

茶

百茶治百病

- ◆ 历史奇闻 泽世千古
- ◆ 于困顿疲惫中收可遇之物之助
- ◆ 精神品茗 品味悠香

蒋建栋 主编



中国时代经济出版社

责任编辑：张桂琴
封面设计：雷 鸣



百粥治百病 百茶治百病 百汤治百病 百酒治百病

ISBN 7-80169-090-7



9 787801 690906 >

ISBN-7-80169-090-7/R·001

定价：20.00 元

百茶治百病

蒋建栋 主编

图书在版编目(CIP)数据

百茶治百病/蒋建栋主编. —北京:中国时代经济出版社,
2002.1

ISBN 7-80169-090-7

I.百… II.蒋… III.药茶疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072370 号

百茶治百病

蒋建栋 主编

出 版	中国时代经济出版社	(原中国审计出版社)
地 址	北京市东城区东四十条 24 号青蓝大厦	邮政编码 100007
电 话	(010)88361317 88361300	传 真 (010)88361310
发行经销	新华书店总店北京发行所发行	各地新华书店经销
制 版	世纪风云图文制作中心	
印 刷	北京市白帆印刷厂	
开 本	850 × 1168 1/32	版 次 2002 年 1 月第 1 版
印 张	11.125	印 次 2002 年 1 月北京第 1 次印刷
字 数	230 千字	印 数 1 ~ 6000 册
定 价	20.00 元	书 号 ISBN 7-80169-090-7/R.001

版权所有 侵权必究

前 言

药茶是我国传统医药学宝库中的一朵奇葩。运用药茶治疗疾病的方法,最早可见于汉代的医学典籍中。

所谓药茶,意指将中草药或日常所食之物与茶叶配用或代茶冲泡、煎煮饮用。与汤剂相比,药茶具有简便易行、价格低廉、携带方便等特点,因而历来深受欢迎。更由于皇室贵族和士大夫阶层的大力提倡而日渐繁富,弥久不衰。改革开放以来,随着人们生活节奏的逐渐加快和生活水平的提高,药茶日益受到更广泛的青睐以及医家的关注。

有鉴于此,作者在参考了大量资料的同时,结合实际情况,编写了《百茶治百病》一书。希望能对广大读者的身体健康有所裨益。倘本书中有不足或错谬之处,当就教于大方之家。

在此,仅对为本书提供资料的有关专家学者表示衷心的感谢!

作 者

2001年10月于北京

目 录

内 科 疾 病

一、呼吸系统疾病	(3)
【感冒】	(3)
莱根姜糖茶	(4)
姜糖茶	(4)
核桃葱姜茶	(4)
苏羌茶	(5)
萝卜甘蔗茶	(5)
银花山楂茶	(5)
桑菊香豉茶	(5)
桑菊竹叶茶	(6)
香薷茶	(6)
菊花桑叶茶	(6)
绿豆冰糖茶	(7)
芦根萝卜茶	(7)
贯众板蓝根茶	(7)

百茶治百病

【咳嗽】	(7)
二花杏仁茶	(8)
芥菜生姜茶	(8)
丝瓜花蜜茶	(9)
秋梨白藕茶	(9)
菊花茅根茶	(9)
橘皮茶	(9)
桂花橘皮茶	(10)
芦根竹茹茶	(10)
枇杷叶茶	(10)
姜桂茯苓茶	(11)
天冬冰糖茶	(11)
【哮喘】	(11)
干姜茯苓茶	(12)
附子姜葱茶	(12)
竹沥茶	(13)
人参茯苓茶	(13)
人参核桃茶	(13)
荆芥薄荷茶	(13)
苏杏生姜茶	(14)
石膏知母茶	(14)
芦根竹茹茶	(14)
苏子茶	(14)
二子杏仁茶	(15)
【支气管炎】	(15)
芥菜姜丝茶	(15)

目 录

橘姜茶	(16)
丝瓜花蜜饮	(16)
萝卜茶	(17)
杏仁梨糖茶	(17)
黄精冰糖茶	(17)
川贝莱菔茶	(18)
冬花紫苑茶	(18)
山楂根姜糖茶	(18)
车前子茶	(19)
【肺结核】	(19)
生地百合茶	(20)
枸骨茶	(20)
瓜藤茶	(21)
藕节茅根茶	(21)
桑叶茶	(21)
沃雪茶	(21)
白芨川贝茶	(22)
【肺脓肿】	(22)
银花芦根茶	(23)
银花桑菊茶	(23)
鱼腥草金银花茶	(24)
芦根竹茹茶	(24)
甘草桔梗茶	(24)
冬瓜子茶	(24)
沙参玉竹茶	(25)
【咯血】	(25)

百茶治百病

蚕豆花冰糖茶	(26)
生地冰糖茶	(26)
茅根鲜藕茶	(26)
茅根百合茶	(27)
麦冬百合茶	(27)
黄精冰糖茶	(27)
玉米须茶	(27)
豆蔻茶	(28)
二、消化系统疾病	(28)
【呕吐】	(28)
防风葱白茶	(29)
萝卜叶茶	(29)
山楂乌梅茶	(29)
麦芽神曲茶	(30)
薤白陈皮茶	(30)
梅花姜汁茶	(30)
半夏紫苏茶	(30)
醋浸生姜茶	(31)
山楂党参茶	(31)
麦冬人参茶	(31)
枇杷芦根茶	(31)
【吐血】	(32)
芝麻茎叶茶	(32)
二根茶	(33)
菊根茶	(33)

目 录

栀子鲜藕茶	(33)
生地姜片茶	(33)
山楂金橘饼茶	(34)
藕节柏叶茶	(34)
白芨茶	(34)
瓜子冰糖茶	(34)
【胃痛】	(35)
橘皮姜椒茶	(35)
高良姜茶	(36)
芦根青皮茶	(36)
山楂麦芽茶	(36)
山楂冰糖茶	(37)
梅花茶	(37)
二绿茶	(37)
佛手茶	(37)
【慢性胃炎】	(38)
苍术厚朴茶	(39)
麦芽茶	(39)
玫瑰花茶	(39)
佛手姜汤茶	(40)
石斛瓜蒌茶	(40)
百合乌药茶	(40)
枣根茶	(40)
苏木茶	(41)
黄芪芍药茶	(41)
【胃下垂】	(41)

百茶治百病

黄芪枳壳茶	(42)
肉桂首乌茶	(42)
黄芪山楂茶	(42)
山楂枳壳茶	(42)
枳壳茶	(43)
【胃、十二指肠溃疡】	(43)
黄连吴茱萸茶	(44)
瓦楞子茶	(44)
党参白术茶	(44)
延胡索茶	(44)
丹参当归茶	(45)
丹皮栀子茶	(45)
【腹泻】	(45)
防风藿香茶	(46)
山楂香附苍术茶	(46)
加味竹叶茶	(46)
山楂莱菔子茶	(47)
三仙半夏茶	(47)
加味莲子茶	(47)
山楂石榴皮茶	(47)
加味金樱子茶	(48)
【便秘】	(48)
三仁茶	(49)
白芍甘草茶	(49)
二仁槟榔茶	(49)
苏子麻仁茶	(50)

黄芪山药茶	(50)
黄芪白术茶	(50)
芝麻茶	(50)
桑葚冰糖茶	(51)
加味松仁茶	(51)
加味芝麻茶	(51)
锁阳桑葚茶	(51)
决明子茶	(52)
【便血】	(52)
旱莲草茶	(52)
侧柏叶茶	(53)
参鹿茶	(53)
【黄疸】	(53)
茺菁子茶	(54)
茵陈茶	(54)
玉米须茶	(54)
茵陈附子茶	(55)
【病毒性肝炎】	(55)
茵陈栀子茶	(56)
加味柴胡茶	(56)
决明子茶	(56)
银花杭菊茅根茶	(56)
山楂五味子茶	(57)
两山柳枝茶	(57)
茵陈山楂茯苓茶	(57)
丹参茵陈茶	(57)

郁金清肝茶	(58)
【胆囊炎】	(58)
加味金钱草茶	(59)
加味玉米须茶	(59)
平肝清热茶	(59)
金钱败酱茵陈茶	(59)
三、循环系统疾病	(60)
【高血压】	(60)
白菊降压茶	(61)
桔草苦丁茶	(61)
三花茶	(61)
降压茶	(61)
生地茯苓茶	(62)
花草茶	(62)
生地山楂茶	(62)
加味熟地茶	(63)
山楂荷叶茶	(63)
山楂冰糖茶	(63)
决明罗布麻茶	(63)
【冠心病】	(64)
瓜蒌薤白酒茶	(65)
五灵脂蒲黄茶	(65)
三根茶	(65)
山楂薏米茶	(65)
加味瓜蒌茶	(66)

延胡索川楝子茶	(66)
山楂益母茶	(66)
银杏叶茶	(66)
山楂柿叶茶	(67)
山楂决菊茶	(67)
【高脂血症】	(67)
荷叶藿香姜茶	(68)
决明首乌茶	(68)
大黄厚朴茶	(68)
首乌乌龙茶	(69)
枸杞泽泻山楂茶	(69)
槐花山楂茶	(69)
山楂菊花茶	(69)
丹参首乌茶	(70)
【风湿性心脏病】	(70)
茯苓皮茶	(71)
风心茶	(71)
党参复脉茶	(72)
加味龙眼花	(72)
葵盘茶	(72)
强心茶	(72)
【缺铁性贫血】	(73)
龙眼莲实茶	(74)
丹参黄精茶	(74)
黄芪归身茶	(74)
桑葚红糖茶	(74)

百茶治百病

仙鹤黄芪茶	(75)
枣矾茶	(75)
鸡血藤生地茶	(75)
【紫癜】	(76)
鳖甲归麻茶	(77)
茅根生地柏叶茶	(77)
马齿苋甘蔗茶	(77)
水牛角生地茶	(77)
黄芪干姜茶	(78)
藕节麦叶茶	(78)
柿叶花生衣茶	(78)
四、泌尿、生殖系统疾病	(79)
【尿路感染】	(79)
柴胡车前茶	(80)
生地旱莲茶	(80)
黄芪茅根茶	(80)
豆芽汁茶	(81)
二根茶	(81)
野菊花蒲公英茶	(81)
玉米须茶	(81)
石苇车前茶	(82)
【尿路结石】	(82)
加味金钱草茶	(83)
内金芒硝茶	(83)
瞿麦金钱草茶	(84)

参苓白术茶	(84)
金钱草玉米须茶	(84)
金钱草茶	(84)
茅茅内金茶	(85)
杨桃蜂蜜茶	(85)
【急性肾炎】	(85)
四皮茶	(86)
紫苏冬瓜皮茶	(87)
杏仁浮萍茶	(87)
桑菊杏仁茶	(87)
银花连翘茶	(87)
生地丹参茶	(88)
二皮车前草茶	(88)
白茅根茶	(88)
【慢性肾炎】	(89)
白术茅根茶	(90)
附片桂枝茶	(90)
玉米须消肿茶	(90)
牡蛎苦丁茶	(90)
黄芪地黄茶	(91)
车前草茶	(91)
瓜皮茅根茶	(91)
豆壳瓜皮茶	(91)
【阳痿】	(92)
三子茶	(94)
淫羊藿茶	(94)

百茶治百病

淫羊藿五味子茶	(94)
巴戟苁蓉茶	(94)
补脾益心茶	(95)
丹皮栀子茶	(95)
龙胆泻肝茶	(95)
【早泄】	(95)
龙胆芡实茶	(97)
生地萸肉茶	(97)
茯苓柏仁茶	(98)
枣仁龙眼花	(98)
枣仁五味子茶	(98)
五味子茶	(98)
核桃仁茶	(99)
【遗精】	(99)
金樱子芡实茶	(101)
金樱子扁蓄茶	(101)
车前草茶	(101)
麦冬茶	(101)
韭菜子茶	(102)
荷叶止遗茶	(102)
莲子芯茶	(102)
【慢性前列腺炎】	(102)
苦参大贝茶	(103)
蒲公英茶	(104)
大黄桃仁茶	(104)
丹参丹皮茶	(104)

枸杞茶·····	(105)
知母黄柏茶·····	(105)
山药地黄茶·····	(105)
五、神经、运动系统疾病·····	(106)
【眩晕】·····	(106)
双决明茶·····	(107)
二子茶·····	(107)
桑杞茶·····	(107)
甘菊归杞茶·····	(107)
半夏天麻茶·····	(108)
芝麻首乌杞菊茶·····	(108)
归芪茶·····	(108)
党参大枣茶·····	(108)
归地白芍茶·····	(109)
首乌枸杞杜仲茶·····	(109)
桑菊枸杞茶·····	(109)
山楂梅菊茶·····	(109)
【头痛】·····	(110)
川芎蔓荆子茶·····	(111)
加味防风茶·····	(111)
桑菊豆豉茶·····	(111)
片苓川芎茶·····	(112)
苍耳子茶·····	(112)
藿香荷叶茶·····	(112)
杞菊地黄茶·····	(112)

百茶治百病

加味夏枯草茶	(113)
加味橘皮茶	(113)
龙眼壳大枣茶	(113)
人参益气茶	(113)
桑葚女贞子茶	(114)
人参核桃茶	(114)
【神经衰弱】	(114)
加味杞菊地黄茶	(115)
丹参龙眼枣仁茶	(115)
桑葚熟地白芍茶	(116)
百合麦冬茶	(116)
参冬五味茶	(116)
枣仁蜂蜜茶	(116)
栗子龙眼花	(117)
枣根丹参茶	(117)
【失眠】	(117)
黄芪枣仁茶	(118)
小麦生地茶	(118)
麦冬莲子茶	(119)
桑葚茶	(119)
灯心竹叶茶	(119)
黄精玉竹茶	(119)
柿叶山楂核茶	(120)
山楂大枣茶	(120)
【心悸】	(120)
人参养心茶	(121)

龙眼白糖茶	(121)
养心安神茶	(121)
二冬枣仁茶	(121)
茉莉花石菖蒲茶	(122)
炙甘草茶	(122)
桂参茶	(122)
柏仁养心茶	(122)
麦冬朱砂茶	(123)
熟地丹杞茶	(123)
【老年痴呆症】	(123)
山药茯苓茶	(125)
生地麦冬茶	(125)
茯苓香附茶	(125)
桃仁红花茶	(126)
【风湿性关节炎】	(126)
葱姜花椒茶	(127)
鸡血藤茶	(127)
独活茶	(127)
桑枝茶	(127)
山楂树根茶	(128)
当归丹参茶	(128)
苡仁当归茶	(128)
归姜舒筋茶	(128)
木瓜苍术茶	(129)
仙灵木瓜茶	(129)
【腰痛】	(129)

百茶治百病

干姜茯苓茶	(130)
附子苍术茶	(130)
苍耳子茶	(131)
伸筋草鸡血藤茶	(131)
威灵仙茶	(131)
山药枸杞茶	(131)
三子菊花茶	(132)
六、其他疾病	(132)
【糖尿病】	(132)
麦冬花粉茶	(133)
地骨皮茶	(133)
天花粉茶	(134)
沙参麦冬茶	(134)
生地二黄茶	(134)
山楂决明茶	(134)
玄参麦冬茶	(135)
天冬枸杞茶	(135)
地黄枸杞茶	(135)
人参五味茶	(135)
桃仁红花茶	(136)
益气养阴茶	(136)
二皮花粉茶	(136)
【肥胖症】	(136)
苍术茯苓茶	(138)
决明泽泻茶	(138)

橘荷健脾茶	(138)
山楂麦芽茶	(139)
山楂番泻叶茶	(139)
明菊山楂茶	(139)
熟地山药茶	(139)
知柏地黄茶	(140)
荷叶首乌茶	(140)
【甲状腺机能亢进症】	(140)
生地玉竹茶	(141)
昆布海藻茶	(142)
夏枯草麦冬茶	(142)
生地贝母茶	(142)
柴胡郁金茶	(143)
二冬参荷茶	(143)
玄参牡蛎茶	(143)
【功能性低热】	(144)
黄芪归参茶	(145)
加味太子参茶	(145)
补中益气茶	(145)
鳖甲茶	(145)
龟板茶	(146)
秦艽鳖甲茶	(146)
【盗汗】	(146)
小麦红枣茶	(147)
红枣乌梅茶	(147)
茺蔚小麦茶	(147)

百茶治百病

小麦稻根茶	(148)
小麦茯苓麦冬茶	(148)
加味乌梅茶	(148)
三地茶	(148)
麦冬地黄茶	(149)
西洋参茶	(149)
柏子仁茶	(149)
【自汗】	(149)
黄芪白术茶	(150)
党参茶	(150)
党参北芪茶	(151)
人参止汗茶	(151)
白芍桂枝茶	(151)
太子参茶	(151)
白芍乌梅茶	(152)
止汗茶	(152)
【水肿】	(152)
温阳健脾茶	(153)
黄芪白术茶	(153)
大枣眉豆茶	(154)
麦芽赤豆茶	(154)
附子党参茶	(154)
山药莲枣茶	(154)
冬瓜皮茶	(155)
车前子茶	(155)
【中暑】	(155)

石膏知母茶	(156)
加味钩藤茶	(156)
羚角钩藤茶	(157)
人参附子茶	(157)
竹叶栀子茶	(157)
加味麦冬茶	(158)
三心佩兰茶	(158)
冬瓜茶	(158)
芦根二叶茶	(158)
山楂荷叶茶	(159)
藿香佩兰茶	(159)

妇科疾病

【月经先期】	(163)
益母仙鹤茶	(164)
荷叶丝瓜子茶	(164)
两地白芍茶	(164)
青皮山楂茶	(164)
薄荷白术茶	(165)
二黄茶	(165)
地黄茶	(165)
丹青白芍茶	(165)
【月经后期】	(166)
艾叶香附茶	(166)
归姜延胡茶	(167)
归芪大枣茶	(167)

百茶治百病

归糖茶	(167)
陈皮益母茶	(167)
香附川芎茶	(168)
【痛经】	(168)
疏肝活血茶	(169)
佛手苏梗茶	(170)
马鞭草山楂茶	(170)
红花艾叶茶	(170)
桂心茯苓茶	(170)
艾叶姜糖茶	(171)
丹皮黄连茶	(171)
桃仁茶	(171)
四物艾叶茶	(171)
归参益母茶	(172)
【闭经】	(172)
归芪党参茶	(173)
二子红花茶	(174)
归地二子茶	(174)
黄芪当归茶	(174)
归芪牛膝茶	(174)
当归益母茶	(175)
香附茜草茶	(175)
附子肉桂茶	(175)
四物调经茶	(175)
【崩漏】	(176)
益母草香附茶	(177)

生地茶	(177)
黄芪茶	(178)
参附茶	(178)
茅根丝瓜茶	(178)
旱莲二根茶	(178)
生地山药茶	(179)
芡实茶	(179)
金樱子茶	(179)
【带下】	(179)
山药扁豆茶	(180)
人参二术茶	(181)
生地止带茶	(181)
加味首乌茶	(181)
茯苓姜术茶	(181)
肉苁蓉茶	(182)
止带逍遥茶	(182)
椿根车前茶	(182)
红藤黄柏茶	(182)
二苓止带茶	(183)
【不孕症】	(183)
五子补肾茶	(184)
菟丝子茶	(184)
加味四物茶	(184)
加味养精种玉茶	(185)
加味地骨皮茶	(185)
半夏茯苓茶	(185)

百茶治百病

苍术神曲茶·····	(186)
归芍益母茶·····	(186)
【妊娠呕吐】·····	(186)
生姜茯苓茶·····	(187)
生姜柚皮茶·····	(187)
橘皮姜糖茶·····	(187)
柿蒂冰糖茶·····	(188)
二汁茶·····	(188)
陈皮竹茹茶·····	(188)
芦根竹茹茶·····	(188)
黄连苏叶茶·····	(189)
【妊娠水肿】·····	(189)
五皮芪术茶·····	(190)
白术陈皮茶·····	(190)
茯苓冬葵子茶·····	(190)
加味白术茯苓茶·····	(190)
天仙藤香附茶·····	(191)
【先兆子痫】·····	(191)
钩藤茶·····	(192)
决明杜仲茶·····	(192)
茅根桑寄生茶·····	(192)
加味菊花茶·····	(192)
生地白芍茶·····	(193)
【流产】·····	(193)
加味菟丝子茶·····	(194)
参芪安胎茶·····	(194)

两地安胎茶	(194)
归参安胎茶	(195)
补肾益脾茶	(195)
【产后恶漏不尽】	(195)
山楂香附茶	(196)
益母草马齿苋茶	(196)
桃仁茶	(197)
山楂当归茶	(197)
参芪茶	(197)
归芪党参茶	(197)
地黄生姜茶	(198)
栀子败酱茶	(198)
【产后缺乳】	(198)
加味鸡血藤茶	(199)
当归增乳茶	(199)
归芪葱白茶	(199)
加味八珍茶	(199)
鲜桔叶茶	(200)
通乳涌泉茶	(200)
涌泉茶	(200)
【盆腔炎】	(201)
马齿车前茶	(202)
二草茶	(202)
绿豆芽茶	(202)
三草茶	(203)
山楂佛手茶	(203)

百茶治百病

苡米银花茶	(203)
丹参茴香茶	(203)
丹参益母茶	(204)
【子宫脱垂】	(204)
参芪白术茶	(205)
补中益气茶	(205)
参芪柴胡茶	(205)
枳壳羌蔚子茶	(205)
芪术柴胡茶	(206)
参杞茶	(206)
参杞地黄茶	(206)
金樱子根茶	(206)
【更年期综合症】	(207)
佛手郁金茶	(208)
地芍女贞茶	(208)
知母旱莲茶	(208)
枸杞益智茶	(209)
枣麦甘草茶	(209)
三仁茶	(209)
生地黄精茶	(209)

儿科疾病

【小儿感冒】	(213)
姜糖茶	(214)
葱须莱根茶	(214)
葱白豆豉茶	(214)

芥穗薄荷茶·····	(214)
银翘荆芥茶·····	(215)
生姜桑叶茶·····	(215)
苡仁车前茶·····	(215)
二汁茶·····	(215)
橄榄萝卜茶·····	(216)
姜蒜红糖茶·····	(216)
钩藤薄荷茶·····	(216)
银花石膏茶·····	(216)
【百日咳】 ·····	(217)
百部白前茶·····	(218)
大蒜白糖茶·····	(218)
三味宁肺茶·····	(218)
百日咳茶·····	(218)
姜蒜糖茶·····	(219)
大蒜百部茶·····	(219)
二冬阿胶茶·····	(219)
解痉止咳茶·····	(219)
黄芪阿胶茶·····	(220)
人参百合茶·····	(220)
天地止咳茶·····	(220)
【麻疹】 ·····	(220)
葱白樱桃核茶·····	(222)
芦根连翘茶·····	(222)
紫草浮萍茶·····	(222)
胡萝卜荸荠茶·····	(222)

百茶治百病

牛蒡子茶·····	(223)
荠菜茅根茶·····	(223)
参冬玉竹茶·····	(223)
养阴生津茶·····	(223)
犀角地黄茶·····	(224)
绿豆山药茶·····	(224)
参芪附子茶·····	(224)
紫草桔梗茶·····	(224)
白糖紫草茶·····	(225)
【猩红热】·····	(225)
加味芦根茶·····	(226)
双花山楂茶·····	(226)
石膏地黄茶·····	(227)
加味地黄茶·····	(227)
鲜茅芦根茶·····	(227)
参冬地黄茶·····	(228)
双参茶·····	(228)
参冬桑叶茶·····	(228)
浮萍芦根茶·····	(228)
【水痘】·····	(229)
菊花茶·····	(230)
银花甘草茶·····	(230)
芦根菊花茶·····	(230)
双花绿豆茶·····	(230)
芦根生地茶·····	(231)
黄芩木通茶·····	(231)

竹叶知母茶	(231)
胡萝卜缨茶	(231)
【流行性腮腺炎】	(232)
四味疏风茶	(233)
牛蒡子茶	(233)
菊花豆根茶	(233)
大青叶茶	(233)
银花公英茶	(234)
连翘公英茶	(234)
加味二黄茶	(234)
清肝泻火茶	(234)
【小儿夏季热】	(235)
薤菜荸荠茶	(235)
麦冬茶	(235)
山楂党参茶	(236)
荷叶冰糖茶	(236)
麦冬乌梅茶	(236)
三叶茶	(237)
【小儿疳积】	(237)
鸡内金山楂茶	(238)
丁香姜奶茶	(238)
石榴叶茶	(238)
胡萝卜茶	(239)
橘皮荷叶茶	(239)
谷芽山楂茶	(239)
山楂石榴皮茶	(239)

萝卜葱白茶	(240)
【小儿厌食症】	(240)
人参理中茶	(241)
参梅养胃茶	(241)
麦冬石斛茶	(241)
内金砂仁茶	(242)
参姜茶	(242)
双芽莲子茶	(242)
姜桂白术茶	(242)
山楂麦芽茶	(243)
橘皮莱菔茶	(243)
【小儿急性肾炎】	(243)
玉米须茅根茶	(244)
益母茅根茶	(244)
麻黄茅根茶	(244)
麻黄杏仁茶	(245)
荠菜茶	(245)
二皮消肿茶	(245)
【小儿急性扁桃体炎】	(245)
芦根花粉茶	(246)
清热利咽茶	(246)
象贝金果茶	(247)
银菊桔梗茶	(247)
合欢花茶	(247)
金莲花茶	(247)
参冬桔梗茶	(248)

石膏玄参茶	(248)
【小儿佝偻症】	(248)
苍术山药茶	(249)
龙牡安神茶	(249)
参芪白术茶	(249)
二山枸杞茶	(250)
地黄山药茶	(250)
人参当归茶	(250)
乌贼骨龟板茶	(251)

外科疾病

【颈淋巴结核】	(255)
陈皮公英茶	(255)
夏枯蛇蜕茶	(256)
槐米茶	(256)
海藻夏枯茶	(256)
白头翁桔梗茶	(256)
蛇莓茶	(257)
凤尾茶	(257)
地丁银花茶	(257)
海蜇荸荠茶	(257)
【疔】	(258)
银翘黄连茶	(258)
银翘归尾茶	(259)
银花公英茶	(259)
银花绿豆茶	(259)

百茶治百病

二豆甘草茶	(259)
苡仁当归茶	(260)
公英银花花粉茶	(260)
参归川芎茶	(260)
参芪当归茶	(260)
【疖和疔】	(261)
银翘公英茶	(262)
银花地黄茶	(262)
大青叶茶	(262)
地丁菊花茶	(262)
双豆茶	(263)
杞叶茶	(263)
豆麦茶	(263)
蒲公英茶	(263)
银花泽泻茶	(264)
双花三黄茶	(264)
【丹毒】	(264)
银翘公英茶	(265)
赤豆川柏茶	(265)
菊花茯苓茶	(265)
一见喜茶	(266)
大青叶茶	(266)
甘草五倍子茶	(266)
银花丹皮茶	(266)
玄参银翘茶	(267)
银菊地肤子茶	(267)

银菊双花茶	(267)
【急性乳腺炎】	(267)
银花地丁茶	(269)
菊花茶	(269)
麻黄川芎茶	(269)
油菜茶	(269)
银芍公英茶	(270)
牛蒡子叶茶	(270)
参芪白术茶	(270)
银花陈皮茶	(270)
银花万寿菊茶	(271)
合欢花茶	(271)
王不留行茶	(271)
【急性阑尾炎】	(271)
花榆茶	(272)
败酱草茶	(272)
马齿苋茶	(272)
红藤大黄茶	(273)
银花川军茶	(273)
二地槐花茶	(273)
苡仁酱草茶	(273)
鸡内金茶	(274)
银花丹皮茶	(274)

皮肤科疾病

【银屑病(牛皮癣)】	(277)
-------------------------	--------------

百茶治百病

槐花紫草茶	(277)
土茯苓槐花茶	(278)
茶树根茶	(278)
丹芍地黄茶	(278)
鸡血藤茶	(278)
乌梅茶	(279)
威灵仙紫草茶	(279)
杜仲桃仁茶	(279)
核桃仁茶	(279)
【荨麻疹】	(280)
银翘浮萍茶	(281)
防风地黄茶	(281)
菊花瓜皮茶	(281)
麻黄桂枝茶	(281)
小麦白术茶	(282)
荆芥浮萍茶	(282)
芪术防风茶	(282)
地黄当归茶	(282)
多皮茶	(283)
冬瓜皮茶	(283)
【带状疱疹】	(283)
龙胆黄芩茶	(284)
马齿公英茶	(285)
柴胡栀子茶	(285)
参术厚朴茶	(285)
双芍当归茶	(285)

加味马齿苋茶	(286)
【湿疹】	(286)
龙胆车前子茶	(287)
地丁甘草茶	(288)
地丁金莲茶	(288)
参术茯苓茶	(288)
莱根银萍茶	(288)
赤芍丹参茶	(289)
乌蛇当归茶	(289)
【痤疮(粉刺)】	(289)
参莲银杏茶	(290)
菊花贝母茶	(290)
茄皮地丁茶	(291)
花藤公英茶	(291)
蛇舌草茶	(291)
山楂桃仁茶	(291)
茵陈海藻茶	(292)
益母丹皮茶	(292)
【斑秃】	(292)
首乌大枣茶	(293)
神应养真茶	(293)
山药生地茶	(294)
赤芍桃仁茶	(294)
枸杞芝麻茶	(294)
二地归芍茶	(294)
芝麻桑叶茶	(295)

五官科疾病

【青光眼】	(299)
青箱子生地茶	(299)
羚羊菊明茶	(300)
羌活茶	(300)
荠菜根茶	(300)
【急性结膜炎】	(300)
栀子仁茶	(301)
桑菊黄豆茶	(301)
菠菜菊花茶	(302)
蒲公英茶	(302)
金针马齿茶	(302)
菊花鱼腥草茶	(302)
菊花龙井茶	(303)
黄柏龙胆茶	(303)
双花公英茶	(303)
绿豆桑菊茶	(303)
【慢性咽炎】	(304)
玄参麦冬茶	(304)
天冬橘络茶	(305)
赤芍瓜蒌茶	(305)
银花麦冬茶	(305)
生地玉竹茶	(305)
双地玄参茶	(306)
金莲花茶	(306)

丝瓜茶	(306)
甘草桔梗茶	(306)
银花玄参茶	(307)
【口腔溃疡】	(307)
茶根茶	(308)
竹叶地黄茶	(308)
莲子心茶	(308)
老黄瓜茶	(308)
灯芯竹叶茶	(309)
银花甘草茶	(309)
决明子知母茶	(309)
炆心土竹叶茶	(309)
地黄茶	(310)
麦冬石斛茶	(310)
【急性扁桃体炎】	(310)
金莲花茶	(311)
桑叶菊花茶	(311)
地黄玄参茶	(311)
合欢花茶	(312)
芦根橄榄茶	(312)
萝卜苗茶	(312)
萝卜青果茶	(312)
酸梅青果茶	(313)
丝瓜汁茶	(313)
【中耳炎】	(313)
忍冬藤甘草茶	(314)

百茶治百病

车前地丁茶	(314)
菊花丹参茶	(314)
双花甘草茶	(315)
龙胆柴胡茶	(315)
银花柴胡茶	(315)
蒲黄茶	(316)

内 科 疾 病

<http://www.tianzhendr.com/> 天臻医生集团

一、呼吸系统疾病

▲感 冒

普通感冒与流行性感冒,中医学称为伤风感冒与时行感冒,为四季常见病、多发病,尤以春冬二季为多见。其一般症状多表现为头痛、鼻塞、恶寒、流涕、发热、全身酸痛等。普通感冒常由细菌或病毒引起,流行性感冒则主要由病毒感染所致,并可传染他人,造成流行。感冒为一种自限性疾病,一般情况下,只要患者适当休息,并注意不再受风着凉,经过一周左右,大多可自行缓解症状或不药自愈。但流行性感冒患者如因治疗和休息不当,则可出现并发症,一般为肺炎。

中医认为,感冒多为风邪侵袭所致。但风邪一般并不单独致病,而常与寒、热、湿、暑相杂致病,故又分为风寒感冒、风热感冒及暑湿感冒。

风寒感冒的临床症状为恶寒重,发热轻,无汗,头痛,鼻塞流涕,声重,喉痒咳嗽,痰白清稀,四肢酸痛,苔薄白而润,脉浮。治宜辛温解表,宣肺散寒。

风热感冒的临床症状为发热重,恶寒轻,咽红肿疼,咳嗽痰黄,口干欲饮,身楚有汗,苔白而燥,脉浮数。治宜辛凉解表,宣肺清热。

百茶治百病

暑湿感冒的临床症状为发热重,头晕且胀,心中烦热,身倦无汗,口渴喜饮,时有呕恶,小便短黄,舌苔黄腻,脉濡数。治宜清暑解表,芳香化浊。

【菜根姜糖茶】

用料:干白菜根1个,生姜6克,红糖30克。

制法:将白菜根、生姜洗净切片,加水煎汤,去渣,调入红糖即可饮服。每日3剂。

功效:清热解表,利尿。适用于风寒感冒。

【姜糖茶】

用料:生姜10克,红糖30克。

制法:将生姜洗净,切丝,与红糖一同放入杯中,以开水冲泡,代茶饮用。每日2剂。

功效:发汗解表,温中和胃。适用于风寒感冒,伴见恶心、呕吐、腹胀等。

【核桃葱姜茶】

用料:核桃仁30克,葱白25克,生姜25克,茶叶15克。

制法:将核桃仁、葱白、生姜洗净,共捣烂,与茶叶一同放入沙锅内,加水煎汤,去渣一次服下。服后卧床盖被以微出汗为佳。

功效:解表散寒,发汗退热。用治风寒感冒发热,头痛无汗等。

【苏羌茶】

用料：紫苏叶、羌活、茶叶各9克。

制法：将上3味共研粗末，放入杯内，以沸水冲泡，代茶饮
用。每日1剂。

功效：辛温解表。用治风寒感冒。

【萝卜甘蔗茶】

用料：萝卜、甘蔗各500克，金银花10克，竹叶5克，白糖
50克。

制法：将萝卜、甘蔗洗净切块，同金银花、竹叶一同放入沙
锅内，加水煎汤，去渣，调入白糖。代茶饮，每日1-2剂。

功效：消积化热，润燥止痛。用治风热感冒发热、咽喉肿
痛等。

【银花山楂茶】

用料：银花30克，山楂干、茶叶各10克，蜂蜜100克。

制法：将银花、山楂干、茶叶一同放入沙锅内，加水煮沸3
-5分钟，滤出药液，加水再煎1次，去渣取汁。将2次药液
合并混匀，调入蜂蜜，趁热饮服。再服用时温热。可随时饮
服。每日1剂。

功效：清热解毒，散风止痛，醒脾开胃。用治风热感冒之
发热头痛、口渴等。

【桑菊香豉茶】

用料：桑叶、菊花、香豉、梨皮各6克。

百茶治百病

制法:将上药共放沙锅内,加水煎汤,去渣取汁,代茶饮用。每日1-2剂。

功效:清热解表,润肺止咳。适用于风热感冒。

【桑菊竹叶茶】

用料:桑叶、菊花各5克,苦竹叶、白茅根各30克,薄荷3克,白糖30克。

制法:将上药共放入杯内,冲入沸水浸泡10分钟,调入白糖,代茶饮用。

功效:清热散风,解表。用治风热感冒。

【香薷茶】

用料:香薷10克,厚朴、白扁豆各5克。

制法:将香薷、厚朴洗净,用剪刀剪碎;白扁豆洗净,用文火炒熟,研末。将上3味共放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖半小时。代茶频饮。每日1-2剂。

功效:祛暑解表,和中化湿。用治暑湿感冒。

【菊花桑叶茶】

用料:野菊花、桑叶、枇杷叶(去毛)各10克。

制法:将上3味药共研为粗末,放入沙锅内,加水煎汤,去渣取汁,代茶频饮。

功效:清热散风,解表,化痰。用治流行性感冒,症见咳嗽、痰黄等。

【绿豆冰糖茶】

用料：绿豆 50 克，冰糖 15 克，绿茶 5 克。

制法：将绿豆洗净，捣碎，同冰糖、绿茶一起放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 20 分钟，代茶饮用。

功效：清热解毒。用治及预防流行性感，症见咽痛、热咳等。

【芦根萝卜茶】

用料：芦根 50 克，萝卜 200 克，葱白 7 根，青橄榄 7 枚。

制法：将芦根、萝卜、葱白分别洗净，切碎；青橄榄洗净，捣烂。将上 4 味药一同放入沙锅内，加水煎汤，去渣取汁，代茶饮用。

功效：清热解表，宣通气机。用治及预防流行性感。

【贯众板蓝根茶】

用料：贯众、板蓝根各 30 克，甘草 10 克。

制法：将上 3 味药放入杯内，以开水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：祛风，清热，利咽。用治流行性感。

▲ 咳 嗽

作为一种生理现象，咳嗽是清除呼吸道内的分泌物及进入气道内的异物的保护性反射动作，但如果持续、频繁的咳嗽，则为病理现象。

咳嗽是常见病、多发病,许多疾病,如呼吸道感染、支气管扩张、肺炎、咽喉炎等均可有咳嗽的症状。治疗方法以消炎止咳为主。

所谓咳嗽,乃指肺气上逆作声,咯吐痰液等病理现象。西医中的急、慢性支气管炎、支气管扩张等病,常以咳嗽为主要症状,与中医学的咳嗽概念相合。

中医认为,外邪侵袭和内伤皆可引起咳嗽。外邪侵袭所致之咳嗽又称外感咳嗽,而有寒热之分,其主要特征是:发病急,病程短,并常可并发感冒。风寒咳嗽的临床症状为咳嗽声重、气急、咽痒、咳痰稀薄色白等,风热咳嗽的临床症状则为咳嗽频剧、气粗、咽痛痰稠等。内伤咳嗽的特征是:病情缓,病程长,皆由五脏功能失常所致。内伤咳嗽又可分为痰湿咳嗽、痰热咳嗽、阳虚咳嗽及阴虚咳嗽四种。痰湿咳嗽的临床症状为咳嗽痰多,痰出咳平,咳痰色白或呈灰色等;痰热咳嗽的临床症状为咳嗽痰多,咯吐不爽,质粘厚或稠黄等;阳虚咳嗽的临床症状为咳嗽反复发作,痰涎清稀,心悸,畏寒等;阴虚咳嗽的临床症状为干咳少痰,痰中挟血等。

【二花杏仁茶】

用料:旋复花 5 克,款冬花、杏仁各 10 克,红糖 30 克。

制法:将旋复花、款冬花、杏仁一同放入沙锅内,加水煎汤,去渣,调入红糖,代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效:疏风散寒,宣通肺气。适用于风寒咳嗽。

【芥菜生姜茶】

用料:鲜芥菜 100 克,生姜 10 克,盐少许。

制法：将芥菜、生姜分别洗净，切片，放入沙锅内，加水煎汤，调入食盐，代茶饮用。每日1剂。

功效：宣肺止咳，疏风散寒。适用于风寒咳嗽。

【丝瓜花蜜茶】

用料：丝瓜花10-12克，蜂蜜20克。

制法：将丝瓜花洗净，放入茶杯中，冲入沸水，加盖焖10分钟，调入蜂蜜，代茶饮用。每日2剂。

功效：清热解毒，润肺止咳，用治风热咳嗽，症见咳吐黄痰、喘息、胸闷等。

【秋梨白藕茶】

用料：秋梨1个，白藕150克，白糖20克。

制法：将秋梨洗净，去皮、核，白藕洗净，去节，共切碎捣烂绞汁，调入白糖，代茶饮用。

功效：生津润燥，止咳化痰。用治风热咳嗽。

【菊花茅根茶】

用料：野菊花、白茅根、白糖各30克。

制法：将白茅根切碎，与野菊花一同放入杯中，冲入沸水，加盖焖10-15分钟，调入白糖，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解毒，利尿消肿。用治风热咳嗽。

【橘皮茶】

用料：橘皮15-20克(鲜品30克)。

制法：将橘皮洗净，切丝，放入杯中，冲入沸水，代茶饮用。

百茶治百病

每日 1-2 剂。

功效：理气健脾，燥湿化痰。用治痰湿咳嗽。

【桂花橘皮茶】

用料：干桂花 3 克，橘皮 10 克。

制法：将桂花、橘皮一同放入杯中，冲入沸水，温浸 10 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：燥湿化痰，理气散痞。用治痰湿咳嗽。

【芦根竹茹茶】

用料：鲜芦根 150 克，竹茹 20 克，生姜 2 片。

制法：将鲜芦根洗净，切成小段，与竹茹、姜片一同放入沙锅内，加水煎汤，去渣取汁，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热除烦，止呕化痰。用治痰热咳嗽。

【枇杷叶茶】

用料：枇杷叶 10-15 克（鲜品 30 克），冰糖 20 克。

制法：将枇杷叶用纱布包好，冰糖捣碎，一同放入杯中，冲入沸水，候温，代茶饮用。或将鲜枇杷叶刷净背面的绒毛，再与冰糖末一同放入中，沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清肺和胃，化痰降气。用治痰热咳嗽。

枇杷叶为治疗痰热咳嗽之要药，但背面绒毛很多，常会刺咽作痒，可使咳嗽加剧。因此，制作时务必将绒毛去净，或用布包。

【姜桂茯苓茶】

用料：干姜、桂枝各 5 克，茯苓 15 克，红糖适量。

制法：将干姜、桂枝、茯苓共制为粗末，与红糖一同放入保温杯中，冲入沸水，候温，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：回阳散寒，利水化痰。用治阳虚咳嗽。

【天冬冰糖茶】

用料：天冬 20-30 克，冰糖 15 克。

制法：将天冬切碎，冰糖捣碎，一同放入杯内，以沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：养阴清热，润燥生津。用治阴虚咳嗽。

▲ 哮喘

支气管哮喘，俗称哮喘，是一种严重威胁公众健康的慢性疾病。本病可发于任何年龄，但以 12 岁以前开始发病者居多，发病季节以秋冬两季最多，春季次之，夏季最少。

临床典型的支气管哮喘，发作前有先兆，症状如打喷嚏、流涕、咳嗽、胸闷等，如不及时处理，可出现哮喘，甚者端坐呼吸，干咳或咯白色泡沫样痰，甚至出现紫绀。双肺可闻及散在或弥漫性的以呼气期为主的哮鸣音。哮喘急性严重发作后，如经一般药物治疗而仍不能缓解并持续发作在 24 小时以上者，则称为哮喘持续状态。

引发支气管哮喘的原因很复杂，一般认为，本病大多是在遗传的基础上受到体内某些因素，如过敏、感染、劳累过度

以及精神因素所致。

中医学认为,哮喘和喘,虽同是呼吸急促的疾病,但所不同者,哮喘以呼吸急促,喉间有哮喘声为特征;而喘则以呼吸急促困难,甚至张口抬肩为特征。临床所见,哮喘必兼喘,而喘则未必兼哮喘。

哮喘证分为发作期和缓解期,而发作期又有冷哮喘和热哮喘之分,缓解期则有肺、脾、肾亏虚之别。喘证有实喘与虚喘之分,实喘有风寒、肺热、痰浊之异,而虚喘则有肺、肾虚损之不同。但临床上喘证多为实中有虚,虚中有实,虚实相杂。故中医的治疗原则是,哮喘发作时以祛邪为主,未发作时则以扶正为主;喘证则祛邪与扶正两相兼顾,并各有侧重。

【干姜茯苓茶】

用料:干姜 5 克,茯苓 10 克,甘草 5 克。

制法:将上 3 味共制粗末,放入杯内,冲入沸水,候温,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:温肺散寒,利湿化痰。用治冷哮喘发作期,症见喘息频作,喉中哮喘,咳痰清稀,呈泡沫状,胸闷如窒,面青肢冷,口不渴,或渴喜热饮等。

【附子姜葱茶】

用料:制附片 10 克,干姜 5 克,葱白 2 个,红糖 20 克。

制法:将制附片、干姜、葱白共制为粗末,与红糖一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。

功效:温阳散寒,逐湿化痰。用治冷哮喘发作期。

【竹沥茶】

用料：竹沥、蜂蜜各 30 克。

制法：将竹沥、蜂蜜一同放入杯内，混匀，代茶饮用。

功效：清热化痰，定惊透络。用治热哮发作期，症见呼吸急促，气粗胸满，喉中哮鸣，咳呛阵作，痰黄粘稠，口渴喜饮，胸膈烦闷，溲黄便秘等。

【人参茯苓茶】

用料：人参 5 克（或党参 20 克），白茯苓 20 克，生姜 5 克。

制法：将上 3 味药共制粗末，一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂，一年四季可间断常服，缓缓调理。

功效：补脾益肺，利湿去痰。用治肺脾气虚所致之哮证缓解期，症见自汗畏风，食少便溏，气短痰多、稀薄等。

【人参核桃茶】

用料：人参 5 克，核桃仁 4 枚。

制法：将人参、核桃仁共捣碎，研末，一同放入杯中，冲入沸水，加盖焖 15 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补肾益肺，纳气平喘。用治肺肾两虚所致之哮证缓解期，症见咳嗽气短，动则气促，腰酸耳鸣等。

【荆芥薄荷茶】

用料：荆芥 10 克，薄荷 5 克，淡豆豉 10 克。

制法：将上 3 味药共制为粗末，一同放入杯内，冲入沸水，

百茶治百病

加盖焖 10-15 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热散风,解表。用治风寒型实喘证,症见咳嗽气喘,痰白清稀,兼有表证等。

【苏杏生姜茶】

用料:紫苏、杏仁、生姜各 10 克。

制法:将上 3 味药共制为粗末,一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:发表散寒,止咳平喘。用治风寒型实喘。

【石膏知母茶】

用料:石膏 30 克,知母 15 克。

制法:将石膏打碎,与知母一同放入沙锅内,水煎 2 次,将先后二汁混匀,代茶频饮。

功效:清热泻火,滋阴清肺。用治风热型实喘,症见咳嗽气粗,壮热,心烦,痰黄而稠,或伴有风热表证。

【芦根竹茹茶】

用料:鲜芦根 100 克,竹茹 30 克,桑皮 10 克,生姜 2 片。

制法:将鲜芦根洗净,切成小段,与竹茹、桑皮、姜片一同放入沙锅内,加水煎汤,去渣取汁,代茶饮用。

功效:清热利尿,清肺止咳。用治风热型实喘。

【苏子茶】

用料:紫苏子 15 克。

制法:将紫苏子捣碎研末,放入杯中,冲入沸水,代茶饮

用。每日 1 剂。

功效：下气开郁，祛痰定喘。用治痰浊型实喘，症见喘促咳嗽，痰多而粘腻，咯吐不爽，胸中满闷，恶心呕吐，甚则心悸不眠等。

【二子杏仁茶】

用料：紫苏子 15 克，白芥子、杏仁各 10 克，蜂蜜适量。

制法：将紫苏子、白芥子、杏仁共捣碎研末，放入杯内，冲入沸水，加盖焖 10 - 15 分钟，调入蜂蜜，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：宣肺利气，祛痰平喘。用治痰浊型实喘。

▲ 支气管炎

支气管炎分为急性与慢性两种，属于中医学“咳嗽”范畴。急性支气管炎多属于外感咳嗽，慢性支气管炎多属于内伤咳嗽。

急性支气管炎是由于细菌和病毒感染，物理或化学因素以及过敏反应等因素所引起的支气管粘膜的急性炎症，是一种常见的呼吸系统疾病。一年四季均可发病，但以春冬气候多变的季节较为多见。小儿和老年体弱者较易患发本病，如果反复发作，迁延不愈，可以转为慢性。中医学将急性支气管炎分为风寒、风热、燥热三种类型。

慢性支气管炎多由急性支气管炎未能及时治疗转变而成，临床以咳嗽、咯痰、喘息为主要症状。早期症状轻微，多在冬季发作，晚期症状加重，可长年存在。随着病情的进展，可

并发肺气肿、肺源性心脏病。本病是一种常见多发病,机体抵抗力降低、感染、过敏、理化刺激(如吸烟、粉尘、寒冷等)常是本病的诱发因素。中医学认为,若饮食不节,脾失健运,生湿聚痰,上犯于肺;或郁怒伤肝,情志不和,气郁化火,肺受干扰,皆可导致本病的发生。

【芥菜姜丝茶】

用料:鲜芥菜 100 克,生姜 10 克,红糖适量。

制法:将芥菜、生姜分别洗净,切丝,一同放入杯内,冲入沸水,加盖焖 10 分钟,调入红糖,代茶饮用。每日 1 剂,连服 3 日可见疗效。

功效:疏风散寒,宣肺止咳。用治风寒型急性支气管炎,症见咳嗽痰稀,喉痒声重,鼻塞流涕,或兼头痛,发热恶寒,无汗等。

【橘姜茶】

用料:橘红 20 克,生姜 10 克,蜂蜜 50 克。

制法:将橘红、生姜洗净,切丝,一同放入杯内,冲入沸水,加盖 10-15 分钟,调入蜂蜜,代茶饮用。

功效:温肺散寒,化痰止咳。用治风寒型急性支气管炎。

【丝瓜花蜜饮】

用料:鲜丝瓜花 15 克,蜂蜜 30 克。

制法:将丝瓜花洗净,放入杯内,冲入沸水,加盖焖 10 分钟,调入蜂蜜,代茶饮用。每日 2 剂。

功效:清热解毒,润肺止咳。用治风热型急性支气管炎,

症见咳嗽痰稠,咳而不爽,口渴咽痛,身热,或见头痛,恶风,汗出,胸闷,喘息等。

【萝卜茶】

用料:白萝卜 100 克,茶叶 5 克,精盐少许。

制法:①将茶叶放入杯内,冲入沸水浸泡 10 分钟,取汁备用。

②将白萝卜洗净,切片,放入锅中,加水煮烂,调入精盐,兑入茶叶汁即成。每日 2 剂,代茶温服。

功效:清热化痰,理气开胃。用治风热型急性支气管炎之咳嗽痰多,纳食不香等。

【杏仁梨糖茶】

用料:苦杏仁 10 克,大鸭梨 1 个,冰糖 20 克。

制法:①将苦杏仁去皮、尖,捣碎;鸭梨洗净,去皮、核,切块;冰糖捣碎,备用。

②沙锅内加水适量,放入苦杏仁、鸭梨块,大火烧沸,改用文火煎 15-20 分钟,调入冰糖令溶即成,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:润肺止咳。用治燥热型急性支气管炎,咳嗽。

【黄精冰糖茶】

用料:黄精 15 克,冰糖 30 克。

制法:将黄精切成碎末,冰糖捣碎,一同放入茶杯中,冲入沸水,加盖焖 15 分钟,代茶饮用。每日 2 剂。

功效:润肺补脾,生津止咳。用治燥热型急性支气管炎。

百茶治百病

【川贝莱菔茶】

用料：川贝母、莱菔子各 15 克。

制法：将上 2 味药共制粗末，放入杯内，冲入沸水，代茶饮用。

功效：润肺化痰，降气平喘，止咳。用治慢性支气管炎之咳嗽痰多，胸脘满闷等。

【冬花紫苑茶】

用料：款冬花、紫苑各 5 克，茶叶 6 克。

制法：将上 3 味药共放入杯内，用开水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：润肺化痰，止咳平喘。用治慢性支气管炎之咳嗽痰多等。

【山楂根姜糖茶】

用料：山楂根 150 克，生姜 6 克，红糖 30 克。

制法：①将山楂根洗净，刮去表皮，切成薄片；生姜洗净，切片，备用。

②将山楂根片放入锅内，用红糖炙炒 10 分钟，然后加水适量，放入姜片，煮沸 15 分钟，去渣取汁，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：祛风散寒，化痰止咳。用治急慢性支气管炎，咳嗽痰多等。

【车前子茶】

用料：车前子 15 克。

制法：将车前子捣碎，放入保温杯内，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效：清热利尿，镇咳化痰。用治慢性支气管炎之咳嗽痰多。

▲ 肺 结 核

肺结核是一种具有传染性的慢性疾病，其临床主要症状有咳嗽、咯血、潮热、盗汗及身体逐渐消瘦等。

肺结核是由结核分支杆菌引起的慢性肺部感染性疾病，其中痰中排菌者称为传染性肺结核病。排菌病人为传染源，主要由患者咳嗽排出结核菌并经呼吸道传播，在人体抵抗力降低时，较易感染发病。本病可累及所有年龄段，但以青壮年居多，男性多于女性，近年来老年人发病有增加趋势。

中医学认为，肺结核常因体质虚弱或精气耗损过甚，劳虫趁机侵袭肺部所引发，其病理主要为阴虚火旺，但随着病情的恶化，可出现气阴两虚，甚至阴阳两虚而致死亡。

根据现代中医临床研究，将肺结核分为四种类型进行辨证施治。

1. 肺阴亏耗，伤及肺络。症见干咳少痰，痰中带血，色鲜红，或有潮热，手足心热，胸痛，口干咽燥，饮食减少等。治宜滋阴润肺，止咳杀虫。

2. 阴虚火旺，肺肾亏虚。症见呛咳痰少，或咯血反复时

作,量多血鲜,混有泡沫,胸肋掣痛,颧红盗汗,骨蒸潮热,心烦失眠,性躁善怒,形体消瘦,男子可见梦遗,女子可见月经不调等。治宜滋阴降火,润肺养肾。

3.气阴两伤,精血亏涸。症见咳呛咯血,劳热骨蒸,盗汗,遗精,声嘶失音,形体消瘦,形寒畏风,自汗,喘息,面浮肢肿,饮食少进,大便溏薄等。治宜益气养阴,填精补血。

4.阴阳两虚,三脏并损。症见咳嗽喘息,气短乏力,痰中带血,色暗淡,潮热盗汗,形寒自汗,大肉脱形,舌光红少津或淡胖边有齿痕,脉沉细数而无力。治宜滋阴补阳。

由于肺结核是一种慢性疾病,病程长,治疗所需的时间也长,目前治疗一般要持续用药一年以上。

【生地百合茶】

用料:生地、百合各 30 克。

制法:将生地、百合制为粗末,放入杯中,冲入沸水浸泡,代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效:养阴润肺,凉血止血。用治肺阴亏耗所致之肺结核。

【枸骨茶】

用料:枸骨嫩叶 30 克。

制法:将枸骨嫩叶洗净,放入杯内,用沸水冲泡,代茶频饮。每日 1 剂。

功效:养阴清热,益气血,止咳。用治肺阴亏耗所致之肺结核。

【瓜藤茶】

用料：南瓜藤 50 克，白糖 20 克。

制法：将南瓜藤洗净切碎，与白糖一同放入杯内，以开水冲泡，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：清肺，和胃，通络。用治肺阴亏耗所致之肺结核。

【藕节茅根茶】

用料：藕节 5 节，白茅根 30 克，白糖 30 克。

制法：将藕节、白茅根共洗净，制为粗末，一同放入杯内，加入白糖，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热利尿，凉血止血。用治阴虚火旺所致的肺结核咯血等。

【桑叶茶】

用料：经霜之桑叶不拘量，绿茶适量。

制法：将霜桑叶洗净，焙干研为粗末，贮于瓷罐内备用。每次取 9 - 15 克，加绿茶 5 克，共置杯内，冲入沸水，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：清热降火，凉血止血。用治阴虚火旺所致之肺结核咳嗽、痰中带血、咯血等。

【沃雪茶】

用料：山药 45 克（洗净切碎），牛蒡子（炒捣）12 克，柿霜饼 18 克。

制法：先将山药块、牛蒡子放入锅内，水煎去渣，再入柿霜

百茶治百病

饼泡溶即成。每日1剂,不拘时饮、食之。

功效:补脾益肺,止咳定喘。用治气阴两伤所致之肺结核。

【白芨川贝茶】

用料:白芨末250克,川贝母、紫河车粉各60克,海螵蛸15克。

制法:将上4味药共研细末,混匀,贮于罐中备用。每次取上末10克,放入杯中,开水冲服。每日2次。

功效:滋阴补阳。用治阴阳两虚型肺结核。

▲肺脓肿

肺脓肿,属于中医学“肺痈”的范畴。是由肺组织坏死而产生的局限性有脓液的空间,同时伴有周围肺组织炎症的一种疾患。其病理过程是以肺组织坏死为主要内容。如果以厌氧菌感染引发的肺脓肿,则主要表现为腐败性恶臭痰,而以需氧菌感染引发的肺脓肿,则主要表现为非腐败性痰液。但总以咳则胸痛、吐痰腥臭,甚则咳吐脓血,乍寒乍热为特征。本病多发生于青壮年,男性多于女性。

中医学认为,肺脓肿的主要成因,是外感风热之毒,熏蒸于肺,肺受热灼,清肃失常,热壅血瘀,郁结成痈,血败化脓;或因原有痰热,过食辛热煎炸,湿热蕴结日久,再因外感风热,内外合邪,更易发病。

现代中医学根据临床症状,将肺脓肿分为初发期、成痈期、溃脓期和恢复期,并施以辨证治疗。

1. 初发期。症见发热微恶寒,咳嗽,胸痛,咳则痛甚,呼吸不利,咯吐白色粘痰,口干而渴,舌红苔薄黄,脉浮数而滑。治宜疏风清热,宣肺化痰。

2. 成痈期。症见壮热不退,咳嗽气急,咯吐大量黄稠脓痰,气味腥臭,胸痛不能转侧,口干咽燥,烦躁不安,舌红苔黄厚腻,脉滑数。治宜清热解毒,化瘀消痈。

3. 溃脓期。症见热势渐退,咳吐大量脓痰,如米粥或痰血相兼,腥臭异常,咳嗽气喘时胸痛,心烦面赤,口干渴,舌红绛、苔厚黄腻,脉滑数。治宜清热解毒,排脓。

4. 恢复期。症见身热渐退,咳嗽减轻,脓痰日渐减少,胸部隐痛,气短,易出汗,神疲乏力,盗汗,口咽干燥,舌红偏绛而干、苔黄,脉细数。治宜益气养阴,清除余邪。

【银花芦根茶】

用料:银花、鲜芦根、蒲公英各 30 克,板蓝根 15 克。

制法:将上 4 味药洗净,制为粗末,一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 15 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:用治肺脓肿初发期。

【银花桑菊茶】

用料:银花 20 克,桑叶、菊花、杏仁各 10 克,冰糖 20 克。

制法:①将银花、桑叶、菊花洗净;杏仁去皮、尖,捣碎;冰糖捣碎,备用。

②将上 4 味药与冰糖末一同放入杯内,冲入沸水,加盖焖 15 - 20 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:用治肺脓肿初发期。

【鱼腥草金银花茶】

用料：鱼腥草、金银花、蒲公英各 15 克，连翘 12 克，芦根 9 克。

制法：将上药共制为粗末，放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：用治肺脓肿成脓期。

【芦根竹茹茶】

用料：鲜芦根 150 克，竹茹 20 克，生姜 2 片，白糖适量。

制法：将芦根洗净，切成小段，与竹茹、姜片一同放入沙锅内，水煎 2 次，取汁混匀，调入白糖，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：用治肺脓肿成脓期。

【甘草桔梗茶】

用料：生甘草 30 克，苦桔梗 12 克。

制法：将生甘草、苦桔梗共制粗末，放入杯内，冲入沸水，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：用治肺脓肿溃脓期。

【冬瓜子茶】

用料：冬瓜子 35 克，红糖 20 克。

制法：将冬瓜子连壳捣碎，水煎取汁，调入红糖，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：用治肺脓肿溃脓期。

【沙参玉竹茶】

用料：沙参 30 克，玉竹 15 克，桔梗 10 克。

制法：将上 3 味药共洗净，制为粗末，放入杯内，冲入沸水浸泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：用治肺脓肿恢复期。

▲ 咯 血

咯血是指喉部以下呼吸道出血并经口腔咯出者，血色多为鲜红。

咯血与呕血都是经过口腔而出，所以有时易被患者相混淆，其鉴别方法为：呕血多呈暗红色，混有食物，易凝结成块，数天内常有黑便，并伴有恶心等症状；而咯血则为鲜红色，混有痰液，并伴有喉痒等症状。

咯血病因甚多，一般认为，下列疾病均可引起咯血：

1. 呼吸系统疾病：支气管扩张、肺结核、肺癌。亦可见于肺瘀血、肺梗塞、肺炎、肺脓肿等。

2. 心、血管疾病：二尖瓣狭窄、急性肺水肿、房间隔缺损、动脉导管未闭等。

3. 其他：血液病、急性传染病如流行性出血热、肺出血型钩端螺旋体病等。

临床观察表明，咯血常伴有发热、呛咳、胸痛、脓痰、皮肤粘膜出血等症状，患者可据此判断引发咯血的病因。

发热：见于肺结核、肺炎、肺脓肿、流行性出血热、肺梗塞；

呛咳：见于支气管肺癌；

胸痛：见于大叶性肺炎、肺结核、肺癌、肺梗塞；

脓痰：见于支气管扩张症、肺脓肿等；

皮肤粘膜出血：见于血液病、流行性出血热、肺出血型钩端螺旋体病、风湿病等。

此外，由于咯血及精神紧张，病人还可表现出贫血、乏力、出虚汗等症状。

【蚕豆花冰糖茶】

用料：鲜蚕豆花 30 克，冰糖 15 克。

制法：将蚕豆花洗净，冰糖捣碎，一同放入杯内，用沸水冲泡，代茶频饮。每日 1 剂。

功效：清热凉血，止血止带。用治咯血、出血、血痢、带下、高血压等。

【生地冰糖茶】

用料：鲜生地黄 30 克，冰糖 20 克。

制法：将生地制成粗末，冰糖捣碎，一同放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：清热养阴，凉血止血。用治咯血、吐血、便血等。

【茅根鲜藕茶】

用料：鲜白茅根 60 克，鲜藕 100 克。

制法：将白茅根、鲜藕洗净切片，水煎取汁，代茶频饮。每日 2 剂。

功效：清热利尿，凉血止血。用治咯血、吐血、衄血、尿血等。

【茅根百合茶】

用料：白茅根 15 克，百合 25 克，白芨 15 克。

制法：将白茅根、百合、白芨制为粗末，放入杯内，用沸水冲泡，代茶频饮。每日 2 剂。

功效：清热润肺，凉血止血。用治肺热咳嗽、劳嗽咯血等。

【麦冬百合茶】

用料：麦冬 15 克，百合、款冬花各 10 克。

制法：将上 3 味药放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：润肺生津，止咳化痰。用治肺火咳嗽，痰少而黄或无痰干咳及痰中带血。

【黄精冰糖茶】

用料：黄精 15 克，冰糖 20 克。

制法：将黄精切碎，冰糖捣碎，一同放入杯内，用沸水冲泡，代茶频饮。每日 2 剂。

功效：补中益气，润肺和胃。用治肺结核咳嗽，痰中带血。

【玉米须茶】

用料：玉米须 20 克，冰糖 30 克。

制法：将玉米须洗净，冰糖捣碎，一同放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：利尿，止血。用治肺结核咯血。

【豆荚茶】

用料：鲜蚕豆荚 250 克，白糖 30 克。

制法：将蚕豆荚洗净，水煎去渣，调入白糖，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热止血。用治肺结核咯血、尿血、消化道出血等。

二、消化系统疾病

▲ 呕 吐

呕吐是将食物及痰涎等胃内容物经口腔排出体外的一种病症。呕吐是机体的保护性反应，而频繁剧烈的呕吐可引起水、电解质紊乱及营养障碍。呕吐常见于西医学中的神经性呕吐、胆囊炎、胰腺炎、肾炎、幽门痉挛或梗阻以及某些急性传染病等。

中医学认为，呕吐乃胃失和降、气逆于上而致发，并有实证与虚证之分。实证多由外邪、饮食所伤，虚证多为脾胃功能减退所致。而二者又相互夹杂，实中有虚，虚中有实，故临床多运用扶正祛邪的方法以期达到治疗目的。

1. 实证：①外邪犯胃：突然恶心呕吐，并可伴有恶寒发热、头身疼痛，或兼有脘腹胀闷、肠鸣腹泻、舌苔薄腻或白腻、脉浮滑；②饮食停滞：呕吐泛酸，脘腹胀满、食后加重、吐后则轻，厌

食肠鸣,舌苔厚腻,脉濡滑;③肝气犯胃:呕吐吞酸,郁怒而发,暖气频繁,胸胁胀痛,口苦咽干,舌边红苔薄腻,脉弦滑;④痰浊中阻:呕吐痰涎,脘闷纳呆,眩晕心悸,口干不欲饮,身体困重,大便不爽,苔白滑或白腻,脉濡缓或弦滑。

2.虚证:①脾胃虚寒:稍感凉即呕吐,四肢困重,脘腹冷痛,面色苍白,神疲乏力,喜热喜按,大便溏薄,舌质淡苔白,脉濡弱;②胃阴不足:呕吐反复发作,饥不欲食,口燥咽干,舌红少津、或嫩红苔,脉细数。

【防风葱白茶】

用料:防风 10 克,葱白 2 根。

制法:将防风、葱白共制为末,放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用,服后以微出汗为佳。每日 1-2 剂。

功效:解表散风,祛湿解痉。用治外邪犯胃之呕吐。

【萝卜叶茶】

用料:鲜白萝卜叶 100 克。

制法:将萝卜叶洗净,切碎,捣取其汁,放入杯内,以开水冲泡,代茶饮用。每日 2 剂。

功效:消食化滞,健脾和胃。用治饮食停滞之呕吐。

【山楂乌梅茶】

用料:山楂肉 15 克,乌梅 3 枚,白糖 15 克。

制法:将山楂肉、乌梅放入沙锅内,加水煎汤,调入白糖,代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效:消食散积,降逆和胃。用治饮食停滞之呕吐。

【麦芽神曲茶】

用料：炒麦芽、神曲各 10 克，炒山楂片 5 克，红糖 20 克。

制法：将上 3 味及红糖一同放入杯内，冲入沸水，加盖焖 10-15 分钟，代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效：消积化滞，健脾和胃。用治饮食停滞之呕吐。

【薤白陈皮茶】

用料：薤白 10 克，陈皮 15 克，生姜 3 片。

制法：将上 3 味药共置杯内，冲入沸水，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：健脾燥湿，化痰止呕。用治痰饮内停之呕吐。

【梅花姜汁茶】

用料：白梅花 5 克，生姜汁 5 毫升。

制法：将白梅花放入杯内，冲入沸水，加入生姜汁调匀，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：疏肝行气，和胃止呕。用治肝气犯胃之呕吐。

【半夏紫苏茶】

用料：半夏、紫苏子、吴茱萸各 5 克，生姜汁 5 毫升，红糖 20 克。

制法：将半夏、紫苏子、吴茱萸共制为末，与姜汁、红糖一同放入杯内，冲入沸水，趁热代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效：下气开郁，和胃止呕。用治肝气犯胃之呕吐。

【醋浸生姜茶】

用料：鲜姜 60 克，醋、红糖各适量。

制法：将生姜洗净切片，以醋浸泡一昼，用时取 3 片放入杯内，加红糖以开水冲泡，代茶饮用。每日 2-3 剂。

功效：健胃消食，温中止呕。用治脾胃虚寒之呕吐。

【山楂党参茶】

用料：山楂、姜半夏各 6 克，党参 12 克，生姜 3 片。

制法：将上药制为粗末，放入杯内以沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补中益气，健脾和胃，止呕。用治脾胃虚寒之呕吐。

【麦冬人参茶】

用料：麦冬 10 克，人参 3-5 克（或党参 15-30 克），白糖 20 克。

制法：将麦冬、人参放入保温杯内，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，调入白糖，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补气益阴，养胃生津。用治气阴不足之呕吐。

【枇杷芦根茶】

用料：枇杷叶 15 克，鲜芦根 30 克，白糖 20 克。

制法：将枇杷叶去毛，烤干，鲜芦根洗净，切碎，与白糖一同放入杯内，以沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热和胃。用治胃中燥热、失其和降而气逆作呕。

▲ 吐 血

吐血是指血自上消化道经口吐出或呕出,由于炎症或溃疡等原因导致器官粘膜破损、血管损伤而产生出血症状。临床表现为血色多为黯红,并常夹杂食物残渣,还可以表现为头晕、眼花、神疲乏力、腹痛腹泻、心跳过速、面色苍白、出冷汗等症状。

中医学认为,吐血可分为四种类型:

1.胃中积热:胃脘及腹部胀满,甚至疼痛,吐血色红或紫黯,或杂有食物残渣,口臭便秘,舌红苔黄腻,脉滑数。

2.肝郁化火、横逆犯胃:胸肋胀痛,口苦烦躁,恶心呕吐,吐血色红或咖啡色,失眠,纳呆,舌质红绛,脉弦数。

3.脾不摄血:面色㿔白,心悸气短,体瘦乏力,精神疲惫,吐血黯淡,反复发作,舌淡苔薄,脉象虚弱。

4.气血两虚:面色㿔白,眩晕心悸,口干烦躁,吐血如涌,大便色黑,甚则紫红,重症者常见神质恍惚昏迷,舌质淡黯边有齿痕。

【芝麻茎叶茶】

用料:鲜芝麻茎叶 100 克,白糖 30 克。

制法:将芝麻茎叶洗净切碎,与白糖一同放入茶壶中,以沸水冲泡,代茶饮用。每日 2 剂。

功效:清热除邪,理气和胃。用治胃中积热之吐血。

【二根茶】

用料：鲜芦根 60 克，鲜茅根 30 克，白糖 20 克。

制法：将上 2 味洗净，切碎，水煎去渣，取汁，调入白糖，代茶频饮。每日 1 剂。

功效：清热凉血，止血。用治胃中积热之吐血，以及咯血、尿血等。

【薊根茶】

用料：小薊根 30 克。

制法：将上药洗净，切碎，放入保温杯中，冲入沸水浸泡 30 分钟，代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效：清热凉血，止血。用治胃中积热之吐血等出血症。

【梔子鲜藕茶】

用料：梔子 10 克，鲜藕 60 克，白茅根 30 克。

制法：①将梔子洗净，捣碎；鲜藕洗净，切片；茅根洗净，切碎。

②将上 3 味放入沙锅内，水煎取汁，代茶饮用，每日 1 剂。

功效：清热开郁，凉血止血。用治肝郁化火之吐血。

【生地姜片茶】

用料：生地黄 60 克，生姜 2 片。

制法：将生地黄洗净，切片，与姜片一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热凉血，和胃止呕。用治肝郁化火之吐血。

【山楂金橘饼茶】

用料：山楂片 15 克，金橘饼 5 个，白糖 15 克。

制法：将金橘饼切碎，与山楂片一同放入沙锅内，加水煎汤，调入白糖，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：活血化瘀，理气止呕。用治脾不摄血之吐血。

【藕节柏叶茶】

用料：生藕节 500 克，鲜侧柏叶 100 克。

制法：将上 2 味洗净，切碎，捣取其汁，加温开水，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：凉血止血。用治吐血、咯血、衄血、尿血等。

【白芨茶】

用料：白芨 10 克

制法：将白芨制为粗末，放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效：敛肺止血，生肌止痛。用治吐血不止及咯血、衄血等。

【瓜子冰糖茶】

用料：西瓜子 30 克，冰糖 20 克。

制法：将西瓜子、冰糖分别捣碎，共置杯内，用沸水冲泡，代茶频饮。每日 2-3 剂。

功效：润肺凉血，止血。用治肺爆火气不降，骤吐狂血。

▲胃痛

胃痛又称胃脘痛,是以胃脘部疼痛为主的病症。此病的发生多与过度劳累,外受风寒,情志刺激,饮食失调及脾胃不和等因素有关,现代医学中急、慢性胃炎及消化道溃疡、胃痉挛、胃神经官能症、胃粘膜脱垂症等均可出现胃痛的症状。

中医学将胃痛分为如下几种类型:

1. 风寒伤胃:胃脘冷痛,呕吐清水痰涎、胃寒喜暖、得热痛减、口淡不渴、舌淡苔白、脉浮紧且弦。

2. 胃中实热:痛势急迫、胃脘部有烧灼感而拒按、吐酸嘈杂、心烦口苦、大便干结、小便短赤、舌红苔黄腻、脉弦滑。

3. 食滞内停:胃痛且胀、嗳酸厚腻或呕吐不消化的食物、吐后则痛减、舌苔厚腻、脉滑实有力。

4. 肝气犯胃:胸胁胀痛、胃脘痞满且痛、嗳气频作、恶心呕吐、逢情志抑郁则疼痛加重、舌苔薄白、脉象弦数。

5. 阴虚胃痛:胃痛隐隐、灼热不适、嘈杂似饥、饥不择食、口干口渴、大便干结、舌红少津、脉细数。

6. 脾胃虚寒:面色萎黄、神疲乏力、四肢欠温、胃痛缠绵、喜温喜按、空腹为甚、或呕吐清水、大便稀薄、舌质淡苔薄白、脉沉细无力。

7. 气滞血瘀:胃痛如针遭刺或刀割、痛无定处、拒按或兼有呕血及黑便、舌质紫黯或有瘀斑、脉弦涩。

【橘皮姜椒茶】

用料:橘皮 10 克,生姜 30 克,胡椒 2 克,吴茱萸 2 克,红

百茶治百病

糖 30 克。

制法：①将橘皮洗净；生姜洗净切片；胡椒捣碎；吴茱萸捣碎。

②将上 4 味药与红糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 15 - 20 分钟，代茶饮。每日 1 剂。

功效：温中散寒，理气止痛。用治风寒伤胃之疼痛。

【高良姜茶】

用料：高良姜 10 - 15 克，红糖 20 克。

制法：将高良姜洗净，切片，与红糖一同放入茶杯中，用沸水冲泡，代茶饮。每日 1 剂。

功效：温中散寒，暖胃止痛。用治风寒伤胃之疼痛。

【芦根青皮茶】

用料：新鲜芦根 100 克，青皮 6 克，生姜 2 片。

制法：将芦根洗净，切段，与青皮、姜片一同放入茶壶中，冲入沸水，候冷，代茶饮。每日 1 剂。

功效：清热除烦，舒肝止痛。用治胃中实热之疼痛。

【山楂麦芽茶】

用料：山楂 15 克，炒麦芽 20 克，白糖 30 克。

制法：将山楂洗净切片，与炒麦芽一同放入茶杯内，冲入沸水，候温，调入白糖，代茶饮。每日 2 - 3 剂。

功效：消积化食，行气导滞，止痛。用治食滞内停之胃痛。

【山楂冰糖茶】

用料：山楂 100 克，冰糖 30 克。

制法：①将山楂洗净切片，冰糖捣碎。

②沙锅内加水适量，放入山楂片，煎煮 10 - 15 分钟，调入冰糖末即成，代茶饮用。每日 1 - 2 剂。

功效：消食化积，行气镇痛。用治食滞内停之胃痛。

【梅花茶】

用料：白梅花 5 克，白糖 15 克。

制法：将白梅花、白糖一同放入杯内，用开水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：疏肝和胃，行气化痰。用治肝气犯胃之疼痛。

【二绿茶】

用料：绿萼梅、绿茶各 5 克。

制法：将上 2 味放入杯内，用开水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：疏肝理气，和胃止痛。用治肝气犯胃之疼痛。

【佛手茶】

用料：鲜佛手 25 克(干品 10 克)。

制法：将佛手洗净，切片，放入杯内，以开水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：疏肝理气，和胃止痛。用治肝气犯胃之疼痛。

▲慢性胃炎

慢性胃炎是指胃粘膜发生的炎症性或萎缩性病变,是一种常见的病症。现代医学将本病分为慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎及慢性糜烂性胃炎和慢性肥厚性胃炎四种。

一般认为,引发慢性胃炎的致病因素有:急性胃炎迁延不愈、细菌感染、药物刺激、饮食不当、鼻咽口腔的慢性病灶、胃酸缺乏等。本病病程较长,症状持续或有反复发作,且无典型症状,主要表现为食欲减退,上腹部不适或隐痛,嗝气、泛酸、恶心、呕吐等。慢性萎缩性胃炎除上述症状外,还可伴有疲乏、痞满、贫血、腹泻、舌炎、指甲脆弱等。

中医学将慢性胃炎分为以下几种类型,并加以辨证施治:

1.脾胃湿热:胃脘胀痛,嗝气,嘈杂,口中粘腻,或口苦口臭,大便不畅,胸闷痞塞,纳差,食后胀痛加重,舌质稍红,苔黄厚腻,脉弦滑。治宜清热泄浊,和胃消痞。

2.肝胃蕴热:胃脘灼痛,痛势急迫,连及两胁,烦躁易怒,泛酸嘈杂,口干口苦,舌红苔黄,脉弦数。治宜疏肝和胃,泄热止痛。

3.肝胃气滞:胃脘胀满攻撑作痛,痛连两胁,胸闷嗝气,善太息,呕吐,有时泛酸或苦水,心烦易怒,大便不畅,便溏或便秘,舌质淡红,苔薄黄或薄白,脉弦。治宜疏肝理气,和胃止痛。

4.脾胃阴虚:胃脘隐隐灼痛,烦渴思饮,口干咽燥,胃中嘈杂灼热,大便干结,食少,纳呆,乏力,苔少或薄黄,脉弦数或细数。

5.脾胃虚寒:胃脘隐隐作痛,绵绵不断,喜暖喜按,得食痛减,呕吐清水,纳少,神疲乏力,手足欠温,大便溏薄,舌质淡,苔薄白,脉细弱。治宜益气温中,健脾和胃。

6.胃络瘀血:胃脘刺痛或痛有定处,按之加重,日久不愈,大便色黑,舌质淡红或紫暗,有瘀斑,脉弦涩。治宜活血通络,化瘀止痛。

【苍术厚朴茶】

用料:苍术、厚朴、藿香、木香各10克,檀香3克,砂仁3克,白豆蔻5克,半夏10克,陈皮10克,甘草3克。

制法:将上药水煎,去渣取汁,代茶饮用。每日1剂。

功效:用治脾胃湿热之慢性胃炎。

【麦芽茶】

用料:麦芽10克,绿茶3克。

制法:将上2味放入茶杯内,以沸水冲泡,代茶饮用。每日1-2剂。

功效:用治肝胃蕴热之慢性胃炎。

【玫瑰花茶】

用料:干玫瑰花6-12克。

制法:将玫瑰花放入茶杯内,以沸水冲泡,代茶频饮。每日1剂。

功效:用治肝胃气滞之慢性胃炎。

百茶治百病

【佛手姜汤茶】

用料：佛手 10 克，生姜 6 克，白糖 20 克。

制法：将佛手、生姜洗净切片，水煎去渣，调入白糖令溶，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：用治肝胃气滞之慢性胃炎。

【石斛瓜蒌茶】

用料：石斛、瓜蒌皮各 15 克，黄芩 6 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入杯内，以沸水冲泡，代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效：用治脾胃阴虚之慢性胃炎。

【百合乌药茶】

用料：百合 30 克，乌药、木香各 10 克。

制法：将上 3 味制为粗末，放入杯内，用开水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：用治脾胃阴虚之慢性胃炎。

【枣根茶】

用料：酸枣根 20 克。

制法：将酸枣根洗净切碎，水煎取汁，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：用治胃络瘀血之慢性胃炎。

【苏木茶】

用料：苏木 12 克。

制法：将苏木水煎去渣，取汁，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：用治胃络瘀血之慢性胃炎。

【黄芪芍药茶】

用料：黄芪 12 克，芍药 10 克，桂枝 6 克，生甘草 6 克，生姜 3 片，大枣 3 枚，饴糖 30 克。

制法：将前 6 味放入沙锅内，水煎 2 次，取汁混匀，调入饴糖即可，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：用治脾胃虚寒之慢性胃炎。

▲ 胃下垂

胃下垂是指胃器官下降至生理最低线以下位置的一种慢性病症。一般认为，本病多是由于长期饮食失节，或劳累过度，致使中气下降，升降失常所引发。

本病患者多有腹胀（食后加重，平卧减轻）、恶心、嗝气、胃痛（无周期性及节律性，疼痛性质与程度变化很大）等症状，亦可偶有便秘、腹泻，或交替性腹泻及便秘。本病患者多为瘦长体型，同时还可伴有眩晕、心悸、乏力、直立性低血压、昏厥、食欲减退等症状。

中医学认为，胃下垂是由脾胃气虚、中气下陷、升举无力而引发的，治疗原则应以健脾、益气、升提等方法为主。

【黄芪枳壳茶】

用料：炒黄芪 30 克，枳壳 15 克，甘草 10 克。

制法：将上 3 味药共制为粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 20-30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补中益气，健脾升阳。用治胃下垂。

【肉桂首乌茶】

用料：肉桂 10 克，制首乌 30 克，五倍子 20 克。

制法：将上 3 味制为粗末，混匀，每取 6 克，开水冲泡，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：温经散寒，固肾涩肠。用治胃下垂之腹泻、眩晕等。

【黄芪山楂茶】

用料：黄芪、苏枳壳各 15 克，山楂 9 克。

制法：将上 3 味制为粗末，放入保温杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：行气导滞，补脾升阳。用治胃下垂、消化不良等。

【山楂枳壳茶】

用料：山楂、苏枳壳各 15 克。

制法：将山楂、苏枳壳共制为末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：化滞行气、收敛。用治胃下垂。

【枳壳茶】

用料:枳壳 15 克。

制法:将枳壳放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 2 剂。

功效:理气宽胸,散结消痞。用治胃下垂之腹胀、噯气等。

▲胃、十二指肠溃疡

胃、十二指肠溃疡多与胃酸和胃蛋白酶的消化作用有密切的关系,发病部位多在胃和十二指肠,少数可发生在食管下段,胃——空肠吻合处及美克尔憩室等处。本病为一种多病因疾患,可因遗传、地理环境、精神刺激、饮食习惯及药物等因素而致病。多见于青壮年。

本病的症状为长期周期性发作的节律性上腹部疼痛,同时还可伴有泛酸、恶心、呕吐、噯气、便秘及消化不良等,并发症常可出现穿孔、大出血、幽门梗阻、癌变。

中医学将本病分为如下几种类型,并加以辨证施治:

1.肝胃气滞:胃脘胀痛,两胁胀闷,因噯气或矢气则舒,善怒而太息,胸闷食少,泛吐酸水,口苦眩暈,舌苔薄白,脉弦。治宜理气行滞,疏肝和胃。

2.肝胃郁热:胃脘痛势急迫,有灼热感,食入痛无明显缓解,或食少易痛,口苦而干,喜冷饮,吞酸,嘈杂,烦躁易怒,便秘,舌红苔黄,脉弦或数。治宜清胃泄热,舒肝理气。

3.瘀血阻络:胃痛如刺如割,痛处不移,有呕血或黑便史,舌质紫黯或有瘀斑。治宜活血化瘀,通络和胃。

4.脾胃虚寒:胃痛隐隐,喜按喜暖,空腹痛重,得食痛减,食后腹胀,倦怠乏力,神疲懒言,畏寒肢冷,大便溏薄,呕吐清涎,舌质淡嫩边有齿痕、苔薄白,脉沉细或迟。治宜健脾和胃,温中散寒。

【黄连吴茱萸茶】

用料:黄连 4 克,吴茱萸 1.5 克。

制法:将黄连、吴茱萸制为粗末,放入保温杯中,冲入沸水,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热泻火,开郁止痛。用治肝胃气滞之溃疡症。

【瓦楞子茶】

用料:瓦楞子 20 克,陈皮、厚朴各 10 克。

制法:将瓦楞子研为粉末,陈皮、厚朴制为粗末,共放入保温杯中,冲入沸水,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:理气导滞,散结化痰。用治肝胃气滞之溃疡病。

【党参白术茶】

用料:党参 15 克,白术 10 克,炮姜 10 克,甘草 3 克。

制法:将上 4 味制为粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:健脾和胃,温中散寒。用治脾胃虚寒型溃疡病。

【延胡索茶】

用料:延胡索 9 克,五灵脂 6 克,蒲黄 3 克。

制法:将上 3 味制为粗末,放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮

用。每日1剂。

功效：活血化瘀，通络和胃。用治瘀血阻络型溃疡病。

【丹参当归茶】

用料：丹参、当归、白芍药各10克，五灵脂、延胡索各6克，制乳香、檀香、制没药、砂仁各3克，血竭5克。

制法：将上药制为粗末，放入保温杯中，用沸水冲泡，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：活血化瘀，通络和胃。用治瘀血阻络型溃疡病。

【丹皮栀子茶】

用料：牡丹皮、栀子、夏枯草、青皮、浙贝母、白芍药、川楝子、郁金各10克，蒲公英12克，黄连6克，吴茱萸3克。

制法：将上药水煎去渣，取汁，代茶饮用。每日1剂。

功效：清胃泄热，舒肝理气。用治肝胃热郁型溃疡病。

▲腹 泻

腹泻又称泄泻，是指排便次数增多，粪便稀薄或伴有粘液、脓血、未消化食物。有急性腹泻与慢性腹泻之分。

起病急，病程在2个月以内者称为急性腹泻，常由急性肠道传染病、食物中毒、胃肠功能紊乱及饮食不当所致。起急缓慢，常反复发作，病程超过2个月者称为慢性腹泻，常由胃部疾病如慢性萎缩性胃炎致胃酸缺乏、慢性肠道感染、慢性肠道疾病、肝与胆及胰腺病变、内分泌及代谢性疾病，神经功能紊乱等引起。腹泻严重者可造成胃肠分泌液的大量丢失，产生

水与电解质平衡的紊乱以及营养物质的缺乏所带来的各种后果。

中医学认为,腹泻是由于脾胃功能障碍,脾虚湿盛,传导失常而致的一种常见疾患。可根据感受外邪、饮食所伤、脾胃虚弱、肾阳虚等不同病因而辨证施治。

【防风藿香茶】

用料:防风 10 克,藿香 5 克,葱白 3 个,白蔻 3 克。

制法:将上 4 味药制为粗末,放入杯内,冲入沸水,加盖焖 10-15 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:散寒除湿,行气解表。用治寒湿或风寒腹泻,症见泄泻清稀如水,兼有风寒或风湿表证。

【山楂香附苍术茶】

用料:炒山楂 30 克,香附、苍术各 12 克,高良姜 10 克,炒鸡内金、车前子(包煎)各 9 克。

制法:将上药用清水浸泡半小时,再煎沸半小时,每剂煎 2 次。将 2 次药液混合,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:燥湿散寒,行气止泻。用治寒湿腹泻。

【加味竹叶茶】

用料:鲜竹叶 40 克,生石膏 50 克,白扁豆 15 克,荷蒂 1 个,砂糖 20 克。

制法:将上药水煎去渣,取汁,加入砂糖,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热除湿,健脾止泻。用治湿热或暑湿腹泻,症见

腹痛,病势急或泻而不爽,肛门灼热等。

【山楂莱菔子茶】

用料:焦山楂 30 克,莱菔子 20 克。

制法:将莱菔子捣碎,与焦山楂一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 20-30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:消食除胀,理气止泻。用治伤食腹泻,症见腹泻臭秽,泻后痛减等。

【三仙半夏茶】

用料:焦山楂、焦神曲、焦麦芽、姜半夏、甘草各 6 克,焦白术 18 克,槟榔 7 克。

制法:将上药共制为粗末,放入茶壶中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:消食化滞,健脾和胃,理气止泻。用治伤食腹泻。

【加味莲子茶】

用料:莲子(去心)25 克,吴茱萸 1.5 克,补骨脂 20 克,肉豆蔻 10 克,五味子 15 克,党参 25 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:健脾益气,涩肠止泻。用治脾胃虚弱型腹泻,症见时溏时泻,水谷不化,食欲低下等。

【山楂石榴皮茶】

用料:山楂 9 克,石榴皮 6 克,红糖 20 克。

制法:将上药放入保温杯内,冲入沸水,加盖焖 20-30 分

百茶治百病

钟,代茶饮用。每日1-2剂。

功效:健脾益胃,涩肠止泻。用治脾胃虚弱型腹泻。

【加味金樱子茶】

用料:金樱子15克,山药150克,芡实50克。

制法:将金樱子用干净纱布包好,与山药、芡实一同放入锅内,加水煎汤,去金樱子,代茶或代粥饮用。每日1剂。

功效:健脾补肾,涩肠止泻。用治肾阳虚衰型腹泻,症见黎明前,肠鸣即泻,泻后腹安。

▲便秘

便秘是指大便次数明显减少,或排出困难,也指粪便坚硬或有排便不尽的感觉。一般来说,如粪便在肠内停留过久并超过48小时以上者,即可认定便秘。根据有无器质性病变,可将便秘分为器质性便秘和功能性便秘两种。器质性便秘可由多种器质性病变引起,如结肠、直肠及肛门病变,老年营养不良、全身衰竭、内分泌及代谢疾病等均可引起便秘;功能性便秘则多由功能性疾病如肠道易激综合症、滥用药物及饮食失节、排便、生活习惯所致。便秘的临床表现除有大便秘结不能排出以外,还可伴见腹胀、腹痛、食欲减退、嗝气反胃等症状。

中医学认为,便秘多与大肠的传导功能失常有关,并且与脾胃及肾脏的关系也较为密切。其发病的病因可分为燥热内结,津热不足;情志失和,气机郁滞;以及劳倦内伤,身体衰弱,气血不足等。根据便秘症状的不同,又可分为热秘、气秘、气

虚、血虚、阴虚五种。治疗原则应根据不同的病因,有针对性地采取不同的方法,辨证施治。

【三仁茶】

用料:海松子(即松科植物红松的种子)30克,桃仁30克,郁李仁10克。

制法:将海松子去皮,桃仁、郁李仁水泡后去皮、尖,共捣碎,放入杯内,冲入沸水,代茶饮用。每日1剂。

功效:清热润燥,行瘀通便。用治热秘型便秘,症见大便干结,小便短赤,面红心烦,或有身热,口干口臭,腹胀或痛,舌红苔黄或黄燥,脉滑数。

【白芍甘草茶】

用料:生白芍30克,生甘草12克。

制法:将上药放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日2剂。

功效:清热解毒,缓急止痛。用治热秘。

【二仁槟榔茶】

用料:郁李仁、火麻仁、槟榔各15克。

制法:①将郁李仁水泡去皮,火麻仁、槟榔捣碎,备用。

②将上3味一同放入保温杯内,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:清热润肠,化滞行气。用治气秘,症见排便困难,大便干或不干,伴嗳气频作,胸胁痞满,腹胀痛,舌苔白,脉弦。

【苏子麻仁茶】

用料：紫苏子 10 克，火麻仁 15 克。

制法：将苏子、火麻仁捣烂，放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：下气开郁，润燥滑肠。用治气秘。

【黄芪山药茶】

用料：炙黄芪 30 克，淮山药 30 克，生白芍 30 克，炒党参 15 克，生甘草 12 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：补中益气，养血润肠。用治气虚便秘，症见大便秘而不结，虽有便意，临厕努挣乏力，挣则汗出气短，伴见神疲气怯，肢倦懒言，舌淡苔白，脉弱。

【黄芪白术茶】

用料：黄芪 30 克，生白术 30 克，陈皮 10 克，火麻仁 10 克，党参 10 克，白蜜 20 克。

制法：将前 5 味水煎 2 次，取汁混匀，兑入白蜜，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补中益气，润肠通便。用治气虚便秘。

【芝麻茶】

用料：芝麻 50 克，茶叶 5 克，大黄 10 克。

制法：将上 3 味共制为粗末，放入杯内，冲入沸水，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：泻热润燥，养血通便。用治血虚便秘，症见大便干结，面色萎黄，头晕目眩，心悸健忘，唇舌色淡，脉细涩。

【桑葚冰糖茶】

用料：桑葚 20-30 克(鲜品 30-60 克)，冰糖 15-20 克。

制法：将冰糖捣碎，与桑葚一同放入杯内，冲入沸水，加盖焖 20-30 分钟，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：滋阴养血，润燥通便。用治血虚便秘。

【加味松仁茶】

用料：松子仁、瓜蒌仁各 25 克，火麻仁 20 克。

制法：将上 3 味捣烂，水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋阴润燥，通便。用治阴虚便秘，症见大便干结如羊屎状，伴体形消瘦，口干思饮，或有心悸，颧红，失眠，眩晕，腰膝酸软，舌红少苔，脉细数。

【加味芝麻茶】

用料：黑芝麻、核桃仁、松子仁各 25 克，蜂蜜 30 克。

制法：将前 3 味捣烂，放入杯中，冲入沸水，候温，调入蜂蜜，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋阴润燥，通便。用治阴虚便秘。

【锁阳桑葚茶】

用料：锁阳 15 克，桑葚 30 克，蜂蜜 30 克。

制法：将前 2 味捣碎，放入杯内，用沸水冲泡，候温，调入

百茶治百病

蜂蜜，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：补肾益精，润燥滑肠。用治冷秘，症见大便艰涩，小便清长，腹中冷痛等。

【决明子茶】

用料：决明子 9 克。

制法：将决明子捣烂，放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：清热，润肠。用治习惯性便秘。

▲ 便 血

消化道出血，由肛门排出即为便血。便血颜色可为鲜红色、暗红色、柏油样大便。症状为大便前或便后下血，或单纯下血，或与粪便混杂而下。其病因多见于消化道溃疡出血、胃肠息肉、小肠出血、肿瘤、肛周疾病下血，以及某些血液病、急性传染病、寄生虫病等。本处所指的便血是由于痔疮破损、肛裂、肛窦炎、直肠结肠粘膜损伤所致。

中医学认为，便血均由胃肠之脉络受损所致，临床上主要分为肠中积热（夹湿），或者脾气虚损，不能统摄血行所致。

【旱莲草茶】

用料：旱莲草 30 克。

制法：将旱莲草放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补肾益阴，凉血止血。用治阴虚血热之便血，症见

先便后血,血色暗红,点滴不尽,伴见头目眩晕,骨蒸盗汗,五心烦热,腰痛肢软,舌质红脉细数。

【侧柏叶茶】

用料:侧柏叶 30 克。

制法:将侧柏叶洗净,制为粗末,放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热凉血,止血。用治肠道积热型便血,症见肠中积热夹湿,血色红而混浊,口苦,舌苔黄厚,大便不畅等。

【参鹿茶】

用料:人参 3-5 克(或党参 15-20 克),大枣 5 枚,鹿角霜 10 克,红糖 20 克。

制法:①将大枣洗净去核,切碎;人参切碎,备用。

②将大枣、人参、鹿角霜、红糖一同放入保温杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:补中益气,养血止血。用治脾胃虚寒型便血,症见先便后血,质稀色暗,或黑腻如柏油,伴见胃脘隐痛,肢倦神疲,气短懒言,畏寒喜暖,少食便溏,小便清长,舌淡脉沉细无力。

▲ 黄 疸

黄疸是以目黄、身黄、小便黄赤为主要特征的病症。其病因多为疫毒之邪,湿热、寒湿,或劳倦内伤,或嗜酒肥甘,以致肝胆脾胃功能失调所致。由于湿阻中焦,脾胃升降功能失常,

百茶治百病

影响肝胆的疏泄,以致胆汁不循常道,渗入血液,溢于皮肤而发为黄疸。本病相当于西医学中的病毒性肝炎、胆硬化、胆囊炎、胆结石等。

中医学认为,黄疸可分为阳黄与阴黄两种类型。阳黄起病急,病程短,色黄鲜明,舌苔黄腻,脉弦数;阴黄起病缓,病程长,黄色暗滞或黧黑。本病的治疗方法以祛湿邪、利小便为原则。

【茺菁子茶】

用料:茺菁菜子 10 - 15 克。

制法:将茺菁菜子捣碎,放入保温杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 - 2 剂。

功效:清热,祛湿,润肠。用治阳黄。

【茵陈茶】

用料:茵陈 30 克,白糖 30 克。

制法:将茵陈、白糖一同放入杯内,冲入沸水,代茶饮用。每日 2 剂。

功效:清热利湿,退黄。用治阳黄。

【玉米须茶】

用料:玉米须 15 克。

制法:将玉米须洗净,切碎,放入杯内,以沸水冲泡,代茶饮用。每日 2 剂。

功效:解毒,祛湿。用治阳黄。

【茵陈附子茶】

用料：茵陈 20 克，制附子 10 克，生姜 15 克，甘草 10 克，红糖 30 克。

制法：将上药共制为粗末，与红糖一同放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：温中散寒，解毒祛湿。用治阴黄。

▲病毒性肝炎

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的一种常见的消化道疾病。临床上一般分为急性肝炎、慢性肝炎、重症肝炎和瘀胆型肝炎等。

本病初起症状不明显或无症状，一般是在验血或体检时才被发现。急性肝炎，主要表现为食欲减退、恶心、乏力、腹胀、肝脾肿大等，出现黄疸者称为急性黄疸型肝炎。慢性肝炎多由急性肝炎演变而来，其中尤以慢性迁延性肝炎为多见，其症状轻微，主要表现为肝区疼痛，腹胀，食欲不佳，乏力，肝脏可轻度肿大，有压痛，质软，脾脏多无肿大。本病患者和病毒携带者为主要传染源，病毒可通过病人的排泄物或血液，污染食品、水、食具和手而经口传染。本病一年四季均可发生，任何年龄都能得病。

中医学将病毒性肝炎分为湿热壅盛、肝郁化火、脾虚湿困、湿热挟瘀、气血两虚五种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

【茵陈栀子茶】

用料：茵陈 30 克，栀子 12 克，制大黄 5 克。

制法：将上药制为粗末，放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热利湿，解毒退黄。用治湿热壅盛型肝炎，症见胁肋疼痛，恶心厌油腻，纳差腹胀，身黄或不黄，小便短赤，心烦口粘苦，大便粘腻臭秽不爽，舌苔黄腻，脉弦滑或滑数。

【加味柴胡茶】

用料：柴胡 15 克，枳壳 10 克，白芍 12 克，甘草 10 克。

制法：将上药共制为粗末，放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：疏肝清热，理气宽中。用治肝郁化火型肝炎，症见胁下胀痛，走窜不定，急躁易怒，时欲太息，胸闷不适，暖气频作，食欲减退，妇女伴乳胀，月经不调，舌质红苔薄，脉弦。

【决明子茶】

用料：决明子 15 克，冰糖 20 克。

制法：将决明子、冰糖捣碎，放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂，5-7 剂为 1 个疗程。

功效：清热化郁，明目润肠。用治肝郁化火型肝炎。

【银花杭菊茅根茶】

用料：银花 20 克，杭菊 15 克，茅根 30 克，白糖 30 克。

制法：将茅根切为碎末，与银花、杭菊、白糖一同放入茶壶

内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日1剂。

功效:清热解毒,利尿。用治湿热壅盛型肝炎。

【山楂五味子茶】

用料:山楂50克,五味子30克,白糖30克。

制法:将山楂、五味子水煎2次,取汁混匀,调入白糖,代茶饮用。每日1剂。

功效:补益肝肾,收敛降酶,活血化瘀。用治病毒性肝炎、转氨酶高等。

【两山柳枝茶】

用料:山楂、山药各10克,鲜柳枝(带叶)90克。

制法:将柳枝洗净,切碎,与山楂、山药一同放入沙锅内,水煎2次,去渣,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂,20剂为1个疗程。

功效:健脾益胃,利尿退黄,止痛。用治急性肝炎。

【茵陈山楂茯苓茶】

用料:茵陈40克,山楂、茯苓各30克,泽泻、白术、砂仁、陈皮各10克,鸡内金12克。

制法:将上药水煎2次,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂。

功效:清热除湿,退黄。用治黄疸型肝炎。

【丹参茵陈茶】

用料:丹参、茵陈各30克。

制法:将上2味药制为粗末,放入杯内,用沸水冲泡,代茶

百茶治百病

饮用。每日 1 剂。

功效：清热利湿，活血化瘀。用治湿热挟瘀型肝炎，症见身目发黄，其色晦暗，持续不退，皮肤瘙痒，右胁疼痛，按之痛甚，面色青紫，低热绵绵，口苦粘腻，舌质紫黯有瘀斑，苔厚腻，脉弦细而涩。

【郁金清肝茶】

用料：广郁金(醋制)10 克，炙甘草 5 克，绿茶 2 克，蜂蜜 25 克。

制法：将前 3 味加水煮沸 10 分钟，去渣，调入蜂蜜，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：疏肝解郁，利湿祛瘀。用治肝郁化火型肝炎。

▲ 胆 囊 炎

胆囊炎有急性与慢性之分，急性胆囊炎可由细菌侵袭和胆管阻塞而引起，可能是第一次发作，也可能是在慢性胆囊炎的基础止屡次发作，其症状主要表现为：腹痛，常发生在饱餐后的晚上，发作剧烈，呈持续性，有时呈阵发性加剧，开始时主要在上腹部，逐渐转移至右上腹，部分病例疼痛可放射至右肩背部；发热，体温升高，在 38 - 39℃ 之间，同时可伴有食欲不振、恶心、呕吐、腹胀及大量暖气等胃肠道症状。

慢性胆囊炎一般缺少典型症状，或没有症状，若无急性发作，往往不易确诊，症状常表现为轻重不一的腹胀，上腹部或右上腹部不适，呈持续性钝痛或右肩胛区疼痛，胃部灼热、暖气、泛酸等消化不良症状，在进食油脂类食物后，症状可加重。

中医学认为,胆囊炎是由于饮食不节、过食油腻性食品、寒温不调、情志不畅或虫积等因素,致使肝胆气滞、湿热壅阻、通降失常而造成。本病患者年龄多在20-50岁之间,女性多于男性。

【加味金钱草茶】

用料:金钱草30克,丝瓜络10克。

制法:将上药制为粗末,放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日2剂。

功效:清热解毒,利尿通淋。用治胆囊炎、胆石症。

【加味玉米须茶】

用料:玉米须50克,蒲公英、茵陈各25克。

制法:将上药水煎取汁,代茶饮用。每日1剂。

功效:清热解毒,利水通淋。用治胆囊炎、胆石症。

【平肝清热茶】

用料:甘菊、生地各3克,龙胆草、醋柴胡、川芎各1.8克。

制法:将上药共制为粗末,放入杯内,冲入沸水,代茶饮用。每日1剂。

功效:清肝利胆。用治胆囊炎、肝炎、急性结膜炎等。

【金钱败酱茵陈茶】

用料:金钱草、败酱草、茵陈各30克,白糖25克。

制法:将前3味水煎,去渣,调入白糖,代茶饮用。每日1剂。

功效：利胆排石，消炎。用治慢性胆囊炎、胆石症。

三、循环系统疾病

▲ 高血压

高血压又称原发性(或特发性)高血压,是一种以血压持续升高为主的全身性慢性疾病。长期高血压极易导致心、脑、肾等重要脏器产生严重的危及生命的或招致残疾的并发症。

高血压的病因至今尚未十分明确,但以长期精神紧张、缺少体力活动、遗传因素、肥胖、食盐过多者为多见。一般认为,高级神经中枢功能障碍在发病过程中占主导地位,此外,体液因素、内分泌、肾脏等也参与了发病过程。其临床症状,除患者血压上升超过 18.7/12kpa 以外,还可伴有头痛、目花心悸、失眠、脚步轻飘、注意力不集中、容易疲倦等症状。高血压晚期可并发心绞痛、肾功能减退、中风等疾病。本病多见于中、老年人。

中医学认为,本病发生的原因,多属肝肾阴阳失调所致。肝脏主升主动,如忧郁恼怒,肝阴暗耗,郁结化热,热冲于上,而为风阳上扰;肝肾两脏,相互资生,肾水亏乏,不能养肝,而致阴虚阳亢;阴虚过极,可以及阳,而致阴阳俱虚。因此,中医将高血压分为肝郁化火、风阳上扰,肝肾阴虚、肝阳上亢,阴阳俱虚、虚阳上亢三种类型,并加以辨证施治。

【白菊降压茶】

用料：白菊花 60 克。

制法：将白菊花放入杯内，用开水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热祛风，明目解毒。用治肝郁化火、风阳上扰型高血压，症见头痛眩晕，面赤目红，烦躁易怒，口苦咽干，小便黄少，舌质红或边红，脉弦数有力。

【枯草苦丁茶】

用料：夏枯草 30 克，苦丁茶 15 克，菊花 15 克，草决明 12 克。

制法：将上 4 味共制为粗末，一同放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热开郁，散风化结。用治肝郁化火、风阳上扰型高血压。

【三花茶】

用料：荠菜花、野菊花、槐花各 10 克。

制法：将上 3 味一同放入杯内，用开水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热凉血，降压明目。用治肝郁化火、风阳上扰型高血压。

【降压茶】

用料：夏枯草、菟蔚子各 18 克，草决明 30 克，生石膏 60

百茶治百病

克,黄芩、茶叶、槐角、钩藤各 15 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清肝泻火,降压。用治肝郁化火、风阳上扰型高血压。

【生地蒺藜茶】

用料:生地 15 克,白蒺藜 15 克,牛膝 10 克。

制法:将上 3 味水煎去渣,取汁,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热补阴,平肝散风。用治肝肾阴虚、肝阳上亢型高血压,症见眩晕耳鸣,失眠多梦,烦躁易怒,尿赤不畅,腰痛膝酸,遗精,甚则四肢麻木,舌质黯红,脉弦细。

【花草茶】

用料:荠菜花 15 克,旱莲草 12 克。

制法:将上 2 味放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:补肾益阴,清热凉血,降压。用治肝肾阴虚、肝阳上亢型高血压。

【生地山楂茶】

用料:鲜生地 20 克,山楂 50 克,白糖 15 克。

制法:将生地洗净切片,山楂洗净去核切片,一同放入沙锅内,水煎 2 次,取汁混匀,调入白糖,代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效:养阴凉血。用治肝肾阴虚、肝阳上亢型高血压。

【加味熟地茶】

用料：熟地 25 克，肉苁蓉 18 克，黑桑葚、牛膝各 10 克。

制法：将上 4 味共制为粗末，一同放入茶杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋补肾阴，温肾助阳。用治阴阳俱虚，虚阳上逆型高血压，症见头痛眩晕，目糊耳鸣，面微红，口干，自汗，失眠多梦，肢冷腰酸腿软，夜尿频多，气急，舌黯红苔少，脉象弦细。

【山楂荷叶茶】

用料：山楂 15 克，荷叶 20 克。

制法：将上 2 味共制为末，放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：活血化瘀，清导通滞，扩张血管。用治高血压头痛、头晕等。

【山楂冰糖茶】

用料：山楂 50 克，冰糖 30 克。

制法：将山楂洗净，去核，冰糖捣碎，一同放入沙锅内，水煎，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：扩张血管，降压降脂。用治高血压早期体型较胖者。

【决明罗布麻茶】

用料：炒决明子 12 克，罗布麻 10 克。

制法：将上药放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1

剂。

功效：清热平肝。用治高血压之头晕目眩、烦躁不安等。

▲冠心病

冠心病是指冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病，是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见的类型。其临床表现以胸骨后、心前区出现发作性或持续性疼痛，或憋闷感，疼痛常放射至颈、臂或上腹部为主要特征，有时可伴有四肢厥冷、青紫、脉微细。引发本病的因素有年龄、性别、职业、遗传、饮食等。本病患者以中、老年人多见，男性多于女性。

中医学将冠心病分为五种类型，并加以辨证施治。

1. 胸阳不振，心脉闭阻：胸闷憋气，阵发性心痛、心悸，气短，面色苍白，倦怠无力，畏寒肢冷，或自汗出，夜寐不宁，食欲不振，小便清长，大便稀薄，舌淡胖嫩，苔白润或腻，脉沉缓或结代。治宜温助心阳，宣通脉络。

2. 气滞血瘀，心络受阻：阵发性心胸刺痛，痛引肩背，胸闷气短，舌质黯，舌边尖有瘀点，脉沉涩或结。治宜行气活血，化瘀通络。

3. 脾虚聚痰，阻遏心络：体多肥胖，嗜睡身倦，咳嗽痰稀，胸闷发憋作痛，头蒙如裹，心悸不宁，舌苔白厚或腻，脉滑或弦滑。治宜健脾化痰，除湿养心。

4. 肝肾阴虚，心血瘀阻：胸闷气憋，夜间胸痛，头昏耳鸣，口干目眩，夜寐不宁，盗汗，腰酸腿软，或足跟疼痛，舌质嫩红，脉细数或细涩。治宜滋补肝肾，活血化瘀。

5. 阴阳两虚, 气血不继: 胸闷心痛, 有时夜间憋醒, 心悸气短, 头晕耳鸣, 食少倦怠, 腰酸腿软, 恶风肢冷, 或手心发热, 夜尿频数, 舌质紫黯, 苔白少津, 脉细数或结代。治宜调补阴阳, 益气养血。

【瓜蒌薤白酒茶】

用料: 瓜蒌 30 克, 薤白 15 克, 白酒 30 毫升。

制法: 将上 3 味共入沙锅内, 水煎 2 次, 取汁混匀, 代茶饮用。每日 1 剂。

功效: 用治胸阳不振、心脉闭阻型冠心病。

【五灵脂蒲黄茶】

用料: 五灵脂、蒲黄各 6 克。

制法: 将上 2 味一同放入杯内, 用沸水冲泡, 代茶饮用。每日 1 剂。

功效: 用治气滞血瘀、心络受阻型冠心病。

【三根茶】

用料: 老茶树根、余甘根(大戟科植物油柑的根皮)各 30 克, 茜草根 15 克。

制法: 将上 3 味水煎 20 分钟, 去渣取汁, 代茶饮用。每日 1 剂, 每周服 6 日, 连服 4 周为 1 个疗程。

功效: 用治气滞血瘀、心络受阻型冠心病。

【山楂薏米茶】

用料: 山楂、薏米、荷叶各 50 克, 葱白 30 克。

百茶治百病

制法：将上药加水煎汤，代茶饮用。每日1剂。

功效：用治脾虚聚痰、阻遏心络型冠心病。

【加味瓜蒌茶】

用料：瓜蒌30克，薤白15克，半夏、白术各10克。

制法：将上4味水煎2次，取汁混匀，代茶饮用。每日1剂。

功效：用治脾虚聚痰、阻遏心络型冠心病。

【延胡索川楝子茶】

用料：延胡索、川楝子各5克。

制法：将上2味制为粗末，放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日2-3剂。

功效：用治肝肾阴虚、心血瘀阻型冠心病。

【山楂益母茶】

用料：山楂片20克，益母草10克，茶叶5克。

制法：将上3味放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日2剂。

功效：用治肝肾阴虚、心血瘀阻型冠心病。

【银杏叶茶】

用料：银杏叶5克(鲜品15克)。

制法：将银杏叶放入杯内，以沸水冲泡，代茶饮用。每日2剂。

功效：益心敛肺，化湿止泻。用治冠心病、心绞痛、痢疾、

肠炎等。

【山楂柿叶茶】

用料：山楂 12 克，柿叶 10 克，茶叶 3 克。

制法：将上 3 味放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：活血化瘀，降压降脂。用治冠心病、高脂血症等。

【山楂决菊茶】

用料：生山楂片、草决明各 15 克，菊花 3 克。

制法：将上 3 味放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：清热平肝，活血化瘀。用治冠心病、高血压等。

▲ 高脂血症

高脂血症是指血浆脂原浓度明显超过正常范围的一种慢性病症，一般以测定血浆胆固醇和甘油三脂含量为诊断本病的结论。血脂增高是脂质代谢紊乱的结果。病因可由遗传、环境以及饮食失调等引发。其临床表现主要为：头痛、四肢麻木、头晕目眩、胸部闷痛、气促心悸等症状。高脂血症可分为原发性和继发性两种，前者较罕见，属遗传性脂质代谢紊乱疾病；后者多为未控制的糖尿病、动脉粥样硬化、肾脏综合症、粘液性水肿、甲状腺功能低下、胆汁性肝硬化等疾病所伴发的并发症。

中医学认为，高脂血症是由于肝肾脾三脏虚损、痰瘀内积

百茶治百病

所致,并分为脾虚湿盛、湿热壅滞、肝火炽热、阴虚阳亢、气血瘀滞、肝肾阴亏六种类型,针对不同类型,辨证采用调理三脏功能、行瘀化痰等方法以达到降低血脂的目的。

【荷叶藿香姜茶】

用料:荷叶15克,藿香6克,生姜3片。

制法:将上药共放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日2-3剂。

功效:芳香行散,清热化痰。用治高脂血症之四肢倦怠,腹胀纳呆,咳嗽有痰等。

【决明首乌茶】

用料:决明子12克,生首乌15克,生山楂15克,陈皮6克。

制法:将上药制为粗末,取其一半放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日1剂,分2次泡服。

功效:清热养阴,活血化痰。用治高脂血症。

【大黄厚朴茶】

用料:大黄3克,厚朴10克。

制法:将上2味制为粗末,放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日2剂。

功效:泻热行瘀,健脾燥湿。用治高脂血症之烦渴,发热尿少,身重,腹大浮肿等。

【首乌乌龙茶】

用料：何首乌 30 克，槐角、冬瓜皮各 18 克，山楂 15 克，乌龙茶 6 克。

制法：将前 4 味水煎去渣，取汤冲泡乌龙茶，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补肾益精，化瘀降脂。用治高脂血症之体倦乏力，腰酸腿软，年迈体弱，耳鸣眼花等。

【枸杞泽泻山楂茶】

用料：枸杞子 30 克，泽泻、山楂各 15 克。

制法：将泽泻、山楂制为粗末，与枸杞子一同放入杯内，冲入沸水，加盖焖 20 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补肾益精，清热除湿，降脂。用治高脂血症之体倦乏力，腰酸腿软，耳鸣眼花等。

【槐花山楂茶】

用料：槐花 10 克，山楂 15 克。

制法：将上药放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热凉血，化滞行瘀。用治高脂血症。

【山楂菊花茶】

用料：山楂 15 克，白菊花 10 克。

制法：将上 2 味放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热散风，化痰导滞。用治高脂血症之头痛、眩晕等。

【丹参首乌茶】

用料：丹参 20 克，何首乌、草决明、山楂各 15 克，枸杞子 10 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：益气补肾，活血化瘀，清热降脂。用治高脂血症。

▲风湿性心脏病

风湿性心脏病是风湿性心脏炎遗留下来的心脏瓣膜病变，是由于风湿性心内膜炎反复发作，致使心瓣膜上瘢痕粘连，产生瓣膜畸形，从而导致血流障碍，出现心脏杂音，心脏负荷加重，心脏扩大乃至心力衰竭的一种常见心脏疾患。本病多见于儿童与青少年，女性多于男性。临床表现以气喘、心悸、浮肿为其主要症状。

中医学认为，风湿性心脏病是由于风湿病邪侵犯血脉，伤及心脏所致。心受邪扰，耗伤阴血，血为气母，血少则心气弱；气为血帅，心气虚弱，则血流不畅，而致血瘀气滞。心气既亏，日久心阳亦虚，进一步影响到脾肾的阳气，脾阳虚，则水湿运化失司，肾阳虚，则气不化水，均可形成浮肿。心气根于下，下焦肾阳虚，则不能纳气，气不归元，则喘更甚。

中医学将本病分为四种类型，并针对不同病症加以辨证施治。

1. 风湿困表，内侵及心：发热微恶风寒，头痛而重，关节肿

痛,呼吸迫促,心悸自汗,胸闷烦乱,舌质红,苔腻,脉细滑数。治宜祛风利湿,清热宁心。

2.气虚血少,心脉不足:心悸气短,头晕目眩,面色无华,夜寐不宁,或下肢浮肿,舌质淡无苔,脉细弱或结代。治宜益气滋阴,补血复脉。

3.心脾阳虚,气滞血瘀:心悸欲按,短气喘息,心痛阵发,头晕眼花,面唇青紫,胁下痞块胀痛,全身中度浮肿,舌质紫黯、有瘀点,脉结代。治宜温补心脾,理气活血。

4.心肾阳虚,水湿泛滥:心悸气喘,倚息不得卧,头晕胸闷,口渴不饮,小便短少,全身浮肿,恶寒肢冷,面色无华,舌淡苔白,脉沉细或结代。治宜温阳利水,强心益肾。

【茯苓皮茶】

用料:茯苓皮 30 克,冬瓜子、皮各 15 克,防己、防风各 10 克。

制法:将上药共制为粗末,放入茶壶中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:用治风湿困表、内侵及心型风湿性心脏病。

【风心茶】

用料:老茶树根(10 年以上者)50 克,枫荷梨 30 克,万年青 6 克,糯米酒 1 小杯。

制法:将上药共放入沙锅内,水煎去渣取汁,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:用治风湿困表、内侵及心型风湿性心脏病。

百茶治百病

【党参复脉茶】

用料：党参 12 克，当归 9 克，黄精 12 克，远志、枣仁、白术、茯苓各 10 克，生龙齿 25 克，木香 1.5 克，生姜 3 片，甘草 5 克。

制法：将上药共放入沙锅内，水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：用治气虚血少、心脉不足型风湿性心脏病。

【加味龙眼茶】

用料：龙眼肉 30 克，远志、丹参各 15 克。

制法：将上 3 味制为粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：用治心脾阳虚、气滞血瘀型风湿性心脏病。

【葵盘茶】

用料：向日葵花盘 1 个。

制法：将向日葵花盘切成 4 块，任取 1 块，切碎，水煎取汁，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：用治风湿困表、内侵及心型风湿性心脏病。

【强心茶】

用料：老茶树根 30-60 克，糯米酒 1 小杯。

制法：将老茶树根洗净切片，与糯米酒一同放入沙锅，加水煎汤，去渣，于睡前 1 次服下。每晚 1 剂。

功效：用治心肾阳虚、水湿泛滥型风湿性心脏病。

▲ 缺铁性贫血

缺铁性贫血是各种贫血疾患中最常见的一种,其发病原因因为机体对铁的需要量增加、摄入不足或丢失过多等导致体内铁元素的明显缺乏,从而影响血红蛋白的合成而造成的贫血。本病的特点为骨髓、肝、脾及其他组织中缺乏可染色铁,血清铁蛋白、血清铁及铁蛋白饱和度降低,属小细胞低色素性贫血。

缺铁对人体有着广泛的影响,缺铁性贫血普遍存在于世界各地、各民族当中。但由于一些程度较轻的缺铁性贫血缺乏症状和体征,所以不易察觉,常被忽视。本病可见于各年龄组,尤以育龄妇女为多见。

缺铁性贫血的一般临床表现为头晕、头痛、乏力、易倦、心悸、气促、眼花、耳鸣、食欲减退和腹胀等。儿童和青少年可见体格发育迟缓、体重降低、体力下降、智力迟钝、注意力不集中、情绪易波动、烦躁、易怒或淡漠,少数患者可有异食癖。

中医学认为,缺铁性贫血的发病原因,主要是由于饮食不调,劳倦内伤或失血过多,以致脾肾亏损、气血两虚,而又涉及心、肝两脏。

脾主运化,若饮食不调,营养失源,或劳倦伤脾,运化功能失常,不能生血,心失所养,而致心脾两亏;肾藏精、生髓、养肝,若内损精亏,或失血过多,以致肾虚不能生髓化精,肝失濡养,相火偏亢,更易迫血妄行;阴血精髓,亏损日久,可以导致脾肾阳衰,如此相互影响,使病情日益严重。

【龙眼莲实茶】

用料：龙眼肉 5 枚，莲子、芡实各 20 克。

制法：将上药共洗净，放入铁锅内，加水煮烂，睡前 1 次服下。每晚 1 剂。

功效：补脾益肾，养血安神，用治缺铁性贫血之心悸失眠等。

【丹参黄精茶】

用料：丹参、黄精各 10 克，茶叶 5 克。

制法：将上药共研粗末，放入杯内，冲入沸水，加盖焖 15 - 20 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：益气填精，活血补血。用治缺铁性贫血及白细胞减少症等。

【黄芪归身茶】

用料：黄芪 30 克，当归身 10 克。

制法：将黄芪、当归身共研粗末，放入保温杯内，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补气养血。用治缺铁性贫血之面色萎黄、眩晕、气短肢倦、精神萎靡等。

【桑葚红糖茶】

用料：桑葚子、红糖各 30 克。

制法：将上药放入沙锅内，加水煮沸 10 - 12 分钟即成，代茶饮用。每日 1 剂。

功效:补益肝肾,养血滋阴。用治缺铁性贫血之眩晕、乏力、失眠健忘等。

【仙鹤黄芪茶】

用料:仙鹤草 30 克,炙黄芪 15 克。

制法:将上药共研粗末,放入杯内,冲入沸水,加盖焖 15-20 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:健脾益气,补血养心。用治缺铁性贫血之头晕目眩、面色苍白、语声低微、心悸气短、四肢无力等。

【枣矾茶】

用料:皂矾(油炒)30 克,焦红枣(去核)120 克。

制法:将上 2 味共研粗末,混匀备用。每次取 6 克,放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 2-3 剂。

功效:健脾益气,补血养心。用治缺铁性贫血之头晕目眩、面色苍白、语声低微、心悸气短、四肢无力等。

【鸡血藤生地茶】

用料:鸡血藤、生地各 30 克。

制法:将上 2 味共研粗末,放入杯内,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:滋补肝肾,养血益精。用治缺铁性贫血之头晕目眩、目赤耳鸣、腰酸腿软、遗精盗汗、手足心热等。

▲紫 癜

血小板减少性紫癜是一种因血小板破坏增多而引起的常见出血性疾病。本病小儿患者通常是继发于病毒感染的自限性疾病,而成年患者则一般没有明显的诱发病因。本病分为急性与慢性两种,一般认为,病程在2-6周内为急性型,病程超过6周至数年者为慢性型。本病的临床表现为皮肤出血点,瘀斑,便血,牙龈出血,妇女月经过多等,多次化验检查可发现血小板减少。

中医学认为,血小板减少性紫癜乃由于外感邪热致阳热过盛,或饮食不节,情志郁结,内伤正气以致阴虚内热。热盛干扰血分,迫血妄行,溢于脉外,引起出血。若血瘀于皮肤,则成为紫斑。阴阳气血,互相依存,若脾气亏虚,不能摄血,则阴血不能内守,溢于脉络之间,郁而发斑。

中医学将血小板减少性紫癜分为三种类型,针对不同病因加以辨证施治。

1.毒热郁营,热迫血溢:皮肤出现紫斑,或有鼻衄、牙龈出血、尿血、便血,月经过多,烦躁不安,小便黄赤,大便干结,舌质红,苔薄黄、脉弦数。治宜清热解毒,凉血止血。

2.阴虚内热,迫血妄行:皮肤出现紫斑,其色青紫,或见鼻衄、齿衄,伴有潮热,心烦,口渴喜饮,手足心热,腰部酸软,舌质红,苔干或褐色,脉象细数。治宜养阴清热,凉血止血。

3.气虚不摄,血不循经:反复出血,周身有斑,兼有齿衄、鼻衄,头晕目眩,面色苍白,唇甲不华,神疲体倦,食欲不振,心悸,动则气短心跳,振颤多汗,舌质淡,脉细弱。治宜养心健

脾,益气摄血。

【鳖甲归麻茶】

用料:鳖甲 30 克,当归 45 克,升麻、甘草各 12 克。

制法:将上 4 味先用清水浸泡 1 小时,再用文火煎煮 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒,凉血止血。用治毒热郁营、热迫血溢型血小板减少性紫癜。

【茅根生地柏叶茶】

用料:白茅根 30 克,生地 15 克,侧柏叶 9 克。

制法:将上 3 味共研细末,放入保温杯内,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 2 剂。

功效:养阴清热,凉血止血。用治阴虚内热,迫血妄行型血小板减少性紫癜。

【马齿苋甘蔗茶】

用料:马齿苋(鲜品)90 克,白茅根 60 克,生地黄 25 克,甘蔗 250 克。

制法:将上药共洗净,切碎,放入沙锅内,水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒,凉血止血。用治毒热郁营、热迫血溢型血小板减少性紫癜。

【水牛角生地茶】

用料:水牛角(片)30 克,生地黄 30 克,丹皮 9 克,赤芍 12

克。

制法：将上药煎2次，取汁混匀，代茶饮用。每日1剂。

功效：养阴清热，凉血止血。用治阴虚内热、迫血妄行型血小板减少性紫癜。（气血两虚者忌用本茶）

【黄芪干姜茶】

用料：黄芪15克，炮干姜6克，党参、仙鹤草各10克。

制法：将上4味共研粗末，放入杯内，冲入沸水，加盖焖15-20分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：养心健脾，益气摄血。用治气虚不摄、血不循经型血小板减少性紫癜。

【藕节麦叶茶】

用料：藕节4个，荞麦叶100克。

制法：将上2味水煎去渣，取汁，代茶饮用。每日1剂。

功效：凉血止血。用治血小板减少性紫癜、毛细血管脆弱性出血等。

【柿叶花生衣茶】

用料：柿叶（7-9月采摘）6克，花生衣15克。

制法：将柿叶浸入沸水中稍烫，捞出阴干，与花生衣共揉碎，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日1-2剂。

功效：净化血液，使肌体组织细胞复苏。用治血小板减少性紫癜。

四、泌尿、生殖系统疾病

▲ 尿路感染

尿路感染多由细菌侵入泌尿系统所致,包括肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎等。本病的主要症状为尿频、尿急、尿痛、发热、畏寒、腰部酸痛,或有血尿、脓尿,容易反复发作。尿中白细胞较多,或有红细胞,尿培养有致病菌,病原菌多为大肠杆菌。由于女性尿道短而宽、与阴道邻近等生理特点,故本病患者以女性和女婴为多见。尿路感染相当于中医学的“淋证”。中医学认为,肾气不足,湿热蕴结于下焦,是引起本病的主要原因。而湿热的产生却是多方面的,如过食肥甘厚味、嗜酒致使脾失健运;肝气郁结、气郁化火,脾受肝制,湿浊内蕴;劳伤过度,脾肾两亏,皆可导致本病。

中医学将尿路感染分为两种类型,并针对不同病因加以辨证施治。

1. 下焦湿热、膀胱蕴毒:尿急、尿频、尿道痛、尿意不尽,腹胀,恶心或呕吐,食纳不佳,身倦体重,口渴不思饮或午后低烧,尿浑色黄,苔白腻心黄,脉滑数。治宜清热解毒,分清通淋。

2. 脾肾两虚、下焦蕴毒:劳累后,小便频数,无明显的尿痛、尿热。如偏于脾虚,则可见眼睑浮肿,下肢肿胀,食少纳

差,大便溏薄,舌体胖大,边有齿痕,脉象沉缓。如偏于肾虚,则可见头晕目眩,失眠多梦,腰痛腿软,舌体消瘦,舌质淡红,脉象沉细。治宜偏于脾虚:益气健脾,利湿解毒;偏于肾虚:补益肾气,利湿解毒。

【柴胡车前茶】

用料:醋紫胡、车前草、五味子各30克,黄芩15克。

制法:将上药共研粗末,放入茶壶中,冲入沸水,代茶饮用。每日1剂。

功效:清热解毒、分清通淋。用治下焦湿热,膀胱蕴毒型尿路感染。

【生地旱莲茶】

用料:生地、旱莲草各12克,黄柏、知母各10克,蒲公英15克。

制法:将上药共研粗末,放入杯中,冲入沸水,加盖焖20-30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:补益肾气,利湿解毒。用治脾肾两虚、下焦蕴毒型尿路感染之偏于肾虚者。

【黄芪茅根茶】

用料:生黄芪、白茅根各30克,西瓜皮60克,肉苁蓉12克。

制法:将上药共研粗末,放入茶壶中,冲入沸水,加盖焖20-30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:补益肾气,利湿解毒。用治脾肾两虚、下焦蕴毒型

尿路感染之偏于肾虚者。

【豆芽汁茶】

用料：绿豆芽 500 克，白糖 60 克。

制法：将绿豆芽洗净捣烂，绞取其汁，加入白糖混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，利尿消肿。用治尿路感染等。

【二根茶】

用料：鲜茅根 60 克，鲜芦根 30 克。

制法：将上 2 味共研粗末，放入茶壶中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：清热除烦，凉血利尿。用治尿路感染等。

【野菊花蒲公英茶】

用料：野菊花、蒲公英各 30 克。

制法：将上 2 味共研粗末，放入杯中，冲入沸水，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：清热解毒，利尿消肿。用治尿路感染等。

【玉米须茶】

用料：玉米须 50 克，车前子 25 克，甘草 10 克。

制法：将上 3 味共研粗末，放入杯内，冲入沸水，加盖焖 15 - 20 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，利尿消肿。用治尿路感染等。

【石苇车前茶】

用料:石苇、车前草各 60 克,栀子 30 克,甘草 10 克。

制法:将上 4 味共研粗末,放入茶壶中,冲入沸水,加盖焖 15-20 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒,利尿排石。用治尿路感染、尿路结石等。

▲ 尿路结石

尿路结石又称为尿石症,包括肾结石、输尿管结石、膀胱及尿道的结石。临床上将肾和输尿管结石合称为上尿路结石,膀胱和尿道结石合称为下尿路结石。目前病因尚未明确,但一般认为,可能与自然环境、种族遗传、代谢异常(高尿钙、高草酸钙等)、营养失调及饮食习惯、泌尿系疾病、感染、异物或尿瘀积等因素有关。本病多见于青壮年,患者可长期无症状,但若活动的结石突然阻塞时,则可有绞痛,并常伴尿频、尿急、尿痛或血尿等症状,同时患者还可伴有面色苍白、大汗淋漓、恶心、呕吐、腹胀等症状,病情严重者可导致肾积水和肾功能不良。

中医学认为,尿路结石大多由于过食肥甘酒热,以致湿热蕴积于下焦,复与尿中沉浊物互结,日积月累,遂缓缓结聚成块,小者为砂,大者为石。或迫于肾,或在膀胱,或在尿道,或能排出而又产生。又热伤血络,迫血妄行,小便涩痛带血。

中医学将尿路结石分为三种类型,针对不同病因加以辨证施治。

1. 下焦湿热,蕴积成石:腰腹绞痛,痛连小腹,或向阴部放

射,尿频、尿急、尿痛、尿涩而余沥不尽,尿中带血,有时尿中杂有砂石,苔红、苔黄或苔腻,脉弦数或滑数。治宜清热利湿,通淋排石。

2. 结石久停,气滞血瘀:腰酸痛而胀,小腹胀满而痛,尿涩痛、滴沥不尽,血尿或见血块,舌质暗红或有瘀点,苔薄、脉弦而涩。治宜理气导滞,化瘀通络。

3. 结石久停,脾肾虚弱:神疲体倦,饮食欠佳,脘腹腹胀,腰背酸痛,脚软乏力,大便溏薄,排尿不畅,舌苔薄白,脉弱或沉细乏力。治宜健脾补肾,利水排石。

【加味金钱草茶】

用料:金钱草 15 克,海金砂 10 克,冬葵子 10 克,琥珀面 0.3 克。

制法:将海金砂用纱布包好,与金钱草、冬葵子一同放入沙锅内,水煎 2 次,取汁混匀,调入琥珀面,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热利湿,通淋排石。用治下焦湿热、蕴积成石型尿路结石。

【内金芒硝茶】

用料:鸡内金、芒硝各 18 克。

制法:将上 2 味共研细末,混匀备用。每取 6 克,放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 2 次。

功效:理气导滞,化瘀通络。用治结石久停、气滞血瘀型尿路结石。

【瞿麦金钱草茶】

用料：瞿麦 30 克，金钱草 18 克，草薢、鱼枕骨各 15 克，滑石、芒硝各 12 克。

制法：将上药煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：理气导滞，化瘀通络。用治结石久停、气滞血瘀型尿路结石。

【参苓白术茶】

用料：党参 12 克，白术 10 克，茯苓 15 克，生薏仁 18 克，山药 12 克，巴戟 10 克，杜仲 15 克，菟丝子 10 克，海金沙 15 克，砂仁 6 克，金钱草 30 克。

制法：将上药煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健脾补肾，利水排石。用治结石久停、脾肾虚弱型尿路结石。

【金钱草玉米须茶】

用料：金钱草、玉米须各 50 克。

制法：将金钱草、玉米须洗净，制为粗末，放入茶壶中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热消肿，利尿通淋。用治尿路结石、胆结石、黄疸、目赤肿痛等。

【金钱草茶】

用料：金钱草 30 克（鲜品 60 克）。

制法：将金钱草制为粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮

用。每日2剂。

功效：清热消肿，利尿通淋。用治尿路结石、胆结石、黄疸、目赤肿痛等。

【萆薢内金茶】

用料：萆薢120克，鸡内金15克。

制法：将萆薢洗净，去皮切片，与鸡内金一同放入沙锅内，水煎取汁，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热生津，消积化瘀。用治尿路结石，作为辅助治疗措施。

【杨桃蜂蜜茶】

用料：杨桃5个，蜂蜜30克。

制法：将杨桃洗净，去核切块，加水煎汤，调入蜂蜜，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热，解毒，利尿。用治膀胱结石、膀胱炎等。

▲ 急性肾炎

急性肾炎是急性肾小球肾炎的急性发作。本病多见于链球菌感染后，其他细菌感染也可引发。

急性肾炎多见于儿童及青少年，一般继发于咽峡炎、扁桃体炎、猩红热、流行性腮腺炎、化脓性皮肤病等。其前驱感染后可有1-3周潜伏期。起病较急，主要临床症状有水肿、尿少、血尿、高血压等，并可见一过性肾功能不全。少数患者可出现严重高血压、急性肾功能衰弱。

中医学认为,肾炎多由风邪外袭,或冒雨涉水,居处潮湿,或劳倦过度等因素,导致三焦气化功能失司所引起。其中以肺、脾、肾的关系甚为密切,尤以脾肾阳虚为主要环节。肺、脾、肾的气化功能正常,才能使水液的升降、出入保持正常运行。若肺不能宣化,脾不能运化,肾不能温化,三焦之气机不畅,决渎功能失常,上下出入之机关都不通利,因而水因气闭,气因水塞,渐成肿胀。

急性肾炎,多由外邪诱发,致使三焦阻滞,其病变部位,偏在于肺。

中医学将急性肾炎分为三种类型,并针对不同病因加以辨证施治。

1. 风寒犯肺,三焦气滞:恶寒发热,咳嗽,气喘,头面四肢浮肿,或伴有胸水,口渴,尿少、色黄褐,大便干结,舌苔薄白,脉浮紧,或沉细。治宜宣肺发表,通利三焦。

2. 风湿郁肺,湿毒蕴结:头痛发热,咽喉红肿疼痛,咳嗽气促,口渴喜饮,开始头面、四肢轻度浮肿,逐渐高度浮肿,尿少赤涩,大便干结,舌苔白心黄,舌质红,脉沉滑数,或弦大。治宜清宣肺热,解毒利湿。

3. 阴虚蕴毒,热迫血溢:咽峡红肿,后壁有脓泡,或扁桃体肿大,或轻度浮肿,口干、尿少、赤涩,或如洗肉水色血尿,舌质红,脉沉细数或细滑数。治宜滋养肾阴,清热解毒。

【四皮茶】

用料:冬瓜皮 30 克,桑白皮、生姜皮、茯苓皮各 15 克。

制法:将上 4 味共制粗末,放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效：宣肺发表，通利三焦。用治风寒犯肺、三焦气滞型急性肾炎。

【紫苏冬瓜皮茶】

用料：紫苏 6 克，冬瓜皮 60 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：用治风寒犯肺、三焦气滞型急性肾炎。

【杏仁浮萍茶】

用料：杏仁 10 克，紫背浮萍 6 克，麻黄 5 克。

制法：将杏仁去皮、尖，与另 2 味共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：用治风寒犯肺，三焦气滞型急性肾炎。

【桑菊杏仁茶】

用料：桑叶、菊花、杏仁各 10 克，板蓝根 30 克。

制法：将杏仁去皮、尖，与另 3 味共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清宣肺热，解毒利湿。用治风热郁肺、湿毒蕴结型急性肾炎。

【银花连翘茶】

用料：银花、连翘、茜草各 10 克，鲜茅根 30 克，大小蓟 12 克。

制法：将上药共制为末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。

百茶治百病

用。每日1剂。

功效：清热利湿，凉血解毒。用治阴虚蕴毒、热迫血溢型急性肾炎。

【生地丹参茶】

用料：生地30克，丹参15克，地榆炭10克。

制法：将上3味共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热滋阴，凉血解毒。用治阴虚蕴毒、热迫血溢型急性肾炎。

【二皮车前草茶】

用料：姜皮6克，冬瓜皮、车前草各15克。

制法：将上3味共制粗末，放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日2剂。

功效：清热疏风，利水消肿。用治风热郁肺、湿毒蕴结型急性肾炎。

【白茅根茶】

用料：白茅根12克，茶叶6克。

制法：将白茅根制为粗末，与茶叶一同放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日2剂。

功效：清热解毒，凉血利尿。用治急性肾炎、血尿以及急性传染性肝炎等。

▲慢性肾炎

慢性肾炎是慢性肾小球肾炎的简称,是由一组不同病因所致、病情迁延发展,终于导致慢性肾功能衰竭的肾小球疾病。慢性肾炎患者以青、中年男性居多。起病隐匿、缓慢。临床症状以水肿、蛋白尿、血尿、高血压、慢性进行性肾功能损害为主要特征。晚期常见贫血。

中医学认为,慢性肾炎多由急性肾炎转变而来,也有因内伤而发,其病变部位,偏在于脾肾。若脾气亏虚,后天失养,气血因而亦亏;肾气失固,精气外泄,肾阴更虚,损及肝阴,肝阴不足,则肝阳上亢;或阴阳两虚,虚阳上越。若清阳不升,浊阴不降,冲上犯胃,蒙蔽清窍,则可出现尿毒症昏迷的危候。

中医学将慢性肾炎分为四种类型,并针对不同病因加以辨证施治。

1.肺失宣降,脾运不健:恶寒发热,咳嗽喘促,胸闷气憋,咽痛口渴,有汗或微汗,高度浮肿,以头面上半身为重,腹胀便溏,食纳不佳,尿少色黄,舌苔薄白,脉多滑数。治宜宣肺利气,运脾消肿。

2.脾肾阳虚,水湿泛滥:面色㿠白或苍黄,全身高度浮肿,腹胀膨隆如鼓,肢凉怕冷,食欲不振,大便溏次频,小便少,色清白,腰酸痛,舌质淡而胖大,边有齿痕,舌苔薄白,脉象沉细或沉缓。治宜温脾助阳,行气利水。

3.肝肾阴虚,肝阳上亢:头晕头痛,视物模糊,耳鸣,五心烦热,口干欲饮,夜寐不安,腰酸腿软,舌质红苔白,脉弦细数。治宜滋补肝肾,育阴潜阳。

4.气阴两虚:腰膝酸软,倦怠乏力,手足心热,舌略红苔薄有齿痕,脉沉细数。治宜气阴两补。

【白术茅根茶】

用料:白术 30 克,鲜茅根 60 克,桑白皮 15 克。

制法:将上 3 味共制粗末,放入茶壶中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:宣肺利气,运脾消肿。用治肺失宣降,脾运不健型慢性肾炎。

【附片桂枝茶】

用料:制附片、桂枝、白术、山药、仙灵脾各 10 克,茯苓、泽泻、丹皮各 15 克,干姜 6 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:温脾助阳,行气利水。用治脾肾阳虚,水湿泛滥型慢性肾炎。

【玉米须消肿茶】

用料:玉米须 120 克。

制法:将玉米须洗净,切碎,放入茶壶中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:利尿消肿。用治脾肾阳虚,水湿泛滥型慢性肾炎。

【牡蛎苦丁茶】

用料:生牡蛎 30 克,苦丁茶 10 克,桑寄生 15 克,牛膝 12 克,珍珠母、生地各 15 克,草决明 12 克,钩藤 10 克。

制法:将上药煎2次,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂。

功效:滋补肝肾,育阴潜阳。用治肝肾阴虚,肝阳上亢型慢性肾炎。

【黄芪地黄茶】

用料:黄芪、生地各20克,党参、山药、五味子、山萸肉、茯苓、丹皮各10克。

制法:将上药煎2次,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂。

功效:补气益阴。用治气阴两虚型慢性肾炎。

【车前草茶】

用料:车前草15克。

制法:将车前草制为粗末,放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日2剂。

功效:利尿通淋,凉血止血。用治慢性肾炎水肿、膀胱炎、小便不利等。

【瓜皮茅根茶】

用料:西瓜皮60克,白茅根30克(鲜品90克)。

制法:将上2味共制粗末,放入茶壶中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日1剂。

功效:清热利尿,凉血止血。用治慢性肾炎水肿,血尿,蛋白尿等。

【豆壳瓜皮茶】

用料:蚕豆壳、茶叶各20克,冬瓜皮50克。

制法:将上3味共制粗末,放入茶壶中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日1剂。

功效:健脾除湿,利尿消肿。用治急、慢性肾炎水肿及心脏病性水肿。

▲ 阳 痿

阳痿是指在性生活中男子虽有性欲,但阴茎不能勃起,或能勃起但不坚硬,从而不能插入阴道进行性交的一种性功能障碍。

阳痿可由器质性病变或精神心理因素造成。一般认为,器质性病变引起的阳痿仅占10-15%,这种阳痿往往属于原发性阳痿,表现为阴茎在任何时候都不能勃起。造成的原因很多,包括生殖系统疾病、全身性疾病、药物因素、血管疾病等。由此可见,阳痿与勃起机制直接相关的神经、血管和内分泌疾病损伤均有联系。

精神心理因素引起的阳痿,又称为功能性阳痿,这是最常见的一种性功能障碍,占85-90%。这种阳痿属于继发性阳痿,病人经检查并没有引起性功能障碍的器质性疾病。精神性阳痿常与某一次精神创伤有关,常以突然发病为特点,有的刚接触配偶时能勃起,但企图性交时却又立即萎缩,有时发病为一过性或暂时性,经过治疗多数可恢复。这种阳痿是由于大脑皮层抑制作用增强,使大脑性中枢得不到足够的兴奋所造成。致病的原因很多,包括精神因素(如过度紧张、疲劳、悲痛、忧愁、恐惧、焦虑、抑郁以及夫妻感情不和等)、婚后纵欲过度或婚前长期无节制的手淫,嫖夫综合症以及生活和药物因

素(如大量吸烟、酗酒、长期服用镇静安眠药物等)。

中医学认为,肾主藏精,为人之先天之本,若肾精不足,阳无阴精以充养,故见阳痿。又肾中真阳虚衰,不能作强,或惊恐伤肾亦可致痿。脾为人之后天之本,气血化生之源,运精而归肾,而肾有所养,后天脾胃强则阴精充,充则阳势始可振雄。反之,“阳明虚则宗筋(弛)纵”,故势衰而用废也。肝性条达疏泄而主筋,宗筋聚于阴器。若肝失疏泄之职,宗筋失职,亦令筋痿之病生矣。此外,湿热下注肝肾,致宗筋弛纵不收,而阳事不举;思虑太过,伤及心脾,亦可致痿。

中医学将阳痿分成四种类型,并进行辨证施治。

1.肾阳不足。由于素体阳虚,或久病伤肾,或恣情纵欲,房事过度,或手淫无节制,久之致肾阳亏虚,元阳不足,不能促进性功能,故性欲减退,而阳痿不举。故患者面色㿠白,精神萎靡,形寒肢冷,腰膝疲软无力,腰背畏寒,伴有滑精,精液清冷,小便频数,头昏耳鸣,舌淡胖而嫩,有齿痕,脉沉细尺弱。治宜温肾壮阳。

2.心脾两虚。由于思虑过度,心脾两伤,气血生化无源,或大病久病之后,中气虚弱,血气未复,均可导致阳痿。患者心悸健忘,失眠多梦,形体消瘦,食欲不振,疲乏无力,腹胀便溏,面色萎黄或苍白,舌淡白,脉细弱无力。治宜补益心脾。

3.肝郁不舒。长期情志不遂,忧思郁怒,或长期夫妻感情不合,或性生活不和谐,使肝失疏泄之职,导致宗筋所聚无能而痿。患者常性情急躁,心烦易怒,胁肋不舒或胀痛,睡眠多梦,食欲不振,便溏不爽,苔白脉弦。治宜疏肝解郁。

4.湿热下注。平素过食肥甘、膏粱厚味,酗酒无度戕伤脾胃,运化失司,聚湿生热,湿热内蕴,下注肝肾致宗筋弛纵,导

百茶治百病

致阳事不举。患者常兼有遗精之症,阴囊潮湿瘙痒坠胀,甚或肿痛,小腹及阴茎根部胀痛,小便赤热灼痛,腰膝酸痛,口干苦,舌红苔黄腻,脉弦滑。治宜清热利湿。

【三子茶】

用料:五味子、蛇床子、菟丝子各10克。

制法:将上3味放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:补肾固精,壮阳。用治肾阳不足型阳痿。

【淫羊藿茶】

用料:淫羊藿12克。

制法:将上药放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日1剂。

功效:补肾壮阳。用治肾阳不足型阳痿。

【淫羊藿五味子茶】

用料:淫羊藿、五味子各10克。

制法:将上2味放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:补肾壮阳,涩精。用治肾阳不足型阳痿。

【巴戟苁蓉茶】

用料:巴戟、肉苁蓉、菟丝子各12克,人参10克。

制法:将上药共制粗末,放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日1剂。

功效:补肾壮阳。用治肾阳不足型阳痿。

【补脾益心茶】

用料:党参、黄芪各 15 克,白术、枣仁、麦冬各 12 克,龙眼肉 10 克,炙甘草、当归各 6 克,远志 5 克,五味子 3 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用,早晚分服。每日 1 剂。

功效:补脾益心。用治心脾两虚型阳痿。

【丹皮栀子茶】

用料:丹皮、栀子各 12 克,柴胡、白芍、枳壳、甘草各 10 克,蜈蚣 5 克,水蛭 3 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用,早晚分服。每日 1 剂。

功效:疏肝解郁,通络振痿。用治肝郁不舒型阳痿。

【龙胆泻肝茶】

用料:龙胆草 15 克,黄芩、栀子、柴胡、木通、车前子(布包)、泽泻、当归、生地各 10 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用,早晚分服。每日 1 剂。

功效:清肝利胆,化湿。用治湿热下注型阳痿。

▲ 早 泄

所谓早泄,是指在男方还没有和女方性交,或者刚刚开始

性交即阴茎插入阴道之时和刚插入之后,立即出现射精现象,致使阴茎立即软缩,性生活不能继续进行下去,而导致的性功能障碍。如果在性交时,由于男方不能控制足够长的时间而射精,以致使其具有性高潮的女性得不到满足,或者不能随意地控制射精反射,也可归属于早泄范畴,但这是从性和谐角度讲的。

根据发病原因,早泄可分为器质性和功能性两大类。真正由于器质性病变引起的早泄极为少见,绝大多数属于功能性早泄。由于长期不能从容地从事性生活(环境不良),或过多地为在性生活中的“表现”而焦虑(怕不能满足女方),致使“精关不固”,这样就形成了快速射精的习惯。如果早泄发生在首次性交时,称为原发;如果在发生早泄之前,曾有过一个时期满意的性生活,则称为继发。早泄如长期得不到彻底的治疗,可导致中枢性功能衰弱,出现阳痿。

中医学认为,精液的藏泄,是与心、肝、肾三脏功能失调有关。倘若心火过旺,肝内相火炽烈,二火相交、扰动精关,致使精关不固,因而发生早泄或滑精;或者情志不遂,肝郁气滞,疏泄失常,约束无能,因而造成过早泄精;或纵欲精竭,阴亏火旺,精室受灼,致使固守无权;或者少年误犯手淫,过早婚育,戕伐太过,以致肾气虚衰,封藏失固,以致精泄过早。

中医临床将早泄分为四种类型,并针对不同病因进行辨证施治。

1.相火炽盛。多由于欲念不遂或屡犯手淫,肝肾阴血亏耗,不能潜藏相火。又因欲念过旺,所愿不遂,引动心火,二火相煽则精室被灼,固守无能而早泄。临床观察,患者有情欲亢盛,泄精过早,急躁易怒,易激动,心悸失眠,怔忡不安,头晕目

眩,口苦咽干,小便色黄,舌红苔黄,脉弦滑数等症状。治宜清泻相火。

2.阴虚火旺。青年早婚,或婚后房事不加节制,肾精过耗,致使阴虚火旺,精室受扰,封藏失职,迫精早泄。患者常伴有遗精,腰膝酸软,头晕耳鸣,五心躁热或潮热盗汗,虚烦不寐,小便色黄,舌红少津,脉细数等症。治宜滋阴降火。

3.肾气不固。先天禀赋不足,或房事过度,或少年手淫过多,或年老多病之人,损伤肾气,致使肾气虚衰,不能固守精关,故交媾而早泄。患者常伴有遗精,精液清冷质稀,性欲减退,腰膝酸软,下肢无力,精神萎靡不振,背寒肢冷,小便清长频数,夜尿频多,余沥不尽,舌淡胖大而嫩,脉沉弱,尺脉尤甚。治宜温肾固精。

4.心脾两虚。思虑过度,积劳成疾,致使心脾亏损而早泄。患者多有心悸、多梦、睡眠不实、不思饮食、面色无华、疲倦乏力、大便溏薄、舌淡脉细等症。治宜补益心脾,益气固精。

【龙胆芡实茶】

用料:龙胆草 15 克,芡实 10 克,龙骨(先煎)10 克。

制法:将上 3 味水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:泻火利湿,益肾固精。用治相火炽盛型早泄。

【生地萸肉茶】

用料:生地、山萸肉、知母、黄柏、泽泻、丹皮各 10 克,山药 15 克,金樱子 15 克,龙骨、牡蛎各 30 克(先煎)。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用,每日 1 剂,

百茶治百病

早晚分服。

功效：滋阴潜阳。用治阴虚火旺型早泄。

【茯苓柏仁茶】

用料：茯苓、柏子仁、桑螺蛸、补骨脂、韭菜子各 30 克，鹿角胶、鹿茸、人参各 6 克，龙骨 30 克（先煎），粳米 30 克。

制法：将上药煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：温肾固精。用治肾气不固型早泄。

【枣仁龙眼茶】

用料：枣仁 30 克，龙眼肉 12 克，生芪、白术、当归、茯神、远志各 10 克，人参、木香各 6 克。

制法：将上药煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：补益心脾，用治心脾两虚型早泄。

【枣仁五味子茶】

用料：酸枣仁、五味子、马钱各 10 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补肾壮阳，固精安神。用治早泄、阳痿，伴见失眠多梦、心悸、健忘等。

【五味子茶】

用料：五味子 10 克，冰糖 20 克。

制法:将上 2 味放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:滋肾敛肺,涩精生津。用治早泄、遗精、遗尿、神经衰弱等。

【核桃仁茶】

用料:核桃仁 50 克,白糖适量。

制法:将核桃仁捣碎,用文火炒熟,贮瓶备用。每次取 20-30 克,放入杯中,用开水冲泡,调入白糖,代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效:补肾强腰,固精缩尿。用治及预防早泄、遗精等。

▲ 遗 精

所谓遗精,是指在无性交活动状况下发生射精的现象。遗精是进入青春期发育后的男性常见的正常生理现象。一般而言,性功能正常的成年男子每月有 1-2 次或 2-3 次遗精属正常范围,大约 80% 的男性都有遗精的现象。但如果一周数次或一夜数次遗精,或一个性冲动精液就流出来,或已婚男子在正常性生活的前提下,仍然出现遗精,而且伴有头昏眼花,精神萎靡不振,失眠健忘,腰疼腿软等症状,则为病理状态,属于性功能障碍的一种表现。因为频繁遗精常常使大脑皮层处于兴奋性增强的状态,常会引起早泄,进而由于过分的兴奋而变为抑制,又会产生阳痿。

中医学认为,人体精液藏之于肾,宜封固而不宜外泄,因此失精之病主要责之肾失固秘,精关不固,又与心、肝、脾诸脏

关系密切。其证有虚实之别,实证多为湿热下注,肝郁化火,相火妄动,以致精室受扰;虚证多为心脾损伤,肾气不固,封藏失职。初起的遗精以实证居多,久病则以虚证常见,或虚实夹杂。

中医学将遗精分为两种类型,并针对不同病因加以辨证施治。

1.心肾不交型。人之心阳应下交于肾,以温肾水;肾水应上济于心,以养心火,称之为心肾相交或云水火既济。若人欲念太过或心为物所惑,则使心火亢于上,不能下交于肾;性生活过频又使肾阴亏于下,不能上济于心,心火无所制,则可导致心肾不交,火扰肾精不得固藏,故遗泄频繁。此类患者临床多表现为心神不宁,虚烦少眠,怔忡健忘,头晕耳鸣,精神不振,口干舌燥,多梦遗精,潮热盗汗,舌尖红,苔薄黄,脉细数。治宜滋阴降火,交通心肾。

2.肾虚不藏型。房事过度,恣情纵欲,或青年早婚,或因大病久病,耗损肾精,导致肾阴亏损,虚火扰窍而遗泄或导致肾气虚亏,固守精液无能,而使精液自滑。

①阴虚火旺:患者情欲亢进,梦中遗精甚则动情即遗,腰腿酸软,头昏耳鸣,手足烦热,舌红少津,脉弦细数。治宜滋阴降火,佐以固肾。

②阳虚不固:患者常滑精繁作,精液清冷,阴茎寒凉,腰腿酸软,背寒肢冷,精神萎靡,面色苍白,夜尿频繁,余沥不尽,大便溏薄,舌淡苔白,脉沉弱,两尺尤甚。治宜补肾固精。

③湿热下注:平素过食辛辣肥甘、醇酒厚味,湿热内生,或感受湿邪,蕴积化热,下注于肾,扰动精室而遗精频作。症状可见梦遗,有时伴有热刺痛,小便赤涩不爽,或见混浊,口干口

苦,舌红苔黄腻,脉滑数或濡数。治宜清热利湿。

【金樱子芡实茶】

用料:金樱子 15 克,芡实 30 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:益肾固精。用治肾虚不固所致的遗精、遗尿、久泻、久痢、赤白带下等。

【金樱子篇蓄茶】

用料:金樱子、篇蓄各 30 克。

制法:将上 2 味共制粗末,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热利湿,固精缩尿。用治湿热下注型遗精。

【车前草茶】

用料:鲜车前草 60 克。

制法:将车前草洗净切碎,放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热利尿,凉血止血。用治湿热下注型遗精。

【麦冬茶】

用料:麦冬 15 克。

制法:将麦冬放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:滋阴降火,清心润肺。用治阴虚火旺型遗精。

【韭菜子茶】

用料:韭菜子 18 克。

制法:将韭菜子捣碎,放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。

每日 1 剂。

功效:温肾壮阳,固精。用治阳虚不固型遗精。

【荷叶止遗茶】

用料:荷叶 6 克(鲜品 15 克)。

制法:将荷叶制为粗末,放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 2 剂。

功效:清热解暑,升阳止血。用治梦遗、滑精等。

【莲子芯茶】

用料:莲子芯 6 克。

制法:将莲子芯放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效:清心泻火,涩精。用治心火上炎、心烦口渴、遗精等。

▲慢性前列腺炎

慢性前列腺炎为成年男性泌尿系常见的疾病,经常与附睾丸、尿道炎、精囊炎同时发作,其致病菌为大肠杆菌、克雷白菌、葡萄球菌、链球菌、白喉杆菌等。多数为一种病原菌感染,少数为混合感染。本病常因急性期治疗不当,迁延日久所致。

其临床主要表现为排尿不适或有灼热感,或有尿频、尿急、尿痛等症状,排尿终末或大便时尿道可能有白色分泌物滴出,同时伴有腰骶部酸痛,小腹及会阴区坠胀不适,病重者可致使性欲减退及阳痿、早泄、遗精,并有周身乏力、失眠多梦、情绪低落等症状。

中医学认为,慢性前列腺炎多因素体虚弱,肾气不足,或有嗜食醇酒和膏粱厚味,致使气血凝滞,湿热内蕴,又因房事不节,肾阴亏耗,阴损及阳,使之肾的阴阳失调所致。

中医学将慢性前列腺炎分为四种类型,并针对不同病因加以辨证施治。

1. 湿热下注:多为慢性前列腺炎急性发作,一般表现为尿频、尿急、尿道灼热,少腹及会阴部胀痛,大便秘结,尿末有白色或浑浊分泌物滴出,睾丸坠胀,口干、口苦、口粘,舌红苔黄腻,脉弦滑数。治宜清热利湿,解毒。

2. 气滞血瘀:会阴部刺痛,牵引睾丸,少腹隐隐坠胀不适,腰部作痛或有血尿血精出现,舌质紫暗或见瘀斑,苔薄白,脉细或弦细。治宜活血化瘀,理气止痛。

3. 阴虚火旺:尿后余沥,阴茎睾丸作痛,小便黄浊,会阴不适,梦遗,早泄,手足心热,形体消瘦,头晕耳鸣,失眠多梦,舌红苔薄或舌中裂纹或有剥苔,脉弦数或细数。治宜滋阴降火。

4. 肾气不足:尿频质清,尿道滴白,小便淋漓不尽,腰膝酸冷,眩晕耳鸣,精神萎靡,畏寒肢冷,阳痿,早泄,舌质淡胖苔薄,脉细或沉缓。治宜温补肾阳。

【苦参大贝茶】

用料:苦参 20 克,大贝 15 克。

百茶治百病

制法：将上2味制为粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日2剂。

功效：清热利湿。用治湿热下注型慢性前列腺炎。

【蒲公英茶】

用料：蒲公英30克(鲜品60克)，冰糖20克。

制法：将蒲公英制为粗末，冰糖捣碎，一同放入茶杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日2剂。

功效：清热解毒，消肿散结。用治湿热下注型慢性前列腺炎。

【大黄桃仁茶】

用料：大黄、桃仁各5克，牡丹皮、瓜子仁各10克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日1剂。

功效：泻热破积，活血化瘀。用治气滞血瘀型慢性前列腺炎。

【丹参丹皮茶】

用料：丹参、丹皮、王不留行、延胡索、赤芍、青皮各10克，三棱、莪术各6克，瓜蒌15克。

制法：将上药水煎2次，取汁混匀，代茶饮用。每日1剂，早晚分服。

功效：活血化瘀，理气止痛。用治气滞血瘀型慢性前列腺炎。

【枸杞茶】

用料：枸杞子 15 克。

制法：将枸杞子放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：补肾益精，养肝明目。用治阴虚火旺型慢性前列腺炎。

【知母黄柏茶】

用料：知母、黄柏、丹皮、泽泻、茯苓、天冬、熟地各 10 克，山药 15 克，山萸肉、甘草各 6 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：滋阴降火。用治阴虚火旺型慢性前列腺炎。

【山药地黄茶】

用料：山药、生地各 20 克，肉苁蓉 15 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：温补肾阳。用治肾气不足型慢性前列腺炎。

五、神经、运动系统疾病

▲眩 晕

眩晕是目眩与头晕的合称。目眩即眼花或眼前发黑,视物模糊;头晕即感觉自身或周围物体旋转,站立不稳。目眩与头晕常同时并存,故合称眩晕。美尼尔氏病、高血压、严重贫血者、脑震荡、神经衰弱、动脉硬化、药物中毒、心律失常等,均可引发眩晕。本症患者轻者眩晕转眼即消失,重症者自觉眼前景物旋转不定,以致站立不稳,伴见耳鸣、恶心呕吐、眼球震颤、出冷汗、手抖面白等症状。眩晕为常见症状,体胖、体弱及老年人较易发作。

中医学将眩晕分为四种类型,并针对不同病因加以辨证施治。

1.肝火上炎:头痛眩晕,面赤目红,口苦咽干,烦躁易怒,舌红苔黄,脉象弦数。治宜清肝泻热,养阴平逆。

2.阴虚阳亢:眩晕耳鸣,烦躁失眠,腰酸腿软,四肢麻木,舌质暗红,脉象弦细。治宜滋补肝肾,潜阳息风。

3.痰湿中阻:头胀痛沉重,目眩,恶心呕吐,胸膈满闷,舌苔白腻,脉滑。治宜燥湿化痰,健脾升清。

4.气血亏虚:头晕目眩,心悸气短,语气低微,面白食少,唇甲色淡,失血乏力,舌淡,脉虚涩无力。治宜健脾养心,补益

气血。

【双决明茶】

用料：石决明 25 克，草决明 10 克，白菊花 15 克，冰糖 20 克。

制法：将石决明用文火炒出香味，然后将 3 味药一同放入沙锅内，水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热祛风，平肝潜阳。用治肝火上升型眩晕。

【二子茶】

用料：枸杞子 15 克，菟丝子 10 克。

制法：将上 2 味放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清肝泻热，养阴平逆。用治肝火上升型眩晕。

【桑杞茶】

用料：桑葚子 50 克，枸杞子 20 克。

制法：将上 2 味放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋阴养血，补肝益肾。用治阴虚阳亢型眩晕。

【甘菊归杞茶】

用料：甘菊花、枸杞子各 20 克，生地黄 10 克，当归 5 克。

制法：将上药共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋补肝肾，潜阳息风。用治阴虚阳亢型眩晕。

【半夏天麻茶】

用料：半夏、天麻各 10 克，茯苓 15 克，白术 12 克，陈皮 3 克，甘草 4 克。

制法：将上药共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健脾化湿，宣肺化痰。用治痰湿中阻型眩晕。

【芝麻首乌杞菊茶】

用料：黑芝麻、首乌、枸杞各 25 克，杭菊花 15 克。

制法：将黑芝麻用文火炒熟，然后将另 3 味共制粗末，一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋阴清热，潜阳息风。用治阴虚阳亢型眩晕。

【归芪茶】

用料：当归 6 克，黄芪 30 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入杯中，冲入沸水，加盖焖 15 - 20 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补气益血。用治气血亏虚型眩晕。

【党参大枣茶】

用料：党参 20 克，大枣 10 枚，陈皮 3 克。

制法：将大枣洗净，去核，与党参、陈皮一同水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补中益气，养血。用治气血亏虚型眩晕。

【归地白芍茶】

用料：当归 12 克，熟地 15 克，白芍 10 克，鸡血藤 15 克。

制法：将上药共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋阴养血，养心安神。用治血虚所致的头晕眼花、心慌心跳、月经量少色淡等症。

【首乌枸杞杜仲茶】

用料：何首乌、枸杞子各 12 克，杜仲 10 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋补肝肾。用治阴虚阳亢型眩晕。

【桑菊枸杞茶】

用料：桑叶、菊花、枸杞子各 10 克，决明子 6 克。

制法：将上药放入保温杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热散风，平肝定眩。用治眩晕。

【山楂梅菊茶】

用料：山楂、乌梅、白菊花各 15 克，白糖 30 克。

制法：将前 3 味水煎取汁，调入白糖，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：平肝潜阳，活血化瘀，生津止渴。用治各种原因引起的眩晕。

▲ 头 痛

头痛是指额、顶、颞、枕部的疼痛。引起头痛的原因复杂而多样,可见于现代医学的内、外、神经、精神、五官等各种疾病。在内科临床上常遇到的头痛多见于感染性、发热性疾病,以及高血压、颅内疾病、神经官能症、偏头痛等疾病。本症患者在自觉头痛的同时,还可伴有呕吐、头晕、发热、视力障碍、癫痫、神经功能紊乱等症状。

中医学认为,头痛是由外感或内伤杂病所致。凡风寒、湿热之邪外袭,或痰浊、瘀血阻滞致使经气逆上,或肝阳上扰清窍,或气虚清阳不升,血虚脑髓失荣等均可引起头痛。头痛剧烈,经久不愈常发作者又称为头风。

中医学将头痛分为八种类型,并针对不同病因加以辨证施治。

1. 风寒:头痛项强,发热恶寒,鼻塞流涕,口不作渴,舌苔薄白,脉象浮紧。治宜疏风散寒,利窍止痛。

2. 风热:头目胀痛,发热恶风,口渴咽痛,尿黄,舌苔薄黄,脉浮数。治宜疏风散热,利窍止痛。

3. 风湿:头痛如裹,肢体倦重,纳呆胸闷,小便不利,大便或溏,苔白腻,脉濡。治宜祛风胜湿,利窍止痛。

4. 肝阳上亢:多在偏侧,胀痛攻逆,常见暴怒,睡眠不宁,眩晕胁痛,面红口苦,脉弦有力。治宜平肝潜阳,息风止痛。

5. 痰浊:头痛昏蒙,眩晕烦乱,胸脘满闷,呕恶痰涎,舌苔白腻,脉弦滑。治宜化痰运脾,降逆止痛。

6. 气虚:头痛绵绵,过劳则甚,多于上午发作,体倦无力,

食欲不振,畏寒少气,舌胖质淡白,脉细无力。治宜补气升阳,养荣清窍。

7.血虚:头痛如细筋牵引,唇面苍白,心悸易慌,目眩,怔忡,舌淡,脉虚涩。治宜养血柔肝、养荣清窍。

8.肾虚:头中空痛,重者脑鸣,眩晕,耳鸣,耳聋,腰膝无力,遗精,带下,舌红或淡,脉细无力。治宜补肾益精,濡养清窍。

【川芎蔓荆子茶】

用料:川芎 5 克,蔓荆子 10 克。

制法:将上 2 味共制粗末,放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:疏风散寒,利窍止痛。用治风寒型头痛。

【加味防风茶】

用料:防风 15 克,菊花 10 克,葱白 2 根。

制法:将上 3 味药水煎取汁,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:疏风散寒,通阳止痛。用治风寒型头痛。

【桑菊豆豉茶】

用料:桑叶、甘菊花各 10 克,淡豆豉 15 克。

制法:将上 3 味共制粗末,放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:祛风散热,清肝解毒。用治风热型头痛。

百茶治百病

【片苓川芎茶】

用料：片苓 60 克，川芎 30 克，白芷 15 克，薄荷 5 克，荆芥 12 克，细芽茶 9 克。

制法：将前 5 味共制粗末，混匀，储瓶备用。每次取药末 6-9 克，与细芽茶一同放入杯中，冲入沸水，代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效：清热疏风。用治风热型头痛。

【苍耳子茶】

用料：苍耳子 15 克。

制法：将苍耳子捣碎，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：散风祛湿，发汗通窍。用治风湿型头痛。

【藿香荷叶茶】

用料：藿香 10 克，荷叶 15 克(鲜品 30 克)，冰糖 20 克。

制法：将藿香、荷叶制为粗末，冰糖捣碎，一同放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热化湿，升阳止痛。用治风湿型头痛。

【杞菊地黄茶】

用料：菊花 10 克，熟地、枸杞子各 15 克。

制法：将熟地制为粗末，与菊花、枸杞子一同放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋肾养肝，补血散风。用治肝阳上亢型头痛。

【桑葚女贞子茶】

用料：桑葚 30 克（鲜品 60 克），女贞子 20 克，冰糖 15 克。

制法：将上 3 味共捣碎，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮
用。每日 1 剂。

功效：养血柔肝，荣养清窍。用治血虚型头痛。

【人参核桃茶】

用料：人参 3 克，核桃仁 50 克。

制法：将上 2 味共制细末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶连
渣一同服下。每日 1 剂。

功效：补肾填精，濡养清窍。用治肾虚型头痛。

▲ 神经衰弱

神经衰弱是神经官能症中最常见的一种病症，其发病原因
是由于精神高度紧张，思虑太过，致使中枢神经兴奋与抑制
过程失调，高级神经活动规律被破坏所引发的一种功能性疾
病。临床症状一般表现为疲劳、神经过敏、失眠多梦、心慌心
跳、多疑、焦虑及忧郁等。

中医学认为，神经衰弱多由情志所伤，精神过度紧张，或
大病久病之后，脏腑功能失调所致。

若恼怒抑郁，肝郁化火，灼伤心阴，扰及神明，可致心肝热
盛；忧思过度，耗伤心脾，脾虚血少，心失濡养，心神不守，而为
心脾两亏；纵欲不节，肾阴亏耗，虚火上炎，肾水不能上潮，心
火不能下济，可成心肾不交。以上三种皆能导致神经衰弱。

【加味夏枯草茶】

用料：夏枯草 30 克，菊花 15 克，炒决明子 10 克，冰糖 20 克。

制法：将夏枯草制为粗末，冰糖捣碎，与菊花、决明子一同放入茶壶中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热泻火，祛风止痛。用治肝阳上亢型头痛。

【加味橘皮茶】

用料：橘皮 15 克（鲜品 30 克），山药、半夏各 10 克。

制法：将上药共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：化痰运脾，降逆止痛。用治痰浊型头痛。

【龙眼壳大枣茶】

用料：龙眼壳、大枣各 50 克。

制法：将上 2 味水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：益气和血，养荣清窍。用治气虚型头痛。

【人参益气茶】

用料：人参 3 克，黄芪 10 克，白术 15 克，甘草 10 克，白糖 30 克。

制法：将前 4 味共制粗末，与白糖一同放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补气升阳，养荣清窍。用治气虚型头痛。

中医学将神经衰弱分为四种类型,并针对不同病因加以辨证施治。

1. 阴虚阳亢:头晕耳鸣,失眠多梦,烦躁易怒,心悸、眼花,面多潮红,口干咽燥,小便黄赤,舌质红、舌苔薄黄,脉象弦数。治宜清泻肝火,养心安神。

2. 心脾不足:心悸失眠,多梦易醒,胆怯不安,头晕健忘,食欲不振,食少腹胀,面色发白,身体消瘦,神疲体倦,月经不调,舌淡苔白边有齿痕,脉沉细数。治宜健脾益气,补血养心。

3. 心肾阴虚:心悸不宁,虚烦不眠,寐梦惊恐,盗汗,健忘,精神不振,腰酸腿软,或有遗精、月经不调,舌质淡红、苔薄白,脉细数。治宜滋阴清热,交通心肾。

4. 肾阳不足:阳痿,早泄,遗精,腰酸腿软,少寐易醒,夜尿频多,畏寒肢冷,舌淡苔白,脉沉细无力。治宜补肾壮阳。

【加味杞菊地黄茶】

用料:熟地 15 克,山茱萸 15 克,山药 12 克,丹皮 12 克,泽泻 12 克,茯苓 15 克,杞子 15 克,菊花 6 克,酸枣仁 10 克,龙眼肉 18 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮。每日 1 剂,早晚分服。

功效:滋阴平肝,养心安神。用治阴虚阳亢型神经衰弱。

【丹参龙眼枣仁茶】

用料:丹参、龙眼肉、酸枣仁各 15 克。

制法:将上 3 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮。每晚 1 剂。

百茶治百病

功效：健脾益气，补血养心。用治心脾不足型神经衰弱。

【桑葚熟地白芍茶】

用料：桑葚子、熟地黄、白芍各 15 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入杯中，冲入沸水，加盖焖 15 - 20 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补血安神。用治心脾不足型神经衰弱。

【百合麦冬茶】

用料：百合 10 克，麦冬 15 克，生地 30 克，黄柏 6 克，灯芯 1 克。

制法：将上药共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋阴清热，交通心肾。用治心肾阴虚型神经衰弱。

【参冬五味茶】

用料：党参 15 克，麦冬 12 克，五味子 10 克。

制法：将上药共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：益气养血，敛阴安神。用治心肾阴虚型神经衰弱。

【枣仁蜂蜜茶】

用料：炒酸枣仁 15 克，蜂蜜 30 克。

制法：将酸枣仁放入杯中，冲入沸水，候温，调入蜂蜜，代茶饮用。每晚 1 剂。

功效：宁心安神。用治心肾阴虚型神经衰弱。

【栗子龙眼茶】

用料：栗子 10 枚，龙眼肉 15 克。

制法：将上 2 味共制细末，放入杯中，冲入沸水，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：养血安神，补肾壮阳。用治肾阳不足型神经衰弱。

【枣根丹参茶】

用料：酸枣树根 50 克，丹参 12 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：用治神经衰弱及顽固性失眠。

▲ 失 眠

失眠是临床上常见的症状，是指睡眠时间不足，或入睡困难、睡得不深、不熟、易醒等表现。造成失眠的原因很多，常见的因素有：心理生理因素、抑郁症、感染、中毒及药物因素、酗酒及睡眠环境不良等。本症患者因夜眠不足，造成白天精神萎靡，注意力不集中，胃纳不佳，一些人同时兼有耳鸣、健忘、手颤、头部昏胀沉重、烦躁易怒等症状。经常失眠，又容易引起心理失衡，加重了患者的心理负担。

中医学称失眠为“不寐”、“不得眠”等，认为其成因很多，有“胃不和则卧不安”、“虚劳虚烦不得眠”等说，本病与心、肝、脾、肾功能失调及阴血不足密切相关。神经衰弱者多见此症。

中医学将失眠分为四种类型，并针对不同病因加以辨证

施治。

1. 心脾不足：食少不寐，多梦易醒，面白无华，体倦神疲，心悸健忘，饮食乏味，舌淡，脉细或涩。治宜补益心脾，宁心安神。

2. 心肾不交：心烦不寐，头晕耳鸣，心悸健忘，口干津少，腰酸梦遗，舌尖红，脉象细数。治宜滋阴清火，交通心肾。

3. 心胆气虚：心慌不寐，寐易惊醒，胆怯惊恐，多梦，舌淡，脉弦细。治宜益气镇惊，安神定志。

4. 胃失和降：可分为痰火与食滞两种类型。

①痰火：胸闷脘胀，目眩痰多，虚烦不眠，口苦胸闷，二便不畅，苔腻，脉滑数。治宜化痰和中。

②食滞：脘胀暖气，舌苔黄腻根厚，脉滑数。治宜消滞和中。

【黄芪枣仁茶】

用料：黄芪 15 克，酸枣仁 15 克，白术 10 克，茯神 10 克，龙眼肉 10 克，党参 10 克，木香 1.5 克，炙甘草 6 克，当归 6 克，远志 3 克，生姜 3 片，红枣 5 枚。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健脾养心，益气补血。用治心脾不足型失眠。

【小麦生地茶】

用料：小麦 30 克，生地 20 克，百合、生龙齿各 15 克，大枣 3 枚。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：养阴清热，除烦安神。用治心肾不交型失眠。

【麦冬莲子茶】

用料：麦门冬 20 克，莲子肉 15 克，茯神 10 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋阴清热，宁心安神。用治心肾不交型失眠。

【桑葚茶】

用料：桑葚子 15 克。

制法：将上药制为粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效：滋补肾阴，清心降火。用治心肾不交型失眠。

【灯心竹叶茶】

用料：灯心草、鲜竹叶各 60 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入茶壶中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：安神定志，镇惊清心。用治心胆气虚型失眠。

【黄精玉竹茶】

用料：黄精、玉竹各 30 克，决明子 9 克，川芎 3 克。

制法：将上药共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：益气镇惊，安神定志。用治心胆气虚型失眠。

【柿叶山楂核茶】

用料：柿叶、山楂核各 30 克。

制法：将柿叶切碎，山楂核捣碎，一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热除烦，顺气化滞。用治食滞型失眠。

【山楂大枣茶】

用料：山楂 30 克，大枣 7 枚，白糖 15 克。

制法：将山楂、大枣洗净，去核，一同放入沙锅内，水煎，加入白糖，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：养血安神，破瘀化滞。用治食滞型失眠。

▲ 心 悸

心悸是惊悸和怔忡的合称，是一种自觉心脏悸动的不适感或心慌感，心律失常，心率过快或过慢时都可有心悸感。一般多呈阵发性，每因情绪波动，或劳累过度而发作。同时可伴有失眠、健忘、眩晕、耳鸣、心前区痛、发热、晕厥或抽搐、神经紊乱等症状。

中医学认为，心悸的发生，多因气血不足、阴虚火旺、心阳虚弱及心神不宁等所致。

1. 气血不足：心悸不安，面色少华，夜寐不宁，舌淡红，苔薄白，脉细弱。治宜补血益气，养心安神。

2. 阴虚火旺：心悸而烦，失眠健忘，口苦咽干，耳鸣眩晕，舌尖红，脉细数无力。治宜滋阴降火，益肾宁心。

3. 心阳虚弱:心下悸而喘满,头晕神倦,形寒肢冷,面色㿔白,胸闷不适,气短,自汗,尿少,舌淡苔白,或腻滑,脉濡或沉紧。治宜温助心阳,益气行水。

4. 心神不宁:惊悸烦乱,甚则坐卧不安,多梦易醒,饮食无味,舌如常,脉小而数。治宜镇惊安神,补心养血。

【人参养心茶】

用料:人参 10 克(或党参 30 克),麦谷 10 克,茯神 10 克,红枣 10 枚,红糖 30 克。

制法:将前 4 味水煎 2 次,取汁混匀,调入红糖,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:益气补血,养心安神。用治气血不足型心悸。

【龙眼白糖茶】

用料:龙眼肉、白糖各 30 克。

制法:将龙眼肉捣碎,与白糖一同放入保温杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:补心健脾,养血安神。用治气血不足型心悸。

【养心安神茶】

用料:龙眼肉 20 克,酸枣仁(捣碎)12 克,柏子仁 12 克。

制法:将上药煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每晚 1 剂。

功效:补心健脾,养血安神。用治气血不足型心悸。

【二冬枣仁茶】

用料:天冬 10 克,麦冬(连心)10 克,酸枣仁(微炒捣碎)10

百茶治百病

克,蜂蜜 30 克。

制法:将天冬、麦冬共制粗末,与酸枣仁一同放入保温杯中,用沸水冲泡,候温,调入蜂蜜,代茶饮用。每晚 1 剂。

功效:养阴清热,宁心安神。用治阴虚火旺型心悸。

【茉莉花石菖蒲茶】

用料:茉莉花、石菖蒲各 6 克,绿茶 10 克。

制法:将上药共制粗末,放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:理气化痰,安神。用治心阳虚弱型心悸。

【炙甘草茶】

用料:炙甘草 15 克。

制法:将甘草制为粗末,放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:益气通脉,养血安神。用治心阳虚弱型心悸。

【桂参茶】

用料:人参 3-5 克(或党参 15-30 克),桂枝 5 克,红枣 10 枚,白糖 20 克。

制法:将前 3 味水煎 2 次,取汁混匀,调入白糖,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:温经通脉,益气行水。用治心阳虚弱型心悸。

【柏仁养心茶】

用料:柏子仁 15 克。

制法:将柏子仁捣烂,放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。
每日 2 剂。

功效:养心安神。用治心神不宁型心悸。

【麦冬朱砂茶】

用料:麦冬(连心)15 克,朱砂 0.5 克。

制法:将上 2 味放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:养阴清热,安神定惊。用治心神不宁型心悸。

【熟地丹杞茶】

用料:熟地 15-20 克,丹参 12 克,枸杞子 10 克,当归 10 克。

制法:将上药共制粗末,放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:养血补血。用治失血后血虚引起的心悸及月经不调等。

▲老年痴呆症

老年痴呆症的临床特点是以精神和智力上的异常,病人的知觉、智力、记忆能力持续性减退为主要表现的一种老年人常见病,一般发病年龄在 65 岁以上。本病的发生与神经递质的生物合成酶活性降低有关;主要病理改变为大脑皮质广泛萎缩和神经细胞的变性。

老年痴呆症的临床表现,通常于老年或老年前期隐袭起

病。其首发症状常为记忆障碍,如经常失落物品,语言重复啰嗦等。随后,理解判断、分析综合、计算识别等智能活动进一步减退,工作能力和社会适应能力明显下降,如不知饥饱,出门不知归途,叫不出家人的名字,甚至说不出自己的姓名、年龄、住址等。有些患者因心理代偿反应在早期出现妄想观念,随着痴呆的加重而逐渐消退。患者可有性格改变,对周围事物反应淡漠,情绪抑郁或易激动,无故吵闹,甚至缺乏羞耻感及道德感。有些病人表现为坐立不安,疑病,有虐待及狠毒行为,亦可有妄想、幻觉及怪癖。及至后期,终日卧床不起,大小便失禁,言语杂乱无章。患者外貌苍白,皮肤干燥,色素沉着,发白齿落,肌肉萎缩,痛觉反应消失。

中医学认为,老年痴呆症是由先天禀赋不足或年老肝肾亏虚、脑髓不充所致,并将本病分为五种类型,根据病因辨证施治。

1.肾精虚衰:智能低下,眩晕耳鸣,健忘,动作缓慢,肢体不用,皮毛干枯,舌体瘦小,脉沉细尺弱。治宜填精补髓,益脑醒神。

2.肝肾阴虚:神情呆滞或精神抑郁,哭笑无常,或烦躁易怒,肢体麻木,眩晕耳鸣,颧红口干,潮热,舌红少苔,脉弦细数。治宜滋补肝肾。

3.脾肾阳虚:表情呆滞,终日寡言,记忆减退,反应迟钝,面色㿗白,气短乏力,畏寒肢冷,大便溏薄,小便清长,舌质胖嫩苔白腻,脉细缓。治宜温肾健脾。

4.痰浊阻窍:智力减退,哭笑无常,或终日少言,倦怠喜卧,头身困重,腹胀纳呆,胸脘痞满,泛吐涎沫,舌淡苔白腻,脉滑。治宜健脾化痰,开窍醒神。

5.气滞血瘀:神情呆滞,智力减退,思维异常,行为怪癖,健忘易惊,面色晦暗,肢体麻木,肌肤干燥,舌质紫暗或有斑点,脉细涩。治宜行气活血,通络开窍。

【山药茯苓茶】

用料:山药、茯苓、葛蒲、丹参、仙灵脾各 15 克,熟附子、山萸肉、郁金、远志各 10 克,肉桂 6 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用,早晚分服。每日 1 剂。

功效:温肾健脾。用治脾肾阳虚型痴呆症。

【生地麦冬茶】

用料:生地黄 50 克,麦冬、知母、丹皮、茯苓、远志各 15 克。

制法:将上药共制粗末,放入茶壶中,冲入沸水浸泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:养阴清热,滋补肝肾。用治肝肾阴虚型痴呆症。

【茯苓香附茶】

用料:茯苓 24 克,香附 12 克,半夏、橘红、胆南星、木香、葛蒲、郁金、枳实各 9 克。

制法:将上药共制粗末,放入茶壶中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:健脾利湿,理气化痰。用治痰浊阻窍型痴呆症。

【桃仁红花茶】

用料：桃仁 12 克，红花 10 克，川芎 15 克，当归 10 克，熟地 12 克，阿胶 10 克（烔化），鸡血藤 15 克，菖蒲 15 克，郁金 15 克，远志 10 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用，早晚分服。每日 1 剂。

功效：行气活血，通络开窍。用治气滞血瘀型痴呆症。

▲风湿性关节炎

风湿性关节炎是一种常见疾病，以关节疼痛（以双膝关节和双肘关节为主）、酸楚、麻木、重着、活动障碍等为主要临床症状，常因气候变化、寒冷刺激，劳累过度等诱因而发作。发作时患部疼痛剧烈，有灼热感或自觉烧灼而扪之不觉热。本病迁延日久，可致关节变形甚至弯腰驼背，渐至足不能行，手不能抬，日常生活不能处理，严重者危及心脏，可引起风湿性心脏病瓣膜病，应引起高度重视。本病的发病原因尚未明确，但一般认为，可能与甲型溶血性链球菌感染后引起机体的变态反应有关。

中医学认为，风湿性关节炎是由于机体内在正气虚，阳气不足，卫气不能固表，以及外在风、寒、湿三邪相杂作用于人体，侵犯关节所致。临床症状为肢体关节、肌肉、筋骨发生疼痛、酸麻、沉重、屈伸不利，受凉及阴雨天加重，甚至关节红肿、发热等。

【葱姜花椒茶】

用料：大葱 15 克，生姜 15 克，花椒 3 克，红糖 20 克。

制法：将前 3 味捣烂，与红糖一同放入保温杯中，冲入沸水，候温，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：温中散寒，除湿止痛。用治风湿性关节炎、胃寒疼痛等。

【鸡血藤茶】

用料：鸡血藤 15 克。

制法：将上药制为粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效：活血补血，舒筋活络。用治风湿性关节炎。

【独活茶】

用料：独活 20 克。

制法：将独活制为粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：祛风除湿，止痛。用治风湿性关节炎。

【桑枝茶】

用料：鲜嫩桑枝 1 米。

制法：将桑枝制为粗末，放入茶壶中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：祛风除湿，通络利节。用治风湿性关节炎。

【山楂树根茶】

用料：山楂树根 60 克，红糖 30 克。

制法：将山楂树根洗净切碎，水煎取汁，调入白糖，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：活血化瘀，通络止痛。用治风湿性关节炎。

【当归丹参茶】

用料：当归 12 克，丹参 12 克，制乳香 10 克，制没药 10 克，穿山甲 10 克，鸡血藤 30 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补血活血，通络止痛。用治风湿性关节炎。

【苡仁当归茶】

用料：薏苡仁 20 克，当归 15 克，乌药 10 克，苍术 10 克，生姜 6 克，麻黄 3 克，桂枝 3 克，甘草 6 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：燥湿活络，疏风散寒。用治风湿性关节炎。

【归姜舒筋茶】

用料：当归 10 克，姜黄 6 克，赤芍 12 克，白术 12 克，海桐皮 8 克，羌活 6 克，甘草 3 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：和血活血，舒筋散寒，祛湿止痛。用治风湿性关节炎经久不愈者。

【木瓜苍术茶】

用料：木瓜 25 克，苍术 15 克，当归、薏苡仁各 50 克。

制法：将上药煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健脾燥湿，舒筋活络，活血止痛。用治风湿性关节炎。

【仙灵木瓜茶】

用料：仙灵脾 15 克，川木瓜 12 克，甘草 9 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，候温，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：舒筋活络，祛风除湿，止痛。用治风湿性关节炎、四肢麻木等。

▲ 腰 痛

腰痛是以腰部疼痛为主要症状的一种疾患，可表现在腰部的一侧或两侧的局部疼痛，由腰痛而引及小腹、股腓、尾部及其他部位，亦属腰痛范围。西医学中的肾炎、肾盂肾炎、肾结石、肾结核、肾下垂、肾积水以及腰肌劳损、腰椎骨质增生、脊髓空洞症、腰部挫伤或软组织急性扭伤等皆可出现腰痛。

中医学认为，腰为肾之府，故腰痛与肾的关系最为密切。导致腰痛的病因很多，但不外乎外感与内伤，外感以寒湿之邪为主，内伤以肾气亏虚为主。

中医学将腰痛分为五种类型，并针对不同病因辨证施治。

1. 寒湿型：腰部冷痛重浊，屈伸不利，拘急，阴雨天加重，

得温则减,或见恶寒发热,舌苔白腻,脉沉而沉缓。

2. 湿热型:腰部疼痛,痛处伴热感,暑湿或梅雨季节腰痛加重,或肢节红肿,烦热口渴,小便短赤,舌苔黄腻,脉濡数。

3. 气滞型:腰痛或胁腹胀痛且串,多与情志不遂有关,舌质偏红、苔薄,脉弦细或沉细。

4. 肾虚型:腰痛以酸软为主,喜温喜揉,腰膝无力,遇劳加重。偏阳虚者则少腹拘急,面色㿔白,手足不温,舌淡,脉沉细;偏阴虚者则心烦少眠,口燥咽干,面色潮红,手足心热,舌红少苔或无苔,脉弦细数。

5. 瘀血型:腰痛如刺,有定处,或疼痛不得转侧,痛处拒按,舌质紫暗,或有瘀斑,脉弦。

本处着重介绍寒湿型及肾虚型腰痛。

【干姜茯苓茶】

用料:干姜 5 克,茯苓 15 克,红枣 5 枚,红糖 30 克。

制法:将前 3 味水煎 2 次,取汁混匀,调入红糖,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:温中散寒,健脾除湿,活血通脉。用治寒湿型腰痛。

【附子苍术茶】

用料:制附子 5 克,苍术 10 克。

制法:将上 2 味共制粗末,放入保温杯中,用沸水冲泡,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:温中散寒,祛风除湿,通窍止痛。用治寒湿型腰痛。

【苍耳子茶】

用料：苍耳子 10 克。

制法：将苍耳子捣碎，放入保温杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：散风祛湿，发汗通窍。用治寒湿型腰痛。

【伸筋草鸡血藤茶】

用料：伸筋草 20 克，鸡血藤 15 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：活血除湿，舒筋活络。用治寒湿型腰痛。

【威灵仙茶】

用料：威灵仙 10 克。

制法：将上药制为粗末，放入保温杯中，冲入沸水，候温，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：散风祛湿，通经止痛。用治寒湿型腰痛。

【山药枸杞茶】

用料：山药 30 - 60 克，枸杞子 20 - 30 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补益肝肾，固精明目。用治肾虚型腰痛。

百茶治百病

【三子菊花茶】

用料：旱莲子、女贞子、枸杞子各 50 克，白菊花 30 克，白砂糖 30 克。

制法：将上药一同放入茶壶中，冲入沸水，候温，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补肾益精，散风。用治肾虚型腰痛。

六、其他疾病

▲糖尿病

糖尿病是由多种环境因素和遗传因素综合作用而导致的一种慢性内分泌代谢性疾病，常因胰岛素分泌绝对或相对不足引起糖、蛋白质、脂肪、水、电解质代谢紊乱所致。本病可分为原发性和继发性两种。可发于任何年龄。某些病毒感染或不良的饮食习惯，也可导致本病的发生。

糖尿病主要是由于体内胰岛素缺乏，糖不能被自身组织分解利用而滞留血液导致血糖过高发生尿糖。此外，体内糖代谢障碍引起蛋白质、脂肪代谢紊乱也可导致糖尿病的发生。本病临床典型症状为多饮、多食、多尿、体重减轻、疲乏无力、皮肤发痒等。

糖尿病属于中医学“消渴”的范围。中医学认为，本病多

由于嗜酒厚味,损伤脾胃,运化失职,酿成内热,蕴结化痰,消谷耗津;或纵欲伤阴,肝郁化火,消烁津液,致使肺、胃、肾阴虚燥热,发为消渴。但阴虚与燥热,往往互为因果,热盛是由于阴虚,而阴虚又由于热盛,其始则异,其终则同。若迁延日久,阴损及阳,导致肾阳也虚。

中医学将糖尿病分为四种类型,并针对不同病因辨证施治。

1.肺热津伤:烦渴多饮,口干舌燥,大便如常,尿多尿频,舌红,苔薄黄,脉数。治宜清热润肺,生津止渴。

2.胃热炽盛:口渴多饮,多食易饥,形体消瘦,大便燥结,舌苔黄燥,脉象滑数。治宜清胃泻火,养阴润燥。

3.肾阳虚及阴阳两虚:尿频量多,混浊如膏脂,头晕,口干舌燥,舌红,脉沉细数;兼阳虚者则畏寒肢冷,腰膝酸软,舌淡苔白,脉沉细无力。治宜滋阴固肾,阳虚者兼温肾固阳。

4.瘀血阻络:面暗唇青,心悸身肿,四肢麻木,舌暗有瘀斑。治宜行气化瘀,通络。

【麦冬花粉茶】

用料:麦冬 15 克,天花粉 15 克,生石膏 30 克(先煎)。

制法:将上 3 味水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:清热润肺,生津止渴。用治肺热津伤型糖尿病。

【地骨皮茶】

用料:地骨皮 15 克。

制法:将地骨皮制为粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖

百茶治百病

焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效:凉血退热,清肺止咳。用治肺热津伤型糖尿病。

【天花粉茶】

用料:天花粉 15 克。

制法:将天花粉放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热,生津,止渴。用治肺热津伤型糖尿病。

【沙参麦冬茶】

用料:北沙参、麦冬、生地黄各 15 克,玉竹 5 克。

制法:将上 4 味共制粗末,放入保温杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热润肺,生津止渴。用治肺热津伤型糖尿病。

【生地二黄茶】

用料:生地黄 150 克,黄连 10 克,大黄 7.5 克。

制法:将上 3 味共制粗末,混匀备用。每次取药末 10 克,放入保温杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1-2 次。

功效:清胃泻火,养阴润燥。用治胃热炽盛型糖尿病。

【山楂决明茶】

用料:山楂、荷叶各 15 克,决明子 10 克。

制法:将上 3 味共制粗末,放入保温杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热泻火,活血化瘀。用治胃热炽盛型糖尿病。

【玄参麦冬茶】

用料：玄参、麦冬、生地黄各 20 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热凉血，滋阴润燥。用治肾阴虚型糖尿病。

【天冬枸杞茶】

用料：天冬、枸杞子各 20 克，党参、五味子各 10 克。

制法：将上 4 味共制粗末，放入保温杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：养阴清热，益气固精。用治肾阴虚型糖尿病。

【地黄枸杞茶】

用料：熟地黄 15 克，枸杞子、天冬各 12 克，五味子 6 克。

制法：将上 4 味共制粗末，放入保温杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补益肝肾，养阴固精。用治肾阴虚型糖尿病。

【人参五味茶】

用料：人参 10 克，五味子 15 克，炙甘草 15 克，生地黄 10 克，麦冬 10 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：阴阳双补。用治阴阳两虚型糖尿病。

【桃仁红花茶】

用料：桃仁 10 克，红花 10 克，归尾 15 克，熟地 30 克，赤芍 12 克，川芎 10 克，鸡血藤 15 克，丹参 20 克，仙灵脾 15 克，黄芪 20 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：行气，化瘀，通络。用治瘀血阻络型糖尿病。

【益气养阴茶】

用料：人参 10 克，黄芪 20 克，淮山药 30 克，玄参 15 克，天花粉 15 克，知母 12 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每周 2 - 3 剂，早晚分服。

功效：益气养阴，止渴除烦。用治糖尿病之口干思饮、尿多、气短乏力等。

【二皮花粉茶】

用料：西瓜皮、冬瓜皮各 15 克，天花粉 12 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热生津，敛阴止渴。用治糖尿病之口渴咽干等。

▲ 肥胖症

肥胖症是人体进食热量多于消耗量，致使体内脂肪堆积

过多,形成体态臃肿,体重明显超过出正常人的一种病症。人的标准体重可用下列公式计算:男性的标准体重(千克) $=$ 身長(厘米) -100 ;女性的标准体重(千克) $=$ 身長(厘米) -102 。一般认为,在排除了肌肉特别发达与水肿等情况下,超过标准体重10%者为过重,超过20%者则为肥胖。

肥胖症的临床症状以肥胖、体重增加为主要表现。本病可见于任何年龄组,但多见于中年以下,尤以女性为多,60~70岁以上者则较少见。男性患者脂肪分布以颈及躯干部为主,四肢较少;女性患者脂肪分布以腹部、四肢和臀部为主。轻度肥胖者无症状,或仅有少动、欲睡、易疲乏、胃纳亢进、腹胀便秘等。女性患者可出现月经量少,男性患者则可出现性功能减退,甚至阳痿等。中、重度患者由于脂肪堆积,体重过大,活动时耗氧量增加,对心肺造成影响,易出现心慌、气促,甚至心肺功能不全等,并可常伴发高脂血症、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、胆结石等病症。

中医学认为,肥胖症多因脾失健运,水湿聚成痰浊,阻滞经脉,壅积肌肤;或气血亏虚,运行不畅,瘀阻脉络,水谷精微不养机体,反而蕴生痰湿,积聚体内所致。

中医学将肥胖症分为五种类型,并针对不同病因辨证施治。

1.脾虚湿阻:肥胖、浮肿,疲乏无力,肢体困重,纳差腹满,尿少,舌质淡红,苔薄腻,脉沉细。治宜健脾益气,除湿消胖。

2.胃热湿阻:肥胖,头胀,眩晕,消谷善饥,肢重怠惰,口渴喜饮,舌红苔黄腻,脉滑小数。治宜清胃泻火,除湿消胖。

3.肝郁气滞:肥胖,胸胁苦满,胃脘痞闷,月经不调,闭经,失眠多梦,舌质暗红苔白腻,脉弦细。治宜疏肝理气,化郁消

肿。

4. 脾肾两虚: 肥胖, 疲乏无力, 腰膝酸软, 阳痿, 阴寒, 舌红苔薄白, 脉沉细无力。治宜温肾壮阳, 健脾消胖。

5. 阴虚内热: 肥胖, 头昏眼花, 头胀头痛, 腰腿酸软, 五心烦热, 低烧, 舌尖红苔薄黄, 脉细数微弦。治宜滋阴降火, 补肾消胖。

【苍术茯苓茶】

用料: 苍术、茯苓、白术、泽泻各 10 克。

制法: 将上药共制粗末, 放入杯中, 用沸水冲泡, 代茶饮用。每日 1 剂。

功效: 健脾益气, 祛湿消胖。用治脾虚湿浊型肥胖症。

【决明泽泻茶】

用料: 炒草决明、泽泻、白术各 10 克, 山楂、制首乌各 20 克。

制法: 将上药共制粗末, 放入保温杯中, 用沸水冲泡, 代茶饮用。每日 1 剂。

功效: 健脾益气, 清热降脂, 除湿祛痰。用治脾虚湿阻型肥胖症。

【橘荷健脾茶】

用料: 橘皮 10 克, 荷叶 15 克, 炒山楂 3 克, 生麦芽 15 克, 白糖 30 克。

制法: 将前 4 味共制粗末, 与白糖一同放入杯中, 用沸水冲泡, 代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健脾导滞，升清化浊，降脂减肥。用治脾虚湿阻型肥胖症。

【山楂麦芽茶】

用料：山楂 30 克，麦芽 30 克，决明子（炒）15 克，茶叶 6 克，荷叶 6 克。

制法：将上药共制粗末，放入茶壶中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：平肝泻火，化食降脂。用治胃热湿阻型肥胖症。

【山楂番泻叶茶】

用料：番泻叶 4 克，山楂、泽泻、草决明各 10 克。

制法：将上 4 味共制粗末，放入保温杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂，连服 1 个月为 1 个疗程。

功效：泻热导滞，祛湿消肿，降脂。用治胃热湿阻型肥胖症。

【明菊山楂茶】

用料：炒决明子 15 克，山楂片 15 克，菊花 6 克。

制法：将上 3 味放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解郁，破气行瘀，消积化滞。用治肝郁气滞型肥胖症。

【熟地山药茶】

用料：熟地 20 克，山药 15 克，山茱萸 15 克，肉桂 9 克，杜

伸9克,枸杞子9克,菟丝子12克,鹿角胶12克,当归12克,茯苓15克,丹皮9克,泽泻9克,车前子12克,党参15克。

制法:将上药水煎2次,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂,早晚分服。

功效:温肾壮阳,健脾降脂。用治脾肾两虚型肥胖症。

【知柏地黄茶】

用料:知母9克,黄柏9克,生地12克,山药12克,山萸肉9克,泽泻12克,茯苓15克,丹皮15克,栀子9克。

制法:将上药共制粗末,放入保温杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日1剂。

功效:滋阴降火,益肾消胖。用治阴虚内热型肥胖症。

【荷叶首乌茶】

用料:荷叶15克,首乌10克,女贞子5克。

制法:将上3味共制粗末,放入保温杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日1剂。

功效:滋阴清热,补肝益肾。用治阴虚内热型肥胖症。

▲甲状腺机能亢进症

甲状腺机能亢进症简称“甲亢”,是由多种原因导致甲状腺素分泌过多而引起的一种病态现象。以女性患者居多,好发于20-40岁之间。本病起病缓慢,少数病人在受到精神刺激后可急剧发作。其临床症状一般表现为全身倦怠、乏力、怕热、多汗,持续性低热,食欲亢进,体重明显减轻,多言,急躁易

怒,失眠,面部潮红,震颤,手心发热,有汗;眼球突出,大多数患者双侧或一侧较为显著,但并非每个人均有突眼;心悸并伴有心动过速,活动后气促,心前区钝痛,心律不齐;女性有月经紊乱,可能出现月经过少,甚至闭经;男子可有阳痿,偶见乳房发育。

甲状腺机能亢进属于中医学“中消”、“瘰病”的范围。中医学认为,本病的发生,可由于饮食五味的偏嗜,胃内郁热,痰火积聚;或精神刺激,情志不调,肝郁气滞,痰湿郁结。若肝胃痰火,熏灼上炎,又能导致心脏阴血亏虚。因本病多见于青壮年妇女,故应结合妇女生理活动和经、带、胎、产的特点来考虑。

中医学将本病分为三种类型,并针对不同病因辨证施治。

1.胃热化燥,肝胆郁结:头晕眼花,多食易饥,颜面消瘦,体重减轻,口苦唇干,心悸烦躁,舌质红、苔薄黄,脉弦细数。治宜清胃润燥,疏肝和胆。

2.肝郁气滞,湿痰凝结:精神忧郁,或紧张易激动,烦躁,失眠,胸闷不舒,或有胁痛,喉有堵感,月经不调,甲状腺肿大,舌质晦暗,脉象弦滑。治宜疏肝理气,消痰散结。

3.痰火上扰,心阴虚损:怕热多汗,情绪激动,心悸易惊,多食易饥,面赤体瘦,夜寐不安,时而烦躁,甲状腺肿大,舌质红,脉细数。治宜清降痰火,养心宁神。

【生地玉竹茶】

用料:生地 24 克,玉竹、连翘、花粉、党参各 15 克,黄柏 10 克,大黄 6 克,黄连 3 克,夏枯草 12 克,香附 10 克,甘草 6 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,

百茶治百病

早晚分服。

功效：清胃润燥，疏肝和胆。用治胃热化燥、肝胆郁结型甲状腺机能亢进症。

【昆布海藻茶】

用料：昆布、海藻、牡蛎各 15 克。

制法：将上 3 味水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：疏肝理气，消痰散结。用治肝郁气滞、湿痰凝结型甲状腺机能亢进症。

【夏枯草麦冬茶】

用料：夏枯草、麦冬、牡蛎各 30 克，海藻 20 克，昆布 15 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：疏肝理气，清热化痰。用治肝郁气滞、湿痰凝结型甲状腺机能亢进症。

【生地贝母茶】

用料：生地 15 克，贝母 10 克，黄药子 6 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清降痰火，养心宁神。用治痰火上扰、心阴虚损型甲状腺机能亢进症。

【柴胡郁金茶】

用料：柴胡 10 克，郁金 15 克，佛手 10 克，海藻 15 克，红糖 20 克。

制法：将前 4 味共制粗末，与红糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：舒肝解郁，理气化痰。用治肝郁气滞、湿痰凝结型甲状腺机能亢进症。

【二冬参荷茶】

用料：天冬、麦冬、沙参各 15 克，荷叶 30 克，甘草 10 克，红糖 30 克。

制法：将前 5 味共制粗末，与红糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：养阴清热，润燥化痰。用治胃热化燥、肝胆郁结型甲状腺机能亢进症。

【玄参牡蛎茶】

用料：玄参 15 克，牡蛎 20 克，贝母 15 克。

制法：将上 3 味共制粗末，水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋阴泻火，软坚散结。用治胃热化燥、肝胆郁结型甲状腺机能亢进症。

▲ 功能性低热

功能性低热是指经检查和长期观察而找不出原因的发热，患者体温在 $37.5 - 38^{\circ}\text{C}$ 之间，无明显波动，仅有少数患者体温超过 38°C 。起病徐缓，临床所见，除低热外，尚有纳呆、头昏、全身乏力、口干、腹胀、胸闷、心悸失眠等症。

功能性低热属于中医学“微热”的范围。一些患者如体温并未高于正常状态但主观感觉有轻度发热的现象，也属本症。如果患者自觉发热，不论体温升高与否，只要出现怕热，欲去衣被，喜枕凉卧凉的现象，则称为“恶热”；若患者发热并兼有心烦或烦躁，则称为“烦热”；若患者自觉发热自骨髓透发而出，但扪之皮肤不热，则谓之“骨蒸”；若发热如潮水一样定时而至，每天到一定时间（多在午后）体温就逐渐升高，维持一段时间后便又逐渐下降或恢复至正常范围，每日如此，反复不已者，则称为“潮热”。本症经一般退热剂和休息以后，体温虽可暂时消退或降低，但稍一活动便又上升，其病程长短不一，因人而异。

中医学认为，功能性低热是由外感，内伤使脏腑气血阴阳失调所致。外感发热，由于感受的邪气不同与伤害的部位各异，因此有风寒袭表、风热犯卫、湿留膜原等不同症候；内伤发热，由于五志动火，房劳伤肾，劳倦伤脾，以致脏腑失血、阴阳虚损，因此有阴虚阳扰、血虚气越、气虚阳浮、阴盛格阳等不同症候。除此，体内有宿食、痰饮、瘀血等留积不去，阻碍气血之正常运行，使内外阴阳失调，也能导致发热。

由于功能性低热多由脾气虚弱和肾阴不足所致，故本处

采用健脾补气和养阴清热二法。

【黄芪归参茶】

用料：黄芪 12 克，当归、党参、焦白术各 10 克，陈皮 6 克，炙升麻 5 克，柴胡 3 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补中益气，甘温除热。用治脾气虚弱型低热，症见身热有汗，渴喜热饮，头痛恶寒，少气懒言，倦怠乏力，面色萎黄，食少腹胀，舌苔淡薄，脉象软弱。

【加味太子参茶】

用料：太子参、地骨皮各 30 克，大枣(去核)15 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补中益气，清热凉血。用治脾气虚弱型低热。

【补中益气茶】

用料：黄芪 15 克，党参 10 克，甘草 3 克，当归 6 克，陈皮 10 克，白术 10 克，升麻 6 克，柴胡 6 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补中益气，甘温除热。用治脾气虚弱型低热。

【鳖甲茶】

用料：鳖甲胶 10-20 克，冰糖 15 克。

百茶治百病

制法：将上 2 味共捣碎，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋养阴液，清降虚热。用治肾阴不足型低热，症见午后身热，或骨蒸潮热，五心烦热，眩晕颧红，心悸失眠，入夜盗汗，腰酸遗精，月经先期，口燥咽干，大便燥结，舌质红，脉象细数。

【龟板茶】

用料：龟板胶 10-20 克，冰糖 15 克。

制法：将上 2 味共捣碎，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋养阴液，清降虚热。用治肾阴不足型低热。

【秦艽鳖甲茶】

用料：秦艽 12 克，鳖甲 15 克，地骨皮 10 克，当归 10 克，知母 6 克，青蒿 10 克，生地 15 克，乌梅 6 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用，早晚分服。每日 1 剂。

功效：滋养阴液，清降虚热。用治肾阴不足型低热。

▲盗汗

盗汗是指夜间入睡后不自觉的汗出，醒后汗止，汗收后感觉烦热的一种病症。盗汗与自汗都为汗出异常现象，属于中医学“汗证”的范围。

中医学认为，汗出异常与阳气蒸腾津液及卫阳司汗孔开

合的功能失常有关。邪热入侵,阳气偏亢或阴虚内热,迫津外泄;或卫阳不固,气虚不敛液,均可导致病理性的汗出过多。反之,邪气外袭,卫阳被阻遏,或卫阳虚弱,汗孔开合失司而闭合;或阳气虚弱,蒸津无力,均可使津液不得外泄而发生病理性的汗闭。

盗汗多因阴虚内热,迫汗外泄所致,故中医治疗本症以养阴清热为主。

【小麦红枣茶】

用料:浮小麦 30 克,红枣 20 枚。

制法:将浮小麦捣碎,红枣去核,一同放入沙锅中,水煎,代茶饮。每日 1 剂。

功效:益阴除烦,敛汗。用治盗汗。

【红枣乌梅茶】

用料:红枣 15 枚,乌梅 10 枚。

制法:将上 2 味加水煎汤,代茶饮。每日 1 剂。

功效:益气敛阴,止汗。用治盗汗。

【茺萸小麦茶】

用料:山茺萸 15 克,浮小麦(捣碎)30 克,淮山药 30 克,丹皮 6 克。

制法:将上 4 味水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮。每日 1 剂。

功效:收敛固涩,益气除烦。用治盗汗。

【小麦稻根茶】

用料：浮小麦(捣碎)20克，糯稻根15克，大枣10枚。

制法：将上3味水煎2次，取汁混匀，代茶饮用。每日1剂。

功效：益气养心，除烦止汗。用治盗汗。

【小麦茯苓麦冬茶】

用料：浮小麦(捣碎)30克，茯苓15克，麦冬12克。

制法：将上3味水煎2次，取汁混匀，代茶饮用。每日1剂。

功效：益气健脾，敛阴除烦。用治盗汗。

【加味乌梅茶】

用料：乌梅10枚，糯稻根30克，浮小麦(捣碎)20克。

制法：将上3味水煎2次，取汁混匀，代茶饮用。每日1剂。

功效：益气敛阴，清热除烦。用治盗汗。

【三地茶】

用料：生地30克，熟地30克，地骨皮9克。

制法：将上3味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：滋阴清热。用治盗汗。

【麦冬地黄茶】

用料：生地黄、麦冬各 30 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：养阴润肺。用治盗汗。

【西洋参茶】

用料：西洋参 6 克。

制法：将西洋参放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清肺养阴，益胃生津。用治盗汗。

【柏子仁茶】

用料：柏子仁 10 - 15 克。

制法：将柏子仁捣烂，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：养心安神，润肠通便。用治心血不足之盗汗、心悸、失眠、健忘、多梦等。

▲ 自 汗

自汗是指白天不因劳动、日晒、厚衣或发热而汗自出的一种病症，还可伴见出汗后怕冷，精神疲乏等症状。本症也可伴见于其他疾病（如植物神经功能紊乱、甲亢及风湿热等）的过程中，因此在积极治疗原发病的基础上，可参照本篇辨证施

治。

中医学认为,自汗是由于阴阳失调、营卫不和所致,并根据发病机理,分为三种类型。

1. 营卫不和:自汗出,微恶风寒,头痛身微热,时伴周身酸痛,舌苔薄白,脉缓。治宜调和营卫。

2. 邪热内郁:身热汗出,面赤烘热,烦躁不安,口渴喜冷饮,或伴肢节烦痛,大便秘结,小便色赤,舌红苔黄,脉洪大。治宜泻热解郁。

3. 肺气不足:虚喘干咳,动则加重,汗出畏寒,面色㿔白,舌苔薄白,脉细弱无力。治宜补脾益肺。

由于自汗多为阳虚卫气不固所致,故本篇着重介绍益气固表的治疗方法。

【黄芪白术茶】

用料:黄芪 30 克,白术 15 克,防风 10 克,五味子 10 克。

制法:将上 4 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:健脾补肺,固表敛汗。用治自汗。

【党参茶】

用料:党参 15 克。

制法:将党参制为粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效:补中益气。用治自汗。

【党参北芪茶】

用料：党参、北芪各 15 克，白术、浮小麦（捣碎）各 10 克，五味子 6 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：补气，固表，止汗。用治自汗。

【人参止汗茶】

用料：人参 6-10 克，黄芪 20 克，浮小麦 30 克，煅牡蛎 20 克（先煎），五味子 9 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：补气固表，止汗。用治自汗。

【白芍桂枝茶】

用料：白芍 15 克，桂枝 6 克，炙甘草 6 克，生黄芪 18 克，生牡蛎 20 克（先煎）。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：补气固表，敛阴止汗。用治自汗。

【太子参茶】

用料：太子参 30 克，五味子 10 克，麦冬 10 克，黄芪 15 克。

制法：将上 4 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

百茶治百病

功效：补气敛阴，止汗。用治自汗。

【白芍乌梅茶】

用料：白芍 15 克，乌梅 12 克，炒酸枣仁 12 克。

制法：将上 3 味水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：收敛止汗。用治自汗。

【止汗茶】

用料：浮小麦 30 克，麻黄根 9 克。

制法：将上 2 味水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：固表止汗。用治自汗。

▲ 水 肿

水肿是指水液泛滥肌表，引起头面、眼睑、四肢、腹背甚至全身浮肿的一种病症。严重者可伴有胸水和腹水。中医学认为，其病机主要是肺脾肾功能障碍，三焦气化失常，导致体内水液潴留，泛滥肌肤而成。

中医学将水肿分为阳水与阴水两大类型，其中阳水又分为风侵水停（风水）、水湿内聚（皮水）、水湿壅滞三种类型，阴水又分为脾阳不振和肾阳衰弱两种类型。

1. 风侵水停（风水）：来势迅速，目睑浮肿，继则全身浮肿，伴有发热恶寒，咳嗽喘促，肢节酸重，小便不利，舌苔薄白，脉浮紧。治宜祛风行水。

2. 水湿内聚(皮水):肢体浮肿,按之没指,兼见身重困倦,小便短少,舌苔白腻,脉沉缓。治宜通阳利水。

3. 水湿壅滞:遍身浮肿,润泽光亮,兼见胸腹痞闷,烦热,小便短赤,大便干结,苔黄腻,脉沉细。治宜通腑泄水。

4. 脾阳不振:身肿,腰以下为甚,按之凹陷不起,脘闷腹胀,纳减便溏,神倦肢冷,小便短少,舌淡苔滑,脉沉缓。治宜温运脾阳,化湿行水。

5. 肾阳衰弱:身肿,腰以下为甚,按之凹陷不起,兼见腰痛肢冷,神倦畏寒,阴囊湿冷,面色灰黯,滑精,阳痿,天亮前泄泻,舌质淡胖,苔白滑润,脉沉细。治宜温肾壮阳,化气行水。

由于临床上水肿多见于脾肾阳虚所引发,故本处着重介绍脾阳不振和肾阳衰弱型水肿的治疗方法。

【温阳健脾茶】

用料:白术 15 克,厚朴 10 克,木瓜 15 克,草果仁 10 克,大腹皮 12 克,附子 6 克,茯苓 15 克,生姜 6 克,木香 3 克,大枣 5 枚,党参 10 克,甘草 3 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:温阳健脾,行气利水。用治脾阳不振型水肿。

【黄芪白术茶】

用料:黄芪 20 克,白术 12 克,防己 9 克,桂枝 9 克,茯苓 15 克,泽泻 9 克。

制法:将上药共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

百茶治百病

功效：健脾益气，利水。用治脾阳不振型水肿。

【大枣眉豆茶】

用料：大枣 50 克，眉豆 100 克，大蒜 15 克，茯苓（布包）15 克。

制法：将上 4 味水煎，去茯苓，饮汤食枣、豆、蒜。每日 1 剂。

功效：健脾益胃，补阴益血，利水。用治脾阳不振型水肿。

【麦芽赤豆茶】

用料：麦芽 100 克，赤小豆 50 克。

制法：将上 2 味水煎至豆烂，代茶饮汤、食豆。每日 1-2 剂。

功效：益气利水。用治脾阳不振型水肿。

【附子党参茶】

用料：炮附子 10 克，党参 10 克，茯苓 15 克，芍药 15 克，白术 10 克，生姜 3 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮。每日 1 剂。

功效：温肾散寒，健脾利水。用治肾阳衰弱型水肿。

【山药莲枣茶】

用料：山药 100 克，莲子 50 克，大枣 15 枚，白糖 30 克。

制法：将上药水煎，调入白糖，代茶饮食。每日 1 剂。

功效：补中益气，益肾固精。用治肾阳衰弱型水肿。

【冬瓜皮茶】

用料:冬瓜皮 30 克,白糖 20 克。

制法:将冬瓜皮制为粗末,与白糖一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 2 剂。

功效:清热利水,渗湿消肿。用治水湿壅盛之水肿、小便不利等。

【车前子茶】

用料:车前子 15 克。

制法:将车前子捣碎,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热利尿。用治湿热蕴结之水肿、小便不利、尿少涩痛等。

▲ 中 暑

中暑是发生于夏季或高温作业的一种急性病症,长时间受到烈日暴晒或气温过高是导致本病的主要因素。本病患者以老年人、身体虚弱者及长期卧床的病人与产妇为多见。临床表现轻者可见头痛、头晕、恶心、呕吐等症状,严重者可突然昏迷、肢厥、面色苍白、呼吸不匀、血压降低、高热、汗出等症状。本病属于中医学“暑厥”、“暑风”、“闭证”的范围。

中医学认为,中暑是因感受夏令暑热病毒而引起。因夏日暑气当令,气候炎热,人或元气有亏,暑邪即乘虚袭人而发病。暑邪有轻重,体质有差异,故有的燔灼阳明,有的触犯心

包,有的引动肝风,更有的阴损及阳,而导致阴阳离决。

中医学将中暑分为四种类型,并针对不同病因辨证施治。

1. 暑入阳明,气津两伤:头痛且晕,恶热心烦,面赤气粗,口燥渴饮,汗多,背微恶寒,脉洪大而芤。治宜清泄阳明,益气生津。

2. 暑犯心包,热郁气机:猝然晕倒,昏不知人,身热肢厥,气粗如喘,不声不语,牙关微紧或口开,脉洪大或滑数。治宜清心开窍,苏醒神志。

3. 暑热亢盛,引动肝风:身热,四肢抽搐,甚或角弓反张,牙关紧闭,神迷不清,脉象弦数。治宜清热祛暑,息风镇痉。

4. 阴损及阳,气虚欲脱:头晕心慌,四肢无力,面色苍白,汗出肢冷,随即昏倒,脉象细数而微。治宜益阴温阳,补气固脱。

【石膏知母茶】

用料:生石膏 30 克(先煎),知母 10 克,党参 15 克,甘草 10 克,粳米 30 克,西瓜翠衣 12 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清泄阳明,益气生津。用治暑入阳明、气津两伤型中暑。

【加味钩藤茶】

用料:钩藤 30 克,蜈蚣 2 条,全蝎 6 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:清热祛暑,息风镇痉。用治暑热亢盛、引动肝风型

中暑。

【羚角钩藤茶】

用料：羚角粉 0.6-1 克，霜桑叶 6 克，鲜生地 15 克，双钩藤 30 克，朱茯神 10 克，滁菊花 10 克，生白芍 15 克，生甘草 2.5 克，淡竹茹 10 克。

制法：将后 8 味共制粗末，与羚角粉一同放入保温瓶中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热祛暑，息风镇痉。用治暑热亢盛、引动肝风型中暑。

【人参附子茶】

用料：人参 10 克，炮附子 5 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：益阴温阳，补气固脱。用治阴损及阳、气虚欲脱型中暑。

【竹叶栀子茶】

用料：竹叶 15 克，栀子 10 克，大枣 10 克。

制法：将上 3 味水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热泻火，凉血除烦，益气健脾。用治中暑症及烦热口渴、神昏谵语、痰热喘咳、失眠等。

【加味麦冬茶】

用料：麦门冬 30 克，炙甘草 10 克，淡竹叶 15 克，大枣 6 枚。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：养阴清热，生津润燥，益气除烦。用治中暑之烦热口渴等。

【三心佩兰茶】

用料：鲜竹叶心、麦冬心、莲子心、鲜佩兰各 6 克。

制法：将上 4 味共制粗末，放入杯中，冲入沸水，候凉，代茶饮用。每日 1—2 剂。

功效：清热祛暑，清心除烦。用治暑热之胸闷多汗、心烦口干、疲倦纳呆等。

【冬瓜茶】

用料：鲜冬瓜 500—1000 克，白糖 60 克。

制法：将冬瓜洗净，切碎，捣烂绞取其汁，兑入白糖，代茶频饮。每日 1 剂。

功效：清热除烦，消暑。用治中暑之烦躁不安、口渴尿黄等。

【芦根二叶茶】

用料：鲜芦根、鲜枇杷叶、鲜竹叶各 20 克。

制法：将上 3 味水煎取汁，候凉，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热生津，降逆止呕。用治中暑之口渴、呃逆、恶心

等。

【山楂荷叶茶】

用料：山楂 40 克，荷叶 12 克，白糖 20 克。

制法：将前 2 味放入沙锅内，水煎取汁，调入白糖，候凉，代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效：清热解暑，平肝降压。用治中暑之口渴喜饮、反胃呕吐以及高血压、肝火头痛等。

【藿香佩兰茶】

用料：藿香、佩兰各 9 克，茶叶 6 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效：清暑热，止吐泻。用治中暑。

<http://www.tianzhendr.com/> 天臻医生集团

妇
科
疾
病

<http://www.tianzhendr.com/> 天臻医生集团

▲ 月经先期

月经周期提前八九天,甚至一月两至,均为月经先期,如仅提前三五天,而并无其他不适感觉,应属正常范围。月经先期与经血量多常同时出现。

中医学认为,产生本病的病理,主要是血热、阴虚挟热和气虚三种。血热则迫血妄行,气虚则冲任不能固摄,故治法以清热益气而固冲任为主,但清热不宜大苦大寒之品免伤正气,对阴虚血热,月经量少的患者,应注意养阴滋血。

1. 血热:素体内热或阴虚阳盛,或喜食辛辣食物,或过服暖宫药物等,此外肝郁化火亦可造成。

2. 阴虚挟热:病因同于血热,但素体血虚,阴液不足,以至虚热内生。

3. 气虚:疲劳过度或饮食失调,致脾虚中气不足不能统血。

辨证要点:月经先期量多,有热有虚,一般以量多色紫质稠为血热;量多色淡而清稀为气虚。先期量少,色红,为阴虚挟热,血不足而津亏。

中医学针对不同病因,对月经先期采用辨证施治。

1. 血热妄行:月经先期量多,或过期不止,色紫粘稠,心胸烦闷,尿黄,苔薄黄,脉滑有力或滑数。治宜清热凉血。

2. 阴虚血热:月经先期量少,色红或紫,心烦口干,五心烦热,舌红,苔薄黄,脉细滑或细数。治宜滋阴清热。

3. 脾不统血:月经先期量多或过期不止,色淡而清稀如水,面色㿔白,乏力,心跳气短,小腹空坠,舌淡,边有齿痕,苔

百茶治百病

薄白而润,脉虚弱或虚大无力。治宜益气健脾,固摄升提。

【益母仙鹤茶】

用料:益母草 12 克,仙鹤草 30 克,醋制香附 12 克。

制法:将上 3 味共制粗末,放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热凉血,调经理气,收敛止血。用治血热妄行型月经先期。

【荷叶丝瓜子茶】

用料:荷叶 30 克,丝瓜子 10 克,冰糖 20 克。

制法:将荷叶制为粗末,丝瓜子、冰糖捣碎,一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热润燥,止血。用治血热妄行型月经先期。

【两地白芍茶】

用料:生地 12 克,地骨皮 10 克,白芍 12 克,元参 10 克,麦冬 10 克,阿胶珠 15 克,旱莲草 10 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用,早晚分服。每日 1 剂。

功效:滋阴清热。用治阴虚血热型月经先期。

【青皮山楂茶】

用料:青皮 6 克,山楂肉 9 克,白糖 30 克。

制法:将前 2 味共制粗末,与白糖一同放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效：疏肝止痛，行气化瘀。用治肝郁化热型月经先期，症见血色红或紫，血量或多或少，夹有小块，乳房、胸胁、小腹胀痛，烦躁易怒，舌红苔黄等。

【薄荷白术茶】

用料：薄荷 30 克，白术 15 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂，连服 7 天。

功效：清热散风，健脾补气。用治肝郁化热型月经先期。

【二黄茶】

用料：生地黄、黄精各 30 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补脾润肺，清热凉血。用治脾不统血型月经先期。

【地黄茶】

用料：生地 30 克。

制法：将生地制为粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋阴清热，凉血。用治阴虚血热型月经先期。

【丹青白芍茶】

用料：丹皮 15 克，青蒿 20 克，白芍 20 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热凉血，敛阴缓急。用治血热妄行型月经先期。

▲ 月经后期

月经周期后错 8-9 天，甚至每隔 40-50 日一至的，称为月经后期。如仅延后 3-5 天，且无其他任何症状者，则不作月经后期论。

中医学认为，本病的发生，有虚有实。虚者机体营血不足，血海空虚，不能按时满溢；实者经脉不通，冲任受阻，气血运行不畅。本病临床表现主要为月经错后，经血量少等。

中医学将月经后期分为血寒、血虚、气滞等几种类型，并针对不同病因分别采用散寒、舒肝及补血益气等治疗方法。

1. 血寒：月经后期，量少色黯，伴见小腹疼痛、面色青白、畏寒肢冷，舌苔薄白，脉沉紧。治宜温中散寒，补血调经。

2. 血虚：月经后期，量少色淡，伴小腹隐隐作痛、面色萎黄、头晕心悸，舌质淡，苔薄，脉虚细。治宜补血活血，滋肾调经。

3. 气滞：月经后期，色紫红而量少，小腹胀痛，精神郁闷，胸痞不舒，暖气稍减，苔薄黄，脉弦涩。治宜清肝解郁。

【艾叶香附茶】

用料：艾叶 9 克，醋香附 15 克，淡干姜 6 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：温经散寒，行气调经。用治血寒型月经后期。

【归姜延胡茶】

用料：当归 9 克，延胡索 5 克，生姜 2 片。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：活血，散寒，调经。用治血寒型月经后期及闭经。

【归芪大枣茶】

用料：当归 10 克，黄芪 20 克，大枣 5 枚。

制法：将上 3 味水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：益气健脾，补血调经。用治血虚型月经后期。

【归糖茶】

用料：当归 10 克，红糖 30 克。

制法：将当归制为粗末，与红糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补血调经。用治血虚型月经后期。

【陈皮益母茶】

用料：陈皮 10 克，益母草 15 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：理气健脾，活血调经。用治气滞型月经后期。

【香附川芎茶】

用料：香附 12 克，川芎 6 克，红糖 20 克。

制法：将前 2 味共制粗末，与红糖一同放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：理气解郁，活血调经。用治气滞型月经后期。

▲ 痛 经

痛经系指经期或月经前后发生的下腹疼痛、腰痛者，甚至剧痛难忍的一种自觉症状。疼痛多在月经来潮后数小时，也可见于经前 1-2 天开始，经期加重。临床表现为下腹坠胀痛，或下腹冷痛、绞痛，可放射至腰骶、肛门、会阴部。疼痛可持续数小时或 2-3 天，其程度因人而异。严重者面色苍白、四肢发冷，甚至晕厥，还可伴有恶心、呕吐、腹泻、尿频、头晕、心慌等症状。若为膜样痛经，在排出大块子宫内膜前疼痛加重，排出后疼痛减轻。本症多见于初潮后不久的青春期少女和未生育的年轻女性。

中医学认为，痛经的主要病理为情志不舒，肝气郁结，或感受寒凉，瘀阻经络，或体质虚弱，气血不足致气血运行不畅。

痛经可分为实证与虚证两类。

实证：①气滞血瘀：肝气不舒，气机不利，使气不能运血，致经血滞于胞中而作痛。②寒湿凝滞：经期淋雨，涉水感寒，或久居湿地及经期过食生冷之物，寒湿伤于下焦，客于胞宫，经血为寒湿所凝，运行不畅而作痛。③血热瘀结：子宫本身炎症及盆腔附近脏器炎症，长期发热，热则血沸，热亦伤阴，阴耗

则血滞。

虚证：气血虚弱，平时气血不足，或大病久病气血受损，经血运行无力亦可导致痛经。

中医学将痛经又分为五种类型，针对不同病因辨证施治。

1.气滞血瘀，偏于气滞：经前乳胀，胸胁胀痛，呃逆，少腹胀痛，烦躁易怒，经色紫黑量少，舌质暗，少苔，脉弦。治宜疏肝理气，佐以活血。

2.气滞血瘀，偏于血瘀：经量少，腹痛，经期痛重于胀，痛如刀割，拒按，服止痛片不能止，下血块则痛减，色紫黑有血块，舌质暗有瘀斑，脉沉迟。治宜行气活血，化瘀止痛。

3.寒湿凝滞：经前或经期小腹发冷，按之痛重，经量少，色黑有块，四肢发凉，便溏，舌边紫，苔白腻，脉沉紧。治宜温经化湿，理气化瘀。

4.血热瘀结（多见于炎症引起痛经）：经前或经期腹痛下坠，腹部刺痛，痛比胀为重，身热或腹部发热，尿黄，经色紫红，质稠有臭味，舌质红，苔白腻，脉滑数。治宜清热凉血。

5.气血虚弱：经期或经后，小腹隐痛，按之则减，面色苍白，语音低微，身倦乏力，心跳气短，食欲减退，月经量少，色淡质稀，舌淡，苔薄白，脉细弱。治宜补气养血调经。

【疏肝活血茶】

用料：制香附 15 克，广郁金 9 克，醋元胡 9 克，炒白芍 24 克，香白芷 9 克，粉甘草 9 克。

制法：将上药共制为末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：疏肝理气，活血逐瘀。用治气滞血瘀、偏于气滞型

百茶治百病

痛经。

【佛手苏梗茶】

用料：佛手、苏梗各 15 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：疏肝理气，宽胸除胀。用治气滞血瘀、偏于气滞型痛经。

【马鞭草山楂茶】

用料：马鞭草 60 克，山楂 30 克，红糖 30 克，黄酒 30 毫升。

制法：将前 2 味水煎取汁，调入红糖、黄酒，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：活血化瘀，通经止痛，清热消肿。用治气滞血瘀、偏于血瘀型痛经。

【红花艾叶茶】

用料：红花 3 克，艾叶 3 克，益母草 9 克，泽兰 5 克，丁香 1.5 克。

制法：将上药共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂，每逢经期服 5-6 剂。

功效：活血化瘀，温经止痛。用治气滞血瘀、偏于血瘀型痛经。

【桂心茯苓茶】

用料：桂心 2 克，茯苓 2 克，桑白皮 3 克。

制法:将上3克味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:温经化湿,理气化瘀。用治寒湿凝滞型痛经。

【艾叶姜糖茶】

用料:陈艾叶、生姜、红糖各10克。

制法:将前2味共制粗末,与红糖一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日2剂。

功效:温中散寒,除湿化瘀。用治寒湿凝滞型痛经。

【丹皮黄连茶】

用料:丹皮10克,黄连5克,生地15克,败酱草15克,苡仁24克,红藤12克,当归15克,白芍12克,川芎12克,桃仁9克,红花9克。

制法:将上药水煎2次,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂,早晚分服。

功效:清热利湿,活血止痛。用治血热瘀结型痛经。

【桃仁茶】

用料:桃仁10克,冰糖20克。

制法:将桃仁去皮、尖,冰糖捣碎,一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1-2剂。

功效:破血行瘀,清热润肠。用治血热瘀结型痛经。

【四物艾叶茶】

用料:当归8克,熟地12克,白芍10克,川芎10克,艾叶

百茶治百病

8克,延胡索3克,香附3克。

制法:将上药共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:补血活血,调经止痛。用治气血虚弱型痛经。

【归参益母茶】

用料:当归10克,党参10克,益母草12克,川芎6克,白芍10克,茯苓10克,香附10克。

制法:将上药共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:益气养血,调经止痛。用治气血虚弱型痛经。

▲闭经

正常发育的女性,一般在14岁左右月经即可来潮。但如果超过18岁,而仍无月经来潮,或月经周期已经建立,但又出现3个月以上(孕期、哺乳期除外)无月经者,总称为闭经。前者为原发性闭经,后者为继发性闭经。

闭经患者常伴有腰酸乏力,精神疲倦,甚至头昏、失眠、毛发脱落等症状。生殖器官发育不良或畸形、神经及内分泌系统疾患、全身性疾病等都可引发闭经。本处所论闭经只限于因功能失调所导致,不包括先天性无子宫、无卵巢、阴道闭锁及生殖器肿瘤等器质性疾病所致的闭经。

中医学认为,闭经可分为虚实两类。虚者多因脾肾不足,肝肾阴亏,胞宫空虚,无血可行;实者多因寒凝或气滞血瘀,脉道闭塞不通,经血不得下行。

1.脾肾不足:头晕耳鸣,腰膝酸软,倦怠乏力,纳少,心跳,气短,腹胀,便溏,面色晦暗,舌质淡,苔薄白,脉沉细或细弱。治宜益气养血,健脾补肾。

2.肝肾阴亏:头晕目涩,腰膝酸软,心烦潮热,四肢麻木,带下量少,阴部干涩,夜寐梦多,甚则形体消瘦,面色萎黄,毛发脱落,性欲淡漠,舌质淡,苔薄白或薄黄,脉细无力。治宜滋补肝肾,养血填精。

3.气血虚弱:倦怠乏力,气短懒言,头晕眼花,心悸失眠,毛发少泽,肌肤欠润,舌质淡,苔薄白,脉细弱。治宜益气养血,调经。

4.气滞血瘀:烦躁易怒,情志抑郁,胸胁胀满,少腹刺痛或胀痛,腹部拒按,舌质黯或有瘀斑瘀点,苔薄白或薄黄,脉沉涩或细弦。治宜理气活血,化瘀通经。

5.寒湿阻滞:神疲倦怠,形体渐胖,胸脘满闷,食少痰多,带下量多,色白质稠,舌质淡胖,苔白腻,脉滑。治宜燥湿化痰,活血通经。

【归芪党参茶】

用料:当归 10 克,生黄芪 10 克,党参 10 克,川芎 3 克,赤芍 10 克,熟地 10 克,仙灵脾 10 克,菟丝子 10 克,复盆子 10 克,桑葚 10 克,香附 10 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:益气养血,健脾补肾。用治脾肾不足型闭经。

【二子红花茶】

用料：枸杞子 30 克，女贞子 24 克，红花 10 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补肾益肝，活血通经。用治肝肾阴亏型闭经。

【归地二子茶】

用料：当归 15 克，熟地 18 克，枸杞子 12 克，女贞子 24 克。

制法：将上 4 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补肾益肝，养血填精。用治肝肾阴亏型闭经。

【黄芪当归茶】

用料：黄芪 30 克，当归 30 克，党参 15 克，益母草 15 克，香附 12 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：益气养血，调经。用治气血虚弱型闭经。

【归芪牛膝茶】

用料：当归、黄芪各 30 克，川牛膝 15 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：益气补血，活血通经。用治气血虚弱型闭经。

【当归益母茶】

用料：当归 15 克，益母草 30 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补血活血，调经止痛。用治气滞血瘀、偏于血瘀型闭经。

【香附茜草茶】

用料：香附 15 克，茜草 15 克，王不留行 15 克，红牛膝根 15 克。

制法：将上 4 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：行气化瘀。用治气滞血瘀型闭经。

【附子肉桂茶】

用料：附子 9 克，肉桂 3 克，巴戟肉 12 克，干姜 5 克，泽兰叶 10 克，红花 10 克，苍术 12 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：燥湿化痰，活血通经。用治寒湿阻滞型闭经。

【四物调经茶】

用料：当归 15 克，赤芍 15 克，川芎 15 克，姜汁炒生地 15 克，制南星 6 克，枳实 8 克，半夏 12 克，橘皮 3 克，茯苓 15 克，甘草 4 克。

制法：将上药水煎2次，取汁混匀，代茶饮用。每日1剂，早晚分服。

功效：健脾化湿，行气导痰，和营调经。用治寒湿阻滞型闭经。

▲崩漏

崩漏是妇女不在行经期间阴道出血的总称。临床以阴道出血为其主要症状。若出血量多而来势凶猛者，称“血崩”或“崩下”；若出血量少，但持续不断的，称为“漏下”。本病多发生在青春期及更年期。现代医学中的功能性子宫出血、女性生殖器炎症和肿瘤等所出现的阴道出血症，皆属崩漏的范围。本处着重介绍功能性子宫出血的病因、症状及治疗方法。

功能性子宫出血的特征，表现为两种形式：

1. 规则性出血，经期延长量多；
2. 不规则出血，量多或淋漓出血，时间长短不一，长期出血者可致贫血。

中医学认为，本病的发生，主要与肝、脾、肾三脏有关。(1)肝：精神刺激，使肝郁气滞，郁久化热，热盛迫血妄行。(2)脾：思虑伤脾或饮食不节损伤脾气，脾虚不能统血，营血外溢引起。亦有由于平素阳盛血热，饮食不节，脾不运湿，湿从热化，湿热内蕴，血热妄行而引起的。(3)肾：为先天之本，肾气不足，或大病久病耗伤阴血，而致肝肾阴虚，冲任不能固摄而出血。

中医学将功能性子宫出血分为四种类型，并针对不同病因辨证施治。

1.肝郁血热(多见于青春期功能性子宫出血或发病初期):经前胸胁胀痛,性情急躁,头晕头痛,口干,尿黄,大便干结,月经量多,色红或深红,粘稠有块,舌质红,苔薄白,脉弦滑稍数。治宜平肝解郁,清热凉血。

2.脾不统血(多见于出血日久患者):头晕目眩,面色苍白,面目下肢浮肿,食欲减退,便溏,心跳,失眠,月经量多,色淡质稀,舌质淡,苔薄白,脉细缓。治宜健脾益气,固摄冲任。

3.湿热内蕴(多见于功能性子宫出血合并盆腔炎):下腹灼热,尿黄尿频,白带黄稠有恶臭味,月经量多,色紫红,舌红,苔黄腻,脉滑数。治宜清热利湿,凉血止血。

4.肝肾阴虚:头昏,眼干涩,视物不清,手足心热,腰酸痛,腿酸软,肩背酸沉,记忆力减退,尿频急,舌红或正常,脉弦细。治宜滋补肝肾,固护冲任。

【益母草香附茶】

用料:益母草 50 克,香附 15 克。

制法:将上 2 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:行气解郁,活血调经,止痛。用治肝郁血热型崩漏。

【生地茶】

用料:生地黄 25 克。

制法:将生地黄制为粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热凉血,止血。用治肝郁血热型崩漏及湿热内蕴型崩漏。

【黄芪茶】

用料：黄芪 50-60 克。

制法：将黄芪制为粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：益气健脾。用治脾不统血型崩漏。

【参附茶】

用料：人参 15 克，熟附片 10 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补中益气，散寒逐湿。用治脾不统血型崩漏。

【茅根丝瓜茶】

用料：白茅根 15 克，老丝瓜 9 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：清热利湿，凉血止血。用治湿热内蕴型崩漏。

【旱莲二根茶】

用料：旱莲草、白茅根各 30 克，苦瓜根 15 克，冰糖 15 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋阴清热，利湿凉血，止血。用治湿热内蕴型崩漏。

【生地山药茶】

用料：生地、山药、女贞子、枸杞子、白芍、旱莲草、山萸肉、紫河车、制香附各 15 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：滋补肝肾，养血调经。用治肝肾阴亏型崩漏。

【芡实茶】

用料：芡实 30 克。

制法：将芡实用文火炒熟，捣碎，放入保温杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：益肾固精，补脾祛湿。用治肾虚型崩漏，症见腰膝酸痛，形寒肢冷，面色晦暗，记忆力减退等。

【金樱子茶】

用料：金樱子 20 克。

制法：将金樱子捣碎，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：益肾固精，涩肠止泻。用治肾虚型崩漏。

▲ 带 下

身体健康的女性阴道内有少量白色无臭味的分泌物，以滑润阴道壁粘膜，月经前后、排卵期及妊娠期量较多，而并无其他不适症状者，为生理性白带。但如果分泌物异常增多，或

杂有其他色泽者,或粘稠如胶液,或稀薄如水状、秽臭,并伴有瘙痒、灼热痛等局部刺激症状,以及腰酸腿软、小腹胀痛时,即可确诊为带下病。白带异常是生殖器官疾病的一种信号,如患有滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎、子宫颈的炎症、息肉或癌变、子宫内膜炎、淋病等疾病时,白带可出现异常现象。

中医学认为,导致本病的发生,多与脾虚、肾虚、肝郁及湿毒等因素相关。

1.脾虚:带下色白质薄,无臭味,面色㿠白,神疲乏力,纳少,小腹坠胀,大便溏薄,下肢浮肿,舌质淡,苔薄腻,脉象缓弱。治宜健脾益气,除湿止带。

2.肾虚:肾阴虚者,则带下量多,呈黄色或赤白相兼,阴部瘙痒,心烦易怒,头晕目眩,耳鸣心慌,失眠,易出血及腰痛,舌质红、少苔,脉细数或弦数,治宜滋阴补肾,清热泻火;肾阳虚者,则带下量多,质稀薄,终日不断,小腹冷,腰酸如折,脉沉迟。治宜温肾壮阳,收敛止带。

3.肝郁:肝郁化火,则带下色赤,或赤白相兼,质粘稠臭味大,淋漓不断,月经先后无定期,烦躁易怒,胸胁胀满,口苦咽干,舌质红苔黄,脉弦数。治宜疏肝解郁,化湿止带。

4.湿毒:带下量多,色黄粘稠,有泡沫状,臭味,阴部瘙痒,尿短赤,口苦咽干,舌质红、苔黄,脉滑数。治宜清热解毒,活血止带。

【山药扁豆茶】

用料:炒山药、炒扁豆、芡实各 15 克。

制法:将上 3 味水煎取汁,代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效:健脾化湿,止带。用治脾虚带下。

【人参二术茶】

用料：人参3克，白术、苍术各15克。

制法：将上3味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：益气健脾，化湿止带。用治脾虚带下。

【生地止带茶】

用料：生地20克，泽泻15克，山药15克，芡实15克，煅牡蛎50克，知母15克，黄柏15克，莲须15克。

制法：将上药水煎2次，取汁混匀，代茶饮用。每日1剂，早晚分服。

功效：滋补肝肾，清热泻火，收敛止带。用治肾阴虚之带下。

【加味首乌茶】

用料：何首乌50克，肉桂30克，菟丝子15克。

制法：将上3味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：温经壮阳，补肾固精，止带。用治肾阳虚之带下。

【茯苓姜术茶】

用料：茯苓15克，干姜6克，白术15克，炙甘草20克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：温肾益阳，健脾燥湿。用治肾阳虚之带下。

【肉苁蓉茶】

用料:肉苁蓉 15 克。

制法:将肉苁蓉制为粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:温肾壮阳。用治肾阳虚之带下。

【止带逍遥茶】

用料:白芍 15 克,柴胡 6 克,茵陈 10 克,茯苓 15 克,陈皮 3 克,甘草 4 克,山栀 9 克。

制法:将上药共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:疏肝解郁,化湿止带。用治肝郁带下。

【椿根车前茶】

用料:椿根白皮 30 克,车前草 30 克,滑石粉 15 克。

制法:将前 2 味共制粗末,与滑石粉一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热利湿。用治湿毒带下。

【红藤黄柏茶】

用料:红藤 30 克,黄柏 12 克,败酱草 10 克,白鸡冠花 10 克,土茯苓 24 克,生谷芽 30 克,生苡仁 30 克,甘草 6 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:清热解毒,健脾燥湿。用治湿毒带下。

【二苓止带茶】

用料：猪苓 15 克，茯苓 15 克，车前子 20 克，泽泻 15 克，茵陈 15 克，赤芍 15 克，丹皮 15 克，黄柏 15 克，山梔 15 克，牛膝 15 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：清热解毒，利湿止带。用治湿毒带下。

▲不孕症

夫妻同居 3 年以上，如配偶生殖功能及性生活正常，未避孕而不受孕者，称为不孕症。女子从未受孕者，称原发性不孕；曾有生育及流产后，2 年以上再未受孕者，称继发性不孕。根据引起不孕原因的不同，可伴见月经失调、痛经、带下异常、盆腔炎症及内分泌失调等症状。

中医学认为，因病理变化而导致的不孕，主要是由于肾气不足，精亏血少，胞宫虚寒，阴盛血热以及肝郁气滞，引起冲任气血失调所致。

1. 肾虚：月经量少，面色晦暗，精神疲惫，腰酸腿软，性欲低下，小便清长，带下色淡或清稀，舌质淡、苔薄，脉沉细。治宜滋肾壮阳，养血调经。

2. 宫寒：经期延迟，量少色紫有块，行经疼痛，小腹虚冷，舌淡苔薄，脉细缓。治宜温宫散寒。

3. 血虚：经量少而色淡，体质虚弱，面色苍白，头晕目眩，心悸，失眠，舌质淡、苔薄，脉沉细。治宜补益精血。

4. 阴虚火旺：咽干口苦，唇红，手足心热，舌质红、苔薄黄，脉细数。治宜养阴清热。

5. 痰湿：月经不调，色淡，形体肥胖，面色㿗白，头晕心慌，白带量多，口淡痰多，胸脘满闷，舌苔白腻，脉滑。治宜健脾燥湿，理气化痰。

6. 肝郁气滞：经期无定，量少，经前乳胀，经行腹痛，胸胁胀满，精神抑郁不乐，舌质红、苔薄腻，脉沉弦。治宜舒肝解郁，养血调经。

【五子补肾茶】

用料：枸杞子、五味子、菟丝子、覆盆子、车前子、益智仁、乌药、炙龟甲各 10 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：滋肾壮阳，养血调经。用治肾虚型不孕症。

【菟丝子茶】

用料：菟丝子 30 克。

制法：将菟丝子洗净捣碎，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效：补肾固精，养肝明目。用治肾虚型不孕症。

【加味四物茶】

用料：当归 10 克，川芎 5 克，白芍 10 克，熟地 10 克，艾叶 6 克，橘核 10 克，荔枝核 10 克，小茴香 10 克，香附 10 克，益母草 10 克，肉桂 3 克，沉香粉 1 克（另冲）。

制法：将前 11 味水煎 2 次，取汁混匀，冲入沉香粉，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：温宫散寒，调理气血。用治宫寒型不孕。

【加味养精种玉茶】

用料：熟地 12 克，当归 10 克，白芍 10 克，山萸肉 10 克，覆盆子 12 克，菟丝子 12 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋补精血。用治血虚型不孕症。

【加味地骨皮茶】

用料：地骨皮 12 克，丹皮、沙参、麦冬、玄参、五味子、白术、石斛各 9 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：养阴清热。用治阴虚火旺型不孕症。

【半夏茯苓茶】

用料：制半夏、茯苓、陈皮、苍术各 10 克，香附 12 克，川芎 6 克，神曲 12 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健脾燥湿，理气化痰。用治痰湿型不孕症。

【苍术神曲茶】

用料：苍术 15 克，神曲 30 克，陈皮 15 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健脾燥湿，理气化痰。用治痰湿型不孕症。

【归芍益母茶】

用料：当归 10 克，白芍 10 克，益母草 15 克，肉桂 3 克，川芎、枳壳、木香、柴胡、羌活各 5 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：和肝解郁，养血调经。用治肝郁气滞型不孕症。

▲妊娠呕吐

妊娠呕吐多发生在受孕后 6—12 周之间，是妊娠早期征象之一。本症患者轻者出现食欲不振、择食、晨起恶心以及轻度呕吐等症状，一般在 3—4 周后即自行消失，不需要特殊治疗。但如果妊娠反应严重，呈持续性呕吐，甚至不能进食、进水，并伴有头晕乏力，恶闻食味，上腹饱胀不适或喜食酸咸之物等，即为本症。妊娠呕吐多见于精神过度紧张，神经系统功能紊乱的年轻初孕妇。此外，胃酸过少，胃肠道蠕动减弱等也与妊娠呕吐相关。本病属于中医学的“恶阻”、“子病”范围。

中医学认为，产生妊娠呕吐的原因，主要是胃气不降，冲脉之气上逆所致，常见的有胃虚及肝热两种类型。胃虚：胃气

素虚,于受孕初期,因经闭血海不泻,冲脉之气较盛;冲脉隶于阳明,其气上逆犯胃,胃气虚则不能下降,反随逆气上冲而致呕恶。肝热:平素肝阳偏亢,或郁怒伤肝,受孕后血聚养胎,则肝阴血虚,阴虚阳盛则肝阳上逆,遂致恶心呕吐。

1.胃虚失降:孕后2-3月脘腹胀闷,呕恶不食,或食入即吐,全身无力,思睡,头晕,舌淡,苔白,脉滑无力。治宜健脾和胃,降逆止呕。

2.肝热气逆:妊娠初期,呕吐苦水或酸水,脘腹胁痛,暖气叹息,头晕头胀,精神抑郁,苔正常或微黄,脉弦滑。治宜清热和胃,降逆止呕。

【生姜茯苓茶】

用料:生姜12克,茯苓12克,半夏6克。

制法:将上3味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:健脾和胃,降逆止呕。用治胃虚失降型妊娠呕吐。

【生姜柚皮茶】

用料:生姜、柚皮、萝卜籽各15克。

制法:将上3味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:健脾和胃,降逆止呕。用治胃虚失降型妊娠呕吐。

【橘皮姜糖茶】

用料:橘皮15克,生姜10克,红糖20克。

制法:将前2味共制粗末,与红糖一同放入保温杯中,冲

白茶治百病

入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮。每日 1 剂。

功效:健脾和胃,温中止呕。用治胃虚失降型妊娠呕吐。

【柿蒂冰糖茶】

用料:柿蒂 15 克,冰糖 30 克。

制法:将上 2 味共捣碎,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮。每日 2 剂。

功效:清热和胃,降逆止呕。用治肝热气逆型妊娠呕吐。

【二汁茶】

用料:生姜汁、韭菜汁各 20-30 毫升,白糖 30 克。

制法:将上 3 味调匀,代茶饮。每日 1-2 剂。

功效:平肝和胃,调气降逆。用治肝热气逆型妊娠呕吐。

【陈皮竹茹茶】

用料:陈皮 5 克,竹茹 15 克。

制法:将上 2 味放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮。每日 2 剂。

功效:清热健脾,理气止呕。用治肝热气逆型妊娠呕吐。

【芦根竹茹茶】

用料:鲜芦根 50 克,竹茹 30 克,蜂蜜适量。

制法:将前 2 味水煎取汁,调入蜂蜜,代茶饮。每日 2 剂。

功效:清热和胃,降逆止呕。用治肝热气逆型妊娠呕吐。

【黄连苏叶茶】

用料：黄连 6 克，苏叶 12 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热泻火，行气宽中，止呕。用治肝热气逆型妊娠呕吐。

▲妊娠水肿

孕妇在妊娠末期，足踝部轻微水肿，并逐渐向外阴、下腹部及面部发展，称为妊娠水肿。如水肿仅发生在踝关节以下，而并无其他不适症状，则属正常生理现象，不需治疗即可自行消失。

中医学认为，妊娠水肿主要是由脾肾阳虚所致。病人素体阳虚，妊娠期间阴血聚以养胎，有碍肾阳温化、脾阳健运，以至水湿不行，泛滥而为水肿，临床多是由脾虚引起。孕妇脾胃素虚，或过食生冷，损伤脾阳而不能运化水湿，而致水湿停聚，流于四肢则肢肿，阻遏气化则腹肿。

脾虚湿聚：妊娠数月，面目四肢浮肿或遍及全身，皮肤光亮，四肢不温，气短懒言，食欲不振，口淡无味，便溏，舌淡，苔薄白而润，脉滑无力。治宜健脾益气行水。

肾虚水肿：妊娠数月，面浮肢冷，腰酸无力，舌淡苔润，脉沉细。治宜温阳化水。

【五皮芪术茶】

用料:茯苓皮 15 克,五加皮 6 克,大腹皮 10 克(或冬瓜皮 15 克),桑白皮 6 克,生姜皮 6 克,生芪 10 克,白术 10 克。

制法:将上药共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:健脾益气,除湿行水。用治脾虚型妊娠水肿。

【白术陈皮茶】

用料:白术 15 克,陈皮、茯苓、大腹皮各 10 克。

制法:将上 4 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:健脾益气,行水消肿。用治脾虚型妊娠水肿。

【茯苓冬葵子茶】

用料:茯苓 10 克,冬葵子 20 克。

制法:将上 2 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:健脾祛湿,利尿消肿。用治脾虚型妊娠水肿。

【加味白术茯苓茶】

用料:白术 15 克,茯苓 15 克,白芍 12 克,附子 6 克,生姜 5 克,陈皮 6 克。

制法:将上药共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:补气温肾,利湿行水。用治肾阳虚之妊娠水肿。

【天仙藤香附茶】

用料：天仙藤 9 克，制香附 12 克，陈皮 6 克，苏叶梗 6 克，乌药 6 克，白术 12 克，木瓜 10 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：行气化滞，利水消肿。用治气滞型妊娠水肿，症见肿自足起渐及手腿，皮色不变，随按随起，食少纳呆，苔薄腻，脉弦滑。

▲先兆子痫

孕妇在妊娠 6 个月以后除有高血压、水肿、蛋白尿主证外，还可伴见头痛头晕、眼花、胸闷、尿少、耳鸣、烦躁失眠，甚至有恶心、呕吐、心悸、肌肉抽搐等子痫的先驱症状，称为先兆子痫。

中医学认为，先兆子痫的发病机理多因平日脾气不足，或肝肾两虚，受孕后，尤其在妊娠后半期，胎儿逐渐长大，以至影响到肝、脾、肾、心四脏所致。(1)脾气不足，运化失常，水湿停滞，导致水肿。(2)肝肾之阴素虚，但妊娠后，孕育胎儿则靠阴血，因肝肾阴亏，则使肝阳上亢，故有高血压、头痛、心悸等证。若肾虚气化失司，尿中还可出现蛋白尿。所以，治疗方法应采用养阴血，清心热，平肝热，慎用利尿药。

阴虚阳亢，脾失健运：妊娠后半期，除有高血压、浮肿、蛋白尿外，还有头晕头痛、目眩、视力障碍、心烦、心悸、胸闷、尿少，甚至恶心、呕吐等证，以及舌红，脉滑数。治宜滋阴清热，

百茶治百病

健脾祛湿。

【钩藤茶】

用料：钩藤 30 克。

制法：将钩藤捣碎，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：平肝熄风，清热镇惊。用治先兆子痫之头目眩晕、头痛、烦闷不安等。

【决明杜仲茶】

用料：决明子 30 克，杜仲 10 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热平肝。用治肝风内动所致之先兆子痫。

【茅根桑寄生茶】

用料：白茅根、桑寄生各 30 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热平肝，凉血利尿。用治先兆子痫。

【加味菊花茶】

用料：菊花 10 克，夏枯草 15 克，车前草 30 克，茯苓 15 克。

制法：将上 4 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清肝泻火，利尿消肿。用治先兆子痫。

【生地白芍茶】

用料：生地 15 克，白芍 15 克，莲子心 10 克，黄连 3 克，麦冬 12 克，生龙齿 30 克，黄芩 10 克，桑叶 10 克，菊花 10 克，竹茹 10 克，甘草 6 克，白术 10 克，茯苓 10 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：滋阴清热，健脾祛湿。用治先兆子痫。

▲ 流 产

流产是指妊娠在 28 周前终止，胎儿体重在 1000 克以下者。根据流产的发展过程及特点，可分为先兆流产、难免流产、不全流产、完全流产、过期流产、习惯性流产六种。临床上较为常见的是先兆流产和习惯性流产。

怀孕后由于孕妇体质虚弱或受跌仆外伤，导致阴道出血，量不多，严重者可见腰腹疼痛，小腹坠胀等，称为先兆流产，中医学则谓其“胎漏”、“胎动不安”。经过休息和保胎措施，大多数患者能安然度过妊娠期，顺利生产。习惯性流产为自然流产连续发生 3 次或 3 次以上，每次发生的时间多在同一妊娠月份者，中医称之为“滑胎”，并认为是由于肾虚或 2 次受孕间隔过短，尚未恢复元气所致。

1. 先兆流产

①肾虚：孕后少量阴道出血，色淡，小腹隐痛，腰酸耳鸣，尿频，舌质淡，苔薄白，脉沉细滑。治宜固肾安胎。

②气血虚弱：孕后阴道出血量少，色淡质稀，小腹坠胀，头

百茶治百病

晕乏力,心慌气短,舌质淡、苔薄白,脉细滑无力。治宜益气养血,补肾安胎。

③血热:孕后阴道少量出血,色鲜红,质稠,心烦口干,便秘尿赤,舌质红、苔薄黄,脉滑数。治宜清热养阴安胎。

④跌仆外伤:孕期因跌仆闪挫,阴道少量出血,小腹坠痛,腰酸,舌质淡红、苔薄白,脉滑。治宜益气养血,补肾安胎。

2.习惯性流产:屡孕堕屡,腰膝酸软,面色晦暗,头晕耳鸣,心悸气短,或月经不调,尿频,舌质淡、苔薄白,脉沉细无力。治宜补肾益脾,调冲任。

【加味菟丝子茶】

用料:菟丝子 20 克,桑寄生、炒川断、党参、白术各 15 克,阿胶 10 克。

制法:将上药共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:固肾安胎。用治肾虚型先兆流产。

【参芪安胎茶】

用料:党参、黄芪、白术、茯苓、熟地、炒川断、菟丝子各 15 克,阿胶(烔)10 克。

制法:将前 7 味水煎 2 次,取汁混匀,投入烔化的阿胶,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:益气养血,补肾安胎。用治气血虚弱型先兆流产。

【两地安胎茶】

用料:熟地、生地、炒川断、苎麻根、女贞子、旱莲草各 15

克,黄芩、阿胶(烔)各 10 克。

制法:将前 7 味水煎 2 次,取汁混匀,投入烔化的阿胶,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:清热养阴安胎。用治血热型先兆流产。

【归参安胎茶】

用料:当归、党参、黄芪、炒川断、菟丝子、桑寄生各 15 克,阿胶(烔)10 克。

制法:将前 6 味水煎 2 次,取汁混匀,投入烔化的阿胶,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:益气和血,补肾安胎。用治跌仆闪挫型先兆流产。

【补肾益脾茶】

用料:菟丝子、桑寄生、川断、党参、白术、熟地、白芍各 15 克,当归、阿胶(烔)各 10 克。

制法:将前 8 味水煎 2 次,取汁混匀,投入烔化的阿胶,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:补肾益脾,调冲任。用治习惯性流产(注:本方宜未孕时服用)。

▲ 产后恶漏不尽

胎儿娩出后,胞宫内遗留的余血和浊液,称为“恶漏”。正常情况下,一般在产后 20 天以内,恶漏即可排除干净。但如果超过这段时间仍然淋漓不绝者,即为“恶漏不尽”。如不及时治疗,迁延日久,则可影响产妇的身体健康并引发其他疾

病。

中医学认为,本病病理主要是气血运行失常,血瘀气滞,或气虚不能摄血,以及阴虚血热,均可导致恶漏不尽。血瘀:新产之后,胞脉正虚,寒邪乘虚而入与血相搏,形成瘀结,故恶露淋漓不畅,日久不止。气虚:多由体质虚弱,正气不足,产时失血伤气;正气愈虚,或因产后过早操劳,劳倦伤脾,气虚下陷,以致冲任不固,不能摄血。血热:产妇阴血素虚,又因产时失血,阴液更亏,阴虚则血热。或因产后过服温药,或肝有郁热,以致热伏冲任,迫血下行而致恶漏不止。

1. 血瘀:产后恶漏淋漓不止,量少,色紫黑或夹血块,少腹疼痛,拒按,胸腹胀痛,舌质正常或边紫,脉沉涩或沉实有力。治宜活血化瘀。

2. 气虚:产后恶漏日久不止,淋漓不断,色淡红,量多,质稀,少腹下坠,精神倦怠,舌质淡,苔正常,脉缓弱。治宜益气摄血。

3. 血热:恶漏日久不止,色红,质稠而臭,面色红,口干咽燥,舌红,脉细数。治宜清热益阴止血。

【山楂香附茶】

用料:山楂 30 克,香附 15 克,红糖 15 克。

制法:将前 2 味共制粗末,与红糖一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:活血化瘀,理气止痛。用治血瘀型产后恶漏不尽。

【益母草马齿苋茶】

用料:益母草、马齿苋各 30 克,红糖 20 克。

制法：将前2味共制粗末，与红糖一同放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解毒，活血化瘀。用治血瘀型产后恶漏不尽。

【桃仁茶】

用料：桃仁10克，红糖15克。

制法：将桃仁去皮、尖，捣碎，与红糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：破血行瘀。用治血瘀型产后恶漏不尽。

【山楂当归茶】

用料：山楂30克，当归15克，红糖20克。

制法：将前2味共制粗末，与红糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：活血化瘀，行气止痛。用治血瘀型产后恶漏不尽等。

【参芪茶】

用料：人参3克，炙黄芪30克，白糖20克。

制法：将前2味共制粗末，与白糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1-2剂。

功效：益气摄血。用治气虚型产后恶漏不尽。

【归芪党参茶】

用料：当归10克，生芪12克，党参10克，焦白术10克，茯苓12克，升麻炭6克，川断10克，熟地12克，橘皮6克。

白茶治百病

制法：将上药水煎2次，取汁混匀，代茶饮用。每日1剂，早晚分服。

功效：补中益气，摄血。用治气虚型产后恶漏不尽。

【地黄生姜茶】

用料：生地60克，生姜3克。

制法：将上2味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：养阴清热，凉血止血。用治血热型产后恶漏不尽。

【梔子败酱茶】

用料：梔子、败酱草各15克，白糖20克。

制法：将前2味共制粗末，与白糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解毒，凉血破瘀。用治血热型产后恶漏不尽。

▲产后缺乳

一般情况下，分娩后2-3天产妇即有乳汁分泌，此时量少为正常现象。但如果2-3天后乳房虽胀，而乳汁却很少，或乳房不胀，而乳汁点滴皆无，出现这种症状即为产后缺乳。产后缺乳可因精神抑郁，睡眠不足，营养不良，哺乳方法不当等所致。

中医学认为，产后缺乳可分为虚实两种，虚者气血虚弱，或脾胃虚弱，或分娩时失血过多，致使气血不足，影响乳汁分泌；实者肝郁气滞，气机不畅，脉道阻滞，致使乳汁运行受阻。

1. 气血虚弱：产后乳汁分泌少，面色苍白，纳少，气短，乏力，便溏，乳房柔软而无胀痛，舌淡少苔，脉虚细。治宜补气养血，佐以通乳。

2. 肝郁气滞血瘀：产后乳汁不行，乳房胀满，疼痛或有肿块，食少，胸闷，呃逆，便干，舌红，苔薄黄，脉弦滑。治宜疏肝活血通络。

【加味鸡血藤茶】

用料：鸡血藤 12 克，大枣 7 枚，桑寄生 24 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补中益气，养血活络。用治气血虚弱型产后缺乳。

【当归增乳茶】

用料：当归 30 克，王不留行 12 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补血活血，通经下乳。用治气血虚弱型产后缺乳。

【归芪葱白茶】

用料：当归 6 克，黄芪 30 克，带须葱白 10 根。

制法：将上 3 味共制粗末，水煎取汁，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补气养血，通乳。用治气血虚弱型产后缺乳。

【加味八珍茶】

用料：生芪、党参、茯苓、当归、白芍、路路通各 10 克，熟地

百茶治百病

12克,生麦芽60克,丝瓜络6克。

制法:将上药水煎2次,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂,早晚分服。

功效:补气养血,通乳。用治气血虚弱型产后缺乳。

【鲜桔叶茶】

用料:鲜桔叶、青桔皮、鹿角霜各25克,黄酒15毫升。

制法:将前3味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,兑入黄酒,代茶饮用。每日1剂。

功效:疏肝通乳。用治肝郁气滞血瘀型产后缺乳。

【通乳涌泉茶】

用料:当归10克,川芎6克,生麦芽60克,漏芦10克,穿山甲10克,王不留行10克,通草3克,瓜蒌15克,柴胡10克。

制法:将上药水煎2次,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂,早晚分服。

功效:疏肝理气,活血通络。用治肝郁气滞血瘀型产后缺乳。

【涌泉茶】

用料:炮山甲12克,漏芦12克,木通9克,通草6克,全瓜蒌30克,王不留行12克。

制法:将上药水煎2次,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂,早晚分服。

功效:理气化郁,活络通乳。用治肝郁气滞血瘀型产后缺乳。

▲ 盆腔炎

盆腔炎是指女性内生殖器及其周围的结缔组织和盆腔腹膜的炎症。病变随部位及程度不同而分为子宫内膜炎、子宫肌织炎、输卵管炎、卵巢炎、盆腔腹膜炎和盆腔结缔组织炎等。引起盆腔炎的病原体有葡萄球菌、链球菌、大肠杆菌、厌氧菌等。本病可分为急性和慢性两种。

急性盆腔炎的临床表现有寒战、发热、腹痛、乏力、食欲不振、白带增多等症状,同时还可伴有尿频、尿急、尿痛等。慢性盆腔炎多由急性盆腔炎未经治愈而致,其主要症状有下腹隐痛、坠胀、月经不调、白带增多等,并可因劳累、性交及月经而加重。

中医学认为,盆腔炎的病因系因湿热感受外邪所致,并与肝、脾二脏有关。肝:大怒伤肝,肝郁化火,肝主藏血,肝热则血沸,血热妄行,故经量多,有血块,肝经循阴器络少腹,故少腹疼痛。脾:饮食失调,或忧思所伤,使脾运失调,水湿停滞,郁久化火,而致湿热内蕴;但有阳气不足者,可不化热,而为寒证。肝脾实热,又可导致气血瘀滞,瘀久形成积聚症瘕。

1. 湿热下注(急性盆腔炎或亚急性期):中度发烧,口干口苦,头晕,倦怠,食少,胸闷,少腹刺痛,带下,黄稠有味,尿黄灼热,大便干结,舌质红,苔厚腻,脉弦滑稍数。治宜清热利湿,凉血解毒。

2. 湿热郁毒(盆腔脓肿):除上述症状外,还可伴有高烧,头晕头痛,腹部剧痛,拒按等症。治宜清热利湿,凉血解毒。

3. 肝郁湿热(慢性盆腔炎):小腹一侧或两侧胀痛,腰痛

百茶治百病

有沉重感,白带量多,白粘或黄,纳差,大便干结,尿黄,舌质红,苔薄腻,或舌正常,苔薄黄,脉弦滑。治宜清热利湿,理气解毒。

4. 血虚寒湿(慢性盆腔炎):少腹一侧或两侧隐痛并发凉,喜按喜暖,腰部酸痛,白带量多,质稀色白,便溏或正常,尿清长,舌淡苔薄白,脉细缓。治宜养血理气,散寒祛湿。

【马齿车前茶】

用料:马齿苋 60 克,车前草 30 克,白糖 30 克。

制法:将前 2 味水煎取汁,兑入白糖,代茶饮用。每日 1 剂,连服 7 天。

功效:清热利湿,凉血解毒。用治湿热下注型盆腔炎。

【二草茶】

用料:败酱草 50 克,紫草 15 克,红糖 25 克。

制法:将前 2 味共制粗末,与红糖一同放入茶壶中,冲入沸水,加盖焖 15 - 20 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒,凉血破瘀。用治湿热郁毒型盆腔炎。

【绿豆芽茶】

用料:绿豆芽 500 克,白糖 30 克。

制法:将绿豆芽洗净切碎,捣取其汁,兑入白糖调匀,代茶饮用。每日 1 - 2 剂。

功效:清热解毒,利尿消肿。用治湿热郁毒型盆腔炎。

【三草茶】

用料：败酱草、白花蛇舌草、鱼腥草各 30 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入茶壶中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂，连服 7 天。

功效：清热解毒，活血破瘀。用治湿热郁毒型盆腔炎。

【山楂佛手茶】

用料：山楂 30 克，佛手 15 克，败酱草 60 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入茶壶中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，理气破瘀。用治肝郁湿热型盆腔炎。

【苡米银花茶】

用料：苡米、银花各 30 克，香附、枳壳各 10 克。

制法：将上药水煎取汁，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服，连服 7 天。

功效：清热利湿，理气解毒。用治肝郁湿热型盆腔炎。

【丹参茴香茶】

用料：丹参 12 克，丹皮 10 克，茴香 15 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热利湿，凉血解毒。用治湿热下注型盆腔炎。

【丹参益母茶】

用料：丹参、益母草各 30 克，红糖 20 克。

制法：将上 2 味共制粗末，与红糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂，连服 7 天。

功效：养血祛瘀，调经除湿。用治血虚寒湿型盆腔炎。

▲ 子宫脱垂

子宫脱垂是指子宫由正常位置沿阴道下降或脱出阴道口外的一种妇科常见病，常发生于劳动妇女，以产后为多见。本病患者自觉会阴处有下坠感，阴道内有肿物脱出，并伴有腰痛、尿频或尿失禁等症状。脱出物常因摩擦而逐渐发干、变硬、增厚，或破溃而有脓性及血性液体渗出。本病多因身体素虚，分娩时用力太过，或产后没有适当休息，过早参加体力劳动，特别是重体力劳动所致。中医称之为“阴挺”、“阴菌”、“阴脱”等。

中医学将子宫脱垂分为气虚与肾虚二种类型。

1. 气虚：阴道有物下坠到阴道口，或脱出阴道口外，大者如鸡卵，自觉小腹下坠，倦怠乏力，心悸气短，尿频，白带量多，舌质淡，苔薄白，脉虚细。治宜补气升陷。

2. 肾虚：子宫脱出，小腹下坠，腰背酸痛，腿软，月经不调，小便多，头晕耳鸣或眼眶发黑，舌质淡红，脉沉细。治宜补肾养血，温养益气。

【参芪白术茶】

用料：人参 10 克，黄芪 15 克，白术 12 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补中益气，升提举陷。用治气虚型子宫脱垂以及久泻脱肛等。

【补中益气茶】

用料：党参 10 克，白术 10 克，黄芪 15 克，当归 10 克，柴胡 10 克，陈皮 3 克，升麻 3 克，甘草 6 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补脾调胃，升阳益气。用治气虚型子宫脱垂以及胃肾下垂、脱肛等。

【参芪柴胡茶】

用料：党参 15 克，黄芪 15 克，柴胡 3 克，升麻 6 克。

制法：将上 4 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补中益气，升阳举陷。用治气虚型子宫脱垂以及脱肛、胃下垂。

【枳壳茺蔚子茶】

用料：枳壳 30 克，茺蔚子 15 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖

百茶治百病

焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:理气活血,收缩子宫。用治气虚型子宫脱垂。

【芪术柴胡茶】

用料:黄芪 30 克,白术 15 克,柴胡 15 克。

制法:将上 3 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:补中益气,升提举陷。用治气虚型子宫脱垂。

【参杞茶】

用料:人参 3 克,枸杞子 20 克。

制法:将上 2 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:补气健脾,滋肾益精。用治肾虚型子宫脱垂。

【参杞地黄茶】

用料:党参 15 克,枸杞子 12 克,熟地 12 克,杜仲 10 克,当归 12 克,山茱萸 12 克,山药 15 克,炙甘草 10 克,鹿角霜 10 克,升麻 10 克,益智仁 10 克,枳壳 15 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:补肾养血,温养益气。用治肾虚型子宫脱垂。

【金樱子根茶】

用料:金樱子根 60 克。

制法:将金樱子根制为粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加

盖焖 30 分钟,代茶饮。每日 1 剂。

功效:补肾固精,收缩子宫。用治肾虚型子宫脱垂。

▲更年期综合症

更年期是女性卵巢功能逐渐消退直至完全消失的一个过渡时期,其标志是以月经紊乱开始,到月经停止来潮(绝经)结束。绝经一般发生在 45 - 55 岁之间。更年期期间部分妇女可出现一系列因性激素减少而导致的各种症状,称为更年期综合症。本症临床表现多种多样,程度各异,只有少数人症状明显。患者常表现为情绪激动、紧张、焦虑、恐惧、神经过敏、多疑多虑、主观臆断及阵发性忽冷忽热、面部潮红、心率加快、出汗、胸闷、头晕、目眩、血压忽高忽低等。

一般认为,更年期综合症乃因雌激素的减少和消失,逐渐出现生殖器官如阴道、子宫颈、宫体、输卵管、卵巢和第二性征如乳房、外阴骨盆底组织的萎缩及性功能减退,并会出现骨质疏松。

中医学认为,妇女在绝经期,脏腑功能日趋衰退,可有肾阴亏虚、肝失所养、肝阳上亢,以及脾肾不足两种病理变化。肾阴亏虚,肝失所养,肝阳上亢:妇女于绝经期,肾气渐衰,冲任亏损,精血不足;如劳心过度,更耗营阴,致使肾阴更亏,肾亏阴虚,肝失所养,则肝阳上亢,形成阴阳平衡失调的病理反应。脾肾不足:妇女于绝经期,冲任亏虚,肾气不足,如素体阳虚,则肾阴更亏,不能温煦其他内脏,并可导致脾肾均不足。

1. 肾阴亏虚、肝失所养、肝阳上亢:头晕头痛,心烦急躁,胃满肋胀,多梦少寐,口干,手足心热,耳鸣,心悸,潮热汗出,

甚则血压升高,舌尖红,脉弦细数。治宜滋补肝肾,平抑肝阳。

2. 脾肾不足:月经周期先后不定,量忽多忽少,或淋漓不断,或数月不行,头晕目眩,腰痛肢寒,纳少乏力,口淡便溏,夜尿量多,舌质淡,苔薄白,脉沉细无力。治宜益肾健脾温阳。

【佛手郁金茶】

用料:佛手、郁金、川楝子各 15 克。

制法:将上 3 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:平肝抑阳,理气泄热。用治肾阴亏虚、肝失所养、肝阳上亢型更年期综合症。

【地芍女贞茶】

用料:生地、白芍、女贞子各 12 克,白菊、黄柏、酸枣仁各 9 克,生龙牡 30 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:滋补肝肾,平抑肝阳。用治肾阴亏虚、肝失所养、肝阳上亢型更年期综合症。

【知母旱莲茶】

用料:知母、旱莲草、仙灵脾、女贞子各 12 克,黄柏、当归、仙茅各 10 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:滋阴清热,平抑肝阳。用治肾阴亏虚、肝失所养、肝

阳上亢型更年期综合症。

【枸杞益智茶】

用料：枸杞子、益智仁、女贞子、旱莲草各 10 克。

制法：将上 4 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋补肝肾，平抑肝阳。用治肾阴亏虚、肝失所养、肝阳上亢型更年期综合症。

【枣麦甘草茶】

用料：大枣 10 枚，小麦、炙甘草各 20 克。

制法：将上 3 味水煎取汁，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健脾益气，养心除烦。用治脾肾不足、偏于脾虚型更年期综合症，症见心悸、虚烦失眠等。

【三仁茶】

用料：酸枣仁、柏子仁、益智仁、五味子各 10 克。

制法：将上 4 味水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：益肾健脾，养心安神。用治脾肾不足型更年期综合症。

【生地黄精茶】

用料：生地、制黄精各 30 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

百茶治百病

功效：滋阴清热，养血润肺。用治肾阴亏虚、肝失所养、肝阳上亢型更年期综合症。

<http://www.tianzhendr.com/> 天臻医生集团

儿 科 疾 病

<http://www.tianzhendr.com/> 天臻医生集团

▲ 小儿感冒

小儿感冒是最常见的多发病之一,是由病毒或细菌等引起的鼻、鼻咽、咽部的急性炎症。因为小儿形气不足,卫外不固,容易感受外邪,所以本病尤为常见。小儿感冒是以发热、咳嗽、流涕为主证,其突出的症状是发烧,而且常为高烧,甚至出现抽风。所以虽为感冒,在小儿可以比较严重,如迁延不愈,也可以发展为支气管炎、肺炎等。

中医学认为,风寒、风热是小儿感冒的主要病因。由于小儿体质娇嫩,御邪能力不足,如寒热失调,风寒、风热侵袭肺卫,使肺气失于宣达,故见咳嗽、鼻塞、流涕;使营卫失调,故发热恶寒、无汗或微汗。小儿阳气偏盛,感受外邪后极易化热,所以在外感表证同时,常伴有里热症状:如遇小儿素有滞热,又感外邪,表邪外束,里热不能发越,怫郁于里,则里热症状更为突出。所以在辨证时,应弄清楚表邪与里热何轻何重,以便正确用药。此外,小儿感冒常易出现夹痰、夹滞、夹惊,治疗时须随证加减。

1. 风寒感冒:发热恶寒,无汗,头痛,鼻塞,流涕,咳嗽,咽痒,口不渴,舌苔薄白,脉浮紧。治宜辛温解表。

2. 风热感冒:发热,恶风有汗,头痛,鼻塞,流涕,咳嗽,痰稠色白或黄,舌尖红,苔薄白或薄黄,脉浮数。治宜辛凉解表。

3. 暑热感冒:高热无汗,头痛,鼻塞流涕,身重困倦,胸闷泛恶,食欲不振或伴呕吐、腹泻,舌红苔薄而腻,脉数。治宜清暑解表。

【姜糖茶】

用料：生姜 15 克，红糖 20 克。

制法：将生姜洗净，捣烂，与红糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 20-30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：辛温解表。用治小儿风寒感冒。

【葱须菜根茶】

用料：葱须 10 克，香菜根 15 克，白菜头 30 克。

制法：将上 3 味洗净，切碎，水煎取汁，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：辛温解表，祛风活络。用治风寒感冒初起，症见发热、畏寒、头痛、骨节疼痛、鼻塞流涕等。

【葱白豆豉茶】

用料：葱白 10 克，豆豉 10 克。

制法：将上 2 味共捣烂，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：辛温解表。用治小儿风寒感冒。

【芥穗薄荷茶】

用料：芥穗 6 克，薄荷 5 克，栀子 5 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：辛凉解表。用治小儿风热感冒。

【银翘荆芥茶】

用料:金银花 10 克,连翘 10 克,荆芥 6 克,淡豆豉 10 克,薄荷(后下)6 克,牛蒡子 10 克,桔梗 10 克,前胡 10 克,鲜芦根 15 克,淡竹叶 10 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,酌加白糖,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:辛凉解表。用治小儿风热感冒。

【生姜桑叶茶】

用料:生姜 5 克,桑叶 9 克,西河柳 15 克。

制法:将上 3 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:疏风散热。用治小儿风热感冒。

【苡仁车前茶】

用料:生苡仁 15 克,车前草 15 克,荆芥 5 克,黄芩 5 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:清暑解表,疏风利湿。用治小儿暑热感冒。

【二汁茶】

用料:西红柿、西瓜肉各 200 克。

制法:将上 2 味洗净,绞取其汁,混匀,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清暑解表。用治小儿暑热感冒。

【橄榄萝卜茶】

用料:鲜橄榄 30 克,生萝卜 250 克。

制法:将萝卜洗净切片,与橄榄一同放入锅内,水煎取汁,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒。用治小儿流行性感冒,症见突发高热、头痛、全身酸痛、乏力及呼吸道炎症等。

【姜蒜红糖茶】

用料:生姜 10~15 克,青大蒜头 10 克,红糖 25 克。

制法:将前 2 味共洗净捣烂,与红糖一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:辛温解表,宣肺解毒。用治小儿流行性感冒。

【钩藤薄荷茶】

用料:钩藤 6 克,薄荷 3 克,青蒿 3 克,黄芩 4.5 克,枳壳 3 克。

制法:将上 5 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清暑解表,清热肃肺。用治小儿流行性感冒。

【银花石膏茶】

用料:金银花、生石膏各 15 克,焦山楂、连翘各 9 克,板蓝根 12 克,甘草 3 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。3 岁以下小儿药量酌减。

功效:清热解表,消食导滞,利咽解毒。用治小儿夹滞感冒,症见脘腹胀满,不思饮食,呕吐酸腐,口气秽浊,大便酸臭,腹痛,腹泻或大便秘结,小便短赤,舌苔腻,脉滑。

▲百日咳

百日咳是一种由百日咳杆菌引起的小儿急性呼吸道传染病,主要由飞沫传染。百日咳流行较广,一年四季都可发生,但以冬末春初多见。任何年龄的儿童都可罹患本病,尤以1-6岁为多。

百日咳的临床症状以咳嗽逐渐加重,继而有阵发性痉挛性咳嗽,咳毕有特殊的鸡啼样吸气性回声为主要特征,病程可拖延2-3个月以上。

中医学认为,百日咳的成因为痰热素盛,复感风寒,痰热与客邪互结,阻于肺络,肺失清肃,故作顿咳,又因痰热阻于胸膈,升降失调,故咳甚呕逆。

1. 初咳期(痰热内蕴,初感风寒):初起咳嗽,喷嚏,流涕,或伴发热。2-3日后咳嗽渐增,痰稀白量不多,或痰稠不易咯出,咳声不畅,夜间为重,舌质淡红,苔薄白或薄黄,脉滑略数。治宜宣肺散寒,清热化痰。

2. 痉咳期(痰热互结,邪阻肺络):咳嗽阵作,咳时面赤发憋,弯腰曲背,涕泪俱出,阵咳以后吸气时候有哮鸣,咳甚呕吐粘痰,或有食物,眼睑可以浮肿,甚至眼结膜出血、衄血,舌质淡红,苔淡黄腻,脉滑。治宜清热化痰,宣肺平逆。

3. 恢复期(气阴两虚):咳嗽逐渐减轻或见干咳少痰,多汗,舌质红,苔光剥或少苔,脉细数,或见咳声无力,精神萎顿,

百茶治百病

食欲不振,舌淡苔白,脉虚弱无力。治宜润肺健脾。

【百部白前茶】

用料:百部9克,白前9克,炙甘草4.5克,蜂蜜30克。

制法:将前3味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,调入蜂蜜,代茶饮用。每日1剂。

功效:宣肺降气,化痰止咳。用治百日咳初期。

【大蒜白糖茶】

用料:大蒜20克,白糖30克。

制法:将大蒜去皮,捣烂如泥,放入碗内,加凉开水100毫升,搅匀、过滤、去渣,兑入白糖,隔水煮沸5分钟,代茶饮用。每日1剂,连服3-7剂。

功效:宣肺止咳。用治百日咳初期。

【三味宁肺茶】

用料:生百部12克,白芨12克,金银花藤30克,红糖20克。

制法:将前3味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,兑入红糖,代茶饮用。每日1剂。

功效:清肺降气,化痰止咳。用治百日咳初期。

【百日咳茶】

用料:麻黄1.5克,杏仁4.5克,酒芩6克,锦灯笼4.5克,金果榄9克,射干4.5克,百部9克,胆星4.5克。

制法:将上药水煎2次,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂,

早晚分服。

功效：宣肺散寒，清热化痰。用治百日咳初期。

【姜蒜糖茶】

用料：生姜 6 克，大蒜瓣 15 克，红糖 20 克。

制法：将前 2 味共捣烂，与红糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 2-3 剂，连服 15-20 天可愈。

功效：清热化痰，降气止咳。用治百日咳痉咳期。

【大蒜百部茶】

用料：大蒜 3 头，百部、马兜铃各 6 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：解痉止咳。用治百日咳痉咳期。

【二冬阿胶茶】

用料：天冬、麦冬各 30 克，阿胶 15 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热化痰，宣肺止咳。用治百日咳痉咳期。

【解痉止咳茶】

用料：桑白皮 10 克，黄芩 10 克，川贝母 6 克，半夏 6 克，苏子 6 克，桅子 6 克，钩藤 10 克，白僵蚕 10 克，炙杷叶 10 克，白茅根 15 克。

百茶治百病

制法:将上药水煎2次,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂,早晚分服。

功效:清热化痰,解痉止咳。用治百日咳痉咳期。

【黄芪阿胶茶】

用料:黄芪15克,阿胶10克。

制法:将上2味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:补气养血,滋阴润燥,止咳。用治百日咳恢复期。

【人参百合茶】

用料:人参3克,百合15克。

制法:将上2味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:补中益气,润肺止咳。用治百日咳恢复期。

【天地止咳茶】

用料:蜜炙天冬15克,熟地15克,蜂蜜10克。

制法:将前2味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,兑入蜂蜜,代茶饮用。每日1剂。

功效:清肺养阴,化痰止咳。用治百日咳恢复期。

▲ 麻 疹

麻疹是小儿常见的急性发疹性呼吸道传染病,主要由麻疹病毒感染所致。多发于冬春二季,传染力极强,以体质娇嫩

的婴幼儿为多见。发病初期,可有发热、流涕、咳嗽、喷嚏等症状,同时伴有两眼发红、畏光,眼泪汪汪等。2至3天后,口腔内两颊出现小白点,周围有红晕,3至5天后皮疹开始从耳后出现,并逐渐由脖子蔓延至颜面、胸背、四肢、手足心,至此,麻疹即已出透。若病情进展顺利,其后即进入恢复期,病程大约10日左右。但若疹出又突然隐没,或出疹顺序杂乱,或疹出不透,常伴有面色㿠白、咳嗽气急、高热肢冷、口唇紫绀等症状,即提示有并发症,常可并发肺炎、喉炎、脑炎等。本病治愈后可获终身免疫力。

中医学认为,本病早期初感时行疫邪,疹毒尚未透发,邪在肺卫,症状以表证为主,可见发热恶寒,咳嗽流涕等证;待到出疹期,疹毒外发,疹出高热,烦躁不宁;到恢复期,疹毒渐尽,疹回热退,但可出现唇干舌燥、脉细等伤阴症状。由于麻疹的病因病理是由外邪引动疹毒外发,因此疹子出得越透,疹毒也就透得越净,是好的现象。

1. 前驱期(感受疫邪,邪伤肺卫):发热,微恶风寒,鼻塞流涕,眼睑红赤,泪水汪汪,倦怠思睡。发热2-3日后口腔膜红赤,近臼齿处可见麻疹粘膜斑,小便短黄,或大便溏薄,舌苔薄白或微黄,脉浮数。治宜辛凉透表,清宣肺卫。

2. 出疹期(外邪夹疹,热毒炽盛):高热不退,起伏如潮,疹随热出,口渴烦躁,咳嗽加剧,神疲懒动,疹出红赤,遍及全身,直至出齐,舌红或绛,苔黄,脉滑数。治宜清热解毒,佐以宣透。

3. 恢复期(余毒未尽,气阴两伤):发热渐退,声音嘶哑,疹点渐次回收,皮肤呈糠麸样脱屑,并有色素沉着,精神较差,唇舌干涩,心烦不眠,舌红少津,少苔或无苔,脉细数。治宜养

百茶治百病

阴益气,清解余毒。

【葱白樱桃核茶】

用料:葱白 1 根,樱桃核 30 克,白糖 30 克。

制法:将葱白、樱桃核共洗净捣烂,与白糖一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂,连服 3~5 剂。

功效:辛凉透表,清宣肺卫。用治麻疹前驱期。

【芦根连翘茶】

用料:芦根、连翘各 15 克,白糖 20 克。

制法:将前 2 味共制粗末,与白糖一同放入保温杯内,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:辛凉透表,清宣肺卫。用治麻疹前驱期。

【紫草浮萍茶】

用料:紫草 10 克,浮萍 3 克,地肤子 6 克,蝉蜕 3 克。

制法:将上 4 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:辛凉透表,清宣肺卫。用治麻疹前驱期。

【胡萝卜荸荠茶】

用料:胡萝卜 100 克,荸荠 60 克,香菜 30 克。

制法:①将胡萝卜、香菜洗净切碎;荸荠洗净去皮切碎,备用。

②将上 3 味共入锅内,加水煎汤,代茶饮用。每日 1 剂,

连服 3-5 剂。

功效：清热解毒，佐以透疹。用治麻疹出疹期。

【牛蒡子茶】

用料：牛蒡子 15 克，白糖 20 克。

制法：将牛蒡子捣烂，与白糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，散风宣肺。用治麻疹出疹期。

【荠菜茅根茶】

用料：鲜荠菜 100 克，白茅根 50 克。

制法：将荠菜、白茅根洗净切碎，水煎取汁，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：清热解毒，和脾利水。用治麻疹出疹期及预防麻疹。

【参冬玉竹茶】

用料：沙参、麦冬、石斛、玉竹、扁豆、天花粉、百部、紫菀、神曲各 10 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：养阴益气，清除余邪。用治麻疹恢复期。

【养阴生津茶】

用料：鲜茅根 15 克，沙参 10 克，麦冬 10 克，花粉 10 克，竹叶 5 克，石斛 10 克，双花 10 克，生谷 10 克，麦芽 10 克。

百茶治百病

制法:将上药水煎2次,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂,早晚分服。

功效:养阴生津,清解余毒。用治麻疹恢复期。

【犀角地黄茶】

用料:广犀角(或小牛角)、鲜生地、生石膏各50克。

制法:将上3味水煎2次,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂,早晚分服。

功效:清热泻火,凉血解毒。用治重型麻疹,症见疹呈紫色、黑褐色或出血疹,高热,神昏,抽搐等。

【绿豆山药茶】

用料:绿豆30克,山药20克,蒲公英、板蓝根各15克。

制法:将上药水煎2次,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂,早晚分服。

功效:清热解毒。用治重型麻疹。

【参芪附子茶】

用料:党参25克,黄芪25克,附子15克,橘皮10克。

制法:将上4味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:补气回阳,散寒逐湿。用治麻疹内攻,症见麻疹骤退、意识不清、谵妄、抽风、四肢厥冷等。

【紫草桔梗茶】

用料:紫草、桔梗、防风、甘草各9克。

制法：将上4味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解毒，透疹解表。用治麻疹隐伏不出或出而速回。

【白糖紫草茶】

用料：白糖20克，紫草5克。

制法：将紫草制为粗末，与白糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解毒，凉血透疹。用治小儿麻疹透发不畅及预防麻疹。

▲猩红热

猩红热是由A组乙型(B)溶血性链球菌引起的小儿常见的急性呼吸道传染病。临床特征为发热，咽峡炎，全身弥漫性鲜红色皮疹，恢复期有皮肤脱屑等。少数患者在病后2-3周可有心、肾并发症。

病原菌隐藏于病人的咽部，随飞沫传染；在发病前24小时至疾病高峰时期，传染性最强。本病主要在温带地区流行，以冬春两季多发，儿童较易感染。潜伏期一般为2-5日。起病急骤，早期以发热、咽痛、头痛、呕吐为主要症状。皮疹多出现在高热1-2日之后，首先从耳后颈根及上胸部开始。数小时后蔓延至胸、背、上肢，24小时左右到达下肢。典型皮疹是在全身皮肤潮红的基础上布满针尖大小点状皮疹，压之褪色，偶有带小脓头的细粒疹或出血性皮疹。一般皮疹在2-4日

可完全消失,一周左右开始脱皮。本病属中医学“喉痧”、“烂喉痧”、“丹痧”等范畴。

中医学认为,猩红热是由瘟毒之邪,自口鼻内侵入肺胃,蕴郁于里所致。咽喉为肺胃之门户,瘟毒上攻,故咽喉红肿疼痛;肺主皮毛,胃主肌肉,热邪外出肌表,故起痧疹。

1. 初发期(初感瘟毒,邪侵肺胃):发热恶寒,头痛呕吐,咽痛红肿,遍身酸痛,痧点隐约可见,或初见痧疹,舌质红,苔薄黄,脉浮滑数。治宜辛凉宣透,清热解毒。

2. 出疹期(瘟毒入里,邪在气营):高热,口渴烦躁,颜面红赤,咽喉肿痛起腐,丹痧密布,全身红赤,或有谵语,舌质红或绛,有芒刺,中心有黄苔,脉滑数。治宜清营泻热,佐以透达。

3. 恢复期(疹后阴伤):丹痧布齐后 1-2 日,皮肤开始脱屑,此时身热渐退,咽部糜烂疼痛亦渐减轻,但尚有低热,唇口干燥,或伴干咳,食欲不振,舌红少津,脉细数。治宜养阴生津,清热润喉。

【加味芦根茶】

用料:芦根 6 克,银花 10 克,桑叶 10 克,淡豆豉 6 克,白糖 30 克。

制法:将前 4 味共制粗末,与白糖一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂,连服 3 剂。

功效:辛凉宣透,清热解毒。用治猩红热初发期。

【双花山楂茶】

用料:金银花、菊花、山楂各 50 克,白糖适量。

制法：将前3味水煎取汁，兑入白糖，代茶饮用。每日1剂。2岁以下药量酌减。

功效：辛凉清热，解毒利咽。用治猩红热初发期。

【石膏地黄茶】

用料：生石膏15克，生地10克，白糖30克。

制法：将前2味共制粗末，与白糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热泻火，凉血解毒。用治猩红热出疹期。

【加味地黄茶】

用料：鲜生地30克，知母、丹皮、生石膏各10克，白糖30克。

制法：①将生地捣烂取汁；知母、丹皮、生石膏共制粗末，备用。

②将上4味与白糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：辛凉清热，解毒利咽。用治猩红热出疹期。

【鲜茅芦根茶】

用料：鲜茅根15克，芦根15克，牛蒡子10克，银花10克，连翘10克，生地15克，丹皮6克，赤芍10克，竹叶6克，生石膏15克，板蓝根15克。

制法：将上药水煎2次，取汁混匀，代茶饮用。每日1剂，早晚分服。

功效：清营泻热，佐以透达。用治猩红热出疹期。

【参冬地黄茶】

用料：沙参、麦冬、生地各 10 克，山药 20 克。

制法：将上 4 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂，连服 3-5 剂。

功效：养阴生津，清热润喉。用治猩红热恢复期。

【双参茶】

用料：沙参、玄参各 20 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂，连服 3 剂。

功效：养阴清热，润燥生津。用治猩红热恢复期。

【参冬桑叶茶】

用料：沙参 10 克，麦冬 10 克，桑叶 10 克，玉竹 10 克，天花粉 10 克，扁豆 10 克，生甘草 3 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：养阴清热，润燥生津。用治猩红热恢复期。

【浮萍芦根茶】

用料：浮萍、芦根各 50 克。

制法：将上 2 味水煎取汁，代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效：辛凉清热，解毒利咽。用治猩红热初发期。

▲ 水 痘

水痘也为小儿常见传染病之一,是由水痘——带状疱疹病毒感染所致。临床表现以皮肤丘疹、疱疹、结痂三种皮损同时存在为主要特征。本病传染性较强,以冬春季多见。一旦感染可获终身免疫力。本病患者多见于10岁以下的小儿。

水痘的初期可有轻度发热等症状,1-2天后,皮疹可依次以躯干、头部、面部、四肢出现,不高出皮肤,数小时后变为丘疹,高出皮肤,再变为透明饱满的水痘,然后变为浑浊,再变为干瘪的水疱。水疱周围皮肤发红、发痒。1-2天后,干结结痂,几天后痂落,不留疤痕。并发细菌感染时,可形成脓痘,重者可有全身中毒症状,甚至合并脑炎及蜂窝组织炎等。

中医学认为,水痘的病因是由湿毒内蕴,外感风热,湿毒夹外邪外发肌表,故有发热,身起疱疹。风热犯肺,可有发热、咳嗽、流涕等症状;水痘疱疹外发肌表,涉及皮肉,肺主皮毛,脾主肌肉,故水痘是发于脾肺二经。

1. 初期(邪郁卫气):疱疹稀疏,浆液透明,红晕色鲜,微痒不痛,伴有发热、头痛、咳嗽、喷嚏、鼻塞,舌尖红、苔薄白或薄黄,脉浮数。治宜疏风解表,除湿透疹。

2. 中期(气营两燔):疱疹稠密,红晕色深,疱浆浑浊,高热,烦渴,头痛,呕吐,舌红,苔黄,脉滑数。治宜清热泻火解毒。

3. 恢复期:发热已退,疱疹开始结痂,精神好转,食欲渐佳。治宜养阴清热,润燥生津。

【菊花茶】

用料：菊花 10 克，白糖 30 克。

制法：将上 2 味放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：疏风清热，解毒透疹。用治水痘初期。

【银花甘草茶】

用料：银花 20 克，甘草 3 克。

制法：将上 2 味放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：清热解毒，润肺祛痰。用治水痘初期。

【芦根菊花茶】

用料：芦根 60 克，野菊花 10 克。

制法：将芦根制为粗末，与野菊花一同放入茶壶中，冲入沸水，候温，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：疏风清热，化湿解毒。用治水痘初期。

【双花绿豆茶】

用料：蜡梅花 15 克，银花 15 克，绿豆 30 克。

制法：将蜡梅花、银花水煎去渣，再入绿豆煮烂，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热利湿，泻火解毒。用治水痘中期。

【芦根生地茶】

用料：芦根 15 克，生地 15 克，石膏 30 克。

制法：将上 3 味水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：清热泻火，凉血解毒。用治水痘中期。

【黄芩木通茶】

用料：黄芩、木通各 3 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：清热泻火，除湿解毒。用治水痘中期。

【竹叶知母茶】

用料：竹叶草 6 克，知母 10 克，生石膏 15 克，白糖 20 克。

制法：将上 3 味水煎 2 次，取汁混匀，兑入白糖，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：清热泻火，除湿解毒。用治水痘中期。

【胡萝卜缨茶】

用料：胡萝卜缨 60 克，香菜 30 克。

制法：将上 2 味洗净切段，水煎取汁，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：发汗透疹，健脾化湿。用治水痘初起，邪毒发透不畅。

▲流行性腮腺炎

流行性腮腺炎是由流行性腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病,以腮腺的非化脓性肿胀及疼痛为主要特征。腮腺炎的流行见于世界各地,以冬春两季为流行高发季节。大多数患者为学龄前儿童及学龄儿童,2岁以下幼儿则很少发病。本病传染源为病人及隐性感染者。患者的唾液、血液、尿液及脑脊液中均可含有传染病毒。传染途径主要是唾液飞沫吸入。一次感染后,可获终身免疫。

中医学认为,腮腺炎的发病机理为少阳蕴热,复感瘟毒之邪,蕴热客邪互结,壅遏少阳、阳明之络,气血受阻,经脉失通,故腮部肿胀疼痛。因为少阳、阳明经脉经过腮部,而瘟毒之邪是为阳邪,先犯头面,故先犯腮部。年长儿偶可合并睾丸炎,这是因为肝胆互为表里,肝经循行经过“阴器”,热毒循肝经下迫所致。

1. 初期(少阳蕴热,初感瘟毒):发热头痛,一侧或二侧腮部肿起,无明显界限,按之疼痛,不红不硬,咀嚼不便,或有咽红,舌边尖红,苔淡黄或薄白,脉浮滑数。治宜疏风解表,清热解毒。

2. 中、后期(热毒蕴结):壮热烦躁,头痛,口渴饮水,食欲不振,或伴呕吐,腮部漫肿、胀痛、坚硬拒按,咀嚼困难,咽红肿痛,舌红苔黄,脉滑数。治宜清热解毒,散结消肿。

3. 邪陷心肝:腮部尚未肿大或腮肿后5-7日,突然壮热,头痛项强,甚则嗜睡,昏迷,抽搐,舌绛,脉数。治宜清热解毒,熄风镇痉。

4. 邪毒引睾窜腹: 睾丸一侧或两侧肿胀, 疼痛, 伴发热, 少腹疼痛, 呕吐, 舌红, 脉数。治宜清泻肝火, 活血止痛。

【四味疏风茶】

用料: 银花、芦根、鱼腥草、绿豆各 30 克。

制法: 将前 3 味水煎去渣, 再入绿豆煮至烂熟, 代茶饮。

每日 1 剂。

功效: 疏风解表, 清热解毒。用治早期腮腺炎。

【牛蒡子茶】

用料: 牛蒡子 6 克。

制法: 将牛蒡子捣碎, 放入保温杯中, 冲入沸水, 加盖焖 30 分钟, 代茶饮。每日 2 剂。

功效: 疏风散结, 清热解毒。用治早期腮腺炎。

【菊花豆根茶】

用料: 野菊花 30 克, 广豆根 10 克, 蒲公英 30 克, 白糖适量。

制法: 将前 3 味水煎取汁, 兑入白糖, 代茶饮。每日 1 剂。

功效: 疏风解表, 清热解毒。用治早期腮腺炎。

【大青叶茶】

用料: 大青叶 15 克。

制法: 将大青叶制为粗末, 放入杯中, 用沸水冲泡, 代茶饮。每日 1—2 剂。

百茶治百病

功效:清热泻火,凉血解毒。用治中、后期腮腺炎。

【银花公英茶】

用料:银花 50 克,蒲公英 25 克,玄参 15 克,甘草 6 克。

制法:将上 4 味水煎取汁,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒,散结消肿。用治中、后期腮腺炎。

【连翘公英茶】

用料:连翘、蒲公英、夏枯草、板蓝根各 25 克,大黄 10 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:清热泻火,解毒消肿。用治中、后期腮腺炎。

【加味二黄茶】

用料:黄芩 10 克,黄连 3 克,僵蚕 10 克,牛蒡子 10 克,板蓝根 15 克,全蝎 3 克,钩藤 10 克,蒲公英 10 克,夏枯草 10 克,羚羊角粉(分冲)1.5 克。

制法:将前 9 味水煎 2 次,取汁混匀,兑入羚羊角粉,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:清热解毒,熄风镇痉。用治腮腺炎之邪陷心包。

【清肝泻火茶】

用料:龙胆草 10 克,山梔 6 克,黄芩 10 克,柴胡 10 克,木通 3 克,当归 10 克,赤芍 10 克,元胡 10 克,川楝子 10 克,桃仁 10 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,

早晚分服。

功效：清肝泻火，活血止痛。用治腮腺炎之邪毒引睾窜腹。

▲小儿夏季热

夏季热为婴幼儿特有的发热性疾病，是由于不能适应夏天炎热的气候所导致。多发于6个月以上和3岁以下的婴幼儿。本病的发病机理尚未确定，一般认为，可能与体温调节欠佳及汗腺功能不良有关。但6个月以下的新生儿体温调节也欠佳，却极少发病，较难解释。

本症患儿的临床表现为：长期发热不退，一般在38—40℃之间，同时伴有口渴、多尿、少汗或无汗，还可有轻咳，咽部微红，大便溏薄，精神萎靡或烦躁不安、食欲减退等。病久则可见消瘦，面色苍白及乏力。一般病程在1—2个月之间，少数可达3—4个月。

【薤菜荸荠茶】

用料：薤菜（空心菜）、荸荠各500克。

制法：将薤菜洗净切碎；荸荠洗净，去皮切碎。将上2味一同入锅，水煎取汁，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解暑，利尿生津。用治小儿夏季热之口渴口干，尿黄短涩等。

【麦冬茶】

用料：麦冬10克，冰糖20克。

百茶治百病

制法：将冰糖捣碎，与麦冬一同放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日1剂。

功效：润肺清心，养胃生津。用治小儿夏季热之口渴心烦，咽干喉痛，便秘等。

【山楂党参茶】

用料：山楂50克，党参、炒谷芽、炒麦芽各10克，大枣7枚，白糖30克。

制法：将前5味水煎取汁，兑入白糖，代茶饮用。每日1剂。

功效：健脾和胃，生津止渴。用治小儿夏季热。

【荷叶冰糖茶】

用料：鲜荷叶30-50克，冰糖20克。

制法：将上2味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解暑，润肺生津。用治小儿夏季热。

【麦冬乌梅茶】

用料：麦冬（去心）、乌梅肉各50克。

制法：将上2味水煎10分钟，取汁，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热润肺，养胃生津。用治小儿夏季热之口渴心烦，咽干喉痛、便秘、食欲不振、多汗、气短、倦怠等。

【三叶茶】

用料：鲜荷叶、苦瓜叶、丝瓜叶各 10 克。

制法：将上 3 味洗净，切碎，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解暑。用治小儿夏季热。

▲ 小儿疳积

疳积为中医学的病证，是积滞和疳的合称。积滞又称食滞、停食或食滞，乃指饮食失节，停滞不化，导致脾胃运化失常；疳证乃因积滞日久，导致正气耗伤，虚象毕露。所以，积滞是本病的早期，是疳证的前奏，以实为主；疳证是病的后期，是积滞发展的结果，以虚为主。疳积是一组比较复杂的证候群，它包括消化不良、营养不良，某些维生素缺乏症以及肠道寄生虫症等多种疾病。

中医学认为，小儿脏腑娇嫩，脾胃功能较弱，再加上不知饥饱，饮食不节，尤其是过食生冷、油腻和甜食等，可导致食滞中焦。总之，进食过多，饮食过杂，或不良的饮食习惯，均为致病原因；此外，肠道寄生虫或病后失调，也是疳积的常见原因。

积滞形成以后，一般按以下规律发展；首先因为中焦停滞，脾胃运化失职，升降失调，就可产生食欲减退、恶心呕吐、腹胀腹泻等症状。如果食滞未得到及时治疗，进而产生滞热，又可出现烦急好哭、尿黄便干、夜眠不实、手足心热、口渴喜饮、两颊发红等症状。如果积滞日久不愈，可因长期消化吸收功能障碍及滞热耗伤津液，消损正气，以致最后虚象毕露，遂

百茶治百病

由积滞转变为疳证,出现面色苍黄,全身高度消瘦,精神萎靡,头发稀疏枯黄等症状。

如为虫积所致的本病,则可出现脸起虫斑,腹痛,嗜异食(喜吃泥土、墙灰)等症状。

【鸡内金山楂茶】

用料:炒鸡内金、炒山楂、枳壳、白术各 100 克。

制法:将上 4 味共制粗末,混匀,贮瓶备用。每次取药末 6-9 克,放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 2 次。

功效:消食、导滞,化积。用治小儿疳积、食积腹胀等。

【丁香姜奶茶】

用料:丁香 2 粒,姜汁 15 毫升,牛奶 250 毫升,白糖 30 克。

制法:将丁香捣碎研末,与姜汁、牛奶一同放入锅内煮沸,加入白糖,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:和胃止呕,降逆理气。用治小儿疳积瘦弱、食入即吐等。

【石榴叶茶】

用料:鲜石榴小嫩叶(以晨露未退时采摘为佳)10-15 克,白糖 10 克。

制法:将石榴叶洗净切碎,与白糖一同放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:健胃消食。用治小儿消化不良、面黄肌瘦、疳积。

【胡萝卜茶】

用料：胡萝卜 200 克，红糖 15 克。

制法：将胡萝卜洗净切碎，入锅水煎，加入红糖调匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健脾和胃，行气化滞。用治小儿积滞，腹胀，积食不化，吐泻不止，哭闹不安等。

【橘皮荷叶茶】

用料：橘皮 10 克，鲜荷叶 30 克，生麦芽 15 克，炒山楂 3 克，白糖 10 克。

制法：将前 4 味共制粗末，与白糖一同放入杯内，冲入沸水，加盖焖 15-20 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健脾导滞，升清化浊。用治脾失健运、湿浊内蕴、食滞不化所致的小儿疳积、厌食、腹胀等。

【谷芽山楂茶】

用料：炒稻谷芽、山楂各 10 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健胃消食，化滞除积。用治小儿疳积。

【山楂石榴皮茶】

用料：炒山楂 10 克，石榴皮 6 克，红糖 15 克。

制法：将前 2 味共制粗末，与红糖一同放入保温杯中，冲

百茶治百病

入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂,2 岁以下药量减半。

功效:消食化滞,驱虫镇痛。用治小儿虫积所致的疳积。

【萝卜葱白茶】

用料:白萝卜 300 克,葱白 60 克,白糖 30 克。

制法:将白萝卜、葱白洗净切碎,捣烂取汁,加入白糖调匀,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:健脾消食,宽中下气。用治小儿食滞。

▲小儿厌食症

小儿厌食症是指长期食欲减退或食欲缺乏为主要症状的一种儿科常见病。患儿可见不思饮食,食量较同龄正常儿童明显偏少,甚至对进食表示厌恶。城市儿童发病率较高,一般而言,经治疗后可好转,但少数长期不愈者可影响儿童的正常发育,也可能引发其他疾病。本病的临床表现以厌恶进食为主要症状,同时可伴有恶心嗳气,被迫进食后脘腹胀满,甚至呕吐,大便溏薄,面色无华,形体偏瘦等。

中医学认为,“胃为水谷之海”、“脾主运化”,引起厌食的直接原因是脾胃功能失调。而引起脾胃功能失调的常见原因有:(1)积滞(包括虫积):小儿脏腑娇嫩,再加上饮食不知饥饱,极易损伤脾胃,导致“积滞”;如果饮食不洁,又易感染虫症。食积和虫积均能妨碍中焦运化,故出现厌食。(2)脾湿:如小儿体素湿盛,或时处暑季,暑湿之气偏盛,湿邪内侵,脾为湿困,运化失健。(3)先天不足,元气虚弱:因早产或其他原因

使小儿发育未能成熟,致使小儿先天元气不足,肾气不充,“肾为先天之本”,“先天”不能滋生“后天”,脾胃功能薄弱,运化无权。(4)脾胃虚弱:重病之后,或因久病,或长期营养不良,正气亏乏,或因积滞日久,伤于脾,失于健运。

【人参理中茶】

用料:人参3克,白术4.5克,干姜3克,炙甘草4.5克。

制法:将上药共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:培补元气。用治先天不足、元气虚弱型厌食症,症见婴儿哭声微弱,气息微浅,活动无力,面白唇淡等。

【参梅养胃茶】

用料:北沙参15克,乌梅15克,白芍10克。

制法:将上3味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:养胃育阴。用治胃阴不足型厌食症,症见口干多饮而不喜进食,皮肤干燥少泽,大便干结等。

【麦冬石斛茶】

用料:麦冬、沙参、石斛、玉竹、白芍、乌梅、山药各10克,生甘草3克。

制法:将上药水煎2次,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂,早晚分服。

功效:养胃育阴。用治胃阴不足型厌食症。

百茶治百病

【内金砂仁茶】

用料：鸡内金 6 克，砂仁 1.5 克，白糖 10 克。

制法：将前 2 味共制细末，与白糖一同放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健脾益气，开胃消食。用治脾胃虚弱型厌食症，症见面色萎黄，精神不振，厌食，拒食，便溏等。

【参姜茶】

用料：党参、生姜、山药各 5 克，蜂蜜 10 克。

制法：将前 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，调入蜂蜜，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健脾益胃。用治脾胃虚弱型厌食症。

【双芽莲子茶】

用料：生谷芽、麦芽、莲肉各 15 克，山楂 10 克。

制法：将上 4 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂，3 岁以下药量减半。

功效：健脾益胃，化食导滞。用治脾胃虚弱型厌食症。

【姜桂白术茶】

用料：干姜 2 克，肉桂 1 克，炒白术 6 克，焦山楂 10 克，炒苍术、炒枳实、陈皮各 5 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂，3 岁以下药量减半。

功效：健脾燥湿，行气导滞，消食开胃。用治脾被湿困、中

运失健型厌食症,症见面色发黄,疲乏懒动,口腻乏味,不渴,尿涩或混,或有便溏等。

【山楂麦芽茶】

用料:山楂 10 克,炒麦芽 10 克,焦大白 4 克,茶叶 4 克。

制法:将上 4 味一同放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮。

每日 1 剂。

功效:健脾和胃,消食导滞。用治脾胃虚弱型厌食症。

【橘皮莱菔茶】

用料:橘皮 15 克,莱菔子 10 克,焦山楂 10 克。

制法:将橘皮、焦山楂制为粗末,莱菔子捣碎,一同放入保温杯内,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮。每日 1 剂,2 岁以下药量减半。

功效:健脾开胃,化食理气。用治小儿厌食症。

▲ 小儿急性肾炎

小儿急性肾炎为儿童常见病之一,是一种以肾脏病变为主的全身急性感染免疫性疾病,多发于 5-10 岁的儿童,常于扁桃体炎、脓疱疮、急性咽喉炎等先驱感染后 1-4 周起病。患儿发病时除可有低热、头昏、恶心、呕吐、食欲减退等一般症状外,突出的表现有浮肿、尿少或血尿、高血压等特征。由于本病是一种感染后免疫反应引起的肾病病变,所以预防感染对本病的发生有直接重要的意义,特别是对急性扁桃体炎、猩红热、脓皮病等感染应及早治疗。

中医学认为,湿热毒邪为急性肾炎的主要病因。因为本病在发病前多有感染历史,诸如上感、扁桃体炎、猩红热以及皮肤感染等,这些病都离不开“热毒”。患上这些病后,如果余邪不尽,潜伏于里,如兼有脾湿,热毒与湿搏结,蕴郁不解,以后或经外邪引发(偏于肺,症见头面浮肿、咳嗽、流涕、发热)或下注膀胱(症见尿频、尿赤、尿短)或内侵小肠(症见尿短、尿赤、心烦)而发病。

小儿患有急性肾炎后,如未及时治疗,或治疗不彻底,长期迁延,就可发展为迁延性肾炎和慢性肾炎,所以应予以重视。

【玉米须茅根茶】

用料:玉米须、白茅根各 30 克。

制法:将上 2 味水煎取汁,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热利尿。用治小儿肾炎急性期之浮肿、小便不利等。

【益母茅根茶】

用料:益母草、白茅根各 30 克。

制法:将上 2 味水煎取汁,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热利尿。用治小儿肾炎急性期之浮肿、小便不利等。

【麻黄茅根茶】

用料:麻黄 6 克,白茅根 30 克。

制法:将上 2 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 20-30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。高血压者慎用。

功效：清热利尿。用治小儿肾炎急性期之浮肿、尿少等。

【麻黄杏仁茶】

用料：麻黄、杏仁、甘草各 5 克，连翘、桑白皮、赤小豆各 8 克，生姜 2 片，大枣 2 枚。

制法：将上药水煎 30 - 40 分钟，取汁代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热散风，祛湿消肿。用治小儿肾炎急性期之面目浮肿、遍及全身，并伴有发热、咳嗽、头痛等症状。

【荠菜茶】

用料：鲜荠菜 50 - 100 克。

制法：将荠菜洗净切碎，水煎，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热止血，和脾利水。用治小儿肾炎急性期之浮肿，但仍有蛋白尿或血尿者。

【二皮消肿茶】

用料：姜皮 6 克，冬瓜皮、车前草各 15 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：利尿消肿。用治小儿肾炎急性期之浮肿尿少等。

▲ 小儿急性扁桃体炎

急性扁桃体炎也是小儿常见疾病，临床所见，多因感受风寒、潮湿、营养不良、感冒等因素致使小儿机体抵抗力下降，扁

百茶治百病

桃体部位病菌大量繁殖而发病。本病常易反复发作,如不及时治疗,还可并发鼻炎、咽炎、中耳炎、偶可并发风湿热、急性肾炎及病毒性心肌炎等。

急性扁扁桃体炎起病较急,开始时怕冷,继之发热,体温可高达 $39-40^{\circ}\text{C}$,病人咽痛明显,吞咽时加剧,伴有全身不适。检查时可见咽部充血,呈鲜红色,扁桃体肿大、充血,上面常有散在白点,或呈黄色的炎症渗出物,颌下可有淋巴结肿大和压痛。本病以儿童、青年及身体虚弱者为多见。

中医学认为,咽喉为肺胃之门户,且胃经的行走经过咽喉。如肺胃蕴热,兼感风热外邪,邪热搏结,客于咽喉,致气血凝结,故咽喉红肿疼痛,甚则化脓起腐。

【芦根花粉茶】

用料:鲜芦根 30 克、花粉 25 克,芥穗 6 克,牛蒡子 10 克,生石膏 18 克,知母 6 克,山豆根 10 克,板蓝根 15 克,赤芍 10 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:清泻肺胃,散风解毒。用治小儿急性扁扁桃体炎,症见突然高热,咽部肿痛,烦躁口渴,大便干结等。

【清热利咽茶】

用料:杜牛膝根 30-50 克。

制法:将杜牛膝根制为粗末,水煎取汁,代茶频频含漱。每日 1 剂。

功效:清热利咽。用治小儿急性扁扁桃体炎。

【象贝金果茶】

用料：象贝母9克，金果榄4.5克，马勃2.4克，甘草3克。

制法：将上药水煎2次，取汁混匀，代茶饮用。每日1剂，早晚分服。

功效：清热解毒，宣肺利咽。用治小儿急性扁桃体炎。

【银菊桔梗茶】

用料：金银花15克，菊花10克，桔梗6克，甘草5克。

制法：将上4味一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解毒，宣肺利咽。用治小儿急性扁桃体炎。

【合欢花茶】

用料：合欢花15克，桔梗、生甘草各10克。

制法：将上3味混匀，分3次放入茶杯中，冲入沸水，候温，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热利咽。用治小儿急性扁桃体炎及咽炎。

【金莲花茶】

用料：金莲花5克。

制法：将金莲花放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日1-2剂。

功效：清热解毒。用治小儿急、慢性扁桃体炎及咽炎、中耳炎等。

【参冬桔梗茶】

用料：玄参、麦冬、桔梗、甘草各 5 克。

制法：将上 4 味一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 20—30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，宣肺利咽。用治小儿急性扁桃体炎。

【石膏玄参茶】

用料：生石膏 18 克，玄参 10 克，板蓝根 10 克，儿茶 5 克。

制法：将上 4 味水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：清热解毒，凉血。用治小儿急性扁桃体炎。

▲ 小儿佝偻症

佝偻症俗称小儿软骨病，是小儿常见的营养不良性疾病。其病因主要为体内缺乏维生素 D，导致钙磷代谢异常，骨骼发育不良等。本病多见于 3 岁以下的小儿，主要表现为骨骼的改变，肌肉松弛和神经精神症状，同时还伴见面色苍白，烦躁不安，睡眠易醒，夜啼，汗多等。重症者，还可出现鸡胸、下肢呈“O”形或“X”形腿、脊柱弯曲等症状。佝偻病的患儿，不但生长发育受影响，而且机体抵抗力低下，较易引发肺炎、腹泻和其他各种疾病。

维生素 D 的缺乏有两方面的原因：一为缺少直接接触阳光；二为食物中维生素 D 的含量不足或吸收不良。所以，为防治佝偻病，应增加小儿尤其是本病患儿晒太阳的时间，并在

饮食中多吃一些含维生素 D 丰富的食物以及改善消化吸收功能。

小儿佝偻病属于中医学“五迟”、“五软”的范畴。中医学将佝偻病主要分为两种类型,并针对病因辨证施治。

1. 脾气虚弱:多汗、夜惊、夜啼,肌肉松弛,枕秃,发黄稀疏,骨骼改变不明显,舌淡苔黄白腻或花腻,脉细弱。治宜健脾益气。

2. 肝肾不足:骨骼改变,精神萎弱或烦躁不安,手足发软,发育减慢,出牙迟缓,反应迟钝。治宜补益肝肾。

【苍术山药茶】

用料:苍术 6 克,山药 10 克。

制法:将上 2 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:补脾益气。用治脾气虚弱型佝偻症。

【龙牡安神茶】

用料:龙骨 10 克,牡蛎 10 克,白术 15 克。

制法:将上 3 味水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 2 剂。

功效:健脾和中,镇心安神。用治脾气虚弱型小儿佝偻症之夜惊、夜啼等。

【参芪白术茶】

用料:党参 10 克,黄芪 10 克,白术 10 克,茯神 10 克,山药 10 克,砂仁 3 克,当归 10 克,远志 10 克,莲子肉 10 克,炙甘草

百茶治百病

3 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：健脾益气。用治脾气虚弱型小儿佝偻症。

【二山枸杞茶】

用料：山萸肉 15 克，山药 10 克，枸杞子 10 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补益肝肾。用治肝肾不足型小儿佝偻症。

【地黄山药茶】

用料：熟地 10 克，山药 10 克，山萸肉 10 克，茯苓 10 克，鹿茸 10 克，菟丝子 10 克，五味子 10 克，生龙牡（先煎）20 克，凤凰衣 6 克，乌梅肉 10 克，枸杞子 10 克，川断 10 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：补益肝肾。用治肝肾不足型小儿佝偻症。

【人参当归茶】

用料：人参 5 克，当归 10 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：补气养血。用治心血不足型小儿佝偻症，症见肌肤发白、语迟、发迟等。

【乌贼骨龟板茶】

用料：乌贼骨 10 克，龟板 12 克，茜草根 6 克，红糖 30 克。

制法：将前 3 味水煎 2 次，取汁混匀，调入红糖，代茶饮
用。每日 1 剂，2-3 次分服。

功效：滋阴养血。用治小儿佝偻症。

<http://www.tianzhendr.com/> 天臻医生集团

外科疾病

<http://www.tianzhendr.com/> 天臻医生集团

▲颈淋巴结核

颈淋巴结核又称鼠仓,是外科常见的慢性感染性疾病,可发生于任何年龄,但以青少年患者居多。本病是因结核菌由龋齿、扁桃体侵入人体颈部,以出现一侧或双侧有单个或多个大小不等的淋巴肿大为主要特征。

本病起病缓慢,初期局部淋巴结肿硬如黄豆或杏核样大,一侧或两侧,单个或多个串列,皮色不变,推之活动,无压痛感。随之以后结节与皮肤粘连,有轻度压痛。全身症状不明显,或有轻度全身不适或疲乏感。可因情志不畅,失眠或过度疲劳而使症状加重。本病至晚期,因病程日久,结节软化溃脓,表面皮肤紫红光亮,伴有疼痛,若已溃破,可见脓水稀薄,或呈干酪样,肉芽苍白,久不收口。有时可因继发感染,而出现局部红、肿、热、痛。或因病程日久,耗津伤阴,可见潮热颧红、乏力、食欲不振、盗汗、消瘦等全身虚弱性症状。

中医学认为,本病多因肝郁不舒,痰湿凝聚,坚硬成核,日久痰湿化热溃脓,破溃面成疮。故治疗上应采用舒肝解郁、活血软坚及养阴清热、解毒软坚等方法。

【陈皮公英茶】

用料:陈皮 30 克,蒲公英 40 克。

制法:将上 2 味共制粗末,放入茶壶中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂,连服 4-7 剂。

功效:清热解毒,理气散结。用治颈淋巴结核初期,症见患部不热不痛,推之活动,无压痛感。

【夏枯蛇蛻茶】

用料：夏枯草 60 克，蛇蛻 6 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入茶壶中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清肝泻火，散郁消结。用治颈淋巴结核初期。

【槐米茶】

用料：槐米（槐花未开时采收的花蕾）50 克，白糖 15 克。

制法：将上 2 味一同放入茶壶中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热泻火，凉血解毒。用治颈淋巴结核中期，症见淋巴结逐渐增大，与表皮粘连，皮色转为暗红色，微热，推之不动。

【海藻夏枯茶】

用料：海藻 30 克，夏枯草 20 克。

制法：先将夏枯草水煎取汁，再放入洗净切碎的海藻，煮沸 3-5 分钟，代茶饮用。每日 1 剂，连服 5-7 剂。

功效：清热泻火，软坚散结。用治颈淋巴结核晚期，症见淋巴结经切开或自行破溃后，脓水清稀，夹有脓絮样物质。

【白头翁桔梗茶】

用料：白头翁 30 克，桔梗 12 克，甘草 9 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，祛痰排脓。用治颈淋巴结核。

【蛇莓茶】

用料：鲜蛇莓 100 克。

制法：将上药洗净，水煎取汁，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒。用治颈淋巴结核。

【凤尾茶】

用料：凤尾草 90 克。

制法：将凤尾草洗净切碎，放入茶壶中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂，连服 7-10 剂。

功效：清热凉血，利湿消肿。用治颈淋巴结核。

【地丁银花茶】

用料：紫花地丁、银花、夏枯草各 30 克，冰糖 20 克。

制法：将冰糖捣碎，与另 3 味一同放入茶壶中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，散郁消结。用治颈淋巴结核。

【海蜇荸荠茶】

用料：海蜇 50 克，荸荠 20 克。

制法：①将海蜇漂洗干净，切丝；荸荠洗净，去皮，切片，备用。

②将上 2 味共入锅内，水煎，代茶饮用。每日 1 剂，连服 1 个月。

功效：清热凉肝，软坚化痰。用治颈淋巴结核。

▲ 痈

痈是发生于皮肤和皮下组织的化脓性炎症,是由金黄色葡萄球菌引起的多个相邻毛囊和皮脂腺的急性化脓性感染。痈为多头疖,常发生于颈项、背、腰等处,因而有颈痈、背痈、腰痈之称。本病多见于成年人,糖尿病患者尤为易发。

本病初起局部皮肤肿胀不适,表面有粟状脓头,继而脓头变多,疼痛剧烈,逐渐向外扩大,形成蜂窝,色红紫,最后中心坏死,并向深处发展,流出稠厚黄白色脓液。如脓栓、坏死组织脱净,可逐渐愈合。常伴有发热、恶寒、头痛、乏力、食欲减退等全身症状。

中医学认为,本病多因湿热火毒内蕴,复感毒热之邪,而致毒热壅阻经络,气血凝滞、壅塞不通、红肿灼痛。一般多由于过食膏粱厚味,湿热毒火内生;或因肾水亏损,阴虚火盛,复感外邪而发病。故中年、老年及糖尿病患者较易患上本病。

【银翘黄连茶】

用料:银花30克,连翘15克,黄连10克,花粉12克,赤芍10克,归尾10克,贝母10克,白芷10克,蒲公英30克。

制法:将上药水煎2次,取汁混匀,代茶饮用。每日1剂,早晚分服。

功效:清热解毒,活血化瘀。用治痈之初发期,症见发热,恶寒,口渴,便干,尿黄等。

【银翘归尾茶】

用料：银花 30 克、连翘 12 克、归尾 10 克、黄连 10 克、炒山甲 10 克、炒皂刺 10 克、陈皮 6 克、甘草 6 克、花粉 10 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：清热解毒，活血透脓。用治痈之成脓期，症见结块局部疼痛加剧，痛如鸡啄，肿势高突，并可伴见发热，口干苦等。

【银花公英茶】

用料：银花 100 克，蒲公英 50 克。

制法：将上 2 味一同放入茶壶中，冲入沸水，加盖焖 15 - 20 分钟，代茶饮用。每日 1 剂，连服 15 - 20 剂。

功效：清热解毒，消肿散结。用治痈之初发期。

【银花绿豆茶】

用料：银花 50 克，绿豆 50 克，甘草 10 克。

制法：先将银花、甘草水煎去渣，再入绿豆煮至烂熟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，利尿消肿。用治痈之初发期。

【二豆甘草茶】

用料：绿豆、赤豆、甘草各 20 克。

制法：将甘草用纱布包好，与绿豆、赤豆一同入锅煎煮至豆烂，拣出甘草，代茶饮用。每日 1 剂。

百茶治百病

功效：清热解毒，祛湿排脓。用治痈之成脓期。

【苡仁当归茶】

用料：薏苡仁 60 克，当归、银花、蒲公英各 30 克，生甘草 9 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：清热解毒，祛湿排脓。用治痈之发于下肢者。

【公英银花花粉茶】

用料：蒲公英 60 克，金银花 30 克，天花粉 15 克。粉甘草 15 克。

制法：将上 4 味一同放入茶壶中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，消肿散结。用治痈。

【参归川芎茶】

用料：人参 9 克，全当归 9 克，川芎 9 克，白芍 9 克，熟地 9 克，白术 9 克，云苓 9 克，甘草 3 克，生姜 3 片，大枣 2 枚。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：托里生肌，消除余毒。用治痈溃脓期之较久未愈者。

【参芪当归茶】

用料：党参 10 克，生黄芪 10 克，当归 10 克，赤白芍各 10

克,花粉 10 克,白芷 10 克,黄连 10 克,黄柏 10 克,白术 10 克,银花 30 克。

制法:将上药煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:补气益血,扶正托毒。用治痈之年老体弱者,症见局部疮形平塌,色暗不鲜,化脓迟缓,面色苍白等。

▲ 疖和疔

疖又称疔疮,是皮肤毛囊或皮脂腺的急性化脓性感染。本病患者以小儿为多见,且多发生于酷热的夏季。身体任何部位均可以出现病变,但多见于头、面、颈、腰、背及腋下、臀部等皮肤娇嫩之处。其临床表现为色红、灼热、疼痛,突起根浅,肿势局限,范围多在 3-6 厘米左右,溃脓后即愈,一般很少有全身症状。因本病多发于夏季,故又称暑疖、热疖,若反复发作,日久不愈者称疔病。

本病多因夏秋季节、气候炎热或在强日光下曝晒,感受暑毒所致;或者可因天气闷热,汗出不畅,热不外泄,暑湿热毒蕴蒸肌肤,引起痒子,反复搔抓,破伤染毒而生。所以注意清洁卫生,尤其是夏季里勤洗澡、勤换内衣裤,可减少本病的发生。

中医所谓之疔,相当于西医的深毛囊炎或毛囊周围炎,甚至于还包括一些特殊部位的外伤感染,如手指疔疮等。

中医学认为,本病是由于热毒感染而致。疖和疔,二者本质虽同却同中有异。其不同之处在于疖的病情轻浅,疔的病情深重;疖为热毒感染,疔为火毒感染;疖可以发生在体表任何部位,疔则多发生于面部及手足部;疖比较表浅,全身症状

也轻,而疔则常伴有全身热病症状,局部根深坚硬、基底较大、漫肿,病情也比较严重,容易引起“疔毒走黄”。疔肿经久不愈,是由于热毒与湿邪相结合,客于肌肤,郁蒸不解,往往时好时发,缠绵日久。

【银翘公英茶】

用料:银花 15 克,连翘 15 克,蒲公英 15 克,黄芩 10 克,赤芍 10 克,生地 12 克。

制法:将上药共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热泻火,凉血解毒。用治疔病。

【银花地黄茶】

用料:银花 15 克,生地 24 克。

制法:将生地制为粗末,与银花一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒,凉血。用治疔病。

【大青叶茶】

用料:大青叶 15 克。

制法:将大青叶放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。药渣可外敷患处。

功效:清热解毒,凉血化斑。用治疔病、斑疹、丹毒等。

【地丁菊花茶】

用料:紫花地丁 15 克,野菊花 15 克,蒲公英 30 克,连翘

12克,生甘草6克。

制法:将上药共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:清热解毒,消肿散结。用治疔病。

【双豆茶】

用料:马料豆、赤小豆各15克。

制法:将上2味水煎,代茶饮用。每日1-2剂。

功效:清热解毒,利水消肿。用治疔病及脓疱疮。

【杞叶茶】

用料:鲜枸杞叶250克,白糖30克。

制法:将枸杞叶洗净切碎,与白糖一同放入茶壶中,冲入沸水,加盖焖15-20分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:清热解毒,消肿散结。用治未化脓的疔疮。

【豆麦茶】

用料:绿豆、糯米、小麦各150克。

制法:将上3味用文火炒熟,捣碎,研末,混匀,贮瓶备用。用时每取30克,放入杯中,用沸水冲沏,代茶饮用。每日2剂。

功效:清热解毒。用治疔疮肿毒及酒精中毒等。

【蒲公英茶】

用料:鲜蒲公英30克(干品20克)。

制法:将蒲公英洗净切碎,放入茶壶中,用沸水冲泡,代茶

百茶治百病

饮用。每日 1—2 剂。

功效：清热解毒，消肿散结。用治暑疖疔毒、乳痈肿痛、目赤肿痛等。

【银花泽泻花】

用料：银花 15 克，泽泻 10 克，蒲公英 15 克，败酱草 30 克，黄芩 10 克，赤芍 10 克，苦参 10 克，生薏米 15 克，当归 10 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：清热解毒，凉血利湿。用治疖病，症见反复发作，缠绵日久，此愈彼发。

【双花三黄茶】

用料：银花、野菊花、蒲公英、紫花地丁各 30 克，黄连、黄芩、黄柏、赤芍各 10 克，生地 12 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：清热解毒，凉血清营。用治颜面疔疮。

▲ 丹毒

丹毒是由 β —溶血性链球菌通过皮肤或粘膜的破损，如足癣、刺伤等侵入，引起皮内网状淋巴管的急性感染性疾病。可发于身体任何部位，但多见于头面及下肢，如不彻底治愈，常可反复发作。其临床表现为起病急，突然出现寒战、头痛、疲乏、关节酸痛。继之发热，体温在 39—40℃ 之间。皮肤

局部出现片状红疹,色鲜红似玫瑰,形状不规则,与正常皮肤界限清楚,边缘稍隆起,有时可发生水泡,压之褪色,去除压力后颜色很快恢复,有烧灼感。同时中央区红色变浅、脱屑,转成棕黄色,逐渐痊愈。如本病反复发作,可导致淋巴管阻塞,皮肤增厚、形成象皮病。

中医学认为,丹毒多因血分有热,火毒侵犯肌肤,或由于皮肤粘膜破伤染毒而发病。若兼感湿邪,郁蒸血分,经常复发,缠绵不愈。发于头面上肢者多为热毒,发于下肢者多兼湿热。若发于新生儿或老年患者,则毒邪多易内陷,病情较为严重。

【银翘公英茶】

用料:银花 15 克,连翘 12 克,蒲公英 15 克,大青叶 15 克,生地 15 克,丹皮 10 克,赤芍 10 克,板蓝根 10 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:清热凉血,利湿解毒。用治丹毒。

【赤豆川柏茶】

用料:赤小豆 25 克,川柏、牛膝各 15 克。

制法:将上 3 味水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:清热泻火,利湿解毒,活血舒筋。用治下肢丹毒。

【菊花茯苓茶】

用料:野菊花、土茯苓各 30 克。

百茶治百病

制法：将土茯苓制为粗末，与野菊花一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，利湿消肿。用治丹毒。

【一见喜茶】

用料：一见喜 15 克，韩信草 50 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒。用治丹毒。

【大青叶茶】

用料：大青叶 60 克。

制法：将大青叶制为粗末，放入茶壶中，冲入沸水，加盖焖 15 - 20 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，凉血化斑。用治丹毒。

【甘草五倍子茶】

用料：生甘草、五倍子各 30 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热泻火，益气解毒。用治丹毒。

【银花丹皮茶】

用料：银花 30 克，丹皮 15 克，生山栀 12 克。

制法：将丹皮、生山栀共制粗末，与银花一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热泻火,凉血解毒。用治丹毒。

【玄参银翘茶】

用料:玄参 12 克,连翘、银花、升麻、柴胡各 10 克,甘草 3 克。

制法:将上药共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮。每日 1 剂。

功效:清热解毒,发表透疹。用治丹毒。

【银菊地肤子茶】

用料:银花、菊花、地肤子各 30 克,荆芥、生地各 15 克。

制法:将地肤子、荆芥、生地共制粗末,与银花、菊花一同放入茶壶中,冲入沸水,加盖焖 15-20 分钟,代茶饮。每日 1 剂。

功效:清热利湿,凉血解毒。用治丹毒。

【银菊双花茶】

用料:金银花 30 克,菊花 20 克。

制法:将上 2 味混匀,分 3-5 次放入茶杯中,用沸水冲泡,代茶饮。每日 1 剂。

功效:清热解毒。用治丹毒。

▲ 急性乳腺炎

急性乳腺炎是化脓性细菌侵入乳腺所引起的急性炎症,以初产妇为多见,常因乳头皲裂、畸形、内陷和乳汁郁积而诱

发。致病菌主要为金黄色葡萄球菌或链球菌。如果炎症得不到及时治疗或控制,易形成乳房脓肿。中医学称之为“乳痈”

急性乳腺炎在临床上主要表现为:畏寒、发热等全身性症状;乳腺肿胀疼痛,肿块界限不清,触痛明显,皮肤表面发红,肿胀明显时,腋下可扪及肿大淋巴结,如脓肿形成时,乳头可排出脓液。

中医学认为,本病多因情志影响,急怒忧郁,肝气不舒,以致乳汁排泌不畅,气滞血瘀,壅聚肿硬。或因产后饮食不节,过食腥荤厚味,胃肠热盛,复感毒热之邪,毒热壅阻而成痈,热盛肉腐而成脓。

肝郁、胃热是乳腺炎发病的内在根据。由于肝郁和胃热,再感受毒热外邪,毒热壅盛,瘀滞的乳汁被腐,逐渐扩散而发病。

1. 初期:发热恶寒,乳房胀痛肿硬,或有轻度水肿及压痛,尚无明显波动,伴有发烧,口干口渴,大便干燥,脉数。治宜清热解毒,理气活血。

2. 脓肿期:肿块增大,疼痛加重,乳房胀满,皮色焮红,壮热不退,时有寒战,口渴喜饮,舌红苔黄腻,脉弦数。如局部触摸有波动感,为脓已形成。治宜清热解毒,活血透脓。

3. 破溃期:脓肿日久,张力较大,自行破溃或手术切开后,毒随脓泄,肿消痛减,热势渐退,疲乏无力,时有低热,食欲不振,舌胖偏淡、苔白或少苔,脉细数。如脓出不畅,肿痛不减,热势不退,仍以脓肿期治法治之。也可见肿消缓慢,或溃脓清稀,久不收口者。治宜补益气血,扶正托毒。

【银花地丁茶】

用料：银花、紫花地丁各 30 克。

制法：将紫花地丁制为粗末，与银花一同放入茶壶中，冲入沸水，加盖焖 20-30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，凉血消肿。用治急性乳腺炎初期。

【菊花茶】

用料：野菊花 15 克。

制法：将野菊花放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，消肿。用治急性乳腺炎初期，红肿显著者。

【麻黄川芎茶】

用料：麻黄、川芎、甘草各 9 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：疏风解表，通络止痛。用治急性乳腺炎初期。

【油菜茶】

用料：鲜油菜 250 克。

制法：将油菜洗净切碎，水煎取汁，代茶饮用。每日 3 剂，连服 5 天。

功效：清热解毒，散血消肿。用治急性乳腺炎初期。

【银芍公英茶】

用料：金银花 30 克，赤芍 10 克，蒲公英 30 克，连翘 15 克，白芷 10 克，桔梗 10 克，皂刺 10 克，败酱草 30 克，陈皮 10 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，活血透脓。用治急性乳腺炎脓肿期。

【牛蒡子叶茶】

用料：鲜牛蒡子叶 30 克（干品 10 克）。

制法：将牛蒡子叶洗净，切碎，放入茶杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，祛风散结。用治急性乳腺炎脓肿期。

【参芪白术茶】

用料：党参 10 克，生芪 15 克，白术 10 克，茯苓 10 克，当归 10 克，陈皮 10 克，橘叶 10 克，花粉 15 克，玄参 15 克，赤白芍各 10 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：补益气血，扶正托毒。用治急性乳腺炎破溃期。

【银花陈皮茶】

用料：银花 50 克，陈皮 20 克，甘草 15 克。

制法：将上 3 味一同放入茶壶中，冲入沸水，加盖焖 20 - 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，理气消肿。用治急性乳腺炎初期。

【银花万寿菊茶】

用料:金银花、万寿菊各 15 克。

制法:将上 2 味放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒,祛风散结。用治急性乳腺炎初期。

【合欢花茶】

用料:合欢花、甘草各 20 克,陈皮 30 克,金针菜 15 克。

制法:将上 4 味水煎 20 分钟,取汁,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒,理气散结。用治急性乳腺炎初期。

【王不留行茶】

用料:王不留行(炒)30 克。

制法:将王不留行捣碎,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:行血通经,下乳消肿。用治急性乳腺炎初期。

▲ 急性阑尾炎

急性阑尾炎是较为常见的急腹症之一,是由多种原因引起的阑尾急性化脓性感染性疾病。其病因多为阑尾腔梗阻、细菌感染等,常见的致病菌有大肠杆菌、肠球菌和厌氧菌等。临床上分为单纯性、化脓性、坏疽穿孔性阑尾炎及阑尾周围脓肿四种。

百茶治百病

典型的急性阑尾炎表现为突然发作的上腹部或脐周围疼痛,接着出现短暂的恶心和呕吐。几小时后,疼痛转移至右下腹。右下腹可有压痛和反跳痛,咳嗽时有局限性疼痛、低热。

本病属于中医学“肠痈”的范围。中医学认为,急性阑尾炎多因饮食不节,暴饮暴食,不忌生冷,损伤脾胃,以致肠胃气血凝滞,湿热内生,或因劳倦过度,急行奔走,以致肠道传化不利,气血停滞;或因情志不畅,寒温不适等因素,引起肠胃经络受阻,气滞血瘀,郁久化热而成痈,热盛肉腐而成脓。

【花榆茶】

用料:金银花 60 克,生地榆 30 克,蒲公英 60 克,生甘草 30 克。

制法:将后 3 味共制粗末,与金银花一同放入茶壶中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒,凉血散瘀。用治急性阑尾炎。

【败酱草茶】

用料:败酱草 30 克。

制法:将败酱草制为粗末,放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 2 剂。

功效:清热解毒,破瘀化脓。用治急性阑尾炎。

【马齿苋茶】

用料:鲜马齿苋 60 克。

制法:将马齿苋洗净切碎,放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒,散瘀杀虫。用治急性阑尾炎。

【红藤大黄茶】

用料:红藤 60 克,败酱草 60 克,生大黄 9 克(后下)。

制法:将上 3 味水煎取汁,代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效:消痈排脓,泻下逐瘀。用治急性阑尾炎。

【银花川军茶】

用料:银花 30 克,川军 10 克,桔梗 10 克。

制法:将川军、桔梗共制粗末,与银花一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂,连服 3 剂。

功效:清热解毒,宣肺排脓。用治急性阑尾炎。

【二地槐花茶】

用料:地榆 30 克,鲜生地 30 克,槐花 30 克,半枝莲 15 克,生甘草 3 克,连根葱白 20 个。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:清热凉血,逐瘀止痛。用治急性阑尾炎。

【苡仁败草茶】

用料:生苡仁 40 克,败酱草 60 克,冬瓜子 60 克。

制法:将上 3 味水煎取汁,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒,消痈排脓。用治急性阑尾炎。

百茶治百病

【鸡内金茶】

用料：生、炒鸡内金各5克，生葱茎5根。

制法：将上药水煎，代茶饮用。每日1剂。

功效：消结通络。用治急性阑尾炎。

【银花丹皮茶】

用料：银花30克，蒲公英30克，川楝子10克，丹皮10克，木香10克，大黄10克。

制法：将上药水煎取汁，代茶饮用。每日1-2剂。

功效：行气活血，清热解毒。用治急性阑尾炎。

皮肤疾病

<http://www.tianzhendr.com/> 天臻医生集团

▲银屑病(牛皮癣)

银屑病又名牛皮癣,是常见的慢性炎症性皮肤病。基本皮损为红色丘疹或斑块,上覆银白色鳞屑。可发生于任何部位,但以四肢和头部较多。任何年龄都可以发病,以青年发病者居多。病程长,经过极为缓慢,夏季减轻或消退,冬季加重。

本病病因目前尚不清楚,但一般认为,可能与遗传、感染、代谢障碍、免疫功能紊乱、内分泌失调及精神因素等有关。此外,外伤、手术、月经、妊娠和食物等可为诱发因素或使皮损加重。

中医学认为,本病多因情志内伤、饮食失节、过食腥发动风的食物,以致脾胃失和,内有蕴热,外受风热毒邪而致。若反复发作,阴血被耗,肌肤失去濡养,气血失和,邪热凝滞于皮肤,致使病情加重。

中医学根据银屑病的临床特点将其分为血热、血燥、血瘀和冲任不调四种类型,但以血热型和血燥型较为常见。

1. 血热型:皮疹发生及发展比较迅速,呈鲜红色,且连续不断出现新皮疹,浸润较轻,心烦急,口渴,便干,善怒,舌尖红,脉弦滑。治宜清热凉血活血。

2. 血燥型:皮疹日久,呈暗红色斑块,有明显浸润,表面鳞屑不多,附着较紧,很少有新疹出现,舌质淡,或有苔,脉沉缓,或细缓。治宜养血润肤,活血通络。

【槐花紫草茶】

用料:生槐花 30 克,紫草根 12 克,白茅根 30 克,赤芍 15

百茶治百病

克,鸡血藤 30 克,生地 30 克,丹参 15 克。

制法:将上药共制粗末,放入茶壶中,冲入沸水,加盖焖 20-30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热凉血活血。用治血热型银屑病。

【土茯苓槐花茶】

用料:土茯苓、生槐花各 30 克,红糖 20 克。

制法:将土茯苓制为粗末,与槐花、红糖一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热泻火,利湿凉血。用治血热型银屑病。

【茶树根茶】

用料:老茶树根 30-60 克。

制法:将老茶树根制为粗末,水煎取汁,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热凉血,止痒。用治血热型银屑病。

【丹芍地黄茶】

用料:丹皮、白芍、生地各 20 克。

制法:将上 3 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热凉血,活血消肿。用治血热型银屑病。

【鸡血藤茶】

用料:鸡血藤 30 克,土茯苓 30 克,当归 15 克,生地 15 克,二冬各 10 克,红花 10 克,蜂房 10 克。

制法：将上药水煎2次，取汁混匀，代茶饮用。每日1剂，早晚分服。

功效：养血润肤，活血通络。用治血燥型银屑病。

【乌梅茶】

用料：乌梅100克，白糖15克。

制法：将乌梅水煎，调入白糖，代茶饮用。每日1剂。

功效：生津止渴，润燥除烦。用治血燥型银屑病。

【威灵仙紫草茶】

用料：威灵仙、紫草、蜂房各15克。

制法：将上3味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：散风解毒，凉血活血。用治血燥型银屑病。

【杜仲桃仁茶】

用料：杜仲20克，桃仁10克，桂枝10克，薏米50克。

制法：将上药水煎2次，取汁混匀，代茶饮用。每日1剂，连服7-10天。

功效：补肝益肾，化瘀利湿。用治血瘀型银屑病，症见皮疹色暗红，日久不退，关节痛或出现脓疱。

【核桃仁茶】

用料：核桃仁30克。

制法：将核桃仁捣烂，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日2剂。

功效:补肾固精,益气养血。用治冲任不调型银屑病,症见女性患者皮疹变化与妊娠或月经期变化明显,月经不调,痛经等。

▲ 荨麻疹

荨麻疹是在皮肤上突然出现的暂时性水肿性风团,一般在24小时内消退。临床主要表现为:皮肤突然出现风团,形状大小不一,颜色为红色或白色,迅速发生,消退亦快,剧烈瘙痒。患者常有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、咽部发紧、声哑、胸闷、呼吸困难等症状,甚至有窒息的危险。

根据临床特点,本病分为急性和慢性两种。

急性荨麻疹多因体质关系,又食鱼、虾、蟹、蛋等荤腥不新鲜食物;或因饮酒;或因内有食滞、邪热,复感风寒、风热之邪;或因平素体健汗出当风,风邪郁于皮肤腠理之间而诱发。也有因为服药、注射药物引起过敏而诱发。

慢性荨麻疹,多因情志不遂,肝郁不舒,郁久化热,伤及阴液,或因有慢性病(如肠寄生虫、肾炎、肝炎、月经不调等)平素体弱,阴血不足;或因皮疹反复发作,经久不愈,气血被耗。在此情况下,复感风邪,以致内不得疏泄,外不得透达,郁于皮肤腠理之间,邪正交争而发病。

1. 风热袭肺:发病急,风团色红,灼热剧痒,伴发热,恶寒,咽喉肿痛,或呕吐腹痛,遇热皮疹加重,苔薄黄,脉浮数。治宜辛凉透表,宣肺清热。

2. 风寒束表:皮疹色粉白,遇风冷加重,口不渴,或有腹泻,舌淡体胖、苔白,脉浮紧。治宜辛温解表,宣肺散寒。

3. 阴血不足:皮疹反复发作,迁延日久,午后或夜间加剧,心烦口干,手足心热,舌红少津或舌淡,脉沉细。治宜滋阴养血,疏散风邪。

【银翘浮萍茶】

用料:银花 18 克,连翘 10 克,浮萍 10 克,芥穗 10 克,山豆根 10 克,鲜芦根 30 克,桔梗 10 克,薄荷 10 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:疏风,清热,解表。用治风热袭肺型荨麻疹。

【防风地黄茶】

用料:防风 15 克,生地 15 克,山楂 10 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热凉血,疏风解表。用治风热袭肺型荨麻疹。

【菊花瓜皮茶】

用料:菊花 20 克,经霜冬瓜皮 50 克。

制法:将冬瓜皮制为粗末,与菊花一同放入茶壶中,冲入沸水,加盖焖 20-30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热祛风,利水解毒。用治风热袭肺型荨麻疹。

【麻黄桂枝茶】

用料:麻黄 6 克,桂枝 6 克,杏仁 10 克,白芷 10 克,白藓皮 15 克,白僵蚕 10 克,连翘 10 克,地肤子 15 克,浮萍 10 克,甘草 6 克。

白茶治百病

制法：将上药水煎2次，取汁混匀，代茶饮用。每日1剂，早晚分服。

功效：辛温解表，宣肺散寒。用治风寒束表型荨麻疹。

【小麦白术茶】

用料：浮小麦20克，白术15克，防风10克。

制法：将上3味水煎取汁，代茶饮用。每日1剂。

功效：辛温解表，宣肺散寒。用治风寒束表型荨麻疹。

【荆芥浮萍茶】

用料：荆芥9克，蝉衣9克，浮萍9克。

制法：将上3味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：疏风解表，和营止痒。用治风寒束表型荨麻疹。

【芪术防风茶】

用料：黄芪20克，白术20克，防风15克。

制法：将上3味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：补益气血，疏风解表。用治气血两虚型荨麻疹，症见风团反复发作，迁延数日、数年，劳累即发等。

【地黄当归茶】

用料：生地30克，当归15克，赤白芍各10克，首乌15克，生芪15克，麻黄10克，防风10克，刺蒺藜15克，浮萍10克。

制法：将上药水煎2次，取汁混匀，代茶饮用。每日1剂，

早晚分服。

功效：益气养血，疏散风邪。用治阴血不足型荨麻疹。

【多皮茶】

用料：桑白皮 10 克，五加皮 10 克，白藓皮 30 克，广陈皮 10 克，粉丹皮 10 克，地骨皮 15 克，扁豆皮 15 克，姜皮 9 克，当归 15 克。

制法：将上药共制粗末，放入茶壶中，冲入沸水，加盖焖 20-30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健脾除湿，疏风和血。用治顽固性荨麻疹。

【冬瓜皮茶】

用料：冬瓜皮 30-60 克。

制法：将冬瓜皮制为粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效：清热利水，渗湿消肿。用治巨大荨麻疹。

▲ 带状疱疹

带状疱疹是由水痘——带状疱疹病毒感染所致的皮肤科疾病，疲乏、感冒、肿瘤及某些药物也可成为诱发因素。本病的临床特征为：皮疹出现前，可有发烧、倦怠、食欲不振及区域性知觉过敏或针刺样等前驱症状。数日后沿一定的皮神经分布区域内出现红斑，上有集簇性或散在性小水疱，呈带状分布。水疱呈半球形，内容透明，数日后逐渐混浊，干燥结痂，痂脱落后，不留瘢痕，仅有暂时性色素沉着。有的水疱内容为血

性；有的水疱基底部坏死，结黑色痂，中心稍凹陷，周围炎症显著，愈后遗留瘢痕。此种症状多见于老年人或体质虚弱的患者。

局部显著疼痛为本病的特点，个别病人于皮疹消退后疼痛仍顽固不退。本病可发生于身体的任何部位，以侧胸部及腹部为多见，且多为单侧发病。面部三叉神经第一枝区域发病者，在患侧角膜上也可出现小水疱，严重者可影响视力。

本病一般 2 至 3 周左右即可消退，春秋季节发病率高。

中医学认为，带状疱疹多因情志不遂或肝胆火盛，内蕴湿热，外感毒邪而诱发。

1. 热盛型：肝胆湿热过盛，皮损色鲜红，水疱丰满，疼痛剧烈，口渴，口苦，咽干，烦躁易怒，便干舌赤，舌质红，苔黄白，脉弦滑。治宜清热除湿，凉血解毒，理气止痛。

2. 湿盛型：皮损淡红，水疱黄白，疱壁松弛，疼痛略轻，大便不干或溏薄，舌淡体胖，苔薄腻，脉沉缓。治宜健脾除湿，理气止痛，解毒。

3. 气滞血瘀型：皮损消退后局部疼痛不止，舌暗苔白，脉弦细。治宜活血，理气止痛，清解余毒。

【龙胆黄芩茶】

用料：龙胆草 9 克，嫩黄芩 10 克，软柴胡 7 克，炒栀子 9 克，细木通 3 克，板蓝根 15 克，蒲公英 15 克，当归尾 6 克。

制法：将上药共制粗末，一同放入茶壶中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热利湿，解毒消肿。用治热盛型带状疱疹。

【马齿公英茶】

用料：马齿苋 60 克，蒲公英、大青叶各 15 克，延胡索 12 克。

制法：将上 4 味共制粗末，放入茶壶中，冲入沸水，加盖焖 15 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热凉血，解毒消肿，行气止痛。用治热盛型带状疱疹。

【柴胡栀子茶】

用料：柴胡 10 克，栀子 10 克，龙胆草 10 克，蒲公英 15 克，连翘 10 克，郁金 10 克，延胡索 10 克，生地 15 克，泽泻 10 克。

制法：将上药共制粗末，放入茶壶中，冲入沸水，加盖焖 20-30 分钟，代茶饮用，每日 1 剂。

功效：清热解毒，理气止痛。用治热盛型带状疱疹。

【参术厚朴茶】

用料：党参 10 克，白术 10 克，厚朴 10 克，陈皮 6 克，黄柏 10 克，萹蓄 10 克，车前子 12 克，延胡索 10 克，郁金 10 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：健脾除湿，理气止痛，解毒。用治湿盛型带状疱疹。

【双芍当归茶】

用料：赤芍 15 克，白芍 15 克，当归 10 克，柴胡 10 克，薄荷 3 克(后下)，桃仁 10 克，红花 10 克，延胡索 10 克，双花藤 15

百茶治百病

克,陈皮 10 克,炙甘草 6 克。

制法:将上药水煎 2 次,取汁混匀,代茶饮用。每日 1 剂,早晚分服。

功效:活血,行气止痛,清解余毒。用治气滞血瘀型带状疱疹。

【加味马齿苋茶】

用料:马齿苋 60 克,大青叶 20 克,蒲公英 20 克。

制法:将上 3 味共制粗末,放入茶壶中,冲入沸水,加盖焖 20-30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒,祛风消疹。用治带状疱疹。

▲ 湿 疹

湿疹是一种变态反应性炎症皮肤病,临床比较多见。其主要特点是多形损害、对称分布、自觉瘙痒、反复发作和趋向慢性化等。湿疹的发病原因很复杂,一般认为是由于内在刺激(如病灶感染、消化不良、某些食物过敏、肠寄生虫、服用某些药物等)或外来刺激因素(如寒冷、毛织品、肥皂、花粉、昆虫及某些粉末的接触等)作用于机体而引起的皮肤变态反应性炎症。在日常生活中,人们接触多种刺激因素的机会很多,但是否发生湿疹,主要取决于机体的内在因素,机体敏感性高者易发生湿疹,而过敏体质又与遗传及生活、工作环境等因素有关。

中医学认为,湿疹的发生多因体质关系,或饮食失节,脾失健运,内蕴湿热;或素患他病(如肾炎、肝炎、溃疡病、习惯性

便秘等)日久耗伤阴血,在此基础上或过食荤腥及发物;或因接触刺激物(如动物、植物、化学原料等过敏物质);或外感风湿热邪而诱发。

根据湿疹的临床特点和演变过程,可将其分为急性期、亚急性期和慢性期三种。

1. 急性湿疹

①热盛型:发病急骤,皮疹为红斑、丘疹,水疱糜烂出水结痂,水肿明显,搔痒甚剧,灼热感明显,兼有口渴、便干等症。舌尖红,苔薄白或黄,脉弦滑。治宜清热利湿,凉血解毒。

②湿盛期型:发病比较缓慢,皮疹为丘疹、丘疱疹及小水疱,皮肤轻度潮红,有搔痒,抓后糜烂渗出较多,伴有纳食不香,身倦等症,舌白或白腻,脉滑或弦滑。治宜健脾利湿,佐以清热。

2. 亚急性湿疹:急性湿疹经适当治疗,急性炎症显著消退,局部仅呈暗红色斑或小丘疹,无明显全身症状。治宜清热凉血,健脾利湿。

3. 慢性湿疹:病程日久,皮肤粗糙变厚,境界清楚,有明显搔痒,表面搔痕、血痂,颜色暗红。治宜健脾利湿,养血润肤。

【龙胆车前子茶】

用料:龙胆草 30 克,车前子 15 克。

制法:将龙胆草制为粗末,车前子捣碎,一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热泻火,利湿解毒。用治热盛型湿疹。

百茶治百病

【地丁甘草茶】

用料：紫花地丁 50 克，甘草、胖大海各 30 克。

制法：将上 3 味共制粗末，混匀，分成 5 份备用。每取一份，放入杯内，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂，宜长期服用。

功效：清热消肿，凉血解毒。用治热盛型湿疹。

【地丁金莲茶】

用料：紫花地丁、金莲花各 10 克，山豆根 5 克。

制法：将上 3 味一同放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热消肿，凉血解毒。用治热盛型湿疹。

【参术茯苓茶】

用料：人参 3 克，白术 10 克，茯苓 10 克，白糖 15 克。

制法：将前 3 味共制粗末，与白糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健脾利湿，佐以清热。用治湿盛型湿疹。

【菜根银萍茶】

用料：白菜根 4 只，金银花、紫背浮萍各 25 克。

制法：将白菜根洗净切片，与金银花、紫背浮萍一同入锅，水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：清热利湿，凉血解毒。用治热盛型湿疹。

【赤芍丹参茶】

用料：赤芍 15 克，丹参 12 克，生地 18 克，当归 12 克，黄芩 10 克，茵陈 15 克，茯苓 12 克，栀子 10 克，白术 12 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：清热凉血，健脾利湿。用治亚急性湿疹。

【乌蛇当归茶】

用料：乌蛇干 15 克，当归 20 克，玉竹 15 克，红糖 20 克。

制法：将前 3 味共制粗末，与红糖一同放入保温杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：健脾利湿，养血润肤。用治慢性湿疹。

▲ 瘰 疮 (粉刺)

瘰疮是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症，是在颜面部及胸背等处发生的炎症性丘疹，挤之有米粒碎样白色粉质，因面俗称“粉刺”。本病多发于青年男女，青春期过后一般可自然愈合。其病因复杂，至今尚未明确，但一般认为，主要与以下四种因素有关：雄激素与皮脂腺功能亢进、毛囊皮脂导管的角化异常、毛囊皮脂单位中微生物的作用、炎症及宿主的免疫反应。

瘰疮相当于中医学的“肺风粉刺”。中医学认为，本病的发生是由于肺经风热，熏蒸于肌肤或过食油腻辛辣之物，使脾胃湿热过盛，外犯肌肤而成；或冲任不调，导致肌肤疏泄功能失畅而发。其临床表现为：(1)早期典型皮损为位于毛囊口的

百茶治百病

黑头粉刺和白头粉刺。黑头粉刺为阻塞于毛囊管内的脂栓末端,见于扩大的毛囊口中,呈点状黑色,可挤出脂栓。发展过程中可发生炎性丘疹、脓疱、结节、脓肿及瘢痕等。(2)好发于面部、上胸及肩胛间、背部等皮脂腺丰富部位,常伴皮脂溢出。(3)皮疹可散在分布,亦可非常密集,病程缓慢。

临床上中医将本病分为肺胃血热、湿阻血瘀及冲任不调三种类型,但以前二种为多见。

1. 肺胃血热:皮疹以炎性丘疹为主,可伴有脓疱,苔薄黄,脉滑数。治宜宣肺清胃,凉血解毒。

2. 湿阻血瘀:皮疹以囊肿、结节、瘢痕为主,舌紫暗,脉弦滑。治宜祛湿化瘀,兼以解毒。

【参莲银杏茶】

用料:沙参 10 克,莲子 15 克,银杏 10 克。

制法:将沙参制为粗末,莲子、银杏用文火炒熟、捣碎,一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮。每日 1 剂。

功效:清热润肺,补脾清心。用治肺胃血热型痤疮。

【菊花贝母茶】

用料:菊花、土贝母、黄瓜皮各 20 克。

制法:将后 2 味共制粗末,与菊花一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 20 - 30 分钟,代茶饮。每日 1 剂,连服 10 剂为 1 个疗程。2 - 3 个疗程可见效。

功效:疏风清热,消肿解毒。用治肺胃血热型痤疮。

【茄皮地丁茶】

用料：茄子皮 30 克，紫花地丁、马齿苋各 20 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂，7 天为 1 个疗程。

功效：清热消肿，凉血解毒。用治肺胃血热型痤疮。

【花藤公英茶】

用料：忍冬藤（金银花藤茎）、蒲公英、紫花地丁各 20 克，野菊花、当归各 10 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂，5 剂为 1 个疗程。

功效：清热润肺，凉血解毒。用治肺胃血热型痤疮。

【蛇舌草茶】

用料：白花蛇舌草 30 克。

制法：将白花蛇舌草制为粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 20-30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂，15 剂为 1 个疗程。

功效：清热解毒，活血利尿。用治湿阻血瘀型痤疮。

【山楂桃仁茶】

用料：山楂、桃仁、贝母各 9 克，荷叶半张。

制法：将上 4 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂，连服 1 个月。

功效：清热化痰，活血行瘀。用治湿阻血瘀型痤疮。

【茵陈海藻茶】

用料：茵陈 20 克，海藻 30 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 20 - 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂，连服 5 - 10 剂。

功效：清热除湿，利尿消肿。用治湿阻血瘀型痤疮。

【益母丹皮茶】

用料：益母草、丹皮、柴胡各 15 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热凉血，舒肝解郁，活血调经。用治冲任不调型痤疮，症见病情变化与月经、妊娠有关，如痛经、月经不调等。

▲斑 秃

斑秃俗称“咬发癣”，又叫“鬼剃头”，是一种局限性非疤痕性斑片状脱发，骤然发生，经过迟缓，可自行缓解和复发。本病男女老幼均可发生，但以青壮年为多见。其病因目前尚不清楚，一般认为，可能与遗传、精神创伤、病灶感染、屈光异常、自身免疫等因素有关。

斑秃的临床表现为：(1)头发突然出现大小不等呈圆形或椭圆形斑状秃发，患处无炎症，也无自觉症状。(2)有些病例短期内头发可全部脱光而成为全秃；有的甚至眉毛、腋毛和毳毛等全部脱落而成普秃。(3)有自愈倾向，初长时新发大部纤细柔软，呈灰白色，类似毳毛。可随长随脱，痊愈时发渐变粗

变黑。

斑秃相当于中医学的“油风”。中医学认为,本病多因肝肾阴亏,气虚血弱,使风邪乘虚而入,风盛血燥,发失所养而致。

1. 血虚风燥:脱发时间较短,轻度瘙痒,伴有头昏,失眠,苔薄,脉细数。治宜养血散风。

2. 气滞血瘀:病程较长或伴头痛,胸胁疼痛,病变处或有外伤史,舌暗有瘀斑,脉沉细。治宜理气活血。

3. 肝肾不足:病程日久,甚至全秃或普秃,多样头昏耳鸣,失眠,舌淡苔少,脉细。治宜滋补肝肾。

【首乌大枣茶】

用料:制首乌 30 克,大枣 5 枚。

制法:将上 2 味水煎取汁,代茶顿服。每日 1 剂,连续服用直到痊愈。

功效:补气养血,滋肝补肾。用治血虚风燥型及肝肾不足型斑秃。

【神应养真茶】

用料:大熟地 60 克,当归尾 30 克,炒白芍 30 克,川芎片 24 克,川羌活 24 克,明天麻 24 克,川木瓜 30 克,菟丝子 30 克。

制法:将上药共制粗末,混匀备用。每次取药末 10 克,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 3 剂。

功效:养血散风生发。用治血虚风燥型斑秃。

【山药生地茶】

用料：山药、鲜生地各 50 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂，连服 15 天。

功效：滋阴清热，益气养血。用治血虚风燥型斑秃。

【赤芍桃仁茶】

用料：赤芍 15 克，川芎 10 克，桃仁 10 克，红花 10 克，柴胡 10 克，当归 15 克，陈皮 10 克，丹参 30 克，白术 10 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服。

功效：理气活血。用治气滞血瘀型斑秃。

【枸杞芝麻茶】

用料：枸杞子 30 克，黑芝麻 50 克，制首乌、桑枝各 20 克，侧柏叶 15 克。

制法：将上药水煎 2 次，取汁混匀，代茶饮用。每日 1 剂，早晚分服，7 剂为 1 个疗程，连服 2-3 个疗程。

功效：滋补肝肾，乌须生发。用治肝肾不足型斑秃。

【二地归芍茶】

用料：生地、熟地、当归、白芍、何首乌各 20 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂，连续服用，直至痊愈为止。

功效：滋补肝肾，养血生发。用治肝肾不足型斑秃。

【芝麻桑叶茶】

用料：黑芝麻 30 克，冬桑叶 9 克。

制法：将上 2 味共制细末，混匀备用。每次取 9 克，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮。每日 3 次，连服 3 个月。

功效：补肝益肾，养血生发。用治肝肾不足型斑秃。

<http://www.tianzhendr.com/> 天臻医生集团

五官科疾病

<http://www.tianzhendr.com/> 天臻医生集团

▲青 光 眼

青光眼是眼内压力升高,影响眼内神经最后可导致失明的一种常见的眼科疾病。发病年龄多在40岁以上,以50-70岁之间居多,女性多于男性,男女患者之比约为1:3。突然的精神创伤、情绪激动、过度劳累、睡眠不足、用眼过度、暴饮暴食等均可引起眼压急剧增高,尤其是精神因素占有相当的比重。

青光眼的症状各型各异,在闭角型青光眼急性发作时,病势凶猛,顷刻间眼睛胀痛,看灯光出现“虹视”现象,即在灯光周围有环形的彩色圈,像天空的彩虹一样。病变若继续发展,眼睛疼痛加剧,伴剧烈头痛,像刀劈一样难受,同时有恶心呕吐等症状,此时如不及时治疗,就难免有失明的危险。另外有些病人,不是一开始就是急剧眼压升高,而是呈小发作,表现为一时性虹视,雾视,眼及其周围发胀。通常睡一觉,休息一会,吃些止痛药,症状就能得到缓解,因此常会因不及时治疗,而延误病机;因为每次小发作后,在病程的发展上又前进了一步,最后势必酿成大发作,对眼部造成更严重的损害。慢性单纯型青光眼往往无明显症状,有些人在眼压升高时眼胀头痛,视力模糊。检查可发现患者眼压升高,视力缺损,眼底视神经乳头有凹陷萎缩。

【青箱子生地茶】

用料:青箱子10克,生地黄15克,陈皮6克。

制法:将上3味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖

白茶治百病

焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂,连服 7 剂。

功效:泻肝明目,凉血理气。用治青光眼。

【羚羊菊明茶】

用料:羚羊角 3 克,菊花 20 克,草决明 25 克,五味子 15 克。

制法:将羚羊角研末,草决明、五味子共制粗末,与菊花一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:平肝祛风,清热明目。用治青光眼。

【羌活茶】

用料:羌活 10 克。

制法:将羌活制为粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:发表祛风,除湿止痛。用治青光眼。

【荠菜根茶】

用料:荠菜根 100 克。

制法:将荠菜根洗净,水煎取汁,代茶饮用。每日 2 剂。

功效:清热止血,平肝明目。用治青光眼。

▲ 急性结膜炎

急性传染性结膜炎,俗称“红眼病”,是眼结膜的急性炎症。本病为眼科临床最常见的疾病,传染力强。其病因多为

病毒、细菌和过敏反应。患者自觉眼痛或痒,有分泌物及流泪。检查可见眼睑、结膜水肿、结膜充血。急性结膜炎特别是由病毒、细菌引起者,可引起广泛流行,对社会和个人造成危害,应积极防治,但愈后较好,对视力无不良影响。

1. 细菌性结膜炎:眼眵呈脓性或粘液脓性,以疼痛为主,有小流行。

2. 病毒性结膜炎:分泌物清稀,以疼痛为主,耳前淋巴结肿大、压痛。常引起广泛流行。

3. 过敏性结膜炎:分泌物清稀,或呈粘液样、丝状。明显的症状为剧痒,眼睑、结膜明显水肿。

中医学认为,本病多因感受时气毒邪,兼受风热,上攻于目所致。临床上可分为以下两种类型:

1. 风热型:初起眼红、痛痒交作,怕热羞明,流泪作痛。治宜疏风清热。

2. 热毒型:赤肿明显,头疼眼痛,灼热羞明,眵泪粘结。治宜清热解毒,凉血活血。

【梔子仁茶】

用料:梔子仁 5 克。

制法:将上药捣碎,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热泻火,凉血止血。用治热毒型急性结膜炎。

【桑菊黄豆茶】

用料:霜桑叶、杭菊花各 15 克,黄豆 60 克,白糖 30 克。

制法:将黄豆用清水浸透,然后与桑叶、菊花一同入锅,水

百茶治百病

煎取汁,加入白糖,代茶饮用。每日1-2剂。

功效:疏风清热。用治风热型急性结膜炎。

【菠菜菊花茶】

用料:菠菜250克,野菊花10克。

制法:将菠菜洗净切碎,与野菊花一同入锅,水煎取汁,代茶饮用。每日1-2剂。

功效:疏风清热,凉血消肿。用治风热型急性结膜炎。

【蒲公英茶】

用料:蒲公英40-60克(鲜品60-90克)。

制法:将蒲公英洗净切碎,水煎取汁,代茶饮用。每日1剂。

功效:清热解毒,消肿散结。用治热毒型急性结膜炎。

【金针马齿茶】

用料:金针菜、马齿苋各50克。

制法:将上2味水煎取汁,代茶饮用。每日1剂。

功效:清热解毒,利湿消肿。用治热毒型急性结膜炎。

【菊花鱼腥草茶】

用料:菊花15克,鱼腥草30克。

制法:将上2味一同放入保温杯内,冲入沸水,加盖焖15-20分钟,揭开杯盖,熏蒸患眼数分钟,再代茶饮用。每日1剂。

功效:疏风清热。用治风热型急性结膜炎。

【菊花龙井茶】

用料：菊花 10 克，龙井茶 3 克。

制法：将上 2 味放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：疏风清热。用治风热型急性结膜炎。

【黄柏龙胆茶】

用料：黄柏 10 克，龙胆草 10 克，决明子 15 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热泻火，明目。用治热毒型急性结膜炎。

【双花公英茶】

用料：野菊花、金银花、蒲公英、大青叶各 30 克。

制法：将上药煎取汁，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：疏风清热，消肿解毒。用治风热型及热毒型急性结膜炎。

【绿豆桑菊茶】

用料：绿豆 30 克，杭菊花 12 克，桑叶 12 克，白糖 15 克。

制法：将绿豆用文火炒熟，捣碎，与菊花、桑叶、白糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：疏风清热，消肿解毒。用治风热型及热毒型急性结膜炎。

▲慢性咽炎

慢性咽炎是咽部粘膜的慢性炎症,可由急性咽炎反复发作所致,也有因长期烟酒刺激引起。有慢性鼻炎、鼻窦炎的病人,常因鼻塞而张口呼吸,或脓性分泌物刺激咽部引发本病。此外,贫血、消化不良、肝病、肾病,以及某些特殊职业,也可导致本病的发生。

慢性咽炎的临床症状为:咽部有不适感或异物感、干燥、瘙痒感、灼热感、微痛感、刺激感等。以上感觉常可导致短促而频繁的咳嗽,晨起较剧,并且容易引起恶心。上述表现可在用嗓过度、气候突变或吸入干冷的空气及烟酒之后加重症状。

中医学认为,本病多因肾水不足、虚火上炎,消灼肺阴,熏燎咽喉所致。或因过食烟酒酸辣刺激性食物等诱发。

1. 肺热型:多有急性咽炎病史,反复发作,咽痛不适,或伴有微咳,口干欲饮,舌苔薄白,质微红,脉弦细。治宜养阴清肺。

2. 虚火型:音哑、声粗甚则失音,常以晨起为重;咽浅红或暗红,咽干、咽痛,伴有咳嗽,唇红颧赤,精神疲乏,苔薄舌质红,脉细数。治宜滋阴降火。

【玄参麦冬茶】

用料:玄参 15 克,麦冬 10 克,山豆根 12 克,桔梗 6 克,生甘草 6 克,射干 10 克。

制法:将上药共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:养阴清肺。用治肺热型慢性咽炎。

【天冬橘络茶】

用料:天门冬 30 克,橘络 15 克。

制法:将天门冬制为粗末,与橘络一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:养阴清肺,润燥化痰。用治肺热型慢性咽炎。

【赤芍瓜蒌茶】

用料:赤芍 10 克,瓜蒌仁 15 克。

制法:将上 2 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热凉血,消肿化痰。用治肺热型慢性咽炎。

【银花麦冬茶】

用料:银花、麦冬各 10 克,胖大海 2 枚。

制法:将上 3 味一同放入杯中,用开水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒,润肺利咽。用治肺热型慢性咽炎。

【生地玉竹茶】

用料:生地 30 克,玉竹 30 克,桂枝 3 克。

制法:将上 3 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:养阴清热,润燥利水。用治肺热型慢性咽炎。

【双地玄参茶】

用料：熟地 12 克，生地 12 克，玄参 15 克，黄柏 10 克，麦冬 10 克，丹皮 10 克。

制法：将上药共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：滋阴降火。用治虚火型慢性咽炎。

【金莲花茶】

用料：金莲花 5 克。

制法：将金莲花放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，消肿利咽。用治急、慢性咽炎。

【丝瓜茶】

用料：嫩丝瓜 500 克，白糖 30 克。

制法：将丝瓜洗净切碎，捣绞取汁，兑入白糖，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，消肿止痛。用治肺热型慢性咽炎。

【甘草桔梗茶】

用料：生甘草 5 克，桔梗 10 克。

制法：将上 2 味放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1-2 剂。

功效：清热解毒，润肺化痰。用治急、慢性咽炎。

【银花玄参茶】

用料：银花、玄参、青果各9克。

制法：将玄参、青果共制粗末，与银花一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：养阴清热，解毒利咽。用治肺热型慢性咽炎。

▲口腔溃疡

口腔溃疡是口腔粘膜疾病中常见的溃疡性损害，好发于唇、颊、舌缘等部位，有周期性复发的特点。本病可见于任何年龄，以女性为多，一年四季均能发生。溃疡有自限性，一般7-10日可自行痊愈。其病因目前尚不清楚，一般认为，胃肠功能紊乱、情绪紧张、精神刺激、过敏反应、内分泌失调、急性传染病以及过食辛辣香燥之物等是引起本病的常见病因。

口腔溃疡的主要临床症状为口腔粘膜反复出现圆形或椭圆形小溃疡面，可单发亦可多发于口腔粘膜的任何部位，有剧烈的自发性疼痛。全身症状不甚明显。发现本病时多在溃疡期，溃疡面直径约2-3毫米，底浅，边缘整齐，周围有红晕，溃疡面被黄白色纤维素性渗出物覆盖，有剧烈的烧灼样疼痛，如遇冷、热、酸、咸等刺激可使疼痛加重，说话、饮食均感困难。愈后不留任何疤痕，但可以随天气、情绪、劳累等因素而反复发作。本病可迁延数年、甚至数十年不愈。

中医学将口腔溃疡分为实火和虚火两种类型。实火型口腔溃疡的临床表现为：恶寒、发热、头痛、便秘、尿黄、舌苔黄厚干燥，偶可伴有颌下淋巴结肿大疼痛等；虚火型口腔溃疡可无

百茶治百病

明显全身症状或有低热,一些患者可伴有口燥、咽干、手足心热、失眠、多梦、舌苔剥落等。

【茶根茶】

用料:茶树根 30 克。

制法:将茶树根洗净切碎,水煎取汁,代茶饮用。每日 1—2 剂。

功效:清胃泻火。用治实火型口腔溃疡。

【竹叶地黄茶】

用料:淡竹叶 15 克,生地 15 克,黄芩 9 克。

制法:将上 3 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热泻火,凉血利湿。用治实火型口腔溃疡。

【莲子心茶】

用料:莲子心 3 克。

制法:将莲子心放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 2—3 剂。

功效:清心泻火。用治实火型口腔溃疡。

【老黄瓜茶】

用料:老黄瓜 1 根,白糖 20 克。

制法:将老黄瓜洗净切片,水煎取汁,加入白糖,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒,利尿消肿。用治实火型口腔溃疡。

【灯芯竹叶茶】

用料：灯芯草、竹叶各 20 克。

制法：将上 2 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热除烦，利尿。用治实火型口腔溃疡。

【银花甘草茶】

用料：金银花 10 克，生甘草 3 克。

制法：将上 2 味放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，润肺祛痰。用治实火型口腔溃疡。

【决明子知母茶】

用料：决明子、知母各 10 克。

制法：将决明子、知母共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：养阴清肺，解热除烦。用治虚火型口腔溃疡。

【灶心土竹叶茶】

用料：灶心土、竹叶各 30 克。

制法：先将灶心土水煎取汁，再用其汁煎竹叶，去渣取汁，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：温中燥湿，利下清上。用治虚火型口腔溃疡。

【地黄茶】

用料：生地 30 克。

制法：将生地制为粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：养阴清热。用治虚火型口腔溃疡。

【麦冬石斛茶】

用料：麦冬 15 克，石斛 30 克，生地 20 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖 30 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：养阴清热，润燥除烦。用治虚火型口腔溃疡。

▲急性扁桃体炎

急性扁桃体炎是由链球菌引起的腭扁桃体的急性非特异性炎症，常伴有一定程度的咽粘膜及其他咽淋巴组织炎症，以春秋季节发病者居多。本病多发生于儿童以及 30 岁以下的青年，因成年人扁桃体逐渐萎缩，故发生炎症的机会相对较少。

诱发急性扁桃体炎的病菌，平时存在于人体咽部及扁桃体隐窝内，正常情况下，由于扁桃体外表皮完整及粘液腺的不断分泌，可使细菌随同脱落的上皮细胞从隐窝口排出，从而保证了人体的健康。但当人们过度疲劳以及吸烟、饮酒、受凉等致机体抵抗力降低时，扁桃体的血液供给明显减少，腺体功能减弱，防御功能下降，致使细菌乘虚而入，滋生繁衍，引发本

病。此外,急性鼻炎、鼻窦炎、上呼吸道感染等也均可引发本病。

急性扁桃体炎的主要临床表现为:起病急,全身不适,畏寒、发热、头痛,婴幼儿可有腹泻,局部症状以咽痛为主,咽喉干燥,继而咽痛,先痛在一侧,并可波及对侧,吞咽、讲话或咳嗽时疼痛加重,或吞咽困难等。急性扁桃体炎如治疗不当,迁延不愈,可导致扁桃体周围脓肿以及急性风湿热、心肌炎、关节炎、肾炎等疾病。

中医学称急性扁桃体炎为“急性乳蛾”。中医学认为,本病多因肺胃之火上升,风热之邪外侵,风火相搏,挟痰凝滞而成。或因过食辛辣烟酒,热毒蕴结而生。治宜疏风解表,清热解毒。

【金莲花茶】

用料:金莲花 10 克。

制法:将金莲花放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒。用治急性扁桃体炎。

【桑叶菊花茶】

用料:桑叶、菊花各 15 克。

制法:将上 2 味放入杯内,用沸水冲泡,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:疏风解表,清热消肿。用治急性扁桃体炎。

【地黄玄参茶】

用料:生地、玄参、山楂各 25 克。

百茶治百病

制法:将上3味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:滋阴降火,清热解毒。用治急性扁桃体炎。

【合欢花茶】

用料:合欢花20克,白糖15克。

制法:将上2味放入杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日1剂。

功效:舒肝理气,消肿止痛。用治急性扁桃体炎。

【芦根橄榄茶】

用料:芦根30克(鲜品60-120克),咸橄榄4枚。

制法:将上2味水煎取汁,代茶饮用。每日1剂。

功效:解毒利咽,降火除烦,清热生津。用治急性扁桃体炎。

【萝卜苗茶】

用料:干萝卜苗30-60克。

制法:将萝卜苗揉碎,放入茶杯中,用沸水冲泡,代茶饮用。每日3剂。

功效:清热解毒,利咽。用治急性扁桃体炎。

【萝卜青果茶】

用料:鲜白萝卜1个,青果10枚,冰糖15克。

制法:将萝卜洗净切片,青果捣碎,水煎取汁,加入冰糖末,代茶饮用。每日1剂。

功效:清热消肿,利咽。用治急性扁桃体炎。

【酸梅青果茶】

用料:酸梅 10 克,橄榄 50 克,白糖 20 克。

制法:将前 2 味共捣碎,水煎取汁,加入白糖,代茶饮用。
每日 1 剂。

功效:清热消肿,化痰止咳。用治急性扁桃体炎、咽炎等。

【丝瓜汁茶】

用料:鲜嫩丝瓜 3 条,白糖 50 克。

制法:将丝瓜洗净切片,捣烂取汁,加入白糖,代茶饮用。
每日 1 剂。

功效:清热解毒,消肿止痛。用治急性扁桃体炎、咽炎及咽喉肿痛等。

▲中耳炎

中耳炎,俗称“烂耳朵”,有急性与慢性之别。急性化脓性中耳炎是指中耳粘膜因急性致病菌感染所致的化脓性病变,好发于儿童,以上呼吸道感染后病菌经耳咽管进入中耳的病因较为多见。当致病菌进入鼓室,遇有机体抵抗力减弱或细菌毒素增强时即可发生炎症,其主要表现为耳内疼痛(夜间加重)、发热、恶寒、口苦、小便红或黄、大便秘结、听力衰退等。如鼓膜穿孔,耳内会流出脓液,疼痛会减轻,并常与慢性乳突炎同时存在。

中医学认为,中耳炎多因肝胆、三焦蕴热,复感外邪,风热

百茶治百病

上扰,凝聚于耳底,蕴久化腐成脓,经气阻塞,不通则痛。耳窍不通则司听失聪。

急性化脓性中耳炎多发生于外感风热或时疫之际。初起耳内作痛,或轻或重,重则跳痛难忍,咳嗽,打喷嚏,吞咽时疼痛加重。脓汁外溢后,则疼痛减轻,多伴有恶寒、发热等全身不适症状。治宜清热解毒,疏风解表。

慢性中耳炎多因急性期末及时治愈,迁延而成。临床表现为长期或反复耳内流脓,或流粘液,或有恶臭,听力障碍,每遇外感则症状加重,常伴有耳鸣、耳痛、头痛、低热、眩晕等全身症状。治宜滋阴降火,清利肝胆。

【忍冬藤甘草茶】

用料:忍冬藤 30 克,生甘草 10 克。

制法:将上 2 味共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖 30 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒。用治急性化脓性中耳炎。

【车前地丁茶】

用料:车前草、紫花地丁、蒲公英各 30 克。

制法:将上 3 味共制粗末,放入茶壶中,冲入沸水,加盖焖 15-20 分钟,代茶饮用。每日 1 剂。

功效:清热解毒,利尿消肿。用治急性化脓性中耳炎。

【菊花丹参茶】

用料:野菊花 12 克,丹参 15 克,天葵子 10 克,泽泻 15 克,白花蛇舌草 30 克。

制法:将上药共制粗末,放入茶壶中,冲入沸水,加盖焖20-30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:清热解毒,利尿排脓,活血消肿。用治急性化脓性中耳炎。

【双花甘草茶】

用料:金莲花、菊花各10克,生甘草3克。

制法:将上3味放入茶壶中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:清热解毒,疏风解表。用治急性化脓性中耳炎。

【龙胆柴胡茶】

用料:龙胆草10克,柴胡10克,黄柏10克,知母10克,熟地12克,玄参10克,丹皮10克。

制法:将上药共制粗末,放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖30分钟,代茶饮用。每日1剂。

功效:滋阴降火,清利肝胆。用治慢性化脓性中耳炎。

【银花柴胡茶】

用料:银花15克,柴胡10克,鳖甲15克,苡仁20克,红糖20克。

制法:将前4味水煎2次,取汁混匀,加入红糖,代茶饮用。每日1剂。

功效:清热解毒,滋阴降火,利水排脓。用治慢性化脓性中耳炎。

百茶治百病

【蒲黄茶】

用料：蒲黄 5 克。

制法：将蒲黄放入茶杯中，冲入沸水，加盖焖 15 - 20 分钟，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：活血化瘀，利水。用治慢性化脓性中耳炎。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=百茶治百病

作者=

页数=316

S S 号=0

出版日期=

<http://www.tianzhendr.com/> 天臻医生集团

封面页
书名页
版权页
前言页
目录页
内科疾病

一、呼吸系统疾病

【感冒】

菜根姜糖茶
姜糖茶
核桃葱姜茶
苏羌茶
萝卜甘蔗茶
银花山楂茶
桑菊香豉茶
桑菊竹叶茶
香薷茶
菊花桑叶茶
绿豆冰糖茶
芦根萝卜茶
贯众板蓝根茶

【咳嗽】

二花杏仁茶
芥菜生姜茶
丝瓜花蜜茶
秋梨白藕茶
菊花茅根茶
橘皮茶
桂花橘皮茶
芦根竹茹茶
枇杷叶茶
姜桂茯苓茶
天冬冰糖茶

【哮喘】

干姜茯苓茶
附子姜葱茶
竹沥茶
人参茯苓茶
人参核桃茶
荆芥薄荷茶
苏杏生姜茶
石膏知母茶
芦根竹茹茶
苏子茶
二子杏仁茶

【支气管炎】

芥菜姜丝茶
橘姜茶
丝瓜花蜜饮
萝卜茶
杏仁梨糖茶
黄精冰糖茶
川贝莱菔茶
冬花紫苑茶
山楂根姜糖茶
车前子茶

【肺结核】

生地百合茶
枸骨茶
瓜藤茶
藕节茅根茶
桑叶茶
沃雪茶
白芨川贝茶

【肺脓肿】

银花芦根茶
银花桑菊茶
鱼腥草金银花茶
芦根竹茹茶
甘草桔梗茶
冬瓜子茶
沙参玉竹茶

【咯血】

蚕豆花冰糖茶
生地冰糖茶
茅根鲜藕茶
茅根百合茶
麦冬百合茶
黄精冰糖茶
玉米须茶
豆英茶

二、消化系统疾病

【呕吐】

防风葱白茶
萝卜叶茶
山楂乌梅茶
麦芽神曲茶
薤白陈皮茶
梅花姜汁茶
半夏紫苏茶
醋浸生姜茶
山楂党参茶

麦冬人参茶
枇杷芦根茶

【吐血】

芝麻茎叶茶
二根茶
蓟根茶
栀子鲜藕茶
生地姜片茶
山楂金橘饼茶
藕节柏叶茶
白芨茶
瓜子冰糖茶

【胃痛】

橘皮姜椒茶
高良姜茶
芦根青皮茶
山楂麦芽茶
山楂冰糖茶
梅花茶
二绿茶
佛手茶

【慢性胃炎】

苍术厚朴茶
麦芽茶
玫瑰花茶
佛手姜汤茶
石斛瓜蒌茶
百合乌药茶
枣根茶
苏木茶
黄芪芍药茶

【胃下垂】

黄芪枳壳茶
肉桂首乌茶
黄芪山楂茶
山楂枳壳茶
枳壳茶

【胃、十二指肠溃疡】

黄连吴茱萸茶
瓦楞子茶
党参白术茶
延胡索茶
丹参当归茶
丹皮栀子茶

【腹泻】

防风藿香茶

山楂香附苍术茶
加味竹叶茶
山楂莱菔子茶
三仙半夏茶
加味莲子茶
山楂石榴皮茶
加味金樱子茶

【便秘】

三仁茶
白芍甘草茶
二仁槟榔茶
苏子麻仁茶
黄芪山药茶
黄芪白术茶
芝麻茶
桑葚冰糖茶
加味松仁茶
加味芝麻茶
锁阳桑葚茶
决明子茶

【便血】

旱莲草茶
侧柏叶茶
参鹿茶

【黄疸】

茺菁子茶
茵陈茶
玉米须茶
茵陈附子茶

【病毒性肝炎】

茵陈栀子茶
加味柴胡茶
决明子茶
银花杭菊茅根茶
山楂五味子茶
两山柳枝茶
茵陈山楂茯苓茶
丹参茵陈茶
郁金清肝茶

【胆囊炎】

加味金钱草茶
加味玉米须茶
平肝清热茶
金钱败酱茵陈茶

三、循环系统疾病

【高血压】

白菊降压茶
枯草苦丁茶
三花茶
降压茶
生地蒺藜茶
花草茶
生地山楂茶
加味熟地茶
山楂荷叶茶
山楂冰糖茶
决明罗布麻茶

【冠心病】

瓜蒌薤白酒茶
五灵脂蒲黄茶
三根茶
山楂薏米茶
加味瓜蒌茶
延胡索川楝子茶
山楂益母茶
银杏叶茶
山楂柿叶茶
山楂决菊茶

【高脂血症】

荷叶藿香姜茶
决明首乌茶
大黄厚朴茶
首乌乌龙茶
枸杞泽泻山楂茶
槐花山楂茶
山楂菊花茶
丹参首乌茶

【风湿性心脏病】

茯苓皮茶
风心茶
党参复脉茶
加味龙眼花
葵盘茶
强心茶

【缺铁性贫血】

龙眼莲实茶
丹参黄精茶
黄芪归身茶
桑甚红糖茶
仙鹤黄芪茶
枣矾茶
鸡血藤生地茶

【紫癜】

鳖甲归麻茶
茅根生地柏叶茶
马齿苋甘蔗茶
水牛角生地茶
黄芪干姜茶
藕节麦叶茶
柿叶花生衣茶

四、泌尿、生殖系统疾病

【尿路感染】

柴胡车前茶
生地旱莲茶
黄芪茅根茶
豆芽汁茶
二根茶
野菊花蒲公英茶
玉米须茶
石苇车前茶

【尿路结石】

加味金钱草茶
内金芒硝茶
瞿麦金钱草茶
参苓白术茶
金钱草玉米须茶
金钱草茶
荸荠内金茶
杨桃蜂蜜茶

【急性肾炎】

四皮茶
紫苏冬瓜皮茶
杏仁浮萍茶
桑菊杏仁茶
银花连翘茶
生地丹参茶
二皮车前草茶
白茅根茶

【慢性肾炎】

白术茅根茶
附片桂枝茶
玉米须消肿茶
牡蛎苦丁茶
黄芪地黄茶
车前草茶
瓜皮茅根茶
豆壳瓜皮茶

【阳痿】

三子茶
淫羊藿茶
淫羊藿五味子茶
巴戟苁蓉茶
补脾益心茶
丹皮栀子茶
龙胆泻肝茶

【早泄】

龙胆芡实茶
生地萸肉茶
茯苓柏仁茶
枣仁龙眼茶
枣仁五味子茶
五味子茶
核桃仁茶

【遗精】

金樱子芡实茶
金樱子篇蓄茶
车前草茶
麦冬茶
韭菜子茶
荷叶止遗茶
莲子芯茶

【慢性前列腺炎】

苦参大贝茶
蒲公英茶
大黄桃仁茶
丹参丹皮茶
枸杞茶
知母黄柏茶
山药地黄茶

五、神经、运动系统疾病

【眩晕】

双决明茶
二子茶
桑杞茶
甘菊归杞茶
半夏天麻茶
芝麻首乌杞菊茶
归芪茶
党参大枣茶
归地白芍茶
首乌枸杞杜仲茶
桑菊枸杞茶
山楂梅菊茶

【头痛】

川芎蔓荆子茶
加味防风茶
桑菊豆豉茶
片苓川芎茶
苍耳子茶
藿香荷叶茶
杞菊地黄茶
加味夏枯草茶
加味橘皮茶
龙眼壳大枣茶
人参益气茶
桑葚女贞子茶
人参核桃茶

【神经衰弱】

加味杞菊地黄茶
丹参龙眼枣仁茶
桑葚熟地白芍茶
百合麦冬茶
参冬五味茶
枣仁蜂蜜茶
栗子龙眼茶
枣根丹参茶

【失眠】

黄芪枣仁茶
小麦生地茶
麦冬莲子茶
桑葚茶
灯心竹叶茶
黄精玉竹茶
柿叶山楂核茶
山楂大枣茶

【心悸】

人参养心茶
龙眼白糖茶
养心安神茶
二冬枣仁茶
茉莉花石菖蒲茶
炙甘草茶
桂参茶
柏仁养心茶
麦冬朱砂茶
熟地丹杞茶

【老年痴呆症】

山药茯苓茶
生地麦冬茶
茯苓香附茶

桃仁红花茶
【风湿性关节炎】
葱姜花椒茶
鸡血藤茶
独活茶
桑枝茶
山楂树根茶
当归丹参茶
苡仁当归茶
归姜舒筋茶
木瓜苍术茶
仙灵木瓜茶

【腰痛】
干姜茯苓茶
附子苍术茶
苍耳子茶
伸筋草鸡血藤茶
威灵仙茶
山药枸杞茶
三子菊花茶

六、其他疾病

【糖尿病】
麦冬花粉茶
地骨皮茶
天花粉茶
沙参麦冬茶
生地二黄茶
山楂决明茶
玄参麦冬茶
天冬枸杞茶
地黄枸杞茶
人参五味茶
桃仁红花茶
益气养阴茶
二皮花粉茶

【肥胖症】
苍术茯苓茶
决明泽泻茶
橘荷健脾茶
山楂麦芽茶
山楂番泻叶茶
明菊山楂茶
熟地山药茶
知柏地黄茶
荷叶首乌茶

【甲状腺机能亢进症】

生地玉竹茶
昆布海藻茶
夏枯草麦冬茶
生地贝母茶
柴胡郁金茶
二冬参荷茶
玄参牡蛎茶

【功能性低热】

黄芪归参茶
加味太子参茶
补中益气茶
鳖甲茶
龟板茶
秦艽鳖甲茶

【盗汗】

小麦红枣茶
红枣乌梅茶
茺莢小麦茶
小麦稻根茶
小麦茯苓麦冬茶
加味乌梅茶
三地茶
麦冬地黄茶
西洋参茶
柏子仁茶

【自汗】

黄芪白术茶
党参茶
党参北芪茶
人参止汗茶
白芍桂枝茶
太子参茶
白芍乌梅茶
止汗茶

【水肿】

温阳健脾茶
黄芪白术茶
大枣眉豆茶
麦芽赤豆茶
附子党参茶
山药莲枣茶
冬瓜皮茶
车前子茶

【中暑】

石膏知母茶
加味钩藤茶

羚角钩藤茶
人参附子茶
竹叶栀子茶
加味麦冬茶
三心佩兰茶
冬瓜茶
芦根二叶茶
山楂荷叶茶
藿香佩兰茶

妇科疾病

【月经先期】

益母仙鹤茶
荷叶丝瓜子茶
两地白芍茶
青皮山楂茶
薄荷白术茶
二黄茶
地黄茶
丹青白芍茶

【月经后期】

艾叶香附茶
归姜延胡茶
归芪大枣茶
归糖茶
陈皮益母茶
香附川芎茶

【痛经】

疏肝活血茶
佛手苏梗茶
马鞭草山楂茶
红花艾叶茶
桂心茯苓茶
艾叶姜糖茶
丹皮黄连茶
桃仁茶
四物艾叶茶
归参益母茶

【闭经】

归芪党参茶
二子红花茶
归地二子茶
黄芪当归茶
归芪牛膝茶
当归益母茶
香附茜草茶
附子肉桂茶

四物调经茶

【崩漏】

益母草香附茶

生地茶

黄芪茶

参附茶

茅根丝瓜茶

旱莲二根茶

生地山药茶

芡实茶

金樱子茶

【带下】

山药扁豆茶

人参二术茶

生地止带茶

加味首乌茶

茯苓姜术茶

肉苁蓉茶

止带逍遥茶

椿根车前茶

红藤黄柏茶

二苓止带茶

【不孕症】

五子补肾茶

菟丝子茶

加味四物茶

加味养精神玉茶

加味地骨皮茶

半夏茯苓茶

苍术神曲茶

归芍益母茶

【妊娠呕吐】

生姜茯苓茶

生姜柚皮茶

橘皮姜糖茶

柿蒂冰糖茶

二汁茶

陈皮竹茹茶

芦根竹茹茶

黄连苏叶茶

【妊娠水肿】

五皮芪术茶

白术陈皮茶

茯苓冬葵子茶

加味白术茯苓茶

天仙藤香附茶

【先兆子痫】

钩藤茶
决明杜仲茶
茅根桑寄生茶
加味菊花茶
生地白芍茶

【流产】

加味菟丝子茶
参芪安胎茶
两地安胎茶
归参安胎茶
补肾益脾茶

【产后恶漏不尽】

山楂香附茶
益母草马齿苋茶
桃仁茶
山楂当归茶
参芪茶
归芪党参茶
地黄生姜茶
栀子败酱茶

【产后缺乳】

加味鸡血藤茶
当归增乳茶
归芪葱白茶
加味八珍茶
鲜桔叶茶
通乳涌泉茶
涌泉茶

【盆腔炎】

马齿车前茶
二草茶
绿豆芽茶
三草茶
山楂佛手茶
苡米银花茶
丹参茴香茶
丹参益母茶

【子宫脱垂】

参芪白术茶
补中益气茶
参芪柴胡茶
枳壳茺蔚子茶
芪术柴胡茶
参杞茶
参杞地黄茶

金樱子根茶

【更年期综合症】

佛手郁金茶

地芍女贞茶

知母旱莲茶

枸杞益智茶

枣麦甘草茶

三仁茶

生地黄精茶

儿科疾病

【小儿感冒】

姜糖茶

葱须菜根茶

葱白豆豉茶

芥穗薄荷茶

银翘荆芥茶

生姜桑叶茶

苡仁车前茶

二汁茶

橄榄萝卜茶

姜蒜红糖茶

钩藤薄荷茶

银花石膏茶

【百日咳】

百部白前茶

大蒜白糖茶

三味宁肺茶

百日咳茶

姜蒜糖茶

大蒜百部茶

二冬阿胶茶

解痉止咳茶

黄芪阿胶茶

人参百合茶

天地止咳茶

【麻疹】

葱白樱桃核茶

芦根连翘茶

紫草浮萍茶

胡萝卜荸荠茶

牛蒡子茶

荠菜茅根茶

参冬玉竹茶

养阴生津茶

犀角地黄茶

绿豆山药茶

参芪附子茶
紫草桔梗茶
白糖紫草茶

【猩红热】

加味芦根茶
双花山楂茶
石膏地黄茶
加味地黄茶
鲜茅芦根茶
参冬地黄茶
双参茶
参冬桑叶茶
浮萍芦根茶

【水痘】

菊花茶
银花甘草茶
芦根菊花茶
双花绿豆茶
芦根生地茶
黄芩木通茶
竹叶知母茶
胡萝卜缨茶

【流行性腮腺炎】

四味疏风茶
牛蒡子茶
菊花豆根茶
大青叶茶
银花公英茶
连翘公英茶
加味二黄茶
清肝泻火茶

【小儿夏季热】

薤菜荸荠茶
麦冬茶
山楂党参茶
荷叶冰糖茶
麦冬乌梅茶
三叶茶

【小儿疳积】

鸡内金山楂茶
丁香姜奶茶
石榴叶茶
胡萝卜茶
橘皮荷叶茶
谷芽山楂茶
山楂石榴皮茶

萝卜葱白茶

【小儿厌食症】

人参理中茶

参梅养胃茶

麦冬石斛茶

内金砂仁茶

参姜茶

双芽莲子茶

姜桂白术茶

山楂麦芽茶

橘皮莱菔茶

【小儿急性肾炎】

玉米须茅根茶

益母茅根茶

麻黄茅根茶

麻黄杏仁茶

荠菜茶

二皮消肿茶

【小儿急性扁桃体炎】

芦根花粉茶

清热利咽茶

象贝金果茶

银菊桔梗茶

合欢花茶

金莲花茶

参冬桔梗茶

石膏玄参茶

【小儿佝偻症】

苍术山药茶

龙牡安神茶

参芪白术茶

二山枸杞茶

地黄山药茶

人参当归茶

乌贼骨龟板茶

外科疾病

【颈淋巴结核】

陈皮公英茶

夏枯蛇蜕茶

槐米茶

海藻夏枯茶

白头翁桔梗茶

蛇莓茶

凤尾茶

地丁银花茶

海蜇荸荠茶

【痢】

银翘黄连茶
银翘归尾茶
银花公英茶
银花绿豆茶
二豆甘草茶
苡仁当归茶
公英银花花粉茶
参归川芎茶
参芪当归茶

【疖和疔】

银翘公英茶
银花地黄茶
大青叶茶
地丁菊花茶
双豆茶
杞叶茶
豆麦茶
蒲公英茶
银花泽泻茶
双花三黄茶

【丹毒】

银翘公英茶
赤豆川柏茶
菊花茯苓茶
一见喜茶
大青叶茶
甘草五倍子茶
银花丹皮茶
玄参银翘茶
银菊地肤子茶
银菊双花茶

【急性乳腺炎】

银花地丁茶
菊花茶
麻黄川芎茶
油菜茶
银芍公英茶
牛蒡子叶茶
参芪白术茶
银花陈皮茶
银花万寿菊茶
合欢花茶
王不留行茶

【急性阑尾炎】

花榆茶

败酱草茶
马齿苋茶
红藤大黄茶
银花川军茶
二地槐花茶
苡仁酱草茶
鸡内金茶
银花丹皮茶
皮肤科疾病

【银屑病（牛皮癣）】

槐花紫草茶
土茯苓槐花茶
茶树根茶
丹芍地黄茶
鸡血藤茶
乌梅茶
威灵仙紫草茶
杜仲桃仁茶
核桃仁茶

【荨麻疹】

银翘浮萍茶
防风地黄茶
菊花瓜皮茶
麻黄桂枝茶
小麦白术茶
荆芥浮萍茶
芪术防风茶
地黄当归茶
多皮茶
冬瓜皮茶

【带状疱疹】

龙胆黄芩茶
马齿公英茶
柴胡栀子茶
参术厚朴茶
双芍当归茶
加味马齿苋茶

【湿疹】

龙胆车前子茶
地丁甘草茶
地丁金莲茶
参术茯苓茶
菜根银萍茶
赤芍丹参茶
乌蛇当归茶

【痤疮（粉刺）】

参莲银杏茶
菊花贝母茶
茄皮地丁茶
花藤公英茶
蛇舌草茶
山楂桃仁茶
茵陈海藻茶
益母丹皮茶

【斑秃】

首乌大枣茶
神应养真茶
山药生地茶
赤芍桃仁茶
枸杞芝麻茶
二地归芍茶
芝麻桑叶茶
五官科疾病

【青光眼】

青箱子生地茶
羚羊菊明茶
羌活茶
荠菜根茶

【急性结膜炎】

栀子仁茶
桑菊黄豆茶
菠菜菊花茶
蒲公英茶
金针马齿茶
菊花鱼腥草茶
菊花龙井茶
黄柏龙胆茶
双花公英茶
绿豆桑菊茶

【慢性咽炎】

玄参麦冬茶
天冬橘络茶
赤芍瓜蒌茶
银花麦冬茶
生地玉竹茶
双地玄参茶
金莲花茶
丝瓜茶
甘草桔梗茶
银花玄参茶

【口腔溃疡】

茶根茶

竹叶地黄茶
莲子心茶
老黄瓜茶
灯芯竹叶茶
银花甘草茶
决明子知母茶
灶心土竹叶茶
地黄茶
麦冬石斛茶

【急性扁桃体炎】

金莲花茶
桑叶菊花茶
地黄玄参茶
合欢花茶
芦根橄榄茶
萝卜苗茶
萝卜青果茶
酸梅青果茶
丝瓜汁茶

【中耳炎】

忍冬藤甘草茶
车前地丁茶
菊花丹参茶
双花甘草茶
龙胆柴胡茶
银花柴胡茶
蒲黄茶
附录页