

★ DIAN CANG BAN ★
耀世典藏版
YAO SHI



药方是古代中医秘而不宣的独门绝活，现在人们经常会听到老偏方、祖传秘方。



按摩疗效独特，百病皆宜，很适合人们自我保健的需求。

结合中医基础、中医诊断和治疗等方面的知识，从日常生活入手，由浅及深，循序渐进地对阴阳、五行、五脏六腑、经络、自我诊断、认识中药等几个方面进行讲解，让大家能够一看就懂，一学就会。



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

通过简单实用的疾病自诊方法，判断身体是否健康。做到未病先预防、有病早发现、大病早治疗。

在生活中

学中医

一看就懂·一学就会·一用就灵
保健养生枕边书

王艳丽◎主编

悦读坊
★ YUEDUFANG ★



在生活中 学中医

一看就懂·一学就会·一用就灵

王艳丽◎主编



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

在生活中学中医 / 王艳丽主编. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2015.4

(悦读坊)

ISBN 978-7-5352-7714-5

I. ①在… II. ①王… III. ①中医学—通俗读物
IV. ①R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 077083 号

策 划: 汇丰书源

责任编辑: 李大林 张波军

责任校对: 张波军 李 洋

封面设计: 映象视觉 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

电话: 027-87679468

邮编: 430070

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

邮编: 100024

702 × 1020 1/16

2015 年 7 月第 1 版

定 价: 59.80 元

600 千字 28 印张

2015 年 7 月第 1 次印刷

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

中医学，指的是我国的传统医学，它承载着我国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识，是在古代朴素的唯物主义和自发的辩证法思想指导下，通过长期医疗实践逐步形成并发展成的医学理论体系。在研究方法上，以整体观、相似观为主导思想，以脏腑经络的生理、病理为基础，以辨证论治为诊疗依据。

中医学以阴阳五行作为理论基础，将人体看成是气、形、神的统一体，通过望、闻、问、切，四诊合参的方法，探求病因、病性、病位，分析病机及人体内五脏六腑、经络关节、气血津液的变化，判断邪正消长，进而得出病名，归纳出证型，以辨证论治原则，制定“汗、吐、下、和、温、清、补、消”等治法，使用中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、气功、食疗等多种治疗手段，使人体达到阴阳调和而康复。

中医的理论体系是经过长期的临床实践，在唯物论和辩证法思想指导下逐步形成的，它来源于实践，反过来又指导实践。通过对现象的分析，以探求其内在机制。因此，中医这一独特的理论体系有两个特点，一是整体观念，二是辨证论治。中国古代哲学认为，天地万物都是由充斥在宇宙间的“气”所组成，不同的物体只是“气”的聚合形式不同而已，宇宙间存在着同气相感。因此，人的变化应该与天地万物的变化是一致的，都有共同的变化规律，这就是“天人相应”。医者在具体诊疗过程中，要因时、因地、因人制宜，才能达到好的治疗效果。

中医认为，经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。根据具体情况，中医可以选择针灸、按摩，或让患者吃中药，以刺激经络，促使经络活跃起来。正气驱逐邪病，恢复身体平衡，关键是经络。只有通过经络才能找到病根，也只有通过经络最后除掉病根。

人与自然是和谐统一的，人体的内环境与大自然的外环境处于一种动态平衡中。如果这种平衡因为某种原因而遭到破坏，人体又不能自行调节恢复的时候，疾病就产生了。

保健按摩是中医传统治疗方法之一，也是实用、简便、有效的自然疗法。它以中医的脏腑、经络学说为理论基础，经过数千年的实践探索，并结合西医解剖和病理诊断，是一种用手作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理情况，达到理疗目的的方法。按摩疗效独特，百病皆宜，很适合人们自我保健的需求。本书对此进行了全面而系统的介绍，适宜人们在工作闲暇和日常生活中使用。

药方是古代中医秘而不宣的独门绝活，现在经常会听到人们谈论老偏方、祖传秘方等。这些药方是怎样组合的，又有什么作用呢？现代医生是如何开中药处方的？

本书将生活中常见的上百种中药药材按照各自不同的功效分为解表药、清热药、泻下药、祛风湿药、化湿药、利水渗湿药、温里药、理气药、消食药、驱虫药、止血药、活血化瘀药、化痰止咳平喘药、安神药、平肝熄风药、开窍药、补虚药、收涩药等，用通俗易懂的语言深入浅出地介绍了每味中药的药物基源、药材分布、采集加工、药材鉴别、性味功能、用量用法、中药应用、使用注意等。

本书结合中医基础、中医诊断和治疗等方面的知识，从日常生活入手，由浅及深，循序渐进地对阴阳、五行、五脏六腑、经络、自我诊断、认识中药等几个方面进行讲解，让大家能够一看就懂，一学就会，一用就灵，易于操作，便于实践，轻轻松松就能掌握中医知识，并运用到生活当中，从而使在日常生活中运用中医知识保健身体不再是难事。

第一篇 学好中医基础，入门轻轻松松

第一章 学习中医并不难.....	2
第一节 了解中医.....	2
第二节 学中医要先打好基础.....	3
第二章 分清阴阳是基本.....	6
第一节 万物都分阴和阳.....	6
第二节 阴阳之间的关系.....	6
第三节 人体内的阴阳要平衡.....	7
第三章 五行与人的关系.....	8
第一节 人与自然分五行.....	8
第二节 五行之间相生相克.....	9
第三节 人体内的五行有关联.....	9
第四节 人体五行中的母子关系.....	10
第四章 了解五脏六腑.....	11
第一节 什么是藏象.....	11
第二节 五脏六腑怎样各司其职.....	12
第五章 认识经络，治病更容易.....	16
第一节 介绍人体的经络.....	16
第二节 常用的经脉.....	17
第三节 经络诊病治病.....	18
第六章 气、血、精、津液.....	19
第一节 气.....	19
第二节 血.....	20

第三节 精	20
第四节 津液	21
第五节 气、血、津液之间的关系	22
第七章 人为什么会生病	24
第一节 让人生病的三种因素	24
第二节 来自自然界的敌人有六淫	24
第三节 情绪也能使得人生病	26
第四节 要想不生病就得注意几点	27
第八章 病机——人体内的战争	29
第一节 正与邪的交战	29
第二节 虚与实的关系	29
第三节 阴阳不平衡就导致寒热虚实证	31
第四节 气血失调会致病	33
第五节 人体内的津液	35
第六节 疾病在体内的五种表现	36
第七节 人为什么会得这些病	40
第九章 中医辨证，区分疾病	48
第一节 中医看病分三步	48
第二节 怎样进行辨证	49

第二篇 望、闻、问、切，学习如何诊病

第一章 概说中医诊断	52
第一节 中医诊断学发展简史	52
第二节 中医诊断学的原理和原则	53
第三节 中医诊断有哪些内容	54
第二章 健康与疾病的分水岭	55
第一节 现代的健康观	55
第二节 健康有什么标准	56
第三节 什么是疾病	57
第四节 疾病是怎样分类的	58
第三章 中医怎样诊断疾病	65

第一节	望神	65
第二节	形诊	66
第三节	面诊	67
第四节	色诊	68
第五节	声诊	69
第六节	舌诊	71
第七节	排出物诊	72
第八节	问诊	73
第九节	内伤诊	74
第十节	外感诊	75

第三篇 了解怎样脉诊，简单自我诊断

第一章	脉、脉象与脉诊	78
第一节	脉的概念	78
第二节	什么是脉象	79
第三节	什么是脉诊	79
第二章	脉象的形成	81
第一节	形成脉象的脏器	81
第二节	形成脉象的基础	81
第三节	与脉象形成相关的脏器	82
第三章	脉诊的原理与临床意义	84
第一节	脉诊原理	84
第二节	脉诊临床意义	84
第四章	诊脉方法	86
第一节	脉诊的部位	86
第二节	诊脉方法与步骤	88
第三节	诊脉要领	90
第五章	脉诊技术要点	97
第一节	诊察至数	97
第二节	诊察脉位	97

第三节 诊察脉体大小.....	97
第四节 诊察脉体长短.....	98
第五节 诊察脉体张力或弹性.....	98
第六节 诊察脉律.....	98
第七节 诊察辨别散脉.....	98
第八节 诊察脉的力度.....	98
第九节 诊察特殊脉形.....	99
第十节 诊察复合脉或相兼脉.....	99
第十一节 诊察脉的更代.....	99
第十二节 诊察革脉.....	100
第十三节 诊察独脉.....	100
第十四节 诊察胃、根、神.....	100
第六章 脉象的辨别方法.....	101
第一节 构成脉象的要素.....	101
第二节 正常脉象特点.....	103
第三节 病脉的辨别.....	105
第四节 常用脉象的主病与特征.....	107
第七章 诊脉时应该注意什么.....	111
第一节 体内外因素对脉搏的影响.....	111
第二节 注意脉搏的胃、神、根.....	111
第三节 脉搏与疾病有什么关系.....	112
第八章 脉象与辨证之间的联系.....	114
第一节 脉诊在八纲辨证中占有重要地位.....	114
第二节 怎样通过脉象进行六经辨证.....	114
第三节 怎样用脉诊进行卫、气、营、血辨证.....	115
第四节 脉诊与三焦辨证有什么联系.....	116
第九章 脉搏至数的多少.....	118
第一节 迟脉一息三至.....	118
第二节 数脉一息六至.....	118
第十章 脉幅的大小.....	120
第一节 大脉脉幅宽大.....	120
第二节 细脉如同丝线.....	120

第十一章 脉搏的强弱	122
第一节 虚脉松大无力	122
第二节 实脉坚实有力	122
第十二章 脉搏部位的深浅	124
第一节 浮脉如水漂木	124
第二节 沉脉如石投水	125
第十三章 脉搏搏动范围的长短	127
第一节 长脉如同端直长竿	127
第二节 短脉仿佛乌龟缩头	128
第十四章 脉波形态的变化	129
第一节 滑脉如珠走盘	129
第二节 涩脉像轻刀刮竹	130
第三节 弦脉如按琴弦	131
第十五章 脉搏节律的改变	132
第一节 促脉数中有止	132
第二节 结脉迟缓中时而一止复来	133
第三节 代脉迟中一止，良久复来	134
第十六章 合并脉象的类型	135
第一节 缓脉从容和缓，一息四至	135
第二节 洪脉像发洪水的河流	136
第三节 微脉细弱，若有若无	136
第四节 紧脉绷急，如同绳索	137
第五节 濡脉浮软，像棉絮浮在水中	138
第六节 弱脉细小沉软	139
第七节 革脉外强中空，像鼓皮	140
第八节 牢脉沉实有力，实大弦长	141
第九节 动脉滑数如豆	141
第十节 伏脉接近筋骨	142
第十一节 散脉恰似杨花，飘浮无根	143
第十二节 芤脉浮大而软，如按葱管	144

第四篇 掌握经络疗法，学会自我治疗

第一章 什么是经络点穴疗法.....	146
第一节 什么是经络点穴疗法.....	146
第二节 经络点穴疗法的作用.....	147
第三节 经络点穴疗法的原理.....	147
第四节 经络点穴疗法的特点.....	151
第五节 经络点穴疗法应注意的问题.....	151
第二章 经络腧穴的内容.....	153
第一节 经络的基本知识.....	153
第二节 腧穴的基本知识.....	157
第三节 经络与腧穴.....	163
第三章 经络点穴手法.....	174
第一节 爪切法.....	174
第二节 点按法.....	174
第三节 压放法.....	175
第四节 循按法.....	176
第五节 平揉法.....	177
第六节 拍打法.....	179
第七节 推法.....	179
第八节 拿捏法.....	179
第九节 搓法.....	180
第十节 摇法.....	180
第十一节 手法练习.....	180
第四章 经络点穴治疗法.....	181
第一节 治疗手法原则.....	181
第二节 治疗工具.....	181
第三节 治疗手法.....	182
第五章 头部疾病穴位治疗.....	195
第一节 头痛难忍时点什么穴位.....	195
第二节 按压合谷穴让你的牙不再痛.....	196
第三节 揉揉神门穴可以睡得更香.....	197

第四节	神经衰弱可以试着捶捶背.....	197
第五节	防治瘧症应该按什么穴.....	198
第六节	近视也可以通过点穴治疗.....	199
第七节	点穴可以纠正斜视.....	200
第八节	患有鼻炎应该点什么穴位.....	201
第九节	耳鸣应该点哪个穴位.....	201
第十节	掐指甲根防治中暑.....	202
第十一节	面神经麻痹怎样点穴.....	203
第十二节	中风偏瘫怎么点穴.....	203
第六章	胸腹部疾病穴位治疗.....	205
第一节	点什么穴位防治感冒.....	205
第二节	急性喉炎、扁桃体炎怎么点穴.....	206
第三节	怎样通过点穴治疗呃逆.....	207
第四节	呕吐应该点什么穴位.....	207
第五节	按足三里可以治疗腹痛.....	208
第六节	急性肠胃炎点什么穴.....	209
第七节	便秘了怎么点穴治疗.....	209
第八节	患有痔疮怎么点穴治疗.....	210
第九节	慢性胆囊炎怎样点穴.....	211
第七章	怎样稳固腰背部.....	212
第一节	腰肌损伤怎么点穴治.....	212
第二节	软组织小关节综合征怎样点穴治.....	212
第三节	胸椎旋转性损伤怎么点穴.....	213
第四节	怎样点穴治腰椎间盘突出症.....	213
第五节	坐骨神经痛点什么穴.....	214
第六节	怎么通过点穴治颈椎病.....	214
第七节	落枕了怎么点穴治.....	215
第八节	肩周炎不能忽视的几个穴位.....	215
第八章	怎样调理四肢.....	217
第一节	脚踝扭伤点什么穴位.....	217
第二节	小腿抽筋点什么穴位.....	218
第三节	足跟痛怎么点穴治.....	219

第四节	腱鞘炎该点什么穴位.....	219
第五节	膝关节韧带损伤按痛点.....	220
第六节	外伤性截瘫点什么穴位.....	221
第七节	怎样点穴治疗股及坐骨神经损伤	221
第八节	桡神经损伤点什么穴位.....	222
第九章	儿童经络疗法	223
第一节	按摩长强穴可帮孩子消除便秘的烦恼	223
第二节	命门让孩子不再尿床.....	223
第三节	按摩身柱穴帮助孩子止咳定喘	224
第四节	小儿感冒发热找大椎.....	225
第五节	按摩哑门穴让儿童声音不再沙哑	225
第六节	孩子忧郁烦躁失眠点百会.....	226
第七节	按摩强间穴让孩子睡好心情好	226
第八节	按摩三阴交穴让孩子不再受腹泻之苦	227
第十章	女性经络疗法	228
第一节	按揉天枢和内庭穴帮女性除痘	228
第二节	按摩足三里穴让女性面若桃花	228
第三节	灸神厥和关元穴让女性双唇红润有光泽	229
第四节	按揉大鱼际、太阳穴等是祛斑的法宝	230
第五节	按揉阴陵泉和足三里穴让黑头死光光	230
第六节	按揉太溪和涌泉穴留住乌黑秀发的秘密	231
第七节	按压关元穴让女性月经期不再痛苦	231
第八节	按揉哪几个穴位让女性不再痛经	232
第九节	哪几个穴位治疗闭经.....	232
第十节	按揉足三里、内关、公孙穴让孕妇不再呕吐	233
第十一节	按揉陷谷穴，女性妊娠不水肿	234
第十一章	男性经络疗法	235
第一节	点穴练功防遗精.....	235
第二节	阳痿、早泄按哪里.....	236
第三节	拍拍小腹治不育症.....	237
第四节	前列腺增生点什么穴.....	237
第五节	阴茎异常勃起怎么办.....	238
第六节	仙骨穴让男人情欲高涨.....	239

第五篇 科学辨证开方，自我对症下药

第一章 中医现代辨证	242
第一节 什么是辨证处方	242
第二节 处方方法的发展历史	242
第三节 处方的组成	244
第四节 处方的分类	247
第五节 处方的剂型	248
第六节 处方的用法	257
第七节 处方的药物用量	259
第二章 呼吸系统疾病	260
第一节 扁桃体发炎怎么办——治疗急性扁桃体炎的妙方	260
第二节 咽喉炎到底会不会致命——慢性咽喉炎的治疗方	261
第三节 鼻炎也得对症治疗——鼻炎的治疗方	261
第四节 鼻咽癌肆虐时该怎么办——鼻咽癌的治疗方	262
第五节 怎样用药物消除声门水肿——声门水肿的治疗方	263
第六节 中药方让支气管炎不再困扰你——支气管炎的治疗方	264
第七节 怎样才能治疗支气管哮喘——支气管哮喘的治疗方	264
第八节 支气管扩张症要对症治疗——支气管扩张的治疗方	265
第九节 小心，肺炎可不是感冒——肺炎的治疗方	266
第三章 消化系统疾病	267
第一节 别让口腔炎症影响你的笑容——口腔炎的治疗方	267
第二节 经常感到“烧心”怎么办——食管炎的治疗方	268
第三节 食物反流不能大意——食管憩室症的治疗方	268
第四节 治疗呃逆必须分清虚实——呃逆的治疗方	269
第五节 贲门痉挛怎么解决——贲门失弛缓症的治疗方	270
第六节 怎么才能保护好你的胃——胃神经痛的治疗方	271
第七节 千万不能不把胃炎当回事——胃炎的治疗方	272
第八节 胃肠功能紊乱怎么办——胃肠神经官能症的治疗方	273
第九节 肠黏连怎么解决——肠黏连的治疗方	274
第十节 患慢性肝炎怎么办——迁延性、慢性活动性肝炎治疗方	275
第四章 循环系统疾病	277
第一节 头痛有没有中药方可治——血管性头痛的治疗方	277

第二节	心力衰竭怎么办——心功能不全的治疗方	278
第三节	头晕、心悸千万不能忽视——风湿性心瓣膜病的治疗方	279
第四节	肺心病是怎么回事——肺源性心脏病的治疗方	280
第五节	治疗冠心病不再难——冠心病的治疗方	283
第六节	降压护心的具体药方——高血压性心脏病的治疗方	285
第七节	怎样才能让心脏正常地跳动——心律失常的治疗方	286
第八节	如何降低高血压——高血压病的治疗方	288
第九节	升压中药知多少——低血压症的治疗方	292
第十节	如何用中药来降血脂——高脂血症的治疗方	293
第十一节	风湿热是怎么回事——急性风湿热的治疗方	295
第五章	泌尿系统疾病	296
第一节	肾区酸痛是不是肾下垂呢——肾下垂的治疗方	296
第二节	患上肾盂肾炎怎么办——肾盂肾炎的治疗方	297
第三节	泌尿系统感染应该吃什么药——泌尿系统感染的治疗方	298
第四节	小便不能控制怎么办——膀胱括约肌麻痹症的治疗方	301
第五节	忽视前列腺炎则后患无穷——前列腺炎的治疗方	302
第六节	夜尿频繁要谨慎——夜尿症的治疗方	303
第六章	造血系统疾病	305
第一节	如何用中药来补铁补血——缺铁性贫血的治疗方	305
第二节	长期贫血也不是小问题——再生障碍性贫血的治疗方	306
第三节	皮肤瘙痒一定要小心——真性红细胞增多症的治疗方	306
第四节	发现皮肤上有瘀斑无须害怕——紫癜症的治疗方	307
第五节	白细胞减少可不妙——白细胞减少症的治疗方	308
第七章	精神、神经系统疾病	309
第一节	精神分裂症药到病除——精神分裂症的治疗方	309
第二节	怎样才能治疗癔症——癔症的治疗方	310
第三节	怎样才能镇心定痛——癫痫的治疗方	310
第四节	身体多处不适怎么回事——神经衰弱的治疗方	312
第五节	颊部疼痛怎么治疗——三叉神经痛的治疗方	313
第八章	淋巴、代谢、内分泌系统疾病	314
第一节	颈部有串珠样肿块要谨慎——颈淋巴结结核的治疗方	314
第二节	脖子有肿块千万不能大意——甲状腺肿大的治疗方	315

第三节	常常感觉饥饿可能是病——自发性血糖过低症的治疗方	316
第四节	糖尿病也是可以缓解的——糖尿病的治疗方	317
第五节	多饮多尿也可能是重病——尿崩症的治疗方	319
第六节	得了库欣综合征怎么办——肾上腺皮质功能亢进症的治疗方	319

第九章 骨、关节、肌肉系统疾病 320

第一节	关节疼痛就找中药帮忙——风湿性关节炎的治疗方	320
第二节	关节健康才能活力无穷——类风湿性关节炎的治疗方	324
第三节	胸部胀痛可能是肋软骨炎——肋软骨炎的治疗方	325
第四节	腰酸背痛也是可以医治的——慢性肌肉劳损的治疗方	326

第六篇 正确认识中药，避免误用错用

第一章 学习中药的基础知识 328

第一节	中药的起源和中药学的发展	328
第二节	中药的产地与采集	329
第三节	中药的炮制	332
第四节	中药的性能	334
第五节	中药的配伍	340
第六节	中药的用药禁忌	340
第七节	中药的剂量与用法	342

第二章 解表药 345

第一节	发散风寒药	345
第二节	发散风热药	347

第三章 清热药 348

第一节	清热泻火药	348
第二节	清热燥湿药	350
第三节	清热解毒药	351
第四节	清热凉血药	353
第五节	清虚热药	354

第四章 泻下药 355

第一节	攻下药	355
-----	-----	-----

第二节 润下药	356
第三节 峻下逐水药	357
第五章 祛风湿药	358
第一节 祛风湿散寒药	358
第二节 祛风湿清热药	360
第三节 祛风湿强筋骨药	362
第六章 化湿药	364
第七章 利水渗湿药	365
第一节 利水消肿药	365
第二节 利尿通淋药	369
第三节 利湿退黄药	372
第八章 温里药	375
第九章 理气药	379
第十章 消食药	384
第十一章 驱虫药	386
第十二章 止血药	389
第一节 凉血止血药	389
第二节 化瘀止血药	391
第三节 收敛止血药	393
第四节 温经止血药	395
第十三章 活血化瘀药	396
第一节 活血止痛药	396
第二节 活血调经药	399
第四节 破血消癥药	403
第十四章 化痰止咳平喘药	404
第一节 温化寒痰药	404
第二节 清化热痰药	406
第三节 止咳平喘药	411
第十五章 安神药	414