许，前二味研细末，朱砂为丸，纳脐内。用于气虚暴泻。若泻不止行，用艾五百克坐身下，火烘脚。

出处：《理论骈文》。

32.木鳖仁，丁香各适量。研细末，用唾液调成膏，纳脐泄气愈。用于水泻。

出处：《理论骈文》。

33.热泻散：黄连十二克，滑石三十克，木香十互克，吴茱萸十克。共研细末。贴神阙穴，大肠俞，胶布固定。用于热泻。

出处：《穴位贴药疗法》。



注：大肠俞在第四腰椎旁开一点五寸。

34.木鳖仁五个，丁香五个，麝香零点三克，共研细末，米汤调作膏。纳脐中贴之，外以膏药护住。用于水泻不止。

35.暖脐膏：白芥子九克，鲜姜一百二十克，红皮蒜三个，香油一百八十克，章丹一百二十克。将药浸于香油内，文火熬焦去渣，再徐徐入丹，熬至滴水成珠。贴肚脐。用于受寒肚痛、腹泻。

出处：民间验方。

36.封脐艾：陈艾叶、蛇床子各三十克，木鳖子二个（带壳生用）。共研为细末和匀，用棉包裹。安在脐上，以纸圈固定，以熨斗熨之为妙。用于脐腹冷痛或泄泻。

出处：《东医室鉴》。

37.熟艾十五克，硫磺六克，蓖麻仁七个。前二味碾末，同蓖麻仁共捣烂。棉包安脐上，熨斗熨之，可止泄泻。

出处：《本草纲目》。

38.食盐少许。炒热，布包，热敷于脐部，用于腹泻。

出处：民间验方。

39.陈艾（醋灸）七片，蚯蚓五条。共捣烂如泥，用火烘烤。敷脐眼上，用布盖住，用于腹泻。

出处：民间验方。

40.艾叶适量。以酒炒艾为绒，作饼，敷于脐部。用于寒泻。

出处：民间验方。

41.热柴灰适量，用布包敷于脐上。用于寒泻。

出处：民间验方。

42.糯米。酒糟、盐各适量，和匀，炒热。趁热敷于脐部。用于寒泻。

出处：民间验方。

43.胡椒、大蒜各适量，捣作饼，敷于脐部。用于寒泻。

出处：民间验方。

44.艾叶、灶心土，门斗灰，吴茱萸各等分。共为末，用醋炒热，敷于脐部。用于治疗寒泻。

出处：民间验方。

45.炮姜三十克，捣烂，贴于脐部，盖过丹田穴（约长二寸五分，宽一寸），布包扎一至二小时。用于寒泻。

出处：民间验方。

46.松香三克，大蒜二枚。将松香研成末，与大蒜同捣烂，敷于脐上，用膏药盖贴。用于寒泻。

出处：民间验方。

47.生附子一大片，烘热。包肚脐上，用于寒泻腹痛。

出处：《常见病验方研究参考资料》。

48.松香适量，研为细末，过筛，用酒或白蜜调成膏，纱布包裹。敷神阙穴，胶布固定。用于寒湿泻。

出处：民间验方。

49.肾泻散：吴茱萸、补骨脂、五味子、生硫磺各三十克，带根须葱白十根。葱白切碎，余药共为粗末。将上药放铁锅内，加黄酒适量，炒热，纱布包裹，热熨神阙穴，每次三十分钟，每日一至二次，一剂药可用三天。用于

五更泻属脾肾阳虚者。

疗效举例：周××，男，四十岁，一九九二年四月五日初诊，五更泻了年余。患者每于晨起六时许即腹痛欲泻，泻后痛止或痛减，大便时稀，小腹怕凉，喜温，舌质淡，苔薄白，舌边尖有瘀点，脉细弱。证属肾阳不足，夹瘀为患，用肾泻散加生蒲黄，五灵脂各十五克，如上法用之，用药四剂痊愈。半年后未复发。

50. 久泻膏：生黄芪、补骨脂、乌梅炭、五倍子各三十克，米壳、肉桂各十五克，川连、冰片各六克。共研细末，贮瓶备用。每取三克，用生姜汁调成膏状。填敷神阙穴，用伤湿止痛膏或肤疾宁膏固定，三天换药一次，用于久泻。

疗效：治疗顽固性腹泻三十余例，无一不效。

51. 胡椒末九克，生姜汁少许，调成稠膏状，敷于脐部，布带包扎固定；每日换药一至二次，以愈为度，用于寒泻。

出处：民间外治法。

52. 胡椒末三克，饭团少许，拌匀，制成饼状，贴于脐部，每日换药一至二次，连续数日，以愈为度。用于寒泻。”

出处：民间外治法。

53. 透刺神阙法：取三寸毫针从天枢穴（脐旁开二寸）皮下进针，针尖向脐中方向斜刺二至二点五寸深，持续缓慢捻转三至五分钟起针，每日一次，用于急慢性肠炎、慢性肠功能紊乱等疾病所致的腹泻，有显效。

疗效举例：王某，五十四岁，医生。患慢性肠功能紊乱已二十余年，虽经多方治疗时愈时发，发时日解大便八至十二次，稀薄带有少量粘液，伴腹痛腹胀，纳差。用上法并加刺双足三里，翌日大便二次，成形。依法继针六次，病愈停针。

出处：《辽宁中医杂志》一九八三·六·封底。

备注：本法治脱肛效亦佳。气海透神阙可治膀胱炎，痛经。

54. 蚯蚓五条，陈艾六片，米醋适量。将陈艾用醋炙过，然后与蚯蚓共捣烂如泥，再用火烘热。趁热敷于脐眼上，用布盖扎，每日换药一次，连续数日，以愈为度，用于腹泻。

出处：民间验方。

55. 葱白根适量，黄丹少许。将葱白根洗净，捣烂如泥，入黄丹和匀为丸。敷于脐部，布带包扎固定，每日换药一至二次，连续数日，以愈为度，用于水泻。

出处：《常见病民间传统外治法》。

56. 神秘万金膏：草乌、川芎、大黄各十八克，当归、赤芍、白芷、连翘、白芷、白芷、乌药、官桂，木鳖子各二十克，槐、柳、桃、桑、枣枝各十二克，（一方加苦参、皂荚各十五克，一方加苏合香零点九克，名万应紫金膏）。将上药细锉，用麻油一千克浸药一宿，用火熬至药焦色，用丝绢滤去渣，将油再入锅，以文武火熬至滴水成珠不散为度，后入乳香，没药末各十二克搅匀。摊贴脐上，用于泄泻和痢疾。

备注：本方贴患处可治疗风寒湿气所侵、跌打闪创伤损、一切疼痛，并治一切无名肿毒；贴背心可治疗哮喘咳嗽；贴太阳穴可治疗头痛眼疼。

出处：《膏药方集》。

57. 丁香三克，花椒六克。研极细末放膏药中，贴脐中。用于水泻。

出处：民间验方。

58.葱、姜各适量，黄丹（如豆大）一粒。把葱、姜打烂、入黄丹和匀。纳入脐中，外贴膏药。用于水泻。

出处：《常见病验方研究资料》。

又方：葱白根捣烂，加入黄丹为丸，放脐上。

59.丁香、白芍、甘草各等分。研细末后，用唾液调和如饼状，敷于脐上，外贴膏药保暖。

出处：民间验方。

60.硫磺、丁香各二克，白胡椒一点五克，绿豆粉四点五克。共研末和匀。将药末少许敷在脐上，外以膏药封贴。

出处：《常见病验方研究参考资料》。

61.酒饼丸适量。研成粉末，以醋调成糊状，敷脐部，外盖纱布，胶布固定，每日一次，五至八小时后去掉，同时禁食，有脱水及酸中毒者，给予输液及纠正酸中毒。

出处：《广西赤脚医生》一九七六·六。

62.大蒜一至二枚，连皮放热灰中煨熟，去皮捣烂，纱布包裹，敷神阙穴。局部有烧灼感，并且皮肤发赤时去掉，一日一次。

出处：《中华药学杂志》一九七六年十二期。

备注：大蒜治泄泻许多医籍均有记载，如《千金方》以大蒜须捣脐中，《增广验方新编》取大蒜须同银珠同捣敷脐等。现多煨熟后再用，以减少对皮肤的刺激，延长敷药时间。

63.生姜、大葱、大蒜各六十四克。木鳖仁十五克，穿山甲十克，乳香。没药末各九克，丁香一点五克。前五味用麻油熬，黄丹收膏。将后三味掺入膏内，敷脐上。用于夏日泄泻，敷之即效。

出处：《理论骈文》。

64.鲜石榴果皮二十克，捣成泥状，敷于脐部，外盖锡纸、纱布，胶布固定，二十四小时换药一次。

疗效：治疗腹泻二十四例。一次痊愈十二例，二次痊愈五例，三次痊愈四例，好转三例。

出处：《河南中医学院学报》一九七七·四。

65.五倍子（炒黄），干姜各十克，吴茱萸、公丁香各五克。共研细末，备用。每次取十克，用温白酒调成软面团状，做成直径五厘米的药饼，敷脐部，胶布固定，晚敷晨揭，每日换药一次，连用一至八次。用于腹泻。效果较好。

出处：《铁道医学》一九八〇·三。

66.细辛、莽子粉各三克。共研细末，制成蚕豆大的丸子。放脐眼内，纱布盖上，固定好，用于腹泻可一次止泻。

出处：《贵州民间方药集》。

67.总管根皮少许，嚼烂，敷于脐部。用于腹痛便泻。

出处：《湖南农村常用中草药手册》。

68.五倍子六克，公丁香三克，共研细末，水和调匀。每次取三克敷脐眼上，外用普通膏药盖贴。用于腹泻。

出处：《穴敷疗法聚方镜》。

69.白胡椒二份，肉桂一份，丁香一份。烘干，共研为细末，过筛。用水

或酒调成膏，纱布包裹，敷神阙穴，并敷命门穴。外用胶布固定，一至二日换药一次，直至痊愈为止。

出处：《中医外治法集要》。

备注：命门穴在与脐相对的腰椎（第二腰椎）棘突下凹陷中。

疗效：治疗腹泻一百五十例，百分之九十五均在用药一至二次痊愈。近百分之五的病人，疗效不佳。

### 【敷贴疗法】

1. 大葱适量、大粒食盐适量。将二味混合炒热，用纱布包起来，乘热敷于腹部和腰背部。发散逐邪，解毒杀虫而止泻。适用于腹痛肠鸣，泻下粪臭或清稀如水的患者。

2. 大蒜二十克，朱砂零点三克。共捣烂，用油类纱布二层包裹，压成饼状，贴于肚脐神阙穴和双足心涌泉穴。消食导滞，解毒止泻。适用于泄泻腹痛，或泻下不爽，或泻下酸臭的患者。

3. 五倍子三十克，白面十五克，米醋适量，将五倍子碾为细末，加入白面、米醋，调匀如糊状。取药糊分别涂布于穴位，覆以纱布，胶布固定。一日换药三至五次。涩肠止泻。适用于久泻不愈，面黄神疲，少气懒言，食欲不振者。

4. 炮姜三十克，研末，用开水调成药饼（长八厘米，宽三厘米），竖贴于神阙与关元之间的丹田。温中止泻。适用于腹痛肠鸣，泄泻清稀如水，得温则舒，畏寒肢冷者。

5. 绿豆粉适量，糯米粉适量。将两粉混合；加入鸡蛋清调拌，外敷贴会穴和双足心涌泉穴。清热解毒，祛暑止泻。适用于腹痛，泻而不爽，粪色黄褐而臭的暑湿泄泻。

### 【体针疗法】

1. 急性泄泻：发热急，便次显著增多，尿少。

取穴：天枢、合谷、阴陵泉、上巨虚、下巨虚。针用泻法，寒证加灸。

若热甚加内庭、商阳、少泽点刺；肢冷脉伏加神阙隔姜灸。

2. 慢性泄泻：发病缓，便泻次数较少，病程较长。

取穴：中院、天枢、足三里。针用补法，可加灸。

若脾虚加脾俞、关元俞；肝郁加肝俞、行间；肾虚加肾俞、命门；脱痞加公孙；胁痛加阳陵泉；短气加气海。

### 【巨针疗法】

1. 取主穴：足三里透下巨虚；配穴：中院。

手法：足三里透下巨虚用平补平泻法，配穴中院用泻法。每日一次。主治寒湿急性泄泻，（症见泄泻清稀，甚至如水，腹痛肠鸣，身寒喜暖，口不渴，舌质淡，苔白，脉多沉迟）。具有健脾强胃，温化寒湿止泻。

2. 取主穴：阳陵泉透阴陵泉；配穴：内庭、天枢。

手法：阳陵泉透阴陵泉用泻法，内庭，天枢用平补平泻法。每日一次。

主治：湿热急性泄泻，其症状为泄泻腹痛，泻下急迫，泻下黄糜热臭，肛门灼热，小便短赤，或兼身热，口渴等症，苔黄腻，脉滑数。

3. 取主穴：上腕透下腕；配穴：足三里。手法：采用平补平泻法，每日一次，治愈止。

主治：宿食停滞急性泄泻，饮食不洁，宿食内停，阻滞肠胃，转化失常，故腹痛肠鸣，脘腹痞满。食物不化而腐败，泻下臭如败卵，暖气不食。

4.取主穴：脾俞透胃俞；配穴：太白、足三里。

手法：脾俞透胃俞用插针法进针，太白、足三里用补法。隔日一次，十次为一疗程。

主治：脾气虚弱慢性腹泻。其症状为大便溏泄，甚则完谷不化，不思饮食，食后胸闷不舒，久泻不止，面色萎黄，神疲倦怠，舌淡苔白，脉细无力。

5.取主穴：命门透腰阳关；配穴：关元、太溪。

手法：命门透腰阳关用插刺法进针，关元、太溪用补法隔日一次，十次为一疗程。

主治：肾阳虚衰慢性泄泻。其症状为，黎明之前，脐下作痛，肠鸣即泻。泻后则安，形寒肢冷，腰膝酸软，舌淡苔白，脉沉细均为肾阳不足之征。疗效举例：张×，女，七十八岁，晨起四至五点钟肠鸣腹痛，泻后则安，病程长达二十八年之久，伴纳呆，形体消瘦，舌淡苔白，脉细沉。证属脾肾阳虚所致泄泻。治以温肾健脾，施以巨针脾俞透肾俞，配命门、关元、足三里，用补法。针七次症状减轻，食欲增加，针十二次痊愈。

### 【灸法】

1、艾灸疗法：取穴，足外踝下，赤白肉际（粗、细皮肤）交界处即为腹泻特效穴。

方法：取陈艾叶晾干，用桑皮纸或其他燃烧性良好的纸张做成灸条。采用温和灸法，手持点燃的艾条距离该穴一寸左右，以病人感到温热为度。左右穴每次各灸十至十五分钟，每日灸二至三次。适用于脾虚，肾虚所至的腹泻。

2.灯芯火爆治久泻：取神阙，长强穴。方法：灯芯蘸香油，点燃，神阙穴周围灼灸六次，长强穴的灸一次，听有喳之声为佳，每三日灸一次。

3.隔盐灸神阙穴治慢性腹泻：取神阙穴。患者取仰卧位，将精盐填平脐窝，用陈艾绒做成直径零点八厘米，高一厘米艾柱放在盐上点燃后施灸（以患者能忍受为度），每次灸三至九壮，隔日一次，六次为一疗程。

### 【耳穴压丸法】

取大肠、小肠、胃、脾、肝、肾、下脚端、神门。每次选一侧耳穴二至四穴，用常规王不留行籽压丸法，压丸期间经常按压耳穴，每三至五天换丸一次。

### 【药线灸法】

用青麻搓成直径约零点五毫米的线浸泡于由麝香等药物配制的药酒中制成药线。以拇、食二指持药线的一端，露出线头约一厘米，点燃后待线头呈红炭珠火（忌火苗）时，对准大肠、小肠、脾、胃、交感，三焦耳部穴位，顺应腕力，拇指尖稳重而敏捷地将火线头点按于穴位上，如穴位深不便拇指按入，可将火线头伸入点灼，不需指压，一按火灭即为一壮。急性及重症者每天灸一至二次。对于泻下粪便清稀，腹部冷或喜温，肢体不温者，宜配合用艾条，线香、药线温和灸肚脐。脱水者必须输液。主治急性腹泻。

### 【耳穴埋针法】

取穴：有如下几种方法：

慢性肠炎和慢性结肠炎者：取大肠、小肠、脾、肾、神门，粘液多者加耳迷根、肺、心，大便次数多者加便秘点。

过敏性肠炎，结肠炎；取肾上腺、风溪、结肠、小肠、交感、神门，便次多且带粘液或粘液血便者加耳迷根、肝、脾穴。

吸收功能障碍：取脾、胃、肾、小肠、肺、皮质下、胰胆。

肠神经官能症：取心、肾、小肠、缘中、胃、神门，失眠头昏后病情加剧者加神经衰弱点，失眠点、枕、食少乏力者加胰胆、三焦，粘液便者加结肠、耳迷根、交感。

操作方法：将所取穴位部用百分之二碘酒涂擦，继以百分之七十五酒精涂抹脱去碘，左手固定耳廓，并绷紧局部以暴露穴位，右手用消毒过的镊子夹住消毒的皮内针的针柄或揸针的针环，对准穴位刺入压尽，然后用剪成小块的胶布或止痛消炎膏、伤湿膏贴敷固定。贴完后，按压约二至三分钟，以加强刺激。每耳每次埋穴三至五个，一般每次只埋一侧耳廓，必要时也可同埋双侧，每日自行按压三至五次，每次一至二分钟，保留四天左右，五至十次为一疗程，疗程间隔一周。当撕开胶布，埋针则同时粘出，针口应用百分之二碘酒涂擦。

#### 【耳针疗法】

1.取大肠、小肠、脾、胃、交感、三焦耳部穴位，用针刺法，每天一至三次，每次留针一小时。主治急性腹泻。

2，取神门、大肠耳穴。以压痛法探找神门、大肠穴之敏感点，用三十号耳针垂直进针一至二毫米，以不穿透耳壳为度，一般留针一至二天可愈。泻止后可酌情加内服药以善后。

疗效：用此法治疗泻痢重症病人五十例，效果良好，一般针一至二次可收效。

出处：《湖北中医杂志》一九八五·五·五十一。

#### 【指压疗法】

1.用拇指罗纹面按揉腹部关元、腰部肾俞和脾俞及小腿足三里穴，各一分钟。

2.用手指按压耳穴，大肠、小肠、胃、脾、交感、神门等。

#### 【按摩疗法】

自我按摩对泄泻的治疗，由于病因复杂，所以不能一概而论，但是自我按摩对慢性泄泻有比较好的疗效。

1.按穴位：取中院、章门、天枢、气海、关元、足三里、阴陵泉。将右手中指伸直，其余四指轻握拳，左手抓住右拳背，然后用右手中指分别点按上述穴位，由上而下逐个进行。急性泄泻加上巨虚、内庭、公孙；慢性泄泻加脾俞、肾俞、大肠俞。每穴点按一至二分钟。

2.摩腹部：仰卧位，左右手重叠，右手掌心在下放置于中脘穴处，左掌心叩放在右手掌背，然后，两手均匀用力做顺时针旋转摩动，正中由中脘开始，向下到耻骨，再沿右左胃经向下推拿至耻骨，以腹部舒适为宜。

3.擦腰骶：坐位，先两手掌面相对擦热，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，擦至局部出现湿热感为宜。4.揉尾端：取俯卧位或膝胸卧位，充分暴露尾骶部，右手中指指尖放于尾骨尖端下方长强穴位，做勾揉按摩动作，用力由轻渐重，一般二至三分钟为宜。

5.推胁腹：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，两手鱼际稍做用力，动作宜快，以胁及小腹出现热感为好。

#### 【食疗】

1.炒糯米六十克，淮山药三十克。共煮粥，然后加胡椒末少许，白糖适量调服。用于脾虚泄泻。

2.炮姜（或于姜）六克，大米五十克，共煮粥，熟后去姜，食盐调味服食，用于寒泻。

3.莲子二十克（去心，炒熟研细末），大米五十克。先将大米煮粥，快熟时加入莲子粉，几开便可食用，咸、甜均可。用于脾虚泄泻。

4.干荔枝七个，大枣五枚，水煎食用，每日一次，用于久泻病人。

5.辣椒一个，豆腐适量。将豆腐放在锅中蒸熟，就辣椒，于早晚二次吃下，用于水泻。

6.茶叶十五克、炮姜、食盐各三克，粳米三十克。同炒至焦黄，水煎饮服。主要用于寒性水泻不止。

7.青梅三十克，黄酒一百毫升。同放瓷杯中，放在有水的蒸锅中蒸二十分钟，每次温饮十至三十毫升。用于食滞、久泻。

8.糖拌木瓜：木瓜、白糖适量。将木瓜去皮后，切片，拌糖服用。用于脾胃湿盛，消化不良，吐泻。

9.饭锅巴一百二十克，莲子肉一百二十克，白糖一百二十克。将锅巴、莲子肉研末，与糖和匀，每眼三至五汤匙，一日三次，用于脾虚泄泻。

10.芡实、薏苡米、白扁豆、莲肉、山药、红枣、桂圆、百合各六克，加水适量，煎煮四十分钟，再加入淘净的大米一百五十克，继续煮烂成粥。分顿调糖食用，连吃数日。用于消化不良，久泻。

11.浓茶酸醋饮：浓茶一杯，酸醋少许，调和饮服。具有清热、止渴、止泻功效，主治热泻黄水，热臭难闻，口渴。

12.生姜米醋鸡蛋：鸡蛋三枚、生姜十五克、米醋十五毫升。将鸡蛋打碎，生姜切碎，加适量盐，葱调味品混合搅匀，用油煎炒作鸡蛋饼，将熟时用米醋灸之即成。当点心吃。具有健脾温中功效。主治寒泻。

出处：民间验方。

13.米醋鸡蛋方，鸡蛋数枚。米醋适量。用米醋煮鸡蛋，蛋熟食。日服一次，每次二枚，二至三次即愈。具有健脾固脱功效。主治暴泻、水泻，伤食泻。

出处：民间验方。

14.黄瓜叶米醋鸡蛋：黄瓜叶三十克，鸡蛋二枚，米醋十克将黄瓜叶洗净切碎，鸡蛋打碎，二味和匀于铁锅中，炒至蛋将熟时，冲入米醋。炙熟即成。一服即效。具有清热、解毒、止渴功效。主治热泻。

出处：民间验方。

15.盐腌香椿：鲜香椿适量。将香椿洗净。晾干，以十分之一量的食盐，腌渍数日，再晒干，贮存即可。经常佐餐食用，具有健脾化湿，解毒止泻功效。主治慢性泄泻。

出处：民间验方。

16.黄母鸡炖莲肉：黄母鸡一只，莲肉一百五十克。将鸡除去毛脏，与莲肉同煮烂吃。具有开胃止泻功效，主治腹泻次数繁多。

出处：民间验方。

17.粳米末冲姜水：粳米、姜各适量。将粳米适量置铁锅中，炒成炭，研细末。每次饭前用姜水冲服五克。具有补脾和胃，消炎止泻功效。主治慢性胃肠炎。

出处：民间验方。

18. 鸡内金白术散：炒鸡内金、炒白术各五十克，将上二味研末。每天服二次，每次十克，饭前温开水送服。具有健脾、消炎止泻功效。主治慢性肠胃炎。

出处：经验方。

19. 大蒜头灰水方：大蒜头一个，将大蒜头烧灰存性，煮水饮服。具有健脾、消炎止泻功效。主治腹泻不止。

出处：民间偏方。

20. 黄芪植草汤：黄芪三十克，肉桂六克，炙甘草九克，水煎常服。健脾和胃，消炎止泻。主治虚寒型慢性胃肠炎。出处：民间验方。

21. 沙参养阴汤：北沙参、麦冬、石斛、乌梅各十五克。水煎，常服。主治阴虚型慢性胃肠炎。

22. 糯米粽子：糯米粽子、姜汁、白酒各适量。将糯米粽子切片晒干，蒸熟后，加姜汁和酒少许。每次吃十片，早晚各一次。温补脾胃，驱寒止泄。

主治寒泻清水，口淡唇白。出处：民间验方。

23. 莲肉糯米糕：莲肉三百克，糯米或粳米五百克。莲肉（去芯），加水煮烂，捣成泥，糯米或粳米五百克，水浸二小时淘净与莲肉相拌，置瓷盆内隔水蒸熟，稍凉后切块，撒白糖一层。每天早晚当点心用。补脾涩肠，止泻。主治慢性泄泻、脾胃虚弱泄泻（症见大便时溏时泻，水谷不化，稍进油腻食物，大便次数增多，舌淡苔白，脉细弱）。

出处：民间验方。

24. 炒米面粉：米粉、面粉各二百五十克。将其放入铁锅内文火炒热，冷却备用。加白糖适量，开水冲服，每日任意服食。益气止泻，主治慢性泄泻（脾胃虚弱，不思饮食，大便溏泻，水谷不化，神疲倦怠，舌淡苔白，脉象缓弱）。本方还可治热病烦燥，泄泻等症。

出处：民间验方。

25. 黄米粉：黄米、砂糖各适量。黄米炒为粉末，每用数匙，砂糖拌食。具有消宿食，止泻功效。主治久泻食欲不振。

出处：民间验方。

26. 炒白面糯米大枣粉：白面、糯米、大枣各等分。将白面、糯米炒黄，大枣去核焙干，共研细末，每次二十五至五十克，开水调服。健脾祛湿。主治脾胃弱所致的腹泻、五更泻症。

出处：民间验方。

27. 焦米粥：白粳米一百克。将米炒焦，加水煮作粥，可任意食用。健脾祛湿。主治脾虚泄泻，消化不良，水泻或稀便日达数次，不思饮食症。

出处：民间验方。

28. 莲薏粥：白莲肉三十克，薏苡仁三十克，粳米五十克。将白莲肉泡去皮，与另二味加水煮作粥，分数次温食。健脾祛湿。主治脾虚泄泻，大便清稀，津液亏耗，口渴欲饮等症。

29. 荔枝粥：干荔枝肉五十克，山药、莲子各十克。将干荔枝肉、山药、莲子捣碎，加水适量，煎煮至软烂时，再加淘净的大米适量，煮成稀粥。每晚食用。温肾健脾，固肠止泻。主治五更泻（症见黎明之前，腹痛肠鸣，腹泻则安，形寒肢冷，腰膝酸软，舌淡苔白，脉沉细）。

30. 大枣糯米粥：大枣十五克，糯米六十克。将大枣浸泡一小时，与糯米



同煮为粥，早晚食之。安中养脾、补胃益气。主治脾胃虚弱型慢性胃肠炎。

禁忌：痰湿较重者不宜用。

31. 茯苓粉粥：茯苓粉、大米各适量。将其同煮成粥，可供早晚餐食。利水祛湿，补益脾胃，宁心安神。主治由脾胃虚弱而致的神倦食少，腹胀肠鸣，大便溏泻，痰饮眩悸，神经衰弱等病症。

32. 山药羊肉粥：羊肉二百五十克，鲜山药五百克。用羊肉、鲜山药，煮烂入糯米，加水适量熬成粥，每日早晚服食。具有补脾止泻，补气暖胃的功效。

33. 人参粳米粥：人参五克(或党参十五克)粳米一百克。用二者同煮粥，加冰糖少量，早晚服用。益元气，止泄泻。主治脾胃虚弱型慢性胃肠炎。

禁忌：阴虚阳元，火郁内热诸症忌用。

34. 番石榴末：未成熟的番石榴数个。晒干研末。每次十克，用酒送服，每日服二次。具有祛寒、健脾、止泻作用。主治寒泻、泻出清水。口淡唇白。

出处：民间验方。

35. 石榴茶：石榴皮五克。将其碾为末，水煎代茶饮。涩肠止泻。主治久痢不愈，因脾肾阳虚所致经常泄泻，神疲乏力，面色苍白。

出处：民间验方。

36. 二花茶：红茶十克，玫瑰花六克，银花十克，甘草六克，黄连六克。加水煎取汁顿服。清热解毒，行气止痛。固肠止泄。主治急慢性肠炎，下痢，泄泻。

出处：民间验方。

37. 干姜车前子饮：干姜三克，炒车前子十克。将干姜、车前子共研末，加红糖一匙，滚水冲服。每次一杯。若煎煮服，用干姜六克，炒车前子三十克，治乳白色水泻尤佳。具有温中止泻功效。主治急性腹泻。对脾胃虚寒，肠鸣腹痛，大便清稀无臭的泄泻有良效。

注意：泻止停药，不可久服。

38. 干白莲肉二十克，米汤或开水二百毫升。将莲肉研末，加米汤或开水煮成一百五十毫升，加白糖少许，每日服三次，每次五十毫升。

39. 鸡蛋一个，白果仁二个。将白果仁碾成细粉，纳入鸡蛋内，再将鸡蛋用小火烧熟，每日吃一个。

40. 苹果一个，红糖适量。将苹果洗净煮熟，去皮、核后加红糖，捣烂如泥，加热食之。用于不发热之轻症。

41. 栗子七至十枚，白糖适量。栗子去壳捣烂，加清水适量煮成糊状，再加白糖调服。

42. 绿豆一把，大蒜头一个，扁豆二十克，共用水煎服，每日三次，连服二日。绿豆，清热解暑毒；扁豆，健脾和中，消暑化湿，大蒜头，解毒杀虫，健胃行滞。主治暑天腹泻。

43. 猪腰子一个，骨碎补末十克。将猪腰子去筋膜，破开后纳入骨碎补，外用湿纸包后煨熟，取出，去骨碎补，切片，用淡盐水送服。用于肾虚，久泻。

44. 淮山药三十克，鸡蛋三个。将淮山药研细煮成粥，入鸡蛋黄煮熟服。用于肾虚，久泻。

45. 乌雌鸡一只，草果仁三十克。将鸡去毛和内脏，果仁用面煨后研末，

入鸡腹内，用线缝台，煮熟服。可燥湿健脾。

46. 狗肉或黄牛肉一百二十克。胡椒粉三克。肉与胡椒粉一起用菜叶包好后，煨熟服，用于寒性腹泻。

47. 浓茶，米醋各少许，同服。此方用于湿热泄泻、腹痛、即泻、口干渴者。

48. 葛根粉及白糖各三十克。加水煮糊服。用于肠炎腹泻。

49. 黄雌鸡一只，莲肉一百克，将鸡去毛和内脏后，莲子去心，共煮烂服。用于脾虚泄泻。

50. 炒薏仁三十克，大米五十克，水适量。先将水煮沸，然后加入苡仁和大米再煮，加适量食盐调味服食，用于脾虚湿困之泄泻。

### 【酒疗法】

1. 生姜一百二十克，米双酒三十克。将生姜洗净，切开，蘸米双酒，急搽揉患者四肢，搽至转热为度，每日二至三次，连续三至五日。用于急性胃肠炎腹泻。

2. 白酒和红糖熬热内服。用于腹痛泄泻。

3. 柿饼二只，蒸熟加酒吃。用于寒泻清水。

4. 杨梅用高粱酒浸，瓶装盖紧，七天后饮用。每次食一至二枚，每日二次。

5. 鸡蛋一只，打入碗中，加白糖十克，倒入白酒一百毫升，搅匀。划火柴点燃，边燃边搅，直至酒尽火灭。蛋熟如花状，待凉服下。

6. 黄酒五十毫升，丁香二粒，黄蒸炖十分钟，趁热饮酒。用于感寒性腹痛、腹胀、吐泻。

7. 糯米粽子、姜汁、白酒各适量。将粽子切片晒干。用时先蒸热后，加姜汁和酒少许吃。每次吃一百克，早晚各一次。用于治寒泻清水。

8. 葱白适量洗净、捣烂，放入锅内，入米酒少许炒热，用布包好，趁热熨患者脐部，每日二至三次，每次十分钟，连续熨二至三日。用于急性胃肠炎腹泻。

9. 艾叶一握，米双酒适量。将艾叶洗净捣烂，放入锅内加酒炒热，用布包好，趁热熨患者肚脐上，冷则再烘。每日二至三次，每次十至十五分钟，连续熨三至五日。用于急性胃肠炎腹泻。

10. 松香六克研细末，调拌白酒，外敷贴肚脐。

11. 艾绒捣成饼状，用白酒浸泡，外敷贴肚脐，胃脘处，然后用温灸。

12. 黄酒二百五十毫升，赤砂糖五十克，食醋少许，老姜数片，共煮沸趁热服，不能饮酒者适当减量。用于慢性腹泻。

### 【药茶疗法】

#### 1. 石榴叶茶

处方与用法：石榴树叶六十克。生姜十五克，食盐三十克。三味同炒黑，煎水代茶频饮。

功用：温中止泻。

选按：石榴叶《本草纲目》载“止涩泻痢、带下”。据研究报告，本品对金黄色葡萄球菌、霍乱弧菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、伤寒杆菌等有明显抑制作用。加生姜温中止呕，食盐主含氯化钠，能保津止渴。可用于急性胃肠炎寒泻症。

## 2. 车前子茶

处方与用法：车前子拣去杂质，筛去泥屑空粒，每用十五克，制粗末，布包煎水代茶饮。

功用：清热利尿。

选按：本品性味甘寒，《医说·车前止暴下》云：“此药利道而不动其气，水道利则清浊分，谷脏自止矣。”车前子治疗泄泻是针对“湿盛则濡泄”的病因来治疗的，此即利小便而实大便。据研究，本品含有多量的多糖体粘液质，可能为保护肠道局部以及吸附解毒的作用，其利尿作用可能促进水、钠的重新分布，阻断水、钠的肠腔内移动而共同起到止泻的作用。故本方适用于急性肠炎初起水样便。

## 3. 苦瓜根茶

处方与用法：鲜苦瓜根三十克，切碎成粗末，煎水代茶饮。

功用：清热解毒。

选按：本品属葫芦科植物苦瓜的根，性味苦、凉。《众集验方》介绍，“治痢腹痛，滞下粘液，苦瓜根二两，冰糖二两，加水炖服。”民间将之用作治疗夏季泄泻的验方广为流传。

## 4. 藿米茶

处方与用法：藿香十五克，糊米三十克，煎水澄清代茶频饮。

功用：健脾，清暑化湿。

选按：藿香辛微温，《药品化火》载“藿香，其气芳香，善行胃气，以此调中，治呕吐霍乱，以此快气，除秽恶痞闷。且香能和合五脏，若脾胃不和，用之助胃而进饮食，有醒脾开胃之功”。伍以糊米，健脾化湿。故本方可用于夏季暑湿泄泻。

## 5. 萝卜叶茶

处方与用法：萝蕈叶(干)三十至六十克，煎水装入保温瓶，代茶频饮。

功用：行气消食，化滞止泻。

选按：萝卜叶又叫菜蕈叶，宜于冬春季采收阴干备用。崔岛锡《食经》云，采蕈叶“消食和中”。《随息居饮食谱》亦云“凡一切喉症……水土不服，饮食停滞，胀泻……菜蕈叶洗净浓煎服之。”本品具有行气消食，化滞止泻的功效。故运用于伤食积滞之泄泻。

### 【醋蛋疗法】

#### 1. 老姜糖醋酒方

组成：食醋量一百毫升，黄酒适量，老姜五片，赤砂糖五十克。

制用法：将上述四味同入砂锅中，煮沸趁热吞服。不能饮酒者，酒用少许。

适应症：适用于慢性肠炎。

#### 2. 蒜醋止泻方

组成：大蒜，食醋各适量。

制用法：将大蒜去皮，浸入醋中备用，泄泻时每餐食蒜头六瓣。每日服三次。

适应症：适用于急性肠炎，腹痛泄泻。

#### 3. 醋茶饮

组成：醋与浓茶各适量混合一次服下。制用法：将醋与浓茶混合，一次服下。

适应症：适用于湿热泄泻，泻下急迫或泻而不爽，粪色黄褐而臭，肛门灼热等症。

#### 4. 一味米醋饮

组成：米醋五十毫升。

制用法：以开水稀释，频频饮服。

适应症：适用于食积泄泻。

#### 5. 醋豆腐方

组成：醋五十至八十毫升，豆腐一百五十克。

制用法：将豆腐切成二至三块，明火用花生香油，加食盐少许，加醋，煮片刻，即服食。

适应症：适用于肠炎腹泻反复不愈者。

#### 6. 白矾鸡蛋方

组成：白矾如绿豆大三块，鸡蛋一枚。

制用法：将鸡蛋打一孔，放入研末的白矾，湿纸封口，外用黄泥包裹，放炭火中煨熟，每服一枚，日服二次，连服三日。

适应症：适用于久泻不愈者。

#### 7. 青盐鸡蛋

组成：鸡蛋一枚，食盐三克。

制用法：将蛋打碎，与食盐搅匀，不放油干炒熟，当早点食之。

适应症：适应于五更泻。

#### 8. 胡椒鸡蛋

组成：鸡蛋一枚，胡椒七粒。

制用法：将鸡蛋打孔，放入胡椒末，湿纸封口，壳外用湿白面团包裹约三至五毫米厚，木炭火中煨熟，去壳，空腹烧酒送服一枚，一日三次。

适用症：用于虚寒性腹泻。

#### 9. 艾叶鸡蛋

组成：生艾叶若干，鸡蛋一枚烧着灰即成。去壳，每服一枚，每日三次，空腹服。

制用法：将鸡蛋用生艾叶包裹约五至六层，放入柴灶热灰中煨熟，艾叶烧着灰即成。去壳，每服一枚，每日三次空腹服。

适应症：用于寒湿泄泻。

#### 10. 薤白鸡蛋

组成：薤白一百二十克，鸡蛋二枚。

制用法：先洗净薤白，切碎，再打碎鸡蛋，二味相和煮作蛋汤，早晚空腹顿服。

适应症：用于久泻伤阳者效佳。

#### 11. 白酒白糖鸡蛋

组成：鸡蛋一枚，白糖十克，白酒一百毫升。

制用法：将鸡蛋打入碗里，加白糖，再倒入白酒，搅匀。划火柴点燃，边燃边搅，直至酒尽火灭，蛋熟如花状，待凉服下。

适应症：适用于寒湿盛泄泻。

#### 12. 醋蛋止泻方

组成：醋一百毫升，鸡蛋二枚。

制用法：用搪瓷锅盛醋，加入鸡蛋共煮，至蛋熟，将鸡蛋同醋一起服下，

若下愈可再服一次。

适应症：用于慢性腹泻。

### 13. 姜醋蛋饼

组成：醋三十毫升，生姜十五克，鸡蛋三枚，盐、葱适量。

制用法：将鸡蛋打入碗中，加入切碎的生姜，葱及盐搅匀，用油煎成鸡蛋饼时再用醋灸之。作点心吃。连食数次至症状改善为止。

适应症：适用于脾胃虚寒，久泻不止。

### 14. 醋蛋炒瓜叶

组成：醋十毫升，鸡蛋二枚，黄瓜叶一百克。

制用法：将黄瓜叶洗净切碎，打入鸡蛋搅匀，在铁锅中干炒至蛋熟时，倒入醋灸熟，每日一剂，至愈为止。

适应症：用于湿热泄泻，见泻而不爽，肛门灼热者。

#### 【药物疗法】

急性腹泻西药用黄连素，每次二片，每日三次；中药选藿香正气水（或片、丸）每次十毫升，每日三次。慢性腹泻选次碳酸铋，每次零点六克，每日三次。中药用参苓白术丸，每次六至九克，每日二至三次；或四神丸，每次九克，每日一至二次。

#### 【验方】

##### 1. 治疗寒湿、湿热所致腹泻的方药

（1）生姜十五克，绿茶十五克，苏叶十克，水煎服。适用于寒湿腹泻。

（2）火炭三十克，马齿苋六十克，葛根三十克，水煎服。适用于湿热腹泻。

##### 2. 治疗食滞所致腹泻的方药

（1）花椒三十克，小茴香三十克，枣泥适量。花椒、小茴香共研细末，取枣泥制丸，丸重九克，每次一丸，每日三次，温开水冲服。

（2）干萝卜叶三十克，水煎服。

（3）山楂六十克、莱菔子三十克，苹果十克（或桔子皮五克），水煎服。

##### 3. 治疗脾虚所致腹泻的方药

（1）酸石榴皮二十克，红糖适量，水煎服。

（2）酸石榴皮六克，生山楂九克，共研细粉，分二次，用红糖水送服。

（3）酸石榴皮，研成细粉，每日早晨空腹服六克。

（4）茄根六克，石榴皮六克，水煎服，小儿量减半。

（5）饭锅粑五百克，焦山楂一百克，山药二百克，砂仁五十克。先将饭锅粑炒成焦黄，然后与诸药研成细粉和匀，每次内服十克，白糖水调服，一日二次，适用于老人和小孩脾胃虚弱久泻。

（6）糯米糠，小麦芽各等量，磨粉做团子，蒸熟食之，每日吃三至五个。适用于脾虚腹泻。

##### 4. 治疗急性胃肠炎腹泻的方药。

（1）将葱白捣烂炒热，熨脐。

（2）韭菜连根一把，用水洗净捣烂绞汁约六十毫升，用温开水冲服。

##### 5. 治疗脾肾虚寒所致腹泻的方药

薏仁米、锅巴（以焦黄黑色为佳）各六十克，加清水适量，放入锅内同煮，待苡仁煮熟即成，日三次分服，连服二剂，用于五更泻。

### 【偏方】

1. 鲜马齿苋汁半杯用法：略沸，一次喝完。每日二至三次。
2. 茶叶六克，柚树叶十五克。用法：研末，每服二至三克，每日三次。
3. 大米一百克，莲子五十克。用法：将大米炒黄，与莲子共研末，每服六至九克，每日二至三次。
4. 山药五十克，干姜三十克。用法：共研末，每服二至三克，每日二至三次。
5. 玉米棒（去掉玉米粒）用法：炒黄，研末，每服三至六克。每日三次。
6. 椿树皮三十克，干姜十克，甘草六克。  
用法：共研细末，每服二至三克，每日二至三次。
7. 辣椒根六克，陈醋二十毫升。  
用法：水煎服，每日一至二次。
8. 干石榴皮十五克，干柿子皮十五克，干姜六克。  
用法：共研末，每次二至五克，每日二至三次，小米汤送下。
9. 枯矾三十克，苏叶三克，茶叶十克，干姜十克。  
用法：共研末，每服二至三克，每日二至三次。
10. 鸡蛋一个，柿蒂十五个，白酒五十毫升。  
用法：加水一百毫升，搅匀，蒸熟，去柿蒂食用。每日一至二次。
11. 稻米壳十克，高粱壳十克。  
用法：水煎，分二次服用。每日一至二次。
  
12. 赤石脂六十克，干姜三十克，乌梅三十克。  
用法：共研末，每服三至四克，每日二至三次。
13. 干藕节六十克，辣椒粉二克。  
用法：共研末，每服二至三克，每日二至三次。
14. 五倍子六十克，陈皮十克。  
用法：研末，每服二至三克，每日二次。
15. 花椒五克，炒大米六十克。  
用法：共研末，每服二至三克，每日二至三次。
16. 饭锅粩一百克，莲子肉一百克，白糖六十克。  
用法：共研为末，每服二至三克，每日二至三次。
17. 炒小茴香十五克，炒车前子三十克，炒干姜六克。  
用法：共为末，每服三至六克。每日一至二次。
18. 炒谷子三十克，椿树皮三十克。  
用法：共研末，每服三至六克，每日二至三次。
19. 白扁豆叶十五克，陈皮十克，柿蒂十五克，干姜六克。  
用法：水煎服，每日一至二次。
20. 炒白术十五克，艾叶十克，益智仁十二克。  
用法：水煎服，每日一至二次。
21. 石榴皮十五克，大枣十五个（去核），甘草十二克。  
用法：共研末，每服二至三克，每日一至二次。
22. 白萝卜叶六十克、葱须十五克，生姜十克。  
用法：水煎服，每日二次。

23.棉花根六十克，艾叶六克。

用法：水煎服，每日二次。

24.白面、糯米、大枣各等份。

用法：白面、糯米炒黄，大枣去核焙干，共研细末。每次二十五至五十克，开水调服。

功效：用治脾虚胃弱所致的腹泻，五更泻。

25.莲子（去心）二十克，淮山药二十五克，内金十五克，糯米五十克，白糖适量。

用法：先将前三味加水煮二十分钟，再下糯米煮作粥，熟后加白糖。食用。

功效：用治脾虚腹泻，食欲不振等。

26.红茶或花茶十克，醋少许。

用法：用开水沏成浓茶一杯，加醋少许。一次热饮。

功效：用治水泻，其臭难闻，口干口渴。

27.大蒜二头。

用法：烧灰存性，煮水服。功效：解毒、消炎。

用治腹泻不止。

28.泄泻不止，诸药无效者，梧桐叶煎汤洗足。

29.泄泻日夜无度，针砂、地龙、猪苓共研末，生葱汁调贴脐上，小便长而泻止。

30.车前子，不拘多少，为细末，每股二钱，米饮调服。

#### 【秘方】

1.主治虚寒型久泻。

（1）处方：赤石脂十八克，炒白术九克，干姜三克，麦芽十五克。

服法：每日一剂，水煎二次服。

疗效：屡验当效。

（2）处方：陈艾一握，生姜一块。

服法：每日二剂，水煎热服。

（3）处方：头烧酒。

服法：饭前饮五十克。有特效。

（4）处方：母丁香、桔红等分。

服法：研为细末，制蜜丸豆大，米汤下一丸，日三次。

2.主治湿热型泄泻。

（1）处方：田螺二粒，羊矢十四粒，槟榔九克，鲜车前草五株。

制作与用法：将上药共捣烂如泥，以纱布包裹后熏热，外敷脐部约半小时以上，待小便通利后揭去。

疗效：验几十例，有效。

（2）绿豆汤温服，甚妙。

（3）山药、苍术等分，饭丸米饮服。

（4）黄芩、白芍各二钱，甘草一钱，腹痛者加桂皮二分，当脓血者加黄连。

3.主治：暴泄注下。

（1）处方：车前子（微炒）三十克。

服法：研为细末，清米饮调服。

(2) 处方：艾叶一把，车前叶一把（阴干）。将二叶细切，用水二盞，煎至一盞，去渣入姜汁，再煎一沸，稍热服立愈。

(3) 秦艽二两，炙甘草半两，每眼三钱，水煎服。

4. 主治：久泻不止。

(1) 处方：罌粟壳一个，乌梅十个，枣儿十个。

服法：水煎服。

(2) 处方及服法：生姜四两，黄连一两，剉豆大，慢火炒，待姜干脆深赤色，去姜取黄连为末，每一钱，空心腊茶清下。

(3) 处方及服法：肉豆蔻煨一两，木香二钱半，为末，枣肉和丸，米饮下四五十丸。

(4) 陈火腿煨研，锅心饭焦，各三钱炒，松花一钱，米和丸，参汤下。

(5) 黄火炒为粉，每用数匙，砂糖拌食。

(6) 白术炒，茯苓各一两，糯米炒二两为末，枣肉拌食。

(7) 白石脂、干姜，等分研，白沸汤和面为丸，梧子大，每米饮下三十丸。

5. 主治：习惯性食肉后腹泻。

处方：鲜枳壳一个，鲜猪肉少许。

制作与服法：去枳壳少瓢，将鲜肉切细装入枳壳内，封口，用黄泥包籽，入火灰里烧之，焦时取出，去泥研成细末，分三次用，黄酒冲服。

疗效：病轻者一个，重者二至三个可愈。

6. 主治：脾虚泄泻。

(1) 针砂七钱半，官桂一钱，枯矾一钱为末，以冷水调，摊脐上下，缚之，当觉大热，以水润之，可用三四次。

(2) 常食荞麦面，便能止。

(3) 糯米炒黄磨粉，加白砂糖调服。

(4) 白术、车前子等分，炒为末，白汤下二钱。

(5) 吴茱萸开水泡，焙干，每用三钱，水煎，入盐少许服之，立效。

(6) 白术土炒，白芍各一两，冬月加炒肉豆蔻五钱，共为末，饭丸梧子大，每服五七十丸，米饮汤下，极效。

6. 主治：五更泻，又叫肾泄。

(1) 处方：雄黄十五克，麝香九克，梅片二十一克，白芷三克，胡椒六克，公丁香六克，细辛三克，鹅不食草三克，皂角十五克。制法：共研极细面贮瓶备用。服法：每日服零点三克，重者服零点六克，姜汤（或白开水）送下，服一小时后即见效。

疗效：曾治一千多例，百分之百治愈，有特效。

(2) 处方：台参九克，焦苍术六克，茯苓六克，炙草四点五克，莲肉六克，山药六克，故纸六克，吴萸四点五克，五味子三克，扁豆十五克，乌梅六克，诃子六克，炙粟壳六克，麦芽六克，焦楂七点五克，肉蔻六克，砂仁四点五克。

服法及注意事项：水煎服，忌生冷食物及房事。

(3) 处方：五味子去梗二两，吴茱萸汤泡七次，五钱，同炒香为末，每早陈米汤服二钱，服完一料，即愈。

7. 主治：暑泄。

(1) 白术、车前子，等分，炒为末，开水下二三钱。



(2) 五倍子末，饭丸黄豆大，每服二十丸，荷叶煎水下，效。

8. 主治：水泄。

处方：风化石灰一两，白茯苓三两，为末。糊丸梧子大，每空心饮下二三十丸，炒。

9. 治老人泄泻。

(1) 枯白矾一两，煨诃黎勒七钱半为末，每饮服二钱，取愈。

(2) 黄土炒白术半斤，炒山药西两为末，饭丸，米汤下。

注意事项

1. 注意饮食卫生，不吃腐烂变质的食物，不喝生水，生吃瓜果要烫洗，要养成饭前便后洗手的良好习惯。

2. 忌吃油腻食物。因为油腻食物能抑制胃酸的分泌，影响消化，而使腹泻加重。油腻食物包括肥肉，油炸食品等。对腹泻病人要给予流质或半流质饮食。若急性暴泻耗伤胃气，可给予淡盐水、饭汤、米粥等以养胃气；若是虚寒泄泻，亦可予以淡姜汤饮用，以温振脾阳，调和胃气。

3. 忌吃牛奶、羊奶和大量的蔗糖。因为这些食物进入肠道后容易发酵，产生大量气体，引起腹胀腹痛，增加患者痛苦。

4. 忌生吃大蒜。大蒜能治多种疾病，但腹泻时吃生大蒜，不仅无效，反而会加重病情。因为人在腹泻时，肠内局部粘膜组织炎性浸润，肠壁血管的通透性变异，肠腺体分泌亢进，酿成蛋白质、水盐代谢紊乱，使大量体液渗入肠腔。这些异物成份，刺激肠壁而产生腹泻。此时，整个肠道内均处于“过饱和而紧张应激状态”中，如再吃生大蒜这一辛辣刺激之物，就会因辛辣的大蒜素而激惹肠壁，促成血管进一步充血、水肿，使更多的组织液滑入肠内，加剧了腹泻。因此，腹泻时忌吃生大蒜。必要时可将大蒜煮熟后再放冷吃。

5. 忌滥用氯霉素。氯霉素治疗痢疾（具有腹泻症状）有效，如果是消化不良所致的腹泻，滥用氯霉素则是危险的。

氯霉素对革兰氏阳性、阴性细菌都有作用，其中对革兰氏阴性杆菌的效果更好，用于细菌性痢疾，肠伤寒确有特效，但是，氯霉素在杀灭细菌的同时，会对人体造成危害，千万不可滥用。

氯霉素的一般副反应有恶心、呕吐、失眠、乏力，并可出现幻视、幻听等，停药后这些副反应会自行消失。可怕的是氯霉素对人体造血系统的毒性极大，能使白细胞减少，特别是能杀伤颗粒性白细胞，影响红细胞的成熟，容易引起再生障碍性贫血。（这种贫血目前尚难治疗）

6. 忌盲目使用止泻药。引起腹泻的原因很多，要根据不同病因对症治疗，不宜简单一律使用止泻药。如食物中毒时发生的腹泻，对人体反而有一定的保护作用，通过腹泻可以把细菌毒素和毒物排出体外。

## 治疗中暑一百一十八法

### 【症状诊断】

中暑是人体在高温或热辐射的长时间作用下，体温调节中枢功能障碍所引起的，多发生于夏季。根据中暑的发生原因不同分为中暑高热，中暑衰竭及中暑痉挛等类型。中暑高热体内有大量热蓄积，除高热外有昏迷、无汗；中暑衰竭最为常见，体内并无多量积热，主要是脱水或低钠血症引起的周围循环衰竭；中暑痉挛发生在劳动后，并不直接与高温有关，主要表现为肌肉痛性痉挛。

中暑的症状有轻重之分，轻度中暑主要表现为口渴、大量出汗面色苍白、恶心、头昏、四肢无力等；重度中暑可出现昏迷、休克、痉挛等。高温作业的工人，直接受到太阳辐射的农业劳动者及居住于通风不良小屋的老人和产妇等，均易发生中暑。

### 【简易疗法】

1. 中暑患者应迅速搬到通风凉爽的地方，让病人平卧，头部勿垫高，解开衣服，使暑热外泄。

2. 迅速降温。用冷湿毛巾敷头部，敷扇或吹风扇，或用较凉水（深井水）擦身后再敷扇。也可用冰块敷头部、腋下、腹股沟，必要时可将病人放在冷水中浸浴降温。

3. 重症中暑者，身热而冷汗甚多，昏闷不醒，面红而手足微冷，甚至见抽搐，脉虚细或洪大，重按无力。若无药物，可将蒜头研烂，和水调匀灌入。待神志苏醒后，送医院治疗。

### 【刮痧疗法】

1. 中暑轻症可用刮痧疗法，即以磁质茶匙蘸麻油于背部各肋间适当用力刮之，直至见紫黑色，再刮另一行，背两侧可对称刮之，刮后休息，饮食宜清淡流质。

2. 用硬币蘸食油或冷水或清凉油或风油精，刮背部、颈部、肋间隙，时窝、腠窝等处，视部位之宽狭，每侧各刮二至三行，至局部皮肤出现紫红色为度。用于过热型重症中暑。

### 【放痧筋疗法】

患者取坐位，医者右手拇、食两指蘸冷水于患者颈部捏拿，弹放痧筋，头痛弹放颈部痧筋，胸闷欲呕放肩膀筋，后沿手臂捏拿前后侧各三遍，拔伸患者手指会发出声音，以疏筋通络，使患者关节轻松，最后推抹头部结束。用于轻症中暑。

### 【委中穴放血】

患者俯卧，暴露双下肢，在委中穴附近找到静脉。常规皮肤消毒后，用三棱针刺破静脉使之流出三至四滴血，然后用棉球压迫片刻。轻者一侧，重者双侧。适用于重症中暑。

### 【验方】

治疗轻度中暑的方药

方1 鲜丝瓜花七至八朵，绿豆六十克。用清水煮绿豆，豆熟后取汤二百五十毫升，放花煮沸，一次服。

方2

香薷：藿香、银花、连翘各十克，六一散三十克，水煎后放凉，频频服。

方3 莲叶梗三十克，柳叶三克，薏仁十克，扁豆十五克。将四味药物加水六百毫升，煎至二百毫升，一次服。

方4 辣蓼草二百克，木姜子一百五十克，青木香一百五十克。樟脑粉六克。将前三味药加水一千七百五十毫升，煎成三百五十毫升，然后过滤留渣，再加水七百五十毫升，煎成一百五十毫升，合并两次药液，再加入樟脑粉（酒精溶解后）即成，装瓶备用。成人一般口服五毫升，最多用至二十毫升（儿童酌减），服后饮温开水一杯。

#### 【偏方】

方1 绿豆叶六十克，甘草六克，水煎服，每日二至三次。

方2 鲜荷叶六十克，茶叶六克。水煎服，每日二次。

方3 柳叶十五克，绿豆三十克，五味子六克，水煎服，每日二次。

方4 白萝卜叶十五克，丝瓜藤三十克，薄荷六克。水煎服，每日二至三次。

方5 西瓜汁一百毫升，陈醋十毫升，拌和一次服下，每日二至三次。

方6 白扁豆叶三十克，荷叶三十克，冰糖二十克。水煎服，每日二次。

方7 石膏三十克，生姜六克。水煎服，每日二次。

方8 大蒜汁三毫升，童便十毫升。一次饮服，每日一至二次。

方9 枇杷叶十二克，芦根三十克，薏仁三十克。水煎服，每日二次。

方10 绿豆芽一百克，滑石三十克。水煎服，每日二次。

方11 大青叶三十克，郁金十二克。水煎服，每日二次。

方12 西瓜、甘蔗各适量。去皮、切碎，用纱布绞取汁，可随意饮用。

功效：清热，生津，解暑。

方13 鲜冬瓜一个。将瓜洗净，切成碎块，捣烂绞取其汁，尽量饮服。

功效：消暑，清热，除烦。治中暑后烦躁不安，口渴尿黄，有清热利尿之作用。

方14 苦瓜一个，绿茶适量。将苦瓜上端切开，挖出瓢，装入绿茶，把瓜挂于通风处阴干。取下洗净，连用茶叶切碎，混匀。每取十克放入杯中，以沸水冲沏半小时后可频频饮用。

功效：清热，解暑，除烦。治中暑发热、口渴烦躁，小便不利等症。

方15 鲜姜、大蒜、韭菜各适量。洗净，姜、蒜去皮，共捣烂取汁，灌服。

功效：解表，温中，兴奋。治中暑昏厥，不省人事。

#### 【食疗】

1. 冬瓜六克，莲叶一张，米适量。洗净加水适量煎汤，米煮烂后加入白糖食用。

2. 冬瓜五百克，苡仁三十克，鸭一只。将鸭去毛及内脏，洗净切块，冬瓜去皮切块，与苡仁同放锅中，加水适量煮汤服。

3. 鲜苦瓜一个，去瓢水煎服之。

4. 莲藕茶：生藕五百克。将生藕捣汁灌服。消暑让痛，清热除烦。主治夏天炎热中暑，神志不清，腹部隐痛。

来源：民间验方。

5. 豆叶茶：生扁豆叶一百克，将叶捣汁，冲开水服。解热消暑。主治夏季炎热感于暑邪而发生的急性中暑，昏迷不醒人事，身热烦躁，气喘不语。

来源：民间验方。

6. 苦瓜茶：苦瓜一个，绿茶适量。将苦瓜上端切开，挖去瓢，装入绿茶，

把瓜挂于通风处阴干。取下洗净，连同茶切碎，混匀，每取十克放入杯中，以沸水冲沏，焖半小时，可频频饮用。具有消热解暑，除烦之功效。主治中暑发热，口渴烦躁，小便不利等症。

7. 薤菜荸荠菜：薤菜（瓮菜、空心菜）五百克，荸荠五百克。加水共煮汤代茶饮。清热、利尿。用于治疗小儿夏季口干口渴，尿黄短涩症。

来源：民间验方。

8. 红萝卜马蹄饮：每次用红萝卜、马蹄（又名荸荠菜）各一百五十克至二百五十克，共煎汤代茶。清热解毒，用于治疗中暑。

来源：民间验方。

9. 以汁饮：西瓜、甘蔗各适量。去皮，切碎，用纱布绞取汁，可随意饮用。清热生津，解暑。用于夏季暑热伤阴之发热，口渴，中暑等症。来源：民间验方。

10. 红糖绿豆饮：将绿豆二百五十克煮烂，用勺在锅中碾碎如泥，再以文火煮至无汤，加红糖调味即成。清热解暑。用于小儿暑热生疔，中毒症。夏季炎热，小儿常食有解毒清热，除烦止渴之功。

来源：民间验方。

11. 山楂荷叶饮。

将四十克山楂，十二克荷叶，共煎当茶饮用。解暑热，清头目。夏天饮用对高血压、肝火头痛，口干口渴，呕吐反胃等症有较好疗效。

来源：民间验方。

12. 姜韭蒜汁：鲜姜、大蒜、韭菜各适量。将其洗净，姜蒜去皮，共捣烂取汁，灌服。具有解表，温中，兴奋功效。主治中暑晕厥，不省人事。

来源：民间验方。

13. 杨梅酒：解杨梅五百克，白糖八十克。将杨梅洗净，加白糖共装入瓷罐中捣烂，加盖（不密封，稍留空隙），约七至十天，自然发酵成酒。再用纱布绞汁，即成约十二度的杨梅露酒，然后倒入锅内煮沸，待冷装瓶，密封保存，时间越久越佳。夏季饮用。预防中暑。

14. 胡麻酒：胡麻五百克，生姜六十克，生龙脑叶一撮。

制用：渍胡麻、煎熟，略炒，加生姜、生龙脑叶、同入炒，细研，投以煮酿五升，滤渣去水，浸之。盛夏正午饮一杯。

功效：解暑热。

主治：暑热，中暑。

15. 绿豆粥：粳米一百克，绿豆适量。

制用：将绿豆洗净，浸泡半天后同淘米加水煮成稀粥。作夏季清凉解暑饮料，每日早晚餐服食。

功效：解热毒，止烦渴，防水肿。

主治：降血脂，是防暑降温之品。

来源：民间经验方。

16. 扁荷粥：白扁豆五十克，冰糖三十克。鲜荷叶尖一小张，大米五十克。

制用：先用水把大米洗净，浸泡；锅内加水三碗煮白扁豆，水沸后，下大米小火煎煮，待扁豆已粘软，放入冰糖及洗净的鲜荷叶，再煮二十分钟即成。味甜荷香，是理想食品。

功效：消暑清热，和胃厚肠，止泄泻。

主治：暑热天中暑症，常食有益健康。

来源，民间验方。

17. 藿香粥：藿香十五克（鲜者三十克），粳米一百克。

制用：以藿香煎服其汁，将淘洗净的粳米煮粥，待粥即成加入藿香汁再煮一至二沸即可。夏季每中晚餐服食。

功效：解暑、祛湿、开胃、止呕。

主治：暑热，头脑昏痛，胸脘痞闷，呕吐泄泻，食欲减退，神疲乏力等。

来源：《医余录》。

18. 白糖菱角粉粥：菱角粉三十至五十克，白糖适量，加水煮成稠糊服用。

功效：清暑解热，除烦止渴。

主治：暑热烦渴。

来源：民间验方。

19. 西瓜盅：西瓜一个，鸡肉、莲子、龙眼、胡桃、松子、杏仁各适量。

制用：把鸡肉切成丁；将西瓜上端切下（小为盖，大块为盅），挖去瓜瓢；将上述用料一并填入瓜内，盖上盖，隔水蒸熟即成。

功效：清暑祛热。消烦止渴，利小便。

主治：中暑。

来源：民间验方。

20. 绿豆丝瓜花方：绿豆六十克，鲜丝瓜花八朵。

制用：用清水一大碗，先煮绿豆至熟，然后捞出豆，再加入丝瓜花煮沸，温服汤汁。

功效：清热，解暑。

主治：夏季气温酷热引起的中暑症状。来源：民间验方。

21. 黍子汤：黍子五十克、炒黄后加水二杯，煎取一杯，一次温服。再煎二渣，加四碗水，熏洗全身。

功效：解暑热，止吐泻，祛头痛。

主治：中暑。

22. 丝瓜瘦肉汤：丝瓜二百五十克，瘦猪肉二百克，食盐少许。

制用，丝瓜切片，瘦猪肉切片，加水适量煲汤，用食盐调味作膳。

功效：清热利肠，解暑除烦。

主治：暑热烦渴。来源：民间验方。

23. 猪肉冬瓜汤：瘦猪肉五十克，冬瓜一百克，盐、姜各适量。用法：将肉切碎与冬瓜共煮汤，待将熟时下姜片及盐，日服二次。

功效：清解暑热。

主治：夏日口渴，尿黄等暑热症。

来源：民间验方。

24. 清暑二豆汤：绿豆、赤豆各半。

制用：绿豆、赤豆洗净，置砂锅中，加水适量，煎煮豆熟烂为度，加糖或盐调味服食。

功效：消暑解毒、利尿。

主治：预防中暑。来源：民间验方。

25. 荷叶粥：糯米适量、莲子适量、荷叶一张。

制用：将淘洗净之糯米入锅，以洗净的荷叶做锅盖，等粥煮熟，鲜荷叶味入粥内，放入莲子，加白糖，可常服之。

功效：清暑利湿，升阳止血。

主治：夏季热病，脾虚泄泻，多种出血病。

来源：《中国食品》

26. 沙糖乌梅汤：乌梅、白沙糖各适量。

制用：先用水煮乌梅，再用糖调服。功效：炎暑盛夏可代茶饮，有生津止渴，养阴敛汗，滋益身体之功。

主治：暑热烦渴。来源：民间验方。

27. 节瓜瘦猪肉汤：节瓜一个（约二百五十克），瘦猪肉约一百克，食盐少许，清水适量。

制用：用刀刮去表面瓜皮及粗毛，切成片状，瘦猪肉一百克切片，加清水适量煲汤，用食盐少许调味。饮汤食肉及瓜。

功效：解暑生津，健脾止渴。

主治：暑热烦渴。

28. 苦瓜瘦猪肉汤：鲜苦瓜二百克，猪瘦肉一百克，食盐少许。

制用：鲜苦瓜去核切片，猪瘦肉切片加水适量煮汤，用食盐少许调味，饮汤食肉及瓜。

功效：清暑除热，益气止渴。主治：感暑烦渴。来源：民间验方。

### 【药茶疗法】

1. 竹叶茶：青竹叶五十至一百克，煎水代茶饮。

功用：清热利尿、清凉解暑，除烦。

选按：本方是民间盛行的夏季清凉饮料。《药品化义》云：“竹叶清香透心，微苦凉热，气味俱清，主治暑热消渴……”

2. 野秫根茶：野秫根一百克，洗切煎水代茶频饮。（此为一日量）

功用：清热解暑，生津止渴，除烦。

选按：野秫即野高粱，药用其根。此方是江苏苏北一带民间夏季防暑解暑常用的饮方。

3. 酸梅茶：酸梅二十个，冰糖适量。用沸水冲泡，可凉饮。

功用：生津止渴。

选按：酸梅，通称杨梅，味酸性温，冰糖味甘，二者为伍，酸甘化阴，生津止渴。故本方已成为城乡群众习用的夏季清凉饮料。

4. 绿豆酸梅茶：绿豆一百克，酸梅五十克。白糖适量，水煎待凉代茶饮。

功用：清凉解暑，生津止渴。

选按：酸梅茶清暑生津止渴，加入绿豆，解暑尤佳。《本草汇言》谓绿豆“清暑热，静烦热，润燥热，解热毒”。故亦是夏季清凉解暑的常用饮料。

5. 清暑茶 I：六一散（中成药）十克，薄荷三克。每日一付，沸水冲泡，代茶频饮。

功用：清暑利湿。

选按：六一散，又名益元散、天水散、太白散、辰砂六一散、辰砂益元散。方出《宣明论方》，功能清暑利湿，治暑湿身热，心烦口渴，小便不利及三焦湿热，小便淋痛等，加薄荷清暑作用尤佳。本方既可用于预防又可用于暑天湿热气候。

6. 清暑茶：青蒿、薄荷叶、荷叶、藿香各三百克，甘草九十克。除甘草外，其余药物用文火微炒；再共碾细过一至二号筛，分装备用（每袋十三克），每次一袋，沸水冲泡代茶频饮（每日一至二次）。

功用：清凉解暑。

选按：方中青蒿《本草新编》云“退暑热”，伍用薄荷等，清热解暑尤佳。故本方可用于预防中暑，亦可用于治疗。

7. 积雪草茶：积雪草三十克。制成粗末，水煎代茶饮。

功用：清热利湿，清暑解毒。

选按：本品苦辛寒，《闽东本草》云“治暑热痧气，腹痛腹胀”。《广东中药》亦云“清暑热，去湿热。”可见积雪草为南方防治暑病的要药。

8. 百解茶、百解六十克，制成粗末，煎水代茶频饮。

功用：清热解毒，生津止渴。

选按：百解，是岗梅根的别名，为冬青科植物梅叶冬青的根，药出清·何谏《生草药性备要》，其性味甘、苦、凉。因其有清暑解毒，生津止渴功效。《岭南宋药录》谓“清热毒，凉茶多饮之”。适用于预防中暑。

9. 糖盐茶：食盐、白糖适量，开水冲代茶饮。

功用：清热补虚。

选按：暑热出汗，消耗体液。本方相当于补充葡萄糖盐水的口服补液疗法，也可作为防暑饮用，是民间通用的防暑饮料。

10. 药王茶：药王茶叶十二克，代茶泡饮。

功用：清暑热，益脑清心。选按：本品为蔷薇科植物金老梅的叶，性味甘平，《中国沙漠地区药用植物》载“清暑热，益脑清心”。即能清热解暑，治疗暑天心悸头昏等症。

11. 太白茶：太白茶适量。开水泡饮。

功用：清热解渴，安神。

选按：太白茶，又名雪茶。为地茶科植物雪茶的地衣体。性微苦、凉，无毒。《纲目拾遗》载：“烹沦食之，入腹温暖，味亦苦冽香美，较他茶更厚”。《中药形性经验鉴别法》云其能“清热，解烦闷”，《陕西中草药》云能“清热解渴，安神养心明目，治心中烦热……中暑”。故本方适用于预防中暑和治疗中暑之轻症。

12. 芝麻叶茶：芝麻叶（干）十五克，制成粗末沸水冲泡，代茶频饮。

功用：解暑，止渴。

选按：芝麻叶，性味甘寒。《千金·食治》载：“主伤暑热”。谓其有清暑解热之功。本方适用于中暑，症见头昏、身热大汗、胸闷呕恶等症。

13. 建曲茶：广藿香、苏叶、香附、苍术、广陈皮各一百二十克，川朴、白芷、白蔻衣、法半夏、茯苓各六十克，砂仁四十五克，桔梗、槟榔各九十克，麦芽二百四十克，山楂一百八十克，甘草三十克，陈曲三千二百五十克。上药干燥，混合碾细，再加榆树叶粉四百二十五克，用适量水调匀，成曲，以模型打成曲块。每用十至二十克，沸水冲泡，代茶饮。

功用：芳香化浊，健脾和胃。

选按：亦名范志曲，此曲采百草霉成，故又名百草曲。“药性考，泉州神曲，微芳香甘，搜风解表，调胃行痰，止嗽痢吐泻，能安温疫岚瘴，散疹消斑，感冒头痛，食滞心烦，姜煎温服”（拾遗）。本方可用于防治暑病，尤其是夏日远行者宜备用。

14. 金花牡荆茶：玉叶金花藤、牡荆叶各二十至三十克，制成粗末，加薄荷少许。沸水冲泡代茶饮。

功用：清热解暑。

选按：玉叶金花藤为茜草科玉叶金花属植物，性味甘淡凉，有清热解暑、

凉血解毒功能。牡荆叶辛苦平，《福建中草药》载：“预防中暑，牡荆叶六至九克，水煎代茶饮”。薄荷清凉疏风解表。本方配伍，是预防中暑的良方。

15. 清暑茶：金银花、益无散、绿豆衣各九克，薄荷六克。煎水代茶饮。  
功用：清暑、利湿，生津。

选按：广州《常用中草药手册》云：银花“清热解毒。制成凉茶，可预防中暑、感冒及肠道传染病”。益元散、绿豆衣均能清暑利湿。故本方适用于烈日下或高温环境中作业，胸中灼热，皮肤干燥，时起疙瘩，心悸烦闷，饮不解渴等症。亦可作防暑降温饮料。

16. 鸡蛋花茶：鸡蛋三至九克，沸水冲泡代茶饮。

功能：清热解暑利湿。预防中暑。

17. 鸡骨草茶：鸡骨草三十克，制成橙末，煎水代茶饮。功能：清热利湿解毒止痛。预防中暑。

18. 砂母二草茶：海金砂藤、火炭母草、地胆草、甘草各二十克。制成粗末，煎水代茶饮。

功能：清热解毒清凉解暑。防治暑热。

19. 金鸡脚草茶：金鸡脚草十克，制成粗末，沸水冲泡代茶饮。

功能：行气化湿，清热解毒。防治暑热症。

20. 地榆叶茶：地榆叶十克。制成粗末，沸水冲泡，代茶饮。

功能：清热凉血。防治暑热症。

21. 石斛茶：鲜石斛三十克。切片，沸水冲泡代茶饮。

功能：滋阴养胃，清热生津，暑热口渴。

22. 参梅甘草茶：太子参、乌梅各十五克，甘草六克，白糖适量。煎水代茶饮。

功能：益气生津止渴。适应夏季伤暑口渴、汗多、全身乏力等症。

23. 银菊获：银花、菊花各三克。沸水冲泡代茶饮。

功能：清热解毒，清凉解暑。适应暑热、心烦、口渴。

24. 二子茶：枸杞子十克，五味子三克。沸水冲泡代茶饮。

功能：生津止渴、益气补阴。适应暑热伤津汗多，心烦口渴。

25. 焦大麦茶：焦大麦十克，沸水冲泡或煎水代茶饮。

功能：清暑健胃。热天伤暑胸闷纳呆。

26. 苦刺花茶：苦刺花五克，沸水冲泡代茶饮。

功能：清凉解暑，防治暑热症。

27. 清暑明目茶：白菊花、决明子、槐花各十克，煎水代茶凉饮。消暑消热，明目提神。治暑天头昏、目眩，高血压。

28. 祛暑清心茶：鲜竹叶心、麦冬心、莲心、鲜佩兰各六克。煎水代茶凉饮。

功能：芳香清心，清暑醒脾，帮助消化。预防和治疗暑热所致的胸闷汗多，心烦口干，疲倦纳差。

29. 藿香夏枯草茶：藿香、夏枯草各十克。制成粗末冲泡代茶饮。清热解暑化湿，适应暑热症。

30. 在盐汽水成分上去香精加红茶浓汁适量配制，代茶服用。

31. 茶叶一克，食盐六毫克。用开水五百毫升冲泡，有祛热解暑，补液止渴作用。

32. 绿茶一克，蜂蜜二十五克。开水三百至五百毫升，浸泡五分钟后温饮。



或煎服。日服一剂。

33. 在红茶中放几块冰块，在炎热的夏天里喝可降体温。

34. 茶叶五克，白萝卜一百克。先将萝卜洗净切片，加盐水煮烂，掺入茶汁。每日二次。有清热散风，止痛消肿之效。

35. 绿茶二克，柿叶十克，加开水四百至五百毫升，浸泡五分钟，分三次饭后温服，日服一剂。（注：柿叶九至十月采摘，洗净，切碎，蒸三十分钟，烘干后备用）。

#### 【拔罐疗法】

取穴：背脊部膀胱经内侧循行线全程、太阳、额中、中院。

治法：采用单纯罐法或涂云香精罐法（背部膀胱经采用疏排罐式），留罐十至十五分钟，起罐后，针对某些突出症状，选取有关穴位行闪罐法五至六次（如胸闷、心悸选肺俞或心俞，恶心，食欲不振取脾俞），每日一次，一般施术一至二次告愈。

疗效举例：周某、因烈日下劳动中暑昏厥。猜醒后精神不振，心烦，全身疲乏，头晕胀痛，胸闷恶心，口干，不欲食。取背脊部膀胱经内侧循行线全程涂云香精，每侧排罐五个，太阳（双侧）、额中、中院也涂云香精拔罐，留罐十五分钟，起罐后取肺俞、脾俞每侧每穴闪罐六次。术后症状减轻，能吃粥两碗，翌日痊愈。

#### 【脐疗法】

1. 药物：仁丹（中成药）十五克。

制用：研成粉末，温水调糊，填脐内，外用胶布固定。用于中暑。

来源：《中医简易外治法》。

2. 药物：痧药（中成药）三克。

制用：研粉末，填脐，外用胶布贴之固定。用于中暑。

来源：《中医脐疗大全》

3. 田中干泥圈脐方。

药物：田中干泥适量。

制用：取田中干泥做一圈，堆在病人肚上，让少壮人撒尿于泥圈肚脐中，片时即得生矣。苏醒后不可饮冷汤，须进温米汤。用于中暑昏眩烦闷欲绝者。

来源：《种福堂公选良方》

备注：《增广验方新编》、《万病回春》、《理论骈文》等书均有类似记载。如《增广验方新增》：“夏天道路受热忽然昏倒，名中热，又名中喝，切不可误用冷水喷灌，一受寒冷则不可救。急用稻草节结为带，曲盘肚脐外，用热土搓碎围之，使人撒尿其中，令温气入腹，久之自愈。……又方，用布蘸滚水，重换熨之，熨脐与脐下三寸为要，醒后仍忌饮冷水，饮之复死”。

4. 中暑糊。

药物：硫黄十五克，硝石十五克，明矾八克，雄黄八克，滑石八克。

制法，诸药混合粉碎为末，过筛，以白面五十克加水掺药末调如糊状。

用法：将药分别涂布神阙、天枢（脐旁二寸）、气海（脐下一点五寸）、关元（脐下三寸），干后另换，一日不间断。用于中暑。

来源：《穴位贴药疗法》。

5. 灸脐法。

药物：食盐、艾绒各适量。

制法：将食盐研成细末，艾绒制成艾炷。

用法：将食盐填满脐部，上置艾炷灸之。用于中暑汗出脉绝者，在急救时应用。

来源：《针灸学简编》

#### 【药熨疗法】

1. 取十滴水适量，医者以指、掌搓摩至热，沾取药液指摩入中，太阳穴，掌擦膻中，背腧诸穴。

2. 白虎汤：生石膏六十克，知母三十克，山药十克，生甘草十克，水煎取汁，以纱布或毛巾温熨胸部募穴，背腧穴及气海穴；药渣袋装，热熨脐腹部，以症缓为度。

注意：皮肤感染、破损处，孕妇的腹部和腰骶部，不得施以本疗法，治疗后应避风保护，静卧休息。

#### 【热敷疗法】

1. 取毛巾或纱布浸泡热水后，敷于肚脐及气海穴（肚脐下一寸半处），并不断地将热水淋于布上，使热气透入腹脐，可以促进患者苏醒。

2. 以砖热敷法。

将砖烧温热，乘热敷于患者心前，冷即更换。中暑昏迷者，施行本法，可以促使其病人苏醒。

#### 【取嚏疗法】

1. 红丹灵：冰片三克，麝香一克，朱砂六克，银硝三克，雄黄、硼砂、青礞石各九克，研细混匀，抹鼻取嚏，苏醒即可。

2. 卧龙散：灯心灰二克，猪牙皂、闹羊花、细辛各六克，麝香、冰片、牛黄各一克，研细混匀，抹鼻取嚏。

3. 风油精、薄荷锭：用时旋开瓶盖即可，用于暑热天防治中暑，疗效极佳。

4. 取暑证片（市售）研细末，抹鼻取嚏。

5. 开关散：灯心灰二克，羊躑躅，细辛各五克，蟾酥一克，牙皂三克，牛黄零点五克，冰片三克，麝香零点五克，共研细末，取零点三克左右抹鼻取嚏。

6. 取蟾酥、牛黄各一克，冰片、雄黄各三克，细辛六克，共研细末，用时取适量，得嚏即可。

#### 【按摩疗法】

自我按摩对中暑轻症有较好的应急治疗作用，可以缓解病情。

1. 掐水沟：适应于重症中暑，先把病人平放在阴凉通风的地方，家人用右手拇指指锋用力掐按水沟穴一至二分钟，直至病人有反应或清醒为止。

2. 拿极泉：一手将上臂抬起分开腋窝，另一手的拇指和食指拿起腋窝下的大筋，连续提拿数次，可缓解中暑症状。

3. 推承山：卧位或坐位，将两手拇指指腹分别放在小腿肚的上缘从委中推到承山，再由承山推至足跟，由上向下往返五至七遍，可预防和治疗中暑所引起的腓肠肌痉挛。

#### 【推拿疗法】

重症中暑掐人中，十宣，再按合谷、内关，拿委中。轻症先推抹大天心、坎宫、太阳，再拿风池，按风府，擦大椎，摩膻中，按天宗，拿肩井。

### 【湿敷疗法】

药物：银花三十克，菊花三十克。

制用：将上二药水煎，滤液冷却，先浸泡毛巾，再用毛巾包好冰块放置在病人的头部、四肢大血管分布区。每日冷敷二十至三十分钟，五分钟左右更换一次，直至体温降至摄氏三十九度以下，再去冰块，单用冷药液湿敷。

注意：

湿敷疗法制备药液时宜将中草药浸于水中四至六小时，待浸透后再煎煮。薄荷、荆芥、苏叶、玫瑰花、佛手片、木香等芳香之品需后放，煎沸五分钟即可。

### 【耳针疗法】

取皮质下、肾上腺、心三穴，用百分之七十五酒精棉球消毒，用消毒的二十八号半寸毫针在耳穴正中刺入，以不穿透耳廓为原则。进针后可捻转，以出现较强的酸胀感应为好。一般留针二十至三十分钟。在留针期间每隔五至十分钟捻转一次。出针时，准备干棉球一个，以防万一针眼出血时，作压迫止血。

### 【耳穴压丸法】

取耳尖、神门、心、枕、屏间。每次选双侧耳穴二至三穴，用常规压丸法，五至七天换丸一次，可以预防中暑。

### 【酒疗法】

1. 冰啤酒加冰红茶共饮，其味清淡，茶香、酒香兼备。
2. 用净水掺一些红葡萄酒，制成冰块。放在大麦茶或冷面中食用。可起解暑降温功效。
3. 适量杨梅、浸于酒中三天，每次食杨梅五枚，每日二至三次。用于预防中暑。

### 【药物疗法】

适当多服用配制的清凉防暑饮料。中药常用藿香正气水，每次一支，每日三至四次；或香苏正胃丸，每次一丸，每日二至三次；或去暑丸，每次一丸，每日三次；或仁丹；每次一至六粒，每日三次。

注意事项 在炎热季节，要做好防暑降温工作，注意室内要通风；在烈日下劳动要戴草帽，备用清凉饮料，防暑药品如仁丹、十滴水、清凉油；在高温或烈日下工作时，若出现头晕、恶心、乏力等中暑先兆症状，应该立即到阴凉处休息，并服用防暑药品，或饮用清凉饮料。

治疗中暑，忌用温热药附片、干姜、麻黄等药物。

中暑后，忌捂汗，忌不及时补充水份（或清凉饮料）。

## 治疗发热八十七法

### 【症状诊断】

当口温高于三十七点三摄氏度或肛温高于三十七点六摄氏度，一日间的体温变化超过一点二摄氏度时，便可认为是发热。三十九摄氏度以上是高热，三十八摄氏度以下是低热。引起发热的原因很多，一般分为感染性和非感染性两种类型。感染性发热主要是病原微生物侵入人体引起急性感染所致，如流行性感冒、麻疹、乙型脑炎、败血症、急性菌痢、疟疾、急性血吸虫病等，亚急性或慢性感染也可引起发热；非感染性发热，多见于组织损伤（急性心肌梗塞、内出血、外伤或烧伤、大手术后）、恶性肿瘤、急性白血病、急性溶血性贫血、变态反应（如风湿病、血清病、药物热、播散性红斑狼疮等），另外，甲状腺机能亢进、脱水、中暑等也可引起发热。中医认为，发热是由外感或内伤所引起。外感发热多表现为恶寒、发热、无汗；内伤发热的特点是起病较慢，病程长，发低热，有盗汗，并伴有恶心、烦热等，多见于现代医学中的结核病、肿瘤及一些慢性感染性疾病。

发热的类型有以下几种。稽留热；体温常在三十九摄氏度以上，每日波动范围不超过一摄氏度；见于伤寒、斑疹伤寒、大叶性肺炎等。弛张热；体温在摄氏三十九度以上，但每日波动甚大，体温可降至常温以下，亦称消耗热或败血症热；见于脓肿、脓毒血症、败血症等。间歇热：发热期与无热期交替出现，见于疟疾、淋巴瘤等。回归热：高热骤起，持续数日后骤退，间歇无热数日，高热又出现，可反复数次。波状热：热度逐渐上升。达高峰后又逐渐下降，以后再度上升和下降，呈波浪状，见于布氏杆菌病。双峰热：一日间热度上升、下降、上升又下降，每次升降相差一摄氏度左右，见于革兰氏阴性杆菌败血症、黑热病、急性血吸虫病。不规则热：每日热度高低不等，呈不规则波动，见于阿米巴肝脓肿等。造成发热的原因甚多，发热病人应及时就医，进行必要的检查，明确诊断，然后按病因作相应的治疗。

### 【验方】

#### 1. 治疗阴虚潮热等内伤发热的方药

方 1：枸杞根三十克，首乌三十克，水煎服，每日一剂。

方 2：糯稻根三十克，大腹皮三十克、旱莲草十五克，水煎服，每日一剂。

#### 2. 治疗外感发热的方药

方 1：生石膏四十五克（先煎），知母十五克，生甘草十克，板蓝根十五克，鲜芦根三十克，粳米十五克，水煎服，每日一剂。

方 2：鸭跖草三十克，马鞭草三十克，威灵仙二十克，青蒿十克，板蓝根十二克，羌活十克，柴胡九克，水煎服，每日一剂，早、晚分服。

方 3：石膏一百二十克，麻黄三克，桂枝三克，共研细末，水煎多次分服。

#### 3. 治疗小儿发热的方药

方 1：鲜黄瓜叶一千克，白糖五百克。将黄瓜叶洗净水煎一小时，去渣以小火煎煮，浓缩至要干锅时停火。冷却后拌入白糖混匀晒干，压碎装瓶备用，每次十克，以开水冲服，每日三次。

方 2：南瓜叶二片，丝瓜叶二片，苦瓜叶四片，荷叶四分之一片，梨皮十五克，西瓜皮三十克（以上均用鲜品洗净），水煎二次（时间不宜过长），当茶饮。上为三岁小儿剂量，其他年龄适当增减。

方 3：贯众、黄芩各十五克，射干九克，板蓝根、鸭跖草各三十克。水煎二次，制成浓缩液。二岁以上小儿每日一剂，二岁以下幼儿二剂服三天。

方 4：鲜牛苦胆一个，僵蚕六克，黄连或黄芩六克。将僵蚕装入苦胆中，悬挂于阴凉处一个月，取出僵蚕与黄连（芩）共研细末备用。一岁以下的小儿每次服零点一至零点二克，一至二岁每次服零点二至零点四克，三至五岁每次服零点四克至零点六克，每日三次，温开水送服，可服十至十五天。用于小儿高热、惊厥。

方 5：柴胡、荆芥、紫苏、薄荷。四岁似下各用二十克，五岁以上各用三十克。上药热开水一千至一千五百毫升冲开后煎煮五分钟；或浸泡二十分钟，去渣，将药液煮热。患儿脱去衣裤，用毛巾蘸浸药液反复擦洗全身，不可过热或过冷。每次擦洗十至十五分钟，洗毕保温休息。

方 6：珍珠粉、人工牛黄各等量，混匀备用。六个月以下每次零点三克，半岁至一岁每次零点五克，一至二岁每次一克，三至四岁每次一点五克，四至六岁每次二克，六岁以上每次三克。白开水冲服，每日三次。用于高热、昏迷、抽搐等。

方 7：百分之一冷盐水灌肠，婴幼儿每次一百至三百毫升，儿童每次三百至五百毫升。

方 8：柴胡注射液滴鼻。清洁鼻腔后，每侧鼻孔滴入药液一至二滴，用拇指和食指轻轻按鼻翼后再滴药，如此反复进行，至滴完全量。一般用量：新生儿每侧一滴，二至六个月每侧二滴，七至十二个月每侧三滴，一岁至三岁每侧四滴，四至六岁每侧五滴，七至十四岁每侧六滴。

#### 【偏方】

1. 生石膏三十至六十克，白茅根三十克，大米二十克。

用法：水煎服，每日一至二次。

2. 荷叶三十克，甘蔗皮三十克，生甘草六克。

用法：水煎服，每日二次至三次。

3. 井壁绿苔十五克，冰糖十克。

用法：水煎服，每日二次。

4. 西瓜皮六十克，赤小豆二十克，绿豆三十克。

用法：水煎服，每日二至三次。

5. 浮萍三十克，柴胡十二克，荆芥三克。

用法：水煎服，每日二次。

6. 竹叶十克，芦根三十克，生甘草三克。

用法：水煎服，每日二至三次。

7. 青蒿十八克，生地叶十克，荷叶十克。

用法：水煎服，每日二至三次。

8. 生鳖甲三十克，生姜五克。

用法：将鳖甲打碎，与生姜同煎服，每日二次。

9. 生梨汁二十毫升，生藕汁二十毫升。

用法：一次服下，每日二次。

10. 绿豆五十克，大米三十克。

用法：煮粥食用，每日一至二次。

11. 带缨胡萝卜二个，冰糖二十克。

用法：洗净，水煎，饮其汤，每日二次。

12. 茶叶三克，苏叶六克。

用法：水煎，热饮。每日二至三次。

13. 茄子叶十五克，黄瓜五十克，薄荷三克。

用法：水煎服，每日二次。

14. 柳树根六克，浮萍十五克，生甘草三克。

用法：水煎服，每日二次。

15. 萤火虫十个，米醋五十毫升。

用法：将萤火虫置瓶中，用米醋浸泡，密封盖。十日后开始使用。每服十至十五毫升，每日一至二次。

16. 白扁豆叶十五克，竹叶六克。

用法：水煎服，每日二次。

### 【食疗】

1. 取西瓜瓢去子，用洗净纱布绞挤汁液，代水大量饮用。（以三白西瓜为佳，即白皮、白瓢、白籽）。

2. 熟黄瓜一条，竹沥水九十毫升，玄明粉十克，蜜糖三十克。将黄瓜切碎加水二百五十毫升，捣烂取汁，与其它药混匀，放碗中炖三十分钟，一日分三次服完。

3. 大梨一个，荸荠五个，鲜茅根三十克，鲜麦冬三十克，鲜藕三十克。分别洗净，捣碎，用洁净纱布绞汁，混匀后凉服，温服均可。

4. 鸡蛋二个，蜂蜜六十克。将鸡蛋打入碗中，混入蜂蜜、水适量搅匀，用煮沸的开水冲鸡蛋饮服，每日一次。

5. 香水梨或雪花梨数个，捣碎取汁，加蜜适量，熬后用凉开水冲服。

6. 西瓜取瓢去子，用洁净纱布绞汁，番前烫后剥皮去子，同样取汁。二液合并代水饮用。

### 【药茶疗法】

1. 茶叶十五克，核桃仁、葱白和生姜各二十五克。将核桃仁、葱白和生姜捣烂，同茶叶一起放入砂锅内，加水一碗半煎煮，去渣，一次服下，盖棉被卧床，注意避风。本方适用于感冒发热、风寒无汗、发热头痛等症状。

2. 茶叶少量和地龙（蚯蚓干燥体）十克，加水煎。日服一剂。治发热无汗。

3. 茶叶五克，银耳、白木耳、冰糖各二十克，茶叶冲泡取汁，再将银耳洗净，加冰糖置瓦罐内炖熟，倒入茶汁，拌匀食用。治阴虚久咳，发热。

4. 绿茶零点五至一点五克。淡竹叶三十至五十克，加水一千毫升，先煮淡竹叶，煮沸五分钟，加绿茶分四次服，日一剂服完，可加开水适量浸泡，再服。本方适用于上呼吸道感染发热和泌尿系统感染。

5. 茶叶二克，干金银花一克，同入杯中，用沸水冲泡六分钟后饮用。饭后饮一杯。治外感发热。

6. 绿茶一至三克，生石膏粉五十至一百克，先将生石膏加水一千毫升，煮沸十五分钟，后加入茶叶即可。日服一剂，分四次温服。治高热，汗多、口渴引饮、尿黄。

7. 绿茶一至二克，青蒿十至十五克。取青蒿快速洗去灰尘，滤干、与绿茶一起，放入杯中，用刚烧开的沸水冲泡大半杯，立即加盖，五分钟后可饮。头汁饮之快尽，略留余汁，再泡再饮，直至冲淡为止。治功能性低热和长期

低热。对血虚低热者有独到的功效。

8. 苦瓜一个，去瓤，再纳入茶叶后接合，挂于通风处阴干。

每次切苦瓜干五至十克，水煮或泡水代茶饮。本方有清热解毒之效，适用于长期不规则发热患者。

9. 绿茶一至一点五克，沙梨二百至二百五十克。沙梨洗净切片（连皮），加水一千毫升，煮沸后，加入绿茶即可。日服一至二剂，分四次，温饮，或用沙梨适量（约五百克）洗净，榨汁，调茶汤饮。适用于治疗泌尿系统感染发热。

10. 细茶叶六克，薄荷叶三克，生姜汁半匙，白糖半匙，先用滚开水大半碗，泡薄荷、茶叶，再放入姜汁、白糖和匀，每天一至二次，连服三天。适用于治疗风寒发热。

11. 七鲜汤：鲜藿香六克，鲜佩兰六克，鲜梨汁十克，鲜荷叶六克，鲜生地六克，鲜首乌五克，鲜建兰叶六克，用水煎汤代茶饮用。能清热解表，生津除烦。适用于发热汗出，口渴口苦，小便不利等症。

12. 五汁饮：梨汁三十克，荸荠汁二十克，藕汁（或蔗汁）二十克，麦冬汁十克，鲜芦根汁二十五克。将五种汁液混和，加水适量，煮沸后凉服。能清热解暑，生津止渴。适用于高热灼伤津液而引起的口干口渴，小便短赤等症。

13. 井水、雪水：以清洁的井水和雪水代茶凉饮。能清热解毒，凉血解渴。适用于高热口渴，小便短赤等症。

#### 【酒疗方】

1. 花椒五十粒，侧柏叶十五克，共捣碎，加入五百毫升白酒瓶中密封，浸半月。在呼吸道及消化道传染病流行的季节，每日早晨空腹温饮五至十毫升。用于防治四时瘟疫，头痛发热。

2. 鲜竹叶菜一百二十克洗净、捣烂，绞汁，温热，以酒送服。

3. 鳊鱼五百克，洗净（弃内脏），加黄酒五百毫升，水适量，小火炖至熟烂，食盐少许，蘸醋食用。本方有补虚劳，退虚热功效。

4. 红枣二百五十克，以水煮软后，滤去水，加入羊脂二十五克，糯米酒或黄酒二百五十毫升，煮一沸后，倒入瓶罐中，密闭贮存七日即可。每次吃枣三至五枚、一日二次。用于低热。

#### 【按摩疗法】

1. 取穴：印堂、合谷等。

方法：葱白头三个、鲜姜三片。捣烂侵入香油内，涂于小儿手心，印堂及两侧太阳穴，用拇指旋转按摩三十至五十次，印堂穴用两拇指向外推开按摩，再用指压合谷穴，然后适当用力握捏小儿的手，使之惊啼，再使其安卧。

2. 用生姜汁或葱白汁作推拿介质，将患儿扶抱或卧位，作如下推拿法：

推脾土穴、三关穴，各二百至三百次。分推两手阴阳穴，各一百次。掐列缺穴五至十次。揉一窝风穴（穴在手腕背侧掌根凹陷处），揉三分钟。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。如此反复数遍，以皮肤微红为度。最后揉风池和风府穴。

令患儿俯卧，推上背部脊柱两侧，推大椎、肺俞穴，共约五分钟左右。暴露胸部，推揉膻中、乳根穴，各二十至三十次左右。取远处的合谷或是三里穴，多揉，范围可大些。

如高烧，应加推天河水（即前臂内侧肘横纹至掌横纹间直线，肺经等穴。

如咳嗽痰多，可加推小横纹穴，重推肺俞、乳根穴。如流鼻涕、咽痛等症状较重，多推眉弓穴，多揉太阳及攒竹穴。如食欲不振，可多推中脘穴，多摩腹、掐足三里穴。

### 【刮痧疗法】

用硬币一枚蘸清油刮颈部、背部夹脊及肋间，刮至皮肤微红或瘀血，有很好的退热效果。

### 【物理退热法】

1. 酒精擦浴：用三十至百分之五十酒精，反复擦拭背部及四肢皮肤，约五分钟，注意重点擦拭腋窝和腹股沟。

2. 热水泡脚。用深桶一个，以温热水浸泡双脚，不要过烫，半小时后病人胸、额、背部发汗后即达目的。用毛巾擦干汗水，卧床休息。每日进行一次。

### 【撮痧疗法】

取颈部向下至第四腰椎处撮痧，以身背部出现红紫斑点为度。

### 【简易疗法】

1. 酒精擦浴疗法。

本法主要适用于体温在四十摄氏度以上体质较好而无汗的病人。新生儿及年老体弱者禁用。方法是用之三十至百分之五十酒精（如无酒精也可用六十度白酒代替，一份白酒掺半份水），主要擦四肢和背部，一般三至五分钟，用力适当，使皮肤血管扩张，热量随酒精蒸发而扩散。

2. 温水擦浴疗法。

用三十二至三十六摄氏度的温水，用毛巾浸湿后擦拭皮肤，使皮肤血管扩张，血流加快，散热增加。每擦完一遍后，待皮肤上水分蒸发干后再擦第二遍，直至体温下降。擦完后盖好被，以免受凉。

3. 用刮痧疗法降温。

刮痧疗法是流传于民间的一种古老的物理疗法，用于退热有较好效果。方法是：用瓷汤匙在背部（蘸水）上下刮，以刮出紫红色斑点为度。发热病人，轻轻一刮，就能刮出痧点，痧点呈紫红色，粒大，密布，而正常人刮痧出痧慢。

刮痧疗法具有以下功效：解太阳之表邪，不使邪气内传。通过疏通俞穴，达到调和内脏气血，阴阳之功能。可引邪毒外出，从而减轻内脏损害。刮痧后出现皮下出血，然后再经吸收，起到组织疗法的效果。刮痧疗法适用于感染性发热，可作辅助治疗。安全有效。

4. 柴胡注射液滴鼻疗法

柴胡注射液（或其他退热的中药注射液也可）滴鼻，是简便有效的退热方法之一。用柴胡注射液滴二至三滴在患者鼻孔内（小儿更有效），或用棉球浸透中药退热的注射液（包括柴胡注射液），塞入鼻内，让药液慢慢渗入鼻腔发挥药效。这是因为鼻腔内的血管极为丰富表浅，药液滴入后渗透力强，发挥作用快，而且方法简便，安全可靠，没有副作用，可作为临时降温的简便措施（然后再到医院治疗），更可预防小儿因高热而发生惊厥。

5. 服大黄泻热降温。

大黄有较好的降温作用，中医称之为通腑泄热，使热从肠道而泄。可用大黄粉三至五克，口服，或用大黄十克，芒硝十克，玄参十五克，水煎服。



此法简便有效，而且安全，无副作用。

### 【脐疗法】

1. 药物：文蛤、首乌、白矾各三克。

制用：共为末，包脐眼。

功效：用于治疗高热。

来源：《贵州民间方药集》

2. 药物：青蛙一只，冰片零点零三克，雄黄零点一五克。

制用：将青蛙剖开，纳冰片、雄黄于内。敷脐部一至二小时。

功效：用于治疗高热。

来源：民间验方。

3. 药物：燕子窝泥三十克，母螺（去壳）九个，井底泥三十克，青黛零点零六克，鸡蛋一至二个。

制用：用鸡蛋清调前四味药成糊状，敷脐部一至二小时，用于高热。

来源：民间验方。

4. 药物：燕子窝泥一个，生香附五个，四季葱三克，生姜皮适量。

制用：共捣烂，布包，用开水浸泡。趁热擦全身及手足心，然后敷于脐部，五岁以下敷半小时，五岁以上敷一小时，同时水煎白茅根三十克内服。用于治疗高热。

来源：民间验方。

5. 燕窝泥一个，青壳鸭蛋一个。

制用：取燕窝泥与鸭蛋白调匀成饼，敷肚脐上，二小时有效。用于高热。

来源：《常见药用食物》

备注：小便通即药力到，可敷到热退，并可换药连敷。如发生唇青呼气冷，加葱白、艾叶水泡后同敷，对小儿麻疹高热发痉有效。

6. 药物：黄连、牛黄各适量。

制用：研细末，调湿，敷于脐部，用于各种急性感染性疾病引起的高热，有较好的退热效果。

来源：《大众中医药》一九八七·四·二十五。

### 【外敷法】

1. 药物：白芥子九克，鸡蛋清二个。

制用：将白芥子研末，调入鸡蛋清敷足心。

主治：发热。

2. 药物：葱白六克，生姜九克。

制用：将二药捣烂，冲入沸水一大杯，趁热熏口鼻，一日数次，发热初起者见效快。

来源：民间验方。

3. 药物：鲜薄荷五十克（若用干品二十克即可）。

制用：用开水一盆浸泡上药，待水温适中，全身擦浴。

主治：适用于高热无汗者。

注意：擦浴后应保暖休息，汗出则热退。

4. 药物：柴胡、荆芥、紫苏、薄荷各二十五克。

制用：将水一盆煮沸后，加入上药文火煮五分钟，倒入盆中，待水温适中，全身擦浴。擦浴后注意保暖休息，汗出热退。

5.退热便方：用毛巾蘸冷水或井水擦患者头部、腋窝、腹股沟、手足心等处，或用冰块袋敷患者的头部、腋窝、腹股沟、手足心等处。

### 【毫针疗法】

1.取穴：大椎、曲池、合谷、鱼际、外关、列缺。

临证配穴：若咽喉肿痛加少商，点刺出血。

治疗手法：针刺泻法。

主治：风热犯肺，症见发热咳嗽，微恶风寒，汗出头痛，咽痛口干、苔薄黄、脉浮数。

2.取穴：大椎、曲池、商阳、内庭、关冲、中府、少商。

临证配穴：若高热不解加十宣；便秘，腹痛加合谷、天枢、上巨虚。

治疗手法：针刺泻法。

主治：温邪内陷气分、症见高热，不恶寒，面目红赤，口渴饮冷，咳嗽胸痛。苔黄燥，脉洪数。

3.取穴：曲泽，中冲、少冲、委冲、曲池、血海。

临证配穴：若神昏谵语加十宣、人中。

治疗手法：针刺泻法。

主治：邪雍滞营血，症见高热夜甚，烦躁，甚至神昏谵语，口燥不渴，或斑疹隐隐，或衄血、吐血、便血，舌红绛而干，脉细数。

4.取穴：大椎、曲池、曲泽、二井穴、金津、玉液。

临证配穴：若神昏加入中、百会。

主治：暑热蒙心，症见壮热心烦，口渴引饮，口唇干燥，肌肤灼热，甚则神昏痉厥，舌红绛而干，脉洪数。

5.取穴：曲池、合谷、外关、委中、陷谷、不商。

临证配穴：若见丹痧加曲泽，委中、血海。

主治：疫毒熏蒸，症见壮热、头面红肿热痛，咽喉肿痛、烦躁，或丹痧密布肌肤，咽喉腐烂作痛，舌红苔黄、脉数。

### 【耳穴疗法】

方1：点刺耳尖放血三至十滴。

方2：点刺耳背明显怒张的浅静脉（俗称青筋）一至三处，每处放血三至五滴。

方3：点刺耳尖、肾上腺、屏尖穴各放血一至五滴。

临证配穴：感冒和肺炎者可加肺穴，中者得加心穴，咽喉肿痛者可加神门和耳轮六穴之中的红晕、压痛点，肠炎者可加神门穴，均可采用点刺放血一至二滴，或采用埋针，压丸法进行治疗。

按：

1.耳穴放血疗法对高热症有明显的疗效。退热作用一般开始出现于术后约三分钟，幅度以零点二至零点五摄氏度范围缓慢下降，出汗不多。退热速度虽慢，但效果可靠，较少有“反跳”现象。

2.一般每次取双侧耳穴，退热效果不理想者，可于第一次术后约一小时再放血一次，为巩固疗效，亦可隔六小时后再放血一次。

3.可针对病因适当配合药物治疗。

### 【药物疗法】

可服用感冒退热冲剂，每日三次，每次冲服四分之一袋；或用板蓝根冲剂，每日三次，每次二分之一袋；或服用小儿退烧片，每日三次，每次三分之一片。

#### 注意事项

平时要注意气候的变化，随天气冷热及时增减衣服以防感受风寒。要保证充分的休息，多喝开水，给予容易消化的食物。

1. 忌喝浓茶。一般的家庭习惯给感冒发烧的病人喝点热的浓茶，实际上这种方法不妥。茶叶里的茶碱会提高人体的温度，并使降温药物的作用消失或减弱。

2. 忌不喝水。感染性发热患者应多喝水或清凉饮料，以帮助毒素的稀释和排出。

3. 忌大便秘结。大便秘结使高热患者体温难降，必要服大黄等轻泻药，能够每日大便二至三次，有利降温退热。

## 治疗神经衰弱一百六十六法

### 【症状诊断】

神经衰弱是最常见的神经官能症，主要是由于长期精神负担过重，脑力劳动过度，不注意劳逸结合等，使大脑的兴奋与抑制功能失调，精神活动能力受到影响所致。一般来说，体质瘦弱，性格不太开朗，脆弱多虑的青壮年脑力劳动者，更易患病。

神经衰弱大多起病缓慢，病程较长，症状含糊而繁多，常有反复和波动。早期兴奋性多，易激动，烦躁易怒，对外界刺激（如光、声音等）敏感、失眠、睡眠浅，易惊醒，恶梦多等。主要有以下几种表现：

精神疲劳：工作效率降低，注意力不易集中，时间稍长，即感到头昏脑胀，疲乏无力，记忆力减退。

神经过敏：情绪不稳定，烦躁易怒，缺乏耐心，常因小事与人争吵，工作缺乏头绪，对外界的声音、光线等刺激特别敏感。自感头痛及周身酸痛等等。

失眠：入睡困难，清晨头痛头重，乏力，睡意仍未解除，白天昏昏沉沉，至夜又担心“睡不好”，形成恶性循环。

疑病：怀疑自己得了脑瘤、心脏病、胃癌，害怕会发展成精神病等，因而焦虑、紧张。这种病人经过检查并无阳性发现。

焦虑、忧郁：心烦意乱，惶惶不安，心情沉重，双眉紧锁，坐立不安，手足无措，甚至还有忧郁消极的情绪。常伴有植物神经功能障碍，如心悸、胸闷、呼吸不畅、消化不良、腹部胀满、腹泻或便秘、易出汗，以及遗精、月经失调等。

### 【简易疗法】

1.笑疗。神经衰弱除了用药物治疗之外，更重要的还需要采用“笑疗”。古今中外，用笑治病的实例，不胜枚举。英国国民谚云“一个丑角进城，胜过一打医生”。马克思也说过：“一种美好的心情，比十付良药更能解疑生理上的疲惫和痛楚”。

笑疗，具有“多功能”，它不仅使面部表情肌肉得到运动，“一笑十年少”，焕发青春，而且使心脏、肺脏、肝脏，甚至四肢都参加了运动，加强血液循环，促进新陈代谢。笑，既能通畅呼吸道，又能消除有害健康的紧迫感，使肌肉放松，精神愉快，驱散愁闷、厌烦、焦虑，紧张的情绪，有病治病，无病健身。笑，能调节大脑神经，促进睡眠，对神经衰弱的治疗十分有利。

“笑疗”既无服药之苦，又无手术之痛，更无副作用之弊，而且可以广见闻，增知识，受教育，开心颜，寓治病于文化娱乐之中，一举数得，何乐而不为呢！

愿神经衰弱患者，笑口常开。

2.佩戴磁疗项链治神经衰弱。人类生活的地球本身就是一个大的磁场，这个磁场与人类有着十分密切的关系，而人体本身又是一个小的电磁场，健康人的电磁场与地球磁场处于相适应状态，一旦磁场出现变化，人体内的电磁场失去平衡，就会产生各种病变，这时，如果在病变部位外加一个适当的磁场，可以提高机体的调整能力和抗病能力，促进机体的新陈代谢，促使疾病的好转或痊愈。

镀金保幢磁疗项链采用高性能稀土钴永磁材料制成，十一颗磁珠与颈部周围的主要穴位大椎、定喘、风池、风府、肩井、天突等穴位接近，磁力线象无数无形的磁针作用于这些经络与穴位上，可起到调节神经功能，促进血液循环，稳定血压，消肿止痛，镇静安神的作用，对神经衰弱症状有明显的改善作用。因此，神经衰弱患者宜佩戴磁疗项链。

3. 常在花间行走有助于治疗神经衰弱。花卉美丽而富于魅力，花卉能使人感受到蓬勃的生机和昂扬的朝气。在一定的条件下，健康和长寿对每一个人的机会是均等的，但健康总是属于内心充满欢乐的人。经常在花团锦簇的环境中生活，会使人感到欢乐舒适。花卉枝叶的绿色，则是保护眼睛和调节精神的最好底色和基调。据研究，绿色在人的视野中若见百分之二十五时，人就能感到心旷神怡。人在绿色环境中，脉搏次数要比在城市空地中每分钟减少四至八次，有的甚至减少十四至十八次。

许多花卉幽香扑鼻，而花香本身就是保健良药。花香治病的奥秘，在于花瓣里含的各种挥发性芳香油，其成份具有不同的药理作用。如天竺葵所以具有镇静神经、消除疲劳的作用，是与它的挥发油中含有香叶醇、香草醇等成份有关。

一般使人感到舒适愉快的花香味，大都对人的健康有益。现已查明，有十五种鲜花的香气对治疗心血管病、气喘、肝硬化、神经衰弱等病有显著疗效。而且，大多数花香能释放出抗菌、灭菌物质。不久前，科学家们调查了保加利亚一个拥有六十多个百岁老人居住的山村，那里森林苍翠，鸟语花香。科学家们进行研究后，发现这些老人之所以健康长寿，除了饱尝植物释放的氧气外，还得益于植物逸出芳香的萜烯类气态物质。

4. 参加园艺劳动治疗神经衰弱。神经衰弱等慢性病可以通过种植花草得到治愈。因为花木生长的地方空气清新，负离子积累较多，能使人心旷神怡，头脑清醒，对健康十分有利。经常从事力所能及的园艺劳动如锄草、培土，浇水、施肥、剪枝等，能培养愉快平静的情绪和积极向上的精神，有利于恢复健康。

神经衰弱病人参加园艺劳动后，大脑皮层的紧张和焦虑得到解除，可以促进睡眠。

园艺疗法可以帮助克服抑郁情绪。每当看到精心照管的花卉长大吐艳时，可使老人意识到自己存在的价值，心情愉快，抑郁症得以治愈。

5. 多吃含锌、铜的食物治神经衰弱。据科学研究证明，身体中缺乏微量元素锌、铜，是导致神经衰弱发生的原因之一。

神经衰弱患者铁、镁两种微量元素与正常人没有差别。但锌、铜两种微量元素明显低于正常人。神经衰弱患者平均锌值为八十九点七三微克/升，正常人为一百一十点一微克/升。神经衰弱患者平均铜值为八十五点三微克/升，正常人为一百零一点五微克/升。

锌在体内以金属酶的形式存在，其余以蛋白结合物形式分布于体液内。体内缺锌则影响脑细胞的能量代谢及氧化还原过程。体内缺铜会使神经系统内抑制过程失调，使内分泌系统处于兴奋状态而导致失眠，久之可发生神经衰弱。由此可见，得了神经衰弱症后，除了服药治疗，树立乐观精神，正确处理生活中的矛盾和积极锻炼身体外，在饮食上应有意识地多吃一些富含锌和铜的食物。

哪些食物中含锌和铜较多呢？据营养学家测定：牡蛎、鲱鱼中含锌最高；

其他如鱼、水生贝壳类食物、瘦肉、动物肝肾、奶及奶制品，苹果、核桃、花生、栗子中含锌量也较高。含铜较丰富的食物有：乌贼、鱿鱼、蛤蜊、蛭子、蚰子、淡菜、黄蚬、河蚌、田螺、泥螺、蟹、虾、泥鳅、黄鳝、羊肉，动物肝肾、蘑菇、豌豆、蚕豆、玉米等。神经衰弱患者可选用。

核桃仁治疗神经衰弱疗效亦较满意。荷兰公使曾在同李鸿章闲谈时，诉说自己患神经衰弱症，失眠，极为痛苦。事后，李鸿章便送一瓶用核桃仁熬制的核桃酪给这位荷兰公使，这位公使对这瓶核桃酪能治神经衰弱半信半疑，但连服一个月后，多年的失眠症竟消失了，神经衰弱症状大为改善。据现代药理研究证实，核桃仁含有丰富的不饱和脂肪，蛋白质，钙，锌、铜、硒等多种微量元素及维生素A、B、C、E等，这些物质都是神经髓鞘传递信息，掌握神经兴奋与抑制的基础物质。临床应用也证实，核桃仁具有很强的健脑益智作用，治疗神经衰弱有一定疗效。

6.常喝自酿蜂蜜酒治神经衰弱。蜂蜜含有葡萄糖、果糖、多种氨基酸、维生素、矿物质和微量元素。用蜂蜜酿成的蜂蜜酒，色香味俱佳，含酒精量适中，不仅营养丰富，且热量、氨基酸、维生素以及人体所需要的微量元素含量，均比蜂蜜要高，有特殊的药用价值。

蜂蜜酒对神经衰弱、失眠、性功能衰退、慢性支气管炎、高血压、心脏病等慢性疾病，有增强血液循环、活血化瘀之功能，对哮喘等痼疾，也有一定治疗效果。饮用蜂蜜酒还能促使皮肤红润，永葆青春，增强机体免疫能力，很适合成年人和老年人长期饮用。

蜂蜜酒酿制方法，蜂蜜五百克，加水四千克，再加红曲五十克（无红曲，可用白曲即酒药二十五克代替），混匀装于干净的小口坛或瓮、瓶中，外用牛皮纸封口，经过一个半月发酵，即可过滤饮用。若需制成陈酿，则不必过滤，并作适当封严。蜂蜜酒除盛夏以外，其他时候均可酿制。

如果经发酵之后投入当归、熟地、党参、黄芪、枸杞、仙/PGN0267.TXT/PGN>灵脾等补气补血补肾的中药，制成蜂蜜补酒，则却病延年的功效更好。

#### 7.克服嫉妒心理，有助治疗神经衰弱。

心理学家研究表明，善嫉妒的人不仅在生活上是苦涩的，精神备受折磨，而且也给自己生理上造成危害，加速衰老的出现。研究结果表明，嫉妒能造成人体内分泌紊乱，肠胃功能失调，经常腰背痛和胃痛，经常夜不成眠，易患神经衰弱症。因此，要克服嫉妒心理，才能有利于治疗神经衰弱症。

#### 【拔罐疗法】

1.取穴：新设穴、胸至骶段脊柱两旁全程膀胱经内侧循行线。

治法：单纯疏排罐法，或涂云香精或皮肤针轻叩潮红后，施行疏排罐法，留罐十五至二十分钟。起罐后，针对有机能紊乱的某一脏器，取同名背俞穴（如胸闷取肺俞，心悸取心俞，胃胀取胃俞、腹胀取大、小肠俞，等等），或取对该病症有较好疗效的常用穴（如遗精、早泄、阳痿、多尿取志室、肾俞，关元；月经不调取肾俞、肝俞、气海俞、关元俞等），或取循行线上的相应部位的压痛反应点，进行闪罐六至七次；也可在起罐后，取上述有关穴位施行挑痧法。每隔一至三日施术一次。如果头面焮热、心烦，失眠严重、多汗者，加涌泉、劳宫穴施行单纯罐法；头痛、头晕甚者，加太阳穴施行单纯罐法。若无效，改于百会、四神聪穴点刺放血数滴或毫升刺二十分钟（也有取百会穴施行单纯罐法的，但不轻易用，因要剃发）。

2.取穴：心俞、膈俞、肾俞、胸至骶段脊柱两侧全程膀胱经内侧循行线

及周荣穴。

治法：以拇指指腹在心俞、膈俞、肾俞上进行往复重力揉按五次左右，然后于两侧膀胱经上各拔罐四个（均匀分布），留罐三十分钟，起罐后即在于周荣穴的范围内又拔罐约三十分钟，每周治疗两次，六次为一疗程。

3. 取穴：胸至骶段全程督脉及两侧膀胱经内侧循行线。

治法：单纯走罐法，至局部皮肤紫红起丹痧为度，每周两次，六次为一疗程。

验案：

彭某，女性，十八岁。近一个月来，因复习功课紧张，导致出现疲乏、头晕、头痛、心悸、胸闷胁胀、食欲不振，便秘等症状。本月月经已延期十八天未至，午后和夜间手、足心和额头发热，且面部焮热发红，口咽干涩（咽红），失眠、多梦。注意力集中不持久，记忆力明显下降，体重已减轻二点五公斤。曾服数种中、西药治疗不见好转。拔罐治疗取新设穴，胸至骶段脊往两旁全程膀胱经内侧循行线，施行涂云香精疏排罐法二十分钟，起罐后，在两侧肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞、关元俞、小肠俞上各闪罐五次左右，然后又于每穴上寻找明显痧点一至两点施行挑痧法。治疗当日，头晕，头痛、心悸等症状减轻，午后大便一次，夜能安眠。第三天再施术一次，第四天月经来潮，诸症已明显好转。此后每隔三天施术一次，连续四次，疗效保持。

#### 【敷贴疗法】

1. 药物：夏枯草六十克，麻油适量。

制用：将夏枯草捣烂，加入麻油调拌，外敷贴于火椎穴，期门穴。

功效：疏肝清热。

主治：神经衰弱，以及妇女更年期心中烦乱，睡眠不安、口干便秘者。

2. 药物：香附十二克、枳实十克、葱白三十克、樟脑三克，蜂蜜或鸡蛋清适量。

部位：心俞穴（双）、中腕穴。

制用：将前四味研成细末，加入蜂蜜或鸡蛋清调拌成糊状，外敷贴于心俞，中腕穴。

功效：行气化痰，化痰和中。

主治：神经衰弱，以及妇人精神忧郁、失眠、烦躁、时欲哭者。

3. 药物：野菊花八十克。

部位：两侧胁肋部。

制用：将野菊花捣烂，外敷两胁肋部位。

功效：清心除烦，疏肝利胆。

主治：神经衰弱，妇人心烦不宁，情绪易激动，胸胁胀闷疼痛，难寐，多梦，口干便秘者。

#### 【气功疗法】

1. 强壮功

采用自然盘膝坐式。臀部着垫，两小腿交叉压在大腿之下盘坐，足掌朝向后、外。头、颈、躯干端正，臀部稍向后，以适于含胸，颈部肌肉放松，头微前倾，两眼轻闭，两上肢自然下垂，两手四指上下互握，也可将一手置于另一手的手心上，放在小腹前的大腿上。

意守丹田。

采用深呼吸法。即用鼻子呼吸，舌尖轻抵上腭（鼻腔通气不良者可微张

口辅助呼吸)，吸气时胸腹隆起，呼气时腹部凹陷，要求呼吸深长、静细、均匀。这种呼吸法不宜在饭后进行。

每日练功二至四次，每次三十至六十分钟。

## 2. 太极内功

采用静练式立站式。姿势与太极拳预备式相似，立正。左脚横开，脚尖向正前方，与肩同宽。头正直，下颏内收，含胸拔背，松肩沉肘。两手贴于身体两侧，全身关节，肌肉放松，两眼向前凝视。

以意守命门为主，似气联络其他部位。

采用沉气呼吸法。全身放松，以意配合呼气，不注意吸气（即只注意呼气，不管吸气）。开始时以意导气由命门下降，降到会阴、大腿，小腿、涌泉，久练则可感到呼气时气由命门下沉到脚心，并能产生一股热流。

每日练功二至四次，每次三十至六十分钟。

有遗精、早泄者，可配合抓闭呼吸法。即呼气时把气由会阴引导到脚心，呼吸停顿一下，停顿后吸气，引气上行经两小腿、膝关节、大腿、会阴、尾闾至命门。随吸气的同时，用手用力抓紧（握拳），两脚十指扣地不放，舌尖轻贴齿与齿龈之间，紧缩肛门并上提，吸气到不能再吸时为止。然后停顿（闭住）。停顿后随呼气再将气慢慢顺原路线送回到脚心、手指，脚趾放松，全身放松，如此周而复始。本法属内呼吸法，不介意口鼻呼吸。较猛烈，抓闭停顿时间不宜过长。

## 3. 铜钟气功

采用虾卧式。患者侧卧（左右均可），头部稍向前斜。下颏内收，舌尖贴上腭或平放，全身屈曲，含胸弓背，臀部后突，形如虾状。在下的手臂肘部弯曲，手掌贴在额部，在上的手臂肘部稍弯曲，手掌平放在胸前约六厘米处。在上的大腿屈曲在前，与躯干成锐角，膝部弯曲约九十五度；在下的大腿在后，膝盖靠上腿，弯曲约七十度。此姿势以自然舒适为度。双眼慢慢闭合。

意守脐中、关元穴。

以自然呼吸为主。

此功每日练二至三次，每次二十至四十分钟。

### 【体疗法】

#### 1. 冷水浴

冷水的刺激有助于促进血液循环，强壮神经系统，增强体质。患者可在每天早晨起床后进行冷水浴。开始时可先用温水擦身，经过一段时间后，改用冷水擦身，逐步过渡到用冷水淋浴，每次半分钟至一分钟左右。有心脏病者不宜进行。

也可进行早泳锻炼，最好从夏天开始，坚持到秋冬季节。

#### 2. 散步

神经衰弱患者做较长距离的散步，有助于调整大脑皮层的兴奋和抑制过程，减轻血管活动失调的症状，并可改善情绪，使心情舒畅。每天可散步二至三公里，最好在环境幽静、空气清新的地方进行。

### 【呼吸静功疗法】

1. 每日于子（二十三至一时），午（十一至十三时）、卯（五至七时）、酉（十七至十九时）四个时辰，独处静室，床铺厚褥，盘坐于上，以干棉球塞耳。



2. 闭目绝念，意随呼吸上下于心肾之间，呼吸不急不慢，任其自然。坐约一柱香的时间后，可自觉口鼻之气渐渐柔和；再约一柱香时间，可觉口鼻之气似无出入。

3. 下坐前，先缓缓伸腿，开目、去耳塞。下床行数步后，仰卧床上稍睡片刻。起床后喝稀粥半碗。

注：练功开始的三个月内，应节制性生活。

### 【松静疗法】

本方法具体操练如下：

1. 先松后静法，取坐或卧式，先从头至足放松，可循环数次，继而意守下丹田，逐渐进入松静状态。放松身体的具体方法是，一般吸气时注意一个部位，呼气时默念“松”字，以助放松，然后再注意下一个部位。放松身体的步骤或路线可有多种，其常用的是“三线放松”，即按如下三线放松全身：

(1) 头部两侧 颈两侧 两肩 两肘 两前臂 两腕 两手 十指，意守中指一至两分钟。(2) 面部 颈前 胸前 腹前 两大腿前 两膝 两小腿前 两脚背 十趾，意守大趾一至两分钟。(3) 后脑 后颈 背部 腰部 两大腿后 两腓 两小腿后 两脚跟 两脚底，意守脚底涌泉一至两分钟。如果嫌上述部位过多，亦可简化为：头部 颈部 两上肢 胸背 腰腹 两下肢 两脚。需要时还可按上述部位倒行放松者，或根据病情进行局部放松等。

2. 吸静呼松法：即静与松交替进行，吸气时，意想“静”；呼气时，意想“松”，同时使身体有关部位放松；至全身或局部放松的同时，亦达到了“心静意静”之目的。

### 【服日月光芒疗法】

本疗法具体操练方法如下：

1. 服日光法：在白天取坐成立式，以鼻吸满气后，闭气不息，存想心中有个红色的太阳如铜钱大，从心中发出九条紫色光芒，向上至喉、齿间（不得出口），又下回到胃中；略停留一段时间后，两目内视，观想心、胃中光明透亮；然后以口慢慢吐气，再漱津咽液三十九次而止。每日可练三次。

2. 服月芒法：在晚间取坐或立式，以鼻吸满气后，闭气不息，存想泥丸（脑中）中有个黄色的月亮如铜钱大，从脑中发出十条白色光芒，下入喉（不得从齿间漏出）至胃中；片刻后，两目内视，观想脑、胃中光明透亮；然后以口慢慢吐气，再漱津咽液三十九次而止。每夜可练一至两次。

注：操练本法中的闭气不息，须逐渐延长持续时间，不可强忍。凡高血压、青光眼、肝硬化、脑动脉硬化等患者更宜谨慎，或改用自然呼吸法。

### 【守一疗法】

本疗法具体操作方法如下：

1. 卧、坐、站姿均可，手、足随意置放，只须身心尽量放松，排除一切杂念，把意念集中并意守在脐下小腹中（有人称此为下丹田），此处为元气之海，只要经常意守该处，元气即可日渐充盛，元气强盛则能防病治病。

2. 练习纯熟之后，则不但卧、坐、站可进行，即使在走路时或做某些不需十分集中注意力之事时，皆可应用本疗法。

注：妇女月经期或月经量、次多者，不宜意守下丹田，宜改守膻中或印堂穴等。

### 【化身坐忘疗法】

本疗法具体操练方法如下：

宜择静夜练功，先仰卧，闭目养神，屏绝杂念妄想，长呼浊气二至三次。起坐，前后拗腰并左右转腰，意念集中脐下，观想自身分出一个形貌若己的“小人”——影人，长约三至四寸，再想象该影人分化为无数个小“影人”，连续不断地从自身头顶涌出，穿屋直上，布满天空。此时，想象自身内一片光明。然后观想影人进入自身脐下，其布满天空的无数化身亦相继回归脐下，此时可感到浑身颤动。再安息一会而毕功。

注：1. 本疗法不宜在饭后半小时内进行。

2. 高血压、癫痫、癔病及各类精神病患者慎用本疗法。

### 【服紫霄疗法】

本疗法具体操练方法如下：

盘坐或平坐于静室内，两手握固，忘却一切。片刻后，观想自身元神从头顶冲出，穿屋顶直上。到达无限遥远的天空，元神吸引了空中紫色云彩，又自上直下，穿屋过头顶，直达腹中。如果觉得紫气尚未充满腹中而弥散全身，可连续作数次，直至充满全身。然后再静坐一会，即可起坐活动。每次操练需时约半小时，每日可作二至三次。

注：高血压患者慎用本疗法。

### 【影人疗法】

本疗法具体操练方法如下：

坐或立式，想象自身中分出一个“小人”——影人，长约三至四寸，立于鼻上。由此小影人吸取遥远天空中大量存在的“太和元气”，从上而下，穿屋入室，从头顶灌下，直入四肢百脉，以至全身每个部位，当此太和元气贯通全身时，可自觉浑身战动，一般可连续通贯数十遍。操练时以鼻吸口呼，呼吸须调得深、长、细、匀，吸气时可微微叩齿，呼气时如蛰蛇吐气缓缓而作。

### 【真气运行疗法】

本疗法具体操练方法如下：

1，练功姿式：以平坐式为主，凳椅面上可加软垫，要求凳椅坐面与小腿等高；臀部的二分之一至三分之一坐于凳面，两足平行，足底着地，并与小腿垂直，小腿与大腿垂直，大腿与上身垂直，两膝间距两拳宽，两手掌自然覆置大腿上，两肩松垂，含胸拨背，头顶如悬，下颌微收，舌抵上腭，口目轻闭，两眼内视，耳听呼吸。若惯于盘坐者，盘坐亦可。当修习纯熟后，则站、卧、坐、行皆可。

2，呼吸与意念：本疗法呼吸法是鼻吸鼻呼。练功初期，意念只须注意呼气，尽量做到深、长、细、匀，而吸气时则任其自然，勿须任何意念。随着练功的深入，呼吸和意念须作适当调整。

3. 收功：每次练功结束前，先放松意念，手掌相对摩擦至热，如洗面状摩面部数圈，使精神恢复常态后，慢慢起身活动即可。

4. 五步练功法：

第一步：呼气注意心窝部。练功准备就绪，即微合双眼，先注视鼻尖片刻，接着闭目内视心窝部，耳听呼吸，勿使有声。意念随每次呼气自喉部下达心窝部，尽可能逐渐放慢、放长，每呼气的时，以每分钟呼八至十二次

为宜。吸气时任其自然，无念无识。练功时若有杂念，可用数息法制之：只须数呼气之数，从一至十，再回头从一至十，反复进行，杂念平息，则不必数息。本步练功时间每日三次，每次二十分钟。尽可能固定每日练功时间，易于形成条件反射。若不能固定时间者，则每日早、中、晚三次不可缺。练功约三至五日，便自觉心窝部有沉重感，至十日左右心窝部有温热感、即告第一步完成，为第二步奠定了基础。练本步期间，无练功基础者，可能出现头昏，腰酸背痛，呼吸不自然，舌抵上腭不习惯等，这些是初练时的生疏现象，只要坚持按要求去练，便会逐渐纯熟，各种不自然现象渐会消失。在练本步过程中，一般脾胃虚寒、食欲欠佳、精神不振者，可渐增食欲，精神日振。

第二步：意息相随丹田趋。当第一步功法练至每次呼气自觉心窝部发热时，即可意息相随，于每次呼气时，以意引心窝之热气流逐渐向下延伸，一步步趋向丹田（小腹内）。但亦须注意轻松自然，不可过分用意和操之过急。如此每日练功三次，每次半小时左右，约十天左右，即可于每次呼气时出现一股热流下达丹田的感觉。此时可出现小腹中汨汨有声，矢气增多，食欲增进，大小便异常者渐趋正常。

第三步：调息凝神守丹田。接上步，当每次呼气皆有热流下沉丹田，丹田温温发热后，即把呼吸有意无意地止于丹田，即意守丹田，不必过分注意呼气。每日练功三次，每次四十分钟左右。本步锻炼时间约需四十天左右，即可感到丹田内形成一个“气田”，随着功夫的积累，气团逐渐增大，小腹充实饱满有力，有时会出现阴部作痒，会阴跳动，肾区及四肢发热等，这些现象和感觉可因人而异。一般患有失眠、阳痿、月经不调、二便异常者渐可明显好转。

第四步：通督勿忘复勿助。接上步，当丹田真气充实到一定的程度，即会沿脊柱上行。此时，意念须随之上行而不为别的事情分散注意力（勿忘）；当其止于某处不复上行，甚或有所退下时，也不要用意向上导引（勿助）。因为上行之快慢完全取决于丹田中真气充实的程度，丹田越充实，上行的力量越大，速度越快，反之则上行中止，甚或倒退。当上行至脑后“玉枕关”，屡屡欲上难通过时，可用内视头顶法，一般即可冲过玉枕关。本步是关键的一步。每日练功次数可适当增加至四至五次，每次需一小时左右。一般在一周之内，气流即可冲过“玉枕关”。这也是因人而异的，快者一下子可通过，力量也很猛；其次者须数次；慢者需数天；个别人可因特殊情况而久久难以通过。练本步过程中，可出现项背强急，头如紧箍等情况，是冲关通督之前兆，不可疑虑放松；通关后（尾闾、夹脊、玉枕）自然轻松愉快。通关后呼气时热流直下丹田，吸气时热流沿脊而上过头顶至口腔，形成任督循环（即“小周天”）。至此境界，凡患有头晕、耳鸣、失眠健忘、性欲低下、月经不调、心悸气短、精神恍惚等病症者，皆可明显改善，长期坚持可望康复。无病者亦可致身轻体捷，精力充沛。

第五步：元神蓄力育生机。任督循环形成后，一般仍意守下丹田，同时其他经脉也可相继开通。如头顶出现动力，可改守上丹田（脑中），可以灵活掌握。练功时间仍每日三次，每次一小时左右。此期间，会出现头皮奇痒，舌尖颤麻，全身如有电流乱窜，皮肤麻痒如有蚁爬、眉心、鼻梁紧张，环头拘紧等反应，亦因人而异；不必害怕，也不要追求，约一月后各种动象渐会自然平息，此后各种慢性病皆可明显好转或痊愈。

注意事项：

1. 凡练本法时须在静室内，明暗强度适宜，空气流通清新，又不可直接当风。

2. 凡大饥、大饱、大怒、大惊等情志不宁时，不宜勉强练功，须待心情平静后再练。

3. 练功时应尽量避开一切干扰。凡天气剧变、狂风暴雨，雷电交加之时，暂勿练功。若练功中有意外干扰（如突然声响、有人急叫或闯进练功室内等），则不必惊慌，须慢慢放松意念，临时收功后再慢慢坐起应付，待恢复平静后补练。

4. 用本疗法者平时须注意清心寡欲，心平气和，劳逸适度，饮食清淡，忌食辛辣，腥膻、粘腻之物。

5. 用本疗法者，尚未通关之际，须戒绝房事，以免影响进程。通关后须有所节制，保持精力充沛。

### 【幻真先生内气疗法】

本疗法具体操练方法如下：

1. 准备活动：择高燥净空之处，避风清静之室，铺以厚软之褥，仰卧，枕高二寸余，脚部稍垫高。呼出腹中浊气九次后，闭目，叩齿三十六通，以敛心神；以指捻揉两目外内毗，并按鼻梁两侧、擦耳摩面。然后，舌抵上腭，待口中津液满口则下咽入胃中。如此三咽后，两目内视，耳不外听，双手握固，身心完全放松，始可进行以下操练。

2. 淘气法：当空腹时，仰卧，两拳置胸前两乳中间，两膝屈曲竖起，背部及臀部挺起离床，以鼻吸气，吸满即闭气不息，同时鼓动气海中内气，使之自内向外运转，闭气至极则以口呵出。如此作九遍或十八遍。然后行调气法。

3. 调气法：以鼻缓缓吸气，再以口缓缓吐气，吸气吐气皆不可闻有声响。如此一吸一吐为一次，可作五次、七次或九次，以使气平和。然后行咽气法。

4. 咽气法：当吐气时，气海中的内气随吐气而向上直至喉中，待吐之极则闭口。咽津，男子从左、女子从右下行，使津液之下汨汨然有声，直达气海（脐下三寸）。初练者，气道不畅，可手摩胸腹以助气液下行。一般每闭口一次，可连咽三次气津，接着用行气法。初练者只能咽一次气津，随即用行气法，待久练气道通畅，方可逐渐增加连咽的次数。

5. 行气法：意想丹田后有两穴通督脉，当咽气至下丹田时，意想内气进入二穴，两条白气沿督脉直上泥丸，布散脑中，直至每根头发。而后经面部，下颈项，至两肩，从两手臂外侧下达手指，又从手臂内侧返至胸部，经中丹田（心区）布散五脏，然后回归下丹田。再直下至外生殖器，复分两路，经大腿、两膝、小腿、踝关节，直达足心涌泉。此时双拳松开展指，并想象身中所有的浊恶邪气，积滞瘀血等被内气荡涤一净，从手脚指趾端而出，谓之“散气”。如此为行功一遍，作毕可以调气法使气平和后，亦可再行第二遍。

以上述五法为基础，有此基础后，又可行以下数法：

6. 炼气法：宽衣散发，仰卧，舒展手脚，先用调气法，既而咽气，咽毕闭气不息，冥心绝想，任内气自由流通。当闭气至极，则缓缓吐气，若觉气喘即用调气法，待气息平和再如上法炼气，如此十遍。初习者气未通，可逐渐增加炼气数遍，多可至五十遍。当炼气至遍身汗出，是得效之征，此时，须安心和气，静卧片刻，不可起身吹风。本法不必每日操练，一般须在自觉

身体状况良好时进行；若身心欠和，肢体乏力，昏昏欲睡之时则不可操练本法。

7. 委气法：于体气和平，身心调畅之时进行。或坐、或卧，目不外视，耳不外听，无思无虑，寂寂沉沉，如调气法鼻吸口呼，任其自然；一段时间后，当自身有气从周身毛孔出散时，则不再以口吐气。修习纯熟则行、住、坐、卧皆可行之。

8. 闭气法：当修养不慎或偶患疾病时，须速入密室，两手握固，先调气，继咽气，然后闭气不息；何处有疾，即以意运气至病处攻之，闭气至极即缓缓开口吐气；然后再咽气、闭气，以意运气至病处攻之，闭气至极即缓缓开口吐气；然后再咽气、闭气，以意运气攻病处。若气急则调气，气平和后再闭气攻疾，可连续进行二十至五十次，直至患病处汗出即止。如果病未减轻，则须于每日半夜至清晨闭气攻疾，直至病愈。

9. 调气液法：凡口中焦干，口苦舌涩，或咽喉痛、不能食等属热极之证者，须大张口呵气十至二十次，随后鸣天鼓（即用两小指塞紧耳朵，突然同时放开）七至九次；以舌搅口腔内，有津液即咽之；再行呵气，咽津等，直至口中津液清稀甜润，是为热退脏凉之征，方才停止。若口中津液冷淡无味，或因呵气过度致心头如觉水汪汪，饮食无味，不欲饮水等，乃脏寒之证，须吹气以散寒温脏，直至口中和美，心头舒适，脏寒散而转温，即可停止。

本疗法还可配练六字气法、布气法、胎息法。

注意事项：

1. 本法一般以半夜至凌晨时间内修习为宜，但此段时间有所不便或不习惯，则凡天气清和、腹中空时皆可进行。

2. 初习本法阶段须节制性生活百日以上。此外，练功场所应尽量避免秽浊之处。

3. 练功日久可出现“气满不思食”之自然现象，不必强食而反致不适。

#### 【太极内功疗法】

1. 练功姿势：靠卧式（半卧式）：头背垫高成坡形，两腿伸直并拢，足跟相靠，足尖分开呈八字形，两臂自然伸直，置于体侧，手心向下，平贴床面，两眼微闭或微露一线光。练功时全身放松，仅注意呼气，以意引气，由命门下降，经会阴分两路至大腿、小腿、达涌泉。吸气则任其自然，勿加意念。反复锻炼，日久可自感呼气时有一股热气流由命门下沉到足心。

2. 收功法：结束前，以意使气下沉到脚心，然后稍活动肢体，散步片刻而止。

#### 【八段锦疗法】

##### 1. 两手托天理三焦

直立，两足分开，与肩同宽。两臂自然下垂，掌心贴附腿侧。两臂外展，掌心向上，约至肩平处，乃屈前臂至头顶上方，覆掌，十指交叉，然后翻转掌心向上，如托物上举，同时足跟顺势踮起，两手分开，两臂内收复原，如鸟敛翼。反复进行。上举时吸气，下垂时呼气。

##### 2. 左右开弓似射雕

由直立式左足平开一大步，身体下蹲作骑马式。同时，右臂曲时，从胸前握拳，如拉弓弦向右，左手中食指竖起，余三指环扣，从右臂内作推弓势向左，左臂随之伸直，头亦左转，目视指尖，左右互换，反复进行。推弓拉弦势吸气，互换时呼气。

### 3. 调理脾胃须单举

直立式同一式，左臂外展并翻掌上托，五指并拢，指尖向右，左臂伸直，头仰视手背。同时下方之右掌作按物势，指尖向前。左右互换，反复进行。上托下按吸气，互换时呼气。

### 4. 五劳七伤往后瞧

直立势同一式，但两掌贴紧腿侧，头向左后方缓缓转动，目随之后视。然后，头再前转复原。左右交替，反复进行。转颈时吸气，复原时呼气。

### 5. 摇头摆尾去心火

由直立式，左足平开一步，身体半下蹲，作高马步势，两手反按大腿上方（虎口对腹）。头面躯干缓缓前俯，继之，向左、向后、复向右、向前，缓缓作圆环转动，上身由俯而仰，复由仰而俯。转动数圈后，再反方向如法进行。由俯而仰时吸气，由仰而俯时呼气。

### 6. 两手攀足固肾腰

直立、并足，两膝挺伸，上身前俯，以两手攀握两足趾，头略昂起，然后恢复直立姿势。反复进行，本式自然呼吸。

### 7. 攒拳怒目增气力

由直立式平开左足一大步，作骑马势，两手握拳，贴置腰侧，拳心向上：左拳向前平击，拳心向下，怒目奋力；收回左拳，如法击出右拳，左右交替进行。出拳呼气，收拳吸气。

### 8. 背后七颠百病消

直立，并足，两掌紧贴腿侧，两膝伸直，足跟并拢提起。离地数寸，同时昂首，作全身提举势。然后足跟顿地复原。反复进行，提跟时吸气，顿地时呼气。

注意事项：

1. 眩晕症发作期间，不宜采用“往后瞧”及“摇头摆尾”等式。
2. 心力衰竭者，不宜作“攒拳”一式，或改“怒目奋力”为缓缓伸拳。
3. 直立性低血压者，慎用“托天”、“单举”、“背后七颠”等式。
4. 每式动作的重复次数，应按体质情况灵活掌握。一般宜渐次增多，不可骤然作超负荷锻炼，对于高血压、心脏病、肝硬化等病及重病恢复期患者，尤应注意。

### 【十二段锦疗法】

本疗法具体操练方法如下：

1. 盘坐：两手握固，置于大腿上，上身挺直、含胸拔背、闭目存神，排除一切杂念。

2. 接上式，先叩齿三十六响，然后两手十指交叉，抱于后颈，两手掌紧掩耳门，以鼻慢慢呼吸九次，呼吸极微细，不得有任何声响。

3. 接上式，两手移食指叠中指上，然后先左后右用力滑下，弹击脑后，使耳中咯咯有声，左右各二十四响，共四十八响后，放下两手仍握固。

4. 接上式，低头扭颈向左右交替侧视，两肩随之左右摇摆，各二十四次。

5. 接上式，以舌搅动口腔上下左右，使津液满口，鼓漱三十六次后，分三次缓缓咽下，同时，随着咽下之汨汨声，两目内视，以意将所咽下之津液送至脐下丹田。

6. 接上式，以鼻吸满气后，闭气，用两掌相搓至极热，分别摩擦两后腰三十六次，同时以鼻缓缓呼气，两手摩腰毕仍握固。

7.接上式，以鼻吸满气后，闭气，同时存想心头之火，下烧脐下丹田，至丹田觉热，仍以鼻缓缓出气。

8.接上式，两手曲肘，先以左手连肩如转轳转三十六圈，然后右手亦如此作三十六圈。

9.接上式，放开盘腿，向前平伸，两手十指交叉，翻掌向上，如举重石般用力托过头顶，腰身一齐用力上耸，然后叉手回落头顶，再用力上托，共九次。

10.接上式，两手前伸，扳两脚底，俯身低头如做礼拜状十二次，仍收腿盘坐，两手握固。

11.接上式，如第五式般鼓漱咽津两次。

12.接上式，闭气存想脐下丹田中热气如火，然后以意运气过肛门、提肛、使热气上升后腰、背脊、后颈、脑后至头顶，又从额上至两太阳穴、耳根前、两面颊、降至喉下，心窝，回至下丹田，至全身皆热。

注意事项：

1.本疗法须闭气之各节，凡高血压、食道静脉曲张、青光眼、脑动脉硬化、肝硬化之伴有门静脉高压者，均不相宜。

2.本疗法各导引动作，幅度须由小渐大，量力而行，不可用力过猛。

3.本疗法原传于每日午后午间进行，但按现代人生活习惯，可改为早晚两次为宜。

#### 【搓面疗法】

先将两手掌相对，用力搓动，由慢而快，约三十至四十次。手掌搓热后，立即搓面部，先从左侧开始，经额到右侧，再经下颌部（过承浆穴）搓回左侧，如此为一周，从左到右顺时针方向轻轻搓揉十余周，再从右到左逆时针方向轻轻搓揉十余周。每次十分钟，每天三次，搓面时，闭眼，放松，脑中除去杂念。

#### 【球摩疗法】

操作方法：可因人因病而异，有单掌双球法，双掌双球法和三球、四球等多法。一般以两球托于掌中，依靠五指顺序屈伸，使两球互绕盘旋。旋转方向可顺时针，也可逆时针，或两者交替，使手的各个关节都处于有序运动之中，随着手指的屈伸收展，手部肌肉有节奏地收缩和放松。操练时须专心致志，并持之以恒。保健球型号多种，初练时可选小型号，待娴熟后，再改用大型号。

#### 【捏脊疗法】

两手沿脊柱两旁，用拇指指腹与食指、中指指腹对合，挟持肌肤，拇指在后，食指、中指在前，然后食指、中指向后捻动，拇指向前推动，边捏边向项枕部推移，从尾骶部开始，一直捏到项颈部为止。

在捏脊的过程中，用力拎起肌肤，称为“提法”。每捏三次提一下，称“捏三提一法”。也可根据脏腑辨证，在相应的背俞穴部位上用力挟提，以加强针对性治疗作用。

一般每天或隔天捏脊一次，六次为一个疗程，休息一周后，可进行第二个疗程。

#### 【耳穴模压疗法】

取耳穴：心、肾、神门。

方法：将耳模套在耳上，在所选穴位处开穴孔，穴孔置磁珠，或王不留

行子按压。每日按压三至四次，每次三至五分钟。晚上取下耳穴模，次日再套上。

#### 【耳穴贴膏疗法】

取耳穴：耳尖、神门、心、神经衰弱区、缘中、皮质下。

膏药：成年人选用香桂活血膏；老年人选用关节止痛膏。

方法：先清洁耳廓，将药用橡皮膏剪成4×6毫米长方形，贴在相应选取的穴位上。每周两次，双耳同时贴。

#### 【耳穴压丸疗法】

取耳穴：肾、神门、心、脾、缘中、额。

方法：将胶布剪成0.5×0.5厘米大小的方块，把白芥子或油菜籽贴附在小方块中央，再贴敷在以上穴位上，嘱患者每天自行按压数次，隔天更换，十次为一疗程。

#### 【耳穴综合疗法】

取耳穴：耳尖、神门、心、神经衰弱区、缘中、皮质下。

临证配穴：头晕乏力加脾、小肠；记忆力衰减加兴奋点、额；心烦口干加肾、肝；心悸、易惊醒加肝、胆；早醒难入睡加垂前；心烦易怒、口苦或胁痛加肝、三焦；腰膝酸软、遗精等加内生殖器、内分泌、肾；腹胀、不欲食、呃逆欲呕加胃、脾、三焦。

治疗方法：采用压丸、埋针、贴磁法，每次选上述穴位四至五个，单、双侧耳穴应用均可，每天按压三至五次，三至五天更换穴位，十次为一疗程，疗程之间间隔一周。症见心烦易怒、口苦舌燥者，可取一侧耳尖穴点刺放血数滴配合，每日或隔日一次，至症状明显减轻止。

#### 【耳穴割治疗法】

取耳穴：心、胃、神门、神经衰弱点。

治疗方法：割治前皮肤常规消毒，在所取耳穴上刺破一毫米深，将自制的割治膏（白古月粉、辣椒油、微量麝香混合而成）点在耳穴上，用小胶布块贴敷。贴敷后一至二日内局部有温热感。隔日治疗一次，六次为一疗程。第二次治疗时，如局部刀口未愈、可除去结痂另换药膏，也可重新割治。

疗效：治疗三百五十四例，有效三百一十五例。有效率百分之八十九。

来源：《黑龙江中医药》一九八七，（四），三十七

#### 【耳穴压豆法】

1.取耳穴：耳尖、神门、心、枕、神经系统皮质下区、神经衰弱区、利眠区、神经衰弱点。

耳穴加减：心脾两虚，配脾、小肠，心肾不交配肝、肾。心气虚配肝、胆。肝郁气滞配肝、三焦。肾阳虚配精宫、内分泌、肾。胃失和降配胃、脾、三焦。

治疗方法：耳穴压豆法：以耳穴探测仪或耳穴压痛棒选择穴位，常规消毒，选好适合穴位大小的半个绿豆，以粗糙面贴于胶布上，用弯或直的血管钳送至耳穴，以绿豆的光滑面对准穴位，贴紧并稍加压力，使患者感到酸、麻、胀或发热感。贴压后，嘱患者每日按压三至五次，每次使之发热为宜。每次贴三至五天，休息一日再贴，六次为一疗程，可持续一至三个疗程。

治疗效果：用此法观察治疗一百六十六例，其中临床治愈，观察半年来复发者六十例，占百分之三十六点一；显效三十九例，占百分之二十三点五；进步四十三例，占百分之二十五点九；治一个疗程无效者二十四例，占百分



之十四点五；总有效率为百分之八十五点五。

选按：本法治疗选穴要准，手法适中。绿豆压迫接触耳穴的面积大，如放不到穴位上，压后患者感觉不明显，效果多不理想。以耳穴探测仪寻取穴位，电量大小要适合，避免过大和过小。电量太大，患者疼痛，出现假阳性；太小病人反应迟纯，找不到疾病的反应点。按压穴位时要注意手法的轻重，属实证者，手法要重，类似泻法；属虚证者手法要轻，类似补法。按压穴位时，以使病人感到酸、麻、胀、热等感觉为宜。按压期间，嘱其经常按压耳穴，起到持续治疗作用。

来源：《中国针灸》一九八五年，五（四），十一。

2.取耳穴：神门、心、神经衰弱点、皮质下、枕。

配穴：肝、脾、胃、肾。

治疗方法：将香桂活血膏剪成约零点四厘米见方，王不留行籽放中央，双侧耳部消毒，寻找压痛点，将香桂活血膏贴上，轻轻揉压，使耳廓充血。三天换一次，十次为一疗程，两疗程间隔十天。

治疗效果：用此法治疗囚十六例，其中临床痊愈（症状基本消失，自我感觉很好）七例；显效（症状明显减轻）二十二例；有效（症状稍有减轻，但不稳定）十八例。

来源：《上海中医药杂志》一九八七，（十一），二十一。

#### 【直流电药离子导入疗法】

药物：钩藤、远志、酸枣仁各三十五克，共为细末，浸入一千毫升五十五度白酒中，一周后滤去药渣备用。

药离子导入部位：大椎穴周围，前额部穴位。

极板面积：10×10厘米置于背部，3×10厘米置于额部。

极性：中草药液置于正、负两极板。

治疗时间：治疗仪开启后，缓慢调节电流量，询问病人感觉，调节至能耐受的龟刺激感，不可有烧的、疼痛的感觉，以防的伤皮肤。每次治疗三十分钟，隔日治疗一次。

疗程：十五次为一个疗程，每疗程间休息一周。

#### 【穴位埋线疗法】

取穴：神门、丰隆、心俞。

治疗方法：常规消毒穴位皮肤，器械，镊取一段约一至二厘米长已消毒的羊肠线，放置在腰椎穿刺针针管的前端，后接针芯，左手拇、食指绷紧或提起进针部位皮肤，右手持针，刺入到所需深度，当出现针感后，边推针芯，边退针管，将羊肠线埋填在穴位的皮下组织或肌层内，针孔处敷盖消毒纱布。三十天埋线一次。

注意事项：

1.严格无菌操作，防止感染。如有感染，三至四天就会出现红肿、疼痛加剧，伴有发热，应予局部热敷及抗感染处理。

2.避免损伤神经。如损伤神经，应及时抽出羊肠线，并给予适当处理。

#### 【激光针疗法】

常有头痛、头晕、失眠、多梦、记忆力减退、易疲倦等症者，应用二毫瓦氦氖激光仪，取风池；翳明（翳风穴后一寸）或风池、翳风，两组穴位交替应用，每穴照射五分钟。每天一次。十次为一个疗程。

### 【电声针疗法】

取穴：百会、神庭、神门、内关。

配穴：心悸者加郄门；头胀甚者加瞳子髎或太阳；消化不良者加足三里；有耳鸣、口渴等阴虚火旺症者加大溪、太冲；遗精者加关元、三阴交。

治疗方法：将毫针刺入选定的穴位，令其得气，再在一至两对的毫针体上通入声电流，电针感调至患者中等耐受量，每次电针二十至三十分钟。隔日一次，十五次为一个疗程，两个疗程间休息一周。

【挑疗法】取穴：颞浅动脉额枝处、枕动脉点。治疗方法：用碘酒、酒精消毒穴位皮肤，术者右手持已消毒的针（缝衣针、三棱针均可），左手固定挑治点，先将针尖迅速刺入皮肤，然后提高针尖，挑出皮下组织纤维，或挑断皮下白色纤维样物数十根，或至挑尽为止，后用碘酒消毒，敷贴胶布即可。

【割疗法】取穴：拿四（位于第四、五掌骨间隙掌侧，无名指与小指根部联合下零点五厘米处）、掌六（位于掌面、腕横纹中点前一点五厘米处）、掌七（位于掌面、腕横纹尺侧点前一点五厘米处）。

治疗方法，穴位常规消毒后，局部麻醉，术者以左手拇指紧压割治穴位的下方，用消毒后的手术刀纵行切开皮肤，只需切开皮层，不宜过深，切口长约零点五至一厘米左右。用直血管钳分离切口，暴露脂肪组织，取出黄豆或蚕豆大小的组织一块。将血管钳深入皮下，沿切口向左、右、上、下方向进行按摩，宜强刺激，要求患者局部出现酸、胀、麻感，并向四周扩散，以细丝线缝合切口，覆盖消毒纱布，包扎固定。每次取一部位割治，隔七至十天后换一部位割治，三次为一个疗程。注意事项：

1. 出血性疼痛、严重心脏病、垂危病人、持续高热病人，以及局部有水肿、感染者均不宜割治。
2. 割治不宜过深，防止伤及血管、神经或韧带。
3. 手术部五至七天不能接触水，否则易感染。
4. 术后应休息三天，并注意饮食、冷暖。

### 【镊针疗法】

取穴：神门、三阴交。

治疗方法：用针时，先以右手拇、食、中三指用握笔式的姿势紧捏针柄，在选定穴位上按压片刻，以形成明显的凹坑，出现酸、胀、重等针感为准，按压时也可以拇指甲沿针柄作上下刮动，加强感觉。

### 【皮内针疗法】

取穴：神门、三阴交（双侧）。

治疗方法：左手拇、食指按在穴位上下皮肤，稍用力将针刺部位的皮肤撑开固定，右手侍夹着颗粒型皮内针针柄的小镊子，沿穴位皮下将针身刺入真皮内，可埋入零点五至一厘米。埋针对针身与经络线垂直成十字型交叉，在露出皮肤外部分的针身和针柄下的皮肤表面粘贴一小块方形胶布，然后再用一块较前稍大的胶布覆盖在针上，将颗粒型针柄粘贴固定。埋针两天。

### 【鼻针疗法】

取鼻穴：心穴、肾穴、首面穴。治疗方法：针刺前常规消毒，用三十至三十二号零点五寸不锈钢毫针，以轻缓手法捻转刺入心穴、肾穴，待患者出现酸、胀感时，可留针十至二十分钟，每隔五至十分钟捻转一次。刺首面穴，可持三十号两寸毫针，由额正中处向眉心透针。

### 【自我按摩方法】

自我按摩，可以调节大脑皮层的兴奋性和抑制性，从而改善症状，缓解病情，治愈疾病。

1.按穴位：取风池、神门、内关、三阴交、足三里。先用两手中指的指尖，按压顶部两侧的风池穴约半分钟，使酸胀向头一侧扩散；继之用一只手拇指的指尖，按压对侧手腕的神门穴，按到穴位周围有明显的酸胀感后，持续按压半分钟，而后，再更换对侧穴位如前法按压，同时配合按压内关，可以宁心安神。上部穴位按压完毕，用两手指的指面，分别按压两侧小腿的三阴交穴，足三里穴，使酸胀向上扩散，可以健脾和胃，通经活血，养血安神。

2.擦腰部：将两手掌面相对搓热，用两手掌根及掌面贴附在腰部两侧，从腰部的肾俞穴至骶部的大肠俞穴部位，做往返推擦，擦至腰部有温热感为止，此法可以益肾固本，有助安神催眠。

3.揉腹部：仰卧位，将右手掌面置于上腹部中院穴处，然后作顺时针环形揉动，沿任脉由上而下至中极穴处。动作宜柔和缓慢，用力要均匀协调，一般往返按摩十到二十次。

4.抹前额，微闭双眼，四指并拢，两手指指面分别置于上眼睑，眉棱骨及前额处，由眉头向太阳穴处分抹。动作要轻柔，待抹至双目有干涩感时或出现困意时为止。一般在卧床后，用此法可以诱导入睡。

5.叩巅顶：四指指尖并齐置于头顶督脉线百会穴的前后处，分别沿督脉向前轻轻叩击至神庭穴处，沿督脉向后叩击至风府穴处，往返进行五至七遍，然后在头顶反复叩击一至二分钟，再用掌心放于百会穴处，用揉和的手法摩擦半分钟；此法不仅可以调和百脉，而且还能调节大脑皮层的兴奋和抑制。

### 【点穴疗法】

使患者仰卧位，闭目，以拇指指腹点揉印堂、神庭穴各两分钟，太阳穴一分钟，神门、内关穴各两分钟，均用补法。

肝郁化火：加点章门、期门穴各两分钟，点揉太冲穴一分钟，用泻法；掐大敦穴，使出血少许。

痰热内扰：加点按丰隆穴两分钟，点按内庭穴一分钟，用泻法；掐厉兑穴，使出血少许。

阴虚火旺：加点揉气海、关元穴各两分钟，点揉太溪、三阴交穴各三分钟，用补法。

心脾两虚：加点揉心俞、膈俞、脾俞穴各两分钟，点揉血海。足三里各两分钟，用泻法。

心胆气虚：加点按百会穴一分钟，用泻法；点揉心俞、膈俞穴各两分钟，用补法；点按丘墟穴，用泻法。

胃气不和，以振颤手法点中院穴一分钟，点梁门、大横穴各一分钟，点揉脾俞，胃俞穴各一分钟，均用泻法。

经典医案：

1.任××，男，四十七岁。一九六一年三月二十二日初诊。

主诉：失眠已两年之久。

症状：头疼、胸闷、气短、心里经常有灼热感，鼻干，耳热。本病经内科诊断为神经官能症，经服中药与电睡眠治疗数次，未见效。

处理：点三阴交（补）、合谷（泻）（使患者作深呼吸）、印堂穴（补）等，每穴平揉，压放各一百次。

复诊：本病第一次点穴后，头疼轻，心热减，身体舒适。

三诊：加点打法，仍用前穴，术者五指屈曲握拳，以下拳眼于三阴交、合谷、印堂穴上，一起一落地打击。

四诊：患者已能睡六小时。

五诊：睡眠已接近正常。

本病共点穴六次而痊愈。

2. 戴××，男，成年人。一九七五年三月十七日初诊。

主诉：失眠一月余，每晚仅睡两个小时。左边头痛，其他一切正常。

处理：以偏头风兼失眠，取神门（补）、太冲（泻）、足三里（补）、心俞（补）、肝俞（补）、脾俞穴（补）。每穴平揉，压放各一百次，手法缓而重。

复诊（十九日）：昨晚睡八个小时，偏头疼减轻。

三诊（二十一日）：昨晚睡眠很好，头疼也止。

四诊（二十四日）：连日睡眠很好，没有头疼。

本病共点穴四次而愈。

来源：马秀堂：《点穴疗法》

#### 【手疗法】

精神衰弱性的眼睛疲劳，很明显和经络有关，其治疗方法当然也离不开经络。

具体他说，就是刺激手掌内的“心包区”，位于食指指甲下方、大肠经起点的商阳穴，以及小肠经的起点，位于小指指甲下方的少泽穴。

#### 【药茶疗法】

##### 1. 花生叶茶

用料：花生叶。

制用：洗净晒干揉碎成粗末。每用十克，放入茶杯中，沸水冲泡代茶饮。

功效：宁心安神。

主治：心神不宁所致的失眠。

选按：本品为豆科植物落花生的叶，有安神宁心功效，据报道，用本品治疗失眠一般用药四至七剂后，睡眠情况即有不同程度的改变。

来源：《辽宁中医杂志》，（四），一九六。

##### 2. 灯芯竹叶茶

用料：灯芯草五克，鲜竹叶三十克。

制用：共制粗末，水煎代茶饮。

功效：清心安神。

选按：灯芯草、竹叶均入心经，性味甘淡寒。灯芯草《北方常用中草药手册》言其能“清热安神，利水通淋”。《西藏常用中草药》载：“治心烦不寐”。竹叶《本草正》云其：“退虚热烦躁不眠”。《药品化义》有“竹叶清香透心，微若凉热，气味俱清，《经》曰，治温以清，专清心气，味淡利窍，使心经热血分解”。

来源：《常见病验方研究参考资料》

##### 3. 柿树叶茶

用料：柿树叶

制用：洗净切碎，每用十克，沸水冲泡，代茶频饮。

功效：宁心安神。

选按：药理研究证明，鲜柿叶含维生素 C 两千七百毫克/一百克，并含（十）无色飞燕草素一三一葡萄糖甙。还含黄酮甙。其性凉，味苦、酸、涩。有降压作用。亦有安神功能，可用于防治失眠。

来源，《常见病验方研究参考资料》

#### 4. 脑清茶

用料：炒决明子二百五十克，甘菊、夏枯草、桔饼、首乌、五味子各三十克，麦冬、枸杞、桂圆肉各六十克，黑桑椹一百二十克。

制用：上药共制粗末，每用十五克，沸水冲泡代茶饮。一日两次。

功效：清肝明目，荣脑益智。

选按：方中决明子、甘菊、夏枯草清肝火，首乌、五味子、枸杞、麦冬、桑椹滋养肾阴。诸药配合能清肝明目，荣脑益智。适用于心肝肾阴亏虚火旺所致的失眠，脑神经衰弱症。

来源：《山东中医杂志》，（六），一九八四。

#### 5. 安神茶

用料：龙齿九克，石菖蒲三克。

制用：将煨龙齿研末，石菖蒲切碎，水煎代茶饮。

功效：镇惊安神。

选按：方中石菖蒲入心、脾经，具开窍安神之作用，《神农本草经》称本药可“开心孔，补五脏”。据药理研究，石菖蒲水煎剂对动物有镇静作用。龙齿归心肝经，可镇惊安神，平肝潜阳，治心悸、惊痫诸症。两药合用，旨在宁心安神。故本方适用于失眠多梦，心悸怔忡，睡卧不宁，头昏目眩等症。

来源：《慈禧光绪医方选议》

#### 6. 柏子仁茶

用料：柏子仁。

制用：除去柏子仁残壳和种皮，轻轻捣碎，每用十至十五克，放入茶杯中，沸水冲泡代茶饮。

选按：柏子仁为柏科植物侧柏的种仁。味甘而有油腻感，气微香，性平无毒，入心、肝、脾。《神农本草经》列作“上品”，说它“主惊悸，安五脏，益气，除湿痹。久服令人润泽，美色，耳目聪明，不饥不老，轻身延年”。

《本草纲目》载：“养心气，润肾燥，益智宁神”。明·贾所学《药品化义》还说它“香气透心，体润滋血。主治心神虚怯，惊悸怔忡……皆养心血之功也”。临床实践证明：它是一味理想的滋补强壮，养心安神良药。故本方适用于血虚不能养心所致的失眠多梦，心悸，以及老年及产后血虚肠燥便秘等症。

来源：《气功药饵疗法与救治偏差手术》

#### 7. 菖蒲茶

用料：九节菖蒲一点五克，酸梅肉两枚，大枣肉两枚，赤砂糖适量。

制用：先将菖蒲撕成丝状，共放入茶杯中，沸水冲泡代茶饮。

功效：芳香开窍，宁心安神。

选按：九节菖蒲，又名石菖蒲。《重庆堂随笔》载：“石菖蒲，舒心气，畅心神，怡心情，益心志，妙药也”。《本经逢原》亦云：“菖蒲，心气不

足者宜之。”据研究，本品含挥发油，有显著的镇静作用，酸梅肉酸温，《日华子本草》载其能“令人得睡”。大枣味甘，能益气养心安神。故本方运用于心气不足所致的失眠多梦、心悸不宁等症，

来源：《气功药饵疗法与救治偏差手术》

8.青茶十克，茉莉花和石菖蒲各六克。

制用：共研粗末，沸水冲泡，每日一剂。

### 【药酒疗法】

1.用料：桂圆肉二百五十克，白酒（六十度）四百毫升。

制用：将桂圆肉切碎，装入磁瓶中，以酒浸泡十五至二十日。每日两次，每次十至二十毫升。

主治：神经衰弱，失眠，健忘，心悸等症。

2.用料：核桃仁十克，白糖二十克，黄酒五十毫升。

制用：将核桃仁、白糖共捣成泥状，加入黄酒，用文火煮十分钟，每日食用两次。

3.用料：菌灵芝三十克（切碎），白酒五百毫升。

制用：将菌灵芝浸泡在白酒中十五日，密封，每日摇动数次。每日饮一至两次，每次十毫升左右，长期饮用可见效。

4.用料：女贞子二百五十克，米酒五百毫升。

制用：共浸三至四周，每天一至两次，按各人酒量酌饮。

5.用料：白人参五十克，六十度白酒五百毫升。

制用：将人参捣碎，加入酒瓶，密封十五日，每日振摇一次。半月后开瓶饮用，随饮随添加白酒至五百毫升。每日晚餐时饮用十至三十毫升。

6.用料：灵芝三十克，丹参五克，三七五克，白酒五百毫升。

制用：共入瓶内浸泡，密封十五日即成。随意饮用，主治神经衰弱、失眠。

7.用料：生枸杞五百克，白酒两千毫升。

制用：将生枸杞捣碎，入绢袋，放于酒坛密闭，冷浸两周。每日三次，每次一小酒盅。

8.猪脊髓一具、黄酒五百毫升。

制用：将猪脊髓切碎，同黄酒放砂锅内煮烂，分二至三次吃。

9.用料：黄精五十克，首乌三十克，杞子三十克，酒一千毫升。

制用：共浸于酒坛内，密封七日后饮用，每日三次，空腹饮用，每次一至两小杯。

### 【醋蛋疗法】

1.醋饮方

用料：醋一汤匙。

制用：一汤匙醋冲一杯冷开水或温开水喝下。

主治：失眠。

2.杞枣鸡蛋方

用料：杞子二十克，大枣七枚、鸡蛋两枚。

制用：将杞子、大枣与鸡蛋同煮，至蛋熟去壳再煮片刻，吃蛋喝汤。每日或隔日服一次。一般三次左右即可见效。

主治：神经衰弱引起的失眠。

3.蛋奶方

用料：牛奶二百五十毫升，鸡蛋两枚，红糖适量。

制用：将鸡蛋、牛奶、红糖搅匀煮熟。临睡前吃，连服十日为一疗程。

主治：失眠。

#### 4.百合蛋方

用料：百合七枚，鸡蛋两枚。

制用：百合水浸一夜，当百合出沫时另换净水四百毫升煮至二百毫升，去渣，打入鸡蛋黄两只搅匀。顿服，每日一次。

主治：热病后期，阴虚火旺，心烦不安，失眠，具有特效。

#### 5.小米鸡蛋方

用料：小米五十克，鸡蛋一枚。制用：将小米煮成粥，打入鸡蛋一枚，稍煮即可，临睡前用热水泡脚，然后吃蛋粥。

主治：长期失眠者。

### 【食疗】

#### 1.桑椹茶

用料：桑椹十五克。

制用：以桑椹煮水代茶饮。

功效：滋补肾阴，清心降火。

主治：病后体虚，心肾不交所致失眠、梦遗、滑精、心悸、健忘。

来源：民间验方。

#### 2.龙眼洋参饮

用料：龙眼肉三十克，西洋参六克，白糖少许。

制用：将人参浸润切片；龙眼肉去杂质洗净，放入盆内，加入白糖，再加适量水，置沸水锅内蒸四十至五十分钟即成。早晚服用，吃人参、龙眼肉，饮药液。

功效：养心血，宁心神。主治：心悸，气短，失眠，健忘等症。

来源：民间验方。

#### 3.桃仁朱砂酒

用料：桃仁一百克，朱砂十克。制用：将桃仁烫浸去皮尖，麸炒微黄研细碎，朱砂细研后，用醇酒五百克浸桃仁于净器中，封口煮沸，取下候冷，再放入朱砂细末，搅动令匀。不拘时，每次温饮一至两小杯。

功效：活血安神。主治：心悸怔忡，面色不华，筋脉挛急疼痛。

禁忌：勿食羊血，孕妇不宜用。

来源：《太平圣惠方》。

#### 4.白石英酒

用料：白石英二百五十克，磁石二百五十克，醋五十克，白酒一千克。

制用：将白石英及醋锻磁石放入纱布袋，贮置于净器中，以酒浸之，密封，每二日搅拌一次，浸泡十五天即成。将酒烫热随意饮用。

功效：温补肝肾，安心神。

主治：心神不安，惊悸谵忘，阳痿，小便不利，黄疸，石淋，风寒湿痹证。

禁忌：元气下降者忌服。

来源：民间验方。

#### 5.小麦红枣粥

用料：小麦五十克，糯米一百克，红枣五十枚，桂圆肉十五克，白糖二

十克。

制用：将小麦淘洗净，加热水浸胀，倾入锅中煮熟取汁水，加入淘洗净的大米、洗净去核的大枣，切成粒的桂圆肉，共煮成粥，起锅时，加白糖食之。凡病人自汗盗汗较重，将小麦用量增至一百克，每个疗程四至五天，每天服二至三次。趁温热食之。生小麦性热，陈小麦性平，小麦面甘温，可据情况选用。

功效：养心益肾，清热止汗，补益脾胃，除烦止渴。

主治：心气不足，怔忡不安，烦热失眠，妇女脏躁，自汗、盗汗、脾虚泄泻等。

来源：《本草纲目》。

#### 6. 酸枣仁粥

用料：酸枣仁（生、熟均可）三十克，粳米一百克。

制用：将酸枣仁捣碎，浓煎取汁，再以淘洗净的粳米煮粥，米半熟时，加入酸枣仁汤，同煮成粥。每晚餐温热眼食。

功效：养肝、宁心、安神、止汗。

主治：心悸怔忡，自汗盗汗，失眠少寐等。

来源：《太平圣惠方》

#### 7. 蛋黄油

用料：鸡蛋一百个。

制用：将煮熟的鸡蛋剥去皮，取去蛋黄放入铁锅内，以文火煎熬出蛋黄油约五百克，每日服两次，每次一茶匙。连续服用。

主治：心律不齐。

来源：民间验方。

#### 8. 百合脯

用料：生百合三十至六十克，蜂蜜一至三匙。

制用：将生百合用清水洗净放入碗内，上面浇蜂蜜，然后将百合及蜂蜜蒸熟（约三十分钟），取出后或烘干或风净即成。睡前服适量。

主治：神经衰弱，睡眠不宁，惊悸易醒。

来源：民间验方。

#### 9. 百合枣粉冻

用料：鲜百合六十克，生、熟枣仁各十五克，洋粉五克。

制用：将鲜百合用清水浸一昼夜，加生、熟枣仁同煎至百合煮熟，去百合、枣仁留汤三百毫升，加入洋粉，烧开至洋粉溶化，起锅倒入盘内晾凉，切块加糖水即成。

主治：失眠。

来源：民间验方。

#### 10. 牛（羊）肝大枣汤

用料：牛或羊肝二百五十克，大枣十五枚。

制用：将牛或羊肝切片与大枣共煮眼食。

功效：补心气，养阴血。

主治：心悸乏力。

来源：民间验方。

11. 白面鸡蛋饼用料：鸡蛋清五枚，白面适量，淡豆豉六十克，适量的葱、



姜、盐等调味品。

制用：鸡蛋清白面相和作饼，淡豆鼓煮取浓汁，再把蛋清面饼放入豆鼓中煮熟，加适当调料，随意食用。

功效：扶正健脾。

主治：脾胃虚弱见食呕吐，羸瘦无力。

来源：民间验方。

12. 面姜羊肉鸡蛋清用料：白面一百二十克，生姜汁三十毫升，羊肉一百二十克，鸡蛋清两枚。

制用，将羊肉切碎，调入姜、葱、盐煮汤，用蛋清、姜汁和白面作饼放入羊肉汤内煮熟，空腹当主食服用。

功效：补虚和中。

主治：脾胃虚弱，身体羸瘦等亏损病症。

来源：民间验方。

13. 茯苓米饼用料：茯苓细粉、米粉、白糖各等分。

制用：用水将茯苓、米粉、白糖调成糊，以微火在平锅里推烙成极薄煎饼，经常随量小吃。

14. 猪肉莲子汤用料：瘦猪肉二百五十克，莲子三十克，百合三十克。

制用：共放砂锅中加水煮熟，调味后服用。

15. 淮山猪脑饮用料：猪脑一具，淮山药三十克，枸杞子十克，加水炖服。

16. 黑芝麻核桃饼

用料：黑芝麻二百五十克，核桃仁二百五十克，红砂糖五

百克。制用：先将红砂糖放锅中，加水少许，熬成稠膏，加入炒熟的芝麻、核桃仁，调匀，趁热倒入表面涂有麻油的大盘中，待稍冷，压平切块，随意食用。

### 【偏方】

1. 药物：大葱（取白）一百五十克。

制用：将大葱切碎放在小盘内，临睡前把小盘摆在枕头边，便可安然入梦。

主治：神经衰弱之失眠。

2. 药物：龙眼肉四至六枚，莲子、黄实各二十克。

制用：水煎汤。于睡前服，连服三至五天。

功效：补血安神。用治神经衰弱之心悸、自汗盗汗、夜不能寐等。

3. 药物：猪心一千克，葱、姜、豆鼓、酱油、面酱、黄酒各适量。

制用：猪心洗净，放锅内，入葱等全部调料，加水小火煨，熟烂后，收汁。待凉，改刀将猪心切成片，摆在盘内佐餐食用。

功效：补虚益血，镇静安神。适于心血亏损、心悸失眠、忧烦等症患者食用。

4. 大枣葱白汤治失眠药物：

大枣十五个，葱白八根，白糖五克。制用：加水两碗煮成一碗，临睡前一次服完。

功效：用治神经衰弱失眠症。注：临睡前用热水烫脚，多泡些时间，水凉再加热水，随烫随饮大枣葱白汤，疗效更好。

5. 猪心大枣治血虚心悸药物：猪心一个，大枣十五克。

制用：猪心带血破开，放入大枣，置碗内加水，蒸熟食之。

功效：安神定惊。治血虚心悸、心慌症。

6. 毛鸡蛋补虚损止眩晕药物：毛鸡蛋（孵化胚胎），食盐各适量。

制用：将毛蛋蒸熟，以食盐蘸食。每次饭前吃一个，一日二三次。

功效：治头晕眼黑，四肢无力症。

7. 药物：五味子十克，蜂蜜三十克。

制用：水煎五味子，冲蜂蜜服用，每日一次。

注：腹泻者禁用。

8. 药物：山楂三十克，玉米叶三十克，槐叶十克。

制用：水煎服，每日一至两次。

9. 药物：枸杞子三十克，梨树枝三十克。

制用：水煎服，每日一至两次。

10. 药物：海带三十克，大枣十个，苡仁二十克。

制用：水煎服，每日二至三次。

11. 药物：丝瓜络三十克，丹皮十克。

制用：水煎服，每日一至两次。

12. 药物：苍耳叶十五克，苍术十二克。

制用：水煎服，每日两次。

13. 药物：白蒺藜三十克，桂枝三克，冰糖二十克。

制用：水煎服，每日两次。

14. 药物：丹参十五克，丹皮十五克，桃仁十二克。

制用：水煎服，每日两次。注：孕妇慎用。

15. 药物：

制乳香十二克，菊花二十克。

制用：水煎服，每日两次。

16. 鳖甲三十克（醋炒），鲜鸡蛋一个。

制甲：水煎鳖甲，用其汤液趁热冲开鸡蛋服用，每日一至两次。

17. 药物：沙参十克，天冬十五克，防风十五克。

制用：水煎服，每日一至两次。

18. 药物：蜈蚣一条，百合十五克，合欢花三十克。

制用：水煎服，每日一至两次。

19. 药物：铁矿石三十克，天麻十五克，菊花十五克。

制用：水煎服，每日一至两次。

20. 药物：鲜蚯蚓三十克，棉花根三十克，猪骨六十克。

制用，水煎服。每日两次。

21. 药物：苦瓜三十克，杏仁十二克，炙甘草十克。

制用：水煎服，每日两次。

### 【验方】

#### 一、健脾益气、补血安神的方药

1. 药物：铁落二十一克，大枣二十一个。

制用：将大枣煮熟去核，捣为泥状，铁落研为细末，拌匀，制成四丸，早晚各服两丸，连服两日。

2. 药物：阴地蕨二十四克，柏子仁九克，大枣七枚。

制用：水煎早晚分服。

#### 二、补气生津、养血安神的方药

1. 药物：太子参六十克，朱砂十五克，琥珀十五克，薄荷十克，蔻仁十克。

制用：先将太子参、薄荷、蔻仁烘干，加工成粉，然后同朱砂、琥珀混匀，分为二十包，早晚各服一包。

### 三、滋肾生津、宁心安神的方药

1. 药物：五味子五十克，蜂蜜一百克，白开水三百五十克。

制用：共泡在瓶里，七天为宜（为一付）。七日内分服。喝完一付后，可在原瓶内再加入蜂蜜一百克，凉白开水四百克备用。一疗程七至十天，轻者一疗程，重者两至三疗程。

2. 药物：丹参三十至九十克，夜交藤三十至六十克，生地三十克，百合三十克，五味子十五克。

制用：水煎服，午睡前和晚睡前一小时分服。

### 【秘方】

1. 主治：虚劳头昏脑痛（神经衰弱），头疼失眠

药物：黑芝麻三十克，明天麻、焦黄柏各十二克，破故纸十五克，焦枣仁，大枸杞各二十四克，血茸片一点五克。

制用：共研细末，炼蜜为丸，早晚各服四至五克，开水送下，如头痛甚者加羌活、蒿本；失眠甚者加重焦枣仁；记忆力减退者，加重茸参。

来源：陕西长安县党志宽家传方

2. 主治：失眠。

药物：白芍六十克，鸡肝一具。

制用：先煎白芍去渣后，把鸡肝捣烂，煎温服。

来源：广西博白县李庆英师传秘方。

3. 主治：健忘。

药物：龟板（炙酥）六十克，龙骨（研末入鸡腹煮一宿）六十克，远志三十克，石菖蒲三十克。

制用：共研细末，水泛为丸，如小绿豆大，白开水送服，一次服三克，一日服三次。

疗效：久服益智，健脑。

来源：河南陈大夫祖传三世秘方。

4. 主治：体弱惊悸，血气虚弱，两足痿软，不能行动，久卧床褥之症，神效。

药物：鹿角胶五百克，鹿角霜，熟地黄各二百五十克，川牛膝、白茯苓、菟丝子、人参各六十克，当归身一百二十克，白术、杜仲各六十克，虎胫骨（酥板）、龟炙（酥炙）各三十克。

制用：上为细末，另将鹿角胶用灰酒三盏烱化，为丸如梧桐子大，每服一百丸，空腹，姜、盐汤下。

来源：《医学正传》一九六五年祖传方。

5. 主治：忧愁思虑伤心，令人惕然心跳，惊悸不安之症。

药物：川归（酒洗用身）、生地黄（酒洗）、远志（去心）、茯神各十五克，石菖蒲九节、黄连各七点五克，牛黄三克（另研），辰砂六克（另研），金箔十五片。

制用：上药以前六味研细，入牛黄，辰砂二味末子，猪心血为丸如黍米大，金箔为衣。每服五十丸，煎灯心汤送下。

来源：《医学正传》一九六五年祖传方。

6. 主治：体弱惊悸。

药物：朱茯神九克，枣仁九克，远志九克，柏子仁九克，枳壳四点五克；当归六克，山药十二克，石菖蒲四点五克，炙黄芪九克，益智仁九克，生龙骨九克，生牡蛎九克。

制用：水煎服。

来源：陕西溢阳王鉴祖传方。

### 【西药疗法】

治疗神经衰弱的药物繁多，常用的西药有：安定二点五毫克，一日三次；或安宁零点二至零点四克，一日二至三次；或谷维素十至二十毫克，每日三次，连服三个月。

【注意事项】1. 中医治疗神经衰弱，在一般情况下，忌用附片、于姜等燥热药。

2. 神经衰弱患者忌精神负担过重。精神负担过重是神经衰弱的致病因素。患者往往思想狭隘，受到一些精神刺激不善于自我解脱，久而久之，疑虑丛生，疾病缠身，若患者一旦能从沉重的精神桎梏中解脱出来，转变为乐观豁达，则神经衰弱症状将大大减轻甚至消失。

3. 忌长期服用安眠药。神经衰弱有个明显的症状就是失眠。若患者长期服用安眠药，将会造成严重的后果，大多数安眠药在体内主要是通过肝脏、肾脏代谢，长期服安眠药会增加肝、肾负担，出现肝、肾功能损害，表现为肝肿大、肝区痛、黄疸、浮肿、小便黄少、尿中有蛋白和红细胞。

长期服用安眠药还会出现胃肠道症状，如恶心、腹胀、纳差、肠蠕动减低、便秘等。有的安眠药长期服用，还会蓄积中毒，出现精神不振，记忆力下降，思维迟钝，血压下降等等。

如果患者每晚服用安眠药，一般连续使用两至三个月即可产生耐药性。到了最后，剂量再大也无效了。因此，神经衰弱患者，不宜长期服用安眠药。

4. 忌常服去痛片，有的神经衰弱患者因头痛而常服去痛片或头痛粉或APC，殊不知常服去痛片，也会造成严重的后果，如引起肾乳头坏死，间质性肾炎，血压升高，夜尿增多，轻度水肿，贫血，消化道溃疡，肝功能异常，白细胞和血小板减少，耳鸣，耳聋等等。因此，神经衰弱患者忌常服去痛片。

## 治疗不孕症六十六法

### 【症状诊断】

夫妇婚后同居两年以上，未避孕而受孕者，称为原发性不孕。曾有生育或流产，无避孕而有两年以上再受孕者，称为继发性不孕。

原发性不孕，类似中医的“无子”、“不全产”；继发性不孕，类似中医的“断绪”。

受孕是一个复杂的生理过程，必须具备两个条件：首先，要有正常的卵子和精子。第二，卵子和精子有机会在输卵管内相遇并结合成为孕卵。因此，阻碍受孕的因素可能在女方、男方，或男女双方。从女方来说，不孕的原因主要是：卵巢不排卵，由于内分泌失调，精神紧张或过度焦虑、重度营养不良、慢性疾病引起或由于卵巢发育不全、功能早衰。输卵管不通。子宫不正常、不适合孕卵的植入和生长。此外，子宫颈息肉或子宫颈肌瘤，影响精子的通过；严重阴道炎或宫颈炎，炎性分泌物降低精子活动力等，均可能导致不孕。男子精液异常，也会导致不孕。

中医认为，肾主藏精：为生殖之本，天癸之原。肾又主冲任，冲为血海，任主胞胎，二脉相资，故能有子。若肾子虚、冲任二脉不能相资，或脏腑气血不和，则可发生不孕。临床上常分为肾虚、脾虚血亏、肝郁、血瘀、痰湿等类型进行辨证论治。

### 【简易疗法】

#### 1. 双仁炒韭菜

用料：胡桃仁三十克，新鲜河虾仁六十克，韭芽二百五十克，鸡蛋一个。

制法：胡桃仁先用沸水焯两分钟，捞出后撕去表皮，敲碎。将虾仁洗净后用水发胀，约二十分钟即可捞出，沥干水待用。韭芽择洗干净，切成三厘米长。打破鸡蛋，盛于小碗中搅匀，加入淀粉和麻油调成蛋糊，然后把沥干的虾仁倒入拌匀待用。烧热炒锅，倒入菜油，待油热时倒入虾仁翻炒，糊凝后盛起。另起油锅将胡桃仁翻炒至色黄，再加入韭芽一起翻炒至熟，倒入虾仁同炒，撒入食盐、味精。

用法：佐餐。

功效：补肾气壮肾阳。

主治：男女性功能减退，性欲低下而不孕不育者。

#### 2. 鹤鹑育种汤

用料：鹤鹑一只，枸杞子三十克，菟丝子十五克，褚实子十二克。葫芦巴九克。

制法：鹤鹑去毛及内脏，合其他几味药，加水蒸熟后，去药加盐、味精、糖适量和葱花少许调味。

用法：食肉喝汤。每周服两次。

功效：补肾壮阳。

主治：肾阳虚衰、精稀精冷及女子宫寒不孕。

#### 3. 乌鸡炖黑豆

用料：乌骨鸡一只，黑大豆二百五十克，黑木耳三十克，香菇十五克。

制法：将乌骨鸡与黑大豆同煮熬汤，至肉熟豆烂，加入用热水泡过的黑木耳和香菇再煮，撒盐调味。

用法：喝汤，食鸡肉、大豆、香菇，木耳。

#### 4.五卵孵子粥

用料：麻雀蛋十只，鸽蛋五只，鹌鹑蛋五只，鸡蛋一只，鸭蛋一只。

制法：上述几味打碎搅匀，冲入麦片粥内，加盐花，葱花、味精、麻油调味。

用法，夫妻同食。

功效：益肾填精

主治：女方不排卵，男子精子数量少，夫妻双方都有病的不孕者。

#### 5.淮药芝麻糊

用料：淮山药五百克，玉茯苓二百五十克，黑芝麻二百五十克。

制法：三味共研细末。每次一百克，加热水煎成薄糊，拌糖。

用法：当点心吃。

#### 6.韭子豆腐羹

用料：韭菜子十二克，苡蓉十二克，补骨脂十二克，嫩豆腐二百五十克，肉末六十克。

制法：前三物煎半小时，去渣滤汁。将肉末入油锅煸炒后倒入药汁，加豆腐和水粉勾芡再加盐、味精、葱、姜和少许辣油调味。

用法：佐餐。

功效：温肾壮阳。

主治：妇女黄体不健和男子精液量不足所致的不孕。

#### 【敷脐疗法】

##### 1.温脐种子方

用料：五灵脂、白芷、青盐各六克，麝香零点三克。

制法：共研为细末。

用法：用荞麦粉加温水调和搓成条，圈于脐上，以药入其中，用艾灸之，但脐内微温即愈，不过二三度。用于因子宫寒冷，经闭或月经失调而致的不孕症。

来源：《医学入门》、《串雅外编》。

##### 2.调经种子膏

用料：炮附子、巴戟天，肉苡蓉、当归、穿山甲、山萸肉、芦巴子、川穹、干姜、细辛、黄芪、肉桂、红花、延胡索、石莲子、白术、党参、熟地、丹皮、补骨脂、木鳖子、兔丝子、血竭、龙骨、鳖甲各六克，麝香零点六克，铅丹适量，香油半斤。

制法：制成膏药。用法：经期过后两至三天用三帖分别贴于肚脐和双肾俞穴（第二腰椎旁开一点五寸），以宽布带束之，至下次月经来潮前一至两天揭下，待经期过后，去旧更新再敷，用于虚寒性不孕症。

疗效：此方为河北省名老中药师王秋芝先生所传授，治疗不孕症三十余例，效验颇著。

验案：都××，女，二十五岁，一九八四年四月二十日初诊。婚后三年多未孕。十七岁月经初潮，经行后期，三十五天至四十五天一次，量少，色紫黑有块，经前与行经时，性情烦躁，腰腹作痛，小腹发凉，乳房发胀，经净缓解，面色不华，舌淡，边尖略紫，苔薄白，脉象两尺沉细而弦。曾多次治疗无效。妇科检查：宫体幼小如枣，原发不孕。男方检查生殖系统未发现病变。证为肾虚肝郁，胞宫虚寒、冲任不调，不能摄精之下孕症。治以调经种子膏三帖敷用月余，按期行经，八四年七月怀孕，顺产一女婴。来源：《河

北中医》（五）：三十一，一九八七。

备注：属肝郁、痰湿、有热无瘀等原因不孕者，非为所宜。

### 3. 消通敷脐膏

用料：虎杖、菖蒲、王不留行各六十克，当归、山茨菇、穿山甲、大芸各三十克，生半夏、细辛、生附子各十五克，生马钱子十克，没药、乳香、琥珀各三十克，肉桂、蟾酥各十五克。

制法：先将前十一味药煎三次，熬液成浓缩状，再把后五味药研末加入和匀，烘干后研末。

用法：取上药粉五克加白酒、蜂蜜适量，麝香少许，再加风油精三至四滴调匀成膏备用。用时肥皂水洗净脐眼，酒精消毒后，将药膏放入脐眼摊开，再用消毒纱布外敷，胶布固定，然后用红外线灯（250A）照射二十分钟（灯距三十至四十厘米），每日再用热水袋外敷脐部一至两小时以增强药物的吸收能力，间日换药一次，七次为一疗程。用于输卵管阻塞所致的不孕症。

疗效：治疗一百一十五例，治愈八十五例，有效十八例，无效十二例，总有效率百分之八十九点四。

验案：高×，三十六岁，农民：一九八七年二月十一日初诊。婚后十三年未孕，男方精液检查正常。作子宫输卵管碘油造影为双侧输卵管伞端阻塞。经期错后六至八天，经前乳房胀疼，体胖，脉细弱无力。采用消通敷脐膏十次，而后怀孕，于一九八八年二月产一女婴，母子健康。

来源：《陕西中医》（二）：六十五，一九八九。

### 4 方

用料：葱白五根

制法：捣烂，加热。

用法：敷脐，每日一次。用于宫寒不孕。

验案：尚××，女，二十六岁，一九八五年十月三十日诊。婚后三年未孕，月经正常，其夫检查亦正常。白带多且清稀，少腹畏寒，每逢寒冷辄觉胞宫抽痛，舌淡白，脉沉细无力。此乃宫寒不孕。用上法敷十次后腹痛止，白带少，已孕，次年生一女婴。

来源：《四川中医》（三）：十二，一九八九。

### 5 方

用料：盐适量，川椒二十一粒。

制法：研细末。

用法：先以净干盐填脐中，灸七壮，后去盐，换川椒二十一粒，上以姜片盖定再灸十四壮，灸毕即用膏贴之，艾炷须如指大，长五六分许。用于妇人冷不受胎。

来源：《类经图翼》。

### 6. 丹椒茴散

用料：黄丹六克，白胡椒五十克，小茴香一百克。

制法：三味药共研细末，装入纱布袋内。

用法：贴于脐部，用腰带固定，十天换药一次，怀孕后停药。用于不孕症属下焦虚寒者。

疗效：用于寒性不孕症，能收佳效。

验案：及×，女，二十八岁，一九八七年九月初诊。自述三年前自然流产一次，未再受孕。月经尚规律，劳累受寒则下腹冷痛，西医诊断为慢性附

件炎。诊见小腹冷痛下坠，白带量多清稀，下肢冷感，舌淡红，苔薄白，脉沉细。用上法两月后怀孕。

来源：《河北中医学院学报》（二）：四十一，一九八九。

备注：对慢性盆腔炎、附件炎、子宫内膜炎等疾病属脾肾阳虚者，用此方效果尤佳，对属湿热者，加服清热解毒利湿汤剂，亦效。

#### 7方

用料：五灵脂、白芷各二百五十克，川椒、熟附子各一百克，食盐五十克，冰片十克。

制法：除冰片另研外，余药共研细末，密贮备用。

用法：用时取面粉适量，水调成条状，圈于脐周，先放少许冰片于神阙穴内，再放入余药，以填满为度，上隔生姜薄片一块，以大艾炷灸之，随年壮，每日一次。用于宫寒不孕。

验案：王××，女，二十七岁，农民，一九九一年二月二十日初诊。结婚三年未孕。男方精液检查无异常。月经四十天至三个月一行，量多，色黑，经前腰腹疼痛。平素腰膝酸软，耳鸣眼花，少腹有凉感，白带多。查：人中沟浅，舌质淡，苔薄白，脉弱，两尺尤甚。证属宫寒不孕，嘱用上法每日二十七壮灸之，灸后将药物用麝香虎骨膏固定于脐内。半年后随访，患者用上法二十余次，现已怀孕三月余。

#### 【体针疗法】

##### 1法

取穴：肾俞、气穴、然谷、太溪、腰眼，阴谷，针刺补法。

主治：肾虚，兼月经失调，量少色淡，神倦、头晕耳鸣、腰腿酸软，苔白，脉沉。

##### 2法

取穴：关元、气户、子宫、三阴交、足三里，针刺补法。

若血虚身热加血海；头晕心悸加百会、神门。

主治：血虚，兼经期愆后，量少色淡、体瘦、面色痿黄，疲倦心悸，舌淡、脉沉细。

##### 3法

取穴：阴交、曲骨、命门、气海，针灸并用。

若经迟加天枢、归来；腰酸腿软加肾俞、腰眼。

主治：胞寒，经行愆后、质稀色黯，小腹冷痛，形体肢冷，尿清长，舌淡苔薄，脉沉迟。

##### 4法

取穴：中极、气冲、四满、三阴交、丰隆、地机。针灸并用。

若胸胁胀满加太冲、内关，白带量多加中髎；腹痛恶血上冲加石关。

主治：痰瘀互阻，经期错后，经行涩滞不畅，夹血块，胸胁胀，烦躁，头晕心悸，白带量多而粘稠，苔白腻、舌质有瘀斑；脉滑或涩。

#### 【耳穴疗法】

取穴：内生殖器、内分泌、卵巢、缘中、肾。

临证配穴：患有生殖器炎症者加肾上腺穴。

治疗方法：压丸、埋针、耳针法均可采用。每次月经干净后开始治疗，用中等度刺激，至月经后十六天停止，如此连续三至六个周期。



按：妇女每次行经干净后的十至十六天属排卵期，此阶段适当同房，以隔天一次为好，不宜过频或过稀，这样可增加受孕的机会。

### 【敷贴疗法】

#### 方1

药物：硫磺粉六克，凡士林适量。

取穴：关元穴。

用法：将硫磺粉与凡士林混合调拌，外敷关元穴。

功效：助阳温宫，调经种子。适用于妇女子宫寒冷，久婚无子，平素四肢欠温，神倦心悸者。

#### 方2

药物：女贞子十二克，菟丝子二十克，五味子十二克，五倍子十二克，莱菔子十二克，麻油适量。

取穴：腰眼、三阴交、委中。

用法：将前五味混合研为细末，调拌麻油，外敷贴于上述诸穴中。

功效：温肾养肝，化痰理脾。适用于各类不孕症。

#### 3方

药物，川椒十五克，熟附子十五克，食盐三十克，生姜片五至十片，艾住二十一壮（如黄豆大）。

取穴：神阙穴。

用法：先将食盐研为细末待用，再将川椒、附子共研细末备用。治疗时，取食盐十五至三十克填入脐孔神阙穴内，取艾住置于食盐上点燃灸七壮，灸毕，去掉脐中食盐，再以川椒、附子末填入脐孔中，以生姜片盖于脐上，将艾住置于脐上灸之，连续灸十四壮。每天一次，七天一疗程。

功效：温宫散寒，强肾种子。适用于妇人久不受孕，月经色淡，量少，腰膝冷痛者。

### 【药酒疗法】

#### 1. 仙灵脾酒

用料：仙灵脾一百克，苁蓉、益母草、当归、川穹、赤芍、乌药各三十克，白酒、甜酒各五百毫升。

制法：将上药置酒中浸泡三至五天。

用法：每晚服二十五毫升。

功效：益肾补元。

主治：肾亏所致的不孕症。

#### 2. 巴戟天酒

用料：巴戟天一百克，当归、黄芪、熟地、鹿角、益母草各三十克，白酒一千克。

制法：将上药置酒中浸泡五至七天。

用法：每日一至二次，每次二十毫升。

功效：益肾补元。

主治：肾元虚寒所致的不孕症。

#### 3. 种玉酒

用料：全当归一百五十克，远志一百五十克，好甜酒一千五百克。

用法：将全当归细切碎后与远志和匀，以白布袋贮，置净器中，用酒浸

泡，密封。七日后可开取，去渣备用。每晚温饮，随量饮之，不可间断。酒用尽，依法再制。

功效：活血通经，调和气血。

主治：妇女经水不调，不能受孕，或气血不足者。

来源：民间验方。

#### 4. 戊戌酒

用料：小黄狗一只，曲三十克，糯米七点五千克。

用法：将小狗去皮和内脏，洗净，煮烂，连汁和曲、糯米如常法酿酒。每日三次，每次空腹饮二至三小杯。

功效：补肾阳，温脾胃。

主治：肾阳虚损，少腹冷痛，不孕，阳痿，腰膝冷痛。

禁忌：其性大热，阴虚内热之病人不宜饮用。

来源：《本草纲目》。

#### 5. 灵脾地黄酒。

用料：仙灵脾二百五十克，熟地一百五十克。

用法：将上二味，同捣碎细，用纱布袋盛，置净器中，以醇酒一千二百五十克浸泡，密封口，春夏三日，秋冬五日，方可开取。每日不拘时随量饮之，常令有酒力相续，勿大醉。若酒尽，再添酒泡制。

功效：补肾壮阳，祛风湿，强筋骨。

主治：肾虚阳痿，宫冷不孕，腰膝无力，筋骨酸痛。

来源：民间验方。

6. 用料：茶树根十五克，小茴香十五克，凌霄花根三十克。

用法：于月经来时，将前两味药同适量黄酒隔水炖三小时，去渣后加红糖服。月经干净后的第二天，将凌霄花炖老母鸡，加少许米酒和食盐拌食，每月一次，连服三个月。

主治：女子不孕症。

#### 【偏方】

##### 1 方

用料：山楂三十克，红鸡冠花十五克，五灵脂十克，生蒲黄六克。

用法：水煎服，每日一至两次。

##### 2 方

用料：益母草十八克，丹参十五克，桂枝六克。

用法：水煎服，每日一至两次。

##### 3 方

用料：水蛭十克，生谷子三十克，灸甘草十克。

用法：水煎服，每日两次。

4 方用料：冬瓜子三十克，白萝卜子十克，红糖三十克。

用法：水煎服，每日一至两次。

##### 5 方

用料：蚕砂十二克，生姜十克。

用法：水煎服，每日一至两次。

##### 6 方

用料：油菜子十二克，丝瓜络十五克，红花六克。

用法：水煎服，每日一至两次。

### 7方

用料：当归十二克，阿胶十五克，棉花根三十克，大枣十个。

用法：水煎服，每日两次。

### 8方

用料：菟丝子一百克，鹿角霜六十克，益智仁四十五克。

用法：共研末，每服三至四克，每日二至三次。

### 9方

用料：桃花十五克，艾叶十克，益母草三十克。

用法：水煎服，每日两次。

10方用料：鸡内金三十克，丹皮三十克，木耳三十克。

用法：共研末，每服二至三克，每日两次。

11方用料：黑豆三十克，牛皮十克，红糖三十克。

用法：水煎服，每日一至两次。

### 12方

用料：白术十二克，复盆子十五克，茯苓十八克。

用法：水煎服，每日一至两次。

### 【验方】

#### 1方

药物：鹿角胶三十克，胎盘粉六十克，枸杞子六十克，菟丝子六十克，怀山药六十克，当归三十克，熟地六十克，淫羊藿（羊脂油炒）十八克，巴戟天三十克，海狗肾两条，羊肾（阴茎连睾）四条，白芍三十克，生地三十克，玄参三十克。

用法：上药焙干，共研成细末，炼蜜为丸，每丸重九克。每次一丸，一日两次，早晚饭前用温开水送服。用于男性不育症。阳虚者去玄参，加肉桂三十六克，梦遗滑精，心悸自汗者，加龙骨三十克、五味子二十四克；阴虚者去淫羊藿，加龟板胶三十克。一般阴阳俱虚或无其他明显症状者，用原方。服药期间，勿食生冷，严禁饮酒，节制房事。

#### 2方

用料：淫羊藿五百克，锁阳二百五十克，巴戟天二百五十克，熟地二百五十克，山茱萸九十克，附片九十克。肉苁蓉二百克，枸杞一百五十克，黄芪二百五十克，当归九十克，韭菜子六十克，车前子六十克，菟丝子一百五十克，桑椹子一百五十克，龟胶一百克，鹿胶一百克，菴蔚子一百五十克，甘草一百克。

用法：将上药浸泡于六十度的白酒约十五千克（以超过药面三点五厘米为度）中七至十五天，一剂药可浸泡两次。取药酒服用，每次二十五至五十毫升，一日三次，用于男性不育症。肾阳偏虚者重用黄芪，肉桂，附片，再加党参二百克，黄精三百克，阳起石三百克，仙茅二百克，海狗肾十条（黄狗肾二十条）、金樱子三百克。肾阴偏虚者，重用熟地、山茱萸、枸杞、桑椹子，并加何首乌三百克，桑寄生三百克，女贞子三百克。也可用原方之十分之一量为剂（淫羊藿三十克），加水煎服，每日一剂，水煎三次，分三次服。

#### 3方

用料：沉香三克，白薏仁三克，北细辛三克，制用乌三克，甘草三克。

用法：水煎服。月经干净的当天服一剂，一月服一次，连服三月（三剂）。

用于妇女生殖系统无器质性病变而不孕者。

#### 4方

用料：鲜姜五百克，红糖五百克。

制法：此法在夏季三伏天制作最佳。先将鲜姜洗净切片，捣烂如泥，调入红糖，放锅内蒸一小时，取出放充足阳光下晒三天，然后再蒸再晒。按此法共蒸九次日晒九次，即每伏蒸晒三次。

用法：服用时间应在见月经来潮的头一天开始；每次一汤匙，一日三次，连服一个月，不得间断。服药期间禁忌房事。

功效：散寒驱风，暖宫活血。

主治：妇女宫冷而不孕症。

注：据《中医效方精选》介绍，某妇婚后十五年未生育，又一妇婚后六年未孕，服用此方均孕育。

#### 5方：鹿鞭鸡治妇女久不受孕

用料：鹿鞭（雄鹿的外生殖器）一百克，当归二十五克，枸杞十五克，北芪十五克，生姜三片，嫩母鸡一只（不超过八百克重），阿胶二十五克。

制法：将嫩母鸡开膛，去肠及内脏，洗净，连同上述前五味放在砂锅中，加水适量煮沸后，改用小火炖至鸡烂，再将阿胶下入，待阿胶溶化后，便可调味食用。连吃多次，健康效显。

功效：补血，壮阳，益气，暖宫。用治妇女血虚体弱、子宫寒冷，久不受孕症者。

#### 6方：嗣子汤

药物：鹿衔草一百克，菟丝子、白蒺藜、槟榔各十五克，细辛三克，辛夷、高良姜、香附、当归各十克。

制用法：煎汤饮服，一日一剂。

#### 7方：调经种子方

药物：香附、当归、川芎、白芍、吴茱萸、紫胡各三克，熟地、黄芪、干姜炒黑、苍术、益母草各二点四克，加黄酒和水煎。

用法：空腹时饮服，每于行经日后服四剂。

#### 8方：种子丸

药物：千年矮二十四克（阴干），当归二百克，枸杞一百克，益母草一百五十克。

制用：共研细末，炼蜜为丸如芡实大，每于空腹时服九克，后用饭压。

### 【秘方】

#### 1方

药物：沉香三克，松香三克，豆蔻三克，制川乌三克，细辛三克，甘草三克。

用法：将上药研成细末，以蜜为丸，每丸三克，每日两次，早晚各一丸，开水送下。

疗效：此方系由我国北方传来，效果显著，屡经试验，均获实效。

注意事项：酸冷品。

来源：桂林饶成友。

#### 2方

药物：大黄、茄南沉、广木香、细辛、桃仁、枳壳，紫蔻，甘草各六克。

用法：共为细末，炼蜜为丸。共作八丸，分二次服，在月经后服完。

疗效：服八至十料愈。

主治：原发性不孕症。

来源：经验良方，天津市张丽蓉献。

### 3方

药物：党参六十克，白术六十克，砂仁六十克，扁梅六十克，熟地六十克，当归六十克，金砂三十克，天冬六十克，益母草六十克，香附六十克，紫石英三十克，僵蚕六十克，黄芩六十克，川芎十五克，厚朴三十克。

制用：共为细末，用乌鸡一只去骨取肉，剁碎和药为丸，每丸重十五克，每服一丸，用盐汤送下。

功效：种子。

来源：经验良方，广西刘振献。

### 4方

药物：熟地九克，当归五克，白芍五克，川芎五克，绵芪九克，肉桂五克。

用法：水煎服，月经前后各服五剂，连服三个月。

功效：复育。

来源：山东潘淑芹献。

5方药物：玉兰花将开未足，每岁一朵（如二十五岁用二十五朵）。

用法：每日清晨，空心水煎服。

主治：痛经不孕。

### 【醋蛋疗法】

#### 1. 蛋红花促孕方

用料：鸡蛋一枚，藏红花一点五克。

制用法：将鸡蛋开一小孔，放入藏红花，搅匀，蒸熟。月经来潮后一天开始食。每日一枚。连食九枚。持续服用三至四个月经周期。

适应症：治疗子宫发育不良造成的不孕症多有效验。若服后下次月经未来就暂停，到医院查一下是否怀孕，已怀孕为治愈停食之。为调经安胎之妙方。

主治：年久不孕。

### 【点穴疗法】

1. 先使患者俯卧，依次揉膈俞、肝俞、脾俞各两分钟，点揉肾俞、命门穴各三分钟，均用补法；以掌揉八髎穴三至五分钟，以热透腹中为度。再使患者仰卧，以振颤法点揉中极、关元穴三至五分钟，以热透腹中为度；最后依次点按血海、复溜、归来、照海、三阴交穴各两分钟，用补法。

2. 属气滞血瘀者，肝俞、膈俞、中极、血海，照海穴改施泻法，加点行间穴两分钟，用泻法。

注意事项：

1. 对患者全面检查，先天生理缺陷者为点穴治疗非适应症。

2. 患者治疗须坚持，不可朝三暮四，有病乱医。

3. 调摄情志，保持心情愉快，积极配合医生，坚持治疗。

4. 注意休息，保持充沛体力。

5. 饮食宜清淡而富有营养，富含蛋白质。

### 【饮食疗法】

1. 山药枸杞粥：

用料：山药三十克，枸杞十五克，糯米五十克。

制用：加水适量煮成粥，每日一剂。

主治：男子肾精不足导致的不孕症。

#### 2. 肉苁蓉狗肉粥：

用料：肉苁蓉二十克，狗肉一百克，大米一百五十克。

制用：将狗肉洗净切成碎末备用。肉苁蓉、大米加水共煮粥，待粥半熟时加入狗肉末搅匀，煮烂即可食用。

主治：男子缺无精子症。

#### 3. 核桃羊肾粥。

用料：核桃仁三十克，羊肾一个，糯米五十克。

制用：先将糯米煮成稀粥，煮至八成熟时，放入核桃仁及羊肾（洗净切成薄片），稍煮即可，吃时可加盐适量。

4. 多吃大豆制品。实验证明，用不含精氨酸的食物喂养小白鼠，发现精子生成功能日益低下，精液中精子的数量减少，精子活动能力减弱，如投予精氨酸后不久，就恢复原来的功能。因此证明，精氨酸与生殖器官的发育和健全具有密切关系。大豆及大豆制品中含有丰富的精氨酸，多吃大豆制品有助于缺无精子症的治疗。

5. 阳痿、不孕宜多吃韭菜、虾、羊肉、牛肉、鹿肉、牛鞭、狗肉、塘鲤鱼、麻雀、淡菜等食物。

#### 【注意事项】

1. 忌抽烟。吸烟是造成男性不孕症的重要原因之一，有人检查了二百二十二名已婚男性的精液质量，其中一百二十七人完全不吸烟，另外九十五人则每天吸烟四支以上。两组检查结果表明：吸烟者精液中精子的平均浓度为每毫升二千五百万个，不吸烟组平均每毫升六千三百万个。目前一般认为能够受孕的最低精子浓度是每毫升四千万个。吸烟组活动精子仅占全部精子的百分之四十九，不吸烟者则达到百分之六十三以上。统计学分析表明，吸烟组精子浓度与活动精子百分比都显著低于不吸烟组。精子浓度低，而且其中能够活动的精子比例又小，这是引起男性不育症的主要原因之一。

吸烟为什么会降低精子浓度、抑制精子的活动力呢？主要是烟雾中存在一种抑制胆碱乙酰基转移酶活性物质，胆碱乙酰基转移酶本来是促进精子活动的，受抑制后使精子的活动力降低，所以导致男性不育症。因此，最好不要吸烟。

2. 忌吃芹菜。常吃芹菜可导致男子精子数量减少，但停吃十六周后，又可恢复到正常的精子数量，且无副作用。有人选择十八至二十岁的男子进行试验，每天让他们吃七十五克芹菜，连续食用一至两周后，使受试者的精子量明显减少至每毫升仅三千万个。这样少量的精子数，一般难以使女人受孕。因此，缺无精子症患者，要尽量避免吃芹菜。否则即使吃许多补益药，也会不起作用。

3. 忌穿紧身裤。因为产生精子的睾丸要在适宜的温度下才能产生精子，而人体的正常体温则比精子产生的温度要略高一点。阴囊是一个体温调节的器官，当温度高于精子产生的正常温度时，就变得松弛；当温度低于精子产生的正常温度时，就紧缩。如穿上紧身裤，使阴囊失去这一调节温度的作用，迫使睾丸紧紧地贴在皮肤上，而在这种温度下，睾丸产生精子的能力就会下降。因此，凡精少不育症患者，忌穿紧身裤。

4. 忌滥用药物。某些药物，可造成男子精子形成障碍，从而导致男性不育。药物导致精子形成障碍有多种途径，一是直接抑制睾丸内的曲精细管的细胞分裂，阻止正常精子细胞的形成。比如硝基咪喃、二氯乙酰联胺、噻吩等药，能阻止精原细胞，初级精母细胞的蛋白质合成，即使使用常规剂量，也会对造精功能产生抑制作用。据临床观察，某些羟基化合物结构的药物，如苯丁酸氮芥，环磷酰胺等药，能直接抑制造精功能，如长春花硷，就是通过抑制 RNA 合成和蛋白质的合成损害造精功能，使睾丸内的精原细胞、初级精母细胞及精子细胞的分裂停滞，但睾丸间质细胞正常。另外，有些药物是通过抑制人体的间脑—垂体系统，间接地通过激素阻碍睾丸的造精功能。例如使用单胺氧化酶抑制剂，可使垂体分泌促性腺激素减少。类固醇类激素，如睾丸酮、黄体酮、雌激素等也会间接地抑制造精功能。因此，精少不育症患者，忌用上述药物。

此外，利血平、安定、氯丙嗪等也能减少精子生成，缺无精子症患者也应忌用。

5. 忌长期接触各种麻醉剂如氯仿、三氯乙烯或安氟醚，因为这些麻醉剂可增加不正常精子的比例。

## 治产后缺乳一百法

### 【症状诊断】

产后哺乳期乳汁甚少或全无，称缺乳。亦称“乳汁不行”。缺乳现象不仅可出现于新产之后，在整个哺乳期均可出现。

母乳不足的原因有：母亲营养不良；过度疲劳；情绪过于紧张；或哺乳的方法不对，奶头内陷，奶头破裂，婴儿不能很好地吮吸乳头，因而乳房内的乳汁经常不能排空，乳汁分泌就越来越少。

中医认为乳汁为气血所化，乳头属肝经所司，故缺乳与气血虚弱，肝郁气滞有关。

气血虚弱：脾胃素虚，气血不足，或产后出血过多，气随血耗，气血虚少，以致乳汁生成不足。

肝郁气滞：产后情志抑郁，或紧张不安，肝失条达，气机不畅，气血失调，经脉滞涩，阻碍乳汁的送行。

产后缺乳，婴儿的发育就要受到影响。

### 【简易疗法】

#### 1. 多吃富含维生素E的食物

据临床报道，用维生素E治疗产后缺乳，取得了满意疗效。因此，产后缺乳患者宜多吃含维生素E的食物，一方面增加营养，一方面增加维生素E。

维生素E为什么能催乳呢？据初步研究认为，维生素E能使末梢乳腺血管扩张，使乳房血液供应充足，从而促使乳汁分泌增加。

维生素E广泛存在于植物油、水果、蔬菜中。因此，产妇应多吃新鲜蔬菜和水果，民间喜用花生米炖墨鱼或花生米炖猪蹄催奶，因花生米就含有丰富的维生素E。

#### 2. 宜常喝啤酒

据研究，乳汁分泌的多少与产妇血液内所含催乳素的浓度密切相关，而产妇适量的喝啤酒可以提高血清催乳素的浓度，可以促进乳汁分泌。这个办法简便易行，具体方法是：

产妇每天喝三次啤酒，每次喝半杯（约一百毫升）到一杯（约二百毫升）。糯米甜酒煮鸡蛋也有这种发奶（催乳）的作用。

#### 3. 宜重视饮食调理

以下食疗方可供选用：金钩三十克，赤小豆二百五十克，共炖服。

鸡蛋三个，鲜藕二百五十克，加水同煮，去蛋壳、汤、藕，蛋服下。

大鲫鱼一条，清炖，加黄酒三杯，食鱼喝汤。

羊肉二百五十克，猪蹄两个，加入葱、姜、盐适量共炖，食肉喝汤，每日一次，连用五天。

花生仁六十克，红糖三十克，黄酒五十毫升。先将花生煮熟，再加糖、酒略煎，食花生、饮汤。

花生仁、黄豆各六十克、猪蹄两个，一同炖熟，早晚服用，连用三天。

河蟹两只，虾六十克，共捣烂，加黄酒适量煮熟服用。

豆腐零点五公斤，皂角刺（中药店买或树上采）十五克，炒王不留行三十克，加水共煎，喝汤吃豆腐，每日一服。

赤小豆二百五十克，煮汤，去豆饮浓汤，早晚服用。连用三至四天。

(10)黑芝麻适量，炒后研末。以猪蹄汤冲服，每日三次，每次十五至三



十克。

(11)瘦猪肉二百五十克，黄花菜（干品）三十克。猪肉切块，与黄花菜一同隔水炖熟，调味进食。

(12)猪肝粥。猪肝五十克，大米一百五十克，猪肝切成小块，先将大米加水煮成粥，待粥煮烂熟时，再放入猪肝煮开五分钟即得，吃时加盐少许。

(13)猪蹄四个，黄芪六十克，路路通三十克，共炖服。

#### 4. 葱根能通乳

葱根，药名葱须。中医认为它有发表、通阳、解毒的作用。用葱根预防和治疗产后乳腺管阻塞收到较好效果。用法有两种：

(1)将新鲜葱根连同葱头上的一小段葱白五十克左右洗净，加入适量的桔皮（橙、柚皮、鲜干均可）。煲水外洗及热敷两侧乳房。在产后第二至三天乳房未胀前开始，每日二至三次，使乳腺管通畅，这种方法对早期乳腺炎亦有一定治疗作用。

(2)将新鲜葱根一至两根切成三厘米长，先用水洗净，然后将有葱根的一端塞入鼻孔，留一厘米长的另一端在鼻孔外，以使用完后拔出，左侧乳腺管不通者塞右鼻孔，右侧不通者塞左鼻孔。万一两侧不通者，则交替塞，一般塞四至六小时即可见效。倘若效果不理想，次日可照此法再塞一次，一般二至三次即能使阻塞的乳腺管通畅，乳胀随之减轻或消失。将葱根塞入鼻孔后常因强烈的葱味刺激而使患者流泪，但不要中断治疗，以免半途而废影响疗效。对于其它治疗无效的病例，用上法处理可取得良好的效果。

#### 5. 催乳可用胃复安

胃复安又名灭吐灵，是止吐的基本药物，主要用于治疗胃肠道功能紊乱或因放疗、服药等所引起的恶心、呕吐。

近年来发现，胃复安能刺激催乳素的分泌，促进乳腺细胞合成，加速乳清蛋白、乳脂及乳糖的分泌，具有催乳作用。据临床观察有百分之八十七点五的产妇在服药后三、四天开始排乳，或增加排乳量，而且母亲和婴儿均未出现用药后的副作用。用法是：每次服药十毫克，每日三次，连服三天。如果连服三天未见排乳，就不宜再用此法。

#### 【拔罐疗法】

1 法取穴：膻中、乳根、少泽、肩井穴。若食欲差者，加脾俞、胃俞；血虚气弱型者，加脾俞、足三里；肝郁气滞型者，加肝俞、期门或太冲、内关。治疗方法：先取少泽穴施行三棱针点刺或毫针浅刺，留针二十分钟，针刺毕，在其余穴位上采用单纯罐法，或毫针罐法，皮肤针罐法（血虚气弱型者，皮肤针宜轻叩；肝郁气滞型者宜重叩）等，留罐十至二十分钟，一至两日施术一次，三次为一疗程，每个疗程间隔三天。

#### 2 法

取穴：心俞、膈俞。

治疗方法：先以毫针朝脊柱方向斜刺入零点五至一寸，留针一至五分钟。间断捻针强刺激，出针后立即在针口处拔罐，留罐十至十五分钟，每一至两日施术一次，三次为一疗程，每个疗程间隔三天。验案：蒋某，女性，二十四岁。首胎产后乳汁分泌少，乳汁稀，乳房柔软。产后二十天来，虽服中药治疗，未见明显效果。经采用方2的拔罐治疗三次（隔日一次），乳汁逐渐分泌增多。在治疗过程中，嘱每日增加喂奶的次数和时间，让婴儿多吮乳头，以刺激生乳。

### 【敷脐疗法】

1. 药物：公鸡一只，麝香三克。

制用：将鸡内外连毛破开，去肠杂，加麝香于鸡肚内，覆盖在肚脐上即愈。

主治：妇女乳缩。

来源：《增广验方新编》。

### 【外敷疗法】

1. 蒲公英或鱼腥草一百二十克。

部位：乳头。

用法：捣烂敷乳头。

功效：活络通乳。适用于气血运行不畅所致的缺乳。

2. 淡豆豉三十克，三花酒三十毫升。

部位：乳房。

用法：淡豆豉研末，加入酒共调匀，蘸药液，涂敷两乳房，干后再涂，保持湿润。

功效：通经活络，解郁回乳。

### 【外治疗法】

1. 药物：大葱适量。

制用：水煎，温洗乳房，并轻轻按摩。

主治：缺乳。

### 【灸法】

点燃艾条一端，悬灸乳根穴十五分钟。适用于缺乳。

### 【梳乳疗法】

取大葱八十克加水煎煮，先以药液洗乳房，然后用木梳轻轻梳乳十分钟，再用梳背按摩乳房十余次，每日三次。

### 【乳房按摩疗法】

1. 产前乳房按摩法

从妊娠第五个月起，每晚入睡前用手掌在对侧乳房作顺时针方向揉摩，从乳房基底部开始向乳头方向边揉摩边推进。

2. 产后乳房按摩法

可在白天每次哺乳前进行。

(1) 双手轻握乳房，用手指沿乳房四周顺时针方向旋摩，而后用手指轻轻捏起乳房向乳头方向拨松，剥离胸小肌筋膜和乳房基底膜。

(2) 双手握住乳房基底部向乳头方向提起，并作左右上下摇动。

(3) 用左右手掌交叉均匀地揉按乳房。

(4) 用食指和拇指捏住乳头作牵拉，使乳头与乳颈部、乳轮有所分离。再用热毛巾擦拭乳头，祛除乳腺管中的乳栓。

(5) 用手掌顺时针方向旋转按摩双侧乳房后，用大拇指和食指在乳晕四周挤压，可见淡黄色或无色透明稍带粘性的初乳溢出，即可开始哺乳。

### 【脉冲电针疗法】

电针治疗乳汁不足，一般多在产后第二天开始，最迟不得超过一周，否则影响疗效。多数治疗一至两次见效。旷日持久，则需经多次治疗才能收效。电针膻中、乳根（应注意针刺方向及深度）。胃纳欠佳配用足三里；忧伤、气愤等因素引起缺乳者配用内关、神门、三阴交。选用频率为一赫兹规律脉

冲波，电针感为中等强度，每次治疗二十分钟，每日治疗一次。

### 【耳针疗法】

1.取耳穴：内分泌、胸、乳腺。

方法：所选耳穴严密消毒，以一寸二十八号毫针垂直进针，以刺入软骨为度，留针十五至六十分钟，起针时以消毒干棉球压迫针眼，以免出血，再以碘酒涂擦消毒，以防感染。

### 【耳穴压丸疗法】

1.取耳穴：乳腺、内分泌。

临证配穴：营养差者加脾、胃穴；受精神刺激者加肝穴。

治疗方法：单侧乳汁分泌少者取患侧耳穴，双侧分泌少者取双侧耳穴。将所选耳穴严格消毒后，把粘有王不留行子的医药胶布贴在耳穴上。嘱患者每天自行揉按三次。

### 【鼻针疗法】

取乳穴、肝穴、卵巢穴、胃穴。刺肝穴，待得气后，针尖可向脾穴、肾穴透刺。

【面针疗法】取穴：膻乳点（心点与内眼角中心）。方法：将所选穴位消毒后，用三十至三十二号毫针徐徐刺入，得气后留针十至三十分钟，每隔五至十分钟捻转一次。每日或隔日一次，十次为一疗程。

### 【体针疗法】

1.取穴：膻中、乳根、脾俞、足三里、中脘、天枢。若失血过多者加肝俞、膈俞。治疗方法：针灸并用，补法。主治：气血虚弱，兼乳房不胀，面、唇、爪无华，倦怠食少便溏，舌淡无苔，脉虚。

2.取穴：膻中、乳根、少泽、内关、太冲、期门。若胃脘胀满加中脘、足三里。治疗方法：针刺泻法。主治：肝郁气滞，兼乳房胀痛，精神抑郁，胸闷胁胀、食少、苔薄、脉弦。

3.针刺三穴通乳。取穴：乳根、膻中、少泽。治疗方法：少泽穴（双）浅刺一分，小幅度捻转七八次，留针一分钟；膻中穴针尖向上沿皮入五分，小幅度捻转半分钟，留针五分钟，间歇后再运针一次；乳根穴（双）横刺三分，小幅度捻转半分钟，留针三分钟，三穴出针后均按揉针孔。

### 【点穴疗法】

1.令患者仰卧，点揉膻中穴两分钟，用补法；点揉中脘穴一分钟，用泻法；点揉足三里、三阴交穴各两分钟，用补法，最后以拇指、食指、中指于乳根穴行振颤法三分钟，用补法，快节奏。

2.虚证：加点按大椎穴一分钟，点揉气海、关元穴各一分钟，心俞、肝俞、脾俞、胃俞穴各三分钟，均用补法。

3.实证：加点按章门、期门穴各两分钟，阳陵泉、太冲穴各一分钟，掐少泽穴，均用泻法。

4.点穴治疗后，配合乳房按摩，用五指指腹轻轻抓揉乳房十至二十次，然后以掌托住乳房轻轻振抖一至三分钟。

### 【药茶疗法】

1.南瓜须茶

用料：南瓜须一把。

制用：洗净，切碎，沸水冲泡，加食盐少许，代茶频饮。

功效：清热消肿。

选按：南瓜须亦称南瓜蔓，即南瓜藤上的卷须。

主治：乳头缩入疼痛。

来源：《中医大辞典·中药分册》

2.用料：山楂十二克（炒），麦芽六十克。

制用：煎汤代茶饮。

功效：消导、回乳。

主治：断乳。

来源：《百病中医自我疗养丛书》。

3.用料：绿茶一克，芝麻五克，红糖二十五克。

制用：芝麻炒熟研末，与其它二味药拌匀后，加沸水四百至五百毫升冲服，分三次温服。

主治：产后缺乳。

4.用料：绿茶二克，通草十克，小麦二十五克。

制用：后两味加水三百五十毫升，煮沸十五分钟后加入绿茶即可，分三次服。宜复煎续服。日服一剂。

主治：产妇少乳。

#### 【药酒疗法】

1.用料：莴笋三根切块。制用：加水七百毫升煮汤，熟后加食盐少许，黄酒适量，酌情服用。功效：催乳。

2.用料：河蟹一只，黄酒适量。制用：将河蟹捣烂，加黄酒煮服，每日一剂。

3.用料：鲜鲫鱼一条（约五百克），黄酒十毫升。

制用：将鲫鱼清除内脏、清炖，待熟后加黄酒，吃鱼喝汤。

4.用料：新鲜大虾一百克剪去须足，黄酒二十毫升。

制用：将虾煮汤，后入黄酒，吃虾喝汤。

主治：产后体虚，乳汁不下。

注：将虾炒熟，黄酒拌食，每日两次，功效同上。

5.用料：甜酒酿二百毫升，熟猪油二十克，白糖十克，鸡蛋两只。

制用：以猪油煎鸡蛋至半熟，倒入甜酒酿，煮蛋熟，加白糖。每日一至两次，空腹食。连服七日。

6.用料：豆腐一百五十克，红糖五十克，米酒适量。制用：将前两味加适量水煮，待红糖溶解后加入米酒，一次食完。每日一次，连食五天。

7.用料：黑芝麻十五克，甜酒适量。制用：将黑芝麻炒焦，研末，甜酒冲服。每日一剂，连服三至五天。

8.用料：猪蹄一对，豆腐二百五十克，葱白三根，米酒五十毫升，酱油少量。

制用：将猪蹄、豆腐炖烂、加后三味煮一沸，服食。

9.用料：花生仁六十克，黄酒三十毫升，红糖三十克。

制用：将花生仁煮熟后，加入黄酒、红糖略煮一下，吃花生饮汤。

主治：缺乳，用于通乳。

10.用料：胎盘一只，黄酒适量。

制用：胎盘洗净，用瓦焙干研细末。每次四五克，黄酒送服，每日三次。

主治：缺乳。

11.用料：丝瓜瓢、黄酒适量。

制用：丝瓜连籽，烧存性研末，以酒送服三至六克，随即盖被取汗，乳自通。

主治：乳汁不通。

12.用料：鲜桔叶、青桔皮、鹿角霜各十五克，黄酒适量。

制用：将前三味水煎，冲入黄酒少许热饮。

主治：乳汁不通。

13.用料：鹿角片适量、黄酒少许。

制用：鹿角片砂炒，研极细末，以黄酒送服，每服三克，每日两次。

主治：乳汁不通，乳房胀痛。

14.柑（扁柑、柑果）核十五克，米酒三十克。

制用：将柑核打烂，与米酒一同水煎服。早晚各一次。

主治：妇女产后乳汁不通，乳房硬结，红肿热痛。

15.用料：糯米酒一小碗，菊花叶适量。

制用：将菊花叶捣烂绞汁半酒杯，加入米酒煮开后，趁热服用。并用两种渣搅和敷患部。

主治：乳管阻塞胀痛。

16.用料：红萝卜茎叶，水酒或烧酒适量。

制用：将红萝卜茎叶捣汁一杯，煨热，掺酒服。

主治：妇女奶结红肿疼痛，乳汁不通。

17.鲜嫩荸荠苗叶切细，加酒酿一同捣烂，再炒热敷之。

#### 【醋蛋疗法】

##### 1.猪爪姜醋方

用料：甜醋六百毫升，生姜三百克，猪脚爪两只。

制用法：将生姜洗净去皮切块，猪脚爪切块，加甜醋同煮熟，分数日食完。

主治：乳汁不下，煮好若放置一至两周再食，其效更佳。

##### 2.催乳肉醋饮

用料：醋五百毫升，肥猪肉二百五十克，生姜一百克，番木瓜两只，红糖适量。

制用法，将番木瓜去皮核，切成块，同猪肉、姜、醋加适量水煮熟，加红糖分次食之。

主治：乳汁不下。

##### 3.木瓜姜醋方

用料：醋五百毫升，木瓜五百克，生姜三十克。

制用法：将上三味放入瓦煲内煲熟后，分次吃，有利于吸收。

主治：乳汁不下，亦治产后子宫收缩无力，恶露不下者。

##### 4.荞麦花蛋方

用料：鸡蛋一枚，荞麦花五十克。

制用：将荞麦花煎水煮鸡蛋食之，每日一次。

主治：乳汁不下。

##### 5.鸡蛋丹参饮

用料：丹参十克，鸡蛋两枚。

制用：丹参水煎去渣，打入鸡蛋，以熟为度。一次食下。

主治：乳汁不下。

#### 6. 鸡蛋双麻方

用料：鸡蛋七枚、胡麻仁（一岁一粒），麻绳九克。

制用：上三味加水同煮，蛋熟去壳及渣。临睡前连汤食下，取微汗为佳。

主治：缺乳症。

7. 丝瓜络蛋方用料：鸡蛋两枚，丝瓜络二十五克。

制用：丝瓜络加水煎去渣，打入鸡蛋，煮熟，一次服下。

主治：乳汁不下。

#### 8. 鸡蛋鲇鱼方

用料：鸡蛋两枚，鲇鱼一条。制用：上二味加水煮汤，吃鱼，蛋饮汤，连续服用三至五剂。

主治：乳汁不下。

#### 9. 蛋油糖酒方

用料：鸡蛋两枚，熟猪油二十克，白糖十克，甜酒二百克。

制用：以猪油煎鸡蛋至半熟，倒入甜酒酿，煮至蛋熟，加白糖。每日两次，空腹服。连用一周。

主治：缺乳症。

10. 鸡蛋漏芦方用料：鲜鸡蛋两枚，漏芦十克。

制用：漏芦加水煎后去渣，冲打散的鲜鸡蛋食用。

主治：乳汁不下。

### 【食疗】

#### 1. 鱼灰酒

用料：鲤鱼头五枚，黄酒五百毫升。

制用：将鱼头放在瓦上烧灰，细研为末，以酒同煮数沸后，去渣备用。

功效：通乳。

主治：乳汁不下。来源：民间验方。

2. 虾米酒用料：虾米一千克，黄酒一千克。

制用：取虾肉捣烂为膏。将虾肉膏两勺调黄酒一杯温饮，每日三次。

主治：乳汁不下。

来源：《本草纲目》。

3. 王瓜酒用料：王瓜适量。

制用：将王瓜以适量酒煮烂熟。饮酒时将王瓜细嚼服下，其乳脉可自通。

主治：乳汁不下。来源：民间验方。

#### 4. 红苕粥

用料：红苕（又名红薯）二百克，粳米一百克。

制用：将红苕洗净去皮，切成块，粳米淘洗净。同入锅加水煮成稀粥。

本品含糖分多，糖尿病者不宜食用，冷食红薯粥易引起泛酸、胀气等；由于红薯在胃中产生酸，故胃溃疡和胃酸多者不宜服食。

功效：健脾养胃，益气通乳，润肠通便。

主治：脾胃虚弱，产后乳汁不通，便秘，大便带血，湿热黄疸，夜盲症等。

来源：《本草纲目》。

#### 5. 鲤鱼汁粥

用料：鲤鱼一尾（约五百克），粳米一百克，姜末少许，葱两根，香油

少许，料酒数滴，盐微量。

制用：将活鲤鱼剖肚，去内脏，勿去鱼鳞，洗净后以文火煮汤，同时加入姜末、料酒，煮至鱼肉脱骨刺为度，去骨刺，留汁备用，以粳米洗清煮粥，待粥汁稠粘时，加鱼汁与盐搅匀，稍煮片刻即成，食时加入香油和葱花。每日早晚空腹服食。

功效：利水消肿，利小便，下乳。

主治：各种水肿，急慢性肾炎，肝炎，肝硬变腹水，崩漏，产后无乳等。

#### 6. 鲶鱼鸡蛋

用料：鲶鱼一条（约二百五十克左右），鸡蛋两枚。

制用：将鲶鱼去内脏洗净，切碎，与鸡蛋共煮成汤，当点心吃，每日一剂，连服三至五剂。

功效：补气血，下乳汁。

主治：产后缺乳。

来源：民间验方。

#### 7. 穿山甲炖猪蹄

用料：穿山甲二十克，猪蹄两只。

制用：将猪蹄切成两片同穿山甲一齐加水适量同煮，用武火炖至猪蹄熟透后，吃猪蹄，喝汤。功效：通乳。

主治：乳汁不下。

#### 【偏方】

1. 药物：豆腐两块，丝瓜一百五十克，香菇二十克，猪蹄一只，盐、生姜、味精适量。

制用：先将猪蹄煮烂，再将豆腐切成小块，丝瓜切片与香菇、调料等再煮约二十分钟。可食可饮。

功效：补气血，启虚弱。可增进奶汁分泌，是产妇的补品。

2. 药物：带鱼二百克。

制用：将带鱼头腮、内脏取出，洗净，切段，放锅内加水煮至鱼烂，食肉饮汤，每日三次。功效：补血增乳。

主治：产后无乳或奶水不足。

3. 药物：红糖一百二十克，鲜豆腐一百二十克。

制用：红糖与豆腐加水共煮，煮沸加水再煮数次即成，趁热吃豆腐饮汤，一次服完。

功效：补血通乳，用治产后乳水不通。

4. 药物：豆豉六十克，食油、熟米饭适量。

制用：锅内放入油待熟，先炒豆豉后下米饭，炒后食用。

功效：下气，解郁。用治断奶后乳房胀痛，服后奶水即回。

5. 药物：花生米（生、去内衣）十五克，豆浆一碗。

制用：将花生米浸泡，去皮，捣烂，用滚开的热豆浆冲服。一次一碗。每日两次。

功效：补血增乳。用治产后乳水不下或乳汁稀薄。

6. 药物：山药三十克，羊肉五十克，生姜六克，当归十克。

制用：水煎，喝汤吃羊肉，每日一次。

7. 药物：木耳二十克，白术十五克，陈皮六克，红糖三十克。

制用：水煎服，每日一至两次。

8. 药物：麦麸三十克，姜黄十克，核桃仁三十克，王不留行十克。

制用：水煎服，每日一至两次。

9. 药物：丝瓜子十二克，云苓十八克，红糖三十克，穿山甲六克。

制用：水煎服，每日两次。

10. 药物：鸡血藤三十克，银耳十五克，黑豆二十克，红糖三十克。

制用：水煎服，每日两次。

11. 药物：莴苣子五十克，菠菜子五十克。

制用：微炒，研末，每服三至五克，每日一至两次。

12. 药物：西瓜子六十克，当归十五克。

制用：水煎服，每日两次。

13. 药物：红薯藤六十克，山药五十克，红糖三十克，鸡瓜三对。

制用：水煎服，每日一至两次。

14. 药物：新鲜狗脊骨五百克，红薯二百五十克。

制用：先将红薯洗净，勿破红皮，与狗骨同煮至烂熟。任意服饮。

15. 药物：五百克重鲢鱼一条，鸡蛋两个。

制用：将鱼去内脏，洗净，加水适量，煮汤。取鱼汤一小碗加热煮沸，卧鸡蛋两个，熟后，调佐料少许，顿用，每日两次。

主治：产后缺乳。

#### 【验方】

1. 药物：丝瓜络、路路通各一个。

制用：水煎服。

2. 药物：麦冬、瞿麦、王不留行各十二克，炮甲、甘草各十克。

制用：上药为一日量，煎服两次，连服三至五剂。如奶水增加后又减少，再服三至五剂，即能保持正常。

3. 药物：嫩杨树枝、嫩柳树枝各十二克。

制用：水煎服。

4. 药物：穿山甲（炮）三克，王不留行九克。

制用：煎汤分两次服，一日一剂。

5. 药物：王不留行、赤芍各四点五克，通草三克，炒麦芽九克，葱白头五个。

制用：水煎服，可连续服用。

6. 药物：当归、白芍各十五克，川芎九克，柴胡、青皮、山甲片各六克，通草、生甘草各三克。制用：每日一剂水煎分两次服。

主治：产妇忧愁焦虑，情绪不安所致之缺乳或有血气盛而壅闭不行者。

7. 药物：南瓜子一百五十克。

制用：去皮焙干研末，每次三十克，白糖水送服。

功效：生乳，用于产后缺乳。

8. 药物：猕猴桃树根六十克。

制用：水煎后，冲入红糖，黄酒适量服用。

功效：生乳，用治产后缺乳。

9. 药物：沙参十五克，白菜根三十克，何首乌十八克。

制用：以上三味药加入甜酒中炖服。

功效：生乳，用治产后缺乳。

10. 药物：棉花籽三十克。



制用：煎汤服。生乳。

11. 药物：生黄芪、藕节、当归各十五克，鹿角霜、留行子各十克，瞿麦九克。

制用：水煎服，临服时加入少量黄酒效果更佳。

适用于产妇身体虚弱而致乳汁分泌不足者。

12. 药物：黄芪三十五克，当归、竹叶、木通各二十五克，王不留行、丝瓜络、漏芦、通草、丹参、灯心草各十五克，海螺一个，鸡蛋七个。

制用：将上药除鸡蛋外，加水六碗，煎成约两碗药汁，七个鸡蛋去壳放入药汁中，微火煮熟。服药吃蛋。如一次吃不下七个鸡蛋则不勉强。第二剂，仍加六碗水，同样加入鸡蛋，数量以能吃下为宜，保持七个为当，服法同头剂，日服两次，一般服一至两剂即见效。

功效：此方兼有通乳与生乳的作用。

13. 药物：猪腰三百克，黄花菜二十克。

制用：猪腰切开，剔去筋膜，洗净，切成腰花备用；黄花菜水泡发，撕成小条备用。炒锅内把素油炒热，先煸炒葱姜蒜，再爆炒猪腰，至变色熟透，加水放入黄花菜，食盐、糖、偏炒片刻，加芡粉，汤汁透明即可。一日分两次食用。

14. 药物：干荷叶九克，小米六十克。

制用：干荷叶用纱布包好，放锅中加水同小米煮成粥。去荷叶，喝粥。

15. 药物：北瓜子仁适量，鸡蛋若干（根据食量而定）。

制用：同置锅中炒熟食用。

16. 鲜皂刺九克，鲜豆腐五百克。共置锅中炖烂，喝汤并食豆腐数次。

### 【秘方】

1. 药物：当归十五克，黄芪十五克，白芷九克。

制用：和猪脚煮熟食，后俯卧。

来源：秘传，广西唐道平献。

2. 药物：知母、贝母、花粉、乳香、半夏、白芨、山甲各三克，皂刺一个，银花三克，百部六克，黑芝麻十五克。

制用：水煎去渣后、兑入黄酒三十克作一次服。

来源：祖传方，西安市梁俊琪介绍。

3. 药物：当归、川芎、白芷、白芍、瞿麦、漏芦、穿山甲、通草、木通、天花粉各九克，生地、青皮、僵蚕、熟地各六克，王不留行十二克，甘草三克。

制用：水煎二次服，红糖为引。

来源：《河南秘验单方集锦》。

4. 药物：鲜虾二百五十克，黄酒六十毫升。

制用：将鲜虾洗净捣烂。用纱布包拧取汁加热煮沸，兑黄酒热服。

5. 药物：黄芪三十克，白芍二十四克，升麻九克，柴胡九克。

制用：水煎服，每日一剂，早晚分服。

6. 药物：党参十五克，云苓十克，白术十克，当归十二克，桔梗十克，木通六克，通草五克，穿山甲十克，王不留行十克，路路通十克。

制用：每日一剂，水煎服。肝郁气滞者，加柴胡、青皮、白芍；有热证者加夏枯草、蒲公英、天花粉；有乳但不通者加漏芦。

7. 药物：鲤鱼头一个。

制用：将鲤鱼头烧灰存性研为米，每取九克以黄酒冲服。

主治：乳汁不通。

### 【注意事项】

1. 治疗产后乳汁过少，中医治疗忌用大剂量麦芽以及山楂、神曲、淡豆豉、川椒等药物。

2. 产后缺乳患者忌过度疲劳。过度疲劳会影响乳汁分泌，生活没有规律，睡眠不足，也会导致乳汁减少。因此，患者切忌过度疲劳。

3. 产后缺乳患者忌营养不足，营养物质是乳汁的原料，原料不足，怎能产生足量的乳汁。因此，患者要多吃富于蛋白质、碳水化合物和维生素的食物，如豆浆、牛奶、鱼、肉、蛋、面食、新鲜蔬菜和水果等，并多喝汤。

4. 产后缺乳者忌乳头凹陷或乳头破裂不及时治疗。凡出现乳头凹陷或乳头破裂，应及时找医生治疗。并应定时用吸乳器将乳汁吸空或用手挤空。

5. 产后缺乳者忌过于紧张或激动。情绪过于紧张，精神过于激动，也会导致乳汁分泌减少。因此，患者忌看惊险紧张的电视，稳定情绪，建立信心。

6. 忌吃麦乳精。产妇缺乳，家里人总喜欢买许多补品，希望产妇吃了后增加乳汁。麦乳精常被认为是补品之一。实际上，产妇吃了麦乳精之后乳汁反而减少甚至停止分泌乳汁。因为麦乳精的主要成份是麦芽糖，麦芽糖是从麦芽中提取的，而麦芽恰能抑制乳汁分泌。中医开回奶药，总要用大剂量麦芽。

7. 产后缺乳者忌食或少食辣椒、胡椒、桂皮、大蒜、葱、姜、花椒、丁香、蒿子杆、鹿肉以及红烧肉、烈酒等辛辣、温热、窜烈、容易耗伤阴血津液之品。兼气虚、气滞者忌食或少食冰镇的冷饮、冷食以及茭白、甜瓜等损气壅滞之品。

## 治小儿营养不良（又名疳积）一百二十四法

### 【症状诊断】

小儿营养不良是一种慢性营养缺乏症，是由身体长期得不到足够的营养或不能充分吸收利用，使身体长期得不到足够的营养而消耗自身的组织，出现消瘦、发育不良以及全身各系统的功能紊乱。多发生于三岁以下的婴幼儿。中医统称为“疳”。

小儿营养不良常因先天发育不良、摄食不足、挑食偏食或其他慢性疾病所引起。具体病因主要有以下几方面：

1. 母乳量不足，单纯以粥、米糊或奶糕等碳水化合物喂养，使食物中蛋白质、热量不足，影响小儿生长发育。
2. 婴儿断奶前未加辅食，突然断奶或断奶后喂养不当，使营养吸收不足。
3. 小儿偏食、挑食，多吃香甜零食，降低了食欲，不愿吃饭菜等主食，影响了正常进食量。
4. 早产儿摄食量不足。因为早产儿生长发育比一般小儿更快，更容易发生营养不良。
5. 小儿患慢性腹泻，使营养物质的吸收和利用减少，或患结核病等慢性消耗性疾病，长期摄入不足而消耗增加，易发生营养不良。
6. 小儿患有肠道寄生虫病如蛔虫病等，身体的营养物质为寄生虫所吸收，亦可导致营养不良。

由于上述各种原因，身体长期得不到足够的营养物质，而正常的代谢仍要进行，只得消耗体内的脂肪、肌肉等组织，以至逐渐消瘦。

初期患儿只是体重不增，以后体重减轻，皮下脂肪逐渐消失，首先是腹部，其次为躯干、四肢，臀部、大腿的脂肪早已消失。与同龄的小孩相比，体重轻百分之十五以上。肌肉松弛无力，皮肤干燥、苍白、弹性差。伴烦躁不安、睡眠欠佳等。重症患儿则极度消瘦，全身皮下脂肪几乎消失，额部起皱纹，颧骨突出，外貌像小老头，身高低于正常，伴精神萎靡、表情淡漠等。

营养不良的患儿可伴有营养性贫血、营养不良性水肿、各种维生素缺乏症等。由于免疫力低下，易得并发症，如上呼吸道感染，腹泻等。

中医称小儿营养不良为“疳证”，认为疳证是由于乳食不节、喂养不当或其他疾病导致气液消耗过度，脾胃虚损而致。临床上，常分为积滞伤脾、脾虚气弱、气血两虚等类型进行辨证施治。

### 【简易疗法】

#### 1. 叶下珠煮猪肝

用料：鲜叶下珠三十克，猪肝一百克。

制法：叶下珠洗净，猪肝洗净，切片，二味加水煎汤。用法：饮汤。功效：消积理脾。

主治：小儿营养不良，症见面黄肌瘦，毛发稀疏，精神不振，手足心热，烦躁等。

#### 2. 黄鳝炖鸡内金

用料：黄鳝一条，鸡内金六克。

制法：黄鳝去内脏，洗净，切段，合鸡内金加水炖，熟后可加调味品。

用法：连汤服食。

功效：补虚健脾消积。

主治：小儿营养不良，症见面黄肌瘦，厌食，睡时露睛，腹部膨大，或有低热。

附注：也可每天用鸡内金五至十克，炒焦，研碎，拌在稀饭里让患儿服。

### 3. 莲子锅粳粥

用料：莲子（去心）五十克，饭锅粳五十克，白糖五十克。

制法：三味加水煮成粥。用法：食粥，每次三至五匙、一日三次。

功效：健脾消食。主治：小儿营养不良，症见面黄肌瘦，毛发稀疏，厌食，大便溏薄，烦躁。

### 4. 大麦粥

用料：大麦米五十克，红糖适量。制法：大麦米浸泡，研碎，加水煮成稀粥，粥熟后加入红糖。

用法：食粥。每日两次。功效：益气健脾消积。主治：小儿营养不良，症见面黄肌瘦，腹胀或腹凹如舟，头发干枯，哭声无力。

#### 【拨罐疗法】

取穴：膈俞至三焦俞范围。

治法：以密排罐的间距闪罐至局部皮肤潮红，每一至两日施术一次。

验案：黄某，男性，五岁。不欲吃食五个月余，消瘦，面色不华，夜烦躁，曾服多种增食助消化药物无效。检查无肠道寄生虫感染，肝、肺正常，缺锌，轻度贫血。取膈俞至三焦俞范围每侧闪四个罐，每罐位闪罐六至七次至皮肤潮红，当日食欲略见好转，夜间安静。每日施术一次，治疗三次后，食欲明显好转，遂改隔日施术一次，共治疗十次，食量恢复正常，夜眠稳，面色转红。

#### 【敷脐疗法】

1. 疳积散药物：杏仁、桃仁、山栀子、皮硝各十克，白胡椒七粒，葱白（每根寸许）七根，鸭蛋（弃黄取青）一个，白酒五毫升。制法：前五味药研细末，加葱白捣烂，再加入鸭蛋、白酒调伴均匀，然后用纱布扎成两饼。用法：外敷神阙、命门二穴，二十四小时后取下。用于小儿疳积。疗效：本方为已故老中医李坦然先生的经验方，经鲍余生等十多年来数百例的临床验证，屡见奇效。验案：张××，男，四岁，一九八六年十一月八日诊。食欲不振，精神欠佳，形体消瘦，渴喜饮，腹胀、大便稀溏，日二至三次。检查：面黄憔悴，发黄易落，白睛青蓝，手心热，指纹色淡滞、青筋已达气关，体温三十七点六度，大便常规（一）。用上法三天后，饮食增，腹软，口不渴，精神佳，二便调。继用稚儿灵、婴儿素调服一周而愈。来源：《江苏中医杂志》（五）：十四，一九八七。

### 2. 消疳膏

药物：焦山楂、炒神曲、炒麦芽各十克，炒鸡内金、炒莱菔子、生栀子各五克。

制法：共研细末，装瓶备用。

用法：以上药适量加开水调成膏状贴于脐中，纱布、胶布固定，每日一换，五次为一疗程。用于疳积。

疗效：治疗四十八例，痊愈三十一例，显效十二例，好转四例，无效一例，总有效率为百分之九十七点二。

验案：吴××，男，一岁，一九八六年十月二十八日诊。患儿半年来食欲不振，夜睡不宁，面黄肌瘦，口渴烦急，大便经常干结或稀溏，秽臭，腹

痛胀满，舌红、苔黄厚，脉滑数。诊为小儿疳积，证属食滞积胃，中运不畅。用上法治疗十次，诸症消失，精神、食欲恢复正常而告愈。

来源：《四川中医》（二），十三，一九九。

### 3方

药物：桃仁六克，杏仁六克，大黄六克，山栀子六克，芒硝六克，鸡蛋白一个，面粉适量。

制法：前五味药共研细末，加入鸡蛋白、面粉调匀备用。

用法：直接敷于脐部（冬天可稍加温），可加布带固定，二十四小时后除去，敷后出现青紫无妨，约十至十五天可自行消退，每隔七天用药一次；同时点刺四逢穴，七天一次。用于疳积，一般三次即愈。

来源：《安医学报》（一）：七十九，一九七七。

### 4方

药物：山楂、栀子、大枣（去核）各七粒，葱头九个，芒硝三十克。制法：共研细末，加入面粉三十克，白酒适量，调和成两个饼。

用法：冷敷于脐部及脐相应的背部（即命门穴），以纱布包扎，每隔两至三小时取下饼加白酒适量再敷，共敷三昼夜；然后改服汤药：芦荟、茺萸、山楂、麦芽、云茯苓、白术、党参各六克，大枣三枚，每日一剂，连服七日，三岁以上儿童加大剂量。用于疳证。

来源：《湖南医药杂志》（四）：二十四，一九八。

### 5方

药物：苍耳全草，生姜、黄丹各适量。

制法：共熬成膏。

用法：贴脐和囟门处。用于小儿疳积。

来源：《浙江中医杂志》（五）：二十三，一九八。

### 6方

药物：吴茱萸三克，生香附三克，鲜葎草叶十五克，鲜侧柏叶十五克，鸡蛋一个。制法：先将前二味药共碾成细末，再和后二药共捣如泥状，加入鸡蛋白适量调和，做成一个药饼备用。

用法：将药饼敷在患儿肚脐上，外以宽布带束之，待药饼干燥或脐部发痒时去掉药饼，每日敷一次，连敷数次即愈。用于疳证。

来源：《中草药外治验方选》

### 7方

药物：杏仁九克，皮硝九克，山栀子九克。

制法：共研细末，加葱白（一寸长）三根，艾头（一寸长）三根及面粉、白酒适量，同捣如泥。

用法：于睡前敷于脐部，白天除掉，第二天再制一剂敷脐。用于疳证，早期效果最好，中期次之，晚期只宜作为配合疗法之一。

来源：《安徽中医学院学报》（一）：二十一，一九八六。

### 8方

药物：霉丸十克，榧子十克，吴茱萸十克，鸡内金十克，栀子十克。制法：共研末。

用法：取药粉二克贴神阙，外用胶布固定，三日更换一次，可配合针刺四逢，每周一次，连刺三周。用于疳证。

来源：《湖南中医杂志》（二）：三十三，一九八七。

9方药物：艾叶，胡椒各一克。

制法：共研细末，备用。

用法：用黄酒调糊，敷于脐部，隔日换药一次，连用三至五次为一疗程。  
用于疳积，对虚寒型疳积尤为适宜。

来源：《新编中医学概要》

10方

药物：五倍子九克。

制法：焙黄，以醋捣粘如膏。

用法：抹于脐腹。用于小儿疳积，瘦弱，抓耳搓眼，搓鼻子。

来源：《常见病验方研究参考资料》。

11方药物：皮硝三十至六十克。

制法：纸包，放布袋内。

用法：敷于脐上。用于小儿疳膨食积。

来源：《常见病验方研究参考资料》。

12方

药物：栀子、芒硝各九克，杏仁六克，葱白（一寸一节）七寸。

制法：前三味药研末，用葱白捣烂成泥状，再搅白面、陈醋调和成膏。

用法：贴脐部，七天后揭去。用于小儿疳积，消化不良。

来源：《常见病验方研究参考资料》。

13方

药物：桃仁、杏仁、小枣各七枚，栀子三十克，朴硝、川军各九克，鸡子清三个，蜜三十克。

制法：将前药共为细末，用鸡子清、蜜调匀，摊布上。用法：贴肚脐，七日一换，连贴三次。用于小儿大肚子痞，面黄肌瘦，肚大青筋，午后发热。

来源：《常见病验方研究参考资料》。

14方

药物：皮硝十克，杏仁六克，栀子三克，葱白七茎，红枣（去核）七枚，头道酒糟三十克，灰面九十克。制法：诸药混合捣如膏状。

用法：将药膏分作两份，摊于青布中间，分贴神阙、命门穴，胶布固定，三日换药一次，一般二至三次即可减轻症状，贴愈为止。用于疳积。

来源：《穴位贴药疗法》。

15方

药物：甜酒曲一个，芒硝六克。杏仁十克，栀子六克，使君子肉七粒。

制法：共研细末。

用法：晚上用浓茶汁敷脐部，布带包住，次晨除去，连敷三晚。用于疳积腹胀大，时而腹痛，时下蛔虫而服驱虫药暂未奏效者。

来源：《湖南中医单方验方》

16方

药物：山楂、栀子、大枣（煮熟去皮核）、芒硝各三十克，大葱二百五十克。

制法：山楂、栀子烘干，研为细末，过筛；再和芒硝、枣肉、大葱，并加面粉三十克，共捣融，加白酒适量，调和为膏。

用法：敷神阙、命门穴，每隔三小时，把药饼取下，加酒适量再敷，连敷三至五天。用于疳积。

来源：《中医外治法集要》。

#### 17. 芒香散

药物：芒硝十至二十克，小茴香一至三克。

制法：小茴香研末。用法：小茴香纳入神阙穴，再将芒硝装入纱布袋内覆盖之，外用胶布固定。用于疝积腹胀。来源：《中医外治法集要》。

备注：亦治新生儿腹胀。

#### 18. 疝积散

药物：山楂、生栀子、桃仁、大枣（去核）各七个，葱头九个，芒硝三十克。

制法：共研末，加适量面粉，酒调作成3×3×1厘米大小药饼：

用法：外敷肚脐上，用伤湿止痛膏固定，用于疝积。

来源：《陕西中医》（六）：二百六十一，一九八五。

#### 19 方

药物：生栀子三十粒，桃仁七粒，皮硝九克，葱头七个，飞罗面一匙。

制法：研为细末，与蜂蜜，鸡蛋清调匀，荷叶为托。

用法：贴肚脐。用于小儿疝积。

来源：《经验奇效良方》。

#### 20 方

药物：黄芪、茯苓、白术、炙甘草、制厚朴、槟榔、山楂、麦芽、神曲、陈皮、益智仁、木香、砂仁、山药、莪术、使君子、川楝肉、胡黄连、茺萸各十五克。

制法：麻油熬，黄丹收，朱砂三克搅匀备用。用法：贴肚脐。用于小儿疝积。

来源：《理论骈文》。

#### 21 方：

冯氏化痞膏药物：黄柏、莪术、秦艽、生山甲、大黄、川贝、木鳖子、山楂核、荆芥、三棱、当归、阿魏、肉桂、生龟板，皮硝、乳香面、没药面、麝香粉。

制法：除乳香、没药、麝香外，余药依法熬成膏，再兑入乳香、没药面、麝香粉搅匀。

用法：贴于脐部。用于小儿疝积，有显效。

来源：《冯氏疝积疗法》。

#### 22 方：

秘方化积膏药物：红花、阿魏、栀子、飞萝面、葱白、蜂蜜、麝香。

制法：依法共研调成膏。用法：贴敷脐部。用于疝积，一般五至六日即见疗效。

来源：《河北中医》（三），六十八，一九八。23 方药物：（1）胡椒、丁香、莱菔子。（2）元明粉、莱菔子。制法：（1）、（2）方分别研细末。

用法：敷脐。（1）方用于疝积兼寒者，（2）方用于疝积兼热者。

来源：《光明中医》（二）：二十二，一九八八。

#### 24 方

药物：猪尿脬一个，曲酒一百至二百毫升。

制法：将曲酒灌入猪尿脬中，扎紧上口。

用法：置于患儿脐腹。用于疝膨之疾。

疗效：此系江苏海门民间验方，治疗疝膨之疾，每有简捷之验。

来源：《黑龙江中医药》（六）：三十四，一九九。

25方：二香散。

药物：丁香，广香各三克，吴萸四点五克，肉桂一点五克。

制法：研细末。

用法：敷脐，两天换药一次：同时内服苡仁、山药粥。用于小儿脾疝。

来源：《湖南中医杂志》（四）：十，二九八八。

26方

药物：使君子二十克。

制用：使君子二十克研成细末，加浓茶拌匀，敷贴脐部穴位，外用纱布，胶布固定。

27方

药物：艾叶三十克，胡椒三克，酒适量。

制用：艾叶捣烂，胡椒研末，二药加酒调匀，敷贴脐部，外用纱布，胶布固定。说明：此法用于虚寒型。

28方

药物：玄胡粉三克，胡椒粉零点五克。

制用：把诸药混合均匀，直接放入脐中，外敷消毒纱布。用胶布固定，每日换一次。

功效：消积除胀。适用于小儿疝积初期，纳差，食而不化，腹胀，暖气、呕吐，便秘等。

29方

药物：癩蛤蟆一个，胡黄连十克，鳖甲二十一克、麝香九克（或公丁香代）。

制用：癩蛤蟆放在新瓦上焙干，去内脏。鳖甲用醋炒后，除麝香外，其余诸药混合，共研为细末，过筛备用。另将麝香研末，取适量先纳入患儿脐孔，再取其他药末三十克撒布于麝香面上，外以纱布覆盖，胶布固定。三日换药一次，至病愈方可停药。功效：清虚火，消积滞。适用于小儿疝积，面黄肌瘦，毛发稀疏，肚腹胀大，纳差烦渴，腹中有痞块者。

#### 【穴位敷贴疗法】

1方

药物：生栀子九克，鸡蛋清适量，面粉少许。

部位：神阙穴、涌泉穴（双侧）

制用：生栀子研成细末，加面粉、鸡蛋清调拌，制成三个药饼。分别敷贴于脐中及两足心涌泉穴。

功效：清心除烦，消积除胀。适用于小儿疝积，面黄肌瘦，腹胀、纳差，五心烦热，夜睡不宁等。

2方药物：生香附四点五克，生半夏四点五克，鸡蛋清适量。部位：涌泉穴（双）制用：香附、半夏共研末，加入鸡蛋清调匀成糊状，以布包扎于两足心涌泉穴。

功效：行气和中，消积理脾。适用于小儿疝积，面黄肌瘦，厌食腹胀，大便完谷不化者。

3方



药物：鲜疳积草十五克，生姜三十克，葱三十克，鸡蛋清适量。

部位：涌泉穴（双侧）。

制用：前三味药混合，捣烂，加鸡蛋清拌匀，晚上临睡前敷两足底。隔三天换药一次，五至七天为一疗程。

4方

药物：桃仁、杏仁、生山栀各等量，冰片少许，樟脑少许。

部位：内关穴（双侧）。

制用：前三味药晒干，研成细末，加入冰片、樟脑。每次取药末十五至二十克，用鸡蛋清调成糊状，敷穴位上，用纱布包扎。每次敷二十四小时，隔两天敷一次。

5方

药物：木香十二克，陈皮十二克，莱菔子十二克，三棱十克，莪术十克，槟榔十克，姜黄三克。

部位：中脘穴。

制用：各药混合，研成细末，调拌凡士林敷穴位上，外用纱布、胶布固定。

注：如无凡士林，用麻油即可。

6方

药物：白矾、陈醋各适量。

部位：涌泉穴（双侧）。

制用：二药调成糊状，敷两足底穴位上，外用纱布、胶布固定。每日换药一次。

注：此法用于虚寒型。

7方

药物：皮硝十克，杏仁六克，栀子三克，葱白七茎，红枣（去核）七枚，头道酒糟三十克。

部位：神阙，命门穴。

制用：各药混合，捣成膏状，分别敷贴于穴位，盖上干净布块，再用胶布固定。隔两天换药一次。

#### 【灸法】

药物：艾条。

部位：身柱、大杆、中脘、足三里穴。

方法：点燃艾条，靠近穴位，距离三厘米熏灸，每穴熏五至十分钟，每日一次。

注：只灸身柱穴亦可。

#### 【针刺穴位疗法】

取穴：四缝穴（双侧）。

方法：三棱针与穴位处均常规消毒，用三棱针刺四缝穴，进针零点五至一分，出针后挤出黄色液体，用消毒棉球拭干。隔日一次。

#### 【割掌指疗法】

割治部位，可选用两手掌食指、中指之间的根部，或大小鱼际处。用肥皂将病儿手洗刷干净，术处用碘酒消毒，将病儿腕关节握住，术者左手握儿四指，右手持消毒手术刀直戳割治部位，创口长度约零点五厘米，深约零点

四厘米，随挤出黄白色脂状物如黄豆大，并将之剪去，撒以止血粉，复以消毒纱布、绷带包扎，并用拇指按割治部，以防止出血。第三天后可解除包扎。在包扎期间，须妥为保护，避免污水浸入，以防感染，一次只割一只手，隔日再割另一只手。

#### 【按摩疗法】

1. 推法：推脾经。术者用右手拇指自患儿左手拇指尖部向掌根方向做直线推法，操作二百至三百次。有消食导滞之功。推大肠。术者用右手拇指向患儿食指尖部沿挠侧面（靠近拇指侧）向指根方向做直线推法，可温中止泻。操作一百至三百次。推三关。术者以右手拇指桡侧面沿患儿左前臂桡侧阳溪至曲池穴之间直线作推法，可培补元气。每次操作一百至三百次。

2. 揉法，用指揉法在中腕穴、神阙穴、关元穴各揉运一分钟，用掌摩法摩腹两分钟。有益气和血，清虚热的作用。揉按足三里一分钟，可温阳补气，用指揉法在脾俞、胃俞、肾俞各揉运一分钟，可补脾胃，调中行气。

3. 捏脊：腕关节稍背伸，拇指在后，食中二指在前，余二指自然靠拢中指并拿捏住皮肤，拇指同时向前推动，食中二指相继移动。双手交替操作。

腕关节向尺侧偏屈，食指屈曲以第二指节背面横置于皮肤上，并同拇指罗纹面一起拿捏住皮肤，食指在后面向前推动，拇指缓缓向前移动，双手交替操作。一般捏脊从骶尾部开始向上边捏边提，每捏三下提一下，常称“三捏一提法”，在进行过程中可听到“咔、咔”作响声，直到大椎穴止。可操作三至五遍。能起到调理脾胃，行气活血，消除痞积的作用。操作后，常配合推、揉背、腰部膀胱经穴位等手法，以帮助提高疗效。

4. 掐四横纹，各约五十次。“四横纹”也是推拿的特定穴，在手掌面食指、中指、环指、小指的第一指间关节横纹处。“掐四横纹”即医者以拇指指甲依次掐之并揉。有消肿散结之功效。

5. 揉板门，约三百次。“板门”为推拿的特定穴位，系手掌大鱼际之平面，有健脾和胃、消食化滞之作用。“揉板门”也称运板门，即医者用拇指或食指指腹在大鱼际平面的中点揉之。

#### 【推擦疗法】

取生姜、葱白各十克，水煎后，用食指蘸药液推擦患儿两手小指外侧，向下推擦九次，每日一次，连续七天。

#### 【吹鼻疗法】

取棘针（即酸枣树上的刺）、瓜蒂等份，研细末，以小竹管或小纸管把药末吹入鼻中。隔日一次，七次为一疗程。

#### 【刮痧疗法】

取长强穴到大椎穴处刮治。

#### 【耳穴疗法】

取耳穴：脾、胃、肝、小肠、心、交感。

临证配穴：烦躁哭闹、夜寐不宁者加耳尖放血；盗汗者加肺；口渴喜饮者加渴点、内分泌；消化不良者加胰胆。

治疗方法：常用压丸、按摩（搓擦、点按法结合）。每次取一侧耳穴，每天按压三至五次，每次三至五分钟，两至三天换对侧耳，十次为一疗程。

按：本法简便有效，一般治疗一周左右诸症明显改善，一个月左右体重可有不同程度增加。

#### 【醋蛋疗法】

### 1. 醋卜檳枳方

用料：檳榔十二克，枳實十克，萊菔子十克，醋適量。

制用法：前三味共研細末，調醋敷患處。

主治：小兒積滯引起的腹痛。

### 2. 醋面白礬方

用料：白礬六克，面粉，醋各適量。

制用法：將白礬研末，加面粉調醋成糊狀，敷涌泉穴。

主治：小兒疳積。

### 3. 米醋豬膽膏

用料：米醋三十毫升，豬膽一個。

制用法：二者同煮熬成稀膏狀，每次服十毫升，一日兩次。

適應症，治療小兒食滯引起的胃痛。

### 4. 醋姜紅糖茶

用料：生薑、醋各適量，紅糖少許。

制用法：將生薑洗淨切片，用醋浸一晝夜，（醋量以浸沒生薑片為度）。

同時取生薑三片，加入紅糖，以沸水沖泡，待溫，代茶飲。

主治：小兒消化不良之厭食症。

### 5. 乳積複合方

用料：米醋五百毫升，巴豆十粒，胡椒二十粒，丁香二十粒，青皮二十枚。

制用法：巴豆去皮，分作二十片，青桔皮全者湯浸去白，每枚入巴豆、胡椒、丁香各一粒，用棉絨纏之。用米醋煮之，使醋盡取出，焙干為末，爛飯丸如粟米大。每服兩粒，米湯送下，可量孩兒大小加減。

主治：小兒乳食不化，腹急氣逆。

### 6. 食積複合方

用料：米醋五百毫升，阿魏十五克，黃連（炒）十五克，花碱（研如泥）九克，山楂肉三十五克，連翹四十五克，半夏（皂角水浸一宿）三十克。

制用法：上七味，將阿魏以醋浸一宿，研如泥，另五味為細末，炒神曲研細末，共搗和糊為丸，如萝卜子大，每服二十丸，空心米湯送下。

主治：小兒食積，腹如蜘蛛狀，肚痛，小便白濁。

### 7. 雞蛋黃蠟方

用料：雞蛋一枚，黃蠟三至五克。

制用法：先將黃蠟放鍋內溶化，打入雞蛋炒食。每日早晚各一次。

主治：小兒積滯。

### 8. 雞蛋蔥白方

用料：雞蛋一枚，蔥白五十克。

制用法：將生雞蛋去殼，加入蔥白，用布包好，右手握住，在胃部輕輕盤旋按摩，漸漸下移到腹部，至皮膚潮紅為止。

主治：小兒積滯。

### 9. 消積蛋黃方

用料：蛋黃數枚。

制用法：將雞蛋黃熬油食之。一歲以下嬰兒每一枚蛋黃的油，分兩至三次服。一歲以上每日食兩枚蛋黃的油。四至五天為一療程。

主治：小兒積滯

#### 10. 疳积八味方

用料：山药十五克，麦芽十五克，茯苓十五克，山楂二十克，鸡内金三十克，槟榔十五克，莲子肉十五克，鸡蛋一枚。

制用法：前七味共研细末，每次五克，加鸡蛋调匀蒸熟，加盐或白糖。每日一至两次。

主治：小儿疳积。

#### 11. 鸡蛋壁虎方

用料：鸡蛋一枚，活壁虎一只。

制用法：将壁虎放入鸡蛋内，湿纸封口，置新瓦上焙炭（存性），研细末。两至五岁小儿服三分之一（其它年龄可适当增减）。轻者服一次即可，重者隔七日再服一次，最多不超过四次。

主治：小儿重症疳积。

#### 12. 蛋溏鸡矢方

用料：鸡蛋一枚，溏鸡矢适量。

制用法：鸡蛋开口，去黄留清，装入溏鸡矢，以满为度，用白面片封口，烧熟去蛋壳（无臭气），乘热吃下，每日一枚，连服数日。

主治：小儿肠胃积热之疳积。

#### 13. 蛋豆粉麝方

用料：鸡蛋一枚，巴豆一粒，轻粉三克，麝香零点零零一克。

制用法：将巴豆去皮和轻粉装入鸡蛋内，用纸厚裹，笼蒸三次，去壳，加入麝香，制用米粒大丸。每日一次，每次二至三丸，饭后温汤送下。

主治：小儿疳积。

#### 14. 鸡蛋蜈蚣方

用料：鸡蛋一枚，蜈蚣（大）一条。

制用法：将蜈蚣研粉装鸡蛋内，湿纸封口，煨熟，去蛋壳，食蛋。每日一次。一般四至五次即愈。

主治：小儿疳积。

#### 15. 复方疳积方

用料：吴茱萸十二克，香附十二克，葶苈三十克，侧柏叶三十克，鸡蛋清一枚。

制用法：前四味共研细末，调鸡蛋精，敷肚脐（下丹田）。

主治：小儿疳积。

#### 16. 鸡壳粉方

用料：鸡蛋壳适量。

制用法：鸡蛋壳烤干，研粉（愈细愈好）。每日服两次。六个月至一岁每次零点五克，一至两岁每次一克。

主治：小儿积滞，营养不良、佝偻病。

#### 【药茶疗法】

##### 1. 蔷薇根茶

药物：蔷薇根三十克。

制用：制成粗末，煎水代茶频饮，以愈为度。

功效：清热利湿，活血解毒。

选按：本品苦凉，《名医别录》载：“止泄痢腹痛，五脏客热”。《日华子本草》谓其治“小儿疳虫，肚痛”。本方验之临床，治疗小儿疳积确有

疗效。

来源：《千金立》。

## 2. 天竹叶茶

药物：天竹叶三至六克。

制用：煎水代茶饮。

功效：解热、健胃、利湿、强筋。

选按：本品为小檗科植物南天竹的叶。味苦性寒，《中药大辞典》载：“治小儿疳积”。据研究，本品对金黄色葡萄球菌、福氏痢疾杆菌，伤寒杆菌、大肠杆菌均有抑制作用。

来源：《本草纲目拾遗》。

## 3. 二根麦萝茶

药物：铁扫帚根、胡颓子根各五百克（共用蜜灸），麦芽、枯萝卜（结子后地下的老根萝卜）各十克。

制用：共制成粗末，煎水代茶频饮。

功效：清热健脾消胀。

选按：方中铁扫帚补益肝肾，化痰散瘀消肿，《中医大辞典·中药分册》载：“治小儿疳积”。胡颓子根消积滞，利湿，《浙江民间草药》谓：“消食滞，治小儿疳积”。二药合用，其效尤佳。伍以麦芽、枯萝卜健胃消导助运。故本方适用于小儿疳积。

来源：《全国中草药汇编》

## 4. 小儿七星茶

药物：钩藤、山楂、淡竹叶各十克，苡仁、麦芽各十五克，蝉衣、甘草各四克。

制用：共制粗末，煎水代茶频饮。

功效：疏风清热，消食导滞，镇惊安神。

选按：本方是广州地区家喻户晓的婴儿保健凉茶。方中钩藤、蝉衣平肝息风，疏风清热；淡竹叶、甘草清泻心火；止楂、麦芽、苡仁健脾消食导滞。故本方亦可用于小儿疳积。

来源：《家庭医生》，（六），一九八六。

### 【食疗】

#### 1. 田鸡米饭

用料：田鸡（即青蛙）五至八只，花生油、食盐少许，大米一百克。

制用：田鸡去皮及内脏，切块，用花生油、盐拌匀。大米煮成软饭，待米锅滚沸时放入田鸡，以小火盖严锅盖焖熟后食用。

功效：补虚羸，利水，清热解毒。

主治：小儿疳积黄瘦，热疮及湿热所致的水臌等症。

来源：民间验方。

#### 2. 鹤鹑堡粥

用料：鹤鹑一只，大米适量。

用法：将鹤鹑去毛和内脏，洗净，“切成块状，加大米适量煮粥，调味服食。

功效：益气补脾。调肺利水。

主治：小儿疳积，食欲不振等。

来源：《本草求原》。

### 3.牛百叶粥

用料：牛百叶一百五十至二百克，大米四十至五十克。

制用：将牛百叶用食盐少许搓洗干净，切成小块，加大米，清水适量煮成粥，调味后服食代饭。

功效：健脾益气，助消化。

主治：小儿病后虚弱，食欲不振；气血不足等。

来源：《本草纲目》

### 4.梨粥：

用料：梨三个，白米一百克，冰糖适量。

制用：将梨洗净后切碎、捣汁，再将淘洗净的米加水适量与冰糖同煮粥，以大火煮沸后改文火煮约半小时。加入梨汁煮制成稀粥。每日服食两至三次，微量服食之。脾虚便溏及寒咳者不宜服食。

功效：生津止渴，润燥，消热化痰。主治：小儿疳热及风热咳嗽，烦躁昏愤，不思饮食等。

来源：《食医心鉴》。

### 5.蟾蜍糖茶

用料：蟾蜍一只。制用：将上药焙焦黄后研细末，加入白糖适量代茶饮。

功效：消积和胃，健脾利湿。

主治：积滞日久成疳，面黄肌瘦，厌食，神倦乏力。

来源：民间验方。

### 6.胡萝卜茶

用料：胡萝卜二百五十克。制用：以胡萝卜水煎，加入红糖少许，代茶频饮。

功效：行气消食。

主治：婴儿积滞，腹胀，积食不化，吐泻不止，哭闹不安。

来源：民间验方。

### 7.红曲茶

用料：红曲十五克。

制用：将上药用水煎代茶饮。

功效：健脾消食。主治：积滞、食而不化，腹胀，厌食。

来源：民间验方。

### 8.内金饮

用料：鸡内金三克。

制用：将上药研为细末，以开水冲服，日服三次。

功效：消食健胃。主治：小儿积滞。

来源：民间验方。

### 9.猪肝珍珠汤

用料：猪肝五十克，珍珠草二十五克。

用法：共煎熟，可食肝饮汤，日服两次。

功效：补肝养血，清热，清积。

主治：小儿疳积。

### 10.内金饼

用料：鸡内金两个，白面粉一百克，白糖少许。

用法：将鸡内金放在瓦上用微火焙干，研成细末，与白粉、红糖加水合搅拌，烙熟可食。

功效：健脾消食化积。

主治：小儿疳积。

11方

用料：使君子肉十克，夜明砂十克，羊肝六十克。制用：将羊肝洗净切块，加使君子肉，夜明砂，入笼隔水蒸熟后，调味食用。孩子太小，则蒸时加适量水，取碗内蒸汁喂服。

功效：使君子，健脾消积，并能杀虫。夜明砂，清肝明目，消疳积。羊肝，补肝益血而明目。

12方

用料：黄鳝一条，香薷三十克，鸡内金六克。

制用：黄鳝去肠杂，洗净，切段，加香薷，鸡内金炖服。

功效：黄鳝，补虚损，益气血，强筋骨。香薷，祛暑化湿，利水消肿。鸡内金，消食化积，健脾胃。

13方

用料：独脚金十五克，猪瘦肉一百克。

制用：上品加清水三碗煎至一碗，用食盐少许调味，饮汤食肉。

功效：独脚金，又名疳积草，健脾消食、清肝化积。猪瘦肉，滋阴润燥、益血润肤。

14方

用料：猪小肚一百五十克，鸡屎藤十五克。

制用：猪小肚洗净、切块，与鸡屎藤同入锅中，加水煮，吃肉喝汤。

功效：猪小肚，即猪膀胱，功能清利湿热。鸡屎藤，清热祛湿，消滞化积。

15方

用料：老鼠干一只，乌豆三十克，陈皮三克。

制用：老鼠干洗净、切块，与乌豆、陈皮同炖熟，调味服食。

功效：老鼠干，补气健脾，利水消积，《增补食物秘启》言其可治“小儿诸疳”。乌豆，调中强身，除胃热，散结积，能利大小便。陈皮，行气健脾，助消化，燥湿化痰。

来源：民间验方。

#### 【点穴疗法】

先行捏脊法。令患儿俯卧，医者两手沿脊柱两旁，以拇指和食指由下而上连续地挟提患儿肌肤，两手交替边捏拿边向上推进，自尾骶部开始，捏到枕颈部，反复操作五至十次。然后点按脾俞、胃俞穴各两分钟，用补法。再令患儿仰卧，依次点揉中脘、天枢、中三里穴各两分钟，用补法。

注意事项：

1. 禁食冷食、喝冷饮。
2. 饮食宜清淡，禁肥甘厚味。在患儿食欲渐佳时不可暴饮暴食。

#### 【偏方】

1. 药物：田鸡（即青蛙）五至八只，花生油，食盐少许，大米一百克。

制用：田鸡去皮及内脏，切块，用花生油、盐拌匀。大米煮成软饭。待米锅滚沸时放入田鸡，以小火盖严盖焖熟后食用。

功效：补虚羸，利小便，解毒热。用治小儿疳积黄瘦、热疮及湿热所致的水臃。

2. 药物：鸭内金二十五克，萝卜五百克。

制法：先煮鸭内金一小时，再加入萝卜煮半小时，每次饮汤一杯，日用两次。

功效：消食化积，下气利水。用治小儿疳积、痞积、腹大露筋、身体虚弱、食不消化，喜食生米等物，头发焦枯。

3. 药物：鸭苦胆汁三十克，淮山药粉三十克，蜂蜜十五克。

制法：鸭胆汁与山药粉和匀，晒干，研末。以蜂蜜加一匙，与药粉调匀蒸十分钟，空腹服下。一至三岁，每服三克，每日一次；三至六岁，每服三克，每日两次；六至九岁，每服三克，每日三次。如口渴，可另加鸡内金煎水饮。

功效：清热润燥，生津止渴，消积化滞。用治小儿疹后发烧、消瘦、口渴、面黄之五疳。

#### 【秘方】

1. 药物：红花十五克，阿魏十克，栀子十五克，飞箩面十五克，葱白六寸，蜂蜜四十五克，麝香零点六克。

制法：先将红花、阿魏，栀子共为细粉，与飞箩面混合，另将葱白切碎捣烂加入蜂蜜与前药共调成膏，装入瓷罐封固，不使透气，备用。

用法：上药分为两份摊于黑布上，再将麝香研细分调于两份膏药之上，先用一帖贴敷脐部，外以长布缠裹固定，勿使脱落，三日后换另一帖；过三日再将前膏药加蜜少许换贴如前法，前后共贴十二日即可去膏药。用药五、六日后，患儿即渐思饮食，腹部由硬渐软，哭泣减少，精神安定而渐活泼，去药后注意饮食调理，即可康复。

来源：河北张家口市孙景歧祖传方。

2. 药物：石决明、瓦楞子、石燕各等份。

制用：共研极细末，每服三克，糖水调服，最好同鸡肝同蒸服食。

注意事项：忌生冷，油腻和糯米等不易消化食物。

来源：白子光献家传秘方。

3. 药物：木通六克，白术九克，细辛一点五克，川连四点五克，淮山药九克，竹叶四点五克，苡米九克，茯苓九克，灯芯为引清水煎服。

来源：广西蒋邦明祖传秘方。

4. 药物：荔枝核二点四克，鸡肫皮（焙干）三十克，春砂仁六克，共研极细末，加入饭焦粉（即锅结疤晒干研粉），亦可加点糖调味。

服法：日服两次，每次十二至二十四克，开水送下，剂量视患儿年龄大小而定。

来源：徐培献祖传六代秘方。

5. 药物：蜈蚣三条，血竭花九克，炮甲九克，海马六克。

制法：另用大曲酒一斤同上四味药共装入羊膀胱内扎住口，放在痞块上捆着，七日痊愈。

主治：小儿痞块。

来源：信阳李德俊。



6. 药物：靛花（即小户打靛时缸口上收取的），滑石；靛花二成，滑石一成，共研成末，一至三岁每服六克，四至五岁每服九至十二克，年龄大酌加份量。

主治：小儿疳积，泻白色溏粪。

注意事项：忌生冷油腻，不易消化食物。

7. 药物：五谷虫一百克，鸡内金五十克，三白草二百克（麦芽可替之）。

制法：前二味研末取三克，三白草十克，煎汤送服，日服三次。治疳积秘方奇效。

来源：《湖南中医杂志》一九八六年一期四十页。

8. 药物：三棱九克，文术九克，山甲九克，鳖甲九克，巴豆（去油）一点五克，广丹零点九克，龟板九克，黄腊六十克。

制用：上药共为细末，融化黄腊各药面，制丸如小米大，吃饭时用稀饭冲服，每服七至十粒，日服二次，以轻泻为度。

来源：《土单验方选编》。

9. 药物：鸡内金九克，大白十八克。硫苦十五克、牙猪脾一个，使君子十人克。

制用：将上药共捣成糊状，加入白面适量，制成黄豆大药丸，朱砂为衣，再锅内蒸熟即可服用。每服三丸，一日三次。

来源：《土单验方选编》。

10. 药物：槟榔三十克，三棱（煨去毛，切醋炒）、文术（醋炒）各十五克，青皮（去穰、麸炒黄色）、陈皮（去白）各十五克，雷丸（去壳）十五克，茺萸（水洗净）七点五克，鹤虱（略炒）九克，干漆（炒无烟）十五克，木香（不见火）九克，砂仁三克，良姜（东壁土同炒）六克，麦芽面（炒）十五克，胡黄连九克，甘草（炙）九克，神曲（炒黄色）十五克，山楂肉十五克。

制用：上药为细末，醋糊为丸，绿豆大小。每服三五十丸，日二次，空心淡姜汤送下。

主治：小儿疳积，积气成块，腹大有虫等证，其效如神。

来源：《医学正传》，一九六五年，祖传方。

11. 药物：三棱、（细切，醋炒）十五克，文术（细切，醋炒）十五克，槟榔三十克，枳实（去穰、麸炒黄色）、陈皮（去白各十五克，茺萸七点五克，雷丸十五克，鹤虱（略炒）九克，干漆（炒无烟）十五克，木香（不见火）九克，良姜（陈壁土炒）六克，砂仁（去壳）三克，麦芽面（炒）十五克，胡黄连（炒）九克，甘草（炙）九克，神曲（炒黄色）十五克。

制用：上为细末，醋米糊为丸，如绿豆大。每服三五十丸，空心淡姜汤送下。另加使君子肉十五克，尤妙。

来源：《医学正传》，一九六五年，祖传方。

12. 药物：茯苓、山药、芡实、莲米等量。

制用：烤熟制粉，加糯米粉及砂糖为糕，饭后服用。疗效：游××，女，六岁。一九七三年十月六日诊。面色萎黄，腹胀筋青，毛焦发落，瘦骨形羸。状如三岁儿。父谓襁褓丧母，喂养成疾。消积驱虫均乏效。切脉沉、迟，舌淡白，苔厚，诊为疳积。服上方一料，月后复诊，诸症消失，体质健康。

来源：龚其恕献祖传方。

【验方】1. 药物：苍耳草虫（立秋前苍耳草的干节中生小青虫即是），食油、豆腐皮各适量。

制用：将苍耳草虫侵入食油中，每日取出三条包在豆腐皮中服之，连用七天左右即可好转，主治小儿疳证，毛发黄脆，形瘦腹胀。

2. 药物：黑白丑（炒焦黄）各六十克，大麦芽（炒黄、研细）一百二十克，和匀，生山药五百克。

制用，将生山药洗净，捣取汁，混和黑白丑、大麦芽药末，捏成小丸，如绿豆大晒干，每服五克，日二次。

主治：小儿食积不化，腹大形瘦，见食即厌症。

3. 药物：鲜山楂二十克，鲜白萝卜三十克，鲜桔皮六克

制用：水煎，加冰糖少量，代茶饮。

主治：小儿疳证，积滞伤脾型。4. 药物：半枝莲五十克，伏龙肝（即烧柴草的灶底土）六克。

制用：煎水分二三次服。

5. 药物：皂矾五百克，面粉五百克，炙五谷虫二百克，使君子肉（炒香）二百克，白术一百克，茯苓一百克，滑石一百克。

制用：将皂矾、面粉以好醋调成饼，放铁锅内炭火上锻炼，研成粉末；再将炙谷虫、使君子肉、白术、茯苓、滑石，共研极细末；上两种药粉混匀。每服零点六克，一日三次。

主治：小儿疳积，凡小儿断乳后服此方，可预防疳积。

5. 药物：鹅不食草适量，猪肝五十克。

制用：二者起炖熟，吃数次，疳积可愈。

7. 药物：焦山楂炭，使君子米，红砂糖各适量。

制用：将三味和匀吃下立效。

功效：此方消积化食，杀虫，为治疗小儿肚腹各病妙药。

主治：小儿疳积羸瘦。

8. 药物：煅石燕、煅石决、煅牡蛎、使君子各三十克，胡黄连、川朴、鸡内金各十五克。

制用：共研末，每日六至十二克，猪肝蒸服。

主治：小儿疳积中期，后期，腹大形瘦。注：眼疳加密蒙花、夜明砂；牙疳加紫草，赤芍、生地。

9. 药物：白术、鸡内金各十五克，猪脾脏三十克。制用：先将猪脾脏焙干，再和上药共研细末，每于饭后服二克，汤水送下。

主治：小儿疳积腹大形瘦

10. 药物：炮穿山甲三克（研极细），鲜鸡蛋一个。

制用：将鲜蛋钻一小孔，再把药末于蛋内，纸糊上，然后再用面包裹，以微火将蛋烧至熟透，药和蛋一并吃下。

主治：小儿疳积腹大形瘦。

11. 药物：牵牛子三十克，槟榔三十克，雄黄十克。

制用：共研细末，每次五克，开水送下。日服两次

主治：疳积便干。

12. 药物：水慈菇三十克。制用：饭上蒸熟，服水不食药。

主治：小儿疳积腹大形瘦。

13. 药物：一枝香全草十克。

制用：水煎服。一日一剂。

主治：小儿疳积腹大形瘦。

14. 药物：蟑螂五个。

制用：油炸后服，每日一剂。

主治：小儿疳积腹大形瘦。

15. 治走马牙疳立愈方

药物：茄子蒂连柄五十至六十个，鲜橄榄核五十个，雄鸡嘴（嘴上的硬壳）五十对，梅片一点八克。制用：前三物共放瓦器内焙干，再加梅片，共研极细末，收瓷瓶内封贮。用时取少许吹患处，立愈。

主治：小儿牙疳。

16. 药物：活黄鳝一条。

制用：剥取黄鳝血，搽牙龈，治走马牙疳立愈。

#### 【手疗法】

取手穴：三关、六腑、脾土、八卦、大肠、五经、心经、清天河水。腕门、运水入土。

方法，推三关，六腑、脾土、运八卦，大肠、五经、心经、清天河水，腕门、运水入土。

#### 【体针疗法】

1. 取穴：中脘、章门、脾俞、胃俞、足三里、公孙、四逢。

方法：针用补法，宜浅刺。

若积滞加建里；腹胀加下脘，天枢、气海；四肢不温加气海；睡卧不宁间使。

主治：脾胃虚弱，伴大便溏泄、完谷不化、睡卧不宁、露睛，甚则伴发育障碍、唇舌色淡、脉细无力。

2. 取穴：巨阙、中脘、天枢、百虫窝、足三里。

若脘腹胀大加章门、气海；晴生云翳加行间，阳陵泉。

## 治疗小儿夜啼六十二法

### 【症状诊断】

夜啼是指小儿在夜间常常啼哭不止或时哭时止，多见于半岁以下儿童。时间久了，会影响小儿健康，又会影响家长的工作和学习，应及早找出原因加以治疗。

首先，应从生活护理上找原因，如饥饿、口渴、太热、太闷、尿布潮湿，白天过度兴奋疲劳等。其次，应查一下是否有无疾病存在，如发热，佝偻病，蛲虫病，骨和关节结核，或经常鼻塞、扁桃体过大妨碍呼吸等。

中医认为，夜啼大多于心热、脾寒、惊吓，伤乳伤食有关。

1.心热：孕妇有伏火郁热，胎儿受之，出生后蕴有胎热，使心经积热，心火无亢，心神不宁。表现为啼哭烦躁，睡喜仰卧，面赤唇红，多泪，遍身发热，小便短赤或口中发热，大便秘结，指纹紫滞等。

2.脾寒：先天禀赋不足，脾虚有寒，或腹部受凉，脾为寒侵，夜属阴寒，寒邪凝滞，气机受阻，发为腹痛，因痛而啼。表现为啼哭声低，睡喜俯卧，腹喜按摩，面色青白，口中气冷，四肢欠温，不愿吃奶，大便溏泻，指纹淡等。

3.惊吓：小儿心气未充，神志怯弱，突受惊吓，则神志受忧，心神不宁而啼。表现为睡中突然惊醒而啼哭（有的为听到响声后），紧偎母亲怀中，面色乍青乍白等。

4.伤乳伤食：喂乳或进食不当，停滞于中，脾胃受损，心神受扰。表现为时常啼哭，口臭，腹部胀满，胸闷，不欲饮食，矢气，烦躁不安等。

应针对原因进行治疗，如找不出原因，可在夜间适量用些镇静剂。

### 【简易疗法】

1.揉小天心穴：此穴为主穴，位于手掌根大鱼际和小鱼际交接处。用食指或中指的罗纹面，在穴位上按顺时针方向揉一百次。每日推拿一回。操作时将黄酒及其他滑润剂涂于皮肤上，以免擦破皮肤。

可根据病因加配穴：

（1）心热加配清天河水穴。该穴位于腕关节到肘关节的中点，两大筋之中间。用食指、中指的指面自腕向肘推一百次。

（2）脾寒加三关穴。位于前臂桡侧，腕关节与肘关节成一直线。用拇指或食、中指，以腕关节向肘关节推一百次（称推三关）。

（3）伤乳、伤食加配摩腹。用掌根在腹部按顺时针方向轻轻按摩五分钟。

（4）惊吓加配总筋。总筋位于掌后腕横纹中点。用拇指甲掐三至五次，注意防止掐破皮肤。

配穴推拿亦为每日一回，注意事项与主穴同。

2，中冲穴点刺放血：中冲穴位于中指指尖距指甲约一分许，取双侧，用百分之七十五酒精消毒，以三棱针（粗毫针亦可），点刺出血二至三滴。一般一次即可，效果不佳时可再刺一次。夜哭时针刺效果更好。

### 【敷脐疗法】

1方

药物：黑丑（即牵牛子）七粒。

制用法：将黑丑捣碎，用温水调成糊状。临睡前敷于肚脐上。用胶布固定。用于小儿夜啼，经医院检查无异常发现者。适用烦躁不安，尿赤便秘者。

疗效：治疗二十例，大多在当晚就能止哭。

验案：韩儿，男，一岁，一九八二年十一月二十日就诊。其父代诉：患儿白天没有事，一到深夜十二点无故哭闹，到天明前就停止。到医院检查，说发育正常，未发现病变，眼药月余，不见好转。即用黑丑敷脐，次日喜告昨夜安睡未啼，随访一个月未复发。

来源：《中医杂志》（四）：三十四，一九八三。

备注：《本草纲目》、有此记载。

#### 2方

药物：乌药、香附、紫苏、小茴香、陈皮、食盐各等量。制用：各药混合，入锅炒热，用布包熨神阙穴及院腹部。每日一次。

主治：此法用于因脾寒腹痛引起的夜啼。

#### 3方

药物：朱砂零点五克，五倍子一点五克。制用：共研末，再与适量捣烂（或嚼烂）的陈细茶拌匀，加水少许，捏成小饼状。外敷于脐中，用胶布固定，每晚更换一次。用于小儿夜啼。疗效：一般敷两至六次症状消失。来源：《山东中医杂志》（五）：四十七、一九八四；《四川中医》（六）：五十，一九八四。

#### 4方

药物：朱砂适量。

制用：研极细末，瓶装备用。于晚上临睡前用于净毛笔或鸡羽毛（棉签亦可），以温开水浸湿，再蘸药末少许，涂于神阙、劳宫（双）、膻中和风池等穴，不用包扎，每晚一次，用于小儿夜啼。

疗效：治疗七十一例均愈。一般一次即效，可连用三日。

来源：《中西医结合杂志》（七）：四百二十二，一九八九。

备注：另据报道，取朱砂在粗瓷碗内磨水（或粉末调水），用毛笔蘸朱砂汁涂于脐部，同时涂心窝和手足心，连用五至七天，治疗小儿夜啼效佳。

《乡村医学》（十一）：四十五，一九八六。

#### 5方

药物：牛蒡子五十克，珍珠粉二克，朱砂三克。

制用：共研为细末，每用一克填脐，包扎固定。用于小儿夜啼。

来源：《江苏中医杂志》（六）：十一，一九八五。

#### 6方

药物：朱砂、琥珀各等份。

制用：研极细末，装瓶备用。于晚上临睡前用干净毛笔或棉签，以温开水浸湿蘸少许药末，涂于神阙、膻中、劳宫等穴，为免污染衣物可酌包扎，每晚一次、可连用三日，用治小儿夜啼。

疗效：治疗一百例，痊愈九十二例，总治愈率百分之九十二；无效八例，占百分之八。

验案：杨×，女，六个月，不明原因的整夜哭闹二十余天。

入夜即哭，天明方止，偶匀入睡有声响即醒，无寒热，食欲，二便正常。其父业医，无策时灌服安定之类镇静药，可图一时之功，但不能根治，且对小儿身体不利，用上法治之，一夜即愈，连用两次，半年来再未发作。来源：《光明中医》（四）：二十一，一九八九。

#### 7方

药物：公丁香三粒，米饭适量。

制用：公丁香研末，与米饭和匀作饼。贴小儿脐部，用制小儿夜啼，曲腰而啼，四肢不温，面青白，便溏者。

来源：《验方选编》，《中医外治法》。

8方

药物：陈茶叶适量。

制用：研成细末，用酒调。敷在小儿脐部，盖以药棉，布带包扎。用于小儿夜啼。

主治：食少腹胀，烦躁不安，尿黄者。

来源：《中医外治法》

9方

药物：活地龙（即蚯蚓）二至三条。

制用：将地龙捣烂，敷在脐上，用纸盖好，一夜即安。用于小儿夜啼。

来源：《常见病验方研究参考资料》：

10方

药物：五倍子三十克。制用：烧存性研末，用乳母口水调作成饼。贴患儿脐部，以布缚定。用于小儿夜啼。

备注：《增广验方新编》载：“用五倍子研末，口水和作饼，纳肚脐内，以带扎之，效”。又据《本草纲目》“小儿夜啼，五位子末，津调，填于脐内”。

11方

药物：牛蒡子三克。

制用：研末，掺膏药上。贴患儿脐中。用治小儿夜啼。

来源：民间验方。

12方

药物：吴茱萸三十克，五倍子十五克，面粉十五克，朱砂六克。

制用：共研为末，水调为糊状。敷患儿肚脐及脚底涌泉穴。用治小儿夜啼。

主治：各种类型的小儿夜啼。具有温脾清心，镇惊安神作用。

来源：《穴敷疗法聚方镜》

13方

药物：陈艾九至十五克。

制用：炒热揉绒，包脐眼。用治小儿夜啼。

主治：睡喜伏卧，食少便溏，四肢欠温之夜啼者。

来源：民间验方。14方 药物：鸡蛋一个，油虫沙一点五克，葱白适量。  
制用：将鸡蛋煮熟，连壳纵切，掏去蛋黄，将油虫沙、葱白共捣烂如泥，纳入蛋黄窝中。趁热覆盖肚脐，布带缚定，次晨去掉。用治小儿夜啼。来源：民间验方。

15方 药物：鸡粪适量。

制用：涂小儿脐中，男用雄鸡粪，女用雌鸡粪，极炒。用治小儿夜啼。

来源：民间验方。

16方

药物：羌活、防风、天麻、薄荷、黄连、甘草、全蝎、僵蚕、陈胆星各六克，犀角片三克，朱砂三克，牛黄一点五克，冰片少许，麝香少许。

制用：前十味药用麻油熬膏，黄丹收，再入余药搅匀，摊贴胸、脐。用治小儿夜啼。

来源：《理论骈文》

备注：亦可清心、懈热、退惊、安神、除烦躁。

17方

药物：韭菜子适量。

制用：烘干，研为细末。过筛，用水调成膏，纱布包裹。敷于肚脐，十二至二十四小时换药一次，连敷三到四天。用治小儿夜啼属脾脏虚寒者。

来源：《中医外治法集要》。

18方

药物：丁香、肉桂、吴萸各等份。

制用：烘干，共研为细末，过筛，用水调成膏，纱布包裹。敷于肚脐，外用胶布固定。用于脾寒腹痛夜啼。

来源：《中医外治法集要》。

19方

药物：艾叶、干姜各等份。

制用：烘干，研为细末，用酒调成膏，炒热，纱布包裹。以肚脐为中心在腹部从上而下热熨，反复多次，冷则用热水袋热敷。用于小儿夜啼属寒者。

来源：民间验方。

20方

药物：胡椒六克，艾叶六克，葱白两个。

制用：胡椒为末，余药捣烂入熟米饭内，趁热放小儿脐孔上，布带扎紧固定，一日换一次。

#### 【外治疗法】

1. 药物：雄鸡冠血。

制用：刺破雄鸡鸡冠，滴几点血于小儿口中，惊哭可立止。

主治：小儿受惊啼哭不止。

2. 药物：栀子一粒，面粉十克，白酒适量。

制用：栀子研为粉末，同面粉，白酒混合捏成粉团，缚于患儿手腕脉搏处，过二十四小时，贴处呈浅红色，病即安。

主治：睡喜仰卧，见灯火则啼哭愈甚，烦躁不安之夜啼患儿。

3. 药物：灯芯适量。

制用：烧灰，临睡时敷母亲乳头上，令小儿吮吸，连续四五次，同时，灯芯草一撮，水煎服。

4. 药物：吴茱萸十二克，醋适量。

部位：涌泉穴（双侧）。

制用：吴茱萸研成粉末，与醋调匀，敷贴足底穴位上，盖上纱布，用胶布固定。每日换药一次。

注：此法用于脏热心烦之夜啼。

5. 药物：艾绒。

部位：中冲穴（双侧）。

制用：艾绒做成麦粒大小的艾炷，置穴位上，点燃，以局部潮红无灼伤为度。每次每穴一壮，一日灸一次。

6. 药物：朱砂二十克。

制用：朱砂研成细末备用。每次取五克，加水调匀，敷贴于劳宫穴（双侧）、涌泉（双侧）。每日中午、晚上睡前各敷一次。

注：此法用于心热烦躁之夜啼。

### 【推拿疗法】

推拿治疗有清心降火、温中健脾、镇静安神、和胃消食等作用。根据病情选择以下手法治疗小儿夜啼。1. 清心经，约二百次。“心经”是小儿推拿特定穴位，即中指掌面末节罗纹面。“清心经”即从中指掌面末节推向指尖，有清心安神的作用。

2. 清肝经，二百次。“肝经”为小儿推拿特定穴位，即食指末节罗纹面。“清肝经”即从食指掌面末节推向指尖，有平肝泻火之作用。

3. 补脾经，约三百次。“脾经”是小儿推拿特定穴位，位于拇指桡侧缘。“补脾经”即微屈拇指，在桡侧缘从指尖推向指根，有健脾胃、补气血之作用。

4. 揉小天心，约一百次。“小天心”为小儿推拿特定穴位，位于手掌大、小鱼际交接处凹陷中。“揉小天心”即以中指指端揉之，有镇惊安神之作用。

5. 清天河水，约一百次。“天河水”为小儿推拿特定穴位，位于前臂内侧正中线，自腕横纹至肘横纹（总筋穴至曲泽穴）成一直线。“清天河水”，即家长用食指、中指罗纹面，从腕关节处推至肘关节处，有清热泻心之作用。此法多用于发热的患儿。

6. 推三关，约一百次。“三关”为小儿推拿特定穴位，位于前臂桡侧腕横纹至肘横纹成一直线。“推三关”，即家长用拇指桡侧或以食指、中指罗纹面（并拢）。从腕部推至肘部，亦称“推上三关”，有温阳散寒、益气活血之作用。此法适用于脾寒的患儿。

7. 摩腹。让患儿仰卧，用右手掌根或食指、中指、无名指的指端在腹部作顺时针的摩动，约两分钟。此法多用于伤乳、伤食的婴幼儿。

8. 掐总筋。“总筋”是小儿推拿特定穴位，在掌后腕横纹的中点，家长可以用拇指峰掐按十多次。此法适用于因惊吓引起的夜啼患儿。

因小儿皮肤幼嫩，在操作时手法不宜过重，以免造成皮肤破损。可在皮肤上涂些凡士林再推拿。

### 【按摩疗法】

清心经一百次，清肝经一百次，揉小天心三百次，揉精宁一百次，摩腹三分钟。脾寒者加补脾经三百次，揉外劳宫五十次，揉腹两分钟。内热者加清小肠一百次，水底捞月一百次，清天河水一百次，退六腑一百次。惊吓者加按揉百会一百次，掐十至五次，掐老龙五次，掐威灵五次，掐小天心五次，积食者加清胃经一百次，清大肠一百次，揉板门一百次，揉中脘两分钟。

### 【捏脊疗法】

两手沿脊柱两旁，由下而上连续地挟提肌肤，边捏边向前推进，自尾骶部开始；一直捏到项枕部为止（一般捏到大椎穴），重复三至五遍后，再按揉肾俞穴二至三次。

捏脊的具体操作方式有两种：一种是用拇指指腹与食指、中指指腹对合，挟持肌肤，拇指在后，食指、中指在前。然后食指、中指向后捻动，拇指向前推进，边捏边向项枕部推移。另一种是手握空拳，拇指指腹与屈曲的食指桡侧部对合，挟持肌肤，拇指在前，食指在后，然后拇指向后捻动，食指向



前推动，边捏边向项枕部推移。上述两种方法可根据术者的习惯和使用方便而选用。

在捏脊的过程中，用力拎起肌肤，称为“提法”。每捏三次提一下，称“捏三提一法”；每捏五次提一下，称“捏五提一法”；也可以单捏不提。应根据病情辩证施治，在相应的背俞穴部位上用力挟提，以加强针对性治疗作用，一般每天或隔天捏脊一次，六次为一个疗程，休息一周后，再进行第二个疗程。

#### 【点穴疗法】

1. 患儿俯卧位，以双手拇指指腹依次点揉双侧脾俞、胃俞、肝俞、胆俞穴，每穴点揉一分钟，手法用平补平泻法。

2. 患儿仰卧位，点按神门、膻中穴各一分钟，手法用平补平泻法；最后点揉中脘、足三里、三阴交各两分钟，手法用补法。

3. 惊骇恐惧型患儿可加点攒竹、睛明穴；点揉中院穴后可配合作顺、逆时针摩腹各一分钟。

#### 【耳穴疗法】

取耳穴：神门、肾、心、脾、肝。

治疗方法：每次选一侧耳穴，用压丸法。将所选耳穴部位常规消毒，把粘有王不留行子的医用胶布贴在穴位上，每天按揉三次，刺激宜轻，两天换一侧耳穴，起胶布时用温水沾湿。五次为一疗程，疗程间隔五天。

#### 【药茶疗法】

1. 灯芯草茶：灯芯草二克，淡竹叶十片，沸水冲泡，代茶喂饮。

功效：清心除烦。

选按：灯芯草味甘淡，性寒，入心、肺、小肠经。《江西中草药学》载，“治小儿心烦夜啼，灯芯草五钱，煎二分，分二次服”。本方加淡竹叶清心安神，其效更佳。

来源：《实用中药学》

2. 苏连茶：紫苏叶三克，黄连一克，沸水冲泡，代茶喂饮。

功效：泻心火，安神宁心。选按：小儿夜啼，因神气未凝，心火烦扰，故用黄连泻其心火则安。

来源：民间验方。

#### 【醋蛋疗法】

1. 用料：鸡蛋壳适量。

制用：将鸡蛋壳炒黄研细末。每日两次，每次一点五至三克，和在粥里或蘸在乳头上吃。

适应症：治疗小儿夜啼。亦治惊厥抽搐。

2. 阿胶末蛋方

用料：鲜鸡蛋一枚，阿胶末十克，油、盐少许。

制用：将鸡蛋放入沸水中，加入阿胶末和油，盐。吃蛋喝汤。每日一剂。连服数日。

适应症：治疗小儿夜啼，兼治惊厥抽搐。

#### 【食疗】

1. 用料：淮小麦十五克，大枣六克，炙甘草、蝉衣各三克。制用：以上各味水煎。代茶饮，也可加适量葡萄糖。

功效，清心热，健脾胃。

主治：小儿夜啼。来源：民间验方。

【验方】用于镇静安神、和胃的方药：

1. 药物：小川连零点九克，鲜竹蕊二十支，辰灯芯三十支，净蝉衣二点四克。

制用：上药加水煎煮，取汁，小量多次频服，连服一至两剂。

2. 药物：蝉蜕六只（去足），钩藤三克，甘草、薄荷各零点五克，生龙牡各二克。

制用：水煎，当开水喝。每剂服两天，每天分五至六次服。

3. 药物：朱砂三克，黄连六克，钩藤三克。制用：共研为极细末，装瓶备用。用时将药末零点五克撒于母乳头上，令小儿吮之，或用开水冲服。

4. 药物：黄连零点九克，麦冬三克，竹叶四点五克，灯芯一点五克，炒枣仁三克，茯神三克。

制用：水煎两次，共取汁三十毫升频服。以上为一周岁小儿用量。其他小儿可随年龄增长酌加药量，但灯芯的用量不变。

5. 药物：灯芯草（新生儿三克一至六个月六克，半岁至一岁九克，鲜品加倍）。上药分别加水一百毫升、二百毫升、三百毫升，用文火煎至半量，取药汁代茶。每日一剂，早晨至中午喂服一半，其余晚上一次服完，三日为一疗程。药汁中可加入适量白糖或冰糖（不宜加红糖）。

【秘方】

1. 药物：灯芯（烧灰），朱砂少许。（朱砂有毒，用量要慎，不可过量）。

用法：研细末涂乳头，喂食下即止。

方源：广西蒋夫前得一老妇祖传方。

【偏方】

1. 药物：蝉蜕二十个，茯神六克。

制用：水煎服。

2. 药物：粳米、桂心末、莲米、百合各适量。

制用：共煮粥喝，白砂糖拌食。

3. 药物：蝉蜕下半节八个，茅根九克。

制用：煎水分二次喂服。三剂即效。

【药物疗法】

1，积食者服用保和片，饭后温开水送下，日服三次，周岁以内患儿，每次服一至两片。

2. 眼用食母生一至两片，一日三次。

【注意事项】

1，注意搞好小儿护理，视天气加减衣服勤换尿布，避免太闷、太热、太湿。

2. 注意小儿饮食调理，避免饥饿、口渴。3. 注意小儿身体健康。及时治疗疾病。

## 治疗麻疹七十七法

### 【症状诊断】

麻疹是由病毒引起的一种急性传染病。多见于小儿，潜伏期约八至十二天。早期症状有发热、咳嗽、流涕、跟结膜充血、畏光等。两至四天后口腔颊粘膜粗糙，有细小的白点，以后皮肤出现红色斑丘疹，自耳后颈部开始波及躯干四肢，疹出齐后热渐退，疹亦依次渐退，而出现脱屑及棕色斑点。常可并发喉炎、肺炎、中耳炎、口腔炎等。六个月以内的婴儿，很少患麻疹，半岁到五岁的儿童发病率高。中医认为，麻疹系时邪由口鼻而入，侵犯肺脾之经所致。临床上分为潜伏期、初热期、见形期、疹没期。

1. 潜伏期：麻疹病毒侵入人体后，首先在呼吸道粘膜上皮细胞内繁殖，然后侵入血流，形成第一次病毒血症。这个从病毒侵入人体到第一次病毒血症形成的时期为潜伏期。潜伏期没有什么症状出现，一般十天左右。

2. 初热期：又称前驱期。由发热至皮疹出现约三天。发热渐高，咳嗽流涕，目赤灼光，眼睑浮肿，泪水汪汪，神倦纳呆，口腔颊部近白齿处可见白班，舌苔薄白。3. 见形期：又称出疹期。皮疹开始出现至消退。约三至四天。高热不退，肌肤灼热，口渴欲饮，咳嗽加剧，目赤眵多，烦躁或嗜睡，皮肤出现玫瑰样之疹，如针尖大小，扪之碍手，先发于耳后发际、颈部、渐及头面、胸背、四肢。手掌足底见疹则透齐。如注射过疫苗等，则症状不典型，手掌足底可无疹。

4. 疹没期：又称恢复期。皮疹按出现的次序消退，皮屑细微如糠样脱落，留有棕色斑痕，热退身凉，精神爽快，食欲恢复，舌红少苔。

### 【简易疗法】

1. 患儿应隔离卧床休息。从发病到出疹后五天内，不能让孩子到外面乱跑。穿的衣服，盖的被子要暖和，避免受凉，但不能捂得太紧。

2. 患儿住处宜安静、清洁、光线不要太强，防止凉风直接吹向患者，但也不能紧闭门窗，影响空气流通。

3. 在保暖的前提下，可以用温水给患者洗澡，保持皮肤清洁，促进血液循环，帮助疹子透发。

4. 患儿宜多喝水，常用淡盐温开水漱口，保持口腔粘膜的卫生。

5. 常用毛巾擦去眼屎，每天早上用药棉蘸温开水洗去粘在睫毛上的眼屎，适当地点些眼药水，防止角膜发炎。

6. 用鲜芫荽煎汤内服。我国民间广泛流传着喝芫荽汤预防麻疹并使麻疹早日透发的独特疗法。芫荽又名香菜，为常用中药之一，性味辛温，具有解表透疹的作用。现代药理所研究表明，芫荽含有挥发油、苹果酸等物质，芫荽溶液能加快外周血液循环，从而使病毒大量流至真皮的毛细血管，引起毛细血管的内皮细胞增生，血清渗出，形成疹子。因此，麻疹患儿喝芫荽汤是有益无害的。芫荽三十克煎水，一月分三次服完。

7. 重视饮食调理。饮食宜清淡，吃维生素丰富易于消化的食物。在出疹期以吃流质为宜，如牛奶、豆浆、藕粉、菜汤、蛋花汤、鸡汤、蕃茄汁、瘦肉汤等，也可吃粥、烂糊面、豆腐羹等，并应吃点芫荽、蘑菇、竹笋等汤水，以助疹子透发。在恢复期可吃半流质，如莲子红枣粥、百合粥等。以少吃多餐为好。

以下食疗方，可供选用：

### (1) 预防麻疹

用芹菜五百克，加水五百毫升，煎成二百五十毫升，每天饮服适量。或用甘蔗、荸荠、胡萝卜等份，水煎代茶饮。

### (2) 出疹期

芫荽、荸荠煎汤饮服。

红苋菜二百五十克，水煎服。

荔枝肉九克，水煎服。

鲜竹笋、鲫鱼煮汤，喝汤吃鱼，有透疹、促进麻疹早日痊愈之功效。

鲜虾煮汤，可助疹子透发。

### (3) 疹后滑泻

生山药三十克，研细煮粥，将熟蛋黄二至三枚，捏碎调粥服。

做到了以上各点，轻症麻疹患儿能不药而愈，并能预防麻疹患儿的并发症如肺炎、支气管炎、喉炎、脑炎等。

#### 【沐浴疗法】

取仰天皮（即潮湿地苔藓），嫩柳枝各二百五十克，星星草一百二十克，蝉蜕二百个，加水六百毫升，煎汁热浴，令全身微汗出，浴后避风。

#### 【取嚏疗法】

取半夏、木香、细辛、牙皂、明矾、藿香、桔梗、薄荷、贯仲、白芷、防风、甘草、枯矾各等份，共研细末。用生理盐水拭净鼻腔，取药末零点三克，用小竹管或纸管，喷药器将药粉吹入鼻内。

#### 【神灯照疗法】

用红纸一张，卷成捻子，内裹麻黄、桂枝等发散药，蘸麻油点燃。在患者头面徐徐往返移动照射数遍，以使患者额上微微汗出为度，以助麻疹透发。

#### 【推擦疗法】

取鸡蛋一只，用蛋清调和养麦面一团，再加少量菜油，在患者前胸与后背上滚搓，以皮肤微红为度，周身其他部分也同时搓擦，不能遗漏。每日数遍。同时可用芦根，薄荷叶煎水服用。

#### 【小儿推拿疗法】

开天门三十次，分推坎宫三十次，运太阳三十次，按风门二十次，按揉肺俞十次，分推肩胛骨一百次，操作时，可沾以适量葱姜汁或滑石粉等，起到保护小儿皮肤和加强治疗的作用。

#### 【酒疗法】

1. 酒酿一百克，鲜荸荠十个去皮切片，同入锅中，加水适量，煮熟即可食用。

2. 糯米酒五十克，煮开后服食，服后需卧床盖被发汗。用于治小儿麻疹透发不够。

3. 鲜薤叶蘸酒揉擦皮肤。用于受凉麻疹不出。

4. 柑树叶三十克，炒焦研末，用米酒调敷肚脐。用于治麻疹后喘气。

#### 【药茶疗法】

##### 1. 甜菜茶

用料：甜菜叶一百克。

制用：洗净水煎代茶频饮。

功效：法风，清火解毒。选按：此乃民间流行预防麻疹的便方。

##### 2. 柴芦茶

药物与用法：柴胡六克，芦根十五克。将二味共制粗末，沸水冲泡，代茶频饮。

功效：清热、疏表。

选按：柴胡若平，有疏散风热，和解表里的功效。药理研究：本品有解热、抗炎、止咳等作用；对流感病毒有较强的抑制作用。芦根甘寒，清热生津。本方适用于麻疹流行期的预防。来源：《常见病验方研究参考资料》。

### 3. 贯仲丝瓜络茶

药物与用法：贯仲十克，丝瓜络十五克，共制粗末，水煎代茶频饮。

功效：清热解毒，凉血。

选按：贯仲清热解毒，对流感病毒有抑制作用，丝瓜络甘凉，《医林纂要》载“凉血渗血，通经络，托痘毒”。本方适用于防治麻疹。

来源：《实用中药学》。

### 4. 浮萍茶

药物与用法：紫背浮萍洗净晒干，每次五至十克，沸水冲泡代茶频饮。

功效：发汗祛风，清热解毒。

选按：浮萍辛寒。入肺经。《日华子本草》载：“治热毒、风热疾、热狂，肋肿毒，汤水疮，风疹。”《玉楸药解》云“辛凉发表。治温疫斑疹”，具有透疹、清热、解毒的功效。本方适用于麻疹隐约不透为妙。

来源：《常见病验方研究参考资料》。

### 5. 赤桂柳茶

药物与用法：赤柎柳切碎晒干，每取四十五克，水煎代茶饮。

功效：发表解毒透疹。

选按：赤柎柳，又名西河柳，红筋条。性味甘平，有发汗、透疹、解毒功效。《本草汇言》载：“柎柳，凉血分，发痧疹，解痧毒之药也，古云痧疹，即今之瘡疹也，宜苦凉轻散之剂，则出而解。此药轻清升散，开发瘡毒，如瘡毒内闭不出，或出之甚多，难于解退，或解退后热发不止、或喘嗽不消，肌肉羸瘦，致成瘡疔，瘡劳者多有之，以此煎汤代茶，日饮，瘡疹诸疾，渐自消减矣。”《本草备要》亦云：“治痧疹不出。”故本方适用于麻疹隐约不透。

来源：《本草汇言》。

### 6. 牛蒡芦根茶。

药物与用法：炒牛蒡子十克，鲜芦根三十克，樱桃核十克。将牛蒡子、樱桃核研细，芦根切碎，水煎代茶饮。

功效：清热透疹，解毒利咽。

选按：牛蒡子辛苦凉。《本草纲目》载：“消斑疹毒”。《本草正义》说：“凡肺邪之宜于透达。而不宜于抑降者，如麻疹初起，犹未发泄，早投清降，则恒有遏抑气机，反致内陷之虞。惟牛蒡子则清泄之中，自能透发，……故牛蒡最为麻疹之专药”。有疏散风热，宣肺透疹，消肿解毒功效。樱桃核亦能透疹、解毒，《江苏植物药志》载：“治麻疹透发不快。”芦根清热生津。故本方适用于麻疹初起。

来源：《百病中医自我疗养丛书·麻疹》。

### 7. 甘蔗茶

药物与用法：甘蔗一百二十克，切片水煎代茶饮。

功效：清热解毒，生津止渴。

选按：甘蔗，古称薯蔗。它除含有多量糖分外，还含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、多种氨基酸、维生素 B1、B2、B6、C 等营养成分。性味甘寒，有清热解毒，生津止渴功效，《纲目拾遗》载，“黄海若云，凡痘疹不出，及闷痘不发，毒盛胀满者，宜毒皮甘蔗榨汁与食，不时频进，则痘立起，其寒散，解毒之功，过于蚯蚓、白鸽、惜人不知其功用。”故本方故用于麻疹出齐后，热盛津亏，久而不收之症。

来源：《上海常用中草药》。

#### 8. 工根茶。

药物与用法：鲜芦根、鲜茅根各五十克。共制成粗末，水煎代茶饮。

功效：清热，凉血、生津。

选按：芦根，味甘性寒，故能清热，生津。配伍茅根，清热凉血，其效尤著。故适用于麻疹发热期热盛津伤症。

来源：《百病自我疗养丛书·麻疹》。

9. 紫草根茶药物与用法：紫草根十五克，制成粗末，沸水冲泡片刻，加红糖适量，代茶频饮。

功效：润肠、解毒、凉血。

选按：紫草根防治麻疹，应用比较广泛，曾有人报道，用紫草根煎剂、丸剂及复方紫草根煎剂三种剂型口服。主药紫草根的剂量是十个月至一周岁用二克，一至二周岁用三克，两岁以上按每周岁加一克。以上为一日量分三次服，连服四天，共观察六个月至八岁有麻疹接触史的散居小儿九百六十八人，发病者九十四人，占百分之九点七二。三种剂型的效果无大差别，认为紫草根预防麻疹的保护率为百分之九十点三。说明紫草根对麻疹防治有一定疗效。《本草纲目》载：“紫草，其功长于凉血活血，……大便闭涩者宜用之，已出而紫黑者亦可用”。故本方适用于麻疹顶防及麻疹热毒较甚见有便秘者。

来源：《常见病验方研究参考资料》。

#### 10. 梨皮茶

药物与用法：梨皮三十克切丝，加糖适量，沸水冲泡，代茶频饮。

功效：生津降火，清心润肺。

选按：梨皮性凉味甘，《本草再新》载；能“清心降火，滋肾益阴，生津止渴，除烦去湿。”《陆川本草》亦云“治痰积、暑热。”故本方适用于麻疹咳嗽音哑咽痛等症。

来源：《百病中医自我疗养丛书·麻疹》。

#### 11. 连芯茶

药物与用法：连翘十克，莲子芯二克，麦冬十克，共制粗末，沸水冲泡，代茶频饮。

功效：清心除烦，养阴。

选按：连翘苦寒，《药品化义》云“同牛善子善疗疮疡，解痘毒尤不可缺。”莲子芯苦寒，《大明统一志》言其“清心除烦，养阴润肺。故本方用于麻疹后心火炽盛，引起口疮症。

来源：《有病中医自我疗养丛书·麻疹》。

#### 12. 芦根茶

药物与用法：芦根五十克，切丝，水煎代茶饮。

功效：清凉解毒。

来源：《实用中药学》

### 13. 白菜绿豆茶

药物与用法：白菜根六十克，绿豆三十克。水煎代茶饮，每日一剂。

功效：清凉解毒，预防麻疹。

来源：《中药临床手册》。

### 14. 丝瓜茶

药物与用法：鲜丝瓜一百克，白糖适量。水煎代茶饮。

功效：清热凉血解毒，预防麻疹。

来源：《常见病验方研究参考资料》

### 15. 麦冬梅枝茶

药物与用法：麦冬、梅枝各十克。煎水代茶饮。每日一剂。

功效：清热解毒，预防麻疹。

### 16. 茅根芥菜茶

药物与用法：白茅根、芥菜各五十至一百克。煎水代茶饮，每日一剂。

功效：清热解毒，麻疹出不齐。

### 17. 盐梅茶

药物与用法：乌梅五粒，食盐少许，糖适量。沸水冲泡，代茶频饮。功效：清热养阴敛汗，用于麻疹后期汗多。来源：《百病中医自我疗养丛书·麻疹》。

### 18. 车杏枇杷茶

药物：车前子十克，杏仁三克，枇杷叶六克。共制粗末水煎代茶饮。

功效：清热宣肺止咳，用于麻疹咳嗽。

来源：民间验方。

### 19. 葶芥茅根茶

药物与用法：葶芥、白茅根各一百克。切碎水煎代茶饮。

功效：清热凉血解毒，用于麻疹热毒较甚。

来源：《常用中草药》。

20. 生地青果茶 药物与用法：生地三十克，青果五枚。生地切碎，青果打碎。煎水代茶饮。

功效：清凉解毒，养阴利咽，用于麻疹伴咽喉肿痛。

来源：《百病中医自我疗养丛书·麻疹》。

21. 白茅根茶：白茅根一百克，制成粗末，煎水代茶饮。

功效：清热凉血利尿。用于麻疹初起。

来源：民间验方。

## 【蛋疗法】

### 1. 蛋油荞麦粉方

用料：鸡蛋一枚，荞麦粉适量，香油三至五滴。

制用：将上三味调匀，搓患儿胸、背、四肢等处，使疹出即快又匀。

### 2. 蛋浸童尿方

用料：鸡蛋数枚，新鲜童尿适量。

制用：将鸡蛋用针戳若干小孔，侵入新鲜童尿中，放在低温处（保持 2 至 12℃）三至四昼夜，取出用水冲洗。加凉水文火煮熟。去壳吃蛋。每日一次，不拘量。连服一周。

功用：预防小儿麻疹。

### 3. 蛋清外擦方

用料：蛋清一枚，棉球适量。

制用：用棉球浸蘸鸡蛋清，顺时针方向擦关元穴。如擦至显示出数条如发的乌丝，即可达到预防疾病的效果。

来源：民间验方。

### 【食疗】

#### 1. 豆腐鲫鱼汤

用料：鲫鱼二尾（约二百五十克），豆腐二百五十克。

制用：鲫鱼去鳞及肠杂，与豆腐同入砂锅中，加水煮，可调入少许食盐。连汤服食，每天一次，连服二至三天。功效：清热解毒透疹。

主治：麻疹出疹期透发不快。

#### 2. 金针香菜饮

用料：金针菜十五克，香菜十克，瘦肉十五克。制用：瘦肉切片，沸水下肉片，金针菜略炖，后下香菜、油、盐佐味。食菜饮汁，每日三次。功效：清热、滋补、透疹。

主治：小儿麻疹出疹期，疹透不显。亦可用于风疹。

来源：民间验方。

#### 3. 芫荽汤

用料：鲜芫荽三十克，荸荠五十克，胡萝卜五十克，甘蔗五十克。

制用：几味洗净，同入锅中，加水煎汤。一日内分次饮用。

功效：辛凉透表。

主治：麻疹初热期。

#### 4. 甘蔗荸荠饮用料：红皮甘蔗（连皮）、荸荠各适量。

制用：加水煎汤。代茶饮。

功效：养阴生津。主治：麻疹疹没期。

### 【偏方】

#### 1. 揉搓葵花盘治麻疹隐陷药物：向日葵花盘一个。

制用：将葵盘冲洗干净，放锅内煮二十分钟，取出候温，揉搓患者胸背部。功效：清热解毒，达邪外出。用治麻疹隐陷、热毒攻心。

#### 2. 鲜菇鲫鱼汤催麻疹透发药物：鲜蘑菇二十克，活鲫鱼一条，盐少许。

制用：将活鲫鱼宰杀去内脏（不去鳞），同蘑菇加水共炖，汤呈浓白色加盐调味，吃鱼肉饮汤，尽量饮服。

功效：清热透疹。治小儿麻疹透发不快。

#### 3. 药物：胡萝卜六十克，老丝瓜一个。

制用：洗净，切碎，水煎服，每日二次。

#### 4. 药物：黄瓜叶二十克，芹菜叶十克。

制用：水煎服，每日一至两次。

#### 5. 药物：鲜山楂十克，苡仁十克，甘草二克。

制用：水煎服，每日一至两次。

#### 6. 药物：槐花三克，白菜根三十克。

制用：水煎服，每日两次。

#### 7. 药物：绿豆十五克，紫草十五克。

制用：水煎服，每日一至两次。

#### 8. 药物：鸽蛋两个，玉米叶二十克。



制用：水煎服，喝汤吃鸽蛋、每日一次。

9. 药物：胡荽五十克，葱须二十克，生甘草十克。

制用：煎汤洗身，每日一次。

10. 药物，柳叶六十克，苏叶十五克。制用：煎汤洗身，每日一次。

11. 药物：桑枝一百克，柏叶五十克，苍耳子十克。制用：煎汤洗身，每日一次。

#### 【验方】

1. 药物：杏仁六克，麦冬十克。制用：加水煎汤服。用于疹没期。

2. 药物：鲜柚子叶三十至六十克。制用：煎汤外洗。用于见形期。

3. 药物：野菊花十二克，一点红十二克，青蒿九克。制用：加水煎服。用于见形期。

4. 药物：金蝉蜕五克，红条紫草十克，甘草五克，腊梅花五克。制用：加水煎服。用于麻疹隐隐不出，或出而不透。

5. 药物：百部六克，粉马蹄十五克，石膏二十克，麻黄三克，糖冬瓜十五克，杏仁六克，甘草三克，绿茶五克。制用：水煎服。用于麻疹后微咳咽干。

6. 药物：紫草二百五十克，贯众五百克。制用：加水三千毫升，煎成二千毫升。随年龄大小每次服二十至五十毫升，每日两次。

#### 【秘方】

1. 主治：预防麻疹。药物：紫草一百五十克，升麻一百五十克，桔梗三百克，甘草一百五十克，金银花三百克。

制用：以上共为细末，每服一点五克至九克。

疗效：一九四八年滦平县发现麻疹时，有百余名小孩服此方后未感染。

来源：河北承德艾铺臣献秘方。

2. 主治：麻疹流行期间小儿有外感症状，而未出过麻疹一服即现。

药物：桑白皮三克，丝瓜络九克，此系一岁以上分量，数月小儿药量酌减。

制用：水煎，服二次，六小时一次。

注意事项：禁食生冷油腻，避风寒。

来源：秘方，广西吴云起献。

3. 主治：预防麻疹。

药物：贯众。

制用：将贯众制成粉剂。六个月至三岁小儿，每日两次（零点五克分两次眼用）。连服三日为一期，每隔一个月使用一期。

疗效：流行期共有六十八人服用此方，均未发病。来源，张家口市李天雄祖传。

4. 主治：麻疹，胸高气喘，鼻翼煽动（麻疹合并肺炎）。

药物：新鲜牛粪五百克，生石膏粉六十克，凉水五百毫升。制用，将新鲜牛粪放于瓦片上，用文火焙至桔黄色，置于地上去火毒，等冷后与石膏粉混合，另外取凉水一盞（鲜井水最好，约八百毫升，将混和的牛粪，石膏粉与凉水搅匀，候其澄清，取上面清水服用）。一至两岁每次服五十毫升，三至五岁每次服一百毫升，每日服五次。

疗效：本方乃平乐县人民医院岭权高祖传秘方，并经岭权高临床治愈麻疹合并肺炎患儿，屡验。刘×，男，一岁零六个月，疹后咳嗽气紧、鼻煽、

声哑、口渴、唇枯燥，服药五百毫升，症状消失痊愈。

5. 药物：肉桂、附子各三克，天麻、薄荷、钩藤、僵蚕、土元各六克，雄黄一点五克，蟾蜍一个（冬季采集、风干入药）。

制法：共研为细末，存入瓷罐，密封备用。

服法：两周岁婴儿每眼一点五至二克，每日三次，白开水送服，连服二至三日。

疗效：例：贾××，女，两岁。一九四八年冬，麻疹流行，发热四天。耳后颈部见疹出，咳嗽，眼泪汪汪，时有烦躁，服此方一点五克，每日两次，眼药两天出齐而愈。

来源：原阳县李心斋祖传。

#### 6. 预防小儿麻疹方

药物：甘草二克，初生儿脐带一尺。

制用：将初生儿脐带置新瓦上焙干，研细末，再用甘草研成末，二药混匀。每次服二克，开水送服，一日两次，可免一生患麻疹。

#### 7. 治麻疹熏浴方

药物：观音柳两把，鲜芫荽几撮。

制用：将药共煎水，药液倒入浴盆内，上面用一张大孔筛子放在盆上，令患儿在无风的房间，坐盆筛上熏浴之，一日熏一次，熏二三次即愈。主治：小儿麻疹出不透而色黯不鲜，高热，汗少，咳喘，鼻煽，有并发肺炎象征者。

8. 药物：升麻零点六克，三叶青块根、七叶一枝花根茎、芫荽子各三克。

制用：水煎服，一日一剂。

主治：麻疹并发肺炎。

9. 药物：升麻五克，葛根十个，蝉衣三个。

制用：水煎服，一日一剂，两次分服。

主治：麻疹不出。

10. 药物：鲜樱桃一千五百克。

制用：将樱桃装入罐内封固，埋入地下，一月后取出，樱桃自化为水，去核备用。如麻疹流行时，给小孩饮一杯，可防治染发麻疹。

11. 药物：胡萝卜六十克，竹蔗二百五十克，水马蹄一百克。

制用：泡水，代茶饮。

主治：麻疹隐不出，或疹出不透，无合并症者。

12. 药物：鲜竹笋芽十五个，黄豆六十克。

制用，加清水适量，煮沸后，喝汤吃笋、豆，日服三次。

主治：麻疹不透。

13. 药物：沉香、木香、檀香不拘多少。

制用：将三药放大盆内焚之，令小儿于烟中熏之。

主治：麻发不透气，气喘欲死。

14. 药物：好白蜜适量。

制用：水调白蜜，以鹅翎时时蘸扫。

主治：麻症作痒。

15. 芫荽子三十克（鲜芫荽九十克更好），西河柳三十克，麻黄（或浮萍）十二克，布包煮沸，春冬寒冷时在室内煮，使患儿闻药味，再用小手中在煮沸的药液中打湿拧干，烫额、面、手足等皮肤暴露部位，不要擦洗全身。每天可煮烫三至四次，每次三遍。此法对小儿麻疹隐伏或出而不透，病后出疹

正气大虚，以及小儿拒不服药者，疗效极佳。

16. 药物：梨一个，瓜蒌皮一个。

制用：将梨挖洞，装入瓜蒌末，用面包住烧熟，一日三次分食。

主治：麻疹咳嗽。

#### 【注意事项】

1. 中医治疗麻疹忌用辛温药，如：麻黄、桂枝、附片、干姜等。

2. 忌盲目“忌口”造成营养不足。过去有人说麻疹患儿不准吃荤食品，不准吃肉，因为荤食品，肉类食物能“发毒”，会使病情加重，这种说法是不科学的。麻疹患儿发高烧的时候，食欲差，消化力弱，少吃些油腻食物是必要的。当麻疹患儿退烧，进入恢复期后，就应该给食荤食品等营养食物了。因为麻疹患儿的身体消耗相当大，为了使患儿早日恢复健康和很好地生长发育，就需要补充各种营养物质，尤其需要补充营养价值较高的蛋白质。荤食品、肉类食物含有丰富的优质蛋白，只要患儿能消化和吸收，就应当选择食用。豆类食物含有大量植物蛋白、维生素、矿物质等，容易消化、吸收，也应当适当食用。绿叶青菜含有多种维生素和矿物质、纤维素等，可以帮助消化吸收和促进排泄，也必须适量食用。总之，麻疹患儿“忌口”是不正确的。如果“忌口”过严，可造成营养缺乏症，影响儿童的生长发育和病体康复。

3. 忌着凉受寒，以防合并肺炎。

4. 忌吃辛辣食物，还要多喝菜汤等流质。

5. 忌用酒精擦浴退热。酒精擦浴是用于退高热的一种最常用的物理降温方法，但对麻疹患儿来说，却不能使用这种退热降温方法。酒精能散热，当酒精擦在皮肤上后，会刺激皮肤里的竖毛肌收缩，这样就会影响皮疹向外透发，甚至造成麻疹内陷。

## 治疗遗尿九十九法

### 【症状诊断】

三岁以上的儿童，白天或夜间反复有不随意的排尿称为遗尿症。遗尿可因膀胱炎，包茎、龟头炎、蛲虫病刺激局部或中枢神经系统而引起。但很多是小儿因日间长期过度疲劳，父母经常训责，精神过度紧张，傍晚大量饮水等引起。中医认为，遗尿属肾气虚。

### 【简易疗法】

1. 父母应耐心教育患儿，养成良好的排尿习惯，睡前排尿，夜间定时唤醒患儿排尿，不要斥责，以免忌儿精神紧张。

2. 傍晚后控制饮水量，晚饭少进汤水。

### 【拔罐疗法】

1 方取穴：肾俞、膀胱俞、气海；命门、关元俞、腰阳关、关元。  
治法：每次取一组穴位，采用单纯罐法或留针罐法、出针罐法（适用于小儿）、成肤针罐法（轻叩皮肤潮红，不要出血）等。若属虚寒型，症见面色无华、精神不振、少气倦怠、尿频、尿色清而量多、肢体欠温喜暖、腰膝酸软等，宜选用艾灸罐法或姜艾灸罐法。留罐十五分钟，一至两日施术一次，待有明显疗效后改为三至四日施术一次。

#### 2 方

取穴：第一腰椎至骶尾段脊柱正中线及其两旁的膀胱经的内侧循行线。

治法：采用密排罐法，起罐后，可配合肾俞、气海俞、关元俞，及上髎、次髎、中髎、下髎等穴。施行挑痧罐法。虚寒型者于拔罐前涂姜汁或行艾灸、姜艾灸。留罐十至十五分钟，每一至两日施术一次。

#### 3 方

取穴：神阙。

治法：采用单纯罐法，留罐三至五分钟，每一至两日施术一次（本方适用于三至五岁的遗尿者）。

配合疗法：对神经性、肌张力低下引起的尿失禁，每日进行二至三次提肛运动，每次十五至三十分钟，可以提高疗效。具体方法是：有节奏地如忍大便状缓慢收提肛门，然后缓慢放松，一紧一松弛交替进行。

### 验案：

程某，男性，六岁，自小经常尿床，有时每晚遗二至三次，曾采用针刺疗法未愈。取肾俞、膀胱俞、气海俞为第一组穴位，命门、关元俞、腰阳关、关元为第二组穴位。两组穴位交替应用，每次取一组穴位施行单纯罐法，留罐八分钟左右，十次为一疗程，均于晚间施术。第一疗程每天施术一次，此间只尿床三次。停治七天，继续进行第二个疗程，改为隔天施术一次。此后一年内，除偶然发生一至两次遗尿外，再无规律性遗尿发生。

杨某，女性，二十六岁。首胎顺产后八个月间，经常于打喷嚏、咳嗽、大笑或用力致腹压增加时尿液自然遗出。曾服补中益气汤等中药治疗三个多月未见好转。遂于第一腰椎至骶尾段脊柱正中线及其两旁的膀胱经内侧循行线上，施行艾条温和灸后密排罐法，留罐十五分钟左右，隔日施术一次，连治十次，并嘱其每日进行数次提肛运动配合治疗，尿失禁逐渐好转至愈。

### 【敷脐疗法】

#### 1 方

药物：两寸长连须葱白三支。硫黄三十克。

制法：共捣如泥。

用法：等患儿临睡前将上药敷脐上，外用纱布胶布覆盖固定，八至十小时后除掉。用于无器质性原因之小儿遗尿症。

疗效：治疗七例，多在二至三次获效，经随访未复发。

来源：《中医杂志》（十二）：六十三，一九八二。

#### 2方

药物：生硫黄三克，葱白一节。制法：将两药合捣如膏。

用法：睡前将药膏外敷脐上，用绷带固定或用伤湿止痛膏固定，晨起取下，每晚一次，连用三至五次。用于小儿遗尿。

疗效：治二十余例（年龄均在十五岁以下），三至五次症状均控制。

来源：《山东中医杂志》（五）：四十二，一九八三。

#### 3方

药物：黑胡椒适量。

制法：研成粉末。

用法：每晚睡前将胡椒粉放在肚脐窝中，以填满为度，然后用伤湿止痛膏贴盖封固，二十四小时后去掉或更换，七次为一疗程。用于非器质性的小儿遗尿症，一般用药一至三个疗程可愈。

来源：《中医杂志》（七）：二十八，一九八六。

#### 4方

（桑益贞丝散敷脐法）

药物：（1）内服：桑螵蛸三十克，益智仁、女贞子各五十克，菟丝子三十克。（2）敷脐：硫黄十克，葱白七段。

制法：内服药焙黄，共研为极细末，装空心胶囊备用；敷脐药捣如泥状。

用法：内服药每次六克，一日三次，开水送服；敷脐药临睡前贴神阙穴，次晨取下，十八天为一疗程。用于小儿遗尿。

疗效：治疗五例全部治愈。显效时间最短两天，一般一至两个疗程，便可痊愈，半年随访无复发。如撤去敷脐之法，则疗效顿减或无效。

来源：《陕西中医学院学报》（四）：二十一，一九九〇。

#### 5方（遗尿散）

药物：丁香、肉桂、五倍子、补骨脂各三十克。

制法：研细末，备用。

用法：每取适量，白酒调敷肚脐，每晚一次。用于小儿遗尿。

验案：柴×，男，九岁，一九七七年十月八日初诊。患儿遗尿已三年，每晚尿床两次以上，经中西医多方治疗无效，舌淡红、苔薄白，脉沉细。用遗尿散敷脐，三次后遗尿减少，五次后遗尿之症若失，继敷五次痊愈，迄今未复发。

来源：《陕西中医》（六）：二百六十一，一九八五。

#### 6方

药物：白术、白芍、白矾、硫黄、甘草各等份。

制法：上药共研细末，备用。用法：每次取药粉十克，葱汁（或用水）调糊，敷于脐部，三日换药一次。用于小儿遗尿。

来源：《河南省秘验单方集锦》。

#### 7方

药物：丁香三粒，米饭适量。制法：丁香研细末，同米饭捣作饼。

用法：贴患儿肚脐。用于遗尿。

来源：《常见病验方研究参考资料》。

#### 8方

药物：五倍子、桑螵蛸、芡实、硫黄。

制法：共为末，醋调。

用法：临睡时敷于脐部。用于小儿遗尿。

来源：《湖南中医杂志》

(六)：四十六，一九九。

#### 9方(加味生姜膏)

药物：生姜三十克，炮附子六克，补骨脂十二克。

制法：生姜捣泥，余药研细末，合为膏状。用法：填入脐中，外用无菌纱布覆盖，胶布固封，五天换药一次。用于下元虚寒遗尿。

疗效：治小儿遗尿二十五例，换药二至六次，痊愈二十例，显效三例，无效两例。

来源：《江苏中医杂志》二)：封三，一九八四。

#### 【体针疗法】

##### 1法

取穴：关元、中极、肾俞、膀胱俞、太溪。针用补法，并灸。若睡眠深后加百会、神门；小便数遗灸大敦。

主治：肾阳不足，睡中遗尿，醒后，兼见面色苍白，小便清长、频数，舌淡，脉沉迟弱。

##### 2法

取穴：气海、大渊、足三里、三阴交。针用补法、并灸。

若便溏加脾俞、肾俞，尿频数加百会，次髎。

主治：脾肺气虚、病后或身体虚弱者，睡中遗尿，频而量少，兼见面色苍白，精神倦怠，四肢乏力、舌淡、脉弱或沉细。

#### 【耳针疗法】

##### 1法

取耳穴：膀胱、肾、脾、胃、心、神门、脑点。

治疗方法：耳穴压豆法：常规消毒一侧耳廓，把生王不留行贴在零点六厘米正方形的医用橡皮膏上，选穴压籽，嘱其家长每日按压三次，每次按压五分钟，睡前必按一次，每六日两耳交替贴压一次。

治疗效果，采用此法治疗一百例，治愈七十四例，占百分之七十四，显效十三例，占百分之十三，好转九例，占百分之九，无效四例，占百分之四。

来源：《中医药学报》，(四)：三十二，一九八七。

按：遗尿者有少数夜眠不易唤醒，所以取耳穴心、神门、脑点，以通元神之府，取脾、肾、膀胱以培补脾肾之阳，使膀胱复职。在治疗期间，嘱其家长配合，晚间定时叫醒孩子起床小便。使其逐渐养成排尿的习惯。本疗法简便易行，无副作用，患儿容易接受。但对某些器质性病变引起的遗尿无效。

##### 2法

取耳穴：肾、膀胱、脾、肺、缘中、皮质下、耳中、额、骶椎。

注：伴有尿路感染者加内分泌，尿频者加尿道。

治疗方法：耳穴压豆法：用长城牌 JK—1 型耳穴探测器，在所选耳穴的

相应区探寻敏感点，常规消毒后，将粘有黄精籽药粒的小胶布块置于选好的耳穴上，进行按压，使患者感到酸、麻、痛或发热感。两侧耳穴同时贴压。并嘱患者每日按压耳穴五至六次。五天更换一次，五次为一疗程。

疗效：采用此法治疗七十例，其中男三十二例，女三十八例；年龄最小三岁，最大二十岁，其中三至七岁二十六例，七至十五岁二十八例，十六至二十岁十六例；病程最短三年，最长二十年，除两例每周遗尿两至三次外，其余患者均为每夜遗尿最少一次，多者三至四次，其中十五例在白天睡觉也有遗尿。以往曾作过针灸、磁疗以及药物治疗而无效者二十五例。病因分类：原发性遗尿（自幼遗尿伴沉睡不易唤醒者）六十二例、占百分之八十八点六，继发性遗尿八例，占百分之十一点四。疗效标准：痊愈：经耳穴贴压疗法治疗后遗尿停止，或能自行起床排尿者。好转：治疗后遗尿次数显著减少或已基本控制，但遇过度疲劳、过饮等情况又有复发，或夜间需唤醒一次，唤之即醒，能自己排尿者。无效：经五次治疗后遗尿次数无变化或仅有轻微变化者。治疗结果：痊愈三十一例，占百分之四十四点三，其中经贴压耳穴（双耳）一次后，当晚稍唤即醒，未再遗尿者十三例。好转三十六例，占百分之五十七点四，无效三例，占百分之四三，均为继发性遗尿之患者。总有效率达百分之九十五点七，经统计学处理差异非常显著（ $P < 0.01$ ）。

来源：《中国针灸》（四）：二十一，一九八九。

### 3法：

取耳穴，膀胱、脑点、支点。配穴：脾、肝、遗尿点、内分泌、皮质下。

注：肺热加热穴，肾虚加骶椎穴。

治疗方法：耳穴压豆法：常规消毒耳部，将王不留行籽贴在5×5毫米胶布上，左手固定耳廓，右手将胶布对准穴位贴压好，稍施加压力。留豆六天，留豆期间患者每天自行按摩两至三次。并配合心理疗法，消除引起遗尿的精神因素。嘱家长晚间少给患儿饮水，夜间有规律地唤醒患儿排尿，治疗期间避免过于疲劳。

疗效：用此法治疗十七例患儿，其中男七例，女十例，最大十四岁，最小五岁，除一例偶发外，余皆治愈。

来源：《湖北中医杂志》（一）：十九，一九八八。

### 4法

取耳穴：主穴、肾、膀胱、支点，遗尿点、膀胱括约肌（在交感穴左上处，拨左耳言）、脑点、脑干、枕、皮质下、兴奋点、脊髓一至二。配穴：种门、三焦、交感、脾、肺、肝、太阳。

治疗方法：耳穴针刺法：每次选四至六个主穴和一至两个配穴进行针刺，留针三十至四十分钟，其中每隔五至十分钟行针一次。一日一次。十次为一疗程。

疗效：用此法治三十例，其中男二十五例，女五例，年龄最小五岁，最大二十二岁。治疗前病程最长达十九年，最短两年。治愈二十七人，好转三人。一次治愈六例，三次治愈九例，五次治愈八例，一至两个疗程治愈四例，好转三例。

来源：《河南中医学院学报》（四）：六十，一九七七。

### 5法：

取耳穴：肾、膀胱、尿道、脑点、兴奋点，内分泌（均双取）。

治疗方法：耳穴压豆法：耳部穴位用百分之七十五酒精消毒，在小方块

胶布中央放一粒饱满的王不留行籽，将之贴于选好的穴位上，再用手指紧捏压实。嘱患者每天按压两至三次，每次按压三至四下即可，按压时要有酸痛感，一般三天换贴一次。

疗效：用此法治疗一百零三例，其中男四十六例，女五十六例，年龄最小四岁，最大十七岁，均无器质性病变，发育、智力正常。治疗结果：痊愈十六例，显效五十四例，有效二十九例，无效四例。

来源：《中国针灸》（六）：二十一，一九八七。

#### 6 法

取耳穴：肾、膀胱、支点（膀胱穴与缘中连线中点，在耳轮脚上）、缘中，皮质下、枕。

临证配穴：肾气不足者加内分泌，因睡眠过深，大脑自控功能失调者加耳尖，兴奋点；因外阴受异常刺激而致者加外生殖器；因稳性骶椎裂引起者加腰骶椎。

治疗方法：同上法。

疗效：一般疗程最短者一周，最长者四周可收痊愈或明显效果。部分患儿可在治疗后的当晚遗尿即止，家长在治疗初期，每晚应按时叫醒小孩排尿一至两次，以形成条件反射，提高疗效。

#### 【摩肾堂疗法】

操作方法：每日早晨起床和晚上临睡前，坐于床上，两足下垂，宽衣松带，舌舐上腭，闭目内视头顶，两手掌心置肾俞穴处。以鼻慢慢吸气，同时提肛，吸满后闭气不息，同时两手上下摩擦肾区各一百二十次以上，多多益善。闭气至极则慢慢放气，同时放松全身。临睡前作毕即可卧睡，早起时作毕，则可小憩片刻后起床。

主治：遗尿。

#### 【小儿推拿疗法】

以旋推手法推小指远端指节的指腹上，旋推五次直推一次，经常推拿，可治遗尿。

#### 【按摩疗法】

1 法：

患者仰卧，术者摩气海、关元、中极、按三阴交，拿太溪；再俯卧，揉肾俞、膀胱俞、擦八髻。

2 法：

将患儿扶抱或者卧位，用滑石粉作介质。先推脾土穴，再推三关穴，各推二百至三百次；拿住患儿小指，推小指关节罗纹面，从指尖到指根方向为肾经穴，可推二百至三百次。然后在小指的第二指关节掌面横纹中点处，即所谓夜尿点，掐五至六次，也可用针刺，留针十至十五分钟，再拿住患儿手背，揉外劳宫一百至二百次；让患儿仰卧，揉关元穴五至六次，也可配合摩揉小腹部五分钟，最后按揉三阴交穴两分钟。

如小儿体虚弱，应多推脾上、三关穴以助运化，增强体质。如小便次数很多，应加揉阴陵泉、肾水穴。如夜里多梦，不能熟睡，有夜游症，可推神门、内关等穴。如便秘可推大肠穴、六腑穴。

#### 【灸疗】

1. 艾条

取穴：肾俞、关元、中极，尺泽、足三里、三阴交。



方法：点燃艾条，靠近穴位（距离约三厘米）进行熏灸。每次选用两至三穴，每穴灸十至十五分钟，每日灸一至两次，六次为一疗程。

主治：遗尿。

#### 【耳穴贴膏疗法】

取耳穴：肾（双侧）、膀胱（双侧），遗尿点、兴奋点、脑点。

治疗方法：将耳廓擦干净，把新鲜药用橡皮膏贴于以上耳穴部位，贴二十四小时后，先用热水浸湿再撕下。

注意：1. 孕妇慎用，未满周岁儿童，耳廓汗毛粗密者不宜膏贴。

2. 贴膏治疗时，应避免劳累，受寒、暴食，情绪激动等。

#### 【磁场敷贴穴位疗法】

磁疗对小儿大脑排尿中枢发育迟缓所致的夜尿症有一定疗效。取关元、三阴交和肾俞、膀胱俞两组穴位交替应用。选用五百至一千高斯的磁片，敷贴一组穴位，一周后更换第二组穴位。亦可用交变磁疗仪，每组穴位治疗三十分钟，每日治疗一次，十次为一个疗程，每疗程间休息一周。

#### 【穴位埋线疗法】

取穴，遗尿穴。

治疗方法：常规消毒穴位皮肤，镊取一段约一至二厘米长已消毒的羊肠线，放置在腰椎穿刺针针管的前端，后接针芯，左手拇、食指绷紧或提起进针部位皮肤，右手持针，刺入到所需深度，当出现针感后，边推针芯，边退针管，将羊肠线埋填在穴位的皮下组织或肌层内，针孔处敷盖消毒纱布。三十天一次。

注意事项：

1. 孕妇禁用。

2. 在一个穴位上作多次治疗时，应偏离前次治疗的部位。

#### 【激光针疗法】

应用二十五毫瓦氦氛激光器，照射曲骨、关元、中极、三阴交、阴陵泉等穴，每次照射三至四穴，每穴五分钟。每日一次，十次为一个疗程。

#### 【陶针疗法】

取穴：腰骶夹脊、尾骨丛、下肢内侧棱、手中指甲根。

治疗方法：取旧瓷片经洗清后，敲成锋利的陶片针，煮沸半小时消毒，或用百分之七十五酒精浸泡一小时。用消毒后的陶针对所选穴位施刺。

#### 【皮内针疗法】

取穴：列缺（双侧）。 治疗方法：以颗粒型皮内针，针尖向手指方向沿皮刺下，固定。埋针三至五天。

【腕踝针疗法】取穴，上肢内侧面的尺侧三分之一，下肢内侧面的后侧三分之一。

治疗方法：将选取穴位部位常规消毒。以左手固定进针点上部，右手拇、食、中指夹持针柄、针与皮肤呈三十度快速进入皮下，针体贴于皮肤表面，针体沿皮下刺入一定深度，以针下有松软感为宜。若患者有酸、胀、麻、沉感觉，说明针体进针过深，已深入筋膜下层，应将针调至皮下浅表层。针刺深度为一点五寸。

注意事项：

1. 腕踝针进针，应以不痛为佳，如进针时有痛感，需调整针的方向或将针退至皮下表浅部位，再重新进针。

2.留针时不应有酸、胀和重麻感，以无感应为佳，如有较强感应，说明针刺过深。

3.若出现头昏、心悸等症需将针退出，以防晕针。

#### 【手针疗法】

取手穴：肾（夜尿点），位于手掌面，小指第二指关节横纹中点。

治疗方法：使用二十八至三十号、一至二寸长的毫针，消毒后直刺或斜进入穴位，采用中强刺激，留针三至五分钟。针宜刺入肌腱与骨膜间，不要伤及骨膜。

#### 【脊背针疗法】

取主穴，胸六穴（位于第六胸椎棘突上缘）。配穴；腰一（位于第一腰椎棘突上缘）、腰四（第四腰椎棘突上缘）。

方法：患者取端坐位，两臂交叉于胸前，头部尽量前倾，两肩下垂，使背部皮肤紧张。将所选穴位常规消毒后，医者对准穴位，右手持针，针尖向下，与皮肤呈三十至四十度角，快速刺入皮肤，顺脊椎向下沿皮下刺入一点五至两寸，每日一次，续针三日改为隔日一次，十次为一疗程。

注：孕妇及有严重出血倾向者，不宜采用本法。

#### 【鼻针疗法】

取鼻穴：心穴、肾穴、前阴、生殖器穴。

方法：消毒后，刺心穴，待得气后，针尖可向下沿肾穴、前阴、生殖器穴透刺，进针不宜垂直刺入，避免过深（一般以不刺及软骨为标准）。

#### 【酒疗法】

老姜一块，捣烂后在一百毫升白酒中浸泡三天。每天于睡觉前用此酒沿肚脐下正中中线擦拭，待皮肤稍发红后停止，连用六至七天，治小儿遗尿。

#### 【点穴疗法】

1，患儿仰卧，点打百会三十次，然后点揉中院、关元、气海及耻骨上部，每穴点揉三分钟，用补法；接着依次点按太溪、足三里、三阴交穴各一分钟，用补法。

2.使患儿俯卧，用双手拇指指腹依次点揉双肺俞、脾俞、肾俞、膀胱俞各一分钟，用补法。

注意事项：

1.点打百会时手法要轻快，力量适中；点揉腹部及背腰部穴位时力量要达到穴位深部，能产生热感效果最好。每日治疗一次。

2.白天勿使患儿过于疲劳，睡前勿饮水过多。

验案：

刘×，男，十二岁。一九六一年五月九日初诊。

主诉：自小尿床，每晚必犯。由一九五九年九月开始针灸，前后治疗二十多次，现在每隔两至三天，即尿床一次。处理：教给患者点穴方法，让其每晚临睡前，点三阴交、郑元、列缺等穴一次。复诊：一周内，只尿床一次，仍嘱其继续点穴。三诊（六月十二日）：两周内，仅尿床一次。嘱其坚持自疗。

#### 【食疗】

1.羊肚汤用料：羊肚一个。

用法：将羊肚洗净加水煮汤，调味后空腹食用，每天一次，连服七至八天。

2.玉竹茶用料：玉竹五十克。用法：以上药洗净水煎代茶饮。

功效：补阴益肾。

主治：小儿遗尿。因体质虚弱，肾气不固小便多，夜晚遗尿。

来源：民间验方。

3.柿蒂茶用料：柿蒂十二克。用法：以上药加入水煎代茶饮。

功效：和胃调气。

主治：遗尿。因脾肺气虚，不能约束水道小儿饮食减少，夜晚遗尿。

来源：民间验方。

4.韭菜根饮用料：韭菜根二十五克。用

法：将韭菜根洗净后，放入干净纱布中绞取汁液，煮开温服。一日两次，连服十天。功效：健胃提神，温中行气，壮阳。

主治：小儿遗尿。

来源：民间验方。

5.蛋茶

用料：茶叶八克，食盐三克，鸡蛋十枚。用法：将茶、蛋共放锅中煮约八分钟，将蛋壳击破，加盐再煮十至十五分钟，取蛋去皮蘸酱油食。

功效：补精强骨。

主治：小儿夜尿、腰膝酸痛。来源：民间验方。

6.狗棍鱼煲粥

用料：狗棍鱼（又名梭鱼、鲮鱼）二百五十至三百克，大米适量。

用法：将鱼去鳞、肠脏和鱼头，与大米同煮成粥，调味服食，食时注意骨哽。

功效：健脾益气，固肾缩小便。主治：遗尿，夜尿多，小儿麻痹后遗症等。

来源：《食物本草》。

7.杏实汤

用料：芡实（鸡头米）二十克，金樱子、菟丝子、车前子各十五克。

用法：水煎，早晚分两次服。

功效：滋阴益肾。

主治：小儿虚弱遗尿症。

来源：经验方

8.饴糖桂芍汤

用料：饴糖两匙、桂枝十五克，白芍十克，甘草十克。

用法：先将三味中药煎汤，去渣，冲入饴糖，一日两次分服。

功效：补脾益气。

主治：小儿体虚遗尿。

来源：经验方。

9.鸡蛋白胡椒方

用料：鸡蛋一个，白胡椒七粒。用法：将鸡蛋一端敲破一个孔，放白胡椒，然后用纸糊住小孔，蒸熟即可食。

功效：暖肠胃，除寒湿。

主治：小儿遗尿。来源：经验方。

10.猪尿泡方

用料：猪尿泡（猪膀胱）一个，槐花二十五克，车前子二十五克。

用法：加水共煮熟，去药服食。功效：清热，利尿。

主治：小儿遗尿，尿频，尿多症。

来源：经验方。

#### 11. 韭菜籽面饼

用料：韭菜籽、白面各适量。用法：将韭菜籽研成细粉，和入白面少许，加水揉作饼蒸食。功效：温肾壮阳，固摄。

主治：小儿遗尿等症。来源：民间验方。

#### 12. 白胡椒鸡蛋

用料：白胡椒六粒，鸡蛋一枚。

用法：将白胡椒研为细末，鸡蛋打一小孔，把胡椒末装入鸡蛋中，湿纸封口，蒸熟去壳食蛋，午饭时吃，一日一次，连服七日。

功效：益精强阴，涩精止遗。

主治：小儿遗尿。

来源：民间偏方。

#### 13. 荔枝干茶

用料：荔枝干十个。

用法：将上药泡茶饮，一日一次，连服六至七天。

主治：小儿遗尿。

来源：民间验方。

#### 14. 荔枝糯米泡

用料：荔枝肉五十克，糯米五十克，猪尿泡一个。

用法：将荔枝肉，糯米塞入猪尿泡内煮熟食，连服五至六天。

#### 15. 鸡肠面饼

用料：公鸡肠一具，面粉二百五十克。

用法：将公鸡肠剪开，洗净，焙干、研碎，与面粉混匀，加水适量，合面成团，可稍加油盐佐料，如常法烙成小薄饼，一顿或分顿食用。主治：用于脾肺气虚遗尿。

#### 16. 三粉糖包

用料：山药粉、茯苓粉各一百克，面粉二百克，白糖三百克。

用法：将山药粉、茯苓粉放在大碗内，加水适量，浸泡成糊，蒸半小时，调面粉与白糖，再加入猪油、青丝，红丝（或果料）少许成馅。取发酵调碱后的软面与馅料包成包子，蒸熟食用，连续用。

主治：用于脾肺气虚遗尿。

#### 17. 覆盆猪肉汤

用料：覆盆子三十克、猪肉一百至一百五十克。

用法：将覆盆子放入五百毫升水中，文火煎至二百五十毫升，去渣取汤，加入猪肉炖煮，不加佐料，将肉和汤同时吃下。每日一次，一般两至三次可愈。

主治：用于肾气不足遗尿。

#### 【穴位注射疗法】

药物：百分之一盐酸普鲁卡因注射液。

取穴：中极，三阴交，足三里。

方法：每穴位注入药液零点三至零点五毫升，每隔两日一次，十次为一疗程（应作过敏试验）。

### 【外敷疗法】

1. 桑螵蛸七个，葱白七根。将二药捣成糊状，敷于石门、关元、中极穴位，用纱布固定三天。一般连用两至三次可愈。

2. 麝香三克，蟾蜍三克，桂枝五克，麻黄五克，雄黄五克，没药五克，乳香五克。共研细末，贮瓶备用。

取穴：主穴、内关（双）、气海、中极、三阴交（双）；配穴：肾穴、膀胱俞。

方法：取药粉加入适量酒精调成膏状，贴在所选的穴上，病情较轻者只用主穴，病情较重，则酌用配穴每三至四天换药一次，三次为一疗程。第一疗程未愈者，可间隔三日再行第二疗程。少数患者贴敷后，局部皮肤发痒，个别患者发生皮疹，可用紫药水涂患处，待皮疹消失后再继续贴药。

### 【醋蛋疗法】

#### 1. 杞枣鸡蛋方

用料：杞子二十克，大枣三至四枚，鸡蛋两枚。

用法：杞子二十克，大枣三至四枚与鸡蛋两枚同煮，蛋熟去壳复煮片刻，吃蛋喝汤。每日或隔日一服。三次左右可见效。

主治：遗尿。

#### 2. 胡椒蛋方

用料，白胡椒七粒，鸡蛋一枚。

用法，将鸡蛋一枚一端打一小孔，放入白胡椒七粒，封口蒸熟，每晚临睡前吃两至三只鸡蛋，不喝水。

主治：夜间遗尿。

#### 3. 金樱子蛋

用料：金樱子十克（去外刺及内瓢），鸡蛋一枚。

制用法：金樱子十克与鸡蛋一枚同煮，喝汤吃蛋。

主治：遗尿。

### 【验方】

#### 1. 益智仁九克。

制用：将上药醋炒研细末，分三次开水冲服，连服六至七天。

#### 2. 青梅（乌梅）六克，蚕茧二十只，红枣十枚，白糖五十克。

制用：将上药水煎，每天下午四时前服完，连服十天。

#### 3. 桑螵蛸、白果、蝉蜕、益智仁各七个。

用法：水煎服。

主治：肾气不足，下元不固的遗尿。

#### 4. 补骨脂三十克。

制用：焙干研末，每服二克，每日三次，白开水送服。

主治：肾气不足，下元不固的遗尿。

#### 5. 人参、肉桂、益智仁，补骨脂各三十克。

制用：将上药研为细末，炼蜜为丸，每丸重九克，每日早晚各服一丸。

主治：肾气不足，下元不固的遗尿。

#### 6. 益智仁十二克，麻黄九克，桑螵蛸十五克，石菖蒲九克。

制用：水煎服，每日一次，六至八岁服二分之一剂，九至十四岁服三分之二剂。

#### 7. 远志三克，琥珀六克（分四次冲服），细辛三克，石菖蒲六克，龙齿

十五克，桑螵蛸六克。

制用：水煎服，每日一剂。

8. 桑螵蛸十五克，肉桂三克，黄芪十五克，龙骨十五克。

制用：以上四味加水煎服，每日一次（为七至十二岁儿童量），一般连服三至四剂。

主治：肾气不足，下元不固的遗尿。

9. 生龙骨三十克，鸡蛋若干。

制用：将生龙骨加水适量煎煮，取汤煮荷包鸡蛋。三岁以下每次一个，三岁以上每次两个，每晚服一次。第二次龙骨三十克，加入第一次煮后之龙骨汤煎，如此逐日加入，连用三至六日。

主治：肾气不足，下元不固的遗尿

10. 补骨脂（盐炒）六十克，益智仁（盐炒）六十克。

制用：将上药研细末过筛，分作六包，每日早晨用米汤泡服一包，一次顿服（成人量加倍），六日为一疗程。

主治：肾气不足，下元不固的遗尿。

11. 补骨脂五十克。

制用：将补骨脂放锅内炒十至二十分钟，至发出爆声，放冷后，研为细末，每晚睡前用温开水冲服。三至九岁患儿每服一点五克，十至十二岁每服二点四克，病程在一年左右的服一周，病程在两年以上的早饭前加服一次。连续服两周左右。

主治：肾气不足，下元不固的遗尿。

12. 益智仁三十克，淮山药五十克，乌药三十克，桑螵蛸三十克，黄明胶一百二十克，金樱子一百克，吴茱萸十五克，糯米五百克。

制用：将上药放入铁锅里用小火焙干，糯米用锅炒熟（变黄即可），分别研碎，装入袋内备用。以上为一疗程量。根据年龄大小，一次十五至三十克，加白糖少许，用开水调服，每日两次，服完为止。

主治：肾气不足，下元不固的遗尿。

13. 鸡肠和鸡内金及白果的比例是 8 : 1 : 1。

制用：将鸡肠用水洗净焙干（或烘干），研末过筛，再将鸡内金和白果焙干研碎，混合均匀，入胶囊备用。五至十岁患儿每次三至四粒，十一岁以上每次服用五至六粒，日服三次。

主治：脾肺气虚的遗尿

14. 桑椹子、炒白术、白芍、茯苓，甘草梢各十五克。

制用：水煎服，一日一剂，上午服头煎，下午四时服二煎，连服五至十剂。

### 【偏方】

1. 药物：乌龟一只，葱、姜、盐、酱油适量。

制法：乌龟去内脏，洗净切块（龟壳可整用），加盐、葱、姜及调料，放入盆内盖好盖，清蒸至熟。当菜吃完为止，可隔几天吃一次。

功效：滋阴补血，理虚止遗。用治三岁以上的少儿睡熟后自己不能控制小便，经年累月不愈，面色苍白，食欲不振，精神萎顿怕冷。

2. 药物：核桃肉一百克，蜂蜜十五克。

制用：将核桃肉放在锅内干炒发焦，取出晾干调蜂蜜吃。

功效：补肾温肺，定喘润肠。用治小儿久咳引起的遗尿气喘，面眼微肿。

3. 药物：羊肉二十克，虾十克，调料、盐等适量。  
用法：煮熟吃，每日一次。
4. 药物：鲜花生叶十克，山药十克，甘草二克。  
用法：水煎服，每日一至两次。
5. 药物：乌龟肉十五克，生姜三克，盐适量。  
用法：水煎，喝汤吃肉，每日一次。
6. 药物：韭菜子三克，黑豆十克，复盆子五克。用法：水煎服，每日一至两次。
7. 药物：淫羊藿三克，黄豆十克。  
用法：水煎服，每日两至三次。
8. 药物：莲子十克，五味子三克，益智仁五克。  
用法：水煎服，每日一至两次。
9. 药物：狗肉三十克，韭菜根六克。  
用法：水煎，喝汤吃肉，每日一次。
10. 药物：鸡肝三十克，补骨脂十五克。  
用法：焙干，研末，每服一至二克，每日两次。
11. 药物：黑豆十克，大枣五个，鸡内金六克。  
用法：水煎服，每日一至两次。
12. 药物：金英子六克，益智仁六克，炙甘草三克。用法：水煎服，每日一至两次。
13. 药物：五倍子十克，刺猬皮十克。用法：微炒，共研末，每服一至二克，每日两次。
14. 药物：麻雀一只，蜈蚣一条。用法：将麻雀去毛及内脏，与蜈蚣同煎，喝汤吃麻雀肉，每日一至二次。
15. 药物：向日葵茎芯十五克，丹皮三克，炙甘草三克。用法：水煎服，每日一至二次。
16. 药物：核桃仁十五克，黑芝麻六克，大枣五个（去核）。用法：共捣烂，一次吃完，每日一至二次。
17. 药物：玉米棒一个，陈皮三十克。用法：水煎服，每日二至三次。
18. 药物：山药十克，大米三十克，益智仁三克。用法：煮粥食用，每日一次。

#### 【秘方】

1. 处方：用龟尿滴入脐中即愈。制法：将荷叶放盆内龟放叶上以镜照之，龟见自影即撒。来源：信阳光山县，曹全阶供秘方。
2. 处方：川断，酒白芍、桂枝、龙骨、菟丝子，益智仁、淮山药各六克，巴戟天，破故纸各三克，远志六克，甘草六克，炮姜，党参为引。服法：小儿量，水煎口服，日服一剂，一般三至六剂愈。方源：《福建中医药》，一九八一年第三期。
3. 处方：益智仁十五克，桑螵蛸七个。  
制法：二味共研末。  
服法：鸡肠一具（男用雄鸡的，女用雌鸡的），将药一半炖汤服，一半吞服。  
来源：四川乐山县任仕明祖传秘方。
4. 处方：瞿麦、石韦、龙胆、皂荚、桂心各十五克，鸡肠草、人参各三

十克，车前子四十八克。

制法：八味共研为末，炼蜜为丸如小豆大，一日三次，每次服五丸。

5. 处方：白纸一张，白酒适量。

制法：将白纸铺于遗尿者席下，若遗尿于上，即取纸晒干，烧灰，以酒调服即愈。如一次不愈，如法再服一次，无不神效。

**【注意事项】**

1. 小儿遗尿者忌食或少食过咸的饮食，以及汤、粥等。
2. 忌食或少食赤小豆，茶、茭白、西瓜、冬瓜、甜瓜、丝瓜、冰镇的冷饮、冷食等寒凉，渗利之品。
3. 忌服或慎用竹叶、木通、科瓜皮、西瓜翠衣、栀子、槟榔、沉香等渗湿，利水，寒凉、下气之药，以及避免长期服用含有此类药物的中成药。



