

中國中醫西醫

治療保健養生大全

主編：(臺灣)

龍一夫

游鳳澄



中 国  
中、西医疗保健养生  
大 全

主编：(台湾)

龙一夫

游凤澄

(黑)新登字第1号

责任编辑:闻 天  
封面设计:宣 森

中国中医西医治保健养生大全  
zhongguozhongyixiyizhiliaobaojianyangshengdaqun  
龙一夫(台湾) 游风澄 主编

---

黑龙江人民出版社出版  
(哈尔滨市道里区地段街179号)  
石家庄市西焦印刷厂印刷  
黑龙江省新华书店发行  
开本 787×1092毫米 1/16 印张 60  
字数:100,000千字  
1994年3月第1版 1994年3月第1次印刷  
印数 1—5,000

---

ISBN7-207-02763-X/R·61 定价:188元

# 中国中医西医治疗保健养生大全

## 编写委员会

主 编：龙一夫 游凤澄

副主编：于进志 王晓光

编 委：

战奎忠 张振玉 强大楼

李淑梅 丛 征 黎 平

徐 书 王 爽 宋佩梅

王光男 赵松岩 张 珺

王玉哲 苑亦男 余梦伊

徐 明 徐 磊 刘 正

# A BRIEF INTRODUCTION

## 内 容 简 介

台湾、大陆百余位著名中、西医专家、教授首次全面介绍推出：

皇	室	保	健	秘	方
皇	室	养	生	秘	方
皇	室	美	容	秘	方
皇	室	瘦	身	秘	方
皇	室	食	疗	秘	方
皇	室	药	养	秘	方
皇	室	房	事	秘	方
皇	室	回	春	秘	方

中国第一部集中医、西医、治疗、保健、养生学为一体的百科全书。

具有科学性、权威性、实用性。

是中、西医专业人员与现代家庭必备的大型工具书。

## 序

中国中医学与外国西医学是人类千百年来长期同疾病作斗争的智慧结晶。是世界人类医学宝库中两颗灿烂的明珠。

中国中医学和外国西医学,是古、今中外历代医学家在长期同疾病斗争过程中,通过临床,随诊立方、反复论证,积累了丰富经验,创建了世界两大高深医学理论。由此发明了许多种类的医疗、保健、养生方法,为全人类贡献了珍贵的财富。

当今世界上中医学理论博大、精辟,疗法有效,宝藏丰厚。被当今世界医学界公认为是世界的未来医学的希望。

而外国的西医学正随着西方自然科学、高新技术,令人目眩的速度迅猛发展。并以全方位的观察方法,和与之相应灵活变化的先进治疗措施,将改变世界未来医学模式。

中国的中医学、外国的西医学互有长短,鉴于此,本书博采众长,取长补短,古为今用,洋为中用。将历经数千载的中医、西医临床实践,与最新科学验方,选优汰劣,使万宝繁汇,千载相加,蕴藏人类医学瑰宝为一体。贡献于世,造福人类。

《中国中、西医治疗保健养生大全》编写宗旨“简便实用、安全有效。”采用现代医学的病命名,按科分别为:内科病防治、外科病防治、妇女病治疗保健、婴幼儿医疗、保健、皮肤疾病防治、五官科疾病防治、肿瘤病防治、性知识与性疾病、中、老年医疗、保健、养生、美容、共十章。本书内容共分12大类,即针灸类、气功类、按摩类、内服类、外用类、食疗类、体疗类、房事类、杂治类、秘方类、美容类、情志调治类。所录古今中外秘方、验方、单方都是在临床中确有特效,部分秘方系首次公布于世。

《中国中、西医治疗保健养生大全》一书,是由海内外中医、西医各科专家共同携手编写成书。是目前国内外第一部集中医、西医药物疗法、保健、养生为一体的综合性医药、治疗、保健、养生大型工具书。本书

分类详细,查阅简便,内容新颖,具有科学性、实用性与研究价值。可供医务人员、中西医药爱好者、家庭治疗、自我保健、养生珍藏使用。

本书编写过程中承蒙台湾、台北市、高雄市三大医疗中心、哈尔滨医科大学附属第一医院、第二医院、黑龙江省中医学院、哈尔滨市中医院、哈尔滨市第九医院,各位同胞、同仁的大力参与协助、精心撰稿。使得本书得以顺利编写成功,贡献于世人。谨在此向各位同胞、同仁一并表示衷心的感谢!

本书由于编撰时间仓促,尚会有遗漏之处,在此祈请海峡两岸同仁、读者不吝赐教,以便此书不断完善。为促进海峡两岸中、西医学学术交流、弘扬中、西医两大高深医学文化,做出贡献,造福于人类。

编者

书于一九九三年初春台湾、高雄

## 目 录

## 内科病防治

上呼吸道感染 .....	11
慢性支气管炎 .....	14
支气管哮喘 .....	16
胃溃疡病 .....	18
急性胃肠炎 .....	20
肝硬变 .....	21
慢性肺原性心脏病 .....	23
风湿病 .....	25
急性支气管炎 .....	26
肺炎 .....	28
高血压病 .....	30
风湿性心脏病 .....	33
急慢性肾小球肾炎 .....	35
肾盂肾炎 .....	39
缺铁性贫血 .....	41
原发性血小板减少性紫癜 .....	46
过敏性紫癜 .....	48
糖尿病 .....	49
甲状腺机能亢进 .....	53
癲 病 .....	54
瘵 病 .....	57
神经衰弱 .....	59
三叉神经痛 .....	62
坐骨神经痛 .....	63



类风湿性关节炎 .....	64
---------------	----

### 外科病防治

疖 .....	68
痈 .....	70
手指化脓性感染 .....	73
痔 .....	74
肛裂 .....	77
冻疮 .....	78
急性乳腺炎 .....	81
急性阑尾炎 .....	83
胆石症 .....	85
胆囊炎 .....	87
胰腺炎 .....	89
烫伤、灼伤 .....	91
肾、输尿管结石 .....	94
狂犬咬伤 .....	96
颈淋巴结结核 .....	97

### 妇女病治疗、保健

痛经 .....	101
闭经 .....	104
功能性子宫出血 .....	107
带下 .....	110
子宫脱垂(阴挺) .....	113
经前紧张病 .....	115
滴虫性阴道炎 .....	116
急性盆腔炎 .....	118
慢性盆腔炎 .....	121
外阴瘙痒 .....	123
外阴白斑 .....	126

不孕症·····	127
慢性宫颈炎·····	129
乳头皲裂·····	131
妊娠呕吐·····	133
妊娠水肿·····	135
妊娠高血压·····	136
先兆流产和习惯性流产·····	138
月经不调·····	140
产后发热·····	143
恶露不尽·····	145
产后腹痛·····	147
产后缺乳·····	148
孕妇保健法·····	151
产褥期卫生保健·····	152

### 婴幼儿医疗保健

单纯性口腔炎·····	155
鹅口疮·····	155
肺炎·····	156
高热惊厥·····	157
佝偻病·····	158
腹泻(婴幼儿消化不良症)·····	158
百日咳·····	164
麻疹·····	166
蛔虫病·····	169
绦虫病·····	173
绕虫病·····	175
小儿厌食症·····	176
小儿生长发育·····	179
新生儿护理保健·····	179

母乳科学喂养法.....	180
科学人工喂养法.....	181
小儿智力、动作发育 .....	182
小儿智力、动作训练法 .....	183
儿童疫苗接种.....	241
儿童多动症.....	243
智力与天才的关系.....	243

### 皮肤疾病防治

湿疹.....	245
神经性皮炎.....	248
荨麻疹.....	249
带状疱疹.....	252
扁平疣.....	254
痤疮(粉刺).....	256
银屑病(牛皮癣).....	258
酒渣鼻.....	260
手癣、足癣 .....	261
疥疮.....	263
脓疱疮.....	264
手足皲裂.....	265

### 五官科疾病防治

急、慢性鼻炎 .....	270
咽炎.....	272
扁桃体炎.....	274
牙周病.....	277
龋齿(蛀牙).....	278
复发性口疮.....	279
老年白内障.....	281
青光眼.....	282

急慢性结膜炎.....	284
化脓性中耳炎.....	286
外耳道疖.....	287
美尼尔综合症.....	288

### 肿瘤病、防治

肺癌.....	292
食管癌.....	294
胃癌.....	296
乳腺癌.....	299
肝癌.....	302

### 性知识与性疾病

女子性生理功能.....	306
男子性生理功能.....	307
男女性反应差异.....	308
性生活身心卫生保健法.....	310
性冷淡.....	311
避孕.....	312
性功能障碍.....	316
蜜月病.....	316
新婚怎样过性生活.....	317
性交阴道痉挛.....	319
妊娠期如何过性生活.....	320
女性精液过敏症.....	320
阳强易举(阴茎强直).....	321
男子阴茎、睾丸发育不良.....	322
缩阳症、缩阴症.....	323
阳痿.....	324
遗精.....	330
早泄.....	334

手淫的治疗方法·····	371
艾滋病·····	372
<b>中、老年医疗、保健、养生</b>	
更年期妇女应该怎样过性生活·····	374
老年人预防发胖保健法·····	375
冠心病·····	375
老年人怎样锻炼身体·····	379
老年人突发心肌梗塞病急救方法·····	380
更年期身心保健·····	380
更年期综合症·····	381
饮膳正要·····	383
寿域神方·····	392
老老恒言·····	396
御药院方·····	415
太平圣惠方·····	434
摄生要录·····	439
养性延命录·····	442
养生导引法·····	452
扶寿精方·····	462
山居四要·····	469
养老奉亲书·····	472
孔子三戒、五忌养法·····	494
十叟长寿歌·····	494
乾隆健身长寿之道·····	494
著名画家齐白石养生健身“七戒”·····	495
唐代百岁医学家孙思邈的养生铭·····	495
宗、老年十拗诗·····	495
中医养生长生十要诀·····	495
十乐养生长寿之道·····	495

神农本草经	496
养生八字诀	503
明、音乐家冷谦养生十六宜	503
中药延寿养生歌	503
日本人养生健康“十训”	503
日本、长寿百岁“九节法”	504
古人饮食“六宜”保健法	504
古人睡眠“十忌”之法	504
防人体机能衰老健身操	505
四阶段健身跑步法	506
随息居饮食谱	507
简化太极拳二十四式	541
八段锦	559
老年洗澡不宜勤	560
消除老年人下眼睑下垂疗法	560
美国“十二分钟”跑步测验法	560
气功十二段锦保健疗法	561
日本人长寿饮食保健十二条	562
苏东坡养生健体疗法	562
二十功保健延年疗法	563
按摩治疗功效和作用	566
气功保健化身坐忘法	566
《养性延命录》五禽戏	567
因是子静坐养生保健气功疗法	567
老年期男、女房中补益增寿法	568
<b>美容保健</b>	
面部美容润肤疗法	570
胸部丰满、健美按摩疗法	575
青、壮年白发	575

蒸汽美容法	578
美容面膜法	578
牙齿增白美容法	580
乌须美发按摩疗法	581
面部美容按摩保健法	581
减肥(药物)保健法	582
美容外台秘要十六方	584
皮肤色斑清除法	586
雀斑消除疗法	586
国际清水美容法	588
美国皮肤专家贝思、兰多美容去皱疗法	588
香口除臭方	588
艳唇润口方	589
女子丰满增白方	590
善食减肥疗法	590

### 常用药物方剂

常用中成药	594
醒酒方剂	603
常用中药方剂	604
中医食疗法	617
常用中草药	621
临床常用西药	636
药茶保健治疗方	794
常用补肾壮阳中成药、方剂	796
酒    经	803

### 附    录

常用有关衡量制	806
小儿常用药剂量折算法	806
中药常用两、钱写法	807

---

常用食物营养成分表·····	807
常用按摩治疗法·····	818
中药的煎法·····	853
每日膳食中营养素供给量附录·····	853
处方使用中常用拉丁文简写字·····	861
常用食品、水果营养成分表·····	862
人体检验正常值及临床意义·····	863
人体十四经脉·····	872
人体肌肉系统·····	876
人体神经系统·····	879
人体淋巴结系统·····	883
人体动脉系统·····	884
女性生殖系统·····	885
女性生殖系统解剖图解·····	887
女性内生殖器图解·····	890
胎儿的发育成长图解·····	891
男性生殖系统图解·····	893
人体全身经络穴位图·····	894
耳针穴位图·····	907
皮肤构造与功能·····	908



## 内科病防治