

JianKangBuQiuRen

chengde zhongyi yangsheng jicui

健康不求人

成德中医养生集萃



陈炳旗 蔡坚 编著

军事医学科学出版社
金盾出版社

健康不求人

——成德中医养生集萃

陈炳旗 蔡 坚 编著

军事医学科学出版社

金 盾 出 版 社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

健康不求人——成德中医养生集萃/陈炳旗,蔡坚编著.

- 北京:军事医学科学出版社,2008.3

ISBN 978-7-80245-056-1

I. 健… II. ①陈… ②蔡… III. 养生(中医)-普及读物

IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 003601 号

出 版:军事医学科学出版社

出 版:金盾出版社总发行

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284 63800294

编辑部:(010)66884418,86702315,86702759

86703183,86702802

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:北京冶金大业印刷有限公司

发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:19.375

字 数:500 千字

版 次:2008 年 7 月第 1 版

印 次:2008 年 7 月第 1 次

定 价:35.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

全书分为3篇,即:医疗篇,介绍了有关求医用药知识和意外伤害中的自救方法,以及一些有显著疗效的草药、偏方、验方等;食疗篇,提倡保证食品质量、科学搭配,介绍了四季食物防病治病、强身健体的功效和药性;养生篇,介绍了古今中外名人益寿延年之道,以及日常保养、择时充电和部位养生的方法。

作者简介

陈炳旗 浙江中医药大学教授,主任医师,著名的肿瘤专家,也是战胜自身“运动神经元”疾病的第一人。他有3张“名片”:著名的肿瘤专家、治疗肌痿的妙手、疑难杂症的克星。被卫生部原部长钱信忠誉为“医坛奇才”,崔月犁部长专为陈炳旗医师题写“弘扬祖国医药学,为人民健康服务”。

中国文联出版社出版的介绍陈炳旗教授传奇人生的长篇纪实文学《医坛怪杰》,生动记录了陈教授治病救人、救人自救、挑战权威、独劈蹊径,惊世骇俗的壮举;求知若渴、不耻下问、不畏艰险,勇攀中医学高峰的进取精神;治心、治人、治病、仁术济世及扶危济困,为苍生耕耘的高尚医德、医风。

陈医生现在是成德中医院掌门人。他不做广告,诊室却天天门庭若市;求医问药的来信来电络绎不绝,应接不暇;他应邀为重症病人会诊,足迹遍及沿海内地、大江南北以及东南亚许多国家和地区。陈教授每到一地,甚至在餐馆就餐,病人都会闻讯赶来,成了“临时诊所”。

1997年在香港召开的“国际中医药暨中西医结合学术交流会”上,陈教授破例宣读《脑肿瘤治疗经验介绍》和《“陈氏特色康复术”治疗33例运动神经元疾病经验介绍》2篇论文,演示了“跪法、倒立法、盘腿跌坐、双盘腾跃、盘腿倒立、倒立喝水进食”等一整套健康人也难以完成的运动锻炼方法,引起了轰动,被大会授予《世界知名医家》证书。还被香港国际中医药学院聘为教授。

蔡 坚 20 世纪 60 年代初毕业于浙江大学。早在中学时代,就有志于医学事业,梦想做一名医生。历史开了一个玩笑,学医无缘,却做了一名机械工业的管理者。好读书,常手不释卷,古今中外有好书就读,逛书店为一大乐趣,见有中意的书,不惜倾囊以求。1971 年,其父患胃癌,一经发现已是晚期,不幸过早去世。这件事重新点燃了埋在心中多年的学医火种,开始在工作之余自学《中医入门》、《基础药理学》等医学书籍,留意并剪辑报刊杂志上刊载的医学知识,以及单方、偏方、验方和名方。虽然自学中医常因工作繁忙而间断,但剪辑医学知识从未间断,30 多年下来收集了大量资料。退休后谢绝高薪聘请,跟着陈教授研医学药,从事医案资料整理工作,多年坚持,乐此不疲。

序

陈炳旗教授与蔡坚先生所编撰的《健康不求人——成德中医养生集萃》书稿40余万字,数百页即将出版面世。恰逢我来杭出差,与陈教授交谈时,他捧出书稿邀我阅,因时间仓促,选读数篇,为之动容,不由想说几句。

我与陈炳旗教授相交有年,可为老友了。他的医德、医术有口皆碑。在诊治肿瘤、肌肉萎缩和疑难杂症等方面的疗效,早已名声在外。我知道,他平日门诊忙、山南海北应诊,同时答疑患者来信来电,还热心社会公益和排解朋友的种种困难。他在百忙中竟能挤出时间,潜心与老友合作编撰出有益民众的《健康不求人——成德中医养生集萃》,足见其对苍生健康的一片拳拳之心啊!

时今有关养生方面的书籍比比皆是,各有千秋,而该书的特点,是融科学性、知识性、可读性和实用操作性于一体的大众科普读物,便于具体操作。

本书除了吸收当前的医学科学成果、医学专门知识外,结合自己多年来的临床经验和百姓关心的、需要了解的都融于书中。翻书开门见山,映入眼帘的就是,哪些疾病需去医院就诊,怎样挂号,向医生陈诉病情,怎样熬中药、服中药、服西药,服药时应注意的事项,以及服药后可能出现的某种反应等都一一作了详尽的交待。甚至在什么情况下必须叫救护车、打120,出院时应注意的相关问题也有提示。起到以书导医的功能。此外,遇到意外伤

害的救护,以及小病小灾的家庭治疗也做解答,教您处理日常生活中可能遇到的难题,虽为小事但可抢时间、抢时机。小病预防,大病及时治疗,乃是贴切的医导。

民以食为天。五谷杂粮、畜禽产品、蔬菜、水果,是人们日常生活中的必需品。有的人往往只关心自己吃的东西有没有营养,很少有人会留意自己一日三餐的食物有何药性,有什么医疗价值等。本书的食疗篇告诉人们,每天吃的食物不仅有营养,而且都有药性,有一定的医疗价值。这样,我们就会在日常生活中自觉地通过食物的科学搭配,恰到好处地烹炒,在享受美味的同时达到防治疾病的目的。本书提示,目前所食的食品、蔬果等等,被化肥、农药、环境污染严重,本书介绍了如何鉴别和保证食品质量的知识。

养生问题,是人人关心的事。一是有病早治,无病早防,平时作好养生保健;二是如何带病延年,提高生存质量。本书用三分之一篇幅介绍健康新概念、健体强身的知识;介绍古今中外长寿名人的养生之道;还向读者推荐《活过90岁人的共同特点》和《美国百岁老人解密长寿之道》等文章,供中老年人借鉴。

健康长寿是人们的期望。但愿《健康不求人——成德中医养生集萃》能为人们健康长寿提供有益的知识和“营养”价值。健康是享受,让健康的您拥有财富,拥有幸福!

全国政协委员
国家级著名教授
北京中医药大学原校长

龙致贤

编著者的话

随着经济的快速发展,人民生活大幅提高,不断追求、优化生活质量,期盼健康长寿的需求更为突出。身为一名医者有责任为人们的养生保健作指导、为疾病的预防和治疗作一点贡献,依据40年的丰富临床经验、凭借手中所拥有几十年积累下来的大量信息资料,在分析当前养生保健现状的基础上,经过精心筛选,认真构思,编著了这套融科学性、知识性、可读性、实用性和可操作性于一体、中西合璧、雅俗共赏又与众不同的《健康不求人——成德中医养生集萃》一书以飨读者,用我们教您的一些实用小方法、一把草药、一组动作、一味单方,甚至一碗鲜汤、一款美味菜肴就能起到消灾除病的效果。

本书内容涵盖医疗、食疗和养生各个方面,涉及中、西医学的多种学科,并汲取了当代医学的许多最新研究成果。既尊重传统,又立足创新。许多健体强身的新理念:如“人的正常年龄和健康标准”、“联合国对人类年龄新划分标准”、“人有4种年龄”、“寿命三角形”、“根据血型预防疾病”、“养生新观念:主动休息”、“读书能增寿”、“德者寿”、“高歌低吟能长寿”及“食品安全的黄金定律”、“绿色食品”等等都编入其中。

就饮食而言,美国科学家认为每周吃2次鱼,可使心

脏病人死亡率减少一半,还能减少多种疾病的发生;英国学家认为,多吃鱼能使人更聪明;美国、丹麦、荷兰的科学家研究认为常吃鱼或鱼肝油有助于防治糖尿病。此外,海带有抗癌作用,红薯居抗癌蔬菜之首,均有现代科学依据,如此等等不胜枚举。

本书还编写了不少中、西医学的专业知识,丰富而深奥的医学科学知识,用平实的文字和朴素通俗的语言表达出来,让行内业外的读者各有所获。

为了提高读者的阅读兴趣,本书在不同的篇章中,结合医疗、食疗和养生,不时穿插一些引人入胜的小故事,如太医为慈禧太后用熏洗法治眼疾的故事;众多中外名人养生的故事;食疗方面,如豆腐溯源,茄子被隋炀帝封为“昆仑紫瓜”;红薯传入中国的传奇故事等等,使读者通过一个个故事陶冶情趣,掌握养生知识。

本书若干资料取之于《健康报》、《中国中医药报》、《现代保健报》、《大众卫生报》、《医学养生保健报》、《生活与健康》、《食品与健康》、《老年日报》、《天津老年时报》等多家报刊杂志,在编写过程中,承蒙众多同仁、朋友的支持和鼓励,请著名国家级教授、原北京中医药大学龙致贤校长为本书作序,在此一并表示感谢。本书内容广泛,跨越的学科又多,不足之处在所难免,望有关专家和读者朋友不吝赐教。

2007 年 6 月

目 录

上篇 医疗篇

求医指南 服药顾问

一、求医向导	3	(二) 西药	15
◇ 必须去看医生的几种体征	3	◇ 西药处方符号的含义	15
◇ 5 种病症须立即去看急诊	4	◇ 药品批号	15
◇ 看中医前四不宜	4	◇ 药品颜色有意义	15
◇ 看病怎样挂号	5	◇ 服药的适宜时间	16
◇ 看病须知	6	(三) 服药及应注意的问题	16
◇ 怎样向医生诉说病情	7	◇ 忌用热水服用的药物	16
◇ 与医生交谈的诀窍	8	◇ 不要随便服用止痛药	17
◇ 何时应该叫救护车	9	◇ 某些药品影响化验结果	18
◇ 打求救电话 120 应注意些 什么	9	◇ 有些药物可引起血脂升高	19
◇ 出院时要弄清楚 4 个问题	10	◇ 有些药会致假“感冒”	20
[附] 转院、出院时叫救护车 注意事项	11	◇ 5 种药服用需当心	20
二、服药知识	11	◇ 3 种常用药使用需警惕	21
(一) 中药	12	◇ 谨防青霉素迟发型过敏	23
◇ 中药的煎法	12	◇ 什么时间吃药效果最好	23
◇ 服中药的禁忌	14	◇ 最佳服药时间	24
		◇ 阿司匹林何时服	25
		◇ 补用降糖药分 3 种情况	25

◇ 糖衣药片是怎样划分的	26	使用	28
◇ 服用汤药的两个问题	26	◇ 服用维生素时需忌口	29
◇ 药片都可以研碎服吗	27	◇ 病人忌水果七知	29
◇ 儿童用药有禁忌	28	◇ 外用激素药膏六不宜	30
◇ 草珊瑚和西瓜霜应对症		◇ 怎样贴膏药	31

慧眼观健康 妙手查病患

三、观疾查病	32	◇ 观皮肤识病痛	49
◇ 健康指数检测	32	◇ 看手诊病	50
◇ 读懂自己的身体状况	33	◇ 手部青筋提示疾病	51
◇ 各个年龄段易患的疾病	34	◇ 手指疼痛显示病患	52
◇ 身心健康自查 20 条	35	◇ 指甲是健康的报警者	52
◇ 人体的报警信号	36	◇ 看指甲颜色辨健康	53
◇ 注意 10 个信号	37	◇ 看痰辨病	54
◇ 原因不明的疲劳常是 疾病信号	38	◇ 观汗知病情	55
◇ 对镜“照”健康	39	◇ 便秘的“警报”	57
◇ 看“相”可知病	39	◇ 老人排尿难,查查糖尿病	57
◇ 观发知病	40	◇ 糖尿病六大误区	58
◇ 眉毛是人体健康的晴雨表	40	◇ 自测血糖七注意	59
◇ 看眼知健康	41	◇ 尿色辨病	60
[附] 眼疾自我诊断	42	◇ 尿毒症的早期发现	61
◇ 令人烦恼的耳鸣	43	◇ 观发热状况辨疾病	61
◇ 由鼻子看健康	44	◇ “病态肥胖”十大信号	62
◇ 病从口“出”	45	◇ 你的心理是否开始衰老	63
◇ 呕吐气味可辨病	46	◇ 老年人健康的自我观察	64
◇ 口腔癌的早期表现	47	◇ 男性更年期自测	64
◇ 舌头是人体疾病的一面镜子	47	◇ 五脏衰老的特征	65
		◇ 高血压六大信号	65
◇ 牙齿与疾病的关系	49	◇ 老年人脑血管硬化的自我 判断	66

◇ 留意心脏的求救信号	66	◇ 家庭误诊四则	74
◇ 胆管疾病也会殃及心脏	67	四、癌症的早期预防	75
◇ “急病”有先兆	68	◇ 癌症“偏爱”哪些人	75
◇ 警惕脑血管病发生先兆	69	[附] 恶性肿瘤有多少种	76
◇ 老年性痴呆症的早期信号	70	◇ 早期癌症有苗头	77
◇ 走路姿势察病因	70	◇ 胃癌“胃外”的表现	78
◇ 健身中的异常信号	71	◇ 自检可早发现乳腺病变	79
◇ 噩梦可提示疾病	72	◇ 乳腺增生与肿瘤的鉴别	81
◇ 年轻父母学会观察孩子的病兆	73	◇ 如何早期发现子宫颈癌	81
◇ 幼儿生病,妈妈观指纹	73		

家有急救方 遇事无需慌

五、家庭急救须知	83	◇ 高空坠落伤者的救护	95
◇ 家庭急救“十三戒”	83	◇ 脊柱损伤的现场救护	95
◇ 家庭急救九例	84	◇ 关节脱位的救护	96
◇ 哪些情况需要看急诊	86	◇ 崴脚之后怎么办	96
六、救护常识	86	◇ 扭挫伤的自我诊治	98
◇ 昏迷病人的急救处理	86	◇ 车祸的现场急救	98
◇ 误食药物的紧急处理三步骤	88	◇ 运动受伤的急救方法	99
	88	◇ 溺水的现场救护	100
◇ 食物中毒紧急处理	88	◇ 中暑的家庭救护	101
◇ 防止食物中毒十要诀	89	[附] 治中暑及中暑腹泻二方	102
◇ 假酒中毒的家庭急救	90	◇ 阴囊被踢伤后的紧急处理	102
◇ 烧烫伤的紧急处理	91	◇ 孩子头部被重物击伤的	
[附] 浅度小面积烧伤,局部创面处理最重要	92	处理	103
[附] 食物外敷治烫伤	92	◇ 孩子的气管被卡住了怎么办	103
◇ 鞭炮炸伤的应急措施	93	[附] 治疗小儿受惊方	104
◇ 煤气中毒的急救	94	◇ 病人抽搐怎么办	104
◇ 巧救触电人	94	◇ 老人过食反应要小心	104

◇ 心脏骤停,叩击一次可救命	104	◇ 毒蜘蛛咬伤的处理	111
◇ 心绞痛时身边无药,如何急救	105	◇ 壁虱(蜱)咬伤的处理	111
◇ 施行人工呼吸,应视病情而异	106	◇ 春季谨防蛇攻击	111
◇ 舌下含药治急症	106	◇ 甲鱼咬住不放怎么办	112
◇ 夜间易发生的疾病	108	八、遇到险情,如何面对	113
七、被动物咬伤的救治方法	109	◇ 脱险的指导原则	113
◇ 被狗咬伤如何处理	109	◇ 被困电梯的自救	113
◇ 被蜂蜇后怎么办	109	◇ 野外生存求救信号	114
[附]鲜花治蜂蜇伤	110	◇ 雷雨天防雷击	114
◇ 蜈蚣咬伤的处理	110	[附]防雷十大秘诀	115
◇ 蝎子咬伤的处理	110	◇ 怎样应对空难	115
◇ 蚂蟥(水蛭)咬伤的处理	110	◇ 地震时如何逃生	116
◇ 毛毛虫蜇伤的处理	111	◇ 火场逃生要诀	117
		◇ 家庭火灾应急方法	118
		[附]哪些物品失火时不能用水	
		扑救	119

小病有妙方 合家备安康

九、小病的家庭治疗	120	(二)巧手治小病	124
(一)赤手空拳治急病	120	◇ 捏人中穴治疗腿脚抽筋	124
◇ 昏厥、急腹症、急性腰扭伤的急治	120	◇ 捏脚后跟止鼻血	124
◇ 落枕自我疗法四则	121	◇ 指压少商穴治呃逆	124
[附]落枕处方:羌防汤	121	◇ 掐中指甲根可缓解心绞痛	124
◇ 头痛、耳鸣、便秘、心烦,自疗有招	122	◇ 捏压虎口治晕厥	124
◇ 感冒早早好	122	◇ 点压天枢穴治便秘	125
◇ 巧点穴缓急症	122	(三)4种常见病的识别和处理	125
◇ 不药自愈的应急方法	123	(四)腮腺炎病人的家庭护理	126
[附]治头痛验方	124	[附]治腮腺炎验方	126
		十、眼病的治疗	127
		◇ 异物进入眼睛怎么办	127

◇ 用云雾疗法治疗假性近视	128	◇ 妙方医烂嘴	137
[附] 治偷针眼(眼睑麦粒肿)		◇ 验方“双黄煎”治口疮	138
偏方	128	[附] 治口疮验方	138
[附] 治眼睛赤痛(赤目肿痛)方	128	◇ 口疮糜烂良方	138
◇ 治急性结膜炎	128	◇ 治口臭土方	139
[附] 治眼睑下垂(眼睑肌无力)		◇ 治口唇皲裂	139
方	128	◇ 治幼儿流口水方	139
十一、巧治耳病	129	◇ 口腔溃疡家庭疗法	139
◇ 外耳道异物应急取出法	129	十五、巧治咽喉疾病	140
[附] 治突发性耳聋方	129	◇ 咽喉保健知识	140
◇ 治耳聋有奇方	129	◇ 鱼刺卡喉急救法	141
◇ 治中耳炎验方四则	129	[附] 治喉痛验方	141
◇ 治中耳炎单方	130	◇ 治咽炎土方三则	141
◇ 治耳鸣	130	◇ 治咽喉炎良方	142
十二、鼻病的防治	131	◇ 治声带息肉方	142
◇ 鼻出血的防治	131	◇ 治急性扁桃腺炎	142
◇ 鼻出血外治简易方法	131	◇ 治颈部淋巴结结核(瘰癧)	142
◇ 治疗鼻炎勤刮鼻	132	◇ 土方治声音嘶哑	142
◇ 小验方治7种鼻病	133	[附] 中医治疗声音嘶哑名方	143
十三、巧治牙痛	134	◇ 治失声	143
◇ 巧治牙痛二则	134	十六、防治呃逆	143
◇ 用小苏打水刷牙治牙痛	134	◇ 简易止呃逆法	143
◇ 治神经性牙痛小验方	135	[附] 治重症呃逆方	144
◇ 妙法治牙痛四则	135	十七、治咳嗽	144
◇ 治牙痛小秘方	135	◇ 土方治咳	144
◇ 土方治牙痛	136	[附] 治急性支气管炎	145
◇ 防牙痛小诀窍	136	◇ 唱歌可止咳	145
◇ 治睡觉磨牙	137	十八、治心血管疾病单方	145
十四、口腔疾病的治疗	137	◇ 治高血压	145
◇ 治唇疮偏方	137	◇ 治高血脂	146
		◇ 治心绞痛	146

十九、治泌尿系统疾病验方	146	◇ 治手癣	153
◇ 治遗尿、尿潴留方	146	[附] 茶叶治脚癣	153
[附] 缓解尿潴留二法	146	◇ 治冻疮方法数款	154
◇ 治小便滴沥涩痛血淋症	147	◇ 防治痲子的民间疗法	154
◇ 治乳糜尿	147	◇ 白果仁治粉刺	155
◇ 治遗精验方	147	◇ 黄芩牙膏除粉刺	155
◇ 治血精(精囊炎)	147	◇ 大蒜可治扁平疣	155
二十、治妇科疾病验方	147	◇ 清凉油治鸡眼	155
◇ 乳腺炎(乳闭乳腺增生)	147	◇ 除“鸡眼”二法	156
◇ 痛经	148	◇ 治疗丹毒(下肢流火)单方	156
◇ 阴道炎	148	二十二、巧治外伤	156
◇ 滴虫性阴道炎	148	◇ 拍肩治愈颈椎病	156
◇ 产后淤滞腹痛	148	◇ 陈醋可治颈椎骨质增生	157
二十一、巧治皮肤疾病	148	◇ 巧治肩周炎	157
◇ 治青春痘	148	◇ “闪腰”的家庭疗法	157
◇ 治痤疮	149	◇ 治小腿抽筋验方	158
◇ 治黄褐斑	149	◇ 治慢性腰腿痛	158
◇ 治雀斑	149	◇ 倒着走治腰痛	158
◇ 治皮炎	149	◇ 游泳抽筋解脱法	158
◇ 治神经性皮炎	150	二十三、指导您应对消化不良	159
◇ 治稻田皮炎	150	◇ 治疗消化不良的药效及提醒	159
◇ 治日光性皮炎	150	[附] 治胆囊炎、胆石症单方	160
◇ 治荨麻疹	151	◇ 治腹泻的有效口服液	161
◇ 皲裂不再疼	151	[附] 治痢疾(菌痢、肠炎)单方	161
◇ 治手足皲裂	151	二十四、其他常用的简易疗法	161
[附] 民间治手足皲裂秘方	152	◇ 治灰指甲	161
◇ 治鹅掌风	152	◇ 关节寒痛验方	162
◇ 治皮肤粗糙	152		
◇ 治老年瘙痒	152		
◇ 治体癣	152		
◇ 治足癣验方	153		

◇ 电吹风可治病	162	◇ 简易解酒法	164
◇ 巧用伤湿止痛膏	163	◇ 挑刺方法有讲究	164
◇ 手部按摩可止痛	163	◇ 蚊叮止痒方	165
◇ 简易防晕车(船)法	163	◇ 治糖尿病方	165

中篇 食疗篇

食品质量 健康保障 科学搭配 事半功倍

一、认识食品安全	169	◇ 烹调方法对食物营养素的影响	180
◇ 认识食品安全质量标志	169	◇ 如何降低食物的胆固醇含量	181
◇ 食品安全“防火墙”	169	◇ 不宜放冰箱的果蔬	181
◇ 家庭食物“环保”提示	171	◇ 食物药物同吃可成“毒药”	182
◇ 国家新规定:九类食品保质期	171	三、食物搭配有讲究	182
◇ 老人饮食新标准	172	◇ 心情与食物	182
◇ 如何鉴别食品标签	172	◇ 五味与健康	183
◇ 选饮料看营养标签	173	◇ 三餐讲究六则	184
二、认识绿色食品	176	◇ 增强食欲用精神调理	185
◇ 什么是绿色食品	176	◇ 肉菜搭配有学问	185
◇ 蔬菜的颜色与营养	177	◇ 聪明主妇购物篮里放什么	186
◇ 怎样减少果蔬营养流失	177	◇ 选食水果的学问	187
◇ 居民应改变吃菜习惯	178	◇ 食物搭配的禁忌	188
◇ 怎样除去蔬菜上的农药	179	◇ 4种最易致癌的用油习惯	188
◇ 畸形的瓜、菜、蛋、鱼不能吃	179	◇ 不宜存放一起的食物	189
◇ 调味品的作用和种类	180	◇ 不宜存放一起的物品	189